



KDZ.EREĞLİ REHBERLİK VE ARASTIRMA MERKEZİ

KAREGRAM

ŞUBAT 2025



İÇİNDEKİLER

ESKİMiŞ SÖZLER	Ayşe KALO EFE	4
SOSYAL BECERİLER: HAYATIN HER ALANINDA BAŞARI VE MUTLULUĞUN ANAHTARI	Aydın EKİZ	5
TEK KULAK POMPİK	HÜLYA GÖKTAŞ	8
ZORBALIK VE BAŞA ÇIKMA YOLLARI	Nihat TOPAL	9
BİR ÖĞRETMENİN KAYNAŞTIRMA ÖĞRENCİSİYLE SINAVI: AHMET'İN HİKAYESİ	A. Çağdaş BİLGİN	11
OKUL ORTAMINDA ŞİDDET VE ELEŞTİREL DÜŞÜNME	Barış BOSTANCI	13
ÜÇ BOYUTLU MATERYALLER VE YAPAY ZEKÂ İLE ÖZEL YETENEKLİLERİN EĞİTİMİ NASIL DÖNÜŞÜYOR?	Dr. Öğr. Üyesi Engin KARADUMAN	15
ÖZEL YETENEKLİLERİN ZİHİNSEL VE DUYGUSAL GELİŞİMİNDE SANATIN GÜCÜ	Aysun KALINCI KARAGÖZ	17
ÖZ FARKINDALIĞIN ŞİDDET DAVRANIŞLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ	Uğraş YAZILAN Ramazan YANIK	19
EN MASUM GÖZÜKEN BAĞIMLILIK: DİJİTAL BAĞIMLILIK	Ramazan GÜRER	23
ŞİDDETİN ÖNLENMESİNDE PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ	Nilgün GÜÇLÜ Sermin KOTİLOĞLU ÇAKIR	25
YAPAY ZEKÂ KULLANIMININ RİSKLERİ: TEMBELLİK Mİ, ZİHİNSEL EVRİM Mİ?	A. Çağdaş BİLGİN	29
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK: ZORLUKLAR KARŞISINDA DİRENÇ VE TOPARLANMA GÜCÜ NASIL 'HACİYATMAZ' OLURUZ?	Doç. Dr. Okan BİLGİN	30
ÖZEL EĞİTİM: GÖNÜL İŞİ	Fatih DUMAN	32
ÖZEL EĞİTİMDE DOĞAL ÖĞRETİM	Ozan GÜMÜŞBAŞ	33
OKULÖNCESİ DÖNEMDE DİSLEKSİ	Halil TOPRAK	35
BİR BEN VARDIR BENDE BENDEN İÇERU	Osman DÜNYA	38
GİZLİ BAĞIMLILIK	Merve YILMAZ	39
MERKEZİMİZDEN HABERLER	Rehberlik Bölümü	43

İMTİYAZ SAHİBİ

KDZ.EREĞLİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ ADINA
KURUM MÜDÜRÜ
MUSTAFA SOLMAZ

EDİTÖRLER

AYDIN EKİZ

YAYIN KURULU

AYŞE KALO EFE
FATİH DUMAN
NİHAT TOPAL
RAMAZAN YANIK
A. ÇAĞDAŞ BİLGİN
OSMAN DÜNYA
HÜLYA GÖKTAŞ
HALİL TOPRAK
OZAN GÜMÜŞBAŞ

Adres: Bağlık M. Hatip S. No:74
Kdz.Ereğli / ZONGULDAK
E-Posta: kdzeregliram@gmail.com
Telefon: 372-322 00 31
Web: <http://kdzeregliram.meb.k12.tr/>

SUNUŞ

2019 yılı ocak ayında "kurumumuza başvuranlara, bölgemizde olsun diğer yerlerde olsun çalışan değerli öğretmenlerimize ve takip eden tüm herkese faydalı olması amacıyla" diye başladığımız e-dergi çalışmamıza hemen arkasından gelen ve dünyayı ve ülkemizi etkileyen Covid-19 salgın sürecinde yaşanan pandemi sürecinde faydalı olmak için ikinci sayımız olan korona virüs özel sayısını Mart 2020'de ekledik.

Pandemi sürecinde devam eden uzaktan eğitim sonrası yaz aylarında azalan salgın durumu ile yüz yüze eğitime tekrar başlandı. Çok geçmeden artan salgın süreciyle Kasım ayında tekrar eğitim uzaktan yapılmaya başlandı. Tüm bu süreçte öğrencilerde oluşan rehabet ve unutulmuş okul rutininin eksiklerini gidermeleri amacıyla Kasım 2020'de verimli çalışma ve zaman yönetimi konulu özel bir sayıyı ihtiyaca binaen çıkardık.

İki özel sayıdan sonra yayın rutinlerimize geri döndük dergimizin 4.5 ve 6 sayısından sonra yedinci sayıyla beraberiz.

Bu çalışmaya değerli katkılarıyla destek veren kurum yönetimine, özel eğitim ve rehberlik bölümünde görev yapan öğretmen arkadaşlarımıza teşekkür ediyoruz. Ayrıca kurumsal yayınımıza destek olmak üzere yazı gönderen ZBEÜ Özel Eğitim Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Engin KARADUMAN'a, ZBEÜ Pdr Bölüm Başkanı Doç. Dr. Okan BİLGİN'e, Turgut Reis Ortaokulu rehberlik öğretmeni Barış BOSTANCI'ya, Kepez İzmirlioğulları Ortaokulu rehberlik öğretmeni Ramazan GÜNER'e, Şahinde Hayrettin Yavuz Bilim ve Sanat Merkezi rehberlik öğretmeni Aysun KALINCI KARAGÖZ'e, Bahçelievler İlkokulu rehberlik öğretmeni Nilgün GÜÇLÜ'ye Piri Reis Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi rehberlik öğretmeni Sermin KOTİLOĞLU ÇAKIR'a ve Ereğli Lisesi rehberlik öğretmeni Uğraş YAZILAN'a katkılarından dolayı teşekkür ediyoruz.

Kdz.Ereğli Rehberlik ve Araştırma Merkezi
Rehberlik Hizmetleri Bölümü

ESKİMİŞ SÖZLER

Biz küçükken... diye başlıyoruz hala söze... ve ben senin yaşındayken... şeklinde artık günümüz çocukları için bir mana içermeyen sözlerle devam ediyoruz hala. Sahi yaşanmamış çocukluğumuzun yansımalarını mı görmek istiyorduk yoksa iyi niyet elçisi olma rolünü mü daha çok seviyorduk? Bizler yetişkinler olarak hiç büyümemişken çocuklarımızın büyümesini nasıl bekleyebilirdik ki...

Çocuk sahibi olmak ile çocuk istemek arasındaki derin farkı henüz idrak edememişken, nasıl da kolayca ebeveyn olmaya hazır hissediyorduk kendimizi? Bir çiçek düşünün ya da bir bitki hatta bir kaktüs olsun seçimimiz... Kaktüs bile bu kadar dayanıklılığına rağmen ara sıra bizden su istiyorsa, bir çocuğun yetişmesi güven duygusu içinde büyümesi için nelere ihtiyaç duyduğunu dile getirmemize bile gerek kalmıyor bazen. Ya da hayır, en çok bunu anlatmam gerek. Bizim olduğunu düşündüğümüz çocuklarımızın aslında kendi yollarını belirleyen birer kahraman olduklarını idrak ettiğimizde daha anlaşılır kılacak ifade etmek ve yansıtmak istediklerimizi... Ve en çok çocuklarımızı dinlediğimizde...

Lüblanlı şair ve filozof Halil Cibran'ın şu dizeleri bir çocuğu anlamayı mümkün kılan yanlarımızı öyle güzel ve etkili dile getirmiş ki...

Öğretirken öğrenenlerden olmak dileğiyle...

“Çocuklarınız Sizin Çocuklarınız Değil

Çocuklarınız sizin çocuklarınız değil,
Onlar kendi yolunu izleyen Hayat'ın oğulları ve kızları,
Sizin aracılığınızla geldiler ama sizden gelmediler
Ve sizinle birlikte olsalar da sizin değil.
Çünkü onların da kendi düşünceleri vardır.
Bedenlerini tutabilirsiniz, ruhlarını değil.
Çünkü ruhları yarındadır, siz ise yarını düşlerinizde bile göremezsiniz.
Siz onlar gibi olmaya çalışabilirsiniz ama sakın onları
Kendiniz gibi olmaya zorlamayın.
Çünkü hayat geriye dönmez, dünle de bir alışverişi yoktur.
Siz yaysanız, çocuklarınız ise sizden çok ilerilere atılmış oklar.
Ve o yüce gücü ile yayı eğerek okun uzaklara uçmasını sağlar.
Okçunun önünde kıvançla eğilin
Çünkü okçu, uzaklara giden oku sevdiği kadar
Başını dimdik tutarak kalan yayı da sever”



Ayşe KALO EFE

Özel Eğitim Öğretmeni

Kdz.Ereğli Rehberlik ve Araştırma Merkezi

SOSYAL BECERİLER: HAYATIN HER ALANINDA BAŞARI VE MUTLULUĞUN ANAHTARI

Sosyal beceriler, bireylerin diğer insanlarla etkili ve sağlıklı bir şekilde iletişim kurmasını, ilişkiler geliştirmesini ve sürdürmesini sağlayan bir dizi davranışsal ve duygusal yetkinliktir. Bu beceriler hem kişisel hem de profesyonel yaşamda başarıyı belirleyen önemli faktörler arasında yer alır.

Sosyal Becerilerin Tanımı ve Önemi

Sosyal beceriler, başkalarıyla etkileşim kurarken kullanılan iletişim, empati, problem çözme, iş birliği ve çatışma yönetimi gibi yetenekleri kapsar. Günümüz dünyasında, teknolojinin ve dijital iletişim araçlarının yaygınlaşmasıyla, sosyal becerilerin önemi daha da artmıştır. İnsanlar arasındaki anlamlı ilişkiler ve etkili iş birlikleri, yalnızca teknik bilgiyle değil, aynı zamanda sosyal becerilerle de şekillenir.

İyi gelişmiş sosyal becerilere sahip bireyler:

- Daha güçlü ve sağlıklı ilişkiler kurar.
- Ekip çalışmalarında daha etkili olur.
- Stresli durumlarla başa çıkmada daha başarılıdır.
- Liderlik yeteneklerini daha iyi sergiler.
- Çevrelerindeki insanlardan daha fazla destek görür.

Sosyal Becerilerin Temel Unsurları

Sosyal beceriler, bireyin çevresiyle sağlıklı ve etkili bir şekilde iletişim kurmasını sağlayan temel yetkinliklerdir. Hem kişisel hem de profesyonel yaşamda başarı ve mutluluk için büyük öneme sahiptir. Bu becerilerin temel unsurları şunlardır:

1. İletişim Yeteneği

İletişim, sosyal becerilerin temel taşıdır. Açık ve anlaşılır bir şekilde konuşmak, düşünceleri doğru ifade etmeyi ve yanlış anlamaların önüne geçmeyi sağlar. Etkili bir dinleme becerisi ise yalnızca söylenenleri anlamayı değil, aynı zamanda karşınızdaki kişiye değer verdiğinizi hissettirmeyi içerir. Bunun yanında, beden dili ve diğer sözsüz iletişim unsurları, mesajın daha güçlü ve etkili bir şekilde iletilmesine yardımcı olur.

2. Empati

Empati, başkalarının duygularını ve düşüncelerini anlamayı içerir. İnsanların yaşadıkları durumları ve hissettiklerini anlamak, ilişkileri derinleştirir. Farklı bakış açılarına saygı duymak, empatiyi güçlendirir ve bireylerin kendi perspektiflerinin ötesine geçmesine olanak tanır. Empati, yalnızca anlamayı değil, aynı zamanda duyarlılığı ve destek olmayı da gerektirir.

3. Problem Çözme

Zorluklarla ve çatışmalarla başa çıkmak, güçlü sosyal becerilerin önemli bir göstergesidir. Çatışmaları yapıcı bir şekilde yönetmek, duygusal tepkileri kontrol altında tutmayı ve tarafların ihtiyaçlarını anlamayı gerektirir. Ayrıca, zor durumlarda mantıklı ve yaratıcı çözümler üretebilmek hem kişisel hem de profesyonel alanlarda karşılaşılan sorunların üstesinden gelmeyi kolaylaştırır.

4. İş Birliği ve Takım Çalışması

Modern dünyada başarı, ekip içinde uyumlu bir şekilde çalışabilme becerisine bağlıdır. Ortak hedeflere ulaşmak için diğer insanlarla iş birliği yapmak, ekip dinamiklerini anlamayı ve katkıda bulunmayı gerektirir. Güçlü bir ekip



oyuncusu olmak, bireysel hedeflerin yanı sıra grup başarılarına da katkı sağlar. Takım içinde uyumlu bir şekilde çalışmak, iletişim ve destekle pekişir.

5. Duygusal Zekâ

Duygusal zekâ, bireyin hem kendi duygularını hem de başkalarının duygularını anlayabilme ve yönetebilme kapasitesidir. Kendi duygularını tanımak ve bu duyguları yapıcı bir şekilde yönlendirmek, duygusal zekânın temelini oluşturur. Aynı zamanda başkalarının duygusal durumlarına karşı duyarlı olmak, ilişkilerde daha güçlü bir bağ kurmayı mümkün kılar. Özellikle çatışma anlarında öfke veya hayal kırıklığı gibi duyguları kontrol edebilmek, sosyal ilişkilerde büyük avantaj sağlar.

Sosyal becerilerin bu temel unsurları, bireyin hem kendisiyle hem de çevresindekilerle daha sağlıklı, etkili ve uyumlu bir ilişki kurmasını sağlar. İletişimden empatiye, problem çözmeden duygusal zekâyâ kadar bu yetkinlikler hem kişisel hem de profesyonel başarı için vazgeçilmezdir. Bu beceriler, sürekli geliştirilmesi gereken ve bireyin yaşam kalitesine doğrudan katkı sağlayan değerli yetkinliklerdir.

Sosyal Becerilerin Hayatımızdaki Rolü

Sosyal beceriler, bireyin hem kişisel hem de profesyonel yaşamında mutluluğu ve başarıyı belirleyen önemli yetkinliklerdir. Bu beceriler, insanlarla etkili bir şekilde iletişim kurmayı, ilişkileri güçlendirmeyi ve iş birliği yapmayı mümkün kılar. Farklı yaşam alanlarında sosyal becerilerin oynadığı rolü kısaca özetleyelim:



1. İş Yaşamında Sosyal Beceriler

İş dünyasında, teknik bilgi kadar sosyal beceriler de önemlidir. Etkili iletişim sayesinde fikirler net bir şekilde aktarılırken, ekip çalışması ve iş birliği ile ortak hedeflere ulaşmak kolaylaşır. Liderlik potansiyeli, ekibin ihtiyaçlarını anlamayı ve motivasyon sağlamayı gerektirir. Ayrıca, çatışma yönetimiyle iş yerindeki anlaşmazlıklar yapıcı bir şekilde çözülür. Güçlü sosyal becerilere sahip bireyler, network oluşturma ve kariyer ilerletme açısından avantajlıdır.

2. Kişisel Hayatta Sosyal Beceriler

Kişisel ilişkilerde sosyal beceriler, sağlıklı ve mutlu bağlar kurmanın temelini oluşturur. Aile bireyleriyle güçlü iletişim, huzurlu bir ortam yaratır. Arkadaşlıkların sürdürülmesi, karşılıklı duygusal destek ve anlayışa dayanır. Romantik ilişkilerde ise empati ve iyi iletişim, ilişkilerin sağlam temeller üzerinde devam etmesini sağlar.

3. Toplumsal Yaşamda Sosyal Beceriler

Toplum içinde sosyal beceriler, uyumlu ve saygılı bir yaşamın anahtarıdır. Farklı kültür ve düşüncelerle uyum içinde olmak, toplumsal katılımı ve barışçıl bir ortamı destekler. Güçlü sosyal beceriler, bireylerin topluma katkı sağlamalarını ve daha iyi bir iletişim ortamı yaratmalarını mümkün kılar.

4. Dijital Dünyada Sosyal Beceriler

Teknolojinin yaygınlaşmasıyla sosyal becerilerin dijital dünyadaki önemi artmıştır. E-posta, sosyal medya ve diğer dijital platformlarda etkili iletişim kurmak, uzaktan çalışma ortamlarında iş birliği yapmak ve dijital etik kurallarına uymak, modern sosyal yaşamın bir parçası haline gelmiştir.

Sonuç olarak, sosyal beceriler hayatın her alanında bireylerin başarı ve mutluluğuna katkı sağlayan temel yetkinliklerdir ve sürekli geliştirilmesi gereken bir alandır.

Sonuç

Sosyal beceriler, bireyin hem kişisel hem de profesyonel yaşamında başarı ve mutluluğa ulaşmasında kritik bir rol oynar. İletişim, empati, problem çözme, iş birliği ve duygusal zekâ gibi unsurları içeren bu beceriler, bireyin kendisiyle ve çevresiyle daha uyumlu, etkili ve tatmin edici ilişkiler kurmasını sağlar. Günümüz dünyasında, dijital iletişim araçlarının yaygınlaşmasıyla birlikte, sosyal becerilerin önemi daha da artmıştır.



Sosyal beceriler, yalnızca bireysel yaşam kalitesini artırmakla kalmaz, aynı zamanda iş yerinde daha iyi ekip çalışması, etkili liderlik ve kariyer gelişimi için de vazgeçilmezdir. Bu nedenle, sosyal becerilerin geliştirilmesi, sürekli öğrenmeyi ve pratiği gerektirir. Aktif dinleme, empati geliştirme, geri bildirim alma ve sosyal etkileşimlere katılma gibi yöntemler, bu becerilerin güçlenmesine yardımcı olur.

Sonuç olarak, sosyal beceriler, bireyin hem kendini hem de çevresindeki insanları daha iyi anlamasını sağlar ve daha anlamlı, verimli bir yaşamın kapılarını aralar. Bu yetkinliklerin sürekli geliştirilmesi, bireyin hem kişisel hem de toplumsal düzeyde katkı sağlamasına olanak tanır. Sosyal beceriler, başarıya ve mutluluğa giden yolun en önemli araçlarından biridir.

Kaynaklar

1. Goleman, Daniel. Duygusal Zekâ: Neden IQ'dan Daha Önemlidir? (1995).
1. Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2018). Örgütsel Davranış. Pearson Education.
2. Carnegie, D. (1936). Dost Kazanma ve İnsanları Etkileme Sanatı. Pocket Books.
3. Covey, S. R. (1989). Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı. Simon & Schuster
4. Online Eğitim Platformları ve Seminerler: Coursera, Udemy, TED Konuşmaları.
5. Sosyal Beceriler Üzerine Makaleler: "Social Skills and Professional Success," Journal of Social Psychology (2020).
6. Çeşitli dijital kaynaklar ve eğitim materyalleri: LinkedIn Learning, Khan Academy.

Aydın EKİZ
Rehberlik Öğretmeni
Kdz.Ereğli Rehberlik ve Araştırma Merkezi

TEK KULAK POMPIK

El değmemiş ormanın derinliklerinde bir grup hayvan yaşamış: Fare ailesi, tilki ailesi, kırlangıç ailesi ve bir de tavşan ailesi. Tavşan ailesi, dört kişilik bir aileymiş.

Günlerden bir gün anne ve baba tavşan, Sivri Kulak ve Uzun Kulak'ı yanlarına çağırılmış. Çok meraklanan kardeşler, ne olduğunu sormuş. Anne ve baba tavşan gülümseyerek bir kardeşleri olacağını söylemiş. Bunu duyan kardeşler sevinçle anne ve babalarına sarılmışlar.

Hemen anne ve babalarından izin alıp arkadaşlarına müjdeli haberi vermek için göl kenarındaki parka gitmişler. Zıplaya zıplaya göle varmışlar. Heyecandan nefes nefese kalmışlar. En sonunda, "Bizim minik bir kardeşimiz olacak!" diye bağırmışlar. Parktaki herkes koşarak gelip onlara sarılmış ve tebrik etmiş. Akşama kadar göl kenarında oyunlar oynamışlar. Akşam olunca arkadaşlarıyla vedalaşıp evlerine dönmüşler.

Evlerinde onları anneanneleri bekliyormuş. Merakla sormuşlar:

"Anneanne, anne ve babamız nerede?"

Anneanneleri, "Kardeşiniz doğmak için acele etti, çocuklar. O yüzden anneniz ve babanız Doktor Baykuş'un hastanesine gitti. Bu akşam sizinle ben kalacağım," demiş.

Kardeşler bunu duyunca çok sevinmişler. Yemeklerini yemiş, biraz oynayıp erkenden yatmışlar. Sabah uyandıklarında karşılarında anne ve babalarını görmüşler.

Anneleri, "Merhaba çocuklar, nasılsınız bakalım? İşte kardeşiniz, tanışın!" demiş ve kucığındaki minik tavşanı onlara göstermiş.

Kardeşler çok heyecanlanmış. Örtüyü kaldırıp hemen yüzüne bakmışlar, sonra şaşkın şaşkın birbirlerine dönüp bakmışlar. Sivri Kulak, "Anneciğim, kardeşimin tek kulağını Doktor Baykuş'un hastanesinde unutmuşsunuz!" demiş. Uzun Kulak da "Kardeşimin tek kulağı var!" diye eklemiş.



Anne tavşan onları karşısına alıp durumu anlatmış:

"Kardeşiniz biraz farklı, ama aslında hepimiz birbirimizden farklıyız. Mesela senin kulakların çok sivri olduğu için sana *Sivri Kulak Ponpon*, senin de kulakların çok uzun olduğu için sana *Uzun Kulak Poni* adını verdik. Kardeşinizin de bir kulağı çok uzun, diğeri kısa, ama o da tıpkı bizim gibi bembeyaz bir tavşan."

Tavşan kardeşler, "O zaman ona da *Tek Kulak Pompik* adını koyalım!" demişler.

Baba tavşan, "Kulağa çok tatlı geliyor," demiş.

Hep birlikte Tek Kulak Pompik'in eve gelişini

kutlamışlar ve hayatlarına sevgi dolu bir aile olarak devam etmişler.

HÜLYA GÖKTAŞ
Özel Eğitim Öğretmeni
Kdz.Ereğli Rehberlik ve Araştırma Merkezi

ZORBALIK VE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

Zorbalık, bireyin fiziksel, sözel veya duygusal olarak zarar görmesine neden olan kasıtlı ve tekrarlayan olumsuz davranışlardır. Özellikle çocuklar ve gençler arasında yaygın görülen bu durum, bireyin psikolojik sağlığını ciddi şekilde etkileyebilir. Ancak zorbalık sadece okul ortamlarında değil, iş yerlerinde, sosyal çevrede ve dijital dünyada da karşımıza çıkmaktadır.

Zorbalık Türleri

- 1. Fiziksel Zorbalık;** Vurma, itme, tekme atma gibi fiziksel şiddet içeren eylemlerden oluşur. Genellikle daha güçlü bireyler, kendilerinden zayıf olanlara karşı bu tür davranışlar sergiler.
- 2. Sözel Zorbalık;** Alay etme, lakap takma, tehdit etme ve küçümseyici sözler söyleme gibi davranışları kapsar. Sözel zorbalık, özgüven kaybına neden olabilir ve bireyin kendisini yetersiz hissetmesine yol açabilir.
- 3. Duygusal (Psikolojik) Zorbalık;** Bir kişiyi dışlamak, yok saymak, grup içinde yalnız bırakmak veya onunla dalga geçmek duygusal zorbalık örneklerindendir. Bu tür zorbalık, kişinin kendini değersiz hissetmesine ve sosyal kaygılar yaşamasına sebep olabilir.
- 4. Siber Zorbalık;** Teknolojinin gelişmesiyle birlikte siber zorbalık giderek yaygınlaşmıştır. Sosyal medya, mesajlaşma uygulamaları ve forumlar aracılığıyla yapılan hakaretler, tehditler veya iftiralar siber zorbalığın örnekleridir.



Zorbalığın Etkileri

Zorbalığa maruz kalan bireyler, ciddi psikolojik ve duygusal sorunlar yaşayabilirler. Bunlar arasında:

- Özgüven kaybı
- Kaygı ve depresyon
- Akademik başarının düşmesi
- Sosyal hayattan uzaklaşma
- Fiziksel sağlık sorunları (baş ağrısı, mide problemleri vb.)

Uzun vadede zorbalık, bireylerde kalıcı psikolojik travmalara neden olabilir ve onların topluma karşı güvenlerini sarsabilir.

Zorbalıkla Nasıl Başa Çıkılır?

Zorbalıkla mücadele etmek için bireylerin, ailelerin ve eğitimcilerin alabileceği bazı önlemler bulunmaktadır:

- 1. Kendine Güvenli Bir Duruş Sergile;** Zorbalığa uğradığında korktuğunu veya üzülüğünü göstermek, zorbanın seni daha fazla hedef almasına neden olabilir. Kendinden emin dur, göz teması kur ve net bir şekilde “Beni rahat bırak” gibi cevaplar ver.
- 2. Yardım İstemekten Çekinme;** Ailene, öğretmenine veya güvendiğin bir yetişkine durumu anlatmak önemlidir. Birçok insan, başkalarına zarar vermekten hoşlanan zorba kişilerle başa çıkmada yalnız olmadığını bilmelidir.
- 3. Güçlü Bir Arkadaş Çevresi Edin;** Yalnız olmak, zorbalık yapan kişilere cesaret verebilir. Güvendiğin arkadaşlarınla vakit geçirmek, zorbalığın etkisini azaltabilir.

4. Siber Zorbalığa Karşı Önlem Al; Siber zorbalık

durumunda, taciz eden kişiyi engelle ve sosyal medya platformlarının şikâyet mekanizmalarını kullan. Ayrıca mesajları veya paylaşılan içerikleri kanıt olarak saklamayı unutma.

5. Profesyonel Destek Al;

Eğer zorbalık nedeniyle psikolojik olarak zorlanıyorsan, bir psikolojik danışman-rehberlik öğretmeninden veya psikologdan destek almak sana yardımcı olabilir. Profesyonel destek almak, süreci daha sağlıklı yönetmeni sağlar.

Sonuç olarak zorbalık, birçok insanın hayatında karşılaştığı bir sorundur. Ancak bununla tek başına mücadele etmek zorunda değilsin. Yardım istemek ve kendini güçlü hissetmek, zorbalığın üstesinden gelmenin en önemli adımlarıdır. Unutma, zorbalığa karşı sessiz kalmak, onun devam etmesine neden olabilir. Bu nedenle, kendini ve çevrendekileri korumak için bilinçli hareket etmek büyük önem taşır.



Kaynakça

- TDK. (2024). *Zorbalık Tanımı*. Türk Dil Kurumu Resmi Web Sitesi. Erişim Adresi: <https://www.tdk.gov.tr>
- UNICEF Türkiye. (2023). *Çocuklar İçin Zorbalıkla Mücadele Kılavuzu*. Erişim Adresi: <https://www.unicef.org/turkiye>
- MEB. (2022). *Okullarda Zorbalıkla Mücadele Stratejileri*. T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.

Nihat TOPAL

Psikolojik Danışman

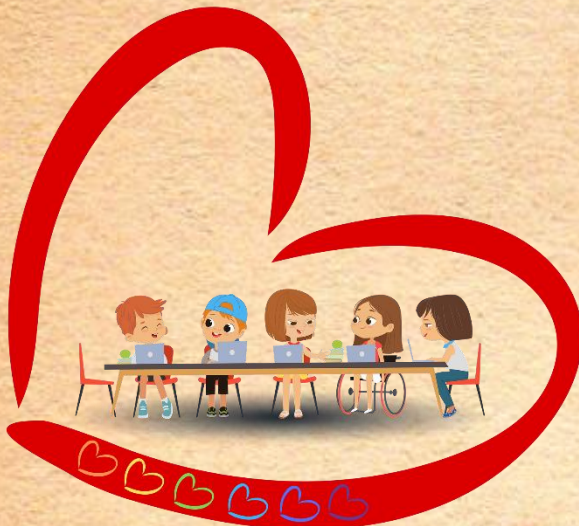
Kdz.Ereğli Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Bir Öğretmenin Kaynaştırma Öğrencisiyle Sınavı: Ahmet'in Hikayesi

Bu yazıyı bir yıldır sınıfında Ahmet adında kaynaştırma öğrencisi bulunan bir sınıf öğretmeni olduğumu farz ederek yazıyorum. Başlangıçta, Ahmet'i diğer öğrencilerimden ayrı tutmadan, tüm çocuklarım gibi ona da ilgi göstermeye özen gösteriyordum. Fakat zaman ilerledikçe Ahmet'in, akranlarına göre belirgin bir akademik eksiklik yaşadığını fark ettim. Ahmet'in öğrenme hızının yavaşladığını, her dersin bir öncekine dayalı olduğunu, dolayısıyla konular ilerledikçe onun bu açıkları kapatmasının gittikçe zorlaştığını gözlemledim. Başlangıçta, her şeyin üstesinden gelebileceğimi düşünerek, Ahmet'le ekstra vakit geçirmeye, dersleri ona özel anlatmaya çabalarım devam etti. Ancak zamanla, bu çabaların yeterli olmadığını hissetmeye başladım.

Matematik ve Türkçe gibi birikimli derslerde, kazanımların birbirine bağlı olduğunu daha net görebiliyordum. Her geçen gün, Ahmet'in derslerdeki eksiklikleri artıyordu. Bu durum, beni giderek daha çaresiz bir noktaya getirdi. İlk başlarda onunla daha fazla ilgilenmeye çalışırken, zamanla beklentilerim düşmeye başladı. Azalmaya başlayan ilgi, Ahmet'in de davranışlarında değişikliklere yol açtı. Ne yazık ki, onunla daha az vakit geçirirken, sınıftaki davranışları giderek sorunlu hale geliyordu. Başlangıçta sadece sırasındaki kıpırdanmalarıyla fark ettiğim Ahmet, kısa süre içinde sınıfta gezmeye, arkadaşlarını rahatsız etmeye başlamıştı. Onun bu davranışlarının, gerçekten anlamadığı derslerden mi kaynaklandığını, yoksa ilgisizlik nedeniyle mi böyle davrandığını tam olarak çözemiyordum.

Ben, diğer öğrencilere ders anlatmaya devam ederken, Ahmet'in davranışlarını görmezden gelmeye çalışıyordum. Görmezden gelemeyeceğim davranışlarda ise onu uyarıyor hatta çıkışıyordum. Ama bu, sadece kısa vadede işe yarıyordu. Ahmet'in gösterdiği problem davranışları, her geçen gün arttı ve ben de bu durum karşısında tonumu gittikçe daha fazla yükseltmeye başladım. Bunun etkisiyle, arkadaşları da onunla olan iletişimlerini değiştirdi. Ahmet, artık sınıfın istenmeyen çocuğu haline gelmişti. Başta, arkadaşları tarafından verilen "Yeter sus, senin yüzünden dersleri öğrenmekte zorlanıyoruz" gibi tepkiler, giderek zorbalığa dönüşmeye başlamıştı.



Çaresizlik içinde ne yapacağımı düşünürken, okulda bir özel eğitim öğretmenimiz olduğunu fark ettim. Daha önce onunla görüşmediğim için kendimi suçlu hissettim. Hemen kendisine başvurdum ve o bana kaynaştırma eğitimine devam eden öğrencilerin öğrenme şeklinin, diğer öğrencilerle aynı olduğunu, dolayısıyla özel eğitim yöntem/tekniklerine ihtiyaç duymadan bile Ahmet'e yardımcı olabileceğimi söyledi. Bu bilgi beni umutlandırdı, ama hala bir soru vardı: Nerede ve nasıl yapacaktım? Sonuçta öğrenme

stili aynı olsa bile öğrenme hızında belirgin bir farklılık vardı ve sınıf içinde yalnız Ahmet için bu kadar zaman ayıramazdım.

Birden aklıma destek eğitim odası (DEO) uygulamaları geldi. Sonuçta, yıllardır bu hizmetin sağlandığını biliyordum. Fakat okulda destek eğitim odası yoktu. Yine de yönergeyi incelediğimde, bu derslerin müdür odasında bile yürütülebileceğini fark ettim. Üstelik karşı okulda sadece 20 metrekarelik bir alana açılmış üç bölmeli prefabrik destek eğitim odaları vardı. Bu, bizim de bir yer bulabileceğimizi gösteriyordu. Hemen yerimizi bulduk ve daha sonra da ne öğreteceğimi düşünmeye başladım.

Özel eğitim öğretmenim bana, kaynaştırma öğrencilerinin öğrenme stillerinin diğerlerinden farklı olmadığını söylemişti. Ben de hangi derslerde nasıl öğretim yapmam gerektiğini planlamaya başladım. Her dersin öğrenme tarzına hitap eden materyaller seçmeye özen gösterdim. Öncelikle Ahmet'in öğrenebileceği kazanımları belirledim. Bütün programı değil, ona en uygun olan kazanımları seçerek Bireyselleştirilmiş Eğitim Programı (BEP) oluşturdum. Matematik ve Türkçe derslerine odaklandım, çünkü diğer derslerde ön koşulluluk daha azdı. Özellikle Beden, Müzik ve Resim derslerinin, Ahmet'in sosyal kabulü açısından oldukça önemli olduğunu düşündüm ve bu derslerdeki öğretimi sınıfla birlikte yürütmeye karar verdim.



Ancak, bir problem daha vardı: Ahmet'i bu derslerde alıp DEO'da nasıl çalıştıracaktım? Sonuçta ikiye bölünemezdim. Neyse ki, yan sınıftaki öğretmen arkadaşım da benzer sorunlarla karşılaşılıyordu ve birlikte çözüm geliştirmeye karar verdik. İdare ile görüşerek programdaki çakışmaları çözdük. Ben arkadaşımın öğrencisiyle, arkadaşım da Ahmet'le çalışacaktı. Sonuçta yıllardır aynı kazanımları öğretiyorduk. Öğrenciler hakkında gerekli bilgi paylaşımlarını yaptık. Öğrencilerimiz için derslere özel materyaller hazırladım, öğrenmeye yönelik birçok farklı duyuya hitap eden araçlar temin ettim. Böylece, iş birliği ve fikir alışverişi içerisinde destek eğitime başladık.

Destek eğitim odası uygulamaları oldukça verimli gitmeye başladı. Ahmet, desteklendiği derslerde kendi seviyesine göre gelişim göstermeye başladı. Daha da önemlisi, sınıf arkadaşları, Ahmet'in başarısızlıklarına ve problem davranışlarına maruz kalmadıkları için ona karşı tutumlarını değiştirdiler. Ahmet, artık derslerde yalnızca bana değil, arkadaşlarına da daha yakın olmaya başlamıştı. Bu durum, Ahmet'in sadece akademik değil, sosyal açıdan da gelişmesine katkı sağladı. Artık Ahmet, sınıfın ayrılmaz bir parçasıydı.

A. Çağdaş BİLGİN

Özel Eğitim Öğretmeni

Kdz.Ereğli Rehberlik ve Araştırma Merkezi

OKUL ORTAMINDA ŞİDDET VE ELEŞTİREL DÜŞÜNME

Okul ortamında şiddet, günümüz eğitim sisteminin en ciddi sorunlarından biridir. Bu sorun, öğrencilerin akademik başarılarını, psikolojik sağlıklarını ve sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkilemektedir. Şiddetin nedenleri arasında pek çok faktör bulunmakla birlikte, eleştirel düşünme becerilerinin eksikliği de önemli bir rol oynamaktadır. Bu yazıda, eleştirel düşünme becerilerinin okul ortamındaki şiddeti azaltmada nasıl bir etkiye sahip olabileceği üzerinde durulacaktır.

Okul ortamında şiddetin ortaya çıkmasında, öğrencilerin duygularını kontrol etme, çatışma çözme ve empati kurma becerilerindeki eksiklikler önemli bir etkidir. Bu becerilerin gelişimi, büyük ölçüde eleştirel düşünme yeteneği ile ilişkilidir. Eleştirel düşünme, bireylerin kendi davranışlarını ve başkalarının davranışlarını analiz etme, değerlendirme ve yorumlama yeteneğini içerir. Bu yetenek, öğrencilerin şiddet içeren davranışlara yönelmeden önce durumu sorgulamasını ve alternatif çözüm yolları bulmasını sağlar.



Eleştirel Düşünmenin Şiddeti Azaltmadaki Rolü

- Eleştirel düşünme, duygusal zekanın gelişimine katkıda bulunur. Duygusal zekâ, bireylerin kendi duygularını ve başkalarının duygularını anlama, yönetme ve ifade etme yeteneğidir. Bu yetenek, öğrencilerin öfke, kıskançlık ve hayal kırıklığı gibi olumsuz duygularla başa çıkmalarını kolaylaştırır ve şiddet içeren davranışlara yönelmelerini engeller.
- Eleştirel düşünme, çatışma çözme becerilerini geliştirir. Öğrenciler, karşılaştıkları çatışmaları analiz edebilir, farklı bakış açılarını dikkate alabilir ve mantıklı çözümler üretebilirler. Bu, şiddet yerine diyalog ve uzlaşma yoluyla sorunların çözülmesini sağlar.
- Eleştirel düşünme, empati kurma yeteneğini artırır. Öğrenciler, başkalarının duygularını ve düşüncelerini anlamaya çalışırken, kendi davranışlarının başkaları üzerindeki etkilerini değerlendirebilirler. Bu, şiddet içeren davranışlardan kaçınmalarını sağlar.

- Eleştirel düşünme, önyargıların azaltılmasına yardımcı olur. Öğrenciler, farklı kültürler, inançlar ve yaşam tarzları hakkında bilgi sahibi olurken, bu farklılıkları anlamaya ve kabul etmeye başlarlar. Bu, okul ortamında ayrımcılık ve şiddetin azalmasına katkıda bulunur.

Eleştirel Düşünme Becerilerinin Geliştirilmesi İçin Öneriler

- Okullarda, eleştirel düşünme becerilerini geliştirmeye yönelik eğitim programları uygulanmalıdır. Bu programlar, öğrencilere sorgulama, analiz etme ve değerlendirme becerileri kazandırmalıdır.



- Öğretmenler, eleştirel düşünme becerilerini öğrencilere aktarabilmek için bu konuda eğitim almalıdır. Öğretmenler, sınıf içi etkinliklerde eleştirel düşünmeyi teşvik edici yöntemler kullanmalıdır.
- Aileler, çocuklarının eleştirel düşünme becerilerini geliştirmelerine destek olmalıdır. Aile içi iletişimde, çocukların fikirlerini ifade etmelerine ve sorgulama yapmalarına izin verilmelidir.
- Okul yönetimi, şiddetin önlenmesi için olumlu bir okul iklimi oluşturmalıdır. Bu, öğrencilerin kendilerini güvende hissettikleri, saygı ve hoşgörünün hâkim olduğu bir ortam yaratılmasını gerektirir.

Eleştirel düşünme becerileri, okul ortamındaki şiddetin azaltılmasında önemli bir rol oynar. Bu beceriler, öğrencilerin duygularını kontrol etme, çatışma çözme, empati kurma ve önyargıları azaltma yeteneklerini geliştirir. Okullarda eleştirel düşünme becerilerinin geliştirilmesine yönelik çalışmalar yapılarak, şiddetin önlenmesi ve daha sağlıklı bir eğitim ortamı oluşturulması mümkündür.

Barış BOSTANCI
Psikolojik Danışman
Turgut Reis Ortaokulu

Üç Boyutlu Materyaller ve Yapay Zekâ ile Özel Yeteneklilerin Eğitimi Nasıl Dönüşüyor?

Özel yetenekli bireylerin eğitimi, bireysel farklılıkların gözetilmesi gereken özel bir alan olup, geleneksel öğretim modellerinin ötesine geçen pedagojik yaklaşımlar gerektirir. Bu bireyler, genellikle akranlarından farklı öğrenme hızlarına ve bilişsel esnekliklere sahip olduklarından, standart eğitim uygulamaları çoğu zaman onların potansiyellerini yeterince ortaya koymalarına olanak tanımaz. Özellikle hızlı öğrenme, derinlemesine analiz yapabilme ve yaratıcı düşünme gibi becerilere sahip olan Özel yetenekli öğrenciler için eğitim sürecinin, onların bilişsel ve akademik gelişimlerini destekleyecek biçimde yapılandırılması gerekmektedir. Bu noktada, teknoloji destekli öğrenme ortamları ve deneyimsel eğitim yaklaşımları, bireyselleştirilmiş öğretim olanakları sunarak Özel yeteneklilerin eğitiminde önemli bir yere sahiptir.



Son yıllarda yapay zekâ destekli öğretim sistemleri, bireyselleştirilmiş eğitim deneyimleri sunmada önemli bir araç haline gelmiştir. Özel yetenekli öğrenciler, geleneksel müfredatın ötesinde öğrenme deneyimlerine ihtiyaç duyduklarından, yapay zekâ tabanlı sistemler, onların bilişsel kapasitelerine uygun içerikler sunarak akademik ilerlemelerini destekleyebilmektedir. Yapay zekâ, öğrencinin öğrenme hızını analiz ederek ona özel içerikler oluşturabilmekte ve böylece her öğrencinin bireysel ihtiyaçlarına uygun öğrenme yolları sunabilmektedir. Özellikle adaptif öğrenme modelleri, Özel yetenekli öğrencilerin potansiyellerini tam anlamıyla ortaya koymalarına olanak tanırken, onların ilgi

duydukları alanlara daha derinlemesine yönelmelerini de sağlamaktadır. Bu tür sistemlerin sağladığı veri analizi ve akıllı geri bildirim mekanizmaları, öğrencinin güçlü ve gelişime açık yönlerini belirleyerek eğitim süreçlerini daha etkili hale getirmektedir.

Özel yetenekli öğrencilerin eğitimi, yalnızca bireyselleştirilmiş müfredatlar aracılığıyla değil, aynı zamanda onların öğrenme deneyimlerini doğrudan zenginleştiren fiziksel materyallerle de desteklenmelidir. Bu bağlamda, üç boyutlu baskı teknolojileri, öğrencilerin soyut kavramları daha somut ve anlaşılır hale getirmelerine olanak tanıyan bir araç olarak öne çıkmaktadır. Matematik, fen bilimleri ve mühendislik gibi alanlarda, öğrencilerin kavramsal bilgileri içselleştirmelerine yardımcı olabilecek üç boyutlu modellerin kullanımı, geleneksel öğretim materyallerinin ötesinde bir öğrenme deneyimi sunmaktadır. Örneğin, üç boyutlu moleküler yapılar veya mekanik sistem modelleri, öğrencilerin teorik bilgileri fiziksel ortamda deneyimlemelerine olanak tanıyarak daha derinlemesine öğrenmeyi teşvik etmektedir. Özel yetenekli öğrenciler için tasarlanmış bu tür materyaller, bireysel öğrenme süreçlerine göre uyarlanabilir olması açısından da avantaj sağlamaktadır.

Deneyimsel öğrenme ortamları, öğrencilerin bilgiyi yalnızca edinmelerini değil, aynı zamanda onu uygulamalarını ve keşfetmelerini sağlayan bir öğrenme modelini benimsemektedir. Özel yetenekli öğrenciler, genellikle pasif öğrenme süreçlerinden ziyade, aktif keşfetmeye ve eleştirel düşünmeye dayalı öğrenme ortamlarında daha etkili bir şekilde gelişim göstermektedirler. Bu nedenle, keşif odaklı öğrenme süreçlerinin teşvik edildiği, proje tabanlı öğrenmenin desteklendiği eğitim modelleri, Özel yeteneklilerin akademik ve bilişsel gelişimleri açısından kritik öneme sahiptir. Özellikle STEM eğitiminde, artırılmış gerçeklik (AR) ve sanal laboratuvarlar gibi teknolojiler, öğrencilerin bilimsel keşif yapmasına ve disiplinler arası bağlantılar kurmasına olanak tanımaktadır.

Özel yetenekli öğrencilerin eğitiminde bu tür yenilikçi yaklaşımların uygulanabilmesi için bazı temel stratejilerin benimsenmesi gerekmektedir. Öncelikle, eğitimcilerin teknoloji kullanımı konusunda yeterli bilgiye sahip olmaları ve yenilikçi öğretim materyallerini etkili bir şekilde ders içeriklerine entegre edebilmeleri büyük önem taşımaktadır. Eğitim sisteminde, yapay zekâ destekli öğretim araçlarının ve üç boyutlu baskı teknolojilerinin nasıl kullanılacağı konusunda öğretmenlere yönelik sürekli eğitim programları oluşturulmalıdır. Bunun yanı sıra, disiplinler arası iş birlikleri teşvik edilerek, akademik kurumlar, araştırma merkezleri ve özel sektör arasında ortak projeler geliştirilmeli ve bu projeler aracılığıyla Özel yetenekli bireyler için bireyselleştirilmiş öğrenme ortamları oluşturulmalıdır.

Tüm bu yaklaşımlar, yalnızca bireysel akademik başarıyı artırmakla kalmayıp, aynı zamanda toplumsal ve bilimsel ilerlemeye de katkı sağlayacak geniş kapsamlı bir dönüşümü desteklemektedir. Özel yetenekli bireylerin potansiyellerini en üst düzeye çıkarmak, onların öğrenme süreçlerini kişiselleştiren ve zenginleştiren eğitim teknolojileriyle mümkün olacaktır. Eğitimde dijitalleşme ve deneyimsel öğrenme yaklaşımlarının bir araya getirilmesi, Özel yetenekli öğrencilerin yalnızca bugünün değil, geleceğin de yaratıcı liderleri olarak yetişmelerine katkıda bulunacaktır.

Dr. Öğr. Üyesi Engin KARADUMAN
ZBEU Özel Eğitim Bölüm Başkanı

Özel Yeteneklilerin Zihinsel ve Duygusal Gelişiminde Sanatın Gücü

Bazı çocuklar problemleri çözerken heyecanlanır, bazıları ise tuvalin karşısına geçip saatlerce çizim yaparken kendini kaybeder. Kimileri müzikle dünyayı anlamlandırırken, kimileri de tiyatro sahnesinde bambaşka karakterlere bürünerek kendini ifade eder. İşte özel yetenekli bireyler için sanat tam olarak budur: Bir ifade biçimi, bir keşif alanı ve kimi zaman da kaotik zihinlerini dengeye oturtan bir kaçış noktası. Özel yetenekli bireyler, düşüncelerini kelimelere dökmekte ya da geleneksel eğitim sistemine uyum sağlamakta zorlanabilirler. Sanat, onlara duygularını, fikirlerini ve iç dünyalarını anlatmaları için benzersiz bir alan sunar.

Sanatın özel yetenekli bireyler üzerindeki etkisini anlamak için tarihe bir göz atmak yeterli. Einstein'ın teorilerini geliştirirken keman çaldığını, Leonardo da Vinci'nin resim yaparken mühendislik tasarımları oluşturduğunu, Mozart'ın çocuk yaşta müziği bir matematik problemi gibi ele aldığını biliyoruz. Günümüzde yapılan araştırmalar da sanatın özel yetenekli bireylerin beyin yapısını olumlu yönde etkilediğini gösteriyor. Örneğin, müzikle ilgilenen çocukların daha güçlü hafızaya sahip olduğu, tiyatro eğitimi alan bireylerin empati yeteneklerinin geliştiği ve görsel sanatlarla uğraşanların problem çözme becerilerinin çok daha hızlı olduğu ortaya konmuş durumda. Kısacası, sanat yalnızca bir hobi değil; öğrenmeyi, düşünmeyi ve yaratıcılığı geliştiren güçlü bir araç.

Ancak sanat, sadece zihinsel gelişimi desteklemekle kalmaz; aynı zamanda duygusal anlamda da özel yetenekli bireyler için büyük bir ihtiyaçtır. Özel yetenekli bireyler genellikle yoğun duygular yaşayan, mükemmeliyetçi ve yüksek hassasiyete sahip bireylerdir. Günlük hayatta bu duygularını her zaman ifade edemeyebilirler ve bu durum onların içine kapanmalarına, kendilerini anlaşılmamış hissetmelerine neden olabilir. İşte bu noktada sanat, bir tür terapi işlevi görür. Kendisini ifade etmekte zorlanan bir çocuk, belki bir beste yaparak duygularını dışa vurur, belki bir roman yazarak zihnindeki dünyayı paylaşır ya da bir tiyatro sahnesinde bambaşka bir karaktere



bürünerek gerçek hayatta söyleyemediklerini anlatma fırsatı bulur. Sanat, özel yetenekli bireyler için sadece bir uğraş değil, aynı zamanda bir özgürleşme alanıdır.

Eğitim sisteminin özel yetenekli bireylere yönelik en büyük eksiklerinden biri, sanatın onların gelişimi için ne kadar kritik olduğunun yeterince farkında olmamasıdır. Genellikle bu bireyler matematik, fen, mühendislik gibi alanlara yönlendirilir ve sanata olan ilgileri ikinci planda tutulur. Ancak sanatı sadece bir yan uğraş olarak görmek büyük bir hata olur. Okullarda sanat derslerinin sadece akademik başarı için değil, bireyin bütünsel gelişimi için de hayati önem taşıdığı unutulmamalıdır. Eğitimciler ve aileler, özel yetenekli bireyleri sanatla buluşturmalı, onları sadece testlerde yüksek puan alan bireyler olarak değil, aynı zamanda yaratıcı, üretken ve kendini sanatsal yollarla ifade edebilen bireyler olarak yetiştirmelidir.

Sonuç olarak, sanat özel yetenekli bireyler için bir lüks değil, bir gerekliliktir. Hem bilişsel hem de



duygusal gelişimleri için sanatla iç içe olmaları desteklenmelidir. Onları bir piyano başına, bir resim tuvalinin karşısına ya da bir tiyatro sahnesine yönlendirmek, potansiyellerini tam anlamıyla ortaya çıkarmalarına yardımcı olabilir. Çünkü sanat, özel yetenekli bireyler için dünyayı anlamlandırmanın, hissettiklerini anlatmanın ve en önemlisi, kendilerini özgürce ifade edebilmenin en güçlü yollarından biridir.

Kaynaklar:

Bulut, Ü., ve Kurt, E. (2012). Sanatsal yaratıcılık ve zekâ ilişkisi: üstün yetenekli ve normal gelişim gösteren öğrencilerin karşılaştırılması. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(1), 171-190.

Çelik, F. K., ve Çaydere, O. (2021). Geliştirilen farklılaştırma yaklaşımının sanat alanında üstün zekâlı ve özel yetenekli öğrencilerin yaratıcılıkları üzerindeki etkisi. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 18(Eğitim Bilimleri Özel Sayısı), 4519-4538.

Gök, B. (2019). *Üstün Zekâlı ve Özel Yetenekli Öğrencilerin Sanat Eğitimine Yönelik Bir Farklılaştırma Yaklaşımı*. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi.

Genç, M. A. (2013). Üstün yetenekli öğrencilerin görsel sanatlar eğitiminde disiplinler arası öğretim etkinliklerinin değerlendirilmesi (Konya Bilsem örneği). *Sanat Eğitimi Dergisi*, 2(1), 142-158.

Aysun KALINCI KARAGÖZ

Psikolojik Danışman

Kdz. Ereğli Şahinde Hayrettin Yavuz Bilim ve Sanat Merkezi

Öz Farkındalığın Şiddet Davranışları Üzerindeki Etkisi

Öz Farkındalık Nedir?

Öz farkındalık, bireyin kendi duygu, düşünce ve davranışlarını nesnel bir şekilde gözlemleyebilme yetisidir. Yapılan çalışmalarda öz farkındalığın, bireyin içsel dengesi ve psikolojik sağlığı üzerindeki olumlu etkisi vurgulanmıştır (Erdem ve Kılıç, 2020).

Özellikleri: Öz farkındalık, duyguları tanıma ve düzenleme becerilerini geliştirerek bireylerin kendilerini kontrol etmelerine yardımcı olur. Bu özellik, özellikle genç bireylerin öfke gibi dürtüsel tepkileri yönetmelerini yardımcı olur (Çelik ve Karaman, 2018).

Öz farkındalık, bir kişinin kendisini, duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını objektif bir şekilde gözlemleyebilme becerisidir. Bu farkındalık, bireyin kendisiyle ilgili gerçekçi bir anlayışa sahip olmasını, güçlü ve zayıf yönlerini bilmesini ve başkaları üzerindeki etkisini değerlendirebilmesini sağlar.

Öz farkındalık, bireyin kendisiyle daha barışık olmasını ve çatışmalarını daha sağlıklı yollarla çözebilmesini sağlar. Kendini tanıyan ve duygularını yöneten kişiler, öfke veya hayal kırıklığı gibi yoğun duygularla daha iyi bir şekilde başa çıkabilir. Bu, şiddet içeren davranışların azalmasına ve daha sağlıklı ilişkilerin kurulmasına katkıda bulunur.



Öz farkındalığı düşük olan bireyler, kendi duygularını tanımakta veya yönetmekte çok fazla zorlanabilir. Bu durumda, öfke veya stres gibi duygularını şiddet yoluyla dışa vurabilirler. Örneğin, stresle başa çıkamayan bir birey, bu duygularını şiddetli tepkilerle ifade edebilir. Ayrıca, kendi hatalarını veya zayıf yönlerini göremeyen bireyler, sorunlarının kaynağını dış etkenlere atfederek başkalarını suçlayabilir ve bu da ortam oluşturabilir.

Öz farkındalık, gelişim süreci içinde kazanılan bir beceri olup, meditasyon, yazı yazma, düşünme ve gözlem yapma gibi yöntemlerle artırılabilir. Öz farkındalığı yüksek olan bireyler, daha sağlıklı ilişkiler kurar, stresle daha iyi başa çıkar ve kendilerini geliştirme konusunda daha istekli olurlar.

Öz farkındalığın Başlıca Boyutları

Duygusal Farkındalık: Kişinin hangi duyguları yaşadığını, bu duyguların neden kaynaklandığını ve bu duygularla nasıl başa çıkabileceğini fark etmesidir. Örneğin, bir durum karşısında öfke, kıskançlık,

sevinç gibi duyguların nedenlerini anlamak anlamlandırmak ve bu duyguları yönetebilmek öz farkındalıkla mümkündür.

Davranış Farkındalığı: Bireyin, sergilediği davranışların sonuçlarını ve başkaları üzerindeki etkilerini görebilmesidir. Bu, kişinin başkalarına karşı empati geliştirmesini ve sorumlu davranmasını sağlar.

Değer ve İnanç Farkındalığı: Kişinin hayata dair değerlerini, inançlarını, dünya görüşünü ve bu öğelerin kararlarına nasıl etki ettiğini anlayabilmesidir. Bu farkındalık, kişinin kendisiyle uyumlu kararlar almasını sağlar.

Kendini Değerlendirme Yetisi: Kendi güçlü ve zayıf yönlerini bilmek, gelişime açık alanlarını kabul etmek, yani objektif bir öz eleştiri yapabilmektir. Bu da kişisel gelişime katkı sağlar.

Okullarda Şiddet ve Öz Farkındalık İlişkisi

Teorik olarak, öz farkındalığı yüksek olan bireylerin, şiddet eğilimlerini daha iyi yönetebildikleri ve kendilerini kontrol edebildikleri kabul edilmektedir (Şahin ve Koçak, 2019). Öz farkındalık, öğrencilerin duygu yönetimini öğrenmelerine katkıda bulunarak okul ortamında daha sağlıklı ilişkiler kurmalarını sağlar.

Araştırma Bulguları: Yapılan çalışmalara göre, öz farkındalığı düşük olan bireylerin şiddet ve saldırganlık eğilimlerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Yılmaz, 2022). Bu sonuç, okullarda öz farkındalık eğitiminin önemini ortaya koymaktadır.

Öz Farkındalık ve Şiddet Azaltıcı Etkileri

Davranış Düzenleme: Öz farkındalık, bireylerin duygu ve düşüncelerini kontrol edebilme becerisini artırarak, öfke anında şiddet davranışlarını azaltmada etkili olabilir. Özellikle ergenlik döneminde bu beceri, bireylerin daha sağlıklı kararlar almalarına ve uygun davranışlar sergilemelerine katkı sağlar (Öztürk, 2020).

Empati ve Öz Denetim: Öz farkındalık, empati yeteneğini de destekler. Empati, diğer bireylerin duygularını anlamayı kolaylaştırarak şiddet eğilimlerini engelleyebilir. Öz denetim ise bireylerin stresli anlarda kontrollü tepkiler verebilmesini sağlar (Ersoy ve Güler, 2019).

Araştırma Örnekleri: Ankara'da ortaokul düzeyinde yapılan bir çalışmada, öz farkındalık eğitimlerinin öğrencilerin saldırganlık seviyelerini azalttığı gözlemlenmiştir (Kaya, 2018). Bu çalışma, öğrencilerin duygusal farkındalıklarını geliştirmek şiddeti azalttığını göstermiştir.

İstanbul'da bir lisede yapılan bir araştırmada, mindfulness temelli eğitimlerin öğrenciler arasındaki şiddet eğilimlerini azalttığı tespit edilmiştir. Bu programlar öğrencilerin kendilerini ve başkalarını daha iyi anlamalarını sağlamıştır (Arslan, 2021).

Okullarda Öz Farkındalık Eğitim Programları

Mindfulness

Öfke Yönetimi

Mindfulness Programları: Türkiye'deki bazı okullarda mindfulness temelli programlar uygulanmakta olup, bu programlar öğrencilerin düşünce ve duygularını fark etmelerine yardımcı olmaktadır (Turan, 2022).

Mindfulness Nedir: Mindfulness, yani "farkındalık", kişinin anı yaşama, mevcut deneyimlerine dikkat etme ve bu deneyimleri yargılamadan, yargısız bir şekilde gözlemlenme deneyimidir. Bu kavram, Zen Budizmi'nden kök salmış olup, son yıllarda psikoloji ve kişisel gelişim alanında yaygın bir şekilde kullanılmaktadır.

Mindfulness Nedir

Anın Farkında Olmak: Zihnin geçmişteki olaylar veya gelecekteki kaygılar yerine mevcut anı yaşamasını sağlamak.



Duygulara Açıklık: Duyguların kabul edilmesi ve gözlemlenmesi, bunlara karşı direnç göstermeden onları anlamaya çalışmak.

Yargısızlık: Deneyimlerinizi yargılamadan kabul etmek, düşüncelerinizi ve duygularınızı bir gözlemci gibi değerlendirmek.

Dikkatin Yönlendirilmesi: Dikkatinizi belli bir nesneye, hisse veya duruma yönlendirmek ve bu durumu derinlemesine deneyimlemek.

Öfke Yönetimi

Öz farkındalık eğitimi, öğrencilerin öfke anlarında şiddete başvurmalarını engelleyebilir. Bu tür programların, uzun vadede öğrencilerin davranış düzenleme becerilerini geliştirdiği saptanmıştır (Demirtaş, 2019). Öfke Yönetimi,

bireylerin kendi duygularını tanıma, anlama ve sağlıklı bir şekilde ifade etme becerilerini geliştirmeyi amaçlar. Öfke, doğal bir duygudur, ancak kontrol edilmediğinde ilişkileri ve bireyin ruh halini olumsuz etkileyebilir. Öz farkındalık, öfke ile başa çıkmada önemli bir rol oynar. İşte bu eğitimlerde öne çıkan bazı anahtar noktalar

Duygusal Farkındalık Geliştirme: Bireyler, öfkenin ne zaman ortaya çıktığını, hangi durumların tetiklediğini ve bu duygunun bedensel tepkilerini tanıyarak, öfke anlarında daha bilinçli hale gelebilirler.

Duyguları Tanıma: Öz farkındalık eğitimi, bireylerin öfke duygusunu başka duygularla (stres, hayal kırıklığı, kaygı gibi) ayırt etmelerine yardımcı olur. Bu sayede, öfke anında daha sağlıklı davranışlarda bulunabilirler.

Düşünceleri Gözlemleme: Eğitimler, bireylerin olumsuz düşünce kalıplarını fark etmelerine ve bu düşüncelerin öfke üzerindeki etkisini anlamalarına yardımcı olur. Düşünceleri sorgulamak ve yeniden çerçevelendirmek, öfke tepkilerini yönetmede etkilidir.

Nefes ve Meditasyon Teknikleri: Nefes egzersizleri ve meditasyon, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini ve öfke anında sakinleşmelerini sağlar. Bu teknikler, zihinlerini rahatlatmalarına ve düşüncelerini netleştirmelerine yardımcı olur.

İletişim Becerileri: Öz farkındalık eğitimleri, bireylere duygularını ifade etme ve başkalarıyla sağlıklı bir şekilde iletişim kurma becerileri kazandırır. Bu, öfke anlarında çatışmaların yapıcı bir şekilde çözülmesine sağlar.

Problem Çözme Yeteneği: Öfke yönetimi, bireylerin sorunlara daha yapıcı bir bakış açısıyla yaklaşmalarını ve çözüm odaklı düşünmelerini teşvik eder.

Uygulama Önerileri

Öğrenci Eğitimleri: Öz farkındalık eğitimlerinin okullarda yaygınlaştırılması, öğrencilerin duygu ve düşüncelerini sağlıklı bir şekilde ifade etmelerini sağlayabilir. Bu tür eğitimler, öğrencilerin kendi duygusal ve sosyal gelişimlerini destekler (Karakaya, 2021).

Öğretmen ve Ebeveyn Eğitimi: Öğretmenlerin ve ebeveynlerin öz farkındalık konusunda bilinçlenmeleri, çocukların bu beceriyi edinmelerine katkıda bulunabilir. Ayrıca, okullarda düzenli aralıklarla yapılan değerlendirmeler, öz farkındalık eğitimlerinin etkinliğini artırabilir (Acar, 2018).



Sonuç

Öz Farkındalık ve Şiddet: Sonuç olarak, öz farkındalığı yüksek bireylerin şiddet eğilimlerini daha iyi yönetebildikleri görülmektedir. Okullarda öz farkındalık eğitimi alan öğrencilerin daha sağlıklı sosyal ilişkiler kurabildikleri ve daha az saldırgan davrandıkları tespit edilmiştir (Çelik, 2019).

Öneriler ve Gelecek Çalışmalar: Türkiye’de öz farkındalık eğitimlerinin yaygınlaştırılması, okul ortamındaki şiddet olaylarını azaltma potansiyeline sahiptir. Gelecek çalışmalarda, uzun vadeli izlem çalışmaları ile bu programların etkileri daha ayrıntılı olarak incelenmelidir (Bayram, 2021).

Kaynakça

1. Acar, M. (2018). Öz farkındalık ve saldırganlık ilişkisi: Ergenler üzerine bir inceleme. Eğitim Bilimleri Dergisi, 12(3), 45-58.
2. Arslan, G. (2021). Mindfulness eğitimi ve okullarda şiddetin önlenmesi. Türk Psikoloji Dergisi, 29(4), 100-112.
3. Bayram, S. (2021). Okullarda öz farkındalık eğitiminin önemi. Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi, 15(2), 78-89.
4. Çelik, Z. & Karaman, Y. (2018). Öz farkındalık ve dürtü kontrolü: Lise öğrencileri üzerine bir araştırma. Gençlik Araştırmaları Dergisi, 7(1), 59-75.
5. Demirbaş, M. (2019). Ergenlerde öz farkındalık ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişki. Psikoloji ve Eğitim Dergisi, 4(2), 135-144.
6. Demirtaş, E. (2019). Okullarda öz farkındalık temelli öfke yönetimi eğitimleri. Eğitim ve Toplum Dergisi, 5(1), 45-55.
7. Erdem, R., & Kılıç, F. (2020). Öz farkındalık ve duygusal zekâ. Psikoloji Çalışmaları Dergisi, 23(3), 245-256.

Uğraş YAZILAN
Rehberlik Öğretmeni
Ereğli Lisesi

Ramazan YANIK
Psikolojik Danışman
Kdz.Ereğli Rehberlik ve Araştırma Merkezi

EN MASUM GÖZÜKEN BAĞIMLILIK: DİJİTAL BAĞIMLILIK

Sigara, alkol, madde ve sanal kumar gibi bağımlılıkları düşündüğümüzde en masum gözüken bağımlılık türü olarak dijital bağımlılığı gösterebiliriz. Dijital bağımlılık yapıcı araçlar olarak teknolojik aletleri yani telefon, tablet, bilgisayar gibi araçları ve buralarda kullandığımız sosyal medya ve online oyunları sayabiliriz. Bu araçlar eğitim amaçlı kullanıldıkları zaman yarar sağlar, zamanın çoğunu eğlence amaçlı olarak geçirirsek de amacı dışına çıkmış oluruz. Teknolojik aletlerin kullanım süresinin uzamasıyla da bağımlılık gelişir. Son 3 ay içerisinde 4-5 saat üzeri kullanılması durumunda kişi kendi kullanımını kontrol edemiyorsa bağımlılık gelişmiş demektir.

Bağımlılığa giden yol çocuğun gerçek hayatta mutlu olamaması, aile ve çevresinin kendine değer vermemesi, çocuğun da bu mutluluğu sanal dünyada aramasıdır. Çünkü var olduğunu hissettiği yer orasıdır.

Okullarda bu bağımlılık türünün önlenmesi için öğrencinin ve velinin durumdan rahatsızlığını Rehberlik Servisine iletmesi lazım ki müdahale edilebilsin. Çoğunlukla veliler “çocuğum dışarıda tanımadığım kişilerle muhatap olacağına ve dışarıda zararlı alışkanlıklar edineceğine evde telefon, tabletle meşgul olsun” diyerek çocuğunun dijital araçlarla muhatap olmasına gönüllü rıza göstermektedir. Gerçekten öğrenci ve veli bu durumdan rahatsız ve kurtulmak istiyorsa Rehberlik Servisinin Kısa Müdahale Programını uygulaması gerekiyor.

DİJİTAL BAĞIMLILIKTA KISA MÜDAHALE AŞAMALARI

1. Bağımlılığın ne düzeyde olduğunu görmek için BAPİNT (Bağımlılık Profil İndeksi İnternet Bağımlılığı Formu) kullanılır.

BAPİNT ÖLÇEĞİ

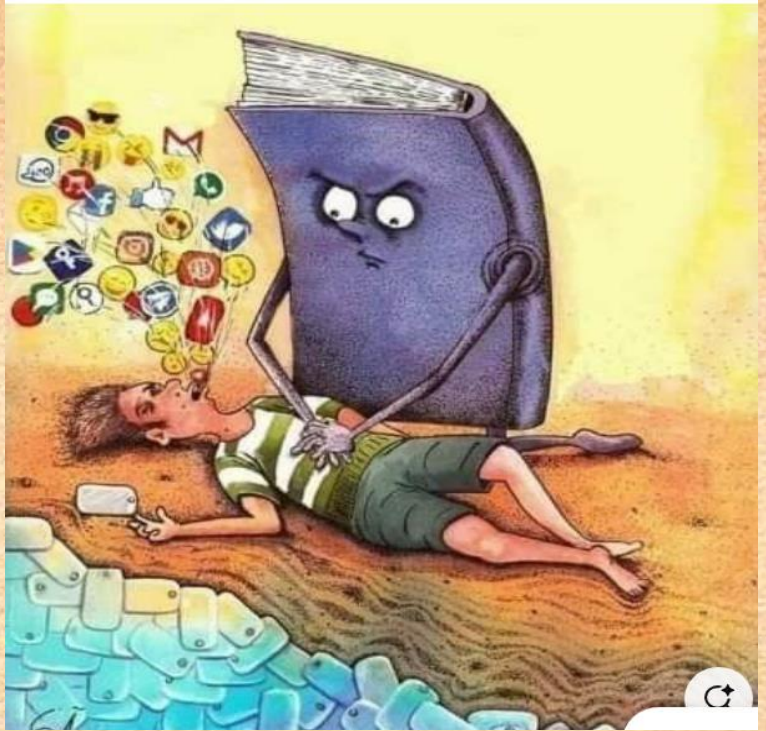
BPNT1.	Son 3 ay içinde internet ve bilgisayar başında ne kadar zaman geçirdiniz?	Hiç internete girmiyorum, bilgisayar kullanmıyorum.	☐	0
		Haftada 1-5 kez veya daha az	☐	1
		Günde 0-3 saat	☐	2
		Günde 4-5 saat	☐	3
		Günde 6 saat ve daha fazla	☐	4

Burada iş veya eğitim amaçlı internet/bilgisayar kullanımı dışındaki online oyunlar, playstation, e-posta, facebook, twitter vb. kast edilmektedir.

BPNT2.	Bilgisayar ve internet kullanımı yaşamınızı etkiliyor mu?	Hiç etkilemiyor	☐	0
		Çok az etkiliyor	☐	1
		Kısmen etkiliyor	☐	2
		Etkiliyor	☐	3
		Çok fazla etkiliyor	☐	4

(BPNT1 ve BPNT2 puanlarının toplamının 2'ye bölünmesi 2,5 ve üzeri ise bağımlılık gelişmeye başlamış demektir.)

2. Öğrencinin ayrıntılı öyküsünü alın.
3. Farkındalığı arttırın. (Meşgul olduğu şeyin ne kadar süre aldığını kendisinden süreyi tutmasını isteyin)
4. Bağımlılığın belirtilerini vurgulayın
 - ✓ Okul başarısında azalma
 - ✓ Aile ile daha az zaman geçirme
 - ✓ Başka hobileri olmaması
5. Bağımlılığının sonuçlarını anlatın.
 - ✓ Arkadaş sayısının azalması
 - ✓ Bilgisayar dışı alanlardaki dikkatin azalması
 - ✓ Akademik açıdan geri kalma
 - ✓ Bedensel sorunların artması gibi durumlar olduğunu söyleyin
6. Bağımlı olmamak için neler yapılması gerektiği üzerine konuşun
 - ✓ Kısıtlama yöntemleri üzerine konuşun ve İnternetsiz günler geçirmeye çalışın
 - ✓ Yapacağı farklı aktiviteler olsun. Hobi ve spor ile uğraşmak gibi
7. Hedef koyun ve izleyin
 - ✓ Bu hedeflerden mutlaka ailenin de haberi olsun
 - ✓ Bağımlılığının üstesinden gelmek için ne gibi çözüm önerileri olduğunu öğrenciye sorun
 - ✓ Kontrolün sağlanamadığı durumlarda bilgisayar ya da telefona ailenin şifre koymasını önerin
 - ✓ İzleme sürecinde her seferinde BAPİNT formunu uygulayın
 - ✓ Görüşmelerinizi mebbis'e girdikten sonra size verilen kullanıcı adı ve şifrelerle de siteden takibini yapabilirsiniz. <https://portal.obm.org.tr>



Öğrencilerimiz 18 yaş ve altını oluşturdukları için kişilik gelişimlerinin henüz tamamlanmadığını bu yüzden karar verme becerilerinde bazen isteklerine göre hareket edebileceklerini, aileye de makul sınırlamalarla çocuklarını kontrol etmeleri gerektiğinin hatırlatılması gerekmektedir.

Kaynakça:

Okulda Bağımlılığa Müdahale Programı (OBM)

Hazırlayan: Ramazan GÜRER
Psikolojik Danışman
Kepez İzmirlioğulları Ortaokulu

ŞİDDETİN ÖNLENMESİNDE PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ

1. Problem Kavramı

Günlük yaşantıda bireyler, problemlerle karşılaşır ve bunları aşmak için çözüm yolları geliştirir. Problem, anlık çözüm yanıtı olmayan bir durum olarak tanımlanırken, problem çözme farklı fikirler arasında seçim yapma eylemidir (Ramsey, 1989).

2. Şiddet Kavramı

Dünya Sağlık Örgütü (Şiddet ve Sağlık Raporu, 2002:2), şiddeti bir bireyin kendisine ya da başkasına fiziksel gücün zarar verici şekilde uygulanması olarak tanımlar. Şiddet, bireyin doğuştan gelen saldırganlık eğiliminin, toplumsal veya bireysel zarar verecek şekilde dışa vurulmasıdır (Merdan, 2014:8). Şiddet eğilimi, bireyin şiddete ilişkin duygu ve düşüncelerini içerir (Haskan, 2009:16).

Okul ortamında şiddet, öğrenci-öğrenci, öğrenci-öğretmen veya okul personeli arasında tehdit ve fiziksel saldırıyı içerir (Kızmaz, 2006). Okullardaki şiddet olaylarının artışı, etkili problem çözme becerilerinin eksikliğiyle bağlantılıdır.

3. Problem Çözme

Frey, Hirschstein ve Guzzo (2000) problem çözmeyi sosyal-duygusal yeterliklerden biri olarak tanımlar. Problem çözme becerisi, psikolojik uyum (Bepner ve Anderson, 1985), kendine güven (Erden ve Akman, 1995), karar verme (Hunsaker ve Alessandra, 1980) ve akademik-sosyal özsaygı (McCabe ve ark., 1999) ile ilişkili bir süreçtir.

3.1. Şiddetin Önlenmesi ve Problem Çözme Becerisi

Yapılan araştırmalar, okullarda şiddetin yaygın olduğunu göstermektedir (Yavuzer, 2011). Öfke ve stres gibi duyguları yönetme becerisi gelişmemiş bireyler, sorunları çözmek için şiddeti kullanabilir. Bu nedenle, gençlerin sağlıklı problem çözme becerilerini geliştirmesi şiddet eğilimini azaltmada kritik bir rol oynar.

3.2. Problem Çözme Basamakları

1. Sorunun fark edilmesi
2. Sorunun tanımlanması
3. Alternatif çözümler belirleme



4. En uygun çözümü seçme
5. Çözümü uygulama
6. Sonucu değerlendirme (Kuzgun, 1992).

3.3. Sosyal Problem Çözme Modeli

D’Zurilla ve Nezu’ya (2007) göre sosyal problem çözme süreci;

1. Problem yönelimi,
2. Problemin tanımlanması,
3. Alternatiflerin belirlenmesi,
4. Karar verme,
5. Çözümü uygulama ve değerlendirme aşamalarından oluşmaktadır.

Bu model, bireylerin gerçek hayatta karşılaşılabileceği problemleri bilinçli ve akılcı bir şekilde çözmelerini sağlar (Kabasakal, Sağkal ve Türnüklü, 2015).

Problem Çözme Şeması



1.Sorun Çözmeyi Gereksinimi: Kişilerin karşılarına çıkan problemleri, karşılaştıkları zorlukları çözme ihtiyacı hissetmesidir.

Ergenin akran zorbalığına uğradığını fark etmesi, bu durumun, kendisine zarar verdiğinin farkına varması, zorbalıkla başa çıkma ihtiyacı hissetmesidir.

2.Problemi Tanımlama: Sorunun tam olarak ne olduğunu doğru olarak belirlemek.

Zorbalık karşısında hissettiği duyguların farkına varması. Örneğin; arkadaşlarının kendisi hakkında dedikodu yaptığını öğrenen bir ergen;

bu söylemlerin kendi duyguları üzerindeki etkisini tanımlar. Olumsuz konuşmaları hangi arkadaşlarının yaptığını, kapsamını ve yapılan dedikodunun etkisini, sonuçlarını belirler.

3.Alternatif Çözümler Üretme: Sorunları analiz ederek, birden fazla çözüm yolları üretmek, farklı bakış açıları geliştirmek. Her bir alternatifin olumlu ve olumsuz yönlerini değerlendirmek.

Örnek alternatif çözümler,

- Arkadaşları ile yüz yüze, yargılayıcı olmayan ifadeler ile konuşmak, duygu ve düşüncelerini ‘Ben Dili’ kullanarak, ‘duyduklarının kendisini rahatsız ettiğini, neden böyle düşündüğünüzü anlamak istiyorum gibi’ ifade etmek. *(Olumlu etkisi) Arkadaşlarının, duygularının farkına varması, empati kurmaları ve zorbalığın sönmesini sağlayabilir. (Olumsuz etkisi) Duygularını küçümseyerek alay edebilirler.*
- Grup üyelerinden, en ılımlı, iletişime en açık olan kişi ile konuşmak. *(Olumlu etkisi) duygu ve düşüncelerini rahatlıkla ifade edebildiği için rahatlamış olur, grup üyesi de olayı karşı taraftaki mağdur kişiden dinleyip, onun bakış açısıyla bakarak, grubuyla paylaşıp, sorunun çözümüne*

katkı sağlayabilir. (Olumsuz etkisi) grup üyesinin, konuyu gruba paylaşımı esnasında yetersiz kalabilir, objektif bir aktarım yapamayabilir.

- Akran arabuluculuğu; Bu grubun içinde olmayan iletişimi güçlü çok güvendiği bir akranından yardım istemek. *(Olumlu etkisi) güvendiği biriyle paylaşması yalnız olmadığını hissetmesini sağlar, moralini yükseltir. Akran arabulucu ergenin uygun bir şekilde duygu ve düşüncelerini aktarabilir ve sorun çözülebilir. (Olumsuz etkisi) Akran arabulucu bu konuda yeterliliğe sahip değilse, taraf olabilir ve sonuç olumlu olmayabilir.*
- Rehberlik Servisinden ya da güvendiği bir öğretmeninden yardım istemek. *(Olumlu etkisi) yetişkin ve uzman birinin eşliğinde sorun daha kolay bir şekilde çözülebilir. (Olumsuz etkisi) arkadaşları sorunu bir öğretmene taşıdığı için tepki verebilir.*
- Çatışma anında sakin kalarak, dedikodunun kendisini etkilemesine izin vermeyip, kendi kişisel gelişimine odaklanarak (örneğin; nefes egzersizleri ve gevşeme egzersizi yapmak), sorunu yok saymak ve olumlu bir tavır sergilemek. *(Olumlu etkisi) Bir süre sonra zorbalık kendiliğinden sönebilir. (Olumsuz etkisi) kendini savunmadığı için, zorbalık artarak da devam edebilir.*

4.Eylemi Kararlaştırma: Birey, bilinçli bir şekilde belirlenen problem çözme seçeneklerini, çözüm yollarını analiz ederek, en etkili, uygulanabilir ve riskleri en düşük olana, kendine en uygun yönetime karar verir.

Birey; akran arabuluculuğu yönteminin kendisi için daha uygun olduğuna karar verdi.

5.Çözümlerin uygulanması: Konuşmanın içeriği, zamanı, yeri gibi ayrıntılarını belirler. Seçilen çözüm yönteminin pratiğe dökülerek, uygulanması, problemi çözmeye çalışma aşamasıdır.

Akran arabulucuya sorunu, duygu ve düşüncelerini anlatır ve destek ister.

6.Çözümü Değerlendirme: Sonuçların gözden geçirilmesi, kazanılan deneyimler, seçtiği yöntemin ve eylemlerin etkileri, başarı veya başarısızlığı, sorunun çözüme ulaşip ulaşmadığının kontrol ve takip edilmesi aşamasıdır.

Akran arabulucunun zorbalık yapan gruba, zorbalığa uğrayan akranının olay karşısındaki duygu ve düşüncelerini iletmesi sonucu, zorbalık davranışı sönmüştür.

4. Problem Çözme Örneği

1. **Sorunun Fark Edilmesi:** Bir okulda öğrenciler arasındaki şiddet olayları artmıştır.
2. **Sorunun Tanımlanması:** Şiddet olaylarının nedeni ve etkileri incelenir.
3. **Alternatif Çözümler:**
 - Empati ve problem çözme becerilerini geliştirme çalışmaları
 - Akran arabuluculuğu programları

- Dijital farkındalık kampanyaları

- Tiyatro ile şiddet konulu oyunlar sahneleme

4. **Karar Verme:** Okul yönetimi, öğrencilerin problem çözme becerilerini geliştirecek programlar başlatmaya karar verir.

5. **Çözümü Uygulama:** Belirlenen stratejiler hayata geçirilir.

6. **Sonuçları Değerlendirme:** Şiddet olaylarının azalma durumu takip edilir ve gözlemlenir.



Sonuç

Problem çözme becerileri geliştirilmiş bireyler, şiddet yerine yapıcı ve etkili çözümler bulabilir. Bu nedenle, özellikle okul ortamlarında problem çözme becerilerini geliştirici programlar uygulanmalıdır.

1. Al-Khatib, B. A. (2012). The effect of using brainstorming strategy in developing creative problem solving skills among female students in Princess Alia University College. *American International Journal of Contemporary Research*, 2(10),29-38.
2. Arı, M. & Yaban, E. H. (2012). "9-11 Yaşındaki Çocukların Sosyal Problem Çözme Becerilerinde Cinsiyet ve Yaş Farklılıkları", *Eğitim ve Bilim*, 37(164): 188-203.
3. Balcıoğlu, İ. (2000). *Biyojik, Sosyolojik Psikolojik Açısından Şiddet*, Yüce Yayın, İstanbul.
4. Baş, M. (2022). Yaşam Becerileri Eğitimi. Y. Bolat (Ed.) *Problem Çözme Becerileri* (s. 22-59). Pegem Akademi.
5. Buchwald, F., Fleischer, J. ve Leutner, D. (2015). A field experimental study of analytical problem solving competence -Investigating effects of training and transfer. *Thinking Skills and Creativity*, 18, 18-31.
6. Çekici, F. (2009). "Problem Çözme Terapisine Dayalı Beceri Geliştirme Grubunun Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Problem Çözme Becerileri, Öfkeyle İlişkili Davranış Ve Düşünceler İle Sürekli Kaygı Düzeylerine Etkisi", Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
7. Elias M. J., Weissberg R.P. (2000). "Primary prevention: educational approaches to enhance social and emotional learning." *The Journal of School Health* 70(5)186-190
8. Emiroğlu, M. , Bindak R. (2018). *Lise 9.Sınıf Öğrencilerinin Şiddet Eğilimlerinin Sosyal Problem Çözme Becerileri ile Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. SSS Journal (ISSN:2587-158)
9. Erden M. Ve Akman Y.(1985). *Eğitim psikolojisi: Gelişim, öğrenme, öğretme*. Arkadaş Yayınları.
10. Frey K.S. Hirschstein M.K. Guzzo B.A. (2000). "Second step: preventing aggression by promoting social competence" *Journal of Emotional and Behavioral Disorders* 8(2) 102-112.
11. Greening, Leileni (1997). "Adolescent stealers' and nonstealers 'social problem solving skills '. *Adolescence* 32,51.
12. Haskan, Ö. (2009). "Ergenlerde Şiddet Eğilimi, Yalnızlık Ve Sosyal Destek", Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
13. Hunsaker P.L., Alessandra A. J. (1980). *The art of managing people*. Prentice Hall Inc.Englewood Cliffs.

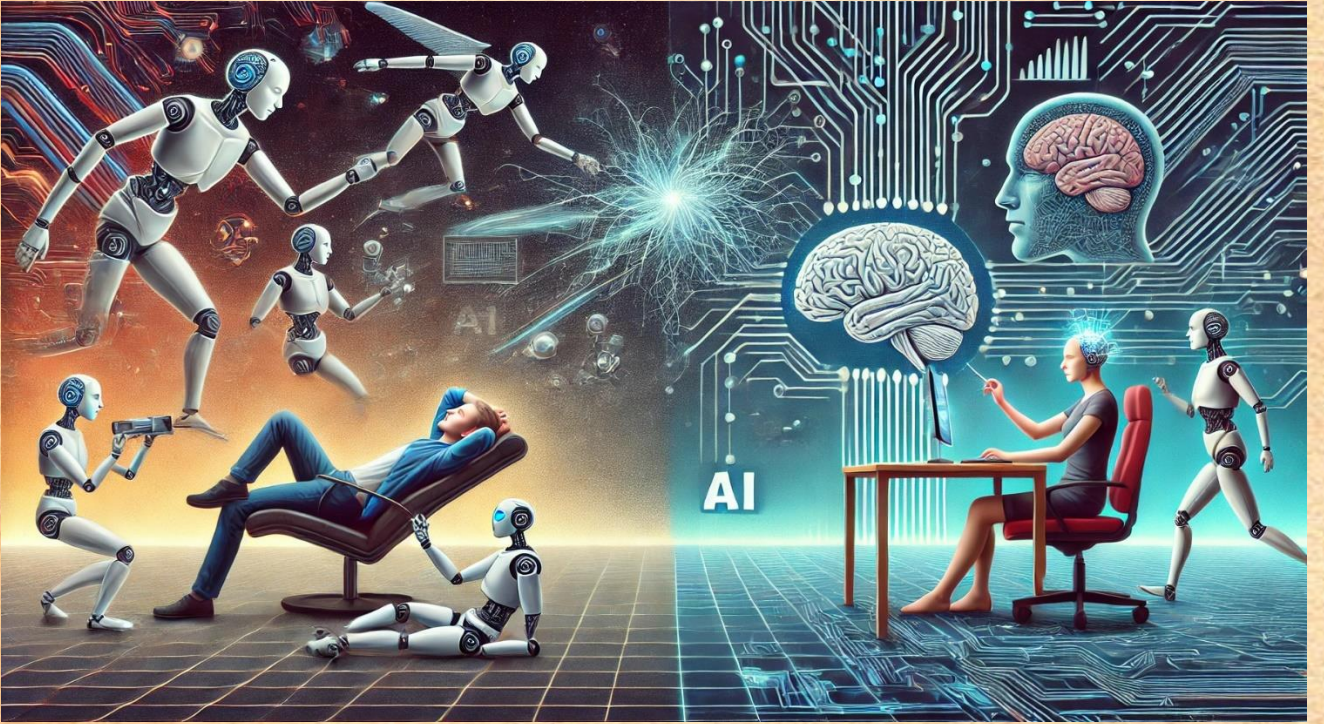
Nilgün GÜÇLÜ
Psikolojik Danışman
Bahçelievler İlkokulu

Sermin KOTİLOĞLU ÇAKIR
Psikolojik Danışman
Piri Reis Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi

Yapay Zekâ Kullanımının Riskleri: Tembellik mi, Zihinsel Evrim mi?

Teknoloji, insanlık tarihinde her zaman belirleyici bir unsur olmuştur. Son yıllarda hızla gelişen yapay zekâ teknolojileri, günlük hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline gelmeye başladı. Yapay zekâ uygulamaları; metin yazma, analiz yapma, problem çözme gibi birçok zihinsel süreci kolaylaştırıyor. Ancak bu durumun beraberinde getirdiği önemli bir risk var: düşünme alışkanlığımızın körelmesi.

Özellikle ChatGPT, DeepSeek gibi dil modellerine getirilen en büyük eleştirilerden biri, insanların düşünme ve üretme becerilerini ikinci plana atacağı yönünde. Günümüzde ortalama zekâ aralığında bulunan bireyler, yapay zekâyı sınavlara çalıştırma, sunular hazırlatma gibi işlerde bir asistan olarak kullanmaya çoktan başladı. Biraz çaba gösterilse, özellikle uzmanlık gerektiren alanlarda yapay zekanın yaratıcı süreçleri destekleyerek harika üretimler ortaya çıkarabileceği aşîkâr. Ancak, insan zihni tüketim odaklı bir eğilim gösterdiğinde, yaratıcı ve analitik düşünme yetisinin zamanla körelebileceğini göz ardı etmemek gerekiyor.



Yapay zekâ kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte, toplumun farklı kesimleri arasındaki bilişsel farkların açılacağı da öngörülebilir. Zira bazı bireyler ve gruplar, yapay zekâyı yalnızca kolaycılığa kaçmak için kullanırken, bazıları onu bir sıçrama tahtası olarak görüp kendi gelişimlerini hızlandırabilir. Bu durum, ortalama insan ile üst düzey entelektüel bireyler arasındaki farkı daha da derinleştirebilir.

Bu gelişmeler karşısında yapay zekâyı tamamen reddetmek ya da ona tamamen teslim olmak yerine, dengeli bir kullanım anlayışı benimsemek gereklidir. Yapay zekâ; düşünme becerimizi elimizden alan bir araç değil, onu daha ileriye taşıyacak bir destekleyici olarak görülmelidir. Asıl mesele, onu nasıl ve ne amaçla kullandığımızdır. Aksi halde, teknolojik ilerleme bireysel ve toplumsal anlamda bir avantaj olmaktan çıkıp, sadece bir bağımlılığa dönüşebilir.

A. Çağdaş BİLGİN

Özel Eğitim Öğretmeni

Kdz.Ereğli Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Psikolojik Sağlamlık: Zorluklar Karşıısında Direnç ve Toparlanma Gücü

Nasıl 'Hacıyatmaz' Oluruz?



Hayat, her zaman beklediğimiz gibi ilerlemez. Kimi zaman boşanma, iş kaybı, sevdiğimiz birini kaybetme, doğal afetler gibi zorlayıcı olaylarla karşılaşırız. Bu tür deneyimler, doğal olarak hepimizi etkiler ve kaygı, üzüntü, stres gibi duygular yaşamamıza neden olabilir. Ancak ilginç olan, bazı insanların bu süreçlerden daha derin etkilenip uzun süre olumsuz duygularla baş etmeye çalışırken, bazılarının ise daha hızlı toparlanabilmesidir. Peki, bu farkı yaratan nedir? Bu sorunun cevaplarından biri, bireylerin '**psikolojik sağlamlık**' düzeyidir.

Psikolojik sağlamlık, İngilizcede "resilience" olarak adlandırılan ve Türkçeye "yılmazlık", "esneklik" veya "kendini toparlama gücü" olarak çevrilebilen bir kavramdır. Bilimsel araştırmalar, psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin, zorlu yaşam olayları karşısında daha az etkilendiklerini ve bu süreçleri daha kolay atlattıklarını gösteriyor. Psikolojik sağlamlık, bir nevi olumsuz durumlar karşısında bizi koruyan bir kalkan görevi görür.

Ancak psikolojik sağlamlık, hayatta her şey yolunda giderken ortaya çıkan bir özellik değildir. Daha çok, bireyin bir tehdit, kayıp veya zorlukla karşılaştığında devreye girer. Bu kavram, kişinin esnek olmasını, zorluklar karşısında güçlü kalabilmesini ve yaşanan sarsıntıdan sonra hızlıca toparlanabilme yeteneğini ifade eder. Burada önemli bir nokta, psikolojik sağlamlığın hiç düşmemek veya her zaman dimdik ayakta durmak anlamına gelmediğidir. Aksine, bazen tökezlemek, düşmek ve zorlanmak insan doğasının bir parçasıdır. Önemli olan, düştükten sonra tekrar ayağa kalkabilmek ve bu süreçten öğrenerek güçlenmektir.

Psikolojik sağlamlık, uzmanlar tarafından sıklıkla "**Hacıyatmaz**" metaforuyla açıklanır. Hacıyatmaz, ne kadar sallanırsa sallansın veya ne kadar itilirse itilsin, her seferinde tekrar eski haline döner. Psikolojik sağlamlığı yüksek insanlar da tıpkı hacıyatmaz gibidir. Zorluklar karşısında sallanabilir, hatta düşebilirler, ancak yerde uzun süre kalmaz ve hızlıca toparlanırlar.

Bilimsel araştırmalar, psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin bazı ortak özelliklere sahip olduğunu gösteriyor. Bu kişiler genellikle zeki, özerk, özsaygı düzeyi yüksek, problem çözme becerileri gelişmiş, mizah anlayışına sahip, kolay iletişim kurabilen ve sosyo-ekonomik düzeyi iyi olan bireylerdir. Öte yandan, psikolojik sağlamlığı düşük olan bireylerin ise genellikle olumsuz aile tutumlarına (otoriter, koruyucu veya ilgisiz ebeveynler), düşük sosyo-ekonomik düzeye, ebeveynlerin eğitim seviyesinin düşük olmasına veya madde kullanımı gibi sorunlarla iç içe büyümüş olmalarına rastlanmaktadır. Ayrıca, kronik veya ruhsal rahatsızlıkları olan bireylerin de psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha düşük olabileceği belirtilmektedir.

Psikolojik sağlamlık, kısmen genetik faktörlerden etkilenebilir. Bazı insanlar doğuştan bu konuda daha avantajlı olabilir. Ancak unutulmaması gereken, psikolojik sağlamlığın sonradan geliştirilebilir bir özellik olduğudur. Bilimsel çalışmalar, bu özelliğin zamanla ve doğru yaklaşımlarla artırılabilceğini kanıtlamıştır. Bu nedenle, "Benim psikolojik sağlamlığım düşük, bu yüzden her olaydan olumsuz etkilenmek zorundayım" gibi bir düşünceye kapılmak gerçekçi değildir.



Psikolojik sağlamlığı artırmak için birçok yöntem bulunmaktadır. Öncelikle, çevremizden aldığımız ‘sosyal destek’ bu konuda büyük bir rol oynar. Aile, arkadaşlar veya toplum tarafından desteklenmek, zor zamanlarda bize güç verir. Bunun yanı sıra, gerçekçi bir bakış açısı benimsemek, yaşantılara açık olmak ve enerjimizi kontrol edebileceğimiz alanlara yönlendirmek de önemlidir. Ayrıca, mizahın iyileştirici gücünden yararlanmak, gevşeme teknikleri, nefes egzersizleri ve fiziksel aktiviteler de psikolojik sağlamlığı güçlendirmede etkili yöntemlerdir.

Sonuç olarak, hayatın zorlukları her zaman var olacaktır. İnsan olarak bu zorluklardan etkilenmemiz kaçınılmazdır. Ancak, bu etkilenme sürecini uzatmamak ve hızlıca toparlanmak, psikolojik sağlamlık düzeyimizi artırmakla mümkündür. Psikolojik sağlamlık, zorlu koşullar karşısında psikolojik sağlığımızı koruyan ve bizi ayakta tutan bir güçtür. Bu gücü keşfetmek ve geliştirmek, hayatın iniş çıkışlarına karşı daha dirençli olmamızı sağlar.

Doç. Dr. Okan BİLGİN

BEÜ PDR BÖLÜM Başkanı

Özel Eğitim: Gönül İşi

Özel eğitim, zihinsel, bedensel ve duyuşsal farklılıkları olan bireylerin gelişimlerini desteklemek amacıyla doğmuş, sabır ve özveri gerektiren bir alandır. Bu anlamda, “Özel Eğitim Öğretmenliği” bölümünü seçmeyi düşünen arkadaşlara bazı önemli noktalardan bahsetmek istiyorum.

Bu mesleğe yönelen bazı gençler, belki de çevrelerinde ya da ailelerinde özel eğitime ihtiyaç duyan bireylerle karşılaşmışlardır. Kimileri için bu, çok tanıdık bir gerçekliktir. Ancak bazıları, özel gereksinimli bireylerle henüz doğrudan bir deneyime sahip olmayabilir. Oysa gündelik yaşamın içinde—bir otobüs durağında, parkta, markette ya da apartmanımızın girişinde—onlarla aynı ortamı paylaşıyoruz. Farkında olmasak da engellerine rağmen hayata tutunmaya çalışan pek çok insan var.

İyi bir gözlemciyseniz mutlaka denk gelmişsinizdir: Karşıdan karşıya geçmeye çalışan görme engelli bir birey, annesinin elini sımsıkı tutan Down sendromlu neşeli bir çocuk, tekerlekli sandalyesiyle denize girenleri izleyen bir genç... Her biri, yaşam mücadelesini kendi koşulları içinde verirken, toplum olarak bizlere de empatiyle yaklaşma sorumluluğu düşüyor.

Sevgili gençler, eğer bu mesleğe gönül vermek istiyorsanız bilmeniz gereken en önemli şey şudur: **Özel eğitim bir gönül işidir.** Fatih Sultan Mehmet’in hocası Akşemseddin’in şu sözleri, özel eğitimin ruhunu en iyi şekilde yansıtır:

"Hakiki ilim gönül işidir, gönülleri fetheden cihanı fetheder."

Özel eğitimde başarılı olmanın yolu, sadece teknik bilgiye sahip olmaktan değil, aynı zamanda yüreğinizi ortaya koymaktan geçer. Sabır, şefkat ve kararlılıkla ilerlemeniz gereken bir yoldur bu. Zaman zaman, verdiğiniz emeğin karşılığını alamadığınızı düşündüğünüz, günlerce hatta aylarca boşa kürek çektiğinizi hissettiğiniz anlar olacaktır. Ancak unutmayın ki, her küçük gelişme, her minik adım büyük bir fark yaratır. Asla umutsuzluğa kapılmayın.



Bir de işin şu yönünü unutmamak gerekir: Engelli birey olmak kadar, onların ailesi olmak da toplum içinde büyük zorlukları beraberinde getirir. Hepimizin bildiği o derin cümle, aslında bu sürecin en çarpıcı özetidir:

"Annelerin en büyük korkusu, çocuklarının ölmesiyken; engelli annelerin en büyük korkusu, çocuklarından önce ölmekmiş."

Bağımsız hareket edemeyen özel çocukların aileleri, bu endişeyi kalplerinin en derininde taşır. İşte tam da bu noktada özel eğitim devreye girer. Yalnızca bireyin değil, ailesinin de hayatına dokunan, onlara umut veren bir destek mekanizmasıdır. Unutmayın, vereceğiniz eğitimle yalnızca öğrencilerinizin değil, ailelerinin de kaygılarını hafifletecek ve onların geleceğe daha güvenle bakmalarını sağlayacaksınız.

Ve en önemlisi, hiçbir zaman bu mesleği seçtiğiniz için pişmanlık duymayın. Çünkü **özel eğitim, bir meslekten çok daha fazlasıdır—bir gönül meselesidir.**

Bunu hiç unutmayın...

Fatih DUMAN
Özel Eğitim Öğretmeni
Kdz.Ereğli Rehberlik ve Araştırma Merkezi

ÖZEL EĞİTİMDE DOĞAL ÖĞRETİM

Özel eğitimde doğal öğretim, bireylerin doğal ortamlarında ve günlük yaşantılarında öğrenmelerini destekleyen bir öğretim yaklaşımını ifade eder. Bu yaklaşım, öğretimin, öğrencinin alışkın olduğu ve sosyal etkileşimde bulunduğu gerçek yaşam koşullarına entegre edilmesini sağlar. Amaç, öğrencilerin doğal çevrelerinde, sosyal becerilerini geliştirebilmelerini ve öğrenmeyi daha anlamlı bir şekilde deneyimlemelerini sağlamaktır.

Doğal öğretim, geleneksel sınıf içi öğretim yöntemlerinden farklı olarak, bireyin bireysel ihtiyaçlarına göre düzenlenmiş, öğrenme sürecinin daha organik ve doğrudan günlük yaşamla bağlantılı olduğu bir yaklaşımdır. Bu süreç, genellikle bireysel eğitim planları (BEP) doğrultusunda, öğrencinin ihtiyaçlarına göre özelleştirilir ve öğretim stratejileri bireysel farklar göz önünde bulundurularak belirlenir.

Doğal öğretimin temel özellikleri şunlar olabilir:

- **Öğrencinin aktif katılımı:** Öğrenciler, kendi öğrenme süreçlerinde aktif rol alır, etkileşimli ve uygulamalı yöntemler kullanılır.
- **Gerçek yaşam bağlamı:** Öğrenme, öğrencilerin gerçek hayattaki yaşantılarına yakın ortamlarda yapılır.
- **Bireyselleştirilmiş eğitim:** Her öğrencinin gelişimsel düzeyine ve ihtiyaçlarına göre özelleştirilmiş bir öğretim planı uygulanır.

Özel eğitimde doğal öğretim, öğrencinin hem akademik hem de sosyal becerilerini geliştirmeye yönelik bir yaklaşım olarak, onların günlük yaşamda daha bağımsız ve başarılı bireyler olmalarına katkı sağlar.

ÖZEL EĞİTİMDE DOĞAL ÖĞRETİM MODELLERİ

1. Doğal Öğretim Yöntemleri

Bu model, öğrencinin ilgi alanları ve doğal etkileşimleri üzerinden öğretim yapmayı hedefler. Öğrencinin doğrudan çevresine, oyunlarına ve günlük yaşantısına dayalı olarak öğretim yapılır. Örneğin, öğretmen, öğrenciyi sosyal bir beceri geliştirmesi için oyun oynarken yönlendirebilir.

Özellikleri:

- Öğrencinin ilgisi üzerine odaklanır.
- Öğrenciye doğal ortamda öğretim yapılır (sınıf dışı etkinlikler, oyun, günlük yaşantı).
- Öğrencinin önceki öğrenmeleriyle bağlantılar kurulur.

2. Öğretici Modellemesi

Öğretici, öğrencilere belirli bir beceri veya davranışı gösterir. Öğrencinin bunu gözlemleyerek ve taklit ederek öğrenmesi beklenir. Bu yöntem, özellikle motor beceriler ve sosyal etkileşim becerileri için etkilidir.

Özellikleri:

- Öğretmen, öğrenciler için örnek olur.
- Öğrencinin gözlem yaparak öğrenmesi sağlanır.
- Becerilerin adım adım gösterilmesi önemlidir.

3. Sosyal Öğrenme Yöntemi

Bu model, öğrencinin sosyal beceriler kazandığı bir öğrenme sürecini içerir. Öğrenciler, diğer bireylerle etkileşimde bulunarak ve sosyal rolleri gözlemleyerek öğrenir. Sosyal etkileşimler, öğrencilerin davranışlarını şekillendiren önemli bir faktördür.



Özellikleri:

- Sosyal becerilerin geliştirilmesi ön plandadır.
- Grup etkileşimleri ve iş birliği teşvik edilir.
- Modelleme ve gözlem yoluyla öğrenme sağlanır.

4. Öğrenme Ortamı Zenginleştirme Modeli

Bu modelde, öğrencilerin öğrenebileceği çeşitli araçlar ve materyallerle zenginleştirilmiş bir ortam yaratılır. Öğrenci, bu ortamda etkileşimde bulunarak ve deneyimler elde ederek öğrenir. Çevredeki öğeler, öğrencinin farklı becerilerini geliştirmesine yardımcı olur.

Özellikleri:

- Çevre, öğrenmeye yönelik materyallerle zenginleştirilir.
- Öğrencinin keşif ve deneyim yoluyla öğrenmesi sağlanır.
- Farklı duyuşal ve fiziksel aktivitelerle beceri gelişimi desteklenir.

5. Doğal Sınıf İçin Yapılandırılmış Öğretim

Bu model, öğrencilere doğal ortamlarında yapılandırılmış bir öğretim deneyimi sunar. Öğretmen, öğrencinin bireysel ihtiyaçlarına göre öğretim yöntemlerini ve ortamı şekillendirir. Yapılandırılmış bir plan dahilinde, öğrencinin gelişimsel düzeyine uygun hedefler belirlenir.

Özellikleri:

- Öğrencinin bireysel ihtiyaçlarına göre özelleştirilmiş bir öğretim ortamı oluşturulur.
- Öğretim, öğrencinin doğal çevresine entegre edilir.
- Düzenli ve net yapılandırılmış öğretim hedefleri belirlenir.

6. Oyun Temelli Öğretim

Bu modelde, öğrenciler öğrenmelerini oyun yoluyla gerçekleştirir. Oyun, doğal bir öğrenme aracıdır çünkü öğrenciler eğlenirken çeşitli beceriler geliştirirler. Bu modelde, öğretmen öğrenciyi rehberlik eder, ancak öğrenme çoğunlukla öğrenci odaklıdır.

Özellikleri:

- Öğrenciler oyun yoluyla becerilerini geliştirir.
- Sosyal, dilsel ve motor beceriler üzerine odaklanılır.
- Öğrencinin doğal ilgisi ve motivasyonu göz önünde bulundurulur.

7. Duyusal Entegrasyon Modeli

Bu model, duyuşal uyarıların öğrenme sürecine dahil edilmesini vurgular. Özellikle duyuşal işleme zorlukları yaşayan öğrenciler için kullanılır. Çevresel uyarıların (ses, ışık, dokunma vb.) öğrencinin öğrenmesini ve etkileşimini destekler.

Özellikleri:

- Duyusal deneyimler, öğrenme sürecine entegre edilir.
- Duyusal ve motor beceriler geliştirilir.
- Öğrencinin çevresindeki duyuşal uyarıcılara tepki verme yeteneği güçlendirilir.



Ozan GÜMÜŞBAŞ

Özel Eğitim Öğretmeni

Kdz.Ereğli Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Okulöncesi Dönemde Disleksi

Özel öğrenme güçlüğü (ÖÖG), bireylerin okuma, yazma, matematik veya diğer öğrenme becerilerinde zorluk yaşamalarına neden olan nörolojik bir durumdur. Genellikle zekâ seviyeleri normal veya üzerinde olan bireylerde görülür. ÖÖG'nin belirtileri erken çocukluk döneminde ortaya çıkabilir ve erken müdahale, çocukların öğrenme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. Bu yazıda, okulöncesi dönemde ÖÖG belirtilerini ve bu belirtilerle başa çıkma stratejilerini ele alacağız.

Okulöncesi Dönemde ÖÖG Belirtileri

ÖÖG tanılması ülkemizde yaygın olarak 7-11 yaş arasında yapılmaktadır. Tanılamanın ilkökul çağında yapılıyor olması ÖÖG'nin ilkökulla birlikte olduğu anlamını taşımamaktadır. Genellikle doğuştan gelen ÖÖG olan çocuklar, ilkökul döneminde farklı öğrenme stilleri ve ihtiyaçları ile dikkat çekerler. Bu farklılıklar, okuma, yazma, matematik gibi akademik becerilerde zorluklar olarak kendini gösterebilir. Okulöncesi dönemde ÖÖG belirtileri, genellikle dil gelişimi, motor beceriler ve duyuşal işleme gibi alanlarda kendini gösterir. İşte bu dönemde dikkat edilmesi gereken bazı belirtiler:

- **Dil Gelişiminde Gecikme:** Çocuk, yaşıtlarına göre daha geç konuşmaya başlayabilir veya kelime dağarcığı sınırlı olabilir. Sözcükleri yanlış telaffuz edebilir veya cümle kurmada zorluk yaşayabilir.
- **Telaffuz Sorunları:** Çocuk, bazı sesleri doğru bir şekilde telaffuz edemeyebilir veya kelimeleri karıştırabilir. Bu durum, dil gelişiminde geri kalmasına neden olabilir.
- **Kelime Dağarcığının Sınırlılığı:** Çocuk, yaşıtlarına göre daha az kelime kullanabilir ve kelimeleri hatırlamakta zorlanabilir. Bu, iletişim becerilerini olumsuz etkileyebilir.
- **İfade Edici Dil Becerilerinin Gelişiminde Zorluk:** Çocuk, düşüncelerini ve duygularını ifade etmekte zorlanabilir. Bu durum, sosyal ilişkilerde ve akademik başarıda problemlere yol açabilir.
- **Alıcı Dil Becerilerinde Zorluk:** Çocuk, söylenenleri anlamakta güçlük çekebilir ve talimatları takip etmekte zorlanabilir. Bu, eğitim ortamında uyum sağlamasını zorlaştırabilir.
- **Sıra Takibinde Sıkıntı:** Çocuk, sırayla yapılan etkinliklerde zorluk yaşayabilir ve kuralları takip etmekte zorlanabilir. Bu, sınıf içi etkinliklere katılımını olumsuz etkileyebilir.
- **Uyaklı Sözcükleri Bulma ve Sıralama Zorlukları:** Çocuk, uyaklı sözcükleri bulmada ve sıralamada güçlük çekebilir. Bu, dil gelişiminin önemli bir parçası olan fonolojik farkındalığı olumsuz etkileyebilir.
- **Hikâye Dinleme ve Anlatmaya İlgisizlik:** Çocuk, hikâye dinlemekte ve anlatmakta ilgisiz olabilir. Bu durum, dil ve iletişim becerilerinin gelişimini olumsuz etkileyebilir.
- **Eylemleri Karıştırma:** Çocuk, günlük rutin işlerinde eylemleri karıştırabilir veya yanlış sıralayabilir. Bu, günlük yaşam becerilerini olumsuz etkileyebilir.



- **Yönelim Becerilerinde Zorluk:** Çocuk, sağ-sol kavramlarını anlamakta zorlanabilir ve yön bulma becerilerinde zorluk yaşayabilir. Bu durum, motor becerilerini olumsuz etkileyebilir.
- **Zaman Kavramını Algılamada Zorluk:** Çocuk, zaman kavramlarını anlamakta zorlanabilir ve rutinleri takip etmekte güçlük çekebilir. Bu, günlük yaşam becerilerini olumsuz etkileyebilir.
- **Görsel-İşitsel Algı Becerilerinde Sıkıntı:** Çocuk, görsel ve işitsel uyarıları anlamakta ve işlemekte zorlanabilir. Bu durum, öğrenme becerilerini olumsuz etkileyebilir.
- **Günlük Rutin İşlerinde Takipte Zorluk:** Çocuk, günlük rutin işlerini takip etmekte zorluk yaşayabilir ve bu durum, bağımsız yaşam becerilerini olumsuz etkileyebilir.
- **Kuralları ve Rutinleri Takip Etmede Zorluk:** Çocuk, kuralları ve rutinleri takip etmekte güçlük çekebilir ve bu durum, sosyal uyum becerilerini olumsuz etkileyebilir.

Okulöncesi Dönemde Yapılacaklar

Okulöncesi dönemde ÖÖG belirtileri fark edildiğinde, erken müdahale önemlidir. Fakat bu belirtiler her zaman ÖÖG olduğu anlamına gelmez, başkaca bir özel gereksinim türü ile karışabilir. Eğer bu belirtiler varsa öncelikle bir uzmandan görüş almakta fayda vardır. Okulöncesi dönemde ÖÖG tanısı almış bir çocuğunuz varsa yapılacak bazı stratejiler şunlardır:



1. Erken okur yazarlık becerilerinin geliştirilmesi:

- **Kitap Okuma ve Hikâye Anlatımı:** Çocuklarla düzenli olarak kitap okumak, onların sesbilgisel farkındalık ve yazı farkındalığı becerilerini geliştirir. Hikâye anlatımı etkinlikleri de çocukların dinlediğini anlama becerilerini artırır.
- **Kelime Oyunları:** Oyunlar, çocukların yeni kelimeler öğrenmelerine ve fonolojik becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Örneğin, aynı sesle başlayan kelimeler, son harfle yeni kelime bulma, ilişkili kelime türetme gibi etkinlikler çocukların sesbilgisel farkındalık becerilerini destekler.
- **Şarkılar ve Tekerlemeler:** Şarkılar ve kafiyeli tekerlemeler, çocukların seslerin farkını ve ritmini öğrenmelerine yardımcı olur. Bu tür etkinlikler, fonolojik farkındalık becerilerini geliştirir.
- **Resim ve Yazı Etkileşimleri:** Çocuklarla resimlerin yanında yazılı ifadeleri göstermek, yazı farkındalığı becerilerini geliştirir. Kitap kapaklarını incelemek, sayfaları çevirmek gibi etkinlikler de yazı farkındalığı becerilerini artırır.

- **Günlük Hayat İçinde Yazı:** Çocukların günlük hayatında yazı kullanmalarını teşvik etmek, yazı farkındalığı becerilerini geliştirir. Alışveriş listeleri oluşturmak, hikâyeleri yazmak gibi etkinlikler yazı becerilerini artırır.

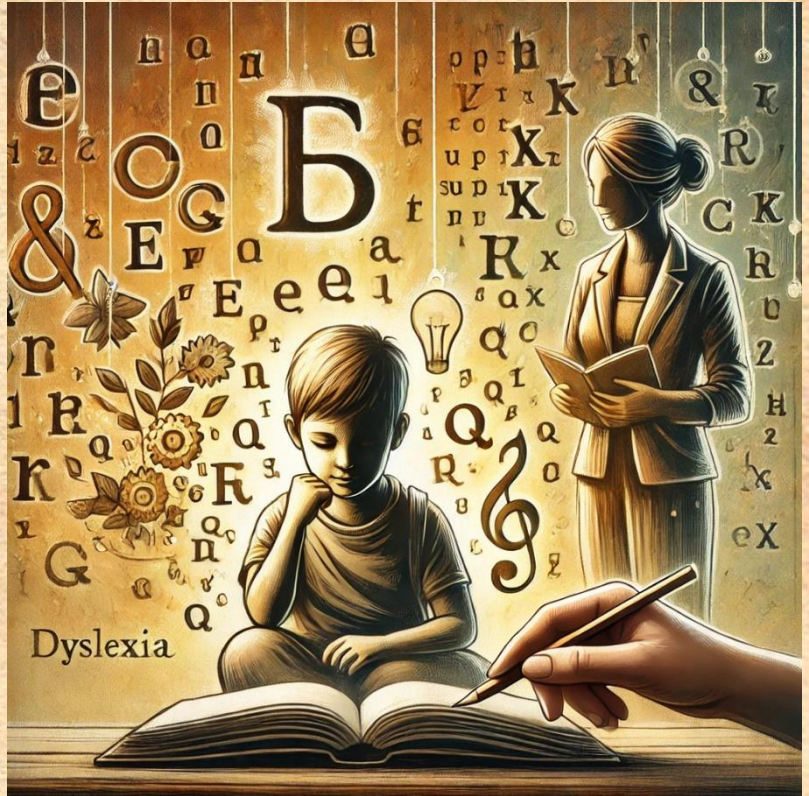
2. Dil gelişimi becerilerinin geliştirilmesi:

- **Görsel Destekler:** Görsel destekler kullanarak çocukların kelime öğrenmelerini ve anlamalarını kolaylaştırabilirsiniz. Örneğin, resimli kartlar, kelime kartları ve hikâye tabloları gibi materyaller kullanabilirsiniz.
- **Drama ve Rol Oynama:** Drama etkinlikleri ve rol oynama, çocukların dil becerilerini ve iletişim yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olur. Bu etkinlikler, çocukların sosyal becerilerini de destekler.
- **Konuşma ve Dinleme Etkinlikleri:** Çocuklarla düzenli olarak sohbet edin ve onların düşüncelerini ifade etmelerini teşvik edin. Dinleme becerilerini geliştirmek için aktif dinleme teknikleri kullanın.
- **Günlük Rutinler:** Günlük rutinlerde dil becerilerini desteklemek için fırsatlar yaratın. Örneğin, yemek hazırlığı sırasında malzemeler hakkında konuşmak, alışveriş listesi oluşturmak gibi etkinlikler dil gelişimine katkıda bulunur.

3. Koordinasyon becerilerinin geliştirilmesi:

- **Denge Oyunları:** Yastık üzerinde yürüme, denge tahtası gibi egzersizler çocukların denge becerilerini geliştirir.
- **Hareket ve Dans:** Dans Etkinlikleri çocukların koordinasyon ve ritim duygusunu geliştirmelerine yardımcı olur.
- **Oturma ve Kalkma Egzersizleri:** Çocukların farklı yüksekliklerde oturup kalkmalarını sağlayarak proprioseptif becerilerinin gelişmesine katkıda bulunun.
- **Salıncak ve Dönen Sandalyeler-Yuvarlanma ve Zıplama:** Çocukların salıncak veya dönen sandalyeler kullanmaları vestibüler sistemlerini harekete geçirmelerine yuvarlanma, zıplama gibi aktiviteler yaparak denge ve koordinasyonlarını geliştirmeleri teşvik edilmelidir.

Okulöncesi dönemde ÖÖG belirtilerinin fark edilmesi ve erken müdahale, çocukların öğrenme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. Erken tanı ve uzman desteği ile çocukların potansiyellerini en üst düzeye çıkarmak mümkün olabilir. Ailelerin, öğretmenlerin ve uzmanların iş birliği, çocukların eğitim süreçlerinde başarılı olmalarını sağlayabilir. Daha ayrıntılı bilgi için Kdz. Ereğli Rehberlik ve Araştırma Merkezi'ne başvurabilirsiniz.



Halil TOPRAK
Özel Eğitim Öğretmeni
Kdz.Ereğli Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Bir Ben Vardır Bende Benden İçeru

ÖRNEK: Bir oda var. Bu odanın içi aynalarla dolu. Her bir aynada yansımam. Her yansıma bir diğerinden farklı. Ben acaba hangisiyim? Ya da hangileri? Ya da hiçbiri mi? Yok yok hepsiyim. Yukarıya, aşağıya, sağa, sola nereye dönsem önümde. Buradan çıkış yok sanırım. Kaçacak yer yok. Kendi önümden de çekilemem ki... İlginç bir şey fark ediyorum sonra. Her bir aynaya baktığımda bazı hisler yaşıyorum. Birine baktığımda öfke, diğerine baktığımda rahatlama, ötekine baktığımda suçluluk, berikine baktığımda mutluluk duygusu gibi. Ve bu hangi öyle bir şey ki, hangi aynaya bakarsam bakayım bir duygu da yanında eşlik ediyor. Bazı aynaların karşısında kendimi hoşnut bazı aynaların karşısında da hoşnutsuz hissediyorum. Yüzlerce binlerce ayna... Beni ürküten, kötü hissettiren aynalar var. Korkarım ki o kötü aynalar iyi olanlara da saldıracak ve beni de yok edecekler. Hemen aklıma bir fikir geliyor. Kötü aynaları bir tarafa iyi aynaları başka bir tarafa topluyorum. En azından iyi aynalara dokunamayacaklar bundan sonra. Ama bir gariplik var bu sefer de. Kötü aynalara bakmadan kendimi alamıyorum. Ve kötü aynalara bakarken iyi aynaların varlığını, iyi aynalara bakarken de kötü aynaların varlığını unutuyorum. Garip bir boşluk ve huzursuzluk hissi kaplıyor içimi. İçimde bir savaş var sanki.



İyilerin ve kötülerin savaşı. Ama savaş ortada. Bazen iyiler kazanacak gibi oluyor sonra bir bakıyorum kötüler önde. Ben de tam olarak karar veremiyorum. İyi miyim kötü mü? Ben hangisiyim. Tam delirmek üzereyken birden pamuk gibi yumuşuyorum. Sürekli savruluyorum ve buna anlam veremiyorum. Kendimi yatıştırmakta zorlanıyorum. Sabit kalamıyorum bir türlü. Bir türlü yerleşemiyorum gönül rahatlığıyla. Kök salamıyorum. Hep bir korku ve şüphe var içimde. Ne yapacağımı nerede duracağımı bilemiyorum artık. Panik durumdayım. Aynalara güvenimi tamamen kaybettim. İyi mi kötü mü bilmiyorum. Bütün aynalardan kaçıyorum. Hiçbirine güvenemem. Kaçmam lazım buradan. Yoksa beni yok edecekler. Her yer düşmanlarla dolu. Bir tane bile dostum yok. Ben buraya ait değilim. Burada yaşamak istemiyorum. Çıkarın beni buradan. Gitmek istiyorum.

AÇIKLAMA: Yukarıda nesne ilişkileri kuramı bağlamında (Melanie Klein, Otto Kernberg), kimlik dağınıklığı sendromuna bir örnek sunulmuştur. Her birimizin ruhsallığı; kendilik temsili, öteki temsili ve aradaki duygulanımlardan oluşan yüzlerce birimin meydana gelmesinden oluşur. Olumsuz deneyimler olumlulardan fazlaysa ve sevilmediğimiz, varlığımızın onaylanmadığı bir dünyada yaşadığımız inancı iç dünyamıza yerleştiyse savunma mekanizmaları devreye girer ve zihnimizi tam ortadan ikiye böler ve kimliğimiz bütünleşmez. Bir çocuğu büyüten de, beynini geliştiren de, olgunlaştıran da sevgi ve şefkatle bezenmiş bir ilişkidir. Çocuklarımızın sağlıklı ve bütünleşmiş bir kimlik geliştirmesini istiyorsak varlığıyla kıvanç duyduğumuzu, herhangi bir performansa bağlı olmaksızın şartsız koşulsuz onu sevdiğimizi hissettirmeliyiz. Bunu yapmazsak ne mi olur? Örnekte de anlatıldığı bağ kuramayan, kimseye güvenemeyen, kendini bu dünyaya ait hissetmeyen, kronik mutsuz, yaşama küskün, kendisiyle kavgası hiç bitmeyen, negatif, çocuksu, olgunlaşmamış bireyler olarak yaşamlarını sürdürürler. Tüm bu sebeplerden ötürü şunu söyleyebiliriz ki; sevgi çocuğun hem bedensel hem zihinsel olarak büyüyebilmesi için temel bir ihtiyaçtır. Çocuklarımızı gönül rahatlığıyla sevgiye maruz bırakabilirsiniz...

Osman DÜNYA

Psikolojik Danışman

Kdz.Ereğli Rehberlik ve Araştırma Merkezi

GİZLİ BAĞIMLILIK

2024 yılında Yeşilay Danışmanlık Merkezine yapılan başvurularda Kumar Bağımlılığı ilk kez madde bağımlılığını geçti. Başvuranların %97'si erkek.

Kumar Bağımlılığı ülkemiz için artan ve önlenemeyen bir sorun olmaya devam ediyor. Psikiyatrist Prof. Dr. Arif Verimli'nin "Muayenehanemde meslek hayatımda hiç görmediğim kadar çok kumar, bahis, sanal oyun/sanal bahis oynama davranış bozukluğu ve bağımlısı görüyorum. Bu bağımlılık genellikle alkol, madde (özellikle esrar, kokain ile) komorbid gidiyor. Çok büyük bir sosyal patlama olacak bu alanda" ifadesi durumun vahametini göstermektedir. Kültegin Ögel de ülkemizde son üç yılda kumar bağımlılığı nedeniyle başvuru sayısının 2.5 kat arttığını ifade etmiştir. Ögel, çevrimiçi kumarın tüm dengeleri bozduğunu ve kumarın bağımlılığını artırdığını ifade ederek: **"Bunun birçok nedeni var. Bağımlılıkta, bağımlılığı artıran en önemli etkenlerden birisi, ulaşılabilirlik. Bağımlılık yapan nesneye ne kadar kolay ulaşırsanız, o kadar kolay bağımlılık yapar. Online kumar çok ulaşılabilir. Her yerde oynayabilirsiniz. İşte, tuvalette, yolda..."** Bir diğer neden ise bağımlılıkla bilinen bir kural vardır, ödül ne kadar hızlı gelirse bağımlılık o kadar hızlı gelişir ve online kumarda ödül hemen gelmektedir. Milli Piyango idaresinin özelleşmesi ve çevrimiçi şans oyunlarının Milli Piyango bünyesinde de hızla ve çok çeşitlenerek artması ile "online" sanal kumar yasal hale gelse de bu durum, bağımlılığın önünde bir engel teşkil etmiyor. Ülkemizde özellikle yasa dışı bahis son yıllarda mücadele edilmeye çalışılan bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Ulusal Sağlık Araştırmaları 2017 verisine göre, İsveçli sanal kumar şirketlerinin gelirlerinin 1/4'ünü Türkiye'den elde ettiği biliniyor. Aynı şekilde, dünyadaki 5 milyar dolarlık kumar gelirinin %2,5'i de Türkiye'den elde ediliyor.

2024 yılında Yeşilay Danışmanlık Merkezine yapılan başvurularda kumar bağımlılığı ilk kez madde bağımlılığını geçti. Başvuranların %97'si erkek olsa da 2023 yılında YEDAM'a kumar bağımlılığı nedeniyle başvuran kadınların sayısı bir önceki yıla göre iki katına çıkmış durumda. Ayrıca kumar oynama davranışı bireylerde %67 oranında spor bahisleriyle başlıyor. Danışanların %75'inin arkadaşlarında da kumar oynama davranışı görülmekte. Kumar oynama yaşı 9'a kadar inmiş durumda.

Genel bir tanım olarak kumar, para veya maddi değeri olan bir şeyin bahse konulması, bahse giren kişinin amacının, bahse konu olayın sonucunu doğru tahmin ederek ek para veya maddi değeri olan eşya kazanımı olması ve olayın sonucunun belirsiz olması olarak tanımlanabilir. Türk Ceza Kanunu'na göre ise kumar, kazanç amacıyla icra edilen ve kar ve zararın talihe bağlı olduğu oyunlardır (TCK, 2004). Herhangi bir şeyin daha yüksek değerinde bir şey kazanmak için riske edildiği her türlü aktivite kumar olarak tanımlanabilir (Yeşilay, 2022).

Kumar oynama bozukluğu tanısı ise psikiyatrik açıdan DSM-5 tanı kriterlerine göre konulmaktadır. 12 aylık süre içinde aşağıdaki belirtilerden en az dördü ile kendini göstermektedir;

- **Zihin meşguliyeti:** Kişinin aklında sürekli kumar oynama davranışlarının olması.
- **Tolerans:** Kişi istediği heyecanı sağlayabilmek için giderek artan miktarlarda parayla kumar oynaması
- **Kaçış:** Kişinin sorunlarından kaçması veya kendisini rahatsız edici duygulardan uzaklaşması için kumar oynaması
- **Peşine düşme:** Kişinin para kaybettikten sonra kaybettiklerini kazanmak için tekrar kumar oynaması. Kaybettiklerinin peşine düşmesi patolojik kumar bağımlılığının en önemli belirtilerinden biridir.
- **Yalan söyleme:** Kişinin kumar alışkanlığının seviyesini gizlemek için aile üyelerine, danışmanına ve diğer kişilere yalan söylemesi.
- **Zarar görmüş önemli ilişkiler:** Kişi kumar yüzünden önemli bir ilişkisini, işini, eğitim ya da iş olanağını tehlikeye atmış veya yitirmiştir.
- **Bailout:** Kişinin kumar sonucunda yaşadığı mali sıkıntılardan kurtulması için çevresindekilere güvenmesi.



- **Kontrol kaybı:** Kumar oynamayı denetim altın almak, bırakmak ya da durdurmak için yineleyen, sonuç vermeyen çabaları olmuştur. Bırakma girişimleri sırasında huzursuz ya da kolay kızan biri olur.
- Tanı koyabilmek için ayrıca bu belirtilerin bir başka psikiyatrik hastalık ile daha iyi açıklanmaması gerekir.

Kumar bağımlılığı, nedeni tam olarak belirlenememiş olsa da biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörleri barındıran karmaşık bir bozukluk olduğu düşünülmektedir. Biyolojik nedenler, temel olarak beynin belirli bölgelerinden aktivite değişikliklerinden ve nörotransmitter sistemlerdeki işlevsizliklerden kaynaklandığı üzerinde durur. Dopaminerjik sistem aktivasyonundaki değişiklikler kişiyi madde, kumar, alkol gibi keyif veren arayışlara iter. Ayrıca nöradrenalin sistemi uyarılma dürtü ve dürtü kontrolüyle ilişkilidir ve 2015 yılında yapılan bir araştırmada sağlıklı kişiler ile kumar bağımlıları karşılaştırılmış; kumar bağımlılığı olanların dürtüsellik puanlarının daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Sosyal ve çevresel nedenler olarak, kumar oyunlarına erken yaşta maruz kalmak, sosyo-ekonomik durumlar, yaşanan çevrenin özellikleri, çocukluk döneminde yaşanan olumsuz deneyimler, ebeveyn tavırları (kumarın kabul görmesi, gözlem- gözetim eksikliği, aile içinde güven ve doyum sağlayan sıcak ilişkilerin olmaması, ihmal vb) kumar bağımlılığının nedenleri olarak açıklanmaktadır. Kişinin kumar bağımlısı olmasına neden olan psikolojik nedenler ise, genel olarak etkisiz baş etme yöntemlerini kullanmakla ilişkilendirilmektedir. Kişi hayattaki sorunlardan, yalnızlıktan ve olumsuz duygulardan uzaklaşmak, 'boşluğu doldurmak' için kumarı bir yöntem olarak kullanmaktadır. Öz-disiplin düşüklüğü, algılanan sosyal desteğin azlığı, davranış problemleri, sosyal normlara uymada zorlanma, yüksek heyecan arayışı, çarpıtılmış inanışlara, bilişsel sapma ve batıl inançlara sahip olmak diğer nedenler olarak gösterilebilir.

Sağlık, yalnızca hastalığın olmayışı değil bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hali olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel bir hastalık, ruh sağlığını ya da sosyal sağlığı dolaylı olarak etkilemektedir. Bu nedenle de kumar bağımlılığı kişinin sağlığına çeşitli etkilerde bulunabilmektedir. Örneğin uykusuzluk, düzensiz beslenme, kronik stresin neden olduğu kalp ve damar rahatsızlıkları, hipertansiyon ve ülser gibi hastalıklar daha sık görülmektedir. Bunun yanında kumar bağımlılığı kişide altta yatan fiziksel bir hastalığın alevlenmesine ya da şiddetlenmesine neden olabilmektedir. Depresyon, yaygın kaygı bozukluğu, kişilik bozuklukları ve intihar girişimlerini de doğrudan tetikleyebilir. Kumar bağımlılığına alkol ve tütün bağımlılığının eşlik ettiği durumlarda fiziksel rahatsızlıklar daha yıkıcı sonuçlara neden olmaktadır. Sosyal sağlığı da tehlikeye düşüren kumar bağımlılığında kişi hem kendisine hem de çevresine zarar veren davranışlarda bulunabilir.

Sorumluluklarını yerine getiremez, zarar görebileceği ilişkiler içine girebilir, çok büyük maddi kayıplara neden olabilir. Söylenen yalanlar aile içinde huzur ve güven yitimine, olumsuz iletişim, boşanma, şiddet gibi istenmeyen sonuçlara yol açabilir.

2016 yılında yapılan bir çalışmada kumar oynayan kişilerin çeşitli ortak özelliklere sahip oldukları belirtilmiştir; aşırı özgüven, enerjik olma ve aşırı para harcama davranışları sık görülür. Kumar oynayan bireyler genellikle streslidir, anksiyete ve depresyon belirtileri gösterirler ve kumar oynama davranışı arttıkça para kazanmak için yalan söylerler. Borç (ödünç) alma kaynakları kısıtlandığında antisosyal davranışlarda bulundukları görülmektedir. Kaybedilen parayı yerine koymak amacıyla sahtecilik-dolandırıcılık gibi yasa dışı eylemler gösterebilir, zamanla aile ve arkadaşlarından uzak kalarak yalnızlaşabilirler. Ancak en büyük olumsuz sonuç intihar girişimlerinin sık görülmesidir.

Problemlili kumar oynama davranışı gizli bağımlılık olarak adlandırılır. Alkol ve madde kullanımının aksine, fark edilebilen bulguları az olduğu için saklanması daha kolaydır. Problemlili birçok kumar oyuncusu, kumar sorunu yaşadığının farkında varmaz ve genellikle keşfedilmesinin ardından ilk olarak inkâr edilir. Toplumsal önyargılar nedeniyle tedaviye başlamak da zor olmaktadır. Yine de ebeveynlerin, ruh sağlığı çalışanlarının, sivil toplum örgütlerinin ve çeşitli kurum ve kuruluşların kumar bağımlılığıyla mücadele konusunda yapabilecekleri var;

Ebeveynler;

- Çocuklarla her yaşta, gelişim düzeylerine uygun iletişim kurmak, emir vermek, tehdit etmek, kıyaslamak gibi tutumlardan kaçınmak
- Sevgi ve aidiyet hissetmelerini sağlamak
- Ev içindeki yaşamı çocukla paylaşmak, sorumluluklar vermek
- Çocukla konuşurken olumlu bir dil kullanmak, doğru ve güzel davranışlarını takdir etmek; olumsuz davranışlarında kişiliği hedef almak yerine bu davranışa odaklanıp doğru davranış konusunda model olmak, rehberlik etmek
- Çocuğun yaşadığı sorunlarda, duygularını ve düşüncelerini anlamak, sorunu çözmesi için ona zaman ve alan tanımak,
- Çocuğun hayır deme, problem çözme, karar verme, öz-disiplin gibi beceriler geliştirmesine yardım etmek
- Çocukla birlikte kurallar oluşturmak, oluşturulan kurallarda bağımlılıklara da yer vermek ve kuralların sebepleri ve sonuçlarıyla ilgili çocukla konuşmak, kurallara uyma konusunda rol model olmak
- Çocukların boş zamanlarını etkin ve verimli değerlendirmesini sağlamak; yetenekleri ve ilgileri doğrultusunda spor, müzik, resim, sanat aktivitelerine katılmaya teşvik etmek, cesaretlendirmek,
- Çocuğun uygun olmayan tutum ve davranışlarını onlarla sinirliyerek konuşmamak, duygu yoğunluğunun azalmasını bekleyerek sakinleşince tekrar konuşmak ve olumsuz davranışın tekrarlamaması için neler yapılabileceğiyle ilgili konuşmak
- Çocuğun ne zaman, kimlerle, nerede vakit geçirdiğini takip etmek; günlük faaliyetleri ve internet kullanımını denetlemek,
- Kumar oynama davranışı olan çocuğa veya gence suçlayıcı ve eleştirel konuşmak yerine yardımcı olma amacıyla yaklaşmak,
- Kumar bağımlılığını tedavi etmek için yardım almak konusunda destekleyici olmak

Profesyoneller;

- Her yaş ve eğitim seviyesine uygun bilgilendirmeler yaparak farkındalığı artırmak
- Öz disiplin, öz yeterlilik, hayır deme, başa çıkma gibi becerileri gibi içsel kaynakları harekete geçirecek eğitimler, atölyeler düzenlemek
- Kişilerin sosyal destek kaynaklarını fark etmelerine ve ihtiyaç duyduğunda destek almalarına yönelik farkındalıklarını artırmak,
- Çocuklara yaş ve gelişimlerine uygun değerler eğitimi vermek,
- Kumar davranışının normalleşmesini engellemeye yönelik çalışmalar yapmak,

- Ebeveynleri önleme faaliyetleri konusunda bilgilendirmek, özellikle oyun benzeri kumar, çevrimiçi kumar gibi konularda broşürler, seminerler düzenlemek,
- Kumar bağımlılığı riski taşıyan kişilerin, bilgilendirme amacıyla profesyonel danışmanlık hizmeti almalarını sağlamak
- Problemlili kumar oynayan bireyin ailesine uygun davranışlar hakkında rehberlik etmek
 - Problemlili kumar oynama davranışına sahip kişilerin borçları üstlenilmemeli, onlara borç verilmemelidir.



- Problemlili kumar oynama davranışına sahip kişilerin hayatını zorla kontrol altına almak yerine onlarla iletişim kurularak duygu ve düşünceler paylaşılmalı, karar alma sürecinde destek olunması gerekir.
- Problemlili kumar oynama davranışına sahip kişilerin alması gereken sorumlulukları bir başkası tarafından üstlenilmemeli,
- Güven duydukları ve önyargı geliştirmeyeceğine inandıkları kişilerle yaşanan durumu paylaşarak sosyal destek alabilirler
- Spor yapmak, sağlıklı beslenmek, ilgi ve yetenekleri doğrultusunda hobiler edinmeleri stresle baş etmelerine yardımcı olabilir.
- Güven yitimi nedeniyle yaşanan sorunlar için bireysel, çift ya da aile terapisi alabilirler.

Kumar bağımlılığı ve diğer bağımlılıklar konusunda destek almak isteyenler hastanelerin psikiyatri bölümlerine, psikologlara, Yeşilay Danışmanlık Merkezlerine (YEDAM) başvurabilirler. Tedavi sürecinde bireysel, grup ve aile terapileri uygulanabilmektedir. YEDAM'larda tedavi ücretsiz bir şekilde yüz yüze veya online görüşmelerle yürütülmektedir. İlgilenenler 115 numaralı destek hattını arayarak yardım alabilir.

Merve YILMAZ
Psikolojik Danışman
Kdz.Ereğli Rehberlik ve Araştırma Merkezi

KURUMUMUZDAN HABERLER

EĞİTİM KURUMLARINDA SUÇ VE ŞİDDETİ ÖNLEME KURSU



2024-2025 Eğitim Öğretim yılı 1. döneminde Zonguldak İl Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından planlan program doğrultusunda Kdz. Ereğli ve Alaplı ilçelerinde görev yapan 276 idareciye Eğitim Kurumlarında Suç ve Şiddeti Önleme Kursu düzenlenmiştir.



KDZ.EREĞLİ İLÇESİNDEKİ LİSELERİN 10. SINIF ÖĞRENCİLERİ VE OKUL ÖĞRETMENLERİNİN ŞİDDET ALGILARININ İNCELENMESİ ARAŞTIRMASI



ŞİDDET ALGISI ARAŞTIRMASI 2024-2025

Bu araştırma, Kdz. Ereğli Rehberlik ve Araştırma Merkezi tarafından, ilçemiz Kdz. Ereğli'deki liselerde gerçekleştirilen bir çalışmadır. Araştırmada, popülasyonu temsil edecek şekilde belirlenen yedi okuldan örneklem oluşturulmuştur.

Seçilen okullar şu şekildedir:

- Bir sınavla öğrenci alan Anadolu lisesi,
- İki sınavsız öğrenci alan Anadolu lisesi,

- İki meslek lisesi,
- Bir proje imam-hatip lisesi,
- Bir kırsalda yer alan çok programlı lise.

Bu okullardaki 10. sınıf öğrencilerine ve öğretmenlere Şiddet Algısı Anketi uygulanmıştır. Öğrenci formları yüz yüze, öğretmen formları ise online olarak doldurulmuştur.

Kdz. Ereğli Rehberlik ve Araştırma Merkezi Rehberlik Hizmetleri Bölümü olarak hazırlamış olduğumuz Şiddet Algısı Anketi sonuç raporunun pdf hali web sitemizde yayınlanmıştır.

REHBERLİK SERVİSİ ZİYARETLERİ

Kdz. Ereğli Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Rehberlik Hizmetleri Bölümü tarafından okul rehberlik servislerine ziyaretler gerçekleştirilmiştir.



Bu kapsamda;

- Kdz. Ereğli ilçesinde 50 okulda görevli 85 Rehberlik Öğretmeniyle görüşülmüştür. Görüşme yapılan 85 öğretmenin mesleki kıdem ortalamasının 13 yıl olduğu ve ortalama 4 yıldır aynı okulda görev yaptıkları görülmüştür. Genel olarak alan mezunu öğretmenlerden oluşan bir rehberlik profili hakimdir.

- Alaplı ilçesinde 12 okulda görevli 17 Rehberlik Öğretmeniyle görüşme sağlanmıştır. Görüşme yapılan 17 öğretmenin mesleki kıdem ortalamasının 6 yıl olduğu ve ortalama 4 yıldır aynı okulda görev yaptıkları görülmüştür. Genç ve alan mezunu öğretmenlerden oluşan bir rehberlik profili hakimdir.



2024-2025 Eğitim Öğretim yılı Kdz. Ereğli ve Alaplı ilçe merkezi, belde ve köylerinde bulunan resmi ve özel okullar okul rehberlik servislerine yapılan ziyaretlerin sonuç raporu sitemizde mevcut olup daha detaylı bilgilere sitemizde yer alan araştırmalar bölümünden ulaşabilirsiniz.

