

rehberlik hizmetleri

SAYI: 2 / ARALIK 2019

İçindekiler

Çocuklara Neden,
Niçin ve Nasıl Sınır
Koyulmalı?

Duymak İçin Bir
Şansın Var!

Akran Zorbalığı

Etkili Sınıf
Dekorasyonu Nasıl
Olmalı?

Siber Zorbalık



Çocuklara Neden, Niçin ve Nasıl Sınır Koymalı?

Sınır koymak; çocuğun alanını, yani neleri yapıp neleri yapamayacağını belirleyen, aynı zamanda çocuğun sağlıklı gelişimi için gerekli olan çerçeveyi çizmektir. Çocuğu baskılamak, her yönden kontrol altına almak demek değildir.

Çocuklar sınırsız özgürlük istiyormuş gibi görünseler de, sanılanın aksine kontrolün ve sorumluluğun ebeveynlerinde olduğunu bilmek isterler.

Sınır Koymak Anne- Babaları Neden Zorlar?

Çocuğun özgüvenini etkilediğini, kişiliğini kazanmasını zedeleyeceğini düşünürler.

Sınır koymayı duygusal olarak hasar verici bulurlar.

Ebeveynler çocukken yaşadıklarına benzer deneyimleri kendi çocuklarına yaşatmak istemezler.

Anne baba çocukla yeterli zaman geçiremediği için olan kısıtlı sürede sınır koymak istemezler.

Çocuğun olumsuz tepkilerine, ağlama krizlerine katlanamazlar veya bu durumla nasıl baş edeceklerini bilmemeleri sebebiyle sınır koymakta zorlanır ve endişe ederler. Oysa endişe edilmesi gereken durum, çocuğa "hayır diyememek", "sınır koyamamaktır".

Çocuklara sınır koymak bir tercih değil, gerekliliktir.

Sınır Koyarken Nelere Dikkat Edilmeli ?

Sınırı duygulara değil, baş etme yöntemlerine koyun.

“Kızabilirsin ama arkadaşına vuramazsın.”

Kuralları anne ve baba (yaşına göre çocukla) birlikte koyun ve uygulanmasından da birlikte sorumlu olun.

Çocuğa sınırlama getirirken alternatif sunun.

“ Evde top oynamak yok ama bahçede oynayabilirsin.”

Çocuktan öneri isteyin:

“Oyuncaklarını ortalıkta bırakma” demek yerine “ arabalarını nerede saklamak istersin?”

Yanlış davranışları görmezden gelmeyin. Çocuğun yanına giderek kısa bir uyarı yapın. Çocuk hangi davranışının sonucu olarak uyarıldığını bilmelidir.





Kuralların ve sınırların olması, bilinmezliği ortadan kaldırır ve çocuğu rahatlatır.

Sınır Koymak Ne İŖe Yarar?

- Hareket alanını belirler.
- Yol göstericidir.
- Onaylanan davranışları ğretir.
- Sorumluluk kazandırır.
- Güvenli hissettirir.
- Sosyal hayata uyumu arttırır.
- Ebeveyn - ocuk ilişkisinde çatışmayı azaltır.
- Karşılıklı saygı oluşturur.



Sınır Koyarken Nelere Dikkat Edilmeli ?

Pozitif cümleler kurmaya dikkat edin:

“Sus” demek yerine ,

“ Sessizce beklemeni istiyorum.”

“Markette koşma” demek yerine

Markette yanımda yürümeni istiyorum,

bahçeye çıktığında koşabilirsin.

Çocuğun kendisini değil, davranışını övün.

“Hatırlatmadan dişlerini

fırçaladığın için çok mutlu oldum.”

Çocuğu sorun anlarında kurtarmaktan vazgeçin. Bu çocukta şu mesajı oluşturur: ‘Ben yapamıyorum, annem-babam daha iyi yapıyor ve nasılsa yapıyor.’

Konulan kuralların sebebi mutlaka açıklayın.

Sınırları aşırı kısıtlayıcı ve deneyimleri engelleyici koymayın, yaş ilerledikçe yeniden düzenleyin.

Kuralları uygularken izin alır gibi sormayın, net olun.
**“ Gidelim mi artık?” demek yerine
“ Kaydırdıktan 3 kere daha kaydıktan sonra eve gidiyoruz.”**



DUYMAK İÇİN BİR ŞANSIN VAR!

Konuşma, insanların iletişimi için en önemli ve doğal bir araçtır. Konuşma gelişiminin sağlanabilmesi için işitme şarttır. İşitmenin yetersiz olması konuşma ve dil gelişiminin bozulmasına neden olacağı gibi iletişimi de olumsuz yönde etkileyecektir. İşitme kaybı yetişkinleri ve çocukları sosyal, duygusal ve akademik alanda olumsuz etkilemektedir.

İster çocuk olsun ister yetişkin işitmenin iyileştirilmesi gerekmektedir. Bu da işitmeye yardımcı araçlarla sağlanabilir. Bunlardan biri de koklear implantır, bir diğer adıyla biyonik kulak.



Koklear implant; işitme cihazından fayda görmeyen ileri veya çok ileri derecede işitme kaybı yaşayan insanlar için geliştirilmiş bir elektronik bir işitme cihazıdır. Sesleri, elektrik enerjisine çevirerek işitme sinirine iletir. Böylece işitme gerçekleşir.





Kimler koklear implant adayıdır?

Doğuştan işitme kaybı olan çocuklar ve yetişkinlere uygulanabilmektedir.

- İleri veya çok ileri derecede işitme kaybı
- İşitme cihazlarından az ya da hiç fayda görmemek.
- Koklear implantlarla ilişkili riskleri artıran herhangi bir tıbbi durum veya faktörün olmaması gerekmektedir.

**KOKLEAR
İMLANTTA
ERKEN TEŞHİS
VE TEDAVİ
ÇOK
ÖNEMLİDİR.**

Sadece doktorunuz veya odyoloğunuz koklear implant adayı olup olmadığınızı belirleyebilir.



Koklear implantın faydası ;

Daha anlaşılır konuşma, gürültülü ortamda konuşmayı daha iyi takip etme, televizyon izleme, müzik dinleme, sohbet etme, telefonda konuşma.

Koklear implant takıldıktan sonra ne yapılmalı?

Koklear implant sonrası kişilerin İşitme ve konuşma eğitimi almaları normale yakın bir işitme ve konuşma açısından önemlidir.

Özellikle çocuklarda cihaza uyum sağlaması, dinleme çalışmaları yapılması, duyulan seslerin fark edilmesi, tanınması, anlamlandırılması açısından önemlidir.

Koklear implant ücretleri devlet hastanelerinde her iki kulak için SGK tarafından karşılanmaktadır.

Züleyha ÇİMEN
Özel Eğitim Öğretmeni



Etkili Sınıf Dekorasyonu Nasıl Olmalı ?

Güncel bir akademik araştırmaya göre, gereğinden fazla süslenmiş sınıflar öğrencileri çok fazla görselliğe maruz bırakarak hafızalarını ve odaklanma becerilerini etkileyebilir.

Bu araştırma (Journal of Experimental Child Psychology, Aralık 2018, sayı 176), sınıf ortamı ile öğrencilerin hafıza, dikkat ve öz-düzenleme becerilerini de içeren kendini yönetme becerisi arasındaki ilişkiyi inceleyen en yeni çalışmalardan biri. Öğretmenler sınıfı süslerken iyi niyetli olsalar da, çoğu sınıf çocukların algıları için **“fazla uyarıcı”** bir hal alıyor ve bu durum **“çocukların öğrenme kazanımlarını geliştirmek yerine onları engelleyebilir”**.

Süslemelerin öğrenmeyi nasıl etkilediğini anlamak için, yaşları **8** ila **12** arasında değişen **64** çocuk iki gruba ayrılarak onlardan dikkat ve hafıza becerileri gerektiren görevleri yerine getirmeleri istendi.

Gruplardan birinin bulunduğu odanın duvarları araba, müzikal enstrümanlar ve ağaçlar gibi nesnelere ve manzaralardan oluşan çok sayıda resimle süslendi. Diğer bir yandan, kontrol grubunun bulunduğu duvarlar ise boş bırakıldı.



Çocuklar dikkat ve hafızalarını test etmek için tasarlanmış bir dizi görevi yerine getirdiler. Çocuklara, ikisi hafıza, ikisi dikkat ile ilgili olmak üzere toplamda dört test uygulandı.

Süssüz duvarlı odadaki öğrencilerle karşılaştırıldığında, süslü duvarların olduğu odadaki çocuklar tüm testlerde daha kötü bir performans sergilediler. Bu, fazla sayıda görsel uyarının dikkat dağıtıcı olabildiğini gösteriyor. Araştırma ekibi, "Genel olarak, bu çalışmalardan elde edilen sonuçlar, **çocukların çevreleriyle bütünleşmiş görsel dikkat dağıtıcı unsurları göz ardı etmekte zorlandığına işaret ediyor.**" diye açıklıyor.



Sınıflar

ilgi çekici olmalı,
dikkat dağıtıcı değil !

Bu elbette, tüm duvarlar boş olmak zorunda demek değil. Duvarlarda belli miktarda süsleme bulunmasının öğrenciler için en faydalı seçenek olduğunu gösteren araştırmalar da mevcut.

Peki araştırmacılar öğretmenlerin ne yapmaları gerektiğini söylüyor



Öğrencilerin yaptıkları çalışmalarını sergileyin.

İlham verici rol modelleri ve sözleri (klişeye ve aşırıya kaçmadan) kullanın.

Kargaşadan kaçınin, asılan şeylerin oran ve düzenine dikkat edin.

Çizelge, harita, diyagram gibi görsel yardımcılarını kullanabilirsiniz.

Tüm sınıfın not ya da puanlarını duvara asmaktan kaçınin.

Günişliğinden faydalanın, camları süsleme amacıyla kaplamayın.

Duvar renklerini dengeleyin; duvarlarda mat/parlak, koyu/açık gibi farklılıklar oluşturabilirsiniz.



Ana fikir



Sınıf duvarları öğrencilere samimi ve canlı hissettirmeli, ancak fazla kalabalık olmamalı.

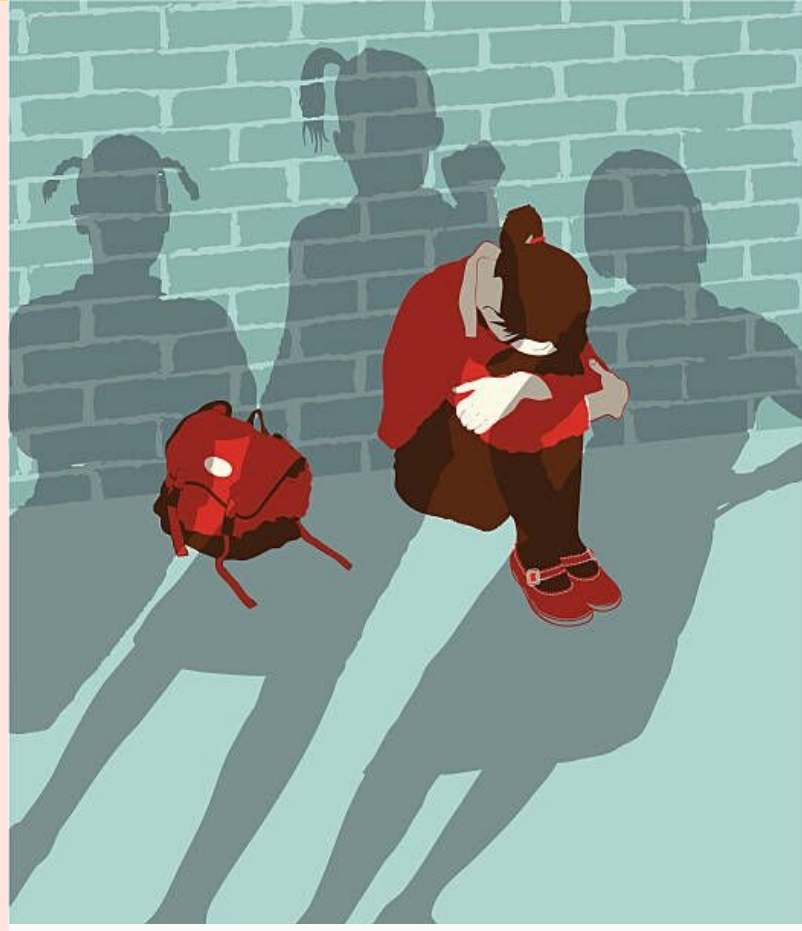
Duvarın yüzde 20 ila 50'lik bir kısmını mutlaka boş bırakın ve geri kalan yerleri öğrenmeye yardımcı olabilecek unsurlarla doldurun...

Gülay KALKAN YENİ
Uzman Psikolojik Danışman

*Orijinal Makale: When visual stimulation of the surrounding environment affects children's cognitive performance

AKRAN ZORBALIĞI

Zorbalık iki taraf arasında güç eşitliğinin olmadığı, süreklilik gösteren, zarar verici ve rahatsız edici saldırgan davranışlar olarak değerlendirilir. En çok rastladığımız zorbalık türlerinden biri akran zorbalığıdır. Türkiye'de yapılan araştırmalar **zorba olma oranının % 5 ila %10, zorbalığa maruz kalma oranının %6 ila %20 oranında** değiştiğini ortaya koymaktadır. Akran zorbalığının en fazla yaşandığı yerler okullar olmakla birlikte bireylerin diğer yaşam alanlarında da zorbalığa uğradığı söylenebilir.



zorbalık türleri

fiziksel zorbalık

sözel zorbalık

cinsel zorbalık

siber zorbalık

sosyal zorbalık





Zorbalık Yapan Çocuk

Empati kurmada güçlük çeken bu çocuklar kendinden fiziksel ve ruhsal olarak daha güçsüz olan çocukları hedef seçerek **sosyal üstünlük, kendini kanıtlama, popülerlik sağlama gibi motivasyonlarla saldırganca davranışlar sergiler**. Bu gruptaki çocukların aile yapılarına baktığımızda daha çok fiziksel ve duygusal şiddet ile disiplin sağlandığını görürüz. Dolayısı ile çocuk sorunlarını şiddete başvurarak çözmeyi model almakta ve öğrenmektedir.

Zorbalığa Maruz Kalan Çocuk



Özgüveni düşük, sosyal becerileri zayıf ve kaygılı yapıya sahip, akranlarına göre fiziksel ve psikolojik olarak daha zayıf olduklarını, duygularını tanımlamakta ve yönetmekte güçlük yaşayan çocuklardır. Aile yapılarının genellikle aşırı korumacı ve çoğu zaman müdahaleci bir tarzda olduğu söylenebilir.



Hem Zorbalık Yapan Hem de Zorbalığa Maruz Kalan Çocuk

Bu çocuklar dürtüsel olmalarının yanı sıra problem çözmede güçlük yaşarlar, özgüvenleri, benlik saygıları, sosyal kabulleri ve sosyal becerileri daha düşüktür. Kendinden güçlü olanın ona uyguladığı saldırganca davranışları o da kendinden daha güçsüz gördüğüne uygulamaktadırlar. Ailelerin ise daha çok cezalandırıcı ve ihmalkar ebeveynler olduğunu, bu çocukların aileleri tarafından akranlarından daha fazla şiddete ve reddedici davranışlara maruz kaldıklarını söyleyebiliriz.

İzleyici/Karışmayan Çocuk

Kendilerinin zorba davranışa uğramasını istemedikleri için olaylar karşısında edilgen kalırlar. Arkadaşlık ilişkilerinde koruyucu tutumları yoktur. İzleyici oldukları için zorbalığın devam etmesine destek vermiş olurlar. Farkındalık düzeylerinin artırılması ve zorbalık karşısında nasıl müdahale edebilecekleri konusunda güçlendirilmeleri zorbalığa maruz kalan çocuk için önemli bir destek faktörü olacaktır.

ÇOCUĞUN ZORBALIĞA UĞRADIĞINI NASIL ANLARIZ

Okula gitmek istemiyorsa

Okul servisine binmemek için yol arıyor hep okula ailenin bırakmasını istiyorsa

Çocuğun eşyaları sıklıkla kayboluyor yada zarar görmüş oluyorsa

Okuldaki arkadaşlarından hiç bahsetmiyorsa

Okul dışı zamanlarda okul arkadaşları ile görüşmekten kaçınıyorsa

Kendi ile ilgili olumsuz ifadeleri varsa yada arttıysa

Tam olarak açıklayamadığı yara veya izleri varsa

Yemek yeme, uyku vb alanlarda normal düzeninden sapmalar görülüyorsa

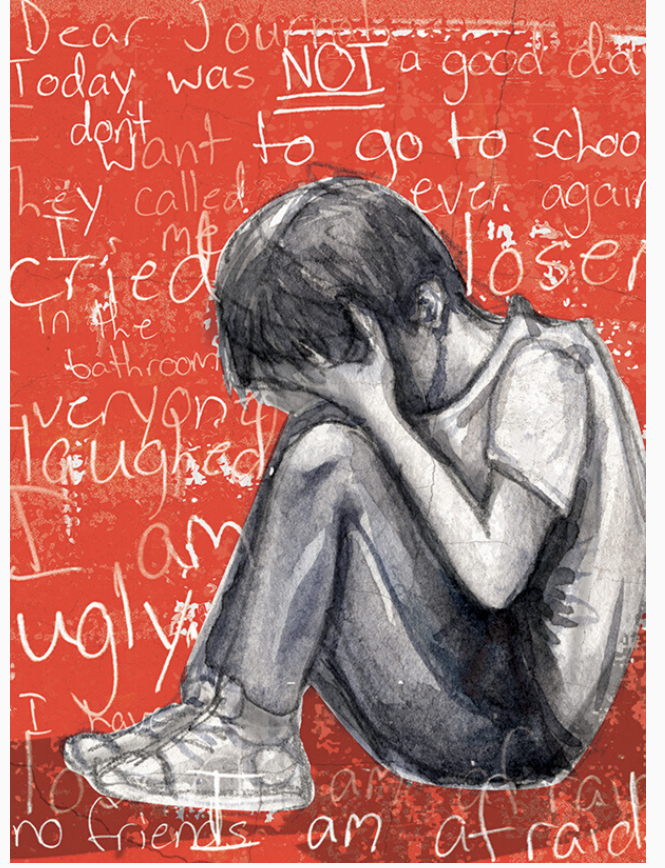
Normalden fazla duygu dalgalanmaları varsa (öfke patlamaları, ağlama krizleri.vb..)

Ders başarısında düşme olduysa



ZORBALIĞIN ÖNLENMESİNDE AİLEYE DÜŞEN GÖREVLER

Çocuk zorbalığa uğruyorsa; ailelerin ilk olarak çocuğu dinlemesi ve anlamaya çalışması çok önemlidir. Onun hatalı bir davranışından kaynaklı böyle bir duruma maruz kaldığı ile ilgili söylemlerle çocuğu suçlamak son derece yanlış olmakla birlikte zorba olana karşı kişiyi daha da güçsüzleştirir. Yaşanılan durum hafife alınmamalı 'siz arkadaşsınız olur böyle şeyler' denilmemelidir. Okul ile iletişime geçmek özellikle sınıf ve rehber öğretmeninden yardım istemek önemlidir. Duygular hakkında farkındalık kazandırmak, çeşitli problem çözme yöntemlerini öğretmek, kendini olumlu yollardan nasıl savunacağı ve koruyacağı hakkında bilgiler vermek gerekmektedir.



Eğer çocuk zorbalık yapıyorsa; aile çocuğun zorbaca davranışını fark ettiği an onu sınırlandırmalı, uyarmalıdır. Gerekli durumlarda zorbaca davranışı durdurmak için müdahalede bulunmak gerekebilir. Empati, saygı ve merhamet hakkında konuşmak bu değerlerin çocukta yerleşmesini sağlamak önemlidir. Rol canlandırma teknikleri ile kendini karşıdaki kişinin yerine koyarak onu anlamasını ve sorunlarını barışçıl yollardan çözmenin daha uygun olduğu ile ilgili iç görü kazanmasını sağlamak gereklidir.



ZORBALIĞIN ÖNLENMESİNDE OKULA DÜŞEN GÖREVLER

Okulun tümünde, zorbalığı önlemeye ya da durdurmaya yönelik ilkelerin netleştirilmesi, bu ilkelerin tutarlı bir şekilde uygulanması, tüm çalışanların zorbalık hakkında bilinçlendirilmesi ve bilgilendirilmesi ve olumlu okul ortamının ve disiplin tutumlarının yerleştirilmesi gerekir. Hem zorbalık yapan çocukların hem de zorbalığa uğrayan çocukların konu hakkında çeşitli etkinliklerle ve bilgilendirme yöntemleri ile farkındalıklarının artırılması önemlidir.

Şiddetin kabul edilebilir bir sorun çözme yöntemi olmadığı anlatılması, zorbalığa yönelik sınırların net bir şekilde çizilmesi, gerçekleşmesi ve tekrar etmesi halinde uygun yaptırımların düzenlenmesi ve kararlı bir şekilde uygulanması gereklidir.



1. Aşağıda günlük hayatta bir sorun ile karşılaşmış kişilerin durumları var. Onlara yardımcı olmak için neler önerirsin işaretle.

Akran

Zorbalığını

Önlemeye

Yönelik

Etkinlikler

Arkadaşın oyunda sırasını bekleyemiyor, ona ne önerirsin?

- o Oyuna hep o önce başlasın
- o Arkadaşına sıra geldiğinde onun piyonunu oynatsın
- o Sıra beklerken sabretmeyi hatırlamak için eline bir yıldız çizsin

Arkadaşın sınıfın önünde konuşurken utanıyor, ona ne önerirsin?

- o Bu tür etkinliklere katılmasın
- o Dersten önce midesi bulanmış gibi yapsın revire gitsin
- o Birkaç gün evinde oyuncak ayısına anlatsın



Arkadaşın sinirlenince vuruyor, ona ne önerirsin?

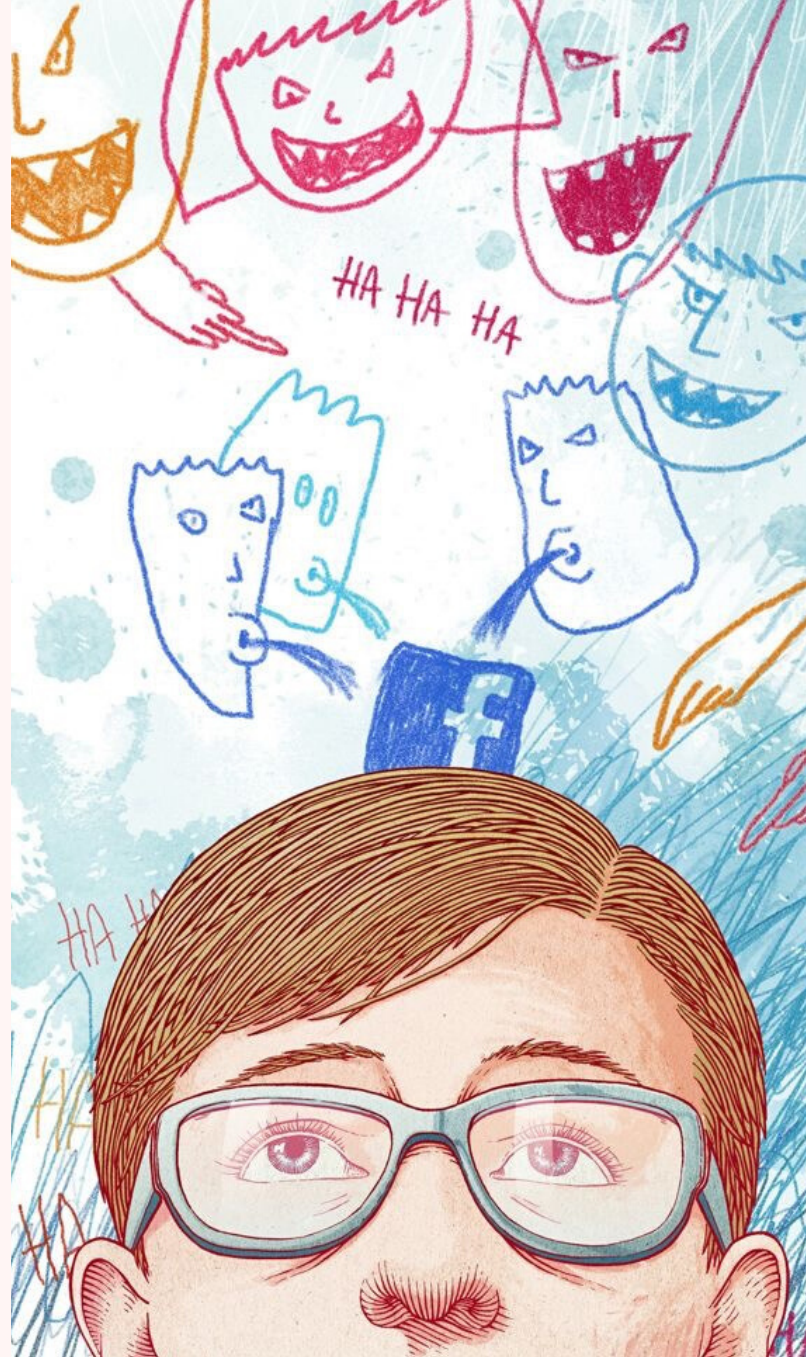
- o Öğretmen bakmadığında vursun böylece öğretmen ona kızmaz
- o Sinirlendiğinde önce bir bardak su içsin
- o Daha yumuşak vurmaya öğrensin

Arkadaşın en üst raftaki kitaba yetişemiyor, ona ne önerirsin?

- o Sandalyeleri üst üste koyup kitabı alsın
- o Kendinden daha uzun boylu arkadaşından yardım istesin
- o Kitabı almaktan vazgeçsin

Arkadaşın ödevini çantasına koymayı unutmuş ,ona ne önerirsin?

- o Ödevini getiren birinin ödevini versin
- o Öğretmene ödevini unuttuğunu nasıl söyleyeceğini düşünsün
- o Öğretmen kızdığı için o derse girmesin



2. Aşağıdaki durumlarda sen ne yapardın?

Durum: Okulda biri çantanın içine sıvı sabun sıkmış.

Çantayı açıp bunu fark ettiğinde arkada iki kişinin seni izlediğini ve güldüklerini gördün.

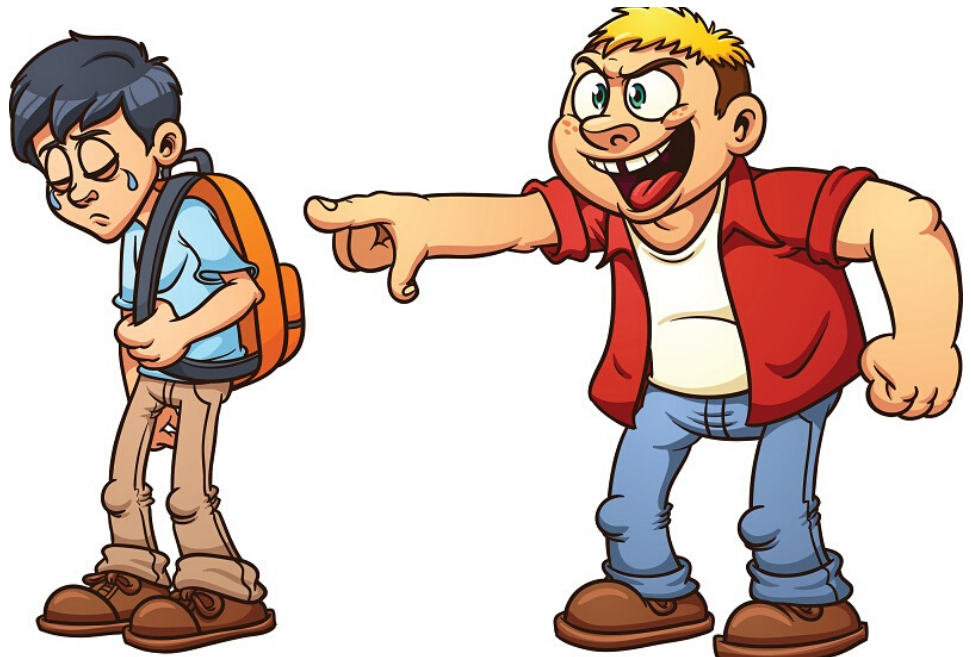
Bu durumda ne hissederdin, nasıl tepki verirdin?

İşaretle.

- Ertesi gün bana gülen arkadaşlarımla çantasına hoş olmayan bir sürpriz koymak için plan yapardım.
- Koşarak eve gidip çantamı temizlemeye çalışırdım, sonraki günlerde de arkadaşlarımla hiç karşılaşmamaya çalışırdım.
- Eve gittiğimde arkadaşlarımla yaptığını anneme anlatırdım ve ertesi gün yaşadığım olayı öğretmenimle paylaşırdım.

Zorbaca davranan kişi daha uygun nasıl davranabilirdi?

Bu durum uygun bir şekilde nasıl çözümlenebilir?



Durum: Okulda popüler biri, sevmediği bir kişiye çelme takmanı istiyor. Yaparsan popüler gruba girebilirsin.

Bu durumda ne hissederdin, ne yapardın?

- Bir çelmeden bir şey olmaz, popüler grupta olmak daha önemli diye düşünüp çelmeyi takardım.
- Popüler grupta olmak için başka bir şey teklif ederdim.
- Nasılsa o arkadaşını sevmiyorsun o yüzden çelme takarsın.

Bu kişi nasıl davranmalı?

Bu durum uygun şekilde nasıl çözümlenebilir?





Durum: Yemekhanede yemek almak için uzun bir sıraya girdin. Tam sıra sana geliyordu ki senden büyük bir öğrenci tepsini elinden alarak önüne geçti. Ona sıraya girmesini söylüyorsun ama o seni duymazlıktan geliyor. Bu durumda ne hissederdin, ne yapardın?

- Sırada önüme geçen kişinin kazağını çekiştirir, ona bağırdım sonra da önüne geçerdim.
- Önüme geçmesinden rahatsız olmama rağmen sessiz kalırdım, kavga etmek hoşuma gitmez.
- Bu seferlik sıramı ona verirdim, bir dahaki sefer bu durumda kaldığımda kendimi nasıl koruyacağımı rehberlik öğretmenimle konuşurdum.

**Zorbaca davranan kişi nasıl davranmalı?
Bu durum uygun şekilde nasıl çözümlenebilir?**

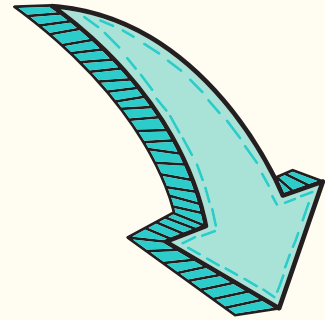
SIBER ZORBALIK

Günümüzde ergenlerin interneti ve teknolojiyi çok yoğun bir şekilde kullanmaları, kimliklerini gizleyebilmeleri ve internet ortamında bir denetim mekanizmasının olmaması bir takım sıkıntıları da beraberinde getirmiştir.

Gizli numara ile yapılan çağrılar, sahte kimliklerle gönderilen zararlı, hakaret ve tehdit içeren, karalama amaçlı e-posta ve mesajlarla gönderilen ses, görüntü ve metinler bütün bu eylemlerin siber zorbalık adı altında tanımlanmasına neden olmuştur.



neden siber zorbalık ?



başkalarının üzerinde kontrol kurmayı amaçlama,
saldırganca davranmaktan haz alma,
arkadaşları arasında saygınlık kazanma çabası,
gerçek yaşamda davranışa dökemediği saldırganlık içeren düşlemlerini sanal ortamda davranış olarak dile getirme arzusu,
kendisine kötü davranan kişilerden sanal dünyada intikam almaya çalışma,
sert ve soğukkanlı görünme isteği



öğretmenlere öneriler



- Çeşitli sosyal faaliyetler düzenlenerek öğrencilerin sanal zorbalıktan uzaklaşması sağlanabilir.
- Öğrencilere problem çözme, çatışma çözme, empati becerilerini geliştirmek için etkinlikler düzenlenebilir.
- Bilgisayar, tablet, cep telefonu vb. cihazların verimli ve doğru bir biçimde kullanılması için bilgilendirme eğitimleri düzenlenebilir.



ebeveynlere öneriler

- Bireylerin ilgisini çekebilecek sosyal ortamlar oluşturmalarına yardımcı olun,
- Sanal alem ve sosyal ağlar üzerinden karşılanmaya çalışılan sosyalleşme ihtiyacının çeşitli kültürel, spor ve sanatsal aktivitelerle yoluyla sağlanabilmesi için bireylere destek olun,
- Küçük yaşlardan itibaren internet kullanımını çeşitli tedbirler alarak sağlayın,
- İnternet kullanımını belirli bir program ve süre dahilinde izin verin,



Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi



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

Adres: Yamanevler Mah. Alemdağ Cad. No: 163 Ümraniye

Telefon: 02165081137

Belgegeçer: 02165081132