

EĞİTİM VE KÜLTÜR DERĐİSİ

SOMA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

MÜNDEMİÇ



TEMMUZ 2024

SAYI:2

Soma RAM

Eğitim ve Kültür Dergisi

Editörler:

Hakan ÇELİK - Soma RAM

Ufuk IŐIK - Soma RAM

Yayın Ekibi:

Hatice ÖZTÜRK - Soma RAM

Muradiye GÜNDOĞAN - Soma RAM

Burak MNEZ - Bilim ve Sanat Merkezi

Sevde ŞENBAŞ - Nakliyeciler İlkokulu

Hafize Nur DEDE - Gazi Mustafa Kemal İlkokulu

Şamile ASLAN - Soma Linyit Anadolu Lisesi

Ömer ALTINDAĞ - Fatih Mesleki ve Teknik AL

Tolga ÜRKÜTÜR - Mevlana zel Eğitim Uygulama Okulu

Oya KARAKÇI - Ayşe Temizel Ortaokulu

Betül Nur ÇAKIR - Kırkağaç Atatürk Ortaokulu

Samet MOLLA - Ertuğrul Gazi İlkokulu

Tasarım:

Mehmet Fatih BİLGIN - Soma RAM

Adres:

Namazgah Mah. İrfan Sk. NO: 26 Soma / MANİSA

Mail: soma.ram@hotmail.com

Tel: (0236) 612 77 42





Değerli okurlarımız;

"Eğitim, meyvenin kendisi değil, bilgi ağacından meyve toplamaya yarayan bir merdivendir" der Bernard Shaw.

Sizlere, özel eğitim ve rehberlik alanındaki önemli bir boşluğu dolduracağını düşünerek çıkarttığımız "Mündemiç " dergisinin ikinci sayısını sizlerle buluşturmaktan dolayı mutluluk duyuyorum. Dergimiz, deneyimlerimizi paylaşmayı ve birlikte büyümeyi amaçlayan bir çalışma olarak karşınıza çıkıyor. Özel eğitim ve rehberlik konularında derinlemesine içerik sunarak, eğitimcilere, ailelere ve uzmanlara rehberlik etmeyi hedefliyor. Bu sayımızda çalışmalarımızın odağındaki konulardan olan akran zorbalığı, okul başarısında ailenin rolü ,öz şefkat ,otizm ve özel yetenekli bireylerin özellikleri konularını ele aldık. Mündemiç dergisi uzun soluklu olabilmek için gerekli altyapı çalışmalarını yapmıştır. Yine de dergi, dergiyi çıkartanlardan çok onu yaşatanlarıdır. Bu nedenle okurlarımızın duyarlılığı dergimizin yaşaması açısından önemlidir. Öğretmenlerimizin girişimci, istekli ve çalışkan tutumlarla ortaya koydukları bu emeğin karşılığı hiç şüphesiz siz değerli okurlarımızın ilgi ve takdirleri olacaktır.

Bize bu değerli eseri sundukları için, derginin hazırlanmasında, tasarlanmasında, tanıtılmasında, gösterdikleri özveri için kurumumuz Rehberlik Hizmetleri Bölümü ekibine, gönüllü olarak görev alan Psikolojik Danışman arkadaşlarımıza , bize zaman ayırdığınız için siz değerli okurlarımıza sonsuz teşekkürler...

Sonraki sayılarda görüşmek üzere....

Erdem ÇETİNCAN
Soma RAM Müdürü

İÇİNDEKİLER

**NEDİR BU ÖZEL
YETENEK?**

ÖZ ŞEFKAT

**HEY ZORBA!
DUR BAKALIM
ORADA**

**EYVAH ÇOCUĞUM
BAŞARISIZ
OLACAK!**

BULMACA

**OTİZM
SPEKTRUM
BOZUKLUĞU**

BEN

LOGOTERAPİ

NEDİR BU ÖZEL YETENEK?

BURAK MÜNEZ

MEB (2021) özel yeteneği Zekâ, yaratıcılık, sanat, liderlik kapasitesi, motivasyon veya özel akademik alanlarda yaşıtlarına göre yüksek düzeyde performans gösteren bireyler olarak tanımlamıştır.

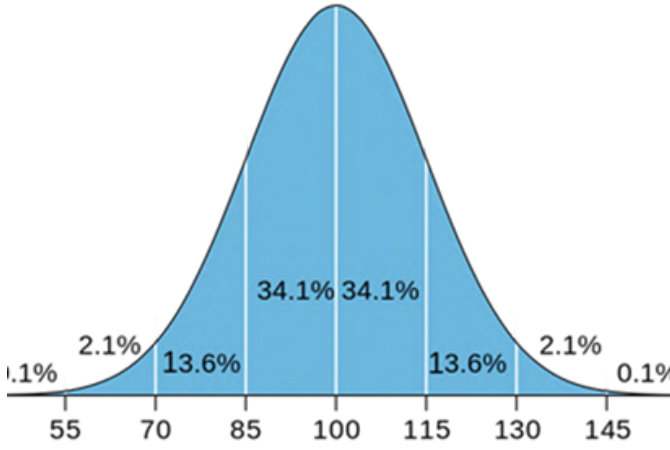
Sternberg ve Zhang (1995) Örtük bir kuram olan “Beşgen Kuram”a göre bireyin özel yetenekli sayılabilmesi için beş ölçütün karşılanması gerektiğini, bunların olağanüstülük, enderlik, üretkenlik, kanıt ve değer ölçütleri olduğunu belirtmişlerdir.

Gagne (2003) özel yeteneği beş ayrı bileşenle açıklar. Doğal yetenekler (akranlara göre üst %10'luk dilimde performans), içsel katalizörler, gelişimsel süreç, çevresel katalizörler ve şans (olumlu veya olumsuz olarak etki edebilir) yetenek veya beceriyi ortaya çıkartır (üst %10'luk dilim).

Renzulli'ye göre (2003) özel yeteneği tanımlayan davranışlar üç temel insan özelliğinin etkileşimi neticesinde ortaya çıkar. genel/ özel yetenek, adanmışlık ve yaratıcılık. Renzulli özel yeteneği akademik üstünlük (özel yetenek) ve yaratıcı üstünlük (özel yetenek) şeklinde ikiye ayırmıştır.

Peki ya toplumumuzda nasıl algılanıyor, biliniyor özel yeteneklilik?

Bilim ve Sanat Merkezlerinin bilinirliğinin artmasıyla ülkemizde özel yetenek tanılama olmaktan çıkarılıp bir sınav hazırlığı sürecine dönüşmektedir. Bununla ilgili bilgileri bir önceki sayımızda açıklamıştık. Bu algıyı değiştirmek ancak doğru bilgilere ulaşmakla mümkündür. Bu yüzden özel yeteneği yukarıda tanımların yanında görülme sıklığına da değinmek doğru olacaktır.



ŞEKİL 1. DÜNYA ZEKA BÖLÜMLERİ GÖRÜLME SIKLIĞI

Şekil 1'de görülme 55,70,85,100,115,130,145 sayıları zeka puanlarını (IQ), yüzdelikler görülme sıklığını göstermektedir. Dünyada ve ülkemizde de bu zeka bölümü grafiği geçerli olmaktadır. 130 ve üstü puana (IQ)'ya sahip bireyler Özel Yetenekli (Üstün Zekalı) olarak tanılanmaktadır. Yani Türkiye nüfusunun yaklaşık %2,2'si bu sınıftadır. Tüm yaş gruplarını düşündüğümüzde tanılama süreçlerini de göz önünde bulundurursak Özel yetenekli bireylerin görülme sıklığının az olması normal değil mi?

Anormal olan çocuklara tanılama süreci var diye maddi çıkar olarak sektör haline getirilmiş olan sözde hazırlık setleri almak. Dünya nüfusu şuanlık (worldometers.info verilerine göre) 8.107.421.096 olarak görünüyor. Sizler bu yazıyı okuduğunuzda ülkemizin nüfusu da günlük değişmiş olacaktır. Birbirimizden farklı ortamlar ve imkanlarla bir günü daha geride bırakıyoruz. Nasıl ki bedensel, zihinsel farklılıklarla engel yaşayan insanlarımız var ise özel yetenekli bireylerin de hepimizden farklı özellikleri vardır.

Özel Yetenekli Bireylerin Özellikleri:

Olumlu Özellikleri:

- Bebeklik ve sonrasında olağandışı uyanıklık/farkındalık
- Erken ve hızlı öğrenme
- Çocuklukta hızlı dil gelişimi
- Üst düzey dil yeteneği (geniş sözcük dağarcığı, akıcı konuşma, gelişmiş dil bilgisi)
- Öğrenmekten keyif alma
- Geniş bilgi birikimi, akademik üstünlük
- Üst düzey analitik yetenek
- Gözlem gücü
- Kuvvetli hafıza
- Problem çözme ve muhakeme yeteneği
- Üst düzey düşünme becerileri ve strateji kullanımı
- Öğretilenlerin ötesine geçerek bilgiyi yeni durumlara uygulayabilme
- Öz farkındalık
- Gelişmiş metabilis
- Gelişmiş ve çok çeşitli ilgi alanları
- Mantık ve doğruluk arayışı
- Üst düzey merak
- Çoklu yetenek veya potansiyel sahibi olma
- Yüksek kariyer hedefleri
- Aşırı duyarlılık
- Duygusal yoğunluk ve hassasiyet
- Üst düzey dikkat
- Yüksek zihinsel ve fiziksel etkinlik düzeyi
- Yüksek motivasyon, sebat, adanmışlık, odaklanma
- Empati gücü, ahlaksal düşünme, adalet duygusu
- Entelektüel dürüstlük
- Sosyal olaylar hakkında farkındalık
- Uzun dikkat süresi
- Yüksek içsel kontrol
- Bağımsız, öz yönetim sahibi olma
- Meraklı
- Gelişmiş mizah anlayışı
- Hayal gücü gelişmiş
- Yaratıcı
- Yenilik arayışında olma
- Genelde olumlu benlik algısı
- Özgünlük
- Belirli alanlarda özel yetenek
- Kendine dönük yüksek beklentiler
- Yetişkinlerin ilgilendiği konulara ilgi duyma

Olumsuz Özellikler:

- Değişken (eşit olmayan) zihinsel gelişim
- Genellikle entelektüel farklılıklara bağlı olan kişiler arası sorunlar
- Beklenenden düşük başarı (özellikle ilgi duymadıkları alanlarda)
- Bazen rahatsız edici olabilen uyumsuzluk
- Üst düzeyde ve olumsuz etkileri olan mükemmeliyetçilik
- Kendine karşı aşırı eleştirel olma
- Kendinden şüphe
- Kaygı ve öfke
- Depresyon
- Farklı olmayla ilgili yoğun duygular yaşama
- İnatçılık

Mesele Sadece Tanılanmak Mı?

Yaşıtlarına göre farklı olan bireyleri doğru, erken müdahale etmek, onların hayatlarını kolaylaştırmak için tanılama sürecine dahil ederiz. Eğer müdahale veya destek sağlanmayacaksa tanılanmak sadece etiket olarak kalır. Özel yetenekli bireye tanıldıktan sonra gerekli destek sağlanmalıdır ki kişi yeteneğini geliştirebilsin. Bu süreçte aile, okul ve destek eğitim aldığı bilim ve sanat merkezi özel yetenekli bireyin ihtiyaçlarını karşılamalıdır. Önemli olan tanılanmak değil özel yetenekli bireye yerinde, doğru imkanları sağlayabilmektir.



KAYNAKÇA

- Gagné, F. (2003). Transforming gifts into talents: The DMGT as a developmental theory. In N. Colangelo & G. A. Davis (Eds.), Handbook of gifted education (3rd ed., pp. 60–74). Allyn and Bacon.
- Millî Eğitim Bakanlığı (MEB). (2021). Bilim ve Sanat Merkezi Yönergesi. Ankara
- Özel Eğitim ve Rehberlik Genel Müdürlüğü (2021). Özel Yetenekler ve Bilsen'ler (s.14-53). Ankara.
- Renzulli, J. S. (2003). Conception of giftedness and its relationship to social capital. In N. Colangelo & G. A. Davis (Eds.), Handbook of gifted education (3rd ed., pp. 75–87). Boston: Allyn and Bacon.
- Sternberg, R. J., & Zhang, L. F. (1995). What do we mean by giftedness? A pentagonal implicit theory. Gifted Child Quarterly, 39(2), 88-94. doi.org/10.1177/001698629503900205

KENDİNİ SEVME SANATI



ÖZ ŞEFKAT

ŞAMİLE ASLAN

Sağlıklı bir zihinsel işleyiş ve dolayısıyla sağlıklı bir bedene sahip olmanın önündeki en büyük engel acaba kendimiz miyiz? Kendi hatalarımızı acımasızca eleştirmek, eylemlerimizde sadece olumsuzlukları görmek, başkalarıyla aramızda olmayacak kıyaslamalar yapmak, aslında var olmayan 'mükemmel'e ulaşamadığımız için sürekli kendimizi suçlamak, bu düşüncelerle üretkenliğimizi yok etmek...

Halbuki günlük yaşam şartları ne kadar zorlaşırsa zorlaşsın mutluluk, huzur ve motivasyonu koruyup artırmak kişinin elinde. Tıpkı sevdiğimizle kurduğumuz ilişkilerde olduğu gibi kendimizin en sevecen arkadaşı, en büyük destekçisi olabiliriz. Bu yolda da uğrayacağımız en önemli durak ise öz şefkattir.

Öz-şefkat kişinin başarısızlık, yetersizlik ya da talihsizlik yaşamaması durumunda benzer bir şefkatli tutumu kendisine göstermesidir. Öz-şefkat; kişinin acı ve başarısızlık durumlarında kendisini sert ve acımasız bir dille eleştirmesi ve kendini yaşamdan izole etmesi değil; kendine karşı anlayışlı, nazik, kibar ve yargısız davranması, yaşanan durumu insanların birçoğunun yaşadığı deneyimin bir parçası olduğunu kabul etmesi, olumsuz olan, kendisine acı veren duygu ve düşüncelerin üstünde fazlaca durmaktansa, bunlarla mantıklı bir bilinçle başa çıkması olarak tanımlanmaktadır.

Bazı şeyler yolunda gitmediğinde, "Sorun bizzat benim!", "Baş edemiyorum!", "Benim yüzümden!", "Tek suçlu benim!" gibi kendimize yönelik suçlayıcı ve eleştirel bir tavır takınabiliriz ya da bize acı veren duygulardan(yalnızlık, utanç, öfke

,korku, umutsuzluk..vb) kaçınmaya yönelebiliriz. Bunlar acılarla, başarısızlıklarla ve yetersizliklerle baş etmek için kullanılan sağlıklı baş etme yöntemleridir.

Buna karşın öz-şefkat kişinin zor zamanlarında ve acı duyduğu durumlarda kendisine karşı yargılayıcı olmak yerine sevecen ve anlayışlı olmasını, acı duygularından kaçmak ve kaçınmak yerine onları fark edip yargısızca yaşamasını, sorunları kişiselleştirerek bütün hataları kendine yüklemek yerine bunu insani bir deneyim olarak görmesi ve insan olmanın bir parçası şeklinde değerlendirmesini teklif eden sağlıklı bir baş etme tarzı sunar.

Öz-şefkat kişinin kendisine yardım etme çabasıdır. Örneğin parmağımız kesildiğinde kendimize yardım etmek için hemen kestiğimiz yeri temizleriz ve yara bandı yapıştırırız. Bu fiziksel bir yardımdır. Benzer şekilde duygusal bir tehlikeyle (başarısızlık, çaresizlik, yalnızlık..vb) karşılaştığımızda da kendi kendimizin yardımına ihtiyaç duyarız. Öz-şefkat, karşılaştığımız tehlikeyi anlamak ve bu tehlikeli durum karşısında ihtiyacımız olan şeyleri kendimize sunmaktır.



Öz Şefkat Ne Değildir?

Kişinin özüne şefkatli davranması kendine acıması demek değildir.

Hataların görmezden gelinmesi değildir.

Ayrıca öz şefkat bencillik olarak da görülmemelidir.



Öz Şefkatin Bileşenleri Nelerdir?

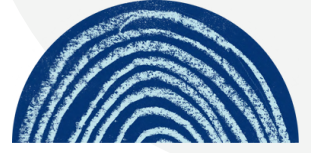
Öz nezaket: kişinin yaşadığı güçlükler karşısında kendisine karşı sert ve yargılayıcı bir dil kullanması yerine, yakın bir arkadaşına yapacağı gibi rahatlatıcı ve destekleyici bir dille yaklaşmasını içerir.

Ortak insanlık hissiyatı ise hayatta her şey tekdüze gitmeyebilir. Bu yüzden birey yaşanan pürüzler karşısında durumları kişiselleştirmek yerine acıyı, korkuyu, kederi ve üzüntüyü birçok kişinin yaşayabileceğini bilmelidir. Bireyler bu zorlayıcı yaşantıları sadece kendilerinin yaşamadığını bu yüzden kendisini dış çevreden izole etmek yerine kendilerine öz-şefkat ile yaklaşarak aslında herkesin kusursuz olmadığını çoğu zaman herkesin kendisini zayıf hissettiğinin bilincinde olur.



Bilinçli farkındalık, bireyin olumsuz duygu ve düşüncelerinin farkında olması yaşadığı anı olduğu şekilde kabul etmesi, kucaklaması ve dengeli bir şekilde ele almasını içermektedir. Bireyin temelde kendisine öz-şefkat ile yaklaşabilmesi için üç bileşenin de bir arada kullanılabilir olması gerekmektedir. Örneğin, olumsuz bir durum içerisindeki birey bu yaşadığı duygu durumun farkında olmazsa öz nezaket ile kendisine yaklaşamaz ve benzer durumların birçok kişi tarafından paylaşıldığını, insani bir süreç olduğunu göz ardı etmeye çalışır.





Öz Şefkat Nasıl Geliştirilir?

Öz şefkat geliştirme, kendinize yönelik sevgi, kabul, anlayış ve naziklik duygularını güçlendirmek için yapılan aktivitelerdir. Bu aktiviteler ruh sağlığı, stresle başa çıkma, ilişkiler ve genel yaşam memnuniyeti üzerinde olumlu etkilere sahip olmanıza olanak sağlar. Öz Şefkat geliştirmede ön plana çıkan aktiviteler şunlardır;

Farkındalık geliştirin: Öz şefkat için ilk adım farkındalık oluşturmaktır. Kendinize yönelik eleştirel düşüncelerinizi ve olumsuz duygularınızı fark edin. Bu düşüncelerin nereden geldiğini ve nasıl sizi etkilediğini anlamaya çalışın.

Kendinizi kabul edin: Kendinizi olduğunuz gibi kabul etmeye çalışın. Mükemmeliyetçilik beklentilerini azaltın ve hatalarınızı bir öğrenme fırsatı olarak görün. İnsan olduğunuzu ve eksikliklerinizin normal olduğunu hatırlayın.

Kendi iç sesinizi fark edin: Kendi iç sesinizi fark edin ve nasıl konuştuğunuzu gözlemleyin. Eleştirel ve yargılayıcı bir iç sesiniz varsa, onu değiştirmek için çaba gösterin. Kendinize nazik, anlayışlı ve destekleyici bir şekilde konuşmaya başlayın.

Kendinize yönelik iyi niyetli olun: Kendinize yönelik iyi niyetli bir tutum geliştirin. Başkalarına nazik davrandığınız gibi kendinize de nazik davranın. Kendinizi sevdiğinizi, önemseydiğinizi ve değerli olduğunuzu hatırlayın.



Kendine yönelik pratikler yapın: Kendine yönelik pratikler, öz şefkati güçlendirmek için etkili bir yol olabilir. Bunlar arasında mindfulness (bilinçli farkındalık) meditasyonu, nefes egzersizleri, günlük yazma, güzel anıları hatırlama, kendinizi sevdiğiniz şeylerle ödüllendirme gibi pratikler bulunur.

Sınırlarınızı belirleyin: Kendi sınırlarınızı ve ihtiyaçlarınızı belirlemek önemlidir. Başkalarının beklentileri yerine kendi ihtiyaçlarınızı önceliklendirin. Hayır demeyi öğrenin ve kendinizi yıpratıcı ilişkilerden uzak tutun.

Kendinize bakım yapın: Kendinize iyi bakmaya özen gösterin. İhtiyaçlarınızı göz ardı etmeyin ve kendinizi besleyen aktivitelere zaman ayırın. Dinlenmek, sağlıklı beslenmek, egzersiz yapmak, hobilerle uğraşmak gibi kendinizi iyi hissettiren şeylere odaklanın.

Destek arayın: Öz şefkati geliştirmek sürecinde destek almak önemlidir. Bir terapist veya danışmanla çalışmak size rehberlik edebilir ve öz şefkati güçlendirmek için uygun yöntemler sunabilir.

Öz şefkati tek bir soruya indirgememiz istenseydi, bu soru 'Bu zor anda kendime nasıl destek olurum?' olurdu.

Öz şefkat geliştirmek zaman alabilir, ancak düzenli olarak uyguladığınızda fark edilir bir ilerleme kaydedebilirsiniz. Kendinize sabır gösterin ve kendinizi sevmek için sürekli bir çaba sarf edin.

Öz-şefkat geliştirmeye yönelik yolculuk ürkütücü görünse de, buna değer. Yanınızda "kendiniz"le yürürken, durdurulamaz olacaksınız.

Öz-şefkat geliştirmeye yönelik yolculuk ürkütücü görünse de, buna değer. Yanınızda "kendiniz"le yürürken, durdurulamaz olacaksınız.

ÇOCUKLUK HALİNİZE ŞEFKAT

Rahat bir pozisyon alın ve gözlerinizi kapayın veya gözlerinizi bir noktaya sabitleyin. Bir kaç defa yavaşça derin nefes alın ve bunu açıklık ve merakla fark edin. Hayal gücünüzü kullanarak bir egzersiz yapmak üzeresiniz. Bazı insanlar bir TV ekranındaki gibi canlı ve renkli resimler vasıtasıyla hayal kurar; kimileri muğlak, belirsiz ve bulanık resimlerle kimileri de resimlerden hiç faydalanmaz, kelimeler ve fikirlerle hayal kurarlar. Şu an nasıl hayal kurduğunuzun bir önemi yok.

Şimdi kendinizi bir zaman makinasına girerken hayal edin. Makinaya girdikten sonra, kendinizi küçük bir çocukken ziyaret etmek üzere zamanda geri gidiyorsunuz. Çocukluk halinizi, çocukluğunuzda yaşadığınız can sıkıcı bir olayın hemen sonrasında, çok acı çektiği bir sırada ziyaret edin.

Şimdi zaman makinasından çıkın ve bu çocuk halinizle temas kurun. Bu küçük çocuğa iyice bakın ve neler yaşamakta olduğunu anlamaya çalışın. Ağlıyor mu? Kızgın mı, korkmuş mu? Suçlu mu hissediyor, utanmış mı? Bu çocuğun esas neye ihtiyacı var; sevgiye mi, şefkate mi, anlayışa mı, affedilmeye mi, korunmaya mı yoksa kabullenmeye mi? Müşfik, sakın ve nazik bir ses tonuyla, bu “çocuk halinize” biraz önce ne olduğunu, neler yaşadığını ve nasıl canının yandığını bildiğinizi söyleyin.

Bu çocuğa yaşadığı tecrübeyi doğrulamak için kimseye ihtiyacının olmadığını, çünkü ne yaşadığını sizin bildiğinizi söyleyin. Bu çocuğa bu tecrübeyi atlattığını ve artık bunun sadece acı veren bir anı olduğunu söyleyin. Bu çocuğa artık burada olduğunuzu, ne kadar acı çektiğini bildiğinizi ve mümkün olan her şekilde ona yardım etmek istediğinizi söyleyin. Sizden istediği bir şey olup olmadığını sorun ve her ne isterse bunu ona verin. Eğer çocuk sizden onu özel bir yere götürmenizi isterse bunu yapın. Ona sarılın, onu öpün, şefkatli sözler söyleyin veya hediye verin. Bu hayal gücü egzersizi, o yüzden istediği şeyi ona verebilirsiniz. Eğer bu çocuk haliniz ne istediğini bilmiyorsa veya size güvenmiyorsa bunun bir sorun olmadığını, destek için orada olduğunuzu ve yardım için elinizden geleni yapmak üzere her zaman orada olacağınızı söyleyin.

Çocuğa, yanında olduğunuzu, onu önemsedığınızı, dolu dolu, zengin ve anlamlı bir hayat sürmek üzere bu acıyı atlattırma ona yardım edeceğinizi söyleyin.

Bu çocuk halinize, aklınıza gelen her şekilde -kelimelerle, jestlerle veya tavrınızla ilgi ve şefkat göstermeye devam edin.

Çocuk halinizin sizin ilgi ve şefkatini kabul ettiğini hissedince, onu kendi haline bırakın ve dikkatinizi nefesinize odaklayın.

Birkaç dakika boyunca nefes alıp verişinizi açıklık ve merakla gözlemleyin ve sonra gözlerinizi açın ve etrafınıza odaklanın.



HEY ZORBA DUR BAKALIM ORADA!

Zorbalık... Belki de artık Türkçe derslerinde arkadaş kelimesinin zıt anlamlısı olarak kullanılabilir kadar belirgin, duyulan ve maalesef artık tanımlanmış ve kavramsallaşmış bir kelime . Bu kavram sadece Türkiye’de değil dünyada geçerliliği olan, ilişki kurarken artık bir iletişim biçimi hale gelecek kadar korkunçlaşmış ve tehdit edici bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle A.B.D. gibi bu tarz olaylarda geçmişi itibariyle (okul çağındaki çocukların birbirlerine zorbalık yapması sonucu ortaya çıkan ölümler)sıkça söz edilen bir ülke olarak karşımıza çıksa da bu olgu ilk kez İsveç’te ortaya çıkmış, Dan Olweus isimli bilim adamı bu konuda ilk bilimsel kitabı yayınlamıştır. Dolayısıyla ilk tanım ondan gelir, der ki: Bir öğrenci, bir ya da bir çok arkadaşı tarafından tekrar eden bir biçimde kötü muameleye maruz bırakılıyorsa, diğer bir deyişle de sistematik bir biçimde kötü muamele görüyorsa kurban veya zorbalığa uğramış diyebiliriz. Zorbalık bolca saldırganlık içermektedir. Bolca yıldırma içeren olumsuz davranışları görürüz.Bu kimi zaman fiziksel kimi zamansa sözle olabilir. Birisine ısrarla hoşlanmadığı bir lakap takmak gibi. Hababam sınıfındaki İnek Şaban sözle yapılan zorbalığa örnek verebileceğimiz medyatik bir durumdur. Şaban’a bakalım: İnek Şaban denilmesinden hoşlanmıyor tepkisini dile getiriyor ve bu lakapla sistematik bir şekilde rahatsız ediliyor. Ve bu konuda seyircisi çok(biz değil sınıf arkadaşları). Zorbalıkla ilgili yanlış inanç ve düşünce de çok elbette. Kimileri yapılan zorbalık olmasına rağmen bu tanımlamaya yerleştirememekte kimileri ise yapılanın zorbalık gibi sistematik bir problem davranış olduğunu bilememekte...

HAFİZE NUR DEDE
SAMET MOLLA
SEVDE ŞENBAŞ
ÖYA KARAKÇI
ÖMER ALTINDAĞ

ZORBALIKTA ÜÇ UNSUR YA DA GRUPTAN BAHSEDEBİLİRİZ: SEYİRCİ, KURBAN, ZORBA



ZORBALIKLA İLGİLİ YANLIŞ İNANÇ VE DÜŞÜNCELERE BİR BAKALIM:

Bizim okulda zorbalık yoktur.
Öğrenciler arasındaki zorbalık olayları büyütülecek kadar ciddi değildir.
Zorbalık yapıldığında bunu yetişkinlere anlatmak ispiyonculuktur.
Birine lakap takmak zorbalık sayılmaz.
Zorbaca davranışlar aslında çocuklar arasında yapılan masum şakalardır.
Zorbalık yapanları görmezden gelerseniz sizi bırakırlar.
Bir zorba ile baş etmenin en iyi yolu onunla kavga etmek ve intikam almaktır.
Kurbanların çoğu zorbaları kıskırtıklarından zorbalığa uğrar.
Bazı öğrenciler zorbalığı hak eder.
Sadece erkekler zorbalık yapar.
Küçükken zorbalık yapanlar, büyüyünce olgunlaşırlar.
Zorbalığa uğrayan öğrenciler yetişkinlerden yardım istememeli, sorunu kendi başına çözmelidir.





ŞİMDİ BU YANLIŞLARI DÜZELTELİM:

Pek çok okul yöneticisi ve öğretmen, okullarında zorbalığın olmadığını dile getirmektedir. Oysa zorbalık dünyanın hemen hemen her okulunda yaşanmaktadır.

Zorbalık; istismar, ayrımcılık, şiddet, aşağılama, fiziksel taciz, cinsel taciz gibi aynı kategoride olan söz ve eylemlerdir. Zorbalığın öğrencilerde kaygı, kızgınlık ve çaresizlik duygularını arttığı, depresyona neden olduğu, çocukların okulu sevmemelerine, sıkça devamsızlık yapmalarına ve başarılarında düşüşe neden olduğu bilinmektedir, psikolojik travmalara bile neden olabilir. Ayrıca zorbalığa uğrayan öğrencilerin kendilerini değersiz hissetmelerine, bazen intihara kalkışmalarına neden olduğu, hatta çocukluk yıllarında yaşanan zorbaca davranışların etkisinin bazen yetişkinlikte bile devam ettiği bilinmektedir.

Zorbalık yapan bir öğrenciyi yetişkinlere şikâyet etmek ispiyonculuk değil, tam tersine yapılması gereken bir davranıştır. Benzeri biçimde “zorbalıktan şikâyet eden öğrenciler ana kuzusudur” ve “zorbalıktan şikâyet edenler kırılğan kimselerdir” gibi zorba öğrencilerin yaydığı düşüncelerin ciddi bir temeli yoktur. Bir öğrencinin hoşuna gitmeyen, onu inciten her türlü isim ve lakapla anılması onun sosyal ve kişilik gelişimini olumsuz etkileyeceğinden bir tür zorbalıktır. Zorbalığı masum görmek okulda yaşanan zorbaca söz ve eylemleri kabul edilebilir eylemler olarak görmek, dolayısıyla zorbalığı önleme konusunda atılması gereken adımları geciktirmek anlamına gelmektedir. Zorba öğrenciler kolay hedefler oldukları için genellikle pasif ve çekingen öğrencileri tercih ederler. Bu nedenle mağdur öğrencilere pasif ve edilgen tepkiler vermelerini önermek zorbalığı önlemede başvurulacak etkili bir yöntem değildir.

YETİŞKİNLERE NOTLAR

Eğer çocuğunuz zorbalığa uğruyor ise:

*Onu anlamaya çalışın. Çocuğunuzun yaşadığı sıkıntıları, durumunu açık uçlu sorular sorarak ne hissettiğini anlamaya çalışın ve empatik olun.

*Çocuğunuz suçlamayın. Çocuğunuzun zorbalığa uğruyor olmasının sebebi onun hatalı bir davranışı değildir. Onu suçlamanız çocuğunuzun daha da kırılmasına ve yaralanmasına, zorbalık yapan akranına karşı daha da güçsüz hissetmesine neden olabilir. Çocuğunuza, onun dışında herhangi birinin de bu tür davranışlara maruz kalabileceğini bunun kişisel bir sebebi olmadığını iletin.

*Yaşanılan durumu hafifletmeyin. Çocuğunuzun zorbalık davranışlarına maruz kalması sosyal ilişkilerde yaşanan herhangi bir durum değildir. Çocuğunuza "Aşırı hassas davranıyorsun."

"Arkadaşlar arasında olur böyle şeyler." veya "Geçer" gibi ifadeler kullanmayın.

*Ebeveynleri olarak hemen harekete geçmeyin. Çocuğunuzun zorbalık davranışlarına maruz kalması ebeveynleri olarak sizi öfkeli edebilir ve kaygılandırabilir. Ancak çocuğunuza ona nasıl yardımcı olabileceğinizi sorun, birlikte çözüm arayın, bir strateji belirleyin ve ona rehberlik edin.

*Çocuğunuzun iyi olduğu ve onu mutlu eden bir alan keşfedin.



Böylece çocuğunuz belli bir ortamdaki sosyal ilişkilerinde güçlük çekmesine rağmen, iyi olduğu alandaki kişiler ile olumlu ilişkiler kurabilir.

*Çocuğunuza kişisel bir saldırı olduğunu düşünmeyin. Zorbalık uygulayan çocuklar karşısındakine belli bir sebep olmadan da saldırgan davranışlarda bulunur. Zorba, kişiden çok ona saldırı sonucu en etkin tepkiyi (öfke, ağlama vb.) verebilecek kişi seçer.

Çocuğunuzun zorbaca davrandığını anlamak için ipuçları:

- Çocuğunuz agresif bir tutumu var ise,
- Çocuğunuz diğer çocuklara sert davranıyor, onlarla dalga geçiyor ise
- Çocuğunuz kişileri manipüle ediyor, baskı kuruyor ise
- Çocuğunuz kolaylıkla huzursuz, öfkeli duygu durumuna geçiyor ise
- Çocuğunuz sosyal statüye ve popülerliğe aşırı önem veriyor ise
- Çocuğunuz bilgisayar önünde çok fazla zaman geçiriyor ise,
- Çocuğunuz gününü anlatırken arkadaşları hakkında lakaplar, aşağılayıcı ifadeler kullanıyor ise
- Okuldan çocuğunuzun kendi sınıfındaki veya kendinden küçük sınıflardaki çocukları rahatsız ettiği hakkında uyarı geldi ise
- *Okuldan çocuğunuzun sosyal ilişkilerinde zarar verici bir tutum içerisinde olduğuna dair uyarı geldiyse, çocuğunuz okul ortamında zorbaca davranışlar sergiliyor olma ihtimali çok yüksektir.

Eğer çocuğunuz zorbaca davranıyor ise:

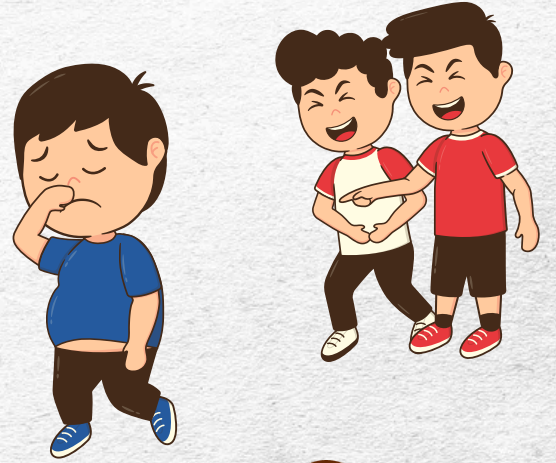
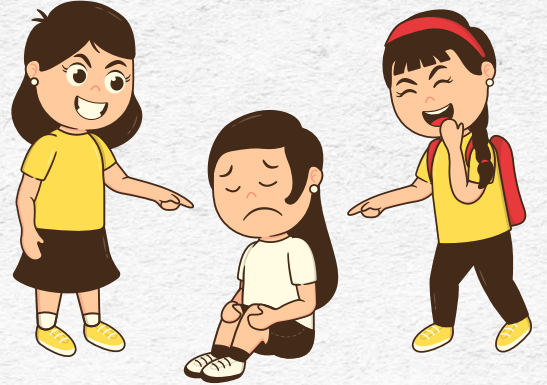
- Zorbaca davrandığını gözlemlediğiniz an onu bu olumsuz davranışı için uyarın. Örneğin; »Bu yaptığın zorbaca bir davranış ve bu şekilde arkadaşına davranman uygun değil« diyebilirsiniz.
- Gerekli durumlarda (örneğin uyarıya rağmen devam etmesi) zorbaca davranışı durdurmak için müdahalede bulunun. Örneğin çocuğunuz bilgisayardan bir arkadaşı hakkında hoş olmayan dedikodular yaydığını gördüğünüzde bilgisayar ayrıcalığını sınırlandırın. Bu sonuç ile karşılaştığında çocuğunuza « Eğer sen kendini bu konuda kontrol edemiyorsan, annen/baban olarak bu durumu senin yerine düzenlemek benim görevim.» diyebilirsiniz.



- Okulunuzda, akran zorbalığı önleyici programın uygulanmasını talep edebilirsiniz.
- Çocuğunuza empati, saygı ve merhameti öğretin. Zorbaca davranan bir çok çocuk empati becerisinde zayıftır. Bu davranışları sergilediğinde karşındakinin hislerini anlamasına yardımcı olun.
- Rol oynama yaparak çocuğunuzun zorbalığa maruz kalan kişi olmasını isteyin. Sizde zorbalık yapan kişi olun. Bir zorbalık durumunu canlandırın ve üzerinde konuşun. Kim nasıl hissetti, daha uygun nasıl davranılmıyordu vb.
- Zorbalık davranışlarının, istikrarlı ve belirgin yaptırımlarının olmasına önem verin.
- Çocuğunuzun tüm davranışları için sorumluluk almasına dikkat edin.
- *Çocuğunuza problem çözerken daha barışçıl yöntemler izlemesi için ona destek olun. Sorunlarını çözdüğünü gözlemlediğinizde ona hemen olumlu geri bildirim verin.

Çocuğunuz zorbalık döngüsünde yer alıyor ise;

- Çocuğunuzun akran zorbalığı hakkında bilgilendirin. Zorbaca davranışların neler olduğunu, nelerin kazaya da istemsiz olduğunu anlatın.
- Okul sisteminde önlemlerin alınması için rehberlik servisi ile görüşün, iletişimde kalın. Okulun zorbalığı önleme çalışmaları yapmasını talep edebilirsiniz.
- Zorbaliğa maruz kalan çocukların psikolojik destek almadıkları takdirde okula karşı ilgileri azalır ve akademik başarılarında düşüş olur .Bu durumun devam etmesi ileri yaşlardaki hayatlarını olumsuz etkiler; yetişkinlikte kaygı bozukluğu yaşama olasılıklarını yükseltir.
- Zorbaca davranışlar sergileyen çocuklar psikolojik destek almadıklarında ise yetişkinlik hayatlarında suç işleme ve sigara-alkol kullanma ihtimalleri diğer bireylere göre daha fazladır. Ayrıca duygusal problem ve depresyon belirtileri gösterme sıklıkları akranlarına göre daha yüksektir.



- İzleyici kalan çocuklar daha içe dönük bir yapıda olduklarından seyirci kaldıkları olaylardan etkilenir, olumsuz duyguları yoğunlaşır. Bu çocukların iler ki yaşamlarında daha az duygusal kararlılıkları olduğu gözlemlenebilir.
- Zorbalık döngüsünde yer alan çocukların içinde buldukları durumun ve yetişkinlik hayatlarına yansiyacak olumsuz etkilerin ortadan kaldırılması için mutlaka psikolojik destek almaları gerekmektedir.

KAYNAKÇA:

Akran zorbalığı etkinlik kitabı, Uzm.Psk.Ayşe Başak Erk.

Akran zorbalığı önleme programı Psk. Dr. Yusuf BAYAR

**KİTAP
ÖNERİSİ!**





BETÜL NUR ÇAKIR

EYVAH ÇOCUĞUM

BAŞARISIZ OLACAK!

Başarı...Hayatlarımızın odağına yerleştirdiğimiz bir çoğumuzun nihai amacı olan yegâne kavram. Bir birey olarak da ebeveyn olarak da bütün çabamızın koşturmamızın sebebi. Ulaşmak istediği ve ulaştıkça yeni bir hedef olarak karşımıza çıkan bir serüven. Peki bir anne baba olarak başarıyı çocuklarımıza nasıl anlatmalıyız ve bu yolda kılavuz olarak nelere dikkat etmeliyiz?

Öncelikle başarı ve mutluluk kavramlarının birbiriyle korelasyonunu incelemek istiyorum. Birçoğumuz başarıyı mutluluğun bir gerekçesi olarak görür fakat başarıyı hayatlarımızın odağına koymak tüm hayatı boyunca koşturan ama hedefine vardıkça o mutluluğu yeteri kadar yaşamadan yeni bir hedefe yönelen ve mutluluğu hep başarı=mutluluk formülasyonu ile adlandıran bireyler yetiştirmemize sebep olur. Çocuklarımızın akademik hayatına

geldiğimizde kendine verdiği değeri sadece ders başarısına bağlayan ve bu düşünceyle yıpranıp başarıdan daha da uzaklaşma ihtimali olan bireyler karşımıza çıkacaktır. Bu sebeple ebeveynler olarak başarı kavramını işlerken çocuklarımızın benlik algılarını sadece başarı odaklı oluşturmamaları için mutluluk ve özdeğerlerini etkileyen daha bir çok kavram olduğu vurgulamalı ve kendilerine sunduğumuz sevginin başarı koşuluna bağlı olmadığı noktası üzerinde durulmalıdır.



Başarı kavramının anlamı oldukça geniştir ve içeriği kişiden kişiye değişebilir. Ancak genel olarak ifade etmek gerekirse, başarı; insanın kendisiyle barışık, çevresiyle uyumlu bir şekilde belirlediği hedeflere ulaşabilmesi, hayatta istediği sonuçları elde edebilmesidir (Dam,2008).

Uzun eğitim yaşamı boyunca öğrencinin başarısını sadece derslerden aldığı notlarla değerlendirmek elbette yeterli değildir. Çocuğun hayatından zevk alması, istediği faaliyetleri yapabilmesi, okulda ders dışı faaliyetleri, arkadaşları ile dostlukları, sanat ve spor dallarından birinde gösterdiği ilerleme de bir başarıdır. Bundan dolayı çocuğun derslerdeki başarısızlığına takılıp kalınmaması gerektiğini, okul başarısıyla hayat başarısı arasında doğrudan bir bağlantı olmadığını, okulda başarılı olanların her zaman hayatta başarılı olmadığını, buna karşılık okulda başarısız olduğu halde hayatta mutlu olan nice insanların olduğuna vurgu yapılmaktadır. Bu tespit kısmen doğrudur. Okuldaki öğrenim başarısı başarılı bir insan olma yolundaki hazırlıkların yalnızca bir bölümüdür. Ancak şunu da göz ardı etmemek gerekir ki, bu bölümdeki başarının düzeyi ve kalitesi daha sonraki öğrenim başarısını etkileyebileceği gibi, kişinin hayattaki başarısının da önemli bir yordayıcısıdır. (Dam,2008).

Aile toplumun en küçük birimidir. Hayatın provası, ilk deneyimlerin merkezi, bu sebeple de alışkanlıkların temelini atıldığı yerdir. Başarıyı getiren araçlardan birisi ise alışkanlıklarımızdır. Bireyin olumlu olumsuz tüm alışkanlıkları ve davranışları kazanabileceği belli dönemler bulunur. Kritik dönem insanın gelişiminde önemli olan ve bir davranışın kazanılması için en uygun dönem demektir. Eğer bir birey kritik dönemi geçirirse sonradan davranışı edinmekte kat ve kat zorlanır zaman ve emek açısından dezavantajlı konuma düşer. Bu yüzden çocuklarımızın alışkanlık kazanması noktasındaki kritik dönemi bir çok kazanım için çocukluk dönemidir. Okul hayatında ve diğer konularda başarılı olmasını istediğimiz çocuklarımızı önce hayatın prototipi olan ev ortamında belli sorumlulukları alarak o başarı hissini yaşamalarını sağlamalı ve öz disiplin oto kontrol konusunda çocuklarımıza verdiğimiz sorumluluklar ve görevlerle birlikte kontrolü yavaş yavaş onların eline almasına destek olmalıyız. Başarı kavramını bir kelimeylese muhtemelen ilk akla gelen kelimelerden biri sorumluluk olurdu.

OKUL BAŞARISI VE SORUMLULUK EĞİTİMİ

Öz disiplin kişinin kendini denetleyebilme gücüdür eğer öz disiplini sağlamış bir çocuk yetiştirmek istiyorsak öncelikle davranışlarımızda tutarlı ve kararlı olmalıyız, bir örnek vererek durumu netleştirelim.

Ayşe henüz ilkokula giden ve davranışlarının sorumluluğunu almayı öğrenmeye çalışan bir öğrencimiz. Annenin evladının asla canı yansın sıkılsın yorulsun istemez birçok annenin hissettiği gibi ...Bu sebeple anne Meltem Hanım Ayşe'ye her istediğini yapmakta bazen ödevlerini kontrol etmek değil Ayşe ile birlikte yapmaktan, çantasını kolları acımasın diye birlikte okula götürmekten kısacası misafirlige gittiğinde birileri kızına soru sorduğunda onun yerine cevaplamakta hatta ertesinin günün ders programını bile anne ezberine bilmesine rağmen Ayşe'nin hiçbirinden haberi olmamaktadır. Bundan yıllar sonra Ayşe ortaokuluna geçmiş Meltem Hanım'ın 2. bir çocuğu olmuş ve Meltem Hanım artık Ayşe'nin ödevlerine eskiden olduğu kadar yardım edememeye başlamıştır. Hem konular farklılaşmakta olduğundan hem de küçük kardeşine de vakit ayırması gerektiğinden. Bu sefer Ayşe de kendi sorumluluk ve görevlerini yerine getirmeme, okul başarısında düşüş öfke ve yalnızlık hissi devreye girmiştir .

Bu hikayeye baktığımızda çok da yabancı gelmeyen ve çevrede sık sık karşılaştığımız bir durum olduğunu söyleyebilirim. Elbette ki her anne baba çocuğunun mutlu ve başarılı bir birey olmasını ister ama küçük sorumluluklarla küçük görevlerle kendilerini var edebilmelerine sorumluluklarının bilincinde olmalarına izin vermediğimiz yavrularımız biz istediğimiz zaman değil o kritik dönemde bunları kazanmazlarsa sonradan hepimizi üzen en başta da çocuklarımıza üzen bir durumla karşılaşmak zorunda kalabiliriz. Yani bu hikayede Ayşe'nin sorumluluklarını bilip kendinin yerine getirmesi ve bu süreçte de ailenin desteğini hissetmesi kişilik gelişimi ve sorumluluk bilinci açısından yerinde bir karar olacaktır.

Ölümün avcılık yaptığı bir dünyada, sorumluluklarımızı yüklenmediğimiz için, kuşku ve pişmanlık için zaman yok. Ancak sorumluluğunu taşıyacağımız kararlar alabilmek için zaman var. Yediden yetmişe pek çok birey yerine getirmesi gereken sorumluluklarının bilincinde değildir. Bu kişilerin önemli bir bölümü sahip oldukları çeşitli görevleri, sorumlulukların neler olduğunu bile tam olarak bilmemektedirler. Kayıp izin kağıtları, unutulmuş ödevler, okulda unutulmuş çantalar, kitaplar ve açılmak için sizin derse başlamanızı bekleyen kurşun kalemler... "Bu çocuklar biraz sorumluluk sahibi olmayı ne zaman öğrenecekler?". Kendimize sorduğumuz da; çocuklar, sorumluluğu biz öğrettiğimiz zaman öğrenirler.



Ana ve babalar, çoğunlukla sorumluluktan söz açıldığında onu geniş anlamda düşünmemektedirler. Sorumluluğun varlığını veya yokluğunu, çocuğun dağınık odası, okula devamsızlığı, ev ödevlerinde ki özensizliği, giyimi, temizliği, huy ve alışkanlıkları gibi daha yalın ve somut olgularda aranmaktadır. Bu kanı yanlıştır. Kibar, titiz, düzenli, ödevlerini zamanında yapan bir çocuk da davranışlarında sorumsuz olabilir. Bu durum özellikle yapacağı işleri sürekli olarak uyarılmak suretiyle yapan çocuklarda görülebilir. Çünkü çocuk salt bu nedenle; karar verme, seçme, eylemde bulunma, eylemin sorumluluğunu alma ve öz değerini geliştirme olanağı bulamamıştır.



Bu paragrafı biraz daha açacak olursak sürekli bizim uyardığımız ve ödevlerini, derslerini çalışma saatlerini, belirlediğimiz sadece kurallara uyma davranışında bulunan çocukta sorumluluk sahibi değil sadece kurallara uyan bir kişidir. Bizler kural koyucu ve denetleyiciliği ilk olarak başlarda bunu yapsak bile bir süre sonra sahneden silinmeli ve sorumlulukların kontrolünü çocuğa bırakmalıyız. Aksi halde yaşları büyüdükçe bu kurallar sebebiyle duygusal bağımız zedelenebilir ve ilk fırsatta çocuğumuz sorumluluklarından kaçmaya çalışabilir. Bir sahne gibi düşünelim, hep sahne arkasında destekleyici olduğumuzu çocuğumuz bilmeli ama sahneye çıkıp davranışlara birebir müdahale olmamalıdır.

Çocuklarımıza sorumluluk kazandırma konusunda mutfağımız hayatın provası olan aile ortamımızdır. Bizler bazen bir ekmek aldırarak bazense odasındaki eşyaları toplaması noktasında çocuklarımıza sorumluluğu vererek ve böylelikle tek başına bu sorumluluğun kendine ait olma hissini onlara yaşatarak sorumluluk bilincini oluşturma noktasında ilk adımı atmış oluruz. Başarıyı sağlamada siz anne babaların en zorlandığı noktanın sorumluluk kazandırma olduğunu varsayarsak burada bu konuya odaklanmanın bizi bir adım ileriye taşıyacağı kanısındayım.

Özellikle ders çalışma ve ödevleri yapma konusunda anne babaların söylemlerini duyar gibiyim.

Kalk oğlum artık 100 kere söyledim ödevini neden yapmadın?

Tabletini bırakmanı söylemişim bak ödevleri kim yapacak bekliyoruz!

Yoruldu artık sana bunları hatırlatmaktan yarım hocan 0 versin de gör!

Ve çoğu zaman yorulup sonunda çocuğumuzun olumsuz sonuçlar ile karşılaşmasından korktuğumuz için oturup ödevi birlikte yapan korumacı anne babalarımız...Peki burada senaryo nasıl olmalı? Evet bu sorumluluk bilincini oluşturmak zor biliyorum çünkü şu dönemde çocuklarımıza çevreden gelen uyarıcı sayısı bizim yaşadığımız döneme göre çok fazla. Bizler dışarıya çıkıp belki sokak oyunları oynayabiliyorduk ev ortamında da yapabileceğimiz en büyük faaliyet televizyon izlemektir. Yeni nesil çocukların uyarıcıların fazla olduğu bir dünya ile baş başa olmaları gerçek dünyada sorumluluk ve zorluklarla yüzleşme konusunda dezavantajlı bir konuma düşmelerin sebep olabilmektedir. Bu nedenle zor da olsa istikrarla ve kararlı bir yaklaşımla çocuklarımızın sorumluluklarını kendisinin almasını sağlayabiliriz

OKUL BAŞARISI VE AİLE KÜLTÜRÜ

Okul başarısı ve genel olarak başarı durumunda sorumluluktan, öz disiplinden ,oto kontrolden bahsettik .Bunun yanında birçok maddeden önce gelen madde aile içi huzur ve duyguların düşüncelerin ailede rahat olarak ifade edilebilmesidir diye düşünüyorum. Mutlu olan birey daha iyi öğrenir iyi hissedenden insan öğrenmeye heveslidir. Bu sebeple aile ortamında oluşturduğumuz sohbet odaklı etkileşim ortamları hem çocuklarımızın duygusal zekasını destekleyecek hem de kendini ifade edip daha iyi hissederek davranışlarının sorumluluğunu alma eylemini arttıracaktır.Sizlere bu konuda aile toplantılarını, paylaşım günlerini önerebilirim haftanın belli günlerinde her aile bireyinin bulunduğu o hafta başına gelenleri,duygu düşüncelerini, zorlandığı sorumluluklarını paylaştığı belirli bir saat dilimi olursa kazanım burada emin olun birden fazla olacaktır.

Başarıyı bir başka etkileyen faktör aile kültürüdür.Her zaman söylendiği gibi sizler çocuklarımızın en büyük rol modelisiniz. Bu yüzden kültürlü ve başarılı çocuklar yetiştirebilmek istiyorsak kitap okuma alışkanlığı kazandırmak onların geleceğine yapılacak en büyük yatırım olacaktır.Bu da nihayetinde hem çocuğumuzun okuma zevkini keşfederek hem de ailecek okuma saatleri planlayarak mümkün olacaktır.



ANNE MOTİVE OLAMIYORUM!

Başarıyı etkileyen bir başka unsur çocuklar da motivasyonu sağlamak. Motivasyon kısaca bir faaliyeti yapma konusundaki arzu demektir. Motivasyon dışsal motivasyon ve içsel motivasyon olmak üzere ikiye ayrılır. Dışsal motivasyon bizlerin yaptığı konuşmalar ödül hediye gibi kavramlardır. Öncelikle dışsal motivasyona kullanıp bunu içsel motivasyona dönüştürebilir ve çevreye bağlı kalmadan ders çalışma noktasında hevesinizi kendimiz sağlayabiliriz. Burada aileye düşen görev öncelikle dışsal motivasyon konusunda çocuğuna destek olmaktır.



PEKİ BU MOTİVASYONU NASIL SAĞLAYABİLİRİZ?



- *Çocuklarımızın hevesini arttırmak için hayal kurmayı desteklemeliyiz.
- *Gelecekte karşılaşılabileceği seçenekler ve olanaklar hakkında birlikte bir araştırma çalışması yapılabilir.
- *Kendi kişiliği kendi kişilik özelliklerini keşfetmesi noktasında öğrenci heveslendirilir ve bunun bazen mesleklerle eşleşmesi oyunlaştırılarak çocuğa sunulur.
- *Ödüllendirme yapılabilir.



Ödül kullanımı ise dikkatli olmak gerekir. Görev ve sorumluluklardan sonra direk ödül odaklı olmak çocuğun ödüle bağımlı hale gelmesine sebep olabilir. Başlarda sürekli ödüllendirme yapılabilir. Sonrasında ise ödüllendirmenin ne zaman yapılacağını kişinin bilmediği ödülün miktarından ve zamanlamasından habersiz olduğu ödüllendirme daha etkili olan pekiştirme.

Böyle olduğunda çocuk her an ödül beklentisinde olmaz ve ödülün zamanı bilinmemesi heyecanı artırıp davranışı kalıcı hale getirme konusunda daha etkili olur. İnsan psikolojisinde cezadan ziyade ödülün daha etkili olduğu yapılan çalışmalarla belirlenmiştir. Mahrum bırakma eğer ödül yöntemleri etkisiz kaldıysa çocuklarımız da uygulayabileceğimiz bir başka yöntemdir. Fakat mahrum bırakma yöntemini kullanırken iletişim odaklı olmalı neden mahrum bıraktığımızı gayet açık ve net bir şekilde duygularımızı ifade ederek dile getirmeliyiz. Duygu odaklı bir ifade diliyle çocuğumuza durumu anlatmalıyız buna rağmen yoğun tepkiler ve öfkeli bir gün bizi bekliyor olabilir fakat burada sizin ve eşinizin tutarlı davranması ve ortak noktada birleşmesi çocuğun bu durumu tam olarak kabullenmesi noktasında son derece önemlidir.

Mükemmel anne-baba yoktur, mükemmel çocukta mükemmel öğretmen de...Kısacası insanlar olarak birçok şeyi hata yaparak öğreniyoruz. İnsan olmanın doğası biraz da böyle. Ders çıkardıkça olgunlaşan bir yapıya sahibiz. Zaman zaman hataya düşmek çocuğumuzla birlikte hatalar sonunda bir şeyleri öğrenmek bu sürecin bir parçasıdır. Biliyoruz ki sizlerde bu hayatı ilk kez yaşıyorsunuz birey olarak da anne baba olarak da.

Cümlelerimi şu şekilde tamamlamak istiyorum. Her ne olursa olsun çocuklarımıza sınırsız sarılalım. Çünkü tüm bu saydığımız maddelerden daha önemli bir şey varsa o da çocuklarımızın bizim sevgimizi koşulsuz hissetmeleri ve ne olursa olsun arkalarında dağ gibi duran ailelerinin olduğunu bilmeleridir. İşte bu koşulsuz kabulü hisseden çocuk hatalar yapsa, başarısız olsa bile her daim umudu ve yeniden toparlanabilme gücünü kendinde bulacaktır. Şüphesiz bu güç sizin ona verdiğiniz sevgi ve destekten başka bir şey değildir.

Özetle hayat bir öğrenme süreci ve bizler çocuklarımızla birlikte bu yolculukta yol almaya devam eden yolcularız. Birlikte bu yolculukta hatalarımızdan ders alıp düşünüp kalkalım fakat her daim el ele ve birlikte...Mutlu, birlikte ve hoş kalın...

KAYNAKÇA

Dam, H. (2008). Öğrencinin Okul Başarısında Aile faktörü.Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi . 7(14), 75-99.
Özen, Y. (2005). Sorumluluk Eğitimi.Vize Yayıncılık.



BULMACA

Hafize Nur DEDE

ÇOCUKLAR! BU BULMACA SİZE.. BULMACAYI ÇÖZ, BULDUĞUN KELİMELERDEKİ İLK HARFLERİ BİRLEŞTİR. BU HARFLER SANA BİR ŞEY ANLATACAK. BULMACANIN ARASINDA CEVABI BULMAK İÇİN DİNLEMEN GEREKEN ŞARKI DA VAR! HADİ SANA KOLAY GELSİN.. NOT:YETİŞKİNLERDEN GEREKMEDİKÇE YARDIM ALMAYINIZ.

1

Birine, bir şey yaptırmak için güç kullanmak, baskı yapmak, yaptırmaya çalışmak.

2

Yakacak olarak kullanılmak üzere kesilmiş, parçalanmış ağaç.

3

Hoş kokulu bir bitki, baharat olarak da kullanılır: Dağlar kızı..... şarkısında isim olarak da geçer.

4

Affetmek.

5

Birbirini yakından tanıyan ve birbirlerine sevgi ve anlayış ile bağlı insanlar.

6

Meyvenin yenilebilecek duruma gelmiş olanı,

7

Atatürk ilkelerinden biri.(kısaca din ve devlet işlerini birbirinden ayırma).

8

Soma'da da bulunan kömür gibi mineral ve cevherleri çıkarmayı da ifade eden yer

9

Hiç vâkit kaybetmeden, bir çırpıda.

10

Hayati bir organ, yürek.

11

Birinin bir Şeyin ya da bir durumun eksik, kusurlu, gln yanlarını küçümsemek, eğlence konusu yapmak.

12

Havanın rutubetli olması, su buharı, hafif ıslaklık.

13

Zorbalığa maruz kalan kişi.

14

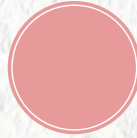
ŐUBADAP ocuk grubunun <https://www.youtube.com/watch?v=lGeP2k6PvyM> Şarkısında yer alan Zorbayı görünce..... dizelerindeki boşluktaki kelime.

15

İnsana değer katan, oğrenmeyi sağlayan iç.

16

Bazen hoşa giden bazen de gitmeyen takma isimler.(Uzun Hasan, Güdük Necmi gibi)



1

2

3

4

5

6

7

8

9



10

11

12

13

14

15

16

BULMACA CEVAPLARI

- | | | | | | |
|---|------------|----|---------|----|-----------|
| 1 | Zorlamak | 7 | Laiklik | 12 | Nem |
| 2 | Odun | 8 | Maden | 13 | Kurban |
| 3 | Reyhan | 9 | Acele | 14 | Alkışlama |
| 4 | Bağışlamak | 10 | Kalp | 15 | Okuma |
| 5 | Arkadaş | 11 | Alay | 16 | Lakap |
| 6 | Olgun | | | | |

HEY ZORBA DUR BAKALIM ORADA (ŞARKI SÖZLERİ)

Rahatsız ediyor vuruyor, itiyor
Hey zorba dur bakalım orda

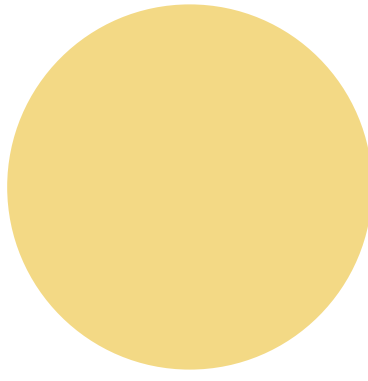
Çelme takıyor Alay ediyor
Hey zorba dur bakalım orda

Zorbayı görünce alkışlama
Bir araya gel hiç sessiz kalma

Hey zorba dur bakalım orda
Hayır diyoruz anlasana

Dalga geçiyor, saygı duymuyor
Hey zorba dur bakalım orda

İsim takıyor, bi de dışıyor
Hey zorba dur bakalım orda



OTİZM SPEKTRUM BOZUKLUĞU

TOLGA ÜRKÜTÜR

OTİZM SPEKTRUM BOZUKLUĞU

İnsanlık tarihi boyunca farklı zaman dilimlerinde birkaç sağlık sorununun daha çok gündem olduğu görülmüştür. Bazıları bulunan tedavi yöntemleriyle, geliştirilen aşılarla, ilaçlarla ve ya çeşitli terapi yöntemleriyle insanlık gündeminden çıkmıştır. Bazılarının ise sebebi tespit edilememiş, tedavisi ve ya rehabilitesi geliştirilememiş ve birçok kişi tarafından umutla olumlu gelişmeleri beklenmektedir. Son iki yüzyıl da umutla olumlu gelişmeleri beklendiğimiz durumlardan biri de otizmdir.

Otizm ile ilgili genel bir tanım yapacak olursak 'bireyin sosyal etkileşim, iletişim(dil gelişimi), sınırlı ilgi alanları ile sınırlı ve tekrarlayıcı davranışlar başlıklarında birçok gelişim ve iletişim alanını etkileyen nöro-gelişimsel bir bozukluktur' diyebiliriz. Ancak son yıllarda Otizm Spektrum Bozukluğu olarak adlandırılması, otizmin karmaşık ve geniş bir yelpazeye sahip olduğunu ifade etmektedir. Buradan yola çıkarak her bir otizminin bir diğerinden farklı olabildiğini bilmemiz gerekmektedir.



Konuya ilişkin literatür incelemeleri yaptığımızda Otizm Spektrum Bozukluğun da, 3 yaşına kadar birçok belirtinin gözlenebildiği, erkek çocuklarında kız çocuklarına oranla 3-4 kat daha fazla oranda görüldüğü bilgilerine ulaşılmaktadır. Ayrıca Otizm Spektrum Bozukluğuna sahip bireylerin büyük çoğunluğunda zihinsel yetersizlik beraber görülmektedir. Otizm spektrum bozukluğuna ilişkin belki de bilmemiz gereken en önemli nokta, otizmliler onların tüm kişiliği kapsayan bir durum değil kişilik yapılarının sadece bir bölümü olduğudur.

Otizm spektrum bozukluğunun nedenlerinin tespiti için birçok çalışma mevcuttur ancak net bir sebebe bu araştırmalar sonucunda ulaşamamıştır. Yine literatür incelemelerinde daha çok genetik alt yapı, beyin yapısı ile işleyişi ve çevresel etkenler üzerinde durulduğu görülmektedir.

Otizmin belirtilerini gelişim alanlarına göre sınıflayacak olursak;

Sosyal becerilerdeki belirtiler,

1. Akranlarına göre daha az göz kontağı kurma
2. İsmine tepki vermeme (ismiyle hitap edildiğinde duymuyor gibi olması)
3. Sosyal oyunlara ilgisinin az olması
4. Başka bebelere ilgisinin az olması
5. Duyguları anlamada zorlanması gibi durumları belirtebiliriz.

İletişim becerilerindeki belirtiler,

- 1.İlk kelimelerin geç ortaya çıkması
- 2.Akranlarına göre daha az jest ve mimik görülmesi
- 3.Akranlarına göre ifade edici dilin daha az gelişmiş olması
- 4.Ekolali (kelimeleri ve cümleleri tekrarlaması)
- 5.İletişim başlatamaması

Uyum becerilerindeki belirtiler,

- 1.Uykuya ilişkin problemler (uyuyamama, uzun süre uykusuz kalma)
- 2.Acı eşiklerinin çok düşük ve ya çok yüksek olması
- 3.Dikkat sürelerinin kısa olması
- 4.Öz bakım becerilerinin yeterince gelişmemesi
- 5.Hayali oyun kuramama

Psiko-motor becerilerindeki belirtiler,

- 1.El çırpma
- 2.Sallanma
- 3.Objeleri döndürme

Duyusal alandaki belirtiler,

- 1.Seslere karşı az tepki verme ya da bazı seslere aşırı tepkiler gösterme
- 2.Bazı nesnelere uzun süre bakma
- 3.Bazı yiyeceklere ya da yüzeylere temas etmeyi reddetme
- 4.Boş ve anlamsız bakışlarının olması
- 5.Nesneleri sıralama, istifleme gibi davranışlarının olmasını sayabiliriz.



Birçok araştırma 3 yaşına kadar erken eğitim ve müdahale ile belirtilerinin azaltılabileceğini ortaya koyuyor.

Otizm spektrum bozukluğunun sıklığına değinecek olursak, dünya üzerindeki sıklığını gösteren bir çalışma henüz yapılmamıştır. Amerikan Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezinin 2023 yılında yayınlanan 2020 yılında 11 eyalette yaptığı araştırmaya göre çıkan sonuçlarda otizmin yıllar geçtikçe görülme sıklığı çok artmıştır. Benzer araştırmalarda da yıllara göre artışın olduğu gözlenmektedir. Bu artışın sebeplerini değerlendirecek olursak tanılama kriterlerindeki güncellemeler ile diğer tanımlamalardan belirgin şekilde ayırmaya başladığını söyleyebiliriz. Yine daha profesyonel araştırmaların yapılmasının da mevcut istatistiklere ulaşılmasında etkili olduğu düşünülebilir. Otizm Spektrum Bozukluğunun görülme sıklığında ki artışta çevresel faktörlerin, modern beslenme alışkanlıklarının etkisi olabileceğine ilişkin değerlendirmelerle de karşılaşmak mümkün.

Otizm Spektrum Bozukluğunun çekirdek bulgularını tamamen ortadan kaldıran bir tedavi henüz yoktur. Elimizdeki en büyük güç erken tanılamamın yapılması ile erken ve yoğun eğitim sağlamak. Otizm Spektrum Bozukluğuna sahip bireylere sağlayacağımız eğitimde kullanılan yöntemleri ifade edecek olursak;

Davranış temelli erken müdahale yöntemleriyle bulguların önemli ölçüde azaltılması ve daha hafif bulgularla seyreden bazı olgularda tanı kaybı mümkün olabilmektedir. Ayrıca eşlik eden psikiyatrik bozukluklar ve davranış sorunlarının tedavisi yaşam kalitesini önemli ölçüde arttırabilmektedir. Otizmde etkinliği bilinen davranışçı müdahale yöntemleri; uygulamalı davranış analizi, erken başlangıçlı denver modeli, ergoterapi, temel tepki öğretimidir. Tüm dünyada Otizm Spektrum Bozukluğu olan bireylerin yaklaşık yarısı eşlik eden davranış sorunları ve psikiyatrik bozukluklar nedeniyle ilaç tedavisi kullanmaktadır.

-Floortime Terapisi, Akran Destekli Eğitim de Otizm Spektrum Bozukluğu bulunan çocukların duygusal ve sosyal becerilerini geliştirmede kullanılan yöntemlerdir.

Otizm spektrum bozukluğuna ilişkin toplumsal farkındalığın artmış olması, sivil toplum kuruluşlarının artıyor olması, bilimsel araştırmalarla çözümler aranması, ailelerin bilinçlenmesine ilişkin kaynakların artması, bu alanda eğitimcilerin ve eğitim kurumlarının sayısının artması umudumuzun en büyük dayanaklarıdır. Bu mücadelemizde en büyük gücümüz erken tanılama ve yoğun eğitim sağlamaktır.



KAYNAKÇA:

Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Bireylere Yönelik II. Ulusal Eylem Planı [otizm_eylem_plani.pdf \(aile.gov.tr\)](https://aile.gov.tr/otizm_eylem_plani.pdf)

BEN?

ÖMER ALTINDAĞ

Sorular ne çok yaşam içinde,
Nedir beni var eden düşünce?
Umudum var mı her bir düşümde?
Sürer mi kavgası fikrin gönülle?

Neyim, neredeyim, kimim ben?
Varlığım düşüncülerin esiriyken,
Nasıl biriyim farklı gözlerden,
Bambaşka alemim her bir zihinden.

Gezerim fikrimde diyar diyar,
Bakınca böylesi ne kadar kolay,
Benliğim etrafta özünü arar,
Bulur mu bilmem kendine yarar.

Geceleri uyku girmez bazen gözüme,
Savaşır düşünceler iner özüme,
Her biri dolaşır döner düğüme,
Ulaşır mı acaba bunlar çözüme?

Her gün ayrı mahkeme kurulur içimde,
Ruhum oturur sanki sandalyesinde,
Var mıdır suçum her bir sözümde?
Hakim de kendimim, buna şahit de.

Yoldayken cevaplar buluyor insan,
Yenilsen de bazen, gerekir zaman,
Kazanılır zaferler, tecrübeye şan,
Hayattan gelenler olsa da yaman.

İnsanın içinde sorular bitmez,
Cevaplamaya bir ömür yetmez,
Bulursa kendini dünyasında tez,
Aydınlanır düşünce, genişler menfez.

Her zaman insanda umut olmalı,
Kendini sevmeli değer duymalı,
Uğrunda yaşanacak amaç bulmalı,
Uzatmalı kendine bir zeytin dalı.



LOGOTERAPİ

İnsan, ilk varoluş zamanlarından bugüne değin uzanan tarihinde hayatın anlamını bulma arayışındadır. Bazılarımız hayatın anlamını bulduğunu düşünüyor, bazılarımız arayışta, bazılarımız ise sadece yaşamak için "yaşıyor". Bu arayış insanın varoluşunun ayrılmaz bir parçasıdır. İnsan her zaman kendini ve çevresini anlamak için güçlü bir istek duymuş ve bu isteği bilişsel ve davranışsal yollarla ifade etmiştir. Etrafımızdaki uyaranları geçmişte yaşadığımız, öğrendiğimiz, algıladığımız şekilde anlamına göre işlemliyoruz. Bu süreci de çoğu kez farkında olmadan gerçekleştiriyoruz. "Hayatın anlamı nedir?" sorusuna kesin bir cevap vermek mümkün değildir. Çünkü insandan insana, yıldan yıla ve hatta saatler içinde bile değişkenlik gösterebilecek bir cevabı olabilir.

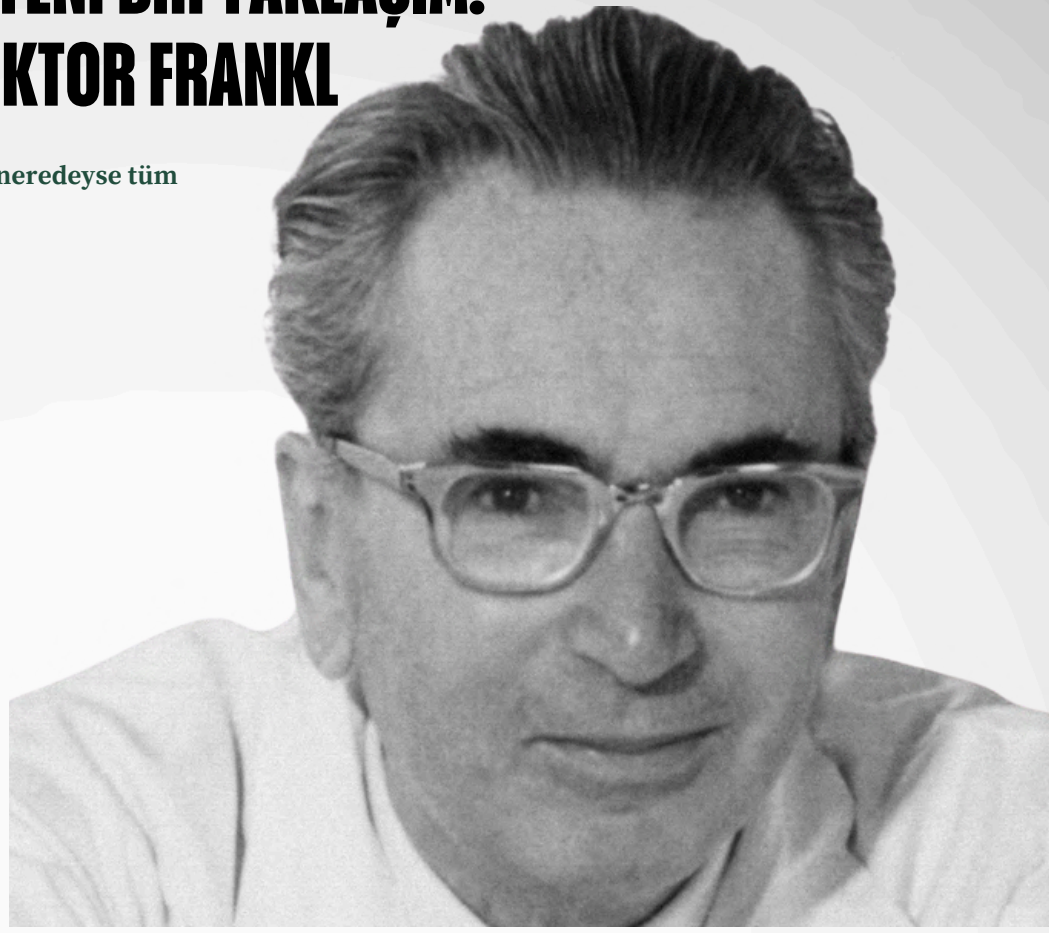
Her psikoterapi kuramının, insana bakış açısı farklıdır ve terapi yöntemleri de buna göre şekillenir. İnsan duygu, davranış ve düşüncelerinin kökenini anlamaya yönelik bir sürü kuram, insanı farklı şekilde yorumlamış ve değerlendirmiştir. Davranışlarımızı neyin güdülediği konusunda, psikanalizde cinsellik ve saldırganlık güdüsünden bahsederken, Adler bireyin üstünlük arayışından bahseder. Logoterapi söz konusu olduğunda ise, Frankl; insanı güdüleyen temel gücün nihai bir anlam arayışı olduğu fikrini sunduğunu görüyoruz.

PSİKOTERAPİ'DE YENİ BİR YAKLAŞIM: LOGOTERAPİ VE VİKTOR FRANKL

'Yaşamak için bir 'neden'i olan kişi, neredeyse tüm 'nasıl'laradayanabilir.'"F.Nietzsche

Adını Yunanca bir kelime olan "Logos" (Anlam)'tan alan Logoterapi (Logotherapie), Viktor Frankl öncülüğünde kurulmuş bir psikoterapik yaklaşımdır. "Anlam"ı merkez kavram olarak kabul eden bu ekol, "anlam kazandırma yoluyla terapiyi" temel tedavi metodu olarak benimser. Logoterapi bazı otoritelerce " Üçüncü Viyana Psikoterapi Okulu" olarak adlandırılan teorinin, insan varoluşun anlamı kadar, insanın böyle bir anlama yönelik arayışı üzerinde de odaklaşmasıdır.

Viktor Frankl, yaşamındaki deneyimlerinden yola çıkarak, Auschwitz ölüm kampında kaldığı süre boyunca, o zor koşullar içerisinde; düşüncelerinin farkındalığı sayesinde, orada yaşadığı acı deneyimleri eşsiz bir fırsat olarak görüp, kamp yaşamını bir laboratuvar gibi değerlendirmiş ve logoterapi kuramının temellerini atmıştır.



VİKTOR FRANKL KİMDİR?

26 Mart 1905'de Viyana'da Yahudi bir ailenin çocuğu olarak dünyaya gelmiştir. Annesi Prag'in ileri gelenlerinden; babası ise Kuzey Marovyalı zanaatkâr bir ailedendir. Frankl'ın babası Gabriel, sosyal hizmetler müdürüydü. Frankl, geçim zorlukları nedeniyle Viyana'da sürdürdüğü tıp öğretimine son vermek zorunda kalan babasının gerçekleşmeyen bu arzusunu, hayatının en büyük hedefi edinmişti. Daha orta öğretimde hocalarına sorduğu sorular onun tıp'a ve felsefeye son derece yatkın

olduğunu gösteriyordu. Hayatın anlamı ile ilgili özgün teorisinin, çocukluk yıllarında temellendiği söylenebilir. Dört yaşları sırasında bir akşam uyumak üzereyken küçük Viktor, herkes gibi bir gün kendisinin de öleceği fikriyle ansızın irkildiğinden bahseder. Yaşadığı bu tecrübe O'nda ölüm korkusundan çok, hayatın anlamının bunca yaşananlarla birlikte ölümle yok olup olmayacağı sorusunu gündeme getirmiş ve bu nedenle büyük bir endişeye yol açmıştır.

Okul döneminde karşılaştığı iki olay onun geleceğini derinden etkileyecekti. Bir gün Tabiat Bilgisi dersinde hocası, hayatın bir oksidasyondan, bir yanma mekanizmasından ibaret olduğunu dile getirdiğinde Frankl, kendini tutamayarak ayağa fırlar ve “eğer hayat anlattığımızdan başka bir şey değilse, o zaman bütün bu yaşadıklarımızın ne anlamı var?!” sözüyle hayatın anlamıyla ilgili endişesini dışa vurur.

Yine günün birinde intihar eden öğrenci arkadaşının elinde açık vaziyette Nietzsche'ye ait bir kitabın bulunması, Frankl'de dünya görüşü ile hayatın oluşumu arasında varoluşsal bir bağın olması gerektiği düşüncesini doğurur. Bu olay Frankl ile Nihilizm arasındaki savaşın başlangıcını temsil eder.

1943 yılında diğer pek çok Viyana'lı Yahudi gibi Frankl; karısı, babası, annesi ve kardeşi ile birlikte Nazi Subayları'nca tutuklanarak ölüm kampları olarak anılan Auschwitz ve Dachau toplama kamplarına nakledilmişlerdir. Her an gaz odalarına gönderilme korkusuyla yaşayan Frankl, ancak 1946'da özgürlüğüne kavuşabilmiştir. Kızkardeşi dışında hepsi gaz odalarında can vermişti. Bu acı gerçeği üç yıl boyunca ailesine kavuşabilme umuduyla yaşayan Frankl, 1946'da, Viyana'ya döndüğünde öğrenecektir.

II. Dünya Savaşı sırasında 4 ayrı kampta geçirdiği dramatik 4 yıl, Logoterapinin hem gerçek özgürlüğüne kavuşmasında hem de tutarlılığının test edilmesinde önemli tecrübeler sahne olmuştur. Viktor Frankl, 2 Ekim 1997'de hayata gözlerini yummuştur.



Logoterapinin Başlıca Kavramları

Anlam Sistemi: İnsanın anlam arayışı, yaşamdaki temel bir güdüdür. Bu anlam, sadece kişinin kendisi tarafından bulunabilir oluşuyla ve böyle olması gereğiyle, eşsiz ve özel bir yapıdadır.

Fransa'da yapılan bir araştırmaya göre, insanların %89'u uğruna yaşayacakları "bir şeye" ihtiyaç duyduklarını ifade etmiştir. (Frankl, 2009). Ayrıca, 48 farklı ülkede, 7 bin 948 öğrenci ile yapılan ve Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü tarafından desteklenerek iki yıl süren bir çalışmada, öğrencilere, kendileri için neyin "çok önemli" olduğu sorusu yöneltilmiştir. Katılımcıların %78'i "hayatımda bir anlam ve amaç bulmak" şikkını işaretlemiştir. (Frankl, 2009). İnsanlar, yaşadıkları hayatı olabildiğince anlamlı kılmaya çalışırlar.

Varoluşsal Engelleme: İnsanın anlam istemi engellenebilir. Bu durumda Logoterapi "varoluşsal engellenmeden" söz eder. Danışanlar , Freud ve Adler çağındaki gibi aşağılık duygularından veya cinsel engellemelerden şikâyet etmemektedir. Danışanların psikiyatriste gitmelerinin nedeni boşluk duygularıdır, varoluşsal engellenmeleridir(Frankl, 2009).

'Varoluşsal Engellenme - Nöojenik Nevroz'

Varoluşsal engellenmenin yol açtığı özel bir nevroz türüdür. Nöojenik nevrozlar daha çok varoluşsal sorunlardan kaynaklanmaktadır. Bu tür sorunlar arasında anlam isteminin engellenmesi büyük rol oynamaktadır.

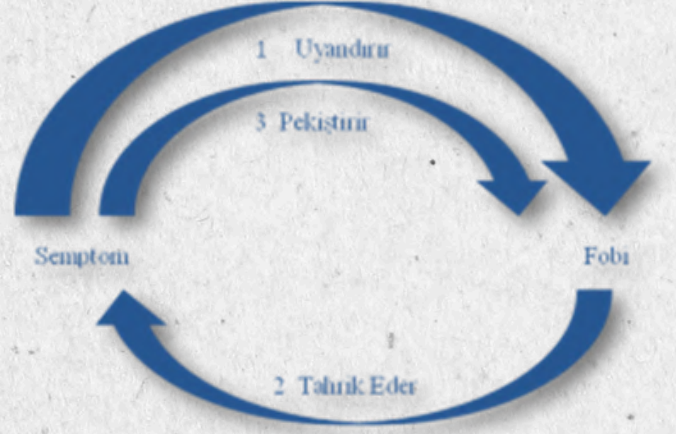
İnsanların, hayatın yaşamaya değer olup olmadığına dair kaygıları ve umutsuzlukları bir akıl hastalığı değildir çünkü insanın hayatın anlamını araması ve bulması, en kötü anlarında bile, hayatta kalabilmek için en temel motivasyonudur. Bu yüzden de hayatın anlamını bulabilmek “zihinsel iyi oluş” için çok önemlidir. (Frankl, 2009).

Terapötik Teknikler

Teknik 1: Paradoksal Niyet: Frankl , paradoksal niyet tekniğini 1929’dan beri kullandığı halde formal tanımını 1939’da yayınlamıştır. Paradoksal niyet tekniği, danışanın olmasını korktuğu şeyleri dilemesi ve bu konuda beklenti halinde olmasına yapılan bir teşviktir (Frankl, 2009).

Belli bir olumsuz durum, danışanda, tekrar ortaya çıkabileceği yönünde endişeli bir beklenti ortaya çıkarır.

Bu durumda korku, kısır bir döngünün tetiği olur ve ortaya çıkmasından endişe duyulan şey, korku yüzünden gerçekten ortaya çıkar. Bu döngü birbirini pekiştirerek fobik bir durumun ortaya çıkmasına sebebiyet verir.



Şekil 1. Beklenti Korku Döngüsü



Paradoksal niyet fobik olan danışanlarda, danışanı, korktuğu şeyi yapmaya veya saplantılı-zorlanımlı danışanlarda, danışanı korktuğu şeyin olmasını arzulamaya özendirilen bir süreç olarak tanımlanabilir. Böylece fobik danışanın, korkularından kaçmasına, saplantılı-zorlanımlı danışanın da saplantılarına ve zorlanımlarına karşı mücadele etmesine bir son vermesi sağlanır. Bir açıdan patojenik (hastalık yaratan) korkunun yerini paradoksal (çelişkili) bir arzu alır. Böylece beklenti kaygısının kısır döngüsü kırılmış olur (Frankl, 1999). Örneğin kişi sürekli ellerini yıkar çünkü, enfeksiyon kapmaktan korkar. Bu durumdaki danışanın kendi kendine“yeteri kadar mikroplarım yok, daha çok kirlenmeliyim” demesi sağlanır . (Wong, 2002).



Teknik 2: Düşünce Odağını Değiştirme :Bu teknik, logoterapinin “haz ne kadar amaçlanırsa o kadar elden kaçırlır” ilkesine dayanmaktadır. Bu bağlamda haz ve mutluluk odaklı birçok sorun için kullanılabilir. Düşünce odağını değiştirme tekniği çok basittir ve danışana kendisi üzerinde odaklanmasından çok kendisi dışında bir anlam araması sağlar.(Yalom, 2000) Örneğin, danışanın korkmasına neden olan düşünceye odaklanılır. Böylece kişi var olan düşünce mekanizmasını keşfeder. Ardından ise bu düşüncenin temel kaynaklarını ele alır.Ortaya çıkan farkındalık ile kişi düşüncesiyle baş etmeyi öğrenir. Diğer yandan sokratik diyalog uygulanan bir diğer tekniktir. Geçmişle ilgili konuları konuşmak özgürlüğü artırır. Böylece kişide var olan öznel farkındalık artar.

Teknik 3: Tutumların Biçimlendirilmesi: Tutumların biçimlendirilmesi tekniği; bireyin, tutumların dış koşullar tarafından değil, bizzat birey tarafından belirlendiği farkındalığını kazanmasını temel alır. Çünkü tutumların biçimlendirilmesi tekniği, bireyin koşulların mahkûmu değil, koşullara rağmen duruşunu ve tutumunu ortaya koyabilen bir varlık olduğu varsayımına dayanmaktadır.

Terapötik Süreç : Varoluşçu yaklaşım, terapötik süreçte bir çok tekniğin kullanımına yönelik olmadığından diğer yaklaşımlara benzememektedir. Varoluşçu psikolojik danışmanların müdahale yöntemleri insan varlığının temel özelliği konusunda ki felsefi görüşlere dayanmaktadır.Varoluş çalışmasının temel kuralı olarak terapist ve danışanın bireysel ilişkilerinde açıklığı ve samimi oluşu vurgulamaktadır.

Logoterapide, terapistin rolüne baktığımızda da, terapi sürecinde bu sorumluluğun danışanın kendisinde olduğu ve terapistin bu sorumluluğu kesinlikle kendi üstüne almadan süreci devam ettirdiğini görürüz. İnsanın yaşamındaki anlamlılığı keşfetmesini sağlayacak herkese uyan bir tarif yoktur ve bu arayış da kişiye özel olmalıdır. Üstüne üstlük, bu arayış insan yaşadığı sürece hiç bitmez ve dinamik olarak kendini yenilemeye devam eder.

Her gün, her saat, her saniye bu anlam değişip yeni bir form alabilir. O an insan belki tüm hayatı boyunca olup olabileceği en dip noktada olabilir, her şeyini kaybetmiş, etrafında hiç kimsesi kalmamış olabilir. Ancak o noktada dahi, kendisini hayata bağlayacak bir şey bulursa, kendisi için bir anlam bir nevi bir amaç edinmiş olur. O anlam, hayatı siyah beyaz yerine rengarenk görmesine sebep olabilir. Her şeyden önce yaşadığı her anın tadına varmasına ve keyif almasına sebep olabilir.

Yazıyı bitirirken , psikoterapi söz konusu olduğunda, her danışana uyacak bir psikoterapi türü olmadığının altını çizmekte fayda var. Logoterapi ile, Frankl insana olan bakış açısını, varoluşsal bir anlam arayışı açısından ele alarak, aslında bizim de insanı anlama konusunda ufukumuzu genişletiyor. Her psikoterapi seansı, danışanın biricik dünyasının içine girilen ve psikoterapistin ona eşlik ettiği bir yoldur. Logoterapi de, insanın varoluşuna yönelik yaptığı katkılar ile bir ekol olarak önemli bir yere sahiptir.

Son olarak; Frankl, İnsanın Anlam Arayışı kitabının başarısı hakkında ne düşündüğü sorulduğunda verdiği cevabı şöyledir:

“Bu soruya benim tepkim, her şeyden önce bugün bestseller konumundaki kitabımı kendi açımdan bir başarı olarak değil, daha çok çağımızın içinde bulunduğu acınası durumun bir dışavurumu olarak gördüğümü söylemekten ibarettir; eğer yüz binlerce insan ,yaşamın anlamına ilişkin çok az şey vaat eden bir kitaba yöneliyorsa,bu, insanların iliklerinde hissettikleri kavurucu bir sorun demektir.”

Kaynakça:

Frankl, V. (2009). İnsanın anlam arayışı. İstanbul: Okuyanıs Yayınları.
<https://uskudar.edu.tr/pozitif-psikoloji/hayatiniza-anlam-katan-ve-tutkuyla-baglandiginiz-bir-seyler-var-mi>
<https://gorgondergisi.com/logoterapi-insanin-anlam-arayisi/>
<https://psikolojibalat.com/insanin-anlam-arayisi.html>

MÜNDEMİÇ

