

ÇANKIRI ŞEHİT YUSUF ÇELİK
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ YAYINIDIR.

ANAMİZ

OCAK 2021, SAYI 1





Ocak, 2021

1.sayı

İmtiyaz Sahibi

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

Editör- Tasarım

Hande ARISOY
Psikolojik Danışman

Yayın Ekibi

Çelebi ÇAĞLAYAN
Gamze BOZKAYA
Gökhan GÜLNAR
Hande ARISOY
Mehmet BOZKURT
Mevlüt ERDOĞAN
Türkan TEKE
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.mebk12.tr



İÇİNDEKİLER

5

ÖNSÖZ

Rehberlik Eğitiminin Merkezidir.

6

MUZAFER SHERİF

Otokinetik etki- Norm Oluşturma



7

SOSYAL İZOLASYON

İnsan herseyden önce sosyal bir varlıktır.

10

EMOJİLERLE FİLMLER

MÜKEMMEL ÇOCUK

var midir?

11



15

İYİ Kİ VARSIN
ÖĞRETMENİM

Maskeyi önce kim takmalı?



İÇİNDEKİLER

21 NE KADAR ÇANKIRILISIN?



22

ÇEVİRİMİÇİ HAYATLAR

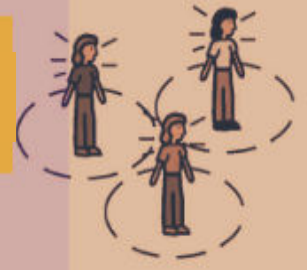
Çevrimici hayatların karanlık sokaklarında kaybolmadan...

26 PSİKOBU MACA

27 POMODORO TEKNİĞİ

ÖFKE OYUNLARI

28



31

FİLİAL TERAPİ



33

ÇOCUK VE SINIR

37

FİLM ÖNERİLERİ

39

KİTAP ÖNERİLERİ

Rehberlik Eğitiminin Merkezi'dir.



Merhaba değerli okurlar,

Bir rehber öğretmen/psikolojik danışmanın kapısında şöyle bir yazı yazdığı söylenir:
'Gelin ve sorunlarınızı, sıkıntılarınızı benimle paylaşın. Herhangi bir sorunuz ya da sıkıntınız yoksa yine de gelin ve bunu nasıl başardığınızı benimle paylaşın.'

Rehberlik hizmetlerinin merkezinde öğrenci vardır. Eğitimin merkezinde de öğrenci olduğuna göre benim eğitimdeki sloganım 'Rehberlik Eğitimin Merkezi'dir!' olmuştur. Rehberlik hizmetleri son yıllarda özellikle de içinde bulunduğumuz bu süreçte daha fazla önem kazanmıştır. Bu artan önem ve beklentiye doğru ve istendik bir biçimde cevap verebilmek adına öğretmenlerimize, ailelere destek olabilmek için ilimizdeki çok değerli meslektaşlarımızın da katkısını alarak birlikte bir eğitim yolculuğuna çıktık.

Turnalar, göç ederken uzun yolculuklara birlikte çıkarlar. Ama bu yolculukta asla yarışmazlar. Gidecekleri hedefe birbirlerinin rüzgârı ile ulaşırlar.

Bizler de bu yolculukta tıpkı turnalar gibi birbirimizin rüzgârı ile yol almaya başladık. Yolculuğumuzun ilk meyvesi de bu dergimiz oldu.

Dergimizin eğitimcilere, öğrencilere ve ailelerine faydalı olması dileği ile emeği geçenlere çok teşekkür eder, şahsım ve kurumum adına saygılar sunarım.

*Celebi Çağlayan
Kurum Müdürü*

MUZAFER SHERİF

Türk asıllı Amerikalı Sosyal Psikolog

OTOKİNETİK ETKİ VE NORM OLUŞTURMA



Muzaffer Sherif (29 Temmuz 1906, Ödemiş - 16 Ekim 1988, Fairbanks, Alaska), Türk asıllı Amerikalı sosyal psikolog. Sosyal psikolojinin kurucu öncüleri arasında yer almış ve deneysel psikoloji metotlarını uygulamadaki başarısıyla ön plana çıkmıştır. 1939'lu yıllardan itibaren Türkiye'nin ve dünyanın sorunları ile ilgili denemeler yazmış, sayılı eserler bırakmış olan aydınlardan biri de Muzaffer Şerif'tir. Muzaffer Şerif, 1940'lı dönemde kendi bilim alanının ötesinde Türkiye'nin genel somut sorunlarıyla da ilgilenmiş olup Sosyal Psikoloji alanındaki katkıları çok önemlidir. En önemli yapıtların iki olan "İrk Psikolojisi" ve "Değişen Dünya" dır. (Journal of Research in Education and Teaching, Şubat 2014 Cilt:3 Sayı:1 Makale No: 15) Muzaffer Şerif eserlerinde, sosyal bilimlerin önemli bir problemi ile bağlantılı olduğu görülmektedir. 1935 yılında hazırladığı Doktora Tezi'nde, konularını formüle etmesi, sonuçlarını önemli tartışmalar ile yerini belirtmesi ve bunları kendi çalışmasıyla temellendirilmiş ve tüm dünyaya seslenmek amacını güden bir yazı olduğu göze çarpmaktadır. Muzaffer Şerif; grubun salt birey davranışı olmadığını ve bilimsel olarak laboratuvarında incelenebileceğini oto kinetik etki deneyi ile kesin bir şekilde göstermiştir(Sherif,1936).

- Muzaffer Şerif otokinetik etki yanılmasıyla yola çıkarak bireysel ve grup algılamasında normun nasıl oluştuğunu ve grup normunun bireyi nasıl etkilediğini araştırmıştır. Deneyin ilk aşamasında, karanlık bir odaya alınan bireylere belirli bir mesafedeki sabit ışık noktasına dikkatlice bakmaları ve ışığın kaç santimetre hareket ettiğini tahmin etmeleri istenmiştir. Deneyin hiçbir aşamasında ışığın hareket etmemesine karşın denekler ışığın hareket ettiği mesafe konusunda tahminde bulunmuşlardır. Deneyin ilk aşamasında bireylerin birkaç tekrardan sonra hızlıca bir öznel mesafe aralığı belirlediği ve sonraki uygulamalarda da bu normun içerisinde yanıt verdiği saptanmıştır. Deneyin ikinci aşamasında norm oluşturmada grup etkisi değerlendirilmiştir. İkinci aşama iki ayrı grup ile yapılmıştır. İlk gruptaki denekler önce bireysel alınmış ve ışığın hareketi konusunda öznel normları saptanmış sonrasında öznel normları belirlenmiş deneklerden gruplar oluşturulmuş ve grup içerisinde sesli olarak ışığın ne kadar hareket ettiğini yeniden belirtmeleri istenmiştir. Grup etkisi ile bireylerin tek başlarına iken oluşturdukları normların etkilenip etkilenmediği araştırılır.

Diğer deney grubundaki bireylerin ise önce grupla birlikte bir norm oluşturmaları istenmiş ve sonrasında bireysel olarak yeniden ışığın hareketi sorulmuştur. Bu sayede ilk grupta bireysel olarak oluşturulmuş normun gücü ve grubun bu norm üzerine etkisi, ikinci grupta ise grup içinde gelişmiş bir normun bireysel süreçte sürdürülebilirliğinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Deneyin sonuçları çok çarpıcıdır. İlk grupta yani önce bireysel olarak deneye dahil edilen bireylerin kendi öznel aralıklarını oluşturdukları saptanmıştır. Bu kişiler grup olarak tekrar deneye katıldıklarında çok kısa süre içinde öznel değerleri bırakarak grup normu geliştirmişlerdir. Grup ile başlayanlar ve ilk normu grup içinde oluşturanlar ise bireysel olarak deneye alındıklarında grup normlarına sadık kalmış ve öznel bir mesafe geliştirmişlerdir. Deneyin ikinci aşamasındaki her iki kombinasyon da grubun bir norm oluşumunda daha belirleyici olduğunu, oluşan grup normunun bireysel norm oluşumunda daha hızlı ve belirleyici şekilde geliştiğini göstermiştir. Deneyin bu aşamasının ilginç sonuçlarından biri katılanların bir kısmı gruptan etkilendiğini belirtirken bir kısmı bu etkilenmenin farkında bile değildir. Bu deneyde gösterilen bir başka önemli etkileşim ise grup etkisinin kalıcı olmasıdır. Deneyin verileri bir ay sonra tekrar sınındığında deneklerin bireysel normlarına değil grup olarak oluşturulan mesafeye daha bağlı kaldıkları gösterilmiştir.

Psikolojik Danışman
Zeynep KIRKPINAR

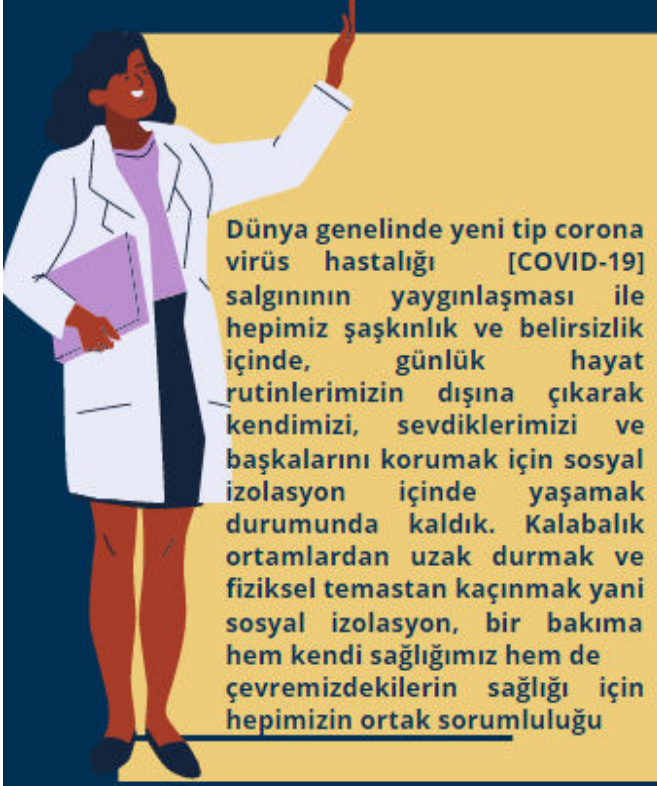
Sosyal

izolasyon

"İNSAN HER ŞEYDEN ÖNCE SOSYAL BİR
VARLIKTIR."

SOSYAL İZOLASYON

"İNSAN HER ŞEYDEN ÖNCE SOSYAL BİR VARLIKTIR."



Dünya genelinde yeni tip corona virüs hastalığı [COVID-19] salgınının yaygınlaşması ile hepimiz şaşkınlık ve belirsizlik içinde, günlük hayat rutinlerimizin dışına çıkarak kendimizi, sevdiklerimizi ve başkalarını korumak için sosyal izolasyon içinde yaşamak durumunda kaldık. Kalabalık ortamlardan uzak durmak ve fiziksel temastan kaçınmak yani sosyal izolasyon, bir bakıma hem kendi sağlığımız hem de çevremizdekilerin sağlığı için hepimizin ortak sorumluluğu



Coronavirüsü engellemek için uyguladığımız sosyal izolasyon, aynı zamanda bazı sorunların ortaya çıkmasına da neden olabilir. Unutmamak gerekir ki; insan her şeyden önce sosyal bir varlıktır. Birçok ihtiyacımızı başkalarıyla iletişime geçerek, bir şeyler paylaşarak karşılarız. İçinde bulunduğumuz bu dönemde sosyallik ve paylaşımdan uzak kalmak ruhsal durumumuzu olumsuz etkileyebilir. Bunlardan bazıları şunlardır:

DEPRESYON

İletişim kanallarının en aza indirilmesi, sosyal hayattan izole bir yaşam sürülmesi nedeniyle can sıkıntısı ve umutsuzluk duyguları yaşayabilirsiniz. Sürekli uyuma isteği, mutsuz ve kırgın hissetme, sevdiğiniz işlerden zevk alamama şeklinde dışa vurabilir.

KORKU- KAYGI

Virüsün kendinize bulaşacağından veya sevdiğiniz kişileri kaybedeceğinden endişe duyabilirsiniz.

SOMATİK ŞİKAYETLER

Duygusal tepkilerinizi ifade edilememek baş ağrısı, karın ağrısı ve mide rahatsızlıkları gibi somatik şikâyetler ortaya çıkarabilir.

ÖFKE

Özgürlük alanının kısıtlanması ve yeni gelişen durumlar, üzerinizde öfke duygularını harekete geçirebilir. Sürekli bir gerginlik içinde olabilirsiniz.

NASIL BAŞA ÇIKABİLİRİZ?

1. Durumu kabullenin !

Virüsle mücadele aşamasında evde kalmanın önemini ve gerekliliğini unutmayın. Durumun bir süre sonra son bulacağını yalnızca bir süre üzerinize düşen sorumluluğu yerine getirmeniz gerektiğini hatırlayın ve içerisinde bulunduğunuz durumu kabullenin. Durumun düzelmesini beklemek kaygı seviyenizi arttırabilir; onun yerine mevcut durumu kabullenip şu an yapmanız gerekenlere odaklanmanız daha sağlıklıdır.

2. Bunun geçici bir süreç olduğunu kendinize hatırlatın !

Okuduğumuz haberler, paylaşılan videolar zaman zaman umutsuzluk ve korku yaratabiliyor. Her ne kadar kötü bir tablo yaratılsa da bir noktada her şeyin kontrol altına alınacağını ve bunun geçici bir süreç olduğunu kendinize hatırlatmayı unutmayın. Bunu yaparken kendiniz ve çevreniz için bütün önlemleri aldığınızdan ve yapılması gereken her şeyi yaptığınızdan emin olun.

3. Güvenilir kaynaklardan ve yeteri kadar bilgi alın !

Virüsün medyada yer almasına çok fazla maruz kalmak, korku ve endişe duygularının artmasına neden olabilir. Bu nedenle haberlere ve sosyal medyaya harcanan süreyi okuma, müzik dinleme veya yeni bir dil öğrenme gibi diğer etkinliklerle geçirebilirsiniz. Sürekli aynı haberleri tekrar tekrar izlemek hem sizin hem çocuklarınızın ruh sağlığını olumsuz etkileyecektir.



4. Başkalarıyla sanal olarak

Etkileşimde Kalmayı Sürdürün !

VYüz yüze etkileşimleriniz sınırlı olabilir ancak sosyal destek ağlarına erişmek için telefon görüşmeleri, kısa mesajlar,, görüntülü sohbet ve sosyal medyayı kullanabilirsiniz. Üzgün veya endişeli hissediyorsanız, bu konuşmaları duygularınızı paylaşmak için bir fırsat olarak kullanın. Benzer bir durumda tanıdıklarınıza ulaşın.

4. Sağlıklı bir hayat tarzı sürdürün !

Sağlıklı beslenmeye dikkat edin ve mutlaka çocuklarınızla birlikte günlük egzersizler yapın. Kas gevşeme, nefes egzersizleri sayesinde hem stresinizi kontrol edebilirsiniz hem de çocuklarınızla salgını düşünmeden vakit geçirmiş olursunuz. Bu aynı zamanda size günlük rutin oluşturma konusunda da yardımcı olacaktır.

EMOJİLERLE FİMLER

















MÜKEMMEL ÇOCUK

diye bir şey mi olur ?

GAMZE BOZKAYA

Psikolojik Danışman

MÜKEMMEL ÇOCUK

DIYE BİR ŞEY OLUR MU ?



"BİR ETKİNLİK"

Etkinliğe başlamadan önce birkaç satır yazı yazabileceğiniz herhangi bir kâğıt bir de kalem almanızı ve yönergeleri uygulamalı olarak yapınız.

Kağıdımız kalemimiz hazırsa sizden yapmanızı istediğim ilk şey elinizdeki kâğıda mükemmel bir çocuk yetiştirebilmek için yapılması gerektiğini düşündüğünüz 5 önemli maddeyi yazmanız. Lütfen hemen kalemi elinizden bırakmayın, bunun üzerine biraz düşünün, konu ile ilgili eminim hepimizin az çok fikri vardır. Yazmak için istediğiniz kadar vaktiniz var ama ortalama 3,4 dakikanın size yeteceğini düşünüyorum. Bu süre içerisinde 5 maddeyi toparlamak size oldukça zor geldiyse tamam, 3 maddeyi de kabul ediyorum; ama lütfen yazın.

Özellikle şu anda ebeveyn olanlar, aklıma bir şey geldi ve ben onu yapmıyorum diye düşünüyorsanız endişelenmeyin sadece yazın. Şu anda yaptıklarımızı değil düşündüklerimizi yazıyoruz. Yalnızca mükemmel bir çocuk yetiştirmek için doğru olduğunu düşündüğünüz cümleleri yazmanızı istiyorum, yapmış olmanız gerekmez. Yazının sonunda yazdıklarınızın benim fikirlerimle benzer olup olmadığını göreceksiniz; ancak yazının sonuna gitmeden önce lütfen etkinliği benimle eş zamanlı olarak devam ettirin.



"YAZDIKLARINIZIN
HEPSİ
YANLIŞ !"

Mükemmel çocuğun nasıl yetiştirileceğine dair yazdığınız cümleleri tamamladıktan sonra kalemi bırakın, kâğıdı göz hizanıza kaldırın (yani tam karşınıza alın) yazdıklarınızı son bir defa tane tane okuyun. Ve şimdi o kâğıdı yırtın! Evet evet parçalayın, olabildiğince çok parçaya ayırın ve en yakın çöp kutusuna atın. Çünkü şu anda Eminim ki yazdıklarınızın hepsi YANLIŞ.

Durun yazdıklarınızdan bazılarını tahmin etmeye çalışayım. Mesela kendini iyi ifade edebilmesini sağlamak veya onu özgüvenli yetiştirmek, ona insanlara karşı merhametli olmayı öğretmek de yazmış olabilirsiniz, başarılarını takdir etmek, ona zaman ayırmak, onun için en iyi okulu seçmek, ihtiyaçlarını eksik bırakmamak, şiddet göstermemek... Bunlar benim tahmin ettiklerimden sadece birkaçı. O kâğıda yazdığınız her şeyin ne olursa olsun YANLIŞ şeyler olduğundan eminim. Nasıl bu kadar emin olabiliyorum sizce?

EMİNİM ÇÜNKÜ:

"MÜKEMMEL ÇOCUK" DİYE BİR ŞEY YOKTUR!



Bu satırı hemen geçmeyin dönüp
bir kez daha okuyun.

Mükemmel çocuk, mükemmel insan, mükemmel anne-baba mümkün olan şeyler değil. Bu durumda asla var olmayacak bir mükemmel çocuk yetiştirmeyi hedeflemek ve buna ulaşmak için yapılması gerekenler diye zihnimize oluşan şeyler de doğru olamaz. Sevgili okur, bu yazı aklındaki mükemmel çocuk şablonuna uymayan çocuğu için üzülen ebeveynler (ve o şekle girmeye zorlanan çocukları) için yazılmış bir farkındalık yazısı. Kâğıda yazdığınız şeyler yanlış olan şeyler değil, yanlış olan "Mükemmel Bir Çocuk Yetiştirmek" kavramına olan inanç, Buna ulaşmak için yapılabilecek şeyler olduğuna inanmak, bunun için gösterilen uğraş, belirli bir kalıba sokulmaya çalışılan çocuklar...

Yanlış olan bu. Yoksa tabii ki sevgi dolu, özgüvenli, başarılı, merhametli, kendine ve topluma faydalı çocuklar yetiştirmek tüm ebeveynlerin amacı, Bu konularla ilgili birçok kitap birçok makale bulup bilgilerinizi artırabilir, Bu konularda daha iyi bir aile ortamı oluşturmaya çalışabilirsiniz; ancak bunu yaparken hedefiniz çocuğunuzun mükemmel olması olmasın. Şuna da eminim ki, sen neden bahsediyorsun mükemmel çocuk diye şey mi olur, diyerek yazının daha en başından bunun anlamsızlığını fark eden ebeveynler, sayınız az değil. Sizleri tebrik ediyor ve ne yapıyorsanız yolunuzda aynı şekilde devam etmenizi diliyorum.

Sevgiler.

iyi

Ki

VARSIN ÖĞRET MENİM



Çelebi ÇAĞLAYAN
Psikolojik Danışman

**“UÇAKTA KÜÇÜK ÇOCUĞUNUZLA
BİRLİKTE YOLCULUK YAPARKEN, TEHLİKE ANINDA
OKSİJEN MASKESİNİ ÖNCE KENDİNİZE Mİ
YOKSA ÇOCUĞUNUZA MI TAKARSINIZ?”**

OKSİJEN MASKESİNİ ÖNCE KİM TAKMALI?

Teknolojinin baş döndürücü bir hızla yaşandığı günümüzde eğitimcilere her zamankinden biraz daha fazla sorumluluk düştüğüne inanıyorum. Bu sorumluluk sadece akademik başarının artırılmasına yönelik değil aynı zamanda duygusal zekânın artırılmasına yönelik olarak da ön plana çıkmaktadır. Öğrencinin hem akademik hem de duygusal zekânının gelişiminde aile ve öğretmeni en büyük paya sahiptir. Duygusal zekâ denilen kavramın içerisinde yer alan becerilerden bazıları karşısındakini anlayabilme, belirlediği hedefe azimle ilerleyebilme, özgüvenli olabilme, doğru karar verebilme, stresle baş etme yöntemlerini kullanabilme, sorumluluklarını yerine getirebilme, doğru iletişim becerisine sahip olabilme, grupta çalışma ve işbirliğine yatkın olma, problem ve çatışma çözme yöntemlerini kullanabilme ve zamanı etkili kullanabilmeyi sayabiliriz.



" Okul hayatının da hayat okulunun da ortak yanı her ikisinde de sınavların olması "

Okul hayatının da hayat okulunun da ortak yanı her ikisinde de sınavların olması.

Okul hayatındaki sınavlar kolaydır ve telafisi vardır. Okul hayatında öğretmenler ders anlatır ve anlattıkları dersin öğrenilip

öğrenilmediğini sınav yaparak

değerlendirirler. Okuldaki sınavlarda eksik konuları,

hataları, yanlışları tespit etmek çok kolaydır.

Öğrenci, eksik olduğu konuları tekrar eder; öğretmeninden tekrar anlatmasını ister, konu anlatımlı bir kitaptan çalışabilir ya da videodan tekrar izleyebilir.

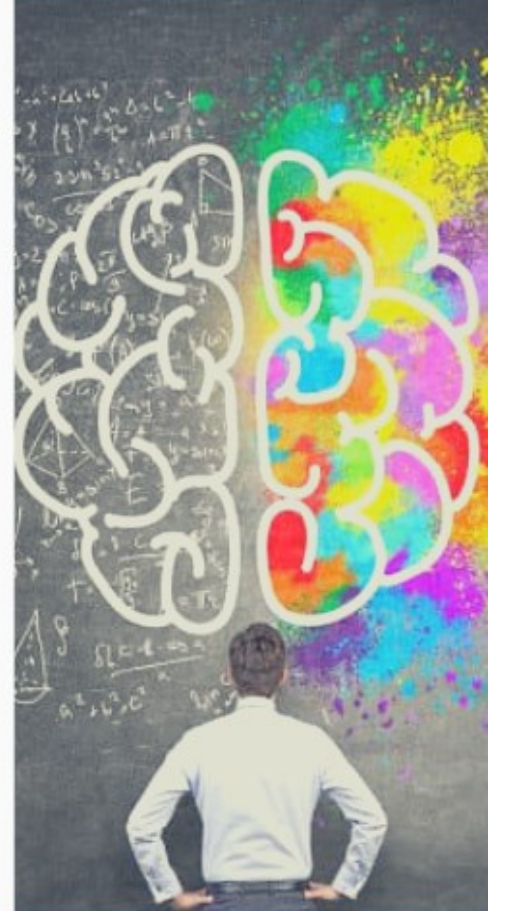


Oysa hayat okulunda yapılan hatalar öyle kolay telafi edilemez, tekrarı çok zordur, bedeli de bazen çok ağır olur.



Mesela akademik olarak çok başarılı olan, okulda yapılan sınavlarda çok yüksek puan alan bir öğrenci, duygusal zekâsı aynı oranda yüksek değilse dışarıda kendisine uzatılan bağımlılık yapıcı bir maddeye "Hayır" diyemediği için belki de zamanla bu maddeye bağımlı hale gelebilir. Akademik olarak çok üstün başarılar elde ettiği halde aynı başarıyı gerek iş hayatında gerekse özel yaşantısında gösteremeyen birçok yetişkinle yaptığım danışmalar da duygusal zekânın akademik zekâdan daha önemli olduğu fikrini doğrular nitelikte olmuştur. Liseyi, üniversiteyi birincilikle bitirdiği halde iş hayatında başarılı olamayan, sürekli iş değiştirmek durumunda kalan insanların en büyük eksikliği duygusal zekâ yönünden yeterince kendilerini geliştirememiş olmalarıdır.

Duygusal zekâ akademik zekâyı olumlu yönde etkiler.





OYSA UZAK DİYARLARA, GÖRMEK İSTEDİĞİMİZ YERLERE UÇMAK İÇİN İKİ KANADA İHTİYACIMIZ VARDIR.

Eğitimin temel amacı mümkünse hem akademik zekâ hem de duygusal zekâ bakımından donanımlı bireyler yetiştirmek olmalıdır. Sadece akademik zekâyı desteklemek tek kanatla uçmaya çalışmak gibidir. Oysa uzak diyarlara, görmek istediğimiz yerlere uçmak için iki kanada ihtiyacımız vardır.

Ailelerle ve öğretmenlerle seminerlerde bir araya geldiğimizde onlara genellikle ilk olarak şu soruyu sorarım: “Uçakta küçük çocuğunuzla birlikte yolculuk yaparken, tehlike anında oksijen maskesini önce kendinize mi yoksa çocuğunuza mı takarsınız?” Bu soruya karşılık aldığım cevapların genellikle çok büyük bir bölümü önce çocuğuma takarım sonra kendime takarım şeklinde olmaktadır. Onlara neden önce çocuklarına takmak istediklerini sorduğumda ise çocuklarını her şeyden çok sevdikleri ve onların çok değerli oldukları için olduğunu söylerler. Daha önce uçak yolculuğu yapmış olan bazı öğretmenler ve aileler de aslında önce kendimize takmalıyız ama ben yine de böyle bir durumda önce çocuğuma takarım cevabını veriyorlar. Aileler ve öğretmenlerin cevaplarını aldıktan sonra bu konu ile ilgili uçakta yapılan anonsu aynen paylaşıyorum.

“Çocuğunuzla seyahat ediyorsanız, bir problem anında, oturduğunuz yerin tavanından otomatik olarak fırlayacak maskeyi önce kendinize, sonra çocuğunuza takın.”



Daha önce hiç uçak yolculuğu yapmamış olan ve bu cümleyi ilk defa duyan öğretmenler ve aileler,

"Bu da ne demek şimdi, çocuğum dururken önce ben kendime nasıl takarım?" diye durum değerlendirmesi ve vicdani sorgulama yapmaya başlıyorlar. Daha sonra ben katılımcılara bu durumun nedenini açıklamaya çalışıyorum.



Ve onlara diyorum ki: Oksijen maskesinin önce kendinize takmanızı istenmesinin benim düşüncelerime göre çok önemli iki nedeni var. Bunlardan birincisi önce anne babanın yani çocuğun yanında bulunan yetişkinin güçlü ve sağlıklı olması gerekiyor. Bu süreçte kendisi güçlü olmayan oksijen alamayan bir yetişkin hem kendi hayatını hem de çocuğun hayatını riske atmış olacaktır. Diğer bir önemli neden de çocuğun yetişkinleri model almasıdır. Çocuk tehlike anında oluşabilecek kaygı ve endişe ile oksijen maskesini yüzüne takma noktasında direnç gösterecektir. Aile bu direnci kırma konusunda baskı ve zorlama yaparak sürecin daha da zorlaşmasına ve uzamasına neden olacaktır. Bu durum da, tehlike anında hayati risk oluşturacaktır. Çocuklar yetişkinlerin ayak izlerini takip ederler, onların söylediklerinden çok yaptıklarına bakarlar. Siz oksijen maskesini önce takarsanız, çocuğunuzun da ikna olması ve sizi model alması sonucunda maskeyi takmayı kabullenme

süresi çok çok azalacaktır. Öğretmenlik mesleği bana göre kendini feda etme mesleği değil kendini sürekli geliştirme mesleğidir. Sürekli gelişim ve değişim diğer meslek alanlarına göre öğretmenlik mesleğinde çok daha büyük önem kazanmaktadır. Sistemler değişse de, eğitimde teknoloji kullanımı sürekli gelişse de öğretmenler eğitimin en önemli mimarları ve başaktörleri olmaya devam edecektir. Bu kadar önemli ve değerli olan öğretmenlerimiz de kendilerini "iyi beslemek" durumundadırlar. İyi beslenmek demek sadece yediğimiz yemekleri söylemiyorum. Bir öğretmen okuduklarından yazdıklarından izlediklerinden dinlediklerinden de beslenir. Yiyecek, içecek olarak beslenmemize dikkat etmemiz nasıl fiziksel sağlığımız açısından önemli bir konu ise, kitap okumak, yazı yazmak da duygusal dünyamızın gelişimi açısından son derece önemli ve dikkat edilmesi gereken bir durumdur.

**Sistemler değişse de,
eğitimde teknoloji kullanımı sürekli gelişse de öğretmenler eğitimin en önemli mimarları ve başaktörleri olmaya devam edecektir.**

Öğretmenlik mesleğini, “DENİZYILDIZI” HİKÂYESİNDEKİ ADAMIN YAPTIĞI İŞE BENZETİYORUM.



Hikâyede, adamın birisi sahile vuran denizyıldızlarını kumların üzerinden alarak tekrar denize attığı sırada başka birisinin yanına gelerek neden böyle bir şey yaptığını sorduğunda, yaşamaları için cevabını verdiğini diğer adamın da, iyi de burada binlerce denizyıldızı var sen tek başına neyi değiştirebilirsin ki dediğini bu sorunun üzerine de adamın yerden bir denizyıldızı daha alarak denize attığını ve bak onun için çok şey değişti, diye cevap verdiğini anlatıyordu.

Denizyıldızı hikâyesindeki adam: “Bir yıldızdan ne olacak ki?” demiyor. “İşim çok fazla ve ben tek başınayım.” diye bir gerekçenin arkasına sığınmıyor. Yapabileceğinin yani elinden gelenin en iyisini yapıyor ve işini yaparken coşku ile yapıyor.

Öğretmenler için de her öğrenci özel ve değerlidir. Kaybedilecek hiçbir öğrenci yoktur ve olmamalıdır. Üç tarafı denizlerle çevrili güzel ülkemizin sahillerindeki denizyıldızlarını onların ait oldukları yere yani denizlerine atmak için öğretmenlerimize çok büyük görevler düşüyor. Bu büyük ve önemli bir görevi yerine getirmek de ancak güçlü ve sağlıklı olmakla mümkün olacaktır. Bir öğretmeni de güçlü ve sağlıklı yapan, enerjisini artıran, gelişim ve değişime öncülük eden iki önemli araç vardır. Birincisi kitap okumak, ikincisi yazı yazmaktır. Bu iki konu bir sandalcının kullandığı iki küreğe benzer. Hedefine doğru, hızlı ve kararlı bir biçimde gitmek için bu iki küreği de kullanması gerekir.

**İyi
ki varsınız
öğretmenlerim!**

Güzel ülkemizin sahillerinde daha çok denizyıldızı var ama biliyorum ki bu denizyıldızlarını denize atmak için gece gündüz çalışan bir de çok büyük bir eğitim ordusu var. Haydi, öğretmenler olarak oksijen maskesini önce biz takalım! Sonra da öğrencilerin, ailelerin ve çevremizdekilerin de zamanla taktıklarını göreceksiniz. Önce biz iyi beslenelim sonra etrafımızdakilerin de iyi beslenmesine vesile olduğumuzu, küçük dokunuşların çok büyük değişimlere dönüştüğünü fark edeceksiniz. İyi ki varsınız öğretmenlerim!

Ne Kadar Çankırılısın Tombalası

En az bir kez
kaleye çıktım

En az bir kez
arkadaşımla
heykelin önünde
buluştum.

Tuzda tavuk yedim.

En az bir
şifremde 18
sayısı var.

Çavundur
kaplıcasına gittim.

En az bir kez
Çankaya değil
Çankırı diye
açıklama yaptım.

Kucaklama taşına
dilek tutup sarıldım.

En az bir kez tuz
mağarasına gittim.

Yıldıztepe'de kayak
yaptım.

Eğer bunlardan en az 5 tanesini yaptıysan artık sen
de bir Çankırılısın.





Çevrimiçi Hayatlar

GÖKHAN GÜLNAR
PSİKOLOJİK DANIŞMAN



İçinde yaşadığımız dünya gün geçtikçe küçülüyor. Küresel salgınla mücadelemiz hala devam ediyor. Bu salgınla birlikte yaşamımızı evimize sığdırmaya çalıştık. Fiziksel olarak evlerimizin dört duvarı arasındayız ama ruhen ekranlardayız aslında. Sadece ülkemizde değil dünyada da önemli bir yere sahip küresel bir mesele. Değişim çok hızlı ve bu değişime ayak uydurmak, gelişmeleri takip etmek çok zor. Küresel salgınla birlikte teknoloji kullanımı o kadar arttı ki onsuz yapamaz hale geldik. İnternet hayatımızı zenginleştirdiğinde, yapamadıklarımızı yapar hale getirdiğinde faydalıdır. Tam tersi olursa yapabildiklerimizi yapamaz hale getirirse, teknoloji bize zarar verirse orada bir sıkıntı var demektir.



"MERDİVENDEN ELİNDE TELEFONLA DÜŞERKEN ÇAT DİYE BİR SES GELMESİ VE İNŞALLAH BACAĞIMDAN GELMİŞTİR DİYEN GENÇLER..."

İnsanlar teknolojiyle o kadar sağlıksız bir ilişki kurmaya başladılar ki "Merdivenden elinde telefonla düşerken çat diye bir ses gelmesi ve inşallah bacağımdan gelmiştir diye düşünen gençler epeyce fazla. İnternet ve cep telefonu olmadan yaşayamaz hale geldik. Gençler, "Bir gün boyunca aç ve susuz mu kalmak istersin internetsiz mi?" sorusuna "aç ve susuz kalırım" cevabını veriyor. Artık Maslow'un hiyerarşisinde birinci basamakta yer alan temel ihtiyaçlar listesine internet eklense, herhalde tuhaf görünmez.

Teknoloji kullanımının bir kılavuzu olmalı. İnsanlar hem kendileri hem de sorumlu oldukları diğer insanlar için temel düzeyde internet bilgisine sahip olmalı. Kimseye zarar vermeden ve genel ahlaki kriterlere uymaktır sorumlu kullanım. Bu sorumluluğun olmadığı yerde de siber zorbalık dediğimiz durum yaşanabiliyor maalesef. Siber zorbalıkta fotoğraf ve videolar paylaşıldığında milyonlarca insan kolay bir şekilde ulaşabiliyor. Kötü niyetli insanlar fotoğraf ve videolarla tehditlerde ve zorbaca davranışlarda bulunabiliyor. Samimi ve saf duygularla paylaşılan o fotoğraflar tıklандıkça içeriği paylaşan kişiye travma yaratan bir etki oluşturabiliyor. Hani derler ya hem vezir hem de rezil yapıyor internet. Klavye karşısında pervasızca davranabiliyor insanoğlu.

HIROŞİMA'YA ATOM BOMBASINI TEK TUŞLA BIRAKAN PİLOTA YILLAR SONRA SORMUŞLAR:

"O bombayı attığınızdan dolayı pişmanlık duydunuz mu? Geceleri rüyalarınıza girmiyor mu?" Verdiği cevap "Hayır" olmuş. Yaptığından pişman olmuyor, etkilenmiyor. Çünkü yaptığıının etkilerini birebir görmedi, yaşamadı. İnsanlar yüzlerini görmediği insanlara karşı daha can yakıcı ve acımasız olabiliyor.

GOOGLE ÜZERİNDE BİR ARAMA YAPARKEN VEYA HERHANGİ BİR İNTERNET SİTESİNE GİRERKEN HARCANAN ENERJİ İLE BİR YUMURTA PIŞIREBİLECEĞİNİ BİLİYOR MUYDUNUZ?

"Enerji kaynaklarının gün geçtikçe tükenmeye başladığı günümüzde, evimizdeki muslukları açık bırakıp gitmiyorsak interneti de gereksiz kullanmamak gerekir. Çünkü her gereksiz arama veya kullanım çevremize zarar veriyor.

LUDWICK MARISHANE,

GÜNEY AFRİKA'DA DOĞUP BÜYÜYEN BİR GENÇ.

"Su kıtlığı yaşanan ülkesinde temizlenmek ve banyo yapmak en büyük sorunlardan bir tanesi. Buna kafa yoruyor ve sınırlı cep harçlığı ve bir o kadar da sınırlı internet kullanımı ile araştırmalar yaparak, susuz banyo yapabilmenin imkanlarını buluyor. TED konuşmalarıyla başarısını tüm dünyaya anlatırken "Sizi durduran ne?" bitiş sözü gerçekten de düşündürücü.

Gerçekten de bereketli bir çağda yaşıyoruz ve sınırsız internetimiz en büyük sermayemiz. Bu açıdan elimizin altındaki internet cevherini çok etkin bir şekilde kullandığımızda sadece kendimize değil tüm insanlığa faydalı olabiliriz.

Bir teknoloji uzmanı olan Marc Prensky günümüz insanlarını teknolojiye aşinalık konusunda ikiye ayırıyor:
Dijital Yerliler ve Dijital Göçmenler.

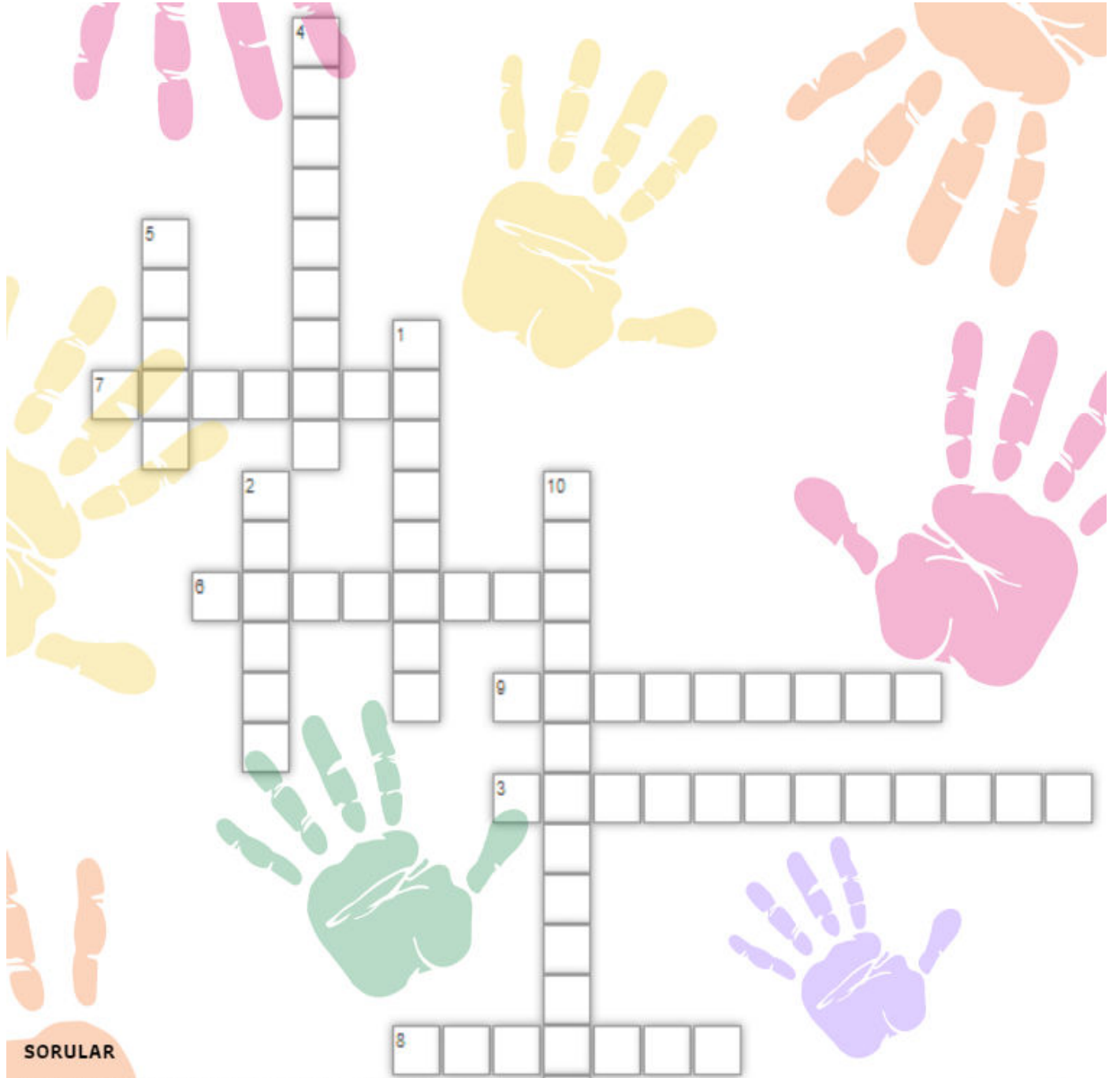


Çocuklar ve gençlerimiz, teknolojinin içine doğdular. Teknolojiyi adeta anadili gibi kullanabiliyorlar bu nedenle onlar dijital yerli. Biz yetişkinler ise dijital göçmeniz. Çocuk ve gençlerimiz çevrimiçi ortamlarda gerçek hayata göre daha fazla zaman geçiriyorlar. Bu nedenle çevrimiçi dayanıklılık önemli. Orada karşılaştıkları bir zorluk karşısında kendilerini koruyabilmeliler, sırtları yere gelmemeli. Çocuk ve gençlerin hem kendilerine hem de diğer

**"HAYDI GELİN
ŞİMDİ
ELLERİMİZDE
KI
TELEFONLARI,
TABLETLERİ
VE
TELEVİZYON
KUMANDALARINI
YAVASÇA
BIRAKALIM;
YUZ YUZE
İNSANDAN
İNSANA
İLETİŞİM
KURALIM."**

insanlara özen göstererek doğru teknoloji kullanımını öğrenmeye ihtiyaçları var. Günde 2 saati aşan ekran kullanımı, geç vakitlere sarkan ekran zamanı ve yatak odasında teknoloji kullanımı okul başarısının düşmesine sebep olabiliyor. İçinde yaşadığımız dönemden şöyle bahsediliyor; insandan yana fakir eşyadan yana zengin. Gerçekten baktığımızda çocuk ve gençlerin her türlü eşyaları var ama güvenebilecekleri, konuşabilecekleri, iletişim kurabilecekleri, vakit geçirebilecekleri insan maalesef yok.

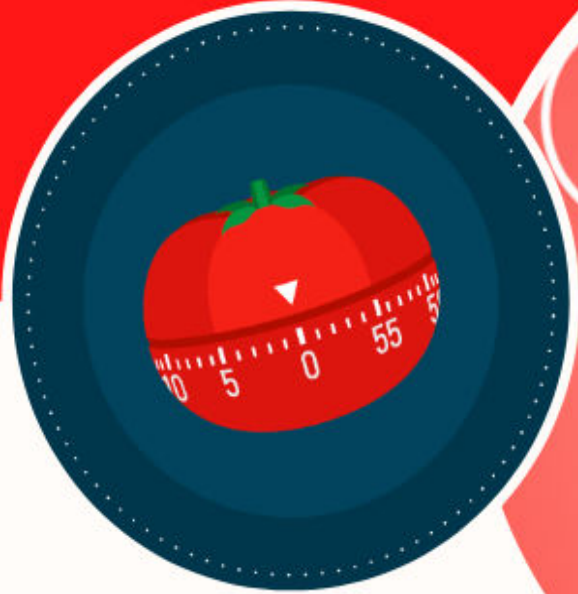
**ÇEVİRİMİÇİ HAYATLARIN KARANLIK SOKAKLARINDA
KAYBOLMADAN...**



SORULAR

1. Psikoterapi sürecindeki duygusal bosalım.
2. İnsanın yasama gücünün, davranışlarının temelini oluşturan cinsel içgüdü
3. Psikanalizin kurucusu.
4. Sürekli bir üzüntü ve ilgi kaybına neden olan ve tedavi gerektiren bir duygu durum bozukluğu.
5. Bireysel psikoloji ekolünün kurucusu, üstünlük ve aşağılık kompleksi terimlerini ortaya çıkaran bilim adamı.
6. Günlük yaşamı etkileyecek, günlük aktiviteleri kısıtlayacak düzeyde takıntılı düşünceler.
7. Jung tarafından ortaya atılan, egonun gerçek niteliğini toplumdan saklamak için geliştirilen maskelere verilen ad.
8. Hastanın hastalığını teşhis etmek veya durumunu anlamak için onunla konuşarak sorular sorma ve bilgi alma, hastanın öyküsünü dinleme.
9. Kisinin erken dönemdeki veya çocuklukta davranışlarını ve halini gösterme durumu, gerileme.
10. Kisinin isteklerini ve kızgınlıklarını gerçek kızılan kişiye değil de daha az zarar gelecek bir kişiye yöneltmesi veya o tepki yerine başka bir tepkinin gösterilmesi.

Pomodoro Tekniği



1980'lerde Francesco Cirillo tarafından geliştirilen Pomodoro Tekniği o zamandan beri çalışmakta sıkıntı çeken kişilerin kullandığı etkili bir zaman yönetimi yöntemidir. Adını

Cirillo'nun kullandığı domates şeklindeki zamanlayıcıdan alır. (İtalyanca'da pomodoro domates demektir.)

1. Bu tekniğin temelinde kısa süreli çalışma seansları ve bu seansları takip eden mini molalar yatıyor.
2. 25 dk çalışma ardından 5 dk moladan oluşan 30 dakikalık bir bölüm 1 pomodoroya denk geliyor.
3. Toplamda 4 pomodoroyu tamamladığınızda yani 2 saat sonunda 25-30 dk süren bir mola verebiliyorsunuz.
4. Ancak olayın kilit noktası şu: Asla ama asla 25 dk'lık seans boyunca başka bir işle ilgilenmemelisiniz.
5. 5 dk'lık molada da yaptığımız işle ilgili bir şey düşünmemelisiniz.
6. Başarıyla uygulamaya başladıysanız, tebrikler artık zamanı daha verimli kullanıyorsunuz.



ÖFKE OYUNLARI

Psikolog Ezgi ALEMDAR'ın
etkinliklerinden faydalanılmıştır.



VOLKAN NEFESİ

Ayakta düz bir şekilde durup iki elimizi göğsümüzde birleştiriyoruz ve burnumuzdan derin bir nefes alıyoruz. Nefesi alırken birleştirdiğimiz elleri de yavaşça başımızın üstüne doğru çıkarıyoruz.

(lavlar kratere doğru yükseliyor.)

Sonra zıplayıp bacaklarımızı iki yana açıyoruz ve kollarımızı aşağıya indiriyoruz. Bunu yaparken de güçlü bir şekilde aldığımız nefesi dışarı veriyoruz.

(Volkan patladı ve lavlar dışarı çıktı.)

Son olarak derin bir nefes alıp dışarı çıkan öfkemizi hissediyoruz.



GAZETE TOPU- BASKET

Öfkeli ama çok yoğun olmayan zamanlarda bir gazete kağıdı parçasını çocuğumuzun önünde iki elimizle gerdiriyoruz. Ondan kuvvetli bir yumruk atmasını istiyoruz. (Çocuğun düzeyine göre gazetenin kat sayısı arttırabilir, diğer elini de kullanmasını isteyebiliriz.)

Enerjisinin boşaldığını hissettikten sonra gazete kağıtlarından öfke topları yapıp basket yaparak kutuya fırlatabiliriz.

NEFEŞ MERDİVENİ



Merdiveni çıkarken (gerçek bir merdiven olabilir veya hayal etmesini istersek bacaklarıyla canlandırabilir.

Öfkeyi hissediyorum ve derin bir nefes alıp her basamağı saymaya başlıyorum.

Öfkemin azaldığını hissedene kadar saymaya devam ediyorum ve merdivenin tepesine ulaşıyorum. Kuvvetlice nefes veriyorum.

Dilediğim gibi merdivenlerden iniyorum ve beni bekleyen bakımverenime kocaman sarılıyorum. Şefkatini ve sevgisini hissediyorum.



SAKİNLEŞME SPREYİ

Şeffaf bir spreyci şişesine su ve sim gibi çocuğumuzun görsel olarak hoşuna giden cisimler koyuyoruz, gıda boyasıyla renklendirebiliriz.

Öfkeli olduğu zamanlarda bu şişeyi hızlıca sallarken aynı zamanda tepinmesini istiyoruz.

Suyun içinde dağılan cisimlerin dibine çöktüğünü izlerken tıpkı duygularımız gibi önce karmaşık hissettirebileceğini ardından geçici olduğunu söyleyerek sakinleşmesine alan açabiliriz.

Dilerse spreyciden etrafına da sıkabilir ve öfkesiyle başa çıkabilir.



Hande ARISOY
Psikolojik Danışman

Filial Terapi

Filial Terapi ile ebeveynler çocuklarına "ben buradayım, seni duyuyorum, anlıyorum" mesajı verirler.

Böylelikle aile yaptığı hataları görür ve çocuğun üzerindeki etkisinin farkına varır.



Nedir Filial Terapi ?

Filial Terapi, oyun terapisi ve aile terapisini bütünleştirerek çocuk ile ilgili aile içi sorunları çözmeyi ve aile ilişkisini güçlendirmeyi hedef alan psiko-eğitimsel bir yaklaşımdır.

Terapist, anne babalara kendi çocuklarıyla yaptıkları oyun görüşmelerinde, çocuk merkezli oyun terapisi becerilerini nasıl uygulayacaklarını öğretir. Filial Terapi ile ebeveynler, çocuklarına, ben buradayım, seni duyuyorum ve anlıyorum mesajını iletirler. Tek oturumda, ortalama 8- 9 çocuğun ebeveynine verilebilen terapi tekniğidir. Filial Terapi'nin seans süresi 90dk'dır. Ebeveynlerle haftada bir kez terapist önderliğinde toplanılır. Terapist ilk oturumda ailelere özel oyuncak listesi verir.

4.seansa kadar edinmelerini ister. İlk 4 oturumda süreç ile ilgili bilgi verir, örnek videolar izletir. 4. seanstan itibaren ebeveyn çocuğu ile haftada bir kez 30 dk boyunca terapistin öğretileri doğrultusunda oyun oynar, kamera kaydına alınan bu oyun saati izlenilerek değerlendirmeler yapılır. Ebeveynler haftada bir kez toplanılan 10 hafta süren bu süreçte yanlışlarını düzeltir, kendilerini çocukları ile etkili iletişim kurma yönünde geliştirirler.

Böylelikle aile yaptığı hataları görür ve çocuğun üzerindeki etkisinin farkına varır. Çocuk ve anne baba terapiye ortak katılım gösterdiğinden çocukla anne baba arasındaki iletişim ve güven duygusu artırılır. Gary Landerth'in kuramcısı olduğu, Danışan Merkezli Oyun terapisi' nin bir parçası olan Filial Terapide ailelere, çocuklarına, 'sınır koyma' becerilerini kazandırarak çocuğun da seçim yapabilmesine ve bu seçiminin sonucu ne olursa olsun sorumluluğunu alma becerisini kazandırmasına yardımcı olur. Bu terapiyi uygulayabilmek için eğitime katılıp sertifikasına sahip olmak zorunludur.

Psikolojik Danışman
Zeynep KIRKPINAR

ÇOCUK VE SINIR



"Bana sınırlarımı gösterin.
Korkuyorum, kayboluyorum."



“Ben çocuğumu hiçbir şeyde kısıtlamıyorum, canı ne isterse yapsın. Özgür büyüteceğim çocuğumu, biz birçok şeyden mahrum büyüdük, çocuğuma yaşatmayacağım aynısını...”



cümleleri uzar gider. Bu cümlelere, söyleyen kişinin olumlu bir havada ve gülümseyerek “evimizin hükümdarı, vallahi bu çocuk bizi parmağında oynatıyor” söylemleri de eklenebiliyor çoğu zaman. Çocukları için en iyisini düşünen bazı ebeveynlerin, çocuklarına iyilik yapmak niyetiyle ya da “çocuğum beni sevmezse, psikolojisi olumsuz etkilenirse, aramız bozulursa” gibi endişelerle çocuklarına sınır koyma konusunda pek gönüllü olmadığı söylenebilir. Bu noktada öncelikli olarak vurgulamak istediğim, sınır koymanın bir cezalandırma yöntemi olmadığı ve sınır koyarken çocuğumuza olan sevgimizi kısıtlamadığımız, sadece çocuğun davranışlarının sınırlandırıldığıdır. Bebek dünyaya geldiğinde bir bilinmez tam ortasına doğuyor ve doğal olarak etrafındaki her uyan onun için tehlike, tehdit ve kaygı unsuru oluşturuyor. Neyin doğru ya da yanlış olduğunu bilmemesiyle, yapılması

ya da yapılmaması gerekenlerin belirsizliği arasında sıkışıp kalan küçük bir çocuğun “sınırlarımı gösterin, kayboluyorum, korkuyorum!” seslerin duymayan ebeveynlerin farkında olmadan çocuklarına kötülük ettiğini söylemek yerinde olur sanırım. Tek istediği birisinin ya da birilerinin ona yol göstermesi, liderlik etmesi. Bu süreçte çocuğun zorlayıcı davranışları doğal olarak kendini gösteriyor çünkü çocuk kendi sınırını keşfederken karşıdakinin yani sınır koyanın sınırlarını da test ediyor. Tek istediği ne kadar ileri gidebileceği, ne kadar zorlayabileceği ile ilgili bilgi almaya çalışmak. Görmek istediği şey ise kendinden emin, pes etmeyen, güçlü bir kural koyucu. Karşıdan “ben güçlüyüm, bana güvenebilirsin” mesajı geldiğinde, kendini güvende hissediyor.

ÇOCUKLARA SINIR KOYMAYARAK, ONLARA KURALLARI ÖĞRETMİYEREK ONLARI NASIL BÜYÜK BİR YÜKÜN ALTINA SOKTUĞUMUZU FARK EDEBİLİYOR MUYUZ?



Çocuğa, "Güvendesin, değerlisin, horunuyorsun" mesajları vermek.

Anne baba olarak görevimiz çocuklarımızı büyütme, yetiştirme, geliştirmek, eğitmek, onlara bir şeyler öğretmek, Fizyolojik ihtiyaçlarının yanında sosyal, duygusal, psikolojik ihtiyaçlarına karşılık vermek. Dünyayı kendi kendilerine keşfetmeleri çok zor olduğu kadar tehlikeli de. Kendi başlarına doğru karar veremedikleri gibi kendilerine sınır da koyamazlar. Bu ihtiyacı karşılama görevi de ebeveynlere düşüyor elbette. Çocuklara sınır koymayarak, onlara kuralları öğretmeyerek onları nasıl büyük bir yükün altına soktuğumuzu fark edebiliyor muyuz?

Evin dışında da bir hayat var ve evde bir anlamda dışarıdaki hayatın provası yapılıyor. Sınırlarını bilmek çocuğun dışarıdaki hayatta yer alan kurallara uyum sağlaması açısından büyük kolaylık. Sınırlar çocuğun ihtiyaçlarını karşılamak için var ve olmalı da. Sınırları belirlerken seçici davranmak önemli. Her şeyi sınırlamak, çocuğu kurallara boğmak yapılan yanlışların başında geliyor ne yazık ki. Yapılması gereken, tehlikeli şeyleri ortamdaki uzaklaştırıp mümkün olduğunca çocuk için güvenli bir yaşam alanı sağlamak. Çocuğun davranışlarını kısıtlamadan ve çocuğa 'hayır' demeden önce davranışın çocuğun kendine ve etrafına zarar veren bir davranış olup olmadığı ile ilgili durup düşünmek faydalı olabilir. Sınır koymaya niyetli olan ebeveynlerin karşılaştığı belirsizliklerden biri de sınırların çocuğa nasıl anlatılması

gerektiği ve bu süreçte dikkat edilmesi gereken önemli noktalar konusunda oluyor. Özellikle geniş ailede büyüyen çocuklara sınır koyma konusu daha da zorlaşan bir durum olarak karşımıza çıkıyor. Sınırları belirledikten sonra bu sınırların uygulanması konusunda ailedeki her bireyin aynı tutumu sergilemesi belki de en önemli noktalardan bir tanesi. Bir aile üyesinden onay almayan çocuk başka bir aile üyesinden onay alacağından zaten çoktan eminse, sınırlar maalesef işlevselliğini yitirmiş duruma geçiyor. Bu konuda tüm aile bireylerinin "çocuğun iyiliği için" ortak bir tutum göstermesi son derece önemli. Kuralların tutarlı olması diğer hassas konulardan bir tanesi. Bir kural normal şartlar altında her zaman geçerli olmalı. Burada önemli olan nokta, kuralların çocuğun yaşına ve gelişim özelliklerine uygun olmasının gerekliliği. Kurallar gerektiğinde esnetilebilmeli, yeni kural eklenebilmeli ya da kurallar ortadan kaldırılabilirdi. Bunları yaparken çocuğun ve ortamın özellikleri dikkate alınmalı, yine ailedeki her üyenin bilgisi dahilinde yapılmalı. Bir kuralın neden o anda uygulanmadığı da çocuğun anlayabileceği mantıklı bir şekilde çocuğa açıklanmalı. Kural koyarken o kuralın neden var olduğu çocuğa açıklanmalı. "Olmasaydı olmaz, vardır bir nedeni" demek çocuklar için ikna edici olmaktan çok kurala uymama konusunda onları motive eden bir yaklaşım olmaktadır.

DAVRANIŞLAR KELİMELERDEN DAHA FAZLA KONUŞUR, DAHA ÇOK ŞEY İFADE EDER.



**ROL MODEL
OLMAK !**

**ETKİLİ VE
DOĞRU
İLETİŞİM !**

PEKİŞTİRMEK !

**ALTERNATİF
SUNMAK !**

Çocuklar model olarak öğrenirler ve kurallara uyma konusunda da ebeveynlerin çocuklara doğru bir rol model olmaları gerekmektedir. Yatmadan önce dişlerin fırçalanması gerektiği ile ilgili bir kurala çocuğun uymasını kolaylaştıran şey ailedeki diğer bireylerin çocukla birlikte dişlerini fırçalaması olabilir.

Etkili ve doğru bir iletişimle çocuğa sunulan kuralların verdiği mesaj daha etkili olacaktır. Mesajların net olmasının yanında; söylediğimiz sözlerin, mimiklerimizin, vücut duruşumuzun ve ses tonumuzun birbirini destekler nitelikte olması çok önemli.

Çocukların kurallara uymasını kolaylaştıran diğer bir konu da, çocuk uygun davranışlar sergilediğinde onu sözel ifadelerle övmek, mimiklerimizle memnuniyetimizi ve onayladığımızı çocuğa belirtmektir. İstendik davranışları pekiştirerek bu davranışların yapılma olasılığını ve sıklığını arttırmış oluruz.

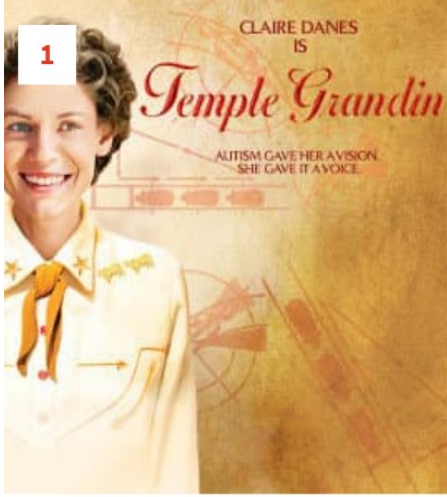
Çocuğa alternatif sunmak, sınırları zorlama konusunda çocuğun fazla diretmemesi açısından oldukça faydalı bir yoldur. "Burada oynayamazsın ama bak burada istediğin kadar oynayabilirsin" Şu anda hasta olduğun için dondurma yiyemezsin ancak sana en sevdiğin pastadan alabilirim" cümleleri bu duruma örnek olabilir.

FİLM ÖNERİLERİ

Türkan TEKE
Özel Eğitim Öğretmeni



FİLM ÖNERİLERİ



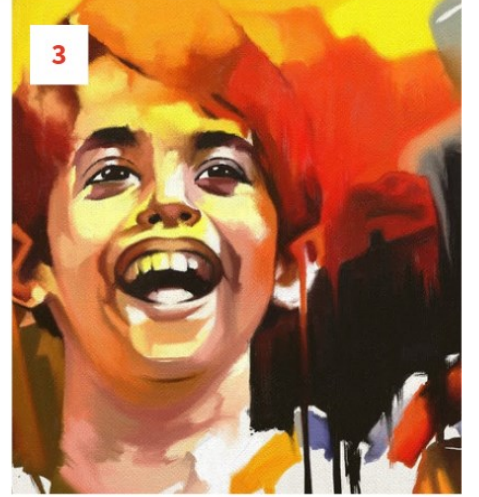
TEMPLE GRANDİN

Mick Jackson'ın yönettiği 2010 ABD yapımı biyografik film. Filmde sığır çiftliklerinde ve kesimhanelerdeki çiftlik hayvanlarına daha insani müdahale uygulamalarının yolunu açan devrim niteliğinde fikirler geliştiren otistik bir kadın olan Temple Grandin'i Claire Danes canlandırmıştır. Film Altın Küre ve Emmy Ödülü sahibidir.



OKYANUS CENNETİ

İlk tam drama rolünde dövüş sanatları süperstarı Jet Li'nin oynadığı 2010 Çin-Hong Kong drama filmi. Ayrıca daha önce Jay Chou'nun Sırrında rol alan Tayvanlı aktris Gwei Lun-mei'yi de canlandırıyor. Film, Qingdao Polar Qing World'de Qingdao'da çekildi ve Qingdao konserinin tanıtımını aldı. Otizmli bir genç olan Dafu ve onunla yakından ilgilenen babası Sam Wong (Jet Li), birlikte sürdürdükleri dokunaklı hayatlarında sevgi dolu bir yaşamı paylaşmaktadırlar.



HER ÇOCUK ÖZELDİR

Bir Aamir Khan filmi olarak karşımıza çıkan Her Çocuk Özeldir filminin orijinal adı Taare Zameen Par'dır. Harfleri sayıları algılama problemi yaşayan bir çocuğun çevresi ve ailesi tarafından tembel gerizekalı muamelesi görülür. Çalışmayı öğrenebilmesi için yatılı okula verildikten sonra resim öğretmeni ile değişen hayatı ve başarısını anlatan bir film.



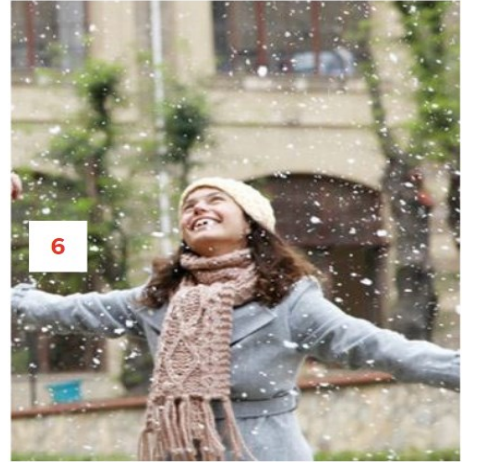
RAIN MAN

Filmde Los Angeles'ta maddiyate dayalı bir hayat süren fırlama Charlie ile Raymond'un dramatik aynı zamanda komik serüvenleri anlatılıyor. Serseri Charlie, yıllardır uzak kaldığı babasının ölümü üzerine 3 milyon dolarlık mirastan yararlanacağını düşünerek hayaller kurar. Oysa kendisine sadece 1949 model bir Buick bırakan babası, servetin tamamını Charlie'nin daha önce varlığından haberdar olmadığı ağabeyi Raymond'a bırakmıştır. Önemli bir ayrıntı ise, Raymond'un bakıma muhtaç, otistik bir dahi olmasıdır!



TAMAM MIYIZ?

İhsan bedensel engeli nedeniyle annesine bağımlı olarak yaşamak zorunda olan ve içerisinde kısıp kaldığı bu hayata günbegün daha fazla küsen genç bir adamdır. Temmuz ise idealleri doğrultusunda baba evinden ayrılan ve bu süreçte ayaklarının üzerinde durmak için çabalayan bir heykeltıraştır. Geçinebilmek amacıyla çocuk romanlarında çizerlik yapar. Bir anda sevgilisi tarafından terk edilmesi ve elindeki işi kaybetmesi hayatını daha da altüst eder. Temmuz ve İhsan'ın yolları hayatlarının böylesine karanlık bir döneminde keşişir ve bu tesadüf ikisinin de yeniden doğmasını sağlar.



BENİM DÜNYAM

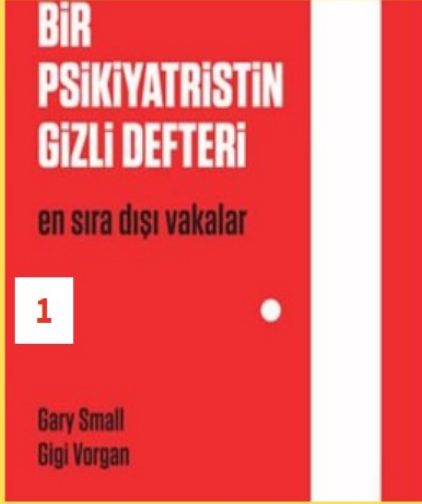
Küçüklüğünde geçirdiği bir rahatsızlık sonrası sağır, kör ve dilsiz kalan Ela, 8 yaşına dek hayatta ilgili hiçbir şey bilmeden yaşar... Sessizliğin sese, karanlığın aydınlığa dönüştüğü bir film; Benim Dünyam karanlığı görebilenlere, karanlığın anlamını baştan yazdıranların hikâyesi.

MEHMET BOZKURT
Psikolojik Danışman

.. KİTAP ÖNERİLERİ



KITAP ÖNERİLERİ



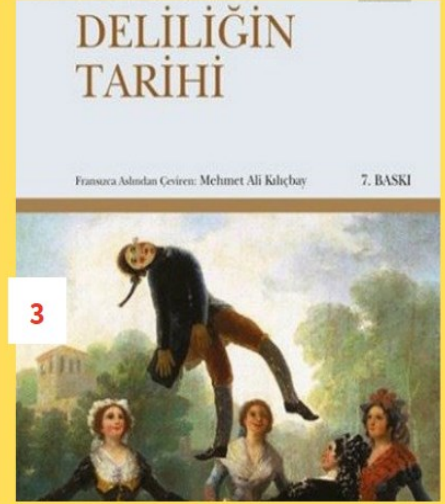
BİR PSİKİYATRİSTİN GİZLİ DEFTERİ

Yazarımız bir doktor. 30 yıl boyunca hastalarını inceliyor, onlar hakkındaki gözlemlerini, tedavi aşamasını ve bu süreçte geçen tüm olayları toplayarak bu kitapla bizlere ulaştırıyor. Daha önce hiç duymadığınız hikayeler kadar, sıradan psikolojik vakaları da okuyabilirsiniz. Kitapseverler de bilir ki gerçek hikayeler her zaman kurgudan daha güzeldir. Dr. Gary Small'ın zihninde, sıradışı bir yolculuğa hazır mısınız?



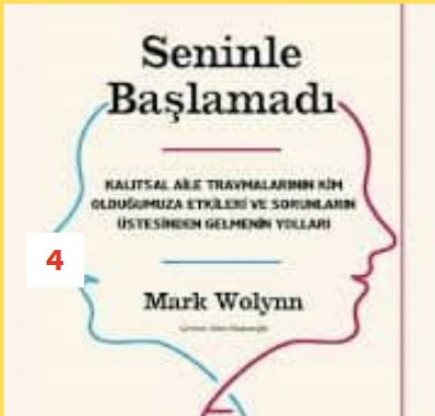
AKIL HASTALARININ İÇ DÜNYASI

Bert Kaplan'ın kitabı akıl hastalarının hayatlarını ve psikolojik durumlarını ele alıyor. Sağlıklı bir bireyken akıl hastalığına geçiş sürecini ayrıntısıyla anlatıyor. Hastanelerde yatan akıl hastalarının ne yaşadığı, ne hissettiği, kriz anında beyinlerinde oluşan düşünceler gibi birçok konuya açıklık getirilmiş. Okuyucuyu sıkmadan kısa kısa öykülerin yer verildiği kitapta, Dostoyevski ve Tolstoy gibi ünlü isimlere de yer verilmiştir.



DELİLİĞİN TARİHİ

Michel Foucault'un bu kitabında deliliğin, günlük yaşamın bir parçası sayıldığı, "kaçıkların" rahat rahat sokaklarda dolandığı çağdan, yavaş yavaş toplumda bir sorun olarak nitelendirildiği 18. yy arasında delilik kavramının değişimini anlatıyor. Kitabı okurken delilik hakkında hiç tahmin etmeyeceğiniz yeni bir bakış açısı kazanabilir, hatta toplumun devamı için ihtiyaç olduğunu bile düşünebilirsiniz.



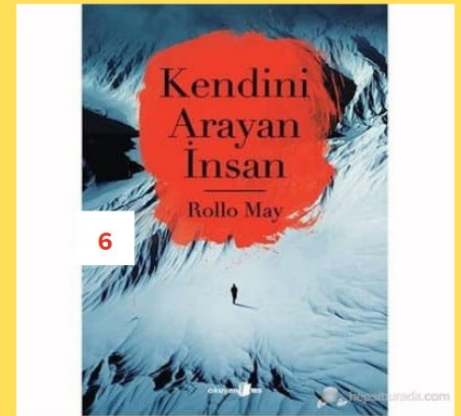
SENİNLE BAŞLAMADI

İnsanın yaşadığı acı tecrübeler kişinin yaşam süresi boyunca çözümsüz kaldıysa, ona son verme görevi gelecek kuşağa miras kalabilir. Bu nedenle çocuklar nasıl ki bedensel olarak ailelerine benzerlik gösteriyorsa, zihinsel olarak da onların yaşamından belirli izler taşıyabilir. Seninle Başlamadı kitabını okurken, siz de hayatınızı yeniden gözden geçirecek ve aşamadığınız sorunlara daha uzaktan bakabilmeyi başaracaksınız. Hatta kendinizde bunları yalnızca birey olarak değil, geleceğin anne ve babaları olarak da aşma cesareti bulacaksınız.



VAROLMANIN DAYANILMAZ HAFİFLİĞİ

Kitap, yaşamın ağırlığı ve hafifliği arasındaki sorgulama ile başlıyor. Yaşam tekrar eden bir döngü mü yoksa dümdüz devam eden ve öylece tek seferlik yaşanan olaylar bütünü mü? Yazar bunu ağırlık ve hafiflik kavramlarını tanımlamak için kullanıyor. Yaşamda sonsuza kadar tekrar eden yinlemelerin bir ağırlık, bir defa yaşanan şeylerin ise hafiflik olduğunu söylüyor. Ve bir tesadüf sonucu tanışarak aşık olan Tomas ve Tereza'nın hikayesi ile olaylar başlıyor. Bittikten sonra bile zaman zaman sayfalarını aralayacağımız bu kitabı beğeni ile okuyacaksınız.



KENDİNİ ARAYAN İNSAN

Yaşadığımız bu "Endişe Çağı" nda kişisel bütünlüğümüzü bulmak için yazılan bu kitabın amacı, çağımızın güvensizliğine karşı durabilmemizi sağlayacak yöntemler bulmak, içimizdeki güç merkezini ortaya çıkarmak ve çok az şeyin güvende olduğu günümüzde, itimat edebileceğimiz değer ve amaçlara ulaşabilmemizi sağlayacak yolu elimizden geldiğince işaret edebilmektir.

GÖRSEL KAYNAKÇA

<https://www.canva.com/design/DAETkc4jzAc/bhhCyVAUK-M6VIEqvBDSsw/edit>
<https://www.canva.com/design/DAETqxAmFnM/6QxAbTfdlgaBwzKXg8LnGA/edit>
<https://www.filialterapikonya.wordpress.com>
<https://www.evrensel.net/haber/413119/otokinetik-etki-ve-norm-olusturma>
https://osmangazilisesi.meb.k12.tr/icerikler/pomodoro-teknigi_10068265.html#gallery
<https://www.haberturk.com/oyun-ciddi-istir-cunku-cocuklar-oynarken-gelisir-1719165>
<https://www.cocukludunya.com/uzman-yazilari/ozguvenli-cocuk-yetistirmek.html>
<https://istanbulbaskentuniversitesi.com/saglik-rehberi/cocuk-sagligi-ve-hastaliklari/1-yas-cocugu-icin-oyun-onerileri>
<https://hthayat.haberturk.com/anne-baba/cocuk/haber/1046988-cocugunuzla-bol-bol-oyun-oyunayin>
<https://www.canva.com/design/DAER4uc6pdE/49H9IXbYkVGGeNECsnuQxA/edit>
https://www.sozcu.com.tr/hayatim/yasam-haberleri/sosyal-izolasyon-surecinde-sakinliginizi-korumanin-yollari/?_szc_galeri=1
<https://hrdergi.com/uzaktan-sosyal-olmak-izole-bir-yasamla-mucadele-coronavirus>
<https://www.foxchase.org/blog/cancer-and-covid-19-7-ways-cope-anxiety>
<https://psikoloji-psikiyatri.com/beyhan-budak/asiri-fedakarlik/>
<https://hrdergi.com/duygusal-zeka-uzerinden-sekillenen-insan-kaynaklari>
<http://www.igurehberlik.com/parlayan-yildiz-duygusal-zeka/>
<http://www.trendbugun.com/anne-ve-cocuk-iliskisi/>
<http://sadiyeakbulut.com/cocukluk-doneminde-sinir-koymak/>
http://www.neselianaokulu.com/cocugunuza_kural_ve_sinir_koyarken/k_19
<https://www.isabetokullari.com.tr/konya/makaleler/id/56-cocuk-egitiminde-sinir-koymak-neden-onemlidir>
<https://www.oced.org.tr/annelik-yapan-bir-babanin-oykusu-okyanus-cenneti/>
<https://disleksiyiz.com/her-cocuk-ozeldir/>
<https://www.cocukicinicerik.com/incelemler/filmler/temple-grandin/>
<https://www.turkiyegazetesi.com.tr/kultursanat/93743.aspx>
<https://www.haberturk.com/tamam-miyiz-oyunculari-kimler-tamam-miyiz-filmi-konusu-nedir-2289880-magazin>
<https://www.foicey.com/pomodoro-teknigi-nedir/>
<https://www.unikesfet.com/pomodoro-teknigi-ile-daha-verimli-calisin/>
<http://www.beyazperde.com/filmler/film-4572/>
<https://www.dr.com.tr/Kitap/Bir-Psikiyatristin-Gizli-Defteri/Egitim-Basvuru/Psikoloji-Bilimi/urunno=0001696702001>
<http://www.attachmentparentingturkiye.com/cocuklara-sinir-cizmek/>
<https://sevgilibebek.com/cocuklara-sinir-koymak-neden-onemli-ve-gereklidir/>
<https://hthayat.haberturk.com/ebeveynden-cocuga-oyun-terapisi-1074028>
<https://www.dr.com.tr/Kitap/Akil-Hastalarinin-Ic-Dunyasi-Baskisi-Yok/Egitim-Basvuru/Psikoloji-Bilimi/>
<https://www.dr.com.tr/Kitap/Seninle-Baslamadi/Egitim-Basvuru/Psikoloji-Bilimi/urunno=0000000719285>
<https://www.dr.com.tr/Kitap/Seninle-Baslamadi/Egitim-Basvuru/Psikoloji-Bilimi/urunno=0000000719285>
<urunno=0000000027778>
<https://iletisim.com.tr/kitap/varolmanin-dayanilmaz-hafifligi/7650>
<https://www.kitapyurdu.com/kitap/deliligin-tarihi/88478.html>
<https://www.dr.com.tr/Kitap/Kendini-Arayan-Insan/Egitim-Basvuru/Psikoloji-Bilimi/urunno=0000000436911>

PSİKOBU MACA CEVAPLARI

- 1.Katarsis
- 2.Libido
- 3.Sigmund Freud
- 4.Depresyon
- 5.Adler
- 6.Obsesyon
- 7.Persona
- 8.Anamnez
- 9.Regresyon
- 10.Yön Değiştirme

EMOJİLERLE FİLMLER CEVAP ANAHTARI

- 1.Yağmur Adam
- 2.Yüzüklerin Efendisi
- 3.Kapıcılar Kralı
- 4.3 İdiots
- 5.2 Dil 1 Bavul
6. Kış Uykusu
7. Köyden İndim Şehre
8. Süt Kardeşler