

# MİDRAM

SAYI 1 /-OCAK 2021

DERGİ



Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetleri Bölümü



### KÜNYE

#### İmtiyaz Sahibi

Ahmet AYGÜN

#### Editör

Ahmet AYGÜN

#### Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Muharrem GÜMÜŞ

#### Tasarım

Hüseyin GEZER

#### Yayın Ekibi

Seda KAYA  
M. Selim YİĞİT  
Hüseyin GEZER

#### Katkıda Bulunanlar

Mehmet ÇELİK  
Zeynep ULUSOY  
Yasemin AY

#### ISSN

2980-3241

### Ön Söz

Ahmet AYGÜN  
sayfa 1

### Uzaktan Eğitim Sürecinde Sınava Hazırlanmak

Zeynep ULUSOY  
sayfa 8

### Zorlu Yaşam Olaylarında Hayata Tutunmak

Hüseyin GEZER  
sayfa 2

### SüperKahramanlar Süper Görevler

Yasemin AY  
sayfa 10

### Zeka Oyunları Yalnızca Zekayı Mı Geliştirir?

M. Selim YİĞİT  
sayfa 4

### Pandemi İle Yaşamak

Uzm. Dr.Mehmet ÇELİK  
sayfa 12

### Ebeveyn ve Çocuklarda Sorumluluk Dengesi

Seda KAYA  
sayfa 6

### Bireyler Kararlarını Oluştururken Ne Dereceye Kadar Kültürel Değerlerden Etkilenmektedir?

-Okuma Parçası-  
sayfa 15

### Sudoku

-Etkinlik Yelpazesi-  
sayfa 17

[midyatram.meb.k12.tr](http://midyatram.meb.k12.tr)

Yeni Mah. Av. Talat Oğuz Cad. No: 7  
Midyat/MARDİN  
0482 477 1078

Ocak 2021 tarihi itibariyle ilk sayısı ile çıkarılan bu dergi, kurumumuz PDR Bölüm Başkanlığı tarafından hazırlanmıştır. Diğer sayılarımızda yazılarınızla katkı sunmak istiyorsanız [midyatram@gmail.com](mailto:midyatram@gmail.com) adresine mail atmanız yeterlidir.





---

# Ön Söz

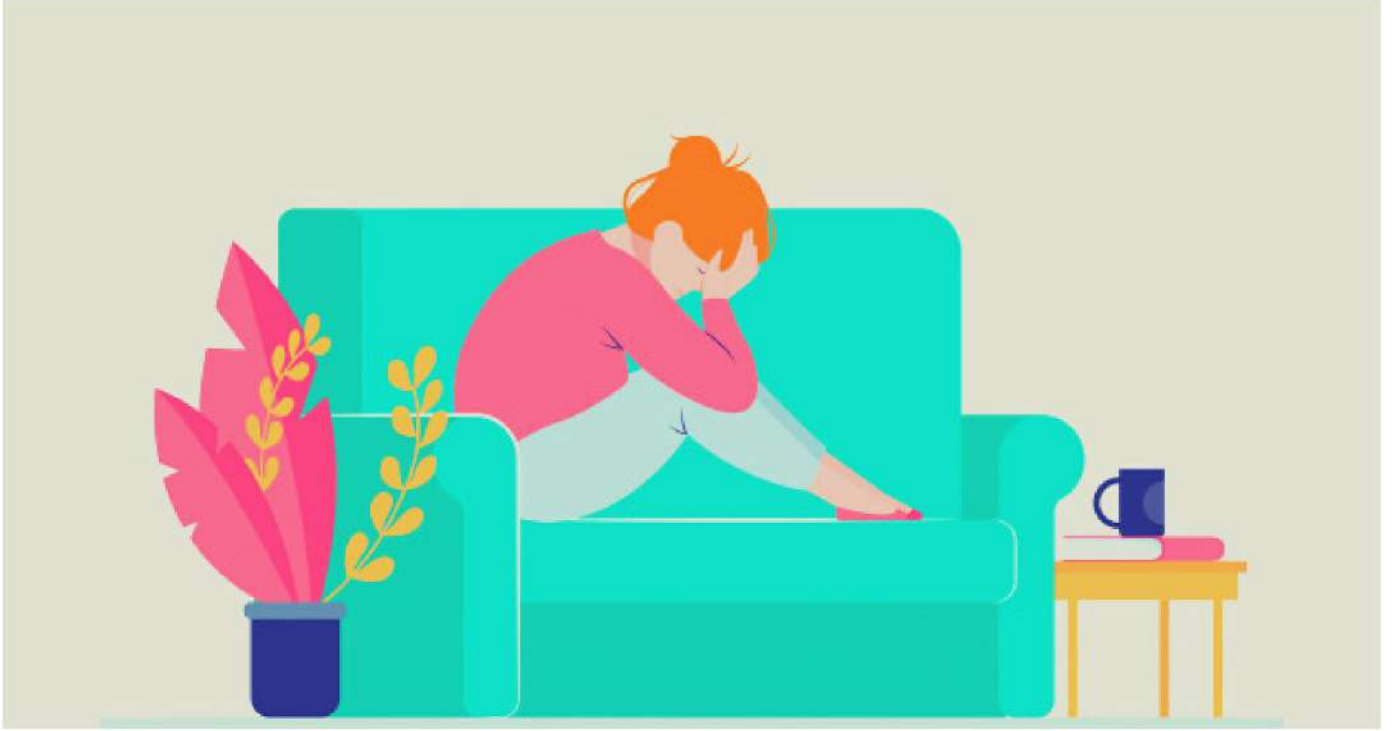
Midyat Rehberlik ve Araştırma Merkezi olarak küreselleşen dünya anlayışıyla sorumluluk bölgemizdeki Midyat, Dargeçit ve Ömerli ilçelerine psikolojik danışma, rehberlik ve özel eğitim alanlarında üst düzey hizmet sunmak gayesi taşımaktayız. Çalışmalarımız ile ülkemizde örnek teşkil edecek öncü Rehberlik ve Araştırma Merkezleri arasında olma vizyonumuz ve sorumluluk bölgelerimize yeterli hizmetleri sunma misyonumuzla birlikte özverili çalışmalarımıza ara vermeden devam etmekteyiz. Bu noktada çalışmalarını değişen koşullara göre şekillendirmekten ve işlevsellik arzusuyla dönüştürmekten bir adım geri durmayan Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetleri bölümümüz, yeni bir atılım yaparak kurumumuza özgü **MİDRAM Dergi** yayınına başlamıştır. İnanıyoruz ki kurumumuz Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetleri bölüm başkanlığı tarafından titizlikle oluşturulan bu dergi, yaratıcı içeriği ve yaşamsal sorunlara karşı fonksiyonel bakış açısıyla okurlarını aydınlatacaktır. Disiplinler arası bir yaklaşımla tasarlanan bu derginin ilk sayısının hazırlanmasında katkısı olan yazarlar başta olmak üzere, emeği geçen tüm mesai arkadaşlarıma teşekkür ediyorum.

Midyat Rehberlik ve Araştırma Merkezi müdürü olarak hepinize iyi okumalar diler, diğer sayılar ve çalışmalarımız için destek ve önerilerinizi heyecanla beklediğimizi belirtmek isterim.

Ahmet AYGÜN  
Midyat RAM Müdürü

# UZMAN KALEMLER

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetleri Bölüm Başkanlığı



## ZORLU YAŞAM OLAYLARINDA HAYATA TUTUNMAK

Hüseyin GEZER  
Psikolojik Danışman

Biyolojik olarak insanoğlunun varlığı çok eski zamanlara dayanır. Avcılık-toplayıcılıkla başlayan insanın hayatta kalma süreci, teknolojik hareketlerin gelişmesiyle birlikte bambaşka boyutlara evrilmiştir. Elbette biyolojik olarak evrende önemli bir yere sahip olan insan, ruhsal açıdan da bir kimliğe sahip olmaya başlamıştır. Düşünebilen, akıl yürütebilen ve rasyonelliği kullanan insanoğlu ürettikçe dünyadaki toplumsal yapıyı oluşturmuş ve bu toplumsal yapı birçok sorunu da beraberinde getirmiştir. Zorlu yaşam olayları ve insanın ruh sağlığının olumsuz etkilenmesi...

Peki nedir bu zorlu yaşam olayları? Zorlu yaşam olaylarına travma denilmiştir(Özen, 2017). Yani beklenmedik anda gelişen, bireylerin değer ve inanç sistemleri ile fiziksel bütünlüğüne tehdit oluşturan olaylardır diyebiliriz. Trafik kazaları, doğal afet, göç, terör, taciz/tecavüz, aile içi şiddet ve salgın hastalıklar. (Covid 19 vb.) Bu gibi olaylara maruz kalan bireyler büyük bir travma yaşarlar ve bunun sonucunda bireyler; çaresizlik, gerginlik, ağrı, korku, uyku bozuklukları ve depresyon gibi istenmedik durumlarla karşılaşılır.

Kötü haber, travma hayatın bir gerçeğidir; iyi haber ise insanın psikolojik direncinin de hayatın bir gerçeği olmasıdır(Özen, 2017). Her ne kadar birey, hayatında travmatik durumlarla karşılaşmış ve ruhsal açıdan ağır yaralar olsa da tamamen iyileşmesi mümkün olabilmektedir. Travmatik yaşam olaylarına yönelik bireyler, psikolojik direncini artırmalı ve bu sayede psikolojik sağlığını en üst seviyede koruması gerekmektedir. Psikolojik sağlık, dünyada Covid 19 salgın hastalığının yaygınlaşmasıyla birlikte önemli bir kavram olmaya başlamıştır. Psikolojik sağlık, çok zor koşullara karşın kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneği anlamına gelmektedir. Psikolojik sağlıkla ilgili yapılan çalışmalarda, psikolojik sağlık düzeyleri yüksek bireylerin, karşılaştıkları yoksulluk, şiddet, hastalık ve daha pek çok stresli yaşam olayıyla, daha başarılı bir biçimde mücadele ettikleri saptanmıştır(Öz&Yılmaz, 2009). İnsan hayatı ve ruh sağlığı, içinde yaşadığı toplumdan veya evrenden soyutlanamayacağı için mutlak bir gerçekliktir ki çok defa etkilenir. Yaşanan veya olası travmatik durumların varlığı bireyler tarafından kabullenilmeli ve psikolojik direncin insan zihninde hazırbulunuşluğu sağlanmalıdır. Bunun en önemli yolu da psikolojik sağlığını korumamızdır. Psikolojik sağlık ise dinamik bir süreçtir, geliştirilebilir ve insan hayatına kolaylıkla adapte edilebilir bir olgudur.

Zorlu yaşam olayları karşısında hayata tutunmamızı sağlayacak olan psikolojik sağlığını korumak için neler yapabiliriz?

Güçlü yönlerinizi fark edin ve analiz edin. En zor zamanlarınızda sizi neyin koruduğunu bulun. Bunun için en son ne zaman kötü bir şey yaşadığınızı ve sizi neyin tekrar ayağa kaldırdığını tespit edin. Bununla nasıl başa çıkmıştım sorusunu sık sık kendinize sorup cevabını bulun. Hatta cevaplarınızı bir kenara not edin.

Yalnız kaldığınız zamanı azaltın. Sosyalleşmek koruyucu bir faktördür. Arkadaşlarınız, akrabalarınız, aileniz ve yakın çevreniz ile geçirdiğiniz zaman ve onlarla olan paylaşımlarınız psikolojik sağlığını artırır.

Psikolojik sağlığını destekleyen rutinleriniz olsun. Size iyi gelen kişileri, kitapları, şarkıları ve filmleri yakınlarınızda bulundurun. Bunları rutinleriniz haline getirin ve bu rutinlerin size umut, iyimserlik ve yaşam becerisi sağlıyor olduğuna dikkat edin.

Umudu hayatınızdan çıkarmayın. Umudun psikolojik sağlığını en önemli yordayıcılarından biridir. Bizi her gecenin sabahı, her karanlığın aydınlığı olacağı düşüncesine yönelen içimizdeki umuttur ve bu umut psikolojik sağlığında gelişmesine yardımcı olur(tzv.org.tr).

Düzenli beslenmeye ve sağlıklı yiyecekler yemeğe dikkat ederek sağlığını koruyun.

Değiştiremeyeceğiniz olayları, olguları kabullenin.

Hissettiğiniz acıların, yaşadığınız duygu durumların normal olduğunu bilin.

Başta çıkamayacağınızı düşündüğünüzde mutlaka bir uzmana başvurun.

İnsan olarak bizleri ayakta tutan yegâne şey, yaşama bağlı umutlarımızdır. Geleceğe dair planlarımız, sevdiklerimizle birlikte mutlu yaşama hedeflerimizdir. Travmatik olaylarda karamsarlığa düşmek kolay ve karanlık olan taraftır. Bizleri ruhsal açıdan ayakta tutacak, psikolojik iyi oluşu sağlayacak olan ise zor ve aydınlık olandır. Seçim sizin.



“

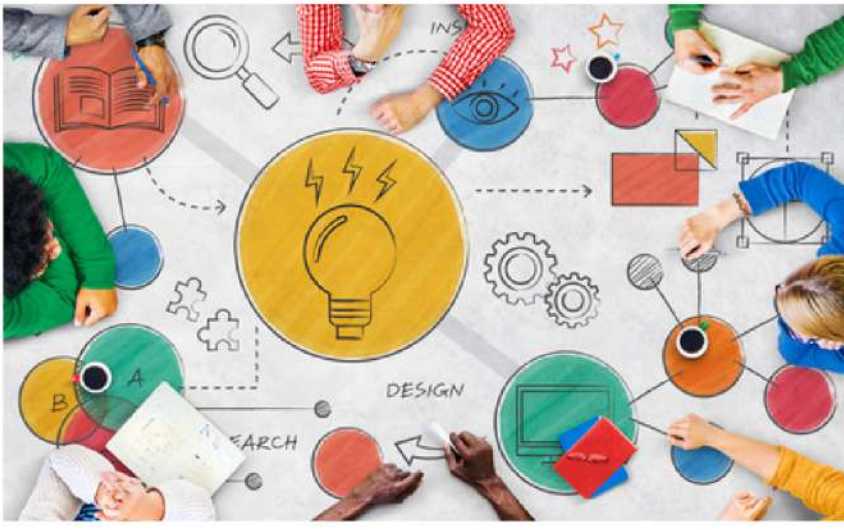
Psikolojik sağlık, çok zor koşullara karşın kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneği anlamına gelmektedir.

Kaynakça

Öz, F., & Yılmaz, E. B. (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlık. Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Dergisi Fakültesi, 82-89

Özen, Y. (2017). Psikolojik Travmanın İnsanlık Kadar Eski Tarihi. The Journal of Social Science, 104-117.

<https://www.tzv.org.tr/#/haber/2121>. Erişim tarihi: 16.12.2020



# ZEKA OYUNLARI YALNIZCA ZEKAYI MI GELİŞTİRİR?

M. Selim YİĞİT  
Rehber Öğretmen

Bir yerde zekâ oyunlarından söz açılmışsa, Silvia BUNGE'dan söz etmeden geçmek yanlış olur. Çünkü o, Zekâ Oyunlarının bilimsel olarak faydalı olduğunu ve özellikle IQ puanına katkı sağladığını herkese kanıtlayarak zekâ Oyunlarını akademik alanda kullanmak için bir ateş yaktı.

Berkeley Üniversitesinde Nörolog olarak çalışan Silvia BUNGE, ön testlerde IQ puanları ortalama 90 olan 2, 3 ve 4. sınıftan seçtiği bir grup öğrenciyle 8 hafta boyunca haftada 2 saat ve toplamda 20 saat zekâ oyunu oynadı. Bunge ve arkadaşları, aynı öğrenci grubuna yaptıkları son testlerle çocukların mantıklı düşünme becerilerinde %32'lik bir artış ve IQ karşılığı yaklaşık 13 puanlık bir fark tespit ettiler. İşin ilginç yanı bilim bize bir çocuğun, bir eğitim yılı boyunca 12 puan yükselebileceğini gösterirken Bunge ve arkadaşları 8 hafta ve 20 saat sonunda 12 puanın geçebileceğini kanıtladılar.

Bunge ve arkadaşlarının yaptığı çalışmanın, alandaki ateşin alevlenmesine neden olduğunu rahatlıkla söyleyebiliriz. Türkiye'de 90lı yılların başında bir hareketlenme olsa da Zekâ Oyunları, 2010 ve sonrasında hızlı bir şekilde hayatımıza girmeye başladı. Bunge'nin çalışmasının IQ puanına vurgu yapmış gibi algılanması ve Türkiye'de zekâ oyunlarının zekâyı geliştireceği, bunun da direkt olarak çocuğun derslerine yansıtacağı beklentisi oluşturdu. Aslında Türkiye'de zekâ oyunlarının hızla yayılmasının altında yatan sayıltı da tam olarak buydu. Fakat zekâ oyunlarının aslında çocuğu bir bütün olarak geliştirdiği, bu durumun dolaylı olarak derslere de yansıdığını bilmemiz gerekiyor. Şimdi bu alanlardan birkaç tanesine göz atalım.

Çocukların gelişim basamağının ilki olarak kabul edilen ve ağırlıklı olarak ince motor kaslarının geliştiği psikomotor dönemde; uygun zekâ oyunları kullanıldığında çocukların tutma bırakma, sıkma, fırlatma ve daha sonraki aşamalarda dizme, belli bir özelliğe göre sıralama, yığma, dengede tutma gibi ince-motor becerilerin yanında el göz koordinasyonu yer-yön gibi temel becerilerin de geliştiğini gözlemlemek mümkündür.

Zihinsel Gelişim alanı ele alındığında birçok becerinin birlikte geliştiğini söylemek yanlış olmaz. Bunlardan ilki Bunge ve arkadaşlarının da tespit etmiş olduğu mantıksal düşünme becerisidir. Buna bağlı olarak matematiksel işlem gerektiren problemlerin çözümünde farklı yolları deneme ve kolay yoldan çözüme ulaşma becerisi gelir. Hızlı düşünme becerisi, birden fazla durum veya nesne arasındaki farkı daha erken bulma, görsel hafıza, renk desen algısı, uzamsal düşünme, dikkat ve algısal beceriler belirgin bir şekilde fark edilir.

Psikomotor ve zihinsel becerilerin; sıkça gözlenmiş ve üzerinde durulmuş olmasından dolayı ön plana çıktıklarını görüyoruz. Oysa zekâ oyunları; çocuğun kendini eleştirilmeden, bir etkinliğin; kaybedeni olmayan zevkli ve eğlenceli bir yarışın. anlamlı bir rekabetin içinde bulması kendine güvenmesi ve cesaret kazanması için mükemmel bir ortam sağlar.

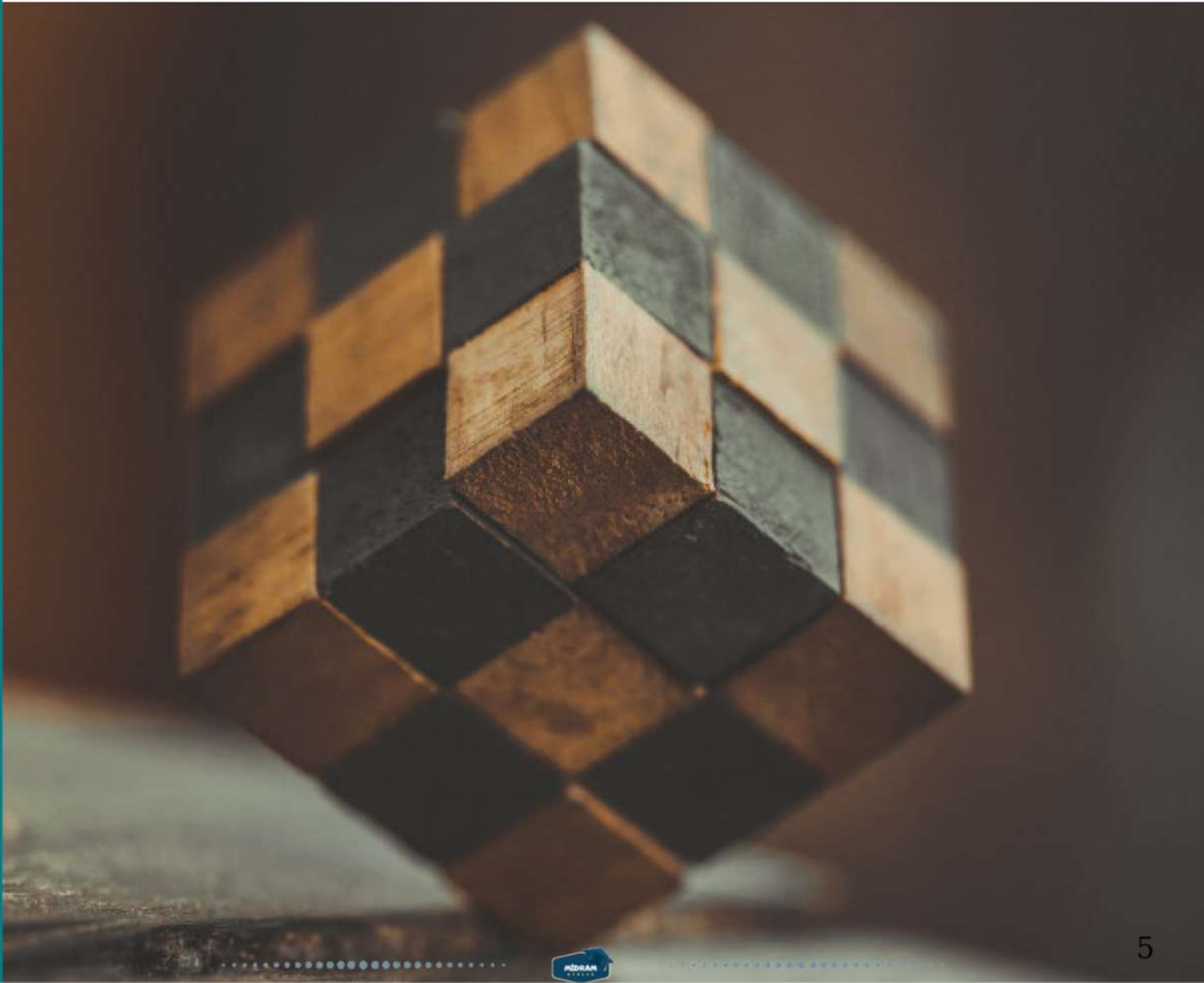


Yazıyı yazmaya başlamadan önce sadece zekâ oyunları ve değerler eğitimi üzerinde durmayı düşünüyordum. Sonra diğer alanlara değinmeden direkt olarak değerler eğitimine girmenin biraz eksik kalacağını düşünerek kısa kısa değindim. Yıllardır okullarda pano süsleyerek değerler eğitimi veremeyeceğimizi anladım. Yine son yıllarda eğitimde oyun temelli bir yaklaşım tarzı bakanlığın isteğiyle tabandan yani öğretmenler arasında ve öğretmenler aracılığıyla benimsenmeye başlandı. Bu yaklaşım eğitimde; oyunu, dramayı, zekâ oyunlarını, masalı, hikayeleştirmeyi beraberinde getirdi. Aslını söylemek gerekirse çocuğun doğasına dönmeye, çocuğun yüreğine dokunmaya başladık desem doğru ve yerinde olur.

Çocuklar oyun oynayarak sıra olmayı, sırasını beklemeyi, rakibine başarı dilemeyi, bir oyunun üç ihtimali ve aslında hayatın da buna benzer olduğunu anlamayı, yenilince rakibini tebrik etmeyi öğrenebilir. Hile yaparsa oyun dışında kalacağını böylece hile yapmanın kötü ve dürüst olmanın iyi olduğunu, takım arkadaşlarıyla yardımlaşmasını sağlayarak yardımsever bir insan, insan sever, hayvan sever ve vatansever olmayı, başkalarına saygı duymayı, oyunların kuralları varsa hayatında kuralları olduğunu anlayabilir ve öğrenebilir. Başta da söylediğim gibi çocuğu sadece zekâ anlamında değil bir bütün olarak geliştirir. Konu ile ilgili olarak bir zamandır bu işin içinde olmamdan dolayı bazı tecrübeler yaşadım ve kısa kısa birkaç tanesinden söz etmek istiyorum.

İlkokulda çalıştığım ve çocukların hayatına zekâ oyunlarını soktuktan kısa bir süre sonra 3. sınıfları okutan bir öğretmen arkadaşım odama geldi. “Birbiriyle hiç anlaşamayan ve her teneffüs kavga eden iki öğrencisinin uzun zamandır kavga etmediklerini ve her teneffüs masaya oyunu koyup hiç tartışmadan oynadıklarını” söyledi. Aynı dönemde bir veli “Zeka Oyunlarının çocuğumun hayatına girmesi, çocuğumun paragraf çözme becerisine kadar etki etti.” dedi. Velimiz Türkçe öğretmeni idi.

Sözlerime son verirken ebeveynlerin çocuklarıyla kaliteli zaman geçirmesi, doğru iletişim kanalları oluşturması, çocuğun yeteneğini, kişiliğini anlaması açısından oyun ve zekâ oyunları büyük bir fırsattır.



# EBEVEYN VE ÇOCUKLARDA SORUMLULUK DENGESİ

Seda KAYA  
Psikolojik Danışman



Psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri kapsamında çocukların aile içi hak ve sorumlulukları benimsemekte zorlanması sık karşılaşılan problemler arasındadır. Genelde ebeveynlerin çocuklarda davranış problemi olarak getirdikleri bu sorunun temeli çoğu kez ebeveynlerin kendi sorumlulukları ile çocukların sorumluluklarını birbirine karıştırmaları ya da kendi beklentilerini “sorumluluk” zannetmeleri sonucu ortaya çıkmaktadır.



Yetişkinlerin sorumluluk sınırlarını içselleştiremedikleri bir ortamda ise çocukların olumsuz davranışları ikincil probleme dönüşmekte, çözümü için davranışa değil davranışı ortaya çıkaran asıl probleme odaklanmak gerekmektedir. Yetişkinlerde görülen sorumluluk karmaşası başta algısal olarak ortaya çıkmakta, akılcı olmayan ya da olumsuz otomatik düşüncelerle davranışa dönüşmektedir. Çocuk ise yetişkin davranışına istinaden kendine bir rol çizmekte, sorumluluklarını yanlış bilişsel şemalarla şekillendirmektedir. Ebeveyn ile çocuk arasındaki gerçek sorumluluk dengesi ise şu şekilde olmalıdır:



## Çocukların Sorumlulukları

- 1.Yemek yemek çocukların sorumluluğundadır.
- 2.Uyumak çocukların sorumluluğundadır.
- 3.Kendi sorunlarını çözmek çocukların sorumluluğundadır.
- 4.Kendi hayatlarını kolaylaştırmak çocukların sorumluluğundadır.
- 5.Bir şey istiyorsa bunu temin etmek çocukların sorumluluğundadır.
- 6.Sorumluluklarını yerine getirmek çocukların sorumluluğundadır.

## Ebeveynin Sorumlulukları

- 1.Keyifli bir sofranın nasıl kurulacağını göstermekten, yemek kültürünü öğretmekten ve sağlıklı besin çeşitlerini onlara sunmaktan ebeveynleri sorumludur.
- 2.Çocuklara huzurla uyuyabileceği sağlıklı bir ortamın sunulmasından ebeveynleri sorumludur.
- 3.Bir problemle karşılaştıklarında bunlarla baş etme yöntemlerini onlara öğretmekten ebeveynleri sorumludur.
- 4.Hayatı eksi ve artılarıyla onlara göstermekten ebeveynleri sorumludur.
- 5.İsteklerini nasıl belirleyeceklerini ve bunlara ulaşmak için neler yapmaları gerektiğini öğretmekten ebeveynleri sorumludur.
- 6.Sorumluluklarını onlara öğretmekten ebeveynleri sorumludur.

Ayrıca ebeveynler çocuklarının öfkelenmemesinden sorumlu değildir fakat öfkesini nasıl kontrol edeceğini onlara öğretmekten sorumludur. Çocuklar mutlu olsun diye tüm imkânlarını onların ayakları altına sermekten sorumlu değildir fakat eldeki imkânlarla mutlu olmayı onlara öğretmekten sorumludur(Erdoğan, 2016).

Yetişkinler çocuklarının sorumluluklarını üstlendiklerinde sorumluluk bilinci gelişmeyen çocuklar yetiştirirler, kendi sorumluluklarını onlara yüklediklerinde ise çocukluğu gasp edilmiş bireyler... Kısacası sorumluluk dengesini sağlayabilmek ebeveyn olmanın altın kuralıdır.



Kaynakça

Corey, D. G. (2015). Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları (8 b.). (D. T. Ergene, Çev.) Ankara: Mentis Yayıncılık.

Erdoğan, G. (2016). İstila Edilen Çocuklar. İstanbul: Destek Yayınları.

# UZAKTAN EĞİTİM SÜRECİNDE SINAVA HAZIRLANMAK

Zeynep ULUSOY  
Psikolojik Danışman



2020 yılı tüm insanlık tarihi için bir dönüm noktası oldu. Çin'de başlayan bir virüs tüm dünyayı etkisi altına aldı ve insanların yaşam alanlarında köklü değişikliklere sebep oldu. Başlangıçta tüm insanlar pandemi nedir, nasıl bununla yaşanılır gibi konulara adapte olmaya çalıştı. Maske kullanımı, sosyal mesafe kuralları gibi yeni normallerin hayatımıza girmesiyle bu süreçteki değişiklikleri benimseyip kabullenmemiz ve buna uygun bir biçimde yaşamamız sağlığımız için kaçınılmaz hale geldi.

Pandemi süreci eğitim/öğretim süreçlerinde, sağlık alanında ve birçok kamu çalışmalarında birtakım zorunlu değişiklikleri de beraberinde getirdi. Eğitim-öğretim kurumları salgın nedeniyle uzaktan eğitim yaklaşımını benimsemeye başladı. Uzaktan eğitim, bireylere kendi kendine öğrenme imkânı sağlayan öğrenme ortamının daha esnek koşullara sahip olduğu bir eğitimidir. Öğrenciler bu süreçte kendi öğrenmelerinin sorumluluğunu almıştır. Birçoğumuzun aşına olmadığı bu yeni sistemin öğrencilerin zihinlerinde de çeşitli soru işaretleri uyandırması olasıdır. Öğrencilerimiz bir üst öğrenim kurumuna geçebilmek için sınavlara kendi başına hazırlanmak zorundadırlar. Süreci sağlıklı yürütebilmeleri ve sınavlarında istedikleri başarıları elde edebilmeleri için evde kaldığımız bu günleri verimli değerlendirmeleri, motivasyonlarını koruyabilmeleri her zamankinden daha önemlidir.

Peki bu dönemde uzaktan eğitime devam eden ve sınavlara hazırlanan öğrenciler, yaşadıkları zorluklarla nasıl baş edebilirler?

Uzaktan eğitim sürecinde motivasyonlarını kaybetmeden sınavlara nasıl hazırlanabilirler?

Uzaktan eğitim döneminde bazı duygusal zorlukların yaşanması ve bu zorlukların baş edilemez olarak algılanması olasıdır. Öğrencilerin bu süreçte uzaktan eğitime aktif olarak katılımları hem süreci anlamaları hem de sınavlara hazırlanabilmeleri için oldukça önemlidir. Uzaktan eğitimin tanıdık olmayan yapısı ve derslerin değişen gereklilikleri (örn. sınavlar, canlı dersler vb.) öğrencilerin yaşamları üzerindeki kontrolü kayb ettiklerini düşünmelerine neden olabilir. Belirsiz koşulların netleştirilmeye çalışıldığı bugünlerde, kendilerini sürecin pasif bir parçası olarak algılayan öğrencilerin kaygı ve öfke gibi olumsuz duyguları daha fazla hissetmesi olasıdır. Bu tür olumsuz duygulara yoğunlaşmak da süreç içinde mağduriyet duygusunun artmasına ve motivasyonun düşmesine neden olur. Bu duyguların içinde kaybolmak yerine, hissedilen duyguların eğitim ve öğretim sürecine ilişkin hangi ihtiyaçlarınıza işaret ettiğini anlamak ve bu ihtiyaçlara göre süreci planlamak daha faydalı olacaktır. Evde yapabileceğimiz alternatif etkinlikler ile sınav kaygısından uzaklaşabilirsiniz. Sınava hazırlanırken yaşadığımız tüm olumsuz duygu ve düşünceleri, alternatif olumlu düşünceler ile değiştirmeniz süreç içerisinde sizi rahatlatacak ve daha işlevsel kılacaktır. Mesela "Anlamıyorum, ne kadar çalışsam da yapamayacağım." düşüncesi yerine "Bu düşüncenin bana ne faydası var? Biraz daha çalışırsam daha başarılı olacağıma inanıyorum." düşüncesini alternatif olumlu düşünce olarak koyabilirsiniz.



Pandemi sürecinde fiziksel anlamda da birtakım güçlükler yaşamanız normaldir. Normale oranla uyku düzeniniz bozulabilir, yeme içme rutinlerimiz değişebilir. Bu güçlüklerle etkili bir şekilde baş edebilmeniz bu süreçteki başarımızı doğrudan etkileyecektir. Düzenli ve verimli çalışmak için okul günlerinde olduğu gibi vaktinde uyumak, güne erken başlamak ve düzenli yemek alışkanlıklarınızı devam ettirmek oldukça önemlidir.

Pandemi sürecinde çalışma alışkanlıklarımızın korunması için dikkat etmemiz gereken noktalar vardır. Öncelikle süreç içerisinde motivasyonumuzu korumak için mutlaka kendimize somut, ulaşılabilir hedefler koymamız gerekir. Hedefler, bireyin yaşamını anlamlı kılarken, ona hayata sıkıca bağlanma motivasyonu kazandırır ve dolayısıyla bireyi zorluklar karşısında dirençli kılar. Hedeflerimiz bu süreçte bizlere rehberlik ederek kendimizi daha motive hissetmemizi sağlayacaktır. Ayrıca bu süreçte kendimize uygun bir çalışma planı işimizi oldukça kolaylaştıracaktır. Gelişigüzel çalışmak verimimizi düşürerek istediğimiz sonuçları almamızı engelleyecektir. Zamanı iyi değerlendirmeyi öğrenmek, herkes için stresi azaltacak yararlı bir beceridir. Araştırmalar etkili zaman yönetimine sahip öğrencilerin daha az akademik stres yaşadıklarını ortaya koymaktadır.

Sınavlara hazırlanırken belirli bir program dâhilinde çalışmak daha etkili sonuçlar almayı sağlar. Çalışma planı hazırlanırken dürüst ve gerçekçi olunmalı, ders çalışma ile ilgili görevlerin yanı sıra sosyal aktiviteler ve egzersiz için de zaman ayrılmalıdır. Çalışma planı hazırlanırken özellikle hangi derslere ağırlık vereceğiniz, hangi dersleri gün içinde çalışacağınız belli olmalıdır. Çalışma planınızda düzenli olarak kitap okumaya yer ayırmak okuma anlama becerinizi arttırarak paragraf sorularının çözümüne de yardımcı olur. Sınava hazırlanırken verimli ders çalışmak için dikkati toparlamak önemlidir. Zamanı planlama sürecinde hedeflere ulaşmayı engelleyecek televizyon programları, sosyal medya, uzun telefon konuşmaları, bilgisayar oyunları gibi zaman tuzaklarını fark etmek ve planlı çalışmayı engelleyen kişilere HAYIR diyebilmek önemlidir. Elektronik aletler ile geçirdiğiniz süre artacağı bunların kullanımının kontrolünü sağlamanız gerekir. Başarının çok ders çalışarak değil, çalışmanın sürekli hale getirildiği zaman kaçınılmaz olacağını unutmamanız gerekir. Tüm ruhsal ve fiziksel süreçlerin yanı sıra ders çalışılan ortamın da motivasyonu arttıracak şekilde düzenlenmesi önem arz etmektedir.

Sınava hazırlanırken odağınızı doğru yöne ayarlamanız, süreç içerisinde ve sonunda sizi daha başarılı hale getirecektir. Odak noktanız hedefleriniz hayalleriniz olmalıdır. Tüm dünyanın benzer bir süreçten geçtiğini unutmayalım. Bu bir süreçtir ve süreçte neler yaptığınız önemlidir. Bu sürecin sonundaki aydınlığı görüp kendinize inanmak hedeflerinize ve başarıya götüren en önemli adım olacaktır.



Kaynakça

[orgm.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2020\\_05/22175753\\_zaman\\_yonetimi\\_ve\\_motivasyon.pdf](http://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_05/22175753_zaman_yonetimi_ve_motivasyon.pdf)

[f.copes.tedu.edu.tr/sites/default/files/content\\_files/pandemi\\_surince\\_ogrenci\\_olmak.pdf](http://f.copes.tedu.edu.tr/sites/default/files/content_files/pandemi_surince_ogrenci_olmak.pdf)

# PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ



İyi Uygulamalardan Kesitler...

**YASEMİN AY**  
Psikolojik Danışman

## SÜPER KAHRAMANLAR SÜPER GÖREVLER

Çocuk gelişiminde sosyal duygusal alandaki en önemli hedeflerden biri; kendi ayakları üstünde durabilen, kendine güvenen bir birey olma yolundaki çocuğun kişilik gelişimini destekleyecek davranışların birer birer kazandırılmasıdır. Bu davranışlar arasında çocuğun sorumluluk bilinci edinmesi en ön sıralarda yer alır.





Bireyin kendi becerilerini geliştirmesi ve davranışlarının sonucunun farkında olması ile yakından ilişkili olan sorumluluk duygusunu öğrencilere kazandırma ve öğrencilerde istendik davranışlar oluşturma adına her sınıfta her hafta (duruma göre süre uzayabilir) bir öğrenci süper kahraman seçilir ve seçilen her süper kahramanın bir görevi olur. Öncelikle iki kutu hazırlanır; kutulardan biri süper kahramanlar kutusu, diğeri ise süper görevler kutusudur. Süper kahramanın kim olacağını ve görevinin ne olacağını sınıf öğretmeni belirler. Süper kahramanlar kutusunda sadece öğretmenin belirlediği öğrencinin adı yer alır.

Süper görevler kutusunda ise öğretmenin seçtiği öğrenci için belirlediği görev yer alır. (Buradaki amaç istendik davranış göstermede zorlanan ya da gösteremeyen öğrencilerin istendik davranışları kazanmalarını sağlamak.) Süper kahramanın görevi, sınıfta oluşturulan bir panoda belirtilir. Öğrenci süper görevini yerine getirdiğinde madalya ile ödüllendirilir.. Madalya ilk başta tüm sınıfın görebileceği bir yerde asılı bir şekilde durur. Öğrencinin istendik davranışı kazanmasının ardından madalya, öğrencinin velisi çağırılarak okul idaresi, sınıf öğretmeni ve rehber öğretmen/psikolojik danışman eşliğinde öğrenciye takdim edilir. Öğrencinin fotoğrafları çekildikten sonra hem okul sitesinde hem de okul medyasında diğerk öğrencilere örnek teşkil etmesi açısından paylaşılır.



**Bu çalışma, anasınıfı ve ilkokul düzeyindeki öğrencilere uygundur.**

# SAĞLIK POSTASI

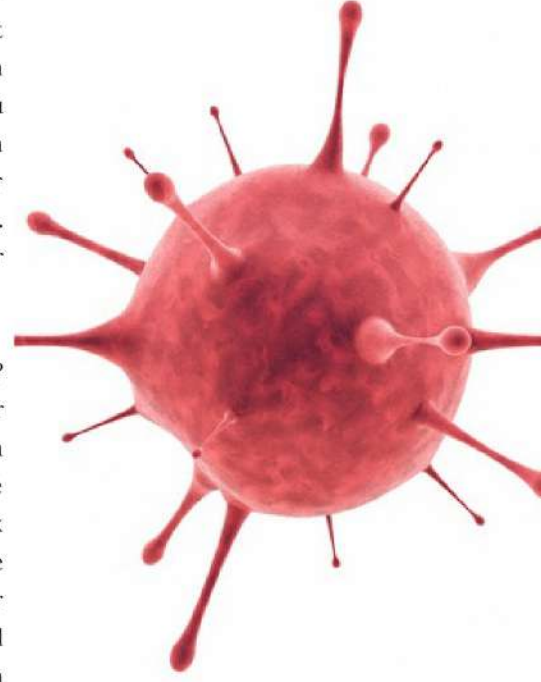


## PANDEMI İLE YAŞAMAK

Uzm. Dr. Mehmet ÇELİK  
Midyat Devlet Hastanesi Başhekimi

Dünya tarihinde daha önce benzerlerini yaşamıştık. Tecrübemiz vardı. Ancak o tarihlerde yerküre insanoğlu için bu kadar küçük değildi. Yolculuklar daha uzun süreli, kıtalar ve ülkeler arası hatta şehirler arasındaki bağlantılar bu denli fazla değildi. Bir bölgede yaşanan salgınlar, genel itibari ile orada sınırlı kalır ve etkilediği insan sayısı küçük olurdu. Dünya geliştikçe ve teknoloji ilerledikçe mesafeler kısaldı. Birkaç saat içerisinde binlerce kilometre kat etmek basit bir olay haline geldi. Evet, uzaklar yakın oldu. Gurbet kelimesi belki de hiç bu kadar az can sıkıcı olmamıştı. İşin kötü yanı, bu durum salgın hastalıkların daha fazla yayılım göstermesi için bulunmaz bir ortam oluşturuyor olmasıydı. Dünyanın bir ucunda hastalanan bir kişi, birkaç saat sonra diğer uçtaki kişinin yanına varıp hastalığı ona bulaştırabilmektedir. Maalesef böyle de oldu. Kısa zaman içerisinde dünya tarihinin en fazla risk altında nüfusa hitap eden başka bir deyişle bütün dünya nüfusunu tehdit eden bir salgın hastalık ile karşı karşıya kaldık.

Nasıl olabilirdi ama? Bu kadar gelişmiş bir dünyada, bir hastalık engellenemez miydi? Bu soruların cevabı aslında gelişmişliğin hangi konularda olduğunda gizli. Bizler zamanımızı ve eforumuzu sağlık alanında ilerlemekten çok teknolojik alanda ilerlemekte kullanmış gibiyiz. Bir yıl içerisinde özellik açısından kendisini iki ya da beşe katlayan cep telefonları, otomobil, bilgisayar ve benzeri teknolojik cihazlar yaptık ancak sağlık alanında özellikle korunma ve hastalığa karşı önlem anlamında bu kadar mesafe maalesef kat edemedik. Geliştirdiğimiz cihazlar ve yapmış olduğumuz ürünler içerisinde çok az sayıda özellikli koruyucu olanlar bulunmakta. Örneğin 0.8 megapiksel bir telefon kamerasının hem daha küçük boyutlarda hem de 48 megapiksel bir telefon kamerasına dönüşmesi ortalama 5 yılda olmuş iken ortam dezenfeksiyonu ya da mikroorganizmalara karşı geçirgen olmayan filtrelerde bu düzeyde bir gelişme ne yazık ki söz konusu olmamıştır.



Hal böyle iken iş tabi ki başa düşüyor. Her zaman olduğu gibi bizler çözüm bulup hastalığa karşı hem kendimizi hem de sevdiklerimizi korumak durumundayız. Dünya tarihinde benzeri çok az olan, bütün ulusların tek bir amaç uğruna birleştiği bu günlerde, çözüm arayışları başladı ve devam etmekte. İlaç ve aşı çalışmaları son hız devam ederken bizler, sıradan vatandaşlar ne yapabiliriz? Hastalığa karşı etkili aşı veya ilaç üretilene kadar zaman kazanmamız ve hastalığın bize bulaşmasını engellememiz gerekiyor.

Çok zor gibi görünen bu uğraşın aslında pratik ve son derece kolay yolları mevcuttur. Bazı yönleri ile özgürlüklerimizi kısıtlayıcı olsa da hepimiz tarafından geçici bir süreliğine kendimizi ve sevdiklerimizi koruyacak önlemleri almak bizim elimizde. Atalarımız adeta her olayı önceden kestirmiş olacaklar ki bu duruma da bire bir uyan ve bize kılavuz olan sözleri ve peygamber efendimizin hadisleri mevcuttur. “Sabreden Derviş, muradına ermiş.” “Temizlik, imandandır.” Ne kadar basit ve güzel! Öyle ise her önlemleri almak ve sonucunda zafere ulaşmak bizim elimizde. Peki bunu nasıl başaracağız? Son günlerde neredeyse her televizyon ve radyo kanalında, tüm kurumların afişlerinde, bütün sosyal medya hesaplarında, her yanımızda ortak bir paylaşım mevcut. “Temizlik, maske, mesafe” işte işin sırrı bu üç kelimedede.

Öncelikle ana kural olarak evden çıkmadan önce mutlaka maskemizi takmamız gerekmektedir. Tek başımıza olsak dahi, evimizin dışında kaldığımız sürece maskemizi kesinlikle çıkarmamız gerekmektedir. Olur da maskemiz kirlenir veya nemlenip ıslanırsa mutlaka yenisi ile değiştirmemiz gerekmektedir. Yüksek riskli alanlara girmemiz durumunda çift kat maske takmamızda fayda vardır. Maske takmamız o kadar önemli ki her iki tarafın maske taktığı bir yüz yüze görüşmede solunum yolu ile hastalığı karşı tarafa bulaştırma riski yok denecek kadar azdır. Ancak maske takılmaması durumunda hastalığın bulaşmasından korunmak neredeyse mümkün görünmüyor.



Bir diğer husus temizlik konusudur. Burada kasıt ellerimiz kirlendiğinde veya sadece gerek duyduğumuzda değil, gün içerisinde aralıklı olarak ve farklı bir alana her temastan sonra mutlaka bol sabunla ellerimizi yeteri kadar süre boyunca ve uygun şekilde yıkamaktır. Yani sadece ellerimiz değildir. Özellikle toplu alanlarda çalışan veya toplu taşıma kullanan kişilerin evlerine girdikten sonra mutlaka kıyafetlerini tamamen çıkarması, evin içine geçmeden banyo yapması gerekmektedir. Bu şekilde kıyafetlerimizin üzerine, saçlarımıza ve vücudumuza bir şekilde yapışmış olan mikroorganizmaları temizlemiş olacağız.

Üçüncü koşul ise mesafenin korunması veya başka bir deyişle sosyal mesafenin gerekliliğidir. Gün içerisinde herhangi bir ortam veya koşulda, kendimiz ile diğer insanlar arasında iki buçuk metrenin üzerinde bir mesafe bırakmamız gerekmektedir. Bu mesafenin korunması bizleri karşı taraftan gelebilecek ya da bizden karşı tarafa geçebilecek mikroorganizmaların ulaşma imkanını ciddi düzeyde azaltmış olacaktır. Konferans ve toplantı salonlarında bir koltuk boş bırakacak ve öndeki kişi ile çapraz olacak şekilde oturmak, otobüs ve diğer toplu taşıma araçlarında ikili koltuklarda tek kişi oturmak, yürüme alanlarında mutlaka dört tarafımızda bulunan insanlarla aramıza yeteri kadar mesafe koymak gerekmektedir.

Mesafe konusunda aslında en iyi yöntem mecbur olmadıkça sokağa çıkmamak ve toplu yerlerde bulunmamaktır. Böylece kendimizi korurken aynı zamanda zorunlu olarak sokağa çıkmış diğer insanları da korumuş olacağız.

Sosyal varlıklar olan biz insanların bu önlemleri uygulama süresince özgürlükleri anlamlı düzeyde kısıtlanmış olacaktır. Ama atasözünde de belirtildiği gibi daha güzel günler görebilmek için şimdilik biraz sabır göstermemiz gerekmektedir. Bu sabır ve dikkati göstermemiz durumunda ileriye daha güzel günlere çıkmamız için hiçbir engel kalmayacaktır. Sağlıklı, güzel günlere hep birlikte erişmek dileğiyle.





# KÖŞELİ PARANTEZ

Okuma Parçası

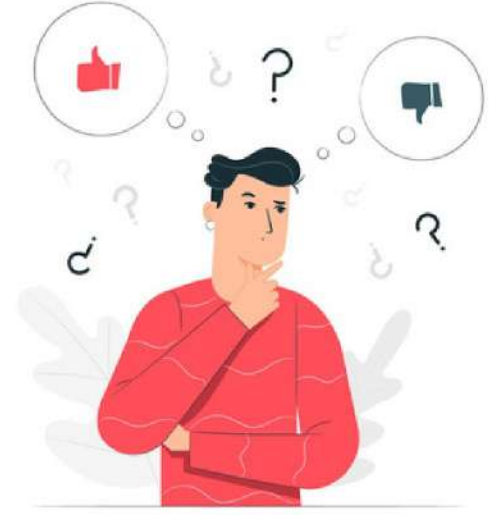


**Bireyler kararlarını  
oluştururken  
ne dereceye kadar kültürel  
değerlerden etkilenmektedir?**

Karar verme birden çok seçenek içinden tercih yapmaya dayanır (hangi televizyon kanalını izleyelim, hangi marka süt almalı, DVD oynatıcı mı alayım, paramı tatile mi saklayayım ve benzeri). Farz edelim, lise mezuniyeti yaklaşan Can, üniversitede hangi dalda eğitim alacağına karar verme aşamasında. Psikoloji mi, Muhasebe-Finans mı, Sanat Tarihi mi okumalı? Can'ın kararının aşağıdaki denkleme göre şekilleneceğini düşünebiliriz:

**Toplam fayda** = (Başarı olasılığı) x (Algılanan değer)

Diyelim Can, en çok Sanat Tarihi'nde başarılı olma ihtimali görmekte (Sanat Tarihi'nde başarı olasılığı .80, Psikoloji'de .70, Muhasebe-Finans'ta .50 olsun). Ancak, içlerinde en beğendiği dal Psikoloji (20 puan karşılığı), sonra Sanat Tarihi (15 puan) ve en son olarak Muhasebe-Finans (10 puan). Bu durumda Can, toplam faydası en yüksek olan Psikoloji'yi seçecektir (denkleme göre Psikoloji'nin toplam faydası .70 çarpı 20 eşittir 14 olacaktır. Aynı hesaba göre, Sanat Tarihi 12, Muhasebe Finans 5 olmakta). Aslında Can'ın sorunu bundan çok daha karmaşık çünkü gerçekte kararı yalnızca bu üç seçenikle sınırlı değil. İsterse Hukuk, Tıp, İşletme veya Bilgisayar Programlama da yazabilir! Peki, başarıyı nasıl tanımlayacağız? İyi bir bölüm bitirmek mi, saygın bir üniversitede okumuş olmak mı, mezuniyet sonrasında iyi bir iş bulmak mı? Üstelik her zaman buradaki gibi en yüksek faydayı sağlayan seçeneğe yönlenmeyiz. Bazı öğrenciler arkadaşlarının gittiği üniversiteyi seçebilmektedir. Farklı ülkelerde (Türkiye, ABD, Venezuela, Almanya, Hindistan) benzer bir sorunla yüz yüze olan beş öğrenciyi hayal edelim. Her biri 16-17 yaşında olsun ve ailelerinin üniversite eğitimine ayıracak maddi imkânları bulunuyor olsun. Sizce bu öğrencilerin kararları benzer bir yol mu izleyecektir yoksa buldukları ülkenin kültürel değerlerinden etkilenecek midir?



Bireycilik-toplulukçuluk olarak adlandırılan ve birçok araştırmanın konusu olan kültür boyutunun bazı durumlarda karar süreçlerine etki ettiğini bilmekteyiz. Bilimsel araştırmalar ABD ve Almanya'nın daha bireyci; Türkiye, Venezuela ve Hindistan'ın toplulukçu değerlere sahip olduğunu gösteriyor. Toplulukçu değerlere sahip kültürdeki bir öğrenci, karar verme aşamasında ailesine ve arkadaşlarına danışmaz ise bunun çevresinde bir parça garip karşılanacağını düşünebiliriz. Gerçi kendisi de aynı kültürden olduğundan, anne-babasının fikrini almayı büyük ihtimalle önemli addedecektir.

Kaynak: Anadolu Üniversitesi AÖF Psikoloji Kitabı, 2018, Eskişehir.



# ETKİNLİK YELPAZESİ



## SUDOKU

### Nedir, Nasıl Oynanır?

Japon dilinde tek sayı veya sayının tek olması anlamında kullanılan "suuji wa dokishin ni kagiru" ifadesinin kısaltılmasından türetilen "SUDOKU" ilk kez 1984 yılında Japonya'da bir gazetede bulmaca olarak yayınlanıp rağbet görmesinden sonra yaygınlaşmış ve çeşitlenmiştir. Klasik, toplamlı, bölgesel, tek-çift gibi oynama çeşitleri bulunmaktadır.

$n \times n$  ( $n$ :sıra,  $n$ :sütun) kareler üzerinde 1'den  $n$ 'e kadar olan sayıları her sıra ve her sütunda bir kez kullanarak oynanır. Aynı sıra ve aynı sütun üzerinde aynı sayı birden fazla kullanılamaz.  $4 \times 4$  yani 4 sıra, 4 sütundan oluşan bir diyagram üzerinde 1'den 4'e kadar,  $6 \times 6$  olan bir diyagram üzerinde 1'den 6'ya kadar ve  $9 \times 9$  olan bir diyagram üzerinde 1'den 9'a kadar olan sayılar kullanılabilir.

2	1		
	3	2	
			4
1			

1		3	4
	3		
2			
		2	

		1	
	4		
2			
			1

			3
	3		
4			
		1	

	5			1
		4	6	
4				5
1				4
	4	3		
	6		2	4

	3		6		5
	4				
3					
			3	6	
5		2			6
			5		1

			8	4		3	9	7
3					5			
	7		2					5
	2	4	5				3	9
		3	4	7	6		1	
8			9		3	4	5	
5		6	3			9		1
7		2						

	2						9	5	1
									7
	8	7	6			5	2		
	3		4		2	8			
							5		9
			5			1	3		4
		2			8	4		1	
					1			9	8

PDR Bölüm Başkanlığı olarak hazırladığımız MİDRAM Dergi, yayın hayatına ilk sayısını çıkartarak başlamıştır. Öğrencisinden uzmanına kadar pek çok okuyucu kitlesi düşünülmüş ve dergi içeriği ona göre hazırlanmıştır.

Emeği geçenlere teşekkürlerimizle...

[midyatram.meb.k12.tr](http://midyatram.meb.k12.tr)

0482 477 1078

Yeni Mah. Av. Talat Oğuz Cad. No:7  
Midyat/MARDİN

