



CAM SUYU

SAYI:4

FETHİYE REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ

Yolunu kaybedenlere rehber
olmak,ayrıntılı bir ışık olmaktır.

içindekiler;

3

MÜESSER UÇAR: SUNUŞ

Hayat herkesi kırar, fakat sonrasında çoğu insan o parçalanmış halleriyle daha bir güçlenir

4

CEVDET YÜKSEL

RAM MÜDÜRLÜKLERİNDE
EĞİTSEL DEĞERLENDİRME
VE TANILAMA

7

MUSA ÖZ

Psikolojik Sağlık

11

METİN GÜÇLÜ

Öfke ve Stres Yönetimi

15

MUSA ÖZ

DEDE BİZİ TA ÖTEDEN BERİ
DİĞERTOPLUMLARDAN AYIRAN
KÜLTÜR VE MEDENİYETİMİZİ
GÖSTEREN CANLI ANSİKLOPEDİDİR

17

ZUEL KÜREKÇİ

Öyküsel terapiye göre;insan yaşamı ,senaryolarını kendisinin yazdığı öyküler serisidir

21

BURCU BOYACIOĞLU

ÇOCUKLARDA “EMPATİ”
BECERİSİ GELİŞTİRMEK

23

NEZİHA DONAT

Doğru Meslek Seçimi Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler Nelerdir?

FETHİYE RAM

Cumhuriyet Mahallesi Gaffar Okkan Caddesi 500. Sokak No:13
Türk Telekom Karşısı Fethiye /MUĞLA +90 252 614 03 68

İMTİYAZ SAHİBİ

Müesser UÇAR

TASARIM VE HAZIRLAYAN

Metin GÜÇLÜ
Musa ÖZ

YAYIN KURULU

Müesser UÇAR
Musa ÖZ
Nevruz KORKMAZ
Metin GÜÇLÜ
İbrahim BAĞCI
Zuel KÜREKÇİ

*Tecrübenin gücü,
içerdiği akıl miktarıdır.*

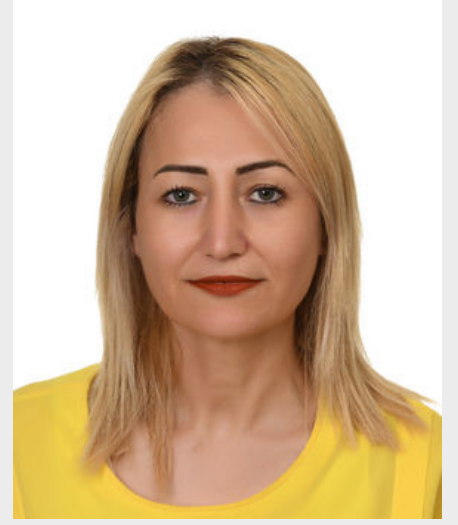
Genç bir ağaç yaralandığında o yaranın etrafında dolaşarak büyür.
Ağaç büyümeyi sürdürürken söz konusu yara ağacın gövdesine oranla nispeten küçülür.
Uzayan dallar ve büyüyen gövde yaranın zamanla üstesinden gelindiğini bize anlatır.
Ağacın geçmişin çevresinden dönüp dolaşarak büyüme biçimi, onun o eşsiz karakterine katkıda bulunur."

Prof. Dr. Peter Levine



Editör'den;

*Hayat herkesi kırar,
fakat sonrasında
çoğu insan o
parçalanmış
halleriyle daha bir
güçlenir.*



Değerli okurlar;

Fethiye Rehberlik ve Araştırma Merkezi olarak hazırlamış olduğumuz e-derginin Ocak-2024 sayısını çıkarmış bulunmaktayız.

Hayat herkesi kırar, fakat sonrasında çoğu insan o parçalanmış halleriyle daha bir güçlenir. Dergimizin bu ay ki sayısında psikolojik sağlamlıkla ilgili genel bilgilere değinilmektedir. Dergimizin devamında Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Hizmetleri bölümümüzde görev yapan öğretmenlerimizin yazıları bulunmaktadır.

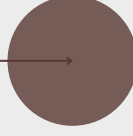
Hedefimiz e-dergimizi 4 aylık periyotlar halinde yayınlatabilmek olup, eğitim ve kültür dergisidir. Hizmet alanımız olan Özel Eğitim ve Rehberlikle ilgili sizleri bilgilendirmek, bölgemiz genelinde yapacağımız çalışmalar, araştırmalar ve sonuçlarını paylaşmak en önemli yayın hedefimiz olacaktır.

E-dergimizin hazırlanmasında emeği geçen tüm çalışma arkadaşlarıma teşekkür eder ve sizlere iyi okumalar dilerim. Bir sonraki sayımızda görüşmek dileğiyle....

*Müesser Uçar
Kurum Müdürü*

RAM MÜDÜRLÜKLERİNDE EĞİTSEL DEĞERLENDİRME VE TANILAMA

CEVDET YÜKSEL
MÜDÜR YARDIMCISI



Ülkemizde eğitim öğretim süreci içinde yer alan “Özel Gereksinimli ” öğrencilerimizin yaşama tutunmalarında vazgeçilmez tedavilerinden biri de eğitimidir. Eğitimlerinin planlanmasında, yönlendirmesinde ve uygulamaların takibinde Rehberlik Araştırma Merkezi Müdürlüklerimiz çok büyük önem arz etmektedir.

Bu öğrencilerimizin eğitimlerinin planlaması, “Eğitsel Değerlendirme ve Tanılama ” süreci içinde başlamaktadır. Doğru tanı doğru planlamayı, doğru planlama ise alan formasyonuna hâkim uygulayıcı ile verimli ve yararlı eğitimi ortaya çıkarmaktadır.

Fethiye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğümüz Seydikemer, Dalaman ve Ortaca ilçelerimiz de olmak üzere 3131 aktif, 4000 de pasif olmak üzere 7131 dosya ile okul öncesi, ilköğretim, ortaöğretim, öğrenim dışındaki fiziki engelliler ile her yaşta psikolojik danışma hizmeti isteyen vatandaşlarımıza çok amaçlı hizmet vermektedir.

Bu eğitim süreçlerinin değerlendirilmesinde ve yönlendirilmesinde kurumumuz, e-ramdevu ve kuruma başvuru yöntemiyle Eğitsel Değerlendirme ve Tanılama sürecinde tıbbi tanılması yapılan bireylerin alanında uzman eğitimcilerle performans ve testlerle incelemeleri yapıldıktan sonra, Rehberlik Hizmetleri Kurulunca değerlendirmeleri yapılıp, hazırlanan eğitim raporları yerleştirme işlemi için İlçe Özel Eğitim Kuruluna gönderilmektedir. İlçe Özel Eğitim Kurulundaki değerlendirme sonucunda okul ve sınıf yerleştirmeleri yapılarak, yerleştirme tutanakları okullarına gönderilmektedir. Yerleştirilmeleri yapılan bireyler Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri yönetmeliği esasınca, normal okullarda Hafif Otizm, Hafif Zihin, Ağır-Orta Zihin, Ağır Otizm sınıflarına, Uygulama Okullarında ise 1. 2. 3 kademe okullarına yerleştirilerek özel eğitim öğretmenleri tarafından eğitimlerine devam ettirilirlir.

Bu öğrencilerimizin eğitiminde emeği olan özel eğitim ve rehberlik bölümündeki çalışma arkadaşlarıma, bu yükün büyük bir kısmını sırtlayan kıymetli velilerimize, ulaşımlarında, sosyal etkinlik ve destek eğitimlerde bulunan tüm paydaş kurum ve kuruluşlarımıza önemli katkılarından dolayı teşekkürler ediyorum...

ÇOCUKLARDA KARŞIT GELME- KARŞIT OLMA BOZUKLUĞU

Karşıt Olma Karşı Gelme Bozukluğu (KOB) çocuk veya ergenin kuralara uymak istememesi, anne-babaya karşı gelmesi, negativist olması, süregelen uyumsuz davranışlarıyla çevresindekileri sinirlendirmesiyle tanımlanabilen bir bozukluktur.

Müesser UÇAR

Kurum Müdürü



Tanısal Özellikler:

En az altı ay büyüklere yönelik yineleyici, olumsuz karşı gelme, itaatsizlik ve düşmanca davranış örüntüleridir ve sıklıkla en azından aşağıdaki davranışlardan dört tanesinin bulunması ile belirleyicidir:

- Sık sık hiddetlenir, sık sık büyükleriyle tartışmaya girer,
- Büyüklerin isteklerine ya da kurallara uymaya karşı gelir ya da reddeder
- Kasıtlı olarak başkalarını rahatsız edecek bir biçimde davranır,
- Kendi hataları ya da yaramazlıkları için başkalarını suçlar,
- Alıngan ve hassastır, kolaylıkla incinebilir
- Çoğu zaman içerlemiş, kızgın ve kırgındır
- Kincidir ve intikam almak ister.
- Kasıtlı bir biçimde ve sürekli olarak sınırların zorlanması,
- Verilen görevlerin gözardı edilmesi
- Tartışma ya da kavgalarla ya da başkalarını suçlamalarla kendini gösterir.
- Büyüklere ya da arkadaşlarına yöneltmiş düşmanca duygularını ya insanları rahatsız ederek ya da sözel saldırganlıkla (bu bozuklukta fiziksel saldırganlık Davranım Bozukluğunda görülenden çok daha az şiddettedir) sergiler.
- Bu bozukluk kendini daha çok ev ortamında gösterir, okulda ya da toplumda gözlenmeyebilir.

Bu Bozukluğa Eşlik Eden Bozukluklar:

- Bu bozukluk okul öncesi erkek çocuklarda kendini huysuzluk (örn. büyük tepki verme, yatıştırılmakta zorluk) ve aşırı motor hareketlilik ile gösterir.
- Okul yıllarında düşük benlik saygısı (ya da aşırı abartılı benlik saygısı),
- Değişken duygu-durum,
- Düşük engellenme eşiği,
- Küfür etme,
- Alkol-tütün ve yasadışı ilaçların erken kullanımı gözlenebilir.
- Sıklıkla ana-baba, öğretmen ve arkadaşları ile çatışmaları vardır.
- Karşıt Olma-Karşı Gelme Bozukluğu olan çocuklarda Dikkat Eksikliği/Hiperaktivite Bozukluğu daha sıktır.
- Öğrenme Bozukluğu ve İletişim Bozuklukları da Karşıt Olma- Karşı Gelme Bozukluğu ile birlikte görülebilir.

Hastalığın Yaygınlığı:

Karşıt Olma- Karşıt Gelme Bozukluğunun yaygınlığı %2-16 olarak bildirilmiştir. Bu bozukluk ergenlik öncesi dönemde erkeklerde kızlardan daha sıktır. Ergenlik sonrası dönemde eşitlenir. Her iki cinsiyet için belirtiler benzerdir. Ancak erkeklerde davranışlar daha açık ve sıktır ve belirtiler daha sürekli olma eğilimindedir. Karşıt olma belirtileri sıklıkla ev ortamında ortaya çıkar, ancak zamanla diğer ortamlarda da gözlenebilirler.



Ailesel Özellikler:

Karşıt- Gelme ve Karşıt -Olma Bozukluğu; çocuğa bakım verenlerin sık değiştiği, sert, tutarsız ya da ihmalin olduğu ailelerde daha sıktır. Aile içinde ana-babadan en az birinde Karşıt Gelme- Karşıt olma Bozukluğu veya duygudurum bozukluğu olan ailelerde görülür. Karşıt olma-karşıt gelme ciddi evlilik sorunlarının olduğu ailelerde görülme olasılığı yüksektir. Öfke tepkileri, zayıf impuls kontrolü, karşı olma, karşı gelme bozukluğu cinsel istismara uğramış çocuklarda gözlenebilmektedir. Çocuk istismarı ve ihmalinin özellikle fiziksel istismarın sonucunda, depresyon, kaygı bozukluğu, sosyal uyumsuzluk, dışa vurum ya da içe atım sorunları, karşı olma ve karşı gelme bozuklukları vb. gibi ruhsal sorunlar gelişebilir. Sosyal etkileşim modeline göre çocuk yetiştirme türleri

- Tutarsız disiplin
- Aşırı sinirli ve baskıcı disiplin
- Düşük denetim ve zayıf ilişki
- İnatçı ve katı disiplin; çocuk yetiştirme tutumları hastalığın ortaya çıkmasını etkin rol oynar.

TEDAVİDE:

- Anne-babanın ebeveynlik becerileri
- Çocuğun problem çözme becerileri üzerinde çalışılması gerekir.
- Ebeveyn Müdahale eğitim Programı ; Ebeveynlerin çocuklarını olumlu bir bakış açısıyla yetiştirme yöntemlerini geliştirmek ve ebeveynlik konusunda onlara güven vermek.
- Ebeveynlerin eleştirel ve fiziksel şiddete dayalı disiplin anlayışını, görmezden gelme, doğal ve mantıksal sonuçlar, yön değiştirme, dinleme, izleme, problem çözme gibi olumlu yöntemlerle değiştirilmesini sağlamak
- Ebeveynlerin ;problem çözme becerilerini ,kırgınlığını kontrol etme becerilerini ve iletişim becerilerini geliştirmek Okul ile olan ilişkilerle ilgili ebeveyn desteğini artırmak.
- Ebeveynlerin ve eğitimcilerin değişik ortamlarda tutarlılık sağlanması için birlikte çalışmasına yardım etmek.
- Çocukların evde akademik konularla ilgili yaptıkları çalışmalara aile katılımını sağlamak.



Ebeveyn Eğitimi; yeterlilikleri arttırmayı ve aileleri güçlendirmeyi hedeflemektedir. Ebeveyn eğitim programı örnek ebeveynlik becerilerini içeren kısa filmlerden oluşmaktadır. 18-20 arasındaki katılımcıya bir veya iki dakikalık toplam 250 kısa film gösterilir. Bunlar ailelere sosyal öğrenme ve çocuk gelişimi ilkelerini ve aile eğitimini (çocuklarla karşılıklı oyun oynama ,teşvik etme ve övgü) öğretmeyi amaçlayan filmlerdir. Ebeveynler uzman terapistler önderliğinde izledikleri filmlerle ilgili tartışırlar.13 ila 14 haftaya yayılmış olan bu program, haftada 2 saat olmak üzere toplam 26 saatlik bir süreden oluşmaktadır.

Çocuk Müdahale Eğitim Programı:

- Çocukların sosyal becerilerini ve yaşlarına uygun oyun becerilerini güçlendirmek(sıra alma,bekleme,rica etme, paylaşma, yardım etme ve tebrik etme/takdir etme)
- Etkili problem çözme ve öfke yönetimi gibi otokontrol gerektiren stratejileri kullanmaya teşvik etmek.
- Duygusal farkındalığı arttırmak, kendinin ve diğerlerinin farklı düşüncelere sahip olduğunun farkına varmak ve bakış açısını değiştirmek.
- Akademik başarıya, okumaya ve okula hazır bulunuşluğa destek olmak.
- Kurallara uymama , akranlarına karşı saldırgan davranma , reddetme , zorbalık , hırsızlık ve yalan gibi problemleri içeren karşı gelme ,saldırganlık ve benzeri olumsuz davranışları azaltmak .
- Çocuğun olumsuz bilişsel yüklemelerini aza indirmek ve çatışma yaşadığı durumlarla başa çıkabilme yollarını kazandırmak.
- Çocuğun kendine olan saygısını ve güvenini arttırmak.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Musa ÖZ -Rehber Öğretmen

Güneşli bir Pazar sabahı erkenden uyanmış bahçedeki kedisi ile oynamaya inmişti Sare. Tatil boyunca onunla oynayamayacak olduğu için vedalaşır gibi oynadı kedisi boncuk ile. Küçük Sare annesi ile akşam uzun bir uçak yolculuğu yapacaktı. Babası iş yerinde çalışmak zorunda olduğu için yaz tatilinde bir haftalığına Amerika seyahatine annesi ile Fatma teyzeyi ziyarete gideceklerdi. Teyzesini de çok özlemişti. Uzun bir uçak yolculuğu olacaktı. Akşama doğru babası küçük Sare ve annesini havalimanına bırakmıştı. Babası ile vedalaşan Sare heyecanla uçaktan içeri daldı. Annesi ile uçaktaki yerlerine oturdular. Yolda okumak için kitap bile almışlardı yanlarına. Yolculuk başladı. Kaptan pilot her şeyin normal olduğunu planlandığı saatte varış noktalarına ulaşmayı hedeflediklerini ekledi. Uzun bir yolculuk olacaktı. Sare yanına aldığı kitabı bitirmiş ardından uykuya dalmıştı. Annesi yan koltukta kendisinden önce uyuyakalmıştı. Sare büyük bir gürültüyle uyandı. Etrafına bakındı her şey havada uçuşmaya başlamıştı. Annesi yan koltukta idi ancak onu göremiyordu. Işıklar, karanlık, yağmur, soğuk... tüm bu hissettikleri arasında tekrar uykuya daldı. Tekrar kendisine geldiğinde uzun yeşil ağaçların arasında yerde yatıyordu. Bacaklarını oynatmakta zorlanıyor ve vücudundan acı duyduğu çok yeri vardı. Tekrar kendine geldi ve annesine seslendi ancak sesine cevap veren olmadı. Gözündeki gözlüğü de düşme esnasında kaybolmuştu. Etrafa saçılmış uçak parçaları arasında annesini bulmaya çalıştı. Koltukta bir kadın gördü ayak tırnakları boyalı. Annesinin oje sevmediğini hatırladı ve annesinin hayatta olma ihtimali devam ettiğine sevindi. Ancak hiçbir yerde annesini bulamadı. Belki yardım alabileceğim birilerini bulurum düşüncesi ile nehir kenarından yürümeye başladı. Günlerce yürüdü tam 9 gün boyunca. Bu süre zarfında vücudundaki yaralar yağmur ormanındaki kurtçuklarla doldu. Acı veriyordu. Ancak bir yardım bulma umuduyla yürümeye devam etti. Dokuz gün sonra bir kulübeye rastladı. İçeri girdi kimse yoktu. Etrafına bakındı bir bidon benzin buldu. Babasının köpeklerinin yaralanan bacağına benzin döktüğünü hatırladı. Nedenini sorduğunda temizlemek için dediğini hatırlıyordu. Benzini açık yaralarına döktü. Kurtçukların temizlendiğini gördü. Acı ve yorgunlukla oracıkta uyuyakaldı. Bir vakit sonra seslere uyandı. Kulübeye Peru'lu balıkçılar gelmişti. Onlara işaretlerle uçaklarının düştüğünü ve yardım için geldiğini annesini aradığını anlatabildi. Arama kurtarma ve polisler teslim edilen Sare sağlığına kavuştu ancak hayatta kalan tek kişi kendisi olduğunu yetkililerden öğrendi. Ardından şunu da öğrendi. Uçak düştüğü anda kendisinden başka sağ olanlar da vardı hatta annesi de. Ancak tutunabilmeyi başaran sadece Sare idi.

Hikâyenin gerçek, isimlerin değiştirildiği bu olayda Sare'nin kurtuluşu için söylenecek kelime nedir? Psikolojik Sağlık.



Neden bazı insanlar başlarına gelen kötü olaylarla daha rahat başa çıkarken bazıları olumsuz tecrübeleri bir türlü geride bırakamıyorlar?
Buradaki anahtar kelime 'Psikolojik Sağlık'.

Nedir bu Psikolojik Sağlık?

Dayanıklılık, esneklik, toparlanabilme becerisi, zor deneyimlerden bir şeyler öğrenip başa çıkabilme becerisi. Bireyin yaşadığı onca zorluğa rağmen normaline dönebilme becerisidir.

Her bireyin olayları yorumlaması, tepkisi ve baş etme yöntemleri farklıdır. Kimisi ağlar, kimisi güler, kimisi gülerken ağlar.

Bizler ebeveyn olarak bambu gibi sağlam olmak durumundayız. Nasıldır bambu? Zaman zaman yerlere kadar eğilebilir ama muson rüzgarlarına bile kırılmadan dimdik durabilir.

İyileşme kapasitesi doğuştan gelir. Ailenin görevlerinden biri de bu kapasiteye çocuklarımızın ulaşmasını ve kapasite artırımına imkan sağlamaktır. Peki nasıl?Örnek, rol model olarak, duygularını yaşamasına izin vererek, çocuğumuzun kendini tanımasını sağlayarak, baş etme becerisini destekleyerek bizler onlara bu imkanı sunmuş oluruz. Sizin aileniz sizlere bu imkanı sunmamış olabilir. O yüzden yetişkin benliğimizle tam olarak kendimize destek olmalıyız





EBEVEYNLER OLARAK PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI ARTIRMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

Sağlıklı bireyler yetiştirmek için önce anne babalar olarak kendi Psikolojik sağlamlığımızı sağlamalıyız. Bunun için öncelikle: Geçmiş ve geleceğe odaklanmak yerine şu ana odaklanmalıyız. Kendimize iyi gelen şeylerin izini sürmeliyiz.

Bazen yürüyüşe çıkmak, bazen de bir arkadaş sohbeti olabilir. Sağlığımıza dikkat etmek psikolojik sağlamlığımız için yapabileceğimiz önde gelen görevlerdendir.

Spor, yürüyüş vs. aktivitelere yönelmek tercihlerimizden biri olabilir.

Başkalarına iyilik yapmak, bir ihtiyacını gidermek insana ruhsal doyum sağlayan en güzel yollardan biridir.



ÖFKE VE STRES YÖNETİMİ

Ö

fke ve stres yönetimi, kişinin fiziksel, duygusal ve davranışsal tepkilerini kontrol etmeye yönelik bir süreçtir. Öfke yönetimi, kişinin öfke duygusunu ifade etme yollarını öğrenmesi ve

kontrol etmesi için teknikler ve yöntemler kullanmasını içerir. Stres yönetimi ise kişinin stres kaynaklarını tanıması, onlarla başa çıkmak için teknikler geliştirmesi ve bunları uygulamasını içerir. Öfke ve stres yönetimi, sağlıklı bir yaşam sürdürmek için önemlidir çünkü öfke ve stres, fiziksel ve duygusal sağlık sorunlarına yol açabilir.



Öfke ve stres, hayatın doğal parçası olsa da, fazla miktarda öfke ve stres yönetemezseniz, sağlığınıza ve işlevselliğinizi etkileyebilir. Öfke ve stres yönetimi için birkaç farklı teknik ve yöntem vardır.

1. Meditasyon ve yoga: Meditasyon, zihninizi temizlemenize ve odaklanmanıza yardımcı olurken, yoga, bedeninizi esneme ve rahatlatmaya yarar.
2. Terapi ve konuşma terapisi: Terapi, öfke ve stres kaynaklarını belirlemenize ve bunlarla nasıl başa çıkacağınızı öğrenmenize yardımcı olabilir. Konuşma terapisi, duygularınızı ifade etmenize ve bunları işlemeye yardımcı olur.
3. Fiziksel aktivite: Fiziksel aktivite, öfke ve stresi azaltmaya yardımcı olur.
4. Sağlıklı yaşam tarzı: sağlıklı beslenme, uyku ve alkol kullanımını sınırlandırmak, öfke ve stresi azaltmaya yardımcı olabilir.
5. Öfke yönetimi: Öfke yönetimi teknikleri, öfkeye yanıt vermeden önce nefes alma, sayma veya odaklanma gibi teknikler kullanarak öfkeyi kontrol etmenize yardımcı olabilir.
6. Olumlu düşünce yapısı: Olumlu düşünce yapısı, pozitif ve olumlu şeyleri düşünmeye çalıştır ve bu sayede negatif düşünceleri azaltır.



Çayın Karadeniz 'de Tutunma Hikayesi

Osman Doğan

Binlerce yıldır misafirperverliğin, dostluğun ve muhabbetin sembolü olan çay, üşüdüğümüzde, yorulduğumuzda, sıcak bir dost sohbetini özlediğimizde hep yanımızdaydı. Kullanımı son derece yaygın, yediden yetmişe herkesin, günün her saatinde içtiği bu şifalı bitki, gündelik hayatımızın vazgeçilmezleri arasındadır. Bir çay cenneti olan ülkemizde yalnız Doğu Karadeniz'de üretilen çay, memleketimizin hemen her bölgesinde özenle demlenir, keyifle içilir.

Bütün dillere önceki ç'a (tcha) ve te(theh) kelimelerinden geçen bu efsane bitkiye Türkler çay, Ruslar chay, Araplar şây, Japonlar cha, Avrupalılar tea derler. Kışın yapraklarını dökmeyen, bol yağış alan, dumanlı, ılık ve nemli iklimlerde yetişen; küçük boylu, yarı tropik bir çalı türü olan çay, Çaygiller (Theaceae) familyasındandır. Hindistan, Çin, Sri Lanka, Bangladeş ve Japonya'da yaygın bir şekilde üretilen çayın Arjantin, Azerbaycan, Birmanya, Endonezya, Malezya, Kenya, Mozambik, Brezilya, Şili, Gürcistan gibi kırkın üzerinde ülkede de ekonomik düzeyde tarımı yapılır. Yeryüzünde yetişen bütün çayların hammaddesi ise Çin kamelyasıdır.



Çayın hikâyesi ise yaklaşık beş bin yıl evvel Çin’de başladı. Efsaneye göre Çin imparatoru Shen Nung bir öğle istirahatındayken hizmetlileri efendileri için bir kaptı su kaynatıyorlardı. Bu sırada tatlı bir rüzgâr sıcak suya birkaç çay yaprağı düşürür. İmparator, sudan içince yüzüne hafif bir tebessüm yayılır, “İnsanın içini ferahlatıyor, kalbine huzur veriyor.” diye tarif eder. Efsaneler bir tarafa tarihler ilk çay tarımının yaklaşık iki bin yıl önce Çin’de başladığını kaydeder. M.S. 4. asırda Çin’de yaygın olarak tarımı yapılan çay, 7. asırda hanedan ailesi tarafından himaye edilir. İlk çağlarda biraz keyif, biraz da tıbbi nedenlerle içilen çayın şöhreti ise sıcak bir içecek olmasının ötesine geçmesiyle başlar. Binli yıllara gelindiğinde Çin’in en mühim ihracat ürünü hâlini alan çayın damakları titreten o eşsiz lezzeti, Japonları, Moğolları, Türkleri ve diğer Asyalı kavimleri de sarar.

Türklerde ilk çayı Çin’in komşusu olan Hunların içtiğini, Çinlilerle münasebetini devam ettiren Türk hanedanlarının da çay içme geleneğini devam ettirdiğini gösterir. 12. asırda Orta Asya Türkleri arasında İslamiyet’i yayan Pîr-i Türkistan Hoca Ahmed Yesevi (k.s.) hakkında anlatılan bir menkıbe ise Türkler arasında çayın ne kadar yaygın olduğunu gözler önüne serer. Türkistan köylerinden birine misafir olan Yesevi hazretlerine ev sahibi sıcak bir içecek ikram eder. İçeceğin tesiriyle ter atan, yorgunluğunun gittiğini hisseden misafir, hoş rayihalı ve fevkalade lezzetli bu şeyin çay olduğunu öğrenince, “Bu şifalı bir bitkidir, hastalarınıza bundan içirin ki şifa bulsunlar, inşallah bu çay kıyamete kadar çok revaç bulur.” diye hususi dua eder.

Çayın İpek Yolu güzergâhını takip ederek Çin’den Osmanlı’ya gelmesi ise Avrupa’dan öncedir. 16. asırdan itibaren Memalik-i Osmaniye’de varlığı bilinen çay hakkında seyyah-ı âlem Evliya Çelebi de Seyahatname’sinde bazı bilgiler verir. 19. asrın ortalarına kadar sınırlı bir kesim tarafından kullanılan çayın, hususiyle Tanzimat’tan sonra değişen hayat tarzıyla beraber içilmesi de artar. Çayın kokusu konaklardan sokaklara yayılınca birer birer çayhaneler açılır ve tiryakilerin “Efendi! Güzel bir çay himmet et” sesleri yankılanır.





Çay, beş bin yıldan beri bilinen, sevilen; efsaneleri, menkıbeleri, deyimleri, şiirleri, sanat ve sanayisi oluşan bir içecektir. Osmanlı medeniyeti, bu efsanevî içeceğe yeni bir lezzet ve tat katmıştır. Bu esnada Osmanlı'nın ilk çay ustaları ortaya çıkar. Damadzâde Ebülhayr Ahmed (Çay Risalesi, 1711), Hacı İzzet (Çay Risalesi, 1878), Ali Nazimâ (Çay, 1892), Mehmed Arif (Çay Hakkında Malumat, 1912) gibi kimi müellifler çayın kitabını yazar, kimi mütefekkirler ise bu efsanevî içecek hakkındaki fikirlerini, "Büyu hoştur, rengi hoştur, ta'mı hoştur, şürbü hoş / Demlenirse pek hoş olur, âfiyetle iç çayı" diyerek kağıda döker.

Çayın içilmesi kadar dikilmesinin de hikâyesi hayli meraklıdır. Birçok idealistin emeğiyle Anadolu'nun Doğu Karadeniz kıyılarında filizlenen çayın ülkemizdeki meşakkatli yolculuğunu anlamak için bir asır öncesine gitmek gerekir. Arşiv vesikaları Türkiye'de ilk çay dikiminin 19. asrın son çeyreğinde Sultan İkinci Abdülhamid devrinde başladığını gösterir. Prof. Dr. Kemalettin Kuzucu'nun araştırmalarına nazaran Anadolu'da ilk defa çay 1878'de Hopa ve Arhavi yöresindeki halk tarafından yetiştirilir. Böylece çayın Doğu Karadeniz macerası bölge halkının Rusya'dan getirdiği çay fidanlarını evlerinin bahçelerine dikmesiyle başlamış olur.

Osmanlı'da çay yetiştiriciliği hakkında bilinen ilk hükümet teşebbüsü ise 1880'li yılların sonunda olur. Japonya'dan ithal edilen çay fidanlarının Bursa'daki çiftliklerde denemesi yapılır. Bu girişimden sonra 1892'de yine Bursa'da, 1894'te İstanbul'da da çay yetiştirilmeye çalışılır. Ancak iklim çay ziraatına elverişli olmadığından bu faaliyetler neticesiz kalır. Bunun üzerine Osmanlı yönetimi 1894'te çay ekimi için daha ciddi ve bilinçli bir teşebbüste bulunarak vilayetlere ziraat müfettişleri gönderip arazi yapısı ve iklim özelliklerinin incelenmesini ister.

Çayın milletlerarası ticaretteki yerini kavrayan Sultan Abdülhamid Han, üretimine büyük önem veriyordu. Bu maksatla Japonya'ya çay fidan ve tohumları sipariş ettiği gibi oradaki çay bahçelerinin de fotoğraflarını çektirir. Ayrıca, Trabzon, Maraş, İzmit ve Bursa havalisinde çay adıyla toplanıp içilen bitkilerin hakiki çay olup olmadıklarının laboratuvarlarda incelenmesi için Halkalı Ziraat Mektebi'nde meyvesiz ağaç fidanlığı oluşturulur. Buna ilaveten çiftliklerde çayın ekiminde ve bakımında izlenecek usul ve esasları gösteren bir de talimatnâme hazırlanır. Nihayet 1895'te Japon çay fidan ve tohumları İstanbul'a ulaşır ve padişaha takdim edilir. Ardından İstanbul, Erzurum, Sivas, Ankara, Bursa, Selanik, Aydın, Adana, Halep ve Suriye'deki numune çiftliklerinde çayın ekimine başlanır. Bütün bu çalışmalar çay için seçilen şehirlerin ekolojik şartlarının elverişsizliği sebebiyle bir netice vermez.

1896'da Buharalı Yusuf, Trabzon'da yetiştirdiği çay yapraklarından beyaz çay elde etmeyi başarır ve ürettiği çaydan Sultan Abdülhamid Han'a bir paket hediye eder. Buna hayli memnun olan padişah, Trabzon'a bir heyet göndererek çay ekimine uygunluğunu inceletir. Bu esnada çay ziraatı hakkında bir eser telif eden Hollandalı Hobbis'i de İstanbul'a davet ederek mükâfatlandırır.

Lezzeti Doğu Karadeniz'in, bereketi ülkemizin olan çayın bugünlere gelmesinde ise Rizeli Hulûsi [Karadeniz] Bey, Halkalı Ziraat Mektebi hocalarından Ali Rıza [Erten] Bey ve ziraat mühendisi Zihni [Derin] Bey'in fedakârlıkları unutulmamalıdır. Hulusi Bey, 1912'de Batum'dan tedarik ettiği çay tohumlarını bahçesine eker ve kısa müddet sonra bitki filizlenir. Çay konusundaki tecrübelerini 1919'da raporlaştırıp Ali Rıza Bey'e sunar. Ali Rıza Bey de Batum'un ziraî yapısını incelemek üzere 1918'de Ziraat Nezareti tarafından Kafkasya'ya gönderilir. Burada yetişen bitkilerin Doğu Karadeniz'de de yetişebileceğine dair rapor hazırlar. 1921'de Yeni Ziraat Gazetesi'nde tefrika edilen ve Türkiye'de çayın ekonomik rolüne değinmesi açısından büyük ehemmiyet taşıyan bu raporlar daha sonra Şimâl-i Şarkî Anadolu ve Kafkasya'da Tedkikât-ı Zirâiyye adıyla kitaplaştırılır. Türkiye'de modern çaycılığın kurucusu kabul edilen Zihni Bey ise, çay ile alakalı çalışmalara 1921'de başlar ve 1924'te ilk çay kanununu meclisten çıkartır. İlerleyen yıllarda Rize'deki ziraati koordine etmekle vazifelendirilen Zihni Bey, çay yetiştirme projesini daha bilinçli hâle getirir. Köylüye dağıtılan fidanların mahsul vermesiyle beraber topraktan yapağa umutlar yeniden filizlenir. Böylece çay, Doğu Karadeniz Bölgesi'ne mahsus, sahilden dâhile, dağların tepelerine kadar araziyi kaplayan bir bitki olmasının ötesinde milli içeceğimiz hâlini alır.

Dede

Dede bizi ta öteden beri diğer toplumlardan ayıran kültür ve medeniyetimizi gösteren canlı bir ansiklopedidir.

MUSA ÖZ



Onun aktarımları bir anlamda tarihin sözlü verileridir. Dedeler akliselimin, anne babaların evlerinin baş tacı çocuklarının en değerli rehberidir. Yavrularını ata hatıralarına, kendi öz tarihine irtibatlandıran canlı bağıdır. Soy ağacının en güçlü kökü aile kalesinin baş kulesidir. Onların hayır duaları sayesinde evlere rahmet ve bereket inerken hane sahipleri de bu rahmet sayesinde nasibini alır. Bu muhabbet ekseninde günler geceler katlanır cümleler sözler dallanır çocuğun en rahat ettiği yer dedesinin kucağıdır.

En tatlı ve inandırıcı masallar dededen dinlenir dede gözünde torun hanenin çiçeği bu soy ağacının en leziz meyvesidir. Hangi dedeye sorsanız dünya bir tarafa torunu bir başka taraftadır. Gençlikte hayat galesinden çocuklarını sevmenin lezzetini tam manasıyla hissedemeyenler için torun bu lezzeti tattıran iyi bir fırsattır.

Dedeye göre torunu sevmek büyüyen çocuğunu da sevmek demektir. Dedeye göre çocuğu sermaye torunu ise kârdır. Dede ocağı merhamet kucağıdır.

Kaşgarlı Mahmud'a göre dede baba anlamındadır. Dolayısıyla baba makamındadır.

Çocuğa göre anne baba kural koyucu koruyucu besleyip büyücüdür. Dede ise çocuk dünyasında bambaşkadır. Torununu can kulağıyla dinleyecek, onun hayallerine yeni kahramanlar yeni imgeler katabilecek numune kişidir.

Ailenin itibarı dededen gelir. Falancalar dürüştür. Falangiller alışverişi sağlamdır gibi. Ailenin en itibarlı ferdinin kendisiyle vakit geçirmesi ise çocuk için bir başka değer meselesidir çocuklar anne ve babalarının çocuklarına dair en güzel hatıraları dedelerinden dinlerler.



Dede

Dedemden dinlediğim nice masalları hikayeleri tanımadığım ama bana 'sevgili arkadaşlar' diye seslenen yabancılardan dinler oldu körpe dimağlar.



Tarım toplumundan çikalı beri çok şeyler değişti aile dinamiklerimizde. Eski tukaka edilirken yeni adı altında Avrupa'nın terk ettiği tecrübeleri tekrarlamak iştahındadır onca anne baba. Dedenin yerini video oynatma siteleri aldı.

Dede bizi ta öteden beri diğer toplumlardan ayıran kùltür ve medeniyetimizi gösteren canlı bir ansiklopedidir.

Bazı ebeveynler kendilerince koyduğu kuralları etkisiz hale getirdikleri gerekçesiyle aile büyüklerini eleştirirler. Oysa aile içinde rekabetçi değil tamamlayıcı bir yol izlemeli, çocuk büyüklerin tecrübelerinden yararlanmalıdır. Böylece onlar yaşlılıklarına rağmen halen üretmenin mutluluğunu yaşarken

anne babalar da hayat tecrübeleriyle pişmiş kaynaktan istifade ederler.

Dede ebeveyn çatışmasının mağduru torun.

Her yeni neslin bir önceki ile arasında fark uçurumlarının olduğu aşıkardır. Hal böyle olunca ebeveynlerde dedeyle fikir ve yöntem ayrılıkları oluşabilir. 'Neden çeker verdin yahut neden çok şımartıldığı' türünden çeşitli eleştiriler ya da karışmaması yönündeki telkinler onları incitir ve yetersizlik duygusuna kapılmasına sebep olur. Sonrasında en güzel mutluluk kaynakları ellerinden alındığı için dedeler kendilerini geri çeker ve yalnızlığa mahkùm olurlar.

Onlar mahzun gözlerle torun yolu gözlerken çocuklarsa araya konan bu mesafeyle nesillerden kopuk, manevi genetik mirastan habersiz ve bu ilişkiden doğacak güzelliklerden mahrum kalırlar.

Dedeye eleştiri ve direktiflerin çocuk yanında verilmesiyle çocuk dedesinin hiçbir şey bilmediği, sözünün değerinin olmadığı hissine kapılabilir. Ona olan saygısı azalır ve bu durum onunla güçlü bir ilişki kurmasına engel teşkil eder. Bu gibi kararları çocukların bulunmadığı yerlerde konuşmak, ama kararları çocukların yanındayken dedeye bırakmak yerinde olur.

ÖYKÜSEL Terapi



Meslek yaşantımızın bizlere sunduğu fırsatlar ile birçok insanın yaşam öykülerine dokunma fırsatını bulduk. Kendi adıma, insan doğasının yaşanılan problemler karşısında ne kadar güçlü olduğunu gözlemle şansım oldu. Kimi zaman danışanlarımın da bana rehberlik ettiğini düşündüğüm süreçler yaşadım. Sizler de çevrenizden duymuşsunuzdur “Sürekli sorun, sıkıntı problem dinlemek zor iş nasıl dayanıyorsun ,etkilenmiyor musun, moralin bozulmuyor mu?” Sanırım işimizin büyülü yanı da bu olsa gerek, danışanlarımızın kendi öykülerini yeniden yazma, yaşamlarının senaristliğine şahit olma şansına sahibiz. Bu bağlamda sizlerle dergimizin bu sayısında modern bir psikoterapi uygulaması olan ‘Öyküsel terapi’ ile ilgili paylaşımda bulunmak istiyorum. Öyküsel terapi çocuklukta davranış sorunları, suçluluk, zorbalık, anoraksiya, nevroza, çocuk istismarı, evlilik çatışması, uyum sağlama gibi çok çeşitli danışan gruplarıyla çalışmaya olanak sağlamaktadır. (Carr,1998 s 486)

Öyküsel terapiye göre; insan yaşamı ,senaryolarını kendisinin yazdığı öyküler serisidir. (Morgan 2000)

Morgan (2000) öyküsel terapinin bir dizi varsayımına sahip olduğunu öne sürmektedir.

- Sorun sorundur. Kişiler sorun değildir.
- Sorunlar her zaman ortaya çıkmaz. Diğer bir deyişle, sorun her zaman mevcut değildir.
- Yaşam deneyimlerimize yönelik bakış açımız zaman içerisinde değişir.
- Sorunlar kültürel bağlamlarda inşa edilir.
- Tek bir doğru yoktur, çoklu doğrular vardır.
- İnsanlar kendi yaşamlarının uzmanıdır ve sorunlarını çözmekte yardımcı olacak yeteneklere sahiptirler.
- Terapist kendisini uzman veya otorite olarak konumlandırmamalıdır.
- Merak, saygı ve şeffaflık ortamının sağlanması terapistin sorumluluğundadır.

Öyküsel terapinin amacı, danışanın alternatif kişisel öykülerini keşfederek ya da yeniden oluşturarak yeni anlamlar içeren daha tatmin edici öykülerin dolayısıyla deneyimlerin ortaya çıkmasını sağlamaktır. (Akt.Terzi ve Tekinalp) Öyküsel terapist, terapi sürecinde standart değerlendirme araçları ve ölçülebilir tanı kriterleri kullanmaz. Bunun yerine problemler hakkında bilgi elde etmek için en iyi kaynak olarak danışanlarını görür ve onların tanımlamalarına önem verir. Ayrıca

değerlendirme sürecini hikaye anlatımının/yeniden anlatımının bir parçası olarak görür ve sorunların nedenlerine değil, bu sorunların bireyleri ve aileleri nasıl etkilediğine odaklanır.

(Anderson 2016)



Öyküsel terapide sorular, sorunların belirlenmesinde ve başa çıkma kaynakların incelenmesinde kullanılır. Yerleşik problemin ve hikâyenin yaşanmadığı durumları tespit için istisna soruları kullanılabilir. Örneğin; bana problemin ortaya çıkmasını engellediğiniz bir andan bahseder misiniz? İstisna sorularında amaç danışanların temel inançlarını zayıflatmak ve sorunun çözümüne umut aşılmasıdır. Manidarlık soruları ise belirlenen istisnaların, danışan ve aile açısından anlamını ve önemini ifade etmeye yönelik sorulardır. Bu anlamlandırma süreci daha sağlıklı hikayelerin geliştirilmesi için bir adım olarak işlev görür (Gladding 2012) Örneğin; çocuğunuzun hafta sonu hiç öfke nöbet geçirmemesi sizin için ne anlama geliyor? Bu durum çocuğunuz ve aileniz hakkında bize ne anlatır?

Öyküsel terapide dışsallaştırma, öykünün bozulması, bireyin sorundan ayrılması basamağıdır. Danışan kendini problem olarak gördüğünde, başa çıkma yolları kısıtlanır fakat problemlerin kendileri dışında gördüğünde, problemle bir ilişki geliştirirler. Dışsallaştırma konuşmalarını yapılandırmanın iki yolu vardır; birincisi kişinin hayatında sorunun etkisini belirlemek, ikincisi hayatının, sorununun gelişmesine etkisini belirlemektir(Corey,2015) Öyküsel terapi ile danışanların b r soruna sah p oldukları düşüncesi yerine, sorunların danışanlara sahip olamaya çalıştıkları anlayışı yerleştirilmeye çalışılır. Bireylerin yaşadıkları sorunları dışsallaştırması kendi sorumluluklarını göz ardı etmeleri anlamına gelmez. Aksine bu uygulamalar problemle olan ilişkilerin tanınmalarına ve farkındalık kazanmalarına yardımcı olur. Davranışların dışsallaştırılması kişinin yeni hikayeler geliştirmeleri konusunda sorumluluk almaya teşvik eder.(White&Epston 1990)

Depresyon sorunu sizi nasıl etkiliyor?(freedman&Combs 1996) Depresyondasınız yerine 'depresyon yaşamınızda önemli ölçüde var' diyebilir(payne 2006 s.12) 'Peki depresyonun size yaptırdığı şeylerden bazıları nelerdir?'(carson,1997 s 273)

'Hayatınızdaki zorluklarla başarılı bir şekilde mücadele ettiğiniz zamanları bana kim anlatabilir?(chamberlain 2012s 116) 'Öfke ne zaman sana yaklaşır, öfkeyi ilk ne zaman fark ettin? 'Öfkenin hayatındaki etkileri nelerdir? Öfke neye benziyor?' Diğerleri öfkeni görüyor mu?'(Mascher,2002;62) Yaşam hikayelerindeki senaryolardaki rollerimizin farkında olarak ,bir sonraki dergi sayımızda görüşmek üzere.

Kaynakça:doctor.health/blog/oykuseel-narrat ve-terap ned rhttps://ps kolekt f.com/ps kokuram/sen n-h kayen- neoykuseel-terap

https://arasuygmer.ah evran.edu.tr/upload/dosya/ah pdrmer/ah pdrmer_pa6fr559.pdf

httphttps://ac kb l m.yok.gov.tr/b tstream/handle/20.500.12812/248523/yokAc kb l m_10290544 .pdf

ÇOCUKLARDA “EMPATİ” BECERİSİ GELİŞTİRMEK



Duygusal zeka dediğimiz kavramın bir ayağını oluşturan empati, 21. yüzyılın en kritik becerilerinden biri olarak gösteriliyor ve gerek özel hayatta gerek iş hayatında “iyi ile müthiş” arasındaki farkı yaratan yetenek olduğunun altı çiziliyor. Empati, diğer adıyla duygudaşlık ya da eşduyu, kişinin kendisinden farklı birisinin olduğunu bilmesi ve bu kişinin kendisinden farklı düşünebileceğini ve hissedebileceğini anlaması olarak açıklayabiliriz.

Bazen empati kavramı ve sempati kavramı karıştırılıyor. Kendimizi sempati duyduğumuz kişinin yerine koymamız ve onu anlamamız şart değildir. Bir insana sempati duymak demek, o insanın sahip olduğu duygu ve düşüncelerin aynısına sahip olmak demektir; empati kurduğumuzda ise karşımızdakinin duygu ve düşüncelerini anlamak esastır.

18 aydan itibaren çocukların empati gelişiminde çok büyük bir adım atılır. Çocuklar başkalarının kendilerinden farklı duygu ve düşünceleri olduğunu anlarlar. Dört beş yaşından itibaren, yani okul öncesi yaşlarda bir başka büyük değişim gerçekleşir. Çocuklar, başka insanların kendilerinden farklı olduğunu ve kendilerinden farklı duygu ve düşünceleri olduğunu anlarlar. Beş altı yaşlarından itibaren ise çocuklar duyguları ile ilgili konuşmaya başlarlar.

İyi haber, araştırmaların da ortaya koyduğu gibi, empati becerisi geliştirilebilir. Empati becerisi doğuştan gelen bir özellik olsa da gelişmeye açıktır. Empati yeteneğimiz geliştikçe iletişim, çatışmaları çözme, çok yönlü bir anlayışa sahip olma gibi sosyal becerilerimiz de gelişiyor.

O halde çocuklarda ‘empati’yi geliştirmek için neler yapabiliriz?

- Yurtdışında Roots of Empathy gibi kuruluşlar, ilkokul sınıflarına gerçek bebek getirerek öğrencilerin bebekle etkileşime geçmesini sağlıyor. Bebeklerle iletişime geçen çocukların sosyal becerilerinin ve empati becerilerinin arttığı kanıtla dayalı çalışmalarla ortaya konmuş. Kardeş sahibi olan çocuklar bu anlamda şanslı. Gerçek bebek olmayan ortamda da bunu oyuncak bebeklerle oynayarak yapmak mümkün. Genel olarak çocuklara oyuncak ve giysi seçerken kışlardan uzak durmak önemli: Erkek çocuğunuz varsa, ona arabanın, topun yanında oyuncak bebek de almaktan çekinmeyin. Çocuk, bir yetişkininin de model teşkil ettiği bir ortamda oyuncak bebekle oynayarak, bebeği giydirme, besleme, ona bakma gibi duygusal gelişim sağlayacak davranışları sergileyerek, empati duygusunu geliştirebilir. Kız çocuklarına da aksiyon oyuncakları ya da arabalar almak, farklı dünyaları ve bakış açılarını deneyimlemelerini ve geliştirmelerini sağlayacaktır.
- Birlikte oyun oynamak ve akranları ile bol bol oyun oynaması için fırsat sağlamak, çocukların hayal güçlerini devreye sokarak farklı kişiliklere bürünmeleri, problem çözmeleri, duygularla baş etme mekanizmalarını test etmeleri, başkalarının bakış açılarından bakmalarına ortam yarattığından, empati geliştirmede kritik rol oynar. Ayrıca çocuklar paylaşmayı, sırayla hareket etmeyi, işbirliğini de oyun sırasında öğrenirler.
- Çocuğa yargılamadan dinleme becerisi kazandırmak, empati duygusunun gelişmesinde çok önemli. Bir çocuğu dinlerken onun hizasına eğilip göz göze gelin. Doğan Cüceloğlu'nun dediği gibi, çünkü bir insan karşısındakini dinleyişle yeniden var eder.
- Hikaye kitapları okumanın empatiyi geliştirdiği araştırmalarla kanıtlanmış. Kitap okuyan çocuk, dünyayı başkalarını gözlerinden görmeyi öğreniyor. Örneğin çocuğunuzla birlikte resimli kitaplar okuyup, karakterlerin beden dilini, yüz ifadelerini, duygularını birlikte çözümlerebilirsiniz. Kitap okurken ara ara durarak “Sence kahraman böyle olunca ne hissetmişti? Sen olsan nasıl hissederdin? Bu karakter kendini daha iyi hissetmek için ne yapabilir?” gibi sorular sorabilirsiniz.
- Hikaye kitapları okumanın empatiyi geliştirdiği araştırmalarla kanıtlanmış. Kitap okuyan çocuk, dünyayı başkalarını gözlerinden görmeyi öğreniyor. Örneğin çocuğunuzla birlikte resimli kitaplar okuyup, karakterlerin beden dilini, yüz ifadelerini, duygularını birlikte çözümlerebilirsiniz. Kitap okurken ara ara durarak “Sence kahraman böyle olunca ne hissetmişti? Sen olsan nasıl hissederdin? Bu karakter kendini daha iyi hissetmek için ne yapabilir?” gibi sorular sorabilirsiniz.

KAYNAKLAR

<https://drbahareriis.com/yuzyilin-becerisi-empati/>
https://www.yesilay.org.tr/makaleler/empati-gelisimi-bebeklikte-baslarl-_-text=18%20aydan%20itibaren%20C3%A7ocuklar%C4%B1n%20empati-bir%20ba%25%9Fka%20b%20C3%BC%20de%20C4%9Fim%20ga%C3%A7ekle%C5%9Fir
<https://bilimgenc.tubitak.gov.tr/makale/hum-yonleriyle-empati-empati-nedir-neden-gereklidir-gelistirilebilir-mi>
<https://www.amacad.org/news/empathy-and-our-future>
İletişim Çatışmaları ve Empati / Üstün Dokmen

SİBER ZORBALIK



S

iber zorbalık, internet veya diğer dijital ortamlar aracılığıyla gerçekleşen zorbalıktır. Bu tür zorbalık, çeşitli şekillerde gerçekleşebilir.

ancak genellikle özel bir kişi veya grubun diğer kişileri rahatsız etmeye veya zarar vermeye yönelik olarak gerçekleşir. Örnekler arasında, kişisel bilgilerin paylaşılması, yanıltıcı veya küçültücü yorumlar, tehditler, karalama kampanyaları veya dolandırıcılık gibi davranışlar yer alabilir.



Siber zorbalık, hem fiziksel hem de psikolojik olarak zararlı olabilir. Kişilerin güvenliği ve kişisel bilgileri tehlikeye atabilir, aynı zamanda kişilerin ruhsal sağlığını da olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, siber zorbalığa karşı korunmak veya siber zorbalıkla karşı karşıya kalmış bir kişiye yardım etmek için çeşitli yollar vardır.

Siber zorbalıkla karşı karşıya kalmış bir kişiye yardım etmek için, öncelikle o kişinin güvenliğini sağlamak ve kişisel bilgilerinin korunmasını sağlamak önemlidir. Ayrıca, kişiye sosyal destek sağlamak ve uygun profesyonel destek aramak da yararlı olabilir. Eğer kişi siber zorbalık yaptıysa, o kişiye yaptığı davranışların sonuçlarını anlatmak ve o kişinin davranışlarının yasal sonuçlarını anlamasına yardımcı olmak önemlidir.

Siber zorbalıktan korunmak için çeşitli yollar vardır. Bunlar arasında:

1. Kişisel bilgilerinizi gizlemek: Kişisel bilgilerinizi, özellikle sosyal medya profillerinizde, paylaşmamaya çalışın. Ayrıca, şifrelerinizi sık sık değiştirmek ve güçlü şifreler kullanmak önemlidir. Dikkatli olmak: Açık kaynaklı bilgiye dikkat edin ve aldatıcı e-posta, mesaj veya linklere tıklama veya bilgi vermeyin.
2. Güncel kalmak: Bilgisayarınızı ve diğer cihazlarınızı sürekli olarak güncelleyin ve güvenlik yazılımlarını kullanın.
3. Sosyal medya kullanımını sınırlamak.
4. Sosyal medya profillerinizi geniş bir kitleye açmamaya çalışın ve paylaştığınız bilgileri dikkatli seçin.
5. Profesyonel destek almak: Eğer siber zorbalıkla karşı karşıya kalırsanız, lütfen uygun bir profesyonele veya siber zorbalıkla ilgili bir kuruma başvurun.
6. Güvenli bir şekilde davranmak : Güvenli bir şekilde davranın ve sadece güvenilir web sitelerinden indirme yapın veya online alışveriş yapın. Özellikle online bankacılık ve finansal işlemlerinizde dikkatli olun.

MESLEK SEÇİMİNİN ÖNEMİ VE MESLEK SEÇİMİ YAPARKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER



MESLEK SAHİBİ OLMAK NEDEN ÖNEMLİDİR?

Meslek sahibi olmak, kişinin maddi olarak gelir elde etmesi ve ekonomik özgürlüğünü kazanıp hayatını idame ettirebilmesi için önemlidir. Aksi halde bir mesleği olmayan kişiler, başkalarına muhtaç bir şekilde hayatını sürdürür ve kendini gerçekleştirmekte güçlük çeker.

Nitekim psikanalizin kurucusu Sigmund Freud'a göre sağlıklı insan, sevebilen ve çalışabilen yani üretebilen insandır. Üretken olmak, kişinin kendini gerçekleştirmesi ve hayatı daha anlamlı yaşaması için önemli bir kavramdır. Dolayısıyla kişi bir meslek sahibi olarak kendine yatırım yapmış olur.

Meslek sahibi olmanın bireysel getirisinin yanında toplumsal fayda sağladığını da söyleyebiliriz. Çünkü yaptığımız iş ile toplumun gelişimine ve devamlılığına katkıda bulunuruz. Her mesleğin toplumda bir işlevi vardır. Hepsinden önemlisi vaktimizin büyük kısmını nasıl geçireceğimizi tayin eder

Meslek seçiminizi ne kadar bilinçli yaparsanız iş hayatımızda da o kadar verimli, başarılı ve mutlu olursunuz. Doğru bir meslek seçimi yapmak, insanın hayatının büyük bir çoğunluğunu mutlu ve sağlıklı geçirmesinin ilk adımıdır.

Kişinin geçimini sağlamak ve yaşamını sürdürmek için sürekli yaptığı ve çoğunlukla özel olarak eğitim alıp kazandığı unvana ve yaptığı işe meslek denir. İş ile arasındaki fark ise şudur; meslek, sahip olduğunuz unvandır ancak iş, o meslekte yaptığınız görevler ve bu görevleri uyguladığınız ortam olarak tanımlanır. Yani bir mesleğiniz olabilir ancak işiniz olmayabilir.

Eş ve meslek seçme kişinin hayatta yaptığı en önemli seçimlerdendir. Meslek seçimi, kişinin maddi gelir elde etmek üzere yapacağı işe karar vermesi ve bir tercih yapmasıdır.



Meslek seçimi yaparken dikkat edilmesi gereken belli başlı kriterler bulunur. Meslek seçimi yaparken öncelikle kişinin kendi yeteneklerini ve yatkınlıklarını bilerek hareket etmesi gerekir. Severek yapabileceğiniz bir meslek bulmanızın yanında o mesleğe olan yatkınlığınız ve mesleğin size bir getirisi olup olmayacağı önem taşır. Mesleği seçerken dikkat edilmesi gereken maddi manevi pek çok kriter bulunmaktadır. Bazı kriterleri şu şekilde sıralayabiliriz:

- Yetenek/yatkınlık
- Mesleğe duyulan ilgi
- Gelir yüzdesi
- Mesleğin istihdam imkanı

Meslek seçimi yapmadan önce meslekler konusunda araştırma yapmak gerekir ve bazı soruları cevap vermemiz gerekir.

Mesleğin gerekliliklerine uyumluk: Meslek seçimi yaparken isteğe bağlı ve aşırı dürtüsel karar verilmemelidir. Meslek tercihinde en önemli unsurlardan birisi, kişinin mesleğiyle uyumlu olabilmesidir.

Meslekte kazanç ve ilerleme :

- Mesleğin başlangıçtaki kazanç ve statüsü nasıldır?
- Bu kazanç ve statü nelere bağlı olarak artmaktadır?
- Emeklilik şartları nasıldır?

Çalışma ortamı: Çalışma ortamının sizlere uyumluluğunu gözlemeniz de mesleği memnuniyetle yapıp yapamayacağınızı belirlemekte önemlidir. Bu noktada mesleği çok sevseniz de çalışma ortamının size uyumlu olmaması yine işi sizler için zorlu bir hale getirerek yıpranma payı yaratacaktır.

- Meslek nasıl bir ortamda yürütülmektedir? Kapalı alan, açık havada, karada, denizde, havada gibi.
- Ortamın özellikleri nasıl? Gürültülü, tozlu, kirli, temiz, havasız gibi
- Çalışma sırasında kullanılan makine veya malzemeler nelerdir?
- Günlük haftalık çalışma saatleri nedir?
- Meslekte karşılaşılabileceğiniz avantaj ve dezavantajlar:
- Meslekte karşılaşılabileceğiniz avantaj ve dezavantajları listeleyerek ilerlemeniz uzun vadede yararınıza olacaktır.
- Mesleğin kariyer imkanı: Bir mesleği tercih ederken bakılması gereken en önemli noktalardan birisi de kariyer imkanlarıdır.
- İstihdam imkânları: Meslek seçerken, ilgili meslekteki istihdam imkânlarını ve gelecekteki iş olanaklarını araştırmak önemlidir. Bu, seçeceğin mesleğin iş bulma şansını artırır.

MESLEK SEÇİMİNDE 4 AŞAMA

1. KENDİNİ TANI

- Kişilik Özellikleri: Seçtiğimiz meslek, sadece ilgi ve yeteneklerimizle örtüştüğü kadar önem verdiğimiz değerlerimizle de tutarlı olmalıdır. Bazıları için iş hayatında parasal kazanç, toplumda saygın bir konuma sahip olmak daha önemliyken, bazıları için de aile hayatına zaman ayırmak önceliklidir. Meslek seçimi yaparken, seçeceğimiz mesleğin değerlerimizi destekleyecek özelliklere sahip olması, işimizi yaparken daha fazla verim almamızı ve mutlu olmamızı sağlar.
- Yeteneklerimiz: Kendi yeteneklerini ve becerilerini tanımak, doğru meslek seçimi yapmanın en önemli adımlarından biridir. Yeteneklerine uygun bir meslek seçmek, hem daha başarılı hem de daha mutlu olmanı sağlar
- İlgilerimiz : İlgi alanların, sevdiğin şeyler ve hobilerin, seni meslek seçimi konusunda yönlendirebilir. Mesleğini sevmen, işinde daha iyi performans göstermene yardımcı olacaktır.

2. ÇEVRENİ TANI

İçinde bulunduğumuz toplumun olanaklarını bilmeden meslek seçiminde bulunmamız oldukça güçtür. Çevremizdeki olanakların neler olduğunu bilmek gerekir. Aile ve yaşanan ortamdaki eğitim ve iş olanaklarını bilmek meslek seçimimizi etkilemektedir.

3. KARAR VERME

Kendimizi ve çevremizdeki olanakları dikkate alarak uygun olabilecek meslekleri belirleyip, bu mesleklerle ilgili istenen ya da istenmeyen durumları karşılaştırarak uygun olabilecek meslek grubuna karar vermemiz gerekmektedir.

Bu karar yaşamımıza ilişkin diğer kararları da büyük ölçüde etkiler. Ayrıca meslek kişinin değer yargılarını, dünya görüşünü, günlük yaşama tarzını, başkaları ile ilişkilerini ve alışkanlıklarını belli biçime sokan etkilere

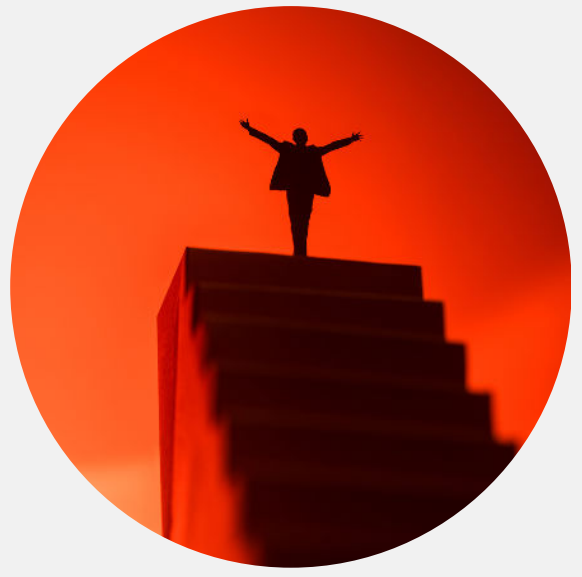
4. HAREKETE GEÇME

Doğru karar vererek iş seçimi yapmanın en önemli aşaması harekete geçmektir.

Sevdiğin işi yapmanın sana kazandırabilecekleri:

- Daha yaratıcı olma fırsatı: Yaratıcı fikirler üretmek, zorlukları aşmak ve sorunları çözmek, sevdiğin işi yaparken daha kolay ve keyifli hale gelir.
- Daha az stres: Sevdiğin işi yaparken stres seviyen düşer. İşine karşı tutkulu olduğun için, işin getirdiği zorluklarla başa çıkmak daha kolay ve daha az stresli hale gelir.
- Daha fazla başarı: Sevdiğin işi yapmanın sonucu olarak daha fazla başarı elde edersin. İşine tutkulu olduğun için daha fazla çaba harcarsın ve sonunda daha iyi sonuçlar elde edersin.
- Daha fazla tatmin: Sevdiği işi yapan kişiler, işlerinde daha fazla tatmin duygusu yaşarlar. Bu, işlerini daha çok sevdikleri için kendilerini daha iyi hissetmelerine neden olur.
- Daha yüksek maaş: Sevdiği işi yapan kişiler, işlerinde daha yüksek başarıya sahip oldukları için daha yüksek maaş alabilirler.

BAŞARIYA DOĞRU



- Başarının önündeki en büyük engel, yılgınlık ve kararsızlıktır.
- Azimli ve kararlı olmak, başarının temel şartıdır.
- Başarısızlıktan ders almayı bilenler, başarıya, her başarısızlıkla biraz daha yaklaşmış olurlar.
- Gençler! Mutluluk ve başarıyı, hayat size vermez. Gayret ve çabanızla o mutluluk ve başarıyı, hayattan sizin almanız gerekir.
- Başarısızlıklar, insanın moralini bozmamalı, ümidini kırmamalı. Bilakis, yeniden başlamak, tekrar çalışmak ve hatalarını düzeltmek için taze bir zevk ve gayret vermelidir.
- Başarılı olmak için mutlaka üstün zekalı, dahi yaratılışlı olmak gerekmemektedir. Ama zamanı iyi kullanmasını bilmek, boş vakitleri iyi değerlendirmek vazgeçilmez şarttır.
- Hiçbir zafere, çiçekli yollardan gidilmez. Başarıya giden yolda, ter vardır, sıkıntı vardır, yorgunluk vardır, yüksek bir irade vardır.
- Çalışmak bizi üç beladan kurtarır: Can sıkıntısı, kötü alışkanlıklar ve yoksulluk.
- Hayatta sertlikle elde edilen hiçbir başarı, kalıcı olmamıştır. Ancak sevgi ve yumuşaklıkla sağlanan başarılar, devam edebilmiştir.
- Başarı için ısrarla çalışmak, sabırla beklemek gerekir. Ani gelen tesadüfi başarılar, sürekli ve kalıcı olmaz.
- Yönetimde başarılı olmak istiyorsan, halkın işlerini hayırlı insanlara gördür. İş başına idareci olarak başarılı ve becerikli kişileri getir.
- Doğru olan şeyi gördüğü halde yapmamak cesaretsizliktir.

Geleceğini Meslekleri-1

01



IoT Uzmanlığı

IOT, Internet of Things kavramının kısaltmasıdır ve “Nesnelerin İnterneti” anlamına gelir. Nesnelerin İnterneti (IoT), internete bağlı cihazlar topluluğudur. IOT uzmanları da cihazları birbiriyle uyumlu olacak şekilde programlamayı bilen, birbirleriyle anlaşabilmelerini sağlayan kişilere denir.

02



Siber Şehir Analisti

“Siber şehir analistleri, tüm teknik ve iletim ekipmanı işlevlerinden ödün vermeden, biyo-veriler, vatandaş verileri ve varlık verileri de dahil olmak üzere, şehirlerdeki 'sağlıklı' verilerin düzenli bir şekilde akışını sağlayacaklar.

03



İnsan-Makine Ekip Yöneticisi

Bu mesleğin temel görevi, insanların ve makinelerin yeteneklerini, hedeflerini ve niyetlerini karşılıklı olarak ilettikleri bir etkileşim sistemi geliştirmek ve insan-makine işbirliği için bir görev planlama sistemi tasarlamak.

04



Kuantum Makine Öğrenme Analisti

QML analistleri, öğrenme algoritmalarının hızını ve performansını artırmak ve gerçek dünyadaki iş sorunlarını mümkün olan en kısa sürede ele almak için kuantum teknolojilerini kullanır

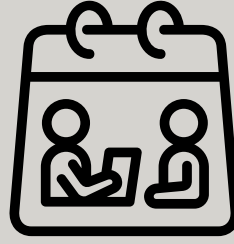
05



Veri Tabanı Yöneticiliği

Veritabanı yöneticileri, veritabanı sistemlerinin gereksinimlerini anlayarak, veri depolama ihtiyaçlarını yönetmek, yedeklemeleri yapmak, veri kurtarma planları oluşturmak ve veritabanlarını optimize etmek için gerekli işlemleri gerçekleştirirler.

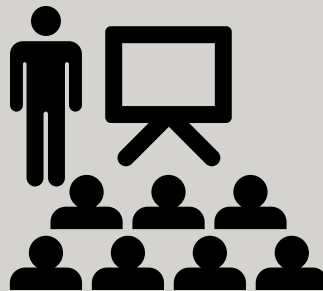
FAALİYETLERİMİZ



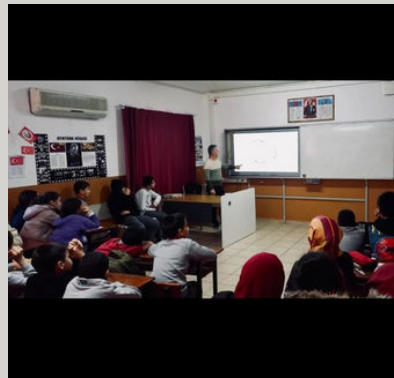
OKUL
ZİYARETLERİ



SEMİNERLER



FAALİYETLERİMİZ



QR KODUNU TARATIN



<https://fethiyeram.meb.k12.tr>



fethiyerampdr@gmail.com



0 (252) 614 30 68



WEB SİTEMİZ



INSTAGRAM



KONUMUMUZ