

dengeM

BİLTEK OKULLARI PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK DERGİSİ

İZLEME DEĞERLENDİRME İYİLEŞTİRME



idi



Gelişim ve Değişim
Çizgisinde İnsan

10-11

Çocuklarda Dini ve
Ahlaki Gelişim

18-19

Adım Adım
Büyüyorum

32-33

Kişilik
Gelişimi

44-45



GELECEĞİN

İMAR VE İHYASI

İÇİN

Değerlerimizle

YAŞIYORUZ!





Mutalip HASDEMİR

Biltek Okulları
Genel Müdür Yardımcısı

İYİLEŞTİRME İYİLİKTİR

- » İyileştirme; yanlış, hatayı düzeltmektir.
- » İyileştirme; eksiği gidermektir.
- » İyileştirme; destek alıp, destek verebilmektir.
- » İyileştirme; karşılıklı iyi niyet gerektiren bir süreçtir.
- » İyileştirme; zamanın hakkını verebilme çabasıdır.
- » İyileştirme; güven içerisinde güzele, iyiye, doğruya ulaşmadır.
- » İyileştirme; iyiliktir.
- » İyileştirme; istigfardır.
- » İyileştirme; tövbe kapısını istigfarla çalmaya devam etmektir.
- » İyileştirme; dayanışmadır, yardımlaşmadır.
- » İyileştirme; iyi olabileceğimize inanmaktır.
- » İyileştirme; sahih niyete dönüş, tashihtir.
- » İyileştirme; iyi niyetin sonucunu görmektir.
- » İyileştirme; adam olma yolunda dipdiri durmaktır.
- » İyileştirme; güzel haldir.
- » İyileştirme; sağlamlık ameliyesidir.
- » İyileştirme; başarıdır.
- » İyileştirme; vazgeçmemektir.
- » İyileştirme; iyilerin sevincidir, mutluluğudur.
- » İyileştirme; umuttur.
- » İyileştirme; karşılıklı en güzel faydadır, değerdir.
- » İyileştirme; akademik gelişimdir.
- » İyileştirme; yeteneğin gelişimini desteklemektir.
- » İyileştirme; güzel ahlak yolculuğunda ısrar etmektir.
- » İyileştirme; detayı dikkate almaktır.
- » İyileştirme; sorumluluk almaktır, sorumlu olmaktır.
- » İyileştirme; iletişimi kaliteli hale getirmektir.
- » İyileştirme; planlı çalışmanın sonucudur.
- » İyileştirme; anlamak ve anlamlandırmaktır.
- » İyileştirme; hayal, düşünce ve tefekkürün tadını çıkarmaktır.
- » İyileştirme; bedel ödemektir.
- » İyileştirme; inceleme, gözlem, araştırma bilincidir.
- » İyileştirme; aklın değerini ve hakkını vermektir.
- » İyileştirme; vicdan sahibi olmaktır.
- » İyileştirme; yetenek ve becerilerimizle tasarlayabilmektir.
- » İyileştirme; adalete hizmet etmektir.
- » İyileştirme; ölçmek, biçmek, değerlendiren sonuçlandırmaktır.
- » İyileştirme; huzurdur.

Yayın Kurulu:

Biltek Okulları Rehberlik ve
Psikolojik Danışmanlık Birimi

Genel Müdürlük:

Ünalan Mahallesi Demir Sokak
No:31 Üsküdar / İstanbul

Telefon:

0850 811 77 15

EDİTÖR'DEN

*Değişmeyen tek şey değişimin kendisidir
Heraklitos*

Akıp giden zaman içerisinde her şey değişim gösteriyor. Dünya hiçbir zaman yaşadığımız dünya olarak kalmıyor. Değişime en çok maruz kalan ve bu değişimi hem içsel hem dışsal süreçlerle yaşayan insanın kendisini değerlendirmesi hayatı nasıl yaşadığının cevabı oluyor. Kendine dair kıyaslaması, olmak istediği "ben" ile sahip olduğunu düşündüğü "ben" arasında, bilinçli/bilinç dışı sürüp gidiyor. Yaşam koşulları ne olursa olsun insanın daha iyiye varma arzusu ise hiç tükenmiyor.

İyi olana ulaşmak iyileştirme kurgularının doğru yapılabilmesi ile mümkün olur. Bunun için nerede olduğumuz hangi yöne doğru ilerlediğimizin görülmesi ve doğru değerlendirilmesi gereklidir. Okul hayatı kuşkusuz insanın iyi oluş haline katkı sağlayan en önemli etkenlerden biridir. İçerisinde öğretim ve eğitim süreçlerini iç içe geçmiş olarak birlikte barındıran okul ortamı insanın ulaşmak istediği ideal benin hem belirlenmesinde hem de bu ideal bene ulaşma yolunda önem arz eder. Bu noktada okula düşen en önemli görev çocuğun kendi içsel mukayeselerini sağlıklı yapmasını öğretmek ve neyi ne kadar öğrenip, uygulayabildiği noktasında da sağlıklı takibi yaparak ihtiyacını belirleyip, giderilmesi için gerekeni yapmaktır. Bizler de eğitim-öğretim faaliyetlerinin kalitesinin daha da artırılması için süreç odaklı izleme, değerlendirme ve iyileştirme çalışmalarını öğrenci gelişimini izleme merkezli bakış açımızla sürdürmekteyiz.

Tüm gelişim alanlarının dengeli bir biçimde takip edildiği ve iyileştirme süreçlerinin her öğrenciye bireysel hazırlandığı İDİ programımızdan siz değerli velilerimiz de haberdarsınız.

Okul ortamında eğitim öğretim faaliyetlerinden daha fazla verim alınabilmesi için psikoloji biliminden destek alınır. Anne karnında başlayan öğrenme serüveni hayat boyu devam eder. Bir bütün olarak ele alınıp değerlendirilmesi gereken insanın gelişimi de çok yönlü olarak izlenmelidir. Bu değerlendirme sürecinin sağlıklı yapılabilmesi için anne karnında başlayıp hayatın sonuna kadar devam eden insan yaşamının gelişim dönemi özelliklerini bilmek önem arz eder.

Her an her şeyin değişim gösterdiği hayat yolculuğunda ebeveynler olarak çocuklarımızı daha iyi tanımamıza, daha iyi izlememize, daha iyi değerlendirmemize ve daha iyisine ulaştırmamıza yardımcı olmak amacıyla Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlarımız gelişim psikolojisi perspektifinden seçtikleri konular ile dokuzuncu sayımızda sizlerle buluşuyor.

Değişiminiz hep iyiye olsun. İyi okumalar.

**Uzman Psikolog
Medine Münevver ÇETİNKAYA**
*Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Bölüm Koordinatörü*

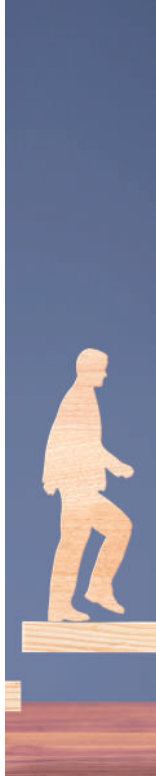


İçindekiler



06

Psikoloji
Dünyasından
Haberler



10

Gelişim ve
Değişim
Çizgisinde
İnsan



12

Akademik
Gelişim



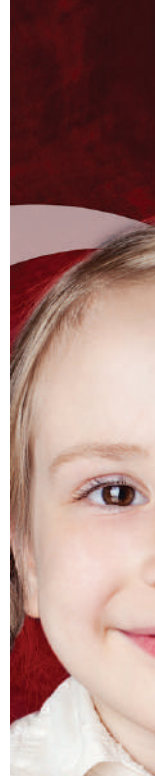
16

Teknoloji
Kullanımı
ve Bilinçli
Kullanımı



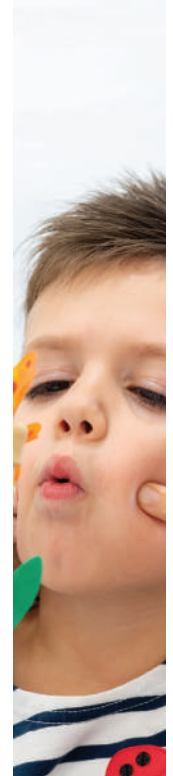
18

Çocuklarda
Dini ve
Ahlaki
Gelişim



22

Çocuklarda
Dil Gelişimi
ve Süreçte
Karşılaşılan
Güçlükler



28

Ülkemizde
PDR



32

Adım Adım
Büyüyorum



36

Doğum
Öncesi
Dönemde
Gelişim



40

İzleme,
Değerlendirmede
Gelişimsel
Rehberlik
Bağlamında
Ölçme ve
Değerlendirme



44

Kişilik
Gelişimi



48

Beyinden
Beyine
Fark Var



50

Çocuk ve
Spor



54

Bağlanma
Stilleri ve
Gelişimsel
Süreçte
İncelenmesi



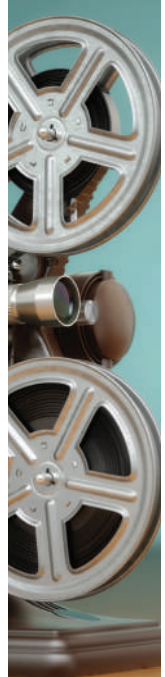
58

Kıssadan
Hisse



60

Keyifli
Okumalar



62

İyi
Seyirler



PSİKOLOJİ DÜNYASINDAN HABERLER

Erken Yaşam Zorluklarını Etkisiz Hale Getirme Yolları

“Psychology Today, 04.10.2019”

“Yeni çalışmalar olumlu faktörlerin olumsuz çocukluk deneyimlerini etkisiz hale getirebileceğini gösteriyor.”

1990’lı yıllarda yapılan çığır açan araştırmada, olumsuz çocukluk deneyimleri daha fazla olan bir insanın, daha sonra kalp hastalığı, karaciğer hastalığı ve kanser gibi kötü sağlık sonuçları elde etme ihtimalinin daha yüksek olduğu tespit edilmişti. Çocuk Suistimali ve İhmali dergisinde yayınlanan yeni bir çalışmada, “bireyi önemseyen bir öğretmen” gibi olumlu deneyimlerin geçmişteki olumsuz deneyimlerin sonuçlarına karşı koruyabildiği bulundu.

İstismar, ihmal veya zihinsel hastalıktan muzdarip bir ebeveyn gibi olumsuz çocukluk deneyimleri son yıllarda popüler bir araştırma konusu olmuştur ve bu erken yaşam deneyimlerinin erişkinlikte büyük etkileri olduğu tespit edilmiştir.

Travma uzmanları Christine R. Ludy-Dobson ve Bruce Perry bu konuyu şu şekilde kalem almıştır:

“Erken travma beynin en hızlı gelişen ve organize olduğu kritik dönemlerde ortaya çıktığı için etkisi çok derindir.

Erken yaşam deneyimleri olgun beynin organizasyonunu ve işlevini belirlediğinden, çocuklukta olumsuz olaylardan geçmenin, sosyal ve duygusal gelişim de dâhil olmak üzere erken beyin gelişimi üzerinde büyük ölçüde olumsuz bir etkisi olabilir.”

Brigham Young Üniversitesi’nden araştırmacılar, olumsuz çocukluk deneyimlerinin yıkıcı sağlık sonuçlarını hafifletmenin yollarını araştırarak erken olumlu deneyimler hakkında bildiklerimizi genişletmeyi amaçladı.

246 katılımcıdan olumsuz çocukluk deneyimi sayısını ve buna karşı olumlu çocukluk deneyimi belirten bir anket doldurmalarını istedi. Karşı olumlu çocukluk deneyimleri olarak;

- » İyi arkadaşlar ve komşular,
- » Yanında güvende hissettiğiniz bir bakım verenin olması
- » Öngörülebilir bir ev rutininin olması, gibi olumlu çocukluk deneyimleri idi .

OLUMSUZ ÇOCUKLUK DENEYİMLERİ	KARŞI OLUMLU ÇOCUKLUK DENEYİMLERİ
Fiziksel-Sözel İstismar	Okulu Sevme
Cinsel İstismar	İlgili Bir Öğretmen Varlığı
Fiziksel İhmal	Eğlenme Ve Oyun Oynama Fırsatı
Duygusal İhmal	Öngörülebilir Ev Rutini
Alkolik Ebeveyn	Kendine Güvende Hissetme
Zihinsel Hastalık Teşhisi Olan Aile Üyesi	Yanında Güvende Hissettiğiniz Bir Bakımveren Varlığı
Boşanma, Ölüm Veya Evlat Edinme Sonrası Ebeveyn Eksikliği	Güvende Hissettiren Duyguların Varlığı
Aile İçi Şiddet Mağduru Annenin Varlığı	İyi Arkadaşlar Ve Komşulara Sahip Olma

Ayrıca egzersiz yapma, şükretme ile algılanan stres ve depresyon ölçümü gibi önlemlerle mevcut zihinsel ve fiziksel sağlıklarını bildirmeleri istendi.

Sonuçlar, karşı olumlu çocukluk deneyimlerine sahip olmanın, kötü deneyimlerin olumsuz sağlık etkilerine karşı gerçekten koruyucu bir kalkan olduğunu göstermiştir.

Ayrıca, olumsuz çocukluk deneyim sayısından bağımsız olarak, çok az ya da hiç olumlu deneyim yaşayan bireylerin yetişkin sağlığının zayıf olduğunu bulmuşlardır. Lider araştırmacı Alice Ann Crandall'ın dediği gibi "Olumsuz çocukluk deneyimi kötü olduğu gibi, karşı olumlu çocukluk deneyimlerinin ve ilişkilerinin yokluğu aslında yaşam boyu sağlığına daha zararlı olabilir, bu yüzden pozitifliği arttırmaya daha fazla odaklanmamız gerekir."

2019 çalışmasında da benzer sonuçlar gösterilmiştir. Araştırmacıların olumsuz çocukluk deneyimleri ve pozitif çocukluk deneyimleri sınıflandırıldı.

Bu katılımcılara, ailelerinin zor zamanlarında kendilerinin yanında durduğunu hissettirip hissetmedikleri, evlerinde bir yetişkin tarafından güvende ve korunma altında hissi duymaları veya ebeveyni olmayan en az iki yetişkinin onlarla gerçekten ilgilenmeleri gibi sorular soruldu. Araştırmacılar bu çalışma sonucunda ayrıca olumlu deneyimlerin daha düşük zihinsel sağlık problemleri oranları ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Genel olarak bir yetişkin olarak depresyon ya da zayıf zihinsel sağlığa sahip olma olasılığı, yüksek olumlu deneyim düzeylerine sahip olanlar için% 72 daha düşüktü.

Sosyal bağlantılar sadece erken yaşlarda deneyimlenen sıkıntılarının etkilerini hafifletmekle kalmaz, aynı zamanda boy uzunluğundan obeziteye kadar birçok alanda bireyi etkileyebilir.

Aslında, yalnızlık hissi de sigara içmek ve alkolizm geliştirmek kadar ölüm riskini arttırmaktadır. Maalesef, travmayı tamamen ortadan kaldırmak pek mümkün değildir.

Ancak çocukluk dönemindeki sağlıklı sosyal ilişkileri güçlendirmek gibi olumlu deneyimlerle, olumsuz deneyimlerin etkisinin hafifletilmesine yardımcı olmak kamuoyunun ve ebeveynlerin önceliği olması gerekir.

KAYNAKÇA

- » Tait, V. (2019, October 4). Ways to counter the effects of adverse childhood experiences. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/pulling-through/201910/ways-counter-the-effects-adverse-childhood-experiences>



Yavaş Yürüyen Kimselerin Beden ve Beyinleri Daha Hızlı Yaşlanıyor

“Science Daily, 11.10.2019”

“45 yaşındaki bireylerin koşmadan ulaştıkları en yüksek yürüme hızları, beyin ve vücutlarının yaşlanmasının bir işareti olarak kullanılabilir.”

Araştırmacılar tarafından tasarlanan 19 alanlı ölçekte, yavaş yürümenin yaşlanmayı hızlandırdığı ortaya çıktı. Yavaş yürüyen bireylerin akciğerleri, dişleri ve hatta bağışıklık sistemleri daha hızlı yürüyen insanlardan daha kötü durumda olma eğiliminde olduğu görüldü.

Veriler, Yeni Zelanda'nın Dunedin kentinde dünyaya gelen yaklaşık 1000 kişilik bir grup insanın, 3 yaşından 45 yaşına kadar takip edildiği ve tüm hayatı boyunca test edildiği uzun süreli bir çalışmadan geliyor.

Bu çalışmadaki son testler, Nisan 2017 ile Nisan 2019 arasında katılımcılar 45 yaşındayken yapıldı. ABD Ulusal Yaşlanma Enstitüsü, İngiltere Tıbbi Araştırma Konseyi, Yeni Zelanda Sağlık Araştırma Konseyi ve ABD Ulusal Çocuk Sağlığı ve İnsan Gelişimi Enstitüsü gibi birçok kurum tarafından desteklenen bu araştırma 11 Ekim 2019'da yayımlandı.

Doktorlar yetmişli ve seksenli yaşlardaki yavaş yürüyen bireylerin, aynı yaşta hızlı yürüyen bireylere göre daha çabuk öleceğini kestirebiliyordu. Ancak Duke Üniversitesi psikoloji & nöroloji bölümünde doktora sonrası araştırmacı olan öncü araştırmacı Line JH Rasmussen, bu çalışmada çarpıcı olan noktanın halihazırda bu tür önlemlerle takip edilen yaşlı hastaların değil, 45 yaşındaki sağlıklı insanlarda da yürümenin etkisinin gözlemlenebilir olması olduğunu belirtti. Diğer çarpıcı nokta ise, bu bireylerin çocukken aldığı nörobilişsel testler, kimin daha yavaş yürüyen birey olacağını tahmin edebildi. Bireylerin 3 yaşındayken, IQ, dil anlama, hayal kırıklığı toleransı, motor beceriler ve duygusal kontrol ile ilgili aldıkları test puanları, o bireylerin 45 yaşındaki yürüme hızlarını öngördü.



Son değerlendirmelerinde yapılan incelemeleri, yavaş yürüyenlerin daha düşük toplam beyin hacmine, daha az beyin yüzey alanına ve beynin küçük damar hastalığına bağlı küçük lezyonlara sahip olma eğiliminde olduğunu gösterdi. Kısacası, beyinleri biraz daha yaşlı görünüyordu.

Daha yavaş yürüyenler aynı zamanda her katılımcının 'yüz yaşını' fotoğraftan değerlendiren sekiz göstericiden oluşan bir panelde daha yaşlı görünüyordu.

Yürüme hızı uzun zamandır geriatrik hastalarda (İnsanların yaşlanma sorunları ve yaşlılık hastalıkları ve tıbbi bakım ve tedavisi ile ilgilenen bir tıp dalı.) bir sağlık ve yaşlanma ölçütü olarak kullanılmıştır, ancak bu çalışmada yeni olan, bu çalışma katılımcılarının görece daha genç olması ve yürüme hızlarının tüm hayatları boyunca çalışma süresince toplanan sağlık önlemleriyle nasıl eşleştiğini görme imkanıdır.

Sağlık ve bilişteki farklılıklardan bazıları, bu bireylerin yaptıkları yaşam tarzı seçimlerine bağlı olabilir.

Ancak alışma ayrıca, erken yaşta kimin en yavaş yürüyen bireyler haline geleceğine dair işaretler olduğunu öne sürüyor. Araştırmacı Line JH Rasmussen, daha sonraki yaşamda kimin daha akıllıca seçimlere yönelerek sağlık alanında bilgece daha iyisini yapacağını görme şansımız olabileceğini düşünüyor.

KAYNAKÇA

- » *Duke University. (2019, October 11). Slower walkers have older brains and bodies at 45: Slower walkers could have been identified by brain function at age 3. ScienceDaily. Retrieved November 9, 2019 from www.sciencedaily.com/releases/2019/10/191011112250.htm*

GELİŞİM VE DEĞİŞİM ÇİZGİSİNDE İNSAN

Medine Münevver ÇETİNKAYA
Uzman Psikolog

Yaşadığımız teknoloji çağı haz ve hız çağı olarak tanımlanıyor. Anlık hazların peşinde koşan insan hayatın anlamından en çok da kendinden uzaklaşıyor. Geçip giden zaman içerisinde yaşadığı anın farkında olmadan bir ömrü tüketir hale geliyor. Engin Geçtan “İnsan Olmak” kitabında “Dünyada iki tür insan vardır: yaşayanlar ve yaşayanları seyredip eleştirenler. Seyretmek ölümü, katılmak ise yaşamı simgeler” der. Günümüz insanının birçoğu kendi hayatına dair sorumluluklarını üstlenmeden, kendinin ve kendiliğinin bilincinde olmadan hayatını bir ölü gibi devam ettiriyor.

“Şimdi” yi yaşamadığımız anda zihinlerimiz gelecek kaygısı ile şartlanıyor. Gelecek tasavvurumuzun dünyevileşmiş hali bizleri bir an önce yetiştirme/yetiştirme telaşına hapsediyor. Koşu bandı metaforu gibi sadece efor sarf ediyoruz. Fakat bu çabanın sonucunda istediğimiz hedefe de ulaşmamızı imkansız kılıyor. Hedefe ulaşırken hedef kadar yürüyeceğiniz yol, yolculuğunuz ve bu yolun size kattığı değer de önem arz ediyor.

İnsanın kendisini gerçekleştirmesindeki isteğini hümanist psikolog Carl Rogers olgunlaşma güdüsü olarak tanımlar. Kendini gerçekleştirme hedefinde hayatı anlamlı kılan insanın hayata kattığı kendi anlamıdır. Bizim kadim kültürümüzde insan-ı kamil mertebesine ulaşmayı arzulamak; var olan özü korumak, öze dönüş olarak yorumlanmaktadır. İnsanı kamil ulaşma çabasında ise var olan anlamı arama çabası vardır. Var olan anlamı aramak kendiliğinin, vaktin, mekanın her daim farkında olmayı zorunlu kılar.

İnsan hayata öğrenilmişliklerle gelir ve ilk yıllar öğrenmenin en hızlı olduğu dönemdir. Tüm öğrenilmişliklere karşı yaklaşımını belirleyecek tutumu bu yıllarda edinmeye başlar.

*Haydi ademoğlu kendinle tanış,
uzak dediğin yer en çok bir karış*
Nuri Pakdil

Yaşamı boyunca birçok bilgiye ulaşır, birçok bilgi edinir. Sadece biliyor olmak hiçbir zaman yeterli olmayacaktır. Bilmek onu insan olma vasfına erdirmeyecektir. Bildiklerini eyleme dönüştürebildiği müddetçe hayatın anlamını kavrayabilecektir. İnsanı insan yapan bildiklerini davranışa dönüştürecek irade gücüdür. İrade “İnsanın yapmayı istediği halde yapmaması gerekenleri yapmaması, yapmayı istemediği halde yapması gerekenleri yapması konusunda kendine söz geçirebilme becerisi” olarak tanımlanmaktadır. (Dinç, M.). İnsanın kendisini tanıyıp, dürtülerini kontrol altına alarak kısa süreli hazlarından vazgeçebilmesi kendi psikolojik dayanıklılığını arttıracak ve onu olmak istediği yere taşıyacaktır. İnsan kendisiyle olan bu savaşı kazanabildiği ölçüde başarıya yakındır.

Bizler için en değerli emanetlerimiz olan çocuklarımızı iyi yetiştirmek en önemli arzumuzdur. Onlar için her şeyin hep en iyisini düşünür, en iyisini planlar ve sadece bunlara erişebilmek için çalışırız. Hayata dair başarıyı elde edebilmeleri için birçok şeyi hemen öğrenmelerini isteriz. Oysaki çocuklarımıza sadece bilgiyi öğretmek onların “iyi” olmalarını sağlamayacaktır. Hepimizin ne zaman büyüdü bu çocuk söylemleri olmuştur. Belki ilk kelimesini, attığı ilk adımı, kimi zaman kahkahalarını kaçırdığımız anlar olmuştur. Zamanın hızına yetişemediğimiz dakikalara sıkışmış bir hayatın keşmekeşinde kendi nefes alıp verişimizin, attığımız adımın, yediğimiz yemeğin farkında bile değiliz. Çocuklarımızın nasılda büyüdü dediğimiz bu güne kadar ki süreçten farklı olarak bundan sonra nasıl büyütmeliyim dediğimiz yerde isek; farkında oldukları bir hayatı yaşamaları için öncelikle kendimiz kendi hayatımıza belki de radikal bir kararla “dur, yavaşla” diyebilmeliyiz.

Tüm gelişim dönemlerinin paralel özellikleri olmasına karşın, her çocuğun özel ve kendi güzellikleriyle donatılmış olduğunu unutmamalıyız. Çocuğun eğitimi anne karnına düşmeden başlar. Nasıl ki biyolojik olarak sağlıklı bir gelişim için belirli faktörler gerekliyse, psikolojik olarak da sağlıklı bir çocuk için de ebeveynin hayatı yaşama, anlamlandırma biçimi önemli faktör olacaktır.

Kendi biricikliğiyle dünyaya gelen çocuk aile ortamı içerisinde şekillenecektir. Aile çocuğun nasıl büyüdüğünün farkındalığında ise "iyi bir insan" ya da ailenin arzu ettiği "istenilen insan" olarak yetiştirme imkanı olacaktır. Ebeveynin ilk görevi kendisine emanet olarak verilen bu çocuğun fitrattan getirdiği özellikleri tanıması/ tanımlayabilmesidir. İkinci aşama ebeveynin çocuğun kendisinin bir uzantısı olamadığı, farklılıklarını kabul etme becerisine sahip olması gerektiğidir. Üçüncü aşama ise fitri özelliklerini bozmayacak uygun eğitim ortamlarının sağlanabilmesidir.

Sağlıklı insan hem beden hem ruh sağlığı yerinde, kendisi ve çevresi ile barışık, geleceğe dair hedeflerinde öz-yeterliliğe sahip dengeyi kurabilmişlik halindedir. Bunun için genetik faktörler, aile, eğitim ve çevre faktörü etkindir. Bu faktörlerden birisinin yokluğu-yoksunluğu insanın kendi dengesini kurmasını ve hayatı dengeli yaşamasını engelleyecektir.



Çocukları iyi yetiştirebilmek için bu faktörlerin etkileri her daim önemsenmelidir. Çocuk büyütme tek yönlü bir yaklaşım değildir. Genetik faktörlerin mizacını etkilediği, beslenme-uyku düzeninin öğrenmeye etki ettiği, ailede ve çevrede sosyal ilişkilerin onun kişilik gelişimini etkilediği gibi iç içe geçmiş bir durumdur. Bu bütün içerisinde çocuk iyi izlenmeli, değerlendirilmeli ve ihtiyaç duyduğu alanlarda geliştirilmesi için çalışılmalıdır.

Kendinden haberdar ve hayatın anlamını arayan, gözlemleyebilen, koşulsuz kabul edebilen, bildiklerini davranışa dönüştürmede iradesine sahip çocuklar yetiştirmek biz ebeveynlerin en önemli sorumluluğudur.

Zamanın gereksiz haz ve hızlara harcanmayacak kadar kıymetli olduğu bilinciyle, kendini bilen, kendinden haberdar ebeveynler olarak çocuklarımızın büyüdüğü her anın farkında olarak iyileşme süreçlerine destek olmak en önemli görevimizdir. ▲

KAYNAKÇA

- » Geçtan, E. (2019). İnsan Olmak. Metis Yayınları, İstanbul.
- » Sayar, K. (2015). Yavaşla. Timaş Yayınları, İstanbul
- » Dinç, M. (İrade Eğitimi ppt).



AKADEMİK GELİŞİM

“Ailenin Akademik Başarıya Etkisi”

Hatice ASLAN
Psikolojik Danışman

Her ebeveyn çocukları için her şeyin en iyisini ister. Çocuklarının başarılı bir geleceği olmasını temenni eder. Bu arzuyu elinden ne geliyorsa yapmaya çalışır. Maddi durumu el vermese bile, kendi harcamalarından kısarak tüm olanaklarını seferber eder ve çocuğunun iyi bir eğitim alması ve akademik olarak gelişmesi için uğraşır. İyi bir okulda eğitim görmeyen çocuklarını başarılı kılabacağını umar. Ebeveynlerin bu umudu, çocukları için yaptıkları tüm fedakârlıkları anlamlı ve değerli hale getirir. (Cüceloğlu, 2005)

Anne babaların çocuklarının başarısı uğruna verdikleri tüm bu çabalar takdire değer ve etkilidir ancak göz ardı edilmemesi gereken bir diğer durum ebeveynlerin başarı anlayışı ve çocuklarına bu anlayışı yansıtma şeklidir. Bir ebeveynin başarıyı tanımlama yolu, çocuktan beklentisinin temellerini şekillendirir. Ailenin beklentileri, çocukla kurulan iletişime yön vererek zamanla çocuğun özünü, karakterini ve yaşama bakış tarzını şekillendirir ve dolayısıyla çocuğun öğrenmeye karşı tutumunu etkiler (Cüceloğlu, 2005).

Akademik başarının; öğrenci, okul ve aileden kaynaklanan birçok faktörden etkilendiği bilinmektedir (Sarier, 2016).

Ancak Yılmaz Sarier’in 2016 yılında yaptığı araştırmada, öğrencinin öz-yeterliliğinden sonra akademik başarıya etkileyen en önemli faktörün ailenin tutum ve davranışları olduğu ortaya çıkmıştır. Bu araştırma doğrultusunda görülmüştür ki; ebeveynlerin çocuklarına karşı sergilediği olumlu tutum, çocuğun akademik başarısı üzerinde, eğitim gördüğü okulun türü, ailenin sosyo-ekonomik durumu ve hatta eğitim seviyesinden bile daha etkili bir role sahiptir (Sarier, 2016).

Bu noktada farklı ebeveynlik stillerine göre çocukların akademik gelişiminin nasıl etkilendiğini göz önünde bulundurmakta yarar vardır. Uzman psikologlar tarafından yapılan çalışmalar sonucu “Otoriter, Müsamahakâr, İhmalkâr ve Demokratik Aileler” olmak üzere dört ebeveyn tutumu ortaya çıkmıştır (Sekman & Eriş, 2017). Çalışmada ortaya çıkan dört ebeveyn tutumunun genel özellikleri şu şekildedir:

1. Otoriter Aileler

Otoriter tutum sergileyen aileler çocuklarını sürekli eleştirir ve onların başarısından çok başarısız yönlerine odaklanırlar. Çocukların kapasitesi yerine güçsüz yanlarına vurgu yaparlar.

Bu ailelerin çocuklarıyla aralarında yakın duygusal ilişki yoktur. Çocuklar zamanla ebeveynlerinin beklentilerini karşılayamayacağına inanmaya başlayıp kendilerinden umutlarını keserler ve akademik olarak ortalama bir öğrenci olurlar (Sekman & Eriş, 2017).

2. Müsamahakâr Aileler

Bu tutuma sahip ebeveynler, çocuklarına hiç sınır koymayarak kurlsız ve aşırı serbest bir tavır içinde davranışlar sergilerler. Çocuklarından beklentileri yoktur. Onların her istediğini yaparlar ve onlar tarafından kolayca manipüle edilirler. Müsamahakâr ailelerin çocukları büyüdüklerinde, her istediğini hemen elde etmek isteyen, sınır tanımayan ve akademik olarak ortalama ya da ortalamanın altında başarı gösteren bireyler olurlar (Sekman & Eriş, 2017).

3. İhmalkâr Aileler

En olumsuz ve ilgisiz olarak bilinen bu ebeveynlik stilinde aileler çocuklarına her yönden uzak ve kayıtsızdır. Yalnızca fiziksel ihtiyaçları giderilen çocuklar duygusal olarak yalnız hissederler, korku ve kaygı içinde yaşarlar. İç dünyalarındaki sıkıntılar nedeniyle okula adapte olmakta güçlük çekerler ve sorunlu davranışlar sergilerler (Sekman & Eriş, 2017).

4. Demokratik Aileler

Dört stil arasında akademik başarıya olumlu etki eden ebeveynlik stili demokratik ailelerdir. Demokratik ailelerin genel özelliklerine bakıldığında, anne-babanın çocuğu

üzerinde mutlak otorite kurmadan ancak ona belirli sınırlar getirerek özgürlük ve disiplin arasında denge kurabildikleri görülmektedir. Çocuklarını geleceğin yetişkini olarak görüp onlara saygı gösterirler. Demokratik ebeveynler çocuklarının akademik başarısını düzenli olarak takip eder ve onlara kapasitesi doğrultusunda erişebilecekleri hedefler belirlemede yardımcı olurlar. Araştırmalar bu ailelerin çocuklarının okul ortamında daha başarılı ve mutlu olduklarını göstermektedir. Ayrıca özgüvenleri daha yüksek olduğu gibi başarısızlıkları karşısında yılmak yerine, onlardan ders çıkarmayı seçerler (Sekman & Eriş, 2017).

Tüm bu verileri bir araya getirdiğimizde özetle; öğrenciyi kaygılandırmayan ancak takibi bırakmayan, otoriter bir baskı kurmayan ancak kendi haline de bırakmayan, yüksek beklentisi ile çocuğu yıpratmayan ancak bir yol belirlemesine destek olan anne-baba en ideali olarak karşımıza çıkmaktadır (Sekman & Eriş, 2017).

Peki, uzmanların önerilerine göre, çocuklarının akademik başarısını desteklemek için demokratik tutumun yanında başka neler yapılabilir?

Çocuğunuz için destekleyici bir aile ortamı sunun.

Tüm çocuklar kendilerine has olan zekâları ve kişilikleri ile bağımsız birer bireydir (Yavuzer, 2000). Her birey belirli bir potansiyel ile bu dünyaya gelir fakat asıl mesele, o potansiyelin nasıl bir ortamda yetiştiğidir (Cüceloğlu, 2005).



Doğan Cüceloğlu'nun "Gelişmeyi Destekleyen Aile" olarak tanımladığı aile ortamı bir çocuğun yaşamda başarıya ulaşması için gerekli olan destekleyici ortamı ifade eder. Bu aile ortamında çocuğun doğuştan getirdiği donanımı nasıl kullanacağı ile ilgili bilgi ve çocuğun taşıdığı potansiyele ilgi, hayranlık ve saygı vardır. Anne baba çocuğu, sahip olduğu ilgisi ve yetenekleri yönünde geliştirmek ister (Cüceloğlu, 2005).

Destekleyen ve başarıya götüren aile ortamında çocuk, anne babasının davranışlarında;

- » Önemsendiği, ailesi için önemli olduğu,
- » Onlar tarafından olduğu haliyle ve yargılanmadan kabul edildiği; yanlış davranışlar yapsa bile özünün iyi ve muhteşem olduğu,
- » Evrende herkes gibi değerli ve biricik olduğu,
- » İsteddiği şeyleri yapabilmeye yeteneği ve gücü olduğu,
- » Sadece kendisi olduğu için sevmeye ve gelişmeye değer olduğu, mesajlarını hissetmelidir (Cüceloğlu, 2005).

Çocuğunuzun başarısını başkalarıyla kıyaslamayın.

Kıyaslama davranışı çocukların başarısının önünde bir engeldir. Çocukları yıpratır ve heveslerini kırar (Sekman & Eriş, 2017). Her bireyin başarısı, diğer bireylerle kıyaslanarak değil kendi ortaya koyduğu gelişim içerisinde değerlendirilebilir. Başarı öğrencinin diğer öğrenciler arasındaki sıralaması değil, düne göre kat ettiği değişimdir (Yavuzer, 2000).

Çocuğunuzun kaygı, stres ve panikten uzak tutun.

Başarıya ulaşmak için şart çok fazla çalışmak değil etkili bir şekilde çalışmaktır. Çalışma esnasında kaygı, stres ve panik yapmak verimli ders çalışmayı olumsuz yönde etkileyen en temel unsurdur. Bu noktada hem öğrencilere hem velilere düşen iki boyut ortaya çıkmaktadır. Öğrencileri ilgilendiren kısım ders çalışma stratejilerini en iyi şekilde öğrenip uygulamaktır. Ebeveynlere düşen kısım ise, verimli ders çalışmayı olumsuz yönde etkileyecek düzeydeki kaygı, stres ve panikten çocuğu korumaktır (Cüceloğlu, 2005). Bu da ancak çocuğun gelişimini destekleyen bir aile ortamı sağlamakla mümkün olabilir (Cüceloğlu, 2005).

Çocuğunuzun çabasına odaklanın.

Her insan yaşamı boyunca hem başarılarla imza atar hem de bazı başarısızlıklar deneyimler. Hayatta gerçek başarı yaptığımız hatalardan ders çıkarmak yoluyla gelir. Eğer ebeveynler çocukların yaşamı boyunca ortaya koydukları hatalara odaklanmak yerine çabaya odaklanan bir tutum içinde olurlarsa, çocukların yaptıkları çalışmalardan daha iyi sonuçlar almasına yardımcı olurlar.



Çocukların yapılan her hatadan sonra "Ne yaptım, neleri iyi yaptım, neleri daha iyi yapabilirdim ve ne öğrendim?" sorularını sormalarına yardımcı olarak, her hatayı onları başarıya götüren bir araç olarak görmelerini sağlamak gerekir (Cüceloğlu, 2005).

Çocuğun yeteneğini ve çabasını gerçekçi bir tutumla değerlendirmek ve ona uygun bir doğrultuda desteklemek önemlidir. Çabası sonucu kapasitesi doğrultusunda gösterdiği gelişim fark edilip desteklenen çocuk başarı duygusunu hissetmeye başlar. Kazanılan her başarı büyük ya da küçük fark etmeksizin çocuğun özgüvenini artırır. Zaman geçtikçe, çocuklar bu küçük başarılarını üst üste koyarak kendi başarı inşaatlarını yapacaklardır (Cüceloğlu, 2005).

Çocuğunuzun gerçekçi bir hedef belirlemesine yardımcı olun.

Her çocuğun gelecekte yapmak istediği şeylerle ilgili bazı hayalleri ve umutları vardır. Destekleyen bir ebeveyn olarak bu hayallerin ortaya gerçekçi bir şekilde çıkmasına yardımcı olunması önemlidir (Cüceloğlu, 2005). Çocuğa gösterilen hedef onun kapasitesine ve doğasına uygun olmalıdır.



Bunun sağlıklı bir şekilde gerçekleşmesi için ebeveynlerin çocuklarını oldukları haliyle kabul etmeyi öğrenmeleri gerekmektedir. Ancak çocuğun sahip olduğu ilgi ve yetenekleri keşfederek, onlarla ilgili beklentileri gerçekçi bir şekilde belirlendiğinde, hedefi doğru yüksekliğe koymak mümkün olabilir (Yavuzer, 2000).

Başarılı insanların ortak özelliklerinin araştırıldığı bir çalışmada, belirli başarıya ulaşmış bireylerin hepsinde gerçekçi bir hedef ve bu hedefe ulaşma hevesi ve şevki olduğu ortaya çıkmıştır (Cüceloğlu, 2005). Çünkü insan beyni bir hedefi ve o hedefe ulaşma gayesi olduğunda en verimli şekilde çalışır. Bu isteği çocuklarda canlı tutmak için önerilen ilk şey onlara saygı duymaktır. Her ortamda onların sınırlarına ve sorumluluklarına saygılı olmak, onların yerine onlar adına karar vermemek ve konuştukları zaman etkili bir şekilde dinlemek bu saygıya dâhildir (Cüceloğlu, 2005).

Başarı ve başarısızlığın çocukların üzerinde direkt olarak herhangi bir etkisi yoktur ancak aile ve öğretmenlerinin başarıya olan tepkisi çocuğun öğrenmeye ve gelişime karşı tutumu üzerinde olumsuz etki yapabilir. İyi niyetle eğitim konusunda baskı yapan anne babalar farkına varmadan çocuğun özgüvenine zarar verebilir.

Ebeveynlerin akademik başarıya karşı geliştirdiği destekleyici olmayan tutum sonucu, çocuk kaçınma tepkisi vererek öğrenme eğiliminden vazgeçebilir. Ya da aksine, ailesinin hayal kırıklığını telafi etmek maksadıyla tüm hayatını akademik başarıya odaklayarak, oyun ve ders dışındaki faaliyetlerden vazgeçer. Ancak bu seçim de onun psiko-sosyal gelişimi ve kişilik gelişimini olumsuz yönde etkiler. Aileler unutmamalıdır ki, önemli olan çocuğun performansı değil ortaya koyduğu çabasıdır. Bu nedenle akademik takip konusunda çocukla iletişime geçerken sonuç yerine gelişimi, not yerine çocuğun verdiği emeği değerlendirerek takdir etmek önemli ve yararlıdır (Yavuzer, 2000). ▀

KAYNAKÇA

- » Cüceloğlu, D., (2005). *Başarıya Götüren Aile. Remzi Kitabevi, İstanbul.*
- » Sarier, Y., (2016). *Türkiye’de öğrencilerin akademik başarısını etkileyen faktörler: Bir meta-analiz çalışması. Hacettepe*
- » *Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi [Hacettepe University Journal of Education], 31(3), 609-627.*
- » Sekman, M. & Eriş, B., (2017). *Çocuklar Nasıl Başarır. Alfa, İstanbul.*
- » Yavuzer, H., (2000). *Okul Çağı Çocuğu. Remzi Kitabevi, İstanbul.*

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI VE BİLİNÇLİ KULLANIMI

Hüseyin EĞERCİ
Psikolojik Danışman

Günümüz insanının özellikle de anne-babaların karşılaştığı en karmaşık problemlerden biri; bireysel ve sosyal yaşamın her alanında teknolojinin etkisinin giderek artmasıdır. Teknolojiyi bilinçli kullanamaz ve kontrol edemezsek, yeni nesilleri teknolojiye esir etmiş olacağız.

Son yıllarda gençler arasında önemli bir iletişim aracı olarak kullanılan teknoloji ve sosyal medya, gençlerin sosyal ve psikolojik gelişimini olumsuz etkilemektedir. İnsanın en temel gereksinimlerinden biri diğer insanlarla olumlu ilişkiler kurmak, bir başka ifade ile anlamak ve anlaşılmasıdır. Bu kapsamda sosyal medya, bireylerin topluluk haline gelebilmesine ve sosyalleşmesine imkan sağlayabilen, hızlı geribildirim elde edilebilen, insanların ve toplulukların birbirlerini etkileyebildiği, çok yönlü teknolojik bir iletişim ve etkileşim alanı olarak kabul görmektedir. Sosyal medyayı bireyler çoğunlukla oyun oynamak, video-ses dosyaları göndermek, yazı ve kişisel bilgileri paylaşmak amacıyla kullanmaktadırlar.

Bill Gates, çocukların 14 yaşına gelene kadar bir akıllı telefon sahibi olmamaları gerektiğini ifade etmektedir. Bu yorum, çocuklarını teknolojiyle şımartma güdülerini olan ebeveynleri bir kere daha düşünmeye sevk etmiştir.

Teknolojinin küçük yaşlarda kısıtlanması gerektiğini savunan pedagoji ve gelişim uzmanları tarafından bu açıklama takdirle karşılanmıştır.

2017 yılında, 8.-12. sınıf arası öğrencilere yönelik yapılan çalışmada, ekran dışında etkinliklerle zaman geçirenlerin **ekran başında (günde iki saat ve üzeri) fazla zaman geçiren ergenlerden daha az depresif belirtilere sahip oldukları görülmüştür.** Bu yaş grubundaki kız çocuklarda intihar oranlarının **yüzde 65** oranında arttığı tespit edilmiştir. Ergenlerde sosyal medya kullanımı ile zihinsel sağlık sorunları arasında nedensel bir ilişki olduğunu gösteren veriler de mevcut. Bu alanda en son çalışma Pennsylvania Üniversitesi'nde yapılmıştır. Bu çalışmada, Facebook, Snapchat ve Instagram gibi platformlar ile genel sağlığın bozulması arasında bir sebep-sonuç ilişkisi olduğunu ileri sürerek **günlük ekran kullanımını 30 dakikaya** indiren ergenlerin yalnızlık ve depresyon belirtilerinin azaldığı görülmüştür.

Çocuğunuzun Sosyal Medya Dayanıklılığını Nasıl Anlayabilirsiniz?

Çocuğunuzun akıllı telefona hazır olup olmadığını kolay bir yöntemle ölçebilirsiniz. "Sosyal Medya Dayanıklılık Ölçeği" adlı bir ölçek yöntemiyle sağlıklı bir sonuç alabilirsiniz. Bu yöntem, ergenlerin ve ailelerin sosyal medya kullanımlarını başarılı bir şekilde yönetirken gösterdiği duygu ve davranışları ölçüyor. Yöntem üç ana bölüme ayrılıyor: Çocuğunuzun benlik algısı, onunla aranızdaki bağ, çocuğunuzun duygusal yapısı ve zekası.

İlk önce, çocuğunuzun benlik algısının ne kadar güvenli ve istikrarlı olduğunu değerlendirin. **Sosyal medya yönetimi için sağlam bir benlik algısı şarttır**, çünkü bu platformların çoğu korku gibi duyguları harekete geçiren algoritmalar tarafından yönlendirilir. Çocuğunuzun güçlü bir benlik algısına sahip olduğunu şu özelliklerden gözlemleyebilirsiniz: Grup düşüncesine karşı çıkan kararlar verme, stresli sosyal durumlarda öz-saygıyı koruyabilme (birçok ergenin maruz kaldığı siber zorbalık gibi durumlarda) ve sosyal dışlanmanın üstesinden gelmelerine yardımcı olacak ilgi alanlarına sahip olma ve mücadele edebilme becerisi sayılabilir.



İkincisi, **ebeveyn-çocuk ilişkisinin sağlıklı olması ve yürütülmesi şart**. Ergen çocuğunuzla aranızda güçlü bir bağ olması, tanımadığı insanlarla arkadaşlık kurma, siber zorbalığın tehlikeleri ve algoritmalar ve aralıklı pekiştirme yoluyla seçimlerimizi manipüle eden davranışsal reklamcılığın tehlikeleri gibi riskler hakkında sizinle açıkça konuşabilmesine imkan sağlar. İlişkilerin iyileştirici gücü üzerine yapılan bir çalışmada, insanların her şeyden önce **değer verdikleri şeyin sevdikleri insanlarla olan bağlarının** kalitesi olduğunu gösteriyor. "Veri Dini" olarak adlandırılan internet çağı, ailenin en büyük kaynağı sevgi, saygı ve değer bağları yıpratmaktadır. Çocuklarımız için bu bağları nasıl güçlendirdiğimizin ve onları neyin zorladığının farkında olalım.

Üçüncüsü, **çocuğunuzun duygusal yapısını ve duygusal zekasını** (EQ) değerlendirmeniz. Eğer çocuğunuz depresyona, kaygıya, fazla dikkat çekmeye yatkınsa ve dürtülerine hakim olmakta zorlanıyorsa, akıllı telefon sahibi olmanın avantajları onun için geçerli olmayabilir. Bu tür durumlarda, çocuğunuzun sosyal medyayı kullanacağı yerde sosyal medya onu kullanır. Çocuğunuzun dijital arkadaşlarından gelen sosyal baskılara ne kadar dayanabileceğini iyice düşünün. Bu, "en iyi arkadaş-cep telefonu" almadan önce çocuğunuzun duygusal zekası hakkında fikir sahibi olun. Çocuklarımızın gelecekteki başarısında büyük öneme sahip bir unsur olarak kabul edilen duygusal zeka, duygularımızın farkında olup, onları kontrol etme ve ilişkilerimizde duygularımızı başarılı bir şekilde ifade etme kapasitesidir.

Sosyal medya çocuğunuzun duygularını kimsenin tam olarak anlayamadığı bir şekilde yönlendiriyor ve kişisel deneyimlerini toplayarak sonsuz veri akışının bir parçası olması için teşvik ediyor. Sosyal medya platformlarıyla etkileşime girmek, mantıklı düşünmeyi ve empatiye dayalı anlayışı geliştirmiyor.

Anne-babalar olarak kendinize, çocuğunuzun sosyal medyadaki insanlara dayanıp dayanamayacağını, onunla olan ilişkinizin anlamlı konuşmalar yapmanıza imkan sağlayıp sağlamayacağını ve aşırı duygusal ve davranışsal manipülasyonlarla baş edip edemeyeceği değerlendirin.

Her konuda olduğu gibi teknoloji kullanımında anne-babalar rol model olmalı

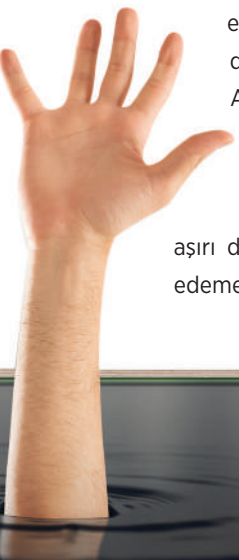
Bir çocuk, "Annem benimle hiç oyun oynamıyor hep telefonuyla oyun oynuyor. Bazen sokağa çıktığımızda bile hep elinde telefon oluyor. Karşıdan karşıya geçerken ona araba çarpacak diye korkuyorum. Çünkü telefonundan kafasını kaldırmıyor. Onun için elinden tutup geçiriyorum onu karşıdan karşıya. Sanırım akıllı telefonunu benden daha çok seviyor..."

Genel olarak anne babalar, çocuklarının akıllı telefon ve tablet bağımlılığından, şikayetçi olduklarına şahit oluyoruz. Anne-babalar, madalyonun diğer yüzünü görmek ve aynayı kendilerine tutmak noktasında nasıl örnek olduklarını gözden geçirmeliler. Anne-babalarının akıllı telefonla çok vakit ayırmaları, ailevi ilişkilerinin kopmasına katlanamayan çocuklar çareyi bir protesto gösteri düzenlemekte bulmuşlar. Almanya'da, anne babalarını teknolojinin esaretinden kurtarmak için seferber olan çocuklar, pankartlarla eylem yaparak farkındalık oluşturdular.

Bir çocuğun fikri ve liderliğiyle başlanan bu eylemde çocuklar, yürüyüş yaparak ellerindeki pankartlarda yazılı olan sloganları medyanın da desteğini kullanarak anne-babalara yüksek sesle anlatma fırsatı bulmuşlar. ▲

KAYNAKÇA:

- » <https://www.psychologytoday.com/us/blog/hope-and-empowerment/201901/is-your-tween-ready-smartphone>
- » <https://toad.halileksi.net/olcek/sosyal-medya-kullanimi-olcegi>
- » "Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time." *Association for Psychological Science - Sage Journals*



ÇOCUKLARDA DİNİ VE AHLAKİ GELİŞİM

Dilek ASLAN TAŞCI
Psikolojik Danışman

- Eğer bir çocuk sürekli eleştirilmişse, kınama ve ayıplanmayı öğrenir.*
- Eğer bir çocuk kin ortamında büyümüşse, kavga etmeyi öğrenir.*
- Eğer bir çocuk alay edilip aşağılanmışsa, sıklıkla utanmayı öğrenir.*
- Eğer bir çocuk sürekli utanç duygusuyla eğitilmişse, kendini suçlamayı öğrenir.*
- Eğer bir çocuk hoşgörü ile yetiştirilmişse, sabırlı olmayı öğrenir.*
- Eğer bir çocuk desteklenip yüreklendirilmişse, kendine güven duymayı öğrenir.*
- Eğer bir çocuk övülmüş ve beğenilmişse, takdir etmeyi öğrenir.*
- Eğer bir çocuk hakkına saygı gösterilerek büyütülmüşse adil olmayı öğrenir.*
- Eğer bir çocuk bir güven ortamı içinde yetişmişse, inançlı olmayı öğrenir.*
- Eğer bir çocuk kabul ve onay görmüşse, kendini sevmeyi öğrenir.*
- Eğer bir çocuk aile içinde dostluk ve arkadaşlık görmüşse, bu dünyada mutlu olmayı öğrenir.*

Dorety Nolte

Çocuk eğitiminin temelleri ailede atılsa da okul ve çevre ile hayat boyu devam eder. Çocuğa ahlaki ve dini davranışların kazandırılmasında eğitimin payı büyüktür. Eğitimin en iyi gerçekleştirileceği yer ailedir. Bireyler temel değerlerini yeni nesillere aile aracılığı ile aktarır. İlk dini ve ahlaki bilgi ve tutumlar da bu sayede öğrenilir. Her ebeveyn çocuğuna iyi bir eğitim ve terbiye vermek ister. Ancak bunu istemek çoğu zaman yeterli olmamaktadır. Çünkü çocuğun kişilik ve gelişim özelliklerini yeterince bilmeden verilen eğitimin başarılı olma ihtimali de çok zayıftır. İlk olarak bu konuda ailelere büyük iş düşmektedir.

Psikologlar tarafından bireyin daha yakından tanınıp açıklanabilmesi için insan hayatı belirli dönemlere ayrılmıştır. Her dönemin ve gelişim özelliklerinin bilinmesi çocuğun daha iyi tanınarak iyi bir dini ve ahlaki eğitim vermek isteyen ebeveynler için büyük bir önem arz etmektedir. Bu dönemler: Bebeklik (0-2 yaş), ilk çocukluk (3-5 yaş), son çocukluk –temel eğitim çağı- (6-12 yaş), ergenlik (13-18 yaş), genç yetişkinlik (19-25 yaş), orta yetişkinlik (26-40 yaş), ileri yetişkinlik (41-65 yaş) ve yaşlılık (65 üzeri). Her dönemde dini ve ahlaki gelişimin önemi de farklılaşmaktadır. Bu eğitimlerin temeli ailede verilse de ilerleyen gelişim dönemlerinde çevrenin yadsınamayacak bir etkisi ortaya çıkmaktadır. İşte tam burada Peygamber Efendimiz Hz. Muhammed (s.a.v) 'in "Her çocuk fıtrat üzere doğar. Daha sonra da ebeveyni onu Yahudileştirir, Hıristiyanlaştırır ya da Mecusileştirir" (Buhari, Tefsir(Rûm),2) sözü dini ve ahlaki gelişimde kalıtımın ve çevrenin etkisini gösteren güzel bir örnektir. Bu sözle Hz Muhammed (s.a.v) dini ve ahlaki gelişimde kalıtımdan gelen bazı özellikler de olmakla beraber çevrenin dini ve ahlaki gelişimin yönünü belirlemede etkisinin büyük olduğunu ifade etmiştir.



Ahlak insan davranışlarının ve insanlar arasındaki ilişkilerinin, genelde ise toplumun oluşturduğu bir takım kuralların iyi veya kötü olarak nitelendirilmesidir. Ahlak eğitimi ise, ahlak kurallarının bireylere öğretilmesini ifade etmektedir. Bireyi ve toplumu kötü ahlaktan korumak ve kurtarmak, bunun yanında iyi ahlakla donatmak ve devamını sağlamak amacı taşımaktadır. Çocuklara verilecek ahlak eğitimi, Ahlak eğitimi kalbe, zekaya ve iradeye hitap etmelidir ve amacı iyiliği sevdirmek, tanıtmak, istemek olmalıdır. Ahlak eğitimi önce çocuğun duyarlılığına hitap etmelidir. Çünkü çocukta kalp, akıldan önce gelir. Çocuk heyecanlı olduğu zaman aklını aydınlatmak da kolaylaşır. Ahlak eğitimi, irade üzerinde de etki yapmalıdır. (Charrier, Ozouf, 1972).

Her dinin kendine özgü özellikleri olduğundan genel bir tanımını yapmak zor olsa da etimolojik açıdan incelediğimizde, kelimenin kökü Arapça 'de-ye-ne' ya da 'Dâ-ne' dir. Usul, adet, tutulan yol, mezhep, huy, ceza ve mükâfat, itaat, hükmetmek, köleleştirmek, idare etmek, inanmak, bağlanmak, millet vb. anlamlara gelmektedir (Er, 1994). Özellikle din, bireyleri yönlendirmeye yarayan ilahi kanunları ifade etmektedir.

Çocuklar genellikle çevrelerinin dinî ve ahlaki ortamına alışmaya ve uymaya çalışırlar. Başlangıçta bilmeden ve düşünmeden taklitle çevresine uyum sağlamaya çalışan çocuklar, kendilerini çevreleyen dinî normları ve ahlaki kuralları, gelenek ve görenekleri, tutum ve davranışları kendilerine örnek seçtikleri yetişkinlerden öğrenirler. Dinin ve ahlakın taklit ve tekrarla öğrenilebilecek yanları okul çağının başlarından itibaren kolaylıkla işlenebilmektedir. Ancak, çocuklar 10-12 yaşlarında, öğrenilmiş ve alışkanlık kazanılmış dinî inançları, ahlaki kuralları ve pratikleri, ikna olmaya yönelik olarak kontrolden geçirmeye, bunlarla ilgili kendi algı ve anlayışlarına uygun yorumlar geliştirmeye ve bazı tercihlerde bulunmaya başlamaktadırlar. Bu çağlardaki çocuklarda bilgiye düşkünlük ve bilgilenme isteği açık bir şekilde gözlenebilmektedir. Daha önceki dönemlerde bilgileri itirazsız kabul eden çocuklar artık bilgiyi itirazsız kabul etmek yerine akıllarıyla kavramak istemektedirler. Bu evrede vicdan da, gittikçe yükselen bir sesle yargılan etkilemektedir. Ancak zihinsel yapılar henüz yeterli olmadığından çocuk, çevresindeki davranış kurallarını benimseyip bunlara bağlanırken duygular da etkili olmaya devam etmektedir (Koç, 2008). Okul çağı çocuklarına verilecek dinî ve ahlaki bilgilerde okul öncesi dönemde olduğu gibi duygusal ağırlıklı bir yaklaşım yeterli olmayacaktır. Okul çağında, özellikle 9-10 yaşlarından itibaren din ve ahlak eğitiminde duygusal boyut da ihmal edilmeden ama daha çok bilişsel boyuta ağırlık verilmesi, dinî ve ahlaki içerikli bilgilerin çocukların akıllarıyla kavrayabilecekleri ve tatmin olabilecekleri şekilde sunulması gerekmektedir.

Çocukların dinî sorumluluklar için ruhsal ve bedensel yetenekler bakımından henüz yeterli olgunluğa erişmemiş olduklarını unutmamalı ve dolayısıyla onlardan dini tam anlamıyla anlamalarını ve yaşamalarını beklememeliyiz. Çocuklara verilecek olan din eğitimi özellikle dikkat edilmesi gereken temel hedef, çocuğun yaşamı anlamlandırma, kimlik ve dünya görüşü oluşturma çabalarında ona dinin imkânlarını ve desteğini sunma, dinî duygu ve düşüncelerinin sağlıklı ve tutarlı gelişmesine bağlı olarak ibadet alışkanlığı kazanmalarında yol göstermek ve rehberlik etmek olmalıdır. Bu süreçte yetişkinlerden beklenen, çocuklara karşı samimi ve sıcak bir yaklaşım sergilenmeleri, çocukların gayretleri konusunda cesaretlendirilmelidir. Öncelikle şunu belirtmeliyiz ki, din eğitimi de her şeyden önce sevgi temeline dayanmalıdır. Sevebilmek için de sevilmek, sevgiyle büyümüş olmak gerekir. Çocuklar hangi yaşta olurlarsa olsunlar daha çok sevdikleri kişilerden etkilenirler. Çocuklar ve gençler özdeşim kuracakları modeller arar ve bunları sevdikleri kişilerden seçerler.

Çocuklara gösterebilecek gerçek sevginin, ahlaki ve dini gelişimlerinde de etkisi olacaktır. Aşın baskıcı, yasaklayıcı ve seviyeye uygun olmayan bir ahlak ve din eğitimi, çocuklarda tedavisi güç psikolojik rahatsızlıklara ve olumsuz kişilik özelliklerine yol açabilmektedir. Her türlü eğitim gibi din ve ahlak eğitimi de baskısız ve hoşgörü ortamında uygulandığında kişinin mutluluğunu artırabilir, Allah inancı ve sevgisi zor durumlarda güç alacağı bir dayanak olur. Bu bakımdan din ve ahlak eğitimi; acı veren, baskıcı, sindirici ve onur kırıcı tepkiler ve cezalardan uzak olarak çocuklara özdenetim ve iç disiplin kazandırmayı amaç edinmelidir (Koç, 2008). Özdenetim, kişinin toplumda işlev görebilmek için, davranışlarını, duygularını ve arzularını düzenleyebilme becerisidir. Yani, bireysel ve toplumsal huzuru için doğru ve istenen davranışları pekiştirmesi, yanlış ve istenmeyen davranışlarını tekrarlamamak için iradesini kullanabilmesidir.

Çocuğa ahlaki ve dini kuralları öğretmek ve onu bir kalıba sığdırmak tek başına yeterli değildir. Gözetim altında olmadığı, yalnız kaldığı zamanlarda ahlaki ve dini kurallara uyuyor ve davranışlarını kendi düzenleyerek öğrendiklerini yaşamı içerisinde uygulayabiliyorsa çocuk yetiştirme başarılı olmuş denilebilir. Yani, çocuk ahlaki ve dini kuralları özümsemiştir. Ayrıca başta ana-baba ve çevresi olmak üzere "rol - model" konumundaki diğer yetişkinlerin sözleriyle davranışlarının birbiriyle çelişmemesi son derece önemlidir. Bu konuda yetişkinlerin tutarlı ve uyum içerisinde olmaları da büyük önem taşımaktadır. Oysa çocukların gerek evde gerekse ibadet ortamlarında ibadet eden insanları özellikle sevdiği ve güvendiği yakınlarını gözlemlemesi de çok önemlidir.



Güncel örneklerden yola çıkarak çocukların merak duygusu giderilmelidir. Yetişkinler evlerinde namaz kılarken, abdest alırken, Kur'an okurken çocukların kendilerini izlemelerine fırsat oluşturmalarıdır. Çocukların mübarek gün ve gecelerde yapılacak ibadet ve duaların manevi havasına iştirak etmeleri ve faydalanmaları için gerekli ortamların hazırlanması da önemlidir. İbadet halindeki insanların derin bir saygı içerisinde olduklarını izleyen bir çocuğun bu durum üzerinde düşünmesi ve bu halin normal zamanlardan başka bir ruh halini yansıttığını fark etmesi oldukça önemlidir. Çocukların camiye götürülmeleri, abdest alırken onların göreceği şekilde alınması, Ramazan'da sahura kalkıldığında onların da uyandırılması gibi davranışlar, onların bu ibadetleri merak etmelerine



yol açtığı gibi; yapanları model alarak ve sorular sorarak öğrenmelerine de yol açacaktır (Koç, 2008).

Okul çağı, çocukların öğrenme çağıdır. Çocuğun genel gelişimi için olduğu kadar dinî - ahlaki duygu ve düşünce gelişimi ve ibadet alışkanlığı kazanması için de oldukça önemli yılları kapsamaktadır. Pedagojik esaslara uygun doğru bir din ve ahlak eğitimi için gelişimin diğer öğeleriyle uyum içerisinde, öğrencilerin gelişim seviyeleri, kapasiteleri, zekâ, öğrenme ve anlayış düzeyleri, ihtiyaç ve beklentileri göz ardı edilmemelidir.

Din ve ahlak eğitiminde sevginin son derece önemli olduğu, çocuğun ancak sevdiği kişileri taklit ettiği, onlarla özdeşim kurmaya çalıştığı da unutulmamalıdır. ▀

KAYNAKÇA

- » Ch. Charrier, R. Ozouf, (1972),*Yaşanmış Pedagoji*, çev.: Nejat Yüzbaşıoğulları, MEB, Ankara
- » Er, İzzet (1994), *Din, TDV İslam Ansiklopedisi*, Cilt 9, İstanbul.
- » Koç, Ahmet (2008), *Okul Çağı Çocuklarının Ailede Din Eğitimi*, İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, Sayı: 17, İstanbul.

ÇOCUKLARDA DİL GELİŞİMİ VE SÜREÇTE KARŞILAŞILAN GÜÇLÜKLER

Fatma YILDIRIM
Psikolojik Danışman

Toplumsal bir varlık olan insanın en temel ihtiyacı iletişim kurmak ve haberleşmeyi sağlamaktır. İletişimin sağlanabilmesi için bir beyinden diğerine fikirlerin iletilmesi gerekir, bunu sağlayan ise dildir. Dil, gerek toplumsal ve kültürel değeri gerekse öğrenim sürecinin merak konusu olması sebebi ile tarih boyunca bir araştırma konusu olmuştur.

Bir insan konuşurken aslında olan nefes verirken ağzından çeşitli tonlama ve şekillerde sesler çıkarmasıdır. Sesler sonucunda havada oluşan titreşimler etrafa yayılarak diğer bireylerin işitmesi ile birlikte beyinlerde bir düşünce olarak şekillenmektedir. Bu yetenek sayesinde insanlık, tarih boyunca beyinler arası düşünce alışverişi sağlamıştır. Duygu, düşünce, tecrübe, hayal ve anlatılmak istenen tüm şeylerin karşı tarafa aktarılması ancak dil ile mümkündür. Dilin ne olduğuna dair birçok tanımlama yapılmış olmakla birlikte kavramsal şekilde açıklanacak olursa belirli kurallar ile kullanılan semboller bütünü şeklinde tanımlanabilir. Dünya üzerinde çeşitli topluluklar tarafından kullanılan yaklaşık 7000 dil bulunmakta. Her birinin yapısı, kullanım şekli ve kelime hazinesi birbirinden önemli farklılıklar göstermektedir.

DİLİN TOPLUMSAL YÖNÜ

Dil aynı zamanda toplumsal bir kurumu ifade etmektedir. Toplumun ihtiyaçlarına göre şekil alan bir yapısı vardır. Örnek verilecek olursa Türk dilindeki akrabalık isimleri diğer birçok dile göre daha fazladır. İngilizcede, Türkçede kullanılan çoğu akrabalık isminin karşılığı bulunmamaktadır. Eskimoların kar olgusunu anlatmak için sulu kar, toz kar benzeri birçok kelime kullanması da yaşanan coğrafyanın dile etkisini göstermektedir. Bu yönüyle yaşayan bir varlık aynı zamanda kültürel bir değerdir. Medeniyetlerin ilerlemesi, düşüncelerin gelişmesi ancak dil ile mümkündür. Eski Roma imparatoru Charlemagne'nin ' İkinci bir dil bilmek, ikinci bir ruha sahip olmaktır.' sözü eski zamanlardan bu yana insanlığın dile verdiği önemi kanıtlar niteliktedir.

DİL VE DÜŞÜNCE İLİŞKİSİ

Dil, insan ve hayvan arasındaki farkların temelinde yer almakla birlikte düşünme yetisi ile yakından ilişkilidir. Bu ilişkinin düzeyi hakkındaki tartışmalar uzun süredir devam etmektedir. Ancak bu konuda su götürmez bir gerçek vardır ki dil ve düşüncenin birbirinden ayrılamayacağıdır. Düşünme eylemi beyinde gerçekleşir. Ve bireyin düşüncelerini aktarabilmesi için ihtiyaç duyduğu oranda kelime bilgisine, kullandığı dil üzerinde yeterli hakimiyete sahip olması gerekmektedir.



Aksi taktirde düşüncelerini ifade etmekte güçlük yaşayacaktır. Bu durum tersi şekilde de düşünülebilir. Düşünceler de kullanılan kişinin kullanmış olduğu dil ile şekillenmektedir. Son yıllarda yapılan araştırmalar Avustralya yerlilerinin diğer birçok insana göre yön duygularının daha gelişmiş olduğunu göstermektedir. Yerlilerin günlük konuşma dili gözlemlendiğinde sağ ve sol kavramlarını kullanmak yerine doğu, batı, kuzey, güney kavramlarını kullandıkları fark edilmiştir. Latin alfabesi kullanan bir topluluktan sıra herhangi bir konuda sıra dizilimi yapması istenirse bu sıra soldan sağa doğru oluşacaktır. Arap dili gibi sağdan sola doğru ilerleyen alfabeyle sahip toplumlarda ise dizilim sağ yönden sola doğru olacaktır. Dünya üzerinde Almanca ve İspanyolca gibi kelimeleri nitelendirirken dişil ya da eril kategorilerini kullanan diller bulunmakta. Yapılan araştırmalar bu dilleri kullanan kişilerin varlıkları beyinlerinde dilin kuralına göre şemalandırdığını ortaya koymuştur. Güneş kelimesi Almancada dişil özelliğe sahipken İspanyolcada eril özelliğe sahiptir. Bunun sonucunda Almanların güneşi düşünürken daha dişil özellikler hayal ettiği İspanyolların ise eril özellikler hayal ettikleri sonucuna varılmıştır. Daha birçok araştırma sonucunda kişilerin bilişsel süreçlerinin sahip oldukları dilin yapısı ve kuralları ile şekillendiğini ortaya koymuştur.

DİL GELİŞİMİ ÜZERİNE

Dil öğrenimi özellikle son yüzyıl içerisinde sıkça araştırma yapılan konulardan birisidir. Araştırmacılar yeni doğan bir bebeğin hangi süreçlerden geçerek dil edinimini gerçekleştirdiği üzerinde durmuşlardır.

İnsanlar doğuştan dil ve konuşma becerisine sahiptirler. Dil öğrenimi üzerine yapılan araştırmalar, erken çocukluk döneminde aile desteğinin dil öğrenme sürecinde olumlu etkileri olduğunu ortaya koymuştur. Dil öğrenimi oldukça doğal bir süreç olarak gelişir, öyle ki bazı insanlar dilin genetik olarak sahip olunan bir özellik olarak düşünür. İnsanın doğuştan getirdiği dil becerisi ile beraber dilin toplumlarda değişiklik göstermesi, çevresel faktörlerden etkilenmesi öğrenilen bir davranış olduğunu göstermektedir.

Bilim dünyasında dil gelişimi ile ilgili farklı kuramlar bulunmaktadır. Bunlardan ilki dil kazanımında tekrar ve pekiştiricilerin önemine vurgu yapmaktadır.

B.F. Skinner'a göre çocuklar doğduktan itibaren çevrelerindeki yetişkinlerin çıkardığı sesleri dinleyerek ve ardından tekrar ederler. Bu tekrar sonucunda olumlu geri dönüşlerle pekiştirme yapan çocuklar böylece dili öğrenmiş olurlar. Bu görüşe göre dil öğrenimi herhangi bir becerinin öğrenilmesi gibi bir davranış kazanımıdır. Hatta

bu kuram içerisinde dil kavramı yerine sözel davranış kavramı kullanılmaktadır. Chomsky insanların doğuştan dil gelişimine yatkın olduklarını ve çevrelerinde konuşulanları anlayacak gizil bir güce sahip olduklarını söylemiştir. Chomsky'nin Skinner'a eleştirisi çocukların daha önce hiç duymadıkları dolayısı ile hiç pekiştirmedikleri kelimeler ile cümle kurmaları yönünde olmuştur. Vygotsky ise dil gelişimini sosyal çevre ile ilişkilendirmiştir. Sosyal çevre ve aile içerisinde gelen uyaranların niteliği ve türünün çocuğun dil gelişiminde önemli rol oynadığını belirtmiştir. Dilin bilişsel gelişim üzerindeki etkilerine dikkat çekerek dili sosyal ve bilişsel gelişim için bir araç olarak değerlendirmiştir.

Dil gelişimi doğumdan itibaren başlayarak hayat boyu devam eder. Dil gelişiminde çocuklarda farklı hızlar söz konusu olmasına rağmen dil öğrenme süreci tüm çocuklarda aynıdır. Araştırmalar kültür ya da toplum ve dil farklılıklarına rağmen yeni doğan çocuklarda dil öğrenme sürecinin evrensel bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymuştur. Hatta doğuştan işitme sorununa sahip çocukların diğer çocuklarla aynı dönemde sesler çıkarmaya başladığı görülmüştür.

Yeni doğanlar bir süre boyunca çevresi ile iletişimini ağlayarak sağlarken ikinci aydan itibaren iletişimin temel seslerini çıkarmaya başlarlar. 6. ay ile birlikte çocuklarda gırtlak, dil, diş ve dudak kullanımı artar. Böylece ilk yılın sonunda çoğu çocuk ilk kelimesini çıkarmış olur. İki yaş civarında çocukların sözcük dağarcıklarında hızlı bir gelişme görülür. Ve 30. ay itibari ile çocukların kelime dağarcığı yaklaşık 1000 kelimedenden oluşurken sözcükler cümlelere dönüşmüştür. Kelime bilgisinin en hızlı gelişim gösterdiği dönemin 2-3 yaş arası olduğu gözlemlenirken 3 yaş ile birlikte çocuklar daha uzun ve anlamlı cümleler kurmaya başlamaktadır. 3 ve 4 yaş arasında çocukların kullandıkları dilin yapısını öğrendikleri görülmektedir.

Vygotsky'nin dediğini doğrular nitelikte bilimsel araştırmalar, ebeveynlerinden daha yoğun ve nitelikli uyaranlar alan çocukların dilsel ve bilişsel becerilerinin diğer çocuklara oranla fazla geliştiğini ortaya koymaktadır.

Çocuklarla sık sık konuşulması ve onların konuşmaya teşvik edilmesi, dil açısından zengin ortamlar sağlanması dilsel becerilerini üst seviyelere taşımaktadır. Araştırmalar dil gelişimini desteklemek için rol model olmanın önemini vurgulamaktadır.

Dil gelişimine destek olmak için tam ve eksiksiz şekilde dil kurallarına uygun biçimde konuşmak ebeveynlerin yapacağı ilk şeydir. Çocuk konuşurken onu sabırla dinlemek, sorularını cevapsız bırakmamak, çocukla günün her anında sohbet etmek dil öğrenme sürecini hızlandıracak ve gelişimi destekleyecektir.

KARŞILAŞILAN GÜÇLÜKLER

Dil ve konuşma alanında yaşanan güçlükler çocukluk çağında en sık karşılaşılan durumlardan birisidir. Küçük yaşlarda başlayabilir ve nörolojik temelli olabildiği gibi çevresel etmenler ve yaşantılar sonucunda da oluşabilir. Bu güçlükleri dil ve konuşma olarak ayırmak gerekmektedir. Çünkü dil ve konuşma güçlükleri birbirinden farklılıklar göstermektedir. Dil sadece konuşma dili olarak düşünülmemelidir, yazı ve işaret kullanımı da dile dahildir. Ancak konuşma, sahip olunan dilin gerekli organlar yardımı ile üretilmesidir. Güçlük tek alanda yaşanabildiği gibi hem dilsel hem de konuşma alanında da yaşanabilmektedir.



YAŞANAN DURUM BİR GECİKME Mİ YOKSA BİR BOZUKLUK MU?

Gelişim dönemlerinde belirli yaş aralıkları olmakla birlikte aynı zamanda çocukların kendilerine özgü farklılıkları da bulunmaktadır. Bu yüzden çocuklardaki dil gelişiminde dikkat edilmesi gereken yaşanan güçlüğü bir geç kalınma mı yoksa bozukluk mu olduğudur.

Bu ayrımın belirlenebilmesi için bir uzman görüşüne başvurulması gerekmektedir. Dikkat edilmesi gereken noktalardan birisi de yaşanan güçlüğü zamanla düzeleceği inancına sahip olmaktır. Çocuğun konuşma sürecinde göze çarpan bir aksaklık var ise zamana bırakmak yerine bir uzmana başvurmak her zaman daha doğru ve sağlıklı olacaktır. Dünyanın birçok yerinde yapılan araştırmalara göre okul öncesi dönemdeki çocukların %10'undan fazlasının dil ve konuşma bozukluğuna sahip olduğu anlaşılmıştır. Bu rakam etrafımızdaki her

on çocuktan birinin dil gelişiminde güçlük yaşadığını ifade etmektedir.

KEKEMELİK

Konuşma bozukluğu hece, sözcük ve cümleleri çıkarırken yaşanan her türlü zorluğu kapsamaktadır. Akla ilk gelen güçlük kekemelik olmaktadır. Kekemelik, konuşmanın akışında, ritminde ve vurgularında, seslerin çıkarılmasında yaşanan güçlüktür.

Bireyin konuşması esnasında kolayca gözlemlenebilen kekemelik konuşmanın tümünü etkileyen bir bozukluktur. Konuşma sırasında duraklamalar, uzatma ve tekrarlamalar ile kendisini belli etmektedir. Kekemelik hakkında birçok görüş olmakla birlikte Kirk kekemeliği bir ritim bozukluğu olarak tanımlarken bazı bilim insanları ise kekemeliği bir kaçınma davranışı olarak tanımlamaktadır. Belirtilerinin kapsamında ses ve hece yenilemeleri, sesleri uzatma, sözcük parçalama yer almaktadır.

Kekemeliğe sebep olan durumlar incelendiğinde sıklıkla ani şok ve gerginlik anlarının varlığına rastlanmıştır. Yani küçük yaşta gelişim gösteren kekemelik durumlarında çoğu zaman çocuklara korku verecek ani olaylara rastlanmıştır. Aynı zamanda kekeme bireylerin öyküleri incelendiğinde yaklaşık %60'ının yakın aile ve çevresinde kekemelik yaşayan başka bireylerin olduğu saptanmıştır. Beynin dil ve konuşma ile ilgili bölümündeki kalıtsal bir anormali ebeveynlerden çocuğa aktarılmış olabilir. Çocukluk döneminde normal gelişim sırasında da görülebilir. Küçükten büyüğe her yaşta görülebilen kekemeliğin çocukluk döneminde en sık görüldüğü dönem 2-6 yaş arasıdır. Kekemeliğin tanısı bir uzaman tarafından, ne zaman başladığı, hangi koşullarda ortaya çıktığı, kekemelik davranışlarının analizi ve çocuğun dil gelişimi sürecine bakılarak koyulabilir.

Kekemeliğin çözümü için ilk olarak yapılması gereken mutlaka bir uzaman desteği alınmasıdır. Sonrasında ebeveynlerin dikkat etmesi gereken ise uzman ile birlikte koordineli hareket etmek ve sürekli iletişim halinde olmaktır. Kekemelik yaşayan çocukların cümlesi yardımcı olmak için tamamlanmamalı sabırla çocuğun cümlesini bitirmesi beklenmelidir. Çocuğa karşısındaki kişinin sabırsızlanıp acele ettiğini hissettirmemek gerekmektedir. Aksi takdirde çocuğun kaygı düzeyi artmakta ve süreç olumsuz etkilenmektedir.



KONUŞMADA GECİKME

Kekemelik dışından çocukluk döneminde en sık rastlanan dil gelişim zorluklarından birisi de konuşma gecikmesidir. Konuşma gecikmesi çocuğun gelişim dönemi özelliğine göre dil edinim sürecinde yetersizlikler yaşaması durumudur. Yaygın olarak görülen konuşma gecikmesine erkek çocuklarında kız çocuklarına oranla 3-4 kat daha sık rastlanmaktadır. Konuşma sırasında yaşanan gecikmenin birçok farklı nedeni vardır. Bunlardan ilki çocuğun zeka gelişiminde yaşanan aksaklıklardır. Zeka gelişimi dil gelişimini büyük oranda etkileyerek nörolojik tanılar çocuğun konuşma sürecini geciktirebilmektedir. Bir diğer sebep ise aile içerisinde birden fazla dilin konuşulmasıdır. Aile içerisinde ihtiyacı olan ilgiyi

göremeyen ve yeterli dil uyarılarına maruz bırakılmayan çocukların dil gelişim süreçleri de bu durumdan olumsuz yönde etkilenmektedir. Sık karşılaşılan nedenlerden birisi de gelişimsel dil gecikmesidir. Bu durumda beynin konuşma ve dil ile ilgili bölümü olması gerekenden daha geç olgunlaşmaktadır. Erkek çocuklarında daha sık görülmekle birlikte genelde aile bireyleri arasında da bu öyküye rastlanmaktadır. İşitme problemleri de dil gelişimini etkileyen bir diğer faktördür. Şiddetli düzeydeki işitme sorunları kolayca fark edilirken hafif düzeydeki işitme sorunlarının fark edilmesi daha zordur. Çocuğun işitmede yaşadığı güçlük konuşmasında gecikmeye neden olmaktadır.

Konuşma gecikmelerinde de ilk bakılması gereken çocuğun konuşmasında engel olacak fiziksel bir problemin varlığıdır. Böyle bir durum söz konusu değil ise uzman desteği ile sürecin başlatılması gerekmektedir.

DİL GELİŞİMİNDE AİLE FAKTÖRÜ

Belirtildiği gibi dil öğrenme de en önemli faktör maruz kalınmadır. Bebeklikten itibaren dil alanında alınan geri dönüş ve uyarılar çocuğun dil gelişimini hızlandırmakta ve gelişim düzeyini de büyük oranda etkilemektedir.

Ebeveynlerin bu konudaki tutumu oldukça önemlidir. Dil gelişimi tüm gün boyunca devam ettiği için günün her anında çocukla konuşulmalı, söyledikleri dikkatle dinlenerek çocuk konuşmaya teşvik edilmelidir. Ebeveyn olarak dilin kullanılması ve konuşma biçiminde örnek olunmalıdır. Dilin kuralları ve ifade şekillerine uygun olarak konuşulmasına özen gösterilmelidir.



Günümüz şartlarında dikkat edilmesi gereken en önemli konulardan birisi de çocuklardaki televizyon izleme, bilgisayar ve tablette oyun oynama gibi alışkanlıklardır. Şüphesiz ki araştırmalar teknolojik aletlerle uzun süre vakit geçirmenin tüm gelişim alanlarında olduğu gibi dil gelişimini de olumsuz etkilediğini göstermektedir. Uzun süre televizyon ya da bilgisayar başında vakit geçirmek çocuklarda yalnızca alıcı dile hitap etmektedir. Ancak ifade edici dilin gelişmesi sürecini de geciktirmektedir. Sonuç olarak ebeveynlere düşen bir diğer rolde dil gelişimini olumsuz yönde etkileyecek teknolojik alet kullanımını sınırlandırmaktır. Ev içerisinde iki farklı dilin konuşulması da çocuğun dil öğrenme sürecini uzatabilmektedir ancak 5 yaşına gelindiğinde çocuğun iki dili de öğrenmiş olduğu görülmektedir. Çocuğun dil gelişiminde göze çarpan bir aksaklık durumunda geç kalınmadan, kendiliğinden geçmesini beklemeden dil ve konuşma alanında bir uzmanın görüşünün alınması gerekmektedir. ▴

KAYNAKÇA

- » Tetik, G. *Diyaloga Dayalı Hikaye Okuma Tekniği ile Okunan Öykülerin 4-5 Yaş Çocuklarının Dil Gelişimine Etkisi.* Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

- » Deniz, A. *Resimli Öykü Kitaplarının ve Kitap Okuma Etkinliklerinin Niteliğinin 5 Yaş Çocuklarının Dil Gelişimiyle İlişkisinin İncelenmesi.* Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- » Baytar, B. *Dil Gelişimi Sorunlarının Ortaya Çıkışında Bakıcının Rolü.* Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- » Boroditsky, Lera. *Dil, Düşünce Şeklimizi Nasıl Etkiliyor.* TEDWomen 2017 https://www.ted.com/talks/lera_boroditsky_how_language_shapes_the_way_we_think/transcript?language=tr



ÜLKEMİZDE PDR

Seda Nur ÇIPLAK
Psikolojik Danışman

Tarih boyunca çeşitli kimseler ve çeşitli meslek sahipleri, yardım arayanlar, başkalarından daha az şanslı olanlar ya da basitçe bir arkadaşının verebileceği rahatlığa ihtiyacı olanların özgüven kazanmalarına yardım etmişlerdir. Eski dönemlerde kabile üyeleri arasındaki yardım ilişkilerinin, onların hayatta kalma becerilerini öğrenmelerine odaklandığı düşünülebilir. Medeniyet ilerledikçe bu ilişkiler gencin kişisel, sosyal ve canlı kalma becerileri bakımından, yeterlilik kazanması için onu motive eder. Tarih çeşitli yardım ilişkilerinin kültürler içinde ve kişiler arasında biçimlendiğini gösterir. İnsanlar arası etkileşim ve iletişimlerin tümünde bireyler, saygı duydukları arkadaş ve meslek mensuplarından akıl ve öneri ararlar. Çoğu örneklerde yardım arayanlar, kendileri ve başkalarıyla ilişkilerine yönelik konular çevresinde dönüp dururlar. Çoğunlukla bu ilişkiler, kişisel kabul, sosyal ait olma ve gelecekteki amaçların neler olduğu gibi soruları içerir.

Birey, “Ben kimim?”, “Nereye aitim?”, “Yaşamımda ne yapmalıyım?” diye sorar. Bireye bu ve benzeri diğer sorularda yardım edenler, destek sağlayıcı bir atmosfer içinde beklenen amaçları araştırabilen bir başarı planını oluştururlar. Bu yardım süreci, bilgi toplama, bireyin farkında olması, seçenek ve amaçları araştırma ile kendine bir yön seçme şeklinde olup, aslında psikolojik danışma mesleğinin tanımıdır. Psikolojik danışma mesleği, bireyin ihtiyaçlarını saptayan bir ilişkiyi yerleştirme, bu ihtiyaçların doyumuna hizmet etme, stratejileri desenlendirme, kararlarına etkili yardım planlarını gerçekleştirme ve benlik farkındalığını geliştirmeye yardım etme sürecidir (Schmidt, 1996).

Toplumumuz sürekli olarak değişmektedir. Teknik ve bilim alanındaki değişme ve gelişmeler sosyal kurumlarda ve bu kurumların fonksiyonlarında da değişme meydana getirmiştir.

Politik, sosyal, kültürel devrimler farklı değerler, eski ve yeni normlar bütün bireyleri etkilemekte onları korumasız, güç durumda bırakmaktadır. Böyle bir sosyal ortamda bireyin uyum sağlayabilmesi için yardıma ihtiyacı vardır. Bunların sonucunda Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik(PDR) hizmetlerinin önemi kavranmış ve tüm dünyada yayılma hızını arttırmıştır.

21. yy. koşullarında internet, bilgisayar, televizyon ve telefon gibi iletişim sistemlerinin, dünyadaki güncel olayların ve değişen teknolojilerin toplumsal değişime etkileri olmaktadır. Hızla değişen toplumsal koşullarda, bireylerin karşılaştıkları “bireysel, eğitimsel ve mesleksel sorunlarının” çözümü ve bu konularda optimal kararlar verebilmeleri için profesyonel anlamda yardım sağlama hizmeti, ‘psikolojik danışmanlarla’ gerçekleşmektedir.

Bir meslek olmanın ölçütleri dikkate alındığında, psikolojik danışma ve rehberlik alanının ülkemizde meslek olma ölçütlerinin çoğunu yerine getirdiği söylenebilir. Yerine getirilen ölçütler şöyle sıralanabilir: Psikolojik danışma alanının sunduğu hizmetlerin toplumun işleyiş ve gelişimine katkısı vardır. Verilen hizmetler esas olarak görülebilir. Hizmet alanının toplumda herkes tarafından bilinmeyen bilgi, kuram ve becerilerden oluşan bir literatürü oluşmaktadır.

Psikolojik danışmayı psikolojiden ayıran özellikler literatürde birçok gerekçe ileri sürülmektedir. Bu özellikler, psikolojik danışma alanının uygulama oryantasyonlu oluşu, eğitsel ve ruh sağlığı bileşenlerini içermesi, gelişimsel bir bakış açısı ile problemlere yaklaşımı, çok kültürlülüğü ön plana çıkarması, bütünsel bir yapısının oluşu şeklinde sıralanabilir (Ergene,2007).

Anaokulu ve ilkokul dönemlerinden itibaren çocuklara gelişimsel özelliklerine uyan Psikolojik Danışma ve Rehberlik yaklaşım süreçlerinin uygulanması ve okullardaki öğretimin kalite sorununa dikkat edilmesi gerekmektedir. (Morse ve Russel, 1988; Ültanır 2003). Gelso ve Fretz (1992) psikolojik danışmanların rollerini çare bulucu, önleyici ve geliştirici özellikli olarak belirtmişlerdir. Milli Eğitim Bakanlığı’nın da “Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Yönetmeliği’nin 12. maddesinde, “örgün ve yaygın eğitimdeki PDR hizmetlerinde sorunlara, erken müdahale ve özellikle sorunun oluşmamasına yönelik gelişimsel ve koruyucu yaklaşım esastır” ifadesi yer almaktadır. Bu bağlamda, çağdaş, sağlıklı ve verimli bir eğitim-öğretimin gerçekleştirilmesi, ancak psikolojik danışma ve rehberlik alanının yaklaşım, ilke ve tekniklerinin benimsenip uygulanmasıyla olasıdır.





Bu anlamda, her sosyoekonomik düzeydeki ailelerin çocuk ve gençlerinin karşılaştıkları yaşam problemleri giderek artmakta ve karmaşıklaşmaktadır.

Gibson & Mitchell (1995)'e göre, önleme programları bireyin yaşamı ya da güvenliği tehdit altına girdiğinde istenmektedir. Sadece önleme ve çare bulma çalışmalarını psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleriyle gerçekleştirmek yeterli olamamaktadır. Çocuk ve gençlerin büyümeleri ve gelişmeleri sırasında, gelişimci bir anlayışla onların daha özgüvenli, daha yeterli olabilmeleri ve kendi özelliklerini geliştirmeleri yönünde optimal bir çevrenin sağlanması gerekmektedir. Okullarda psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin amacı, sadece gençlerin sorunlarını çözmeye çabalamaları sırasında yardım etmek değildir.

Onların kendi sorunlarını etkili ve en uygun yollarla çözebilen, olumlu benlik algıları gelişmiş bireyler olarak gelişebilmeleri yönünde de destek vermektir.

Bu çalışmanın amacı, ülkemizde psikolojik danışma ve rehberlik mesleğinin hizmetlerine özellikle okullarda duyulan gereksinim ile, PDR öğretim alanının ve tarihçesinin belirtilmesidir.

Sonuç bugün ülkemizde, Psikolojik Danışma ve Rehberlik lisans programları, Üniversite düzeyinde 40 yıldır psikolojik danışman yetiştirmektedir. Bu programlar da okul temelli model yaklaşımı benimsenmiştir. Alanın gelişmesi bakımından bazı öneriler, ileri sürülebilir:



- » Okullardaki uygulamalarda, psikolojik danışman merkezli bir yaklaşımdan vazgeçilmemelidir. Çünkü, öğrenci sorunu olduğunda öncelikle öğretmene başvurmakta, öğretmen de psikolojik danışmandan destek almaktadır.
- » Psikolojik danışmanların okuldaki, daha önemlisi ilköğretimdeki işlevleri içinde, öğretmen, yönetici ve ana-babalarıyla konsültasyon yapmak bulunmalıdır. Ayrıca, PDR hizmetlerinin öğretmenle işbirliği içinde yapılması gerekmektedir. “Öğretmen asıl unsur değildir. Psikolojik danışmanın sorumluluğunda, öğretmen, veli ve yönetici işbirliğiyle yürütülmesi anlayışı” kabul edilmelidir. ▲

KAYNAKÇA:

- » Kuzgun, Y. (1993). *Türk Eğitim Sisteminde Rehberlik ve Psikolojik Danışma*, *Eğitim Dergisi*, 6, 3-8.
- » T.C. Resmi Gazete, 17.04.2001 tarih ve 24376 sayısı.
- » Ültanır, E. *İlköğretim Birinci Kademe: Rehberlik ve Psikolojik Danışma*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2003.
- » Gibson, R.L. and Mitchell, M.H. (1995). *Introduction to counseling and guidance*. (4th Ed). Merrill, Prentice Hall.
- » Özgüven, İ.E. *Çağdaş Eğitimde Psikolojik Danışma ve Rehberlik*, Ankara: PDREM Yayınları, 1999.
- » Schmidt, J.J. (1996). *Counseling in schools: Essential services and comprehensive programs*. Massachusetts: Needham Heights.

ADIM ADIM BÜYÜYORUM

Gamze AKPINAR
Psikolog

Bireyin sağlıklı yaşaması ve davranış kazanması bedensel gelişimi ile yakından ilgilidir. Fiziksel gelişim; bedenin ağırlıkça artması ve boyca uzamasının yanında, bedeni oluşturan tüm alt sistemlerin de büyümesi ve olgunlaşmasını içermektedir. Anne karnında başlar ve doğumdan sonra hızlanarak devam eder. Bebek dünyaya belirli refleksler kazanmış olarak gelir ve ilk yıllarda hareket kabiliyetinin çoğunu bu refleksler oluşturur, zamanla bazı refleksler yok olurken kasların ve sinir sisteminin gelişmesi ve beden hâkimiyetinin artması ile istemli hareket becerileri de artar.

Fiziksel gelişim ince ve kaba motor becerilerinin gelişimine bağlıdır.

Kaba motor çocuğun büyük kas gruplarını kullanarak hareket etme becerisidir. Yürümek, koşmak, zıplamak ve bisiklet sürmek kaba motor becerilerdir.

İnce motor becerilerse küçük kas gruplarını, el ve parmakları kullanarak yapılan hareketleri kapsar.

Küçük nesnelere tutup bir kutuya atmak, resim çizmek, yazı yazmak, düğme ilikleme ve ayakkabı bağcığı bağlamak ince motor becerilerdir.

Çocuğun fiziksel gelişiminin sağlıklı olabilmesi için;

- » Yeterli ve dengeli beslenmeye
- » Düzenli uyku ve dinlenmeye
- » Temizlik ve hastalıklardan korunmaya
- » Açık hava ve bedensel aktivitelere ihtiyacı vardır.

Çocukların Gelişim Dönemleri Nelerdir?

0-2 Yaş:

Fiziksel gelişimin en hızlı olduğu dönemdir. Doğumda 3-3,5 kg olan bebeğin ağırlığı, doğumdan sonra hızla artmaya başlar. İlk dört ayın sonunda bebeğin ağırlığı, doğum ağırlığının yaklaşık iki katı olur. İlk yılın sonunda ağırlık, doğum ağırlığının yaklaşık üç katına ulaşır. İkinci yılda ağırlık artış hızı biraz yavaşlar. Bunun nedeni; yürüme, koşma gibi enerji harcayan etkinliklerin başlamasının yanı sıra büyüme hızının yavaşlamasıdır.

Doğduğunda 48-53 cm olan boy uzunluğu, ilk yıllar hızla artar ama yaş ilerledikçe bu hızda gittikçe yavaşlama görülür. İlk yılın sonunda bebeğin boyu ortalama 73-78 cm'ye ulaşır. İkinci yılın sonunda ise ortalama 83-88 cm'ye ulaşır. Kemiklerin büyümesi ve gelişmesi, hareket gelişimi için çok önemlidir. Doğumda, bebeklerin kemikleri olgunlaşmadığı için kıkırdak halindedir. Kıkırdakların kemiğe dönüşmesi, ilk iki yıl süresince devam eder. Bu nedenle parmak, kol, el gibi organlarda kolay incinme ve çıkma görülebileceğinden çok dikkatli olunmalıdır. Kaslar kemiklerin hareketini sağlar ve uzayıp kısalarak organları hareket ettirirler. Kas gelişimi yetişkinliğe kadar devam eder.



2-6 Yaş:

Fiziksel gelişim hızı, 0-2 yaşa göre azalmış, sinir sistemi gelişimi büyük ölçüde tamamlanmıştır. Kalbin büyümesi altı yaşına kadar çok hızlıdır. Kalp atış hızı da giderek azalır, altı yaşın sonunda yetişkinlerinkine benzer hale gelir. Solunum sisteminin özellikle de akciğerlerin kapasitesinin gelişimi oldukça yavaştır.

Sindirim sistemi, yiyecekleri sindirebilir hale gelmiştir. 2-6 yaş çocukları, büyük kaslarını küçük kaslarına göre daha iyi kullanırlar. Bu dönemde çocuğun hareketlerinin sayısında ve niteliğinde bir artma gözlenir. Gelişim sürekli ve belli aşamalarda gerçekleşir. Dönemin başında çocuğun görme duyumu ve küçük kasları tam olarak gelişmemiş olduğu için 2-4 yaş çocukları el-göz koordinasyonu gerektiren etkinliklerde zorlanırlar ve daha uzun süre çalışmaları gerekir.

6-12 Yaş:

İlköğretimin birinci kademesini kapsayan bu dönemde fiziksel gelişim yavaşlamıştır.

Bu yaş grubundaki çocukların ortalama yıllık boy artışı 5,5 cm civarındadır. Ağırlık artışı ise başlangıçta yavaş iken 10-12 yaş kız çocuklarında dikkat çekici değişimler görülmektedir. Bu farklılığın nedeni de kızların erkek çocuklarından yaklaşık iki yıl önce ergenlik çağına giriyor olmalarıdır.

Dönemin başlangıcında çocukların bilek ve parmak kemikleri ile ince kaslar gelişimini tamamlamamıştır. Bu nedenle üst düzey denge gerektiren beden hareketleri ile uzun süreli küçük puntolu yazı yazma gibi etkinliklerde zorluk çekerler. İnce motor kasların gelişimi erkeklerde kızlara göre daha yavaştır; ama dönemin sonunda gelişimleri tamamlanır. Dönemin sonlarına doğru, hem kemik ve kaslarındaki gelişim hem de öğrenme yaşantılarının etkisi ile çocuklar, özen ve ayrıntı gerektiren etkinliklerle uğraşmaktan hoşlanmaya başlar. Bu durum onları beden hareketleri ve el becerilerini kullanmayı, geliştirmeyi sağlayan etkinliklere çeker.

Bu sayede çocuk çeşitli ilgi alanlarını keşfeder ve geliştirir (el sanatları, ritmik dans, kayak, tenis, yüzme, top oyunları vb). Ergenlik Dönemindeki Bedensel Değişiklikler Ergenlik sürecinin her çocukta başlangıç zamanı için kesin bir değer vermek güçtür.

Bedensel değişimlerin sıklıkla, kızlarda 10-12 yaşları arasında, erkeklerde ise 12-14 yaşları arasında ortaya çıktığı belirlenmektedir. Kızlar, erkek çocuklara göre genellikle bu döneme 1-2 yıl daha erken girerler. Her çocuk bu döneme diğerlerinden farklı, daha erken ya da geç girebilir. Ergenliğin en önemli belirtisi kısa zamanda dikkati çekecek bir biçimde çok yönlü olarak büyümektir. Buna büyüme atılımı adı verilir.

Kızlarda ergenlik önce başladığından 10-12 yaşlarında kızlar, erkeklerden daha uzun olurlar. Boy büyümesi giderek yavaşlar ve kızlarda 16 ile 18, erkeklerde 18 ile 20 yaşları arasında durur.

Büyümenin ergenlikten sonra da devam ettiği, 18 ile 30 yaşları arasında çok küçük miktarda bir artış görüldüğü söylenebilir. Boy uzamasının yanında kızlarda ve erkeklerde kilo artışı ve yağlanma da gözlenir.





Kızlarda bu dönemde yaklaşık 16, erkeklerde ise 20 kiloluk bir artış söz konusu olur. Erkeklerde kilo artışı, kas ve kemik kütlelerinin artmasına, kızlarda ise büyük ölçüde yağ depolanmasına bağlıdır.

Fiziksel gelişimin diğer gelişim alanlarına etkisi var mı?

Çocuğun zihinsel, duygusal, sosyal alandaki gelişimi, fiziksel gelişim ile başlar. Bu nedenle çocuğun fiziksel gelişimini destekleyen etkinlikler, diğer gelişim alanlarını da etkiler. Örneğin; çocuklar oyun oynadıklarında, büyük ve küçük kasları çalıştığı gibi, sosyalleşme ihtiyaçlarını da karşılarlar. Aynı zamanda oyun oynadıkça çocuklar algılamayı ve keşfetmeyi öğrenir. Çocuklar fiziksel olarak geliştikçe bedenle zihnin koordineli uyumu artar. Daha dengeli ve dikkatli hareket etmeye başlar. Fiziksel gelişimi desteklemek için yapılan etkinlikler (Oyun, spor vb.) çocuğun yaşlarıyla sosyalleşmesini de artırır. Bu sayede sosyal gelişim de desteklenir. Çocuklar hareket ettikçe keşfetmeye ve öğrenmeye başlar. Dolayısıyla daha çok nesnenin ismini öğrenir, çevresinde var olan her şeyi tanımaya başlar.

Uygun yaşlarda piyano, gitar, tambur, ney, bateri vb. çalmak hatta beden sesini kullanmak, müzik aracılığı ile çok yönlü eğitimin başlangıcı olabilir. Bu eğitimi ince motor ve kaba motor hareket ile birleştirerek kişinin akademik ve sosyal becerileri artırılabilir.

Zira müzik aleti kullanarak, el becerileri ve kaba motor becerilerin gelişmesi ile beraber alın lobundaki dikkat, akıl yürütme, sosyal beceriler ile beyin eğitimi de başlatabiliriz. Ayrıca bu sürece şarkı söyleyerek de katılmak, beyin ve beyinciğin her alanda çalışmasını ve ilerleyen süreçte beyinin ön lobunun daha az çalışarak otomatik beceriye doğru gelişmesini sağlayacaktır. Bu durum beyinin birçok ağ sistemlerinin devreye girmesi ile bilişsel, duygusal, sosyal becerilerinin de gelişmesini sağlar.

Vücudu güçlendirmek amacıyla yapılan jimnastik alıştırmaları çocuklarda kaba motor becerilerini geliştirmesine katkıda bulunacaktır. İmkân dâhilinde olması durumunda bir jimnastik kursuna gidilmesi ve bir uzman yönlendirmesiyle jimnastik antrenmanlarının yapılması daha verimli sonuçlar verecektir. Bu faaliyet çocuğun sosyal becerilerinin de gelişmesini sağlar.

NELER YAPABİLİRİZ?

- » Çocukların kendileri için ağır olmayan cisimleri kaldırıp ters çevirmelerini sağlamak hem ince hem de kaba motor becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Evde bulunan boş bir valiz, sepet gibi gündelik araç gereçler bu konuda size yardımcı olabilir.
- » Eğimli bir arazide inmeye ya da çıkmaya çalışmak, ayakucuyla ve topuklar üzerinde yürümeye çalışmak,

düz bir çizgi üzerinde çizgiye basarak yürümeye çalışmak gibi aktiviteler yapılabilir.

- » Güvenli bir zemin oluşturulduktan sonra yapılan atlama ve zıplama hareketleri çocukların büyük kas gruplarını geliştirmesine yardımcı olan etkinliklerdendir.
- » Sabit duran bir topa elle veya ayakla vurmak, atılan bir topu hareket hâlindeyken yerde ya da havada yakalamaya çalışmak, elleri kullanarak mümkün olan en fazla topu tutmaya çalışmak çocukların el, kol ve ayak kaslarını geliştiren bir etkinliktir.
- » Dans ve müzik eylemleri de vücutta birçok kasın çalışmasını sağlar ve bu yönüyle çocuklarda motor becerilerinin gelişmesine katkı sağlar. Bu anlamda, çocuklara müziği ve dansı sevdirmek motor becerilerin daha yoğun kullanımı ve gelişimi açısından önemlidir.
- » Çocuklar belirli bir yaşa ulaştıktan sonra kullanılan üç veya iki tekerlekli bisikletler çocukların kaba motor becerilerini güçlendirir.
- » Oyun hamuru ya da evde hazırlanan hamurlarla oynamak, ince motor gelişimi için oldukça yararlıdır. Çocuklar, hamuru minik elleriyle şekillendirirken el ve parmak kaslarını da doğru şekilde yönetme konusunda tecrübe kazanırlar.
- » Kâğıt kesmek ve kâğıt katlamak eylemi ince motor becerilerinin gelişimine katkı sağlayacak aktivitelerden bir diğeridir.



- » İnce motor gelişimi için oyunlar kategorisinde sayılabilecek; kum havuzlarında oyun oynamak; el ve parmak kaslarının güçlenmesi ve koordinasyonun artması açısından oldukça faydalıdır. Gerek ıslak kumlar ile şekiller yapmak, gerek kuru kumlar ile kuyu kazmak, kum taşımak gibi faaliyetler çocukların motor becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur.
- » Görmüş olduğunuz gibi ince ve kaba motor becerilerinin gelişiminde, günlük hayatta kolayca ulaşılabileceğimiz eşyaların ve günlük eylemlerin önemi büyüktür. Ebeveynler olarak, çocuğunuzun tüm fiziksel aktivitelerinde rol oynayan ince ve kalın motor becerilerinin gelişimi konusunda, çocuğunuzun gelişimine bağlı olarak, gerekli çalışmalarını düzenli olarak yaptırmanız gerekmektedir. Çocukları; parmaktan tüm vücuda kadar hareketlendiren tüm aktiviteler ince ve kaba motor becerilerinin gelişimine katkı sağlar. ▀

KAYNAKÇA

- » Kılıç A. Z. Uzmanlık tezi: Gelişim Dönemleri ve ergenlerde ruhsal sorunlar. http://psikiyatriksosyalhizmet.com/wp-content/uploads/2010/08/ogrenci_tezi_gelisim_donemleri.pdf
- » <https://hlcysmn.wordpress.com/hakkinda/cocuk-gelisimi/fiziksel-gelisimi/>



DOĞUM ÖNCESİ DÖNEMDE GELİŞİM

Şahika USLU
Psikolog

Gelişim anne karnında başlayan ve yaşam boyu devam eden bir değişim sürecidir. Bir insanın gelişiminin ve oluşumunun başlangıcı olan doğum öncesi gelişim dönemi yaklaşık 38-40 hafta arası sürer ve doğumla sonlanır. Doğum öncesi gelişimi biyolojik gelişim, duysal gelişim ve beyin gelişimi açısından inceleyeceğiz.

Anne Karnında Biyolojik Gelişim

Tek bir hücreden beyni ve davranışsal yetileri olan tam bir organizmaya doğru hızlı bir büyümeyi içeren doğum öncesi dönem üç evreye ayrılır: germinal, embriyonik ve fetal.

Germinal Dönem:

Bu dönem döllenmeden sonraki ilk iki haftayı içerir. Zigot olarak adlandırılan döllenmiş yumurtanın ortaya çıkışı ve zigotun uterus (rahim) duvarına tutunması germinal dönemde gerçekleşir.

Embriyonik Dönem:

Döllenmeden sonra 2-8 hafta arasındaki döneme embriyonik dönem denir. Bu dönemde hücrelerin farklılaşma hızı yoğunlaşır, hücrelerin şekillenmesi için destek sistemleri ve organlar oluşur.

Hücre kümesine artık embriyo adı verilir. Embriyonun yaşam destek sistemleri olan amnion, göbek kordonu ve plasenta hızla gelişir. Amnion, gelişmekte olan embriyonun yüzeceği içi temiz su dolu bir torba veya bot gibidir. Göbek kordonu bebeği plasentaya bağlar. Plasenta ise içinde anne ve bebeğin damarlarının iç içe şekilde bulunduğu yuvarlak biçimli bir doku grubudur.

Fetal Dönem:

Bu dönem döllenmeden sonra iki aylıktan doğuma kadar süren yaklaşık yedi aylık bir dönemdir. Doğum öncesi dönemin 3. ayında fetüs yaklaşık 7 cm uzunluğunda 85 gr ağırlığındadır. Kollarını ve bacaklarını hareket ettirmekte, ağzını açıp kapamakta ve başını çevirmektedir. Yüz, alın, göz kapakları, burun ve çene ayırt edilebilmektedir. Gebeliğin 4. ayının sonunda fetüs yaklaşık 15 cm 113-198 gr ağırlığındadır. Bu dönemde büyüme daha çok bedenin alt kısmında gerçekleşir. Anne ilk defa bebeğin bacak ve kol hareketlerini hissedebilir. Fetüs 5. ayın sonundan itibaren yaklaşık 30 cm uzunlukta ve 0,5 kilograma yakın ağırlıktadır. Cilt yapılaşması ayrıntılarıyla biçimlenir, el ayak tırnakları gibi. Fetüs rahimde belli bir pozisyonu tercih ettiğini göstererek, çok aktif olmaktadır.

6. Ayın sonundan itibaren fetüs yaklaşık 35 cm uzunluğunda ve ağırlığı 0,6 kg civarındadır. Gözler, göz kapakları tamamen biçimlenir ve başı ince bir saç tabakası kaplar. Yakalama refleksi vardır ve düzensiz solunum hareketleri ortaya çıkar. Gebeliğin 6. ayının sonunda fetüs ilk kez anne karnının dışında yaşama şansına sahiptir ancak ciğerleri tamamen olgunlaşmadığı için yardıma ihtiyacı olur. Fetüs 7. ayın sonundan itibaren yaklaşık 40 cm uzunluğunda ve 1350 gr ağırlığındadır. Doğumdan önceki iki ayda bebeğin yağ dokuları gelişir ve ilk aylarda oluşumunu tamamlayan organlar (kalp, böbrekler gibi) artık işlev göstermeye başlar. 8. ve 9. ay boyunca fetüsün boyu uzar ve kilo artışı devam eder. Doğumda bir bebek ortalama 3400 gr ağırlığında ve 51 cm uzunluğundadır.

Anne Karnında Beyin Gelişimi

Bebeğin beyninin büyümesi başının da büyümesiyle paraleldir. Doğumda ortalama 35 cm olan baş çevresi ilk altı ayda hızla büyür ve sonra büyüme hızı giderek azalır. Çocukların baş büyümesi yaşlarına göre oluşturulan standart büyüme eğrilerine göre kıyaslanır. Bir çocuğun baş çevresi yaşına göre olması gereken standartlardan %3'ün altında ise mikrosefali olarak adlandırılır. Mikrosefali olan çocuklarda beyin büyümesini ve gelişmesini bozan hastalıklar araştırılır. Genetik faktörlerin dışında özellikle hamilelikte geçirilen enfeksiyonlar mikrosefaliye yol açabilirler. Başın bu standart eğrilerin %90 üzerinde olan durumlarda ise makrosefaliden bahsedilir.

Bu da beyni ve destek yapılarını anormal büyüten ve baskı altına alan hidrosefali vb. gibi hastalıkları araştırmayı gerektirir. Bu nedenlerle bir gebenin hamileliğinin başından sonuna kadar sadece sorun olduğunda değil, aynı zamanda bebeğin sağlıklı ölçülerde büyüüp büyümediğini öğrenmek için de doktor kontrolünde olması beyin gelişimini etkileyebilecek durumların fark edilmesi açısından çok önemlidir. Keza olası bazı hastalıklara günümüzde daha bebek doğmadan anne karnında iken bile müdahale edilebilir ve operasyon gerçekleştirilebilir.

Zekanın kendini gösterebilmesi için bebeğin öncelikle beyin yapısının sağlıklı bir şekilde gelişimini tamamlaması gerekir. İster anne karnında olsun, ister doğduktan sonra olsun bir çocuğun beyin gelişimini tek başına artıracak bir yöntem, ilaç veya besin maddesi olmadığını rahatlıkla söyleyebiliriz. Sağlıklı yaşam, iyi bir bakım, yeterli bir eğitim, bireysel deneyimlerin artırılması ve çevresel faktörlerin de yardımı ile kişi bilgi birikimi ve donanımını yükselterek çocuğun beyin gelişimini tamamlar. Bu da bireyin toplum içindeki statüsünü belirler. Zeka ise bütün bu saydıklarımızla ilişkili olarak kişinin eğilimlerinden ve beklentilerinden de etkilenecek farklı alanlarda belirgin olarak geliştirilebilir. Beynin ve sinir sisteminin ana gelişimi doğum öncesi son iki ayda başlamak üzere en önemli olgunlaşma aşamaları doğum sonrasında tamamlanır. Genetik yapı ve çevresel etmenlerin katkılarıyla beyindeki sinir hücreleri (nöronlar) yeni deneyimlerle iletişimini kuvvetlendirir ve beyin giderek olgunlaşır.



Nöronlar arası iletişimin kuvvetlenmesi ile öğrenme ve deneyimler daha anlamlı hale gelerek zeka olarak bahsettiğimiz çocuğun çeşitli bilişsel becerilerinin artışı sağlanır.

Anne Karnında Duyuların Gelişimi

Bebeklerin duyuları gebeliğin daha ilk haftalarından itibaren gelişmeye başlar. Annenin bu dönemde stresten olabildiğince uzak durması gerekir. Stres; kimyası olan, kanda dolaşan maddelerde belirgin değişiklikler yapan bir durumdur. Sinirli ve gergin gebeler, kan dolaşımındaki kortizon ve adrenalin yolu ile bebeklerine de bu stresi iletirler.

Annenin karnına yavaş yavaş dokunması, masaj yapması bebeğin de gelişen duyularını uyarır. Annenin yediği ve içtiği şeylerin tadını ve kokusunu bebek de alır ve doğumdan önce güzel tatlara ve kokulara alışmaya başlar. Annenin damak zevki ve beslenme alışkanlıkları bebeğe de iletir.

Dokunma Duyusu

Gelişen embriyonun ilk oluşan hissi dokunma duyusudur ve gebeliğin 8. haftasında başlar. Dokunmaya hassaslaşan ilk vücut bölgesi ağız çevresi ve yanaklardır. Bu duyuşal değişimin en iyi göstergeleri fetüsün kendi yüzüne dokunması ve parmak emmeye başlamasıdır. Gebelik 32 haftaya ulaştığında kafanın tepesi dışında tüm vücut bölgeleri artık dokunma duyusuna hassas hale gelmiştir. Son aya gelindiğinde bebek rahim duvarına sık sık değmeye başlar; bu nedenle dışarıdan yapılan okşama ve hafifçe vurma hareketleri bebek derisindeki milyonlarca dokunma sinir ucunu harekete geçirir ve bebek tekmeleyerek cevap verir; hareket halinde ise aksine sakinleşir. Aynı durum doğumdan sonra da geçerlidir; ağlayan bebeği kucağınıza alıp sarıldığınızda susması bundandır.

Dokunma, sarılma, ten teması çok önemlidir. Böylece bebeğin etrafını algılaması ve güven duyması sağlanır. Prematüre doğumlarda kanguru bakımı denen yoğun sarılma ve dokunma şeklinde olan bir yöntem ile duyular harekete geçirilir, enfeksiyonlar azalır, ölümler azalır ve problemsiz yaşama şansı artar.

Tat Alma Duyusu

Gebeliğin 12-15. haftalarında fetüsün dilinde tat alma cisimcikleri oluşur. Anne; sarımsak, kahve, vanilya gibi kuvvetli kokulu yiyecekler tükettiğinde bebeğin içinde yüzdüğü amniotik sıvı bu tatların güçlü moleküllerini taşır ve bebek bunları algılar. Anne tatlı bir şey yediğinde bebeğin yuttuğu amniyon sıvısı miktarının arttığı görülmüştür. Annenin gebelik sırasında yedikleri bebek tarafından algılandığı için daha anne karnında damak tatları oluşur ve besin tercihleri şekillenmeye başlar.

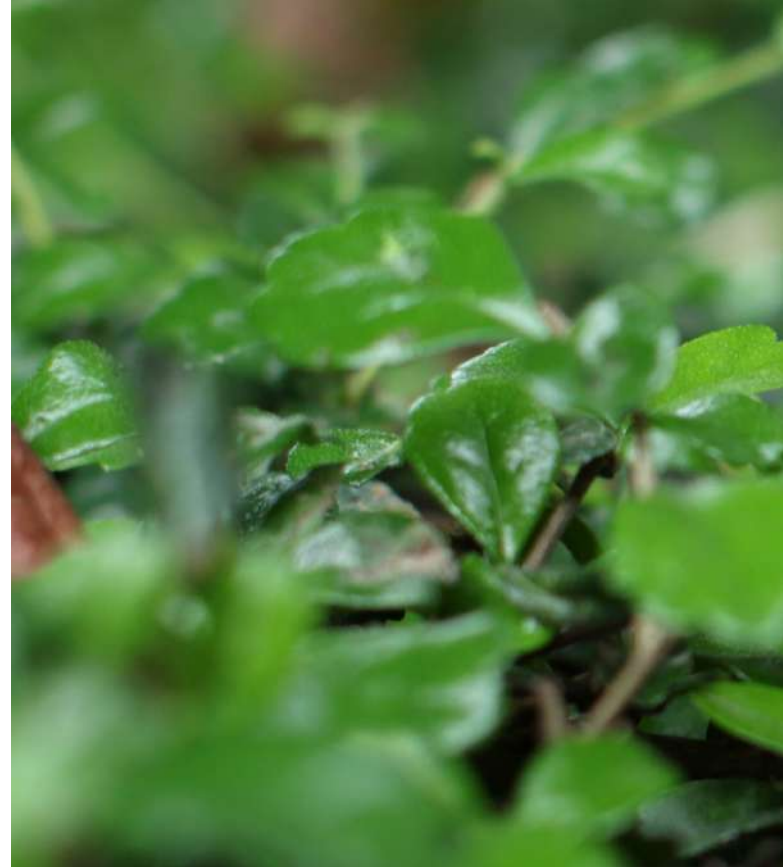
Beslenmesi doğru olmayan çocukların anne karnında iken bu uyarıları aldıkları düşünülmektedir.

Koku Duyusu

Bir fetüsün burnu 11 ile 15. gebelik haftası arasında gelişir, olfaktor sinir (kokuyu burundaki alıcılardan beyne taşıyan sinir) gebeliğin 13. haftasında beyin bağlantısını sağlar. Gebeliğin 28. haftasından sonra burnu tıkaç gibi kapatan dokular kaybolur ve koku alma ve reaksiyon verme başlar. Özellikle son 3 ayda yenilip, içilen veya koklanan kuvvetli aromalar bebek tarafından algılanır. Koku hava ile iletildiği için anne karnında hava olmadığından, fetüsün koku almadığı düşünülebilir, ancak böyle değildir. Bebeklerin daha doğumda çok kuvvetli bir koku alma duyuları vardır. Önceden hiç koklamadıkları halde anne sütünün kokusunu alır ve gözleri kapalı olsa bulur emerler; bu durum koku alma hissinin gebelik sırasında geliştiğinin kanıtıdır.

İşitme Duyusu

İç kulak, kanal ve dış kulak şeklinde gelişen işitme sistemi, sinirsel bağlantının da sağlanmasıyla çalışmaya başlar. Kulaklar gebeliğin 8. haftasında oluşmaya başlar, gebeliğin 24. haftasında şekillenmiş olur. Gebeliğin 6. ayından itibaren anne karnındaki bebek işitmeye başlar. Annesinin bağırsak sesleri, kan akımının çıkardığı ses ve hatta annesinin kalp atımlarını algılar. Gebelik ilerledikçe annesinin konuşma sesini bile algılar.



Bebek anne sesinden etkilenecek kalp hızını ve hareketlerini değiştirebilir. Anne sakince konuştuğunda bebek de sakinleşir ve kalp atımları yavaşlar. Özellikle 24 haftadan sonra şiddetli gürültülerde anne karnındaki bebek sızır ve bazen arkasından hıçkırmaya başlar.

Anne karnındaki bebeklere derin sesleri olan, fazla yüksek desibelde olmayan müzikler ve tonlar dinletmek onları sakinleştirir. Doğumdan sonra da işitme duyusu gelişmeye devam eder ve ilk 6 ay boyunca işittiği ses frekansı genişlemeye başlar.

Görme Duyusu

Görme duyusu en son gelişen duydur. Gebeliğin 26. haftasına kadar göz kapakları kapalıdır. Kapalı olmasının asıl nedeni arkasında gelişmeye devam eden ve başlangıçta ışığa çok hassas olan retinadır. 26 haftadan sonra bebek göz açıp kırpmaya başlar. Bebekler 26. haftadan önce de kuvvetli ışıkları algılar ve tepki verir. Karnınızın etrafında parlak bir ışık dolaştırırsanız bebek gözleri kapalı olsa da ışığı algılar ve onu takip eder. Erişkinler rüya görürken hızlı göz hareketleri olur; gebeliğin son üç ayında anne karnındaki bebeklerde de uyurken böyle olur, muhtemelen onlar da rüya görür.

Bebekler tam oluşmuş bir görme sistemi ile doğarlar ama fonksiyonları henüz tam değildir.

Bebeğin ilk 2 ayki görüşü siyah beyazdır, daha sonra renkli görme başlarlar. Odaklanma, derinlik hissi, el-göz koordinasyonu ve üç boyutlu yerleştirme özellikleri tam değildir, gelişmeye devam eder. Yaklaşık 6. ayda görmeleri tam fonksiyonlarını kazanır. ▲

KAYNAKÇA:

- » *Sanrock, J., 2012, Yaşam Boyu Gelişim, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.*



İZLEME, DEĞERLENDİRMEDE GELİŞİMSEL REHBERLİK BAĞLAMINDA ÖLÇME ve DEĞERLENDİRME

Eylem ÖCAL
Psikolojik Danışman

İnsanoğlunun içinde uyuyan güçler vardır. Kendisi bile şaşırır. Çünkü bu güçlere sahip olduğu aklından bile geçmez. Bu güçleri uyandırıp eyleme geçebilirse, o kişinin hayatında büyük bir devrim olurdu.

Swette Marden

O kullarda ve iyileştirme merkezlerinde öğrenci ve velilere sunulan rehberlik programının verimli ve etkin bir şekilde varlık gösterebilmesi için rehberlik hizmeti rehberlik hizmetlerini bireyi tanıma servisi, bilgi servisi, danışma servisi, yerleştirme servisi ve sonucu izleme servisi olarak sınıflamaktadır.

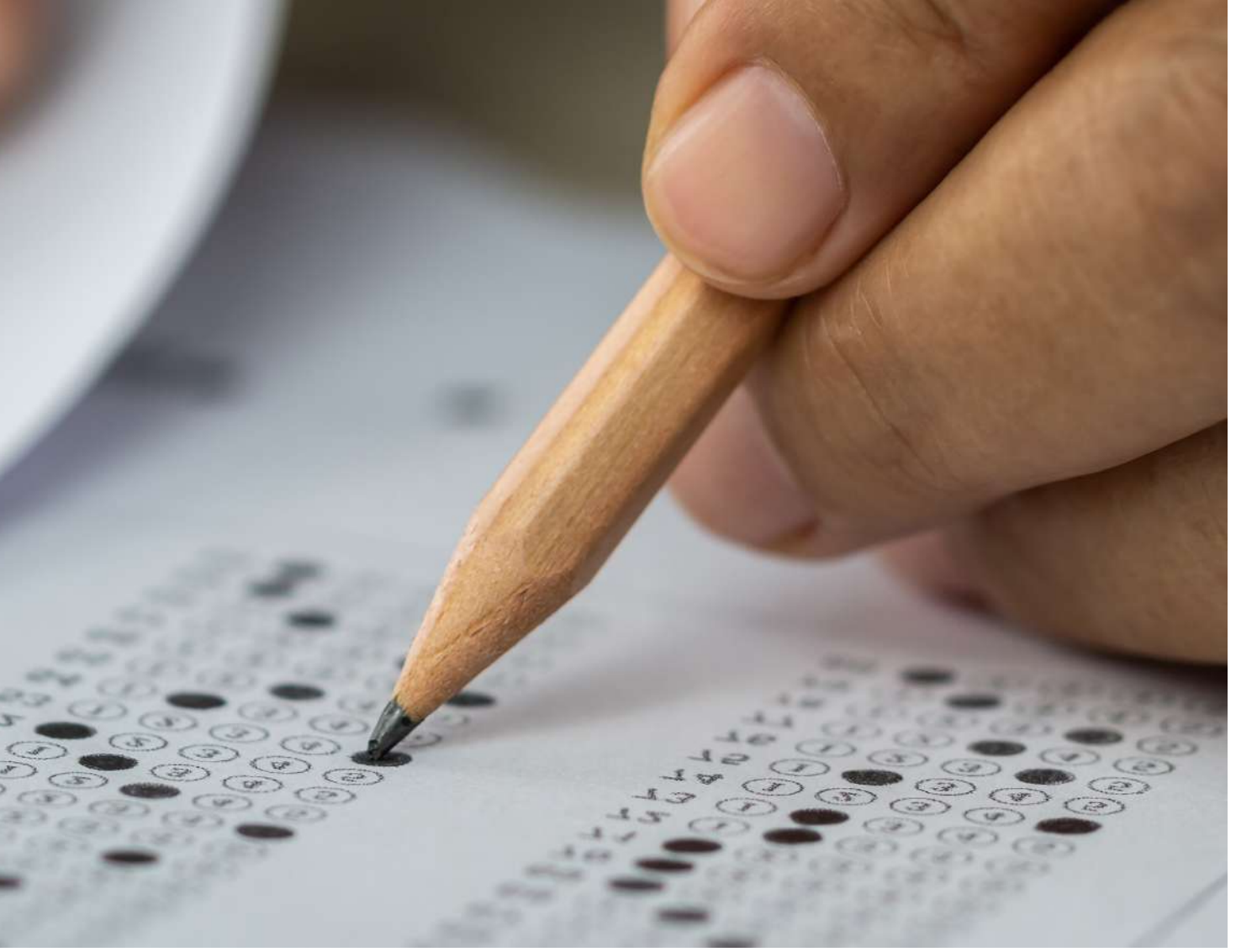
Zira okulda PDR hizmetleri, öğrencinin kendini daha iyi tanıması, özelliklerinin farkında olması, kendisine açık olan fırsatları ve seçenekleri tanıması, kendisi için gerçekçi kararlar alabilmesi, potansiyellerini geliştirebilmesi, karşılaştığı engel ve sorunlara karşı uygun baş etme becerileri gösterebilmesi ve çevresine uyum sağlayabilmesi için yürütülen psikolojik yardım hizmetleridir. Kaya,2004;sayfa 64

Rehberlik biriminde yapılan görüşmelerin beş ayrı programda ele alınmasındaki maksat öğrencilerin takibinin verimli bir şekilde yapılmasının önündeki başat engelleri kaldırmaktır.

Öğrencilerin ve velilerin sınav maratonu, sınav öncesi kaygıları ve sınav sonrası umutları etkin bir şekilde yönlendirmek için öğrenciyi tanıma ve yönlendirme aşamalarında rehberlik birimi yukarıda adını andığımız beş başlık üzerinde verimli çalışmalarını sürmektedir.

Özellikle bu programlarda amaç öğrencinin bireysel, kişisel, duygusal, mesleki gelişmelerinin ve motor becerilerinin sınıf öğretmeni eşliğinde kontrollerin yapılmasıyla birlikte bireyin kalıcı öğrenimlerini gerçekleştirme de yapılması gereken planlamaları ve yönetmelerine yardımcı olacak etkinlikleri bu programların ana hedefidir.

Bu programda yer alan etkinlikler psikolojik danışman tarafından planlanır ve yönlendirilir ve bireyin uygulaması noktasında öğrenci-veli-rehberlik iş birliği bu programlar



sayesinde titizlikle incelenir, bir sorun ortaya çıktığında sorun irdelenir ve sonuç odaklı çalışılır.

İşte bu noktada bireyin gelişim takibi için planlama hizmetlerinin verilmesinde bireyi tanıma, bilgi verme, yerleştirme ve izleme stratejileri kullanılır.

İZLEME ve DEĞERLENDİRME

Sınav grubu öğrencisinin sınav kaygısını takip etmek, bireyin kazanım odaklı çalışıp çalışmadığı noktasında yapılan bireysel görüşmelerden sonra toplanan sınav sonuçlarıyla birlikte sağlanan bilgiler izleme ve değerlendirme programının çalışma alanıdır. Sınav kaygısı, çalışmak zorunda olma hissi gibi duygular kişinin benlik tasarımı ne kadar ters düşüyorsa ve benlik tasarımı ne kadar katı ise öğrencinin sınav maratonuna alışma süreci o kadar sorunlu olmaktadır.

Böyle durumlarda psikolojik danışmaya ihtiyaç duyar ve rehberlik birimi izleme yöntemini kullanır.

İzleme ve değerlendirme programında öğrenciler sınav maratonunu en verimli şekilde nasıl değerlendirir sorusunun üzerinde kafa yorulur.

Sınav maratonu boyunca başarı durumlarının ve yaşadıkları kazanım problemleri üzerine bir inceleme çalışması yapılır. Bu bilgiler branş öğretmenleri ve veliler ile paylaşılır. Öğrenciyle çözüm odaklı konuşmalar yapılır. Yapılan tüm analizlerin sonucunda yapılan görüşmeler geri bildirim bağlamında kayıt altına alınır. Bu kayıtlar olası bir sorun karşısında rehberlik biriminin işini kolaylaştırmasına ve çözüm odaklı çalışmasına yardımcı olacaktır. İzleme ve değerlendirme hizmetlerinde yapılan her nitelikli görüşme ve takip aynı zamanda öğrencinin sınav maratonunda hedefe emin adımlarla koşmasına katkı sağlayacaktır.





İZLEME VE DEĞERLENDİRME PROGRAMINDA ELDE EDİLEN VERİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Okullardaki rehberlik birimi bireysel ya da kitlesel yaptığı her çalışmanın amacına ulaşip ulaşmadığını tespit etmesi ve değerlendirmesi gerekmektedir. Yapılan bütün rehberlik hizmeti çalışmalarının nihai hedefine ulaşip ulaşmadığını gözlemek ve bu gözlemleri değerlendirmek izleme çalışmalarının nihai hedefidir.

Sınav maratonunda yapılan her sınavın değerlendirilmesi ve kazanımların kalıcı bellekte yer edip etmediği izleme ve değerlendirme hizmetinin çalışma alanıdır. İzleme ve değerlendirme programı Maslow ve Rogers'in her bireye "iyi" olarak baktığını aklından çıkarmaması gerekir.

İzleme ve değerlendirme programını uygulayan rehberlik birimi İnsan doğası iyiye eğilimli olduğunu unutmamalı ve sınav kaygısı olan öğrencileri izleme programı ile takip ederken bireyin doğuştan kendini gerçekleştirme potansiyeliyle doğduğunu unutmamalıdır.

İZLEME VE DEĞERLENDİRME PROGRAMINDA ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEİNİN YERİ

Onların peşinden gidecek cesaretiniz varsa, bütün rüyalar gerçek olabilir.

Walt Disney

İzleme ve değerlendirme öğrencinin gelişini incelerken yol haritasını ölçme ve değerlendirme süreci üzerinden belirler. Elde edilen somut veriler bireyin hazır bulunuşluğunu gösteren nitelikli envanterlerdir.

Rehberlik birimi ölçme ve değerlendirme sonuçlarına göre öğrenciye uygulanacak takip yöntemini belirler. Zira unutmamak gerekir ki nitelikli bir takip ölçme değerlendirme olmadan izleme ve değerlendirme programı etkin bir şekilde varlığını devam ettiremez.

Ölçme değerlendirmede kullanılan her materyal rehberlik birimi tarafından kontrol edilmeli ve branş öğretmeninden sınav zorluğu ve öğrencinin hazırlandığı merkezi sınavın sorularına benzerliği irdelenmelidir.

zğrenci sınava hazırlanırken ve ölçme değerlendirmeye tabi tutulurken nitelikli sorularla karşılaşmalı ve rehberlik birimi bu noktada izleme ve değerlendirme yöntemini kullanarak nitelikli bir yol izlemelidir. ▀

KAYNAKÇA

- » 1.KAYA, Alim;(2004),*Psikolojik Danışma ve Rehberlik, Anı yayıncılık, Ankara*

KİŞİLİK GELİŞİMİ

Vildan ÖZTÜRK
Psikolojik Danışman



Kişilik gündelik dilde sıklıkla karşımızdaki kişiyi nitelendirmek adına kullandığımız bir kavramdır. Karşımızdaki kişinin bizde bıraktığı genel izlenimi aktarırken kişilik kelimesinin önüne bir sıfat ekleyerek o kişiyi tanımlar ve değerlendiririz. Günümüz psikoloji dünyasında kişiliği açıklamada kullanılan ortak bir tanım yoktur. Kişiliğin nasıl tanımlanacağı, kişilik psikolojisinin neleri kapsayıp araştıracağı konusunda fikir birliğine varılamamıştır. Literatürde kullanılan tanımlamalar irdelendiğinde tanımlarda benzer noktalara değinildiği görülmektedir. Bu ortak öğeler

- » Kişilik süreklilik gösteren, yaşam boyu sabit değişkenlik göstermeyen davranışlar bütününü ifade eder.
- » Kişilik kişiyi diğerlerinden ayıran, onu biricik kılan noktaları ifade eder.
- » Kişinin dışarıdan gözlemlenebilen açık davranışlarını kapsar.

» Kişiliği tanımlarken yaşamın küçük bir bölümü değil de tüm yaşam boyu gösterilen davranışlara odaklanılır.

Tüm bu hususlar dikkate alındığında kişiliği “bireylerin süreklilik gösteren, onu diğerlerinden ayıran, benlik ve kimliği kapsayan özelliklerin bütünü” olarak tanımlamak mümkündür. İnsanı tanımlayan kişilik kuramlarının tarihi psikoloji biliminin sistemleştirilmesinden çok öncesine dayanır. Psikoloji biliminin sistemleştirilmesi, araştırmacıların yöntemlerini bilimsel niteliklere taşımasıyla kişilik gelişimi konusunda pek çok farklı görüş ve bu doğrultuda kuram ortaya çıkmıştır. Kişilik gelişimi konusunda her görüşün başarılı olduğu yanlar kabul edilerek başarısız olduğu alanlar da dikkate alınmalıdır. Örneğin Psikoseksüel Kuramda kişilik gelişimi birbirini izleyen beş alt dönem olarak ele alınır. Kuramda bu alt dönemlerdeki ebeveyn çocuk ilişkisinin kişilik gelişiminde ana etken

olduğu, kişiliğin büyük bir bölümünün 0-5 yaş aralığında oluştuğu ifade edilir. Kişilik gelişiminde ailenin rolü yadsınamaz bir gerçek olsa da kişiliğin büyük kısmının çocukluk döneminde oluştuğu ve ileride büyük değişimlerin yaşanmayacağı kanısına düşmek hatalı olacaktır. Günümüzde yapılan araştırmalar sayesinde kişiliğin yaşam boyu geliştiğini, değişme isteği ve azmi içerisinde olan kişilerin kişilik özelliklerinde farklılaşabildiğini biliyoruz. Bu sebeple kişilik gelişimi konusunda kapsamlı, bütüncül, kişiliğin durumdan duruma değişebileceğini kabul eden kuramlardan faydalanmak daha yerinde olacaktır.

Son yıllarda yapılan araştırmalar sonucunda kişiliğin kapsamlı bir şekilde açıklandığına kanaat getirilen kuram “Beş Faktörlü Kişilik Modeli”dir (Horzum, M.B., Ayas, T. ve Padir, M.A., 2017). Beş faktörlü kişilik modeli kişiliği oluşturan özelliklerin çoğunun beş temel kişilik boyutu üzerinde



toplanaabileceğini (Burger, 2006) ifade eder. Bu beş boyut:

- » Deneyimlere açıklık
- » Özdenetim(Sorumluluk)
- » Dışa dönüklük
- » Duygusal tutarlılık(Nörotizm)
- » Uyumluluk

1. Deneyimlere açıklık

Deneyime açıklık, entelektüel etkinliklere katılma, yeni duygu ve düşüncelere açık olma eğilimini temsil etmektedir. Deneyime açık kimseler genellikle çeşitlilik ve yeni yaşantıları tercih eden ve entelektüel anlamda meraklı kimselerdir. Deneyime açıklık düzeyleri düşük olan bireyler ise genellikle muhafazakâr, tekbiçimliliği tercih eden ve entelektüel anlamda da ilgisiz bireylerdir (Glass ve diğerleri, 2013).

2. Öz Denetim(Sorumluluk)

Özdenetim disiplinli olma, görev bilinci, sorumluluk sahibi olma, düzenlilik, özenli ve dikkatli olma gibi özelliklerden oluşmaktadır.

Sorumluluk düzeyi yüksek bireyler, başarılı olmaya eğilimli, azimli, planlı ve hareket etmeden önce düşünen bireyler olarak değerlendirilmektedir(Horzum, M.B., Ayas, T. ve Padir, M.A., 2017). Sorumluluk düzeyi düşük bireyler ise dağınık, disiplinsiz, tembelliğe meyilli, görev bilincinden uzak bireyler olarak değerlendirilmektedir (Bacanlı, İlhan ve Aslan, 2009; Costa ve McCrae, 1995).

3.Dışa Dönüklük

Dışadönüklük alt boyutu, enerjik, konuşkan, sıcakkanlı, heyecanlı ve coşkulu ve sosyal olma gibi özelliklerden oluşmaktadır(Doğan, 2013). Dışadönüklük düzeyi yüksek bireyler insanlarla kolay ilişki kurabilen, insanlarla olmayı seven, işbirliğine yatkın, sempatik bireyler olarak değerlendirilmektedir. Dışadönüklük düzeyi düşük olan, bir başka deyişle, içe dönük olan bireyler ise içine kapanık, sosyalleşmeyi sevmeyen,

insanlara karşı mesafeli duran, sessiz kalmaya eğilimli, utangaç ve tutuk bireyler olarak değerlendirilmektedir (Benet-Martinez ve John, 1998; Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002).

4.Duygusal Tutarlılık(Nörotizm)

Duygusa tutarlılık depresif ve hüzünlü olma, gerginlik, kaygılı olma, sıklıkla duygusal iniş çıkışlar yaşama, tedirginlik, huzursuzluk, ve sabırsızlık gibi kişilik özelliklerini kapsamaktadır (Bacanlı ve ark., 2009; Benet-Martinez ve John, 1998).

Nevrotiklik düzeyi yüksek bireyler endişeli, güvensiz, öfkeli, alıngan bireyler olarak değerlendirilmektedir. Nevrotiklik düzeyi düşük olan bireylerin ise rahat, duygusal olarak dengeli, stresli durumlarda sakin kalabilen, kolay kolay öfkelenmeyen, kendine güvenleri yüksek ve olumlu duygular yaşamaya eğilimli bireyler olduğu belirtilmektedir (Costa ve McCrae, 1995; Somer ve ark., 2002).

5. Uyumluluk

Bu boyutu oluşturan kişilik özellikleri olarak ise yardımseverlik, başışlayıcılık, nazik, hoşgörölü, saygılı ve esneklik gibi özellikler sıralanabilir (Bacanlı ve ark., 2009). Yumuşak başlılık düzeyi yüksek olan bireyler diğer insanları seven, verici ve merhametli bireyler olarak değerlendirilmektedir (Somer ve ark., 2002). Yumuşak başlılık düzeyi düşük olan bireyler ise kindar, kibirli, inatçı, rekabetçi, geçimsiz, uzlaşması zor bireyler olarak değerlendirilmektedir (Bacanlı ve ark., 2009; Costa ve McCrae, 1995).

Beş faktörlü kişilik kuramının Türk kültürüne uyumluluğu Horzum ve arkadaşları tarafından 2017 yılında araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre beş faktörlü kişilik kuramı ve test aracının kültürümüzde geçerli ve güvenilir olduğu kişiliği ölçmek adına kullanabileceği söylenmiştir.

Yukarıda açıklanan kişilik gelişim kuramının en önemli yapıtaşı aile yaşantısıdır. Kişilik gelişiminde anne baba tutumlarının önemli bir rolü vardır. Bebeklikten itibaren kişi içinde bulunduğu aile yapısından hangi davranışları sergilediğinde hangi dönütleri alacağını öğrenir. Yaptığı davranışların olumlu olumsuz sonuçlarını gören çocuk ileride benzer bir davranış gerçekleştirdiğinde oluşabilecek tepkilere karşı bir takım beklentiler geliştirir. Örneğin öz bakım becerilerini gerçekleştirmesi konusunda çocuğa yeterli şans tanınmamışsa, çocuğun bireyselleşmesi desteklenmemişse çocuk ilişkilerinde dışa bağımlı bir tutum içerisinde olacaktır. Gereksinimlerinin başkası tarafından karşılanmasına alışkın olan çocuk sosyalleşme sürecinde de sürekli dışarıdan gelen yönlendirmelere göre kendini şekillendirecektir. Bu durumda çocuk kişilik özellikleri bakımında öz denetim ve dışa dönüklük düzeyi düşük olacaktır.

Kişilik gelişiminde anne babanın evde uyguladığı ödöl ceza mekanizması da oldukça etkilidir. Çocuğun davranışlarının sonuçlarını aile ortamında öğrendiğini daha önce ifade etmiştik. Davranışları sonucunu belirlemede kullanılan ödöl ceza mekanizması çocukta iki farklı şekilde anlaşılabilir. Bunlardan birincisi ödöl veya cezayı kendi davranışları sonucunda aldığına, sonucun büyük ölçüde kendisine ait olduğuna inandığı kişilik özelliği olan içten kontroldür. İkincisi ise davranışlarının sonuçlarında çevrenin, şansın, başka insanların etkili olduğu anlayışıdır ve bu kişiler dıştan kontrollüdür. İçten kontrolü yüksek olan kişinin entelektüel seviyesi, öz saygısı ve öz güveni yüksek olduğu; olaylar karşısında aktif ve girişimci oldukları bilinmektedir. Dıştan kontrollü kişilerin hem kendilerine hem de çevrelerine daha az güvendikleri, saldırgan tutumda oldukları, toplumsal kabullerinin düşük olduğu araştırmalarca ortaya konmuştur. Tüm bu ifade edilenler ışığında kişilik bütünlüğu sağlamış, ruh sağlığı yerinde bireyler yetiştirmek için:





- » Ailede uygulanan ödül ceza mekanizmasında belirleyici etkenin çocuğun davranışlarının sonucu olduğu çocuğa hissettirilmelidir.
- » Aile ortamında otorite sevgi dengesi oluşturulmalı, bunun sonucunda da çocuğun bireyselleşmesi ve kendini ifade etmesi için ortam hazırlanmalıdır.
- » Aldığı kararların sonuçlarını taşıması, sorumluluğunu üstlenmesi için fırsat tanınmalıdır.
- » Evde uygulanan disiplin yöntemlerinde tutarlı olunmalı, amaçlarına ulaşmada desteklenmelidir.
- » İçten kontrollü kişilik yapısına sahip olmaları için aşırı koruyucu davranılmamalıdır. Aksine aşırı koruyucu davranmanın fiziksel ve duygusal cezaların çocuğun kişilik gelişimine olumsuz yansıtacağı bilinmelidir.
- » Sağlıklı bir kişilik gelişimi için çocuğun kendisini güvende hissettiği, aile üyelerinin birbirini anladığı, dinlediği, beraberce vakit geçirmekten keyif aldığı bir ortamda yetişmesi her şeyden önemlidir. ▀

KAYNAKÇA

- » Bacanlı, H. İlhan, T. ve Aslan, S. (2009). Beş faktör kuramına dayalı bir kişilik ölçeğinin geliştirilmesi: Sıfatlara dayalı kişilik testi (SDTK). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7, 261-279.
- » Burger Jerry, M. (2006). *Kişilik*. (Çeviren: İnan Deniz, E. Sarıoğlu). (1.Baskı). İstanbul: Kaktüs Yayınları.
- » Horzum, M. B., Ayas, T. ve Padır, M. A. (2017). Beş Faktör Kişilik Ölçeğinin Türk Kültürüne Uyarlanması. *Sakarya University Journal of Education*, 7(2), 398-408.
- » Glass, R., Prichard, J., Lafortune, A. ve Schwab, N. (2013). *The Influence of Personality and Facebook Use On Student Academic Performance*. *Issues in Information Systems*, 14(2), 119-126.
- » Costa, P. T. ve McCrae, R. R. (1995). *Domains and Facets: Hierarchical Personality Assessment Using the Revised NEO Personality Inventory*. *Journal of Personality Assessment*, 64(1), 21-50.
- » Benet-Martínez, V., John, O.P. (1998). *Los cinco grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait multimethod analysis of the big five in Spanish and English*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 729-750.
- » Somer, O., Korkmaz, M., Tatar, A. (2002). Beş faktör kişilik envanterinin geliştirilmesi-I: Ölçek ve alt ölçeklerinin oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17 (49), 21-33.

BEYİNDEN BEYİNE FARK VAR

Feyzanur SAVAŞ DEMİR
Psikolojik Danışman

Hiç düşündünüz mü?

Sıradan ve milyonlarca olan nesnelere bile birbirine benzememesi söz konusuken yaratılmışların en karmaşık ve gelişmiş canlısı olan insanların birbirine herhangi bir özelliğinin benzemesi mümkün mü? Elbette değil. Peki, niçin birbirine benzemiyor hiçbir şey? Ortaya çıkışlarındaki bağlantılar ve bağlantı malzemelerinin farklı olmasından kaynaklanmakta. İnsandaki benzersizliğin en önemli yapıtaşlarından biri de Beyin ve Beyindeki birbirine asla benzemeyen bağlantılar.

Aslına bakarsak beyin:

- » 1 lt su
- » 160 gr yağ
- » 110 gr protein

1 tane kesme şekerden oluşmuş bir organımız. Beyinden beyine ebat farkı olsa da çok büyük değişiklikler yok. İçerdiği malzeme aynı. Erkek beyni ve kadın beyni arasındaki oluşumda da niteliksel fark 100 gr'dan ibaret. Erkek beyni 100 gram fazla. Bir canlı organı olarak beyin yapısı bu şekilde nitelendirsek yeterli olur mu? "Hayır, tabii ki". İlk akla gelen cümle olsa gerek. Beyinde;

- » Serebral Korteks (Beyin Kabuğu)
- » Beyin Sapı
- » Beyincik (Serebellum)
- » Beyin - Omurilik Sıvısı
- » Hipotalamus
- » Talamus
- » Limbik Sistem
- » Bazal Ganglia

Hiçbir ağacın birbirine benzemediğini

Hiçbir taşın birbirine benzemediğini

Hiçbir bulutun birbirine benzemediğini

Hiçbir çiçeğin birbirine benzemediğini

Hiçbir yağmur damlasının birbirine benzemediğini

Hiçbir gözün, kulağın, elin birbirine benzemediğini

Hiçbir meyvenin birbirine benzemediğini

Ve hatta;

Yaşamda karşılaştığımız her şeyin birbirinden farklı olduğunu,

Adlarında bölümler bulunmaktadır. İnsanın yürümesinden duygularına kadar bütün fonksiyonlarında aktif rol oynayan yapılardır bu bölümler. Beynin bütünü işlevinde önemli parçalardır. Peki bu yapıları eklememiz beyin tanımlanmasında yeterli midir? Yine hayır.

İnsan mekanizmasında, beyin en karışık organlardan ve diğer organlardan ayrıldığı en önemli noktalardan biri; beyin ne yapacağını bilerek doğmaz! Mide, karaciğer, böbrek vs. ne yapacağını, nasıl işleyeceğini bilir. Fakat beyin karşılaştığı olayları, durumları, nesnelere, duyguları vs. işleyerek zamanla öğrenir kendini, kendini işlemeyi. Bizi benzersiz yapan noktaya yavaş yavaş geliyoruz. Beynin kendini öğrenme ve fark etme eşiğinde tüm değişkenler çok önemli. Yenilen besinler, çevre, bireyler; içsel dışsal tüm etkenler.

Bu bağlantılara bilim dünyası Sinaptik Bağlantı diyor. Ve milyarlarca uzunluğunda kabloya benzer bir yapı oluşturuyor bu bağlantı. "Neyi birbirine bağlıyor da ne oluyor yani?" sorularınızı duyar gibiyim. Beyini oluşturan nöronların birbiri arasında kurdukları sinir bağlantılarıdır onlar. Daha detaylı açıklamak gerekirse:

Sinir hücreleri, vücudun içinden ve dış çevreden gelen uyarıları merkezi sinir sistemine, merkezi sinir sisteminde oluşan yanıtları da organlara iletir. Sinir hücreleri, vücuttaki diğer hücrelerden farklı bir yapıya sahiptir; buldukları yerlere göre çok değişik şekil ve kimyasal içerikte olabilirler. Sinapslar, değişik tip ve özelliklerde olmalarına karşın, hemen hepsi bilginin iletiminden sorumludur.



Kısacası, sinir hücreleri kendi aralarında bağlantılar kurarak, elektrik devrelerine benzer yollarla iletişimi sağlayıp, beyin işlevlerinin ortaya çıkmasını sağlayan ana elemanlardır. Elbette ki, bu elektriksel devre sistemi, herhangi bir insanın hayal edebileceği karmaşıklığın çok çok ötesinde bir karmaşıklığa sahiptir.

Tüm bunlar ve dahası dolayısıyla insan benzersizdir, gittikçe benzersizleşir. Daha iyiye ve daha güzele gitmesine sebep yine insan ve beynidir. Beynin biyolojik olarak gelişimine değinelim:

Beyin gelişimi ne zaman başlar?

Cevap: Beyin gelişimi anne karnında 3. Hafta başlar. Dolayısıyla, ilk zihin geliştirme teknikleri, annenin hamilelik döneminde kendi sağlığına dikkat etmesi ile başlar.

İnsan beyni kaç yaşa kadar gelişimini sürdürür?

Cevap: Erkeklerde 16-18, Dişilerde 15-17 yaşa kadar zihinsel gelişim oldukça hızlıdır. Bu yaştan sonra zihin geliştirme süreci durabileceği gibi 30'lu yaşlara kadar daha yavaş bir şekilde devam da edebilir. 30'lu yaşlardan sonra beyin geliştirme teknikleri uygulanırsa dahi zihinsel gelişim neredeyse imkansızdır ancak mevcut potansiyeli korumak mümkündür. Dolayısıyla insan, yaşamı boyunca çeşitli beyin geliştirme yolları keşfetmekten geri kalmamalıdır.

Beynin biyolojik olarak gelişimi benzerlik gösterir fakat içerik olarak çok farklıdır. Beyinden beyine muhakkak fark vardır.

Saydığımız birçok nedenle beraber iyi ki fark vardır diyebilir. Çünkü bu şekilde toplumda hem doktor hem avukat hem de sanatçı doğabiliyor. Gelişimi etkileyen faktörleri unutmadan, beyin bağlantılarını canlı tutarak büyüttüğümüz nice bebekler, çocuklar ve gençlerle yaşam daha da güzel hal alacak inancıyla güzel beyin gelişimleri dilerim. ▶

KAYNAKÇA:

- » Aamodt, S., *Çocuğunuzun Beynine Hoş Geldiniz*; NTV yayınlar; 2013(Çev: Cem Duran)
- » Canan, S. *Değişen Beynim*; Tuti Kitap; 2015
- » *Beyin Geliştirme Yolları: Etkin Yöntem Ve Teknikler*: <https://www.mentalup.net> › blog › beyin-gelistirme-yollari
- » *Tanıştıralım, "Beyniniz" | Let Me Introduce You to "Your Brain" | 2016 | Kerem Dündar*: <https://www.youtube.com/watch?v=Sf11tpEz6AE>
- » *Beyni Oluşturan Bölümler*: <https://www.bilimvesaglik.com/sinir-sistemi/serebral-korteks-beyin-kabugu.html>

ÇOCUK VE SPOR

Muhammet Furkan KIROĞLU
Psikolojik Danışman

Günümüzde teknolojik gelişmelerin etkisiyle birlikte hareketsiz bir toplum yapısı ortaya çıkmaktadır. Özellikle telefon, tablet ve bilgisayar alanındaki gelişmeler çocuk ve gençlerimizi etkilemekte, onları içinde koşmanın, terlemenin, spor yapmanın olmadığı sanal dünyaya itmektedir. Bu sanal dünya çocuklarımızın spor yapmasını engellemekle birlikte onları sosyalleşme, sorumluluk sahibi olma ve disiplinli olma gibi beceriler anlamında da olumsuz yönde etkilemektedir. Bu durum içinde muhabbetin olmadığı arkadaşlıklara veya oynadığı oyundan ayrı kaldığında kaç saat ve dakika ayrı kaldığını hesap eden çocukların yetişmesine sebep olmaktadır. Hatta uzun saatler bilgisayar başında kalma gençlerimizin hayatlarına mal olabilmektedir. Böyle yetişen bir nesil gelecek açısından endişe uyandırmakta, iletişimi ve sosyal ilişkileri zayıf bir toplum yapısı oluşturmaktadır. Teknoloji kullanımının zararlarını ve hareketsiz topluma yönelişi çoğu ebeveyn fark etmiş olmakla birlikte ebeveynler doğru adımı atamamaktadır. Bazı anne babalar çocukların teknoloji ile olan bağına tamamen kesmeye yönelmektedir. Ancak bu durum çocuk ve veli arasında çatışmaya sebep olmakta, aile içi iletişimi açısından ciddi problemlere sebep olmaktadır. Bazı anne babalar ise hala var olan tehlikeyi fark edemeyip kontrolsüz bir biçimde ellerindeki imkânları çocuklarının teknolojik aletlere ulaşması için sarf etmektedirler. Peki, bu durumda ne yapmalıyız diye merak eden ebeveynler olabilir. Yapılması en makul olan orta yolun izlenmesidir. İmkân dâhilinde yaşına uygun olarak, belirli saatlerde olmak üzere çocuklar teknoloji ile bir araya getirilmelidir.

Çocuklarımızı sanal dünyadan çıkarıp gülüp eğlendikleri bir ortama yönlendirme konusunda önemli adımlardan bir tanesi de çocuk ve gençlerimizi spora yönlendirmektir. "Koç ve Küçük (2015) Günümüzde insanların fiziksel, duygusal ve toplumsal bakımdan gelişimi, grup çalışmasının kolaylaştırılması, karşılıklı dayanışmanın sağlanması ve toplum üyeliğinin kazanılmasının en kolay yollarından birinin spor olgusu olduğunu ifade etmişlerdir." Spor yapan çocukların hem fiziksel açıdan daha güçlü oldukları hem de sosyalleşme, iletişim ve duygusal yönden daha sağlıklı oldukları gözlemlenmektedir. Spor aynı zamanda şehirleşen toplum yapısında çocuğun enerjisini atmasına da yardımcı olmaktadır. Spor yapan öğrenciler görsel, işitsel, kinestetik ve daha birçok açıdan yaşlılarına göre avantajlı olmaktadır. Özellikle de izcilik, karate, yüzme, basketbol, masa tenisi ve daha birçok spor örnek olarak verilebilir. Spor çocuklara saydığımız birçok özelliği ve değeri kazandırmaktadır. Hatta günümüzde yetişkinlerde de bazen eksikliğine rastladığımız öz disiplinin kazanılmasında spor yapmak önem arz etmektedir.





Yani spor yapan çocuk ve gençlerimiz başkasının hatırlatması ve müdahalesi olmadan sorumluluklarını yapma noktasında gayret göstermektedir. Spor ayrıca çocuklara başarı duygusunun hissettirilmesi noktasında veliler açısından çok güzel bir fırsattır. Çünkü her çocuk bir başarı duygusu yaşamak ister. Eğer ebeveyn çocuğu spora ve aktiviteye yönlendirirse çocuk başarıma hissini o alanda yaşar. Ancak çocuk sporla bir araya gelmediğinde o başarı hissini sanal ortamda veya başka uygun olmayan ortamlarda arayacaktır. Bundan dolayı spora yönlendirme noktasında da velilere görev düşmektedir.

Zor koşullarda yapılan izcilik gibi sporlarda da çocuklarımız disiplinli olmayı öğrenmekte ve yaşama dair birçok beceriyi kazanabilmektedir. Gerek teknik bilgi kazandırmada gerekse sosyalleşme açısından birçok yararı olan bu sporlar çocuğun gelişimine büyük katkı sağlamaktadır. Çünkü insanlar spor sayesinde birçok farklı ortamda, farklı düşünceden ve farklı kültürden insanlarla bir araya gelerek etkileşimde bulunabilmektedir. Bu bakımdan gerek insanların sosyalleşmesinde gerekse kendini ifade edebilmesinde kullanabilecekleri en kolay yollardan birisi de spordur(Küçük, Koç, 2015). Spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek ahlak yargı düzeyine sahip olduğu bulunmuştur (Akandere, Baştuğ, Güler, 2009).



Bu nedenle hem fiziksel gelişim hem de sosyal ve ahlaki gelişim açısından çocukların spora yönlendirilmesinde fayda vardır. Üstelik günümüzde de özellikle çocuklarda sosyal gelişim noktasında birçok problem göze çarpmaktadır. Ancak spor yapan çocuklarda altını ıslatma, ayrılık anksiyetesi(kaygı), sosyal fobi gibi birçok problemin spor sayesinde daha kolay aşıldığı görülmektedir.

Toplumumuzda son yıllarda var olan problemlerden bir tanesi de fiziksel ergenlik yaşının düşmesi, sosyal ergenlik yaşının yükselmesidir. Yani gençlerimiz erken yaşta ergenliğe girmelerine rağmen sorumluluk alma veya yaşının gereklerini yapma noktasında eksiklik yaşamaktadırlar. Bu kısımda eğitimciler ve ebeveynlere düşen görev spor sayesinde gençlerimizi yetiştirmek ve onlara görev yükleme hususunda onları doğru spor dalına yönlendirmektir. Ayrıca dikkatimizi çeken bir başka noktada, ergenlikle süregelen yalnızlık ve içine kapanma gibi bazı problemlerin de spor sayesinde daha kolay aşılabildiği görülebilmektedir.

Genel bazda durumu değerlendirdiğimizde sporun insan yaşamına olumlu etkisi tartışılmazdır. Özellikle de büyüme çağındaki ve ergen yaşta olan çocuklarımızın hem fiziksel hem de psiko-sosyal gelişimleri açısından spor son derece önem arz etmektedir. Bu noktada ebeveynlere düşen görev ise çocuklarının yapabileceği en doğru sporu yapma konusunda kendilerine rehberlik yapmalarıdır. ▴



KAYNAKÇA

- » KÜÇÜK Veysel ve KOÇ Harun, "Psiko - Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan Ve Spor İlişkisi", DergiPark, S:10 (2015), s.2-9.
- » AKANDERE Mehibe, BAŞTUĞ Gülsüm ve GÜLER Elif Dilara, "Orta Öğretim Kurumlarında Spora Katılımın Çocuğun Ahlaki Gelişimine Etkisi" Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt 3 Sayı:1, (2009), s.65

BAĞLANMA STİLLERİ VE GELİŞİMSEL SÜREÇTE İNCELENMESİ

Büşra KÜÇÜK
Psikolog

Dünya yüzeyindeki tüm organizmaların asıl amacı hayatta kalmaktır. Canlılar arasında en karmaşık yapıya sahip olan insanın hayatta kalma şansı diğer insanlarla kurduğu iletişime bağlıdır. İnsan yavrusu yaşamını devam ettirebilmek için kendisine bakım verenlere muhtaçtır.

İnsan yavrusu yeni doğduğunda; beslenmek, ısınmak, korunmak, temizlenmek gibi temel gereksinimlerini kendi başına gerçekleştiremez. Bu ihtiyaçları karşılayan ebeveynler bunu bir mecburiyet olarak değil karşılıklı tatmin ile yapar. Annenin bebeğe karşı gösterdiği sevgi ve ilgiye karşılık bebeğinde annesine karşı sevgi ve minnet hisleri oluşur. Psikologlar, bir bebeğin annesine sadece beslenme ihtiyacını karşıladığı için yakın olduğu ve onu sevdiği fikrine karşı çıkar ve bağlanmanın yaşamsal bir içgüdü olduğunu ve sosyal yaşamı düzenleyen etki gücüne sahip olduğunu savunur. Ebeveynlerin çocuklarına sağladıkları bakım farklılık gösterir ve gün geçtikçe çocukların bağlanma deneyimleri, çocukların içsel modelleri ile birleştirilir. Ebeveynlerin, bebeklerinin gereksinimlerini ve ilgilerini anında algılaması, yorumlaması ve gerçekleştirmesi bağlanma ilişkilerinin kalitesini etkilemektedir.

Bebekler sadece kendisine bakmaya ve korumaya istekli bir yetişkinin varlığında hayatta kalabilir. Bakma ve koruma isteği oluşturan bağlanmanın iki önemli fonksiyonu vardır;

- » Annenin bebeği dış tehlikelerden koruması,
- » Bebeğin yaşamını nasıl devam ettireceğini anneden öğrenmesi

Duygusal bağ kurma yeni doğan bir bebeğin yaşamını devam ettirebilmesi için bir gerekliliktir.

Anne ve bebek göz temasları ile güçlü bir iletişim kanalı oluşturur.

Bu iletişim annenin bebeğin sinyallerini daha iyi anlamasını sağlarken, bebeğinde annesine duyduğu güvenin arttırmasına destek olur. Özellikle stres durumlarında açığa çıkan bu yakınlık ihtiyacı, bağlanma olarak tanımlanmaktadır.

Bağlanma, çocuğun bir veya birkaç kişi ile fiziksel ve ruhsal olarak iletişim kurması ve yakınlık arayışıdır. Bu bağlanma sistemi çocukların ebeveynlerini, dış dünyayı keşfederken hem "güvenli bir üs" hem de oluşabilecek tehdit anlarında destek ve koruma sağlamak için "güvenli bir sığınak" olarak kullanmalarını sağlar. Yani bir nevi hayatta kalma ve adaptasyon yöntemidir. Bağlanma sadece çocukluğa özgü olmamakla beraber bu dönemdeki kurulan sağlıklı veya sağlıklı bağlanma şekilleri ileriki dönemlerde de kendini koruma ve tekrar etme eğilimindedir.

Bağlanma kuramı üç temel ilke üzerine kuruludur:

- » Yeni doğan her bebek bağlanma içgüdüsüyle dünyaya gelir.
- » Yakınlık ihtiyacı karşılıklıdır. Yani bakım verende bağlanma ihtiyacı duymaktadır.
- » Bağlanma deneyimleri dış dünyayı kavramayı ve buna yönelik bir zihin modeli oluşturmayı sağlar.

Bowlby'ye göre, birincil bakım verenlerle geliştirilen ilişki süreci, çocukların hayatlarındaki en etkili süreçtir. Güvenli bir ilişki, sadece olumlu gelişimsel sonuçları değil, aynı zamanda diğer insanlarla olan gelecekteki ilişkilerin kalitesini de etkiler. Güvenli bir şekilde bağlanan çocuklar, stresli durumlarda duygularını düzenleyebilirler, dış dünyayı güvenle keşfederler ve bilişsel, duygusal ve dil gelişimleri açısından olumlu yönde ilerler. Ayrıca, ileride pozitif ilişkiler geliştirip olumlu sosyal davranışları (örneğin empati ve işbirlikçi davranışlar vb.) göstermeye yatkın olurlar. Diğer taraftan güvensiz ve düzensiz bağlanma, çocuklarda sorunlu davranışlara ve psikolojik rahatsızlıklara neden olmaktadır (örneğin, okul öncesi ve okul çağında saldırganlık, depresyon ve duygusal düzensizlik gibi).

Çocuk için en önemli olan bağ anne ile kurulan bağıdır. Bu bağ niteliksel olarak diğer bağlanmalardan farklıdır ve bozulması halinde ciddi seviyelerde olumsuz sonuçları oluşabilir. Anne ile kurulan birincil bağda oluşabilecek olumsuzluklar ise materyal yoksunluk yani annelik mahrumiyetine sebep olmaktadır. Annelik mahrumiyeti ile ilgili çalışmalar 1760'lı yıllarda evsiz sokak çocuklarının gözlemlenmesiyle başlamıştır. Edinilen belgelere göre sokakta yaşayan ve bakım verenlerinden yoksun olan çocuklar üzüntü hissiyle kısa zamanda ölmüşlerdir.

Benzer şekilde 1915 yılında bir doktor, Baltimore'da yetimhanelere kabul edilmiş olan bebeklerin %90'ının hastanelerde yeterli bakım görmelerine rağmen annelik yoksunluğu nedeniyle öldüğünü bildirmiştir.

Bu konuda yapılan ilk kapsamlı araştırma bakım verenlerinden ayrı kalmış, sevgi göstermeyi beceremeyen ve hırsızlıktan haz duyan çocuklar üzerine olmuştur. Araştırmada bahsedilen 6 yaşındaki hırsız çocuk, on sekiz aylıkken difteri hastalığından dokuz ay boyunca hastanede kalmış ve bu süre boyunca da anne ve babasını görememiş yani birincil bakım vereninden 18 ay ayrı kalmıştır. Hastalık bitiminde eve döndüğünde ebeveynlerinin yabancı olduklarını düşünmüş ve yemek yemeyi reddetmiştir. Oynadığı oyunlarda genellikle şiddet içerikli ve yıkıcı davranışlar göstermiş ayrıca arkadaşları ile oyunlarında da kavgacı bir tavır sergilemiştir.

Cezalara tepki vermemiş ve saldırgan davranışlarına ek olarak hırsızlık gibi davranışlar da eklemeye başlamıştır. İncelenen çocukların büyük çoğunluğu da bakım verenlerinden ayrıldıktan sonra aynı şekilde davranış sergilemişlerdir. Bu davranışlar 'sevgisizlik psikopatisi' olarak adlandırılmıştır.

Çocuklarda heyecan gösterme yeteneğinde aksaklık olarak görülen bu davranış, sevgiyi kabul etme ve sevgiyi göstermekte sıkıntılar yaşama, evcil hayvanlarına kötü davranma, yalan söyleme, hırsızlık, kalıcı arkadaşlıklar kuramama gibi durumları ifade etmek için kullanılmaktadır.

BARTHOLOMEW VE HOROWITZ'İN BAĞLANMA STİLLERİ ŞEMASI

(Bartholomew ve Horowitz, 1991)

Kendilik Modeli	Olumlu Düşük	Bağımlılık	Olumsuz Yüksek
Olumlu Düşük	Güvenli Bağlanma Yakınlık kurma konusunda rahat ve özerk	Saplantılı Bağlanma İlişkilere takıntılı	
Başkaları Modeli (Kaçınma)			
Olumsuz Yüksek	Kayıtsız Bağlanma Yakınlığa karşı kayıtsız ve karşıt-bağımlı	Korkulu Bağlanma Yakınlıktan korkan ve sosyal açıdan kaçınan	

DÖRTLÜ BAĞLANMA MODELİ

Bireyin kendine ve başkalarına karşı olumsuz veya olumlu algısı baz alınarak bağlanma dört kategoride incelenmiştir; Güvenli bağlanma: Bu bireyler kendilerini değerli hisseder ve sevilebilir olduğunu düşünür. Aynı zamanda başkalarının da duyarlı, kabul edici ve güvenilir olduğunu düşünürler. Öz saygıları yüksek, öz yeterlilikleri gelişmiş ve yakınlık kurmaktan rahatsız olmayan bireylerdir. Hem kendilerine hem de başkalarına karşı düşünceleri olumludur. Zor zamanlarında yardım edecek birilerinin var olduğuna inanırlar. Duygularını ifade etmekte sıkıntı yaşamazlar.

Saplantılı bağlanma: Bu bireyler; kendilerini negatif, başkalarını pozitif değerlendirirler. Yoğun olarak değersizlik duygularına sahiptirler. Öz güvenleri azdır ve sürekli başkalarından destek beklerler ama bu desteği güzel değerlendiremezler. Başkalarıyla yakın ilişki kurmak isterler ama fazla yapışkan bir birliktelik gösterdikleri için etrafındaki insanları uzaklaştırırlar. Saplantılı bağlanan bireylerin ebeveynlerinin, duyarsız ve tutarsız davranışlar sergiledikleri bulunmuştur.

Korkulu bağlanma: Bu bireyler kendilerini; sevilmeye layık olmayan, değersiz bireyler olarak gördükleri gibi

başka bireyleri de güvenilmez olarak algırlar. Yakınlık kurmaktan kaçınarak başkaları tarafından reddedilmeye karşı kendilerini korurlar. Korku düzeyi yüksek, öz güveni az ve çekingen bireyler olarak görülebilirler. Bu bireyler ebeveynlerinin reddedici ve aşırı aşağılayıcı olduğu belirtilmiştir.

Kayıtsız bağlanma: Bu bireyler; kendilerini değerli ve sevilmeye layık bireyler olarak algırlar ancak onlara göre başkaları güvenilmezdirler. Hayal kırıklığı yaşamamak için yakın ilişkilerden kaçınırlar. İncinmemek için tüm insanlardan bağımsız olmayı tercih ederler. Yakın ilişkilerden kaçınmayı problemle başa çıkma stratejisi olarak kullanırlar. Olumlu benlik algılarını sürdürmek içinse bağımsız ve güçlü olmaya çalışırlar.

GELİŞİMSEL SÜREÇTE BAĞLANMA

Yaşamın ilk yıllarında bebek ile bağlanma figürü arasında kurulan bağ, ergenlik döneminde akranlara, yetişkinlik döneminde ise eşe yöneltilir ve ilerleyen zamanda kalıcı hale gelerek değişime karşı dirençli hale gelir.

Bağlanma stilleri, bireyin kişisel ve sosyal hayatı ile ilgili ilişkilerini, stres kontrolünü, fiziksel ve psikolojik sağlığı ile bilişsel gelişimini etkiler.



Bağlanma yaşam içerisinde süreklilik gösterdiği için tüm dönemler bireyin kimlik gelişimi yönünden önemlidir. Bir geçiş süreci olan ergenlik döneminde ki bağlanmayı anlayabilmek için öncelikle bebeklik ve çocukluk gelişimsel dönemlerindeki bağlanmanın gelişimi incelenmelidir.

Bağlanmanın ilk aşaması doğum öncesinde başlar. Yirmi altıncı haftadan itibaren bebek annenin duygusal durumundan etkilenir ve doğum anne ile bebeğin ilk ayrılışı niteliğini taşır. Bebeğin ilk dokuz ayda gösterdiği, emme, ağlama, dokunma, izleme, gülümseme gibi davranışlara bağlanma davranışları denir. Ebeveynler bu davranışlara düzenli ve tutarlı şekilde cevap verirse bağlanma gelişmeye başlar.

Yaşamın ilk yıllarında bağlanma figürünün tepkilerinin tutarlı olması önemlidir. Anne çocuğun çevreyi keşfetme ihtiyacına hemen cevap veriyor ve çocuğun koruma ve rahatlık ihtiyacını gideriyorsa çocuk bağlanma figürüne karşı güvenilir ve kendisinin sevmeye değer olduğuna dair bir içsel model geliştirir. Aksi halde, çocuk kendini yetersiz ve değersiz hisseden bir içsel model geliştirmektedir.

Bağlanma çocukların değerli ve önemli olduklarını, sevildiklerini, başkalarının güvenilebilir ve iyi niyetli olduklarını düşünmelerini sağlar. Çocuklar bu sayede başkalarıyla rahatça yakın ilişki kurabilir ve bu ilişkileri sürdürülebilirler. Bu bağlanma ilişkileri çocuğun dünyayı algılayış biçimini de belirlemektedir.

Annesine güvenle bağlanan çocuklar, ileride olgun davranışlar sergilemekte ve arkadaşlıkları daha uzun ve sürekli olmaktadır.

Ergenlik dönemindeki bağlanma geçmiş dönem bağlanma ilişkilerinden etkilemektedir. Ergenler zamanla ebeveynlerine daha az bağımlı olmakta ve bağımsızlıklarını sağlamaya çalışırken de gereksinim duyduklarında ebeveynlerinin desteğini almaya çalışmaktadırlar. Ergenlik döneminde içsel modeller kalıplaştığı için ergenler, ergenliğin sonunda değişime daha dirençli hale gelmektedirler.

Ergenlik dönemindeki bağlanma süreci üç aşamada incelenir.

- » Anne-babalardan arkadaşlara yönelmeye doğru gelişen aşama; bağımsızlıklarını kazanmaya çalışırlar.
- » Arkadaşların ve ailenin iki farklı dünya olduğu aşama; Anne ve babaya bağlanma, arkadaşlara bağlanmadan bağımsız olabilir.
- » Ebeveynler ile arkadaşlara bağlanmanın olumlu biçimde desteklendiği aşama.

Ergenler stres anında genellikle arkadaşlarına yönelerek duygusal destek alırlarken ebeveynlerini ise bağlanma ihtiyaçlarını karşılamak için kullanırlar ve bu durum sosyal ve duygusal becerileri olumlu yönde etkiler. Ergenlik döneminde arkadaşlara bağlanma daha önemlidir fakat ebeveyne bağlanma da önemi ölçüde devam etmektedir. Ebeveynlerin ergenlere, güvenli üs ve güvenli sığınak sunması onların sağlıklı bir geçiş dönemine yardım eder. Ergenlerin cinsiyetine yönelik yapılan çalışmalar genellikle kız ergenlerin erkek ergenlere göre ebeveynlerine daha fazla bağlandığını göstermiştir.



Güvenli bağlanan ergenlerin, kimlik gelişimleri diğer ergen bireylere göre daha düzgündür ve daha az düzeyde saldırganlık davranışına sahiptirler. Bu ergenler daha sakin kişilikli, empati yapabilen, yüksek benlik saygısına sahip ve yüksek stresle başa çıkma becerisine sahip olurlar.

Güvensiz bağlanan ergenler ise bağımsızlık çabalarını terk edilme ve yalnızlık duygularını kararsızlık kaygılarıyla gerçekleştirmeye çalışırlar. Bu ergenler bireyselliklerinin ellerinden alındığını düşündükleri için depresyonla başa çıkmada başarısızdırlar, kaygı belirtileri gösterirler, antisosyal davranışlar ile daha yüksek saldırganlık seviyesine sahiptirler. Buna ek olarak uyum konusunda başarısızdırlar ve daha çok ailevi problem yaşarlar.

Kaçıngan bağlanan ergenler öfkelerini rahatça ifade edemezler ve problem yaşadıklarında hızla depresyona girer ve karşılarındaki kişilere güven duymazlar ve sıklıkla fiziksel şiddet uygularlar. Düşük benlik saygısına sahiptirler, stres ile baş edemezler, kendilerini yalnızlığa itilmiş hissedebilirler ve kurallara uymazlar. Yetişkinlik döneminde bağlanma süreci, diğer dönemlerden farklı olarak karşılıklı olarak ilerler. Çocukluk bağlanması yetişkinliğe dönüştüğünde bir takım farklılıklar ortaya çıkmaktadır. Çocuk bağlandığı kişide bakım ve güvenlik ihtiyaçlarını karşılar ve bu ilişki tek taraflıdır. Anne bakımı veren ama bakımı almayan konumundadır. Yetişkin bağlanmasında ise bakım ve koruma, karşılıklı bir sürece dönüşür.

Weiss erişkinlikteki bağlanma ile çocuklukta bağlanma arasında üç fark olduğundan bahseder;

- » Birincisi; çocuklukta bağlanma bakım veren ve bakım alan arasında oluşurken yetişkinlikteki bağlanma eşler arasında oluşur.
- » İkincisi; çocuklukta bağlanma davranışı daha yoğundur ve bağlanmadaki yoğunluk çocuğun diğer davranış oluşumlarını da etkiler. Yetişkinlikte ise böyle bir etkiden bahsedilmez.
- » Son olarak yetişkin bağlanması evliliği de beraberinde getirir.

İleri yaşlarda bağlanma, çocukluk, ergenlik ve gençlikteki bağlanma davranışlarının devamı olarak ilerler. Küçük yaşlarda anne ile kurulan bağlanma, yetişkinlik döneminde diğer insanlarla kurulan bağlanmanın bir provası niteliğindedir. Zihin her zaman tanıdık olana daha fazla yönelir ve bu sebeple çocukluk dönemlerinde hafızada yer yapan karakterlere benzer nitelikte insanlar yetişkinlikte bireye daha yakın gelmektedir. İleri ki yaşlarda eş seçimini etkileyen bilinçdışı süreçlerde anne ve babaya benzer niteliklerin arandığı ifade edilmektedir. Yetişkinlik dönemindeki evlilik, çocukluk dönemindeki bakım veren ile kurulan bağ gibi bu sefer de eşe karşı geliştirilmektedir. Bu süreç yetişkinlerde de yakınlık arayışı, güvenli sığınak ve güvenli üs arayışı şeklinde devam eder. Çocuklukta bağlanılan figür anne ve baba iken yetişkinlikte bir arkadaş veya eştir. Çocuklukta bakım ve koruma ön planda iken yetişkinlikte bunlara aile kurma ihtiyacı eklenir.

Bağlanma kuramının temel olguları arasında yakınlığı korumak bir ihtiyaç olarak görülür. Bebeklikte tehlikelerden korunmak için ebeveynleri güvenli bir sığınak olarak görmek yakınlığı devamını sağlar. Yetişkin yaşamında ise yuva kuran bireyler birbirlerine rahatlık ve güven vermiyorlarsa bir süre sonra karşılıklı kopma yaşanabilmektedir. Eşlerin birbirlerine duygusal olarak destek sağlaması ve birbirleri için güvenli bir sığınak oluşturabilmeleri bağlanmayı kuvvetlendirir. ▴

KAYNAKÇA:

- » *Kaya Balşık Nihan, Liseli Ergenlerin Ebeveyne Bağlanma Stilleri, Empati Düzeyleri Ve Saldırgan Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara 2019*
- » *Uçak Hilal, Öfke İfade Tarzlarının Travmatik Yaşam Olayları Ve Bağlanma Stillerine Göre Değerlendirilmesi (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2019*
- » *Yılmaz Melike, Ergenlerde Risk Alma Davranışının Bağlanma Stilleri Ve Sosyal Problem Çözme Açısından İncelenmesi (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya 2019*

İNSAN VE DÜNYA



Adam, bir haftanın yorgunluğundan sonra pazar sabahı kalktığında, bütün haftanın yorgunluğunu çıkarmak için eline gazetesini alır ve bütün gün miskinlik yapıp evde oturacağını düşünür.

Tam bunları aklından geçirirken, oğlu koşarak gelir ve sinemaya ne zaman gideceklerini sorar. Baba oğluna söz vermiştir ancak o gün hiç dışarıya çıkmak istemediğinden bir bahane uydurması gerekmektedir. Sonra gazetenin promosyon olarak dağıttığı dünya haritası gözüne ilişir.

Önce dünya haritasını küçük parçalara ayırır ve oğluna;

“Eğer bu haritayı düzeltebilirsen, seni sinemaya götüreceğim” der ve sonra düşünür;

“Oh be, kurtuldum. En iyi coğrafya profesörünü bile getirsen bu haritayı akşama kadar düzeltemez”.

Aradan on dakika geçtikten sonra oğlu babasının yanına koşarak gelir ve baba haritayı düzelttim artık sinemaya gidebiliriz der.

Adam önce inanamaz ve görmek ister.

Gördüğünde de hayretler içinde çocuğuna bunu nasıl yaptığını sorar.

Çocuk cevap verir, “Bana verdiğin haritanın arkasında bir insan vardı insanı düzelttiğim zaman dünya kendiliğinden düzelmişti.”

HAYAT



Hintli bir yaşlı usta, çırağının sürekli her şeyden şikayet etmesinden bıkmıştı. Bir gün çırağını tuz almaya gönderdi. Hayatındaki her şeyden mutsuz olan çırak döndüğünde, yaşlı usta ona, bir avuç tuzu, bir bardak suya atıp içmesini söyledi. Çırak, yaşlı adamın söylediğini yaptı ama içer içmez ağzındakileri tükürmeye başladı. "Tadı nasıl?" diye soran yaşlı adama öfkeyle "acı" diye cevap verdi.

Usta kıkırdarak, çırağını kolundan tuttu ve dışarı çıkardı. Az ilerdeki gölün kıyısına götürdü ve çırağına bu kez de bir avuç tuzu göle atıp, gölden su içmesini söyledi.

Söyleneni yapan çırak, ağzının kenarlarından akan suyu koluyla silerken aynı soruyu sordu:

"Tadı nasıl?"

"Ferahlatıcı" diye cevap verdi genç çırak.

"Tuzun tadını aldın mı?" diye sordu yaşlı adam,

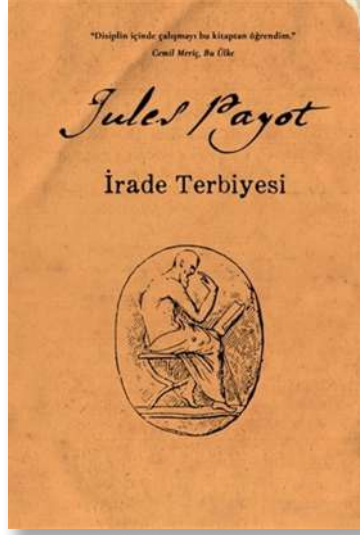
"Hayır" diye cevapladı çırağı.

Bunun üzerine yaşlı adam, suyun yanına diz çökmüş olan çırağının yanına oturdu ve şöyle dedi:

"Yaşamdaki ıstıraplar tuz gibidir, ne azdır, ne de çok.

İstirabın miktarı hep aynıdır. Ancak bu ıstırapın acılığı, neyin içine konulduğuna bağlıdır. İstirabın olduğunda yapman gereken tek şey, ıstırap veren şeyle ilgili hislerini genişletmektir. Onun için sen de artık bardak olmayı bırak, göl olmaya çalış."

KEYİFLİ OKUMALAR



İRRADE TERBİYESİ

JULES PAYOT

Cemil Meriç'in "Disiplin içinde çalışmayı bu kitaptan öğrendim." diye tarif ettiği "İrade Terbiyesi" ilk yayımlandığı tarihten itibaren pek çok dile çevrilmiş ve tembellik, İsteksizlik gibi huylardan kurtulmak isteyenlerin başucu kitabı olmuştur.

Kitapta bilhassa gençlere ve zihnini kullanarak çalışanlara hitap eden Fransız profesör kendi hayatından aktardığı Örnekleri ve başka düşünürlerin tespitlerini de kullanarak İnsanın İrade zayıflığıyla nasıl mücadele etmesi gerektiğini anlatıyor. Prof.Dr. Ali Fuat Başgil Gençlerle Başbaşa kitabında şöyle demektedir:

"Mösyö Girard bize bir kitap tavsiye etti ve mutlaka okumamızı söyledi. Bu, Aix-Marseille Üniversitesi rektörü Jules Payot'un "irade Terbiyesi" adlı kitabı İdi. Ertesi gün şehre İnerek kitabı aldım, ihtiyar bir meşenin dibine oturarak İrade Terbiyesi'ni okumaya koyuldum. Okudukça İçimde tahassür ve nedametle karışık müphem bir acı duymaya başladım. Kendi kendime, ah bu kitap on sekiz yirmi yaşlarımdayken elime geçmeliydi diyor ve geciktiğim için üzülyordum."



KORUYUCU PSİKOLOJİ

KEMAL SAYAR-FEYZA BAĞLAN

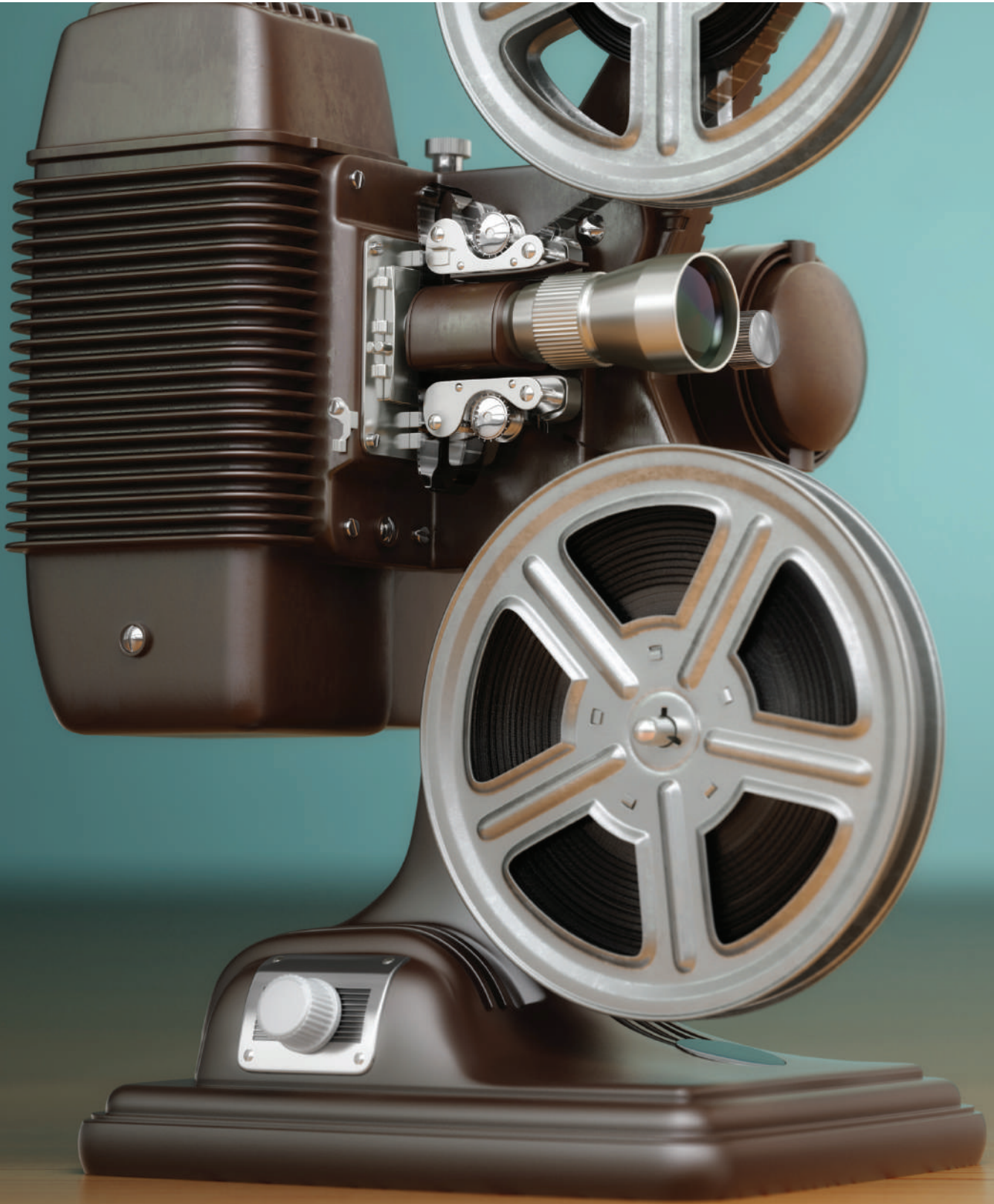
Zaman geçiyor, hayat hızlanıyor, günümüzde her şey gibi anne babalık tutumları da yeniden tanımlanıyor. Bugün çok sayıda aile çocuklarıyla sorun yaşıyor ve sayısız kaynaktan gelen bilgilerin bombardımanı altında kafaları karışıyor. Ne yapmalıyız? Doğru bir anne-babalık nasıl olmalı? Çocuklarımızı rekabetçi kişiler olarak mı yetiştireceğiz yoksa erdem sahibi insanlar olarak mı?

'Koruyucu Psikoloji' merhamet ve vicdan sahibi çocuklar yetiştirirken onları dış dünyanın getirebileceği gerginliklerden nasıl koruyacağımızı tartışıyor.

Çocuklarımıza erdem, dürüstlük, ahlak, vicdan gibi değerleri aktarırken onlarla en güzel biçimde iletişim kurmanın yollarını ortaya koyuyor.

Hedefi, 'duygusal ve ahlaksal zekâsı yüksek insanlar' yetiştirmek olarak belirliyor. Ve ısrarla, hiçbir zaman hiçbir şey için geç kalınmış olmadığını; iyi niyet, çaba ve kararlılıkla yüründüğünde yaşananların hayatı anlamlandırarak ve kolaylaştıracak birer tecrübeye dönüşebileceğini vurguluyor.

İYİ SEYİRLER



Lion



Vizyon Tarihi: 2016

Ülke: Avustralya, İngiltere, ABD

Yönetmen: Garth Davis

Tür: Biyografi, Dram

Oyuncular: Dev Patel, Nicole Kidman, Rooney Mara, David Wenham

Özet

Hindistan asıllı 5 yaşında küçük bir çocuk tren vagonunda oturmuş ağabeyinin geri dönmesini beklerken uyuyakalır ve uyandığında artık evinden kilometrelerce uzaktadır. Evinden çok uzakta bir başına bilmediği yerlerde kaybolan küçük çocuğun nasıl geri döneceğine dair hiç bir fikri de yoktur. Calcutta'da Avustralya'lı bir çift, küçük çocuğu evlat edinerek ona sahip çıkarlar ve öz anne babasının verebileceği sevgiyi vermeye çalışırlar. Fakat her şeyin güzel gitmesine rağmen ailesini bulma konusunu saplantı haline getirir ve içinde bulunduğu bu çaresizlik hayatını büyük oranda etkiler.



%92 ÜNİVERSİTE YERLEŞTİRME ORANIYLA
#başarıyadeğerkatar

BİLTEK'LE BAŞARDILAR

65
TIP

88
FEN-
EDEBİYAT

9
ECZACILIK

198
MÜHENDİSLİK

56
MİMARLIK

44
ULUSLARARASI
İLİŞKİLER

39
HUKUK

38
İLETİŞİM

33
ÖĞRETMENLİK

52
PSİKOLOJİ/
PDR

17
BESLENME VE
DİYETETİK

201
İŞLETME-İKTİSAT
EKONOMİ

29
DİŞ
HEKİMLİĞİ

• ÜSKÜDAR • PENDİK/KURTKÖY

• HALKALI • ANKARA

www.biltekokullari.com
/biltekokullari

BİLTEK
OKULLARI

0850 811 77 15
0531 298 59 45

ÇARŞIDAN ALDIM BİR TANE,
EVE GELDİM
DÖRT TANE!

Okul Öncesi

Mavi Fidan

Mavi Fidan e-dergi



Bilgi Bahçesi

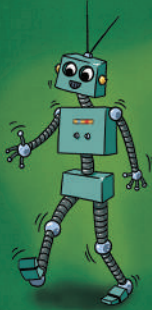


Mavi Fidan e-dergi,
32 sayfalık Okul Öncesi
dergisi ve Bilgi Bahçesi
bulmaca kitapçığı Mavi Fidan
dergisiyle birlikte.



Ocak 2020'den itibaren her ay
bir dergi fiyatına tam iki
dergi, bir e-dergi ve bir
bulmaca kitapçığı...

SATIŞ NOKTALARI



Semerkand
İletişim Merkezleri



semerkandpazarlama.com
semerkandonline.de

Facebook: SmrkdPazarlama | SemerkandYayinlari | Twitter: SmrkdPazarlama | SemerkandYayin



Semerkand Dergilik
e-dergi uygulamasını
ücretsiz indirmek için



2020-2021
Eğitim Dönemi

erken kayıt

Avantajları Başladı



6 MÜKEMMEL ADIMDA BAŞARIYA

BİLTEK
OKULLARI

• ÜSKÜDAR • ANKARA • PENDİK/KURTKÖY • HALKALI
☎ 0850 811 77 15 ☎ 0531 298 59 45