



SİLÜET

İÇİNDEKİLER

Önsöz (İlçe Milli Eğitim Müdürü)	2
Önsöz (RAM Müdürü)	3
Psikolojik Doğum	4
Salgın Döneminde Farkındalık Üzerine	6
Normal Gelişim mi Yoksa Bir Problem mi?: Okul Öncesi Dönemde Kaygı	7
Koronavirüs Rüyaları Nasıl Etkiledi?	9
Röportaj: Bağımlılık ve Yeşilay	14
Teknolojiden Uzak Oyunlar	19
Psikolojik Dayanıklılık	21
Pandemi Süreci ve Kariyer Planlama	23
Hayatın Yan Etkisi: Stres	25
Kitap Önerisi	27
Pes Etmek Yok, Devam!	28
Özel Öğrenme Güçlüğü	31
Ayın Günü	35
Etkinliklerimizden Kareler	36

FATİH REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

EĞİTİM VE KÜLTÜR DERGİSİ

OCAK 2021





ÖNSÖZ

Bütün çocuklarımız bizim için değerlidir. Onlar bizim geleceğimizdir, yarınlarımızdır. Pırl pırl öğrencilerimizdir. Onların daha iyi şartlarda yetişmesini, eğitim almasını, kendilerini ifade etmelerini, hem kendilerine, hem ailelerine, hem de vatanını düşünen bireyler olmalarını en içten dileklerle arzu etmekteyiz. Bireyler gelişim yönünden tabii ki birbirinden farklılık göstermektedir. Normal şartlarda eğitimini sürdüren öğrencilerimiz olduğu gibi özel eğitime ihtiyaç duyan öğrencilerimiz de vardır. Gelişiminde sorun olan öğrencilerimizin daha iyi şartlarda eğitim alabilmesini, üstün zekâlı öğrencilerimizin de gelişimine katkı sağlamak ve yeteneklerini ortaya çıkarmak amacıyla devletimizin oluşturduğu kurumlarımız vardır. Bunlardan biri de Rehberlik Araştırma Merkezleridir.

Kısa adı RAM olan Rehberlik ve Araştırma Merkezleri, eğitim ve öğretim kurumlarının rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetinin etkin ve verimli bir şekilde yürütülmesi için araştırmalar yapar. Aynı zamanda özel eğitim ve öğretim gerektiren bireyler için eğitsel değerlendirme, tanılama ve yönlendirme hizmetleri de en önemli görevleri arasındadır. Normal eğitim-öğretim programlarına adaptasyon sorunu yaşayan bireylerin tespit edilip gerekli testlerin yapılmasına imkân sağlar ve bu testler sonucunda gerekli yönlendirmeleri yapar.

Gelişim farklılığı olan eğitim çağındaki öğrenciler, gelişim farklılığının türüne ve derecesine göre tespit edilir ve bu bireylerin almaları gereken eğitimler, RAM'daki Özel Eğitim Değerlendirme Kurulu tarafından belirlenir. Buldukları bölgelerde okul öncesi, ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarının eğitim hizmetlerinden en üst düzeyde yararlanabilmeleri için uygun ortamları oluşturulur.

Rehberlik ve Araştırma Merkezleri; toplumun bilinçlenmesi, yetersizlikten etkilenmiş bireylerin de eğitim ile topluma kazandırılması için önemli bir yere sahiptir. Türkiye'de özel eğitime gereksinim duyan birey sayısı göz önünde bulundurulduğunda, bu bireylerin eğitim haklarından yararlanabilmesi ve gerekli araştırmalar ile doğru adımların atılabilmesi için Rehberlik ve Araştırma Merkezlerine önemli düzeyde ihtiyaç vardır.

Milli Eğitim ailesi olarak ailelerimizle çocuklarımızın gelişimine, eğitimine-öğretimine, geleceklerini inşa etmesine hep birlikte el ele vererek çalışmaya özen göstermeliyiz. Saygılarımla.

Mucip KINA
Fatih İlçe Milli Eğitim Müdürü

**E-Dergi Yayın Kurulu:**

Mustafa Fatih ÇİÇEK (Kurum Müdürü)

Cevdet YAŞAR (Müdür Yardımcısı)

Ayça ÇIKRIKCI (Rehberlik Hizm. Böl. Başk.)

Tunay GÜNER (Psikolojik Dan./Rehber Öğrt.)

Arzu ÇETİN (Psikolojik Dan./Rehber Öğrt.)

** İçeriklere ait bilimsel, hukuki ve dilsel sorumluluk yazı sahibine aittir.*

**Önsöz**

Kurumumuz ilk olarak 1959 yılında İstanbul Rehberlik ve Araştırma Merkezi adı altında faaliyetlerine başlamıştır. 2002 yılından itibaren geçmişten almış olduğu tecrübe ve birikimle Fatih Rehberlik ve Araştırma Merkezi olarak psikolojik danışma ve özel eğitim alanlarında hizmet vermeye devam etmektedir.

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte günümüzde dijital araçlar hayatımızda daha fazla yer almaktadır. Biz de Fatih Rehberlik ve Araştırma Merkezi olarak bu araçlardan biri olan E- Dergi ile siz değerli okuyucuların karşısındayız.

Dergimizin içeriğinde ilçemizde görev yapmakta olan öğretmen ve psikolojik danışmanların kaleme aldığı kaygı, stres, kariyer planlanması gibi konuların olduğu psikoloji alanından ve özel öğrenme güçlüğü gibi konuların olduğu özel eğitim alanından yazılar bulacaksınız.

Öncelikle derginin hazırlanmasında ve planlamasında görev alan çalışma arkadaşlarıma, ayrıca yazılarıyla dergimizi zenginleştiren yazarlara teşekkürü bir borç bilir; siz değerli okuyuculara keyifli okumalar dilerim.

Mustafa Fatih ÇİÇEK

RAM Müdürü V.



Gülşah UÇAR

Mevlanakapı Özel Eğitim Uygulama Okulu
Psikolojik Danışmanı/Rehber Öğretmeni

Psikolojik Doğum

“İnsan Yavrusunun Psikolojik Doğumu” adlı kitaptan beslenecek olan bu yazının başında ilk söylemem gereken şey, onun kuramsal bir kitap olması yanında, hayatımdaki değerini de yazarak anlatmak istediğim bir kitap olduğudur. Bu yüzden bu konuda yazdığım her yazı, biraz duygusal bir yazı olmakla, kuramsal bir yazı olmak arasında bir yerde kalacaktır. İnsanın doğumu kadar psikolojik doğumu da oldukça kritiktir. Doğarken oksijensiz kalmamak nasıl önemliyse, psikolojik doğum sürecinde de doyum sağlanması gereken şeylerden mahrum kalmak veya olması gerekenden uzun süre yüksek doz almak bir o kadar hayattır.

Yeni doğanın yürümeye başlaması ve kendi kendine kısmen beslenebilmesi 1.5-2 yıl kadar zaman alır. Bu zaman zarfında ihtiyacı olan beslenme ve bakım ile sınırlı olsaydı şayet bir robot da pekâlâ aynı işlevi görebilirdi. Ama biz yapılan tüm araştırmalardan biliyoruz ki insan için bağlanma nesnesinin ona vereceği sevgi de bir besindir. Sevgi, besin kaynağıdır.

Mahler’in dilinden insan, doğumundan itibaren ilk 2-3 ayda “normal otistik” bir dönemdedir. Otistik kabuğundan çıkmayı kabul edemez ve bu duvarın arkasından izler dünyayı. Aslında o, hiç doğmamış gibi yapmaktadır. Beslenme için uyanır ve çoğu zaman anne memesinde uyuyakalır. Kim bilir, kendini uyutarak sakinleştiriyordur belki de. Çünkü artık dünya, onun minik bedenine

anne karnından daha karmaşık sinyaller veriyordur; artık acıkınca, tuvaleti veya uykusu gelince ağlamak zorundadır. Üstelik bütün bu sinyallerin birer simgesi de yoktur zihninde. Annenin veya bakım verenin sıklıkla karşılaştığımız söylemleri sayesinde bu sinyaller birer simgesel kavrama dönerler. Örneğin anne, “karnı mı ağrıdı benim bebeğimin?” dediğinde bebeğin aldığı mesaj, dünyasını karartan o hissin çok korkunç bir şey olmadığı yönündedir. Böylelikle sakinleşir. Biz biliyoruz ki insan için bilinmeyen hisler tehdit uyandırır. Bu yüzden bakım veren kişinin tesellilerine ihtiyaç duyarız. Çünkü dünya bilinebilir bir yer olduğunda daha güvenlidir. Buradan hareketle kısa bir parantez açarak çocuklarımızın yaşadığı karmaşık durumlarda onlara, doğru ve net açıklamalar yapmamızın önemini hatırlamak isterim. Örneğin; anne-baba boşanmalarında, yakın birinin kaybında veya hastalığında çocuklara net ve yaşına uygun açıklamalar yapmak onlara güvende oldukları hissini yaşatır. Kendisini güvende hisseden çocuğun hayatındaki diğer aşamalar da sağlıklı ilerleyecektir.

Bebekler 4-5 aylık olduktan sonra bakım veren ile yeni bir evreye girerler. Onun bir iki yıl kadar sürecek bu yolculuğunda bakım veren kişi ile “bir” hissedeceğini söyleyebiliriz. Bu dönemde henüz ifade edici dil gelişimi olmadığı için çocuk ihtiyaçlarını söyleyemez.



“Tüm araştırmalardan biliyoruz ki insan için bağlanma nesnesinin ona vereceği sevgi de bir besindir. Sevgi, besin kaynağıdır.”

Psikolojik Doğum

Bebeğin bazı çağrı sinyallerine cevap verilir ve ihtiyaçları giderilir. Bu ihtiyaç bazen açlık, bazen sağlık bazen de sadece sevilme ve dokunma ihtiyacıdır. Sinyal gelmesizin anne tarafından tahmin edilme yoluyla bebeğin ihtiyacının giderildiği de olur. Mahler'in simbiyotik dönem dediği bu dönemde çocuğun zihninin bakım vereni tarafından bilinebilir olmasında bir sakınca yoktur. Aslında bu döneme biraz "normal psikotik dönem" denebilir.

Tıpkı psikozda olduğu gibi çocuklar zihinlerinin içinin görüldüğünü düşünürler. Bu konforu yaratmak ebeveynin o dönem için çocuğun bakımına dair mecburi görevidir.

Zamanı geldiğinde bu görevden vazgeçememek çocuklarımız için en hafif haliyle bir çeşit bağımlılık ilişkisi paternine neden olabilir. Daha ağır bir form olarak zihninin herkes tarafından görülebildiğini düşünebilir ki bu onun yetişkinlikteki hayatını çok zorlaştırır. Çocukların bu konfordan çıkarken yaptıkları ilk deneme "yalan" söylemektir. "hayır ben yapmadım" çoğu zaman sık rastladığımız, hoş bir denemedir. Yalan söylemek 2-3 yaşlarında bir minik için sağlıklı bir büyüme işaretidir dersek hiç de yalan olmaz doğrusu.

İhtiyaçlarını artık söyleyebildiği -yani dil gelişiminin sağlandığı- dönemde çocuğumuzun bu yeteneğini sergilemesine fırsat tanımamız gereklidir. Bu kritik zamanlarda çocuğun zaman zaman eski konforu sürdürmek istemesi normaldir. Örneğin tuvaletini eski sistemdeki gibi bezine yapmak arzusunda olabilir. Ya da çocuk değil de anne, eski konfora zemin hazırlıyor olabilir. Bazen karşılaştığımız gibi ihmalkâr

olmamak adına, çocuk ihtiyacını hissedip söylemeden, anne hızlıca karşılamak arzusunudur. Bu durumda çocuğa "kendimden sorumlu olan bir başkası var" gibi garip bir mesaj gider. İki eğilim de çok anlaşılır ve insandır. Ancak bu dönemde normal seyirinde ilerleyen özgürleşme hareketlerine izin verilmezse, çocuklarda konuşma gecikmeleri, tuvalet kontrolünde gecikmeler, parmak emme vb. gibi birçok sorun yaşanabilir. Hatta konuyu daha ilginç bir yere taşıyacak olursak, çocukların konuşma veya tuvalet kontrolü gibi büyüme aşamalarının gerçekleştiği dönemlerden sonra oluşan gerilemelerin nedenleri de aynı kaynaktan beslenir. Çocuklar güvende olmadıklarını hissettikleri olaylar yaşandığında ilk güvende oldukları aşamalara gerilerler. Bu sebeple 5-6 yaşlarına gelmiş bir çocuğun aniden konuşmamaya başlaması, alt ıslatma sorunu ile karşı karşıya kalınması söz konusu olabilir. Bu ve benzeri olumsuzluklarla karşılaşıldığında akla gelmesi gereken ilk soru, çocuğun aslında neden konuşmadığı veya alt ıslattığı değil de, neden güvende hissetmediği olmalıdır.

İnsan, kendini dünyaya getirene muhtaç bir canlıdır ve tam da o özelliği insanların bağ kurmasına zemin hazırlayan ilk ilişkiyi doğurur. Bu ilişkiden sağladığı doyumla zihinsel sağlığını korur. Yetişkinlik yaşamındaki huzurun bağlı olduğu detayların hepsi çocukluktur. "Gökyüzü gibi bir şey bu çocukluk, hiçbir yere gitmiyor..." diye çok güzel anlatmıştı bunu Şair Edip Cansever.



"Gökyüzü gibi bir şey bu çocukluk, hiçbir yere gitmiyor..."

Edip CANSEVER

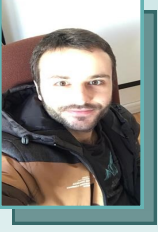
Yararlanılan Kaynaklar:

Mahler, M. S., Pine, F., Bergman, A., & Babaoğlu, A. N. (2003). *İnsan yavrusunun psikolojik doğumu*. Metis Yayınları.

Mahler, M., & Furer, M. Pine, f., & Bergman, A.(1975). *The psychological birth of the human infant*.

Vahip, I. (1993). Ayrı İma-bireyleşme kuramı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 4, 60-66.

Cansever E. (1982), Bezik Oynayan Kadınlar.



Mustafa Mert KURT

Emin Ali Yaşın İlkokulu
Psikolojik Danışmanı/Rehber Öğretmeni

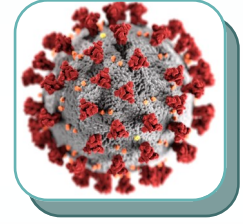
Salgın Döneminde Farkındalık Üzerine

2020 yılına girmeden evvel hepimiz umutluyduk, hep daha iyisini arzu ediyorduk. Geçip giden 2019'a lanetler okuyarak yapıyorduk üstelik bunu. Lanet okumanın laneti bir çığ misali üzerimize yığacağını bilmeden... Gözlerimiz kendi gerçeğimize kapalı bir vaziyette toz pembe hayaller kuruyorduk geleceğe dair. Peki ne oldu da toslayı verdik bu kez duvara? Her geçen günümüzü bir ritüel haline getirip aynı günün farklı renklerini yaşayarak nasıl yepyeni bir güne geçebilirdik ki? KOVİD-19 herkese dedi ki şimdi düşünme zamanıdır. Bırak artık kendini yineleyen günlerini bir kenara, takılma geleceğini umut ettiğin yarınlara. Sade ve sadece bugünü yaşa. Nefes al kaygısızca, nefes almayı unutmuşsun bunca zamandır. Öylesine yapma eylemlerini. Hakkını ver her şeyin. Malum görüyorsun hayat bu ara hiç olmadığı kadar geçici...

Ve evde kaldık. Hem de hiç kalmadığımız kadar uzun bir süre. Kaçtığımız gerçekler ufaktan çarpmaya başladı gözümüze. İster istemez sorgular olduk yaşamımızı. Ne için yaşıyorduk? Yaptığımız işi gerçekten seviyor muyduk? Yoksa o güne dek yapılan tüm eylemlerimiz sırf laf olsun da torba

dolsun diye mi yapılmışlardı? İlk başlarda korktuk. Hem de öyle böyle değil. Tüm geçmiş, gömülü kaygılarımız üzerlerine serpiştirdiğimiz tozlardan bir anda arınarak hortlayıverdiler zihnimizde. Korktuğumuzu hatırladık ve korkularımızdan defalarca kaçtığımızı. İçi boş eylemlerle kendimizi avuttuğumuz anlar geldi aklımıza. Her şeyi dışarıda arayışlarımız ve hiçbir şekilde bulamayışlarımız. Dertlerimiz ve tasalarımızı kendimizin büyüttüğü gerçeğini görmek istemedik. Suçu başkalarına atmayı yeğledik. Ama şimdi suçlu olarak nitelediklerimizde hasrettik. Uzak kaldık. En çok da kendimizden... Bir hatırlatma notuydu belki de bu virüsten. Kaplumbağa misali çekil kabuğuna ve kusurunu kendi kabuğunda ara.

Kimimiz aramayı seçtik kusurlarımızı, kimimiz bulduk ve cesurca yüzleştik onlarla. Kimimiz görmek istemedik defalarca. Niha yetinde bir şeyi anladık galiba. Her şey geçici, aldığımız nefes, attığımız her adım, yaptığımız her iyilik ve kötülük, hayatın bütünü. O yüzden değişimi seçmeye başladık. Çünkü ancak ben değişirsem değişir yaşadığım dünya. Kendimi tekrarlar dururum yoksa.



*"Ancak ben
değişirsem değişir
yaşadığım dünya.
Kendimi tekrarlar
dururum yoksa."*



Ayça ÇIKRIKCI

Fatih Rehberlik ve Araştırma Merkezi
Psikolojik Danışmanı/Rehber Öğretmeni

Normal Gelişim mi Yoksa Bir Problem mi?: Okul Öncesi Dönemde Kaygı

Çocukluğumuzu hatırlayalım. Özellikle okul öncesi döneme denk gelen 6-7 yaş öncesini. Belki kendimiz belki de arkadaşlarımız, ne kadar çok şeyden korkuyorduk değil mi? Karanlık, canavarlar, öcüler, iğne yapmaya gelen doktorlar, bizi ailemizden koparacak polisler, yabancı teyzeler, amcalar... Bu liste uzayıp da gidebilir. 6 yaş öncesindeki çocuklar somut ve soyut olayları daha ayırt edememektedirler. Bu sebeple biz yetişkinlerin anlam veremediği şeylere karşı korku duyabilirler. Annesine bağlanmış bir çocuk düşünelim. Bebekliğinden beri annesinin yanından ayrılmamış ve her aktivitesini annesi ile yapmış. Bu çocuk anaokuluna başlayacağı zaman annesinden ayrılması gerektiğini öğrenince büyük bir korku yaşayacaktır. Bu zamana kadar annesinin yanından hiç ayrılmamıştır, annesiz nasıl hayatını sürdürecektir? Okul bittiği zaman eve gideceğini, annesine yeniden kavuşacağını bir türlü kabullenemez, annesi, kendisini ne kadar ikna etmeye çalışsa da çocuğun daha önce böyle bir yaşantısı olmadığı için annesinin söylediklerine inanmaz ve kendisini terk edip gideceğinden korkar, böylelikle kaygısı artar. Artan kaygısı ile annesi okul kapısında elini bıraktığı zaman çığlık çığlığa ağlayabilir. Bu senaryoya bakıldığı zaman çocuğun yaşadığı korku ve kaygı normal midir yoksa bir problem midir?

Çocukların normal gelişimleri içerisinde korku ve kaygı yer almaktadır. Kaygı normal gelişim süreci içerisinde, her yaşta görülebilen

bir duygudur. Gelişimsel bakış açısına göre, 4-7 yaş arasındaki çocuklar kısa süreli, birkaç gün veya hafta süren karanlık korkusu, canavarlar ve bakım veren kişiden kaçınma gibi birçok normal korku deneyimlemektedirler. Kaygı ise kısa süreli olduğu sürece normaldir ve işleyişte önemli bir müdahaleye neden olmaz. Yukarıdaki senaryo göz önüne alındığında, çocuğun yaşadığı annesinden ayrılma kaygısı okula uyum sağlayana kadar sürerse çocuğun yaşadığı bu duruma normal gelişimsel bir kaygı denilebilir. Ancak bu kaygı uyum sürecini aşar, hatta sınıfa girmek istememe, sınıfta annesinin yanından ayrılmama, akranları ile etkinliklere katılmama gibi durumları uzun süreli olursa patolojik bir kaygı olarak adlandırılabilir. Bu noktada çocukların kaygılarını ve süreci iyi gözlemlemek gerekmektedir.

Yurt dışında ve ülkemizde yapılan pek çok araştırma göstermiştir ki yetişkinlik döneminde yaşanan kaygı bozukluklarının temeli çocukluk dönemine dayanmaktadır ve kaygı bozuklukları çocukluk ve gençlik döneminde görülmesine rağmen anlaşılmamaktadır. Peki biz yetişkinler çocuklarımızda kaygı bozukluğu olup olmadığını nasıl anlayabiliriz? Bunun için öncelikle kaygı bozukluğuna neden olan faktörlere bakmak gerekmektedir.

Yapılan araştırmalar sonucunda okul öncesi dönem çocuklarında görülen kaygı ile mizaç, aile ortamı ve bağlanma arasında ilişki bulunmuştur.



“Yapılan araştırmalar sonucunda okul öncesi dönem çocuklarında görülen kaygı ile mizaç, aile ortamı ve bağlanma arasında ilişki bulunmuştur.”

Normal Gelişim mi Yoksa Bir Problem mi?: Okul Öncesi Dönemde Kaygı

Genetik faktörlerden biri olan mizaç; yapısal, genetik ve biyolojik temele dayanan tavır ve davranışlar, yaradılış olarak tanımlanabilir. Kimi çocuklar genetik olarak yeni durum, olaylar ve kişilere karşı endişe, utangaçlık ve kaçınma eğilimi gösterebilmektedir. Bu mizaçlarını içerisinde buldukları aile ortamı da etkileyebilmektedir. Aşırı koruyucu ve olumsuz ebeveynlik tutumuna sahip anne ve babaların çocuklarının daha fazla kaygı bozukluğu yaşadığı bulunmuştur. Aynı şekilde yüksek denetimci ve reddedici anne-baba tutumu da çocuklarda kaygı bozukluğuna neden olabilmektedir. Ebeveynlerin kaygı bozukluğuna meyilli olması ya da kaygı bozukluğu tanısı almış olması da çocukların kaygı bozukluğu yaşamalarını etkileyen genetik faktörlerden biridir.

Ebeveyn-çocuk bağlanmasına bakıldığında ise; bağlanma ile kaygı arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalar güvensiz, düzensiz, kararsız bağlanan bebeklerin ileriki yıllarda kaygı bozukluğu tanısı aldığını göstermiştir.

Çocuğumuzun bir durum karşısında gösterdiği kaygı tepkileri uzun sürüyorsa bu patolojik bir kaygıdır ve profesyonel bir destek alınması gerekmektedir. Bu noktada çocuk psikiyatristleri, çocuk psikologları ile görüşülmesi önerilmektedir.

Ancak çocuğumuzun kaygıları kısa süreli ise; kaygı yaşadığı anlarda neler yapabiliriz?

Çocuk ya da yetişkin olalım kaygılandığımız zaman vücudumuzda kaslar gerilmektedir. Bu noktada çocuğumuz kaygı yaşadığı zaman onunla beraber gevşeme ve nefes egzersizleri

yaparak çocuğumuzun bedenini rahatlatmasını sağlayabiliriz. Bütün bedene yönelik gevşeme egzersizlerine bir örnek "Ağaç ve Yaprak" egzersizidir. Çocuğunuzdan ilk olarak kendisini bir ağaç gibi düşünmesini ve ağaç gibi kaskatı ve hareketsiz durmasını isteyin. Ardından çocuğunuza rüzgar estiğini söyleyin ve ağacın rüzgardaki hareketlerini taklit etmesini isteyin. Rüzgar ile beraber ağaçtan yaprağın yere doğru süzülüşünü taklit etmesini isteyin. Yaprak yere konduğu zaman rahat bir şekilde durmasını ve elleri ile kollarını rahat bırakmasını isteyin.

Çocuğun yaşadığı kaygıyı anlatmasına izin verin. Yaşadığı şeyleri kendi kelimeleri ile anlatmasını isteyin, onu dinleyin ve söylediği şeyleri düzeltmeyin. Sadece onu anladığınızı ifade ederek kendisine güven verin.

Kaygılı hissettiği zamanlarda ona masal okuyun. Eğer çok sevdiği ve kendisini rahatlatan bir masal varsa bu masalı, yoksa içerisinde korku figürü yer almayan, çocuğu rahatlatmaya yönelik bir masal seçerek bunu çocuğunuza okuyun.

Çocuğunuzla birlikte resimler yapın. Hissettiği kaygıyı resmetmesini isteyin ve resmini bitirdikten sonra size anlatmasını isteyin.

Biz yetişkinler gibi çocuklar da kaygılandıkları zaman bu durumu içinden çıkılamayacak, bütün dünyasını kaplayan bir olay olarak görebilmektedirler. Çocuklarımızın kaygı yaşadığını fark ettiğimiz zamanlarda onların yanında olduğumuzu, onları dinlediğimizi hissettirmek ve onların yaşadığı duyguları küçümsememek çocuklarımıza verebileceğimiz en değerli hediyelerdendir.



Yararlanılan Kaynaklar:

- Monga, S., Benoit, D. (2018). *Assessing and treating anxiety disorders in young children: The taming sneaky fears program*. Cham: Springer.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., ve Walters, E. E. (2005). *Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication*. *Archives of General Psychiatry*.
- Erermiş, S., Bellibaş, E., Özbaran, B., Büküşoğlu, N. D., Altıntoprak, E., Bildik, T., ve Çetin, S. K. (2009). *Ayrıma anksiyetesi bozukluğu olan okul öncesi yaş grubu çocukların annelerinin mizaç özellikleri*. *Türk Psikiyatri Dergisi*.
- Edwards, S. L., Rapee, R. M., Kennedy, S. J., ve Spence, S. H. (2010). *The assessment of anxiety symptoms in preschool-aged children: The revised Preschool Anxiety Scale*. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*.
- Lewis-Morrarty, E., Degnan, K. A., Chronis-Tuscano, A., Pine, D. S., Henderson, H. A., ve Fox, N. A. (2015). *Infant attachment security and early childhood behavioral inhibition interact to predict adolescent social anxiety symptoms*. *Child development*.



Ali Rıza DÜRÜ

Sultanahmet Suphi Paşa Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
Psikolojik Danışmanı/Rehber Öğretmeni

Koronavirüs Rüyaları Nasıl Etkiledi?

Rüyalarda ortaya çıkan temaların kaynağını anlayabilmek için belki de dünya tarihinde en önemli ve büyük çaplı olan bu korona salgınına bakmakta fayda var. Rüyalar çoğunlukla geçmiş yaşantılar ile bugünün gerçeği arasında derin örüntüler kurar. Korona virüsün bütün dünyayı saran panik ve kaygısı bireylerin düşünce ve duygularında belki de salgının yayılma hızından daha hızlı bir şekilde yerini aldı. Öyle ki henüz herhangi pozitif bir vaka görülmeyen bölge veya ülkelerde bile virüs, önce insanların rüyalarında kendini göstermeye başladı. Belki de virüs ilk önce rüyalarla bulaştı ve sonra da fiziksel olarak dünyada yayıldı.

Geçmişten bugüne değin kabul gören tüm önemli rüya çalışmalarına göre rüya temalarının önemli kısmı geçmişe, kalan kısımları ise bugünün gerçeğine ve geleceğe ait beklentilere değinir. Virüsün varlığı küresel bellekte henüz çok kısa bir zamana denk gelse de medya araçları sayesinde olağanüstü bir hızla bütün insanlara bulaştı ve geçmişteki travmaları ve kaygıları tetikleyen bir zemin yarattı. Burada önemli olan ve altını özellikle çizmek istediğim şey, rüyala-

rın belki de ilk defa bu kadar kısa zamanda küresel ölçekte ortak bir tema etrafında yapılanışına tanıklık etmemizdir. Birey kişisel yaşantıları kadar içinde yaşadığı toplumun travmalarına da ortak ve ister doğrudan, ister dolaylı, ister dijital bir deneyimden kaynaklansın bütün deneyimlerden etkilenecek bilinç ve bilinçaltında bir sürece girer. Koronavirüs tüm dünyayı saran ortak bir kaygı ve travma unsuru olarak rüyalarda da ortak şekilde küresel bir rüya yaratmış durumda.

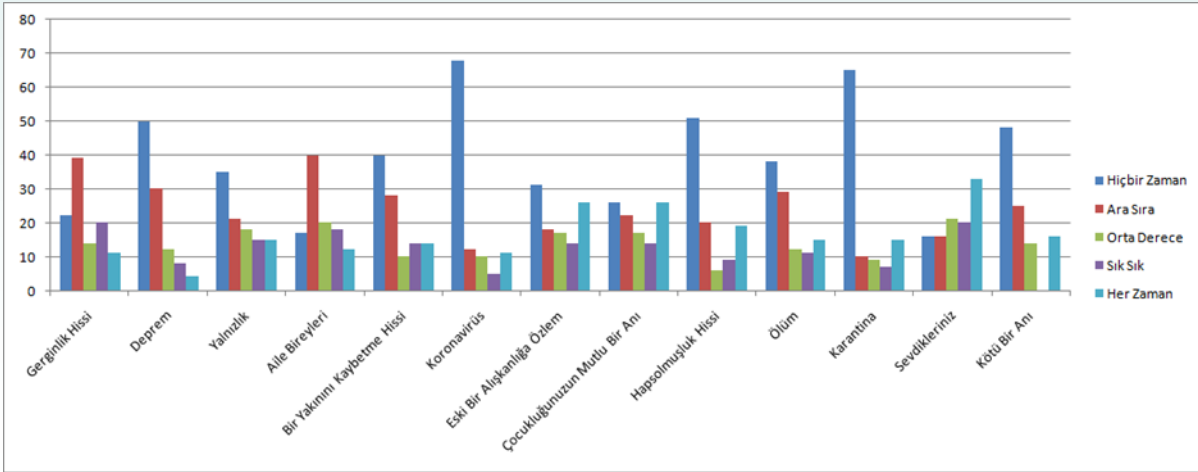
Karşılaştığım sonuçlar elbette koronavirüs öncesi de var olan temalardır. Burada üzerinde durmak istediğim şey insanların virüsle birlikte rüya temalarının nasıl bir yönelim gösterdiğini ve virüsü imgelerin içine nasıl yerleştirdiğini anlatmaktır. Virüsün Türkiye’de görüldüğü ilk gün olan 11.03.2020 tarihinden itibaren rüyalarda nasıl bir etki yarattığını araştırmak için sürekli rüyaları inceliyorum. 13-20 yaş arasında 112 katılımcıyla yaptığım anketin ve incelediğim 500 rüyada karşılaştığım önemli sonuçları açıklamaya çalışacağım.



“Rüyalar çoğunlukla geçmiş yaşantılar ile bugünün gerçeği arasında derin örüntüler kurar.”

Koronavirüs Rüyaları Nasıl Etkiledi?

Yaptığım ankette katılımcılara farklı durumları içeren konu başlıklarını son 4 ayda ne sıklıkla rüyalarında gördüklerini sordum. Yanıtlar aşağıdaki gibidir.



Grubun %22'si rüyalarında gerginlik hissi yaşamadığını söylerken geri kalan %68'i farklı oranlarda gerginlik hissine maruz kalmıştır. %35'i hiç yalnızlık hissetmediğini belirtirken %65'i her zaman yalnız hissettiğini ifade etmiştir. Grubun %60'ı bir yakını kaybetme hissini rüyalarında gördüğünü belirtmiştir. %68'i rüyasında koronavirüsü görmediğini belirtmiştir. Çocukluğun mutlu bir anına götüren rüyaların kötü bir anıya götüren rüyalardan daha yoğun olduğu gözlenmiştir. Bu da insanların sürecin olumsuz etkisini gidermek için olumlu bir bakış geliştirmeye yöneldiğini gösteriyor. Hapsolmüşlük ve karantina rüyaları arasında büyük bir benzerlik olduğu göze çarpmıştır. Ölüm rüyalarında ise dikkate değer bir sayı olduğu söylenebilir.

İlginç şekilde doğrudan koronavirüs diye soru yöneltildiğinde yanıtlar büyük oranda olumsuz olurken virüsün dolaylı etkileri sorulduğunda yanıtların daha olumlu olduğu gözlenmiştir. Virüsün bütün hayata yayılan etkilerini rüyalar üzerinde araştırarak bir anlamda görünürdeki toplum tepkilerinin görünmeyen taraflarını araştırmaya kuşanmış oluyoruz. Sosyal medyalarında mükemmel izlenimler bırakan, becerilerini sergileyen, bocaladığını değil çabaladığını ifşa eden, eski güzel anları takipçileriyle paylaşmış bugünkü anları maskeleyen

toplumun vitrinine değil, arkalarda kalmış tozlu yerlerine bakmış oluyoruz.

Ölüm Kaygısı

Rüyalarda artış gösteren en önemli temanın ölüm kaygısını tetikleyici geçmiş yaşantıların olduğunu söyleyebilirim. Kendisinin, ailesinin, akrabaları ya da sosyal çevresindeki kişilerin ölümüne ilişkin rüyalar virüsün ülkeye girmesiyle artmaya başladı. Bunun yanında yaralanma, haber alamama, silikleşme gibi temalarda da artış olduğu söylenebilir. Kaygı, doğrudan bir temanın değilse bile kaygıyla ilişkili olabilecek tüm temaların merkezinde yer alır. Bu sebeple kaygının kaynağı ve şiddetine paralel olarak birden fazla rüya temasının oluştuğunu söyleyebilirim.

Küresel etkileri bakımından dünyanın yaşadığı en son ve en büyük sorun 2.Dünya Savaşıdır. O zamandan sonra yaşanan savaşlar ve salgınlar hep lokal düzeyde kalmış ve dünya geneli bir soruna dönüşmemiştir. Bu sebeple ilginç bir şekilde 1944 yılına geri götüren rüyalar oluşmuştur.

Koronavirüs Rüyaları Nasıl Etkiledi?

Örneğin:

“Bir arkadaşım bana 1944: Koronavirüs’ün Tarihi Kitabı adlı bir kitaptan “Koronavirüs, insan doğurmaya bir son verir mi?” başlıklı bir metni açıp bana okuyor.”

“İki gecedir üst üste ismini bilmediğim, cismini göremediğim bir adamın “2. dünya savaş sırasında cenazelerin diğerlerinden farkı neydi biliyor musun?” sorusuna maruz kalıyorum.” tarzı bir hafta arayla görülen bu iki rüyada 2.Dünya Savaşına atıf yapılıyor.

Kimi rüyalarda kişinin ölüm kaygısı öyle artmıştır ki rüyasında ölümü deneyimlemiş ve kendisine bir cenaze merasimi bile düzenlemiştir. Bazen de rüya sahibinin sansür ve yansıtma mekanizması, içinden geçtiğimiz korona salgınına daha önce yaşanmış olan kuş gribi salgınına dönüştürüp kuş gribi kadar kolay geçeceğine kendini inandırmaya çalışmıştır. Bir çeşit yer değiştirme yaparak kabul etmesi daha zor olan bir düşünceyi kabul edilebilir hale getirerek egoyu kaygıdan uzaklaştırmaya çalışmıştır.

Görsel imajlara ihtiyaç duyan rüyalar, virüsün gözle görülememesinden dolayı rüyada onu başka obje veya durumlarla temsil etmeye çalışır. Bazı rüyalarda virüsün bulaşması yerine havluya dönüşen dünya nüfusunun yarısı, ölmek yerine havlu olarak hayata devam edebilme şansını yakalamıştır. Ailesinin havlu olup olmadıklarına olan merakı açıktır ki korona virüsün bulaşıp bulaşmadığıyla ilgili endişesinin temsildir.

Kaygının negatif yönlü rüyalarındaki kadar pozitif içerikli rüyalara da etkisi vardır. Kişinin yansıtma, yön değiştirme gibi savunma meka-

nizmaları ve sansür ihtiyacı kaygının olumsuz imgeleri yerine daha canlı, mutlu, renkli ve enerji dolu imgeler şeklinde rüyalarındaki yerini alabilir. Bu sebeple virüsün Türkiye’de görülmesinden sonra bu iki ayrı kutuptaki rüya imgelerinin oluşmaya başladığı söylenebilir.

Karantina - Yalnızlık- Sosyal Mesafe-Sosyal İzalasyon

İnsanların karantina süreciyle birlikte sosyal hayatlarından uzaklaşmaları, yüz yüze olan tüm iletişimlerinin aşırı oranda azalması sonucunda rüyalarda izolasyon, yalnızlık, sıkışmışlık, uzaklık, soğukluk ve hissizlik temalarının bir miktar artış gösterdiği söylenebilir.

Karantinanın yarattığı negatif duyguyla başa çıkabilmek için ayrıca sarılma, paylaşma ve sevilme temalarının öne çıktığı söylenebilir. Kimi rüyalarda ise sevilen bazı ünlülerin gelip rüya sahibisiyle bir maceraya giriştiğini ve bunun rüya sahibini çok mutlu etmesi ön plana çıkıyor. Eski günlerdeki gibi mutlu, günlük rutinleri olan, sevdikleriyle buluşabileceği, eğlenebileceği, özgürce gezebileceği, fotoğraf karelerine yeni heyecanlar sığdırabileceği ve kalabalıklarda kaygı duymadan dolaşabileceği günleri canlandıran rüyalar da bir diğer dikkat çeken temalar arasındadır.

Karantinanın bir diğer sonucu olan seyahat engeli de rüyalarla aşılmaya çalışıldı. Bu dönemde rüyalar aracılığıyla dünyanın turkuazla birleşip derin bir maviye dönüşen denizleri, geniş ve yeşil kanyonları, farklı yüzyıllardan kalma tarihi sokakları, hız limiti olmayan otobanları, çiçekler açan dağ etekleri gezildi. Tüm gün evin içerisinde daralan insanlar, bu tutsaklık duygusundan uzaklaşmak için rüyalarında uzun seyahatlere çıktı.



“Görsel imajlara ihtiyaç duyan rüyalar, virüsün gözle görülememesinden dolayı rüyada onu başka obje veya durumlarla temsil etmeye çalışır.”

Koronavirüs Rüyaları Nasıl Etkiledi?

Açlık

Açlık insanın en temel güdülerinden biridir. Her ne kadar tarih kitaplarından geçmişte yaşanmış kıtlık zamanların açlıklarını öğrendiysek de bunu hiç deneyimlemedik. Koronavirüs ise dünyayı bu konuda tekrar düşünmeye sevk etti. Üretimin durması sebebiyle tüketiciler var olan hazır gıdanın dünyaya uzun süre yetmeyeceğini fark edince açlık kaygısı baş gösterdi. İnsanlar marketlere akın ederek maksimum miktarda yiyecek stokladı ve bu yiyeceklere başka insanların da ihtiyacı olabileceğini düşünmek bile istemedi. Açlık güdüsü öyle baskın geldi ki marketlerde medeniyetin bütün ihtişamını yerle bir edebilecek yiyecek savaşları yaşandı. Bir yanda vahşi doğada yiyecek ararken zalimleşebilen ilkel insan, diğer yanda marketlerde 1 koli tuvalet kağıdı bırakmayacak kadar körleşebilen modern insan vardı. Bu derin paradoks insanların zihninde önemli bir yer etti.

Karantinadan dolayı üretim ve dağıtım faaliyetlerinde oluşan zorluklar kişilerin açlık kaygısını tetikledi. Rüyalarda yiyecek bulma, market alışverişleri, evdeki erzakların miktarını kontrol etme temaları oluştu. Mısır Fırvunlarından Nabuketnetzar'ın gördüğü 7 yıl bolluk, 7 yıl kıtlık rüyasına atf yaparak Fırvunla birlikte Mısırın kocaman taş yapıtlı erzak depolarında çantasına yiyecek koyan bir rüya vardı, ilginç bir bağ var burada. Bugün yaşanan bir erzak bulma kaygısı, yaklaşık 4 bin yıl önce yaşanan aynı kaygıyla birleşebiliyor.

Tehdit Altında Hissetme

Bilinen veya bilinmeyen şeylerden gelen tehditlerden kaçma, maruz kalma ya da mü-

cadele etme rüyaları dikkat çekiyor. Bir rüyada seyahat etmeyi umarken havaalanında durdurulan ve kocaman bir hastaneye dönüşen havaalanına şahitlik edilmişti. Bir başka rüyada ise salonun içine sanal bir yabancı ülke kurup virüsün orada toplanmasını isteyerek kendisi ve sevdikleri tehlikeden uzak tutulmuştu. İnsan zihni bütün karmaşık algoritmaların sonucunda mükemmel bir imgeleme becerisine sahiptir. Rüyalar da bu imgeleme sanatının en başarılı sonuçlarından biridir. Korku veya tehdit dolu rüyalarda bile kullanılan imgelerin estetiği oldukça başarılıdır.

Dijital Deneyimler

Virüs sürecinde her şeyin çok ani ve hızlı olmasından dolayı haber alma ihtiyacında bir artış oldu. Dünyadaki gelişmeler ve sosyal çevremizdeki insanların durumları hakkında haber alma ve çevresine kendilerinin iyi olduğunu belirtme ihtiyacından dolayı telefon, bilgisayar ve TV kullanım miktarı arttı ve bu durum rüyalara da yansdı. Gerçek deneyimler yerine telefon konuşması, görüntülü görüşme, mesajlaşma, film izleme, çevrimiçi etkinliklere katılma, bilgisayar programları geliştirme veya öğrenme çabasındaki artış gibi ekran aracılığıyla yaşanan dijital deneyimlerin sonucunda gerçeklik algısında bazı değişimler oldu ve rüyalardaki gerçek deneyimler yerine özellikle bilgisayar oyunları gibi dijital imgelerde artış yaşandı. Bu tür rüya deneyimlerinin, kişileri gerçek dünyada yaşanan küresel kaygıdan uzak tutmada önemli rolü olduğu söylenebilir. Böylece her şeyin bir oyun olduğu, kumanda ile kontrol edebileceği ve maruz kalacağı zorlukları oyunun araç gereçleriyle başından savabileceği bir dijital gerçeklik yaratılmış olunur.



"İnsan zihni bütün karmaşık algoritmaların sonucunda mükemmel bir imgeleme becerisine sahiptir."

Koronavirüs Rüyaları Nasıl Etkiledi?

Daha önce de var olan bu tür rüyaların virüs sürecinde bir miktar yoğunlaştığı ve artış gösterdiği incelenen verilere dayanarak söylenebilir.

Rüya Görme Miktarında Değişim

Görülen rüyaların sayısında bir artış olup olmadığını anlamak kolay değil fakat gündelik hayatların bir çok uyarıcıdan arınması ve evde geçirilen zamanın artması sebebiyle insanların uyku, rüya, uyanma ve rüyayı hatırlama ritüellerinde bir miktar değişim olduğunu düşüncesi hakim. Buna bağlı olarak da rüyalarının manasının peşine düşecek bol miktarda zaman ve imkân doğduğu için rapor edilen rüyalarda artış olduğu söylenebilir.

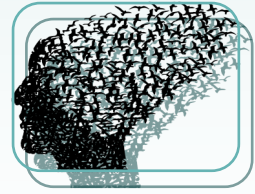
Sonuç

Koronavirüs, dünyaya yayılım hızıyla ve belki de daha hızlı bir şekilde insanların bütün günlük ritüellerini, yaşam tarzlarını ve kalitesini, ölüm kaygılarını, geçmiş travmalarını, gelecek beklentilerini önemli ölçüde etkiledi. Dün, bugün ve yarın kavramlarının içinde büyük ve telafisi kolay olmayacak bir alan açtı kendine. Giderek yalnızlaşan, izole olan ve kendi dünyasına çekilmek zorunda kalan insanlar rüyalarında virüsle birçok farklı açıdan mücadele etti ya da yenik düştü. Sosyal destekleri azalan insanlarda rüyaların olumsuz dışavurumları daha belirgin görülebilirken, sosyal desteği güçlü olan kişilerde daha baş edilebilir rüya temaları ön plana çıktı.

İçinde bulunduğumuz zamanı anlamak için çok kıymetli veriler taşıyan rüyalara bakarak insanların dışı vurmadıkları dünyalarını anlamak ve toplumsal ölçekte yaşanan

travmanın boyutlarını doğru saptamak daha mümkündür. Twitter’da 11.03.2020 tarihinden itibaren “rüya” yazıp sonuçlar listelendiğinde “keşke bütün bu olanlar rüya olsa” cümlesinin ne kadar çok kullanıldığını görmek mümkün. Sürecin acı veren gerçekliğinden arınmak için bütün bu olan bitenin rüya olmasını temenni etmek, sosyal medya hesaplarından karantina sürecinde evde yapılan keyifli ve yaratıcı bütün o paylaşımların altındaki gizli gerçeği ortaya çıkarıyor aslında. Bir yandan kendini yeniden keşfeden, farklı becerilerini ortaya çıkaran, daha çok izleyip okuma fırsatı bulan, beste ya da resimlerle imgeleri renkli çiçeklerle süsleyen insanların bilinçaltında derin bir kederin, ölüm korkusunun, var oluşunun son demlerinde olma ihtimalinden ötürü yaratabileceği her şeyi hızlıca ortaya koyarak varoluşun anlamsızlığını azaltma eğiliminin derinlikleri ve bütün incelikleri insanların rüyalarında ortaya çıkabiliyor.

İnsanlık daha önce hiç olmadığı kadar aynı anda aynı tehditle başa çıkabilmek için her gece rüyalarında bildiği, umduğu, varsaydığı, deneyimlediği, kaçındığı ya da yüzleştiği, arındığı ya da bulaştığı şeyleri görerek hem başa çıkmaya, hem simüle ederek etkisini hafifletmeye, hem yön değiştirerek kendini rahatlatmaya çalışıyor. Rüya tarihini belki de en büyük ortak imgesi her gece bütün dünya tarafından birlikte inşa ediyor. Günümüz iletişim araçlarının bu inşadaki payı çok büyük.



“İnsanlık daha önce hiç olmadığı kadar aynı anda aynı tehditle başa çıkabilmek için her gece rüyalarında bildiği, umduğu, varsaydığı, deneyimlediği, kaçındığı ya da yüzleştiği, arındığı ya da bulaştığı şeyleri görerek hem başa çıkmaya, hem simüle ederek etkisini hafifletmeye, hem yön değiştirerek kendini rahatlatmaya çalışıyor.”



Hakan ÇETİN
Yeşilay Eğitim Müdürü

Röportaj: Bağımlılık ve Yeşilay

Yeşilay Eğitim Müdürü Hakan Çetin ile Bağımlılık ve Yeşilay'ın bu konuda yaptığı çalışmalar üzerine bir röportaj gerçekleştirdik. İşte Bağımlılık ve Yeşilay hakkında konuştuklarımız...

Soru: Öncelikle kavramı tanımlamakla başlayalım. Bağımlılık ne demektir?

Bağımlılık, adını sıkça duyduğumuz, yaptığımız her şey ile ilişkilendirilen bir kavram haline geldi. Alkol, madde, tütün bağımlılıklarına ek olarak birçok yeni bağımlılık türünden bahsedilir oldu: teknoloji, online oyun, kumar, alışveriş, spor bağımlılığı gibi. Bunlara geçmeden önce bağımlılık ne demek onu tanımlamaya çalışalım.

Bağımlılık; bir nesneye, kişiye ya da bir varlığa duyulan önlenemez istek veya bir başka iradenin etkisi altına girme durumudur. Burada kritik olan konu, kişinin kontrolünü gitgide kaybetmesi, çok fazla zaman-emek-para harcaması ve hem kendine hem de çevresine zarar vermesi esastır. Ayrıca bağımlılıkta o bağımlı olunan nesne ya da davranış gitgide daha fazla isteme ve başarısız bırakma girişimleri de bağımlılıktan bahsedebilmemiz için mutlaka olması gereken kriterlerdir.

Soru: Peki nelere bağımlı oluyoruz?

Aslında bu sorunun çok basit bir cevabı var: bize mutluluk veren her şeye bağımlı oluyoruz. Literatürde eğer vücudumuza bağımlılık yapabilecek bir nesnenin alınması söz konusu ise buna **kimyasal bağımlılıklar** deniyor. Örneğin, sigara, alkol, uyuşturucu madde

birer kimyasal bağımlılık iken; kumar, internet, bilgisayar oyunu **davranışsal bağımlılıklar** olarak karşımıza çıkıyor. Kimyasal bağımlılıkların bedenimize dönük hasar boyutu yüksek olsa da davranışsal bağımlılıklar da bu konuda çok masum değil. Çünkü davranışsal bağımlılıklar, daha yaygın ve hayatımızdan tamamen çıkarılması mümkün olmayan bağımlılıklar olduğu için mücadelesi daha zor olabiliyor. Örneğin; alkol, sigara ve madde konusunda bağımlılığı olan birisine hayatından tamamen bunları çıkarmasını ifade edebilirken, teknoloji konusunda bağımlılığı olan birisine hayatından teknolojiyi tamamen çıkarmasını söyleyemiyoruz. Bu da bağımlılığın daha uzun süre devam etmesine neden olabiliyor.

Soru: Bağımlılık konusunu biraz daha açacak olsanız bağımlılık kavramı başka neleri kapsar?

Bağımlılık konusunda bilinmesi gereken birkaç temel kuralın altını çizmek istiyorum. **Birincisi**, bağımlılık bir hastalıktır, bağımlılık bir beyin hastalığıdır. Bağımlılığı bir alışkanlık gibi görmemek gerekir. Zira vücutta bozulmalara, kalıcı hasarlara hatta ölümlere neden olan bir hastalıktır. Sırf sigara kullanımına bağlı hastalıklardan ölenlerin sayısı DSÖ verilerine göre yılda 8.2 milyon kişidir. Daha acı olan 1.2 milyonu pasif içicilikten hayatını kaybetmektedir. Düşünün hiç sigara kullanmayan 1.2 milyon çocuk ve yetişkin.



"Bağımlılık bir hastalıktır. Bağımlılığı bir alışkanlık gibi görmemek gerekir."

Röportaj: Bağımlılık ve Yeşilay

İnsanlar günlük yaşamlarında birçok sorun ve sorumlulukla karşı karşıya kalabiliyor. Bunlar insanda kaygı, üzüntü, stres gibi bir takım duygu durumları meydana getirebiliyor. İnsanın bu tarzda tehditler, sorunlar karşısında iki temel tepkisi bulunur: **Savaş ya da kaç**. Normal olan o sorun ve tehditle mücadele etmek ve başa çıkma mekanizmaları geliştirmek ancak birçok insan bazen bu kadar güçlü hissetmeyebiliyor ya da mücadele edilecek konuyu çok büyük bir konu olarak algılayabiliyor. Bu durumda daha kolay gelen kaçınma davranışlarına yöneliyor. Mesela sosyal medya, oyun, alkol, tütün gibi davranış ve maddeler tehdit, stres ve kaygılar karşısında kısmi rahatlama yaratan bir kaçınma davranışı olabiliyor. Bu yüzden bir kişi eğer nasıl oyunun başına, nasıl alkol masasına nasıl sigarayı yakmaya yöneldiğini filmi başa sararak fark edebilirse çok rahatlıkla görecektir ki onu oraya getiren arkada bir duygu durumu olmuştur. Asıl mücadele edilmesi gereken konu oradaki düşünce ve duygu olmalı. Çünkü oradaki bağımlılık aslında bir kaçınma davranışı yani bir geçici rahatlama aracı. Asıl neden ise, kişinin çeşitli durumlar karşısında yönetmekte zorlandığı düşünce ve onun yarattığı duygu. Bu fark edilir ve bununla ilgili mücadele başlatılırsa bağımlılık da otomatik devreden kalkacaktır. Çünkü bağımlılık bir sonuçtur neden değil.

Soru: Bağımlılıkla mücadelede biz kendimize ve çevremizdeki insanlara ya da çocuklarımıza nasıl yardımcı olabiliriz?

Bağımlılık konusunda çevremizdeki insanlara yapabileceğimiz ilk şey tüm davranış kazandırma amaçlı çalışmalarda olduğu gibi **model olmak**. Kendinizin yapmadığı bir şeyi başkası-

na yaptırılmazsınız. Tabi burada hemen şu anlaşılabilir. Ben oyun bağımlısı değilim ama çocuğum bilgisayar oyunlarının bağımlısı. Burada bağımlılığın türü farklı olabilir ama aile de ekran bağımlısı, sigara bağımlısı ya da başka bir bağımlılık örüntüsü içerisinde olabiliyor. Çocuk davranışın birebir kendisini değil örüntüyü modelliyor. Baba bir stresle karşılaştığında art arda 3-5 tane sigara içiyorsa çocuk da sınavları yaklaştığı için 3-5 saat oyun oynayabiliyor. Başka bir husus **farkındalık kazanmak**. Neden bağımlı oluyoruz? Hangi durumlar bizi bağımlılığa itiyor? Ne oluyor da bir sigara yakıyoruz ya da sosyal medyada –onca başka işimiz varken saatler geçiriyoruz ya da alkol alma ihtiyacı hissediyoruz. Burada bağımlı olduğumuz alandan daha çok bağımlılık ve bağımlılığı besleyen duygu ve düşüncelere odaklanmak gerek. Boş zamanlarında aile ne yapıyor? Stresle mücadele etmek zorunda kaldığında duygusunu nasıl yönetiyor? Durumlar karşısında hayır diyebiliyor mu? Sınırları yeterince belli mi? Önemli olan bu sorular ki bunları doğru yönetemeyen bir aile doğal olarak bağımlılık davranışını da yönetemiyor. Tabi ki çocuklar da. Başka bir konu kişilerin boş zamanlarını değerlendirecek **hobilerinin olması**. Kendisini boş zamanlarında çeşitli uğraşlar ile oyalayabilen kişilerin bağımlılık olasılıkları düşmüş oluyor. Zira kendilerini mutlu edecek, zihinlerini meşgul edecek uğraşlar bağımlılıkla ilgili bir koruyucu faktör olarak karşımıza çıkıyor.



“Kendisini boş zamanlarında çeşitli uğraşlar ile oyalayabilen kişilerin bağımlılık olasılıkları düşmüş oluyor.”

Röportaj: Bağımlılık ve Yeşilay

Ayrıca sigara kullanımının 10'dan fazla kansere neden olduğunu, madde kullanımının beyinde kalıcı hafıza, düşünme, karar verme bozukluklarına neden olduğunu, alkolün karaciğer hastalıklarında önemli bir aktör olduğunu biliyoruz. **İkinci konu**, bağımlılık bir kez geliştikten sonra düzelir ama tamamen iyileşmez. Aynı tansiyon ya da şeker hastalığı gibi her an nöks edebilir. Bu yüzden adsız alkoliklerin toplantılarındaki kişiler kendilerini *"Ben 13 yıldır alkol kullanmayan bir bağımlıyım"* şeklinde tanıtır. Çünkü en ufak bir uyarana karşılaştıklarında tekrar bağımlı hale geleceğini bilirler. **Üçüncüsü**, bağımlılık tekrarlarla devam eden bir hastalıktır. Bir alkol, sigara ve madde bağımlısı hayatında onlarca defa bırakıp başlamakta ve sonra bırakabilmektedir. Bu yüzden çok sabırlı olunması gerekmektedir.

Soru: Kişi neden bağımlı olur biraz da bundan bahsedebilir misiniz?

Aslında birçok kuramcı bağımlılıkla ilgili birçok farklı yaklaşım sergilemiştir. Biz burada bir iki tanesinden bahsedelim. Öncelikle nörolojik ve kimyasal açıdan olaya yaklaşırsak, şunları söylemek mümkün: Bağımlılık sürecinde beyinde bir ödül ceza mekanizması çalışmaktadır. Beyinde limbik sistem adını verdiğimiz, duyguların yönetildiği bölgede nucleus accumbens denilen ve insula denilen iki bölge bizim çeşitli nesnelere ve davranışlardan haz almamızı ve mutlu olmamızı sağlayan merkezlerdir. Üst beyin de denilen insanlarda en gelişmiş şekilde bulunan, düşünme, karar verme, ahlaki kuralların olduğu yer ise prefrontal kortektir. Burası da insanın olaylar karşısında kendini kontrol etme, muhakeme etme, karar verme, doğruyu yanlış ayırt edebilmesini sağlayan mer-

kezdır. Bize haz veren bir nesneyi aldığımız zaman haz merkezlerinde ciddi bir uyarılma ve dopamin artışı meydana gelir. Pasta yediğimizde, sevdiğimiz bir programı izlerken, bilgisayar oyunu oynarken ya da herhangi bir bağımlılık yapan maddeyi kullandığımızda dereceleri farklı olmakla birlikte burada bir dopamin salgılanır ve mutlu oluruz. Doğal olarak da bu mutluluk hissinin devam etmesini isteriz. Bu mutluluğun devam etmesi yönündeki çabalarımız bir maddeye ya da davranışa kontrol edilemez şekilde bağlanırsa ve bir müddet sonra korteks tarafından kontrol mekanizmaları işlevini yitirmeye başlarsa işte adına bağımlılık dediğimiz durum oluşur. Kişi sürekli olarak o haz duygusunun peşinden koşar fakat işin kötü tarafı hiçbir zaman ilk başlardaki hazı alamadığı için yani tolerans geliştirdiği için daha fazla daha fazla almaya ya da yapmaya ihtiyaç duyar. Burada bu konuyu anlatmamın asıl gayesi ve kritik olan konu dopaminin sadece bir yerde salgılanan bir hormon olmayışındır. Siz eğer kitap okumayı, müzik aleti çalmayı ya da bir konu üzerine düşünerek fikirler üretmeyi öğrenmişseniz bu defa beyinde başka bölgelerde dopamin yoğunlaşması oluyor. Kısacası, esasında biz beynimize nelerden zevk alması gerektiğini öğretebiliyoruz. Önemli olan bir müddet zorlanmamızı gerektiren ve eğitim gerektiren üst beyin hazlarına mı yöneleceğiz yoksa daha rahat ve bedene dönük olan orta beyin hazlarına mı yöneleceğiz ona karar vermek ve buna göre çocuklarımızı, öğrencilerimizi yetiştirmektir.



"Kısacası, esasında biz beynimize nelerden zevk alması gerektiğini öğretebiliyoruz."

Röportaj: Bağımlılık ve Yeşilay

Okulda Bağımlılığa Müdahale Programı kapsamında da sıklıkla gördüğümüz bir durum, öğrencileri spor, müzik, resim gibi başarılı olabileceği sosyokültürel faaliyetlere yönlendirdiğimizde hiç müdahale edilme bile bağımlılıkları ortadan kaldırıyor. Son olarak ailelere ve eğitimcilere düşen iki önemli beceriden bahsederek öneriler kısmını bitirmek istiyorum. Bunlardan birisi **sınır koymak**. Bağımlılık bir sınır ihlali sorunudur. Bu yüzden ailelerin çocuklarına sınır koymaları, belirli net çizgiler çekmeleri onların da karşılaştıkları olaylarda sınır koyabilmelerini sağlıyor. Örneğin, bir aile çocuğunun teknoloji kullanımına sınır koyamıyorsa çocuk da kendi davranışına bir ödene-tim kazanamıyor. Bir diğer beceri de **hazı ertelemeyi öğrenmek**. Bununla ilgili meşhur videolarını internette bulabileceğiniz, herkesin bildiği bir "Marsmallow Deneyi" var. O deneyin orijinalinde çocukların hazzı erteleyebilme becerileri ölçülüyor sonra bekleyebilen ve bekleyemeyen çocukların ilerleyen yaşamlarındaki başarıları, kariyerleri, bağımlılıkları vb. inceleniyor. Beklemeyi beceremeyen çocukların bu saydığım konuların tamamında daha dezavantajlı durumda oldukları gözleniyor. Bu yüzden aile ve eğitimcilerin çocuklara beklemeyi, her istediğine istediği anda ulaşamamayı öğretmesi gerekiyor. Örneğin, sofraya kuruldu tam yemeğe başlanacakken 1 dk durmak gibi egzersizlerle çocukların bu becerileri geliştirilirse hazzı da ertelemeyi öğrenebiliyorlar.

Son olarak Yeşilay'ın bağımlılık alanında yaptığı çalışmalardan bahsedebilir misiniz? Halk sağlığında ve bağımlılık alanında önemli olan 3 tür önleme türü bulunuyor. Birisi henüz bağımlılıkla ilişkisi bulunmayan kişilerin bağımlılıklarıyla ilgili bilgilerini ve farkındalıklarını arttırmak için yapılan çalışmalar. Bunlara **birincil önleme** deniyor. Eğer çocuk, ergen ya da yetişkin birkaç kez denemiş ve kullanmaya başlamışsa ama henüz bağımlı değilse bu etkileri ortadan kaldırmak ve kişinin bağımlı olmasını engellemek için yapılan çalışmalara **ikincil önleme** deniyor. Bir şekilde kişide bağımlılık gelişmiş ise artık bu kişinin bağımlılıktan kurtulması amacıyla tedavi ve rehabilitasyon hizmeti sunuluyor ki bu da **üçüncül önleme** oluyor.

Yeşilay bu üç önleme alanında da topluma çeşitli programlar ve merkezlerle hizmet sunuyor. Öncelikle anaokulundan başlayan adına Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı(TBM) denilen ve Milli Eğitim Bakanlığı dâhil birçok bakanlık ve kurumda uygulanan bilinçlendirme ve farkındalık kazandırmaya dönük birincil bir önleme sağlamaya çalışıyor. Bu program her yıl yaklaşık 10 milyon öğrenciye 3 milyon da yetişkine ulaşıyor. Uluslararası camiada iyi uygulama örneği kabul edilen TBM Türkiye'nin **en yaygın kullanılan akredite bağımlılık eğitim programı** olma özelliğini taşıyor. Ayrıca burada Yaşam Becerileri Programı gibi Sağlıklı Nesil Sağlıklı Gelecek(SNSG) yarışması gibi birçok farklı program da farkındalık kazandırma amaçlı uygulanıyor. Bu programın bir tamamlayıcısı olarak denemiş ve kullanmış ergenlere yönelik rehber öğretmenler/psikolojik danışmanlar aracılığıyla uygulanan bir kısa müdahale görüşme yaklaşımı olan Okulda Bağımlılığa Müdahale (OBM) programı ile öğrencilerin bağımlı olmalarını engellemeye ve tamamen bırakmaya çalışılıyor.



Yeşilay'ın hizmetleri ile ilgili detaylı bilgi için ;

<https://www.yesilay.org.tr/>

<http://tbm.org.tr/>

<http://www.yedam.org.tr/>

<https://snsa.yesilay.org.tr/>

Röportaj: Bağımlılık ve Yeşilay

Bu anlamda OBM okulda bağımlılığa müdahale eden **Türkiye'nin ilk ve tek programı** olma özelliğini taşıyor. Kişiler tüm bu süreçlerden geçmişler ve bağımlı olmuşlar ise onlara da Yeşilay Danışmanlık Merkezlerinde (YEDAM) danışmanlık hizmeti veriliyor. Şu anda Türkiye genelinde sayısı 60'ı aşan YEDAM'lar bir yıl içerisinde 81 ilde var olacaklar. Buralarda 12 yaş üstü ergen ve yetişkin bağımlılara psikososyal danışmanlık hizmetleri ve atölye çalışmaları ile hayata geri kazandırma süreçleri devam ediyor.

Son olarak eklemek istediğiniz bir şey var mı?

Yeşilay 100 yıldır bağımlılıklarla ilgili, bağımlılığın her alanında hizmet veriyor. Şu anda yaklaşık 80 ülkede Ülke Yeşilayları var ve Türkiye'de 117 Yeşilay Şubesi var ancak tüm bu çalışmalarını ve gücünü aslında gönüllülerinden alıyor. Bu noktada birçok bakanlıkla protokollerimiz var ama MEB en önemli proje ortağımız. MEB'deki rehber öğretmenler/psikolojik danışmanlar ve diğer öğretmenler sayesinde bu kadar öğrenciye bağımlılıkla ilgili çalışmalar ulaşıyor. Bazen yapılan bir farkındalık çalışması, bir faaliyet çocuğun ömür boyu bağımlılıklardan uzak sağlıklı bir yaşam sürmesini sağlayabiliyor. Bu yüzden Yeşilay çalışmalarını yürüten tüm öğretmenlerimize ve idarecilerimize çocuklara sağlıklı bir gelecek armağan ettikleri ve mücadelemize destek verdikleri için teşekkür ediyorum.

Okulöncesi için;



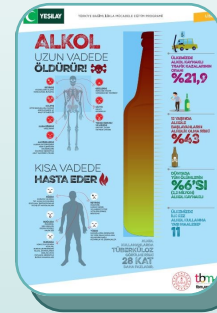
İlkokul için;



Ortaokul için;



Lise için;



Teknolojiden Uzak Oyunlar



Oyun 1: Kalem kullanarak şiir okuma.

Gerekenler: Kalem ve bir şiir yazısı

Oyun: Kitaplardan bir şiir seçin. Her bir üye ağzına bir kalem alsın ve kalem ağzında iken şiiri okumaya çalışsın. Her bir üye ağzında kalem olacak şekilde şiiri okumaya çalışsın.

Oyun 2: Görsel hafıza

Gerekenler: Hikaye kitabı ya da dergiler

Oyun: Hikaye kitabı ya da evde bulunan bir derginin içinden bir resim seçin. Çocuğunuza seçtiğiniz resmi incelemesi için zaman verin. Sonra, yalnızca sizin göreceğiniz şekilde resmi tutarak resmi ne kadar iyi anlatabileceğini bilmek için sorular sorun. İnsanları, mekanı, resmin ne hakkında olduğu gibi ayrıntılar içeren sorular sorabilirsiniz.

Teknolojiden Uzak Oyunlar

Oyun 3: Müzikli Sandalyeler

Gerekenler: Sandalye ve müzik çalan bir alet

Oyun: Oyuncu sayısından bir eksik olacak şekilde sandalyeleri getirin. Sandalyeleri bir daire olacak şekilde düzenleyin. Bir müzik açın. Müzik başladığında sandalyelerin etrafında dans etmeye başlayın. Müziği durdurduğunuz esnada herkes oturacak bir sandalye bulmalı. Ayakta kalan kişi elenecektir. Son iki kişi kalıncaya kadar bu şekilde oyun devam eder. İki kişi kaldığında ortada bir sandalye kalır ve oyuncular dans etmeye devam eder. Müzik durduğunda tek sandalyeye oturan kişi oyunu kazanır.

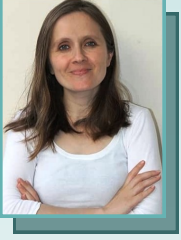


Oyun 4: Çılgın Dokuzlar

Gerekenler: Yalnızca zamanınız

Oyun: 9 ile çarpacağınız bir sayı düşünün. Düşündüğünüz sayıdan bir çıkarın. Sonuç sayınızın ilk basamağıdır. "Dokuza ulaşmak için kaç sayıya daha ihtiyacınız var?" diye sorun. Bu durumda yanıt 7 dir. Sonuç sayınızın ikinci basamağı olacaktır.

9



Gülce Nur DİNÇER
Topkapılı Mehmet Bey İlkokulu
Psikolojik Danışmanı/Rehber Öğretmeni

Psikolojik Dayanıklılık

Narrative Terapi bakış açısıyla bakan biri olarak Resilience (Esneklik-Dayanıklılık) kavramına bende iz bırakan bir yaşam deneyimi ile başlamak isterim. Babamla yaptığım bir telefon görüşmesi sırasında koronayla ilgili “Kızım 70 yaşındayım, ömrü hayatımda ilk kez böyle bir şey yaşıyorum. Kıymetini bilelim” dedi. Babam emekli bir öğretmen, fakat hayatını birçok iş deneyimi içinde geçirmiş biri. Ciddi anlamda riskli bir yaşta olmasına rağmen bu süreci, köyünde ve öğretmen okulunda öğrenip ihmal ettiği bitki yetiştirme, inşaat vb. şeyleri tekrar yapmaya başlayarak geçirdi. Korona günlerinde neler yapacağımı, nasıl başa çıkacağımı düşünürken babamdan bunları dinlemek bana ilham verdi ve kendime bir dizi soru sordum: “Ben ihmal ettiğim neleri tekrar hayatıma sokabilirim? Geçmişte bana iyi gelmiş neler bugünlerde bana yine iyi gelebilir?” Bunu neden anlattığıma yazının sonunda değineceğim.

Resilience, latince esnek ve elastik olma anlamına gelmektedir. Psikolojik olarak dayanıklı olmak, esneyebilmeyi sağlamaktadır. Esnek olmak, farklı psikoloji akımlarının ifade ettiği gibi doğuştan getirdiğimiz birçok özelliikle ilişkili olsa bile yaşam deneyimleriyle değişip gelişebilmektedir. Esneklik zorluk yaşamamak ya da acı çekmemek değildir. Esneklikte esas olan farklı bakış açılarını hayata katarak deneyimleyebilmektir.

İlginçtir ki esnekliğin gelişebilmesi için hayatımızda “riskli” yaşantıların olması oldukça

önemlidir. Kişilerin sınırlarının zorlandığı yaşantıların ve bu deneyimlere karşı geliştirilen tepkiler olması, esnek dayanıklılığın deneyimlenmesi için gereklidir. Yapılan araştırmalar bu deneyimler sırasında kişinin aile ve çevresinin olumlu yönde desteklerinin psikolojik dayanıklılığı arttırdığını belirtmektedir.

Konuyla ilgili araştırma yapan ilk kişi II. Dünya Savaşına Almanya’da tanıklık etmiş Emmy Werner’dir. Werner savaş sırasında kişilerin nasıl hayata tutunabildikleri üzerine düşünüp, 1955 yılında Hawaii-Kauai Adasında 698 çocuk üzerinde 40 yıl süren boylamsal bir araştırma yapmış ve ilginç sonuçlara ulaşmıştır. Çocukların üçte birinin riskli çevre ve ailede büyümüş olmalarına rağmen psikolojik dayanıklılıklarının yüksek çıktığı görülmüş ve araştırma dayanıklılığı zayıf olan kişiler yerine güçlü kişiler üzerinde yoğunlaşmıştır. Araştırma psikolojik olarak esnek, dayanıklı olmayı sağlayan üç belirleyici faktör ortaya koymuştur:

1. Kişinin bireysel özellikleri (mizacı) ile ilgili olan destek mekanizması,
2. Aile desteği,
3. Toplumsal destektir. Bu destek mekanizmaları açısından en belirleyici olanının sosyal destek olduğunu sıklıkla dile getirmiştir.



*“Bükülen bambu
meşeden daha
güçlüdür”*

Japon Atasözü

*“Bambu gibi
esnek, kaya gibi
sağlam, akarsu gibi
akışkan olmak”*

Bahar Eriş

Psikolojik Dayanıklılık

Bireysel özellikler açısından sinir sistemi ile ilgili yapılan birçok araştırma da psikolojik olarak dayanıklı olmanın beynin doğasıyla da olduğunu, zorlayıcı deneyimlerle karşılaştıkça esneyebildiğini ortaya koymuştur. Aynı zamanda beynin zorlayıcı durumlara verdiği yanıt ile ilişkili bölgeleri sıklıkla psikolojik dayanıklılıkla ilişkilendirilmektedir. Zorlu durumlar altında beynin prefrontal korteks (VmPFC) kısmında değişken ve esnek yanıtlar gözlenen bireylerin daha dayanıklı olduğu ve amigdala ile (beynin duygu merkezi) da uyumlu bağ kurduğu görülmüştür.

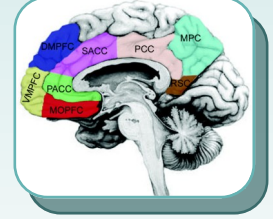
Fakat unutmamak gerekir ki Werner tarafından yapılan boylamsal araştırma da en dikkat çekici nokta sosyal desteğin psikolojik sağlamlığı arttırmada en önemli faktör olduğudur. Araştırmaya göre beyindeki mekanizmayı bile harekete geçiren unsurun aile ve çevremizle beraber deneyimlediklerimiz, öğrendiklerimizdir. Narrative Terapi özellikle psikolojik dayanıklılık sürecinde kişilerin, çevrelerinin ve kültürlerinin bu zorluklarla baş etmek için gerekli kaynaklara sahip olduğunu kabul eder ve kişileri hikayelerini bunu güçlendirecek şekilde birbirlerine bağlamayı amaçlar. Kişi hayatı içinde başkalarının iyileşme pratikleri ve iyileşme dilleriyle kendi dünyasını dönüştürmektedir. Bu nedenle yaşadıkları zorluklarla baş ederken kimler ya da nelerden destek aldığı, bu beceriyi kimlerden öğrendiği üzerinde durulur. Yaşanılan güçlükler nedeniyle yol bulmakta zorlanan kişiler için başkalarının hikayelerinin (stratejilerinin) bir kıvılcım niteliğinde

olduğu düşünülerek çok fazla doküman ortaya konmaktadır.

David Newman, Avusturalya’da yaşam tecrübesi az olduğu hatta yanlış şeyler bildiği düşünülen risk altındaki gençlerle yaptığı grup çalışmaları ile tanınmaktadır. Bu çalışmalarda gençlere “Yaşadıkları zorlukların üstesinden nasıl geldikleri” sorulmuş, böylece hem kendi kaynaklarını tekrardan keşfetmeleri hem de birbirlerinden öğrenmeleri amaçlanmıştır. Gençlerin verdikleri cevaplar kolektif dokümanlar haline getirilmiş, zorluklar karşısında ne kadar güçlü olduklarını ve farklı başa çıkma becerilerine sahip oldukları görülmüştür.

Baştaki hikayeye tekrar geri dönersek, her an bir değişim ve yenilikle karşı karşıya olduğumuz bu dönemde, babamın “Kıymeti bilinecek dönem” cümlesinden kendimizin ve başkalarının kaynaklarına bakmamızı gerektiren bir içebakış sürecini deneyimlememize fırsat vermesini anlıyorum. Kendimizi her an inşa etmemiz için biraz durup bakmamız gerekiyor.

Bu dönem içinde zorlukları, engelleri, değişimleri, kayıpları ve kazançları barındırsa da umudumuz hiç bitmesin.



“Zorlu durumlar altında beynin prefrontal korteks (VmPFC) kısmında değişken ve esnek yanıtlar gözlenen bireylerin daha dayanıklı olduğu ve amigdala ile (beynin duygu merkezi) da uyumlu bağ kurduğu görülmüştür.”

Yararlanılan Kaynaklar:

<https://www.linkedin.com/pulse/rezilyans%C4%B1-y%C3%BCksek-beyin-dr-kerem-d%C3%BCndar>

Eriş, B. (2020). *Senin Yolun Hangisi?*. İstanbul:Alfa Eğitim Yay.

Newman, D. (2016). *Explorations with the written word in an inpatient mental health unit for young people*. Australia: Dulwich Centre Press.

Newman, D. (2016). *Narrative Terapi Eğitimi Ders Notları*

Santhanam, R. (2016). *Narrative Terapi Eğitimi Ders Notları*

Werner, E. E., & Smith, R. S. (1977). *Kauai's children come of age*. Honolulu: University of Hawaii Press.



Hüseyin COŞGUN
İstanbul Erkek Lisesi
Psikolojik Danışmanı/Rehber Öğretmeni

Pandemi Süreci ve Kariyer Planlama

Hiç kuşkusuz ki koronavirüs pandemisi tüm Dünya'daki birçok dinamiğin müziğini değiştirdi. Buna bağlı olarak insanoğlu artık, değişen müziğe uygun yeni dansı ortaya koymaya çalışıyor. Sağlık, eğitim, alışveriş, iş hayatı, sosyal ilişkiler gibi neredeyse hayatın tüm alanlarında bir değişim ve dönüşüme sebep olan salgın sürecinin 'kariyer planlama' süreçlerine de önemli etkileri olacağı benziyor.

Kariyer planlama her ne kadar geçmişten getirilen bilgi ve deneyim birikimi üzerine kurulsun da, geleceğin tasarlanmasını içerdiğinden en doğru ve en iyi zamanlarda bile kişiler için belirsizlikler barındırır. Hali hazırda içerisinde birçok belirsizlik barındıran kariyer planlama süreci, tüm dünyada küresel bir şok ve kaygı yaratan pandemi kriziyle birleştiğinde daha da belirsiz ve zor bir hale gelmektedir.

Kariyer planlamanın en önemli ayaklarından biri olan meslek seçimi de yine öğrenciler için üstesinden gelinmesi gereken önemli bir karar sürecidir. Yapılan araştırmalar, ortaöğretim öğrencilerinin büyük çoğunluğunun meslek ve bölüm seçimiyle ilgili en az orta düzeyde bir kararsızlık yaşadığını göstermektedir. Koronavirüs pandemisinin ortaya çıkmasının, bu kararsızlık içeren süreçte yeni boyutlar kazandırdığı düşünülmektedir. Meslek seçimi konusunda zaten zorlanan ve yanlış karar vermekten korkan öğrencilerin, pandemi sürecinin olumsuz etki-

lerinden de daha çok etkileneceklerinden korktukları ve gelecek adına umutsuzluk, çaresizlik, hayal kırıklığı yaşadıkları gözlenmektedir. Bununla birlikte, pandemi uzun vadeli bir kriz dahi olsa geçici bir dönemi kapsamaktadır. Oysaki kariyer, bir ömür boyu yaşanan ve geliştirilen bir süreçtir. Bu nedenle öğrencilerin hedeflerini ve hayallerini askıya almaya çalışmaları doğru bir davranış olmayacaktır. Tam aksine, bu dönem yenilikler ve fırsatların olduğu yeni başlangıçlar için de kullanılabilir. Daha çok eve kapanılan bu dönemler, bireyin kendini tanımasına, yaratıcılığa, yeni yetenek ve becerilerin ortaya çıkmasına, daha çok hayal kurulmasına, içsel keşif yolculuklarına fırsat sunan zamanlardır.

Ayrıca pandemi salgını sosyal mesafe gerektirdiğinden 'network' oluşturmak için doğru bir zaman içinde olunmadığı düşünülse de online iletişim platformlarıyla çok daha fazla kişiyle bağlantı kurmak için iyi bir fırsat olabilir.

Pandemide kariyer planlamanın bir diğer önemli boyutu da mevcut mesleklere bakış açısının değişmesi ve yeni mesleki fırsatların ortaya çıkmasıdır. Küresel boyutta büyük zararlara ve kayıplara yol açan pandemiyle mücadelede, kuşkusuz tüm dünyada en önde yer alanlar sağlık çalışanları olmuştur ve bu mücadele aynı kararlılıkla devam etmektedir.



*'Müzik değişince,
dans da değişir' der
bir Afrika Atasözü...'*

Pandemi Süreci ve Kariyer Planlama

Bu süreçte sağlık çalışanlarının, kendi sağlıklarını riske atarak zorlu şartlarda mücadeleye vermesinin başta tıp olmak üzere sağlık bölümlerini tercih etmek isteyen öğrencilerin tercih eğilimlerini azaltacağına dair bir beklenti oluşmuştur. Oysa ki, 2020 yılı tercih dönemi ve 2020'de üniversiteye yerleşen öğrenci verileri incelendiğinde bu beklentinin karşılanmadığı görülmektedir. Tıp, hemşirelik, diş hekimliği, eczacılık gibi lisans sağlık bölümleri ve 2 yıllık önlisans sağlık bölümleri, pandemi döneminde de geçmiş yıllarda tercih edilme oranlarına benzer şekilde tercih edilmiştir. Bu duruma neden olan iki önemli gerekçenin olduğu düşünülmektedir. Birincisi, küresel ya da ulusal krizlerle karşılaşmanın kişiler için ekonomik sorunları da beraberinde getirebileceği gerçeğiyle yüzleşilmesi ve bu krizlerin getirdiği belirsizliklere karşı kişilerin güvenli liman olarak gördükleri meslekleri daha çok tercih etmesidir. Tüm zorluklarına rağmen, başta tıp olmak üzere sağlık bölümleri özellikle ülkemizde ekonomik olarak güvenli liman olarak değerlendirilmektedir. İkinci gerekçe ise, sınırların gün geçtikçe incelendiği ve dünyanın etkileşim adına her geçen gün tek bir ülke gibi olacağı varsayıldığında küresel sağlık krizlerinin devam edeceği; bu durumların her zaman sağlık çalışanına ihtiyaç doğuracağı düşünülmektedir.

Belirtilen bu mesleklerin yanında, kimya, biyoloji, moleküler biyoloji ve genetik, tıp mühendisliği gibi aşı ve ilaç geliştirme, yeni

sağlık yaklaşımları ortaya koymak için çalışan bölümler için de yeni mesleki fırsatlar ortaya çıkmıştır. Bu nedenle, özellikle bu yıl moleküler biyoloji ve genetik başta olmak üzere bu bölümlere öğrencilerin ilgisinin arttığı görülmektedir. Sağlık alanları gibi yine eğitim alanlarında da büyük bir değişim ve dönüşüm söz konusudur.

Pandemi sürecinde tanışılan ve uygulanan, ancak pandemi bitse dahi artık eğitimin önemli bir parçası olarak kalacak uzaktan eğitim modeli de yine önemli fırsatları ortaya çıkartacaktır. Çevrimiçi ortamlarda kullanılan eğitim uygulamalarının her geçen gün geliştirilmesi ve eğitimin bir parçası olması gerekliliği bilgisayar mühendisliği, bilgisayar programcılığı, yazılım geliştirme, otomasyon, mobil uygulama ve oyun geliştiriciliği, dijital içerik uzmanlığı, siber güvenlik uzmanlığı, veri depolama ve analizi uzmanlığı gibi alanlara duyulan ihtiyacı da arttıracaktır. Öğrencilerin, bu fırsatların farkında olması ve evde daha uzun süreler kalınan bu günlerde kendilerini keşfetmeye daha fazla vakit ayırmaları önerilmektedir.



“Öğrencilerin, bu fırsatların farkında olması ve evde daha uzun süreler kalınan bu günlerde kendilerini keşfetmeye daha fazla vakit ayırmaları önerilmektedir.”



Arzu ÇETİN

Fatih Rehberlik ve Araştırma Merkezi
Psikolojik Danışmanı/Rehber Öğretmeni

Hayatın Yan Etkisi: Stres

Bir köşe yazısında Tuvalu denilen bir ülkeyle ilgili bir bilgi öğrenmiştim. Tuvalu denilen ülke dünyanın en küçük nüfusa sahip ülkelerden bir tanesi olarak okyanusta bulunmaktaymış. 9 mercan adasından oluşan bu ülke muhteşem bir doğa güzelliğine de sahip. Ancak insanlar ülkeyi yavaş yavaş terk etmeye başlamış. Sebabi de küresel ısınmadan dolayı su seviyesinin yükselmesi durumunda bu adanın sular altından kalmasından endişe etmekteymiş ada halkı. Tuvalu'nun sosyal yönden bir özelliği de suç oranının düşük olması. Yani bu kadar güzel doğa güzelliklerine sahip, suç oranının çok düşük olduğu güvenilir bir ülkede yaşarken bile stres durumu da yaşama ihtimaliniz var.

İnsan biyolojik, sosyal, psikolojik ve aynı zamanda tinsel bir varlık. Doğal olarak böyle bir yapıda da birtakım temel ihtiyaçlarımız bulunmakta. Maslow isimli bilim adamı kendi kuramında ihtiyaçlarımızdan bahsetmiş. İnsanın tam anlamıyla kendini tanıması, potansiyelinin farkına varması ve kendisi için en iyi olana karar verip gerçekleştirme düzeyinde olgunlaşması sürecini kendini gerçekleştirme olarak açıklamıştır. Maslow'un hiyerarşisinde an alt basamakta insanın fizyolojik ihtiyaçları (açlık, susuzluk vb), sonra güven ihtiyacı (barınma vb.), ait olma-sevgi ihtiyacı (ailesi, arkadaşları tarafından sevilme, kabul görme), değer başarı ihtiyacı (okul başarısı vb.) ve üst basmakta da insanın en zirve yeri kendini

gerçekleştirme basamağı yer almaktadır. Bu basamakların herhangi bir yerinde yaşanan bir olumsuzluk kişide strese ya da kaygıya neden olabilmektedir. Örneğin arkadaşına kötü davranan bir kişi arkadaşını kaybetmekten korkup kaygıya kapılabilir (ait olma sevgi ihtiyacı). Ya da okul derslerinde notları düşen bir kişi stres yapıp ders notlarını yükseltme kaygısı yaşayabilir (değer başarı ihtiyacı).

Stresin genel tanımını yapacak olursak stres geçmişte çeşitli şekillerde tanımlanmış. 17. yüzyılda felaket, bela, musibet, dert, keder, elem olarak; 18-19.yüzyıllarda güç, baskı, zor olarak; 19-20 yüzyıllarda bedensel ve ruhsal hastalıkların sebebi olarak açıklanmış. Çince'de de stres tehlike ve fırsatın birlikte yaşanmasından oluşan durum olarak tanımlanmış. Stres yaşadığımız durumlara baktığımızda da temelde tehlike olarak algıladığımız şeylerden dolayı korkup stres yaşarız.

Stres, bedensel ve ruhsal olarak zorlanma sonucu bilinç dışı ortaya çıkan, denge ve uyumun bozulduğu ve kendini bedensel, psikolojik ve davranışsal belirtilerle hissettiren bir durumdur. Ortaya çıkan bir problemin çözümü için sahip olduğumuz bilgilerin eksik olduğunu ortaya çıkaran bir alarm durumdur.



“Stres, bedensel ve ruhsal olarak zorlanma sonucu bilinç dışı ortaya çıkan, denge ve uyumun bozulduğu ve kendini bedensel, psikolojik ve davranışsal belirtilerle hissettiren bir durumdur.”

Hayatın Yan Etkisi: Stres

Stres Etkenleri

Stresin oluşmasına neden olan bazı etkenler vardır. Bunlar içsel olarak da gerçekleşebilir ya da dış durumlardan kaynaklı da gerçekleşebilir.

İç etkenler : Yaşam stili, olumsuz iç konuşma, zamanı iyi kullanmama, karamsar düşünme, gerçekçi olmayan beklentiler, kişilik özellikleri , girişken olmama

Dış etkenler :Hastalık, yas, işsizlik, işten çıkma, yeni işe başlama, başka bir kente taşınma başkalarının olumsuz yargıları, ekonomik sorunlar

Stres Kötü Müdür?

Stres bu kadar kötü müdür? Stres belirli bir düzeyde ve ölçüde var olduğu durumlarda kişiler için kötü bir durum oluşturmayabilir. Örneğin karşılaştığınız bir durum karşısında sizde alarm görevi görüyor. Sınav haftası yaklaşıyor ve çalışmanız gerekiyor. Sizin çalışmanız için gerekli olan ortamın oluşmasını sağlıyor. Üniversite sınavına gireceksiniz, streslisiniz. O gün yaşanılacak herhangi bir olağanüstü duruma karşı organizmanız biyolojik olarak tüm önlemleri alıyor. Bu önlemler güdeleyici bir nitelik taşıyabileceği gibi sizi teşvik edici olabilir. Bir miktar stres yaratıcılığı da ortaya çıkarıp farklı seçenekleri, yeni fikirlerin de oluşmasını sağlayacağından gerekli de olabilir.

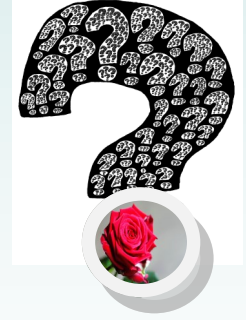
STRESLE DAHA İYİ BAŞ EDEBİLME

Kontrolünüzü yitirdiğinizi düşündüğünüz düzeyde gerçekleşen bir stres durumunuz varsa stresinizi yönetebilmek için aşağıdaki

çalışmaları yapmak faydalı olabilir:

- ⇒Önceden planlamak ya da düzenlemek
- ⇒Sorunları çözmek için başkalarıyla konuşmak ve yardım almak
- ⇒Stres yaratan kişi veya durumla yüzleşmek
- ⇒Stresi tetikleyen ve arttıran durumlardan kaçınmak
- ⇒Kendi kendine anlaşma yapmak
- ⇒Olumlu, hedefinizi gerçekleştirmeye yönelik düşünceler
- Zihinde stres yaratan süreci canlandırmak
- ⇒Kendinizle neyin mantıklı ve gerçeğe dayalı olduğu üzerinde tartışmak
- ⇒“Mutlaka başarılı olmalıyım”, “Herkes beni beğenmeli” gibi kesin ve zorunluluk anlamı taşıyan ifadeler kullanmamak
- ⇒Fiziksel egzersiz yapmak
- ⇒Kas gevşetme, zihinsel dinginlik ve derin nefes egzersizler
- ⇒Boş zamanlarda keyifli etkinliklerde bulunmak
- ⇒Endişe yaşadığınız süreyi sınırlı tutmak
- ⇒Yeniden değerlendirme yapmak, olayların iyi taraflarını aramak
- ⇒Aklınıza olumsuz düşünceler geldiğinde bunları durdurmak
- ⇒Kendi durumunuzun diğer insanlarla olumlu karşılaştırmasını yapmak

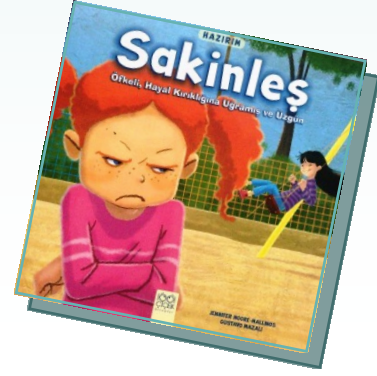
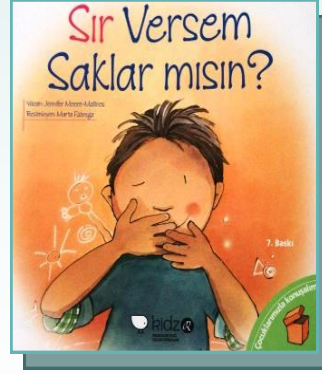
Unutmayın ki insan bütün sorunlarını çözebilecek ve kendini gerçekleştirebilecek büyük bir potansiyele sahiptir. Lütfen potansiyelinizi fark edin!



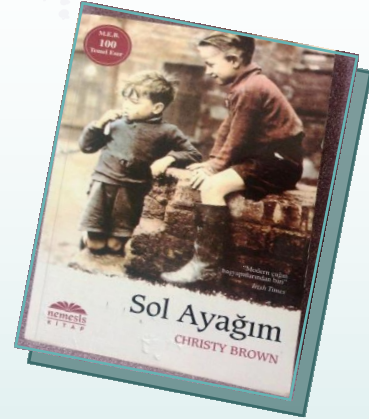
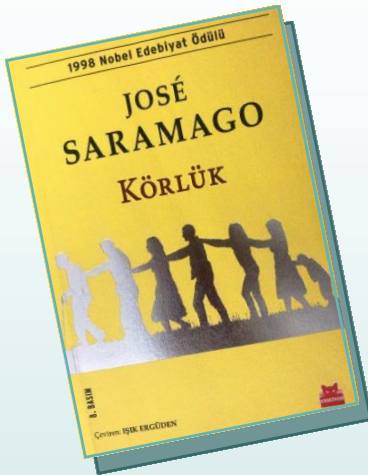
“Kardeşim sen düşünceden ibaretsin Geriye kalan et ve kemiksin Gül düşünür gülistan olursun Diken düşünür dikenlik olursun”
Mevlana

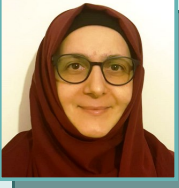
Yararlanılan Kaynaklar:
Baltaş, Acar ve Zuhal (2008). Stres ve Başa Çıkma Yolları. Remzi Kitabevi. İstanbul
Daniel Goleman (2004). Duyusal Zeka. Varlık Yayınları. İstanbul
Doğan Cüceloğlu (1998). İnsan ve Davranışı. Remzi Kitabevi. İstanbul
Francine Shapiro (2012). Acı Anıları Silmek. Kuraldışı Yayınları. İstanbul
Güçlü İLDİZ (2007). Ah Şu Beynimiz. FSF Printing House. İstanbul
<http://bilheal.bilkent.edu.tr/aykonu/ay2012/anxiete/anxiete.htm>

Kitap Önerisi



Editörün Seçimi





Sevgi BİLİCİ

Mimar Sinan İşitme Engelliler Ortaokulu
Din Kültürü Ve Ahlak Bilgisi Öğretmeni

Pes Etmek Yok, Devam!

Merhaba Canım Öğretmenim,

Sana kendimi anlatma fırsatı bulabildiğim için çok heyecanlıyım. Seninle birlikte hikayemin en başına gidip oradan söze başlamak benim için de farklı bir deneyim olacak. Doğrusu daha önce bunu hiç yapmamıştım.

Sıcak bir yaz günü rengarenk bir dünyaya doğmak, sevmek, şefkat görmek harikaydı. Hayat bana güzeldi. Tüm ihtiyaçlarım ailem tarafından sevgiyle karşılanıyordu. Çok mutluydum. Ama iki yaşlarında annemin ve babamın bana artık endişeli baktıklarını görünce kafam biraz karıştı. Oysaki benim keyfim yerindeydi.

Ve o an gelip de kulağıma işitme cihazını ilk taktıklarında yaşadığım korku ve şaşkınlığı anlatamam sana öğretmenim. Aman Allah'ım bu da ne böyle dedim içimden? Her yerden anlam veremediğim sesler geliyordu. Kafam allak bullak oldu. Annemin ve babamın mutlu olduğunu göremeyecek kadar korkmuştum. Gözlerimi fal taşı gibi açıp gelen her sese hızla kafamı çeviriyordum. Tabi bu şaşkınlık uzun sürmedi, cihazlara birkaç günde alıştım. Ailemin sürekli bir şeyleri tekrarlamalarına, ağızlarını garip şekillere sokmalarına anlam veremiyordum. Ama benim keyfim yerindeydi. Kardeşlerimle oyun oynuyordum, koşuyordum, zıplıyordum, resim yapıyordum. Ve hayat bana tekrar güzeldi.

Bir gün güzel elbiseler giymiş şirin çantasıyla cici bir çocuk olarak ilk sınıfıma girdiğimde artık hayatımın gerçeği ile yüzleşeceğimi ne-

reden bilecektim. Sınıfta bir sürü benimle aynı boyda çocuk vardı. Hepsinden sesler çıkıyordu. Bir şeyler söylüyorlardı. Ama ben hiçbir şey anlamıyordum. Üstelik onların kulaklarında bendeki cihazlardan yoktu. Yine şaşkındım ve yine korkmaya başladım. Ama neyse ki sen vardın canım öğretmenim. Hatırlıyor musun? Elimden tutmuştun, sırtımı sıvazlamıştın, tebessümle beni arkadaşlarımla tanıştırmıştın. Ve bendeki korku uzun sürmedi, sınıfa birkaç günde alıştım. Konuşamıyordum, senin söylediklerini de tam anlamıyordum, arkadaşlarımla şarkı da söyleyemiyordum. Ama hiç problem değildi, çünkü boyama yapıyordum, bulmaca çözüyordum, dans ediyordum, oyun oynuyordum tıpkı arkadaşlarım gibi. Ve hayat güzel olmaya devam ediyordu.

Aylar sonra yeni formamla bambaşka bir okulun bahçesinde yine elimden ilk sen tuttu canım öğretmenim. Söylediklerini anlayamıyordum ama bakışlarındaki sevgi, güler yüzün ve merhametle saçımı okşaman bana yetiyordu. Yeni şeyler öğrenmem gerektiğinin çok farkında değildim. Sadece gördüklerimi yapabiliyordum. Yazıyordum, çiziyordum, boyuyordum. Ama yazdıklarımın ne anlama geldiğini bilmiyordum. Anlamadığımı soramıyordum. Kafam karma karışıktı. Tahtaya yazdığın cümleleri sadece görüyordum, aslında okuyamıyordum. Sen de bunun farkındaydın biliyorum. Karşılıklı kaç kez birbirimize çaresiz baktık seninle değil mi öğretmenim?



"Karşılıklı kaç kez birbirimize çaresiz baktık seninle değil mi öğretmenim?"



Pes Etmek Yok, Devam!

O kadar öğrenci içinde bana her kelimeyi defalarca tekrar ederek ya da hiç kimse yokmuş gibi sadece bana canlandırma yaparak ve birçok resim göstererek öğretebilmek için zamanda her şeyin donduğu ve sadece ikimizin canlı kaldığı bir mucizeye ne kadar ihtiyacı olduğumu biliyordum.

Arkadaşlarım birbirlerine bir şeyler anlatıp gülerken etraftan gelen her ses bana sadece gürlüydü. Onlar da benim boş bakışlarımın farkındaydı tabii. Oysaki neler konuştuklarını ne kadar merak ettiğimi bir bilselerdi. Hoş bilselerdi ne yapabilirlerdi ki?! Yok sayıldığım anlarda onlarla iletişim kurabilmek için omuzlarına vurup her kaçtığımda aslında kavga başlatmak istemediğimi ve sadece fark edilmeye çalıştığımı anlayan bir tek sen olmuştun öğretmenim. Duygularımı ifade edemedikçe içimde biriken çılgınlığın, öfkenin, boşluğun sesini bir tek sen duyuyordun öğretmenim. Sessiz bir ortamda yüzüme bakıp tane tane konuşulunca daha rahat anladığımı ve aslında az kelimeyle de olsa sohbet edebildiğimi bir tek sen biliyordun öğretmenim. Seni çok seviyordum, sen olmazsan ben o sınıfta nefes bile alamazdım. Ama sen benim teneffüste dertleştiğim, birlikte koşuşturduğum, hayallerimi paylaştığım, eğlenmek için arkadaşlarımızı kışkırttığımız, aynı şeylere güldüğüm ve kızdığım, birlikte oyuncak biriktirdiğim arkadaşım olamazdın. Ve ben bunları paylaşabilecek bir arkadaş bulamadığım için çok yalnızdım öğretmenim.

Ve okula gelemediğim bir günün sonrasında şaşırtıcı bir şekilde arkadaşlarımın sıcak ilgisi ile karşılaştım. Artık beni görmezden gelmiyorlardı. Benimle tane tane konuşuyorlardı.

Ödevleri anlamadığımda bana yardımcı oluyorlardı. En güzeli de acıdıkları için değil gerçekten birlikte olmaktan hoşlandıkları için beni oyunlarına katıyorlardı. Yıllar sonra anımdan öğrendim ki ben yokken onlara benimle nasıl iletişim kurabileceklerini ve benim neler hissedebileceğimi uzun uzun anlatmışsın. Ve sayende gördüm ki hayat her şeye rağmen güzeldi.

Birkaç karne aldıktan sonra fark ettim ki akranlarıma göre çok az kelime biliyor ve okuduğum metinleri neredeyse hiç anlamıyordum. Ekler, fiiler, deyimler, zamanlar ve daha birçok şey bana tamamen yabancı ve uzak kavramlardı. Cümlelerin içinden anlam çıkarmıyordum. Arada tanıdığım eki olmayan kelimeler de doğru anlamama hiç yardımcı olmuyordu. Okul kitaplarımdaki o uçsuz bucaksız dağılan kelimeler, içinde çırpındığım ama sınırlarını bilemediğim dipsiz bir denizdi sanki. Zihnimde çağrışım yok, hikayem yok, kavram birikimim yok, hafızamdaki havada uçuşan birkaç kelime ile bu koca metinleri nasıl çözecek ve anlayacaktım. Herkesin yüzlerce kez işiterek farkında olmadan öğrendiği sayısız kelimeleri benim sadece birkaç kez o da çok azını işitebildiğim ve kendiliğinden değil ancak ders çalışır gibi ezberleyerek öğrenebildiğim sayılı kelimeleri unutmamayı nasıl başaracaktım. Aslında bu koşullardaki hiç kimse başaramazdı. Ve benim bu gerçeği anlayıp kendimi yetersiz hissetmeyi bırakmam ve umutla ilerlemeye karar vermem yine senin sayende oldu öğretmenim.

Senden başarının değil çabanın beni değerli kılacağını öğrendim.



“Senden başarının değil çabanın beni değerli kılacağını öğrendim.”

Pes Etmek Yok, Devam!

Arkadaşlarıma yetişebilmek için teneffüslerde bile canhıraş bir şekilde anlamadığım cümleleri yazmaya çalıştığımı gördüğünde benimle nasıl guru duyduğunu unutmuyum hiç? Tırmandığım dağ çok dik ve ürkütücüydü. Biliyorum sen de benim gibi bir öğrenci ile bu dağı tırmandığın için yoruluyordun. Ama her zaman bana güvündün, cesaret verdin, acımayıp sorumluluk verdin, seni yorduğumu hissettirmedin. Sabırla her soruma cevap verdin, içime kapandığımı fark ettiğinde hemen beni dünyamdan çıkarmayı başardın, hata yaptığım zaman sonuçlarına katlanmamı da öğrettin. İyi konuşamazsam da okuduğumu anlamamın başarılarımı arttıracığına beni sen ikna ettin. Ben anlamadığım kitapları okumaktan usanıp ofladıkça senin o “pes etmek yok, devam!” dercesine attığın bakışlar var ya içten içe beni çok mutlu ederdi. Çünkü benden ümidini kesmemiştin. Ve hayat da güzel yapan bu ümit değil miydi zaten?!

Dosyamdaki karneleri saymayı bıraktığım yaşlarda hala yaşitlarımdan geri olduğumu ve açığımı bir türlü kapatamadığımı görmek beni yormaya başlamıştı. Kaygılarım derinleşti, bozuk ve eksik konuşmalarımın tuhaf karşılanacağı kaygısı beni iyice sarınca sustum, sustukça konuşmayı unuttum. Konuşmadıkça sanki zihnim pamuk ipliğiyle bağlıymış gibi olan ve güç bela öğrendiğim kelimeler hafızamdan bir bir uçmaya başladı. Anlamak ve bildiklerimi unutmamak için sürekli kitap okumam gerekiyordu. Ama bu o kadar sıkıcı bir görevdi ki anlatamam. Arkadaşlarının birlikte eğlenceli vakitler geçirdiğini, ders çalışırken anladıklarını ve kitap okurlarken hayal kurabildiklerini bilirken, anlamak için çok basit bir hikâyeyi bile defalarca okumayı veya bana sabırla her anlamadığım kelimeyi tek tek anlatacak birini her an yanım-

da bulmamın imkansızlığını hatırlamak istemiyordum. Ben bu rotasını kaybetmiş çaresizlik içindeyken yine sen tuttun elimden öğretmenim.

Yarım yamalak konuşmalarım da bazen kendimce bulduğum beden dili ile ifademi geliştirsem de bunun böyle olmayacağını anlamıştın öğretmenim. Ve beni özel bir etkinlikte tanıştırdığın işaret dilini aktif kullanan gençler, hayatımın dönüm noktası olmuştu. Onları izledikçe, özlemine çektiğim dostluk muhabbetlerinin aralarındaki işaret dili ile nasıl rahat ve seri olabildiğini gördüm. Ne kadar mutlu, neşeli ve heyecanlıydılar. Anlamak ve anlaşılacak ne kadar güzeldi. Üniversiteye gidenler, meslek sahibi olanlar, başarılı projelere imza atanlar, sanat icra edenler. Şaşkındım, ama itiraf edeyim ki ilk defa gelmememe rağmen ailemden sonra hiç bu kadar kendimi ait hissettiğim bir yer olmamıştı. İşte o gün bana ne öğretmek istediğini anladığımda eksiklerimi hatırlayıp mücadeleyi bırakmak yerine yapabileceklerimi düşünüp hayata ve hedeflerime sınıksız tutunmaya karar verdim.

Canım öğretmenim, ailemden uzakta kendimi yalnız hissettiğim her bilinmezlikte ve karanlıkta benim ışığım oldun, sesim oldun, rehberim oldun, sığındığım liman oldun. Ve dağın zirvesine çıkabilir miyim bilmem ama ihtiyacım olduğunda ardıma bakmam ve senin “pes etmek yok, devam!” diyen o bakışlarını görmeyi bilmek en büyük hazinem. Bu hazineyi cömertçe ikram eden öğretmenime en derin sevgi ve saygılarımla.....

20.12.2020

(Not: Gerçek hikayeden uyarlanmıştır.)

“Ve dağın zirvesine çıkabilir miyim bilmem ama ihtiyacım olduğunda ardıma bakmam ve senin “pes etmek yok, devam!” diyen o bakışlarını görmeyi bilmek en büyük hazinem.”

Resimlerde Yararlanılan

Kaynak:

<https://tid.meb.gov.tr/>



Ahmet Uğur ASLAN

Fatih Rehberlik ve Araştırma Merkezi
Psikolojik Danışmanı/Rehber Öğretmeni

Özel Öğrenme Güçlüğü

Özel Öğrenme Güçlüğü (ÖÖG) Nedenleri

Zekası normal veya üstünde olan çocukların; yaş, zeka düzeyi ve aldıkları eğitime göre okuma, yazma ve matematik öğrenmede beklenenden geride olmasıdır. Disleksi (okuma güçlüğü) ÖÖG'nin bir alt grubudur. Diğer alt gruplar, disgrafi (yazma güçlüğü), diskalkuli (matematik öğrenme güçlüğü) ve dispraksidir (motor koordinasyon bozukluğu).

Özgül öğrenme güçlüğü, nörogelişimsel bir işlev bozukluğudur ve nedenleri tam olarak bilinmemektedir.

ÖÖG, genetik ve çevresel etkenlerin birlikteliği ile oluşur.

ÖÖG'de gelişimde ailesel yatkınlığın varlığı bilimsel olarak kanıtlanmıştır.

Tek yumurta ikizlerinde ÖÖG neredeyse ikizlerin her ikisinde de görülmektedir (Ortalama yüzde %80). Bu oran çift yumurta ikizlerinde % 30'lara düşmektedir.

Anne-babanın herhangi birinde öğrenme güçlüğü varlığında, çocuklarda ÖÖG görülme olasılığı yüzde 25-40'tır. Kardeşlerin birinde ÖÖG varlığında bu oran yüzde 30'lara varmaktadır.

Son yıllarda yapılan araştırmalarda ÖÖG gelişiminden sorumlu kromozom ve genler tespit edilmiştir.

ÖÖG bulgularının çeşitliliği, değişik beyin bölgelerine ilişkin işlevsel sorunlarla açıklandığı gibi, değişik beyin bölgeleri arasında koordinasyon bozukluğu ile de açıklanabilir.

Hamilelikte alkol-sigara kullanımı, hamilelikte geçirilen enfeksiyonlar ve hamilelikte ilaç kulla-

nımı ÖÖG gelişiminde yol açabilir.

Başta asfiksi (doğum esnasında oksijensiz kalma) olmak üzere doğum travmaları da ÖÖG'ye yol açabilir.

Yeni doğan dönemi hastalıkları; enfeksiyonlar, kafa travmaları, kurşun vb. toksik maddelere maruz kalma olabilir.

Kesin olarak kanıtlanmasa da erken çocukluk döneminde tüketilen bazı hazır gıdalardaki gıda koruyucular, renklendiriciler ve katkı maddeleri de ÖÖG gelişiminde sorumlu olabilir.

Okul Öncesi Erken Dönem Belirtileri

- Temel kavramların kazanılmasında yetersizlik (renkler, basit şekiller, sayılar, harflerin bazıları, sabah-akşam, dün-bugün, önce-sonra, aşağı-yukarı, sağ-sol, ön-arka).
- Bellek bozuklukları: Arkadaşlarının isimlerinin unutulması, şiiir-şarkı ezberleyememe, öğrendikleri şehir-kişi isimlerini hatırlamakta zorlanma
- Dikkat-algı-odaklanma güçlükleri: Basit sözlü yönergeleri yerine getirememe, anlatılanı takip edememe, dikkatini sürdürmememe, odaklanmada güçlük gibi dikkat problemleri.
- Organizasyon bozuklukları: Giyinmede kıyafetlerin karıştırılması (Atletten önce kazağın giyilmesi, kesmeden yapıştırmaya çalışmak, vb.)
- Birbirine bağlı yönergeleri yerine getirmede zorlanırlar (Yatak odasına git ve oradan gözlüğümü al ve bana getir).
- Motor gelişim sorunları: Özellikle ince motor gelişimde güçlükler görülebilir. Makas kullanama, kalem tutamama gibi. İp atlama, sek sek oynama, top sürmede zorlanma.



“Özgül öğrenme güçlüğü, nörogelişimsel bir işlev bozukluğudur ve nedenleri tam olarak bilinmemektedir.”

Özel Öğrenme Güçlüğü

- Duygularını ifade etmekte ve kontrol etmekte zorlanabilirler.
- Yaşına göre daha çocuksu hareketleri, daha küçük yaş dönemlerine ait oyun ve oyuncak seçimleri olabilir.
- Kendinden daha küçük çocuklarla arkadaşlığı tercih edebilirler.
- Yersiz öfkelenmeler, neşelenmeler görülebilir. Bunlar duygusal olgunlaşmadaki gecikme olarak kabul edilebilir.

Okul Dönemi ÖÖG'nin Erken Belirtileri

- * Harfler ve sesler arasında bağlantı kurmada güçlük. Harfleri tanıma harflerin yönü ve biçimi açısından benzerlik ve farklılıkları ayırt edememe.
- * Sesleri kullanarak sözcük üretmede güçlük. Bir kelimeyi oluşturan sesleri/hecelerine bölme yada bu ses /heceleri bir araya getirerek kelime oluşturmada güçlükler.
- * Okurken basit kelimeleri karıştırma.
- * Okurken harflerin değiştirilmesi, atlanması veya sıralamasının değiştirilmesi. Kelimeyi tam olarak okumak yerine tahmin etmek. Bunun sonucu olarak da yanlış, yavaş, duraksayarak okumak.
- * Sürekli okuma hataları yapma.
- * Basit matematik kavramlarını anlamada güçlük.
- * Zamanı söyleme ile ilgili becerilerde güçlük.
- * Rakamları, sayıları ve matematik işaretlerini karıştırma.
- İşlem sırasını özellikle çok aşamalı işlem gerektiren sorularda karıştırma.
- * Mekansal oryantasyon ve sıralama işlemlerini karıştırma (Sağını solunu karıştırma, toplamaya sağdan başlayacağına soldan başlar, Çarpmalarda eldeleri yanlış yere ekleme).
- * Akıcı, doğru okuyamama ve okuduğunu

anlamama güçlüğü nedeniyle metin problemlerini anlama ve çözmede güçlükler.

Özel Öğrenme Güçlüğü'nün Tanınması

Özel öğrenme güçlüğü'nün tanı aşaması çok önemlidir. Birçok hastalık ve durum öğrenme sorunlarına neden olabilir, bunlar ayırt edilmelidir (Görme-işitme kusurları, duygusal problemler vb.).

Bunun yanında bir çok hastalık ÖÖG'ye eşlik edebilir. Eşlik eden durumlar eğitim ve tedaviyi etkiler.

Dikkat eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu varlığı özellikle değerlendirilmelidir.

Özel Öğrenme güçlüğü yaşayan çocuğun erken müdahale için erken fark edilmesi ve tanınması çok önemlidir. Tıbbi tanılama yapıldıktan sonra araştırma hastanelerinden alınacak Çocuklar için Özel Gereksinim Raporu (ÇÖZGER) ile çocuğun okulundan alınacak eğitsel değerlendirme isteği formu ile beraber bağlı bulunulan Rehberlik ve Araştırma Merkezine başvurulur. Başvuru sonrası RAM'larda eğitsel tanılması ve değerlendirilmesi yapıldıktan sonra öğrenci için destek eğitim ve resmi tedbir kararı alınır. Böylelikle resmi tedbir kararıyla öğrenci kaynaştırma eğitiminden ve destek eğitim kararıyla da okulun haricinde rehabilitasyon merkezlerinden eğitim alması sağlanmış olur.

Öğrenciye ÖÖG tanısı konulduysa bunun bir güçlük olduğunu hem ebeveynler hem de öğretmenler kabul etmelidir. Bu yüzden sabırlı ve anlayışlı olmak gerekir.

Okumayı Geliştirme Çalışmaları

Akıcı okuma hemen hemen tüm özel öğrenme güçlüğü yaşayan çocukların temel problemlerindedir.



“Öğrenciye ÖÖG tanısı konulduysa bunun bir güçlük olduğunu hem ebeveynler hem de öğretmenler kabul etmelidir. Bu yüzden sabırlı ve anlayışlı olmak gerekir.”

Özel Öğrenme Güçlüğü Çalışma Stratejileri

Genellikle bu özellikleri ile çok çabuk fark edilirler. Akıcı okuma okuduğunu anlamının en önemli öğelerindedir. Anne-babalar evsel çalışmalarında birkaç basit ve eğlenceli etkinlik yoluyla akıcı okumada yol katedebilirler.

Eşleştirilmiş Okuma Tekniği:

Okunacak paragrafı veya cümleyi ilk önce siz okursunuz daha sonra aynı cümle veya paragrafı çocuğunuzun okumasını sağlarsınız. Okunacak paragrafı veya cümleyi çocuğunuzun takip ettiğinden emin olmalısınız.

Kayda Alma tekniği:

Çocuğunuzun okuma sırasında kendi sesini kayıt cihazı veya telefonunuzla kaydedip daha sonra tekrar okumasını çocuğa dinleterek takip etmesini hatalı okuduğu kelimelerin renkli kalemle işaretlenmesini isteyebilirsiniz.

Kelime Analizi Tekniği:

Bu teknik çocuğunuzun okumuş olduğu parçalardan zorlandığı kelimelerin seçilerek önce harflerin kodlanarak okunması, daha sonra kelimelerin hecelerine ayrılması ve okunması kelimedeki sesli ve sessiz harflerin belirtilmesi ve ardından hızlı bir şekilde okunması aşamalarından ibarettir. Günde yapacağınız 3-5 kelime çocuğunuzun kelime bankasında damlaya damlaya göl olacaktır.

Fonem Farkındalığı Tekniği :

Oturma odanızda bulunan eşyalar ya da çocuğunuzun oyuncaklarından başlayabileceğiniz bir çalışmadır. Nesnelerin isimlerinin başlangıç ve bitiş seslerinin sorulduğu ve söylendiği fonem farkındalığını müthiş geliştiren bir çalışmadır. Disleksi çocuklarda fonem farkındalığının oluşması, akıcı okuması için çok önemlidir.

Kelimeleri Kutucuklara Alma:

Bazı disletik çocukların görsel algılanmaları çok gelişmiş olabilmektedir. Eğer çocuğunuzun görsel algısının güçlü olduğunu düşünüyorsanız seçmiş olduğunuz kelimeleri harflerin yükseklik ve alçaklık şekillerine göre kutucuklara aldırabilirsiniz. Disletik çocuk kutu içerisine almış olduğu kelimenin yazılışını bir resim gibi algılayacak ve her defasında karşılaştığı kelimeyi hecelemeden hızlı bir şekilde okuyabilecektir.

Kelimeleri Ve Cümleleri Uzatma Tekniği:

Kelimeleri ses veya hecelerle cümleleri de kelimelerle her defasında uzatılmasının sağlanması. Her yeni eklenen ses hece veya kelimenin renkli kalemle yazılmasında fayda var.

At

Atmak

Atmalık

Satmalık

Top oynadı.

Arkadaşı top oynadı.

Arkadaşı bahçede top oynadı.

Ulama Tekniği :

Biz buna sarhoş okuma da diyoruz. Bu teknikte okunan heceden sonraki hece için çocuğa zaman kazandırma genel amaçtır. Bunun için her hece olması gerekenden daha fazla uzattırılarak okutulur. Oldukça işe yarayan önemli bir tekniktir, eğlenceli tarafı çocukları cezbeder.

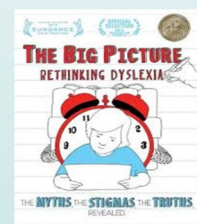
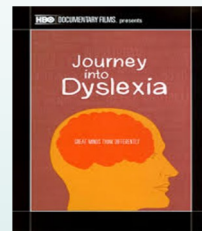
Berber Okuma:

Öğrencinin okuma düzeyine uygun bir sayfalık bir metin seçin.

Siz ve çocuğunuz aynı anda metni okumaya başlayın. Ebeveyn çocuğa oranla daha yüksek sesle ve biraz daha hızlı okumalıdır.

Çocuğunuzun okumanıza yetişemiyorsa hızınızı ona göre ayarlamaya çalışın. Aynı metni tekrar tekrar beraber okuyabilirsiniz.

FİLM ÖNERİLERİ



Özel Öğrenme Güçlüğü Çalışma Stratejileri

Matematiksel Kavramların Öğretimi

Matematik güçlüğü (Diskalkuli); Sayı algısı bozukluğundan dolayı bireyin aritmetik işlemlerde, dört işlem problemlerinde, ölçmede ve diğer matematik alanlarında yaşadığı zorluklardır. Sayı algısı, sayıları, sayısal ilişkileri anlama ve sayı ile ilgili bilgileri matematik işlemlerinde nasıl kullanacağını bilme yetisidir.

Somut Objeler Kullanma:

Örneğin toplama veya çarpma işlemi öğretirken boş bir yumurta kutusu kullanılabilir. İçine fasulye, nohut vb. konularak somutlaştırılabilir.

Örneğin 4 kere 5 dediğimizde, dört kutunun dört gözüne 5'er adet fasulye konduğunda kaç tane toplamda fasulye olduğu görselleştirilmiş olur.

Yarı somut öğretim:

İşaretleri, çizgileri, ya da resimleri kullanma aşamasıdır. Burada hangi sembolü kullanacaksanız hangi rakamın kaç tane neyi temsil ettiği kavratılmış olur. Toplama yapılırken çizgiler toplanır. Çıkarma yapılırken çizgiler eksiltir gibi.

Soyut Öğretim:

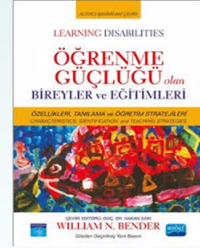
Öğrenci matematik kavramlarının somut ve yarı somut temsillerini kavradıktan sonra soyut öğretime rahatlıkla geçebilir.

Nokta Belirleme Tekniği :

Burada 1'den 9'a kadar olan sayıların nokta sembolleri ile gösterilmesidir.

1'den 5'e kadar olan rakamların üzerindeki noktalar 1 değerindedir. 6'dan 9'a kadar olan rakamların üzerindeki noktalar iki değerindedir.

KİTAP ÖNERİLERİ



Yararlanılan Kaynaklar:

Bender, W.N. (2016). Öğrenme güçlüğü olan bireyler ve eğitimleri (Çev: Hakan Sarı). Ankara: Nobel Akademik.

Karaca, O., Karaca, D.T., Çalıs, S., Yiğit, G. (2018). Disleksi özgül öğrenme güçlüğü. İstanbul: Psikanet.

Reid, G., Green S. (2017). Disleksi ile başa çıkmak için 100+ öneri. Ankara: Arkadaş.

Şen Kösem F., Bakacak, S. (2018). Evde ve okulda disleksi. Ankara: Nobel Tıp.

3 Aralık Dünya Engelliler Günü

FATİH REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ

BİR GÜN DEĞİL HER GÜN
DUYARLI OLALIM.



ÖZEL EĞİTİM ÇAĞDAŞ
BİR EĞİTİMİN
OLMAZSA
OLMAZLARINDANDIR.

3 ARALIK DÜNYA ENGELLİLER GÜNÜ

Etkinliklerimizden Kareler

Problem Odaklı Grup Çalışması



Tarama Çalışmaları



Veli Akademileri



Akran Zorbalığı Öğretmen Eğitimi



Etkinliklerimizden Kareler

Mahremiyet Eğitimi Öğrenci Çalışması



Yaratıcı Drama



Yabancı Uyruklu Velilere RAM Tanıtım Semineri



Sınıf İçi Oyunlar





FATİH REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

EĞİTİM VE KÜLTÜR DERGİSİ

Adres:

Süleymaniye Mah. Prof. Ümit Yaşar
Doğanay Sok. No:3
Fatih/İSTANBUL

Telefon:

0 (212) 533 86 88

0 (212) 533 86 09

Faks:

0 (212) 533 86 09



Sosyal Medya Hesaplarımız:

