

ÖFKEMİ KAYBETTİM

'ÖZ' KAVRAMI ÜZERİNE  
BİR İNCELEME

FLÖRT ŞİDDETİNİN  
DOĞRU ANAHTARI:  
İLETİŞİM

PSIKOLOJİK DANIŞMANLIĞIN  
OLMAZSA OLMAZI  
HÜMANİSTLİĞE AŞIK  
VEYSEL'İN GÖNLÜNDEN  
BAKMAK

ZİHNİMİN DERİNLERİ

DİJİTAL DÜNYADA  
SİĞİNİLACAK LIMAN

SOKAKLARDAN DİJİTAL  
DÜNYAYA SAĞLIKSIZ  
GEÇİŞ

ZEKİ AMA TEMBEL

# MÜNDEMIÇ

SAYI NO: 3 | OCAK 2025



# Soma RAM

## Eğitim ve Kültür Dergisi

---



### **Editörler:**

Hakan ELİK - Soma RAM  
Ufuk IŞIK - Soma RAM  
Hatice ÖZTÜRK - Soma RAM  
Huriye AKAZ - Soma RAM

### **Yayın Ekibi:**

Kübra Nur DİŐ - Necip Fazıl Kısakürek Ortaokulu  
Ömer Faruk GÜNGÖR - Soma Fen Lisesi  
Aslı Kayra KAYA - Kırkağaç Atatürk Ortaokulu  
Grem ERGENE - 13 Eylül Gama Ortaokulu  
Hafize Nur DEDE - Gazi Mustafa Kemal İlkokulu  
Şamile AYYILDIZ - Soma Linyit Anadolu Lisesi  
Ömer ALTINDAĞ - Fatih Mesleki ve Teknik AL  
Aydın KURTARAN - Őehit Ömer Halisdemir İ.H.O.  
Oya KARAKI - AyŐe Temizel Ortaokulu  
Betül Nur AKIR - Kırkağaç Atatürk Ortaokulu  
Samet MOLLA - Ertuğrul Gazi İlkokulu  
Hanife ULUSHAN - Soma MESEM  
Yiğit TİMA - Soma RAM

### **Tasarım:**

Mehmet Fatih BİLGİN - Soma RAM

### **Adres:**

Namazgah Mah. İrfan Sk. NO: 26 Soma / MANİSA  
Mail: soma.ram@hotmail.com  
Tel: (0236) 612 77 42





Değerli okurlarımız;

Sizlere, özel eğitim ve rehberlik alanındaki önemli bir boşluğu dolduracağını düşünerek çıkarttığımız “Mündemiç ” dergisinin üçüncü 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 güvenli internet kullanımı ve oyun bağımlılığı, öfke kontrolü, “öz” kavramı, flört şiddeti, özel öğrenme güçlüğü 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 ayırdığımız için siz değerli okurlarımıza sonsuz teşekkürler...

Sonraki sayılarda görüşmek üzere....

Erdem ÇETİNCAN  
Soma RAM Müdürü

# İÇİNDEKİLER

I. 'ÖZ' KAVRAMI ÜZERİNE BİR İNCELEME

II. DİJİTAL DÜNYADA SİĞİNİLECEK BİR LİMAN

III. SOKAKLARDAN DİJİTAL DÜNYAYA SAĞLIKSIZ GEÇİŞ

IV. ÖFKEMİ KAYBETTİM

V. ÖZEL ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ

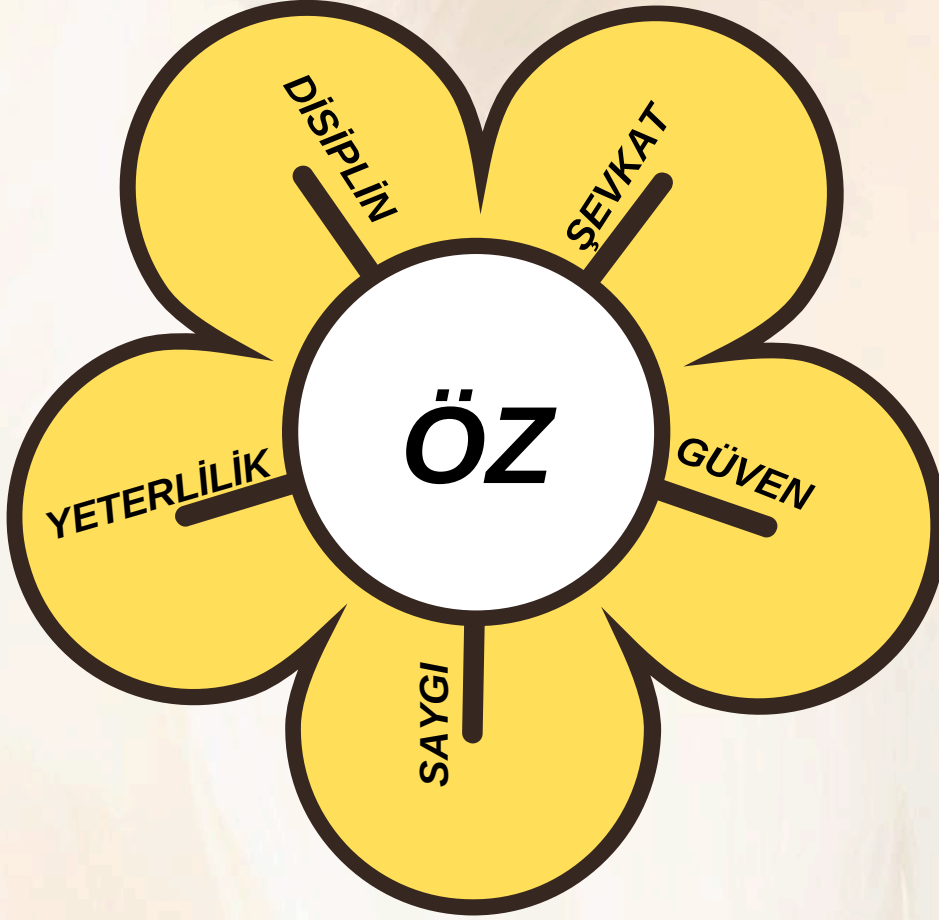
VI. FLÖRT ŞİDDETİNİN DOĞRU ANAHTARI İLETİŞİM

VII. ZİHNİMİN DERİNLERİ

VIII. PSİKOLOJİK DANIŞMANLIĞIN OLMAZSA OLMAZI HÜMANİSTLİĞE AŞIK VEYSEL'İN GÖNLÜNDEN BAKMAK

# 'ÖZ' KAVRAMI ÜZERİNE BİR İNCELEME

BETÜL NUR ÇAKIR



## ÖZ KAVRAMI?

*İnsanın varoluşu, kişilik gelişimini sağlıklı bir şekilde tamamlamakla ve bu yolda gelişmeye ve değişmeye devam etmekle mümkündür. Kişiliğimizin temelinde kendini gerçekleştirme arzusu yer alır. Kendini gerçekleştirme arzusu, kişinin dünyadaki varoluş amacını bulması ve kendi potansiyelini tam anlamıyla ortaya koyabilmesi olarak tanımlanabilir. İnsan biyopsikososyal bir varlıktır asla tek bir kelime veya terimle kendimizi tanımlayamayız. Bunu yapmaya çalışmak ancak insanın zenginliğini köreltmek olacaktır. Özümüzün, öz çiçeğimizin yapraklarını tek tek inlemek bu noktada daha doğru ve detaylı bir inceleme olacaktır.*

### ÖZ ŞEVKAT

Öz-şefkat zorluklarla mücadele ederken kişinin kendisine koşulsuz ilgi, kabul ve nezaket göstermesi olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003)

### ÖZ YETERLİLİK

Bandura (1977), özyeterliliği "kişinin ileri dönük durumları yönetmek için ihtiyaç duyduğu hareket biçimlerini planlama ve gerçekleştirme konusunda kendi yeteneklerine olan inancı" olarak ifade eder.

### ÖZ DİSİPLİN

Öz disiplin, dışsal bir korku, itaat ya da ödül beklentisinden uzaklaşarak bireylerin içsel bir motivasyonla gerçekleştirdiği bir öz kontrol sürecidir (Bear, 2010).

### ÖZ GÜVEN

Feltz (1988) özgüveni "genel bir özellik olmaktan daha çok bireyin belirli bir aktiviteyi başarılı biçimde yerine getireceğine yönelik inancı" şeklinde tanımlamıştır

### ÖZ SAYGI

Öz saygı, bireyin kendi kişiliğine karşı geliştirdiği olumlu tutum ifadesi olarak tanımlanmaktadır. (BANDURA,1977)



Öz-benlik kavramları kişinin dünyadaki varoluşu olarak tanımlanabilir. Bu sebeple öz kavramından türeyen birçok terim bulunmaktadır. Bunlardan; Öz güven, öz şefkat ,öz disiplin, öz yeterlilik ve öz saygı bu terimlerden en belirgin ve ön göze çarpanlarıdır.

## ÖZ GÜVEN

İlk olarak öz güven kavramını inceleyerek başlayalım. Tarihten bugüne birçok noktada karşımıza çıkan kişilik gelişimin mihenk taşlarından birisi olan kavram öz güvendir.

Öz güven kişinin bir işi bir faaliyeti yapabileceğine olan inancı ve kendi potansiyeline olan güveni olarak tanımlanabilir. Kişi eğer kendine güvenmiyorsa tüm çevresi ona güvense adım atma konusunda hep geri planda olacak ve sürekli içinden gelen eleştirel sese kulak verdiğiinden kendine güvenebileceği bir ortam bulamayacaktır. Bu sebeple kişinin özüne güvenmesi potansiyelini ortaya koyabilmesi açısından oldukça önemlidir.

‘Özgüveni küçüklüğünden itibaren kişinin kendisi inşa eder, hiç kimse onun için geliştiremez ya da oluşturamaz. Ben bu yaklaşıma çiftçi yaklaşımı diyorum. Çiftçi ağaç yetiştirmez; ağacın yetişmesi için ortam hazırlar, yetiştirme ve gelişme ağacın kendisinde gizil güç olarak bulunur. Anne baba evladının, öğretmen öğrencisinin, yönetici çalışanın özgüvenini geliştiremez, yapabileceği tek şey kişinin özgüvenini inşa edebileceği bir fırsatlar ortamı hazırlamaktır.

Şimdiye kadar söylediklerimizi özetlersek: özgüven ben yapabilirim duygusudur ve bu duygu başkası tarafından kişiye verilemez, kişinin kendisinin bu duyguyu geliştirmesi, inşa etmesi gerekir. Bu duygu her ortamda gelişemez, ancak belirli özelliklere sahip bir ortamda gelişebilir(Cüceloğlu,2021)



## ÖZ DİSİPLİN

Şimde de 'Öz Disiplin' kavramına bakalım. Disiplin nihayetinde eğitimin odağında yer alan bir kavramdır fakat akademik anlamda veya kişisel anlamda başarıya ulaşabilmesi için dış disiplini bir yere kadar yol almamızı sağlasa da asıl olan iç disiplin yani 'Öz disiplin' kavramıdır. Kişinin kendi kurallarını ve kendi denetimini yapabilmesi dışarıdan bir denetime ihtiyaç duymaması haline biz öz disiplin kavramı diyoruz. Öz disiplin seviyesi yüksek olan bireyler dıştan denetime ödül ve cezaya sürekli ihtiyaç duymaz bu ödül ve ceza ihtiyacını kişisel hedeflerine odaklanarak veya duygusal anlamda doyum olarak tamamlar ve karşılarlar. Öz disiplini yüksek olan bir birey motivasyon seviyesi de bu doğrultuda yüksektir ve ikisi arasında pozitif bir korelasyonu bulunmaktadır.



**Bana göre hayatın anlamı 'keşif'tir. Neyi keşfedeceksin?**

**ÖZÜNÜ, KENDİNİ.  
(CÜCELOĞLU,2021)**



## ÖZ SAYGI

Özsaygı ilk başta kişinin kendine yönelik duyduğu saygı olarak görülse de bunun yanında kendine yönelik saygıdan etrafa yayılan ışık hüzmeleri misali çevreye duyulan saygıya evrilecektir. Kısacası bireyin çevreye saygı duyabilmesi öncelikle kendi benliğinin farkına varıp kendine saygı duyabilmesi ile mümkündür ve süreklilik ancak bu şekilde sağlanmış olur. Fakat öz saygısı düşük kişilerde sosyal çevre ile problemler, iletişim sorunları daha çok görülmekte ve ilişkisel anlamda da bu kişilerde problemler karşımıza çıkmaktadır.

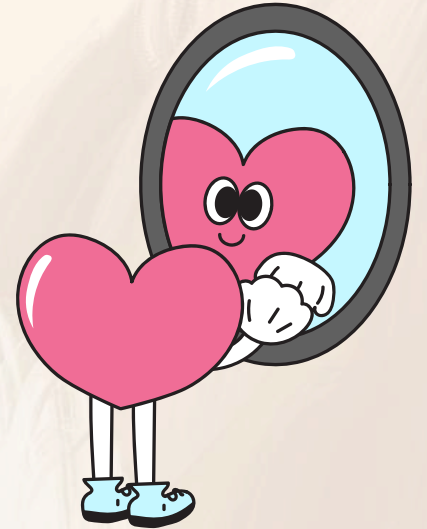


## ÖZ ŞEVKAT

Karşımızda duygusal anlamda zor şeyler yaşayan, gözyaşları içinde olan bir insanı gördüğümüzü hayal edelim. Bu kişiye dilimizden ve gönlümüzden geldiğince destek olur ve onun iyi hissetmesi için elimizden geleni yaparız fakat bazen kendimize karşı tam bu kadar şefkatli davranamıyoruz. Adeta kendi benliğimizi falakaya yatırıyor ve suçlarımıza öylesine odaklanıyoruz ki siyah bir gözlüğün ardından kendi bedenimize ve hislerimize bakıyoruz .İşte öz şefkat tam olarak bu noktada devreye giriyor kişinin artılarıyla eksileriyle kendini kabul edebilmesi ve bu noktada kendisine destek olabilmesi olarak tanımlanıyor. Öz şefkat kavramı için yanlış bir anlayış oluşmasını istemem öz şevkat sadece artılarımıza odaklanmak değildir elbette .Artılarımızla birlikte eksilerimizin var olduğunu bilmek ve bu şekilde de kendimizi kabul etmek ile karakterizedir.



Bireylerin, acılarına dikkat ettiğinde ve ona nezaketle yanıt verdiğinde, acının ortak insanlık durumunun bir parçası olduğunu hatırlayabildiği, yaşamın mücadeleleriyle daha iyi başa çıkabileceği anlaşılabilir. Sevgi dolu, bağlı ve dengeli bir zihin durumu benimsemek psikopatolojiyi azaltırken aynı zamanda yaşamdaki neşeyi ve anlamı da artırıyor gibi görünmektedir. Ve şu andaki deneyimlerin kabulünü, mutlu ve acı çekmeme konusundaki şefkatli arzusuyla birleştirerek, iyileşme ve tam potansiyele ulaşma kabiliyetini en üst düzeye çıkarabileceği açıklanmaktadır (Neff ve Germer, 2017).



## ÖZ YETERLİLİK

Bir işin başına geçtiğimizde aklımıza ilk gelen şey onu yapabileceğimize dair olan inançlar ve düşüncelerdir.Eğer bir işin bir ödevin bir görevin başına geçtiğimizde kendimize olan inancımız azsa yani öz yeterlilik algımız bu noktada yeterli seviyede değilse iş başlamadan aslında bitmemiş veyahut eksik bir şekilde bitmiş demektir. Çünkü öz yeterlilik algısı demek bir işi yapabileceğine olan inanç demektir.Eğer bu algımız zayıfsa insan başaramayacağına öyle bir inanır ki psikolojide karşımıza çıkan kendini gerçekleştiren kehanet kavramı bize el sallayıp karşılayacaktır. Yani biz bir şeyi yapamayacağımıza inanırsak bir bakmışız ki gerçekten yapamıyor hale gelmişiz. Bazıları buna çekim yasası bazıları ne düşünürsen başına o gelir gibi tanımlar kullanır.Bilişsel terapi yaklaşımına göre ise eğer sen yapamayacağına inanırsan duyguların bu şekilde oluşur duygularına ardından düşüncelerim ve davranışlarında buna göre şekillenecektir ve en sonunda yapabileceğin işler eline yüzüne bulaşmış olarak karşına çıkabilir.





Öz Yeterlilik Kuramı'nın temel ilkesi, bireylerin kendilerini yeterli hissettikleri eylemleri gerçekleştirme ihtimallerinin yüksek; yeterli olmadıklarını düşündükleri eylemleri gerçekleştirme ihtimallerinin ise düşük olduğu yönündedir. Gecas (2004)'a göre, insanlar başlangıçtaki inançlarını doğrulayacak şekillerde davrandığından öz yeterlilik kendini doğrulayan bir kehanet işlevi görmektedir. Örneğin, çizim konusunda yüksek yetenekli ve deneyim sahibi bir çalışan vardır; A çalışanı, ancak önemli bir konferans için kaliteli bir çizim hazırlayabileceğine inanmamaktadır. B Çalışanı ise orta düzeyde bir yeteneğe ve az deneyime sahip olmasına rağmen çok çalışarak aynı konferans için kaliteli bir çizim hazırlayabileceğine inanmaktadır. A Çalışanının çizim hazırlama konusundaki öz yeterliliği düşük olduğundan konferans için çizim hazırlama konusunda yeterli motivasyonu yoktur. Bu nedenle, müdürüne işi yapamayacağını söyler. B çalışanın ise motivasyonu dolayısıyla öz yeterliliği yüksektir. Bu nedenle kaliteli bir çizim hazırlamak için fazla mesai yaparak, çizimini konferansta sunar ve ikramiye alır (Akt., Redmond, 2015). Sayfa 5

Bandura (1977), özyeterliliği “kişinin ileri dönük durumları yönetmek için ihtiyaç duyduğu hareket biçimlerini planlama ve gerçekleştirme konusunda kendi yeteneklerine olan inancı” olarak ifade eder. Öz saygı, bireyin kendi kişiliğine karşı geliştirdiği olumlu tutum ifadesi olarak tanımlanmaktadır. Lunenburg'a (2011) göre; öz yeterlilik öz saygının eyleme özgü bir versiyonu olarak düşünülmüştür (Akt., Redmond, 2015). Öz güven; kişinin kendine yönelik olumlu yargılarının olması, kendini ve olayları kontrol edebileceği inancı, kendini sevmesi, yeterli olduğunu düşünmesi ve değerinin farkına varması, kendisiyle barışık olması, kendini olduğu gibi kabul etmesi, kendisini tanıması gibi durumlarla ilgili bir kavramdır. Öz düzenleme, bireyin kendi davranışlarını etkilemesi, yönlendirmesi, kontrol etmesidir. Benlik algısı, kendini tanıma ve öz değer hislerinin birçok türünü barındıran daha genel ve kendini tanımlayan bir yapıdır(Arseven,2016.)



Özetleyecek olursak insanın gelişimi ve değişimi kendi 'ÖZ'ü etrafındadır.Onu keşfetmek aslında tam olarak ona güvenmeni,disipline edebilmeni saygı duymanı şevkat göstermeni,onu yeterli görmeni sağlayacaktır. Elbette bu yolu yürürken canın yanacak özün kanayacak ama unutma bu yolun sonun kazanan yine sen 'ÖZ'ÜN OLACAK!

O vakit kendini keşfetmeyi ve sen olmayı sakın ha sakın unutma ve kendini bulma yolcuğundan vazgeçme!

## ÖZ'ÜMÜZÜ TANIMAK VE GELİŞTİRMEK İÇİN ... DOĞAN CÜCELOĞLU ÖNERİYOR

### BİR İNSANIN KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRMESİ İÇİN ATMASI GEREKEN 5 ADIM

- Kendi güçlü yönlerini keşfet.
- Değişen ortam ve koşullarda kendin olma bilincini bırakma.
- Gelecekte kim olmak istediğine karar ver.
- Gelişim yolculuğu tesadüflere bırakma; her gün uygulayacağın bir strateji geliştir ve uygula.
- Yaşamında kendin olarak ne kadar varsın ve temel duyguların neler? Bunu her gün gözlemler ve not alarak takip et.





**ÖZ DEDIĞİN...**

**ÖZ DEDİN Mİ DUR DÜŞÜN  
KENDİNLEDİR HEP İŞİN  
BAŞKASINA BAKIP DA YARGILAMA HİÇ SAKIN!  
KEŞFETMESİ ZOR GİBİ DERİNLERDEDİR GİZİ.  
MUCİZEDİR VARLIĞIN,KARMAŞIKTIR ANLAMIN.  
SEN BU EVRENDE TEKSİN,KEŞFETMEYE DEĞERSİN.  
SORGULAMAKTAN KORKMA,  
SAKIN HA! BAŞKALARINA BAKIP KENDİNİ DE UNUTMA!  
EVRENİN KEŞFETMEYE DEĞER NADİDE ÇİÇEĞİSİN ,  
AÇMAK İÇİN KENDİNE FIRSATLAR VERMELİSİN.  
GÜZELLİĞİN ÖZ'ÜNE ŞİFA GİBİ GELİCEK,  
KENDİNİ SEVDİKÇE GÖNLÜN ÇİÇEKLENECEK...**

**HERKESİN KENDİ ÇİÇEĞİNİ FARK ETMESİ UMUDUYLA...**





# DİJİTAL DÜNYADA SİGİNİLAÇAK LİMAN

## GÜVENLİ İNTERNET KULLANIMI

Günümüzde büyük bir hızla gelişen teknolojiye anında ayak uydurmak pek mümkün görünmemektedir. Teknoloji ile ilişkili dolandırıcılık haberlerinin günden güne artış gösterdiği söylenebilir. Örneğin bir internet sitesinin linkine tıklamak bile anında teknolojik araçları virüslerle doldururken beraberinde kişilere ciddi ekonomik zararlar da vermektedir. Yaşanılan bu tarz mağduriyetler internet ortamında kişileri daha güvenli mecralar arayışı içerisine itmektedir. Bu arayış bizleri "Acaba güvende miyim? Çocuğum güvende mi? Ailem güvende mi?" soruları ile baş başa bırakmaktadır. Nasıl ki çocuklarımızı ve gençlerimizi günlük hayatta tehlikelerden korumaya çalışıyorsak internetin yaygınlaşması ile birlikte sanal dünyada da olası tehlikelere karşı önlem almamız gerekmektedir.



Gelişen teknoloji ile birlikte "İnternet" günümüzde yediden yetmiş herkesin içli dışlı olduğu bir kavram haline geldi. İnternet kavramı başta tüm bilgisayar ve akıllı telefonların, tabletlerin ve diğer bilişim araçlarının birbiri ile bağlantı kurmasını sağlayarak her türlü dijital içeriğe ulaşım aynı zamanda içerik paylaşımlarına yer vermesi ile birlikte bütün dünyayı birbirine bağlayan teknolojik ağın genel adı şeklinde tanımlanabilir. İnternet bize kütüphanelerde belki saatlerce kitaplar arasında aramak zorunda kalacağımız bilgiyi saniyeler içinde ekranımıza ulaşmasını sağlayabilecek büyük bir potansiyeli içinde barındırmaktadır. İnternet nefes almak gibi her yerde karşımıza çıkan pek çok teknolojinin alt yapısında yer almaktadır. Alışveriş sonrası yaptığımız ödemelerde, cep telefonlarımızdaki uygulamalarda, akıllı saatlerimizde yani neredeyse adım attığımız her teknolojik mecranın alt yapısında internetin nimetlerinden faydalanmaktayız.



İnternet bize bilgiyi parmaklarımızın ucuna getirmenin yanı sıra, yaptığımız işlemleri daha hızlı gerçekleştirmemizi sağlarken dünyanın öbür ucundaki insanlarla da iletişim kurmaktan tutun birlikte oyun oynamaktan film izlemeye kadar pek çok konuda kolaylık ve hızlı erişim imkanı sağlamaktadır. İnternetin saymakla bitmeyecek kadar çok faydası varken ne yazık ki bu büyük potansiyel beraberinde bir takım riskleri de getirmektedir. Bunların başında ise yasal olmayan internet siteleri, şiddet ve cinsel ögeler içeren siteler, tehlikeli insanların oluşturduğu mağduriyetler, oyunlara bağımlılık gibi unsurlar yer almaktadır.

Çocuklarımızı ve gençlerimizi internet dünyasındaki tehlikelere karşı korumak amacıyla doğal olarak güvenli bir liman arayışı içerisindeyiz. “Güvenli internet kullanımı” dediğimiz bu limanı bizleri dijital virüslerden ve istemediğimiz zararlı içeriklerden koruyan yalıtılmış bir ortam olarak adlandırabiliriz. En başta çocuklarımızı ve gençlerimizi koruyabilmek adına üretilen çözüm yollarını şu şekilde sıralayabiliriz:

- İnternetteki filtre koruyucu programlar (antivirüs programları)
- İnternetteki içerikleri sınırlandırma imkânı tanıyan internet servisleri
- Sunucuların kullanım dâhilinde sağladığı koruyucu programlar
- Kullanılan arama motorlarındaki filtreler.

Güvenli internet kullanımı için sadece virüs koruyucu programlar kullanmanın yanı sıra;

1. Karşımıza çıkan yanıltıcı linklere tıklamamak,
2. Güvenli olmayan internet sitelerinden uzak durmak,
3. İnternet ortamında nefret söylemlerinin yoğun olduğu sanal ortamlar konusunda seçici davranmak,
4. Sosyal medya hesaplarımızın gizlilik ayarlarını sadece arkadaş çevremize açık hale getirecek şekilde düzenlemek,
5. Saldırgan tavırlardan kaçınarak iletişim kurarken saygılı bir tavır sergilememek,
6. Karşılaşılan içeriklerin dikkatli ve şüpheli bir şekilde doğruluğunu sorgulayarak değerlendirmek gibi sorumluluklarımızı da unutmamakta fayda vardır.

Güvenli internet kullanımı kendi tutum ve davranışlarımızı kullanım alışkanlıklarımızı da sorgulamayı gerektirir. Örneğin, futbol maçlarını ücretsiz izleyebilmek için kullanılan internet siteleri, bazı oyunların talep ettiği erişim izinleri telefon ve bilgisayarlarımızı savunmasız hale getirebilmektedir.



## Güvenli İnternet Paketi

BTK tarafından, Elektronik Haberleşme Sektöründe Tüketici Hakları Yönetmeliği'nin 10'uncu maddesi hükümleri kapsamında "İnternetin Güvenli Kullanımına İlişkin Usul ve Esaslar Taslağı" yani güvenli internet paketi; hem evde hem cepte kullanıcıların internette olumsuz/zararlı içerikle karşı karşıya kalmalarının önüne geçilmesi amacıyla geliştirmiş ve ücretsiz olarak Kasım 2011'de kullanılmaya başlanmıştır. Kullanımı zorunlu olmamakla beraber bu hizmeti kullanmak isteyen bireyler çocuk ve aile paketinden birini seçebilirler. Bireyler, internet servis sağlayıcıları ile iletişime geçerek, internet üzerinden ya da kısa mesaj yolu ile kolaylıkla bu hizmeti kullanmaya başlayabilirler.

### Güvenli internet hizmeti;

- Bireylerin ya da kurumların ayrı ayrı güvenlik önlemleri alması ya da filtreler kullanması zorunluluğunu kaldırmıştır,
- Bireylere kullanıp kullanmama istenildiğinde ise hizmeti iptal etme ya da abone olma özellikler sunmaktadır,
- Ücretsiz olması ile birlikte internet güvenliği hakkında yeterli bilgisi olmayan ve çocuklarını zararlı içerikten korumak isteyen aileler için destekleyicidir.

2024 Nisan sonu itibari ile güvenli internet hizmetini 44 milyon 287 bin abone kullanmaktadır. Abonelerin %99,5'i aile profilini tercih ederken geri kalan %0,5'i çocuk profili kullanmaktadır.

### Güvenli internet paketinin kullanımına ve alınabilecek önlemlere yönelik bilgi veren siteler şunlardır;

Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu Telekomünikasyon İletişim Başkanlığı tarafından geliştirilen Güvenli Web

(<http://guvenliweb.org.tr/>)

Telekomünikasyon İletişim Başkanlığı İnternet Bilgi İhbar Merkezi

(<http://ihbarweb.org.tr/>)

Telekomünikasyon İletişim Başkanlığı Güvenli Çocuk Sayfası

(<http://www.guvenlicocuk.org.tr/guvenliCocuk/anaSayfa>)

Güvenli İnternet,

(<http://guvenlinet.org/>)

Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından hazırlanan Güvenli İnternet Aile Bilgilendirme Broşürü

([https://orgm.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2019\\_12/26113028\\_GUVENLY\\_YNTERNET\\_KULLANIMI.pdf](https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2019_12/26113028_GUVENLY_YNTERNET_KULLANIMI.pdf))

EBA 6 Adımda Güvenli İnternet Kullanımı

([https://ders.eba.gov.tr/ders/proxy/VCollabPlayer\\_v0.0.1031/index.html#/main/ebaLibraryDetail?resourceID=864aa743451bb12a873e5f615558cba5](https://ders.eba.gov.tr/ders/proxy/VCollabPlayer_v0.0.1031/index.html#/main/ebaLibraryDetail?resourceID=864aa743451bb12a873e5f615558cba5))





# SOKAKLARDAN DİJİTAL DÜNYAYA SAĞLIKSIZ GEÇİŞ “OYUN BAĞIMLILIĞI”

Oyunla ilgili ünlü deneme yazarı Montaigne: “Çocukların oyunu, oyun değil, onların en ciddi uğraşdır.” der. Geçmişle bugünü kıyasladığımızda sokakta oyun oynamaktan eve gelmek bilmeyen çocukların yerini bilgisayarın, telefon ve tabletleri ellerinden düşürmeyen çocuklar aldığı apaçık herkesin dilindedir. Çocukları geleneksel sokak oyunlarına yönlendirmeye amacıyla pek çok çalışma yapılsa da oyun bağımlısı gençler günden güne artarken bu bağımlılık türü diğer yaş gruplarını da saran bir bağımlılık furyasına dönüşmüştür. Oyunlar zihinsel ve fiziksel gelişimimize katkı sağlayan işbirliği, toplumsal roller ve keşif yapma gibi bir çok beceriyi eğlenceli bir şekilde elde ettiğimiz bir unsurken nasıl bir bağımlılık türü haline gelmeye başladı gelin hep birlikte inceleyelim.

Son günlerde çocuklarımıza kulak verdiğimizde şu tarz cümleleri sıkça duyabiliriz: “Bu çarı (oyun karakteri) kasiyorum ama bir türlü gelişmiyor.” ”Dün level (seviye) kasmak için sabaha kadar farmladım (oyunda vakit geçirdim).” Bunun gibi örneklerden yola çıkarak çevrimiçi oyunların geleneksel oyunların yerini hızla aldığını söyleyebiliriz. Çocuklar odaklanmış şekilde vakitlerinin birçoğunu çevrimiçi oyunlarda geçirirken bu durum beraberinde birçok sorun da getirmektedir.

Oyun oynamanın yanı sıra son zamanlarda bu oyunları oynayan belirli kişilerin (yayıncılar) oluşturdukları canlı yayınlar ve sosyal medya hesaplarında yayınladıkları kendi oyun oynama süreçleri ciddi bir izleyici kitlesine ulaşmakta ve maddi bir kazanç yöntemine dönüşmektedir. Bu durumun oyun bağımlılığından ziyade oyun yayını yapan kişileri izleme bağımlılığına dönüştüğünü de söylemek mümkün olacaktır.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 2019 yılında artık Oyun Bağımlılığını hastalık olarak listelemiştir. Bu durum sorunun ne kadar ciddiye alınması gerektiğini göstermektedir.

Dijital Oyun Bağımlılığı ve aşırı bilgisayar kullanımı birçok psikolojik ve fiziksel rahatsızlıklara (duruş ve el-parmak koordinasyon bozuklukları) neden olmasından dolayı davranışsal bağımlılıklar başlığı altında incelenmektedir.

Dijital Oyun Bağımlılığının temel nedeni sanal ortamın insanlara gerçek hayatta yapamadıkları bir çok şeyi yapabilme imkanı sunması olarak değerlendirilebilir. Örneğin sanal dünyada arkadaş edinme süreci daha kolay gerçekleşerek yapılan etkinliklerle birlikte sosyal bir ortam haline geldiği için oldukça cezbedicidir. Oyun karşısında geçirilen süre bağımlılık düzeyiyle doğru orantılı olarak artış göstermektedir.

**Oyunlarla aram iyi mi diyorsun? O zaman aşağıdaki soruları cevaplayarak oyunlarda geçirdiğin vaktin seni nasıl etkilediğini öğrenebilirsin**

\*Aşağıdaki ifadeleri değerlendirirken, lütfen son bir ay içinde ne sıklıkla bu durumu yaşadığınızı belirtin.\*

**1. \*Oyun oynama süremi kontrol edemiyorum.\***

- Nadiren
- Bazen
- Sıklıkla

**2. \*Oyun oynamak için diğer aktivitelerimi erteledim veya iptal ettim.\***

- Nadiren
- Bazen
- Sıklıkla

**3. \*Oyun oynarken zamanın nasıl geçtiğini fark etmiyorum.\***

- Nadiren
- Bazen
- Sıklıkla

**4. \*Oyun oynamak için uyku veya yemek düzenimden feragat ettim.\***

- Nadiren
- Bazen
- Sıklıkla





**5. \*Oyun oynamadığım zamanlarda huzursuz veya sinirli hissediyorum.\***

- Nadiren
- Bazen
- Sıklıkla

**6. \*Oyun oynama isteğim arttı ve daha fazla oynamak istiyorum.\***

- Nadiren
- Bazen
- Sıklıkla

**7. \*Oyun oynamak, diğer arkadaşlarımla veya ailemle geçirdiğim zamandan daha öncelikli hale geldi.\***

- Nadiren
- Bazen
- Sıklıkla

**8. \*Oyun oynamak için harcadığım zamanın zararlı olduğunu düşündüm.\***

- Nadiren
- Bazen
- Sıklıkla

**9. \*Oyun oynarken kendimi kaybediyor gibi hissediyorum.\***

- Nadiren
- Bazen
- Sıklıkla

**10. \*Başka şeylere odaklanmakta zorlanıyorum çünkü aklımda sürekli oyun var.\***

- Nadiren
- Bazen
- Sıklıkla

**Sonuç**

- “Nadiren” yanıtların çoğunluktaysa oyun alışkanlıkların konusunda hala kontrol sende diyebiliriz. Üzerine düşen sorumlulukları aksatmadığın sürece boş zamanlarında vakit geçirmek için aşırıya kaçmadan oyunlara zaman ayırabilirsin.
- “Bazen” yanıtların çoğunluktaysa hayatındaki küçük düzenlemeler ile oyun bağımlılığı riskini kontrol altına alabilirsin. Boş zaman aktiviteleri konusunda farklı ilgi alanlarına yönelip günlük sorumlulukların konusunda daha dikkatli olarak zamanını daha verimli bir biçimde kullanmaya başlayabilirsin.
- “Sıklıkla” yanıtların çoğunluktaysa oyun bağımlılığı riskinde olabilirsin. Tüm çabalarına rağmen oyun oynarken planladığından çok fazla süre harcıyorsan bu konuda aileden, okuldaki psikolojik danışmanından ya da çeşitli uzmanlardan bu alışkanlığını değiştirmek için destek almayı düşünebilirsin.



# OYUN BAĞIMLILIĞINDAN KURTULMAK İÇİN;

- Oyun oynamanın kontrolden çıktığına dair farkındalık oluşturulmalıdır. Oyun bağımlılığının altında yatan asıl sebepler tespit edilmelidir.
- Oyun oynamak için günlük harcanan zaman belirlenerek bu süreyi azaltmak için alternatif çözümler üretilmelidir.
- Oyun oynamayı komple bırakmak birden zarar verici ruhsal problemler ortaya çıkarabileceği için öncelikle oyun oynamak için ayrılan periyot belirlenmeli ve bu belirlenen periyodun dışına çıkılmamalıdır.
- Kişi oyun oynamadığı zamanlar için kendine yeni hobiler belirleyebilir. Boş zamanlarında spor yapmak, arkadaşlarıyla zaman geçirmek, çeşitli kurslara katılmak faydalı olacaktır.
- Ciddi boyutlarda oyun bağımlılığı günlük yaşamı etkiliyorsa ve kişi bu durumla baş etmekte güçlük çekiyorsa bu konuda psikolojik destek almak da faydalı olacaktır.



## KAYNAKÇA

Yeşilay Türkiye Bağımlılıkla Mücadele (TBM) Eğitim Platformu Dünya Sağlık Örgütü (WHO)

Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü (ORGM)

Eğitim Bilişim Ağı (EBA)

<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/200974>

<https://www.siberay.com/guvenli-internet>

<https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2006/12/20061216-5.htm>

<https://www.uab.gov.tr/haberler/guvenli-internet-abone-sayisi-44-milyonu-asti>



# ÖFKEMİ KAYBETTİM

Hanife ULUSHAN



Bir dağ kadar yüksek olur duygularımız, bazen akarsu olur akar gider, kaynağını bilemeyiz. Nereden gelirler, nereye giderler? Benim duygularım bana ait sadece ben yaşarım zannederken, öyle bir ifade ederler ki yanımdakiler kendilerini, öyle olaylar görürüm ki etrafımda yalnız değilim derim.

Duygular var her anımda. Bir olay yaşadığımda kaç tanesi hemen yanımda. Ben onlara ulaşamam, tarif edemem derken dolu dolu yaşarım içimde; Korku, mutluluk, üzüntü, heyecan, sevgi, merhamet, kaygı, ÖFKE... Sanki hepsi el ele. Hepsi bizimle birlikte. Ya olmasalardı. Hiç düşündünüz mü? Ne işe yararlar, bize neler yaparlar? Ya biz onlarsız ne yapardık? Öfke olmadan, öfkesiz bir hayattan ne anlardık?

Öfke vardı, yanı başımızda, her tarafımızda, bizimle hep var olacaktı. Ya öfke olmasaydı. Düşünelim o zaman, kapatın gözlerinizi ve hayal edin, Öfke yok, artık olmayacak ve neden böyle öfkelenip duruyorum demeyeceksiniz.

Ve Öfke duygular arasından kaybolur, çekip gider. Öfke; kırılır, bu kadar kontrolsüz kullanılmaktan, sürekli üzerine suç atılmasından sıkılır. Her şeyi “Ben öfkeli biriyim.” diyerek sadece onun üzerine atan herkesten yorulduğu için Öfke, kendini bilinmezliğin içine alır ve hiçbir şeye müdahale etmemeye başlar.

Şimdi ne olacak? Öfke gitti, artık yok. Hemen yargılanan, insanların yaptığı çoğu yanlış davranışın sorumluluğunu üstlenen, kolayca ve acımasızca kullanılan o duygu. Evet, Öfke... Artık yok. Öfke olmayınca, duygusal sisteminiz rahatlayacak diye mi düşündünüz, diğer duygularla her şey kolayca iyi sonuçlanacak ve kimse zarar görmeyecek, öyle mi?

Öfke kendini bir nehir kenarında, ormanın derinliklerinde, sessizce düşünmeye verir. Bu sırada neler oluyor, kalan sistem nasıl işliyor bir bakalım:

Evet, öfke patlamaları yaşanmıyor, kimse kimseye saldırmıyor, Öfke'nin yokluğunda durgun, sakin bir hayat sürüyor insanlar. Öyle bir sakinlik ki, neden rahatsız olmalı, neden olmamalı seçemiyor insanlar. Ve bu sakinlik, tepkisizlik, rahatsız olmamanın yanında getirdiği birçok şeyi de beraberinde yaşıyoruz.

Hayvanlara zarar verenler var, hiç kızamıyoruz.

Ormanları yakanlar var, koruyamıyoruz.





Eşyalarımızı alanlar var, müdahale edemiyoruz.

Her yere çöp atıyorlar, tepkisiz kalıyoruz.

Ağızına geleni söyleyenler var, savunamıyoruz.

Çocuklarımızı, bitkilerimizi, çevremizi, kendimizi...

Yani hiçbir şeyi, yani her şeyi, tüm evreni... **KORUYAMIYORUZ.**

Harekete geçiren, bize hakkımızı aratan, dünyada zarar gören, görebilecek olan her şeye karşı savunma gücü veren, bizi ateşleyen o duygu, Öfke; sen yokken de eksik olacak ve tam olamayacağız. Tüm duygular el ele, hepsi bizimle birlikte. Ne sevgi, ne şefkat, ne merhamet ne de Öfke, hiçbirini gözden çıkarmak kolay mı? Yaptığımız davranışların sorumlusu duygular mı? Bu sorumluluğu onların üzerine atmak o kadar kolay mı? Kolay olmamalı. Çünkü onlar sadece bir duygu, yaptığı davranışların insan olmalı sorumlusu.

Öfke, bulunduğu sessiz ve ücra köşede düşünür. "Ben de sadece duygulardan biriyim, beni yönetmek onların elinde. Mademki ben olacağım tüm yapılanların günah keçisi, böylesi en iyisi. Benim olmadığım zamanlarda daha mutlu olacaklarsa, burada kalsam daha iyi."

Öfke'nin bu düşünceleri devam ederken diğer duygular çok zor durumda kalırlar. Bir duygu yoksa sanki hepsi kendi özelliğini kaybetmiş gibidir. Öfke'nin yokluğunda Üzüntü daha da yorulur, haksızlıklar karşısında, kırılmışlıklara, engellenmişliklere ve adaletin sağlanması gerektiği birçok yerde kim girecek devreye. Öfke yok, Öfke sitemli. Tabi ki Üzüntü, Pişmanlık, Çaresizlik, Sakinlik çokça girdi devreye ama ne çare. Ya o öfkenin verdiği bizi tepki vermeye iten, bize korumacı olma motivasyonu sağlayan o güç yoksa ne gelirdi Üzüntü'nün, Pişmanlık'm, Mutluluk'un, Korku'nun, diğer duyguların elinden. Tek istediği Öfke'nin, onu olumlu ve sağlıklı kullanmasını bilmesi gerektiği herkesten. Yaptıkları kötü ve uyumsuz davranışların sanki kendi ellerinde değilmişcesine üzerine yüklenmesiydi, çözüm bulmak ne kolaydı gerçekten, istemek ve öğrenmek, insan olmak en öncesinden.



Diğer duygular hep birlikte karar verdiler, Öfke'yi bulup, ikna edip, getireceklerdi onu. Getirmeleri gerekirdi. Anlatacaklardı, nasıl yemek yenilse, tok olsa da bir vücut; susuz kalsa olmazdı. Onsuz olmazdı.

Hepsi toplanıp gittiler Öfke'nin yanına. Bulmak kolay olmadı tabii ama hepsi el ele verip, duygusal güçleriyle hissettiler, Öfke nerde ve gittiler yanına. Öfke'nin yanına vardılar ve başladılar konuşmaya.

“Seni almak için geldik, geri dönmen gerek, sensiz çoğu şey eksik kalıyor.” dedi Mutluluk. “Kimsenin bana ihtiyacı yok, beni tanımıyorlar ve tanımak için çabaları da yok.” der, dertlenerek Öfke. Üzüntü girer araya ve “Böyle düşünmemelisin, senin yokluğunda ne kendi haklarını ne de başkalarının haklarını koruyabildiler. Sen olmadan diğer duyguları da yaşayabilmeleri zorlaşıyor, unutma ki sen hepimiz için önemlisin.” der.

Üzüntü yorgunluktan fenalaşır, diğer duygular alırlar onu bir kenara ve öfkeye dönerek:

“Bak gördün mü, sen yokken Üzüntü'ye fazlaca yükledikleri için kıpırdayacak hali kalmadı.” derler ve Mutluluk devam eder. “Öfke gelmelisin.” der.

Duygular hep beraberken her şey yolunda. Çıkaramadı kimse tadını sevginin de mutluluğun da. Bir duygu olmayınca nasıl etkiler bizi, Öfke yokken nasıl da bozulur duygu, düşünce, davranış sistemi, Öfke'nin elinde değil, elinde olan kişinin ta kendisi, anlattı duygular ikna etmeye çalıştılar Öfke'yi. Öfke dinlemedi, gelmedi, yeterli değildi nedense bu duydukları, onu ikna etmedi.

Hayat devam eder, yarı keyifli bir halden, bol üzüntülü bir hale, umut ve umutsuzluklarla dolu, planlarını ve isteklerini ifade etmekte zorlanan insanlarla, adalet aramadan, haksızlıklara ses çıkarmadan süren, diğer duygularla devam eden bu süreçte, Öfke yok... Öfkesiz her şeyin dengesizleştiği, yangınların çıktığı söndüremediğimiz, zarar gören tüm evreni o haliyle kabul ettiğimiz, sinirlenmediğimiz, Öfkesiz bir hayatta tüm duygular dengesini kaybeder. Ve bir duygu fazlaca baskın hale gelir, Öfke için tekrar gider diğerlerini de yanına alarak. Bu duygu hangi duygu, bu duygu birçok şey olup bittikten sonra devreye geçirdiğimiz Pişmanlık. Pişmanlık fark ettirecek düşüncelere sebep olur.

“Üzülüyorsunuz, seviniyorsunuz, korkuyorsunuz ama öfkelenemiyorsunuz. Öfke'yi doğru kullanmadığımızda size zarar verebilir ama keşke, keşke gitmeseydi. Onu doğru kullanmayı öğrenmelisiniz. Bu hepimiz için en iyisi.” Öfke'nin yanına gidince, Pişmanlık ona seslenir.





Öfke de ona, “ Beni buraya geldiğime pişman etmeye mi geldin?” der. Pişmanlık onu almaya geldiğini söyler, “Adım Pişmanlıksa da sadece pişman etmem ikna da ederim, herkes pişman lütfen geri dön.” der. Öfke istenmediği yere geri dönmeyeceğini söyler. Bunun üzerine Pişmanlık:

“Haklısın ama acele karar verme, sensiz olmuyor, biz de sensiz yapamıyoruz. Biz duygular birbirimizi tamamlarız bunu sen de biliyorsun. Birimiz olmadığında diğerleri zorlanır. Sen özel bir duygusun, seni yönetmek bizi yönetmekten daha zor.” Öfke her olumsuz olayın sorumlusu gösterilmekten memnun olmadığını, suçlanmaktan dolayı çok zor günler geçirdiğini ifade eder. Bunun üzerine Pişmanlık:

“Bunların sorumlusu sen değilsin Öfke, sen de biliyorsun, insanların olumsuz davranışlar yapmasının nedeni öfke duygusu değil, sahip olduğu olumsuz düşünce ve davranışlar. Düşünceleri değişirse, duygu ve davranışları da değişir. Ayrıca nasıl davranacaklarını da kendileri yönetir.

Duygular Öfke’yi kucaklayıp, ona sarılırlar. “Hadi bakalım, gitme zamanı. Biz birimiz hepimiz, hepimiz birimiz içiniz.” deyip onu duygu sisteminin içine geri getirirler.

İnsanlar tüm duygularını olduğu gibi yaşayıp, kendileri olmaktan mutlu olurlar. Ve fark ederler ki bir duyguyu olumlu bir davranışa ya da olumsuz bir davranışa dönüştürmek kendi ellerindedir.

Öfke var, tüm duygular içinde. Tüm duygular el ele, hepsi bizimle birlikte. İyi ki varlar ve var olsunlar daima sağlıklı bir şekilde.







ÖZEL ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ

# ZEKİ AMA TEMBEL

Yiğit TİMAÇ

“Bizim çocuğun algısı ve kavraması çok iyi, zekâsı da akranlarına denk. Ama şu okuma yazma işini bir türlü tam anlamıyla kıvıramadı. Harfleri ve rakamları yazarken çok zorlanıyor. Okuma işi ise tam bir çile...”

Eğer bu cümleleri 15-20 sene evvel işitmiş olsaydık, söz konusu çocuğu, “zeki ama çalışmayan tembel bir çocuk” olarak tanımlardık. Ancak eğitim bilimlerinin ve öğrenci merkezli eğitim anlayışlarının geldiği nokta ile beraber artık rahatlıkla bu hikâyeden özel öğrenme güçlüğü kokusu geldiğini söyleyebiliyoruz.

Özel öğrenme güçlüğü (ÖÖG), bireylerin okuma, yazma, dinleme, anlama ve kendini ifade etme becerilerinde:

- 1)Yaşıtlarına
- 2)Gözlemlenen zekâsına göre;

beklenenin altında bir performans göstermesi ile karakterize edilen bir yetersizlik durumudur.

Sebebi tam olarak bilinmemekle beraber “merkezi sinir sisteminin işleyiş bozukluğuna bağlı geliştiği” düşünülmektedir ve kesinlikle bir zekâ geriliği değildir. ÖÖG yaşayan çocuklar çoğunlukla normal zekâ düzeyine sahiptir.



Bu çocukların zorlandığı alanları şu şekilde sıralamak mümkündür:

- 1) Harf ve rakamları ters okuma ve yazma, okurken harf atlama, noktalı ve noktasız harfleri karıştırma, okurken satır atlama veya bulunduğu yeri kaybetme, okurken çabuk yorulma, konsantre olamama.
- 2) Basit işlem, sayı ve sembolleri öğrenmede zorluk, özellikle çarpma işlemini öğrenme konusunda güçlük yaşama
- 3) Saat okumada zorluk, gün ay ve yıl gibi zaman kavramlarını karıştırma, sıraya koyma ve organize etmede sorunlar yaşama, dinlediği öykünün başını sonunu ortasını karıştırma

Özel öğrenme güçlüğü ile doğrudan alakalı olmasa da, buna bağlı gelişen akademik yetersizlik ile beraber; düşük benlik saygısı, sosyal becerilerde eksiklik, okulu terk etme isteği, duygu ve davranış bozukluğu gibi problemleri gözlemlemek de mümkündür.

ÖÖG deyince akla şu türleri gelir:

- 1) *Disleksi*: Okuma alanında güçlük
- 2) *Disgrafi*: Yazma alanında güçlük
- 3) *Diskalkuli*: Matematik alanında güçlük

Özel Öğrenme Güçlüğü yaşayan çocukların, etkili öğretim ve doğru müdahale ile okulda başarı sağlamaları ve bu yetersizliğin getirdiği dezavantajları en aza indirmeleri mümkündür. Öğrencilerin eğitim süreci, akademik ve bilişsel becerileri ve öğrenme süreçleri göz önüne alınarak hazırlanıp uygulanmalıdır. Öğrenme sürecinde bol tekrar ile beraber konular küçük basamaklarla sunulmalı, öğretim, planlı ve mantıksal bir sıraya göre sistematik olarak düzenlenmelidir. Eğitim süreci, “yüksek sesle düşünüp uygulama, ipucu kartları, kontrol listeleri ve şematik düzenleyiciler” gibi yollarla da desteklenmelidir.





**Peki, çocuğunun ÖÖG yaşadığına dair şüpheleri olan bir veli, tanılama ve eğitim sürecinde nasıl bir yol izlemelidir? Burada süreci üç başlık altında inceleyelim:**

### **1)Hastane süreci**

Öncelikle tıbbi tanılama için hastane süreci başlatılır. Sağlık Kurulu'ndan çeşitli test ve tetkikler için randevu alınır, süreç sonunda öğrenci ÖÖG tanısı alırsa kurul tarafından öğrenciye “Çocuk Özel Gereksinim Raporu (ÇÖZGER)” çıkarılır. Bu raporun alınması ile sürecin hastane ayağı sona erer.

### **2)Rehberlik Araştırma Merkezi (RAM) Süreci**

Bu adımda veli almış olduğu ÇÖZGER raporu ile RAM'dan randevu alır. Öğrenci burada, eğitsel değerlendirme ve tanılması için özel eğitim öğretmenleri tarafından performans değerlendirme testine tabi tutulur. Böylece öğrencinin eğitsel tanılması yapıp akademik seviyesi saptanır. Ardından öğrenciye aşağıdaki sıralama ile yardımcı olunur.

1)Devam ettiği okula eğitsel tanısını bildiren Yönlendirme Raporu gönderilir.

2)Herhangi bir “özel eğitim ve rehabilitasyon merkezi” tarafından ücretsiz eğitim almasını sağlayacak Destek Eğitim Raporu çıkarılır.

3)Özel eğitim süreci başlatılır.

Özel eğitim süreci okul ayağı ve rehabilitasyon merkezi ayağı olarak ikiye ayırmak mümkündür.

**a)Okul Ayağı:** Öğrenci sahip olduğu ÖÖG tanısı ile artık bir özel eğitim öğrencisidir. Bu yüzden artık okulundaki eğitim süreci; öğrencinin akademik, bilişsel ve sosyal seviyesi dikkate alınarak bireysel olarak planlanıp uygulanır. Bununla beraber velisinin okul idaresinden talep etmesi durumunda öğrenci, okul derslerinden ayrı olarak yine kendi okulunda “Destek Eğitim Odası” hizmetinden 12 saate kadar ekstra eğitim alabilir.

**b)Rehabilitasyon Merkezi Ayağı:** RAM'dan aldığı destek eğitim raporu ile öğrenci, istediği herhangi bir özel eğitim ve rehabilitasyon merkezinde haftada 2 ila 3 saat olmak üzere destek eğitim alabilir.

En nihayetinde özel eğitim süreci, öğrenci, yaşlılarından beklenen okuma yazma ve matematik becerilerini ve diğer akademik becerileri gerçekleştirene dek yoğun bir şekilde devam eder.



# FLÖRT ŞİDDETİNİN DOĞRU ANAHTARI: İLETİŞİM

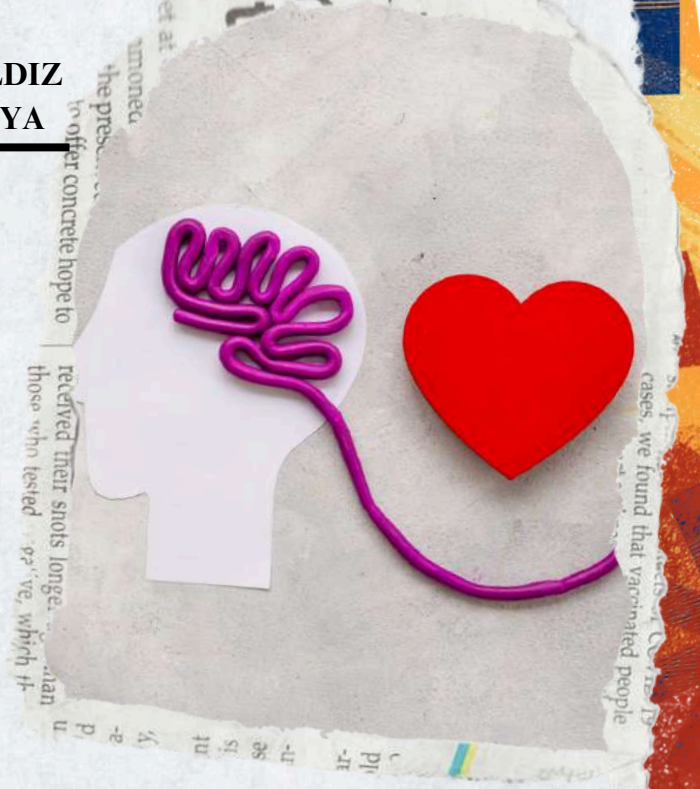
Şamile AYYILDIZ  
Aşlı Kayra KAYA

‘Ben aradığımda o telefon açılacak, benden ayrılırsan ailene her şeyi anlatırım, o çocukla bir daha görüşmeyeceksin, o kızı İnstagramdan sileceksin, bu saatte neden çevrimiçisin, öyle giyinemezsin...’ gibi cümleleri partnerinizden duyuyor musunuz?

İlişkinde sen de şiddet ile karşı karşıya kalabilirsin.

Flört şiddeti beraberlik sırasında ya da sonrasında kişilerin diğeri üzerinde kontrol kazanmaya çalıştığı, zarar verici davranışları içermektedir. Zarar verici davranışlar; partneri kontrol etmek için sözel, duygusal, dijital, fiziksel ya da cinsel şiddet, tehdit ya da sosyal kısıtlamalar gibi farklı biçimlerde ortaya çıkabilir. Sözel ya da duygusal olarak başlayan şiddet kısa sürede fiziksel ya da cinsel şiddete dönüşebileceği gibi, tüm bu şiddet türleri iç içe geçmiş olarak da yaşanabilir.

HER DAVRANIŞIN RAHATSIZ ETME  
VE ZARAR VERME BOYUTU KİŞİDEN  
KİŞİYE DEĞİŞEBİLECEĞİ İÇİN  
DAVRANIŞLAR ARASINDA  
HİYERARŞİ KURMADAN, HER  
DAVRANIŞI KENDİ OLAY ÖRGÜSÜ  
İÇİNDE DEĞERLENDİRMEK  
ÖNEMLİDİR.





# ŞİDDET TÜRLERİ

## Toplumsal Cinsiyet Temelli Şiddet

Baskın toplumsal yapı, cinsiyetleri “kadın” ve “erkek” olarak birbiriyle karşıt ve birbirini dışlayıcı bir şekilde kategorize eder ve erkekliği ‘güç, iktidar, kontrol’, kadınlığı ise ‘zayıflık, itaat, boyun eğme’ ile ilişkilendirir. Bu güç ilişkisi; kıskançlık, aşırı sahiplenme, müdahale etme, kısıtlama, aşağılama, tehdit etme, zarar verme gibi şiddet eylemlerinin ilişki içerisinde normalleşmesine ve kabul görmesine neden olur.

## Duygusal / Sözel Şiddet

Partnerin korkmasına, kendisine olan güveninin azalmasına, suçlu hissetmesine neden olan; duygu ve davranışlarını kontrol altına alan söz ve eylemlerin tümünü kapsar. Fiziksel şiddet daha kolay fark edilebilen bir özelliğe sahipken, duygusal şiddeti fark etmek ve tanımlamak zordur, bu nedenle uzun vadede daha zarar verici olabilir.

## Dijital Şiddet

Baskı ve kontrolün, teknoloji araçları ve/veya sosyal medya ağları kullanılarak gerçekleştirildiği durumlardır. Örneğin; sık sık aramak, mesaj göndermek, konum istemek, tehdit etmek, istenmeyen özel bilgi ve/veya fotoğraflarını yayınlamak, paylaşım ve fotoğraflarının altına hakaret ve aşağılama içeren yorumlar yazmak, sosyal medya hesaplarının şifrelerini istemek, telefonunu izinli/izinsiz karıştırmak, istenmediği halde cinsel içerikli mesaj göndermek, cinsel içerikli fotoğraf paylaşmaya zorlamak.

## Fiziksel Şiddet

Fiziksel güç ve zorlamaya dayalı, istenmeyen temas içeren davranışlarda bulunmak. Örneğin; kasıtlı olarak itmek, sarsmak, çekiştirmek, sıkıştırmak, tokat atmak, saçını çekmek, ısırarak, tekme atmak, bedensel olarak zarar vermek, alkol ve madde kullanmaya zorlamak. Kişi şiddeti, kendi bedeniyle uygulayabileceği gibi bir nesne kullanarak da uyguluyor olabilir. Fiziksel şiddette, kişinin canının acıması veya bedeninde iz ya da yara oluşması gerekmez.

## Cinsel Şiddet

Cinsel şiddet, onay almaksızın, onay inşa ederek veya onay almanın söz konusu olamayacağı durumlarda kişinin/kişilerin uyguladığı, cinselliğe yönelik teşebbüs ve tehdit içeren her türlü eylem, davranış ve müdahaleyi tanımlar.

Onay, HAYIR’ın yokluğu değil; sesli, istekli ve coşkulu bir EVET’in varlığıdır.



# ŞİDDET DÖNGÜSÜ

## 1 Gerilimin Artması

İletişimde kesinti, korku ve kaygı artışı

## 2 Şiddet Davranışı

Hakaret, tehdit, sözel/duygusal/fiziksel/ekonomik şiddet

## 4 Sakinlik

Yaşananları yoksayma, şiddet siz ilerişim

## 3 Barışma

Özür, şiddeti gerekçelendirme, değişim vaadi, hediyeler



Şiddet uygulayan partnerler ilk şiddet davranışının ardından genellikle özür dileyerek bir daha bunun asla yaşanmayacağına dair sözler verir, partnerin ilişkide kalması için onu ikna ederler. Fakat araştırmalar gösteriyor ki; bir ilişkide şiddet davranışı bir kere gerçekleşiyorsa tekrar etme olasılığı yüksektir. Bu nedenle; şiddet döngüsünün nasıl işlediğini bilmek ve bu döngüyü kırmak için adım atmak oldukça önemlidir.

Bana güvenmiyor musun?

Seni ne kadar çok sevdiğimi bilmiyor musun?

Zaten ciddi düşünmüyor muyuz?

Sen beni sevmiyorsun.

O zaman neden birlikteyiz ki?

O zaman ben yokum.

Biraz başkalarını örnek alsan keşke.

O zaman olacaktıktan ben sorumlu değilim.



# İLİŞKİLERDE DOĞRU BİLİNEN YANLIŞLAR

1. Bir daha kimseyi böyle sevemem.
2. İlişkide kıskançlık ve sahiplenme sevginin göstergesidir.
3. Mutlu çiftler tartışmaz.
4. Erkek adam dediğin güçlü olmalıdır.
5. Partnerini sürekli kontrol etmek onu önemsemenin göstergesidir.
6. Kadınlar davranışlarına dikkat etmelidir.
7. İyi bir ilişkide sevgililer tüm zamanını birlikte geçirir.
8. Ev işi kadın işidir.
9. Çocuk bakımı kadının görevidir.
10. Babalar sert olmalıdır.
11. Şiddet, bir anlık öfkenin sonucudur.
12. Kişi bir davranışa evet dediyse daha sonra fikrini değiştirmesi kabul edilemez.
13. Hayır demek bazen evet anlamına gelebilir.
14. Şiddet uygulayan insanlar genellikle eğitimsiz insanlardır.
15. Flört içerisinde şiddet uygulayan her zaman erkektir.
16. İlişki içindeki sözel ve duygusal şiddet çok da büyütülmemelidir
17. Evlendikten sonra düzeler.

1. İnsan, bir aşk bittiğinde bir başkasına aşık olma potansiyeline sahiptir.
2. Sevginin göstergesi güvendir.
3. Mutlu çiftler de zaman zaman tartışır ancak bu tartışmayı konuşarak çözerler.
4. Erkek, güçlü değil sağlıklı olmalıdır.
5. Partnerini gerektiği kadar aramak ve yanında olmak önemsemektir.
6. Bütün insanlar davranışlarına dikkat etmelidir.
7. İyi bir ilişkide sevgililerin bireysel zamanları da olmalıdır.
8. Ev işi birlikte yapılmalıdır.
9. Çocuk bakımı ebeveynlerin ortak sorumluluğundadır.
10. Babalar yumuşak ve sevgi dolu olmalıdır.
11. Şiddet, bir anlık öfkenin değil çok köklü bir eşitsizliğin sonucudur.
12. Kişi her zaman fikrini değiştirebilir.
13. Hayırın tek bir anlamı vardır 'HAYIR'.
14. Şiddeti herkes uygulayabilir.
15. Şiddeti uygulayan kadında olabilir erkekte.
16. Şiddetin her türüsüne dikkat edilmelidir.
17. Evlilikle kimse değişmez. Bu arada, sen de değişmeyeceksin.





## Doğru İlişki Nasıl YaŐanır?

Doğru bir ilişkide karŐımızdaki kişi bize iyi gelir ve biz de ona iyi geliriz. Peki bir ilişkide karŐılıklı iyi gelme halini ve bunun güvenli bir ilişki iÇinde olduğu nasıl anlaşılır?

- Birbirinin hayallerini desteklerler.
- İletişim sakin ve dürüştür. İki taraf da birbirini dinlemeye ve anlamaya açık ve yalana ihtiyaç duymayan bir iletişim sürdürür.
- Birbirinin sınırlarına saygı duyar. Biri diğerinin sınırını aşmaya çalışmaz. Bir sınır ihlali fark edildiğinde ihlale uğrayan kişisel sınırlarını korumaya gayret eder, diğerisi ise ona saygı duyar ve davranışını düzenler.
- Biri hata yaptığında kabul edebilir. Davranışları üzerine konuşma konusunda açıktır.
- Partneri istediği için arkadaşlarından ödün vermesi gerekmez. Partnerlerden her biri arkadaşlıklarına karar verme ve onlarla olan iliŐkisini düzenleme hakkına sahiptir.
- Kendilerine ait özel alanlar yaratabilirler.
- Korku ve baskı hissine kapılmazlar.
- Bedeniyle ilgili kararları kendileri verebilirler.
- Korku ve baskı hissetmezler.
- EŐit olduğunu hisseder ve saygı görürler.
- Fikirleri yönetiliyormuş gibi hissetmezler.

## Flört Şiddeti Varsa Ne Yapılmalı?

1. Flört şiddetinin ne olduğu bilgisinin öğrenilmesinden sonra bu bilgileri partnerle paylaşmak faydalı olabilir. Partnerin bu şiddetten haberdar olması, onun flört şiddeti davranışına olan farkındalığının artması ve flört şiddeti sayılan davranışını normalleştirmesini engelleyebilir ve ona davranışlarını düzenleme fırsatı sunabilir.
2. Çiftin iletişimde bazı düzenlemeler yapması yararlı olabilir. Duygu ve düşüncelerin bekletilip iki tarafta da fazla büyümesine izin vermeden paylaşılması tartışmaların büyümesini engelleyebilir.
3. Yapıcı yaklaşımlar göstermek; sen dili kullanmaktan kaçınmak ve ben dili kullanmak, etkili iletişim yöntemlerini öğrenmek iliŐkideki çatışmaların aşılmasına yardımcı olabilir.
4. İlişkide ödün verme ve alma- verme dengesini kurmak partnerlerin değersiz hissetmesini engeller ve ilişki işi şiddetin önüne geçilmesine yardımcı olabilir.
5. Gerektiğinde hayır diyebilme ve sınır koyabilme becerisinin kazandırılması var olan veya olası şiddetin önüne geçilmesinde yardımcı olabilir.



## FLÖRTÜN YENİ SÖZLÜĞÜ: Z KUŞAĞI İLİŞKİ DİLİ

Z KUŞAĞI KARMAŞIK İLİŞKİLERİ ADLANDIRMAK İÇİN İLİŞKİLERDE KENDİNE ÖZGÜ BİR DİL VE TERİMLER GELİŞTİRMİŞTİR. Z KUŞAĞININ DİLİNİ NE KADAR BİLİYORUZ? HADİ GELİN EŞLEŞTİREREK TEST EDELİM.

1- İyi giden bir ilişkide karşı tarafın iletişimi bir anda ve açıklama yapmaksızın kesmesi durumu

A- Beige flag

2- Flört uygulamalarında ortaya çıkan ve flört esnasında karşınızdaki kişinin “çok sıkıcı olduğunun işareti” anlamına gelen terim olarak bilinmektedir.

B- Ghosting

3- İlişkiyi tam anlamıyla sürdürmeden birini “yedekte” tutmak.

C- Love Bombing

4- Ghosting yapan kişinin bir süre sonra beklenmedik bir anda size geri dönmesi

D- Rizz

5- Karşınızdaki kişinin sizi manipüle ederek zihninizden şüphe edecek konuma getirmesidir.

E- Zombieing

6- Partnerinizle mesajlaşma yolu ile tartışmak

F- Benching

7- Karşınızdaki kişinin sizi kendinize bağlamak adına çok yoğun bir şekilde size sevgi ve ilgi göstermesi bir diğer deyişle sevgi bombardımanına tutması durumudur.

G- Fexting

8- Kişinin karizmatik ve sessiz duruşu ile potansiyel partnerlerini etkileme ve flört etmedeki başarısı

H- Gaslighting

9- Bir kişiyle aktif iletişim kurmadan sosyal medyada sürekli varlık göstermek.

I- Situationship

10- Belirsiz, tanımlanmamış bir ilişki durumu.

J- Orbiting

**Cevaplar:** 1:B 2:A 3:F 4:E 5:H 6:G 7:C 8:D 9:J 10:İ

### **Kaynakça:**

Gençlerle Güvenli İlişkiler Üzerine Çalışmak, Ne Var Ne Yok!! chrome-extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/https://cinselsiddetlemucadele.org/wp-content/uploads/2017/09/ne-var-ne-yok-uygulama-kitap.pdf

<https://madalyonklinik.com/gundem/iliskilere-dair-mitler/>

<https://www.hiwellapp.com/blog/modern-iliski-terimleri>

Koçak, Y. Ç., & Can, H. (2019). Flört şiddeti: tanımı, sınıflaması ve değerlendirmesi. Türkiye klinikleri obstetric-women's health and diseases nursing-special topics, 5(3), 43-53.





◆

# ZİHNİN DERİNLERİ

---

Bir zihin denizi, dalgalar derin,  
Düşünceler yüzer, kaybolur serin.  
Bir yanda huzur, bir yanda fırtına,  
Ruh halim yazılmış yıldız haritasına.

Küçük bir çocuk oturur köşede,  
Kırık oyuncaklarla, sessiz düşlerde.  
Anılar örer incecik bir ağ,  
Geçmişten bugüne taşınır dağ.

Bilinçaltı bir orman, sisler içinde,  
Korkular, arzular saklı biçimde.  
Her dalda bir sır, her yaprak bir iz,  
Kendime çıktıkça kaybolurum tiz.

Ve gökyüzünde bir ayna parlar,  
Beni bana gösterir, içimi sarsar.  
Kabul ederim, savaşırım, barışırım,  
Psikolojimle yeniden tanışırım.

Her duygu bir nota, hayat bir beste,  
Kendi melodimde yol bulurum işte.  
Ne tam karanlık, ne sonsuz aydınlık,  
Zihinle yolculuk, insan hep bir keşifte.





### Farkındalık

Kendi içinde saklı,  
Çözülmez sırlar akli.  
İnsanı anla biraz,  
Derinlerde bir haklı.

### Umut

Gönül bir deniz olur,  
Dalgalar gece soğur.  
Neşe bazen kaybolur,  
Ama umut hep yol bulur.

### Kaygı

Zihnim hep yorar beni,  
Unutmak yok dün ki beni.  
Ama bil ki sabırla,  
Atlatırım bu beni.

### Mutluluk

Mutluluk uzak mıdır?  
Yoksa hep yanı baştır?  
Belki bir tebessümde,  
Ya da bir dost bakışta.

### Öz Şefkat

Ayna karşısı sır,  
Kendine gülen bir kir.  
Sev özünü dostum sen,  
Hayat huzura gelir.

### Travma

Geçmiş taşır bir yükü,  
Duygu sıkışır, küskün.  
Ama zamanla çözülür,  
Kalp olur yine özgün.

### Öz Benlik

Bir yanım huzur ister,  
Diğer yanım fırtına.  
Bu çatışma durulur,  
Dinginlik var aklımda.





### Sevgi

Sevgi dolsun gönüller,  
Birleşsin tüm eller.  
Bir damla hoşgörülle,  
Kalkar dünya dertler.

### Hüzün

Hüzün çöker akşama,  
Renk döner hep karaya.  
Ama bil ki sabah var,  
Umudu sakla yana.

### Öfke

Öfke derler bana farklıyım her duygudan,  
İyi diyen de var kötü de değişkendir zan,  
Tek başıma olursam kalırım yavan,

Beni anlaman için gerekir zaman,  
Kontrol kolaylaşır eğer farkımdaysan,  
Aslında ben normalim doğru kullanırsan.

### Mutluluk

Bulunur bir gülüşte,  
Hayat donanır böyle.  
Paylaşırsa büyük,  
Konaklar yüreklerde.

### Korku

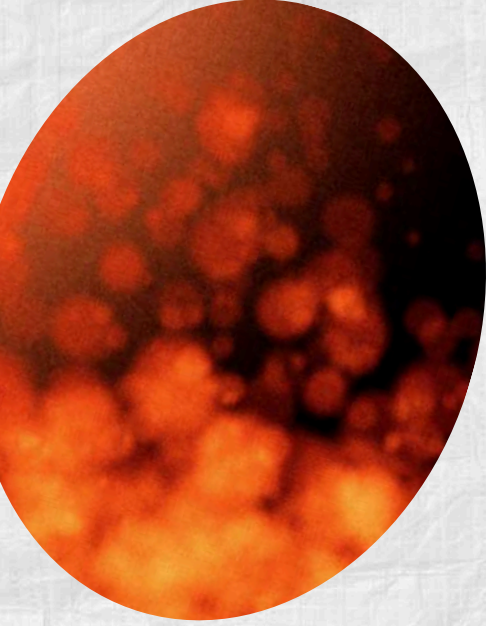
Korku gelir ansızın,  
Karanlıkta bir sızı.  
Cesaretle bakarsan,  
Aydınlanır o anı.

### Şefkat

Bir dokunuş yüreğe,  
Şefkat dolsun her eve.  
Derman olur insanlık,  
Merhametle seve seve.

### Heyecan

Kalp hızlanır atışı,  
Gözde yanar parlıtı.  
Bir adımda cesaret,  
Gelecek hep kalır anlamlı.





# PSİKOLOJİK DANIŞMANLIĞIN OLMAZSA OLMAZI HÜMANİSTLİĞE AŞIK VEYSEL'İN GÖNLÜNDEN BAKMAK

HAFİZE NUR DEDE



Aşık Veysel.. Birçoğumuz onu yalın, herkes tarafından anlaşılın, sade ve süslü cümlelerden uzak, bizden, kendimizden olan deyişleriyle, sazıyla sözüyle günümüzde hala değerini koruyan; çocukluğunda geçirdiği çiçek hastalığı yüzünden karanlıkta olan ama insana dair, hayata dair sevgisi hiç kapanmamış halk ozanı olarak biliyoruz. O Mevlana'nın izinden giden ruhu yüce, gönlü okyanus olan hümanistlerdendi. Çünkü her eserinde insan sevgisine aslında tüm canlılara olan sevgisine yer verir ve "insanlıktır benim dinim imanım" diyerek bu duygusunu öne çıkarırdı. Aşık Veysel 1969 yılında verdiği bir röportajında "oğlundan aldığımız bilgilere göre vasiyete başlamışsın Aşık. Ben ölünce mezarıma katiyen taş koymasınlar, çimentodan herhangi bir şey yapmasınlar bu konuda biraz açıklamada bulunur musun? Neden istemiyorsun taş konmasını?"

Eğer gözlerim olsa idi ben toprağı göremeyecektim. Toprağın özelliklerini bilemeyecektim. Çiğneyip geçecektim toprağı. Şimdi taş koymayın dememin sebebi şu ben öldükten sonra üzerimde otlar bitsin çiçekler açsın taş kapatır, çimento kapatır, hiç kimse istifade edemez. Yalnız benim toprağım da milletime hizmet etsin, oradaki biten otlardan koyun yesin et olsun, kuzu yesin süt olsun, arı götürsün bal olsun. Ben orda taşın altında yatmakla bir istifadem yok" der. İşte ölüsüyle bile dünyaya hizmet etmek istemek böyle bir naiflik, insan sevgisi, bencillikten uzak, insan onurunun gerektirdiğı gibi bir özne olmak..

Eşi Gülizar ana onun için şöyle diyor: "Bilmez değilsin, renklerden yalnız kırmızıyı hatırlardı. Gözleri gönlüne çevrilmeden önce, yani çiçek hastalığına yakalanmadan önce düşmüştü. Kan görmüştü. Kanın rengini hatırlardı yalnız kırmızıyı... Yeşili de elleriyle bulup severdi..."

Belki de yeşil ona o yeşile dokunsun istemiştir...İnsanlık kumaşı çok kaliteli bir iplikten dokunmuş olan bu gönül adamı; kendine has yaşam felsefesi, sanatı, insanlığı, son derece sade ve özgün bir şekilde hayati algısı, insanı ve alemi okuyuşu ile her zaman hatırlanmalıdır. Ve gerçek hümanistler bu topraklarda ozanıyla, insanıyla azımsanamayacak kadar çoktur.

**BEN GİDERİM ADIM KALIR  
DOSTLAR BENİ HATIRLASIN.  
DÜĞÜN OLUR BAYRAM GELİR  
DOSTLAR BENİ HATIRLASIN**

**AŞIK VEYSEL**

**KAYNAKÇA:**

Tahir Kutsi, Aşık Veysel'in Dünyası, Bako Kültür Yayını, 2. Baskı, İstanbul 1992: 59.

Metin Turan, Aşık Veysel: ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ TÜRKOLOJİ ARAŞTIRMALARI MERKEZİ

TRT 1969 Aşık Veysel röportajı.





**ÇİZİM: HAFİZE NUR DEDE**





# ***MÜNDEMIÇ***