

KAYRAM—Aylık Popüler Rehberlik Dergisi



KAYRAM Mart 2010, Yıl 3



İÇİNDEKİLER

“ EĞİTİMDE EMPATİ
Sayfa 1

“ DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPER AKTİVİTE
BOZUKLUĞU (DEHB) OLAN ÖĞRENCİYE
ÖĞRETMENİ NASIL YARDIM EDBİLİR?
Sayfa 2

“ OKUL BAŞARISI
Sayfa 4

“ ÇOCUKLARDA ÇATIŞMA ÇÖZÜMÜ
Sayfa 6

“ KENDİNİ GERÇEKLEŞTİREN
KEHANET
Sayfa 8

“ ACIYAN YANIM
Sayfa 10

“ BİR HİKAYE
Sayfa 11

“



EĞİTİMDE EMPATİ

Aslan ULUSOY

Refika Küçükçalık İ.Ö.O. Rehber Öğretmeni



Bu günlerde sıkça duyduğumuz psikolojik bir terim olan empati bir kişinin kendisini karşı-sındaki kişinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısıyla bakması, o kişinin duygu ve düşüncelerini doğru olarak algılaması, hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi sürecine denir. Empatinin eğitimle çok yakından ilişkisi vardır. Eğitim, insanı yaşadığı çağa adapte eden onu geliştiren ve insana bakış açısı kazandıran bir olgudur. İçinde bulunduğu toplumu anlayabilmek ve zamanın gelişmelerine ayak uydurabilmek ancak eğitilmiş kişiye mahsustur. Buradan hareketle yaşadığı çağı en iyi anlayan kişi en eğitilmiş kişidir denebilir.

Okullarımız vardır eğitim yuvaları dediğimiz hepimizin sahiplendiği. Öğretmenlerimiz vardır fedakâr, cefakâr, anlayışlı, saygın. Birde öğrencilerimiz vardır umut ve gelecek vadeden, bel bağladığımız göz bebeğimiz, sevgili öğrencilerimiz.

Günümüzde eğitimin iki temel taşı olan öğretmen ve öğrenci arasındaki ilişki niteliğinin gelecekteki neslin şekillenmesinde doğrudan etki yaptığı kabul edilmektedir. Bu açıdan okuldan ve öğretmenden çok şey beklenmektedir. Aslında toplumda var olan nefes alan herkese ve

her kesime, eğitim söz konusu olduğunda büyük sorumluluklar düşmektedir.

Ülkemizde uygulanan zorunlu eğitim gerçeği ve herkesin mutlaka bir öğretmen elinden geçiyor olması göz önünde bulundurulursa, öğretmenin eğitime etkisi asla azımsanamaz. Bu kadar etkiye sahip öğretmenin de insancıl bir empati yaklaşımı sergilemesi, tesadüflere bırakılmayacak olan eğitim için önemlidir. Öğretmen, empatinin olmazsa olmazları şartsız kabul ve saygı anlayışına sahip olmak zorundadır. Öğrenciyi insan oluşu nedeniyle başlı başına bir değer olarak görme yine şartsız kabul ve saygıyla olur. Öğrencisine saygıyla yaklaşım onu anlayan öğretmen, bu davranışıyla öğrencisine hem saygıyı ve empatik yaklaşımı öğretecek hem de öğrencileri tarafından sevilen sayılan biri olabilecektir. Öğretmenin empati yaklaşımı, aynı zamanda öğrencinin sınıf içindeki etkinliklere katılımını da artıracak, olumlu ilişkiler öğrenciyi derse daha iyi motive edecektir.

Empati yaklaşımın hakim olduğu bir sınıf ortamında yer alan öğrenci, gelişmelere daha açık daha sosyal ve daha yapıcı olur. Yapılan gözlemlere göre empati tutumunun hakim olduğu bir sınıfta akademik başarının daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Yani başarıyla empatik tutum arasında doğru orantı kurulabilir.

Öğretmenin öğrenciyi, öğrencinin öğretmeni, bireyin toplumu toplumun bireyi kısaca herkesin birbirini anladığı bir ortama ihtiyacımız olduğu açıktır. Bunun yolu eğitimden ve onun ilkelerinden biri olan empati duygusunun geliştirilmesinden geçer.

Empati duygusu sadece eğitim ortamında değil, evrendeki her varlıkla insanın etkileşiminde de kullanılmalıdır. Hayvanlara, bitkilere, doğaya ve çevreye sahip çıkmak ancak vicdanları kararmamış empati yaklaşımı sergileyebilen üstün ve duyarlı insanların özelliği olabilir. Şu gerçeği de unutmamak gerekir ki ; empati yaklaşımın sıkça kullanıldığı ülkelerde, diğer ülkelerden daha çok demokrasi, insan hakları ve refahın görüldüğü açıktır.

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPER AKTİVİTE BOZUKLUĞU (DEHB) OLAN ÖĞRENCİYE ÖĞRETMENİ NASIL YARDIM EDBİLİR?

Buket DÜZLER

Şht.Binbaşı Mahmut Şahin İ.Ö.O.
Rehber Öğretmeni



Okullarımızda sık sık rastlanan ve öğretmenlerimizin baş etmede güçlüklerle karşılaştıkları bir sorun dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DHEB). Bazen sınıfta dalıp dalıp giden, o anki dersle ilgili bir şey sorulduğunda sanki başka bir dünyadaymış, ilk defa duyuyormuş gibi tepki veren, derse ilgisiz, dağınık, unutkan, ödevlerini tam alamayan, aldığı ödevi de eksik yapan, araç gereçlerini sağda solda unutan başarısız öğrenciler karşımıza çıkar. Bu sorunlar dikkat eksikliği bozukluğundan (DEB) kaynaklanabilir. DEB olan çocukların %30 unda hiperaktivite yoktur. Bu çocukların temel sorunu dikkatlerini toplayamamaktan kaynaklanır. Bazen de sınıfta yerinde oturamayan, kıpır kıpır, eli ayağı durmayan, sürekli hareket halinde, hareketleri amaçsız olan, sağa sola çarpan, araç gereçlerini kırıp döken, hor kullanan, sakar, arkadaşlarıyla sık sık sorun yaşayan, ödevlerini yapmayan başarısız, durup dururken ilginç sesler çıkarabilen, çok konuşan, konudan konuya geçen, konuşanların sık sık sözünü kesen, sabırsız öğrenciler karşımıza çıkar. Bu davranışların çoğunu veya tamamını gösteren öğrencilerin yaşadığı sorun

DEHB olabilir.

DEHB bizim toplumumuzda %5-6 oranında, erkek çocuklarda kız çocuklarına oranla daha fazla görülmektedir. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu üç tipte görülebilmektedir. Birinci tipte dikkat eksikliği ön planda, ikinci tipte hiperaktivite ön planda iken, üçüncü tipte ise her ikisi birlikte görülmektedir. Dikkat eksikliği ön plandayken ders başarısızlığı, hiperaktivite ve dürtüsellik ön plandayken de uyum sorunu daha çok yaşanır.

DEHB dikkati toplama ve sürdürme, aşırı hareketlilik ve ataklıkla karakterize bireyin yaşadığı her ortamda kendini gösteren yaşam boyu devam eden bir sorundur.

DEHB, öğrencinin okul öncesi eğitim kurumuna ya da okula başlamasıyla okulda uyulması gereken kurallar, ders dinleme, okuma, ödev ve yazıların tamamlamada yaşanan sorunlar nedeniyle daha belirgin hale gelir. Gerekli tedbirler alınmazsa giderek artan sorunlar ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde çeşitli psikiyatrik hastalıklara sebep olur.

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu olan öğrencilerin eğitim süreci; tıbbi tedavi, psiko-sosyal destekler ve eğitsel düzenlemeleri içeren çok yönlü bir programı kapsar. DEHB olan öğrenciye yardım edebilmek için sınıf öğretmeni, aile, rehberlik ve psikolojik danışma servisi, tıbbi tedavisini takip eden hekim iletişim içine girmeli ve işbirliği yapmalıdır. Ülkemizde ilaç tedavisi hakkındaki yanlış bilgilendirmeler DEHB olan çocukların gerektiğinde ilaç kullanmalarını da engellemektedir. Ailenin yan etkilerden korkarak ilacı reddetmesi, tedaviyi geciktirmekte ve sonradan geri dönüşümü olmayan sonuçlar doğurabilmektedir.

Eğitsel tanılama ve yerleştirme kararında, kaynaştırma yoluyla eğitimine devamı uygun görülen DEHB sorunu yaşayan öğrenci için, Bireyselleştirilmiş Eğitim Programı Geliştirme Birimi kurulmalı ve Bireysel Eğitim Programı (BEP) uygulanmalıdır.

DEHB olan çocukların eğitiminde, istenilen hedeflere ulaşılması için sınıfın fizikî yapısının düzenlenmesi, sınıf içi kuralların oluşturulması, davranış değiştirme tekniklerinin etkin olarak kullanılması, sosyal beceri ve dikkat toplama eğitiminin yapılması gerekmektedir.

DEHB olan öğrenciler; görsel, işitsel, derinlik algılamada ve kas aktivasyon alanında bozukluklar yaşar. Bellek sorunları görülür. Önceden öğrendiklerini ve tekrarladıklarını bilgileri kolayca hatırlayabilirken yeni öğrenilen konuları hatırlamakta ve yazı yazmada güçlük çekebilirler, Anlattığı bir konunun bütünlüğünü sağlayamaz konunun başını unuttur sonundan başlar bir bütünlük içinde anlatamaz.

DEHB OLAN ÖĞRENCİNİN ÖĞRETMENİNE ÖNERİLER

Öğretmen, DEHB'nun bütün belirtilerini, böyle bir sorunu olan öğrencinin hangi konularda güçlük yaşadığını ve bu öğrenci için kimlerle iletişime geçmesi ve neler yapması gerektiğini iyi bilmeli,

Öğretmen, aile, rehberlik ve psikolojik danışma servisi, tedaviyi sürdüren hekim arasında işbirliği sağlanmalı,

Yaşadığı sorunlar nedeniyle sürekli eleştirilen kendine saygısı ve özgüveni azalan DEHB olan çocuğun, başarılı olduğu alanları bularak, onu desteklemeli ve kendine duyduğu saygısını özgüvenini geliştirmeli.

Öğretmen iyi bir gözlemci olmalı ve öğrencinin çektiği güçlükleri tam olarak tespit etmeli beklenti düzeyini çocuğun yapabileceklerine göre belirlemeli,

Sınıf kuralları öğrencilerle birlikte önceden oluşturulmalı ve yazılarak sınıfa asılmalı,

Öğrenciye sınıf arkadaşlarının da desteği sağlanmalı alay etmeleri, hor görmeleri, dışlamaları engellenmeli,

Sorun yaşayan öğrenci öğretmene yakın oturtulmalı ve sürekli iletişim içinde olunmalı,

Dersteki uyarılar azaltılmalı veya tablolar levhalar sınıfın arka duvarlarına asılmalı,

Genellikle göz kontağı kurmaktan kaçınan bu çocukların göz kontağı kurmaları teşvik edilmeli,

Bu öğrenciler bireysel ve grup çalışmalarına yönlendirilmeli,

Derse başlarken derste işlenecek konunun adı, ana başlıkları tahtaya yazılmalı ders sonunda küçük bir tekrar yapılmalı,

Öğretmen soru-cevap şeklinde, öğrencilerle sürekli iletişim hâlinde olmalı,

Çalışmalar sırasında kısa aralar verilmeli,

Öğrenciden istenen, beklenen davranışlar açıkça dile getirilmeli ve bu davranışları ortaya çıkarmak için bir ödüllendirme sistemi, yöntemi geliştirilmeli,

Öğrencinin olumlu davranışları pekiştirilmeli, her olumsuz davranışı görülmemeli.

Yerine oturamayan öğrenci yerine oturması için zorlanmamalı aksine ona zaman zaman hareket edebilmesini sağlayacak görevler verilmeli fırsatlar tanınmalı,

Yazı yazmada ve yaptığı işi bitirmede zorlandığından bildiklerini tespit etmek amacıyla sözlü sınav yapılmalı,

Sınav kağıdını sınav süresinde içinde vermesi değil, sınav sorularının cevaplarının tamamlaması ön planda tutulmalı,

Önemli sorunlarından biride unutkanlık olduğu için hafıza geliştirme teknikleri öğretilmeli; kodlama, ipucu, akrostiş v.b.

Tamamlayacakları çalışmalar küçük parçalara bölünerek verilmeli.

Okumada yaşadığı sorunu giderebilmek için evde yüksek sesle okuma verilmeli

Öğrenciye mutlaka planlı programlı çalışması ve tekrara önemi vermesi öğretilmeli.

Küçük bir hikaye:



Ali, 7 yaşında. Yarın onun için önemli bir gün. Artık yeni ufuklara yelken açma zamanı. Yeni bir yaşam, yeni ortamlar, yeni yüzler. Belirsizliğin neden olduğu kaygı var. Ama annesi, babası ve diğer büyükler, hepsi de iyi olacak, korkma, sen büyüdün gibi bir şeyler söyleyip duruyorlar. Büyükler, Ali'den daha çok kaygılı...okula alışabilecek mi, başarılı olacak mı, derslerine çalışacak mı gibi daha ne düşünceler.

(Yürümeye yeni başlayan bir çocuk düştüğü zaman önce annesine bakar. Anne paniklemişse ağlamaya başlar. Anne sakinse ağlamaz. Okula başlama da böyledir. Aile okula başlama olayını gerektiğinden fazla abartır, bir şekilde telaşlarını fark ettirirlerse çocukta kaygı düzeyi yükselir ve okulda aileyi bırakmak istememe, okula gitmeye direnç gibi durumlar görünür. Aileler normal, sıradan bir olay gibi okula başlamayı çocuğa hissettirmelerinde fayda var. Çocuğun düşünme biçimleri genelde ailenin konuşmalarının içselleşmiş halidir. Örneğin anne: Ali! Okulda başarılı olmalısın. Yoksa ilerde bir baltaya sap olamazsın, sıradan ve değersiz birisi olursun. Bir süre sonra Ali: Okulda başarılı olmalıyım. Yoksa sıradan değersiz birisi olurum, şeklinde konuşmaları kendi düşünceleri gibi içselleştirir. Bu sebeple aileler okul konusundaki konuşmalara dikkat etmeli, abartılı, gerçekdışı, saptırılmış düşünceleri ifade eden cümleler kullanmaktan sakınmalıdır. Bir şekilde çocuk bu tür cümleleri içselleştirmişse bunlar fark edilmeli ve doğru düşüncelerle bilişsel terapi yöntemleri ile düzeltilmelidir.)

Sabah oldu. Ali okulda. Sınıfı ne de güzel süslenmiş. Çok beğendi. Ve işte o an; öğretmen konuşmaya başladı. Ali içinden dedi "Ne güzel konuşuyor, ne tatlı gülümsüyor. Öğretmen iyi biri sanırım". Girişken, sosyal, meraklı, kendine güvenen birisi olduğundan Ali okulu sevdi ve isteyerek okula gelmeye başladı.

(Taşıma su ile değirmen dönmez. Yani sizin istemenizle, zorlamanızla öğrenci istenilen şekilde ders çalışmaz. Öğrencinin içinden gelmesi lazımdır. Peki içinden nasıl gelecek? Öncelikle okula karşı tutumun iyi olması lazımdır. Nasıl ki beyaz önlüklü hemşireden korkan bir çocuk (hemşire (beyaz önlük) + iğne + acı) beyaz önlük giymiş bir öğretmende de korkar. Bu sebeple sınıfın süslenmesi, güler yüzlü ve güven veren bir öğretmen, şeker, oyuncak gibi ikram ve hediyeler okulun ilk günlerinde öğrencinin okula karşı tutumunu olumlu etkiler. Okul + şeker + mutluluk gibi. Bir süre sonra şeker gitse bile okul + mutluluk kalır. Bu sebeple öğretmen ve velilere uyum çalışmalarında büyük iş düşmektedir. Tutum olumlu olduktan sonra öğrenci ailesi istediği için değil kendi sevdiği için okula gider, ders çalışır, ödevlerini yapar. Yani değirmen içten gelen güçlü bir su ile döner. Kahramanımız Ali okula giderken biraz kaygılı da olsa bu kaygısından okulun yaptığı uyum çalışması ve güçlü kişiliği ile okula karşı olumlu tutum geliştirdi.)



Ama bir sorun vardı. Büyükler. Ne de meraklılar, sürekli okul nasıldı, neler yaptın, öğretmen neler anlattı, ödev verdi mi gibi bir sürü soru soruyorlar. Aslında onlar da haklıydı kendilerince. Ali'nin başarılı olmasını istiyorlardı. Aslın da Ali'nin de kafasındaki en önemli soru buydu, "Ben başarılı birisi miyim?". Öğretmeninden, arkadaşlarından ve ailesinden bu sorunun cevabını bekliyordu. Yeni öğrendiklerini annesine gösteriyordu nasıl olmuş diye. Anne pek de memnun değildi. Yazısı çirkin miydi ne Ali'nin. Neden daha güzel yazmasın ki Ali. Anne endişelenmeye başladı. Ali büyümüşü. Daha çok ders çalışmalı, daha az oyun oynamalıydı. Ama onun derse yüzü yok diye düşünmeye başladı. Anne karar verdi. Ali'ye o yardım edecekti. Katkısı sayesinde çok daha başarılı olacaktı. "Ali! ellerini yıka, yemeğimizi yiyelim ödevlerini yapalım." Ama olmadı. Ali ders çalışmayı, ödev yapmayı sevmedi. Anne pes etmedi, zorla da olsa dersler birlikte yapılıyor, ödevler bitiyordu. Ama beklenen başarı bir türlü gelmedi. Halbuki komşunu oğlu Ahmet de aynı sınıftaydı. Aynı öğretmen, aynı kitaplar ama niye o başarılı da Ali değil.

(Yarım doktor candan eder demişler ya anne evde öğretmencilik oynamaya kalkınca kaş yapayım derken göz çıkarttı gibi. Anne uzmanlık isteyen öğretmeliği evde kendisi yapmaya kalkınca öğretme işini başaramadı. Halbuki öğretmene sorarak Ali'ye ne şekilde, nasıl yardım edebileceğini öğrenebilirdi. Annenin öğrencilik zamanında heceleyerek öğrenme varken şimdi ses ten öğrenme var ama anne bunu bilmiyor. Öğretmenin öğrettiği sesleri tekrarlatabilecekken yeni harfleri kendi bildiği, zamanında kendisine öğretildiği şekilde öğretmeye kalkmıştı ve bunun gibi daha ne hatalar yaptı. Ancak sorunun Ali'den kaynaklandığını sanarak " Aptal, kaç defa anlattım. Anlamıyorsun. Senin zekanda problem var" , gibi bir sürü sözler. Bu gelişim döneminin en önemli kazanımı başarıdır. Çocuk kendisine sorar ben başarılı mıyım diye. Bu dönemin okula uyum, okuma yazma öğrenme, sosyal çevreye alışma gibi kazanımları beceremezse kendisini başarısız olarak algılar. Bu sebeple annenin verdiği mesajlar Ali'nin kendisini başarısız olarak algılamasına neden olacaktır.)

Ali bir süre sonra ders çalışma, ödev yapma işlerini sevmemeye başladı. Ali'deki değişikliği fark eden öğretmeni anneyi çağırarak konuştu. Anne: Derse hiç yüzü yok. Varsa yoksa televizyon, oyun. Geldiği gibi sokağa fırlıyor. Ama zorla oturup ödevlerini yapıyoruz. Ben olmasam hiç çalışmayacak. Öğretmen der: Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi ile bir görüşün. Rehber öğretmen öğrenciye: Bak! Bir anlaşma yapalım. Annenle konuşayım senin ders çalışmana karışmasını ve seni ders konusunda zorlamasını. Ama sen de yüzümü kara çıkarma ve derslerine çalış, ödevlerini yap. Ne dersin? Ali bu anlaşmaya sevindi ve hemen kabul etti. Daha sonra anne ile görüşen rehber öğretmen: Size bir çizelge vereyim. Ali'nin ders çalışmasına karışmayın ama gizlice takip edin. Ders çalışınca hemen aferin oğluma, ne güzel ders çalışıyor kendi başına, gibi daha çok sözle ifadelerle pekiştirin. Ara sıra da pasta, meyve gibi maddi ödüllere. Önce sürekli sonraki günlerde de ara sıra pekiştirin. Çizelgeye ders çalışınca işaretleyin. Pekiştirme yaptığımızda da ders çalışma işaretlerini yuvarlak içine alın. 2 hafta sonra da gelin bakalım duruma. 2 hafta sonra anne: İşe yaradı. Artık Ali kendi çalışıyor. Ödevlerini yapıyor. İşte çizelge...

Sonuç: Okul başarısını etkileyen birçok etmen var. İlki çocuğun okul hakkındaki düşüncelerinin bilişsel yaklaşıma göre olumsuzdan olumlu hale çevirmek. Klasik koşullama okula ilk başlama esnasında tutum geliştirme amacıyla kullanılabilir. Sınıfın süslenmesi, öğretmenin olumlu yaklaşımı, gülümsemesi, şeker gibi hediyeler klasik koşullama örnekleri olabilir. Davranışların kazanılması ve ilerlemesinde edimsel koşullama etkili olmaktadır. Pekiştirilen davranış devam eder, görmezlikten gelinirse söner, cezalandırılırsa geçici olarak kaybolur ama ilk fırsatta tekrar ortaya çıkar. Çocuk yeni yeni okuma yazma öğrenirken söylenecek aferinler onu motive eder, ders çalışmayı zevkli hale getirir. İlk başta istenilen seviyede olmasa da başarı, bir adama kırk defa iyisin iyisin dersin iyi olur, delisin delisin dersin deli olur misali kendine güvenen, zevk alan öğrencinin başarısı zamanla artar. Ama mükemmeliyetçi kişiliğe sahip ailelerin eleştiri sözcükleri genelde motivasyonu kırabilirler.

Okul başarısını etkileyen nedenler daha çok var elbette ki. Olumsuz aile ortamı, kavga eden ebeveynler, ihmal edilmiş çocuklar, aşırı koruyucu ya da aşırı ilgisiz aile tipleri ile otoriter aile tipleri ve hatta besinlerle alınan iyot eksikliğine kadar bir çok sebep var. Bu noktada rehber öğretmenler önemli bir yere sahiptirler. Öncelikle uyum çalışmaları konusunda öğretmen ve okul idaresini etkili şekilde yönlendirmelidir. Zira okul yönetimi ve öğretmenlerin klasik koşullama yöntemlerinden ve öneminden haberleri olmayabilir. Ailelerle yapılacak çalışmalarla okul başarısında aileler neler yapmaları, nelere yapmamaları gerektiği gibi konular etkili şekilde anlatılabilir. Sadece öğrenci ile konuşarak problemin çözüme geçemeyebilir. Faaliyet ve etkinlik lazımdır. Edimsel koşullama bu noktada çok etkili olmaktadır. Anacak okul-veli-öğrenci işbirliği çerçevesinde edimsel koşullamayı ailenin ve öğretmenin yapması çok iyi sonuçlar vermektedir. İşte bu noktada rehber öğretmen, devreye giren, anlatan, yönlendiren, takip eden gizli kahramandır. Ancak rehber öğretmenin de psikoloji kuramlarına hakim olması gerekir. Kuramların uygulamaya nasıl konacağını bilmesi önemlidir. Uygulama imkanı ise üniversite eğitiminde değil iş yaşamında olmaktadır. Üniversitede öğrendiklerini iş yaşamında uygulamaya koyan bir rehber öğretmen başta hatalar da yapsa zamanla işin ehli olacak ve okul başarısında başrol oynayacaktır.

ÇOCUKLARDA ÇATIŞMA ÇÖZÜMÜ

Şekure YILMAZ

Rauf Denктаş İ.Ö.O. Rehber
Öğretmeni



Çatışmalar her zaman olur. Kaçınılmazdır. İş yerinde, evde, her ortamda mutlak anlaşılmadığımız, bir türlü bağdaşamadığımız türde insanlar olur. Belki de siz kolay biri değilsinizdir de ondan da kaynaklanır bu... Bilinmez... Her neyse... Eninde sonunda yaşanır.. Bu beceri çocuklara yaşamının erken dönemlerinde kazandırılması gereken bir beceridir. Okullarda çocuklara öğretilen bilgilerden, bir okuma-yazma-dört işlem becerisinden daha önemsiz değildir asla sosyal beceriler. Bunlardan biri olan çatışma çözme becerisi çocuğun duygusal zekâ gelişimi içinde önemli bir yer kaplamaktadır. Çatışmalarla baş edebilmek için genelde iki yol izlenir:

" Çatışmadan kaçmak

" Saldırganca tepki vermek.

Oysaki asıl kullanılması gereken yöntem her ikisi de değildir. Asıl yapılması gereken nedir peki?

" Çatışma çözme becerilerini edinmek ve bunları kullanmak tabii ki."

ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİ NELERDİR?

1. Duyguları keşfetme becerisi: İnsanın duygularını fark edip bunları isimlendirmesi, onları denetleyebilmek için ilk adımdır değil mi? Çocuklara ilköğretimin ilk yıllarından itibaren öğretilmesi gerekir. Tabii eğer aile ortamında bunu öğrenemedilerse. Çünkü duygularımızın bizim içseslerimiz olduğunu, her duygumuzun bizlere yaşadığımız anlarla ilgili olarak bilgi ve mesajlar verdiğini, bizi hareketlere ve davranışlara yönlendirdiğini bırakın çocukları bazı yetişkinler bile bilmiyor hala. Oysaki duygularımız yaşamı güzelleştiren şeyler... Yaşamımızı anlamlı kılan... Bunları keşfetmek, isimlendirmek önemli...

2. İletişim becerisi: Başkalarına kendi gereksinim ve duygularını anlatabilme becerisi.

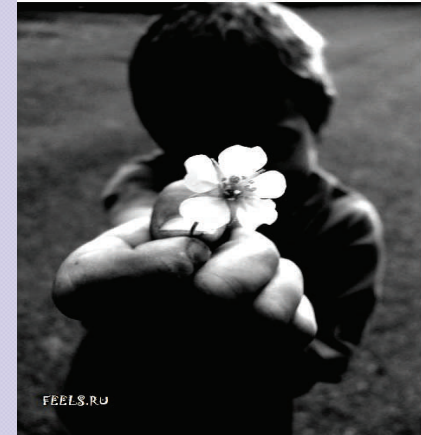
3. Problem çözme becerisi: Bir orta noktaya yani her iki tarafın da kazanabileceği ve kabul edebileceği bir çözüme, uzlaşmaya varabilmek için problemi her iki tarafın gözüyle de görebilme becerisi.

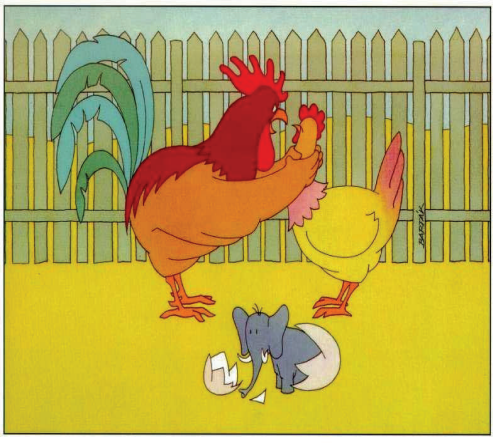
4. Öfke kontrolü: Zor durumlarda saldırgan olmayan tepkiler verebilmeyi içermektedir.

. Atılmalı uygun bir şekilde kullanabilme: Çocuğun şiddet ya da saldırganlığa başvurmadan gerekli tepkiyi verebilmesi şeklinde sıralanabilir.

Peki, neler yapılmalı?

" Öncelikle çocuklara herhangi bir çatışmayla karşılaştıklarında vereceği tepkiyi SEÇEBİLECEĞİNİ fark ettirmek gerekir. Kaçmak, kaçınmak, saldırmak, başa çıkmak, yani çözmek. Bu verilebilecek tepkilerden istendik olanı bununla başa çıkmayı seçmesidir. Burada kilit kavram "seçmek".





" Çocuğu çatışma konusuyla ilgili olarak açıkça konuşmaya ve bu durum hakkında duygularını ifade etmeye yönlendirmek gerekir. Kendi gereksinimlerini, duygularını karşısındakine açıkça ifade edebilmesi, kendini ifade edebilmesi için gereken destek sağlanmalıdır. Bunu öğretmenin en güzel yöntemi ona model olmaktır" Durumu karşısındaki kişinin gözüyle değerlendirebilmesine yardım etmek gerekir. Bunu yapabilmek için uygun sorular: Onun yerinde olsaydın sen ne yapardın-düşünürdün-hissederdin? Sence neden böyle davranmış olabilir? Gibi.

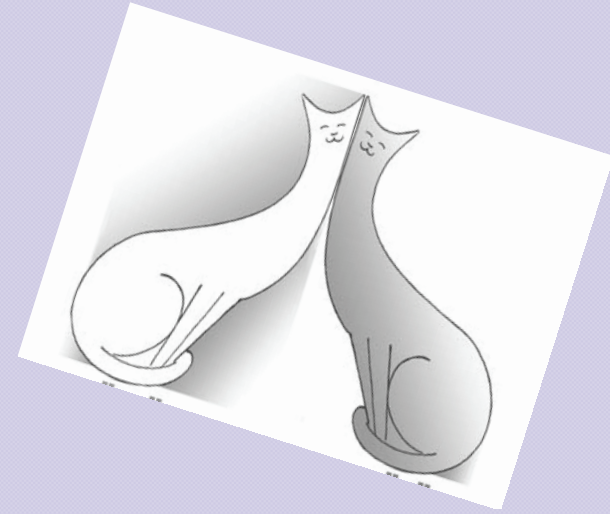
" Çocukla başkalarının bu tip çatışma durumlarında neler hissettiğini, hissedebileceğini konuşmak çocuğun hissettiklerinin başka insanların hissettikleriyle paralel olabildiğini, dolayısıyla normal ve olağan olduğunu görmesi açısından yararlı olacaktır. Hani bazen karşılaştığımız bir sorunu başkasında da görmek kendimizi rahatlatmasa ya da sorunumuzu çözmesede en azından bunu tek yaşayanın biz olmadığını görmek sorunu kabul etmemizi kolaylaştırır ya, bu da öyledir. Başka insanların da kendisine benzer tepkiler verebileceğini görmek çocuğun yaşadıklarını kabul etmesini kolaylaştıracak, hissettiği şeyler için kendisini suçlama eğilimini

azaltacaktır.

" Çocuğa özellikle şunları belirtmek gerekir:

1. Rahatsız olduğun şeyi söyle. Hissettiklerini paylaş ama asla karşındakine. Söylenme. Annen ya da baban bunu yaptığında hoşuna gitmiyor değil mi?
2. Rahatsız olduğun şeyi söyle, ama asla karşındakine ve kendine zarar verme, sakın vurma, çünkü kimsenin kimseye zarar vermeye hakkı yoktur.
3. Bazen sakinleşmek için biraz daha fazla zamana ihtiyacımız olabilir. O zaman sakinleşmek ve düşünmek için daha çok zamana ihtiyacın varsa, dön ve oradan uzaklaş. Bu kaçmak değildir.
4. Kendi başına çözemediğin bazı sorunlar üstünden zaman geçtiğinde daha karmaşık hale gelebilir. Çabaladın ve çözemedin, bu olabilir. Büyüklerinden sorunu çözebilmek için yardım istemekten çekinme.

Sonuç olarak insanın he zaman yaşamında çatışmalar yaşaması olasıdır. Çocuklar bunu erken yaşlarda öğrendikleri takdirde yaşama daha donanımlı olarak katılırlar. Normalde yaşanacak ve çözülebilecek çatışmalarla sindirme davranışı birbirinden farklıdır. İkisini iyi ayırt edebilmek gerekir. Bununla ilk koşulu çocukla yakından ilgilenmek-



KENDİNİ GERÇEKLEŞTİREN KEHANET

Mustafa YÜCE

Nuh Mehmet Küçükçalık Anadolu Lisesi
Rehber Öğretmeni



Yaşamak öğrenmek uyum sağlamak. Her yeni günde, bu tekrarlar içerisinde yeni düzenlemelerle, hayatımızda ki bilinmezlik ufkuna doğru yeni yelkenler açıp yeni demirler atıyoruz. Yaşıyoruz ... yaşarken öğreniyoruz ... öğrendiklerimizle yaşantımıza uyum sağlıyoruz .

Öğrendiklerimiz hayallarımızı, inanaçlarımızı, tercihlerimizi oluşturuyor. Kuruyoruz kurguluyoruz kendimizi, inanıyoruz inandıklarımızı gerçekleştiriyoruz. Şöyle diyor bir yunan atasözü “Kafanda kurduğun düşünceye benziyorsun.” Evet insan ister yapacağına inansın ister yapamayacağına inandığı şey gerçek oluyor. İşte bu duruma psikolojide kendini gerçekleştiren kehanet denilir. Peki nedir kendini gerçekleştiren kehanet?

Kişinin başına gelebileceklerle ilgili öngördüğü şeylerin bir biçimde vuku bulması gerçekleşmesidir, kendini gerçekleştiren kehanet. Bu durum çoğu zaman kendiliğinden gerçekleşir. Mitolojide ‘Pygmalion Etkisi’ olarak ta ifade edilir. Mitolojiye göre Pygmalion bir

kadın heykeli yarattı ve ona öylesine bir sevgi gösterdi ki, heykel bir canlıya dönüşerek onun sevgisine yanıt verdi.

Kendini gerçekleştiren kehanete göre neyi beklersek o gerçek olur. Bu kurama göre başkalarına karşı hatalı görüşü olan birey, kendi hatalı görüş ve duygularını doğrulayacak şekilde davranır ve hedef kişilerde aynı yönde davranışlar sergiler. Birey kişiler hakkında beklentiler oluşturur, beklentilerine uygun şekilde davranır ardından da kişiler bireyin beklentileri doğrultusunda da tavır sergilemesi bireyin beklentilerini doğrular. Aslında hayat bizim beklentilerimizin bize yansımasıdır. Biz de güzel bir söz vardır ‘Nasıl Bakarsan Öyle Görürsün.’

Bireyin nasıl göreceğini ise, benlik değeri belirler. Olumlu bir benlik değerine sahip olan birey bardağın dolu tarafını görecektir, olumsuz benlik değeri olan birey ise bardağın boş tarafını görecektir. Öğrenilmiş çaresizlik geliştiren bireyler zayıf yetersiz bir benlik değerine sahiptir.





(Öğrenilmiş çaresizlik; bireyin ne yaparsa yapsın sonucu değiştiremeyeceğine ilişkin geliştirdiği düşüncedir. Bir grup psikolog, pireleri kullanarak bir deney yapar. Pirenin ne kadar zıpladığını ölçerler ve 50 cm zıpladığını görürler. Pireyi yüksekliği 30 cm olan cam kavanoza koyarlar. Kavanozun ağzını kapatırlar. Kavanozu altından ısıtırlar. Pire ısındıkça zıplar ve zıpladıkça kapağa çarpar. Bir süre sonra pire kapağa çarpmamak için 29 cm sıçrar, düşer. Ama kapağa çarpmaz. Pire bunu alışkanlık haline getirdikten sonra kavanozun kapağını açarlar. Pire kapak açık olduğu halde 29 cm'den fazla sıçramayı denemez. . Hâlbuki eskiden 50 cm sıçardı. Pire bu deneyle 29 cm' den fazla sıçrayamayacağını öğrenir ve bu sebeple hiçbir zaman kavanozun dışına çıkmayı başaramaz. diyorlar. Kedinin gerçekleştiren kehanetin bir adım öncesidir öğrenilmiş çaresizlik.) Birey önce çaresizliği öğrenir sonrada kendini gerçekleştiren kehanet yaşanır.

Birey önce hayata ilişkin beklenti oluşturur. Doğal olarak beklentilerin oluşmasında birçok faktör (problem çözme becerisi, bireysel özellikler, sosyal imkânlar vb.) etkilidir yalnız bireyin girişimlerinin sonuçları ve çevreden aldıkları tepkiler oldukça önceliklidir...

Rosenthal'ın 18 öğretmen ve 650 öğrenci olan bir okulda yaptığı çalışmanın sonucu oldukça dikkat çekicidir. Rosenthal her sınıftan eşit sayıda öğrenciyi iki guruba ayırır. Gurup da ki öğrenciler arasında bir farklılık olmamasına rağmen gruplardan birini 'zeki grup' olarak adlandırır ve derse giren öğretmenlere bu zeki grup olarak nitelendirdiği grup da ki öğrencilerin isimlerini de vererek bu çocukların 'ileri zekalı' yüksek potansiyele sahip olduklarını söyler. Bir yılın sonunda bu çocukların diğerlerine oranla akademik açıdan çok daha fazla geliştikleri görülür hatta zeka puanlarında da anlamlı bir gelişme tespit edilir. Rosenthal' göre öğretmenlerin yüksek performans beklentisi, sözel ve sözel olmayan iletişim şekli öğrenciler aranda fark olmamasına ve de öğretmenlerin bu grupla daha fazla zaman geçirmemelerine rağmen bu gruba hissettirilen olumlu beklentiler öğrencilerin öğrencilerin benlik kavramları üzerine etki etmiş ve motivasyonlarını ve kavrama becerilerini yükseltmiştir.

Bir çocuğa başarabileceğine inandığını belli edersen başarılı olma ihtimali artar. Nerde yazdığını hatırlamıyorum ama şöyle diyor yazar; "Bir insana olduğu gibi davranırsan olduğu gibi kalır. Olabileceği gibi davranırsan olabileceği gibi olur." Yani kehanet gerçek olur. Bazen çok küçük rötuşlar, dokunuşlar dahi hayatlarda kebek etkisi yaratmakta.

Zorlaştırmayınız; Kolaylaştırınız; (Hadis)

Nuray KÜLAHCI

Hacı Mustafa Gazioğlu İ.Ö.O. Rehber
Öğretmen

ACIYAN YANIM

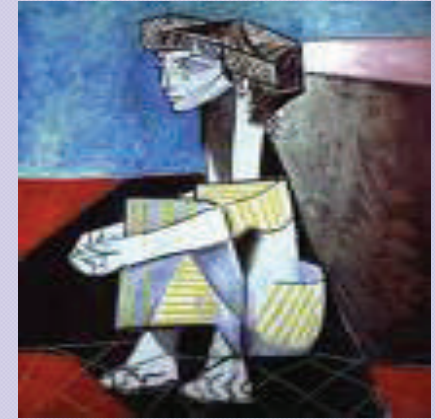


Çocuklarımız , yemeyip yedirdiğimiz , giymeyip giydirdiğimiz , saçımızı süpürge ettiğimizi söyledüğümüz ; canlar onlar , canımızdan bir parçalar beklili de. Her zaman en iyisini istediğimiz fakat en iyi olamadığımız gibi Onların hata yapmalarına da fırsat tanımadığımız geleceğimiz . Bize sorulduğunda Onların üzümlerini istemiyorum diye kendimizi haklı çıkartmaya çalıştığımız bir yoldayız esasında. Anne , babalar ve öğretmenler olarak biz ve hatta bakkal Ahmet efendinin dahi çocuklara söyleyeceği bir çok şey var . Sürekli eleştiren, hep kazanmak zorunda olan, hayalleri küçümsenen dünyalar Onlar. Hemen karşıt sesleri de duyuyor gibiyim, yook canım o kadar da değil, yedikleri önlerinde yemedikleri arkalarında, sizde hocam biraz acımasız çıktınız. Eee ne yapalım hayatın acımasız olduğundan bahseden siz değerli eleştirmenlerim benim acımasızlığımı da hoş görürsünüz sanırım. “Nedenler , niçinler , nasıllar” çocuklarımız küçükken es geçilen sorularken şu anda Onlara en çok yönelttiğimiz sorular , onlar birer kelime , kelime diyorum çünkü cümleler uzun , cümleler sıkıntı verici ve zaman alıcı , oysaki ben kestirmeden sonuca ulaşmalıyım , en kestirmeden ...

İşte senin ergen çocuğunda (özellikle ergen deyip konuyu daraltıyorum, her dönemin ruh halinden ve bizim tavırlarımızdan bahsetmek zor olsa gerek) en kestirmeden konuşuyor , en kestirmeden yaşıyor , en kestirmeden adaletin savunucusu olup arkadaşının yüzüne bir yumruk indiriyor ve en kestirmeden nefret ediyor , senden benden okuldan ve toplumdaki uzaklaşıyor. Belki de bizim içimizde yalnızlaşıyor. Yüreği pırl pırlken gözleri öfkeyle bakıyor, dağıtıyor ortalığı - bardakları kırıyor. Kendi kendinize ne sakar bir çocuk yüreğimi kırdığı gibi yaşıyor diyorsunuz. Böyle mi O? Ya da neden böyle, nerde hata yaptın sor kendine, taşın altına koy elini ve hisset parmaklarındaki acıyı ve o acının nasıl vücuduna yayıldığını; derler ya parmak ağrısı bağır ağrısıdır diye... Bağırın acısın ey anne , ey baba , ey öğretmen , ey hiç çocuğu yokken bütün çocuklar benimdir diyen?! Neredesin ? Neredesin ?

Bu soruyu kendimden başlayarak soruyorum, ukalalık yaptığımı sanma; lütfen cevabını düşün, payımı da? Ben düşündüm işte ya da benim yerime düşünenler var nasılsa deyip es geçme bu yazıyı. Bana göre konuşmak yerine önce zor olanı yapmalı ve susmalıyız, dinlemeliyiz onları, yargılamadan, ne Onun yanında ne de Ona karşı durmadan, sevgiyle, derdinin çok küçük olduğunu bilip, Onun için ne kadar büyük olduğunun bilincine vararak, ciddiyetle dinle Onu ve anlamaya çalış. Sen sevdiği ol, koşulsuz onu olduğu gibi kabul eden sevgilisi.

Daha fazla konuşmamalıyım sanırım, susmalı, kulağı ve yüreği açıp dinlemeli...





Soğuk bir Ocak sabahı, bir adam Washington DC'de bir metro istasyonunda, kemanla 45 dakika boyunca altı Bach eseri çalar. Bu süre içinde, çoğu işe yetişme telaşındaki yaklaşık bin kişi kemancının önünden geçip, gider. Kemancı çalmaya başladıktan ancak üç dakika kadar sonra, ilk kez orta yaşlı bir adam kemancıyı fark edip, yavaşlar ve birkaç saniye sonra da gitmek zorunda olduğu yere yetişmek üzere yine hızla yoluna devam eder. Kemancı ilk bir dolar bahşisini bundan bir dakika kadar sonra alır. Bir kadın yürümesine ara vermeksizin parayı kemancının önüne koyduğu kaba atarak, hızla geçer, gider. Birkaç dakika sonra, bir başka adam duraklayıp, eğilerek dinlemeye başlar ancak saatine göz attığında işe geç kalmamak için acele ettiğini belirten ifadelerle hızla yoluna devam eder. En fazla dikkatle duran ise üç yaşlarında bir oğlan çocuğu olur. Annesinin çekiştirmelerine rağmen, çocuk önünde durur ve dikkatle kemancıya bakar. En sonunda annesi daha hızlı, çekiştirerek çocuğu yürümeye zorlar. Oğlan arkasına dönüp dönüp kemancıya bakarak, çaresizce annesinin peşinden gider. Buna benzer şekilde birkaç çocuk daha olur ve hepsi de anne, babaları tara-

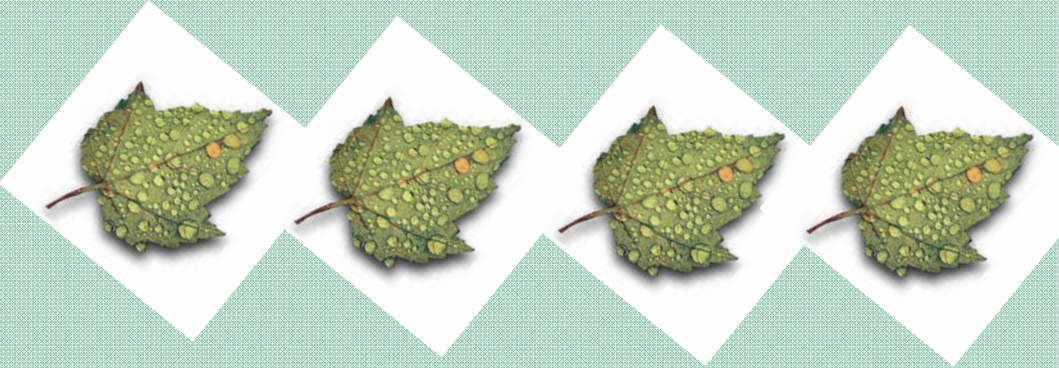
findan yürümeye devam için zorlanarak, uzaklaştırılırlar. Çaldığı 45 dakika boyunca kemancının önünde sadece 6 kişi, çok kısa bir süre durur. 20 kişi duraklamadan, yürümeye devam ederek, para verir.

Kemancı çaldığı süre içinde 32 dolar toplar. Çalmayı bitirdiğinde ise sessizlik hakim olur ve kimse onun durduğunu fark etmez, alkışlamaz. Hiç kimse onun dünyanın en iyi kemancısı Joshua Bell olduğunu ve elindeki 3,5 milyon dolarlık kemanla, yazılmış en karmaşık eserleri çaldığını anlamaz Oysa Joshua Bell'in metrodaki bu mini konserinden iki gün önce Boston'da verdiği konser biletleri ortalama 100 dolara satılmıştı... Bu gerçek bir hikayedir ve Joshua Bell'in öylesine bir kılıkla metroda keman çalması, Washington Post gazetesi tarafından algılama, keyif alma ve öncelikler üzerine yapılan bir sosyal deney gereği kurgulanmıştır.

Sorgulanan şeyler; sıradan bir yerde, uygunsuz bir saatte güzelliği algılayabiliyor muyuz? Durup ondan keyif alıyor muyuz? Beklenmedik bir ortamda, bir yeteneği tanıyabiliyor muyuz? İdi...

Bu deneyden çıkarılacak kıssadan hisse ise, dünyanın en iyi müzisyeni, dünyadaki en iyi müziği çalarken, önünde durup, dinleyecek bir dakikamız dahi yoksa, başka neleri kaçıyoruz acaba?

BİR HİKAYE



Gönderen:
Fethi Kenan RÜSTEMOĞLU

KAYNAK: internette alıntı