



SURAM BÜLTEN



HAZIRLAYANLAR

PSİKOLOJİK DANIŞMAN

MERVE SOYLU
MELTEM ÖZTÜRK
SEMAGÜL DİLEK
EMİNE İPEK

ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENİ

SERGEN DEMİR
ÖMER FARUK ÜNAL

İÇERİK

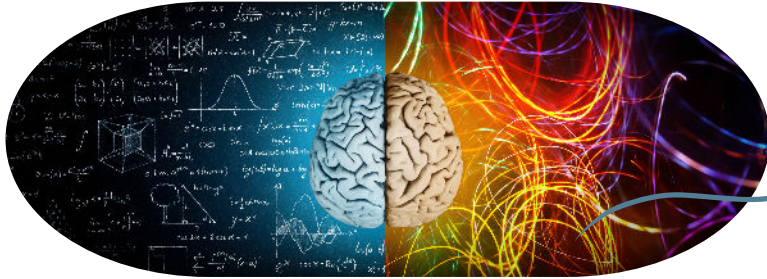
- Beyin ve Öğrenme 1
- Kitap Okuma Alışkanlığı Kazandırmak 5
- Akademik Erteleme 9
- Sorumluluk Bilinci 13
- Tekno Yaşam/Bilgi İşçileri 17
- Hapşırma Refleksini Durdurmak Mümkün mü? 19



BEYİN VE ÖĞRENME



Öğrenme sonucunda beyinde meydana gelen fizyolojik değişimlerin anlaşılması, uzun yıllardır cevabı aranmakta olan **"insan (beyni) nasıl öğrenir?"** sorusunun cevaplanması noktasında önemli bir kilometre taşı niteliğindedir.



Öğrenme ile beyin hücreleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmacılar öğrenme süreci sonucunda nöronlarda yeni akson iplikçiklerinin oluştuğunu iddia etmektedirler. Buna göre, her öğrenme yaşantısı yeni sinaptik bağların oluşması demektir. Burada öğrenme, biyokimyasal bir değişme olarak açıklanmaya çalışılmaktadır. "Beyine dayalı öğrenme kuramı" olarak da bilinen bu kuramı sistematik hale getiren Hebb, beyindeki devrelerin çalışma şekli bilinmeksizin öğrenmenin doğasının anlaşılamayacağını savunmaktadır. Hebb'in ortaya attığı Nörofizyoloji kuramının bulguları çerçevesinde beyin iki yarı küresinin farklı bilgiyi işlediği görülmüştür.

Hiçbir yarı kürenin diğerinden üstün olmadığı ve her ikisine de gereksinim duyulduğu araştırmalarla kanıtlanmıştır. Beyinlerinin bir yarısı hasar görmüş kişiler üzerinde sürdürülen çalışmalardan elde edilen bilgiler, beynin değişik bölgelerinin işlevleri konusunda çok değerli ipuçları içermektedir. Pek çok kişide sol yarı küre konuşma işlevinden, sağ yarı küre ise uzamsal ve algılama işlevlerinden sorumludur. Orstein'e göre iki yarı küreden zayıf olanının kuvvetli olanla gerçekleştirdiği işbirliği genel yetenekler kapsamında zenginleşmeyi getirmekte ve buradan elde edilen zihinsel etkililik düzeyinin her ikisinin ayrı ayrı üretecekleri etkililikten daha yüksek olduğunu ortaya çıkarmıştır.



Yeni Bilgiler Öğrenirken Beynimiz Nasıl Değişiyor?

Beyinde uzun süreli işlevsel değişiklikler yeni şeyler öğrendiğimiz veya yeni bilgileri tekrar ederek kalıcı hale getirdiğimiz zaman meydana gelir. Beynin öğrenme ve değişme kapasitesi beyin plastisitesi ya da beyin esnekliği kavramı ile ifade edilir. Bu kavram özet olarak deneyimlerin beyindeki sinir yollarını yeniden nasıl düzenlediğini ifade eder.

Beyin esnekliğini zihnimizde oyun hamuru örneği ile somutlaştırabiliriz. Oyun hamuru ile bir pasta yaptığımızı düşünelim. Hamuru pasta haline getirebilmek için yuvarlamak, kenarlarından bastırmak, yeni hamur parçaları eklemek ve çıkarmak gerekebilir. Böylece hamurun şekli değişir. Benzer şekilde beyindeki sinir bağlantıları da deneyimlerimize veya duysal tepkiye yanıt olarak yeniden düzenlenebilir.

Sağ Beyin/Sol Beyin İşlevleri

Sağ elini kullanarak yazı yazan birinin sol eliyle yazı yazmaya çalıştığını düşünün: Sol el, yazı yazmak üzere yıllarca kullanılmadığı için artık yazı konusunda esnekliğini yitirmiştir. Sağ elimizle kalem tutarken sol elimizle cetvel, gönye gibi eşyaları aktif bir şekilde kullanabiliriz. Tam tersini yapmak istediğimizde ise sağ elimizle gönyeyi güzel kullanamadığımızı fark ederiz. Yani, el-kollarımız aslında birbirini tamamladığını, her birinin kendince güçlü özellikleri olduğunu görürüz. Sağ beyin – sol beyin konusu da buna benzer.

Beyni hiç kullanmamak, sağlıklı bir insan için söz konusu olamaz ancak beynin sağ tarafını veya sol tarafını daha fazla kullanmak – kullanmış olmak- mümkün. En ideal durumun her iki tarafı da dengeli kullanmak olduğu görüşü yaygındır çünkü sağ beyin ile sol beyin birbirini tamamlayıcı özelliklere sahiptir. Tıpkı kollarımız için verdiğimiz örnek gibi: Beynimizin kullanılan bölümü (sağ-sol) pratikleşir, işlevselliği artar. Az kullanılan bölümü ise tembelleşir. Bu durum, sağ beyin baskın olması ya da sol beyin baskın olması şeklinde bilinmektedir.

Sol Üst A

- Gerçekleri elde ederek ve ölçerek,
- Çözümleme ve mantık,
- Durumlar inşa ederek,
- Teoriler oluşturarak öğrenmektedir.

Sağ Üst D

- İnsiyatifi ele alarak,
- Saklı kalmış olasılıkları araştırarak,
- Sezgilerine güvenerek,
- Kavramlar inşa ederek,
- İçeriği sentezleyerek öğrenmektedir.

Sol Alt B

- İçeriği organize ederek ve yapılandırarak,
- Teorileri değerlendirerek ve test ederek,
- Pratik yaparak,
- İçeriği tamamlayarak öğrenmektedir.

Sağ Alt C

- Fikirleri dinleyerek ve paylaşarak,
- Deneyimleri işe katarak,
- Hareket ederek ve hissederek,
- Duyguları işe katarak,
- İçeriği uyumlu hale getirerek öğrenmektedir.

Herrmann beyinlerinin A, B, C ve D çeyreklerini baskın kullanan bireylerin nasıl öğrenmeyi tercih ettiklerini yukarıda belirtmektedir: (Herrmann-Nehdi, 2002)

Beynin sol yarı küresi sözel, matematiksel, mantıksal bilgiyi işlemek için, sağ yarı küresi de algısal, dikkat çekici, uzaysal, bütüncü, artistik bilgiyi işlemek için daha uygundur. Ancak beynin iki yarı küresi sinirsel bir bağ aracılığıyla iletişim kurmakta herhangi bir öğrenmeye iki yarı küre de katkıda bulunmaktadır.

İki yarım küre işbirliği içinde çalıştığı zaman, genel yetenek ve etkide çok büyük artış olduğu ortaya konmuştur. Çünkü beyin, standart matematikten farklı bir şekilde çalışmakta; sağ ve sol yarım küreler birlikte çalıştığı zaman, iki kat değil, beş-on kat daha etkili sonuçlar ortaya çıkmaktadır (16, 12).



Beynimizin Yüzde Kaçını Kullanıyoruz?

Hayatınızda mutlaka bir kez dahi olsa birisi size beyninizin sadece %10'unu kullandığınızı söylemiştir. Bu, fen bilgisi öğretmeniniz de olabilir arkadaşınızda. Sadece Türkiye'de değil diğer ülkelerde de çok yaygın olan bu inanın bilimsel bir gerçekliği yok.

1890'larda, William James, "Çoğumuz zihinsel potansiyelimizi kullanmıyoruz." demişti. James'in niyeti, beynin kullanımına dair bir kısıtlama değil, insanları beynini daha çok kullanmaya zorlamaktı. Harvard psikoloğu olan James'ı yanlış yorumlamak bir asırdan fazla süre gelen bir kavram yanılığına yol açtı.

Bu kavram yanılığını bilimdeki başka düşünceler de beslemiş olabilir. Nöronların beynimizin %10'unu oluşturuyor olduğu inancı bu yanılığa yardımcı olmuş olabilir.



Beynin 9/10'unun kafatasınızın içinde öylece beklediği düşüncesi, beynin nasıl enerji kullandığı hesaplandığında mantıklı değil. Beynimiz vücudumuzun %2'sini oluştururken enerjimizin %20'sini harcar. Diğer canlılara oranla oldukça fazla enerji tüketen beynimizin sadece 1/10'unu kullanması mantıklı değil.

Beynimizin harcadığı enerji oranı, gelişen beyin görüntüleme yöntemleri ve bilimsel çalışmalar beynimizin sadece %10'unu kullanmadığımızı açıkça gösteriyor.

Nörolog Barry Gordon efsanenin yanlış olduğunu belirterek " Beynimizin hepsini kullanabiliyoruz ve beynin büyük bir bölümü neredeyse sürekli etkindir." demiştir. Nörolog Barry Beyerstein bu efsaneyi çürüten yedi kanıt ortaya koymuştur. Bunlardan üçü şöyledir:

- Eğer beynin sadece yüzde onu kullanılıyor olsaydı kullanılmayan bölgelere verilen hasarlar beynin ve vücudun performansını etkilemezdi. Gerçekte ise beyinde hasar görüp bir yetenek kaybına yol açmayacak bir bölge yoktur. Beynin en küçük bölgelerine verilen en küçük bir hasarın bile çok büyük etkileri olabilir.
- Beyin taramaları bir birey ne yapıyorsa yapsın beyninin bütün bölgelerinin sürekli etkin olduğunu göstermiştir. Bazı bölgeler diğerlerinden daha etkindir fakat beynin hasarlı olması ihtimali dışında beyinde çalışmayan bir bölge yoktur.
- Kullanılmayan beyin hücreleri bozulmaya başlar. Bu yüzden eğer beynin yüzde doksanı kullanılsaydı normal bir yetişkinin otopsisinde beyinde yüksek ölçüde bozulma olduğu görülürdü.



Öğrenme Sırasında Beynin Hangi Hücreleri Değişiyor?

Nöronlar beyindeki en bilinen hücrelerdir. Ancak gliyal olarak isimlendirilen hücreler beyindeki hücrelerin yaklaşık yarısını oluşturuyor. Gliyal hücrelerinin temel işlevinin nöronları bir arada tutmak olduğu düşünülüyordu. Ancak son yıllarda yapılan bir araştırma gliyal hücrelerinin de öğrenme sürecinde etkili olduğunu gösteriyor.



Nöronlar gliyal hücreleri tarafından çevrelenir ve korunurlar. Gliyal hücreleri sinir aksonlarının etrafını sarar. Bu yapı miyelin kılıfı olarak isimlendirilir. Protein ve yağdan oluşan miyelin kılıfı aksonların çevresinde yalıtım sağlar. Böylece sinir uyarılarının iletimini hızlandırır.

ABD Ulusal Sağlık Enstitüsü araştırmacılarından R. Douglas Fields, yeni becerilerin öğrenildiği sırada bir aksonun etrafında yalıtım sağlayan miyelin miktarının arttığını buldu. Bu değişim tek bir gliyal hücrenin büyüklüğünün artması ve kılıfsız aksonlara yeni gliyal hücrelerinin eklenmesi şeklinde gerçekleşebiliyor. Bu değişiklikler bir nöronun sinyal iletmeye yeteneğini geliştirerek daha iyi öğrenmeye yol açar.

Öğrenme sürecini inceleyen farklı bilim insanlarının çalışmalarından yapılacak ortak bir çıkarıma göre bilgiyi daha uzun süreye yayarak, parçalara bölerek ve belirli aralıklarla tekrarlayarak kalıcı hale getirebiliriz. Böylece beynimize yeni bilgilerin beynimizdeki hücrelerde kalıcı hale gelmesi için yeterli imkânı verebiliriz.



Kaynakça

- <https://tused.org/index.php/tused/article/view/494/425>
- <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/819224>
- <https://www.mentalup.net/blog/sag-beyin-sol-beyin-gelistirme-yontemleri>
- <https://griceviz.com/beynimizin-yuzde-kacini-kullaniyoruz/#:~:text=Di%C4%9Fer%20canl%C4%B1lara%20oranla%20olduk%C3%A7a%20fazla,10'unu%20kullanmad%C4%B1%C4%9F%C4%B1m%C4%B1z%C4%B1%20a%C3%A7%C4%B1k%C3%A7a%20g%C3%B6steriyor.>
- https://tr.wikipedia.org/wiki/Beynin_y%C3%BCzde_onunun_kullan%C4%B1ld%C4%B1%C4%9F%C4%B1_efsanesi
- <https://bilimgenc.tubitak.gov.tr/makale/yeni-bilgiler-ogrenirken-beynimiz-nasil-degisiyor>

Merve SOYLU
Psikolojik Danışman

KITAP OKUMA ALİŞKANLIĞI

Okuma alışkanlığı, okuma eyleminin sürekli ve düzenli bir biçimde gerçekleştirilmesidir. Gürcan (1999), okuma alışkanlığını çocuğun temel okuma becerisini izleyen bir süreçte okuma eylemine şartlandırılması ve güdülenmesine bağlı olarak bu eylemin alışkanlığa dönüştürülmesi; Özbay (2009) ise insanın kendisini ve yaşama çevresini anlayabilmek için okumayı bir araç olarak görmesi ve bu aracı kullanma isteği olarak tanımlar.



Okuma Alışkanlığının Faydaları

- Okuma alışkanlığı öğrencilerin bilişsel ve duyuşsal gelişimlerine katkıda bulunur. Duyuşsal açıdan bireylerin sosyal hayat için gerekli iletişim becerileri edinmelerini ve bireysel olarak kendilerine ait iyi karakter özelliklerinin farkına varmalarını, eleştirel düşüncelerini, sosyal yaşamda karşılaştıkları duygusal durumları yönetebilme yetisi kazandırır.
- Etkili okuma, bireyin davranış ve başkalarıyla ilişkilerini yönlendirir, iç dünyasını zenginleştirir, bakış açısını genişletir, çevresine önyargısız, yansız ve hoşgörülü bakmasını sağlar, estetik düzeyini artırır; düşünme ve yaratma özgürlüğü ile değerlendirme alışkanlığı kazanmasını sağlar.
- Analiz ve yaratıcı düşünmenin gelişmesine katkı sağlar.
- Bireyin akademik ve kültürel etkinliklerde bulunabilmesi, yeni bilgiler öğrenerek hayata farklı açılardan bakabilmesi, sosyal hayatta etkili iletişim kurabilmesi gibi konular, kişisel gelişim alanına girmektedir ve bu konularda da başarılı olmak, iyi bir okur olmaya bağlıdır. Çünkü öğrenme ve bilgi edinmenin temel yollarından birisi olan okuma, bireyin bilgi dağarcığını geliştirerek değişimini, dönüşümünü ve toplumla sağlıklı iletişime girmesini sağlar .

MERAKLILAR İÇİN İLGİNÇ BİLGİ

Dünya'nın en çok sayfa sayılı kitabı "Artamène ou Le Grand Cyrus"tır. Kitap; Fransız yazarlar Madeleine de Scudery ve Georges Scudery tarafından 1649 yılında yazılmıştır ve toplamda 13095 sayfadan oluşmaktadır.



Televizyon İzleme ve Okuma Alışkanlığı Arasındaki İlişki

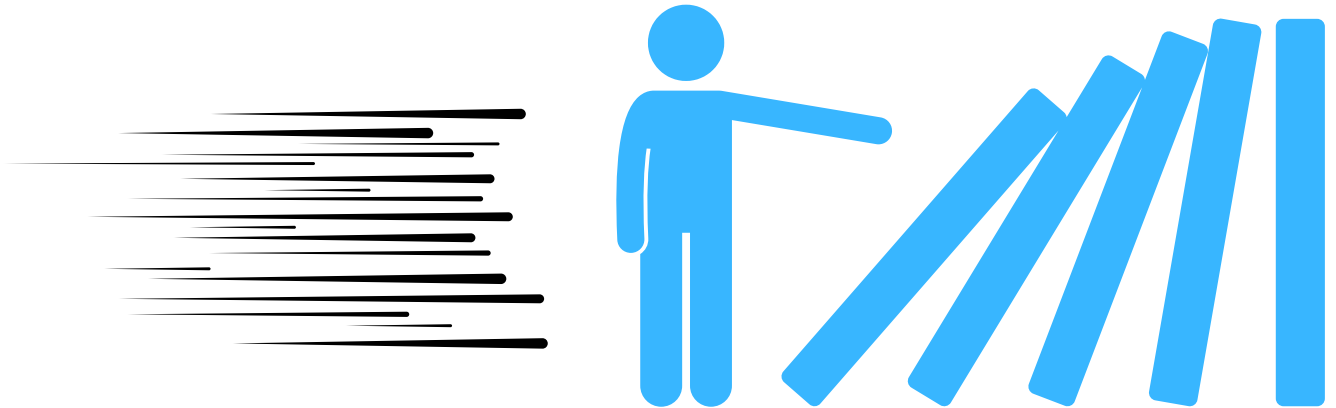
Yapılan çeşitli araştırmalara göre öğrencilerin ve ailelerinin televizyon izleyerek harcadıkları zamanın, öğrencilerin okuma alışkanlıkları üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğu görülmüştür (Beentjes ve Voort, 1988, s. 390-395; Woolf, 1980). Televizyonun okuma alışkanlığına olumsuz etkisinin temel boyutlarından birisi, televizyonun bireylerde genelde okumayı çok fazla içermeyen, görselliğe dayalı yeni bir yaşam tarzı yaratması olduğu söylenebilir. Bu anlamda, Furi- Perry (2003, s. 24) günümüz gençlerinin televizyon ekranlarına mihlanmış, çevrimiçi sohbet odaları tarafından büyülenmiş, video oyunları bağımlısı olduklarını, gerekli olmadıkça okumaktan kaçtıklarını ve okumayı sevmediklerini belirtmektedir.

Bilgisayar Kullanma ve Okuma Alışkanlığı Arasındaki İlişki

Çocuklar bilgisayarı interneti kullanmak, oyun oynamak ve eğitim ve öğretim amacı ile kullanmaktadır. Bilgisayar da televizyon gibi çocukların genelde yaşama tarzını değiştirdiği, diğer etkinliklere ayıracağı zamanı kısıtladığı ve yaratıcılığı zayıflattığı için okuma alışkanlıklarını olumsuz etkilediği görülmüştür. Yapılan bir araştırmada "Teknoloji hangi etkinlikleri yapmanızı azalttı?" sorusuna verilen yanıtlara göre, çocukların %37'si okuma, %29'u oyun oynama, %27'si spor yapma ve %8'i bir müzik enstrümanı çalma etkinliklerini azalttığını belirtmiştir (Brant, 2003, s. 53)

ETKİLİ VE HIZLI OKUMA TEKNİKLERİ

- ✓ **Göz atma Tekniği:** Bu teknikte metine başlamadan önce tüm sayfalara göz atılır. Başlıklar, ana başlıklar paragraf başları ve sonları okunur. Elde edilenler, zihinde birleştirilmeye çalışılır
- ✓ **Gözle Okuma Tekniği:** Sesli okuma, başa dönme ya da parmak ile takip etme yerine göz ile ileriye okuma yapılmasıdır. Dudakla okuma yapmak hızınızı yavaşlatacaktır.
- ✓ **Aktif Görme Alanını genişleterek okuma tekniği:**
 Örnek:
 Hızlı okumak için birçok nedeniniz bulunmakta!
 Gündemi en hızlı sen takip edersin
 Yukarıdaki örnekte ikinci cümleyi daha hızlı okudunuz değil mi! Bunun nedeni ilk cümlede kelime kelime okuma yaptınız, aktif görme alanınızı kullanmadınız. İkinci cümlede ise aktif görme alanınızı kullanmanızı kolaylaştırmak için kelimelerin toplu halde altına çizdik ve aralarını biraz açtık.
 İki cümle de 6 kelime olmasına rağmen ikincisini daha hızlı okumanız aktif görme alanınızı genişletilebileceğinizi kanıtlar! Aktif görme alanınızı genişleterek daha hızlı okuyabilirsiniz.
- ✓ **5NİK Yöntemi:** Bu yöntemde metni okurken metne kim ne, nerede, nasıl, ne zaman sorularını sorarsınız. Bu sorular temel sorulardır. Bu sorular ile metin içindeki çok önemli bağlantıları yakalamış olursunuz. Ancak bu soruları okumayı yaparken sormalısınız. Yani okuma esnasında duraklamak hızınızı yavaşlatacak ve odağınızı değiştirecektir.
- ✓ **İz Taşı koyma:** Eğer okuduklarımızdan hiçbir şey kaçırmak istemiyorsak çok önemli bir metin okuyorsak önemli kelimeleri bulup altına iz taşı dediğimiz noktalar koyabiliriz. Bu noktalar aynı zamanda zihnimize de koyduğumuz noktalar olacaktır. Önemli kısımları belirlemek hatırlamayı kolaylaştıracak ve etkili okuma sağlayacaktır.



AKADEMİK ERTELEME



Akademik erteleme, akademik kökenli sorumlulukların geciktirilerek, stres yaratacak denli ertelenmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram, erteleme davranışının bir alt türü olarak açıklanmaktadır. Akademik erteleme eğilimi yüksek olan öğrenciler, verilen ödevleri yapmakta, sınavlara hazırlanmakta ve okulla ilgili yerine getirilmesi gereken herhangi bir görevi zamanında yapmakta güçlük yaşarlar. Nihayetinde akademik başarı düşer ve bazı durumlarda okul döneminin uzaması gündeme gelebilir.

Elde edilen bilgiler ışığında akademik erteleme davranışı gösteren öğrencilerde bazı ortak özelliklerin bulunduğu tespit edilmiştir. Organize olamama, zayıf dürtü ve duygu kontrolü, zayıf planlama ve hedef koyma, düşük metakognisyon (düşündüğünün üzerine düşünebilme) becerisi, dikkat dağınıklığı, görevi sürdürme ve zamanı planlayamama akademik erteleme davranışı gösteren öğrencilerin sahip olduğu genel ortak özellikler olarak belirlenmiştir.



Akademik alanda ertelemenin ortaya çıkmasında birçok neden söz konusu olabilmektedir. Bu nedenler arasında;

- Başarısızlık ve bu durumun olası sonuçlarıyla ilgili korkular,
- Görevle ilgili kaygı hissetme,
- Konsantre olmada güçlük,
- Göreve başlama veya tamamlama aşamasında gerekli olan bilginin eksikliği veya hiç olmaması,
- Belli bir zaman aralığında birden fazla görevin olması ve bunalmış hissetme,
- Başarısızlık veya standartları karşılamayla ilgili kaygılar,
- Mükemmeliyetçilik,
- “Ne yaparsam yapayım başaramam, başarısız olursam başkaları benim hakkımda kötü düşünür, ya hep ya hiç” gibi olumsuz ve işlevsel olmayan düşünceler,
- Akademik görevin sıkıcı ve/veya zor olması,
- Telefon, bilgisayar gibi dikkat dağıtıcılarla fazlasıyla meşgul olma yer almaktadır.

BİLİYOR MUYDUNUZ?



Amaçlarımızı başkalarına söylemek, benliğimizi tatmin ederek onları gerçekleştirmek için harekete geçme isteğimizi azaltır. 63 kişiyle yapılan testlerin sonuçlarına göre, amaçlarını gizli tutanların onları gerçekleştirme olasılıkları, amaçlarını açıklayıp kabul görenlerinkine göre daha fazla.

Beynimizde benlik imajımızı oluşturan kimlik sembolleri, hem eylemler hem de konuşma sonucunda yaratıldığından beyin, konuşmalarla yeterince tatmin olduğunda başka sembol arayışına son veriyor. Ayrıca aynı nedenle bir alt amacı (sağlıklı yemekler yemek) gerçekleştirmek, diğer bir alt amaç (yürüyüş yapmak) için çabayı azaltıyor.

“BİR DAHA ASLA
ERTELEMeyeCEĞİM.”

“BU KEZ ÇALIŞMAYA
ÖNCE DEN
BAŞLAYACAĞIM”

“DERHAL
BAŞLAMALIYIM”

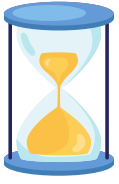
“SON SEÇİM:
YAPMAK
YA DA
YAPMAMAK”

ERTELEME DÖNGÜSÜ

“YA BAŞLAMAZSAM”

“BENDE YOLUNDA
GİTMEYEN BİR ŞEY
VAR.”

“HALA ZAMAN VAR”



Akademik Erteleme Davranışından Kurtulmak İçin Neler Yapabilirim?



Erteleme davranışının özellikleri, şiddeti ve nedenleri bireysel farklılıklar gösterdiği için herkes için ortak tek bir "hap" ne yazık ki yoktur. Ancak, aşağıdaki genel kurallar, bu konudaki sorunlarla başatmeniz açısından faydalı olabilirler:

- 1. Önemli işlere öncelik verin.** Ne kadar sınırsız görünürse görünsün zamanımız kesinlikle ciddi sınırlara sahiptir. Kişisel gelişiminiz, akademik yaşantınız, yaşam hedefleriniz doğrultusunda size katkıda bulunacak işleri birincil olarak yapmaya çalışın. "Önce şunları bitireyim, sonra asıl işlerimi yaparım" çok yanlış ve tehlikeli bir stratejidir.
- 2. Ertelemeye yol açacak dış unsurları azaltmak için kararlı olun.** Eğer yapmanız gereken bir ödev varsa ve siz gerçekten de onunla uğraşmak istiyorsanız (ya da zorundaysanız) gerektiğinde arkadaşlarınıza "**Hayır**" **deme cesaretini** göstermeniz gerekmektedir.
- 3. Kendini engelleme (self handicapping) davranışının farkında olun.** Eğer erteleme davranışınız çok genel bir örüntü halini almışsa, çok sık erteleme yapıyorsanız, bu davranışın olası kazançlarının farkına varmanız ve bunları değiştirmeniz gerekmektedir. Diğer bir ifadeyle kısa vadede kazanç sağlayan **kendini engelleme tuzağına düşmeyin.**
- 4. Arkadaşlarınızdan yardım alın.** Zaman yönetimi ile ilgili genel problemlerde ve akademik ertelemelerde yalnız olmadığınız açıktır. Bu nedenle aynı sorunları yaşayan ve bunu çözmek isteyen arkadaşlarınızla ortak çalışabilir, birbirinize geribildirim verebilir ve kendinize "sizi gerektiğinde kendinize getirecek" birilerinin çevrenizde bulunması her zaman yararlıdır.
- 5. Kendinizi tanıyın.** Davranışsal sorunların hemen hepsinin ortak çözümlerinden birisi kişinin kendi duygu, düşünce ve davranışları hakkında bilgi sahibi olmasıdır. İstekleriniz, duygularınız, düşünceleriniz, planlarınız, motivasyonunuz ve bunlara eşlik eden davranışlarınız hakkında bilgilenmek için enerji ve zaman harcamayın.

6. Son madde: Ertelemeyin, şimdi yapın!

Öz düzenleme, kişinin içsel motivasyonu ile dışsal motivasyonu yüksek olan kişilerin erteleme davranışları daha yüksektir. Dışsal ödüllerdense, kişinin yaptığı işten aldığı zevk, yaptığı işi kendi faydası için yaptığını düşünmesi, kişinin akademik hayatını düzenlemesi için etkilidir.



Akademik sorumluluğun tamamlanmasında atılacak *küçük adımlar* önemli olduğu için kısa süreli de olsa uygun olan anların değerlendirilmesi de çalışma istekliliğini arttıran bir durumdur.



Devamsızlık, öğrencinin akademik performansını olumsuz yönde etkileyen bir davranıştır. Bu nedenle derslere devam etmeniz, akademik performansınızı yüksek tutabilmede önemlidir. Ders esnasında **aktif katılımın sağlanması**, akademik sorumlulukların yerine getirilmesi aşamasında bilgilerin tam olmasına zemin hazırlar. Unutulmamalıdır ki akademik sorumlulukla ilgili **bilgi eksikliği** de çalışma istekliliğini etkiler ve ertelemelere yol açabilir. Ders esnasında dinleme ve not alma arasında denge kurabilmek, önemli noktaları yakalamaya çalışmak, kısaltma ve sembolleri kullanmak, soru sormak, uyarı ve ödevleri not etmek önemlidir.

Akademik sorumluluğunuzu yerine getirirken **"ya hep ya da hiç"** düşüncesine sahip olmaktansa bardağın boş tarafı kadar dolu tarafının da olduğunu görebilmeniz önemlidir. Çalışma sürecinizi değerlendirmeniz, çabanızı ve sergilediğiniz performansı takdir etmeniz, ertelemelerinizle baş edebilmenizi sağlayacak ve içsel motivasyon düzeyinizi yükseltecektir. Amacınıza adım adım yaklaştığınızı bilmek bir sonraki adımı atarken size güç verecektir.



Bir Karikatür :)



KAYNAKÇA

- <https://undrapsikoloji.com/akademik-erteleme/>
- <https://www.dilgem.com.tr/tr/makaleler/akademik-erteleme-davranisi/>
- <https://evrimagaci.org/tembellik-ve-erteleme-bugunun-isini-yarina-birakmak-bizim-sucumuz-mu>
- <https://cdn.anadolu.edu.tr/files/anadolu-cms/ZLeG5IOW/file/55122d32652477c4/akademik-erteleme.pdf>
- <https://psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpb134110.pdf>

Semagül DİLEK
Psikolojik Danışman

SORUMLULUK BİLİNCİ



Sorumlu Çocuktan Sorumlu Bireye...

Günümüzde çocuklar için her şeyi yaparak, onlar adına kararlar vererek hayatı onlar için kolaylaştırmaya çalışıyoruz. Evde yapması gereken ona ait sorumlulukları biz üstleniyor; onlar yorulmasın diye onlar için elimizden gelen her şeyi yapıyoruz. Yemeklerini yedirmekten ayakkabılarını bağlamaya kadar her noktada hayatlarına müdahale edip onların yapması gereken görevleri yapmaya veya onların sorunlarını çözmeye çalışıyoruz.

Peki dışarıdan bakıldığında mükemmel görünen bu korumacılık ve şemsiye olma rolü çocukları nasıl etkiliyor? Ne yazık ki, cam fanus içinde büyütülen çocuklar gerçek hayatın zorlukları ile karşılaştığında savunmasız kalıyorlar. Kendini ifade etmesi gereken bir noktada onun yerine konuştuğunuz çocuğunuz ileride kendini savunmayan bir yetişkin haline gelebiliyor. Bir sorun yaşadığında çözümü olaya el atmak şeklinde düşünen ebeveynler etkili sorun çözme stratejilerden uzak şekilde yetiştirilmiş nesillerin tohumunu atıyor olabilirler. Okul çağına kadar hiçbir görev üstlenmemiş çocuklar okulda karşılaştığı kuralları garipsiyor, ödev yapma ve ders çalışma bilincinden uzak kalabiliyor. Buna benzer birçok problem çocukların hem okul hayatını hem sosyal hayatını hem de ileride yaşayacağı tüm gelişim dönemlerinde çocuğu zorlamaya devam ediyor. Bizler neler yapmalıyız, nerden başlamalıyız? Gelin sorumluluk bilincinin temellerinin ne zaman atılmaya başladığını okuyalım ve sonrasında hayatımızda ve çocuklarımız üzerinde uygulamaya çalışalım.



Temel kavramımız olan **sorumluluk** kısaca, "Bireyin uyum sağlaması, üzerine düşen görevleri yerine getirmesi ve kendine ait bir olayın başkaları üzerindeki etkilerinin sonuçlarını üstlenmesi, başkalarının haklarına saygı göstermesi ve kendi davranışının sonuçlarına sahip çıkabilmesi" olarak tanımlanmaktadır.

Sorumluluk Bilinci Oluşturabilmek

Sorumluluk sahibi çocuklar; kendi kararlarını verebilen, karar alırken ellerindeki kaynakları kullanabilen, değer yargılarını gözetken, bağımsız davranabilen, kendine güvenli, başkalarının haklarını çiğnemediği kendi ihtiyaçlarının karşılayabilen çocuklardır. Yaptığı işi sonuna kadar götüren ve yapmakta olduğu bir davranışın olası sonuçlarına katlanmayı göze alan çocuğa sorumlu çocuk olarak bakabiliriz.

Peki bizler sorumlu çocuklar yetiştirmek istiyorsak nerden başlayıp bu bilinci nasıl oluşturabiliriz?

Sorumluluk bilinci, belli bir yaşa gelince, bir gün içinde kazanılacak bir beceri değildir. Çocuğunuz okula başladığı ilk gün 'Bugünden sonra sen hatırlatmadan ödevlerimi yapacağım anne' diye cümleler kurmaz ama küçüklükten itibaren sorumluluk verirsiniz, yardımınızla bir süre sonra kendi başına ders çalışmaya başlar. Bu örnek gibi kazanılması gereken davranışların temelleri erken yaşlarda verilen sorumlulukla atılır.



Sorumluluk bilinci, okul öncesi dönemde başlaması gereken, aşamalı olarak gelişen, süreç içinde tekrarlanan deneyimlerle öğrenilip kazanılan bir beceridir ve ilk olarak aile ortamında kazanılır. Bu yüzden aile tarafından öncelikle çocuğun yaş ve gelişim özelliklerine göre görevler verilmeli ve çocuğun davranışının sonucunda neler yaşayacağını kavraması sağlanmalıdır.

YAŞLARA GÖRE VERİLEBİLECEK SORUMLULUKLAR



3-4 YAŞ

- Kendi başına yemek yeme
- Yardımla giyinip soyunma
- Tek başına uyuyabilme
- Oyuncaklarını toplama/koruma
- Sofra kurmaya yardım etme
- Toz alma gibi basit ev işlerine yardım etme
- El-yüz temizliğini yapma
- Hayvan besleme
- Yardımla eşya yerleştirme

4-5 YAŞ

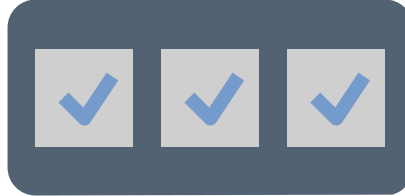
- Eşyalarını koruma
- Odasını/eşyalarını toplama
- Kendi başına giyinme
- Burnunu silme
- Diş fırçalama
- Sofra kurmaya yardım etme
- Basit yiyeceklerin hazırlanmasına yardımcı olma
- Yatağını düzeltme
- Basit ev işlerine yardımcı olma

5-6 YAŞ

- Sofra kurma ve toplama,
- Tek başına giyinip soyunma
- Ev işlerine yardım etme
- Yatağını düzeltme
- Yemek hazırlanırken yıkama, getir/götür gibi işlere yardımcı olma
- Yardımla çantasını hazırlama
- Ödevlerini yapma (çoğu zaman yardımla olabilir)

6-7 YAŞ

- Çantasını kendi başına hazırlama
- Ödevlerini yapma
- Okul araç gereçlerini koruma ve sahip çıkma
- Basit alışveriş işlerini yapma
- Alarm ile kendi başına kalkma
- Tablet, televizyon vb. ile ilgili konulan saat kurallarına uyma



7-8 YAŞ

- Alarm ile kendi başına uyanma
- Hatırlatmadan öz bakımını yerine getirme
- Tek başına banyo yapabilme
- Dolabını, kitaplığını vs. toplama ve düzenli tutma
- Ödevlerini not alma/takip etme
- Hatırlatılmadan ders çalışma

9-10 YAŞ

- Alışveriş yapma
- Basit yaralanmalarla başa çıkma
- Yatak çarşafı, örtüsü vs. kendi başına değiştirme
- Hatırlatmaya ihtiyaç duymadan görevlerini yerine getirme
- Doğum günlerini veya özel günlerini planlayabilme

11-12 YAŞ

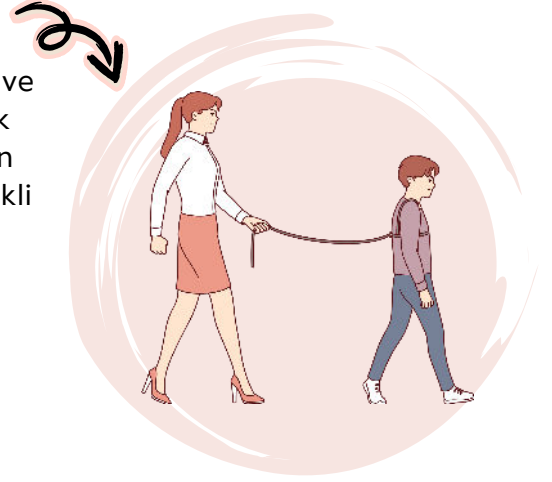
- Kısa süreli olarak evde tek başına kalabilme
- Bağımsız olarak kendi ödev programını yürütebilme
- Kendi başına ulaşım araçlarına binebilme
- Toplum içinde uygun davranabilmeyi başarabilme
- İlgisini çeken etkinlikleri bulup bunları sürdürebilme

12-15 YAŞ

- Kendi haklarını savunabilme
- Başkalarının haklarına, özel alanına ve eşyalarına saygı gösterebilme
- Evde tek başına kalabilme
- Bazı sosyal gruplarda yer alabilme
- Bağımsız olarak çalışmalarını planlayabilme ve sürdürebilme

Aile içinde sorumluluk alma konusunda fırsat elde edemeyen çocuklar sosyal yaşama adım attıklarında kendilerinden bekleneni sergilemekte çok zorlanırlar. Bu yaklaşımla büyüyen çocuklar özgüveni düşük, kaygılı, unutkan, sorunları çözmede kapasitesini kullanmakta güçlük çeken çocuklardır. Çocukların sorumluluk bilinci kazanması noktasında ailenin yaklaşımı çok önemlidir. Şimdi de anne baba tutumlarının sorumluluk bilinci kazandırmada ne kadar etkili olduğunu fark edebilmek için çocukların tepkilerinin nasıl farklılaşabileceğine bakalım.

Aşırı koruyucu tutuma sahip anne babalar çok fazla kontrol ve gücü elinde barındırır. Çocuğun yerine kararlar verip pek çok şeyi çocuk adına yaptıkları için çocuğa sorumluluk alması için fırsat vermezler. İhtiyaçları ailesi tarafından karşılanan, sürekli nerde, neyi, nasıl yapacağı ailesi tarafından belirlenen çocuk sorumluluk alamadığı için kendine güvenmez. Öz yeterlilik duyguları geliştiremediği zamanlarda başkalarına bağımlı davranış örüntüleri sergileyebilir.



Cezalandırıcı tutuma sahip anne babalarda eleştiri ve aşağılama görülür. Çocukların hataları vurgulanır ve çocuk yanlışları için cezalandırılır. Bu tutum ile yetişen çocuklarda kendine güven duygusu oluşmayabilir. İlerleyen yaşlarda pasif, içekapanık, özgüveni eksik birisi ya da saldırgan ve uyumsuz kişiliğe sahip birisi olarak davranışlar sergileyebilir. Hoşgörüden uzak, sert tutumlarla karşılaşan çocuklar sorumluluk almaktan kaçınabilir ya da sorumlulukları reddedebilir.

Demokratik tutuma sahip anne babalarda sınırlar anne baba tarafından net biçimde belirlenir ve bu sınırlar içerisinde çocuk kararlar verip seçimler yapabilir. Sınırlar içinde özgür olan çocuk kendini güvende hisseder ve sağlıklı bir birey olarak gelişebilir. Karar alma süreçlerinde yer alan ve kendini rahatça ifade eden çocuk ileride sorumluluk bilinci gelişmiş birey olarak karşımıza çıkar.



Sorumluluğunu keşfetmemiş insan yaşamında anlam bulamaz.
-Doğan CÜCELOĞLU

ANNE BABALARA ÖNERİLER



Yaşına ve gelişim dönemlerine uygun görevler verin: Çocuğun gelişim dönemine göre çok kolay yapacağı basit sorumluluklar vermek de gelişimini olumsuz etkileyebilir. Akılcı ve dönemine uygun görevler vermeniz daha sağlıklı olacaktır.

Sorumlulukları hatırlatıcı olarak davranış veya iş çizelgesi yapın: Yapılacak işleri sürekli söylemek yerine liste şeklinde davranış çizelgesi oluşturabilirsiniz. Bu şekilde daha düzenli şekilde rutinler oluşturabilirsiniz.

Sorumluluk verirken çocuğunuza da seçim imkanı sunun: Emredici olmayan bir üslupla, onun da fikirlerine saygı duyacak şekilde uygun bir dille onu bilgilendirin ve sorumluluklarını ona hatırlatıp çocuğu sürece dahil edin. Örneğin 'İşten yorgun şekilde geldim. Yemek yapmam gerekiyor. Sen de o esnada ödevlerini yaparsan herkes sorumluluklarını yerine getirmiş olur.'



Başarma duygusunu tatması için ona izin verin: Çocuğun yapabileceği görevleri siz üstlenmeyin, onun sorunlarını siz çözmeyin. Başarılı olduğu durumlarda onu takdir edin. İlk defa denediği görevler için de anlayışlı olun.



Geribildirim verin: Verilen görevleri yerine getiren çocuğunuzun çabasını takdir edin ve motive edin. Eğer görevleri yerine getirmiyorsa veya aksatıyorsa nedenleri üzerine konuşun. Gerekli durumlarda yeni planlamalar yapabilirsiniz.

Tutarlı olun ve kuralların takibini yapın: Çocuklar ne zaman ne ile karşılaşacağını bilmek ister. Örneğin; ödevlerin zamanında yapılması ile ilgili bir kural varsa her ebeveyn bu kuralı tutarlı şekilde çocuğa belirtmelidir.

Davranışları ile çocuğunuzu ayrı değerlendirin: Yapacakları görevlerden veya yapamadığı işlerden bağımsız şekilde onu her koşulda seveceğinizi ona söyleyin.

Sorumluluklar konusunda olumlu model olun: Çocuklar gözlemleyerek öğrenirler. Söz, davranış ve tutumlarınızla sorumluluklar konusunda örnek olun.

Kaynakça

- https://cadilfenlisesi.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/07/10/973752/dosyalar/2020_10/27111309_SORUMLULUK.pdf
- https://hasanozvarnali.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/34/18/731345/dosyalar/2021_12/12221857_Sorumluluk-Bilinci.pdf
- <https://www.ariokullari.k12.tr/PdrmBulteni/sorumluluk-bilinci.pdf>



Emine İPEK
Psikolojik Danışman



TEKNO YAŞAM

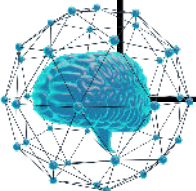
BİLGİ İŞÇİLERİ

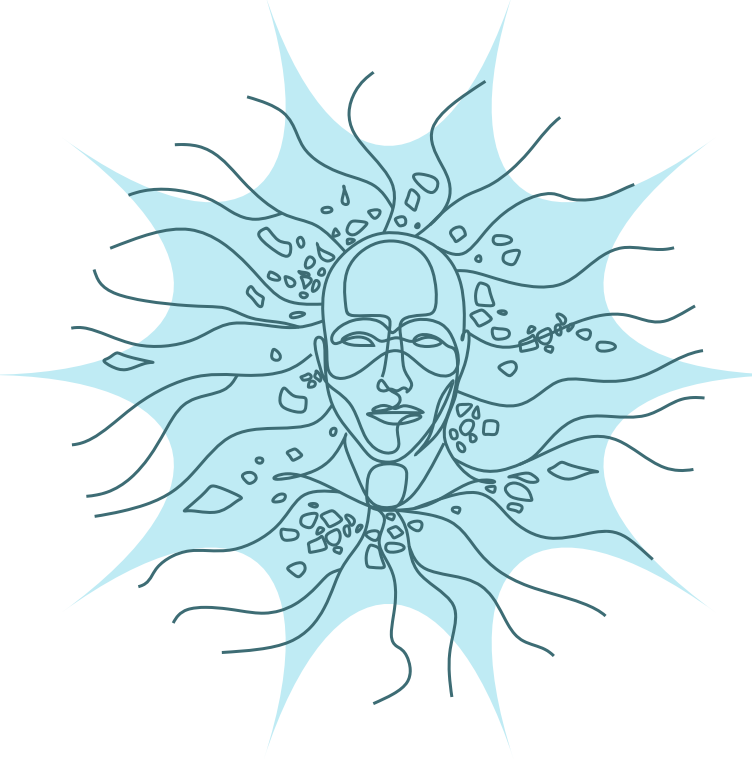
Üretken yapay zeka, sanal asistanların çalışma biçimlerinde bir devrim yaratıyor. Gelişmiş algoritmalar ve makine öğreniminin gücünden faydalanarak, sanal asistanların kullanıcıların tercihlerine, davranışlarına ve diyalogun bağlamına uygun kişiselleştirilmiş yanıtlar, öneriler ve içgörüler üretmesini sağlıyor. Bu sayede, daha iyi etkileşimler sunulurken kullanıcı deneyimi ve memnuniyeti de artırılıyor.

Üretken yapay zeka destekli konuşma çözümleri, her yaşta kullanıcı arasında popülerlik kazanıyor. Capgemini Research Institute tarafından yapılan bir araştırmaya göre, çeşitli yaş gruplarından kullanıcılar bu araçları giderek daha fazla benimsiyor; chatbot'lar %15 kullanım oranıyla öne çıkıyor. Üretken yapay zeka uygulamalarını sıkça kullanan kullanıcılar arasında memnuniyet değerlendirildiğinde ise chatbot'lar %89 ile ilk sırada yer alıyor.



ChatGPT'nin geliştiricisi olan OpenAI şirketi Operator isimli yeni bir web uygulaması tanıttı. Şu an sadece ChatGPT'nin ABD'deki ücretli abonelerinin erişimine sunulan Operator internette arama yapma, web sitelerinde gezinme, internetteki bilgi formlarını doldurma gibi web tabanlı internet işlemlerini kullanıcılar adına gerçekleştirebiliyor. Performans değerlendirmelerinde, Operator'ün CUA modeli, WebVoyager testlerinde %87 başarı oranına ulaşırken, OSWorld ölçümlerinde %38,1 oranında başarı gösterdi. Benzer bir yaklaşımla geliştirilen OpenHands projesi, yapay zekâ asistanlarını daha erişilebilir kılmayı hedefliyor.





Yapay zekanın tüm çabası,
esasen bilgisayarların katılımına
karşı bir mücadeledir.

Douglas Hofstadter



Kaynakça

- <https://github.com/All-Hands-AI/OpenHands>
- <https://bit.ly/openai-operator>
- <https://e-dergi.tubitak.gov.tr/abonedergi/yazi.pdf?dergiKodu=4&cilt=58&sayi=688&sayfa=42&yil=2025&ay=3&yaziid=50191>
- <https://www.sestek.com/tr/uretken-yapay-zeka-ile-sanal-asistan-devrimi-blog>

Xingyao Wang liderliğinde Illinois, Carnegie Mellon, Yale gibi önde gelen üniversite ve kuruluşlardaki araştırmacılar tarafından geliştirilen bu açık kaynaklı sistem, kullanıcılara kod yazma, internet tarama yapma ve bilgi işleme konularında destek sunuyor. Anthropic şirketinin Claude adlı yapay zekâ modeli ile sunduğu Computer Use özelliği, masaüstü görevlerin otonom şekilde gerçekleştirilmesine odaklanırken Google DeepMind'ın büyük dil modeli Gemini 2.0 üzerine inşa edilen Project Mariner ise bir web gezinme asistanı olarak öne çıkıyor. Perplexity Assistant ise Android telefonlarda Uber çağırma gibi mobil uygulamaları otomatikleştiriyor. İlk kullanıcı deneyimleri, bu sistemlerin henüz insanların performansına ulaşmadığını gösterse de teknoloji hızla geliyor. Operatör ve benzeri sistemler, kişisel ve kurumsal kullanım için farklı alanlarda yapay zekâ destekli hizmetler sunarak gelecek nesil ürünlere örnek oluşturuyor.



Sergen DEMİR
Özel Eğitim Öğretmeni

HAPŞIRMA REFLEKSİNİ DURDURMAK MÜMKÜN MÜ?



Hapşırma, üst solunum yolundaki tahriş edici maddelerden kurtulmak için gerekli bir refleks. Ancak bazı insanlar kütüphanede çalışmak, amfide ders dinlemek, üst düzey yöneticilerle toplantıya katılmak gibi sessiz olmaları gereken durumlarda dikkatleri üzerine çekmemek için bu refleksi durdurmak ya da ertelemek isteyebilir. **Bunun için yaygın biçimde kullanılan yöntemlerden biri, bir parmağı burnun altına bastırmak.**

Yüzümüzdeki sinirleri tanımak, bu davranışın doğru biçimde uygulandığında hapşırığı nasıl durdurabildiğini ya da erteleyebildiğini anlamamıza yardımcı olabilir. Hapşırık refleksi, burun ve boğazın iç yüzeyini kaplayan zarın alerjen, virüs, bakteri gibi madde ya da mikroorganizmalarca tahriş edilmesiyle tetiklenir. Tahriş sonucunda alın, burun, çene bölgeleri boyunca uzanan ve çok sayıda dallanmaya sahip olan trigeminal sinir uyarılır. **Yüzümüzdeki ana sinirlerden biri olan trigeminal sinirin burun bölgesine uzanan bölümüneyse maksiller sinir denir.** Bu sinirden beyne yeterli miktarda sinyal iletildiğinde hapşırma refleksi tetiklenir.

Hapşırık sırasındaki güçlü ve yüksek basınçlı nefes verme davranışı, tahriş edici etkenleri vücut dışına fırlatır. Hapşırma refleksinin tetiklenmek üzere olduğu hissedildiğinde üst dudağın hemen üstüne, burun kıvrımının başladığı yere parmakla bastırmak, beyne farklı sinyaller gönderilmesine neden olur. Çünkü maksiller sinir, yüzün bu bölümüne kadar uzanır. Hapşırma tetikleyen tahrişten ve uygulanan basınçtan kaynaklanan uyarıların aynı sinir yoluyla beyne iletilmesi, bir sinyal karmaşası oluşturarak hapşırma tepkisini kesintiye uğratabilir.





İçgüdüsel olarak acıyan bölgeyi ovalamak, acı hissini tetikleyen sinyallerin yanı sıra duyuşal sinyaller üreterek beynimizin bu uyarınları değerlendirme sürecini etkiler ve ağrı algısının azaltılmasına yardımcı olur. Hapşırık refleksini ağzı ve burnu kapatarak engellemeye çalışmaksa uzmanlar tarafından pek de tavsiye edilmeyen bir davranış. Çünkü bu hava çıkışları kapatıldığında solunum yollarında oluşan basınç normal bir hapşırıkta olanın 5 ila 20 katına çıkar. Bu da vücudun içine yönlendirilen yüksek basıncın bazı organ ya da dokulara zarar vermesine yol açabilir.

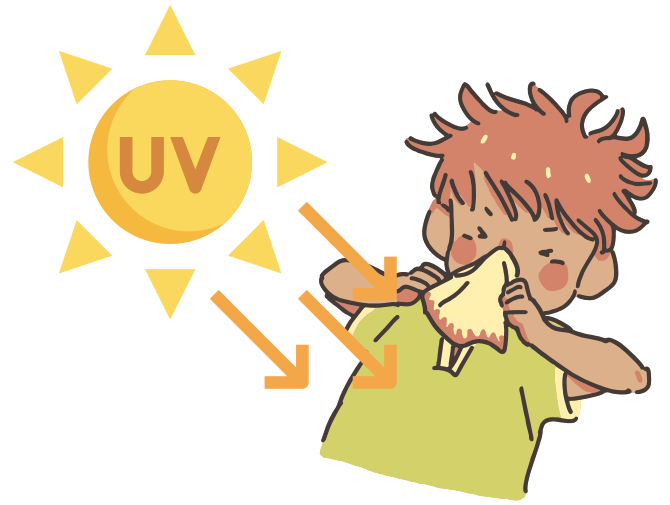
Biliyor Muydunuz?

**İşığa bakınca
hapşirmaya fotik
hapşırma adı veriliyor.**

Dünya nüfusunun
yüzde 17 ile 35
arasında bir kısmı ışığa
bakınca hapşırıldığını
dile getiriyor.



Bu durum, bir elektrik devresinde kısa devre oluşturarak akımın ilerlediği yolun farklılaştırılmasına benzetilebilir. Hapşırığı başlatma potansiyeli olan sinyalleri engellemek için başvuruşan, dili damağa ya da dişlerin arkasına doğru bastırmak, burna dokunmak ve kulak çekmek gibi farklı yöntemler de vardır. Ancak tüm bu yöntemlerin işe yaradığını gösteren bilimsel bir kanıt bulunmuyor. Bu yöntemlerin çalışma mekanizması bir uzvumuzu sert bir yere çarptığımızda acıyı dindirmek için çarpma bölgesini ovalamakla da benzerlik gösterir.



KAYNAKÇA

- unmc.edu/newsroom/2013/10/03/the-science-behind-sneezing
- uow.edu.au/media/2023/hello-hay-fever--why-pressing-under-your-nose-could-stop-a-sneeze-but-why-youshouldnt.php
- upstate.edu/whatsup/2017/0407-how-to-stifle-a-sneeze.php
- <https://e-dergi.tubitak.gov.tr/abonedergi/yazi.pdf?dergiKodu=4&cilt=58&sayi=688&sayfa=55&yil=2025&ay=3&yaziid=50197>
- https://evrimagaci.org/isiga-bakinca-hapsirmek-gunese-baktigimizda-neden-hapsiririz-7520?srsltid=AfmBOorY5e2qGKXIT3geoQW3K14n_m7JLolmUIVRjoHHsW8TZYNmu-si

Ömer Faruk ÜNAL
Özel Eğitim Öğretmeni

SUŞEHİRİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



24. SAYI

MART, 2025



@susehriam



@SusehriR



Suşehri Ram

İLETİŞİM

KEMALPAŞA MAH.
ORDU CAD. NO 24/1
SUŞEHİRİ / SİVAS

(346) 311 58 40



<https://susehriam.meb.k12.tr/>

http://



SURAM BÜLTEN