

EMPATİ

SAYI 1



**2022-2023
Yapılan
Çalışmalar**

**Okul Psikolojik Danışmanları:
Dilşah Ceren ZORBA TARHAN
Ayşenur DALKALI**

**DERLEYEN : PSİKOLOJİK DANIŞMAN
DİLŞAH CEREN ZORBA TARHAN**



Dilşah Ceren ZORBA TARHAN

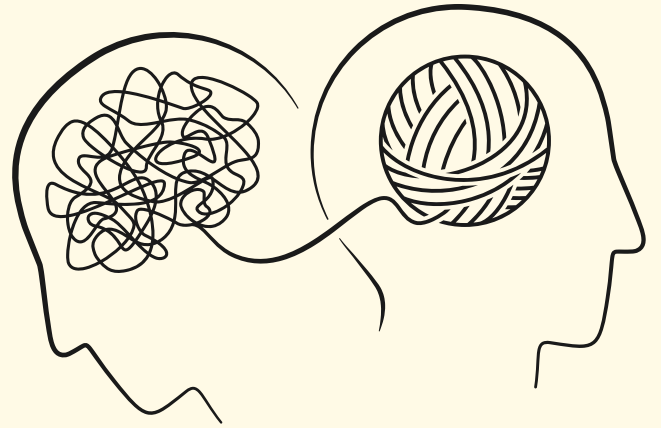


Ayşenur DALKALI



İÇİNDEKİLER

- Bu Yıl Hedeflerimiz Nelerdi ?
- Yapılan Görüşme Sayıları
- Toplantılarda Alınan Kararlar
- Sene İçindeki Diğer Çalışmalar
- Yapılan Seminerlerden Fotoğraflar
- Lise Gezileri
- Mezuniyet Partisi
- Öğretmenler ile Paylaşılan Broşür ve Bilgilendirmeler
- Kitap Önerileri
- Film Önerileri
-





HEDEFLERİMİZ

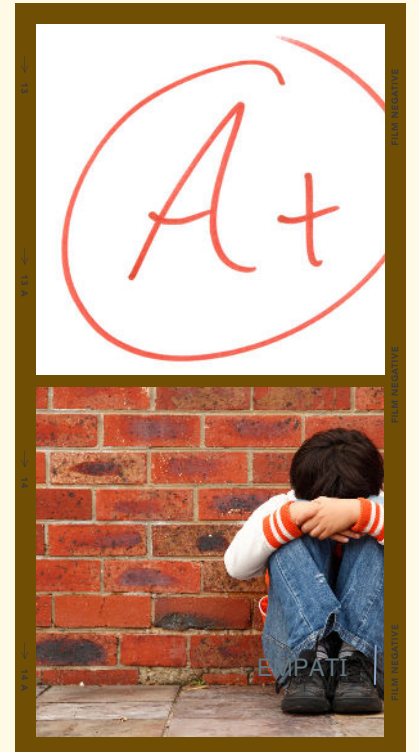
Her yıl sene başında; Genel Hedef (Ülkemizde belirlenen ortak hedef) , Yerel Hedef (Konya'da belirlenen ortak hedef) ve Özel Hedef (RİBA sonuçlarına göre yani okul ihtiyaçlarına uygun seçilen bizim okulumuz için seçtiğimiz 2 hedef) olmak üzere hedefler belirleniyor . Bu hedefler ışığında okulumuzun yıllık rehberlik planı hazırlanıyor ve ona uygun çalışmalar yürütüyoruz.

GENEL HEDEF : BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI



YEREL HEDEF : ÖZDİSİPLİN GELİŞTİRME

ÖZEL HEDEF : 1) OKUL BAŞARISINI ARTIRMA 2)AKRAN ZORBALIĞI



GÖRÜŞMELER

Öğrenci Görüşme Sayısı



- 5. Sınıf öğrenci görüşme sayısı : 480
- 6. Sınıf öğrenci görüşme sayısı: 196
- 7. Sınıf öğrenci görüşme sayısı: 317
- 8. Sınıf öğrenci görüşme sayısı: 169

Veli Görüşme Sayısı



- 5. Sınıf Veli görüşme sayısı :103
- 6. Sınıf veli görüşme sayısı:63
- 7. Sınıf veli görüşme sayısı:70
- 8. Sınıf veli görüşme sayısı:26

TOPLAM
1163 ÖĞRENCİ GÖRÜŞMESİ
267 VELİ GÖRÜŞMESİ
YAPILDI

2022-2023 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI
TÜRK ANADOLU VAKFI İMAM HATİP ORTAOKULU
RPD HİZMETLERİ YÜRÜTME KOMİSYONU SENE BAŞI TOPLANTI KARARLARI

1. MEB TARAFINDAN BELİRLENEN BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI (GENEL HEDEF), KONYA İL MEM TARAFINDAN BELİRLENEN ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME (YEREL HEDEF) HARİCİNDE OKULUMUZ İÇİN ÖZEL 2 HEDEF OKUL BAŞARISINI ARTTIRMA VE AKRAN ZORBALIĞI OLARAK BELİRLENMİŞTİR.
2. OKUL RPD PROGRAMININ 7 EKİM TARİHİNDE TÜM KOMİSYON ÜYELERİNCE OKULUMUZ PDR SERVİSİNDE İNCELENEREK İMZALANMASINA KARAR VERİLMİŞTİR.
3. 8.SINIF REHBERLİK VE KARİYER PLANLAMA DERSİNDE KAZANIMLARA UYGUN OLARAK MEB-ORGM TARAFINDAN YAYINLANAN ETKİNLİK KİTABI VEYA DİJİTAL ORTAMDA DİSREP'İN KULLANIMINA KARAR VERİLMİŞTİR.
4. MEZUN SOHBETLERİNİN AYARLANMAYA ÇALIŞILMASINA KARAR VERİLDİ .
5. SINIF REHBER ÖĞRETMENLERİ AKRAN ZORBALIĞI KONUSUNDA KENDİ SINIFLARINI UYARMASI GEREKTİĞİ KARARINA VARILDI .
6. SINIF DEĞİŞİKLİKLERİNDE SINIF REHBER ÖĞRETMENİ VE DERSİNE GİREN ÖĞRETMENLERİN DE GÖRÜŞLERİNİN ALINMASINA KARAR VERİLDİ
7. ÖZEL EĞİTİM GEREKSİNİMLİ TÜM ÖĞRENCİLER İÇİN BEP GELİŞTİRME BİRİMİ DAİMİ ÜYELERİNİN MÜDÜR YARDIMCISI EKREM KAYA VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLAR DİLŞAH CEREN ZORBA TARHAN VE AYŞENUR DALKALI OLARAK BELİRLENMİŞ AYRICA HER ÖĞRENCİ VELİSİ KENDİ ÖĞRENCİSİ İÇİN, HER ÖĞRENCİNİN DERSİNE GİREN BRANŞ ÖĞRETMENİ DE İLGİLİ ÖĞRENCİ İÇİN BEP GELİŞTİRME BİRİMİ ÜYESİ OLARAK BELİRLENMİŞTİR.



ALINAN KARARLAR

1. Sınıf rehberlik faaliyetlerinin ilk dönem planlandığı şekilde devam etmesine,
2. 7.Sınıf öğrencilerine yönelik 2.dönemin sonunda LGS farkındalık ve motivasyon çalışmalarının yapılmasına karar verildi.
3. BEP Geliştirme Birimi üyelerinin ilk toplantıda belirlendiği şekilde devam etmesine,
4. Psikososyal destek eğitimlerinin Okul Psikososyal Koruma, Önleme ve Krize Müdahale Ekibi tarafından belirlenen tarihler ve kriterlere uygun olarak yürütülmesine karar verildi.



2022-2023 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI
TÜRK ANADOLU VAKFI İMAM HATİP ORTAOKULU
RPD HİZMETLERİ YÜRÜTME KOMİSYONU YILSONU TOPLANTI KARARLARI

ALINAN KARARLAR

1. 16/06/2023 tarihine kadar sınıf rehber öğretmenleri tarafından sınıf rehberlik dosyalarının PDR Servisine teslim edilmesine,
2. RİBA uygulamaları sonucunda elde edilen ve tüm paydaşlarımız tarafından ihtiyaç görülen Yaşam Becerileri ve Akran Zorbalığı hedeflerinin, okulumuz özel hedefi olarak değerlendirilmesi için 2023-2024 Sene Başı RPD Hizmetleri Yürütme Komisyonu'na öneri olarak sunulmasına karar verilmiştir.



SENE İÇİNDEKİ DİĞER ÇALIŞMALAR

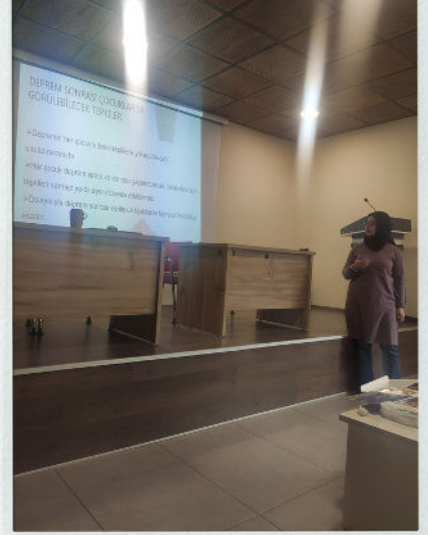
- Sene başında resmiyette görevimiz dahilinde olmamasına rağmen sınıf rehberlik dosyaları tek tek hazırlanıp öğretmenlere teslim edildi.
- Sınıf rehber öğretmenlerimizin işbirliği ile okul risk haritası oluşturuldu.
- Görev dahilimizde olmayan ama sınıf rehber öğretmenlerimize yardım için kaynaştırma öğrencilerimizin BEP Dosyası her öğrenci için ayrı olacak şekilde hazırlandı .
- Sene sonunda yine görevimiz dahilinde olmayan ama idareye yardım için Dönem sonu rehberlik faaliyet raporları toplandı.
- Sene sonu RİBA (REHBERLİK İHTİYAÇ BELİRLEME ANKETİ) çalışmalarını normalde sınıf rehber öğretmenlerinin yapıp en son bize teslim edip bizim okul RİBAlarını hazırladığımız bir sistem . Ama biz sınıf rehber öğretmenlerimiz yorulmasın diye online formları oluşturup kendimiz sonuç tablolarını oluşturduk ve sonuç olarak seneye özel hedeflerimiz :

YAŞAM BECERİLERİ VE AKRAN ZORBALIĞI OLARAK BELİRLENMİŞ OLDU.



SEMİNERLERDEN FOTOGRAFLAR







LİSE GEZİLERİ



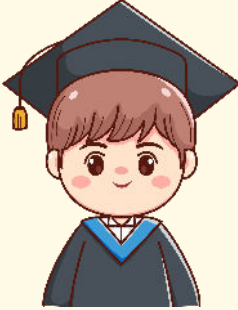


LİSE GEZİLERİ





MEZUNİYET PARTİSİ



REHBERLİK

SERVİSİ

PANOSU

[illegible]

The display board is titled "REHBERLİK SERVİSİ" (Guidance Service) in large, stylized letters. It features a variety of informational materials:

- Left Section:** Multiple sheets containing lists of schools, likely organized by district or type of school. Each entry includes the school's name, address, phone number, and website.
- Center Section:** Several brochures for specific schools, including:
 - KARATAY İLKOKULU:** Features a photo of the school building and text about its location and facilities.
 - SELÇUKLU İLKOKULU:** Similar layout with a photo and descriptive text.
 - Yeni Kurumlar:** A brochure titled "Yeni Kurumlar" (New Institutions) listing various educational facilities.
 - Yeni Kurumlar (2):** Another brochure titled "Yeni Kurumlar" (New Institutions) with a different layout.
 - Yeni Kurumlar (3):** A third brochure titled "Yeni Kurumlar" (New Institutions) with a different layout.
- Right Section:** A large, colorful brochure for "BEN" (Benim Okulum) (My School), which includes a large photo of a school building and text about the school's mission and values. Below this is a smaller brochure titled "Yeni Kurumlar" (New Institutions) with a different layout.



Anasınıfımız



Bu yıl ülkemizde meydana gelen doğal afet sebebiyle hem veli hem öğretmenlere rehberlik servisi olarak psikososyal ve kayıp -yas semineri verilmiştir. Öğretmenlerimiz tarafından da öğrencilerimize etkinlikler yapılmıştır



Türk Anadolu Vakfı İmam Hatip Ortaokulu

**PSİKOSOSYAL DESTEK
EĞİTİM PROGRAMI
AİLE BİLGİLENDİRME
OTURUMU**

TARİH : 22 Şubat 2023 Çarşamba Günü
SAAT: 10:30
YER: Konferans Salonu





TÜRK ANADOLU VAKFI İMAM HATİP ORTAOKULU

**PSİKOSOSYAL DESTEK
EĞİTİM PROGRAMI
KAYIP VE YAS
AİLE BİLGİLENDİRME
OTURUMU**

TARİH : 24 Mart 2023 Cuma Günü
SAAT: 11:00
YER: Konferans Salonu





ÖĞRETMENLERİMİZ İLE PAYLAŞILAN BROŞÜRLER VE BİLGİLENDİRMELER

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

Kişi temel ihtiyaçlarını bile ihmal ederek bütün vaktini teknolojik araç başında geçirir.

Teknolojinin insana faydaları sayısızdır. Ancak kontrolsüzce ve sınırsız kullanımının özellikle çocuk ve gençlerde;

- Düşünce süreçlerinde bozulma,
- Sosyal gelişimde gerilik,
- Özgüven düşüklüğü,
- Yüksek sosyal kaygı düzeyi,
- Saldırganlık eğilimi

gibi zararları görülmüştür.

Araştırmalar internette fazla zaman geçiren ve bilgisayar oyunlarına bağımlı olan çocuk ve gençlerin;

- Yalnızlaştığını,
- Yüz yüze ilişki kurmakta zorlandıklarını,
- Zihinsel fonksiyonlarında bozulma yaşadıklarını ve hiperaktivite bozukluğu

sorunları yaşadıklarını gösteriyor.

KENDİMİ NASIL KORURUM?

DEĞİŞTİRİ 1

Teknolojik cihazların kullandığı mekanları değiştirmeli ve kullanım zamanlarını tam zit saatlere kaydırabilirsiniz.

PAYLAŞI 2

Bağımlı olunan teknolojik cihazı ortak kullanıma açmalı, ailece kullanabilirsiniz.

GEREKTİĞİNDE YARDIM İSTE 3

Aile üyelerinden ve yakın arkadaşlardan yardım isteyebilirsiniz.

KULLANIM SÜREİNİ BELİRLE 4

Kullanım arından zorunlu bir iş/faaliyet planlamalı, teknolojiye uzak kalma hedefleri koyabilirsiniz.

SPOR YAP 5

Düzenli spor yapmak, yeni sosyal beceriler kazanabilirsiniz.

KENDİNE VAKİT AYIR 6

Hep yapmak isteyip de vakit bulamadığınız faaliyetleri yazıp sırayla yapmaya başlayabilirsiniz.

YESİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

YETİŞKİN

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDAN KURTULMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?



tbm.org.tr

BAĞIMLILIK NEDİR?

BAĞIMLILIĞIN BELİRTİLERİ;

- Kullanılan madde miktarının veya davranışa harcanan vaktin giderek arttırılması,
- Kullanım/davranış sıklığı azaldığında huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin görülmesi,
- Sebep olduğu sorunlara rağmen kullanımı sürdürülmesi,
- Zamanın çoğunluğunun söz konusu madde veya davranışla geçirilmesi,
- Kullanımın, sorumlulukların önüne geçmesidir.

İnsan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, bu süreç adım adım ilerler. Bağımlılığın başlamadan önlenmesi için bu adımlara dikkat edilmelidir.

BAĞIMLILIK NASIL OLUŞUR?

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ OLUŞMA NEDENLERİ

- Bilgi eksikliği
- Bağımlılığın sonuçlarını bilmemek veya önemsememek
- Merak
- Bağımlı arkadaş çevresi
- Can sıkıntısı
- Disiplin korkusu
- Problemleri çözemeyip teknolojiye yönelmek
- Dürtülerine karşı koyamamak
- Beğenilme korkusu
- Özgüven eksikliği
- Sosyalleşememek
- Başarıyı sanal dünyada elde etmeye çalışmak

BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

“DİKKAT!

Bilgisayar başında ve telefonla geçirdiğiniz zamanı azaltmak yeni sosyal beceriler edinmek sizi bağımlı olmaktan korur.”

KONTROL KALKAR.

Bağımlı söz konusu teknolojik cihazla planladığından daha çok vakit harcar. Bu yüzden işlerinde ve ilişkilerinde sorunlar yaşar.

ÇOK VAKİT HARCANIR.

Teknolojik araç kullanmak hayatın merkezinde yer alır. Teknolojiyi kullanmaktan alıkoymayan her şeyden vazgeçilebilir.

BEDEN ZARAR GÖRÜR.

Uzun süre teknoloji kullanımı iskelet ve kas sisteminde hasarlara, görme problemlerine, yarattığı ve zihinsel gelişim risklerine, dil becerilerinde gerilemeye ve bazen epilepsi nöbetlerine sebep olur.

BAĞIMLININ HAYATI FAKİRLEŞİR.

Eskiden keyifle yapılan faaliyetlerden artık keyif alınmaz, sosyal ve ailevi ilişkiler bozulur, ders başarıları geriler.

YOKSUNLUK SENDROMU YAŞANIR.

Bağımlı olunan teknolojik araç kullanılmadığında zaman psikolojik güçsüzlük, caresizlik, kaygı, stres ve sinir, fiziksel olarak da baş ağrısı, terleme, uykusuzluk hissedilir. Bağımlı kendisini kontrol etmek istediğinde, kullanımı azaltmada başarısız olur.

PSİKOLOJİK GELİŞİMİ YARALAR.

Teknoloji empati duygusunun körelmesine, problem çözme için siddetin kullanılmasına, dikkat eksikliğine, tahammülün zayıflamasına sebep olabilir.

ÇATIŞMA YAŞANIR.

Yakınları bağımlıya yardım etmek istediklerinde çatışmalar yaşanır. Bağımlı yardım ve destek almayı kabul etmez.

YALANLAR SÖYLENİR.

Kişi, bağımlı olduğu araç ile geçirdiği zaman konusunda yalan söyler. Bu durum, kaygı bozukluğuna ve başka sıkıntılara neden olur.

İŞLEVSELLİK BOZULUR.

Kişi sorumluluklarını yerine getirmeyip başarısız olur. Teknolojiyi kullanmadığı vakitlerde kullandığında ne yapacağını düşünerek zihnini kilitler, bu yüzden hayatın dışında kalır.

UYKU DÜZENİ BOZULUR.

Bağımlı olunan araç ile daha uzun vakit geçirmek için uykusuz kalınır. Bu durum, uyku düzeninin, fizyolojik ve psikolojik denge ve sağlığın bozulmasıyla sonuçlanır.

YEMEK DÜZENİ BOZULUR.

Teknoloji bağımlılarının yemeği bilgisayar başında, televizyon karşısında yemeleri veya yemeği geçiktirmeleri dengersiz ve sağlıksız beslenmeye bağlı sorunlar doğurur.

1 İLK AŞAMA DENEYSEL KULLANIM

Kişinin bir site, oyun veya uygulamayı denemek için kullanmasıdır.

2 İKİNCİ AŞAMA SOSYAL KULLANIM

Genellikle bağımlılığı başlatan ve sürdüren sebeptir. Kişi, bir arkadaş grubuna dahil olmak ve grupta kalmak için teknolojiyi düzenli kullanır.

3 ÜÇÜNCÜ AŞAMA AMACA DÖNÜK KULLANIM

Yeterli sosyal çevreden yoksun kişiler, can sıkıntısından kaçmak, zevk almak, problemlerini unutmak amacıyla teknolojiyi kullanmayı tercih eder.

4 DÖRDÜNCÜ AŞAMA BAĞIMLI KULLANIM

Teknoloji kullanımı için artık bir sebebe ihtiyaç yoktur, kullanmanın kendisi bir sorun haline gelmiştir.



ÖZDİSİPLİN GELİŞTİRME

"DİSİPLİNLİ
OLMAYANLAR
DUYGULARININ ,
İŞTAHLARININ VE
TUTKULARININ
KÖLESİDİR "
STEPHEN R. COVEY



ÖZ DİSİPLİN
GELİŞTİRMEDE
ÖĞRETMENİN
ROLÜ



"Hedef ve başarı
arasındaki köprüye
öz disiplin adı
verilir." Jim Rohn



ÖZ DİSİPLİN NEDİR?

Kişinin kendi kendini kontrol etmesi ve amaçları doğrultusunda dışarıdan müdahale gerektirmeden sorumluluklarını yerine getirmesidir.

PEKİ ÖĞRETMEN OLARAK NE YAPMALIYIZ ?

Öz disiplin gelişiminde öğretmenler olarak öğrencilerin önce amaçlarını bulmasına yardımcı olmalıyız . Daha sonra plan dahilinde ilerlemelerini sağlamak ve bireysel çalışmalar yapmalarını desteklemeliyiz . Öğrencilerimizin durumlarını takip etmek de sonrası için önem taşımaktadır . Ayrıca unutmamalıyız ki öğrencilerimize sorumluluk bilinci kazandırmak için önce kendimizden başlamalıyız. Çünkü aileden sonra en önemli rol modeller bizleriz.



Yapılan araştırmalar
gerçekte öğrenci
başarısızlıklarının
temelinde de öz disiplin
eksikliğinin geldiğini
ortaya koymaktadır

Öz disiplini sağlamak
için gerekenler:

- Kendimizi tanımak
- Hedef belirlemek,
- Planlı olmak ,
- Zamanı yönetmek,
- Sağlıklı beslenmek ,
- Uyku düzenine dikkat etmek
- Egzersiz yapmak .

TAVSİYELER

- Öz disiplin kazandırmada alışkanlıklar büyük önem taşımaktadır . Bu yüzden öğrencilerin alışkanlıklarını düzenlemeye aile ile iş birliği yapılması çok önemlidir.
- Bireysel çalışma yöntemini kullanmak bu durum için yardımcı olabilir .
- Rol model olduğumuzu unutmamalı ve öyle davranmaya özen göstermeliyiz.
- Öz disiplinin korkulan, sıkıcı bir olgu olmadığını aksine hayatlarını kolaylaştıracağını anlatabiliriz
- Öz disiplini geliştirmeye engel olan durumları saptanmasına yardımcı olup ortadan kaldırmak için işbirliği yapabiliriz .(Teknoloji bağımlılığı , bahane bulmak vb.)
- Sorumluluk verebiliriz ,
- Tutarlı olup sınırlar koymalıyız
- Problem çözme becerisi kazanmalarına yardımcı olmalıyız.





SAĞLIKLI YAŞAM

SAĞLIKLI MEKANLARDA YAŞAMAK

Yaşam alanlarının sağlıklı olmasına ve bunun sürekliliğine dikkat edilmelidir.

SAĞLIKLI BİR EV ORTAMI İÇİN

- Tuvalet temizliğinde kullanılan temizlik araçlarını başka bir yerde kullanmayın.
- Nevresim, çarşaf ve örtülerini sık sık yıkayın.
- Evi sık sık havalandırın.
- Dışarıdan geldiğinizde ellerinizi yıkayın, elbiselerinizi değiştirin.
- Alerji yapabilecek maddeleri evde bulundurmayın.
- Evde sigara içmeyin, içilmesine izin vermayın.
- Meyve, sebze, yumurta, et gibi gıdaları öncelikle sağlıklı ürünler kullanmadan önce mutlaka iyice yıkayın.
- Çöpleri zamanında atın.
- Ellerinizi, yüzlerinizi yıkadığınız lavaboda yıkamayın.
- Özellikle tuvalet, banyo ve mutfak temizliğine dikkat edin.

Sağlıklı bir yaşam alanı sağlıklı korumak için önemlidir.

“Sigaranın insan hayatına katacağı şey sadece yeni sorunlar ve hastalık riskleridir. Kendin ve çevrendekilerin sağlığı için sigaraya asla yaklaşmaman gerektiğini unutma.”



EVDE EVCİL HAYVAN BAKIMI

- Evinizi sık sık havalandırın.
- Evcil hayvanınızı düzenli olarak veterinerlere götürün ve aşılarını takip edin.
- Evcil hayvanınızın temizlik ve bakımını yapın, kedinizin kumunu temiz tutun.

HASTALIKLARI YÖNETEBİLMEK

Şeker hastalığı, kalp yetmezliği, astım, kronik böbrek yetmezliği gibi sürekli ilaç kullanımı veya ömür boyu periyodik takip gerektiren hastalıklara kronik hastalıklar denir.

KRONİK HASTALIKLARLA BAŞA ÇIKABİLMEK İÇİN...

- Genetik ağıdan riskliyseniz düzenli olarak kontrollerinizi yaptırarak hastalığın erken teşhis edilmesini sağlayabilirsiniz.
- Yaşam tarzınızı doktor tavsiyesine göre düzenleyin.
- Motivasyonunuzu arttırmak için yol arkadaşları ve destekçiler edinin.
- Sigara, alkol ve bağımlılık yapan maddelerden uzak durun.
- Düzenli uyuyun.
- Düzenli tıbbi kontrollerinizi ihmal etmeyin, ilaçlarınızı aksatmayın.
- Bir hastalık gününü tutarak başladığınız hedefleri ve başarılarınızı kaydedin.
- Bilimsel yöntemlerle kanıtlanmış bilgilere kulak verin.
- Doktorunuzun önerdiği diyet ve egzersiz programlarına uyun.
- Hastalığınızdan korkmayın, onunla birlikte yaşamayı öğrenin.
- Enfeksiyonlardan korunun.

İDEAL UYKU SÜRESİ 6-8 SAATTİR.

HASTALIKLARDAN KORUNMA

Düzenli ve derin bir uykuyu dengeli beslenme kadar güçlü bir antioksidandır.

Hastalık, sağlıklı yapıtıcı etkilerinin vücudun savunma unsurlarına ve tamiri kabiliyetine uzun süreli olarak işlevi bozmasıdır. Vücudunu tanyan kişi uykuyu, istah gibi alışkanlıklarındaki değişiklikleri fark ederek doktora başvurabilir. Ne kadar erken teşhis konursa tedavi imkânları o kadar fazla olur.

HASTALIKLARDAN KORUNMAK İÇİN

- Kendinizi strese sokmayın.
- Ailenizde kronik bir hastalık varsa kontrollerinizi aksatmayın.
- Sağlıklı beslenin.
- Sizin için sağlıklı olan ortamlarda kalın.
- Bol bol temiz hava alın.
- Acil durumlara hazırlıklı olun.
- Hastalık gelmeden ası olun.

KALİTELİ BİR UYKU İÇİN

- Gün boyunca olabildiğince hareket edin.
- Akşamın hafif yemekler tercih edin.
- Kahve ve kola gibi kafeinli içecekleri özellikle uykuya yakın tercih etmeyin.
- Karanlık uyuyun.
- Akşam erken yatın.
- Sabah erken kalkın.
- Uyandıktan sonra tekrar uyuymayın.

YEŞİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

YETİŞKİN

SAĞLIKLI BİR YAŞAM İÇİN SPOR & UYKU



tbm.org

SAĞLIKLI BİR YAŞAM TARZI

Düzenli spor yapmak üzerinizdeki stresin azalmasına yardımcı olacaktır.

“Sağlığımız ve yaşam kalitemiz üzerindeki vazgeçilmez etkilerini düşünerek sporu ve sağlıklı beslenmeyi yaşam tarzı haline getirmeliyiz.”

Sağlıklı yaşamak ve hastalıklardan korunmak için yapılması gerekenler kolay olsa da sonuçlarını hemen göremediğimizden zorlanabiliriz.



SAĞLIKLI BESLENME

Yetersiz veya dengersiz beslenme hastalıklara karşı direnç etkiler.

SAĞLIKLI BESLENMEK İÇİN

- Besin değeri yüksek, çeşitli yiyeceklerden yeterli kadar yiyin.
- Güvenilir, hijyenik gıdalara beslenin.
- Ambalajlı ürünleri etkilerini okuyup inceleyerek alın.

DÖRT YAPRAKLI YONCA

Dört yapraklı yoncanın her yaprağındaki besinlerden dengeli bir şekilde yararlanın.



KİŞİSEL HİJYEN

Vücut temizliğinize özen gösterin.



KİŞİSEL BAKIMINA ÖZEN GÖSTERMEK İÇİN

- Yüz, ağız, diş, gövde ve kollar, saç, kulak, boyun, el ve bacakların, beden, koltukaltı, ayak ve ayak bacaklarının temiz tutulmasına özen gösterin.
- Yaptığınız ve çalıştığınız çevrenin, tuvalet gibi ortak kullandığınız alanların, buralarda kullandığınız eşyaların temizliği ve bakımına özen gösterin.
- Lif, tavak, diş fırçası, tırmak makası gibi kişisel eşyalarınızı kimseye paylaşmayın ve hassasiyetle kullanın.
- Ailenizden birisi bulup bir hastalığa yakalandığında hastanın bulağı, havlusu gibi eşyalarını kullanmayın.
- Lokanta gibi yerlerde çatal, kaşık gibi araçları kullanmadan önce temizliğini kontrol edin.

HAREKETLİ YAŞAM

Düzenli olarak fiziksel aktivite ve egzersiz yapın.

“Gün içinde beslenme ile aldığımız enerji, harcadığımızdan fazlaysa yağa dönüştürülerek depolanır ve çeşitli hastalıklara davetiye çıkarır.”

DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE VE EGZERSİZ;

- Kalp ve damar sağlığına iyileştirir.
- Dokuları besler.
- Kandaki kolesterol ve şeker seviyesini düzenler.
- Vücudumuzun formda görünmesini sağlar.
- Düşünme, iletişim, hafızada tutma, yorumlama ve karar verme gibi entelektüel işlevleri iyileştirir.
- Daha mutlu ve neşeli olmanızı ve etrafı pozitif enerji yaymanızı sağlar.

İYİ BİR FİZİKSEL AKTİVİTE İÇİN...

- Tempolu yürüyüşten daha hızlı bir egzersiz türü uygulamadan önce uzman yardımı alın.
- Yumuşak tabanlı spor ayakkabıları, vücut tonu emen pamuklu atlet ve rahat eşofmanlarla egzersiz yapın.
- Egzersize başlamadan önce ısınma ve bitirdikten sonra soğuma hareketleri yapın.

YEŞİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr



ALKOL BAĞIMLILIĞI

BAĞIMLILAR NERELER YAŞAR?

Alkol kişinin çözüm gücünü kaybetmesine yol açar.

ALKOLÜN VÜCUTTA İZLEDİĞİ YOL

Alkol mide yüzeyinden hücrelere geçiş yapar. Ardından kana biter. Alkol kan yoluyla kalp, akciğerlere ve beyne ulaşır. Beyne ulaştıktan sonra 3 dakika sonra tüm hücrelere ulaşmış olur. Alınan alkol miktarı, belirlenen seviyeye geçene kadar vücutta kalır. Bu da kaza yapma ihtimalini artırır.

ALKOLLÜYK ARAÇ KULLANIMI

Alkol kandaki oksijen oranını azaltır. Vücudta oksijen alamayan beyin, fonksiyonlarını kaybetmeye başlar. Alkolün etkisiyle korkunun azalması ve kendine güvenin artması sonucu sürücü risk alma eğilimine girer ve kaza yapma olasılığı artar. Kişi normal hayatında kurallara uyan biri olsa bile, alkolün etkisi altındayken bu durum değişebilir. Kişinin denge, görme, işitme gibi beyin fonksiyonlarının azalması sonucu kaza kontrolü ve dikkati azalır. Örneğin araba bir çukura veya bir duvara çakılma ihtimali sürücünün tepki gösterme süresi uzar. Bu da kaza yapma ihtimalini artırır.

ÜLKEMİZDE
ALKOL KAYNAKLI
TRAFİK KAZALARININ
ORANI
%21,9

BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

ALKOL KULLANIMININ KISA DÖNEM ETKİLERİ

- AĞIZDA**
kuruma ve koku, tat alma duyusunda bozulma, enfeksiyonlar ve diş eti hastalıkları
- BOĞAZDA**
öksürük, ses kısıklığı, düşük perdeli kalın ses
- BURUNDA**
koku duyusunda azalma, burun çevresindeki kılcal damarlarla kanama veya patlama nedeniyle burun kanamaları
- BEYİNDE**
düşünme, karar verme ve hareket etme yetilerinde bozulma
- YÜZDE**
damarlarda genişleme ve yüze daha fazla kan gelmesine bağlı kızamık ve şişkinlikler

ALKOL KULLANIMININ UZUN DÖNEM ETKİLERİ

- BEYİNDE**
hücrelerin ölümü sonucunda bunama
- KALPTE**
ritim bozukluğu, damar kireçlenmesi ve kalp yetmezliği
- KARACİĞERDE**
aşırı yağlanma
- AKCİĞERLERDE**
kusmalar sırasında mide içeriğinin akciğerlere kaçması nedeniyle akut akciğer iltihabı
- GÖZLERDE**
körüğe kadar varabilecek tahribat
- CİLTE**
kalıcı kızamık
- YEMEK BORUSU VE MİDEDE**
gastrit, ülser ve mide iltihabı

KENDİMİ NASIL KORURUM?



"HAYIR!" DİYEBİLİRSİNİZ
Alkol veya bağımlılık yapıcı maddelerle ilgili herhangi bir teklif geldiğinde verileceğinizi en kısa ve net cevap "Hayır!" demektir.

YALANA BAŞVURMADAN MANTIKLI BİR SEBEP PAYLAŞABİLİRSİNİZ

Alkol veya bağımlılık yapıcı maddelerle ilgili herhangi bir teklif "Hayır! Ağzıma alkol sürmeyeceğime dair kendime söz verdim." şeklinde reddedebilirsiniz.

KONUĞU DEĞİŞTİREBİLİRSİNİZ

Herhangi bir teklif karşı karşıya kaldığınızda "Hayır!" dedikten sonra karşınızdaki kişiyi rahatsız etmemek için konuyu değiştirip farklı bir şeyden bahsetmeye başlayabilirsiniz.

ISRARLARA KARŞI SÜREKLİ "HAYIR" DİYEBİLİRSİNİZ

Herhangi bir teklif karşı karşıya kaldığınızda, tavizsiz net olduğunu gösterme adına ek açıklamalara ihtiyac duymadan tek kelimeyle sürekli "Hayır!" diyebilirsiniz.

MİZAHİ KULLANABİLİRSİNİZ

Herhangi bir teklif durumunda karşınızdaki kişiyi yakışmasını dikkate almadığınız ve değeri bulmadığınız göstermek için mizah kullanabilirsiniz. Teklifte bulunan kişiye, "Hayır. Ben bütün beyin hücrelerimin yerinde kalmasını tercih ediyorum." şeklinde cevap verebilirsiniz.

YEŞİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIK MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

ALKOL HAKKINDA DOĞRU BİLİNE YANLIŞLAR



BAĞIMLILIK NEDİR?

Unutma!
Bağımlılık kısaca vazgeçememek, onsuza yaşamamak demektir.

ALKOL HAKKINDA

Alkol birçok hastalığa neden olmaktadır. Bunun yanında alkol insidivı zayıflatır, kişi kontrol kaybı yaşar ve uyuturucu maddelere açık hale gelir. Alkolden uzak durmak diğer madde bağımlılıklarından korunma noktasında önleyici bir role sahiptir.

Çok miktarda ve sıklıkla alkol tüketen, bedensel, ruhsal ve sosyal sağlığının bozulmasına rağmen alkol almak isteyen, tedavi edilmesi gereken kişiye alkol bağımlısı denir. Dünyada alkol kullanan 2 milyar kişinin 76 milyon kadın alkol bağımlısıdır. Yılda 1 milyon 800 bin kişi bu nedenle hayatını kaybetmektedir.

DÜNYADA BİR YILDA
ALKOL KAYNAKLI
ÖLÜMLERİN ORANI
%5,3
(3 MİLYON)

BAĞIMLILIK NASIL OLUŞUR?

Alkol alışkanlık yapar. Bir kere denemekle kalınmaz mutlaka devamı gelir.



ARKADAŞ BASKISI

"Bir dene, maksat muhabbet olsun!"
Bazı kişiler arkadaş grubu içinde kabul görülmek için alkol kullanmaya başlarlar.

YANLIŞ ALGILAR

"Bir kereden bir şey olmaz!"
Alkol kullanımı bir kereyle siner kalmaz, devamı gelir. Kullanım kısı zamanla bağımlılığa dönüşme riski çok yüksektir.

SORUNLARDAN KAÇIŞ

"Dertlerini unutsun!"
Alkol kullanımı, sorunların bir başı yolu olarak görülür. Oysa alkol aksine kişinin çözüm gücünü kaybetmesine yol açar.

DOĞRU BİLİNE YANLIŞLAR

“Alkole dair yaygın hatalı bilgilerin doğruluğunu öğrenmek, bağımlılık riskini azaltır.”

DERLER KİL...

"ALKOLLÜ İÇECEKLER VÜCUDU İTİR"

Alkol kullanımı, oluşturduğu gevşeklik etkisiyle uyku verilebilir. Ancak alkol kullanan kişinin uyku düzeni ve kalitesi bozulur.

SÖYLENTİYE GÖRE...

"ALKOL CİNSEL GÜCÜ ARTIRIR"

Alkole erkeklerde cinsel gücü artırır ve iktidarsızlığa neden olur.

SÖYLEŞİLER DE...

"HAMİLE KADINLARIN ALKOL KULLANIMI BEBEĞE ZARAR VERMEZ"

Alkol kana karışıp plasentadan geçerek fetüse ulaşır. Bebekte büyüme eksikliği, yutma anormallikleri, beyin ve sinir sistemine hasarlar gibi doğum kusurları görülebilir.

ZANNA GÖRE...

"ALKOL SESİ AÇAR, BU NEDENLE BAĞIRI KURSUYU YA DA SAHNİYE ÇIKMADAN ÖNCE ALKOL ALIRLAR"

Alkol vücuttaki su miktarını azaltır ve vücutta susuz bırakarak konuşmaya ve parki söylemeye olumsuz olarak yansır.

İDDİYA GÖRE...

"ALKOL, BAZI HASTALIKLARA İYİ GELİR"

Alkolün içkinin kalp ve damar rahatsızlıklarına ya da bopalm sistemine faydalı olduğu şeklindeki bazı iddialar asılsızdır.

DESELER DE...

"ALKOL İŞTAH AÇICIDIR"

Aksine mide rahatsızlıklarına ve sindirim bozukluğuna sebep olur.

İDDİA EDERLER KİL...

"ALKOL UYKUYU DÜZENLER"

Alkol kullanımı, oluşturduğu gevşeklik etkisiyle uyku verilebilir. Ancak alkol kullanan kişinin uyku düzeni ve kalitesi bozulur.

YEŞİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIK MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr



MADDE BAĞIMLILIĞI



BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

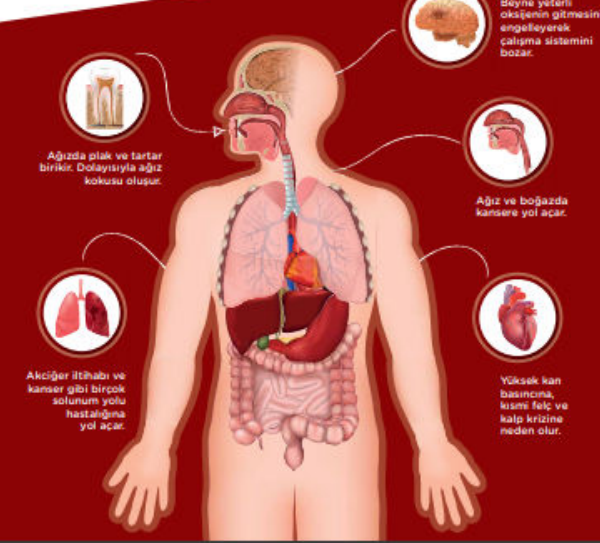
Bağımlılık bir beyin hastalığıdır.

Uyuşturucu maddeler beyni ve onun çalışma sistemini tahrip eder. Bu sebeple bağımlılık bir beyin hastalığı olarak nitelendirilebilir. Tedavisi zor bir hastalık, bağımlılığı tanıf etmek için en uygun tanıdır.

- Zihinsel işlevlerde gerileme
- Koordinasyon ve kontrol kaybı
- Korku ve öfke
- Hafızanın erimesi
- Ciltte solgunluk ve kırışıklık
- Döküntü ve sivilceler
- Cilt yaralanması
- Nefes darlığı
- Akciğer hastalıkları
- Ağır kokusu ve gırtlak kanseri
- Diş çürümeleri, diş eti hastalıkları, diş kaybı
- Kalp krizi ve koma



MADDE BAĞIMLILIĞININ ETKİLERİ



KENDİMİ NASIL KORURUM?

Madde bağımlılığından korunmanın en iyi yolu hiç başlamamaktır.



"HAYIR!" DİYEBİLİRSİNİZ
Size veya başkalarına zarar verebilecek her şeye kesin bir dille "Hayır!" demelisiniz.

RİSKLİ ORTAMLARDAN UZAK DURUN!

- Riskli ortamlara girmeyebilirsiniz.
- Riskli ortamlarda olumlu arkadaşlara sahip arkadaşlarınızla vakit geçirebilirsiniz.
- Bağımlılık yapıcı maddelerin denemesiyle ilgili taktikte bulunduğunda net bir ifadeyle "Hayır!" deyin ortamı terk edebilirsiniz.

"HAYIR!" DEYİN!

- İstediğiniz şey öncelikle sizinle ve yapacak istediklerinizle çeliyorsa, size veya başkalarına zarar verebilecek bir şeye kesin bir dille "Hayır!" demelisiniz.
- Yaşam becerilerinden biri olan "Hayır!" demeyi öğrendikçe, kişide kontrol duygusu ve özgüven artar.
- "Hayır!" diyemeyen kişi bağımlılığın ilk adımı olan deneme taktikine karşı koyamayacaktır.

NASIL TEDAVİ OLURUM?

Uyuşturucu madde kullanan kişiler tedavi olabilir. Kişi bu maddeleri bıraktıktan sonra, hiçbir zaman tekrar kullanmaz. Bir kez kullanırsa, onun eski görünüşüne dönmeye ve yavaş sonuçlar yaşamaya neden olabilir.

- Tedavinin başarısında en önemli etkenler şunlardır:
- Kişinin tedavi olmayı istemesi
 - Kişinin maddeden bırakmaya kendini hazır hissetmesi

YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

YETİŞKİN

MADDE BAĞIMLILIĞININ İNSAN BEDENİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ NELERDİR?



tbm.org

BAĞIMLILIK NEDİR?

Madde bağımlılığı: vücudun işlevlerini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bundan dolayı zarar görüldüğü hâlde bu maddelerin kullanımını bırakamamasıdır. Bağımlı, madde kullanımına ara verdiğinde yoksunluk belirtileri yaşar. Zamanla madde kullanım sıklığı ve dozunu artırır.

Aşağıdakilerden en az 3'ünün 12 aylık bir süre içerisinde görüldüğü kişi bağımlı olarak tanımlanır.

- Kullanılan madde miktarının sorunlara rağmen giderek artması.
- Bırakma çabalarının boşa çıkması.
- Maddeleri sağlamak, kullanmak veya bırakmak için çok fazla zaman harcanması.
- Sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin azaltılması veya bırakılması.
- Kişinin tasarlardan daha fazla madde kullanması.



BAĞIMLILIK YAPAN BAŞLICA MADDELER:

- Uyuşturucular
- Sigara
- E-sigara ve nargile
- Alkollü içecekler
- Uyanıcı ve hayal gövdüren maddeler
- Reçete ile alınması gerektiği hâlde doktor kontrolü dışında kullanılan ilaçlar
- Bazı yapıtıcılar, tiner ve çakmak gazı gibi uçucu maddeler

BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

Bağımlılık yapıcı maddeler, ara sıra kullanılsa bile vücuda hızla zarar verir.

BAĞIMLI OLAN KİŞİNİN...

- Kendine güveni azalır, kontrolü zayıflar.
- Prensipleri ve değerlerinden tavizler vermeye başlar.
- İddialeri ve geleceği ile ilgili umutları yitirir.
- Kullandığı maddeler bağımlılık sistemini zayıflatır.
- AIDS, tıbbi, verem, hepatit B ve C, kanser, kangren gibi birçok ölümcül hastalığa kapılma riski artar.

BÖYLECE BAĞIMLI KİŞİ...

- Maddeleri alabilmek için önce mevcut parasını bitirir.
- Çevresindekilerin değerli eşyalarını ve paralarını çalmaya başlar.
- Hırslık, gıpta, yankesicilik vb. suçlara katılır.
- Suç işlerken yakalanır ve özgürlüğünü kaybeder.
- Sağlığı ve en sonunda da hayatını kaybeder.



DOĞRU BİLİNE YANLIŞLAR

DİKKAT ET!
"Bu maddeleri kullanırsan dertlerini unuttu-caksın" gibi sözlerle maddenin iyi yönleri varmış gibi gösterilir. Halbuki maddenin hiçbir iyi yönü yoktur.

"BENİM İRADEM GÜÇLÜDÜR, BEN BAĞIMLI OLMAM."

Herkes bağımlı olabilir. Bunun irade güçlülüğü ya da zayıflığı ile bir ilişkisi yoktur.

"MADDE KULLANIMI ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİNİ ARTIRIR."

Madde kullanımı arkadaşlık ilişkilerini iyileştirmez. Madde etkisi altındaki insanın diğer insanlarla iletişimi bozulur.

"MADDE, SADECE KULLANAN KİŞİYE ZARAR VERİR."

Bağımlı birine, fiziksel üstünlüğünü kaybeder ve tükenen bir insan olmaya başlar. Maddeleri temin etmek için suç işlemek zorunda kalır. Ayrıca madde için ödenen para doğrudan veya dolaylı yollarla tenzör örgütlerinin koluına girer.

YANLIŞ

"BAĞIMLILIK YAPICI MADDE KULLANMAK İNSANIN SOSYAL ÇEVRESİNİN GENİŞLEMESİNE YARDIMCI OLUR."

Madde kullananların sosyal çevresi zamanla ya daralır ya da sadece benzer maddeleri kullanan kişilerden oluşur. Popüler insanlar yaşamaları doğru arkadaşlar ve faydalı etkinliklere dâhil olmazlar.

"OTTUR, ZARARI YOKTUR. BAĞIMLILIK DA YAPMAZ."

Uykusuzluk, sinirlik gibi şiddetli psikolojik yoksunluk belirtileri ortaya çıkar ve çok kuvvetli ruhsal bağımlılık oluşur.

"ARA SIRA KULLANMAKLA BİR ŞEY OLMAZ."

Bağımlılık yapıcı maddeler, ara sıra kullanılsa bile vücuda hızla zarar verir ve ara sıra kullananların çoğu bağımlı hâle gelir.

"BİR KERE KULLANMAKTAN BİR ŞEY ÇIKMAZ."

İlk kullanımdan sonra kişi madde kullanımından artık korkmaz ve kullanımını devam ettirir.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr

ÖĞRENMEYİ ÖĞRETMEK



DEMOKRATİK ÖĞRETMEN TUTUMU

Demokratik öğretmen öğrenciler arasında ayrım yapmayan, öğrencilerine eşit davranan, bireysel farklılıklarını bilen, duygu ve düşüncelerinin önem verirler. Başarı veya başarısızlıklarının sınıfta birlikte değerlendirilmesi gereğine inanırlar. Eleştirilere açık bir ortam sağlar, eleştiriyi teşvik eder ve zaman zaman kendilerine yöneltilecek eleştirileri anlayışla karşılarlar. Sınıfın bir üyesi gibi davranır ve öğrencilere bunu hissettirirler.

- Öğrenciler özgür araştırma ve karar verme alışkanlığına sahip olur. Böylece ezberci anlayıştan uzak olurlar.
- Anlayarak öğrenir ve öğrenilenler kalıcı olur



EV ÖDEVİ

Öğrencilerin, öğrenmelerinin pekiştirilmesini sağlayan verimli ders çalışmasının göstergesi ev ödevleridir. Ev ödevleri doğru verildiğinde öğrenmeyi pekiştirerek okul başarısını artırmaya destekler. Doğru verilen ödev; kısa süreli, tekrar eden ve pekiştiren, öğrencinin ders dışı öğrenmesini destekleyici özelliklere sahiptir. Sayısından ziyade devin içeriğinin zengin olması önemlidir. Öğrencinin zamanının çoğunu ödev yapmaya ayırması derse karşı olan tutumunu olumsuz etkileyecektir.



ÖĞRENME STİLLERİ

Öğrenme stilleri; görsel, işitsel ve dokunsal (kinestetik) olmak üzere üç başlıkta ele alınmaktadır. Bu öğrenme stilleri bireyden bireye farklılık göstermektedir. Herkesin baskın bir öğrenme stili bulunmaktadır. Bireylerin baskın öğrenme stili olduğu gibi sınıfları veya okulların da bir öğrenme stili bulunmaktadır. Öğretmenlerin derslerini işlerken girdiği sınıfın baskın öğrenme stilini gözlemesi verimli bir ders ortamının oluşmasını sağlar. Sınıf ve okul düzeyinde başarının artmasını sağlar. Bu anlamda öğretmenlerin öğrencilerinin öğrenme stilini keşfetmesinde rehberlik etmesi, bütün öğrenme stillerini kapsayacak şekilde ders işleme ve ödevlendirmeyle buna göre yapması öğrenmeyi öğrenme sürecine örnek olacaktır. Öğrencilerin verimli ders çalışma becerilerinin gelişmesini sağlayacaktır.

“Bir şeyi öğrenmek için, her şeyden önce onu sevmek gerekir.”

Goethe

ÖĞRENMEYİ ÖĞRETMEK

“Verimli Ders Çalışma-Öğretmen Başarı”

Öğrenme, bilgi ve becerilerin deneyimler sonucu kalıcı hale gelmesi veya davranış değişikliği oluşturma sürecidir. Öğrenmeyi öğrenmek ise bireyin nasıl öğrenebileceğine ilişkin farkındalık kazanması ve buna bağlı olarak bilgi ve becerileri edinmesidir. Günümüzde eğitim-öğretim artık öğrencilere bilginin aktarılmasından çok bilgiyi nasıl edineceğinin gösterilmesi yani öğrenmeyi öğrenme süreci olarak ifade edilebilir. Öğretmenin rolü ise bu noktada öğrencilerin öğrenmeyi öğrenmeye yönelik becerilerini geliştirilmesini sağlamaktır. Verimli ders çalışma da bu beceriler arasında yer almaktadır. Tıpkı öğrenmenin öğrenilmesi gibi verimli ders çalışma da öğrenilebilir ve öğretilebilir...

ÖĞRENMEYİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Öğrenme sürecinde; öğrenen, öğrenme yöntemi, öğrenme malzemesi, öğrenen ve öğrenme ortamı olmak üzere beş faktör bulunur. Öğreten ile ilgili faktörler öğrenme yöntemi, öğrenme sürecinde kullanılan malzeme ve öğrenme ortamı ile ilişkilidir. Öğrenme yöntemi içinde aralıklı ve toplu öğrenme, parça ya da bütün hâlinde öğrenme, öğrenmede tekrar, okunulan anlatmak ya da yazmak, geri bildirim yer almaktadır. Öğrenme malzemesi içinde ise öğrenilecek bilgi ve bu bilgiyi edinme stratejileri yer almaktadır. Öğrenme ortamı ise öğrenmenin gerçekleştirildiği yerin dikkat artırıcı, iyi havalandırılmış ve aydınlık olması gibi noktaları kapsamaktadır. Öğreten(öğretmen) ise tüm çalışma stratejilerinin aktarılması ve öğretmenin tutumu ile ilişkilidir.

Öğretmen, öğrencinin verimli ders çalışma becerilerini öğrenmesi için rehberlik ederek, öğrenmeyi destekleyici bir tutum ile yaklaşır.



Yapılan araştırmalarda öğretmenin tutumunun, öğrenci-öğretmen ilişkisinin sağlıklı kurulmasının öğrencinin ders başarısının artırmada olumlu etkisi olduğu görülmüştür.



ÖĞRETMEN TUTUMLARI

Öğretmen tutumları; Otoriter, İlgisiz(Başarısız) ve Demokratik Öğretmen Tutumu olmak üzere ayrılmaktadır. Bu tutumlar içinde öğrenme sürecini en destekleyen “Demokratik Öğretmen Tutumu”dur.

OTORİTER ÖĞRETMEN TUTUMU

Otoriter öğretmen, sınıfa tek hâkim ve dersin tek yöneticisi durumundadır. Katı bir disiplin sürdüür. De arasında izni dışında hiçbir şey yaptırmaz ve sınıftaki öğrencilerin davranışlarını sürekli olarak kontrol altında tutar. Öğrenci davranışlarında, belli kuralların mutlak uygulanmasını ister ve bunlardan kesinlikle taviz vermez. Bu öğretmen tutumunun öğrenme sürecine etkisi;

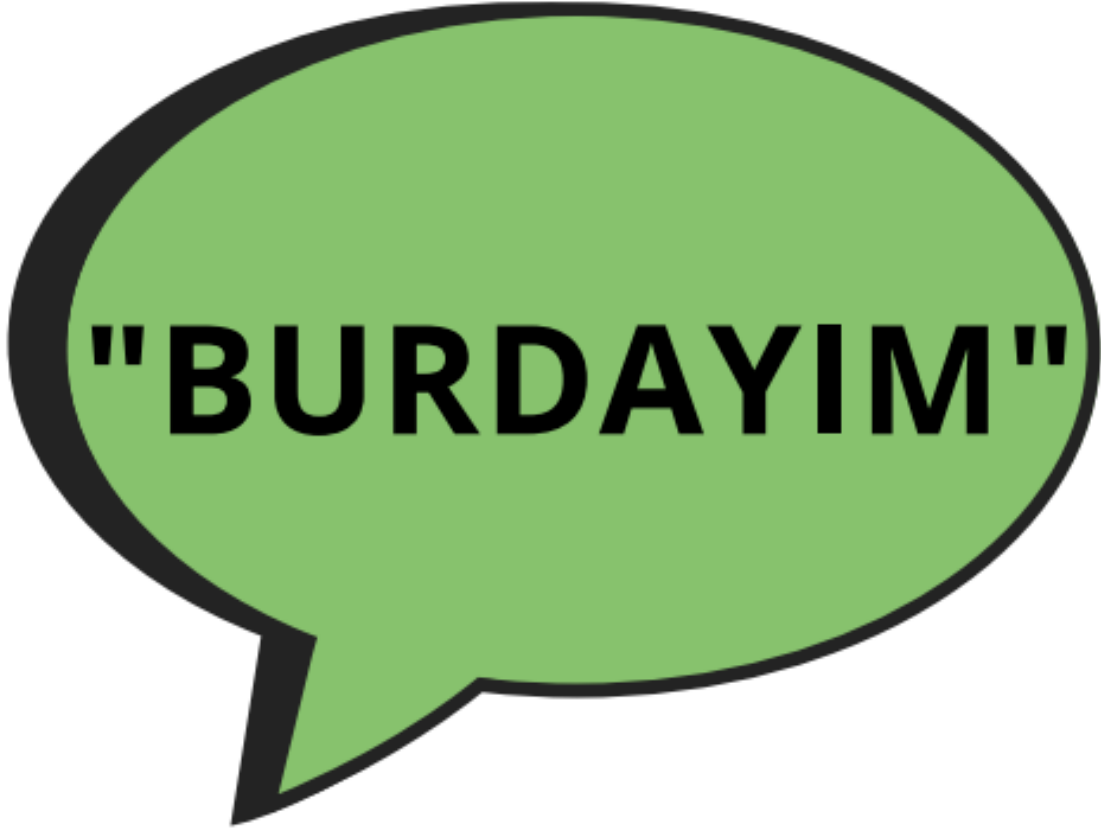
- Dersin hazırlanmasında ve yürütülmesinde aktif bir rol almayan öğrencide sorumluluk duygusu gelişmez. Ezberci anlayışa sahip öğrenciler yetiştirilir.
- Öğrencide bağımsız düşünme, araştırma, karar verme özellikleri gelişmez.
- Ders zorlamayla yürütüldüğü için anlamaktan çok ezber hâkim olur.
- Öğrencide derse soğukluk gelişir, dersin bir an önce bitmesini ister.

İLGİSİZ ÖĞRETMEN TUTUMU

İlgisiz tutum içindeki öğretmenler pasifler. Pasif öğretmenler öğrencileriyle yakından ilgilenmez, rehberlik etmezler. Onlara yardım için yeterli çabayı göstermezler. Bu öğretmen tutumunun öğrenme sürecine etkisi;

- Sınıfta çalışma atmosferi zayıfladığı için, amaçlara ulaşmada güçlük çekilebilir.
- Öğrenci belli bir amaca yönlendirilmediğinden ne öğrendiğinin farkında olmayarak; öğrendiğinin ne iş yaradığını bilmez.





Bu kitapçık Terapötik Akademi tarafından, ders öğretmenlerinin kaynaştırma türlerine göre öğrencilerini daha iyi tanıması ve kaynaştırma öğrencileri ile daha etkili iletişim kurabilmelerine katkı sağlamak amacıyla hazırlanmıştır. Tüm ilk ve ortaokullarda kullanılabilir. İçerikteki bilgiler MEB-ORGM tarafından 2010 yılında yayınlanan 3N Kaynaştırma Kılavuzu'ndan yararlanılarak hazırlanmıştır.



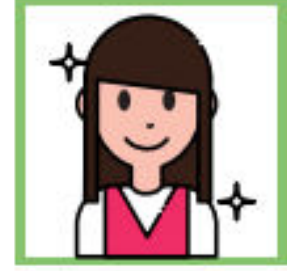
KAYNAŞTIRMA EĞİTİMİ NEDEN ÖNEMLİ?

İlk ve ortaokulda eğitim hizmetleri, öğrencilerin eğitim performansına ve öncelikli ihtiyaçlarına göre planlanır.

Öğrencinin sosyal, duygusal, bilişsel, kişisel gelişimi açısından bilgi ve becerilerinin üst düzeyde kullanılabilmesi ve geliştirilmesi için kaynaştırma eğitiminin en uygun ortam olduğu düşünülmektedir. Yapılan uygulamalarda fiziki düzenlemeler, gerekli materyal desteği ve uygun yöntem-tekniklerle desteklenmiş bir kaynaştırma eğitimi uygulamasının başarılı sonuçlar ortaya koyduğu belirlenmiştir.



ZİHİNSEL YETERSİZLİĞİ OLAN ÖĞRENCİ



- Öğrencinizi tahtayı ve sizi rahat görebileceği şekilde sınıfın ön tarafına oturtabilirsiniz.
- Öğrenciye her dersin konusunu, süreci ve beklentilerinizi açık ve net olarak ifade etmelisiniz.
- Her dersin başında daha önce öğrenilen konuları kısaca terarlayıp, dersin sonunda ise önemli konuları özetleyebilirsiniz.
- Ders içerisindeki teknik terimleri ve öğrenci için yeni sözcükleri açıklayabilirsiniz. Yeni terimler ve sözcüklerin açıklamasının yer aldığı çalışma kağıdını ders öncesinde öğrenciye vererek derse hazır olmasını sağlayabilirsiniz.
- Sınıf kurallarını belirleyip, tek tek öğretebilir; ayrıca kurallarla ilgili görseller hazırlayabilirsiniz.

- Öğrencinin çalışma gruplarına katılımını destekleyebilirsiniz.
- Öğrenciye başarabileceği görev ve sorumluluklar verebilirsiniz.
- Öğrencinin soru sormasına, gerektiğinde konuların tekrar edilmesine fırsat tanımalısınız.
- Öğrencinin etkinlik sırasında başarısızlık yaşadığında yada verdiği yönergeyi anlamadığında verdiği tepkilere dikkat ederek gerekli önlemleri alabilir, yönergeyi tekrar edebilirsiniz.
- Sınıf içinde öğretimi etkileyecek ışık, ses gibi uyaranların doğru kullanımına özen gösterin.
- Öğrenciniz yazılı sınavda güçlük yaşıyorsa sözlü sınavları, kısa yanıtı, çoktan seçmeli veya boşluk doldurmalı sınavları tercih etmelisiniz.

- Sınavlarda öğrencinize ek süre vermelisiniz.
- Gerekli durumlarda öğrencinin sınavını bireysel olarak yapabilirsiniz.
- Sınava başlamadan önce sınav sorularını anlayıp anlamadığını inceleyebilirsiniz.
- Öğrenci ile konuşurken olumsuz ifadelerden çok olumlu ifadeler kullanmaya özen gösterebilirsiniz.
- Aile ve uzmanlarla işbirliği yaparak öğrencinize yönelik alınabilecek önlem ve stratejileri belirleyebilirsiniz.
- Öğrencinizin başarısını anında ödüllendirebilirsiniz.

- Öğrencinizi kendi içinde gösterdiği gelişme ile değerlendirmeli ve öğrencinizin yapamadıklarına değil yaptıklarına odaklanmalısınız.
- Sosyal iletişimin ve etkileşimin artırılması amacıyla öğrencinizin sınıf arkadaşlarıyla uyum sağlaması için etkinlik planlayabilir ve bu etkinliklere katılımını sağlayabilirsiniz.
- Öğrencinizin okula uyumda yaşadığı güçlüklerin üstesinden gelebilmesi için okul psikolojik danışmanı ve aile ile işbirliği yaparak alınacak önlemleri belirleyebilirsiniz.

GÖRME YETERSİZLİĞİ OLAN ÖĞRENCİ



- Görme yetersizliği olan öğrenci ile iletişime geçmeden önce kendinizi tanıtmalısınız. Sınıf içerisindeyseniz diğer öğrencilerle de tanıştırmamız faydalı olacaktır.
- Sınıftaki diğer öğrencilere görme yetersizliği olan öğrencinizin özelliklerini anlatarak, sınıf içerisinde öğrencinizin bağımsız hareket etmesini sağlayacak tedbirlere birlikte karar verebilirsiniz.
- Öğrencinizin sınıf arkadaşlarının seslerini ayırt ederek isimleriyle tanınması için bu yönde etkinlikler geliştirebilirsiniz.
- Sosyal iletişim ve etkileşimin artırılması amacıyla öğrencinizin sınıf arkadaşlarıyla uyum sağlaması için etkinlik düzenleyebilir ve katılımını sağlayabilirsiniz.

- Sınıftaki eşya, araç ve gereçlerin yerlerini sabit tutmalı, yerlerini değiştirdiğinizde öğrencinize haber vermelisiniz.
- Görme yetersizliği olan öğrencinizi sınıfta tek bırakacaksanız bunu öğrencinize ifade edin.
- Öğrencinizin sırasındaki arkadaş ile uyum sağlayabilmesi için sıra arkadaşına bireysel olarak yapabileceklerini anlatabilir, olumlu çabalarını ödüllendirebilirsiniz.
- Az gören bireyler için puntosu büyük ve satır araları açık çalışmalar verebilirsiniz.

- Görme yetersizliği olan öğrenciler kollarından destek alırlar. Kol kola girmeniz gerekiyorsa o sizin kolunuza girmelidir, siz onun koluna girmeyin.
- Görme yetersizliği olan öğrencinizin hızına uyum sağlamalı ve yol göstermek adına bir adım önünde yürümelisiniz.
- Görme yetersizliği olan öğrencinizin sırasına kolay girip çıkabilmesi için sınıfın ön tarafında oturmasını sağlamalısınız.
- Derslerinizi açık ve anlaşılır şekilde öğrenciye dönük şekilde anlatabilirsiniz.
- Öğrencinize okuldaki bölümleri anlatırken şurdaki, burdaki gibi ifadeler yerine sağındaki, solundaki gibi ifadeler kullanabilirsiniz.

- Ders içerisinde görme yetersizliği olan öğrenciniz ile konuştuğunuzu anlaması için adıyla hitap etmelisiniz.
- Ders sırasında tahtaya yazdıklarınızı sözel olarak da ifade edebilirsiniz.
- Sınav sırasında öğrencinin isteği doğrultusunda soruların tekrar okunmasına olanak sağlayabilirsiniz.
- Sınavlarında ek süre tanımalısınız.
- Öğrencinizin kendi kendine gösterdiği gelişim ile değerlendirebilir ve yapamadıklarından çok yapabildiklerine odaklanabilirsiniz.
- Öğrencinizin okula uyumda yaşadığı güçlüklerin üstesinden gelebilmesi için okul psikolojik danışmanı ve aile ile işbirliği yaparak alınacak önlemleri belirleyebilirsiniz.

İŞİTME YETERSİZLİĞİ OLAN ÖĞRENCİ



- İşitme yetersizliği olan öğrencinizi tahtayı ve sizi rahat görebileceği şekilde ön sıraya oturtmalısınız.
- Öğrencinizle konuşurken göz kontağı kurmanız oldukça faydalı olacaktır.
- Çok yüksek sesle yada fısıldayarak konuşmayın, ses tonunuzun olağan şekilde olmasına özen göstermelisiniz.
- İşitme yetersizliği olan öğrencinizle konuşmaya başlamadan önce işaret edebilir yada omzuna dokunabilirsiniz. Ayrıca konuşurken öğrencinize bakmalısınız.
- Konuşurken açık, kısa ve anlaşılır cümleler kullanmaya özen gösterebilirsiniz.
- Konuştuğunuz ortamın çok gürültülü olmamasına özen gösterebilirsiniz.
- Konuşurken ağızınızı elinizle yada kağıtla kapatmamalısınız.

- Çok abartılı jest ve mimikler kullanmayabilirsiniz.
- Konuşurken cümleyi bölecek şekilde duraklamalardan kaçınabilirsiniz.
- Öğrenciniz kullandığınız sözcüğü anlamadıysa başka bir sözcük kullanabilir yada göstererek anlatabilirsiniz.
- Öğrencinizin konuşmasını anlayamadıysanız tekrarlamasını isteyebilir, ikinci kez anlayamadığınızda yazmasını isteyebilirsiniz.
- Derse başlamadan önce öğrencinizin işitme cihazıyla ilgili bir problemi olup olmadığını kontrol edebilirsiniz.
- Öğrencinizi etkinliklere katılımı için cesaretlendirebilirsiniz.
- Grup çalışmalarında öğrencinizin diğer öğrencileri görebileceği şekilde oturmasına özen gösterebilirsiniz.

- Öğrencinizin sözel ifadeleri yanlış anlamasını önlemek için görsel ve yazılı ipuçlarını birlikte kullanabilirsiniz.
- Öğrencinizi kendi içerisinde gerçekleştirdiği gelişim ile değerlendirmelisiniz. Ve öğrencinizin yapamadıklarından çok yapabildiklerine yoğunlaşabilirsiniz.
- Sosyal etkileşimin ve iletişimin artırılması amacıyla, öğrencinizin sınıf arkadaşlarıyla uyum sağlayabilmesi için etkinlikler düzenleyebilir, katılımını sağlayabilirsiniz.

- Öğrencinizin okula uyumda yaşadığı güçlüklerin üstesinden gelebilmesi için okul psikolojik danışmanı ve aile ile işbirliği yaparak alınacak önlemleri belirleyebilirsiniz.



BEDENSEL YETERSİZLİĞİ OLAN ÖĞRENCİ



- Öğrencinizin okul ve sınıfta olabildiğince bağımsız hareket etmesi için tedbir almalısınız.
- Öğrencinizi sınıfa kolayca girip, yerine oturabileceği bir yerde oturabilirsiniz.
- Öğrencinizin sıraya oturma, yürüme vb. bağımsız hareketlerini sağlayacak; tekerlekli sandalye, uyarlanmış kalem vb. destek araç gereçleri kullanmasını sağlayabilirsiniz.
- Sınıftaki diğer öğrencilere ortopedik yetersizliği olan öğrencinizin özelliklerini anlatabilirsiniz.
- Öğrencinize nasıl yardım isteyebileceğini ve gereğinden fazla yardımları nasıl reddedebileceğini öğretebilirsiniz.

- Öğrenciniz tekerlekli sandalye kullanıyorsa yardım etmeniz gerektiğinde göz hizasında olmaya dikkat edebilirsiniz.
- Öğrencinizin söylediklerini anlamadığınızda söylediklerini tekrar etmesini isteyebilirsiniz.
- Öğrencinizin başarılarını anında ödüllendirebilirsiniz.
- Sosyal iletişim ve etkileşimin artırılması amacıyla öğrencinizin sınıf arkadaşlarıyla uyum sağlayabilmesi için etkinlikler planlayabilir ve bu etkinliklere katılımını sağlayabilirsiniz.
- Öğrencinizin okula uyumda yaşadığı güçlüklerin üstesinden gelebilmesi için okul psikolojik danışmanı ve aile ile işbirliği yaparak alınacak önlemleri belirleyebilirsiniz.



DİL VE KONUŞMA GÜÇLÜĞÜ OLAN ÖĞRENCİ



- Öğrenciniz konuşurken sakin ve sabırlı olmaya özen göstermelisiniz.
- Öğrenciniz ile iletişime her zaman hazır olduğunuzu hissettirebilirsiniz.
- Öğrencinizi konuşmaya istekli olmadığı durumlarda konuşmaya zorlamayabilirsiniz.
- Öğrencinizin konuşmasına müdahale etmeden, göz kontağını sürdürmelisiniz. Öğrencinizi konuşmaya teşvik edebilirsiniz.
- Konuşurken sorun yaşadığı cümleyi onun yerine **tamamlamayın** ve sözcük eklemeyin.
- Konuşmaya uygun jest ve mimikler kullanabilirsiniz ancak bunları abartmayın.
- Öğrencinizin ne söylediğine odaklanabilir ve sözel etkinliklere katılmasını sağlamak için onu cesaretlendirebilirsiniz.

- Sınıftaki diğer öğrencilerle birlikte dil ve konuşma becerileri ile güven duygusunu geliştirmeyi sağlayacak tedbirleri belirleyebilirsiniz.
- Öğrencinizi kendi içerisinde gösterdiği gelişime göre değerlendirebilirsiniz. Yapamadıklarına değil yapabildiklerine odaklanabilirsiniz.
- Öğrencinizin başarısını anında ödüllendirebilirsiniz.
- Sosyal iletişimin ve etkileşimin artırılması amacıyla sınıf içi etkinlikler planlayabilir ve bu etkinliklere katılımını sağlayabilirsiniz.

- Siz konuştuktan sonra öğrencinizin size cevap vermesi için ona yeterli süre verebilirsiniz.
- Öğrencinizin olumlu davranışlarını ödüllendirebilirsiniz.
- Öğrencinizin söylediklerini anlamadıysanız tekrar etmesini isteyebilirsiniz. İkinci tekrardan sonra hala anlamadıysanız yazmasını isteyebilirsiniz.
- Öğrencinizi sınıf etkinliklerine katılması konusunda teşvik edip, bu etkinliklerde kendini ifade etmesine olanak sağlayabilirsiniz.
- Aile ve uzmanlarla işbirliği yaparak dil ve konuşma güçlüğü konusunda sınıfınızda alınabilecek tedbirleri belirleyebilirsiniz.

- Öğrencinizin okula uyumda yaşadığı güçlüklerin üstesinden gelebilmesi için okul psikolojik danışmanı ve aile ile işbirliği yaparak alınacak önlemleri belirleyebilirsiniz.



ÖZEL ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ OLAN ÖĞRENCİ



- Bu öğrencilerin zihinsel yetersizliği olmadığı için güçlük çektiği alanlara yönelik BEP düzenleyebilirsiniz.
- Sınıf ortamında yeterli olduğu alanlarda kendini ifade etmesine fırsat tanıyabilir, yetersiz olduğu alanlarda çalışmalara katılmasını teşvik edebilirsiniz.
- Öğrencinin genelde etkinliğe yönelme ve takip etme problemi olduğundan hedef davranışa yönelik aktif katılabileceği düzenlemeler yapabilirsiniz.
- Öğrencinizin bağımsız çalışma süresini arttırmaya yönelik hedefler belirleyebilirsiniz.
- Zaman ve yön kavrama problemi yaşayan öğrenciler için sınıfınızda küçük hatırlatıcılar kullanabilirsiniz.

- Öğrenciniz yazılı anlatımda güçlük çekiyorsa sözlü sınavları, kısa yanıtı, çoktan seçmeli ve boşluk doldurmalı sınavları tercih edebilirsiniz.
- Öğrencinizin sınavını çok elzem ise bireysel olarak yapabilirsiniz.
- Öğrenciniz ile konuşurken olumsuzdan çok olumlu ifadeler kullanabilirsiniz.
- Aile ve uzmanlarla işbirliği yaparak öğrencinize yönelik alınabilecek tedbirleri ve stratejileri belirleyebilirsiniz.
- Aileyi öğrencinize çalışma davranışı kazandıracak çalışmalar yapması için destekleyebilirsiniz.

- Öğrencinizin sizi ve tahtayı rahat görebileceği şekilde sınıfın ön tarafına oturtabilirsiniz.
- Öğrenciye her dersin konusunu, sürecini, beklentilerinizi açık ve net bir şekilde ifade etmeniz çok yararlı olacaktır.
- Her dersin başında daha önceki öğrenilen konu hakkında kısa bir tekrar yapabilirsiniz. Dersin sonunda ise önemli noktaları özetleyebilirsiniz.
- Sınıf kurallarını belirleyip, küçük işaretler ve hatırlatıcılarla kuralları hatırlatabilirsiniz.
- Öğrencinizin çalışma gruplarına katılımını destekleyebilirsiniz.
- Öğrencinize başarabileceği görev ve sorumluluklar verebilirsiniz.
- Öğrencinizin soru sormasına izin verebilirsiniz.

- Öğrencinizi kendi gösterdiği gelişim ile değerlendirebilir, yapamadıklarından çok yapabildiklerine odaklanabilirsiniz.
- Sosyal iletişim ve etkileşimin artırılması amacıyla sınıfınızdaki öğrencilerle etkinlik düzenleyebilir ve katılımını sağlayabilirsiniz.
- Öğrencinizin okula uyumda yaşadığı güçlüklerin üstesinden gelebilmesi için okul psikolojik danışmanı ve aile ile işbirliği yaparak alınacak önlemleri belirleyebilirsiniz.

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU OLAN ÖĞRENCİ



- Öğrencinizi duvar tarafında olacak şekilde ön sıraya oturtabilirsiniz.
- Öğrencinizin sınıfta yakınında oturacak öğrencilerin ona rol model olabilecek potansiyeldeki öğrenciler olması faydalı olacaktır.
- Daha önce işlenen konuları sık sık tekrar edebilirsiniz.
- El yazısını geliştirici çalışmalar yapabilirsiniz.
- Öğrencinizin tuttuğu notları sizin notlarınız yada arkadaşının notları ile karşılaştırmasına fırsat tanıyabilirsiniz.
- Öğrencinin sınıf içinde belli zamanlarda hareket etmesini sağlayacak görevler verebilirsiniz. (kalem açma, tahtayı silme vb.)
- Sınıf ortamında öğrencinin dikkatini dağıtacak materyalleri sınıfın arka tarafına alabilirsiniz.

- Yazı yazma problemi olan veya testte başarısız olan öğrenciniz için sözlü sınav uygulayabilirsiniz.
- Metni okuma ile ilgili stratejiler geliştirebilirsiniz. (Metni parçalara ayırma vb.)
- Sınıf kurallarını belirleyip, kuralları tek tek öğretebilirsiniz.
- Öğrencinin dürtüselliğini önlemesi için 3D (dur, düşün, davran) tekniğini kullanmasını sağlayabilirsiniz.
- Okul ve aile işbirliğinin sağlanması ve öğrenciyi düzenli takip edebilmek için günlük/haftalık davranış bildirim kartları hazırlayabilirsiniz.
- Sınava hazırlanma becerilerini geliştirebilirsiniz.
- Ders sırasında öğrencinin dikkatinin artması için sözel uyarılar verebilir, fiziksel etkinlikler yaptırabilirsiniz.

- Verdiğiniz yönergenin anlaşıldığını tespit etmek için öğrenciden yönergeyi tekrarlamasını isteyebilirsiniz.
- Ödevleri daha kolay yapabilmesi için parçalara ayırabilirsiniz.
- Sizin yardımınıza ihtiyacı olduğunda bunu belirten bir işaret seçebilirsiniz. (sağ elini havaya kaldırması, beyaz bir kağıt sallaması vb.)
- Akranlarının kabulünü sağlamak amacıyla öğrencinize özel sorumluluklar verebilirsiniz.
- Öğrencinin uygun olmayan davranışını önlemek için yapmakta olduğu davranış yerine istenilen davranışa yönelik yönerge verebilirsiniz.

- Öğrencinin grup çalışmalarına katılımını destekleyebilirsiniz.
- Sınıfta öğrencinizin hareketliliğini kontrol etmek adına ara ara tüm sınıfın katılacağı gevşeme ve rahatlama egzersizleri yapabilirsiniz.
- Sınavlarda küçük molalar ve ek zaman verebilirsiniz.
- Öğrencinizin kendi içerisinde gösterdiği gelişimi değerlendirebilirsiniz, yapamadıklarından çok yapabildiklerine odaklanabilirsiniz.
- Öğrencinizin okula uyumda yaşadığı güçlüklerin üstesinden gelebilmesi için okul psikolojik danışmanı ve aile ile işbirliği yaparak alınacak önlemleri belirleyebilirsiniz.

OTİZM OLAN ÖĞRENCİ



- Okula yeni başlayan öğrencinize okul ve sınıf ortamını tanıtabilirsiniz.
- Sınıftaki diğer öğrencilere otizm hakkında bilgi verebilirsiniz.. Onun farklı davranışlarına yönelik verilecek tepkilere ilişkin ortak bir strateji belirleyebilirsiniz.
- Öğrencinizi sınıfın ön tarafına oturtabilirsiniz.
- Sınıf kurallarını belirleyebilir, bunları tek tek öğrencinize öğretebilirsiniz.
- Otizmi olan öğrencilerin bazı özel becerileri olabilir (erken okuma-yazma, zihinden matematik işlemleri yapma vb.). Akran kabulünü sağlamak için bu özellikleri sınıf içerisinde ön plana çıkarabilirsiniz.
- Sınıf içerisinde öğrencinizin performansına uygun sorumluluklar verebilirsiniz.

- Kullandığınız cümlelerin basit ve kısa olmasına dikkat edebilir, jest ve mimiklerle daha dikkat çekici hale getirebilirsiniz.
- Yönerge ve sorularınızın öğrencinin özelliğini de dikkate alarak kısa olmasına özen gösterebilirsiniz.
- Öğrencinizi küçük grup çalışmaları yada serbest etkinliklerde sınıf arkadaşlarıyla birlikte olmasını destekleyebilirsiniz.
- Öğrencinizi kantin, kütüphane gibi yerlere götürerek sınıf dışındaki çevre ile ilişki içinde olmasını sağlayabilirsiniz.

- Olumlu davranışlarını ödüllendirebilirsiniz.
- Öğrencinizle iletişiminizde olumsuz ifadelerden mümkün olduğunca kaçınmalısınız (hayır, yapma, dokunma gibi). Yapılmasını istediğiniz davranışı açık ve net şekilde söyleyebilir gerektiğinde tekrarlayabilirsiniz.
- Öğrencinizin performansını akranlarıyla kıyaslamak yerine bireysel gelişimini dikkate alarak değerlendirebilirsiniz.
- Öğrenciniz ses ve gürültüden rahatsız olabileceği için sınıf içerisindeki sesi olabildiğince azaltmaya çalışabilirsiniz.
- Öğrencinize öğretilecek becerileri basitten karmaşığa doğru sıralayabilirsiniz.
- Sınıf içerisinde yaptığınız eylemleri sözel olarak da ifade edebilirsiniz. (tahtaya yatay bir çizgi çiziyorum)

- Öğrencinizin nesnelere dokunma, nesneyi elinden bırakmama gibi takıntılı davranışlarını azaltmak için bu nesneleri bir kutuya koyabilir. Dersin sonunda alabilmesine yönelik bir düzenleme yapabilirsiniz.
- Öğrencinizin kendi kendine gösterdiği gelişim ile değerlendirebilir ve yapamadıklarından çok yapabildiklerine odaklanabilirsiniz.
- Öğrencinizin okula uyumda yaşadığı güçlüklerin üstesinden gelebilmesi için okul psikolojik danışmanı ve aile ile işbirliği yaparak alınacak önlemleri belirleyebilirsiniz.

Deprem ve Psikolojik Travma

Deprem gibi bir afet sonrasında insanlar fiziksel ve psikolojik travma yaşayabilirler. Genel olarak psikolojik travma, korkutucu ya da zarar verici olaylar karşısında insanların gösterdikleri tepkileri tanımlamak için kullanılır. Travmatik olay, kişinin kendi başına gelebilir, kişi bir başkasının yaşadıklarına şahit olabilir ya da bir başkasının yaşadıklarını duymuş olabilir. Bu üç durumda da kişinin derinden etkilenmesi ve psikolojik travma yaşamaya normaldir.

Psikolojik travma tepkileri, yaşanan deprem afetinin hemen ardından ortaya çıkabileceği gibi gecikmeli olarak sonraki zamanlarda da ortaya çıkabilir. Psikolojik travma tepkilerinin şiddeti ve yoğunluğu kişiden kişiye değişiklik gösterebilir. Aşağıda, bir afet sonrasında bireylerde görülebilecek ortak psikolojik travma tepkileri sunulmaktadır.

Travmatik Bir Olaya Verilen Ortak Tepkiler

- » Yorgunluk, bitkinlik, tükenmişlik
- » Uykusuzluk ve uyku sorunları
- » İştah bozuklukları
- » Baş ve karın ağrısı gibi fiziksel şikâyetler
- » Bağışıklık sisteminin bozulması
- » Çeşitli korku ve kaygılar
- » Öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk
- » Umutsuzluk, çaresizlik, çökkünlük
- » Kendini suçlama, pişmanlık duyma, utanma
- » Kendini kati ve duygusuz hissetme
- » Kendini değersiz hissetme
- » Kendini güvende hissetmeme
- » Her şeyin kontrolden çıktığını düşünme
- » Dikkat eksikliği, dikkatinin dağınık olması
- » Karar verme güçlüğü
- » Akıl karışması
- » Ne olup bittiğini anlayamama
- » Dünyayı anlamsız ve boş hissetme
- » İçer kapanma, kendini toplulardan uzak tutma
- » Başkaları tarafından anlaşılmadığını düşünme
- » İlişkilerde yaşanan çatışmaların artması
- » Mesleki sorunlar, iş veriminin bozulması
- » İş ve özel hayatta sorunlar, başarısızlık
- » Günlük aktivitelerden zevk alamama

Depremi hemen ardından kişilerde bu ve benzeri davranışların görülmeye başlanması normal ve beklenen bir durumdur. Bu tür tepkiler "anormal bir olaya verilen normal tepkiler" olarak tanımlanır. Bu tepkileri yaşamamız sizin "zayıf veya güçsüz" bir insan olduğunuz anlamına gelmez. Dolayısıyla, deprem sonrası birkaç hafta içinde bu tepkilerin zamanla azalması beklenir.

Ancak, yaşadığınız deprem travmasıyla başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız psikolojik yardım almak gerçekçi ve doğru bir yaklaşımdır.

Deprem Sonrası Çocuk ve Ergenlerde Görülebilecek Bazı Tepkiler

- » Okulda çeşitli problemler yaşama (ders başarısının düşmesi, dikkatini toplamada güçlük yaşama, aşırı hareketlilik vb.)
- » Arkadaşlarından ve aktivitelerden uzaklaşma/çer kapanma
- » Kendini huzursuz, sinirli, korkmuş, tedirgin hissetme ya da vurdurduymaz tavırlar gösterme
- » Aşırı alıngan, sinirli ya da kavgacı olma
- » Korku ve öfke duygularıyla birlikte sosyal ilişkilerde kavgalar yaşama ya da yaşanan olayı yok sayma
- » Belirgin korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme
- » Karın ağrısı, baş ağrısı, mide bulantısı gibi fiziksel şikâyetler
- » Uyku ve yemeğinizi düzeninde değişiklikler yaşama (uykuya dalmakta güçlük, iştahsızlık, daha fazla yeme isteği, kabuslar görme vb.)
- » Bebeksi konuşma, parmak emme, alt ıslatma gibi davranışsal gerilemelerin olması

ÖĞRETMENLER İÇİN YARDIM KILAVUZU

DEPREM VE PSİKOLOJİK TRAVMA



DEPREM SONRASINDA TOPARLANMANIZA YARDIMCI OLABİLECEK BAZI ÖNERİLER

Deprem gibi zorlu bir olayın ardından insanlar, kendilerini yeniden güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğunu bilmek isterler. Bu yüzden, deprem travmasının kendiniz ve sevdiklerinizin üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için caba göstermeniz oldukça önemlidir.

Unutmayın ki deprem travmasını atlama, tüm yaşadıklarınızı unutmak demek değildir. Deprem sonrasında toparlanmak ya da iyileşmek, zaman geçtikçe yaşadığınız travmanın etkileriyle daha iyi başa çıkabilmeniz, daha az sıkıntı yaşamamız ve kendinizi güvende hissetmeniz demektir.

Aşağıda, deprem sonrasında öncelikle kendinize, yakınlarınıza ve öğrencilerinize yardımcı olmak için bazı öneriler sunulmaktadır. Bu önerilerin bazıları size garip gelebilir ya da hoşunuza gitmeyebilir. Yine de bu öneriler, yaşadığınız psikolojik travmanın üstesinden gelmeniz ve toparlanmanızda size yardımcı olabilir.

1 SAĞLIĞINIZI ÖNEMSEYİN

Kendinize bakmayı ihmal etmeyin. Düzenli beslenmeye (mümkün olduğunca) ve yeterince dinlenmeye (uyuyamasanız bile) özen gösterin. Mümkünse spor yapın. Unutmayın ki fiziksel sağlık ve ruh sağlığı birbirleriyle yakından ilişkilidir.

2 DUYGU VE DÜŞÜNCELERİNİZİ PAYLAŞIN

Çevrenizde olup bitenleri anlamak için kendinize zaman verin. Sizi anlayabildiğini düşündüğünüz diğer insanlara deprem anında ve sonrasında yaşadıklarınızı anlatın. Yaşadıklarınız hakkında konuşurken, olaylarla birlikte, izlenimlerinizi, düşüncelerinizi ve duygularınızı da bahsedin. Birileriyle konuşmak, deprem sonrası toparlanmanız ve olup biteni daha iyi anlamanızı yardımcı olur.

3 GÜNLÜK YAŞANTINIZA DEVAM ETMEYE ÇALIŞIN

Bir afet sonrasında günlük rutin işlerinize dönmek biraz zaman alabilir ancak deprem öncesindeki günlük işlerinize dönmek için (çok acele etmeden) caba harcamalısınız. Eskisi gibi aynı saatlerde yemeğinizi yemek ya da uyumak, okula gitmek gibi.

4 AİLENİZ VE ARKADAŞLARINIZLA ZAMAN GEÇİRİN

Deprem sonrasında yakınlarınıza, arkadaşlarınıza ya da sevdiklerinize bir araya gelmek ve onlarla vakit geçirmek oldukça yararlı ve önemlidir. Güvendiğiniz ve bilginize her zaman destek olduğunuz kişilerle düzenli olarak iletişim kurmaya devam edin. Zaman zaman içinden gelmeye bile onlara yaşadıklarınız hakkında konuşun. Bazen yalnız kalmak istemeyiz oldukça normaldir ancak kendinizi sevdiklerinizden uzaklaştırmayın.

5 UZMANA BAŞVURUN

Birkaç hafta içinde, yaşadığınız deprem travmasının olumsuz psikolojik etkileri devam ediyorsa ve yaşadığınız psikolojik travma ile başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız, lütfen daha detaylı bilgi için, okulunuzun rehberlik servisi, bölgenizdeki rehberlik ve araştırma merkezi veya bir ruh sağlığı uzmanı ile görüşebilirsiniz.

Deprem gibi bir afet sonrasında çocuklar da fiziksel ve psikolojik travma yaşayabilirler. Çocuk ve ergenler de kendilerini yeniden güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğunu bilmek isterler. Bu yüzden, çocuk ve ergenlerin deprem sonrası tepkilerini gözlemlemek ve önerilerini uygulamaya çalışmak öğrencilerinizin yaşadığı psikolojik travmanın üstesinden gelmesinde önemli rol oynayacaktır.

DEPREM SONRASINDA ÖĞRENCİLERİNİZİN TOPARLANMASINA YARDIMCI OLABİLECEK BAZI ÖNERİLER

1. DİNLEYİN

Öğrencileriniz için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri onları dinlemektir. Öğrencinizi dinleyin, onların soru sormalarına izin verin ve görüşlerine saygı gösterin. Öğrencilerle karşılıklı konuşmak, onlarla sohbet etmek, birlikte resim yapmak ya da oyun oynamak öğrencilerin yaşadıkları bu zorlu süreci atlatalmaları için en sağlıklı ve doğal yoldur.

2. GÜVEN VERİN

Gerçekçi bir şekilde artık güvende olduklarına dair öğrencilerinize moral verin. Tehlikenin şu an için geçtiğine ve tedbirlerin alındığına dair net mesajlar verin.

3. NORMALLEŞTİRİN

Öğrencilerinizin kaygı ve korku gibi yaşadıkları duyguları size anlatmalarına izin verin. Ancak onları özellikle deprem hakkında konuşmak için zorlamayın. Sadece dinleyin ve onlara anlayış gösterin. Uygun bir zamanda, deprem sonrası yaşanan duyguların normal olduğunu anlatın.

4. KORUYUN

Öğrenciler için günlük rutinlerini, düzenlerini korumak çok önemlidir. Bu nedenle normal sınıf rutinlerinizi oluşturmaya ve bu rutinleri sürdürmeye önem verin. Öğrencilerinizin öz bakım ve destek arama becerilerini kullanmaları için onları destekleyin.

5. TAKDİR EDİN

Deprem gibi zorlu olaylarda öğrenciler, dikkatli ve düşünceli davranma, cesareti olma ve umut gibi güçlü yönlerini açığa çıkarma eğilimindedirler. Özellikle buğünlerde öğrencilerinizin olumlu davranışlarını gördükçe bu davranışlar için onları takdir edin. Öğrencilerinizi övmeyi, onları şımartmayı tam tersine bu iyi ve olumlu davranışları yeniden yapmak için onları cesaretlendirir ve kendilerine olan güvenlerinin artmasını sağlar.

6. DUYGULARI ÖNEMSEYİN

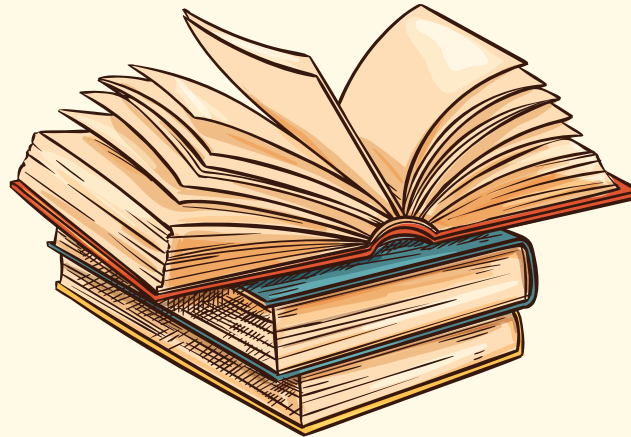
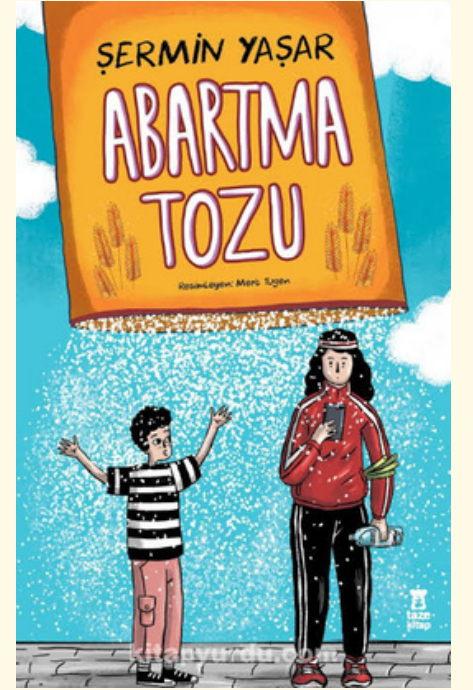
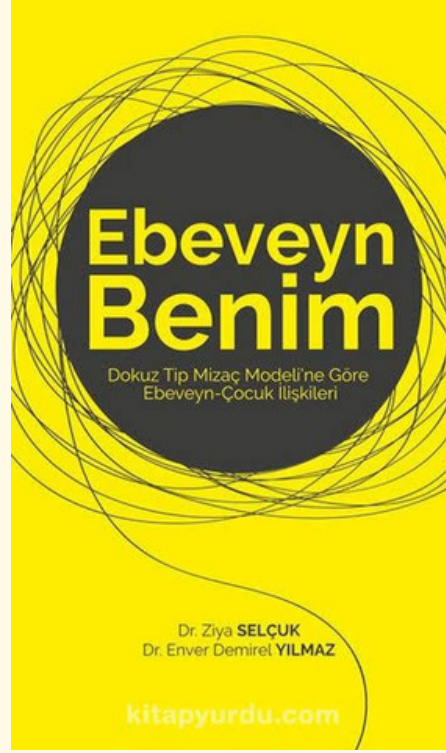
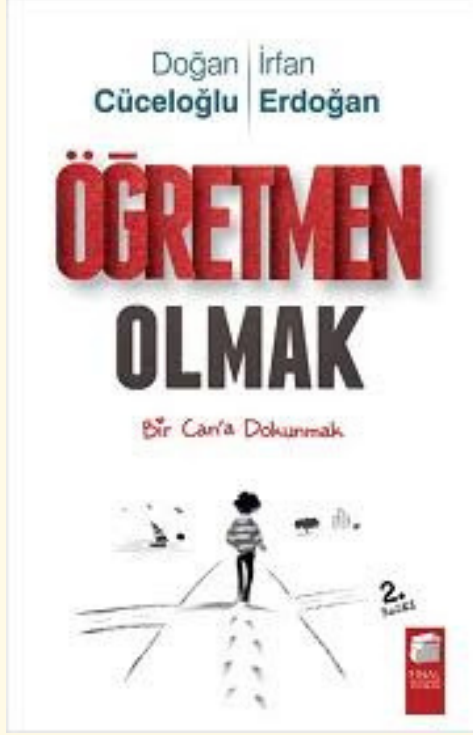
Bir afet sonrasında öğrencilerinizle birlikte rahatlatıcı, eğlenceli bir şeyler yapmak ya da onlarla oyunlar oynamak size öncelikli ihtiyaç olarak gelmeyebilir. Ancak çocukların deprem sonrasında yeniden toparlanmaları için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek, duygularını ifade etmelerini kolaylaştıracı ve rahatlatıcı aktiviteler yapmak oldukça önemli ve gereklidir. Öğrencilerinizin ne hissettiklerini anlamak ve duygularını ifade etmelerine izin vermek toparlanmalarına yardımcı olacaktır.

8. BİLGİ EDİNİN

Kendinize ve öğrencilerinize yardımcı olmak için yapabileceğiniz en iyi şeylerden biri de doğru kaynaklardan bilgi almaktır. Öğrencilerinize ilgili danışmak istediğiniz bir konu olduğunda öğrenci ve ailesini okul rehberlik ve psikolojik danışma servisine veya rehberlik ve araştırma merkezlerine yönlendirin.

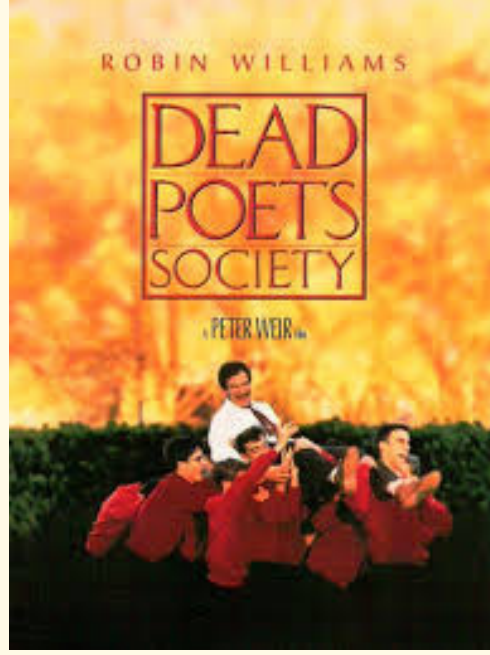
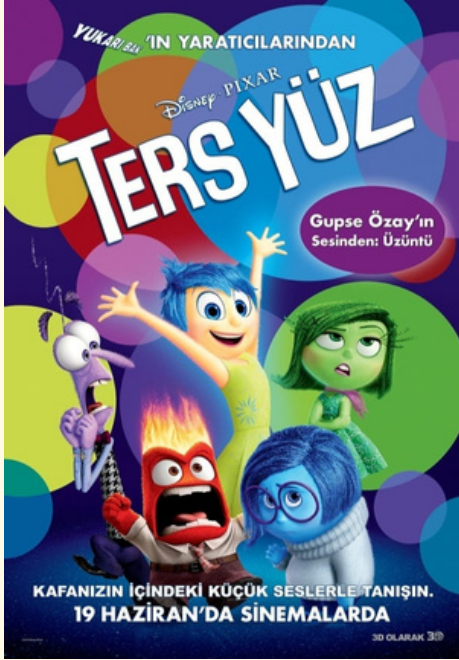


KİTAP ÖNERİLERİ





FİLM ÖNERİLERİ



SENEYE YENİ BİR EĞİTİM -ÖĞRETİM YILINDA GÖRÜŞMEK ÜZERE İYİ TATİLLER

