

DRAGOS (BİLSEM 4.0)

MALTEPE KADIR HAS BİLİM VE SANAT
MERKEZİ DERGİSİ

YIL 3 SAYI 3

İMTİYAZ SAHİBİ
BURHAN POLAT
MALTEPE KADIR HAS BİLSEM MÜDÜRÜ

EDITÖR
SEMA KÜSMENOĞLU
PSIKOLOJİK DANIŞMAN

KAPAK VE İÇ TASARIM
İNANÇ FERİDUN ÇANCI
FEN BİLİMLERİ ÖĞRETMENİ

TWITTER: @MALTEPEBILSEM

INSTAGRAM: @MALTEPEBILSEM

FACEBOOK: @MALTEPE.BILSEM

HTTP://MALTEPEBILSEM.MEB.K12.TR/

E-MAIL: MALTEPEBILSEM@GMAIL.COM

BAĞLARBAŞI MAH. SALİH REİS SOKAK No.1 MALTEPE/İSTANBUL

TELEFON: 0(216)388 78 18

İçindekiler

- Anlamak ve Anlaşılmak Üzerine
 - Tanburi Özer Özel Röportajı
 - Dünya Buluş Şampiyonu Adem Akkuş'la Özel Röportaj
 - Özel Yetenekli Öğrenciler ve Akademik Başarı Beklentimiz Üzerine
 - Müzik Alanında Üstün Yetenekli Çocuklar
 - Şerif Muhittin Targan Biyografisi
 - Özel Yetenekli Çocuğun Anne Babası Olmak
 - Erteleme Davranışı
 - Sanat Eseri Nasıl Okunur?: "Fareli Ziyafet Natürmortu Örneği"
 - Duygular Yolculuk
 - Oyunun Çocuğun Dünyasındaki Yeri ve Önemi
 - Çocuklarda Güven Tohumu Ekmek
 - Neden Fiziksel Aktivite?
 - Matematiksel Düşünme
 - Yaratıcı Okuma
 - Tip 1 Diyabetli Çocuk ve Gençlerde Beslenme ve Yeme Davranışı
 - Siber Güvenlik Önce Kendi Parolanızdan Başlar
 - Sınırlı, Yasaksız, Dozunda Teknoloji Rehberi
 - Çocuklarımız İçin Siber Tehlikelerin Farkında Mıyız?
 - IoT Uygulaması Akıllı Evde Yaşamak
 - Özel Yetenekli Bireyler Yazı Dizisi: Ders Çalışma Alışkanlığı
 - Sınav Kaygısı ve Beslenme
 - Mükemmeliyetçilik Üzerine
 - Özüne İyi Bak
 - Bilim ve Sanat Merkezi'nde Eğitim Alacak Öğrenciler Nasıl Belirleniyor?
 - Rubik Küp Kolay Bir Şekilde Nasıl Çözülür?
- * **Editörden**
- * **İnanç Feridun ÇANCI**
- * **Sema Küsmenoğlu**
- * **Doç.Dr.Marilena Z. Leana Taşçılar**
- * **Doç. Dr. Ekin Çoraklı Kahraman**
- * **İnanç Feridun ÇANCI**
- * **Dr. Serkan Demir**
- * **Sema Küsmenoğlu**
- * **İhsan Sefer**
- * **Talha Tolunalp**
- * **Asena Merve Keçeli**
- * **Hülya Yeter**
- * **Seyit Karaburçak**
- * **Meral Topal**
- * **Tebessüm Erdin Güngör**
- * **Betül Eşsiz Sefer**
- * **Ali Gökdemir**
- * **Elif Sümeyye Öz**
- * **Muhammet Sarı**
- * **Ali Gökdemir**
- * **PDR Servisi**
- * **Zehra Tekeş&Handan Hanım Örskaya**
- * **Sema Küsmenoğlu**
- * **Yeliz Kan**
- * **Serkan AZAP**

TAKDİM

Maltepe Kadir Has Bilim ve Sanat Merkezi olarak 3. sayısı olan dergimizi matbu ve dijital nitelikte çıkarmanın heyecanı içindeyiz. Altı ayda bir olarak yayınlayacağımız dergiye siz saygıdeğer meslektaşlarımızın ve sevgili öğrencilerimizin de yayınlanmasını istediğiniz araştırmaları, makale, deneme ve etkinlikleri de paylaşmaktan mutlu olacağımızı bildiririz. Dergivasıtasiylailetişimimizigüçlükılmakvebu güçlüiletişiminvarkalmasınısağlamakniyetiyle... Keyifli okumalar dilerim.

Burhan POLAT
Maltepe Kadir Has BİLSEM Müdürü



"BELKI DE İNSAN SEVİLMEKTEN ÇOK ANLAŞILMAYI İSTİYORDU."

GEORGE ORWELL

SEMA KÜSMENOĞLU
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

EDITÖRDEN

ANLAMAK VE
ANLAŞILMAK

Anlamak ve anlaşılma, insanı insan yapan en temel kavramları oluşturuyor zannımca. Nereden geldiğimiz, niçin yaratıldığımız, davranışlarımızın sebebi, bir ötekiyle olan ilişkimiz, duygular, başkaları vb. gibi sorguladığımız nice kavram üzerinden anlamı, anlamayı ararız. Buradan yola çıkarak anlamak ve anlaşılmaı istemek en temel güdümüzi oluşturuyor, diyebiliriz. Anlamak ve anlaşılmaı ilgili etimolojiye ya da bilişsel süreçlere bakmadan önce kendi sezgilerimle algıladığım anlamak ve anlaşılmaı bahsetmek isterim. Epey süredir kendimde ve çevremde olan bitene anlamak ve anlaşılmaı kavramı ile bakıyorum. Hislerimi ve düşüncelerimi, bendeki çağrışımlarını kaleme almak isterken nereden başlayacağımı ya da nasıl anlatacağımı bilemiyordum. Şu an harfleri serbest bıraktım, zihnimdekiler satırlarda gezinirken, umarım hissettiklerimi tam anlatabilirim... Anlamak ve anlaşılmaı; tüm zamanların en esrarlı bilmeceydi belki de... Belki de zaman bilmeceinin, an bilmeceinin anahtarı... Hem de tekdüze ya da "geçmiş, şimdi ve gelecek" diye sıralanan; ama belki de öyle olmayan bütün bir zamanın anahtarı... Hayattan ne öğrendin diye sorsalar; anlamak ve anlaşılmanın her şeyde görüldüğünü, sihirli bir anahtar olduğunu, aşikâr bir sır olduğunu öğrendim, diyebilirim. Anladıkça anlaşıldığımızı; anlaşıldıkça anlamayı öğreniyorum. Anlamak; kişisel deneyimlerimde "Bilerek yapmadı, bilseydi yapmazdı"; "... dolayısı yaptı."ya karşılık gelerek affetmeyi, kabul etmeyi,

yüklerimi bırakmayı, hafiflemeyi, var olan irademi görebilmeyi, benliğimi tüm çıplaklığıyla görmeyi sağladı. Anlaşılmaı ise anlamayla beraber varlığımı dokunulmasını sağladı. Bu sancılı süreçleri yaşamak çok değerliydi. Sorumluluğu, özgürlüğü geniş halkalarda yaşattı. İnsan ilişkilerine birçok açıdan bakmamız gerekir; ama konumuza değen noktadan bakacak olursak; çatışmaların temelinde anlamak ve anlaşılmaı yatar, diyebiliriz. İkisi de güç, ikisi de emek ister, sorumluluk ister. Anlamanın ve anlaşılmanın getirdiği sorumluluk... Bunu herkes göze almak istemiyor sanırım. Yola koyulması kolay, yolu yürütmesi meşakkatli bir ikilem... Anlamak ne getirir peki? Hak vermeyi, şefkati, merhameti, adaleti... Peki ya anlaşılmaı? Anlaşılmaı çabası? Ben buradayım, beni gör, varlığımı dokun... İkisi de ayrı ateşten çember olarak görülüyor artık... Hâlbuki ikisi de bütünleşik büyük serinletici bir rüzgâr tadında halka... Anlamaya kelime kökünden bakmayla devam edecek olursak şunları söyleyebiliriz: Anlamak kelime kökü eski Türkçe'de, genizden okunan ı harfine sahip "aı" kelimesidir. Arapçada "en kısa süre" anlamına gelen "an" kelimesinden farklı olarak; "aı" kelime kökü "ayrım" demektir. "-la" yapım eki alarak fiile dönüşmüş ve "ayrıt etmek" anlamını almıştır. Yani anlamaktan bahsederken aslında biz bir şeyleri ayrıtılmaktan bahsediyoruz. Zaman anlamındaki her bir "an"; zamanın bütününi parçalarına ayıran en kısa süre anlamında. "Ayrım" anlamın-

daki "aı" ise kavramları birbirinden ayırt etmek için kullanılıyor. "An"; zamanı özüne indirgerken "aı" ise bir olguyu, kavramı, olayı özüne indirgemeye çalışıyor. Yani en temel parçacığı ifade ediyor. Bir konuyla ilgili "anıyorum" dediğimizde aslında o konunun "en öz halindeyim, en temel noktasındayım" demiş oluyoruz. Peki anlamak, anlayış neden önemli? Bir şeyi anlamak için onu gözlemler, inceler, düşünür ve içselleştiririz. Siz ve anlamaya çalıştığınız şey arasında bir bağ oluşur. İyi iletişim olmayan durumlarda, temel problemlere baktığımızda, tarafların çoğunlukla anlamak yerine kendilerini savunma niyetiyle hareket ettiklerini görüyoruz. Bu durum da hepimizde anlaşılma ihtiyacını körüklüyor. Hatta bu durumu bütün yaşlarımızda yaşayabiliyoruz. Çocuk veya yetişkin, doğru iletişim konusu olduğunda yaşın hiçbir önemi kalmıyor adeta. Hepimiz duygularımızın, endişelerimizin, üzüntülerimizin başkaları tarafından anlaşılmasına ihtiyacımız bulunmaktadır. Anlamak ve anlaşılmaı derken aslında herkesin bizle aynı fikirde olmasından bahsetmiyoruz. Düşüncelerimizin veya duygularımızın varlığının kabul edilmesini istiyoruz belki de. Anlama çabamız ve yolculuğumuz halen devam ediyor. Belki de hiçbir zaman tam anlamıyla anlayamayacağız. Ama yine de bizi var eden en önemli etken bu çaba olmalı. Anlamaya ve anlaşılmaı...

VİRTÜÖZ TANBURI ÖZER ÖZEL RÖPORTAJI İNANÇ FERİDUN ÇANCI

YTÜ Müzik ve Hatırası, Yine Bir Gülnihal, ne zaman fark ettiniz?
Sahne Sanatları Hicran Sokağı, Sîmurg, İlkokul çağlarında ailemin,
Bölümü Öğretim Neyistan, Attila İlhan yakın çevremizdeki akraba ve
Görevlisi olan Özer Şiir Kaseti, Yunus Şiirleri, dostlarımızın teşviki ile başladım.
Özel 10.09.1968 Sakarya- Derviş (Film Müzikleri), Sesimin güzel olduğunu

Sapanca doğumludur. Tanbur sanatçısıdır. Tanbur çalgısı eğitimine 1986 yılında Adapazarı Belediye Konservatuvarı'nda Necip Gülses ile başlamıştır. Daha sonra İTÜ Türk Musikisi Devlet Konservatuvarı Temel Bilimler Bölümü'ne girmesiyle birlikte İstanbul Devlet Türk Müziği Topluluğu'nda misafir sanatçı kadrosuyla tanbur icracısı olarak göreve başlamıştır. Şu an Yıldız Teknik Üniversitesi'nde öğretim görevlisi ve yine aynı üniversitedeki meslektaşı Kemeçeci Aslıhan Eruzun Özel ile evli olup Zehra Sena Özel isimli bir kız çocuk sahibidir. Hiç, İstanbul Türküleri ve Şarkıları, Beşbiryerde, Sultan Bestekârlar, Yabancı Damat, Geniş Zamanlar, Köprü, İstanbul



Ottoman Parfumes gibi ve müzik duyum eserlerde yer almıştır. Ayrıca "Kurtlar Vadisi (Dizi Müzikleri)", "Kurtlar Vadisi Irak", "Kurtlar Vadisi", "Kurtlar Vadisi Terör" gibi onlarca yapımların müziklerinde, Hür Adam filminde de görüntülü canlı performansta bulunmuştur. Değerli Özer Özel Hocam; 1. Müzikle ne zaman tanıştınız? Yetenek ve ilginizi 2. Müzik alanı ile ilgili dönüm

noktalarınız var mıdır? daha kolaylaşmış durumda, Babamın Türk Müziği'ni seviyor yakın geçmiş zamanda hele ki olması ve beni bu yönde büyük şehirlerden uzakta iseniz yönlendirmesi diyebilirim. Ayrıca bu türden yaklaşımlarınız sınırlı evimizde o zamanki teknolojik kalıyordu. Yaygın olan müzik araçların olması da etkili oldu. Radyo, kasetçalar, plak çalar, sinema filmi oynatma projeksiyon cihazı, ... ile ele geçmeyen doğada nadir bulunan bir elmas gibi gizli saklı hazine misali olan müzik arasında çok büyük farklar vardır. 3. Türk sanat müziği ile ilgili Bu farklardan birincisi duyulan bir soru sormak istersek ne müziğin önce kulağa, sonra sormalıyız ve cevap ne olmalı? dimağa (beyine) sonrada kalbe Bizim zamanımızdaki Türk Sanat müziği algısıyla öğrendiğim ve perdelerin bir araya gelip ve icra ettiğim müzik arasında bir ahenk ve ritim-usul dağlar kadar fark dairesinde, abartıdan uzak, gerektiği kadar olduğunu gördüm. Şimdiki yükselmesi, derinleşmesi, aynıydı. Bir farkla; şimdi azalması yani sübutetmesi sonra bilgiye ulaşma ve karşılaştırma süküta ermesi yani sessizliğe

geçmesidir. Bunlar arzu edilenlerdir. Buarzu edilen "Müzik" insanı düşünmeye sevk eder. Bunların dışında kalanlara müzik denilemeyeceğini öğrendim. Sizi, bizleri, toplumumuzu düşünmeye sevk etmeyen nefsanidüşünceyi arzu eden, öne çıkararak ve yalnızca bencilâne hayatta kalmayı amaç edinmiş anlayışı vurgulayan müzik bize sunulmaktadır. Çağımız; maalesef bilinçsiz tüketim toplumu olmamızı ve ne verilirse onu tüketmeye bizi zorluyor.

Bundan kurtulmak kolay değil, öyle imkânsız da değil. İletişim araçlarını kullanarak var olanların en güzelini ve en doğrusunu araştırıp bulmak bizim elimizde... 4. Sizi Tanbur çalgısına yönlendiren, neydi? Tanbur çalgısı, sesinde ve mızrabında; türlü macera, sisleri ve gizleri olan sesleri barındırması. Perdelerin yana yana görülmeyen perdelerin ve seslerin keşfedilmeyi bekleyen bir hazine gibi ortalıkta durması. Tanbur; onu icra edene bir aynadır. Güneşin ışıklarını dünyaya yansıtan Ay gibidir. İnsanı bir güneş gibi tabir edersek tanbur, insanı insana öğreten onu aydınlatan bir ayna gibidir. İnsan,

tanbur ve nağmelerinin sihri ile kanatlanmış, bütün bir âlemi dolaşır. Simurg'u arayan kuşlar gibi kanat çırpar Simurg'u bulduğunda da kulağında yalnızca Simurg'un sessiz ve derinden kanatlarının hava ile olan hışırtısını duyarsın. Bir anda cennettesindir. Sakin şekilde akan bir pınarın başındasın veya ipek gibi denizin üzerinde ve sonra altında uçsuz bucaksız bir vadidesin, ılık esen bir rüzgârın yüzüne estiği bulutların altında uçuyorsun, özgürlük tanbur çalgısında bir başka âlemdir, yere inmek istemezsin...

5. Tanbur çalgısının gönüllerdeki bıraktığı hissiyat ve günümüzdeki değeri hakkında ne düşünüyorsunuz?

Kimilerine göre "Simurg" Tanburi Cemil Bey'dir, kimilerine göre ise Simurg'u arayan bir bülbüldür. Bazılarına göre ise bize Simurg'u anlatan, belki de onu bulmamız için dünyaya gönderilmiş bir velidir.

6. Türkiye'de hemen herkes "Elif Dedim" türküsünü sizden dinlemiştir. Herkesi çin yeri ayırır. Sizde de yeri ayrı olan bir beste var mıdır? Varsa hikâyesi nedir? Hikâyelerini anlatamam ama eserleri söyleyeyim. Yusuf Paşa; Neveser peşrev, Kemal Emin Bara;

Sultaniyegâh Medhal, müdahale ediyorsunuz veya destek buluyorsunuz.

8. Birçok nitelikli talebe yetiştiriyorsunuz. Talebeniz olma şansını yakalayanlara veya yakalayamayıp müzik alanında yeteneklerini icra etmek isteyenlere neler önerirsiniz? Bir san'at ile uğraşı vermek önemli bu Türk klasik sanatlarının her hangi bir türü olabilir. Herkes müzik yapacak diye bir zorunluluk veya keyfiyet yok.



Bunu profesyonel veya meslek olarak yapacaklara konservatuvarları şiddetle öneriyorum. Müziğe kabiliyetiniz varsa müziktir kabiliyetiniz yoksa başka bir san'attır veya olmalıdır. Uzak seneler önce san'at dalları usta-çırak dediğimiz yöntemle aktarım sağlanmaktaydı. Ancak şu zamanda bu konservatuvarlar, müzik okulları eliyle olmaktadır. Açıkçası bir ehliyet zorunluluğu vardır. En başa para hedefini koyup hareket edip önce bir meslek edineceğim, müziği de yaparım dersiniz bu günümüzde geçerli değildir ahlâki de değildir. Mühendislik veya başka bir alan seçip okuyup ondan sonra ben okuduğum şu-bu mesleği yapmayacağım müziği profesyonel olarak yapacağım dersiniz bu aç gözlülük, tabiri caizdir, maymun iştahlılık olur. Hem mühendis olmak isteyen önünü kesmiş oluyorsunuz hem de müzik okulunu okuyup yıllarını bunun eğitimine vermiş olanların maişetlerine engel oluyor olursunuz. En iyisi en başında buna karar

verip sevdiğiniz meslekte ilerlemektir. Günümüzde kimse okulunu okumadan öğretmen, doktor-cerrah, mühendis, mimar, pilot, asker vs. olunamıyorsa müzik

de okulsuz diplomasız yapılamaz ve yapılmamalıdır. Başarılar diledim. Bana bazı konulara fırsat verdiğiniz için sizlere ve söylediklerimi dikkate, kaale alacaklara teşekkür ettim.



Özer Özel Hüseyini Tanbur Taksimi ve Lavtacı Andon Hüseyini Peşrevi



Özer Özel Elif Dedim Türküsü Yorumu



Aslıhan Özel-Özer Özel Mesut Cemil Bey Nihavent Saz Semai



Aslıhan Özel

Özer Özel

DÜNYA BULUŞ ŞAMPİYONU ADEM AKKUŞ

İLE RÖPORTAJ:

“ÜLKEM İÇİN YAPABİLECEĞİM HER ŞEY BENİM İÇİN ÇOK KIYMETLİ.”

KONUŞAN:
SEMA KÜSMENOĞLU

Medyavebizler,dünyabuluş şampiyonuolansizi“Altın Çocuk”olaraktanıyoruz.Dergimiz aracılığıylasizilkdefatanıyacak okurlarımızıçinkendinizitanıtırmısınız?AdemAkkuşkimdir? İnsanın kendini tanıtmayı oldukçazorbiriş.Eğitimimden bahsedeyim: Elektronik bölümünü bitirdim. Sonra DokuzEylülÜniversitesi'nde GörselSanatlarAkademisi'ne geçtim.İkiyadevamedtikten sonraasılıstedişimşeyinFizik

bölümüolduğunufarkettim vebualandalisanseğitimimi tamamladım.Busüreçteresim çalışmalarımadevamedtim.İlk ürünlerimidelisanssürecinde ortayakoymayabaşladım.Lisans eğitimidediğimdönemdebir yandandauzayçalışmalarına, uzay fiziğine merak saldı. YüksekisansımBiyomedikalde; Mikrobiyolojiüzerineyaptım. Doktora için Biyomedikal hazırlıklarıyaptım,fakatşartlar tamamlanamamüsaadeetmedi. FiziköğretmeniolarakMilliEğitim Bakanlığında görevimebaşladım. İlk görevyerimolanSivas'ta “GökBilimŞenliği”düzenlemek

içinNASAileiletişimegeçtim.O zamaninternetyaygındağildive interneteerişmekoldukçazordu. Yapmışolduğumçalışmayı NASA'ya sundum ve NASA banadavetmektubugönderdi. Mektubaldıktanikiaysonra 1999depremineyakalandık. Deprem sonrası davet mektubu rafa kaldırıldı. **Yaşıküçük,gençbiröğretmen için NASA'dan davet mektubualmakçokgururverici ve inanılmaz bir şey olmalı.**



Davet mektubu beni biraz korkutmuştu. Göndermiş oldukları mektupta laboratuvarımınbüyüklüğünü,

kaçkişičalıştırdığımsoruyorlardı. Ben tek kişiydim ve o an ne söyleyeceğimi bilemedim, beni dikkate almazlar diye düşündüğüm için iletişimi geç kurdum. Çünkü mail göndermeamacımbelliydi; ama düşündüğümde daha fazlası ile karşılaşmak yaşıminküçükolmasındanda kaynaklıolacakhemkorkuttu hem de heyecanlandırdı. **Birçokalanayeteneğinizve ilginizolduğunugörüyoruz.**

Ailenizde bilim insanı veya sanatla uğraşan bir var mıydı? Resim, bizim ailede hemen herkesin ilgi alanı. Kuzenlerimden de ressam olanlar var. Annem, babam ve kardeşlerim resme hep ilgiliydi. Hatta aile içinde kendi aramızda resim yarışmaları düzenlerdik. İlk sergimi ilkokuldayken açmıştım. Bilim konusunda da biz babam çok destekliyordu. Evesüreklidergiler, fasiküller vb. gibibasılıyayınlar getiriyordu. Kütüphanegibibirevimiz vardı. **Ne zaman buluşla uğraşmaya başladınız?**

Buluşişineküçükyaşlardan itibaren taklitle başladım. Bilim adamlarının yaptığı küçük buluşları taklitle ederek çalışıyordum ve ortaokulsonuna kadar busüreçböyle devam etti.

Büyürken rol-model aldığınız bir var mıydı? Oyaşlarda ilginizi çeken, özellikle araştırdığınız bilim insanı var mıydı? Tesla'yı dikkatle takip ediyordum. Onunla ilgili bir yayın çıktığında ya da onun hayatıyla ilgili yazılar gördüğümde çok heyecanlanıyordum. Tesla, benim için zamanın ötesinde bir bilim insanıydı, hala da öyle olduğun düşünüyorum.

Hembilimsel hem de sanatsal yönleriniz göz kamaştırıcı derecede parlak. Pekiyi, bu alanlara olan yetenek ve ilginizi ilkin zaman farkettiniz ve nasıl geliştirdiniz? Çocukluk hayalim hep bir şeyler üretmekti. Buanlamda farkındalık yaşadığım özellikle bir olaya dadönem vardiyemem; ancak umutsuzluğakapıldığıman oldu. Fizik bölümü lisanseğitimimde fiziği öğrenmeye başladığımda ne kadar aciz olduğumu anladım. Bilgiyi almadan bir şey üretmek imkânsız. Bu yüzden bilginin çokluğunu gördüğüm zaman, insanın aciz olduğunu fark etmesi çok önemli. Eksik, yarım bilgiyle bir şeyler üretmek mümkün değil; ancak hevesin de kırılmaması lazım. Kırılrsa

da nasıl devam edeceğimizi aramak lazım. Ben bu anlamda hiçbir şey yapamayacağım, yenibirşeyüretmeyeceğim kaygısı yaşayıp umutsuzluğa kapılmıştım. Üniversitenin son yıllarında ise ortaya ürün koymaya başladığımda özgüvenim artmaya başladı.

Birçok alanda üst düzey çalışmalarınız varken farklı yerlerde çalışma imkânlarınız varken hala öğretmen olarak görev yapıyorsunuz. Öğretmenliği bırakmayı düşündünüz mü? Amerika'daki laboratuvarı açtığımdönemde öğretmenliği bırakmam gerekiyordu; fakat o dönem BİLSEM'e de başladım. Ve BİLSEM'e, BİLSEMli çocuklara âşık oldum. Öğretmenliği bırakmak kararım dan vazgeçtim. İkisini birlikte yürütmek için elim dengelençabı sarf ettim. O süreç zordu; ama güzeldi.

Sayamadığımız kadar çok buluşunuz olduğunu biliyoruz. Öncelikle 7'den 70'e olan okuyucularımıza kısaca buluşu açıklayabilirmisiniz? Buluş nedir? Nasıl buluş sahibi olunur? Buluşu kısaca tanımlamam gerekirse teknik bir probleme üretilmiş bir çözüm veyayenilikçi bir çözüm diyebilirim. Bir kişi ilk ürünündeki buluş basamağını belirli bir zaman dilimi içinde tamamlar. Süreci ilk ürününde öğrenen kişi sonrakı çalışmalarını

daha kısa zaman diliminde tamamlar. Buluş yapmanın için sorun tespit etmek gerekiyor. Buluş, bir soruna çözüm üretmiyorsa veya insanın hayatını kolaylaştırmıyorsa buna gerçek anlamda işe yarar bir buluş demek çok zor. Buluş için şu çerçeveye dikkate alınabilir: bir sorunu tespit ettikten sonra busoruna çözüm getirilmiş mi, getirilmediyse hangi yöntemler kullanılmış diye “VYPO, SPSN, TPE” gibi kurumlardan tarama yapılarak ilgilidokümanlar incelenebilir; ama butarama yeterli olmaz. Önarastırmayı yaptıktan sonra kendidüşündüğünüz teknik, işin nasıl yapacağını anlatan yöntemle ‘dosyanızı hazırlayıp Türk Patent Kurumu’na başvuru yapabilirsiniz. Bunun için Milli Eğitim Bakanlığımız Türk Patent Kurumu ile bir protokol imzaladı. Protokol gereği öğrencilerin buluş sahibi olduğubaşvurular, cüzibirmiktar lagerçekleşiyor. Bu, çok büyük bir imkân. Biz, yıllar öncesinde patent alabilmek için büyük miktarda harcıyorduk. Öğrenciler bir şeyler üretmeye teşvik eden ve çok büyük kolaylık sağlayan bu protokolün müthiş bir yenilik olduğun düşünüyorum.

Hangi buluşlara patent hangi buluşlara

faidalı model hakkı verilir?

Bunun bir çizgiyle ayırmakla doğru olmayabilir. Bir örnek açıklamak isterim: Hareketi bir hastaya taşı düşünelim. Bu taşı hareket mekanizmasını tamamen farklı bir şekilde yapıyorsan bu buluş niteliği taşıyor; ama aynı yöntemi kullanıp daha ergonomik, daha kullanışlı daha ucuz mal edilebilir bir şekilde daha farklı otomasyonlar ekleyerek faydalı modele çevirebilirsiniz. Burada önemli olan şey, ne yaptığınızı değil; işi nasıl yaptığınızı patentlediğinizdir. Bunu sebeple öğrencilerin ve öğretmen arkadaşlarımdan şu hususu dikkate almalarını istiyorum: Bir ürünü "Aa! Bunu keşfetmişler..." diye peşinilütfen bırakmayın. Keşfedildiğini düşündüğünüz şeyi bambaşka yöntemlerle daha ucuz, daha ulaşılabılır ve daha efektif bir şekilde ortaya koyabilirsiniz. Bu durumda buluş basamağı taşıyor ve yeni bir ürün sayılır. Bu yıllar içerisinde ucuz bir ürüne kısasürede ucuz bir şekilde erişimim mümkün olabilir.

Buluş sahibi olmak kişisel-sosyal anlamdan ne gibi değerler katar?

Buluş basamağını geçen bir kişinin inanılmaz kazançları olur. Öğrenci ve öğretmene açısından ayrı ayrı ifade etmek istiyorum. Öğrenci açısından baktığımızda özellikle bireylerin ergenlik dönemine girip kimlik arayışı sürecinde olduğu, ortaokul döneminde kendilerini "varetme" peşinde olduklarını görmekteyiz. Bu süreçte öğrencilerin buluşla uğraşmalarını hayata bakışlarını değiştiriyor, özgüvenlerini

artırıyor, varoluş süreçleri daha nitelikli geçiyor. Öğretmeni için de kendisinin ve öğrencisinin bir şeyler üretmesi ve ürüne sahibi olmaları ayrı bir gurur kaynağı. Ürün çikartan bir öğretmen veya öğrenci, buluş yapıyor, dünyada sadece kendisine ait olan bir seri geride bırakıyor. Bu durumun değerli olduğunu düşünüyorum. Ürünler ticarileşmesinin durumu da çok daha ayrı bir platform. Bu platformda inanılmaz güç mücadeleleri veriliyor. Bir ürün ortaya koyan buluş sahibi kendi alanında katbekat öne geçiyor. Öğrenciler için buluş sahibi olmanın ulusal alanda yapılan bilimsel yarışmalarda alınacak derecelere daha farklı olduğunu düşünüyorum. Bir firmaya başvurduğunuzda sizin bu firmaya için üretebileceğiniz katma değeri somut olarak varlığını tescil belgeleri ile göstermek çok önemli. Buluş sahibi olmak, kişilere yurt dışı seyahatleri için vize alırken bile kolaylık sağlıyor. Çünkü bilimsel bir platformla yurtdışına çıkmış oluyorsunuz ve gittiğiniz ülkelerdeki ilişkiler de size ayrı bir gözle bakıyor.

Peki, siz buluşlarınızı ortaya koyarken nasıl bir süreç içinde oluyorsunuz? Önce çevredeki problem alanlarını fark edip nasıl çözüm sağlayabilirim sorusuna mı yöneliyorsunuz yoksa bu ürünleneleri yapabiliyim sorusuna mı yöneliyorsunuz? Ürünleri ortaya çıkardığımız ilk yıllarda sosyal inovasyon açısından bakıyordum. Günlük yaşamımızda hayatımızı kolaylaştıracak ürünler üzerinde çalışıyordum; ama bir süre sonra bunların katma değere dönüşmesinin çok zor olduğunu

gördüm. Sonra alan belirlemeye başladım. Örneğin; buluşlarımdan en fazla olduğu alan tıp alanı. Çok uzun süre hastanelere gidip gözlem yaparak hekimlerle görüşerek problem tespitleri yaptım. Bu problemleri çözdüğüm zaman ürün katma değere dönüşümü? Hastanenin, hekimin veya hastanın büyük sorununu çözer mi, diyebilirdi çalışmaları yaptım. Ürünlerin bu şekilde çıkarıldığında çok daha başarılı ve katma değere dönüşen ürünler olduğunu gözlemledim. Süreç beni bu aşamaya doğal olarak itti. Bu aşamadan sonra ister istemez isminiz duyulmaya başlıyor ve artık çevre de siz bir problem durumuyla veya piyasada çözümün olmayacağıyla ilgili geliyorlar. Talep edildikçe durumlara göre ortaya koyacağınız ürün daha işlevsel oluyor. Öte ki türü siz yaptığınız ürün çeyizinizle müşteri bulmayacağınız ki müşteri bulmak çok zor bir şey.

Buluşlarınızı ortaya koyarken size Bilginç gelen veya sizigüldüren bir anınızı paylaşır mısınız?

Tıptanında olan ilk ürünümdeki anıyı anlatayım. Bu ürün, Amerika'da üretilen "Adam Frame". Kemik kırıklarının, doğuştan şekil bozukluğu ve kısıllığı olan kemikler ile hatalı kaynakmış veya kaynamayan kırıkların tedavisinde vücut dışından kullanılan kemik sabitleme ile ilgili. Bu ürün çikartıldıktan sonra ilk kez denenecek. Bende ürünün ilk ameliyatına girecektim. Yaşlı bir hastaydı. Ameliyatta röntgen filminin terstakıldığını farkettilik. Bacağında düzeltilmesi gerekirken hastanın bacağı daha fazla deforme oldu. Başımızdaki

profesör hekim tecrübeli olduğu için röntgen filminin ters takabileceğimizi söyledi. **Sonra hastanın ayağını düzeltiltik. Bir haftasonra hastamız, kontrolleri için biz ziyarete geldi. Ameliyat esnasında yaşadığım stresten dolayı hastayı beyazsakallı, nur yüzlü bir kişi olarak görüyordum, aklımda öyle kalmış. Kontrolde gelen kişinin esmer ve siyah sakallı bir kişi olduğunu gördüm. Odadan çıkıp profesöre; Hocam bu aynı adam değil, dedim. Hastanın bilgilerine baktığımda aynı kişi olduğunu tespit ettim. Ameliyat sonrasında stresten bitip düştüm. Ürünün hastada oluşturabileceği küçük bir hatayı ciddi bir stres yükledi ve genç, esmer, siyah sakallı hastayı yaşlı**

Süphe siz tüm buluşlarınız çok değerli ve bir biriyle kıyaslanamaz; ama en çok önemseydiğiniz buluşunuz hangisi?

Profesyonel yaşamımda, dünya çapında isimim duyulmasını sağlayan buluş, "Adam Frame" di. Bu projenin yanı sıra; ancak benim için gerçekten çok önemli olan, üzerine titredığım projem savunma sanayisi ile ilgili projemdir. Ülkemi için yapabileceğim her şey benim için çok kıymetli.

Meslektaşlarınıza bilimsel yönden ve sanat yönünden neler önerirsiniz?

Sanat yönünden bir şeyler önermek haddime değil; ama âcizane tecrübelerimi

paylaşabilirim. Resimle ilgili farklı türlerde çok sergi açtım. Bana ilginç gelen ebru ydu. Ebruda sizin müdahaleniz çok küçük. Ebru, kendi kendine hareket eden, kendiliğinden oluşan bir yapıya sahip. **Ebru sanatına yeni metotlar kattığınız araştırarak öğrendik. Bu metotların nasıl geliştirdiniz?** Ebru sanatını çok merak ediyordum veya yaşadığım yerde ebru hocası yoktu. Bu yüzden ebruyu kendime öğrendim. Kendi kendinize keşfettiğinizde deneyişeyler öğreniyorsunuz. Bu sebeple ebru sanatına kattığım iki üç tane farklı metot var. Ebru sanatında başarılı olmamın sebebi, bir başkasının beğenisine sunmadık kendi yapıyor olmam, diyebilirim. Hiçbir zaman ticarileşmek için gütmedim. Tüm sergilerimi dezavantajlı bireyler yararına açtım. Sanatla ilgili en arkadaşlarıma şunu önerebilirim: bir hobi beş sene sonra mesleğe dönüşebiliyor. Üzerinde durmak istediğiniz, çalışmayı düşündüğünüz hobinizi istikrarlı bir şekilde devam ettirmenize kadargötürün. Dikkate dersiniz alanlarında nitelikli yerlere gelenler istikrarlı olanlardır. Bilimsel yönde de şunları ifade edebilirim: Hiçbir zaman tek alandan bir ürün çıkartmaya çalışmayın. Asıl branşları nıyan branşlarla desteklemeler lazım. Eskiden bir tıp doktoru, fizikçi, kimyacı, astronomi bilimcisi bütüncül bir eğitim görürdü. Şuan bu ayrılmış durumda. İyi bir fizikçi olmak istiyorsanız mutlaka kimyayı, mühendisliği, malzeme bilimini, mekaniği ve bunların sanayideki karşılığını bilmemiz lazım. Hiçbir

şey laboratuvardaki gibi ideal şartlarda değil. Çalıştığımız alanın, diğer alanlara değen kısımlarını derinlemesine öğrenmemiz lazım. Her şeyi bilmemiz imkânsız. Bunu parça parça, ihtiyacımız olduğunda araştırarak yapmamız, öğrenmemiz gerekiyor. **Günümüz çocukları ve gençlerinin eneler önerirsiniz?** Öğrencilere öncelikle söyleyeceğim şey; ülkemizi sevmemiz lazım. Temel değerlerimizi, ahlaki değerlerimizi yitirsek hiçbir alanda başarılı olamayız. Hoş olmayı davranışlar sergileyen bir bilim insanı olamaz. Başarılı olmanın temel kuralı "Disiplin". Sabah erken kalkmak gerekiyor, bu çok önemli. Mutlaka bir spor dalı ve sanat dalı ile ilgilenmelerini öneririm.

Röportörün Notu: Adem Akkuş hocamız; ülkemiz ve hatta evrenimiz için tarif edilemeyecek derecede değerli, anlatılmayacak kadar çok yönlü bulunan, mütevazı, merhametli, derviş gönüllü, zamanın ötesinde bir insandır. Değerli Adem Akkuş'a keyifli sohbeti için ve kıymetli vaktini ayırıp deneyimlerini, önerilerini, bilgilerini paylaştığı için teşekkür eder, saygıları sunarız.

ÖZEL YETENEKLİ AKADEMİK BAŞARI

DOÇ. DR. MARILENA Z. LEANA TAŞÇILAR
@DR.MARILENALEANA

MARILENALEANA@GMAIL.COM

ÖĞRENCİLER VE BEKLENTİMİZ ÜZERİNE

Özel yetenekli çocuklar ve aileleriyle yaptığım çalışmalarda, ebeveynlerin akademik başarı konusundaki beklentilerinin oldukça yüksek olduğunu gözlemliyorum. Ancak bu beklenti her zaman gerçekçi ya da sağlıklı bir beklenti olmuyor. Küçük yaşlarda özel yetenekli çocukların herhangi bir çaba

edinemeyenler akademik olarak başarılı olmaya devam etmekten çok uzakta. Bu bağlamda özel yetenekli çocukların ebeveynlerinin düşüştüğü iki yanılsama olduğunu düşünüyorum: 1) Yüksek zihinsel kapasite = yüksek akademik performans ve 2) Küçük yaşta var olan yüksek akademik performansın

de akademik başarıyla önemli oranda bir korelasyona sahiptir. Yani zekâ düzeyi arttıkça, akademik başarı da artmaktadır. Bununla birlikte başarıya etki eden tek faktör kuşkusuz sadece zekâ değildir. Öğrencinin duygusal süreçleri, kendine olan güveni, akademik alanla ilgili öz yeterliği, çevrenin ona sundukları ya da sunamadıkları (iyi bir fiziksel alt yapı, okuldaki düzeyine uygun içerik, okulda özel yetenekli bir birey olarak ne kadar kabul gördüğü ya da ne kadar dışlandığı vb.). Ayrıca sahip olduğu ve öğrenmesini olumsuz etkileyebilecek dikkat sorunu, öğrenme güçlüğü gibi bir durumun da eşlik etmesi (iki kere farklı bir çocuk olması gibi). Dolayısıyla tüm bunları hesaba kattığımızda yüksek zihinsel kapasite eşittir yüksek akademik performans demek her zaman çok doğru bir yaklaşım olmayabilir. Ebeveynlerin bir diğer önemli yanılsaması da yukarıda bahsettiğim özel yetenekli öğrencinin küçük yaşlarda yüksek akademik performans sergilemiş olmasının ileride de buna devam edeceği şeklinde düşünülmesidir. Özel yetenekli çocuklar genellikle küçük

yaşlarda sahip oldukları merak sayesinde entelektüel olarak pek çok insanın bilmediği derinlikte bilgiye sahip olabilmektedir. Özellikle de kendi ilgi alanlarına giren konularda bu oldukça net gözlenmektedir. Okumayı erken yaşta ve kendi başlarına sırf meraktan, ya da öğrenmek istediklerine kendileri bir an önce ulaşmak istediklerinden buna başka bir örnektir. Bu anlamda akademik hayata diğer yaşlılarından önemli ölçüde ileride ve avantajlı başlamaktadırlar. Yaşlılarının saatlerce yapmaya çalıştıkları bir ödevi onlar kendi düzeylerine göre çok basit kaldığından birkaç dakikada tamamlayabilmekte ve genellikle de çok fazla tekrar etmeden, okulda da bilgilerine yenilerini eklemekten ilk birkaç yılı tamamlarlar. Ancak madalyonun öteki yüzüne baktığımızda bu saydıklarım nedeniyle bu öğrencilerin küçük yaşlarda ders çalışma alışkanlıklarını edinemediklerini ya da öz düzenleme becerilerini geliştirmediklerini görüyoruz. Oysa öz düzenleme becerileri özel yetenekli çocukların da geliştirmesi gereken temel becerilerdendir. İyi öz düzenleme becerilerine sahip bir öğrenci, öğrenme konusunda kendi



sorumluluğunu alabilen öğrencidir. Buna ek olarak neleri bilip neleri bilmediği konusunda kendini objektif olarak değerlendirebilen, öğrenme stiline farkında, kendisi için en etkili öğrenme stratejilerini kullanabilen, yeri geldiğinde bunları kendine göre uyarlayabilen, y a r a r l a n a b i l e c e ğ i kaynaklardan ne zaman ve nasıl yararlanacağını önceden düşünen ve en önemlisi de kendi öğrenmesi konusunda bir hedefe ve plana sahip olan öğrencidir. Özel yetenekli tanısı

almış olmak bu becerilerde iyi olduğu anlamına gelmemektir. İlk yıllardaki akademik performansın çaba sarfetmeden iyi olması bu öğrencilerin öz düzenleme becerilerinin iyi olduğu anlamına gelmediği için ileriki yıllarda dersler zorlaştıkça bu çocukların akademik performanslarının düşüğünü görmek mümkündür. Anne babaların çoğu benimle bu konuda iletişime geçtiklerinde çocuklarının eskisi kadar okulu ve dersleri önemsemediğinden,

performans sergiliyor olmaları ileride de aynı şekilde ilerleyeceklerini düşündürüyor. Bununla birlikte özellikle öz düzenleme alışkanlıklarını

Toplumda yüksek zihinsel kapasitenin, yüksek akademik performansa işaret ettiği oldukça kabul gören bir düşüncedir. Zira zekâ testleri

MÜZİK ALANINDA ÜSTÜN YETENEKLI ÇOCUKLAR

DOÇ. DR. EKİN ÇORAKLI KAHRAMAN
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ

yapmak istemediğinden, zorla ve özensiz yaptığından ert yanmaktadır. Bu noktada Isabelle Filliozat Kusursuz Ebeveyn Yoktur kitabındaki çok güzel bir benzetmeyi aktarmak isterim: 'Ateşinin 39,5 derece olduğunu gördüğümüz zaman aklımızdan ateşi düşürmesi için çocuğumuzun

üstünde ciddi yükler bindirmeye, zamanla da bu konuda duyarsızlaşmasına ve inanılmaz derin bir merak duygusu ile ilk yıllarda bizi şaşırtan miniğimizin bu merakını yitirmesine ve okula ve öğrenmeye karşı olumsuz tutumlar sergilemesine neden olur. Resmî tamamlanmış görevi görmek

ya da daha önce sağlanmadı ama şimdi sağlanmaya çalışılıyorsa da etkisiz olabilir.) Özel yetenekli çocuğumuzun öğrenme ile ilgili sorun yaşamamasını gerektirecek ve farkında olmadığımız bir farklılığı olabilir mi? Dikkat eksikliği, öğrenme güçlüğü bu sorunların en başında gelenleridir. Bu konuda çocuğumuzun bu alanda çalışmış deneyimli bir uzman tarafından değerlendirilmesi ufuk açıcı olabilir. Çocuğumuzun akademik performansını olumsuz etkileyebilecek psikolojik bir etmen olabilir mi? Özel yetenekli öğrencilerin bir kısmının okulda pek de istenmeyen hatta zorbalığa maruz kalan öğrenciler olduklarını görüyoruz. Her çocuk böyle bir durumu ailesiyle ya da öğretmeniyle paylaşma konusunda çok açık olmayabilir. Bu nedenle bu konularda da iyi bir gözlemci olmak ve okulun rehberlik servisinden ve öğretmeninden bu konularda bilgi ve destek almamız önemli olabilir. Bu sorulara sağlıklı bir şekilde yanıt bulduğumuzda özel yetenekli çocuğumuzun akademik performansına yönelik çok daha nesnel bir veri setine sahip olacağımızı düşünüyorum. Unutmayalım ki çocuğumuz her davranışı, her tepkisi ile bize bir şeyler anlatmak ister... Budilli öğrenmek ve onu anlamak için çaba göstermek herkesten önce bizim sorumluluğumuzdur...



çaba harcamasını istemek geçmez. Bunun

çocuğumuza destek olabilmek adına kendimize sormamız gereken 3 önemli soru: Özel yetenekli çocuğumuzun bulunduğu eğitim ortamında yeteri kadar besleniyor mu? Hepimiz çocuğumuzun karnısının aç olup olmadığını önemser ve bunun için de gerekli besinleri alması için elimizden geleni yaparız. Aynı şey çocuğumuzun öğrenme merakı ve beyni için de geçerlidir. Eğitim ortamında ilgi, yetenek ve hazır bulunuşluk düzeyine uygun eğitim verilerek beyni doyuruluyor mu? (Tüm eğitim hayatını dikkate alarak bu soruyu yanıtlamak gerekir, çünkü eğer küçük yaşlarda bu sağlandıysa ama şimdi sağlanamıyorsa da bir eksiklik

bir belirti olduğunu düzeltilebilmesi için de hastalığın teşhis edilmesi gerektiğini biliriz. Aynı şekilde çocuğumuz iyi notlar alamıyorsa buna engel olan bir şeyler var demektir. Eğer nedeni belirlemeyi başaramazsak notların yükseldiğini görme şansımız da pek fazla olmayacaktır. Filliozat'ın dediği gibi, öğrencinin akademik performansının neden düştüğünü araştırmazsak ve bunu sadece çocuğumuzun üzerine çalışması gereken bir sorun olarak görürsek resmî tamamını göremeyiz ve bu beklentimiz çocuğumuzun

Renzulli (1978), üstün yetenekli olmayı, 'genel yeteneğin ortalamadan fazla olması, göreve bağlılığın yüksek düzeyde olması ve yüksek düzeyde yaratıcılık' olarak tanımlamaktadır. Müzikte üstün yetenek ise seslere karşı duyarlılığın, sesleri seçmekte ve adlandırmadaki başarının ve sesleri birleştirmeye dair yaratıcılığın normal düzeyden fazla olması olarak tanımlanabilir. Günlük hayatta nadiren karşılaşılsa da müzik alanında üstün yetenekli olankişilere birçok biyografik filmde rastlanabilir. Shine filminde, erken yaşta çok zor piyano eserlerinin altından kalkabilen ancak sonrasında psikolojik sorunlar yaşayan David Helfgott'la karşılaşırız. Mozart'ın hayat hikayesinin anlatıldığı Amadeus filminde saray baş bestecisinin bestesini duyduğu anda çalabilen, hatta ona süslemeler ekleyebilen bir dahi besteciği görürüz. Dünyanın Bütün Sabahları filminde ise viola de gamba çalgısındaki becerisiyle dinleyiciyi kendisine hayran bırakan ve kraldan gelen saray müzisyenliği teklifini reddedebilecek kadar cesur olan bir müzik ustasının hikayesini izleriz. Çoğunlukla üstün yetenekli bu kişilerin keşfedilmesi çocukluklarına dayanmaktadır. O halde, şu soru çok önemlidir: Müzik alanında üstün yetenekli bir çocuk nasıl farkedilebilir? Winner ve Martino (2000), müzik alanında üstün yeteneğe sahip

bir çocuğun tonalite, anahtar, armoni ve ritim gibi müziğin yapısına ait özelliklere karşı hassasiyete sahip olduğunu ve müzikte ifadeye ilişkin özellikleri duyabilme yeteneğinin olduğunu belirtmişlerdir. Daha ayrıntılı olarak bakıldığında ise, bu çocukların 7 özelliği barındırdığını iletmişlerdir. Bu özellikler, (1) müzikal seslere ilgi, (2) müzikal hafıza, (3) mükemmel kulak, (4) deşifre (gördüğü notayı seslendirebilme), (5) müzikal üretkenlik (transpoze, doğaçlama ve besteleme yeteneği), (6) müzikal ilişkileri değişik yollarla gösterebilme ve (7) ifade'dir. Müzikal üstün yetenek üzerine çalışan başka bir bilim insanı olan Kimarskaya (2009), bu yeteneği bestecilik üstün yeteneği ve icracı üstün yeteneği olarak ikiye ayırmış, iki alanda farklı yetiler olduğunu belirtmiştir. Bu yetiler, temel müzikal yetilerin yanı sıra

bestecilikte bir çeşit müzik-mimari zekayı, icracılıkta ise motor kıvraklığı içermektedir. Malkoç (2004) ise, müzik alanında üstün yeteneğe sahip bir çocukların (1) nota yazımında çabuk olduklarını, (2) ritim duygularının ve hareket yeteneklerinin çok gelişmiş olduğunu, (3) duydukları melodileri kolay hatırladıklarını ve tekrarlayabildiklerini, (4) notaları belleklerine kısa zamanda yerleştirebildiklerini ve nota-nüans bağlantısını hemen kurabildiklerini, (5) notaları bestecilerin kişisel özellikleri ve yazılan zamana uygun olarak detaylandırabildiklerini ve eserler arasında kıyaslama yapabildiklerini, (6) bir esere ait tüm bilgileri hemen kavrayabildiklerini, (7) hayal güçleri güçlü olduğunu için farklı çalgılar için eserler yazabildiklerini, (8) göz önünde ve başarılı olduklarını, (9)



ŞERİF MUHİTTİN TARGAN'IN BİYOGRAFİSİ

çalışmalarında hızlı aşama kaydedebildiklerini, (10) küçük yaşta idealizmesahip olduklarını, (11) yüksek derecede konsantrasyon ve ciddiyete sahip olduklarını, (12) orijinal besteler yapabildiklerini, (13) kolaylıkla çalgı çalabildiklerini, (14) müzikal aktivitelerle yaşayıp sürekli arayış içerisinde olduklarını, (15) duygu ve deneyimlerini çalgılarına aktarmada ve vücut dilini kullanabilmede çok başarılı olduklarını, (16) müzik sanatı ile diğer sanat dalları arasında farklı bir iletişim kurabilme ve bilgilenme gücüne sahip olabildiklerini belirtmiştir. Müzik alanında üstün yetenekli çocukların yukarıda bahsedilen teknik özellikler yanında bazı kişilik özellikleri de yansıttıkları bazı bilimsel araştırmalar tarafından saptanmıştır. Alter'in1989'daki araştırmasında yetenekli müzisyenlerin daha yaratıcı, enerjik, bağımsız ve dinamik oldukları, Freeman'in 2000 yılındaki ve Subotnik ve diğerlerinin 2003 yılındaki araştırmalarında ise kendine güven özelliğinin bu kişilerin en net özelliği olduğu ortaya çıkmıştır(akt.Pereira Da Costa veLubart,2016). Yukarıda belirtildiği üzere, müzik alanında üstün yetenekli çocuklar, farklı ve dikkatle incelediğinde anlaşılabilen özellikler sergilemektedirler. Peki, bu özelliklere sahip çocuklara nasıl bir yaklaşımla nasıl en doğru eğitim verilebilir? Güven ve Sezginsoy (2009),

yetenek dağılımları geniş olan üstün yetenekli çocukların müzik alanında yetenekli olanlarının ayrı bir bölüm oluşturduğunu, bu çocukların potansiyellerin erken yaşta farkedilmesinin ve doğru şekilde yönlendirilmelerinin toplum açısından önem arz ettiğini belirtmişlerdir. Burada aile ve öğretmenlerin rolü azımsanamayacak kadar önemlidir. Malkoç (2004), ailenin çocuklarındaki farklı yeteneği fark edip koşullarını çocuklarına göre yönlendirdiklerinde bu üstün yeteneğin geliyeceğini, ilgisizlik ve anlayışsızlığın çocuğun yeteneğini körelteceğini belirtmektedir. Aile çocuğa destek olmalı, sosyal yaşantıların, eğitim koşullarını ona göre düzenlemelidir (Malkoç, 2004). Sloboda ve Howe (1991) araştırmalarında müzik alanında üstün yeteneğe sahip çocuklara mükemmel bir müzik öğretmeni nasıl tanımlayacaklarını sormuşlar ve yanıt olarak 'samimi' ve 'arkadaş canlısı' özelliklerini almışlardır (akt.Pereira Da Costa veLubart,2016). İdil Biret de benzer şekilde, ailelerin doğru eğitimle yola çıkmaları gerektiğini, bu eğitimlerin de çocukları kalıplara sokmayan, yaratıcılıklarını yüreklendiren ve yeteneklerini özgürce ifade etmelerine izin veren bir tavır göstermeleri gerektiğini belirtmiştir (Güven ve Sezginsoy, 2009). Dolayısıyla bu özel çocukların öğretmenleri ile kurdukları ilişkinin rahatlık

ve karşılıklı anlayış içermesi çok önemlidir.Üstün yetenekli çocukların akranlarına göre farklı duygusal özellikler sergilediklerini belirten Oğurlu ve Yaman (2010),bu farklılıklara saygı gösterilerek iletişime geçilmesinin önemine değinmiş, ailelerinin ve öğretmenlerin ve diğer yetişkinlerin onların sosyalleşmelerine destek olması gerektiğini savunmuştur. Özetle, aileler ve öğretmenler bu özel çocukların gereksinimlerine ilgi göstererek onların yeteneklerini ifade etmelerine ve geliştirmelerine izin vermeli, onlara sevgi ve anlayış ile destek olmalıdır. Bu özel çocukların kendilerine barışık şekilde, keyifle, özgürce yeteneklerini sergilemelerine izin vermek ve onları yüreklendirmek, onların hem yakın çevrelerinehem ülkelerine hem de dünyaya katkı sağlayan sağlıklı bireyler olmalarına yardım edecek ve dünyayı kuşkusuz daha iyi bir yer haline getirecektir.

İNANÇ FERİDUN ÇANCI

21Ocak1892'deİstanbul'unÇamlica semtindedoğdu.BabasıOsmanlı Devleti'nin son Mekke emîri, Meclis-i A'yân ikinci reisi ve Evkaf nâzırlarındanAliHaydarPaşa,annesi SabihaHanım'dır.Hz.Peygamber'in 37.kuşaktantorunudur.Adındaki Şerif kelimesi, aynı zamanda bu irtibatınifadesidir.Üniversiteyıllarına kadarözeldersleralaraköğrenimini sürdürdü.1908'deDârülfünunHukuk FakültesivebiryılsonraEdebiyat Fakültesi'negirdiveherikisindedemezunoldu.29Ekim1916tarihinde babasınınMekkeemirliğinetayini üzerineonunlabirlikteHicaz'agitti vebirsüreŞam'dabulundu.İ.Dünya Savaşı'nınardındanŞerifHüseyin'in OsmanlıDevleti'nekarşıArabistan'da başlattığıisyanaŞerifMuhittin'in babasının katılmamasından dolayı ailesi maddî ve mânevî büyük kayıplara uğradı.Türkiye Cumhuriyetikurulduktan sonra yeni sanatçevrelerindenilgigörmemesi yüzündengittiğiAmerika'da(1924) sekizyılkaldı.NewYork'tageçirdiği birameliyatsonrasİstanbul'adöndü. Ancakbudedefadakendisinemûsikiyle ilgiliciddibirgörevverilmeyinceiki yılsonralrakhükümetinindavetiyle Bağdat'a gitti (1934) ve burada DoğuveBatımûsikisibölümlerinin yeraldığıBağdatKonservatuvarı'nı kurarak yönetiminiüstlendi,ayrıcaud veviyolonseldersleriverdi.Ardından

Güzel Sanatlar Akademisi haline getirilenbukuruluşuntiyatroveheykel bölümlerinaçtı.1948'degeçirdiği bir rahatsızlık sonucu İstanbul'a döndü. Aynı yıl Hüseyin Sadettin Arel'in istifasıyla boşalan İstanbul Belediye Konservatuvarı ilmi kurul başkanlığına getirildiysede1951'de yinesağlıksebebiylebugörevinden istifaetti.8Nisan1950'deSafiyeAyla



ileevlendi.Zarifvemütevazıkışiliğiyle tanınanŞerifMuhittin13Eylül1967 tarihinde vefat etti ve Zincirlikuyu Asrı Mezarlığı'na defnedildi.Ağabeyi Şerif Abdülmecit Targan da (ö.1965) kemanî,viyolonselistvepiyanisttir. Türk mûsikisinin Batılı anlamda yetiştirdiği en büyük üdütü kabul edilen Targan'ın mûsiki kabiliyeti ailesitarafındanküçükyaşlardafark

edilmesine rağmen derslerine engel olacağı endişesiyle bu dönemde düzenli mûsiki eğitim alamamış, evlerinde düzenlenen haftalık mûsiki toplantıları sayesinde mûsikiyle tanışmıştır.Dörtbeşyaşlarındaiken duyduğu melodileri piyanoda yalnız başına çalmaya gayret etmiş, on üç yaşlarında doğru gizlice ud çalmıştır. Dahasonra ailesi mûsiki çalışmalarına izin vermiştir.Kendi ifadesine göre mûsikiye ciddi olarak 1906 yılında amcası Ali Câbir Paşa'nın önerisiyle Beyoğlu'nda Mösyö Riki'den aldığı viyolonsel dersleriyle başlamış, bu dersleri dahasonra Klevder ve Eringer Triyanon'ladevam ettirmiştir. Nasoradlı bir hocadan solfej, İskori adlı bir müzisyenden viyolonsel, armoni ve piyano dersleri almış, İskori'nin 31 Mart olayları üzerine ortadan kaybolmasıyla kendi kendine eğitimini sürdürmüştür. Buarada Ali Rifat Bey'den (Çağatay) Türk mûsiki klasiklerinden önemli fasıllar, Rauf Yektâ Bey'den nazariyat, Zekâîzâde Hâfız Ahmet Efendi'den (İrsoy) makam ve usul öğrenmiştir. verdiği ud resitali onun için iyi bir referans olmuş, bu icraatından onun udunun İtalyan virtüozu Pagannin'ininkemaniyla aynı düzeyde sayıldığı şeklinde yorumları yapılmıştır. Amerika'da kaldığı süre içerisinde

Başkan Roosevelt'in oğlu Archibald'dan büyük yakınlık gören Şerif Muhittin'in ilk dört yılı sanatını ilerletme ve kendine bir çevre oluşturmagayretiyle geçmiş, busırada Verdi Vasyer (veya Bedriş Vaşka) adlı müzisyenden aldığı viyolonsel dersleriyle kendini yetiştirmiştir. 13 Aralık 1928'de New York'un ünlü müzikholü Town Hall'de verdiği ud ve viyolonsel resitali müzik eleştirmenlerinin beğenisini kazanmış, daha sonra Boston, Detroit gibi pek çok şehirdeki resitaleri önemli birer sanat olayı şeklinde değerlendirilmiştir. New York Times, New York Herald Tribune, Sunday Telegraph, Musical America gibi yayın organlarında Şerif Muhittin'in müziği hakkında yorumlar yayımlanmıştır. Amerika dönüşü ilk konserini 4 Aralık 1934'te Beyoğlu'nda Fransız Tiyatrosu'nda veren Şerif Muhittin, eşi Safiye Ayla ile bazı hayır kurumları yararına verdiği konserler dışında saziyla hiçbir toplum üsiki icrasında yer almamış ve hiçbir sanat kâr amaçlı etmemiştir. Dönemin en önemli viyola ustası Gaspar Cassado'nun çok takdirettiği bir sanat kâr olmuş, viyolonselde gösterdiği başarınını yanı sıra özellikle busazın kazandırdığı Batı tekniğini kullanarak çaldığı udda kendi üslûbunu geliştirmiş, ancak bu üslûbun klasiktavrayakırı düşmesinden dolayı udugitar gibi çaldığı iddiasıyla eleştirilmiştir. Halbuki Şerif Muhittin, Üdi Nevres'in tekniğini Ali Rifat Çağatay'dan

olarak güçlü bir virtüozite ortaya koymuş, Ali Rifat Çağatay ud konusunda Şerif Muhittin'in kendisini çok aştığını söylemiştir. Türk müzikisi eserlerini Batı'ya da dinletebilmek için çok sesli armoniden ziyade kontrpuanadayan, fakat aynı zamanda millî karakterini kaybetmeyen bir müzikini meydana getirilmesinin gerektiğini ifade etmiştir. Tamamen Batı tarzındaki beste anlayışının hâkim olduğu bir çalışmanın bazı yerlerine halk müzikisi temaları yerleştirmek ve bunları armonik kurallarına uydurmak suretiyle çok sesli halesokarak çağdaş Türk müzikisi diyekabulettirmeye çalışmanın zamankaybından başka bir şey olamayacağını vurgulamıştır. Targan'ın Bağdat'ta kaldığı yıllarda Arap âleminin en ünlü üdîleri arasında anılan Cemil ve Münir Beşir kardeşlerle Selman Şükür adlı sanat kârı yetiştirdiği bilinmektedir. Şerif Muhittin virtüozluğunun yanı sıra besteleriyle de tanınmıştır. Bestelediği yirmi beş civarındaki eser sadece üçü şarkı formundadır. Saz müzikisine ait eserleri arasında

(Osman Nuri Özpeke'nin Kapris icrası Youtube linki)



(Osman Nuri Özpeke'nin Targan'ın çocukluk udu ile Koşan

Çocuk icrası Youtube linki)



(Şerif Muhittin Targan ile Mesut Cemil Beyin röportajı ve Targan'ın Kanatlarım Olsaydı icrası)



gibi orijinal besteleriyle düğâh, ferah fezâ, hüzzam, uşşaksaz semâileri entanmışlardır. İlk eseri Mehmed Âkif Ersoy'a ithaf ettiği hüzzamsaz semâisidir. Eserin birinci ve ikinci hânesiyle teslimini on üç yaşında bestelemiş, üçüncü ve dördüncü hânelerini 1924'te tamamlamıştır. Şerif Muhittin'in son eseri sözleri Behçet Kemal Çağlar'a ait "Ömrümün son şevki sensin başkaları istemem" mısraıyla başlayan üzünak şarkısı olup 1964'te Behçet Kemal Çağlar'ın isteği üzerine Safiye Ayla'nın vereceği bir konseri çin yirmi dört saatte çerisinde bestelenmiştir. **Klasik melodiyapısını kullandığı saz semâilerinin dışındaki saz eserleri daha çok Batı müziğine dayalıdır. Bu etütlerin Türk müzikisinde belirli bir saz için bestelenmiş ilk eserler olduğu kabul edilir.**

ÖZEL YETENEKLI ÇOCUĞUN ANNE BABASI OLMAK

Dr. Serkan DEMİR

Eğitim Programları Geliştirme Uzmanı

Özel yetenekli çocukların yetenek ve potansiyellerinin gelişiminde ailelerinin önemli bir role sahip olduğu bir çok araştırmacı tarafından kabul edilmektedir. Özel yetenekli çocukların doğru şekilde yetenekli potansiyelleri ortaya çıkararak geliştiren, onların kendi gelişim düzeylerine uygun olarak öğrenmede deneyimleri geçirmelerini sağlayan ve eğitim gereksinimleri doğru şekilde yönlendiren ailelerdir. Bununla birlikte bu çocukların günlük hayatta karşılaştıkları sorunları, onlarla birlikte yaşayan yine ailelerdir. Saranlı (2011) ailelerin büyük kısmının üstün yetenek kavramının tanımını bilmediğini, çocuklarının üstün yetenekli olup olmadığını bilmedikleri gibi bu durum karşısında ne yapacaklarını da bilmediklerini belirtmiştir. Ailelerin bu konuda pek bilgilerinin çocuklarının diğer çocuklara göre daha farklı olduğunu ancak çocuklara doğru yöntemlerle desteklenmediklerinde bu farklılık çocuklar için olumsuz bir durum olarak ortaya çıkmakta ve aileler için bir sorun haline gelmektedir. Kurtulmuş (2010) ailelerin çocuklarının özel yetenekli olarak tanılandığını ilköğrendikleri andan itibaren farklı duygular yaşadıklarını belirtmiştir. Bunun nedenini ise üstün yetenekli bir çocuğa sahip olmanın heyecan verici

bir durum olması kadar zorlayıcı bir durum olmasınabablamaktadır. Bununla birlikte ailelerin çocuklarının tanılandıkları ilk zamanlarda öncelikle onun mutluluğu ve sosyal uyumu ile ilgili konularda kaygılandıklarını ve daha sonra kıs sürelerde ise çocuklarına uygun okul bulma, okula erken kayıt yaptırmama, hızlandırma uygulamalarına yönelik araştırma yapma gibi konularla ilgilenmektedirler. Yıldırım (2012) özel yetenekli bir çocuğa sahip olan ailelerin diğer ailelere göre daha ilgili ve bağlı olduklarını savunmasınakarşın Saranlı (2011) ailelerin büyük kısmının üstün yetenek kavramının tanımını bilmediğini, çocuklarının üstün yetenekli olup olmadığını bilmedikleri gibi bu durum karşısında ne yapacaklarını da bilmediklerini belirtmiştir. Ailelerin bu konuda pek bilgilerinin çocuklarının diğer çocuklara göre daha farklı olduğunu ancak çocuklara doğru yöntemlerle desteklenmediklerinde bu farklılık çocuklar için olumsuz bir durum olarak ortaya çıkmakta ve aileler için bir sorun haline gelmektedir. Kurtulmuş (2010) ailelerin çocuklarının özel yetenekli olarak tanılandığını ilköğrendikleri andan itibaren farklı duygular yaşadıklarını belirtmiştir. Bunun nedenini ise üstün yetenekli bir çocuğa sahip olmanın heyecan verici

(2004) ailedeki uyumun, demokratik ebeveyn tutumunun, üst-bilişsel becerileri desteklemelerinin ve çocuklarıyla birlikte vakit geçirmelerinin çocuklar üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu belirtmektedir. Bununla birlikte ilgili alan yazını incelendiğinde, özel yetenekli çocukların krizlerine oranla sosyal duygusal gelişimlerinde sorunlar yaşadıkları ve busorunların nedeni olarak aile ve çevre faktörlerini etkileri olduğunu tespit edilmiştir. Özel yetenekli çocuklarını yaşadıkları busorunları çözebilmek, onların ihtiyaçlarını sağlıklı bir biçimde karşılayabilmek ve potansiyellerini doğru bir şekilde yönlendirebilmek için ailelerinde sürece dahil olmaları gerekmektedir. Ailelerin busürece dahil edebilmek



için onların özelliklerinin, yaşadıkları duyguların ve ihtiyaçların tespit edilmesi gerekmektedir.

Özetle özelyetenekli çocuklar farklı gelişim özellikleri ile dünyaya gelirler. Bu farklı gelişim özellikleri karşısında aileler neler yapabileceklerini, nasıl destekleyebileceklerini bilmemektedirler. Bu belirsizlik onlarda kaygı ile birlikte çaresizlik yaratmaktadır. Budurum karşısında ailelere yönelik eğitim programları düzenlenmesi ile birlikte aile danışmanlık uygulamalarının yapılması gerekmektedir. Aile eğitim programlarının düzenlenmesi ve aile danışmanlık uygulamalarının yapılması için de ailelerin ihtiyaçlarının belirlenmesi gerekmektedir.

Özel Yetenekli Öğrencilerin Ailelerinin İhtiyaçları Yukarıda belirtilen uygulamaları yaşayan ailelerin özelyetenekli çocukları için

ihtiyaçları bu bölümde sunulmuştur. Karakuş (2010) tarafından yapılan araştırmada ülkemizdeki özelyetenekli çocukların anne babalarının çocuklarının soruları, kişilik özellikleri, iletişim becerileri, örgüne eğitimleri, eğitsel çalışma alışkanlıkları gibi konularda güçlüklere yaşadıklarını tespit etmiştir. Bununla birlikte Saranlı (2011) ailelerin çocuklarının potansiyellerine uygun okula yerleştirilmesi, okul çalışanlarıyla sağlıklı ilişkilerin sürdürülmesi, öğrenim hayatlarında yaşadıkları başarısızlık ya da motivasyondüşüklüğünde başatme ve onları cesaretlendirmek konularında endişe yaşadıklarını belirtmektedir. Bununla birlikte ailelerin çocuklarının akrabaları ile birlikte yaşadıkları duygusal problemleri çözmeye, depresyon ve mükemmeliyetçilik gibi sorunlarla başatmekonularında desteğe ihtiyaçları bulunmaktadır. İlgili alanyazını incelendiğinde ailelerin

çocuklarının yaşadıkları sorunlarla birlikte çocuklarının eğitim öğretim faaliyetlerinde devam ettiği kurumlarla da sorunlar yaşadıkları tespit edilmiştir. Özellikle çocuklarının eğitim gördüğü bilim ve sanat merkezlerinin çalışma koşulları ile ailelerinin bu kurumlardan beklentilerinin uyum sağlamadığı belirtilmiştir. Bununla birlikte özel yetenekli çocukların ailelerinin çocuklarının eğitim gördüğü okullardaki öğretim programlarına yönelik beklentileri, tutumları ve çalışmalarını destekleme düzeylerinin çocuklarının başarılarını etkilediğini savunmaktadır. Dolayısıyla ailelerin eğitim kurumlarından beklentileri onların sorunları yaşamalarını da neden olmaktadır. Sak (2012) özelyetenekli çocukların ailelerinin önceliği, merkez sınavlarda çocuklarının başarılı olup olmadığını üniversitelere yerleşmesi olduğunu belirtmektedir. Bu durumdan dolayı ailelerin çocuklarının eğitim öğretim gördüğü kurumlarda proje çalışmalarına katılma, sanatsal faaliyetlere katılma, var olan potansiyellerini ortaya koyma ve geliştirme etkinliklerini anlamsız ve gereksiz olarak düşünebilirler. Kerr (2009) ailelerin yaşadıkları ve endişe duydukları diğer bir konunun ise okuldaki öğretmenlerin üstün zekalı ve özelyetenekli çocuklara karşı tutumları ve okullardaki öğretim programlarının çocuklarının düzeylerine uygun olarak farklılaştırılması uygulamaları. Aileler çocuklarının gelişim özelliklerinden

dolayı başarıyı çağırıştırıyor olsa da öğrenim gördükleri okullarda öğretmenle ve öğretim programıyla uyumlu olup olmayacakları konusunda kaygılarıyla yaşadıklarını belirtmektedir.



özelyetenekli çocukların ailelerinin ihtiyaçları tespit edildiğinde aşağıdaki konulara başlıklar ortaya çıkmaktadır.

- Sosyal duygusal gelişimi destekleme
- Arkadaşlık ilişkileri
- Mükemmeliyetçilik
- Akademik başarı
- Okul programları
- Okul etkinlikleri
- İletişim
- Beklenmedik başarısızlık
- Kariyer planlama
- Merkezi sınavlar
- Kardeş ilişkileri

Yukarıda belirtilen konuların çözümünü için ailelerinde desteklenmesi gerekmektedir. Bu konuda eğitim kurumlarına, okullara ve

öğretmenlere büyük sorumluluklar düşmektedir. Budurum karşısında üstün zekalı ve özel yetenekli çocukların devam ettiği okullarda ya da Bilim sanat merkezi gibi

eğitim kurumlarının ailelerle işbirliği içerisinde çalışmalar yürüterek ailelerin ihtiyaçları konusunda onlara destek sunmaları gerekmektedir. Bu destek dolaylı olarak üstün zekalı ve özelyetenekli çocukların potansiyellerinin ortaya çıkmasını ve gelişmesine büyük katkı olacaktır. Okul Aile İş Birliği Kapsamında Yapılabilecek Destek Uygulamaları Özeleğitim yönelik destek alamayan bir ailenin günlük yaşamı uğraşısının yanı sıra özelyetenekli çocuğunun ihtiyaçlarına yönelik zenginleştirilmiş bir çevre düzenlenmesi son derece zor olduğu görülmektedir. Anne-baba ve öğretmenler özelyetenekli çocukların ihtiyaçlarına uygun bir öğrenme ortamı oluşturabilmeleri ve çocukları bu ortamdan

yararlandırılabilmeleri için ortak bir çaba göstermelidir. Özel yetenekli çocukların aileleri ile işbirliği çerçevesinde yapılacak çalışmalar ailelerin özellikleri ve ihtiyaçları göz önünde bulundurularak iki bölümde ele alınabilir. Bunlardan birisi çocukların gelişim gereksinimlerine yönelik aile eğitim programlarının uygulanması ve diğeri ise özel yetenekli çocukların eğitim gereksinimlerine yönelik zenginleştirilmiş öğrenme etkinliklerinin düzenlenmesi. AnneBabaEğitim Programlarının Uygulanması Çıkış noktasını çocukların ilk ve en önemli eğitimcilerinin anne ve babalarının olması fikrini oluşturduğu aile eğitimi uygulamaları çocukların sağlıklı bir biçimde yetiştirilmesini desteklemek amacıyla annebabalara yönelik geliştirilmiş etkinliklerin bütünüdür. Bu uygulamalar ile annebabaların sağlıklı ebeveyn tutumunu kazandırma, olumsuz davranışları düzenleme, çocuklarla sağlıklı iletişim kurma, anne ve babaların özgüvenlerini geliştirme, çocuk bakımı ile birlikte gelişim ve eğitim konularında aileleri desteklemek amaçlanmaktadır. Aile eğitiminin ailelerine ebeveynlik bilgileri ve becerilerini geliştirmek, ailelerin yaşadıkları problemlerle sağlıklı yollarla başatmeyeye yönelik deneyimlerini geliştirmeyi amaçlayan

programlardır. Bununla birlikte ailelere ebeveynlik becerilerinin kazandırılmasının çocukların ihtiyaçlarına karşı duyarlı olmayı da sağladığını savunmaktadır.

Afat (2013) yaptığı çalışmada üstün zekalı ve özel yetenekli çocukların ailelerinin ihtiyaçlarından yola çıkarak geliştirdiği aile eğitim programında üstün zekâ kavramı, üstün zekâlıların kişilik özellikleri, motivasyon, mükemmeliyetçilik, başarı, stres, iletişim, öz düzenleme ve okul aile işbirliği konulara yer vermiştir.

Morawski ve Sanders (2008) üstün zekâlı çocuklarını yaşadıkları sosyal ve duygusal sorunların nedenlerine yönelik yaptığı çalışmada ailelerin kendilerine olan güven düzeyinin etkilerinin olduğunu ortaya koymuştur. Bundan dolayı ailelere yönelik güven düzeyini artırılmasına yönelik çalışmaların yapılması gerekliliğini vurgulamaktadır. Ayrıca ailelerini yaşadıkları stresin üstünlerin gelişimlerine ve onları destekleme yollarını etkilediğini ve ailelere yönelik stres eğitim programlarının uygulanmasını önerilmektedir. İlgili alanyazınında üstün zekâlı ve özel yetenekli öğrencilerin ailelerine yönelik aile eğitim programlarının önemi ve gerekliliği ile ilgili bilgiler yer alması karşın ülkemizde bu özelliklere sahip öğrencilerin ailelerine planlı sistemli bir şekilde hazırlanmış, uygulanmış ve etkisi değerlendirilmiş bir program bulunmamaktadır. İlgili alanyazınında



yetenekli çocuklara yönelik kurulmuş derneklerde, bazı üniversitelerin ve özel okulların üstün zekâlı ve özel yetenekli programlarında süreklilik göstermeyen, birkaç oturumluk seminer ya da konferanslardan oluşan çalışmaların olduğu tespit edilmiştir. Ülkemizde üstün zekâlılar ve özel yetenekli çocukların ailelerinin ihtiyaçları doğrultusunda aile eğitim programlarının uygulanması gerekmektedir. Yukarıda belirtilen ilgili alan yazını doğrultusunda gerçekleştirilecek aile eğitimi programının aileler üzerinde aşağıdaki faydalarının olacağı düşünülmektedir.

1. Ailelerin üstün zekâlı ve özel yetenekli çocuklarının gelişim özellikleri ile birlikte gereksinimlerinin farkına varmalarını sağlar.

2. Ailelerin çocuklarının doğuştan getirdikleri potansiyeli ortaya çıkarma ve geliştirmede

hangiyöntemler kullanacağına dair rehberlik eder.

3. Ailelerin kendilerinin yalnız ve çaresiz hissetmelerini engelleyerek onların bu süreçte daha öz güvenli olmalarını destekler.

4. Üstün zekâlı ve özel yetenekli çocukların bütüncül gelişim alanlarının nasıl desteklenmesine yönelik yöntem ve teknikleri öğrenmelerini sağlar.

5. Ebeveynlerinin çocuklarıyla nasıl iletişim kuracaklarını öğrenmeleri ile birlikte anne babanın kendileri arasındaki sağlıklı iletişimin kurulma yollarını öğrenmelerini sağlar.

6. Ailelerin çocuklarına yönelik edinmiş oldukları ebeveyn tutumlarının farkına varmalarını ve sağlıklı anne baba tutumları kazanmalarını imkân verir.

7. Üstün zekâlı ve özel yetenekli çocuklarını yaşadıkları sosyal duygusal problemlerle baş etme yollarını öğrenmelerini sağlar.

8. Üstün zekâlı ve özel yetenekli çocukların yaşadıkları stres, mükemmeliyetçilik, akran ilişkileri aşırı duyarlılık ve asenkron gelişimden kaynaklanan problemlerin çözümünde aileleri destekler.

Zenginleştirilmiş Öğrenme Etkinliklerinin Düzenlenmesi Özel yetenekli bireylerine eğitimlerine yönelik yapılacak çalışmalarda velilerle iş birliğinin yapılması gerekmektedir. Ancak bu iş birliğinin sağlığı yapılabilmesi için velilerin özel yetenekli çocuklarının gelişim özelliklerini doğru bir şekilde tanımaları gerekmektedir. Özel yeteneklilerin hem gelişim özellikleri hem de eğitimlerine yönelik farklı bakış açıları oluşturulması gerekmektedir. Ayrıca velilere özel yeteneklilerin eğitimlerinde zenginleştirilmiş etkinliklerinin özelliklerine ilişkin temel bilgiler verilip, sadece okullarda değil evde ailesiyle birlikte zenginleştirilmiş etkinlikler yapılmasına yönelik farkındalık çalışmalarının yapılması gerekmektedir.

İlgili literatür incelendiğinde velilerin aile olarak zenginleştirme etkinlikleri yapmaları gerekliliği vurgulanmaktadır. Yatay ve dikey olmak üzere iki tür zenginleştirme yapılıp; yatay zenginleştirmede etkinlik çeşidini arttırmasöz konusu ikendikey zenginleştirme ise, okulu ile ilgili derinlemesine çalışmalar yapılmaktadır. Zenginleştirilmiş

normalsınıf modelinde, özel yetenekli çocukları için yaşatılmaları meraklı ve yeteneklerine cevap verecek şekilde hazırlanmış keşfetmeye yönelik aktiviteler, grupeğitimi çalışmaları yer almaktadır.

Sınıf programına, normalde bulunmayan daha zor konular ve farklı materyaller ve farklı öğrenme alanları eklenmektedir. Zenginleştirmeyada zenginleştirilmiş etkinlikler gibi kavramları sıkı sıkıya anlaşılmakta, bu kavramlara ailenin zenginliğinin yanı sıra, para ile satın alınacak oyuncak, malzeme, özel paraleğitim olanakları gibi maddi zenginliğe ilişkin anlamları eklendiği belirtilmektedir. Burada vurgulanan yaşantıların zenginleştirilmesidir. Yani, farklı mekânlar, nesnelere, kişilerle etkileşim; anlamlı ve kritik olaylar, çocuğun gelişiminin önemli yaşantılarıyla karşılaşma şansının varlığı dile getirilmektedir. Yetişkinler

Renzulli özel yeteneklilerin eğitimlerinde 3 tür zenginleştirme çalışmasının olduğunu belirtmişlerdir. Bu çalışmalar sırasıyla;

• Zenginleştirme türü I: Butür zenginleştirme keşfedayalı olmakla birlikte işitsel ve görsel içerikli, öğrenciler için var olan öğretim programından farklı olarak daha ilgi çekici ve yeni etkinlikleri kapsamaktadır.

• Zenginleştirme türü II: Bu tür zenginleştirmede öğrencilerin farklı yöntem ve teknikler işe koşularak düşünme, iletişim ve düşünme becerilerinin gelişmesiyle beraber öğrencinin motivasyonunun geliştirilmesine yönelik etkinlikleri kapsamaktadır.

• Zenginleştirme türü III: Bu tür zenginleştirme programının üst düzey yaşamasını temsil etmektedir. Öğrencinin süreci içerisinde aktif olduğu, kendi



yaşve seviyesine uygun üst düzey uygulamalar, araştırmaları yapması amaçlanmaktadır.

Yapılan araştırmalar, öz yetenekli çocukların normal gelişim gösteren akranları ile kıyaslandığında, ailelerinin okumak, akıl zeka oyunları oynamak, ilginç, farklı yerlere gezi gibi etkinliklere çok daha fazla zaman harcamak zorunda kaldıklarını göstermiştir. Özel yetenekli öğrencilerin astronomi ve teknoloji konularına ilişkin ilgilerinin oldukça yüksek olduğu tespit edilmiştir. Özel yetenekli öğrencilerin eğitimlerinde var olan yeteneklerini, yaratıcı düşünme becerilerini, bilimle karşı ilgilerini meraklarını, sanat, spora gibi alanlara yönelmelerini sağlayıcı eğitimlerle beraber teknolojik yeterlikleri geliştirici eğitimlerin verilmesi gerekmektedir.

Öğrenme ortamının öğrenme özelliklerine uygun tasarlanmasının öğrencilerinde düşünme becerilerine olumlu etkisi birçok araştırma tarafından ortaya konulmuştur. Yaratıcı potansiyeli var olan özel yetenekli öğrencilerin potansiyellerini geliştirecek bir çevreye ihtiyaç duyduklarını, her çocuğun yaratıcılık potansiyeli ile dünyaya geldiklerini ancak okul yaşantılarının yaratıcı düşünce ile keşifler yapmalarına, olaylara, durumlara farklı bakış açılarıyla bakmalarına, günlük hayatlarında karşılaştıkları problemlere yeni

çözümler üretmelerine imkan vermesi gerekmektedir.

Farklılaştırılmış ve zenginleştirilmiş bir öğrenme ortamının oluşturulması için aileler ve öğretmenlerin birlikte çalışmaları gerekmektedir. Erken çocuklukta öğretmenlerin öğrencinin ilgi ve ihtiyaçları doğrultusunda farklılaştırılmış ve zenginleştirilmiş bir öğrenme ortamı oluşturma sürecinde ailelerin gözlemlerinden yararlanmalıdır. Bununla birlikte aileler çocuklarının okul ortamında geçirdikleri deneyimleri devamını ev ortamında devam ettirmeleri gerekmektedir. Bundan dolayı öğretmenlerle işbirliği içerisinde olmalıdırlar.

Kaynakça

Afat N. (2013). Üstün yetenekli çocukların ebeveynlerine yönelik geliştirilen aile eğitim programının etkililiğinin sınanması. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul

Karakuş, F. (2010). Üstün yetenekli çocuklarının anne babalarının karşılaştıkları güçlükler. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 6(1).

Kerr, B. (2009). Encyclopedia of Giftedness, Creativity, and Talent. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Kurtulmuş, Z. (2010). Bilim ve Sanat Merkezine Devam Eden. stün Yetenekli

Çocukların Ailelerine Verilen Bilgisayar Temelli Eğitimin Aile Bireylerinin Aile İlişkilerini Algılamalarını ve Çocuklarının Mükemmeliyetçilik Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Moon, S. M. (2004). Social Emotional Issues underachievement and Counseling of Gifted and Talent Students. California: Corwin Press

Robinson, N. M., Lanzi, R. G., Weinberg, R. A., Ramey, S. L. & Ramey, C. T. (2002). Family factors associated with high academic competence in former head start children at third grade. Gifted Child Quarterly, 46(4), 278-290.

Sak, U. (2012). Üstün zekâlılar: Özellikleri tanınmalarına eğitimleri. 2. Baskı. Ankara: Vize yayıncılık.

Saranlı, A. G. (2011). Üstün yetenekli çocukların ailelerine yönelik geliştirilen aile rehberliği programlarının etkililiğinin incelenmesi. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,

Stuart T. & Beste A. (2008). Farklı olduğum biliyordum: Üstün yeteneklileri anlayabilmek, (Çev. Armağan Gönenli), Ankara: Kök Yayıncılık

Yıldırım, F. (2012). Üstün yetenekli çocuklar ve ailelerinde duygusal ve davranışsal özellikler. Uzmanlık Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıklar Ana Bilim Dalı, İzmir.

“ EN İYİSİ OLSUN ” DİYE ERTELEME DAVRANIŞI

“ NİYE DAHA ÖNCE BAŞLAMADIM ? ”

SEMA KÜSMENOĞLU
MALTEPE KADIR HAS BİLSEM

Erteleme: Bir şeyi yapmak için yeterli zamanı olmasına rağmen son dakikaya kadar bekleyip o işi sonraya bırakmaktır (Ferrari, 1994). Erteleme kavramı, Latince “procrastinare” fiilinden gelmektedir ve bir işi başka bir güne bırakma anlamına gelmektedir. Ertelemenin modern bir hastalık olduğu öne sürülmektedir. Erteleme davranışının, teknolojinin geliştiği, planlı ve programlı yaşamın ön planda olduğu toplumlarda daha belirgin şekilde görüldüğüne dikkat çekmiştir. Sanayileşmenin fazla olduğu toplumlarda erteleme davranışı da paralel olarak daha belirgin gözlenmektedir. “Erteleme”ye ait ilk açıklamaları psikanalitik kuramın ortay koyduğu görülmektedir. Freud ve onun çalışmalarını takip eden psikanalitik kuramı benimseyen araştırmacılar, erteleme davranışını ilişkili olarak kaçınma kavramının önemi üzerinde durmuşlardır. Kaygı, kişiyi harekete geçirme, bir şey yapmama veya etkinliğe bulunma konusunda motive eden bir gerilim durumudur. Kaçınma davranışında da kaygının rolü açıklanmıştır. Freud, ego nun bastırıldığı ve yıkıcı olabilen duygular için kaygının bir uyarıcı işaret olduğuna inanmaktadır. Ego, kaygıyı yaşadıkdan

sonra, birçok savunma mekanizması kullanmaktadır. Freud, kaçınılana ya da tamamlanmayan görevlerine göyü tehdit ettiği için bireylerin erteleme davranışını gösterdiğini ileri sürmüştür. Erteleme davranışını psikodinamik yorum getiren Spock (1971), çocuklar ebeveynlerinin verdiği görevlerde başarısız olduklarında onların bilinç dışı öfkelerine maruz kaldıklarını savunmuştur. Çocuklar da bu öfkeye bilinç dışı bir tepki olarak gelecekteki hedefe yönelik davranışlarını geciktirirler. Bu tutumları altında yetişen yetişkinler önemli derecede başarıya gerektiren görevlerle karşılaştıklarında bilinçsizce anne baba çatışmalarını hatırlayıp bu bilinç dışı anıyı ve aile eşleşen kızgınlığa, başarıya yönelik karşı çıkma ya da kalkışma tepkileri verirler. Böylece kendi davranışlarını ilişkin hiç bir kavrayışa sahip olmayarak kronik ertelemeye bireyler haline gelirler (Akt:

Ferrari ve diğ., 1995). Ertelemeci kişilerin sıklıkla sahip oldukları inançlardan önemli kısımları aşağıdaki gibidir:

1. Mükemmel olmalıyım.
2. Yaptığım her şey kolay bir şekilde ve çabalarca madanilerle melidir.
3. Hiçbir şey yapmamak, risk almamak ve başarısız olmaktan daha tehlikelidir.
4. Herhangi bir şey tarafından sınırlandırılmamalıyım.
5. Bir işi doğru yapmıyorsam, tamamını yapmama değmez.
6. Meydan okumuş olmaktan kaçınmalıyım.
7. Ben başarılı olursam birilerim zarar görebilir.
8. Busefer bu işi yaparsam, her zaman iyi yapmam gerekir.
9. Bir işle veya bir kişiyle ilerlemeyi göze alamam.
10. Eğer gerçek beni gösterirsem, insanlar benden hoşlanmazlar. Başlangıçta mantıklı görünen bu



inançlar, ertelemeci bireylerin gelişmelerini ve ilerlemelerini engelleyip kendin tekrarlayan hayal kırıklıklarına yaşamalarını sebep olur. Erteleme davranışı, zaman yönetimi problemlerinden fazlasını içeren bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlardan oluşmuş karışık durumdur (Rothblum ve diğ., 1986; Steel, 2007).

Erteleme davranışsal boyutu, yapılması gereken iş ya da alınması gereken karar için ayrılan zamanı gereksiz harcamak şeklinde açıklanmaktadır. Silver'e (1974) göre erteleme davranışını gösteren bireyler, görevlerini işe kıl detamamlamak için kendilerine gerekli zamanı vermekte başarısızlık gösterirler. Erteleme davranışının duygusal boyutu, bireylerin erteleme davranışlarının farkına vardıkları zaman yaşadıkları; yetersizlik, kendini reddetme, utanç duyma, suçluluk, hilekarlık, gerginlik, panik hisleri şeklinde açıklanmaktadır. Erteleme alan yazınında bulunan bazı çalışmalar, erteleme davranışlarının bireyin kırılmalı benlik saygısını korumasına hizmet ettiğini vurgulamaktadırlar (Burka ve Yuen, 2008; Solomon ve Rothblum, 1984). Erteleme davranışları kısadönemde bireyin kaygı düzeyini azaltır ve kısa dönemlide olsa da yaşamını sağlıklı yapabilir.

Erteleme döngüsü birkaç saatte tamamlanarak çok kısasüre bileceği gibi haftalar, aylar hatta yıllarca sürebilir. Erteleme döngüsü şu şekilde

açıklanmaktadır:

“Bu sefer erken başlayacağım”: Başlangıçta ertelemeciler oldukça umutludur. Bir görev üstlendiklerinde, bu sefer sistematik bir yolla işi yapacaklarını varsayarak. Bir zaman geçince ve beklenen başlangıç olmayınca ertelemeci bireyin başlangıçta ki umutları yerini kaygı ve endişeye bırakır.

“Daha önce başlamalıyım”: Erteleme birey, geri dönüp kaybettiği zamana bakıp bunu telafi edemeyeceğini fark eder ve kendini suçlayarak cezalandırır. Erteleme birey, erken bir başlangıç yapsaydı istenemeyen durumu engelleyebileceğini bilir.

“Başka işlerle oyalanma”: Birçok ertelemeci birey, kendilerine keyif veren bazı etkinliklere yönelerek varolan işten uzaklaşıp dikkatlerini dağıtmaya çalışır. Film izlemek, oyun oynamak, arkadaşlarıyla vakit geçirmek gibi çeşitli etkinlikler yaparlar. Kendilerini başka işlerle oyalamalarına rağmen, bitirilmemiş işleri zihinlerinde belirir. Hissettikleri keyif hızla kaybolur, bunun yerini gerginlik, suçluluk, endişe ve korku alır.

“Son seçim: Yapmak ya da yapmamak”: Erteleme birey, işi yapmayı da işe hiç başlamamak arasında bir seçim yapmak zorundadır.

Gelinendurumda ve yavaşta artık gerilim dayanılmaz bir hale gelir ve bu işi yapmanın imkânsız olduğunu

düşünerek pes edip yapmaz. Ya da vazgeçmeyerek, “Daha fazla beklemeyeceğim artık.” diyerek bir dakikabile bekleyemez. Erteleme bireyin durağanlığı çok acı verici hissettirir. Hiçbir şey yapmamanın bir şeyler yapmaktan daha kötü olduğunu düşünerek teslim olup işe başlar.

Erteleme davranışının sebeplerine bakıldığında bilişsel ve duyuşsal farkındalık oluştuktan sonra iç görü geliştirilip bu davranışın aynı oranda tekrarlanmayacağı düşünülmemektedir. Bu tekrarlamama durumu zaman zaman yönetimi ile güçlendirilebilir. Zaman yönetiminde hedefler ve öncelikler belirlenerek planlama, organizasyon yapılabilir. Zaman yönetimi ile ilişkili olarak varolan işe başlama, iş performansı ve doyumunu da beraberinde gelecektir.

kaynakça:

1. Burka, J. B., ve Yuen, L. M. (1983). Procrastination: Why you do it, what to do about it? Reading, MA: Addison-Wesley.
2. Burka, J. B., ve Yuen, L. M. (2008). Procrastination: Why you do it, what to do about it? Da Capo Press, Cambridge.
3. Ferrari, J. R. (1994). Dysfunctional procrastination and its relationship with self-esteem, interpersonal dependency and self-defeating behaviors. Personal Individual Differences, 17 (5), 673-679.
4. Rothblum, E. D., Solomon, L. J., ve Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. Journal of Counseling Psychology, 33 (3), 387-394.

Sanat Eseri Nasıl Okunur?

Fareli Ziyafet Natürmortu

İhsan SEFER

On yedinci yüzyıl boyunca natürmortlar Hollanda'daki büyük bir topluluğu mutlu etmeye devam etti, hatta aslında bunlara talep sürekli arttı. Egzotik ve değerli objelerle donatılmış masalarla kurgulanan pronk ölü doğa resimleri olarak bilinenler de dahil olmak üzere farklı türler ortaya çıktı.



Abraham Van Beyeren'in başarılı olduğu tür buydu. Bu tip natürmortların özü her zaman aynıydı: sanatçının kompozisyondaki ustalığını, ışığı oluşturmadaki becerisini ve kumaşları resmetmedeki başarısını sergilemesini sağlayan farklı dokulardaki objelerin aranjmanı. Bu tür resimleri satın alan zengin kasabalılar on yedinci yüzyıl

Hollanda'sının simgesi haline geldi: zengin, yoğun bir şekilde dış ticaretle uğraşan (özellikle Doğu) ve evde sanat eseri biriktirmeye düşkün kimseler. Baktığımızda sanki limonlar natürmort resimlerin vazgeçilmez özelliği olarak duruyor. Bu meyveye on yedince yüzyılda tıbbi nitelikler

yüklenmiştir: Limonun çeşitli yerlerde en azından altından ve gümüşten yapılmış pahalı servis tabaklarında gizlenmiş zehirli maddelere karşı bir panzehir olduğu söylenmekteydi. Bu arada üzümün, kavunun, şeftalinin ve diğer meyvelerin de sindirim için iyi olduğu belirtiliyordu. Natürmort

türünün bu eşsiz örneğinde altın yaldızlı ayaklı bir kase (tazza) üzerinde içinden bir dilimi kesilip alınmış kavun, gümüş tabakta limon ve istiridyeler, mermer masanın üstündeki diğer (soyulmuş kabuğu masanın



kenarında sallanan bir limon ile) yiyecekler, parlak kırmızı bir istakoz ve drapeli bir masa örtüsü bir araya getiriliyor. Van Beyeren zekice sert ve yumuşak, pürüzlü ve pürüzsüz, kaymak gibi kaygan ve kırışık obje dokularını resminde birleştiriyor. Yaldızlı kıvrımlı kap ve balık şeklindeki ayağıyla kristal kadeh, krallara layık hazinelerdir. Gümüş, altın, Çin porseleni ve en nazik cam eşyaların hepsi hayranlığımıza sunulmuştur. Sanatçının prenslere ait bir yaşamdan uzak varlığının, resimler için bu değerli objeleri bir araya getirmesini nasıl mümkün kıldığını merak etmemek elde değildir. Yoksa sanatçı bunları basitçe hayal mi etmiştir?



DUYGULARA YOLCULUK

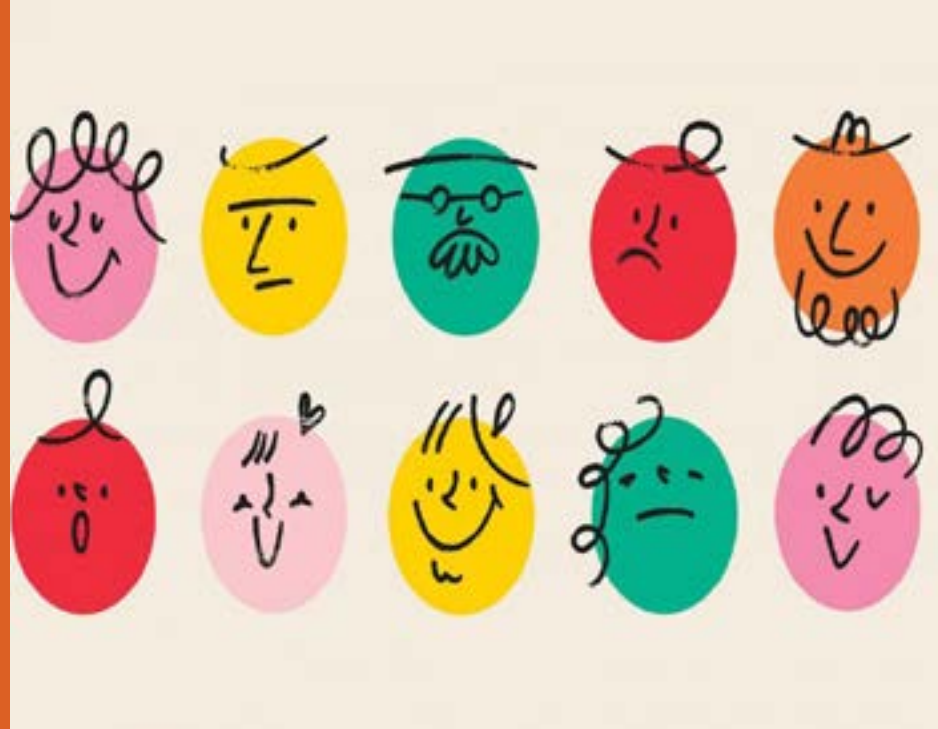
TALHA TOLUNALP
KLİNİK PSİKOLOG

Duygular hayatımızın rengidir, hayatımızı zenginleştirir. Duygular olmadığı zaman hayatımız renksizleşmiş olur. Bu yüzden duygular değerli ve gereklidir. Bizim rahatlamamızı sağlayan faktörlerin başında “duygular” gelir. Duygular içimizde biriken sıkıntıları dışarı atmamızı sağlar. Bu yüzden duygularımızı

etmeyiz, idrak etmeyiz ve ifade etmeyip gizleriz, bastırırız. Bizler duygulara eğilmediğimiz için çocuklarımıza da bir şeyler öğretirken duyguları atlarız. Çocuklarımıza birçok şeyi öğretmeye çalışırız; ama genelde duyguları öğretmeyiz. Bizim duyguları iyi öğrenmemiz gerekiyor ki çocuklarımıza da aktarabilelim. Duygular

hayatımızdaki değerini ve gerekliliğini kavramak önemli. Duygular, yönlendiricidir. Duygular sayesinde davranışlarımız şekillenir. Duygularla ilgili farkındalığımız yüksek olmalı ki hayatımızın ne şekilde yönlendiğini, nereye evrildiğini de fark edebilelim. Bazen duygulara fazlasıyla kapılıp gidiyoruz; bazen de duygularımızı atlıyor ve yok sayıyoruz. Tam bu noktada

“akıl ve duygu” konusu devreye giriyor. Genelde Batı toplumları akli ön plana çıkarır, akıl ile ilgili çalışmalar yapar. Batı toplumunda yapılan çalışmalar akıl üzerinden giderken Doğu toplumlarında yapılan çalışmalar duygular üzerinden gider. Biz daha çok arada kalmış ve Batıya özenen bir toplum olduğumuz için artık akli daha ön plana almış olduğumuz bir çağa girmekteyiz. Duyguları unutmaya, atlamaya başladığımız kanaatindeyim. Bu çağda duygulara yatırım yapmanın önemine inanıyorum. Dolayısıyla duygu ile ilgili yapılan çalışmalar çok kıymetli. Bizim yetişkinler olarak kendimizle ilgili yapacağımız çalışmalarda da çocuklarımız



sevmeli ve kabul etmeliyiz. Biz duygulara yatırım yapan bir toplum değiliz. Belli duyguları yaşarız; ama onun dışında birçok duyguyu fark

bizim için önemli değilse çocuklarımıza da bunu aktaramayız; aktarmaya çalışsak bile yapmacık olur. Bu yüzden duyguların

için bulacağımız etkinliklerde de duygu odaklı olmanın bizlere çok şey katacağını düşünüyorum. Yani, katıcağımız çalışmalarda duygu ile ilgili faaliyetlerin yapılıyor olmasını önemseyebiliriz.

Duygu - Düşünce - Davranış İlişkisi

Duygu, düşünce ve davranış birbiriyle ilişkilidir. Biz bir duygu yaşarız, duygudan hareketle bir şey düşünürüz ve o düşüncenin peşinden de bir davranış gerçekleşir. Duygularımız düşüncelerimize yön verir; düşüncelerimiz de davranışlarımıza... Bu üçü arasında bir ilişki vardır. Bu sebeple biz duygularımızı tanırsak düşüncelerimiz ve davranışlarımız da o yönde değişir.

Duygu Eğitimi:

Duygu eğitiminde üç önemli basamak vardır: duyguyu tanımak, duyguyu ifade etmek ve duyguyu anlamak. Bu üç basamak tamamlandığında taşlar yerine oturmuş olur, diyebiliriz. Duyguyu tanımak önemlidir. Her çocuk, kendi duygusunu tanıyıp aynı zamanda ifade edebilmelidir. Duyguyu anlayabilirse karşıdaki kişinin duygusunu anlayabilir ve empati kurabilir. Böylece sağlıklı iletişim de kurabilir.

Duygu Eğitimi Nasıl Olmalı?

Duygu eğitiminde önemli olan ilk kısım, duyguyu kabul etmektir. Duyguyu kabul ettikten sonra davranışı yönlendirebiliriz.

“Tamam, anlıyorum kızdın. Kızdığın için şunu yapman doğru değil; fakat bunu yapabilirsin.” Diye duyguyu kabul edip yönlendirme yapabiliriz. “Durduk yere neden buna üzüldün?” “Bunda kızacak ne var?” dememeliyiz. Duyguyu kabul etmeliyiz.

İkinci aşamada duyguyu yansıtmak çok önemli. “Şuna çok üzülmüştün.”, “Çok sinirli görünüyorsun.” gibi ifadeler yansıtmaya örnektir. “Bugün seni üzen bir şey oldu galiba, üzgün görünüyorsun.” Yansıtmanın şöyle katkıları olmaktadır:

-Çocukta anlaşılma hissi uyanır ve yaşadığı duyguya kendisi de eğilip duyguyu tanıma imkânı olur. Çocuk, “Benim yaşadığım duygu bu ve beni anladılar.” diye düşünür. -Yaşadığı duyguları yansıtmaya yaparak onlara ifade etme imkânı sunmuş oluruz. “Ben senin üzgün olduğunu fark ettim istersen bana anlatabilirsin” gibi bir ifadeyle duygusunu ifade etmesini teşvik etmiş oluruz.

Üçüncü önemli olan kısım da: Sorma. Soru sormak duygu eğitiminin önemli bir parçasıdır. Ebeveynler çocukla sohbet ederken duygular üzerine sorular sorabilir. “Bugün neler yaptın?” yerine; “Bugün seni üzen”/“Bugün seni mutlu eden”/“Bugün seni heyecandıran vb. gibi bir şey oldu mu?” diye sorarak çocuğun o duyguları hatırlayarak bir şeyler paylaşmasına imkân

tanınabilir. Duygulara Dair Önemli Birkaç Hatırlatma: Duygular, anormal değildir. Duygular faydasız değildir. Duygular engellenmemelidir. Her duygunun mutlaka bir faydası var. Hiçbir duygu “Bunda üzülecek ne var? Niye öfkeleniyorsun?” gibi söylemlerle engellenmemelidir.

Dışlanan Bir Duygu- Dışavurum Yöntemi: Ağlamak

Ağlamak da anormal değildir. Ağlayınca “Gözüme toz kaçtı.” “Bebek gibi ağlıyorsun. Ağlanacak ne var?” gibi söylemler duyguların yaşanmasını ve ifade edilmesini engeller. Ağlamak faydasız da değildir. Aksine kan basıncını düzenler, toksinlerin atılmasını sağlar, stresi uzaklaştırır. Ayrıca ruh halini dengeler, fiziksel ağrı ve acıları azaltır. Nitekim canımız yanınca biz yetişkinler de ağlarız ve fiziksel ağrı ve acılarımız azalır.

Ağlamak hiçbir şekilde (ödülle, cezayla, dikkat dağıtılarak, teselli edilerek) engellenmemelidir. Bunların hiçbirine gerek yok. Çocuk ağlıyorsa ağlayabilir.

Duyguları durdurmayın; yönlendirin.

OYUNUN ÇOCUĞUN DÜNYASINDAKİ YERİ VE ÖNEMİ

“OYUN INSANOĞLUNUN İLK BİLİNCİDİR” JEAN PAUL SARTRE

ASENA MERVE KEÇELİ

KLİNİK PSIKOLOG/PSIKOLOJİK DANIŞMAN

Geçmişten günümüze çocuklar ve oyun hep yan yana anılmıştır. Çocuğun oyun oynaması sıcak bir yaz günü ferahlatan bir yağmur gibidir. Oyun aracılığı ile çocuk iç dünyasında yaşadığı problemleri tekrar tekrar deneyimleyerek çözmeye çalışır. Özellikle tekrarlı oyunlar; duygu regülasyonunu (duygusal dengelenme) sağlamaya hizmet eden oyunlardır. Bu süreçlerde özellikle çocuk kendini kaptırmışsa müdahale edilmemeli, kendi halinde oynamasına müsaade edilmelidir. Süreç bölündüğünde dengelenme yarıda kalır, rahatlama gerçekleşmez. Oyun çocuğun ibadetidir. Çocuk bize “Yaşadığım problemler var, biraz konuşabilir miyiz?” demez. “Oyun oynayalım mı?” der. Problemleri çözmek adına kararlı bir şekilde oyun oynamak ve bunu her gün her saat bıkmadan usanmadan coşku içinde sürdürebilmek hayranlık vericidir. Bir şeyde istikrarlı olabilmek, o şeyle ilgili sağlam bir inanç gerektirir. Çocuğun oyuna olan bu inancı ibadet gibidir. Duygularını regüle etme biçimi olarak seçilen bu yol, çok özel bir yoldur. Biz yetişkinler bu yolda

eşlik edebilmeyi öğrenebilirsek belki de kendi içimizdeki bütünlüğe erişebiliriz. Kim bilir? Zaman zaman çocuğun tek başına baş edemediği problemlerde bir uzman desteği de gerekebilmektedir. Bu noktada “Oyun Terapisi”nden bahsetmek yerinde olacaktır. Oyun Terapisi



çocuğun alanında uzman bir terapist eşliğinde hem iç hem de dış dünyasını yansıtabileceği güvenli bir alan yaratarak psikososyal gelişimine destek sağlamaktır. Oyun Terapisinin uygulanabilmesi için çocukların ilgi ve ihtiyaçları göz önünde bulundurularak tasarlanmış güvende ve rahat hissedebileceği bir “Oyun Odası”na ihtiyaç duyulmaktadır. Çocuğa ayrılan süre içinde ailenin oda dışında beklediği, çocuk ve terapistin baş başa

olduğu deneyimsel bir süreç söz konusudur. Oyun Terapisi ile pek çok problem durumu çalışılıp, çözüme ulaşılmaktadır. Oyun oynama eylemi yalnız çocukların değil, yetişkinlerin de beslenebileceği bir kaynaktır. Oyun bir sanattır ve bu sanatı icra ederek çocuğun sihirli dünyasının kapılarını aralamak mümkündür. O kapı bir kez aralandığında yetişkinler de sürprizlerle dolu bu dünyadan ayrılmak istemeyeceklerdir. Her ne kadar kolay bir eylem gibi görünse de bazı ebeveynler çocuklarına eşlik edemediklerinden söz eder. Çocuk coşku ile oynamak isterken ebeveyn ne yapacağını bilemez bir halde robotik hareketlerle sürece dahil olmaya çalışmakta, bu durumda çocuk aynı coşkuyu hissedemediğinden yakınmaktadır. Ebeveyn olarak çocuğunuza benzer bir coşku ile eşlik edemediğinizi düşünüyorsanız şöyle bir durup düşünmekte fayda vardır. Çocuk anılarınızı yeniden canlandırmak, ebeveynlerinizle olan ilişkinize bir göz atmak faydalı olacaktır. Ebeveynlerinizle oyun oynar mıydınız? Oynadığınız oyunlarda eğlenmediğinizi, coşku hissettiğinizi hatırlıyor musunuz? Cevaplarınız “Pek sayılmaz” ise şu anda bir yetişkin olarak çocuğunuzla istediğiniz teması kuramamış olmanız oldukça normaldir. Daha önce deneyimlemediğiniz bir şeyi uygulayabilmeniz hayli zor olacaktır. Peki ne yapılabilir? Cevap çok net aslında: “Çocukken size verilmeyen, oyun

oynama hakkınızı şimdi yetişkin olarak kendinize sunmak” Bir oyuncak dükkanına gidip kendi istediğiniz bir oyuncuğu alarak başlayabilirsiniz. Oyun için bilinçli bir zamanı kendinize ayırmak ve bu deneyimin ortasına kendinizi bırakmak da başka bir seçenek olabilir. Bu konuda deneyimli kıluzları uzaklarda aramayın. Çocuğunuz en deneyimli uzman olarak karşınızda durmaktadır. Tüm bunlar işe yaramamış olursa bir uzmandan destek almak, duygusal süreçlerinizi gözden geçirmek de bir başka seçenek olarak karşımıza çıkmaktadır. Oyun doğal bir süreçtir. Yağmurun yağması, güneşin doğması, denizin dalgalanması gibi... Bu doğal süreç kendi akışında ilerleyemiyorsa orada hem çocuk hem de ebeveyn açısından yolunda gitmeyen bir durum söz konusudur. Böyle durumlarda davranış bozuklukları, gelişimsel gerilikler söz konusu olabilmektedir. Tüm bunların çözümü için oyun oldukça sağlıklı bir yoldur. Bu yolda ilerlemekte zorlandığınız anlarda bir uzmandan destek almak etkili olacaktır.

K A Y N A K Ç A

Filliozat, I. (2020) Oynuyorum ve kendimi tanıyorum özgüven. (Bu. Targaç, Çev.) İstanbul: Domingo Yayınları
Pulat, F ve Tokaç, S. (2020) Çocuğunuzun psikoloğu olun. İstanbul: Kanon Kitap

ÇOCUKLARDA GÜVEN TOHUMU EKMEK

HÜLYA YETER
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

Çocuklarımızın her zaman özgüvenli olmalarını isteriz. Onların hiçbir şeyden korkmamalarını, kendilerini ifade edebilmelerini, başkalarına rahatça yaklaşabilmelerini, becerilerinden emin ve popüler olmalarını bekleriz. Peki ya bu karışım her derde deva değilse? Ya kaygılı, utangaç ve içe dönük olmanın da avantajları varsa? Ya ebeveyn olarak rolümüz, çocuğumuza güven pompalamayı denemek yerine onlarda kararsızlık, şüphe, hatta sağlıklı bir kaygı hali geliştirmekse? Bunun elbette bir ölçüsü var. Bazen çocuk kaygıdan donup kalabilir, neredeyse felç olur. Yine de her soruna "özgüven eksikliği" deyip kesin bir tanı koyarak çözüm getirmekten geri durmalıyız. Çünkü güven eksikliği bir sebepten çok bir sonuçtur. Çocuğumuza daha belirgin sorular sorarak yardım edebiliriz: Kaygıları neler? Neye ihtiyaç duyuyor? Onu en çok korkutan şey nedir? Çocuğun karşılaştığı sorunu ne kadar açık ve net tarif edebilirsek, ona o kadar fazla yardım edebiliriz. Bir yaşına dek anne babasının kollarında sevgi ve şefkat görmüş, motor becerileri özgürce edinmiş çocuk temel güvenlik hissini geliştirir ("Seviliyorum", "Beni çevreleyen dünya üzerinde güce

sahebim"). Bunlar temeldir. Sonra çocuk büyüdükçe kendi kişiliğini geliştirmeye başlar. İstekleri, ihtiyaçları, duyguları, heyecanlar, seçimleri, yargılar ailesi tarafından dinlenen ve saygı gören çocuğun kendi kimliğine duyduğu güven güçlenir("Ne istediğimi biliyorum"). Çocuk üç yaşından itibaren bazı şeyleri artık "kendi başına" yapmak ister ve böylece becerilerine olan güveni artır("Ne yapabileceğimi biliyorum"). Okulda, mahallede akranlarıyla karşılaşır, arkadaş edinir ve bu sayede sosyal ya da ilişki odaklı güven geliştirir("Katkı sağlayabilirim"). Bunlar beslendiğinde çocuk hayata ve geleceğine sağlam bir güvenle bakacaktır. Çocuğumuzun büyümesine yardımcı olmak; geçirdiği her aşamada onun ihtiyaçlarına açık olmak ve ona kişiliğini inşa etmesine olanak verecek sağlıklı ortamı sunmaktır. Her birey seçimleri ile kendini tanımlar ve var olduğunu hisseder. Farklı tarzları deneyimlemesi için çocuğu özgür bırakmak, bazen aileler için zor olsa da çocuğun güven duygusu için esastır. Bırakalım yanılsın, tuhaf seçimler yapsın, geriadımsın. Beş yaşındayken bir hafta boyunca uyumsuz giyinmesi, sonradan seçim yapmayı bilememesinden iyidir. Düşüncelerini dinleyelim,

hızla cevap vermek ve düzeltmek yerine ona düşüncelerinde eşlik edelim. Çocuk kendi kendine ne yapıp ne yapamayacağını görmek ister. Kendi başına giyinmek, yemek yemek, merdivenlerden inmek ister... Becerilerine olan güveni geliştirmek için izin verilmesine, lojistik desteğe ve özellikle de çok fazla yanlış yapmaya gereksinim duyar! Bizim kendi hatalarımızı kabullenmemiz ona inanılmaz yardımcı olacaktır. Birçok çocuk becerememe korkusuyla hamle yapmaya cesaret edemez. Düşmek ve ayağa kalkmak! Her alanda başarılı olmaktansa, hata yapmak ve her hatadan bir ders çıkarmak güven duygusunu daha fazla geliştirir. Çocuklarımıza güven pompalamak için onları övme eğiliminde olabiliriz. Maalesef ki her övgü yardımcı olmaz. Yorumlarımızın çocuklarımızın yaratıcılıklarını sınırlamaması için mesela çizimlerini övmek yerine betimleyebiliriz: " Ah, mavi kullanmışsın, kırmızı ve sarı da var. Burada çizgi daha kalın!" Böyle betimlediğimizde çocuk, çizimine gerçekten önem verdiğimizi kavrayacaktır. Kendisini ilgi çekici hissedecektir. Hiçbir şey, bir çocuğa kendini, ne yaptığı ya da ne düşündüğüyle ilgilenerek ona zaman ayırılmasından değerli hissettiremez.

Özgüven eksikliği insanın kendi ve hayatı üzerinde hissettiği güç eksikliği ile doğru orantılıdır. Bazen söz konusu güven sorunu değil, ayakkabı sorunudur. Çocuk hayatında kendini iyi hissetmiyordur, çünkü "ayakkabılarının içinde" rahat değildir. Ona yardım etmeye, iyileştirmeye, güven pompalamaya çalışırız. Oysaki sadece giydiği ayakkabı ona küçük gelmektedir. Her zaman değişmesi gereken çocuk değildir; geliştiği ortamın, arkadaş çevresinin değişmesi gerekebilir. Güven kaybı; sosyal itaatin, özel bir durum karşısında hissedilen güçsüzlüğün oluşturduğu bir sonuçtur. Güven sahip olduğumuz ya da olmadığımız bir şey değildir. Güven kademe kademe geliştirilir. Bağlar ve keşifler güveni besler. Özgüven konusunda aileler neler yapabilir? Kabul edilmediğimiz, değer görmediğimiz, cesaretlendirilmediğimiz ve güvenilmediğimiz bir dünyada özgüven gösteremeyiz. Öncelikle çocuklarımıza bu duyguyu tattırmamız ve bu duyguyu sözlerden ziyade ses tonumuz, beden dilimiz, jestlerimiz, mimiklerimiz ve bakışlarımızla iletmemiz gerekmektedir. Çocukların yerine "irade" kullanmayın. İrade kontrol merkezimiz olan ön beynimiz, irademiz sınılandıkça gelişir. Onun yerine verdiğimiz her karar, çocuğunuzun beyninde irade devrelerinin zayıflamasına neden olur. İrade sistemi risk alarak, düşe

kalka öğrenir. Aileler, çocuğun beynindeki doğal devrelerin yerini almaya çalışmamalıdır. Onları yetiştirmeyelim, yetişmelerine izin verelim. Evde söz hakkı tanıdığınız her davranış, kendini savunması için verdiğiniz her fırsat çocuk için sosyal hayata güzel bir hazırlık olacaktır. Çocuğun davranışlarında sonuçtan ya da çıkan üründen ziyade çabasına vurgu yapmamız ve bu çabayı göstermeye devam etmesi yönünde onu teşvik etmemiz faydalı olacaktır. • Ve en önemli noktalardan biri de kendinize biz ne kadar özgüvenliyiz diye sormanız olacaktır. Sizin kaygılı olmanız ya da bir olayla baş etme becerinizin zayıf olması çocuk için rol model eksikliğine neden olacaktır. Ve doğal olarak, daha önce gözlemediği bir davranışı çocuğunuzdan beklemek ona büyük haksızlık olacaktır. Beyniniz birden çok kişiliği olan

bir insan gibidir; bazen rasyonel, bazen irrasyoneldir; bazen reflektiftir (yansıtıcı, bazen de reaktiftir (tepkisel)). O yüzden, hepimizin farklı zamanlarda farklı insanlar gibi görünmemize şaşmamak gerekir. Bu yüzden, çocuğun herhangi bir davranışı da hızlı bir şekilde etiketlenerek özgüven problemi ya da başka bir sorun alanı ile ilişkilendirilmemelidir. Zaman zaman çocukların kendini geri çekmesi ya da beklentilerinizden farklı davranış kalıbı göstermesi oldukça doğaldır. Kendilerince bir seçim yapmışlardır ve bu seçimin desteklenmesi gerekmektedir. K A Y N A K Ç A

Filliozat, I. (2020) Oynuyorum ve kendimi tanıyorum özgüven. (Bu. Targaç, Çev.) İstanbul: Domingo Yayınları Pulat, F ve Tokaç, S. (2020) Çocuğunuzun psikoloğu olun. İstanbul: Kanon Kitap



NEDEN FİZİKSEL AKTİVİTE YAP(M)IYORUZ!

DR. SEYİT KARABURÇAK
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

Doğumdan itibaren her bireyin temel gelişim dönemlerinde kazanması gereken çeşitli bilişsel, duyuşsal, sosyal ve psikomotor beceriler bulunmaktadır. Bu becerileri kazanmada, kazandırmada ve sonraki süreçlerde geliştirmede bireysel çabanın yanı sıra bireyin dışındaki diğer faktörler de oldukça etkili olabilmektedir. Bireyin isteği, ilgi duyması, hoşlanması, zaman ayırması gibi bazı temel etkenlerin yanın da çevresinin vereceği destek, sunulacak fırsatlar vb. gibi etkenler de beceri kazanım sürecinin olmazsa olmazları arasındadır. Bireylerin temel gelişim alanları olan sosyal duygusal gelişim, akademik gelişim ve kariyer gelişimleri yolculuklarında bireylerin yaşadıkları çevre, bireyin kişilik özellikleri, ailenin sosyoekonomik koşulları, kültürel bakış açıları hatta bazen cinsiyet faktörleri bu gelişim alanlarında bazen sağlıklı bazen de sağlıksız bir sürecin işleminde rol oynayabilir. Bazı gelişim alanları bazı etkenlerin bir arada olduğu durumlarda geliştirilmeye uygun bir ortama sahipken, bu durum aynı koşulların sağlanmadığı ortamlarda gelişmekten mahrum kalmayla sonuçlanabilmektedir. Örneğin ailelerin eğitim düzeyi farklılaştıkça daha fazla ya da

daha az desteklenen gelişim alanları ortaya çıkabilir. Bunun yanı sıra ailenin dolaylı destek kanallarından olan rol model olma çabası da bazı gelişim alanlarının desteklenmesi için sınırlı etki yaratabilir. Tüm gelişim alanlarına katkı sunabilecek faaliyetlerinden birisi de fiziksel aktivitedir. Fiziksel aktivite vücudun hareketini içeren her türlü aktivitedir. Örneğin günlük yapılan işler, oyunlar, düzenli yapılan egzersiz ve nihai olarak spor yapmak fiziksel aktivite içerir. Kendi içinde üç temel

kategoriye ayrılan fiziksel aktivitede hafif düzeyde fiziksel aktivitelere; yürüyüş yapmak, müzik aleti çalmak, yağlı boya resim yaparken yapılan beden hareketleri örnek olarak verilebilir. Orta düzeyde fiziksel aktivitelere; nefes alma verme hızının biraz daha arttığı hızlı yürümek, okula veya arkadaş randevusuna yetişmeye çalışmak için acele etmek, dans etmek, zıplamak, uçurtma uçurmak örnek olarak verilebilir. Şiddetli fiziksel aktivitelere ise nefes alıp vermenin hızlandığı, terlemenin yoğunlaştığı,

kovalamaca gibi açık hava oyunları, hızlı tempoda bisiklet sürmek, futbol ve basketbol gibi organize spor faaliyetleri yapmak örnek verilebilir. Fiziksel aktivitenin şiddetine süresine ve yoğunluğuna bağlı olarak göre kasların normalden daha fazla çalışmasına neden olur be durumda kasların ve kemiklerin güçlenmesinde önemli rol oynar. Özellikle erken çocukluk dönemindeki faaliyetlerden olan zıplama, koşma, tırmanma ve kaldırma gibi aktiviteler çocuklarda oldukça yararlıdır. Çünkü enerjik bir oyun, çocukların hareket etmesi ve aktif olması için doğal bir yoldur. Örneğin bebeklik döneminde en temel ve kolay gözlemlenen faaliyet sallanma ve ayaklarını tekmelemedir. Bu bireyler ilerleyen yıllarda buldukları yaşa bağlı olarak

şiddeti ve süresi değişmek kaydıyla koşar, zıplar, etrafında döner, fırlatır, müzikle dans eder, tekme atar, oyuncaklarla oynar, itiş kakış ve bundan çok daha fazlasını yapar. Peki, bireyler bilerek ya da bilmeden yaptıkları bu faaliyetleri sadece kaslarını ve kemiklerini güçlendirmek amacıyla mı yapar? Elbette hayır. Bireylerin fiziksel gelişimlerine olan katkısının yanı sıra sosyal duygusal, akademik gelişimlerini de doğrudan destek sağlayan fiziksel aktivite aynı zamanda koordinasyon, denge, esneklik, sağlıklı bedene sahip olma, bazı hastalıklara yakalanma riskini azaltma, özgüvenin ve öz yeterliliğin artışı, bilişsel becerilerde artış, uyku düzenine katkı, konsantrasyon artışı, kolay ve hızlı arkadaşlık kurabilme, işbirliği yapabilme, paylaşma, hoşgörülü olma gibi bazı becerilerin gelişmesine de katkı sağlamaktadır. Yaş grupları için değerlendirildiğinde;

- 1 yaşın altındaki henüz tam yürümeye geçmemiş çocuklar için günlük 30 dakikalık yer oyunları yararlı olacaktır.
- 1 yaş ve 3 yaş arasındaki çocuklar için gün içerisinde dağıtılmış toplamda 3 saatlik enerjik hareketli oyunlar yararlı olacaktır.
- 3 yaştan 5 yaşa kadar olan çocuklar için gün içerisinde dağıtılmış 3 saatlik fiziksel aktivitenin en az 1 saatinin enerjik hareketli oyunlar içermesi yararlı olacaktır.
- 5 yaştan 18 yaşa kadar olan çocuklar için her gün en az bir saat orta ila şiddetli

fiziksel aktivitenin yanı sıra birkaç saat de hafif fiziksel aktivite yapmalıdır. Haftada en az 3 gün yapılacak bu faaliyetlerin kasları ve kemikleri güçlendirmeye yönelik hareketler içermesi yararlı olacaktır. 18 yaş üzerindeki genç yetişkinler ise haftada toplamda 2 buçuk ila 5 saat arası orta düzey fiziksel aktivite veya 1 saat 25 dk. ila 2 buçuk saat arası şiddetli aktivite yapması önerilmektedir. Bununla birlikte orta düzey ve şiddetli fiziksel aktiviteyi gerekli sınırlarda birleştirerek haftalık ihtiyacını da karşılayabilir. Haftada en az 2 gün kasları ve kemikleri güçlendirmeye yönelik hareketler yapması yararlı olacaktır[1].

Erken çocukluktan itibaren yapılan fiziksel aktivitelerin, yalnızca fiziksel gelişimin çok ötesine ulaşan çeşitli faydaları vardır. Bir çocuk fiziksel aktivitelere katılarak fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal olarak gelişebilir. Artan teknoloji kullanımı ve fiziksel aktiviteler yerine zihinsel aktivitelere odaklanan sınıflar ve kreşler, çocukların hareket ve fiziksel aktivitelerinin azalmasına yol açmıştır. Akademik gelişimi öncülleyen ve merkeze koyan bir okul anlayışından uzaklaşarak bireyin tüm gelişim alanlarına katkı sağlayan fiziksel aktivite yapmaya teşvik eden bir okul anlayışına yönelmek başta çocuklar olmak tüm topluma fayda sağlayacaktır. Artan hareket ve fiziksel aktivite sağlıklı alışkanlıkları da yanında getirecek, benlik



saygısını artırmaya yardımcı olacak, daha sağlıklı sosyal, bilişsel ve duygusal beceriler geliştirmeye destek sunacaktır. Çocukluklarından itibaren daha yüksek düzeyde fiziksel aktiviteye sahip olan çocukların, olgunlaştıktan sonra bile daha aktif olmaları muhtemeldir. Onlara yaşamları boyunca yanlarında taşıyacakları bir hareket ve aktivite temeli alışkanlığı oluşturmak için özellikle aileler çaba harcamalı ve fiziksel aktiviteleri çocukların hayatlarına entegre etmelidirler. Gerek okul çağı olsun gerekse okul öncesi dönemdeki fiziksel aktivite eksikliği birçok sağlık sorununu beraberinde getirebilir. Örneğin sağlıksız beslenme ve hareketsizlik sonrası aşırı vücut yağı, kilo alımı, yüksek tansiyon, kötü kolesterol, kalp damar hastalıkları ve kemik sağlığı, duruş bozuklukları, iletişim beresinde zayıflık, uyum sorunları, duygu kontrol ve yönetiminde zorlanma sorunları olabilir[2]. Fiziksel aktivite yapmanın faydaları yalnızca fizyolojik ve sağlık açılarından ötesinde sosyal gelişim, motor beceri gelişimi ve bilişsel gelişim gibi bütünsel faydalar içerir. Erken çocukluk döneminde oluşturulan davranışlar ve tutumlar, yaşam boyu davranışları etkileyebilir; bu nedenle klinisyenler ebeveynleri fiziksel olarak daha aktif olmaya ve çocuklarını fiziksel aktiviteye dâhil etmeye teşvik etmekten çekinmemelidir hatta ısrarcı olmalıdır[3]. Peki, ailelerin evdeki fiziksel aktiviteleri organize

ederken dikkat etmesi gereken hususlar nelerdir:
☒ Bunlardan belkide en önemlisi ailelerin çocuklarını fiziksel aktivite yapmaya teşvik etmesi kendilerinin de bu alanda rol model olabilmesidir. Çocuklar ebeveynlerinin spor yapmaktan, bisiklete binmekten veya başka herhangi bir fiziksel aktivite yapmaktan ne kadar zevk aldığını görürlerse, bu faaliyetlere katılmaya veya kendileri denemekten korkmamaya başlayabilir. Ebeveyn fiziksel aktivitede bir hedefe ulaşamadığında veya bir spor maçını kaybettiğinde nasıl duygusal ve davranışsal tepkiler veriyorsa çocukların da bunları kolaylıkla taklit edebileceği unutulmamalıdır. Çocukların en etkili koçları, ebeveynleri olmalıdır.
☒ Yapılan aktiviteyi eğlenceli hale getirin. Çocuğunuzun ilgisini çekecek, kendi tercihini de içeren, yapmaktan keyif alacağı bir faaliyet seçin. Bu durum etkili iletişim içereceği için faaliyete uzun ve etkili katılımı da sağlayacaktır.
☒ Ailece aktiviteye katılmaya çalışın. Özellikle çalışan ebeveynler, genç ya da yaşlı ilerlemiş ebeveynler aktivite yapmaktan farklı tercihlerde bulunabilir. Ailece birlikte geçirilecek her an sağlıklı aile bağlarının kurulmasının yanı sıra eğlenceli geçirilen ortak anların da çoğalmasını sağlar. Birlikte yapılabilecek yürüyüşler, kır gezileri, çevrede bisiklet sürmek vb. faaliyetler katkı sağlayacaktır.

☒ Çocuğunuzun yaşına uygun fırsatlar sağlamaya çalışın. Spor yapabilmesi için çeşitli takımlara, spor okullarına, kurslara gitmesine destek olmak ve teşvik etme, okulun halk oyunları ekibine veya dans faaliyetlerine katılmaya yönlendirmek, bahçede, parkta, açık alanda yapılabilecek ip atlama, top oyunları oynama, bisiklet sürme, scooter, paten, kaykay kullanma veya Hoola çemberleri gibi aktif oyuncaklar sağlayarak kendilerini ayakta ve aktif tutmalarını sağlamak gereklidir[4].

Bu bağlamda değerlendirildiğinde hareketsiz bir yaşam tarzının en azından bir ölçüde öncelikle sağlık ve toplamda bütünsel gelişim için oldukça önemlidir. Çocuklardan yetişkinlere, gençlerden yaşlılara, kadınlardan erkeklere değin akıllı telefon/televizyon/bilgisayar/tablet başında geçirilen zaman, işe/okula/gezmeye/alışverişe araçla gitme, ders çalışırken/test çözerken/dinlenirken uzun süre oturarak vakit geçirme, merdiven yerine asansör kullanma gibi tercihler toplumumuzdaki her birey için geleceğinin şekillendiği bir yaşam tablosuna bilerek ve isteyerek atılan fırça darbeleridir. Peki, neden fiziksel aktivite yap(m)ıyorsunuz!
K a y n a k ç a :
[1] <https://raisingchildren.net.au/toddlers/nutrition-fitness/physical-activity/physical-activity-how-much#what-is-physical-activity-nav-title> adresinden 12.01.2023 tarihinde erişilmiştir.
[2] <https://novakdjokovicfoundation.org/early-childhood-development-physical-activity-early-childhood/> adresinden 12.01.2023 tarihinde erişilmiştir.

Matematik insanların tahmin etme gibi bileşenler matematiğe doğrudan doğruya zaman zaman düşünmesini de geliştiren en önemli araçlardan biri olarak yerini almış. Sadece sayılardan ve işlemlerden oluşmadığı hepimiz için aşikâr. Yaşam her geçen gün karmaşıklaşan bir haldeyken matematik; düşünme, olaylar arasında bağ kurma, akıl yürütme, tahminde bulunma, hayat içerisinde ortaya çıkan problemleri çözmede, bir düşünce biçimi

oluşturur. Her ne kadar karar verme, bu bileşenler içerisinde kaynaklarda nadiren görülsede günlük hayatta analiz ederek karar verme sıkça kullandığımız bir çözüm yoludur. Gelişim çağındaki bireyler için özellikle de çocuklar için matematiksel düşünme alışkanlığı geliştirmek kişilerin hayatlarında çok yönlü kolaylık sağladığı gibi güç elde etmelerine de yol açar. Bu beceriyi geliştirmek farklı

günlük hayat içerisinde doğal süreçte nasıl kullanılır?" sorusu geldiğini duyar gibiyim. Genetik yatkınlığın yanında alışkanlık haline getirerek yaşam içinde doğal olarak kullanmak da egzersiz ve aktivitelerle mümkün. Matematiksel süreçler için mantık oyunları ve çocukların egzersiz yapması sağlanabilir. Mantıksal akıl yürütme becerisine sahip olma, çocukların her anlamda güçlü bireyler olarak gelişmesine destek olur. Bu egzersizlere, gizem içeren hikâye ve kitaplar okuma; yaratıcılıkları için soru-cevap oyunları oynama da eklenebilir. Soru soran birey/çocuk olayların detaylarını öğrenerek olayı eksiksiz olarak görebilir. Bu şekilde olaya daha mantıklı ve yaratıcı bir şekilde yaklaşmak mümkün olur. Son olarak yeni bir hobi edinmek, yeni bir beceri öğrenmek, yeni yerler görmek, alışılmışın dışında yeni durumlar ve çözülmeyi bekleyen problemlerle karşılaşmak hayat boyu matematiksel düşünmeyi geliştiren ve canlı tutan yaşam felsefesidir. Yenilikler üzerine çalışma, düşünme ve derinlemesine anlama çabası her yaşta bireyin zihnini diri tutmakta. Çocuktan yetişkinliğe ve yaşlılığa kadar her süreçte yenilikçi bir yaşam anlayışı benimsediğiniz ve günden güne güçlendiğiniz yepyeni günler dilerim.



oluşturmada önemli beceriler kazandırarak insana destek olur. Matematiğe özgü bu düşünme şekli matematiksel düşünme olarak ifade edilir. Birey yaşamı boyunca, okulda, evde, işte, sosyal yaşamda problem çözmeye çalışır. İşte bu durumlarda farkında olarak ya da farkında olmadan olgu ve olayları çözümlenmede bireyler matematiksel düşünmeyi kullanır. Soyutlama, genelleme, sentezleme, modelleme, probleme çözüme, ispat, tümevarım, tüm dengelim ve

becerilerin de gelişimine katkı sağlar. Matematiksel düşünceye sahip mantıklı bireyler/çocuklar olayları ve nesnelere kolayca ilişkilendirir. Analiz yaparak hareket ettikleri için hata yapma olasılıkları düşüktür. Matematiksel düşünme becerileri yüksek olan çocukların, rahatlıkla neden sonuç ilişkisi kurabilmeleri, okuldaki akademik başarıları da yüksek olur. Bunların doğrudan doğruya aklınıza "Peki matematiksel düşünme nasıl geliştirilir ve

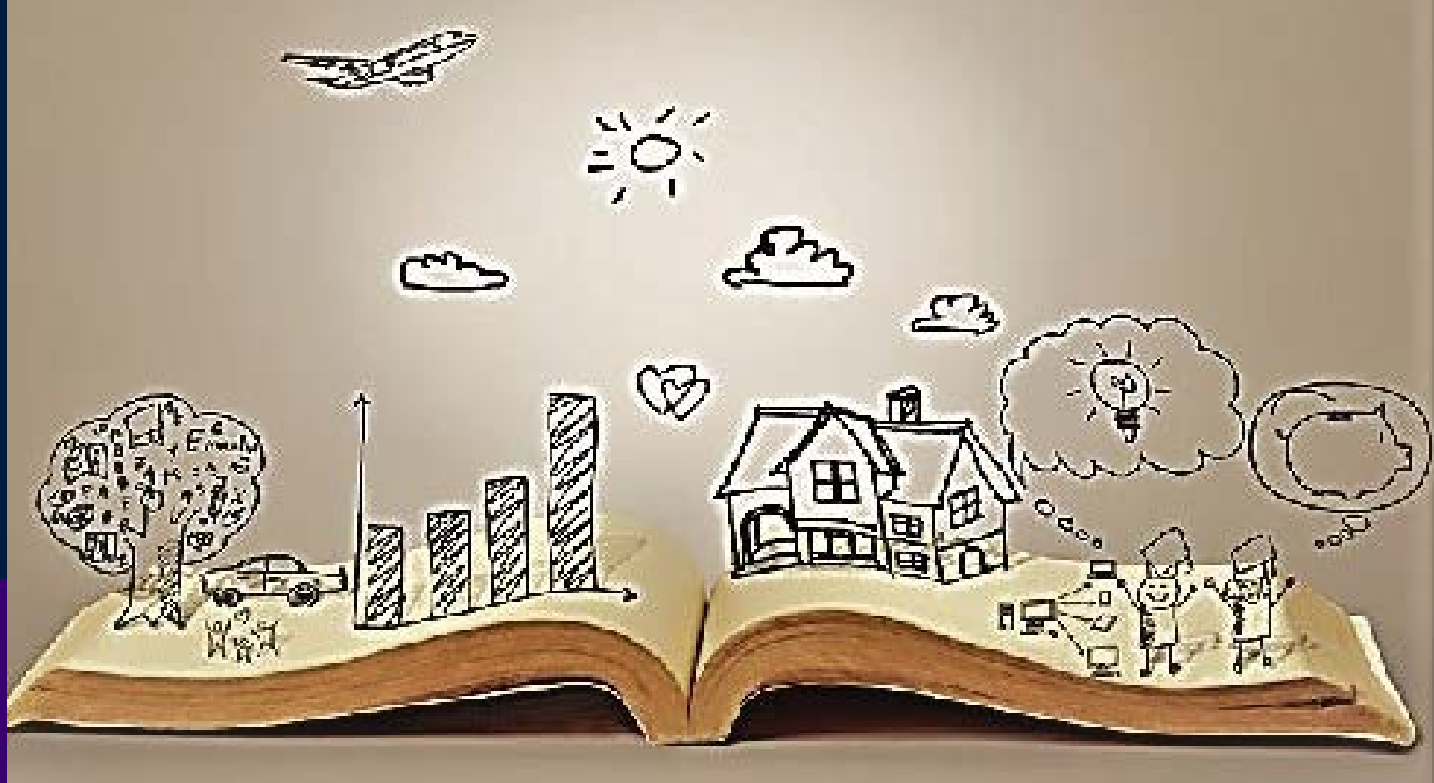
YARATICI OKUMA VE ÇOCUKLARDA YARATICI OKUMA ETKİNLİKLERİ

TEBESSÜM ERDİN GÜNGÖR

TÜRK DİLİ VE EDEBİYATI ÖĞRETMENİ

Rivayet odur ki; ve yaratıcı okuma arasındaki farkı sezdirerek ilerlemek; Mevlana'ya "Bakmakla görmek arasındaki fark nedir?" diye sormuşlar. Mevlana şöyle cevaplamış: "Senin baktığına herkes bakabilir; ama ya görebildiğini herkes görebilir mi? Aralarındaki tek fark sensin..." Öyle ya bakmak için gözümüzün, görmek içinse dimağımızın açık olması gerekir. Bilmek ile anlamak, duymak ile dinlemek arasındaki farkları da aynı manada değerlendirmek mümkün. Yaratıcı okuma konulu bir yazıya böyle bir anekdotla başlamamın nedeni, okuma

okuma, okumaya dayalı herhangi bir materyalde farklı ya da yeni olanı aramadır. Okumanın üst düzey bir düşünme süreci olarak algılanması, beraberinde bir çabayı da birlikte getirmektedir. Okunan metnin anlamlandırılması, metindeki anlamsal katmanların fark edilmesi, bu anlamların çözülmesi, okumadan yola çıkarak zihnimizde yeni ve farklı imgeler oluşması; sözcüklerin, söz öbeklerinin ve cümlelerin tekil ve içinde buldukları bağlamdaki anlamlarının kavranması gibi pek çok zihinsel çaba içerir okumak. Okuma, yüzeyden derine



doğru ilerleyen bir süreçtir. Okuduğumuz her sözcük, her cümle zihnimizde farklı bir kapıyı aralayarak bizi derin bir yolculuğa çıkartabilir. Yaratıcı okuma tam olarak da böyle bir bilişsel sürecin ürünüdür.

Yaratıcı okuma okuyucunun, metin aracılığı ile kendi iç dünyası ile dış dünya arasında anlamlı bağlantılar kurmasını sağlar. Özellikle çocuklar için erken yaştan başlayan bir yaratıcı okuma sürecinin, çocuğun hem yaratıcı hem eleştirel düşünme becerilerine katkısı yadsınamaz. Fakat unutulmamalı ki yaratıcı okuma, aynı zamanda öğrenilen bir süreçtir. Klasik anlamdaki düz okumaya, farklı bakış açıları, zihinsel ve fiziksel aktiviteler ekleyerek yaratıcı okuma sürecini ortaya çıkartmak mümkün.

Bu yazıda yaratıcı okumanın genel mantığını kavramak ve ilk basamaklardan ilerlemek isteyen okuyucularımız için, basit uygulamalar önereceğiz. Erkenyaştakazanılanbecerilerin önemini de göz önünde bulundurarak, çocuklarınızla/ öğrencilerinizle yaratıcı okuma sürecini başlatabileceğiniz fikirler sunacağız.

Okumaya başlamadan önce, kitap kapağından yola çıkarak kitaba karşı merak uyandırmak amaçlı kapak görseli ve kitabın ismi hakkında konuşmalar yapabiliriz. Çocuğa "Sence yazar neden kitaba bu ismi koymuş?" "Bu kitabın içinde ne anlatılıyor olabilir?" sorularını yöneltebilir, kitabın içinden -varsa- bir

görsel seçerek, okumadan önce o görsele dayalı konu hakkında tahminlerde bulunmasını ya da kitabın isminde geçen bir anahtar sözcük hakkında fikir yürütmesini isteyebiliriz.

Okumaya başladığımızda ise, kitabı etkileşimli olarak ve uygun yerlerde canlandırmaya dayalı okuma yapmak, yaratıcı okuma sürecine katkı sağlar. Özellikle çocukların zihninde canlandırma yaptığı konuları algılamaları ve onun üstünde fikir yürütmeleri çok daha kolay olacaktır. Drama tekniği ile okumayı birleştirebiliriz. Kitapta geçen, koşma, şarkı söyleme, yemek yeme, hayvan sesleri gibi eylemlerin taklidini yapmasını istemek çocuğun ilgisini arttıracaktır. Daha büyük yaş gruplarında ise vurgu ve tonlamalar ve ses taklitleri ile kitap kahramanlarına özgü seslendirmeler yapmasını isteyebiliriz. Büyük yaş gruplarına "Kitaptaki bu kahramanın nasıl bir ses tonu vardır sence, bu cümleyi o ses tonu ile okuyabilir misin?" gibi sorular sorabiliriz. Kahraman bir eylemi yaparken ya da bir söz söyledikten sonra "Şimdi nasıl hissetmiş olabilir?" "Bunu söylerken kahramanın jest ve mimikleri nasıldır, gösterebilir misin?" türünde sorular ise okumanın derinleştirilmesi ve özellikle empati duygusunun geliştirmesini destekler.

Okuma bittiğinde ise okunan metinle ilgili etkinlikler yapmak, hem metnin anlamını pekiştirecek hem de yaratıcı okuma sürecinin

bir tamamlayışı olacaktır. Örneğin kitaba yeni bir kapak tasarlama, kitaba yeni bir isim bulma, kitabın resmini yapma, kitap kahramanlarının resmini yapma, kitapta geçen mekânı vs. tasvir etme... gibi etkinlikler. Ayrıca okuma bittiğinde "Sen yazar olsaydın bu kitabı farklı bir şekilde nasıl bitirirdin?" benzeri sorularla, çocuğun farklı ve yaratıcı düşünmeye teşvik edebiliriz.

Unutulmamalı ki yaratıcı okuma tekrar edilerek pekiştirilmesi gereken bir süreçtir. Bahsettiğimiz etkinlikleri okunan her kitapta uygulayamamamız da düzenli aralıklarla seçtiğimiz okumalarda uygulamalı ve yaratıcı okumayı tek seferlik bir etkinlik olarak düşünmemeliyiz. Çocukların çoklu düşünme becerilerinin ve hayal güçlerinin gelişmesine katkı sağlayabilmek için düzenli bir yaratıcı okuma rutini oluşturmak faydalı olacaktır.

İsminden de anlaşılacağı üzere yaratıcı okuma sizin de farklı yöntemlerle yeni okumalara yelken açabileceğiniz bir alan. Keyifli, dinamik, anlamlı bir okuma için önce kendimizden başlayarak çocuklarımıza, öğrencilerimize ve çevremizdekilere yaratıcı okuma alışkanlığını anlatmak hatta birlikte okumalar yapmak okuma sürecini daha da keyifli hale getirmek için yaratıcı okuma deneyimlerimizi ve sonuçlarını bizimle paylaşabilirsiniz.

Hepinize yaratıcı okumalar!

TIP 1 DİYABETLİ ÇOCUK VE GENÇLERDE BESLENME VE YEME DAVRANIŞI

BETÜL EŞSİZ SEFER DİYABET HEMŞİRESİ

Vücudumuzun enerji ihtiyacı, yiyeceklerimizdeki temel besin öğeleri karbonhidrat, protein veya yağlardan sağlanır. Emilebilmeleri için küçük parçalarına ayrılan besin öğelerinin en önemlisi "glukoz" adı verilen basit şekerlerdir. Glukoz başta beyin olmak üzere vücudun tüm organlarının önemli bir besin kaynağıdır. Tip 1 diyabet, pankreasta bulunan ve insülin üreten beta hücrelerinin otoimmün bir süreç sonunda zedelenmesiyle meydana gelmektedir. Sağlıklı bir pankreas, insülin hormonu üretir ve kan şekerini düzenlemeyi yardımcı olur. Vücutta insülin üretimi olmadığından ise iğne yada özelsistemler aracılığıyla insülin cilt altına dokuyulabilir. Böylece insülin kana karışır ve kan şekeri kontrolü sağlanmış olur. Tip 1 diyabetli bireyler kan şekerini dengelerini düzenlerken zorlanmakta, ani düşmeler ve ani yükselmeler yaşamaktadır. Ebeveynlerin çocuklarını besleme uygulamaları, anne ve babanın besin tercihleri, eğitim düzeyleri ve meslekleri ve okul çevresi çocukların yeme alışkanlıklarını etkilemekte, sağlıklı beslenmeye ve dolayısıyla şişmanlığın neden olabilmektedir. Sağlıklı beslenme ve yeterli fiziksel aktivite, çocuklukta obezitenin önlenmesi için özel bir öneme sahip

ve çocukların vücut büyümesi, gelişimi için de çok önemlidir. Ebeveynlerin çocuklarının kilolarına yönelik kaygıları ve yanlış beslenme uygulamaları çocuğun fazla kilolu olması ile sonuçlanabilmektedir. Aynı zamanda birçok çocuk ve genç grup Tip 1 diyabetin psikososyal etkileri ile başta zorlanmakta, hastalığından utanmakta ve sosyal ilişkilerinin kısıtlandığıdır. Tip 1 diyabetin etkin bir şekilde yönetimi yaşam kalitesini artırmakta ancak birçok çocuk ve ailesi diyabet yönetimine uyum sağlayamamaktadır.

Diyabetli birçok bireyin, beslenme, besin seçimi, besinlerin öğünlere dağılımı, bir sonraki öğünde ne yenileceği gibi beslenmenin planlanması ve beslenme davranışı ile ilgili tüm süreçlerde davranışın zor kısmını oluşturmaktadır. Maalesef tüm diyabetli bireyler için tek bir standart beslenme biçimi olmadığı gibi, yaşam şekli ve bireysel özelliklere göre beslenme programının düzenlenmesi gerekmektedir. Beslenme planı oluşturulurken aile alışkanlıkları, yemek tercihleri, din ve kültürel özellikleri, eğitim durumu, sosyo-kültürel

durum, ekonomik düzeyleri, fiziksel aktivite düzeyi gibi bireyin besin alımını etkileyen tüm etmenlerin de göz önünde bulundurulması gerektiği vurgulanmalıdır. Böylece düzenlenecek beslenme programları ve beslenme önerileri yalnızca diyabetli çocuk için değil tüm aileyi kapsayacak şekilde olmalıdır. Ergenlik döneminde büyüme hızına bağlı olarak besinsel gereksinimler artmaktadır. Beslenme alışkanlıkları genellikle çocukluk döneminde oluşmaktadır. Ergenlikte bu iyi veya kötü beslenme alışkanlıkları, akran baskıları, yoğun okul ve kurs programları, evde daha az vakit geçirme, bağımsız hissetme, sağlıklı yiyeceklere ulaşamama gibi olumsuzluklar, gençlerin öğün atlamasına, kaçamak

yapmasına veya sağlıklı yiyecek seçimine neden olabilmektedir. Diyabetli çocuk ve gençlerde beslenme tedavisinin önemli noktaları: 1. Yeterli ve uygun besin alımını ile normal büyüme gelişiminin devamını sağlamak, 2. Yaşam boyu sürecek sağlıklı beslenme alışkanlıklarını geliştirmek, besin seçiminde sınırlamaları yaparken olumlu mesajlar vererek yemek yeme zevkinin sürdürülmesini sağlamak, 3. Yaşa göre uygun glisemik kontrolü sağlamak, 4. Besin öğeleri alımı veya tek bir besin ögesi alımı üzerine odaklanmak yerine sağlıklı beslenme için pratik öneriler vermek, 5. Diyabete bağlı gelişen komplikasyonlardan korumaya yönelik sağlıklı beslenme düzeninin geliştirilmesidir. Sağlıklı beslenmeyle alınan besin öğelerinin, kronik komplikasyonları önleme, ideal vücut ağırlığı ile uygun büyüme ve gelişmeyi sağlamaya yardımcı olması amaçlanmaktadır. İnsülinin çocuğun iştahı ve beslenme düzenine göre ayarlanması gerekmektedir. Kan şekerini kontrol altına almak için çocuğun gereksinimlerinin altında beslenmesi uygun değildir. Aksi halde bu durum büyüme ve gelişme üzerinde olumsuz etki yaratabilmektedir. Ergenlik döneminde, hormonal değişiklikler ve hızlı büyüme sonucunda enerji ve besin öğeleri gereksiniminin artışına bağlı olarak insülin dozunda da artış

olmaktadır. Bu dönemde, dengesiz beslenme, vücut ağırlığının aşırı artışı sıklıkla görülebildiğinden özellikle izlenmesi çok önemlidir. Vücut ağırlığındaki artış önlenirken büyüme sürecinde engellemek için düzenli boy ve vücut ağırlığı ölçümleri yapılarak izlenmelidir. Yiyecek seçimleri, porsiyon büyüklüğünün uygunluğu, öğün düzenleri ve fiziksel aktivite hakkında aileler mutlaka diyabet eğitimi almalıdırlar. Diyabetli bireyler, diğer kişilere göre bedenleri ve yiyecekleri ile farklı bir ilişkiye sahiptir, çünkü düzensiz yemek zamanları da dahil olmak üzere hayatlarındaki günlük aktiviteleri etkilemektedir. Diyabet yönetiminde bireylerin insülin dozlarını belirlemek için tükettikleri besinlere, besin içeriklerine, besin etiketlerine, bir porsiyondaki karbonhidrat miktarına gerek duymaktadır. Diyabetli çocuk ve ergenler meyve, sebze, süt ürünleri, tam tahıllar, baklagiller veya yağsız et gibi sağlıklı besinleri yaşları, büyüme ve gelişme hızları ile enerji ihtiyaçlarına göre yeterli ve dengeli şekilde tüketmelidir. Büyüme ve gelişmenin izlenmesi etkili diyabet yönetiminin bir parçasıdır. Diyabet tedavisi; endokrinologlar, dahiliye hekimleri, diyabet diyetisyenleri, diyabet eğitim hemşireleri, psikolog veya psikiyatrist gibi farklı uzmanlık alanlarından oluşan multidisipliner bir ekip tarafından hasta odağında planlanarak sürdürülmesi bakımından çok önemlidir.



SİBER GÜVENLİK ÖNCE KENDİ PAROLANIZDAN BAŞLAR

ALİ GÖKDEMİR

SİBER GÜVENLİK UZMANI-BILGISAYAR MÜHENDİSİ

SİBER GÜVENLİK ÖNCE KENDİ PAROLANIZDAN BAŞLAR

Öğrencilerin ve gençlerin büyük olasılıkla günlük olarak takip etmeleri ve kullanmaları gereken sayısız parolaları vardır ve mobil cihazları, bilgisayarları, e-posta hesapları, elektronik cihazları ve verilerinize veya ağınıza sahip oldukları herhangi bir erişim noktası için güçlü parolalar oluşturmak için açık ve net standartları olmalıdır. Bu standartlar ayrıca bireylerin parolalarıyla neler yapabileceğini ve yapamayacağını da ana hatlarıyla bilinmesi gerekir. Aynı parolaların birden çok kere kullanılmaması ve bunları çevreniz ile paylaşmamız gerektiği açıkça ortaya konmuştur. Bu durum tüm bilgi sistemlerini kullanan kişiler için geçerli bir durumdur. Bireyler güçlü parolalar oluşturmak için ihtiyaç duydukları tüm bilgilere sahip olmalı ve kişisel bilgilerini güvende tutmalıdır.

Son on yılda dünya genelinde yapılan araştırmalar, kullanıcıların en çok tercih ettiği parolaların ise şu şekilde olduğunu göstermektedir:

- 123456
- parola
- Qwerty
- 111111
- 123123
- 987654321

Her yıl yayınlanan yapılan uyarılara rağmen, bu liste çok fazla değişmedi. Bunun için kullanıcıların bir dizi parola belirleme kuralına uymaları önerilmektedir. Bu kurallar aşağıda listelenmiştir:

- 123456789
- asdfgh



Her yıl yayınlanan yapılan uyarılara rağmen, bu liste çok fazla değişmedi. Bunun için kullanıcıların bir dizi parola belirleme kuralına uymaları önerilmektedir. Bu kurallar aşağıda listelenmiştir:

- Minimum karakter gereksinimini karşılamak gibi karmaşıklık gereksinimlerini ayarlama
- Daha önce kullanılan parolaları seçmemek
- Parolaları periyodik olarak ve belki de sık sık değiştirme
- Kullanılan parolalar, yukarıdaki listede olduğu gibi yaygın ve zayıf kullanılan parolalardan seçilmemelidir. Ulusal Standartlar ve Teknoloji Enstitüsü (NIST), parolaları belirlemek ve belirli standartlara ulaşmak için parola politikaları sorununu çözmeyi

amaçlamıştır. Buna göre, olası parolalar yaygın olarak kullanılan ve bilinen değerlerin bir listesine göre kontrol edilmelidir. Parolaları belirlerken dikkat edilmesi gereken noktalar şunlardır:

- Kullanıcı tarafından sağlanan parolalar en az sekiz alfa sayısal karakterden oluşmalıdır.

- Bunlar, önceki ihlallerden elde edilen parolalar olmamalıdır.
- Sözlük kelimeleri olmamalıdır.
- Doğum tarihleri gibi 1900-2020 yılları arasında tarih olmamalıdır.
- Yinelenen veya sıralı karakterler olmamalıdır (ör. Aaaaaaaa, 1234, abcd).
- Hizmetin adı, kullanıcı adı ve türevleri gibi kullanım amacına özgü kelimeler olmamalıdır.

Parolalar belirlenirken yukarıdaki kriterler dikkate alınmalı ve karmaşık yapılara sahip parolalar oluşturulmalıdır.

Parola karmaşıklığı: Parola karmaşıklığı, bir parola için

Password

.....|

Medium

44

güçlü olan parola sayısı olarak tanımlanır ve bir dizi kuralı karşıladığını kastediyoruz. Parola karmaşıklığının anahtarı Kurallar aşağıdaki gibidir:

- Parola, hesap adını veya hesap adının varyasyonlarını içeremez.
- Parola hem büyük

kullanıcıya değişir. Minimum parola uzunluğu 8 karakter, önerilen karakter ise 12 karakter olmalıdır. Yukarıda listelenen kurallara göre en az 8 karakterden oluşan parolalar oluşturulduğunda, tek bir parola için en az 218.340.105.584.896 farklı olasılık anlamına gelir.



harf (A-Z) hem de küçük harf (a-z) içermelidir.

- Özel karakterler (~! @ # \$% ^ & * _- + = ' \ () } { [] ; : " ' < > , ? /) (Bunlar genellikle ALT tuşuyla birlikte görünen karakterlerdir. Ancak, Euro sembolleri gibi para birimleri özel karakterler olarak sayılmaz).

- Minimum karakter sayısına uyulmalıdır. Bu değer sistemden sisteme, kullanıcıdan

Oluşturulan parolanın olasılığı, kaba kuvvet saldırısını çok zorlaştırır, ancak parolanın kırılması hala imkânsız



değildir. Kırılması imkânsız yakın bir parola için, parola karakterlerinin sayısını artırmak gerekir. Minimum karakter sayısı ne kadar yüksek olursa, parolayı kırmak o kadar uzun sürer.

Parola karmaşıklığının faydalarına ek olarak, bazı zorlukları da beraberinde getirir. Bunlardan en önemlilerinden biri parolayı unutmak. Daha uzun ve özel karakterler içeren bir parolayı hatırlamak zordur. Özellikle tüm parolalar farklı olduğunda, hatırlamak ve başkalarıyla karıştırmamak zordur. Bu nedenle parola oluşturulurken belli bir mantık izlenmelidir.

Örneğin;

2 çocuklu bir ailenin 1. çocuğuyum!
Kendi gerçek hayatınıza dayanarak böyle bir cümle yazabilirsiniz. Cümlenin ilk karakterlerini ve özel karakterlerini aldığınızda, 2cba1.c! gibi bir parola elde edersiniz!

28 Haziranda Bu Web Sitesine Üye Oldum.

"28 Haziranda bu web-sitesine üye oldum." gibi bir cümleyi, web sitesinin ilgi alanına ve üyelik tarihine göre özelleştirebilir, böylece unutmayabilirsiniz. İlk karakterlerini ve özel karakterlerini aldığınızda 28HBW-SUO. gibi bir parolaya sahip olacaksınız.

SINIRLI, YASAKSIZ, DOZUNDA TEKNOLOJİ REHBERİ

ELIF SÜMEYYE ÖZ-BİLİŞİM TEKNOLOJİLERİ ÖĞRETMENİ

Her devir kendine özgü yaşam biçimini ve buna bağlı alışkanlıklarını doğurur. İçerisinde bulunduğumuz ileri teknoloji çağının en yaygın alışkanlığı ekran ve teknoloji ile iç içe geçmiş yaşam biçimidir. Elimizden düşmeyen akıllı telefon, gün içerisinde kullandığımız laptop ve bilgisayar, akşam evde izlediğimiz haber ve diziler ile teknoloji hayatımızın her alanında yer eder. Bunun nedeni, teknolojinin hayatımızı kolaylaştırması ve hayatımıza renk katmasıdır. Yaşam döngümüzde teknolojiyi bu kadar aktif kılan, başta eğlence sektörü olmak üzere çok geniş bir sermaye yapısı bulunmaktadır. Milyarlarca dolarlık bütçeye sahip dikkat ekonomisi (attention economy) insanların parasına değil zamanlarına odaklanarak onu isteyen bir ekonomidir. Dikkat ekonomisinin yüzlerce uzman rehberliğinde üzerinde titizlikle çalışmış olduğu ortamlar ve oyunlar; başında geçirilen süreyi fark etmeyelim, anlamayalım diye üretilmiştir. Ekran başında geçirilen süre arttıkça dikkat ekonomisinin kazancı da parabolik olarak artmaktadır. Bunun sonucu olarak; "Bir internet sitesine ayrılan dikkat

süresi 2004'te 12 dakika iken 2011'de 5 saniyeye düşmüştür. İnternetin ilk çıktığı zamanlarda bir banner'e tıklanma oranı %69'lar seviyesindeyken, bu rakam günümüzde %0,04 civarına kadar gerilemiştir."

Oysaki elle tutulur bir olgu olmayan dikkat, bilgi çağının en gerekli mental yeterliliğidir.

Dikkat ve zaman ayrılan tüm oyun ve uygulamalar, kullanıcıya ilgili konunun

pratiğini yaptırmakta; bilgi ve becerileri geliştirmektedir. Örneğin sek sek oynayan bir çocuk zıplama pratiği yapar; dikkat, denge, algı ve koordinasyonu gelişir. Zaman ayırdığımız dijital uygulamalarda da durum benzerdir. Her oyun ve uygulama belirli becerilerin gelişmesine zemin hazırlar. Yararlı oyunlar stratejik düşünme, beyin egzersizi pratiği yapmayı

sağlar. Bununla beraber zararlı uygulamalarda hırsızlık pratiği, insanlara ve çevreye zarar verme pratiği de yapılabilir ve bu beceriler gelişebilir.

Bu kadar bilinmeyen, risk faktörünün bulunduğu teknoloji ortamında yapılan en yaygın hata tablet ve telefonu tamamen yasaklamaktır. Bunun sonucunda çocuğunuzda büyük olasılıkla yalan söyleme

alışkanlığı gelişecektir. Bir ikinci durum ise evimizin içindeki tehditleri hissederek, buna karşın bize de çok tanıdık olmayan bu aleme karşı ne yapacağımızı bilmeden beyaz bayrak çekerek çocuklarımızı teknolojinin kötüsü ve iyisi ile baş başa bırakmak. Oysa zararlı oyun ve uygulamaların farkına varmamak ve çocukların oyun seçerken nelere dikkat etmesi gerektiğini bilmemek ebeveynler için araç kullanmayı henüz bilmeyen bir çocuğa arabanın anahtarını verip "Sen bir dolaş gel." demek kadar, hatta daha riskli bir durumdur. Bu aşamada teknoloji kullanımında sınırlama ve kurallar, uzman önerileri, ebeveynler için bir kurtarıcıdır. Yasaklama odaklı yaklaşımlar; istenmeyen, olumsuz sonuçlar doğuracaktır. Eğitimden iletişime kadar her alanda gençler hayatlarını idame etmek için ekranlara da yeni teknolojileri kullanmaya da mahkûmdur. Günümüzde ödevler ve öğretmenlerle iletişim ekran üzerinden yürümektedir. Ayrıca teknoloji yasağı gençleri sadece ekranlardan değil, akranlardan da alıkoymak demek oluyor. Eskiden mahalle ortamında yapılan buluşmalar bu kuşakta ekranlar aracılığıyla yapılıyor. Eskiden maçlar ya da televizyon dizileri üzerinden kurulan arkadaşlık şimdilerde ekranlar üzerinden kuruluyor. Çocuğunuzun ekrandan tamamen uzaklaştırmak için



onun elinden telefonu ya da tableti almaya kalktığınızda onu akranlarıyla kuracağı bağlardan da koparmış oluyorsunuz. Son olarak yetişkinliğe adım atmakta olan gençlere yasak koymak onları bağımsız iradelerini kontrol etmekten mahrum edecek, yetişkinlik döneminde ihtiyaç duyacakları teknolojik becerilerin gelişmesine engel olacaktır. Bu nedenle yasak bir seçenek değildir. Yapılması gereken, gençlere ekranları dengeli bir şekilde kullanma becerisi kazandırmaktır.

Öncelikle bazı alanlarda ve zamanlarda (yemek masasında, yatak, tuvalet, aile, arkadaş vakti gibi) teknoloji kullanımını sınırlandırmak gerekir. Ardından yaş grubuna göre ekran karşısında geçirilmesi gereken zaman dilimi ve oynanacak oyunları seçerken mutlaka uzmanların önerileri dikkate alınmalıdır. Çocuklara kitap alırken yaşına

uygunluğuna, konusuna ve yazarına baktığımız gibi onların oynadığı oyuna, kullandığı uygulamaların özelliklerine ilişkin bilginizin olması da çok önemlidir.

Her oyun her uygulama için hangi ekranın çocuğa zarar verdiğini tespit etmek, tehlikeli içerikleri bireysel olarak bulmak çok zordur. Bu aşamada ebeveynler uzmanlar tarafından çocukların ve gençlerin uygun olmayan içeriklerden korunması amacıyla, içerik değerlendirilme ve yaş gruplarına göre sınıflandırılmasına başvurabilir. Bu sınıflandırmada oyunlarda yer alan zararlı içerikleri gösteren derecelendirme değerleri vardır. Bugün Amerika Birleşik Devletleri, Kanada ve Meksika'da kullanılmakta olan ESRB; bu derecelendirmeyi dijital oyun içeriklerinde birçok olumsuz açıdan inceleyerek uygun kullanıcı

yaş aralıklarını belirliyor. ESRB'nin kullandığı işaretler ve anlamları şu şekilde: EC - Early Childhood (Erken çocukluk dönemi) Bu simge, oyunun 3 yaş ve üzeri çocuklar için uygun olduğunu gösteriyor. Bu sınıftaki oyunlarda çocuklar için uygunsuz olabilecek herhangi bir içerik bulunmuyor.

E - Everyone (Herkes için) Bu simge 6 yaş ve üzeri çocuklar için uygun olan oyunlarda kullanılıyor. Bu sınıftaki oyunlarda hafif düzeyde şiddet bulunabiliyor. Seyrek olarak kaba bir dil kullanılabilir. E10+ - Everyone 10+ (10 yaş üzeri herkes için) Üzerinde bu simgeyi gördüğünüz oyunlar, bir üstteki sınıfa göre daha fazla şiddet unsuru içeriyor. T - Teen (Ergen) Bu simge 13 yaş ve üzerindeki kişilere uygun olabilecek oyunlarda bulunuyor. Bu oyunlar şiddet, kumar

görüntüleri ve seyrek olarak küfürlü konuşmalar içerebiliyor. M - Mature (Yetişkin) Bu simge, ilgili oyunun 17 yaş ve üzeri için uygun olduğunu gösterir. Bu kategorideki oyunlar yoğun şiddet ve diğer zararlı kategoriler içerebiliyor.

AO - Adults Only (Sadece yetişkinler) Bu simge 18 yaşın altındaki kişilere uygun olmayan oyunlara veriliyor. Bu kategorideki oyunlar uzun ve yoğun şiddet sahneleri içerebiliyor.

RP - Rating Pending (Henüz derecelendirilmemiş) Oyunun ESRB tarafından incelenmekte olduğunu bu simge, oyun ambalajlarında değil, piyasaya sürülmemiş oyunların reklamlarında görülüyor. Amerika'da durum böyleyken Avrupa'da da 2003 yılından beri PEGI (Pan-European Game Information - "Avrupa Birleşik Oyun Derecelendirme Bilgi Sistemi") adında bir oluşum bulunuyor. PEGI derecelendirmesi, oyunun içeriğine bağlı olarak belirli bir yaş aralığı için oyunun uygunluğunu ve içeriğini tavsiye eden beş yaş kategorisinden ve sekiz içerik tanımlayıcısından oluşuyor. PEGI 3: Bu etiketi taşıyan oyunlar neredeyse tüm yaş grupları için uygun.

aynı olmakla beraber bazı içerikler küçükleri korkutabilir. PEGI 12: Oyun içeriği genel olarak PEGI 7'ye benzese de buradaki fantezi karakterler, bazı argo kelimeler daha belirgin. PEGI 16: Oyun içeriğinin daha belirgin ve bir kademe daha fazla olarak olumsuz düşünce ve davranışlar içerdiğini gösteriyor. PEGI 18: Oyun içeriğinin yeni bir sınıf oluşturacak kadar kötü bir dil, şiddet içeriği, ani tepki verme, iğrenme gibi özellikler barındırdığını belirtiyor. Türkiye'de bu konuda henüz

resmî bir mevzuat bulunmuyor. Dijital oyunların değerlendirme ve sınıflandırılması, asıl kuruluş amacı sinema filmlerini değerlendirmek olan bir merci tarafından, yine sinema filmleri için oluşturulmuş işaret ve ibareler kullanılarak yapılıyor. Dijital oyunlara özgü derecelendirmeler için ülkemizde ne zaman bir standart oluşturulacağı ve bu girişimin kim tarafından yapılacağı ise şimdilik belirsizliğini korumaktadır. Ülkemizde sinema filmleri değerlendirme ve sınıflandırma işaretleri ise aşağıdaki gibidir.



PEGI 7: İçerik olarak PEGI 3 ile

ÇOCUKLARIMIZ İÇİN SİBER TEHLİKELERİN FARKINDAMIZ?

Günümüz koşullarında ailesini anlatması gerektiği hepimiz az da olsa internette bilincini aşılmalıyız. vakit geçirmekteyiz. Bu tehlikelerin başında geldiğini Özellikle internet söylebileceğimiz bir durum ise kullanımının küçük yaşlarda çok “Kredi veya Banka Kartının Komisyon daha fazla olduğunu görebiliyoruz. Karşılığı Kullanılması” durumudur. Çocuklar internette eğitim, oyun Çocuğumuzun internette tanıştığı vs. gibi amaçlarla yetişkinlerden bir kişiye güvenmesi, fitratı daha fazla vakit geçirmektedir. gereği çok normaldir. Bu sebeple Dolayısıyla vakit geçirdikleri bu sürelerde çocuğumuzun ne yaptığını her an takip edebilmemiz pek mümkün değildir. Bu sebeple çocuklarımız üzerinde Tanıştığı Bir Kişiyle Kart Bilgilerimi denetim mekanizması Paylaşırsa Ne İle Karşılaşırım? oluştururken bu mekanizmada Bunun Cevabı - Nitelikli çocuğa bu konuda eğitim Dolandırıcılık’tır. Şöyle ki;

TCK md. 158/1-L - Kişinin, kendisini kamu görevlisi veya banka, sigorta ya da kredi kurumlarının çalışanı olarak tanıması veya bu kurum ve kuruluşlarla ilişkili olduğunu söylemesi suretiyle, işlenmesi halinde, üç yıldan on yıla kadar hapis ve beş bin güne kadar adli para cezasına hükmolunur. Ancak, (e), (f), (j), (k) ve (l) bentlerinde sayılan hâllerde hapis cezasının alt sınırı dört yıldan, adli para cezasının miktarı suçtan elde edilen menfaatin iki katından az olamaz.

vermek çok önemlidir. Ona karşılaşılabileceği tüm tehlikelerden bahsedip bu tehlikeler karşısında dikkatli olması ve durumu

- Kendisini kamu görevlisi veya banka, sigorta ya da kredi kurumları çalışanı olarak tanıtip karşısındaki kişinin hesabında bulunan paranın aldatmaca neticesinde çalınması durumunda nitelikli dolandırıcılık suçunun meydana geldiğini söyleyebiliriz. Bu suçu işleyen dolandırıcı kişiler kendi kimliklerinin ortaya çıkarmaması adına bir başkasına ait olan kredi kartlarını kullanır ve dolandırmış olduğu insanlardan çalmış olduğu paranın bu hesaplara aktarılmasını sağlar. Daha sonrasında parayı alıp kredi kartını kullanmış olduğu kişiye de komisyon adı altında bir para verir. Bu suç neticesinde kredi kartını kullandırıp komisyon alan kişi de aynı suçtan dolayı ceza alır. Peki, Ama Ben Kimseyi Dolandırmadım, Neden Ben Ceza Alıyorum? Siz her ne kadar kredi veya banka kartınızı yalnızca işletilmesi için verdiğinizde düşünseniz de vermiş olduğunuz kişi bu kartı suç işlemek amacıyla kullanmış ve insanları dolandırmıştır. Dolayısıyla burada önemli olan suçun ortaya çıkmasında payınızın bulunup bulunmamasıdır. Siz



kartınızı (IBAN’ınızı) dolandırıcı geçtiğinde, size komisyon kişiye vermiş olduğunuz an bu suça iştirak etmiş sayılırsınız. Burada Yargıtay’ın ceza verirken dikkat ettiği en önemli husus şudur; “Eğer Ki Bu Kart Bu Kişinin Eline Geçmeseydi, Suçlu Diğer Şahısları Dolandırabilecek Miydi?” Bu sorunun cevabı hayır olacak. Çünkü bu kartı kullanamasa idi kendi adını kullanmak zorunda kalacaktı ve dolayısıyla böyle bir işe kalkışmayacaktı. Dolayısıyla siz doğrudan bu suçun işlenmesine katkı sağladınız ve en az dolandırıcı kadar bu suçu işlemiş oldunuz. Bu sebeple kolay kazanç elde edebilmek için kimse ile bilgilerinizi paylaşmayınız. Aksi halde kazandım diye düşündüğünüz bir iki bin lira ilerde büyük cezalarla karşılaşmanıza neden olabilir. Bu sebeple tanımadığınız, g ü v e n m e d i ğ i n i z insanlar sizinle iletişime vereceğini riskin olmadığını, güvenilir bir iş için istediklerini vs. söyledikleri zaman onlara bilinçli şekilde hayır diyebilmelisiniz. Özellikle ailelerin dikkat etmesi gereken bir konu olan bu dolandırıcılık fulyası son zamanlarda bir hayli yaygınlaşmıştır. Çocuklar daha kolay kandırılabilirliğinden dolandırıcılar onları basit vaatlerle kandırabilmektedir. Bu sebeple aileler banka ve kredi kartlarını kullanırken çok dikkat etmeli, eğer çocuk internet üzerinden alışveriş için bu kartları kullanıyorsa ayrıca yapılan tüm işlemleri değerlendirmeli ve çocuğa bu durum izah edilmelidir. Aksi halde yukarıdaki bahse konu suç ile karşılaşmanız söz konusu olacaktır.

IoT UYGULAMASI:

ALİ GÖKDEMİR
SİBER GÜVENLİK UZMANI & BİLGİSAYAR MÜHENDİSİ

AKILLI EVDE YAŞAMAK

Hedef

Bu laboratuvar uygulaması, evin odasındaki hareketin belirlenmesini sağlayan bir izinsiz giriş tespit model tasarlamayı amaçlamaktadır. Aşağıdaki bileşenleri kullanacağız:

- Bir Raspberry Pi controller (Tek Kartlı Bilgisayar veya SBC).
- Bir HC SR501 hareket sensörü.
- Bir adet 5mm kırmızı LED.
- 1kΩ direnç.
- IFTTT ücretsiz hesap.

Kazanımlar

Bu uygulamaların sağladığı:

- PIR hareket sensörünün nasıl çalıştığını anlama
- Raspberry Pi kodlamayı anlama
- Gerekli malzemelerin devre şeması uygulamayı geliştirmek için gerekli malzemeler ve kurulum diyagramını aşağıdaki mevcuttur: Ahududu Pi

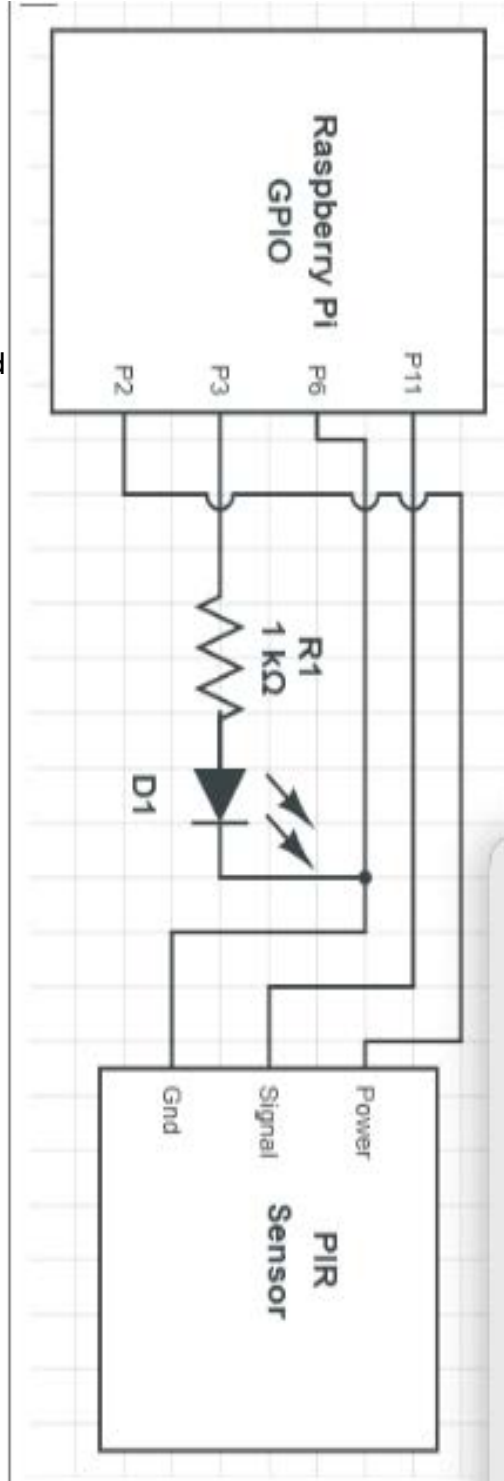
Pir Sensör



Led



Direnç



Nesnelerin İnterneti, geleneksel olmayan nesnelerin birbirine bağlanmasından ve evi oluşturan nesnelerin yavaş yavaş IoT'ye entegre olmasından oluşur. Bugün akıllı birevolarak bildiğimiz şey, aşağıdaki gibi farklı özellikleri izlemek ve kontrol etmek için binaların ve evlerin otomasyonudur:

- Konfor
- Aydınlatma.
- Klima.
- Eğlence sistemleri.
- Ev aletleri.
- Enerji tasarrufu.
- Emniyet
- Duman, yangın, gaz ve karbonmonoksit kontrolü.
- Erişim kontrolü.
- izinsiz giriş kontrolü.
- Alarm sistemleri
- Ev otomasyonu, üyelerinin yaşam kalitesini artırmaya katkıda bulunacak ve şehirlerde olumlu bir çevre etkiye

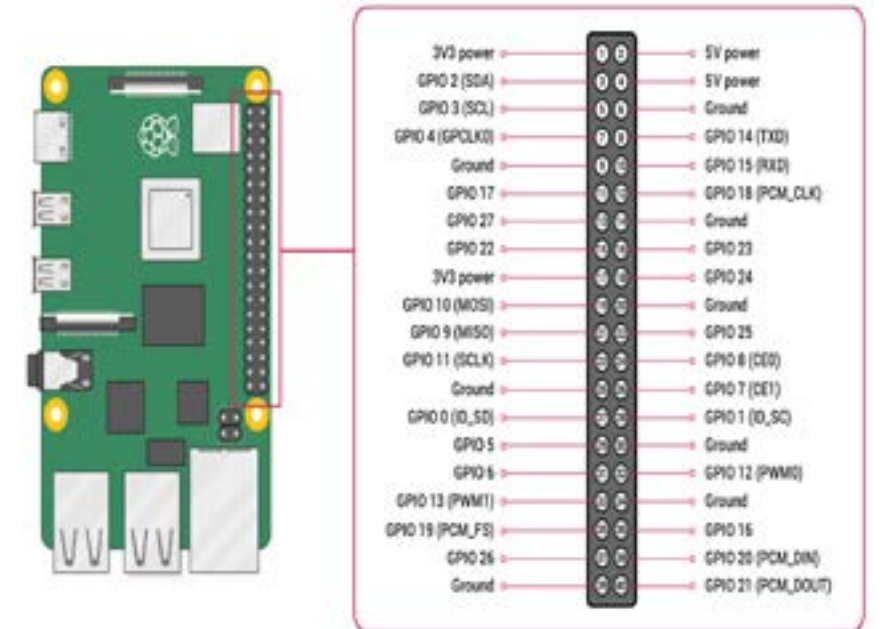
sahip olacaktır.

Laboratuvar (geliştirme)

GPIO

Raspberry Pi GPIO pinleri genel amaçlı giriş/çıkış konnektörleridir. Çoğu Raspberry Pi modelinin sıralı olarak numaralı 40 iğnesi vardır:

PIR hareket sensörü HC SR501. PIR (Pasif Kızılötesi) hareket sensörü fresnellens, aktif kızılötesi dedektör ve destekleyici algılama devresi özelliklerine sahiptir. PIR hareket sensörü bir kişiyi (veya bir hayvanı) algıladığında, GPIO aracılığıyla Raspberry Pi'ye



5V sinyali gönderir. Bir Python dil programı kullanan Raspberry Pi, bu sinyali ne yapacağını bilir. Bu laboratuvar da üç eylemle alacağız:

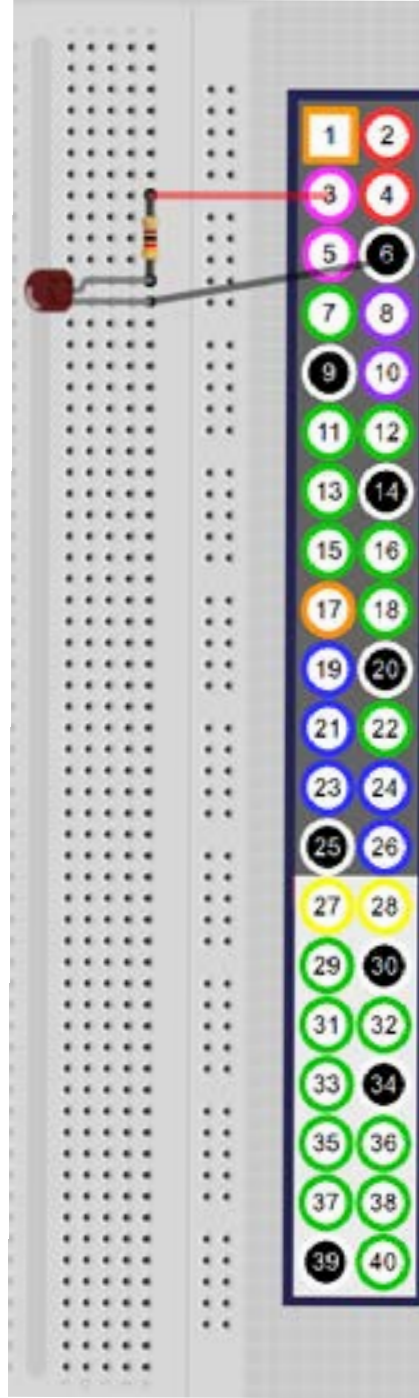
Odalar panelinde kırmızı bir göstereyi açın.

Raspberry Pi ekranında "1 numaralı odada algılanan etkinlik" mesajını görüntüleyin.

Akıllı telefonunuzu göndermek için IFTTT' de bir web kancasını etkinleştirin. esi vardır:

LED'i monte etme ve yapılandırma Proje mizi Raspberry Pi'deki 5mm kırmızı LED'i monte ederek ve yapılandırarak başlattık:

LED'i Raspberry Pi'ye bağlamak, mevcut miktarı sınırlamak için bir direnç gerektirir; aksi takdirde, yanacak. LED'nin genişletilmiş terminali GPIO'nun 3. Raspberry Pi masa üstünde, Geany uygulamasına için Uygulamalar Menü Programlama Geany Programcı Editörü ve ardından aşağıdaki kodu kopyalayıp yapıştırın: motion_sensor.py adlı bir Python dosyası olarak



kaydedin. Çalıştır düğmesini tıklatarak programı çalıştırın. (programı komut satırında da çalıştırabilirsiniz: sudo python motion_sensor.py): LED, GPIO pin 3'ten yüksek sinyal (5 V) ve on beş saniye gecikmeli DÜŞÜK sinyal (0 V) aldığından yanıp söner. PIR hareket sensörünü monte etme ve yapılandırma Şimdi hareket sensörünü bağlıyoruz ve sensörün davranışını oluşturacak programı Python dilinde yazıyoruz:

Sensör terminallerini aşağıdaki GPIO pimlerine bağlayın:

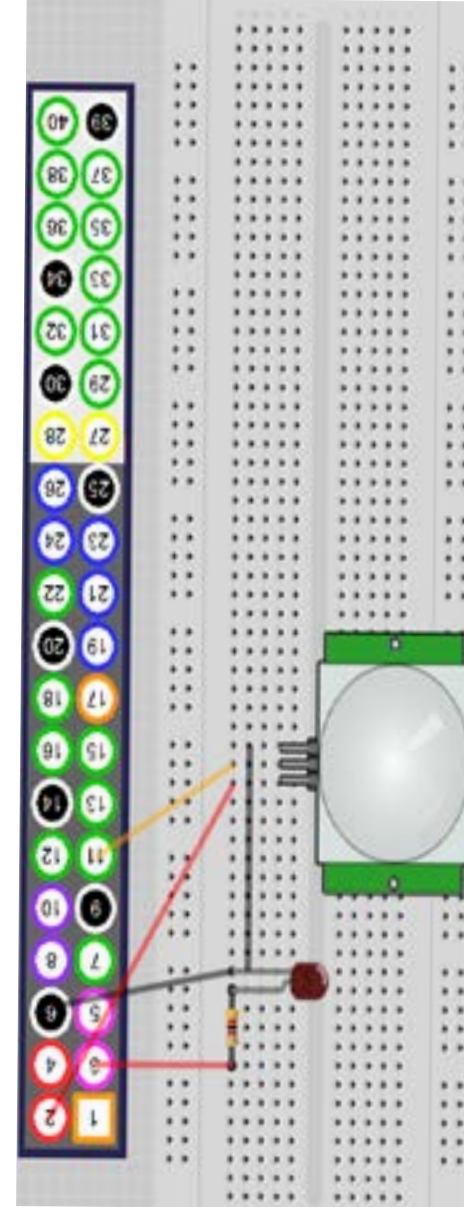
			Hareket sensörü
	Güç		Ahududu Pi GPIO
	Sinyal	Pin 2	
GND		Pin 11	
		Pin 6	

```
import RPi.GPIO as GPIO
import time
GPIO.setwarnings (False)
GPIO.setmode (GPIO.BOARD)
GPIO.setup (3, GPIO.OUT ) #Define pin 3 as an output pin
```

```
while True:
    GPIO.output (3,1) #Outputs digital HIGH signal (5V) on pin 3
    time.sleep (15) #Time delay of 15 seconds

    GPIO.output (3,0) #Outputs digital LOW signal (0V) on pin 3
    time.sleep (15) #Time delay of 15 seconds
```

Genel diyagram (daha önce yapılan LED bağlantısı dahil) aşağıdaki gibi bağlanır:



Python dilinde yazılmış programa PIR hareket sensörünün çıkışı okumak için gerekli satırları ekleyeceğiz. Sensör, bir kişinin veyahayvanın varlığını algılayarak YÜKSEK (5V) dijital sinyal çıkışı yapıyor.

IFTTT'yi Yapılandırma IFTTT (If This Then That veya If this if that happen that), Hizmetlerin Applets ve bağlantılar bir araya

getiriliyor olmasına izin veren bir platformdur. Bunlar, hizmetleri bağlarken olabilecek belirli şeylerdir.

IFTTT bildirim hizmeti aracılığıyla Raspberry Pi (hareket sensörü verileri) ve akıllı telefon arasında bir konektör olarak IFTTT'yi kullanacağız.

Oluştur düğmesini tıklatarak Uygulama oluşturmayı başlatalım:



lets

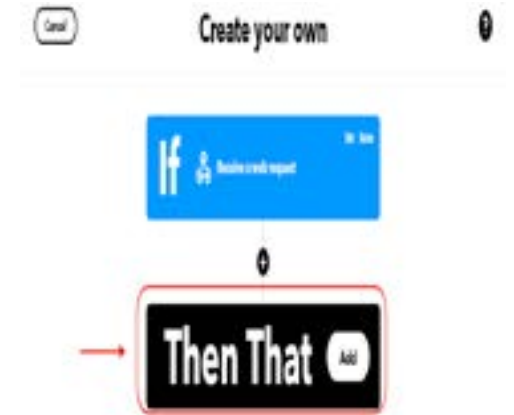
Uygulama oluşturma, önce ne olması gerektiğini ve gerçekleşirse, o zaman ne olması gerektiğini tanımlamaktan oluşur. Buyüzden önce, Eğer Busiyah düğmesine tıklayarak gerçekleşmesini beklediğimiz şeyi düzenlememiz ve yapılandırmamız gerekir:



Tetikleyici Bir web isteği, hizmet bir olayı bildirmek için her web isteği alındığında tetiklenir. Tek yapmamız gereken kolayca bir ad vermek (bu durumda hareket diyoruz) ve Tetikleyici oluştur düğmesine tıklamak:



Applet'imizin ilk yarısı hazır. Şimdi o zaman siyah düğmeye tıklayarak ne olmasını istediğimizi belirtmemiz gerekiyor:



IFTTT uygulaması seçeneğinden Bildirim gönder seçeneğini belirleyin ve akıllı telefon ekranında görünmesini istediğiniz mesajı yazın. Bu işlem, IFTTT uygulamasından cihazlarınıza bir bildirim gönderir: Sondüğmesini tıklatın. Uygulama

SINAV KAYGISI VE BESLENME

PSIKOLOJİK DANIŞMAN ZEHRA TEKEŞ
DIYETİSYEN HANDAN HANIM ÖRSKAYA

Günümüzde eğitim kurumlarında sıklıkla karşılaştığımız duygu durumlarından biri olan kaygı, bireyin kötü bir şey olacak düşüncelerinin hakim olduğu aşırı uyarılmışlık hali olarak tanımlanmaktadır. Kaygının asırlardır hayatta kalmamızı sağlayan önemli bir işlevi bulunmaktadır. Zaman zaman kaygının gerçekçi olmayan durumlar karşısında bu önemli işlevi amacını yitirmektedir. Kaygı düzeyimiz ne çok az ne de çok yüksek olmalıdır. Yönetebileceğimiz ve işlevimizi bozmayacak olan kaygı düzeyimiz orta seviyede olmalıdır. Kaygı ve korku birbirlerinden farklı ama sıklıkla karıştırılan iki kavramdır. Korku ise gerçekçi bir tehdit ile karşılaştığımızda yaşadığımız anlık bir durumdur. Sınav kaygısı ise sınavdan önce ya da sınav anında sınavla yönelik olan sınavın performansını çok ciddi etkileyen ve engelleyen bir kaygı türüdür. Sadece liselere ve üniversiteye geçiş sınavına girecek gruplarda bulunan öğrencilerde görülmez. Tüm öğrenci gruplarında sınav kaygısıyla karşılaşılabilir. Sınav kaygısının duygusal, zihinsel, fiziksel ve davranışsal belirtileri bulunmaktadır. Kalp atışındaki hızlanmalar ve çarpıntı, titreme, mide ağrısı, karın ağrısı, terleme, uyku ve beslenme gibi rutinlerinde bozulmalar, ağız kuruluğu gibi yaygın fiziksel belirtileri bulunmaktadır.

Duygusal belirtiler arasında da en sık karamsarlık, heyecan, huzursuzluk ve gerginlik görülmektedir. Zihinsel belirtilerde de sınavın kötü geçeceği ve sınav sonucunun kötü sonuçlanacağına dair düşünceler gözlemlenmektedir. Genellikle öğrenciler arasında en yaygın görülen 'Mutlaka sınavı kazanmak zorundayım.', 'Kazanamazsam ailem ya da başkaları ne düşünür?', 'Ya kazanamazsam?' gibi düşüncelerdir. Bu düşünceler çoğu zaman öğrencilerin



alternatiflerini bilmemesinden, yeteneklerinin ve ilgilerinin farkında olmamasından ya da bu cümlelerle yüzleşmemesinden kaynaklanmaktadır. Ayrıca öğrenciler 'Heyecanlanmamalıyım' gibi düşünceleri düşündükçe sınav kaygısı daha da artacaktır. Kaygıyı arttıran düşünceler yerine pozitif kelimeleri kullanmak ve düşünmek sınav kaygısını yönetmeyi daha da kolaylaştıracaktır. Erteleme, sınavları yarıda

bırakma ya da sınavla girmeme gibi davranışsal belirtiler gözlemlenmektedir. Sınav ortamı gibi bir ortam oluşturarak sık sık deneme çözmek sınav kaygısının belirtilerinin azalmasını sağlayacaktır. Sınav salonuna girmeden önce tuvalet ihtiyacını gidermek ve yüze, ele ve bileklere soğuk su uygulamak sınav heyecanı azaltmada etkilidir. Sınav anında ise sınav kaygısının belirtileri fark edildiğinde kaygının yönetimi için en az 10 kez derin nefes almak ve

58 59

öğrencilerinin beslenmesinde öğün artışının ve ev yemeklerinin sınav kaygısını azalttığı bulunmuştur.

Tıp literatüründe bulunan sınav kaygısı, belirti olarak yeme davranışı bozukluğu, mide bulantısı, kilo kaybı ve baş dönmesi gibi sorunları meydana getirir. Doğru bir beslenme düzeniyle sınav kaygısının da azaltılabilir.

Sınavla hazırlanan kişiler genellikle zaman bulamamaktan kahvaltı öğününü atlamaktadır. Sabah kahvaltı yapılmadığında beyin fonksiyonları için yeterli enerji oluşturulamaz ve yorgunluk, baş ağrısı, dikkat ve algılamada azalma gibi sorunlar görülebilir. Bu yüzden beynin enerji ihtiyacını karşılayacak en önemli öğün olan kahvaltının; yeterli, dengeli ve doğru hazırlanmış besinlerden oluşması gerekmektedir. Beyin fonksiyonlarının sürdürülmesi

ve sinir sisteminde görev alan B grubu vitaminleri kaynaklarının tüketimi önemlidir. Hem kan şekerinin daha dengeli seyretmesi için hem de zengin B vitamini kaynağı olması nedeniyle tam buğday veya çavdar ekmekleri tercih edilmelidir.

Zengin antioksidan kaynaklı besinler sınav kaygısını azaltır. Balık, ceviz ve fıındıkta bol miktarda bulunan Omega-3 yağ asitleri; yeşilbiber, maydanoz, çilek, ıspanak, karnabahar gibi meyve ve sebzelerde bol miktarda bulunan C vitamini; süt, ıspanak, havuç, kayısı gibi besinlerde bulunan A vitamini; yumurta, tahin, kuru baklagil, fıındık, badem gibi yağlı tohumlarda bulunan E vitaminin tüketilmesi de sınav döneminde stresin azaltılmasında etkili antioksidanlardır. Omega-3 kaynağından zengin balık, hafızayı güçlendirir, öğrenmeyi ve konsantrasyonu artırır. Ayrıca

sınavla hazırlık dönemi boyunca öğrencinin her sabah ceviz içi yemesi de konsantrasyonu arttırmada önemlidir. Beyin kandaki şekeri enerji olarak kullanmaktadır. Basit şeker içeren çikolata, şekerleme, bonibon, jelibon, tatlı ve bisküvi gibi basit karbonhidrat kaynakları beynin şekere olan ihtiyacını karşılayamaz ve kan şekerinin düşmesine sebep olur. Böylece dikkat dağınıklığı, konsantrasyon bozukluğu ve uyku halini de beraberinde getirir. Beslenme gibi günlük rutinlerimiz sınav kaygısında da olduğu gibi ruh sağlığımız açısından önemli bir rol oynamaktadır. Tükettiğimiz besinler ve bu besinlerin değerleri, öğünlerin sıklığı, beslenme düzeni, yeterli besin tüketimi hayatımızdaki uyku gibi diğer rutinleri de etkilemektedir. Bunun sonucunda da sınav hazırlık sürecinde olan bir öğrencinin hem sınavla yönelik performansını hem de sınavla yönelik kaygısını da etkileyecektir. Kaygı ile baş etmenin en önemli yollarından biri kaygıyı etkileyen ve tetikleyen faktörlere sürecin en başından müdahale etmektedir. Sınav hazırlık sürecinin başında sınav kaygısına müdahalede kontrol altına alabileceğimiz en kolay yöntemler arasında rutinlerimizi düzenlemek yer almaktadır. Sınav sürecinin en başında düzenleyebileceğimiz rutinler arasında ilk beslenme yer almaktadır.



Mükemmeliyetçilik Üzerine...

SEMA KÜSMENOĞLU

MALTEPE KADIR HAS BİLSEM

Özel yetenekli bireylerin yaşadığı birçok problem vardır ve mükemmeliyetçilik de bunlardan biri olarak görülmektedir. Hayatlarının bir döneminde mükemmeliyetçilikten kaynaklı özel yetenekli bireylerin %15-20'si problem yaşamaktadır (Kanlı, 2011). Bazı durumlarda ise mükemmeliyetçilik, beklenmedik başarısızlığa sebep olabilmektedir (G. A. Davis, 2006). Özel yetenekli bireylerde mükemmeliyetçiliğin etkisiyle yaşanan başarısızlık ve yenilginin, duygusal problemlere de sebep olduğu ifade edilmektedir (Delisle, 1990). Mükemmeliyetçilik, hata yapma konusunda aşırı endişe, ulaşamaz derecede yüksek standartlar belirleme, olumsuz sosyal değerlendirme korkusu, kendini veya başkalarını oldukça eleştirme eğilimi ile karakterize edilen çok boyutlu bir kişilik özelliği olarak tanımlanmaktadır (Flett ve Hewitt, 2002). Mükemmeliyetçiliğin ayırt edici özelliği, aşırı yüksek standartlara ulaşma çabasını içerir; ama bu yüksek hedeflere nasıl yaklaşıldığıyla ilgili farklı motivasyonlar, davranışlar ve sonuçlar vardır (Mofield ve Parker Peters, 2019). Mükemmeliyetçilikle ilgili yapılan ilk araştırmalarda mükemmeliyetçiliğin psikopatolojiyle ilişkili olumsuz bir özellik olduğu vurgulanmaktadır (Burns, 1980; Hewitt ve Flett, 1991). Mükemmeliyetçilik, günümüzde ise sağlıklı ve sağlıklı bileşenleri olan çok boyutlu bir kişilik özelliği olarak kabul edilmektedir (Ganske,

Gnilka, Ashby ve Rice, 2015). Mükemmeliyetçiliğin duygusal sıkıntıya yol açan "uyumsuz" biçimi ile daha yararlı olduğu düşünülen "uyumlu" biçimi şeklinde birbirinden ayrılmaya başlamıştır (Bieling vd., 2004). Uyumlu mükemmeliyetçiler, yaşamları boyunca hangi olayların veya faaliyetlerin anlam oluşturduğuna ilişkin daha esnek algıya sahiptirler. Bu sebeple daha yüksek düzeyde anlam mevcudiyeti belirtmişlerdir. Zorlu engellerle karşılaştıklarında anlam arayışında ısrar ederek anlamı elde etme ve deneyimleme olasılığını artırmaktadırlar. Zor düzeydeki bir göreve başlamak için daha yüksek öz-yeterlik ve isteklilik düzeyi bildirmelerinin yanı sıra başarısızlık deneyimleri sayesinde ardıl görevler için motivasyonlarının da sağlam olduğu belirtilmektedir (Stoeber, Hutchfield ve Wood, 2008). Uyumsuz mükemmeliyetçiler açısından, anlam arayışının kişisel gelişimle ilişkili olup olmadığı ve kişilerin bu türdeki güdülerden haberdar olup olmadığı konusu belirsizdir (Suh, Gnilka ve Rice, 2017). Özel Yetenekli Öğrencilerde Mükemmeliyetçilik ve İlgili Araştırmalardan:

Özel yetenekli öğrencilerle ilgilenen uzman ve ebeveynler, üstün zekalı/özel yetenekli olarak tanımlanmanın stres faktörü olduğunu ve yüksek performans beklentilerini karşılamanın devam eden baskısını ifade ederler (Colangelo ve Wood, 2015; Mofield ve Peters, 2019). Mükemmeliyetçilik akademik olarak üstün zekalı/özel yetenekli olarak tanımlanan öğrencilerde kişilik özellikleri açısından sık olarak gözlenen ve üstün zekalılar/özel yetenekliler literatüründe uzun süredir tartışılan bir özelliktir (Rice ve Ray, 2018). Özel yetenekli bireyler mükemmeliyetçi yapıları gereği, kendi standartlarına ulaşma ve çevre beklentilerini karşılamak adına performans odaklı bir çaba içinde olabilirler. "Her zaman her şeyin en iyisini yapmalıyım" gibi bir düşünce yapısı başarısızlığa da sebep olabilir. Her zaman en iyi sonucu elde etme isteğiyle aşırı çaba göstermesi ya da sonucun her zaman mükemmel olamayacağını kavraması denemekten ve uğraşmaktan vazgeçmesine sebep olabilir. (Davis, 2006). Silverman, özel yetenekli bireylerde mükemmeliyetçilik nedenlerini 6 madde ile açıklamaktadır:

1. Mükemmeliyetçilik kavramı soyut bir kavramdır ve bu kavramı idrak etmek, soyut düşünebilmeyi gerektirir. Özel yetenekli bireyleri akranlarından ayıran en önemli özelliklerden biri erken yaşta sahip olduğu soyut düşünebilme yeteneğidir.

2. Mükemmeliyetçilik, asenkronize gelişimin özelliğidir. Özel yetenekli bireyler akranlarına göre zihinsel olarak daha ileridedir ve bu sebeple kendilerine daha yüksek standartlar belirlemektedirler.
3. Özel yetenekli bireyler, daha büyük yaşta ki kişiler gibi düşünürler. Bu sebeple arkadaşlıklarını kronolojik yaşlarından çok zihinsel yaşları ile kurma eğilimi göstermektedirler.
4. Özel yetenekli bireyler, kendilerini zorlayan uyarıcıları arzulamaktadırlar. Okul çalışması ne kadar basit olsa da görevlerini olabildiğince karmaşık ve mükemmel tamamlamak gayreti içinde olurlar. Akranlarına göre, yaptıkları eylemin sonuçlarını öngörmeleri daha yüksek düzeydedir. Erken yaşlardan itibaren, başarısızlıktan kaçınarak başarılı olacak şekilde hareket etmektedirler.
6. Mükemmeliyetçilik, kişisel mükemmellik için motivasyon değişimi şeklinde oluşmaktadır.

Mükemmeliyetçiliğin Nedenleri: Mükemmeliyetçilik kavramına tarihsel sürece göre bakıldığında olumlu ve olumsuz kişilik özellikleri ile ilişkilendirilmektedir. Mükemmeliyetçilik özelliği bireyde yalnız kendiliğinden oluşup gelişmemekte, çevresel faktörler de rol oynamaktadır. Ebeveynin yüksek beklentilere sahip olması ve bu beklentilerini karşılayıp karşılamama durumuna ilişkin

verdiği geri bildirimlerin mükemmeliyetçiliğe neden olduğu öne sürülmektedir. Çocuğa verilen koşullu geri bildirimler, sadece beklentileri karşıladığında değerli olacağı algısına yol açacak şekilde olması mükemmeliyetçiliğin nedenlerinden biridir. Aşırı olumsuz veya aşırı olumlu geri bildirimler, davranışlara değil kişiliğe yönelik olan ve kıyaslamayla verilen geribildirimler koşullu değer algısına yol açabilecek ebeveyn davranışlarından olarak bilinmektedir. Ebeveynin, özellikle ebeveynlik konusundaki endişesini, hata yapma korkusunu, çocuğun hata yapmaması için takındığı aşırı koruyucu tutum da mükemmeliyetçiliğin nedenlerinden biri olabilir (Flett vd. 2002; Mitchell vd., 2013). Mükemmeliyetçiliğin gelişimini etkileyen diğer faktörler ise; ebeveyn dışındaki akrabalar, arkadaşlar, öğretmenler, okul ve kültürle ilgili etmenler olarak görülmektedir. Özel yetenekli bireylerin mükemmeliyetçilik özellikleri ile ilgili olumsuz birçok aktarılan durum olsa da mükemmeliyetçiliğin olumlu yanlarını göz ardı etmemek gerekir (Kanlı, 2011).



ÖZÜNE İYİ BAK!

YELİZ KAN

PSIKOLOJİK DANIŞMAN

Sevdiğiniz bir arkadaşınızın zor bir dönemden geçtiğini düşünün. Arkadaşınızın kendini daha iyi hissetmesini sağlamak için neler yapar, neler söylediniz? Bu aşamada beden duruşunuz ve ses tonunuz nasıl olurdu? Kendinize soruları yanıtlamak için yeterli süreyi verdikten sonra zor bir dönemden geçen kişinin siz olduğunu düşünün. Kendinize benzer cümleleri söyler miydiniz? Kendinize aynı şefkatle yaklaşır mıydınız? Küçüklüğümüzden itibaren

olacağımız, kendimize nasıl nezaketle yaklaşacağımız hakkında desteklendik mi? Başkalarına destek olabilmek, öz-şefkat gösterebilmek; bize öz-şefkatli davranan bir sosyal destek ağına sahip olmak sosyal canlılar olan bizler için büyük önem taşıyor ancak hayatımızda her anda, zamanda ve mekanda, yaşamımızın sonuna kadar yanımızda olan kendi iç sesimiz ve özümüzle kurduğumuz ilişkinin ne kadar önemli olduğunu unutmamak

hoşlanmadığı insanlara karşı bile asla kullanmadıkları sözleri kendilerine çok rahat şekilde yakıştırabiliyor. Kelime anlamı olarak öz-şefkat, kendi özüne nazik ve anlayışlı bir tutumla bakmak, yaşamımızdaki olumsuzluklarla ve acılarla aşırı bütünleşmenin aksine, bu duyguya veya düşünceye alan açmak, gelip geçmesine, acının veya duygunun yoğunluğunun azalmasına eşlik etmek ve bütün bu süreçlerin farkında olmak şeklinde ifade edilmiştir (Neff, 2003). Vatan'a göre ise öz-şefkat; zor ve sıkıntılı durumlar karşısında acı çeken öz'e yatıştırma ve cesaretlendirme yoluyla destek olmaktır. Aynı zamanda kişinin acısına ve olumsuzluklara açık olması, bunlarla hemhal olması ve bu süreçte kendi kendisinin merhemi olarak hedefleri doğrultusunda günlük yaşamına devam edecek motivasyonu elde edebilmesi olarak açıklamıştır (2019).

Öz-şefkat, kendini zayıf ve güçsüz görmek, kendine acımak demek değildir, sadece her canlının acı çektiği bu dünyaya kendini açması ve bu durumu kabul etmesini ifade etmektedir (Neff, 2003). Öz-şefkati yüksek olanlar, benmerkezci ya da empati



diğer insanlara karşı nasıl nazik, saygılı ve paylaşımcı olacağımız, çevremiz tarafından kabul gören biri olmak için nelere dikkat etmemiz gerektiği bize öğretilmektedir. Peki, kendimizle nasıl arkadaş

gerekiyor. Pek çok insan kendi bedenini, başarılı olduğu alanları ve durumları, yeteneklerini başkalarına asla uygulamadıkları standartlara göre değerlendirebiliyor. Aile üyelerine, arkadaşlarına, tanımadığı hatta

yeteneğinden yoksun bireyler değildir. Aksine diğer insanlar için de kaygılanmayı, kendi isteklerini diğer insanlardan üstün görmemeyi barındırır. Temelinde, yetersizlik ve başarısızlık duygularının her insanı içine geçirdiği ve kişinin kendisiyle birlikte herkesin öz-şefkate degeceği yer almaktadır. Öz-şefkat, zorlayıcı ilişkilerde her şeyi kabul etmek ve her şeye evet demek değil, durumun acı verdiğini onaylamaktır (Özyeşil, 2011).

Neff'e göre öz-şefkat 3 temel bileşene sahiptir. Bunlar; öz-sevecenlik, ortak insanlık ve bilinçli farkındalıktır (2003).

1. Öz Sevecenlik: Kişinin acı, utanç veren olumsuz tecrübeleri, kısıtlı tarafları, sosyal ve akademik yaşamdaki hayal kırıklıkları karşısında kendisine nezaketli, sevecen, kabul edici, anlayışlı bir tutum sergilemesi, suçlayıcı ve saldırganca eleştirel tavırdan uzak olmakla birlikte kişinin gereksinim içinde olduğu öz-bakım çağrısına kendi yatıştırıcı ve sıcak yardım elini uzatmasıdır (Neff, 2003).

2. Ortak İnsanlık: İnsanlar zorlayıcı durumlardan geçerken, bunun sadece bize ait bir durum olduğunu düşünür ve kendini izole hissetme, yalnızlık gibi duygular yaşayabilmektedir. Ortak insanlık deneyimleri bu zorlu zamanların evrensel deneyimler olduğunu hatırlamak anlamına gelir. Başarısızlık, kusurlar, acı verici deneyimler, ortak insanlığın bir parçasıdır. Bu nedenle en önemli baş etme kaynaklarından biri olan sosyal destek almaktan uzak durmaktadırlar. (Neff ve Lamb

2009; Germer, 2009).

3. Bilinçli Farkındalık: Duyguları ve olayları fark etmeyi içerir. Mantıkdışı düşüncelerimizi fark edip duygu düzenlememize yardımcı bir olgu olarak da tanımlanmaktadır (Neff, 2003; Germer, 2009). Acı veren duyguların yarattığı düşüncelerin, derinlemesine içselleştirilmesi ve kişisel tanımlamaları yapılmadan o duygu ve düşünleri olduğu gibi kabul etmek ve bir farkındalık terazisinde tutabilmektir. Geçmiş yaşantıları ve hissettirdiği duyguları objektif bir bütünsellik içinde konuk etmek, geniş açıyla geldiği gibi gözlemleyebilmek ve o ana ilişkin 'öğrenmelerin' yapılmasını ifade eder (Koç ve Owen, 2019; Neff, 2003a).

Öz-şefkatimizi geliştirmek bir anda gerçekleştirilebilecek bir şey olmamakla birlikte küçük adımlarla uzun vadede olumlu yansımalarını görmemiz mümkündür. Öz-şefkatimi geliştirebilmek için;

☒ **K u s u r s u z** olmadığımız, herkes gibi hata yapabileceğimiz, iyi ve sevmeye değer olduğumuz bilinciyle hatalarımız karşısında kendimizi affetme alışkanlığı geliştirmek.

☒ **H a t a l a r ı m ı z ı** ya da eksik olduğumuzu düşündüğümüz alanlara yoğunlaşmak yerine, iyi yaptıklarımıza ve sahip olduklarımıza teşekkür ederek kendimize nazik ve sevecen iç sesimizle yaklaşmamızı sağlayabiliriz. Minnettar olduğumuz şeyleri yazdığımız bir günlük tutabiliriz. Yazmanın rahatlatıcı ve motive edici etkisiyle birleşince kendinizi

daha iyi hissedeceksiniz.

☒ **Çevreye** karşı aşırı cömert davranmak kendi ihtiyaçlarımızı görmezden gelmemize yol açabiliyor. Kaynaklarımız ve üzerimize aldığımız yüklerin dengeli olması öz-şefkatli bir yaklaşımdır.

☒ **Bilinçli farkındalık** teknik ve pratikleriyle sadece o ana yoğunlaşmak, kendimizi daha iyi anlamaya çalışmak; yargılama ve etiketlemeden uzak duygumuza temas etmeyi ve onu kabul edebilmeyi deneyimleyebiliriz.

☒ **Gün** içinde kendimizi yargıladığımız zorlu deneyim ve duyguların ardından yazacağımız bir merhamet günlüğü sayesinde duygularımızı fark etme, anlama, ve geleceğe yönelik eyleme geçme imkanı sahip oluruz.

☒ **Sağlıklı beslenin,** yorulduğunuzda dinlenmek için kendinize zaman ayırın. Yürüyüşe çıkın, bedeninizi rahatlatabilecek aktivitelerde bulunun. Fiziksel olarak kendinize iyi bakmak için yaptığınız her şey öz-şefkat duygunuzun da gelişmesine imkan tanıyacaktır. Bedeninize ve sağlığınıza dikkat edin (Neff, 2003).

Hayat yolculuğunuz tıpkı diğer insanların yolculuğu gibi eşsiz ve sadece size özeldir. Bu yolculukta başınıza gelebilecek her türlü olayı sizi zenginleştiren, büyüten ve gelişmenizi sağlayan küçük adımlar olarak görmelisiniz. Kendinizle birlikte çıktığınız bu öz-şefkat yolculuğunda daha da güçlenerek ilerlemenizi diliyorum, kararlılığınız ve çabanız için şimdiden sizleri kutluyorum.

ÖĞRENCİLER NASIL BELİRLENİYOR?

SERKAN AZAP

ÇEKMEKÖY RAM MÜDÜRÜ

BİLSEM'de eğitim almaya hak kazanan öğrenciler; her yıl Bakanlıkça yayınlanan başvuru, ilkokuldaki sınıf öğretmenleri tarafından ve E-Okul sistemi üzerinden yapılır. Bunun dışında ayrıca bir başvuru gerçekleştirilmez. BİLSEM'e kayıt hakkı kazanana kadar geçen süreçteki tüm iş ve işlemler, öğrencinin devam ettiği okuldaki öğretmenleri ve yöneticiler tarafından gerçekleştirilir. Mevcut tanılama ve yerleştirme süreci, ilkokul 1, 2 ve 3. sınıf düzeyinde gerçekleştirilmektedir. Öğrencilerin tanılama süreci, bu alandaki bilimsel gelişmelere, uygulamadaki deneyimlere vs. bağlı olarak Bakanlıkça uygun görüldüğü şekilde değişebilmektedir. Tanılama süreçlerine her okulda, her sınıf düzeyinde, her bir yetenek alanı için öğrenci sayısının en fazla %20'si aday gösterilebilmektedir. Hangi öğrencilerin aday gösterileceği, Okul Yönlendirme Komisyonu tarafından belirlenir. Öğrenciler, bir eğitim-öğretim yılında bir (1) ya da en fazla iki (2) yetenek alanından (genel zihinsel-görsel sanatlar, genel zihinsel-müzik, görsel sanatlar-müzik) aday gösterilebilmektedir.

Öğrenci, o eğitim öğretim yılında bir yetenek alanından bilim ve sanat merkezlerine kayıt hakkı kazanmış ise ve bir sonraki eğitim öğretim yılında, Bakanlıkça açıklanan şartları taşıyorsa (sınıf düzeyi), başka bir yetenek alanından daha yeniden aday gösterilebilmektedir.

- Bilim ve Sanat Merkezlerine alınacak özel yetenekli öğrencileri belirlemek amacıyla, her yıl Bakanlıkça belirlenen sınıf seviyelerindeki öğrenciler; standart gözlem formları kullanılarak sınıf öğretmenleri tarafından genel zihinsel, resim ve müzik yetenek alanlarında Okul Yönlendirme Komisyonuna bildirilir. Ön değerlendirme uygulamasına alınır.
- Ön değerlendirme uygulamasından sonra belirlenen baraj puanlarını geçen öğrenciler, alan uzmanlar tarafından bireysel değerlendirmeye alınır.
- Bireysel değerlendirmeler sonucunda özel yetenekli birey olarak tanılanan öğrenciler, BİLSEM'e kayıt hakkı kazanır. Ön değerlendirme uygulamaları genel zihinsel yetenek alanı için il tanılama sınav komisyonları tarafından

resim ve müzik yetenek alanları içinse öğrencilerin kayıtlı buldukları okullarda yapılır.

Genel zihinsel yetenek alanı ön değerlendirme uygulaması, Rehberlik ve Araştırma

Merkezlerinde (RAM'larda) ve Bilsem'lerde (Bilim Sanat

öğrencilerin tanılanması için nesnel ve somut ölçütler esas alınır. Genel zihinsel yetenek alanında bireysel değerlendirmeye hak kazanan öğrencilere Rehberlik ve Araştırma Merkezlerinde, geçerliği ve güvenilirliği bilimsel olarak kanıtlanmış zekâ ölçeklerinden 1.-2. ve 3. sınıflara ASİS uygulanır. M V



Merkezlerinde) görev yapan uygulayıcılar tarafından gerçekleştirilir. Genel yeteneğin ilk aşaması tablet uygulamasından oluşmaktadır. Bu süreç değişkenlik gösterebilir. Resim ve müzik yetenek alanı ön değerlendirme uygulaması, sınıf öğretmenleri tarafından yürütülür. Ön değerlendirme uygulamalarında Bakanlıkça belirlenen ölçme araçları kullanılır. Her yetenek alanında

- Resim/görsel sanatlar yetenek alanında bireysel değerlendirmeye hak kazanan öğrencilere yaratıcılıklarını ortaya çıkarabilecekleri, özgün çalışmalar yapabilecekleri sorular sorulur ve bu doğrultuda çizim yapılmaları istenir.
- Yapılacak uygulama 2 (iki) oturumdan oluşur ve her 1 (bir) oturum 40 (kırk) dakika sürer.
- Öğrencilerden farklı değerlendirme

kriterlerinin ölçülmesine olanak sağlayacak çalışmalar yapılması istenilir.

- Değerlendirmeler, alanda yetkin ve uzman kişilerce yapılır.
- Değerlendirme kullanılacak materyaller, Bakanlıkça verilir.
- Müzik yetenek alanında bireysel değerlendirmeye hak kazanan öğrencilere "Müziksel İşitme/Bellek" ve "Müziksel Farkındalık" alanlarından sınıf seviyelerine uygun sorular sorulacaktır. Öğrencinin bir enstrüman getirmesine gerek yoktur.
- Bireysel değerlendirmede sorulacak sorular, Bakanlıkça belirlenen alan uzmanlarca müzik alanındaki özel yeteneği keşfetmeyi amaçlayacak şekilde hazırlanır. Değerlendirmeler ise bu alanda yetkin ve uzman kişilerce yapılır. Bakanlıkça her eğitim-öğretim yılında güncellenerek yayınlanan kılavuzda belirtilen başvuru şartlarını taşıdığı takdirde, öğrenci BİLSEM tanılama ve yerleştirme süreci için yeniden aday gösterilebilir. Özel yeteneğin tanılanması için herhangi bir hazırlık gerekli değildir. Süreç; öğrencide var olan yeteneğin keşfedilmesi esasına dayalı olduğu için, "sınava hazırlık" gibi bir düşünceyle yapılacak çalışmalar tavsiye edilmez.

RÜBRİK KÜP KOLAY BİR ŞEKİLDE NASIL ÇÖZÜLÜR?

Rubik küpü dünyanın en popüler bulmacalarından biridir. İlk olarak 1974 yılında Macar heykeltıraş ve mimar Ernő Rubik tarafından "sihirli küp" adıyla geliştirilen bu oyuncak, 80'li ve 90'lı yılların başında dünya genelinde milyonların ilgisini çekmeyi başarmıştır. Standart bir 3'e 3'e 3 Rubik küpü 43 kenti yondan fazla olası kombinasyona sahiptir. Ancak yalnızca tek bir doğru çözüm vardır. Bunu denemeyen insanın çoğu çözümü bulamaz. Süreci kısaltmak için bazı stratejiler bilmeniz gerekir. Bu stratejileri öğrendikten sonra küpü çözmeniz kolaylaşacaktır. Standart 3'e 3'e 3 küp için tek bir çözüm dünyadaki en hızlı çözümü 3,47 saniyedir. Bunu Çinli Yusheng Du'ya aittir. Kullandığı algoritma ise Dr. Jessica Fridrich tarafından bulunmuştur. Kendisi Rubik Küpü'nün en hızlı bir şekilde çözülmesini sağlayan Fridrich Yöntemi'ni tanıtmıştır. Günümüzde en hızlı küp çözümlerinin çoğu Fridrich yönteminin bazı versiyonlarının kullanılmasıdır.

Rubik Küpü Nasıl Yapılmıştır?

İşe önce küpümüzü tanıyarak başlayalım. Bir Rubik Küpü her biri büyük küpün üçte bir oranında olan 27 küpten oluşmaktadır. Her biri farklı renkte altı yüzü vardır. Her yüzün merkezi, küpü bir arada tutan çekerde iskeleyle bağlıdır. Bir Rubik küpü

ambalajını açtığınızda, her yüzü aynı renkten oluşmaktadır. Göreviniz, küpü olası birçok durumdan birine hızlı bir şekilde karıştırmak ve ardından orijinal konumuna geri getirmektir.

Rubik Küpü Matematik Açısından Neden Önemlidir?

Rubik küpü, grup teorisi, algoritma teorisi ve geometriyi bir araya getirir. Bu çerçeveden bakılınca, matematiğin soyut dünyasından somut bir takım sonuçlar çıkartmak açısından eğlenceli bir oyuncaktır. Rubik küpünü bu kadar ilginç ve karmaşık yapan şey, üç boyutlu döndürülebilmesidir. Oyuncu her yüzü hemsahat yönünde hem de tersinde döndürür. 3x3x3'lük Rubik küpünde 43.252.003.274.489.856.000

kombinasyon bulunur. Daha matematiksel yazmamız gerekir ise bu sayı $(3 \times 8 \times 8!) \times (2 \times 12 \times 12!) / 12$ biçimindedir. Eğer 7 milyon insanın her biri her saniye bir döndürme hareketi yaparsa bu sayıya ulaşmamız yaklaşık 200 yıl alır. Bu sayının nasıl elde edildiğini anlamak kısmen kolaydır. Köşelerde bulunan 8 köşe küpü 8! biçiminde dizilebilir. Bu küplerin her biri de birbirinden bağımsız olarak 3 farklı yönde dönebilir. Dolayısıyla dönüşler için 38 farklı yol vardır. Toplamda köşeleri düzenlemek için 38x8! yol bulunur. Bu da bize 43.252.003.274.489.856.000 sayısını verir.



da toplam 2 12 sayısını elde ederiz. En sonunda kenardaki küpleri düzenlemek için de $2 \times 12 \times 12!$ yol bulunur. Bu da ikinci parantezimizi açıklar. $(38 \times 8!) \times (2 \times 12 \times 12!)$ sayısını çarparsak 519 024 039 293 878 272 000 sayısını elde ederiz. Ancak bu düzenlemelerin çoğu küpünüzün verilecek dönüş hareketleri ile elde edilemez. Bu nedenle matematikçilerin buradaki 12' de biri kadar hareketin gerçekleştirilebileceğini bulmuştur. Bu da bize 43 252 003 274 489 856 000 sayısını verir.

Rubik Küpü Nasıl Çözülür?

3x3'lük standart bir Rubik küpü, başlangıçta ne kadar kötü karıştırılmış olursa olsun, her zaman en fazla 20 hamlede çözülebilir. Matematikçilerin bunun doğru olduğunu kanıtlamışlardır. Bir Rubik küpünü çözmeye yönelik herhangi bir yapıcı yaklaşım, bir tür yöntem veya algoritma gerektirir. Bunun için farklı yöntemler mevcut. Birini yazıda size aktarmaya çalışalım. Başlangıç için bir yüz ve bir renk seçin. Seçtiğiniz renk merkezdeki



karede bulunmalıdır. Bu yüzü üst yüz olarak kabul edin. Başlangıçta amacınız seçtiğiniz yüzde bir artı işareti oluşturmak olmalı. Öncelikle aynı renkte diğer kareleri bulun. Ardından küpün en altında ortalar gelecekteki şekilde yerleştirin. Daha sonra kenarları 180 derece çevirerek bir artı işareti yapın.



Şimdi köşeleri düzeltin. Merkez kare ile aynı renk olan kareleri bulun. Sonrasındaki küpü çevirerek onları dört köşeye getirin. Bu hamle ile seçtiğiniz renk ile üst yüzü tamamlamış olmalısınız.



Şimdi orta katmana geçmeniz gerekiyor. Böylece alt katmanın renkleri birbirine uyacaktır. Önce küpü baş aşağı çevirin yani

tamamlanmış tarafa aşağıdakalsın. Ortadaki yüzü yine merkezden başlayarak tamamlamaya başlayın.



Küpü çevirmeden üstte yeni bir artı oluşturun. Üst yüzü tamamlarken önce üstte sol tarafta bir L yapmaya çalışın. Daha sonra diğeri kareyi ayarlayın.



Şimdi üst köşeleri düzeltin. Üst yüzü çevirerek sağ alt köşede aynı renk kare olmasını sağlayın. Şimdi sağ yüzü ve alt yüzü çevirerek tüm köşelerin doğru renklere gelmesini sağlayın. Üst ve alt yüzleri çevirince küp tamamlanacaktır.

Kaynak ve İleri Okuma: The Amazing Math Inside the Rubik's Cube; Yayınlanma tarihi: 4 Ekim 2022; Bağlantı: <https://www.popularmechanics.com> How hard is the Rubik's