Terapi

Marmara Eğitim Kurumları, Rehberlik Danışma Merkezi Kültür Yayınıdır.
2003 Sayı:2

Zamane çocuğu mu! hiperaktif mi?

Migren ağrıları

Proje çalışmaları!

Hayvanlarla iletişime dikkat

En çok beni sevin

Uyku bozuklukları

Seçiminiz:Geleceğiniz!

M.E.K. Spor Tesisleri

Yaşantılar, tepkiler ve savunmalar

marmara eğitim kurumları

İÇİNDEKİLER

M.E.K. Spor Tesisleri 2

Seçiminiz:Geleceğiniz! 4

Zamane çocuğu mu! hiperaktif mi? 6

Yaşantılar, tepkiler ve savunmalar 10

En çok beni sevin 12

Migren Ağrıları 14

Hayvanlarla iletişime dikkat 16

Proje çalışmaları 19

Uyku bozuklukları 22

* Bazı fotoğraflar "Çoluk-Çocuk" dergisinden alınmıştır.

İst. Marmara Eğt. Sağ. Kurumları A.Ş. Adına

İmtiyaz Sahibi : Hüseyin ŞİMŞEK
Sorumlu Yazı İşleri Md.: Melike OĞUZHAN
Genel Yayın Yönetmeni : Birsel KUTLU
Tasarım-Uygulama : Serpil ASLAN
Yazı Kurulu : Aysun TÜRKAN, Birsel KUTLU, Ceren PEKTAŞ, Esra DEVELİK ÇELEBİ, İlkay AKALIN, Meltem KILIÇ, Nurbahar TURHAN
İdare Yeri : Marmara Eğitim Köyü
Baskı : Ege Matbaa.
Adres: Esatpaşa Mah. Ziyapaşa Cad. No:8 Üstgöztepe - İST.
Tel: 0216. 472 84 01

www.mek.k12.tr
MARMARA EĞİTİM KURUMLARI REHBERLİK DANIŞMA MERKEZİ

Marmara Eğitik Köyü 34857 Maltepe/İstanbul Tel: 0216. 561 30 00 (pbx) Faks: 0216. 561 30 30
T.C. Maltepe Üniversitesi Psikolojik Danışma Merkezi Tel: 0216. 441 51 68 Faks: 0216. 383 96 45

Editör'den

Baharın güneşi, bugünlerde yüreklerimizi ısıtmaya başlarken ne yazık ki savaşın gölgesi de başımızda soğuk rüzgarlar estiriyor. Çocuklar hepimizin en kıymetli varlığı, onları hepimiz çok seviyoruz. İsteğimiz ise çocuklarımıza gelecekleri için barış dolu bir dünya, mutlu ve güvenli gelecek sunmaktır. Biz de TERAPİ ekibi olarak, dünyanın neresinde olursa olsun "Savaşa Hayır!" diyoruz.

Terapi bu sayıda, kurumumuzun sizlerin hizmetine sunduğu spor tesislerini tanıtıyor.

Konuk sayfamızda, Marmara Üniversitesi Özel Eğitim Bölüm Başkanı Prof. Dr. Adnan Kulaksızoğlu ile "Gençlerde Meslek Seçimi" üzerine bir röportajımız yer alıyor.

Hiperaktivite, son yıllarda ama bilinçli ama bilinçsiz, çokça telaffuz ettiğimiz bir kelime. Her çocuğa acımasızca yapıştırdığımız bir etiket. Bir yaşama biçimi olan "Hiperaktivite Bozukluğu" konusunda sorularınıza cevap bulabileceğiniz bir bölüm okuyacaksınız.

Her birimiz yaşamakta olduğumuz durumun zorlayıcı yanının yarattığı olumsuz duygularla karşılaşmamak, kendi benliğimizi korumak için birtakım savunma mekanizmalarını kullanırız. Belki de kullandığımızın farkında bile olmadan. Peki savunma mekanizmalarını kullanmak sağlıklı mı? Ya da ne zaman sağlıksız bir boyut kazanıyor. İşte bu konudaki sorularınız ve meraklarınızı giderebileceğiniz bir kaynak.

Kıskançlık duygusu pek çok insanda görülebilen bir duygudur. Kardeş kıskançlığı da çok sık karşılaştığımız bir durum. Ama bazen çok ciddi boyutlara ulaşabiliyor. Bu bölümde ise işlevsel çözüm önerileri sizleri bekliyor.

Sağlık sayfamızda Dr. Bülent Madi, sıkça karşılaştığımız migren konusunda bizleri bilimsel bir bakış açısıyla aydınlatıyor.

Evde bir hayvan beslemek kimi çocuğun birçok yönünün gelişmesini sağlarken, kimi çocukta ise olumsuz etkilere neden olabiliyor. Bu konuda kararsız kalan anne-babalar, kayda değer önerileri ilgili bölümde bulabilecekler.

Çocuklarımızın kendi başlarına birşeyleri başarabilen, öğrenmeyi öğrenmiş, kendine güvenli, yaratıcılık yönü gelişmiş, araştırmacı ve yeniliğe açık bireyler yetiştirmek amacıyla "Proje Çalışmaları" konusunda bir bölüm okuyacaksınız.

Günün yorgunluğundan ve stresinden uzak, tüm bedensel ve zihinsel işlevlerimizin en az kapasiteyle çalıştığı bir zaman dilimi uyku süreci. Günlük yaşamlarda olumsuz olaylardan etkilenmemiz ise bu süreci bozabiliyor. Uyku ile ilgili en ufak bir sorun ise yaşamımızı altüst etmeye yetiyor. Yoksa yaşadığımız bir uyku hastalığı mı? diye düşündüğümüz de olabilir. Okuyalım ve nasıl ayırt edilebildiği konusunda bilgi sahibi olalım.

Baharın getirdiği canlılık, tazelik, umudu simgelesin ve yeni umutlar yeşersin.

Birsel KUTLU
Marmara Eğitim Kurumları
Rehberlik Danışma Merkezi Koordinatörü

marmaraeğitimköyü (M.E.K.) spor tesisleri

Pedagog Birsel Kutlu / Özel Marmara Lisesi

Marmara Eğitim Köyü, sizlere; çam ormanları içinde, şehre yakın ama şehir hayatının hızlı ve yorucu temposundan uzak tesislerinde, profesyonel spor öğretmenleriyle desteklenen sağlıklı bir yaşam sunuyor.

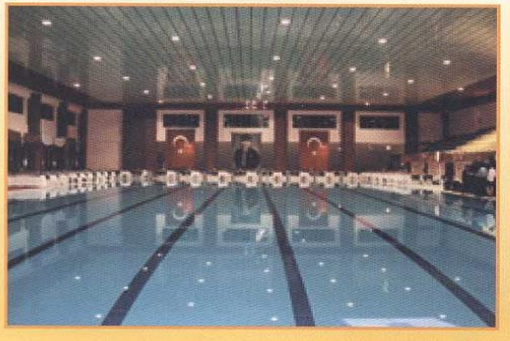
SPOR BİRİMLERİ

Marmara Eğitim Köyü'nde bulunan tesisler;

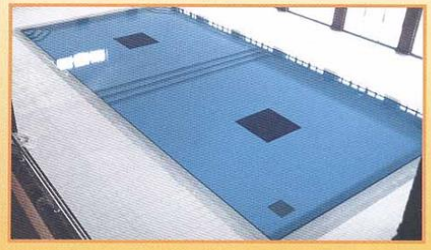
Olimpik yüzme havuzu	1 adet
Çocuk havuzu	1 adet
Spor salonu (2.500 seyirci kapasiteli)	1 adet
Basketbol sahası	4 Adet
Voleybol sahası	1 adet
Kapalı tenis kortları	2 adet
Açık tenis kortları	4 adet
Futbol sahaları	2 adet
Badminton salonu	1 adet
Buz pateni pisti	1 adet
Fitness salonu	1 adet
Jimnastik salonu	1 adet
Bilardo salonu	1 adet
Bowling salonu	1 adet

spor salonu

Hergün 10:00 - 21:00 saatlerinde kullanıma açıktır. İsteyenler yüzme öğretmenleri nezaretinde ders alabilirler.



yüzme



tenis

Tenis dersi alabilme imkanı dışında, dilerseniz kortları da kiralayabilirsiniz.

fitness

Fitness salonuna üye olan kişiler ayrıca havuzdan ücretsiz yararlanabilir.

İsteyenler ayrıca aerobik-step, tae-bo kurslarına da katılabilir.

yoga

Yoga konusunda ülkemizin en önde gelen ismi Doğan Canku ile çalışılmaktadır.

futbol

basketbol sahası

4 adet basketbol, 1 adet ise voleybol sahamız bulunmaktadır.

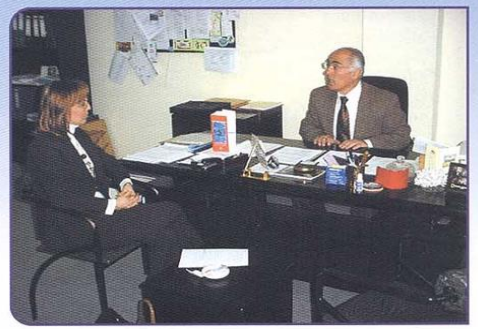
masa tenisi

Beden eğitimi dersleri dışında, öğrenciler yeteneklerine göre uygun aktivitelere katılacak şekilde gruplandırılır.

bilardo

Seçiminiz: Geleceğiniz!

Pedagog Birsel Kutlu / Özel Marmara Lisesi



Son yıllarda "Mesleki Rehberlik" kavramının daha da önem kazanmasıyla bireyi tanıma, özelliklerini, yeteneklerini ve ilgilerini belirleme çalışmaları da gelişmeye başlamıştır.

Genç bu dönemde hayatına yön verebileceği önemli bir karar verme sürecini yaşar. Gencin meslek hayatında mutlu ve başarılı olması, ancak yetenek ve ilgileri doğrultusunda bir seçim yapması ile mümkün olacaktır.

Bu konu ile ilgili sizleri aydınlatmak amacıyla Marmara Üniversitesi Öğrt.Gör.Prof.Dr. Adnan KULAKSIZOĞLU ile küçük bir söyleşi yaptık.

Gençlerde meslek seçiminde etkili olan faktörler nelerdir?

Bir çok faktör sayılabilir. Bireye ait faktörler, bireyin kişilik özellikleri, zekası, ilgileri, yetenekleri, benlik kavramı, gelecekte ne olmak istediğine dair düşüncesi, çalışma alışkanlıkları, mesleğin getirdiği kazanç, popülerliği, ekonomik olarak genel ülke şartları, teknolojideki gelişmeler sayılabilir. Ayrıca aileye ait özellikler, ailenin talepleri, genç hakkındaki beklenti düzeyleri ve bunu ona yansıtma biçimleri, ailenin ekonomik ve kültürel seviyesi, gencin ve ailenin çevresi de önemli faktörlerdir. Bütün bunlar bireyin hangi alana yöneleceğinin, mesleki anlamda hangi ilgileri geliştireceğinin belirleyicisidir. Ama daha çok bireye ait kişisel özellikler meslek seçimini etkiliyor.

Gencin ilgi ve yeteneklerinin, seçtiği meslekle örtüşmesi gerekiyor mu? Aksi takdirde yaptığı seçim genci mutsuzluğa sürüklemez mi?

Önce bireyin kendisini tanıması gerekir. Kendini tanımanın yanında ilgilerini, yeteneklerini, kapasitesini, nelerden hoşlandığını, nelerden hoşlanmadığını, bilmesi gerekir.

İnsanlar hangi alanda yetenekli olduğunu ya da olmadığını ancak o alanla ilgili uğraşı ile yüzleştiği zaman anlayabilir.

Kritik nokta 8. sınıftır. 8. sınıftan sonra ortaöğretime gidecekse, bunun genel mi yoksa meslek okulu mu olduğuna karar vermesi gerekir. Meslek okulu ise hangi mesleki eğitimi alacağı, genel ortaöğretime gidecekse 9. sınıfta hangi alanı seçeceği önemli bir karardır. 10. sınıfta fen alanında okuyan bir öğrencinin sosyoloji eğitimi alma şansı yoktur. Bu nedenle kritik sınıflarda tercih yaparken bireylerin çok iyi yönlendirilmeleri gerekiyor. Ancak bundan sonrasında bireylerin alacakları kararların daha rasyonel olması mümkündür.

Gençlerin meslek seçiminde kişilik özelliklerinin ve sosyal çevrenin ne gibi bir etkisi var?

Sanılanın aksine bireylerin ilgi ve yetenekleri ile mesleklerinin birebir örtüşmesi gerekmiyor. Her meslek kendine uygun bir insan tipi talep etmiyor. Yada bizler ilgi, yetenek ve kişilik özelliklerimize göre belli meslekleri yapabiliyor, belli meslekleri yapamaz değiliz. Tabi birkaç meslek hariç. Her normal zeka seviyesinde, öğrenme düzeyinde, potansiyelindeki insan birbirinden farklı nitelikler gerektiren mesleklere adapte olabilir. Yani siz psikolojik danışman olmayıp biyoloji öğretmeni olabilirdiniz. Bunlar kısmen farklı öğrenmeler, farklı ilgiler gerektirebilir. Buna intibak etmek ve yeni öğrenmeleri, yeni baş etmeleri öğrenmek mümkün. Bir de insanlar öğrenim gördükleri yüksek öğrenim programında o öğrenmeye alışıyor. Yaptıkları mesleklerle ilgili alışkanlık kazanıyorlar.

Kişilik özelliklerinin tabi ki etkisi var. Diyelim ki siz yapı olarak çok hareketli, açık havada çalışmayı seven, doğadan, insan ilişkilerinden hoşlanan, sosyal, aktif bir insansınız. Ama siz kütüphane müdürü oldunuz. Bu durumda kişilik özelliklerinizi törpülemeniz gerektirir. İşte bu noktada insanlar zorlanabilir.

Genç kişilik özelliklerine uygun olmayan tercih yapmış ve bu alanda eğitim görmüş olabilir. O zaman da geri dönüş şansı gerçekleşebilir. Maliye eğitimi görmüş bir genç, rakamla uğraşmak istemiyor, insanlarla çalışmak istiyor olabilir. Genç maliye eğitiminden sonra, ilgi alanına yönelik bir kursa veya bir yüksek lisans programına giderek bir meslek eğitimi alabilir ve istediği alana yönelebilir.

Meslek seçiminde ailelerin etkisi de göz ardı edilemeyecek bir boyutta. Sizin bu konudaki görüşünüz nedir?

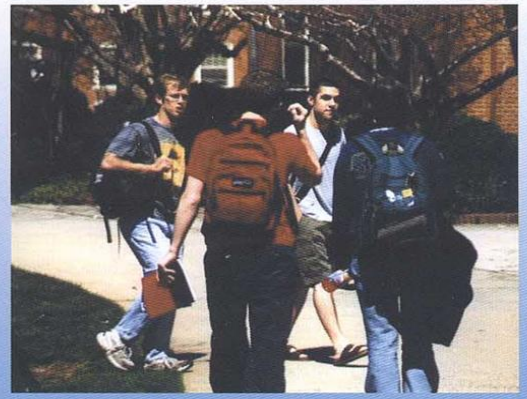
Gençlerin bu konuda şikayetçi olduğunu biliyorum. Anne-babalar, baskıcı-otoriter bir tutum sergiliyorsa, kısmen kendilerini gerçekleştirememişler, yüksek öğrenim yapmamışlar, istedikleri mesleklerde değillerse, kendi arzu ve isteklerine yönelik telkinlerde bulunuyorlar. Bu doğal. Ama bu telkinler baskıya dönüştüğünde, gençler için dayanılmaz oluyor. Bu dayatmalar ilköğretim yıllarında başlıyor, ortaöğretimden sonra sınavla girilecek okullar için, alan seçimi için, yüksek öğretim programının seçimi için karşımıza çıkıyor.

Anne-babaların tavsiyeleri elbette gençler için dikkate değer. Aileler, yönlendirme yapabilir, ilgi alanları genişletilebilir, hoşlandıkları faaliyetleri yapmaları konusunda küçük yaşlardan itibaren kendilerini gerçekleştirme ve tanıma konusunda fırsatlar sunabilir.

Meslek ve iş kavramları birbirine karıştırılabiliyor. Nasıl ayırt edebiliriz?

Bu kavramlar aslında örtüşüyor. Birbirlerinin yerlerine kullanılabiliniyor. Ama iş gelip geçici yapılan faaliyetler olarak isimlendiriliyor. Yaptığınız işi benimser ve bu süreklilik gösterirse meslek olarak adlandırılıyor.

Gençlerin meslek seçiminde dikkat etmesi gereken noktalar nelerdir? Özellikle tercih aşamasında gençlere önerileriniz neler olabilir?



Tercih aşamasında rehberlik servislerin danışmaları gerekiyor. Tercih yapmak önemli ve tekn bir iş. O nedenle bilinçli yapılması gerekiyo

Meslek seçimi üniversite seçerek oluşuyor değ Öyle yanlış bir inanış var. Yüksek öğretim her zama meslek vermez. Meslek verir, bir formasyon verir, b bakış açısı kazandırır. Alacağınız A diplomasıyla B,C, alanlarına yönelinmesi her zaman mümkün. Ben Lisans Pedagoji okudum, yüksek lisansta Psikolojik Danışm okudum, doktorada Ergenlik Psikolojisine yönelik b çalışma yaptım. Dolayısıyla Pedagoji okuduktan son alanımı değiştirebilir, bir şirketin insan kaynakla departmanında, bir reklam şirketinde veya bir yetişk eğitim kurumunda çalışabilirdim. Bu diplomalı meslekl için böyle. Yüksek öğretim gerekli, iyi bir alt yapı sağlıyo Yetmediği zaman yüksek lisans, doktora devam ede

Mesleğe yönlendirme konusunda kuşkusu okul ve aileye düşen görevler var, bu konuda nel söyleyeceksiniz?

Bizim çok büyük bir eksikliğimiz de, hem aile he okul olarak çocuklarımızı hayata hazırlayamıyor, mesle eğitim anlamında çok şey kazandıramıyoruz. Okul san yaşamın kendisinden bahsetmiyor, bir takım kurams bilgileri veriyor. Yaşamın kendisi ise dışarıda kalıyo Gençlerimiz meslek edinmek için okuduklarını ve mesleğ de, üretmek için olduğunu bilmeden hayata atılıyorla İnsanlar ya mal üretirler ya hizmet üretirler ya da he ikisini de üretirler. Ve buna en erken yaşta başlamala gerekiyor. Ama bizim gençlerimiz üniversite son sınıf kadar bir gün dahi iş tecrübesi olmadan hayata atılıyo

Aile de okul da öğrenciye günlük yaşam faaliyetlerinden uzakta yetiştiriyor. Gençler haya tanımıyorlar ve bu şekilde hayata atılıyorla

Ailelerin çocuklarına, okulların gençlere haya öğrenmelerini sağlamak için uygun fırsatlar sağlama gerekir. Her öğretmenin meslekler dünyası ile ilg kendi alanına giren bilgileri vermesi, bu konuc projeler hazırlatması, ilk ve orta öğretimde iş ye gezileri düzenlenerek öğrencilerin meslekten insanla gözlemleme yapmalarını sağlamaları gereki

Bizim sorunumuz nitelikli insan azlığı ya diplomasız insanın azlığı. Nüfusumuzun % 90'ıc bundan yoksun. Nitelikli insan her zaman iş bulabil en azından iş bulma şansı var. Bu nedenle lis diploması ile edinilebilecek mesleklerle ilgili gençle bilgi vermek zorundayız. Kısa vadeli yüzlerce kursl var. Bu kurslardan ve mesleklerden gençleri haberd etmeliyiz.

Zamane Çocuğu mu!... HipeRaktif mi?

Pedagog Nurbahar Turhan / Özel Marmara İlköğretim Okulu

Benimle yaşamak zor olabilir, ama unutmayın benim de duygularım var ve seçme şansım olsaydı, asla bazen davrandığım gibi davranmazdım.

Anonim

Dikkat eksikliği sorununu yaşayan biri olmak nasıl bir şey? Hem burada, hem orada, hem de her yerde olmak. Bir düşünür şöyle demiş; "zaman her şeyin birarada olmasını engelleyen şeye denir." Zaman dakikaları küçük kısımlara ayırarak, her bölümde tek bir şey yapmamızı sağlar. Dikkat eksikliği sendromunda işler bu şekilde değildir, zaman çöker. Dikkat eksikliği olan kişide her şey bir arada olur, zaman bir kara deliktir. Bu da kişide bir iç karmaşıklığına ve hatta paniğe neden olur. Öncelik gerektiren işlerin sıralanması olanaksızdır. Kişi her şeyin üzerine yıkılmasını engellemek için hep hareket halinde olmak zorunda kalır.

Dikkat eksikliği ve hiperaktif olan kişiler genellikle olağanüstü yaratıcı ve altıncı hissi güçlü kişilerdir. Başkalarının metodlar çerçevesinde, kurallarla düşünürken göremedikleri detayları görür ve hissederler. Bir uzman tarafından çocuğa "hiperaktivite" teşhisi konduktan sonra anne-baba, öğretmenler ve arkadaşları yardımcı olurlarsa işte o zaman bu yaratıcılık ve üretkenlik su yüzüne çıkar. Albert Einstein, Mozart, Leonardo Da Vinci, Louis Pasteur v.b. hiperaktivite sorununu yaşamış bilim adamı ve sanatçılardan bazılarıdır.

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğunun (DEHB) Nedenleri;

Bilimsel araştırmalar DEHB'nin yapısal bir sorun olduğunu ortaya koymuştur. Son yıllardaki araştırmalar beyin kan akımı ve glikoz (şeker) metabolizmasındaki bozukluklar üzerinde yoğunlaşmıştır. Beyindeki bu fonksiyonel bozulmaya hamilelikte kullanılan ilaç veya toksik maddeler, annenin gebelikte geçirdiği infeksiyonlar, zor doğum ve bebeğin geçirdiği Merkezi Sinir Sistemi İnfeksiyonları (menenjit gibi) neden olabilmektedir.

Günümüzde ise bozukluğun genetik geçişi üzerinde durulmuş ve bu çocukların birinci dereceden akrabalarında DEHB oranı yüksek bulunmuştur.

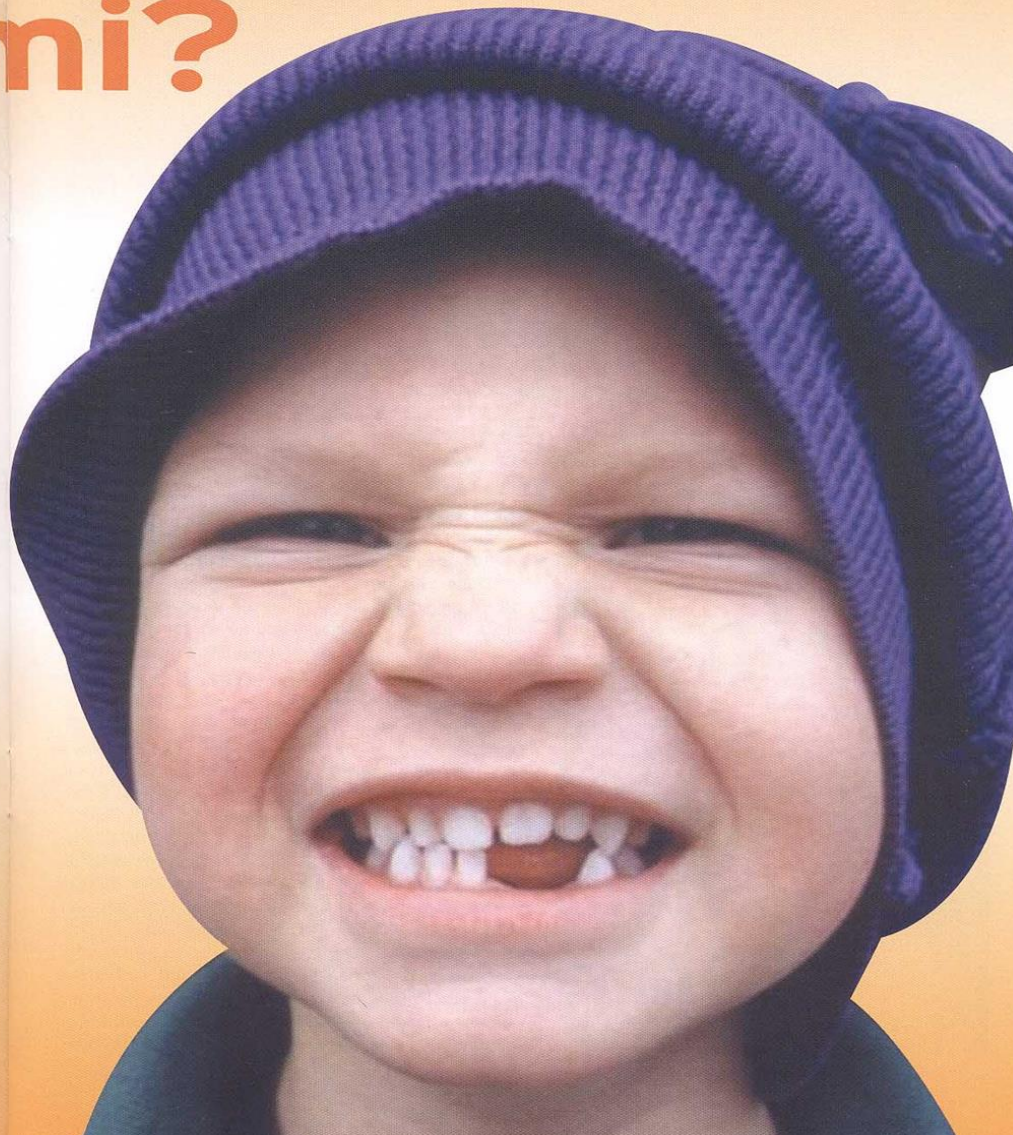
Uzmanlar DEHB'yi üç ana başlıkta sınıflandırmıştır.

Dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu dendiğinde genellikle sorunun sadece davranışlar ile dışa yansıyan yönü akla gelir. Oysa aşırı hareketlilik kadar sorunun dikkat eksikliği boyutu da düşünülmeli ve incelenmelidir.

DEHB Bileşik Tip ; Dikkat eksikliği belirtilerinin yanında hiperaktivite ve dürtüsellik (sonunu düşünmeden eyleme geçme) belirtileri de bulunmaktadır. Küçük yaşlarda hiperaktivite belirtileri ön planda iken yaş büyüdükçe dikkat eksikliği belirtileri daha ön planda gözlenmeye başlanır.

DEHB Hiperaktivite ve İmpulsivitenin (Uyarılma) Önde Geldiği Tip; Hiperaktivite ve impulsivite (uyarılma) belirtileri belirgin iken dikkat eksikliği belirtileri daha az gözlenir. Genellikle ders başarıları kötü değildir, ancak hareketlilikleri nedeniyle bulundukları ortamda uyum sorunu yaşarlar.

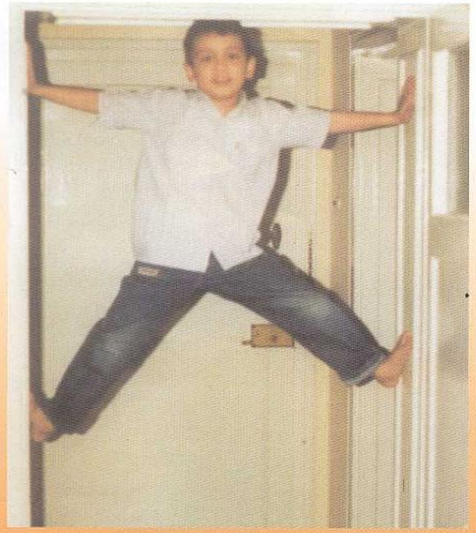
DEHB Dikkat Eksikliğinin Önde Geldiği Tip; Dikkat eksikliği belirtileri belirgin iken hareketlilik daha az gözlenir. Genellikle ders başarıları iyi değildir. Ancak



hiperaktivite belirgin olmadığından uyum sorunu yaşamazlar. Bu gruptaki çocuklar sosyal uyum sorunu yaşamadıkları için genellikle tedaviye getirilmez ve ailesi tarafından tembel ya da okumak istemiyor diye nitelendirilirler.

Belirtileri Nelerdir ?

- Kendisiyle konuşulurken dinlemiyormuş gibi görünür.
- Yönergeleri takip etmekte zorlanır ve başladığı işi bitirmez.
- Etkinlikler için gereken eşyaları kaybeder.
- Yaptığı işlere ya da oynadığı oyunlara dikkatini vermekte zorlanır.
- Ayrıntılara dikkat edemez ya da dikkatsizce hatalar yapar.
- Çevredeki olaylar dikkatini kolayca dağıtır.
- Eli ayağı kıpır kıpırdır, oturduğu yerde duramaz.
- Gereksiz yere sağa sola koşturur, eşyalara tırmanır.
- Sorulan soru tamamlanmadan yanıt verir.
- Çok konuşur, karşısındakinin sözünü keser.
- Kendi hata ve davranışları için başkalarını suçlar.
- Alıngandır, başkalarının davranışlarından kolayca rahatsız olur.
- Kızgın ve öfkelidir.
- Diğer çocukların aktivitelerinde araya girer, grup oyunlarında sırasını beklemekte zorlanır.



Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz ?

Çocuğunuza bir uzman tarafından DEHB teşhisi konulmuşsa, tedavinin ilk şartı; aile,okul ve pedagog/psikolog arasında sıkı işbirliği olmalıdır. Çünkü DEHB evde olduğu kadar okulda da sorun yaşanmasına neden olur. Öğrenmeyle ilgili sorunlar yanında arkadaş ilişkilerinde yaşanan sorunlar ve kurallara uyma güçlüğü aile ve okulun ortak ve sağlıklı yaklaşımıyla aşılabilir. Yaşamı kolaylaştırmak için;

Çocuğunuzun gününü organize etmek için bir plan yapın. Eğer her gün, aynı zamanlarda aynı şeyleri yaparsa hayatı çok kolaylaşır.

Yazılı günlük faaliyet listesi oluşturun.Başı sıkıştığında danışabileceği bir yardım kaynağı olacaktır (Diş fırçalamak, hatta çoraplarını giymek gibi). Zamanı doğru kullanmak dikkat eksikliği olan çocuk için en zor iştir. Erken yaşta başlayan "zamanı etkili kullanma"eğitimi ve sürekli bu konuya önem vermek çocuğunuza kazandıracağınız en önemli yetenektir.

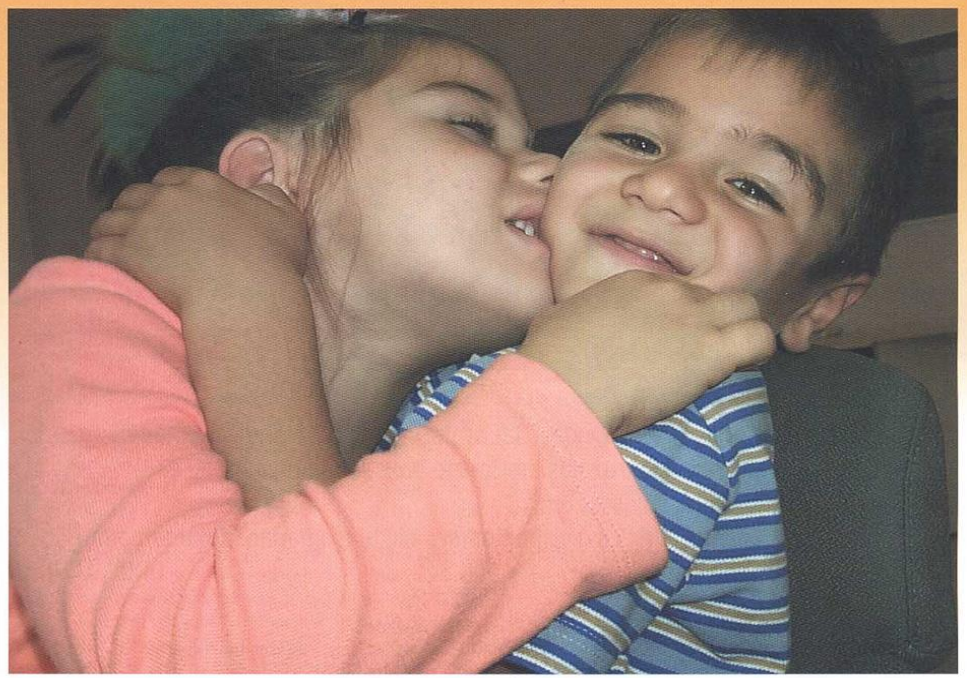
Fazla uyarıda bulunmayın. Aynı anda sadece bir talimat verin, birden çok talimat aklını karıştırır.

Yaşadığınız yerin çocuğunuz için güvenli olmasını sağlayın. Hiperaktivite ve Dürtüsellik (sonunu düşünmeden eyleme geçme) bir araya geldiğinde tehlikeli olabilir. Çocuk tırmanma dürtüsü hissederse, bunun güvenlikli olup olmadığını düşünmeyecektir. Oyun oynarken sıklıkla kontrol edilmeli ve evde kısa süreli de olsa yalnız bırakılmamalıdır.

Çocuğunuzun yeteri kadar uyku uyuduğundan ve iyi beslendiğinden emin olun. DEHB yaşayan çocuklar geceleri uyumakta zorlanır. Fakat diğer çocuklara göre sürekli hareket halinde olduğundan daha çok ihtiyacı vardır. Her gece aynı saatte yatması, düzen ve istikrar sağlayan bir durum olduğu için de önemlidir. Sağlıklı beslenme için özel bir diyet değil, düzenli ve dengeli beslenme önerilmektedir.Boyalı ve şekerli yiyecekler fazla tüketilmemelidir.

Fiziksel temas sağlayın. Sarılarak, dokunarak onu sevin. Çocukların büyük bir bölümü ten temasından hoşlanır. Birlikte oynadığınız bazı oyunları, fiziksel temas gerektirenlerden seçebilirsiniz.

Ancak sizden yardım isterse ona yardım edin. Amacınız, çocuğunuzu kendinize bağımlı kılmak değil, sizden bağımsız olarak doğru kararlar alabilmesini öğretmek olmalıdır.



Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu, belirtiler listesi değil bir yaşama biçimidir. Teşhis konulmadan önce belki de umutsuzluk ve acı dolu bir yaşam biçimi, fakat teşhis konulduktan sonra yeni olanaklar ve iyiye doğru gelişim şansı olan bir yaşam biçimi. Daima umutlu olunuz. Umut DEHB tedavisinin temel taşıdır. Kendisi de hiperaktivite problemini yaşamış, bir çocuk ve yetişkin psikiyatristi olan Dr. Ned Hallowell'in söylediği gibi" ailelerin acıları arttırmak ya da olağanüstü bir şekilde iyileştirmek güçleri vardır."

KAYNAK:

1. Swedo, Dr. Susan Anderson - Leonard, Dr.Henrietta:
"Is it just a phase"(Çocuktur, Geçer !), Epsilon Yayıncılık Hizmetleri, Mart 2000
2. Öztürk, Doç. Dr. Mücahit: Popüler Psikiyatri
"Çocukta Hiperaktivite ve Dikkat Eksikliği"
Özel Pedam Sağlık Yayıncılık Reklam ve İletişim Hizmetleri, Mayıs 2001
3. Selçuk, Doç.Dr.Ziya, "Dikkat Eksikliği ve Hiperaktif Çocuklar",
Pegem A yayınları, 2000
4. www.hiperaktivite.org

Yaşantılar, tepkiler ve savunmalar

Uzm. Psikolojik Danışman Ceren Pektaş / Özel Marmara İlköğretim Okulu

Bize iyice derinden dokunan gerçekleri, laf aralarından ve dolandırarak dışa vururuz.
Ne çok da dolambaç gereksiyoruz, ilişkilerimizle başedebilmek için!
Gerçeklerimiz bile dolambaçlıdır zaten
Dolanıp dururuz gerçeklerimiz çevresinde onlara hiç ulaşamadan, dokunamadan ...
ORUÇ ARUOBA

Yaşam bize kimi zaman sürprizler hazırlar; bu sürprizlerin üstesinden gelip gelemeyeceğimizi sormadan. Açarız yaşamın bize sunduğu sürprizi: öğretmenden işitilen bir azar, üniversite sınavını kazanamadığımızı belgeleyen bir belge, aileden birinin ölümü ya da aileye katılan yeni bir birey, trafik kazası, tedavisi zahmetli bir hastalık. Paketi açar açmaz koca bir ağırlık ile karşılaşırız; dakikalar ilerledikçe ezilmeye başlarız bu ağırlığın altında ve yavaş yavaş tepkilerimiz oluşmaya başlar. Çünkü bir yandan hem yeni duruma uyum sağlamak durumundayız hem de psikolojik dağılımımıza engel olmalıyız.

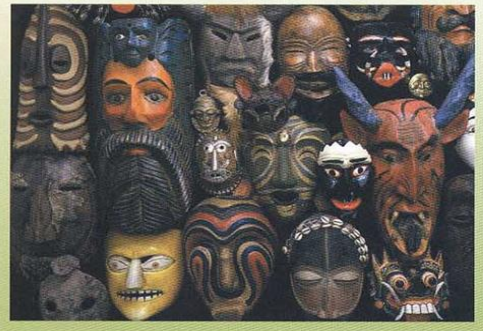
Gösterilen Tepkiler

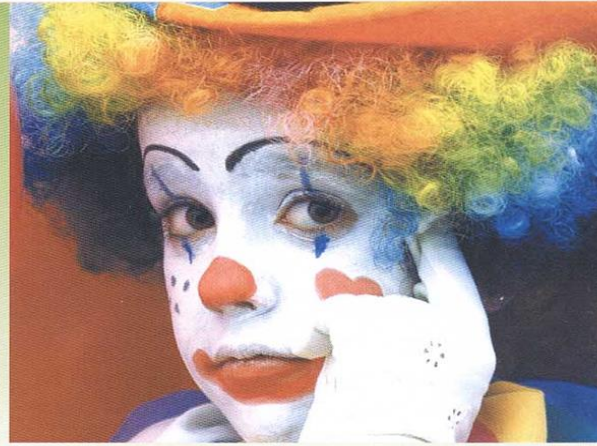
Kişi kendini zorlayan bir durumla karşılaştığında ya olayın verdiği sıkıntıyı hafifletmek amacıyla ağlayarak herkese neler yaşadığını tekrar tekrar anlatacak ya da durumun kendisine vermiş olduğu duygularla yüzleşmemek için bir takım savunma mekanizmaları kullanacaktır. Örneğin sokakta kapkaç olayına maruz kalıp donakalan bir genç kız; böyle beklenmedik bir tehlike karşısında ürkütücü duygularını donakalarak baskı altına almaktadır ya da ölmüş kocasının gömleklerini hala ütülemeye devam eden bir kadın; bu şekilde kayıp sonrası yaşamakta olduğu acısını hafifletmektedir. Çünkü kocasının ölümü ona acı vermektedir ve acısıyla yüzleşmemek için yaşanılan kaybı yok saymıştır. Her iki durumda da kişinin karşılaştığı durumla başedebilme gücünü kendisinde bulamadığını görmekteyiz. Kendilerini bu durumla mücadelede yetersiz gördüklerinden, ama aynı zamanda da acılarından, üzüntülerinden ve korkularından kurtulmak zorunda olduklarından savunmaya yönelik tepkiler geliştirmişlerdir, bir başka deyişle savunma mekanizmaları kullanmışlardır.

Her birey yaşamakta olduğu durumun tehlikesiyle ve zorlayıcı yaşantıların yarattığı olumsuz duygularla karşılaştığında, psikolojik bütünlüğünü sürdürmek ve kendi benliğini korumak için bir takım savunma mekanizmaları kullanır. Genellikle öğrenciler "sosyal sınavından beş aldım" ya da "sosyal öğretmeni bana bir verdi" derler. İyi not öğrencinin kendisi tarafından kazanılır, kötü not ise öğretmeni tarafından haksızca verilmiş olur. Burada da savunma mekanizması kullanılmaktadır; öğrenci kendi başarısızlığının sorumluluğunu alamadığından ve bu duygusuyla başedemediğinden tüm sorumluluğu öğretmene yüklemektedir. Ya da zaman zaman "bir türlü kendime uygun bir eş bulamadım, alınyazım herhalde!" denildiğini duyarız. Kişi yine yenilgisinin sonucunu bir başka duruma, alınyazısına yüklemektedir.

Alınganlık da bir çeşit savunma mekanizmasıdır. Dilek "Bora benim hiçbir işe yaramadığımı söylüyor, beni küçümsüyor" demektedir, oysa Bora böyle bir şey düşünmemektedir. Ya da "annem beni sevmiyor" diye şikayetçi olmaktadır Mithat. Yaşanılan bu alınganlıklar iç dünyada yaşanılan yetersizlik ve güvensizliğin dış dünyaya yansıtılması; sanki "onlar beni yetersiz görüyor, küçümsüyor, sevmiyor" şeklinde algılanması sonucu oluşmaktadır.

Bir alışveriş merkezinden aldığımız bir kazağın, köşedeki butikte daha ucuza satıldığını görünce ne kadar da sinirleniriz, değil mi? Aldatılmış hissederiz kendimizi;





ama bazıları da bu aldatılmışlığı yaşamamak için iki kazağın da aynı olduğunu bildiği halde "butikteki kazağın kalitesi daha düşük" der, böylece yaşadığı düş kırıklığının etkisini azaltır. Ya da bu duruma o kadar sinirleniriz ki eve gider saçma bir neden yaratarak eşimizden, çocuğumuzdan çıkartırız sinirimizi. Bu da bir savunma mekanizmasıdır. Alışveriş merkezine geri dönüp sinirlenip bağırsak, bu duygumuzun tehlikeli bir sonuç yaratacağını biliriz. Dolayısıyla bu sinirimizi hiç ilgisi olmayan başka bir kişiye yöneltmek daha kolayımıza gelir.

Ne Zaman Sağlıksız Nitelik Kazanır?

Savunma mekanizmalarıyla ilgili verilen örneklere günlük yaşantımızda sık rastlamaktayız, kullandığımızın farkında olmadan belki kendimiz bile kullanmaktayız bu savunmaları. Kişinin kullandığı savunma mekanizmaları içinde bulunduğu yaşam koşuluna göre değişebilmektedir.

Kişi kendisini zorlayıcı bir durum ile karşılaştığında, durumla başedebilme gücünü kendinde bulursa olayı çözümlemeye yönelik bir takım çabalarda bulunur. Amacına ulaşmak için engelleri ortadan kaldırabilir, yenilgisini kabul edip nerede hata yaptığını düşünebilir, duruma gösterdiği yaklaşım biçimini değiştirebilir. Tüm bu başedebilme seçenekleri amaca yönelik davranışlardır ve içinde bulunulan yeni duruma uyumu sağlamaktadır. Eğer kişi zorlayıcı durum ile başedemiyor ve kendini yetersiz hissediyorsa, durumun yarattığı olumsuz duygulardan kurtulmak için savunmaya yönelik davranacak ve savunma mekanizmaları kullanacaktır. Çabaya yönelik davranış yerine, savunmaya yönelik davranış alışkanlık haline geldiğinde ise kişi artık uyum sağlamaya yönelik hiçbir davranış gerçekleştirmemiş olur. Uyum sağlamayı engelleyecek oranda savunma mekanizması kullanılıyorsa o zaman sağlıksız bir nitelik kazanılmış olur.

KAYNAK :
Geçtan, Engin: Çağdaş Yaşam ve Normaldışı Davranışlar. İstanbul: Remzi Kitapevi.

Migren Ağrısı

Nöroloji uzmanı Dr. Bülent Madi / Maltepe Ünv. Psikoloji ve Marmara Ünv. Eğitim Bil. Öğretim Görevlisi

İnsanların yaklaşık % 10-15 kadarı migren ağrısından yakınmaktadır. Migren ağrısı çoğunlukla 35-40 yaş civarında daha da sıklaşır. Ancak çocukluk çağında da migren ağrısı görülebilir.

Migren tanısının konulması bazen güçtür. Çünkü hastanın ağrısını hekime iyi tarif etmesi gerekir. Tarif etmek her zaman kolay olmamaktadır. Çok çeşitli migren tipleri vardır. Tanı kriterleri Uluslararası Başağrısı Derneği tarafından bildirilmektedir.

35- 40 yaş civarında hem bayanlarda hem erkeklerde daha yoğun olarak izlenmesi yaşamın en aktif ve verimli olduğu dönemde yaşamı güçleştirdiğini göstermektedir. İş yaşamında, sosyal ilişkilerde, ev yaşamında ,okulda öğrenme sürecinde aksamalara hatta başarısızlığa sebep olabilir. Kısaca ciddi iş gücü kaybı ve okul başarısızlığına sebep olmaktadır.

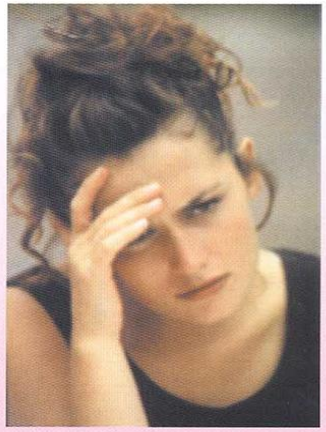
Migrenin ortaya çıkış nedenlerinin değişik ülkelerde değişik oranlarda olduğu ileri sürülmektedir. Bazı bilimsel yayınlara göre; Almanya da % 28 Türkiyede % 16, Amerika Birleşik Devletleri' nde % 10, Hollanda da % 10 Hong Kong da % 2 sıklıkta insanlara migren tanısı konulduğu bildirilmektedir. Yani görülme sıklığı ülkeden ülkeye çok farklıdır. Ayrıca ülkelerin bölgelerine göre de farklıdır. Bir bilimsel çalışmada Karadeniz yöresinde % 11- 14 civarında görülmekte iken, Ege, Akdeniz, Güney Doğu Anadoluda daha sık görüldüğü bildirilmiştir.

Çocuklarda migren % 3-4 arasında görülmektedir. Ancak bu tanının hangi koşullarda konulabildiği de aşağıda açıklayacağım hekim hasta ve hasta yakını ilişkisi açısından önemlidir.

Migren tanısı, doktorlar tarafından, hastanın anlattıklarından yararlanılarak konulmaktadır. Bu tanıdan sonra migren, başlangıç, seyir ve de şiddet özelliklerine göre farklı gruplara ayrılır. Örneğin ağrı başlamadan önce kişi ağrının başlayacağını anlıyor ise buna "auralı migren" deriz. Bu migren tipi, ağrının başlama yeri, ağrı sırasında veya öncesinde ortaya çıkan diğer bulgulara göre de farklı değerlendirmeye alınır. Örneğin göz yaşarması, karın ağrısı, bulantı hissi, konuşmanın bozulması, kol ve bacakta oluşan uyuşmalar gibi... Bazen de aura olmadan, birden "migren tipi" baş ağrısı da başlayabilir. Her 2 tipte de ağrının şiddeti, süresi ve ortaya çıkış sıklığı ile ortaya çıkartan etkenler hekimin migren tanısı koyabilmesi için hasta tarafından iyi izlenip hekime doğru olarak anlatılmalıdır.

Migren tanısını koyabilmek için değerlendirmemiz gereken bilgilerden bazıları şunlardır:

- Tek taraflı yerleşim
- Zonklayıcı özellik
- Günlük yaşamı engelleyecek kadar şiddetli olup olmadığı
- Günlük işlerin yapılması ile artan ağrı
- Bulantı, kusma
- Işıktan rahatsız olma, sesten rahatsız olma
- Auralı migren ise auradan baş ağrısının başlamasına kadar geçen süre, aurada oluşan yakınmaların özellikleri, çeşitliliği
- Auranın sonlanma özelliği
- Migrenin sonlanma özelliği
- Hangi ilaçlardan yararlanıldığı



- Nörolojik muayene bulguları
- Kan inceleme sonuçları
- Beyin tomografisi, beyin MR, SPEC, EEG sonuçları vb.

Bazen hastanın veya yakınlarının anlattığı, karında gerginlik hissi, aşırı su içme, halsizlik, esneme, ensede gerginlik hissi, kelime bulmakta güçlük, aniden oluşan hareketlilik, uyku isteği bile tanı koymakta yardımcı bilgi olabiliyor.

Migren ağrısının ortaya çıkmasını tetikleyen bazı etkenleri kişi farkedip hekime söyler. Bazen de farkında değildir, belki de yoktur. Tetikleyen etkenlerden birkaç tanesi sayılabilir: yorgunluk, stres, uyku bozukluğu, bazı yiyecekler , bazı kokular, lodos, güneş altında kalmak, soğuk, adet kanaması, gündüz aç kalmak, sigara, alkol vb...

Migren tedavisinde en önemli aşama hastanın tetikleyici etkenlerin farkında olup, onlardan uzak kalmasıdır. İkinci aşamada ilaç tedavisidir. Tedavi için çeşitli ilaç kullanma yöntemleri bulunmaktadır. Şimdiye kadar migreni kesin olarak ortadan kaldıran bir ilaç bulunamamıştır. Ancak ilaçlar ağrının şiddetini, sıklığını azaltabilir ve süresini kısaltabilir. Tıbbi terimleri kullanmamaya gayret ederek bazı ilaç tiplerinden örnekler verilebilir. Stresde kullanılan bazı ilaçlar, tansiyon düşürücü ilaçların bazıları, epilepsi (sara) krizlerinde kullanılan ilaçlardan bazıları, depresyonda kullanılan bazı ilaçlar, serotonin adı verilen beyinde önemli işlevi olan bir kimyasal madde üzerinde etkili bazı ilaçlar...

Her hastanın kullanacağı ilaçlar da o kişini kimyasal yapısına göre değişebilir. Örneğin stresli bir kişinin tedavisi ile lodosda oluşan migren ataklarının tedavisinde değişik tedavi yöntemleri uygulanır. Ayrıca auralı olup olmadığı, varsa aura sırasında neler oluştuğu da göz önüne alınır. Örneğin bulantı ile seyrediyor ise bulantının önlenmesi gerekebilir.

Hayvanlarla iletişime DİKKAT!

Psikolog İlkay Akalın / Özel Marmara İlköğretim Okulu

Çocuğunuz ısrarla eve hayvan alınmasını istiyorsa bu sevgi, sorumluluk ve yardımseverlik duygularını geliştirebilmek adına olumlu katkı sağlar. Ancak çocuğunuz iletişim problemi yaşıyor ve içe kapanık tavırlar sergiliyorsa, benzer davranışları pekiştirmesi açısından çocuğa zarar verebilir. Ayrıca çocukların hayvanlarla iletişimleri sırasındaki şiddet içeren davranışları tehlike habercisi olabilir.

"Son günlerde kızım sürekli olarak küçük bir kedi ya da yavru köpek almak istediğini söylüyor. Karşı çıkıp oyalamaya çalışıyoruz ama vazgeçecek gibi değil! Aslında ev de müsait ama ne yapmalı bilemiyorum ki?" diyorsanız söyleyeceklerimize kulak vermeli ve dikkatli olmalısınız.

EVE BİR CANLI GETİRMEDEN ÖNCE !!!

Eve bir hayvan alınmadan önce oturup çocuklarla konuşulmalı ve bunun bir oyuncak olmadığı vurgulanmalıdır. Hayvanların da bir takım ihtiyaçlarının olduğu , bunların düzenli olarak karşılanması gerektiği bu ihtiyaçların bazı külfetler getireceği ve keyfiyetle karşılanamayacağı çocuğa bildirilmelidir. Hayvanların isteğe bağlı alındığı, ancak sıkılınca geri göndermeye kalkışmanın doğru olmayacağı söylenmelidir. Onların da duyguları olduğu, yanlarında yaşamaya başladıkları ailelere alışacakları ve evin bir üyesi gibi kabul edilmeleri gerektiği hatırlatılmalıdır. Beslemeye karar verilen canlı eve getirilmeden önce, hangi görevlerin kime ait olacağı planlanmalı ve bir sözleşme yapılmalıdır.

Güvenilir bir veteriner bulmak ve aşı kontrolü yapmak göz ardı edilmemesi gereken en önemli noktalardan biridir.

SEVGİ, SORUMLULUK, YARDIMSEVERLİK KONULARINDA HASSASSANIZ,

kuşunun kafesini temizlerken, farkında olmadan sorumluluk bilinci gelişir ve kendisinden başkaları için de bir şeyler yapmayı öğrenir. Kardeşiyle ilgili bir sorumluluğu reddeden ya da kabullenmekte zorluk çeken çocuğunuz, balık bakımı sırasında bunu dolaylı yoldan öğrenmiş olur. Odasını temizlemeyen oğlunuzu bir süre sonra balık akvaryumunu büyük bir özen ve dikkatle temizlerken

Hayvanlarla iletişim kurmak çocuklarda sevgi paylaşımı açısından çok önemlidir. Bu sayede çocuklar hayata daha olumlu ve hoşgörülü bakmayı, koşulsuz ve karşılık beklemeden sevmeyi öğrenir. Çünkü tekir kedisi, fino köpeği ya da sırdaş kuşu ona büyükleri gibi ne hediyeler almakta ne de çikolata, şekerleme vermektedir. Çocuk kedisine yemek verirken, köpeğini yıkarken, görebilirsiniz.

Çocukların hayvanlarla iletişim sırasında elde ettiği kazanımlardan biri de yardımseverlik duygusunun gelişmesidir. Birileri için karşılık beklemeden emek harcamak, hizmet vermek, zaman ayırmak bireyin bu alandaki gelişimine yardımcı olur. Çocuğun, ailesinden aldığı harçlıktan artırarak parasal yardımda bulunması

ona fazla bir şey kazandırmaz. Oysa hayvanın beslenmesi, aşı takibi, temizliği konularında harcanan emek, ortaya konan hizmet ve ayrılan zaman çocuğun gelişimini sağlar.

AŞIRISI DA ZARARLI.

İçe kapanık ve arkadaş edinmekte zorlanan ya da arkadaşlık ilişkisini sürdüremeyen çocuklarda hayvanlarla iletişim olumsuz ikincil kazançlara sebep olabilir. Tek tip iletişimin söz konusu olması, ve sözel iletişimin sınırlılığı bu durumun başlıca sebepleridir. Ali'nin, köpeği yanında yüzü kızarmaz. Ayşe'nin kedisi, yanlış söyledi diye gülmez. Ahmet'in balığı oyuncaklarını kırmaz. Kaplumbağası Tuğçe'ye vurmaz. Benzeri davranışlar karşısında zorluklarla başetmekte zorlanan çocuklar, sosyal yaşama ket vurup tüm ilişkilerini hayvanlara yönlendirebilir.

AMAN DİKKAT!

Çocukların ilişki biçimi de son derece önemlidir ve gözlem yapılması gerekir. Bazı çocuklarda hayvanlara eziyet ve saldırganlık davranışı gözlenebilir. Bu durumda hayvanı evden uzaklaştırmak çözüm değildir. Yapılan araştırmalar küçük yaşlarda hayvanlara kötü davranan ve şiddet uygulayan çocukların yetişkinlikte de insanlara karşı şiddet uyguladıkları nı gösteriyor. A.B.D.'deki The Humane Society bu konuda başlattığı kampanyada benzer sonuçlar elde etmiştir. 1970 lerde F.B.I . teşkilatında yapılan araştırmada ceza evindeki tutukluların çocukluk ve gençlik dönemlerinde hayvanlara eziyet ettikleri ortaya çıkmıştır.

HAYVANLARA UYGULANAN ŞİDDETİN PSİKOLOJİSİ

Tabii ebeveynlerin davranışları da bu konuda etkin rol oynamaktadır. Evde baba kediye tekme atıyorsa, çocuk da babayı taklit edecektir. Babasının annesini, annesinin ablasını dövdüğünü gören, kendisine şiddet uygulanan çocuk aynı davranışı kendisinden daha güçsüz gördüğü canlılara uygulayabilir. Bazen de çok küçük çocuklar, kuyruk ya da tüylerini çekerken hayvana zarar verdiğini bilmeyebilir. Genellikle cinsel tacize uğramış, okulda başarısız, kendine güven duymayan, arkadaş edinemeyen, güçsüz, bir vasfıyla dikkat çekemeyen, başkalarının baskı ve kontrolünü fazlasıyla hisseden çocuklar, hayvanlara kötü davranma eğilimi gösterebilir. Davranışın temelinde karşısındaki kişiyi şoke etme, tehdit etme, sindirme, toplum kurallarına karşı gelme isteği yatabilir. Hayvanlara kötü davrananların bazıları da önceden gördükleri bir olayı taklit ediyor ya da o hayvanı seven birini cezalandırmak amacı güdüyor olabilir.

NE YAPMALI?

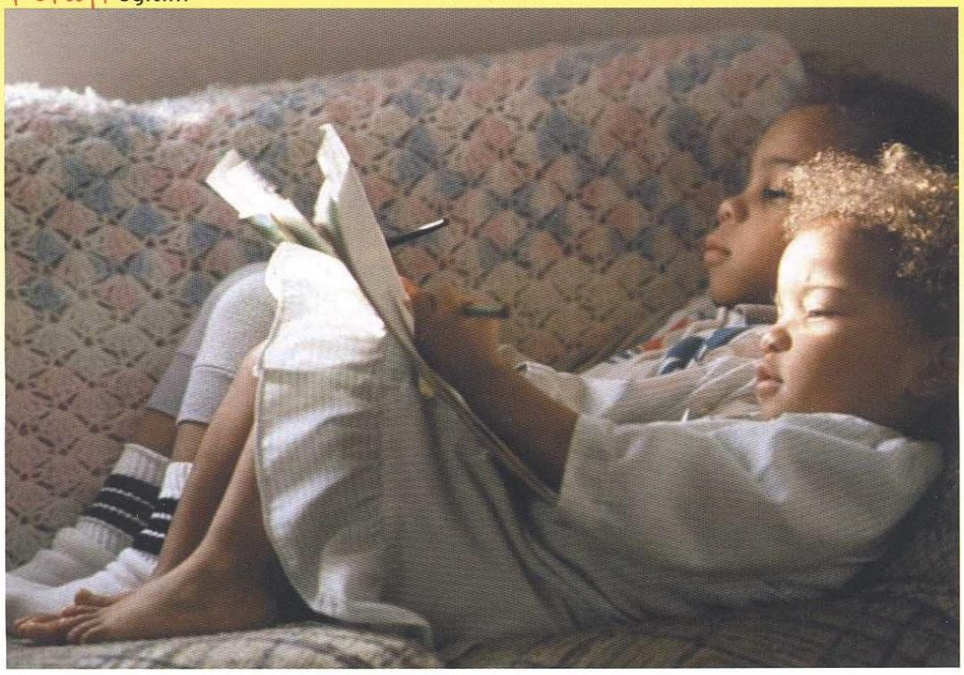
Öncelikle hayvanların da canlı olduğu ve canının yandığı söylenmelidir. Çocuk bunu dikkat çekmek yada oyun amacıyla yapıyor olabilir. Şiddet davranışını tekrarlayan çocuklar için sebebinin araştırılması ve terapisi için mutlaka uzman yardımına başvurulmalıdır.

KAYNAK:
1. Develioğlu, Suna : Çocuğunuz Hayvanlara Eziyet Ediyorsa. İnci Yayınları, 1991
2. Cüceloğlu, Doğan : İnsan ve Davranışı. Remzi Yayınevi, 1991.

Proje çalışmaları...

Pedagog Meltem Kılıç / Özel Marmara İlköğretim Okulu

Kuşkusuz her anne-baba, çocuklarının öğrenim yaşantılarını başarıyla bitirmelerini arzu eder. Fakat okullarını başarıyla bitirmeleri; iş alanlarında kendi başına birşeyleri başaran, öğrenmeyi öğrenmiş, kendine güvenli, araştırmacı, yaratıcılık yönü gelişmiş ve yeniliğe açık bireyler oldukları anlamına gelmez. Bu amacı gerçekleştirme yolunda bizler, öğrencilerimizi ilgi-yetenekleri doğrultusunda yönlendirerek, aktif, araştırmacı ve yaratıcılığı ön plana çıkaran proje çalışmalarına önem vermekteyiz.



Proje çalışmalarının pek çok yarar ve işlevi vardır. Projeler, evde okulda ders saatleri dışında yapılan bir etkinliktir. Öğrenciler bir günün uzun bir zaman dilimini okulda geçirmektedirler. Peki okulda yapılan programlı öğretime ek olarak verilen ve gerekli görülen projeler nitelik ve nicelik açısından nasıl olmalıdır ki hem öğrenci hem veli hem de öğretmen memnun olsun. Çocuklarımız için ortak benimsediğimiz amaç ; yaratıcı , araştırmayı bilen , öğrendiklerini yaşamında kullanıma geçirebilen bireyler olarak yetiştirmekse ; bu amaca sadece ek bilgi aktararak ve sınavlar yaparak ulaşamayacağımızı bilmemiz gerekir.

PROJELER NEDEN GEREKLİ?

Proje çalışmalarının pek çok yarar ve işlevi vardır. Bunlardan bazıları aşağıda yer almaktadır:

- Okulda öğrenilmiş bilginin günlük hayata geçirilerek pekişmesini sağlar.
- Projelerin bir başka yararı da, sorumluluk duygularının gelişmesine yardımcı olmaktır. Projelerin düzenli kontrolü ve yapılmış olan çalışmaların ödüllendirilmesi ise sorumluluk bilincini geliştirir
- Verilen grup çalışmaları da oldukça yararlıdır. Özellikle öğrencilerin sosyal ilişkilerinin gelişmesine , işbirliğini öğrenmelerine yardımcı olur.
- Öğrencinin araştırma yapmasını, kütüphane, kaynak kitap ya da kaynak kişileri nasıl kullanması gerektiğini öğrenmesini sağlar.
- Öğrenciler kendi başına çalışmayı öğrenirler. Sorumluluğunu aldıkları görevi başlama ve bitirme başarısını gerçekleştireceği için, özgüvenlerinin artmasını sağlar.
- Proje ve ek çalışma yapma istek ve alışkanlığı gelişmiş olan öğrencilerin okul başarılarında da bir artma tespit edilmiştir.

PROJE ve EK ÇALIŞMALAR NASIL VE NE KADAR VERİLMELİ?

- Projelerin sınırları belli, açık ve net olmalıdır. Öğrenci tam olarak ne yapacağını bilmeli ve yaş-sınıf düzeyine uygun olmadır.
- Projeler tüm öğrencilere ortak verilebileceği gibi kişisel ilgiler ve farklılıklar gözönüne alınarak öğrenciye özel olarak da verilebilir. Öğrencinin ilgi duyduğu alan ile ilgili çalışma yapması onu proje konusunda motive edip başarılı kılacaktır.
- Verilmiş olan proje çalışmaları öğretmenler tarafından mutlaka düzenli olarak kontrol edilmeli ve gerekli yönlendirmeler yapılmalıdır.
- Projelerin öğrencilere olumlu deneyimler kazandırma ve öğrenmeye teşvik edici özellikte olması önemlidir.
- Öğretmen tarafından verilen projenin amacı, ne işe yaradığı açık bir dille anlatılmalıdır.
- Yapılan grup çalışmalarında özellikle grupların çok büyük olmamasına dikkat edilmelidir. Zaman zaman gruplar arası değişiklikler yapılmalıdır.
- Verilen projelerde öğrenci heveslendirilmeli, çalışmaya başlamaya istekli hale getirilmelidir. Öğretmen gerekli yönlendirmeleri yapmalıdır.

Siz değerli anne babalar; çocuklarınızın öğrenim yaşantılarını başarıyla bitirmelerinin en büyük yaşam arzularınızdan biri olduğunu düşünüyoruz. Fakat önemli olan okulları bitirmek değil; iş alanlarında kendi başına bir şeyleri başaran , öğrenmeyi öğrenmiş , araştırmacı ve yeniliğe açık bireyler olmalarıdır. Bu amaca hizmet eden ve öğrenme süreçlerinden biri olan proje çalışmaları üzerinde durarak, gereken ilgiyi göstermeniz dileğiyle.

KAYNAK:
1. Oral ,G.: Ev ödevlerini önlemek yerine Yaşadıkça Eğitim, Yaba yayınları, Sayı:14 1991
2. Türkoğlu, A.: Niçin ödevler önemlidir? Yaşadıkça Eğitim, Yaba yayınları, Sayı:33 1994
3. Canter , L.: Eyvah! Ödev yapma zamanı, Çev: Serap Katlan Hyb yayıncılık, 1. Baskı 1998

ANNE - BABALARA PROJE ÇALIŞMALARI İLE İLGİLİ ÖNERİLER

- Ebeveyn olarak iyi örnek olun. Öğrenci sizi okurken, yazarken görmeli , düşünmeye , araştırmaya dayalı işler yaparken takip etmelidir.
- Ebeveyn olarak çocuğunuzun proje çalışmalarını takip edin. Ne kadar yakından izlemeniz gerektiği, öğrencinin yaşı ve düzeyi ile alakalıdır. İlgi göstermeniz öğrenciyi motive edecektir.
- Aile, öğrenci proje çalışması yaparken yol gösterici olmalıdır. Sıkıntıda kaldığı yerde yardım edilebilir, gerekli yönlendirmeler yapılabilir.
- Aile, öğrenciye çalışmalarını yaparken "yapamıyorsun , beceriksiz , kafasız" gibi onur kırıcı sözler söylememelidir. Öğrencinin her yaptığı proje bir öncekine göre daha doğru ve güzel olacaktır. Onun gelişmesine ve ilerlemesine süre tanımalı ve teşvik etmeliyiz.
- Aile, öğrencinin projelerine önem verdiğini çeşitli şekillerde göstermelidir. Örneğin ; ona özel bir çalışma ortamı sağlamak , uygun bir ev atmosferi yaratmak gibi.
- Ebeveyn olarak gün içerisinde zamanını iyi kullanmasına yardımcı olun. Öğrenciyi çalışmalarını her gün belirli bir zaman dilimi içinde bitirmesi için teşvik edin. Bunun dışında kalan zaman dilimi içinde spor veya sanat ile ilgili hoşlandığı alanlara ayıracak vakti kalacaktır.
- Anne baba olarak takip ettiğiniz proje çalışmalarıyla ilgili olarak olumlu görüş ve övgülerinizi bildirmeyi ihmal etmeyin. Çünkü bu övgü ve takdirler onun daha çok çabalamasını sağlayacaktır.

Uyku Bozukluklar

Psikolojik Danışman Aysun Türkan / Özel Marmara Fen Lisesi

Neredeyse ömrümüzün üçte birinin uykuda geçtiğini hiç düşündünüz mü? Normal uyku süresi ortalama 6-8 saat arasında değişebiliyor. Günlük olaylardan etkilenildiğinde bazen uyku süresi bozulabiliyor. Sebep ortadan kalktığında da tamamen düzene giriyor. Ya hiç problem olmadığı halde çok uyuyor veya uyuyamıyorsanız? O zaman bir probleminiz var demektir.

Uyku insanoğlunun her zaman çok ilgilendiği konular içerisinde yer almıştır. Bunun nedeni her birimizin günlük işlevselliğini sürdürebilmek için uyumaya ihtiyacımızın olmasıdır. Günlük aktivitelerimizi devam ettirebilmek, verimli olabilmek için bir günde belli bir süre uyumamız gerekmektedir. Uyku ihtiyacının yeterli oranda karşılanmaması durumunda gün boyu uykusuzluğun yarattığı sıkıntıyı yaşamak durumunda kalırız. Unutkan oluruz, dikkatimiz dağılır, iş verimimizde azalma olur, yorgunluk ve bitkinlikle beraber daha sinirli bir yapıya bürünürüz.

Ancak bazen de uykuyu fazla kaçırmaya başlarız. Eğer tembellik etmiyorsak, uykumuzun aşırı olması çok uzun zamandır varsa ve biz buna rağmen dinlenmemiş kalkıyorsak o zaman ilk önce uyku hijyenik şartlarımızı gözden geçirmemiz gerekmektedir.

Uyku hijyeni şartları şunlardır:

- Uyku gelince ve yorgun olduğunuzda yatağa girin
- Gündüz uyku alışkanlığı öğle saatlerinde olmalı, yarım saatten fazla olmamalı.
- Yatak odası temiz, havalandırılmış olmalı.
- Uyuyamıyorsanız yataktan çıkın.
- Adrenali yükselten çay, kahve içmeyin, TV izlemeyin, politik tartışmalara girmeyin.
- Uyku geçmişle hesaplaşma zamanı değildir.
- Koyun yerine sahip olduğunuz güzel şeyleri sayın.
- Beyni uyumaya programlayın.
- Uyumayı öğrenin.
- Yatağa giderken elbiselerinizle birlikte zihninizi kemiren düşünceleri de askıya asın. Stresini iyi yönetenler iyi uyuyabilirler.
- İlaçla uyumak hekim kontrolü dışında ise beyin sağlığını bozabilir.

Tüm bunları gözden geçirdikten sonra hiçbir problemimiz yoksa, fazla veya az uyumamız hayatımızda bazı işleri kısıtlamaya başlamışsa bunun normal bir durum olmayıp bir problem olduğu düşünülmelidir. Az uyumak gibi çok uyumakta bir problemdir. Altında yatan sebep araştırılmalıdır. Uyku uyuma konusunda herkes için geçerli olan normal bir süre olmamakla birlikte 6 - 8 saat, normal uyku süresi olarak kabul edilebilir.

Günlük olaylardan etkilenme uyku süresini bozabilir. Mesela sınavımız kötü geçmiş olabilir, eşimizle kavga etmiş olabiliriz, iş yerinde bir problem yaşamış olabiliriz ya da bir yakınımızı kaybetmişizdir. Ama bu tür problemlerden kaynaklanan uyku bozuklukları gelip geçicidir. Sebep ortadan kalktıktan sonra tamamen düzelir.

İnsan organizmasının sağlığındaki rolü tartışılmaz olan uykuyla ilgili en ufak bir sorun yaşamı alt üst etmeye yetiyor. Uyku hastalıkları; uykusuzluk, aşırı uyku, diş gıcırdatmasından uykuda solunum durması (apne), kabus görme, uyurgezerlik, gece korkularına kadar uzanan geniş bir yelpazeye yayılmaktadır.

Uykusuzluk

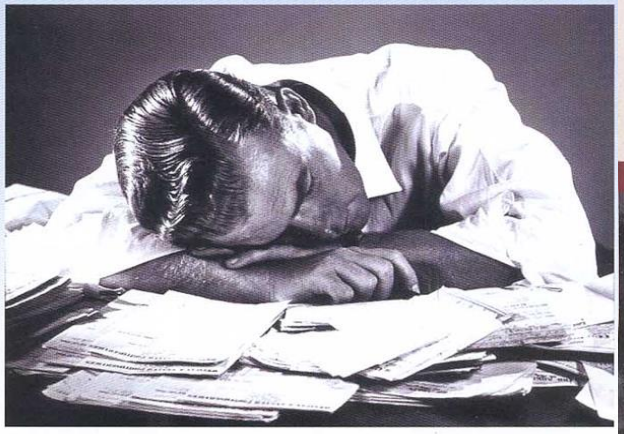
Uyku gereksinimi kişiden kişiye değişiklik gösterir. Sür olarak kişi için gerekli olan süre ve kalitede uyku uyuma durumunu uykusuzluk olarak tarif edebiliriz. Uykusuz kadınlarda erkeklere göre daha sıktır ve yaşla ar gösterir. Uyku bozukluklarında uykunun niceliği ve nite bozulur. Uykuya dalma güçlüğündeki kişide psikiyat problemler gözden geçirilmelidir. Depresyon, ka bozuklukları sürecinde uyku bozukluklarına sık rastla Kişi uykuya dalmak için sürekli gayret sarfeder bu rağmen istenen zamanda uykuya dalamaz. Bu dur gece sık sık uyanma ve tekrar uykuya dalmakta güç çekme şeklinde olabileceği gibi sabah erken uyanma uykuya dalamama şeklinde de olabilir. Uykusuzluk duru bazen geçicidir. Birkaç hafta devam edip, sonra düzeleb Bazen de kronik bir hal alabilir. Uyku bozuklukların klinik bir tanı konması için bu durumun en az bir ay dev etmesi gerekmektedir.

Aşırı Uyuma

Uyku bozukluğunun bir çeşidini de aşırı uyuma ve uyku atakları oluşturur. Aşırı uyumada kişi en az 3 süre ile hemen her gün karşı konamaz bir şekilde uyu ihtiyacı hisseder. Bu durum gündüz vakti de olur. A zamanda kişide uykuya dalarken ve uyanırk halüsinasyonlar oluşabilir. Depresyona bağlı olarak kişide aşırı uyku hali görülebilir.

Uyku Apnesi

Uyku sırasında çok sayıda genellikle 30'dan fazla, kısa süreli solunum durması ile seyreden uyku bozukluğudur. Normal kişilerde de, uyku sırasında az sayıda solunum durması atakları olabilir. Uyku apnesinin iki çeşidi vardır.



Birincisi solunum yollarını engelleyen olaylarla birlikte olan mekanik uyku apnesidir. Büyük bademcikler, burundaki problem, çene anormallikleri ve üst solunum yolu enfeksiyonları en önemli mekanik uyku apnesi nedenleridir. İkinci neden ise beyin sapı denilen bölgenin hastalıkları ile oluşan merkezi uyku apnesidir. Bu tür hastalarda şişmanlık apneyi arttırabilir. Veya bazen şişmanlık tek başına bu apnelerin nedeni olabilir. Horlama yine uyku apneli hastalarda sık görülen bir bulgudur. Uyku apnesini yaşayan kişilerin bu rahatsızlıklarıyla ilgili olarak tedavi görmeleri gerekmektedir.

Gece kabusları

Uyku bozukluğunun diğer bir çeşidi de gece kabuslarıdır. Bu durumda kişi özellikle gecenin ikinci yarısında korku ile veya ağlayarak uyanır. Bağırma, yüzünde korkulu ifadeler olabilir. Bu durumda kişinin sakinleştirilmesi kolay olmaz, hemen uykuya dalamaz. Sabah uyandığında bu olayı hatırlar.

Uyurgezerlik

Uyurgezerlikte kişi yatağından kalkar, dolaşır, hatta bu durum evden çıkma şeklinde bile olabilir. Odanın kapısı ve pencereleri güvenli olmalı, zarar verecek eşyalara dikkat edilmelidir. Kişi genelde olup bitenleri hatırlamaz.

Gece Terörü

Uyku bozukluklarında bir başka çeşit gece terörüdür. Gece terörü genelde gecenin ilk yarısında olur. Uyku sırasında bağırma, konuşma hatta dolaşma şeklinde durum görülür. Uyandırılmaya çalışıldığında uyanmaz ve sabah olup bitenleri hatırlamaz. Anne babaların bu durumda bulunan çocuklarını ani tepkiler ile uyandırmamaları önerilir.

Diş Gıcırdatması

Diş gıcırdatması da sık görülen bir uyku bozukluğudur. Devamlı olduğunda diş, diş eti ve çene problemlerine yol açabilir. Stres yaratan durumlardan sonra artar.

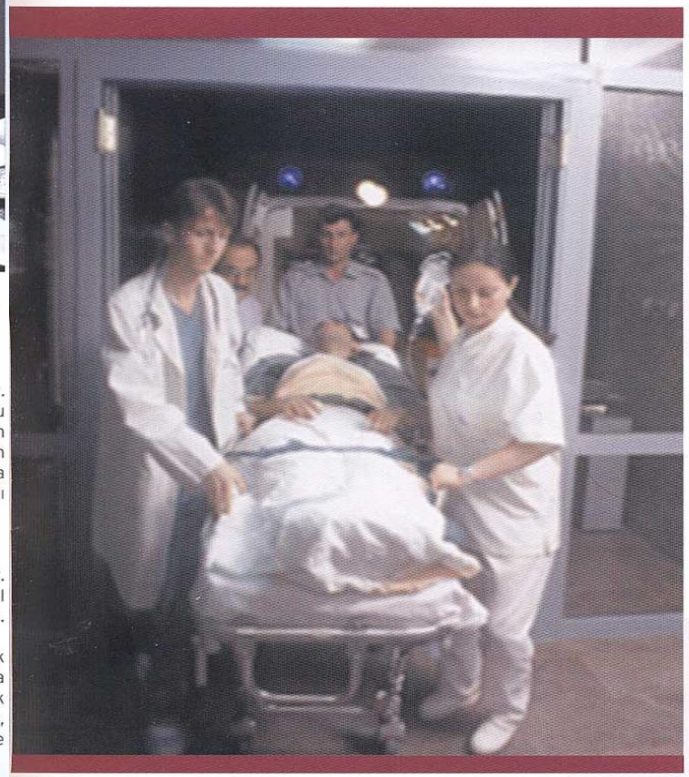
Zinde olmak, sağlıklı olmak, yeni bir güne gülerek başlamak için deliksiz uykuda uyumak büyük önem taşıyor. Ama uykunun vücudun dinlenmesinin dışında inanılmayacak kadar çok fonksiyonu bulunmaktadır. Vücut ısısı düşer, kalp hızı ve solunum sayısında azalma olurken büyüme hormonu salınımı artmaktadır.

Uykunun yeme, içme, dinlenme gibi insan vücudu için vazgeçilmez bir gereksinim olduğu unutulmamalıdır.

KAYNAK:

1. www.hastarehberi.com
2. Drmgapsikoturk.net
3. Tarhan, Prof.Dr. Nevzat: Stresi Mutluluğa Dönüştürebilmek. Timaş Yayınları

marmarahastanesi



ÜNİTELERİMİZ

İç Hastalıkları
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
Nöroloji
Radyoloji - Nöroradyoloji
Nükleer Tıp
Laboratuar
Ağız - Çene ve Diş Sağlığı Hastalıkları
Beslenme ve Diyet Bölümü
Acil Servis / Çocuk Acil
Kalp ve Damar Cerrahisi
Göğüs Cerrahisi
Beyin Cerrahisi
Genel Cerrahi
Kardiyoloji
Ortopedi ve Travmatoloji
Üroloji
Kadın Hastalıkları ve Doğum
Plastik ve Rekonstriktif Cerrahi
Kulak - Burun - Boğaz (KBB)
Göz Hastalıkları
Deri Hastalıkları
Psikiyatri
Pataloji
Yoğun Bakımlar
Anestezi ve Reanimasyon

gelin; size uzun yaşamanın yollarını öğretelim...

Atatürk Caddesi Çam Sokak
No:3 81530 Maltepe / İSTANBUL
Tel : 0216 399 97 50 (pbx)
Fax : 0216 370 97 19
www.ozelmarmarahastanesi.com
e-mail : marmara@hastanesi.com