



Kızıltepe Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri Bölümü
Özel Eğitim Hizmetleri Bölümü

AKIŞ



İmtiyaz Sahibi

Ferhat YİĞİT

Editör

Bahar ERUZUN

Sercan ERGÜL

Yayın Ekibi

Ferhat YİĞİT

Gülcan KARAKOÇ

Sercan ERGÜL

Yazarlar

Eyyüp DEĞER

Murat BAĞIŞ

Yusuf AYDIN

Ferhat BAYRAM

Yakup ORHAN

Ayşe ERBAŞ

Bahar ERUZUN

Ümmügülsüm ERDOĞMUŞ

Diljan ÖZTEMEL

Şadiye TOPÇU

Rıdvan KAVRAR

Sercan ERGÜL

Meral TAŞKAN

Tasarım

Ferhat YİĞİT

Yakup ORHAN

Sercan ERGÜL

Adres

Yeni mahalle Özmen 2 sokak

Özmen parkı karşısı soysal 2

apartmanı no 1

Telefon

04823121835

İÇİNDEKİLER

06

YARININ BÜYÜKLERİ;
ÇOCUĞUMUZUN EĞİTİMİ

10

OKUL FOBİSİ NEDİR, OKUL
FOBİSİNDE AİLENİN ROLÜ VE
OKUL FOBİSİYLE BAŞA ÇIKMA
İÇİN AİLELERE ÖNERİLER

17

TOPLUMSAL İZDİHAM:
KAOSUN PSİKOLOJİK
YANSIMALARI

08

BİTTİ DENİLEN YERDE
YENİDEN BAŞLATMAKTIR
ÖĞRETMEN OLMAK

14

OKUL İKLİMİNE PSİKOLOJİK
DANIŞMA VE REHBERLİK
HİZMETLERİNİN KATKILARI:
TÜRKİYE GENELİNE BİR BAKIŞ

19

KİŞİLİĞİN GÖLGESİNDEKİ ÜÇLÜ
TEHLİKE" NARSİZM,
MAKYAVELİZM VE PSİKOPATİNİN
PSİKOLOJİK PROFİLLERİ"

İÇİNDEKİLER

25

İTAAT VE UYMA

30

ÖZEL GEREKSİNİMLİ
ÇOCUKLARDA ERGENLİK

35

KAYNAŞTIRMA EĞİTİMİ

42

İNSANLARIN OYNADIĞI
OYUNLAR

28

BEYİN ÇÜRÜMESİ

32

OTİZM SPEKTRUM
BOZUKLUĞUNA SAHİP
BİREYLERDE PROBLEM
DAVRANIŞLAR VE DAVRANIŞ
DEĞİŞTİRME YÖNTEMİ

38

SANAL OTİZM



Değerli Okurlar,

Eğitim, bireylerin hayata en iyi şekilde hazırlanmasını sağlayan en önemli araçlardan biridir. Ancak bu süreçte unutulmaması gereken bir gerçek vardır: Her birey eşsizdir ve farklı ihtiyaçlara sahiptir. İşte bu noktada özel eğitim, rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri, eğitim sistemimizin vazgeçilmez bir parçası olarak öne çıkmaktadır.

Kızıltepe Rehberlik ve Araştırma Merkezi tarafından hazırlanan bu derginin, özel eğitim ve rehberlik alanında farkındalık oluşturma noktasında kıymetli bir çalışma olduğunu düşünüyorum. Özverili bir ekibin gayretleriyle hazırlanan bu dergi, toplumumuzun her bireyi kucaklayan ve anlayışla yaklaşan bir eğitim anlayışını benimsemesine katkı sağlayacaktır.

Bu anlamlı çalışmada emeği geçen Kızıltepe Rehberlik ve Araştırma Merkezi'ndeki kıymetli meslektaşlarımıza ve bu sürece destek veren tüm paydaşlara teşekkürlerimi sunuyorum. Her bireyin potansiyelini ortaya koyabileceği, fırsat eşitliğine dayalı bir eğitim sistemi için hep birlikte çalışmaya devam edeceğimize inanıyorum.

Saygılarımla,

**Abdulkadir GÜMÜŞ İlçe
Milli Eğitim Müdürü**



Değerli Okurlarımız,

Kızıltepe Rehberlik ve Araştırma Merkezi olarak, Özel Eğitim ile Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında bilimsel bilgiye dayalı, güncel ve güvenilir içerikler sunmak amacıyla yola çıktığımız dergimizin ikinci sayısını sizlerle buluşturmanın mutluluğunu yaşıyoruz. İlk sayımızda olduğu gibi bu sayımızda da alanımızla ilgili gelişmeleri sizlere aktarmaya, bilimsel çalışmalar ışığında bilgi kirliliğini önlemeye ve eğitimde kaybedilecek bir ferdin olmadığını vurgulamaya devam ediyoruz.

Dergimizin bu noktaya gelmesinde emeği geçen tüm değerli katkı sağlayıcılara teşekkürü bir borç biliriz. Öncelikle, bizleri her zaman destekleyen ve cesaretlendiren İlçe Milli Eğitim Müdürümüz Sayın Abdulkadir GÜMÜŞ'e, bizlere rehberlik eden ve yazılarıyla katkı sunan İl Milli Eğitim Müdür Yardımcısı Sayın Eyyüp DEĞER'e ve Kızıltepe İlçe Milli Eğitim Şube Müdürü Sayın Muraş BAĞIŞ'a teşekkür ederiz. Ayrıca, dergimize yazılarıyla katkıda bulunan tüm öğretmenlerimize ve meslektaşlarımıza şükranlarımızı sunarım.

Siz değerli okurlarımızdan gelen olumlu geri bildirimler ve destekler, bizleri daha büyük bir heyecan ve azimle yeni sayılar hazırlamaya teşvik ediyor. Özel Eğitim ile Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında bilgi paylaşımını daha da yaygınlaştırmak adına, bir sonraki sayımızda da sizlerle buluşmak dileğiyle...

Saygılarımla...

Ferhat YİĞİT
Kurum Müdürü



Eyyüp DEĞER
İl Milli Eğitim
Müdür Yardımcısı



“... Her Çocuk Özeldir...”

YARININ BÜYÜKLERİ; ÇOCUĞUMUZUN EĞİTİMİ

Her çocuk, tertemiz bir fıtrat üzere dünyaya gelir. Onun ruhu, bir tohum gibi gelişmeye hazırdır. Ancak bu tohumun ne yönde büyüyeceği, hangi meyveleri vereceği tamamen çevresine, aldığı eğitime ve yetiştiği ortama bağlıdır. İşte tam da bu yüzden çocuklarımızın eğitiminde sadece bilgiyle değil, ruhlarını besleyen değerlerle de ilgilenmeliyiz.

Bugün eğitim denildiğinde akla ilk gelen şey, akademik başarı ve maddi kazanç odaklı bir sistemdir. Oysa bir insanı yalnızca bilgiyle donatmak, ona sadece teknik beceriler kazandırmak yeterli değildir. Bir insanın gerçekten “iyi” olabilmesi için kalbinin de eğitilmesi gerekir. Eğer bu ihmal edilirse, diploması olan ama vicdanı olmayan, bilgili ama ahlaksız bireyler yetiştirmiş oluruz.

Çocuğun Fıtratı Neden Önemlidir?

Her insanın doğuştan gelen bir mizacı, bir yaratılış kodu vardır. Çocuklarımızı eğitirken onların doğasına uygun hareket etmek zorundayız. Peki, fıtratı bozmadan eğitim vermek ne anlama gelir?

- Çocuk, doğası gereği merak eder: Onun öğrenme isteğini köreltmek yerine desteklemek gerekir. Ezbere dayalı bir eğitim yerine, ona keşfetme fırsatı sunmalıyız.
- Çocuk, doğası gereği iyiliğe yatkındır: Ona adaletli olmayı, paylaşmayı ve empati yapmayı öğretmezsek, bencil ve menfaatçi bir insan haline gelir.
- Çocuk, doğası gereği hareketlidir: Onu sürekli sınırlar, yasaklarla büyütürsek; ruhunu daraltır, özgüvenini zedeleriz.

Fıtratı bozulmuş bir çocuk, gelecekte kendini ve toplumu tanımayan, insanlarla sağlıklı ilişkiler kuramayan biri haline gelebilir. Ne yazık ki bu durum, terörden hırsızlığa, yolsuzluktan toplumsal çöküşe kadar birçok sorunun temelinde yer alır.

Eğitimde Yapılan Yanlışlar

Peki, çocuklarımızın ruh dünyasını zedeleyen yanlış eğitim anlayışları nelerdir?

Sadece Zihni Doldurmak, Ruhunu Boş Bırakmak

Çocuklarımıza matematik, fen, dil öğretiyoruz ama merhamet, vicdan ve sorumluluk bilinci kazandırmıyoruz. Sonuç olarak akademik olarak başarılı ama insanlık değerlerinden uzak bireyler yetişiyor.

Suni ve Yapay Değerlerle Eğitmek

Çocuklar, medya ve dijital dünyanın etkisiyle yapay ideallerle büyüyor. Gerçek hayattan kopuk, sanal kahramanlara özenen, hayatı bir “kazanç kapısı” olarak gören bireyler haline geliyorlar.

Sevgisiz Bir Eğitim Anlayışı

Disiplin ve eğitim adı altında sevgiyi unutan bir toplum, duygusal olarak eksik bireyler yetiştirir. Oysa sevgiyle büyüyen bir çocuk, şefkatli, duyarlı ve sorumluluk sahibi olur.



Ne Yapmalıyız?

Çocuklarımıza vicdanlı olmayı öğretmeliyiz. Onlara sadece “başarılı” olmayı değil, “iyi insan” olmayı da hedef göstermeliyiz.

Doğayla, sanatla, gerçek hayatla iç içe büyümelerini sağlamalıyız. Dijital dünyanın sanal gerçekliği yerine, hayatın gerçek duygularını deneyimlemelerine fırsat tanımalıyız.

Ailede sevgi, güven ve adalet duygularını hissettirmeliyiz. Çünkü bir çocuğun karakteri, en çok ailesinin ona nasıl davrandığıyla şekillenir.

Eğer bugün çocuklarımızı sadece sınavlara hazırlayan, sadece başarı odaklı bir anlayışla yetiştirirsek, gelecekte ruhsuz bireyler, duyarsız toplumlar inşa etmiş oluruz. Oysa vicdanlı, ahlaklı, adaletli bir nesil yetiştirirsek, yarının büyükleri olan çocuklarımız, daha güzel bir dünya inşa ederler. Unutmayalım: Eğitim, sadece bilgi değil, aynı zamanda bir karakter inşasıdır.



Murat BAĞIŞ
İlçe Milli Eğitim Şube Müdürü



“... Her Çocuk Özeldir...”

BİTTİ DENİLEN YERDE YENİDEN BAŞLATMAKTIR ÖĞRETMEN OLMAK

Öğretmenlik sadece okuma yazma öğretmek midir?

Öğretmenlik sayıları öğretip onların nasıl toplanacağını, çıkarılacağını, çarpılacağını ve bölüneceğini mi göstermektir çocuklara?

Öğretmenlik yazdırmak, ezberletmek, okutmak mıdır hazırlanmış metinleri?

Kırk dakika mıdır, altı saat midir öğretmenlik? Biter mi sonra?

Bir öğrencinin tek istediği, beklediği, ihtiyacı bunlar mıdır?

Bir internet haber sitesinde karşılaştığım bir haberi okuduktan sonra öğretmenliğin bunlardan ibaret olmadığını anlamıştım.

Haber Adıyaman'dan.

Haberin kahramanları sınıf öğretmeni Mehmet Uğur Ayhan ve doğuştan bedensel engelli 8 yaşındaki Filiz Arık idi.

Aslında bir haberden ziyade bir yaşama tutunma/tutundurma öyküsüydü okuduğum.

Öğretmenliğin güç olmak olduğunu, can olmak olduğunu, hayat olmak olduğunu, gelecek olmak olduğunu gördüm bu haberde.

Boynundan aşağı bedeninin hiçbir bölümünü hareket ettiremeyen Filiz, bu yüzden okula da gidemiyordu. Ailesi tarafından birçok doktora götürülmesine ve birçok tedavi uygulanmasına rağmen Filizin sağlık durumunda bir değişiklik olmuyordu.

Durumu kabullenen ailesinin, Filiz'in okuma yazma öğrenmesi ve en azından bu hareketsiz yaşamına bir farklılık gelmesi için Milli Eğitim Müdürlüğüne başvurarak bir öğretmen istemesi sonucu Sınıf öğretmeni Mehmet Uğur Ayhan, Filiz'e evde eğitim vermek için görevlendirilmişti.

Eğitim vermek üzere eve geldiği ilk gün Filiz'in çekyatta uzandığını ve hiçbir tarafını hareket ettiremediğini gördü Mehmet öğretmen.

Filiz'le tanıştı önce, iletişim kurdu, güven verdi, gönlüne girdi.

Hareketsiz kaldıkça durumun daha da kötüleşeceğini bilen öğretmen derslerden önce Filiz'i az da olsa hareketlendirmek gerektiğini düşündü. Öncelikle ellerini hareket ettirebilmeliydi. Bu amaçla el, kol egzersizlerine başladılar. Filiz'in kollarını düz tutabilmesi için tahta ve bezden oluşan bir alet yaparak kollarına geçirdi.

Öğretmen evden giderken de yapabileceği farklı hareketleri ödev olarak verirdi.

Filiz evde artık eskisi gibi sıkılmıyordu. Öğretmenin kendisine gösterdiği ilgi onun da derslerine ilgi göstermesini sağlamıştı.

Filize ders versin diye görevlendirilen öğretmen hem Filiz'e hem ailesine bir hayat dersi olmuştu.

Derslerle birlikte bu egzersizler her gün devam etti.

Filiz elleriyle artık kalem tutmaya başlamıştı. Yapılan çalışmaların faydasını gören öğretmen aynı aletleri Filiz'in ayakları için de yaparak ayak egzersizlerine başladı. Önceleri onu tutarak yürümeye çalışmasını sağladı öğretmeni. Bir süre sonra kendi başına ayakta durmaya ve ilk küçük adımlarını atmaya başladı Filiz. Daha sonra öğretmenin evde yaptırdığı yürüyüş bandına tutunarak adımlar atmaya başladı.

Şimdi nasıl mı Filiz?

Kendi başına oturuyor, yazı yazıyor, konuşuyor, kollarını hareket ettiriyor. İlk tatilde Filiz'i yürüyerek tatile gönderme hayali gerçek oluyor Mehmet öğretmenin.

Annesi, kızını Ankara başta olmak üzere birçok doktora götürdüklerini ancak kızının kendi başına oturmasının, yürümesinin mümkün olmadığı cevabını aldıklarını söylüyor. Oysa öğretmen sayesinde ellerini kullanmaya başladığını, oturmaya başladığını ve yürümeye başladığını söyleyen anne, kızının ilk yürüdüğünü gördüğünde mutluluktan ağladığını anlatıyor.

Filiz ise öğretmeni Mehmet Uğur Ayhan'la yürümeye başladığını ve yürümeye başlamasıyla da hayatının tamamen değiştiğini söylüyor.

Filiz artık evde yalnız kalabiliyor, ellerini tamamen kullanabiliyor, ihtiyaçlarını karşılayabiliyor, öğretmenine yazı yazabiliyor ve spor yapıyor.

Bir sabah evine gelen öğretmenle yaşamı değişmiş, o öğretmenin tuttuğu elleriyle yeniden ayağa kalkmış, hayata tutunmuştu yeniden Filiz.

Öğretmen olmak umudun tükendiği yerde yeniden umut olmak, bitti denilen yerden yeniden başlatmakmış her şeyi.

Bizim de yeniden ayağa kaldırdığımız, bu zorlu hayat yolunda güvenle yürüttüğümüz Filizlerimiz olmasın mı?

Ne dersiniz?





Yusuf AYDIN Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Bölüm Başkanı



Okul Fobisi Nedir, Okul Fobisinde Ailenin Rolü ve Okul Fobisiyle Başa Çıkma İçin Ailelere Öneriler

"Korkunu değil, cesaretini çantanla birlikte okula götür!"
Yusuf AYDIN

Sevgili okurlarımız Okul fobisi, çocukların ve gençlerin okul ortamına karşı yoğun bir kaygı, korku veya isteksizlik hissetmesiyle ortaya çıkan bir durumdur. Bu durum, yalnızca bireyin akademik başarısını değil, aynı zamanda sosyal ve duygusal gelişimini de olumsuz etkileyebilir. Özellikle ilk kez okula başlayan çocuklarda veya yeni bir eğitim dönemine geçiş yapan öğrencilerde görülen bu sorun, zamanında müdahale edilmediğinde kronikleşerek uzun vadeli problemler doğurabilir. Makalemizde, Okul Fobisinin nedenleri, belirtileri, Okul Fobisine Neden Olan Anne Baba Tutumları ve bu sorunun üstesinden gelmek için uygulanabilecek etkili yöntemler ele alınacaktır.

Okul Fobisi Nedir ?

Çocuklarda okul fobisi, okul ortamına karşı yoğun bir korku ya da endişe hissi olarak tanımlanır. Bu durum, çocukların okula gitmeyi reddetmesine, okula gitme konusunda direnç göstermesine ya da okula gitmekten tamamen kaçınmasına neden olabilir. Okul fobisi genellikle Anaokuluna yeni başlayan ve ilkokul çağındaki çocuklarda ortaya çıkar, ancak daha büyük çocuklarda da görülebilir.

Okul Fobisinin Nedenleri

1. **Ayrılık Kaygısı:** Küçük çocuklarda, ebeveynlerinden ya da evden ayrılma korkusu okul fobisine yol açabilir.
2. **Ders Başarısı İle İlgili Baskı:** Okulda başarılı olma baskısı, zayıf notlar alma korkusu ya da sınav kaygısı, çocukların okula karşı olumsuz duygular geliştirmesine neden olabilir.
3. **Sosyal Kaygılar:** Arkadaş edinme zorluğu, zorbalık ya da sınıf arkadaşlarıyla yaşanan olumsuz deneyimler, çocuğun okula gitme isteğini azaltabilir.
4. **Hayat Rutinlerindeki Değişiklikler:** Yeni bir okula başlama, taşınma, aile içindeki değişiklikler (örneğin, boşanma ya da yeni bir kardeşin doğumu) gibi hayatındaki büyük değişiklikler, çocuklarda okul fobisine yol açabilir.

Okul Fobisinin Belirtileri

- a)Çeşitli bahaneler üreterek okula gitmeyi reddetme,
- b)Okul hakkında soru sorulduğu zaman gerilme ve cevap vermekten kaçınma,
- c)Okuldan nefretle bahsetme,
- d)Okula giderken ağlama ve şiddetli tepkiler gösterme,
- e)Karın ağrısı, bulantı, kusma ve stres kaynaklı oluşan ishal,
- f)Kalp atışlarının artması, terleme,
- g)Keyifsizlik, iştahsızlık,
- h)Öfke, saldırganlık,
- i)Uyanamama, yavaş hareket ederek bilerek geç kalma veya servisi kaçırmaya davranışı.

Okul Fobisine Neden Olan Anne Baba Davranışları

Okul fobisi, her çocuktan farklı sebeplerle ortaya çıkabilir, ancak belirli aile dinamikleri ve çevresel faktörler, bu durumun gelişmesine zemin hazırlayabilir. Okul fobisinin daha sık görüldüğü ailelerde bazı ortak özellikler şunlardır:



- **Anne-Babababının Aşırı Koruyucu Olması :** Aileler, çocuklarının güvenliğini aşırı derecede önemseyebilir ve onları sürekli olarak koruma altına alabilir. Bu durum, çocuğun bağımsızlık geliştirmesini engelleyebilir ve okula gitme gibi ayrılma durumlarında kaygı yaratabilir.
- **Anne-Babababının Aşırı Kaygılı veya Stresli Olması:** Anne-Babalar kendi kaygıları ve stresleri, çocuklara yansıyabilir. Özellikle ebeveynler okul, sağlık veya güvenlik konularında aşırı endişeli ise, çocuk da bu duyguları hissedebilir ve okuldan uzaklaşma eğilimi gösterebilir.
- **Aile İçi Sorunlar:** Boşanma, ebeveynler arasında sık tartışma veya aile içi şiddet gibi stresli aile dinamikleri, çocuklarda genel bir güvenlik kaygısı yaratabilir ve bu da okul fobisine yol açabilir.
- **Ailede Psikolojik Sorunlar:** Ailedeki diğer bireylerde mevcut olan depresyon, anksiyete gibi psikolojik sorunlar, çocuğun da benzer duygular geliştirmesine katkıda bulunabilir.



Okul Fobisi Yaşayan Çocukların Ailelerine Öneriler

Ailelerin, çocuklarının okul fobisi ile başa çıkmalarına yardımcı olmaları için alabilecekleri önlemler ve uygulayabilecekleri stratejiler vardır. İşte aileler için bazı tavsiyeler:

1. Çocuğunuzu Dinleyin:

Çocuğunuzun duygularını anlamaya çalışın ve onu yargılamadan dinleyin. "Neden korkuyorsun?" yerine "Bu durumu nasıl daha iyi hale getirebiliriz?" diye sorarak ona destek olun.

Onun yanında olduğunuzu ve onun endişelerini ciddiye aldığınızı hissettirin. "Yalnız değilsin, seni anlıyorum birlikte bu problemin üstesinden gelebiliriz" şeklinde destek olun.

2. Olumlu Bir Yaklaşım Benimseyin:

Okul hakkında olumlu konuşun ve çocuğunuzun okulla ilgili olumlu deneyimlerini öne çıkarın. Örneğin, hoşuna giden bir ders, sevdiği bir öğretmen ya da arkadaşlarıyla geçirdiği güzel zamanlardan bahsedin. "Geçen gün arkadaşlarınızla okul bahçesinde çok güzel oynamıştın" diyebilirsiniz.

Okula gitmenin faydalarını, öğrenme ve yeni şeyler keşfetme fırsatlarını vurgulayın. "Okula gidersen ilerde istediğin mesleklere ve istediğin üniversiteye giderek hayallerini gerçekleştirebilirsin" diyebilirsiniz.

3. Güven Verici Alışkanlıklar Oluşturun:

Okula gitmeden önce sabahları sakın ve düzenli bir rutin oluşturun. Bu, çocuğunuzun kendini daha güvende hissetmesine yardımcı olabilir. Sabahları çocuğunuza sevgi dolu bir günaydın deyin ve ona sarılın ve birlikte kahvaltı yapmayı deneyebilirsiniz.

Akşamdan hazırlık yapmak (çanta hazırlama, kıyafet seçme) ve sabahları stresli durumları en aza indirmek önemlidir.

4. Ayrılma Anını Kısaltın:

Çocuğunuzdan ayrılırken vedalaşmaları kısa ve net tutun. Uzun vedalar, çocuğunuzun kaygısını artırabilir.

Vedalaşma sırasında ne zaman geri döneceğinizi net bir şekilde belirtin ve bu vaadi tutun, böylece çocuk güvende hisseder. Örneğin saat 12.00 de seni almaya geleceğim denilebilir.

Aşamalı ayrılmayı uygulayın bir hafta sınıf içerisinde yanına oturarak, bir hafta koridorda bekleyerek, bir hafta bahçede bekleyerek son olarak artık kendisini çıkışta almaya geleceğini ifade edebilirsiniz.

5. Okul Personeli ile İşbirliği Yapın:

Varsa okul Rehber Öğretmeni ile iletişim halinde olun.

Çocuğunuzun öğretmeni ve okul personeli ile yakın iletişim kurun. Onlara durumu açıklayın.

Okulda çocuğunuzun rahat etmesini sağlamak için öğretmenle birlikte çalışarak ona uygun çözümler bulun.

6. Sosyal İlişkileri Güçlendirin:

Çocuğunuzun arkadaşlarıyla daha fazla zaman geçirmesini teşvik edin. Okul dışında birlikte oyun oynamak ya da etkinliklere katılmak, çocuğun okula olan bağlılığını artırabilir.

Okulda sosyal ilişkilerini güçlendirmesine yardımcı olacak aktiviteler (örneğin grup çalışmaları, sınıf etkinlikleri, Takım sporları, oyun zamanı) desteklenebilir.

7. Ufak Başarıları Ödüllendirin:

Çocuğunuzun okula gitme çabalarını övün ve küçük başarılarını kutlayın. Bu, onun motivasyonunu artıracaktır.

Ancak, ödülleri yalnızca okula gitmekle sınırlı tutmayın; çocuğunuzun okulda keyif aldığı aktiviteleri de ödüllendirin.

8. Kaygı Yaratacak Durumlardan Kaçınin:

Çocuğunuzun okul ile ilgili kaygılarını artırabilecek durumlardan (örneğin, zorlu akademik beklentiler-sınıfın en başarılısı olmak zorundasın , cezalar-kızma azarlama vb.) kaçınin. Okul hakkında konuşurken pozitif bir dil kullanmaya özen gösterin. Okula gitmen aile olarak hepimizi mutlu ediyor denilebilir.

9. Profesyonel Yardım Almayı Düşünün:

Eğer çocuğunuzun okul fobisi şiddetliyse ve evde uygulanan yöntemler yeterli olmuyorsa, bir çocuk psikiyatristinden profesyonel destek alın.

Uzmanlar, çocuğunuzun kaygılarını yönetmesine ve fobisini yenmesine yardımcı olacak terapiler veya stratejiler sunabilir.

10. Kendi Kaygılarınızı Yönetmeye Çalışın:

Kendi endişe ve kaygılarınızın çocuğunuza yansımamasına dikkat edin. Çocuklar ebeveynlerinin duygusal durumlarından etkilenir, bu yüzden sakın ve destekleyici olmaya çalışın.

Eğer siz de okul hakkında endişe duyuyorsanız, bu duygularınızı yönetmek için gerekirse profesyonel destek alın.

Kaynakça

1.<https://www.yesilay.org.tr/tr/makaleler/okul-fobisi-sizi-korkutmasin>

2.<https://npistanbul.com/cocuklarda-okul-fobisi-nedir>

3.<https://www.antalyapsikiyatrist.com/makaleler/okul-fobisi>

4.<https://www.medicalpark.com.tr/okul-korkusu-nasil-yenilir/hg-3202>

5.<https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberi/cocugun-okul-fobisinin-nedeni-anne-olabilir>

6.<https://www.antalyapsikiyatri.com/cocuk-sorunlari-psikolog/okul-fobisi>

7.<https://madalyonklinik.com/gundem/okul-korkusu-fobisi-nedir>



Dr. Ferhat BAYRAM
Psikolojik Danışman



Okul İklimine Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetlerinin Katkıları: Türkiye Geneline Bir Bakış

Eğitim, sadece akademik bilgi aktarmaktan ibaret değildir. Eğitim; öğrencinin sosyal, duygusal ve psikolojik gelişimini de kapsayan bütünsel bir süreçtir. Bu bağlamda, okullardaki psikolojik danışma ve rehberlik servisleri, eğitim sisteminin görünmeyen motor gücü gibidir. Bu servisler, sadece bireysel sorunları çözmekle kalmaz; okulun genel işleyişini, atmosferini ve eğitim sürecini destekleyen çok önemli yapısal katkılar sunar. Türkiye genelinde yüzlerce okulda hizmet veren psikolojik danışmanlar, bu katkılarıyla hem öğrencilere hem öğretmenlere hem de idarecilere rehberlik eder ve eğitimde başarının önünü açar.

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetlerinin Okul İklimine Katkıları

Türkiye'nin dört bir yanında farklı sosyo-kültürel koşullarda hizmet veren okullarda, psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri okul iklimini şekillendiren temel etmenlerden biridir. Okul iklimi, öğrencilerin okuldaki güven, aidiyet ve huzur duygularını doğrudan etkileyen faktörler bütünüdür. Sağlıklı bir okul iklimi, öğrencilerin sadece akademik başarılarını değil, aynı zamanda sosyal becerilerini ve duygusal dayanıklılıklarını da artırır.

Psikolojik danışmanlar, bu iklimi olumlu yönde geliştirmek için bireysel ve grup temelli danışmanlık hizmetleri sunar. Özellikle sosyal ve duygusal sorunlar yaşayan öğrencilerle yakından ilgilenerek, onların duygusal dengeyi sağlamalarına yardımcı olurlar. Bu süreç, okullarda çatışmaların azalmasına, öğrenci-öğrenci ve öğrenci-öğretmen ilişkilerinin güçlenmesine katkı sağlar. Bir metaforla anlatmak gerekirse, psikolojik danışmanlar okuldaki "görünmez köprüler" gibidir. Onlar, okul topluluğunun farklı unsurları arasında köprüler kurar ve sağlıklı iletişim kanallarını açık tutarak bir bütünlük sağlarlar. Bu köprüler sayesinde hem öğrenciler hem öğretmenler arasında güven ve işbirliği temelli bir atmosfer oluşturulur.

Psikolojik danışmanların bir diğer önemli katkısı, okul ortamındaki stres ve baskı unsurlarını azaltmaktır. Özellikle sınav dönemlerinde, öğrencilerin kaygı düzeylerini yönetmeleri için verdiği destekler, onların akademik motivasyonlarını artırır. Bu hizmetler, sadece büyük şehirlerdeki okullarda değil, Türkiye'nin en uzak köy okullarında bile öğrencilerin geleceğe umutla bakmalarına ve kendilerini geliştirmelerine yardımcı olur.

Öğretmen ve İdarecilere Yönelik Katkılar

Psikolojik danışmanlar, öğretmen ve idarecilere sağladıkları desteklerle okulun genel işleyişine önemli katkılar sunarlar. Özellikle öğretmenlerin sınıf içi yönetim becerilerini geliştirmelerine yardımcı olurlar. Öğrencilerle yaşanan iletişim sorunlarında ya da sınıf içi disiplin problemlerinde öğretmenlere rehberlik ederek, onların stresle başa çıkmalarını sağlarlar. Bu, öğretmenlerin sınıf içindeki motivasyonlarını korumalarına ve mesleklerine daha yüksek bağlılıkla devam etmelerine yardımcı olur.

İdareciler açısından bakıldığında, psikolojik danışmanlar, kriz durumlarında ve zorlayıcı vakalarda idarecilere profesyonel destek sunar. İdareciler, okuldaki genel huzuru ve işleyişi koruma sorumluluğunu üstlenirken, psikolojik danışmanlar bu süreçte adeta "sessiz danışmanlar" gibi yanlarında durur. Onlar, bir fırtınada pusula gibi çalışır; karmaşık ve belirsiz durumlarda doğru yöne gitmek için gereken rehberliği sağlarlar. Bu iş birliği, idarecilerin kriz anlarında daha etkili ve sakin bir şekilde hareket etmelerine olanak tanır.



Okul İklimini Geliştirmek İçin Psikolojik Danışmanların Yapabilecekleri:

Okul iklimini daha da geliştirmek ve öğrencilerin kendilerini güvende hissettikleri bir eğitim ortamı yaratmak için psikolojik danışmanların pek çok rolü vardır. Sosyal ve duygusal öğrenme programları düzenleyerek, öğrencilere empati, öz-farkındalık ve sosyal beceriler kazandırabilirler. Bu tür programlar, öğrenciler arasındaki zorbalık vakalarının önlenmesinde önemli bir araçtır ve öğrencilerin birbirlerine karşı daha saygılı ve anlayışlı olmalarını sağlar.

Buna ek olarak, psikolojik danışmanlar öğretmenlerle iş birliği yaparak sınıf içi rehberlik programları oluşturabilirler. Öğrencilerin sadece akademik olarak değil, duygusal ve sosyal açıdan da gelişimlerini destekleyen bu programlar, sınıf içi disiplin sorunlarını azaltır ve öğrencilerin daha bilinçli bireyler olarak yetişmelerine olanak tanır. Psikolojik danışmanlar, aynı zamanda öğrencilere yönelik bireysel danışmanlık hizmetleriyle, öğrencilerin kendilerini daha iyi tanımalarını ve stresle başa çıkma becerilerini güçlendirmelerini sağlarlar.

Psikolojik Danışmanların Görünmez Roller:

Okul psikolojik danışmanlarının oynadığı bazı roller, okul topluluğu tarafından fark edilmese de okulların sağlıklı işleyişi için kritik öneme sahiptir. Danışmanlar, kriz anlarında ve zorlu süreçlerde okulun gizli kahramanlarıdır. Örneğin, duygusal travma yaşayan bir öğrencinin rehabilitasyon sürecinde sessizce ama kararlı bir şekilde destek sunarlar. Bu süreçte, psikolojik danışmanlar, okuldaki "görünmez eller" gibidir; öğrencilerin, öğretmenlerin ve idarecilerin duygusal yaralarını sararken, okulun bir arada kalmasını sağlarlar.

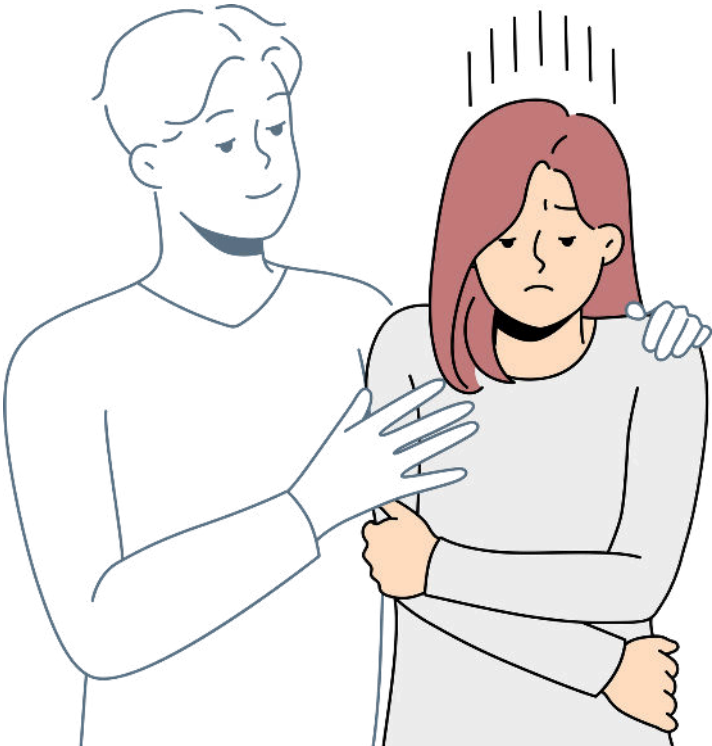
Psikolojik danışmanların diğer bir görünmez rolü, okul topluluğu içindeki güven ilişkisini beslemektir. Öğrenciler, en derin sırlarını ve korkularını psikolojik danışmanlarıyla paylaşırken, bu bilgilerin gizli tutulacağını bilirler. Bu güven ortamı, danışmanların öğrencilere rehberlik etmesinde kilit bir rol oynar ve öğrencilerin okulda kendilerini daha güvenli hissetmelerini sağlar. Psikolojik danışmanlar, bu rolüyle sadece sorunları çözmekle kalmaz; aynı zamanda okulda uzun vadeli bir güven kültürü inşa ederler.



Sonuç: Türkiye Geneline Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetlerinin Önemi

Psikolojik danışma ve rehberlik servisleri, Türkiye'nin dört bir yanında, her düzeydeki okullarda büyük bir sorumluluk üstlenmektedir. Onlar, öğrencilerin akademik başarılarını artırmanın ötesinde, okulun genel iklimini olumlu yönde şekillendiren, görünmez ama güçlü bir destek sistemidir. Öğrencilerden öğretmenlere, idarecilerden velilere kadar herkes, bu hizmetlerden dolayı ya da doğrudan fayda sağlar.

Bu hizmetler, okulun sağlıklı bir şekilde işleyebilmesi için gerekli olan sosyal dengeyi kurar, kriz anlarında rehberlik eder ve okulun her birey için güvenli bir liman olmasını sağlar. Okullardaki psikolojik danışmanlar, tıpkı bir orkestra şefi gibi, görünmeyen bir düzende okul topluluğunu uyum içinde çalıştırarak, eğitim sürecini daha huzurlu ve verimli hale getirirler. Onlar, öğrencilerin ve öğretmenlerin duygusal ve sosyal gelişimlerinin mimarlarıdır ve bu hizmetler, gelecekte daha sağlıklı bireyler ve daha güçlü bir toplum inşa etme yolunda vazgeçilmez bir role sahiptir.





Yakup ORHAN Psikolojik Danışman



TOPLUMSAL İZDİHAM: KAOSUN PSİKOLOJİK YANSIMALARI

Toplumsal travma, bir neslin hafızasına kazınan, iyileşme gerektiren bir yaradır; ancak kolektif bir iyileşme, birlikte güçlü bir şekilde adım atmakla mümkündür.
Yakup ORHAN.

İzdiham, genellikle fiziksel bir olay olarak ele alınır. Ancak izdihamın yalnızca dar bir alanda sıkışan kalabalıkların panik haliyle ortaya çıkan bir durum olmadığını, toplumsal travmalar sonrası yaşanan psikolojik süreçlerle de benzerlik taşıdığını söylemek mümkündür. Büyük çaplı krizler, ekonomik belirsizlikler, doğal afetler ve küresel salgınlar, bireylerin ve toplumların kolektif olarak kontrolü kaybetmelerine ve kaotik bir sürece sürüklenmelerine neden olabilir. Bu yazıda, fiziksel izdiham ile psikolojik izdiham arasındaki benzerlikler ele alınarak, toplumsal travmaların bireyler ve toplum üzerindeki etkileri incelenecektir.

İzdihamın Psikolojik Temelleri

Fiziksel izdiham anlarında bireyler, genellikle rasyonel karar verme becerilerini kaybederler. Kaçış içgüdü, bireysel kurtuluş arayışı ve belirsizlik, kontrolsüz hareketlere yol açar. Benzer şekilde, toplumsal travmalar sonrası bireylerde ve toplum genelinde korku, güvensizlik ve panik duyguları hâkim olabilir. Kolektif travma olarak adlandırılan bu süreç, bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını aşındırarak toplumu uzun vadeli bir kriz sürecine sürükleyebilir (Alexander, 2012).

Toplumsal Travma ve Kolektif Kaos

Toplumsal travmalar, bireysel düzeyde yaşanan travmalardan farklı olarak geniş kitleleri etkiler. Örneğin, ani ekonomik krizler sırasında halkın büyük bir kısmı geleceğe yönelik güvensizlik yaşar, sosyal yapılar zayıflar ve insanlar bireysel çıkarlarını ön planda tutmaya başlar. Bu süreç, tıpkı fiziksel izdihamlarda olduğu gibi, bireylerin kendi güvenliklerini sağlama güdüsüyle hareket etmelerine ve toplumsal kaosa büyümesine neden olabilir (Eyerhan, 2019).

Son yıllarda yaşanan büyük çaplı doğal afetler, küresel salgınlar ve ekonomik dalgalanmalar, toplum psikolojisi üzerinde derin izler bırakmıştır. Özellikle Koronavirüs pandemisi, belirsizlik ortamında insanların panik hâlinde hareket etmelerine, yanlış bilgilere yönelmelerine ve toplumsal güvensizlik yaşamalarına neden olmuştur. Pandemi sürecinde bilgi kirliliği, aşırı tepkisellik ve bireyler arası güvensizlik gibi olgular yaygınlaşmış, bu da toplumsal psikolojik izdihamın bir örneği olarak değerlendirilebilir.

Buna ek olarak, göç hareketleri ve kitlesel yer değiştirme süreçleri gibi olaylar, yalnızca bireyleri değil, toplulukları da travmatize eder. Böylesi dönemlerde insanlar arasında güvensizlik artar, dayanışma yerine bencilce hayatta kalma içgüdüğü baskın hale gelebilir. Toplumun genelinde kolektif bir panik havası oluştuğunda, bilgi kirliliği, aşırı tepkisellik ve sosyal kutuplaşma gibi olgular yaygınlaşır (Neal, 1998).

Çıkış Yolu: Toplumsal Düzeni ve Güveni Yeniden İnşa Etmek

Toplumsal izdihamdan çıkış, bireylerin ve kurumların ortak çabasıyla mümkündür. Öncelikle, kriz anlarında şeffaf ve güvenilir bilgi akışının sağlanması önemlidir. Bilgi kirliliği ve manipülasyon, toplumsal paniği körükleyen unsurlar arasında yer alır. Dolayısıyla, medya ve resmi kurumların kriz yönetiminde sorumlu hareket etmeleri gerekmektedir.

İkinci olarak, dayanışma kültürünün güçlendirilmesi, bireylerin sadece kendilerini kurtarma refleksiyle hareket etmelerinin önüne geçebilir. Toplamların kriz anlarında güçlü sosyal bağlara sahip olmaları, kaosun kontrol altına alınmasına yardımcı olur (Hirschberger, 2018). Psikososyal destek mekanizmalarının etkinleştirilmesi, bireylerin travma sonrası süreçleri daha sağlıklı bir şekilde yönetmelerine katkı sağlayabilir.

Toplumsal izdiham, fiziksel izdiham gibi anlık bir olay olmayıp uzun vadeli psikolojik ve sosyolojik etkileri olan bir süreçtir. Travmatik olaylar sonrası bireyler ve toplumlar, kontrolsüz bir kaos ortamına sürüklenebilir. Ancak doğru yönetim stratejileriyle bu sürecin etkileri en aza indirilebilir. Dayanışma, güven ve bilgiye dayalı bir toplum yapısı, psikolojik izdihamın önüne geçerek sağlıklı bir yeniden inşa sürecine olanak tanıyabilir.



Kaynakça

- Şahin, F. T. (2020). Toplumsal Travmalar ve Kolektif Hafıza. İstanbul Üniversitesi Yayınları.
- Kaya, B. (2017). Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve Toplumsal Etkileri. Türk Psikoloji Dergisi, 32(2), 45-60.
- Demir, H., & Yılmaz, E. (2021). COVID-19 Pandemisi ve Toplumsal Psikoloji: Kaygı, Belirsizlik ve Dayanıklılık Üzerine Bir İnceleme. Anadolu Psikoloji Dergisi, 5(1), 12-30.





Sercan ERGÜL Psikolojik Danışman



"Kişiliğin Gölgesindeki Üçlü Tehlike" Narsisizm, Makyavelizm ve Psikopatinin Psikolojik Profilleri"

*"Maskelerin ardında saklanan üçlü tehlike:
Narsisizm benliği yüceltir, Makyavelizm insanları
kullanır, Psikopati vicdanı susturur."*

Kişiliğin karanlık yanları, genellikle "karanlık üçlü" olarak adlandırılan narsisizm, makyavelizm ve psikopatinin bir kombinasyonu olarak tanımlanır. Bu özellikler, bireylerin hem kişisel hem de sosyal yaşantıları üzerinde önemli etkiler yaratabilir. Bu yazımda, bu kavramların tanımları, bireyler üzerindeki etkileri ve kendimizi nasıl koruyacağımız hakkında bilgi sunmaya çalışacağım.

Kişiliğin karanlık yanları, bireylerin sosyal ilişkilerinde ve kişisel yaşamlarında çeşitli zorluklara neden olabilir. Psikolojik araştırmalar, bu karanlık yönlerin bireylerin davranışlarını nasıl etkilediğini ve toplumsal dinamikleri nasıl şekillendirdiğini anlamaya yönelik önemli bulgular sunmuştur. Bu makalede, kişiliğin karanlık yanları üzerine yapılan çalışmalar özetlenerek, bu özelliklerin bireyler ve topluluklar üzerindeki etkileri incelenecektir.

Karanlık Üçlü: Narsisizm, Makyavelizm ve Psikopati

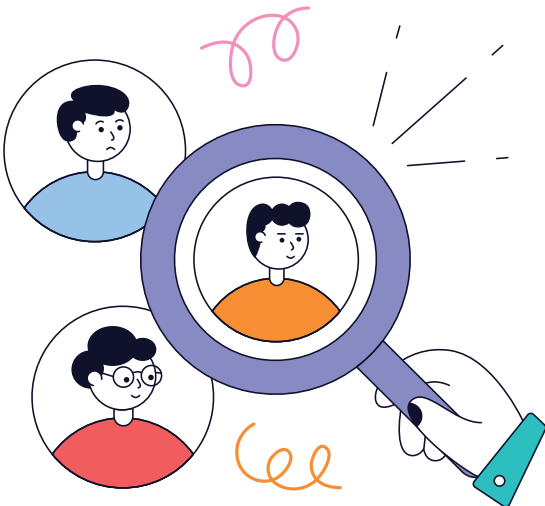
İnsanların kötü niyetli ve hatta acımasız taraflarını gözler önüne seren seri katillerin ya da diktatörlerin varlığından haberdar olsak bile, pek çoğumuz bu tür özellikler taşıyan insanlarla hayatımızda ender karşılaşırız. Diğer taraftan toplumda, bu insanlarla benzer kişilik özelliklerini, daha düşük seviyelerde gösteren kişiler de var olabilir ve bu kişiler toplum içinde dikkat çekmeden yaşamlarını sürdürebilirler. Bu kişiler zaman zaman işyerinde yüksek pozisyonlara dahi gelebilir ve yaşamları boyunca antisosyal davranışlar gösterebilirler bile herhangi bir ceza almadan ya da sorunla karşılaşmadan yaşamlarına devam etmeyi başarabilirler.

Narsisizm ve Psikopati klinik alanda kişilik bozukluğu olarak ele alındıklarında, Narsisistik Kişilik Bozukluğu ve Antisosyal Kişilik Bozukluğu olarak sınıflandırılırlar ve DSM-V'te belirtilen kriterleri karşılamaları gereklidir. Kişilik özellikleri ve kişilik bozuklukları arasındaki farkın temel olarak kişilik bozukluklarının daha katı ve değişmez olup kişiye yoğun sıkıntı vermesi ve işlevselliğini bozması olduğu söylenebilir. Kişilik özellikleri olarak Narsisizm ve Psikopati bu anlamda eşik altı sayılmaktadır. Makyavelizm ise bu iki kişilik özelliğinden farklı olarak temelde klinik anlamda bir kişilik bozukluğundan değil, Christie ve Geis (1970)'in çalışmalarına ilham kaynağı olan ünlü politikacı Nicolo Machiavelli'nin isminden gelmektedir.

Bu üç kişilik özelliğinin gelişmesinin hem genetik hem de çevresel faktörlerin etkisine bağlı olduğuna dair bulgular bulunmaktadır (Furnham, Richards ve Paulhus, 2013). Diğer bir ifadeyle, kötü niyetli kişilik özelliklerine sahip bireyler olumsuz çevresel koşullara maruz kaldıklarından bu şekilde davranmayı öğrenmiş olabilirler ya da öyle ortamlarda yaşamak zorunda olduklarından hayatlarını devam ettirmek amacıyla bu şekilde davranıyor olabilirler. Bu kişilik özelliklerinin kalıtım yoluyla bireyde var olması ve olumsuz çevresel koşulların ortaya çıkmasıyla bu özelliklerin tetiklenmesi de mümkündür.

Şimdi bu makaleyle, bu üç özelliğin insan ilişkilerinde nasıl fark edileceğini, bu üçlünün birbirine benzerliklerini ve farklılıklarını ele alacağım. Ayrıca bu tür özelliklere sahip biriyle yaşamak, kişinin psikolojik sağlığını ve sınırlarını korumayı zorlaştırabileceğinden bu bireylerle yaşarken kendimizi korumak ve sağlıklı bir dengeyi sürdürmek için belirli stratejiler ele alınacaktır.

Narsisist bir bireyle yaşamak, kişinin psikolojik sağlığını korumasını ve kişisel sınırlarını savunmasını zorlaştırabilir. Narsisist bireyler, kendilerini merkezde tutma eğiliminde olup, ilişkilerde manipülatif, talepkar veya eleştirel davranışlar sergileyebilirler.



Bu durumda, kişinin kendisini koruyabilmesi ve sağlıklı bir dengeyi sürdürebilmesi için belirli stratejiler geliştirmesi gereklidir.

Öncelikle, narsisist bir bireyle ilişkide olan kişinin net ve sağlam sınırlar belirlemesi büyük önem taşır. Narsisist bireyler, genellikle başkalarının sınırlarını zorlamaya veya ihlal etmeye yatkındır. Bu yüzden, kişinin kendi sınırlarını net bir şekilde tanımlaması ve bu sınırları koruma konusunda kararlı olması gerekmektedir. Bu kararlılık, narsisist bireyin manipülatif davranışlarına karşı bir kalkan işlevi görecek ve kişinin kendine olan güvenini artıracaktır.

Bir narsisist ile yaşarken, kendi ihtiyaçlarını ve duygularını göz ardı etmemek hayati önem taşır. Narsisist bireyler, ilişkinin büyük bir kısmını kendi ihtiyaçlarına odaklanarak geçirebilirler ve bu durum, diğer kişinin duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarının ihmal edilmesine yol açabilir. Kişinin, kendi hedeflerini ve isteklerini hatırlaması, narsisist bireyin taleplerine kapılmadan kendi hayatını yönlendirmesi açısından gereklidir.

Eleştirilerin narsisist bireyler tarafından yoğun bir şekilde yönlendirildiği durumlarda, bu eleştirilerin kişisel olarak alınmaması da önemlidir. Narsisist bireyler, eleştirel olabilir ve hatalarını başkalarına yükleme eğilimindedirler. Bu eleştirileri kişisel olarak almamak ve özgüveni korumak, kişinin narsisist bireyin yıkıcı etkilerinden uzak durmasına yardımcı olabilir. Kendi değerlerini hatırlamak ve başkalarının değerlendirmelerine göre kendini tanımlamaktan kaçınmak, narsisist bireyin etkisini azaltmada etkili olacaktır.

Narsisist bireylerle ilişkilerde manipülatif davranışların farkında olmak da büyük bir avantaj sağlar. Bu tür davranışları tanımak ve manipülasyonlara karşı duyarlı olmak, kişinin bu tür taktiklere karşı daha dirençli olmasına olanak tanır. Duygusal tepkilerin kontrol edilmesi, manipülasyonun etkisini azaltır ve kişinin ilişkideki dengesini korumasına yardımcı olur.

Güçlü bir destek ağına sahip olmak, narsisist bir bireyle yaşamının getirdiği zorluklarla başa çıkmada kritik bir rol oynar. Güvenilir arkadaşlar, aile üyeleri veya bir terapist, kişinin yaşadığı duygusal zorlukları paylaşabileceği ve destek alabileceği önemli kaynaklardır. Bu destek, duygusal yükü hafifletir ve kişinin kendini yalnız hissetmesini engeller.

Kendi kendine bakım uygulamalarını sürdürmek de psikolojik sağlığın korunmasında etkilidir. Düzenli egzersiz, meditasyon, sağlıklı beslenme ve uyku gibi rutinler, kişinin zihinsel ve fiziksel sağlığını destekler. Stres yönetimi tekniklerinin uygulanması, narsisist bireyle yaşarken ortaya çıkan stresi azaltabilir ve kişinin genel iyilik halini iyileştirebilir.

Profesyonel yardım almak, narsisist bir bireyle olan ilişkinin etkilerini anlamada ve sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirmede faydalı olabilir. Bir terapist, ilişkideki dinamikleri analiz ederek, kişinin bu dinamikler içinde kendini nasıl koruyabileceğini öğrenmesine yardımcı olabilir. Aynı zamanda, bu ilişkinin uzun vadede kişi üzerinde ne gibi etkiler yarattığını değerlendirmek de önemlidir. Eğer ilişkinin sağlığa zarar verdiği düşünülüyorsa, profesyonel destek almak bu süreçte yol gösterici olabilir.

Son olarak, kişinin ilişkideki rolünü ve bu ilişkinin dinamiklerini anlaması, narsisist bir bireyle sürdürülen ilişkinin uzun vadede ne kadar sürdürülebilir olduğunu değerlendirmesine yardımcı olabilir. Bu değerlendirme, ilişkide sınırların sürekli olarak zorlanıp zorlanmadığını ve bu durumun kişinin psikolojik sağlığını nasıl etkilediğini analiz etmek açısından önemlidir.

Narsisist bir bireyle yaşamak zorlayıcı olabilir, ancak bu zorluklara karşı bilinçli bir şekilde hareket etmek ve kendi sınırlarını korumak, kişinin sağlıklı bir denge kurmasına yardımcı olabilir. Kendi ihtiyaçlarını ön planda tutmak, manipülasyonlara karşı farkındalık geliştirmek ve güçlü bir destek ağına sahip olmak, narsisist bireylerin yaratabileceği olumsuz etkileri minimize etmenin en etkili yolları arasındadır.

Makyavelist bir bireyle yaşamak, kişinin psikolojik sağlığını ve sınırlarını korumasını zorlayıcı bir hale getirebilir. Makyavelizm, manipülasyon, stratejik düşünme ve duygusal mesafe ile karakterize edilen bir kişilik özelliğidir. Bu özelliklere sahip bireyler, genellikle insanları kendi amaçlarına ulaşmak için araç olarak görürler ve ilişkilerde güç ve kontrol elde etmeyi hedeflerler. Böyle bir ortamda, kişinin kendi sınırlarını savunması ve psikolojik sağlığını koruması için dikkatli ve bilinçli adımlar atması gereklidir.

Makyavelist bireylerin ilişkilerde en belirgin özelliklerinden biri, manipülatif davranışlar sergilemeleridir. Bu kişiler, başkalarını manipüle etmekte ve istediklerini elde etmek için farklı stratejiler kullanmakta ustadırlar. Bu tür manipülatif davranışlara karşı korunmak, öncelikle bu davranışların farkında olmayı ve bu davranışları tanımayı gerektirir. Kişinin, manipülasyonları zamanında fark etmesi ve bu durumlara tepki verirken duygusal dengesini koruması, manipülatif stratejilerin etkisini azaltacaktır.



Kendi sınırlarını belirlemek ve bu sınırları korumak, Makyavelist biriyle ilişkide olan bir kişi için hayati önem taşır. Makyavelist bireyler, karşılarındaki kişinin sınırlarını zorlamaya ve bu sınırları ihlal etmeye eğilimlidirler. Bu nedenle, sınırların net bir şekilde tanımlanması ve bu sınırların sıkı bir şekilde korunması gereklidir. Bu süreçte, "hayır" demeyi öğrenmek ve gerektiğinde kararlı bir şekilde sınırları savunmak, kişinin kendi kontrolünü elinde tutmasına yardımcı olacaktır.

Makyavelist bireyler, ilişkilerde duygusal mesafeyi koruma eğilimindedirler. Bu nedenle, ilişkideki diğer kişi duygusal olarak kendini ihmal edilmiş veya değersiz hissedebilir. Böyle durumlarda, kişinin kendi duygusal ihtiyaçlarını karşılaması ve kendisine duygusal destek sağlaması önemlidir. Duygusal mesafe koymak, karşı tarafın manipülatif etkilerinden korunmayı kolaylaştırabilir ve kişinin psikolojik sağlığını sürdürmesine yardımcı olabilir.

Güçlü bir destek ağına sahip olmak, Makyavelist bireylerle başa çıkmada da kritik bir rol oynar. Aile, arkadaşlar veya bir terapist gibi güvenilir kişiler, kişinin yaşadığı zorluklarla başa çıkmasına yardımcı olabilir ve duygusal olarak destek sağlayabilir. Bu destek, kişinin kendini yalnız hissetmesini engeller ve duygusal yükü hafifletir.

Kendi kendine bakım uygulamalarını sürdürmek de psikolojik sağlığı korumanın önemli bir yoludur. Düzenli egzersiz, meditasyon, sağlıklı beslenme ve yeterli uyku gibi uygulamalar, zihinsel ve fiziksel sağlığı destekler. Aynı zamanda, stres yönetimi tekniklerinin uygulanması, Makyavelist biriyle yaşarken ortaya çıkan stresi azaltmada etkili olabilir.

Profesyonel yardım almak, Makyavelist bireylerle ilişkide olan bir kişinin psikolojik sağlığını korumasında büyük bir fark yaratabilir. Bir terapist, ilişkideki dinamikleri analiz ederek, kişinin bu dinamikler içinde kendini nasıl koruyabileceğini öğrenmesine yardımcı olabilir. Profesyonel destek, ayrıca bu ilişkinin uzun vadede ne gibi etkiler yarattığını değerlendirmede de rehberlik sağlayabilir.

Makyavelist biriyle yaşarken, ilişkideki rolünüzü ve bu ilişkinin dinamiklerini anlamak da önemlidir. Bu, ilişkinin size ne kadar sürdürülebilir olduğunu değerlendirmenize yardımcı olabilir. Eğer ilişkinin sürekli olarak sınırlarınızı zorladığını ve psikolojik sağlığını olumsuz etkilediğini hissediyorsanız, bu durumu yeniden değerlendirmek ve gerekirse profesyonel destek almak önemlidir.

Makyavelist bireylerle yaşamak zorlayıcı olabilir, ancak bu zorluklara karşı bilinçli bir şekilde hareket etmek ve kendi sınırlarınızı korumak, psikolojik sağlığını korumanız için gereklidir. Manipülasyon farkındalığı, güçlü bir destek ağı ve kendi kendine bakım uygulamaları, Makyavelist bireylerin yaratabileceği olumsuz etkileri minimize etmenin en etkili yolları arasında yer alır. Kendi ihtiyaçlarınızı ön planda tutarak ve duygusal mesafenizi koruyarak, bu tür zorlayıcı ilişkilerde bile sağlıklı bir dengeyi sürdürebilirsiniz.



Psikopati, empati eksikliği, manipülatif davranışlar, düşük öz-kontrol ve pişmanlık duygusundan yoksunluk gibi özelliklerle tanımlanan bir kişilik özelliğidir. Psikopatik bireylerle yaşamak, ilişkilerde güvensizlik, duygusal tükenmişlik ve kaotik bir ortam yaratabilir. Bu tür bireylerle sağlıklı bir şekilde ilişki kurmak veya yaşamak için, kişinin kendi sınırlarını koruması ve psikolojik sağlığını ön planda tutması hayati önem taşır.

Psikopatik bireylerin en belirgin özelliklerinden biri, manipülasyona yatkın olmalarıdır. Bu kişiler, genellikle diğer insanların duygularını ve güvenlerini suistimal ederek istediklerini elde etmeye çalışırlar. Manipülatif davranışlar, karşı tarafı kontrol etme ve yönlendirme çabasına dayanır. Bu nedenle, psikopatik bir bireyle ilişkide olan kişinin manipülasyonu fark edebilmesi ve bu tür davranışlara karşı bilinçli bir şekilde hareket etmesi önemlidir. Duygusal tepkileri kontrol etmek ve mantıklı bir duruş sergilemek, manipülasyonun etkisini azaltmanın yollarından biridir.

Psikopatik bireylerle ilişkilerde sınırların belirlenmesi ve korunması temel bir ihtiyaçtır. Psikopatik kişilik özelliğine sahip bireyler, başkalarının sınırlarını ihlal etmekte veya görmezden gelmekte tereddüt etmezler. Bu tür bir durumda, sınırların net bir şekilde ifade edilmesi ve ihlal edilmesine izin verilmemesi önemlidir. Sınırların sık sık zorlanması durumunda, kişinin bu sınırları savunmak için kararlı bir tutum sergilemesi gereklidir. Böylece, psikopatik bireyin etkisi sınırlanabilir ve ilişkinin dengesizliği bir nebze olsun kontrol altına alınabilir.

Duygusal mesafe koymak, psikopatik bireylerin yarattığı duygusal zararı en aza indirmenin etkili yollarından biridir. Psikopatik bireyler, empati yoksunluğu nedeniyle diğer insanların duygusal ihtiyaçlarını anlamakta veya karşılamakta zorlanırlar. Bu nedenle, ilişkilerde duygusal bir bağ oluşturmak veya sürdürülebilir bir yakınlık kurmak genellikle mümkün değildir. Bu bağlamda, kişinin kendisini duygusal olarak koruması, duygusal yatırımlarını sınırlaması ve kendi duygusal ihtiyaçlarını bağımsız bir şekilde karşılaması gereklidir.

Psikopatik bireylerle yaşarken güçlü bir destek ağına sahip olmak da büyük önem taşır. Güvenilir arkadaşlar, aile üyeleri veya bir terapist, kişinin yaşadığı duygusal zorluklarla başa çıkmasına yardımcı olabilir. Duyguların paylaşılması ve destek alınması, psikolojik yükü hafifletebilir ve kişinin yalnızlık hissini azaltabilir. Destek ağı, zor zamanlarda kişiye rehberlik ederek sağlıklı kararlar almasını sağlayabilir.

Kendi kendine bakım uygulamalarını sürdürmek, psikopatik bireylerle yaşamının getirdiği zorluklara karşı kişinin dayanıklılığını artırır. Düzenli egzersiz yapmak, meditasyon veya yoga gibi stres yönetimi tekniklerini uygulamak, zihinsel ve fiziksel sağlığı destekler. Yeterli uyku almak ve sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemek, stresle başa çıkmayı kolaylaştırır ve kişinin genel iyilik halini iyileştirir.

Profesyonel yardım almak, psikopatik bireylerle yaşamının etkilerini anlamada ve bu etkilerle başa çıkmada kritik bir rol oynar. Bir terapist, kişinin ilişkideki dinamikleri analiz etmesine ve sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirmesine yardımcı olabilir. Terapist desteği, kişinin kendi ihtiyaçlarını ve sınırlarını daha iyi anlamasına ve bu doğrultuda adımlar atmasına olanak tanır. Ayrıca, psikopatik bireylerle sürdürülen ilişkinin uzun vadede kişiye ne gibi zararlar verebileceğini değerlendirmek için de profesyonel destek alınabilir.

Son olarak, psikopatik bireylerle ilişkide kişinin kendine olan güvenini koruması ve ilişkideki rolünü yeniden değerlendirmesi gereklidir. Psikopatik bireyler genellikle başkalarının özgüvenini zedeleyebilir ve kişinin kendi değerlerine olan inancını sarsabilir. Bu nedenle, kişinin kendi değerlerini hatırlaması ve kendisini ilişkideki manipülatif davranışlardan koruması önemlidir. İlişkinin sürekli olarak sınırları ihlal ettiği veya psikolojik sağlığa zarar verdiği durumlarda, bu ilişkinin sürdürülebilirliği sorgulanmalı ve gerekirse daha radikal kararlar alınmalıdır. Psikopatik bireylerle yaşamak, zorlu ve karmaşık bir süreçtir. Ancak manipülasyon farkındalığı geliştirmek, duygusal mesafeyi korumak, güçlü bir destek ağı oluşturmak ve kendi kendine bakım uygulamalarıyla bu süreç daha yönetilebilir hale getirilebilir. Psikolojik sağlığı ön planda tutarak ve profesyonel destek alarak, psikopatik bireylerin olumsuz etkilerini minimize etmek mümkündür. Kendi sınırlarınıza ve değerlerinize bağlı kalarak, bu tür ilişkilerde bile sağlıklı bir denge kurabilirsiniz.

Sonuç olarak bu kişilik özellikleri, empati eksikliği, manipülasyon, çıkarıcılık ve bazen saldırganlık gibi davranışlarla kendini gösterebilir. Karanlık Üçlü'ye sahip bireyler, ilişkilerde güç ve kontrol elde etmeye eğilimli oldukları için, onlarla sağlıklı bir şekilde iletişim kurmak ve etkileşimde bulunmak zorlayıcı olabilir.

Bu tür bireylerle yaşamak veya çalışmak durumunda kalan kişilerin, kendi sınırlarını koruması ve psikolojik sağlıklarını ön planda tutması büyük önem taşır. Manipülasyonu tanımak, duygusal tepkileri kontrol altında tutmak ve net sınırlar belirlemek, bu kişilik özelliklerine sahip bireylerin olumsuz etkilerini minimize etmede etkili yöntemlerdir. Ayrıca, güçlü bir destek ağına sahip olmak ve gerektiğinde profesyonel yardım almak, duygusal tükenmişliği önleyebilir ve kişinin kendi iyilik halini sürdürmesine yardımcı olabilir.

KAYNAKÇA

- Demircioğlu, Z., & Köse, A. (2018). Karanlık Üçlü kişilik özellikleri ve psikolojik iyi oluş ilişkisi: Başetme stillerinin aracılık rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 33(82), 15-29.
- Erdoğan, Y. (2018). İş yerinde karanlık üçlü kişilik özelliklerinin liderlik algısına etkisi. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 47(2), 245-267.
- Ardıç, K., & Polat, S. (2018). Karanlık Üçlü Kişilik Özelliklerinin Akademik Erteleme ve Öz-Düzenleme ile ilişkisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 735-751.
- Bal, P. M., & Savaşer, H. (2021). Karanlık Üçlü Kişilik Özellikleri ile İş Tatmini ve Örgütsel Bağlılık Arasındaki İlişki: Bir Meta-Analiz Çalışması. *İş ve İnsan Dergisi*, 8(1), 1-22.
- Karagöz, Y., & Uysal, R. (2018). Makyavelizm ve Kişilik Özellikleri: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *İstanbul Üniversitesi Psikoloji Dergisi*, 34(2), 89-107.
- Köse, M. (2015). Narsisizmin Psikolojik Temelleri ve Toplumsal Yansımaları. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(2), 55-74.



Ümmügülsüm ERDOĞMUŞ Psikolojik Danışman



"İtaat, sorgulamayan zihinlerin sığınağıdır"

İTAAT ve UYMA

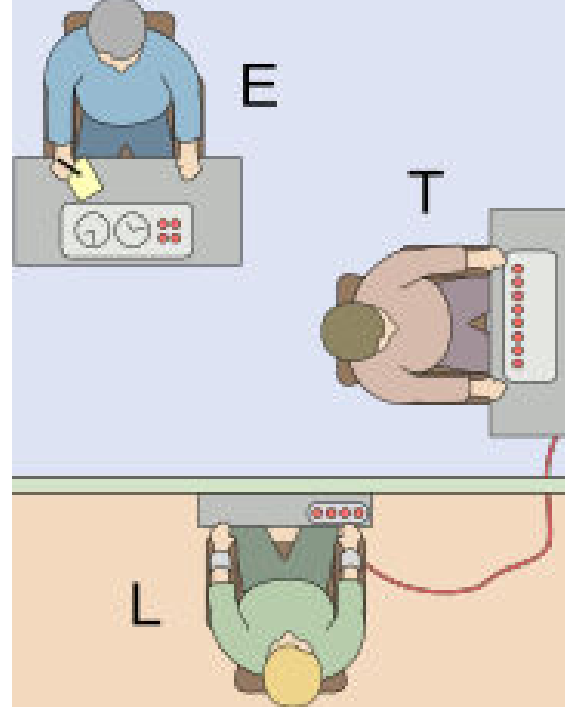
İtaat, bir otoriteye, kurala ve emre uyma, boyun eğme davranışıdır. İnsanlık tarihinde itaat kavramı, toplumların düzenini sağlamak, iş birliğini arttırmak ve kaosu önlemek için önemli bir rol oynamıştır. Ancak itaatin sınırları, bireysel özgürlükler ve ahlaki değerlerle nasıl dengeleneceği de sürekli tartışılan bir konu olmuştur.

Sosyal psikolojinin üzerinde durduğu konulardan biri olan itaat üzerine birçok araştırma ve deneyler yapılmıştır. Bu deneylerden birkaçını anlatıp birlikte değerlendirelim. Bunlardan ilki olan deneyin yapıldığı dönem baya yankı uyandıran ve günümüzde de etkisini sürdüren Milgram deneyi ile başlayalım.

MİLGGRAMIN OTORİTEYE İTAAT DENEYİ

Milgram tarafından 1960 yılında emir verenlerle emre uyanlar bir araya geldi. İlanla farklı gruplardan değişik mesleklerden yaşları 20 ila 50 arasında denekler seçilip onlara cezalandırmanın öğrenme üzerindeki etkisi ile ilgili bir araştırmaya katılacakları söylenildi. Denekler öğrenci ve öğretmen olmak üzere iki gruba ayrıldı. Öğrencinin görevi liste halinde verilen sözcük çiftlerini ezberlemek öğretmeninki ise verilen sözcükle eşleşen sözcüğü hatırlamadığı takdirde her defasında öğrenciye elektrik şoku vermektir.

Öğretmen içinde şok jeneratörü bulunan bir odaya alındı. Öğretmene öğrencinin yaptığı her yanlışta ona bir öncekinden daha kuvvetli şoklar verilmesi söylendi. Deneye başlandı. Öğretmen deney ilerledikçe yaptığı işten büyük bir rahatsızlık duymaya ve deneyi bırakmak istediğini sıkça vurgulamaya başladı. Öğretmenin bu isteğine deneyci önce yumuşak bir tonla devam etmesi gerektiğini sonra sert bir üslupla devam etmesi gerektiğini söyledi.



Bu araştırma yapılmadan önce uzmanlara psikolojik açıdan dengeli bir insanın bu deneyi hangi noktaya getirebileceği sorulduğunda deneklerin en fazla yüzde 10' unun 180 voltu aşacağını kimsenin verilen emirlere sonuna kadar itaat etmeyeceğini bildirdiler.

Bu deneyde deneklerin neredeyse hepsi 255 volta kadar çıktı, yüzde 65'i ise deneyi sonuna kadar götürdü. Bu deneyde gördüğümüz üzere sonunda hiçbir yaptırım olmamasına rağmen deneklerin çoğu itaat etti. Bu durum çok etkileyici bir sonuç doğurmaktadır. Tarihte buna benzer bir sürü durumla karşı karşıya kalınca insanlar otoriteye boyun eğmektedir. İtaati etkileyen faktörler vardır. Bunlardan biri kurbanın katılımcıyla yakın olmasıdır. Yakınlık arttıkça itaat oranının azaldığı gözlemlenmiştir. Bir diğer faktör otorite figürünün yakınlığıdır. Otorite figürü deneğe yaklaştıkça itaat oranında artmalar yaşanmıştır. Bir diğer önemli faktör ise otorite figürünün meşruluğudur, bu da kişilerin kendi eylemlerinin sorumluluğundan kaçmalarına imkan tanır. Özetle Milgramın yapmış olduğu deney bize otoritenin insanlar üzerindeki etkisini ve hangi faktörlerin itaat etmeyi arttıracaklarını gözler önüne sermiştir.

UYMA

Uyma; çoğunluğun azınlığı ikna etmesiyle ya da çoğunluğun kendi görüşünü azınlığa benimsetmesiyle sağlanan çoğunluk etkisi olarak tanımlayabiliriz

Hepimiz bazı durumlarda normalde onaylamayacağımız davranışları grubun etkisinde kalıp onlarla aynı davranışlarda bulunduğumuz olmuştur. Ancak grup içinde uyma davranışını ne kadar göstersek de bu bizim o davranışı içselleştirdiğimiz anlamına gelmiyor. Uyma güce değil daha çok sosyal normların öznel geçerliğine dayanır.; yani normun tarif ettiği inanç ve eylemlerin doğru uygun geçerli ve sosyal açıdan istenir inanç ve davranışlar olduğuna duyulan güvene dayanır.

ASCH'IN UYUM DENEYİ

Asch uymanın, görece ussal olan bir süreci yansıttığına inanıyor, bu süreçte insanlar kendilerine doğru ve uygun davranışlar belirlemek için başkalarının davranışlarından bir norm oluşturuyorlardı. Açıktır ki bir konuda neyin doğru olduğu konusunda kendinizden eminseniz bu durumda başkalarının davranışını pek önemsemezsiniz. Ash da böyle bir durumda yargı nesnesi belirgin olursa grubun etkisinin bireyin davranışı üzerinde hiçbir etkisi olmayacağını ileri sürdü ve buna dayanarak klasik bir deney paradigması oluşturdu. 7 ila 9 kişilik gruplar halinde bir masanın etrafında toplanan erkek öğrenciler kendilerine gösterilen üç çizgiden hangisinin standart çizgiyle eşit uzunlukta olduğu sorusuna sırayla cevap verirler. Bu şekilde on sekiz deneme yapıldı. Grubun içinde sadece bir kişi gerçek katılımcıydı diğerleri ise deneyin işbirlikçileriydi. Bu işbirlikçiler altı deneme boyunca standart çizgiden daha uzun olan çizgiyi, diğer altı deneme boyunca da standart çizgiden daha kısa olan çizgiyi seçtiler. Kontrol koşulunda ise katılımcılar hiçbir grup etkisi olmadan görevlerini kendi başına yaptı ;bu grupta katılımcıların sadece yüzde 1'i yanlış cevap verdi; bu da bize deneyde belirsizlik durumunun olmadığını gösteriyor.

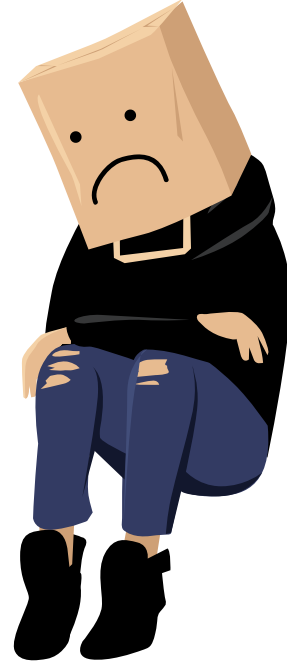


Deney sonuçları oldukça ilginçti. Büyük bireysel farklar söz konusuydu; katılımcıların yüzde 25'i denemeler boyunca bağımsızlığını korudu, yüzde 50'si 6 denemeden sonra çoğunluğun yanlış cevabına uydu, yüzde 5'i ise deneylerin hepsinde çoğunluğun kararına uydu. Ortalama uyma oranı yüzde 33'tü.

Deneyden sonra Ash katılımcılara niçin uyma davranışı gösterdiklerini sordu. Katılımcılar cevap olarak başlangıçta kendileri ile grup arasındaki anlaşmazlığın bir sonucu olarak bir belirsizlik duygusu yaşadıklarını, kendilerinden kuşkuya düştüklerini bunun yavaş yavaş onaylanmama korkusuna, kaygıya, hatta yalnız kalma korkusuna evrildiğini söyledi. Bu öznel anlatımlar bize insanların fiziksel uyarının belirgin olduğu zamanlar bile sırf kınanmaktan, dışlanmaktan korktukları için uyma davranışı sergilediklerini bildirmektedir. Bu dikkate alınması gereken bir korkudur.

Uyma davranışını kim sergiler?

Bazı insanların diğerlerinden daha fazla uyma davranışına eğilimli olduğunu görmekteyiz. Bu insanların kişilik özelliklerine baktığımızda öz saygısı az , kendini kontrol etme ihtiyacı duyan toplumsal onaya ihtiyaç duyan aşırı kaygılı, aşağılık duygusuna ve görece düşük bir statüye ve otoriter bir kişiliğe sahip kimselerdir.



Birey herhangi bir sosyal etkiye karşı, önce itaat sonra özdeşleşme ve nihayet benimseme yoluyla uyma davranışını geliştirebilmektedir. Bireyin itaat etmesi için bir otorite figürü olması gerekir. Bu açıdan bakacak olursak itaat davranışı uyma davranışını da içinde barındırır. İtaatin temelinde otoriteden gelen bir emre uyma söz konusudur. İtaat eden kişilerin söylemlerine baktığımızda grubun etkisinde kaldıkları için gruba uyma davranışı sergileyip itaat ettiklerini görebiliriz.

KAYNAKÇA

Hogg, M.A Vaughan, G.M.(2017). Sosyal psikoloji. Ütopya Yayınevi



Bahar ERUZUN Psikolojik Danışman



*"Hayatı anlamanın anahtarı, kendi zihnini anlamaktan geçer."
Carl Gustav Jung*

BEYİN ÇÜRÜMESİ

Beyin Çürümesi

Yaşadığımız dönem itibarıyla teknoloji ve sosyal medya ile iç içe bir yaşam içerisindeyiz. Hepimizin aklında hep şu sorular oluyor; acaba teknoloji bağımlısı mıyım, çocuğumun teknoloji bağımlısı olmasını nasıl engellerim(v.b)? Teknoloji bağımlısı olmak insan hayatını her açıdan etkilemektedir. Spesifik olarak konuyu açtığımızda ise karşımıza beyin çürümesi çıkıyor. Oxford sözlüğü tarafından 2024 yılının sözcüğü seçilen beyin çürümesi; bireyin düşük kaliteli, zihinsel beceri gerektirmeyen içerikleri sürekli ve bilinçsizce kullanımı ile ortaya çıkan prefrontal korteksin verimliliğini azaltarak tahrip etmesi durumudur.



Beyin Çürümesinin Etkileri

Gün içerisinde dijital uyarılara sürekli maruz kalan beynimiz kalitesiz ekran kullanımı ile tembelleşip kendinden beklenen fonksiyonları yerine getiremiyor. Kalitesiz ekran kullanımı ile beraber beynimiz, dikkat eksikliği, odaklanmada sorun yaşama, bilişsel gerileme, sürekli bir kaygı durumu içerisinde oluyor. Sürekli dijital uyarılara maruz kalmamız dikkatimizi toplayamamamıza ve dikkat süremizin giderek azalmasına neden olmaktadır. Beynimizi yormayan bilişsel faaliyetleri yürütmemize engel kalitesiz içerikler üst düzey bilişsel fonksiyonları yerine getirmemizi zorlaştırıp zamanla ortadan kaldırmaktadır. Hayatımızın merkezine koyduğumuz sosyal medya ile kaygı seviyemiz inanılmaz artış göstermektedir. Aynı zamanda dijital dünya anlık ruh halinde yarattığı ani değişiklik nedeniyle ruhsal bozulmalara da yol açmaktadır. Sosyal medya kendi tüketimini artıran bir özellik taşır; "beğeni" ve "yorum" gibi geri bildirimler aracılığıyla beyindeki ödül ve ceza merkezlerinde değişime yol açarak bağımlılık yaratabilir.

Anlık mutluluk yaşantısı ile de bireylerin bağımlılığı artar ve anlık mutlulukla beraber kişi günlük hayattan keyif alamaz hale gelirken kişinin sürekli bir depresif ruh haline girmesine neden olur. Sosyal Medya ile kolay iletişim kurulabilmesinden kaynaklı yüz yüze görüşmenin, sohbet etmenin azalması ile beyin, gerçek sosyal etkileşimden gelen dopamin ve oksitosin hormonlarından mahrum kalıyor. Bu da zamanla yalnızlık hissine ve depresyona neden olabiliyor. Tüm hayatımızı ekrana bağlamamız hasebiyle sosyal ilişkilerimizde zayıflık ile bireyci düşünce yapısıyla hareket eden kendine ve topluma yabancılaşan kişilikler oluşmaktadır. Düşük kaliteli içeriklerin üretilip tüketilmesi kitlesel düzeyde algısal aynılaşmaya, özgünlükten uzaklaşmaya ve kimlik kargaşasına yol açabiliyor. Günümüz sosyal medyasında yapay zeka kullanımının da giderek yaygınlaşmasıyla birlikte gerçeklik algısını yanıltan içeriklerin sıkça üretilmesi gibi etkenler hem gerçek ile sahtenin ayırt edilebilmesini hem de insanın kimlik algısını koruyabilmesini giderek zorlaştırıyor. Telefonlardan yayılan ışık, melatonin hormonunun salınımını baskılayarak uyku kalitesini bozuyor. Gece geç saatlerde ekran başında geçirilen zaman, beynin dinlenme süresini kısaltıyor ve zihinsel yorgunluğu artırıyor. Yorgun olan beyin zihinsel fonksiyonlarını yerine getirmekte zorlanıyor. Dijital dünyanın bize sağladığı fayda olarak gördüğümüz ancak beynimize zarar veren bir diğer durum ise; bilgiyi her an elimizin altında bulabileceğimiz algısıyla hafızamızı daha az kullanmamız. Önceleri kitap okuyarak araştırarak beynimizde yer verdiğimiz bilgileri bir kenara bırakıp her an yanımızda bulunan dijital yükledik ve beynimizin hafıza merkezi olan hipokampusün işlevini yerine getirmesine engel olduk.

Beyin Çürümesini Nasıl Önleriz?

Günlük hayatımızın vazgeçilmezi haline gelmiş olsa da teknoloji ile aramıza mesafe koymamız gerekmektedir. Belli plan çerçevesinde dijital detoks yapmamız işimizi kolaylaştıracaktır. Dijital ile olan ilişkimizi belli saatlere ve plana göre ayarlayıp beynimize verdiği hasarı minimum seviyeye düşürebiliriz. Kalitesiz ekran kullanımını azaltıp sosyal medyada geçirdiğimiz süre içerisinde beynimizi işlevsiz kılan içerikler yerine beynimizi zorlayan içerikleri tercih etmeliyiz. Giderek azalan sosyal etkileşimimizi aktif hale getirerek, eksilen oksitosin ve dopamin salınımını arttırabiliriz. Beyin bir kas gibidir çalıştırdıkça güçlenecektir. Kitap okumak, bulmaca çözmek, günlük yazmak, zeka oyunları ile uğraşmak, enstrüman çalmak gibi faaliyetler beynimizi çalışır vaziyete getirmemizi sağlayacaktır. Doğa yürüyüşleri, açık hava etkinlikleri beyin çürümesine engel olabilecekler arasında önemli yer tutmaktadır. Sağlıklı ve kaliteli yaşamın temelinde sağlam beyin vardır, beynimizi olası tehlikelere karşı korumamız ve dijital dünyada kaybolmak yerine bilinçli olmamız gerekmektedir.

Özetle, dijital dünyayı daha bilinçli kullanıp beynimizde bırakacağı hasarı minimum seviyeye indirebiliriz. Kaliteli yaşam sürdürebilmek adına kendimize zaman ayırıp beyin sağlığımızı güçlendirmeliyiz.

Kaynakça

<https://www.aa.com.tr/tr/analiz/sosyal-medyada-beyin-curumesi-tehlikesi-nasil-korunulur/3428460><https://www.deryauluduz.com/dijital-dunya-ve-beyin-curumesi-alarmi/>



Şadiye TOPÇU Özel Eğitim Öğretmeni



"Burada hiçbir balık uçmaya, hiçbir kuş yüzmeye zorlanmaz."
Enderun'da bir duvar yazısı

ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUKLARDA ERGENLİK

Ergenlik, her birey için fiziksel, duygusal ve sosyal değişimlerin yoğun yaşandığı bir dönemdir. Ancak özel gereksinimli bireyler için bu süreç, hem kendileri hem de aileleri ve eğitimcileri açısından daha özenli bir yaklaşım gerektirir. Geleneksel ergenlik süreçlerine ek olarak, özel gereksinimli bireyler bu değişimleri anlamlandırmakta ve yönetmekte ekstra zorluklarla karşılaşabilirler.

Bedenin Değişimi, Ruhun Dönüşümü

Özel gereksinimli çocuklar da fiziksel değişimleri tıpkı tipik gelişim gösteren akranları gibi deneyimler. Ancak bu değişimleri fark etme, anlama ve uyum sağlama süreçleri bireysel farklılıklar gösterir. Örneğin, otizm spektrum bozukluğu olan bir birey için bedenindeki değişim, tahmin edilemez bir durum yaratarak kaygıyı artırabilir. Zihinsel yetersizlik yaşayan bir birey, bu değişimlerin farkında olsa bile onları anlamlandırmakta güçlük çekebilir.

Bu noktada, çocuğun bilişsel seviyesine uygun olarak hazırlanmış, somut ve görsel desteklerle anlatılan bilgilendirici içerikler büyük önem taşır. Ebeveynler ve eğitimciler, çocukların beden farkındalığını geliştirmeleri için açık ve basit bir dille rehberlik etmelidir.

Duygusal Dalgalanmalar ve Sosyal Dinamikler

Ergenlik, duygusal yoğunlukların arttığı bir dönemdir. Özel gereksinimli bireyler, duygularını tanımlamakta ve düzenlemekte zorlanabilirler. Bu süreçte, onların duygusal ifadelerini desteklemek adına alternatif iletişim yolları sağlanmalıdır. Sosyal beceri öğretimi, duyguları tanımlama çalışmaları ve drama gibi etkinlikler bu noktada etkili araçlardır.

Ayrıca, özel gereksinimli bireylerin akran ilişkileri bu dönemde hassas bir noktada durur. Sosyal kuralları öğrenmekte güçlük yaşayan bireyler, akran zorbalığına maruz kalabilir veya yanlış anlaşılabilirler. Bu nedenle, okullarda ve rehabilitasyon merkezlerinde empati temelli eğitim programları uygulanmalıdır.

Cinsel Kimlik ve Mahremiyet Eğitimi

Özel gereksinimli bireylerin ergenlik sürecinde en kritik noktalardan biri de mahremiyet kavramıdır. Çocukların kendi bedenlerini tanımaları, sınırlarını bilmeleri ve sağlıklı ilişkiler kurmaları öğretilmelidir. Ancak, bu eğitim toplumun genelinde olduğu gibi tabu haline getirilmemeli, açık ve anlaşılır bir biçimde sunulmalıdır.

Özel gereksinimli bireylerde cinsel eğitim, onların bilişsel kapasitelerine uygun ve bireyselleştirilmiş şekilde verilmelidir.

Özellikle şu konular üzerinde durulmalıdır:

- **Beden farkındalığı:** Kendi bedenini tanıma ve değişimleri anlama
- **Mahremiyet kuralları:** Kimlere hangi mesafede yaklaşabileceğini bilme
- **Rıza kavramı:** Kendi sınırlarını koruma ve başkalarının sınırlarına saygı duyma

Bu eğitimlerde, resimli hikayeler, sosyal hikayeler ve role-playing (rol yapma) etkinlikleri oldukça etkili araçlardır.



Aile ve Eğitimciler İçin Yol Haritası

Özel gereksinimli bireylerin ergenlik sürecinde en büyük destekçileri aileleri ve eğitimcileridir. Bu nedenle, ebeveynlerin de bilinçlendirilmesi gereklidir. Aileler, çocuklarının bireysel farklılıklarını göz önünde bulundurarak onları anlamaya ve desteklemeye odaklanmalıdır.

Eğitimciler ise bu süreci yönetirken aşağıdaki hususlara dikkat etmelidir:

- Çocukların gelişim seviyesine uygun rehberlik sağlamak
- Açık, anlaşılır ve somut bilgiler vermek
- Duygusal dalgalanmaları yönetebilmek için bireysel destek sunmak
- Mahremiyet ve cinsel eğitim konusunda ailelerle iş birliği yapmak

Sonuç olarak özel gereksinimli bireyler için ergenlik, doğru rehberlikle aşılabilecek bir gelişim dönemidir. Toplum olarak onların bu süreci sağlıklı bir şekilde geçirmeleri için gerekli eğitimleri sağlamak, empati göstermek ve destekleyici bir ortam oluşturmak hepimizin sorumluluğudur. Unutulmamalıdır ki, bilinçli bir yaklaşım, özel gereksinimli bireylerin kendilerini güvende hissetmelerini sağlayarak, onların güçlü ve bağımsız bireyler olmalarına katkı sunacaktır.



Meral TAŞKAN Özel Eğitim Öğretmeni



"Bir yerde herkes birbirine benziyorsa; orada kimse yok demektir.."
Michel Foucault

OTİZM SPEKTRUM BOZUKLUĞUNA SAHİP BİREYLERDE PROBLEM DAVRANIŞLAR VE DAVRANIŞ DEĞİŞTİRME YÖNTEMİ

Otizm spektrum bozukluğuna sahip çocuklar sıklıkla akranlarından farklı davranış özellikleri gösterirler. Araştırmalar bu çocuklarda ilgi takıntıları, düzen ve rutin takıntıları, yinelenen davranışlar, öfke nöbetleri gibi davranışların yaygın olarak gözlemlendiğini gösteriyor. Bu problem davranışlar çocukların yeni beceriler öğrenmesini ve var olan becerilerin kullanmasını önlerken aynı zamanda aileyi rahatsız eden ve çocuğa zarar veren davranışlar olarak ortaya çıkar. Bu davranışlar; bireyin sosyal ilişkilerini olumsuz etkileyen, hayat kalitesini düşüren, kendisine ve çevresine zarar veren davranışlardır.

Birçok otizm spektrum bozukluğu olan çocukta kendine zarar verme eğilimi görülür. Bu eylemin birçok nedeni olsa da bu davranışları düzenli ve yerinde bir eğitimle ortadan kaldırmak mümkündür.

Sık karşılaşılan bu davranışları dört farklı başlık altında inceleyebiliriz;

- Kendisine ya da başkalarına karşı saldırgan davranışlar sergileme

Kafasını duvara vurma, ısırma, tükürme

- İstekleri reddetme, görmezden gelme

Yapılacak etkinlik için hazır olunması istediğinde hazırlanmaması, verilen görevi yerine getirmemesi

- Sosyal olarak uygun olmayan davranışlar sergileme

Küfür etme, başkalarına izinsiz dokunma

- Kendisine uyarıcı davranışlar sergileme

Sallanma, etrafında dönme, zıplama, kollarını çırpma gibi davranışlar görülmektedir.

Bu davranışları doğru davranışlarla değiştirebilmek için davranışların kaynağını ve bu davranışları tetikleyen unsurları bilmek büyük önem arz etmektedir.



Otizmlı bireylerde problem davranışları tetikleyen bazı yaygın unsurlar şunlardır:

- Duyusal hassasiyetler
- İletişim güçlükleri
- Rutinlere bağlılık
- Sosyal etkileşim zorlukları

Bu unsurlar, otizmlı bireylerin yaşadığı dünyayı algılama biçimlerinden kaynaklanır ve her biri farklı şekillerde problem davranışlara yol açabilir.

Günlük hayattaki tüm davranışları artıran, azaltan, devam ettiren sebepler vardır. Hiçbir davranış sebepsiz değildir. Örneğin eldiven takıyorsak üşüdüğümüz için takarız davranışın öncesinde üşümek eldiven takmamız için bize uyarıcı olur ve eldiven taktığımızda ellerimizin ısınması bizim bu davranışı ilerde tekrar etmemize yol açar. Dolayısıyla biz eğitimciler her davranışın öğrenilmiş ya da değiştirilebileceğini düşünüyoruz. Eğer davranışların öncüllerini ve sonuçlarını değiştirebilirsek, onlara müdahale edebilirsek problem davranışlara da müdahale edebiliriz. Davranış yönetimi sadece problem davranışları azaltmak anlamına gelmez. Çocuğa olumlu davranışları da kazandırmak anlamına gelir.

Dolayısıyla problem davranış azaltmak için harcanacak zamanı ve enerjiyi, olumlu davranış arttırmaya yönelik harcamak daha sağlıklı olacaktır. Eğer bir problem davranışla baş etmek istiyorsak kesinlikle yapmamız gereken ilk şey değiştirmek istediğimiz davranış belirlemek. Ancak bu doğrultuda dikkat edilmesi gereken bir husus bulunmaktadır. Eğer aynı anda bütün davranışları değiştirmeye çalışırsak hem bizim içimiz hayal kırıklığıyla sonuçlanabilir hem de çocuk için geri dönüşü zor durumlar yaratabilir. Çünkü otizm spektrum bozukluğuna sahip çocukların birçok problem davranışları bulunmaktadır. Bunların içinde ciddi anlamda kendini yaralayıcı davranışlar olabilir ya da kendini uyarıcı davranışlar olabilir.

Bu bireyler, genellikle bunların birçoğunu aynı anda sergileyebiliyorlar. Ancak bizim burada öncelikli davranış belirlememiz gerekiyor. Öncelikli davranış belirlerken tabi önce kendisine ve çevresine zarar veren davranışları diğer davranışlar için ön koşul olan davranışları değiştirmeye çalışmak en doğrusudur. Çocuğun sergilediği problem davranışın çocuk için işlevini belirlemeden davranış azaltmaya çalışmak mümkün değildir. Problem davranışlarla uğraşmaya başlamanın ilk aşaması her davranışın birey açısından işlevinin belirlenmesidir. Bazı durumlarda ceza ya da diğer yöntemler kullanıldığında problem davranış azalmış görünse de sadece baskı altına alınabilir. Bu nedenle çocukların farklı ortamlarda ve farklı şekillerde sergilediği problem davranışların işlevlerini yani çocuk için davranışın işlevini belirlemek önemlidir. Otizm spektrum bozukluğuna sahip çocukların problem davranışları azaltmak için birçok farklı yaklaşım kullanılabilir. Ancak iki temel yaklaşım vardır. Bunlardan ilki;

Önleyici yaklaşımlar ikincisi ise Müdahaleci yaklaşımlar. Önleyici yaklaşımlar problem davranış ortaya çıkmadan yapılacak bazı düzenlemelerle problem davranışın ortaya çıkmasını engellemeye çalışır. Ancak ne yapılırsa yapılsın problem davranış ortaya çıkıyorsa bu noktada müdahaleci yaklaşımlar devreye girer.



Ancak önleyici yaklaşımlara daha fazla enerji ve zaman harcanması tercih edilir çünkü önleyici yaklaşımlar doğru kullanıldığında pek çok problem davranış ortaya çıkmadan sona erebilir. Dolayısıyla da problem davranışların dahada şiddetlenmesi engellenebilir. Önleyici yaklaşımlara örnek vermek gerekirse çocuğun olumlu davranışlar yaptığı sürece her olumlu davranışını pekiştirmeye çalışmak aslında çok etkili ve kullanabileceğimiz bir yöntem örneğidir. Problem davranışları önlemenin bir diğer yolu iletişim yöntemleridir. Problem davranışlarla iletişim becerileri arasında güçlü bir ilişki olduğunu gösteren başka bir deyişle çocuğun iletişim becerileri arttıkça problem davranışların azaldığını vurgulayan birçok araştırma bulunmaktadır. Çocuğunuz yeni iletişim becerileri öğrendiğinde ve isteklerini daha iyi ifade edebildiği zaman bazı problem davranışlar kendiliğinden ortadan kalkar.



KAYNAKÇA

<https://otsimo.com/tr/problem-davranislari-onlemek-ve-azaltmak/>

[https://www.otizmvakfi.org.tr/uploads/files/3-](https://www.otizmvakfi.org.tr/uploads/files/3-Otizimde%20davran%C4%B1%C5%9F%20de%C4%9Fi%C5%9Firme%20E%C4%9E%C4%B0T%C4%B0M.pdf)

Otizimde%20davran%C4%B1%C5%9F%20de%C4%9Fi%C5%9Firme%20E%C4%9E%C4%B0T%C4%B0M.pdf



Dıljan ÖZTEMEL Özel Eğitim Öğretmeni



"Bir çocuğun neleri yapamadığına değil, neleri yapabildiğine çok daha fazla vurgu yapmamız gerekiyor" Temple Grandin

KAYNAŞTIRMA EĞİTİMİ

Gelişim geriliği olan çocukların eğitimleriyle ilgili en çok konuşulan konulardan biri de kaynaştırmadır. Kaynaştırma gelişim yetersizliği olan çocukları diğer akranlarıyla birlikte deneyimleri paylaşmasıdır. Kaynaştırma uygulaması aslında bütün kademelerde en fazla konuşulan konulardan biri genellikle de konuşulurken sorunlarıyla dile getirilen bir konudur. Çünkü alıcı ve ifade edici dili olmayan ya da az olan, davranış problemi sergileyen çocuklar sınıfta öğretmenlere zorluk çıkarması ile birlikte sınıf mevcudunu yüksek olması öğretmenin kaynaştırma öğrencisi ile bireysel ilgilenmesi zorlaştırabilmektedir. Ayrıca diğer paydaşların tutumları bakış açısı, yetişmiş personel sıkıntısı kaynaştırma eğitiminin sahada sağlıklı uygulanmasında engel teşkil etmektedir. Bu konuda velilerimizin, öğretmenlerimizin ve diğer paydaşlarımızın kaynaştırma eğitime bakış açısı önem arz etmektedir. Daha pozitif ve çözüm odaklı bakılması hem kaynaştırma öğrencisinin akranları tarafından dışlanmayı engelleyecek hem sosyal kabullünü kolaylaştıracaktır. Bu bakış açısı normal çocukların empati duygusu geliştirecek farklılıkları bir zenginlik olarak kabul etmesi kolaylaşacaktır. Ülkemizde bugün geçmişe göre özel gereksinimli bireylere sağlanan eğitim olanaklarında ve yapılan düzenlemelerle özel gereksinimli öğrencilerin hem akademik hem de sosyal gereksinimlerini karşılamada etkili faktörler olmuştur.

Ayrıca hazırlanan kaynakların artması ve yaygınlaştırılması sevindirici gelişmelerdir. Öğretmenlerimiz Her aşamada kaynaştırma öğrencisinin öğrenmeye karşı güdüleyici teşvik edici sözler kullanmalı kendilerine güvenleri oluşturulmalı öğrencinin öğrenciye yardımlaşması iş birliği yapması sağlanmalıdır. Öğretmenlerin ve paydaşların belirli periyotlarla kaynaştırma eğitimi konusunda hizmet içi eğitimlerin alması sağlanmalı ve toplumsal bilincin oluşması adına projeler ve çalışmalar yapılmalıdır.



Kaynaştırma Eğitimi Nedir: kaynaştırma eğitimi özel eğitime ihtiyaç duyan çocukların beklenen gelişimi gösteren yaşitlarıyla, normal eğitime dahil edilmesidir. Bu eğitimin amaçlarını söyle sıralayabiliriz.

- Özel gereksinimi olan çocukların sosyalleşmesini sağlamak
- Bu çocukları topluma kazandırmak
- Çocuğu normal hale getirmek değil yeteneklerini ve ilgi alanlarını kullanabilmesine yardımcı olmak.
- Akranlarıyla iletişime geçebilmesini kolaylaştırmak

Kaynaştırma Eğitiminin Özel Gereksinimli Çocuklara Faydaları:

- Taktir etme, cesaret, sorumluluk duyguları gelişir.
- Arkadaşlık kurması ve sosyalleşmesi kolaylaşır.
- Çocuklarda kaynaştırma uygulaması sayesinde, aktiflik, atılganlık, özgüven, olumlu davranışlara yönelme, pratiklik gibi alanlarda gelişme gözlemlenmektedir.



Kaynaştırma Eğitiminin Ailelere Faydaları

- Çocuk olumlu davranışlara yöneldikçe beklentiler artacak ve çocuğa günlük işlere daha fazla katılım imkânı sağlayacaktır.
- Ailelerin eğitim yuvalarına bakış açıları değişecek ve daha çok umutlanmalarını sağlayacaktır.

Kaynaştırma Eğitiminin Normal Çocuklara Faydaları ise;

- Kaynaştırma uygulaması sayesinde özel eğitime gereksinimi olmayan çocuklar özel gereksinimli çocuğu yakından tanıma fırsatı bulabilecektir. Bu da çocuğa onlara karşı nasıl davranılması gerektiği kazanımını sağlayacaktır.
- Çocuklar her insanın farklı olduğu küçük yaşta anlayacak ve insanlara değer verme kabiliyetleri gelişecektir.
- Çocuklar kendi bedenlerinin ne kadar değerli olduğunu anlayacak ve kendini özel gereksinimli çocuk yerine koyarak empati duygusunu geliştirecektir.

Kimler Kaynaştırma Eğitimi alabilir:

- Görme Yetersizliği olan öğrenciler
- İşitme Yetersizliği olan öğrenciler
- Ortopedik Yetersizliği olan öğrenciler
- Dil ve Konuşma Bozukluğu olan öğrenciler
- Öğrenme Güçlüğü olan öğrenciler
- Otizm Spektrum Bozukluğu olan öğrenciler
- Zihinsel Yetersizliği olan öğrenciler
- Dikkat eksikliği ve Hiperaktivite bozukluğu olan öğrenciler
- Duygu ve Davranış bozukluğu olan öğrenciler kaynaştırma eğitimi alabilirler.



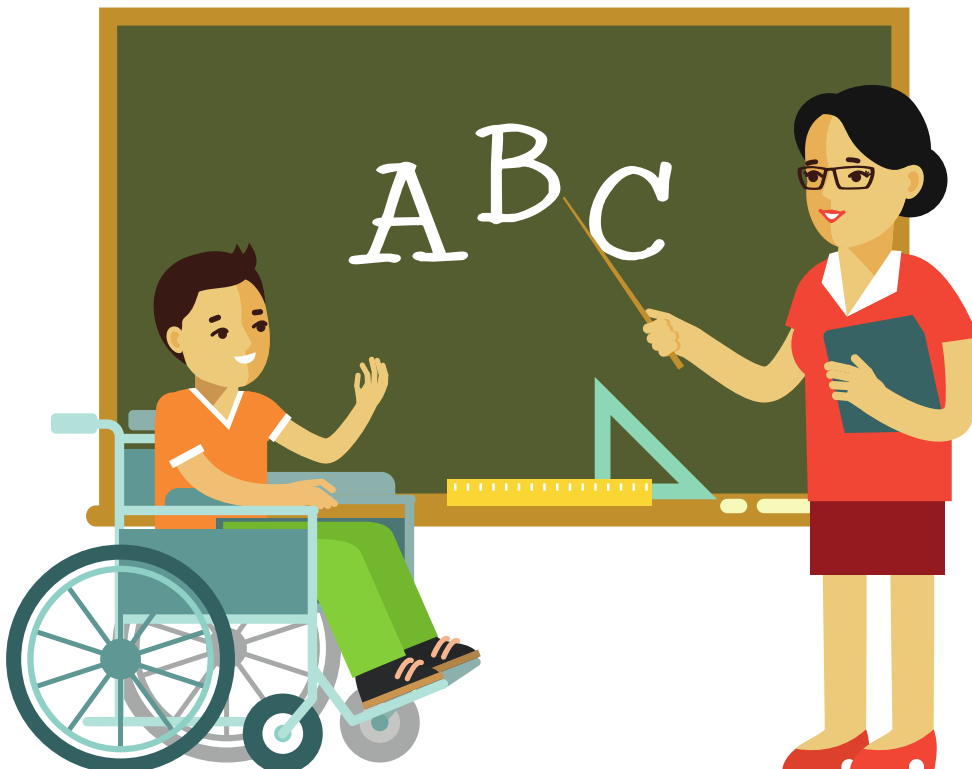
Kaynaştırma Eğitimi Nasıl Uygulanır:

Bu eğitimin 3 farklı türü vardır bunlar;

Tam Zamanlı Kaynaştırma: Bu tür eğitimde çocuk normal sınıfta, tam gün eğitim alır. Bu sınıflarda eğitim alan çocukların engel oranı düşük, iletişim özellikleri biraz daha gelişmiş olmalı

Yarı Zamanlı Kaynaştırma: Bu eğitimde çocuk özel eğitim alamaya devam eder ancak bazı dersleri yetersizliği olmayan akranlarıyla birlikte, aynı sınıfta alır ya da etkinliklere katılır.

Tersine Kaynaştırma: Bu eğitim tarzında ise çocuğun herhangi bir yetersizliği yoktur. talep edilirse kaynaştırma sınıfında eğitim görebilir.





Rıdvan KAVRAR Özel Eğitim Öğretmeni



"Bir çocuk bizim öğrettiğimiz yoldan öğrenmiyorsa, belki de biz onun öğrendiği yoldan öğretmeliyiz."

SANAL OTİZM

Sanal otizm denince aklınıza ne geliyor?

"Çocuğum sadece televizyonda gördüğü şeyleri tekrar ediyor."

"Çocuğum ekran bağımlısı mı?"

"Çocuğum sayıları, renkleri söylüyor, alfabeyi, bazı hayvanların ismini söylüyor ama konuşmuyor, bizimle çok iletişim kurmuyor."

"Çocuğum konuşmuyor acaba Otizm olabilir mi? "

"Çocuğumun iletişimi çok kötüydü ama ekranı kestikten sonra çok büyük bir ilerleme kaydettik."

Bu söylediklerimden herhangi biri size tanıdık geliyor mu?

Bu yazıda "sanal otizm" denilen durumdan bahsedeceğiz. Yazımızın sonunda da size konuyla ilgili ne yapabileceğinize dair önerilerden bahsedeceğiz.

SANAL OTİZM NEDİR?

Sanal otizm terimi ilk kez Romanyalı klinik psikolog Marius Zamfir tarafından ortaya konuluyor. Otizm tanısının inanılmaz derecede artması bu klinik psikoloğun dikkatini çekiyor ve daha sonra "ekrana bağlı otizm" yada "televizyona maruz kalma ile oluşan otizm" anlamındaki bu terim ortaya çıkıyor.

Sanal otizm terimi bir çocuğun otistik olduğu anlamına gelmiyor. Sanal otizm, otizm gibi semptomların görülmesi anlamına geliyor.

Bu kişi görüyor ki çocukların bu teknolojik aletlerden uzaklaştırılmasıyla televizyonun ekranının kesilmesi ya da zamanın kısıtlanması ile bu çocukların iletişimde ve dil becerilerinde inanılmaz bir artış oluyor.

Örnek olarak: Top yuvarlak, benim topum" gibi farklı şekillerde duyması gerekir. Bu şekilde çocuk hem kelimeleri hem de kelimelerin nasıl kullanıldığını öğrenir. Öğrenmenin bir diğer anahtarı da duyulardır. Dil becerilerinin bile gelişmesinde de farklı duyuların önemi çok büyük. Örneğin çocuk yumuşak bir şeye dokunduğunda onun yumuşak olduğunu hem dokunarak hem de kelime bazında öğrenir. Dil sadece bir yerden duyarak değil, karşılıklı etkileşimle edinilir.



Ekran Maruziyeti ve Dil Gelişimi

0-3 yaş dönemi çocuğun çevresini keşfettiği, tanıdığı en önemli dönemlerden birisidir. Bu dönemde çocuk önce ağız ile nesneleri tanımaya çalışır. Emekleme ve yürüme becerisini kazanmasıyla beraber ise hareketlerinde artış olur ve amaçlı yönelimler başlar. Yine fiziksel gelişimin yanı sıra dil gelişiminin de büyük oranda ilerlediği bu yaş aralığında çocuğa sunulan imkanlar oldukça önemlidir. Bu dönemde bazen ebeveynler çocuğun daha iyi yemek yemesi için ya da kendi işlerini yapabilmek amacıyla zaman kazanabilmek için çocuğu ekran karşısına oturtup çocuğun dikkatini tek yöne çevirmektedir. Bu esnada çocuğun izlediği video içerikleri kontrol edilmiyorsa ve uzun süre ekran karşısında vakit geçiriliyorsa çocuk bu durumdan şüphesiz ki olumsuz etkilenecektir. Ekran maruziyetinden en çok etkilenen gelişim alanlarından biri dildir. Dil gelişiminin normal seyrinde ilerleyebilmesi için çocuğun iletişime ihtiyacı vardır.

İletişim ise karşılıklı göz temasını, konuşmayı gerektiren bir süreçtir. Televizyon, tablet ve cep telefonundaki videoları düşündüğümüzde yalnızca ekrandan gelen video sesinden ve görüntülerden oluşan bir içerik mevcuttur. Bu esnada çocuğun yapması gereken tek şey ekranı izlemektir. Bunun dışında dil gelişimini aktifleştiren herhangi bir durum yoktur. Dolayısıyla çocuğun konuşma ihtiyacı da yoktur. Böyle bir durumda çocuğun dil gelişimi ilerlemek yerine çoğunlukla gerilemektedir. Yine ekran maruziyetinin fazla olması çocuğun tek bir noktaya odaklanmasına, dış dünya ile bağını kısmen de azaltan bir durum haline getirmektedir. Bu durum da çocuğun dış dünya ile ilişkisinden soyutlanmasına sebep olmaktadır. Otizm nörogelişimsel bir bozukluktur sonradan oluşmamaktadır ancak ekran hasarı doğum sonrasında fazla ekrana maruz kalma sonucunda oluşmaktadır. Ekran hasarını engelleyebilmek için 0-3 yaş arasında çocukların ekrana maruz bırakılmaması bu nedenle çok büyük önem arz etmektedir ve kesinlikle önerilmemektedir.



Ekran, tablet ya da televizyonla dil öğrenilir mi?

"Çocuğum televizyon ve çizgi filmlerle dil ve konuşma becerilerini geliştirebilir mi?"

Kısacası; çocuk buradan bazı kelimeleri öğrenebilir fakat dil ve iletişim becerileri, kelimelerden çok daha fazlasıdır. Eğer siz çocuğunuzun bu beyninin inanılmaz derecede geliştiği ilk yıllarda, çocuğunuza televizyonun ya da tabletin karşısına oturtup ekranı çocuğunuzun bebek bakıcısı olarak kullanırsanız ne olur? Çocuğunuz o parlak resimlerin sürekli akan görüntülerin sürekli olan eylemlerin cazibesine kapılıp etrafıyla pek de fazla ilgilenmeye başlayabilir.

Belki orada duyduklarını tekrar edebilir. Renkleri, sayıları öğrenebilir ya da tekrarlayabilir. Belki bazı şarkıları söylüyor ve tekrar ediyor olabilir. Hatta bazı çocuklar koskoca bir cümleleri bile tekrar edebilir. Fakat çocuk, bunların ne anlama geldiğini ve nerede, nasıl kullanıldığını öğreniyor demek değil. Çünkü bu kelimeleri televizyonda duyuyor ama bunu etkileşimli olarak yapmıyor. Ama bunu yerinde ya da iletişim amacıyla kullanmıyordur. Sadece ezbere tekrar etme ihtimali daha büyüktür. Çünkü ekran karşısında iletişim tek yönlüdür.

Gerçek iletişim ve dil edinimi için ne gerekir?

İletişim, göz kontağı iletişimi başlatma sıra alma, kelimeleri doğru yerde doğru zamanda kullanma işaret etme, gösterme, sorma gibi pek çok şey içeriyor.

Çocuğunuz ekranın karşısına oturduğunda ne oluyor? Bütün bunlar olmuyor. Çocuğunuz tamamen pasif ve alıcı. Asıl sosyalleşmenin, iletişimin dil becerilerinin gelişmesi için gerekli birçok şeyden mahrum kalıyor ve bunu çok küçükken çocuğa yaptığımızda bu bağlantıların gelişmesi de çok çok zor oluyor tabii ki.

Peki eğitici bebek programları?

Eğitici bebek programları dil gelişimini etkiler mi?

Araştırmalara baktığımızda eğitici bebek programları zannedildiği gibi işe yaramıyor. Hatta çocukların bebeklerin gelişimini yine engelleyebiliyorlar.

Bunun sebeplerinden biri de belki de çok az kısa kısa diyaloglar içermeleri ya da çok hızlı değişen imajlar içermeleri görseller vermeleri olabilir. Yani aslında eğitici bebek programları o kadar da eğitici değil. Çocuğunuz için en eğitici şey sizin onunla kurduğunuz etkileşim.

Konuşma (sözcük üretimi) ve iletişim farklı şeylerdir. Bir çocuk size şiir okuyabilir, ezbere cümleler söyleyebilir, birden 10'a kadar sayabilir ve alfabeyi, renkleri ezbere bilebilir. Ama bu kelimeleri iletişim içinde, bağlama ve karşısındaki kişiye uygun yapmıyorsa, hiçbir şekilde iletişim başlatmıyorsa, ona sorulan sorulara yerinde cevap vermiyorsa ama sadece ezbere televizyonda duyduğu şeyleri söylüyorsa burada sağlıklı bir etkileşimden bahsedemeyiz.

Yani konuşma ve iletişim ayrı şeyler. Bir çocuk konuşabilir ama iletişim kurmuyor olabilir.

Otizmde gördüğümüz şeylerden biri de çocukların bazen konuşması ama bunu iletişim amacıyla yapmamaları. Ekran vakti otizme sebep olmaz! Sanal otizm dediğim şey en başta da belirttiğim üzere otizm semptomları, otizm gibi semptomların görüldüğü bir durum.



Sanal otizm gibi bir şüphe varsa ne yapalım?

1. Ekranı kapatıp etkileşimi artıralım

Birincisi ekranı kapat ya da azalt değil mi? Ama şuna da dikkat etmeliyiz: Eğer biz bütün gün telefondaysak ve çocuk sürekli bizi ekranın önünde telefonun önünde görüyorsa tabii ki bu onu da etkileyecektir. Ebeveynler çocuklarının en önemli öğretmenleri ve onların en önemli modelleri. O yüzden eğer siz devamlı ekran başında yapsanız bu bir sıkıntı.

2. Arka plan gürültüsünü kapatalım

Eğer evde sürekli bir arka plan gürültüsü var, sürekli bir uğultu ekrandan bir ses geliyorsa yine de bu çocuğun dil gelişimini etkileyebilir. Aynı zamanda sürekli oradan gelen gürültüden dolayı etrafındakileri çok iyi duymayabilir, çok iyi seçemeyebilir. Yani genel olarak ekran azaltılması ya da tamamen kapatılması bu durumda çok önemli.

3. Ekran vaktini birlikte değerlendirelim

İkincisine çocuğunuz bir şeyler izlediğinde bunu tek başına yapmasını istemiyoruz. Birlikte izlemenize, izlediğiniz şey hakkında konuşmanızı daha sonra bu izlediğiniz hakkında konuştuğunuz şey hakkında belki yine oyunlar oynamanız, oyunu oyununa katmanız. Yani bunu bir etkileşim serüvenine çevirmenizi istiyoruz



4. Çocuğu farklı aktivitelere yönlendirelim (erken dönemde başlamak en iyisi)

Onun dışında tabii ki televizyon yerine çocuk bakıcısı olarak ya da bebek bakıcısı olarak başka şeyleri kullandırmaya çocuğunuzu alıştırmamanın en iyisi olacaktır. Çok fazla ekrana maruz kalan çocukların diğer aktivite ve oyuncaklara ilgilerinin azaldığını görebiliyoruz. Çocuğunuz hem ilerideki sosyal ve akademik başarısı için hem de genel olarak dil ve iletişim gelişimi için onun hem oyun oynaması hem de kitaplara maruz kalması önemli. Çocuğunuzu kitaplara daha bebekken bile alıştırebilirsiniz. Belki başta kitaplara bir yere vuracak ağına sokacak ama onları da keşfedecek. Eğer çocuğu oyuncak ve kitaplara olabildiğince erken yönlendirirsek ve ekrandan uzak tutarsak, çocuğun da oynamak için bunları tercih etme olasılığı çok daha büyük.

Çocuğunuz çok ekrana maruz kalıyorsa bunu tekrar düşünün. Tabii ki çocuk arada bir şeyler izliyor olabilir. Ama burada söylediğim gibi olabildiğince etkileşimli olabildiğince kontrollü olması önemli. Televizyon ya da tablet her fırsatta çocuğa verilmemeli.

Kaynakça

<https://kidolog.com/blog/0-3-yas-araliginda-ekran-maruziyeti/>





Ayşe ERBAŞ Psikolojik Danışman



Bugüne kadar nasıl iyi yaşayacaklarını öğrenmiş olan insanlar neden öğrendiklerinin yarısı kadar iyi yaşayamıyorlar?

İNSANLARIN OYNADIĞI OYUNLAR

Birden kendimizi karşıımızdaki kişiye ders verir şekilde konuşurken, o kişiye suçlayıcı cümleler kurarken bulabiliriz ya da karşıımızdaki kişinin bize suçlayıcı cümleler kurduğunu, bize neyi nasıl yapmamız gerektiğini sert bir tonda söylediğini fark edebiliriz. Bu tür durumlarla günlük hayatta, içinde bulunduğumuz her ilişkide karşılaşabiliriz. İletişimin nasıl buraya evrildiği, tarafların birbirlerine karşı olan hangi tutumlarının buna sebep olduğu, transaksiyonel analizin çeşitli kavramlarla açıklamaya çalıştığı bir durumdur. Anlaşılmanın ve anlamının hayatı kolaylaştırıcı yönü düşünüldüğünde transaksiyonel analizle ilgili bilgi sahibi olmanın kişinin yaşamına olumlu katkılar sağlayacağı düşünülebilir. Bu sebeple bu yazıda transaksiyonel analizi tanıtip, yaptığım okumalar sonucunda ilgimi çeken kavramlardan kısaca bahsedeceğim.

EGO DURUMLARI

Eric Berne, insanları dinlerken ve onlara bakarken insanların değiştiklerini gözlemlemiştir. Bu tümünden bir değişimdir. Kullanılan kelimeler, yüz ifadeleri, el hareketleri, duruş ve bedensel işlevler eş zamanlı değişmektedir. Bu değişimler sonucunda yüz kızarmakta, kalp hızlı çarpmakta ya da nefes alımı hızlanmaktadır.

Bu tür ani değişimleri her insanda gözleyebiliriz: Her insan günlük yaşamında zaman zaman, duyguların hâkim olduğu küçük bir çocuk, kendini haklı / üstün gören ebeveyn ve mantıklı bir yetişkin gibi davranabilir. Hafta sonu için birlikte plan yapan iki arkadaş konuşmanın başında kendilerine makul gelen seçeneği gerekçesiyle birlikte söyleyerek etkinlik önerisinde bulunabilir, konuşma ilerledikçe aralarındaki iletişim şekli değişebilir:



A)Kapalı bir ortamda masa başı çalışıyoruz, sakın bir yerde piknik yapmak bize iyi gelir bence. (YETİŞKİN)

S) Dediğin gibi yoğun çalışıyoruz pek sosyalleşemiyoruz yarın güzel bir konser var ona da gidebiliriz. (YETİŞKİN)

A) Yoğun ve çok etkileşimli bir iş yaşantımız var konser daha çok yorabilir bizi. (YETİŞKİN)

S) Hep senin dediğini yapıyoruz hiç benim istediğim olmuyor, ben konsere gitmek istiyorum. (ÇOCUK)

A) Sana kaç defa söyledim, bu şekilde konuşman hiç hoş değil, insanlarla sorun yaşıyorsun hep. (EBEVEYN)

Yukarıdaki konuşmada değişim gösteren tavır, görünüm, kelimeler ve jestler belirgindir. Yetişkin ego durumuyla başlayan iletişim süreci tarafların çocuk ve ebeveyn ego durumlarıyla tepki vermeleriyle değişmiştir.

Bir ego durumu, birbiriyle ilişkili düşünce, duygu ve davranış kümesidir. Bizler belli bir anda kişiliğimizin belli bir kısmını ego-durumlarımızla sergileriz.

Kişilerin sahip olduğu üç farklı ego durumu belirlenmiştir:

YETİŞKİN

Çevremizde, burada ve şimdi de olanlara uygun olarak davranıyor, düşünüyor ve hissediyorsak, erişkin bir insan olarak bana uygun becerileri kullanıyorsak, yetişkin ego - durumundayız demektir.



EBEVEYN

Ebeveynlerimizden birinin ya da bizim için ebeveyn figürü olan bir başkasının bir kopyası gibi davranıyor, düşünüyor ya da hissediyorsak ebeveyn ego - durumundayız demektir.



ÇOCUK

Çocukluğumuzdaki davranış, düşünme ve hissetme biçimlerine geri dönüp o şekilde davranıyorsak çocuk ego - durumundayız demektir.

İletişim kurarken ego durumlarından herhangi birinden karşımızdaki kişiye hitap etmeyi seçebiliriz, karşımızdaki kişi de herhangi birinden bize tepki verebilir.



TRANSAKSİYONLAR

Herhangi biri bir şekilde iletişimi başlattığında ve karşısındaki kişi ona yanıt verdiğinde bir transaksion gerçekleşmektedir. İletişimin başlatılmasına transaksionel uyarın, verilen yanıtı ise transaksionel tepki denilmektedir. İnsanlar arasındaki iletişim her zaman transaksionlardan oluşur. Transaksionların analizini yaparak, iletişimin nasıl gerçekleştiğini ya da bazen nasıl gerçekleşmediğini açıklayabiliriz.

Tamamlayıcı Transaksionlar

Bir tamamlayıcı transaksion hedeflenen ego durumundan tepki alınan bir transaksiondur. Tamamlayıcı transaksionun özelliği beklenti oluşturunca bir yönünün olmasıdır. Örneğin biri size "Saat kaç?" diye sorduğunda yetişkin ego durumunuzdan cevap vermenizi bekler. Siz: "Saat bir." diye yanıt verdiğinizde yetişkin ego durumundan cevap vererek burada ve şimdiye ilişkin olarak bilgi alışverişi yapmış olursunuz. Bir başka örnekte bir iş yeri yöneticisi geç kalan çalışanına ebeveyn ego durumuna geçerek: "Gene geç kaldın bu böyle olmayacak!" diye bağırdığında çalışanın çocuk ego durumuna yönelik tepki vermiştir. Çalışan çocuk ego durumundan "Özür dilerim bir daha geç kalmayacağım." dediğinde, tamamlayıcı bir transaksion gerçekleşmiş olur. Çalışanını azarlayan müdür bir çocuk özrü almayı bekliyordu ve aldı böylelikle tamamlayıcı transaksion gerçekleşti. Transaksionlar tamamlayıcı olduğunda iletişim sonsuza dek sürebilir. Bu kesin sürecektir anlamına gelmez her konuşma belli bir zaman sonra sonlanır ancak transaksionlar tamamlayıcı olduğunda, uyarın ve tepki akışını kesecek bir durum olmayacaktır.

Çapraz Transaksionlar

Bir örnek üzerinden açıklamaya çalışırsak size "Saat kaç?" diye sorulduğunda sinirlenerek "E ama yeter artık gene mi saatini kaybettin!" şeklinde cevap verdiğinizde çapraz transaksion gerçekleşmiş olur. Çünkü karşınızdaki kişi size sorarken yetişkin ego durumunuzdan saat söylemenizi beklemektedir fakat siz öfkeli bir ebeveyn ego durumundan cevap vererek onun çocuk ego durumuna hitap etmişsinizdir. Bu noktada karşınızdaki kişi için iki seçenek var ya sizin davet ettiğiniz ego durumuna geçerek:

- Uygulu çocuğa geçip özür dileyebilir,
- Ya da çocuk ego durumunda isyankar olup: "Ne yapayım kaybettim işte ne kızılıyorsun bana sürekli." diyebilir.

Burada yetişkin ego durumuyla başlayan ve saatin kaç olduğuna dair bilgi alma amacı şimdilik unutulmuş oldu.

Örnekte de gördüğümüz gibi tepkinin davet edilen ego durumundan gelmediği transaksion türü çapraz transaksiondur. Şimdi iş yeri yöneticisi ve geç kalan çalışan arasındaki konuşmayı yeniden başlatalım. Çalışan içeriye girer ve müdür ebeveyne özgü bir şekilde ona homurdanır. Ama Çalışan özür dilemek ya da asi bir şekilde karşı çıkmak yerine sakince bakarak ölçülü bir sesle: "Öfkeli olduğunuzu görüyorum neden böyle hissettiğinizi anlayabiliyorum lütfen bana şimdi ne yapmamı istediğinizi söyleyebilir misiniz?" der. Burada verilen tepki uyarını gönderen kişinin beklediği iletişimin ilerlemesini durdurmuştur. Ebeveyn ego durumundan çocuk ego durumuna yönelik gönderilen uyarın, yetişkin ego durumundan yetişkin ego durumuna yönelik olarak değiştirilmiş ve çapraz transaksion oluşmuştur.

GİZİL(ÇİFT) TRANSAKSİYONLAR

Gizil bir transaksiyonda, aynı anda iki mesaj iletilir. Bunlardan birisi, açık olan ya da sosyal düzeyde bir mesajdır. Diğeri ise, gizil olan ya da psikolojik düzeyde bir mesajdır. Gizil bir transaksiyonda, sosyal düzey mesajlar kelimelerle iletilir. Psikolojik düzeydeki mesajlar 'gizil mesajlar' olarak adlandırılır ve onları gözlemlememiz gerekir. Bunları ses tonu, vücut hareketleri, beden duruşu ve yüz ifadelerine bakarak görebiliriz. Tüm transaksiyonlarda hem sosyal hem de psikolojik düzeyde birer mesaj bulunmaktadır. Gizil transaksiyonlardaki farklılık, bu ikisinin birbiriyle uyuşmamasıdır. Sözlerin taşıdığı mesaj, sözel olmayan mesajlar tarafından yalanlanmaktadır. Bu durumda herhangi bir transaksiyonu doğru analiz edebilmek için, sözler kadar sözel olmayan mesajlara da dikkat etmemiz gerekmektedir.

Kadın: Arabamın anahtarını ne yaptın?

Erkek: Çekmecene koydum.

Yalnızca yazılı olan sözlere baktığımız zaman, ilk bakışta bunun yetişkinden-yetişkine gönderilmiş tamamlayıcı bir transaksiyon olduğunu söyleyebiliriz. Bu durumu ses tonu ve görsel öğeleri de göz önünde bulundurarak tekrar ele alalım.

Kadın(sertçe, sesini cümlelerin sonuna doğru düşürerek, yüz kasları gergin kaşları çatık olarak): 'Arabamın anahtarını ne yaptın? '

Erkek(ses tonunu yükselterek, sesi titreyerek omuz silkerek, başını karşıya çevirerek, kalkık kaşlarının altından bakarak): 'Çekmecene koydum.'

Psikolojik düzeyde, ebeveynden-çocuğa ve çocuktan-ebeveyne yönelik bir iletişim vardır. Bu sözel olmayan mesajları sözlere dökerek olursak, şu şekilde olabilir:

Kadın: 'Sürekli eşyalarımı karıştırıyorsun.'

Erkek: 'Beni her zaman haksız yere eleştirip duruyorsun!'

Bir satıcının müşterisinin satın alma dürtüsünü harekete geçirmeyi amaçladığı başka bir örneğe bakalım.

Satıcı: Tabikii efendim bu kamera elimizdekilerin en iyisi. Ama sanırım sizin için biraz pahalı.

Müşteri(Meydan okurcasına): Alıyorum!

Burada sosyal düzeyde yetişkinden yetişkine bir uyarıcı gönderilmiş gibi fakat alttaki gizli mesaj yetişkinden çocuğadır. Burada beklenen müşterinin gizli mesajı alarak çocuk tepkisiyle yanıtlamasıdır.

İletişimin her zaman için farklı bir yöne doğru ilerlemesi de mümkündür:

Satıcı: '..... sanırım sizin için biraz pahalı....'

Müşteri(düşünceli): 'Evet, söylediğinizde haklısınız. Bu benim için biraz pahalı. Yine de teşekkür ederim.'

Satıcı burada çocuk ego durumunu harekete geçirmede başarısız olmuştur.

Size transaksiyonel bir uyarıcı gönderildiğinde, asla belli bir ego durumunda olmanız SAĞLANAMAZ. En fazla yapılabilecek şey sizi belli bir ego durumunda tepkide bulunmak için DAVET etmektir.(Bu yaklaşım şekli dış uyarıcıların etkisizliği ve içsel süreçlerin güçlülüğü vurgusuyla stoa felsefesini akla getirmektedir. İlginizi çeken bir yaklaşım şekliyse okumanızı tavsiye ederim.)



OYUNLAR

Herhangi biriyle yaşadığınız bir olayın sonunda her iki taraf da kendini kötü hissettiyse ve "Bu neden hep benim başıma geliyor, bak gene aynı şey oldu." vb. düşünceleriniz oluyorsa muhtemelen psikolojik bir oyun oynamışsınız demektir.

Oyunlar dışarıdan bakıldığında akla yatkın gelen, aslında gizil bir motivasyonu olan, tahmin edilebilir bir sonuca giden, önceden planlanmış iletişim ağı (transaksiyonlar) olarak tanımlanır. Burada bahsedilen planlama bilinçli ve farkında olarak yapılmamaktadır. Her psikolojik oyunda, psikolojik düzeyde, görünürdeki sosyal düzeyde olup bitenden farklı bir şey olmaktadır. İnsanlar kendi psikolojik oyunlarını tekrar tekrar yaşarlar ve kendi psikolojik oyunlarını yaşamaları için buna uygun psikolojik oyunları oynayan insanları bulurlar. Arkadaşlık ilişkilerimizde, iş ilişkilerimizde, romantik ilişkilerimizde yaşadığımız, bize kötü hissettiren, sürekli benzer olayların başımıza geldiğini düşündüren durumlar üzerine düşünebiliriz. Yaşadığımız olumsuz bir olay sonucunda hissettiğimiz kötü duygu bize tanıdık gelir, daha önce bize aynı duyguyu hissettiren başka durumlar içinde bulunmuşuzdur. Kendi psikolojik oyunumuzu oynayacak kişileri arayıp buluyor olmamız şaşırtıcıdır. Burada sosyal düzeyde kurulan iletişimden çok psikolojik düzeyde kurulan iletişim önemlidir. Herhangi iki insan olarak dışarıdan, sosyal düzeyde günlük hayata dair sohbet sürdürüyormuşuz gibi görünebiliriz fakat psikolojik düzeyde taraflardan birinin diğerine haksızlık yapacağı ve öbür tarafında mağdur rolünde ona hesap soracağı anlaşması yapıyor olabilir. Bizim için kötü sonuçları olmasına rağmen psikolojik oyunları sürdürmeye devam ederiz çünkü bu oyunlar küçükken, dünyadan istediğimizi almak ve diğer insanlarla temas kurmak için kullandığımız araçlardır. Kendi hayatımızdaki işlevsiz psikolojik oyunları keşfedip yetişkin yaşamımızda dünyayla iletişim kurmak için daha işlevsel seçenekler bulmaya çalışabiliriz.

Transaksiyonel analiz, yukarıda bahsettiğim kavramlar dışında; yaşam kurgusu, raket duygular ben ok'im sen ok'sin, vb. başka kavramları da olan bir psikoloji kuramıdır. İnsan ilişkileri konusunda daha detaylı okumalar yapmak isterseniz benim de bu yazıyı yazarken okuduğum kitapları öneririm.

İnsanların Oynadığı Oyunlar- Eric BERNE

Günümüzde TA- Lan STEWART, Van JOİNES

Ben Ok'im Sen Ok'sin- Thomas A. Harris, M.D.

Çocuklar, Gençler ve Yetişkinle İçin Transaksiyonel Analiz- Alvyn & Margaret FREEED

KAYNAKÇA

İnsanların Oynadığı Oyunlar- Eric BERNE

Günümüzde TA- Lan STEWART, Van JOİNES

Ben Ok'im Sen Ok'sin- Thomas A. Harris, M.D.

Çocuklar, Gençler ve Yetişkinle İçin Transaksiyonel Analiz- Alvyn & Margaret FREEED



Kızıltepe Rehberlik ve Araştırma Merkezi

YENİ MAH. 531/2 SK. SOYSAL 2 APT NO: 2A KIZILTEPE / MARDİN

0482 312 18 35