

BAKIRKÖY REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Rehberlik Dergisi



MART, 2023



Bakırköy İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü



Millî Eğitim Bakanlığı



İmtiyaz Sahibi

Bakırköy Rehberlik ve Araştırma
Merkezi Adına
Hasan KARA

Genel Yayın Yönetmeni

Hasan KARA
Bakırköy Rehberlik ve Araştırma
Merkezi Müdürü
Kamil AKCA
Rehber  ğretmen

Editörler

Hasan KARA
Kamil AKCA
Rehber  ğretmen

Grafik Tasarım

Kamil AKCA

Görseller

<https://pixabay.com/tr/> ( cretsiz
Görseller)

İletişim

<https://bakirkoyram.meb.k12.tr>
Kartaltepe Mahellesi General
Ő kr  Kanatlı Caddesi No:3
Bakırköy İstanbul
0212 572 55 91



İçindekiler

ÖNSÖZ	4
HAYAL GÜCÜ SİZİ KURTARABİLİR Mİ?	5
BESLENME PSİKİYATRİSİ.....	6
ÇOCUĞUNUZ NARSİST OLABİLİR.....	7
ÇOK DÜŞÜNMEK BEYİNİ NASIL YORAR?.....	8
KAYGI VE AMİGDALA.....	10
GENEL KAYGI BOZUKLUKLARI VE AMİGDALA.....	12
ÖZ DİSİPLİN NEDİR?	13
İRRADE EĞİTİMİ.....	15
ÇOCUK VE OYUN,HÜSEYİN ŞAHİN.....	19
SİBER ZORBALIK NEDİR?.....	24
TEK EBEVEYNLİ AİLELER.....	27
EĞİTİM ÇAĞINDAKİ ÇOCUKLARA YÖNELİK FİZYOTERAPİ YAKLAŞIMLARI VE YÖNLENDİRMELERİ.....	29
EN ÇOK TERCİH EDİLEN BÖLÜMLER.....	32
EN ÇOK ARANAN MESLEKLER.....	33
EĞİTİMLERİMİZ.....	34
MİKROPLASTİK	37
DOMATES FELÇ RİSKİNİ AZALTIYOR.....	38
ZORBALIK YAPAN VE ZORBALIĞA MARUZ KALAN ÖĞRENCİLERİN EBEVEYNLERİNE NELER ÖNERİLEBİLİR?.....	39
DOĞRU BİR KARIYER PLANLAMA NASIL OLMALIDIR?.....	40
DEPREM VE PSİKOLOJİK TRAVMA	41
DEPREM SONRASINDA TOPARLANMANIZA YARDIMCI OLABİLECEK BAZI ÖNERİLER	42
DEPREM SONRASI ÇOCUKLARINIZA YARDIMCI OLMAK İÇİN ÖNERİLER	44
BİREYİN UZMANA SEVK EDİLMESİNİ GEREKTİREN DURUMLAR	46

6 Şubat 2023 tarihinde yaşanan
depremlerde hayatını kaybedenlere
Allah'tan rahmet , yakınlarını
kaybedenlere sabır , yaralılarımıza acil
şifalar dileriz.

Dergimizin ilk sayısını hazırlarken merak edilebilecek konuları seçmeye çalıştık. Çalışmaların ve yazıların hazırlanmasında son aşamaya geldiğimiz zamanlarda ülkemizde meydana gelen Kahramanmaraş merkezli depremlerle bizler de yıkıldık. Bu sayfada planlanmış olan "Önsöz" bölümünün yerine depremzede vatandaşlarımıza sabır, şifa ve başsağlığı dileklerimizi sunmak istedik.

Hayal Gücü Sizi Korkudan Kurtarabilir mi?

Korku insani bir içgüdüdür. New York'taki Mount Sinai'deki Icahn Tıp Okulu'nda Psikiyatri ve Sinirbilim Doçenti Daniela Schiller, "Nasıl korkacağımızı öğrenmemize gerek yok... ama neden korkacağımızı öğreniyoruz" dedi. İnsanlar hoş olmayan bir deneyimden korkmayı çabucak öğrenecekler ve bu korku, o kötü deneyimle ilişkili görsel veya sesli ipuçlarıyla tetiklenebilir. Bu, yaşam kalitesini ciddi şekilde etkileyebilir ve fobiler, travma sonrası stres bozukluğu ve kaygı gibi duygusal bozuklukların temelini oluşturabilir.

Olumsuz sonuç olmadan tehdit edici ipuçlarını tekrar tekrar deneyimleyerek, beyin yeniden eğitilebilir ve kaygıların üstesinden gelinebilir. Ancak bu tür bir tedavi her zaman mümkün değildir. İpuçlarını yeniden oluşturmak zor veya etik dışı olabilir veya bunlara maruz kalmak çok zor olabilir. Bu nedenle, terapide hayal gücünü kullanmak hayat değiştirici olabilir.

Ancak korkuyu unutmak için hayal gücünü kullanmak ne kadar etkilidir? Araştırmacılar, tehdit edici bir ipucunu hayal etmenin etkinliğini gerçekte buna maruz kalmakla karşılaştırmak için bir çalışma yürüttüler. Bir gün içinde öğrenme süreci ve korkuyu unutma süreci simüle edildi. Tüm katılımcılara bir sesi rahatsız edici bir elektrik şokuyla ilişkilendirmeleri öğretildi. Daha sonra bir grup, geleneksel "gerçek maruz bırakma" yöntemine tabi tutuldu, bu nedenle elektrik şoku almadan sesi tekrar tekrar çaldılar. İkinci bir grup 'hayali teşhir' gerçekleştirdi, bu yüzden sesi gerçek dünyada duymak yerine kafalarında duymaları istendi. Son olarak, üçüncü bir grup 'spesifik olmayan hayal gücü' gerçekleştirdi, yani doğadan gelen kuş veya yağmur gibi sesleri hayal etmeleri istendi. Bu önemli bir kontroldü çünkü hayal kurma sürecinin genel olarak olumlu sonuçları olabilir. Son olarak, tüm katılımcılar, farklı yaklaşımların etkinliğini karşılaştırmak için ses işaretine yeniden maruz bırakıldı.

Sonuçlar, hayal gücünün gerçek maruz kalma kadar etkili olduğunu gösterdi. Sadece bu da değil, her aşamada tüm beyin tepkisine bakmak için MRI taramaları kullanıldı. MRI görüntüleri, hem "hayali maruz kalmanın" hem de "gerçek maruz kalmanın" beyindeki aynı çekirdek ağı harekete geçirdiğini gösterdi. Beyin aktivitesi tamamen aynı değildi, ancak alnın arkasında yer alan ve her iki katılımcı grubunda da aktive olan ve savunma tepkilerimizi azaltmayı öğrenmek için çok önemli olduğu belirlenen merkezi bir merkez var.

Daniela Schiller, gelecekte "beynimizin nasıl çalıştığını anlayarak beynimizin daha sofistike kullanıcıları olabileceğimizi" öne sürüyor, bu da ruh sağlığını tedavi etmek için ilaçlara daha az güvenebileceğimiz anlamına geliyor.

Teknoloji çağında hayal gücümüz için yeterince fırsatımız oluyor mu? Sağlıklı bir hayal gücü istiyorsanız ne yapmalısınız? Cevap: hiçbir şey yapmayın. "Dış uyaranlarla bombardımana tutulursanız, beyni büyüleyen şey budur. Ancak beyni dış uyaranlardan kurtarırsanız, iç süreçler için biraz yer açarsınız", diye devam etti Schiller. "Düşünce süreçlerimizi, düşünce alışkanlıklarımızı zihinsel eylem ve hayal gücüyle geliştirebileceğimizi düşünüyorum ama buna fırsat vermemiz gerekiyor. Hayal gücünün, gelecekte nasıl davranacağımızı etkileyen gerçek beyin süreçleri üzerinde gerçekten bir etkisi var".

Kaynak; <https://www.thenakedscientists.com/articles/science-news/can-imagination-set-you-free-fear>

Beslenme Psikiyatrisi

Beslenme psikiyatrisi henüz başlangıç aşamasındadır. Hangi mikro besinlerin beyni etkilediği netleştikçe, bir sonraki aşama bunu nasıl yaptıklarını belirlemektir. Başka bir yeni araştırma alanı buna yardımcı olabilir.

Son yılların en ilgi çekici bilimsel gelişmelerinden biri, bağırsaktaki mikroorganizmaların ağza girenlerle beyinde olanlar arasında aracı olarak öneminin keşfedilmesidir. Araştırmacılar artık mikropların bağırsakta mikrobiyom olarak bilinen karmaşık bir ekosistem oluşturduğunu biliyor. Bu mikropların mikro besinlere ihtiyacı vardır. Batı'da birçok kişi tarafından tüketilenler gibi bunlardan yoksun bir diyet, bağırsak mikrobiyomunda bir dengesizliğe yol açabilir.

Bir kişinin stresle başa çıkma kapasitesi, tek bir bakteri türü tarafından değiştirilebilir.

Bu, insanların nasıl düşündüğünü ve hissettiğini etkileyebilir mi? Kanıtlar, tam da bunu yapan mikrobiyomun bir parçası olan psikobiyom denilen şeyde bağırsak ve beyin arasında bir bağlantı olduğuna dair kanıtlar artıyor. Çeşitli bakteri, virüs ve mantarların ürettiği maddeler doğrudan kan dolaşımına karışabilir ve kan damarlarına sızabilir veya bağırsak ile beyin birbirine bağlayan vagus sinirini uyarabilir. Bağırsaktaki bakteriler, diğer şeylerin yanı sıra, tamamen diyetten geldiği düşünülen amino asit olan triptofanı üretir.

Özel olarak yoğurtta ve genel olarak fermente gıdalarda bulunan mikroorganizma türlerinin de kaygıyı azalttığı denemelerle gösterilmiştir. Dr Dinan'ı en çok şaşırtan, bir kişinin stresle başa çıkma kapasitesinin tek bir bakteri türü tarafından değiştirilebilmesidir. Çalışmalar, iki Bifidobacterium türünün ve bir Lactobacillus türünün stresi azalttığını gösteriyor. Mikropsuz fareler üzerinde yapılan bir denemede, oral dozlarda Bifidobacterium infantis verildiğinde anormal bir stres tepkisi tersine çevrildi . Bu bulgular, yutulduğunda antidepresanlara veya anti-anksiyete ilaçlarına benzer etkilere sahip olabilen bakteriler olan "psikobiyotikler" kavramının ortaya çıkmasına neden olmuştur.

Bu yeni araştırma alanını geliştirmenin zorluğu ekonomide yatıyor. İlaçların aksine vitaminler, mineraller ve mikroplar patentlenemez. İlaç firmalarının, herkesin kırbaçlayabileceği haplar üzerinde denemeler yapmaktan ticari olarak kazanacak hiçbir şeyleri yok. Olumlu bulgulara yönelik bir önyargıya sahip olduğu için endüstri destekli araştırmalara güvenmek zordur. Hükümetler, üniversiteler ve sağlık sistemleri bu tür deneyleri yürütmek için daha iyi konumdadır. Bunların hiçbiri iyi bir diyet ihtiyacının yerini alamaz.



Çocuğunuz Narsist Olabilir

Hollanda'daki Amsterdam Üniversitesi'nden bilim insanlarının gerçekleştirdiği yeni bir araştırma ebeveynleri tarafından sürekli "özel biri" olarak tanımlanan ve övgülere boğulan çocukların narsist olma riski ile karşı karşıya kaldığını ortaya koydu. Hollanda'da yaşayan 7-11 yaş arası 565 çocuğun davranışlarını bir buçuk yıl boyunca takibe alan araştırmacılar, ebeveynlerinden sürekli "diğer çocuklardan farklı ve özel biri" olduklarını duyan, ya da anne babaları tarafından "Hayatta diğer insanlardan daha fazlasını hakettiklerine" inandırılan çocukların, narsist davranışlar sergilediğini gördüklerini belirtti.

Uzmanlar, ebeveynleri tarafından gereksiz yere övülmeyen ancak sürekli sevgi gö sterilen çocukların ise kendilerine güvenen ancak narsizim belirtileri göstermeyen kişiler olduklarını söyledi. Araştırma sonuçları Proceedings of the National Academy of Sciences isimli akademik dergide yayınlandı.

Resim ; Narcissus,Caravaggio, (1597-1599)



ÇOK DÜŞÜNMEK BEYİNİ NASIL YORAR?

Fiziksel emek yorucudur. Uzun bir koşu ya da zorlu bir günün teri vücudun enerji depolarını tüketerek yorgunluk hissine neden olur. Zihinsel emek de yorucu olabilir. Tükenen bir masa başı işinde geçen uzun bir günün ardından o son parıldayan çikolata parçalı kurabiyeye direnmek bile zordur. Zihinsel çabayı, kendini kontrol etmeyi ve iradeyi kapsayan şemsiye terim olan bilişsel kontrol de çabayla birlikte kaybolur. Ancak fiziksel yorgunluğun mekanizmasının aksine, bilişsel yorgunluğun nedeni tam olarak anlaşılamamıştır.

Önceki hesaplar eksikti. En çok bilinenlerden biri olan biyolojik olan, kas yorgunluğu hakkında bilinenlerden yararlanır. Bilişsel kontrol uygulamak, glikoz formundaki enerjiyi tüketir. Yoğun bir şekilde düşünerek geçirilen bir günün sonunda, beyin mecazi olarak dumanlar üzerinde çalışıyor. Olayların bu versiyonundaki sorun, düşünmeyle ilişkili enerji maliyetinin minimum düzeyde olmasıdır. Önceki çalışmaların bir analizi, bilişsel olarak aşırı çalışan ve "tükenmiş" beyinlerin, Tic-Tac'in değerindeki ek glikozun onda birinden daha azını kullandığını gösteriyor.

Bilişsel yorgunluk enerji eksikliğinden kaynaklanmıyorsa, onu ne açıklar? Paris'teki Pitié-Salpêtrière Üniversite Hastanesi'nden Antonius Wiehler liderliğindeki bir bilim insanı ekibi, olaylara nörometabolik bir bakış açısıyla baktı. Bilişsel yorgunluğun, beyin kontrolü destekleyen bölgesinde belirli bir kimyasalın birikmesinden kaynaklandığını varsayıyorlar. Bu madde, glutamat, memelilerin merkezi sinir sistemlerinde bol miktarda bulunan ve öğrenme, hafıza ve uyku-uyanıklık döngüsü gibi çok sayıda aktivitede rol oynayan uyarıcı bir nörotransmitterdir.

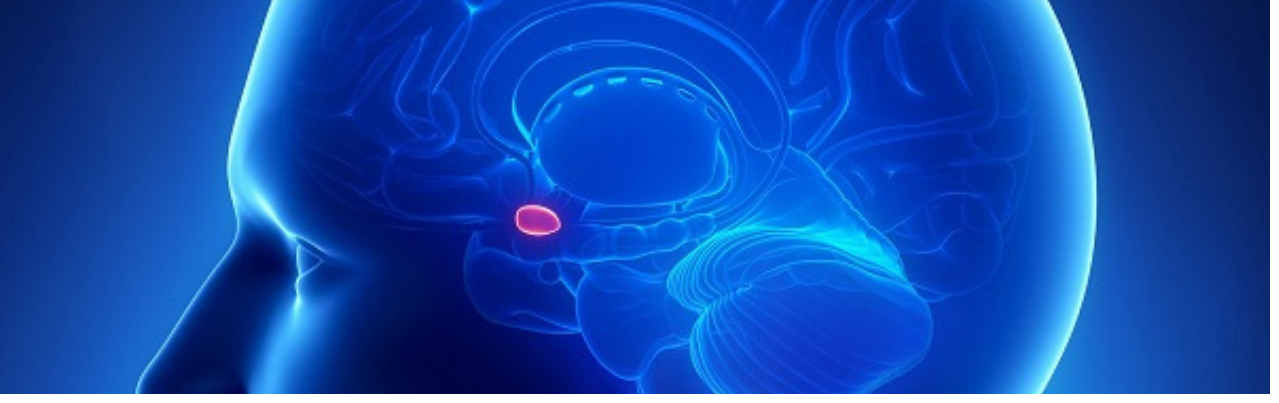
Başka bir deyişle, bilişsel çalışma, beyinde davranışsal olarak yorgunluk olarak ortaya çıkan kimyasal değişikliklerle sonuçlanır. Bu nedenle bu, beynin dengesini yeniden sağlamak için çalışmayı bırakmanın bir işaretidir. Current Biology'deki yeni makalelerinde , araştırmacılar tüm bunların nasıl olduğunu açıklamak için üstlendikleri bir deneyi anlatıyorlar. Bilişsel yorgunluğu tetiklemek için, bir grup katılımcıdan altı saatten biraz fazla düşünmeyi içeren çeşitli görevleri gerçekleştirmeleri istendi. Yarısına yapılacak kolay işler, yarısına zor görevler verildi. Örneğin, bir görevde, harfler bir bilgisayar ekranında her saniyede bir görüntüleniyordu. Kolay gruptakiler, mevcut harfin bir önceki harfle eşleşip eşleşmediğini veya zor grup için üç harf önce gösterilen harfle eşleşip eşleşmediğini hatırlamak zorundaydı.

Periyodik olarak, deney boyunca, katılımcılardan bilişsel yorgunluklarını ortaya çıkarabilecek kararlar almaları istendi. Egzersiz bisikletinde altıncı güç seviyesinde (yüksek maliyetli, yüksek ödüllü bir görev) 30 dakika bisiklet sürmek için 50 € (52 \$) veya ikinci güç seviyesinde 30 dakika için 37 € kazanmak isteyip istemedikleri sorulabilir (düşük maliyetli, düşük ödül). Daha zorlu bilişsel kontrol görevleri verilen katılımcıların, özellikle altı saatin sonuna doğru, düşük maliyetli, düşük ödüllü seçenekleri seçme olasılığı daha yüksekti. Ek olarak, zor görev katılımcıları bu kararı vermek için daha az çaba harcadılar. Gözleri ipucuydu. Katılımcılara iki seçenek gösterildiğinde öğrenci başlangıçta küçülür. Gözbebeğinin daha sonra genişlemesi için geçen süre, uygulanan zihinsel miktarı yansıtır.

Deney sırasında bilim adamları, beyindeki biyokimyasal değişiklikleri ölçmek için manyetik rezonans spektroskopisi adı verilen bir teknik kullandılar. Özellikle, beynin bilişsel kontrolle ilişkili bir bölgesi olan lateral prefrontal kortekse odaklandılar. Hipotezleri geçerli olsaydı, zor ve kolay görevdeki katılımcıların beyinleri arasında ölçülebilir bir kimyasal fark olurdu. Ve gerçekten de buldukları şey buydu. Analizleri, zor görevlere sahip bir katılımcının yanıl prefrontal korteksinin sinapslarında daha yüksek glutamat konsantrasyonları olduğunu gösterdi. Bu nedenle, bilişsel yorgunluğun gösterilmesi, prefrontal kortekste artan glutamat ile ilişkilidir. Dr Wiehler, bunun beyindeki bir tür maliyet-fayda analizini hesaplayan, zihinsel çabanın maliyetine yorgunluk ve artan glutamat ekleyen bir mekanizmanın sonucu olduğunu tahmin ediyor.

Glutamat seviyelerini düşürmenin pekala yolları olabilir ve hiç şüphesiz bazı araştırmacılar, beyni yapay olarak yorgunluktan kurtulmasını hızlandıracak şekilde hackleyebilecek iksirlere bakıyor olacaklar. Bu arada, en iyi çözüm doğal olandır: uyku.

Kaynak; The Economist.11 Ağustos 2022



KAYGI VE AMİGDALA

Amigdala (Latince: corpus amygdaloideum) beynin medial temporal lobunun derinlerinde yerleşen nöronların oluşturduğu badem şeklindeki beyin bölümü. Amigdala terimi ilk olarak 1822'de Karl Friedrich Burdach tarafından kullanılmıştır. Amigdala adı, yapının badem benzeri şekli nedeniyle "badem" anlamına gelen Yunanca amigdale kelimesinden türemiştir. Duygusal hafıza ve duygusal tepkilerin oluşmasındaki birincil role sahip bölge. Limbik sistemin bir parçasıdır.

Başta korku olmak üzere, duyguların denetiminden sorumlu olan amigdala; sempatik sinir sisteminin aktivasyonu için hipotalamusa, refleksleri artırmak için talamik retiküler nükleusa, yüzde korku ifadesinin oluşması için fasial ve trigeminal sinir nükleuslarına uyarır. Ayrıca dopamin, noradrenalin ve adrenalin salgılanması için ventral tegmental bölge, locus coeruleus ve laterodorsal tegmental nucleusa da çeşitli uyarılar yollar. (Ben Best (2004). "The Amygdala and the Emotions".)

Amigdalanın sağ ve sol kısımları bağımsız hafıza sistemlerine sahiptir. Ancak duyguyu depolamak, kodlamak ve yorumlamak için birlikte çalışmaktadırlar. Beynin sağ lobundaki amigdala bellekten, hafıza kaynaklı işlerden ve algılamadan sorumludur.

Amigdalanın sağ bölümü aynı zamanda daha önce yaşanan olaylardan gelen gerçeklerden ve bilgilerden oluşan ve bilinçli olarak hatırlanması gereken bildirimsel hafıza ile bağlantılıdır. Bir çalışmada, sağ amigdalanın elektriksel uyarıları olumsuz duygulara, özellikle de korku ve üzüntüye neden olduğu görülmüştür. Aksine, sol amigdalanın uyarılmasının, hoş (mutluluk) veya nahoş (korku, endişe, üzüntü) duygularını tetiklediği tespit edilmiştir. (Lanteaume, L.; Khalifa, S.; Regis, J.; Marquis, P.; Chauvel, P.; Bartolomei, F. (1 Haziran 2007). "Emotion Induction After Direct Intracerebral Stimulations of Human Amygdala")

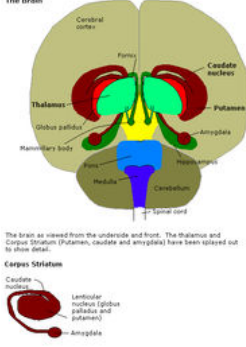
Ergenlik dönemi stres durumlarında central amigdalanın aktive olduğu bilinmektedir. Amigdalanın ağrı hissiyatının oluşumundan sorumlu olduğu ve ağrı hissiyatının kontrolünü düzenlediği deneylerce kanıtlanmıştır.

Amigdala, duygusal olaylarla ilgili hafızanın oluşumunda ve depolanmasında önemli rol oynar. Ayrıca koku hafızasının oluşmasında da rol oynar. Korku filmleri izleyen bireylerde izleme esnasında amigdala aktivasyonu gözlemlenmektedir. (Articles·February 8, FeaturedNeuroscienceOpen Neuroscience; 2017 (8 Şubat 2017). "Horror Movie Scenes Help Researchers Identify Key Brain Circuits for Fear Processing

Hafızanın düzenlenmesi ; Amigdala, hafıza birikiminin düzenlenmesinde de rol alır. Herhangi bir öğrenme olayında uzun süreli hafıza hemen oluşmaz. Bu olayla ilgili bilgiler zaman içinde tekrarlanmayla birlikte yavaş yavaş uzun süreli depoya gönderilir. Buna pekiştirme denir. Olay sırasında oluşan duygusal tepki ne denli fazlaysa öğrenme de o kadar kuvvetli olur. Bu etkiyi amigdala düzenler.

GENEL KAYGI BOZUKLUKLARI

Ve AMİGDALA



Amigdala: 'Gerçekten korku hissetmeye başladığınızda -yani bilinçaltındaki kaygı bilinçüstüne çıktığında- amigdala topyekün bir tepki buyruğu verir. Beyin sapındaki hücrelere işaret vererek yüzünüze bir korku ifadesi yerleştirir, tetikte ve hemen irkilebilir halde olmanızı sağlar, kaslarınızın yapmakta olduğu ilgisiz hareketleri dondurur, nabzınızı hızlandırır, tansiyonunuzu yükseltir ve solunumunuzu yavaşlatır. Bu, amigdala ve bağlantılı alanların kriz anında beyne komuta ederken düzenledikleri geniş çaplı bir dizi değişikliğin sadece bir kısmıdır. Bu sırada amigdala bağlantılı olduğu hipokampus ile birlikte anahtar niteliğindeki sinirsel aktarıcıları -örneğin, dikkatinizi korkunuzun kaynağına çevirmenize yol açan dopamin salgılamasını başlatmak üzere- gönderen hücreleri yönlendirir' (Duygusal Zekâ- Daniel Goleman (385 - 386))

Bütün bu bilgiler ışığında, sınav kaygısı ve korkusunun üstesinden gelebilmek için kaygı ve korku hafızamızı güçlendirip, amigdalamızı eğitmemiz gerekeceği sonucuna varabiliriz. Bunun da yolu çalışmak demek oluyor. Bizi krize sokabilecek her türlü duruma hazırlıklı olmamız gerekiyor. Doğal afet ve felaketler karşısında bile sürekli çalışarak yani tatbikatlar yaparak kriz durumlarında korku ve kaygıdan dolayı kilitlenip kalmak yerine onları yönetebiliriz ve bunun da tek yolu tatbikatlar, çalışmalar yapmak. Sınav kaygısının üstesinden gelebilmenin de çözümü ya da çözüme en yaklaşımcı sonuca ulaşabilmenin anahtarı tekrarlar, deneme sınavları olabilir.



Öz Disiplin Nedir?

Öz disiplin başkalarının size ne yapacağını söylemesine gerek kalmadan kendinizi kontrol edebilme ve sıkı çalışma gibi istediğiniz bir davranışı ortaya koyabilme yeteneğidir.

Öz Disiplin Öğrencilerin Bilgi ve Öğrenmelerini Etkiler mi?

Gong, Yue; Rai, Dovan; Beck, Joseph E.; Heffernan, Neil T. Uluslararası Eğitim Veri Madenciliği Çalışma Grubu, Uluslararası Eğitim Veri Madenciliği Konferansı'nda (EDM) sunulan bildiri (2nd, Cordoba, İspanya, 1-3 Temmuz 2009)'ye göre,yapılan araştırma ve çalışma sonucuna göre (Kitle,8.Sınıf Öğrencileri) Öz disiplin, hem öğrenme oranını hem de zaman içinde bilgi birikimini etkileyebilir. Öğrencilerin bilgi ve öğrenmeleri hakkında çıkarımlarda bulunmak için Bilgi İzleme modelini kullandık. Yaygın olarak kullanılan bir ankete dayanarak, öğrencilerin öz disiplin düzeylerini ölçtük. Öğrencilerin öz disiplini ile bilgi nitelikleri arasındaki ilişkiyi analiz ettiğimizde, öz disiplini yüksek öğrencilerin başlangıç bilgilerinin anlamlı olarak daha yüksek olduğunu, ancak öğreticiyi kullanırken öğrenme arasında tutarlı bir ilişki olmadığını bulduk. Ayrıca öz disiplini yüksek öğrencilerin dikkatsizce hata yapma konusunda daha dikkatli oldukları görülmüştür.

(Kaynak : <https://eric.ed.gov/?id=ED539087>)

ÖZ-DİSİPLİN BİR BECERİ OLDUĞU İÇİN HERKES TARAFINDAN ÖĞRENİLEBİLİR!



En iyi durum senaryosunda, bu becerileri ebeveynlerimiz bizi çocukluğumuz süresince disipline ederken onlardan öğreniriz.

Birçok ebeveyn, en iyi niyetli olanlar bile, bu becerileri çocuklarına yeterince iyi öğretme konusunda başarısız olurlar (Çocukluk Dönemi Duygusal İstismarı).

KAYNAKÇA : WEBB, J. (2014). TEN STEPS TO LEARN SELF-DISCIPLINE | CHILDHOOD EMOTIONAL NEGLECT [WEB LOG POST]. RETRIEVED

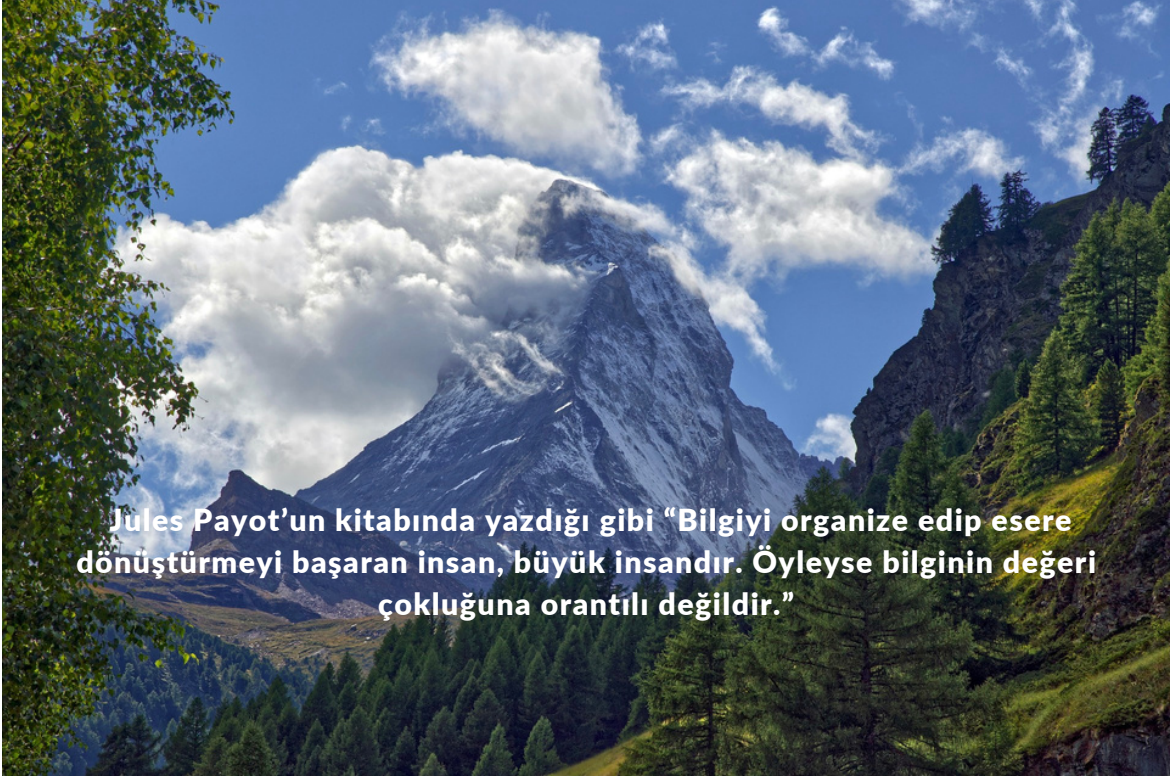
Öz-disiplin iki kısımdan oluşur: yapmak istemediğiniz şeyleri kendinize yaptırmanız ve kendinizi yapmak istediğiniz şeyi yapmaktan alıkoymanız. Bu her iki kısım da birer beceridir, ne daha fazlası ne de daha azıdır.

ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRMEK İÇİN BİRKAÇ ÖNERİ

- Zihninizi daha iyi yönetmeyi öğrenin
- Zevk alacağımız etkinlikleri erteleyin
- Zevk alacağımız işler yerine, önce zor işlerinizi bitirin
- Yapmanız gereken zor işleri ertelemeyin, ön sıraya alın
- Hedefinize giden yoldaki bütün engellerden kurtulun
- Dikkat dağıtan her şeyden uzaklaşın
- Düzenli ve yeterli düzeyde uyuyun
- Zamanınızı yönetmeyi öğrenin

İrade Eğitimi

1907 yılında Aix-en Provence'daki Aix-Marseille Üniversitesinde rektörlüğe atanmış olan Jules Payot (1859-1940)'un 1909 yılında yayınlanmış olan ve sonradan birçok dile çevrilen Education de la Volonte (İrade Terbiyesi) kitabından bazı bölümleri sizinle paylaşıyoruz. Kendisi de kitabında irade eğitimi ile ilgili yazılmış bir kitap ve düzenlenmiş bir eğitimin olmamasını yüz yıldan fazla süre önce belirtmiştir. Günümüzde öz disiplin geliştirme, düzenli ve verimli çalışma gibi konuları da kapsayan eğitsel rehberlik çalışmalarına da ve değerli öğretmenlerimize de sınıflarında öğrencileri ile yapacakları her türlü çalışmalarına fikir sunması açısından bu kitaptaki bazı pasajları paylaşmak önem arz etmektedir.



Çaba göstermekten ve özellikle süreklilik gerektiren bir çabadan korkarız. Rahata düşkünlüğümüz, tembelliğimiz gibi insani huylar tıpkı yer çekimi kanunu gibi doğaldır.

Gerçek şu ki kararlı bir iradenin karşısında ancak devamlı bir güç durabilir. Tutkularımız ise doğası gereği geçicidir; ne kadar şiddetli olursa bir o kadar kısa sürer. Takıntı haline gelen ihtiraslar haricinde tutkuların sık oluşu düzenli bir çabanın yerini tutabilecekleri anlamına gelmez.

Ancak hantallık, rehavet, tembellik veya aymazlık diye adlandırılan huylarımız süreklilik arz eder. Bu huylarımıza karşı yapılacak düzensiz mücadele, mücadeleyi tekrar etmekten başka bir şeye yaramaz, sonunda başarılı da olunmaz.



İşin gerçeği, insanoğlu tarafından düzenli ve uzun süreli çaba sadece zorlamayla ve ihtiyaç halinde ortaya çıkar. Büyük seyyahlar ilkel toplumların çalışmaya yeterince istekli olmadıkları için geri kaldıkları hususunda hemfikirdir. Bilindik örnekleri o kadar uzaklarda aramaya gerek yok. Aynı durumu düzenli çalışmaya zorlanan bir çocuğun isteksizliğinde de görmüyor muyuz? Akranlarından daha fazla çalışmak isteyen işçi bulmak ne kadar zordur!

Öğrencilik hayatımızı bir hatırlayalım, arkadaşlarınız arasından kaç tane çalışkan öğrenci sayabilirsiniz? Neredeyse bütün öğrenciler asgari çabayla sınavlardan geçmek istemezler mi? Ortaokuldan itibaren özgün yorum yapmak öğrencilere ne kadar da zor gelir. Tüm dünyada öğrenciler az bir çabayla basit ezberler sayesinde sınavlarından geçebilirler. Öğrencilerin hedefleri de çok yüksek değildir zaten. Maneuvrier'in ifade ettiği gibi "onların aradığı iş itibarlı olması gerekmeyen, sabit maaşlı, istikbali de olmayan, üzerinde yaşanacağı bir devlet dairesi koltuğudur. Tıpkı bir saat misali aynı hareketlerin tekrar edildiği, yeteneklerinin yavaş yavaş köreldiği bir iş olsun; yeter ki beynini yormasın, çok zorlanması gerekmesin. İşini garamiye alma içgüdüğü kişiyi yaşamaktan ve harekete geçmekten alıkoyar." Özellikle memurları suçlamamak gerek. Belki terfi almak hariç, bir meslek veya kariyer insanın kişiliğini, şevkini ve enerjisini korumak için yeterli gelmez. (Edouard Sylvain Maneuvrier, 1888'de yayımlanan "Burjuvanın Eğitimi" isimli eserin yazarı, 1844-1917.)

Şayet işinizin paralelinde kendinize zihinsel etkinlikler bulmazsanız yavaş yavaş yetilerinizi kaybetmekten kendinizi alıkoyamazsınız.

Gençte en çok rastlanan zaaf uyuşukluk ve "canım istemiyor" durumudur. Bu kişi saatlerce uyur. Uyuşuk vaziyette uyanır. Halsiz, tepkisiz, esnemelerle yavaş yavaş elini yüzünü yıkar. İşle alakası yoktur, hiçbir şeye ilgi duymaz. Her şeyi yavaşça, neşesiz ve isteksizce yapar. Tembelliği, uyuşukluğu yüzünden okunur. Bakışları anlamsız ve dalgındır. Hareketlerinde itinasız ve dikkatsizdir. Sabah saatlerini bu şekilde kaybettikten sonra öğle yemeğini yer ve ardından kafeye giderek gazeteleri küçük ilanlarına kadar okur. Çünkü çaba harcamasını gerektirmez. Öğleden sonra biraz canlılık gelince, bu zamanı da boş muhabbetlere harcar. Muhabbetten siyasiler, edebiyatçılar, profesörler paylarına düşen eleştiriyi alır. Tembellik, gevezelik hep daha çekicidir. Akşam, zavallım umutsuzca yatağa giderken geçen akşamdan biraz daha karamsardır. İşine yaklaşırken bırakmadığı tembellik aslında mutsuz olmasına neden olur. Mücadele etmeden mutlu olunmaz, her mutluluk az çok bir çaba ister. Kitap okumak, müze ziyareti, ormanda dolaşmak hep bir teşebbüs gerektiren zevklerdir. Ayrıca, tembelin kendini mahrum bıraktığı zevkler istediğiniz kadar tekrarlanabilen ve çaba gerektiren etkinliklerdir. Tembeller yumruklarını sıkmadıkları için mutluluğun avuçlarının içinden kaçıp gitmesini seyrederek.

Tembellik anlık enerji patlamalarına engel değildir. Medeni toplumlarla tembel toplumları ayıran, anlık çalışmalar değil düzenli ve sürekli çalışmaların toplamında harcanan eforun çok daha değerli olmasıdır. Az da olsa düzenli ama sürekli olan çalışma, uzun molalar içeren yüksek eforların toplamından daha güçlüdür ve daha değerlidir. Tembel ise anlık büyük çabalar sonrası uzun dinlenmeleri tercih eder.



Hakiki bir çaba göstermeye karşı duyulan isteksizlik, tüm eforun düzenli bir şekilde tek bir gayeye yönlendirilmesinin zorluğundan kaynaklanır. Bir eser vermek, buluş yapmak herkesten farklı düşünmeyi gerektirir. Ek olarak bireysel çabanın bu kadar zor olmasının sebebi koordinasyon gerektirmesidir. Bunlar zihni çalışma ve icraat gerektiren işler için birbirinden ayrılmaz ikilidir. Bu tür çalışmaların, yarının yöneticileri olacak öğrenciler için de ne denli zor olduğunu biliyoruz.

Dağınık, düzensiz bir çalışmanın yoğun olmasının hiçbir faydası yoktur. Sarf edilen çaba tek bir neticeye yönelik olmak zorundadır. Bir fikrin veya duygunun içimizde canlanması ve yerleşmesi için samimi olması, devamlı olması ve tekrar etmesi gerekir. Bu fikir veya duygu yavaş yavaş ama sebatkar bir şekilde etkisini artırır, adeta etrafını çevreleyen kaynakları oluşturup, kendisini empoze eder ve bir değer yargısı haline alır. Sanat eserleri de böyle ortaya çıkar. Bir dahinin kafasındaki fikir genellikle bir gençlik hayalinde ya da yaşanmışlıkta gizlidir. Bir yerlerde okunmuş birkaç satır, hayata dair bir anı, bir yerlerden kalan bir mutluluk ifadesi, irticalen söylenen bir söz bereketi anlaşılmayan bir fikre kaynak oluverir. Fikir o güne kadar ulaşan her şeyden beslenir. Seyahat, muhabbet, iki satır yazı, ona yoğuracağı ve kendine mal edeceği aynı zamanda güçleneceği kaynağı sağlar. İşte tam da bu şekilde Goethe, Faust eserini oluşturmak için tam otuz yıl boyunca yanında dolaştırır. Bu süre boyunca tohum toprak altında olgunlaşmakta, büyümekte, gitgide derine inip kök salmakta, diplerde ihtiyacı olan şaheseri oluşturan can suyunu arayıp bulmaktadır.



Özetlemek gerekirse zihnini kullanarak çalışırken isteyerek yani iradi biçimde dikkat kesilebilmek için sebat göstermek gerekir. Bu sebat hem harcadığımız eforun sıklığında ve hevesimizde hem de tek bir hedefin peşinde koşabilme, yanıp tutuştuğumuz fikre veya duyguya itaatle bağlı olma gayretinde kendini göstermelidir. İnsanın doğası gereği tembellik, bizi emellerimizden alıkoymak isteyecek ama bu yoldan bizi çıkaramayacaktır.



Uzun soluklu bir işi isteksiz olarak, sevmeden yapmak, baştan kaybetmek anlamına gelir. Başarmak için işine saygı duymak gerekir. Bakarsan bağ olur ve büyür. Böylece karıncaya yem olacak bir tohum kasırgalara kafa tutan bir meşeye dönüşebilir.

Kitabın pdf formatında linki

<https://tweet.monster/books/tr/xyz/Jules-Payot-Irade-Terbiyesi.pdf>

Düzenleyen; Kamil AKCA

ÇOCUK VE OYUN / HÜSEYİN ŞAHİN*



“Kuşlar uçar, balıklar yüzer, çocuklar oynar...” (G.Landreth)

Çocukların en temel psikolojik (duygusal) ve sosyal ihtiyaçlarından birisi de “oyun” dur. Oyun, başta fiziksel, duygusal, zihinsel, psikomotor, sosyal, dil ,konuşma olmak üzere, tüm gelişim alanlarında çocuğun gelişimini destekler, onun gelişimine katkı sağlar. Bu bağlamda oyunun yararlarından bazılarını kısaca şöyle sıralayabiliriz:

Çocukta; başarı, güven, kendini iyi ve değerli hissetme gibi duyguların gelişmesine imkan verir, katkılar sağlar. Bu anlamda çocuğun kişilik gelişimini de olumlu yönde etkiler, destekler. Nitekim; Dr. Stuart Brown, Teksas Kulesi Saldırısı olarak da bilinen saldırıyı yapan saldırganı; “büyük bir oyun yoksunluğu tespit ettiklerini” vurgulamıştır.

Çocuğun gerçek dünyayı tanımasını ve anlamasında, içinde yaşadığı hayatı kavrayarak gerçeğe gerçek olmayanı ayırt edebilmesini kolaylaştırır. Onun okul ve hayat için gerekli bazı temel ön bilgi ve becerileri kazanmasına, aktif şekilde yaşayarak deneyimlemesine fırsat verir, katkı sağlar.

Bazı oyun terapistlerinin de ifade ettikleri gibi; “çocuk; gözlemleyerek olduğu gibi dokunarak, izleyerek, deneyerek, koklayarak, etrafında dönerek bir çok şeyi deneyimler .Bunların sonucunda da bütün bunları, bunlardan öğrendiklerini kendi dünyasının bir parçası yapar, davranışlarına referans alır”. Bu tür deneyimler sayesinde de dil, konuşma, iletişim becerileri ile kaba ve ince motor becerileri gelişir, sosyal, duygusal ve zihinsel gelişimi hızlanır.

Çocukta problem çözme, zorluklarla nasıl baş edebileceğini kavrama, karşılaştığı engelleri aşma ve sorunların üstesinde gelme gibi günlük yaşam becerilerinin gelişmesine de katkı sağlar.

Çocuğun duygularını ve başkalarının duygularını tanımasına, empati becerisinin gelişmesine ve ayrıca yaşadığı kaygı, korku, kızgınlık, suçluluk, engellenmişlik, hayal kırıklığı gibi bazı duyguların üstesinden gelmesine imkan verir, yardım eder.



Çocuğun yaşadığı yada karşılaştığı birtakım olayların etkisinden kurtulmasına, yaşadığı ya da tanık olduğu birtakım travmatik durum ve olayların oluşturduğu olumsuz izlerin silinmesine katkı sağlar, yardımcı olur. Nitekim yapılmış bazı araştırma sonuçları oyunun; “iyileştirici bir etkisinin olduğunu,, özellikle de travma yaşamış olan çocuklar üzerinde büyük oranda iyileştirici bir işlevinin ve de etkisinin olduğunu” göstermiştir.

Çocuğun farklı durumlar ve birtakım olaylar karşısında “kontrol duygusu kazanmasına” yardımcı olur, katkı sağlar. Günlük hayattaki bazı olumsuzlukların yol açtığı ve oluşturduğu stres, endişe ve gerilimlerden bazen ancak oyun aracılığıyla, oyun oynayarak uzaklaşıp, kurtulabilir.

Bilindiği üzere “şiddet ve saldırganlık” günümüzde oldukça yaygın bir olgudur ve çocuklarda bunlardan ciddi şekilde etkilenmektedir. Biraz da bu etkilenmelerin bir sonucu olarak şiddet içerikli, saldırgan ve zorba davranışlar gösterebilmektedirler. İşte, oyunun bir işlevi de çocuğu bu tür eğilim ve davranışlardan uzak tutmasıdır. Aynı zamanda şiddet ve zorbalığa meylettiren dürtülerin ve duyguların açığa çıkmasına, enerjisini olumlu şeylere kanalize etmesine de katkı sağlar.

Kısaca; çocuğun dünyasında ve hayatında oyunun yukarıda ifade edilen ve benzeri türden bir çok faydası vardır. Bu açıdan bakacak olursak aslında, “bir balık için su ne ise, bir çocuk içinde oyun odur”. Fakat her ne kadar yazılı ve sözlü kültürümüzde pek çok sayıda geleneksel oyunlarımız olsa da ne yazık ki gerek uygun oyun ortamlarından uzak kalmaları, gerekse ebeveynlerin hatalı tutumları ve çok erken yaşlardan itibaren teknolojinin bilinçsiz kullanılması gibi birtakım nedenlerden dolayı oyundan, oyun ortamlarından, birlikte oyunlar oynamaktan hızla uzaklaşmaktadırlar. Böylece giderek sanal dünyanın, kontrolsüz zararlı bazı dijital mecraların müptelası ve bir zaman sonra da bağımlısı haline gelebilmektedirler.

Bütün bunların bir sonucu olarak da hayal kurma oranları düşmekte, oyun ilgileri ve talepleri giderek azalmaktadır. Oysa ki bilimsel literatürde de geçtiği gibi aslında normal olanı, bir çocuğun altı yaşına gelinceye kadar yaklaşık olarak on beş bin saatten fazla bir zamanı oyunla geçirmesidir. Ancak, günümüzde çocuğun oyun oynamasını zaman kaybı olarak gören, sürekli bir şeyler öğretmeyi önemseyen; onların sadece akademik başarılarına, performanslarına, başarı sıralarına odaklanan ve önem veren ebeveynleri sayısı oldukça fazladır. Bu bağlamda çocuklar için öncelikle yapılması gerekenlerden birisi de bunu mümkün kılacak önlemleri almaktır.



Eğer, çocuklarımızı nitelikli; bedenlen ve ruhen sağlıklı, kendileri ve çevreleriyle barışık; sağlam karakterli, özgüvenli, çağın gerektirdiği ve günlük yaşam becerilerine sahip, empati becerileri güçlü, hayalleri ve hedefleri olan, üretken, kendilerini gerçekleştirecek yetkinlikte, üretken ve tutkulu ,vatansever ,doğru ve iyi insanlar olarak yetiştireceksek; onlara gelişimlerini destekleyici ve eğitici oyun oynamaları için gereken zamanı vermeli; uygun ve yeterli oyun alanları ile mekanları tahsis edip, oluşturmaliyiz.

Bunun için de şehir mimarisinden, meydanlarımıza; mahalle, semt, cadde ve sokaklarımızdan; okul, apartman ve evlerimize kadar her alanı çocuklara uygun olacak şekilde tasarlamalı, yapılacak mimari planlamalarda mutlaka onların oyun ihtiyaçlarını da önemseyerek ve önceleyerek, çağdaş mimariyi kadim kültür ve medeniyetimizle harmanlamalıyız.

Çünkü özellikle oyun ve oyun terapileri alanındaki pek çok profesyonel bugünün dünyasında çocukların oyun ihtiyaçlarının genel olarak dikkate alınmadığını, oyun oldukça kısıtlandığını, bunlara ilaveten de çocuk oyunlarının doğasında önemli ölçüde bir takım değişiklikler olduğunu endişeyle ifade etmektedirler. Nitekim İngiltere’de yapılan bir araştırmaya göre; “çocukların yaklaşık olarak dörtte üçüzamanlarının çok büyük bir kısmını mahkumlardan daha çok fazla kapalı mekanlarda, sanal şeylerle geçirmekte, çok az bir kısmını açık havada geçirmektedirler”.

Günümüzde ebeveynler yapılandırılmış ve yetişkin tarafından yönlendirilen oyunlarla çocukların günleri planlanıyor. Ayrıca oyunlar daha çok bir şeyleri öğretmeye hizmet edecek bir araç olarak görülüyor ve kullanılıyor. Hatta eğitsel etkinlikler de sık sık oyun olarak isimlendirilmekte ve çocuklar bütün gününü yapılandırılmış bir plan dâhilinde geçirebilmektedir.

Bütün bunlar ise her ne kadar çocuğun öğrenme ihtiyacını karşılamak için önemli olsa da en azından bunlar bizim oyunla kast ettiğimiz ve çocuğun ihtiyaç duyduğu serbest oyun süresini oldukça azaltmış durumdadır. Bu da gayet tabii çocukların bazı alanlardaki gelişimlerini olumsuz etkileyebilmektedir. Nitekim zaman zaman haberlerde de bu durumların sonuçlarını görmekteyiz. Örneğin; seneler önce çok yetenekli birisini İngiliz Kraliyet Ailesi tarafından kendisine düzenlenen ödül törenine giderken bahçede oyun alanını görünce oyun oynadığını okumuştum.



Bugün özellikle de büyükşehirlerde yaşayan çocukların pek çoğu zamanlarının çok az bir kısmını serbest ya da akranlarıyla oyun oynayarak geçirmektedir. Ve bugün bir yandan çocuğunu oyun oynamaktan men, edip, uzak tutup da oyun oynamasını zaman kaybı olarak görürken, diğer taraftan da ona ihtiyacı ve gelişim düzeyine uygun olmayan gereksiz ve zamansız bir çok şeyi öğretmeye çalışan çok sayıda ebeveyn bulunmaktadır.

Aynı zamanda onlar adına bütün bunları yapacağını vadeden ticari maksatlı popüler bir çok kurum ve kişi vardır. Nitekim bu özellikte ki bazı ailelerin çocukları oyundan o kadar uzak kalmışlar ki, onları oyun odasına götürmek istediğiniz de başlangıçta odaya dahi girmek ve oyun oynamak istemeyebiliyorlar. Ancak ikna olup oyun mekanına girip de akranlarıyla etkileşime girdikten bir süre sonra oyuncaklara yönelip diğer çocuklara da yanaşmaya başlıyorlar. Çünkü oyun, çocuk için vazgeçilmez temel bir ihtiyaçtır.

Ancak; sosyal, manevi ve duygusal ihtiyaçları; potansiyel, istidat, ilgi, yetenek ve değer alanları ile beden ve ruh sağlıkları, şahsiyetleri, özgün birer birey oldukları gibi gerçekler yeterince önemsenip, dikkate alınmaksızın sadece önlerine konulan başarı, skor, performans beklentilere ulaşmaları ve cevap vermeleri beklentisiyle yaklaşılın ve ebeveynlerini n projesi olarak görülen bu çocukların pek çoğu her ne oluyorsa ergenlik evresine geldiklerinde ve genç olduklarında karşımıza aidiyet duyguları zayıf, kimlik buhranı yaşayan, duygusal olarak savrulmuş sorunlu bireyler olarak çıkabilmektedirler. Oysa unutmayalım ki; “benim çocuğum benim beklentilerimigerekleştirmek için değil, kendi hayallerini keşfedip onları gerçekleştirmek için yaşamalıdır”.(Doğan Cüceloğlu)

Nitekim bugün özellikle de gelişmiş ülke ve şehirlerde aile, evlilik, karı-koca ilişkilerindeki sorunların görünür oranda artmasına da paralel olarak yetişkinlerle birlikte çocuk ve ergenlerde de empati yoksunluğu, ruhsal sorunlar, davranış ve uyum bozuklukları; teknoloji, sanal oyun ve kumar bağımlılığı gibi sorunlar da hızla yaygınlaşmaktadır. Bu bağlamda özellikle de gelişmiş toplumlarda antidepresan kullanan kişi sayısındaki hızlı artış ile psikiyatri, psikoterapi ve psikolojik danışmanlık merkezlerine başvuruşlarda talep patlaması yaşanmasını biraz da, “çocuk ve oyun” perspektifinden okumak ve değerlendirmek sanırım anlamlı olacaktır.

Sonuç olarak, Fredrich Frobel’ in de deyimiyle; “oyun; çocuğun tüm yaşamını belirleyen bir tohumdur, çekirdektir. Ve bilhassa da okulöncesi dönemde en katıksız ve ruhsal doyum sağlayan en temel uğraşıdır.,

*Bakırköy RAM /Uzm. Psk. Danışman

Siber Zorbalık Nedir?



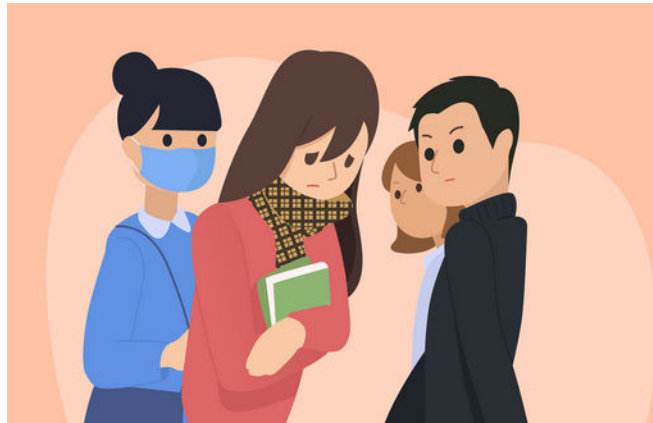
Bir birey veya grubun bilişim ve iletişim teknolojilerini (e-posta, metin mesajları, anlık mesajlaşma, kişisel web siteleri, sosyal ağlar ve çevrim içi anket siteleri gibi) diğer bireylere düşmanca davranma ve zarar verme niyetiyle kullanmasını içeren eylemler siber zorbalık olarak isimlendirilmektedir.

Bir diğer ifadeyle bilgi ve iletişim teknolojileri (internet, cep telefonu, bilgisayar vb.) yoluyla bir kişi ya da grubun diğerlerine yönelik düşmanlık, korkutma, tehdit, sindirme ve taciz amaçlı iletileri (foto, video mesaj vs.) kasıtlı ve tekrarlı bir şekilde göndermesidir.

SİBER ZORBALIĞIN ÖĞELERİ

Siber zorbalık olgusunda; siber zorba, mağdur, siber zorba ve mağdur, tanık gibi 4 tip bileşen bulunmaktadır.

- **Siber Zorba:** Bilgi ve iletişim teknolojilerini (cep telefonu, bilgisayar, tablet, internet vb.) kasıtlı bir biçimde bir ya da daha fazla öğrenciye zarar verecek şekilde saldırgan davranışlar sergileyen kişidir.
- **Siber Mağdur:** Bilgi ve iletişim teknoloji (cep telefonu, bilgisayar, tablet, internet vb.) araçlarının olumsuz kullanımına maruz kalan kişidir.
- **Siber Zorba/Mağdur:** Hem siber zorbaca davranışlar gösteren hem siber zorbalığa maruz kalan bireylerdir.
- **Tanık/izleyici:** Bir kişi ya da gruba yapılan siber zorbalık davranışlarını gören kişidir.



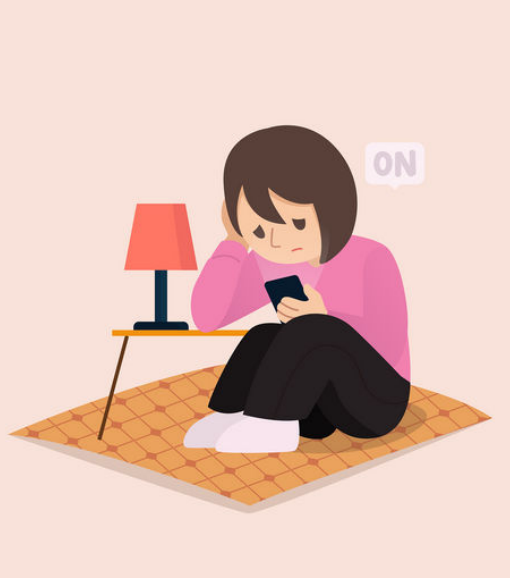
SİBER ZORBALIĞIN NEDENLERİ

Siber zorbalılar, genellikle kimliklerini saklayarak bu eylemleri yaptıkları için hiç yakalanamayacağını, yakalanmalarının çok az bir ihtimal olduğunu düşündükleri için bu tür eylemleri yaparlar.



- Eğlenmek
- Güçlü olduğunu kanıtlamak için
- Zarar vermek amacıyla zorbalık yapılabilmektedir
- Başkalarını kontrol etme arzusu
- Akranları arasında statü kazanma çabası
- Saldırganca davranmaktan zevk alma
- Anonim olabilmesi: Sanal ortamda kimliğini gizleme olanağının bulunması ve mağdurla yüz yüze iletişim kurulmak zorunda kalınmaması
- Can sıkıntısı
- Kıskançlık
- Yeni bir şeyler deneme arzusu
- Gerçek hayatta ifade edilemeyen saldırganca hayallerin davranışa dökülmek istenmesi
- Başkalarına olan kızgınlığın mağdura yöneltilmesi
- Sanal davranışların ebeveynlerce denetlenmemesi
- Ebeveyn-çocuk çatışması vb.

KİMLER SİBER ZORBALIK YAPAR



- Geleneksel zorbalık olaylarını yapan zorbalar
- Dışlanmış, empati kurma becerisine sahip olmayan kişiler olabilir.

ÇOCUĞUN SİBER MAĞDUR OLDUĞUNU ANLAMAYA YARAYAN İŞARETLER

- Ani bir şekilde dijital cihazını (telefon, bilgisayar, tablet vs.) kullanmaktan vaz geçmesi
- Dijital cihazı kullanırken endişeli ve sinirli olması ya da bir şeyler gizliyor olması
- Genel olarak okula gitme ya da dışarı çıkma konusunda isteksizlik
- Sanal ortamdaki aktivitelerden sonra sinirli ve depresif (çökkün) görünme
- Uykuda bozulmalar ve yeteri kadar uyuyama
- İştahta aşırı artış ya da azalma
- Aile üyelerinden ya da arkadaşlardan anormal bir şekilde geri çekilme, uzaklaşma
- Sanal ortamda yaptıkları ile ilgili konuşmaktan kaçınma
- Hastalık, rahatsızlık gibi şikayetlerle sıklıkla okuldan eve gelme
- Daha önce ilgi duyduğu şeylere karşı kayıtsız olması
- Okula gidiş gelişlerde huzursuz olmaya başlaması
- Aile bireyleri ve arkadaşlarıyla iletişimini aniden kesmesi
- Okul başarısındaki ani düşüş
- Çok sık kullandığı internete eskisi kadar ilgi göstermemesi

Yukardaki belirtileri gösteren her çocuk siber zorba ya da siber mağdur olduğu anlamına gelmemektedir. Ancak bu belirtileri gösteren çocuklar bu davranışları yapıyor olabileceği dikkate alınarak bu çocuklarla daha fazla ilgilenilmesi gerekmektedir.

Kaynak;orgm.meb.gov.tr
Düzenleyen; Kamil AKCA

Tek Ebeveynli Aileler

Tek ebeveynli aile; ölüm, boşanma veya ayrı yaşama nedeni ile tek ebeveyn (sadece anne ya da sadece baba) ve evlenmemiş çocuk ya da çocuklardan oluşan ailedir. Anne ya da baba, çocuğun yetiştirilmesinden tek başına sorumludur. Bu durum duygusal, psikolojik, sosyal ve ekonomik ihtiyaçlar yönünden diğer ailelerden farklılaşmayı beraberinde getirir.

Türkiye İstatistik Kurumu'nun ülkemizdeki aile yapısını ortaya koyan temel istatistiklerine göre 2017 yılında toplam hane halklarının %8,5'i tek ebeveyn ve çocuklardan oluşmaktadır. Bu grubun %1,8'ini baba ve çocuklardan, %6,7'sini ise anne ve çocuklardan oluşan hane halkları oluşturmaktadır. Bu grubu oluşturan yalnız annelerin sayısı, yalnız babaların sayısından daha fazladır. 2017 Avrupa İstatistik Ofisi (Eurostat) verilerine göre Avrupa'da tek ebeveynli aile oranı %15'dir.



Tek ebeveynliliğin psikolojik, sosyal, kültürel ve ekonomik etkilerinin saptanarak, buna ilişkin çözüm önerileri sunulması hem sağlıklı bir aile yapısı hem de sağlıklı bir toplum yapısının oluşturulmasında önemlidir. Toplumda tek ebeveynli aile olmanın getirdiği güçlükler ve bunlarla başa çıkma yollarının bilinmesi bu ailelerin yaşam kalitelerinin yükseltilmesinde önemli ölçüde katkı sağlayacaktır. Anne ve babaların çoğunluğu tek ebeveyn olarak benzer sorunlar yaşamakla birlikte büyük ekonomik sorumluluklarla daha çok tek ebeveyn anneler karşı karşıya kalmaktadırlar. Bunun en önemli sebebi çocukların velayetinin genelde annede olmasıdır. Babaların boşandıkları ya da ayrı yaşadıkları eşlerine ekonomik katkısı olsa bile, bu katkının iki ebeveynli ailelerdeki babaların katkılarından daha az olmasından kaynaklanmaktadır.

TEK EBEVEYN ANNELERİN KARŞILAŞTIKLARI EN ÖNEMLİ GÜÇLÜKLER;

- Maddi sıkıntılar,
- Zaman yetersizliği,
- Artan rol ve sorumluluklardır

TEK EBEVEYN BABALARIN KARŞILAŞTIKLARI EN ÖNEMLİ GÜÇLÜKLER;

- İş/kariyer sınırlılıkları,
- Sosyal yaşama katılım sınırlılıkları ve
- Fiziksel yorgunluk olarak belirtilmektedir.

ÖNERİLER

Yapılan araştırmalar tek ebeveynli olma sürecinde ve sonrasında kişilerin sosyal ortamda, evde ve çalışma hayatında sorunlarla karşılaştıklarını, dönem dönem yalnızlık hissettiklerini ortaya koymaktadır. Bu sorunlarla başa çıkma konusunda neler yapabilirsiniz?

- Tek ebeveynliliğe alışma sürecinde kendinize zaman tanıyın.
- Kendinizi ifade edin, duygularınızı düşüncelerinizi anlatmaktan kaçınmayın.
- Paylaşmanın önemine ve gücüne inanın. Sıkıntılarınızı kendi içinizde yaşamayın, doğru insanlarla paylaşın.
- Çevrenizden aldığınız sosyal destek önemlidir. Sosyal destek kaynaklarınızı sınırlandırmayın.
- Özellikle arkadaşlarınızla iletişim kurmaya ve paylaşımında bulunmaya çalışın. Paylaşmak stresi azaltır.
- Sorunlarınızın çözümünde arkadaşlarınızdan yardım isteyin ve neler yapabileceğinizi araştırın.
- Yakınlarınızın sizi anlamasını, görmesini beklemeyin. Günlük hayatın yoğunluğunda sizin durumunuzu fark edemeyebilirler.
- Aile yakınlarınızdan destek talep edin. Utanma, çekinme gibi nedenlerle destek tekliflerini geri çevirmeyin.
- Yaşadığınız çevrenin sizi yorduğunu ve üzerinizde baskı yarattığını düşünüyorsanız çocuklarınızın da görüşünü alarak başka bir semte taşının.
- Çocuğunuz/çocuklarınızla birlikte sosyal hayatınızı planlı yaşayın. Dinlenmek ve eğlenmek için kendinize ve çevrenizdeki insanlara dengeli zaman ayırın.
- Sizi anlayan, destek olan, birlikte olmaktan keyif aldığınız insanlarla zaman geçirin ve sizi yoran kişilerle ilişkilerinizi sürdürmeyin.
- Sosyal ilişkiler konusunda çocuklarınıza örnek olduğunuzu unutmayın. Sizin sağlıklı bir sosyal hayatınızın olması çocuğunuzun da olumlu etkileyecektir.
- Yaşadığınız çevrenin olanakları doğrultusunda çeşitli etkinliklere katılın. Çeşitli kurslara katılın, gönüllü olarak çalışabileceğiniz işler ve hobiler edinin.
- Gazete ve dergileri takip edin.
- Tek ebeveynlik üzerine yazılmış kitaplar okumanız, filmler seyretmeniz, bu süreci yaşayan kişilerle tanışmanız size yalnız olmadığınızı ve bu sürecin üstesinden gelebileceğinizi hissettirir.
- Kendinizi duygusal olarak çökkün, bitkin hissediyor olabilirsiniz. Bu süreç iş ve ev hayatınızı uyumlaştırma çabalarınıza da ket vurabilir. Bu durumda bir uzmandan yardım almaktan çekinmeyin. Bu sizin hem iş, hem ev yaşamınızdaki yaşam kalitenizi yükseltecek ve süreci daha kolay atlatmanıza yardımcı olacaktır.
- Unutmayın hayatta daha önceden de bir dizi sorumluluklarınız vardı ve siz bunların üstesinden geliyordunuz. Bu süreçte belli bir plan içinde hareket ettiğinizde artan sorumluluklarınızın üstesinden geleceksiniz. Yeter ki paniğe kapılmayın.
- Her akşam gün içinde olumlu olan şeyleri düşünün ve bunlar için şükredin.
- Sanatsal ya da sportif etkinliklerle uğraşmanız sorunlarınızı unutmanıza yardımcı olacaktır. Spor yaparken vücudunuz endorfin salgılar. Bu madde vücudunuzu ve beyninizi her şeyle baş edebilecek güçte olduğuna ikna eder. En azından günlük yürüyüşünüzü ihmal etmeyin.

Daha fazla bilgi almak için kaynak ; https://www.aile.gov.tr/media/92204/01_07_tek-ebeveynli-aileler.pdf adresini ziyaret edebilirsiniz.

EĞİTİM ÇAĞINDAKİ ÇOCUKLARA YÖNELİK FİZYOTERAPİ YAKLAŞIMLARI VE YÖNLENDİRMELERİ

Fizyoterapist Seher GÖKÇE , Bakırköy Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Postür, vücudun her kısmının, kendisine bitişik segmente ve bütün vücuda oranla en uygun pozisyonda yerleştirilmesidir. Bir başka deyişle, vücudun her hareketinde eklemlerin aldığı pozisyonların birleşimi de postür olarak tanımlanmaktadır. Vücut, kas aktivitesi sırasında ligamentlerin desteği ile stabilite sağlamak veya bir harekete temel teşkil etmek için, birçok kasın uyumlu çalışması sonucunda düzgün bir duruş elde eder. Postür statik veya dinamiktir. Statik postür hareketsiz bir postürdür. Kasların, eklemleri stabilize etmeleri için statik olarak kasılmalarını ve yerçekimine karşı koymalarını gerektirir. Özetle oturma, ayakta durma, yatma sırasındaki postürdür.

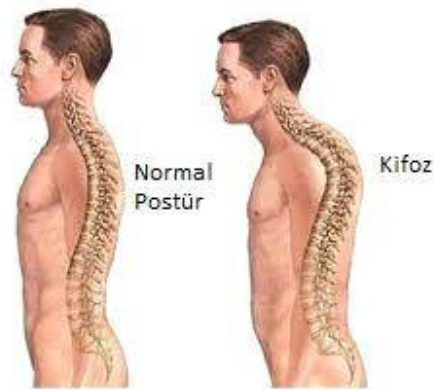
Dinamik postür herhangi bir harekete temel teşkil etmek için gereklidir. Yapılan hareketin sonucu olarak devamlı değişen çevre şartlarına göre, uyum sağlamaya çalışan aktif bir postürdür.

Çocukluk çağında görülen omurga ve alt ekstremitenin postüral bozuklukları erişkin yaşta gelişen dejeneratif olayların en önemli nedenlerinden biridir. Bu deformitelerin erken teşhisi ve tedavisi daha ciddi sorunların gelişimini önleyebilir. Bu yazımızda kısa ve basit anlatımla omurgada görülebilecek postüral bozuklukların 3 tanesinden bahsetmek istiyorum.

1)KİFOZ

Duruşa bağlı kifoz genellikle buluş çağında gelişir, ağrı nadirdir.

Özellikle ders çalışan, duruşuna dikkat etmeyen çocuklarda ve gençlerde görülür.Genç kızlarda göğüslerin çıkma döneminde duruş bozukluğuna bağlı kifoz gelişebilir.



Organik nedenlerle olmayan, çocuğun pubertede göğüs gelişimini kompanse etmek, ağır yük taşımak, yanlış duruş ve oturuş gibi nedenlerle gelişen kifozun erken yasta teşhis edilmesi tedavi olanaklarını arttırır.

Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi'nde yayınlanan lise öğrencilerinde yapılan bir çalışmanın sonucuna göre erken tanı ve tedavi yapılmadığında psikososyal sorunların oluşmasının kaçınılmaz olduğu ileri sürülmüştür.

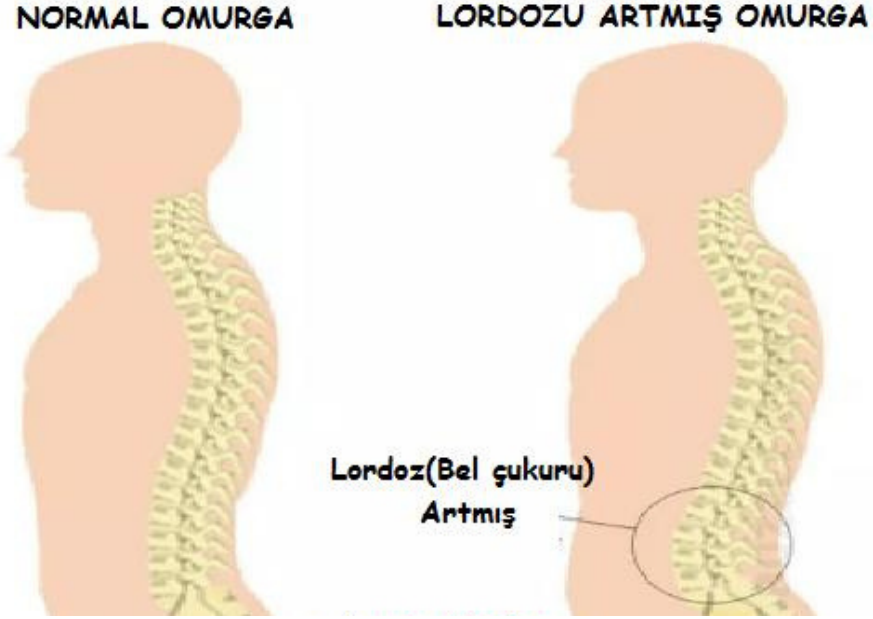
2) LORDOZ

Lordoz bel boşluğunun artması ya da düzleşmesi olarak tanımlanabilir.

Omurgamıza yandan bakıldığı zaman boyun ve bel kısmında içeri doğru bir kavis, sırtta ise dışarı doğru bir kavis bulunur.

Bu kavislerin belirli sınırlar içerisinde olması bizlerin hareket kabiliyetini ve yaşam kalitesini korumak için gereklidir. Fakat lordoz durumunda bu kavis normalin dışında bir artış gösterir.

Çok fazla göğüsü dışarı vererek yürüme lordozu tetikleyici bir harekettir.



3) SKOLYOZ

Omurganın frontal planda yani sağ ve sol yanlara doğru olan eğriliği ve eğrilikle birlikte rotasyonunu ifade eder. Postüral bozukluklar arasında önemli bir yere sahip olan skolyozu yapısına göre 2 sınıfa ayırabiliriz:

1. Yapısal skolyoz (strüktürel)
2. Fonksiyonel skolyoz (nonstrüktürel)

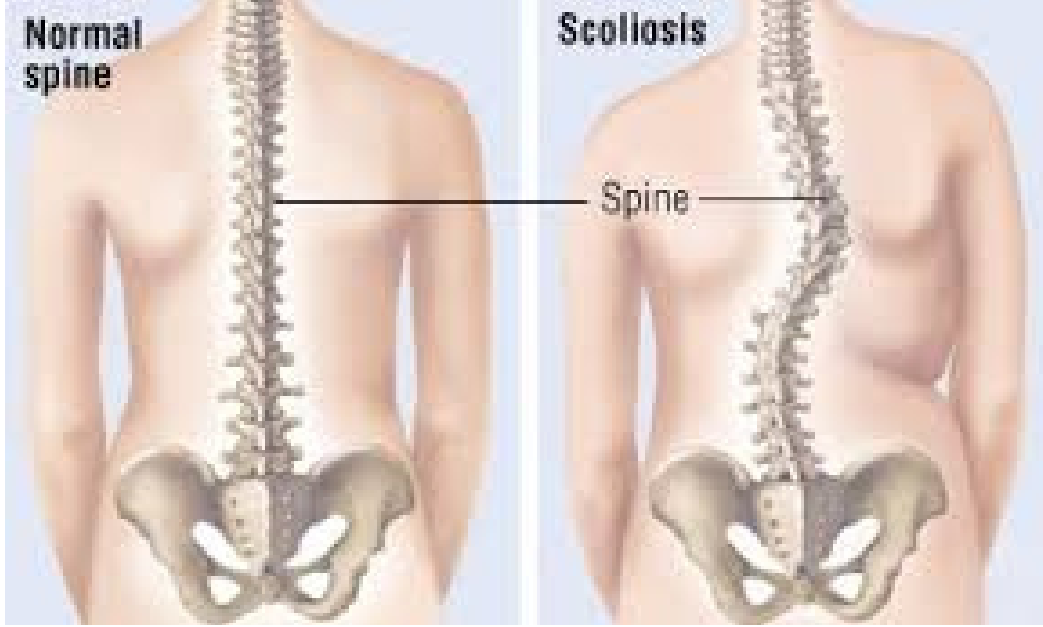
Yüksek oranda ilerleme gösterebilen ve solunum problemlerine de yol açabilen tipi yapısal skolyozdur ve genellikle gelişim çağında ortaya çıkar. Yapısal olmayan skolyozun çoğunluğunu postüral skolyoz oluşturur ve bunlar genellikle ilerleyici değildir ve yapısal hale gelmezler.

Omurgada eğrilik S ve C şeklinde olabilir. Skolyoza eşlik eden vertebral rotasyon nedeniyle göğüs kafesinde asimetri fark edilir.

İnfantil skolyoz 3 yaş altında görülür.

Juvenil skolyoz 3-10 yaşları arası görülür ve nadirdir.

10 yaş sonrası görülen adölesan skolyoz ise en sık görülen tipidir. Adölesan dönemde skolyoz, kızlarda 4-8 kat daha fazla olup, ilerleme riski de daha fazladır.



Turgut Özal Tıp Merkezi Dergisinde yayınlanan makaleye göre okul çağındaki çocuklarda postüral bozuklukların hiçte az olmadığı ortaya konulmuştur. Bu postüral bozukluklar için okul taramalarının gerekliliği okula kayıt esnasında zorunlu muayeneler olabileceği gibi, başta beden eğitimi öğretmenleri olmak üzere tüm branş öğretmenlerinin normal postür konusunda bilgilendirilmeleri ve toplum eğitimi programlarıyla da ailelerin uyarılması şeklinde olabilir. Ayrıca okul mobilyalarının incelenmesi ve daha uygun duruma getirilmesinin yerinde olacağı vurgulanmıştır.

ÖZDEMİR F, KOKİNO S, UZUNCA K et al. Lise Öğrencilerinde postur analizi. Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi. Volum 1.Cilt 48.1.2002

Okul çağı çocuklarında omurga ve alt ekstremitte postüral bozukluklarının sıklığı : bir epidemiyolojik çalışma Year 1995, Volume 2, Issue 1, 01.02.1995 Dr.M.Nafiz AKMAN. Dr Yüksel ERSOY Dr.Murat ARI Fzt. Zübeyir SARI Fzt. Ayşen SARI. Fzt Sevim T ANAÇ AN

2022 YKS'de Öğrenciler En Çok Hangi Bölümleri Tercih Etti?

1. Hemşirelik Bölümü
2. Bilgisayar Mühendisliği Bölümü
3. Tıp Bölümü
4. Diş Hekimliği
5. Ebelik Bölümü
6. Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü
7. Psikoloji
8. İşletme Bölümü
9. Hukuk
10. İlahiyat Bölümü
11. Okul Öncesi Öğretmenliği
12. Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü
13. İngilizce Öğretmenliği
14. İngiliz Dili ve Edebiyatı Bölümü
15. İlk ve Acil Yardım
16. Bilgisayar Programcılığı Bölümü
17. Çocuk Gelişimi
18. Tıbbi Dokümantasyon ve Sekreterlik Bölümü

İş İmkanı Fazla Olan Bölümler Hangileridir?

- Yazılım mühendisliği bölümü
- Hukuk bölümü
- Tıp bölümü
- Psikoloji bölümü
- Odyometri bölümü
- İşletme bölümü
- İngilizce öğretmenliği bölümü
- Bilgisayar programcılığı bölümü
- Yeni medya ve iletişim bölümü
- Özel eğitim öğretmenliği bölümü

2022 Yılında En Çok Aranan Meslekler

E-Ticaret danışmanı
Dijital dönüşüm yöneticisi
İçerik yöneticisi
Finans danışmanı
Kurye
Depo personeli
İç denetim müdürü
Online müşteri temsilcisi
Satın alma uzmanı
Satış destek uzmanı
Bütçe ve raporlama yöneticisi
Teknik destek mühendisi
Proje mühendisi
Çağrı merkezi elemanı

Az Bilinen, Keşfedilmemiş 10 Meslek

Robot eğitmeni
Robot terapisti
Çeşitlilik tasarımcısı
Sağlık koçu
Drone trafik kontrol görevlisi
Besin bankacısı
Sanal mağaza yöneticisi
Küresel ısınma uyum ajanı

EĞİTİMLERİMİZ



OYUN TERAPİSİ EĞİTİMİMİZ

29.11.2022

Dr. Psikolojik Danışman Aziz ZORLU'ya en içten teşekkürlerimizle...



27 Aralık 2022 tarihinde
Okul Müdürlerine
Çocuğun Mahremiyetinin
Ve Masumiyetinin İhlali
Hukuksal Esaslar Konulu Eğitim
Özyeğin Üniversitesi
Hukuk Fakültesi
Dr.Öğretim Üyesi
Zeynep REVA tarafından
verildi

Çocuğun Mahremiyetinin ve Masumiyetinin Korunması Eğitimimiz

27.12.2022

Dr. Zeynep REVA'ya en içten teşekkürlerimizle..



Terapötik Kartlar İlk Grup Eğitimimiz

İkinci grup eğitimimiz mart ayı başında

13.01.2023

Doç. Dr. Durmuş ÜMMET'e en içten teşekkürlerimizle



İnsan kanında ilk kez mikroplastik bulundu

Mikroplastik kirlilik, insan kanında ilk kez tespit edildi. Bilim insanları, teste tabi tutulanların neredeyse yüzde 80'inde küçük parçacıklara rastladı.

Bilim insanları, tümü sağlıklı yetişkin olan 22 anonim bağışçıdan alınan kan örneklerini analiz etti ve 17 tanesinde plastik parçacıklar tespit etti.

Örneklerin yarısı, yaygın olarak içecek şişelerinde kullanılan PET plastik, üçte biri ise gıda ve diğer ürünleri paketlemek için kullanılan polistiren içeriyordu. Kan örneklerinin dörtte birinde de plastik taşıma torbalarının yapıldığı polietilene rastlandı.

Microplastics found in human blood for first time <https://t.co/9rfpyZnOaQ>
– The Guardian (@guardian) March 24, 2022

Hollanda'daki Vrije Universiteit Amsterdam'da ekotoksikolog olan Profesör Dick Vethaak, "*Çalışmamız, kanımızda polimer parçacıklarına sahip olduğumuzun ilk göstergesi - çığır açan bir sonuç. Ancak araştırmayı genişletmeli ve numune boyutlarını, değerlendirilen polimer sayısını vb. artırmalıyız. Bir dizi grup tarafından daha ileri çalışmalar zaten devam ediyor*" dedi.

Bebeklerde 10 kat daha fazla

Vethaak, Guardian'a verdiği demeçte, "*Endişelenmek kesinlikle mantıklı. Parçacıklar vücutta taşınır halde*" diyerek, önceki çalışmaların, bebeklerin dışısında yetişkinlere göre 10 kat daha fazla mikroplastik olduğunu gösterdiğini ve plastik şişelerle beslenen bebeklerin günde milyonlarca mikroplastik parçacığı yuttuğunu söyledi.

"*Genel olarak bebeklerin ve küçük çocukların kimyasallara ve partiküllere maruz kalmaya karşı daha savunmasız olduklarını da biliyoruz*" diyen Vethaak, "*Bu beni çok endişelendiriyor*" diye ekledi.



Bilim insanlarının tespitine göre domates, felç riskini yüzde 59 oranında düşürüyor

Fin bilim insanlarının, herkesin iyi tanıdığı bir sebze olan domatesin felç riskini yüzde 59 oranında düşürebildiğini saptadığı bildirildi.

Daily Express gazetesindeki habere göre, Fin bilim insanları, herkesin iyi tanıdığı bir sebze olan domatesin felç riskini yüzde 59 oranında düşürebildiğini ortaya çıkardı.

Habere göre Doğu Finlandiya Üniversitesi'nden bilim insanlarının yaptığı araştırma, domatesin felcin önlenmesinde faydalı olduğunu ortaya koydu. 46 ila 65 yaş arasındaki bin 31 erkeğin katıldığı araştırmanın başında tüm katılımcıların felç için başlıca risk faktörü olan kan basıncının korunmasına ve kötü kolesterol seviyesinin düşürülmesine yardım eden güçlü bir antioksidan olan likopen seviyeleri test edildi.

Araştırmaya katılanlar ortalama olarak 12 yıl boyunca gözlemlendi. Bu dönemde toplam 67 kişi felç geçirdi. Aynı zamanda araştırmacılar, en düşük likopen seviyesine sahip 258 erkek arasından **25 kişinin felç geçirdiğini, en yüksek değerlere sahip 259 erkekte ise sadece 11 kişinin felç geçirdiğini** kaydetti.

Bilim insanları böylelikle likopen seviyesi yüksek olan kişilerin, düşük düzeyde olanlara göre felç geçirme olasılığının yüzde 59 daha az olduğu sonucuna vardı. Çalışmada, sofradaki ana likopen kaynaklarından birinin domates olduğuna dikkat çekildi.

Bilimciler, araştırmaya ilişkin notlarında, *"Bu prospektif çalışma, domates ve domates bazlı ürünlerin tüketildiğini gösteren serumda yüksek likopen yoğunluğunun erkeklerde her türlü felç ve iskemik felç riskini azalttığını gösteriyor"* ifadelerini kullandı.

Zorbalık Yapan Çocukların Ebeveynlerine Neler Önerilebilir?

Çocuğa akran zorbalığının hiçbir gerekçesi olamayacağını ifade etmek

Çocukla zorbalığa maruz kalan arkadaşının kendini nasıl hissedebileceği hakkında konuşmak

Çocukla hangi davranışlarının zorbalık olduğunu konuşmak

Çocuğun bu zorbalık davranışlarını neden gösterdiğini anlamaya çalışmak

Çocuğa zorbalık davranışları yerine hangi davranışları yapabileceğini anlatmak
Fiziksel ceza vermemek

Çocuğuna olumsuz davranışlarını değiştirebileceği konusunda güvendiğini belirtmek, göstermek

Çocuğun bu konudaki çabasını ve olumlu davranışlarını ödüllendirmek

Çocuğa başkalarına saygı duymayı ve farklılıklarını kabul etmeyi öğretmek (Rehber öğretmen/psikolojik danışman bu konuda kitap/etkinlik/oyun önerilerinde bulunabilir.)

Çocuğunun sosyal ve duygusal becerilerini geliştirmesinde ona destek sağlamak (Rehber öğretmen/psikolojik danışman bu konuda kitap/etkinlik/oyun önerilerinde bulunabilir.)

Rehber öğretmen/psikolojik danışman ve sınıf öğretmeni ile iş birliği kurmak

Gerektiği zaman uzman desteği almak



Zorbalığa Maruz Kalan Çocukların Ebeveynlerine Neler Önerilebilir?

Çocuğuyla neler yaşadığı konusunda konuşmak; ona yanında olduğunu ve yardım etmek istediğini göstermek

Çocuğunu yargılamadan dinlemek; ne hissettiğini sormak ve duygularını paylaşmasını sağlamak

Çocuğuna zorbalığa uğramanın onun bir hatası olmadığını açık bir şekilde ifade etmek

Çocuğuyla zorbalığa nasıl karşı çıkabileceğine dair basit planlar geliştirmek

Çocuğuyla böyle bir durumda okulda kimden ve ne şekilde yardım isteyebileceğini konuşmak, çocuğunu yardım isteme konusunda cesaretlendirmek

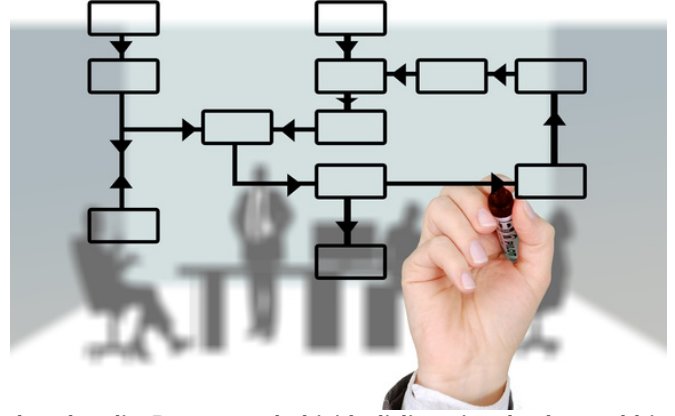
Çocuğun kendini etkili bir şekilde ifade edebilmesi; yeni arkadaşlıklar kurması ve sağlıklı sosyal ilişkiler sürdürebilmesi için gerekli becerileri kazanmasını desteklemek (Rehber öğretmen/psikolojik danışman bu konuda kitap/etkinlik/oyun önerilerinde bulunabilir.)

Çocuğun özgüvenini yeniden kazanması için olumlu özelliklerini vurgulamak

Rehber öğretmen/psikolojik danışman ve sınıf öğretmeniyle iş birliği kurmak

Gerektiği zaman uzman desteği almak

Doğru Bir Kariyer Planlama Nasıl Olmalıdır?



Öncelikle genel bir planlama taslağı oluşturmak gerekmektedir. Bu aşamada kişi belirli periyotlarda nasıl bir gelişme göstermek istediğine karar vermelidir. Yapılan bu genel planlamada tek bir seçeneğe bağlı kalmak yerine her ihtimale karşı ikinci bir seçim planı da oluşturmak akıllıca olacaktır. Kendini tanımak, özellikleri ve nitelikleri göz önüne alarak sektör belirlemek ikinci aşama olmaktadır. Bu aşamada hangi firma ve sektörlerin geleceğinin olduğunu ve hangileri için niteliklerinin uyduğunu belirlemek gerekmektedir. Bu planlama sürecinin sağlıklı bir şekilde yapılması tüm kariyer planının başarısını etkileyecektir.

İlk iki aşama sonrasında hangi alanda nasıl bir işte başarılı olacağına ve ilerlemek istediği yolu belirlemek gerekmektedir. Bu şekilde kariyer planının en önemli aşamasını tamamlamak mümkün olmaktadır.

Kişinin kendini objektif olarak değerlendirmesi ve bu önde yapması gereken çalışmaları belirlemesi gerekmektedir. Kişinin güçlü yönlerini bilmesi ve bu yönler üzerinde artırıcı şekilde çalışması, zayıf yönlerini belirleyerek zayıflıklarını da azaltma yönünde çalışması gerekmektedir. Kendini tanıma sürecini tamamlayan kişi kariyer hedeflerine bir adım daha yaklaşmış olacaktır. Planlama sürecinde en önemli konu ise kişinin kendini ve yapmak istediklerini çok iyi şekilde belirlemesidir.

Tüm bu aşamaları adım adım, sağlıklı bir şekilde ve mümkün olduğunca kısa sürede geçtikten sonra uygulama için harekete geçmek, planın işe yaramasını sağlayacaktır. Seçeneklerinizi birkaç taneye indirdikten sonra, daha derinlemesine bir araştırma yapıp, o alanda çalışan kişilerle görüşmeler yapmalısınız. Artık bilinçli bir karar alabilirsiniz. İşte kendiniz için kariyer planlama böyle yapılır

Mesleki gelişim sürecinde amaç belirlemek ve plan yapmak çok önemlidir. Mesleki gelişimimizi planlarken kısa, orta ve uzun vadeli hedefler belirlememiz amaçlarımıza ulaşmamızı kolaylaştıracaktır.

- **Kısa vadeli hedefler:**

Ders başarısını artırmaya yönelik çalışmalar yapmak

Seçimi düşünülen mesleğe temel olabilecek ders dışı ve sosyal etkinliklere katılma

Yabancı dil öğrenilebilecek kaynakları araştırma

- **Orta vadeli hedefler:**

Seçmeyi düşündüğü mesleğin gerektirdiği özellikleri araştırır.

Yapmaktan hoşlandığı etkinlikler, yetenekli olduğu alanlar konusunda kendini daha iyi değerlendirmeye çalışır.

Kendi özellikleri ve beklentileri ile seçmeyi düşündüğü meslek arasında bağlantı kurmaya çalışır.

Seçmeyi düşündüğü mesleğe temel olabilecek ders dışı etkinliklere, sosyal etkinliklere katılır.

Bilgisayar mühendisi olmak için hangi alan/dalı seçmesi gerektiğini ve üniversitelerdeki bilgisayar mühendisliği bölümlerinin puanlarını araştırır.

Yabancı dil öğrenmeye başlar ve kendini geliştirebileceği etkinliklere katılır.

Üniversite sınavına hazırlanır.

- **Uzun vadeli hedefler:**

İş arama becerilerini (özgeçmiş hazırlama, mülakat tekniklerini öğrenme vb.) geliştirir.

İşe başvuruda kullanılmakta olan yabancı dil sınavlarını geçer.

Mesleğe ilişkin iş fırsatlarını araştırır.

Mesleği ile ilgili yüksek lisans seçeneklerini araştırır.

DEPREM VE PSİKOLOJİK TRAVMA

YETİŞKİNLER İÇİN YARDIM KILAVUZU

Deprem gibi bir afet sonrasında insanlar fiziksel ve psikolojik travma yaşayabilirler. Genel olarak psikolojik travma, korkutucu ya da zarar verici olaylar karşısında insanların gösterdikleri tepkileri tanımlamak için kullanılır. Travmatik olay, kişinin kendi başına gelebilir, kişi bir başkasının yaşadıklarına şahit olabilir ya da bir başkasının yaşadıklarını duymuş olabilir. Bu üç durumda da kişilerin derinden etkilenmesi ve psikolojik travma yaşaması normaldir. Psikolojik travma tepkileri, yaşanan depremin hemen ardından ortaya çıkabileceği gibi gecikmeli olarak sonraki zamanlarda da ortaya çıkabilir. Psikolojik travma tepkilerinin şiddeti ve yoğunluğu kişiden kişiye değişiklik gösterebilir. Aşağıda, deprem sonrasında bireylerde görülebilecek ortak psikolojik travma tepkileri sunulmaktadır.

TRAVMATİK BİR OLAYA VERİLEN ORTAK TEPKİLER

Yorgunluk, bitkinlik, tükenmişlik
Uykusuzluk ve uyku sorunları
İştah bozuklukları
Baş ve karın ağrısı gibi fiziksel şikâyetler
Bağışıklık sisteminin bozulması
Çeşitli korku ve kaygılar
Öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk
Umutsuzluk, çaresizlik, çökkünlük
Kendini suçlama, pişmanlık duyma, utanma
Kendini katı ve duygusuz hissetme
Kendini değersiz hissetme
Kendini güvende hissetmeme
Her şeyin kontrolden çıktığını düşünme
Dikkat eksikliği, dikkatin dağınık olması
Karar verme güçlüğü
Aklın karışması
Ne olup bittiğini anlayamama
Dünyayı anlamsız ve boş hissetme
İçe kapanma, kendini toplumdan uzak tutma
Başkaları tarafından anlaşılmadığını düşünme
İlişkilerde yaşanan çatışmaların artması
Mesleki sorunlar, iş veriminin bozulması
İş ve özel hayatta sorunlar, başarısızlık
Günlük aktivitelerden zevk alamama

- Depremin hemen ardından kişilerde bu ve benzeri davranışların görülmesi bir bakıma normal ve beklenen bir durumdur. Bu tür tepkiler “anormal bir olaya verilen normal tepkiler” olarak tanımlanır. Bu tepkileri yaşamanız, sizin “zayıf veya güçsüz” bir insan olduğunuz anlamına gelmez. Dolayısıyla, deprem sonrası birkaç hafta içinde bu tepkilerin zamanla azalması beklenir. Ancak, yaşadığınız deprem travmasıyla başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız psikolojik yardım almak gerçekçi ve doğru bir yaklaşım olacaktır.
- **Özellikle;** Deprem sonrası tepkilerde zamanla herhangi bir azalma olmuyorsa, bu davranışların sıklığı ve şiddeti giderek artıyorsa, bu tepkiler sizin günlük hayatınızı (ailenizi ve işinizi) ciddi şekilde olumsuz etkiliyorsa, bir nedeni olmaksızın, çok yoğun korku ve endişe yaşıyorsanız, aşırı kaygı ve panik belirtileri gösteriyorsanız (nefessiz kalma, sürekli titreme ve baş dönmesi, kalp atışının sürekli hızlanması, yüksek tansiyon, aşırı irkilme tepkileri vb.), geleceğe ve sevdiğinizlere dair yoğun endişe ve umutsuzluk hissediyorsanız, İstemediğiniz hâlde sürekli deprem ile ilgili yaşadıklarınız gözünüzde canlanıyorsa, Sevdiklerinizi kaybetmenin acısıyla bir türlü başa çıkamıyorsanız mutlaka bir ruh sağlığı uzmanına başvurmalısınız.

DEPREM SONRASINDA TOPARLANMANIZA YARDIMCI OLABİLECEK BAZI ÖNERİLER

Deprem gibi zorlu bir olayın ardından insanlar, kendilerini yeniden güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğunu bilmek ister. Bu yüzden, deprem travmasının kendiniz ve sevdikleriniz üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için çaba göstermeniz oldukça önemlidir. Unutmayın ki deprem travmasını atlatmak, tüm yaşadıklarınızı unutmak demek değildir. Deprem sonrasında toparlanmak ya da iyileşmek, zaman geçtikçe yaşadığınız travmanın etkileriyle daha iyi başa çıkabilmeniz, daha az sıkıntı yaşamamız ve kendinizi güvende hissetmeniz demektir. Aşağıda, deprem sonrasında kendinize ve yakınlarınıza yardımcı olmak için bazı öneriler sunulmaktadır. Bu önerilerin bazıları size garip gelebilir ya da hoşunuza gitmeyebilir. Yine de bu öneriler, yaşadığınız psikolojik travmanın üstesinden gelmeniz ve toparlanmanızda size yardımcı olabilir.

S A Ğ L I Ğ I N I Z I Ö N E M S E Y İ N

Kendinize bakmayı ihmal etmeyin. Düzenli beslenmeye (mümkün olduğunca) ve yeterince dinlenmeye (uyuyamasanız bile) özen gösterin. Mümkünse spor yapın. Unutmayın ki fiziksel sağlık ve ruh sağlığı birbiriyle yakından ilişkilidir. Fiziksel sağlığınıza dikkat etmek ruh sağlığınızı da korur. Bu nedenle, normal zamanda aldığınızdan daha fazla çay, kahve, asitli içecekler, şeker ve nikotin tüketmeyin; çünkü bunlar bedeninizde var olan stresi, gerilimi ve kaygıyı artırır.

K E N D İ N İ Z E Z A M A N V E R İ N

Deprem sonrası oldukça stresli bir dönemden 6 YAZMAYI DENEYİN geçebilirsiniz ve bu süreçte yaşadıklarınıza yönelik yoğun duygusal tepkileriniz olabilir. Çevrenizde olup bitenleri anlamak için kendinize zaman verin. Duygularınızı bastırmayın, aynı zamanda güçlü yanlarınızı da hatırlayın. Unutmayın ki zor şeyler yaşarsanız da bunların üstesinden gelebilir ve onlara çözüm bulabilirsiniz.

G Ü N L Ü K YA Ş A N T I N I Z A D E V A M E T M E Y E Ç A L I Ş I N

Bir afet sonrasında günlük rutin işlerinize dönmek biraz zaman alabilir ancak deprem öncesindeki günlük işlerinize dönebilmek için (çok acele etmeden) çaba harcamalısınız. Eskisi gibi aynı saatlerde yemeğinizi yemek ya da uyumak, çocukların okula gitmesini sağlamak ve işe gitmek gibi. Günlük rutinlerinizin devam etmesi normalleşme sürecinize katkı sağlayacaktır.

Y A K I N L A R I N I Z L A Z A M A N G E Ç İ R İ N

Deprem sonrasında yakınlarınızla, arkadaşlarınızla ya da sevdiklerinizle iletişim kurmak oldukça yararlı ve önemlidir. Zaman zaman içinizden gelmese bile onlarla yaşadıklarınız hakkında konuşun. Bazen yalnız kalmak istemeniz oldukça normaldir ancak kendinizi sevdiklerinizden uzaklaştırmayın.

D U Y G U V E D Ü Ş Ü N C E L E R İ N İ Z İ 5 P A Y L A Ş I N

Sizi anlayabildiğini düşündüğünüz diğer insanlara deprem anında ve sonrasında yaşadıklarınızı anlatın. Yaşadıklarınız hakkında konuşurken, olaylarla birlikte, izlenimlerinizden, düşüncelerinizden ve duygularınızdan da bahsedin. Birileriyle konuşmak, deprem sonrası toparlanmaya ve olup biteni daha iyi anlamaya yardımcı olur.

YAŞADIKLARINIZI YAZMAYI DENEYİN

Şayet deprem sonrasında yaşadıklarınızı birileriyle konuşmaya hazır değilseniz, bunları kaleme almanın da oldukça yararlı olduğu bilinmektedir. Yaşadıklarınızı yazarken sadece olayları değil, duygu ve düşüncelerinizi de yazmak size iyi gelecektir.

ANİ KARARLAR ALMAYIN

Deprem gibi afetler; dünyaya, yaşama, geleceğe, amaçlarımıza ve ilişkilerimize yönelik duygu ve düşüncelerimizi sarsabilir. Bu yüzden, deprem sonrasında yaşamınızı bütünüyle değiştirecek ani kararlar vermeyin. Yaşadıklarınızı değerlendirirken sabırlı olun. Yaşamınızla ilgili ani bir karar vermeden önce mutlaka sevdiğiniz ve güvendiğiniz insanlarla konuşarak yaşadıklarınızı yeniden değerlendirmeye çalışın.

MEDYAYI SAĞLIKLILIKLI KULLANIN

Medya ya da sosyal medya üzerinden deprem sonrası ne olup bittiğini öğrenmek istemeniz oldukça doğaldır. Ancak deprem ile ilgili haberleri aşırı şekilde takip etmekten, sürekli tekrarlayan deprem görüntülerini izlemekten vb. kaçınınız. Depreme ait görüntü, resim, haber ve tartışmalara gereğinden fazla odaklanmak, travma tepkilerinizin artmasına neden olabilir.

UZMANA BAŞVURUN

Birkaç hafta içinde, buradaki önerileri uygulamanıza rağmen, yaşadığınız deprem travmasının olumsuz psikolojik etkileri devam ediyorsa ve yaşadığınız psikolojik travma ile başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız, daha detaylı bilgi için, okulunuzun rehberlik ve psikolojik danışma servisi, bölgenizdeki rehberlik ve araştırma merkezi veya bir ruh sağlığı uzmanı ile görüşebilirsiniz

Kaynak; orgm.meb.gov.tr

DEPREM SONRASI ÇOCUKLARINIZA YARDIMCI OLMAK İÇİN ÖNERİLER

Deprem gibi bir afet sonrasında çocuklar da fiziksel ve psikolojik travma yaşayabilirler. Çocuklar kendilerini yeniden güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğunu bilmek isterler. Bu yüzden, çocukların deprem sonrası tepkilerini gözlemlemek ve önerilenleri uygulamaya çalışmak çocuklarınızın yaşadığı psikolojik travmanın üstesinden gelmesinde önemli rol oynayacaktır.

Aşağıda, deprem gibi bir afet sonrasında çocuklarınıza yardımcı olmak için bazı öneriler sunulmaktadır. Bu önerilerin bazıları size garip gelebilir ya da hoşunuza gitmeyebilir. Yine de bu öneriler, çocuklarınızın toparlanmasında size yardımcı olabilir.

DİNLEYİN

Çocuklarınız için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri onları dinlemektir. Çocuğunuzu dinleyin, onların soru sormalarına izin verin ve görüşlerine saygı gösterin. Çocuklarla karşılıklı konuşmak, onlarla sohbet etmek, birlikte resim yapmak ya da oyun oynamak çocukların yaşadıkları bu zorlu süreci atlatalmaları için en sağlıklı ve doğal yoldur.

NORMALLEŞTİRİN

Çocuklarınızın kaygı ve korku gibi yaşadıkları duyguları size anlatmalarına izin verin. Ancak onları özellikle deprem hakkında konuşmak için zorlamayın. Sadece dinleyin ve onlara anlayış gösterin. Uygun bir zamanda, deprem sonrası yaşanan duyguların normal olduğunu anlatın.

RAHATLATIN

Çocukların güvende olduklarını hissetmek için sizin yardımınıza ihtiyaçları var. Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların toparlanmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz. Çocuğunuza samimi bir şekilde onu sevdiğinizi söyleyin. Sevildiklerini ve değer verildiklerini hissettiklerinde çocuklar daha mutlu ve umutlu olurlar.

GÜVEN VERİN

Deprem gibi zorlayıcı yaşam olaylarında çocuklar, dikkatli ve düşünceli davranma, cesaretli olma ve umut gibi güçlü yönlerini açığa çıkarırlar. Özellikle bugünlerde çocuklarınızın olumlu davranışlarını gördükçe bu davranışlar için onları takdir edin. Çocuklarınızı övmeniz, onları şımartmaz; tam tersine bu iyi ve olumlu davranışları yeniden yapmak için onları cesaretlendirir ve kendilerine olan güvenlerinin artmasını sağlar.

BİRLİKTE VAKİT GEÇİRİN

Bir afet sonrasında çocuklarla birlikte rahatlatıcı, eğlenceli bir şeyler yapmak ya da onlarla oyunlar oynamak size öncelikli ihtiyaç olarak gelmeyebilir. Ancak çocukların deprem sonrasında yeniden toparlanmaları için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak oldukça önemli ve gereklidir.

KORUYUN

Çocuklar için günlük rutinlerini, düzenlerini korumak çok önemlidir. Bu nedenle çocuklarınızın yemek, oyun, ders kurs ya da uyku saatlerinin değişmemesine mümkün olduğunca özen gösterin. Kendinize ve çocuğunuza bakmayı ihmal etmeyin. Düzenli beslenmeye (mümkün olduğunca) ve yeterince dinlenmeye (uyuyamasanız bile) özen gösterin. Fiziksel harekete önem verin, mümkünse spor yapın. Unutmayın ki fiziksel sağlık ve ruh sağlığı birbiriyle yakından ilişkilidir. Fiziksel sağlığınıza dikkat etmek ruh sağlığınızı da korur.

Çocukların depreme ilişkin sosyal medyada maruz kaldıkları içeriklerin de kontrol edilmesi önemlidir. Deprem görüntülerinin tekrar tekrar izlenmesi ya da konuşulması çocuğunuzun kendini öfkeli, gergin, korkmuş hissetmesine neden olabilir ve toparlanmasını zorlaştırabilir. Bilgi kirliliğinden kendinizi ve çocuğunuzu koruyun.

İHMAL ETMEYİN

Deprem sonrasında öncelikle sizin toparlanmanız çocuklar için en önemli yardımlardan biridir. Yaşadıklarınızla baş etmek için mümkünse kendinize zaman ayırın ve sağlığınıza dikkat edin. Yaşadıklarınızı yakınlarınızla paylaşın ya da diğer yetişkinlerle konuşun, gerekirse bir uzmandan yardım alın.

BİLGİ EDİNİN

Kendinize ve çocuklarınıza yardımcı olmak için yapabileceğiniz en iyi şeylerden biri de doğru kaynaklardan bilgi almaktır. Özellikle deprem sonrasında yapabileceğinizle ilgili olarak çocuğunuzun okulunda sizlere verilecek bilgileri lütfen uygulayın. Çocuklarınızla ilgili danışmak istediğiniz bir konu olduğunda yine okul rehberlik ve psikolojik danışma servisinden ya da rehberlik ve araştırma merkezlerinden yardım alın.

UZMANA BAŞVURUN

Çocuğunuz deprem sonrasında aşırı paniğe kapılma, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gösteriyorsa bir ruh sağlığı uzmanına ihtiyacı olabilir. Bu gibi durumlarda okul rehberlik ve psikolojik danışma servisine, rehberlik ve araştırma merkezlerine ya da ruh sağlığı uzmanlarına başvurun.

Kaynak; orgm.meb.gov.tr

Afetler Sonrası Psikososyal Destek

(Housley & Beutler, 2007: APA Div. 12 & NASPR)



BİREYİN UZMANA SEVK EDİLMESİNİ GEREKTİREN DURUMLAR * (akt., Işıklı..)

- Konuşmada kontrolü kaybetme
- Kendini ya da başkalarını öldüreceği sözleri
- Psikotik semptomlar
- Derealizasyon-depersonalizasyon
- Duyguların küntleşmesi/ciddi düzeyde içe kapanma
- Aşırı ağlama
- Sık görülen kabuslar
- Aniden beliren anılar
- Regresyon/ Uygun olmayan öfke patlamaları
- Ayrışma episodları
- Olaylara uygun olmayan tepkiler verme
- Bellekte ağır kayıplar, amnesia
- Günlük gerekli işleri yapamama
- Kendi kişisel ihtiyaçlarını karşılayamama
- Temizliğe başlayamama/yardım isteyememe
- Basit kararları verememe
- Tek bir düşünceye takılıp kalma
- Bazı törensel hareketleri sürekli tekrarlama
- Alkol ve ilaçların kötüye kullanımı

Derleyen

Doç. Dr. Sedat IŞIKLI
Hacettepe Üniversitesi
Psikoloji Bölümü , 2013