

persona

SAYI 4 OCAK - ŞUBAT 2017



iletişim

Emojiler Kelimeleri Tüketiyor Mu?
Betül BOSTANCI

Psikolojik Danışmada
Terapötik İletişim ve Empati
Burcu YAPAR

Televizyonun Çocuklar Üzerindeki Etkileri
Mustafa ATAŞ

Film Analizi:
Başka Dilde Aşk

Özel Röportaj:
Öğr. Gör. Nesteren GAZIOĞLU



EDİTÖRDEN

Değerli Persona okurları, dördüncü sayımıza ulaşmış olmanın mutluluğu ve heyecanını sizlerle paylaşıyoruz. Bu sayıda ele aldığımız tema “İletişim” oldu. Persona’nın atıf geleneğini ise alanımızın değerli hocalarından Prof. Dr. Muharrem Kepçeoğlu ile devam ettirmeyi uygun gördük. 18 Haziran 2009 tarihinde hayatını kaybeden Prof. Dr. Muharrem Kepçeoğlu, Psikolojik Danışma ve Rehberlik çalışmalarına öncülük eden hocalarımızdan biriydi.

İletişim temasını seçmemizin nedeni ise toplumumuzda iletişim, empati ve dinleme kavramlarının giderek güçsüzleşmesi. Evet, teknolojinin gelişmesiyle birlikte artık günün her anında birileriyle iletişim kurma imkânımız var. Peki ya kurulan iletişim kaliteli mi? Hissettiklerimizi karşı tarafa aktaramadığımız bir sohbet, resmi bir yazıdan daha öteye gidemez. Sözcüklerin de ruhları vardır, onları ruhlarından kopardığımızda cesetten farkları kalmaz. Hislerinizi insanlara etkili şekilde aktarmak istiyorsanız sözcükleri ruhlarına kavuşturmalı ve uygun bir iletişim kanalı bulmalısınız. Bu kanal bazen bir dergi, bazen bir şarkı, bazen de bir damla gözyaşı

olabilir. Önemli olan kendi etkili iletişim kanalınızı bulmaktır.

Günümüzde iletişim kazalarından kaynaklanan tartışma ve ayrılıkların sayısı oldukça fazladır. Bu kazaların Hacivat – Karagöz eğlencesi olmanın yanında ciddi problemlere yol açtığını da unutmamak gerekir. Bu konuda alınacak en doğru önlem iyi bir dinleyici olmak ve kendini iyi ifade edebilmektir.

Hepimiz bazen iletişim kurmaktan korkarız ve kaçırırız. Sevgimizi ifade edemeyiz, öfkemizi belli etmeyiz, bazen tüm duygulardan arınmış gibi görünürüz, bazen de karşıt tepki geliştirerek hissettiklerimizin ve söylemek istediklerimizin tam tersini söyleriz. Bu davranışlarımız hayatımızı genelde olumsuz şekilde etkiler. İçimizi parçalar, başımızı taşlara vurdurur, gözlerimizi doldurur...

İşte bu sayı: içimizdeki ukde, dudaklarımızdaki gülümseme ve gözlerimizdeki yaş: İletişim’dir.

EYÜP CAN YAZICI

İÇİNDEKİLER

EDİTÖRDEN	i
İÇİNDEKİLER	ii
Emojiler Kelimeleri Tüketiyor Mu? – Betül BOSTANCI	4
Yaşamımızı Zenginleştiren Yapıtaşları: İletişim Becerileri –Ömer Faruk AKBULUT	6
Psikolojik Danışmada Terapötik İletişim ve Empati – Burcu YAPAR	8
Televizyonun Çocuklar Üzerindeki Etkileri – Mustafa ATAŞ	11
Öğrenme Stilleri ve Öğrenci Arasındaki İlişkinin İletişime Yansıması – Devrim KARABULUT	13
Film Analizi: Başka Dilde Aşk – Sehile KURT	17
Özel Röportaj: Öğr. Gör. Nesteren GAZİOĞLU – Feyza Nur PÜSKÜLLÜ	20
Kitap Analizi: Şiddetsiz İletişim – Havva Merve BEKTAŞ	25
Komikli-Korkunçlu-Cirhinli Bölüm	27
Okuyucularımıza Sevgilerle	30
KAYNAKÇA	32

EMOJİLER KELİMELERİ TÜKETİYOR MU?

'Birçoğumuz hayatlarımızı sözcükler ve kavramlar yerine gülen ve ağlayan suratlı emojiyle ifade etmeye başladık. Hayır, birilerini iğneleyip, küçümsemek niyetinde değilim. Bizzat ben de emoji ve kısaltmalar kullanan biriyim. Diyorum ki; yakın gelecekte romanlarda bile paragrafların kalkacağı, en uzun metinlerin tek satırlık cümlelerden oluşacağını söylemek artık bir kehanet değil.'

-Buket Uzuner'in Kafkaokur dergisine yazdığı denemeden kısa bir alıntı.

Aslında içinde bulunduğumuz ve ileride karşılaşılabileceğimiz olası durumu açıkça ifade ediyor Buket Uzuner. Belki farkındayız belki değiliz bu durumun, ancak iletişim konusunda bir değişimin olduğunu inkâr edemeyiz.

İlk neyle başladı?

Teknoloji ve artan internet kullanımı, e-postalar, akıllı telefonlar derken insanlar arası ilişkilerde değişimler oldu. Mesajlaşırken uzun uzun yazmaktan sıkılan ya da daha hızlı şekilde kendini ifade etmek isteyen insanlar ilk önce kelimeleri sonra cümleleri kısaltmaya başladılar. Bu bir süre için bizleri idare edebildi. Hep daha fazlasını isteyen insanoğlu bu konuda da bizleri şaşırtmadı. Bir süre sonra şu fark edildi; e-posta iletişiminin yüz yüze iletişime benzemediği için yazılarda yer alan ironilerin anlaşılabilmesi sorunu yaşıyordu. Böylelikle 'Emoticon' denilen, emojiğin atası olan ifadeler kullanılmaya başlandı. (Örneğin :-) gibi). Emoticon sözcüğünün kökeni emotion(duygu) ve icon(ikon) sözcüklerinin birleşiminden gelmektedir ve kendisi sözsüz iletişimin bir alternatifi olarak görülmüştür.

Her şeyin gelişip değiştiği dünyamızdan tabii ki emoticonlar da nasibini aldı. Onlar da yerini

kendilerinin daha gelişmiş formu olan 'emoji'lere devretti.

Emoticonların yerini alan emojiğelerde şöyle bir farklılık vardı. Duyguları anlatmaya yönelik yüz ifadelerinin yanı sıra birtakım anlam ve düşünceleri de ifade eden grafik temelli simgeler bulunmaktaydı. Hayvanlar, yiyecek-içecek vs gibi. Evet, artık mesajlaşırken emojiğeler kullanılıyordu fakat nasıl oldu da kullanımı bu kadar yaygınlaştı?

Emojiğelerin birçok sosyal medya platformunda kullanılmaya başlanması ve bununla birlikte 2010 yılında Apple'in iPhone cihazları üzerinde emojiğeleri desteklemeye başlaması, emojiğelerin küresel popülerliğinin önünü açmış oldu. Cihazlara yüklenen emoji klavyeleri sayesinde bu ifadeler artık evrensel boyutlara ulaştı.



Burada dikkatinizi çekmek istediğim bir nokta var: Emoji klavyesi. Artık harflerden değil de ifadelerden oluşan bir klavyemiz daha var. Artık harflere, sözcüklere eskisi kadar ihtiyacımız yok, cümle kurmakla vakit kaybetmiyoruz, ne ifade etmek istiyorsak ona karşılık gelen emojiğeleri kullanıyoruz. Ne kadar pratik ve kullanımı basit



değil mi? O kadar ki artık telefonları birini aramak yerine mesajlaşmak için kullanır olduk.

Evde, okulda ya da bir kafede arkadaşlarımızla otururken bile sosyal medyayı ve interneti kullanmamızı sağlayan akıllı telefonlarımız sayesinde her an istediğimiz biriyle iletişim kurabilecek durumdayız artık. Şöyle ki karşımızda biri otururken onunla konuşmak yerine telefonlarımız sayesinde o an başka biriyle rahatlıkla iletişim kurabiliyoruz. Hem çok mükemmel bir teknoloji hem de çok korkutucu.

Her şeyde olduğu gibi biz insanlar bunun da ölçüsünü kaçırmak üzereyiz ya da belki de çoktan kaçırdık, bilemiyorum. Aslında ihtiyacımız olan



şeyler çok basit, tıpkı kullandığımız emojiiler gibi. Mesela telefonlarımızla aramıza biraz olsun mesafe koysak, sosyal medya hesaplarımıza bağımlı yaşamaktan vazgeçsek, mesajlaşmak yerine dostlarımızı arayıp seslerini duysak ya da buluşup

içimizi ısıtan birer kahve eşliğinde sohbet etsek onlarla, emojiilerle değil de gerçek suretlerimizle ifade etsek duygularımızı. Daha güzel olmaz mı?

Dünyanın bize sunduğu bu teknolojik kolaylıkları tamamen hayatımızdan çıkartmalıyız demiyorum, bize sağladığı faydaları yok sayamayız devasa bir bilgi ve iletişim ağı yaratılmış durumda. Vurgulanması gereken asıl mesele, bunların yanında kişilerarası iletişimdeki temel değerlerimizi korumak. Yüz yüze iletişimin samimiyetini ve sıcaklığını unutmamak ve bunu sürdürebilmek.

Betül BOSTANCI

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi

YAŞAMIMIZI ZENGİNLEŞTİREN YAPITAŞLARI: İLETİŞİM BECERİLERİ

Bir alışveriş merkezindeki kasiyer ile müşteri arasındaki diyalog, kırmızı ışıktaki duran bir sürücünün trafik lambası ile olan etkileşimi, köpeklerin birbirlerine havlayarak anlaşılmaya çalışması birer iletişim örneği olarak karşımıza çıkmaktadır.

“İletişim bir tanıma göre; kişinin bilinçli ya da bilinçsiz bir takım mesajlar gönderme ya da bu mesajları anlamlandırma sürecidir” (Demirci, 2002). *“Başka bir tanıma göre ise; iki birim arasında birbirine ilişkin mesaj alışverişi olarak tanımlanmaktadır”* (Cüceloğlu, 1997).

İletişimsiz bir yaşam düşünebilmemiz imkânsızdır. Kişiler arasında gerçekleşecek olan iletişimin kalitesi, bireylerin yaşamlarını da doğrudan etkileyebilecek bir olgudur. İletişim psikoloğu Doğan Cüceloğlu’nun bireyler arası iletişim sürecini; *“yaşamı zenginleştiren ya da fakirleştiren sihirli bir olay”* olarak nitelendirmesi; bu süreçte iletişimin yaşamımızı zenginliğe götürmesi için yerine getirmemiz gereken bazı önemli etkenler olduğunu ortaya koymaktadır.



Bireylerin, doyumlu bir yaşam sürdürmelerine olanak sağlayan yapıtaşları genel

anlamda *“iletişim becerileri”* olarak ele almaktayız.

“İletişim becerisi, saygıyı ve empatiyi temel alarak, etkin dinleyebilme, somut konuşarak uygun bir biçimde kendini açabilme, duygu ve düşünceleri karşıdaki kişiye maske takmadan ben dili ile iletebilme, ‘ben’ savaşı vermeden, başkalarını küçük görmeden kendi haklarını koruyabilme, sözel mesajlarla sözel olmayan mesajları uyumlu olarak kullanabilme biçiminde bireyin karşıdaki kişilerle doyum verici ilişkiler kurabilmesini sağlayan, başkalarından olumlu tepkileri getiren ve bireyin toplum içinde yaşamasını kolaylaştıran öğrenilmiş davranışlardır” (Yüksel-Şahin, 2005).

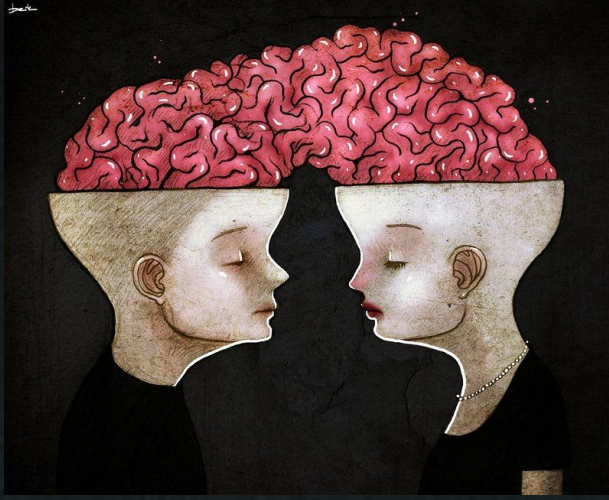
Bu süreçte etkili bir iletişimin yapıtaşları şunlardır:



- ✓ **Saygı:** Etkili iletişim sürecindeki ilk faktör kişilerin hem kendisine hem de karşıdakine saygı duymasıdır. Bu süreçte saygı; *“karşıdaki kişinin ayrı bir birey olarak düşünce, duygu ve eylemlerinde özgür olduğunu kabul etmek ve bunu iletme”* (Acar, 1998). Yine bu süreçte bireyin karşıdakini; din, dil, ırk, statü, ekonomik gelir, cinsiyet ve eğitim

düzeyi ne olursa olsun kabul ederek, yargılamaması, aşağılamamasıdır.

- ✓ **Empati:** Etkili iletişim sürecinde empati; bireylerin kendilerini başkaları yerine koyarak olaylara onların açısından bakmasına yardımcı olmaktadır. Bireylerin bu süreçte empatik bir iletişim kurması; iletişimde çatışmaların azalmasına ve etkili bir iletişim kurulmasına olanak sağlamaktadır.



- ✓ **Etkin Dinlemek:** Bugün birçok alanda “etkin dinlemek” kavramı pozitif bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Yine etkili iletişim sürecinde de bireylerin karşısındaki bireyi etkin bir şekilde dinlemesi iletişimin kalitesini arttırmaktadır. Bugün kültürümüzde etkin dinlemeyi engelleyen en büyük faktörde bireylerin karşısındaki kişilerle “anlamaya” odaklı bir iletişim süreci değil de, “cevap” odaklı bir iletişim süreci gerçekleştirmeleridir.
- ✓ **Somut Konuşmak:** “Kişiler arası ilişkilerde birey, etkin dinleme davranışını gösterdikten sonra konuyla ilgili duygu, düşünce ve isteklerini ifade edebilmeli, ilişkiyi zenginleştirebilmelidir” (Gemci,

2012). Bireylerin iletişim sürecinde ifadelerinin anlaşılır ve açık bir dille ifade edilmesi gerekmektedir. Yine bu süreçte bazı bireylerin karşısındaki kişiden kendisini üstün göstermek için karmaşık ifadeleri yer vermesi iletişim sürecini de olumsuz etkileyebilmektedir.

- ✓ **Kendini Açma:** Bireyin kendisi ile ilgili bilgileri karşısındaki ile paylaşması, sürecin pozitif olarak ilerlemesine olanak sağlamaktadır.
- ✓ **Ben Dili ile Konuşmak:** Bu süreçte “sen dili” yerine “ben dili” kullanılması bireylerin iletişimden doyum almasını sağlamaktadır. Bireyin karşısındaki kişi ile ilgili olumlu ya da olumsuz duygularını “ben dili” ile ifade etmesi gerekmektedir. Örneğin; “Buluşmamıza geç kaldın ve çok iyi bir fırsatı kaçırdım” ifadesi “sen dili” ile kurulmuştur ve karşısındaki kişiyi suçlayıcı bir ifadedir. Ama bu cümleyi “ben dili” ifade etmemiz iletişimin kalitesini arttırmaktadır. “Buluşmaya geç kalman çok iyi bir fırsatı kaçırmama sebep oldu, çok üzıldüm”
- ✓ **Beden Dilinin Kullanılması:** İletişim sürecinin yalnızca “sözlü” olarak gerçekleşmemesi, bu süreçte “sözsüz iletişim” yani beden dilinin daha fazla bir öneme sahip olmasına bağlı olarak bu süreçte el, kol, jest, mimik, karşısındaki bireyle aramızdaki mesafe gibi birçok faktöre bağlı olarak beden dilimizin etkili bir şekilde kullanılması iletişim sürecinin kalitesini arttırmaktadır.

Bundan sonraki yaşamınızda, doyum aldığınız bir iletişim süreci geçirmeniz dileğiyle...

Ömer Faruk AKBULUT
Ahi Evran Üniversitesi

PSİKOLOJİK DANIŞMADA TERAPÖTİK İLETİŞİM VE EMPATİ

“Bazıları mesleğimin dert dinleme olduğu sanrısındalar. Muhtemelen kendilerini yansıtarak. Çünkü kültürümüzde pek çok beraberlik, dert anlatma ve dinleme zemininde hareket etme eğiliminde.

Monolog ve dinleyicisi, ardından yaşanan boşluk.”

Engin Geçtan / Zamane

Zaman zaman birilerine ihtiyaç duyarız. Bu kişi bazen bir arkadaşımız, bazen bir öğretmenimiz, bazen komşumuz olur bazen de bir psikolojik danışman. Psikolojik danışmayı diğerleriyle kurulan iletişimden ayıran en önemli nokta “psikolojik danışma” iletişiminin “terapötik” yani iyileştirici yanının olmasıdır. Psikolojik danışmada kullanılan terapötik ilişkinin niteliği büyük önem taşımaktadır. Çünkü danışmaya gelen birey danışmaya gelene kadar incinmiş, reddedilmiş, yargılanmış, sağlıklı yaşantılar geçirmemiş olabilir. Terapötik ilişki bu sebeple yararlı ve iyileştirici olabildiği gibi zarar verici ve incitici de olabilir. Araştırmalar, psikoterapi sürecinin sonucunun etkililiğini belirlemede terapötik ilişkinin niteliğinin belirleyici olduğunu göstermektedir. Salt kuram temelli yaklaşımın çok da yeterli olmayacağını söylemek mümkündür. Çünkü sadece dışarıdan ve nesnel ölçütlere göre yaşanan bir terapötik ilişkide terapist terapist rolü, danışan da danışan rolünü yaşayacak ve böylece mekanikleşen bu ilişki biçimi danışana istenilen ölçüde bir yarar getiremeyebilecektir.

Terapötik ilişki, danışanın iyileşeceği, değişmek ve gelişmek için uygun adımları atabileceği karşılıklı güven ve kabulle bir danışma ortamının hazırlanmasına denir. Terapötik ilişki,

işbirlikli iletişim ve psikolojik danışman ile danışan arasında ikili yaşantıda duyguları işleme aracılığıyla çeşitli olumsuz yaşantı ve duygularla gelen kişiye yardım etme potansiyeli taşır. Bu ilişkinin sağlıklı bir şekilde kurulması danışmanın diğer oturumları için temel oluşturacaktır. Eğer sağlıklı bir ilişki kurulursa danışan fazla direnç göstermeyecek, kendini gerçekleştirmek için somut adımlar atar hale gelecektir. Bu terapötik ilişkinin kurulabilmesi için danışana birtakım görevler düşmektedir. Bu görevler aslında koşullar Birey Merkezli

Terapinin kurucusu Carl Rogers tarafından ortaya konmuştur: koşulsuz olumlu kabul, doğru empati ve tutarlılık. Daha sonra bu koşullara diğer araştırmacılar ilişkinin şimdi ve buradığı, kendini açma, yüzleştirme gibi koşulları da eklemişlerdir.

Yukarıdaki tüm koşulların sağlandığı bir ortamda terapi büyük ihtimalle nitelikli bir şekilde sonlanacaktır. Bireyler gerçek hayatlarında sürekli yargılandıkları, gerçekten dinlenildiklerini hissetmedikleri için terapi ortamında danışmanın, bireyin aslında değerli olduğunu, kendisinin orada onun için bulunduğunu hissettirmesi gerekir. Danışanın psikolojik danışman tarafından sağlanan güvenli, kabul edici ve saydam bir ilişki ortamında sahip olduğu özgürlüğünü kullanarak, yaşamında sahip olduğu ve daha önce yüzleşmekten kaçındığı

“Her danışan yaşamının bir yerlerinde kanat çırpmış bir kelebeğin dünyanın başka bir yerindeki hava akımını değiştiren bir kaos neticesinde şu an durduğu noktada durmaktadır.”

ve algı yanılgılarının bulunduğu alanları incelemeye ve kabul etmeye başlar(Ergene,2015). Danışan ve danışmanın oturuş biçimindeki doğallık, dinginlik danışanın kendisi olmasına, duygu ve düşüncelerine daha kolay ulaşmasına yardım eder.

Koşulsuz olumlu kabulden kastedilen şey onay değil, insanın hata ve yanlış yapabileceği ile ilgili hoşgörölü bir yaklaşımdır. Aslına bakılırsa Voltaire’in “Görüşlerinize katılmıyorum ama görüşlerinizi söyleme özgürlüğünüzü sonuna kadar destekliyorum.” sözüne paraleldir denebilir koşulsuz kabul. Carl Rogers, “koşulsuz kabul” kavramıyla danışanın sadece insan olduğu için saygı gösterilmesini anlamış ve bunu hümanist boyut içinde değerlendirmiştir. Aşağıda konuyla ilgili olumlu ve olumsuz diyalog örneği verilmiştir.

Örnek.1

Danışan (18 yaşında erkek lise öğrencisi) : Öğretmenlerin bizleri küçümseyici, azarlayıcı davranışlarından bıktım.

Danışman: Bence öğretmenleri biraz anlamak gerekir, öğrenciler büyümemiş davranışlar gösterdikçe, öğretmenler de azarlayıcı ve suçlayıcı oluyor.

Açıklama: Danışman, danışanı hiç anlamamış ve suçlayıcı öğretmen davranışını öğüt vererek haklı göstermiş.

Gecerli olabilecek yansıtma: Öğretmenlerinizin size karşı olan suçlayıcı ve yargılayıcı tutum ve söylemleri benli saygınızı. öz değer duygularınızı azaltıyor ve küçültücü, edilgen duygular hissetmenize neden oluyor.

Terapötik iletişimin en önemli koşullarından biri de empatidir. Carl Rogers’a göre empati, psikolojik danışmanın, danışanın yaşadığı ve yaşamakta olduğu duyguları, bilincindeki özel

anlamları, doğru ve gerçekçi bir biçimde hissetmesi bu bunları danışana yansıtması anlamına gelir. Etkili şekilde kullanıldığında empati danışanın güvende olma duygusunu, anlaşılma hissini ve yardım etme süreciyle ilgili doyumunu arttırmaktadır.

Danışanın cümlelerini aynen tekrar etmek empati kurmak demek değildir. Empatide ifade edilen duygunun şiddetine dikkat etmek ve o duygunun şiddetine uygun tepki vermek gerekir. Bunun için iyi bir dinleyici olmak, danışanın açık olarak ifade ettiklerinin ötesinde ne demeye çalıştığını da sezinleyebilmek gerekir. Böyle olduğunda birey de kendinin farkına varacak, anlaşıldığını hissedecek, danışmadan aldığı doyum artacaktır.

Danışma sürecinde asla empati gösteremeyeceğimizi düşündüğümüz bireyler olabilir. Katiller, şiddet suçluları, istismarcılar vb. empatik yaklaşırken katilin cinayetini, istismarcının suçunu onaylamamız gerektiği düşüncesi bizi ilk rahatsız eden konudur. Fakat empatik yaklaşımda kişinin olumsuz eylemleri onaylamak zorunda değiliz. Yalnızca yaşananları, hissedilenleri ve süreci anlamak yeterlidir. Diğer türlü danışana karşı ön yargılı olmak danışmanın nitelsiz bir şekilde sonlanmasına sebep olacaktır. Aşağıda yer alan Örnek.2 ve Örnek.3 ile doğru ve yanlış uygulamalar gösterilmeye çalışılmıştır.

Örnek.2

Danışan: Annemle olan duygusal ilişkilerimin hiç kararlılığı olmadı. Bir yılda üç yüz altmış gün varsa bunun yüz otuz günü barışık, iki yüz otuz günü küskünlükle geçmiştir. Kendi öz annemle böyle bir ilişkiyi yaşamam özgüvenimi sarsıyor.

Danışman: Annenle ilişkilerinin nedenini ortaya çıkararak onunla hep barışık kalmanın yollarını aramalısın.

Açıklama: Danışmanın yansıtmasında ne yeterli içerik yansıtması yapılmış ne de duygu yansıtması.. Sadece öğüt verilmiştir. Danışanın duyguları anlaşılmaya çalışılmamıştır.

Örnek.3

Danışan: İşte patronumu memnun etmek için elimden geleni yapıyorum.

Danışman: Patronunu memnun etmek işinden epeyce bunalıyorsun ve umutsuzsun, işini kaybetmekten korkuyorsun.

Açıklama: Duyguya ve içeriğe yeni eklemeler yapılmış. Yüzeysel duyguların ötesine geçilerek derindeki duygulara inilmiş.

Sonuç olarak aslında günlük kişilerarası ilişkilerde de çok önemli olan iletişim biçimi psikolojik danışmada kullanıldığında bireyler üzerinde iyileştirici etkiye sahip olmaktadır. Danışanlar yargılanmadıklarını, yalnız olmadıklarını düşündüklerinde ve kendilerini güvende hissettiklerinde sorunlarının çözümü için çaba göstermeye istekli hale geleceklerdir. Yazımı empati kurmanın önemi anlatan çok sevdiğim şu cümle ile bitirmek isterim: “Her danışan yaşamının bir yerlerinde kanat çırpmış bir kelebeğin dünyanın başka bir yerindeki hava akımını değiştiren bir kaos neticesinde şu an durduğu noktada durmaktadır.”

Burcu YAPAR

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi

TELEVİZYONUN ÇOCUKLAR ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Televizyon ortaya çıktığı günden beri insan hayatının vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Geleceğimiz olan çocuklar ise bu yaygın ve etkin kitle iletişim aracından etkilenmektedirler. Etkilenme düzeyleri çocukların yaşlarına, gelişimlerine, ailesel ve çevresel faktörlerine, izledikleri programların içeriklerine bağlı olarak farklılıklar gösterir. Dikkat edilmesi gereken televizyonun bilinçli bir şekilde kullanılmasıdır. Ancak günümüz çocukları eğitici-öğretici içerikli programlardan ziyade ebeveynlerinin tercih ettikleri programları izlemektedirler. Televizyondan gönderilen mesajlar karşısında korunmasız kalan çocuğun, yaşamının belli dönemlerinde bu kaydedilen mesajlar açığa çıkmaktadır. Televizyon yanlış kullanıldığında ise aile içi ve dışı toplumsal ilişkileri en alt düzeye indirmesi bakımından çocuğun toplumsallaşmasının baş düşmanı olabilmektedir. Postman'a (1994:90) göre; en küçük çocuklar dahi televizyon izlemekten men edilmezler. En kötü yoksulluk bile televizyondan vazgeçmeyi gerektirmez. En iyi eğitim sistemi bile televizyonun belirleyiciliğinden kurtulamaz.

İlgi çeken uyarıcılara dikkatini yoğunlaştıran bir yapıya sahip olan çocukların hareket, renk ve ses birleşiminden oluşan televizyonlara ilgi duymaları olağan bir durumdur. Bazı araştırmalara göre, gelişmiş ülkelerde çocukların % 30'u her gün en az 3 saat 28 dakika televizyon izliyor, iki yaşında televizyonu açıp kapatabiliyor, orta öğrenimleri süresince 12 bin saat okulda, 15 bin saati de televizyon önünde geçirmekteler (Ertürk,

2004:271). Kimi uzmanlara göre televizyonun çocukları bu derece etkisi altına almasında tek etken çocukların televizyon programlarına olan düşkünlüğü değildir. Sürekli çalışmak zorunda olan ebeveynlerin ilgisizliği ve zamansızlığı çocukları televizyona yöneltmektedir. Televizyonun çocuklar üzerindeki başlıca etkileri: Tüketim toplumu bireyi olmaları üzerine etkileri, cinsel kimliğin oluşması ve karşı cinsle olan ilişkiler üzerine etkisi, şiddet eğilimlerine etkisi, okumaya, düşünmeye ve başarıya etkisi, kültürel yabancılaşmaya ve dildeki yozlaşmaya etkisi şeklinde sıralanabilir.

Bunların yanı sıra televizyonun çocuklarda meydana getirdiği olumsuz davranışlara da dikkat edilmesi gerekmektedir. Ebeveynlerinden yeterli ilgiyi göremeyen ve onlarla zaman geçirmeyen çocuklar ilgilerini televizyona yönlendirmektedir.

Ebeveynleri tarafından ihmal edilen çocuk ise olumlu olumsuz içerik ayrımı yapmadan ilgisini çeken programları izlemektedir. Olumsuz içerikli programları izleyerek; bu programlardaki kahramanları rol-model alan çocuk, bu kahramanların davranışlarını evde ya da okulda sergileyebilmektedir.

Ülkemizde ise izlenen bazı dizi ve filmlerin (örn: Kurtlar Vadisi, Arka Sokaklar) okullarda iletişim sorunları, akran zorbalığı, şiddet, istismar ve yaralama olaylarına neden olduğu görülmüştür. Günümüzde pek çok etkisi olduğu bilinen televizyonun gelişmekte olan çocuk beyni için taşıdığı olumsuz etki, çocukların televizyon izleme alışkanlıklarının kontrol edilmesi gereğini ortaya koymuştur. Çocukların dikkatlerini toparlayabilme sürelerinin kısalığı da göz önüne alınacak olursa,

Ebeveynlerinden yeterli ilgiyi göremeyen ve onlarla zaman geçirmeyen çocuklar ilgilerini televizyona yönlendirmektedir.

televizyonda hızla akan görüntüler çocuklarda konsantrasyon ve dikkat dağınıklığı oluşmasına neden olabilmektedir. Ertürk'ün (2004:274) de belirttiği gibi; Televizyonda görülen bombardıman şeklinde hızlı geçen şeyler (örn: fragmanlar, reklamlar) çocuğun hızlı geçişler yapmasına ve yapılanmamış yanlış malzemeler almasına neden olur. Böylece dikkat süreklilik kazanmak yerine parçalanır ve kaybolur.

Çocuk içsel olarak anlamlar kuramadığı için bir şeyler inşa edememeye başlar. Böylece televizyona teslim olan çocuk, televizyon karşısında pasif izleyici haline geçer. Çocuk eğer günde 2-4 saatten fazla televizyon izlerse beyin fonksiyonları uyuşarak bağlantılar tembelleşir ve televizyonun uyuşturucu etkisi ile beyin tek bir konuda odaklaşamayarak dikkat sürekliliğini kaybeder. Televizyon karşısında pasifize hale gelen çocuk ilerleyen süreçlerde akranlarıyla iletişim başlatma, iletişimi sürdürme, kendini açma, kendini ifade etme, diyalogu devam ettirme ve hayır diyebilme gibi becerilerde problem yaşayacaktır. Önder ve Dağal'a (2006:174) göre



ise; Olumsuz programların yanı sıra; bazı programlar çocukta sosyal davranışı geliştirme, paylaşma, yardımlaşma duygusunu aşılama, zihinsel gelişim ve dil gelişimine büyük katkılar sunmaktadır. Olumlu etkileri bulunsa da televizyonun olumsuz etkileri de göz ardı edilmemeli, bu yönde çalışmalar yürütülmelidir.

Çocuğun televizyondan olumsuz etkilenmemesi için en büyük sorumluluk ebeveynler, öğretmenler ve okul psikolojik danışmanlarına düşmektedir. Bu üçlü arasındaki iş birliği büyük önem teşkil etmektedir. Psikolojik danışman velilere yönelik kitle iletişim araçlarının sağlıklı kullanımı hakkında bilgilendirici seminerler vererek ebeveynlerle iletişim halinde olmalı, çocukların izlediği program içerikleri hakkında ebeveynlerden haftalık raporlar almalı ve bu konuda bilgi sahibi olmalıdır. Veliler ise çocukların televizyon izleme saatleri ve izlenecek program içerikleri hakkında uygun kurallar belirlemeli ve bu kurallardan asla taviz vermemelidir.

Mustafa ATAŞ

Atatürk Üniversitesi

ÖĞRENME STİLLERİ VE ÖĞRENCİ İLİŞKİSİ

Öğrenme, bireyin yaşam süreci boyunca yaşantılarıyla birlikte belli alanlarda kazandığı bilgilerdir. Öğrenme sürecinin sınırı yoktur. 7 yaşından 77 yaşına kadar her birey, bir şeyler öğrenebilir ve hayatına uygulayabilir fakat bireyler belirli yaş aralığında normal kapasitelerinden çok daha fazlasını öğrenir. Özellikle Havighurst Gelişim Dönemlerini esas alırsak, “İlk çocukluk” ve “ Son çocukluk” dönemleri yani 2-12 yaş arası oldukça önemlidir. Birey, bebeklik döneminden çocukluk dönemine geçiş yaptığı sırada çevresinde bilmediği, henüz keşfetmediği yüzlerce eşya, olay vb. şeylerle karşılaşır. Bu yaş dönemlerinde bunları çözmek ve sonucunda neler olacağını “öğrenmek” ister. Aynı zamanda bu yaş aralığında çocuk, yeni bir kavramla da tanışır. “Öğretim”.

Çocuklar, okul çağına vardığında ebeveynlerin ve elbette öğretmenlerinin onları anlamasını bekler. Hayatlarında ilk kez, “öğrenci olma” ve “sınıf/okul kuralları” kavramlarıyla karşı karşıya kalan çocukların,

öğretim sürecinin henüz başındayken en kısa sürede uyum sağlaması sağlanmalıdır. Bazı çocuklar sanki doğduklarından beri okul ortamı içerisindeymiş gibi sessiz, sakin iken; bazılarıysa tam tersi durumdadır. Yıllar geçtikçe durumları daha da kötüleşmektedir. “Hiperaktif Çocuk” sıfatını yapıştırmaktadırlar veya da bazı çocuklar çok iyi not alabiliyorken aynı kelimeleri duyan bir başka çocuk neden iyi not alamıyor? İlkokul zamanlarımızda elbet kapıyı, pencereyi hep açıp kapayan bir kimse olmuştur. Peki, neden hep aynı çocuk veya çocuklar? Bu konu hakkında yapılan araştırmalar sonucunda Dr. Rita

Dunn ve Dr. Kenneth Dunn, eğitim/öğretim hayatımıza yeni bir kavram sokmuştur. Bu kavramın doğru bir şekilde anlaşılmasıyla da okullarda öğrenci nedenli yaşanan birçok problemler ya azalmış ya da bitmiştir. Bu kavram, “Öğrenme Stilleridir”.

Öğrenme stili, bireyin bir bilgiyi en iyi ve en kısa yoldan öğrenmesi için kullandığı yöntemdir. Öğrenme stilimiz karakteristiktir. Bireyin, davranışlarını ve elbette hayatını doğrudan etkiler. Öğrenme stili genel olarak aynı kalmak şartıyla yaşa, cinsiyete, coğrafyaya göre bazı ufak değişimler görebilir. 20.yy’ın ikinci yarısında hayatımıza giren bu kavramla birlikte, öğrenciler başta olmak üzere öğretim hayatının bir ucunu tutan her bir birey köklü değişimlere gitmiştir.



Okullardaki ders programları değiştirilmiş, öğretmenlerin tutumları değişmiş vb. yenilikler gelmiştir. Asıl önemli olansa, öğrencilerin kendilerini keşfetmesi olmuştur. Öğrenciler kendi stillerini kavrayarak, okul hayatında daha başarılı

oldular, akran/öğretmen/aile üçgenindeki ilişkilerini onardılar, sınıf içerisindeki birçok olaya olan bakış açısı geliştirdiler. Özellikle müfredattaki değişikliklerle birlikte, öğretmenlerin lisans eğitimleri daha da etkili olmuş, öğretmenlerin öğrencileri üzerindeki bazı kalıplaşmış ifadelerinde de azalma sağlanmıştır.

Öğrenme stilleri 3 adettir. Her bireyin en az bir en çok üç stile sahip olduğu gözlemlenmiştir. Bu stiller sırasıyla; **Görsel, İşitsel ve Kinestetik’tir.**

ÖĞRENME STİLLERİ	GÜÇLÜ YANLARI	ZAYIF YANLARI
GÖRSEL	- Gördüklerini hatırlar. - Plan ve program yapmayı sever. - Detaylarla ilgilenir - Uzak geleceği düşünür	- Duyusal bellek zayıftır. - Karmaşık konuları sevmeyiz. - Bilgi yazılı olmadıkça kavrayamayabilirler.
İŞİTSEL	- Müzik kapasiteleri yüksektir. - Hatip olabilir - Anlatım becerileri yüksektir	- Uzun süre sessizce okuyamazlar. - Resimli anlatımları sevmeyiz. - Yüzleri pek hatırlamazlar.
KİNESTETİK	- Kelime dağarcıkları geniştir. - Dil öğrenimi hızlıdır. - Kişiler arası ilişki kabiliyeti yüksektir.	- Hemen hemen her şeye atılırlar. - Çok konuşma ve hareketlidirler. - Yazma konusunda berbatlırlar. - Düzeni pek sevmeyiz.

GÖRSEL ÖĞRENCİ

Dış dünyayı ve öğrenmeyi görme organıyla daha kuvvetli yapar. Öğretim hayatlarında, her zaman planlı olmak ister ve yaptığı haftalık, aylık programların dışına çıkmak istemez. Resim gerektiren işlerde oldukça iyidir. Anlattıklarını oradan yaşıyormuş gibi anlatır. Uzak geleceğe yönelik plan yapar ve bu yüzden eş konusunda oldukça sıkıntı yaşar. Genellikle sessiz öğrenci profili çizerler sınıf içerisinde ve en önemlisi öğretmenin tahtaya yazdıklarını eksiksiz not tutmaya çalışır.



GÖRSEL ÖĞRENCİYLE İLETİŞİM

Öncelik olarak bu stildeki bir öğrenciyle kuracağımız iletişim yolunda onunla göz teması

kurmasıyla ve de yapacağımız el/kol hareketlerini onun iyi bir şekilde görmesiyle, daha kalıcı olabileceğini unutmamalıyız. Görsel öğrenciler genel olarak sınıf içerisinde çok sıkıntı yaşamazlar fakat arka sıralara oturarak veya da ders içeriğinde yeterli görsel materyal kullanmamak, onun için büyük problem olur. Öğretmenlerin bu stildekilerle sınıf içi iletişimde tahtaya etkin bir rol biçmesi önemlidir (örneğin; tahtaya çıkıp işlemi yaptırmak ve tekrarlatmak). Ebeveynlerin görsel çocuklarla kuracağı iletişimlerde kesinlikle onların görebileceği bir şekilde şikâyetlerini dile getirmesi beklenir. Çocukla kurulan iletişim bağının gerilmemesi için görsel çocukla, aile içerisinde yapılacak konuşmalarda görsel bir materyalle desteklenmiş iletişim veya da yüz yüze iletişim daha sağlıklıdır.

İŞİTSEL ÖĞRENCİ

Dış dünyayı ve öğrenmeyi duyu organıyla daha kuvvetli yapar. Öğrenim hayatlarında, genel olarak derse göre akademik başarı gösterir. Matematik gibi formül isteyen derslerde sıkıntı yaşayabilir ama tam tersi edebiyat, tarih vb. derslere yüksek başarı gösterir. Dil öğrenimi iyidir. Kelime dağarcıkları geniştir. Hızlı okuma yapmayı sevmez. Kendi kendilerine konuşmayı çok sever, bu yüzden “çok konuşkan bir çocuk” şikâyetlerini fazlasıyla duyar. Müzik alanında diğer stillere göre daha yeteneklidir. Müzik aletini öğrenmesi kolaydır.

Okul derslerinde bir bilgiyi öğrenebilmek için müziği kullanabilir.

İŞİTSEL ÖĞRENCİYLE İLETİŞİM



Okul içerisinde öğretmenler işitsel öğrencileriyle mutlaka tonlamalarına dikkat ederek ve seçici konuşması istenilir. İşitsel öğrenci, kelimelerin gücüne inanır ve iletişimlerinde kelimelerin kullanılış biçimine göre hareket eder. Öğretmenler, işitsel öğrencilerle ilgili bir problemin çözümü için mutlaka sessiz, karmaşa olmayan bir ortam bulmalıdır. İşitsel öğrencinin seslere olan özel dikkatinin dağılmaması öğretmen için önemlidir. Ebeveynlerse işitsel çocuklarıyla kurduğu iletişimde, kızdıklarını ses tonuyla belli etmelidir. Sevindiği bir durum için de aynı durum geçerlidir.

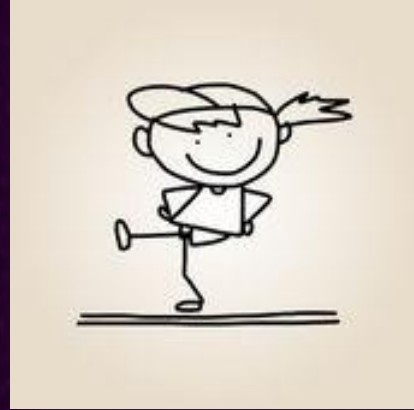
KİNESTETİK ÖĞRENCİ

Dış dünyayı ve öğrenmeyi bedeniyle daha kuvvetli yapar. Öğrenim hayatlarında, planlı olmayı çok umursamaz. Planı ve programı sadece kolaylık olarak görür. Derslerde ve özellikle sınıf içerisinde birçok problem yaşayabilir zira bu stildeki çocuk oturmayı, sessiz kalmayı vb. durumları pek sevmez.

Bir bilgiyi “yaparak” kalıcı öğrenebilirler. Diğer türlü bilgi geçicidir. Grup çalışmalarında oldukça iyidir. Yönetme kabiliyetleri yüksektir. Hareket gerektiren alanlara yönelirler özellikle Beden, Arkeoloji, Coğrafya vs. örnek verilebilir. “Hiperaktif” sıfatı verilen öğrencilerden birçoğu bu gruptadır!

KİNESTETİK ÖĞRENCİYLE İLETİŞİM

Bu stildeki öğrenciler okul içerisinde genellikle “Hiperaktif” veya “İlgi manyağı” sıfatları alır. Öğretmenler kinestetik öğrencilerle iletişimde öğrencinin birçok duyusuna yönelik olmalıdır. Örneğin, görsel bir materyal ile konuşurken, ses tonunu da fark edilebilir ve vurgulu yapmalıdır. Kinestetik öğrenciler, okul kurallarına kolaylıkla uyum sağlayamayabilir, bu yüzden öğretmenler, öğrencisine karşı iletişimde önyargısız ve sabırlı olmalıdır. “Sabır” anahtar kelimemizdir. Ebeveynlerse, kinestetik çocuklarıyla iletişimde kesinlikle “sabırlı” olmalıdır. Çocuklarının onları dinlemesi için ödül yöntemi uygulanabilir(örneğin; dışarıda top oynayabilirsin). Kinestetik çocuğun dikkatini çekmek için yine hareket gerektiren davranışlarla ödüllendirmek veya da cezalandırmak, onun dikkatini bir süreliğine sizin üzerine çekecektir.



EBEVEYNLER NE YAPABİLİR?

Ebeveynler, çocuklarının akademik başarısının yüksek olmasını ister. Bu noktada, yapılması gerekenler çocuğun öğrenme stiline okul hayatının henüz başındayken en doğru şekilde öğrenilmesidir. Böylece çocuğun stiline öğrenen ebeveyn, çocuğun akademik başarısına destek vermek için o stilin odak noktasına göre hareket edecektir. Ebeveynlerin çocuğa olan yaklaşımında belirli bir seviyeden aşağı olmaması özen gösterilmelidir. Çocukla iletişime geçerken,



onun yaptığı hataları yüzüne vurup onun “beni sevmiyorlar” düşüncesine bürünmesini istemeyiz.

Bu yüzden, çocukla yüz yüze onun öğrenme stiline uygun hareket ederek, ya sadece konuşarak ya konuşurken dokunarak ya da yazılı aile kuralları yaparak çocuğun aile içi dengeyi bozmaması da sağlanabilir. Aile

bireyleri birbirlerini iyi tanımalıdır zira sorunların kaynağı genellikle bireylerin kendi stiline ve karşısındakinin stiline bilmemesinden doğar.

Devrim KARABULUT

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi

HİÇ KONUŞMADAN ANLAŞILABİLİR Mİ? - BAŞKA DİLDE AŞK FİLMİ

2009 / Türkiye / 98 dk / Dram / IMDb:7,4

Özet: Çağrı merkezinde çalışan Zeynep ile işitme engelli Onur'un ilişki kurma çabaları anlatılırken işitme engelli bir bireyle empati kuruyor ve çevrenin tutumlarını izliyoruz.



Onur, kendini engelliyle kabullenmiş, cesur ve toplumda birey olarak yer alma çabasında bir karakter olarak karşımıza çıkıyor. Evinde eşyalarıyla bir düzen kurulu: ısıtkı su ısıtıcısı ve kapı zili; yatağı titreyerek uyandığı alarmı; yazı tahtası ve not defterleri var. Onur'u izlerken engelli bireylerin karşılaştığı zorlukları, özellikle toplumsal engellemeleri hissediyoruz. Engelli bir birey olarak toplumun olumsuz bakışlarından etkileniyor. Aynı zamanda annesinin açtığı dükkanda çalışmayı reddedip ekonomik özgürlüğü için kütüphanede çalıştığını, tek başına yaşayarak ayaklarının üzerinde durduğunu, bedensel eksikliğini ödünleyerek bir takımında kürek çektiğini, engelli ve engelli olmayan bireylerden oluşan bir sosyal çevresi olduğunu, toplumun tabiriyle engelli olmayan normal bir kız arkadaşıyla çevredeki tüm

olumsuz yargılara rağmen birliktelikleri için çabaladıklarını görüyoruz.

Zeynep, babası annesini aldattıktan sonra annesinin bu duruma susmasına ve babasının baskıcı tavırlarına katlanamayıp evi terk etmiş. Arkadaşının yanında yaşarken girdiği iş yerlerinin sonuncusu olan çağrı merkezinde ağır çalışma şartlarına karşı verdiği mücadeleyi görüyoruz. Her gün bir aynaya gülümseyerek saatlerce tanımadığı, görmediği onlarca insanla konuşmasının ve patronunun ısrarlarına karşı birlikte olmak istemediğini anlatmasının bıkkınlığı hissediliyor. İnsanlar konuşuyor ama dinlemiyor, annesi susuyor, patronu istemediğini anlamıyor. Bunlardan bıkmışken bir gün hayatının erkeği karşısına çıkıyor: Onur. Hiç konuşmuyor,

duymuyor! Başta nasıl davranacağını bilemese de, Onur'un dediği gibi kendisi olduğunda birbirleriyle anlaşma, alışma çabaları başlıyor.

Yan karakterlerden *Kamuran*, travmatik bir yaşantı sonucu evden dışarıya çıkmaktan korkar(agorafobi). Evden başka bir yere gitmek kaygı verir, çünkü dışarıyı zarar verebilecek olası yaşantılarla doludur. Kamuran'ın, Zeynep ve Onur'un birlikteliği ve onlardan aldığı destek, korkularıyla yüzleşmesi için yardımcı olmuştur.

Onur'un iletişim kurma yollarının yazma-çizme, işaret dili ve dudak okuma olduğu görülüyor. Dudak okumak için diyalog kurarken yüzüne bakılarak konuşulmasını istiyor çünkü bakmamak onun için iletişimi kesmek anlamına geliyor. Zeynep daha iyi iletişim kurmak için işaret dili öğrenene kadar geçen zamanda yazarak, mesajlaşarak ve dudak okuma aracılığıyla iletişim kuruyorlar.

Ailesiyle olan ilişkisini incelediğimizde; kendisine yetemeyeceğini düşünerek annesi aşırı korumacı, babası ise dışlayıcı bir tutum sergilediği fark ediliyor. Babası konuşmaya çalışırken çıkardığı seslerden utandığı ve engelli bir çocuğunun olması sorumluluğunu almak istemediği için evi terk ediyor, annesi de bu gerçeği bir kadın için terk etti diyerek oğlunu korumaya çalışıyor. Onur'un, babam bile beni dinlemiyorsa kimse dinlemez diyerek genelleme yaptığı ve konuşmaya çabalamaktan vazgeçtiğini anlıyoruz.

Onur'un oldukça agresif tepkileri ve sinirli bir yapısı olduğu göze çarpmaktadır. Grup konuşmalarını takip etmekte zorlanmakta ve bazı durumları anlamadığı için sinirlenmektedir. Zeynep'in evinin önünde çıkan kavga ve protesto sırasında polisi yanlış anlayıp tepki vermesi



olaylarında görüldüğü gibi. Babasının gitmesinden kendini suçlaması ve yaşadığı utanma duygusu da Onur'un agresif davranmasını tetikliyor.

Anlamadan sinirle tepki verdiği zamanlar, Zeynep'in de iletişimlerinde engellenmişlik hissederek Onur'a agresif davrandığı görülüyor.

Toplumsal 'engelli kişinin ancak engelli bir kişiyle birlikte olması' gerektiği yargısını Onur ve Zeynep üzerinde de hissediyoruz. Zeynep'in arkadaşlarının bakışını 'sağır olmasa yakışıklı çocukmuş', 'herkes biter diyordu, büyük sürpriz yaptınız', 'benim bir tane bile anormal ilişkim olmadı' ifadeleri yansıtıyor. Onur'un annesi ise Zeynep'i ilk gördüğünde işaret diliyle konuşuyor ve işaret dili öğrenmeye başladığında Zeynep'e 'insan ilk başta hevesli oluyor ama sonra geçiyor' diye yaklaşıyor. Zeynep'in ailesi engelli biriyle olduğunu öğrendiğinde ise babası 'biz senin neyini eksik ettik de, eksik bir adamla birlikte oluyorsun' diyerek birlikteliklerine karşı çıkıyor.

"Sana büyük bir sır söyleyeceğim, korkuyorum senden"

Herkes korkuyor:

Onur ağzından çıkabilecek garip seslerden utanıp konuşmaktan,

Zeynep'in terk etmesinden,

engeli yüzünden mesleğiyle ilgili bir iş bulmaya çalışırken atılmaktan korkuyor.

Zeynep tekrar iş değiştirmekten,

iş arkadaşları da işsiz kalmaktan korkuyor.

Onur'un annesi çocuğunun üzülmelerinden,

Kamuran evden çıkmaktan korkuyor.

Herkes, herkesten korkuyor...

Bir gün,

Kamuran dışarıya adım atıyor,

Onur'un annesi, oğlunun gerçekleri bilmesiyle

yüzleşiyor,

Çağrı merkezindeki çalışanlar haklarını savunuyor,

Onur Zeynep'e güvenerek onun yanında

konuşmaya çalışıyor

Zeynep Onur'un kapısını tekrar çalıyor.

İletişim kurmak herkes için bazen korku gibi olumsuz duygular barındırıyor olsa da;

zamanla yine başkalarından destek alarak

güveniyoruz. Bir gün kapı çalıyor ve *"Ceketimi burada unutmuş olabilir miyim?"* diye soruluyor.

Kim bilir kaç kez çalınıyor? Yavaş yavaş yaşadıkça

öğreniliyor; korkmadan adım atmak, çalışmak,

konuşmak, sevmek...

Sehile KURT

Marmara Üniversitesi

TEKNOLOJİNİN ÇİFT, AİLE İLİŞKİSİ VE İLETİŞİME ETKİSİNE DAİR BİR RÖPORTAJ

Bize biraz kendinizden ve alanda yaptıklarınızdan bahseder misiniz?

Ben Nesteren Gazioğlu. Koç Üniversitesi psikoloji bölümü mezunuyum. Şuanda Maltepe Üniversitesinde doktora bitirmek üzereyim. Doktora tez konum internet bağımlılığı üzerine, bir araştırma yapıyorum. Orta ve geç yetişkinlikteki internet kullanımı inceliyorum. İnternet bağımlılığı benim özel ilgi alanlarımdan bir tanesi. Bunun yanı sıra 2009 yılında açtığım aile psikolojik

danışmanlık merkezinde ergen, yetişkin çift ve ailelerle çalışmalarımı sürdürüyorum. Bunun dışında çift aile terapileri derneği yönetim kurulu üyesiyim. Aynı zamanda Parents dergisinde düzenli olarak köşe yazılarımı sürdürüyorum. Bir yandan da Maltepe Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi ve Eğitim Fakültesinde Psikoloji alanında dersler veriyorum. Öğretim görevlisi olarak çalışıyorum.



Hızla gelişen teknolojinin iletişime, çift ve aile ilişkilerine olumlu etkileri nelerdir?

Teknoloji herhangi bir ürünün herhangi bir objenin zaman içerisindeki değişimidir. Diyelim ki çamaşır makinası. Çamaşır makinasının eski haliyle şu anki arasında büyük bir fark var. Esasında bu bir teknolojik gelişimdir. Aynı şekilde iletişim ve etkileşim alanlarında da teknoloji gelişmeye ve araçlar olarak yaşantımızı kolaylaştırmaya devam ediyor. Örneğin telefonlar. Eskiden farklı bir telefon sistemi varken şimdi görüntülü konuşabildiğimiz birbirimizle anında temas halinde canlı yayınlar yapabildiğimiz cihazlarımız mevcut. Bunlar tabi ki teknoloji olarak hayatımıza yansıyor. Teknoloji, bu kadar yoğun tempolar içerisinde hayatımızı kolaylaştırıyor. En büyük avantajlarından bir tanesi bu. Hem iletişimi hem zamanı kolaylaştırıyor. Örneğin eskiden biz yolda kaybolurduk. Bulmaya çalışırdık. Sürekli sağa sola sorardık nerede diye. Şimdi bir konum paylaşarak hemen birbirimizi bulabiliyoruz. Teknoloji bir yandan da insan ilişkilerine de olumlu yönde katkı sağlayabiliyor. Örneğin uzak yerlere giden çiftler eskiden birbirlerinden haberdar olamazken şimdi anında fotoğraf paylaşabiliyorlar. “Bak buraya geldim. Seni çok özledim.” diyerek kalp gönderebiliyorlar. Emojiler vasıtasıyla duygularını birbirlerine aktarabiliyorlar. Bu anlamda ilişkinin sürdürülmesine katkı sağlayan olumlu yönleri var.

Bunların yanı sıra olumsuz etkileri nelerdir?

İnsanların normal yaşamdaki iletişim becerileri yavaş yavaş sönmeye başladı. İnsanlar nasıl başa çıkacaklarını, çatışma ortamında ne yapacaklarını bilemeyebiliyorlar. Göz göze temas kurup nasıl iletişim kuracakları noktasında sıkıntı yaşamaya başladılar. Bu sebepten dolayı ilişkiler genellikle mesajlar üzerinden yürümeye başladı. Tartışılacak konular, hayal kırıklıkları yüz yüze gelip anlatılması gereken bütün meseleler mesajlar üzerinden yazılıyor. Kızgın yüzler gönderilebiliyor,

büyük harflerle bağışmalar, çağrışmalar hepsi sanal dünya üzerinden gidiyor. Burada kayıp olan şey duygu. Sanal ortamda duygunun akması çok zor. Duygu akmadığı içinde çiftler çok hızlı biçimde birbirlerinden ayrışabiliyorlar, kopabiliyorlar. Bir anda bitti artık bu ilişki deyip facebooktan birbirlerini ilişkisi yok haline getiriyorlar. Birbirlerini engelliyorlar. Engellediği kişi nasıl ulaşabilecek, nasıl kendini anlatabilecek, nasıl temas kurabilecek? Ulaşım kapıları bir anda kapanmaya başlıyor. Tabi bunlarda teknolojinin sert yönleri olabiliyor. Bir yönden de bağımlılık noktası var. Bireylerden bir tanesi teknolojiyi bağımlı halde kullanıyorsa ilişkiyi olumsuz şekilde etkiliyor. Bağımlı olan birey bütün yatırımını, zamanını, parasını, enerjisini sanal ortama adamaya başlıyor ve ilişki normal gerçek yaşantıda ortadan kaybolmaya başlıyor.



Peki bu bahsettiğiniz olumlu ve olumsuz etkiler çiftlerin çocuklarıyla olan iletişimi ne yönde etkiler?

Hem olumlulardan hem de olumsuzlardan bahsettik. İkisini bir harmanladığımız zaman ortaya çıkan tabloda aileyi düşünmek, aileyi baz almak gerekiyor. Bu tablo içerisinde ailede etkilenen başka bireylerde var. Yani bu çiftin dışında

çocuklarda var. Çocuklar ebeveynlerini model alıyorlar. Ebeveynler nasıl bir iletişim modeli sergiliyorsa çocuklarda benzer bir iletişim modeli üzerinden gitmeye yöneliyorlar. Örneğin ebeveynler sert mizaçlı, birbirlerine bağırarak bir iletişim modeli sergiliyorsa çocuklarda bir süre sonra kendilerini bağırarak ifade etmeye başlıyor. Ebeveynler kendilerini bir cihazın içine geri çekiyorsa çocuklarda bir süre sonra cihaz talep edip kendilerini geri çekmeye başlıyorlar. Bu gibi durumlarda bir salonun içerisinde yan yana oturan, ama hepsinin elinde kendi cihazları olan ve hepsi başka âlemlerde, dünyalarda olan bir aile yapısı karşımıza çıkıyor. Ki aileyi bir arada tutan en önemli unsurlardan bir tanesi de birlikte kaliteli zamandır. Kaliteli zaman candan cana iletişimin kurulduğu, candan cana bağların sağlandığı ve anlayışın daha aktif olduğu sistemdir.

Çiftlerin iletişimi doğrudan etkileyen internet, sosyal medya, oyun bağımlılığı hakkında neler söylemek istersiniz?

İnternet, cihaz, online, ekran bağımlılıkları da normal diğer bağımlılıklarla aynı şekilde tezahür ediyor. Hepsinin farklı isimleri var ama alt yapıya baktığımızda tek söylenebilecek şey bağımlı. Bağımlı bireyler o cihazın yoksunluğu sırasında kriz geliştirmeye başlıyorlar. Sürekli o cihaza ulaşacakları anı düşlememeye başlıyorlar. İnternette olacakları anı hayal etmeye başlıyorlar. Engelleme yaşadıklarında büyük bir hayal kırıklığı, öfke hissetmeye başlıyorlar. Yani aşırma ve yoksunluk belirtileri dediğimiz diğer bağımlılıklardaki bütün unsurlar aynı sanal bağımlılıkta da meydana çıkabiliyor. Sanal ve internet bağımlılıklarının farklı bir yönü ise biraz geç tespit edilebiliyor. Örneğin bir alkolik karşımıza çıkarsa davranışlarından kokusundan, hal ve tutumlarından anlarız ki bağımlı. Ya da bir madde bağımlısı çıkarsa çok çabuk tespit edebiliriz. Ancak internet bağımlısı bireylerin tespit edilmesi çok uzun zaman

alabiliyor. Aile içerisinde anne “Bizim çocuk da ergenliğe girdi. İnternette biraz fazla vakit geçiriyor, odasından çıkmıyor.” diyor. Esasında kişi orada bağımlılık üzerinde tecrübesini arttırıyor. Bağımlı olduğu objeyle iç içe geçmeye başlıyor. Tespit edildiği zamanlarda alt yapılarına bakmamız gerekiyor. Sanal ortamda bağımlılığın alt türleri var. Online oyun bağımlılığı mı, online sex bağımlılığı mı, online alış veriş bağımlılığı mı, online ilişki bakımlılığı mı alt kategorisi nedir ona bakmak gerekiyor. Kişi sanal dünyayı kullanarak gerçek yaşantıdan kaçmış oluyor.

İletişim sorunlarını veya eksikliğini o şekilde telafi mi etmiş oluyor?

Yani normal yaşantı içerisinde bir problemi, sıkıntısı var. İletişimle ilgili olabilir. Çözemediği büyük bir problemi olabilir. Ama normal yaşamla iletişim ve bağ kurup bunu çözmek yerine sanal dünyaya kaçıyor. Diyelim ki cildimde yara çıkmaya başladı. O yara bakmam gerekiyor. O yarayı araştırmam gerekiyor ki o yarayı tedavi edebileyim. Ama o yaranın üzerine bir saat koyarsam, kıyafet koyarsam ve sürekli kapatırsam o yara orada büyümeye devam eder. Bireylerde normal yaşantıdaki problemlerine bakmıyorlar, orayı kapatıyorlar. Sanal dünyaya kaçıp kendilerini rahatlatıyorlar. Ama oradaki yara, gerçek hayattaki problem orada durmaya ve büyümeye devam ediyor. Problem büyüdükçe birey daha da fazla sanal dünyaya kaçıyor.

Bu bahsettiğiniz bağımlılıklar sebebiyle size başvuranlar oluyor mu?

Gün geçtikçe internet bağımlılığı dile gelmeye başladı. Halk arasında konuşmaya ve adlandırılmaya başlandı. Zaman zaman yanlış da adlandırılıyor tabi. Benim eşim internet bağımlısı oldu diyorlar ama gerçekten kriterlere baktığımızda bağımlı olmadığını görüyoruz. Fakat azımsanmayacak kadar sayıda bireylerinde internet ve ekran bağımlısı olmaya başladığını görüyoruz.

Bu ilişkileri de negatif yönde etkilemeye başlıyor. Özellikle çocuksuz olan bireylerde farklı şekilde çıkabiliyor. Yeni evleniyorlar. Aynı ev içerisinde yaşamaya başlıyorlar. Sonrasında şöyle bir cümle duyuyoruz: “Benim eşimde evlendikten sonra kendini bilgisayara, televizyona verdi.”. Televizyonda, bilgisayarda ekran bağımlılığıdır. Bazen de şunu görüyoruz aile içerisinde çocuklar kaçıyor. Sürekli telefon elinde oyun oynuyor. O zaman şunu sormak gerekiyor: “Aile içerisi çok mu eğlenceli ki onlar kaçıyor?” Yani aile içerisinde bir problem, sıkıntı var ki oradan kaçıyorlar. Neden kaçtıklarını bulmak gerekiyor. Asıl sıkıntı burada. Çift ilişkisinde başvurular sırasında bağımlılıklar semptom olarak karşımıza çıkıyor. Daha derine baktığımızda başka temel problemlerle karşılaşıyoruz. Yani vücudumuza bir virüs girdiğinde bu bizde semptomlar yapar. Burnumuz akar, gözümüz sulanır. Ama bunların hepsini yapan bir virüstür. Eğer biz göz akması, burun akmasına müdahale edersek virüs orda durmaya devam ettiği müddetçe başka şekilde çıkacak. Baş ağrısı yapacak. O yüzden temel mesele bu bağımlılığa iten alt faktörü tespit etmekten geçiyor.

Genelde çiftler hangi noktada terapiye gidiyor veya size göre ne zaman gelmelidir?

Genellikle bireyler ilk etapta sıkıntılarını, problemlerini kendileri çözümlmeye çalışıyorlar. Tek taraflı bir çaba olabiliyor bazen. Yani bir taraf diğer tarafı kontrol altına almaya ve değiştirmeye çalışıyor. Fakat öbür kişi değişmekle ilgili herhangi bir adım atmıyor. Çünkü işbirliği olması gerekiyor. %50 %50 iki tarafında işbirliği sağlaması gerekebiliyor. İş birliği sağlanamayan durumlar bu sefer daha şiddetli tartışmalara yol açabiliyor. Ve bu şiddetli tartışmalar sonrasında da zaman zaman ani bir boşanma kararı, aile içerisinde duygusal ya da fiziksel şiddet ortaya çıkabiliyor. Burada çiftlerin yapması gereken şey kendi kişisel farkındalıklarını

geliştirmesi gerekiyor. Benim şuan günlük yaşamdaki problemlerim ne, beni memnun eden şeyler ne, memnun etmeyen şeyler ne, benim partnerimden beklentilerim ne sorularına bireysel olarak net bir yanıt vermeleri gerekiyor. Bazen çok kontrolcü yapıda olan partner sürekli olarak karşısındakine “ kalk o bilgisayarın başından” diyebilir. Ve karşısındaki kişi sadece bilgisayarda biraz zaman geçiren, bağımlı olmayan birisi bile olabilir. O yüzden ilişkideki çiftin alt dinamiklerine bakmak gerekiyor. Eğer ilişki içerisinde bireyler kendilerinin çözümlenemediği problemle karşılaşıyorlarsa hemen başvurmaları gerekiyor. Çünkü problem büyümeden daha da karmaşıklaşmadan kısa bir şekilde analiz edip ortaya ilerlenecek yol haritası çıkartılabiliyor. Ama eğer problem kemikleşmiş haldeyse bu sefer çalışma süresi, alanda daha fazla uzamış oluyor.

Biz öğrencilere neler tavsiye edersiniz?

Öğrencilere tavsiyem şu: Öğrenciler teknolojisiz olamaz. Öğrenciler özellikle gençler teknolojiyi kullanacaklar. Çünkü herkes bu teknolojinin içerisinde doğdu. Özellikle 90 ve sonrası bütün kuşak hepsi teknolojinin içerisine doğdu. E teknoloji olmadan yaşamaları çok zor. Mesela ben doğduğumdan beri şemsiye var. E şemsiye olmadan yaşar mıyım? Yaşarım ama şemsiye varken niye kullanmayayım gibi bir durum esasında. Sizlerde teknolojinin içine doğan bireyler olduğunuz için teknolojiyi kullanacaksınız ve kullanmanızda gerekiyor. Hatta bu devirde çok ekolojik yetişen bazı çocuklarla karşı karşıya kalıyoruz. Teknolojiye hayır, her şey organik olmalı diyorlar. Ama bir süre sonra bu kişilerinde normal yaşam becerilerinde sıkıntı yaşadıklarını görüyoruz. Onlarda sıkıntı yaşayıp terapiye başlayabiliyorlar. Bu durumda teknolojiyi kullanacağız ama teknolojinin bir araç olduğunu unutmayacağız amaca dönüştürmeyeceğiz. Eğer kendimizde git gide artan

bir teknoloji kullanma ihtiyacı hissediyorsak, doyumsuzluk yemeyen bir kullanım ihtiyacı hissediyorsak, 1 saat oynarken bu süre 5 saate çıkıyorsa, internet olmadığı anda panik kaygı

hissediyorsak, sürekli internette olma düşlemi yaşıyorsak o zaman biraz kendimizi sorgulamamız ve ne yöne gittiğimize bakmamız gerekiyor.

Feyza Nur PÜSKÜLLÜ
Maltepe Üniversitesi

DÜNYAYI “ŞİDDETSİZ İLETİŞİM” DİLİ KURTARACAK!

Kitabın Adı

• Şiddetsiz İletişim

Kitabın Yazarı

• Marshall B. Rosenberg

Sayfa Sayısı

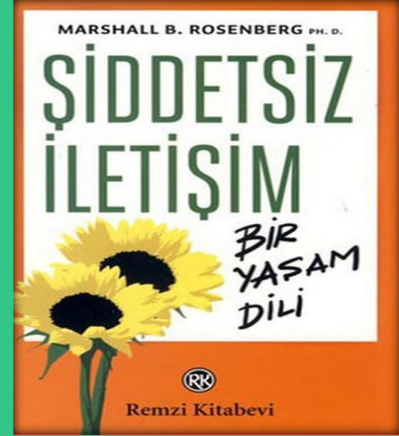
• 232

Fiyatı

• 12,78 TL

Yayınevi

• Remzi Kitabevi



Kitaba önsöz yazan Şiddetsizlik İçin M. K. Gandhi Enstitüsü'nün kurucu başkanı Arun Gandhi sözlerine “1940’larda ırk ayrımcılığı yapan Güney Afrika’da koyu tenli bir kişi olarak büyümek hiç kimsenin hoşuna gidecek bir şey değildi. Özellikle de günün her anında derinizin rengi size kabaca hatırlatılıyorsa...” diye başlar. Biraz düşününce 2017’de de ırk, din, dil ayrımcılığı yapan bir ülkede, dünyada yaşamının hiç hoş bir şey olmadığını hissettim.

A. Gandhi çoğu zaman içimizdeki şiddeti kabul etmeyiz çünkü bu konuda cahiliz. Şiddet kavga, cinayet, savaş, dayak demektir ve bu yüzden şiddet barındıran biri olmadığımızı varsayarız, der. Halbu ki **fiziksel şiddetin ateşini körükleyen şey pasif şiddettir.**

Çoğu kişi, dünya acımasız bir yerdir ve hayatta kalmak istiyorsan sen de öyle olmalısın der. Ancak dünya biz ona ne anlam yüklediysek odur. Eğer “biz” değişirsek dünya da değişir. **Kendimizi değiştirmek de dilimizi ve iletişim yöntemlerimizi değiştirmekle başlar.** Kitap da

bize “Şiddetsiz İletişim Dili”ni kullanmayı aşama aşama anlatıyor.

Kitabın içeriğinden bahsetmek gerekirse, on üç bölümden oluşuyor. Her bölümün başında o bölümün içeriğinde anlatılacaklar ile ilgili şiir ya da şarkı sözleri bulunuyor. Üstelik bunların bir kısmı da kitabın yazarına ait.

Yazar şiddetsiz iletişimi “**Şiddetten arındığında yüreğimizde doğal olarak var olan şefkat hali**” gibi naif bir ifade ile tanımlar. Bu dil, direnç gösterme, savunmaya geçme, yargılama ve şiddet

içeren tepkileri en aza indirip; gözlemleri, hissedilenleri ve ihtiyaçları açığa çıkarmayı amaçlıyor.

Yazar **şiddetsiz iletişimin dört ögesinin:** Gözlem, duygu, ihtiyaçlar, istek/ rica

olduğunu söyler. Şiddetsiz iletişimin **ilk kısmı** kendimizi bu dört ögeyi içerecek şekilde ifade etmek **ikinci kısmı** ise dört öge aracılığı ile karşımızdakini empati ile dinlemektir.



Kitabın her bölümü birbiri ile bağlantılı ve birbirinden kıymetli fikirleri sunsa da “Şiddetsiz İletişimde Takdiri İfade Etme” ile ilgili olan bölümün beni çok etkilediğini belirtmek isterim. Çünkü her insan gibi takdir edilmeye ihtiyaç duysam da övgü ya da takdirle karşılaştığımda ne yapacağını bilemeyip, mahcubiyetle “önemli değil, estağfurullah” deyip konuyu kapatmaya çalışanlarımdır. Kitabın bu bölümü bana “**takdiri zarafetle kabul etme**” yolunu gösterdi.

Kitap, çevirinin başarısından da kaynaklı olarak, oldukça akıcı ve etkili bir dile sahip. Ancak okunan bölümlerin özümsemesi için bitirmek biraz zaman alabiliyor.

Her açıdan çok beğendiğim ve elimden gelse herkesin okumasını sağlayacağım kitapla ilgili yazımı kitabın içindeki, Fransız yazar ve gazeteci Georges Bernanos’a ait şu sözler ile bitirmek istiyorum.

“Uzun zamandır düşünüyorum da eğer bir gün imha tekniklerinin giderek etkinleşmesi, hepimizin dünyadan silinip yok olmasına neden olursa bunun asıl sorumlusu ne zulüm, ne zulmün ortaya çıkardığı öfke olacaktır. **Asıl sorumlu, modern insanın tepkisizliği, sorumsuzluğu ve her talimatı büyük bir itaatle kabullenmesi olacaktır...**”

Havva Merve
BEKTAŞ



KOMİKLİ-KORKUNÇLU VE CİRHİNLİ BÖLÜM

Komikli Bölüm

Öncelikle şunu belirtmeliyim ki bu bölüm çok iyi espriler içermemekte, sadece yüzünüzde tebessüm oluşturmaya hedeflemektedir.

Hemen herkes bir kere de olsa sevgilisine, hocasına, ya da ebeveynlerinden birine yanlış mesaj atmıştır. Şimdi yanlış mesaj gönderildikten sonra vücudumuzda gerçekleşen fiziksel ve psikolojik değişimleri inceleyeceğiz.

1. Acı bir yüz ifadesi eşliğinde söylenen argo sözcükler, başını duvarlara vurma, kişi yatakta ise başını yastığın altına sokarak kendini boğma girişiminde bulunma gibi davranışlar görülür.
2. İnkâr: Bu evrede “yoo, gitmedi ki mesaj, görmemiştir yaa” gibi inkâr ifadeleri kullanılır. Yüzde ciddiyetini koruyan ama aynı zamanda umutlu bir ifade vardır.
3. Açıklama: Bu evre gözyaşları eşliğinde telefona odaklanarak genellikle en hızlı yalan söyleme ve mesaj gönderme rekorunun kırıldığı evredir.
4. Kuzenim yazmış evresi: Bu evre en saçma bahanelerin üretildiği ve genelde hemen ardından karşı taraftan azar ıstittiği, sosyal medyadan engellendiği ya da uzun süre harçlık alamayacağının sinyalini aldığı evredir.
5. Kabullenme: Kabullenme evresinde kişi öz saygısını yerle bir edecek derecede yaratıcı küfürler eder ve telefonu öfkeyle bir kenara savurur. Son olarak yatağına uzanıp ölmeyi bekler.

Teknolojik gelişmelerle birlikte bu sorun da ortadan kalkacak gibi görünüyor. Instagramda gönderdiğiniz mesajı alıcı tarafından okunmadan sildiğinizde alıcı o mesajı göremiyormuş. Hatta bu özellik whatsapp’a da geliyor. Bu haberi duyduğumda “ulan bu gelişmeler neden benim ergenliğime denk gelmedi” şeklinde düşüncelere girmiştım. Ancak yanlış mesaj göndermenin yaşı yok sevgili okurlar. Unutmayın, her birey bir yanlış mesaj gönderen adaydır.

Korkunçlu Bölüm

Sevgiliniz sizi terk etti. Bir gün çok şiddetli bir tartışma sonrası bavulunu hazırlayıp çekip gitti. Tabii siz söylediklerinize çok pişman oldunuz çünkü tartışma sırasında tüm *iletişim* kanallarınızı kapatıp öfkeyle ağzınıza geleni söylemişsiniz. Bir gün mesaj attınız:



Tabii sizi bekleyen nükleer başlıklı triplerden ve öfke bombardımanlarından habersizdiniz. Tüm bu kıyamet sahnelerine rağmen birkaç gün sonra onu sizi dinlemeye ikna edebildiniz. Şimdi de sizi dinliyordu ama asla eskisi gibi olmuyordu. Bir gün mesajınızı görmesine rağmen cevap vermedi. Birkaç mesaj daha attınız. Ve şöyle bir mesaj aldınız:

- Bavulumu hazırlıyorum. Sonra sana döneceğim.

Mesajı okuduktan sonra içinde Viyana Filarmoni Orkestrası konser vermeye ve havai fişek gösterileri düzenlenmeye başladı. Sevinçten ne yazacağınızı bilemediniz ve

- Gerçekten mi, buna çok sevindim ☺

Şeklinde bir cevap verdiniz. Hatta öyle sevinçliydim ki gönderdiği soru işaretini önemsemediniz bile. Birkaç saat sonra mesaj attı ve havadan sudan konuşmaya devam ettiniz. Konuşmalar aşırı mesafeliydi ama geri döneceğini söylemişti, kimin umurundaydı ki...

Ertesi gün telefonuna ulaşamadınız. Bütün sosyal medya hesaplarından engellenmişsiniz. Ne olduğunu anlayamadınız ve onun yakın arkadaşını aradınız. Acı gerçeği o an öğrendiniz: Yurt dışına çıkmıştı ve bir daha geri dönmeyi düşünmüyordu.

- Ama bavulunu hazırlamıştı, geri dönecekti.
- Hayır. Bavulunu hazırlıyordu ama sana geri döneceğim derken biraz bekle, bavulumu hazırladıktan sonra mesajına cevap vereceğim demek istemişti.
- Ama nasıl...
- Aslında o mesajı yanlış anlayarak umutlanmış olmasan onun yurt dışına çıkması ve geri dönmeyecek olması seni şimdi olduğu kadar yıpratmayacaktı.

Cirhinli Bölüm

Korkunçlu bölümün başında *iletişim kanallarını kapatmaktan* bahsetmiştik. Şimdi size 2 durum, 2 ruh hali, 2 yaka, 2 fiyasko örneği vereceğim.

Önce

Çok keskin bir çizgiyle yollarınızın ayrıldığı biri var. Bu kişi eski sevgiliniz, eski çok iyi arkadaşınız ya da ikisinin karışımı bir şey olabilir. Onu gördüğünüzde ortadan kaybolmak, kafanızı deve kuşu gibi toprağa gömmek gibi isteklerde bulunuyorsunuz. Tabii bunları yaparken biraz garip davranıyorsunuz. Bir oldu, iki oldu sonra devamı geldi. Artık her gün görüyorsunuz. Artık gözünüz onu aramaya başlıyor sokaklarda. Hatta bir yerden sonra iyice alışıyorsunuz ve eskisi gibi onu görmek size moral vermeye başlıyor. Ama yine de iletişim kanallarınız kapalı.

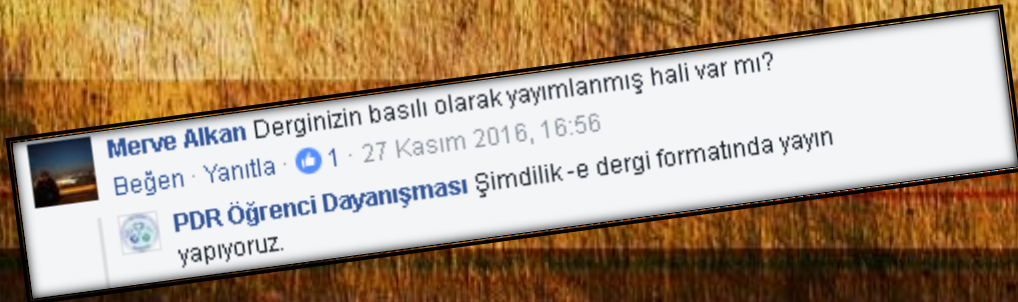
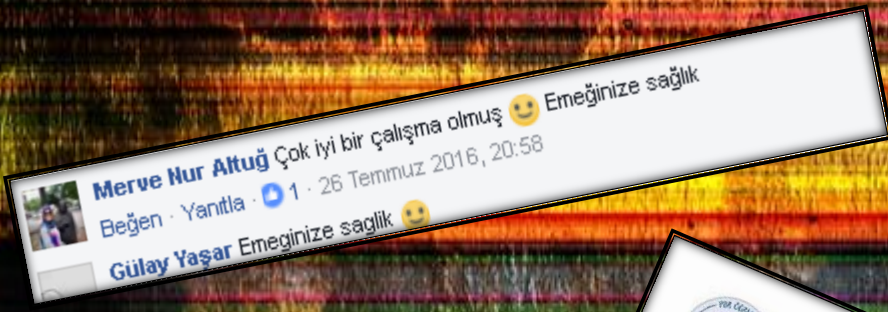
Sonra

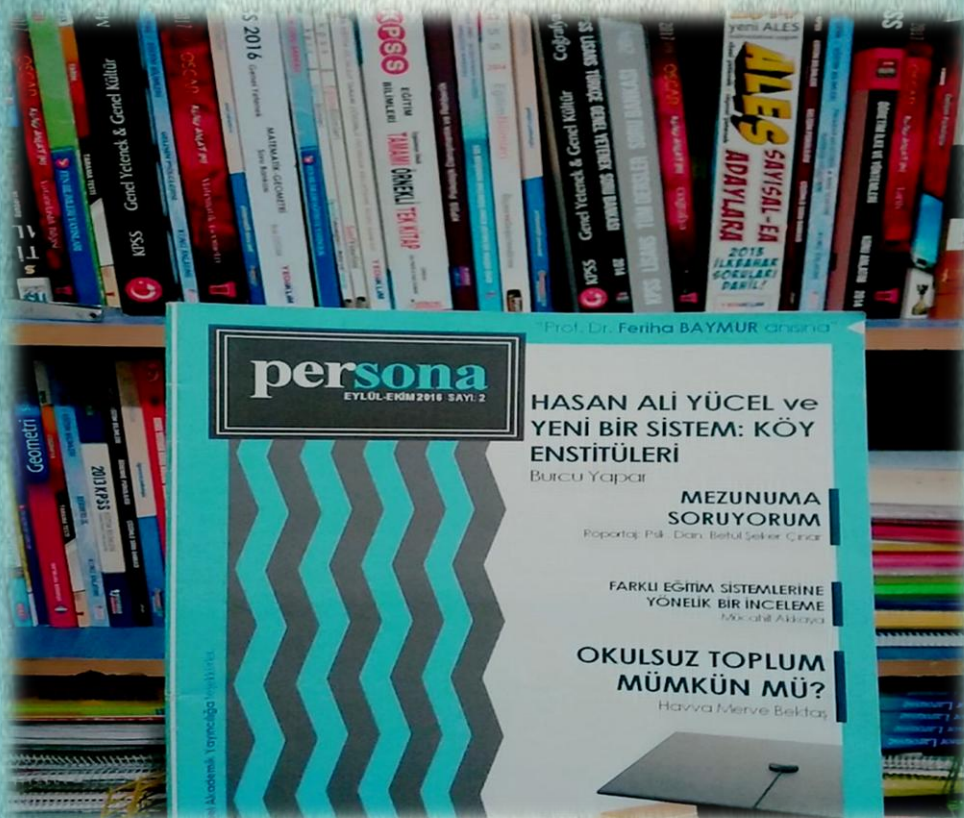
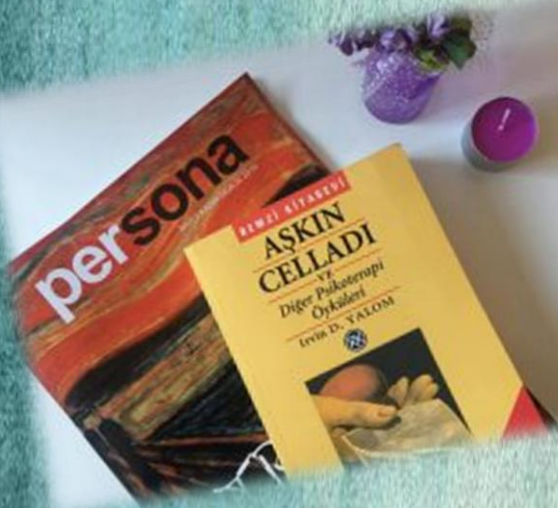
Bir gün onunla aynı ortamda bulunuyorsunuz tesadüfen. Bu kez selam veriyor, onunla konuşuyorsunuz. Evet, eskisi gibi değil tabii ki ama artık daha huzurlusunuz. Çünkü *iletişim kanallarınızı açtınız*. Bu huzur size direkt yüksek moral olarak yansıyacaktır. Hatta biraz abartıp onunla okey bile oynayabilirsiniz. Eğer tüm bunları yaparken hayatınıza normal bir şekilde devam edebiliyorsanız iyileşmişsiniz demektir.

EYÜP CAN YAZICI

Editör

OKUYUCULARIMIZA SEVGİLERLE





KAYNAKÇA

- Acar, N. V. (1998). *Terapötik İletişim*. Ankara: Onur Ofset.
- ACAR, N.V., *Yeniden Terapötik İletişim*, Nobel Yayıncılık, 12. Baskı,2015.
- AKDOĞAN, R.,& Ceyhan, E., *Terapötik İlişkide İnsan Faktörü*, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry 2011; 3(1):117-141
- Boynak H.Alp, *Öğrenme Stilleri*, İstanbul: Beyaz yayınları, 2007
- COREY, G., *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram Ve Uygulamaları*, Tuncay Ergene (çev.), Mentis Yayıncılık, 8. Baskı, 2015.
- CORMIER, S., & Hackney, H., *Psikolojik Danışma Stratejiler ve Müdahaleler*, Pegem Akademi,2. Baskı,2014.
- Cüceloğlu, D. (1997). *Yeniden İnsan İnsana*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Demirci, E. (2002). *İletişim becerileri eğitiminin mesleki eğitim merkezi'ne devam eden genç işçilerin iletişim becerilerini değerlendirmelerine etkisi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ertürk, Y.D. (2004). *Çocuk ve Televizyon Etkileşiminde Aile*, 1. Uluslararası Çocuk ve İletişim Konferansı, 271,277.
- Ertürk, Y.D. & Ayşen A.G. (2006). *Çocuğunuzu Televizyona Teslim Etmeyin*, İstanbul: Nobel Basımevi.
- Gemci, H. (2012). *İlköğretim 8. sınıf öğrencilerine uygulanan etkili iletişim ve empatik beceri eğitiminin öğrencilerin iletişim ve empatik becerilerine etkisinin incelenmesi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Önder, A. & Dağal, B.A. (2006). *Okul Öncesi Çocukların Annelerinin 'Benimle Oynar mısın?' Çocuk Programını Kalite Kriterlerine Göre Değerlendirmesi*, 2. Uluslararası Çocuk ve İletişim Kongresi, 171-184.
- ÖZABACI, N.(Ed.), *Psikolojik Danışmada Beceriler ve Farklı Teknikler*, Vize Yayıncılık, 2014.

Polat, Ç. S. (2011). *Engellere ilişkin kültürel tanımlamaların başka dilde aşk filmi üzerinden incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Postman, N. (1994). *Televizyon: Öldüren Eğlence*, Osman Akınhay (Çeviren), İstanbul: Ayrıntı Yayınları. (Orijinal kitabın basım yılı 1985)

SARI, E., *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi*, Vize Yayıncılık, 2014.

TOPSES, G., & Bulut-Serin, N., *Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri*, Nobel Yayıncılık, 2014.

Yüksel-Şahin, F. (2005). *Grupla iletişim becerileri eğitiminin üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerine etkisi*. Ankara: Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Veznedaroğlu R. Levent, Özgür A. Oytun, 2005, *Öğrenme Stilleri; Tanımlamalar, Modeller ve İşlevler*, Erişim tarihi: 18.01.2017, <http://ilkogretim-online.org.tr/vol4say2/v04s02m1.pdf?ref=syshost.us>

www.facebook.com/OgrPdr
www.twitter.com/OgrPdr
www.instagram.com/pdrogrencidayanismasi

Görüşleriniz ve önerileriniz için
pdrogrencidayanismasi@gmail.com