

BOZÜYÜK

Yıl 1 / Sayı 11 / Şubat 2018

BOZRAM



REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA HİZMETLERİ

ÖZEL EĞİTİM HİZMETLERİ



KAYNAŞTIRMA/BÜTÜNLEŞTİRME YOLUYLA EĞİTİM UYGULAMALARI

ŞUBAT/2018

YIL:1 SAYI:11

KAYNAŞTIRMA/BÜTÜNLEŞTİRME YOLUYLA EĞİTİM UYGULAMALARI

Kaynaştırma/bütünleştirme yoluyla eğitim hizmetleri ile özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin yetersizliği olmayan akranları ile birlikte aynı eğitim ortamlarında karşılıklı etkileşim içinde bulunmalarına olanak sağlanırken, ihtiyaç duydukları destek eğitim hizmetlerinin de sunulması ile öz bakım, günlük yaşam, sosyal, dil ve iletişim alanlarına ait beceriler ile akademik ve mesleki alana ilişkin bilgi ve becerilerin kazandırılması, eğitim amaçlarının en üst düzeyde gerçekleştirilmesi yoluyla yaşamalarını bağımsız ve üretken olarak sürdürmeleri hedeflenmektedir.

Bu nedenle özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin her tür ve kademedeki eğitimlerini destek eğitim hizmetleri de sağlanarak kaynaştırma/bütünleştirme uygulamaları yoluyla sürdürmeleri önem arz etmektedir.

ÜLKEMİZDEKİ KAYNAŞTIRMA/BÜTÜNLEŞTİRME YOLUYLA EĞİTİM UYGULAMALARI

Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği hükümleri doğrultusunda her tür ve kademedeki kaynaştırma/bütünleştirme yoluyla eğitim uygulaması yapılmaktadır. Özel eğitim ihtiyacı olan bireyler, kaynaştırma/bütünleştirme yoluyla eğitimlerini yetersizliği olmayan akranları ile birlikte aynı sınıfta tam zamanlı veya özel eğitim sınıflarında yarı zamanlı olarak sürdürebilirler. Ayrıca ilköğretim programlarının uygulandığı özel eğitim okul ve kurumlarında; yetersizliği olmayan öğrencilerin özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerle aynı sınıfta eğitim görmelerine imkân sağlanabildiği gibi yetersizlikli olmayan öğrenciler için bu okul ve kurumlar bünyesinde ayrı sınıflar da açılarak eğitime erişimleri sağlanabilmektedir.

Kaynaştırma/bütünleştirme yoluyla eğitim uygulamalarının yetersizliği olmayan öğrencilerin de toplumsal yaşamın birçok alanında karşılaşabilecekleri özel eğitim ihtiyacı olan bireyleri tanımalarına, anlamalarına ve bireysel farklılıkları daha kolay kavramalarına olanak sağlamaktadır.

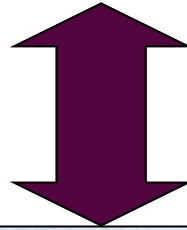
SINIF MEVCUTLARI (EN FAZLA)	EĞİTİM KADEMELERİ	
	OKUL ÖNCESİ Olması Gereken Sınıf Mevcudu	DİĞER KADEMELER Olması Gereken Sınıf Mevcudu
Özel Eğitim İhtiyacı Olan Öğrenci Sayısı 1 ise	20	35
Özel Eğitim İhtiyacı Olan Öğrenci Sayısı 2 ise	10	25

KAYNAŞTIRMA/BÜTÜNLEŞTİRME YOLUYLA EĞİTİM UYGULAMALARI

YERLEŞTİRME ÖNCESİ SÜREÇTE GÖREV VE SORUMLULUKLAR

Öğrencinin belirli bir alanda veya birden çok alanda yetersizliğe ya da yeteneğe sahip olduğu gözlemleniyor ve düşünülüyorsa, eğitsel değerlendirme ve tanılama sürecini başlatmadan önce, öğrencinin eğitimi ile doğrudan ya da dolaylı yoldan ilgili kişilerin birtakım görev ve sorumluluklarını yerine getirip getirmediğinin değerlendirilmesi gerekmektedir. Bu bölümde belirtilen görev ve sorumlulukların yerine getirilmesine rağmen öğrenci için olumlu yönde bir farklılık oluştuğu düşünülüyorsa eğitsel değerlendirme ve tanılama sürecinin başlatılması uygun olacaktır.

The screenshot shows the website interface for the Ministry of National Education (T.C. Millî Eğitim Bakanlığı). The main navigation bar includes 'Bakan', 'Bakanlık', 'Sınavlar', 'Hizmetler', 'Mevzuat', 'Bağlantılar', 'İletişim', and 'Ara'. The sidebar on the left contains 'Ana Sayfa', 'Kurumumuz', 'Özel Eğitim Hizmetleri Bölümü', 'Rehberlik ve Danışma Hizmetleri', 'Resimlerle Kurumumuz', 'Kamu Hizmet Standardı', 'Stratejik Plan', 'RAMDEVU SİSTEMİ', and 'İletişim'. The main content area features a dropdown menu for 'Okul Öncesi Değerlendirme Formu' with the following options: 'Eğitsel Değerlendirme Formları', 'Okul Öncesi Değerlendirme Formu', 'Destek Eğitim Programları', 'İlkokul- Ortaokul Değerlendirme Formu', 'Sunular', 'Lise Değerlendirme Formu', 'Boş BEP Taslağı', and 'Bireysel Gelişim Raporu'. The page also displays various logos and a 'Duyurular' section with news items.



EĞİTSEL DEĞERLENDİRME İSTEĞİ FORMU UYGUN BİR ŞEKİLDE
DOLDURULUP REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİNE
GÖNDERİLMELİDİR.

KAYNAŞTIRMA/BÜTÜNLEŞTİRME YOLUYLA EĞİTİM UYGULAMALARI

SINIF / ALAN /SINIF REHBER ÖĞRETMENİNİN GÖREV VE SORUMLULUKLARI

- ◇ Sınıfınızdaki öğrencilerin ilgi, yetenek, yeterlikleri ile yetersiz olduğu alanlar hakkında bilgi sahibi misiniz?
- ◇ Öğrencilerinizin güçlü ve zayıf yönlerini biliyor musunuz?
- ◇ Akranlarından anlamlı düzeyde farklılık gösterdiğini düşündüğünüz öğrencinin tüm gelişim alanlarındaki düzeyini tespit etmek için değerlendirme yapıyor musunuz?
- ◇ Değerlendirme sürecinde aile ya da ilgili diğer kişiler ile iletişime geçerek görüşme yapıyor musunuz?
- ◇ Ayrıca bu süreçte gelişim ölçekleri, gözlem formları gibi değerlendirme araçlarından yararlanıyor musunuz?
- ◇ Yaptığınız görüşme ya da değerlendirmelere ilişkin elde ettiğiniz sonuçları kayıt altına alıyor musunuz?
- ◇ Öğrencilerinizin eğitim performansları doğrultusunda, sorumlu oldukları eğitim programlarını esas alarak öğretimi yapılacak içeriğin basitleştirilmesi ya da zenginleştirilmesi gibi düzenlemeler yapıyor musunuz?
- ◇ Öğretim sürecinde öğrencilerinizin özelliklerini dikkate alarak alternatif öğretim yöntem ve teknikleri kullanıyor musunuz?
- ◇ Öğretim sürecinde öğrencilerinizin özellikleri ile öğrenme stillerine uygun yöntem ve materyaller kullanıyor musunuz?
- ◇ Öğretim sürecinde sınıfınızdaki tüm öğrenciler için eşit öğretim fırsatları sağlıyor musunuz?
- ◇ Öğretim sürecinde ihtiyaç duyan öğrencileriniz için kısa aralıklarla sık tekrarlara yer veriyor musunuz?
- ◇ Öğretim sürecindeki ifadelerinizin açık ve anlaşılır olduğunu ya da verdiğiniz yönergelerin tüm öğrenciler için anlamlı ve anlaşılır olduğunu düşünüyor musunuz?
- ◇ Problem davranışlarla baş etme ve sınıf yönetimi tekniklerini etkili şekilde kullanabiliyor musunuz?
- ◇ Sınıfınızın fiziki şartlarını öğrencilerinizin öğrenmesini kolaylaştıracak ve erişimlerini arttıracak şekilde düzenleyebiliyor musunuz?
- ◇ Öğretim sürecinde öğrencileriniz için uygun pekiştiriciler kullanıyor musunuz?
- ◇ Öğretim sürecinde olumlu geri bildirimler vererek öğrencilerin öğretimi yapılan konuya motive olmalarını sağlıyor musunuz?
- ◇ Öğretim sürecinde olduğu gibi değerlendirme sürecinde de öğrencilerinizin özellikleri ile eğitim performanslarını dikkate alarak; süre, ortam, yöntem vb. düzenlemeler yapıyor musunuz?

Sınıfınızda akranlarından anlamlı düzeyde farklılık gösterdiğini düşündüğünüz öğrenciniz ile ilgili olarak yukarıda bahsedilen sınıf içi düzenlemeleri yapmanıza rağmen öğrencinizin mevcut durumunda olumlu yönde bir değişiklik gözlemlemiyorsanız öğrenciniz için eğitsel değerlendirme ve tanılama ile ilgili süreci başlatabilirsiniz. Bunun için öğrencinizin eğitim ve öğretim sürecine ilişkin bilgilere yer verdiğiniz süreç değerlendirme raporunu düzenleyerek okul rehberlik servisi ile iş birliği yapmanız gerekmektedir.

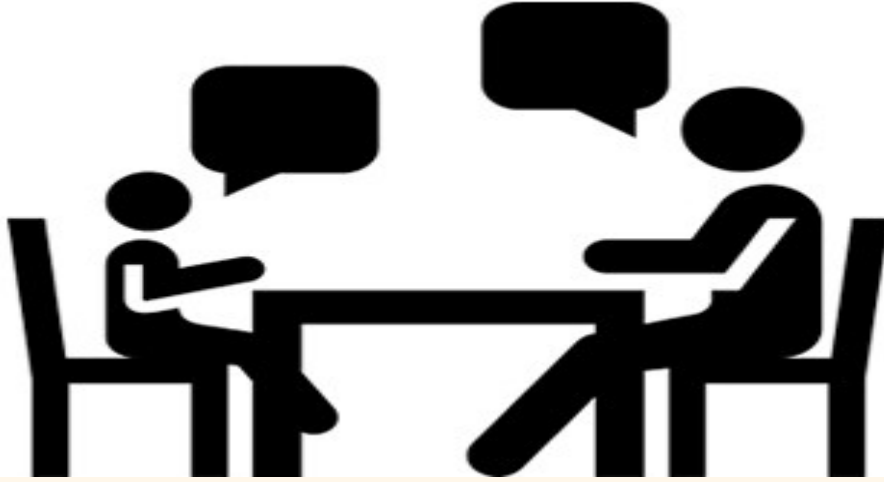


KAYNAŞTIRMA/BÜTÜNLEŞTİRME YOLUYLA EĞİTİM UYGULAMALARI

REHBERLİK ÖĞRETMENİNİN GÖREV VE SORUMLULUKLARI

Rehberlik öğretmeninin özel eğitim ihtiyacı olduğu düşünülen öğrencinin kendisi, ailesi ve öğretmenleri ile görüşmeler yaparak, gözlemlerde bulunarak ya da bireyi tanıma çalışmaları yaparak öğrenci hakkında doğru bilgi toplaması ve süreci koordine etmesi öğrenci açısından büyük önem taşımaktadır. Bu kapsamda öğrencinin eğitim sürecine ilişkin alınacak kararlar da rehberlik öğretmeni tarafından yerine getirilmesi ön görülen görev ve sorumluluklar aşağıda sıralanmıştır.

- * Öğrenci, veli, öğretmen/öğretmenler ile okul yönetimi arasında olumlu iş birliği kurulması ve tarafların koordinasyon halinde olmalarını sağlamak üzere çalışmalar yürütüyor musunuz?
- * Bireyi tanıma çalışmaları kapsamında elde ettiğiniz bilgileri öğrencinin yararı ve mesleğin etik ilkeleri gözetilerek öğretmen/öğretmenler ve/veya okul idaresi ile paylaşıyor musunuz?
- * Rehberlik servisinin görev ve sorumluluk alanına giren konularda öğrenciye, veliye ve/veya öğretmene destek sağlıyor musunuz?



- * Öğrencinin durumunun değerlendirileceği toplantılara katılarak görüş ve önerilerinizi ifade ediyor musunuz?

OKUL İDARESİNİN GÖREV VE SORUMLULUKLARI

Okul idaresince yerleştirme öncesi sürece dair öğrenci ile ilgili olarak gerekli tedbirleri alınıp alınmadığının, yapılması gereken düzenlemelerin yapılıp yapılmadığının değerlendirilmesi öğrenci için alınacak kararlar açısından çok önemlidir. Okul idaresi tarafından bu değerlendirmenin yapılmasına katkı sunacağı düşünülen hususlar aşağıda sıralanmıştır.

- Öğretmenlerin öğrencilerin eğitim ihtiyaçları ile özelliklerini dikkate alan sınıf içi uyarlamalar yapıp yapmadıklarını değerlendiriyor musunuz?
- Öğretmenlere sınıf içi fiziksel düzenlemeler ile materyal uyarlamaları yapmaları konusunda destek sağlıyor musunuz?
- Öğretmenlerin özel eğitim alanına ilişkin mesleki gelişimine katkı sunacak faaliyetler planlıyor musunuz?
- Öğrencinin eğitiminden sorumlu kişiler arasında iş birliği yapılması ve koordinasyon sağlanması konusunda çalışmalar yapıyor musunuz?
- Öğrencilere ilişkin değerlendirme yapılmasını sağlamak üzere okuldaki birim/ kurul/ komisyonların toplanmasını sağlıyor musunuz?
- Birim/ kurul/ komisyonlarda alınan kararların uygulanmasına ilişkin iş ve işlemlerin yürütülmesini takip ediyor musunuz?

Bu kapsamda ön görülen çalışmaların yürütüldüğünü düşünüyorsanız öğrenci için eğitsel değerlendirme ve tanılama yapılması ile ilgili resmî süreç başlatılabilir.

KAYNAŞTIRMA/BÜTÜNLEŞTİRME YOLUYLA EĞİTİM UYGULAMALARI

YERLEŞTİRME, İZLEME VE DEĞERLENDİRME SÜRECİ

YERLEŞTİRME ÖNCESİ EĞİTSEL DEĞERLENDİRME VE TANILAMA SÜRECİNDE İZLENMESİ GEREKEN BASAMAKLAR

Öğretmen/öğretmenler, veli ve okul idaresi tarafından alınan tüm tedbirlere rağmen akranlarından farklı eğitim ihtiyaçları olduğu ve farklı gelişim gösterdiği düşünülen öğrenciler için yaklaşık olarak bir dönemi bulan izleme ve değerlendirme süreci sonunda RAM'a yönlendirme yapılmakta ve öğrencinin özel eğitim ihtiyacı olup olmadığı değerlendirilmektedir. Bu kapsamda eğitsel değerlendirme ve tanı- lama sürecinde takip edilen aşamalar aşağıda açıklanmıştır.

- ◆ Öğretmen/öğretmenler tarafından öğrencinin durumuna ilişkin bilgileri içeren süreç değerlendirme raporunun hazırlanması,
- ◆ Süreç değerlendirme raporunun rehberlik servisine iletilmesi,
- ◆ Öğrenci ile ilgili değerlendirme yapılabilmesi için okul idaresinin rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri yürütme komisyonunu toplaması,
- ◆ Rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri yürütme komisyonu tarafından öğrenciye ilişkin değerlendirme yapılması ve RAM'a yönlendirilip yönlendirilmeyeceğine karar verilmesi,
- ◆ Öğrenci velisinin alınan karar doğrultusunda bilgilendirilmesi ve görüşlerinin alınması,
- ◆ Velinin bilgisi dâhilinde eğitsel değerlendirme istek formunun doldurulması,
- ◆ Okul idaresince resmî işlemlerin başlatılması ve konuya ilişkin belgelerin RAM'a gönderilmesi,
- ◆ RAM'da öğrencinin eğitsel değerlendirme ve tanılmasının yapılacağı tarih ve saate karar verilmesi ve buna ilişkin velinin bilgilendirilmesi,
- ◆ İhtiyaç halinde öğrencinin tıbbî tanısının yapılabilmesi için velinin ilgili sağlık kuruluşuna yönlendirilmesi,
- ◆ Planlanan zamanda öğrencinin eğitsel değerlendirme ve tanılmasının yapılması,
- ◆ Eğitsel değerlendirme ve tanılama sonuçlarına göre Özel Eğitim Değerlendirme Kurulu Raporunun düzenlenerek öğrencinin uygun eğitim ortamına yönlendirilmesi,
- ◆ İl/ilçe özel eğitim hizmetleri kurulu tarafından, Özel Eğitim Değerlendirme Kurulu Raporu doğrultusunda öğrencinin uygun resmî okul/kuruma yerleştirilmesine karar verilmesi ya da bulunduğu okulda kaynaştırma/bütünleştirme yoluyla öğrenimine devam etmesi kararının alınması,
- ◆ İl/ilçe özel eğitim hizmetleri kurulu tarafından alınan yerleştirme kararının okula, veliye ve öğrencinin eğitsel değerlendirme ve tanılmasının yapıldığı RAM'a gönderilmesi ile bu sürece ilişkin iş ve işlemler tamamlanmış olur.

KAYNAŞTIRMA/BÜTÜNLEŞTİRME YOLUYLA EĞİTİM UYGULAMALARINA YÖNELİK HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

Tam zamanlı kaynaştırma uygulamaları yoluyla yetersizliği olmayan akranlarıyla aynı sınıfta öğrenim görecektir özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin öğrenimlerini sürdürecekleri sınıflarda eğitim sürecine dâhil edilmelerinden önce tarafların kaynaştırma/bütünleştirme yoluyla eğitim uygulamaları hakkında bilgilendirilmesi gerekmektedir.

Bu kapsamda öncelikle öğrencinin dersine girecek olan tüm öğretmenlerin, özel eğitim ihtiyacı olan öğrencinin, sınıftaki diğer öğrencilerin ve ailelerinin kaynaştırma/bütünleştirme uygulamaları hakkında bilgilendirilmesi bunun yanında öğretmenlerin ayrıca özel eğitim ihtiyacı olan öğrenci ile ilgili eğitim programında, öğretim materyallerinde ve eğitim ortamında yapılabilecek düzenlenmeler hakkında da desteklenmesi gerekmektedir.

Kaynaştırma/bütünleştirme yoluyla eğitim uygulamalarının etkin ve verimli olarak sürdürülebilmesi, bu kapsamda yetersizliği olmayan akranlarıyla aynı eğitim ortamında eğitim alan öğrenci sayının artırılması ve bu uygulamaların yaygınlaştırılması için aşağıda açıklanan hazırlık çalışmalarının yapılması büyük önem arz etmektedir.

- ⇒ Öğretmenin Sürece Hazırlanması
- ⇒ Öğrencinin Sürece Hazırlanması
- ⇒ Diğer Öğrencilerin Sürece Hazırlanması
- ⇒ Özel Eğitim İhtiyacı Olan Öğrencinin Ailesinin Sürece Hazırlanması
- ⇒ Diğer Öğrenci Ailelerinin Sürece Hazırlanması
- ⇒ Eğitim Ortamının Hazırlanması Süreci
- ⇒ Öğretimin Uyarlanması Süreci

KAYNAŞTIRMA/BÜTÜNLEŞTİRME YOLUYLA EĞİTİM UYGULAMALARI

YERLEŞTİRME SÜRECİNDE GÖREV VE SORUMLULUKLAR

Kaynaştırma/bütünleştirme yoluyla eğitim uygulamalarının etkin şekilde yürütülmesinde, eğitim ve öğretim sürecinde özel eğitim ihtiyacı olan öğrencinin eğitim ihtiyaçlarının karşılanmasında sınıf öğretmeninin, alan öğretmenlerinin, sınıf rehber öğretmenin, okul rehber öğretmenin, okul idaresinin birtakım görev ve sorumlulukları vardır. Ayrıca ailelerinde bu süreçte üzerine düşen sorumlulukları yerine getirmesi yoluyla öğrencinin sunulan eğitim hizmetlerinden en üst seviyede yararlanması mümkün olabilecektir. Bu kapsamda aşağıda görev ve sorumluluklara ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

SINIF /ALAN/SINIF REHBER ÖĞRETMENİNİN GÖREV VE SORUMLULUKLARI

- Özel eğitim ihtiyacı olduğu tespit edilen ve sınıfınıza yeni dâhil olan öğrencinizin uyum sürecine ilişkin çalışmaları ilgili öğretmenlerle planlayın ve bunların yürütülmesi için gerekli tedbirleri alın.
- Sınıfınızdaki diğer öğrencileri; özel eğitim ihtiyacı olan öğrenci, özellikleri ve yaşanabilecek durumlar hakkında bilgilendirin.
- Bireyselleştirilmiş eğitim programının (BEP'in) hazırlanmasında BEP geliştirme birimi ile iş birliği yapın.
- BEP'i uygulayın ve değerlendirin.
- Okuldaki aile eğitim çalışmalarına katılın, sınıfınızdaki öğrencilerin ailelerine yönelik aile eğitim çalışmaları gerçekleştirin.
- Öğrencinizin eğitim performansı doğrultusunda başka bir okul/kuruma yönlendirilmesinde, rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri yürütme komisyonu ve BEP geliştirme birimiyle iş birliği yapın
- Öğrencinizin özel gereksinimlerinden dolayı kullandığı kişisel cihaz ve alet var ise bunların kontrolüne ilişkin aile veya uzman kişiden bilgi alın ve gerekli durumlarda öğrencinize destek sağlayın.
- Öğrencinin gelişimine ilişkin rapor hazırlanması, formların düzenlenmesi vb. çalışmalarda diğer öğretmenler ile işbirliği yapın.
- Sınıfınızın fiziki şartlarını öğrencinizin öğrenmesini kolaylaştıracak ve erişimini arttıracak şekilde düzenleyin ya da düzenlenmesi konusunda okul yönetimi ile işbirliği yapın.
- Öğrencinize ilişkin değerlendirme yapılması amacıyla okuldaki birim/ kurul/ komisyonların toplantılarına katılın.
- Öğrenciniz ile ilgili alınan kararların uygulanıp uygulanmadığı takip edin.

REHBERLİK ÖĞRETMENİNİN GÖREV VE SORUMLULUKLARI

- ◆ Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin oryantasyon ve uyum sürecine ilişkin çalışmaları planlayın ve yürütülmesi için gerekli tedbirleri alın.
- ◆ Bireyi tanıma tekniklerini uygulayarak bu kapsamda özel eğitim ihtiyacı olan öğrenci ile ilgili edindiğiniz bilgilerin eğitim ve öğretim sürecinde etkin olarak kullanılmasını sağlayın.
- ◆ Öğrenci, veli, öğretmen/öğretmenler ile okul yönetimi arasında iş birliği yapılması için gerekli çalışmaları yürütün.
- ◆ BEP'in hazırlanmasında BEP geliştirme birimi ile iş birliği yapın.
- ◆ Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin bireysel gelişimini takip edin ve bu amaçla formlar hazırlanmasında BEP geliştirme birimi, öğretmenler ve ilgili personel ile iş birliği yapın.
- ◆ Görev ve sorumluluk alanınıza giren konularda öğrenciye, veliye ve/veya öğretmene danışmanlık desteği sunun.

OKUL İDARESİNİN GÖREV VE SORUMLULUKLARI

- Okul ve sınıfın fiziksel ortamını özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin ihtiyaçları doğrultusunda düzenleyin.
- Öğretmenlerin talep ettikleri araç, gereç ve materyalin temini konusunda gerekli çalışmaları yürütün.
- Öğrencinin eğitiminden sorumlu kişiler arasında iş birliği yapılmasını sağlayın.
- Öğrencilere ilişkin değerlendirme yapılmasını sağlamak üzere okuldaki birim/ kurul/ komisyonları oluşturun.
- Birim/kurul/komisyonlarda alınan kararların uygulanması için gerekli işlemleri yürütün.
- Okulda ihtiyaç duyulan personelin görevlendirilmesine dair çalışmaları yürütün.

AİLENİN SORUMLULUKLARI

- ◆ Çocuğunuz ile ilgili yapılan değerlendirme sürecinde davet edildiğiniz birim/ kurul/ komisyon toplantılarına katılın ve görüşlerinizi bildirin.
- ◆ Çocuğunuzun durumuna ilişkin bilgilendirme yapın ve buna ilişkin belgeleri okul idaresine teslim edin.
- ◆ Çocuğunuzun eğitim ve öğretim sürecinde öğretmenler ve/veya okul idaresi ile iş birliği yapın ve talep edilen doğrultuda destek sağlayın.

DUYGULARI İFADE ETME

ŞUBAT/2018

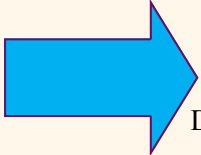
YIL:1 SAYI:11



Günlük yaşamda bireyler iletişim kurmak ve belirli düzeyde de olsa birbirlerini anlamak durumundadır. İnsanın biyolojik, psikolojik ve sosyal yönlerinin olduğu göz önünde bulundurulduğunda karşılıklı anlayışın gelişebilmesi sadece düşünce ve davranışların değil duyguların da duyguların da dikkate alınmasını gerekli kılmaktadır. Kişilerarasındaki sosyal etkileşimin bir parçasını oluşturan duygu, bireyin kendisinin ve diğer insanların duygusal tepkilerini yorumlamasını, gelecek olaylara ilişkin tepkilerini yordamasını, duygusal ifadelerini kontrol etmesini, ayrıca geçmiş olaylara ilişkin duygularını konuşmasını ve paylaşmasını içermektedir.



Sahip olduğumuz hiçbir duygu tesadüfen ortaya çıkmamıştır. Duygular da organlar gibi belirli işlevlere sahip oldukları için evrim süreci boyunca varlıklarını sürdürmüşler ve günümüze ulaşmışlardır. Duyguların genel işlevi doğaya ve topluma uyum sağlamaktır. Uyum sağlamak, bireyin hayatta kalma ihtimalini arttırmaktadır. Örneğin tehlike anında korkar ve kaçarız, böylece sosyal ve fiziksel çevreye uyum sağlayarak hayatta kalma ihtimalimizi arttırmış oluruz.



Duygular fiziksel uyarılma ve davranışsal ifadelerin birleşimiyle oluşan bir çeşit cevap mekanizmalarıdır. Ne- rede yaşarsak yaşayalım, hangi dili konuşursak konuşalım; neşe ve hayal kırıklığı, hüznün ve sürpriz, kıskançlık ve gurur gibi onlarca duygu günlük yaşantımıza eşlik etmektedir. Duygu; belli bir nesnenin, olay ve ya

Herhangi bir duygusal tepkinin önemli bir yönü yaşanan duygunun yoğunluğunu oluşturmaktadır. Duygu yoğunluğu yüksek bireylerin, duygusal uyarıma daha kuvvetli duygusal tepkiler göstermesi beklenmektedir. Dolayısıyla öncelikle duyguların tanımlanması, daha sonra ifade edilmesi ve bu gerçekleştirilirken de yoğunluğunun yaşanması önem kazanmaktadır.

Bireyin duygularını ifade edebilmesi kendisi olma şansını sağlamaktadır. Sağlıklı iletişim kurabil-

menin en önemli fonksiyonlarından birisi de duyguları ifade edebilmektir. Ayrıca duyguları ifade edebilmek ilişkilerde doğal ve samimi olmayı da sağlar. Duygulardaki doğallık sayesinde kişinin kendini ifade etme gücü artacaktır. Bunun sonucunda da mevcut potansiyeli fark etme ve bunu kullanma şansı artmaktadır. Kişi bunları başarsa daha fazla kendisi olarak yaşamına devam eder.

DUYGULARI İFADE ETME

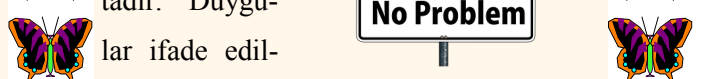
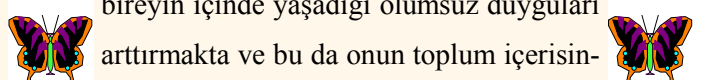
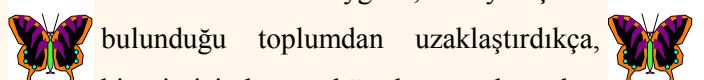
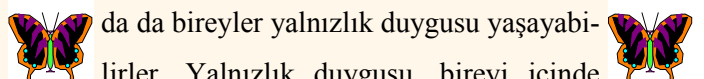
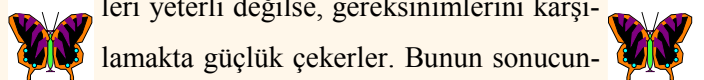
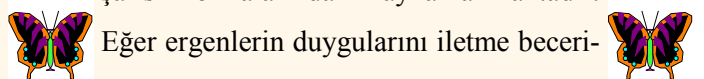
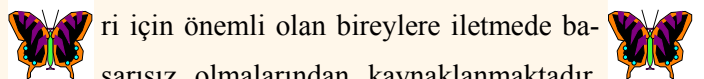
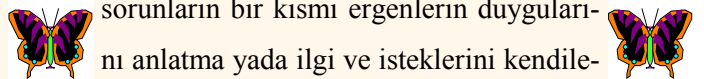
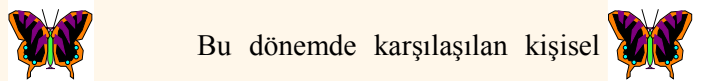
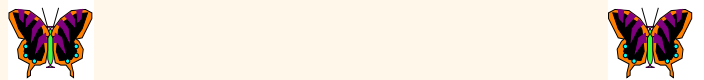
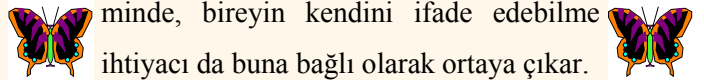
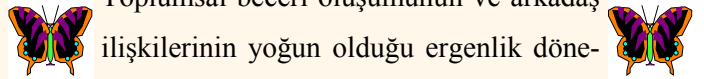
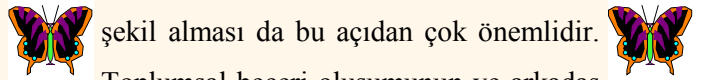
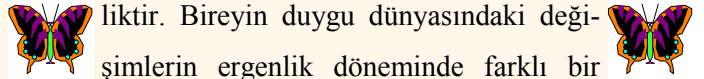
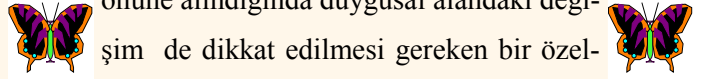
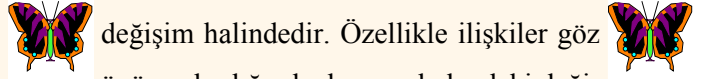
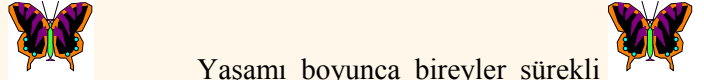
ŞUBAT/2018

YIL:1 SAYI:11

Duygular yaşamın akışı içinde alınabilecek sonsuz sayıda kişisel kararlar arasından seçim yapılmasında çok önemli rol oynarlar. Hangi mesleğin seçileceği, nerede yaşanacağı, kiminle evlenileceği gibi pek çok karar sadece mantığa dayanarak alınmaz. Kişinin doğru kararlar verebilmesi için geçmiş yaşantılarından edindiği duygusal tecrübelerine ihtiyacı vardır. Duyguların farkında olmamak ise, verilecek kararların seçiminde yanlıgının olmasına yol açabilir.



Kişilerin iletişimlerinde başarılı olması için duygularının farkında olması ve bu duygularını karşı tarafa iyi ifade edebilmesi ile olabilir. Duyguları ifade edebilmek kazanılan bir beceri olduğuna göre, sağlıklı iletişim kurabilmek için kişilerin duygularının farkındalığı ve bu farkındalıklarını iletişimlerine aktarmaları önem kazanmaktadır. Bu nedenle duygu yoksunluğu çeken bireylerin bu durumlarının iyi araştırılması iletişim sorunlarının da anlaşılması açısından faydalı olacağı düşünül-



Yaşamı boyunca bireyler sürekli değişim halindedir. Özellikle ilişkiler göz önüne alındığında duygusal alandaki değişim de dikkat edilmesi gereken bir özelliktir. Bireyin duygu dünyasındaki değişimlerin ergenlik döneminde farklı bir şekil alması da bu açıdan çok önemlidir. Toplumsal beceri oluşumunun ve arkadaş ilişkilerinin yoğun olduğu ergenlik döneminde, bireyin kendini ifade edebilme ihtiyacı da buna bağlı olarak ortaya çıkar.

Bu dönemde karşılaşılan kişisel sorunların bir kısmı ergenlerin duygularını anlatma yada ilgi ve isteklerini kendileri için önemli olan bireylere iletmede başarısız olmalarından kaynaklanmaktadır. Eğer ergenlerin duygularını iletme becerileri yeterli değilse, gereksinimlerini karşılamakta güçlük çekerler. Bunun sonucunda da bireyler yalnızlık duygusu yaşayabilirler. Yalnızlık duygusu, bireyi içinde bulunduğu toplumdaki uzaklaştırdıkça, bireyin içinde yaşadığı olumsuz duyguları arttırmakta ve bu da onun toplum içerisinde kendisini ifade etmesini zorlaştırmaktadır. Duygular ifade edil-



No Problem

DUYGULARI İFADE ETME

ŞUBAT/2018

YIL:1 SAYI:11

Bireylerin insan ilişkilerinde sağlıklı ilişkiler kurabilmesi için gerekli olan en temel unsurlardan biri farkındalığın olmasıdır. Farkındalık bireylere bir şeyi nasıl yaptıklarını göstermektedir. Duyguların daha çok farkında olmak, davranışsal tepkileri değiştirmek ve kontrol duygusunu artırmak için önemli bir fırsat oluşturmaktadır. Duygusal farkındalıkta ve duyguları ifade etmede herhangi bir problemin, kişilerarası ilişkiler ve sosyal ilişkiler üzerinde olumsuz etkileri vardır. Duyguların farkındalığı, bireyin kendini ifade etmesi açısından çok yararlıdır. Çünkü fark edilmeyen duygular ve istekler kişiyi yönetir. Fark

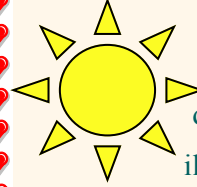


edilen duygu ve istekleri ise kişi yönetir.

Yüksek duygusal farkındalık düzeyi, kişinin çevresini, çevresiyle ilişkisini anlamasını ve sıkıntıyla baş etmesini sağlamaktadır. Duygusal farkındalığı düşük olan bireylerle karşılaştırıldığında farkındalığı yüksek olan bireylerin daha sık pozitif duygu yaşadıkları, kendine saygılarının daha yüksek olduğu, daha dışa dönük oldukları, sosyal olarak daha az kaygılı oldukları



ve daha çok yaşam doyumu belirttikleri görülmektedir.



Duyguların ifade edilmesinde çevredeki insanlarla kurulan iletişimin önemi çok büyüktür. İletişimin daha güçlü olduğu durumlarda insanların duygularını ifade etmeye daha istekli oldukları gözlenmektedir. Ayrıca eğer kişi duygularını açıklamanın önemli olduğuna, ilgi ile dinleneceğine inanıyorsa duygularının ifade etmeye daha fazla istekli olacaktır. Karşı taraftan umursandığımızı fark ettiğimizde kendimizi daha fazla açar ve duygularımızı daha fazla ifade ederiz.



İnsanlar duygularını değişik davranışlarla gösterirler. Bu davranışlarından birisi duygu ifadesinin yüze yansımalarıdır.

Bir çok insan duygularını sözlerle anlatmaktan çok başka yollarla ifade etmeyi tercih eder. Yüz ifadeleri ve beden hareketleri kişinin neler hissettiği ile ilgili fikir verebilir. Yüz, bir dizi hareketi ustaca karşı tarafa aktarabildiği için önemli duygusal ifade kanallarından biridir.

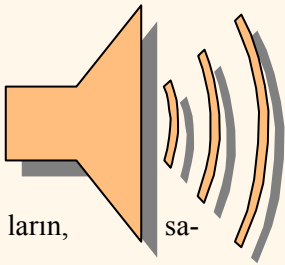
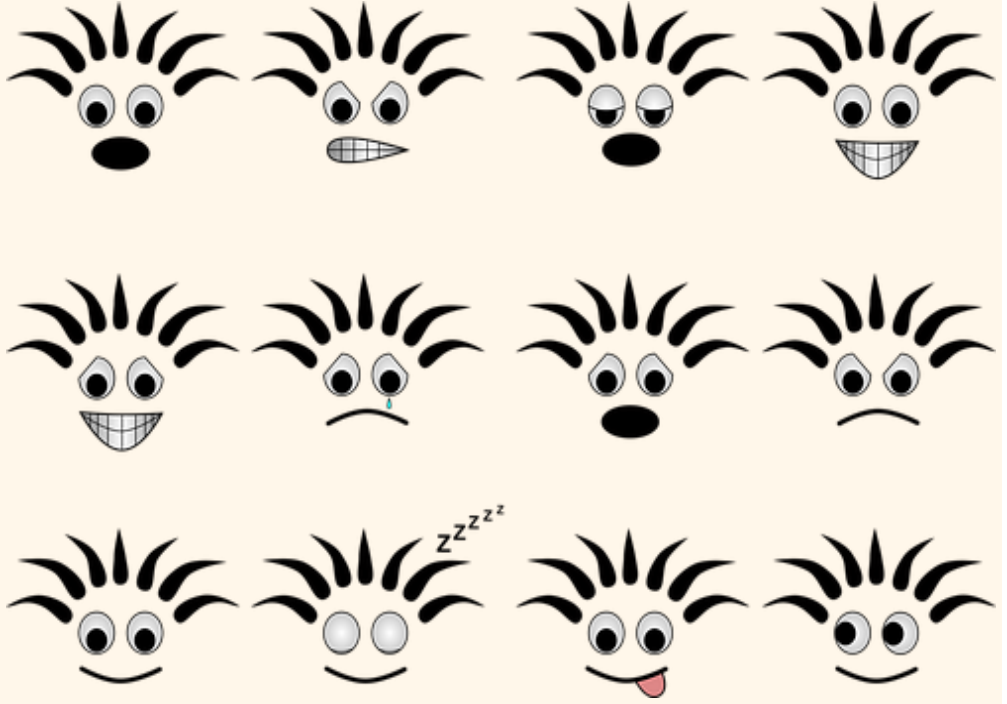


DUYGULARI İFADE ETME

ŞUBAT/2018

YIL:1 SAYI:11

Yüz ifadesi bireyin hangi duygu içinde olduğunu büyük oranda gösterir. Duyguların yansıdığı yüz ifadelerinin her ne kadar evrensel olduğu bilinse de duyguların nerede, ne zaman, nasıl ifadelendirileceğini kültür belirlemektedir. Kültürden kaynaklı olarak bazen duyguları ifade etmede zorluk çekilebilir. Bireyleri, çocukluk döneminden başlayarak duygularını



ların,

sa-

Bir diğer duygu ifade aracı sestir. Bireyler duygu ve heyecanlarını sesler ile de ifade ederler. Örneğin sesin titremesi ve ya kesikli oluşu aşırı kederliliğin; şiddetli keskin ve tiz oluşu ise genellikle öfkeli oluşun işaretidir. Ancak bunlara rağmen çeşitli duygu ve heyecan-
dece çıkarılan seslere yani sessel ifadeye bakarak ayırt edilebilmesi güçtür.



Duyguların iletiminde diğer bir araç da beden hareketleridir. Hareketlerimizle, bedenimizin durumuyla, el kol davranışlarımızla bazen bilinçli, bazen de farkında olmayarak duygularımızı ifade ederiz. Bu mesajlar kültürden kültüre ve bir sosyal ortamdan başka bir sosyal ortama değişiklikler gösterir. Hareketler yaşa, toplum içindeki yere, cinsiyete ve içinde bulunduğumuz sosyal ortama uygun olarak değişir.



DUYGULARI İFADE ETME

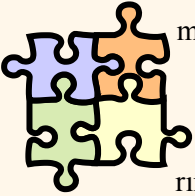
ŞUBAT/2018

YIL:1 SAYI:11

DUYGULARIN YÖNETİMİ



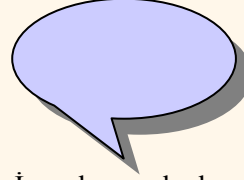
Duyguları yönetme süreci; duyguların farkında olma, duyguları tanıma ve yönlendirebilme süreci içerisinde bireyin duygusal olgunluğu olarak kabul edilmektedir. Duyguları yönetme süreci, kişinin kendini tanıması ve var olan duygularının farkında olmasıdır. Kendinde var olan ve anlayan bir kişi başkalarının duygularını daha iyi anlayabilir ve empati kurabilir. İş yerinde, evde, okulda, çalışma arkadaşlarının ya da hizmet verdiği kişilerin duygularını anlamının yolu, öncelikle kendi duygularını tanımaktan geçmektedir. Bireylerin etkileşim içinde bulunduğu çevresinde başarılı olabilmesi temelinde, duygularını tanıyıp ve farkına varıp, farkına varılan duyguları ile başa çıkabilmesi, yani duygularını yönetmesi yer almaktadır.



Duyguları yönetme kişilerin yaşamlarını etkileyen kaygı, depresyon, üzüntü gibi olumsuz duygularla, mutluluk, haz, sevgi gibi olumlu duyguları etkili bir şekilde yönlendirmesi ve yönetebilmelerine yardımcı olmaktadır. Duyguları yönetme, duygusal olarak iyi oluşa giden kişilerin sağlıklı bir şekilde onları sıkıntıya sokan duygularla baş etme-



lerini kolaylaştırmayı ve bu doğrultuda bir takım beceriler kazandırmayı amaçlamaktadır.



DUYGULARIN YÖNETİMİ

İnsanlar olayları her zaman kontrol edemez; ancak duygularını nasıl yorumlayacaklarına ve yöneteceklerine kendileri karar verirler. Bireylerin mutluluğu bulabilmeleri, güçlü ve geliştirebilecek yanlarının farkın-



da olmaları ve duygularını ve davranışlarını yönetebilmeleri ve çevresindeki kişilerin de duygu ve düşüncelerini anlamaları ile gerçekleşebilir.

Duyguları yönetme yeteneği, duygusal davranmak anlamına gelmemektedir.

Duyguları yönetme, hem kişinin kendi duygularını hem de başkalarının duygularını düşünceye dahil etme yeteneğine sahip olmaktadır.

Duyguları yönetme yeteneği, bireyin duyguları, karar-

DUYGULARI İFADE ETME

ŞUBAT/2018

YIL:1 SAYI:11

DUYGULARIN YÖNETİMİ

Güçlü duyguları yönetme yeteneğine sahip olan insanlar tutkulu olabilir; fakat bu kişiler ayrıca iyi bir duygusal kontrole sahip olurlar. Daha temkinli olmaya, güçlü duygular yaşarken net düşünmeye, mantık ve duygular arasında denge kurmaya ve genellikle duyguları derinlemesine düşünme eğilimindedirler. Aynı zamanda duyguları yönetmede özellikle yetenekli olmayan bireyler, genellikle çabuk öfkelenen, kontrolü kaybeden ve öfke, üzüntü gibi güçlü hisleri başkalarından çıkartan kişiler olarak görülmektedir. Bazı zamanlarda enine boyuna düşünmek yerine, olayın hararetine kapılıp, düşünmeden hareket eder, duyguları tarafından körleştirilmiş biri gibi gözükür. Bu hisleri yansıtırken de fazla çaba harcamaz.

Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda duygular hayatımızın vazgeçilmez bir parçasıdır; iyi yönetilmediğinde biz değil onlar bizi kontrol eder ve ilişkilerimizi, yaşantımızı olumsuz yönde etkileyici durumlara yol açabilir.

Yararlanılan Kaynaklar:

- Adıgüzel,G. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin Empatik Eğitim, Duyguları İfade Et me ve Özaneli Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Arslan, İ. (2017). Hemşirelerde Duygu Yönetim Beceri Düzeylerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yalçın, B. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Duygularını İfade Edebilmelerinin Aleksitimi ve Psikolojik İhtiyaçları na Göre İncelenmesi. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü/Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya.



BOZRAM

Bozüyük Rehberlik ve
Araştırma Merkezi

Adres: Kasımpaşa Mahallesi, Hükümet Caddesi,
Hükümet Konağı Zemin Kat, No: 25
11300 Bozüyük/ BİLECİK

Telefon: 0 (228) 315 80 81

Faks: 0 (228) 315 80 81

Web: <http://bozuyukram.meb.k12.tr>

E-posta: bozuyukram@meb.k12.tr