

REHBERLİK SERVİSİ

www.rehberlikservisi.net

2017

SAYI : 1



Psikolojik Danışmanlık Rehberlik Dergisi



<https://www.facebook.com/groups/rehberlikservisi2015/>



<https://twitter.com/RehberlikServ>



<https://www.instagram.com/rehberlikservisi2015/>



<https://www.youtube.com/channel/UCvNvBzhPdu0bl8Pm4Ej9xHw>

İndex

- 1- Hakkımızda
- 2- Psikolojik danışma nedir?
- 3- Psikolojik danışmanların sorunları
- 4- Rehberlik servisinin kamburu
- 5- Mesleğimizi işimizi sahiplenme
- 6- Sınava hazırlanan aileler
- 7- Ortaokulda rehber öğretmen nasıl çalışmalar yapar
- 8- Üniversite tercihlerinde ilk bilinmesi gerekenler
- 9- Tercih danışmanlarına
- 10- Öğrencinin okul başarısında ailenin yapması gerekenler
- 11- Bu mesleğin önü açık mı?
- 12- Sahte uzmanlar ve sonuç: Yanlış tedavi
- 13- Gerçekten sevimliler mi?
- 14- Çocuk resmini yorumlamak nedir, ne değildir?
- 15- Hayal gücü zengin çocuk yetiştirmek
- 16- Akran danışmanlığı
- 17- Çocuklarda saldırganlık
- 18- Okullarda öğrenci koçluğu sistemi
- 19- Üstün yetenekli çocukların destek eğitim dramı
- 20- Bilim ve Sanat merkezleri
- 21- Kısa süreli çözüm odaklı terapi yol haritası
- 22- Bilinçli farkındalık
- 23- Kardeş Kıskançlığı
- 24- Cotard sendromu
- 25- Özel öğrenme güçlüğü Dikkat Eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu
- 26- Çocuğum yemek yemiyor ne yapabilirim?
- 27- Gelişmek de geliştirmek de bizim elimizde
- 28- Hayatın ritmi nedir?
- 29- Bana kulak verin
- 30- Yetim büyüyen çocuklar
- 31- Okul öncesinde PDR
- 32- Hayalleriniz hedefleriniz olsun
- 33- PISA 2015 Bize ne dedi?



Hakkımızda



GELİŞMELER

2017

DAYANIŞMA

PAYLAŞIM

BİLGİ

EĞLENCE

REHBERLİK SERVİSİ

Türkiye'nin En Büyük Psikolojik Danışma ve Rehberlik Meslek Grubu

WWW.REHBERLIKSERVISI.NET

Rehberlik ve Psikoloji danışma alanı her ne kadar 1960 1970 li yıllarda Türkiye'de var olan bir alan olsa da Milli Eğitim Bakanlığında görev yapan rehber öğretmen psikolojik danışmanların kadrolaşması son on yıl içinde oldukça yaygınlaşmıştır.

Alanımız ile ilgili web siteleri halihazırda işlevselliğini yitirmiş ve güncelliğini koruyamamıştır. 2015 yılında Facebookta Rehberlik Servisi grubu adı ile kurulan grubumuz son iki yıldır oldukça yararlı ve aktifliği sayesinde üye sayısını 33.500 kişiye çıkarmıştır.

Üyelerimizden gelen yoğun talepler sonucu alanımızda güncel ve etkili sadece bizlere ait bir web sitesi için çalışmalar başlatıldı.

En nihayetinde " www.rehberlikservisi.net " tıpkı rehberlik servisi grubu gibi hepimize ait bir web sitesi olarak hizmete girmiştir.



Servet Engin GENÇBAY
Rehberlik Servisi Grubu Kurucusu

Psikolojik Danışma Nedir ?

Psikolojik danışma, bireyin kendini anlaması, farkındalık kazanması, problemlerini tanımlaması ve çözüm yolları üretmesi, kararlar alması, çevresiyle uyumlu ve sağlıklı iletişim halinde olması kendini geliştirmesi için uzman kişiler tarafından profesyonel bir yardım sürecidir. Bu yardım hizmetini verene psikolojik danışman , yardım hizmetini alana danışan denilmektedir.

Psikolojik danışma bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları durumlarla ilgili uyum sorunlarıyla baş etmelerine yardım eden bir süreçtir. Bu açıdan bakıldığında da psikolojik danışma almak isteyen bireyler "hasta" değildir. Toplumumuzun bu yardım sürecine olumsuz bakış açısının aksine danışma süreci "normal" bireylerin günlük yaşamdaki sorunlarıyla ilgilidir. Yaşamlarında meydana gelen değişimlerle baş edemeyen uyum sağlayamayan bireylerin yardım alması doğal bir durumdur.

Psikolojik danışma süreci koşulsuz kabul ve saygıyla birlikte empatiye dayalı bir süreçtir. Danışanın genel görünüşü, öğrenim düzeyi, yaşı, cinsiyeti ,ırkı, ekonomik durumu gibi özelliklerine bakılmadan önyargısız , danışanın olduğu gibi kabul edilen bir süreçtir. Yani danışma sürecinde danışan olduğu gibi kabul edilerek empatiye yaklaşılmaktadır. Diğer bir önemli durum ise danışma sürecinde gizlilik esastır. Danışanın anlattığı konular süreç içerisinde danışman ve danışan arasında bazı haller dışında üçüncü şahısların bilgi alamadığı bir süreçtir.

Psikolojik danışma ve rehberlik alanının çeşitli uzmanlık alanları bulunmaktadır. Türk PDR-DER'e göre psikolojik danışma uzmanlık alanları; okul psikolojik danışmanlığı, evlilik ve aile psikolojik danışmanlığı , kariyer danışmanlığı , ruh sağlığı psikolojik danışmanlığı ve rehabilitasyon psikolojik danışmanlığı olarak belirtilmektedir.

Okul psikolojik danışmanlığı; eğitim kurumlarında (okul, kolej, kurs vb.) yürütülen psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerine yönelik uzmanlık alanıdır. Anaokulu, ilkököl , ortaokul ve orta öğretim eğitim seviyelerinde öğrencilerin eğitsel, mesleki ve kişisel-sosyal gelişim alanlarına yönelik farkındalık kazandırma, gelişimlerini destekleme, problem çözme becerileri kazandırma, uyum sorunlarıyla baş etme gibi alanlarda psikolojik danışma alanıdır.

Evlilik ve aile danışmanlığı ise evlilik ve aile içerisinde yaşanan bireyler arası yaşanan çatışmalar, zorlu ve sıkıntılı süreçler veya aileyi bütünüyle etkileyen çatışma, zorlu yaşam olayları karşısında yaşanan süreçler ile baş etmeye, uyum sağlamaya yönelik psikolojik danışma alanıdır.

Kariyer danışmanlığı ise bireylerin mesleki karar verme, kariyer gelişimlerini sağlama süreçlerini belirleyen , mesleki kariyer süreçleri içerisinde karşılaştıklarına sorunlara yönelik psikolojik danışma uzmanlık alanıdır. Rehabilitasyon psikolojik danışmanlığı ise engelli bireylerin kişilik gelişimi, günlük yaşama, işe , çevreye uyum ve mesleki rehabilitasyon, bakım hizmeti ve modeli ve özel eğitim gibi sorunlarına yönelik psikolojik danışma alanıdır.

Ülkemizde şu an psikolojik danışman olmak için üniversitelerin eğitim fakültelerine bağlı rehberlik ve psikolojik danışma lisans bölümünü bitirmek gerekmektedir. Lisans eğitimi boyunca alınan dersler ve çalışmalar sonucunda yukarıda belirtilen uzmanlık alanlarından okul psikolojik danışmanlığı alanında yetkin olarak mezun olunmaktadır. Psikolojik danışman ve psikolojik danışman adayları için okul psikolojik danışmanlığı dışında da çalışabilecekleri uzmanlık alanları bulunmaktadır.

Belirtilen uzmanlık alanlarından çalışmak isteyen , bu uzmanlık alanlarında kendilerini geliştirmek isteyen adayların gerekli eğitimler sonucunda ilgi duydukları uzmanlık alanında psikolojik danışman olarak çalışabilmektedir. Belirtilen uzmanlık alanlarında yardım almak isteyen bireylerin ise bu alanlarda gerekli eğitimleri alarak uzman olan veya bu alanda kendilerini geliştiren psikolojik danışmanlardan yardım almaları psikolojik yardım sürecini olumlu etkileyerek sağlıklı bir süreç yaşamalarına yardımcı olacaktır.



Fatma BAYKAL
Psikolojik Danışman
fbaykal26@gmail.com

Psikolojik danışmanların sorunları

Üniversitelerin rehberlik ve psikolojik danışma bölümünden psikolojik danışman olarak mezun olan bizler okullarda rehberlik normu ile rehber öğretmen olarak görev yapmaktayız. Her ne kadar psikolojik danışmanız desek de gerek MEB gerek okuldaki personel gerekse yaptığımız işler itibarıyla rehberlik kavramı psikolojik danışma kavramının önüne geçiyor. Alanımızda eğitim almış almaya devam eden atanmış veya atanamamış PDR' cilerin genel sorunlarını madde halinde yazmaya çalıştım.

SORUNLARIMIZ

1. Üniversitede alınan eğitimin sahadaki çalışmalarda yetersiz kalması
2. Son iki yıldır PDR alanından mezun kişilerin atanamaması (verilen atama sayılarının mezun sayısına göre yetersiz kalması)
3. Rehberlik hizmetleri yönetmeliğinin 2001'den bu yana değişikliklerin yapılmaması revize edilmemesi
4. Özel eğitim hizmetlerinin sorumluluğu konusunda yaşanan sıkıntılar. (Bep'ler destek eğitim odası faaliyetleri)
5. Mesai saatlerinin çoğu zaman net olmaması ve okullarda sorunlar yaşanmasına sebep olması düzenlenmesi.
6. Alan dışı atamalar.
7. Özel sektörde çalışan kişilere rehberlik kurslarının düzenlenmesi Not: alan dışı atanana veya rehberlik kursu alanlara değil bu imkanın verilmesine karşınız
8. Okul idarecilerinin (hatta bazı Ram müdürlerinin) birçok konuda rehber öğretmen psikolojik danışmanlara uyguladığı mobingler ve keyfi uygulamalar.
9. Okul içindeki her olumsuz durumdan ilk olarak sorumlu tutulmak
10. Yapmayı düşündüğümüz egzersiz faaliyetlerinde önümüze engeller konulması.
11. Görevimiz olmayan işlerde görevlendirilmek.
12. Meslek yasamızın olamayışı ve dernek faaliyetlerinin yetersiz kalması (belli illerdeki çalışmaların her ilde olmasını temenni ediyoruz)
13. Başka okula veya diğer kademede artı ek ders olmamasına rağmen Görevlendirmek.
14. Okul rehberlik servisinin olmaması ya da uygun şartların sağlanmaması.
15. Müfettişlerin farklı farklı istekleri ve bizimle alakası olmayan işleri talep etmeleri birde çok konuşmaları
16. Tercih zamanı verilen ek derslerin 15 saat olması ve 8 günde sadece 200 TL etmesi buna karşın hafta sonu kurs ücretlerinin iki katı olması
17. Anaokulunda görev yapan rehber öğretmenlerin normlarının geri alınması geri verilmesi sonra tekrar geri alınması.
18. Okullarda görev yapan öğretmenler başta olmak üzere tüm personelin alanımıza karşı ön yargılı olumsuz bakış açıları ve her ortamda bizlere yönelik olumsuz tutumları.

Tüm bu olumsuzluklar içinde biz rehber öğretmen psikolojik danışmalara olarak öncelikli olarak hizmet verdiğimiz öğrenci ve velilerimize yönelik rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerini yapmaya devam ediyoruz. Son iki yıldır grubumuzda birbirimize destek olduğumuz gibi okullarda yaptığımız güzel çalışmaları paylaşıyor bilgi veriyor sorularımızı cevaplamaya çalışıyoruz. Türkiye'de bir gün rehberlik ve psikolojik danışma alanına olan saygıyı istenilen yere getirmek için uğraş veriyoruz.



Servet Engin GENÇBAY
Psikolojik Danışman
Rehberlik Servisi Grubu Kurucusu
sengin027@gmail.com

Rehberlik Servisinin Kamburu

Daha önce Servet Engin Gençbay sorunlarımızdan uzunca bahsetti, benim ise ele almak istediğim özel bir konu var; Rehberlik Servisinin Sırtındaki kambur, tabii ki evrak işlerinden bahsediyorum çoğumuz bu evrak işlerinden şikayetçiyizdir sanırım, bazen o kadar çok evrak işimiz oluyor ki vereceğimiz hizmeti tam olarak yerine getiremediğimiz zamanlarımız oluyor...

Gelelim bu evrak işinin başına, Rehberlik Servisi desimal sistemi. Bir hatırlayalım desimal sisteminde olan dosyalarımızı...



- 1- Plan Program Dosyası
- 2- Yıl Sonu Raporları Dosyası
- 3- Eylem Planları Dosyası
- 4- Gelen – Giden Evrak Dosyası
- 5- Komisyon Tutanakları Dosyası
- 6- Görüşme Dosyası
- 7- Faaliyet Dosyası
- 8- Sınıf Dosyası
- 9- Sınıf Haritası Dosyası
- 10- Kaynaştırma Öğrenci Dosyası
- 11- Üstün Yetenekli Öğrenci Dosyası
- 12- Mevzuat Dosyası

Gördüğünüz gibi tam 12 adet dosya sistemi oluşturulmuş desimal için ve biz rehberlik servisi olarak bu dosyaların tamamını düzenli olarak tutmak zorundayız. Kendimizi o kadar baskı altında hissediyoruz ki bazen bu evraklar yüzünden bunun verdiğimiz hizmete yansıdığına da eminim kendi adıma.

Bu kadar dosyanın içini doldururken harcadığımız zaman, israf ettiğimiz kağıt da cabası. 1-2-3-5-7 numaralı dosyalar tek dosya olabilir, 4 numaralı dosyanın çok gereksiz olduğunu düşünüyorum çünkü okulda gelen ve giden evrakın memur tarafından işlendikten sonra tekrar işlemem bana biraz saçma geliyor. Beşinci dosyaya kadar elde var 1 dosya, ikinci dosyamız 6 numaralı görüşme dosyası olabilir yani asli işimiz olan en önemli dosya

Sınıf Haritası dosyası tabii ki sınıf dosyalarının içinde bulunabilir. Etti üçüncü dosya ve 10 ve 11. Dosya da beraber kullanılabilir... 12. Dosya mevzuat dosyasını hiç saymıyorum bile kağıt israfından başka hiçbir şey değil.

Gördüğünüz üzere Desimal toplam 4 dosyada halledilebilecek duruma getirilebilir istenirse.

Biz evrak doldurmayalım demiyoruz, evrakta boğulmayalım istiyoruz...

Aslında daha ilgilici çekici bir konu daha var, MEB neden bu işlemler için bir rehberlik program geliştirip hem tasarruf etmiyor hem de Rehberlik servislerindeki bu evrak angaryasını ortadan kaldırıp daha fazla verim almaya çalışmıyor. Günümüzde pek çok RAM 'in kendi başına geliştirdiği Rehberlik Otomasyonları var iken hatta bazı özel firmalar bunu parayla satıp pazarlarken bu neden MEB'in kılına gelmiyor?

Bilgi işlem kısmı mı yetersiz yoksa bilişim teknolojileri konusunda mı eksikliği var biz bunları kendi çabalarımızla yapabiliyorken koca Milli Eğitim Bakanlığı her şeyi daha pratik hale getirecek verimi yükseltecek bir düzenlemede neden bulunmuyor ?

Yoksa MEB ' de mi yattığımızı düşünüyor, boş oturmasınlar evrakta boğulsunlar mı diyor ?

Sene başlarında her okulda 1 rehberlik uzmanı mutlaka buluncak adı altında zorla görevlendirme yapan, görevlendirilen insanların bir çoğunu özel hayatlarında mağdur eden MEB neden rehberlik uzmanlarının işlerini daha iyi yapması için yapması gereken ve oluşturma gereken ortamı hazırlamıyor?

Daha da önemli yeterli olmayan kadrolar var iken boş okullar var iken neden atama yapmıyor ?

Yönetmelikte açık olarak bir ilçede rehberlik uzmanı olmayan okul var ise o ilçede o okul dolana kadar başka bir okula atama yapılmaz maddesi var iken neden diğer okullara atama yapıp daha sonra görevlendirme yaparak boş yerlere bizi çekmeye çalışıyor ?

Düşündükçe insanın kafasında yüzlerce soru belirliyor doğaçlama bir yazı olduğundan konu biraz dağıldı bunun için okuyan arkadaşlardan özür dileyerek konuya geri dönüyorum ve yazıyı sonlandırıyorum...

Evvet meslektaşlarıma soruyorum;

Çok mu zor interaktif bir Rehberlik Servisi programı yazmak ?

Her kademe ve bölümde hangi testler ve envanterler, hangi formların doldurulacağı; açık iken tam kapsamlı bir rehberlik programı hazırlanamaz mı ?

Rehberlik Servisi desimal ve kullanılacak evrakların kesinlikle alanda deneyimli bu alanda uzmanlaşmış kişiler tarafından hazırlanarak elektronik ortama aktarılıp MEB Rehberlik Otomasyonu oluşturulması gerekmektedir.

Bu yapılr ise Rehberlik Servisinin angaryasının da büyük bir bölümü ortadan kalkar, verim artar okulda verdiğimiz hizmetin hem süresi hem de kalitesi artar.

Rehberlik Servisinin kamburunu alsınlar, zor değil 1 ameliyata bakar



Mert KAYA
Psikolojik Danışman
Yönetici
mertkaya@msn.com

Mesleğimizi işimizi sahiplenelim

Eğer işlerimizi önemsemeden, istemeyerek yaparsak yaptığımız işten zevk alamayabiliriz ve bizden beklenen verim düşebilir. Biz gönülümüzü işe vererek yaparsak yapacağımız işten daha çok verim elde edebiliriz. İşlerini önemsemeyen yapanlar ise genelde başarısız ve düzensiz olurlar. Bu sadece bizde geçerli değil. Örneğin, eğer aşçı ise, yemeği yenmez; müzikçi ise, müziği dinlenmez; terzi ise, dikiği giyilmez. Bazı arkadaşlar, mesailerini bitir bitmez okulu bir an önce terk etmenin yoluna bakarlar?



İŞİNİ SEV, MUTLU OL!

Arkadaşlar sadece istenileni yapıp görevimizi yaptım bitti demeyip öğrenciler açısından faydalı olabileceğini düşündüğümüz ne varsa elinden geldiğince yapmalı yapamıyorsa meslektaşları ile iletişim içinde olmalı böyle olursa çalıştığı iş yerinde verim artar kendisi de diğer meslektaşları da öğrenciler de başarılı olur iş yerinden keyif alır.

Başarılı olma yolundaki çalışmalarımızı sürdürmek için basit olarak düşündüğümüz ve küçük diye önemsemediğimiz işleri, olanaklarımız elverdiği ölçüde iyi yapmak için çaba gösterip, yeteneğimizi sonuna kadar kullanmalıyız. Evet bazen çalışma koşullarımız çok iyi olmayabilir çalışma arkadaşlarımızdan yeterince destek göremeyebilir hafta köstek olabilirler de ama yine de mücadele etmek pes etmemek gerekir.

Yeri geldiğinde hakkımızı aramalı, savunmalı yeri geldiğinde iyi bir iletişim ve işbirliği içinde hareket etmeliyiz. İşbirliği içinde olmakta başarıyı olumlu yönde etkileyecektir. Sonuç olarak özetlemek gerekirse öğrencilerle ve veller ve çalışma arkadaşlarımızla iyi bir iletişim kurarsak yeni çalışmaları takip edip kendimizi dokümanlarla yenilersek hem çevrenizdeki diğer kişilerin bize ve bizim mesleğe olan bakış açısı olumlu yönde değişir hem de biz daha başarılı ve mutlu oluruz.



Bazıları da mesaisi bitse bile okulda kalıp eksik kalan tamamlanması gereken işlerini bitirmek için uğraşırlar veya öğrencileri için faydalı olabilecek işlerle çalışırlar? Bazıları da görevleri olmadığında ya da zorunlu tutulmadıklarında okulun semtine bile uğramazlar. ☺ (Yanlış anlaşılmasın idarenin işini yapsın kastetmedim) Bizler iyi model olursak yetiştirdiğimiz öğrenciler de iyi model örnek olacaklardır.



Hakan KARATAŞ
Psikolojik Danışman
Yönetici
rehberpdr@hotmail.com

Sınav Hazırlanan Aileler

Aile Olarak YGS'den Geçebilme Sınavdan Geçebilen Ebeveynler Olmak İçin

Seminerlerde bazen dinleyicilerle gerçekleştirdiğim bir etkinlik vardır. Onlardan gözlerini kapatmalarını ve boş bir odada yalnız başlarındayken kapının açılıp içeriye bir köpeğin girdiğini hayal etmelerini isterim. Dinleyicilerin bir kısmının yüzlerini korku kaplarken bazılarının tebessüm ettiğini görürüm. Kendilerinden açıklama istediğimde, bazıları saldırgan ve vahşi bir köpeğin içeri girdiğini söylerken bazıları sevinli ve uysal bir köpeği hayal ettiklerini ve onu sevdiğiklerini söyler. Sınav, imtihan, okul, eğitim... Bir şeye yüklediğiniz anlam, onun hakkında vereceğiniz tepkileri de belirler. Üniversite sınavları bir son, varılması gereken bir hedef mi yoksa bir durak, bir geçiş noktası mı? Veli olarak yüklenilen anlam, çocuğunuza yaklaşım stratejinizi de belirler aslında.

Üniversite sınavlarına yüklenilecek aşırı anlam da onunla muhatap olacak gençte stres ve kaygı yükselmesine sebep olabiliyor. Ülkemizde özellikle ilkokullarda rehberlik servislerine başvuru konularında birisi de 1. sınıftaki öğretmenin değişmesi durumunda çocuğun psikolojisinin bozulacağı endişesi. Öğretmenin hamileliği, tayini veya ailenin taşınması gibi sebeplerle sınıf öğretmenin değişmesi durumunda çocuğun olumsuz etkileneceği, yeni öğretmen ve arkadaşları konusunda problemler olacağı ön kabulüyle hareket ediliyor. Bu duyuyu sahip aile, olumsuz hissiyatını da ister istemez çocuğa aktarıyor. Halbuki bu konu hayatın akışı içerisinde normal bir hadise olarak görülsün bu durum çocuk için de bir problem olmayacaktır. Sizin yaklaşımınız karşılığında da buluyor. Denemeleri bedava, akşam eve geldiğinizde kapıyı açan çocuğunuza fısıltı halinde "Naber, nasilsin, günün nasıl geçti?" diye sorun. Karşıdan gelecek fısıltılı cevapla da bir miktar gülümseyin derim.



Almanya'da üniversite öncesinde gidilebilecek başarı düzeyi düşükten yükseğe doğru sıralanabilecek 3 okul türü mevcut: Hauptschule, Realschule ve Gymnasium. Başarılı öğrenciler Gymnasium'a gidebilirler. Sene içerisinde veya dönem ortasında öğrenci, başarısındaki ilerleme veya gerilemeye göre oku değiştirilebilir. 2018 Mayıs ayında 15 gün süreyle Erasmus projesi için bulunduğu Almanya'da yetkililere şunu sordum: "Okul değişimlerinde çocuğun psikolojisi bozulmuyor mu?" Aldığım cevap şuydu: "Bu bir zenginlik, yeni ortamlar ve yeni arkadaşlar görmek bireyi geliştirir, ayrıca bu bizim için normal bir şey hiç böyle bir şikayette karşılaşmadık".

Evdte tek başınıza yaptığınız bir konuşma provasını sahnede yapamamak, antrenmanlarda kirdığınız rekorları müsabakada gerçekleştirememek, babanızın rehberliğinde hanika şekilde sürdüğünüz aracı direksiyon sınavında defalarca stop ettirmek...Genellikle aşırı anlam yüklemesinden kaynaklanan strese bağlı başarısızlıklar olarak görülüyor.

Üniversite sınavı günlerinde okul bahçeleri, içinde sınav girenlerin neredeyse 2-3 katı insanla doludur. Sınav giren genç bazen aile fertlerinin yanı sıra akrabalar dahil eşik etmektedir. Burada "Hadi senin arkadaşın ve destekçin bira da ötesinde sen bizim sülaemizin umudusun" mesajı da verilmektedir. Bu boyunca arastıkları "sakın panik yapma, stres yapma, heyecanlanma" ifadelerini okula kez duyarak okul kapısına yaklaşan ve bahçede kendisini bekleyen akrabalarını gören gencin stres yapmaması ne kadar mümkün olabilir?

Gençlere yaklaşırken onlardan gelebilecek "Beni çok uyarıyorsun" ile "beni hiç uyardırılmaz, nasihatte bulunmadınız" serzenişlerinin ortasını yakalayabilmek lazım. Yani bir anlamda aşı karar çoğu zarar durumun, ifrat ve tefrit arasındaki noktayı bulmak gerekiyor.

Ailenin gencin arkasında olması gencin güven duygusu için elbette yararlı ama bu konudaki ailenin beklentisi gencin beklentilerinin önüne geçerse; arkasında olma, destekleme bir manada itirmeye dönüştürse genç dengesi kaybeder, hatta düşebilir.

Sadece sonuç odaklı olmayın, gencin çaba ve gayretini görün ve takdir edin; Vize ve Final sınavında 100 puan üzerinden 90'ar puan olarak sınıf birincisi olan bir öğrenci ödüllendirilken vizeden 35 alıp Final sınavından 95 alan öğrencinin performansı göz ardı edilmemelidir. Bir öğrenci mevcut durumunu korurken diğer kişi çok ciddi bir ivme yakalamıştır.

Yapılan fedakarlıklarınızın gencin yüzüne vurmayın; Sevgiyi şartlara ve koşullara bağlamak o şart ve koşulların ortadan kalkması durumunda ilişkinin yok olmasına sebep olur.

Üniversite sınavları ve tercihler hakkında ebeveynler olarak sizler de teknik bilgileri edinin; Herhangi bir yeri kazanamamış olmasına rağmen anne babasının bilgisizliği sayesinde 4 sene süresince aileden aldığı harçlık üniversite okuyuşu gibi her şey dışında takılan gençler olduğu gibi çok daha yüksek puanlı girilebilecek bölüm ve üniversitelere tercih bilgisi olmadıgı için gidemeyen gençler de oluyor.

Üniversitelerin sunduğu genel eğitim imkanlarını öğrenin. Çift ve Yan Anadal Programı, Erasmus seçenekleri gibi Yatay Geçiş imkanı da üniversite sınavı öncesi çok önünde bulundurulması gereken bir konu. Yatay geçiş imkanı sayesinde düşük puanlı girdiği üniversitenin bölümünde 40 ya da 50 arkadaşısı içerisinde sınıf birincisi olarak ülkenin en yüksek puanlı girilen üniversitelerinin aynı bölümüne 1 veya 2 sene sonra yatay geçiş yapılabilmektedir. Çocuğunuzun sınıfında böyle bir başarıyı edineceğini düşünüyorsanız 1 sene daha üniversite sınavlarına hazırlanmadan da yüksek puanla girilebilecek bölümlerin imkan dahilinde olduğunu unutmayın.

Çocuğunuzun tercih ve isteklerine saygı duyun; Henüz küçükken söylenen "Benim oğlum büyüyünce doktor olacak, annesine bakacak!" dediğini işiten ya da bir akrabasının evinde kız istemeye gelenlere söylenen "Ne doktorlar, ne mühendisler istedi de vermedik kızımızı!" sözüne şahit olan gençler dolaylı da olsa yönlendirmelere maruz kalmaktadır.

Günümüzde ruh sağlığı uzmanlarına en çok başvuran problem alanlarından birisinin sevimliyi iş ve mesleklerde çalışmak olduğunu unutmayın. Çocuğunuzun iyi gözlemleyin, neleri sever, neleri yapmaktan hoşlanır, becerileri neye yöneliktir. Ona aynı vazifesi görmeniz, bu konudaki sorumluluğunuz için yeterli olacaktır.

Tip okumak için fen ve sayısal derslerinin iyi olmasından çok daha önce, kandan korkulmaması gerektirir, insanlara yardımcı olmak konusunda yoğun istekle beraber sabır kapasitesinin de ortalamının üstünde olması gerektirir çok önünde bulundurulması lazım.

Elma veya portakalı yuvarak dilimlerle kestiğinizde tam ortasında güzel bir yıldız şekli görülmüşür. Bıçağı tam ortalamadığınızda o yıldız şeklini kayalayamazsınız. Her elmanın içindeki yıldız gibi her gencin içinde de bir yıldız bir çevre ve kabiliyet var. Ebeveyn olarak görevimiz o yıldızın ortaya çıkmasını onlara destek olabilmek. Yıldız keşfedildiğinde ise geriisi zaten geliyor...



Mehmet Hilmi EREN
Uzman Psikolojik
Danışman
Bahçelievler RAM Müdürü

Ortaokulda Rehber Öğretmen Nasıl Çalışmalar Yapar

Ortaokul öğrencileri, ilkökuldan mezun olup, liseye ön hazırlık yapan genel olarak 11-14 yaş arasında öğrencilerin okudukları bir alanı kapsar.

Öğrencilerin ilk ergenliğe girdikleri döneme tekabül eder ortaokul yılları... Bu öğretim kademesinde erkeklerde sakal çıkması, sesin kalınlaşması, her iki cinstede cinsellik olarak kendini keşfediş süreci, boy uzaması olduğu için, özsaygı düzeyinde düşüklük, kendini kabullenmeme (utangaçlık) ya da aşırı özgüven patlaması yaşanabiliyor. Özgüven ve özsaygıyı yükseltecek etkinlikler planlanabilir ve ergenlik dönemi özellikleri ve cinsel gelişim ile ilgili sınıflarda seminer verilmesinde fayda var düşüncesindeyim.

7. ve 8. sınıflarda karşı cinsten hoşlanma, aile ile iletişim kopukluğu, isyankarlık ve öğretmenle ikili diyaloglara girme, kendini kısıtlama gibi davranışları sergilenen bilgiler. Bu aşamada aile ve öğretmenlere verilecek eğitimler önem arz ediyor. Çoğu zaman çocukluk yaşamında gelişimi ödevi olarak özgüveni eksik alan ergen, bu dönemde bu görevi tamamlamak isteyebiliyor. Aile ve öğretmenlerle bu dönemde ilgili bilgilendirici toplantılar yapmak ve videolar izletmek öğretmen, aile ve ergen arasında yaşanan iletişim kopukluğunun giderilmesinde etkili olabiliyor.

Özellikle 5. sınıflar oyun çağı sürecinde olduğu için somutlaştırma ve oyun yoluyla öğrenciyle kurulan iletişim; empati ve saygı alanlarında beceriler ve farkındalık kazandırabilir. İkili gruplar halinde yapılan jenga turnuvaları ince kas motorlarının gelişmesinin yanı sıra ve öğrencilerin birbirleriyle kurdukları iletişimin artmasını sağlayabilir. Ayrıca yeni gelen 5. sınıfları sene başında verilecek oryantasyon eğitimi, öğrencilerin okula uyumunu kolaylaştıracaktır.

Eğer bulunduğumuz okula yeni tayininiz/atamanız çıktıysa tüm sınıflara, yok yıllardır aynı okulda çalışmaktaysanız 5. sınıfları snellen göz tarama testinden geçirerek görme problemi yaşayan öğrencileri tespit edip, sınıf öğretmeni ile görüşüp ön sıraya oturma veya göz doktoruna yönlendirme yapılır.

Kitap okuma alışkanlığının kazandırılmasının kazandırılması açısından kritik bir yaş dilimini temsil eder ortaokul. Kuralları sorgusuz kabul eden ilkökuldan sonra, kuralları sorgulayan bir sürece girdiği için doğru yönlendirmeler yaparak kitap okuma sevgisi aşılanabilir.

8. sınıflar TEOG'a hazırlandıkları için, sınav rehberliği işimizin önemli bir kısmını teşkil eder. TEOG tanıtımı, taban puanlar, ders çalışma stratejileri, ders programı hazırlamak (ya da hazırlamasına yardımcı olmak), sınav kaygısı, sınav motivasyonu ve zamanı doğru kullanma seminerleri, sınav kaygısı oturumları yapacağımız çalışmaların önemli bir bölümünü teşkil etmekte.

8. sınıflarda yer alan bir saatlik Rehberlik ve Yönlendirme dersi dışında, ortaokullarda rehberlik dersleri kalktığı için, bizler ders öğretmenlerinden izin alarak ya da boş derslerde seminerler vermektiz. Bu yüzden seminerler için doğru planlamalar yapmamız ve öğretmenlerle kurduğumuz ilişki hayatı derecede önem arz ediyor.

Mesleki eğilim testi gibi envanterler kullanılarak öğrencilerin ileride seçecekleri meslekleri seçmesinde yardımcı oluyoruz. Bu kapsamda meslek tanıtım günleri (öğrenciler tarafından stand kurulması, meslek elemanlarının yapılması) mesleki farkındalığın kazandırılmasında çok etkili olabiliyor.

Bir üst eğitimi kurumu olarak farklı kategorilere sahip liselerin sunular ve videolarla tanıtılması, lise gezisinin yapılması bu dönemde hayatı derecede önemlidir.

Daha alt sınıflarda dikkat dağınıklığı, doğru beslenmeme (kahvaltı yapmama, B12 vitamini eksikliği), tahtaya kalkma ve öğretmenin sevgisini yitirme korkusu (ilkökula oranla daha az, liseye oranla daha fazla), temizlik, etkili ve verimli ders çalışma, öfke kontrolü, vs. gibi bireysel görüşmelerimizin konuları arasındadır.

Etkili ve verimli ders çalışma, mesleğimi seçiyorum, etkili iletişim, teknolojinin doğru kullanımı, cinsel istismar, sigaranın zararları gibi konularda seminerler verilir.

Spor turnuvaları, tiyatro, şarkı söyleme, münazara gibi etkinliklerde bu yaşlarda kendini gösterme eğilimi sıklıkla yaşanmakta olduğu için, öğrencilerin ilgileri ve yeteneklerini keşfetmesinde yardımcı olup, doğru alana yönlendirmeler yapılabilir.

Başarısızlık nedenleri anketi, sosyometri, kimdir bu, öğrenme stilleri envanteri, problem tarama listesi ve otobiyografi öğrencileri tanımakta ve aralarındaki ilişkileri tespit etmekte sıklıkla kullandığımız ölçekler arasında.

Değerler eğitimi ve ayın öğrencisi uygulamalarını aktif olarak kullandığı takdirde, okul içinde etkili sonuçlar elde edebiliyoruz.

Rehberlik panosunda doğum günü kutlamasıyla öğrencilerin ilgisini panoya çekilebilir, onların özel olduklarını hissettirebiliriz. Her ay çıkartacağımız rehberlik bültenleri ile rehberlik servisinin faaliyetlerini herkese anlatmak imkanı bulabiliriz.

Ortaokulda çalışan arkadaşlara bu yazının ışık olması dileğiyle..



Mustafa TENTİK
Psikolojik Danışman
mtendik@hotmail.com

Üniversite tercihlerinde ilk bilinmesi gereken şeyler

Tabi ki puanlar ve sıralamalar ne işe yarar bunu bilmek lazım

Yüksek öğretim kontenjanları kılavuzu ve o kılavuz temel alınarak hazırlanmış tüm tercih robotlarında,

Hatta YÖK ATLAS programlarında (ki son zamanlarda öğrencilerim ile burada çok vakit geçirmeye başladık, tavsiye ederim)

Bölümlerin karşısında yazan puan, sıralamalar ile netler yazar ve öğrenciler bu puanlara göre tercih yapar. Sanki bakkaldan çikolata alır gibi!

DIKKAT! YÖK ÖSYM

Ya da üniversite tarafından belirlenmiş, Biz buraya bu puan dilimindeki öğrencileri almak istiyoruz,

O yüzden de puanı budur diye yazılmış şeyler değildir! Yani bakkal amcanın çökmeli'nin üzerine bunun parası bu kadar paran yoksa sana çökmeli yok gibi bir mantık YOK

Peki, nasıl oluyor bu işler?

O puan ve sıralamalar sadece geçen sene oraya yerleşen son öğrencinin puanı ve sırasından başka bir şey değildir!

Yani, kutsal değişmez ayetler değildir. Hatta her sene oraya giren son öğrencin puanı değişeceği için x üniversitesi y bölümünün puanı da her sene değişir.

Örneğin; 40 kişinin alındığı bir bölümün sıralaması 100.000 olarak yazsın

Bu şu demektir oraya yerleşen 40. öğrenci 100.000 demektir,

Mesela 39 kontenjanı olsaydı ve 39. öğrenci 70.000. olsaydı kılavuzda bölümün karşına 70.000 yazacaktı

Mesela 41 kontenjanı olsaydı ve geçen sene orayı yazan ama kazanamayan 41. öğrenci 120.000. olsaydı kılavuzda 120.000 yazacaktı

Bu kadar basit bir durum

Ama istatistik olarak şunu söyleyebilirim ki 100.000. aday 70.000 yere yerleşebilir mi?

Yerleşmemesi işten bile değil, olabilir

Ama aynı adayın 30.000 lik yere yerleşmesi

İşte o biraz zor, büyük ikramiye gibi bir şey

Peki, bu sene kaçınıcı yerleşir

Bilemem, Kimse bilemez

Biliyorum diyen müneccimdir

Sayıgarımları sunarım

Cevabım, Hocam oranın sıralaması benim

sıralamamdan 2.000 kişi yüksek o yüzden yazmıyorum diyen öğrenciler için gelsin

YAZ

Peki, ne kadar üstten yazmalıyız ? Bir sınırı yoktur

Ama ben öğrenciye tercih listeleri hazırlarken 24 tercihi bu şekilde bölmesini söylerim

4 tane istediğin gibi hayallerinin üniversitelerini yaz, sonra

5 tane senin sıralamanın %20 kadar üstünde olanları yaz, sonra

9 tane kendi dilimin ve etrafındakilerin yaz, sonra

Geri kalan 6 tanesini de yerleşme şansını arttıracak bölümlerden yaz

Ya da tek tercih yap gönder, sen bilirsin, kimse sana niye tüm tercihleri doldurmadın demez, anan-baban hariç.

Yerleşme şansını kendi diliminin 2 katı kadarına yazmak arttıracaktır 100.000 öğrencinin 200.000lik yeri yazması gibi. (bazılarına göre bu abartılı bir fark olabilir ki bence değil) Ancak öğrenciler bunu kendilerine yakıştıramadığını görüyorum.

Ama hocam ben 10.000 öğrenciyim 25.000 lik yeri yazmam ki, yakışmaz bana, karizmam bozulur, olmaz yazmam...

Sanırsın eleman Brad Pitt de Hollywood da film çekimlerine gidiyor, ne karizmaymış mübarek..

Sen yazma da tekrar üniversiteye hazırlan, arkadaşların da üniversiteyi kazansınlar o zaman evde test çözerken göreceksin karizmayı!

Ey üniversite adayı

Sen tercihin şöyle olsun hocam ben en son bu bölümü

istiyorum, daha da başka bir şey istemiyorum

24 tercihimdeki bu bölüm de gelmezse açıkta kalayım daha iyi

Diyeceğin yere kadar YAZ

Pişt üniversite adayı! Yoksa sonra gelip

Hocam ben yerleşemedim ama bak bu bölümlere benden daha düşük öğrenciler yerleşmiş ben ne yapacağım şimdi deme!

Bir de hey öğrenci

Gitmeyeceğin, okumayacağın, kazansan da kayıt olmayacağın yeri yazma.

Neden? Orta öğretim başarı puanı diye bir puan var, bildin mi?

OBP: Diploma notunun ösüs'ye katkısı denilebilir kısaca Örnek

Ygs1 350 olsun ya da tm1 ya da mf2 fark etmez

Diploma notun da 75 olsun (Anadolulisesi, fen lisesi, açık lise, meslek lisesi fark etmez hepsi aynı)

75*5=375 bu senin obp

375*0,12= 45bu da senin puanına eklenecek puan

350 puana ekle bunu senin puan oldu 395

Ama geçen sene bir yer kazanmışsın ama bu sene tekrar girip şansını kullanmaya karar verdin ve sınavdan 370 puan aldın, ooo 20 puan arttırmışsın

Ama artık obpnin yarısı eklenecek artık

375*0,06=22,5 obp

370 puana bunu ekle 392,5

Ahaaa geçen seneden fazla puan almış gibi görülsen de yerleştirme puanını daha az aldın öğrenci!

Yani neymiş hey gibi hey öğrenci

Gitmeyeceğin yeri yazma.. Dikkat Dikkat Aşırı dikkat!

TERCİH YAPANIN PUANI KIRILMAZ

TERCİH YAPAR VE KAZANAMAZSAN DEĞİŞEN BİR

DURUM YOK

SADECE

TERCİH YAPAR VE KAZANIRSAN PUANIN KIRILIR

KAYIT OLMAN YA DA OLMAMAN ÖNEMLİ DEĞİL



Hasan AKSOY
Psikolojik Danışman
Moderatör
hsnksy@gmail.com

Tercih danışmanlarına

Lütfen dikkat.

Tercih çocukların geleceğidir.

Emin olunmayan bilgi verilmemeli: Aç kılavuzu oku ya da okuman yazman yoksa bir bilene sor.

Sokaktan geçene sorma kılavuzu okuyana sor.

Kılavuz şart.

Kılavuz kutsal bilgi kaynağımızdır, yanımızdan ayırmayalım,

Diğer bir konu;

Okullar iş garantisi veremez.

Bizce hiçbir okul iş garantisi vermemeli, üniversiteler iş ve işçi bulma kurumu değildir.

Okullar staj garantisi de veremez.

Medya da oooo süper iş, atanma garantili iş, 10 bin lira maaşlı iş yazan meslekler var ya!

İşte aslında onlar yok...

Onlardan uzak durun

Reklamdır, tuzaktır; beleş peynir sadece fare kapanında olur.

Abartıdan kaçınılmalı: okullar bölümler anlatılırken pazarlamacı mantığı ile yaklaşip "ağabeylerim ablaalarım bu elimde görmüş olduğunuz..." şeklinde gemide ivir zivir satan işportacılar gibi okul ve meslek anlatımı olmaz.

Okullar hakkında olumsuz konuşmayın, eğer okulla ilgili sıkıntılı bir durum varsa bu açıkça söylenebilir. Ancak en iyisi öğrencinin okulu gezerek, orada okuyan öğrencilerle görüşerek ya da en azından nette araştırma yaparak bilgi edinmeye teşvik edilmesi olacaktır.

Yapabiliyorsanız okulunuzda kurumunuzda eski öğrencileriniz tanıdıklarınızdan faydalanarak okul ve meslek tanıtımı yaparak kariyer günleri planlamak da süper olur.

İllaki İstanbul, Ankara, İzmir gibi büyük şehirlerde okumak zorunda değil öğrenciler.

Anadolu üniversiteleri de hiç yabana atılacak kurumlar değiller, emin olun Anadolu üniversitelerinin birçoğu bu saydığım şehirlerde olsalar, o bilinen adı duyulmuş üniversitelerin topunu cebinden çıkaracak kadrolara ve imkânlarla sahipler.

Kendi okuduğum üniversite Erzurum Atatürk Üniversitesi için sadece şu kadarını söyleyeyim, iyi ki orada okumuşum, yine olsa yine aynı şeyi yapardım. Ki eminim bunun tersini söyleyecek mezunlar 3-5 taneyi geçmez. Ki yine eminim o 3-5 kişi başka bir üniversite okusalardı o okul için de bu şekilde olumsuz konuşurlardı.

Tercih danışmanlarına



Dikkat bir okulun puanının başka bir okulun puanından düşük olması kesinlikle o üniversiteler arasındaki kalite farkını göstermez.

O puan sadece ve sadece okulu tercih edip yerleşen son öğrencin puanından başka bir anlamı yoktur.

Lütfen tercih yaparken burası düşük o zaman burası demek ki daha kötü bir yer düşünerek öğrenciyi yönlendirmeyin.

Böyle olmadığını hepimiz biliyoruz zaten.

Çoğu zaman üniversitenin puanını sadece konumu bile belirleyebiliyor ki bu durumun eğitimin kalitesine etkisi yok denilecek kadar azdır, bazı meslekler için durum farklı olsa da geneli için bunu söyleyebiliriz.

Örneğin Akara ya da İstanbul da siyaset okumak ile Antalya'da siyaset okumak elbette farklı olacaktır.

Ancak tıp her yerde tıpdır, öğretmenlik her yerde öğretmenliktir, hemşirelik her yerde aynıdır, nerede okuduğunuz çok da önemli olmaz.

15 yıldır çalışıyorum, özel-devlet, ben söylemedikçe kimse hangi üniversiteden mezun olduğumu sormuyor önemsemiyor. Önemli olan benim işi yapıp yapamayacak olmam.

Üniversitemi soranlara Erzurum Atatürk Üniversitesi diye söyleyince gelen tek tepki " orası da ne soğuktur be, üşümedin mi?" kimse ne kadar kötü bir üniversite imasında bulunmadı bulunamaz da, Anadolu'daki üniversiteleri yabana atmayın.



Hasan AKSOY
Psikolojik Danışman
hsnksy@gmail.com

Öğrencinin okul başarısında ailenin yapması gerekenler

Gerek rehberlik servisi, gerekse öğretmenlerin veli görüşmelerinde ana gündem öğrencinin okul başarısı ve davranışlarıdır.

Biz eğitimciler olarak öğrencinin sorumlulukları kadar velinin de sorumlulukları olduğu kanaatindeyiz öğrenci profilleri incelendiği zaman iyi dedigimiz öğrencilerin aile yapılarının aile eğitimin ve ailenin eğitime verdiği önemin olumlu etkilerini görebiliyoruz.

Bu sebeple öğrencimizin okul yaşamında mutlu, başarılı ve iyi davranışlar göstermesi için veli olarak üzerimize düşen sorumlulukları bilmemiz ve yerine getirmemiz gerekmektedir.

Sevgili anne ve babalar, Çocuğunuzun okul başarısı için;

Okulu ve öğretmenleri ile sıkı bir işbirliği kurmalısınız
Okul yaantısı ile ilgilenmeli, anlattıklarını dinlemelisiniz.
Okul dışındaki arkadaşlarını ve ailelerini yakından tanımalısınız.
Çeşitli sorunları için sınıf öğretmenine ve rehber öğretmenine başvurabilirsiniz, çocuğunuzun sorun yaşadığı durumlarda gerekli yerlere başvurmasını sağlayabilirsiniz.
Öğüt vermek yerine örnek davranışlar, göstermelisiniz. Çocuklar duyduklarını değil gördüklerini uygular.
Aile ve evle ilgili konularda ve sorunlarda çocuğunuzun düşünce ve önerilerini alıp onunla konuşunuz.
Çocuğunuzun yemek yemeden, kahvaltı etmeden okula göndermemelisiniz. Okula devam durumu ile yakından ilgilenmelisiniz.
Çocuğunuzun evde ders çalışmasını kontrol etmelisiniz. Ancak sürekli şekilde "ders çalış" ikazı olumsuz etki yapabilir. Onun yerine uygun ortam sağlayınız.
Konuları bilmeseniz ve test edemeseniz dahi onun çalışıp çalışmadığını takip edebilirsiniz. Çalışan anne-babalar yalnızca her gün evden çıkarken eve döndüğünde o gün yaptığı çalışmalara bakacağını söylemesi, belli aralıklarla kontrol edilmesi çocuk üzerinde bir kontrol sağlayacaktır.
Çocuklarınızın okul ve sınav başarılarına yönelik eleştirilerde bulunurken çocuğunuz kişiliğine yönelik değil davranışına yönelik eleştirilerde bulunmalı ve yapıcı olmalısınız.
Örneğin "Ne zaman iyi not aldın ki zaten, hiç çalışmadım. Ne zaman adam olacaksın sen?" şeklindeki eleştirileri yerine "Çalışmadığın için yine zayıf aldın. Biraz gayret ettiğinde başarabileceğine eminim. Benim yardım edebileceğim bir şey var mı? Sence nerede sorun çıkıyor?" diye sormak hem öğrencinin savunmaya ve saldırıya geçmesini engelleyecek hem de çözüm için düşünmesini sağlayacaktır.



İyi niyetle yaptığımız yanlışlar

Kıyaslamalar...
Ahmet amcamın oğlu fen lisesini kazanmış

Yüksek beklentiler...
Sen kesin top okumalsın!

Mükemmeliyetçi yaklaşımlar,
Neden 90 almadın?

Çocuğu suçlu hissettime
Ben senin yarıdaydın.
Yemedim yedirdim, giymedim giydirdim...

Çocuğunuz davranışlarını değil kişiliğini eleştirmek
Senden adam olmaz
Aşın klostamalar

Ailelerin kaygısı (kaygı bulacağıdır)
Ya iyi not alamazsa, ya sınavı kazanamazsa...

Çocuğa her istediğini vermek, her istediğini yapmak
Tehdit etmeyin

Öğrenci sınavda başarılı olamazsa yapacağıduzdu bir ceza gibi göstermeyin.
"Eğer kazanamazsan, itlan okula gidersin." gibi sözler onun gödeceği okulu, yapacağı iyi semesine imkanı bırakmaz. Tehdit, sınav kaygısını artırmasına neden olur.



Farkında olmadan yaptığımız yanlışlar

Aile içi tartışmalar,
Aile içi tutarsızlıklar anne ve babanın ya da evdeki diğer büyüklerin çocuklara farklı davranması
Çocuğu başkalarının yanında eleştirmek
Kardeşler arasında ayırım yapmak
Çocuğın beslenmesine, uykusuna dikkat etmemek
Çocuklar ders çalışırken onlardan ev işleriyle ilgili şeyler istemek.
Çocuklara yeterli zaman ayırmamak
Çocuğa ev işlerinde, kardeşlerinin bakımında fazla sorumluluk vermek
Aileler bu olumsuz tutumları fark eder ve bunları olumlu tutumlarla değiştirirlerse çocuklar daha başarılı olabilirler.

Çocuğunuzun Başarısında Ailelerin Roller

Aileler çocuklarına yardımcı olmak için kendilerini şu soruları sorabilirler

Bu davranışlar-konuşmalar çocuğuma ne kazandırıyor?
Bu davranışlar-konuşmalar çocuğuma daha çok yardımcı olabilmemi sağlar mı?
Böyle davranarak-konuşarak Ne Elde Edebiliriz?
Ailelere Öneriler

Çocuklarınız dinleyin-gerçekten dinleyin, çocuğunuzda onu anladığınızı hissettirin.
Evde huzurlu bir ortam oluşturun.
Çocuğunuzla yeterli ve kaliteli zaman geçirin.
Çocuğunuzdu olduğu gibi kabul edin, koşulsuz sevgi gösterin, empati kurun ve ben dili kullanın.
Olumsuz davranışlarının doğrusunu anlatın, yargılamayın
Çocuğunuzun olumlu yönlerini pekiştirin, takdir edin.
Çocuğunuzla karşı sözel şiddet (hakaret, küfür) ve fiziksel şiddet (dayak) kesinlikle kullanmayın.
Çocuklarınızın kendilerine hedefler belirleyebilmesine yardımcı olunuz.
(Hedefleri olan öğrenci "Nasıl ders çalışmalıyım?" sorusundan önce "Nasıl ders çalışmalıyım?" sorusuna yanıt vermez. Çocuğunuzun "nasıl ders çalışması gerektiği" sorusunun cevabını bulmasına yardımcı olmak en önemli adımdır.)

Takdir ve Övgü
Çocuğunuzdu takdir edin. Çocuğunuzun, sürekli olumsuz yanlarını, yapmadıklarını vurgulamak yerine, olumlu yanlarını görmek onun kendisine olumlu bakmasını kolaylaştırır.

Yapamadıkları ile değil yapabildikleri ile daha çok ilgilenin. Sık sık eleştirmek yerine, geçmişteki başarılarını anlayın.

Olumlu yanlarını ve çabalarını tespit ederek övün.



Servet Engin GENÇBAY
Psikolojik Danışman
Rehberlik Servisi Grubu Kurucusu
sengin027@gmail.com

Bu mesleğin önu açık mı?

CEO OLMAK İSTİYORUM

Üniversite hazırlık yapan 12 sınıf öğrencilerinin en büyük derdini açıklıyorum, sorularına çözüm buluyorum.

İşte sorular:

Bu mesleğin önu açık mı?

Ataması var mı?

Nereye kadar yükselebiliirim?

İşte cevaplarım:



Ben ne bileyim nereye kadar yükselebilsin!

O senin çalışmana, çabana, yeteneğine, ilgine bağlı...

Ama asıl sormak istediği bu değil...

Aslında diyor ki:

"Hocam ben diplomamı aldığım gibi müdür olarak atanabilir miyim" diyor.

Öğrenci kimse kimseyi okuduğu üniversite sayesinde yönetici olarak atamaz...

Zaten müdürlük yöneticilik diye bir bölüm de yok (her ne kadar üniversitelerde böyle isimlerde bölümler olsa da).

Şöyle düşün öğrenci, senin bir şirketin olsa bugün mezun olmuş birini yarın hemen şirketinde müdür yapar mısın?

Ben olsam yapmam...

Ayrıca müdür olmak çok da matah bir şey değil, herkes müdür olabilir...

Düşünün öğretmenler bile müdür-yönetici oluyor, daha ne?

Her bölümün mezunundan müdür olunur, müdür olmak için özel bölüm yok, bilmem ne yöneticiliği bölümünün mezununu hemen müdür olarak atamıyorlar...

Yok, öyle bir dünya!

Üniversitelere önerim;

Yat uzan para kazan üniversitesi, başım ağrıyor fakültesi, ceo işletmecilik mühendislik hukuk psikoloji bölümü!

Açsınlar full çekerler, öğrenci merkezi olurlar, eğitim üssü olurlar...

Bir önerim daha olabilir;

Müdür olayım astım olsun ama üstüm olmasın, dünya para kazanayım ama kendim çalışmayayım kölelerim çalışsın bölümü!

Çünkü öğrenciler ceo olayım ama çalışmayalım istiyorlar...

Bu CEO da neyse, tüm öğrencilerin dilinde...

"Hocam hangi bölümden mezun olunca CEO olabiliyoruz" diye soru bile geldi...

Genel müdürün adı olmuş ceo, cfo öğrenciler de bir şey sanıyorlar...

steve jobs gibi milyon dolarlar kazanacaklarını sanıyorlar, ah bu medya!

Ayrıca:

X üniversitesinden mezun olana y üniversitesinden mezundan daha fazla para vermezler...

Mühendis mühendistir ülkemiz şartlarında işe giriş ücretleri bellidir anca 100-300 ₺ fazla-eksik para alırsınız...

Ülkemiz şartların mezun olup işe girecekler! İşe ilk girene 5-10 bin liralık maaşlar yok bilelim de ona göre. 1.800-2.500 anca.

Belki birkaç dil bilersen, üniversitede de yatmamış isen 3-5 de farklı yerde staj yapmışsan durum farklı olabilir o zaman 3-5-7 binlik maaşlara ulaşman kolay olur.

Ancak x üniversitesinden y bölümünden kupkuru diploma ile mezun olursan asgari ücrete hazır ol öğrenci...



Hasan AKSOY
Psikolojik Danışman
hsnksy@gmail.com

Sahte Uzmanlar ve Sonuç: Yanlış Tedavi

Sosyal medyada yer alan ve kendini uzman olarak lanse eden kişilere denk gelmişsinizdir. Yakın zamanda (Aralık 2016'da) bu ünlülerden birinin kendisini sosyoloji-psikoloji mezunu olarak tanıtmaya rağmen sosyoloji mezunu olduğu ortaya çıktı. Ardından kendisini "kimseyi zorlamıyorum ben" diye savundu. Pekî denetim eksikliğinin de vesile olduğu bu yanlış tedavi uygulamalarına karşı danışan ve danışmanlar kendilerini nasıl koruyabilir?

Her şeyden önce bilinçli tüketici olmak önemli. Bilginin erişilebilirliği çok yüksek ama bilgi kirliliği de çok yüksek. O zaman tek kaynağa yetinmek önemli. Her uzmanın sözlerine kanun gözüyle bakmayın. Komşunun önerdiği ilacı kullanır gibi herkesin sözüne hemen atlamayın. Kişilerin eğitimine bakıp onlara güvenmeye karar verirken görüyoruz ki bu örnekteki gibi bazıları sahte diplomalarla kendisini tanıtıyor. Dolayısıyla farklı kaynakları denlemek önemli. Umarız ki ülkemizdeki denetimler iyileşir ve bunun gibi örnekler azalır.

Peki Yanlış Tedavi (Yanlış Uygulama) Nedir?

Uzman kişinin yetersiz olması veya dikkatsizliğinden dolayı ortaya çıkan istenmeyen sonuçlar yanlış tedavi kapsamına girer. Sorumluluğu yerine getirememek, intihar riskini yeterince değerlendirmemek, uygun olmayan tanıda/tedavide bulunmak ve sınır ihlalleri bunlara örnek olarak verilebilir.

Danışanlar için "Kötü Uzman" Alarmları;

Sizi dinlemiyor ve/veya yanıt vermiyor,
Sizi yargılıyor,
Size emrediyorsa (öneride bulunmak ve/veya görüş bildirmekten farklı olarak),
Dini, ruhani, siyasi ve/veya sosyal değerlerini/inançlarını size empoze ediyorsa,
İnanışlarınıza ve geçmişinize karşı duyarsızsa,
Gizlilik ihlali içinde bulunuyorsa,
Sorumluluğu üstlenmezse başkalarına sorumluluk yükliyorsa (başkalarını suçlamak gibi),
Kendisinden çok bahsediyorsa,
Sizin eleştirilerinize karşı çok savunmacıysa kötü bir uzman ile karşılaşıyor olabilirsiniz.
Peki Biz Danışmanlar İçin Tehdit Oluşturan Durumlar Nelerdir?

Aşırı Veya Yersiz Kendini Açma: Kendini açma danışmanlıkta yaygın olarak kullanılan bir tekniktir. Amerika'da psikolog ve danışmanlarla yapılan bir araştırmada danışmanların sadece %29'unun kendini açmayı kullanmadığını ve kullanmayı tercih etmediği belirlenmiştir. Kendini açma konusunda danışmanlar olarak bir soruyu her zaman göz önünde bulundurmalıyız uygun düşer: "Bu paylaşım danışanın sürecine nasıl bir katkı sağlıyor?"

Uygun Eğitime Sahip Olmadan Teknik Kullanmak: Bir danışmanın baştan sona eğitimini almadığı ve deneyimlemediği (tecrübe etmediği) bir tekniği kullanması uygun değildir. EMDR gibi tekniklerin tüm eğitimini tamamlamadan uygulamaya çalışanlar hiç de nadir değildir. Zira ülkemizdeki denetimlerin yetersizliğinin de vesilesiyle yetersiz birçok uygulayıcı ile zaman zaman karşılaşmaktayız.

Sistemli Çalışmamak: Danışanlarla belirli bir sistemde çalışmamak da yanlış tedaviye yol açabilir. Seans görüşme notları çıkarmak, yeterli tarihçe almak, danışan dosyası tutmak, danışanı süreç ve çalışmalar hakkında bilgilendirmek gibi belli başlı kurallarımızın olması süreç içerisinde danışmanların daha emin adımlarla ilerlemesine destek olur.

Potansiyel tehdit oluşturan durumlar bu liste ile sınırlı olmamakla birlikte umarım ki danışmanlara bir çerçeve oluşturabilir. Peki danışmanlar olarak neler yapabiliriz?

Yanlış Tedaviyi Önlemek İçin Danışmanlara 3 Öneri

İlişkinin ve sınırların farkında olun.
Çoklu ilişkilerin ve sınır ihlallerinin süreci olumsuz etkileyebileceği açıktır. Özellikle sosyal medyanın da bu sınır ve ilişkileri etkileyebileceği unutulmamalıdır. Sınırlarınız ve danışma sürecinin kuralları konusunda net olun. Bu kurallarınızı da gerektiğinde paylaşın. Çelişkiye düştüğünüz durumlarda akranlarınızdan da faydalanabileceğinizi unutmayın.

Öz-bakımı ihmal etmeyin.
Kendi hayatınıza ve kendinize de önem gösterin. İhtiyaçlarınızı gidermeyi unutmayın. Aklinize uçaklardaki "Oksijen maskesini önce kendinize takınız, sonra çocuğunuza yardım ediniz" anonsunu getirin. Kişi önce kendine yardım edebilir. Kendine bakabilen kişi başkalarına yardım ederken daha etkili olacaktır. Kendinizi ihmal ettiğiniz durumlarda bunun etkilerini danışmanlık sürecine taşımanız da çok muhtemeldir.

Gelişmeleri takip edin ve sorumluluklarınızın farkında olun.
Alandaki gelişmeleri ve yenilikleri takip etmek de özellikle yeterlilik açısından önemlidir. Danışman olmak hayat boyu öğrenmeyi gerektirir. Gündemi takip etmek ve alandaki gelişmeleri yakalamak önemlidir. Bunun yanı sıra danışman olarak sınırlarınızı (mesleki bağlamda) ve sorumluluklarınızı bilmek çoğumuzun yapabildiği "kurtarıcı" rolüne bürünmekten kurtaracaktır.



Fuat Can Çalışkan
Uzman Psikolojik Danışman
caliskan.fuatcan@gmail.com

Gerçekten sevimliler mi?

Bilişim dünyasındaki hızlı gelişmeler ile birlikte hayatımızın her parçasını teknolojik aletler doldurmaya başladı. Bunların başında da görsel olarak bizi etkileyen makineler bulunmaktadır. Televizyon, bilgisayar, cep telefonları artık hayatımızın vazgeçilmezleri arasında. Bizim farkında olmadan bağımlı olduğumuz bu bilişim teknolojisi ürünlerinde zamanımızın büyük bir bölümünü bir konfeti gibi saçmaktayız.

Doğallığını kaybetmiş olan hayatımızda belki de en çok değer verdiğimiz varlık çocuklardır. Çocuklarda bu dönem dünyasına ayak uydurup televizyon, internet bağımlısı olarak büyümekte, sorgulamaktan, düşünmekten, araştırmaktan uzaklaşmakta ve daha çok saldırgan, arkadaşlarıyla uyuşmaz, davranışsal problemleri olan bireyler olarak yetişmektedirler. Bunun bir çok nedeni olabilir fakat araştırmalarda belirtilen 20 yıl öncesine göre 20 yıl sonrası insanının tembel, saldırgan, davranış problemlerinin daha fazla artmasının temel sebebi ne olabilir? Bu büyük değişimin altında yatan sebepler nelerdir? Bunların elbette ki birçok nedeni bulunmaktadır. Fakat benim öncelikle belirtmek istediğim ve bu konuda ailelerin bilinçlenmesini istediğim konu çizgi film, animasyon vb çocukların daha fazla izlemekte olduğu programların etkisi olacaktır.

Günümüz çocuklarının en fazla izlemekten zevk aldığı ve artık internetin yaygınlığı nedeniyle belirli saatlerle sınırlı kalmayıp bütün zamanını izleyerek geçirmiş olduğu çizgi filmler, içindeki karakterler gerçekten görüldükleri kadar sevimli ve tatlı mı? Tom'un, Jerry'nin, Bugs Bunny'nin, Tazmanya Canavarı'nın(belki bunu konu dışı bırakabiliriz) sevimsiz olduğunu söylesek sanırım yazının devamını kimse okumaz. Fakat psikolojide kullanılan savunma mekanizmalarından biri olan karşıt tepki geliştirmede birey sevdiği hoşlandığı birine senden nefret ediyorum ya da nefret ettiği birine ah canım bugün ne kadar güzelsin diyerek tepkide bulunmaktadır. Aynı bu şekilde çizgi filmlerde, hoş olmayan davranışları çocuklara sevimli karakterler aracılığıyla kazandırılmakta, hem de hiç fark etrilmeden. Fark eden tek yer ise davranışlarımızda yol gösteren bilişmişimiz, onunda biz farkında değiliz.

Tom bir bölümde 8 kez ölüp geri gelir, çocuklar kendilerinin de ölmüş olduğunu düşünür. Çakal Willy bölüm içerisinde Road Runner'i yakalamak için defalarca kaya altında kalır, yüksekte düşer, elinde dinamit patlar ama en sonunda geri döner hiçbir şey olmamış gibi, çocuklarda kendilerinin böyle durumlarda yara almada hayatına devam edeceğini düşünür. Bugs Bunny herhangi bir şeye ihtiyaç duyduğunda elini ekrandan dışarı çıkarması yeterli aletin önüne gelmesi için, dağ başında aniden dinamit ve birçok havucu rahatsız bulup Karavana Sam'i havaya uçurabilir. Fakat burada dikkat edilmesi gereken yön gerekli olan tüm matzemeyli bir hamlede, hiçbir çaba harcamadan elde eden çizgi film kahramanlarımızı örnek olarak bilinçaltılarına gönderilmiş olan kodlara miskin, tembel, koltuk başında yosun tutmuş hayatın kopmuş şekilde televizyon başında hayatını devam ettiren çocuklarımızın da bu alışkanlıkları istemeden, bilmeden ya da başka bir sebeple kazanıyor olmasındır.



Güncel çizgi filmler arasında çocukları en fazla etkileyen filmler hiç kuşkusuz içinde siddet, saldırganlık içeren filmler olmuştur. Ben 10, Beyblade, Digimon, Pokemon, Batman ve diğer filmler... Çocuklar dayak yemelerine rağmen hiçbir şey yokmuş gibi diğer bölüme karışlarına tekrar çıkan kahramanları gerçek yaşama aktararak okulda, sokakta arkadaşına vurduğunda canının acımayacağını düşünmekte ve her fırsatsız davranış gibi hayatine çok kolay transfer edebilmektedir. Bilişsel seviyesinin henüz bu durumu anlayabilecek olgunlukta olmamasından dolayı kolaylıkla seçmiş olduğu karaktere bürünerek bir unvan maçına çıkmaya her gün sıkça yaşamakta olan bir durum.



Ünlü şirketler bile reklamlarında satış gelirlerini arttırabilmek için çizgi film karakterlerini kullanmaya başladıklarını görmekteyiz. Burger King, Mc Donalds bir menü alana Buz devri ya da Shrek gibi sevilen filmlerin karakterlerini hediye vermek, bir sigorta şirketi sevimli kahramanlar ekibini kullanarak sigortanızı bidden yapın çizgi film karakterleri gibi ölmüş olun demek. Okul cantası, kalemler, silgiler, ayakkabılar, t-shirtler, diş macunları... Hayatımızın her yerinde bu sevimli yaratıklar profesyonellece kullanılarak onların sevimliliği sayesinde bilinçaltımıza içinde çizgi film karakteri varsa rahat ol mesajı gönderilmektedir.

Tarzan'ın neredeyse çıplak gezmesi, külkedisinin eve gece yarısından sonra gelmesi, pinokyo nun yalan söylemesi, batman in saatte 300 km hızla araba sürmesi, Temel Reis in dövmesi ve ağzından piposunun düşmesi bilinçli olmasa da olumsuz model alması oldukça açık mesajlardır.



Bu yazıyı yazma amacım çizgi filmleri kötülemek, tamamen olumsuz davranışlar kazandırdığını anlatmak yerine sakıncalarını belirterek bu konuda alınabilecek önlemlerle ilgili bir ön fikir sahibi olunması gerektiğini belirtmek istememdi. Pekala çizgi filmlerden çocuk renkleri, sayıları, paylaşmayı, sevgiyi öğrenebilir.

Fakat sevimli gördüğümüz, içinden hiçbir olumsuzluğun çıkmayacağını düşündüğümüz bir kahramanı görmeyen etkilerinin olabileceğini farkında olmamız gerekmektedir. Şimdi bir daha düşünün ve karar verin: Gerçekten gördükleri kadar masum, şirin ve sevimliler mi?



Fatih PULAT
Psikolojik Danışma

ÇOCUK RESMİNİ YORUMLAMAK NEDİR, NE DEĞİLDİR?

Son zamanlarda psikoloji uygulama alanında oldukça popüler bazı yeni yöntemler var. Oyun terapisi, sanat terapisi, EMDR, yaratıcı drama vs... Bunların içinde ilgisiz ilgisiz, uzmanı bilgisizi, eğitilmiş eğitimsiz fark etmeden herkesin merak ettiği ve herkesin yorum yapmak istediği bir yöntem var, resim yorumlama.

Resim yorumlama son yıllarda oldukça popüler hale geldi. Neden gelmesin ki? İnsanoglu ve insanızı tarih boyunca hep bir şeylere anlam verme güdüsü ileleme kaydetmiştir. Tesadüfuri yorumlar, rüyaları yorumlar, kahve telvesinin aldığı şekilleri yorumlar, karşısındakinin ses tonuna, mimiklerine, hareketlerine vs. bakarak karşısındakinin ruh halini yorumlar... Yorumlar da yorumlar. Eee yöntemin adı da resim yorumlama olunca herkeste bir merak, herkeste bir "Çocuğum resim yapsa da baksam ne çizmiş, ne anlatıyor?" telaşı.

Peki nedir resim yorumlama? Herkes resim yorumlayabilir mi? Her resim yorumlanabilir mi? Kısıtları neler? Yorum bize hangi sonucu verir? İşte pek çok insan bu soruların doğru yanıtını bilmeden sağdan soldan duyduğu, genelçerle okuduğu, bir kanalda seyrettiği şeyler üstünden ahkam kesmeye çalışıyor ve ortaya 'yorumlanmasi elzem' trajikomik tablolar çıkabiliyor.

Öncelikle şu soruya cevap verelim, psikoloji dünyası neden çocukların resmini yorumlama ihtiyacı duymuş... Sebep basit, çocuk yetişkinler düzeyinde öz farkındalığa ve iletişim becerilerine sahip değildir. Cümleye dokemediği, anlamlandıramadığı pek çok şeyi hareketleriyle, ses tonuyla, yüz ifadesiyle, davranış değişiklikleriyle anlatmaya çalışır. Çocuğum basırdıydu yöntemlerden biri de resim çizmektir. Resim çizmek yorumlanabilirliğinin dışında çocukta yapabiliyorum hazzını uyandıran bir beceridir. Bu nedenle çocuk üç dört yaşlarında itibaren karalamaya çalışır, çocukta ellenin kullanılmakta ve kullanılabildiğine göre sürekli kullanmak da hoşuna girmektedir.



İlk düğün tanınabilen insan figürlerinden itibaren ki bu normal gelişim gösteren bir çocukta dört beş yaş döneminde rastlar çocuk kendisini, ailesini, anasınıfına gidiyorla öğretmeni ve arkadaşlarını acemide de olsa çizmek ister. Çocuk bu resimleri çizirken figürleri nasıl çizdiğine dair bir anlama ya da algıya sahip değildir. İçinden geldiği gibi çizer. Çizerken serbesttir, yönlendirme yoktur, şunu şu renk çiz, bunu uzun yap diyen yoktur. Çocuk algıladığı dünyayı resme yansıtır ve ortaya çocuğun gelişim düzeyi, aile yapısı, travma yaşantısı vs. ile paralel bir başka ürün çıkar.

Bu nedenle resim yorumlama aslında fark etmek, olmayanı, bilinmeyeniyi ortaya çıkarmaktan öte çocuğın yaşam çizgisini tanımlayan bir tablo ortaya çıkarma olarak kullanılır. Çocuğın bilincisiz materyallerini yorumlayan resim psikanalizi ise her psikologun, psikolojik danışmanın ya da psikiyatristin uzmanı olmadıgı bir konudur ve zaten yazık çok resmi psikanalize etmek anlamayacaktır. Bu yazıdan beklentiniz çocuğunuzun resimlerinden ileride seri katil olup olmayacağı çıkarmını nasıl yapabileceğinizi öğrenmekse korkarım ki istediğimizi vereyemec bir yazı yazıyorum şu anda, ama okumaya devam ederseniz ilginizi çekecek başka şeylerden de söz edeceğim.

Resim, çocuğın yaşam çizgisini 'tamamlayın' bir üründür ve ayrıca her resim bu özelliğe sahip değildir. Yani yukarıda belirtilen bir soruyu cevaplayalım, her resim yorumlanmaya müsait değildir. Çünkü yorumlama sadece ortaya konan ürünü değil, bu ürünün ortaya çıkış sürecini de yorumlar. Yorumlayacak uzman çocuğın resimleriyle birlikte çocuğın resim yaparken kurdugu masa düzenini, hangi renkleri tercih ettiğini, hareketliliğini, sabatını, çevresini, özennin, hangi elini kullandığını, onay bağımlı olup olmadıgını, kaleni nasıl tuttuğunu vs. de inceler. Çünkü ortaya çıkan ürün kadar bu ürünün ortaya çıkış süreci de bizi ilgilendirmektedir. Bu nedenle çocuğın aylar önce çizip yatagının kenarına sıkıştırdığı ve bahar temizliği esnasında bulduğunuz ağızdan ateş çıkaran bir canavar resmi yorumlamaya açık değildir.

Resmin yaşam çizgisini tamamlayabilmesi için uzmanın o çizgi hakkında bilgi sahibi olması gerekir. Bu nedenle resim yorumlama uygulananmadan önce uzman aileden, varsa öğretmeninden çocuğın doğum öncesi, doğum, doğum sonrası, ilk yılları, aile yapısı, konuşması, yürümesi, tuvalet eğitimi, çocuğın ilgi alanları, arkadaşlık ilişkileri vs. hakkında bilgi toplar. Biz buna anamnez almak deriz, hanr ileride bizim bölümden bir öğrenci arkadaş sizin çocuğunuzla resim yorumlama uygulaması yapmak istediğini ve bunun için sizden anamnez alması gerektiğini söylerse anamnez de ne ola ki diye düşünmeyin. Bilgi alma yani anamnez resmin çocuğın gelişimsel, psikosozal özelliklerine ne kadar uyduğunu belirlememiz için oldukça önemlidir. Öncesinde ailesinden, öğretmeninden bilgi alınmadan, çocuk hakkında yeterince araştırma yapılmadan yorumlanan resim yazıf bir veri sağlar ve sağlam da değildir.

İçinizden şu soruyu sorabilirsiniz: "Madem soru soracağız, soru sorarak çocuğın tanıyacağız, çocuğın her özelliğini biliriken resim çizdirmemize ne gerek var?". Resim, çocuğın hayali ve gerçekçi dünyasını yansıtan, bazen birine daha fazla vurgu yapmasını, bazen iki dünyayı da harmanlamasını sağlayan bir araçtır. Biz çocuğın bütün hayat hikayesini sorular sorarak bilebiliriz, ancak resim bize çocuğın değiştime imkanı olsaydı neleri değiştirmek istediğine, hayatıyla ilgili en çok neyi önem verdiğine, neyin eksikliğini ya da olumsuzluğunu çektiğine, neye ihtiyaç duyduğuna, kendisi, ailesi, çevresi ile ilgili kendisini en çok mutlu eden ya da üzen ne olduğuna yani kısacası hayatına dair neyi vurgulamak istediğine dair bir araçtır. Sorularla verilen cevaplar gerçekleri yansıtır, resim ise gerçeklerin yanında hayalleri, duyguları, ihtiyaçları, özlemleri de yansıtır. Bu açıdan resim yorumlama çocuğın iç dünyasına çocuğın gözünden başka bir yolculuktur.

Resim, normal gelişen bir çocukta çocuğın gelişimsel özelliklerine (psikomotor, bilişsel, duygusal, sosyal) uygun ve paralel bir üründür. 4 yaş çocuğın çizdiği resimle 10 yaş çocuğın çizdiği resim birbirinden farklı özellikler gösterir ve farklı yorumlanır. 10 yaşında bir çocuğın hala 4-5 yaş resimleri çizmesi bizde şöyle şüpheler uyandırır: Yetersiz uyaran, zihinsel gerilik şüphesi, içce kapalınlık, yavğın gelişimsel bozukluk, travma tecrübesi, ailevi problemler, sağlık problemi... Bu nedenle yorumlama amaçlı olmada da sınıf ve brans öğretmenlerinin de en azından hangi yaş grubu nasıl çizer, neleri çizer, neleri çizmemiz gibi konularda temel bilgiye sahip olması çocuğın psikosozal, bilişsel, duygusal gelişimi hakkında şüpheler uyandıran durumları fark etmesi açısından önemlidir. Bu tarz resimler şüpheler uyandırıcı resimlerdir, ancak uygulamaya amaçlı çizilmediğinden yorumlama amaçlı kullanılmazlar. Yalnızca bizi önceki paragrafta anlatılan anamnez alması sürecine götürür.

Resim yorumlamada en çok dikkat edilen noktalar figürlerin büyüklüğü, küçüklüğü, birbirlerine yakınlıkları, uzaklıkları, eksiklikler ve fazlalıklar, abartı (aşırı büyüme/küçülme/uzatma/kısaltma vs.), renk seçimleri ve kağıdın ne kadarının kullanıldığını. Örneğin kardeş kıskançlığı yaşayan çocuklar kardeşlerini/abilerini/abalarını resimde anne babadan daha uzağa çezebilir, öldüğünden daha küçük, kısa ve ayrıntısız çezebilir ya da resimde hiç yer veremeyebilir. Ya da bazı çocuklar hayallerindeki aileyi çizerek ailesinde aslında var olmayan üyeleri (abi, abla, ev havvanı, komşu vs.) aileye daha edebilirler. Bazı çocuklar aile üyelerine gerçektekinden farklı isimler verebilirler. Bazı çocuklar figürleri abartarak çizerler. Bazı çocuklar resme kendilerini eklemeler. Bazı çocuklar daha koyu renklerle çizdiklerini bazılarları daha açık, canlı renklerle kullılır. Bazı çocuklar ayrıntıyı hiç önemsemese hatta göz, ağız gibi organları bile çizmemek bazısı aşırı detaylı ve öznel çizimler, hatta dakikalarca aynı şeyi çizip silerek mükemmelle varmak isteyebilir.



ÇOCUK RESMİNİ YORUMLAMAK NEDİR, NE DEĞİLDİR?

Resme ilişkin aslında burada sayılamayacak kadar çok duygu ve özellik vardır. Fakat uzmanların en çok dikkat ettikleri nesnelerin büyüklüğü, birbirine olan mesafesi, eksiklik/fazlalık ve abartıdır. Resm seçimi hakkında çok fazla teori vardır, ancak en kabul göreni çoğu renklerin daha karamsar, özgüvensiz, üzüntülü, kaygılı, soğuk, duyarsız vs. ya tablo çizdiği ilken canlı, açık renklerin daha enerjik, hareketli, olumlu, utumlu, mutlu, sıcak, samimi bir tablo çizdiğidir. Fakat bu detaylar çocuğun hayat hikayesi baz alınarak yorumlanır. Örneğin alle resminde evindeki banyo olduğu ayırtılı kişilerin bir resm profil bir çocuk ayırtıcı/mükemmeliyetçi kişilik özelliklerini yansıtabilirken başka bir çocukta zor geçen tuvalet eğitimini, altına kaçma problemi yansıtabilir. Kendisini annesine/babasına aşırı yakın çizim bir resm profil bir çocukta anne/babaya bağımlılığı işaret ederken bir başka çocukta olumsuz hastalıklal duydığı sürekli tedavi gören bir anne/babayı, ölüm ve kaybetme korkusunu yansıttıyor olabilir. O nedenle resim çizdirilmeden önce çocuğun hayat hikayesini almak oldukça önemlidir.

Resim yorumlama planlı bir uygulama sonucu gerçekleştirilebilecek bir yöntemdir. Önce anamnez alınır, ardından sessiz ve yalnızca çocuk ile uzmanın bulunduğu bir ortamda gerçekleştirilir. Uygulama esasında çocuğun aile üyeleriyle bir araya gelmesini izin verilmaz. Uzman çocuğa belirli bir temada (aile, okul, arkadaş, serbest bir konu) resim çizmesini söyler. "Hadi resim çiz" demez. "Senden ailenle/okuluna/arkadaşlarına ilişkin bir resim çizmeni istiyorum. Bu resmi istediğin gibi çizebilirsin. Resmin bittirdiğin zaman bunu bana söylemlisin." cümlesini kurar. Burada amaç çocuğun en çok bulunduğu ortamları nasıl gördüğünü ya da bu ortamların hayatında nasıl olmasını istediğini anlamaktır. Çocuk belirli bir temada istediği şekilde ve istediği sürede her şeyi çizebilir. Resmini tamamlandığında uzmanı bundan haberdar eder. Resim çizme esasında uzman çocuğun oturuşunu, hareketliliğini, masa düzenini, özneni, kalem/boya tutuşunu, seçimleri, hangi el kullandığını, konuşkanlığını, uzmanı yönlenditi soruları gözlemler.

Bu konuda eğitim alacak alandışlarının en çok dikkat etmesi gereken noktalar da işte bu sorulardır. Özellikle onay bağımlı yetişen çocuklar her hal kâterinde bir yönlendirme beklerler. Bu sorular şu şekilde olabilir:

"En sevdiğin renk ne?"

"Hangi takımı tutuyorsun?" (Yukarıdaki soruya cevap almayan çocuklar alternatif soru üretilebilir ve bu soru tarafına geçerken yönlendirilir.)

"Sence buraya ne çizeyim?"

"Şunu çizeyim mi?"

"En sevdiğin hayvan ne?"

"Çiçekleri seversin mi?"

"Araban var mı?"

"Evin kaç katlı?"

"Kaç kardeşsiniz?"

Onay bağımlı çocukların amacı sizin/ebeveynin güdümünde çiziceği bir resimle ebeveynlerine/çocukları kendisini garantiye almak istemesidir. Bu sorular bile çocuğun kişisel özelliklerine dair bizde bir şüphe uyandırır ve bu sorular karşısında sabırsız ve şükünetsiz yitirden "Şu an resmini tamamlaman gerekiyor, istediğin gibi çizebilirsin, sana sormana gerek yok, annenle resim bittikten konuşabilirsin..." gibi cevaplar vermeniz gerekir. Genelde sorusuna cevap bastırarak devam eden Resim kadının sınırından taşıy masayı boyayan örnekları sıkı. Genelde resim yaparken aniden kalkıp dolanabilirler ve uzmanın "Resmini tamamladın mı?" sorusunu yöneltmesiyle "Şunu çizmeyi unuttum!" diyerek resme geri dönebilirler. Kırmızı, sarı, turuncu gibi enerjisel boy renkleri daha fazla tercih edebilirler. Resimlerinde hareketli figürleri sık yer verirler ve bu hareketliliği çizgilerle belli etmeye çalışabilirler (dönen tekerlek, pervane, yürüyen, koşan insanlar vs.).

Özellikle hiperaktiviteden şüphelenilen çocukların kalem tutuşu, resim kadını kullanışı ve renk seçimi de bize ipucu verebilmektedir. Bu çocuklar genelde kalem/boya içi parmakla değili, avuç içleriyle sıkı sıkı ve kağıdı alete yırtarcasına cevap bastırarak devam ederler. Resim kadının sınırından taşıy masayı boyayan örnekları sıkı. Genelde resim yaparken aniden kalkıp dolanabilirler ve uzmanın "Resmini tamamladın mı?" sorusunu yöneltmesiyle "Şunu çizmeyi unuttum!" diyerek resme geri dönebilirler. Kırmızı, sarı, turuncu gibi enerjisel boy renkleri daha fazla tercih edebilirler. Resimlerinde hareketli figürleri sık yer verirler ve bu hareketliliği çizgilerle belli etmeye çalışabilirler (dönen tekerlek, pervane, yürüyen, koşan insanlar vs.).

Onay bağımlı ya da hiperaktif çocuklar dışında resim mükemmeliyetçisi, takatlı, kontrolcü, özgüvensiz, içe kapanık, özel yetenekli, zihinsel yeterliliği sağıp vs. özellikli sağıp çocukları ortama ya da bu özelliklerin yutulması amacıyla da bayılır. Yukarıdaki iki özellik yalnızca önek olması açısından verilmiz ve her onay bağımlı ya da hiperaktif çocukla ilgili geçeri değildir, sadece ipucu niteliği taşımaktadır. Resmin çocuğun hangi özelliklerin yutulacağını belirleyen çocuk hayat hikayesi ve resim çizme süreci olacaktır.

Resim yorumlama ile ilgili bir başka husus resmin önce çocuğa yorumlatılmasıdır! Çocuğun dünyasını en iyi yine çocuk tanıır. Resim tamamlandıktan sonra çocuğa ne çizdiğini anlaması istendiği söylenir. Çocuk bazı yerleri anlatmayabilir, unuttuğu durumlarda "Teki buraya ne çizdin, bu ne yapıyor, burada ne var?" gibi sorular yöneltilmez. Sorular mümkün mertebe yönlendirici olmamalıdır. "Ne çizdin, ne yapıyor, nereye gidiyors?" gibi açık uçlu, yönlendirme bulunmayan sorular sormalıdır, çünkü "Neden yıldı, senin bura ya şaklad" çizimden sebata bu mu, annen resimde sunu mu yapıyor?" gibi sorular çocukları beledi ve cevap beklediğiz hissim uyandırabilir, çocuk sizi tatmin etmeye çalışması resmini oluşturdan çok farkı atabilir. Çocuk resmini anlatmaya başladığında yeniden "Resminde ilgili alına gelen başka bir şey var mı? Resminde ilgili anlatmak istediğin başka bir şey var mı?" sorusu yöneltilir. Eğer çocuk olmadığın söylerse çocuğun resminde ilgili yorum kaydedir.

Resim yorumlama uygulamasından hemen sonra yapılar Burada amaç resim çizme esasında gözlemlenen durumlara, kaydedilen yorumlamadan sonra verileri bir an önce kayıt altına almak ve resim yorumlama kütüphanesi, anamnez bilgileri göz önünde bulundurarak resim yorumlamaktır. Bu sebepten uzmanın gözlemlerine imkânı erismişdi, çok önceden bulunmuş resimler analize uygun değildir. Daha önceden yapılan resimler bizde şüphe uyandırabilir, ancak yukarıda da yazıldığı gibi şüphe yaratır resimlerin değili, bu resimlerden sonra yorumlaması esnasında ortaya çıkan ünilerin yorumlaması bize daha etkili bilgi verecektir.

Çocuğun kırık ya önce çizim fildiye izlediği bir canavaran acemice çizdiği ve sonradan bulundurulmuş bir resim bizde hem "Çocuğunda öke kontrol sorunu var mı, saldırganlık mı var?" soruları uyandırmak. Çocuklar özellikle çizim fildiye, bilgisayar oynama, sinemalar vs. sayesinde hayali varlıklara görsel anlamda daha fazla maruz kalırlardır. Bu nedenle bu karakterlerle çizmekten zek alabilirler. Bu resimlerin "Çocuğunda dayalı çok çizim fildiye, çok çizim fildiye" diye yorumlanmasından hem sağlığı olmaz hem de kişiden öyley gitmez. Öncelikle çocuğa saldırganlık, dikkat dağınıklık var mıdır? Çocuk bu kâhramanları nasıl algılamaktadır, en çok hangi özelliklere önemle ediyor, kendisini hang yönünde değerlendirilmektedir... Bu sorulara cevap verilmemesi enuyarıya yapılan çok etkililer, dikkat dağınık, saldırganlığı, saldırganlığı cevap yansıtmayabilir. Yukarıda yazıldığızı tekrar edelim, işte bu sebepten her resim yorumlamaz, yorumlamaya açık değildir.

Resim yorumlamada yay da oldukça önemli bir husustur ve yay büyüklüğe normal gelişim gösteren çocuklar daha tematik ve sanatsal çizmeye başlarlar. Özet öncesi ve ikölümlü il yıllarında kendisini genelde aile/okul çizim şeklinde gösteren resimler 9-10 yaşından itibaren belirli bir tema hakkında detaylı ve belg içimli çizimler olarak kendisini gösterir. İlk duyan çocuklar resim hakkındaki yetenekleri geliştirerek daha profesyonel çizime geçim gösterebilir. 12 yaş ve üstü çocuklar da resimleri yorumlanabilir, fakat bu çocukları kendileri daha çok yazıyla ya da sözel olarak ifade etmeye eğilimli olduklarında resimlerinde aileci durumlara anlatmayı tercih etmeyebilirler.

En başta da dediğimiz gibi resim yorumlama yeteneklerine nazaran sözel olarak kendisini ifade etmekte zorlanan, öz farkındalığı tam gelişmemiş ya grubunda çocuğun kendisini daha özgür ve serbest ifade edebilmemesi fırsat tanıdığı çok bapırdan bir etken olabilir. Son tlemlerde çocuklar istem/özneğine engel, istem/eksidüğü, zihinsel gelişim, gelişim/eksidüğü, travmatik yağıntı, davranış bozukluğu, sağlık problemi, etizm vs. olmalıdır müddetle kendilerini size yazıyla boğı ifade etmeye daha eğilimlidirler ve çok durumlarda resme yansıtmayı tercih edebilirler. O nedenle olağüstü durumlar olmadık müddetle 12 yaş üstü çocukları resmini duyu durum tespiti açısından yorumlamaya pek zaman değildi ve çok da bapırdır.

Bir başka husus ise anne babaların, meraklı, ilgili öğretmenlerin, bu konuda eğitim almış psikolog, psikiyatrist ve psikolojik danışmanların çocuklarını, ailelerinin, öğrencilerinin ve resimlerin analizi ortamı paylaşarak yorum istemesi ya da kendi cabalarıyla yorumlamaya çalışması durumdur. Yukarıda da tekrar tekrar yazıldığı üzere yalnızca uygulamaya esasında ortaya çıkan ve anamnez bilgileriyle harmanlanan resimlerin bu konuda eğitilmiş alıyayıcıları tarafından bizzat yorumlaması en sağlıklıdır. Sanat ortamında resme getirilecek yorumlar çok farkı türden olabileceği gibi yorum yapan herkes bu konuda eğitim almış değildir. İyiyetle yorumlaması istenen resimler oldukça garip yorumlara sebep olmaktadır. Bu nedenle olmasa bile psikolojide daha kayıyalımlar ve resimlerin analizi eğitim almış bir zaten belli bir resim internet ortamında ya da dolaylı yoldan yorumlamaya tenzellü etmez, çünkü sadece kendi değili, süren, hayat hikayesini, çocuğun açıklanmasını da yorum katılması gerektirir. Resm çiziminde bir resim yorumlamaz.

Kısaca özetlemek gerekirse resim yorumlama fal baktıra değildi. Her resim yorumlaması misait değildi. Herkesin resim yorumlaması değildi. Resim yorumlamamı biricik amacı ebeveyni/öğretmene kaygı, şüphe uyandırmak değili; çocuğun iç dünyasına yolculuk yapmaktır. Her çocuk resim yorumlaması uygulamasına uygun değildi ve resim yorumlama her durumda uygulaması şerh bir yöntem de değildi. Resmin dolaylı olarak yorumlaması, sanat ortamında paylaşılması iyiyetle de olsa doğru, sağlıklı ve etkili değildi. Resim yorumlama yansıncı (projeksi) bir yöntemdir, çocuğun iç ve dış dünyasını yansıtır, tamamiyle bir yorumlamadır. Resim pikanızı çok farkı bir alanda ve resim yorumlamada uzman olan her kişi resim psikolojide de uzman değildi. Bu bilgiler ışığında çocuğunuz/öğrenciniz daha iyi tanıma, onun dünyasını nasıl algıladığını keşfetmeye amacıyla resim yorumlama uygulaması, bapırdırebileceği ve bu konuda bir uzmandan yardımmanız gerektirir bir yöntemdir.

Pyasada resim yorumlama ile ilgili pek çok kitap bulunmaktadır, bunlardan en bilineni Prof. Dr. Haluk Yazıcı'nın Resimlerin Çocuğu eserdir. Bu ve bunun gibi pek çok kitap da sizin bu konuda daha fazla bilgiye erişmenizi sağlayabilir. Ancak resim yorumlama uygulaması süperpozisyon ışığında bir edersine tabii halına gelinen bir yöntemdir. O nedenle sadece kitap okumak da resim yorumlamaya değildir. Genelde sorusuna cevap bastırarak devam eden Resim kadının sınırından taşıy masayı boyayan örnekları sıkı. Genelde resim yaparken aniden kalkıp dolanabilirler ve uzmanın "Resmini tamamladın mı?" sorusunu yöneltmesiyle "Şunu çizmeyi unuttum!" diyerek resme geri dönebilirler. Kırmızı, sarı, turuncu gibi enerjisel boy renkleri daha fazla tercih edebilirler. Resimlerinde hareketli figürleri sık yer verirler ve bu hareketliliği çizgilerle belli etmeye çalışabilirler (dönen tekerlek, pervane, yürüyen, koşan insanlar vs.).



Yagmur Cenan BOYACI
Psikolojik Danışman
Moderatör
yagmurcenanboyaci@hotmail.com

Hayal gücü zengin çocuk yetiştirmek



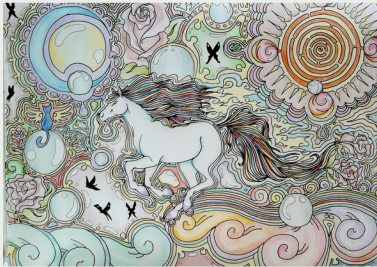
Hayal gücü, zihnin hayal üretme gücü olarak tanımlanabilmektedir. Her bilgi ve veri zihnimize şema şeklinde kaydedilmekte, yeni bilgiler zihninizde bu şemalarla karşılaştırılarak yordanmaktadır. İşte geçmiş yaşantılarımızda edindiğimiz şemalar ile gerçek veya düşsel durumlar arasında bağ kurma gücümüz hayal gücümüzdür.

Aslında hayal gücü insanlığın gelişmesini ve değişmesini sağlayan en önemli dinamiklerdir. İnsanlığın bulduğu birçok icat ve buluş mutlaka bir sanatçının eserinde yer almıştır. Örneğin ilk denizaltı Jules Verne'in Denizler Altında Yirmi Bin Fersah'tan esinlenerek icat edilmiştir. Yine cep telefonu vb. buluşlar da bu şekilde ortaya çıkmıştır. İşte bu yüzden Einstein "Mantık sizi A noktasından B noktasına götürür. Hayal gücü ise her yere." sözünü söylemiştir. Hayal gücü bize çok uzak bir kavram da değil, çünkü her birey çocukluk çağında hayal gücüne ve merak duygusuna sahiptir. Ama maalesef bu güç desteklenmediği için çoğumuzda yaratıcı ve sıra dışı düşünme becerisine dönüşmeden yavaş yavaş kayboluyor.

Peki, çocukların hayal gücü ve merak duygusunu canlı tutmak, yaratıcılıklarını geliştirmek için neler yapmak gerekiyor?

Özellikle çocukların 3-5 yaş dönemi hayal kurma dönemidir. Bu dönemde çocuk yakınında bulunanlara hayallerini gerçekmiş gibi anlatmaya başlar. Anne babalar ve büyükler bu dönemde onlara destek olmalı, hayallerini daha iyi ifade etmelerini sağlamalıdır. Hayallere ebeveynler dâhil olmalı ama hayalin gidişatını belirleyen çocuk olmalıdır. Sorularla çocukların hayalin ayrıntılarını ifade etmeleri sağlanmalıdır.

Hayal gücünün baş düşmanı televizyon vb. teknolojik araçlardır. Çocuklar bu araçları en minimum seviyede kullanmalı, aşırıya kaçmaları ebeveynler tarafından engellenmelidir.



Masallar ve hikâyeler anlatılarak çocukların hayal gücü geliştirilmeye çalışılmalıdır. Masallar anlatılırken masallardaki kahramanlar ve karakterler bitirilmemelidir. Masallar çocuğun kurduğu hayallerle paralel anlatılmalıdır.

Çocuklara bu kapsamda oyun şeklinde etkinlikler hazırlanabilir. Örneğin bir daire çizilip bu daireye yeni şeyler ekleyerek neye benzetilebilir, ne yapılabilir, şeklinde sorularla yönlendirilebilir. Etkinlikte çocuğun söyledikleri not edilmeli ve diğer etkinliklerde bu göz önüne alınarak zenginleştirme çalışmaları yapılmalıdır.

Çocuklara ara ara "Bir bilim adamı olsan insanlar için, insanların yararına ne icat ederdin." diye düşünmesine yardımcı olacak sorular sorabiliriz. Bu sorulara verilen cevaplara göre ayrıntıları öğrenmek için yeni sorular sorulmalıdır. Yapılan her etkinlik not edilmeli. Bunun için hayal gücü takip defteri gibi, bir defter de oluşturulabilir. Bu hem çocuğunuzu bu kapsamda takip etmenizi ve çocuğunuzun hayal gücünü geliştirmesini hem de ileride nostaljik bir hatıra olarak bakabileceğiniz bir çalışma olacaktır.



Çocukların gözlem yeteneğini ve kavram becerisini geliştirmek de hayal gücünü geliştirmeye katkı sağlayacaktır. Bunun için küçük etkinlikler yapılabilir. Örneğin çocuğa etrafına dikkati bir şekilde bak ve gözlerini kapatıp gördüklerini bana teker teker söyle... diye yönerge verip küçük oyunlar oynanabilir. Kurallara uygun yapıldığı takdirde çocuğunuzun hatırladığı cisim sayısı her geçen gün artacaktır. Bu da zihinde canlandırma becerisini destekleyecektir.

Yine çocuğun düşünme becerilerini geliştiren bazı zekâ oyunları da hayal gücünü desteklemektedir. Bir oyun olan bir şeyden olmaya doğru gidiyorsa, oyun içerisinde sürekli alternatif oluşturmak gerekiyorsa bu oyunlar da çocukların hayal gücünü destekleyen oyunlardır.

Hayal gücümüz bizim yaratıcılığımızı besleyen en önemli etkidir. Hayal gücümüzü geliştirsek yaratıcılığımızı da geliştiririz. Böylece farklı düşünün, alternatif sunabilen bireylerle toplumumuzun birçok problemine çözüm bulabiliriz.



Sabri DAŞO
Psikolojik Danışman
sabradaso@gmail.com

Akran Danışmanlığı

Akran temelli uygulamalar arasında yer alan akran danışmanlığı, en genel anlamıyla bireyin akranına yardım etmesidir. Akran temelli uygulamalar, yardım ve destek faaliyetlerinin profesyonel olmayan kişilerce belli bir eğitimin geçerek gerçekleştirilmesine dayanan uygulamalardır. Bu uygulamalar akran arabuluculuğu, akran eğitimi, akran öğreticiliği, özel arkadaşlık, akran destek grupları, akran danışmanlığı olarak adlandırılmaktadır.

Odaklanılan konulara ve üstlenilen role göre farklı terimler kullanılmaktadır. Akran danışmanlığı ise hepsini kapsayan genel bir terimdir. Kapsamlı tanımına göre akran danışmanlığı "kişisel, sosyal ve akademik konularda akranlarına yardım etmeleri için seçilen kişilerin, başka bir deyişle, akran danışmanların yardım becerileri ile ilgili eğitim gördükleri ve eğitim sonrasında sundukları yardım ile ilgili süpervizyon aldıkları bir süreç" olarak tanımlanmaktadır(Myrick, Highland ve Sabela 1995 akt; Aladağ ve Tezer 2007).

Akran danışmanlık uygulamalarının temelinde bireylerin önde gelen destek kaynaklarından birinin arkadaşlarının olması ve bazı bireylerin doğal bir yardım etme yeteneğine sahip olması veya bu yeteneğin öğretilebilir olması yer almaktadır. Akran danışmanlığı uygulamasının psikolojik danışmana, yardım edene ve yardım alana yönelik yararları bulunun bir uygulamadır. Psikolojik danışmana en büyük yararı daha fazla bireye yardım hizmetinin sunulmasını sağlamasıdır.



Zaman ve enerji konusunda tasarruf sağlayan, okul psikolojik danışmanın iş yükünü azaltan etkili bir uygulamadır. Yardım alana yönelik akran desteğini bulması, yalnız olmadığı düşüncesini akranı yoluyla görmesi, "Bu sorunu yaşayan tek ben değilim", düşüncesi, farklı çözüm yolları keşfetmesi olarak yararları bulunmaktadır.

Ayrıca psikolojik danışmandan yardım almakta çekinen birey akranından destek alma konusunda daha istekli olması, daha kolay yardım almaya yönelmesi olarak düşünülebilir. Yardım edene yönelik ise bireyin yardım etme duygularını, empati ve iletişim becerilerini geliştirmesi, benlik saygısını artırması olarak yararları vardır. Tüm bu yararlarının yanı sıra uygulamanın gerçekleştirilmesine yönelik dikkat edilmesi gereken noktalar da bulunmaktadır.

Özellikle bu yardım hizmetinin profesyonel değildir. Temel yardım etme becerileri kazandırılarak doğal yardım etme süreci olan arkadaşlıktan faydalanmaktadır. Diğer bir dikkat edilmesi gereken husus ise gizlilik ve süpervizyon süreçleridir. Gizlilik konusunda hassasiyet vurgulanarak bu konuda gerekli önlemler alınmalıdır.



Okullardaki uygulamalarda bu konuda yapılacak en ufak bir hata danışanlara zarar verebilmektedir. Akran danışmanlığı uygulaması ülkemizde genellikle üniversitelerde ve özel okullarda bulunan bir uygulamadır. Birçok üniversitede oryantasyon ve uyum süreçlerine yönelik gerçekleştirilen bir uygulamadır. Ergenlik döneminde akran ilişkilerinin önemli bir yeri olduğu düşünüldüğünde ortaöğretim kurumlarında uygulaması oldukça faydalı olacaktır.

Ortaokullar da ise akran danışmanlık rolünün anlaşılabilmesi noktasında sıkıntılar yaşanabilmesi nedeniyle uygulaması zor olabilmektedir. Okula yeni başlayan öğrencilerin uyum sürecinde, akademik destek çalışmalarında, okul zorbalığı, çatışma-çözüm becerileri kazandırılma, madde bağımlılığı, ergenlik dönemi sorunlarına yönelik çalışmalarda uygulanabilir. Akran danışmanlığı uygulama süreci şu şekilde gerçekleştirilmektedir:

Programın Planlanması
İhtiyaç taraması yapılması ve amaçların belirlenmesi
Eğitim programının geliştirilmesi
Yöneticilerden gerekli destek alınması
Programın uygulanması
Akran danışmanların seçilmesi ve eğitilmesi
Akran danışmanlık hizmetlerinin uygulanması
Süreçe yönelik süpervizyon çalışmalarına yer verilmesi
Program Devamlılığının Sağlanması
Programın değerlendirilmesi
Uzun süreli planlamanın yapılması

Okulunuzda akran danışmanlığı uygulamasına karar verirsiniz yukarıdaki adımları takip ederek kendi programınızı oluşturabilirsiniz. İhtiyaç duyulan konu alanına göre program değişikliği gösterse de akran danışmanların eğitiminde temel yardım becerileri (etkin dinleme, soru sorma, duygu ve içerik yansıma, iletişim becerileri vb.) ve bu becerilerin uygulamaları yer alır. Akran danışmanların seçimi bir ve iki üst sınıftaki öğrenciler arasından sosyometri tekniği veya öğretmen tavsiyeleri en önemli gönüllülük hususu göz önüne alınarak yapılmalıdır. Akran danışmanlar eğitim alıp yardım etme hizmetlerine başladığında süreç içerisinde belirli zaman aralıklarında toplantılar yapılarak süpervizyon süreçleri gerçekleştirilmelidir. Böylece akran danışmanların takibi yapılarak gerekli destekler sunulur. Ayrıca akran danışmanın baş edemeyeceği durumda okul psikolojik danışmanı yardım alana gerekli yardımı yapabilir. Uygulanması, planlanması zaman alsa da dikkatli ve etkili bir program uygulandığında okul havasını olumlu yönde etkileyecek, psikolojik danışmana ve danışanlara oldukça yararları olacak olan bir uygulamadır.



Fatma BAYKAL
Psikolojik Danışman
fbaykal26@gmail.com

Çocuklarda Saldırganlık

Okul öncesi ve ilkököl döneminde çocuklar zaman zaman saldırgan davranışlar sergileyerek bazen kardeşlerine ya da arkadaşlarına zarar verebilirler. Çocukların yapmasını istemediğimiz bu saldırgan davranışları bazı anne babalar seslerini yükselterek bazıları ise çocuklarının yapmamasını istediği "şiddet" davranışını çocuğuna göstererek önlemeye çalışıyor.

Bu dönemdeki çocukların gösterdiği bu yıkıcı saldırgan davranışları bir sonuç olarak değerlendirip bu davranışların nedenlerini araştırmak ve bu nedenleri ortadan kaldırmaya yönelik çözüm yolları bulmaya çalışmak saldırgan davranışların azaltılmasında faydalı olacaktır.



Çocukların Saldırgan Davranışlarının Altında Yatan Olası Nedenler

- ☐ Kardeş kıskançlığı
- ☐ Anne ve babanın çocuklarının yanında tartışmaları, kavgaya etmeleri ve saldırgan davranışlar sergilemeleri
- ☐ Anne ve babanın çocuk yetiştirme konusunda tutarsız davranışları
- ☐ Çocuk tarafından televizyonda saldırgan davranışların yer aldığı, şiddet içeren dizi, film ve çizgi filmlerin izlenmesi
- ☐ Çocuk tarafından bilgisayarda ve tablette şiddet içeren bilgisayar oyunlarının oynanması
- ☐ Çocuğun arkadaşlarının saldırgan davranışları sergilemesi ve çocukların bu davranışları sosyal öğrenme yoluyla öğrenmesi
- ☐ Çocuğun sinirlendiğinde ve engellendiğinde nasıl tepki vereceğini bilmemesi
- ☐ Çocuğun şiddetli bir çözüm yolu olarak görmesi
- ☐ Çocuğun anne baba ve çevre tarafından sürekli eleştirilmesi, yargılanması ve aşırı derece kontrol altında tutulmaya çalışılması



Saldırgan Davranış Sergileyen Çocuklar İçin Neler Yapılabilir?

- ☐ Kardeş kıskançlığı doğal bir duygudur. Anne ve babalar bunu bilerek ve bu duyguyu körüklemekten kardeş kıskançlığına karşı önlem almalıdır.
- ☐ Anne ve babaların çocuklarına saldırgan davranışlar konusunda olumsuz model olabilecek televizyon yayınları ile bilgisayar, tablet oyunlarından çocuklarını uzak tutmalıdır.
- ☐ Anne ve babalar kesinlikle çocuklarını fiziksel şiddet ile cezalandırmamalıdır. Çocuğumuzdan vazgeçmesini istediğimiz bir davranış bizim yapmamız tutarsızlık olacaktır.
- ☐ Çocuklarımız öfkelendiklerinde ya da arkadaşlarıyla bir sorun yaşadığında nasıl olumlu tepki verebileceğini onlara anlatmalı ve öğretmeliyiz.
- ☐ Saldırganlığın ve şiddetin bir sorun çözme yöntemi olmadığı ile bu saldırgan davranışların olumsuz sonuçları çocuklara anlayabilecekleri şekilde anlatılmalıdır.
- ☐ Çocukların içindeki gereklili ve enerjisi boşaltmaları için sosyal ve sportif etkinliklere yönlendirilmesi faydalı olabilir.

Yaşanmış bir örnek

Bir veli, ikiz çocuklarındaki bir sorun için benimle görüşmek istemişti. Sorun, ikiz çocuktan birinin diğerinin yüzünü kalemle çizmesi ve ona zarar vermesi oluyordu. Anneye, çocuğunun bu olumsuz davranışından sonra ne yaptığını sorduğumda, annenin verdiği cevap "kendimi tutamadım ve bir güzel onu dövdüm" oluyordu.

Veli ile görüşüp biraz bilgi aldıktan sonra anladım ki, ikiz çocuklardan bir derslerinde daha başarılı ve sakin diğerini daha hareketli ve ders başarısı düşüktü, bu nedenle anne sakin olan çocuğu kendisine benzetiyor ve onunla daha fazla ilgileniyor, fark etmese de çocuk arasında kıyaslama yapıyordu. Anne zarar veren çocuğu diğer kardeşine göre ihmal ediyordu, zarar veren çocuğun zarar vermesindeki asıl neden buydu.

Çok ilginçtir, anne çocuğunu "şiddet" davranışını sergilediği için yine "şiddet" içeren bir eylemle cezalandırmıştı.

Amacımız tabii ki anne babaları eleştirmek değil onların çocuk yetiştirme konusunda gelişimlerine katkı sunabilmektir. Bizi yetiştiren, bize emek veren anne ve babalarımızın birkaç tane yanışı varsa bile sayamayacağımız kadar çok doğrusu vardır.



Hasan Fatih CANKURT
Psikolojik Danışman
hasanfatihcankurt@hotmail.com

Üstün yetenekli çocukların destek eğitim dramı



Destek eğitim odası okuldaki kaynaştırma/bütünleştirme öğrencilerinin özel durumlarından kaynaklanan sebeplerle birebir veya grup eğitimi alabileceği hizmet alanlarıdır. Daha önce yönetmeliklerimizde yer alan bu uygulama 2015 Nisan ayında çıkan genelleme ile hızlı bir şekilde yaygınlaşmaya başlamıştır. Bu genelleme ile beraber bağımsız bir uygun odanın olma zorunluluğu kaldırılmış. Okulda bulunan kütüphane, laboratuvar, idare odaları vb. yerler uygun vakitlerde destek eğitim amaçlı kullanılabilir hale gelmiştir. Ayrıca okulda bir kaynaştırma öğrencisi olsa bile destek eğitim odası açılacağı belirtilmiştir.

Yapılan bu değişiklik ile beraber geçen süre zarfında kaynaştırma öğrencilerinin, özellikle zihinsel yetersizlik-öğrenme güçlüğü gibi tanıları olan öğrenciler, bariz bir şekilde gelişme gösterenler olmuştur. Ancak aynı gelişme üstün yetenekli öğrencilerde görülmemiştir. Çeşitli projelerin kapsama alınan birkaç okul ve kurum saymazsak maalesef ülkemizde üstün yetenekli bireylere destek eğitim verecek kurum sayısı çok ama çok yetersizdir.

Üstün yetenekli bireylerin normal okul eğitiminin yanında destek alacağı yerler şöyledir:

1-Bilim ve sanat merkezleri

80 ilde 106 ilbsem bulunmaktadır. Üstün yetenekli öğrencilere hizmet vermektedir. Ancak bazen kontenjan sıkıntısından dolayı üstün yetenekli öğrenciler yerleşemeyebilir.

2-Okullardaki destek eğitim odaları

Okullardaki destek eğitim odalarında ortam, materyal ve eğitmen yetersizliği bulunmaktadır. Ağustos ayında güncellenen destek eğitim odası kılavuzunda odanın nelerin bulunması gerektiği ile ilgili tavsiyeler yer almaktadır. Ancak okullarımız materyal konusunda idealin çok ama çok gerisindedirler.

3-Özel /kamu üstün yeteneklilere yönelik okullar

4-Bazı özel dernek ve vakıflar

Bu listeye baktığımızda üstün yetenekli bireylere en geniş yelpazede ulaşabilecek hizmet okullardaki destek eğitim odası hizmetidir. Ancak yukarıda belirttiğim gibi bu odaların da birçok eksikliği bulunmaktadır. Bu eksiklikler bir an önce giderilmesi ve üstünleri hak ettikleri eğitim verilmesidir. Bu süreç şu şekilde gerçekleştirilebilir:

1-Öncelikle eğitimi eğitime yoğunlaşmalıdır. Çünkü öğretmenler üstün yetenekli bireyleri tanıma konusunda bilgi ve donanım sahibi olmalıdırlar. Bunun için yapılan hizmet içi eğitimler var ancak geniş kapsamlı değil ve içerik olarak maalesef yetersiz. Bu eğitim verilirken uzaktan eğitim modülü de kullanılmalıdır. Aşama aşama öğretmenler bu alanda bilgilendirilmelidir.

2-Destek eğitim odasının hizmet çerçevesi özel sektörde yapılan atölye sistemiyle zenginleştirilmelidir. Zekâ oyunları atölyesi, kodlama atölyesi, robotik atölyesi vb. çalışma alanları oluşturulmalıdır.

3-Üstünler içi açılacak odalarda bakanlığın destek eğitim odası için belirlediği materyaller genişletilerek bulunmalıdır.

4-Bu öğrencilere yönelik eğitim planlarının nasıl hazırlanacağına dair eğitim verilmelidir. ZEP (Zenginleştirilmiş Eğitim Planı) diye bir efsane ağarlarda dolaşsın. Ama nasıl yapıldığını bilen yok. Kafa yorup gayret sarf ederek öğrencilere plan hazırlayan öğretmen arkadaşlarımız bulunmakta ancak belli format ve standart bulunmamaktadır.

5- Belirtilen bu maddeler göz önüne alınarak üstünlerin destek eğitim odasından yararlanmasına ile ilgili bir düzenleme yapılabilir.



Sabri DAŞO
Psikolojik Danışman
sabriddaso@gmail.com



Bilim ve Sanat merkezleri

Bilim ve sanat merkezleri ülkemizde üstün yetenekli bireylere okul eğitiminin yanında onları destekleyici ve eğitimlerini zenginleştirici bir yapıda oluşturulmuş devlet kurumlarıdır. Şu an itibarıyla 80 ilimizde 106 bilsem bulunmaktadır. BİLSEM'lerde genel yetenek(zekâ), müzik ve resim alanlarında öğrencilere hizmetler verilmektedir.

BİLSEM TANIMA SÜRECİ

Bilsem'lerden yönergeye göre üstün yetenekli okulöncesi, ilköğretim ve ortaöğretim öğrencileri yararlanabilmektedir. Bilsem yönergesinde yukarıda belirttiğimiz gibi yazılısa da şu an tanılama ilkokuldan başladığı için maalesef okul öncesi öğrencileri bu eğitimden yararlanamamaktadır. Bilsem tanılama süreci her yıl yayınlanan kılavuz uygun şekilde yapılmaktadır. 2015 yılında tanılama sınavına 2-3-4.sınıf öğrencileri alınmıştır. 2016 yılında 1-2-3-4.sınıf öğrencileri tanılama sürecine kabul edilmiştir.

Bu yıl ise 1-2-3 sınıf öğrencileri tanılama sürecine alınmış, 4.sınıf öğrencileri bu yıl tanılamaya alınmamıştır. 4.sınıf tanılama için geç kalınan bir sınıf olduğu düşünülmektedir, bundan dolayı önümüzdeki yıllarda herhangi bir değişiklik olmaz ise yine tanılamayı 1-2-3.sınıf seviyelerinde bakanlık yapmak istemektedir.

Başvurular her yıl kasım ayı ortası ve aralık ayı başı itibarıyla sınıf öğretmenlerinin e okul sistemi üzerinden gözlem formunu doldurması ile yapılmaktadır. Başvuru için daha önce bir kontenjan getirilmiş ancak hemen sonrasında kaldırılmıştır. Yani bir okuldan bütün öğrenciler başvurabilir gibi hiç kimsede başvurmaz olabilir. Ancak sınıf öğretmenleri gözlem formlarına göre öğrencileri gözlemlemesi ve uygun olduklarını düşündüğü çocukları yönlendirmesi tanılama işleminin verimli olması açısından önemlidir.



Bilsem'de genel yetenek(zekâ), müzik ve resim olmak üzere üç alan bulunmaktadır. Bir öğrenci için en fazla iki alandan başvuru yapılabilir. Bu yıl başvurular 14 Kasım-9 Aralık tarihleri arasında yapılmıştır. Başvuru yapan öğrenciler öncelikle grup tarama uygulamasına katılırlar. Grup taramasını geçen öğrenciler bireysel değerlendirilmeye girme hakkı kazanırlar.

Genel yetenek, resim ve müzik alanlarından başvuru yapan öğrenciler ortak bir grup tarama sınavına tabi tutulurlar. Grup taraması bu yıl 11 Şubat-9 Nisan tarihleri arasında 1-2-3.sınıf öğrencilerine tablet üzerinden yapılacaktır. Geçen yıl 1-2.sınıf öğrencilerine tablet üzerinden, 3-4.sınıf öğrencilerine kitapçıkla yapılmış olup bu yıl katılacak tüm sınıflar tablet üzerinden sınava tabi tutulacaktır.

Bireysel değerlendirilmeye katılma hakkı kazanan öğrencilere bireysel zekâ testi uygulanır. 2015 yılında 2-3-4.sınıf öğrencilerine bireysel değerlendirilmede WNV(Wechsler Zekâ Testi) uygulanmıştır. 2016 yılında 1-2.sınıf öğrencilerine Kbit 2 (Kaufman Kısa Zekâ Testi), 3-4.sınıf öğrencilerine WNV uygulanmıştır.

2017 yılında yapılacak bireysel değerlendirilmede kullanılmaya aday 3 tane zekâ testi bulunmaktadır.

Kbit 2 (Kaufman Kısa Zekâ Testi)

WNV (Wechsler Zekâ Testi)

Uygulayıcı eğitimleri tamamlandıği takdirde, Eskişehir Anadolu Üniversitesinin geliştirdiği "Anadolu-Sak Zekâ Ölçeği (ASIS)" uygulanabilmektedir.

Bu testlerden 130 IQ ve üzeri puan alan öğrenciler sıralanacak ve o bölgedeki BİLSEM'in o yılki kontenjanı ne kadar ise o sıraya kadar ki öğrenciler BİLSEM'e kayıt yaptırabilmektedir. Zekâ testini geçip sıralamaya giren öğrencilerden kontenjan nedeniyle maalesef alınamayanlar da bulunmaktadır. Bir öğrenci kayıt yaptırdığı zaman devamsızlık şartlarına uysa genelde ilse sona kadar BİLSEM'den destek eğitim alabilmektedir. Devamsızlık her dönem için eğitim süresinin %30'u kadardır. Bilsem'lerde yaz kampları da dâhil olmak üzere üç dönem bulunmaktadır.

Ayrıca RAM'lerde tanılanan öğrenciler de BİLSEM'den hizmet almak istiyorsa bu tanılama sürecine katılmak zorundadırlar. RAM'de tanılandığı halde sınavı kazanamayan öğrenciler BİLSEM'den hizmet alamamaktadır. Bu öğrenciler okullardaki destek eğitim odalarından yararlanabilirler.

Bilim ve Sanat Merkezleri'nde Eğitim

Eğitim öğrencinin okul saatleri dışında yapılır. Bundan dolayı kurumun çalışma saatleri farklıdır. Eğitim esas olarak bireyseldir. Ancak grup eğitimi de verilmektedir. Değerlendirme proje tabanlı ve süreç odaklıdır. Öğrenciler beş aşamalı bir eğitim programına alınmaktadır. Bu eğitim programı:

Uyum programı

Destek eğitimi programı

Bireysel yetenekleri fark ettirme programı

Özel yetenekleri geliştirme programı

Proje üretimi programından oluşmaktadır. Her eğitim programının belirlenmiş amaçları ve zamanı bulunmaktadır. Bu eğitim programları kurumun birimlerinde uygulanmaktadır. Kurumda;

Bilim etkinlikleri birimi

Sanat, spor etkinlikleri birimi

Destek etkinlikleri birimi

ARGE birimi

Rehberlik ve psikolojik danışmanlık birimi bulunmaktadır.

Bilsem eğitim programını tamamlayan öğrencilere program tamamlama belgesi verilmektedir. BİLSEM'lerde alınan eğitim öğrenciyi TEÖG-YGS-LYS gibi sınavlara hazırlamaz. Bu sınavlara yönelik ek puan alma durumu da yoktur.

Son yıllarda bazı bilim ve sanat merkezlerinde verilen eğitimin kalitesi iyice gelişmiş olup kurumların bazıları atölye sistemleriyle öğrencilere hizmet vermektedirler. Bazı kurumlarda robotik atölyesi dahi bulunmaktadır. Ancak istenilen düzeyde olmayan kurumların sayısı da azımsanacak değildir.

Bakanlığın güncel eğitim programı hazırlama, materyal ve atölye sistemleri, proje önerileri vb. alanlarda kurumlara daha ciddi desteklenmesi gerekmektedir. Ayrıca bu kurumlara devam eden ve proje patentli olan öğrencilere ilse ve üniversite (özel-resmi kurumlarda) kontenjan ayrılmazı elzemdir.



Sabri DAŞO
Psikolojik Danışman
sabradaso@gmail.com

Kısa süreli çözüm odaklı terapi yol haritası

KISA SÜRELİ ÇÖZÜM ODAKLI TERAPİ YOL HARİTASI



Okul ortamında çalışan psikolojik danışmanlar için danışma süreçlerinde kısa sürede mesafe kat etmek her zaman önemli olmuştur. Her ne kadar danışma süreci ve danışanın ilerleme kaydetmesi bir süreç ve uzun bir zaman alsa da kısa süreli çözüm odaklı terapiyi kullanarak danışanların daha kısa sürede ki bazen bir seansta bile ilerleme kaydettiğini görmek mümkün olabilmektedir.

Kısa süreli çözüm odaklı terapi yaklaşımı 1980'li yıllardan itibaren Steve De Shazer ve Insoo Kim Berg tarafından geliştirilen bir terapidir. Kısa süreli çözüm odaklı yaklaşım bir problemi çözmek için sorunun sebeplerini ortaya çıkarmaya gerek olmadığı savunmaktadır. Sorunun nedenleri araştırılması ve ortaya çıkarılması yerine danışanın çözüme kavuşturduğu sorunlarında uyguladığı işe yarar çözümler üzerinde durulur. O' Hanlon bu terapi hakkında şöyle demiştir: " Sorunun doğasını analiz etmekten kurtulmaları için insanları cesaretlendirir; bunun yerine uygun çözümler bulmalarını ve buna göre harekete geçmeleri sağlar."

Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapinin Dayandığı Temel Varsayımlar

-Bir sorunun ortaya çıkma nedenini anlamaya çalışmak o sorunun çözümüne ilişkin gerekli olmayabilir.

-Her sorunun mutlaka istisnaları(sorunun yaşanmadığı, üstesinden gelindiği zamanlar) vardır ve bu istisna durumlar üzerinde durulmalıdır.

-Ufak değişiklikler büyük değişikliklere yol açar.

-Danışanın değişimi isterler, bu değişim için gerekli becerileri vardır. Terapistin amacı bu becerileri fark etmelerini sağlamaktır.

-Danışanlar sorun yerine çözüm üzerinde konuşurlarsa kendilerini daha güçlü hissederler ve daha kısa sürede çözüme ulaşabilir.

Kısa süreli çözüm odaklı terapidde her danışan için amaçlar farklılık gösterir ve danışan amaçlarını kendisi belirler. Çözüm odaklı terapidde amaç danışanların küçük, gerçekçi ve ulaşılabilir değişimlere odaklanmalarını sağlamaktır

Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapidde Kullanılan Teknikler

İstisnai sorular: İstisnalar, sorunun bir şekilde yaşanmadığı geçmiş yaşantılardır. Psikolojik danışman, bu tür istisnaların daha sık olabilesi için neler yapması gerektiğini sorar..

Mucize soru: Bu teknikteki amaç sorunun tamamen çözüldüğünün hayal ederek konuşum konusunda olasılıklar olabileceği konusunda danışana, farkındalık kazandırmaktır. Bu teknik danışanların olası çözümler üzerinde yoğunlaşmasına ve amaçlarının netleşmesine yardımcı olur.

Derecelendirme ölçekli sorular: Derecelendirme soruları ile 0 (en kötü nokta) ile 10 (en iyi nokta) arasında değerleri olan bir ölçek üzerinde, danışanın sahip olduğu sorunun hangi noktada görüldüğü sorulur. Bu sorularla hem danışanın bakış açısından yaşadığı sorunun derecesi hem de çözüm sürecindeki ilerlemenin somutlaştırılması amaçlanır.

İltifat Etme: Danışman tarafından danışanın küçük ilerlemeleri bile takdir edilerek geribildirimde bulunulur.

Ev ödevi: Danışana somut, davranışa yönelik ve istisnai durumlarla ilgili ev ödevleri verilebilir. Ev ödevlerindeki amaç işe yarar çözüm denemelerini artırmak ve yeni çözüm yolları denemektir.

Kısa süreli çözüm odaklı terapinin sınırlılıklarından bahsetmek gerekirse değişimi hızlı olarak elde aldığımızdan bu değişimlerin kalıcı olmayabileceği kayıp ve yas gibi yoğun duygular üzerinde çalışıldığında yetersiz kalabileceği ve psikopatolojileri göz ardı ettiği söylenebilir.

Kısa süreli çözüm odaklı terapi, kısa sürede aşama kaydedilmesi ve çözüme yönelik olması ile okul ortamlarında işlevsel bir yaklaşımdır. Bu terapi hakkında yapılan bir çok araştırma bu terapi yaklaşımının danışanlar üzerinde bir çok olumlu ilerleme kaydedildiğini göstermiştir.

Kısa süreli çözüm odaklı terapinin ilk danışma oturumuna ait aşamalar ve danışmanın danışana yönlendireceği sorular örnek olarak aşağıda yer almaktadır.

Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi İlk Oturum Yol Haritası

1.Sorunun Tanımlanması Ve Somutlaştırılması

-Sizi buraya getiren şey nedir?

2.Danışma Sürecinin Hedefinin Belirlenmesi

-Bu görüşmeden beklentileriniz neler? Bu danışma sürecinin sonunda ne olmasını istersiniz?

3.Sorunun Yaşanmadığı "İstisnai" Durumların Ortaya Çıkarılması

-Bu sorunu yaşamadığınız istisnai durumlar var mı? Bu zamanlarda sen neleri farklı yapıyorsun?

4.Danışanın Denediği İşe Yarar Çözüm Aşamalarının Ortaya Çıkarılması

-Bu zamana kadar bu sorunun çözümü için neler yaptın? Denediğin hangi çözümler az da olsa işe yaradı?

5.Mucize Sorunun Sorulması

-Sen uykuyla uyken bir mucize gerçekleşti ve bu sorunun çözüldü, bu mucizenin gerçekleştiğini kimler farkeder? Nasıl farkederler? Sen nasıl farkederdin? Bu mucizenin gerçekleşmesi için sen neler yapmalısın?

Derecelendirme Sorusunun Sorulması

-0 ile 10 arasında bir ölçek olduğunu düşünsek 0 en kötü 10 en iyi nokta olarak düşünürsen kendini bu sorununla ilgili hangi noktada gördüğün? Kendini neden bu noktada görüyorsun? Bir üst noktaya çıkmak için sen neler yapmalısın?

7.Ev Ödevinin Verilmesi

İstisnai durumlar ile ilgili ve davranışa yönelik somut ödevler verilebilir.

-Haftaya görüşmemizde bu sorunu yaşamadığınız istisnai durumlarda neleri farklı yaptığını yazarak getirmeni istiyorum.



Hasan Fatih CANKURT
Psikolojik Danışman
hasanfatihcankurt@hotmail.com

VARLIK İÇİNDE Kİ YOKLUK DURUMU İÇİNDE OLAN COTARD SENDROMU

Cotard sendromu; bireyin kendinin öldüğünü düşündüğü ya da algıladığı çok nadir görülen bir beyin hastalığıdır. Kısaca bu hastalığı tanıyıp örnek vakalara bakalım.

Cotard's Sendromunu tanımlayan kişi Fransız nörologist Jules Cotard'tır. Cotard ilk vaka örneği ile 1880 yılında Paris'te karşılaşmıştır. İlk vakada ki birey 43 yaşında bir kadındır. Cotard'ın raporuna göre bu kadın, kendisinin herhangi bir iç organı, kanı, derisi ve kemiginin olmadığını inanıp; ebedi bir ömre sahip olduğunu düşünmektedir.



Bu hastalık tanımlanırken çekilen acı ve gözükten belirtilere göre şiddeti belirlenmektedir. Başlangıç seviyesinde olan hastalarda; umutsuzluk, yokluk hissi ile birlikte kendinden tiksime de ile ilk belirtiler olarak gözükmektedir. Gerçeklik algısı da bununla beraber git gide kopmaktadır. Ve psikotik depresyon ile hipokondri ortaya çıkmaktadır. Tabi ki bu aşamada bu sendromu teşhis etmek çok güçtür. 2. Aşamada ise bireyde yokluk düşüncüleri hayli bir almakta, kaygı bozukluğu, vücudunu inkar etme negativizm gibi belirtiler de ortaya çıkmaktadır. Son aşamada ise çok fazla derecede hezeyan ve kronik depresyon gözükmektedir. Sendrom semptomları bireyden bireye farklılık göstererek günlerce yahut aylarca sürmektedir. Hastada, kendini ölü gibi düşünme hezeyanlarından ardından organ kesme, intihar davranışları ortaya çıkmaktadır. Bu sendromda bulunan insanlar ağrı ya da acı hissetmezler. Yine intihar gibi davranışlar bireye özgündür. Örnek bir vaka da birey açıklanan ölmüştür. Şuana kadar rapor edilmiş 200 adet vaka vardır.

Ayrıca yine bir vakada; herpes tedavisi veya başka enfeksiyonların tedavisi için kullanılan asiklovirin maddesinin yüzde 1 ihtimal ile cotard sendromuna yol açtığı tespit edilmiştir. Böbrek hastası olan bir kadına verilen bu madde, 1 gün içinde Cotard sendromu belirtilerini ortaya çıkartmıştır. Sonra bu kadın diyalize alınmıştır ve belirtiler aynı gün ortadan kalkmıştır.

Cotard sendromunun görülme yaşı ortalama 52 civarı olup (40-64) nadir de olsa 25 yaş altı kişilerde görülmektedir. Hastalığın cinsiyete göre görülme olasılığı ise her 4 kişiden 'ü kadındır. Gençlerde bu hastalık bipolar yaşarlarda ise şizofren ile ilişkilendirilmektedir. Cotard sendromunun tedavisi ise semptomları kontrol altına alarak ayrıyeten elektrosok ile sürdürülmektedir. Ayrıca bu hastalığa yakalanan insanların beyin fonksiyonları ile bitkisel hayattaki bir bireyin beyin fonksiyonları aynı derecede yavaştır.

Vaka 1 : Bay B 65 yaşında emekli bir öğretmen. Ailesinde herhangi bir psikolojik hastalığı olan kimse yoktur. Düzenli sigara içicisi olan B son 1 yıldır stres altındadır. Son 1 yıldır bu bireyde üzümlü bir mod, artan kaygı, tat alma, uykuda azalma, değersizlik düşünceleri umutsuzluk ve artan suçluluk duygusu gözükmektedir. Bunlar 1 yıl sonunda felaketeştime, yokluk, kendine eziyete dönmüştür. Yine bu bireye göre yokluk şöyle tanımlanmaktadır: Her şeyin sonuna yaklaşıyoruz. Yine ona göre organları işlev görmemek, beyni çalışmamakta ve evi yıkılacaktır. Acil psikiyatrist servisine kaldırıldığında, kendini evde asmayı denemiş ama kurtulmuştu. Bay B. kendini asma sebebinin ise insanlardan bulaşan bir kanser türünün kendisine bulaşmasını engellemek amaçlı olduğunu dile getirmiştir. Acil serviste yatırıldığı süreçte kendisinin ölü olduğunu düşünmüş ve yemek yememeye başlamıştır. 1 ay içinde ise yaklaşık 25 kilo kaybetmiştir. Bay B. taburcu edildikten sonra ise 2 kere daha intihara teşebbüs etmiş olup yine hastaneye yatırılmıştır. Yine yukarıda belirtilerden ekstra olarak psikotik özellikler göstermiş olup burada Hamilton depresyon ölçeği uygulanmıştır. Ölçek sonunda 34 puan almıştır. Triod bezi ile beyin fonksiyonlarına yapılan testler herhangi bir anormallik göstermemiştir. Her semptom için ayrı ilaç verilip elektrik şok tedavisi haftada 3 kez olmak üzere 3 hafta uygulanmıştır. 7 hafta sonra herhangi bir semptom kalmamıştır.



Hüseyin Mutlu TOSUN
Psikolojik Danışman
54mutlu135@gmail.com

Özel öğrenme güçlüğü

Öğrenme en genel manası ile yaşıtlılar sonucu davranışlarda meydana gelen gözlenebilir ve kalıcı değişikliklerdir. Öğrenme doğuma başlayan ve ölüme dek devam eden bir süreçtir. Bu süreç içerisinde bazı bireyler birtakım öğrenme başarısızlıkları ile karşılaşabilmektedirler. Öğrenme ve okul başarılarının bireysel(zeka geriliği, kronik hastalıklar, dehb ya da düşük doğulmuş vs.) ya da çevresel (Sık okul ve öğrenim değiştirme, düşük sosyo-ekonomik düzey vs.) gibi sebepleri olabilir. Ancak 19.yy. sonlarından itibaren yukarıda saydığımız bireysel ve çevresel faktörlerin etkisi olmaksızın akademik başarıyı olumsuz etkileyen; öğrenmeye, okuma-yazma ve aritmetik becerilerine ilişkin güçlükler yaşayan bireyler fark edilmiş ve durum "özellikle öğrenme güçlüğü" adı altında ayrı ve yeni bir başlıkla değerlendirilmeye başlanmıştır.

ÖÖG'nin nedenleri henüz tam olarak bilinmemekle birlikte, merkezi sinir sisteminin işleyiş bozukluğundan kaynaklandığı ve yapısal olduğu düşünülmektedir. Ayrıca beyin hasarı, genetik etmenler gibi faktörlerin doğum öncesi, doğum sırası ve sonrasında yaşanan problemlerin, erken yaşta geçirilen ateşli hastalıkların ve kalıtsal etmenlerin de Özel Öğrenme Güçlüğüne sebep olabileceği düşünülmektedir.

ÖÖG tanısının konması için bireyin zekâ düzeyinin normal sınırlarda (ya da üzerinde) olması beklenmektedir. ÖÖG yaşayan bireylerin yaşıtları düzeyinde okuyup yazamaması ya da matematik alanında güçlükler yaşamaması en belirgin özelliklerdir. Bununla beraber ÖÖG olan bireylerin sıklıkla sağını öğrenme, okuduğunu anlamama, aktarmak istediğini iyi ifade edememe, sıralama yapamama, zaman kavramlarını öğrenememe gibi güçlükler yaşadıkları da görülmektedir

Tanım

DSM IV'e göre özel öğrenme güçlüğü bireysel olarak uygulanan standart testlere ile ölçüldüğü üzere, kişinin kronolojik yaşı, ölçülen zekâ düzeyi ve yaşına uygun olarak aldığı eğitim göz önünde bulundurulduğunda; okuma, matematik ve yazılı anlatımın, beklenenden önemli ölçüde altında olmasındır

Özel öğrenme güçlüğü olan bireyler dili yazılı ya da sözlü anlama ve kullanabilme

İçin gerekli olan bilgi alma süreçlerinin birinde veya birkaçında sorun yaşarlar. Özel

öğrenme güçlüğü'nün bireyin dinleme, konuşma, okuma, yazma, heceleme, dikkat

yoğunlaştırma, matematik, akıl yürütme, motor ve organizasyon becerilerini olumsuz

etkileyen yapısal bir sorun olması nedeniyle, bu güçlüğü olan bireyler örgün eğitim

programlarında zekâ düzeyine ve yaşlarına oranla düşük başarı göstermektedirler.

Özel öğrenme bozukluğunun görülme sıklığı toplumdaki topluma değişse de, hiç de azımsanacak gibi değildir. Erkeklerde kızlara oranla 4-6 kat fazladır ve Avrupa ülkelerinde okula giden çocukların % 15 - 20'sinde, ABD ve Kanada'da % 10 - 15'inde özel öğrenme bozukluğu saptanmış durumdadır. 16 ülkeyi kapsayan bir araştırmaya göre, özel öğrenme bozukluğunun görülme oranlaması yaklaşık % 8'dir. Eşlik eden bozuklukların başında Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) vardır. Okuma bozukluğu olan çocukların yaklaşık % 25'inde DEHB olduğu, DEHB olan çocuklarda ise % 10-60 oranında öğrenme bozukluğu olduğu bildirilmektedir.

Özellikleri

Özel öğrenme güçlüğü olan bireyler, öğrenmede çok önemli olan bilgiyi işleme

sürecinin (bilginin alınması, düzenlenmesi, bellekte depolanması ve iletilmesi) bir

kısımında ya da hepsinde sorun yaşayabilirler. Bilgiyi işleme süreci dört aşamadan

oluşmaktadır.

Girdi Aşaması: Bilginin duyu organları yolu ile beyinde algılanma sürecidir. Özel öğrenme güçlüğünde uyarıların görsel, işitsel, dokunsal, kinestetik (hareket) ve vestibüler

(denge) açıdan algılanmasında sorun yaşanabilir. Harflerin ters dönmesi (b-d, u-n-6-9) ya da tüm sözcüğün ters yazılması (çok yerine koç gibi) sözcüklerin arasında boşluk bırakmadan ya da sözcüğü birkaç parçaya bölerek yazılması Sağ Sol karıştırma, top oynayamama gibi gibi bozukluklara rastlanır.

İşleme Aşaması: Beyne giden bilginin işlenmesi sürecidir ve üç aşamada tamamlanır. Bu aşamalar sıraya koyma, soyutlama ve organizasyondur. Özel öğrenme

güçlüğünde bu aşamaların birinde ya da tümünde sorun yaşanabilir. Sayıları toplamayı unutma, çarpım tablosunu öğrenmede sınıf arkadaşlarına göre çok geri kalmaya gibi problemler yaşanabilir. Günlerin, ayların, haftaların, alfabe'deki harflerin yerini karışabilir

Bellek-Depolama Aşaması: Gelen bilgi beyinde işlendikten sonra kullanılmak üzere bellekte depolanır. Özel öğrenme güçlüğünde kısa süreli, uzun süreli ve işleyen bellek ile

ilgili sorun yaşanabilir.

Çıktı Aşaması: Beynin bilgiyi mesaj olarak hücrelere, kaslara, dil ya da motor etkinlik alanlarına göndermesi sürecidir. Öğrenilen bilgiler konuşma, yazma, çizim, jest ve

mimikler yolu ile ifade edilirler. Özel öğrenme güçlüğünde bu alanlardan birinde ya da

birkaçında güçlük yaşanabilmektedir. ÖÖG olan birey okurken, yazı yazarken ya da bisiklete binerken zorluk yaşayabilir.

Öğrenme bozuklukları 4'e ayrılmıştır:

1. Okuma Bozukluğu (Disleksi)
2. Matematik Bozukluğu (Diskalkuli)
3. Yazılı Anlatım Bozukluğu (Disgrafi)
4. Başka Türli Adlandırılmayan Öğrenme Bozukluğu

1. Okuma Bozukluğu (Disleksi)
Okurken atlama, anlamı bozma, harf - ses uyumu bozukluğu, hızlı okuyamama, harflerin ya da hecelerin yerini değiştirme, heceleme ya da anlamama gibi birtakım bozukluklar görülür.

2. Matematik Bozukluğu (Diskalkuli)
Matematik terimlerini, kavramları anlayamama, sayı ve semboller tanıyamama, gerekli semboller kullanma, eldeki sayıları toplamayı unutma, çarpım tablosunu öğrenmede sınıf arkadaşlarına göre çok geri kalmama, problem çözümünden izlenecek adımlara karar verememe biçiminde kendisini gösteren bozukluklara karşılık gelir.

3. Yazılı Anlatım Bozukluğu (Disgrafi)
Yazılı anlatım bozukluğunda yazım hataları, okunaksız ve düzensiz el yazısı, bazı harf, rakam ve sözcükleri ters yazma, b-d, m-n, i-d, d-t, g-g, g-y gibi harfleri karıştırma, sözcükler arasında boşluk bırakmadan ya da sözcüğü birkaç parçaya bölerek yazma gibi bozukluklara rastlanır.



Özel öğrenme güçlüğü

ÖÖG Belirtileri:

0-6 Yaş:

Konusmada gecikme.
Kelimeyi yanlış söyleme.
Uygun kelimeyi bulamama
Dikkatini çekmeyen aktivitelere karşı ilgisizlik.
Sayı sayarken rakamların sırasını karıştırma.
Renkleri öğrenmede zorluk yaşama.
Kendinin ya da başkasının sağını solunu karıştırma.
Kavramlardaki zıtlıkları öğrenmede sorun yaşama.
Benzerlikleri fark etmede sorun yaşama.
Sağ ya da sol elin baskınlaşmaması.
Boyama yerine karalama yapma.
Basit şekilleri kopyalayamama (Kare, daire vs.)
Bisiklete binme gibi ardışık motor faaliyetleri yapamama.



ÖÖG olan çocukların anne babalarına bazı öneriler

Özgül Öğrenme Güçlüğü (ÖÖG), tembellik ya da sorumsuzluk değildir. Zeka geriliği hiç değildir. Çoğu zaman birlikte görülse de Dikkat Eksikliği

Hiperaktivite Bozukluğundan farklı bir güçluktur.

Çocuğunuzla ÖÖG tanısı konulduysa, bunun bir güçlük olduğunu kabul edin.
İstemediği için yapmıyor, istese her şeyi başarıır" düşüncesinden kurtarın.

kurtarın.

ÖÖG hakkında bilgi sahibi olmaya çalışın, çocuğunuzun kardeşlerine, öğretmenine ve çevrenize bu güçlük hakkında bilgi verin.

Ruh sağlığı kliniklerinden, özel öğretmenlerden destek alın. Kendi başınıza bu sorunla baş etmeye çalışmayın. Eşlik eden başka psikiyatrik sorunlar varsa,

bunun için gerekli olan tedaviyi ertelemeyin.

ÖÖG olan çocuklar belli etmeseler bile güçlüklerinin ve okuma yazma konusunda sınıftaki diğer arkadaşlarının gerisinde olduklarının farkındadırlar

ve ister inanır ister inanmayın bunun için kendilerini kötü hissetmektedirler. Bu

da çoğu zaman kaçınma davranışı göstermelerine, derse katılmakta isteksiz

olmalarına, ödev yapmak istememelerine neden olmaktadır.

ÖÖG olan çocukların zekâları normal düzeyde ya da üzerindedir. Bu nedenle bazı alanlarda (derslerde) başarılı olur ya da sizi şaşırtıcı kıvraklıkta cevaplar verebilirken, okuma yazma konusunda ya da kendini ifade etmede yaşıyor çok altında performans gösterebilirler. Bu durumun sizi şaşırtmasına ya da öfkelenmesine izin vermemeyin.

ÖÖG olan birçok çocuk, sayıları tanıyama, çarpım tablosunu öğrenmede, basit matematik sembollerini ayırt etmede güçlük yaşarlar. Öte yandan, ÖÖG

olan çocukların bir kısmı da okuma yazmada çok kötü iken, hala harfleri öğrenememişken, matematik alanında çok parlak olabilir. Bu, "matematiği

başardığına göre istese okumayı da yapar, demek ki istemiyor, önem vermiyor" diye düşünmenize neden olabilir. Lütfen unutmayın ki, bu durum isteğe bağlı değildir.

Çocuğunuzun öğretmeni ile işbirliği içinde olun. Bu durumun bir güçlük olduğunu açıklayın, gerekirse ruh sağlığı uzmanınız ile görüşmelerini sağlayın, kitap, broşür gibi bilgilerle öğretmeninizi güçlendirin.

Evde birlikte ders çalışmak ebeveyn – çocuk ilişkisini yıpratmaya başladıysa lise mezunu ya da üniversite öğrencisi bir abla ya da ağabeyden günlük

ödevleri yaptırma konusunda yardım alın.

İlk zamanlar çocuğunuzla birlikte ders çalışmanız, ödev yapmanız gerekebilir, ona eşlik edin, nasıl yapacağını gösterip denetleyin ama onun yerine

yapmayın.

Ders çalışma ortamının sessiz, düzenli olmasına, kısa sürelerle çalışıp kısa molalar vermeye özen gösterin.

Okuması için siz örnek olun. Evde herkesin katıldığı günlük okuma saatleri ayarlayın. İlk başlarda her gün 10 dakikalık okuma saatleri sıkılmadan, düzenli okuma alışkanlığı sağlamasına yardımcı olur, daha sonra süreyi yavaş yavaş arttırabilirsiniz.

Yüksek sesle okumasını isteyin, o okurken siz mutlaka dinleyin. Boş zamanlarınızda ailece hep birlikte kelime oyunları (adam asma, isim / şehir, kelimelerin son harfiyle başlayan yeni bir kelime türetme gibi) oynamak

çocuğunuzun dikkatini artırır, harfleri tanımalarına yardımcı olur, en önemlisi de birlikte keyifli zaman geçirmeniz ilişkinizi güçlendirir.

Alışverişe giderken yaptığınız listeyi çocuğunuzla yazdırabilir, alışveriş sırasında listeyi eline verip, alınmaları listeden bulup işaretlemesini isteyebilirsiniz.

Şu gözden kaçırılmamalıdır ki Özgül Öğrenme Güçlüğü'ne ilişkin en yanlış şaşırtıcı düşünce, öğrenme bozukluğuna sahip çocukların zihinsel işlevlerinin geri olduğuyla ilgilidir. Oysa zeka düzeyleri normal veya normalin üzerinde olabilir. Belli bir alanda da çok yetenekli olabilirler. ÖÖG yaşam boyu süren bir bozukluktur, sadece ÖÖG'ye özgü ilaç tedavisi ya da özel bir diyeti yoktur. Psiko-eğitsel bir yaklaşımla ele alınmazsa kendiliğinden düzelmez, ancak uygun bir eğitim stratejisi bir çok problemin aşılmasını sağlayabilir.



Aykut BAŞAR
Psikolojik Danışman ve Rehber
Öğretmen
ayktbsr@hotmail.com

Çocuğum yemek yemiyor ne yapabilirim?



Çevremizde çocuğuyla yemek yeme konusunda o kadar çok mücadele eden ve bu durumu resmen bir yarışa dönüştüren anne-baba sayısı gerçekten çok fazla. Birçok yerde annenin elinde tabak çocuğun peşinde koştuğu sahnelere rastlarız. Bu tür annelerin çocukları için aşırı endişe duyan ve fazla koruyucu bir tutum içinde oldukları görülmektedir.

Yemek Yememe Sorununun Muhtemel Nedenleri

- 1-) Sürekli bir iştahsızlık halinde fizyolojik bir neden ve hastalıktan şüphelenmek gerekebilir.
- 2-) Belirli bir yemek saati olmaması ve aile ile yemek yedikten sonra da çocuğa yemek verilmesi
- 3-) Yemeğin aile ile çocuk arasında bir güç savaşına dönüştürülmesi
- 4-) Yemekten sonra çocuğun abur cubur yemesine izin verilmesi (çikolata, cips, şekerleme, bisküvi vb.)
- 5-) Çocuğa ihtiyacı olandan daha fazla yemesi için baskı yapılması



Yemek Yememe Sorunu İçin 10 Çözüm Önerisi

- 1-) Yemek yemek fizyolojik bir ihtiyaçtır. Fazla baskıcı ve koruyucu bir tutum sergilenmediğinde böyle bir sorun ile karşılaşma oranı çok az olacaktır.
- 2-) Evinizde mutlaka belirli bir yemek saatiniz olmalı ve aile üyeleri ile birlikte yemek yiyerek aile birlikteliği sağlanmalıdır.
- 3-) Yemek yeme öncesinde kesinlikle abur cubur yiyecekler (çikolata, şeker, cips, kola vb.) çocuğa yemesi için verilmemelidir, bu konuda kararlı ve iradeli bir tutum içerisinde olunmalıdır.
- 4-) Yemek yeme sırasında çocuğa fazla ısrar edilmemelidir ve sadece yiyebileceği kadar yemek tabağına konulmalıdır.
- 5-) Yemek yeme anne-babanın sevecen, güler yüzlü tutumu ile yemeğe basit süslemeler yapılarak eğlenceli hale getirilmelidir.
- 6-) Çocuğa kendisinin yemeğini yeme fırsatı tanınmalı ve bu beceriyi kazanana kadar yemeği üstüne dökme gibi davranışlar normal karşılanmalıdır.
- 7-) Yemek yeme zamanı dışında bir daha sofraya kurulmayacağı ve kimsenin yemek yemeyeceği bilgisi önceden çocukla paylaşılmalıdır.

☺ Yemek zamanı dışında kimseye yemek verilmeyeceği bilgisi çocuğa verildikten sonra kesinlikle çocuklara yemek verilmemeli ve peşinde yemek yemesi için koşuşturulmamalıdır.

- 9-) Çocuğa yemek zamanı sonrasında kesinlikle abur cubur verilmemelidir.
- 10-) Çocuğunuza yemek yeme konusunda ceza ya da ödül verilmemeli, yemek yemesi için ödül vaat edilmemelidir.



Hasan Fatih CANKURT
Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen
hasanfatihcankurt@hotmail.com

Gelişmek de geliştirmek de bizim elimizde



Yazıma başlamadan önce Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümüne tamamen kendi isteği ile geldiğimi belirtmek istiyorum.

İnsanları dinlemeyi seven, insanlara yardımcı olmaktan haz alan, hayatın sadece kendi çevresinde dönmeyeceğinin farkına varan kişiliğe sahip bireylere sahip bir bölümdür PDR.

Bu bölüme gelirken o kadar heyecanlı, o kadar sevinçli, o kadar hevesli geldik ki bazılarımız.

Bazılarımız da okulu bitirelim bir an önce atanalım başka bir amacım yok düşüncesindeydi.

Okulun ilk zamanlarında öğrencilerde büyük bir beklenti olduğunu hissettim.

Ben de dahil olmak üzere psikolojiye sevdalı insanların toplandığı, her kesimden öğrencinin yer aldığı bir sınıf çıkmıştı ortaya.

Bu her üniversitede böyleydi aslında.

PDR öğrencileri olarak bizler gerçekten bir şeyleri öğrenmek ve uygulamak istiyorduk. En azından ben böyleydim.

Birinci sınıf hep ortak dersler ile geçti. Türkçe, tarih vs. İkinci sınıfta yavaş yavaş alan dersleri almaya başladık.

Aramızda benimle birlikte birkaç hevesli arkadaş daha vardı.

Psikoloji ile alakalı kitapları okumaya başlamıştık bile.

Yalnızca birinci ve ikinci sınıfta onlarca psikolojik kitap okuyup, psikolojik film izlemiştim.

Bir öğrencinin kendi gelişmesi için yapabileceği şeyleri bu sınırlı ortamda elimden geldiğince yapmaya çalışıyordum. Bazen öyle zaman oluyordu ki insanlar hevesinizi kırıyor, gerçekten değmiş dediriyordu. Ama ben yılmadan hedefime ulaşma açısından çalışmaya devam ettim.

Henüz ikinci sınıfta bildiri yazmanın nasıl olduğunu öğrenmek, kongrelere gitme yollarını araştırmak, nasıl akademisyen olunur sorusunun cevabını aramak ve daha birçok şey...

Tüm bu araştırmacı, hevesli, bir şeyler yapmaya çalışan öğrenci ruhunu destekleyen hocalarımız da vardı, hiç oralı bile olmayan hocalarımız da... Bölümümüzün gerektirdiği bir durum olan insanı dinleyebilme sanatını üniversitede göremek şaşırtıyordu beni açıkçası. Öğrencilere destek olmak istenmiyorsa da heveslerinin kırılmaması gerektiği kanaatindeydim. Okuduğum dönemde en çok keyif aldığım birkaç olaydan bahsetmek istiyorum.

Özellikle son iki yılda gittiğim PDR Öğrenci Kongreleri iyi ki de bu bölüme gelmişim dedirten hemen hemen tek olaydı diyebilirim.

Bu kongrelerdeki arkadaşlık ortamı, yeni arkadaşlar edinmek, bölümün duayen hocalarıyla birebir sohbet etmek insana kendini o kadar iyi hissettiriyordu ki keşke okul hiç bitmese dedğim tek andı öğrenci kongreleri.

Hele bir de bildiri sunduysanız ve o bildiri beğeni topladıysa tadından yenmez. Yolda sizi görenler: "Sen az önce o bildiriyi sunan kişi değil misin? Gerçekten çok faydalıydı." Tarzı cümleler kurduklarında bölümün kıymetini ve aslında dolu dolu geçirilmesi gereken zamanlar olduğunu bir kez daha fark ettirmişti bana.

Yanımdaki arkadaşlarımın da faydalanması için çok çabalamama rağmen etkinliklere katılmalarını sağlayamıyordum açıkçası. Bir geri durma, farklılıklara uzak olma seziyordum. Bu bölümü okuyorsak bir şeyler yapılması gerektiği kanaatindeyim. Herkes gibi okula gitmekten ziyade farklı bir şeyler...

Mesela dergilerde yazılarım yayınlandı, köşe yazarlığı yaptım. Blog yazıları yazdım, temsilcilik yaptım.

Bazı yerlerden proje tarzı teklif aldım. Çabalarsak oluyor aslında hocalarım. Peki bunlar sana yetti mi derseni; hayır, yetmedi.

Şu an son sınıf öğrencisiyim ve MEB'den farklı olarak neler yapılabilir diye araştırmaya devam ediyorum.

Keşke bölümdeki her arkadaş araştırmacı olsa, birlikte projeler hazırlansa, üniversite desteğini her daim hissettirсе.

İşte o zaman neler yapılır bu bölümde neler. PDR ayrı bir dünya benim gözümde. Resmen bir derya. Gelişmek de bizim elimizde geliştirmek de.

Bizden sonra PDR'ye gelecek arkadaşlara tavsiye; çalışın, okuyun, yazılar yazın ama sakın zamanınızı boşa harcamayın.

Alanımızın talan edilmesine fırsat vermeyelim. Her şey bizim elimizde, elimizdekini kaybetmeyelim. Saygılarımla...



Ahmet Burak ÇÜRÜK
Erciyes Üniversitesi
PDR Son sınıf Öğrencisi

Hayatın ritmi nedir?

Ritim düzen demektir. Türk Dil Kurumu da böyle tanımlar. Ritim diyince aklımıza genelde ilk kalp geliyor. Kalp sağlığı insan için hayatı düzeyde önemlidir. Ritim de kalp sağlığı için önemlidir. Peki bu ritim sadece kalp için mi önemlidir?

Midenin sağlığı için yeme alışkanlığının bir düzeni, bir ritmi olmalıdır. Sağlıklı uyku için uyuma-uyanma saatlerinin ritmi...

Ritim sadece kalp gibi, nota gibi kısa aralıklı sık tekrar eden şeylerde olmaz. Uyku da kendi içinde 1,5 saatlik ritimlerden oluşur. Hatta Kiş uykusuna yatan hayvanları düşünelim. 6 ay uyumak ritimdir. Bir insan 2 gün uyusa acaba bir sorun mu var deriz. Bir ayı 3 ay sonra uyanırsa niye erken uyandı deriz. Bu ritim canlının doğasına uygunsa sağlıklıdır.

Nefes almak, sakız çiğnemek, yürümek, koşmak, göz kırpmak gibi refleksif; araba kullanmak, yemek yapmak, bisiklete binmek, paten sürmek, dans etmek gibi otomatikleşen pek çok davranışta bizim gördüğümüz görmediğimiz ritimler vardır.

Ritim sağlık göstergesidir. Aritim de bozukluk... Kalp çarpıntısı sorundur, düzensiz yemek sorundur, düzensiz uyumak sorundur da, düzensiz ders çalışmak, düzensiz kitap okumak, düzensiz oyun oynamak sorun değil midir?

Öğrenmenin de ritim ve ahenği olmalıdır. Bizim davranışlarımız daha sonra ki yapacaklarımızın habercisidir. Her akşam aynı saatte uyuşsanız nasıl daha sonra o saatte uykunuz geliyorsa; her gün aynı saatte kitap okursanız, ders çalışırsanız o saatte ders çalışma isteğiniz olur. Beyniniz sizin ritminizi öğrenir, ona göre davranır ve sizi buna hazırlar.

Bunun delilleri çoktur. Mesela; ara sıra arkadaş çağırıldıkça halı saha maçı yapan biri her hafta aynı saatte halı saha maçı yapan birisinden daha çok yorulur ve ertesi gün kasları ağrır. Kişi uzun süredir hamladığını düşünür. Peki haftada bir spor yapmak sorun değilse; neden her hafta aynı saatte spor yapanın bir yeri ağrımaz? Çünkü beyni o haftalık ritme ayak uydurmak için bedenini hazırlar.

Çocuklarımızın yeme, içme, dış fırçalama, ders çalışma, kitap okuma gibi alışkanlıklarını kazandırırken bunu günlük ve haftalık bir ritim içinde planlıyorsanız; çocuğun bu davranışı kazanması konusunda beyni de onlara yardımcı olacaktır.

Özellikle Eğitimciler için ritmin eğitim ve öğrenme için önemini başka bir yazıda ele alacağız.

Her ne yapıyorsanız yapın, hayatınızın ritmi olsun, Ritim sağlıklı göstergesidir ve Çocuklar her şeyi ritimle öğrenirler.



Ömer CİMEM
Psikolojik Danışman
omercimem@gmail.com

Bana Kulak Verin

Biz kimiz, biz neyiz, neciyyiz.... Bir meslek düşünün ki o mesleğin adı her öğrenci ve öğretmene farklı bir adla nitelendirilsin. Aynı fakültelerden mezun olmamıza rağmen hepimizin farklı bir misyon yüklenmesi de apayrı bir durum. Kimimiz mesleğimizin gereklerini elinden geldiğince yaparken kimilerimiz ise tam tersine mesleğimizle hiç alakalı olmayan işleri kendine iş ediniyor. Okullarda ise önceki rehberlikçimiz bunu da yapardı söylemi had safada...

Bunu önlemek için ne mi yapmalı? Çok kolay. Öncelikle kendi meslektaşlarımız bu mesleğin gereklerini iyi bilmeli ve ona göre davranmalı. Tek suçlu meslektaşlarımız mı hayır onları yeterli kadar donanımlı eğitmeyen üniversiteler de bir o kadar suçlu. Neden mi diyeceksiniz okullarda görevle başladığımız ilk günden itibaren her zaman kriz durumlarıyla iç içeyiz. Fakat bunlarla kaçımız başa çıkabiliyor. . . Üniversitelerde neden uygulamalı aynı tıp fakültelerinde olduğu gibi probleme dayalı öğretim (PDÖ) yapılmıyor?

Okullar maalesef sorun yumağı bizim ise onları çözebilecek bıçak olarak görülmemiz sorunun başlıca kaynağını teşkil ediyor. Kimi öğretmenler ise elimizde sihirli değnek varmışcasına odamıza girip çıktıktan sonra hemen öğrencinin sorununun ortadan kalkacağını ilgilince düşünüyorlar. İşte böyle karşık bir ortamda elimizden gelenin en iyisini meslek sınırlarımızın dışına çıkmadan yapmak çok önemli bir görev haline geliyor. Bizi yıldırma isteyenlerse tabi ki olacak fakat önemli olan yılmamak, yıkılmamak. . . Çünkü biz yıkılırsak biz yıllarsak arkamızdan gelecek olan meslektaşlarımızda tıpkı bir domino misali yıkılmaya mahkum kalacak.

Doğru bir rehberlik anlayışı oluşmuş bir okula yeni atanan bir arkadaşımız zorluk çekiyor mu? Hayır. Dolayısıyla bu konu çok önemli bir hal alıyor. Mesleğimiz yazılı bir metin üstünden işleyecek bir meslek değil, temayüller üzerinden yürüyen bir meslek maalesef. Okulda bir olay ya da durum yaşandıysa senden önceki psikolojik danışman ne yaptıysa senden önceki böyle yapmıştı baskısı üzerimizde mevcut. Bakın buradan nereye geleceğin aslında mesleğimiz sınırlar altında kurallar altında ezilemeyecek kadar yüce. Aslında sınırlarımızı kendimiz çiziyoruz ya da bizden önceki meslektaşlarımız. Gelin dün yapmadıysak bugün doğru bir rehberlik anlayışı için ilk adımı atalım kendimiz için değilse bile bizden sonra yerimize gelecek meslektaşımız için bu çok önemli bir husus.



Yasin Yılmaz
Okul Psikolojik Danışmanı
yasinyilmaz94yy@gmail.com

Hayalleriniz hedefleriniz olsun

Belki spora başlamak, zayıflamak veya bir kitap yazmak istiyorsunuz. Herkesin mutluğa gerçekleştirmek istediği bir hayali veya hayalleri vardır. Peki sizin ulaşmak istediğiniz hedefleriniz nelerdir? Her zaman yapmak isteyip ama adım atmaya çekinmenizin sebepleri vardır. Hayalinizi gerçekleştirmek için azim ve isteğe ihtiyacınız var. Kimi zaman kurduğumuz hayallerin büyüklüğü onları ulaşılabilir hale getirir. Oysa küçük adımlarla kurduğunuz o büyük hayallere ulaşmak sizin elinizde. İşte bu üç adımla gerçekleştirebilirsiniz.

Birinci adım: ön araştırmanızı yapın.

Büyük veya küçük diye ayırt etmeden hedeflerinizi bir kağıda yazın. Bunu yaparken endişelerinizi ve korkularınızı bir kenara koyun ve sadece kalbinizden geçenleri yazın. İçinizde kalmış bir hayal vardır. Belki hayatınızdan çok memnunsunuz ve hedefim yok diyorsunuz. Değiştirmek veya yapmak istediğiniz bir şey olmayabilir ama iyi düşündüğünüzde mutlaka ufak bile olsa bir şey vardır. Belki çocukluğunuzdan eskilerde kalan bastırılmış bir hayaliniz vardır. Unutmayın başlamak için önemli olan sonuç değil, başladığınızda size hissettireceği başarısızlık duygusu. Bunu düşünerek yola çıkarsanız aslında yapmayı arzuladığınız bir hayalinizi ortaya çıkaracaktır.

İkinci adım: korkularınızın farkına varın.

Kalbinizi dinleyip hedefler koyduğunuzda, sizi engelleyen sebepler ne? Sebep üretmek kolay olsa da, bunların farkına varmak zor olabiliyor. Korkular biz onlara izin verdikçe hayatımızda yer alabiliyorlar. Eğer korkularınıza var olma alanını kısıtlarsanız, kaybolurlar. Bunu yapabilmek için özgüven temel kuraldır. Kendiniz ile ilgili ölümsüz düşünceleri ölümlü hale getirip, özgüven sorunuza çözebilirsiniz. Korkularınızın üzerine gitmezseniz, başaramayacağınızı da bilemezsiniz. Bunu tecrübe etmek için kendinize izin verin. Başaramazsanız bile denememiş olmak özgüveniniz için büyük bir adım.

Üçüncü adım: şimdi başlayın.

Hayaller gerçekleşince güzelleşir. Sizde gerçekleştirmek için cabalayın. Olumlu düşünmek motivasyon ve özgüveniniz için önemli bir adımdır. Lakin hayal kurarken gerçeklikten uzaklaşmamak gerek. Gerçekleştirmek için ihtiyacınız olan şeyleri tespit edin. Mesela başarıdıktan sonra hayatınızda neler değişeceğini düşünün. Hayalinizi zihninizde yaşayın ve hedefiniz haline getirin. Bu şekilde hayal ile gerçekçi ayırmak sizi planlı ve programlı ilerlemenizi sağlar, mantıklı yollar keşfeder ve hedefe ulaşmanızı kolaylaştırır.

Unutmayın başlamak başarmanın yarısıdır. Ertelelemek sadece zaman kaybı.



Seren Kartal
Psikolog ve Rehber Öğretmen.
kartalseren@gmail.com

Yetim Büyüyen Çocuklar

Bu başlığı atarken çok üzüldüğümü bilmenizi isterim öncelikle. Yetim büyümek ve aile sıcaklığını görmemek bir çocuğa verilecek en büyük cezadır çünkü. Aile kavramının çok önemli olduğu, en değerli yerde tutulduğu bir ailede büyümenin etkisi bunu düşündürüyor bana.

Günümüzde aileler çocuklarına çok iyi baktıklarını, her türlü olanağı sunduklarını düşünmekte. Onların geleceği ile ilgili bir sürü planlar yapılmakta, özel öğretmenler tutulup özel ilgi göstermeye çalışmaktalar. Annesinden ve babasından çok bacaklar, özel eğitim veren kişileri görmek onları iyi yetiştirmek mi oluyor acaba?

Peki çocukların istediği bu mu? Her gün yeni bir konuda yeni birinden yeni bir şey mi öğrenmek, bunu mu istiyor çocuklarımız? Yoksa sadece kendi annesi ve babasını mı ister çocuk ?

Çocuk iyi bir gelecek nedir bilmez sadece sıcak samimi bir anne baba bilir. Oyun oynamayı bilir, sevmeyi güven duymayı bilir. En yakınından en candan olanından anne baba bilir.

Çocuklarımızın bir şeyler öğrenmesi için çabalarken asıl meseleyi kaçırıyoruz. AİLE OLMAYI kaçırıyoruz. Çocuk belli yaşa geldiğinde kendisi için aynı evde yaşayan iki yabancı gibi oluyor anne babalar. Sevgi gösterimiz samimiyetimiz iken bunu başka yerlerde başka meselelerde anıyoruz.

Ben burada çocukların bakım ve eğitim almalarına karşı olduğumu kast etmiyorum. Elbette her çocuk eğitim almalı ve olanakları sunulmalıdır. Ama bunu kendi değerlerimiz aile kültürümüzün önünde tutmadan.

Çok güzel bir söz vardır hepimiz bildiği, dilimizden düşmeyen " EĞİTİM AİLEDE BAŞLAR" sözü iyi görmek lazım, üzerinde düşünmek lazım. Burada aile iyi bir eğitimci olmalı veya iyi eğitim veren kişilerle çocuğunu yetiştirmeli denmiyor. Çocuğu önce kendi değerlerimizi, iyi bildiklerimizi doğru gördüklerimizi vermemiz gerektiğini ifade ediyor bana göre... çünkü ailenin veremediğini başkaları yarım yamalak vermeye çalışıyor ama bir çoğu başaramıyor yada aile gibi üzerinde durmuyor çocuk her şeyi tam bilmeden yarım yamalak yaşıyor. Günümüz çocuklarının çoğu aile dışında her yerden bir şeyler öğreniyor ama aile yok, asıl olan en değerli olan kurum onda hiçbir iz bırakmıyor bu çocuk yetim değil midir sizce?

Önce aile olalım önce kendimizi den bir şeyler katalım en değerlerimize. Sonra eğitimi ekleyelim. Çocuklarımız bizi, ailemizi, toplumumuzu iyi ve kötü yanlarımızı bilsin eğitim gelir zaten.

Sevgiyle yoğurulmuş mutlu aileler olmak dileğiyle...



M. Mustafa ÇAĞLAYAN
Psikolojik Danışman
m.mstfcglyn@hotmail.com

Okul Öncesinde PDR

25.11.2016 tarihinde MEB yayınlamış olduğu norm kadro yönetmeliğiyle maalesef anaokullarında rehberlik normu tekrar kaldırılmıştır. Tekrar diyorum çünkü okul öncesinde rehberlik normu bir yapboza dönüşmüştür. İlk olarak 2014 yılında rehberlik normu okul öncesi kurumlarından kaldırılmıştır. 2015 yılında Danıştay'ın verdiği yürütmeyi durdurma kararına istinaden meslektaşlarımız anaokullarında görev almaya başlamışlardır. Bu göreve başlama işi uzun sürmemiş ve 25.11.2016 tarihinde anaokullarında rehberlik normu kaldırılmıştır. Tüm meslektaşlarımız bu olaya karşı tavırlarını gösterdiği gibi birçok sendikada durumla ilgili MEB'e dava açmıştır. Dava sonucuna göre gerekli işlemler yapılacak ve umuyorum ki rehberlik kadrosu en kısa zamanda anaokullarına verilecektir. Bu işin resmi işleyen kısmıdır. Ancak burada benim için önemli olan özellikle eğitim camiası içerisinde birçok kişinin bu durumu doğru bulması ve rehberlik kadrosuyla alakalı olumsuz konuşmalar yapmasıdır.

Hâlbuki okul öncesi eğitim rehberlik hizmetlerinin olması gereken yerlerin ilki ve en önemlisidir. Rehberlik anlayışının öğrencilere erken yaşta kazandırılması ve rehberlik servisinin yardım isteme alışkanlığının oluşması açısından okul öncesi kademesi çok uygundur. Bölümümüz birçok alana kapsamaktadır. Bölüm mezunları kişilerimiz aile danışmanı, kariyer danışmanı, okul psikolojik danışmanı, pedagoğ vb. alanlarda çalışabilmektedir. Mesleğimizi eleştirenler gazetedede şöyle bir haber görsen ne derler acaba merak ediyorum.

“Haber Başlığı: Her anaokuluna bir PEDAGOG atayacağız.

Milli Eğitim Bakanı YÖK ile yaptığımız mutabakatla artık her anaokuluna ilgili bölüm mezunlarından birer pedagoğ atayacağız, dedi. Okul öncesindeki öğrencilerimizin gelişimi ve eğitimi takip edecek, anne babalara bu konuda danışmanlıkta bulunabilecek pedagoğlarla daha sağlıklı nesiller yetiştireceğiz şeklinde açıklamalarda bulundu. “

Anaokulunda rehber öğretmen kadrosunu eleştirenler haber içeriğinde pdr, rehber öğretmen kelimeleri geçmesin büyük ihtimalle bu olayın çok güzel olacağını ve gerekli olduğunu belirtirler.

Ancak şunu bilmezler ki Türkiye’de pedagoğ yetiştiren en kapsamlı bölüm psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümüdür. İşte bundan dolayı mesleğimizin bu yönünü daha çok anlatmalı ve ortaya çıkarmalıyız.

Diğer bir açıklamada okul öncesi çocukların rehberliği anlayamayacağı, sorunlarını ifade edemeyeceği görüşüdür. Maalesef bunu dile getiren öğretmen arkadaşların sayısı da azımsanacak değildir. Üç yıl önce bir anaokulunda rehber öğretmen olarak çalışmaktaydım ve yaşadığım bir hatıramı sizlerle paylaşmak istiyordum.

Öğrencileri daha iyi gözlemlemek için sınıflara girip etkinlikler, zekâ oyunları alıştırmaları düzenliyordum. Bu etkinlikler sırasında öğrencilere “Herhangi bir probleminiz olduğunda bana söyleyebilirsiniz” diye mesajlar veriyordum.



Ama genellikle görüşmeler konusunda öğretmen arkadaşların yönlendirmesi oluyordu. Öğrenciler normalde oyun oynamak vs. için geliyorlar ancak bir konuda sorun bildirmek veya konuşmak için gelmiyorlardı. Bir gün öğrencilerden biri tek başına sınıftan çıkmış, bende herhalde derse girmede diye düşünüp sınıfına gönderdim. (Okul öncesinde teneffüs mantığı yoktur. Öğretmenler genelde sınıflarının başında bulunurlar.) Bu öğrenci tekrar odamın oralarında dolaşmaya başladı, bu kez anladım ki bana bir şeyler söylemek istiyor. Yanıma çağırıldım ve konuştum. Öğrenci bana annesinin ödevler konusunda kendine baskı yaptığı kendi kelimeleriyle dile getirdi. Veliyle görüştüm gerçekten de baskı yapıyormuş. Veliyle çocuğa ders çalışma alışkanlığı nasıl kazandırılır, sıkmadan baskı yapmadan nasıl ödev yapılır vb. konularda görüştüm. Neticede bu konularda başarıya ulaştık. Ancak bundan daha fazla beni sevindiren şey beş yaşındaki bir çocuğun dardını, sıkıntısını anlatmak için rehberlik servisini seçmesidir.

Okul öncesinde rehberlik servisi etkin bir şekilde kullanılsa ilkokulda karşılaşılan problemlerin birçoğunu ortadan kaldırabiliriz.

Sonuç olarak okul öncesi eğitimde bizlere çok ama çok ihtiyaç vardır. Umuyorum ki yetkililer en kısa zamanda gerekli düzenlemeleri yapacak ve meslektaşlarımız anaokullarında tekrar norm sahibi olacaklardır.



Sabri DAŞO
PSIKOLOJİK DANIŞMAN
sabridaso@gmail.com

Reklam Alanı

728x90

Reklam Ver



GETAP



Geleceğini
Belirler



BU ALANA
REKLAM
VEREBİLİRSİNİZ

300x250

BU ALANA
REKLAM
VEREBİLİRSİNİZ

300x250

BU ALANA
REKLAM
VEREBİLİRSİNİZ

300x250

REKLAM

160 X 600
VER



<https://www.facebook.com/groups/rehberlikservisi2015/>



<https://twitter.com/RehberlikServ>



<https://www.instagram.com/rehberlikservisi2015/>



<https://www.youtube.com/channel/UCvNvBzhPdu0bl8Pm4Ej9xHw>