



ŞUBAT 2022 SAYI:6

# Rehberlik Gazetesi

## Halitpaşa İlk ve Ortaokulu



### ÖZ GÜVEN GELİŞİMİ

Öz güven, kişinin kendine yönelik olumlu yargılarının olması, kendini ve olayları kontrol edebileceğine inancı, kendini sevmesi, yeterli olduğunu düşünmesi ve değerinin farkına varması, kendisini tanıması gibi durumlarla ilgili bir kavramdır.

Öz güven yaşamın ilk yıllarından itibaren yavaş yavaş gelişen ve sürekli geliştirilebilen bir duygudur.

Çocuklarımızın öz güven kazanmasında aile yaşamının, anne-baba tutumlarının ve arkadaş/sosyal çevresinin çok önemli bir rolü vardır. Bu dönemde çocuklar yeterince sevilip onaylandıklarında ve bir birey olarak kabul edilip saygı gördüklerinde güven duygusunun temellerini atmış oluruz. Büyüdüklerinde ise temelde kazanmış oldukları öz güven üzerine ilişkilerini geliştirmektedirler. (devamı 4. sayfada)



### Ergen ve Genç Kime Denir?

Ergenlik ve gençlik dönemi; fiziksel, ruhsal, biyokimyasal ve sosyal yönden hızlı büyüme, gelişme ve olgunlaşma süreçleriyle, çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. 10-19 yaş ergenlik dönemi olarak adlandırılırken, gençlik olarak nitelenen yaş grubu 10-24 olarak kabul edilmektedir. Ergenlik dönemi genellikle kızlarda 10-12, erkeklerde ise 11-14 yaşlar arasında başlamaktadır.

Ergenler; dünya nüfusunun yaklaşık %20'sini, Türkiye nüfusunun %16'sını oluşturmaktadır. Devamı sayfa 9'da



Hepsi ve daha fazlası  
Rehberlik Gazetesi  
şubat sayısında.  
Keyifli okumalar...

REHBERLİK SERVİSİ

### Bİ' Meslek

Meslekleri tanıma köşemizde, Sağlık alanı bölümlerini tanıtacağız. Diyetisyenlik, diş hekimliği, eczacılık ve tıp doktorluğu mesleklerini açıkladık. Sağlık alanı mesleklerine ilgi duyanlar bu meslek gruplarını tanımalılar.

Sayfa 12'de

**Bu sayıda:**



Okul Çağı Çocukları Gelişim Özellikleri	2-5
Özgüven Geliştirme	6-7
Bi' Kitap / Bi'Film	8
Ergenlik Dönemi Gelişim Özellikleri	9-13
Özel Eğitim: Zihinsel Yetersizlik Nedir?	14-15
Bi' Meslek	16-17

Bizi web'den ve sosyal medya hesaplarımızdan takip edebilirsiniz:

@halitpasa\_ilkortaokulu

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

Yusufeli Halitpaşa

## OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARI GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

Bu dönemde çocukların yaşayacakları gelişimsel özellikler ve değişimler, zaman zaman kişisel farklılıklar gösterse de genel olarak öngörebileceğimiz bir seyir izler. Çocukların yakınındaki yetişkinler olarak bu değişimleri bilmek ve farkında olmak hem bazı kaygılarımızı gidermek hem de onlara uygun yollarla destek olmak açısından oldukça önemlidir. Bu dönemde yaşanan gelişim süreci şu şekildedir:

### 1) Fiziksel-Motor Gelişim

- Bu yaş çocukları çok hareketlidir, enerjileri çok fazladır. Hiç durmazlar, ancak bu hareketlilik sırasında etraftaki tehlikelerin çok fazla farkında olmayabilirler. Davranışlarını kontrol altına almada güçlük çekerler. Bu yaş çocukları kendilerini zararlı aktivitelerden koruyamayabilirler. Bunun bir sebebi, tehlikenin farkında olamayışları diğer sebebi ise kas kontrolünün zayıf oluşudur.

- Bu yaş çocuklarının etkinlik aralarında dinlenmeye ihtiyaçları vardır. Fiziksel ve zihinsel çalışmalarda kolayca yorulurlar.

- Bu yaş çocuklarının büyük kas gelişimi, küçük kas gelişimine oranla daha iyidir. Koşmak, zıplamak gibi etkinlikleri; masa başında yapacakları yazma, kesme gibi etkinliklere tercih ederler. Henüz küçük kaslar ve el becerileri yeterli derecede gelişmemiş olduğu için bu çağda yapılan işler kaba saba olur. Bu yaş çocukları küçük harfleri ve nesnelere görmede zorlanabilirler.

- Görsel detayları rahatlıkla gözden kaçırabilirler.

- Kemik gelişimi henüz tam olarak tamamlanmamıştır. Kemikleri kolayca çatlayabilir.

- Bu dönemde ev dışı oyunlarının büyük bir önemi vardır. Çocuklar, özellikle, hareket ve etkinliği gerektiren oyun ve eğlencelerden hoşlanırlar. Yeni beden becerileri kazanmaya çalışırlar. Ağaca tırmanmaktan, ip atlamaktan, top, seksek ve bilye oynamaktan, kar ve buz üzerinde kaymaktan zevk alırlar. Çeşitli alanlarda arkadaşları ile yarışırırlar. Koşmak, atlamak ve zıplamak, oyun zamanlarının büyük bir kısmını alır. Güç ve sportif beceriler artar.

- Kendi sağlığını koruma işinde bir takım sorumlulukları üzerlerine alabilirler. Kendi havlu ve bardağını kullanmayı, dışarı çıkarken havaya göre giyinmeyi, öz bakımla ilgili becerileri kazanmaya başlarlar.



### 2) Zihinsel Gelişim

- Konuşma yeteneği ve söz dağarcığı çok gelişmiştir. Zaman, uzay, sayı kavramları yerleşmiştir. Hayal ile gerçek daha kolay ayırt edilir. Somut düşünceden soyut düşünceye geçişin ilk adımları atılır.

- İlköğretim çağı çocuklarının "öğrenmek-üretmek" için güdüsü çok fazladır.

- Bu çağ çocukları, konuşmaya, tekrarlamaya çok meraklıdır. Yazmaya ilgi ve merakları daha azdır.

- Çocuklar bu dönemde somut düşünme evresinde oldukları için, çoğunlukla görerek ve yaparak öğrenirler. Bu nedenle söylediklerinizden çok davranışlarınız önemlidir. "Sözcükleriniz" ve dolayısıyla "konuşmalarınız" soyuttur.

- Çok benzer olaylarda bile ilişkilendirme ve bilgiliyi transfer etme becerisinden henüz yoksun oldukları için, onlarla saatlerce konuşmak yerine, doğruyu somut olarak ve örnekler üzerinden göstermek çok daha anlaşılır olacaktır.

- Bellek ve dil becerileri artar.

- Çocuk, okulda hayatı boyunca ihtiyaç duyacağı okuma-yazma ve hesap becerilerini edinmeye başlar. Çocuk bu becerilere dayanarak ileriki yaşlarda karmaşık problemleri çözebilir hale gelecektir. Gündelik yaşamda olup bitenler çocuğun ilgisini çekmeye başlamıştır.

- Çocukta zihinsel gelişim soyut işlemlere hazırlanmaya başlamıştır. Okul öncesi dönemde temelleri atılan vicdan gelişiminin başlaması bu dönemde değerlerin, tercihlerin ve tutumların belirginleşmesi şeklinde devam eder.



### 3) Sosyal-Duygusal Gelişim

- Bu yaş çocukları durmadan bir şey öğrenmek, yeni bir şey denemek, beceri kazanmak, üstünlük göstermek isterler. Övünmeye bayılırlar. Yaşlılarıyla hem arkadaşlık kurma isteği vardır, hem de onların arasında bir beceri ve yetenek üstünlüğü ile sivrilmek çabasıdadırlar.
- Bu dönemin başında kız ve erkek çocuklar birbiriyle oynamaya devam etseler de genel olarak en yakın arkadaşlarını gene kendi cinslerinden seçerler. Bu çağın sonuna doğru kız ve erkek çocukların ilgileri ve oyun etkinlikleri ayrılmaya başlar. Kızlar ve erkekler ayrı gruplar halinde birbirlerinin karşısına çıkar ve aralarında tartışmalar ve anlaşmazlıklar olabilir.
- Arkadaş seçiminde daha titiz olmaya başlarlar. 1-2 tane iyi ve sürekli arkadaşları olabilir, bunun yanında sevmedikleri ve uzak durmayı tercih ettikleri arkadaşları da vardır. Sırdaş olmak çok önemlidir, ancak çok iyi sır sakladıkları söylenemez.
- Özellikle okul uyumunda arkadaşlarının rolü büyüktür. Okulda arkadaş ilişkileri iyi gidiyorsa, okulu oldukça severler ama ilişkilerinde ters giden bir şeyler varsa okula gitmek istemeyebilirler ya da gönülsüz giderler. Arkadaşlarının düşüncelerini çok önemserler ama ilişkileri için verdikleri kararları çabuk unutturlar.
- Küçük grup oyunlarını severler, ancak bu devrede ahlaki gelişim yönünden kuralları kesin ve değişmez olarak algıladıkları için, grup oyunlarında kuralların değiştirilmesine tepki verirler.
- İki kişi oynarken her şey yolundayken ortama üçüncü birinin girmesi işleri karıştırabilir. Burada daha çok birinci tercih olamama kaygısı hakimdir. Bu yaş çocuklarının hemen hepsinde arkadaşları tarafından ilk tercih edilen kişi olma isteği vardır. Üç ya da daha fazla kişinin olduğu oyun gruplarında, lider olan kişiyi çekememe, onun koyduğu kurallara isyan etme ama bunun yanında onunla arkadaş olmaktan vazgeçememe gibi çelişkili tepki ve duygular yaşayabilirler. Kuralların bozulmaması ya da sadece kendileri tarafından değiştirilmesi gibi egosantrik bir yaklaşımaları vardır. Bu daha çok, henüz kendini değerlendirme becerisine sahip olamayışlarından kaynaklanır.
- Kavgaları ve sürtüşmeleri sık sık olur. Bu yaşlarda erkek çocukların fiziksel saldırganlığı, kız çocukların ise sözel saldırganlığı daha çok yeğlediği gözlenir. Birbirlerine karşı oldukça acımasız eleştiri ve davranışları olabilir. Çok radikal kararlar verip, bunları uygulamaktan derhal vazgeçebilirler. İçinde buldukları grupta prim yapan davranışları fark edip benimseyebilirler ve bunlar gerçekten diğerlerine karşı çok acımasızca olabilir.

### 4) Cinsel Gelişim

- Ruhsal gelişimi yolunda giden bir okul çocuğunda cinsel kimlik iyice belirmiştir. Kızlar kız özelliklerini, erkekler erkek özelliklerini, anne-baba ile özdeşim sonucu kazanmışlardır.
- Bu çağda önemli bir değişiklik, cinsel merakların yatışması ve durgun bir döneme girmesidir. Oyun çağındaki gibi anne-babaya soru sormazlar, cinsel konulardan kaçır gibidiler; ancak günümüzün değişen koşulları ve artan uyarıcı düzeyi nedeniyle bu dönemin artık eskisi kadar sakin geçmediğini görebiliyoruz. Her ne kadar hemcinsleriyle oyun oynasalar da, karşı cinsin ne yaptığıyla ilgili merak sahibidirlere.

## 5) Ahlak Gelişimi

- Çocuklarda, iyilik ve kötülük kavramları önce ana babanın beğendiği ve beğenmediği davranışları ile ilgili olarak gelişir. Bir davranış, anne-babanın beğenip beğenmemesine göre iyi veya kötü sayılır. Ancak bu çağda iyilik ve kötülük kavramları daha genişler ve genelleşir. Çocuklar, "Söz dinlemek ve yardım etmek iyidir", "Başkalarına zarar vermek fenadır." gibi bir takım değer yargılarına varabilirler. Çocuklar, davranışlarının büyükler tarafından beğenilmesine önem verirler, bunların daima doğru ve iyi olarak değerlendirilmesini isterler. Yanılmak, kusurlu görülme onları çok endişelendirir.
- Bu dönemde çocukların ahlaki yargılarında benmerkezcilik egemendir. Bu dönem "ceza-boyun eğme" evresidir. Kurallara, cezalandırılmamak için boyun eğilir, kuralların doğruluğuna inanıldığı için değil. Çocuklar bu evrede bir davranışın doğru yada yanlış olduğuna ilişkin bir yargıda bulunurken, o davranışın sonuçlarına bakarlar. Cezalandırılmışlarsa yapılan davranış doğru değil, cezalandırılmamışlarsa doğrudur. Daha ileriki yaşlarda "bireysellik ya da çıkarıcılık" evresi başlar. Bu evrede de çocuklar bir davranışı kendi açısından yararlı buluyorsa, o davranış doğrudur. "Benim için faydalı olan her şey doğrudur" anlayışı, ya da "birine bir şey vermiş isem, onun da karşılığını vermesi gerekir" şeklinde bir ahlak anlayışı egemendir. Eğitim ve sosyo-kültürel yönden az gelişmiş ülkelerde ne yazık ki insanların çoğunluğu, ahlak gelişimi açısından bu düzeyin üstüne çıkamazlar. Bu yaş çocukları eleştirilere karşı çok hassastır. Özellikle öğretmen onlar için hayatlarındaki en önemli kişilerden biridir. Ondaki gelecek destek ve övgü çocuklar için çok önemlidir. Bu yaş, çocuğun kendini kolayca "üretken" veya "beceriksiz" hissedeceği bir devredir.
- Bu yaş çocukları, şikayet etmeyi de çok severler. Bu onların ahlaki gelişimde kuralları katı bir biçimde algılamalarından ve davranışın ardındaki niyeti henüz dikkate alamamalarından kaynaklı olabilir.
- Bu yaş çocukları kolayca motive olurlar. Sadece yapılması istenilen şeyin, nasıl söylendiği önemlidir. Hemen heveslenirler ama bu hevesleri kısa sürer.
- Karşısındaki kişilerin duygularına karşı çok hassastırlar. Özellikle yakın çevrelerini "hayal kırıklığına uğratmaktan" çok korkarlar.
- Aile içinde olan biteni izlemeye başlar ve gerginliklerden uç sonuçlar çıkarabilirler. Örneğin anne-babanın basit bir tartışmasını boşanmayla sonuçlanabilecek trajik bir olay olarak algılayabilir; kendilerine suçlanma payı çıkarıp, kaygı duyabilirler.
- Çocuklar bunların karanlık yerlerde, kapalı odalarda bulduklarına inandıklarından, karanlıktan, bodrumdan, tavan arasından korkabilirler. Anne-babaları veya arkadaşları tarafından seilmemekten, annelerini kaybetmekten, okula geç kalmaktan veya ödevlerini yetiştirememekten korkarlar. Anlatılan masallar ve hikayeler, okunan kitaplar, görülen filmler, bu korkuların kaynağı olabilir. Bu dönemin sonuna doğru genel olarak korkular ve endişeler azalır.
- Oyun kartı biriktirme, şeker ve sakızlardan çıkan ve bizim için anlamsız gibi görünen şeyleri biriktirmek onlar için önemlidir.
- Vurdulu-kırdılı macera filmlerine düşkünlük artar. Oyunlarında kahramanları, üstün rolleri yaşarlar. Resimlendirilmiş öykülere, fıkralara merak sarabilirler.
- Birbirinin sıskalığı, şişmanlığı ve kusurlarıyla alay etme davranışına sıklıkla rastlanır. Başkasının güçsüzlüğünü, eksikliğini bulup çıkardıkça, kendilerini daha güçlü görürler.



## AİLE NASIL DAVRANMALI?

- Duygu ve düşüncelerini rahatça ifade edebilmelerine izin verilmelidir.
- Duyguları ile ilgili kızgın, kırgın, hayal kırıklığına uğramış gözükmeye, baskı yapma ya da görmezlikten gelme yerine başarısızlıklarda bile olumlu bir şeyler bulmak “kendisine nasıl yardım edeceğini” çocuğa sormak gerekir.
- Kendisine inanıldığını ve güvenildiğini göstermek gerekir. Kendisine değer verildiğini göstermek gerekir.
- Sabırlı ve anlayışlı olunmalıdır. Sert ve katı bir tutum sergilenmemelidir. Cezalandırma yolu kullanılmamalıdır.
- Yanlışlar konusunda hemen suçlayıcı olunmamalıdır. Yıldırma, korkutma ve sindirme yoluyla davranışları kontrol altına almaya çalışılmamalıdır.
- Yargılamadan, eleştirmeden önce düşüncelerin önemsendiğini gösterilmelidir. Çocuklar başkaları ile kıyaslanmamalıdır.
- Sorunun kötüye gittiği düşünülduğünde yardım alınmalıdır. Sorunun temelinde psikolojik bir sorun da olabileceği düşünülmelidir.
- Okul ve öğretmenler ile ilişki kurulmalıdır.
- Öğüt vermek yerine model olmak önemlidir.
- Somut düşünme döneminde oldukları için, çoğunlukla görerek ve yaparak öğrenirler. Bu nedenle söylediklerinizden çok davranışlarınızın önemli olduğunu unutmamak gerekir. Sözcükler ve dolayısıyla konuşma soyuttur.
- Anne ve babalar gerçeklere dayalı açıklamalarda bulunmalı ve soruların cevaplarını geçiştirmemelidir.
- Çocukların şikayet ve eleştirilerinin anlayış ile karşılanması gerekir. Yargılamadan, eleştirmeden önce çocuğun düşüncelerinin önemsendiği gösterilmelidir. Her şeyden önce sevginin gösterilmesi büyük önem taşır.
- Öğrenmeye, konuşmaya çok heveslidirler. Heveslerini kırmamak gerekir.
- Bu yaş çocuklarını sınıfta öğretmenin, evde anne babanın sık sık sıraları geldiğinde konuşmaları ve sıralarını beklemeleri konusunda uyarılmaları gerekebilir
- Evde fiziksel hareketi kısıtlayıcı aktiviteler yerine, enerjilerini yapıcı şekilde dışa vurabilecekleri etkinlikler düşünmekte yarar olabilir. Ev ortamının buna uygun düzenlenmesi gerekebilir.
- Evde becerileri ve iyi yapabildikleri üzerinde daha fazla durarak, eksiklerini kapatması yönünde motive edilebilirler. Çizgisel çalışmalarda desteklenebilir. Yetişkinler tarafından onlara öyküler hikayeler okunabilir. Sanatsal etkinlikler ile ilgilenmeye başladıklarından çocuklara gerekli ortam sağlanabilir.
- Küçük kas gelişimini hızlandırmak için, örneğin evde resim yapma çalışmaları yararlı olabilir. Lego türü oyuncaklar hem dikkat üzerinde hem de kas gelişimi üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir.
- Arkadaşlarının düşüncelerini çok önemserler ama ilişkileri için verdikleri kararları çabuk unuturlar. Bu noktada anne baba olarak verdiği kararı hatırlatmak ya da öğütler vermek yerine, etkin dinleme yöntemini kullanarak kendi çözümlerini üretmesine fırsat tanımak yararlı olabilir.



### Kaynak:

1. [https://talasmevlanaio.meb.k12.tr/icerikler/ilkokul-cagi-gelisim-ozellikleri\\_11993174.html](https://talasmevlanaio.meb.k12.tr/icerikler/ilkokul-cagi-gelisim-ozellikleri_11993174.html)
2. <https://www.cadempsikoloji.com/makale/3-cocuk-gliesim-donemleri>
3. Okul Çağı Çocuğu Dönem Özellikleri, Eyüboğlu Eğitim Kurumları.

## ÖZGÜVEN GELİŞTİRME

Özgüven, insanın kendine güvenme duygusu, kendisi olmaktan memnun olması ve bunun sonucunda kendisi ve çevresiyle barışık olma durumudur. Kendisine yönelik iyi duygular geliştiren özgüven sahibi bireylerin, kendilerinin sevilebilir, takdir edilebilir bireyler olduklarına dair öz inançları vardır. Kendine ve potansiyellerine güvenirlir, çıkan engellerden ve tehlikelerden korkmadan ilerlerler. Eylemlerinin sorumluluklarını yüklenmeye hazırdırlar.

Özgüveni yüksek kişi korkusuzca girişimde bulunurken çevresindeki kişilerin de liderliğini gizli ya da açık üstlenir, çevresindekiler üzerinde huzur ve güven duyguları uyandırır. Fikirlerine başvuru, aranılan, güvenilen, yetkin görülerek başvuru alan kişidir.

İlk yaşlardan, çocukların kendilerine yönelik iyi duygular geliştirmeleri, hayatlarındaki önemli insanlar (anne-baba, öğretmen, diğer büyükler ve ilerleyen yıllarda arkadaşlar) tarafından nasıl değerlendirildikleriyle yakından ilişkilidir. Söylediklerine aldırmaz edilmeyen, fikrini belirtmesi için desteklenmeyen, belirttiğinde sürekli eleştirilen-düzeltilen çocuk, haliyle suskun, içine kapanık ve güvensiz veya huysuz ve saldırgan olabilir. Buna karşılık söyledikleri çok önemli olmasa da dinlenen, önemsenen, fikrini belirtmesine müsaade edilen, fikri çok geçerli olmasa da duyulan, sürekli eleştirilmeyen çocuk, daha sosyal, sağlıklı ve daha güvenli bir kişilik geliştirir.

Gelişim dönemlerine baktığımızda doğumdan sonraki ilk yıl, temel güven duygusunun gelişimi için çok önemlidir. Bu dönemde çocuk, düzenli bakım ve ilgi görür, yeterli sevgi alırsa temel güven duygusu gelişir (Erikson). Bu ruhsal gereksinimleri karşılanamazsa temel güvensizlik yerleşir. Üç yaşına kadar çocuğun kendisiyle ilgili algısında çevresindekilerin tutumları belirleyiciyken sonrasında çocuk, çevresindeki olayları anlamak için devamlı sorular sorar, girişimlerde bulunur. Bu girişimleri sırasında aldığı tepkiler özgüven gelişiminin ikinci temel taşı oluşturur.

İlkokulla birlikte çocuk daha fazla sorumluluk yüklenmeye hazırdır ve yapmaya başlayıp çevreden takdir gördüğünde kendine olan güveni ve başarıma isteği artar. Bu dönemde sevgiden sonra gelen en önemli gereksinim, oyun ve oyunun sağladığı arkadaşlık ilişkileridir. Bu dönemde arkadaşlık ilişkisine olanak verilmeyen çocuklar sonraki yıllarda çekingen ve güvensiz olurlar, anne-babalarına bağımlı kalırlar.

### Özgüvenli Çocukların Özellikleri:

- Kendi yetenek ve becerilerinin farkındadırlar, kendilerini tanırlar,
- Öğrenmeye isteklidirler,
- Olumlu düşünürler,
- Duygularını kontrol ederler, anlayışlıdırlar,
- Mücadele etmeyi severler,
- Eleştiriye karşı hoşgörülüdürler, empati becerileri gelişmiştir,
- Başarı ve başarısızlıklarını ders almak için fırsat olarak değerlendirirler,
- Başkaları ile değil kendileri ile yarışır; her şeyi mükemmel yapamayacaklarının, eksikliklerinin, zayıflıklarının insanca özellikler olduğunun farkındadırlar,
- Başkalarından çekinmeden yardım isteyebilir, yine de kendi kararlarını kendilerinin verebileceğini ve kendilerinin en iyi kaynak olduğunu bilir ve hissederler.
- Eylemlerinin sorumluluklarını almaya hazırdırlar.



## ÖZGÜVENİ YÜKSEK bir birey yetiştirmek istiyorsanız...

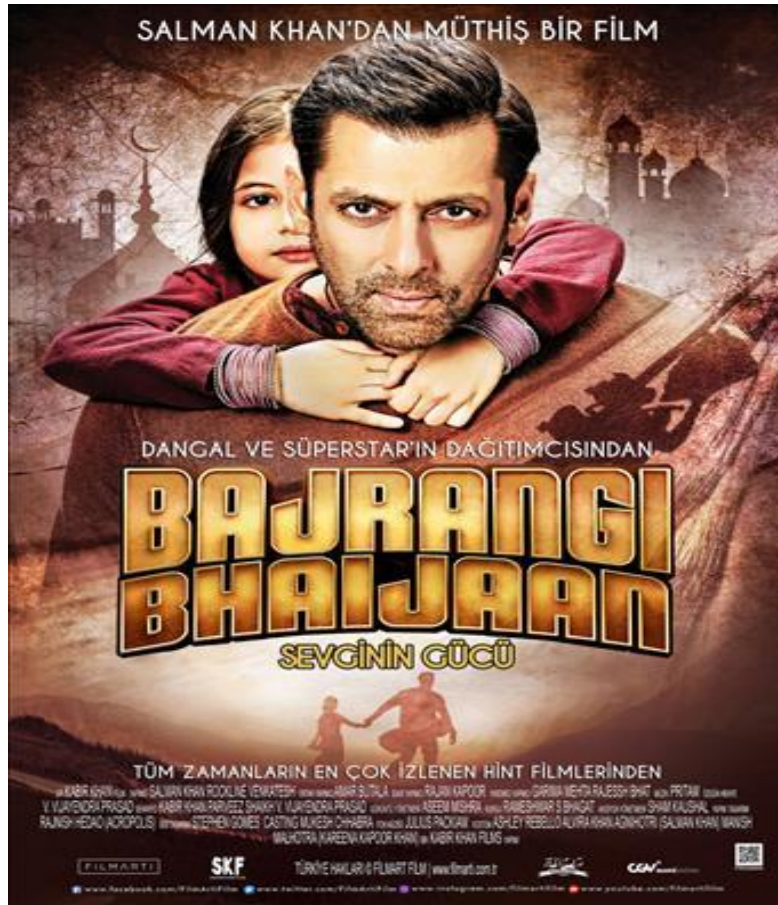
- Onu sevdiğinizi sıkça söyleyin.
- Olumlu davranışlarını mutlaka takdir edin.
- Aşırı eleştirel olmaktan ve yargılayıcı davranmaktan kaçının.
- Sık sık söz hakkı verin. Konuşurken onun yüzüne bakın ve ciddiye alındığını hissettirin.
- Ona zaman ayırın. Aile için vazgeçilmez bir kişi olduğunun altını çizin. Onun için önemli olan şeylere siz de önem verin.
- Fikirlerine değer verdiğinizizi uygun fırsatlarda gösterin. Düşüncelerini ve duygularını anlamaya çalışın.
- Çocuğunuzu teşvik etmek için başka bir çocuğu örnek göstermek yerine kendisinin daha önce yapmış olduğu bir şeyi hatırlatın.
- Hatalı davranışlarını gördüğünüzde konuşarak uyarın ve ona doğru olanı anlatın.
- Çocuğunuzun iyi yapabildiği şeyleri ve ilgi duyduğu alanları tespit edin ve bu alanlarda daha iyi olabilmesi için gerekli koşulları sağlayın.
- Çocuğunuza mutlaka çeşitli alanlarda yaşına ve gelişimine uygun sorumluluklar verin. Sorumluluklarını yerine getirirken onu izleyin, takdir edin, gerekli yerlerde destekleyin.
- Kapasitesine uygun hedefler belirlemesini sağlayın. Potansiyelini geliştirmesi için riske girmesine fırsat verin.
- Çocuğunuzun geliştirmesi gereken alanları için birlikte bir plan yapın. Planınızda küçük hedefler belirleyin. Bu hedeflere ulaşması için destek verin.
- Çocuğunuzun; ev ve okul dışında farklı sosyal aktiviteler, sosyal gruplar gibi farklı ortamlara girmesi ve bu ortamlarda kendini gösterebilmesi için fırsatlar yaratın.
- Düşünce ve inançlarını eleştirmeden dinlemeye özen gösterin. Düzeltmeniz gereken konular varsa bunları uygun bir dille ve uygun zamanda anlatın.
- Çocuğun okulda başarılı ya da başarısız olmasından ziyade ailenin, çocuğun başarısını değerlendirme biçimi çocuğun özgüvenini etkilemektedir. Onun başarısını değerlendirirken özgüvenini zedeleyici bir üsluptan kaçının.
- Çocuğun okulla ilgili yetersizliklerinden çok, başarılarının üzerinde durulmalıdır. Bir dersten aldığı düşük bir not, diğer dersteki çalışma ve başarısını gölgelememelidir.
- Başarıyla sonuçlanmasa bile çabaları takdir edilmelidir. Bir çocuğun anne babası tarafından “Öğrenmeye çalışmandan gurur duyuyorum.”, “İyi çalışman beni mutlu ediyor.” gibi sözlerle yüreklendirilmesi, çocuğun daha çok çaba harcaması için onu motive edecek ve mücadele gücünü geliştirecektir.
- Başarıları kadar, gösterdiği gelişme ve ilerlemeler, çocuğun dün yapamadıkları ile bugün yapabildikleri karşılaştırılarak somut olarak ortaya konmalıdır.
- Çocuk, yaşadığı başarısızlıklarda bu başarısızlığını kabul edip yeniden denemesi için yüreklendirilmeli, mücadele etmesi sağlanmalıdır.
- Yaptığı işe karışmayarak ona hata yapma hakkı tanıdığınızı ve güvendiğinizi hissettirin.
- Çocuğa sınırların belli olduğu ve sevginin açıkça ifade edildiği olumlu bir ev ortamı sağlanmalıdır. Böyle bir ev ortamında yetişen çocuğun, hem akademik hem de kişisel özgüveninin temeli oluşturulmuştur.
- Anne babanın çocuğundan beklentileri, onun yetenekleri ve yapabilirliği ile kıyaslandığında gerçekçi olmalıdır.
- Sorun onun adına çözülmemeli, sosyal muhakemesini geliştirmek için çözüm bulmasına yardımcı olunmalı ve alternatifler üzerine düşünmesi sağlanmalıdır. Başladığı işi bitirmesi konusunda çocuk motive edilmeli, ona destek olunmalı ve model oluşturulmalıdır.





Değerli velilerimiz; gazetemizin yeni sayılarında çocuk gelişimi ve eğitimine yönelik kitapları ve yazarlarını, ilham veren filmleri tanıtacağımız bir köşemiz olacak.

Bu sayımızda 'Sevginin Gücü' isimli 2015 yapımlı Hint filmini tanıtacağız.



Sevginin Gücü, konuşamayan küçük bir kız ile yolları kesişen bir adamın hikayesini anlatıyor. 5 yaşında bir kız olan Shahida doğuştan konuşamıyordu. Kızının konuşması için elinden geleni yapan annesi, Shahida'yı tedavi ettirebilmek için onu Pakistan'dan Hindistan'a götürmeye karar verir. Fakat çıktıkları bu yolculuk küçük kızın hayatını tamamen değiştirir. Trenle çıktıkları yolculukta küçük kız, tren durakta beklediği sırada camdan gördüğü kuzuların yanına gitmek için trenden iner. Fakat tren hareket etmek için düdüğü çaldığında Shahida duyamadığı için treni kaçar. Küçük kız bilmediği topraklarda yapayalnız kalmıştır. Tek başına sokaklarda dolaşan küçük kızın yolu Bajranghi adındaki bir adamla kesişir. Bajranghi, Shahida'ya yardım etmeye çalışsa da ondan hiçbir şey öğrenemediği için ne yapacağını şaşırır. Şans eseri kızın Pakistanlı olduğunu öğrenen genç adam genç kıızı ailesine kavuşturmaya kararlıdır. Shahida'nın ailesini bulmak için yola koyulan ikili kendilerini macera dolu bir yolculuğun içerisinde bulur.



# Ergenlik Dönemi

Ergenlik dönemi, fiziksel ve duygusal süreçlerin yol açtığı, cinsel ve psikososyal olgunlaşma ile başlayan, bireyin bağımsızlığını ve sosyal üretkenliğini kazandığı, ayrıca duygusal dalgalanmaların yaşandığı bir dönemdir.

Ergenlik dönemi, genç insanların yeni yetenekler edindiği ve birçok yeni durumla karşı karşıya kaldığı hızlı bir gelişme dönemidir. Bu dönem sadece ilerleme için fırsatlar sunmakla kalmaz, aynı zamanda sağlık ve iyilik konusundaki riskleri de beraberinde getirir. Ergenler hayatlarının ikinci on yılının zorluklarıyla karşı karşıya geldiklerinde çok az bir yardımla enerjilerini olumlu ve üretken alanlara yönlendirebilirler. Ergenlerin ihmal edilmesi, hem o sırada, hem de gelecek yıllarda sorunlara yol açabilir. Ancak aynı zamanda bu dönem bir fırsat dönemidir. Yeniliğe, değişime, gelişmeye en açık olan bu yaş grubuna, doğru yöntemlerle, doğru yerde, doğru kişilerle ulaşıldığında, ülkemizin gelişmesine büyük katkı sağlanacaktır.

Artık çocuk olunmayan ama henüz yetişkin de olunmayan bu yaş döneminde ergen ve gençler riskli davranışlarda bulunabilirler. Ergenlerin, pek çok konuda ilk deneyimlerini en sağlıklı biçimde edinmek, sağlığa zararlı davranışlar geliştirmemek, olumlu sosyal ilişkiler kurarak psikososyal gelişimlerini sürdürebilmek için yardıma gereksinimleri vardır.

## Ergenliğin Başından Sonuna Büyüme –Gelişme

### Aynı Biçimde Midir?

Ergenlik genel olarak üç evrede incelenir;

- **Erken Ergenlik:** Erken ergenlik, 12-14 yaş arasını kapsar. Bu dönemin en önemli özelliği, bedensel değişimlere uyum sağlamaya çalışan gençlerin gösterdiği büyük çabadır. Bedensel değişimler bazen o kadar hızlı olur ki, gençler bedenlerinin içinde kendilerini yabancı gibi hissederler. Birden uzayan kollar ve bacaklar sakarlıklara yol açar. Önce eller ve ayaklarda büyüme başlar ve bu büyüme kollar bacaklar ve gövde olarak devam eder. Bu durum, vücudun orantsız görünmesine yol açar. Yaşanan bedensel değişimler çocukluktan farklı bir erkek ya da kız kimliğinin algılanmasına ve cinsel kimliğin ön plana çıkmasına yol açar. Zihinsel gelişimin son basamağı olan soyut kavramları düşünebilme yetisinin kazanıldığı dönemin başlangıcıdır. Duygusal dalgalanmalar vardır.



- **Orta Ergenlik:** Büyümenin çok hızlandığı, ergenlik dönemine ilişkin enerji ve besin ihtiyacının en üst düzeye ulaştığı yaşlardır ve 15 – 18 yaş arasındaki dönemi kapsar. Soyut kavramları algılama, yeteneklerinin arttığı, ancak dürtülerindeki yoğunlaşma sonucu çeşitli sorunlarla baş etmek zorunda kaldıkları dönemdir. Herkes bu dönemde farklı sorunlar yaşar.

- **Geç Ergenlik:** Geç ergenlik dönemi ergenliğin son dönemidir. 18 yaş üzeri ve 20'li yaşları kapsar. Bireyin psikolojik olgunluğu kazanıp, toplum içinde erişkin rollerini almaya hazır hale gelmesi ile sonlanır. Ergenliğin başından beri yaşanan duyguların, geliştirilen becerilerin, kurulan sosyal ilişkilerin harmanlanarak birleştirildiği ve sonucunda kimlik duygusunun geliştirildiği dönemdir.

## Ergenlik Döneminde Herhangi Bir Sağlık Sorunu Olmasa da Doktora Başvurulmalı Mıdır?

Her ergen, bu dönem boyunca hiçbir sağlık sorunu olmasa da, en az yılda bir kez aile hekimi tarafından genel muayeneden geçirilmelidir. Sağlık kontrollerinin düzenli yapılması, bir problem saptanması durumunda ise bu konuda uzman bir hekime yönlendirilmesi sağlıklı yetişkinliğe giden yolda en önemli adımlardan biridir.

İnsan yaşamında ikinci büyüme ve gelişme dönemi olan ergenlik dönemi sorunlu bir dönem olup, ergen, zaman zaman bu kadar değişikliğe uyum sağlayamamaktadır. Bu dönemde ergen; fiziksel büyüme, cinsel gelişim ve psikososyal gelişim ile ilgili sorunlarla karşılaşmaktadır. Dönemin özelliğinden dolayı da zaman zaman bu sorunları çözememektedir. Bu nedenle ergenlerin karşılaştıkları sorunların ve gereksinimlerinin belirlenmesi gerekmektedir. İşte sağlıklı ergenin yıllık kontrolleri bu noktada da önem kazan-

## Ergene Karşı Tutum Nasıl Olmalıdır?

- Öfke, kızgınlık, sevinç gibi olumlu olumsuz tüm duyguların paylaşılması gerekir. Bu dönemdeki çocuklarınızla duygularınızı paylaşın.
- Ergenleri dinleyin ve anlamaya çalışın.
- Yeteneklerini ortaya çıkarmaları ve geliştirmeleri konusunda destek olun.
- Asla başkalarının önünde eleştirmeyin.
- Başkalarıyla kıyaslamayın.
- Ergenin duygusal değişikliklerinden kaynaklanan tepkileri karşısında serinkanlı olun. Kırıcı, sert ve yıkıcı davranışlarda bulunmayın.
- Ergene karşı tutarlı davranın. Kimi kez ödüllendirdiğiniz bir davranışı başka bir zaman kötölemekten kaçının.
- Yaşamı ve giyimi ile ilgili kararlar alırken eleştirmek yerine düşünce ve önerilerini anlayışla karşılayın.
- Konuşma ve tartışmalar sırasında doğru düşündüğü, gerçeği söylediği durumlarda ona hak verin.
- Yapılan konuşma ve tartışmaları onları korkutarak, yıldırarak kesmeyin.
- "Benim gençliğimde" diye başlayan konuşma ve öğütlerden kaçının.
- Ona GÜVEN duyduğunuzu hissettirin.



**Unutmayın!**  
Ergenlik dönemi;  
gencin aile ve çevre  
desteğini hissetmeye  
en fazla ihtiyacı  
olduğu yaşam  
dönemidir.

## Ergenlik Döneminde Beslenme

### Ergenlik Döneminde Nasıl Beslenilmelidir?

Sağlıklı beslenme için aşağıda belirtilen temel besin gruplarında bulunan besinlerden öğünlerinizde yeterli miktarda ve dengeli bir şekilde tüketilmesi gereklidir.

Beş besin grubu ve içerdikleri besinler aşağıdaki gibidir:

- *Süt ve ürünleri*: Süt, yoğurt, peynir, kefir, dondurma vb. içerir.

- *Et ve ürünleri, yumurta ve kuru baklagiller ile sert kabuklu yemişler/ yağlı tohumlar*: Et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek gibi yiyeceklerin yanı sıra ceviz, fındık, fıstık gibi sert kabuklu yemişler/yağlı tohumlar yer alır.

- *Sebzeler*: Taze ve kuru sebze

- *Meyveler*: Taze ve kuru meyveleri içerir.

- *Ekmek ve tahıllar*: Ekmek, makarna, erişte, kuskus, bulgur, yulaf, arpa, pirinç ve kahvaltılık gevrekleri içerir.

### Ergenlikte Olası Beslenme Sorunları Nelerdir?

Ergenlik dönemi birçok fiziksel değişimin yaşandığı, bu nedenle de beslenmenin en önemli olduğu dönemlerden biridir. Buna karşın, aynı zamanda en çok beslenme sorunu yaşanan dönemlerden biridir.



Birçok araştırma, ergenlik dönemine özgü sağlıksız beslenme alışkanlıklarına vurgu yapmaktadır. Yanlış alışkanlıklar içinde; öğün atlamak, yemek saatlerinin değişken olması, ayaküstü sağlıksız ürünler tüketmek, şişmanlık korkusu nedeniyle büyüme ve gelişme için gerekli besin öğelerinin alınmaması sayılabilir. Ergenler genellikle yeterli sebze ve meyve tüketmemektedirler. Bu yaş grubunda işlenmemiş tahıl ürünlerinin alımı sınırlı bulunmaktadır. Ergenler süttten çok meşrubat tüketmektedirler. Beslenme saatlerinin düzensizliği ve öğün atlama sık görülen bir sorundur.

Bir farklı sorun alanı ise, ergenlerin kalsiyum alımlarının düşük olmasıdır. Kalsiyum alımı, erişkin kemik sağlığı ve kemik erimesinin önlenmesi için çok önemlidir. Son zamanlarda, ergenlerin daha az süt içmeleri ve bunun yerine daha fazla gazlı içecek tüketmeleri, kalsiyum alımının azalmasıyla birlikte, fosfor/kalsiyum oranını artırarak kalsiyum emiliminin de bozulmasına neden olmaktadır.

Ergenlerin besin seçimini en çok etkileyen faktörler arasında; yemeğin bir sosyalleşme aracı olduğu, arkadaşları ile dışarıda zaman geçiren ergenlerin 'fast food' tercihi, ayrıca besin endüstrisinin gelişimi ile hazır besinlerin, bisküvi, çikolata, cips ve kraker gibi atıştırmalıkların çeşitliliği ve tüketiminin artması sayılabilir.

## Ergenlikte Sağlıklı Beslenme Olmazsa Nasıl Sorunlarla Karşılaşılır?

- Büyüme ve gelişmeleri olumsuz etkilenir
- Sağlıksız beslenme fazla kiloluluk ya da zayıflığa yol açabilir ve pek çok kronik hastalık için zemin oluşturur,
- Dikkat sürelerini kısaltır, öğrenmede güçlük ve davranış bozukluklarına neden olabilir, okul başarısını düşürür.

## Ergenlik Çağındaki Gençlerimizin Sağlıklı Beslenmeleri İçin Ne Önerilir?

Ergenlik çağı gençlerinin sağlıklı beslenmeleri büyüme ve gelişmelerini hızlandırdığı için önemlidir. Bu nedenle; ergenlik çağındaki gençlerimize, beslenmeleri ile ilgili tavsiyelerimiz şunlardır:

- Kahvaltı etme alışkanlığını mutlaka kazanmalısınız
- Asitli içecekler, meşrubat, hazır meyve sularından uzak durmalısınız.
- Su içme alışkanlığını kazanmalısınız.
- Yediklerinizi çok iyi çiğnemelisiniz.
- Televizyon ya da bilgisayar karşısında yemek yememelisiniz
- Aralarda meyve tüketmelisiniz. Sağlıklı besinler tercih edilmelidir. Şeker ve şekerli yiyecek ve içecekler, cips, kızartma gibi yiyecekler, gazlı içecekler yerine süt, yoğurt, ayran, sütlü tatlılar, tam tahıllı ekmekle yapılan sandviç, meyve, taze sıkılmış meyve suyu, kuru meyve veya ceviz, fındık, badem gibi yağlı tohumların (kavrulmamış yağlı tohumlar, çiğ) tüketiminin tercih edilmesi yararlı olacaktır.
- Süt ve süt ürünlerini bolca tüketmelisiniz.
- Günde en az bir bardak süt içmeniz gerekir. Süt içemeyenler kalsiyumu peynir, yoğurt ya da diğer süt ürünlerinden almalıdır.
- Öğün atlamadan her gün aynı saatlerde yemek yemelisiniz. Günlük tüketeceğiniz besinlerin 3 ana, 2 ara öğünde alınması en uygun olanıdır.
- Açıkta satılan besinler yeterince güvenilir ve temiz değildir. Ayrıca, uygun koşullarda muhafaza edilmedikleri için çabuk bozulma riski taşırlar. Bu nedenle açıkta satılan besinler satın alınmamalıdır.
- Vücudunuzun düzenli çalışması, tükettiğiniz besinlerin vücuda yararlılığının artırılması, fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişiminize katkı sağlaması açısından günde 60 dakika fiziksel aktivite yapılmalıdır.



## Ergenle Sağlıklı İletişim

Ergenlik döneminde çocuğunuzun artık eskisinden farklı ve kendine özgü bir birey olduğunu kabul etmelisiniz. Onunla iletişim kurma tarzınızda ve tutumlarınızda belirli değişiklikler yapmalısınız. Bu dönemi sakın ve huzurlu bir biçimde çocuğunuzla birlikte ancak bu şekilde atlatabilirsiniz.

Ailelerin çoğu "çocuğumuz bizimle hiçbir şeyi paylaşmıyor, gizliyor" derler. Gençlerin çoğu da "aileme anlattığım zaman beni dinlemiyorlar, ne söylesem hemen tepki veriyor kızıyor ya da nasihat ediyor", "beni anlamıyorlar bende hiçbir şeyi anlatmıyorum" diyor.

İyi bir dinleyici olabilmek; iyi bir iletişim için çok önemlidir. Ne kadar kızgın ve endişeli olursak olalım duygularımızı kontrol edip, ani tepki vermeden, nasihat etmeden, etiketlemeden, yorum yapmadan, sözünü kesmeden, hemen öneri getirip çözüm bulmaya çalışmadan dinleyebilmeliyiz. Onunla konuşurken geçirdiğiniz zamanın en az 2 katını onu dinleyerek geçirin. O konuşurken başka bir işle uğraşmadan, onunla göz teması kurarak onu dinleyin. Bunlar çocuğunuzun bir şeyleri paylaşma konusunda cesaretlendirir.

Çocuğunuzun dinlemek, "Ben ailem için önemliyim, benim düşüncelerime değer veriyorlar, beni anlamaya çalışıyorlar" diye düşünmesini sağlar. Daha sonra çocuğunuz da sizin konuşmanızı dinleyip anlamaya ne düşündüğünüzü anlamaya çalışacaktır. Çocuğunuz bir şey anlatırken onun beden dilini gözlemleyin ne hissettiğini anlamaya çalışın. Onu dinlerken cevaplamaya çalıştığımız soru, "Çocuğum ne hissediyor, ne düşünüyor, benden beklentisi nedir?" olmalıdır. Cevabı bulduğunuzda, "-sanırım, -anladığım kadarıyla, gibi sözlerle başlayan cümleler kurup ve çocuğunuzdan onay alın. Duygusunun anlaşılması, yani onunla empati yapabilmemiz, bunu ona iletmeniz, hem çocuğunuzun kendi duygularını adlandırmasına yardım edecek hem de sakinleşmesini, rahatlamasını sağlayacaktır.

Yansıtıcı sorular sorun. "Anladığım kadarıyla söylediğin şey şu" veya "Şunu mu söylemeye çalışıyorsun" gibi sorularla, çocuğunuzun söylediğini, anladığınızı biçimde tekrar edip, doğru anlayıp anlamadığınızı kontrol edin. Bu yanlış anlaşılmayı engelleyecektir.

Çocuğunuzun sizi dinlemesini istiyorsanız onu anladığınızı ifade ettikten sonra en son kendi duygu ve düşüncelerinizi paylaşın.

Kendi duygu ve düşüncelerimizi nasıl ifade ettiğimiz, konuşma sırasında takındığımız tavır da çok önemlidir. Konuşmaya çocuğunuzun konu hakkındaki fikirlerini kötüleyerek suçlayarak başlarsak iletişim baştan kesilir.

### Sorunları Nasıl Konuşmalıyız?

Öfkeli anımızda yapacağımız konuşma genellikle sonradan çok pişman olacağımız konuşmadır. Öfke kontrolümüzü sağladıktan sonra, uygun yer ve zamanda "duygularımı seninle paylaşmak istiyorum, çünkü ilişkimize değer veriyorum", "Olayları yanlış algılamış veya yanlış yorumlamış olabilirim", sana konuları ne açıdan ele aldığımı ve "neler hissettiğimi anlatmak istiyorum", daha sonra senden "kendi bakış açını anlatmanı istiyorum" diye söze başlarsak çocuğumuzun bizi dinlemesini sağlayabiliriz.



Endişelerinizden bahsederken ne gördüğünüzü, ne duyduğunuzu ve bunu nasıl yorumladığınızı, duygularınızı ve neye üzüldüğünüzü anlatın. Sizi üzen olaya odaklanın ve daha önce yaşadığınız benzer olaylardan bahsetmeyin, geçmiş olayların tekrar gündeme getirilmesi bu olayın da çözümsüz olmasına neden olur.

**Dr Deniz Tirit Karaca**



## Zihinsel Yetersizlik Nedir?



Zihinsel  
Yetersizlik

- Gelişim döneminde ortaya çıkan, bireyin kavramsal, sosyal ve pratik uyum becerilerinde yaşatlarından geri kalmasına yol açan eksikliklerdir.
- Kendini anlamlandırma, problem çözme, akademik öğrenme, tecrübe ederek öğrenme ve soyut düşünmede oluşan geriliktir.
- Zihinsel yetersizlik aynı zamanda bireyin bağımsız olarak hayatını idame ettirmesinde ve sosyal hayatta sorumluluk almasında, sosyokültürel ve gelişimsel standartların altında kalmasına yol açar.

★ Zihinsel yetersizlik tanısı çeşitli klinik değerlendirmeler ve geçerliliği ile standardizasyonu sağlanmış zeka testleri aracılığıyla uzman kişiler tarafından saptanır.

### ZİHİNSEL YETERSİZLİĞE NEDEN OLAN ETMENLER NELERDİR?

Zihinsel yetersizliğin nedenleri; doğum öncesi, doğum sonrası ve doğum sonrası olarak 3 ana başlıkta toplanır.

#### DOĞUM ÖNCESİ

- Annenin yaşı
- Annenin beslenme alışkanlığı
- Annenin kullandığı ilaçlar
- Annenin alkol kullanımı
- Annenin uyuşturucu madde kullanımı
- Akraba evliliği
- Anne-baba arasındaki kan uyumsuzluğu

#### DOĞUM SONRASI

- Kordon dolanması
- Risk barındıran doğumlar
- Doğum sırasında bebeğin düşmesi
- Hijyenik olmayan ortam

#### DOĞUM SONRASI

- Çovüğün enfeksiyona maruz kalması
- Ateşli hastalıklar
- Kaza-travma geçirme
- Yetersiz beslenme
- Uyarıcı eksikliği

## ZEKA BÖLÜMÜ PUANINA GÖRE ZİHİNSEL YETERSİZLİK NASIL SINIFLANDIRILIR?

- Hafif derecede zihinsel yetersizlik ( 50-55 puandan 70 puan arası)
- Orta derecede zihinsel yetersizlik (35-40 puandan 50-55 puan arası)
- Ağır derecede zihinsel yetersizlik (20-25 puandan 35-40 puan arası)
- İleri derecede zihinsel yetersizlik (20-25 puandan daha aşağı puanlar)

## ZİHİNSEL YETERSİZLİKTE FARKLILIKLAR NASILDIR?

Hafif derecede zihinsel yetersizliği olan bireyler okul öncesi dönemde normal gelişim gösteren bireylerin kavram becerilerinden bariz farklılıklar göstermemektedirler. Ancak okul döneminde ve yetişkinlikte özellikle akademik becerilerde yaşlılarının gerisinde kalabilir. Sosyal becerilerde ise daha toy olabilirler. İletişim ve sohbet bu toyluk akranları tarafından fark edilebilir. Pratik beceriler bakımından akranlarına paralel gelişme göstermektedirler. Günlük yaşamda daha karmaşık eylemleri yerine getirirken desteğe ihtiyaç duyabilirler. Yetişkinlik döneminde alışveriş, ulaşım, para yönetimi, yemek hazırlama gibi konularda desteğe ihtiyaç duyabilirler.

Orta derecede zihinsel yetersizliği olan bireyler bütün gelişim süreçlerinde akranlarından bariz şekilde geri kalmaktadırlar. Okul öncesi dönemde akademik ve dil-konuşma becerilerinde yavaş gelişim göstermektedirler. Yetişkinlikte akademik becerilerdeki gerilik devam etmekle birlikte günlük yaşamda da desteğe ihtiyaç duyabilirler. Sosyal yaşantı ve iletişim becerilerinde yaşlılarında fark edilir düzeyde farklılıklar gösterirler. Konuşma dili sosyal yaşantısının temelini oluşturur ancak akranlarına göre çok daha basit düzeyde kullanılır. Öz bakım ve günlük yaşam becerilerini bağımsız olarak yapabilmek için uzun süreli yoğunlaştırılmış eğitimlere ve düzenli hatırlatıcılara ihtiyaç duyarlar.

Ağır derecede zihinsel yetersizliğe sahip bireyler genel olarak yazılı dilde ya da sayılar, zaman ve para ile ilgili kavramları anlamada zorluk çekerler. Ağır derecede zihinsel yetersizliği olan bireylerin birincil bakımından sorumlu olanlar yaşam boyu problem çözme becerilerinde ağır derecede zihinsel yetersizliği olan bireylere destek olmak zorunda kalabilirler. Konuşma dilinin gramer yapısı ve kelime dağarcığı açısından oldukça sınırlıdır. Basit düzeydeki cümleler ve jestler ağır sosyal yaşamda iletişimin temelini oluşturur. Günlük yaşamın her alanında sürekli bir desteğe ihtiyaç vardır. Uzun süreli eğitimler beceri kazanmalarında oldukça önemlidir.

İleri derecede zihinsel yetersizliğe sahip bireyler genel olarak dünyayı semboller yerine fiziksel olarak algırlar. Kavramlarla ilgili eşleme ve sıralama becerileri ise desteklenmesi halinde edinebilir. Çok temel seviyedeki yönergeleri ve jestleri anlayabilirler. Pratik becerilerde ise sürekli bakıma ihtiyaç duyarlar.

## ★ ÇOCUĞUN GEREKSİNİMLERİNE GÖRE DESTEK SAĞLANMASI GEREKMEKTEDİR!

### PEKİ, ÇOCUĞUNUZA KİMLER DESTEK OLABİLİR?

Çocuğun gereksinimlerine göre, alması gereken eğitim ve rehabilitasyon hizmetlerini veren kişi, kurum, kuruluş ve çocuğun öğrenmesine yol açan tüm ortamlar ve kişiler çocuğun destek eğitim çevresini oluşturur.





## DİŞ HEKİMLİĞİ DİYETİSYEN ECZACI TIP DOKTORU



### DİŞ HEKİMİ

Diş hekimi, insan sağlığıyla ilgili olarak dişlerin, diş etlerinin, ağız boşluğu, çene ve komşu dokuların sağlığının korunması, diş ve çene düzensizliklerinin teşhis, tedavi ve rehabilite edilmesiyle ilgili her türlü mesleki faaliyeti icra etmeye yetkili kişidir. Diş Hekimleri;

- Hastanın şikâyetlerini dinleyip, ağız ve dişlerini muayene eder,
- Diş, ağız, diş eti hastalıklarını tedavi eder, gerektiğinde cerrahi işlemleri yapar,
- Eksik dişlerin yerini yenileriyle ile tamamlar,
- Diş ve çenelerin gerek kendi aralarında ve gerekse birbirleriyle ilişkilerindeki uyumsuzluk ve bozuklukları giderir,
- Reçete yazar,
- Koruyucu tedavi yapar, bilgi verir, tavsiyelerde bulunur.

Diş Hekimi olmak isteyenlerin fen bilimlerine ilgili, el ve gözlerini eşgüdümle kullanabilen, üç boyutlu görme becerisine sahip, renk algısı ve iletişim kurma becerisi olan, yaratıcı, şekil ve uzay ilişkilerini algılayabilen, insanları anlayabilen, sabırlı, dikkatli, sorumluluk sahibi, estetik anlayışı olan kişiler olması gerekir. Diş Hekimlerinin meslek hastalıklarına yakalanma riski vardır. Çalışma ortamı çok temiz ve biraz ilaç kokuludur. Bazı hastaların ağızları rahatsız edici derecede kokabilir. Çalışırken hastalar ve hasta sahipleri ile sürekli etkileşim hâlinde dirler.

Mesleğin eğitimi üniversitelerin Diş Hekimliği fakültelerinde verilmektedir.

Diş Hekimleri, bağımsız olarak ya da kamu ve özel diş hekimliği kliniklerinde çalışabilirler. Ayrıca ağız ve diş sağlığı bakım ürünleri üreten, pazarlayan ticari kuruluşlarda, diş hekimliği alet, cihaz ve malzemesi üreten, pazarlayan ticari kuruluşlarda da çalışabilirler.

### ECZACI

Eczacı tıbbi ürünleri depolayan, ilaç hazırlayan, reçetede ilaçların yan etkileri ve doğru kullanımı hakkında bilgi veren, insan sağlığını en iyi hâle getirmeye yönelik ilaçla tedavilerin araştırılmasına, test edilmesine, hazırlanmasına, reçetelenmesine ve izlenmesine katkı sağlayan kişidir. Eczacılar;

- Hastaların ilaç kullanım geçmişlerini kontrol eder, ilaçları hazırlamadan önce uygun dozajı, uygulama yöntemleri ve ilaç uyumluluğunu sağlar,
- İlaç etkileşimleri, uyumsuzluk ve yan etkileri, doz ve uygun ilaç depolama konularıyla ilgili olarak hekimlere ve hastalara bilgi ve danışmanlık hizmeti verir,
- Yasal ve mesleki gereklilikleri yerine getirmek için reçete dosyalarını tutar, uyuşturucular, zehirler ve bağımlılık yapan ilaçlarla ilgili kayıt düzenler,
- İlaçların bozulmasına karşı önlem alır ve uygun şekilde depolar,
- Sağlık durumlarıyla ilgili olarak hastalara danışmanlık yapar, reçetesiz ilaçlarla teşhis ve tedavi yardımları sağlar,
- Eczacılık teknisyenleri, asistan ve eczacı kalfalarının çalışmalarını denetler ve koordine eder,
- Ürün geliştirmek ve iyileştirmek için araştırmalar yürütür,
- Belirtilen standartlar çerçevesinde ilaçların kimlik bilgisini, saflık derecesini ve etkisini belirlemek için test ve analiz yapar.



Mesleğin eğitimi, eczacılık fakültelerinde verilmektedir. Çalışma ortamı temizdir, ilaç ve kimyasal madde kokusu vardır. Çalıştıkları yerleşim yerinde nöbet tutmak zorundadırlar.

Eczane ve laboratuvarlarda, fabrika ve depolarda veya kendi eczanelerinde çalışırlar. Kozmetik maddelerin üretim ve araştırma-geliştirme aşamalarında da görev yapabilirler. Özel sektörde üretim ve pazarlama bölümünde çalışabilir, ilaç tanıtıcısı olabilirler.





## DİYETİSYEN

Diyetisyen insanların yeterli, dengeli ve sağlıklı bir biçimde beslenebilmeleri için yemek listelerinin hazırlanması, yiyeceklerin sağlığa uygun bir şekilde pişirilip sunulması konusunda çalışan, var olan besin kaynaklarının ekonomik ve sağlık kurallarına uygun olarak kullanılmasını sağlayan, bireyi ve toplumu bilgilendiren meslek elemanıdır. Diyetisyenler;

- Besinlerin işlenmesi, hazırlanması, pişirilmesi ve depolanması sırasında oluşan değişikliklerin insan vücudundaki etkilerini inceler,
- Toplumda değişik yaş, cinsiyet ve fiziksel uğraşısı olan grupların enerji ve diğer besin öğeleri gereksinimlerini belirler,
- Yetersiz ve dengesiz beslenmenin yol açtığı sağlık sorunlarına karşı önlemlerin alınmasını sağlar, koruyucu diyetleri planlar,
- Besin analizleri yapar,

- Diyet ürünleri geliştirir,
- Çeşitli hastalıklara uygun diyetleri planlar,
- Toplu beslenme yapılan kurum ve kuruluşlarda beslenme ilkelerine uygun hizmet verilmesini sağlar.
- Toplumu ve bireyleri sağlıklı ve ekonomik beslenme yöntemleri konusunda eğitir.

Diyetisyen olmak isteyenlerin fen bilimlerine ilgili, işbirliği yapabilen, yardım etmekten hoşlanan, dikkatli, araştırmacı, yeniliklere açık, kendini iyi ifade edebilen, beden dilini iyi kullanan, sorumluluk sahibi kişiler olması gerekir. Hastanelerde, okullarda, yurtlarda, fabrikalarda temiz ortamlarda görev yaparlar. Ancak mutfak denetimi yaparken nemli ve kokulu ortamda çalışmak durumundadır.

Mesleğin eğitimi, sağlık bilimleri fakültesi, Beslenme ve Diyetetik bölümünde verilmektedir. Bölümü bitirenlerden Ortaöğretim Alan Öğretmenliği Tezsiz Yüksek Lisans Programını veya Pedagojik Formasyon Programını tamamlayanlar öğretmen olarak da çalışabilirler.

## TIP DOKTORU- PRATİSYEN HEKİM

Pratisyen Hekim insan sağlığının korunması için önlemler alan, hastalıklara tanı koyan, tıbbi ve cerrahi girişimlerde bulunarak hastalığın tedavisini sağlayan kişidir.

Pratisyen Hekimler, birinci basamak denilen sağlık kuruluşlarında, örneğin aile sağlığı merkezlerinde görev yaparlar. Sağlık kuruluşlarına başvuran kişilere ilk olarak tanıyı koyan, gerekli koruyucu ve tedavi edici müdahalede bulunan kişiler pratisyen hekimlerdir. Pratisyen Hekimler;

- Hastanın şikâyetleri ve tıbbi öyküsüne göre muayenesini yapar,
- Teşhise yönelik tetkikleri ister,
- Muayene bulguları ve tetkik sonuçlarına göre hastalığın teşhisi, tedavisi ve izlenmesi için verileri yorumlar, değerlendirir,
- Teşhise göre ilaç yazar ve koruyucu hekimlik konularında hastayı bilgilendirir,
- Hasta veya hasta yakınına hastalık, tedavi ve seçenekleri, riskler, korunma yöntemleri hakkında bilgi verir,
- İş ve trafik kazası, ölüm ve yaralanma gibi olayları hastanede görevli polise bildirir, raporları düzenler,
- Aile planlaması konusunda danışmanlık yapar ve uygulamaları öğretir,
- Sorumlu olduğu hastane veya tıp servislerini yönetir,
- Bulaşıcı hastalık çıktığı zaman gerekli önlemleri almak için çalışmalar yapar.

Pratisyen Hekim olmak isteyenlerin, güçlü bir belleğe sahip, kimya ve biyoloji konularına ilgili, insanların duygularını anlayabilen, olayları derinliğine araştırma merakı olan, okumayı seven, tıptaki yenilikleri izleyen, hijyen kurallarına özen gösteren, dikkatli, sabırlı, fedakarlıktan kaçınmayan, yaralardan, pis kokulardan rahatsız olmayan, soğukkanlı kişiler olması gerekir.

Pratisyen Hekimler özel ve resmi hastanelerde, dispanserlerde, klinik ve muayenehanelerde ve benzeri yerlerde çalışabilirler. Pratisyen Hekimlerin çalışma saatleri düzensizdir. Hafta sonu ve gece nöbetleri vardır. Pratisyen Hekim olmak isteyenler üniversitelere bağlı tıp fakültelerinde eğitim alabilirler. Meslekte uzmanlaşmak isteyenler Tıpta Uzmanlık Sınavına girmek zorundadır.





## Halitpaşa İlk ve Ortaokulu

**Vizyonumuz:** Öğrenmenin temel ihtiyaç hissedildiği, hem öğrenenlerin hem de öğretmenlerin birbirinin gelişimine yardımcı olduğu, herkesin yaptığından emin olduğu, sürekli öğrenen ve gelişen , sevgi ve kardeşliğin hakim olduğu, erdemli, hayatta ayakları üstünde durabilen 21.yüzyıl insanını yetiştirmek. □

**Misyonumuz:** Evrensel nitelikte bilgi ve teknoloji üreten, araştırmacı, katılımcı, paylaşımcı, özgün ve estetik değerlere sahip, çağdaş bir eğitim ve bilimsel kültürü oluşturmak ve özgüveni tam ,toplumsal değerlere saygılı bireyler yetiştirmektir.

### **Rehberlik Servisi**

Hacer AKYÜREK Halitpaşa Ortaokulu Psikolojik Danışmanı  
Esra AYDIN Halitpaşa İlkokulu Psikolojik Danışmanı  
Saliha DENİZ Halitpaşa İlkokulu Özel Eğitim Öğretmeni  
Nesime DİNÇ Halitpaşa İlkokulu Özel Eğitim Öğretmeni  
Hatice YARALI Halitpaşa İlkokulu Özel Eğitim Öğretmeni