

psikoRAM





ŞANLIURFA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ ADINA İMTİYAZ SAHİBİ

Kadir CENAN / Kurum Müdürü

GENEL YAYIN SORUMLUSU

Bozan DOĞAN / PDR Bölüm Başkanı

EDİTÖR

İbrahim UZUN / Psikolojik Danışman

YAYIN KURULU

Bozan DOĞAN
İbrahim UZUN
Esra SÜSLÜ
Gazi TUNÇ
Ayşe AYDIN
Hüseyin BENGİ
Ahmet ATÇI
Gamze TEMUR

İNCELEME KURULU

Kadir CENAN / Kurum Müdürü
İbrahim Halil ERDEM / Müdür Yrd.
Bozan DOĞAN / PDR Bölüm Başkanı

GÖRSEL TASARIM

İbrahim UZUN / Psikolojik Danışman

BU SAYIMIZDA

3

Önsöz

4

Televizyon, Diziler ve
Geleceğimiz Olan Çocuklar

7

Sosyal Medya ve Zararları

9

Psikolojik Danışma ve
Rehberlik Hizmetlerinde
Sanatsal Faaliyetlerin
Kullanımı

11

YGS-LYS Arasında

13

Motivasyonun Önemi

14

Teknoloji, Sosyal Medya ve
Yeni Nesil

16

İyi Bir Üniversite İçin İyi
Bir Lise

18

RAM'dan Haberler

21

Film Önerisi



ÖNSÖZ

Merhaba;

2016 yılına ait ilk sayımızda psikolojik danışmanlık ve rehberlik kapsamına girebilecek farklı alanlardan oluşan bir dergi hazırladık. Sınav süreçleri, teknoloji ve televizyonun hayatımıza yansımaları, sosyal etkinlik ve hobilerin ruh sağlığına etkileri vb. konularla zengin bir içerik oluşturma çabası içerisine girdik. Emeği geçen tüm arkadaşlarıma teşekkür ediyorum.

Bir sonra ki sayıda görüşmek dileğiyle...

Kadir CENAN / Kurum Müdürü

TELEVİZYON, DİZİLER VE GELECEĞİMİZ OLAN ÇOCUKLAR

Çocuklar ve gençler için T.V. izlemek yaptıkları diğer etkinliklerin yanı sıra bir etkinlik olması gerekirken; bizim ülkemizde neredeyse zorunluluklar dışında yapılan tek keyifli iş olarak algılanmaktadır. Bir çocuk ya da gencin günde 1 -2 saat TV izlemesi yeterlidir. Okuldan arta kalan zamanlarını spor, resim ,müzik gibi hobilere ayırmalıdır. Ancak gündelik hayatta hiç de öyle olmadığı görülmektedir. Bunun en önemli nedenlerinden birisi çocuk ve ya gencin anne-babasının da TV ye bağımlı olması ve hobilerinin bulunmamasıdır. Çocuk evde neyi görürse ona alışır. Okul öncesi dönem çocuklar ister anneleriyle, ister büyük anneleri, ister bakıcılarıyla olsun kaderleri TV başına oturtulmak olmaktadır.

Okul öncesi dönemde çocuklar hayalle gerçeği ayırt edemez. Bir insanın uçtuğunu gördüğünde bunun gerçek olduğuna inanır ve kendisinin de uçabileceğini zanneder. Dolayısıyla izlediği programlar üzerinde yanlış etkiler bırakabilir. Bizim toplumumuzda kalabalık ailelerde çocuklar ve gençler için yanlış olan bir alışkanlık da yetişkinler için ve yetişkinler dünyasını anlatan dizilerin büyük anne, büyük baba, anne-baba ve çocuklar hep birlikte izlenmesidir. Oysaki bir ailedeki bireyler yaşlarına ve deneyimlerine göre çok farklı algılara sahip olduğundan yetişkinleri olumsuz etkilemeyen diziler çocuk ve genç için travmatik olabilir. Dünyayı güvenilmez algılamasına, korku, endişe ve öfke duyguları geliştirmesine neden olabilir.



Öncelikle sormamız gereken soru “çocuklar ve gençler dizilerden olumsuz etkileniyor mu?” sorusundan çok “Neden bu kadar TV izleme ihtiyacı duyuyor?” olmalıdır. Anne babasıyla ve yaşlılarıyla doyurucu sohbetler yapabilen, zamanını zevkli geçirebileceği hobileri olan çocuk ,genç ya da yetişkinler TV 'ye bu kadar çok takılmazlar.

TV nin 4 önemli zararı:

Amerika Pediatri Akademisine göre, çocukların günde 1, en fazla 2 saatten fazla televizyon izlemesi son derece zararlı aksi halde bu durum çocuklarda telafisi mümkün olmayan yaralar açıyor. Çünkü fazla televizyon özleyen çocuk;

- * Başkalarının çektikleri acı ve ya sıkıntılara duyarsızlaşıyor.
- * Çevrelerine ve çeşitli olaylara karşı bir korku geliştiriyor.
- * Başkalarına karşı saldırgan ve zarar verici davranışlar geliştirme eğilimi içine giriyor.
- * Sürekli televizyonun karşısında oturduğu için aşırı kilo problemi artıyor.

KONUŞMA BECRİSİ: 2 yaş altı çocukların televizyon izlemesi, konuşma becerisini zedeliyor.

İLETİŞİM: Ekran karşısında asosyalleşen çocukların iletişim kurma yeteneği zarar görürken, odaklanma süreleri de kısalmıyor.

KELİME DAĞARCIĞI: 6 ila 30 aylık çocukların TV izlemesi, kelime dağarcığını da daraltıyor.

SİNAPTİK BAĞLANTI: Televizyon, beyin nöronlarını ve gürültüyü çeşitli sinyallerden ayırt etmeye yarayan sinaptik bağlantıları öldürüyor.





GENÇ ADAYLARI: Artık çocukluk dönemi geride bıraktıklarını düşünen genç adayları, televizyonda her programı izlemek isteyecektir. Cinsellik ve uyuşturucularla ilgili programlar sırasında genç adayına bilgi vermek gerekir. Pembe dizilerde geçen olaylar genellikle genç adayların ilgisini çeker. Onlara dizi kahramanlarından örnekler vererek uyarılarda bulunabilirsiniz. Şiddet içeren film ya da dizileri izleyen genç adaylarına gerçek hayat ile televizyondakinin farklı olduğunu anlatmak gerekir. Küçük çocuklar gibi yetişkinlik çağına yaklaşanların da büyükleriyle birlikte televizyon izlemelerinde yarar var. Çocukların odalarına küçük ekranlı bir televizyon alıcısı yerleştirmek onlara zarar verecektir.

ÇOCUKLAR NE KADAR TV İZLEMELİ?

1-4 YAŞ ARASI: Küçük çocuklar bir büyükle birlikte televizyon izledikleri zaman bu onlar için çok yararlı olur. Çocuğa izlediği program hakkında bilgi verebilirsiniz. Çocuk aklına takılan soruları size sorar. Küçük çocuğun hiç anlamadığı programları izlemesine izin verilmemelidir. Bize hiç de ürkütücü gelmeyen şeyler çocuklar için büyük bir korku kaynağı olabilir. Çocuğun özel korkularının ne olduğunu bilmek, televizyon programı seçimi konusunda yardımcı olacaktır. Oyun çağındaki çocukların yarım saatten fazla televizyon izlemesi sakıncalıdır. Çocuk televizyon izledikten sonra hemen yatağına yatırmak hatadır. Çocuğun gerçek dünyaya dönmesi için ona yarım saat süre tanınmalı.

5-12 YAŞ ARASI: Şiddet ve cinsellik içeren programları çocukların izlemelerine izin verilmemeli. Çocukların izleyebilecekleri programları saptamanız zor olmaz. Ancak diğer çocuklar belli bazı dizileri izliyorlarsa çocuğunuzun bunları izlemesine izin vermek zorunda kalabilirsiniz. Arkadaşlarının yanında güç duruma düşmesi olasılığını dikkate almak zorundasınız. Bu takdirde çocuğa programın zararları konusunda bilgi vermeniz yerinde olur. Çocuklar için hazırlanan programların dışında belgeseller ve öğretici diziler onlar için yararlıdır. Bu yaşlardaki çocukların iki saatten fazla televizyon izlemelerine izin verilmemeli.



TELEVİZYON DİZİLERİNİN ETKİLERİ

Bazı yerli diziler bol reyting alma problemiyle bol bol acılı sahneler içeren filmler yapıyorlar. Sömürülen küçük çocuklar ,üvey anne ve ya üvey baba eliyle şiddet gören hayata tutunmaya çalışan ya da tacize uğrayan çocukları anlatan pek çok dizi söz konusu. Pek çok animasyon çocuk filminde kahramanın anne ya da babası ölür bazılarında ikisi de. Çocuk tamamen yalnızdır ve ne yapacağını bilmeden hayata tutunmaya çalışır. Yetiştirme yurduna gitmemek için çaba harcar. Çocuk üzgündür. Haliyle izleyen çocuklar da üzgündür. Peki sonra..

Hayatının en hızlı gelişim gösteren ve etkilenmeye en çok açık ilk yıllarını yaşayan çocuklar Türkiye nüfusu içinde önemli bir yer tutmaktadır. Çocukluğun ilk yılları, kişinin yetişkinliğinde ulaşacağı bedensel ve zihinsel düzeyi saptayan, ruhsal ve toplumsal olgunlaşmasını biçimlendiren kritik yıllar olup, erken çocukluk yıllarında sağlıklı büyüme ve psikososyal gelişim, geniş ölçüde çocuğun sosyal çevresiyle birlikte yaşadıklarına bağlıdır. Bu tür filmlerle büyüyen çocuk hayatı daima acı olarak görür. Mutsuzdur ya da mutsuz olması gerektiğini düşünür. Çocuklarımız bundan etkilenir ve ileride de toplumumuz etkilenecektir. Bu dizilerin çocuklara etkilerini kısaca alırsak ;

1)Aile içindeki iletişimsizlik çocuğun daha fazla televizyon izlemesine , izledikçe de olayların çözümü değil daha da karmaşıklaşıp aileye duyduğu öfke ve kızgınlığın farklı yollarla aktarılmasına yol açar.

2)Şiddetin ifadesini kolaylaştırdığı kesindir dizilerin. Öfkesini kontrol edemeyen kahramanlar vurup kırıp birbirini öldürdükçe toplumda şiddet de son derece kolay ve olması gereken bir olgu olarak kabulleniliyor ki orta öğretimde bir dönem tüm gençlerin Polat Alemdar gibi giyinip onun gibi yürüdükleri onun gibi yaşamaya çalıştıklarını bilmeyen yoktur.

3)Üzüntü ve sıkıntı pek çok çocukta korku olarak geri dönmektedir. Yalnız kalmaktan , toplum içinde birey olamamaktan ,şiddetten kaçan bazı çocuklar içine kapanık bir hayat sürebilmektedirler ve bunun etkileri de oldukça çok çeşitlilikte karşımıza çıkmaktadır.

4)Okuma alışkanlıklarını yitirip sadece hazır olarak karşımıza getirilen bazı filmleri izlemek kolayca kaçmak , çocuğun zihinsel gelişimini de olumsuz bir biçimde etkilemektedir.

5)iletişimi, aile içi ya da arkadaşlık etkilerini en aza indirebilmektedir. Tüm aile akşam bir araya gelip televizyonu açıp dizileri izlediğinde kimse kimseyle konuşma ihtiyacı duymamakta gittikçe yalnızlaşan bireyler meydana gelmektedir.

6)Kahraman olarak kabul gören bazı kahramanları çocuklar kendileriyle özdeşleştirmekte onun yaptıklarını da yapmaya çalışmaktadırlar. Kendini Spiderman sanan çocuk 5. Kattan atlamış ,uçacağına inanmış ve ölmüştür.

Son dönemlerde yine en çok karşımıza çıkan sihirli güçleri olan , bir sihirle her şeyi aniden yapan dizi filmle oldukça moda. Bırakın çocukları gençlerin bile bu filmlerdeki diyalogları sık sık tekrarladığını görebiliyoruz.

Çocuklar dizideki sahneleri gerçek algılar ve canlandırmak ister. Çünkü küçük çocuklarda soyut düşünce gelişmediği için dizideki sahnelerin bir hayal ürünü olduğunu ,oyuncuların bunu canlandığını algılayamaz. Sahneler çocukların içine işer ve bu sahneleri oyunlarında işler.

TÜRK TABİPLER BİRLİĞİ DİYORKİ!

Türk Tabipler Birliği (TTB) merkez konsey delegesi Dr. Ahmet Tefik Ozan , televizyon dizilerinin çocuk istismarına zemin hazırladığını söylemiştir. Ozan ,yaptığı açıklamada ,Emniyet Genel Müdürlüğü'nün 2006 yılı için hazırladığı ,'Cinsel Suçlar Raporu'nda yer alan 18 yaş ve altındaki kız ve erkek çocuklarının suça itilmiş ve mağdur olmasının yanı sıra çocuk pornografisiyle ilgili pek çok vakanın adliye sevk edilmesinin , ülke genelinde haklı bir endişe yarattığını ifade etmiştir.

Ozan, ayrıca şöyle demiştir: "İlkokul 1 ve 2. Sınıfa giden öğrenciler arasında bile flört etme, sevgili değiştirme, sevgiliyi kıskandırma ve ya sevgiliyi bir başkasının elinden alma" senaryo üretilmektedir. Daha ileri yaşları konu alan mesela lisede geçen olayları anlatan dizilerde ise lise talebelerinin alkol alması ve kızlı erkekli gruplar halinde aynı evi paylaşması şeklindeki senaryolar çarpıcı ve özendirici bir şekilde topluma sunulmaktadır. Dolayısıyla televizyon dizileri çocuk istismarına zemin hazırlıyor.



ÇOCUKLARIMIZ REYTINGTEN ÇOK DAHA ÖNEMLİDİR!!!

Basın yayın dünyasındaki acımasız yarışa bağlı olarak programlar toplumsal etki göz önünde bulundurulmadan yayınlanmakta. Ezeli bir rekabet içinde olan gazete ve televizyonlar çocuklar ve aile üzerinde olumsuz etkiler oluşturabilecek yayınları hesaba katmadan veriyorlar. Televizyonların aile içerikli sabah programlarında mağdurun açık adresi verilerek aile içi problemlerin ortaya konması etik ve doğru değildir. Bu tür programlarda aile içi problemler hiçbir gizliliğe dikkat edilmeden yayınlanarak aile içi geçimsizlikler arttırılmaktadır. Ailelerin mahrem konuları televizyon yayınlarının konusu olmamalıdır. Bu yayınların toplum üzerinde bıraktığı olumsuz etkiler telafisi zor olan sonuçlar doğurmaktadır.

Türkiye'de yaşanan hızlı toplumsal değişimin aile içi gelişmeleri zayıflatmakta ,ailesinde sevgi ve saygıdan mahrum olan çocukların şiddet eğilimlerine yönelmesinin kaçınılmaz olmaktadır. Televizyon programları kötü davranışlar yerine iyi ve güzel davranışların yer aldığı sağlıklı rol ve modeller sunmalıdır. Uyumlu, ahlaklı kahramanlar, bilge, önder kişiler çıkartılmalıdır. Para ve reyting çocuklarımızdan daha değerli olmadığının farına varılmalıdır.

Psikolog Çağla Tuğba DÖRTLÜOĞLU

SOSYAL MEDYA VE ZARARLARI



Sosyal Medya; bilgisayar veya ileri teknoloji-
li mobil bir cihaz kullanan kişilerin, internet üzerinden
oluşturabilecekleri her türlü yazılı, sesli ve
görüntülü iletişimi ve paylaşımı sağlayan web siteleridir.

Sosyal medya; gazete, televizyon ve film gibi
geleneksel olan medyadan bir takım farklılıklar içerir. Bu
saydığımız eski tür medya tipinde, bilgi ve iletişimin
yayılmaması için belirli kaynaklara ihtiyaç duyulurken,
sosyal medyada göreceli olarak daha az kaynağa ihtiyaç
duyar ve masrafsızdır. Örneğin, bir sosyal medya
hesabı açarak sosyal medyada yerinizi alabilir ve hemen
insanlar ile bilgi paylaşmaya başlayıp iletişime
geçebilirsiniz. Bunun için gerekli olan tek şey, bir
internet bağlantısı ile bilgisayar veya mobil (cep
telefonu) cihazdır. Sosyal medyada örneğin, bir matbaa
yatırımı veya TV yayını yapmak için zorunlu olan bir
lisansa ihtiyaç duyulmaz. Bu yönüyle çok pratiktir.

Ayrıca, **sosyal medya** sayesinde gündem
hakkında ki daha güncel, daha fazla bilgiye daha hızlı
bir şekilde ulaşabilirsiniz. Birçok gazete, dergi, medya
kanalı, Facebook, Twitter gibi sitelerde üyelik açmış
durumdadır ve anlık iletiler, haberler girerek toplumu
bilgilendirmeye çalışmaları da sosyal medyanın bilinçli
kullanıldığında yararlı olabilecek yönlerindedir.

Bilinçli kullanıldığında sosyal medya yararlıdır
ama bunun tam tersi olduğu durumlar o kadar fazla
olmaya başladı ki durum korkutucu bir hale geldi. Bilinçsiz
kullanıldığı zamanlarda ortaya çıkabilecek
zararların başında zaman kaybı gelir. Zaman kavramını
yitirmişçesine sosyal medya üzerinden saatlerce yapılan
içi boş sohbetler, oynanan oyunlar insanların günlük
işlerini aksatıp gerçek hayattaki ilişkilerine büyük zarar
verir. Zihni uyuşturarak sahte bir mutluluktan öteye
gitmez. Sosyal medyada aşırı zaman harcamayla beraber
insanlarda bir kimlik bunalımı sorunu ortaya çıkabilir.
Çok fazla uyarıcının ve bilgi kirliliğinin olması böyle
bir karmaşaya sebep olabilir.

Sosyal medya kanalıyla insanlar günlük
rutinlerini herkesle rahatça paylaşır hale geldi. Eğer spor
yapıyorsa bunu herkes görmeli kaslarının gelişimine
herkes tanık olmalı ya da gittiği her mekanda her açıdan
fotoğrafını bir arkadaşına çektirmek suretiyle bizlerle
paylaşmalı, yediği yemekle giydiği marka giysilerle ne
kadar kaliteli bir yaşam tarzı olduğunu herkese
göstermeli ki kendini iyi ve önemli hissetsin. Sanki
hayatında hiç sıkıntı yokmuşçasına, mutluluktan içi
içine sığmıyormuşçasına paylaşımlar bazı insanların bu
durumlara özenip kendi hayatlarından soğumasına sebep
olabiliyor. Özellikle genç kızların mankenlerin,
oyuncuların sayfalarında saatlerce gezindiğine tanık
oluruz çünkü özendirici bir hayat tarzları vardır onlar
için. Onlar gibi olmak, onlar gibi dikkat çekmek bir süre
sonra en büyük amaçları olabilir. Bu durum zaman
geçtikçe korkunç bir hal alır ama bu durumu aile de
bazen fark etmez çünkü aşırı internet kullanımı ne yazık
ki bütün aile fertlerini etkiler.

Buradan da anlaşılacağı gibi sosyal medyanın
aile içi iletişim konusunda da zararları vardır. Aile söz
konusu olduğunda toplum olarak çok hassas
görünmemize rağmen son zamanlarda bağların iyice
zayıfladığını söyleyebiliriz. Birbirinden sadece sosyal
medya kanalı aracılığıyla haberdar aile üyelerine
rastlamak mümkün.



Anne-Babaların özellikle çocukları susturmak ve oyalamak için ellerine tablet ya da akıllı telefonları verdiğine tanık oluyoruz bu sebepten yaratıcılığı zayıf, hayal dünyası kısır, sosyal ilişkileri oldukça zayıf çocuklar yetişiyor. Belli bir amacı olmaksızın sadece internetin renkli dünyasından ibaret olan çocukların akademik başarılarının da parlak olduğu söylenemez.

Sosyal medya renkli yapısı, çok çeşitli konuları barındırması gibi sebeplerden dolayı ilgi çekici bu doğru ama son zamanlarda bahsettiğimiz zararları faydalarını geçince oturup bir düşünmek lazım neler yapılabilir diye?

Çocukların kendilerini en iyi hissedecekleri ortamlar parklar, bahçeler onların yeri orası bu konuda özellikle ailelerle görüşülmesi, okulda etkinlik saatlerinin verimli ve amacına uygun geçirilmesi gerekir. Gençlerin yetenek ve ilgileri doğrultusunda yönlendirildiklerinde internet ortamından farklı bir dünyanın daha cazip olacağını düşünmelerini sağlayacaktır. Gerekli önlemler ve yönlendirmeler yapıldığı takdirde sosyal medyadan daha güzel bahsedilecektir.

*Prof.Abdulkadir Karahan İlkokulu
Psikolojik Danışman Esra SÜSLÜ*

Salih Tiryaki

LİTERATÜRK ACADEMİA



Sosyal Medyanın önemli bir parçası olan Facebook, günümüzün en önemli iletişim araçlarından birini oluşturmaktadır.2015 yılı itibariyle yeryüzünde 1 milyar 250 milyona yakın Facebook kullanıcısı bulunduğu tahmin edilmektedir. Toplumsal yaşamda Facebook gibi sosyal ağların kullanımındaki bu hızlı artış, beraberinde bireyler açısından iletişim, etkileşim, paylaşım, işbirliği, ve sosyalleşme gibi olumlu sonuçları getirirken; aynı zamanda yüz yüze iletişimin azalması, narsisizm, yalnızlık, sosyalleşme kaygısı, ve bağımlılık gibi problemleri kullanımların ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir.

Türkiye'deki literatür incelendiğinde internet bağımlılığı ile ilgili birçok çalışma bulunmasına rağmen; Facebook bağımlılığı üzerine odaklanan çok fazla ampirik araştırmanın olmadığı dikkat çekmektedir. İşte bu araştırma; toplumsal yaşamda insanların Facebook kullanım örüntülerini belirlemeyi; onların Facebook bağımlılık düzeyleri ve boyutlarını, Facebook bağımlılarının bağımlı olmayanlardan nasıl farklılaştığını ve Facebook bağımlılığında etkili temel değişkenlerin neler olduğunu tespit etmeyi amaçlamaktadır.



Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetlerinde Sanatsal Faaliyetlerin Kullanımı

İnsan, psikososyal bir varlıktır. Bu nedenle bireysel ve toplumsal anlamda kendini iyi hissedebilmesi için bazı temel duygularını karşılayabilmesi gerekmektedir. Bazen sevgi bazen saygınlık, aidiyet duygusu bazen üretkenlik ve başarıya duyulan tutkusunu tadabilmesi gerekmektedir. Genellikle bu duyguları eksik yaşayan insanların psikolojik problemlerle baş başa kalması çok daha olasıdır, aynı zamanda bu kişilerin istenmeyen davranışlara ya da kötü alışkanlıklara yönelme riski de çok daha yüksektir. Bu nedenle özellikle çalışma alanımızdaki bireyleri bu duyguları tadabilecekleri alanlara yönlendirerek bu konuda teşvik edici olmamız onlar için de oldukça faydalı olacaktır. Sanatsal faaliyetlerle ilgilenen kişiler ister istemez kendini topluluk içerisinde bulur. Bu durum kişinin sosyalleşmesini sağlar, bu sayede ürettiğini gören ve sosyalleşebilen varlık kendisini daha mutlu hissetmeye başlayacaktır. Çocukların sosyal, duygusal becerilerinin gelişimi açısından toplu etkinliklere katılması, akranları ile bir araya gelmesi onlar için çok faydalı olacaktır.

Okullarda rehberlik hizmetleri çoğunlukla önleyici çalışmalara ağırlık vermektedir. Önleyici çalışmaların etkin olması oluşabilecek psikolojik problemlerin minimize edilmesinde en önemli basamaklardan bir tanesidir. Rehberlik hizmetleri kapsamında yapılan önleyici çalışmaların çeşitlendirilmesi, öğrenciye seçeneklerin sunulması onlar için seçilmiş bilindik yöntemlerin yanı sıra bazı durumlarda daha etkili olabilmektedir. Yapılan araştırmalar sanatsal faaliyetler ya da sportif aktivitelerin insanların psikolojilerini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Günümüzde birçok

psikoterapi ve rehabilite sürecinde uzmanların sanatsal ya da sportif faaliyetlerden faydalandıkları görülmektedir. Bu nedenle bu tür etkinliklerin insan üzerindeki olumlu etkisi üzerinde durularak yapılan çalışmalar da aynı zamanda yapılabilecek önleyici çalışmalar arasına girecektir.

Aldığımız eğitimler boyunca önemli olanın, bireyi doğal ortamlarında ve doğal halleri ile gözlemlemek olduğu üzerinde durulmuştur. Kişinin kendisini en doğal halleri ile yansıtabilmesi için bulunduğu ortamın da doğal bir ortam olabilmesi gerekmektedir. Sanatsal faaliyetlerle gerçekleştirilmek istenen amaç aslında öğrencinin daha rahat edebileceği bir ortam oluşturarak kendisini ifade edebilmesine yardımcı olmaktır. Örneğin, okulumuzda yaptığımız bir ebru çalışması sırasında bir öğrencimin aslında düşündüğümünden ne derece farklı bir arkadaş ilişkisi ve iletişimi olduğunu fark ettim. Bunu ancak öylesi doğal bir ortamda gözlemleyerek öğrenebilirdim. Özellikle bu farkındalığın ardından 'Ebru Sanatını' öğrencileri daha yakından tanıyabilmek adına kullanabileceğim bir araç olarak görmeye başladım. Sınıfça resim odasına alınan öğrencilerin içerisindeki klikleri, baskın grupları, izole bireyleri, yetenekli öğrencileri, sınıfın en esprili öğrencilerini ya da başarabileceğinden en umutsuz öğrencileri, öz yeterlilik düzeyi düşük ve yüksek olan öğrencileri fark edebilmek çok daha kolay olmaktadır.

Özellikle çocuk ve ergen bireylerin olumlu yönde bazı faaliyetlere bağlanması onları kötülüklerden de alıkoyacağı için önemle üzerinde durulması gerektiğini düşünmekteyim. Öğrencilerin yapmış olduğu ebru çalışmalarından sergi oluşturulacağını bilmeleri onların başarıya duygularını da yaşamalarını sağlayacaktır. Bu sayede ebru okul içerisinde onlara bir uğraş olmaktadır. Bu gibi etkinliklerin öğrenciyi motive edici özellikleri de bulunmaktadır.



Ebru Sanatı hakkında kısaca bilgi vermek gerekirse ebru, kağıt üzerine, özel yöntemlerle yapılan geleneksel bir süsleme sanatıdır. Ebrunun yapılışı oldukça zevkli ve sabır isteyen bir iştir. Özel bir yetenek gerektirmez, bu nedenle küçük yaşta çocuklara dahi yaptırılabilir. Her yaştan kişinin rahatlıkla deneyimleyebileceği bir sanat olması sebebiyle rehberlik hizmetleri kapsamında bireyi daha yakından tanımak ve daha doğal bir ortam oluşturabilmek amacıyla kullanılabilir. Okulumuzda yapmış olduğumuz çalışmaları görmek, üretebildiğini fark etmek öğrencilerin çok daha mutlu hissetmelerini sağlamaktadır. Okulumuz öğrenci ve öğretmenlerinin yapmış olduğu ebru çalışmalarından örnekler aşağıda gösterilmektedir. En kısa zamanda ortaya çıkan ebru çalışmaları sergilenecektir.

*Psikolojik Danışman Gamze Temur
Rabia Hatun Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi*

Okulumuz öğretmenlerinden Şeref TÜRKMEN'in yapmış olduğu "Gülün Oluşumu" adlı çalışması.



Sanat Terapisiyle İyileşmek

Lucia Capacchione

KAKNÜS YAYINLARI- DERS KİTAPLARI

Her insan, hayatta oynadığı rol ne olursa olsun derinliklerinde, yani bilinçdışında küçük çocuklar taşır. Bunlar bazen coşku hâlinde, bazen büyük keder durumlarında, bazen de alkol gibi maddelerin tesiriyle mey-dana çıkabilirler. Ayrıca kişiye tedavi amaçlı gerileme (regresyon) yaşatılıp çocuklukta yaşanan acılara inilebilir. İşte bu kitapta yazar sol el ile yazı yazdırarak ve resim yaptırarak (solak olanlar için sağ el), böyle bir kontrollü gerilemeyi bizlere yaşatıyor. Önce 5 yaşındaki hâlimizi sol el ile çiziyoruz, sonra ona (yazarın önerdiği) bazı sorular yöneltilip cevaplarını yine sol el ile yazmasını istiyoruz. Mesela ona, sen kimsin diyoruz? Sorular, "Kendini nasıl hissediyorsun?", "Hangi kişiler ve durumlar seni üzüyor?" gibi cümle-lerle derinliğe doğru indikçe çok acıklı yönlerimizle karşılaşabiliyoruz.

Yazar kitabında derinliklerimize yerleşmiş anne baba sembolleri ile de diyalog kurduruyor. Çocuk; aşırı eleştiren, otoriter anne baba karşısında kendini savunmayı öğreniyor; böylece "açık kalmış" yaralar tekrardan sarılıyor. Sağlığına kavuşan çocuk ise artık daha rahat bir şekilde kendini ifade edebiliyor, hatta gizli kalmış yaratıcı yönleri tekrardan uyanabiliyor.

Neticede "yardımcı bir psikoterapi" metodu olarak İçsel Çocuk'la temas, gerek kendi kendine uygulamalarda, gerek bireysel terapide ev ödevi olarak, gerekse grup çalışmalarında faydalı olabilir kanaatindeyim.

Psikiyatr Dr. Mustafa Merter
Türkiye Benötesi Psikolojisi Derneği Başkanı





YGS-LYS ARASINDA

Üniversite sınav maratonunun ilk adımı olan YGS'yi geride bıraktık. YGS sonucunda öğrencilerin 6 puan türü hesaplandı ve bu puan türlerinden herhangi birisinden 180 ve yukarı puan alan öğrenciler haziran ayında yapılacak olan LYS'ye katılmaya hak kazanacaklar. YGS puanlarıyla 2 yıllık bölümlerin yanı sıra açık öğretim programları ve bazı 4 yıllık bölümler tercih edilebilecek. Peki YGS sınavından sonra öğrencilerden bazıları ne haldeydi? YGS sonrası bazı öğrenci konuşmaları:

- Keyfim kaçtı LYS'ye çalışmıyorum
- YGS yüzünden kendime güvenim kalmadı
- Moralim çok bozuldu hiçbir şey yapacak halim yok
- Çok çalışmışım tüm emeğime yazık oldu
- LYS'ye konsantre olamıyorum
- Nasıl olsa olmayacak çalışmayı bıraktım
- YGS kötü geçti LYS'de ne yaparsam yapayım düzelmez
- Önümüzdeki yıl için kayıt mı yaptırsam acaba?

Hedefine kilitlenmiş öğrencilerin daha şimdiden havlu atması oldukça yanlış bir harekettir. Yalnızca sizin değil yüzbinlerce öğrencinin umduğundan daha farklı bir sınavla karşılaşmaları onlarda da benzer düşünceleri beraberinden getirecektir.

O halde ne yapmalı?

Artık kafanızdan YGS sınavına dair her şeyi silin çünkü geride kaldı. Bu saatten sonra üzölmek, sonucunu alana kadar hiç bir şey yapmamak size bir şey kazandırmaz. Ancak çok şey kaybettirir. Yapmanız gereken şey biran önce toparlanıp LYS sınavı için hazırlanmak şimdi size yapmanız gereken fiziksel ve psikolojik bir takım adımları listeleyeceğiz. Eğer bu listeye gerçekten düzgün bir şekilde uyarsanız hayalinizde ki yeri kazanmak mümkün olacaktır.

1) Kendinizi kandırmanın, imkânsızı başarmaya çalışmanın hiçbir faydası yoktur. Uçuk üniversite ve bölüm hayalleriniz varsa daha akılcı hedefler koymalısınız. Gerçeğe ne kadar yaklaşırsanız başarıya da aynı oranda yaklaşabilirsiniz. Örneğin 100 binden ilk 5 bine ulaşma hedefi imkânsız bir hedefdir. Fakat YGS'de 38 binden MF'de 7bine, YGS'de 24 binden MF'de 10bine, YGS'de 21binden MF'de 8bine, YGS'de 72binden MF'de 28 bine, YGS'de 146 binden MF'de 81, YGS'de 16binden MF'de 2 bine, YGS'de 3binden MF'de 685'e yükselen öğrenciler olmuştur.

2) Hedefinizi gerçekçi bir şekilde ortaya koyduktan sonra rehber öğretmeninizle LYS çalışma programı hazırlayın. Ve o programa günü gününe uyun. Disiplinli ve istikrarlı çalışmadan asla taviz vermeyin.

3) Yaz geliyor havalar ısınıyor üstüne birde kötü geçen YGS sınavı birçok öğrencinin erkenden havlu atmasına sebep oluyor. Siz onlardan biri olmak yerine daha fazla çalışmayı, hedefinize ulaşmayı ilke edinmelisiniz. Unutmayın hayatınızda 2 ay yaşamazsanız, sizden çok bir şey gitmez ama bu 2 ayı gözünüzde büyütüp çöpe atmaya kalkarsanız bir ömür boyu kaybetmiş sayılırsınız.

4) O nedenle 2 ay dışınızı sıkın. Disiplinli ve istikrarlı çalışın, içinden çıkamayacağınız konular sorular olacaktır. Varsın olsun. Hiçbir şey yapmak istemeyeceksiniz bırakmayın. Sizden daha iyi yapanların konuşmaları ile moraliniz bozulacak bırakmak isteyeceksiniz, direnin. Sonuç olarak ne olursa olsun bırakmayın, vazgeçmeyin. Sadece çalışmaya odaklanın.

4) O nedenle 2 ay dışınızı sıkın. Disiplinli ve istikrarlı çalışın, içinden çıkamayacağınız konular sorular olacaktır. Varsın olsun. Hiçbir şey yapmak istemeyeceksiniz bırakmayın. Sizden daha iyi yapanların konuşmaları ile moraliniz bozulacak bırakmak isteyeceksiniz, direnin. Sonuç olarak ne olursa olsun bırakmayın, vazgeçmeyin. Sadece çalışmaya odaklanın.

5) LYS sınavı yalnızca 2. bölüm konularını içermez. YGS de gördüğünüz konulardan da soru gelebilir. Bu yüzden her 2 haftada bir geçmişe yönelik konuları tekrar edin.

6) **Sınava 1 ay kala bütün konuları halletmiş olmaya çalışın. Geriye kalan sürede önce ne kadar çok soru çözerseniz o kadar çok açıklarınızı görebilir kendiniz değerlendirme fırsatı bulabilirsiniz. Açıklarınızı bulduğunuz an biriktirmeden dersane ya da okulda ki hocalarınıza çözdürün. Bu sayede hem sıcağı sıcağına konuyu öğrenmiş olursunuz hem de soruları biriktirmemiş olursunuz.**

7) Son bir ay kala konuları bitirdikten sonra branş denemeleri çözün.

8) Branş denemelerinden sonra çıkmış sorular çözün.

9) Bu tarihten itibaren her hafta 1 tane LYS denemesi çözün.

10) Son 15 gün kala her gün bir LYS denemesi çözün.



11) Hayatınızda her zaman sizin sınırlarınızı bozmak için yaratılmış insanlar olacaktır. İşin en acı tarafı bu insanlar içinde anneniz, babanız ve hatta kardeşlerinizin bile olması. Onlar sizden sürekli yüksek beklentiler içindeyken kendinizi baskı altında hissetmeniz oldukça doğal. Bu bir yandan size sorumluluk hissi getirirken bir yanda da baskı oluşturabilir. Bu yüzden çevrenize ve hatta ailenize karşı kulaklarınızı tıkayın ve sadece kendi derslerinize odaklanın.

12) Yediğinize içtiğinize dikkat edin. İnsan vücudu bir fabrika gibidir hangi hammaddeyi koyarsanız ona göre üretim yapar. Beyninizin etkin bir biçimde çalışması için folik asit ve glikoz çok önemlidir. Folik asit en çok balık, fındık ve cevizde bulunur. Bu ürünleri yediğinizde hafızanızın daha kuvvetli, işlem yeteneği ve algılamanızın da daha açık olduğunu fark edebilirsiniz. Bu sebeple folik asit içeren gıdaları bol bol tüketin.

13) Uyku düzeninize önem verin. Yapılan bir araştırmaya göre insan vücudu uykudayken gün içinde bütün öğrendiklerini kalıcı hafızaya atıyor. Ayrıca onarım, yapılanma gibi bütün aktiviteler yine uyku esnasında oluyor. Uykunuzu alamadığınızda dikkat dağınıklığı, derste uyuklama ve kendini derse verememe gibi sorunlar yaşarsınız. Bu nedenle uyku düzeninize önem verin ve sınav tarihine kadar erken yatıp erken kalkmayı alışkanlık haline getirin. Bu sayede sınav gecesine uyku problemi yaşamazsınız.

Sonuçta yukarıdakilere dikkat edip çalıştığımız zaman LYS sonrası başarı sıralamamız YGS'den daha yüksek olacak ve hayallerimize ulaşacağız. Unutmayın ki başarı; ne olursa olsun yarışı bitirmektir. Erkenden vazgeçip havlu atmak değildir. Çünkü sizler hem kendinize, hem ebeveynlerinize, hem de çevrenize yarışı bitirmeye söz verdiniz. O halde yeteri kadar çalışıp yarışı bitirmeliyiz.

LYS

“Hayatta ne istersen onu alırsın.”
A. MONTAPERT

MOTİVASYONUN ÖNEMİ

Motivasyonu kişiyi hareket geçiren itici güç olarak tanımlayabiliriz. Bir araba hareket edebilmek için bir yakıtı ihtiyaç duyar. Bir uçak havalanabilmesi kendisini hareketlendirecek bir güce ihtiyaç duyar. Biz insanlar da bir şey yapabilmek için bir enerjiye , bir itici güce ihtiyaç duyarız. Bu itici güçte motivasyondur.

Motive olmuş bir kişinin motive olmayan bir kişiye göre belirgin şekilde görülebilecek farklılıklar vardır. Motive olmuş bir kişi güçlüdür, enerji sahibidir. Zorluklar karşısında mücadele edebilecek birisidir. Çıkan engelleri aşmak için mücadele gayreti ve azmi gösteren birisidir. Aynı zamanda motive olmuş birisi kendine güvenen , özgüveni yüksek olan birisidir. Kendinden emin bir şekilde hareket eder. Fakat motive olamamış, motivasyonu oldukça düşük bir kişi de bunlardan bahsedemeyiz. Motive olmamış birisi güçsüzdür, enerjisi ya çok azdır ya da hiç yoktur. Bir şeyler yapmak istemez. Bir şeyler yapması gerektiğinde endişelenir, kaygılanır ve o şeyi yapamayacağını düşünür. Kendisiyle pek barışık değildir , özgüveni düşüktür. Kendinden emin bir şekilde hareket edemez. Bir zorlukla karşılaştığında hemen pes edebilir. Mücadele azmi ve gayreti çok düşük olan birisidir.

Yukarıda belirttiğimiz gibi motivasyon bizim için oldukça önemlidir. Hayatımızın hemen hemen her alanına etki edebilmektedir. Hayatını motive olan bireyler olarak sürdürdüğümüz takdirde olumlu bir çok şeyle karşılaşacağımız açıktır. Motivasyonu çok olan kişiler olmak ümidiyle ...



TEKNOLOJİ, SOSYAL MEDYA VE YENİ NESİL



Günümüzde teknolojinin ne kadar çok ilerlediğini ve her geçen gün daha da ilerlemeye devam ettiğini görmemek mümkün değil. Hayatımızın her alanına girmiştir ve çevremize baktığımızda; eğitimden ticarete, sosyal hayattan sanayiye, ulaşımdan iletişime kadar birçok alanda fayda sağlamaktadır. Teknolojinin, faydalı kullanıldığı takdirde, birey olarak bizleri, toplumumuzu ve dünyayı ne derece ileri götürdüğünü ve hayatımızı kolaylaştırdığını görebiliriz. Ülkemizde ilk defa 1993 yılında ABD'den kiralanarak kullanılan internetin hayatımızın her alanına girmesi, tarımdaki makineleşme sayesinde insan gücüne çok fazla ihtiyaç duyulmaması, eğitimde daha önce kağıt üzerinde yapılan bir çok işlemin artık dijital ortamda kısa zamanda yapılması ve saklanabilmesi, yine sanayide insan gücüyle günlerce hatta aylarca uğraşarak yapılmaya çalışılan işlerin birkaç saatte yapılması gibi örnekler teknolojinin ne kadar ilerlediğini bizlere göstermektedir.

Peki, teknolojinin bu kadar ilerlemesi hayatımıza hep olumlu mu yansıdı? Elbette hayır. Birçok alanda faydalandığımız teknolojiyi internet boyutuyla ele alalım. İnternetin toplumumuza ve özellikle yeni nesle neler kazandırıp kazandırmadığını çok daha iyi görebiliriz. Teknoloji gelişti, internet sayesinde de telefonlarla her şeye ulaşmak mümkün hale geldi. Sosyal Medya dediğimiz, aslında insanları sosyalleştirmesi beklenen olgu zamanla insanları birbirlerinden uzaklaştırdı ve asosyal toplumların oluşmasına sebep olmaya başladı. Sürekli depresyon halinde dolaşan, en ufak şeyleri kafasına takan, takipçi sayısını merak eden yeni nesil belirdi.

Çevremizde bağımlılık deyince aklımıza ilk gelen şeyler her zaman sigara, alkol, uyuşturucu madde bağımlılıkları olmuştur. Bu maddelerin insanlara verdikleri zararlar ortadadır. Ancak genel olarak toplum

interneti ya da teknoloji ile ilgili herhangi bir şeyi uzun süre kullandığı zaman bağımlı olarak tanımlanmamaktadır. Bir anne ya da babaya çocuğunun madde bağımlısı olduğunu söylesek hemen tedavi yolları bulmaya çalışır. Ancak çocuk günün yarısını internet başında geçiriyor olsa ve bunun da bağımlılık olduğunu anlatsak, “ hayır benim çocuğum internette biraz fazla vakit geçiriyor o kadar, bunun ne zararı olacak ki!!” diyebilir. Oysa ki, bağımlılık yapan maddeler nasıl insanı etkiliyorsa, teknoloji bağımlılığı da insanları etkilemektedir. En büyük zararları da psikolojik açıdan olmaktadır. Madde kullanımına yönelik tedavi yöntemleri varken, teknoloji ile ilgili bağımlılıkların belirlenmiş bir tedavisi yoktur.

Sosyal medya kullanımı ile insanların nerede, neler yaptığını, ne yiyip ne içtiğini her şeyini öğrenebiliyoruz. Tabi bu da zamanla yapılanların beğenilmesi arzusunun, istemsiz bir şekilde beraberinde getiriyor. Sonucunda narsist(bir kişilik bozukluğudur) kişiliklere sahip bireyler ortaya çıkmaya başlıyor. Sadece narsistlik değil aynı zamanda maniklik de (sürekli değişen ruh hali) ortaya çıkmakta, insanların neye nasıl tepki verecekleri belli olmamaktadır. Bir diğer ortaya çıkan durum ise dikkat eksikliğidir. Sosyal medyanın insanlar da uyandırdığı merak duygusu ile özellikle genç nesil sürekli diğer insanların neler yaptığını merak etmekte ve asıl yapmaları gereken iş ve görevlerden kaçıp bu meraklarını gidermek için çaba sarf etmektedirler. Ayrıca yapılan bir araştırma sonucuna göre; sosyal medyada çok fazla zaman geçiren öğrencilerin ders başarılarının da düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Sosyal medya bağımlıların en belirgin özelliklerinden bir tanesi, sosyal medyada ne kadar çok zaman kaybetse de, vakti boşa harcamadıklarını düşünürler ve bu durumun kendilerine hiç bir zarar vermediğini söylerler.



*Tv karşısında çocuklarınızla birlikte ve faydalı olabilecek programları seçerek beraber izleyin. Her program her yaşa ve aile içinde izlenmeye uygun değildir. Bu yüzden beraber izlenecek programları seçerken dikkatli davranılmalıdır.

*Çocuklarımızın internet, telefon, TV izleme saatlerini çetele tutarak takip edin. Kimin ne zaman ve kadar süre teknoloji ile vakit geçirdiğini kolayca takip edebilirsiniz.

Özellikle yeni nesillere bu konuda yardımcı olmak için en büyük görev eğitimcilere ve anne babalara düşmektedir. Eğitimciler ve anne babalar bu bağımlılık yapıcı olayın başlamasında ve engellenmesinde aktif olmalıdırlar. Eğer ki bağımlılık başlamışsa, yani kişi kendisi zarar görmeye başlamış, yukarıda saydığımız kişilik bozuklukları ortaya çıkmaya başlamışsa uzmanlardan yardım almaları gerekmektedir. En büyük yanlışlardan bir tanesi çocuğun sosyal medya ile olan bağına tamamen koparmaktır. Sonuç olarak bu durum belli bir süreçte geliştiği için hemen ortadan kalkması da beklenmemelidir. Aksi takdir kötü sonuçlar doğurabilir.

*Ev içi ve dışarı için çocuklarıyla vakit geçirmek için zaman ayırın. Yeni nesil aileleri ile birlikte güzel vakit geçiremedikleri için zamanlarını TV, internet ve telefon başında geçirmektedir. Bu da zamanla bağımlılık ve kaçış yolu haline gelmektedir.

*İnterneti kişisel kullanım için herkesin ulaşabileceği bir yerde bulundurun ve herkes istediği yerde internete girmesin. Özellikle çocukların odalarında internet, tv bulunması kendilerini aile içinde soyutlamalarına ve kendi bağımlılık dünyalarını geliştirmelerine katkıda bulunmaktadır.

Bağımlılık ortaya çıkmadan alınabilecek önlemler ve ailelere öneriler;

*Teknolojinin bize kazandırdığı tv, internet ve telefonları çocuklarınızı susturmak, başınızdan savmak için kullanmayın. Yapılan araştırmalar sonucunda 0-2 yaş arasındaki çocukların tv izlememeleri gerektiğini, 3-6 yaş arasında 30 dakika izleyebileceklerini, 7-12 yaş arasında 1 saat, 13-18 yaş arasında 2 saat ve yetişkinlerde en çok 5 saat TV karşısında vakit geçirebilecekleri aksi takdirde çeşitli sağlık sorunları ile karşılaşılacağı ortaya çıkmıştır.

Tüm bunlar düşünüldüğü zaman, ne olursa olsun, "Her şeyin çoğu zarar, azı karardır." İnsanlık için geri getirilemeyecek tek şey olan "ZAMAN"ı iyi değerlendirmeli, hem kendimiz hem de çocuklarımız için en değerli olan şeyi iyi kullanmalıyız. Sonucunda doğabilecek her türlü aksaklığın ve güzel şeyin toplumumuzu ve dünyamızı şekillendireceği unutulmamalıdır.

*Osman YAZAR
Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen
Fatma Zehra Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi*



İyi Bir Üniversite İçin İyi Bir Lise



Milli Eğitim Bakanlığı tarafından uygulanan, temel eğitimden orta öğretime geçiş sisteminin kısaltmasına TEOG denir. TEOG'da okul işlenen dersler yani müfredatta var olan konuların dışında soru çıkmıyor. Bu nedenle bir öğrencinin TEOG sınavına hazırlanırken şunlara dikkat etmesi gerekir;

- Okulda işlemiş olduğu derslerini iyi takip etmesi önemlidir.
- Evde konu tekrarı konuları pekiştirmeye yardımcı olur.
- Anlaşılmayan konuların öğretmene sorularak çözülmesi eksiksiz öğrenilmesini sağlar.

Yukarıda sayılanlara dikkat eden bir öğrencinin başarılı olması muhakkaktır.

Her öğrenci ve ailesinin en büyük hayali sınavda yüksek puan alıp başarılı olmaktır. Tabi her güzel şey gibi başarıya ulaşmak da çaba ve zahmet gerektiren bir sürecin neticesinde olmaktadır. Atalarımızın dediği gibi zahmet olmadan rahmet olmaz. Evet ders çalışmak zahmetli ve yorucu bir iştir. Ama neticesinde güzel ve mutluluk verici bir sonuç vardır.

Sınava hazırlık sürecinde ilk olarak şunları yapabiliriz:

Hedef belirleme:

- Öncelikle uygun bir hedef belirlenmelidir. Hedeflerimiz somut, ulaşılabilir ve bizi motive edici olmalıdır.
- Hedefler öğrencinin ilgi, yetenek ve potansiyeline uygun olmalı,
- Gerçekçi olmalı,
- Öğrenci ve çevresindekileri motive etmeli, ulaşılabilir olmalıdır.

Eğer kişi; ilgi ve yeteneklerinin farkında olarak gerçeğe uygun bir hedef belirleyip bu yolda attığı adımlarda başarıya ulaşırsa kendine olan güveni artacak ve başarı yolunda daha emin adımlarla ilerleyecektir.

Plan yapma:

- Hedefe ulaşabilmek için bir yol haritamızın olması gerekmektedir.
- TEOG Sınavına mutlaka belli bir plan dahilinde hazırlanmamız gerekiyor.
- Plansız hazırlık süreci “Bulanık suda balık avlamaya” benzer.
- Plan hazırlanırken öncelikle şu hususlara dikkat etmeliyiz:
- Kişinin ders çalışmakta zorlandığı, değişik meşguliyetlerinin olduğu zaman dilimleri belirlenmelidir.
- Planın kişiye özel olduğu unutulmamalı.
- Çalışma programı uygulanabilir olmalıdır.
- Hangi dersin ne zaman, ne kadar süre ile çalışılacağı belirlenmeli.
- Çalışma planından taviz verilmemelidir.



Ders Çalışma Ortamı:

- Öğrenci için çalışma odası ya da bir köşe hazırlanmalıdır.
- Burası gürültüden uzak, ışık alan, başkalarının rahatsız edemeyeceği bir yer seçilmelidir.
- Ders çalışma ortamında telefon olmamalı, dikkat dağıtıcı bir yer almamalı; TV izleme, rahat koltuklarda oturmanın önüne geçilmelidir.

- Çalışma sırasında öğrenci ve ailesi arkadaş davetlerine uygun bir dil ile “**hayır**” diyebilmelidir.



Öğrenciye psikolojik destek:

Sınava hazırlanan öğrencilerimiz aynı zamanda ergenlik ile ilgili sorunlarla da mücadele etmek durumundadırlar.

Bu dönemde öğrenci,

- Duyguları kabarık ve
- Oldukça heyecanlı,
- Otoriteye karşı isyankar,
- Olayları değerlendirmede öznel,
- Dış görünüşüne daha fazla önem veren,
- Çevrenin tepkilerine fazlasıyla duyarlı bir ruh halatine sahiptir.

Bu dönemdeki bireylerin en önemli ihtiyacı, sevgi-saygı görmek ve ana-babası tarafından anlaşıldığını hissetmektir. Dolayısıyla her konuyu çocuğumuz ile karşılıklı konuşmalı, görüşlerine değer vermeli, olaylara onun bakış açısıyla bakmalıyız.

27-28 Nisanda yapılacak olan TEOG sınavına girecek tüm öğrenci ve ailelerine başarılar dileriz.

*İbrahim UZUN
Psikolojik Danışman
Şanlıurfa RAM*

RAM'DAN HABERLER

2.Dönem Rehber Öğretmenler Toplantısı



Güzelşehir Ortaokulu Motivasyon Semineri



Ömeriye İmam Hatip Ortaokulu Motivasyon Semineri



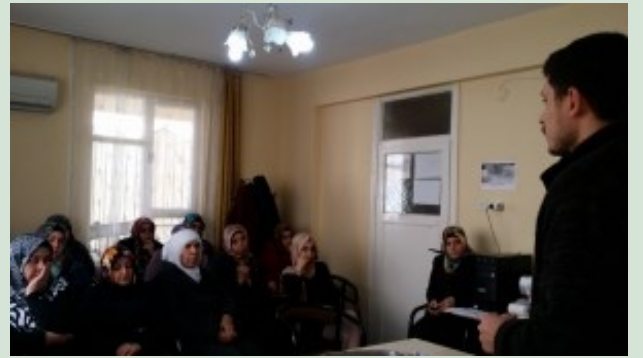
RAM'DAN HABERLER

“Keşke Değil Hayır De” Projesi

İlçemizde bağımlılıkla mücadele kapsamında başlattığımız “Keşke Değil, Hayır De” projesi ile bağımlılıkla büyük bir mücadeleye girişmiş bulunmaktayız. Haliliye İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü ve Haliliye RAM olarak “Keşke Değil, Hayır De” projesi kapsamında Aile Sosyal Politikalar İl Müdürlüğü, Haliliye İlçe Müftülüğü, Haliliye Gençlik Spor Müdürlüğü ile çalışmalar başlatılmıştır. Özelde Süleymaniye, Bağlarbaşı, Devteşti ve Sırrın ‘daki ortaokul ve liseler seçilerek çalışmalar devam etmektedir.

Projemiz çerçevesinde ASPİM ‘deki sosyal çalışmacılara bağımlılık konusunda eğitici eğitimi verilmiştir. ASPİM bünyesindeki Haliliye ve Karaköprü İlçelerindeki 13 Kadın Kültür Merkezine bağımlılık ile ilgili eğitim verilmiştir. İpekyol ve Yenişehir Gençlik Merkezlerinde görevli eğitici ve personellere eğitim verildi. Ayrıca Haliliye İlçe Müftülüğüne bağlı İmam, Müezzin ve Kuran Kursu Öğreticilerine de proje kapsamında bağımlılık ile ilgili eğitim verilmiştir.

Projemiz uzun soluklu bir proje olup diğer paydaşlar ve okullarda çalışmalar devam etmektedir. Bu konuda herkesin desteğine ihtiyaç vardır. Unutmayalım ki bir insanı kurtaran bütün insanlığı kurtarmış gibidir.



RAM'DAN HABERLER

Harran Üniversitesi Eyyübiye Kampüsü Motivasyon Semineri



Bozova Özel Eğitim ve Rehberlik Toplantısı



Bozova Özel Eğitim Sınıfları Ziyaretleri

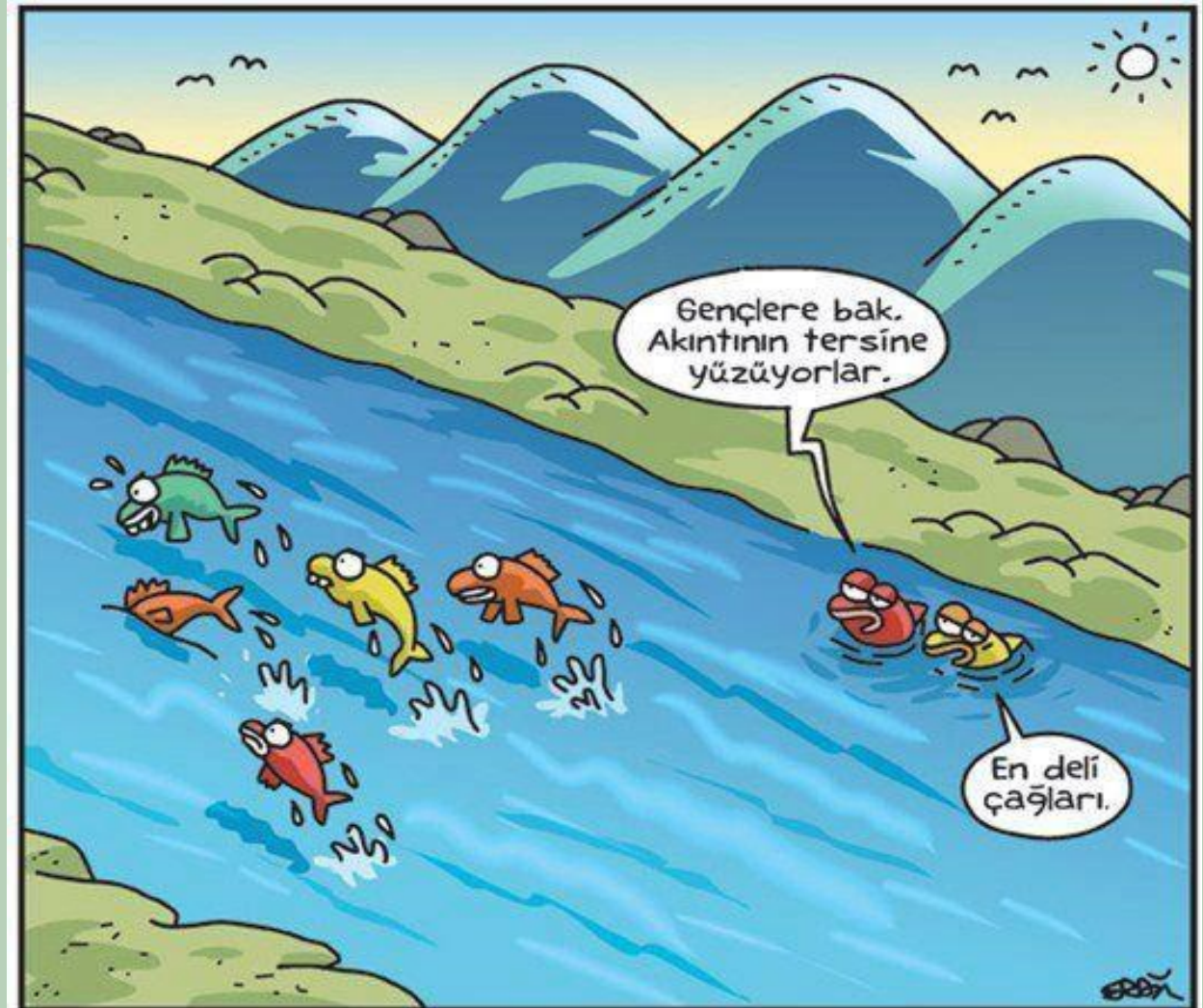


FİLM ÖNERİSİ

Oscar ödüllerinde 12 dalda aday olan ve En İyi Film, En İyi Yönetmen dalları başta olmak üzere 4 ödül kazanan 'Zoraki Kral (The King's Speech)', İngiliz Kraliyet ailesinden VI. George'un kekemeliğini yenmesi üzerine kurulu bir dönem filmi. Sağlam oyuncu kadrosunun sürüklediği filmin öyküsü, babası V. George'un ölümünün ardından, Frederick Arthur George'un ağabeyi Edward'ın Amerikalı Wallis Simpson ile evlenmek için tahtı Albert Frederick Arthur George'a devretmesiyle başlıyor. Fakat tahta oturan yeni kralın önemli bir engeli vardır. **Halka hitabet etmekte sorunlar yaşayan kral çocukluğundan beri başına dert olan kekemeliğini yenmek zorundadır.** Yeni kralın bu sorununu yenmesi ve onu kraliyet makamına hazırlamak için Avustralyalı konuşma terapisti Lionel Logue devreye girer...2010 yılının en önemli filmlerinden biri olan 'Zoraki Kral' aldığı pek çok ödülün yanı sıra, kurduğu atmosfer, makyaj ve kostümleriyle dönem ruhunu yansıtan keyifli bir seyirlik olmayı başarıyor.



KARİKATÜR



ŞANLIURFA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



Adres : Kamberiyeye Mah. No:57 Akbank Karşısı Haliliye / ŞANLIURFA



Telefon : 0414 216 91 00



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



urfaram63@gmail.com



[facebook.com/pages/Şanlıurfa-RAM](https://www.facebook.com/pages/Şanlıurfa-RAM)



[@PsikoRAM](https://twitter.com/PsikoRAM)