

# ANAMNEZ

Ocak 2022, Sayı 3



Çankırı Şehit Yusuf Çelik Rehberlik ve Araştırma Merkezi Yayınıdır.

# Çankırı Şehit Yusuf Çelik Rehberlik ve Araştırma Merkezi

**Ocak, 2022**

3.sayı

## İmtiyaz Sahibi

Çankırı Şehit Yusuf Çelik Rehberlik  
ve Araştırma Merkezi adına  
Çelebi ÇAĞLAYAN  
Kurum Müdürü

## Editör- Tasarım





Hande ARISOY  
Psikolojik Danışman

## Yayın Ekibi

Ayşenur KARAKUŞ  
Çelebi ÇAĞLAYAN  
Fatmanur BAŞBUĞ  
Gökhan GÜLNAR  
Mualla BALTACI  
Yahya Ahmet TEKİN  
Çankırı YEDAM  
Zeynep KIRKPINAR



## Adres ve İletişim

-  : Cumhuriyet Mah. Alparslan Türkeş Bulvarı No 48 Merkez / ÇANKIRI
-  : 0376 213 16 01
-  : 137863@meb.k12.tr / cankiriram@gmail.com
-  : www.cankiriram.meb.k12.tr
-  : Çankırı Ram (@cankiriram)



# İÇİNDEKİLER

- 4** SON HAMLELER OYUNU KAZANDIRIR.
- 9** 21.YY. EĞİTİMDE REHBERLİK
- 12** DUYGUSAL YORGUNLUK
- 17** AKIL GÖZÜ
- 20** YEDAM
- 22** ÇOCUKLARA ÖLÜMÜ NASIL ANLATMALI
- 29** TEK BEDEN, BİRDEN FAZLA KARAKTER:  
ÇOKLU KİŞİLİK BOZUKLUĞU
- 33** DİJİTAL EMZİKLİ ÇOCUKLAR
- 38** ALANA DAİR RÖPORTAJ

# SON HAMLELER OYUNU KAZANDIRIR.

*"Unutma ki son tura girerken  
yapacağın manevralar  
sana sınava kazandıracak."*



**Gökhan GÜLNAR**  
*Psikolojik Danışman*

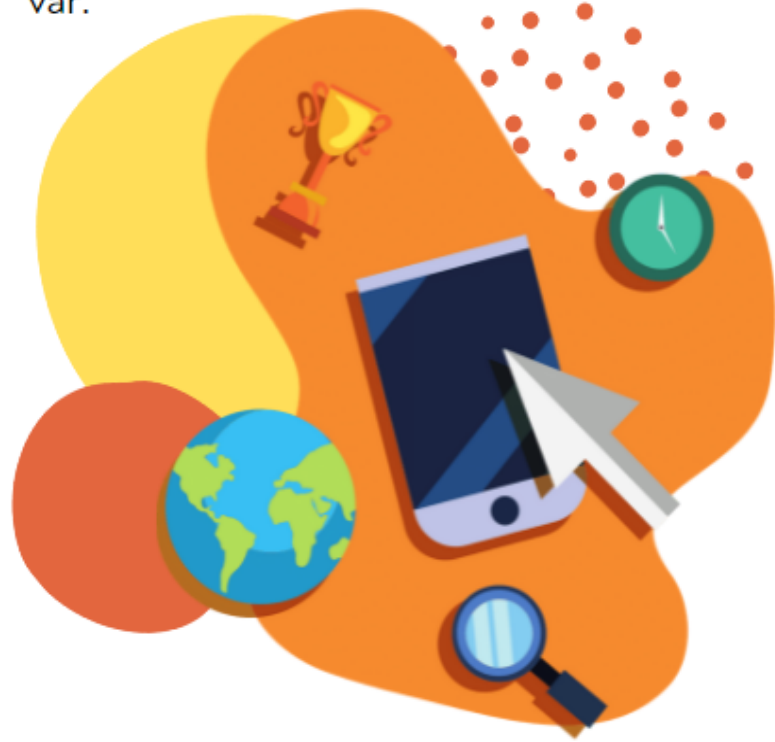
Zaman olağanca hızıyla ilerliyor

# SON HAMLELER OYUNU KAZANDIRIR

Üniversite sınavlarına yaklaşık 6 aylık bir süre kaldı. Saat ve takvim yaprakları dışında öğrenciler, geri sayım sayaçları, YKS-matik gibi uygulamalar kullanıyorlar. Eskiye nazaran zaman sanki daha çabuk geçiyor. Elbette test kitaplarındaki çözülmesi gereken sorular, çalışılması gereken konular da zamanla eşdeğer azalıyor. Ardından yoğun deneme temposu başlayacak.

Küresel salgınla mücadele tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de halen devam ediyor. Son iki yıldır adaylar üst düzey pandemi tedbirleriyle sınava hazırlandılar. Okulların uzaktan eğitim marifetiyle derslere devam etmesi, DYK kurslarının tam anlamıyla açılmaması, dershanelerin bir açılıp bir kapanması kimi adayları oldukça zora sokmuştu.

Özel ders sektörü dahi online eğitimlere dönüşmüştü adeta. Tabii bu kriz durumunu fırsata çevirip evde kaldığı süreci mümkün olduğunca verimli geçiren ve hedeflediği üniversiteye merhaba diyen öğrenciler de var.



12. sınıf öğrencileri 10. ve 11. sınıf eğitim programının büyük bölümünü çevrimiçi platformlarda sürdürülen uzaktan eğitimle aldılar. Okul ve arkadaş ortamından uzak kaldılar. Bu durum onlar için dezavantaj olabilir. Öğrenciler telafi uygulamalarıyla yoğunlaştırılmış kurslarla eksikliklerini gidermeye çalıştılar. Halen yoğun çalışma temposuyla devam ediyorlar. Geleceğe giden yolda ne istediğini bilen, hedefi olan, kendine en uygun çalışma yöntem ve tekniğini bilen, planlı-programlı ve sistemik çalışan öğrenciler yine önde olacak.





ÖSYM 2022  
SINAV  
TAKVİMİNİ  
AÇIKLADI!

**18-19 HAZİRAN 2022**



Bir değişiklik olmadığı takdirde 2022 YKS 18-19/06/2022 tarihlerinde yapılacak. Başvurular Şubat ayında başlıyor. Sınav kimine göre kolay kimine göre çok zor olacak. Elbette ki sınavı planlı-programlı çalışan ve zamanını etkili kullanan öğrenciler kazanacak. İki yıldır üniversite adayları sınav belirsizliği yaşadı. Yetkililerden ardı ardına sınav değişikliği ile ilgili açıklamalar duymuşlardı. Öğrenciler, veliler ve eğitim camiası sürekli belirsizliklerle gündemi takip etmeye çalıştı ve öğrendiği her yeni bilginin ardından yeni sürece adapte olmaya çalıştı.

Bu durum yaklaşık 2 sınav dönemi sürdü. Şubat-Mart aylarında YKS kılavuzu ÖSYM resmi internet sitesinde yayınlanacak. Kılavuzu takip etmekte ve sınavla ilgili en doğru bilgilere kılavuzu okuyarak öğrenmekte yarar var. Öğrenciler sosyal medyada paylaşılan 3-5 görsel ve cümleyle özetlenen bilgilerle yetiniyor. Kılavuz tam anlamıyla incelenerek okunmuyor. YÖK-Atlas verileri son yıllarda oldukça teknik ve aydınlatıcı bilgiler sunuyor adaylara. Önceki yıllara ait üniversite ve bölümlere ilişkin bilgilere karşılaştırmalı olarak ulaşılabilir.

# TYT

e e e  
m t s  
e e t  
l r i  
k

TYT üniversite adaylarının girmesi gereken zorunlu bir sınav. TYT puanına Türkçe ve Matematik derslerinin yüzdeler katkısı bu sınavda %33 ile birbirine eşit ve diğer derslere nazaran yüksek. Sosyal ve Fen grubu derslerinin de yüzdeler katkısı %17 ile birbirine eşit. Yani TYT' de 1 Türkçe neti 1 Matematik netine eşitken; 1 Sosyal neti de 1 Fen netine eşit oluyor. Önlisans tercihi de bulunacak ve özel yetenek sınavıyla bir bölüme yerleşmek isteyenler adaylar TYT sınavından baraj puanını geçmeleri gerekli. Bu baraj geçen sene 150 puandı.

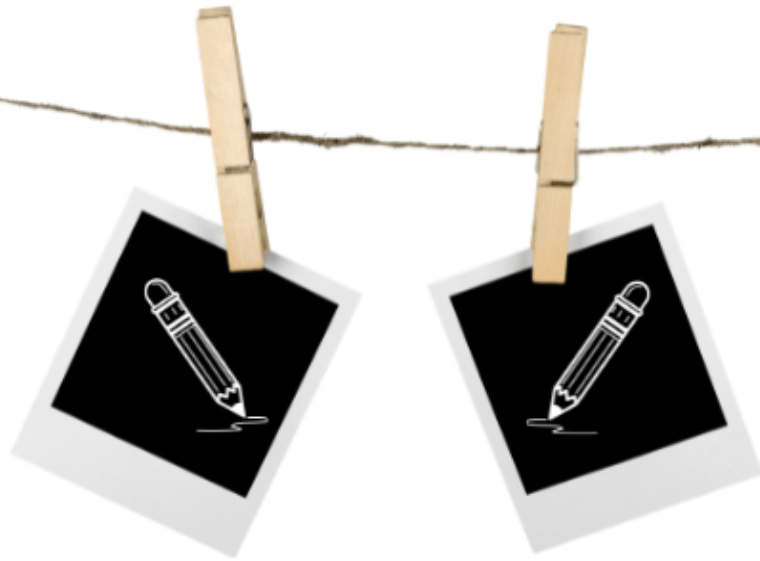


# AYT

l e e  
a t s  
n e t  
r i i  
k

AYT lisans eğitimi almak isteyenlerin girmesi gerektiği bir sınav. Bu sınav sonucunda SAY-EA-SÖZ puanları hesaplanacak. Sınavda soru başına düşen süre oldukça yeterli duruyor. Tüm soruların tek bir kitapçıkta yer aldığı sınavda öğrenciler kendi alanı dışında yer alan soruları da çözdüğünde diğer puan türlerine de sahip olabilecek. Bu sayede adaylar tercih yelpazesini genişletebilecek.

**Tıp, Hukuk, Dış  
Hekimliği, Eczacılık,  
Mühendislik, Mimarlık,  
Öğretmenlik için başarı  
sıralaması sınırı devam  
edecek.**





# Bir gün gelecek bir gün kalacak!

Adaylar sınav hazırlıklarına devam ediyor. Kalan zamanda konu eksiklikleri giderilecek ardından deneme sınavı maratonu başlayacak.

Bunun yanı sıra fiziksel sağlığın ve psikolojik dengenin korunması çok elzem. Sakatlanma riski taşıyan sporlardan uzak durmak, beslenme ihtiyacını aksatmamak, düzenli uyumak, dinlenmeye zaman ayırmak fiziksel sağlığın korunmasına yarar sağlayacaktır. Adaylara hoşlanmadıkları veya kendilerini söz ve davranışlarıyla rahatsız eden insanlardan uzak durmaları önerilir. İyi hissettiren, güç ve moral veren insanlarla iletişimlerini sürdürmeleri adaylara iyi gelecektir.



# Hayat sınavlarla dolmuş!

Hayat bir çok sınavı içinde barındırmakta. Üniversite sınavı bunların içinde sadece bir tanesi. Çalışmaya devam. Antrenmanlara, provalara devam. Aklını kullan, zamanını iyi değerlendir. Unutma ki son tura girerken yapacağın manevralar sana sınavı kazandıracak.





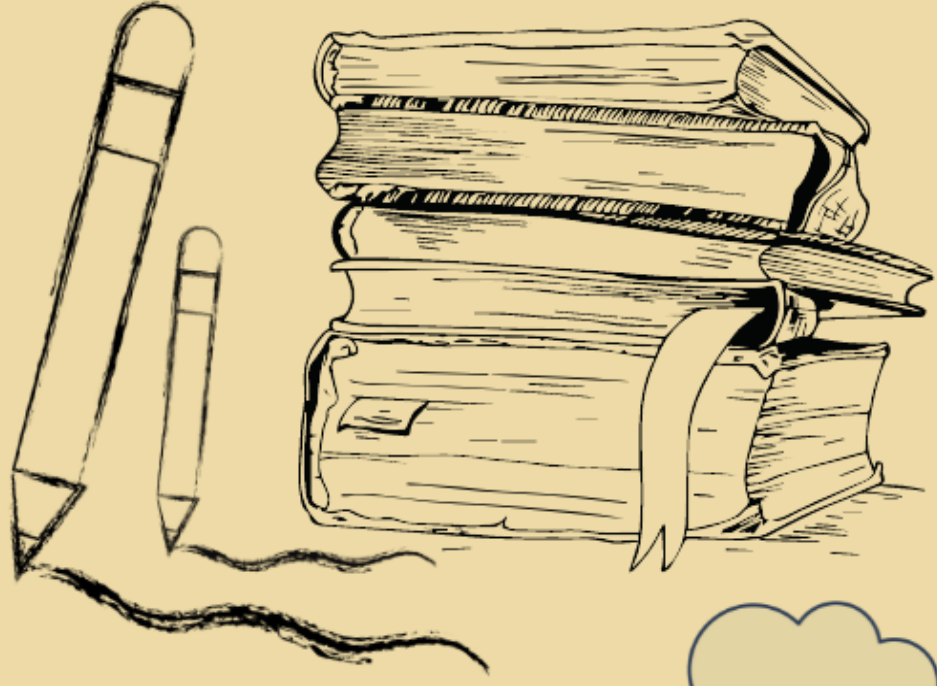
Değişim,  
evren var  
olduğu  
zamandan  
itibaren  
değişmeyen  
tek gerçektir.



# 21. YÜ. EĞİTİMDE REHBERLİK

Yahya Ahmet TEKİN  
*Psikolojik Danışman*

Eğitim, insanlığın ve toplumların değişen gerçeklerine ve ihtiyaçlarına uygun bireyler yetiştirme sistemi olarak tanımlanabilir. Bu tanımda anahtar sözcük değişimdir. Değişim, evren var olduğu zamandan itibaren değişmeyen tek gerçekliktir. Her yeni yüzyıl, beraberinde düşünsel gelişmelerle birlikte; sosyolojik, psikolojik, teknolojik gelişme ve değişimleri getirmektedir. Her yüzyılda yaşanan bu yeni gelişimlerle birlikte insanlığın ve toplumların da ihtiyaç duyduğu insan profili değişmektedir. İçinde bulunduğumuz 21.yüzyıl gerçeklerini ve yaşanan baş döndürücü teknolojik, ekonomik, sosyolojik değişimleri göz önüne aldığımızda bu yüzyılın eğitimden beklediği yetişmiş insan profili de değişmektedir. Geçmiş yüzyıllarda bir konuda bilgi sahibi olmak ve uzmanlaşmak insanın hayatını sürdürmesi için yeterli oluyorken 21. yüzyılda uzmanlaşmanın yanında kompleks becerilere sahip, entelektüel, eleştirel ve disiplinlerarası bakış açısı geliştiren insan özellikleri ön plana çıkmaktadır.



21. yüzyıl gelişmelerinin toplumdan ve insandan beklentileri değiştirmesi, insanı her alanda var olma mücadelesi içine sürüklemesi, beraberinde okullarda yetiştirilen insanın salt bilgi edinen olmasının yeterli olmayacağını göstermektedir. Kendini ifade ederek fırsatları kaçırmayan, sosyal ilişkiler kurabilen, eleştirel düşünebilen, kompleks hayat problemleri karşısında stresi ve zamanı yönetebilen, yüzyılın getirileri ile karmaşıklaşan kariyer ve meslek süreçlerinin farkında olan bireyler yetiştirmek önem kazanmaktadır. Sayılan tüm bu yeterlikler, psikolojik danışman/rehber öğretmenlerin okullarda uyguladığı rehberlik ve psikolojik danışma faaliyetlerinin gerekliliğine ve önemine işaret etmektedir.



Bakanlığımızın 2021 yılında düzenlemiş olduğu 20. Milli Eğitim Şurası tavsiye kararları incelendiğinde de 21. yüzyıl ülkemiz okullarında yetişen öğrencilerin rehberlik ve psikolojik danışma faaliyetlerine ulaşmasının önemine vurgu yapıldığı görülmektedir.



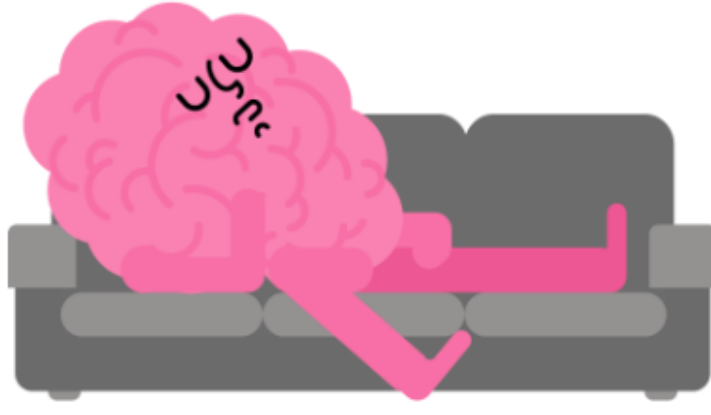
Öyleyse biz rehber öğretmen/psikolojik danışmanlar olarak imkanlar sağlandıkça ve görev verildikçe okullarda 21. yüzyıl yeterlikleri kazandırılmasında önemli bir rol üstlenmeye her zaman ve her şartta devam edeceğiz.

D  
U  
Y  
O  
R  
G  
U  
N  
L  
U  
K  
G  
U  
S  
A  
L



Zeynep KIRKPINAR  
Psikolojik Danışman





# Duygusal yorgunluk

Duygusal yorgunluk, bedenin dinlenmiş olmasına rağmen zihnin yorgun hissetmesidir. Birçoğumuzun, hayatın belli dönemlerinde yaşadığı ve bazen de fark etmekte zorlandığımız, psikolojik sorunlara yol açabilecek bir durumdur. Yoğun kaygı ve korkuların yaşandığı pandemi gibi dönemler de duygusal yorgunluğa neden olabilir. Herhangi bir fiziksel rahatsızlık ya da fiziksel zorlanma olmamasına rağmen sürekli olarak yorgun, halsiz hissettiğiniz, uykunun bir türlü yetmediği, dinlendikçe daha da ağırlaştığınız bir dönemdeyseniz duygusal yorgunluk yaşıyor olmanız mümkün. Duygusal yorgunluk dikkat edilmesi ve önem verilmesi gereken bir durumdur. Çünkü fark edilip müdahale edilmediği durumlarda uzun vadede farklı sorunlara ve depresyona kadar gidebilir.



# Hiçbir şey yapmadan nasıl bu kadar yorgun olabiliyim ?

Duygusal yorgunlukta, yorgunluk ve halsizliğe ek dikkati odaklama ve sürdürmede zorluk, unutkanlık gibi belirtiler de ortaya çıkar. Kişi, genel olarak o anda dikkatini veremediği için daha sonra yapılacaklar, o an söylenenler ya da bunun gibi şeyleri daha sonra hatırlamakta zorlanır. Bu dönemde tolerans düzeyinin düşük olması ve aşırı duyarlılık

Fiziksel yorgunlukta kişi, kendisini fiziksel olarak bir süredir zorladığı için yorgunluk hisseder ve dinlenince, uykusunu alınca kısa zamanda kendisini toparlar. Ancak duygusal yorgunlukta durum biraz daha farklıdır. Ortada fiziksel bir hareket, zorlanma olmasa da kişi kendisini devamlı olarak yorgun hisseder, bir şey yapmak için güç bulamaz. Örneğin bu kişi günde 10 saat uyusa bile değişen bir şey olmaz, hala kendisini uykusuz, yorgun ve halsiz hisseder. Hatta bazen elini kaldıracak güç bulmakta bile zorlanır. Çünkü dinlendirmesi gereken bedeni değil, aslında zihnidir.

nedeniyle de çevresiyle sık sık çatışmalar ve problemler yaşar. En önemsiz bir durum bile ciddi gerilimler yaşamasına neden olabilir. Önüne koyduğu hedeflere gitmek, belirlediği planları gerçekleştirmek için motivasyonu yoktur. Harekete geçmekte ciddi zorluklar yaşar. Bu nedenle hayatında genel olarak bir duraksama yaşar.

# Duygusal Yorgunluk Neden Olur?

En temel nedeni uzun süredir sürekli devam eden endişe ve strestir. Devamlı yoğun stres ve endişe yaşanması kişinin zihninin yorulmasına ve bir noktada tepki vermesine neden olur. Günümüz dünyasının bir getirisi olarak aşırı uyaranlara maruz kalmak ve hepsine yetiştirmeye çalışmak da zihinsel yorgunluğun bir diğer nedenidir. Ulaşılması zor, hatta neredeyse imkansız hedefler seçerek bu yolda kişinin kendisini tam anlamıyla yıpratması kişinin psikolojisi üzerinde tahmin edilenden çok daha ağır bir etki bırakır. Son olarak yaşanan olayların kişi üzerindeki duygusal etkilerini uzun süre yok saymak ve üzerine yenilerinin eklenmesi de bir süre sonra kişinin duygusal yorgunluk yaşamasına neden olur.





# Duygusal yorgunlukla nasıl baş edilir?

- Zihninizi dinlendirmek ve üzerindeki baskıyı azaltmak için kendinize vakit ayırın. Size iyi gelen, mental olarak dinlenmenizi, gündeminizden biraz uzaklaşmanızı sağlayacak planlar yapın. O değerli zamanınızı kendinize armağan edin.
- Her şeyi kontrol etmeye, her şeye yetişmeye çalışmayın. Ne kadar uğraşırsanız uğraşın istediğiniz gibi her şeye yetişemezsiniz. Zaten bunu yapmaya çalışmanız size bu yorgunluğu getirdi. Bir anda birden fazla şeye dikkat vermeye, aynı anda birkaç projeyi yönetmeye çalışmayın.
- Aşırı uyarımlardan kaçının. Günümüzde bu pek mümkün değil gibi gözükse de en aza indirmek sizin elinizde. Telefonunuza, bilgisayarınıza gelen bildirimleri filtreleyin, ilgilenmeniz veya okumanız için belirli konuları belirleyin. Bu tarz düzenlemeler gün içerisinde sürekli yeni bilgilere maruz kalmanızı engelleyecektir.
- Kendinize gerçekçi hedefler belirleyin. Yüksek hedefler motivasyonunuzu arttırsa da bu hedeflerin ulaşılabilir olduğundan emin olun. Yanlış hedeflerin belirlenmesi motivasyonun artmasından çok düşmesine neden olur.





*DANIEL J. SIEGEL'İN BAKIŞINDAN*

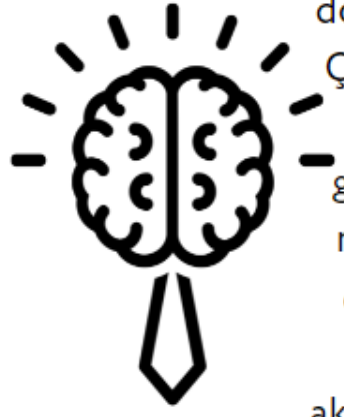
# AKIL GÖZÜ

FATMANUR BAŞBUĞ  
*Psikolojik Danışman*



## DANIEL J. SIEGEL'İN BAKIŞINDAN AKIL GÖZÜ

Hepimizin zihninde yer eden düşünceler, duygular, anılar, düşler, umutlar ve dileklerle dolu bir alan vardır. Bu alanlar bizi yükselten, bakış açımızı güzelleştiren olumlularla doludur. Tabii bunların tersi bizi aşağıya çeken, korkularımızın, endişelerimizin, üzüntülerimizin, pişmanlıklarımızın yer aldığı karanlık taraflarımız da vardır. Hatta bu duygular bazen ansızın hiçbir sebep yokken bizleri melankoli haline sürükleyebilir. Zaman zaman gün yüzüne çıkan bu duygularla başedemediğiniz, kendinizi kötü hissettiğiniz olur mu? Yaşadığımız bu duygular çoğu zaman geçicidir. İş arkadaşımızla, eşimizle ya da arkadaşlarımızla yaşadığımız günlük streslerle ortaya çıkabilir. Bazen de bizi uzun soluklu bir çıkmaza sürükleyebilirler. İşte bu noktada akılgözü dediğimiz kavram ortaya çıkar. Olağanüstü bir beceri olan akılgözü zihnimizi net biçimde algılamamızı, düşünme, hissetme ve davranışlarımızı derinlemesine incelememizi sağlar. Akılgözü içsel deneyimlerimizi keşfetmemize ve yeniden değerlendirmemize olanak sunar. Aslında burada önemli olan bizi çıkmaza sokan duygularımızın farkında olup, kabul ederek bunu sonlandırmak üzere dönüştürmekten geçer. Böylece sosyal ve duygusal zekaya sahip olmak için temel beceri olan bu yaklaşımla günlük eylemlerimizde seçim özgürlüğümüze ulaşabiliriz.



Akılgözüne sahip olma becerisine her ne kadar doğuştan sahip olsakta ortaya çıkması zaman alabilir. Çaba, zaman ve pratikle geliştirilebilen bu uzmanlık alanında sinirsel devrelerin düzgün biçimde gelişebilmesi için deneyimlere ihtiyaç vardır. Fakat nörolojik rahatsızlığa sahip bireylerde özellikle de otizmlilerde çaba gösterilse dahi bu uzmanlık alanının gelişmesi pekte mümkün değildir. Çünkü akılgözünü bedeninin bütününden, beynin bölümlerinden ve insanlardan aldığımız nöral verileri biraraya getirmektir. Çocukluk döneminde akılgözünün geliştirilmesi çocuğun ebeveynleri veya bakıcılarıyla kurduğu sağlıklı iletişime bağlıdır. Beyinde bulunan sinirsel devreler, çocuğun yetişkinlerle uyum içinde olmasıyla ve içsel dünyasının çocuğa net bir şekilde yansıtılmasıyla gelişir.



Sonuç olarak akılgözünü zihnin homeostazı, yani sağlığımız için önemli olan içsel dengemizi ifade eder. Dostlarımızla, iş arkadaşlarımızla, eşimizle, çocuklarımızla hatta kendi benliğimizle ilişkilerimizi güçlendiren akılgözümüyle uyum sağlama becerimiz artar. Sizler de benim gibi bu kavramı merak ettiyseniz veya beynin gelişime ilgi duyuyorsanız Daniel J. Siegel'in Akılgözünü (Bilinçli Farkındalık ve Kendini İyileştiren Beyin) kitabını okuyabilirsiniz.

# YEŞİLAY VE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE

1920 yılında kurulan Yeşilay, bir asrı aşkın süredir yıldır alkol, sigara, madde, kumar ve teknoloji bağımlılıkları ile ulusal ve uluslararası düzeyde mücadele ediyor. Türkiye'nin en köklü sivil toplum kuruluşlarından biri olarak, 7'den 77'ye farklı yaş gruplarına yönelik projeleriyle bağımlılıktan uzak ve sağlıklı bir toplum hedefiyle çalışmalarını sürdürüyor. Yeşilay, 2015 yılından bu yana Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) çatısı altında bağımlılıklarından kurtulmak isteyenlere ve yakınlarına ücretsiz psikolojik ve sosyal destek sağlıyor.

## YEŞİLAY DANIŞMANLIK MERKEZİ (YEDAM)

YEDAM'ın tamamı bağımlılık alanında uzman psikologlardan oluşan ekibi bağımlı bireylere ve bağımlı bireylerin yakınlarına ücretsiz hizmet veriyor. YEDAM, danışanların bağımlılık türünü değerlendiriyor ve bunun derecesini saptıyor. Alkol, tütün, madde, kumar ve internet ile ilgili sorunlar yaşayan kişilere bu davranışını bırakması konusunda ücretsiz psikolojik destek ve sosyal destek

sağlanarak yeniden hayata kazandırılmaları için yardımcı olunuyor. Bu danışmanlık hizmetini yalnızca bağımlı bireye değil, bağımlı bireylerin yakınlarına da sağlanıyor. Bağımlılık tedavisinin ardından yeniden başlama riski doğduğunda da yine YEDAM ile destek veriliyor.

YEDAM, arındırılan bireyin zararlı alışkanlıklara tekrar başlamaması için yöntemler öğretmek danışanları evlerinde ziyaret edip, gidişatı takip ediyor. YEDAM'da mahremiyet ilkesine büyük önem veriliyor ve görüşmelerde elde edilen bilgiler, kesinlikle başka kişi veya kurumlarla paylaşılmıyor. Türkiye genelinde ve KKTC'de olmak üzere 104 YEDAM bulunuyor. Türkiye'nin her yerinde **115** YEDAM Danışma Hattı üzerinden ücretsiz olarak ulaşılabilir.



# BİZ SENİN İÇİN BURADAYIZ



DANIŞMANLIK  
MERKEZİ  
YEDAM

**Yeşilay Danışmanlık Merkezi,**  
**bağımlılıkları hayatınızdan çıkarmanız için**  
**size yardımcı olmaya hazır.** Ücretsiz psikolojik  
danışmanlık ve sosyal hizmet desteğimiz için  
bize ulaşın, bağımlılıklardan uzak yeni  
hayatınıza başlayın.



# ÇOCUKLARA ÖLÜMÜ NASIL ANLATMALI?



Ayşenur KARAKUŞ  
Psikolojik Danışman /  
Eğitim Psikolojisi Uzmanı

## ÇOCUKLARA ÖLÜMÜ NASIL ANLATMALI ?



Koronavirüs salgını nedeniyle her gün hasta ve ölü sayısının bütün televizyon kanallarında çocukların da TV izleyebileceği saate yayınlanması, eğitim psikolojisi açısından bazı soruların cevaplanmasını gerektiriyor: Örneğin ölüm, çocuklara nasıl anlatılmalı? Yetişkinler arasında bile konuşulması zor olan bu konuyu birçok yetişkin, çocuklarla konuşmaktan kaçınır. Bu makale, ölüm çocuklara nasıl anlatılmalı sorusunu cevaplamak, ölüm ve yas konusunda çocuklara destek olmaya çalışan yetişkinlere yol gösterici bilgiler sunmak amacıyla yazılmıştır.

Depremler, salgın hastalık, trafik kazaları ve daha pek çok olay ile bu yıl etkisini yakından hissettiğimiz bir şey var: Ölüm. Tıbbi tanımıyla organların iş göremez hale gelmesiyle birlikte biyolojik varlığın son bulmasıdır ölüm. Bir canlının biyolojik varlığı son bulurken geride kalan yakınları ise yas dediğimiz fiziksel, duygusal, davranışsal ve bilişsel açıdan karmaşık bir sürecinin içine girmektedir. Yas kavramı, kayıp yaşayan kişilerde bu kayba karşı verilen uyum tepkilerini ifade eder (Bildik, 2013) ve yas tutmak, sonuna kadar tamamlanması gereken ancak sonuna gelindiğinde kabul ile baş etmeyi mümkün kılan bir süreçtir.

Psikolojik savunma mekanizlarımızdan bastırma ve inkarı ölüm gerçeği ile baş etmek için sıklıkla kullanırız. Dolayısıyla da ölüm bize yaşamın normal akışının dışında gibi gelmektedir. Varlığını inkar etmek benliğin kendini acıdan, elem ve kederden, belirsizlikten koruma yöntemidir. Diğer bir yöntem de bastırmak ve unutmaktır. Oysa sürekli bastırılan ve inkar edilen ölüm, bilinçli bir şekilde ele alınması gereken önemli bir konudur.

# ÇOCUKLARDA

## ÖLÜM

## KAVRAMI



Çocukların ve ergenlerin ölüme ilişkin inançları ve tepkileri yaşla birlikte değişmektedir. Bebeklik döneminde ölüm kavramı yoktur ama bakım verenin yokluğunun farkındadır. 3-6 yaşlarında ölüm geçici ya da kademeli, geri dönülebilir ve nihai olmayan bir durum olarak görülür; büyüsel düşünme hakimdir. 6-9 yaşlarında çocuklar ölümü kendi suçu olarak görür. Ölümü bir cezalandırılma gibi algılar Ölümün bir sona erme ya da yaşam işlevlerinin durması olduğunu kavrayışı kademeli olarak gelişir. Yedi yaşlarında ölümün kaçınılmaz ve herkesin başına gelebilecek bir durum olduğunu kavramaya başlarlar. 9-12 yaşlarında ölümün bilişsel olarak farkına varılır. Ölümün bir son olduğu algılanır. Ergenlik döneminin başladığı 12 yaşından itibaren birey için artık ölüm geri dönülmez ve mutlak bir gerçektir ama kendileri için uzak bir gelecekte olacağına inanılır (Bildik, 2013).

Ölüm karşısında gösterilen tepkiler de gelişim dönemlerine göre farklılaşmaktadır. Genel olarak kayıp sonrasında çocukların en çok hissettikleri duygular çaresizlik, terk edilmişlik, üzüntü, keder, suçluluk, öfke, kaygı ve korkudur.

Bu kavrayış çocuğun gelişim düzeyine göre değişmektedir. Piaget'in bilişsel gelişim kuramına göre, çocuklar yaklaşık 11 yaşına kadar soyut düşünemezler. Okul öncesinde çocuklar ölümün geri dönülmez olduğunu anlayamazlar. Ölen kişinin ne zaman döneceğini sorabilirler ya da ölüm haberinin ardından ne zaman oyun oynayacaklarını sorabilirler. Onlar büyüsel düşünceye sahiptir. Bir kişinin onun yaptığı bir şey sonucu öldüğünü düşünerek suçluluk duyabilirler. Bu nedenle ölüm nedeni çocuğa söylenmeli ve bu ölümden kesinlikle onun sorumlu olmadığı anlatılmalıdır.



SADECE ÖLDÜ DEMEK ÇOCUK  
İÇİN YETERLİ OLMAYACAKTIR.  
"O ARTIK NEFES ALAMAZ,  
YÜRÜYEMEZ, BİZİMLE  
KONUŞAMAZ." ŞEKLİNDE  
AÇIKLANMALIDIR. BU SIRADA  
ÇOCUKTAN GELEN "BENİMLE  
OYUN DA MI OYNAYAMAZ?"  
BENZERİ SORULARA ŞEFKATLE  
VE SAMİMİYETLE "EVET."  
CEVABI VERİLMELİDİR.

İlkokul döneminde çocuklar artık ölümün geri dönülmezliğini, yaşamın sonu olduğunu, kaçınılmazlığını ve nedenselliğini algılamaya başlar. Çocuklarda yaşla birlikte ölüm kavramının anlamının değişime uğradığı, kademeli olarak yetişkinlere benzediği belirtilmektedir.

Ölen kişi hakkında soyut düşünemeyen çocukların "O nereye gitti?" "Ona ne oldu?" gibi sorularına "Cennete gitti." "Melek oldu."

"Allah onu çok sevdi, yanına

aldı." dendiğinde çocukların iç dünyalarında tahmin edemeyeceğiniz bağlantılar kurulabilir. Örneğin "Allah çok sevdiklerini alıyorsa artık kimseyi sevmeyeceğim!" ya da "Allah beni yanına almıyor. Çünkü beni onun kadar sevmiyor!" gibi düşünceler geliştirebilir. Çocuk üzülmeyin diye anlatılan cennet tasvirleri çocuğun "Biz de ölelim o zaman" şeklinde düşünmesine yol açabilir. Bu cevaplar soyut düşünemeyen çocuğun Allah'a karşı öfke geliştirmesine yol açabilir. "Kuş oldu", "Bulut oldu", "Derin bir uykuya daldı" gibi cevaplar ise kuşlardan, bulutlardan korkmaya ve uykuya dalmada güçlülere yol açabilmektedir.

"O seni hep izliyor." cümlesi çocukların sürekli izlendiğini düşünerek yalnız kalmaktan korkmasına neden olabilmektedir.



“Yaşlandı ve öldü.” demek genç ya da çocuk yaştaki ölümlerle karşılaştığında daha çok sarsılmasına, sizin ona yalan söylediğinizi düşünmesine neden olabilir. Bunun için “İnsanlar genellikle doğar, büyür, yaşlanır ve ölür ama bazen yaşlanmadan da ölebilirler. Kazalar, hastalıklar, doğal afetler buna neden olabilir.” diyebilirsiniz.

Bu cevabınızın ardından “Sen de mi öleceksin? Ben de mi öleceğim?” soruları gelebilir. “Evet, ölüm de yaşamın bir parçasıdır. Tıpkı doğum gibi normaldir. Şu an sağlıklıyız. Ayrıca hastalıkların çoğu iyileşir. Hastaneler hastaları iyileştirmek için vardır. Kendimize dikkat ediyoruz. Tüm kurallara uyuyoruz.

Güvenli bir yerde yaşıyoruz. Seninle çok güzel günler yaşayacağımızı hayal ediyorum.” denebilir.

Ölüm haberi, eğer ölen kişi *çocuğun yakınından biri*yse çocuk güvendedeyken, sessiz ve sakin bir ortamda verilmelidir. Onunla konuşacak kişi çocuğun güvendiği, önem verdiği bir yetişkin olmalıdır. Haber çocuğa yavaş yavaş söylenirse şok hali engellenmiş olacaktır. Yavaş yavaş söylemekten kasıt kademeli olarak açıklamaktır. Öncelikle çocuk cenaze evinin dışında tutularak güvendiği birinin yanına alınmalıdır. Örneğin ölen kişi kardeşiyse ve ani bir kazada ölmüşse “Kardeşin bir kaza geçirmiş.

Şimdi hastanede” denebilir. Böylece üzüntü, korku ve kaygıya adım adım hazırlanması sağlanır. Çocuk bu süreçte ölümü kendi kendine aklına getirebilir ve “Kardeşim ölecek mi?” diye sorabilir.

Bunun mümkün olduğu söylenmelidir. Bu ihtimali düşünmeye başlayan çocuğa daha sonra ölüm haberi yukarıda açıklandığı gibi gelişim düzeyi dikkate alınarak verilebilir. Eğer çocuk da herkesle beraber cenaze evine getirildiyse o zaman vakit kaybetmeden, başka birinden duymadan önce çocuğa güvendiği bir yetişkin tarafından haber verilmelidir.



"YAS SÜRECİNİ SAĞLIKLI BİR ŞEKİLDE YAŞAMALARI İÇİN YETİŞKİNLER ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİR?"

Ölümlerle baş etme becerileri genellikle erken çocukluk döneminde geliştirilmeye başlar ve yetişkinlikte de kullanılmaya devam eder (Aydın ve Bugay, 2018).

Sizi teselliye gelen kişilerle konuşurken bırakın çocuklar da teselli cümlelerini duysun. Sessiz kalmak, kaçmak çocuk için ölümü tabu haline getirebilir. Önemli olan çocukları üzüntüden ve kederden korumak değil, onlara kaybın üstesinden gelecek becerileri kazandırmaktır. Sağlıklı baş etme yöntemleri uygulayabilmek için duyguları tanımaya ve ifade etmeye ihtiyaçları vardır.

Çocuklar yetişkinler gibi yas sürecinde sözcüklerle kendilerini anlatamayabilirler.

Yas tutmak oldukça normal bir süreçtir. Her çocuk bu süreci kendine özgü bir şekilde yaşar. Çocuklarda yas sürecini etkileyen faktörler: çocuğun özellikleri, kaybedilen kişi ile olan ilişkisi, baş etme biçimi, kültürel inancı, ruhsal hastalık varlığı, sosyal destek düzeyi, ailenin sosyoekonomik durumu, ölümü algılama şekli, yas süreci esnasındaki sorunlar olarak ifade edilmektedir. Erken çocukluk döneminde ebeveyn kaybı yaşayan bir çocuk, ergenlik döneminde üzerinden zaman geçmiş olmasına rağmen tekrar yas tepkileri gösterebilir.

Onlar oyunlarıyla, resimleriyle kendilerini daha rahat ifade ederler. Bazen çocuklar kendilerinden daha kederli bir ebeveyn (bakım veren yetişkin) onlarla ilgilenemeyecek durumdaysa yetişkin rolü oynamaya başlarlar. Hiçbir çocuktan büyüklerin sorumluluklarını alması beklenmemelidir.





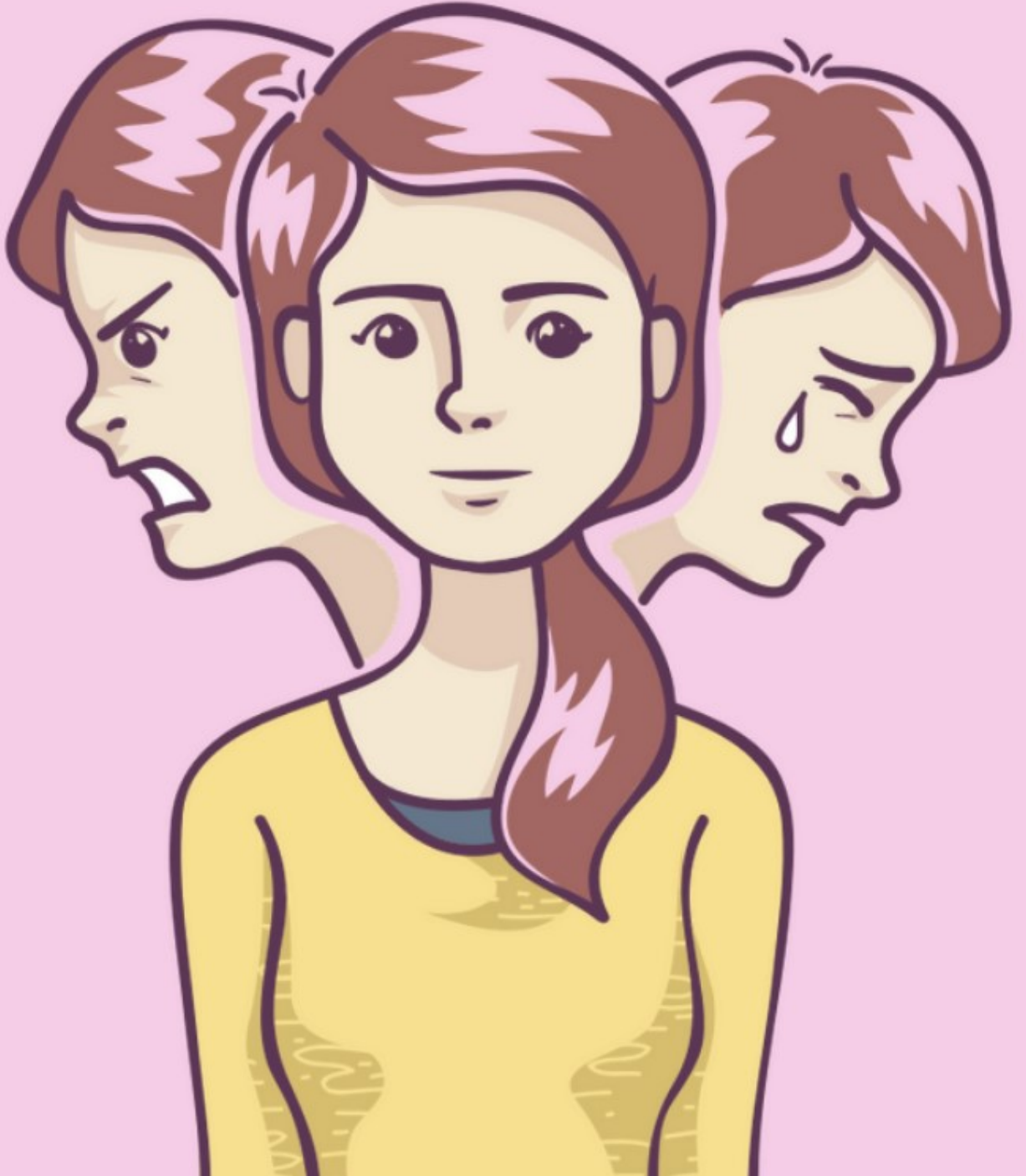
Ölüm yaşamın doğal bir parçasıdır". Bu noktada yaşayan bir hayvan ve ölen bir hayvan çizebilirsiniz. Çocuklar insan da çizmek isteyebilir. Bu istekleri desteklenmelidir.

- Sevdiğin birine veda etmek zordur. Cenaze törenleri bu vedalar içindir. Ölen kişinin sevenleri buluşurlar. Sen nasıl veda etmek isterdin?" diye sorulabilir.
- Bir kağıdı üçe bölerek bebek ben, şimdiki ben, yaşlandığımda ben resimleri çizilebilirsiniz.
- Gereksiz detaylandırmaya girmek, ihtiyacından fazla bilgi vermek, çocuğu hazmedemeyeceği bir yük altına sokabilir. Çocuklar öğrenmeye hazır olduklarında soru sorarlar. Bu yüzden sadece o anki soruya odaklanmanız yeterlidir. Cevap veremediğiniz sorular olduğunda ben de bilmiyorum, demekten çekinmeyin.
- Uzun süren uyku ve yeme problemlerinde, aşırı stres, korku, öfke ve gelişimsel gerilemeler (konuşan çocuğun konuşmama başlama, tuvalet eğitimini tamamlamışken altını ıslatma, okul öğrendiklerini çabuk unutmaya başlama, vb.) görülmesi halinde bir çocuk psikiyatrisi, psikolog ya da psikolojik danışmandan destek alabilirsiniz.
- Ölen kişiye mektup yazması istenebilir.

- Kaybı yaşadığı dönemde çocuk, oyunlarında ölümü canlandırabilir. Rol oynamasına izin verilmelidir.
- Ölen kişiyi unutmayacağımız söylenebilir. Birlikte eski fotoğraflara bakarak acı veren anıların yanında olumlu anılara vurgu yapılabilir.
- Söylenmemiş sözler adıyla bir oyun içinde çocuğun ölen kişiye söylemek istediği ama söyleyemediği ne kaldıysa konuşması sağlanabilir. "Şimdi o burada olsa ona ne derdin? Söylenmemiş ne kaldı?" diyerek önce siz konuşup model olabilirsiniz.
- Doğadaki her şey bir değişim içindedir. Örneğin "Hatırlıyor musun geçen yıl nasıldın şimdi nasılsın?" denerek değişime vurgu yapılabilir. Değişim, kayba yol açar. Kaybın ardından derin bir üzüntü yaşanır. "Bitkiler, hayvanlar ve insanlar ölür.

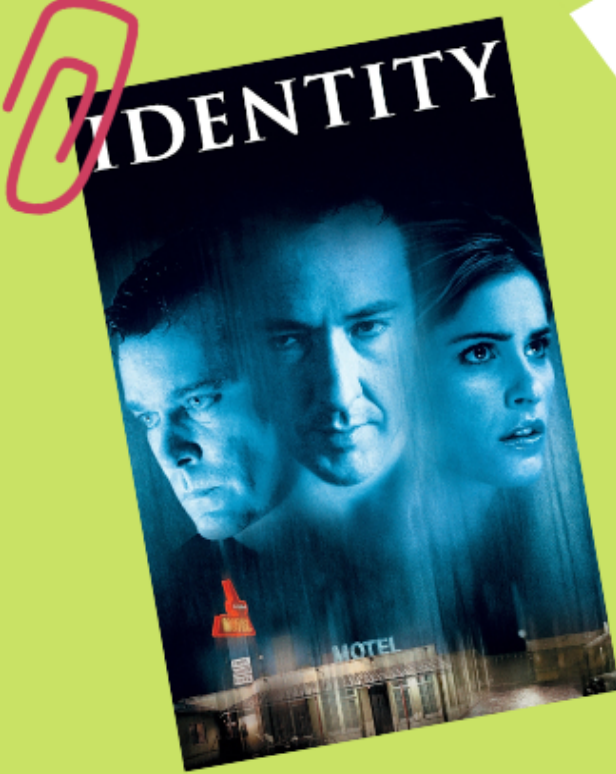
# TEK BEDEN, BIRDEN FAZLA KARAKTER: ÇOKLU KİŞİLİK BOZUKLUĞU "KİMLİK" FILMİ

Mualla BALTACI  
*Psikolojik Danışman*



Bi' Film

## IDENTITY



Tuhaf bir şekilde bir otelde yolları kesişen bir biriyle alakası olmayan 10 kişi korkunç bir cinayetin ortasında kalacaklardır. Katilin aralarında olduğu düşünülmektedirler fakat kim olduğu bilinmemektedir. Peki buradan kim sağ çıkabilecek ve katili yakalayabilecek? Büyük bir kasırga içerisinde kalan 10 yabancı insan bu fırtınadan kurtulmanın yollarını ararlar. Kimisi yolda kalan kimisi bir mahkumu teslim etmeye giderken yakalandıkları bu fırtına içerisinde başlarına tuhaf olaylar gelir. Fırtınadan kaçmak için sığındıkları bir otelde de tuhaf olayların gerçekleştiğini fark ederler. Onlara verilen oda numarasına göre sırayla ölmeye başlayan insanların arkasındaki ipuçlarını takip eden bir komiser sis perdesini aralamaya çalışır.

Peki sürpriz sonuçlarla karşılaşılacak bu filmde 10 insan gerçek kişilik midir? Buradan hareketle çoklu kişilik bozukluğunu ve diğer disosiyatif bozuklukları ele alalım.

**"Beyin, anlaşılabilir kadar basit olsaydı; hepimiz geri zekalı olurduk."**

**çoklu kişilik bozukluğunu anlatan ve müthiş senaryosuyla alkışı hak eden gerilim filmi.**

# DISOSİYATİF BOZUKLUKLAR



Disosiyatif bozukluklar DSM-5'e göre dört başlık altında incelenmektedir. Sırayla bu dört başlığı açıklayalım.

## **Disosiyatif Kimlik Bozukluğu**

Kişinin en az iki kişiliği bulunmaktadır. Sayı olarak 200'e kadar çıkabilen bu kimliklerin ayrı ayrı isimleri olabilmektedir; kimlikler, kişinin kendi cinsiyetinden de olmayabilir. Bazıları "işçi" gibi sembolik olabilmektedir. Yaş ve stil açısından farklılaşabilmektedir: Hasta, normalde utangaç ve sessizse, kimliklerden biri dışa dönük hatta taşkın olabilir. Kimliklerden sadece biri o an çevreyle iletişimde olsa da tüm kimlikler belli bir derecede birbirlerinin farkındadır. Bir kimlikten diğerine geçiş ani olmaktadır ve stresle ortaya çıkmaktadır. Pek çoğu, kontrol başka bir kimlik tarafından ele alındığında geçen zamanın farkındadır.

## **Kendine Yabancılaşma (Depersonalizasyon)/ Gerçek Dışılık( Derealizasyon) Bozukluğu**

Kendine yabancılaşma kişinin kendinden kopması veya ayrılması hissi olarak tanımlanabilir. Bu his, kişinin, kendi ruhsal süreçlerini ve davranışlarını görüyor gibi yaşamasıdır; bazı hastalar, bunu sanki bir rüyadaymış gibi yaşar. Hasta, kendine yabancılaşma epizodları ile ilgili tekrar tekrar sıkıntı yaşıyorsa ve semptomları daha iyi açıklayacak bir bozukluk yoksa hastaya kendine yabancılaşma, gerçek dışılık tanısı koyabilirsiniz. Kişi; yüzü, benliği, bedeni ve duyguları gibi özelliklerin kendisine ait olmadığını düşünmektedir

Gerçek dışılık yaşantısıyla kişi dış dünyanın gerçek dışı veya garip olduğu hissine kapılır. Derealizasyonda genel olarak kişinin kendi çevresinden ayrılmasıyla ya da gerçek olmama duygusu gibi davranışlar görülmektedir.



### Disosiyatif Amnezi

Disosiyatif amnezi için gereken iki kriter bulunmaktadır.

(1)Hasta, önemli bir şeyleri unutmaktadır

(2)diğer bozukluklar elenmiştir.

Elbette temel özellik önemli olayları hatırlayamama durumudur.

Sınırlanmış (veya kısıtlanmış). Hasta, genelde savaş zamanın veya doğal afet gibi felaket dönemleri olmak üzere belirli zamanlar içinde olan olayların hiç birini hatırlayamaz.

Seçmeli. Bir çocuğun doğumu gibi, bir zaman diliminin belirli kısmı unutulmaktadır. ,Bu tür unutmalar daha nadirdir.

DA genellikle, fiziksel yaralanma, evlilik dışı bir ilişkinin yarattığı suçluluk, eş tarafından terkedilme veya cinsel konularla ilgili içsel çatışmalar gibi ciddi stresli durumlardan sonra ortaya çıkar. Bazen hasta amaçsız bir biçimde kendini evinin yanında bulabilmektedir. Süre, dakikalardan belki de yıllara kadar değişebilmektedir; sonrasında ise amnezi, hafızanın birdenbire yerine gelmesiyle son bulur.

### Tanımlanmış veya Tanımlanmamış Diğer Disosiyatif Bozukluklar

Yukarıda bahsedilen bozuklukların herhangi biri ile ilgili fikir veren semptomları olan fakat hiçbirinin kriterlerini karşılamayan hastalar bu iki kategoriden birine yerleştirilebilir.







# Dijital Emzikli Çocukları Geliyor!

Çelebi ÇAĞLAYAN  
*Psikolojik Danışman*

En sevdiğimizle birlikte adına sanal (dijital) dünya dediğimiz bir âlemin hiç bitmeyen yollarında yürüyoruz. Tam bir yolu bitirdik derken hemen başka bir yol, sonra bir başkası biraz daha derken ne yol bitiyor, ne de yolculuk. Sonunda da yoruluyoruz, sıkılıyoruz, bun oluyoruz, kalabalıklar içinde yalnızlaşıyoruz...

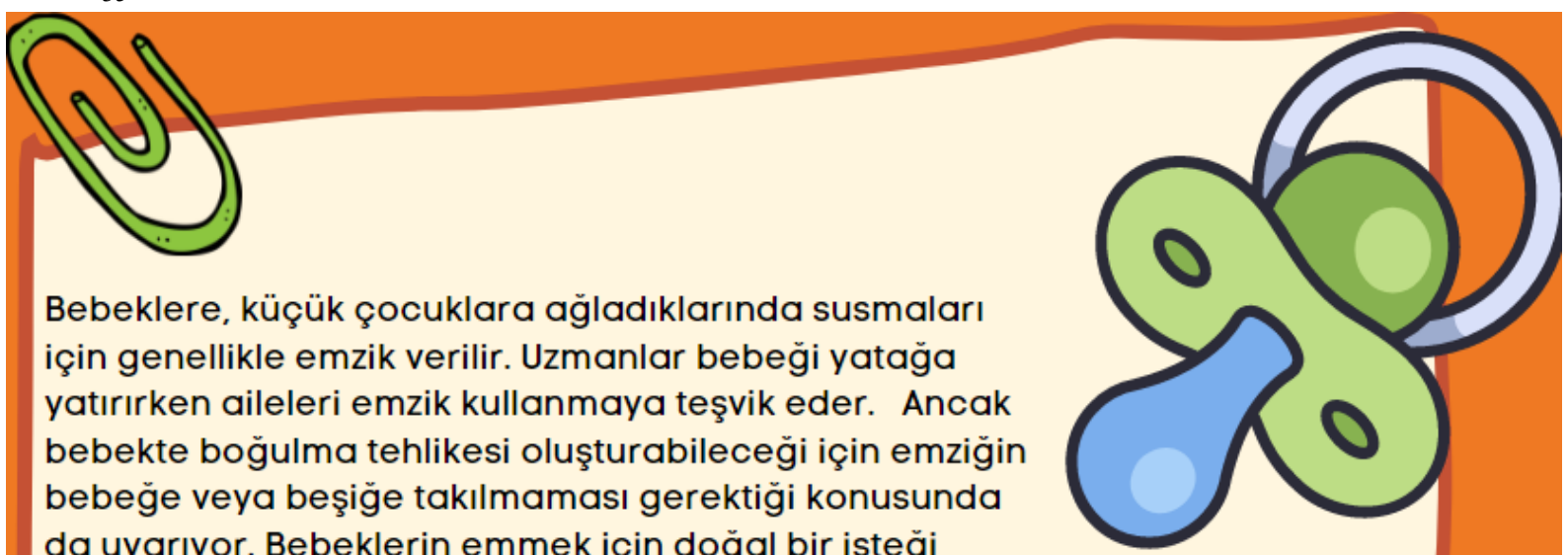
Bu yolculuk zaman zaman çok keyifli geçerken zaman zaman da çok tehlikeli bir yolculuk haline de gelebiliyor. İşte bu zorlu süreçte hem kendimizi hem de en sevdiğimizle yaşanması muhtemel bu tehlikelerden nasıl koruyacağımızı birlikte neler yapabileceğimizi paylaşmak istedik. Her yolculuk gibi bu dijital âlemdaki yolculuğumuz için de hazırlık yapmalıyız. Bu yolculukta bizi ve sevdiğimizle nelerin beklediğini bilmiyoruz. Bu yolculuğun en ilginç ve de en tehlikeli kısmı birlikte seyahat ettiğiniz diğer insanların çok büyük bir çoğunluğunu tanımayan olmanızdan kaynaklanıyor.



## ” Yolculukta maske takmak serbest”

Hem de bu maskeler sadece salgın hastalıktan korunmak için taktığınız maskelere de benzemiyor. Birlikte seyahat ettiğiniz kişiler bazen öyle maskeler takıyor ki bu maskeler onların fiziksel, psikolojik, sosyo-kültürel, ekonomik tüm özelliklerini sizden saklıyor, size olduğundan farklı gösterebiliyor.

Yolculuk, gerekli önlemleri aldığınızda, kontrollü ve dikkatli davrandığınızda oldukça da eğitici ve eğlendirici olabiliyor. Hem kendimiz hem ailemiz için güvenli ve keyifli bir yolculuğa çıkmadan önce neler yapabiliriz? Özellikle de yolculuklar da tehlikelere karşı savunma gücü zayıf olan çocuklarımız için neler yapabiliriz?



Bebeklere, küçük çocuklara ağladıklarında susmalarını için genellikle emzik verilir. Uzmanlar bebeği yatağa yatırırken aileleri emzik kullanmaya teşvik eder. Ancak bebekte boğulma tehlikesi oluşturabileceği için emziğin bebeğe veya beşiğe takılmaması gerektiği konusunda da uyarıyor. Bebeklerin emmek için doğal bir isteği vardır. Bebeğinizin bir emziğe sahip olmasına izin vermek, bebeğinizi sakın kalarak yatıştırırken aynı zamanda besleme konusundaki içgüdülerini tatmin etmeye yardımcı olabilir. Emzikler, bebeklerin tutulmaya, sallanmaya veya beslenmeye gerek kalmadan kendi kendini yatıştırmayı öğrenmeleri için harika bir yol olabilir. Ancak bir emziğin uzun süreli ve hatalı kullanımı çocuğunun ağızının ve dişlerinin gelişimini olumsuz etkileyebilir. Emzik kullanırken de dikkat edilmesi gereken çok önemli kurallar vardır. Örneğin; diş sorunlarına yol açabileceğinden emzik üzerinde şeker, reçel kullanılmamalı. Emzikler sürekli temiz tutulmalı. Emzik, bebeklere zorla verilmemeli. Emzik boyutu çocuklar için uygun olmalı... Bu konu hakkında daha ayrıntılı bilgiler için işin uzmanlarından destek almanızı öneriyor ve asıl sizinle paylaşmak istediğimiz dijital emzik konusuna değinmek istiyorum.

## Nedir bu dijital emzik ?

Dijital emzik kavramı olarak ifade ettiğimiz çocuklarda teknoloji kullanımının son yıllarda çok büyük oranda arttığını görüyoruz. Çok küçük yaşlarda hatta yaşını bile dolduramadan dijital emzikle tanıştırılıyor çocuklar. Aileleri, akrabaları tarafından çocuğa verilen dijital emzik zamanla dijital bağımlılığa giden yolun ilk basamaklarını oluşturuyor. Aileler çocuklar ağladığında, öfkeli olduğunda, yemek yemediğinde, uyku sorunu yaşadığında, kendi aralarındaki sohbetin bozulmaması için en çok kullandıkları yöntem dijital emzik yöntemi oluyor.

Küçük çocuklar da bu emziklerine hemen alışıyor ve çok seviyorlar. Çünkü bu emzikleri hem çok renkli hem de sürekli değişebiliyor.



Emzikler her zaman yararlı değil her zaman da zararlı değil. Doğru zamanda ve doğru yerde ve doğru miktarda kullanıldığında faydalı olabilirken yanlış zaman ve yanlış miktarda kullanılması da çok ciddi riskleri beraberinde getiriyor. İşte aynı durum dijital emzikleri için de geçerlidir. Çok erken yaşlarda ekran ışığının emziğe dönüştürülmesi maalesef ilerleyen süreçte teknoloji bağımlılığına, dikkat dağınıklığına ve konuşmada gecikme gibi birçok olumsuz duruma yol açabiliyor.

Aileler küçük yaştaki çocuklarının her hareketini, her halini dijital ortama yükleyerek farkında olmadan çocuklarına zarar verebiliyorlar. Bazı ebeveynler tarafından birkaç fazla beğeni alma, popüler olma adına paylaşılan çocuk videolarını gördükçe maalesef çok üzülüyoruz.

Dijital emzikle büyüyen çocukların sayısı her geçen gün biraz daha artıyor. Değerli ebeveynler, çocukların psikolojik, sosyal ve fiziksel açıdan sağlıklı gelişebilmeleri adına lütfen onların dijital emzik bağımlısı olmalarına izin vermeyin. Çocuklar ağladığında, yemek yemediğinde, ısrar ettiğinde, bazen de sırf keyfimiz bozulmasın, çocuklar bizi rahatsız etmesin diye susturucu görevini dijital emziğe (tablet, telefon, bilgisayar, TV) bırakıyoruz. Önceleri işimize gelen ve bu çok basit gibi görünen çözüm yolu sonrasında büyük bir çözümsüzlüğü de beraberinde getiriyor.

**PEKİ, ÇOCUKLARI,  
ERGENLERİ, GENÇLERİ  
HATTA BAZEN KENDİMİZİ,  
YETİŞKİNLERİ BU DİJİTAL  
EMZİK TEN NASIL  
KURTARACAĞIZ?**

## Bilinçli Teknoloji Kullanımı Konusunda Aileye Düşen Görevler



- İnternet ortamında geçirdikleri zamanı sınırlandırmaya ve denetlemeye çalışın. Özellikle ders çalışırken, yemek yerken, uyumaya çalışırken, biri ile sohbet ederken dijital araçlardan uzak durması gerektiğini anlatabilirsiniz.
- Teknoloji kullanımı kontrolünün zorlaştıracağı için küçük yaşlarda telefon, bilgisayar, tablet gibi teknolojik cihazların çocukların odasında olması sakıncalıdır. Bu nedenle internetin evin ortak kullanım alanlarında ve aile kontrolünde kullanılmasını sağlayın.
- Güvenli internet kullanımı için çocuklarınızın kullandıkları bilgisayar, tablet ve telefonlara aile koruma paketi yüklemeli ve bu uygulamaların nedenlerini onlarla paylaşmalısınız.
- Sanal ortamda popüler olan dijital oyunlar hakkında bilgi sahibi olun. Çocuklarla sanal ortamda da zaman geçirmeye özen gösterin. Böylece ne tür oyunlar oynadığını ve oyun içinde nelere maruz kaldığını daha iyi gözlemleyebilirsiniz.

- İnternet ortamlarına yüklenen bilgi, video ve resimlerin çok çabuk kopyalanabildiğini, paylaşım silinse dahi birilerinin elinde kopya olarak kalabileceğini bu yüzden özel bilgilerin (isim, T.C. Kimlik Numarası, fotoğraf, adres, telefon, okul bilgileri, şifreler, banka bilgileri...) internet ortamında paylaşılmaması kesinlikle anlatın.
- Karşılaştıkları herhangi bir tehlike, tehdit ve siber zorbalık durumunda sizden mutlaka destek almaları gerektiği bilgisini onlarla paylaşın. İnternet üzerinden hiç kimseden hediye, para kabul etmemelerini ve kimseye de göndermemelerini, bu durumun nedenlerini ve olabilecek olumsuz sonuçlarını anlatın.
- Çocuklarınızın bu dönemde sizi örnek aldıklarını unutmayın. Bu nedenle siz de teknoloji kullanımınıza dikkat edin. Önce siz iyi bir model olmaya özen gösterin.
- Hem kendi çocuğunuzu hem de içindeki çocuğu güvenli ortamlarda her türlü bağımlılıktan uzak, sağlıklı büyütün...

SAĞLIKLA KALIN....



# ALANA DAİR BİR RÖPORTAJ



KIZILIRMAK İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRÜ  
SELAMETTİN TUNÇ

" PDR EĞİTİMİNDE  
İNSANIN KENDİNİ  
TANIMASI VE BU  
TANIMANIN ÜZERİNE  
KENDİ YAŞAM  
VİZYONUNU SAĞLIKLI  
BİR ŞEKİLDE  
OLUŞTURMASINA DA  
İMKAN SAĞLIYOR."



1. Merhaba, bize zaman ayırdığınız için çok teşekkür ederiz.Öncelikle sizi tanımak isteriz. Kendinizden bahseder misiniz?

*Bendeniz Selamettin Tunç. 14.04.1970 Sinop doğumluyum. İlkokul, ortaokul ve liseyi memleketim Sinop' ta bitirdim. 1988 yılında başladığım İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü (Eğitimde Psikolojik Hizmetler Ana Bilim Dalı) 'nden 1992 yılında mezun oldum. Okul stajımı Darüşşafaka Anadolu Lisesi'nde yaptım.1993 yılında göreve başladım. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi'nde PDR alanında yüksek lisansımı tamamladım. Halen Kızılırmak İlçe Milli Eğitim Müdürü olarak görevime devam ediyorum. Evli ve 3 kız , 3 erkek çocuk babasıyım.*

2. Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünü, mesleğini nasıl seçtiniz? Sizi bu alana yönelten ne oldu?

*-Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünü ilk defa lise son sınıfta ÖSYM kitapçığında gördüm. İnceledim ve benim karakterime çok uygun olduğunu düşündüm. Üniversite tercihimde ilk olarak Siyasal Bilgiler, ikinci Hukuk ve kalan tüm tercihlerimi PDR alanında yaptım. O zamanlar tercihler sınav öncesinde yapılıyordu. İstanbul Üniversitesini kazanmak nasip oldu. Benim liseyi okuduğum zamanlarda okullarda Rehberlik Servisleri yoktu. Meslek seçiminde kararsızlık yaşıyordum. Ösym kitapçığında görmemle beraber kararımı bu bölüm için netleştirdim. Mesleğin çalışma alanları ve çalışacak kişide olması gereken özelliklerin bana uygun olması tercihimde etkili oldu.*

### 3. PDR alanından mezun olmanın kişiliğinize yöneticiliğinize nasıl bir etkisi oldu?

*Ben içsel zekaya sahip olduğumu düşünüyorum. PDR eğitiminde insanın kendini tanıması ve bu tanımın üzerine kendi yaşam vizyonunu sağlıklı bir şekilde oluşturmasına da imkan sağlıyor. İnsan yaşamında her an yeni durumlar ile karşılaşabiliyor. Bu yeni deneyimlere uyum sağlama, doğru tercih yapma ve nihayetinde mutlu bir yaşam oluşturmada etkili oluyor. Empatik yaklaşım, olayları sağlıklı değerlendirme gibi kazanımlar zamanla kişisel özellikleriniz olarak karşınıza çıkabiliyor. PDR eğitimi insan ilişkilerini de içermesi sebebiyle bireyleri yönetme, onları organize etme ve bir amaç doğrultusunda hareket etme konularında organizasyon becerisi kazanmamızı sağladı. Yöneticilik yaptığımız kurumlarda vizyon oluşturmak ve bu kurumlarda çalışanları bu vizyon etrafında toparlayabilmek önemlidir. Bu konuda kişisel yeteneklerimiz kadar üniversitede almış olduğum eğitimin de büyük etkisi olduğunu düşünmekteyim.*

### 4. Sizce iyi bir Psikolojik Danışman hangi kişilik ve mesleki özelliklere sahip olmalıdır?

*Psikolojik danışmanda olması gereken özellikleri şöyle sıralayabilirim; Yeniliklere açık olmak, özgüvenli olmak, değişime açık olmak, güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olmak, sabırlı olmak, empati kurabilmek, dürüst ve saydam olmak, alaycı olmayan mizah anlayışına sahip olmak, eleştirilere açık olmak, mesleki bilgi ve donanımına sahip olmak, saygılı olmak, değişime açık olmak, cesaretlendirici olmak, işbirliğine açık olmak, özfarkındalığı yüksek bir birey olmak gibi özelliklerdir.*

*Psikolojik danışmanların danışanları ile etkili iletişim kurabilmesi, danışanın içinde bulunduğu durumu anlayabilmesi için empati kurabilmesi önemlidir. Sabır, bir karakter gücü niteliği taşıdığından bireyin olayları anlamlandırması, değerlendirmesi aşamasından başlayıp, çözümlene aşamasına kadar problem çözme veya başa çıkmanın her evresinde etkili olabilen, gerekli davranışa zemin hazırlayan bir eğilim olarak değerlendirilebilir. Psikolojik danışmanların kişilik özellikleri kadar mesleki bilgi ve becerileri de süreçte etkili olabilmeleri için önemlidir. Çünkü her ne kadar empati kurmak, sabırlı olmak, değişime açık olmak gibi kişilik özelliklerinin psikolojik danışmanda olması gereken özellikler olduğu ifade edilse de yalnız bu özelliklere sahip olmak elbette ki yeterli olmayacaktır. Aksi durumda bu özelliklere sahip olan herkesin iyi bir psikolojik danışman olması beklenirdi. Bu nedenle mesleki bilgi ve beceriler önemlidir. Bu bilgi, beceri ve özelliklerin bir bütün olduğu ve hepsinin bir arada bulunması gerektiğini düşünmekteyim.*



## 6. Son olarak meslek hayatınızda iz bırakan, unutamadığınız bir anınızı bizimle paylaşır mısınız?

Meslek hayatımızda anılar önemlidir. Bende sizinle sınıf öğretmeni bir arkadaşım ile yaşamış olduğum bir anımı paylaşmak istiyorum. Eylül ayında okulların açıldığı ilk hafta okula alışmakta zorluk çeken öğrencilerimiz olmaktadır. Tecrübeli bir öğretmen arkadaşım öğrencisini çekiştirerek sınıfa sokmaya çalışıyordu. Öğrenci ağlıyor, annesi de ne yapacağını bilmiyordu. Ben gördüğüm bu olaya müdahale ettim. Öğrenciyi ve veliyi rehberlik servisine götürerek görüşme yaptım. 10 gün boyunca sınıfa girmek istemeyen, annesinden ayrılmayan, sınıftan kaçan, okul fobisi olan bu öğrenci ve velisiyle çalışma yaptım. Öğrenci bu çalışma sonucunda sınıfına alıştı ve annesinin okulda kalmasına gerek kalmadı. Okul fobisini yendikten ve uyum sağladıktan sonra başarılı bir öğrenci oldu. Öğretmen arkadaşım yanıma gelerek;

'Ben bu rehberlik çalışmalarına pek inanmıyordum ancak sizin yaptığınız bu çalışmayla rehberlik çalışmalarının faydalı olduğunu yaşayarak öğrendim. Ben bu öğrenciyi sınıfa sokamadım siz nasıl başardınız' diyerek teşekkür etti. Bu işin sırrını bana da öğretin dedi. Bende siz nasıl okuma yazma kazandırma eğitimini üniversitede alıyorsanız bizde okul fobisi eğitimlerini üniversitemizde aldık. Bu bizim uzmanlık alanımız diyerek cevap verdim. Öğretmen arkadaşla aramızda böyle bir sohbet geçmişti

## 7. Değerli görüşlerinizi paylaştığınız için teşekkür ederiz.

Bende sizlere 'Çankırı' mız için yaptığınız bu güzel çalışma ve hizmetler için teşekkür ederim

