

BATMAN RAM

E-DERGI
SAYI: 2

PSİKOLOJİK İLK YARDIM

KENDİNİ TOPARLAMA
GÜCÜ

EĞİTİMDE YAPAY ZEKA
KULLANIMI

ÖZ FARKINDALIK

YALNIZLIĞIN YORDAYICISI
OLARAK OLUMLU
ÇOCUKLUK YAŞANTILARI

ERKEN TANI VE
MÜDAHALENİN ÖNEMİ



OCAK 2025



batmanram.meb.k12.tr



@batmanram72

BATMAN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ E-Dergi

YAYIN DANIŞMA EKİBİ

-Rehberlik ve Psikolojik
Danışma Hizmetleri Bölümü

GRAFİK TASARIM VE WEB

-Psk.Dan. Anıl ERDEM

İÇERİK VE YAYIN PAYLAŞIMI

m.anilerdem@gmail.com

İLETİŞİM BİLGİLERİ

-Gültepe Mah. 5455. Sok. No:5
(Gültepe İlkokulu Arkası)
Merkez/Batman
-0488 212 1645

SOSYAL MEDYA

-Instagram/batmanram72
-X/Batmanrehberlik
-Web/batmanram.meb.k12.tr

YAYIN TARİHİ

-31/01/2025



"Her insan, kendi yaşamının mimarıdır ama bazen o binayı inşa etmesine yardımcı olacak bir rehber gerekir."

- **Alfred Adler**

Değerli Meslektaşlarım,

Eğitim süreci, bireyin yalnızca akademik bilgiyle donatıldığı bir dönem değil, aynı zamanda duygusal, sosyal ve psikolojik gelişiminin de şekillendiği önemli bir yolculuktur. Bu süreçte öğrencilerimizin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkabilmeleri, potansiyellerini keşfedebilmeleri ve sağlıklı bireyler olarak topluma katılabilmeleri için rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri hayati bir rol üstlenmektedir.

Kurumumuzda yürütülen rehberlik ve psikolojik danışma faaliyetleri, öğrencilerimizin eğitim yolculuğuna ışık tutan bir rehber niteliği taşımaktadır. Eğitim öğretim sürecinde katkı sağlayan tüm paydaşlara teşekkür eder; rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin öğrencilerimiz ve toplumumuz için her zaman bir değer yaratmaya devam etmesini temenni ederim.



**Mustafa ÇAKAN
RAM MÜDÜRÜ**



batmanram.meb.k12.tr



@batmanram72

PSİKOLOJİK İLK YARDIM

"İyileşmek, yanınızda birinin olduğunu hissetmekle başlar."
- Carl Rogers

Psikolojik ilk yardım, kriz anında veya zorlayıcı bir yaşam olayı sonrasında bireylerin duygusal ve zihinsel iyilik hallerini desteklemek için yapılan birincil müdahaledir. Tıpkı fiziksel ilk yardım gibi, psikolojik ilk yardım da kişinin yaşadığı travma, stres veya kaygı hafifletmek için hayati bir öneme sahiptir. Bu destek, bireyin kendini güvende hissetmesine, duygularını ifade etmesine ve başa çıkma mekanizmalarını harekete geçirmesine olanak tanır.

Empatiyle dinlemek, yargılamadan anlayış göstermek ve profesyonel yardıma yönlendirmek, bu sürecin temel unsurlarıdır.

Dinle:

- Kişiyi dikkatlice ve yargılamadan dinlemek.
- İhtiyaçlarını anlamak ve hissettiklerini ifade etmesine alan tanımak.

Rahatlat:

- Güvenli bir ortam sağlayarak kişiyi sakinleştirmek.
- Basit ve içten bir dille konuşarak ona yalnız olmadığını hissettirmek.
- Kaygı ve korkusunu azaltmaya çalışmak.

Yönlendir:

- Kişinin ihtiyaç duyduğu pratik yardımları belirlemek (barınma, su, sağlık gibi).
- Kendi baş etme kaynaklarını harekete geçirmesine yardımcı olmak.
- Gerekirse uzman bir destek hizmetine yönlendirmek.



BATMAN RAM RPDH



batmanram.meb.k12.tr



@batmanram72



KENDİNİ TOPARLAMA GÜCÜ

Kendini toparlama gücü, bireyin stres, zorluk, travma ya da hayal kırıklıkları karşısında yeniden ayağa kalkma ve uyum sağlama yeteneğidir. Psikolojik sağlık, hayatın kaçınılmaz iniş çıkışlarına karşı bireyin hem fiziksel hem de duygusal sağlığını korumasına yardımcı olan temel bir beceridir. Bu güç, sadece kriz anlarında değil, aynı zamanda uzun vadeli hedeflere ulaşmada da kritik bir rol oynar.

Psikolojik sağlık, kişinin problem çözme becerilerini, duygusal farkındalığını ve sosyal destek ağlarını kullanarak hayata yeniden tutunmasını sağlar. Daha dirençli bireyler, stresle daha etkili baş eder, öğrenmeye açık olur ve zorlukları birer gelişim fırsatı olarak görür.

Özellikle modern hayatın yoğun baskılarına karşı bireylerin psikolojik sağlıklarını geliştirmeleri, hem bireysel hem de toplumsal refah açısından vazgeçilmezdir.

BATMAN RAM RPDH



"En karanlık geceden sonra
bile güneş doğar."
– Victor Hugo



batmanram.meb.k12.tr



@batmanram72

EĞİTİMDE YAPAY ZEKA KULLANIMI



Yapay zeka, dil öğrenimi konusunda da oldukça faydalıdır. YZ tabanlı uygulamalar, öğrencilere konuşma pratiği yapma fırsatı sunar, telaffuzlarını düzeltir ve dil bilgisi hatalarını analiz eder. Bu sayede, özellikle ikinci dil öğrenen öğrenciler için büyük bir destek sağlar.

Sonuç olarak, eğitimde yapay zeka, hem öğretmenler hem de öğrenciler için daha verimli, kişiselleştirilmiş ve etkili bir öğrenme deneyimi yaratma potansiyeline sahiptir. Bu teknolojilerin doğru bir şekilde entegrasyonu, eğitim sistemini dönüştürebilir ve daha geniş bir erişilebilirlik sağlayabilir.

Eğitimde yapay zeka (YZ) kullanımı, öğrencilerin öğrenme süreçlerini kişiselleştirmek, öğretmenlerin verimliliğini artırmak ve eğitim materyallerinin erişilebilirliğini genişletmek için büyük bir potansiyele sahiptir. Yapay zeka, öğrencilerin öğrenme hızını, tercihlerine ve ihtiyaçlarına göre uyarlayarak kişiselleştirilmiş eğitim programları sunabilir. Öğrencilerin güçlü ve zayıf yönlerini analiz ederek, daha etkili öğrenme yolları önerebilir. Bu durum her öğrencinin kendi hızında ilerlemesine olanak tanıyabilir. Yapay zeka, ders kitaplarını ve çevrimiçi materyalleri akıllı hale getirerek, öğrencilerin sorularını anında yanıtlayabilir veya eğitim süreçlerini yönlendirebilir.

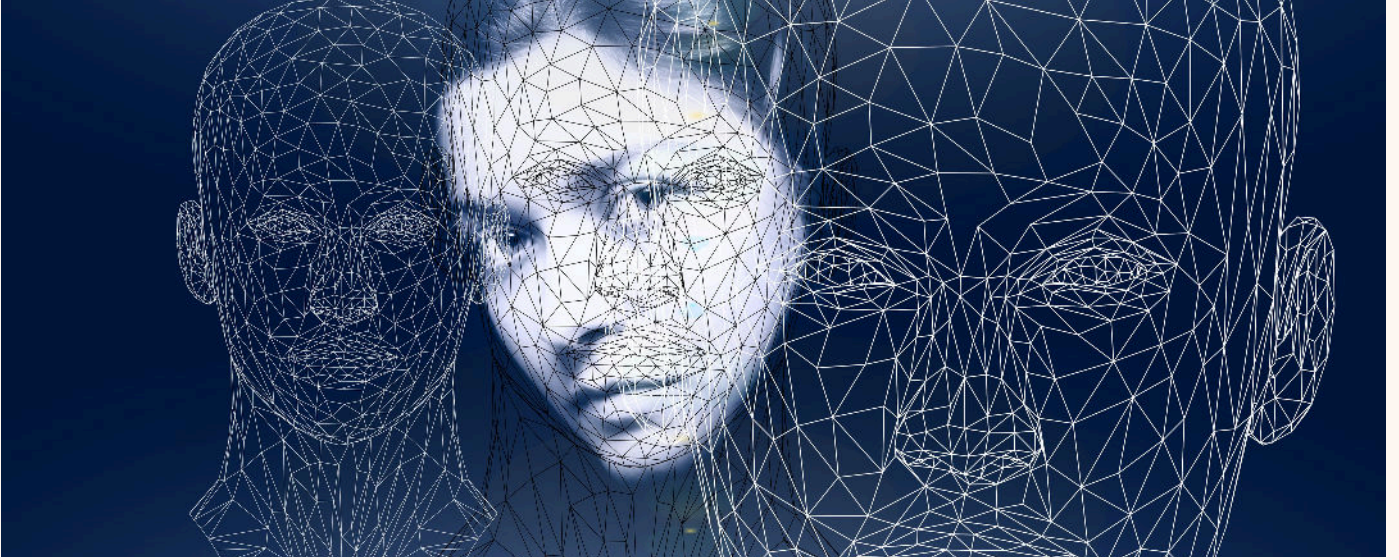
Yapay zeka, öğrencilerin başarılarını ve ilerlemelerini izler ve öğretmenlere raporlar sunar. Bu sayede, hangi öğrencilerin yardıma ihtiyacı olduğunu, hangi derslerin daha zorlayıcı olduğunu ve öğretim yöntemlerinin ne kadar etkili olduğunu gösterebilir. Yapay zeka ile entegre edilmiş sanal gerçeklik (VR) ve artırılmış gerçeklik (AR), öğrencilerin derse daha etkileşimli bir şekilde katılmalarını sağlar. Öğrenciler, tarihsel olayları gözlerinde canlandırabilir, biyoloji derslerinde sanal organlar üzerinde çalışabilir veya fiziksel deneyi sanal ortamda gerçekleştirebilirler.

BATMAN RAM RPDH



ÖZ FARKINDALIK

HER ŞEY OLABİLMEK KENDİNİ TANIMAKLA BAŞLAR



Öz farkındalık, bireyin kendisini, düşüncelerini, hislerini, duygularını ve inançlarını tam olarak anlayıp bunların farkında olması demektir. Öz farkındalık süreci insanların kendisi hakkındaki düşüncelerinde objektif olup algılarını, düşüncelerini ve davranışlarını kendisine uygun bir biçimde yönlendirmesi olarak tanımlanabilir. Kişinin öz farkındalığını arttırması onun kendisini daha iyi anlayabilmesine imkan sağladığı için bu durum ona daha anlamlı ilişkiler kurmasında ve meslek ve kariyer seçiminde yardımcı olacaktır.

Öz farkındalık nasıl kazanılır?

Bireyin kendi hislerini, kendi duygularını ve inançlarını daha iyi anlayabilmesi için kendi başına yalnız kalıp bu konuda düşünmesi gereklidir. Bu doğrultuda meditasyon süreci yardımcı olabilir.

Kişinin diğer insanlarda hoşlanmadığı durumlar halihazırda kendisinin yapmayı istemediği durumların bir yansıması olabilir. Bu yüzden çevresini daha iyi gözlemlemesi ve bu durumları düşünmesi ile kendisinde bulunmasını istemediği özelliklerin farkına varabilir.

Geri bildirim istemek yapılan bir davranışın başkasında nasıl bir hissiyat uyandırdığını anlamak için güzel bir yol olabilir. Bundan dolayı geri bildirim istemek ve bu konuda olumlu olmak yardımcı olabilir.

Günlük düne dair bizzat kendimizin yazdığı elimizde olan en iyi geri bildirim imkanıdır. Tutulan günlükler geçmişimizde neleri sevip sevmediğimizi ve nasıl hissettiğimiz hakkında bize ışık tutmaktadır. Günlükler ayrıca kendi gelişimimizi ilk elden görebileceğimiz araçlardır. Bundan dolayı günlük tutmak da öz farkındalığımızı arttırmak konusunda bize yardımcı olacaktır.

Ne istediğini bilmeden, neyin uygun olduğunu bilmeden yapılan seçim doğru seçim olmayabilir. Hayatımızı etkileyen fazlasıyla seçim yaptığımız yaşlarda öz farkındalığın kazanılması hayati bir önem taşıyabilir.

“Bir gül ağacının hayatının gayesi, o gül ağacında potansiyel olarak saklı olan her şey olmaktır.”

-Erich Fromm

Enes ALTIN

Psikolojik Danışman



batmanram.meb.k12.tr



@batmanram72

YALNIZLIĞIN YORDAYICISI OLARAK OLUMLU ÇOCUKLUK YAŞANTILARI

Özet

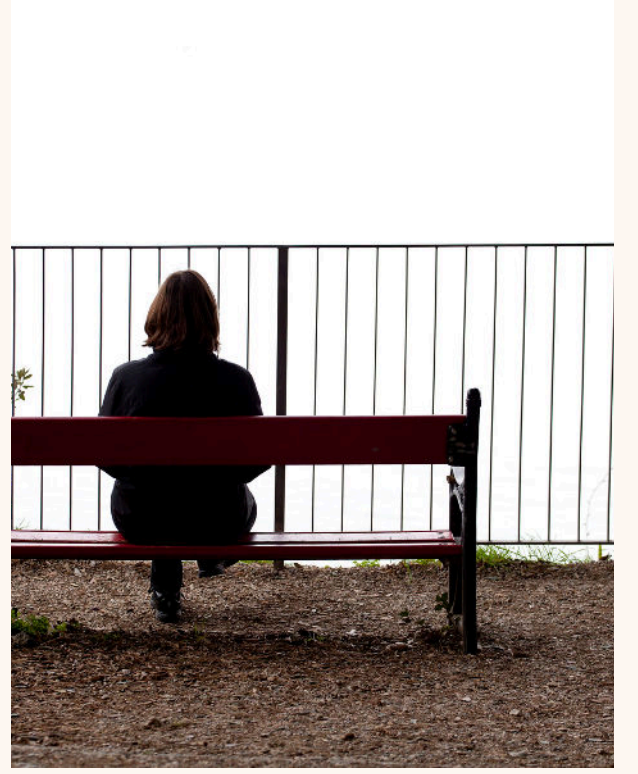
Bu çalışmanın amacı olumlu çocukluk yaşantılarının yalnızlık üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Araştırmaya, yaşları 20 ile 44 arasında değişen toplam 301 kişi katılmıştır. Analiz sonuçlarına göre kadınların yalnızlık düzeylerinin erkeklere kıyasla anlamlı derecede farklılık gösterdiğini, ancak olumlu çocukluk yaşantıları açısından cinsiyetler arasında bir fark olmadığını ortaya koymuştur. Ayrıca, olumlu çocukluk yaşantılarının yalnızlık düzeylerini negatif yönde anlamlı bir şekilde etkilediği bulunmuştur.

Giriş

Yalnızlık, bireylerin sosyal ilişkilerinde yetersizlik veya tatminsizlik hissetmesiyle ortaya çıkan evrensel bir duygudur. Yalnızlık, bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlığını olumsuz etkileyebilir. Öte yandan çocukluk dönemindeki olumlu yaşantıların, bireylerin yalnızlık hissini azaltmada ve sağlıklı sosyal bağlar geliştirmede önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir. Bu çalışmanın amacı, olumlu çocukluk yaşantılarının yalnızlık üzerindeki etkisini inceleyerek bu yaşantıların yalnızlığa karşı koruyucu bir faktör olup olmadığını değerlendirmektir.

Tartışma ve Sonuç

Araştırma bulguları, olumlu çocukluk yaşantılarının yalnızlığa karşı güçlü bir koruyucu faktör olduğunu göstermektedir. Çocukluk döneminde sevgi, ilgi ve güven dolu bir çevrede büyümek, bireylerin sosyal ilişkilerinde daha güçlü bağlar kurmalarına ve yalnızlık hissini azaltmalarına olanak sağlamaktadır. Güçlü bir bağlanma duygusu ve pozitif sosyal deneyimler, bireylerin hem psikolojik dayanıklılıklarını artırmakta hem de yalnızlık gibi duygusal zorluklara karşı bir kalkan oluşturmaktadır.



YALNIZLIĞIN YORDAYICISI OLARAK OLUMLU ÇOCUKLUK YAŞANTILARI

Öneriler

Velilere Yönelik Öneriler:

- 1. Duygusal Destek Sağlayın:** Çocukların kendilerini değerli hissetmeleri için duygusal destek sunmak kritik öneme sahiptir. Çocuğunuzun duygularını anlamaya çalışın, ona sevildiğini ve kabul edildiğini hissettirin.
- 2. Pozitif İletişimi Teşvik Edin:** Çocuklarınızla açık, sıcak ve samimi bir iletişim kurarak onların duygularını ifade etmelerine olanak tanıyın. Duygularını paylaşmaları için yargılamadan dinlemek, güvenli bir ortam yaratır.
- 3. Olumlu Anılar Oluşturun:** Ailece birlikte geçirilen kaliteli zamanlar, çocukların olumlu çocukluk yaşantıları kazanmasını sağlar. Ortak etkinlikler, tatiller ve günlük yaşamda sevgi dolu anılar oluşturun.
- 4. Güvenli Bir Çevre Yaratın:** Çocuğunuzun kendini güvende hissedeceği bir ev ortamı sağlayın. Eleştiriden çok cesaretlendirmeyi, baskıdan çok rehberlik etmeyi tercih edin.

Öğretmenlere Yönelik Öneriler:

- 1. Destekleyici Sınıf Ortamı Yaratın:** Öğrencilerin kendilerini değerli hissettikleri, güvenli ve kapsayıcı bir sınıf ortamı oluşturun. Rekabetten çok işbirliğini teşvik eden etkinlikler planlayın.
- 2. Öğrencilerle Güçlü Bağlar Kurun:** Öğrencilerinizi tanımak ve bireysel ihtiyaçlarını anlamak için zaman ayırın. Onların duygusal ihtiyaçlarına duyarlı yaklaşarak güven ilişkisi kurun.
- 3. Pozitif Sosyal Etkileşimleri Teşvik Edin:** Grup çalışmaları, işbirlikçi projeler ve takım oyunları gibi etkinliklerle öğrencilerin sosyal bağlarını güçlendirmelerine olanak tanıyın.
- 4. Empati ve Duygusal Zekayı Geliştirin:** Empati, duyguların ifadesi ve sosyal becerilerin gelişimini destekleyen etkinliklere derslerde yer verin. Öğrencilerin birbirlerini anlamalarına yardımcı olacak uygulamalar geliştirin.



Sonuç olarak, olumlu çocukluk yaşantılarının desteklenmesi, bireylerin yalnızlık hissini azaltmada ve psikolojik iyi oluşlarını artırmada önemli bir yere sahiptir. Hem ailelerin hem de öğretmenlerin bu sürece katkı sağlaması, çocukların daha sağlıklı bireyler olarak yetişmesine olanak tanıyacaktır. Çocukluk dönemine yapılan yatırımlar, yalnızlık gibi duygusal sorunların önlenmesinde uzun vadeli ve sürdürülebilir çözümler sunar. Bu süreç, bireylerin bugünü ve toplumun geleceği için kritik bir değer taşımaktadır.

Selami ÇİFTÇİ
Psikolojik Danışman



ERKEN TANI VE MÜDAHALENİN ÖNEMİ

"Gecikmiş bir müdahale, bazen en büyük fırsatın kaçırılmasıdır."



Gelişim yaşamın ilk yıllarında başlar ve tanı müdahalenin ilk adımıdır. Önceden 6 yaşında tanı alan çocukların şu anda sıfır yaşından itibaren tanılabildiği ÇÖZGER raporları devrededir. 18 yaşından küçük çocuklar bu kapsamdadır. ÇÖZGER Yönetmeliği'nin amacı, çocukluk döneminin gelişim süreci nedeni ile erişkin dönemden farklılık göstermesinden dolayı özel gereksinimleri olan çocukların gereksinimlerini erişkinlerden farklı şekilde belgelenecek sağlık, eğitim, rehabilitasyon, diğer sosyal ve ekonomik haklara, hizmetlere erişimlerinin sağlanmasıdır.

Erken tanının yapılabilmesi adına bir diğer önemli çalışma da tarama programlarıdır. Tarama çalışmaları sayesinde yılda yaklaşık 4500 çocuğun var olan hastalıklarının sonuçlarından korunması sağlanabilmekte, engelliliğin önüne geçilmektedir. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü tarafından ülkemizde uygulanan taramalar:

Evlilik Öncesi Spinal Musküler Atrofi (SMA) Taşıyıcı Tarama Programı, Gelişimsel Kalça Displazisi Tarama Programı, Yenidoğan Metabolik ve Endokrin Hastalık Tarama Programı, Hemoglobinoziti Kontrol Programı(Talasemi,orak hücreli anemi...), Yenidoğan İşitme Taraması Programı, Yenidoğan Görme Taraması Programı, Okul Öncesi Çocuklarda Görme Taraması Programı, Okul Çağı Çocuklarda Görme Taraması Programı, Okul Çağı Çocuklarda İşitme Taraması Programı.

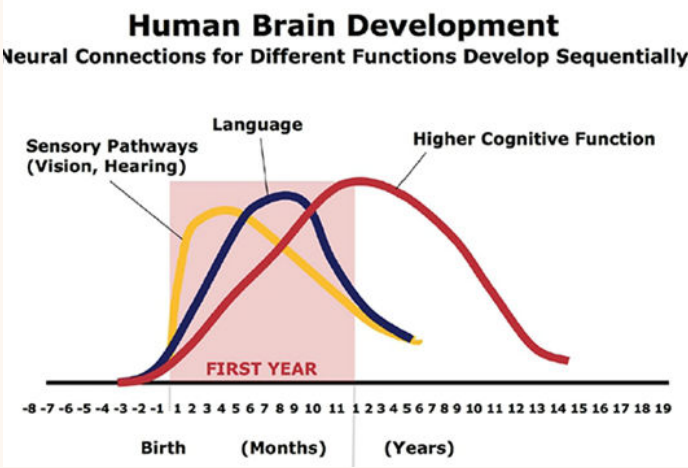
AİLE TEMELLİ ULUSAL ERKEN MÜDAHALE

Yaşamın ilk yılları gelişim yollarını değiştirmek için bir fırsat penceresidir. İlk yıllar tüm insan gelişiminin temelidir. Sağlam temeller kurulursa bireylerin gelişimi ve refahı sağlanabilir. Bir çocuğun yaşamının ilk yıllarındaki deneyimleri, gelişmekte olan beyin mimarisi üzerinde kalıcı bir etki yaratır. Genler temel planı sağlar fakat deneyimler bir çocuğun beyninin gelecekteki tüm öğrenme,davranış ve sağlık için güçlü bir temel sağlayıp sağlayamayacağını belirleyen süreci şekillendirir. Nöronlar arası etkileşim beyin mimarisinin temelidir ve bu; temel devreyi oluşturur,bağlantı kurar. Sonra bu bağlantılar hızla çoğalır ve TEKRARLANAN KULLANIMLA pekiştirilir. Çevremiz hangi devrelerin ve bağlantıların daha fazla kullanıldığını belirler daha çok kullanılan bağlantılar daha güçlü ve kalıcı hale gelir. Daha az kullanılan bağlantılar budama adı verilen normal bir süreçle kaybolur.



ERKEN TANI VE MÜDAHALENİN ÖNEMİ

"Gecikmiş bir müdahale, bazen en büyük fırsatın kaçırılmasıdır."



Grafiği inceleyecek olursak gelişimin doğumdan önce başladığını görürüz. Uyum, doğumdan önce başlar. Yaşamın ilk yılı çok önemlidir. İlk yıllarda tespit edilen problemleri bireye özel bir yaklaşım geliştirerek bireyi sekelsiz bir yaşama erdirmek mümkündür. Bu da ülke çapında uygulanan tarama programları ile mümkündür. Tarama programları ile erken müdahale sistemlerine erişebiliriz.

Ülkemizde uygulanmış erken müdahale programları:

- Portage Programı (Portage Project)
- Küçük Adımlar Erken Müdahale Programı (Small Steps Early Intervention Program)
- PİKOLÖ: Ebeveyn-Çocuk Etkileşimi Gözlem Formu
- ETEÇOM (Etkileşim Temelli Erken Çocuklukta Müdahale Programı)
- Anne Eğitim Programı (AEP)
- Nöroplay Erken Müdahale Programı

AİLENİN ROLÜ VE MULTİDİSİPLİNER ÇALIŞMA

Erken müdahale geleneksel rehabilitasyon modellerinden farklı olarak ailenin ihtiyaçlarına, yaşam tarzına, kültürüne özel olarak tasarlanmalı, terapi bilgisinin yanında çocuk ve ailenin ihtiyaçlarına uygun olarak revize edilip uygulanabilir olmalıdır.

Erken müdahalede ilişkilere ve etkileşimlere bakılmalıdır. Gelişim için iyi bir temel sağlamak ilk yıllardaki bu etkileşimlerin kalitesiyle mümkündür. Bu yüzden her zaman uygulanabilir olmalı, mümkün olduğu kadar erken başlanılmalıdır. Özel gereksinimli çocuklar gelişim için desteğe ihtiyaç duyarlar. Ebeveynler de karşılıklarına çıkan bu yeni durumla başa çıkmak için profesyonel desteğe ihtiyaç duyarlar. Erken müdahaleci sürece liderlik etme kapasitesini güçlendiren yollar geliştirmelidir. Müdahalenin temel amacı aileleri ve çocukları bu süreçte desteklemek, topluma aktif katılımı için teşvik etmektir. Böylece hayatlarında yeniden bir denge yaratan yeniden düzenleme ve fırsat seviyeleri yaratılabilir.

Aileyi desteklemek çocukların gelişimini desteklemektir. Çocukla en fazla zaman geçiren ailesidir. Bu nedenle aile eğitimi çok önemlidir. Çocuğu en iyi tanıyan ve gelişimi üzerinde en fazla etkiye sahip olan ailedir.

Nesrin AÇIK
Fizyoterapist



BATMAN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



ADRES: GÜLTEPE MAHALLESİ
5455. SOKAK NO:5 REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ
(GÜLTEPE İLKOKULU ARKASI)
MERKEZ/BATMAN

- REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA
HİZMETLERİ BÖLÜMÜ
- ÖZEL EĞİTİM HİZMETLERİ BÖLÜMÜ

İLETİŞİM BİLGİLERİ: 0488 212 1645



batmanram.meb.k12.tr



@batmanram72