



# Dengem

Biltek Okulları Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi,  
Sayı: 05-2018

Sınav Gelip Geçici  
Aile İlişkisi Kalıcı

16-19

Lise Dönemi  
Çalışma Stratejileri

28-33

Kariyer  
Planlaması

34-37

Stres ve Başetme  
Yöntemleri

52-56

## AİLE SİSTEMLERİ VE İLİŞKİLER



# BİLTEK'TE BASARI TECRÜBEYLE SABİT

ÜNİVERSİTEYE  
YERLEŞTİRME ORANI %97\*

\* LYS'de tercih yapan öğrenci sayısına göre hesaplanmıştır.



ANAOKULU • İLKOKUL • ORTAOKUL • ANADOLU LİSESİ

**BİLTEK**  
OKULLARI

ÜSKÜDAR PENDİK HALKALI ANKARA BURSA

[biltekokullari.com](http://biltekokullari.com) | 0850 811 77 15

[f](#) [t](#) [i](#) [v](#) [y](#) /biltekokullari

## GENEL MÜDÜR'DEN



**Mutalip HASDEMİR**  
Biltek Okulları Genel Müdürü

Kıymetli Dostlar,

Çocuklar için yapılan iyi niyetli çalışmalar güzeldir. Bereketli ve faydalıdır. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetlerimiz sıradaki uygulamaları başarı ile sürdürürken kendilerini geliştirmek, araştırma ve imkanlarını paylaşmak ve bilinci arttırmak adına çok özel bir dergi çalışması yapmaktadırlar.

Gündemin ihtiyaçlarını analiz eden, problemlere çözüm önerileri yapan özgün makalelerden oluşan bu çalışmanın öğretmenlerimiz, öğrencilerimiz tarafından okunması, incelenmesi ve istifadeye yönelik çalışmalar yapılması uygun olmaktadır.

Öğrencilerimizin sağlıklı ve faydalı nesiller olabilmeleri dengeli yetişmelerine bağlıdır. Öğrencilerimizin karakteri ve kişiliğinin dengeli gelişmesinde bilimsel psikolojik yöntemlere her zamankinden daha çok ihtiyaç olan bir dönemden geçiyoruz. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetlerini şahsiyetli başarılarla hizmet edecek tarzda sunmaya devam etmeliyiz.

Biltek Eğitim Kurumlarında "ÇAREM" (ÇÖZÜMSEL AKADEMİK REHBERLİK EĞİTİM MODELİ) adı altında sistematik her bireyi dikkate alan bir hizmet sunma hassasiyeti içerisindeyiz. Başarı, huzur ve mutluluk getirmesi dileği ile yaptığımız hizmetlerimizin kalitesinin bir göstergesi olarak cesaretle dergimizi çıkarmaya devam edeceğiz.

**Şahsiyetli Başarılar Dileğiyle..**

**Yayın Kurulu:**

Biltek Okulları Rehberlik ve Psikolojik  
Danışmanlık Birimi

**Genel Müdürlük:**

Ünalan Mahallesi Demir Sokak No:31  
Üsküdar / İstanbul

**Telefon:**

0850 811 77 15

## EDİTÖR'DEN

*Merhaba değerli okuyucular,*

*Dergimizin beşinci sayısı ile tekrar karşınızdayız.*

*Yepyeni bir heyecanla başladığımız bir eğitim-öğretim yılı daha neredeyse bitmek üzere. Kumsaldaki taneler kadar sonsuz gözükken zaman nasıl da hızla akıyor... Bitmeyen işler, hep bir yerlere yetişme çabası, hep bir eksik kalmışlık hissi, günümüz insanının gerçeği bu eylemler ve bu duygular etrafında şekilleniyor.*

*İdeal ebeveyn olma endişesi ise her zamankinden daha yoğun bir şekilde üzerimize çökmüş durumda, çocuklarımızı her yönden donanımlı, en üst potansiyel seviyesinde yetiştirebilmek hepimizin kimi zaman takıntı düzeyine varan yaşam amacı haline gelmiş durumda.*

*Orta yoldan, itidalden uzaklaşılan her yerde mutlaka bir sorun vardır, ya ebeveynin kendi var oluşuyla, ya da eşlerin birlikte var oluşlarıyla ilgili yolunda gitmeyen bir şeylerin varlığına işaret eder "aşırı anne-babalık" eylemi. Sonuçta herkesin bahtına bir anne ve bir baba düşüyor, doğrusuyla yanlışıyla hepimiz çocuklarımız için en iyisini yapma gayretindeyiz... Ancak sahip olmaya değer şeylerden yalnızca sınırlı bir paya erişebileceğimiz gerçeğini akıldan çıkarmamalıyız.*

*Zaman en değerli olgu, yaşadıklarımız, hissettiklerimiz ve diğerlerine yapıp ettiklerimizle kendimizi inşa etme sürecimizin en yakın tanığı zaman...Koşturmaca ve bitimsiz yoğunluk içinde kendimize, kendimiz üzerinde düşünmeye, kör noktalarımıza, bunları nasıl ve kimlerden miras aldığımıza dair düşünmeye ihtiyacımız sonsuz. Bu düşünme eyleminde dikkat etmemiz gereken en önemli şey ise yanımızdan akıp geçen zamana seyirci kalmadan ân üzerinde düşünmek ve âna odaklanmak.*

*Ünlü bir terapistin âna odaklanmaya dair sözleriyle hepimize keyifli okumalar diliyorum.*

*Gençken içinde bulunduğum ânın hep meydana gelecek daha iyi şeylerin başlangıcı olduğunu düşünüyordum. Ve sonra yıllar geçti, birden kendimi bunların tersini yaparken buldum. Yeterince yapmadığım şey, içinde bulunduğum ânı takdir etmekti.*

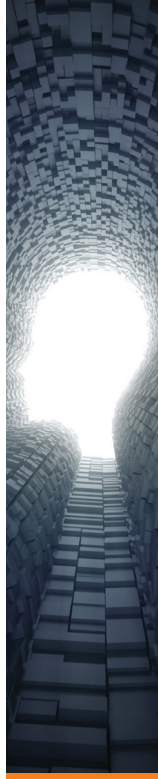
*Bugünü Yaşama Arzusu, Irvin D. Yalom*

**Uzman Klinik Psikolog  
Melike İLERİSOY**

*Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık  
Bölüm Koordinatörü*



# İçindekiler



06

Psikoloji  
Dünyasından  
Haberler



10

Aile  
Sistemleri  
ve  
İlişkiler



14

İlk Bağımlı  
Koparıyorum  
Korkuyorum



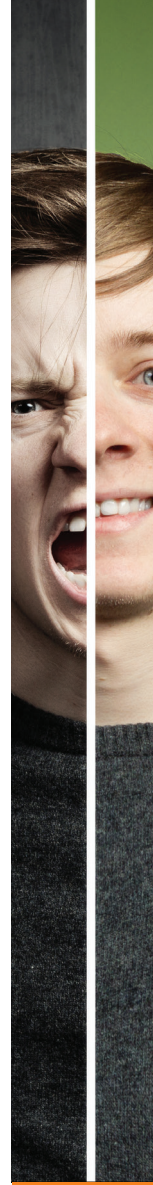
16

Sınav  
Gelip  
Geçici,  
Aile İlişkisi  
Kalıcı



20

Okul  
Öncesi  
Dönemde  
Cinsel  
Eğitim



24

Kişilik  
Gelişimi



28

Lise  
Dönemi  
Çalışma  
Stratejileri





**34**

**Kariyer  
Planlaması**



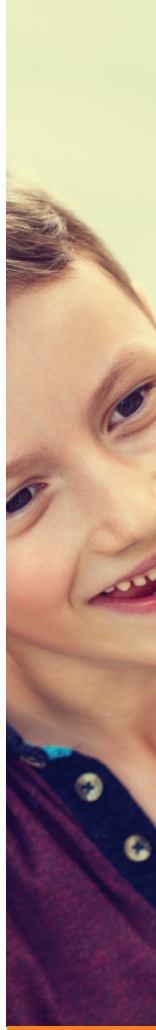
**38**

**İnanç ve  
Ahlaki  
Değerler  
Eğitimi  
Nasıl  
Olmalı?**



**42**

**Çocuklarda  
Yalan**



**46**

**Dikkat  
Eksikliği ve  
Hiperaktivite  
(DEHB)**



**52**

**Stres ve  
Başetme  
Yöntemleri**



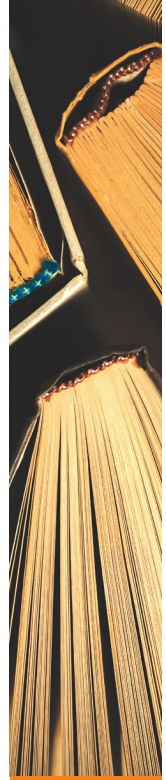
**58**

**Kıssadan  
Hisse**



**60**

**İyi  
Seyirler**



**62**

**Keyifli  
Okumalar**

# PSİKOLOJİ DÜNYASINDAN HABERLER

## KORKU VE ENDİŞE EĞİLİMLERİMİZ GENETİK MİDİR?

California Üniversitesi'nden Profesör William R. Clark, korkuların genetik ve çevresel faktörlerden nasıl etkilendiği konusunda birçok çalışma yapmıştır. Ona göre, basit korkulardan, spesifik fobilere kadar tüm korkular, evrim sürecinde geliştirilen biyolojik adaptasyonun bir sonucudur.

Korku, beynin özel bir bölümünde dile gelmemiş anıların kayıtlarının duygu olarak tutulmasıdır. Tehlikenin algılanması ile harekete geçen, neredeyse içgüdüsel bir reaksiyondur. Derecesi kişiden kişiye değişir. Tehlikelerden korunmak amacı ile evrimsel olarak geliştirilmiş olan bu özelliğin derecesi çok yükseldiğinde yaşam zorlaşır.

### Korkular yaşamı nasıl zorlaştırır?

Her dört insandan biri yaşamı boyunca en az bir defa gerginlik, panik bozukluk, fobi kaynaklı travmalar yaşıyor. Travmalar, zihinsel ıstırap yanı sıra fiziksel acılara sebep oluyor.

### Korkular genetik miras mı yoksa yaşadığımız deneyimlerin sonucu mu oluşur?

Konu ile ilgili olarak bir deney yapılmış; Rastlantısal olarak seçilen bir grup fare, iyi aydınlatılmış ve saklanacak hiçbir yer olmayan bir kutuya yerleştirilerek davranışları gözlenmiş.





Bazı farelerin bir duvar kenarına sinerek, hareketsiz kaldıkları, tekrar tekrar dışkıladıkları gözlenirken, bazı farelerin endişe duygusundan uzak, etrafı koklayarak dolaşma davranışları gösterdikleri gözlenmiştir.

Yüksek düzeyde endişe davranışı gösteren farelerin birbiri ile çiftleştirildiğinde on nesil kadar sonra doğan yavruların, endişe düzeyini ölçecek birçok test yapılmıştır. Yapılan testler, endişe düzeyi yüksek farelerin torunlarının da endişe düzeyi yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Ancak halen endişe davranışlarının genlerle mi yoksa öğrenilerek mi edinildiği belirsiz olduğundan, bir sonraki kuşakta doğan yavrular doğdukları gruptan alınarak, endişe düzeyi düşük davranışlar sergileyen fare grubuna dâhil edilmiştir.

Sonuç; cesur(endişe düzeyi düşük) toplulukta büyüyen korkak(endişe düzeyi yüksek) farelerin torunları, tıpkı genetik anne babaları gibi korkak (endişe düzeyi yüksek) davranışlar sergilemişlerdir. Böylece laboratuvar farelerinde, spesifik olarak genlerin davranışlarla olan ilişkisi tespit edilmiştir.

### **Beynin hangi bölümü endişe ve korku düzeyinden sorumludur?**

Endişe duygusunun derecesini beyindeki nörotransmitterler(sinir hücreleri arasındaki iletişimi sağlayan molekül) ve onların reseptörleri(algılayıcıları) belirler. Yapılan çalışmalar, genlerin nörotransmitterler ve reseptörlerle ilişkili olduğu ortaya koymuştur. Birçok gen, korku ile ilişkili olarak, beyindeki nörotransmitterleri ve onların reseptörlerini etkilemektedir.

Örneğin; eğer fare fonksiyonel sinir hücresi reseptörü yoksunluğu içerisindeyse, böylesi bir yoksunluğun söz konusu olmadığı fareye göre daha fazla endişe davranışı sergilemektedir.

Konu ile ilgili olarak insanlar üzerinde de çalışmalar yapılmıştır. Evlat edinilmiş çocuklar, tek ve ayrı yumurta ikizleri üzerinde yapılan gözlemler, endişe eğiliminin genetik olduğu sonucuna varılmıştır.

Bazı spesifik fobilerin (örneğin yılan fobisi, acı fobisi, yükseklik ve kapalı yer fobisi gibi) çevresel faktörlerle oluştuğunu biliyoruz ancak bu yeni bulgular, çevresel faktörlerden etkilenme düzeyi, genetik eğilimlerden kaynaklandığını ortaya koymuştur.

### **Sonuç**

Atalarımız tarafından aktarılan tek bir korku geni yoktur. Doğru olan, korku ve endişenin ortaya çıkmasında birçok genin etkili olduğudur. Genler, nörotransmitterleri ve onların reseptörlerini birçok farklı şekilde kontrol ederler.

Bu farklı formların belirli bir kombinasyonuna sahip olarak doğarız. Bu kombinasyon da çevresel faktörlerle etkileşime geçerek sahip olduğumuz endişe düzeyini belirler.

**Özetle, endişe ve korku derecemiz genlerimizle doğrudan alakalıdır. Ancak çevresel faktörlerin de etkisi ile genlerimizde kodlu olan endişe düzeyini, daha üst seviyelerde ya da daha düşük seviyelerde yaşamamıza neden olur.**

### **KAYNAK**

Ceviren: Aylin ER

<https://www.scientificamerican.com/article/is-our-tendency-to-experi/>



## SELFİCİYİM, NARSİSTİM!

"Hadi selfie çekelim!" son yıllarda yaşlı, genç herkesten duyduğumuz bir cümle. 'Bizim bir fotoğrafımızı çeker misiniz?' diyerek telefonu uzatmak tarih olurken, herkes kamerasını kendisine çevirerek poz vermeye başladı. Peki ama neden?

Kanada Toronto Üniversite'si de bu soruyu merak etmiş olacak ki 198 öğrenci üzerinde bir araştırma başlattı. Öğrencilerin her birinden her gün defalarca kendi selfilerini çekmeleri istendi. Ancak onlar kendi selfilerini çekerken çevreden de birileri onları çekecekti.

Fotoğraflar çekildi ve katılımcılara her iki fotoğrafta gösterildi. Öğrencilerin kendi çekmiş oldukları selfilere olumlu yorumlar yaparak kendilerini sevimli ve güzel bulduklarını söylemeleri not edilirken, başkasının çekmiş olduğu fotoğraflara bakıp çok da memnun kalmadıkları gözlemlendi.

Araştırmayı yapan ekibin bu duruma yorumu ise; sürekli kendi gözlerinden kendilerine bakan yani başkasının çekmesi yerine kendi kendini çeken insanların **aşırı narsist (sürekli kendisiyle meşgul, kendini beğenen)** oldukları şeklinde oldu. Henüz resmi bir açıklama yapılmasa da Amerikan Psikologlar Derneği'nin selfinin hastalık olarak tanımlanıp tanımlanmayacağı konusunda çalışmalar yaptığı da psikoloji camiasında konuşulmakta.

İyi çekimler. 😊





## STRES YAPAN STRES ÇARKLARI

Büyük küçük demeden herkesin elinde dönen son tüketim çılgınlığı; **stres çarkları**. Neden alıyoruz, neden sürekli döndürüyoruz, neden bırakamıyoruz ve en önemlisi ne yapıyor bu el fırırları bizlere?

Önceleri çocukların elinde basit bir oyuncak olarak görülmeye başlandı ancak eline alan yetişkinler bile bırakamayınca tehlikesi anlaşıldı ki; **stres çarkları bizi strese sokuyor**. Babaların elindeki tespih ne kadar bağımlılık yapıyor ve gereç yoksunluğu yaşıyor ise stres çarkları da çocuklarımızda aynı etkiyi bırakıyor. Sürekli hareket halinde, farklı

renk ve dikkat çekici modelleri olması sebebi ile dikkat dağınıklığına sebep olduğu gözlemleniyor. Aynı zamanda iletişim kurmayı yeni öğrenen çocuklarımızda antisosyal kişilik özellikleri de görülme riski söz konusu. Sırf bu risk faktörlerinden dolayı Amerika, İngiltere ve Birleşik Arap Emirlikleri gibi bir çok ülkede satışı hızla yasaklanıyor.

Otizm tanısı konmuş veyahut dikkat dağınıklığı olan çocuklarımız üzerinde dikkatini tek bir noktaya toplama ve dikkati sürekli aktif tutma gibi özelliklerinin yanı sıra gelişim çağındaki çocuklarımızın küçük kas gelişimine de katkısı oluyor bu oyuncuğun. Ancak sağlıklı bireylerde stres çarkına duyulan ihtiyacın aslında oyuna olan açıklıktan olduğu psikologlar tarafından söyleniyor. Bu sebeple çocuğunuza **stres çarkı almak yerine sağlıklı bir oyun ortamı kurun** ve stresinin nasıl yok olduğunu keyifle izleyin.

# AİLE SİSTEMLERİ VE İLİŞKİLER

Melike İLERİSOY  
Uzman Klinik Psikolog

**Yaklaşık 65 yıl önce bir öğretmen ve sosyal hizmet uzmanı olarak çalışmalarına başlayan Virginia Satir zaman içinde ruh sağlığı alanına yönelmiş ve uzun araştırmalar sonucunda aile sistemlerini anlamaya yönelik kendi kuramını oluşturmuştur.**

Ruhsal durumu “patoloji/hastalık” merkezli tanımlamaktan ziyade “negatif/işlevsel olmayan/işe yaramayan” aile ilişkileri merkezinde tanımlayan bu yaklaşıma göre terapistlerin en önemli uğraşı ailede olup bitenler, ilişkiler, iletişimler, roller ve bireysel acıya kaynaklık eden aile acısı olmalıydı.

Satir’e göre sağlıklı aile ortamından kaynaklanan sorunlar aile üyelerinden biri üzerinde kendini gösterir ve farklı şekillerde diğer üyelere de sirayet eder. Aile üyelerinden bir tanesi, genellikle çocuklar, sağlıklı ortama tepki olarak ruhsal ve davranışsal sorunlar yaşamaya başlar. Bu kişi sorunlu evlilik ilişkisinden en çok etkilenen ve sağlıklı ebeveyn tutumlarına en çok maruz kalan kişidir.

Aile, tekrarlayan, döngüsel ve öngörülebilir ilişki kalıpları yoluyla denge arayışında olan bir sistemdir. Bu fenomen aile dengesi olarak bilinir. Satir’e göre eşler ailenin mimarlarıdır ve eşler arasındaki ilişki merkez olarak düşünüldüğünde, ailenin diğer üyeleri arasındaki ilişkiler de bu merkez etrafında şekillenir. Yani söz edilen aile dengesi direkt olarak eşler arası ilişki yoluyla belirlenir ve bu ilişkiden etkilenir.

## Eşler arası ilişki ve düşük benlik saygısı

Satir’ e göre düşük benlik saygısına sahip kişiler yoğun bir anksiyete yaşarlar, bütüncül ve tutarlı bir benlik algısından yoksundurlar. Bu kişiler başkalarının kendileriyle ilgili ne düşündüklerine fazlasıyla odaklanan fakat kendileri hakkında düşünmeyen, duygularına odaklanamayan kişilerdir. Tutarlı bir benlik algısının olmadığı yerde ise bireysel otonominin kaybıyla sonuçlanan ‘diğerlerine bağımlı olma’ durumu gelişir.

Satir eş seçiminde tesadüfe inanmaz. O’na göre kişi ‘önemli diğerini’ seçerken kendi beklentilerine uymasını umduğu gibi, korkularını ve güvensizliklerini telafi edecek bir yapıda olmasına da dikkat eder. Buna göre benlik saygısı düşük olan bireyler, önemli diğerine yönelik yüksek beklentiler içerisinde olduğu gibi, tam da anlaşılır bir şekilde ona karşı güvensizlik duyan ve süreçte hayal kırıklığı yaşama ihtimaline sahip bir bireydir. Satir bu ihtiyaçla yapılan evlilikleri ‘elde etme çabası’ olarak yorumlar. Bu tür evliliklerde benlik saygısı düşük olan taraf diğerinin benlik saygısını sahiplenmeye, olumlu niteliklerini kendine mal ederek benliğini onarmaya çalışır.

Özetle kişi partnerini kendi eksikliklerini tamamlayan, onun aracılığıyla başarı duygusunu elde ettiği kendisine ait bir uzantı olarak görür. Bu şekilde başlayan ilişkide ise sorunların yaşanması kaçınılmazdır.

## Farklılıklar ve anlaşmazlıklar

Satir evlenen iki kişinin, almak kadar vermek sorumluluğunda da olduklarını bilmeleri gerektiğini söyler. Ancak düşük benlik saygısına sahip kişiler, ilişkiye katacakları bir şey olmadığına inanırlar ve kendilerinden beklentiyi minimuma indirirler. Bu da evlilik ilişkisinde sorunlara neden olur. Tutarlı bir benlik algısına sahip çiftler birbirlerine daha kolay güvenir, iyi yönlerini birbirinin istifadesine sunma konusunda daha özgüvenlidirler. Bunun sonucu olarak bireyselliğin takdir edildiği ve gelişim için fırsat olarak görüldüğü bir evlilik şekli ortaya çıkar.

Farklılıklar henüz evlenmeden, tanışma aşamasında fark edilmeyebilir ya da bu aşamada sorun olarak değerlendirilmeyebilir. Ancak evlendikten sonra yaşam ortaklıklarının artmasıyla farklılıklar sorun olmaya başlayabilir, eşler kafalarındaki imge ile gerçek olanın uyuşmadığını görmeye başladıklarında evlilikte pürüzler ortaya çıkmaya başlar. Dolayısıyla evlilik ilişkisinde yaşanan sorunların temelinde bireysel farklılıklara yönelik tutumların yattığı söylenebilir.

## Aileye çocuğun katılması

Satir’e göre elde etme çabası neslin devamını sağlama dürsünün itici gücüdür. Aile sistemine çocuk girdiğinde



eşler nesli devam ettirebilme motivasyonu ile çocuğu kucaklarlar, sisteme hızlıca dahil ederler ancak bilinmesi gereken en önemli şey, çocuğun bir ölçüde eşler arasındaki ilişkinin dışında tutulması gerektiğidir.

Çocuğun doğmasıyla evlilik kurumu çocuğu büyütüp besleyerek neslin devamına katkıda bulunduğu gibi ebeveyn öğretileri ile de kültürün aktarımını ve sürekliliğini sağlar. Çocuğun doğumu aynı zamanda eşler arasındaki iş bölümünün yeniden düzenlenmesini gerektirir.

Eşler değerli hissetmedikleri bir ilişki yaşıyorlarsa yukarıda sözü edilen bağımlılık örüntüsü gelişebilir ve eşler arasındaki ilişkide sorunlar ortaya çıkmaya başlar. Bu durumda çocuk, kendini korumak için işlevsel olmayan sisteme işlevsel bir tepki olarak uyumsuz davranmaya başlar.

Evliliğe yönelik yaşanan hayal kırıklığının etkileri

Satir, düşük benlik saygısına sahip evli çiftlerin kaçınılmaz olarak sağlıksız bir aile ortamı oluşturacağına inanır. Bir çiftin ebeveyn olarak nasıl davranacağına en net göstergesi çiftin çocuğuna yüklediği anlamdır. İşlevsiz bir ailede ebeveyn birimi çocuğu, "aileyi topluma kanıtlamak" için bir araç olarak görür.

Benlik saygısı düşüklüğünün sonuçları, ebeveynin çocuğuyla olan ilişkisinde açıkça görülmektedir, tıpkı her ebeveynin "diğeriyle" olan ilişkisinde görüldüğü gibi. Satir sağlıksız ailelerde her ebeveynin eşini ve çocuğunu

benliğinin uzantısı olarak görmeye devam ettiğini belirtir. Bu ailelerde her iki eş de çocuğun kendileriyle aynı şeyi istemesini ve her istediklerini yapmasını arzularlar. Sorunların çıktığı nokta tam da burasıdır, her iki ebeveyn de diğerrinin çocuğa yönelik beklentilerini kabul etmez, eleştirir ve bu durum ailelerdeki önemli bir tartışma konusu olarak tüm aile hayatına etki eder.

### Evlilik uyumsuzluğu ve üçgenleşme

Anne babanın çocuk yetiştirme ve çocukla ilgili tutumlarının farklı olduğu durumlarda çocuk kendini çelişkili talepler arasında sıkışmış bulur. Böyle durumlarda ebeveynlerden biri çocuğu potansiyel bir müttefik olarak konumlandırır, karşı tarafla olan iletişimini çocuk üzerinden kurmaya ve çocuk yoluyla diğerr tarafı kontrol etmeye çalışır. Sonuç olarak her ebeveynin aile sistemine hükmetme, kendi ihtiyaçları doğrultusunda aileyi ve çocukları şekillendirme arzusu aile çatışmasıyla sonuçlanır.

Bu durumu Satir şu şekilde ifade etmiştir; **"eğer eşlerin benlik saygısı düşükse ve birbirlerine güvenleri az ise evlilik ilişkisinde çocuk yatıştırıcı bir rol üstlenir."** Satir'e göre üç insanın ilişkisi diye bir ilişki biçimi yoktur, daha ziyade yalnızca gözlemci rolündeki üçüncü kişi ile, iki kişi arasında gidip gelen ilişkiler vardır. Bir ebeveynin karı-koca sisteminin dışında kalarak çocuk-anne veya çocuk-baba şeklinde oluşturdukları aile içi yarımalar, alt sistemler, ilişkide üçgenleşme olarak tanımlanan üst üste

binmiş, birbiri içine geçmiş ilişki örüntüleri ortaya çıkarır.

- Aile üçgenleşmesinde aşağıdaki durumlar gözlenir,
- Kadın eşinin kendisiyle daha az ilgilendiğini düşünür, çocuğa yaklaşır
- Erkek eşinin kendisiyle daha az ilgilendiğini düşünür, çocuğa yaklaşır
- Çocuk ailenin merkezinde yer almak için anne-baba arasına girer

Bu tür aile üçgenleşmeleri sağlıklı, işlevsel olmayan aile ortamına neden olur. Birbirine güven ve inancın olmadığı aile ortamlarında eşler kendilerini dışlanmış hissederler. Birbirlerinin farklılıklarını fırsat olarak görmek yerine bir sorun olarak gördüklerinde her iki ebeveyn de karşılanmamış ihtiyaçlarının doyurulması için

çocuğa yönelir. Bu durumda çocuk bir ebeveynle ittifaka zorlanırken, diğeriyle olan bağı zayıflatır. Sonuç olarak çocuk, ebeveyn ihtiyaçları uğruna kendi gelişiminden vazgeçer.

İşlevsel aile üçgeninde ise taraflar evlilik ilişkilerinin gücünden emindirler ve çocuğun dışarıda bırakılma korkusu anne babayı tehdit etmez. Bu ilişki tipi sağlıklı baba-çocuk ve anne-çocuk ilişkilerinin kurulmasını sağlar ve çocuğun hiçbir şekilde anne-baba birimine dahil edilmeyeceğini açıkça ortaya koyar. Birbirleriyle sağlıklı iletişim kurabilen ebeveynler, ailenin lideri olma konusunda çatışma yaşamazlar, duruma ve şartlara göre değişebilen roller üstlenirler. Bu ortamda büyüyen çocuk kendi kimliğini kazanabilir, yaşamda kendine yer bulabilir ve ilişkilerin istikrarı konusunda bir güven ve inanç geliştirebilir.



## İletişim Teorisi

Diğerleriyle iletişim sözlü veya sözsüz, bilinçli veya bilinçsiz insan hayatında yaşamsal bir öneme sahiptir. Satir'e göre içimizde olanları, hissettiklerimizi aktarmaya çalıştığımızda çoğu zaman başarısız oluruz. Çünkü karşımızdakinin zihnimizi okumasını, bizi anlamasını ve ihtiyacımıza göre tepki vermesini bekleriz. "Neler yaşadığımı bilmiyorsun, duygularımı anlamıyorsun" şeklindeki söylemlere çiftler arasında sıkça rastlarız. Bu durumda eşinin hislerini anlamayan kişi yeterince değer ve sevgi göstermemekle suçlanır.

İletişim eşler arasında olup biten her şeyi kapsayan ve etkileyen büyük bir şemsiye gibidir. Bir bireyin ilişki kurma biçimi, diğer insanlarla yaşayacağı deneyimlerde büyük rol oynamaktadır. Satir tüm iletişim biçimlerinin öğrenilmiş olduğunu belirtir ve iletişimin sesle donatılmış bir film kamerası olduğunu ve sadece **şu anda, şu an burada ve buradaki iki kişi arasında** gerçekleştiğini söyler. Dolayısıyla geçmişin pişmanlıklarını ve geleceğin endişelerini yüreğinde taşıyanların değişim için şansları çok azdır. Çünkü değişim tam da yaşadığınız ân içerisinde gerçekleşebilen bir durumdur. Geçmiş geçmiştir, gelecek ise belirsiz, bu nedenle âna odaklanmak, duygusal ve davranışsal yatırımları âna yüklemek en sağlıklı olanıdır.

Ruh sağlığı ve iletişim arasındaki yakın ilişkinin varlığı birçok araştırmada gösterilmiştir. Eşler arasında doğru iletişim kanalları açıldıkça, birbirinde uzaklaşma yerine samimiyet, üstün ve yetkin olma arzusu yerine işbirliği arttıkça her iki taraf da kendini daha iyi hisseder, evlilikten alınan doyum artar ve ilişki güçlenir.

## İletişim kalıpları

Bireylerin stres altındayken başvurdukları beş farklı çeşit iletişim tarzı bulunmaktadır. Bu iletişim kalıplarından dördü uyumsuz iletişim olarak tanımlanmıştır. Moore ve Kramer (1999) uyumsuz iletişim biçimlerinin, kişinin gerçek duygularını ve gereksinimlerini gizleyen kamuflej mesajlar içerdiğini belirtir. Bu tarz uyumsuz iletişim kişiyi kırılmalığa ve savunmasızlığa karşı koruyan bir işleve sahiptir. Sonuç olarak insanların iletişim içindeyken genellikle gerçek duygularını gizlediğini söyleyebiliriz.

Uyumsuz iletişim kalıplarından ilki aşırı uyumlu, yatıştırma ve gönül alma üzerine kurulu bir tarzdır. Burada kişi kendi duygularını tamamen bir kenara bırakarak karşısındaki kişinin talepleri ve beklentileri doğrultusunda hareket eder. Bu kişiler kendi benliklerini inkar ederler ve bilinçaltında değersizlik duyguları yoğunudur. İç sesleri genellikle şöyle konuşmaktadır, "her daim iyi ve kibar olmalıyım, kimseyi üzmemeliyim". Bu

kişilerin tek amacı diğerlerini memnun etmektir. Ayrıca yolunda gitmeyen her şeyin sorumluluğunu da kendi üzerlerine alırlar. Bu tip insanlar kendilerini küçük görüp başkalarına aşırı değer atfetme eğilimindedirler. Sürekli evet modundadırlar, sürekli özür dilerler, asla aykırı düşünemez ve farklı fikirde olamazlar.

Eleştiriden kaçınmak için kendi fikirlerini söylemezler. Uyumlu iletişimciler düşünce ve duygularını başkalarına yansıtmazlar ve böylece manipülasyondan kaçınırlar. Özsaygı düşüklüğünün sonucu olarak diğerlerinden zarar görme endişeleri karşısında geliştirilmiş bir iletişim tarzıdır.

Bir diğer uyumsuz iletişim kalıbı olan suçlayıcı ise yukarıda bahsedilen tarzın tam tersidir. İletişimde suçlama dilini yoğun olarak kullananlar, kendi duygularına odaklanmış ben merkezci kişilerdir. Kendilerini koruma, sürekli savunma ve diğerlerini suçlama halindedirler. Genellikle düşmanca, asi ve şiddete eğilimli olarak tanımlanırlar.

Kendi içlerinde yalnız ve sürekli gergin bir haldedirler. Başkalarını suçlayarak güç ve benlik doyumunu kazanmaya çalışırlar. Diktatör ve patron rolünde sürekli arızaya odaklanırlar. Eylemlerinin sonuçlarını üstlenme ve bedel ödeme sorumlulukları gelişmemiştir.

Üçüncü iletişim modeli aşırı mantıklı (süper makul) olarak tanımlanan, kendisinin ve başkalarının duygularını fark etmeyen, hatta inkar eden bir tutum içerisinde katı, takıntılı ve her daim haklı olan tiplerdir. Duygusal olmayan robot benzeri bir ilişki biçimleri vardır.

Hem kendilerini hem de başkalarını kontrol altında tutma arzusu yoğundur. Sürekli en iyisini biliyormuş gibi davranırlar. İletişim kurarken karşısındaki kişinin ne söylediğine odaklanmazlar, zihinleri hep bir şeyler aktarmak, öğretmek ve kendilerini anlatmakla meşguldür. Yoğun bir empati eksikliği yaşarlar. Eleştiri karşısında aşırı tepki gösterirler ve kırılmalı bir tutum içerisine girerler.

Dördüncü iletişim tipi ise aşırı mantıklı tutumun tam tersi şekilde ilgisiz, umursamaz, önemsemeyen bir tutum içerisindedir. Konuşulan konuya odaklanamayan, başka işlerle meşgul ve sürekli dikkati dağınıktır. Ne kendisiyle ne de iletişim halinde olduğu kişilerle tam anlamıyla ilişki kuramazlar.

Sürekli dağınık, meşgul ama neyle meşgul olduğu bilinmeyen, anlaşılmalı bir haldedirler.

Tüm bu işlevsel olmayan, sağlıksız iletişim kalıpları düşük özgüven ve tutarlı bir benlik algısına sahip olamamanın ürünüdür. Satir bu benlik değerinin anne-baba ve çocuk üçlüsünde öğrenilebileceğini söyler.

# İLK BAĞIMI KOPARIYORUM KORKUYORUM

Göknur GÖK  
Psikolog

Bebek dünyaya geldiği andan itibaren tüm korkularını tek bir kişinin kokusunda, gülüşünde, varlığında yener. Ona sonsuz güvenir, ona hayrandır ve ona BAĞLIDIR. Kurulan bağ yalnızca anne ile değil bebeğin bakımını sağlayan her insan ile olabilir. Örneğin baba, bakıcı, anneanne, babaanne vb. Bu bağ okula gitme, evden ayrılma, ebeveyn kaybı vb. bir şekilde koparılmaya çalışıldığı anda çocuk kendini dünyada yalnız hisseder. Bu yalnızlıktan dolayı başına gelecekleri düşünür, düşündükçe kaygılanır kaygılandıkça mutsuz, içe kapanık, korkuları olan, oyundan zevk almayan, evden ayrılmak istemeyen bir bireye dönüşür. İşte bu süreç AYRILMA ANKSİYETESİ olarak tanımlanır.

Ayrılma Anksiyetesi tanısının konulabilmesi için bireyin 18 yaş altında olması gerekmektedir. Ağırlıklı olarak okula yeni başlayan çocuklarda görülmektedir. Yapılan araştırmalar sonucu kız ve erkek öğrencilerde benzer oranlarda görüldüğü belirlenmiş, cinsiyet faktörü etkisiz kılınmıştır. 11 yaşından büyük çocuklarda ayrılık anksiyetesi depresyon, içe kapanma vb. türlerde görülebilir. Okula başlama sürecinde görülmesinin nedenlerinin başında evden ilk ayrılış olması gelmektedir. Ebeveynin olmadığı, yabancı bir ortama bırakılan çocuk aklında korku ve soru işaretleri ile baş başa kalır. Aklında sürekli olarak " Ya bana bir şey olursa ?", " Ya annemin veya babamın başlarına ben yanlarında olmadığım için bir şey gelirse ?", " Ya ölürlerse ?", " Ya ölürsem ?" soruları yankılanır. Bu sorular onu eve geri dönmeye sevk eder ve çocuk eve geri dönmek için her yolu denemeye başlar. Bu yollar şu şekilde gözlemlenebilir;

- Okula gitmemek için anlaşılmaz şikayetler (okulda beni dövüyorlar vb.)
- Okula gitme vakti geldiğinde aşırı panik ve kaygı durumu,
- Okula gitmeme adına fiziksel semptomlar (karın ağrısı, mide bulantısı, iştahsızlık vb.)







- Uyanma vakti geldiğinde bir yastık veya yorgana sarılma, koklama,
- Sık sık ebeveyn ile irtibat kurmaya çalışma (annemi arasana gelsin vb.)
- Ebeveynin olmadığı zamanlarda mutsuz görünme,
- Okula, oyun, derse konsantre olamama vb.

Bu durumda veli telaşa kapılabilir. Ancak telaşa kapılmadan önce yapılması gerekenler fiziksel semptomların kanıtlanması yani karın ağrısı, mide bulantısı veya ishal gibi şikayetlerde bir uzmana gösterilmesi gerekir. Fiziksel muayene ardından öğrencinin bahsetmiş olduğu okul içerisindeki şiddet, zarar görme vb. durumların netleştirilmesi sağlıklı bir yol izletecektir. Çocuğa bu süreç içerisinde verilen tüm sözlerin tutulması, yalan söylememesi size güvenini arttıracak ve onu bıraktıktan sonra gelip alacağınıza dair inancı artacaktır. Aynı şekilde süreç boyunca onu cezalandırarak veya korkutarak okulda bırakılmaması gerektiği gibi ödüllendirerek de bırakılmaması gerekmektedir. "Ağlarsan seni almaya gelmem!" "Ağlamazsan sana o istediğin arabayı alırım." gibi teklif

ve tehditler çocuğu anlık etkilese bile sürdürülemez. Ayrılık anksiyetesi yaşanmaması adına alınabilecek önlemler ise;

- Okul başlamadan önce çocuk ile birlikte okul ziyaret edilmeli,
- Akranları ile bolca vakit geçirmesi sağlanmalı,
- Kısa süreli de olsa akrabalarına bırakılıp, alınmalı,
- Aşırı koruyucu ebeveyn tutumu içinde olunmamalıdır,
- Çocuk mutlaka kendi odasında ve yatağında yatmalıdır,
- Kendi ihtiyaçlarını kendisi gidermelidir,
- Akranları ile onun adına iletişim kurulmamalıdır. (ör: Hadi adım Ahmet desene vb.)

Ayrılık anksiyetesi yaşanıyor ise tedavi amaçlı en etkili yöntem aile terapisi. Anne ve çocuk ile ortak çalışarak sebepleri üzerinde durulması, çocuğun rahatlaması önemlidir. Tek başına ilaç tedavisi tavsiye edilmez ve etki etmez. Bunun yanı sıra çocuklar bireysel olarak oyun terapisi, psikodrama vb. yöntemlerde uygulanmalıdır.

# SINAV GELİP GEÇİCİ, AİLE İLİŞKİSİ KALICI

**Eylem ÖCAL**  
Psikolojik Danışman

Sınavlara gereğinden fazla anlam yükleyerek, fizyolojik ve psikolojik olarak stres altında olan ergenler üzerinde baskı oluşturmak, ruh sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Ailelerin çocuklarına yönelik tutumlarında dikkatli olmaları ve eğitim öğretimin bir parçası olan sınavlara gereğinden fazla anlam yüklenmemelidir. Aileler çocuklarının hayatını Sınava endekslememelidir. Sevginin koşula bağlanması, çocuk gelişimini olumsuz etkilemektedir. Çocuklar başarılı da başarısız da olsa, ailelerin çocuklarına olan sevgisinin devam ettiği mesajı verilmeli, sevgi ve kabul koşula bağlanmamalıdır.

Sınavların öğrencinin bütün özelliklerini değerlendirebilecek bir araç olmadığını ve o anki performansını değerlendirdiğini unutmamak gerekir. Ancak anlık bir performansa bakarak, çocukları nitelendirmek doğru olmaz. Böyle bir tutum, çocuklarda ömür boyu sürecek hatalı kimlik algılarına yol açabilir. Başarısızlık ve yetersizliğe dair benlik algısı, öğrenilmiş çaresizliği de beraberinde getirir.

## **Fazla kaygı sınavdaki başarıyı olumsuz etkiler**

Aileler, sınava dair kaygılı olurlarsa, bu kaygı çocuklara da geçecektir. Bir miktar kaygı sınavda öğrencileri motive etse de; aşırı kaygı çocukların sınav başarısının düşmesine yol açmaktadır.

## **Bir tarafta ergenlik, öte tarafta sınav baskısı**

Ergenlikte gelişimsel açıdan çok yoğun duygusal çatışmalar yaşanmaktadır. Fizyolojik değişimler çok hızlıdır. Ergen öğrenci bir taraftan bunlarla uğraşırken, diğer taraftan ailenin sınav beklentisine yönelik baskısını yaşayarak kaygı ve stres oluşturabilir. Bu tür beklentiler aile içindeki ilişkinin bozulma riskini arttırır. Bu noktada ailelere büyük görev düşmektedir. Ailelerin bilmesi gereken şudur ki; "sınav gelip geçici, ancak aile ile olan ilişki kalıcıdır. Bunu bozmamaya özen göstermek gerekir."

## **Gerçek dışı beklentiler kaygıyı artırıyor**

Zaman zaman ailelerin gerçek dışı beklentilerle



çocuklarından kapasitelerinin üzerinde bir performans bekleyerek kaygılarını artırdıkları gözlemlenmektedir. Ailelerin sınava gereğinden fazla önem atfetmeleri yanlış olup, sakin ve sağduyulu davranmaları gerekmektedir. Çocuk koşulsuz olarak sevildiğini bilmeli ve her öğrencinin ilgi alanlarının, yeteneklerinin farklı olduğu unutulmamalıdır. Önemli olan bu zekâ ve yetenek alanlarını fark edip, onları doğru yönlendirmektir.

## **Realiteye uymayan hedefler sıkıntı doğurur**

Çocuğun kendi hakkındaki farkındalığıyla ailenin çocukları hakkındaki farkındalığının birbiriyle örtüşmesi gerekmektedir. Realiteye uymayan hedefler, daima sıkıntı doğurur. Bu nedenle çocuğun kendini tanıyabileceği ortamlar oluşturulmalı ve kendi hakkındaki benlik algısı gerçeğe yakın olmalıdır. Benlik algısını gerçeğin dışına taşımak, çocuğa zarar verir. Hepimiz artılarımızla,

eksilerimizle bir bütünü. Çocuklar da eksik yanlarıyla veya olumlu yönleriyle bir bütündürler. Bu anlamda çocukları tanımak önemlidir. Eğer çocukları doğru tanırsak, onları doğru yönlendirebiliriz.

### **Ders çalışırken verimliliği arttırmak için neler yapmak gerekir**

#### **Kolay olanla başlanmalı**

Motivasyonu arttırmak için bilinen konulardan başlamak derse daha çabuk adapte olmayı sağlar. Bu sebeple kolay olarak gördüğü dersle çalışmaya başlayabilir.

#### **Çalışma sırasında abur cubur yenmemeli**

Bu tamamen ders çalışma zamanı ile ilgilidir. Çünkü sınıfta dersteysen bir şeyler yemek doğru değildir. O sebeple çalışırken aynı sınıf ortamı sağlanmalıdır. Bir şeyler yiyip içmek ayrıca dikkati dağıtan unsurdur.

#### **Bütünü parçalara bölerek, bitirme duygusunu artırmalı**

Anne ve babaların yaptığı en büyük hatalardan biri çocuğa "Sürekli ders çalışman gerekiyor" baskısı yapmalarıdır. Sürekli ders çalış denilmesi çocuğa uçsuz bucaksız bir yol gibi gelir.

Anne ve babalar ders çalış veya bugün ders çalıştın mı yerine bugün matematik dersinden üstlü sayılardan 10 soru çöz, Türkçe dersine şu konuyu tekrar et gibi bütünü parçalara bölünmüş halini çocuklarına sunmalıdır. Bu şekilde çalışma hedef odaklı gelecek ve çalışacaktır.

#### **Zor derslerin arasına iyi yapabildiği dersler yerleştirilmeli**

Her dakika yapamadığını yapmaya çalışmak bir süre sonra motivasyon düşüklüğüne yol açar. Bunun önüne geçmek için aralara yapabildiği, kolay dersler, sorular konulmalıdır. Öğrencinin her soruda zorlanmıyorum, yapıyorum hissine ihtiyacı vardır.

#### **Uyku düzeni sağlanmalı**

Beyin uykuda da düşünmeye devam eder. Konu tekrarları genellikle uykudan önce yapılmalıdır. Zorlanılan konular varsa sabah daha dinlenmiş bir zihinle tekrar edilmelidir.

#### **Konuları tekrar etmeli**

Öğrenmede çok ciddi sayıda tekrar olmalıdır. Öğrendiği konularla ilgili sorular çözülmelidir. Yeni konu öğrendikten sonra daha önce öğrendiği eski konulardan da sorular çözmesi sağlanmalıdır. Bu sayede yeni konudan dolayı eski öğrenilenlerin unutulmaması sağlanır.

#### **Yanırların üstünden konu tekrarı yapılmalı**

Konu tekrarı öğrencilere çok anlamsız gelebiliyor. Ben

zaten biliyorum şeklinde düşünüyorlar. O zaman o konuda çocuğunuza çözümlü (konu anlatımlı) sorular çözdürün. Çıkan yanırlar var ise onların üzerine gidin. Soru çözdükten sonra hangi konuların tekrara ihtiyaç duyduğu daha net ortaya çıkar.

#### **Cep telefonuyla aynı odada olmamalı**

Ne olursa olsun test çözen, sınava çalışan öğrenciler telefonda uzak tutulmalıdır. Sınav esnasında da telefon yanında olmamalıdır. Ders çalışırken buna alışılmalıdır. Ayrıca telefon dikkat dağıttığı için çalışma esnasında öğrenmeyi olumsuz etkiler.

#### **Ders çalışma ortamı sınıfta nasıl ise evde de aynı şekilde olmalı**

Öğrenci konu çalışırken istediği ortam sağlanabilir ama soru çözme veya yazılıya çalışma bölümü sınıfta nasıl ise o şekilde olmalıdır. Çünkü beyin neye alışıyor ise o konuda insan daha rahat ediyor.

#### **Fazla soru çözmek öğrenmeyi olumsuz etkilememeli**

Fazla soru çözmek, bol konu tekrarı yapmak elbette önemli fakat burada kritik bir nokta var. Çocuk öğrenme yerine soru sayısına odaklanmamalıdır. Ben fazla soru çözmeliyim hedefi ile zihni dağılmamalıdır.

Ayrıca fazla soru çözme hedefi çocukların sorulara ayıracağı vakti de azaltacağı için gereken önem, özen de azalacak ve hatalar artacaktır.

Çok soru çözmek, çok öğrenmek ve kazanmak anlamına gelmez. Hatalar var ise bu hataların kaynağı öğrenilmeli ve eksiklikler giderilmelidir.

#### **Ona yapabileceğini, başarabileceğini hissettirin**

Kaygı, stres ve panik zihin kullanımını etkiliyor. Kaygılanan ve stres içinde olan çocuk, yapamayacağı hissine kapılır ve sınavda soruları gördüğünde zihin bilgileri çağırılmaz. Öğrenme hassas bir durumdur.



### Dozunda kaygı ve stres başarıyı tetikler

Aşırı kaygı öğrencinin dikkatini ve öğrenmeyi olumsuz etkiler. İlk soru yanlış ise veya üst üste yapamadığı sorular olursa öğrencinin dikkati dağılarak kaygı eşiği yükselip, panikliyor. Bu kaygıyla öğrenci bilgiyi hafızasından geri çağırılmakta zorlanıyor.

Öğrenci yüksek bir düzeyde bilgiye sahip olmasına rağmen var olan bilgisini kâğıda aktaramıyor. Hedef kaygıyı tamamıyla ortadan kaldırmak olmamalıdır. Kaygıya yenik düşmemek ve yaşanan kaygıyı belli bir düzeyde tutmak, öğrenci için önemlidir.

### Ona sorumluluklar verin

Çocuk sorumluluk aldığı zaman daha çok şey yapabilir hale geliyor. Yönetebileceği sorumlulukları verdiği zaman çocuğunun düşünme becerisi daha çok gelişip, olayları kavrama, anlama ve yorumlama becerileri yaşamının her yönüne olumlu etkiler sağlıyor. Bu noktada sorumluluk vermek büyümeleri için çok önemli bir süreçtir.

### Öğrenci niçin çalıştığının bilincinde olmalı!

Öğrencilerin motivasyonlarını sürdürürebilmeleri için niçin çalıştıklarının farkında olmaları önem taşımaktadır. “Niçin çalışıyorum?”, “Niçin bu liseyi hedefliyorum?”, “Bu hedefime ulaşırsam nasıl bir hayatım olur?” gibi sorulara cevap bulmaları gerekir.

### Tempoyu düşürmeyin!

Sınavlara hazırlanan pek çok öğrencinin yaptığı en büyük hatalardan biri sınav tarihi yaklaştıkça çalışma tempolarını düşürmeleri ya da çalışmayı bırakmalarıdır. Sınava yönelik çalışmaların ne zaman bitirileceğine yönelik her öğrenci için geçerli olan, kesin bir tarih belirlemek söz konusu değildir. Eğer öğrenci psikolojik olarak rahat hissediyorsa son günlere kadar çalışmalarına devam edebilir. Son birkaç gün yeni bir konu öğrenmek yerine ders tekrarı yapmak ve süre tutarak test çözmeye odaklanmak daha yararlı olacaktır.

### Kalan süreyi nasıl değerlendireceğinizi planlayın!

Öğrencilerin kalan süreyi etkin değerlendirebilmeleri için çalışma programlarının mutlaka belli olması gerekir. Bu çalışma planı çerçevesinde konu eksiklerini giderebilmeli, sık hata yapılan konuları tamamlamaya yer verilmelidir.

### Farklı kaynaklardan konu tekrarı ve çözümlü soruların tekrar çözülmesi önemli!

Çözülen her bir sorunun ciddiyet içerisinde ve süre tutularak çözülmesi sınav becerilerinin gelişmesi için fırsattır. Çözülen her bir sorudan sonra yapılamayan ya da yanlış yapılanlar tespit edilmeli ve mutlaka nasıl çözüleceği öğrenilmelidir.

### Çalışmanızı engelleyen unsurları hayatınızdan bir sürede olsa çıkartın!

Büyük hedeflere ulaşabilmek için anlık isteklerini erteleyebilmek başarılı insanların önemli bir özelliğidir. Öğrencilerin bu dönemde çalışmalarını engelleyen ya da olumsuz etkileyen tüm unsurları yaşamlarından çıkarmaları veya azaltmaları gerekir. Tek başına bunu yapmakta zorlanıyorsa çevresindeki yetişkinlerden bu konuda yardım isteyebilir.

### Fiziksel ve ruhsal olarak güçlü olunmalı!

Öğrencilerin sınavlarda sahip oldukları potansiyeli sergileyebilmeleri için fiziksel ve ruhsal olarak güçlü olmaları önem taşır. Bunun için de sağlıklı beslenme, hareket etme ve dinlenmeye de zaman ayrılması gerekir.

### Her ne kadar hazırlık süreci uzun olsa da sınav günü yaklaştıkça, ister istemez kaygı yaşanmaya başlanır.

Kaygının üstesinden gelmek zor değildir. Doğru uygulanacak yöntemler ile bu süreç çok daha rahat geçebilir. Kaygı, kişinin duygusal ya da fiziksel baskı altındayken ortaya çıkan tepkisidir.

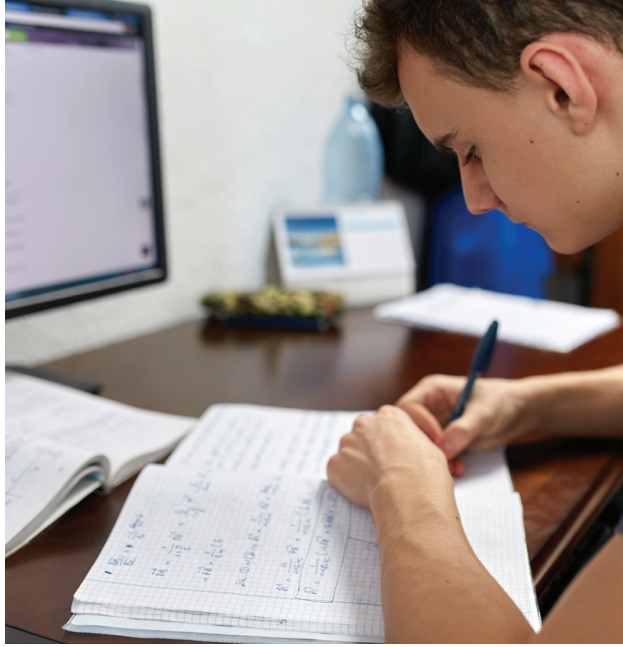
### Aileler fark etmeden sınav kaygısını nasıl oluşturur?

- Ailenin ve öğrencinin farklı hedef ve beklentilerde olması
- Öğrencinin görev ve sorumluluklarını üstlenmesini engellemeleri
- Zaman yönetimi konusunda doğru yönlendirme yapılmaması
- Başarısız olma durumunda değerlendirilme korkusu yaşamaması
- Sen en iyisini yapmalısın yaklaşımı
- Çevredeki kişilerle veya örneklerle karşılaştırma yapılması

gibi nedenlerle çocuklar sınav kaygısı yaşayabilir. Ancak bu kaygı her zaman olumsuz bir durum değildir ve aynı zamanda öğrencinin sınavı ne kadar ciddiye aldığını da gösterir. Bu duygu durumu dengeli yaşandığında öğrenciyi sınava karşı sorumluluk kazanma açısından psikolojik olarak olumlu etkilediği de görülür. Kaygılanmak genellikle öğrenciyi planlı yaşamaya ve disiplinli çalışmaya yöneltir. Kaygının aşırısından kaçınmak gerekir.

### Çocuğunuzun sınav heyecanında mutlaka yanında olun!

Öğrencinin sınava hem kendisinin hem de sizin beklentilerinizi yüklenerek girdiğini unutmayın; çocuğunuzun hedef ve beklentilerini dinleyerek ortak



paydada buluşun. Sınav öncesi düzenli ve planlı çalışabileceği huzurlu bir ev ortamı oluşturun. Öğrenciye planlı çalışmayı telkin ederken baskıcı bir tutum sergilemekten kaçının.

Zamanını gereksiz televizyon programları ile geçirmesi yerine ona sevdiği türden kitaplar alarak, odaklanma süresini arttırmasına katkı sağlayın.

Çocuğunuzu başkaları ile mukayese etmeyin. Bu, öğrenci üzerinde baskıya sebep olacaktır. Biricik olduğunu ve rakibinin sadece kendisi olduğunu hatırlatın.

### **Anne babalar dikkat!**

Bu dönemde öğrenciler kadar anne babalar da heyecanlı ve kaygılı olabiliyor. Çocuklarına destek olabilmeleri için öncelikle kendi duygu ve düşüncelerinin farkında olmaları önem taşımaktadır. Eleştirmekten, kıyaslamaktan, aşırı övgüden kaçınılması gerekir. Çocuğunuza yardımcı olmak istiyorsanız, onunla empati kurmaya ve bu dönemde neye ihtiyacı olduğunu gözlemlemeye çalışmalısınız. Aksi takdirde zorlu olan bu süreci oluşturulan baskı ile daha zor hale getirirsiniz.

### **Sınav velisi olmak...**

Bu süreçte öğrencinin düzenli bir şekilde kendini yormadan yaşamına devam etmesi en önemli unsurdur.

Biliyoruz ki, kaygı durumunun en önemli sebeplerinden biri zihinsel yorgunluk ve hazır hissetmeme durumudur.

Öğrenciler yoğun kaygı ve stresten dolayı, aşırı yemeğe veya hiç yemek yememeye yönelebilirler. Bu nedenle sınava kadar sağlığını bozacak yağlı ya da soğuk içeceklerden uzak durmalarına özen gösterin. Sizin güveniniz, çocukların kaygısını azaltma konusunda yararlı olacaktır.

**Sınava 15 gün kala heyecan artıyor. Öğrenciler bir yandan sınav kaygısını yenmeye çalışırken, diğer yandan da eksiklerini nasıl tamamlarımın cevabını arıyor.**

- Çalışma düzeni bozmamalı!
- Son 15 gün planlanmalı!
- Öğrenilmesi gereken formüller, yazım kuralları, unutulacak bilgiler tekrar edilmeli!
- Çıkarılan notlar – özetler gözden geçirilmeli!
- Farklı kaynaklardan test çözülmeli!

### **Sınav öncesi son gün dinlenmeye ayrılmalı**

- Sınavdan önceki hafta, çocuğunuzu yoracak faaliyetlerden kaçınılmalı.
- Uyku düzeninin bozulmasını önlemek için her gün aynı saatlerde uyuyup uyanmasına dikkat edilmeli.
- Sınav stresi, son 24 saatte en üst seviyeye çıkabilir. Çocuğun zihnini sınavdan uzaklaştırması için sakin ve dinlendirici bir gün planlanmalı.
- Çocuğunuzun bireysel ihtiyaçları öğrenilmeli. Örneğin odasında kendi başına dinlenmek ya da evde neşeli bir film izlemek isteyebilir.
- Gerginlik en çok mideye yansır. Sınav yaklaşırken sağlığını bozabilecek besinlerden uzak durmasına özen gösterilmeli.

### **Sınav günü**

- Sınav günlerinde rutin yaşam akışınız o güne kadar nasıl ilerliyorsa, aynı akışa devam edilmelidir.
- Geçmişten beri alışageldiğimiz sınav günü okulda bekleme eylemini planlıyorsanız sakın yapmayın. Öğrenci sizin beklediğinizi düşündükçe durumu içselleştirip, daha kaygılı bir sürece yol açabilirsiniz. Nasıl olsa kendi okulunda ve birlikte olduğu, eğlendiği, güldüğü oynadığı arkadaşları ile birlikte...
- Unutmayalım ki; Gireceği sınav bütün bir yıl boyunca defalarca öğrencinin girdiği yazılı sınavlarından farklı bir sınav değildir.

**Sınav öncesinde olduğu kadar sonrasında da ailelerin çocuklarına yaklaşımları çok önemli olup, ailelere büyük sorumluluklar düşmektedir.**

**Unutmayalım ki; SINAV başarısı, hayat başarısının önüne geçmemelidir!**

### **KAYNAKLAR**

- Indigo Dergisi Haber Merkezi-Indigo Dergisi, 2005
- Davranış Bilimleri Enstitüsü sınav stratejisi eğitimi notları

# OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE CİNSEL EĞİTİM

Şahika USLU  
Psikolog

## Cinsel Eğitim Nedir? Ne Zaman Başlar?

Çocukluk döneminde cinsel eğitim, cinselliğe dair duyguların yönetilmesini ve çocuğa ihtiyaç duyduğu cinsel bilgileri vermeyi amaçlar. Cinsel eğitimin başlangıç çağı çocuğun ilk soruları sormaya başladığı çağdır. Çocuk hazır olmadığı zaman soru sormaz. Genellikle üç yaşında cinsellikle ilgili soruları sormaya başlayan çocuğun soruları uygun cevaplarla karşılanırsa yetişkin olduğunda üreme sağlığı yerinde bir birey olma şansı artar. Bu nedenle cinsel eğitimin çocukluk döneminde yapılmış olması gerekir.

## “Bebek Nereden Gelir? Nasıl Doğar?”

Çocuk üç yaş civarlarında nasıl doğduğunu, nereden geldiğini merak eder ya da kardeşinin annesinin karnına nasıl girdiğini, anne karnından çıkmasının nasıl mümkün olacağını sormaya başlar. Bu sorularla karşılaşan anne babalar panik olmamalı, çocuğu azarlamamalı, yanlış bir şey sorduğu hissi ile çocuğa suçluluk yaşatmamalıdır. Çocuk sorularına cevap alamazsa bu konulara karşı merakı ve ilgisi artar, cevap arayışı sonlanmaz. O yüzden anne babalar böyle sorularla karşılaştıklarında endişelenmeden ve fazla ayrıntıya girmeden çocuğun anlayabileceği cevaplar vermelidir. Çocuğun bunları sormasında yanlış bir durum yoktur, bu gelişiminin bir parçasıdır. Bebeğin nereden geldiğini, anne karnına nasıl girdiğini soran çocuğa “anne karnında bulunan bebek tohumlarının özel bir yuvada büyümesiyle olur” diye yanıt verilebilir. Daha karışık açıklamalar yapmak gerektiği duygusuna kapılıp bocalamaya gerek yoktur, çocuğa onun anlayabileceği net cevaplar vermek yeterlidir. Çocuk babanın rolüyle ilgili sorular sorarsa veya nasıl babasına benzeyebildiğini sorarsa ona yine ayrıntıya girmeden ve evirip çevirmeden, “bebek tohumunun biri annede vardır, birini de baba verir” demek çocuğun merakını gidermeye yeter.



Eğer çocuğun yaşı küçükse çok sade bir şekilde “ ben babanı çok sevdiğim için sende ona benziyorsun” denilebilir. Çocuk derin ve felsefi cevaplardan değil, kolay anlaşılabilir sıradan cevaplardan hoşlanır. Çocuk doğumun nasıl gerçekleştiğini merak ettiğinde ise ona “dokuz ay annenin karnında kalan bebeğin bütün vücut organları tamamlanmış olur, hastaneye gidilir ve doktor yardımıyla bebek annenin karnından çıkarılır” şeklinde bir cevap vermek yeterlidir. Çocuğun sorularını anne ya da baba cevaplamalı diye bir şart yoktur, çocuk soruyu kime sorarsa yanıtı o ebeveyn vermelidir.

Kimileri çocuğun cinsel konularda hiç soru sormadığını söyler. Bu çocuk genellikle sorularına cevap bulamadığı için susan çocuktur. Böyle çocuklar meraklarını sözle değil davranışlarıyla belli eder. Mesela kız çocuklarının neden kendisinden farklı olduğunu merak eden bir erkek çocuğu bir arkadaşının eteğini kaldırıp gerçeği kendisi görmek isteyebilir. Bu durumda çocuğun aslında bir cevap arayışında olduğu, konuşmaya ve merakını gidermeye ihtiyacı olduğu farkedilmelidir. Ayıplayıp suçlamadan “Kız çocuklarının neden senden farklı olduklarını merak ediyorsun, sorsan ben sana anlatırdım” diyerek açıklama yapılır sonra da kesin bir dille herkesin bedeninin kendine özel olduğu anlatılır. Çocuğun hiç soru sormamasının diğer bir sebebi de ihtiyacı olan bilgileri bir başkasından veya bilgisayar, televizyon gibi kanallardan öğrenmesi olabilir. Bu tarz durumlara karşı dikkatli olunmalı ve çocuk ebeveynleri tarafından iyi gözlemlenmeli.

### **Cinsel Eğitim Mahremiyet Eğitiminden Bağımsız Olmamalı**

Cinsel eğitim mahremiyet eğitiminden ayrı düşünülürse çocuğun duygu dünyasına zarar verme ihtimali vardır. Bebeklikten itibaren çocuğa vücudunun ona ait olduğu, o istemedikten sonra annesinin bile onun bedenine hemen erişemeyeceği bilinci anne babanın davranışlarıyla çocuğa kazandırılmalıdır. Mesela çocuğun kıyafeti değiştirilirken ayrı bir odada yalnızca bir kişi yardımcı olmalıdır ve bu esnada “şimdi izninle kıyafetini çıkaracağım, atletini değiştireceğim” diyerek izin alınmalıdır. Çocuğun bedeni üzerinde gerçekleştirilen her eylem özeldir, ister kıyafet giydirip çıkarma ister tıbbi müdahale olsun çocuğa bedenine kimsenin istediği şekilde davranamayacağı hissini edindirilmesi çok önemlidir, bu çocuğun saygın bir kişiliğe erişmesinde ve tacizlere karşı uyanık olmasında önemli rol oynar.

Mahremiyet duygusunun kazandırılmasında önemi olan eylemlerden biri de çocuğun altının değiştirilmesidir. Çocuğun altı değiştirilirken yine olabildiğince yalnız olması kalabalık ortamlarda alt değiştirme işleminin

yapılmaması kişilik gelişimi açısından önemlidir. Aynı cinsiyete sahip bir başka çocuğun alt değiştirme işlemini görmesinde sakınca yoktur ancak diğer cinsiyetten kardeşinin seyretmesi doğru olmaz. Anne babalar çocuğun altını değiştirirken diğer kardeşten sakıncı ve bir şeyi gizler tarzda değil, doğal bir halde başka odaya geçerek temizliği yapmalıdır.

Ebeveyn ve çocuk arasındaki sevgi ilişkisi çocuğun kendine duyulan saygıyı hissedeceği nitelikte olmalıdır. Çocuğu sıkıştırarak, ısırarak, gıdıklayarak sevmek doğru değildir. Çocuk başkası tarafından sevilirken rahatsız olmamalıdır, istemediği halde çocuğu sevmeye çalışmak yanlıştır. Yetişkinler çocuklarını severken kendi duygularını değil, çocuğun ihtiyaçlarını dikkate almalıdır. Çocuğa hiçbir davranış zorla yaptırılmamalı, onun iradesi kırılmamalıdır. Çocuk bir yetişkin karşısında ne yaparsa yapsın yenik düşeceği düşüncesine kapılırsa, bu durum mücadele etmesi ve kendisini koruması gereken durumlarda çaresizlik hissine kapılıp, karşı koymasına sebep olmaktadır. Bu sebeple çocuk yetiştirirken ve cinsel eğitim verirken anne baba sadece sözle değil davranışlarıyla da çocuğa bedeninin özel olduğunu ve dışarıdan gelecek müdahalelere karşı söz hakkı olduğunu öğretmelidir.





### **Çocuğun Anne-Babasıyla Birlikte Yatması Sakıncalı Mıdır?**

Çocukların 2 yaşına kadar anne babasıyla yatmasında bir sakınca yoktur, hatta emme süreci boyunca birlikte yatmaları hem annenin hem çocuğun yararındır. Ancak 2 yaşından itibaren annenin yanından ayrılma ve kendi odasına geçme süreci başlamalıdır. Bu süreç adım adım ilerlemeli, çocuk anne ya da babasını yanında istediğinde ebeveyni onun yatağına gidip çocuk uyuduktan sonra kendi yatağına geçmelidir. Çocuğun anne babasıyla uyuma isteği normaldir ancak anne ile güvenli bağlanan

çocuklar ayrılmayı da güvenli şekilde gerçekleştirir. Çocuk kaygılandığında ve gece uyanıp anne babasının yanına gittiğinde ebeveyni onu yanına alıp sakinleştikten sonra kendi yatağına götürmelidir. Anne baba çocuğu kendi yanlarında uyuttuktan sonra çocuğun odasına taşımamalıdır, çocuk nerede uyuduysa orada uyanmalıdır.

### **Medya Çocukların Cinsel Gelişimine Olumsuz Tesir Eder mi?**

Günümüzde birçok evde televizyon, okul öncesi dönemdeki çocuklar için bir dadı görevi görmektedir. Sürekli televizyonun açık olduğu bir ortamda çocuğun





elbette zararlı unsurlar görme olasılığı fazladır. Televizyon çocuklar için çok etkili bir öğrenme aracıdır. İçeriğinde cinsellik ya da cinsel çağrışımlar barındıran film ve diziler hiçbir yaş döneminde çocuğa sunulmamalıdır. Çocuğun yaşından önce cinsel bilgilerle tanışması ve cinsel bilgilere ulaşması cinsel gelişimine olumsuz tesir eder. Aileler bu konuda bilinçli davranıp televizyonda izleyecekleri film ve diziler hakkında önceden bilgi sahibi olmalıdır. Beklenmeyen sahnelerle karşılaştığında bu sahnelere “iğğ, iğrenç” gibi tepkiler vermeden ve panik olmadan sahneyi ileri sarmak çözüm olabilir. Cinsel

çağrışımlar barındırmadığı müddetçe içeriğinde sevgi, aşk, şefkat gibi duygusal sahneler barındıran film ve diziler çocuğun gelişimine zarar vermez.

#### KAYNAKLAR

- Artan İsmihan, Cinsel Eğitimde Televizyonun Rolü, Eğitim ve Bilim/Education and Science, S. 120, C. 26, 2001, s. 50-54.
- Bulut Aysen, Çocuklukta Cinsel Eğitim, Türkiye Aile Hekimliği Dergisi, S. 2, C. 2, 1998.
- Güneş Adem, Adım Adım Çocuklarda Cinsel Eğitim, Timaş Yayınları, İstanbul 2017.
- Sungur Mehmet.Z., Cinsel Eğitim, Klinik Psikiyatri, S. 2, 1998, s. 103-108.

# KİŞİLİK GELİŞİMİ

**Kader VAROL**  
Psikolojik Danışman

Kişilik doğuştan gelen biyolojik özelliklerle, çevreden gelen sosyal etmenlerin birbiri üzerine yaptıkları etkilerin meydana getirdiği ahenkli bir bütündür. Kişilik, diğer bir deyişle, İnsanı öteki bireylerden ayıran, onu, kendisine has yapan özelliklerin tümü, olarak tanımlanabilir.



Kişiliğin Gelişimi İnsan gelişimi fiziksel, zihinsel, sosyal ve ahlak gelişimi gibi çeşitli temel boyutlardan oluşan karmaşık bir süreçtir ve her bir boyut arasında karşılıklı bir ilişki bulunmaktadır. Gelişimin bazı yönleri kalıttan bazı yönleri de çevreden etkilenirken, birçok yönü ise her ikisinden de etkilenmektedir. Kısacası kişilik gelişiminde, doğuştan gelen genlerle yani ana babalardan çocuklara geçen özelliklerle çevresel etmenler etkili olmaktadır. Genetik etkenler daha çok çocuğun potansiyelinin belirlenmesinde ön planda iken, çevresel faktörler de bu potansiyelin kullanımına yöneliktir. Genetik etkenler arasında anne babanın zekâ düzeyleri, kişilik özellikleri, becerileri; çevresel etkenler arasında da beslenme ve beş duyu ile elde edilen deneyimlerin yanı sıra çocuğun içinde doğduğu aile ve özellikle de ilk yıllarda ana baba gelmektedir. Kişilik gelişiminde çevre, kişiliğin ilerde alacağı şekli belirleyen çok önemli bir etkidir. Çocuğun

büyümesiyle beraber de çevresel faktörler değişmeye ve genişlemeye başlamakta, ailenin etkisi azalırken; arkadaş çevresi, okul, öğretmen, kültür ve sosyal yapı gibi diğer psikososyal değişkenlerin etkisi artmaya başlamaktadır. Kişilik, devamlı gelişme eğilimindedir. Ergenliğin sonlarına kadar devam eden kişilik gelişimi, duygu, düşünce davranış boyutlarında bireyin tutarlı ve bütünlük sağlayan bir yapıya ulaşması ile oluşmuş sayılmaktadır

Kişilik Gelişiminde Anne Baba Etkisi Anne babaların çocuk yetiştirme tutumları, onların nasıl bir kişiliğe sahip olacağını belirlemede önemli bir yere sahiptir. Pek çok araştırmacı kişinin yaşamındaki en önemli kişilerin annesi ve babası olduğunu, anne ve baba ile iyi bir ilişkinin genç ve erişkin ruh sağlığında belirleyici rol oynadığını belirtmiştir. Anne babası ile sağlıklı ve doyurucu ilişkileri olan kişiler aile dışındaki çevre

ve arkadaşları ile daha kolay istendiği yönde ilişkiler geliştirebilmektedirler. Bu nedenle anne babaların çocukları ile olan ilişkileri ve onlara nasıl davrandığı önemlidir. Çocuklar hem genel birtakım tutumları, hem de özel bazı davranışları, anne-babayı gözleyerek öğrenirler. Bir erkek çocuk babasını gözleyerek erkek gibi davranmayı öğrenir. Annesini model alan bir kız çocuğu da, bir kadın gibi davranmayı öğrenir. Kısacası, örnek alma süreci içindeki çocuklar, anne-babanın birçok kişilik özelliğini taklit ederken, ahlaki ve kültürel değer ve standartlarını da benimsemektedirler. Farklı anne baba tutumları çocuklara içinde yaşadıkları aile ortamı ile sosyalleşme imkanı vererek, çevreye karşı nasıl bir tepki geliştirerek, problem çözme ve yaklaşımları ile ilgili öngörülerini de sunmaktadır. Çocuklar böylece bir prototip içinde gelecekte yaşayacakları dünyaya hazırlanmaktadır. Belirli boyutlarda yoğunlaşan anne babaların çocuklarına karşı uyguladıkları tutumlarının bir kısmı olumlu iken, bir kısmı da olumsuz olarak değerlendirilir. Bu tutumlar çeşitli şekillerde sınıflandırılmakla birlikte demokratik, koruyucu ve otoriter anne baba tutumu olmak üzere üç başlık altında gruplandırılabilir. Otoriter, aşırı koruyucu, aşırı serbest aile tutumları olumsuz iken, demokratik tutumlar olumlu olarak değerlendirilmektedir. Demokratik aile tutumları dışındaki tüm diğerleri, çocukların kişiliğinin gelişimi üzerinde olumsuz etkiye sahiptir. Kendine güven gelişimine olumsuz etkisi nedeniyle bireyin kendisini tanıması ve kabullenmesine ket vurmaktadır. Belirlenmiş aile tutumları dışında, anne babanın benzer tutumlar sergilememesi, yetiştirme tutumlarındaki tutarsızlık, ödül ve ceza dengesinin bozuk olması, aile içi iletişim ve eş ilişkilerinin bozuk olması gibi olumsuz davranış örnekleri de yine çocuklardaki kişilik gelişimini olumsuz etkileyen faktörler içinde sayılabilir.

### Kişilik Kuramları

Kişiliğin gelişim sürecini açıklamak için çok sayıda kuram geliştirilmiştir. Hepsisi de birbiriyle ilişkili olsa da farklı bakış açılarıyla bu karmaşık süreci açıklamaya çalışmışlardır. Her bir gelişim kuramı, insan gelişiminin özellikle bir alanını odak noktası olarak kabul ederek bu gelişimi genel olarak diğer alanlarla da bütünleşecek biçimde ortaya koymuşlardır.

### Freudun psikanaliz kuramı

Sigmund Freud tarafından öne sürülen psikanalitik kuram, bize hem normal, hem de anormal zihinsel süreçlerin işleyişiyle ve bunların somut yansımaları olan davranışlarla ilgili bilgiler verir.

Ruhsal nedensellik varsayımına göre, hiçbir davranışımız nedensiz, rasgele ya da şansa bağlı değildir. Her





davranışımızın altında yatan bir neden vardır. Bu neden her zaman insanın dışında ya da çevresinde değildir, insan davranışlarının nedenleri kimi zaman onun iç dünyasıyla ilgilidir. Freud'a göre, kişiliğin güdüsü ve kişinin en büyük yoksunluğu sevgidir. İnsan bilinçli davranışlardan çok bilinç dışı güçlerle hareket etmektedir. Çoğu kez kendisi de bu bilinç-dışı davranışlarının kökenine inemez. Ancak, insanın bilinçdışı davranışları derinlemesine analiz edilirse (psikanaliz) altında sevgi arayışı yatmaktadır. İnsanın herhangi bir nedenle tatmin edemediği sevgi yoksunluğu onu bunalımlara ve anormal davranışlara itmektedir. Freud bireyin hayatının ilk beş yılında kişiliği etkileyen bazı gelişim evrelerinden geçtiğini söylemiştir. Her evrede idin haz arayan vücudun bir alanı ile bu alanla bağlantılı faaliyetlerde yoğunlaşır.

### **Psikososyal gelişim kuramı**

Erik Erikson'un oluşturduğu psikososyal kuram kişiliğin oluşumunda biyolojik etmenlerin yanı sıra toplumsal etmenlerin belirleyici rolünü vurgular. Erikson'a göre insan davranışlarını etkileyen temel güçler, biyolojik kökenli dürtüler değildir. İnsanın yaşamı boyunca sekiz gelişim döneminden geçtiğini ve her bir gelişim döneminde bireyin başa çıkması gereken yeni bir karmaşa ile yüz yüze geldiğini ileri sürmüştür.

### **Bağlanma kuramı**

Bağlanma ile ilgili ilk araştırmaları John Bowlby ve arkadaşları yapmışlardır. Bowlby'e göre anne ve çocuk arasında kurulan güvenli bir bağlanma ilişkisi çocuğa sağlıklı psikolojik gelişim olanağı sağlar. Güvenli bağlanma biçimine sahip kişiler aile ve arkadaşlarıyla daha fazla uyumlu, kendilerine ve başkalarına daha çok güvenen ve daha az sosyal problemler yaşayan kişilerdir.

Güvensiz bağlanma biçimine sahip olanlar ise başkalarıyla yakınlaşmaktan rahatsızlık duyan, onlara tamamen güvenmekte oldukça zorlanan, sosyal hayata daha az uyum sağlayan, duygularını çok fazla kontrol edemeyen ve strese karşı daha duyarlı kişilerdir.

### **Kendilik psikolojisi kuramı**

Kendilik psikolojisi 1970'li yıllarda Heinz Kohut tarafından geliştirilmiştir. Bu kuramda ruhsal yapının temel ögesi benlik içinde yer alan kendiliktir.

İnsanın doğuştan itibaren henüz gelişmemiş bir kendilik yapısı mevcuttur.

Kendiliğin gelişimi için kendilik nesnesi olarak adlandırılan diğer insanlara gereksinim vardır. Kohut bebekle kendilik nesnesi arasındaki ilişkiyi ruhsal gelişimin temeli olarak görür.

**Hümanist (İnsancıl) yaklaşım** (Carl Rogers, Rollo May, Abraham Maslow )

Hümanist (İnsancıl) yaklaşım çağdaş bir psikoloji akımıdır. Bu ekol, psikolojinin insan boyutu ve psikoloji teorisinin insan bağlamı ile ilgilidir. Bu yaklaşıma göre insan kendine göre bir değerdir, belli bir toplum düzeninin ya da iş örgütünün aracı haline getirilmemelidir. İnsan kendisinden, davranışlarından, oluşturacağı kimliğinden kendisi sorumludur. Hayatı kendisi için yaşamaya değer, anlamlı bir hale getirmek kişinin kendisine düşer. Ölümlü olan insanın hiçbir yaşantısı tekrar etmeyecektir. Geçmiş ya da gelecek değil, içinde yaşanılan an önemlidir. Hümanistik düşünceye göre her birey, kendisini güçlü bir kişilik yapacak ve özalgısını sağlamlaştıracak birtakım beceriler ve kaynaklarla doğar. Bu ekolün ulaşmak istediği, kişinin bu beceri ve kaynaklarını kendisi için doğru olan alanlara yönelterek kullanmasıdır.

### Diğer kuramlar

**Jung**'a göre kişilik etkileşim halindeki birçok sistemden ibarettir.. Ego, kişisel bilinçaltı, kolektif bilinçaltı ve arketip adlı sistemlerin, içedönüklük-dışadönüklük tutumları, duygu, sezgi ve düşünme işlevleri vardır. Bunların bileşimi olan bütünleşmiş kişiliği de benlik oluşturur.

**Adler**'e göre insan toplumsal bir varlıktır.. Ona göre kişilik: bireyin kendisine, diğer insanlara ve topluma karşı geliştirdiği tutumların ürünüdür. Birey bilinçli bir varlıktır. Davranışlarının bilincindedir. Her insanın varoluşunda bir eksiklik duygusu vardır. Çocukluk dönemindeki yetersizliğinden, çevreye olan bağımlılığından ötürü, çaresizlik içindedir. Yaşamı boyunca da bireyler üzerinde üstünlük kurmak ve gücünü kanıtlamak için uğraşır. Kusursuz olmak ister.

Eric Fromm'a göre Kişilik toplumsal etkiler sonucu deneyimlerle oluşur. Kalıcı olan kişilik, bireyin fiziksel yapısı ve mizacını oluşturan kalıtsal yönleri ile sosyal ve kültürel etkilerin ortak ürünüdür.

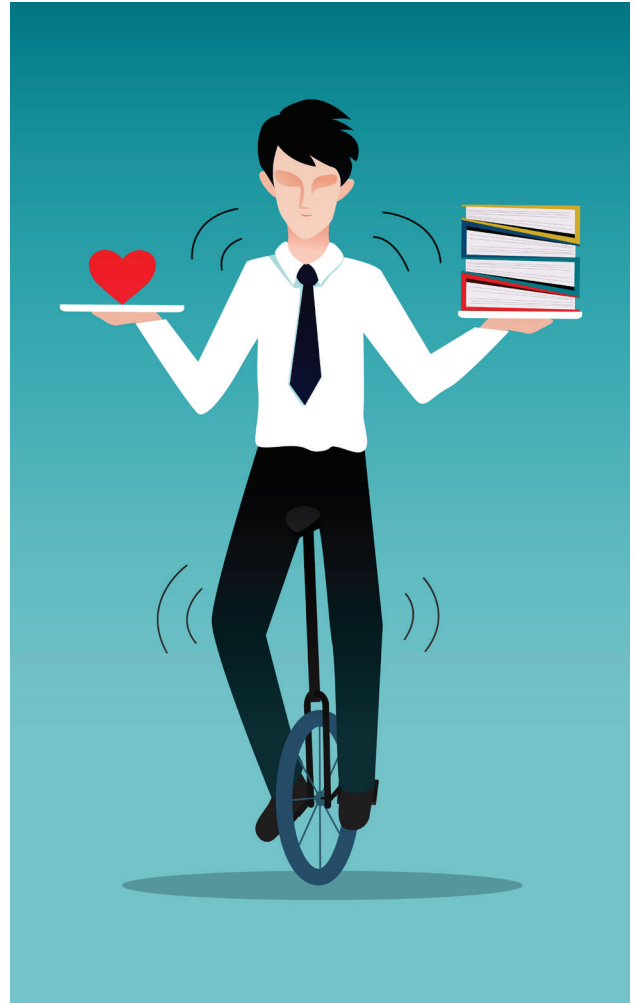
### Kişilik Gelişim Süreci

Doğuştan gelen genetik özellikler ve çevresel faktörlerin etkileşimi uzun bir büyüme-gelişim sürecinde kendine özgü bir kişilik ortaya çıkarmaktadır. Birçok gelişim kuramcısı kişiliğin temel özelliklerinin hayatın ilk yıllarında belirlendiğini belirtmişlerdir. Temel ihtiyaçlarını toplumla çatışma haline düşmeden doyurabilen kimseler psikolojik bakımdan sağlıklı kimselerdir. Bu anlamda normal insan, sosyal norm ve standartlarla uyum halinde, kendi arzu ve isteklerini toplumun beklentileri ile özdeşleştirmiş olup psikopatolojik belirtilerden arınmış

kimsedir. Yine bir başka açıdan sağlıklı insan, benliğini toplumsal otorite içinde eriten, yok eden, topluma pasif uyum gösteren insandan farklı olarak, kendi öz duygu ve ihtiyaçlarını doğrultusunda hareket eden, sahip olduğu gizil güçleri gerçekleştirmeye çalışan, fakat bunu yaparken toplumla ciddi olarak çatışma haline düşmeyen insandır. Buradan hareketle, yaşamının ilk yıllarından itibaren başkalarıyla etkileşim içinde olamayan çocuklarda, sağlıklı bir bireyselleşmenin gerçekleşemeyeceği ve çocuğun sosyalleşmesinde kalıtım ve çevre faktörlerinin karşılıklı olarak etkili olduğu ifade edilebilir. Bu açıdan sağlıklı kişiliğin sosyalleşme süreci ile yakından ilişkili olduğunu söylenebilir. Sosyalleşme ise bireyin, içinde yaşadığı toplumun normlarını, değerlerini, kendisinden beklenen rolleri, tutumları ve davranış yapılarını, toplumsal etkileşim için gerekli becerileri, benlik ve kimlik duygusunu kazanma, içinde yaşadığı kültürü içselleştirme sürecidir.

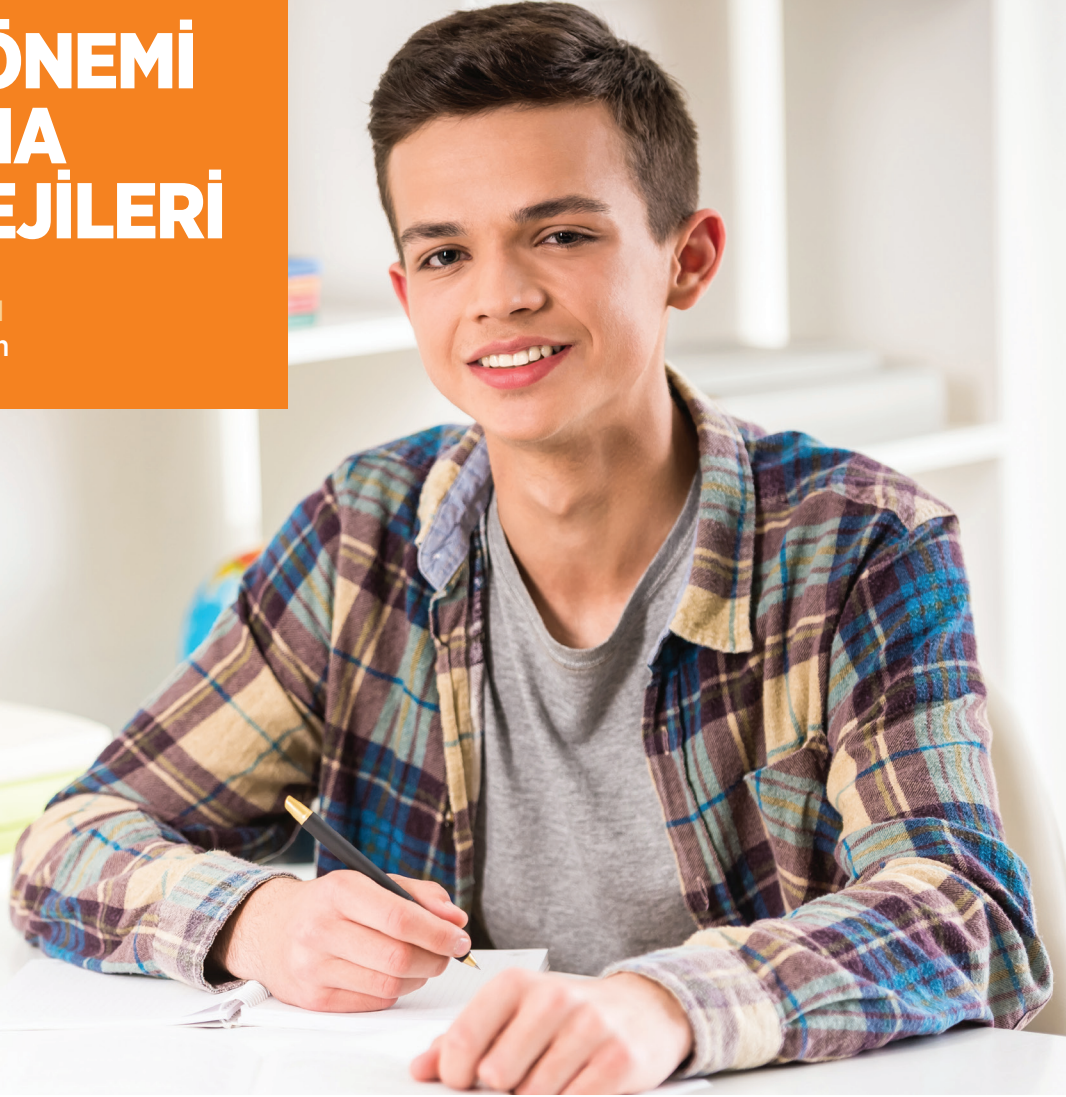
### KAYNAK

- Taymur İ, Türkçapar MH. Kişilik: tanımı, sınıflaması ve değerlendirilmesi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar 2012;
- Kuzgun Y. Kendini gerçekleştirme. Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Felsefe Bölümü Dergisi 1972; 10:162-172.
- Binnur Yeşilyaprak .Eğitim Psikolojisi,Gelişim-Öğrenme Öğretim



# LİSE DÖNEMİ ÇALIŞMA STRATEJİLERİ

Dilek ASLAN TAŞÇI  
Psikolojik Danışman



## BİYOLOJİ DERSİNE NASIL ÇALIŞALIM?

### Biyoloji dersinin içeriği

Biyoloji, canlıları inceleyen bir bilim dalıdır. Canlılara ait olan olayları pozitif bilim metotlarıyla açıklamaya çalışır. Biyoloji, yaşamsal olaylar arasında ilişki kurup hayatı kolaylaştırır. Sebep-sonuç ilişkileri kurarak yaşamı kavrama ve edinilen bilgilerden faydalanarak problemleri çözmeye çalışır. İşte tüm bunlar biyoloji öğrenmenin temel amaçlarıdır. Biyoloji öğretiminin sonucunda canlılar, sistemler, basit anlamda yaşam ve onu oluşturan unsurlar kavratılır ve bunlar pratik hayatta kullanılabilecek veriye dönüştürülür. Biyoloji dersi bilgi ağırlıklı olması sebebiyle anlatımın yanında grafik, şekil, tablo ve şema ile desteklenerek yorum yaptırılan, muhakeme ve karşılaştırma gerektiren, ezberle öğrenilemeyecek, çok önemli bir fen bilimleri dersidir. Bazı ünitelerin biyolojide temel olması nedeniyle ilerleyen ünitelere gelince temel konuların tekrar gözden geçirilmesi gerekir.

### Biyoloji dersine ait soruların özellikleri

Sorular genelde tablo, grafik yorumlama, şekil okuma, bilgi ve muhakeme gerektiren sorulardır. Biyoloji soruları çözüldürken öncelikle soru kökü okunmalı, tablo, grafik, şekil, açıklama ve soru verileri daha sonra incelenmelidir. Bazı sorular ince ayrıntı içermekte, bazıları ise birkaç konuyu kapsamaktadır. Bu nedenle biyoloji müfredatındaki tüm konuları bilmek gerekir. Sorunun içeriğine göre yanıtımız seçeneklerde aranır, verilen bilgi doğrultusunda eleme yolu kullanılır. Soru çözümünde dikkat etmeniz gereken, soruda sizden ne istendiğini ve seçeneklerde ne verildiğini tam ve doğru olarak anlamaktır. Bu da Türkçeyi kavrama gücü ve dikkatle doğru orantılıdır. Biyoloji dersine ait soruların anlaşılması çok sayıda ve farklı içeriklerde soru çözmekle mümkündür.

- Soru içerisindeki şekillere dikkat etmelisiniz.
- Çok uzun olan sorular size korkutmamalı, çünkü biyolojide en kolay olduğu söylenen sorular uzun olanlardır.

- Sorunun esas vurgulanan kısmına dikkat etmelisiniz.
- Soruda verilen bilgilerin hepsini kullanmalısınız.
- Soruların çoğunun bilgiye dayalı olduğunu unutmamalısınız.
- Konuların unutulmaması için düzenli olarak geçmiş konulardan test çözerek tekrar etmelisiniz.

## COĞRAFYA DERSİNE NASIL ÇALIŞALIM?

### Coğrafya dersinin içeriği

Coğrafyanın araştırma ve inceleme konusu yeryüzünde görülen olayların karşılıklı sebep sonuç ilişkileridir. Örneğin dünyanın şekli ve hareketleri, harita bilgisi, iklim ve doğal bitki örtüsü, yer şekillerinin oluşum ve etkileri, nüfus ve yerleşme, ekonomik coğrafya ve Türkiye coğrafyası, doğal ve beşeri olayların tanınması ve bunların insanlar üzerindeki etkilerini araştırır.

### Coğrafya dersine ait soruların özellikleri

Coğrafya soruları; genel ve beşeri coğrafya bilgilerinin ölçülmesi ve yorumlanması, sebep sonuç ilişkilerinin kurulması, olayların Türkiye ve dünya üzerindeki dağılışı, ülke ve bölge ekonomisine etkilerinin ölçülmesi gibi konu ve kavramları içermektedir. Coğrafya soruları çözülürken; bazı soruların cevabı soru metinlerinin içerisinde gizlidir, bu husus dikkate alınmalı ve soru kökleri dikkate alınmalıdır. Her soru içerisinde coğrafyanın bir konusunda kullanılabilecek temel bir bilgi içeriği olabileceği düşünülerek bu bilgiler not alınmalıdır. Özellikle tablo ve grafikli sorularda öğrenciden şekli veya istatistikî bilgileri sadece yorumlaması istenir ve soru köklerindeki olumlu- olumsuz ifadelere dikkat edilmelidir. Genel olarak coğrafya sorularında 5 soru her öğrencinin yapabileceği, 5 soru orta düzeyde öğrencinin yapabileceği, 3 soru iyi öğrencilerin yapabileceği, 3 soru ise çok iyi öğrencilerin yapabileceği sorulardan oluşmaktadır. Bundan dolayı 13 - 14 soru genel olarak yapılmalıdır. Tablo ve grafikli sorularda verilen bilgilere dikkat edilmeli ve seçeneklerle ilgisi kurulmalıdır. Örneğin tablo veya grafikte oran verilmişse seçeneklerde buna dikkat etmeliyiz. Çünkü oran ile miktar ayrı ayrı şeylerdir. Üretim ile verim de aynı şeyi ifade etmez. Bundan dolayı tablo ve grafiklerde verim, oran, miktar, nüfus artışı ve nüfus miktarı gibi kavramlara dikkat edilmelidir.

- Sorunun ne istediği iyi anlaşılmalı, olumlu ya da olumsuz olduğu tespit edilmelidir.
- Her seçeneğin doğru cevap olduğu düşünülerek bütün seçenekleri iyi okunmalıdır.



- Coğrafya dersi tarih, felsefe gibi bir sosyal ders değildir. Sadece bilgi ile hareket edildiğinde gerekli başarıya ulaşılamaz. Özellikle yorum, grafik okuma ve basit sayısal özellikleri bilmelisiniz.
- Tablo, grafik sorularında verilen bilgilere dikkat etmeli ve seçenekler ile ilgisini kurmalısınız.
- Sınavdan önce dünya ve Türkiye haritalarını incelemekte yarar vardır, önemli doğal ve beşeri olayların yerlerini bilinmeniz sizin için faydalı olacaktır.
- Soruların doğrudan bilgi ölçen sorular şeklinde olmayacağı, bilgi gerektiren ancak kavrama düzeyini ve analitik düşünceyi de ölçen sorular sorulmaktadır. Bu nedenle bu alanla ilgili bol soru çözmelisiniz, bu sayede hem öğrenilen bilgiler pekişir hem de kavrama düzeyi ve analitik düşünmeyi sağlama gelişecektir.
- Soruyu okuduğunuz zaman soruyla ilgili hiçbir fikriniz yoksa bile mutlaka seçenekleri okuyunuz. Seçeneklerdeki bilgiler sizi bazen doğruya götürebilir. Örneğin seçeneklerde üç ya da dört seçenek aynı özelliği ifade edip, benzer şeyler olabilirler. O zaman hiçbirisi doğru cevap olamaz.
- Doğru cevaba ulaşmak için seçeneklerin elenmesi yöntemi coğrafya dersi için oldukça geçerlidir, iki seçeneğe indirildiği zaman, ilk düşünülen seçeneğin işaretlenmesinde sakınca yoktur.

## FİZİK DERSİNE NASIL ÇALIŞALIM?

### Fizik dersinin içeriği

Fizik dersi, Fen grubu dersleri içerisinde yer alan, bireylerin sayısal kapasitelerini kullanmalarını gerektiren,





konularının çok iyi öğrenilmiş olması gerekmektedir.

- Görülen her konu diğer konuların soruları içinde de karşınıza çıkar, dolayısıyla konulara hakim olmak gerekir.
- Geometri bir formüller zincirinden çok, kuralları bilinen bir oyunun oynanması gibidir. Kuralları iyi bilen ve uygulayan her zaman kazanır. Sadece kurallar öğrenilerek istenilen netlere asla ulaşılamaz. Kurallar kadar bu kuralların nasıl uygulanabileceği de önemlidir.
- Her soruda kurallar ortaya çıkmayabilir, şekil üzerinde mevcut ipuçlarını değerlendirerek kuralları siz ortaya çıkartmalı ve uygulamalısınız.
- Şekil geometri için her şeydir. Soruları çözebilmek için her şeyden önce iyi okunmalı ve verilenleri eksiksiz olarak şeklin üzerine taşıyabilmelisiniz.
- Eksik alınmış veya düzgün yerleştirilmemiş bir bilgi sorunun çözümünü olumsuz etkilemektedir.
- Fazla bilgi ile şekli doldurmamalıyız. Şekil üzerine az, anlaşılır ve yeterli bilgi bulunmalıdır.

## KİMYA DERSİNE NASIL ÇALIŞALIM?

### Kimya dersinin içeriği

Kimya dersi, maddelerin yapısını, özelliklerini, birbirleri ile olan etkileşimlerini inceler. Bu dersle, gözlemlerin formüle edilmesi, analitik düşünme ve problem çözme yeteneği kazandırılmaya çalışılır. Kimya başlı başına bir bilim olmasına rağmen matematik, biyoloji ve fizik dersleri ile de bağlantılıdır. Bu sebeple sınavlarda çıkan bazı kimya soruları biyoloji ve fizik konularını da kapsamaktadır. Eğer matematik dersinde başarılı iseniz kimya dersinde de başarılı olmanız kuvvetle muhtemeldir. Özellikle trigonometri, denklem kurma, grafikler ve türev gibi matematiğe ait konuların, bağıntı ve formüllerin iyi öğrenilmesi kimya dersine ait çalışmalarınızda işinizi kolaylaştırır.

### Kimya dersine ait soruların özellikleri

Kimya dersi konuları kendi içinde bağlantılı olmasının yanında, matematik, fizik ve biyoloji dersleri ile de ilişkilidir. Bu nedenle kimya sorularında zorlanabilirsiniz. Zorlanmamanız için kimya dersi ile bağlantılı terim, kavram, formül, ilke ve birimlerin anlam ve içeriklerini iyi bilmeniz gerekmektedir.

Lise 1 ve lise 2. sınıfta işlenen kimya konularından ayrıntı isteyen soru gelebilmektedir. Diğer tüm derslerde olduğu

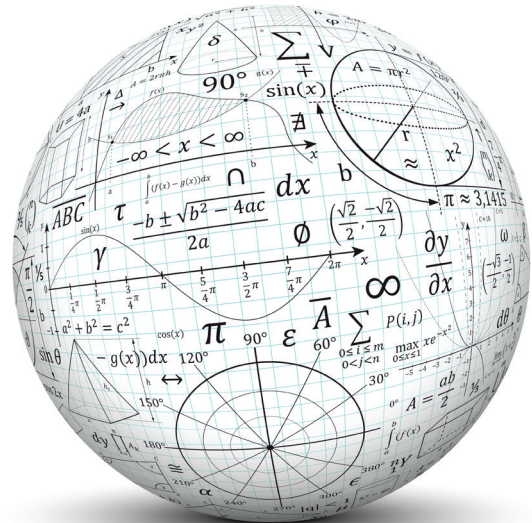
gibi kimya sorularının da doğru çözülebilmesi için, konuların iyi bilinmesi, birbirleri ile karıştırılmaması ve sorular okunurken vurgulamalara dikkat edilmesi gerekir. Bunun için; "iki katına çıkarılırsa", "aynı sıcaklıkta", "eşit mollerde", "sıcaklık iki katına çıkarılırsa",... gibi ayrıntılara dikkat edilmelidir.

- Çözümeyen sorular için konu yeniden incelenmeli, hatta çözümlü sorulardan, benzer soruların çözüm yöntemi gözden geçirilmelidir.
- Sorunun açıklama bölümü ve esas vurgulanan kısmı çok iyi okunmalıdır.
- Kimya sorularına önyargılı yaklaşmamalısınız, günlük hayatla iç içe olduğu için zevkli hale getirebilirsiniz.
- Sınavın ikinci grup testleri, bilgiye dayalı yorum ve işlem sorularını içermektedir. Bu bölümde bilgiye dayalı analiz ve sentez soruları ile karşılaşacaksınız.
- Konuların unutulmaması için düzenli olarak geçmiş konulardan test çözümlerini tekrar etmelisiniz.

## MATEMATİK DERSİNE NASIL ÇALIŞALIM?

### Matematik dersinin içeriği

Matematik şekil, sayı ve çoklukların yapılarını, özelliklerini ve aralarındaki bağıntıları, düşünce yoluyla inceleyen bir bilimdir. Matematik öğreniminde temel amaç insanlarda doğuştan var olan düşünebilme kabiliyetini geliştirmektir. Matematik, karşılaşacağımız olayları ve problemleri inceleyen, araştırma ve karşılaştırma yaparak her konuda mantıklı düşünmeyi ve doğruyu bulmamızı sağlayan bir bilim dalıdır.





### Matematik dersine ait soruların özellikleri

Matematik soruları sayılar yardımıyla problem çözebilme, matematiksel ilişkilerden yararlanabilme ve düşünme yeteneğini geliştirme niteliklerine sahiptir. Öğrenci sorunun ne anlama geldiğini kavramak için dikkatli bir şekilde gerekirse altını çizerek soruyu okumalı, önce çok iyi anlamalı ve çözümünü yaparken işlem hatası yapmamalıdır. İşlemin bitiminde mutlaka çözüm kontrol edilmelidir. Matematiğe ait bazı sorular eleme veya şıkları kullanma yoluyla da çözülebilmektedir. Matematik dersinde bir konuyla ilgili çok farklı soru sorulabilir. Aynı şekilde bir sorunun çok farklı çözüm yolları olabilir. Sorulardaki yanlış yapma ihtimalini en aza indirmek için konularla ilgili mümkün olduğunca fazla ve farklı tarzda sorular çözmek gerekir. Matematikte sorulardaki hiçbir veri gereksiz değildir. Her veri sorunun çözümünde bir ayrıntıdır. Sorularda her ayrıntıya dikkat etmek gerekir.

- Her hafta geçmiş konulardan bir tanesini belirleyin ve bu konuyla ilgili 2 tane test çözmeniz sizin için yararlı olacaktır.
- Matematikteki tanımları kavramanız gerekir.
- Matematikte kuralların, formüllerin, işlem basamakların, pratik yöntemlerin bilinmesi gerekir.
- Test çözerken mutlaka yanınızda konu anlatımlı defteriniz olsun. Testlerde takıldığınız konularda size takviye olacaktır.

- Yeni öğrenilmiş konuyla ilgili test çözmeye başlarken en basit düzeyden başlamalısınız. Basit düzeyden başlamak motivenizi arttıracaktır.
- Sınav alanlara dayalı bilgilerin yoklandığı daha derinliğine bilgilerin bilinmesini gerekli kılacak sorulardan oluşmaktadır. Bu bölümden test çözebilmek için lise bir ve lise iki konularının çok iyi kavranması gerekmektedir.
- Konular atlanmadan çalışılmalıdır, çünkü bir soru birden çok konuyu kapsayabilir. Örneğin fonksiyon sorusunun içinde trigonometri de yer alabilir.
- Soruda verilen her bilgiyi kullanmak gerekir.

## TARİH DERSİNE NASIL ÇALIŞALIM?

### Tarih dersinin içeriği

Tarih geçmişte yaşanmış olayları, sebep-sonuç ilişkisi içerisinde inceleyerek bugüne ışık tutan bir bilim dalıdır. Tarihin asıl amacı, bugünü düne bağlamak, günümüz olaylarını, geçmiş olayların ışığı altında yorumlamaktır. Geçmişteki önemli olayları o günün koşulları içerisinde değerlendirir ve güncel olayları inceleyen bilim dallarına yol gösterir. Bu dersin içeriğindeki konular deney ve gözlemden uzak, bulgu ve belgelere dayanılarak kronolojik olarak incelenir.

## Tarih dersine ait soruların özellikleri

Paragraf soruları cevabı paragrafta bulunan sorulardır. Sadece ön bilgi amacıyla verilir bizlerden yorum istenen sorulardır; bu sorularda paragrafla seçenekler arasında bağlantı kurulması gerekir böylece yorum gücümüz yoklanır. Herhangi bir kavramla ilgili gelen sorulardır. Öncüllü sorular birbirine çok yakın, çeldirici seçeneklerin yer aldığı ve kavramların iyi anlaşılabilmesine dönüktür. Bu tip sorular öğrencinin özellikle bilgiyi analiz gücüne, akıl yürütme, yorumlayabilme kabiliyetine ve dikkatli okuyarak soru kökünde istenilene varabilme gücünü ölçen sorulardır. Bilgi soruları öğrencide var olan daha önce aldığı bilgilerin doğruluğunu ölçmeye yarayan sorulardır. Dikkati ölçen sorular ise özellikle öğrencinin; sorunun konuyu ele alış bakımından doğru cevabını seçmesine yönelik, dikkat ve bilgiyi kullanabilme gücüne sahip türden sorulardır.

- Tarih dersi kolay öğrenildiği kadar kolay da unutulmuş bir ders olma özelliğini taşır. Ezber gücüne dayalı bir ders sanılması yanlış bir kanıdır. Bu nedenle geçmiş konuların belli aralıklarla tekrarıyla birlikte düzenli bir şekilde test çözmelisiniz.
- Soruları çözerken sorunun açıklama bölümü ve esas vurgulanan kısmı çok iyi okunmalıdır.
- Sorular dikkatli okunmalı, sorunun mantığı kavranılmadan çözüme geçilmemelidir.
- Çözümeyen sorular için konu yeniden gözden geçirilmeli, hatta çözümlü sorulara, benzer soruların çözüm yöntemlerine bakılmalıdır.
- Soruların olumlu veya olumsuz olduğuna dikkat edilmelidir.
- Soru okunurken, ipucu olabilecek notların altı çizilmelidir.
- Test çözerken eleme yöntemi kullanılabilir.

## TÜRKÇE DERSİNE NASIL ÇALIŞALIM?

### Türkçe dersinin içeriği

Türkçe dersi dil ve anlam bilgisi olmak üzere iki temel konudan oluşur. Öğrencinin dinleme, okuma ve yazma faaliyetleri ile Türk dilinin bütün özelliklerini öğrenme, kullanma ve bu yolla bilgi edinme, kavrama, analiz ve sentez yapabilme alışkanlığı kazanması bu dersi okumadaki en önemli gerekçelerden birkaç tanesidir. Türkçe dersi kişinin anlama ve yorumlama gücünü geliştirdiği için bu derste başarılı olmak, tüm derslerdeki,

özellikle sözel derslerdeki başarıyı olumlu yönde etkilemektedir. Doğru cevabı bulmak soruyu doğru okumaya, doğru anlamaya ve doğru yorumlamaya bağlıdır.

### Türkçe dersine ait soruların özellikleri

Türkçede anlam bilgisi soruları yoruma, dilbilgisi soruları ise bilgiye dayanır. Yoruma dayalı sorularda öznellikten kaçınmalı, soru kökünde ifade edilenler doğru algılanmalı, paragraftaki giriş, sonuç ve ana düşünceyi ifade eden ayrıntılara dikkat edilmelidir. Mecazlı ifadeler ve simge sözcükler dikkate alınmalıdır. Bilgi sorularında ise konu eksikleri tamamlanmalı, dil bilgisinin temel kuralları bilinmeli, mana ve değerler iyi kavranmalı, zengin bir kelime hazinesine sahip olunmalı, terimlerin anlamları iyi bilinmelidir.

Sözcüklerle ilgili sorularda doğrudan ve dolaylı anlamları hatırlama, amaca uygun sözcüğü seçebilme, seçilen sözcüğün yerinde kullanıldığının farkına varma, hangi anlamlarda kullanıldığını belirleme ve sözcüklerin seçilme nedenlerini görme bu tip soruların doğru cevaplarını bulmak açısından önemlidir.

Cümlelerle ilgili sorularda, cümlenin yapı, anlam ve anlatım özelliklerini tanıma, dilin işleyiş düzenine uygun cümleler kurabilme, cümledeki ifade edilen yargıyı belirleme ve cümlenin seçiliş nedenini görme bu tip soruların doğru cevabını bulma açısından önemlidir.

Paragraflarla ilgili sorularda ana ve yan düşünceleri belirleme veya ayırma ve ana düşünce ile yan düşünce arasındaki bağlantıları görebilme, ayrıca düşünceyi geliştirme yol ve biçimlerini tanıma bu tip soruların doğru cevabını bulma açısından önemlidir.

- Türkçe testi çözerken sözcüğü, cümleyi ya da paragrafı yorumlama konusunda mecaz anlamlara dikkat etmelisiniz.
- Dilbilgisi terimlerini ezberlemek, gramer sorularını çözmek için iyi bir yol değildir, terimlerin sözcük ya da cümleyle ilgili mantığını kavransanız bu tür soruları rahatlıkla çözersiniz.
- İmla ve noktalama belli kurallar dâhilinde olduğu için söz konusu kurallar öğrenmelisiniz.
- Soruları okurken iyi ve doğru okumaya özen göstermelisiniz; zira bir virgül dahi anlatımda değişiklikler yapar.
- Paragraf halindeki sorularda soru kökünü okumadan paragrafta geçmemelisiniz
- Dilbilgisi soruları temel bilgiler bilinmeden çözülemez, bu yüzden önce konunun öğrenilmesi sonra konuyla ilgili testler çözerek konuyu pekiştirmelisiniz.

# KARİYER PLANLAMASI

**Sani ŞEKER**  
Psikolojik Danışman

Bir insan için kariyer planlaması ne zaman başlar?

Birden fazla cevap verilebilecek bir soru bu soru. Üniversite sonrası başlar, lise sonrası başlar vs. gibi cevaplar verilebilir. Bu noktada kariyer planlamasının insanın doğumu ile başladığını söyleyebiliriz. İlk kariyer adımları, içine doğduğumuz ailenin hayat görüşü ile bağlantılı olarak gelişmeye başlar. Ailemizin genetik, kültür, eğitim ve ekonomik seviyesi çocuklarının kariyer gelişimi üzerinde etkili önemli faktörlerdendir. Doğru bir kariyer iyi bir aile ortamında başlar. Aileler çocuklarını iyi tanımalı ve buna göre doğru yönlendirmelidir. Sonra okul süreci başlayacaktır.

Hiç şüphesiz asıl kariyer basamakları öğretim yıllarında kat ediliyor. Formal ve informal öğrenmeler kariyer sürecimizi belirleyen diğer faktörlerden. Bu noktada formal eğitim ve informal eğitim kavramları üzerinde durmakta fayda var.

Formal eğitim, planlı ve programlı bir eğitim sürecidir. Eğitimin sonunda kazanılacak hedefler önceden bellidir ve plan programda yazılıdır. Formal eğitim profesyonel kişiler tarafından verilir. Formal eğitim,

planlıdır, amaçlıdır, öğretici vardır, yer; yöntem; süre; içerik ve uygulama bellidir, olumlu davranışlar çıkarmaya yöneliktir.

İnformal eğitim ise, doğal ortamda kendiliğinden gerçekleşir. Yani bayramda bir babanın çocuğuna el öpmeyi öğretmesi yeri ve zamanı geldiği için kendiliğinden gerçekleşen bir eğitimidir. İnformal eğitim planlı ve programlı değildir. Yani hiçbir anne ya da baba ben bayramda çocuğuma el öpmeyi öğreteceğim ve bunun kazanımları şunlardır, amaç ve hedeflerim şunlardır, eğitim şu kadar sürecektir diyerek bir plan program hazırlamaz. İnformal eğitim, plansızdır, belli bir amacı yoktur, net değildir, belli değildir, olumlu ya da olumsuz davranışlar olabilir, aile, arkadaş çevresi, kitle iletişim araçları, sokak vs bu ortamlarda olabilir.

İyi bir kariyer için formal eğitimin yapıldığı iyi okullardan, dahası iyi öğretmenlerden eğitim öğretim almak çok önemlidir. Özellikle sınıf öğretmenin bu süreçte hayati bir önemi vardır. İyi bir sınıf öğretmenine rastlamak gerçekten büyük bir şanstır. Eğer ailelerin maddi durumları iyi ise sınıf öğretmenini seçme olasılığı da vardır.



Sonra orta öğretim sürecinin iyi okullarda gerçekleşmesi gerekir. Çünkü iyi okulda hangi mesleği tercih edersek edelim İngilizceyi öğrenebiliriz. Seçkin öğretmenlerden ders alabiliriz. Okulun sağladığı sosyal olanaklardan daha rahat faydalanabiliriz. Bu durum ülkemizde özel okullarda daha mümkünken maalesef devlet okullarında daha az bulunabilen olanaklardır. Aileler iyi bir ortaöğretimi maddi olanakları varsa şansa bırakmayabilirler. Devlet okulunda okumaktan başka şansı olmayan öğrenciler de sınav sonucunda iyi bir liseye yerleşmek için bilinçli ve gayretli olmalıdırlar. Liseye başladıktan sonra öğrenciler özellikle 10. sınıfta mesleki ilgilerini araştıran envanter uygulamalarına katılmalıdırlar. Bu tür envanterler bireyin ilgi ve yeteneklerini daha iyi tanımasına vesile olacaktır. Ayrıca mesleki tutum ve kariyer planlaması konusunda okul psikolojik danışmanı ile planlı bir şekilde görüşme gerçekleştirmelidir. Mesleki rehberlik çalışmaları bu noktada çok önemlidir. Meslek seçerken aşağıdaki beş temel kritere dikkat etmek gerekir.

1. Kendi kişiliğinizi tanımak.
2. Yeteneklerinizin neler olduğunu tespit etmek.

3. İlgi duyduğunuz alanları belirlemek
4. Meslekler hakkında bilgi edinmek.
5. Size uygun olanı seçmek.

Şimdi bu maddeleri biraz açalım.

- 1) Kendi kişiliğinizi tanımak: Temel kişilik özellikleri vardır. Bunlar sabırlı olmak, heyecanlılık, soğukkanlılık, titiz olmak, çabuk reaksiyon göstermek, seyahati sevmek, düzgün konuşma, idarecilikten hoşlanma, hayal gücü v.s.
- 2) Yeteneklerinizin neler olduğunu tespit etmek: Yetenek meslekteki başarıyı etkileyen faktörlerden biridir ve temel gerekliliktir. Kişinin hangi alanda ve meslekte başarılı olabileceğini gösterir. Seçtiği mesleğin gerektirdiği azami yetenek düzeyine sahip olmayan kişilerin o meslekte başarılı olması zordur.
- 3) İlgi alanınız: İlgi alanları denildiği zaman kişinin hoşlandığı ve o işi yaparken mutlu olduğu ve zevk duyduğu işlerdir. Bu ilgi alanları mesleki alanlarda başarının en önemli nedenlerindedir. İlgi konusunda aşağıda biraz daha duracağız.
- 4) Meslekler hakkında bilgi edinmek.



Meslekler hakkında bilgi edinmek için aşağıdaki yöntemleri uygulayabilirsiniz.

- Okuldaki rehber öğretmenlere danışmak.
- Meslek tanıtım seminerlerine ve üniversite gezilerine katılmak.
- Değişik mesleklerdeki kişilerle görüşmek, mesleklerin uygulanma biçimlerini gözlemek
- Kitle iletişim araçlarında yayımlanan, meslekleri ve üniversiteleri tanıtıcı programları takip etmek.
- Gazetelerin-dergilerin eğitim köşelerini, meslekleri tanıtıcı yayınları okumak.
- Seçmeyi düşündüğünüz bölümlerin ders programlarını incelemek, öğrenci ve öğretim üyeleri ile görüşmeler yapmak.

##### 5) Size uygun olanı seçin

Seçmeyi düşündüğümüz mesleklerin bize uygun olup olmadığına karar verebilmemiz için meslekler hakkında şu soruları yanıtlanmanız gerekmektedir:

- Mesleği yürütürken içinde bulunacağımız çalışma ortamı nasıl?
- Eğitim süresi ve bu eğitimin maliyeti ne kadar?

- İş bulma olanakları, ülkemizde ve dünyada mesleğin geleceği ne durumdadır?
- Mesleğin gerektirdiği fiziksel ve psikolojik özellikler nelerdir?
- Meslekte ilerleme ve kariyer olanakları nelerdir?

Özellikle ülkemizde kariyer planlaması yapılırken seçilen mesleklerin maddi getirisi ön plandadır. Bir rehber öğretmen olarak öğrencilerimden "Hocam bu bölümü okursam kaç para kazanırım?" sorusunu sürekli duyarım. Ülkemiz şartlarında çokta yadırganacak bir soru değil doğrusu. Meslek seçiminde iyi para getiren mesleklere yönelim tek başına yeterli olamaz. Bireyin hem maddi kazanç sağlayabileceği hem de mutlu olarak çalışabileceği bir mesleğe yönelmesi en doğru olanıdır. Birey bu sayede kariyer basamaklarını daha net planlayabilir. İşinde daha fazla başarı sağlayabilir.

Tüm bu çalışmalar sonucunda mutlaka tek bir mesleğe yönelmek zorunluluğu yoktur. Bireyin ilgi duyduğu ve yetenek sorunu yaşamayacağı birbiri ile bağlantılı birkaç meslek seçimi de olabilir. Ancak bu meslekleri üniversitede kazanacağı gerçeği bu noktada devreye girer. Mesela bir öğrenci hem hukuk hem de inşaat mühendisliği istiyorsa bu meslekleri edinmesi için

lisede öğrenmesi gereken ders yükü artmaktadır. Çünkü bu alanlar hem matematik, hem fen, hem de Türkçe, edebiyat ve sosyal başarısı gerektirmektedir. Dolayısı ile öğrencinin lisede tüm bu derslerden üniversite sınavında iyi bir üniversite için başarılı olacak kadar uzmanlaşması çok zordur. Bunu başaran öğrenciler vardır. Ancak, bunların sayısı çok daha azdır. Bu nedenle ülkemizde 10. sınıftan sonra alan seçimi yapılmaktadır. İşte birey birden fazla meslek belirlerken bu alanlara dikkat etmeli kaldıramayacağı yüklerin altına girmeyecek şekilde mesleki rehberlik sürecinden geçmelidir.

Kariyer basamaklarının bir diğer yönü de hedeflerle ilgilidir. Hedefler bireyin ilgileri ve yetenekleri ile reelleşme sürecini yaşadıkdan sonra bu hedeflere göre bir öğretim; yani okul ve yüksek okul süreci gerçekleşir. İşin en can alıcı noktası aslında bu noktadır. Madem kariyerimiz ilgilerimizle çok alakalı, peki bu ilgiler acaba nasıl oluşmaktadır? Bu konuda çok net araştırmalar yok. Kanımca ilgiler mizacımıza bağlı olduğu gibi en az o oranda sosyal öğrenmelerimizle, rol model aldığımız kişilerle dolayısı ile rol model aldığımız insanların meslekleri ile ilgilidir.

İlgi alanlarınızı tespit etmek için şu soruları kendinize sormalısınız. Nelerden hoşlanıyorum? Ne tür işlerde fazla gayret sarf etmeden başarılıyım? Çevrenize göre sizi başarılı, farklı kılan ve insanlar tarafından aranmanıza sağlayan işler nelerdir?

Bunun yanında ilgi alanı tespit ederken aşağıdaki kriterleri kullanabilirsiniz.

1. İlgi alanlarını ölçen bazı psikolojik testler kullanılabilir.
2. Orta öğretim yıllarında sizi en çok meşgul eden, uğraşmaktan hoşlandığınız alanların ne olduğunu inceleyebilirsiniz.
3. Çalışırken hoşlandığınızı, tatmin hissine kapıldığınızı, sizi mutlu eden mesleklerin neler olduğunu tespit ederek ilgi alanınız konusunda fikir edinebilirsiniz.

Yazımızın buraya kadar olan kısmında kariyer planlamasının seçme ve öğrenme bölümü üzerinde durduk. Şimdi birkaç cümleyle kariyerde uzmanlaşma bölümü üzerinde duralım.

Bir mesleği öğrenmek yetmez. Mesela tıp fakültesini bitirmeniz sizi iyi bir doktor yapmaz. İyi bir doktor olmanız için iyi doktorların rehberliğinde mesleki deneyimler yaşamanız gerekir. Bireysel tecrübeler edinmeniz gerekir. Bu süreç her meslek için geçerlidir. Uzmanlaşma süreci sizin yaşamanız gereken süreci yaşamış kişilerin rehberliğinde olursa deneme yanılmaldan doğacak hataları en az şekilde yaparsınız. Doğru uzman, hızlı uzmanlaşma ve başarı sağlayacaktır.

Ayrıca meslekteki yenilikleri takip etmek, okumalar yapmak, sahada olmak çok önemlidir. Edindiğimiz mesleğin hangi ülkelerde çok iyi yapıldığını araştırmak da gereklidir.

Kariyer planlamasının bir başka yönü de özellikle son yıllarda popüler olan yaşam boyu eğitim kavramı ile çok yakından ilişkilidir. Doksanlı yıllar ve öncesinde bir mesleği seçip onun üniversite eğitimi aldığımızda ömür boyu artık o mesleği yapmalıyız kanısı vardı.

Artık bu anlayış yerine yaşam boyu eğitim anlayışı gelişti. Adından da anlaşılacağı üzere insanın kendisini yaşam boyu yenilemesini sağlayan yaşam boyu eğitim, her yerde ve her zaman mümkün olan bir süreçtir.

Yaşam boyu eğitim, yaygın ve informal eğitim modellerini içerisinde barındırmaktadır. Birey, hangi yaşta olursa olsun, eğitim seviyesi ne olursa olsun yaşam boyu eğitimin bir parçası olabilmektedir. Burada bireylerin sahip oldukları özelliklerin, zamanın ve yerin hiçbir kısıtlaması söz konusu değildir.

2000'li yılların başında önemi ülkemizde de anlaşılan ve Milli Eğitim Bakanlığı'nın öncülüğünde Yaşam Boyu Öğrenme ismiyle bir genel müdürlük bile kurulan yaşam boyu eğitim süreci dünyada eğitim alanında yürütülen çalışmaların çok önemli bir parçasıdır.

Eğitimin sadece anaokulundan başlayıp üniversite mezuniyetiyle son bulmadığının vurgulandığı yaşam boyu eğitimde bireylerin yetenekleri, bilgileri ve yeterlilikleri farklı öğrenme etkinlikleri ile ömür boyu geliştirilmeye çalışılır. Bu kapsamda uygulanan öğrenme ve öğretim teknikleri kişilerin yeterliliklerini geliştirmenin yanında yeni bilgiler edinmelerini, yeni beceriler kazanmalarını da sağlamaktadır.

Bu durumda kariyer planlaması yirmi beş yaşında üniversite mezuniyeti sonrası bitmiyor. Bir mesleği edindikten sonra ikinci bir meslekte yaşam boyu eğitime hizmet eden açık öğretim üniversiteleri, belediye eğitim kursları ve bireyin özel girişimleri ile sağlanabilir. Mesela bir öğretmen arkadaşım okul sonrası bir marangoz atölyesinde ahşap saatler yapıyor. Hem gelir elde ediyor hem de marangozluk öğreniyor. Zannımca yakında dolap masa yapmaya da başlar. Bu arkadaşım kırk yaşlarında. Marangozluğu da severek yapıyor. Örnekleri çoğaltmak mümkün.

Sonuçta, en temelde kariyer planlaması seçme, öğrenme ve uzmanlaşma süreçleri ile ifade edilebilecek, yaşam boyu eğitim anlayışı ile bütün bir hayata yayılabilecek potansiyel taşıyan aktif bir süreçtir. Bu süreç doğru yönetildiğinde kalitesi yüksek bir yaşama sahip olmayı her birey başarabilir.

# İNANÇ ve AHLAKİ DEĞERLER EĞİTİMİ NASIL OLMALI?

Ayşegül KARADEMİR ÜNAL  
Uzman Klinik Psikolog

İnsan duygularının tümünü, bebeklik ve ilk çocukluk döneminde edinir. Bu dönemde, çocuğun hayatına, yön veren düşünceden çok farkında bile olmadığı duygularıdır. Özellikle okul öncesi döneminin ilk yıllarında rasyonel bir tutuma rastlamak mümkün olmaz. İlerleyen yaşlarda ise durum değişir rasyonel düşünce varlığını daha çok hissettirmeye başlar. Bu ise çocuklarda önce duygusal güçlerin, ardından da zihinsel güçlerin geliştiğini, duygusal gelişimin temellerinin çocukluk döneminde atıldığını göstermektedir.

Duygular hem doğuştan sahip olunan, hem de öğrenilen kabiliyetlerdir. Çocukta doğduğu andan itibaren bir yandan var olan duygular uyanmaya bir yandan da çevrenin etkisiyle yeni duygular örülmeye başlar. Çevresiyle sürekli etkileşim halinde olduğundan davranışlarına bakarak onun en azından haz ve elem ya da hoşlanma veya hoşlanmama gibi ters yönlü bir duygu grubuna sahip olduğu söylenebilir. Başlangıçta daha çok haz ve eleme dayanan duygular, zaman ilerledikçe zenginleşmektedir. Duyguların gelişimi ile ihtiyaçlar arasında yakın bir ilişki vardır. Temel ihtiyaçların

karşılanıp karşılanmaması çeşitli duyguların doğmasına neden olmaktadır. İhtiyaçların doyumlanması, kişilikte engellenme ve çatışma olaylarını meydana getirir. Engellenme insanda kaygı, öfke, yılgınlık gibi olumsuz ruh hallerine sebep olabilir, hatta kişilikte kompleksler oluşabilir. Duygusal ihtiyaçları tatmin edilmiş çocuklarla, bu ihtiyaçları ihmal edilmiş çocukların daha sonraki gelişmelerinde farklılıklar gözlenmiştir.

Çocuğun dini duyguya doğuştan sahip olduğu görüşünü savunana İmam Gazzali; çocuğun kalbini, bomboş, saf, her şeyi almaya ve yöneltildiği her şeyi yapmaya meyilli olarak nitelerken, İbn Miskeveyh; çocuğun bu temiz doğasının korunması gerektiğini, bu durumdaki çocuğun kendisine yapılacak bütün telkinleri kabul edeceği görüşündedir. Rousseau da çocuğun doğuştan temiz ve masum olduğunu ayrıca iyiliğe de meyilli olduğunu savunur. Çocukta ortaya çıkan olumsuz özellikler ve bozulma sonradan çevrenin etkisiyle oluşur. Hz. Peygamber'in "Her doğan fitrat üzere doğar. Sonra ana-babası onu Yahudi, Hıristiyan veya Mecusi yapar." Hadisi de bu durumu teyit etmektedir. Hadisin içeriğinden insanların fitratlarının doğuştan, tabii olarak Allah a inanmaya elverişli, dini inancı kabullenmeye yatkın olarak yaratıldıkları anlaşılmaktadır. Pedagojik araştırmalar, çocuklarda büyük bir dini potansiyelin var olduğunu ortaya koymaktadır. Hatta batıda yapılan bazı araştırmalar, İslam'ın ortaya koyduğu fitrat kavramına uygun olarak tüm insanlarda var olduğu iddia edilen biyolojik bir genden, inanç ya da Tanrı geninden bahseder. Çocukta din duygusu ister fitri olduğu, isterse sonradan ortaya çıktığı kabul edilsin, her iki durumda da din insan hayatında vazgeçilmez bir öneme sahiptir ve insan için bir yüce bir varlığa inanma ihtiyaçtır. Hangi yaş döneminde olursa olsun çocuklar dinle ilgilenmektedir. Bu ilgi onlar için bir gelişme basamağıdır ve kendiliğindedir. Çocuğun doğal gelişimi; onu, kendisini koruyacak ve ona yardım edebilecek sonsuz bir güç arayışına iter. İnsanın hiçbir zaman dinsiz yaşamaması, bir yandan maddi ihtiyaçlarını karşılamak için uğraşıp çabalarken, öte yandan kendisine yaratılıştan verilen inanma ihtiyacına tatmin edici cevaplar araması, bu doğal yönelişin bir ispatı olarak düşünülebilir.

Sevgi Kavramı ise dinden bağımsız asla düşünülemez. Duygusal gelişimin temel unsurlarından biri olan sevgi, aynı zamanda dinin de temelini oluşturan duygulardandır. Allah sevgisinin insanda yaratılıştan mevcut olduğu kabul edilmektedir ve tüm dinler Allah'a ve diğer yaratılmışlara karşı sevgi telkin etmektedir. Ayrıca uzmanlarca da sevgi, din ile en çok ilgisi olan duygu olarak kabul edilmektedir. Birçok gelişim döneminde olduğu gibi, çocukluk dönemi din eğitimi de sevgi merkezi bir kavramdır.



Çocukluğunda yeterli sevgi görmeyen kimselerin, başkalarını sevmekte zorlandıkları bilinmektedir. Bu sebeple, başta Allah ve Peygamber olmak üzere dini kavramları çocuğa sevdirebilmek için, onu yeterli ve ölçülü bir biçimde sevmek ve bu sevgiyi hissettirmek gerekir. Zira temelinde sevgi olmayan hiçbir eğitim başarıya ulaşamaz. Anne-baba sevgisinden yoksun büyüyen bir çocuk, hangi şekilde eğitilirse eğitilsin sonuç alınmaz. Anlayışlı ve güvenli bir aile ortamında yetişmeyen bir çocuğa manevi değerleri kazandırmak da ruh sağlığını gerçekleştirmek de olanaksızdır. Sevgi ortamında ana babasını örnek alarak, bir çocuğun kişilik kazanması da manevi değerler edinmesi de kolaylaşır. Çocuğuna sevgi vermeyen, davranışlarıyla örnek olamayan ana babanın vereceği din eğitimi bu açığı kapatmaya yetmez. Dinin yaşanmasında görülen rahatsızlıkların temeli de genellikle vaktinde çocuğun gerçek sevgiyi alamaması ve buna bağlı olarak sağlıklı bir gelişme sağlayamamasıyla yakından ilgilidir. Sevgi aynı zamanda diğer olumlu duyguları da beslemektedir. Sevgi olmadan güven ve bağlanma duygusu gelişmez. İnsan sevmediği bir varlığa bağlanamaz ve güvenemez. Yani Pestalozzi'nin de ifade ettiği gibi eğitimin temel hareket alanı sevgidir. Dinin içinde bulunan iman, itaat, hürmet, tazim, huşu gibi kavramlar da mutlak bir Allah sevgisinden doğarlar. Çünkü sevgi yalnızca sevme

hissiyetle doyuma ulaşmaz; paylaşma, sadakat, adalet, fedakârlık gibi birçok duygu ve faaliyeti de beraberinde getirir ve ancak onlarla olgun bir sevgi halini alır.

Yalom'un da belirttiği gibi anne sevgisinden yoksun büyüyen çocuklar, kendilerini sevmek, diğerlerinin onları seveceğine inanmak veya başkalarını sevmek için gerekli güven duygusunu geliştiremezler. Yetişkin hayatlarında yabancılaşırlar, içlerine kapanırlar ve başkalarıyla genellikle düşmanca ilişkiler kurarlar. Dolayısıyla sevgi, güven olmadan değil bir Yaraticıyı sevip O'na güvenmek, bağlanmak, bireyin kendi iç çatışmalarından kurtulup yakın çevresiyle dahi sağlıklı ilişkiler kurması mümkün olmaz. Kendisini güçsüz ve çaresiz hisseden birey veya çocuk, kendisini koruyabilecek, güvenebileceği bir varlık arar. Bu varlık önce anne-babası iken daha sonra çevrenin de tesiriyle güvenlik ihtiyacını her şeye muktedir olan Allah'ta bulur. Başlangıçta anne-babasına güvenen çocuk, zaman içinde Allah a güvenerek güç kazanır.

Birçok araştırmada dini duyguya kaynaklık eden duygular arasında korkuya yer verilmektedir. İnsanın korktuğu şeyler karşısında daha güçlü bir varlığa sığınma ihtiyacı içinde olduğu bir gerçektir. Ancak bu durumu özellikle çocukluk döneminde dini duygunun kaynağı olarak değil de geçici olarak Allah a yönelten bir unsur olarak ele almak daha doğru olacaktır. Çünkü aslına bakılırsa çocuklarda doğuştan Allah korkusu yoktur. Kendilerine nasıl anlatılmışsa çocuklar Allah'ı o şekilde tasavvur eder ve o şekilde inanırlar.

**Ayrıca çocuklar doğası gereği sevdikleri varlığa yaklaşırken korktukları varlıktan uzaklaşma eğilimindedir. Çocuklara dini kavramlar öğretilirken bunun korku öğesini öne çıkararak yapılması çocuklarda ciddi patolojilere yol açabilmektedir.**

Bu sebeple ilk çocukluk döneminden itibaren sevgiye dayalı, korkulardan uzak bir din eğitimi metodunun tercih edilmesi gerekmektedir.



## Çocuklarda Dini Duygunun Gelişmesinde Dikkat Edilmesi Gereken Durumlar

Çocukluk döneminde, dini duygunun yok sayılması, geliştirilmemesi, bastırılmaya çalışılması veya çok öne çıkarılması din eğitimi ve çocuğun ruh dünyası açısından olumsuz sonuçlara neden olur. Çocukluk çağında dini konulara ilgi oldukça yüksektir. Yaratılıştan çevresini, çevresinde olup bitenleri ilgiyle izleme ve onları anlamaya çalışma merakına sahip olan çocuk, karşılaştığı dinle ilgili unsurlarla da doğal olarak ilgilenmektedir. Bu ilişki, mutlaka onu şu veya bu şekilde etkileyecek ve onun kafasında dinle ilgili bir takım kanaatlerin, soruların oluşmasına zemin hazırlayacaktır. Dolayısıyla belli bir yaşa kadar çocuğu din eğitiminden mahrum bırakmak, aynı zamanda onu rastgele din eğitimine mahkûm etmiş olmaktadır. Bir başka ifadeyle, din gibi son derece hayati öneme sahip ve hassas bir olguyla ilişkide onu yardımsız, kılavuzsuz bırakmaktır. Eğer çocukta doğuştan var olan bu ilgi sağlıklı bir şekilde yönlendirilmezse, zamanla azalır, gittikçe kişi daha az öğrenme isteği duyar ve hatta inkâr edici bir tutuma bile yönelebilir. Duygu ve hayalin yoğun olduğu, pek çok duygu durumunun tecrübe edilerek benliğe mal edildiği çocukluk döneminde din eğitimi, zihinsel odaklardan daha ziyade duygu dünyasına hitap etmelidir.

Çocuğa ağır geleceği düşünölen itikadî gerçekler sözel olarak değil bir yaşayış ve duyma biçimi olarak sunulmalıdır. Çocuklar dini hayatı önce taklit edip sonra özümserler. Bu yüzden, ilk çocukluk döneminde, özellikle ailenin olumlu bir model oluşturması önemlidir. Bu dönemde dinin hayatın içinde yaşanan bir olgu olması, çocuğun dini pratikleri, ibadetleri gözlemlemesi, dini bayramları, kutsal gün ve geceleri, birtakım dini törenleri izlemesi etkili olacaktır. Bu aşamadan sonra

çocuk dini konuları doğrudan doğruya öğrenmeye, öğretilen konuları benimsemeye hazırdır. Çocuğun dini bilgileri alabilmesi için hazır oluş seviyesi oldukça önemlidir. Çocuğun henüz anlamlandıramayacağı, algı ve kapasitesinin üzerinde bilgileri, ona gelişigüzel bir biçimde aktarmaya çalışmak, onu hem zihnen hem de ruhen zorlamak anlamına gelmektedir. Dini öğretilerin, çocuğa sunulabilmesi belli bir gelişim düzeyini ve olgunluğu gerektirmektedir. Bunun için de hem anne-babalar, hem de din eğitimcileri tarafından çocukların gelişim özelliklerinin iyi bilinmesi, hangi dönemde hangi bilgilerin verileceğinin çok iyi analiz edilmesi gerekmektedir. Örneğin 3-4 yaşlarındaki bir çocuğun zihni cehennem, şeytan gibi henüz çocuğu çok da fazla ilgilendirmeyen konularla gereksiz yere meşgul edilmemelidir. Çocukluk döneminde, dinle ilgili sorular, onların dine olan ilgi ve meraklarının göstergesidir. Bu nedenle, çocukların sorduğu sorular son derece önemlidir. Soruları geçiştirmek üzere verilen baştan savma cevaplar çocukların öğrenme isteğini köreltebileceği gibi çocukları gereğinden fazla bilgiye aktarmakta doğru değildir. Çocuğun her yaş döneminde ihtiyaç duyduğu doğrultuda sorularına tatmin edici bilgiler verilmesi dini gelişimi açısından önemlidir. Allah inancı ve iman duygusu bu dönemde sevgi ağırlıklı olarak verilmelidir. Örnekler olumsuz değil, olumlu içeriklerden oluşmalıdır.

Dini bilgiler aktarılırken acele edilmemeli, özellikle, Allah sevgisi ya da merhamet hissinin kişide birden ortaya çıkmadığı göz önünde bulundurulmalı, çocuğun bir anda tüm dini ve ahlaki kuralları benimsemesi beklenmesi yanlıştır. Çocuğun bu bilgileri içselleştirebilmesi ve hayatında uygulayabilmesi için ona zaman ve fırsat tanınmalıdır. Çocukluk döneminde kaygı ve korkuların yoğun olduğu göz önünde



bulundurulacak, özellikle dini kavramların bu duygularla ilişkilendirilmesinden uzak durulmalıdır. Korkutmak ve zorlamaktan çok, sevdirmek ve kolaylaştırmak esas olmalıdır. Allah ve peygamber sevgisi geliştirilmeden yapılacak din eğitimi başarısızlıkla sonuçlanır. Bu durumda dini bilgilerin kazandırılması ve davranışlara geçirilmesi çok zordur. Her türlü eğitim gibi din eğitimi de baskısız ortamında uygulanmalıdır. Zihin gelişimini henüz tamamlamamış olan çocuk cehennem ile korkutulursa ilerde kendisine din ile ilgili anlatılan her şeyden korkar hale gelebilir. Allah, çocuk terbiyesinin bir aracı değil, aksine çocuk terbiyesi Allah'a ulaşmak için bir araçtır. Ailelerin çocuk terbiyesiyle ilgili her türlü yasaklamayı dine dayandırmaları belki ilk aşamada ailelerin işini kolaylaştırabilecek bir yöntem gibi düşünülmektedir. Ancak bu yöntemin kullanıldığı ailelerde, çocuk yaşı ilerledikçe, özellikle de ergenlik döneminde dini bir engel, yasaklamaların sebebi gibi algılamaya başlar. Çoğunlukla büyüklerin kendi şahsi otoritelerini sağlamlaştırmayı hedef alan yanlış metotlar, aşırı baskı, korkutma, hoşgörüsüzlük, eksik ve yanlış bilgiler, ileri yaşlarda dini şüphe ve tereddütlerin uyanmasına, dine ilgisizliğe ve hatta dini inkâra neden olabilir. Zorlamaya ve korkutmaya dayalı disiplin anlayışı, çocuğu sadece dini inançtan uzaklaştırmakla kalmaz, aynı zamanda ruh sağlığını da olumsuz etkiler.

Çocuğun gelişim dönemleri, hazır oluş seviyesi ve yatkınlıklarına göre sunulacak uygun bir eğitim ve uygun bir ortamda çocuk dinen gelişme imkânı bulacak, böylece kişiliğine yön verebilecektir. Ayrıca sağlıklı bir biçimde yapılandırılmış bir din anlayışı hem çocukluk döneminde hem de yetişkinlik döneminde emniyet hissini, iç huzuru ve dinginliği arttıran, kaygı ve sıkıntılardan uzaklaştıran bir etkiye sahip olacaktır. Duyusal gelişim ile din eğitimi arasında çift taraflı bir etkileşim vardır. Sağlıklı bir duygusal gelişim, dini gelişime sağlam bir zemin oluştururken; sağlıklı bir dini gelişim ise duygusal gelişime önemli katkılar sağlar.

İnanç eğitimi, değerler eğitiminden bağımsız düşünülemez. Bu ilişki birbirini tamamlayıcıdır. Değerlerin öğrenilmesi sosyal bir öğrenme biçimidir. Çocuğun gördüğü ilk sosyal kurum aile olduğu için çocuğun değer sisteminin oluşmasında aile önemli bir yere sahiptir. Ailede değerler model alma ve anne babayı taklit etme şeklinde oluşmaya başlamaktadır. Çocukların davranış ve tutumlarının sonucunda çevrelerinden gördükleri tepki ve yorumlarla gelişir. Geçmişte değerlerin çoğu aile içinde yaşantı ile aktarılırken, artık sadece yaşantı yeterli olmamakta anne babaların bu konuda bilinçli çaba göstermeleri gerekmektedir. Değerlerin kazanılmasında etkili olmak için; anne

babalık amaçlarınızı belirleyebilirsiniz. Ailenizde sizin için önemli olan değerler neler? Çocuğunuzun hangi değerleri benimsemesini istersiniz? Sizin için önemli olan davranışlar ve ilkeleri belirleyebilirsiniz. Bunları düşünüp, yazabilirsiniz. Belirlediğiniz değerleri çocuğunuzun kazanması yönünde neler yaptığınızı düşünebilirsiniz. Ailenizin değerleri ve önceliklerini çocuklarınızın yanında sıklıkla konuşabilirsiniz. İsteddiğiniz davranışları açıklayarak net anlamalarını sağlayabilirsiniz. Çocuklarınızı dinleyerek ve söylediklerini anlamaya çalışarak onlara ne kadar önem verdiğinizi gösterebilirsiniz.

Özetle;

Din eğitim ve öğretiminde en ideal yöntem, çocukla birlikte manevi duyguları yaşamak ve ona rehberlik etmektir. Çocuğun manevi eğitimi onun gelişim dönemi ve ihtiyaçları göz önünde bulundurularak verilmelidir.

Özellikle çocuk soru sormaya başladığı dönemde, bilgiye hazır demektir. Bu dönem çok iyi değerlendirilmelidir. Çocukta tüm hayatının yapı taşları bu dönemde şekillenmektedir. Çocuk inanç eğitimi hakkında soru sorduğunda genellikle merak duygusu ile hareket eder. Çocuğun yaşı göz önünde bulundurularak kısa ve doğru bilgi verilmesi çocuğun ruh dünyasında olumlu ve sağlıklı bir etki bırakacaktır. Bunun yanı sıra yanlış ve yaş seviyesine uygun olmayan bilgi aktarımı çocuğun ruh dünyasında tahribata sebebiyet verebilmektedir. Bunun yerine çocuğun sorularına cevap verirken yetişkinlerin dürüst davranışları gerekmektedir. Bir yetişkin "Bilmiyorum, fakat birlikte cevabını bulmaya çalışalım." diyerek ona bu konuda yol göstermelidir. Çocuğun eğitimi ile ilgilenen kişilerin temel amacı çocukta öğrenme isteğini aktif tutmak olmalıdır. Eğer yetişkinler bunu başarabilirse, çocuk kendi sorusuna cevap bulmak için araştırmaya devam edecek ve sağlıklı bir sonuca ulaşacaktır. Aynı zamanda kendisine inanç eğitimi veren kişilerin dürüstlüklerinden emin olacaktır ve güven duygusu pekişecektir.

Çocuğa temel eğitimin verildiği bu süreçte anne ve babalar birlikte hareket etmeli ve ortak hassasiyetler belirlemelidir. Çocuk eğitiminin her alanında olduğu gibi inanç ve değerler eğitiminde de ortak dil kullanımı eğitimin etkili ve kalıcı olması noktasında oldukça önemlidir. Hayatın ilk okulu olan aile sistemi, özellikle değerler eğitimi uygulamalarında merkezi alanı oluşturmaktadır.

#### KAYNAK

- Türk Esra, Çocukluk Döneminde Duyusal Gelişim ve Din Eğitimi, Marife, Kış 2014, s.143-158.
- Kılavuz M. AKİF, Çocukluk Döneminde Dini Sorular, Uludağ İlahiyat Fakültesi, 1998, s.378-382. <http://www.minikokul.com/degerler-egitimi/>

# ÇOCUKLARDA YALAN

Musa İŞLER  
Psikolojik Danışman

Yalan; doğru olmayan, gerçeğe uymayan söz, uydurma söz anlamına gelmektedir. Çocuklar belli durumlarda yaş dönemlerine göre farklı türlerde yalanlar söyleyebilmektedir.

Çocuklar yalan söylüyorsa bunun doğuştan gelmediğini; modelleme, taklit yoluyla doğrudan veya dolaylı olarak öğrenmiş olduğunu unutmamalıyız. Yalan söylemek çocuklar için öğrenilen bir davranıştır. Bu noktada çocuklarımıza yalansız, şeffaf, net ve kendilerini rahat ifade edecekleri bir ortam sağlamalıyız ki yalan söylemeye ihtiyaç duymasınlar.

Çocuklar yalan söylüyorsa bunun bir nedeni vardır. Çocuklar yalana başvurduklarında neden yalan söylediği konusu üzerine düşünülmeli. Yalan söylemesini gerektiren olay nedir? Yalan söylemesine neden olan durum nedir? Neyden çekindiği, korktuğu, kurtulmak istediği için yalan söyleme ihtiyacı hissetti? Nerde ve ne zaman yalana şahit oldu, yalan söylemeyi öğrendi? Bu sorulara cevap aranmalıdır. Çocukla bulunduğu gelişim dönemi dikkati alınarak uygun, açık bir dille şeffaf bir ortam sağlanarak yalan söylemesi ile ilgili olumsuzluklar ve doğuracağı sonuçlar hakkında konuşma yapılmalıdır ve yalanın sağlıklı bir yol olmadığı, doğru bir davranış biçimi olmadığı ifade edilmelidir.

İnsanlar Ne Tür Yalanlar Söylerler?

1. Hayali Yalanlar: Küçük çocuklar gerçeği iyi değerlendiremedikleri için olayları çarpıtarak anlatırlar ve uydururlar. Yetişkinler bu durumlarda çocukların yalan söylediğini düşünebilir. Bu durumlarda çocukların söylediklerini yalan olarak değil hayal gücü olarak görmek gerekir.
2. Taklit Yalanlar: Çocuklar anne babayı örnek alır. Anne babanın yalanına tanık olan çocuk, yalan söylemeyi öğrenir. Örneğin; gezmeye gidiyoruz diye doktora giden anne baba çocuğun yalan söylemesine zemin hazırlar.
3. Sosyal Yalanlar: Sosyal ilişkilerde ortaya çıkan durumlarda kullanılır. Bunlar en yaygın olan yalanlardır. Bir yere gideceğimiz zaman, gitmek istemeyen birisi "hastayım " der.

4. Savunma Yalanları: Çocuk kendini korumak için yalan söyler. Çocuk sık sık eleştiriliyorsa, sert tepki gösteriliyorsa, mükemmelliğe zorlanıyorsa yalana başvurabilir. Doğru söylediğinde "yalan söylüyorsunuz" diye suçlanan çocuk da yalan söylemeyi alışkanlık haline getirebilir.
5. Yüceltilmiş Yalanlar: Başkalarının hayranlığını kazanmak için söylenen yalanlardır. Bazen de çocuklar bir özlemine dile getirmek için yalan söyler. Örneğin; babasız bir çocuğun "babam var" demesi gibi. Normal yollardan takdir edilmeyen çocuk, yalana başvuracaktır. "Annem öldü" diyen bir çocuk, kardeş doğumu ile birlikte ilgisiz kaldığı için böyle söyleyebilmektedir.

Danaoğlu'nun yaptığı araştırmaya göre öğretmenler yalan söyleme davranışını toplumsal beklentilere uymayan davranışlar arasına almıştır ve en çok işlenen disiplin suçlarından olduğunu ifade etmişlerdir. Çocuklar stresle başa çıkmaya çalıştıkları durumlarda okulda da yalan söyleme yoluna başvurmuştur. Çocuklar yalanı stresli ortamlarda kendilerini kurtarma yöntemi olarak tercih etmektedirler.

İnsan yalan söylemeyi bir savunma mekanizması olarak kullanır. Kendini tehdit eden dış etkenlere karşı savunma ihtiyacı duyar ve bu etkenlere tepki gösterir. Yalan da gösterilen bu tepkilerdendir. İnsanlar yaşadığı büyük çaplı ve stresli bir durumdan kurtulmak ve ağır bir sonuçla karşılaşmak istemediği zaman yalan söyleme yoluna başvurur. Doğruyu gizlemek için, kendini korumak için veya herhangi zor bir durumdan kurtulmak gibi nedenlerle yalana başvurulur. Bazen de sohbet esnasında veya karşı tarafı üzmemek adına farkında olmadan yalan söyleme yoluna başvurulabilir. Tabi ki bu nedenlerin hiçbirisi yalan söylemeyi meşru kılmamaktadır. Her ne koşulda olursa olsun yalan söyleme davranışı doğru bir davranış değildir ve sorunların çözümü için kullanılan sağlıklı bir yol değildir.



Peygamber efendimiz (S.a.v.) Müslüman bir kişinin yalan söylememesi gerektiğini buyurmuştur ve diğer günahlardan daha kötü bir davranış olarak ifade etmiştir ve şakadan bile olsa yalana başvurmanın doğru olmadığını söylemiştir. Yalan her çocuk için, her yaş dönemi için farklı anlamlar taşır. Bizim pembe yalan, beyaz yalan gibi adlandırdığımız yalanı çocuklar bizim algıladığımız gibi algılamazlar. Onlar için yalanın derecesi yoktur. Çocuklar doğduğu andan itibaren öğrenmeye başlarlar ve yetişkinlerin her davranışı, her hareketi, her söylediği çocuklar için öğrenme kaynağıdır. Bu yüzden kurduğumuz her cümleyi çocukların farklı algılayabileceği unutulmamalı ve çocukların yanında konuşulanlara ve söylenen sözlere dikkat edilmelidir.

Çocukluk döneminde anne ve babasını model alan ya da yalan söylemeye itilen çocukların varlığını göz ardı etmemek gerekir. Yukarıda da bizim pembe ya da beyaz renklere boyadığımız yalanlar bir anda çocuklarımızın hayatında siyahlaşabilmektedir. Arkadaşıyla konuşmak istemeyen annenin çocuğuna evde olmadığını söyletirmesi çocuğun sonraki aşamada öğretmene “evde olmadığımız için ödevimi yapamadım” yalanını rahatlıkla söyletebilmektedir.

Anne ve babanın birbirlerinden gizledikleri durumları yalanlara örtmeye çalıştıkları noktada da çocuklar anne ya da babayı model alarak hayatlarının sonraki aşamalarında yalan söyleme davranışını gösterebilmektedirler. Çocuklar için hayatlarının en önemli rol modelleri yalana başvurup böyle davranıyorlarsa kendilerinin de böyle davranmasında herhangi bir sakınca görmemektedirler. Anne ve babasının bir gün önce arkadaşları hakkında yaptıkları olumsuz yorumları duyan çocuğun birkaç gün sonra başkalarının yanında anne babasından tam tersi yorumları duyması sonucu yaşayacağı şoku tahmin etmek zor olmayacaktır.

Küçük yaştaki çocukların olayları ya da durumları manipüle ederek yani değiştirerek ortaya koyduğu her anlatıma yalan olmayabilir. Yeni konuşmaya başlayan ve hayatın gerçekliğini yeni idrak etmeye çalışan okul öncesi dönemdeki çocuklar oldukça geniş bir hayal dünyası sahiptirler. Bu dönemde çocuklar gerçek olmayan hikâyeler üretebilirler. Bunlar anne ve baba tarafından yalan söylüyormuş gibi algılanabilir. Bunlar yalan değil çocuğun hayal dünyasının yansımalarıdır. Bunları dinlemek ve çocuğun hayal dünyasına, yaratıcılığına



katkıda bulunmak gerekir. Çocuğun gerçeğe sadık kalması konusunda ısrar etmek ve çocuğa yalan söylediğini kanıtlama girişiminde bulunmak oldukça yanlış bir davranıştır.

Çocuklar bazen gerçeği iyi değerlendiremediği için gördüklerini çarpıtarak anlatır ve uydurur. Bu durumda da çocuğun yalan söylediği düşüncesine kapılarak panikleyip yanlış tepkilerde bulunmak doğru olmaz. Çocuklar bazen de hata yaptıklarında, hatalarını başkası yapmış gibi yansıtabilirler. Örneğin oyuncağını kıran bir çocuk bunu kardeşinin yaptığını söyleyebilir. Buna benzer durumlarda çocuğun anlayabileceği bir dille, herhangi bir suçlamada bulunmadan gerçeği anlatmak gerekir.

Çocuklarımıza Nasıl Yardımcı Olabiliriz?

1. Çocuklara örnek olmalıyız. Olumlu örnek olursak olumlu davranışlar öğrenirler. Eğer anne baba başkalarına yalan söyleyecek olursa, çocuğun

dürüstlüğün önemini anlaması çok güç olacaktır. Anne babalar çocuklarıyla ilişkilerinde dürüst oldukları ölçüde onlara dürüst olmayı öğretirler.

2. Onlardan başaramayacakları şeyler beklememeliyiz. Böyle bir durumla karşılaştıklarında çocuklarda gerçeği gizleme eğilimi oluşur.
3. Gizli polis gibi çocuğu sorgulamamalı. Örneğin; "Doğru söylersen ceza vermeyeceğim" dedikten sonra, çocuk doğruyu söyleyince "biliyordum" diyerek tepki vermek doğru değildir. Hem psikolojik hem de fiziksel şiddet çocukta yalanı pekiştirir. Çünkü çocuk doğruyu söyleyince olumsuzlukla karşılaşmaktadır.
4. Anne baba iletişiminin olumlu olması gerekir ve bu olumlu iletişime çocuğu da dâhil etmeliyiz.
5. Çocuğa açık ve net olunmalı, her şeyin konuşulabileceği şeffaf bir ortam sağlanmalı.



Çocuk istek, sıkıntı, kaygı ve endişelerini bizimle konuşabilmelidir. Çocuğu dinlemek ve çözüm yollarını kendisinin bulmasına yardımcı olmak gerekir.

6. Aşırı tepki göstermemek gerekir. Yumuşak ve hoşgörülü olunmalı ve cezadan kaçınılmalıdır. Aşırı tepki göstermek, çocuğun sizin öfkenizden korunmak için yalan söylemeye devam etmesine yol açar.
7. Yalan söyleme davranışını ortadan kaldırmak için öncelikle bu davranışın altındaki nedenleri araştırmalı ve sorunun kaynağını bulup çözmek gerekir.
8. Yalanla ilgili açık bir şekilde çocukla anlayacağı bir dille konuşulmalı ve yalanın ona getireceği zararlar net bir şekilde ifade edilmelidir.
9. Fazla baskıdan kaçınılmalı ve koyduğumuz kurallarla çocuğun yaşamını fazla sınırlamamalıyız.
10. Yalan söylediği için çocuğu suçlamamak gerekir,

“yalancı” tabirini kullanmamak gerekir. Bir çocuk “yalancı” etiketini kendisine ait gibi hissederse farkında olmadan bu etiketin gereklerini yerine getirecektir. Yalanı onaylamasak bile çocuğumuzun kişiliğini bu davranıştan ayrı tutmalıyız. Bunun yerine yalan davranışının nedenlerini bulup çözüm odaklı olunmalı. Onu sevdiğinizi çocuğunuzun anlamasına yardımcı olmak çocuğa kendini iyi hissettirecektir.

#### KAYNAKLAR

- Danaoğlu Gülşen, Sınıf Ve Branş Öğretmenlerinin İlköğretim 5. Sınıflarda Karşılaştıkları İstenmeyen Davranışlar Ve Bu Davranışlarla Baş Etme Stratejileri, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana 2009.
- Akçay Emrah, Yalan Söyleme Kabiliyeti Ve Hafıza: Cinsiyetler Arası Karşılaştırma, Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi, Eskişehir 2012.
- Başarı Aslı, Çocuklarda Yalan Söyleme Davranışı, <http://www.psikologaslibasari.com/cocuklarda-yalan-soyleme-davranisi/> (ET: 21.08.2017)
- Özben Avşar Nuray, Çocuk Ve Yalan “Eyvah! Benim De Burnum Uzayacak” [http://www.okankoleji.com/upload/ebulten/cocuk\\_ve\\_yalan.pdf](http://www.okankoleji.com/upload/ebulten/cocuk_ve_yalan.pdf) (ET: 21.08.2017)
- Yalan, mebk12.meb.gov.tr/meb\_iys\_dosyalar/.../22040557\_ouktayalansylemedavran.doc (ET: 21.08.2017)

# DİKKAT EKSİKLİĞİ ve HİPERAKTİVİTE (DEHB)

**Neslihan İPEK**  
Uzman Psikolog



Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu'nun (DEHB) temel özelliği, kalıcı ve sürekli olan dikkat süresinin kısalığı, engellemeye yönelik denetim eksikliği nedeniyle davranışlarda ya da bilişte ortaya çıkan ataklık ve huzursuzluktur. Bunun sonucu olarak çocukta bulunduğu gelişim dönemine uymayan dikkatsizlik ya da aşırı hareketlilik vardır. Başlangıcı genellikle üç yaş dolaylarında olmakla birlikte, tanı düzenli öğrenim için gerekli dikkat süresi ve yoğunlaşmanın gelişmesinin beklendiği ilkokul yıllarında konmaktadır.

## **DEHB'nin Üç Temel Belirtisi:**

**1. Aşırı Hareketlilik:** Her çocuk hareketli olabilir, düşer, kalkar, oynar, zıplar. Bunları doğal karşılız ancak hiperaktivite denince aklımıza gelen çocuk, akranlarına göre aşırı kıpır kıpır ve hareketlidir. Yerinde oturamama, hareketsiz duramama söz konusudur. Ancak bu durum kontrolsüzce düz duvara tırmandırarak boyutta değildir. Hiperaktivite okul öncesi dönem (3-6 yaş arası) çocuklarında daha

belirgin olarak fark edilir. Bu çocuklar oturmaya sevmeyizler, ev içinde koşuşturur, dur ve yapma sözünden anlamazlar. Oturmak zorunda kaldıkları durumlarda ise elleri, ayakları kıpır kıpırdır. Zıplamayı, yükseklere tırmanmayı ve atlamayı çok severler. Ders çalışırken, yemek yerken, hatta TV seyredirken dahi şekilden şekile girerler. Çok konuşur, iki kişi konuşurken sık sık lafa girerler. Masanın başında oturamadıkları için, derslerini masada çalışmayı sevmeyizler. Yetişkinlikle birlikte hiperaktivite de belli oranda azalabilir.

**2. Dikkat Eksikliği:** Dikkat eksikliği çocuğun dikkat süresinin yaşına göre kısa olması ve özellikle okuma, yazma ve matematik gibi akademik alanlarda dikkatinin kolay ve çabuk dağılması anlamına gelir. Okulun başlamasıyla birlikte öğrenmeye karşı ilgisizdirler. Ödev yapmayı sevmeyiz, anne, baba ya da öğretmenin zoruyla ödev yaparlar. Çeşitli bahanelerle (tuvalete gitme, su içme gibi) sık sık masa başından





kalkarlar. Ders çalışırken sürekli yanlarında birini isterler. Üzerlerine aldıkları bir işi bitirmekte zorlanır, bir işi bitirmeden başka işe geçerler.

**3. Dürtüsellik:** Çocuklar, hayatın ilk yıllarında dürtüleri ile hareket eder ve bu durum aile ve çevre tarafından yadırganmayan, beklenen bir durumdur. Yıllar geçip büyüdükçe bu dürtüsel davranışlar kontrol altına alınır ve daha kabul edilebilir davranışlar kazanılır.

Çocuklar” büyüdükçe sonunu düşünmeden eyleme geçme” olarak tarif edilebilecek olan dürtüsellik, sosyal uyumlarını bozan en ciddi belirtidir. Sabırsızlıkları, sırasını beklemekte güçlük çekmeleri ve yönergeleri dinlememeleri tipik özellikleridir. Kendileri ve çevresindekiler için zararlı olabilecek ani hareketleri ve sınır tanımadaki zorlukları davranış sorunlarının ilk habercileri gibidir. Akranlarıyla birlikte geçirdikleri vakitlerde, olaylara aşırı tepki vermeleri ve fiil ve sözle arkadaşlarını rahatsız etmeleri nedeniyle toplum içinde istenmeyen çocuk ilan edilirler. Bu çocuklar disipline

olmadaki zorlukları nedeniyle kuralları sevmezler ve kurallara ve otoriteye karşı gelirler. Kendi düşüncelerine göre hareket etmeyi sever ve tercih ederler, hatalardan ders çıkaramazlar.

Ailenin sürekli konuşup nasihat etmesi, yanlışları konusunda çocuğu uyarması, çocuğun hatalarından dönmelerini sağlamaz. Dürtüsellığı olan çocuklar yalnızca anne baba ve yakın akrabalarıyla olan ilişkilerinde sorun yaşamazlar. Ancak sosyal ortamlara girdiklerinde çevresindeki insanlarla uyum sorunu yaşarlar. Özellikle okul öncesi eğitime başladığında yuva ya da anasınıfında var olan kurallar onları hayli rahatsız eder. Genellikle de gösterilen bütün olumlu yaklaşıma rağmen sınıf ortamının düzenini bozma, diğer arkadaşlarını rahatsız etme, hatta bazen diğer arkadaşlarına zarar verme davranışı da devam eder.

İşitsel dikkati bozuk olan çocuklar, sanki konuşulani dinlemiyormuş görüntüsü verirler. Bir komutu bir kaç defa söyledikten sonra yerine getirirler. Bir komut





verdiğinizde “tamam” der ancak söyleneni yapmazlar. Sınıfta öğretmeni dinlemekte zorlanırlar ve dışarıdan gelen uyarılarla hemen dikkatleri dağılır. Elindeki kalem, defter ve oyuncak gibi malzemeyle uğraşır, dersi takip edemezler. Derste sıkılmaları nedeniyle sınıfın dikkatini ve huzurunu bozacak konuşma, arkadaşlarına laf atma ve garip sesler çıkarma gibi davranışlar sergileyebilirler. Bazıları ise ders anlatılırken dalıp gider ve akıllarından başka şeyler geçirir, gün içinde olanları ya da olacakları düşünür hayaller kurarlar. Bu durum dersleri kaliteli dinleme ve takip etmelerine engel olur. Sınıf öğretmeni çocuğun ya derste çok konuştuğundan ya da derste daldığından şikâyet eder.

Okuma ve yazma kaliteleri yaşlılarından kötü, defter düzeni ve yazıları bozuk olabilir. Okurken sık hata yapabilirler. Genellikle kelime uydurma, hece atlama ya da eklemelerine sık rastlanır.

Unutkan olabilirler, öğrettiğiniz ve iyi öğrendiklerini düşündüğünüz bir bilgiyi de çabuk unutabilirler. Zaman yönetimleri iyi değildir, organize olamazlar. Kendilerine uygun bir çalışma düzeni ve sistemi geliştiremezler. Yaşanan tüm bu öğrenme zorluklarına sınavlarda dikkatsizce yapılan hatalar da eklenir. Sabırsızlıkları ve çabuk sıkılmaları, sorulan soruları yanlış okuma ve dolayısıyla da yanlış anlamalarına neden olur. Çok iyi bildikleri soruyu dahi basit hatalarla yanlış cevaplayabilirler. Bazıları sınavları yetiştirememe sorunu yaşarlar. Sonunda bilgileri ve bildiklerinden daha azı oranında not alırlar.

Dikkat eksikliği olan çocuklar evde ise günlük yapmaları gereken işler konusunda sorumluluk almak istemezler. Genellikle dağınıktırlar ve kurallardan hoşlanmazlar. Dikkat sorunu olan çocuklar sevdikleri ve zevk aldıkları etkinliklerle ise uzun süre ilgilenebilirler. Daha çok kurallı öğrenmeye karşı isteksizdirler.

Dikkat eksikliği olan çocukların bir kısmı aşırı hareketli değil hatta çok ağır hareket eden çocuklar olabilir. Bu çocuklara hipoaktif çocuklar da denir. Çocukluk döneminde hiperaktivitesi olanların bir kısmı ergenlik dönemine girdiklerinde aşırı hareketlilikleri kalmaz ve hipoaktif olabilirler.

### **Dikkat Eksikliği Hipoaktivite Belirtileri:**

- Unutkanlık
- Dalgınlık, hayal âleminde gibi olma
- Dağınıklık
- Tembellik
- Zevk aldığı işler dışındaki işlerde aşırı isteksizlik
- Sürekli TV seyretme ya da bilgisayar oyunu oynama

- Bir yere giderken sürekli geç kalma
- Boş vermiş bir tavır sergileme
- Hırslı olmama, olanla yetinme
- Sakarlık, beceriksizlik, spora yatkın olmama
- Zamanı iyi kullanamama, sürekli oyalanma, zaman yönetiminin iyi olmaması
- Başladığı bir işi bitiremememe
- Çabuk sıkılma
- Evdeki basit sorumlulukları yerine getirmeme (temizlik, düzen, vs.)
- Erteleme ve öteleme
- Verilen bir komutu “tamam” ya da “bir dakika” deyip yapmama
- Ödev yapmanın çok uzun sürmesi
- Hayali oyunları fazlaca sevme
- Verilen komutları sanki duymuyormuşçasına hareket etme, komutları yerine getirmeme.

Bu çocuklar aile içinde ve okul yaşantısında sorun yaşarlar, “tembel ve sorumsuz” olmakla suçlanırlar. Yaşadıklarının bir rahatsızlık olduğu anlaşılmamışsa eğer, cezalar, aşağılamalar ve aşırı baskı ile karşılaşılırlar.

DEHB'nin belirtileri ana çizgileriyle; dikkat eksikliği, aşırı hareketlilik ve dürtüsellik bileşenleri olarak özetlenebilir.

Bu bileşenlerin ortak etkileşimi sonucunda da; başladığı bir işi bitiremememe, aynı anda birden fazla işle meşgul olma, doyumsuzluk, engellenme eşiğinin düşük olması, tutarsızlık, kararsızlık, yetersiz sosyal yargılama, kaba motor aktivite düzeyinde aşırı hareketliliğe karşın ince motor becerilerin yaş grubu altında olması, dikkatini toplayabilme ve duruma odaklanma becerilerinin düşük olması en önemli özellikleridir.

Zorlayıcı yaşam olayları, aile düzenindeki bozulma ve diğer anksiyete yaratan nedenler DEHB belirtilerinin ortaya çıkmasında ya da sürmesinde etkili olabilmektedir. Eğilim yaratan nedenler arasında çocuğun huyu, genetik-ailesel nedenler ve toplumun davranış ve başarı ile ilgili beklentileri vardır. DEHB olan çocukların birinci dereceden kan bağı olan akrabalarında da bozukluğun sık olduğu bulunmuştur.

Klinik örneklerde yapılan aile çalışmalarında DEHB olan çocukların anne babalarında DEHB olma riskinin 2 ile 8 kat fazla olduğu saptanmıştır. DEHB olan kişilerin hem anne babalarında hem de kardeşlerinde DEHB riskinin yüksek olması dikkat çekicidir.

Bozukluğun yaygınlığının ve seyrinin belirlenmesi açısından en az iki farklı ortamda (ev ya da okul gibi) belirtilerin ortaya çıkması gerekmektedir. Bu ölçütlere ek olarak DEHB tanısını destekleyen ek özellikler de bulunmaktadır. Bireyde gözlemlenen saldırgan davranışlar ve davranım bozuklukları, akademik



başarıdaki düşüklük, akranlarla uyumsuz ilişkiler, aile içi iletişim tanı aşamasında önemli ip uçlarıdır. DEHB tanısı ile izlenen çocuklarda ergenlik ve erişkinlik döneminde yüksek oranda eş zamanlı psikiyatrik bozukluklar görülmektedir. Depresyon, kaygı bozuklukları, karşıt olma karşıt gelme bozukluğu, özkıyım, Tourette sendromu ve enürezis nokturna DEHB ile birlikte en sık görülen rahatsızlıklardır. Bu bozuklukların da eklenmesi tedavi sürecinin uzamasına ve farklı sorun alanlarının ortaya çıkmasına yol açmaktadır.

DEHB tüm dünyada olduğu gibi, ülkemizde de yaygın olarak görülmekte, tedavi edilmediğinde yaşamın ileriki dönemlerinde yaşam kalitesini düşürmekte ve pek çok psikiyatrik bozukluğa yol açabilmektedir. Bu nedenle, hastalığın uygun psikiyatrik yaklaşımlarla tedavi edilmesi gerekmektedir.

Dikkat Eksikliği Bozukluğu, yapısal bir sorundur. Beynimizin dikkat merkezinde yaşanan biyokimyasal bir problemdir. Çocuğun elinde olmadan gelişen bir klinik tablodur. Bu durumda çocuğun tedavi edilmemesi aslında çocuğa yapılan bir haksızlıktır. Hak etmediği bir muamele ile karşılaşan çocukta, uzun vadede özgüven sorunu olması kaçınılmazdır. Aile öncelikle, çocuğunda dikkat eksikliği bozukluğu probleminin varlığını kabul etmeli ve çocuğun davranışlarını yönlendirirken bu durumu mutlaka göz önünde bulundurulmalıdır. Dikkat sorunu çocuğun yaşam kalitesini olumsuz olarak etkiliyor ve/veya akademik başarısını düşürüyor ise mutlaka ilaç

tedavisi uygulanır. Aile bu konuda bilgi sahibi olmalı ve bir çocuk psikiyatristi ile tedaviyi sürdürmelidir.

### Doğru Bilgilenme ve Aile-Okul İşbirliği

DEHB tedavisinin ilk şartı, aile, okul ve hekim arasında sıkı işbirliği ve doğru bilgilenmedir. DEHB evde olduğu kadar okulda da sorun yaşanmasına neden olur. Öğrenmeyle ilgili sorunlar yanında arkadaş ilişkilerinde yaşanan sorunlar ve kurallara uyma güçlüğü aile ve okulun ortak ve sağlıklı yaklaşımlarıyla aşılabılır. Çocukla olan ilişkimizi düzenleyebilmek için DEHB belirtilerini yanlış yorumlamamak gerekir. Çocuğun davranışlarını ya da derslerle ilgili zorluğunu yaramazlık ya da tembellik olarak yorumlayan anne babalar çocukla ilişkilerini bozacak derecede sürekli ceza verme eğilimindedirler. Oysa bu çocukların cezalardan pek anlamadıkları kısa süre içinde görülecektir. Tedavide çocukla yeniden sağlıklı ilişki kurabilmenin yolları aranır. Ailenin çocuğa yönelik tutumları gözden geçirilerek yanlışlar ayıklanmaya çalışılır. Anne baba ve eğitimcilerin DEHB konusunda yazılmış bilimsel eserleri okuması gerekir.

### KAYNAKLAR

- Ercan, E. S., Erdoğan, İ., & Tamar, M. (1998). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu etiyolojisinde genetik, nörolojik ve perinatal etkenlerin önemi. Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları, 3, 399-413.
- Soysal, A. S., & Özdemir, B. (2004). Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğuna Genel Bir Bakış.
- Senol, S., İseri, E., & Koçkar, A. İ. (2006). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu. HYB Yayıncılık.
- www.e-psikiyatri.com
- www.mucahitozturk.com



# STRES VE BAŞETME YÖNTEMLERİ

Şahika USLU  
Psikolog

Stres teriminin tarihine bakıldığında fizikçi Thomas Young'ın 18. Yüzyılda yaptığı stres tanımı dikkat çekmektedir. Young'a göre stres; maddenin kendi içinde olan bir güç ya da dirençtir. Madde, kendi üzerinde uygulanan dış güce kendi direnci oranında bir tepki gösterir. Elastik kütle, bir stres tepkisi sayesinde eğilip bükülerek bu dış gücü dengelemeye, ona uyum göstermeye çalışır. Ancak eğer dış güç elastik kütlelerin kendi içindeki dirençten daha büyükse böyle bir dengeleme mümkün olmaz ve madde niceliksel bir değişime uğrar. Dıştan gelen gücün aşırı büyüklüğü durumunda ise niteliksel değişimler olabilir. Bu tanımlama ile birlikte stres kavramı biyoloji, fizyoloji, sosyoloji, tıp ve psikoloji gibi alanlara yayılmıştır (Şahin, 1998).

Stres terimine yüklenen anlamın yıllar içerisinde değiştiği görülmektedir, 17. Yüzyılda felaket, dert, keder, bela anlamlarında kullanılırken, 18. Ve 19. Yüzyılda kişiye, ruhsal yapıya, organlara ya da objelere karşı yöneltilen güç, baskı ve zorlama” anlamlarında kullanılmıştır. Yani kavrama yüklenen anlamlara bakıldığında stresin, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durum, bir direnç olduğu söylenebilir.

Biyolog Walter Cannon stresi bir “acil durum tepkisi” olarak tanımlamış ve temelinde “biyolojik varoluş ve uyum” ihtiyacını görmüştür. Cannon'a göre stres, organizmanın, kendi yaşamını ve çevreye uyumunu (yani dengeyi) tehdit eden bir unsura (uyarıcıya) gösterdiği ve varoluşsal değeri olan bir “savaş ya da kaç” tepkisidir (Şahin, 1998). Yani canlı baş edebileceğine inanırsa savaşır ya da baş edemeyeceğine inanıp kaçar.

Stres ve geçirdiğimiz hastalıklar arasındaki ilişkiye dair çok sayıda araştırma yapılmıştır. Neredeyse tüm fiziksel hastalıklar psikosomatik kökenlidir. Yani düşünceler ve düşüncelere eşlik eden duygular hastalığın gelişimini tetikleyebilir. Strese sebebiyet verecek yaşam olayları ile hastalık gelişimi arasında bağlantı olduğu bulgularan araştırmalar mevcuttur.



Baş etme kavramı, stres doğurucu olaylar ya da etkenlerin olumsuz etkileri ile mücadele etmek için kullanılan özgül davranışsal ve psikolojik çabaları içerir. Lazarus ve Folkman, baş etme yöntemlerini işlevlerine göre ele almış ve baş etmede problem odaklı ve duygusal odaklı olmak üzere iki ana boyut önermiştir:

Problem odaklı baş etmede; problem olan durumu başkalaştırmak, üstesinden gelmek amaçlanır. Bu başa çıkma çabaları bilgi arama ve problem çözme içerir. Kişi eğer strese sebep olan durumu kontrol edebileceğine inanıyorsa bu problem odaklı baş etmedir. Sosyal desteğe başvurarak baş etme, planlı baş etme gibi türleri vardır.

Duygu odaklı baş etmede; strese neden olan durumu değiştirmeden duruma ilişkin duyguları değiştirmek amaçlanır. Bu gibi baş etme çabaları strese sebep olan problemlerin minimize edilmesini içerir. Duygu odaklı baş etmede problem ortada dururken kişi kendini düzenler, problemi değiştirmeye çalışmaz. Kişi bu noktada olumsuz duyguların en aza indirilmesini amaçlayan stratejiler kullanır. Çaresiz, iyimser, boyun eğici, kaçınan türde baş etme stratejilerini tercih etmek kişilik özellikleri ile ilgili olabilir. Stresin sağlık üzerindeki olumsuz etkisinde problem odaklı baş etmenin koruyucu rolü olduğunu gösteren araştırmalar mevcut iken

kaçınan türde baş etme becerileri için ise böyle bir etki gözlenmemiştir.

Stres ile baş etmede kullanılacak yöntemler zihinsel baş etme yöntemleri ve fiziksel baş etme yöntemleri olarak iki sınıfa ayrılmaktadır. Zihinsel baş etme yöntemleri olarak çoğunlukla karşımıza çıkan başlıklar şunlardır:

- Problem çözme becerileri
- Zaman yönetimi
- İletişim becerileri
- Meditasyon

## Problem Çözme Becerileri

### Problemi saptama

Problem çözmek için ilk olarak söz konusu problem belirlenmelidir. Bu aşama kolay gibi görünse de bazen kişi için çok zor olabilir çünkü probleme sebep olan konu her zaman çok açık olmayabilir. McKay ve arkadaşlarına göre; problemin açıklığa kavuşması, belirsizliğin ve dolayısıyla stresin azalması yönünde etki edeceği gibi, aynı zamanda netleşen problem, çözümlenmek için daha hazır hale gelmiş olacaktır. Problemin açık hale getirilmesi, daha somutlaştırılabilmesi ve üzerinde çalışılabilir duruma getirilebilmesi için yapılması önerilen şey; bir 'problem çerçevesi' hazırlanmasıdır. Problem çerçevesi, sorun olarak görülen durum ve bu durumda kişilerin gösterdiği tepkiler ile ilgili detayların kaydedilmesi yoluyla oluşturulmaktadır. Problem çerçevesinin hazırlanması ile durum ve o durumda gösterilen tepki, kim, ne, ne zaman, nerede ve nasıl gibi sorular yoluyla irdelenir ve bu soruların cevapları kaydedilir. Bu soruların yanıtlanması problemin, zihinde daha fazla netleşmesine yardımcı olacaktır. Ayrıca, genelde atlanabilen ve akla gelmeyen detaylar açığa çıkacaktır. Yer, zaman, duygular, düşünceler ile ilgili detaylar önemlidir. Çünkü, bu detaylar sonraki basamaklarda üretilecek çözüm seçenekleri için ipucu sağlayabilirler (akt., Onbaşıoğlu, 2004).

### Seçenekleri listeleme

Problem netleştikten sonraki adım ise problemi çözmek için yapılması gerekenlerin belirlenmesidir. Bu sırada çözüm yolları düşünülür ve asıl amaç mümkün olduğunca çok çözüm seçeneği üretebilmektir.

### Bir çözüm yolu seçme

Bu aşamada amaç üretilen çözüm seçeneklerinden hangisinin eyleme döküleceğine karar vermektir. Bunu yaparken her stratejinin olumlu ve olumsuz sonuçları değerlendirilmelidir. Olumlu sonuçları ağır basan strateji uygulamaya konulması gereken stratejidir.



### Eyleme geçme

Bu aşamada seçilen çözüm yolu üzerinde düşünüp nasıl eyleme geçileceği planlanmalıdır. Planlamanın ardından eyleme geçilmelidir.

### Sonuçları değerlendirme

Eyleme geçmenin ardından kişi strese sebep olan durumun, problemin çözüme ulaşip ulaşmadığını değerlendirmelidir. Eğer sonuçlar tatmin edici değilse, problem hala varlığını sürdürüyor ise kişi tekrar çözüm üretme aşamasına dönmelidir.

Bu ve buna benzer şekilde geliştirilmiş olan etkili problem çözme stratejileri kullanımının, stres yaşantısı ve strese eşlik eden olumsuz duygular ile baş etmede kişiye yardımcı olacağı öne sürülmektedir. Problem çözme becerilerinin etkinliğine inanan araştırmacıların temel varsayımı şudur: “Etkili problem çözümler, zayıf problem çözümlere göre, daha az stres yaşantısı ve olumsuz duygu deneyimleyeceklerdir (akt., Onbaşıoğlu, 2004).

### Zaman Yönetimi

Zaman yönetimi stresle baş etmede kullanılan zihinsel yöntemlerden biridir. Zaman yönetiminin stresle baş

etmede rolü büyüktür çünkü zaman hızlı tükenen bir kaynaktır ve birçok insan için önemli düzeyde strese yol açmaktadır. Zamanı etkili kullanamayan bireyler daha yoğun stres yaşantılarına sahip olabilir. Zamanı etkili kullanmak için önce belirli zaman diliminde yapılacak olan işler önceliklerine göre belirlenir sonra da bu planlama belirlenen sıra ve zamana göre uygulamaya geçilir.

### İletişim Becerileri

Kişiler arası iletişim sık rastlanan stres kaynaklarından biridir. Etkili iletişim becerileri kişinin stres yaşantısını azaltmada önemli role sahiptir. İletişimin kalitesini etkileyen bazı faktörler vardır, mesela iletilmek istenen mesajın doğru şekilde aktarılması yani etkili mesaj yollama bu faktörlerden bir tanesidir. Kişiler arasındaki yanlış anlaşılmalarda iletişimin kalitesini bozabilir ve strese yol açar. Bu durumun önüne geçebilmek için kullanılan ifadeler net, açık ve anlaşılır olmalıdır. Kişiler arası iletişimdeki bir diğer önemli nokta etkili dinlemedir. Etkili dinleme ‘duyma’ değil ‘dinleme’ eylemini barındırır bu sebeple iletişimin anlaşılabilirliği ve ilişkilerin sıcaklığı üzerinde etkilidir. İletişim sadece dil ile değil; ses tonlaması, beden hareketleri ve yüz ifadesi ile de





gerçekleşir. Bu yüzden etkili iletişim için sözel olmayan iletişim kanallarına da dikkat edilmelidir.

## Meditasyon

Meditasyon, günümüzde stresle baş etmede kullanılan önemli ve geçerliliği kabul edilmiş bir yöntemdir. Son yıllarda yapılan bilimsel araştırmalar, meditasyon uygulaması ile stres yaşantısının zararlı etkilerinin azaltılabileceğini göstermiştir. Meditasyon, stresle baş etmede kullanılan en önemli zihinsel yöntemlerden birisidir. Bu zihin ağırlıklı uygulama, kaba bir ifadeyle, düşmüş psikofizyolojik uyarılmaya aracılık etmektedir ve böylece, stresin beden üzerindeki zararlı etkilerini hafifletebilmekte veya yok edebilmektedir. Diğer bir deyişle, meditasyonun düzenli uygulaması, stres yaşantısı sırasında söz konusu olan sempatik sinir sistemi aktivitesinin şiddeti ve parasempatik sinir sisteminin devreye girme zamanı üzerinde olumlu etkiye neden olmaktadır. Düzenli meditasyon uygulaması, stres kaynağı karşısındaki bedensel uyarılmanın daha hafif olmasına yani bedenin stres kaynağı daha düşük seviyede uyarılma ile tepki vermesine yol açmaktadır. Meditasyon, bedenin, tehlike çanları karşısında daha

ılımlı ve yavaş harekete geçmesini sağlamaya hizmet etmektedir. Günümüzde, meditasyon uygulaması bu amaca hizmet etmekteyse de ilk çıkış noktası, strese karşı insan sağlığını koruma fikri değildir. Strese karşı bir yöntem olarak kullanımının yaygınlaşması yakın geçmişte olmuştur (Onbaşıoğlu, 2004). Meditasyonun çıkış noktası doğu felsefesi ve dinleri olsa da son zamanlarda herhangi bir dinsel amacı olmaksızın tüm dünyada farklı uygulamaları söz konusudur. Meditasyonun stresle baş etmede etkili olmasının sebebinin meditasyonun bir 'dikkati terbiye etme egzersizi' olması ve kişinin dikkatini tek bir uyarana yönlendirerek geçici duygusuzluk hali yaşaması olduğu düşünülmektedir.

Stresle baş etmede kullanılan fiziksel yöntemler stresin vücudumuz üzerindeki etkilerini azaltıp kişinin fizyolojik süreçlerine zarar vermesinin önüne geçilmesini sağlamaktadır. Fiziksel baş etme yöntemleri olarak karşımıza çıkan bazı başlıklar şunlardır:

- Nefes alma
- Egzersiz
- Beslenme



## Nefes Alma

Strese maruz kalındığında nefes alma sıklaşır ve sığlaşır. Hızlı nefes alma göğsün üst kısmından nefes almayı içerdiğinden yetersizdir ve vücudu oksijenden yoksun bırakır. Stresi yönetebilmek için öncelikli olarak stres içerikli bir uyarıcıya maruz kalındığında, değişen nefes düzenini yeniden normale döndürmek gerekir. Gevşeme nefesi ya da stresi azaltma nefesi yavaş, gevşek ve derin nefes almayı ve gerilimin kontrolünü sağlar. Gevşeme nefesi stres için doğal bir panzehir ve güçlü bir önlemdir. Nefesin dengelenmesiyle beraber gevşeme oluşur, kas gerilimi azalır, enerji üretimi ve kan dolaşımı sağlanır. Gevşeme nefesi bir çiçek kokları gibi derin, uzun, yavaş ve karın şişirerek alınır; nefes verilirken karnın inmesine dikkat edilir ve bu süreç tekrar eder. Gevşeme nefesi alma becerisi geliştirildikten sonra, sabahları kalkınca ve akşam yatmadan önce nefes alma alıştırmaları uygulanarak, vücudun stresten arınmasına yardımcı olunur ve hem güne iyi başlanır hem de gece iyi bir uyku uyunur (akt., Gökçe, 2004).

## Egzersiz

Bedenimizin gösterdiği stres tepkileriyle baş etmenin bir yolu da fiziksel egzersizlerdir. Egzersiz ve stres arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmacılar egzersizin stres üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu bulmuştur. Egzersiz yeterli süre ve sıklıkta yapıldığında kan dolaşımı, kalp atışları ve oksijen tüketimi artar, vücut ısısı yükselir, metabolizma hızlanır. Yapılan egzersizler sonrasında stresin azaldığı görülür, çünkü egzersiz bir süre yapıldığında nefes gücü

artar, dolaşım ve oksijen kullanımı düzelir. Bu da stresi engelleyici, azaltıcı bir mekanizma işlevi görür (akt., Gökçe, 2004). Kişi hangi egzersizin kendisine daha uygun olduğunu bulabilmek için sağlık kontrolünden geçtikten sonra bir uzman rehberliğinde egzersiz programı hazırlanmasını tercih etmelidir.

## Beslenme

Stres karşısında dayanabilmek için tüm sistemleri ve organları sağlıklı bir vücut gerekir. Bunun içinde aşırı veya yetersiz beslenme değil, her besin grubundan yeterli miktarda alınan dengeli bir beslenme düzeni olması gerekir. Fast food tarzı besinler ve öğünler arasında aldığımız çay, kahve, kola gibi içecekler ve sigara tüketimi de stresi artıran beslenme alışkanlıklarındandır. Besin kaynaklarının herhangi birinin eksikliği ya da fazlalığında bedenimizde rahatsızlıklar ortaya çıkmaktadır, bu rahatsızlıklar da stresle mücadele sürecini olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle strese karşı dayanıklılığın artması için dengeli beslenmeye dikkat edilmesi gerekir.

## KAYNAKLAR

- Akman, S. (2004). Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar. Türk Psikoloji Bülteni, (s.34-35).
- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik Döneminde Stres ve Başa Çıkma. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2(20-37).
- Gökçe, F.S. (2004). Stres Yönetimi: Bedene Yönelik Teknikler. Türk Psikoloji Bülteni, (s.34-35).
- Onbaşıoğlu, B. (2004). Stresle Başetmede Zihinsel Yöntemler. Türk Psikoloji Bülteni (s.34-35).
- Şahin, N.H. (1998). Stres nedir? Ne değildir? Neslin Hisli Şahin (Ed.) Stresle Başa Bıkma: Olumlu Bir Yaklaşım (3.basım) (s.1-17). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

SPOR ve SANATTA

# HEDEF TEK BASARI BİLTEK

Erken Kayıtlar Başladı!



D A R E M

**CÖZÜMSEL  
AKADEMİK  
REHBERLİK  
MODELİ**

**1**  
GAYE

**GÜÇLÜ  
AKADEMİK  
YETKİN  
EĞİTİM**

**SOS**

**SOSYAL  
ETKİNLİK  
SEPETİ**

**BİLTEK**

**BİLTEK  
AHLAKİ  
DEĞERLER  
EĞİTİMİ**

ANAOKULU • İLKOKUL • ORTAOKUL • ANADOLU LİSESİ



**BİLTEK**  
OKULLARI

**ÜSKÜDAR PENDİK HALKALI ANKARA BURSA**

[biltekokullari.com](http://biltekokullari.com) | 0850 811 77 15



## KIRLANGIÇIN HİKAYESİ



Kırlangıcın biri birgün bir adama aşık olmuş. Her gün pencerenin önüne gelir onu izlemiş.

Birgün bütün cesaretini toplamış ve adama hey adam ben seni seviyorum uzun zamandır, seni izliyorum, demiş. Adam, "Saçmalama sen bir kuşsun ben ise bir insan durduk yere sende nereden çıktın?" diye bunu içeri almamış, pencerenin önünden kovalamış. Kırlangıç yine gelmiş, "Tamam seni hiç rahatsız etmeyeceğim, demiş sadece çok iyi dost olalım." Adam yine kabul etmemiş ve kovalamış. Kırlangıç tekrar gelmiş, "bak demiş, hava çok soğuk seninle çok iyi arkadaş olalım, beni içeri al soğukta donacağım. Sıcak ülkelere göç etmek zorunda kalacağım, lütfen beni içeri al." demiş. Adam yine almamış.

Kırlangıç çok üzgün bir şekilde başını önüne eğmiş ve gitmiş. Aradan çok zaman geçmiş, adam pişman olmuş. Yaz gelmiş, diğer kırlangıçlara sormaya başlamış; ama gören olmamış. Sonunda danışma ve bilgi almak için bilge bir kişiye gitmiş, olanları anlatmış. Bilge kişi demiş ki: "Kırlangıçların bütün ömrü altı aydır. Hayatta bazı fırsatlar vardır sadece bir kez elinize geçer; değerlendiremezseniz uçup gider.

Hayatta bazı insanlar vardır, sadece bir kez karşınıza çıkar; değerini bilmezseniz kaçıp gider ve asla geri gelmez. Dikkatli olun, farkında olun. Bir düşün bakalım acaba sen farkında olmadan bugüne kadar kaç kırlangıç kovaladın."

## ZAMAN DEDİĞİN

10 yılın değerini anlamak için,  
Yeni boşanmış çifte sorun.

1 yılın değerini anlamak için,  
Sınıfını geçemeyen bir öğrenciye sorun.

9 ayın değerini anlamak için  
Yeni doğum yapmış bir anneye sorun.

1 ayın değerini anlamak için,  
Dünyaya prematüre bebek getiren bir anneye sorun.

1 haftanın değerini anlamak için,  
Haftalık derginin editörüne sorun.

1 saatin değerini anlamak için,  
Buluşmak için birbirini bekleyen aşıklara sorun.

1 dakikanın değerini anlamak için,  
Uçak, tren veya otobüsü kaçıran birine sorun.

1 saniyenin değerini anlamak için,  
Kaza geçirmiş bir insana sorun.

1 milisaniyenin değerini anlamak için,  
Olimpiyatlarda gümüş madalya almış birine sorun.



## HAYATIN ANLAMI



Eski zamanların birinde bir adam hayatın anlamının ne olduğuna takmış kafayı...

Bulduğu hiçbir yanıt ona yeterli gelmemiş ve başkalarına sormaya karar vermiş. Ama aldığı yanıtlar da ona yetmemiş. Fakat mutlaka bir yanıtı olmalı diyormuş. Ve dolaşıp herkese bunu sormaya karar vermiş.. Köy, kasaba, ülke dolaşmış, bu arada zaman da durmuyor tabii ki ...

Tam umudunu yitirmişken bir köyde konuştuğu insanlar ona;

-Şu karşı ki dağları görüyor musun, orada yaşlı bir bilge yaşar istersen ona git belki o sana aradığın yanıtı verebilir, demişler.

Çok zorlu bir yolculuk sonunda Bilgenin yaşadığı eve ulaşmış adam. Kapıdan içeri girmiş ve bilgeye hayatın anlamının ne olduğunu sormuş. Bilge "sana bunun yanıtını söylerim ama önce bir sınavdan geçmen gerekiyor" demiş. Adam kabul etmiş. Bilge bir çay kaşığı vermiş adamın eline ve içine de silme bir şekilde zeytinyağı doldurmuş.

- Şimdi çık ve bahçede bir tur at, tekrar buraya gel...

Yalnız dikkat et, kaşıktaki zeytinyağı eksilmesin, eğer bir damla eksilirse kaybedersin..

Adam, gözü çay kaşığında, bahçeyi turlayıp gelmiş. Bilge bakmış evet demiş "kaşıktaki yağ eksilmemiş, peki bahçe nasıldı?"

Adam şaşkın...

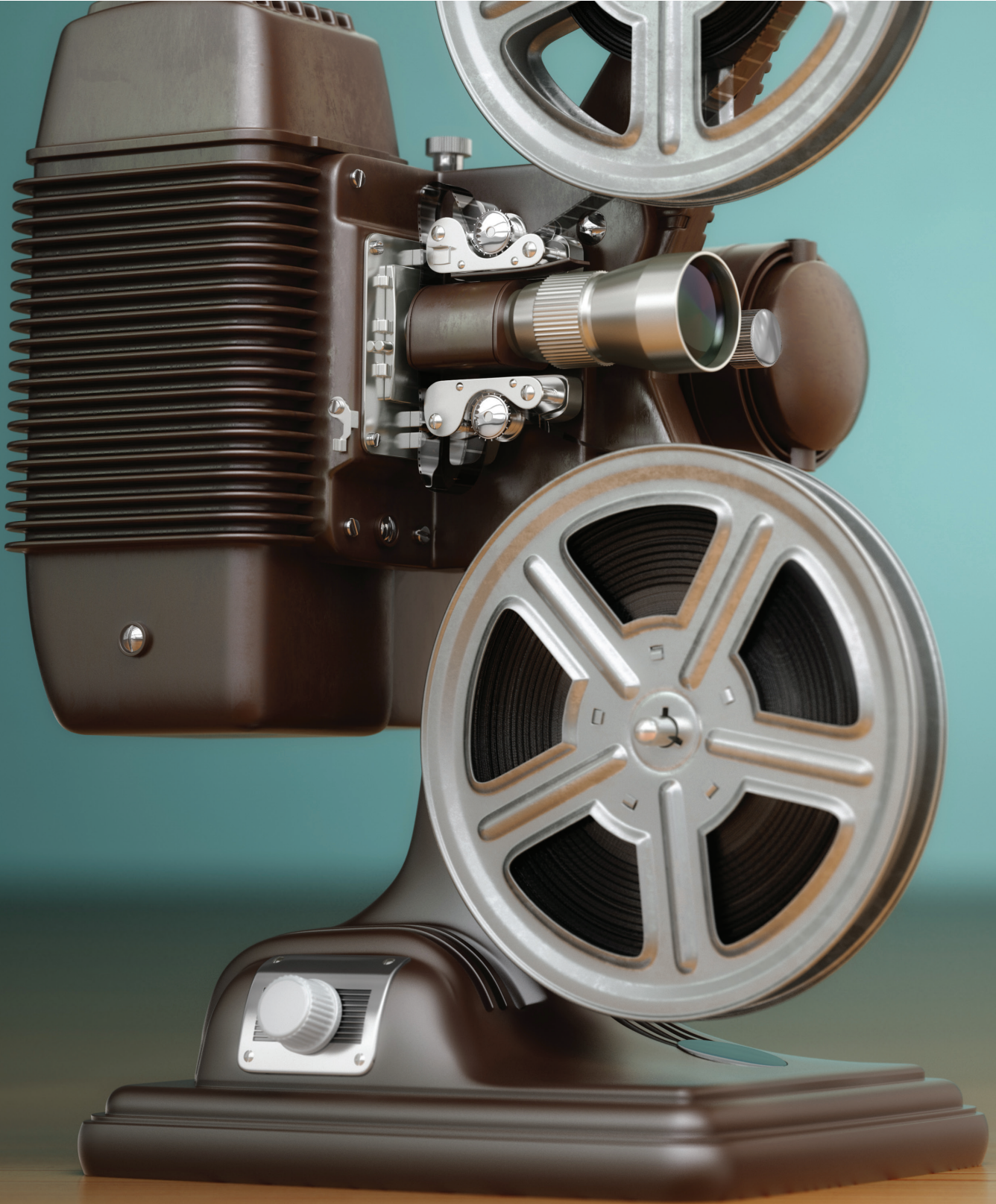
- Ama demiş ben kaşıktan başka bir yere bakmadım ki...

- Şimdi tekrar bahçeyi dolaşıyorsun, kaşık yine elinde olacak ama bahçeyi inceleyip gel, demiş Bilge.

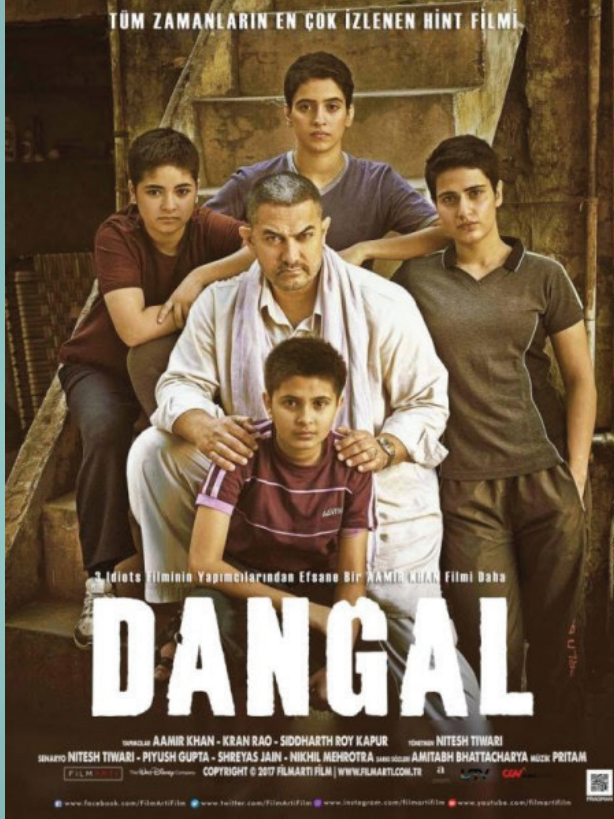
Adam tekrar bahçeye çıkmış, gördüğü güzelliklerle büyülenmiş, muhteşem bir bahçedeymiş çünkü... Geri geldiğinde bilge adama "bahçe nasıldı" diye sormuş. Adam gördüğü güzellikler karşısında büyülendiğini anlatmış. Bilge gülümsemiş "ama kaşıktaki hiç yağ kalmamış" demiş ve eklemiştir:

- Hayat senin bakışınla anlam kazanır. Ya sadece bir noktayı görürsün, hayatın akıp gider, sen farkına varmazsın... Ya da görebileceğin tüm güzelliklerin tam ortasında hayatı yaşarsın, akıp giden zamanın anlam kazanır... Hayatının anlamı senin bakışlarında gizli...

# İYİ SEYİRLER



# DANGAL



**Vizyon Tarihi:** 18 Ağustos 2017

**Ülke:** Hindistan

**Yönetmen:** Nitesh Tiwari

**Tür:** Dram, Biyografi, Spor

**Oyuncular:** Aamir Khan, Sakshi Tanwar,  
Fatima Sana Shaikh

**Süre:** 2s. 49dk.

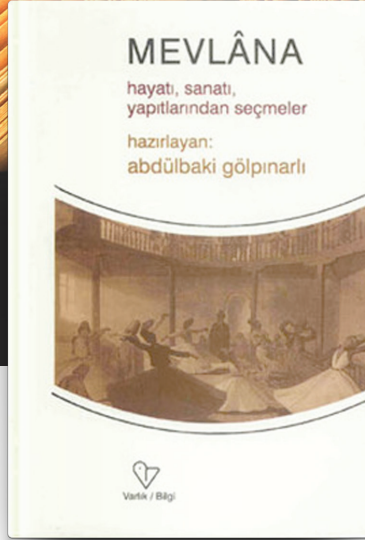
## Özet

Hint biyografik spor dram filmi Dangal, Hintli Mahavir Singh Phogat'ın hikayesini anlatıyor. Mahavir Singh Phogat bir güreş hayranıdır. İki küçük kızına da güreş öğretmeye karar verir. İki kız, Babita ve Geeta, çocukluklarından başlayarak güreş eğitimi alarak büyürler. Büyüdüklerinde iki kız da güreşte iddialı isimler olmuştur. Geeta Phogat 2010 Commonwealth Oyunları'nda altın madalya kazanarak güreşte bu dalda ödül kazanan ilk kadın güreşçi olurken, kız kardeşi Babita da gümüş madalyayı alır. Genç kadın güreşçiler başarıya giden yol boyunca sosyal şekillendirmenin baskısıyla da mücadele etmek zorunda kalacaktır...

**(Tanıtım yazısından)**



# KEYİFLİ OKUMALAR



## MEVLANA

**Hayatı, Sanatı, Yapıtlarından Seçmeler**  
**Hazırlayan: Abdülhak Gölpinarlı**

"İç alemde nasıl bir padişahla, oturup kalkmaktayım, ne bilirsin sen ? Altın gibi sapsarı bir hale gelen yüzüme bakma; demir gibi sağlam bir ayağım var... Kah güneşe benziyorum, kah incilerle dolu bir denize. Gönlümün içinde bir gökyüzüm var, gönlümün dışında bir yeryüzüm. Dünya küpünün içinde bir bal arısı gibi uçup durmadayım. Tatlı güleç bir yüzüm var. Can güvercinine bir güvercinlik kurdum. Uç ey gönül kuşum, uç. "

Mevlana Hazretleri'nin son günlerinde Şeyh Sadrettin, Mevlana'yı görmeye gelmiş. O da Şeyh Sadrettin'e yukarıda bir kısmını alıntıladığımız gazeli söylemiş.

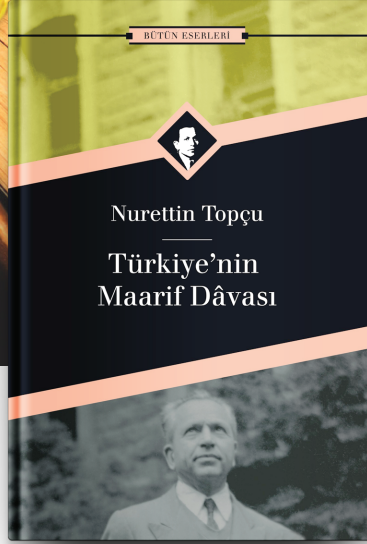
Mevlana hayatımızın bir köşesinde mutlaka karşımıza çıkan bir değer. Bu coğrafyada yaşayıp Mevlana'yı duymayan ondan hayranlıkla bahsetmeyen yok gibi. Peki bu kadar önemli bir değeri ne kadar tanıyoruz ? İşte Mevlana'yı biraz daha iyi tanımak, eserleri hakkında bilgi sahibi olmak, hayatını ve hayatının dönüm noktalarını bir nebze olsun bilmek için okunabilecek bir kitap Abdülhak Gölpinarlı'nın hazırladığı Mevlana isimli kitap.

Kitapta Mevlana'nın hayatı, sanatı, yapıtlarından seçmeler yer alıyor. Kitap temelde üç bölümden oluşuyor.

Birinci bölümde Mevlana'nın hayatı anlatılıyor. İkinci bölümde onun fikir dünyası, din, insanlık, aşk, kadın, müzik, şiir, hürriyet duygusu gibi başlıklar altında irdeleniyor. Üçüncü bölümde ise Mesnevi, Divan-ı Kebir, Mektubat, Mecalis-i Seb'a, Fihimafi isimli eserlerinden örnekler sunuluyor.

Öldüğüm gün, tabutum yürüyünce  
Ben de bu dünya derdi var sanma  
Bana ağlama,  
Yazıklar olsun vah vah deme.  
Şeytanın tuzağına düşersen  
İşte vah vah sırası o zamandır.  
Cenazemi gördüğün zaman, ayrılık deme  
Benim buluşmam görüşmem o zamandır.  
Beni mezara koyunca elvada elvada deme  
Mezar, cennet topluluğunun perdesidir.  
Batmayı gördün ya, doğmayı da seyret.  
Her gün bir yerden göçmek ne iyi  
Her gün bir yere konmak ne güzel  
Bulanmadan donmadan akmak ne hoş  
Dünle beraber gitti cancağızım  
Ne kadar söz varsa düne ait  
Şimdi yeni şeyler söylemek lazım





## TÜRKİYE'NİN MAARİF DAVASI

Türkiye'nin Maarif Davası sözde modern eğitim sistemine, kaynağını Kur'an'dan alan Anadolu insanının ruh yapısından beslenen Türk mektebi tezli bir eleştiridir. Millet bünyesinde inkılâplar mektepte başlar ve her milletin, kendine özel olan mektebi vardır. Millî mektep, zihniyet ve örfler ile, metodları ve müfredatı ile, terbiye prensipleri ve psikolojik temelleri ile, hattâ binasının yapı tarzıyla kendini başka milletlerinkinden ayırır. Bizde vaktiyle medrese millî mektepti. Lâkin milletin ruhu ve içtimaî inkişafını takip edememiş ve cihanın fikir ve irfan hayatıyla bağlarını çoktan koparmış olduğundan, olduğu yerde enkaz halinde yıkıldı, çöktü.

Öbür taraftan, Batı'da tekâmül eden insan düşüncesinin seyrini biz kendi âlemimizde devam ettiremediğimizden, açılan yeni mektep, hakikat aşkının mâbedi olmadı. Parça parça bilme hevesi, evrensel ve ilâhî hakikat aşkının yerini tutamazdı. Hakk'a götüren yol diye kendini hakikate adamak, gerçek mektebin yoludur. Hakikat aşkına sahip insanlar, cemiyetin içinde çoğalmadıkça, hakikat aşkı cemiyet içinde en yüksek ve muhterem yeri tutmadıkça ve hakikatin ihtirası cemaat içerisinde bir umumî cereyan, büyük bir hareket haline gelmedikçe, millî mektep gerçekten var olmayacaktır.

(Tantım Bülteninden)

# ERKEN KAYIT

# GELECEĞİ

# KAZANDIRIR



ANAOKULU • İLKOKUL • ORTAOKUL • ANADOLU LİSESİ

**BİLTEK**  
OKULLARI

**ÜSKÜDAR PENDİK HALKALI ANKARA BURSA**

[biltekokullari.com](http://biltekokullari.com) | 0850 811 77 15



/biltekokullari



ANAOKULU • İLKOKUL • ORTAOKUL • ANADOLU LİSESİ

**BİLTEK**  
OKULLARI

**ÜSKÜDAR PENDİK HALKALI ANKARA BURSA**

[biltekokullari.com](http://biltekokullari.com) | 0850 811 77 15

[f](#) [t](#) [v](#) [y](#) [p](#) /biltekokullari

YABANCI DİLDE

# HEDEF TEK BASARI BİLTEK

Erken Kayıtlar Başladı!



ANAOKULU • İLKOKUL • ORTAOKUL • ANADOLU LİSESİ

**BİLTEK**  
OKULLARI

ÜSKÜDAR PENDİK HALKALI ANKARA BURSA

[biltekokuullari.com](http://biltekokuullari.com) | 0850 811 77 15 | [f](#) [t](#) [v](#) [y](#) [i](#) [t](#) /biltekokuullari