

# Sinop Ram

Sinop Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Eğitim ve Kültür Dergisi

Ocak 2022 Sayı:3



**Dil ve Konuşma Güçlüğü**

**Fırsat Eğitimi**

**PECS**

**Bilim ve Sanat Merkezinde Eğitim**

**Psikolojiye Yön Verenler**

**“Bütün-Beyinli Çocuk”**

**Ailede İletişim ve İletişimin Önemi**

**Bizden Haberler**

**Araştırma:** Sinop İlinde Görev Yapmakta Olan Öğretmenlerin COVID-19 Korkusu İle Salgınla Baş Etme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.



# KÜNYE

## İmtiyaz Sahibi

Sinop Rehberlik ve  
Araştırma Merkezi Adına

Ergün Kaynar

## Editör

Banu TÜTÜNCÜ

## Yayın Ekibi

Ali DURU

Hayri ÖZBAYAT

H. İbrahim ATEŞ

Mehmet AKÇAL

Said MISIRLI

Sevilay KOCA

## Yayın-İnceleme Kurulu

Banu DANACI

Hamide ÖZTÜRK

## Dizgi-Tasarım

Metin YILDIZ

Murat AYDIN

## Adresimiz

İncedayı M. Okullar C. No:39

Merkez/SİNOP

## Telefon

0 368 261 47 28

## E-Posta

sinopram@hotmail.com

## Web Sitesi

sinopram.meb.k12.tr

# İÇİNDEKİLER

## 3 Ailede İletişim ve İletişimin Önemi

Ergün KAYNAR  
RAM Müdürü

## 4 Bilim ve Sanat Merkezinde Eğitim

Tamer YURTSEVEN  
Bilsem Müdürü

## 7 Dil ve Konuşma Güçlüğü

Metin YILDIZ  
Psikolojik Danışman

## 13 Fırsat Eğitimi

Halil İbrahim ATEŞ  
Özel Eğitim Öğretmeni

## 15 PECS

Mehmet Hayri ÖZBAYAT  
Özel Eğitim Öğretmeni

## 17 Psikolojiye Yön Verenler

Said MISIRLI  
Psikolojik Danışman

## 22 “Bütün-Beyinli Çocuk”

Murat AYDIN  
Psikolojik Danışman

**26 Araştırma** ‘Sinop İlinde Görev  
Yapmakta Olan Öğretmenlerin COVID-19  
Korkusu İle Salgınla Baş etme Becerileri  
Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.’

Rehberlik ve Psikolojik Dan. Hiz. Böl.

## 34 Bizden Haberler

Rehberlik ve Psikolojik Dan. Hiz. Böl.

# AİLEDE İLETİŞİM VE İLETİŞİMİN ÖNEMİ



Aile, çocuğun ilk sosyal deneyimlerini yaşadığı yer olması nedeniyle gelişiminde birinci derecede önemlidir. Bireyler çocukluk dönemlerinde zamanlarının çoğunu aile fertlerinin bakım ve desteğine bağımlı olarak geçirmektedir. Aile ortamı, çocuğun en yoğun etkileşimde bulunduğu sosyal bir çevre olarak davranışlarının kazanılmasında en etkili, en doğal ve tek yerdir.

Çocuk öfkeyi, kızgınlığı, sevgi ve hoşgörüyü evde yaşayarak öğrenir. Sevgi, acıma, anlayışlı olma gibi duygular anne baba örnek alınarak

gelişmektedir. Anne babanın şefkati, ilgisi, çocuklarına bakmak için gösterdikleri özveri ve çabaları çocuklarıyla aralarında güçlü bir bağın oluşmasına neden olmaktadır.

Çocuğun kişilik oluşumu, biçimlenmesi ve her türlü gelişimi örnek aldığı anne babasının kişiliklerine bağlıdır. Bu nedenle, anne baba öncelikle birbirleriyle ilişkilerinde sevgi, saygı, güven ve hoşgörü içinde olumlu örnek olmalıdırlar. Çocuğun özdeşim modeli olduklarından anne-babanın sadece varlığı değil, sağlıklı ilişkiler kurmaları da önemlidir. Özellikle okul öncesi dönem çocuğun sosyalleşme sürecinde ayrıntılı şekilde kopya edebileceği bir modele ihtiyaç duymaktadır. (Ersoy, 2006: 129; aktaran; Çakıcı).

Çocuklar iyi birer gözlemci olduklarından aile iletişiminin niteliği önemlidir. Çocuğun bu dönemi nasıl atlattığı, ailesinden ne kazandığı önemlidir. Aile üyeleri sağlıklı iletişime sahipse çocuk bu becerileri kazanacak, iletişimleri bozursa çocuk da ailede ve sosyal çevresinde sürekli çatışmaya girecektir. Çocuktaki olumlu ve dengeli aile ilişkileri mutlu bir ailenin ön koşulu olmaktadır. (Tok, 2001: 38 – s.32).

Çocukla iyi iletişim kurmak için ilk yapılması gereken; çocuğunuzun zekâ, duygu, düşünce biçimi ve davranışlarıyla eşsiz ve farklı olduğunu kabul etmektir. Anne ve babalık 3 sanatı biraz da budur; çocuğun bireysel özelliklerini göz önünde tutarak onunla iletişim kurabilmeyi başarmaktır.

Dinlemeyi öğrenmek, çocukla kaliteli iletişim kurmanın püf noktalarından biridir. Çocuğunuzu dinlerken onun söylediklerini işittiğinizi belli eder biçimde basit tekrarlar yaparsanız onu sevdiğiniz ve saydığınız mesajı vermiş olursunuz. Kendilerini anne ve babalarına dinletmekte zorlanan çocuklar ya huysuz ve saldırgan olur ya da duygularını ifade etmekte zorlanır. Çocukla ebeveyn arasındaki iletişimi koparan “sen ne laf anlamaz çocuksun” ya da “aptal, sen adam olmazsın” gibi diyaloglar çocuğun benlik saygısını azaltır.

Çocuğunuzun sizin dışınızda bir birey olduğunu kabullenmek, tutarlı davranmak, iltifat etmek, onu kardeşleri ve diğer çocuklarla kıyaslamamak, eleştirinin dozunu ayarlamak, empati kurmak ve zaman ayırmak, çocuğuyla iyi iletişim kurmak isteyen anne-babaların uyması gereken kurallardır. (Odabaşı, 2003; 40-s. 15), (T.C. MEB Eğitim Araştırma ve Geliştirme Dairesi Başkanlığı)

**Ergün KAYNAR**  
**Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürü**

# BİLİM VE SANAT MERKEZİNDE EĞİTİM

Bilim ve Sanat Merkezleri İlkokul, Ortaokul ve Lise çağındaki üstün veya özel yetenekli öğrencilerin, bireysel yeteneklerinin farkında olmalarını ve kapasitelerini geliştirerek en üst düzeyde kullanmalarını sağlamak amacıyla açılan bağımsız Özel Eğitim kurumlarıdır.

Zekâ, yaratıcılık, sanat, liderlik kapasiteleri veya özel akademik alanlarda, yaşlarına göre yüksek düzeyde performans gösteren ve konunun uzmanları tarafından üstün veya özel yetenekli olduğu belirlenen öğrencilere yaşantısal bir eğitim vermek, onlara yetenek durumlarına göre 'Destek Eğitim Programı' sunmak, 'Bireysel Yeteneklerini Fark Ettirmek', 'Özel Yeteneklerini Geliştirmek' amaçlanır. Bu doğrultuda 'Proje Üretimi ve Yönetimi' ile ilgili özel çalışmalar yapıldığı gibi her etkinlik seviyesinde proje üretimine yönelik eğitim verilir.

## Bilim ve Sanat Merkezlerinde;

- *Bireysel eğitim – öğretim esastır.*
- *Öğrencilerin eğitiminde, sosyal ve duygusal gelişim bir bütün olarak ele alınır.*
- *Öğrencilerin, okullarında devam ettikleri program ile merkezde yapacakları çalışmalar arasında sağlıklı ilişkiler kurulmasına özen gösterilir. Bu kapsamda her öğrencinin velisi, örgün eğitim kurumundaki öğretmeni ve BİLSEM'de etkinliklerine liderlik eden her öğretmeni ile rehberlik servisleri sürekli iletişim halindedir. Her dönem sonunda yapılan değerlendirmeler ile öğrencilerin programlara etkin uyumu sağlanır.*
- *Öğrencilerin kendilerine özgü benlik gelişimi ve iletişim becerilerini kazanmalarına olanak tanınır.*
- *Öğrencilerin; Türkçeyi doğru ve güzel kullanan, öğrenme ve araştırmaya meraklı, problem çözme ve bağımsız karar verebilme becerilerine sahip olan, yaratıcı özgür düşünebilen bireyler olabilmeleri için ortam hazırlanır.*
- *Eğitim- öğretim teknikleri, öğretmen merkezli olmayıp öğrencilerin kendilerini rahatça ifade edebilmelerini sağlayacak şekilde öğrenci merkezli yapılandırılmıştır.*

Öğrencilerimizin ilgi, ihtiyaç ve yeteneklerine göre belirlenen her eğitim aşaması öğretmenler tarafından izlenir ve öğretmenler kurulunda değerlendirilir. Değerlendirme raporları hazırlanır ve öğrencilere ait dosyalarda saklanır. Her eğitim programından sonra öğrencilerin aileleri ve okulları ile görüşmeler yapılarak programın amaca ulaşmış olup olmadığı değerlendirilir. Öğrenciler bu doğrultuda bir sonraki programa yönlendirilir.

## BİLİM VE SANAT MERKEZİ ÖĞRENCİLERİNİN EĞİTİM PROGRAMLARI

### UYUM DÖNEMİ

Bilim ve Sanat Merkezine kayıt yaptıran öğrenciler eğitimlerine başlamadan önce 40 saatlik bir 'Uyum Programına' alınır. Bu dönemde öğrencilere Bilim ve Sanat Merkezi, çevresi ve fiziksel ortamıyla birlikte tanıtılır; Bilsem'in diğer örgün ve yaygın eğitim kurumlarından farkı, misyonu ve vizyonu kavratılır. Eğitim modeli ve çalışmaları hakkında bilgi verilir. Öğrencilere Bilim ve Sanat Merkezi öğrencisi olma bilinci verilir.

### DESTEK EĞİTİM PROGRAMI

Öğrencilerimizin merkeze geldiği yetenek veya zekâ alanlarında gelişebilmelerine fırsat tanımak proje üretimini gerçekleştirebilmelerini sağlamak için ana dil, yabancı dil, bilim, sanat, genel kültür ve sosyal etkinlikler açısından zengin bir öğrenme ortamı sağlanmaktadır. Bilimsel çalışma disiplini kazandırabilme, öğrencilerimizin doğal öğrenme

yollarını bulabilme, öğrencilerimizi yalnızca akademik yönden değil, onları bir bütün olarak eğitebilme amaçlanmaktadır. Bu program sonunda öğrencilerimiz 'Bireysel Yetenekleri Fark Ettirici Programa' geçiş için gerekli yeterlilikleri kazanmaktadır.2,3 ve 4. sınıf seviyesindeki öğrenciler 'Destek Eğitim Programına' devam ederler. Yapılan değerlendirmeler ve öğretmenler kurul kararı ile aldıkları programlar şekillendirilir.

### **BİREYSEL YETENEKLERİ FARK ETTİRME PROGRAMI**

Öğrencilerin 'Destek Eğitiminden' sonra aldıkları bu dönemin sonunda öğrenci artık hangi alanlarda kendini geliştireceğine karar vermiş olacaktır. BYFP programında 2 sene 4 dönem boyunca öğrenci tüm dersleri Bilsem imkânları dâhilinde dönüşümlü olarak alır amaç öğrencinin bireysel yeteneğini fark etmesini sağlamak ve bir sonraki aşamada özel yeteneğini geliştirmesine katkı sağlamaktır. Öğrencilerin ÖYG alanlarına teklifi veli ve öğrenci isteği dikkate alınarak öğretmenler kurulunca yapılır.

### **ÖZEL YETENEKLERİ GELİŞTİRME PROGRAMI**

BYFP programı sonunda BİLSEM öğretmenlerinin gözlem formları ile öğrenciler Özel Yetenekleri Geliştirme Programlarına teklif edilir ve öğretmenler kurulunda çoklu değerlendirme yapılarak öğrencinin ÖYG alanında hangi derslere katılacağı belirlenir. Bu program aşamasında öğrencilere, disiplinler arası ilişkiler dikkate alınarak herhangi bir disiplinde derinlemesine ve ileri düzeyde bilgi, beceri, tutum ve davranış kazanmaları sağlanır. Ayrıca bilimsel çalışma ve proje üretme çalışmalarına yönlendirilerek yetenek ve kapasitelerinin geliştirilmesi sağlanmaktadır.

### **PROJE ÜRETİMİ VE YÖNETİMİ PROGRAMI**

Öğrencilerden öncelikle kendi yaşantısal çevrelerindeki gereksinimlere ve sorunlara odaklanarak proje üretmeleri istenmektedir. 'Proje Üretimi ve Yönetimi' grup ya da bireysel çalışma olabilir.

Öğrencilerin; ülke kalkınmasına katkıda bulunacak şekilde, çeşitli iş alanlarındaki gereksinim ve sorunların bilincinde yeni düşünceler, teknik buluş ve çağdaş öneriler sunabilmeleri ve geliştirebilmeleri amaç edinilir.

Projesini tamamlayan öğrenci veya gruplar, yeni projelere yönlendirilerek süreç devam ettirilmektedir. Bilim ve Sanat Merkezlerinde yöntem olarak öğretmenlerin öğrencilere öğretmesinden öte yaparak, yaşayarak öğrenmeleri temel alınır. Üreten, sorun çözen, yaratıcı düşünebilen, bilimsel araştırma ve buluş yapabilen bireyler olarak yetiştirilirler.



**Sinop Bilsem Müdürü Tamer YURTSEVEN**

*Sinop Bilim ve Sanat Merkezi olarak bu doğrultuda Atatürk ilke ve İnkılaplarına bağlı, vatanını ve milletini seven, dürüst, kendini gerçekleştirmiş ve özgüvenli bireyler yetiştirmek önceliğimizdir.*

# BİLSEM 2021-2022 TANILAMA VE YERLEŐTİRME SÜRECİ İŐLEM BASAMAKLARI





Metin YILDIZ  
Psikolojik Danışman

# Dil ve Konuşma Güçlüğü

Konuşmanın akışında, ritminde, tizliğinde, vurgularında, ses birimlerinin çıkarılışında, eklemlenişinde, artikülasyonunda, anlamında bozukluk bulunmasına konuşma bozukluğu denir.



## AKICILIK BOZUKLUKLARI

Akıcı bir konuşma için belirli bir zamanda, belirli bir miktar sesi, herhangi bir olağan dışı çaba olmadan üretmek ve bu üretim esnasında uygun olmayan duraksamaların olmaması gerekmektedir. Akıcılık bozuklukları, kekemelik ve hızlı-bozuk konuşma (takifemi) olarak ikiye ayrılmaktadır.

**Kekemelik Nedir?** Konuşma sırasında konuşma seslerinin hecelerin veya kelimelerin tekrarlanması, uzatılması şeklinde tanımlanabilmektedir. Konuşma sırasında baba yerine b-b-b-b-baba, ba-ba-ba-baba veya baaaaaba şeklinde gözlenebilir. Bu bozuklukta konuşurken aşırı gerginlik veya farklı davranışlar gözlenebilir.

**Hızlı Bozuk Konuşma Nedir?** Hızlı bozuk konuşma konuşmanın anormal hızlı ve düzensiz olmasına denir. Bu bireylerin konuşmasının anlaşılabilirlik oranı düşüktür. Bireylerin birçoğunda hızlı bozuk konuşmaya kekemelik de eşlik edebilir.

Kekemeliğin nedenine ilişkin pek çok kuram olsa da bu kuramların hiçbiri kekemeliğin nedenini açıklayamamaktadır. Günümüzde yapılan araştırmalar daha çok genetik faktörlere ve beynin çalışma sistemi üzerine yoğunlaşmaktadır. Toplumumuzda kekemeliğin nedeninin psikolojik faktörler olduğu gibi yanlış bir düşünce vardır. Psikolojik faktörler kekemeliği tetikleyebilir, şiddetini artırabilir ancak kekemeliğin nedeni değildir.

## DİL BOZUKLUKLARI

Bir çocuğun başkalarının söylediklerini anlamakta (alıcı dil) veya duygularını, düşüncelerini yeterli düzeyde sözel olarak aktarmakta (ifade edici dil) yaşadığı güçlük dil bozukluğu olarak adlandırılmaktadır. Bilinen belirli bir nedenden kaynaklanmayan gelişimsel dil bozukluğu (özgül dil bozukluğu) olabileceği gibi; zihinsel güçlükler, nörolojik problemler ve işitme engeli gibi belirli bir nedene bağlı olarak gelişen dil bozuklukları da bulunmaktadır.

## EDİNİLMİŞ DİL BOZUKLUKLARI

Çeşitli nedenlerden dolayı sahip olunan dil, iletişim, biliş becerilerinin birinde ya da daha fazlasında gözlenen kayıplarla karakterize, kalıtsal ya da doğuştan olmayan güçlüklerle edinilmiş dil bozuklukları (EDB) denir. EDB, nedenlerine ve etkilenen beyin alanlarına göre şu şekilde sınıflandırılır: Afazi ve Bilişsel İletişimsel Bozukluklar. EDB; inme, kafa travması (taşıt kazaları, düşmeler, silahlı yaralanma, fiziksel saldırı, spor yaralanmaları), tümör, enfeksiyon (menenjit vb.), beynin oksijensiz kalışı gibi nedenlerle ortaya çıkmaktadır.

## KONUŞMA SESİ BOZUKLUKLARI

Konuşma Sesi Bozuklukları (KSB), konuşma seslerini üretmede, algılamada ve/veya dili kurallarına uygun bir şekilde kullanmada yaşanan güçlükler sonucu konuşma anlaşılabilirliğinin etkilenmesidir. KSB, nedenlerine ve sahip olunan özelliklere göre sınıflandırılmaktadır.

**Artikülasyon Bozukluğu Nedir?** Konuşma seslerinin çıkartılış yeri, biçimi, hızı, zamanlaması ve basıncının hatalı üretiminden kaynaklı bir KSB'dir.

**Fonolojik Bozukluk Nedir?** Seslerin dil içindeki dağılımını belirleyen kuralları edinememeden kaynaklı bir KSB'dir.

**Çocukluk çağı konuşma apraksisi (ÇÇKA) Nedir?** Konuşma organlarının (dil, dudak, damak vb.) kas yapısında herhangi bir sorun olmamasına rağmen konuşma organlarının konuşma üretimi için gereken sıralı hareketlerin motor planlanmasının ve programlanmasının yapılamamasından kaynaklı gelişimsel bir KSB'dir.

## MOTOR KONUŞMA BOZUKLUKLARI

**Konuşma;** sesleme (fonasyon), solunum, rezonans, prozodi, sesletim bileşenlerinin düzenli ve işbirliği içinde çalışması sonucu gerçekleşir. Bu bileşenlerden bir veya birkaçını etkileyecek bir sorun dizartri veya apraksi olarak adlandırılan motor konuşma bozukluklarına sebep olacaktır. Serabrovasküler olaylar, inme, travmatik beyin hasarı, tümörler, serebral palsi, demans, parkinson gibi nörojenik hastalıklarla birlikte sıkça gözlenmektedir.

Artikülasyon bozukluğu yanlış öğrenmelerden kaynaklandığı gibi dudak damak yarığı, down sendromu, işitme engeli, nörolojik bozukluklar gibi bazı anatomik veya fizyolojik problemlerden de kaynaklanabilir. Bununla birlikte birçok sesletim sorunu herhangi bir belirgin fiziksel özür olmadan da ortaya çıkabilmektedir.

Çocuğunuzun 4-5 yaşına gelmesine rağmen hala bebekski telaffuzu varsa, dil ve konuşma terapistinden yardım almanız gerekir. Artikülasyon bozukluğu, tedavisine kadar erken dönemde başlanabilirse çocuğun düzelme hızı o kadar kısa olur. Ayrıca çocuğun gelişimi de bu olumsuz durumdan daha az etkilenmiş olur.





Apraksi bir motor konuşma bozukluğudur. Konuşmak için mesajların beynimizden ağızımıza doğru, belli bir sırayı izleyerek gitmesi gerekiyor. Bu mesajlar kaslara ses üretmek için nasıl ve ne zaman hareket edeceğini söyler. Çocuğunuzun konuşma apraksisi varsa, mesajlar doğru bir şekilde iletilmez. Bununla birlikte apraksili çocuklar ne söylemek istediklerini bilirler. Her apraksili çocuk birbirinden farklıdır.

## ÇOCUKLUK ÇAĞI APRAKSİSİ

Bebeklikte babıldamaması.

Ses üretmek için dilini, çenesini, dudaklarını bir kaç kez kıpırdatma.

Sadece bir kaç sözcük söyleyebilirler.

Bazen diş dahi fırçalayamayacak kadar hassasken bazen de sıcak-soğuktan etkilenmeyecek kadar duyarsızlaşabilir.

Öğrenmede güçlük.

Motor becerilerinde problem.

Dil gecikmesi.

Konuşurken sesler arasında uzun süren duraksamalar.

Ses ezgilerinde bozukluk.



Tedavinin amacı çocuğunuzun sesleri, kelimeleri ve cümleleri daha net bir şekilde söylemesine yardımcı olmaktır. Çocuğunuzun sesleri söyleyebilmesi için ihtiyaç duyduğu hareketleri nasıl planlayacağını öğrenmesi gerekiyor. Sesleri söylemek için bu kasların nasıl hareket ettirileceği üzerinde çalışmak yardımcı olacaktır. Bunun için de doktor tarafından muayene edildikten sonra bir "Dil ve Konuşma Terapisti" tarafından terapi görmesi bu konuda çocuğunuza yarar sağlayacaktır.

## SES BOZUKLUKLARI

Normal ses; kişinin sesinin kalite, tizlik, yükseklik özellikleri açısından yaşına, cinsiyetine ve fiziksel görünümüne uygun olmasıdır. Bu özelliklerin birinde ya da birkaçında meydana gelen bozukluklar ses bozukluğu olarak adlandırılır.

Sesin suistimal edilmesi (aşırı ve yoğun ses kullanımı, yüksek sesle konuşmak, bağırarak, sık sık boğaz temizlemek vb.), kronik hastalıklar (solunum problemleri, hormonal sorunlar, mide sorunları, alerji vb.), alışkanlıklar (düzensiz nefes alışverişi, alkol sigara kullanımı), tıbbi sebepler (ses telleri üzerinde oluşan kitleler, gırtlığın alınması, tiroid ameliyatı, entübasyon, kalp ameliyatı vb.) ya da bazı nörolojik bozukluklar ses bozukluklarının nedenidir.

## REZONANS BOZUKLUKLARI

Rezonans bozukluğu, burun veya ağız boşluklarında düzenli hava akışının tıkanması veya tıkanması ses kalitesinden sorumlu titreşimleri değiştirdiğinde ortaya çıkar. Velofaringeal kapak düzgün kapanmazsa da olabilir. Rezonans bozuklukları sıklıkla yarık damak, nörolojik bozukluklar ve şişmiş bademcikler ile ilişkilidir. Bunlar, dinleyicileri söylenenlerden uzaklaştıran sesin perdesi, sesi veya kalitesi ile ilgili problemlerdir. Bu tür bozukluklar ayrıca konuşurken bir çocuk için ağrı veya rahatsızlığa neden olabilir.

# Tanılama ve Değerlendirme

Dil ve Konuşma Güçlüğü tanılama sürecinde okul-aile ve ram işbirliği içerisinde bulunması gerekmektedir. Öncelikli olarak okulundaki sınıf öğretmeni tarafından dil ve konuşma güçlüğü belirtileri gözlemlendiği ve birey için okul rehberlik servisi ile görüşüp aileye bilgilendirme yaparak aileyi ilgili hastanelere yönlendirmesi gerekmektedir. Eğer dil ve konuşma güçlüğü varsa bunun tanı koyma süreci hastanelerde yapılmaktadır. Hastaneden raporlaştırma işlemi yapıldıktan sonra eğitsel tanılama için rehberlik araştırma merkezlerine müracaat ederek randevu alınır.

Rehberlik araştırma merkezlerine eğitsel tanılama için gerekli evraklar:

**-Sağlık raporu (ÇÖZGER)**

**-Kayıtlı olduğu okuldan eğitsel değerlendirme veya bireysel gelişim formu**

**-4 adet fotoğraf**

**-T.C kimlik fotokopisi**

Rehberlik araştırma merkezinde eğitsel tanılama sürecinde çocuğun performansı alınarak bu doğrultuda okul tedbir işlemi ve dil ve konuşma güçlüğü destek eğitim program planı yapılır. Eğitsel tanınması yapılmış dil ve konuşma güçlüğü olan öğrenciler için okul bep birimi tarafından bireyin ilgi ve ihtiyaçları doğrultusunda bir program hazırlanarak destek eğitim odasından da faydalanması sağlanır.

Dil konuşma güçlüğü öğrencileri olan sınıf öğretmeni tarafından da öğrenci için sınıf içi ortam düzenlemeleri yapması beklenir. Eğitsel tanınmada veli başvurusu dâhilinde özel eğitim değerlendirme kurulunun uygun görmesi durumunda destek eğitim programı uygun görülen bireyler ayda 8 saat bireysel ve 4 saate kadar grup eğitimi alabilirler.



# Eğitim Hakları

Özel eğitim ihtiyacı olan bireylerin eğitim hakkı hiçbir gerekçe ile engellenemez. Özel eğitim ihtiyacı olduğu tespit edilen bireylerin zorunlu öğrenim çağı 36 aydan itibaren başlamaktadır. Çocukların gelişimi ve özellikleri dikkate alınarak okul öncesi dönemde eğitim süresi uzatılabilmektedir. Zorunlu eğitim süresi boyunca özel eğitim ihtiyacı olan bireylerin her tür ve kademedeki eğitimlerini kaynaştırma/bütünleştirme yoluyla sürdürmeleri esas olmakla birlikte bu bireylere yönelik açılan özel eğitim okulları veya özel eğitim sınıflarından da yararlanabilmektedirler. Ayrıca;

- 0-36 ay arasında bulunan özel eğitim ihtiyacı olan çocuklar için erken çocukluk dönemi eğitim hizmeti,
- Zorunlu öğrenim çağındaki özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerden sağlık problemi nedeniyle en az on iki hafta süreyle örgün eğitim kurumlarından yararlanamayacağı ya da yararlanması durumunda sağlığı açısından risk oluşturacağını belgelendiren bireylere evde eğitim hizmeti,
- Zorunlu öğrenim çağındaki özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerden sağlık problemi nedeniyle sağlık kuruluşlarında yatarak tedavi gören öğrencilerin eğitimlerini sürdürmeleri için hastaneler bünyesinde açılan sınıflarda eğitim hizmeti,
- Özel eğitim ihtiyacı olan bireylerin mesleki, teknik, sosyal veya kültürel alanlarda bilgi ve becerilerle donatılması, onların hayata kazandırılması, üretken bireyler hâline getirilmesi amacıyla bu bireylere halk eğitim merkezleri tarafından yaygın eğitim hizmetleri verilebilmektedir.



## Özel eğitim ihtiyacı olan bireylerin destek eğitim hizmetlerinden faydalanması

Engelli sağlık kurulu raporu oranı %20 ve daha fazla olanlar ile ÇÖZGER raporunda özel gereksinimi olduğu belirtilen bireylere RAM'larda yapılan eğitsel değerlendirme ve tanılama sonucunda düzenlenen destek eğitim raporu doğrultusunda özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde sunulan destek eğitim hizmetinden yararlanabilmektedir. Söz konusu hizmet, Bakanlıkça hazırlanan destek eğitim programları doğrultusunda ayda azami 8 saat bireysel ve/veya 4 saat grup eğitimi şeklinde sunulmaktadır.

## Ücretsiz Okul Servisi

Resmî özel eğitim okullarında, özel eğitim sınıflarında ve yaygın eğitim kurumlarında öğrenim gören özel eğitim ihtiyacı olan bireylerin eğitim ortamlarına ulaşmaları ücretsiz sağlanmaktadır.

## Ders Muafiyeti

Özel eğitim ihtiyacı olan bireylerden; İşitme yetersizliği,

zihinsel yetersizliği veya otizmi olan öğrenciler her tür ve kademedeki yabancı dil dersinden, motor becerilerde yetersizliği olan öğrenciler de motor beceri gerektiren derslerin uygulamalı bölümlerinden muaf tutulabilirler.

## Destek Eğitim Odası

Okul öncesi, ilköğretim ve ortaöğretim kademesinde eğitim veren okullarda tam zamanlı kaynaştırma/bütünleştirme yoluyla eğitimlerini sürdüren öğrenciler için il veya ilçe millî eğitim müdürlüklerince okullarda destek eğitim odası açılmaktadır. Bu öğrenciler, okullar bünyesinde kurulan Bireyselleştirilmiş Eğitim Planı (BEP) Geliştirme Biriminin kararı ile haftalık toplam ders saatinin %40'ına kadar destek eğitim odalarında eğitim alabilmektedirler.

## Tamamlayıcı Eğitim

Resmî özel eğitim okullarında öğrenim gören özel eğitim ihtiyacı olan öğrenciler için örgün eğitim saatleri dışında haftalık 2 ders saati olacak şekilde tamamlayıcı eğitim faaliyetleri düzenlenebilmektedir.

## Sınav Tedbir Hizmetleri

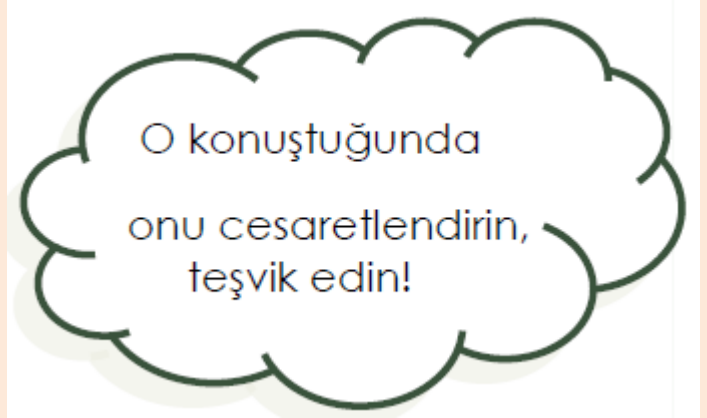
Özel eğitim ihtiyacı olan bireylerin girecekleri merkezi sistem sınavlarında yetersizliklerine uygun sınav tedbir hizmetleri rehberlik ve araştırma merkezlerince alınabilmektedir.

## Üniversite sınav başvurusu

Üniversite sınavında öğrencilere engel durumlarına uygun; ek süre, okuyucu, işaretleyici desteği gibi düzenlemeler yapılabilmesi için başvuru aşamasında öğrencilerin engelli sağlık kurulu raporlarını ÖSYM kayıt bürolarına vermeleri gerekmektedir. Özel eğitim ihtiyacı olan bireylerin eğitim haklarının yanı sıra; kamusal, sağlık, vergi muafiyeti ve indirimi, istihdam, çalışma hayatı, sosyal güvenlik, sosyal yardım, engelli çocuğu/yakını olan çalışanlar gibi alanlarda hakları da bulunmaktadır.

# GENEL ÖNERİLER

1. Çocuğa sevgi ve huzur dolu bir aile ortamı hazırlamak
2. Çocuk ile ilgilenmek ve sevildiğini hissettirmek
3. Çocuğun bedensel ihtiyaçlarına ( yemek, uyku, koruma vb ) cevap vermek
4. Çocuk ile yaşı ne olursa olsun sık sık konuşmaya çalışmak
5. Yaşına uygun bir şekilde onun ile oyun oynamak
6. Çocuk ile birlikte vakit geçirmek
7. Onun dengeli ve çeşitli beslenmesini sağlamak
8. Onun kendi haline kalmasına izin vermek
9. Mümkün olduğunca yaşlıları ile birlikte oyun oynamasını sağlamak
10. İnsanlar arasında sık sık bulundurmak
11. Ona hikâye masal anlatmak, ninni söylemek
12. Onun size gönderdiği konuşma ve ses mesajlarına cevap vermek
13. Bir nesneyi eline aldığı anda onun ile ilgili ona bir şeyler anlatmak (3- 4 aylık bir bebek olsa bile )
14. TV karşısında çok uzun süre kalmasını engellemek (0-4 yaş)
15. Onun ile konuşurken ses tonunu iyi ayarlamak
16. Onun işaret ile gösterdiği istekleri onunla konuşarak yönlendirmek, anlatmasını sağlamak (yaşına uygun olarak)
17. Onun fikirlerine değer vermek onun ile sık sık dertleşmek ( yaşına uygun olarak )
18. Onun kendine güvenini artırmak (bakınız özgüveni artırma yolları )
19. Onun sık sık sosyal ortamlarda bulunmasını sağlamak
20. Kalabalık içinde onun konuşmasını teşvik etmek
21. Onun yaşına uygun bir eğitim almasını sağlamak
22. Günlük belli bir zaman ayırarak onun ile resimler üzerinde bol bol konuşmak
23. Ondan yaşına uygun olarak hikâye, masal anlatmasını istemek
24. Konuşma zorlukları gördüğünüzde onun dikkatini konuşma zorlukları üzerine çekmemek



## KAYNAKLAR

T.C. Millî Eğitim Bakanlığı, Özel Eğitim Rehberlik ve Danışma Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Dil ve Konuşma Bozukluğu Olan Bireyler 'Aileler için Rehber Kitapçık', 2021

T.C. Millî Eğitim Bakanlığı, Çocuk Gelişimi Ve Eğitimi Dil Ve Konuşma Bozuklukları, Ankara,2016

KARACAN Elvan, Bebeklerde ve Çocuklarda Dil Gelişimi, Klinik Psikiyatri Dergisi, 2000

Elbistan RAM, Dil ve Konuşma Güçlüğü E-bülteni, 2018

<https://www.medipol.edu.tr/akademik/fakulteler/saglik-bilimleri-fakultesi/bolumler/dil-ve-konusma-terapisi/etkinlik/bilgilendirme-afisleri>

Fırsat öğretimi içerisinde olan uygulamalı davranış analizi (UDA) prensiplerine bağlı olarak geliştirilen doğal öğretim yöntemlerinden birisidir. Fırsat öğretiminde temel amaç iletişim becerilerinin kazandırılması ve geliştirilmesine yöneliktir. Öğrenmenin hemen öncesinde çocuğa uyarın vermediği ve öğrenci kendisinden beklenen davranışı gerçekleştirdiğinde doğal pekiştireçlerden faydalandığı için, fırsat öğretimi bir doğal öğretim yöntemi olarak kabul görmektedir.

Hart ve Risley tarafından ilk kez 1968'de tanımlanan fırsat öğretimi, bireylerin dil kullanımı ve bu becerileri genelleyebilmeleri açısından ayırt etmeyi öğretme yöntemlerine oranla daha etkili bulunmaktadır. Fırsat öğretimi, çocuğun bir konu hakkında etkileşime girmesini bekleyip sonra da daha fazla konuşmasını sağlamak amacıyla, tepkide bulunarak daha ayrıntılı konuşma kazandırma süreci olarak tanımlanmıştır.

Fırsat öğretimi genel hatlarıyla dört temel bileşenden oluşmaktadır. Çevre düzenlemesi, çocuğun iletişimi başlatması, çocuğa gelişmiş bir dille verilen yanıt ve doğal pekiştireç elde etme.



- 1- Çevre Düzenlemesi: Fırsat öğretimine başlamadan önce öğretim yapılacak ortamın düzenlenmesini içerir. Bunun için öncelikle öğrencinin nelerden hoşlandığı, ilgi duyduğu nesnelere, mevcut dili kullanım performans düzeyi örnekleri ayrıntılı olarak toplanmalıdır. Bu veriler ışığında öğrenciyle çalışılacak amaç, öğrencinin mevcut performans düzeyine göre seçilmelidir. Henüz tek kelimelik cümle düzeyinde bir öğrenciye öğretimsel amaç olarak '4-5 kelimelik cümle kurar' seçilirse gerçekçi bir hedef koyulmamış olur. Öğretim yapılacak ortam çocuğun ilgi duyduğu oyuncak, yiyecek ve nesnelere kontrollü olarak donatılmalıdır. Mesela öğrencinin görebileceği ama ulaşamayacağı bir yere köpük balon aleti (öğrencinin ilgi duyduğu bir nesne) konulabilir. Odanın ortasında içi görünen kapaklı plastik kutuya oyuncak yılan (çocuğun sevdiği nesne) konulabilir. Sevdiği yiyecekte az miktarda verilir, tekrar istemesi beklenebilir. Bazı etkinliklerin tamamlanması için gereken bütün parçalardan birkaçı eksik bırakılabilir (kâğıt verip kalem vermemek gibi). Sevdiği etkinlik yarıda kesilip, iletişime geçmesi beklenebilir (salıncakta sallanırken, öğrenciyi sallamak yarıda kesilir ve tepki vermesi beklenir).
- 2- Çocuğun İletişim Başlatması: Öğretim yapılacak ortam düzenlendikten sonra öğrencinin iletişime geçmesi beklenir. Öğrenci iletişim başlangıcı olarak nesneyi işaret edebilir, uzun bir süre nesneye bakıyor olabilir ya da sözel iletişime geçiyor olabilir. Öğrencinin sergilediği söz öncesi veya söz dönemi iletişim şekline göre, uygulayıcı kendi stratejisini düzenlemelidir. Söz öncesi bir dönemdeki çocuk istediği nesneyi sadece işaret ederek gösteriyorsa, o zaman uygulayıcı 'Ne istiyorsun?' diyebilir. 1-2 kelimelik cümle kurabilen söz dönemindeki bir öğrenci öğretim ortamında gördüğü nesneyi tek kelimeyle söylüyorsa (çikolata), uygulayıcı 'çikolata istiyorum' diyerek öğrencinin ifade edici dil becerilerini genişletmeye model olabilir.
- 3- Çocuğa Gelişmiş Bir Dille Verilen Yanıt: Öğrenci ilgilendiği nesneye yöneldiğinde (işaret etme, uzun süre bakma veya nesnenin adını söylediğinde) uygulayıcı öğrencinin tepkisine göre nasıl model olacağını

seçmelidir. Örneğin, öğrencinin açamayacağı kilitli kapaklı bir kavanozda bir kurabiye olduğunu düşünelim. Öğrenci kavanozu gösterebilir, kavanozu açması için uygulayıcıya verebilir ya da kurabiye diyebilir. Öğrenci eğer kavanozu gösterirse uygulayıcı 'ne istiyorsun' der ve 3-5 saniye bekler, beklenen yanıt gelirse (kurabiye), uygulayıcı ifadeyi genişleterek (kurabiye istiyorsun) kavanoz kapağını açar ve kurabiyeyi öğrenciye verir. Eğer öğrenci ipucu verilmeden direk kurabiye derse, uygulayıcı öğrencinin ifadesini genişletir ve öğrencinin tekrarlamasını bekler(kurabiye istiyorum, kurabiye istiyorum de). Eğer öğrenci de ifadeyi genişletip kurabiye istiyorum derse kurabiyeyi verir. Çocuk eksik ya da yanlış tepki verdiğinde ya da hiçbir tepki göstermediğinde uygulayıcı doğru modeli sunar (kurabiye, kurabiye istiyorum) ve hemen kurabiyeyi verir.

- 4- Doğal Pekiştirici Elde Etme: Öğretim esnasında öğrenciye ekstra olarak sosyal pekiştirici sunmaya gerek kalmadan, (afirin, baş okşama, sarılma vb.) uygulama sonunda öğrenci ilgilendiği, sevdiği etkinlik veya nesneyi elde ettiği için öğrenci doğal olarak iletişim kurmaya teşvik edilmiş olacaktır. Örneğin yemek saatinde bağımsız yemek yeme becerilerine sahip bir öğrencinin önüne çorba konulur, ancak kaşık konulmaz. Öğrencinin çorba içmek için kaşık istemesi ve elde etmesi sonunda çocuk sevdiği yiyeceğe erişmiş olacak ve ekstradan afirin sen kaşık istedin demeye gerek kalmadan çocuk doğal pekiştirici elde edecektir.

**Örnek Öğretim Oturumu:** Öncelikle çalışılacak öğrencinin ifade edici dildeki eğitsel performans düzeyi belirlenir. "Dili kullanımda hangi aşamada, kaç kelimelik cümle kurabiliyor, ifade edici dil becerileri hangi düzeyde" buradan çıkacak sonuca göre öğrenciyle çalışılacak öğretimsel amaç belirlenir. Öğretim öncesinde çalışılacak ortam düzenlemesi (sevdiği nesnelere yerleştirilir) yapılır. Örneğin öğrenciyle çalışılacak amaç olarak 'su der' seçilmiş olsun. Öğrenci de ifade edici dil becerilerinde tek kelimelik cümle kurabiliyor olsun. Çalışılacak ortamda öğrencinin görebileceği bir yere su şişesi-kapağını açamayacak biçimde konulur. Öğrenci su şişesini gösterir ve uygulayıcıya bakar.

Uygulayıcı 'Ne istiyorsun?' der. Öğrenci 'su' der, uygulayıcı da 'su istiyorum' diyerek ifadeyi genişletir. Öğrenci eğer su istiyorum diyerek cevaplarsa şişe kapağı açılır ve 'Su istiyorsun, al bakalım' diyerek suyu verir. Çocuk eksik ya da yanlış tepki verdiğinde ya da hiçbir tepki göstermediğinde uygulayıcı doğru modeli sunar (su, su istiyorum) ve öğrenciden tepki göstermesini beklemeden hemen suyu verir.



Uygulayıcı 'Ne istiyorsun?' der. Öğrenci 'su' der, uygulayıcı da 'su istiyorum' diyerek ifadeyi genişletir. Öğrenci eğer su istiyorum diyerek cevaplarsa şişe kapağı açılır ve 'Su istiyorsun, al bakalım' diyerek suyu verir. Çocuk eksik ya da yanlış tepki verdiğinde ya da hiçbir tepki göstermediğinde uygulayıcı doğru modeli sunar (su, su istiyorum) ve öğrenciden tepki göstermesini beklemeden hemen suyu verir.

#### KAYNAKÇA

- Rakap, S. (2017). Okul öncesi dönemde kaynaştırma eğitimi uygulamalarının desteklenmesinde doğal öğretim yaklaşımları. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi, 18(3), 471-492.
- Horasan, M.Meram. Otizmli çocuklara kaybolan nesnelere sözel talep etme becerilerinin öğretiminde fırsat öğretiminin etkililiği. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, 2011.
- Eğitime Uzanan Yol Projesi, Öğretmen Eğitim Kitapçığı, TANAP

# PECS ( PICTURE EXCHANGE COMMUNICATION SYSTEM)

(RESİM DEĞİŞİME DAYALI İLETİŞİM SİSTEMİ)

Hayri ÖZBAYAT

Özel Eğitim Öğrt.

İletişim becerisi çalışılan çocuklarda zaman zaman alternatif ve destekleyici iletişim uygulamalarına da başvurulabilmektedir. Sözel iletişimin yerini almak için geliştirilen uygulamalara alternatif iletişim uygulamaları, alternatif iletişim uygulamalarının sözel iletişimin desteklenmesinde kullanılmasına ise destekleyici iletişim denmektedir. İletişim becerilerinin öğretiminde görsel uyaran kullanımının faydaları görüldükçe alternatif ve destekleyici iletişim sistemlerine yönelim de artmıştır. PECS yani resim değiş tokuşuna dayalı iletişim sistemi de bu uygulamalardan bir tanesidir.

PECS, temel olarak bireyin bir nesne ya da etkinliği elde etmek adına nesneyi ya da etkinliğe ait resmi karşısındakine vermesi olarak özetlenebilir. Başlangıçta tek bir resimle başlayan bu yöntemde aşamalar ilerledikçe bireyin birkaç resim kullanarak cümleler kurması ve bunun da sözel iletişimi desteklemesi beklenmektedir. 6 aşamadan oluşan bu yöntemde hazırlık aşamasında yapılması gereken iki önemli şey vardır.

- 1) Etkili pekiştirecin belirlenmesi
- 2) İletişim klasörünün hazırlanması

Etkili pekiştireç çocuğa sorularak öğrenilebileceği gibi çocuğu iyi tanıyan birine (anne, baba v.b) sorularak da belirlenebilir. İletişim klasörünün hazırlanması ise PECS ile iletişimde kullanılmak üzere hazırlanacak, çocuğun taşıyabileceği büyüklükte bir dosyanın hazırlanması sürecini içerir. Bu dosyanın içerisine sağlam plastik malzemeden 4-5 sayfa takılır ve sayfaların üzerine de şeritler halinde bant yapıştırılır. Bantların üzerine çocuk için belirlenen pekiştireci ifade eden resimler yapıştırılır.



Klasör örneği

## PECS'IN 6 EVRESİ

1. **Ayırt Etme Gerekmeksizin Tek Resimle İletişim Girişiminde Bulunma:** Bu evrede uygulayıcı ve öğrencinin dışında bir de yardımcı olabilecek yönlendiriciye ihtiyaç duyulmaktadır. Önce öğretmen elinde pekiştireci tutarak öğrencinin karşısına oturur ve öğrencinin pekiştirece uzanma girişiminde bulunmasını bekler. Öğrenci pekiştirece uzanmaya çalışınca diğer elini açar ve bu sırada yardımcı olacak olan yönlendirici öğrenciye fiziksel yardımda

bulunarak yerde duran iletişim kartını alarak öğretmenin açık olan eline bırakmasını sağlar ve öğrenci pekiştirilir. Denemeler serileştikçe ipucu silikleştirilir ve iletişim girişiminin bağımsızlaşması sağlanır.

- 2. Uzaktaki İletişim Ortağıyla ve Uzaktaki Bir Resmi Kullanarak İletişim Girişiminde Bulunmak:** Bu evrede de hem öğretmene hem de yönlendiriciye gerek vardır. İlk evreden farklı olarak bu evrede hem öğretmen hem de iletişim klasörü öğrenciden uzaktadır ve öğrencinin kendinden uzaktaki iletişim klasörüne gidip, gerekli resmi klasörden çıkarıp, uzaktaki öğretmene götürerek pekiştireci almasının öğretilmesi hedeflenmektedir.
- 3. Resimleri Birbirinden Ayırt Ederek İletişim Girişiminde Bulunmak:** Bu evrede artık yönlendiriciye gerek yoktur. Bu aşamada pekiştirecin yanına bir de öğrencinin hoşuna gitmeyecek itici uyarıcı konulur. Öğretmen de elinde hem pekiştireci hem de itici uyarıcı tutar. Öğrenci hangisinin resmini alıp öğretmene verirse onu elde eder. Bu evrede hedef öğrencinin itici uyarıcıdan kurtulmak için pekiştirecin bulunduğu resmi seçmesi gerektiğinin öğretilmesidir. Bu evrenin ikinci aşamasında ise öğrenciye birden çok resimli kart arasından seçim yapması öğretilir.
- 4. Birden Fazla Resmi Bir Araya Getirerek Cümle Kurmak ve Bu Cümleyi İletişimde Kullanmak:** Bu evrede çocuk pekiştireci ve eylem kartları yardımıyla cümle şeridi oluşturmayı, öğretmene cümle şeridini vermeyi öğrenir. Öğretime ilk olarak "istiyorum" kartı alınarak başlanır. Öğrenciye aldığı ilk kartı cümle şeridinin sonuna koymayı başına da pekiştirecin olduğu resimli kartı koymayı öğretmek hedeflenir. Bu aşamadan sonra öğretmen cümleyi okur ve çocuğun da tekrarlamasını ister. Artık görsel iletişim becerisinin yanı sıra sözel iletişim becerisi de desteklenmeye başlar.

**5. "Ne İstiyorsun?" Sorusunu Yanıtlamak Amacıyla Cümle Kurmak:**

Bu evrede öğrenciye kendiliğinden istekler bildirmesinin yanı sıra "Ne istiyorsun?" sorusuna yanıt vermek de öğretilir. Öğretim temelde şu şekilde gerçekleştirilir; çocuğa "Ne istiyorsun?" diye sorulur ve hemen ardından ilk kart olan "istiyorum" kartı işaret



edilir. Sonra zamanla araya bekleme süresi koymak ve bekleme sürelerinin uzatmak aşamalarına geçilirken "istiyorum" kartını işaret etmek şeklinde sunulan ipucu yavaş yavaş silikleştirilir.

- 6. Görüş Bildirmek Amacıyla Cümle Kurmak:** Bu son evre her çocuk için uygulanabilir değildir ve buna çocuğu tanıyıp görüş bildirip bildiremeyeceğine karar verdikten sonra uygulamaya geçilmelidir. Bu evrede çocuğa "Ne görüyorsun?, Ne duyuyorsun?, Burada ne var?" benzeri sorulara cevap vermesi öğretilmektedir. Teknik olarak 5. evrede açıklanan artan bekleme süreli öğretim tekniği kullanılmaktadır.

**PECS** yöntemi umut vaat eden ve bilimsel dayanaklı uygulamalardandır ve diğer yöntemlere göre görece daha az önkoşul beceri gerektirmesinden kaynaklı avantajlı sayılmaktadır.

**KAYNAKÇA:**

- Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocuklar ve Eğitimcileri
- Tohum Otizm Eğitim Portalı
- <https://www.ruzgarterapi.com/pecs/>
- <https://www.lingua.web.tr/tr/icerik/6/pecs-egitimi>
- <http://farkindaliklardunyasi.blogspot.com/2014/01/pecs-uygulamalari.html>
- <https://www.moralilkadim.com/tr/hizmetler/ozel-egitim-2/ozel-egitimde-kullandigimiz-program-yontem-teknik-ve-araclar-7/pecs-gorsel-iletisim-sistemi-3/>

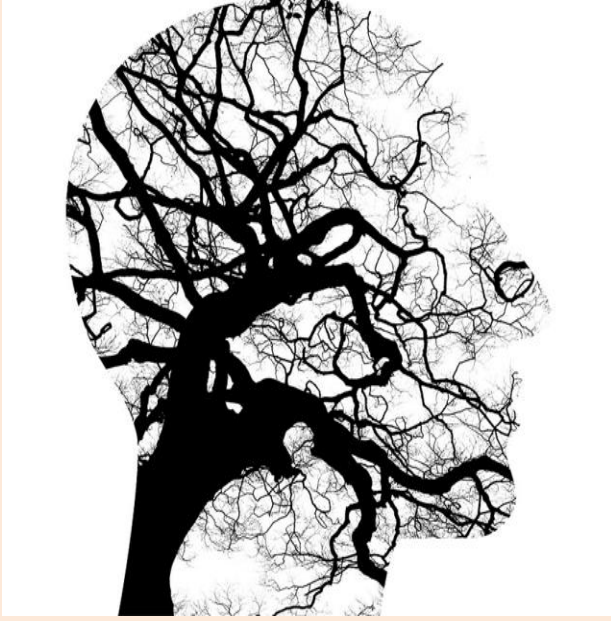


# Psikolojiye Yön Verenler

Said MISIRLI

Psikolojik Danışman

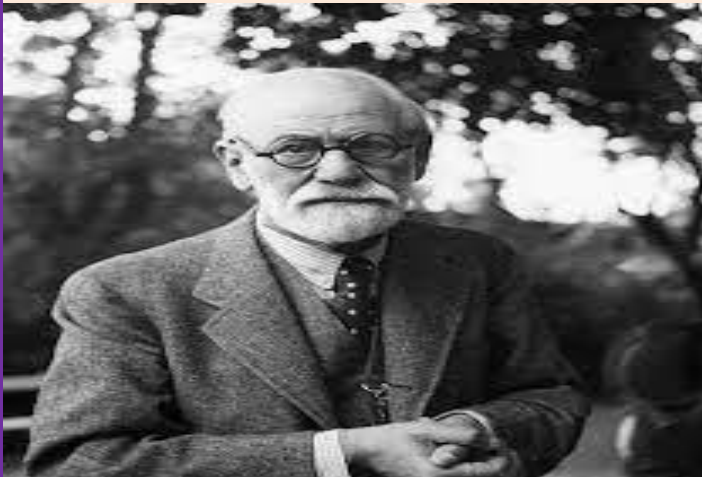
## (FREUD-JUNG-ADLER)



Eski Mısır, İnan, Yunan, Çin uygarlıklarında felsefenin konusu olan ve tarihi Antik Yunan dönemlerine kadar dayanan Psikoloji, 1876'da, aynı zamanda psikolog ünvanını ilk defa kullanan kişi olan Wilhelm Wundt tarafından ALmanya-Leipzig Üniversitesi'nde bünyesinde kurulmuş olan psikoloji laboratuvarı ile bilim dalı olma niteliği kazandı. Sonrasında Alman psikolog Hermann Ebbinghaus'un hafıza, Rus psikolog Ivan Pavlov'un öğrenme süreci ve psikoloji-fizyoloji ilişkisi, Amerikalı psikolog John B. Watson'un davranışçı yaklaşım deneysel çalışmaları olmuştur. Ayrıca Amerika'da G. Stanley Hall ve John Dewey'in eğitim üzerine deneysel çalışmaları ve 19. yüzyılın sonlarına doğru eğitim, endüstri, hukuk gibi uygulamalı alanların doğmasıyla gelişimini sürdürdü.

1890 yılında Lightner Witmer ilk Psikoloji kliniği kuruyor, James McKeen Cattell ilk zeka testi uygulamaları için araştırmalarda bulunuyordu. İşte tam bu zamanlarda, Viyana'da Sigmund Freud, zamanla popülerleşerek tüm dünyaca tanınmasını sağlayacak olan psikanaliz kuramını ve yöntemlerini geliştiriyor. İleride Freud ile tanışarak ona eşlik edecek ve Analitik Psikoloji'nin kurucusu olarak tanınacak olan Carl Gustav Jung İsviçre'de tıp eğitimi alıyor, yine Freud ile birlikte çalışarak Bireysel Psikolojinin temellerini atacak olan Alfred Adler psikolojiyle yakından ilgilenmeye başlıyordu.

Günümüzde, uygulama alanları oldukça genişleyen ve hemen her alanda ihtiyaç duyulan, günlük dile literatürden kelimeler kazandıracak, genel kültür kapsamında çoğu insanca merak ve ilgi uyandıracak kadar yaygın aynı zamanda kabul gören bir alan haline gelen psikolojinin hala en önemli olduğu kadar en tanınan, psikoloji ile mesleki anlamda bir ilişkisi bulunmamış kişilerce bile bir şekilde duyulmuş, tanınmış bu üç önemli ismin hayatına ve çalışmalarına daha yakından bakalım...



## Sigmund Freud

(6 Mayıs 1856 - 23 Eylül 1939)

Sigmund Freud günlük yaşamımızda sıklıkla kullandığımız pek çok ruhbilim kavramını ilk kez telaffuz eden bilim adamıdır. Kendi zamanında ortaya attığı fikir ve çalışmalarıyla ruh bilimini temelinden sarsmış ve alanında bir devrim yaratmıştır. Hala görüşleri birçok terapist

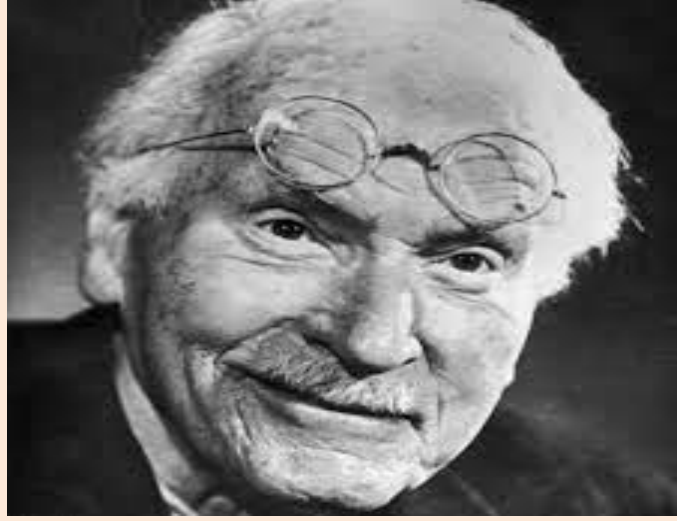
tarafından yol gösterici olarak benimsenmektedir. Viyana Üniversitesi'nde tıp eğitimi almış olan Freud, Avusturyalı bir Yahudi'dir. Uzmanlığını nöroloji, doçentliğini nöropatoloji üzerine yapmış ve 1902'de profesör olmuştur. Asıl tanınmasını sağlayan konu psikanalizdir ve mesleğine hipnozcu olarak başlamıştır. Hastalarını kabul ettiği ünlü kanepesi hipnoz amacıyla doğmuştur. Zira kişileri yatar pozisyonda hipnoz etmek,



konuşturmak daha kolaydır. Nevrotik hastalarını tedavi etmek için hipnozu kullanıp, nevroitik süreçlere bastırılmış cinsel deneyimlerin sebep olduğuna karar verir. Kendi düşünce ve rüyalarını, kendi iç analizini irdelerek psikanalizin temellerini atmıştır. Hastalarının bastırılmış anılarını da, rüya analizi ve serbest çağrışım yöntemlerini kullanarak araştırmaya başlar. Özellikle çocukluğa dönerek, parapraksis (Freudyen sürçmeler) ve şakalara bakarak bilinçaltına ulaşmaya çalışır. Freud, cinsel içgüdünün çok karmaşık ve doğuştan olduğunu iddia eder. Ona göre cinsel gelişim herhangi bir aşamada takılıp kalabilir ve bu da kişisel gelişimde çok önemli rol oynar. "Psikoseksüel Gelişim" adını verdiği yapılandırmayı, 1905 yılında "Cinsellik Kuramı" ile ilgili yazdığı "Üç Deneme" adlı eseriyle, insanlardaki cinsel dürtü gelişimini bebeklik döneminden başlayarak yetişkinliğe kadar ele almaktadır.

Freud zihni üç aşamada ele alır: İd, ego ve süperego. Bunlar birbiri ile sürekli çatışmaktadır ve uygarlığa boyun eğmek zorunda kalan birey bu çatışma nedeniyle, din ve sanatı gerçek dünyadan kaçışın araçları olarak kullanır. Süperego ve id arasındaki çatışmaya yönelik davranışlar (bastırma, inkar, projeksiyon, yüceltme vb.) ise savunma mekanizmalarıdır. Freud ruh biliminde, hem insan zihnine hem insan davranışına yönelik kuram geliştirmiştir. Bu kuramlar yoluyla tedavi edebilmek için klinikleri de yapılandırmıştır. Psikolojiye en büyük katkısı ise "bilinçdışı"nın varlığına yaptığı vurgudur.

Freud öncesi psikologlar davranışı gözlemleyerek ve davranışı tarif etmektedirler. Freud, davranışları analiz etmek, derinlere inmek ve bu şekilde açıklama getirmek ister. Psikanaliz tam olarak bu mantıkla doğar ve bugün hala psikolojik sorunların tedavisinde kullanılan çeşitli terapilerin temelidir. İnsanın kişiliği ve bunun nasıl geliştiği hakkında da kuramlar sunar, insan ilişkilerini ve toplumun işleyişini inceler, bilinçdışı zihin ile bunun davranışlar üzerindeki etkilerini analiz edip, formüle eder. Freud'un cinsellikten rüyalara, çocukların duygusal ihtiyaçlarından davranışlarımıza kadar farklı konuların ardındaki yatan gizliliklere dair düşünceleri, bugünkü düşünme biçimine dair ciddi değişikliğe neden olmuştur. Psikanaliz, kişinin egosu tarafından kabul edilemez bulunduğu için zihnin bilinçdışı bölümünde bastırılmış ancak tamamıyla yok olması sağlanamadığı için bilince çıkmaya çalışmakta olan düşünceyi bilinç sahasına çıkarmayı hedefler. Freud, klasik bilinci inceleyen ruh bilimine karşı bilinç dışını inceleyen ruh bilimine Derinlik Psikolojisi adını vermiştir. Alanında devrim yaratan fikirleri aynı zamanda büyük tartışmalar başlatmıştır. Kendisiyle beraber psikanaliz çalışan ve daha sonra alanda büyük çalışmalara imza atan meslektaşları, öğrencileri (Adler, Jung, Back, Ellis gibi isimler) zamanla psikanalize eleştiriler getirmiş, uygulamada karşılaştıkları sorun ya da çözümsüzlüklere dayanarak yeni kuramlar geliştirmişlerdir.



# Carl Gustav Jung

(26 Temmuz 1875 - 6 Haziran 1961)

Carl Gustav Jung, Derinlik Psikolojisi'nin Freud ve Adler ile birlikte üç temsilcisinden biri, aynı zamanda Analitik Psikolojinin kurucusudur.

Jung, İsviçreli bir psikiyatristtir. Asıl planı cerrah olmaktır fakat Krafft-Ebing'e ait "Psikiyatri" adlı kitabı okuması ile psikiyatri alanına yönelir. Mesleki hayatındaki ikinci dönüm noktası ise, Freud'u okuyarak onunla tanışması ile

olur.

Jung, Freud'un "Düşlerin Yorumu" adlı kitabını okur ve kendi düşünceleriyle uyumlu olduğundan oldukça etkilenir. Hastaları üzerinde gözlem yaparak bu fikirlerin doğru yönlerini analiz eder. 1907 yılında Freud tarafından Viyana'ya davet edilir. Daveti kabul eden Jung, Freud'u yakından tanır ve ortak bir çalışma planı yürütürler. Aralarındaki yaş farkı, samimi ve baba oğul gibi yakın bir iletişim kurmalarını sağlar. Freud Jung'ı düşüncelerinin varisi olarak tanımlar, ayrıca kendisinden "oğlum" diye söz etmektedir. Bir süre Freud ile birlikte psikanaliz üzerine çalışan ve Viyana Psikanaliz Derneği Başkanlığı görevini sürdüren Jung, bir süre sonra bu görevini bırakır ve deneyimlerinden yola çıkarak ve yine psikanalizden beslenerek "Analitik Psikoloji Kuramı"nı ortaya koyar.

Freud gibi Jung da bilinç dışının varlığını kabul eder fakat Freud'un tanımladığı id, ego, süperego yerine bilinç, kişisel bilinç dışı, kolektif bilinç dışı kavramlarını kullanır. 1921 yılında "Psikolojik Tipler" kitabını yayımlar. Kitabında bilincin işlevlerini içe dönük ve dışa dönük olarak ikiye ayırır. Ayrıca Freud'un çok üzerinde durduğu libido kavramının cinsellikle sınırlı olmadığını, genel anlamda bir hayat enerjisini ifade ettiğini savunur. Jung'ın kuramında üç ilke vardır: Karşıtlıklar ilkesi, eşitlik ilkesi ve entropi ilkesi. Karşıtlıklar ilkesi, iyi olarak tanımlanan bir insanın derinlerinde kötülüğün de bulunduğunu, her şeyin zıddını da barındırdığını ifade eder. Eşitlik ilkesi, bu zıtlıkların eşit dağıtıldığını söyler. Bir insan başkasına iyilik yaparken aynı zamanda ona kötülük yapmak istiyor da olabilir. Entropi ilkesi, bu zıtlıkların bir arada oluşunu ifade eder. En saf en iyi niyetli insanın içinde bile bir miktar kötülük vardır.

Analitik Psikoloji "Psişe" denen kişiliğin tamamına dayanır. Jung'a göre psişe, birbirinden farklı biçimde çalışan, birbirleriyle etkileşim halinde olan bilinç, kolektif bilinç dışı ve kişisel bilinci içerir. İç dönüklük ve dışa dönüklük ise dış dünyaya karşı olan davranışlarımızı ifade eder. Kolektif bilinç dışı, tüm insanlarda ortak olan anıların tanımıdır. Her bebeğin annelerine olan tepkilerinin aynı olması buna örnek gösterilebilir. Jung, kolektif bilinç dışında yer alan imgelere "Arketip" ismini verir ve bu tanımı literatürde ilk kullanan kişidir. Arketipler, evrensel



"Kimse bir başkasını yargılayacak kadar kusursuz değildir. Ama bazıları bu hakkı kendinde görebilecek kadar hadsizdir."

CARL GUSTAV JUNG

niteliği olan imgelerdir ve dünyanın her yerinde aynıdırlar. Masallardaki kahraman arketipi, çocuk için anne baba koruyucu arketipi gibi. Jung, Freud'un aksine kişiliğinin kökenini tamamen çocukluğa bağlamaz, soy ve ırkı da incelemeye dâhil eder.

Carl Gustav Jung sadece kendi alanını değil, aynı zamanda psikoloji, teoloji, etnografi, tarih, edebiyat ve güzel sanatları da çalışmaları ile etkilemiş bir bilim adamıdır. Psikoloji bilim dalında yarattığı kavramlar geniş şekilde kabul görmüştür. Örneğin; gölge, kompleks, arketip (enerjikompleksler), kolektif (toplumsal) bilinçdışı, içedönük ve dışadönük, anima ve animus gibi kavramlar günümüzde halen kullanılmaktadır. Tüm bu katkılarına rağmen çalışmalarının çoğu modern psikoloji tarafından kabul görmemektedir.



## Alfred Adler

**(7 Şubat 1870 – 28 Mayıs 1937)**

Alfred Adler, Freud ve Jung ile birlikte Derinlik Psikolojisinin kurucularından biri, aynı zamanda Bireysel Psikoloji'nin de kurucusudur. Çalışmaları, alanında çok büyük bir etki yaratmıştır ve psikodinamik yaklaşımın ilk uygulayıcılarından biridir.

Adler, küçük yaşlarda çokça hastalık geçirmiş ve kardeşinin ölümünden çok etkilenmiştir. Bu sebeple tıp bilimine ilgi duymaktadır ve Viyana'da tıp fakültesini bitirir.

Önce göz, sonra iç hastalıkları üzerine ihtisas yapar. Son olarak ise psikiyatrye yönelir.

Doktorluk yapmaya başladığı yıllarda, hastaya bütünlükçü bir yaklaşım geliştirir ve hastanın çevreyle ilişkisinin de göz önünde bulundurulması gerektiğini savunur. Bireyin bütünlüğe ulaşmış bir varlık olduğunu, kişiliğin bir bütün olarak ele alınması gerektiğini dile getirir. İnsan zihni üzerine yaptığı çalışmalar, aşağılık ve üstünlük kompleksleri, sınırlamaların ve engellerin insan üzerine etkileri gibi konularda yoğunlaşır.

Jung gibi Adler de, Freud'un daveti üzerine 1902 yılında Freud ile bir araya gelir. Ünlü psikiyatrin evinde çarşamba günleri yapılan toplantılara katılmaya başlamasının ardından, "Viyana Psikanaliz Derneği" ismi alan bu toplulukta çalışmalarına devam eder. Daha sonra fikirlerinin ayrışmasına rağmen Freud'un isteği üzerine bu toplulukta kalmayı sürdürür.

1910 yılında, hem bu derneğin başkanı olur hem de topluluk ile birlikte Psikanaliz Dergisi'ni yayımlamaya başlar. Ancak Freud ile aralarındaki fikri ayrılıklar giderek artar ve Adler geleneksel psikanaliz düşüncesinden ve topluluktan ayrılır ve önce "Özgür Psikanaliz Araştırmaları Derneği"ni kurar. Derneğin adını daha sonra "Bireysel Psikoloji Derneği" olarak değiştirir.

Adler'e göre Freud, içgüdülerin kişilik üzerindeki etkilerinde gereğinden fazla yoğunlaşmış ve kültürel ve toplumsal etkileri göz ardı etmiştir. Oysa bireyin refahı ve sosyal faktörler de kişinin psikolojik sağlığı üzerinde etkilidir ve önemle üzerinde durulmalıdır. Adler ayrıca davranışların üzerinde bilinç dışı kadar bilincin de etkili olduğunu savunur. İradeyi cinsellikten daha önemli bir

noktaya koyar; yetişkinliğin tamamen çocukluk yaşantısının etkisiyle şekillendiğini reddederek, bireyin hali hazırdaki yaşantısına yön ve anlam verme yeteneğine sahip olduğunu dile getirir.

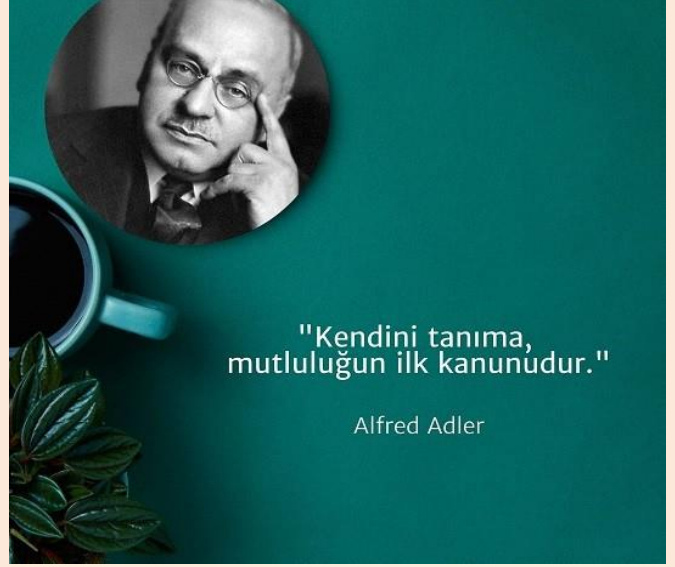
Adler bu yaklaşımdan yola çıkarak, yapısal patoloji modelin dayanır ve insan bedeninin herhangi bir organik yetersizliği kendiliğinden telafi ettiğini iddia ederek, dengeleme kavramını öne sürer. Dengelemeye göre bireyin itici gücü iradedir. Kişi, iradesi engellenirse aşağılık kompleksi, bu durumla başa çıkmak için de üstünlük kompleksi geliştirir.

Adler'e göre davranışlarımız, beklentilerimiz ve isteklerimize göre şekillenir. Kalıtsal ve çevresel etkiler tek etken değildir. Bireyler, karşılaştığı olayları farklı şekillerde yorumlayabilir ve onları yeniden şekillendirebilirler. Aile içi olaylar, anne baba tutumları, kardeş etkileri, kişinin yaşam tarzının ve kişiliğinin gelişmesine katkı sağlar fakat asla tek etken olamazlar.

Bireysel psikolojiye göre yaşanan olaylar kişide olumsuz etki bırakmaz, olayları yorumlama şekli kişilik ve davranışı şekillendirir. Yani bireysel psikoloji, nesnel gerçekliği değil öznel gerçekliği savunur.

Çocukluktan itibaren yaşanan her şey ve hedef ve beklentiler doğrultusunda oluşturulan yaşam tarzı değişime dirençlidir fakat yeniden değerlendirilebilir ve yeni bir yaşam tarzı oluşturulabilir.

Adler' e göre diğer insanlarla paylaşımdaki başarımız, onların iyiliğine olan ilgimiz ruh sağlığımızla direkt ilgilidir. Sosyal ilginin gelişmesiyle aşağılık duygusu ve yabancılaşma duygusu yenilebilir. Alfred Adler, Yahudi olması nedeniyle çalışmalarını uzun süre engellense de, çalışmalarına farklı ülkelerde devam etmiş, Birinci Dünya Savaşı'ndan sonra çok sayıda çocuk kliniğinin kurulmasına öncülük ederek, doktorlara, sosyal hizmet uzmanlarına, öğretmenlere eğitimler vermiştir.



**"Kendini tanıma,  
mutluluğun ilk kanunudur."**

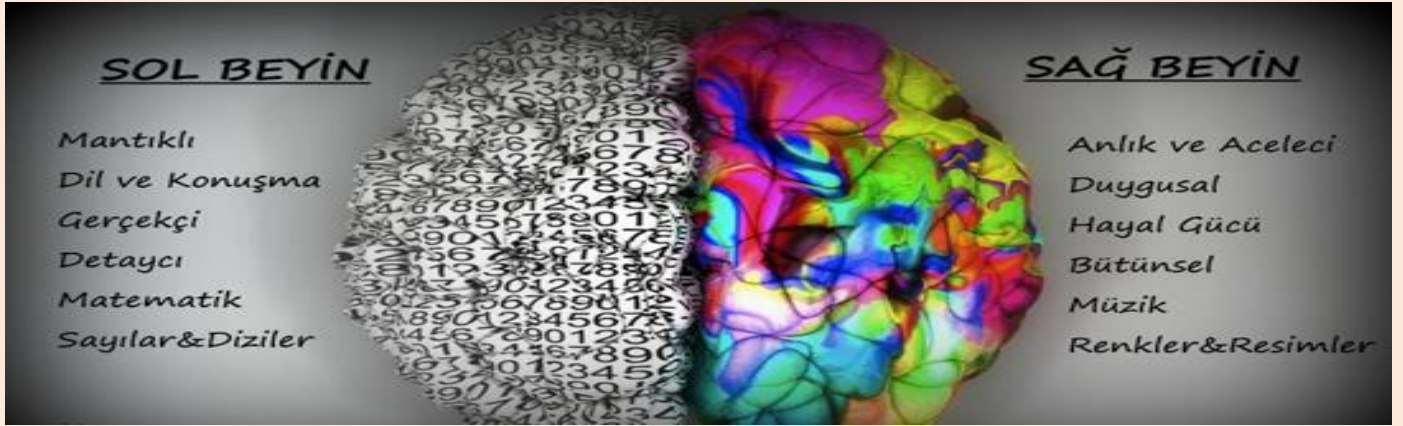
Alfred Adler



**"Kendine güvenmek bir cevherdir.  
İnsanın çevresini de aydınlatır.  
Kendilerine güvenmeyenlerin  
başkalarına da güvenmediği iyi bilinir."**

Alfred Adler

## “BÜTÜN-BEYİNLİ ÇOCUK”



Bir anne-baba, büyükanne, büyükbaba, öğretmen, terapist veya bir çocuğun yetiştirilmesinden sorumlu bir kişiyse, bu kitap tam size göre. Kitap altı bölümden oluşmakta. Kitabın bölümleri içerisinde; bütün beyin bakış açısı anlatılarak birinci bölümde beyni akılda tutarak nasıl ebeveynlik yapılacağı anlatılmış ve entegrasyon kavramından söz edilmiştir. İkinci bölümde sol ve sağ beynin birlikte kullanılması için nasıl yardım edileceği anlatılmıştır. Üçüncü bölümde iç görü empatiden sorumlu olan üst kattaki beyinle bütünleşmesinin önemi vurgulanmıştır. Dördüncü bölümde geçmişten gelen acılarla çocuğumuzun baş ederek hoşgörüle nasıl yardımcı olunacağı anlatılmıştır. Beşinci bölümde çocukların kendi ruh hallerini düşünme yeteneğine sahip olmaları öğretilmiştir. Altıncı bölümde ise kimliklerini kaybetmeden başkalarıyla bağ kurmanın verdiği mutluluk öğretilmiştir. Her bölümün sonunda öğrenilen yeni bilgileri uygulamaya koyacak iki bölüm bulunmaktadır.. Bunlardan bir tanesi bütün beyinli çocuklar bölümü, diğeri ise kendimizi entegre etmektir. Ebeveynler çocuğunun hastalandığında ne yapılacağını, onu sevindiren kızdıran şeyleri rahatlıkla bilirler. Ancak onların beyinleriyle ilgili temel bilgilerden yoksundurlar. Beynimiz bizim kim olduğumuza ve ne yaptığımıza şekil vermektedir. Aynı zamanda ebeveynlerimizin bize sunduklarıyla şekil bulmaktadır. Kitabın amacı; beynimizin işleyişiyle ilgili kolay anlaşılır temel ilkeleri tanıyarak, daha etkili çözümler bularak çocuğunuzu daha iyi tanıyabileceğiniz, sosyal duygusal ve zihinsel sağlığı için sağlam temeller atabileceksiniz.

Kitapta **Entegrasyon** kavramı üzerinde durulmuş. Beynimizin birçok farklı bölümü ve işlevi vardır. Örneğin; sol tarafı mantıklı davranmamıza ve dil işlevinde görev alır. Sağ tarafı ise duyguların yaşanması ve sözel işaretleri anlamamıza sağlar. Beynin bir tarafı kendini bellekle uğraşır diğeri ahlaki kararlar alır. Bazen rasyonel bazen irrasyoneldir. Farklı anlarda farklı kişiler gibi görünme sebebimizde budur. Başarılı olmanın yolu bu bölümlerin entegre olarak birlikte çalışmasına yardımcı olmaktır. Entegre olmuş beyin daha iyi kararlar alacak, bedenini duygularını daha iyi kontrol edebilecektir.

Sol beyin düzeni sever, mantıksal, gerçekçi ve dilsel süreçlerle ilgilenir. Sağ beyin ise bütüncüldür. Sözel değildir, göz teması, ses tonu, jest ve mimik gibi işaretleri alır ve gönderir. İmgeler, duygular ve kişisel anılarda uzmanlaşır. Sol beyin metne takılırken sağ beyin içeriğe bakar. Gelişimsel açıdan bakıldığında çok küçük çocukların sağ beyinleri sol beyinlerine göre daha baskındır. Hayatlarını o yüzden şimdiki ana göre yaşarlar. Mantık, sorumluluk daha oluşmamıştır. Çocuk neden diye sormaya başladığı zaman sol beynin devreye girdiğini anlarız. Beynin her iki tarafını da kullanması için çocuğunuza yardım edebilirsiniz.

Kitap örnek olaylar ve olası tepkiler üzerine kurulmuş ve belli bir sistematik üzerine yazılmış. Bazı durumlarda sol beynimizle verdiğimiz mesajlar mantıklı gelse de çocuk için bir anlam ifade etmediği görülmektedir. Çocuk için mantıklı cevaplar anlaşılmadığı hissi yaratabilmektedir. Bunun yerine çocuğu anladığımızı ifade edecek duygu içerikli geri bildirimlerin daha etkili olduğu anlatılmıştır.

Korkularıyla başa çıkamayan bir çocuk için; ebeveynler olarak çocuğun beyinin sol yarım küresini devreye sokmasına yardımcı olarak, çocuğa neler olduğunu anlatmasını sağlayabiliriz. Bunu sağlamanın en iyi yolu korku ve acı veren durumu bir kez daha anlattırmasıdır. Aslında sorunu halletmek için ilk aşama "sıkıntının adını koymak" sonrasında ayrıntılı bir şekilde anlatmasını sağlamak ve korkusuna sebep olan boşlukları doldurmasına yardım etmektir. Bu şekilde birkaç kez hikayeyi anlattıktan sonra korkuları giderek azalacak ve kaybolacaktır.

Bu kısımdaki en önemli çıkarıma "**görmezden gelmek ve inkâr etmek yerine sorunu halletmek için sıkıntının adını koymak**". (**Üst ve Alt Beynin Entegrasyonu**) Çocuklara öğretilen en önemli becerilerden bir tanesi güçlü duygulara neden olan durumlarda iyi kararlar almalarına yardımcı olmaktır. Yazar önce beyni sağ ve sol olarak ikiye ayırmıştı. Şimdi ise Alt beyin ve Üst beyin diye ayırıyor.

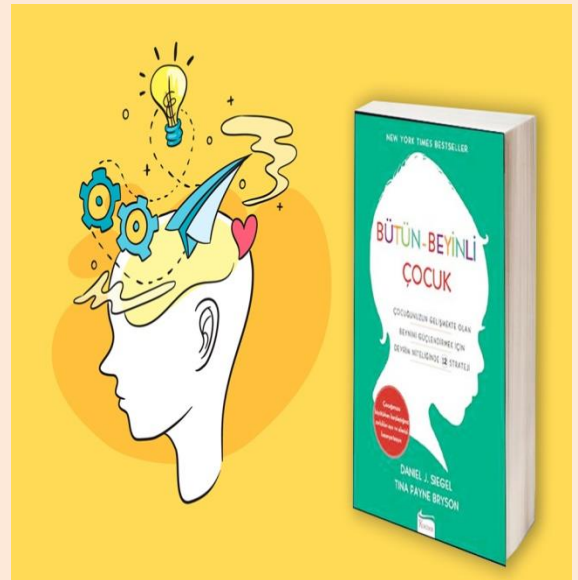
Beynin alt katı (alt beyin) boynun üst tarafından burun kemerine kadar olan kısımdır. Beyin sapını ve limbik bölgeyi oluşturur. Nefes alma, göz kırkma ve doğuştan gelen dürtülerden ve güçlü duygulardan sorumludur. Öfkenin kaynağı da burasıdır. Temel ihtiyaçlar alt katta görülür. Üst katta beyin zarı, orta prefrontal korteks gibi alnımızın gerisinde kalan alanlar burada bulunur. Önemli ve analitik düşünceleri kontrol eder. Plan yapma, karar verme, duygu ve beden kontrolünü sağlama, empati kurma gibi özelliklerin oluşmasından sorumludur. Amaç beynin üst ve alt bölümlerinin dikey olarak entegre olmasını sağlamamızdır.

Çocuklar beyinlerinin alt ve üst katını birlikte kullanamazlar. Bu durumun bir nedeni üst beyinin hala gelişiyor olmasıdır. Diğer nedeni ise alt beyin özel bir kısmıyla yani amigdala ile ilgili olmasıdır.

Ebeveynlere öfke nöbetiyle baş etmek için yöntem olarak görmezlikten gelmeleri gerektiği öğretilmiştir. Beynin üst ve alt katlarını bilince iki farklı öfke nöbetinin olduğu görülür. Üst beyin öfke nöbeti çocuğun kriz yaratmaya karar verdiği anda gerçekleşir. İstediklerini elde edene kadar bilerek ve isteyerek sizi dehşete düşürür. Ona tanımış olduğunuz ayrıcalığı kaybetmek üzere olduğunu hatırlattığınızda öfke krizine son verebilir. Bunun nedeni o an üst beyni kullanmasındandır. Bedenini kontrol edebilmesi ve mantıklı kararlar alabilmesi mümkündür. Üst beyin öfke nöbetinde kesin sınırlar çizmek ve davranışları net tanımlamak gerekir. Eğer çocuk davranışına son vermezse sonuçlarına katlanacağını ona göstermek gerekir. Alt beyin öfke nöbeti ise farklıdır. Amigdala duruma hakim olmuş ve üst beyni esir almıştır. Düşünme becerilerini kullanması o an mümkün değildir. Alt beyin öfke nöbetine verilecek uygun yanıt o an daha rahatlatıcı ve şefkatli olmaktır. Çocukla bağ kurarak onun yatışmasına yardımcı olmak gerekir. Dokunma, ses tonu kullanılabilir. Çocuğun üst beyni alt beynini esir almışsa ilk görev amigdalasını sakinleştirerek ona yardımcı olmaktır. Üst beyin devreye girdikten sonra mantık ve muhakeme gücü kullanılabilir. Uygun olan ve olmayan davranışlar konuşulabilir.

Aslında çocuğa verdiğimiz tepki ile beyinin hangi katını kullanacağına biz yönlendiriyoruz, beyin alt katını öfkelenmek yerine beyin üst katını devreye sokmalıyız. Karar verme mekanizması üst beyin farklı opsiyonları değerlendirmesini ve yürütme işlemini gerektirir. Karşısına çıkan fırsatları ve sonuçlarını düşünmek üst beyni geliştirir. 'Bugün siyah ayakkabılarını mı yoksa beyaz ayakkabılarını mı giymek istiyorsun?' diye sormak kadar basittir. Derin nefes alma, ona kadar sayma, duygularını ifade etme, ayaklarıyla yeri tepme, yastığı yumruklamalarını söyleyin. Kontrolünü kaybettiğinde neler olduğunu anlatarak nasıl önleyeceğini öğretebiliriz.

Anladıklarının ötesini görmesi sağlayın. Bunun için sorular sorun. Senin böyle hissetmene neden olan şey nedir?', sence sınavda neden başarılı olamadın? Günlük tutma, resim yapma gibi yönlendirmelerde bulunulabilir. Başka insanların duygusunun önemsenmesini sağlayacak basit sorular sorduğumuzda empati



yeteneği güçlenecektir. Sence bu bebek neden ağlıyor olabilir? Arkadaşın uzağa gittiğinde nasıl hissediyordur?

Kendisini kontrol edebilen, empati duygusunu bilen çocuklar güçlü ahlak duygusu geliştirirler. Bu bölümü çalıştırmak için de varsayım gerektiren sorular sorulabilir. Zorba davranışlar sergileyen bir çocuk için birini rahatsız ederse 'etrafta yetişkin biri yoksa ne yapardın?' gibi sorular sorulabilir.

Kitapta Bellek ile ilgili iki Mitten bahsedilmiş.

**Mit 1:** Bellek, zihinsel bir dosya dolabıdır. Oysa bellek tamamen çağrışımlarla ilgilidir. Şimdiki zaman ile geçmiş deneyimler arasında bağlantı kurar.

**Mit 2:** Bellek fotokopi makinası gibidir. Anılarınızı çağırđığınız zaman geçmişteki olayların benzerlerini görürüz.

Örtük bellek bildiğimiz bir şeyi düşünmeden yaptıran bellektir. Yaşamdaki herhangi bir anı öğrendiğimiz günü hatırlama yeteneğimiz ise açık bellektir. Hayatımız boyunca örtük anıları kodlarız. Hayatımızın ilk 18 ayı boyunca bu kodlamayı sadece örtük olarak yaparız. Yeni doğan bebek kokuları, tatları, ebeveyn seslerini vb. şifreler. Örtük bellek bizi emniyette ve güvende tutar. Hızlı tepki vermemiz için bizi özgür bırakır veya tepkilerimizi otomatik hale getirir.

Çocuğunuza Hatırlatmayı Hatırlatın: Yeniden Hatırlamayı Ailenizin Günlük Hayatının Bir Parçası Yapmak Çocukların deneyimlerini onlara tekrar tekrar anlattırđımızda örtük ve açık anılarını entegre etmiş ve yeteneklerini geliştirmiş oluruz. Hatırlamayı teşvik edecek en kısa pratik yol sorular sormaktır. 'oraya gittiğimizde ne oldu?' gibi sorular önemli anılarla çocuğun etkileşime girmesini sağlar.

Çocuğun geçmişte yaşadığı bir olayla ilgili mücadele içinde olduğunu fark ederseniz onunla konuşarak olayın hikâyesini anlatırın. Geçmiş deneyimi şimdiki davranışlarını etkiliyorsa beyinde ne olup bittiğini anlatın. Bunu hafızadaki puzzle parçalarını bir araya getirerek yapmalısınız.

Akıl gözü; sadece kendi zihnimizi değil başkalarının da zihnini anlamaktır. Zihnimizi anlamak için farkındalık çarkından bahsedilmiştir. Bisiklet tekerine benzetilen bu çarkın çemberinde, dikkatimizi verdiğimiz ya da farkında olduğumuz, duygu ve düşüncelerimiz, hayallerimiz ve arzularımız, anılarımız, dış dünyayla ilgili algılarımız ve bedenimizden gelen duyarlarımızın yer aldığı, göbeğinin ise, zihnimizin daha iç bölümünü temsil ettiği, bu bölümde etrafımızda ya da içimizde olup bitenin farkına vardığımızı söylemiş. Üst beyni kontrol eden bu bölüme "orta prefrontal korteks" denildiği ve en iyi kararların burada alındığından bahsetmiştir.

Hissetmek ile gerçekten olmak arasındaki farkta, örneğin "kendimi yalnız hissediyorum" yerine "yalnızım" dediklerinde, geçici ruh halini kimliklerinin kalıcı özelliği olarak algıladıklarını ve bunu kendilerini tanımlarken kullanarak ruh hallerini özellikleriymiş gibi kabullenme tehlikesine düştüklerini belirtmiş. Yeni deneyimlerin beyinde oluşturduğu fiziksel değişikliklerin ne anlama geldiğini şöyle ifade etmiş:

Bizler isteyerek ve çaba göstererek yeni zihinsel yetenekler geliştirebiliriz. Daha da ötesi, dikkatimizi farklı bir şekilde odakladığımız takdirde, beynimizin hem yapısını, hem de faaliyetlerini değiştirebilecek yeni bir deneyim yaratmış oluruz.

Duyguların oldukları gibi tanınmasını, yani onların geçici ve değişken olduğunun kabul edilmesi gerekir. Duyguların ruh halleri olduğunu, karakter özelliği olmadıklarını belirtirken, ortalama olarak bir duygunun gelip geçmesinin doksan saniye sürdüğü anlatılmalıdır. Görmezden gelmek ve inkâr etmek yerine imgeleri kontrol altında tutmak için akıl gözünüzü kullanın.

Dünyaya bakış açısını ve etkileşimde bulunma yollarını etkileyen simgeleri ELEMİYİ öğretmek gerekiyor. Ayrıca yaşadığı hisleri ve duygularla ilgili olarak da ELEMİYİ öğretmeliyiz. Çocuklara kendilerini nasıl hissettiklerini sormak ve kesin sözcükler kullanmaları konusunda yardımcı olmalıyız. İyi-kötü yerine, hayal kırıklığına uğramış, endişeli gibi...



ELEME yöntemi, bedensel algılarımızın duygularımıza ve duygularımızın da sadece düşüncelerimize değil, zihnimizdeki imgelere de şekil verdiğini anlamamızı sağlar.

ELEME oyunu: O an bedeninde neler oluyor (örneğin karnım aç), herhangi bir imge görüyor musun? (örneğin filmin fragmanı), şuan hangi duyguyu hissediyorsun? (örneğin heyecanlıyım), şuan ne düşünüyorsun? (örneğin evde süt yok, süt almalıyız). Uzanmak, etrafındaki nesnelere odaklanmak, gözlerini kapayıp seslere odaklanmak, duygu ve düşüncelerine odaklanmak, nefes alıp vermek...

Akl gözü egzersizleri küçük çocukların endişeleriyle, hayal kırıklıklarıyla ve daha büyük yaşlarda olanların da yoğun öfkeleriyle baş etmelerini ve ayakta kalmalarını sağlar. Dört yaşlarındaki bir çocuk için nefeslerine odaklanmayı öğrenebilirler. Bunun için çocuğun yere uzanması istenir. Midesinin üzerine bir gemi oyuncak konularak nefes alıp verdikçe yükselip alçalmasını izlemesi istenebilir. Uyumakta zorlanan çocuklar içinde kendilerini sakin hissettikleri bir yeri hayal etmelerini öğretmek gerekir. Özgün kimliğini kaybetmeden başkalarıyla bağ kurabilmek, mutluluk ve tatmin duygusu verecektir. İç görü ve empatiyi geliştirebilirsek, başkalarıyla bağ kurmalarını sağlayabiliriz.

Mutluluk ve bilgelik üzerine yapılan araştırmalar, kişinin kendisini iyi hissetmesindeki temel unsurun, dikkatini ve tutkularını kendi öz kimliğinin ilgi alanları yerine, başkalarının yararına olacak şekilde odaklamak olduğunu göstermektedir. Ayna nöronlar kültürün doğasını ve bazı ortak davranışların bizi birbirimizle, örneğin çocuklarla ebeveynlerini, arkadaşlarını ve yetişkinlerin de eşlerini nasıl birbirine bağladığını anlamamızı sağlar.

Sadece davranışları değil duyguları da aynalarız. Davranış, niyet ve duyguları sünger gibi çektığımız için, bu özel nöral hücrelere "sünger nöronlar" adının verildiği belirtilmiştir. Örneğin gülen bir gruba yaklaştığında gülümsemek, ya da tedirgin ve stresli olduğumuzda çocuğumuzun da bizim gibi olduğu ve bu duruma "duygu bulaşması" denildiği belirtilmiştir. Farklı ilişkisel deneyimler bir çocuğun beyninin 'biz' olmanın ne demek olduğunu anlamasını sağlar. İlişkiler uzaksa ve eleştirel, rekabetçi iseler, çocuğun ilişki hakkındaki beklentileri ona göre etkilenir. Güvenli ilişkiler yaşıyorsa bu ilişkiler onun arkadaşlarıyla, romantik ilişkisiyle, ilerdeki çocuklarıyla yaşayacağı ilişkilerde model oluşturur.

Sağlıklı ilişkiler yaşayan kişiler olmasını istiyorsak onların kapalı ve tepkili değil, açık ve kabul etmeye hazır olmalarını sağlamalıyız. Hayır ve evet sözcüklerine verilen iki farklı tepki bizim tepkisel ve kabul edici olmamızı belirleyebilir. Sinir sistemimiz tepkisel konumdayken biz ' savaş, kaç, olduğun yerde kal' durumlarına geçeriz. Tepkisel konumdayken, sözel olmayan yaklaşımların (sarılmak, empatik yüz ifadesi vb.) daha etkili olacağı bildirilmiştir. Çocuklar aile fertleriyle birlikte geçirdikleri zamandan ne kadar keyif alırsa ilişkilerine o kadar değer vereceklerdir.

## **SÖZÜN ÖZÜ...**

Bütün beyinli çocuk yetiştirmek çocukların sadece şuan nasıl olduklarıyla değil, gelecekte nasıl olacaklarıyla ilgilidir. Hayat hikâyemizin etkin yazarı konumuna geçtiğimiz zaman sevdiğimiz türden bir hayat yaşamaya başlamış olacağız.

Yazarlar; "Sağ beyin, sol beyin, alt ve üst beyin gibi bölümlere ayırma da asıl olan hepsini entegre ederek bir bütün haline getirdiğimizde sağlıklı ebeveynler olur ve sağlıklı bireyler yetiştirebiliriz." diyor. Beynini kullanan bireyler yetiştirmek temennisiyle...

**Kaynakça:**

**BÜTÜN BEYİNLİ ÇOCUK**

Kitabın Yazarı: DANIEL J. SIEGEL-TINA PAYNE BRYSON

## **ARAŞTIRMA: SİNOP İLİNDE GÖREV YAPMAKTA OLAN ÖĞRETMENLERİN COVID-19 KORKUSU İLE SALGINLA BAŞ ETME BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ.**

2020 yılı Mart ayında Dünya sağlık örgütü tarafından pandemi ilan edilmesi ile birlikte, çoğu ülkede yüz yüze eğitim faaliyetlerine ara verilmiş, uzaktan eğitim faaliyetleri yapılmaya başlanmıştır. (Aliyyah vd., 2020; Amram & Davidovitch, 2021; Aytaç, 2021; Bozkurt, 2020; Bozkurt & Sharma, 2020; Chang & Satako, 2020; Engzell vd., 2020; Gupta & Goplani, 2020). Bu zorlu süreçte öğretmenlerin rolleri ve görevleri farklılaşmış, daha da önemli hale gelmiştir. Eğitimciler, öğrenme ve öğretme süreçlerinin en önemli faktörü olmaya ve öğrenmede ki en önemli rehber olmaya devam etmiştir. (OECD, 2020 Tüm bu değişikliklere ayak uydurmak öğretmenler açısından da zorlayıcıdır.

Toplumda yaşanan korku kaygı stres gibi durumların ve depresif bozuklukların sık görüldüğü düşünüldüğünde öğretmenlerinde bu durumdan olumsuz etkilenmeleri kaçınılmazdır. (Khanna & Kareem, 2020). (Bekaroğlu & Yılmaz, 2020). Bu nedenle ; öğretmenlerin bu dönemde ki problemlerle başa çıkma becerileri, cinsiyet, medeni durum, çocuk sahibi olma, aile yapısı, yaş, mesleki kıdem, yaşadıkları ilçede sağlık hizmetlerinden faydalanma durumu, kronik rahatsızlığı olma durumu, yöneticilik görevi olma durumu, COVID-19 tanısı alma durumu, CoVID-19 dan dolayı Kayıp yaşama durumu, Pandemide sokak kısıtlaması olmadığı zamanları değerlendirme durumu, psikolojik destek almayı düşünme, psikolojik yardım alma, pandemide ki çalışma şekli gibi durumlara ilişkin çok kapsamlı bir çalışma yapılmıştır.

### **Araştırma Problemi:**

Sinop İlinde Görev Yapmakta Olan Öğretmenlerin COVID-19 Korkusu İle Salgınla baş etme Becerileri Arasında Anlamlı Bir İlişki Var mıdır?

### **Araştırmanın Evren ve Örneklemi:**

Araştırma evrenini Sinop İli merkezinde ve Gerze, Boyabat, Durağan, Saraydüzü, Türkeli, Ayancık, Dikmen ve Erfelek ilçelerinde değişik okul tür ve kademelerinde görev yapmakta olan öğretmenler oluşturmuş olup seçkisiz olarak belirlenmiş olan 1181 öğretmen örnekleme dahil edilmiştir.

### **Araştırmada Kullanılan Ölçekler:**

#### **Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmada katılımcılara ait bazı sosyodemografik verileri elde edebilmek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan sorulardan oluşan Kişisel Bilgi Formu kullanıldı.

Kişisel Bilgi Formu'nda cinsiyet, medeni durum, çocuk sahibi olma, aile yapısı, yaş,mesleki kıdem, yaşadıkları ilçede sağlık hizmetlerinden faydalanma durumu, kronik rahatsızlığı olma durumu, yöneticilik görevi olma durumu, COVID-19 tanısı alma durumu, CoVID-19 dan dolayı Kayıp yaşama durumu, Pandemide

sokak kısıtlaması olmadığı zamanları değerlendirme durumu, psikolojik destek almayı düşünme, psikolojik yardım alma, pandemideki çalışma şekli ile ilgili sorular yer aldı.

### **1.COVID-19 Korkusu Ölçeği**

Ahorsu ve diğerleri (2020) tarafından geliştirilmiş Satıcı ve diğerleri (2020) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Araştırmada Covid-19'un psikolojik etkilerini ortaya koymak amacıyla Türkiye'deki 75 ilden 18-64 yaş arası toplam 1304 katılımcıyla veriler toplanmıştır. Covid-19 korkusunun adaptasyon sürecinde doğrulayıcı faktör analizi, Madde Tepki Teorisi, yakınsak geçerlilik ve güvenilirlik (Cronbach's alpha ( $\alpha = .847$ ), McDonald's omega ( $\omega = .849$ ), Guttman's lambda ( $\lambda_6 = .844$ ), and yapı güvenirligi (CR = .842) analizleri yapılmıştır. 7 maddelik ölçek tek boyutlu, 5'li Likert (1-Kesinlikle katılmıyorum - 5-Kesinlikle katılıyorum) derecelendirmeye göre cevaplanmaktadır. Ölçeğin Türkçe versiyonunun tatmin edici güvenilirlik katsayılarına sahip olduğunu göstermiştir.

### **2.Salgınla Başa Çıkma Ölçeği**

Demirci ve arkadaşları (2020) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek geliştirme çalışması 484 katılımcı ile yapılmıştır. Ölçek, 14 madde ve Bilişsel Başa Çıkma, Aşkın Başa Çıkma, Davranışsal Başa Çıkma ile İlişkisel Başa Çıkma olarak 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Salgınla Başa Çıkma Ölçeği faktör analizi değeri .84; Salgınla Başa Çıkma Ölçeği'nin Cronbachalpha iç tutarlılık katsayısı .84 'tür.

### **Veri Toplama Yöntemleri:**

Pandemi koşulları nedeniyle katılımcılarla yüz yüze görüşme yoluyla veri toplama imkanı olmadığından kullanılacak olan ölçekler Google form uygulaması ile online ortama aktarılmış ve katılımcıların ölçekleri online olarak doldurarak araştırmaya katılımları sağlanmıştır.

### **Araştırma Türü / Veri Analiz Yöntem ve Teknikleri:**

Araştırma, ilişkisel tarama modeli kullanılan nicel bir araştırmadır. Veri analizi için SPSS.22 sürümü kullanılmıştır. Veriler normal dağılım göstermediğinden, veri analizi yapılırken nonparametrik testler kullanılmıştır. İkili bağımsız grubun olduğu durumlarda, Mann Whitney Test; üç ve daha fazla bağımsız grubun olduğu durumlarda ise Kruskal Wallis Test kullanılmıştır.

## **BULGULAR**

1. Öğretmenlerin, Bilişsel Başa Çıkma, Aşkın Başa Çıkma, Davranışsal Başa Çıkma, İlişkisel Başa Çıkma ve Salgınla Başa Çıkma Toplam puanları ile Korona Korkusu puanları Cinsiyetlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

- a. Kadın öğretmenlerin bilişsel başa çıkma puanları erkek öğretmenlerin puanlarından daha yüksektir.
- b. Kadın öğretmenlerin aşkın başa çıkma puanları erkek öğretmenlerin puanlarından daha yüksektir.
- c. Kadın öğretmenlerin davranışsal başa çıkma puanları erkek öğretmenlerin puanlarından daha yüksektir.
- d. Kadın öğretmenlerin ilişkisel başa çıkma puanları erkek öğretmenlerin puanlarından daha yüksektir.
- e. Kadın öğretmenlerin salgınla başa çıkma toplam puanları erkek öğretmenlerin salgınla başa çıkma toplam puanlarından daha yüksektir.
- f. Kadın öğretmenlerin korona korkusu toplam puanları erkek öğretmenlerin korona korkusu toplam puanlarından daha yüksektir.

2. Öğretmenlerin, Medeni Durumlarına Göre Bilişsel Başa Çıkma, Aşkın Başa Çıkma, Davranışsal Başa Çıkma, İlişkisel Başa Çıkma ve Salgınla Başa Çıkma Toplam puanları ile Korona Korkusu puanlarına ilişkin bulgular.

a. Öğretmenlerin bilişsel başa çıkma puanları, medeni durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

b. Öğretmenlerin aşkın başa çıkma puanları, medeni durumlarına göre anlamlı düzeyde evli olan grup lehine farklılaşmaktadır.

c. Öğretmenlerin davranışsal başa çıkma puanları, medeni durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Öğretmenlerin ilişkisel başa çıkma puanları, medeni durumlarına göre anlamlı düzeyde evli olan grup lehine farklılaşmaktadır.

d. Öğretmenlerin Salgınla Baş Etme toplam puanları, medeni durumlarına göre anlamlı düzeyde evli olan grup lehine bir şekilde farklılaşmaktadır.

3. Öğretmenlerin çocuk sahibi olma durumlarına göre Bilişsel Başa Çıkma, Aşkın Başa Çıkma, Davranışsal Başa Çıkma, İlişkisel Başa Çıkma ve Salgınla Başa Çıkma Toplam puanları ile Korona Korkusu puanlarına ile ilişkin bulgular

a. Öğretmenlerin Bilişsel Başa Çıkma, Davranışsal Başa Çıkma puanları çocuk sahibi olma durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

b. Öğretmenlerin Aşkın Başa Çıkma ve İlişkisel Başa Çıkma puanları, çocuk sahibi olma durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

b.1. Aşkın Başa Çıkma puanları en yüksek olan grup bekar olup çocuğu olan öğretmenlerdir.

b.2. Aşkın Başa Çıkma puanları en düşük olan grup çocuğu olmayan gruptur.

b.3. İlişkisel Başa Çıkma puanları en yüksek olan grup evli olup çocuğu olan öğretmenlerdir.

b.4. İlişkisel Başa Çıkma puanları en düşük olan grup çocuğu olmayan öğretmenlerdir.

c. Öğretmenlerin Salgınla Baş Etme toplam puanları, Çocuk sahibi olma durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

c.1. Salgınla Baş Etme puanı en yüksek olan grup bekar olup çocuk sahibi olan öğretmenlerdir.

c.2. Salgınla Baş Etme puanı en düşük olan grup çocuk sahibi olmayan öğretmenlerdir.

d. Öğretmenlerin korona korkusu toplam puanları çocuk sahibi olma durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

d.1. Korona korkusu puanları en yüksek grup bekar olup çocuğu olan öğretmenlerdir.

d.2. Korona korkusu puanları en düşük grup çocuğu olmayan öğretmenlerdir.

4. Öğretmenlerin Aile yapısına göre Bilişsel Başa Çıkma, Aşkın Başa Çıkma, Davranışsal Başa Çıkma, İlişkisel Başa Çıkma ve Salgınla Başa Çıkma Toplam puanları ile Korona Korkusu puanlarına ile ilişkin bulgular

a. Öğretmenlerin Aile yapısına göre Bilişsel Başa Çıkma, Aşkın Başa Çıkma, Davranışsal Başa Çıkma, İlişkisel Başa Çıkma toplam puanları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

b. Öğretmenlerin Aile yapısına göre Salgınla Başa Çıkma Toplam puanları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

5. Öğretmenlerin yaşına göre Bilişsel Başa Çıkma, Aşkın Başa Çıkma, Davranışsal Başa Çıkma, İlişkisel Başa Çıkma ve Salgınla Başa Çıkma Toplam puanları ile Korona Korkusu puanlarına ile ilişkin bulgular

a. Öğretmenlerin bilişsel başa çıkma puanları yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

a.1 52 ve üzeri yaş grubu ile 22-31 yaş grubu arasında bilişsel başa çıkma puanları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma vardır. 52 ve üzeri yaş grubunun bilişsel başa çıkma puanları 22-31 yaş grubuna göre daha yüksektir.

a.2. 42-51 yaş grubu ile 22-31 yaş grubu arasında bilişsel başa çıkma puanları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma vardır.22-31 yaş grubunun bilişsel başa çıkma puanları 42-51 yaş grubuna göre daha yüksektir.

b. Öğretmenlerin aşkın başa çıkma puanları yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

b.1. 52 ve üzeri yaş grubu ile 32-41 yaş grubu arasında bilişsel başa çıkma puanları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma vardır. 32-41 yaş grubunun bilişsel başa çıkma puanları 52 ve üzeri yaş grubuna göre daha yüksektir.

c. Öğretmenlerin davranışsal başa çıkma ve ilişkisel puanları yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

d. Öğretmenlerin Salgınla Baş Etme toplam puanları, yaşlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

6. Öğretmenlerin sağlık hizmetlerinden faydalanma durumlarına göre Bilişsel Başa Çıkma, Aşkın Başa Çıkma, Davranışsal Başa Çıkma, İlişkisel Başa Çıkma ve Salgınla Başa Çıkma Toplam puanları ile Korona Korkusu puanlarına ile ilişkin bulgular

a. Öğretmenlerin Bilişsel Başa Çıkma toplam puanları, hayır diyen grubun lehine Sağlık Hizmetlerinden Faydalanma durumlarına anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

b. Öğretmenlerin Sağlık Hizmetlerinden Faydalanma durumlarına göre, Aşkın Başa Çıkma, Davranışsal Başa Çıkma, İlişkisel Başa Çıkma puanları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

c. Öğretmenlerin Salgınla Baş Etme toplam puanları, yaşlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

7. Öğretmenlerin kronik hastalığı olma durumlarına göre Bilişsel Başa Çıkma, Aşkın Başa Çıkma, Davranışsal Başa Çıkma, İlişkisel Başa Çıkma ve Salgınla Başa Çıkma Toplam puanları ile Korona Korkusu puanlarına ile ilişkin bulgular

a. Öğretmenlerin Kronik hastalığa sahip olma durumlarına göre, Bilişsel Başa Çıkma, Aşkın Başa Çıkma, Davranışsal Başa Çıkma, İlişkisel Başa Çıkma puanları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

b. Öğretmenlerin Kronik hastalığa sahip olma durumlarına göre, Salgınla Başa Çıkma puanları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

8. Öğretmenlerin yönetici olma durumlarına göre Bilişsel Başa Çıkma, Aşkın Başa Çıkma, Davranışsal Başa Çıkma, İlişkisel Başa Çıkma ve Salgınla Başa Çıkma Toplam puanları ile Korona Korkusu puanlarına ile ilişkin bulgular

a. Öğretmenlerin Bilişsel Başa Çıkma toplam puanları, hayır diyen grubun lehine yönetici olma durumlarına anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

b. Öğretmenlerin yönetici olma durumlarına göre, Aşkın Başa Çıkma, Davranışsal Başa Çıkma, İlişkisel Başa Çıkma puanları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

c. Öğretmenlerin Salgınla Baş Etme toplam puanları, yönetici olma durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

9. Öğretmenlerin COVID 19 tanısı alma durumlarına göre Bilişsel Başa Çıkma, Aşkın Başa Çıkma, Davranışsal Başa Çıkma, İlişkisel Başa Çıkma ve Salgınla Başa Çıkma Toplam puanları ile Korona Korkusu puanlarına ile ilişkin bulgular

a. Öğretmenlerin İlişkisel Başa Çıkma toplam puanları, evet diyen grubun lehine COVID 19 tanısı alma durumlarına anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

b. Öğretmenlerin COVID 19 tanısı alma durumlarına göre, Bilişsel Başa Çıkma, Aşkın Başa Çıkma, Davranışsal Başa Çıkma puanları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

c. Öğretmenlerin Salgınla Baş Etme toplam puanları, COVID 19 tanısı alma durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

10. Öğretmenlerin yakın çevresinde COVID 19 tanısı alan birey olma durumlarına göre Bilişsel Başa Çıkma, Aşkın Başa Çıkma, Davranışsal Başa Çıkma, İlişkisel Başa Çıkma ve Salgınla Başa Çıkma Toplam puanları ile Korona Korkusu puanlarına ile ilişkin bulgular

a. Öğretmenlerin yakın çevresinde COVID 19 tanısı alan birey olma durumlarına göre İlişkisel Başa Çıkma toplam puanları, anlamlı düzeyde hayır diyen grubu lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

b. Öğretmenlerin yakın çevresinde COVID 19 tanısı alan birey olma durumlarına göre, Bilişsel Başa Çıkma, Aşkın Başa Çıkma, Davranışsal Başa Çıkma, İlişkisel Toplam puanları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

c. Öğretmenlerin Salgınla Baş Etme toplam puanları, yakın çevresinde COVID 19 tanısı alan birey olma durumlarına göre, anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

11. Öğretmenlerin yakın çevresinde COVID 19 nedeniyle hayatını kaybeden birey olma durumlarına göre Bilişsel Başa Çıkma, Aşkın Başa Çıkma, Davranışsal Başa Çıkma, İlişkisel Başa Çıkma ve Salgınla Başa Çıkma Toplam puanları ile Korona Korkusu puanlarına ile ilişkin bulgular

a. Öğretmenlerin yakın çevresinde COVID 19 nedeniyle hayatını kaybeden birey olma durumlarına göre, Bilişsel Başa Çıkma, Aşkın Başa Çıkma, Davranışsal Başa Çıkma, İlişkisel Başa Çıkma Toplam puanları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

b. Öğretmenlerin yakın çevresinde COVID 19 nedeniyle hayatını kaybeden birey olma durumlarına göre, Salgınla Başa Çıkma Toplam puanları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

12. Öğretmenlerin karantinada durumlarına göre Bilişsel Başa Çıkma, Aşkın Başa Çıkma, Davranışsal Başa Çıkma, İlişkisel Başa Çıkma ve Salgınla Başa Çıkma Toplam puanları ile Korona Korkusu puanlarına ile ilişkin bulgular

a. Öğretmenlerin karantinada durumlarına göre Bilişsel Başa Çıkma toplam puanları anlamlı düzeyde evet diyen grubun lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

b. Öğretmenlerin karantinada durumlarına göre Aşkın Başa Çıkma toplam puanları anlamlı düzeyde evet diyen grubun lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

c. Öğretmenlerin karantinada durumlarına göre, Davranışsal Başa Çıkma, İlişkisel Başa Çıkma Toplam puanları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

d. Öğretmenlerin karantinada durumlarına göre, Salgınla Başa Çıkma Toplam puanları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

13. Öğretmenlerin Sokak kısıtlaması uygulanmayan süreleri kullanma şekillerine göre Bilişsel Başa Çıkma, Aşkın Başa Çıkma, Davranışsal Başa Çıkma, İlişkisel Başa Çıkma ve Salgınla Başa Çıkma Toplam puanları ile Korona Korkusu puanlarına ile ilişkin bulgular

a. Öğretmenlerin Bilişsel Başa Çıkma, Aşkın Başa Çıkma, Davranışsal Başa Çıkma, İlişkisel Başa Çıkma puanları, sokak kısıtlaması uygulanmayan süreleri kullanma şekillerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

a.1. Bilişsel Başa Çıkma Puanları en yüksek olan grup "Nadiren çıktım." Cevabını veren grup olup; en düşük olan grup, "Düzenli olarak dışarı çıktım." Diyen gruptur.

a.2. Aşkın Başa Çıkma puanları en yüksek olan grup "Nadiren çıktım." Cevabını veren grup olup; en düşük olan grup, "Düzenli olarak dışarı çıktım." Diyen gruptur.

a.3. Davranışsal Başa Çıkma puanları en yüksek olan grup "Sadece ihtiyaçlarımı karşılamak için çıktım." Cevabını veren grup olup; en düşük olan grup, "Düzenli olarak dışarı çıktım." Diyen gruptur.

a.4. İlişkisel Başa Çıkma puanları en yüksek olan grup "Nadiren çıktım." Cevabını veren grup olup; en düşük olan grup, "Düzenli olarak dışarı çıktım." Diyen gruptur.

b. Öğretmenlerin Salgınla Baş Etme toplam puanları, sokak kısıtlaması uygulanmayan süreleri kullanma şekillerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

b.1. Salgınla Baş Etme puanı en yüksek olan grup "Nadiren çıktım." Cevabını veren grup olup; en düşük olan grup, "Düzenli olarak dışarı çıktım." Diyen gruptur.

14. Öğretmenlerin psikolojik destek almayı düşünme durumlarına göre, Bilişsel Başa Çıkma, Aşkın Başa Çıkma, Davranışsal Başa Çıkma, İlişkisel Başa Çıkma ve Salgınla Başa Çıkma Toplam puanları ile Korona Korkusu puanlarına ile ilişkin bulgular

a. Öğretmenlerin psikolojik destek almayı düşünme durumlarına göre, Bilişsel Başa Çıkma toplam puanları anlamlı düzeyde evet diyen grubun lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

b. Öğretmenlerin psikolojik destek almayı düşünme durumlarına göre, Aşkın Başa Çıkma, Davranışsal Başa Çıkma, İlişkisel Başa Çıkma Toplam puanları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

c. Öğretmenlerin psikolojik destek almayı düşünme durumlarına göre, Salgınla Baş Etme toplam puanları, evet diyen grubun lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

15. Öğretmenlerin psikolojik destek alma durumlarına göre, Bilişsel Başa Çıkma, Aşkın Başa Çıkma, Davranışsal Başa Çıkma, İlişkisel Başa Çıkma ve Salgınla Başa Çıkma Toplam puanları ile Korona Korkusu puanlarına ile ilişkin bulgular

a. Öğretmenlerin psikolojik destek alma durumlarına göre, Bilişsel Başa Çıkma toplam puanları anlamlı düzeyde evet diyen grubun lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

b. Öğretmenlerin psikolojik destek alma durumlarına göre, Aşkın Başa Çıkma, Davranışsal Başa Çıkma, İlişkisel Başa Çıkma Toplam puanları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

c. Öğretmenlerin psikolojik destek alma durumlarına göre, Salgınla Başa Çıkma Toplam puanları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

16. Öğretmenlerin pandemi sürecindeki çalışma şekillerine göre, Bilişsel Başa Çıkma, Aşkın Başa Çıkma, Davranışsal Başa Çıkma, İlişkisel Başa Çıkma ve Salgınla Başa Çıkma Toplam puanları ile Korona Korkusu puanlarına ile ilişkin bulgular

a. Öğretmenlerin pandemi sürecindeki çalışma şekillerine göre, Bilişsel Başa Çıkma toplam puanları anlamlı düzeyde dönüşümlü çalışan grubun lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

b. Öğretmenlerin pandemi sürecindeki çalışma şekillerine göre, Aşkın Başa Çıkma, Davranışsal Başa Çıkma, İlişkisel Başa Çıkma Toplam puanları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

c. Öğretmenlerin pandemi sürecindeki çalışma şekillerine göre, Salgınla Başa Çıkma Toplam puanları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

17. Bilişsel Başa Çıkma, Aşkın Başa Çıkma, Davranışsal Başa Çıkma, İlişkisel Başa Çıkma ve Salgınla Başa Çıkma Toplam puanları ile Korona Korkusu puanlarına ilişkin bulgular

17.1. Bilişsel Başa Çıkma ile Aşkın Başa Çıkma arasında pozitif yönde orta seviyede ( $r=.436$ ) bir ilişki bulunmuştur.

17.2. Bilişsel Başa Çıkma ile Davranışsal Başa Çıkma arasında pozitif yönde düşük düzeyde ( $r=.237$ ) bir ilişki bulunmuştur.

17.3. Bilişsel Başa Çıkma ile ilişkisel Başa Çıkma arasında pozitif yönde orta düzeyde ( $r=.320$ ) bir ilişki bulunmuştur.

17.4. Bilişsel Başa Çıkma ile Salgınla Başa Çıkma arasında pozitif yönde orta düzeyde ( $r=.666$ ) bir ilişki bulunmuştur.

17.5. Bilişsel Başa Çıkma ile Korona Korkusu arasında pozitif yönde orta düzeyde ( $r=.345$ ) bir ilişki bulunmuştur.

17.6. Aşkın Başa Çıkma ile davranışsal Başa Çıkma arasında pozitif yönde orta düzeyde ( $r=.426$ ) bir ilişki bulunmuştur.

17.7. Aşkın Başa Çıkma ile Salgınla Başa Çıkma arasında pozitif yönde yüksek düzeyde ( $r=.817$ ) bir ilişki bulunmuştur.





# Çocuklar günün 3 saati sosyal medyada

# En iyi fikirlerden bazıları nasıl doğdu?

TÜİK, 'Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması' nı yayımladı. Araştırmaya göre; 6-15 yaş grubundaki düzenli internet kullanan her üç çocuktan biri sosyal medya kullanıcısı ve günde en az 3 saatini sosyal medyada geçiriyor

## %82.7

Çocuklarda düzenli internet kullanımı



## %31.3

Çocuklarda sosyal medya kullanım oranı

## interneti ne kadar kullanıyorlar?

Her gün	%90.1
Haftada en az bir	%8.5
Haftada bir defadan az	%1.4



## 3 saat

Çocukların günde sosyal medya kullanımı



## %64.4

Çocuklarda akıllı telefon kullanma oranı

%32.3'ü her yarım saate bir akıllı telefonunu kontrol ediyor



## %55.6

Çocuklarda bilgisayar kullanma oranı



## %36

Çocuklarda dijital oyun oynama oranı



## %55.6

En çok savaş oyunu oynanıyor

## İnterneti ne için kullanıyorlar? (%)



İlginç başlangıç hikayelerinden bazıları, sonunda büyük bir şirkete, kariyere dönüşen ani bir ilham veya yaratıcılık kıvılcımı olan bir "o an" ile başlamıştır. İşte o "o an"lardan bazıları



**BEN SILBERMANN**  
Pinterest'in kurucusu  
Aynı resmin 50 farklı versiyonunu sıraladığı zaman



**NICK WOODMAN**  
GoPro'nun kurucusu  
Sörf yaparken kendi fotoğrafını çekemeyince



**BRIAN CHESKY**  
Airbnb'nin kurucusu  
Şişme yatağını kiralarak para kazandığında



**SARA BLAKELY**  
Spanx'in kurucusu  
Bir parti için giyinirken, iç çamaşırları hakkında bir şey fark edince



**SAMUEL MORSE**  
Telegrafın mucidi  
Ölen karısının mektubu eline geç ulaştağında



**JAN KOUM**  
WhatsApp'ın kurucusu  
Ukrayna'daki babasını arama masrafını göze alamadığında



**DIETRICH MATESCHITZ**  
Red Bull'un kurucusu  
Yaşadığı jet lag geçsin diye Tayland'da yerel bir içki dendiğinde



**DONALD FISHER**  
Gap'ın kurucusu  
Kendisine uygun kot pantolon satan bir mağaza bulamadığında



**CHIP WILSON**  
Lululemon'un kurucusu  
Birçok kadının yoga yaptığını ama giyecek özel bir pantolonları olmadığını fark ettiğinde



**MOMOFUKU ANDO**  
Hızlı eriştenin mucidi  
Soğuk bir günde çorba için sıraya giren insanları gördüğünde



**STEVE JOBS**  
Apple kurucusu  
Üniversite kampüs afişlerindeki kaligrafisi kadar güzel bir bilgisayar arayüzü isteyince



**CARESSÉ CROSBY**  
Sütyenin mucidi  
Göğüslerini korseye sığdırmadığında



**BILL GATES**  
Microsoft kurucusu  
Ürünü yapmadan önce satması gerektiğini fark ettiğinde



**INGVAR KAMPRAD**  
Ikea'nın kurucusu  
Taşıdığı masası arabasına sığmayıp, masanın bacaklarını sökünce



# BİZDEN HABERLER

Sinop Rehberlik ve Araştırma Merkezi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Bölümü olarak yıl içerisinde yaptığımız faaliyetlerimizi kısa da olsa sizlerle paylaşmak istedik.

Bunlardan en önemlisi Ayancık ve Türkeli ilçelerimizde 11 Ağustos tarihinde yaşanan sel felaketi sonrası, kurumumuz psikolojik danışmanları sahada psiko-sosyal çalışmaları gerçekleştirdiler. 2 hafta süren çalışmalarımız sonunda selden etkilenen çocuklar ve ailelerine psiko-sosyal müdahale hizmetleri verildi.



Milli Eğitim Bakanımız Sayın Mahmut ÖZER alanda yapılan çalışmalarla yakından ilgilendi, yaptığımız çalışmalara katılarak bilgi aldı.

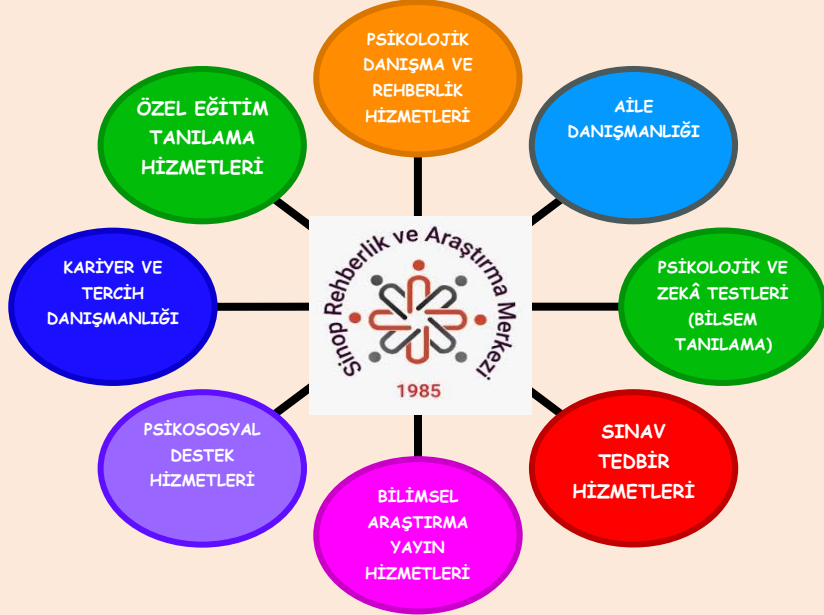


## OKULLARDA YAPILAN DİĞER ÇALIŞMALAR

Yıl içerisinde merkez ve ilçelerde rehber öğretmeni olmayan okullarda, ihtiyaç duyulan konularda öğrenci, öğretmen ve velilere yönelik çalışmalar gerçekleştirildi. Bu çalışmaların başında; Akran Zorbalığı, Bilinçli Teknoloji Kullanımı, Bağımlılık, Psikoeğitim, İhmal ve İstismar gibi konular gelmektedir.



# T.C SINOP VALİLİĞİ SINOP REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



İncedayı Mah. Okullar Caddesi. No:39 Sarı Saltuk And. Lisesi Yerleşkesi Merkez/SINOP



0 368 261 47 28



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



[sinopram@hotmail.com](mailto:sinopram@hotmail.com)



0 368 260 61 72



[ramsinop](https://www.instagram.com/ramsinop)



[197751@meb.k12.tr](mailto:197751@meb.k12.tr)