

MAYIS 2023



# İDEA

SAYI 3



*NAZILLI REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ  
EĞİTİM VE KÜLTÜR DERGİSİ*



- ÖFKEM BANA NE SÖYLÜYOR?
- SKOLYOZ NEDİR?
- MUTLULUK ÜZERİNE
- AH ŞU ÖDEVLER!
- SOSYAL MEDYA İLLÜZYONU: ÖRDEK SENDROMU
- "İYİ NİYET"LER BÜYÜK DİYETLER
- BİR PSİKOLOG BİR HAYAT "ZİYA SELÇUK"





## İÇİNDEKİLER

### RAM MÜDÜRÜMÜZDEN

ÖFKEM BANA NE  
SÖYLÜYOR? (1-3 s.)

SKOLYOZ  
NEDİR? (3-4 s.)

MUTLULUK  
ÜZERİNE (5-6 s.)

AH ŞU  
ÖDEVLER! (7-9 s.)

SOSYAL MEDYA  
İLLÜZYONU: ÖRDEK  
SENDROMU (9-11 s.)

"İYİ NİYET"LER  
BÜYÜK DİYETLER (11-14 s.)

BİR PSİKOLOG  
BİR HAYAT (14-17 s.)

**EDİTÖRLÜK**  
Aslı ALTUNKUŞ  
Yaşar IŞLAKCA  
Ümmühan TAŞDEMİR

**DİZGİ/TASARIM**  
Aslı ALTUNKUŞ  
Yaşar IŞLAKCA

**İMTİYAZ SAHİBİ**  
Aydın/Nazilli  
Rehberlik ve Araştırma Merkezi  
adına  
Huriye OKTAY  
Kurum Müdürü



İnsanın gelişim yolculuğunda ateşin bulunması, sanayide buhar gücünün bulunması, insanın aya ayak basması bir teknolojik gelişme idi. Buna rağmen geçen yüzyılın ortalarına kadar dünyada bilginin fazla değişmediği anlayışı hakimdi. Bu nedenle atom parçalandıktan sonra uzun süre bile maddenin en küçük parçası atomdur demeye devam ettik.

Bugün bilimsel bilginin kişiye, yere ve zamana göre anlam kazandığını düşünüyoruz. Bilimsel bilgilerin değişmeyecekmiş gibi saklanması bir anlamı kalmadı.

Dünya algılarımız değişti, eğitim felsefemiz değişti. İnsanoğlunun başlangıçtan 1900'ü yıllara kadar ürettiği bilimsel bilgi birikimi 1970'li yıllara gelindiğinde ikiye katlandığını gördük. Asrın başında doğanların okullarda aldıkları bilgi onlara neredeyse ömür boyu yetiyordu. Bugün sahip olduğumuz bilimsel bilgi iki yıldan daha az süre içinde ikiye katlanmaktadır. Tıp Fakültelerinde öğrencilerin 1. Sınıfta öğrendiklerinin bir kısmı öğrenciler mezun olmadan eksik, yetersiz ve geçersiz kalmaktadır. Bu sebeple bilimsel bilgilerin değişmeyecekmiş gibi ezberletilmesinin bir anlamı kalmadı. Bilimsel bilgiye bakışımız değişti. Eğitim anlayışımız değişti. Eskiden bilgiye ulaşmak için ansiklopediler karıştırılırdı bugün ise üretilen bilgi dijital olarak elektronik ortamlarda saklanıyor, bilgiye erişmek isteyenler internetten araştırabiliyor. Bugün öğrencilerde aranan yetenek de bilgiyi işleyebilmek ve anlamlandırabilmek oldu.

Bu amaçla siz kıymetli okurlarımıza katkı sağlamak için Nazilli Rehberlik ve Araştırma Merkezi'nde ve çalışma bölgemizde görevli öğretmenlerimizce dergi çıkarma çalışmalarımız devam etmektedir. Sizlere bu derginin çıkmasında emeği geçen öğretmenlerimize teşekkür eder, başarılar dilerim.

Sevgilerimle...

Huriye OKTAY  
Nazilli RAM Müdürü

## ÖFKEM BANA NE SÖYLÜYOR?

Ayşe BATIK YILMAZ

Uzman Psikolojik Danışman  
(Nazilli Menderes Anadolu Lisesi)



NAZILLI RAM

Descartes'in ünlü "Düşünüyorum, öyleyse varım." sözünü bilmeyenimiz yoktur. Varlığımızın bir diğer kanıtı da hislerimizdir, dolayısıyla ben de "Hissediyorum, öyleyse varım." diyebiliriz. Duygular, düşüncelerimizin yansımasıdır. Çoğunlukla ne düşündüğümüzden daha çok ne hissettiğimizi otomatik şekilde tanımlarız. Neredeyse hepimiz adını koymakta zorlandığımız ama hissini tanıdığımız durumlar yaşamışızdır. Örneğin; içim sıkılıyor, bunalmış hissediyorum, içimde bir heyecan var, anlam veremediğim bir üzüntüm var

tarzında cümleler kurmuşuzdur. İşte bu duygularla temasa geçtiğimizde, kendimizi karşımıza alıp" bana ne oluyor, ne oldu da heyecanlandım, bu duygu bana nereden tanıdık, ne oldu da böyle hissediyorum, öfkem bana ne söylüyor?" gibi sorular sordüğümüzde nasıl cevaplarla karşılaşıyoruz?

"Duygunun farkına varmak, duyguyu kabul etmek, ifade edebilmek, duygunun düzenlenmesi ve olumsuz duyguların olumlu duygulara dönüştürülmesi duygularımızı anlamak dolayısıyla da kendi içsel süreçlerimize anlam vermek açısından son derece önemlidir". (Gavas Aslan, 2019). Duygunun; verdiğimiz kararlarda, hayatımızın işleyişinde önemli bir işlevi vardır. Örneğin; bireyin yaşamında kendini korumasını ve yaşamını sürdürebilmesine eşlik eden duygu korku iken, kendiliğin korunmasına eşlik eden duygu öfkedir. (Greenberg, 2011). Madem yaşantımızda işlevsel rolü olan duygularımız var, o halde onları sahiplenebilmek önemli. Çoğunlukla olumlu duyguları (mutluluk, neşe, sevinç vb.) sahiplenmekte zorluk yaşamazken; kızgınlık, üzüntü, hayal kırıklığı, öfke gibi duygular kabulü ve yaşantısı açısından zorlu deneyimler oluşturabilmektedir. Bu yazıda bu duygulardan **öfkeyi** ele almak istiyorum.

Öfke; kimimizde, dile getirilmeye çalışıldığında ortalığı alev alev yakan bir yangındır. Öyle bir alev ki sadece öfkenin yönlendirildiği kişiyi yakmayan, öfkeyi barındıranı da yakan bir yangın.

Öfke kiminde bambaşka bir sebebin sonucu, kiminde sınır ihlalinin, kiminde görünmezliğin, yok sayılmanın, kiminde kabul görmemenin, onaylanmanın; kim bilir belki de sizde bambaşka bir sebebin... Öyle ya da böyle bizimle olan bu duygu o ya da bu şekilde kendini ortaya çıkarıyor, belki saman alevi gibi anında orada beliriyor ve sönüyor, belki pusu da bekliyor, zaman kovalıyor, belki de bizi içten içe eritiyor, hastalıklara yol açıyor.

Öfkeyi tanımak, sahiplenmek, ifade ediş şekli, karşı tepkileri almaya hazır olmak ve açık olmak; hepsi ayrı ayrı önemli. Bunlar aniden ve birden olmayacak tabi ki, bunu da bilmek önemli. Öfkemizi tanıdığımız zaman, bir kilidini açtık demektir. Söz gelimi "Bu bana benimle ilgili bir şeyler anlatıyor dediğimizde, sahiplendiğimizde o öfkeyi, önemli bir kilidi daha açtık demektir." Her şeyden önce olanı da olduğu gibi kabul etmek, önce sindirmek sonra devam etmek önemlidir. Bu öfke bana ait diyerek "senin yüzündenleri, sen olmasaydınları, suçlusunları, mağdur olmayı bir kenara atıyoruz." demektir. Kaldık mı kendimizle baş başa? Orada soralım kendimize, ne sinirlendirdi beni? Diğerinin davranışı bana ne söylüyor? Ben ilk defa nerede karşılaştım bu davranışla? Ne olmuştu o zaman? Öfkeyi böyle ifade etmeyi kimden öğrendim? Kim bağırırdı öfkelenince? Kim küserdi? Kim kendini soyutlardı? Oradaki ben nasıl hissedirdim? Nasıl tepki verirdim? Bu sorular götürece bizi öfkemizle yüzleşmeye. Onu ve ken-

dimizi kabul etmeye.

Sahiplendiğimizde öfkemizi, işte o zaman "beni sinirlendiren etkeni" kendi duygumun ve davranışımın sorumluluğunu alarak anlatacağım karşımdakine. "Burada ben de varım, karar verirken benim de düşüncelerim önemli." diyeceğim belki. Belki "Beni dinlemediğini düşündüğümde kendimi önemsiz hissediyorum" diyeceğim, belki sizin öfkeniz bambaşka şeyler söyleyecek, kim bilir?

Öfke ile ilgili karşılıklı kurduğumuz ve uzun zamandır oluşagelen iletişim örüntümüze öfke oyunu diyelim. Bu oyun yıllardır sizi bir öfkeyle çevrili bir ilişki döngüsünde tutmuş ve artık siz oyunu eskisi gibi oynamak istemiyorsunuz. O zaman o döngüye düşmemeye özen göstermek de diğerleri kadar önemli ancak başlarda sancılı. Çünkü o döngüye çekilmek için zorlanabilirsiniz. Ne de olsa alışkanlıkları değiştirmek kolay değildir. "Beni bu raddeye sen getirdin", "Asıl sen kendine bak" gibi rahatsız olduğunuz davranışı karşı tarafı suçlamadan ifade etmeye çalışmak zordur ama imkansız değildir. Baktınız, gördünüz oyunun içindesiniz "şu an düşüncelerimi toparlamakta zorlanıyorum", "birbirimizi kırdığımızı görüyorum ve aynı şeyleri yaşamak istemiyorum." gibi sözlerle zaman istemek, konuşmayı ertelemek akıllıca olabilir. Karşıdaki bir şeylerin değiştiğini anlamaya başlayacaktır ama oyundan o kadar çabuk vazgeçemeyebilir.

Öfkeyle ilgili önemli bir nokta ise

## SKOLYOZ NEDİR?

Tuğçe ERŞEN  
Fizyoterapist  
(Nazilli RAM)



öfkeyi ifade ediş tarzımızda; ebeveynlerimizle ilişkimize göz atıp, onların sorunlarla nasıl baş ettikleri konusunda fikir almak, zorlantılı duygularda nasıl tepkiler verdiklerini öğrenmek hem yol gösterici olabilir hem de ayna görevi görebilir. Sizin ergenliğinizle ilgili yaşadıkları sorunlarla nasıl baş etmişler? Çocuklarla ilgili kararlar alırken sorumluluğu nasıl paylaşmışlar? Öfkeleriyle onlar ne yapıyorlarmış?.. Kim bilir belki bazı davranışları almayı seçerken, bazılarını vazgeçersiniz. Belki de zorlu yaşantılardan sizin tek başınıza geçmediğinizi bilmek ve sürecin geçici olduğunu bilmek dahi rahatlatıcı olur.

Sonuç olarak öfkemiz bize, bizimle ilgili önemli mesaj veriyor. Onu dinleyebilmek, anlayabilmek ve onun üzerine çalışmak da bizimle ilgili. Belki de, duygularımıza kulak verdiğimizde kördüğümüzlerimiz daha kolay çözülür. Öfkenize bir adım atmanız dileğimle...

### Kaynakça:

- 1) Gavas Aslan, A. (2019). Duygu odaklı terapinin diğer kuramlarla karşılaştırmalı analizi. Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi, 2(3), 110-116.
- 2) Greenberg, L. S. (2011). Emotion-focused therapy. American Psychological Association.

NAZILLI RAM

Omurgamız, bacaklarımız ve başımız arasında bulunan 33-34 tane çeşitli özellikteki kemikten oluşan bir yapıdır. Yandan bakıldığında öne ve arkaya eğrilikler gösterir, arkadan bakıldığında ise orta hatta hizalanmıştır. Baş, gövde, göğüs, karın bölgelerinde yer alan yapıların ağırlıklarını taşır ve bu ağırlıkları bacaklarımıza iletir. Ayrıca, merkezi sinir sisteminin en önemli kısımlarından biri olan omurilik, omurga içerisinde yer alır. Omurga içerisinde yer alan omuriliği çeşitli darbelere karşı korur. Omurilik de beyinden aldığı sinir uyarılarını çeşitli bölgelere getir götür yaparak vücudumuz ve beyin arasında iletişimi sağlar.

Skolyoz terimi ise antik Yunancadaki eğri, eğrilik anlamına gelen "skolios" kelimesinden türemiş olup MS. 130-201 yıllarında Galen tarafından tanımlanmıştır. Çocuklarda ve 12-18 yaş arasındaki bireylerde sık sık karşılaşılan skolyoz, normalde arkadan bakıldığında orta hatta hizalanması gereken omurgamızın 10 derece üzerindeki yana eğriliğidir. Bazen bu eğriliğe kemik yapıların rotasyonu da eşlik edebilir.

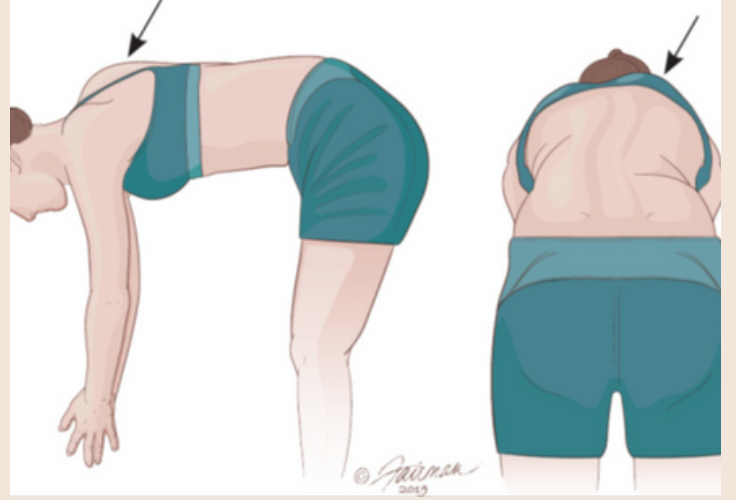


Görsel 1: Normal omurga orta hatta hizalanırken, skolyozlu omurganın yana doğru eğriliği

Tümörler, kas hastalıkları, Serebral Palsi, Sipina Bifida, omurilik yaralanmaları, alt ekstremitte kısıklıkları, duruş bozuklukları skolyozun en temel nedenlerindedir. Ayrıca; cinsiyet, büyüme hızı, genetik faktörler, obezite gibi birçok faktör skolyoz oluşumundan sorumlu tutulmaktadır. Genellikle de sağlıklı bireylerde büyüme döneminde ortaya çıktığı düşünülmektedir. Eğrilik açısı arttıkça bel ve sırt ağrıları artar. Eğriliğin artma hızı yaş, cinsiyet, büyüme gibi faktörlerden etkilenir. Özellikle de ergenlikteki bireylerde ani boy uzamasına bağlı olarak eğrilikte artmalar meydana gelebilir. Bu yüzden 12-18 yaş arasındaki bireyler risk altındadır. Skolyozu olan bireylerde genellikle bir omuz diğerinden daha yüksek, kürek kemiklerinde biri diğerinden daha belirgin olabilir. Kalçalar eşit seviyede olmayabilir ve gövde bir tarafa doğru yer değiştirmiş olabilir. Bir ekstremitte diğerinden daha uzun görünebilir.



Görsel 3: Skolyozlu bireylerde sık karşılaşılan fiziksel belirtiler



Görsel 2: Kürek kemiklerinden biri diğerinden daha yüksekte.

Skolyoz tanılama sürecinde eğriliğin açısını belirlemek ve izlemek için sıklıkla Cobbs açısı yöntemi kullanılır. 15-25 derece arasındaki eğriliklerin 6 aylık ara ile hastanede çekilen grafiklerle izlenmesi önerilir. Egzersiz ise tedavinin vazgeçilmez parçasıdır. Egzersizler doktorlar ve fizyoterapistler tarafından günlük yaşam aktivitelerini de içine alacak şekilde planlanmalıdır. Her bireyin eğrilik yerine, derecesine, yaşına göre özel olarak seçilmelidir. Bireyin günlük yaşam aktiviteleri büyük öneme sahiptir. Özellikle okul çağındaki bireylerde; çanta taşıma, yazı yazma esnasındaki oturma pozisyonlarına dikkat edilmelidir. Omurgaya asimetrik yüklenmekten ve uzun süreli pozisyonlardan kaçınılmalıdır

#### KAYNAKÇA:

- 1-JA Janicki, B Alman. Scoliosis: Review of diagnosis and treatment. Paediatr Child Health 2007;12(9):771-776.
- 2-Markus Rafael Konieczny,Hüsseyin Senyurt, Rüdiger Krauspe. Epidemiology of adolescent idiopathic scoliosis, J Child Orthop (2013) 7:3-9
- 3-Çolak Kuru T. Adolesan İdiyopatik Skolyozda Schroth Yöntemine Göre 3 Boyutlu Egzersizlerin Etkinliği. İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Programı. Doktora Tezi. İstanbul. 2012
- 4-Angela L. Kuznia, MD, MPH, Anita K. Hernandez, MD, Lydia U. Lee, MD, Adolescent Idiopathic Scoliosis: Common Questions and Answers, American Family Physician, January 1, 2020, Volume 101, Number 1
- 5-T.C. Sağlık Bakanlığı, Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Türkiye Adolesan İdiyopatik Skolyoz Prevelans Araştırması, Ankara, 2018

## MUTLULUK ÜZERİNE

Elif Eylem EDİBOĞLU  
Rehber Öğretmen  
Şehitler Ortaokulu



<https://www.tzv.org.tr/?#/haber/2556>

Mutluluk nedir? Nasıl mutlu olunur? Mutluluk insanın hiçbir derdinin ve sıkıntısının olmaması durumu, durumumuzdan memnun olma hali diye açıklanabilir aslında. Peki; mutluluğun bir reçetesi, bir derecesi veya bir sırrı var mı? Mutlu olmamızı sağlayan şeyler nelerdir? Sahi, nedir mutluluk? Mutluluk kendimizi tanımamızla başlıyor belki de. Kendimizi tanıdığımızda ve kendimize yetebildiğimizde, içsel mutluluğumuzu keşfettiğimizde mutluluğu yakalamaya başlıyoruz demektir. Yani mutlu olmayı çevremizdeki insanlara bağlamamalıyız. Aksi durumda bizi mutsuz edecek olaylar ve insanlar her daim olacaktır. Mutluluk kaynakları zamana ve mekana göre değişse de Henry David Thoreau'nun da dediği gibi: "İnsan, kendi mutluluğunun mimarıdır." Mutlu olmak yine de insanın kendi elindedir. Mutluluk bazen hiç tanımadığınız birisinin yanınızdan geçerken bir merhabasında, bazen yolları süpürürken kendisine "Kolay gelsin." denen temizlik görevlisinin

NAZILLI RAM

gözlerinde, bazense kendisini sevmemizi isteyen bir hayvanda gizlidir. Temelde ise hayatta mutlu olmak istiyorsak mutluluğu dış etkenlere bağlamamalı içsel mutluluğu yakalamalıyız ve iç hesaplaşmaları bir kenara koyup hayatı kaçırmadan, doyasıya ve keyifle yaşamalıyız. Zira mutlu bir anın içinden mutsuzluk yaratabileceğimiz gibi bardağın dolu tarafından bakıp en mutsuz anımızda tünelin ucundaki ışığı fark edip yaşamımızı günlük güneşlik bir bahar havasına çevirebiliriz. Tabi, bu mutluluğa ulaştığımızda onu kaybetmemektir asıl mesele. Sebebi her ne olursa olsun, mutluluk en güzel duygudur. Ve mutluluk, gördüğünüz her yerdedir. Yeter ki fark etmesini bilin. Mutlu olmak bu kadar basitken ve mutluluğu herkes çokça isterken -ki mutluluğun sırrı en küçük şeylerde mutluluğu yakalayabilmekte- neden hala mutluluğu başka yerlerde arıyoruz?



<https://www.tzv.org.tr/?#/haber/2556>



Mutluluk, ruhu ve bedeni besler. Mutlu insan ise etrafına olumlu enerji yaydığı gibi hayata da pozitif pencereden bakar. Kimi zaman elimizde olmayan sebeplerle mutsuz olsak da önemli olan o içinde bulunduğumuz mevcut durumdan sıyrılıp hayata mutluluğun penceresinden bakabilmeyi kendimize hayat felsefesi olarak belirlemektir.



NAZILLI RAM

<https://www.tzv.org.tr/?#/haber/2556>

Biliyoruz ki hayat; akış halinde, hızlı bir şekilde devam ediyor. Yaşadığımız çevre ve olaylar ne kadar zorlu olsa da daha iyiye ve güzele ulaşmanın yolu pozitif enerjiyle yaşamımızı anlamlandırmada saklı. E tabii, hal böyle olunca mutlu insanın ömrü de doğal olarak uzun oluyor. Atalarımız boşuna dememiş: "Duvarı nem, insanı gam yıkar." diye. Mutlu insanların ömrünün uzun olma durumu bilimsel olarak kanıtlandığı gibi bazı hastalıkların da üzüntüden insanı bulduğu söylenegedir. Yapılan araştırmalar hidrokstiptamin (5-HT) yani seretonin hormonunun, namı diğer mutluluk hormonunun yüksek olduğu

insanlarda hastalıklara yakalanma oranlarının düşük olduğu, çeşitli rahatsızlıkların iyileşmesini hızlandırdığı ve kolaylaştırdığı görülmüş. Ayrıca hepimizin de bildiği üzere yüzümüz gülerken yaklaşık 17 kasımız çalışırken, ağlarken yaklaşık 43 kasımız çalışıyor. Gülebilmek bile bu kadar basitken hayata neden hüzün penceresinden bakalım ki?

Evrendeki çekim yasasının temelinde "Neye odaklanırsak onu hayatımıza çekeriz." anlayışı vardır. O halde neden mutluluğu, neşeyi, sevinci yaşamımıza çekip hayatımıza dahil etmeyelim? Hani dedik ya "Mutluluğun derecesi var mı?" diye. Kimi insan ufak şeylerden mutlu olmasını bilirken, kimisinin önüne dünyaları serseniz de mutlu olmaz. Acaba mutlu olmayan-olamayan bu insanlar için içsel çekişmeleri vardır diyebilir miyiz? Ne dersiniz?



<https://www.tzv.org.tr/?#/haber/2556>

## AH ŞU ÖDEVLER!

Deniz YAZICI

Rehber Öğretmen

Yenipazar ÇPAL

Son yıllarda özellikle ilkökul seviyesinde öğrencisi olan velilerimiz ve öğrencilerimizle yapmış olduğumuz sohbetlerde en fazla duyduğum sözler: "Ödev yaptırırken çok sıkıntı yaşıyoruz. Bazen tüm gece ödevle geçiyor." ya da "Bıktım artık ödev yapmaktan." Arkasından gelen çatışmalar, gözyaşları, öfke üzüntü ve isyan... "Ödevini yaptın mı?" sorusu anne ve babanın en çok sorduğu ama aynı zamanda çocuğun duymaktan nefret ettiği bir çatışmanın başladığı anı ifade ediyor. Birçok çocuk bu durumla ilgili olarak: "Bütün günüm okulda sürekli öğrenmekle geçiyor. En azından okul sonrası biraz nefes almak istiyorum, o zaman da evdekiler ödev de ödev diye başlıyor." şeklinde ifade ediyor. Günün büyük bir kısmını okulda sürekli bir bilgi bombardımanı altında geçiren, fiziksel ve zihinsel açıdan yorgun düşmüş çocukların bu isyanı çok da haksız değil gibi. Sanki bu konuda bir dengeye ihtiyacımız var.

NAZILLI RAM

Ödevi savunanların en önemli argümanları belli: "Ödev evde tekrarı sağladığı için öğrenmeyi pekiştirir çocukta sorumluluk bilincini geliştirir ve disiplin konusunda yardımcı olur."

Yukarıdaki görüşlere katılmakla birlikte insan çoğu zaman şu soruyu sormadan da edemiyor: "Bunun bir sınırı olmalı mı?" Birinci sınıfa yeni başlayan bir öğrenciyi örnek alalım. Arkadaşından bir ay önce okumaya geçmesi onun daha zeki olduğunu mu gösterir? Kesinlikle hayır. Ya da üçüncü sınıfa giden bir öğrencinin günde 50 matematik sorusu çözmesi ileride matematikte harikalar yaratacağı anlamına mı geliyor? Üniversite sınav sonuçlarına baktığımızda maalesef böyle bir garanti veremiyoruz. Peki, saatler süren ödevler neden akademik olarak çoğu zaman beklentileri karşılamaktan uzak kalıyor, ödev konusunda bir yerlerde hata yapıyor olabilir miyiz?

Ödev konusunda ilginç görüşler ve standartlar var. Dünyanın birçok ülkesinde Amerika Birleşik Devletleri Ulusal Eğitim Derneği tarafından belirlenmiş 10 dakika kuralı olarak da bilinen standart bir kural var. Bu kurala göre çocukların eğitim gördükleri her yıl için 10 dakika ödev yapmaları, okulda öğrendiklerinin sindirilmesi ve öğrenmenin gereksinimi için yeterli. Örneğin; ilkökul birinci sınıftaki öğrencinin 10 dakika, ikinci sınıftaki öğrencinin 20 dakika, üçüncü sınıftaki öğrencinin 30 dakika ödevi yapmalarının yeterli olduğunu savunan bir kural.



İngiltere’de Öğretmenler Derneği, özellikle ilköğretim çağındaki çocuklara zorunlu ödev verilmesinin yasaklanması için çağrıda bulundu. Öğretmenler Derneği buna gerekçe olarak **“çocukların keşfedebilmeleri, deneyimleyebilmeleri için üzerinde baskı hissetmeden öğrenmekten zevk alabilmeleri”** gerektiği görüşünü savunmaktadır.

Sanırım, altını çizmemiz gereken cümle **“baskı hissetmeden öğrenmekten zevk alabilmek”** olmalı. Severek dinlediğimiz bir şarkının sözlerini, okumaktan hoşlandığımız bir kitabın içinde bizi derinden etkileyen bir cümleyi, bir şairin dizelerini, bir roman kahramanının duygularını ya da satranç tahtasındaki taşların hareketlerini yıllar geçse de unutmuyor olmamızın nedeni tüm bunları severek öğrendiğimiz ve yapmaktan zevk aldığımız için olabilir mi?

Örneklerimizin yurt dışından olmasına itiraz edenleri duyar gibiyim. Onların eğitim-öğretim sistemleri, yaklaşımları, kültürleri farklı diyebilirsiniz. Öyleyse, kendi içimizden bir araştırmamızın sonuçlarından da bahsetmeden geçmeyelim. Milli Eğitim Bakanlığı tarafından 2011 yılında ilköğretim okullarındaki (birinci - beşinci sınıf) ödev uygulamalarının değerlendirilmesi araştırmasına 210 bin öğretmen ve 2.5 milyon öğrenci katıldı. Araştırmanın sonucunda öneriler bölümünde yer alan maddelerden birisi aynen şu şekilde: **Birinci ve ikinci sınıftaki öğrencilere 15- 20 dakikayı aşmayacak şekilde ödev verilmelidir.**

Aslında ödev konusunda eğitimcilerin de anlamadıklarını görüyoruz. “Ödevin başarı üzerinde etkisi var mıdır?” sorusuna Keith Walbey(1986), Pasehal&Weinstein (1985): “Ev ödevinin başarı üzerinde güçlü bir etkisi vardır.” derken, Hill (1992) :“Öğrencilere tekrara yönelik çalışmalar ödev olarak verilirse aile ve arkadaşları ile harcayacakları zaman sınırlanır, kopya çekme veya hoş gitmeyen karakteristik özellikler kazanmalarına yol açılabilir.” der.

Gordonia’nın (1993) tanımlaması ilginçtir: “Ev ödevleri çocuklar için her gece başlarının üzerinde sallanan Demokles’in Kılıcı gibidir.” Bu benzetmeden yola çıkarak bırakın çocukları, hiçbir yetişkin böyle bir ruh haliyle yaşamak istemez. Sürekli stres, gerginlik, yetiştirememe duygusu, yorgunluk; sonrasında bunların birikimi ile oluşan psikolojik sorunlar ve baş edilmesi zor bir döngü, ailelerin içinden çıkamadığı kaos ortamları...Peki, nasıl bir ortak nokta bulmak gerekiyor?



Sanırım, öncelikle **çocuklarımızı kendi yaş dönemlerine göre değerlendirmeli ve kendilerini gerçekleştirebilmeleri için zamana, oyuna, arkadaşlarına ve ailesiyle farklı platformlarda vakit geçirmeye**

ihtiyaçları olduğu gerçeğini kabullenmeliyiz. Tabii ki bu durum iyi bir eğitim-öğretim sürecinden geçmeleri gerektiğini de bir kenara bırakmak anlamına gelmiyor. Fakat bazen çocuklarımızı gerçek potansiyelleri ile tanımlayabilmek için onları özgür bırakmalıyız. Eğer, ocukla ilgili sadece akademik başarıya odaklanırsak bu konuda çok başarılı olsak da sosyal hayattan izole ve tek bir alanda çok başarılı ama başarılı olabileceği bir çok alanda kendini gerçekleştirememiş bireyler yetiştiririz ki bu da bir çocuğa yapılabilecek en büyük kötölüktür.

Shaughnessy'in (1993) ödevler hakkında yaptığı saptamalar aslında birçok sorunun çözümü gibi. Diyor ki: **"Sıkıcı miktarda tekrarlara dayalı ya da öğretilmeyen konuyu içeren ödevler verilmemeli, ayrıca iyi bir neden yokken ödev vermek için mecbur hissedilmemelidir."**

Sonuç olarak; öğrencilere ev ödevi verilmemesi biçimindeki bir yaklaşımdan çok verilecek ev ödevlerinin miktarının, niteliğinin, kalitesinin ve zamanının öğrencinin yaşı ve sınıf düzeyine uygun olması, özellikle ilkokul çağındaki çocuklarda çalışma alışkanlığı kazandırma amaçlı ve ölçülü olması çok daha gerçekçi sonuçlara, verimliliğe ve gelişime uygun olacaktır.



I.Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 1999, Sayı 5.

## SOSYAL MEDYA İLLÜZYONU: ÖRDEK SENDROMU

Nihal BALTACI

Psikolojik Danışman

Ata Şehit Mutlu Uçar Anadolu Lisesi



<http://sophosakademi.org>

NAZILILI RAM

Sosyal medya, günümüzde son derece yaygın olan ve popülerliği ise yadsınamayacak kadar artan bir iletişim ortamıdır. Sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte toplumda, hem bireysel hem de toplumsal açıdan birçok davranış değişikliği yaşanmaktadır. "Ördek Sendromu" da bunlardan birisidir. Peki, nedir bu Ördek Sendromu?

Bireyin takdir edilme ve beğenilme dürtüsüyle hiç olmadığı bir kimliğe bürünmesi ve bunu sosyal medya aracılığıyla topluma sergilemesidir. Bu sendrom temelde, kişideki davranış bozukluğunu ve kaygı durumunu ortaya çıkarmaktadır. Sosyal medyada bireyler kendilerini nasıl göstermek, sunmak istiyorsa o yönde paylaşımda bulunmaktadır. Bu paylaşımlarda bireylerin sergilediği duygular, kendi benliğine mi aittir yoksa idealize edilmiş benliğini mi temsil etmektedir?

Uzmanların sosyal medya paylaşımları üzerine yaptığı incelemeler göstermektedir ki çağın en büyük sorunlarından bir tanesi, bireylerin idealize edilmiş benliğini ortaya koyarak paylaşım yapmasıdır. Yani bireyler, kendilerini hiç olmadıkları biri gibi göstermekte ve hiç hissetmedikleri duyguları başkalarına sergilemektedir. Pek çok kullanıcı Instagram ve Facebook gibi platformlarda gezinirken: "Ne kadar da mutlular!", "Ne kadar kolay zengin oldu", "Ne kadar da eğleniyorlar?" gibi birçok düşünceye kapılmaktadır. Sahi, ne kadar mutlular? Ne kadar eğleniyorlar? İşte "Ördek Sendromu" tam da bu sorunun kendisidir. Gerçekten gösterdiğimiz kadar mutlu muyuz? Değilsen, mutluymuş gibi davranıyor ve böyle sergiliyorsak ördek sendromuyla karşı karşıya olabiliriz. Tüm bunların yanında; mutluluk ifade eden bir paylaşım gördüğümüzde mutsuz oluyorsak, insanların neşesini zahmetsiz ve kolay erişilmiş hissediyorsak, eğlenen bir kimse ile kendimizi kıyaslıyorsak, başkalarını gözlemlediğimizde çok sık "Keşke" diyorsak, çok sık beğenilme arzusuna kapılıyor ve sıklıkla eleştirilme korkusunu yaşıyorsak, kısacası sosyal medyada kendimiz gibi davranmıyorsak sosyal medyanın bir illüzyonu olan ördek sendromunu bizler de yaşıyoruz demektir.

Yüzen bir ördeği düşünelim.... Ördeğin suyun üzerindeki çabası, huzurlu ve sakin tavrı izleyen kişinin hayranlığını kazanmasına neden olabilir. Ördeğin suyun üzerinde yavaşça, ağır bir şekilde ve büyük hareketler yapmadan süzülmesi, çaba sarf etmedi-

ğini düşündürebilir bizlere. Peki, görmediğimiz çaba, çaba değil midir? Tabi ki hayır. Ördeğin ilerlemek için suyun altında ayaklarını makine gibi çalıştırmasını görmememiz onun çabasını, gayretini yok etmez. Hayat da tıpkı ördeğin süzülmesi gibidir; asıl gerçek hiçbir zaman ördeğin zahmetsizce yüzmesi değil, suyun altında ki çabasıdır. İşte sosyal medya kullanıcılarının profillerini incelediğimizde de hiç çalışmadan sadece seyahat eden insanları, her daim mutlu hayatı olan bireyleri, hiçbir çaba sarf etmeden kolaylıkla başarıyı elde etmiş ve her daim problemsiz hayatları olan insanları görüyoruz. Bu durumda, her yönden marjinal ve çekici olduğu düşünülen hayatların gerçekliğine inanan pek çok genç ve yetişkin birey, çökkünlük ve memnuniyetsizlik gibi duyguları yaşayabilmektedir. Oysaki ilk olarak dikkat etmemiz gereken nokta, kişinin kendi hayatı dışındaki hayatlara neden odaklandığı olabilir. Başkalarının hayatlarını incelemek ve özenmek için geçirilen vakti, niçin daha verimli kullanmıyoruz? Bunu zorlaştıran şey nedir? Neden kendi bireysel yaşantımıza odaklanmıyoruz? Bu sorulara verilebilecek yanıtlardan biri belki de şu olabilir: Kişinin kendisine odaklanması demek; hayatındaki eksiklikleri, zayıflıkları görmesi, ilerlemesi gereken mesafeleri farketmesi, bütünüyle kendi benliğiyle yüzleşmesi demektir. Bireyin kendisiyle yüzleşebilmesi, yaşadıklarını tüm çıplaklığıyla, objektif, tarafsız bir şekilde ele alabilmesi, birey için bazen şaşırtıcı olabilir. Ya da hiç beklemediği ve acı verici sarsıntılara neden olabilir.

NAZILLI RAM



[https://gulsahmeralozgur.dr.tr/ordek\\_sendromu](https://gulsahmeralozgur.dr.tr/ordek_sendromu)

Bu sebeple birey, bu yüzleşme eyleminden kaçar ve başka insanların yaşamına odaklanır. Hâlbuki bizler eksik ve zayıf olduğumuz yönlerimize madalyonun bir tarafı olarak baksak; bir diğer tarafını da kendi benliğimizle yüzleşme, hayat kalitemizi yükseltmek için tüm zorlukları aşarak ilerleme, yol alma olarak düşünelim daha sağlıklı, mutlu, kendini seven ve kendine değer veren bir birey olma yolunda adım atmış oluruz.

Hayatta sürekli olarak başka bireylere, yaşamlara bakarak kendimizi yetersiz görüp hayıflanmayı bırakmalı; daha yeterli hale nasıl gelebiliriz diye düşünerek kendi yaşamımıza odaklanmalıyız. Çünkü unutmamalıyız, bizler en çok kendimiz olduğumuzda mutluyuz...

Sevgili okurlar,

Özünüzü sevin ve geliştirin.

Kendinizi daima kendinizle kıyasladığınız ve kıyasladığınız kendinizi arkanızda bırakıp ilerlediğiniz bir yaşam diliyorum...

#### KAYNAKLAR

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/iticusbe/issue/58524/762651>

<https://tozlubavul.com/ordek-sendromu/>

<https://www.sensumpsikoloji.com/madalyonun-iki-yuzu-sosyal-medya-kendiligi>

<https://www.ensonhaber.com/ipucu/stanford-ordek-sendromu-nedir>

## “İYİ NİYET”LER BÜYÜK DİYETLER

Osman AKSU

Psikolojik Danışman

Nazilli RAM

Rivayet edilir ki eskiden düğünlerde, perşembe günleri gelin hanımın yüzü süslenirmiş. Zamanın kuaför kadınları gelinin yüzüne saatlerce makyaj yaparlarmış. Gelinin kaşlarına, gözlerine özel kalemlerle şekil verirlermiş. Bu tür işler yapılırken düğün evinde de davetliler çalgı çalıp oyunlar oynarlarmış. Yine bir gün bir düğünde ortalıkta oynamakta olan genç kızlardan birinin her nasılsa ayağı kaymış, bu arada gelin hanımın kaşlarını güzelleştirmeye çalışan kuaföre çarparak yere düşmüş. Kadının elindeki sert uçlu kalem gelin hanımın gözüne batmış, zavallı gelin kör olmuş. Bu olaydan sonra kadın da işinden olmuş. Bu kadını kimse çağırıp bir daha iş vermemiş.

Bu hikâyeden de dilimize pelesenk olmuş bir deyim doğmuş: Kaş yaparken göz çıkarmak! Gelin şimdi sağlık ve eğitimde deyimimizin tamı tamına karşılıdığı bir duruma bakalım.

Nazilli Rehberlik ve Araştırma Merkezi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri Bölümü psikolojik danışmanları olarak birçok okulumuzu ziyaret ederek öğretmenlerimiz ve idarecilerimizle toplantılar yapıyoruz, onlara seminerler veriyoruz. Buluşmalarımızda bize sıklıkla dile getirdikleri konulardan bir tanesi: Özel eğitime ve psikolojik desteğe/psikiyatrik tedaviye ihtiyacı olduğunu düşündükleri öğrencilerinin velilerinin çocuklarını, hastaneye ve reh-

berlik ve araştırma merkezine götürme konusundaki yoğun dirençleridir. Dirençlerine sebep olarak neleri gösterdiklerini sordüğümüzde öğretmen ve idarecilerimizin çoğunlukla ifade ettikleri gerekçeleri sıralayalım:

Birincisi farklı farklı inkâr biçimleri. Bunlar: "Benim çocuğumda bir eksiklik ya da problem yok.", "Babası/annesi de çocukken böyleydi, sonra düzeldi.", "Allah Allaaah! Evde söylediklerimizi anlayabiliyor, okuyup yazabiliyor veya evde kardeşine hiç vurmaz, çok sakindir.", "Hocam siz biraz abartıyorsunuz.", "Bizim oğlan zeki olduğu için öyle davranıyor.", "Benim çocuğum deli değil." şeklinde öğretmenlerin söylediği durumları yok sayma veya bu durumlara bahane bulma şeklinde karşımıza çıkıyor. "Benim çocuğumda, "benden" dünyaya gelen çocukta nasıl böyle bir şey olsun ki, olamaz! Sanıyorum bunda çocuğunu kendisinin bir uzantısı olarak görmenin etkisi çok büyük. Tam da burada Halil Cibran'ın çok sevdiğim şiiri "Çocuklar" dan birkaç dize aktarmadan geçemeyeceğim. "...Çocuklarınız, sizin çocuklarınız değildir. Onlar, 'Hayat'ın kendine olan özleminin oğulları ve kızlarıdır. Onlar sizin aracılığınızla oldular, ama sizden değil; Ve sizle olsalar da size ait değiller..."



İkincisi öğretmenin söylediği durumlarla ilgili içlerinde şüphe uyansa veya hak verseler bile çocuğunun bugünü ve geleceği ile ilgili duydukları kaygılar: "Okulda/mahallede/köyde etiketlenecek.", "Evlenemeyecek, askere gidemeyecek." Bu gerekçelere anne baba gözüyle baktığımızda velilerimizi anlayabiliyoruz fakat onlara hak vermemiz tabii ki mümkün değil.



Şimdi bu gerekçelere eğitim, sağlık ve hukuk açısından bakmaya çalışalım. Zamanla anne babalar çocuklarının durumunu kabullendiklerinde veya dayanaklarının geçerli olmadığını öğrendiklerinde, sağlık ve eğitim kuruluşlarına başvurabiliyorlar. Buradaki problem erken tanı, tedavi ve yoğunlaştırılmış eğitim ilkesinin ihlal edilmesiyle bireylerin buldukları konum-

dan daha iyi bir noktaya gelebilme şanslarının ellerinden alınmış olması. Bir araştırmada çocuk psikiyatri kliniğinde otizm spektrum bozukluğu tanısı ile takip edilen 0-4 yaş arası çocuklar çalışmaya alınmıştır. Ailelerinden bir sene sonraki takipte düzelmeye etkili yöntemlerden (özel eğitim, kreş eğitimi, antipsikotik ilaç kullanımı) hangilerinin kullanıldığı öğrenilmiştir. İlk kez otizm spektrum bozukluğu tanısı alan ve 1 sene gözlem altında tutulan bireylere uygulanan ölçek ile belirti sıklıkları gözlemlenmiştir. İlk tanı ile 1 yıl sonraki tanı arasındaki belirtilerde azalma oranları uygulanan yöntemlere göre farklılık gösterip göstermediği değerlendirilmiştir. Çalışma sonuçlarında ölçeğin başlangıç ve 1 yıl sonra genel ortalamalarında anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Kreşe giden grubun gitmeyen gruba oranla ölçek puanlarının 1. yıl puan ortalamalarında başlangıç puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmektedir. Kreşe gi-

den gruptaki farklılık, gitmeyen gruba göre daha düşük çıkmıştır. Özel eğitim alan grubun, almayan gruba oranla 1. yıl puan ortalamalarında başlangıç puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür. Aynı şekilde antipsikotik ilaç kullanan grubun, kullanmayan gruba oranla ölçek puanlarının 1. yıl puan ortalamalarında, başlangıç puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür.



NAZILLI RAM



Bununla birlikte çocukların hastane ve rehberlik ve araştırma merkezine götürülmemesi çocuk ihmal kapsamında ele alınabilecek bir konudur. İhmal; çocuğun beslenme, barınma, sağlık, giyim, gözetim ve korunma gibi hayati gereksinimlerinin çocuğa bakmakla yükümlü olan birey ve/veya aileler tarafından ya da daha geniş kapsamda eğitim, sağlık, güvenlik ve sosyal yardım gibi kurumları içerisinde bulunduran devlet yapısı tarafın-



dan karşılanmaması olarak ifade edilebilir. İhmal durumu; duygusal, fiziksel, tıbbi ve eğitimsel ihmal şeklinde karşımıza çıkabilir. Bu tanımlamaya göre burada söz konusu olan eğitimsel ve tıbbi ihmaldir. Bu durum Türk Ceza Kanuna göre suçtur ve aynı kanunun 233. Maddesinin 1. Fıkrasında "Aile hukukundan doğan bakım, eğitim veya destek olma yükümlülüğünü yerine getirmeyen kişi, şikayet üzerine, bir yıla kadar hapis cezası ile cezalandırılır." şeklinde karşılık bulmaktadır.



Velhasıl bizler, anneler, babalar, öğretmenler kısacası çocuklarımızın eğitiminden, geleceğinden sorumlu tüm yetişkinler olarak her şeyin iyi niyetle her zaman olumlu bir şekilde sonuçlanmayabileceğini göz önünde bulundurmalı; kendimiz, çocuklarımız ve toplumumuz için evlatlarımızın eğitim ve sağlıkla ilgili gereksinimlerini gidermeye çalışmalı; inkarın ve geçerli olmayan çeşitli dayanakların arkasına sığınıp "iyi niyet"lerimizle hem kendimize hem de onlara büyük diyetler ödetmemeliyiz!

#### KAYNAKÇA

1. Senerman, C. H. (2019). Erken Çocukluk Döneminde Otizm Spektrum Bozukluğu Tanısı Alan Çocuklarda Uygulanan Tedavi ve Eğitim Yöntemlerinin Semptomların Düzelmeye Etkisinin Değerlendirilmesi (Tez No. 585029) [Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi].
2. Özpolat, O. A. (2023). Çocuk ihmal ve istismarının Politikalarla ilişkisi. Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 28(1), 141-153.
3. Türk Ceza Kanunu
4. <https://www.memurlar.net/album/7064/iste-o-deyimlerin-olginc-hikayeleri.html> 07.03.2023 12:30
5. <http://www.siiirparki.com/hcibran9.html> 07.03.2023 15:30

## BİR PSİKOLOG BİR HAYAT ZİYA SELÇUK

Gülbin AKOLUK  
Rehber Öğretmen  
(Ahmet Yesevi İlkokulu)



NAZILLI RAM

Merhaba, Bir psikolog Bir Hayat köşemizin bu sayıdaki konuğu eski Milli Eğitim Bakanımız ve pek tabii alanı itibariyle köşemize taşıdığımız Ziya Selçuk.

Onu diğer Milli Eğitim Bakanlarından ayrı kılan ve hepimiz açısından tanınır yapan durum şüphesiz ki pandemi ve uzaktan eğitim süreci oldu. Selçuk'un bu sürecine daha sonra tekrar değineceğiz ama dilerseniz şimdi en başından başlayalım, çocukluğundan...

Onun hikayesi de çok parlak değil aslında, çok da iyi bir çocukluk geçirdiğini söyleyemeyiz hatta anlaşılmayan, dışlanan bir çocukluktan bugünlere uzanan bir başarı hikayesi anlatacağım şimdi sizlere.

Ziya, 1 Mayıs 1961'de Ankara'nın Gölbaşı ilçesine bağlı Emirler Köyü'nde dünyaya geldi. Bir zaman sonra o daha küçük bir çocukken anne ve babası şehre göçmeye karar verdi fakat Ziya, yanında bir erkek bulunsun diye babaannesi ile köyde bırakıldı. Henüz 4,5 yaşında iken ilkokula başladı, ilkokul için doğru bir yaş değildi ki o da okula uyum sağlayamadı zaten. Bir röportajında bu durumu şöyle anlatır;

"Öğretmen A harfi çiz diyor, ben ters A çizip ortasına da iki nokta koyuyorum. Daha küçük bir çocuğum aklım oyunda, nerden bileyim A'yı. Köyde gördüğüm ineğin gözlerine benzetiyorum ters A'yı, içine nokta koyuyorum. Ama bunu anlamadılar, beni geri zekâlı zannettiler. Sonra şehre gittik ama orada da okula uyum sorunları yaşadım. Hep kaçırdım, bir kez de sınıfta kaldım."

Evet, şehre, ailesinin yanına gelmişti ama orada da zorlanıyordu, çevresindeki herkes onu farklı ilan etmişti. İnsanlarla iletişim kuramıyordu, o günleri anlatırken kendisi için "Ben asosyaldim!" tabirini kullanıyor, ta ki bir kitap okuyup hayatını değiştirmeye karar verene kadar.

"Necip Fazıl'ın Bir Adam Yaratmak piyesini okudum ve ben de kendimi yarattım." diye anlatıyor bu dönüşüm hikayesini.

Kendi kendine meydan okumuş, kendiyi savaşımdan zaferle çıkmıştı. İletişimini kuvvetlendirme konusunda şöyle anlatıyordu kendini;

"Otobüse biniyordum ve o gün için kendime ödevler veriyordum. Tanımadığım iki kişiye saati sormak ya da selamlaşmak gibi. Başka bir gün kumaş almayacağım halde kumaşçıya giriyor ve pazarlık yapıp çıkıyordum. Böyle böyle iletişim kurmayı, sosyalleşmeyi başardım."

Liseyi, Ankara Atatürk Lisesi'nde tamamlayan Selçuk, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi'nden mezun olduktan sonra, Gelişim Psikolojisi üzerine yüksek lisansını tamamladı. Doktorasını ise 1989'da Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi'nde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik üzerine yaptı. Takip eden süreçte Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde Sınıf Öğretmenliği Ana Bilim Dalı'nda Öğretim Görevlisi olarak yer alan Ziya Selçuk, Doçentlik ve Profesörlük ünvanlarını da burada aldı.

NAZILLI RAM



Evli ve üç çocuk babası olan Selçuk, akademik kariyerinin yanında çok sayıda özel öğretim kurumunun da kuruluşuna modellik etti ve katkı sağladı. TED Üniversitesi kurucusu olmakla birlikte, Mütevelli Heyeti Başkan Yardımcısı oldu. 21 Mart 2003'te, Milli Eğitim Bakanlığı Talim Terbiye Kurulu Başkanlığı görevine getirildi. 8 Mayıs 2006'da kendi isteğiyle bu görevinden ayrıldı. Avrupa Birliği Üyelik Müzakereleri kapsamında Türkiye'nin yer aldığı otuz beş başlıktan, "Bilim ve Eğitim" başlığının görüşmelerinde Türkiye'yi temsil etti.



Eğitim siyaseti alanında da çalışmalarda bulunan STK'lara başkanlık ve üyelik yaptı. Satranç Federasyonu Yönetim Kurulu üyeliği, PDR Derneği yöneticiliği, TÜBİTAK-SOBAG Yürütme Kurulu Üyeliği, Voleybol Federasyonu Eğitim Kurulu Başkanlığı, uluslararası kuruluşlarda proje uzmanlığı, köşe yazarlığı görevlerinde de başarıyla yer aldı. Ayrıca Türkiye Zekâ Vakfı Yönetim Kurulu Üyesi ve TÜBİTAK Grup Yürütme Komitesi Üyeliği, Yunus Emre Enstitüsü Bilim Diplomasisi Kurul Üyeliği, bilimsel dergi editörlüğü gibi birçok görevi de sürdürdü.

Rehberlik, iletişim, davranış, öğrenme, mizaç gibi konular üzerine araştırmaları, yüzlerce makalesi ve kitapları olan Selçuk; "İnsan İlişkilerinde Kendini Açma" adlı kitabını 1995'te yayınladı. 1998'de Gelişim ve Öğrenme, Okul Deneyimi ve Uygulama; 2000'de Dikkat Eksikliği ve Hiperaktif Çocuklar, Sınıf İçi Rehberlik Uygulamaları kitaplarını yayınladı.

2018'de Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan, yeni kabineyi açıkladığında sürpriz bir isimden bahsediyordu. O isim Ziya Selçuk idi, Talim Terbiye Kurulu Eski Başkanı Profesör Ziya Selçuk artık Milli Eğitim Bakanımız idi.

NAZILILI RAM

Maalesef Selçuk, göreve geldikten bir süre sonra tüm dünyayı etkisi altına alan korona virüsü ile mücadele etmek durumunda kaldı. Sağlık Bakanlığı gerekenleri yaptıktan sonra elbette aksamaması gereken diğer bir birim Milli Eğitim idi ve bu yüzden de radikal adımlarla hızlı ve etkili çözümler üretilmeliydi. Çocukların ve gençlerin okula gidemeyişi üzerine Selçuk ve ekibi sanal ortamda eğitim yani artık popüler olan ve belki de bundan sonra hep hayatımızda kalacak olan uzaktan eğitim sistemini geliştirdi.

İlerleyen süreçte çocuk-ekran ilişkisinin fazla olmaması gerektiğini savunurken, pandemi sürecinde mecburen okulun ekrana taşındığını bu yüzden çocuk zaten günlük ekran hakkını derslerinde kullandığı için bundan sonrasında ekran ile değil çocuğun ailesi ile birlikte vakit geçirmesinin ve eğlenmesinin önemini

sıklıkla vurguladı.

Ülkenin maske ihtiyacının karşılanması için meslek liselerinde maske üretimi konularına öncülük etti ve destek verdi.

Bakanlık görevi 2018-2021 yılları arasında üç yıl sürmüştü ve akabinde kendi isteğiyle görevinden istifa etmiştir.

2022 yılında çıkardığı, çocuk ebeveyn ilişkileri üzerine yaptığı gözlemleri bir araya getirdiği son kitabı 'Kırk Kere Söyledim' ile de adından bir hayli söz ettiren Selçuk, bu kitabının tanıtımında;

"Kırk kere söylediyse demek ki artık başka şeyler söylemeniz gerekiyor, farklı bir kırk birinci cümleye ihtiyaç var." diyerek, "Çocuğu hiza alan bir bakış açısıyla dili yeniden kurma ihtiyacına cevaben bu dil kalıplarını mercek altına almak, bulduklarımı da ebeveynlerle çocuk gözünden paylaşmak istedim." şeklinde ifade etti.

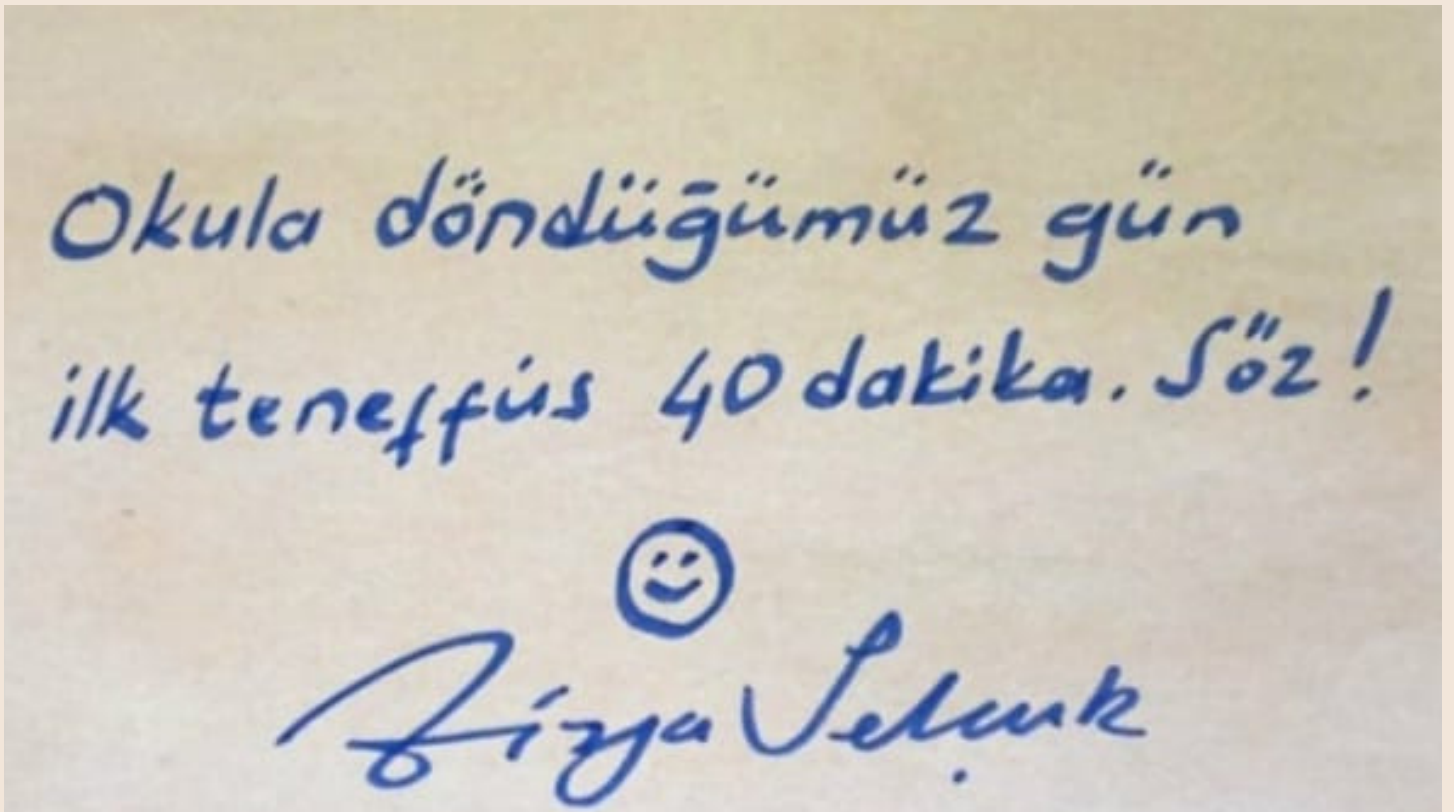
Tüm meslek yaşamı boyunca sadece çocuk ve çocukluğu merkeze alan ve ülke olarak geçirdiğimiz zorlu süreçlerde daima pozitif yaklaşımla, güler yüzü, yapıcı ve güven veren konuşmalarıyla içimizdeki iyilik duygusunu ve belki de bazılarımızda psikolojik sağlamlık halini harekete geçiren kişi olmuştur. Ziya Selçuk halen Öğretmen Vakfı Başkanlığını yürütmekte olup araştırma, kitap ve sosyal sorumluluk çalışmalarına devam etmektedir.

Adet olduğu üzere, yazımı yine psikoloğumuzun çok sevdiğim bir sözü ile tamamlamak isterim:

**"Bir çocuk sınav kağıdından ve karne notundan çok daha fazlasıdır..."**

Sevgiyle...

NAZILLI RAM



# MASTAURA ANTİK KENTİ

Mastaura Antik Kenti Aydın İli, Nazilli İlçesi'nin 3 km. kuzeyinde Bozyurt ve Eycelli Mahalleri arasında uzanan dar bir vadi içinde yer almaktadır. Büyük Menderes Vadisi boyunca uzanan ve Ege kıyıları ile Anadolu içlerini bağlayan doğal güzergâh üzerinde yer alan kent, Antik dönemde, batıda, kıyı kentleri Miletos ve Ephesos'tan başlayıp, Tralleis ve Nysa üzerinden gelen, Hierapolis ile Laodikeia'dan devam ederek, doğuya doğru Anadolu'nun içlerine uzanan Caput Via yolunun önemli kentlerinden birisi olmuştur. Güneyden Karia Bölgesi'nden ve kuzeyden Lydia Bölgesi'nden gelen yolların kesiştiği bir noktada olması, hem de Maiandros (Büyük Menderes Nehri) boyunca uzanan doğu-batı akslı ana yol üzerinde olması Mastaura'nın bölge içinde önemli bir konumda yer aldığını göstermektedir.

(<https://aydin.ktb.gov.tr/TR-64427/mastaura.html>)



- Bu yayımın tasarımında ve bazı görsellerde "Canva" programından yararlanılmıştır.