



ŞEMA

Bu Sayıda...

02 Özel Eğitim Hizmetlerinde
Psikolojik Danışma ve
Rehberlik

05 Okul Öncesi Dönemde
Oryantasyon Süreci

09 Teknoloji Artık Çocuk
Oyuncağı

15 Sevgi Dilleri

24 Madde Bağımlılığı
ve Aile

26 LGS Derslerine
Çalışma Stratejileri

38 Mutlu Evlilik İçin:
Evlilik Eğitimi Projesi

İnsan Zihni Boş Bir Levha Gibidir.



Kavanozdaki Beyin

Ben, Zhuangzi, bir seferinde rüyamda bir kelebek olduğumu gördüm, mutlu mutlu kanat çırpan bir kelebek. Öyle mutluydum ki Zhuangzi olduğumu unutmuştum. Aniden uyanınca aslında Zhuangzi olduğumu anlayıp hayrete düştüm. Zhuangzi mi rüyasında kelebek olduğunu gördü, yoksa kelebek mi rüyasında Zhuangzi olduğunu gördü? Zhuangzi (MÖ 369-MÖ 286).

Aksaray Rehberlik ve
Araştırma Merkezi

adına
İmtiyaz Sahibi

Eşref ŞAHİN
Kurum Müdürü

Editör

Rahmi SİNANKILI
İsrafil ÖZÇİFÇİ

Eser İnceleme ve
Seçme Kurulu

Okan GÜÇLÜ
Murat ÖZCAN
Mesut TAŞKIN
Kamber ÜNLÜ

Dizgi-Grafik-Tasarım

Rahmi SİNANKILI
İsrafil ÖZÇİFÇİ

İş bu yayın (e-dergi)
08.06.2017 tarih ve 30090
sayılı resmi gazetede
yayınlanan Milli Eğitim
Bakanlığı Eğitim Kurumları
Sosyal Etkinlikler Yönetmeliği
hükümleri doğrultusunda
hazırlanmıştır.

ŞEMA'da (e-dergi) yayınlanan
yazılardan yazarları
sorumludur.



Dünyada her alanda değişim ve yenileşme hareketlerinin ön plana çıktığı bir dönem yaşanmaktadır. Bu değişim ve yenileşmeye ayak uydurmanın en temel unsurları; planlı çalışmak ve yapılacak çalışmaların çeşitlendirilip olabildiğince geniş kitlelere ulaştırılmasıdır.

Kurum olarak, bize müracaat eden kişilerin yanı sıra okullarda hizmet verdiğimiz öğrencilerin, kendilerini gerçekleştirmelerine ve yeteneklerinden en üst düzeyde yararlanmalarına, aynı zamanda da var olan potansiyellerini ortaya koymalarına fırsat vermeye yönelik Rehberlik ve Psikolojik Danışma çalışmalarımızı yürütmekteyiz. Bireylerin sorunlarının çözümüne yardımla beraber, onların kişilik ve sosyal gelişimlerine de destek olmayı amaçlamaktayız.

Ayrıca özel eğitime ihtiyacı olan bireylerin; eğitsel değerlendirme, tanılama, izleme ve yönlendirme hizmetlerini yürüterek birey için en az sınırlandırılmış eğitim ortamı ilkesinden yola çıkarak, birey ve ailesine her zaman destek vermeyi sürdürmekteyiz.

Yürüttüğümüz bu çalışmalardan hareketle, yaptığımız hizmetlerin ve uzmanlığımız kapsamındaki faaliyetlerimizin içinde yer aldığı bir yayım çalışması içerisine girdik. Arkadaşlarımızın uzun emek ve çabalarıyla hazırlanan e-dergimizi sizlerle buluşturmanın mutluluğunu yaşamaktayız. Bu çalışmamızda emeği geçen arkadaşlara teşekkür eder, yapmış olduğumuz çalışmaların bütün paydaşlarımıza fayda sağlamasını temenni ederim.

Eşref ŞAHİN
Kurum Müdürü

ÖZEL EĞİTİM HİZMETLERİNDE PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK



Okan GÜÇLÜ Psikolojik Danışman

Özel eğitim, bireysel ve gelişim özellikleri ile eğitim yeterlilikleri açısından akranlarından anlamlı düzeyde farklılık gösteren bireylerin eğitim ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamak üzere geliştirilmiş eğitim programları ve özel olarak yetiştirilmiş personel ile uygun ortamlarda sürdürülen eğitimidir. Ülkemizde bireylere, zihinsel yetersizlik, bedensel yetersizlik, görme yetersizliği, işitme yetersizliği, süregelen hastalık, dil ve konuşma güçlüğü, özel öğrenme güçlüğü, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, otizm spektrum bozukluğu ve özel yetenekli birey olmak üzere 10 farklı eğitsel tanı konulabilmektedir.

Tanı aldıktan sonra bireylerin uygun eğitim ortamlarına yönlendirmeleri ve yerleştirmeleri yapılmaktadır. Kaynaştırma/bütünleştirme kapsamında özel eğitim hizmetlerinin sunulduğu başlıca kurum ve birimler, özel eğitim okulları, özel eğitim sınıfları, BİLSEM, erken çocukluk eğitim birimleri, rehabilitasyon hizmetleri ve halk eğitim merkezleridir.

Çağdaş eğitim sistemi öğretim, yönetim ve öğrenci kişilik hizmetleri olmak üzere üç alandan oluşmaktadır(1).

Öğrenci kişilik hizmetlerinin bir basamağı olan Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetleri; kendini tanıyan, kendine sunulan eğitsel ve mesleki fırsatları değerlendirebilen, sorumluluk alabilen bireyler yetiştirilmesini ve bireylerin toplum içinde sağlıklı bir şekilde yaşamlarını sürdürebilmeleri için sosyal duygusal, akademik ve kariyer gelişimlerini desteklemeyi amaçlayan profesyonel bir hizmettir. Ülkemizde özel eğitime ihtiyacı olan bireyler, Psikolojik Danışma ve Rehberlik hizmetlerinden, kaynaştırma/bütünleştirme yoluyla eğitim aldıkları resmi/özel okullar, özel eğitim okulları ve rehabilitasyon merkezleri aracılığıyla faydalanmaktadır.

KAYNAŖTIRMA/BÜTÜNLEŖTİRME UYGULAMALARINDA PSİKOLOJİK DANIŖMA VE REHBERLİK HİZMETLERİ:



Okul Psikolojik Danışmanları Tarafından Özel Gereksinimli Öğrencilere Yönelik Sunulabilecek Hizmetler;

Bireyi Tanıma ve Bilgi Toplama Hizmetleri: Bireyin kendisi, çevresi, ailesi ve özel gereksinimine ilişkin bilgiler toplamak, gidebileceği okullar ve kurumlar ile seçebileceği iş ve meslekler hakkında çalışmalar bu hizmet alanı kapsamında yürütülmektedir. Özel gereksinimli bireye yönelik yürütülen bu hizmet alanı, sonrasında yapılacak çalışmaların temelini oluşturduğu için çok önemlidir.

Duruma Alıştırma Hizmetleri: Özel gereksinimli bireyin yeni duruma, geldiği okula, sınıfa, ortama ve çevreye alıştırılması önem verilmesi gereken rehberlik hizmetlerindedir.

Rehberlik ve Yönelme: Öğrencinin hangi okula/sınıfa yerleştirileceği ve seçmeli derslerden hangisini alması gerektiğini, bunlara bağlı olarak hangi üst eğitim kurumuna gideceği, sonrasında hangi iş ve mesleğe yöneleceğine karar verilmesini kapsayan süreçtir. Yönelmenin sağlıklı olması için öğrencinin gideceği okulun, yöneltileceği iş ve mesleğin, öğrenciye seçilebilecek derslerin iyi bilinmesi gerekmektedir.

Özel Gereksinimli Bireylerle Psikolojik Danışma: Özel gereksinimli bireyler engellerinin getirdiği zorluklar ile diğer bireylerin göstermiş olduğu tutum ve davranışlar nedeniyle birçok uyum problemi gösterebilirler. Diğer çocuklara kıyasla daha fazla duygusal problem yaşayabilirler. Bu bakımdan özel gereksinimli bireyler, bireysel psikolojik danışma hizmetlerine ihtiyaç duymaktadır.

Rehabilitasyon Psikolojik Danışmanlığı

Psikolojik Danışmanlığın çalışma alanlarından bir tanesi de Rehabilitasyon Psikolojik Danışmanlığıdır. Rehabilitasyon Psikolojik Danışmanlığı kısaca özel gereksinimli insanların hayat kalitelerini ve yaşam memnuniyetlerini arttırmayı hedefleyen, psikososyal hizmetleri kapsamaktadır (Chan, Cardoso ve Chronister, 2009). Rehabilitasyon Psikolojik Danışmanlığı ülkemizde yeni bir alan olup, yeterince yaygınlaşmamıştır. Psikososyal adaptasyon ve özel gereksinimle başa çıkmada, pozitif psikolojinin karakter güçleri; umut, dayanıklılık, başa çıkma, sosyal problem çözme ve öznel iyi oluş kavramları adaptasyon sürecinde Rehabilitasyon Psikolojik Danışmanlığı teori ve uygulamalarında sıklıkla kullanılabilir(2).



Kaynaştırma/bütünleştirme uygulamalarının işleyişinin sağlıklı hale dönüştürülmesi durumunda, Psikolojik Danışmanlar/Rehber Öğretmenler özel gereksinimli bireylere daha fazla psikolojik danışma ve rehberlik hizmeti sunacaktır.

Ayrıca gerek kaynaştırma/bütünleştirme öğrencisi, gerek özel eğitim okul ve sınıflarında eğitim-öğretim gören öğrencilere yönelik, Bakanlığımız tarafından geliştirilebilecek "Özel Gereksinimli Bireylerle Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetleri Kılavuzu" süreç açısından faydalı olacaktır.

Kaynakça:

- 1)MEB ORGM Türkiye'de Rehberlik Ve Psikolojik Danışma Hizmetleri
- 2) MEB, Rehabilitasyon Psikolojik Danışmanlığı: Türkiye Uygulamalarının Temelleri II
- 3) MEB Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği

Psikolojik Danışmanlar, özel eğitimde yukarıda bahsettiğimiz çalışmaları yapabilecekken okul idaresi, öğretmen ve velilerin beklentisi, yaşamış oldukları vicdani sorumlulukları, meslektaşlarımızı kaynaştırma eğitiminin planlanması ve uygulanması sürecinin temel sorumlusu haline dönüştürmektedir. Milli Eğitim Bakanlığının özel eğitim ile ilgili mevzuatları incelendiğinde, özel eğitime ihtiyacı olan öğrencilerin kaynaştırma/bütünleştirme yoluyla eğitimlerini nitelikli bir şekilde sürdürebilmeleri, okul yönetiminin sorumluluğundadır. BEP geliştirme biriminin bir üyesi olan Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmenin görev ve sorumluluğu bu birimin diğer üyeleri ile eşittir. Bu bilinçle hareket etmemiz, okul yönetimi ve öğretmenlerin özel eğitim konusunda görev ve sorumluluklarını sahiplenmesini sağlayacaktır.





OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE ORYANTASYON SÜRECİ

Okul öncesi dönemi, çocuğun ilk kez okulla tanıştığı dönemdir. Bu durum kimi çocuk tarafından sevinçle karşılanırken kimi çocukta da korku, endişe ve kaygıya sebep olabilir. Okula başlama sürecini kolaylaştıracak ve bu sürece çocuklarımızı hazırlamak için yapılabilecekler var elbette.

Okula başlamadan önce;

Çocukla okul hakkında olumlu konuşmalar yapmak, çocuğa önceden okulu tanıtmak, çocuğun okula nasıl gidip geleceğini anlatmak, okul açılmadan önce çocuğa okulu gezdirmek gibi etkinlikler çocuğun okula uyumunu kolaylaştıracaktır. Ancak çocuğu okul ve öğretmen ile korkutmak, diğer çocuklarla kıyaslamak, aile içinde çocuğun yanında çocuğun okulla ilgili sorunlarını anlatmak gibi davranışlar ise uyum sürecini zorlaştıracaktır.

Nebahat KÜTÜK
Psikolojik Danışman

Çocukla okul hakkında olumlu konuşmalar yapmak, çocuğa önceden okulu tanıtmak, çocuğun okula nasıl gidip geleceğini anlatmak, okul açılmadan önce çocuğa okulu gezdirmek gibi etkinlikler çocuğun okula uyumunu kolaylaştıracaktır.

Okul Zamanı;

Okullar açıldığında öğrencinin düzenli bir uyku alışkanlığının olması önemlidir. Okula uykusuz gelmesi uyum sürecinde sorunlara yol açar. Bu nedenle çocuğunuzun yeteri kadar uyuduğundan emin olun. Okula başlamak sadece çocukta kaygı ve endişeye sebep olmaz. Okula başlama sürecinde çocuk kadar kaygı yaşayan veliler de olmaktadır. Ancak sizin kaygılarınız ile baş edebiliyor olmanız çocuğun işini kolaylaştıracaktır. Bazen ne yaparsak yapalım sorunların olabileceğini bilmek ve bu konuda kendimizi suçlamamak gerekir. Bu gibi durumlarda kendinizi suçlamayın. Her çocuk aynı duruma aynı tepkiyi vermez. Okula başlanan ilk gün çocuğa okulda ne kadar bekleyeceğinizi söyleyin. Örneğin; "İlk gün seni kapıda beş dakika bekleyeceğim, sonra gideceğim." gibi net açıklamalar yapın. "Ben seni bütün gün burada bekleyeceğim." gibi bir açıklama yapıp ortadan kaybolmak güven duygusunu zedeleyecektir ya da bütün gün okulda beklemek uyum sürecini zorlaştıracaktır. Okuldan çıkış saatlerine önem verin. Gecikmeniz çocukta kaygı yaratacaktır.



Okula başlamak sadece çocukta kaygı ve endişeye sebep olmaz. Okula başlama sürecinde çocuk kadar kaygı yaşayan veliler de olmaktadır.



Çocuğun okula verdiği tepki;

Bazı çocuklar okula gayet rahat ve kolay alışırlar. Okula hemen uyum sağlarlar.

Bazı çocuklar ilk günlerde ya da haftalarda sorunsuz gelirken, sonraki süreçte sorun yaşamaya başlayabilir. Bazı çocuklar sürecin en başından itibaren sorun yaşarlar.

Bazı çocuklar ise okulda uyum sorunu yaşamaz ancak okul sonrası evde inatlaşma ve ağlama krizi, alt ıslatma gibi problemler yaşamaya başlayabilir.



Okula uyumunu kolaylaştırmak için;

Okula başlayan çocuk birtakım işlerini de kendisi yapmaya başlayacaktır; ayakkabısını giymek, yemek yemek, elbiselerini giyebilmek gibi... Bu yüzden çocuğun sorumluluklarını evde kendi başına yapması konusunda teşvik edici olun.

Çocuğa, öğretmeni ile sürekli iletişim halinde olduğunuzu, öğretmenin size istediği zaman ulaşabileceğini anlatın. Böylece çocuğun öğretmene olan güveni artar ve kendini daha rahat hisseder.

Paylaşma ve yardımlaşmanın okul içerisinde ne kadar önemli olduğu tartışılmaz. Bu yüzden evde paylaşma ve yardımlaşma bilincini geliştirecek etkinlikler yapın.

Aşırı otoriter ya da aşırı tavizkar anne baba tutumu çocuğun okulda sıkıntı yaşamasına sebep olabilir. Aile içerisinde demokratik aile tutumunu benimseyin.

Çocuğunuzun öğretmene siz de "öğretmenim" diye hitap etmeniz çocuğun öğretmeni benimsemesine yardımcı olacaktır. Öğretmenler ile gerekli durumlarda görüşün. Öğretmeni sık sık aramanız çocuğun da okulda sizinle sık sık görüşmek istemesine sebep olacaktır.

Çocuğunuz okuldan geldikten sonra onunla okul hakkında konuşurken açık uçlu sorular sorun. Örneğin "Okulda korktun mu?" gibi yönlendirici bir soru yerine "Bugün okulda ilk günündü, nasıl geçti?" gibi bir soru daha mantıklı olacaktır.



Okula başlama sürecinde yapılması gerekenler;

Bu süreçte anahtar kelimeler tutarlılık, kararlılık ve sabırdır. Bu süreçte duygularımızı aşırı ve yoğun yaşayarak bunu çocuğa yansıtmak sıkıntılı olacaktır. Örneğin sınıfına girmek istemeyen öğrenciyle birlikte ağlamak, ona aşırı şefkat göstermek, çocuğun karşısında çaresiz gibi görünmek sorunlara yol açacaktır. Bu durumda "Seni çok seviyoruz, yeni şeyler öğrenmen ve arkadaşlarınla güzel vakit geçirmen için okulda kalmanı önemsiyoruz." gibi net, açık ve aşırı duygusallıktan uzak cevaplar verin.

Okul ve öğretmen hakkında olumsuz konuşmanız okula uyumda sorun yaşamanıza sebep olur. Sorunlarınızı çocuk yanında konuşmayın; gerekirse okul idaresi ve öğretmenden yardım alın. Çocuğun eğitiminden sorumlu olan herkes okul konusunda ortak davranmalıdır. Eğer çocuğun okula gidişi baba tarafından destekleniyor ancak anne ya da büyük anne veya büyük babalar tarafından desteklenmiyorsa çocuğun sorun yaşayabileceğini unutmayın. Aile büyükleri olarak ortak davranın.

Okulla ilgili konuşmalar yapın ancak bu konuşma sorgulama şeklinde olmasın. Sadece karşılıklı paylaşım için bunu yapın. Çocuğu sorgulamak, okulda olanlar hakkında konuşmaya zorlamak çocuğun okula ve size tepki geliştirmesine sebep olur.

Çocuk en kolay kimden ayrılabilirse okula çocuğu o ebeveyn bırakmalıdır. Bu konuda gözlem yapın.

Çocukla okul konusunda pazarlık yapmayın sürekli bir şeyler tembihlemeyin. Örneğin; "Okula gidersen çıkışta dondurma alırım, bak uslu dur yoksa bozuyoruz..." gibi konuşmalar yapmayın.

Okula devam konusunda kararlı olmak son derece önemlidir. Bu konuda çocuğa taviz vermeyeceğinizi açıklayın. "Bu hafta git de haftaya gitmesen de olur." gibi bir yaklaşım doğru olmayacaktır.

Sonuç olarak;

Okula uyum süreci hem veliler hem de çocuk için kaygı verici olabilir. Ancak bilinmelidir ki doğru yaklaşımla bu süreç geçicidir. Hepimizin ortak amacı kendine güvenen, mutlu, güçlü, kendi ayakları üzerinde durabilen bireyler yetiştirmektir. Okul hayatında amaca ulaşmak; öğrenci, veli ve okul olarak iyi bir işbirliği gerektirir. Hepimize iyi gelecek mutlu, huzurlu, sağlıklı bir yaşam dileklerimle...





TEKNOLOJİ ARTIK ‘ÇOCUK OYUNCAĞI’!

Günümüzde teknoloji kullanımı neredeyse kaçınılmaz bir gerekliliktir. Covid-19 salgın hastalık döneminde uzaktan eğitime geçilmesiyle birlikte teknoloji kullanımı daha da önemli hale gelmiştir. Hızına yetişemediğimiz, takip etmekte zorlandığımız teknolojinin çocuklarımıza oyuncak oluşuna şahit oluyoruz. Çocukların bilgisayar, telefon, tablet vb. araçlar ile daha fazla vakit geçirdikleri bu süreçte teknoloji kullanımından olumsuz etkilenmemeleri için teknolojiyi nasıl bilinçli kullanabilecekleri konusunda ebeveynler olarak bilgi sahibi olmak ve gerekli önlemleri almak kaçınılmaz hale gelmiştir.

Teknolojiyi kullanmak ama nasıl?

Teknolojik ürünler günlük hayatta pek çok konuda işimizi kolaylaştırmaktadır. Ancak telefon, tablet, bilgisayar, televizyon gibi teknolojik araçlar sınırsız ve yanlış şekilde kullanıldığında bağımlılık yaratabilmekte ve bu durum pek çok konuda olumsuz sonuçlara yol açmaktadır.

Önder SİPAHİOĞLU
Psikolojik Danışman

Çocukların teknoloji kullanımından olumsuz etkilenmemeleri için teknolojiyi nasıl bilinçli kullanabilecekleri konusunda ebeveynler olarak bilgi sahibi olmak ve gerekli önlemleri almak kaçınılmaz hale gelmiştir.

Bilinçli teknoloji kullanımı

İnternet ve teknoloji, çocuklara özellikle bilgi edinme ve eğitimde büyük yararlar sağlamaktadır. Çocuklar, okullarda, projeler için bilgi toplamakta, başka bir okuldaki veya ülkedeki uzmanlara yazılarını gönderip fikirlerini almakta ve farklı okullardaki öğrenciler ile birlikte proje yürütebilmektedir.

- Çocuklar, internet aracılığıyla kendilerine yeni arkadaşlar edinmekte ve değişik ülkelerden kişileri tanımaktadır. Ayrıca uzmanlarla yazışarak, ilgilendikleri konuda bilgi edinebilmektedir.
- İnternet ve teknoloji, çocukları yaratıcılığa da özendirilmektedir. Gördüklerinden veya okuduklarından etkilenen bilgi edinen çocuklar, kendileri de bir şeyler yapmak istemektedirler.
- Değişen çağa uyumlarını ve mesleklere hazırlanmalarını sağlar. Gelecekte birçok mesleğin icra edilebilmesi için teknolojiye ihtiyaç olacaktır. Dolayısıyla bu teknolojileri üretebilen, yönetebilen veya denetleyebilen insanlara da ihtiyaç olacaktır. Teknoloji bir yandan değişime sebep olurken öte yandan bizim bu değişime hazırlanmamızı da sağlıyor.
- Problem çözme becerilerimizin gelişmesini sağlamaktadır.
- Teknoloji bilinçli kullanıldığında; ödevlerin yapılması, ders tekrarı, sınavlara hazırlanma, dil öğrenme, kodlama, yazılım, tasarım, dijital fotoğrafçılık ve müzik gibi alanlarda öğrencilerin kendilerini geliştirmeleri için fırsatlar sunar.



TEKNOLOJİNİN KÖTÜYE KULLANIMI

- *Çocukların teknoloji ve interneti; denetimsiz, sınırsız ve amaçsız kullanması*
- *Gündelik yaşamı ve sorumlulukları aksatacak şekilde kullanması*
- *Kullanımın uzun süreli olması*
- *Uygunsuz içeriklere maruz kalması*
- *Fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkilemesi olarak ifade edilir.*

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Teknoloji bağımlılığı, kişinin teknoloji kullanımı konusunda iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsuz bir yaşam sürdürememesi halidir.



Sosyal Medya Bağımlılığı

Eğer sosyal medya;

- Canınız sıkılınca aklınıza gelen ilk seçenekse,
- Gerçek hayatınızın önüne geçiyorsa,
- Günlük hayatınızı ve sorumluluklarınızı aksatıyorsa,
- Takip ettiğiniz kişilerin gerçek yaşamları değil de paylaşımları sizin için daha önemli hale gelmişse,
- Gerçek arkadaşların yerini sanal arkadaşlar ve takipçiler alıyorsa,
- Aşırı zaman alıyor ve ulaşamadığında huzursuzluk oluşturuyorsa,
- Sürekli bir şeyler paylaşma ihtiyacı duyuyorsanız, sosyal medya bağımlısı olduğunuzdan söz edilebilir.



Oyun Bağımlılığı

- Giderek oyun başında daha fazla zaman geçiriliyorsa,
- Aile ya da arkadaşlarla birlikte vakit geçirmek yerine oyun oynamak tercih ediliyorsa,
- Oyunlarda alınan başarı ve ilerlemeleri gerçek hayattaki başarılarından daha çok önemseniyorsa,
- Aileden uzaklaşıyorsa, oyun başında geçirilen süreyle ilgili tartışmalar yaşanıyorsa,
- Oyun oynanmadığı zamanlarda sinirlilik hali ve huzursuzluk yaşanıyorsa,
- Oyun başında geçirilen uzun zaman sonucu notların kötüleşmesi, devamsızlık sorunları, arkadaşlık ilişkilerinin bozulması, uykusuz kalma başladıysa oyun bağımlısı olduğundan söz edilebilir.

Cep Telefonu Bağımlılığı

Kişinin;

- Uyuduğu zaman cep telefonunun ulaşabileceği yerde durması,
- Cep telefonunu her zaman yanında taşıması,
- Cep telefonunu sık sık kontrol etmesi,
- Cep telefonunu kullanmaktan günlük işlerine vakit ayıramaması,
- Kendisini kötü hissettiğinde cep telefonunu kullanmanın kişiye iyi gelmesi,
- Başkalarıyla sohbetten veya yemekte birlikteken bile cep telefonunu sık sık kullanması söz konusuysa, bu durumda cep telefonu bağımlısı olduğundan söz edilebilir.

NASIL TEKNOLOJİ BAĞIMLISI HALİNE GELİYORUZ?

Hiç şüphesiz insan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, bu süreç adım adım ilerler. Bu adımlar bağımlılığın gelişmekte olduğuna dair ciddi ve önemli işaretlerdir. Dolayısıyla söz konusu adımların takip ve kontrol edilmesi, bağımlılığın başlamadan önlenmesi ve engellenmesi için çok önemlidir.

1. Adım – Deneysel Kullanım:

Kişi herhangi bir şekilde bir site, bir oyun, bir uygulama vb. duyar ve onu merak eder. Bu merakını gidermek için o siteye girer, oyunu oynar veya uygulamayı kullanır. Birinci adım problem teşkil etmez. Denemiş, bitmiştir. Merak giderilmiştir.

2. Adım – Sosyal Kullanım:

Kişinin çevresinde belli bir oyunu oynayan, belli bir siteye giren ya da belli bir uygulamayı devamlı ve düzenli kullanan bir arkadaş grubu varsa o gruba girmek için ya da o grupta kalmak için kendisi de o siteye girer, o oyunu oynar, o uygulamayı kullanır. Çünkü bunun dışında bir davranışta bulunursa içinde bulunduğu grubun gündeminin dışında kalacaktır. Dolayısıyla deneysel kullanımı sosyal kullanım takip eder ki, bugün sosyal kullanım genellikle bağımlılığı başlatan ya da sürdüren sebep olarak görülmektedir.

3. Adım – Amaca Dönük Kullanım:

Bu amaçların birincisi zevk almak, diğeri problemlerden kaçmaktır. Boş zamanlarında yapacak çok fazla etkinlik bulamayan, aktif bir sosyal çevreye sahip olmayan insanlar can sıkıntısından kurtulmak için genellikle teknoloji kullanımını tercih ederler. Kişi problemlerinden kaçmak amacıyla teknoloji kullanımına yönelir. Böylece problemlerinin olduğu dünyadan sıyrılır. Kısa vadede çözüm gibi gözükse de uzun vadede çözülmeyen problemler varlığını sürdürmekte, çoğu zaman da artarak devam etmektedir.



4. Adım – Bağımlı Kullanım

Bu adıma gelindiğinde kişinin artık kullanmak için herhangi bir sebebe ihtiyacı yoktur. Merak etsin etmesin, sosyal çevresi bağımlı olsun olmasın, hayatında problemler olsun olmasın kişi artık bağımlısı olduğu teknoloji aracını kullanacaktır. Merak edecek bir şey yoksa arayıp bulacak, sosyal çevresinde kullanıcı yoksa kullanıcılardan oluşan bir sosyal çevre edinecek, bütün vaktini kullanımla dolduracağı için canı sıkılmayacaktır.

Bir çocuğun parmağını emme sorununa karşı nasıl parmağını kesmek çözüm olarak düşünülmüyorsa, teknolojiyi hayatımızdan tamamen kaldırıp atmak da çözüm olarak düşünülmemelidir.

Çocuğunuza Nasıl Rehberlik Edebilirsiniz?

Bilgi Verin:

Teknolojinin yarar ve zararları konusunda çocuğunuza rehberlik edin. Çocuklar gelişimleri sırasında olumlu yönde desteklenmeye, zararlı davranış ve alışkanlıklar konusunda doğru yönlendirilmeye ihtiyaç duyarlar. Bu nedenle, onlara bu konuda destek olun.



Kuralları Belirleyin:

Çocuğunuzla birlikte televizyon, bilgisayar, tablet vb. kullanımının kurallarını belirleyin. Teknoloji kullanımına sınırsız izin vermek ya da tamamen yasaklamak yerine, çocuğunuzun yaş grubuna göre kullanım süresine ve içeriklerine uygun bir kullanım planı belirleyin. Belirlenen plana ilk başta uymak zor olsa da ebeveynin kararlı tutumu ile süreç olumlu ilerleyecektir.



Model Olun:

Çocuklar her konuda olduğu gibi teknoloji kullanımı konusunda da anne-babalarını örnek alır. Bu nedenle, teknolojinin bilinçli kullanımı konusunda model olun. Çocuğunuzun yanındayken teknolojik cihazlar (telefon, bilgisayar, televizyon, tablet vb.) ile geçirdiğiniz süreyi en aza indirin.

Alternatif Oluşturun:

Teknolojinin aşırı kullanımını engellemek için çocuğunuzun spor, hobi ve çeşitli etkinliklere yönlendirin. Teknolojinin ailece birlikte geçirilen zamanların ya da oyun saatlerinin yerini almasına izin vermeyin ve televizyon, bilgisayar ve tablet olmadan çocuğunuzla birlikte yapabileceğiniz eğlenceli etkinlikler belirleyin.

“Teknolojik cihazları çocuk bakıcısı olarak kullanmayın.” “Çocukla oynayın, çocukla çocuk olun.”

Seçici Olun:

Çocuğunuzun oynadığı oyunlar, izlediği programlar ve sosyal medya ilişkileri hakkında bilgi sahibi olun. Yaşına ve gelişimine uygun olmayan içeriklere maruz kalmasına engel olun. Sanal ortamdaki karakterlerin insanların asla yapamayacakları şeyleri yaptıklarını uygun bir dille çocuğunuza anlatın. Çizgi film ve oyunlardaki şiddetin sempatik gösterilerek çocukların bu davranışları normalleştirmesine ve günlük yaşamda kullanmalarına sebep olduğundan çocuklarınızı şiddet odaklı içeriklerden (haber, film, dizi, oyun vb.) uzak tutun.

Ortamı Düzenleyin:

Çocuğunuzun odasına televizyon ve bilgisayar koymayın. Bu elektronik aletlerin kullanımı ortak alanda olmalıdır.



Güvenli İnternet Kullanımı Hakkında Bilgi Verin

Nasıl ki çocuklarımıza karşıdan karşıya geçerken iki tarafa bakmayı, yüzmeyi, bisiklete binmeyi öğretiyorsanız, dijital dünyada güven içinde dolaşmaları için bilgi iletişim araçlarını ve interneti güvenli şekilde nasıl kullanabileceklerini de öğrenmeye ihtiyaçları vardır.

- Sosyal ağlarda tanımadıkları kişileri arkadaş listelerine eklememeleri söylenmeli ve kimlerle arkadaşlık ettiklerini belli aralıklarla kontrol etmelisiniz. Çocuğunuzun nasıl ki dışarıda tanımadığı biriyle konuşması tehlikeli ise online ortamda da konuşması aynı oranda tehlikelidir. Tanıdığı ya da tanımadığı kişi ya da kişilerden hoş olmayan mesajlar aldığı anda, kişiyi engellemesi ve size veya öğretmenlerine durumu bildirmesi konusunda teşvik etmelisiniz.
- Çocuk, kendisi ve ailesiyle ilgili özel/kişisel bilgileri (adres, telefon numarası, kredi kartı numarası, şifre vb.) paylaşmaması konusunda uyarılmalıdır. Çünkü paylaşılan her şey sonsuza kadar orada kalmakta, paylaştığınız bilgiler kolaylıkla kopyalanabilmektedir.
- Çocukların kendileri için tasarlanmış sitelerin yanında yetişkinler için tasarlanmış sosyal web sitelerini kullanmalarına sınır getirmelisiniz. Bu sitelerde (twitter, facebook, instagram vb.) kendilerine ait hesaplarının açılabilmesinin 13 yaşından önce mümkün olmadığı bilinmelidir. Ancak, 13 yaşından önce sosyal medyayı yine de kullanıyorsa siz de üye olup çocuğunuzun takip etmeli paylaştığı içeriklerden haberdar olmalısınız. Kendinizin ve çocuğunuzun profilinde gizlilik ayarları yapmanız hem sizin hem de çocuğunuz için daha güvenli bir seçenektir.
- Güçlü bir iletişim geliştirin. Çocuğunuzla aranızda karşılıklı sevgi, anlayış ve güvene dayalı bir iletişim yoksa hem gerçek hayatta hem de internette yaşadığı sıkıntıları size söylemekten çekinecektir. Bu konuda da çocuğunuza destek olmalı ve size güvenmesini sağlamalısınız. İnternette başına gelen kötü bir olayı (tehdit, hakaret, müstehcenlik vb.) size anlattığında, ona aşırı tepkiler vermeyin. Onunla açıkça konuşun, ona interneti nasıl bilinçli ve doğru kullanacağını anlatın. Her zaman onun yanında olun ve bütün sorunları birlikte aşabileceğinizi, kontrolün sizde ve kendisinde olduğunu çocuğunuza hissettirin.

Çocuğunuz teknolojiyi aşırı kullanarak hayatındaki hangi boşluğu doldurmaya çalışıyor olabilir?

Bu davranışın altında yatan farklı sebepler olabilir. Zorluk yaşadığınızı düşündüğünüz, tüm çabalarınıza rağmen kendinizi çaresiz hissettiğiniz durumlarda uzmana başvurabilirsiniz.

SEVGİ DİLLERİ



Çocuğunuza sevginizi göstermek için oyuncaklar, bisikletler aldınız fakat çocuğunuz bir türlü memnun olmuyor. Eşinize, onun çok beğeneceğini düşündüğünüz hediyeler aldınız ama eşiniz sevilmediğini dillendiriyor...Aslında onları çok seviyorsunuz, sevginizi göstermek için hediyeler alıyorsunuz ama onlar bir türlü mutlu olmuyorlar mı? Sevgi dillerini öğrenip sevgimizi o dille sunmanın tam zamanı...

İnsan olarak hepimizin duygusal ihtiyaçları bulunmaktadır. Bunların en önemlilerinden bir tanesi hiç kuşkusuz sevmektir, sevildiğini hissetmektir... Bebek, çocuk, genç, yaşlı hangimiz sevildiğimizi hissetmek istemeyiz? Sevmek, sevilmeğin ruhuna iyi gelmez?

Gözlerinizi kapatın ve hayatınızda kendinizi iyi hissettiğiniz anları, önemli ve değerli olduğunuzu hissettiğiniz zamanları düşünün... Ruhunuzun, iyi ki varım, dediği dinginliği hatırlamaya çalışın... Bütün bu zaman dilimlerinde sevgi var. Kendimize sunduğumuz ya da bize sunulan sevgi... Bir insana kendisini önemli ve değerli hissettirebilmenin en etkili yollarından biridir sevgi.

İsrafil ÖZÇİFÇİ
Psikolojik Danışman

İnsan olarak en önemli duygusal ihtiyaçlarımızdan bir tanesi hiç kuşkusuz sevmektir, sevildiğini hissetmektir... Bebek, çocuk, genç, yaşlı hangimiz sevildiğimizi hissetmek istemeyiz? Sevmek, sevilmeğin ruhuna iyi gelmez?

5 SEVGİ DİLİ

Sevgi anlayışımız; yaşadığımız çevreden, kültürden, ailemizden, duygusal ihtiyaçlarımızdan, kişiliğimizden etkilenecek şekilde şekillenir. Öyle ki bir süre sonra eşimiz, çocuklarımız bile olsalar bizden ayrı bireyler olduklarını, onların bizden farklı düşünüp, hissedebildiklerini göz ardı edebiliyoruz. Eşimizin, çocuklarımızın ne kadar kıymetli olduklarını söylerken bir taraftan da anlam veremediğimiz tartışmaların, ayrılıkların eşiğinde bulabiliyoruz kendimizi. Biz onları ne kadar çok sevdiğimizi ifade ederken, onlar da başka bir yerde bizim kendilerini hiç sevmemiştirden yakınıyor olabiliyorlar. Fakat neden, bu bir çelişki değil mi? Biz gerçekten sevmiyor muyuz, sevdiğimizi mi sanıyoruz ya da onların sevmekten anladıkları farklı bir şey mi? Yoksa gerçekten sevdiğimiz halde sevgiyi onların anlayabildiği bir dilde mi gösteremiyoruz? Duygusal olarak birbirlerine ulaşamayan ailelere Dr. Gary Chapman "5 Sevgi Dili" isimli kitabında farklı bir bakış açısı sunuyor. Birlikte göz atalım...

Dr. Chapman: Çocuğumuzun, eşimizin sevgi deposunu dolu tutmak yani duygusal olarak birbirimize ulaşabilmek için 5 sevgi dilinden bahsetmektedir. İnsanların temelde 5 farklı sevgi dili olduğunu, bunların hepimizde bulunmasına karşın bir ya da iki tanesinin daha baskın olduğunu belirtirken bunu da birincil sevgi dili olarak nitelendirmektedir. Hepimizde de birincil sevgi dilimizi kullanma eğilimi bulunduğunu ancak nadiren karşımızdakinin birincil sevgi dilini kullanarak sevgimizi ifade edebildiğimizi bu durumda da mesajın yerine ulaşmadığını belirtmektedir.



Sonuçta, çocuğumuzu, eşimizi gerçekten de çok seviyor olabiliriz ama bu yetmez; eğer sevgimizi etkili bir şekilde iletmek istiyorsak onların birincil sevgi dillerini öğrenmeye çalışmalıyız. Birincil sevgi dillerini keşfedip o dili konuşmayı öğrendiğimizde onlarda daha mutlu eşler, çocuklar olacaktır.

Bunun için bize yol gösterici olacak "5 Beş Sevgi Dili" kitabında yazar Dr. Gary Chapman, sevgi dillerini; *Onay Sözleri, Nitelikli Beraberlik, Armağan Alma, Hizmet Davranışları ve Fiziksel Temas* olarak sıralamıştır.



Onay Sözcükleri:

Birincil sevgi dili onay sözcükleri olan kişiler sevildiklerini güzel cümlelerle duymak isterler. Yani bu kişilere, çocuklara iltifat ve takdir ifadeleri sevgiyi güçlü bir şekilde iletir. Sevgi dili onay sözcükleri olan bir çocuğunuz varsa; ona "seni çok seviyorum", "seni çok özledim" gibi cümleler kurmak sevildiğini hissettirecektir. Eğer eşinizin birincil sevgi dili onay sözleri ise ve siz ona onu ne kadar çok sevdiğinizi hiç söylemiyorsanız ona sevginizi etkili olarak ileticek sevgi dilini kullanmıyorsunuz demektir.

Özellikle kendilerini güvensiz hissettikleri zamanlarda cesaret verici sözlerinizi duymak oldukça iyi gelecektir. Böylece ona ve onun yeteneklerine inandığınızı hissettirebilirsiniz. Affetmek de sevginin bir ifadesidir. Geçmişteki hatalar için yapılabilecek en iyi şey, affetmek olacaktır. "Seni seviyorum. Sana değer veriyorum ve seni affetmeyi seçiyorum. Kendimi hala incinmiş hissediyorum olsam da, bunun aramıza girmesine izin vermeyeceğim..." Bunlar sevecenlikle ifade edilmiş onaylayıcı sözlerdir.

Birincil sevgi dili onay sözcükleri olan birine yöneltilen; olumsuz, eleştirel, küçük düşürücü sözler onun ruhunda dehşet uyandıracaktır. Yıllar sonra kulaklarında o duydukları kınayıcı sözler çınlayacaktır. Oysa onaylayıcı bir cümle yıllarca motivasyon kaynağı olarak yer alacaktır.



Nitelikli Beraberlik

Bütün dikkatin, aile üyeleri tarafından birbirlerine verildiği zaman dilimleri; yani televizyonun kapatılıp, telefonun bir kenara bırakılıp herkesin birbirine bakarak konuştuğu, özel vakit ayırdığı anlar.

Duygusal açıdan önemli olan birbirimize odaklanarak zaman geçirmemizdir. Çocuğumuzla oyun oynarken dikkatimizi ona odaklamışsak bu nitelikli birlikteliktir ama onunla oyun oynarken telefonla konuşuyorsak dikkatimiz zayıflamıştır. Fiziksel olarak yakın olsak da aslında birlikte değildiriz. Eşimle birlikte vakit geçirmemiz, yürüyüş yapmamız, sohbet etmemiz bu sevgi dilini etkili olarak iletmemizi sağlayacaktır. "Eğer sana duyduğum sevgiyi nitelikli beraberlik yoluyla paylaşıyorsam ve bu zamanı sohbet ederek geçiriyorsak bu senin söylediklerini can kulağıyla dinliyorum, düşüncelerini, duygularını gerçekten anlamak istiyorum" anlamına gelir.

Nitelikli beraberlik etkin dinlemeyi gerektirir oysa bizler aile bireylerinden birinin bir problemini dinlediğimiz zaman çözümler bulmak için çabalarız. Peki, gerçekte bizden istenen çözüm önerisi mi? Yoksa bizden anlayışla dinlenilmek, yaşanan acıyı, stresi anlayabildiğimizi bilmek, onları sevdiğimizi ve yanlarında olduğumuzu hissetmek istenilmiş olabilir mi?

Birincil sevgi dili nitelikli beraberlik olan birisi için nitelikli faaliyetler, ileriki yıllarda yararlanabileceği bir hatıra bankası sunacaktır.



Armağan Alma

Her kültürde sevgiyi ifade etmenin yollarından biri de hediye vermektir. Armağan elinizde tutup bak beni düşünmüş veya beni hatırlamış diyebileceğiniz bir şeydir. Birine hediye vermek için onu düşünüyor olmanız gerekir. Armağan bu düşüncenin sembolüdür. Parayla alınıp alınmadığı önemli değildir. Armağanların değerinin parayla değil sevgiyle ilgisi vardır. Önemli olan eşinizi/çocuğunuzu düşünmüş olmanızdır. Kayda değer olan yalnızca zihinde var olan düşünce değil, armağanı fiilen alıp bir sevgi ifadesi olarak vermekle anlatılan düşüncedir.

Anneler, çocuklarının onlar için bir çiçek toplayıp getirdiği günleri hatırlar. Bu dalından koparılmasını istemedikleri bir çiçek bile olsa, sevildiklerini anlarlar.



Armağanlar sevginin somut göstergesidir. Görsel semboller, bazı insanlar için diğerlerinden daha önemlidir. Bu yüzden her insanın nikâh yüzüğüne karşı tutumu farklıdır. Bazıları düğünden sonra hiç çıkarmaz bazıları ise neredeyse hiç takmaz. Bu da insanların farklı birincil sevgi dillerinin olduğunun başka bir işaretidir. Eğer armağan almak benim birinci sevgi dilimse, bana verilen yüzüğü büyük bir gururla takarım. Daha sonra verilen armağanlarla da çok duygulanırım. Onları sevginin ifadesi olarak görürüm. Hediyeler almıyorsan senin sevgini sorgulayabilirim.

Eğer eşinizin sevgi dili armağan almaksa, armağan vermekte ustalaşabilirsiniz. Aslında bu öğrenilmesi en kolay sevgi dillerinden biridir.

Anne-babaların çocuklarına çok armağan alma eğilimi vardır. Bunun sevgiyi göstermenin en iyi yolu olduğuna inanırlar. Eğer çocuğunuzun sevgi dili bu değilse, alınan hediyeler onu mutlu etmeyecektir, ancak hediyeyi aldığı anda büyük bir minnetle karşılıyor, ona özen gösterip, bakımlı tutuyor, sık sık onunla oynuyorsa onun birincil sevgi dili armağan alma olabilir, bu durumda alınan hediyeler onun için anlamlı olacaktır.

Bir de elle tutulmaz bir armağan vardır ki, birçok hediyeyle çok daha anlamlıdır. Gary CHAPMAN buna varlığını armağan etmek diyor. Eşiniz/çocuğunuz size ihtiyaç duyduğunda orada olmak, birincil sevgi dili armağan almak olan biri için çok şey ifade eder. Eşinin doğumunda yanında olmanın yerini daha sonra bir düzine gül göndermek tutmaz. Yani eğer eşinizin birincil sevgi dili armağan almaksa, kriz zamanlarında ona verebileceğiniz en güzel armağan, fiziksel varlığınızdır.



Hizmet Davranışları

Eskiler der ki; erkeğin kalbine giden yol midesinden geçer. Burada kastedilen eşinizin/çocuğunuzun yapmanızdan hoşlandığı şeyleri yapmaktır. Onun için bir şeyler yaparak ona sevginizi ifade etmeye çabalarsınız. Yemek pişirmek, masayı hazırlamak, evi süpürmek, bebeğin bezini değiştirmek vb. Bu davranışlar düşünce, planlama, zaman, çaba ve enerji ister. Eğer gerçekten isteyerek yapıyorsa sevginin ifadesidir.

Bu sevgi dilinde olan çocuklar ise anneye, babaya su getirmekten, onlara işlerinde yardımcı olmaktan hoşlanan çocuklardır. Bu çocuklara sevgi göstermenin yolu onlara yaptıkları işlerde yardımcı olmaktır. Eşinize, çocuğunuza; hediyeler alarak, güzel sözler söyleyerek sevginizi yeterince hissettiremezsiniz, onlar için emek harcayarak bir şeyler yapmanız sevginizi göstermeniz anlamına gelecektir.

Fiziksel Temas:

Çocuk gelişimi alanında yapılan birçok araştırma; dokunarak sevilen, kucaklanan, öpülen çocukların uzun süre fiziksel temastan mahrum bırakılmış çocuklardan daha sağlıklı bir duygusal yaşam geliştirdiklerini göstermektedir.

Fiziksel temas yetişkinler içinde, sevgiyi iletmek için güçlü bir araçtır. Özellikle kriz zamanlarında birbirimize sarılırız. Çünkü fiziksel temas sevgiyi güçlü bir şekilde iletir. Kriz durumlarında her şeyden çok sevildiğimizi hissetmeye ihtiyacımız vardır. Olayları değiştirmemiz mümkün olmasa da sevildiğimizi hissederek daha kolay dayanabiliriz.

Sevgi dili fiziksel temas olan çocuğumuza sarılıp, başını okşamak, yakın olmamıza fırsat veren etkinlikler yapmak sevildiğini hissettirecektir.

Yüze atılan bir tokat her çocuğa zarar verir fakat birincil dili dokunma olan bir çocuk için yıkım demektir. Şefkatli sarılma her çocuğa sevgiyi ifade eder fakat birincil sevgi dili fiziksel temas olan çocuğa sevgiyi haykırır. Aynı şey yetişkinler içinde geçerlidir.

Ayrıca, bütün çocukları, özellikle de sevgi dili fiziksel temas olan çocukları istismar konusunda bilinçlendirmek gerekmektedir.



Kaynakça: Gary CHAPMAN, 5 Sevgi Dili, Sistem Yayıncılık

Birincil Sevgi Dilini Keşfetmek

Eğer eşimizin/çocuğumuzun sevgi deposunu dolu tutmak istiyorsak birincil sevgi dilini keşfetmemiz gerekir. Peki, eşimin/çocuğumun sevgi dilini nasıl keşfederim? Şu sorulara alacağınız cevaplar sizin için yönlendirici olacaktır.

Size göre;

Eşinizin/çocuğunuzun sevildiğini en çok hissettiren şey nedir?

Geriye dönüp baktığınızda eşiniz/çocuğunuz sizden en çok neyi istedi?

Eşiniz/çocuğunuz sevgisini ifade etmek için neler yapmakta, neler söylemektedir?

Sevgi, bir seçimdir. Aileniz için bu süreci hemen başlatabilirsiniz. Sevgi deponuzun dopdolu olması dileğiyle...



KAVANOZDAKİ BEYİN

Ben, Zhuangzi, bir seferinde rüyamda bir kelebek olduğumu gördüm, mutlu mutlu kanat çırpan bir kelebek. Öyle mutluydum ki Zhuangzi olduğumu unutmuştum. Aniden uyanınca aslında Zhuangzi olduğumu anlayıp hayrete düştüm. Zhuangzi mı rüyasında kelebek olduğunu gördü, yoksa kelebek mi rüyasında Zhuangzi olduğunu gördü? Zhuangzi (MÖ 369-MÖ 286)

İnsanlık tarihi göz önüne alındığı zaman sadece son 20 yıl, günlük yaşantımızda hiç kimsenin öngöremediği ölçüde değişikliklere sahne oldu. İki binli yılların başında sadece kamu kurumlarında ve internet kafelerde ulaşabildiğimiz bilişim teknolojileri ve internet bugün sadece bir cep telefonu kadar yakınımızda. Bu süreçte iletişim, medya, eğitim, ticaret, eğlence gibi günlük yaşama ilişkin hizmetler hayatımızı birçok alanda kolaylaştırdı ve değiştirdi.

Öngörülemeyen bir çok şey arasında en dikkat çekici olan ise kullanıcı profili.

2016 yılında YouTube'a yüklenen Baby Shark Dance adlı video 10 milyar 76 milyon 994 bin 974 izlenme ile dünyanın en çok izlenen videosu ünvanına sahip. 10 milyar izlenmeyi aşarak rekor kıran video, çocuklar için yapılmış müziğe ait.

Mesut TAŞKIN
Psikolojik Danışman

İnsanlık tarihi göz önüne alındığı zaman sadece son 20 yıl, günlük yaşantımızda hiç kimsenin öngöremediği ölçüde değişikliklere sahne oldu.

Ülkemizde internette geçirilen günlük sürenin 7 saat 57 dakika, günlük uyku ihtiyacımızın 8 saat olduğu düşünülürse, günlük uyuduğumuz süre kadar internette vakit geçiriyoruz. Özellikle pandemi sürecinde insanların birbirinden yalıtılmış olması, evde geçirilen sürenin artması, günlük aktivitelerin sınırlandırılması da bu durumu destekleyici bir faktör olarak görünüyor.

İletişim, medya, eğitim, ticaret ve eğlencede gücünü hissettiren sanal dünya artık yeni bir evreye geçiyor. Önümüzdeki 10-15 yıl içinde günlük yaşamın tamamen sanal bir dünyaya taşınması öngörülerden birisi.



Metaverse terimi son aylarda sıkça duyulmaya başlandı. Fiziksel bir çaba harcamadan tamamen sanal dünyada, cihazlar sayesinde oluşturulan algısal evrene denilen metaverse, teknoloji devlerinin yeni gözdesi oldu.

“Meta-evren”in kısaltması olan metaverse, gerçek ve sanalın bir bilim kurgu vizyonunda birleştiği ve insanların farklı cihazlar arasında hareket etmesine ve sanal bir ortamda iletişim kurmasına izin verdiği dijital bir dünya. Pratik anlamda, artırılmış ve sanal gerçeklik ürün ve hizmetlerini ifade ediyor.

Sanal gerçekliğin, gerçekliğin yerini alması insanlığı heyecandırıyor ancak dile getirilmeyen çeşitli riskleri de beraberinde taşıyor.

En önemli soru, insan beyninin gerçek dünya ile sanal dünya arasındaki ince çizgide nasıl bir tepki vereceği. Gerçeklik algımızda neler değişecek. Bu da bizi meşhur “kavanozdaki beyin” senaryosuna götürür.

Felsefi açıdan bakılırsa "kavanozda beyin" (alternatif olarak tüpte beyin) çeşitli düşünce deneylerinde kullanılan bir senaryodur. Bu deneyde beyinde gerçekleşen belirli bilgi, gerçeklik, zihin, şuur ve anlama gibi mekanizmaların algılanılması ve sanal olarak gerçekleştirilmesi söz konusudur. Konsept, Gilbert Harman'ın René Descartes'in Kötü Şeytanı isimli düşünce deneyinin gelişmiş bir versiyonudur. Birçok bilim kurguya da konu olan bu senaryoya göre, çılgın bir bilim adamı, makine veya başka bir varlık, insan beynini bedeninden ayırır ve koruyucu bir sıvı içerisine yerleştirir. Ardından da beyindeki nöronları kablolar aracılığıyla bir süper bilgisayara bağlar. Bu şekilde kablolar üzerinden elektrik sinyali vererek gerçeğe benzer ama sanal bir ortam oluşturur. Sonuçta beyin ile etkileşim sağlayarak beyni sanal bir gerçeklikte yaşatır.



Biliyoruz ki, insan beyni hayal ve rüya gibi yaşantılarda bile aslında o anda yaşanmayan olaylara karşı fizyolojik, duygusal ve zihinsel tepkiler vermektedir. Bu durumsa ilk etapta aklımıza aşağıdaki soruları getirmektedir.

-Metaverse ve benzeri sanal platformlar insanı nasıl bir gerçeklik algısına taşıyacaktır?

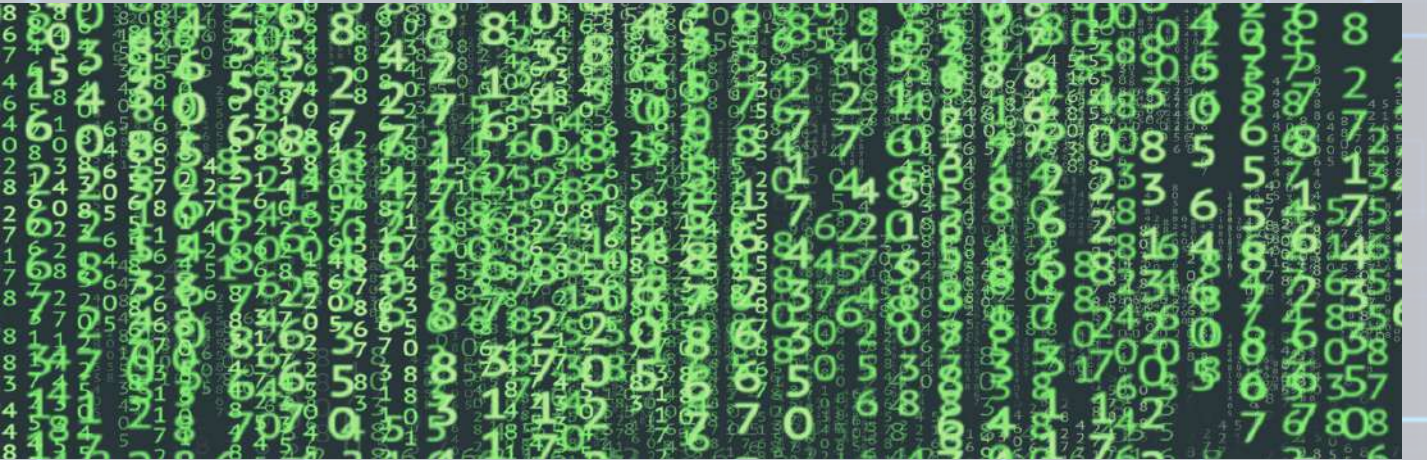
-Gerçeklik algımızı bozulmaktan koruyabilecek miyiz?

-Gerçek dünyadaki gelişim görevlerimiz göz önüne alındığında sanal dünya bu görevlere gerekli ortamı sağlayabilecek midir?

Çıkmazı en iyi tarif eden kişi yine MÖ 369-MÖ 286 yılları arasında yaşayan Zhuangzi:

Ben, Zhuangzi, bir seferinde rüyamda bir kelebek olduğumu gördüm, mutlu mutlu kanat çırpan bir kelebek. Öyle mutluydum ki Zhuangzi olduğumu unutmuştum. Aniden uyanınca aslında Zhuangzi olduğumu anlayıp hayrete düştüm. Zhuangzi mi rüyasında kelebek olduğunu gördü, yoksa kelebek mi rüyasında Zhuangzi olduğunu gördü?

Belki bu kadar endişelenmeye gerek yoktur, ne dersiniz? Sonuçta, gerçekten varolmayan ve kavanozların içinde elektrik sinyalleri ile yaşayan beyinler olma ihtimalimiz de az değil.



MADDE BAĞIMLILIĞI VE AİLE

Kamber ÜNLÜ
Psikolojik Danışman

Ailede anne babalar çocuklarını yetiştirirken bazen iyi anne baba olmak adına aşırı baskıcı, koruyucu ya da aşırı hoşgörölü tutum sergileyebilmektedirler. Bu durum çocuklar için sakıncalıdır ve madde kullanımı için bir zemin oluşturabilmektedir.

Madde bağımlılığının nedenleri ile ilgili yapılan birçok araştırmaya baktığımızda aile faktörünün ön plana çıktığını görmekteyiz. Bu aile kavramı ergenlik dönemindeki kök ailesini kast ettiği gibi evlendikten sonra kendi kurduğu ailesi de olabilmektedir.

Ergenlik döneminde bireyler katı anne baba tutumlarından hiç haz etmezler. Genellikle bu tutum ile karşılaşan ergenler aileden uzaklaşma yolunu seçerler. Katı anne baba tutumu aynı zamanda iletişim probleminde de neden olmaktadır. Bu iletişim eksikliği sadece ebeveyn çocuk arasında değil ebeveynler arasında da olabilmektedir. Bu eksiklikten kaynaklı ev içerisinde yaşanan kavgalar ya da tam tersi çocuğa karşı aşırı koruyucu tavır, çocukların ihmal edilmesi özellikle son dönemde anne babaların işten geldikten sonra çocuklarla ilgilenmek yerine televizyon, telefon gibi teknolojik cihazlarla meşgul olmaları çocukların anne babaları tarafından sevilmediği düşüncesine girebilmelerine neden olabilmektedir. Bu tarz durumlarda ergenler anne babalarından ziyade akranlarıyla vakit geçirmeyi tercih ederler ve olası risk durumlarına daha fazla maruz kalırlar. (1)

Tedavi olmak için tedavi merkezine müracaat edenler arasında yapılan bir araştırmada ayrı yaşayan, parçalanmış aile çocuklarında ve aile içi iletişimi sağlıklı olan ortamlarda madde kullanımının daha yüksek olduğu belirtilmiştir. (2)

Ailede anne babalar çocuklarını yetiştirirken bazen iyi anne baba olmak adına aşırı baskıcı, koruyucu ya da aşırı hoşgörölü tutum sergileyebilmektedirler. Bu durum çocuklar için sakıncalıdır ve madde kullanımı için bir zemin oluşturabilmektedir. Anne babaları tarafından temel fiziksel, psikolojik ve duygusal gereksinimleri karşılanmayan çocuklar bu ihtiyaçların giderilmesi için çeşitli yollara başvurabilirler. Bu yöntemlerden en çok tercih edileni genelde madde kullanımı olur ve bağımlı olan kişi için artık temel ihtiyaç maddedir. (3)



Ebeveynler çocuklarıyla konuşurken onlara aynı zamanda mesajlar verirler. Bu mesajların niteliği oldukça önemlidir. Ebeveynler çocuklarına karşı tutarlı olmalıdırlar. Bir ebeveynin onaylamadığı bir durumu diğer ebeveyn onaylarsa bu tutarsız durum aynı zamanda iletilen mesajların niteliğini de düşürecektir. Bu tarz tutarsız durumlar sonrasında çocuk madde ile karşılaştığında maddeye karşı bağımlı olma yatkınlığı artacaktır. (4)

Tüm bu verileri değerlendirdiğimizde sonuç olarak madde bağımlılığının ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde ailenin rolü büyüktür ve belirleyicidir. Çocukluk döneminde ebeveynlerin çocuğa karşı tutumu çocuğun fiziksel, duygusal, psikolojik ihtiyaçlarının giderilmesi çocuğun kişiliğinin gelişmesinde, hayata bakış açısının şekillenmesinde çok önemli bir yeri vardır. Ebeveynlerin tutumlarının madde bağımlılığı ile ilişkisinin ne kadar kuvvetli olduğunu yukarıdaki çalışmalarda görmüş olduk. Bu tutumların çocuğun hayatı boyunca onunla birlikte alacağı kararlarda etkili olacağı düşünülmektedir. Doğru tutumlarla beraber geliştirilen sağlıklı iletişim çocuğu madde bağımlılığından koruyacak ve başa çıkma becerilerini geliştirerek psikolojik sağlamlığını arttıracaktır.

1- Aksoy, A. (2006). Lise Öğrencilerinde kendine zarar verme istismar ve madde kullanımı davranışlarının incelenmesi. İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Uygulamalı Psikoloji Bölümü, İstanbul.

2- Ögel, K., Karali, A., Tamar, D., & Çakmak, D. (1998). Alkol ve Madde El Kitabı. Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi.

3- Mermer, D. Ebeveyn Tutumlarının Madde Bağımlılığı ile Olan İlişkisi. Sosyal Hizmet, 18.

4- Ögel, K. (2010). Bağımlılık yapan maddeler. Ögel K. (Ed.), Sigara, alkol ve madde kullanım bozuklukları: Tanı, tedavi ve önleme içinde (s. 3–16). İstanbul: Yeniden Yayınları.



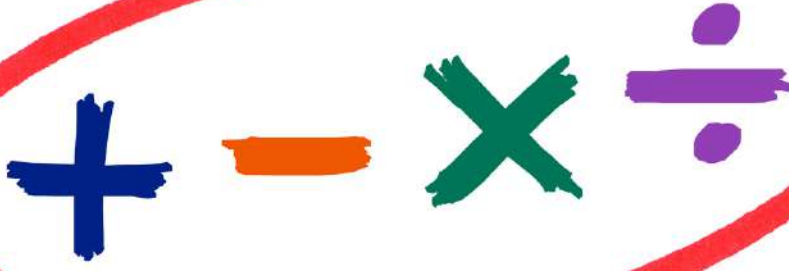
Ebeveynlerin tutumlarının madde bağımlılığı ile ilişkisinin ne kadar kuvvetli olduğunu görmüş olduk. Bu tutumların çocuğun hayatı boyunca onunla birlikte alacağı kararlarda etkili olacağı düşünülmektedir. Doğru tutumlarla beraber geliştirilen sağlıklı iletişim çocuğu madde bağımlılığından koruyacak ve başa çıkma becerilerini geliştirerek psikolojik sağlamlığını arttıracaktır.



Sevgili Öğrenciler; sizler için hazırladığımız "LGS derslerine çalışma stratejileri" konulu bu yazımızda başarınızı artırmanıza katkı sağlamayı amaçladık. Yazılarıyla bizlere desteklerini esirgemeyen birbirinden kıymetli öğretmenlerimize teşekkürlerimizi sunuyoruz. Tüm öğrencilerimize faydalı olması temennisiyle, çalışmalarınızda başarılar dileriz

*Murat ÖZCAN
Psikolojik Danışman*

LGS DERSLERİNE ÇALIŞMA STRATEJİLERİ



Mehmet ÇELİK – Merve ÇELİK
Matematik Öğretmeni

LGS'ye hazırlanırken, Matematik dersine nasıl çalışılır?

Günümüzde uygulanan merkezi sınavlarda salt bilgiye dayalı sorular yerine yeni nesil olarak adlandırılan; fakat temelinde problem çözme becerisine dayalı sorular gelmektedir.

Sınava hazırlık sürecinde matematik ders kitaplarından, soru bankalarından, deneme sınavlarından yararlanıyoruz. Oysa bu araçlar sadece konuyu pekiştirmemize, işlem kapasitemizi artırmamıza yardımcı olur. Yeni nesil sorulara hazırlık yapmak istiyorsak, matematik dersine bakış açımızı da değiştirmemiz gerekiyor. Matematik konularını öğrenmenin yanında problem çözme becerisini de geliştirmemiz gerekiyor.

Yapılan sınavlar incelendiğinde, her yıl bir öncekine benzeyen soruların sorulmadığını görüyoruz. Çünkü burada asıl ölçülen problem çözme becerisidir. Mesela son zamanlarda karşımıza gelen çıkmış sorulara bakarsak, hemen her sorunun içeriğinde, soru içerisinde kullanılacak bağıntı, teorem, bilgi vb. paylaşımının yapıldığını görürüz.

Artık aranılan nitelik, işlem yüküyle başa çıkan bir aday değil, karşılaştığı farklı problemlere farklı çözümler üreten adaylardır. Matematik dersine çalışmadan önce bunu çok iyi anlamamız gerekiyor.

Çözeceğimiz sorular; problemi anlama, problemi çözmeye yönelik plan yapma, planı problem çözümüne uygulama ve çözümü kontrol etme şeklinde problem çözme becerimizi geliştirmeyi amaçlamalıdır.

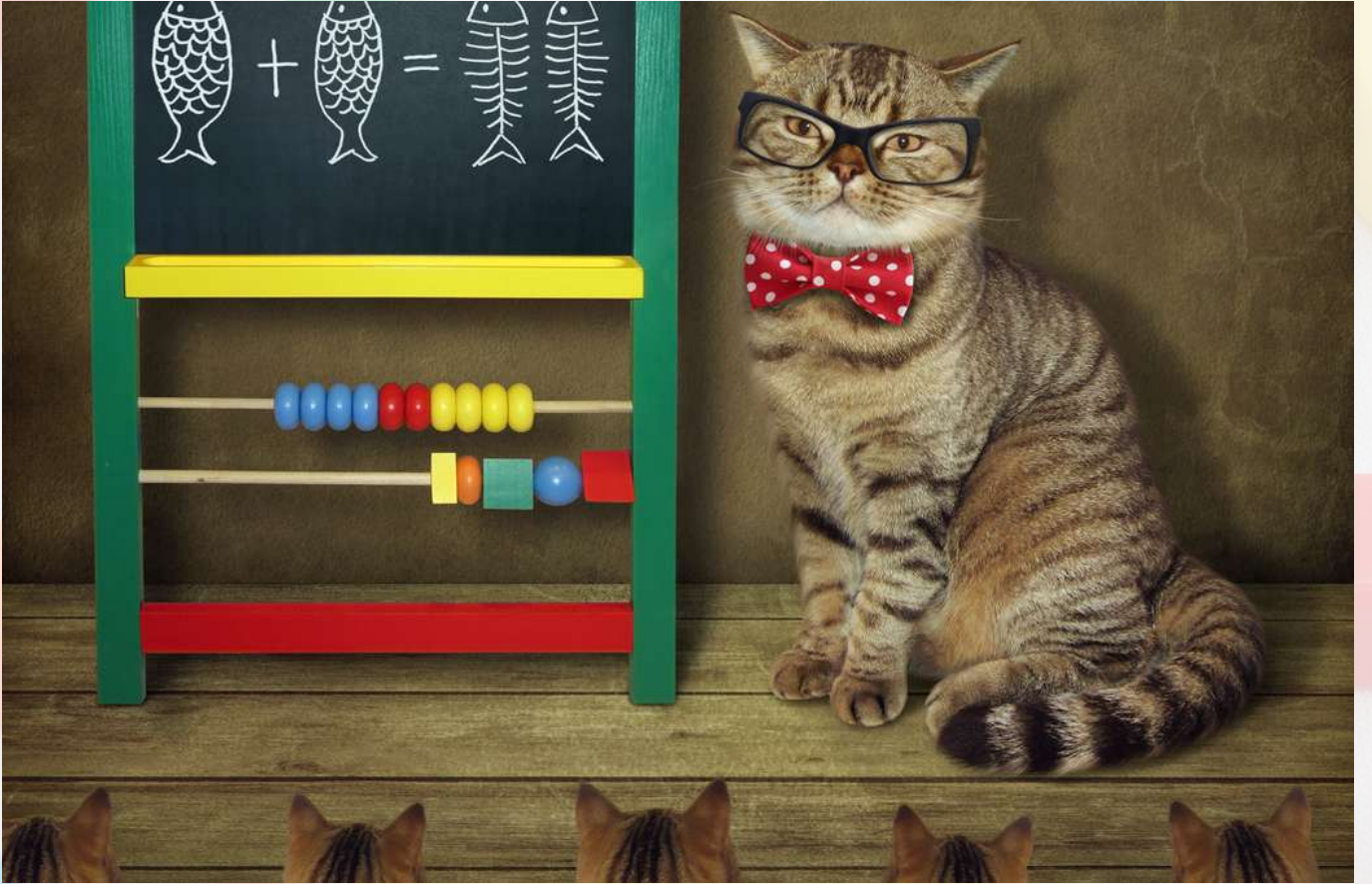
Sınav öncesinde yapılan deneme sınavları, çözülen testler, sorular vb. incelendiğinde, öğrencilerin büyük çoğunluğunun problemi anlamamasından, soruyu hatalı çözdüğünü görüyoruz.

Belki çok klişe hale geldi ama okuduğunu anlama becerisinin gelişiminde kitap okumak oldukça büyük rol oynuyor. İlk olarak okuduğumuzu anlama becerimizi geliştirmemiz gerekiyor. Tabi kitap okumanın, bu beceriye katkı sağlayabilmesi için istikrarlı bir okuma programı ile yapılıyor olması gerekiyor. Bunun için kendimize hedef koyabiliriz. Günlük 50 sayfa gibi. Ayrıca kitap okuma çalışmasını "okudum bitti" bakış açısıyla değil, gerekirse başka bir okuyucu ile tartışarak, hakkında yapılan film varsa bu filmi inceleyerek, hatta bitiminde birkaç sayfalık mini bir özet yazarak yapmalıyız. Bir problemi anlamadan maalesef çözemeyiz. Bunu unutmayın!

Sayısal yetenek becerisinin gelişimi de oldukça önemlidir. Mesela bunun için satranç, sudoku, kendoku benzeri oyunlar oynanabilir. İki resim arasında 7, 8, 9, 10 farkı bulunuz tarzındaki görseller de dikkat becerimizin gelişimine büyük katkı sağlayacaktır. Bunun gibi etkinlikler bizi hem dinlendirir, hem de sayısal becerimizin gelişiminde büyük rol oynar.

Problem çözümünde plan yapabilmek için konu seviyemizin de eksiksiz olması gerekiyor. İşte bu noktada konu anlatımlı kitaplar, deneme sınavları, testler devreye giriyor. Ancak burada yapılan büyük hata, sınav kitapçıkları sınavdan sonra artı, eksiler atılıp netler hesaplandıktan sonra bir kenara atılıyor.

Bu yanlış! Bizim özellikle yapamadığımız sorulara yönelmemiz gerekiyor. Burada; net sayısına takılmadan, profesyonel bakış açısıyla, eksikliklerimizi kabul ederek, bu eksikliklerin sebeplerini araştırmamız gerekiyor. Bu eksikleri araştırma sürecinde matematik öğretmenleriniz size sonuna kadar yardımcı olacaktır.



Tüm bunlar bir araya getirildiğinde yeni nesil sorularda başarılı olabilmek için tek yönlü bir çalışmanın eksik olduğu, hazırlanma sürecinin çok yönlü birikim gerektirdiği anlaşılmaktadır. İçerisinde bulunduğumuz zamanda bağımlılık halini almış sosyal medya araçları, pc oyunları ya da sanal nesnelere, yukarıda bahsettiğimiz dikkat kapasitemizi, yorum becerimizi ve analiz sürecimizi olumsuz etkileyen araçlardır. Sınava hazırlık sürecinde bu araçların kullanımını tamamen durdurmasak da kendi irademizle kısıtlayabiliriz. Çünkü tüm bu bahsettiklerimizin olabilmesi için, sınava hazırlanan adayın kendine sarsılmaz bir hedef koymuş olması ve bu hedefin bilincine ulaşmış olması gerekmektedir.

LGS'de Türkçe dersine nasıl çalışılır?

Eda SERİNBAŞ KAYA
Türkçe Öğretmeni

Türkçe dersi; okuduğumuz, duyduğumuz, gördüğümüz şeyleri anlamlandırıp daha iyi ifade etmemize yardımcı olur.

Türkçe, diğer bütün dersleri etkileyen en temel becerileri kapsar. Bununla birlikte, gerçekten çaba göstermeden başarmanın kolay olmadığı derslerden biridir.

Türkçe dersinin diğer derslerdeki başarımızı artırma konusundaki önemi yadsınamaz. Bu derste gerçekten başarılı olmak için belli başlı kurallarımız vardır.

Çalışmaya veya soruları çözmeye başlarken öncelikle önyargılarınızdan kurtulun. Ben bunu yapamayacağım, bu konu çok zor duruyor. Fazla karmaşık gibi cümleleri kesinlikle kurmayın. Paragraf soruları genellikle uzun olduğu için ön yargılı yaklaşılar. Hâlbuki bu tür sorular anlaması ve akılda tutması daha kolay olan sorulardır.

Öğrencilerin kendilerini tanımaları çok önemlidir. Öncelikle zayıf olduğunuz tarafınızı belirleyin ve bu yönde kendinizi geliştirmeye çalışın. Eksik olduğunuz yönünüzü belirlemenin en kolay yolu soru çözerek kendinizi denemenizdir.

İyi bir okur olmalıyız. İyi bir okur, okuma zevkleri olan, daha çok kitap okumaya çalışan, seçici ve etkin okuyucudur. Bizim öncelikli amacımız iyi bir okur olmak, olmalıdır.

Dil bilgisi, öğrenciler için kurallar bütünü olarak algılanmamalı. Her şeyden önce temel kavramları öğrenerek başlamalıyız. Dil bilgisi, sayısal yeteneği de içine alan bir beceridir. Öğrenirken ezber yaparak değil, kalıcı öğrendiğimizden emin olarak devam etmeliyiz.

Her gün konuştuğumuz dile biraz daha özenli ve dikkatli yaklaşmalı, bu ders ile ilgili gün içinde öğrendiklerimizi muhakkak tekrar ederek, sorularla pekiştirmeliyiz.



Çalışmaya veya soruları çözmeye başlarken öncelikle önyargılarınızdan kurtulun. Ben bunu yapamayacağım, bu konu çok zor duruyor. Fazla karmaşık gibi cümleleri kesinlikle kurmayın.

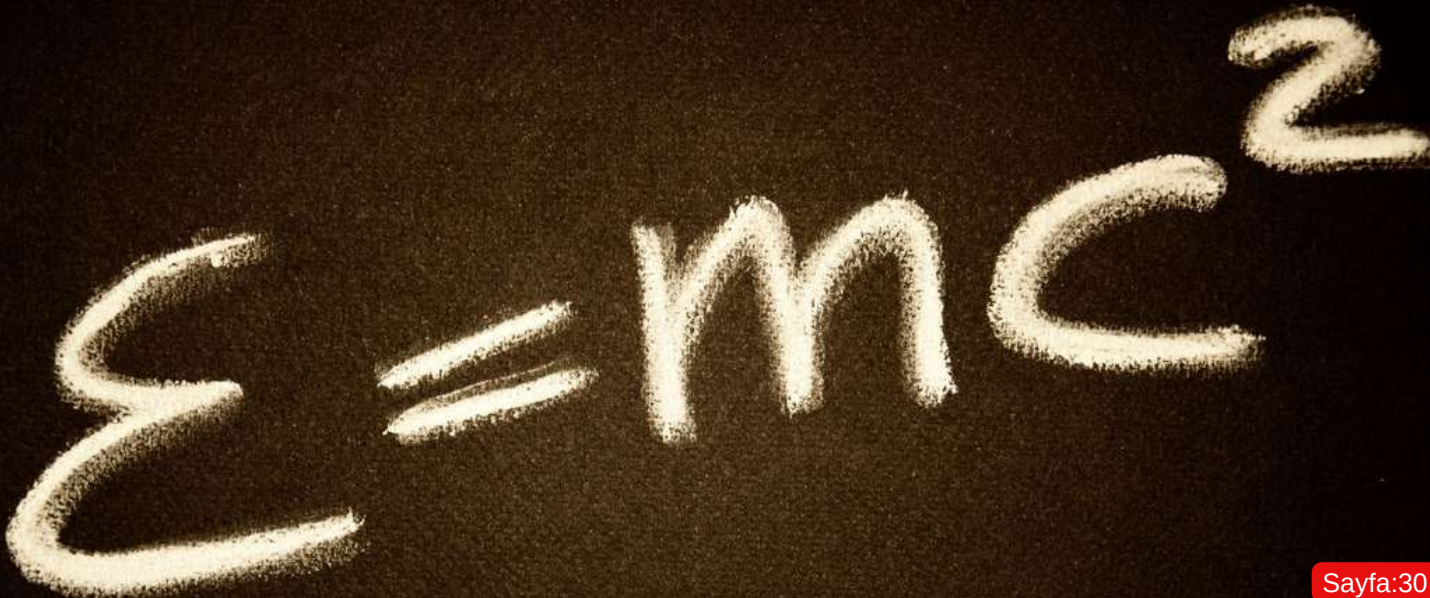
LGS'de Fen Bilimleri dersine nasıl çalışılır?

Senem YILDIZ
Fen Bilimleri Öğretmeni

Günlük yaşantımızla konuların bağlantısı çok olduğu için, deneyler ve çizimler yapmalı, video ve belgeseller izlemeli, yerinde çalışmalar yapmalıyız.

Değerli öğrenciler, öncelikle LGS sürecinde Fen Bilimleri dersinde başarılı olmak için hangi çalışma tekniklerini kullanacağınızdan ve bu süreçle nasıl başa çıkacağınızdan bahsedeceğim. LGS'de fen bilimleri bölümü 20 sorudan oluşmaktadır. Fen Bilimleri dersine çalışacağınız süreçte ilk aşama olarak konu anlatımınızın bulunduğu defterinizin eksiksiz olmasına özen göstermelisiniz. Her hafta konu tekrarı yapıp en azından defterinize göz gezdirmelisiniz.

Çalışma ortamınızın sizi motive edici bir yer olmasına özen göstermelisiniz. Çalışma masanızın bulunduğu duvara küçük bir not köşesi oluşturabilirsiniz. Yapışkan not kağıtlarına karıştırdığınız kavramları veya formülleri yazıp, duvara ya da uygun bir ortama yapıştırınız. Bu yöntemle, ders çalışmak için masanıza geldiğinizde formüller gözünüze çarpacak ve zihninizde düzenli tekrar oluşacaktır. Böylece gizil bir öğrenme gerçekleştirmiş olacaksınız. Öğrendiğiniz üniteleri günlük hayatınızla ilişkilendiriniz. *Örneğin, 21 Aralık tarihini yaşadığınız gün KYK'(Kuzey Yarım Küre) de en uzun gece yaşanır. Kış mevsimi başlangıcıdır. GYK'de (Güney Yarım Küre) ise bu tarihte zıt olaylar yaşanır gibi cümleler kurmanızı öneririm. Unutmayalım ki Fen Bilimleri konuları günlük yaşamın her noktasında karşımıza çıkmaktadır. Sizleri ezberden çok anlamlı öğrenmeye teşvik eder.*



Haftalık ders çalışma programınız dahilinde düzenli soru çözümü yapmalısınız. Yeni öğrendiğiniz konu hakkında soru çözerken ilk 50 soruyu defterinizden destek alarak ve çözdüğünüz soruların yanına açıklamalarını kısa not alarak çözmelisiniz. Soruların üzerine aldığınız notlar sizin konu tekrarı yapmanızı da sağlamaktadır. Her gün, çözdüğünüz sorulardan, yanlış ve boşlarınızın hangi konulardan olduğunu not alınız. Yanlışlarınıza ve boşlarınıza dinlenmiş zihinle tekrar bakınız. Eğer yine de yapamadıysanız hemen sığağı sığağına öğretmenimize sorunuz. Soruları yapamama nedeninizin bilgi eksikliğinden mi, yoksa yanlış okumadan mı, kaynaklı olduğı hakkında bir özdeğerlendirme yapmalısınız. Bilgi eksikliğiniz yoksa okumadan ve dikkatsizlikten kaçırdığınız sorular vardır. Türkçe dersinden günde 20 paragraf sorusu çözmeyi ve sorularda altı çizili alanlara dikkat etmenizi tavsiye ederim.



LGS sürecinde Őu ana kadar çokça soru çözmeye başladığınızı tahmin ediyorum. Her ünite bitiminde elinizdeki bütün kitaplardaki soruları bitirme çabası içerisine giriyorsunuz. Size en büyük tavsiyem ikinci dönem başlangıcında, elinizin altında en az bir tane boş fen bilimleri soru bankası bulunmasıdır. İkinci dönem başlangıcıyla birlikte hiç çözmediğiniz Fen Bilimleri soru bankasının birinci ünitesinden başlayarak çözmelisiniz ki geçmiş konular hakkında bilgilerinizin de taze kalmasını sağlamış olursunuz. Bu çalışmalara ek olarak her hafta veya iki haftaya bir düzenli Fen Bilimleri denemesi çözmelisiniz. Yanlışlarınıza ve boşlarınıza mutlaka geri dönüş yapmalısınız. Hatta yaptığınız yanlışların ve boşların cevap anahtarında açıklamaları varsa mutlaka okumalısınız. LGS' ye son bir ay kala her gün deneme çözmelisiniz. Her yaptığınız deneme sonucunu hatta çözdüğünüz sorulardaki doğru, yanlış ve boş sayılarını bir kağıda not almanızı öneririm. Zaman konusunda sıkıntı yaşamamak adına sürekli süre tutarak çalışmanızı öneririm. Kendinizi gerçek sınava hazırlamalısınız. Unutmamalıyız ki sınavda sorularımızı yetiştirmek için bize bir süre verilecek, biz küçük provalar sayesinde bu süreyi doğru kullanmayı da öğrenmiş olacağız.

LGS sürecinde en büyük destekçiniz kendinize olan inancınızdır. İnanmak başarmanın yarısıdır. Düzenli ve planlı çalışan her öğrencinin başarabileceğı bir sınava gireceksiniz. Sizin rakibiniz yine kendiniz olmalı. Kendinize bir hedef koyup her denemede hedefinize ne kadar yaklaştığınızı görmelisiniz. Unutmayınız ki! Başarılı olmak için başarılı olacağınıza inanmanız gerekir.

LGS sürecinde en büyük destekçiniz kendinize olan inancınızdır. İnanmak başarmanın yarısıdır. Düzenli ve planlı çalışan her öğrencinin başarabileceğı bir sınava gireceksiniz. Sizin rakibiniz yine kendiniz olmalı. Kendinize bir hedef koyup her denemede hedefinize ne kadar yaklaştığınızı görmelisiniz. Unutmayınız ki! Başarılı olmak için başarılı olacağınıza inanmanız gerekir.

LGS maratonunda Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi dersine nasıl çalışılır?

Yakup SERT

Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Öğretmeni



Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi ders kitabında yer verilen Ayet ve Hadis-i Şerifleri çok iyi analiz etmeliyiz. Bu sayede aslında karşımıza çıkacak birçok soruyu önceden görmüş hatta tanımış olacağız. Ayet ve hadis yorumlama soruları bir hayli fazla sorulmakta... Bu soruları kolayca yapabilmek için ders kitabında yer alan ayet-hadislerin analizlerini kesinlikle yapmamız gerekmektedir. Bu sayede çoğunluğu oluşturan yorum ağırlıklı soruları rahatlıkla cevaplamış olacağız.

Sevgili öğrenciler;

Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi dersinin, genel anlamda öğrencilerin güzel bir çalışmayla, rahatça yapabildiği bir ders olduğunu biliyoruz. 2021 yılında yapılan LGS sınavında 10 soru sorulan Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi dersinde doğru cevap ortalaması 6,35'dir. Bu sonuç, genel ders ortalamaları ile kıyaslandığında Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi dersinin düşük bir ortalamaya sahip olmadığını göstermektedir.

Çıkan sorular incelendiğinde, öğrencilerden büyük ölçüde okuduğunu anlama - yorum yapma - çıkarımda bulunma gibi bazı kavrama temelli cevaplar istendiği göze çarpıyor. Bilgi soruları çok az bir alana yayılmış durumda. O zaman işe kitap okumakla başlayabiliriz. Bu kitaplar; Siyer-i Nebi, Peygamber Kıssaları ve Temel Dini Bilgilere dayalı kitaplar olursa işimiz daha da kolaylaşmış olur.

Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi ders kitabında yer verilen Ayet ve Hadis-i Şerifleri çok iyi analiz etmeliyiz. Bu sayede aslında karşımıza çıkacak birçok soruyu önceden görmüş hatta tanımış olacağız. Ayet ve hadis yorumlama soruları bir hayli fazla sorulmaktadır. Bu soruları kolayca yapabilmek için ders kitabında yer alan ayetlerin, hadislerin analizlerini kesinlikle yapmamız gerekmektedir. Bu sayede çoğunluğu oluşturan yorum ağırlıklı soruları rahatlıkla cevaplamış olacağız.

Bilgi sorularına da değinmek gerekirse; geçmiş yıllarda sorulan Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi sorularına bakıldığında bilgi anlamında çok az soruya yer verildiğini görüyoruz. Öğrencilerin verdikleri yanlış cevapların birçoğunun bilgi soruları olduğunu biliyoruz. Bilgi sorularını yakalamak ve bir adım daha önde olmak istiyorsak, ders kitabında yer alan koyu renkle yazılmış kavramları çok iyi öğrenmeliyiz. Hafızaya alma tekniği ile kavramları açıklamaya ve olayları zihnimizde canlandırarak daha anlamlı hale getirmeye çalışmalıyız. Benzer kavramları birbiriyle ilişkilendirmeliyiz. Hatta bu kavramlara yönelik küçük bir cep defteri yapıp, bunları düzenli olarak tekrar etmeliyiz. Bunları yaparsak başarmak için önümüzde hiçbir engel kalmayacaktır.

İşimizi kolaylaştıracak diğer etkenler de tabii ki derse katılımı iyi sağlamak, bol soru çözmek ve de öğretmenimizi dikkatli bir şekilde dinlemektir.

Sevgili öğrenciler size son bir tavsiyem ise TEVEKKÜL olacaktır. Tevekkül kelime anlamı olarak güvenmek-dayanmak gibi anlamlara gelir. Terim anlamı olarak da kişinin elinden gelen gayreti gösterdikten sonra işin sonucunu Allah'a bırakması, hayırlı sonuçlar için Allah'a dua etmesidir. Unutmayalım ki emek olmadan yemek, zahmet olmadan rahmet olmaz. Elimizden gelen çabayı gösterelim ve işin sonucunu Rabbimize bırakalım. Kendimiz için en hayırlı olanı isteyelim. Bu sayede bu zorlu maratonda iç huzurumuzda tam olsun, sıkıntı ve stresten uzaklaşabilelim.

Hepinize İyi Çalışmalar Dilerim.



Sevgili öğrenciler size son bir tavsiyem ise TEVEKKÜL olacaktır. Tevekkül kelime anlamı olarak güvenmek-dayanmak gibi anlamlara gelir. Terim anlamı olarak da Kişinin elinden gelen gayreti gösterdikten sonra işin sonucu Allah'a bırakması, hayırlı sonuçlar için Allah'a dua etmesidir. Unutmayalım ki emek olmadan yemek, zahmet olmadan rahmet olmaz. Elimizden gelen çabayı gösterelim ve işin sonucunu Rabbimize bırakalım. Kendimiz için en hayırlı olanı isteyelim. Bu sayede bu zorlu maratonda iç huzurumuzda tam olsun, sıkıntı ve stresten uzaklaşabilelim.

LGS'de İngilizce dersine nasıl çalışılır?

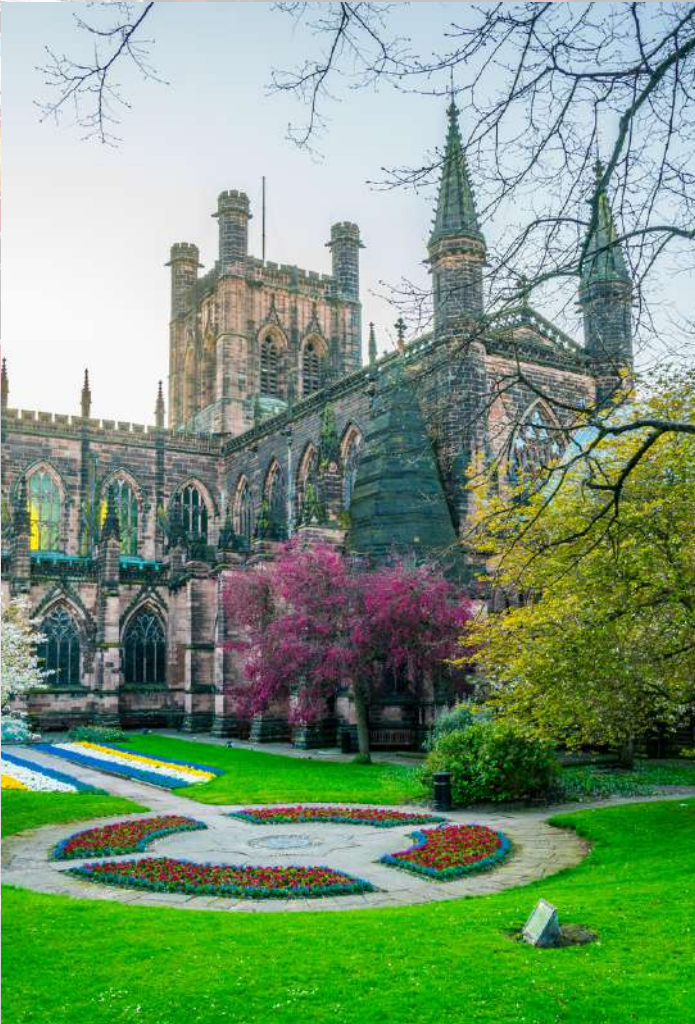
Hacer YILMAZ
İngilizce Öğretmeni

İngilizce artık herkeste aranan bir dil haline gelmiştir. İngilizce bilmek, konuşmak ve sınavlarda başarılı olmak günümüzde oldukça önemlidir. Özellikle son yıllarda LGS'de diğer dersler gibi belirleyici bir önem arz etmektedir. Genel olarak öğrencilerin; zorlandığı, yapamadığı ya da yetiştiremediği ders olmaya başlamıştır. Kat sayısının Türkçe, Matematik, Fen Bilimleri gibi derslere göre düşük olması, ayırt ediciliğinin fazla göze çarpmasını engellemektedir ancak kat sayısı düşük olan derslerin en zorlayıcısıdır. Bu yüzden İngilizceyi tam yapmak diğer öğrenciler arasında bizi avantajlı kılar.



Peki; sınavda İngilizce sorularını tam yapmak istiyorsak neler yapmamız gerekir?

İlk olarak Milli Eğitim Bakanlığımız tarafından gönderilen kitaplardaki bütün kelimelere hâkim olmamız gerekir. Ancak asıl sorun, bu kelimeleri hızlı ve kalıcı bir şekilde nasıl ezberleyeceğimizdir. Listeye ezber yapmak zordur ve çok çabuk unutulur. Bunun için kendi sözlüğümüzü oluşturabilir, çağrışımlar yaparak ya da kelimeleri kodlayarak ezberleyebiliriz. Kelimelerin hem Türkçesinin hem İngilizcesinin yazılı olduğu renkli kâğıtlar hazırlayarak kelime kutusu yapabiliriz. Ayrıca küçük not kâğıtlarına günlük 5 ila 10 kelimeler yazarak, her zaman görebileceğiniz bir yere asmak, görsel hafızamızın da yardımıyla kelimeleri hızlı bir şekilde uzun süreli belleğimize yerleştirmemizi sağlar. Kelime bilgimizin çok iyi olması sınavdaki başarımıza büyük ölçüde katkı sağlar.





İkinci önemli nokta ise, tabii ki dil bilgisi konularıdır. Sadece kelime ezberlemek, okuduğumuzu anlamamız için ne yazık ki yeterli değildir. Geçmiş yıllardaki müfredatlarla kıyasladığımızda artık 8.sınıf İngilizce dil bilgisi müfredatının azaltıldığını görebiliriz. Dil Bilgisi konuları daha az ve bu konuların öğrenilmesi kolaydır. Müfredatta olan dil yapılarını, kurallarını ve kalıplarını çok iyi şekilde öğrenmek yeterlidir.

Diğer derslerde olduğu gibi İngilizce dersinde de artık soruların okuma ve anlam bilgisine dayalı olduğu, yeni nesil soruların ön plana çıktığı görülmektedir. Görsel yorumlama, eşleştirme, diyalog tamamlama, grafik yorumlama ve paragraf soruları daha çok karşımıza çıkmaktadır. Bu tür sorularda soru köklerini önce okumalı, altı çizili ya da kalın yazılmış kelimelere ve hangisi doğrudur/yanlıştır gibi ifadelerle çok dikkat etmeliyiz. Bu tarz sorulardan bol bol yeni sorular çözmeli ve hızımızı arttırmalıyız.

Sonuç olarak; bütün derslerde olduğu gibi, tam öğrenmenin gerçekleşmesi ve soruların rahat bir şekilde çözülebilmesi için mutlaka düzenli çalışmayı alışkanlık haline getirmemiz gerekir. Unutmayalım ki; artık bilmek değil, bildiklerimizi kullanabilmek ve yorum yapabilmek sınavlardaki başarımızda temel ölçüttür.

Bu zorlu maratonda en önlere olmanız dileğiyle, hepinize çalışmalarınızda kolaylıklar diliyorum.



LGS'de T.C. İnkılap Tarihi ve Atatürkçülük dersine nasıl çalışılır?

Ertan IRMAK
Sosyal Bilgiler Öğretmeni



İyi bir üniversitenin, geleceğin en popüler mesleklerinin yolu iyi bir liseden geçmektedir. İyi bir lisenin yolu da LGS'ye iyi bir şekilde hazırlanmaktan geçmektedir. Bildiğiniz üzere İnkılâp Tarihi dersinden LGS'de 10 soru çıkmakta ve toplamda çalışılması gereken 7 ünite bulunmaktadır.

Peki, T.C. İnkılâp Tarihi ve Atatürkçülük dersine nasıl çalışmamız gerekir?

Öncelikle bizim tarih dersine neden çalışmamız gerektiğini ve tarih dersine çalışmanın bize nasıl bir fayda sağlayacağını bilmemiz gerekiyor. Bunları bilmemiz bizim ders çalışma motivasyonumuzu artıracaktır.

İnkılâp Tarihi dersine çalışılırken bilgilerin ve kavramların iyi öğrenilmesi gerekmektedir. Çünkü tarih sorularının bir çoğunu çözebilmek kavram ve bilgileri anlama ve yorum yapabilme kabiliyetine bağlıdır. Konunun not çıkarılarak çalışılması en iyi öğrenmeyi sağlayacaktır. Tarihi olayları çalışırken olaylar arasında bağlantı kurmak ve anahtar kelimeler çıkarmak, tablo hazırlamak kolay ve kalıcı öğrenmeyi sağlayacaktır. İyi hazırlanmış slâyt ve videolar da hatırlamamızı kolaylaştıracaktır.



LGS sorularını doğru ve hızlı çözebilmek için kavramların karıştırılmaması ve hangi konu ile ilgili olduğunun iyi öğrenilmesi gerekir. Mesela cephe, milliyetçilik, egemenlik, bağımsızlık, ilke, inkılâp vb. kavramların karıştırılmaması gerekmektedir.

Diğer dikkat etmemiz gereken nokta ise İnkılâp Tarihi dersinde yeni bir devletin, yeni bir rejimin(yönetim şekli) kuruluşu anlatılmaktadır. Milli mücadeleyi gerçekleştiren TBMM, Türk Halkı ve M. Kemal Atatürk'tür. Burada da dikkat etmemiz gereken bu kavramlarla ilgili olumsuz bir ifade olmamasıdır. İnkılâp Tarihin dersinde soru çözümündeki, temel ilke budur.

Ayrıca çıkarılan notların sık sık tekrar edilmesi ve bol soru çözülmesi bilgilerin pekişmesini sağlayacaktır. Bol soru çözmek farklı soru tiplerini görmemizi ve soruları hızlı okuyup anlamamızı sağlayacaktır. Ders çalışma programları her çocuk için çalışabileceği zaman dilimi, dikkate alınarak hazırlanmalıdır. Ders çalışma süresi ve dinlenme zamanı iyi ayarlanmalıdır. İnkılâp Tarihi konu tekrarları, mümkünse öğrencinin kendi notlarından oluşmalı ve gece yatmadan önce yapılmalıdır.

Deneme sınavlarında birçok bilgiyi unuttuğumuzu zannedebiliriz. Çok yanlışımız da çıkabilir. Yanlışlarımıza mutlaka bakmalıyız. Çünkü bu yanlışlar bizim eksiklerimizdir. Netlerin asıl arttığı dönem sınava birkaç ay kalan dönemdir. Bu dönem bol tarih denemeleri çözülüp, genel tekrarlar yapılmalıdır.

Unutmayalım "Bugün çıktığımız her basamak yarın ki hayatımızın temelidir." w.reich



MUTLU EVLİLİK İÇİN: EVLİLİK EĞİTİMİ

PROJESİ

Sahip olduğumuz kültürel mirasımızın içinde en önemli değerlerimizin başında aile kurumu gelmektedir. Aile yapısı, sadece kendi üyeleri için değil, çevresi ve toplum içinde güven unsurudur. Güçlü ve sağlıklı aile demek varlığı ile gurur duyduğumuz genç nesillerin huzur ve güven ortamında yetişmesi demektir.

Yakın bir döneme kadar geleneksel olarak aktarılan bilgiler yeterliyken, iletişim imkanlarının artmasıyla geleneksel yöntemler yerini medyaya bırakmış durumdadır. Bu nedenle bilimsel, doğru ve sağlıklı bilgiyle insanlarımızı buluşturmamız önem arz etmektedir.

Buradan hareketle toplumsal kültürümüzü dikkate alarak, bilimsel çalışmalardan ışığında, ailenin önemine ve değerine inanan eğitimcilerimizle daha mutlu aileye ve daha mutlu topluma kapı açmayı hedeflememiz gerekir.

TÜİK 2021 verilerine göre kaba evlenme hızının en yüksek olduğu iller sıralamasında Kilis, Şanlıurfa ve Adıyaman'ın ardından Aksaray'ımız Türkiye'de 4. sırada yer almaktadır. Aksaray ilimizde 2021 yılında evlenen çiftlerin sayısı 3.394 iken boşanan çiftlerin sayısı 1.029 olarak tespit edilmiştir. Bu rakamlara göre boşanmalar evliliğin ilk beş yılında gerçekleşmekte ve boşanma oranı % 34'tür.

TÜİK 2021 verilerine göre ülkemizde yabancı evliliklerin oranı % 5,1'dir. Yabancı gelinler uyruklarına göre incelendiğinde Suriyeli gelinler birinci sırada yer alırken, yabancı damatlarda, Alman damatlar birinci sırada yer almıştır. İlimiz Aksarayda, yabancı uyruklu evliliklerin yapıldığı iller arasında yer almaktadır.

Bu veriler ışığında baktığımızda geleneksel aile kurumunun kurulması ve yaşatılması, içerisinde mutlu çocukların yaşaması adına evlilik eğitiminin ilimizde düzenlenmesi önem arz etmektedir.

Eğitimde planlanan konu başlıkları aşağıdaki gibi olmalıdır:

- 1- Aile Kavramı
- 2- Ailede İletişim
- 3- İslam'ın Evliliğe Bakışı
- 4- Evlilik ve Aile Hayatı(Çocuklar ve Eşler Arası Birliktelik)
- 5- Evlilikte Bilinçli Medya Kullanımı
- 6- Ailede Bütçe Yönetimi



Eğitimin alt başlıkları aşağıdaki gibi olmalıdır:

- 1- Ailede Rol Dağılımı
- 2- Evlilikte yaşanan Problemler ve Çözüm Yolları
- 3- Evliliğin İlk Yılları
- 4- Hısım, Akraba ve Evlilik Dengesi
- 5- Anne Baba Olmak
- 6- Gerçekçi Para Yönetimi(Kredi Kartı Kullanımı, Alışveriş vb.)
- 7- Gerçek İhtiyaçları Belirlemek(İstek mi, ihtiyaç mı?)
- 8- Medyayı Doğru Kullanmak
- 9- Medya ve Çocuk
- 10- Reklam, Tüketim ve Aile
- 11- Tasarruf
- 12- Cinsel Sağlık
- 13- Aile İçi İletişimin Temel Unsurları
- 14- Etkili Ebeveynlik



İlimizde, Mutlu Evlilik İçin: Aile Eğitimi projesi özel veya kamu kurum ve kuruluşları tarafından yürütüldüğünde, aşağıdaki faydaların görüleceği düşünülmektedir;

- 1- İlimizdeki Aile kurumunun yaşatılmasına katkıda bulunacaktır.
- 2- Daha mutlu ebeveyn, daha mutlu çocuk ve daha mutlu Aksaray oluşmasına katkı sağlayacaktır.
- 3- Eğitim alan çiftler, hayatlarının her aşamasında, evliliklerinde sorun ve problem yaşadıklarında, danışmanlık hizmeti alabilecekleri kurum ve kuruluşlar hakkında bilgi edinebileceklerdir.

Aksaray'ımızda yuvalarımızın temellerinin sağlam olması temennisi ve Mutlu Evlilik İçin: Aile Eğitimi Projesi'nin ilimizde uygulanması umuduyla. Mani ile sözümüzü tamamlayalım:



*Evliliğimiz daim olsun,
Yuvamız huzurla dolsun,
Bir birimize sözümüz,
Evlilik Eğitimimiz olsun.*

Kaynakça: Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, Aile Rehberliği Programı

İsrafil ÖZÇİFÇİ
Psikolojik Danışman


Rahmi SİNANKILI
Psikolojik Danışman



 <http://aksarayram.meb.k12.tr>

 Tel:0382 214 21 29

 270420@meb.k12.tr

 Fatih Mah. 4139 Sok. No:11
Merkez/Aksaay