

BİL PDR

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

OCAK-ŞUBAT 2024 | SAYI 3

MAHREM OLAN ÖZELDİR

Remziye KAYIK
Psikolojik Danışman ve
Rehber Öğretmen
Diyarbakır BİL Koleji

İLKOKUL ÇAĞI VE OYUN

Betül KESKİN
Psikolojik Danışman ve
Rehber Öğretmen
Ataşehir -1 BİL Koleji

ÇOCUK BAKIŞI İLE DİJİTAL DÜNYA

Asena ÖZDEMİR
Psikolojik Danışman ve
Rehber Öğretmen
Ataşehir -3 BİL Koleji

YENİ YÜZYILDA DİJİTAL BİLGELİK ÇAĞI

Osman ÖZŞEN
BİL Eğitim Kurumları
IT ve Eğitim Teknolojileri
Koordinatörü

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Medine ÖZDEMİR
Psikolojik Danışman ve
Rehber Öğretmen
İzmir BİL Koleji

YETİŞİN! KAZANAMAZSAM MAHVOLURUM!

Hümeysra KALMAZ
Psikolojik Danışman ve
Rehber Öğretmen
Pendik BİL Koleji



EDİTÖRDEN	3
ÜMİT KALKO	5
ELİF PEHLEVAN	7
MAHREM OLAN ÖZELDİR	9
TEMALİ AİLE BULUŞMALARI	10
İLKOKUL ÇAĞI VE OYUN	14
ÇOCUK BAKIŞI İLE DİJİTAL DÜNYA	17
TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI	19
YENİ YÜZYILDA DİJİTAL BİLGELİK ÇAĞI	22
YETİŞİN! KAZANAMAZSAM MAHVOLURUM!	24
MESLEK RÖPORTAJI	30

EDITÖRDEN

Sizleri bir kez daha “BİL PDR” dergisi ile buluşturmanın mutluluğunu yaşarken bu sayımızda teknoloji konusunu derinlemesine incelediğimizi belirtmek isteriz. Çocuk gözüyle dijital süreçler, dijital bilgelik ve teknoloji bağımlılığı gibi ihtiyacınız olduğunu düşündüğümüz konuları bir araya topladık.

Ayrıca bu sayımızda mahremiyet, oyun, sınav kaygısı ile ilgili konulara da yer verdik. Sömestr tatili, öğrenciler için bir nefes alma aralığıdır; ancak bu süreçte ruhsal ve duygusal iyilik hali de oldukça önemlidir. Özellikle sınavlara hazırlanan öğrencilerimizin ailelerine yönelik olarak bu sayımızda, sömestr tatilinde sağlıklı bir zihinle nasıl dinlenileceği, stresle baş etme yöntemleri ve motivasyonun nasıl korunabileceği konularında rehberlik etmeyi amaçlıyoruz.

Tabi ki yıl boyunca kampüslerimizin sizlerle buluşma anlarına da dergimizde yer verdik.

Unutmayın ki bu dergi, siz değerli ailelerimizin ihtiyaçlarına odaklanarak hazırlandı. Her bir sayımızda, sizlere katkı sağlayacak bilgilerle dolu olmaya özen gösteriyoruz.

Mutlu bir tatil geçirmenizi temenni eder, keyifli okumalar dileriz.



Febru
Unutmaz

BİL Eğitim Kurumları Genel Müdürlüğü
Rehberlik ve Kariyer Merkezi Koordinatörü

İNGİLTERE YAZ OKULU

Başvuruları Başladı!

Brighton University

Kurs Tarihi
**2-15 Temmuz
2024**

12-17 Yaş
2 Hafta

Son Başvuru Tarihi
**20 Şubat
2024**



Program Dahilinde

- 15 Saat Eğitim
- 3 Öğün Yeme - İçme
- Tek Kişilik Odada Konaklama

**Not: Uçak Bileti
Dahil Değildir.**

Extra Avantajlar

- Ücretsiz Kitap ve Eğitim Materyalleri
- Eğitim Bitiminde Sertifika
- Yurt Dışı Çıkış Harç Pulu
- Sağlık Sigortası
- Simkart
- Vize Ücreti

Aktiviteler

- Kampüs İçi Aktiviteler
- Disco Night
- Spor Aktiviteleri
- Karaoke ve Online Oyun Yarışmaları
- Londra Şehir Turu
- Londra Nehir Turu
- London Eye
- Madame Tussauds Müzesi
- Brighton Pavilion Gezisi
- Brighton i360 Kulesi

Ümit Kalko

Eğitim Girişimcisi



Sevinçleri, mutlulukları, üzüntüleri beraber yaşayıp, paylaştığımız bir yılı geride bırakarak; yeni umutlar, yeni hedefler ve daha güzel bir gelecek ümidiyle 2024 yılına girmenin heyecanını yaşıyoruz.

Her yeni yıl; başarının, güzelliğin, mutluluğun ümit edildiği, kardeşlik ve dostluk bağlarımızın pekiştiği, refaha ulaşma yolunda umutlarımızın tazelendiği bir dönemin başlangıcıdır.

2024 yılının birlik, beraberlik ve kardeşliğimizi daha güçlü hale getirdiğimiz; dünyada ve ülkemizde yaşanan olumsuzluklar karşısında birbirimize daha çok kenetlenmeyi başardığımız; demokrasi, insan hakları ve kalkınma yolundaki çabalarımızı yeni başarılarla taçlandırırdığımız bir yıl olmasını temenni ediyorum.

Yeni yılda umutlarımızı tazeleyerek, hedeflerimize ulaşmak için çok çalışarak, en başta bizler olmak üzere toplumun tüm kesimleriyle el ele vererek vatanımızın gelişmesi için gayret sarf etmeliyiz.

Bu duygu ve düşüncelerle; yeni yılın ülkemize, milletimize ve tüm insanlığa sağlık, huzur, barış, mutluluk ve hayırlar getirmesini temenni ediyor, aziz şehitlerimizi rahmetle, gazilerimizi minnetle anıyor, sevgi ve saygılarımı sunuyorum.



FİKİRLERİNİZ YARIŞSIN

Özgüven | İfade Becerileri | Uzlaşma Becerileri
Eleştirel Düşünme | Beyin Fırtınası

BİL THINK



**BİL EĞİTİM
KURUMLARI**

BİL KOLEJİ • BİL KURS • BİL ÇOCUK ÜNİVERSİTESİ ANAOKULU

**REHBERLİK
VE KARIYER**
Merkezi

Elif Pehlevan

BİL Eğitim Kurumları Genel Müdürü



Ülkemiz ve geleceğimiz için tüm gayretimizle çalıştığımız bir yılı daha geride bırakıyoruz. Yeni hedeflerle karşıladığımız 2024 yılında akademik, sosyal, sportif alanlarda ulusal ve uluslararası başarılarla imza atmaya devam edeceğiz. Umutlarımız, hedeflerimiz doğrultusunda yeni yılda da amaç ve beklentilerimizi en iyi şekilde gerçekleştirmek için azim ve kararlılığımız sürecektir.

2024 yılının; ülkemize ve tüm insanlığa barış, sağlık, huzur ve mutluluk getirmesini diliyor, en derin sevgi ve saygılarımı sunuyorum.

MAHREM OLAN ÖZELDİR



Mahremiyet kelime anlamı olarak gizlilik demektir. Bir şey gizli ise o şey kişiye özel olmayı da içinde barındırmalıdır. Mahremiyet eğitimi de bu anlamdan yola çıkarak yürütülmesi ve doğduğu andan itibaren bireylere verilmesi gereken bir eğitimidir. Bireyin doğduğu andan itibaren alması gereken bu eğitimi verecek olan ilk kişiler de çocuğun ailesidir.

Peki anne babalar bu eğitimi çocuklarına nasıl vermelidirler?

Öncelikle mahremiyet eğitimi denilince akla hemen vücuttaki özel bölgeleri tanımak ve bu bölgeleri herkesten korumak gelmemeli. Çocuğun bedeni dışında özel eşyaları, duyguları, düşünceleri yani kısacası ona ait olan ve başkalarıyla paylaşmak istemeyeceği her şey çocuğun mahremidir. Çocuk mahremiyet eğitimi alırken kendi özel alanı dışında başkalarının da özel alanları olduğunu öğrenir ve saygı duyması gerektiğini anlar. Çocuk her şeyde olduğu gibi saygıyı da ilk olarak

ailesinden öğrenir. Saygı duyularak büyüyen bir çocuk başkalarına da saygı duymayı öğrenir. Bu nedenle öncelikle biz yetişkinler çocuğun özel alanına saygı ile yaklaşacağız, fikirlerine önem verdiğimizizi hissettireceğiz ki bu bilinç daha çok küçük yaştan çocukta oluşmaya başlasın. Siz doğduğu ilk günden kişisel bakımını yaparken insanların göremeyeceği bir alana geçerseniz ve bu bakımı sadece tek kişinin yapmasını sağlarsanız çocuğunuzda mahremiyet bilincinin temellerine sağlam başlamış olursunuz. Ebeveynleri olarak çocuğun odasına izinsiz girmedeniz de odasının kendine özel olduğunu anlayacak ve o da sizin odanıza izinsiz girmemesi gerektiğini öğrenecektir. Sözü kesilmeden dinlenen kendini ifade etmesine fırsat verilen çocuklar kendine yaklaşan insanların niyetlerini de hisseder. Çocuğun ona yaklaşan insanların niyetlerini anlayabilmesi için iyi dokunuş ve kötü dokunuşu iyi ayırt etmesi gerekir. Bu ayırdı doğru yapabilen çocuk insanların mak-

satlarını rahatlıkla anlayıp “Dur!” diyebilir.

İyi dokunuş kişiyi mutlu eden, kızdırmayan, üzmeyen, rahatsız etmeyen dokunuştur. Annenin babanın seni öpmesi, annenin babanın okuldan gelince sana sarılması gibi örnekler çoğaltılarak çocuğa anlatılmalıdır. Burada üzerinde durulması gereken şey iyi dokunmalarda mutlu olduğumuz ve acı çekmediğimizdir. En ufak bir huzursuzluk hissedilen dokunuşa “Hayır” demesi gerektiği anlatılmalıdır. Kişiyi huzursuz, tedirgin, rahatsız eden, üzen, kızdıran, canını acıtan do-





kunmalar kötü dokunuşlardır. “Biri senin özel bölgele-
rine dokunuyorsa bu kötü dokunmadır ve buna “Dur!”
demelisin. Kötü dokunan kişi arkadaşın, tanıdığın veya
tanımadığın büyük bir kişi de olabilir. Bu dokunma es-
nasında kendini kötü hissediyorsan hemen güvendiğin
bir yetişkinden yardım istemelisin. Biri sana bu doku-
nuşların sır olduğunu söylüyorsa bunun bir sır olmadı-
ğını bilmelisin çünkü sırlar insanları rahatsız etmezler
seni rahatsız eden hiçbir sırrı saklamak zorunda değıl-
sin bunu güvendiğin bir yetişkinle paylaşmalısın.” şek-
linde çocuğı bilgilendirmeliyiz.



**Çocuktur nasıl olsa anlamaz
diye düşünmeyin, mahremiyet
bilinci çocuğı doğduğu andan
itibaren kazandırılmalıdır.**



Çocukta mahremiyet bilinci oluşturunmanın bir diğ-
er yolu da çocuğı öperken, severken nasıl sevdiğimize ve
kullandığımız sözcüklere dikkat etmektir. Kendi çocu-
ğumuzu veya bir başka çocuğı öpmek, sarılmak veya
sevmek istiyorsak bunu izin alarak yapmalıyız. Çocuğı-
nuzun üstünü değıştirmeniz gerektiğinde her defasın-
da neden üstünü soyduğunuzu açıklayın, üst çıkarma
işlemini yaparken rızasını alın, tuvalet bakımı yaparken
özel bölgesine bakmamaya ve banyo yaparken tama-
men soyunuk olmamasına özen gösterin, sizler de ço-
cuğunuzun yanında giyinip soyunmayın. Çocuktur nasıl
olsa anlamaz diye düşünmeyin, ne demiştik mahremi-
yet bilinci çocuğı doğduğu andan itibaren kazandırıl-
malıdır. Aman canımm kendi çocuğumdan izin mi ala-
cağım demeyin, siz izin alın ki başkasının da izin alması
gerektiğini öğrensin. Siz çocuğunuza özenli davranın ki
değerli olduğu bilincine sahip olsun.

Unutmayın değerli olan her şey korunmaya değır, ço-
cuklarımız da bizim en değırli varlığımız.



Temalı Aile Buluşmaları



ATAŞEHİR-3 KAMPÜSÜ



ÇAMLIÇA KAMPÜSÜ



BAHÇELİEVLER KAMPÜSÜ

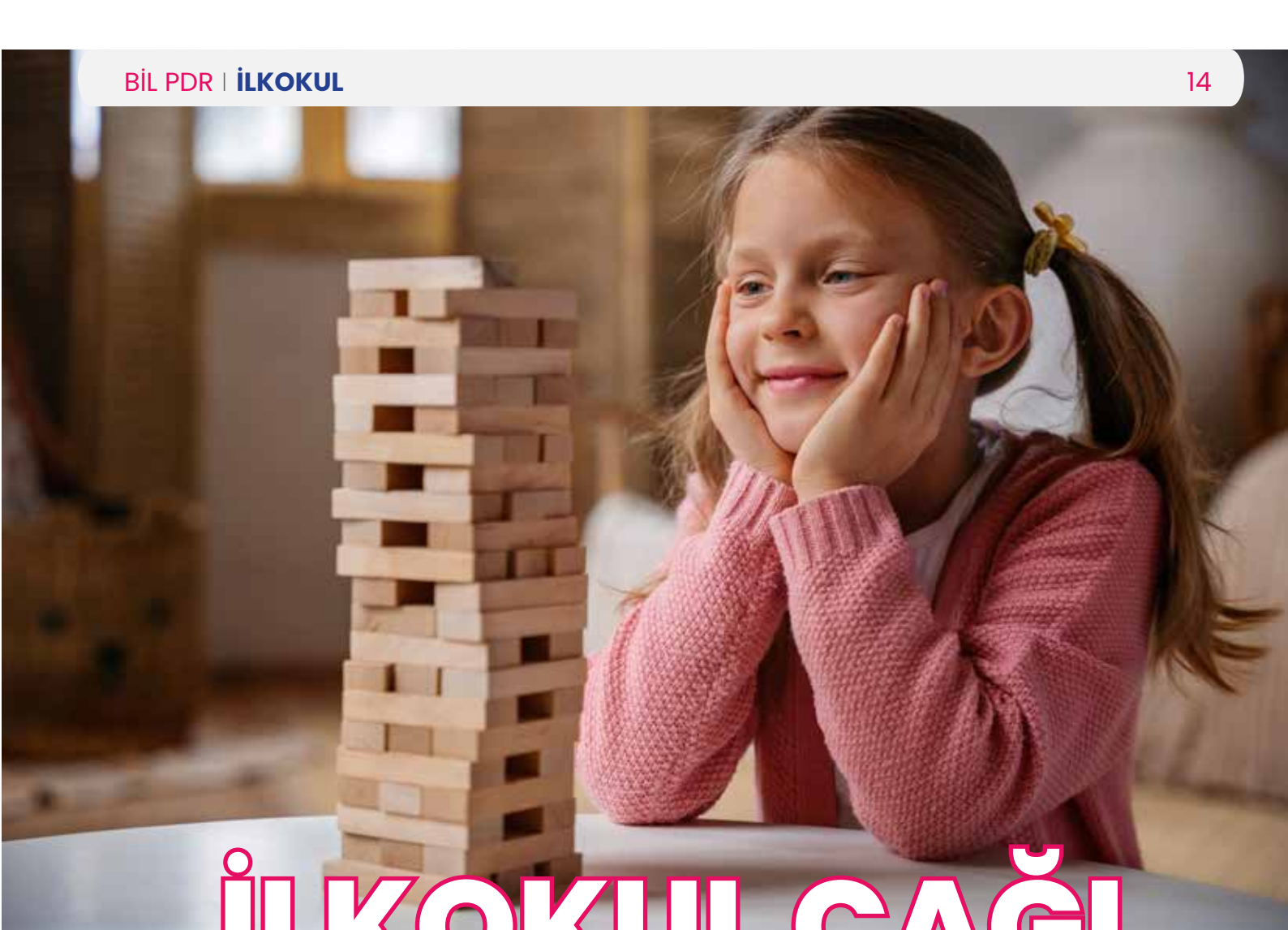


Rehberlik ve Karıyer Merkezi









İLKOKUL ÇAĞI VE OYUN

Değerli Ebeveynler,

Okul öncesi dönemde kuşkusuz ki oyunun çocuklarımızın hayatında ne kadar önemli ve büyük bir yer kapladığını biliyoruz. Peki, yaş ilerledikçe durum değişiyor mu? Ödevlerin ve derslerin sayısı arttıkça çocuğumuzun hayatında oyun ihtiyacı azalıyor mu?

İlkokul çağı çocuklarımız için bilgi edinme, keşfetme ve eğlenme zamanıdır. Bu önemli evrede, öğrenmeyi oyunla birleştirme fikri, çocuklara sadece keyifli bir atmosfer sunmakla kalmaz, aynı zamanda onların gelişimine destek olur. Oyun, öğrenmeyi güçlendiren etkili bir araçtır ve çocukların bilgiyi deneyimleyerek öğrenmelerine olanak tanır.

Oyun aracılığıyla öğrenme, çocukların doğal meraklarını destekleyerek ve öğrenme isteklerini artırarak eğlenceli ve etkili bir ortam sağlar. Oyunlar özellikle ilkokul çağındaki çocuklar için öğrenmenin temel yapı taşlarından biridir. Çünkü oyunlar çocukların problem çözme ve iş birliği yapma, iletişim kurma becerilerinin ve yaratı-



cılıklarının güçlenmesine yardımcı olur. Birer ebeveyn olarak günlük hayatın koşuşturmasına kapıldığımızda, çocuğumuzun ödev ve ders yükü arttığında bu kıymetli bilgiyi bazen unutabiliyoruz. Ancak nasıl ki yetişkinlerin zaman zaman molaya, küçük bir araya ihtiyacı oluyorsa, çocuklarımızın da bu nefesi oyun yöntemiyle aldıklarını hatırlatmakta fayda var.

Oyunu hayatın her alanına katmak öğrenme ve eğitim için mükemmel bir metottur. Bu metot, çeşitli alanlarda, örneğin matematik, fen bilimleri, dil ve sosyal beceriler gibi farklı disiplinlerde uygulanabilir. Örnek vermek gerekirse; matematik oyunları aracılığıyla çocuklar, sayıları ve temel matematik kavramlarını eğlenceli bir şekilde öğrenirken, fen bilimleri oyunları ile doğayı keşfeder ve bilimsel düşünce becerilerini geliştirir. Çevrimiçi oyunlar ile yabancı dil ve strateji becerilerini, terapötik kart oyunları ile sosyal ve duygusal alanlarını desteklerler.

Son yıllarda eğitim alanında yapılan araştırmalar, oyunun çocuğun gelişimine büyük fayda sağladığını göstermekte ve etkili, kalıcı öğrenme için oyunun kullanılması gerektiğine vurgu yapmaktadır. Oyunla öğrenme yaklaşımının temel aldığı prensiplerle çocuk için oyunun önemi ve anlamı şu şekilde açıklanmaktadır:

- **Oyun, çocuğun dil, zihinsel ve psikolojik gelişimi**

için temel bir ihtiyaçtır.

Çocuk, oyun sırasında odaklanarak düşünme becerilerini geliştirir, fikirlerini düzenler, kararlar alır ve tüme varım ile tümünden gelim düşüncelerini uygular. Aynı zamanda oyun, çocuğun duygusal becerilerini geliştirmesine, bedeni ve koordinasyonu hakkında bilgi edinmesine olanak tanır. En önemlisi, çocuk oyun aracılığıyla kendi gücünü keşfeder.

•**Oyun, sosyal etkileşimi destekleyen bir araçtır.** Genellikle birden fazla katılımcıyla gerçekleştirilen oyunlar, çocuğu yalnızlıktan çıkararak sosyalleşmesine yardımcı olur. Ortak oyun oynamak ve oyun kurallarına uymak gerçekleri anlama, başkalarını kabul etme ve saygı gösterme konularında çocuğa rehberlik eder. Oyun kurallarını birlikte belirlemek, iş birliği duygusunu oluşturur ve somut uygulamalarda becerilerin gelişmesine katkı sağlar.

•**Oyun, bir öğrenme aracı olarak hizmet eder.** Öğrenci, oyun aracılığıyla öğrenmenin bir aktörü haline gelir, enerjisini etkili bir şekilde kullanmayı ve harekete geçirmeyi öğrenir. Hatalarını ve başarısızlıklarını aşmayı öğrenir, başarısızlığa karşı hoşgörü geliştirmeyi, öğrenme sürecinde başarının nasıl elde edileceğini, başarılı olmanın yollarını, hataları ve başarısızlık nedenlerini



görmeyi öğrenir. Oyun aracılığıyla kazanmayı ve kaybetmeyi öğrenir, başarı için motive olmanın ve çalışmanın gerekliliğini kavrar.

•**Oyun, bir kültür nesnesidir ve tüm topluluklarda ortak bir insan deneyimini oluşturur.** Oyunlar toplumun farklı alanlarında, televizyonda, salonlarda ve parklarda, her yerde mevcuttur. Her toplumun kendine özgü çeşitli ve yöresel oyunları bulunmaktadır. Bu oyunları keşfetmek, bir toplumun kültürünü ve düşünme biçimini anlamayı beraberinde getirir.

•**Oyun, eğitimi güçlendiren bir araçtır.** Öğrencilerin motivasyonunu artırır ve eğitim sürecine katılımlarını teşvik eder. Dersin ritmini değiştirir ve öğrencilerin derse olan ilgisini yükseltir. Zihinsel becerileri harekete geçirir ve aktif öğrenmeyi destekler. Böylece dikkat, dil ve zihinsel becerilerin gelişimine katkı sağlar. Aynı zamanda, öğrencilerin arkadaşlarıyla iletişim ve etkileşimini artırır, endişeli ve utangaç öğrencilerin derse daha fazla katılımını sağlar. Öğrenciler ile öğretmen arasındaki etkileşimi artırır. Oyunların önemini pekiştirdiysek, biraz da ilkökul eğitimi süreci boyunca çocuğa sağladığı katkılar üzerinde duralım.

Eğitici oyunlar ilkökula başlangıç sürecinde adaptasyonu kolaylaştırarak öğrencileri motive eder ve bağımsız, etkileşimli öğrenmeye katkı sağlar. Okuma yazma öğrenmeyi kolaylaştırır. Özellikle okula yeni başlayan öğrenciler için oyun, kritik bir öneme sahiptir. Okula uyum sürecinde kalem tutma, boyama gibi ilk okuma yazma hazırlık aktivitelerinde çeşitli faydalar sağlar. Öğrenciler, çeşitli oyunlar aracılığıyla sesleri birleştirme, hece ve kelime oluşturma, kelimeleri tanıma, okuma, yazma, vurgu ve tonlama becerilerini öğrenirler. Bu durum, akıcı okuma ve anlama yeteneklerini geliştirmeye yönelik çeşitli oyunlarla okuma ve yazma becerilerinin daha kolay geliştirilmesini sağlar. Öğrencileri motive eder.

Eğitici oyunlar, öğrencilerde çeşitli konulara ilgi uyandırarak öğrenmeyi keyifli hale getirir. Aynı zamanda,

öğrencilerin konuşma isteğini artırır ve düzgün, akıcı konuşma becerilerini geliştirir. Bu durum, öğrencilerin kendilerini daha etkili bir şekilde ifade etmelerine olanak tanırken öğrenmeye olan motivasyonlarını artırır. Sonuç olarak, sınıf içi iletişimi ve etkileşimi güçlendirir, öğrencilerin girişimcilik becerilerini geliştirir. Dinleme ve sözlü iletişim yeteneklerini artırır. Sesli okuma oyunları, öğrencinin kendi sesini ve ses özelliklerini anlamasına, ses tonunu tanımasına, keşfetmesine, ses yüksekliğini düzenlemesine, ses ritmini oluşturmaya, vurgu ve tonlama yapma becerilerini geliştirmesine yardımcı olur. Bu beceriler, öğrencinin sesli okuma etkinliklerinden elde ettiği kazanımları, konuşma etkinliklerinde pratiğe dönüştürmesine olanak tanır. Bu şekilde, sadece okuma değil, aynı zamanda dinleme ve

konuşma becerilerini de geliştirir. Tüm bu becerilerin yanı sıra sesli düşünme becerilerini de geliştirir.

Sesli düşünme, bir düşünme yöntemidir ve öğrencilerin kendilerini dinleyerek düşüncelerini içerir. Bu teknik genellikle iş birliği gerektiren aktivitelerde, problem çözme süreçlerinde, sorgulama ve sınıflandırma gibi faaliyetlerde kullanılır. Bu yönetime göre, bireyler herhangi bir sorunu çözerken düşüncelerini, uygulayacakları adımları ve kullanacakları stratejileri sesli bir şekilde ifade ederler. Kendi düşüncelerini sesli bir şekilde dinleyen bireyler, hatalarını daha kolay fark edebilirler.

Telefon, televizyon ve tablet çağında ekran bağımlılığını azaltıp gerçek hayatın içinden oynanan oyunların çocuklarımıza olan faydalarını ve gelişim düzeylerine olan katkılarını inceledik. Her kim olursak olalım; çocuk, yetişkin veya öğretmen, oyun hayatımızın her alanında ve bizimle olsun.



ÇOCUK BAKIŞI İLE DİJİTAL DÜNYA



Sevgili ebeveynlerimiz, bildiğiniz üzere 20 Kasım Dünya Çocuk Hakları Günü olarak kutlanmaktadır ve 18 yaşından küçük her birey kanun önünde çocuktur. Çocuk Hakları Bildirgesi'nin birinci maddesi ise çocuklarımızın yaşama hakkı ile ilgilidir. Sonrasında ise, barınma ve sağlık sistemlerine ulaşma hakkı gelmektedir. Ancak, bir diğer önemli hak fiziksel ve psikolojik şiddetten korunma hakkıdır. Geleceğimizi emanet edeceğimiz ve geleceğini bugünden inşa etmeye başladığımız çocuklarımız için onların haklarını iyi bilmeli ve korumalıyız.

Peki, çocuklarımızın haklarını nasıl koruyabiliriz? Öncelikle, söz konusu çocuklarımız olduğunda ilk yapmamız gereken şey gizlilik ilkesini uygulamaktır. Çünkü çocuğumuzun hayatının gizliliği koruyarak, birden çok hakkını korumuş oluruz. Örneğin; fotoğraflarını sosyal medyada güzel bir anımız olarak sevdiğimiz ve tanıdığımız insanlarla paylaşıyoruz. Ancak oluşabilecek bir güvenlik zafiyeti sonrasında çocuklarımızın fotoğrafları niyeti kötü olan bireylerce birçok mecra da kullanılabilir. Unutmamalıyız ki çocuğumuzun haklarını korumak çocuğumuzu korumak demektir. Bu nedenle gizlilik ilkesi çocuklarımız için en önde gelen uygulamalardan biri olmalıdır.

Bizlerin ve siz ebeveynlerin en büyük paydası çocuklarımızdır. Bu nedenle onları birlikte korumalıyız. Özellikle içinde bulunduğumuz yüzyılda ilerleyen teknolojiyle beraber onları korumamız gereken bir mecra daha ortaya çıkıyor. Bu mecra ise 'Dijital Dünya' diyoruz. Bu nedenle bizler de ebeveynlerimizin dijital dünyayı çocuklarımız için nasıl kullandığını anlamak adına Avrupa Birliği tarafından kabul gören "Çocuk Bakışı ile Dijital Dünya" isimli projemiz ile velilerimize 25 sorudan oluşan bir anket





uyguladık. Anket sonuçlarımıza baktığımız zaman ise velilerimizin %70'inden fazlasının sosyal medya, tv ya da diğer dijital alanlarda günde 1-5 saat arası vakit geçirdiklerini belirlendi. Çocuklarımızın ebeveyn davranışlarını kopyalama özelliklerini göz önüne alırsak, öncelikle biz yetişkinler olarak onların yapmasını istediğimiz davranışları yapmamalıyız. Tıpkı kitap okuma alışkanlığı kazanmasını istiyorsak önce bizim okuyarak örnek olmamız gerektiği gibi. Anketimizin devamını incelediğimizde ise katılımcılarımızın %60'ından fazlası çocuklarının dijital ekran karşısında 1-3 saat zaman geçirdiğini ve akabinde %55'i ise izlediği çizgi film ya da oyun karakterinin davranışlarını sergilediğini bildirmişlerdir. Çocukların mavi ekran dediğimiz dijital alanlarda geçirdiği vakit arttıkça, bebeklik dönemi özelinde dil gelişimi yavaşlamakta, aile içi iletişimi azaltmakta ve öğrenme süreci gerilemektedir. İlerleyen çocukluk yaşlarında ise ekran süresi dikkat süresi ile ters ilişkilidir. Yani ekran süresi arttıkça dikkat süresi azalmaktadır. Ayrıca anketimizin bir sorusu "çocuğunuzu hangi zamanlarda dijital ekran kullanmaktadır" sorusuydu. Verilen cevapları incelediğimizde ise; hem yemek yerken hem de yalnız kaldığında dijital ekran izlediği şeklindedir. Öncelikle yemek yerken televizyon ya da sosyal mecralarda izlenen videolar çocuklarımızı ne yazık ki pasif bir alıcıya çevirmektedir. Yani yedikleri yemeğin tadını, kokusunu ve birçok algıyı daha kaçırmışlardır. Hatta çoğu zaman neyi ne zaman yediklerini bile algılayamadıklarını görürüz.

Şimdiye kadar dijital dünya ile ilgili dikkat etmemiz gereken noktaları anlattık. Bu nedenle dijitallik hep kötü mü sorusu akıllarınıza gelebilir. O zaman hemen söyleyelim; doğru ve dozunda kullanıldığı vakit faydalıdır. Özellikle pandeminin ortaya çıkışıyla hayatımızda birçok alanda teknolojiyi daha



aktif kullanmaya başladık. Bizler işlerimizde, çocuklarımız eğitimlerin de teknolojiye faydalandı. Bu şekilde hayatımızın her alanına giren teknolojiyi doğru ve güvenli kullanmayı çocuklarımıza öğretmeli ve onlara yol göstermeliyiz.

Asena ÖZDEMİR
Psikolojik Danışman ve
Rehber Öğretmen
Ataşehir 3 BİL Koleji

Teknoloji Bağımlılığı



Teknoloji bağımlılığı, akıllı telefonun ortaya çıkışıyla kişinin sosyal medyada, oyunlarda, online alışveriş sitelerinde ve uygulamalarda bilinçsiz, kontrolsüz ve takıntılı bir şekilde zaman harcamasıdır. Bu zaman harcaması kişiyi aynı zamanda sosyal hayattan da soyutlar. Özellikle 2010 yılından sonra doğan ve dünya nüfusunun yaklaşık 2 milyona karşılık gelen alfa kuşağı dünya tarihinin gelmiş geçmiş en akıllı çocukları kategorisinde yer almaktadır. Bu yıllarda doğan

çocukların hayatlarında teknoloji vazgeçilmez bir unsur haline gelmiştir. Değişen ve gelişen dünya düzeninde teknoloji özellikle 21.yy' da insan hayatının merkezinde olmaya başlamıştır. Bu durumun hayatı kolaylaştırdığı gibi birtakım problemleri de beraberinde getirmiştir. Özellikle küçük yaşlardan itibaren ekrana maruz kalan çocuklarda dikkat eksikliği ve teknoloji bağımlılığı gibi problemler yaşanmaktadır. Peki bu problemler nelerdir? Teknoloji Bağımlılığının Zararları Nelerdir?

Teknoloji bağımlılığının kişinin fiziksel ve ruhsal sağlığı üzerinde ciddi anlamda olumsuz etkileri söz konusudur.

Bu olumsuz etkiler nelerdir:

- Kişinin ruh halinde değişimler yaşanması
- Zihinsel sağlığın kötü etkilenmesi
- Fiziksel sağlığın bozulması (örneğin duruş bozukluğu)
- Bilgi işleme ve problem çözme konusunda sorun yaşama
- Uyku sorunlarının ortaya çıkması
- Sosyal etkileşim ve sosyal becerilerde gerileme
- İş yerinde, okulda ya da ilişkilerde sorun yaşanması
- Dikkat eksikliği





Teknoloji bağımlılığının oluşmaması veya engellenmesi için tablet, telefon, pc vb. araçları hayatımızdan çıkarmak yerine, doğru kullanımını ebeveyn olarak çocuğumuza öğretmek daha sağlıklı olacaktır. Bu sayede çocuğunuzu teknolojiden değil, onun zararlarından korumuş olursunuz. Peki dijital e-Beveyn nasıl olunur?

Bir Dijital e-Beveyn Olarak Ne Yapabilirim?

- Teknoloji hakkında bilgi sahibi olmalısınız. Bunun için Google arama motorunu kullanabilir, çocuğunuzun kullandığı uygulama hakkında çocuğunuz ile sohbet edebilirsiniz.
- Teknolojik araçları yasaklamak yerine, çocuğunuz ile birlikte dijital araçlarda geçirilen süreyi ve kullanımı kısıtlamalısınız.
- 0-3 yaş döneminde, uzmanlara göre çocuğun ekrana maruz kalmaması gerekmektedir. 4 yaşında bu süre 30 dakikaya çıkarılabilir.
- 5 yaşına geldiğinde ekran karşısındaki süre, yine parçalar halinde kullanması şartıyla, 1 saat olabilir.
- 6-8 yaş arasında, ekran süresinin günde 2 saat ile kısıtlanmasının yanında, ailenin birlikte vakit geçirdiği zamanlarda (yemek yemek, oyun oynamak, sohbet etmek gibi) çocuğa ekrandan uzak olması gerektiğinin de öğretilmesi gerekir.
- 8-10 yaş arasındaki çocukların ekran süreleri günde en fazla 2-3 olmalıdır, fakat bu süre içerisinde

her saat başı yaklaşık 15 dakika ara vererek fiziksel olarak aktif olabileceği bir işle meşgul olması teşvik edilmelidir.

- 10 yaşından sonra, ödev zamanları hariç, çocuklara yine günde en fazla 2-3 saat ekran süresi verilmelidir.
- Çocuğunuz ile birlikte kurallar belirlemeli, hatta bunları yazarak herkesin görebileceği ortama asarak kontrolünü yapmalısınız.
- Çevrimiçi ortamlarda insanların kendilerini tanıttıkları gibi olmayabile-

ceği konusunda çocuğunuzun bilinçlendirmelisiniz. İnternet üzerinden edindiği arkadaşlarını da normal hayatta edindiği arkadaşlarını tanıdığınız gibi tanımalısınız. Eğer buluşacaklarsa ilk buluşmada siz de yanında olmalı ve buluşmanın herkese açık bir ortamda yapması konusunda çocuğunuzun bilinçlendirmelisiniz.

- Fotoğraf, kişisel ve finansal bilgilerin paylaşımı konusunda dikkatli olması gerektiği bilgisini veriniz. Finansal bilgilerin paylaşılmamasını istiyorsanız 'ininal kart' gibi sanal kartlar kullanabilirsiniz.
- Çocuğunuza yapmaması gerekenleri nedeniyle açıklamalı ve ona alternatifler sunmalısınız.
- Güvenli internet hizmeti internet servis sağlayıcıları tarafından ücretsiz olarak sunulan ve internetteki zararlı içeriklerden ailenizi ve çocuğunuzun büyük oranda koruyan alternatif bir internet erişim hizmetidir. Çocuk ve aile profilleri bulunmaktadır. Müstehcenlik, şiddet, kumar, dolandırıcılık, isteğe bağlı oyunlar, sosyal medya ağları gibi içerikler engellenmektedir.
- Son olarak, etkileşimli aile oyunları ile çocukların bireysel olarak içerik anlamında eğitsel oyunları tercih etmesi daha faydalı olacaktır.

Medine ÖZDEMİR
Psikolojik Danışman ve
Rehber Öğretmen
İzmir BİL Koleji

BİL'DE ULUSLARARASI KARİYER ÇALIŞMALARI

Devam Ediyor!



Efe Nevzat ARSLAN

Pendik BİL Koleji

University of Bedfordshire,
Cardiff Metropolitan University,
Manchester Metropolitan
University ve
Nottingham Trent University
Yazılım mühendisliği
bölümlerinden kabul almıştır.



Sude ÖNER

Pendik BİL Koleji

University of Northampton,
Teesside University ve
University of Essex
Bilgisayar Bilimleri Lisans
Programlarına kabul almıştır.



İlkey KADER

Tavşanlı BİL Koleji
St.Mary's University ve
Teesside University
Psikoloji bölümlerine
kabul almıştır.



Zinet SARI

Tavşanlı BİL Koleji

University of Law
Hukuk lisans programına
kabul almıştır.



YENİ YÜZYILDA DİJİTAL BİLGELİK ÇAĞI



Cumhuriyetimizin 100. yılını büyük bir coşku ve sevinçle görkemli bir şekilde kutladık. Kutlamalara katılan, seyreden, şahit olan ya da takip eden herkes şunu gördü: Türkiye artık yeni bir çağa giriyor ve bu çağda teknolojiyi daha aktif bir şekilde kullanacak. Bunu kutlamalarda kullanılan drone gösterilerinden, uzaya fırlatılmaya hazırlanan yeni uydulardan, savunma sanayimizdeki yerli ve millî teknoloji hamlelerinden, ülkemizin ilk yerli otomobili TOGG 'un dijital becerilerinden, Havacılık, Uzay ve Teknoloji Festivalimiz TEKNOFEST'e yoğun katılım ve ilgiden anlıyoruz. Ama en önemli eğitim kurumlarının eğitim teknolojilerine yaptığı yatırımların artmasından anlıyoruz.

Peki bunca gelişmeye, bunca hazırlığa ve kullanım yoğunluğuna bizler doğru olarak hazır mıyız? Bu hazırlığı en yoğun yapacak yerlerin okullarımız olacağı kesin. Özellikle öğrenciler için, bilgisayarlar, akıllı telefonlar ve diğer cihazlar, hem eğitimde hem de günlük yaşamda önemli bir rol oynuyor. Ancak, bu teknolojiyi doğru ve bilinçli bir şekilde kullanmak, başarıyı ve kişisel gelişimi desteklemenin anahtarıdır. Bu bilinci oluşturacak okullarımızın ve öğretmenlerimizin, veli ve öğrencileri doğru hazırlamaları çok önemlidir. Aslında teknoloji kul-

lanımında herhangi bir sorun yok. Aktif ve yoğun teknoloji kullanımı her yaş kesiminde bulunuyor. Önemli olan kısım teknolojinin doğru ve bilinçli kullanımının sağlanmasıdır. Bu yüzden yeni yüzyılimızda teknoloji kullanımını "Dijital Bilgelik Çağı" olarak adlandırdım.

Dijital Bilgelik Çağını olumlu başlatarak doğru yönetmek için okullarımızın öğretmen, veli ve öğrencilerle iş birliği yapması gerekmektedir. Kendimizi ve çevremizdeki insanları, gelişen teknolojiyi takip eden, doğru kullanan, fayda ve zararlarını bilen kişiler olarak yetiştirmeliyiz. Elbette bunun yöntemleri var:

Kullanacağımız Ürün, Araç ve Teknolojiyi Doğru Seçmek

Dijital market ve ürün yelpazesinin oldukça geniş olduğu bir zamandayız. İhtiyaçlarımızı karşılayacak binlerce marka ve ürün hizmetimizde bulunuyor. Ama önemli olan kullanacağımız ürünün ihtiyaçlarımıza tam karşılık vermesi, uygun fiyatla bulunması, kaliteli ve sağlam bir marka olması, hizmet ve desteğin tam olmasıdır. Bu konuda önceden araştırma yapmak, kullanıcı deneyimlerini bilmek, ürün ve markalar arasında karşılaştırma



yapmak gerekmektedir. Böylece bilinçli bir kullanıcı olur, gereksiz israftan kaçınmış oluruz.

Doğru Yazılım, Program ve Uygulamayı Seçmek

Teknoloji sadece cihazlardan oluşmamaktadır. Bu cihazlarda kullandığımız içerik yöneticisi olan yazılım, program ve uygulamalarda belirli teknolojilerle bize kolaylıklar sağlar. Özellikle yasal ve lisanslı ürünlerin tercih edilmesi önemlidir.

Teknoloji Kullanımında Zaman Yönetimi

Sosyal medya, video oyunları ve diğer çevrimiçi etkinlikler, zamanın hızla geçmesine neden olabilir. Bu nedenle, belirli bir amaç için teknoloji kullanırken belirli bir süre belirlemek ve bu süreye sadık kalmak önemlidir. Örneğin; belirli bir öğrenme görevine odaklanmak için belirli bir süre ayırmak, verimliliği artıracaktır.

Güvenli İnternet Kullanımı

Güvenli internet kullanımı alışkanlıkları geliştirmek gereklidir. Bilgiye hızlı erişim sağlayan internet, aynı zamanda tehlikeli ve güvenilmeyen içeriklere de açık bir kapıdır. Bu nedenle öğrenciler, güvenilir kaynaklardan bilgi almayı öğrenmeli ve kişisel bilgilerini koruma konusunda dikkatli olmalıdır. İnternette alınan bilgilerin mutlaka sağlaması yapılmalı, kaynakçalar incelenmelidir.

Üreten Teknoloji Kullanıcısı

Teknolojiyi sadece tüketen değil, üreten bireyler olma konusunda öğrencileri cesaretlendirme önemlidir. Kodlama, dijital tasarım veya diğer yaratıcı becerileri öğrenmek, öğrencilerin teknolojiyi sadece eğlence aracı değil, aynı zamanda yaratıcı bir platform olarak görmelerine yardımcı olabilir. Bu, gelecekteki kariyerlerinde rekabet avantajı sağlayabilir.

Sosyal Teknoloji Kullanımı

Teknolojinin sosyal etkileşimleri azaltmaması için dikkatli olunmalıdır. Yüz yüze iletişim, insan ilişkilerinin temelidir ve teknolojinin bu ilişkileri olumsuz yönde etkilememesi için bilinçli bir çaba sarf edilmelidir.

Teknolojiyi doğru kullanmak, öğrencilerin başarılarını artırmak ve bilinçli bir dijital vatandaş olmalarını sağlamak için önemlidir. Zaman yönetimi, güvenli internet kullanımı, yaratıcı becerilerin geliştirilmesi ve sosyal etkileşimlerin sürdürülmesi, doğru teknoloji kullanımının anahtar unsurlarıdır. Bu bilinçli yaklaşım, öğrencileri dijital dünyada başarılı ve sorumlu bireyler olarak yetiştirmeye yardımcı olacaktır.



OSMAN ÖZŞEN
BİL Eğitim Kurumları
IT ve Eğitim Teknolojileri Koordinatörü

YETİŞİN! KAZANAMAZSAM MAHVOLURUM!



“Kazanamazsam ne olur?”, “Ailemin yüzüne nasıl bakacağım?”, “Komşular ne der?”, “Bütün hayatım mahvolacak” gibi cümleleri sık sık zihninizden geçirdiğinizi duyar gibiyim. Özellikle Türkiye gibi sınavlara önem verilen ülkelerde TYT, AYT, LGS gibi bir üst öğrenim kurumuna geçiş sınavları öğrencilerin hayatını önemli ölçüde etkilemektedir. Pek çok öğrenci bu sınavların hayatı için bir dönüm noktası olduğunu fark etmekle beraber ölçülenin, hakim olduğu konulardan ziyade, kendisi olduğunu düşündüğü için sınav kaygısı denilen durumla baş başa kalmaktadır.

Kaygı, en geniş ifadeyle kişinin kendisine korku veren ya da hayatında tehdit unsuru olarak gördüğü durumlara karşı vermiş olduğu tepkidir. Bu tepki olağan ve yaşanması gereken bir durum olmasına rağmen, tepkinin verildiği yerler kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Örneğin; kimi bir kaza atlattıktan sonra kaygılanır, kimisi topluluk önünde konuşurken, kimisi ise sınav öncesinde.



Sınav kaygısı, daha önceden edinilmiş bilgilerin sınav öncesinde ya da esnasında gerektiği şekilde kullanılamamasından kaynaklanan bir tür kaygı çeşididir. Bu kaygı, kontrol altına alınmadığında başarılı olabilecek kişileri bile başarısızlığa sürükleyebilmektedir. Sınav kaygısını tetikleyen en önemli faktörlerden biri, öğrencilerin sınava yüklediği anlamdır. Öğrencinin sınavı kazanmasında belirleyici olan motivasyon ne ise, yüklenen anlam da odur. Sınavla ilgili kaygının normal seyrinde olması öğrenciye başarı getirecektir. Evet! Yanlış duymadınız. **“Kaygı başarıyı getirir.”** Fakat hangi kaygı? Nasıl kaygı? Kaygı anında vücutta salgılanan adrenalin hormonunun miktarı uyarıcı etki niteliği taşımaktadır. Uyarıcı etki, odaklanmayı önemli ölçüde etkileyen bir faktördür. Kişi, bu odaklanma sayesinde sınav esnasında sınava daha iyi konsantre olarak istediği performansı sergileyebilmektedir. Nitekim adrenalin seviyesi normalin çok üstüne çıktığında negatif etkiye sebebiyet vermekte ve bilgi transferinin önüne geçmektedir. Böylece kişi daha fazla strese girmekte ve vücudunda birbirinden farklı fiziksel belirtiler ortaya çıkmaktadır. Örneğin ellerin terlemesi, mide bulantısı, baş dönmesi gibi. Bu belirtilerle beraber kişi, sınava odaklanamamakta ve istediği performansı tam olarak sergileyememektedir.

Sınav Kaygısının Belirtileri

Sınav kaygısına ilişkin belirtiler kişiden kişiye farklılık göstermekle beraber, temel olarak benzer nitelikleri taşımaktadır. Genel bir sınıflamayla ifade edecek olursak, sınav kaygısının belirtilerini 3 başlık altında toplamak mümkündür:

1. Zihinsel Belirtiler

- Sürekli kendini eleştirme ve buna bağlı olarak özgüvende eksiklik
- Sınav öncesinde ya da sınav anında başına kötü bir şey geleceğine ilişkin sürekli düşünme hali
- Kendini yoğun bir şekilde başarılı olan diğer kişilerle kıyaslama
- Dikkatini toplamada yaşanan güçlük
- Zihindeki düşünceleri toparlamada zorluk çekme
- Kendini değersiz ve eksik görme
- Zihinsel gücün varlığında ciddi düşüşler
- Kendine ilişkin felaket yorumları



“Rezil olacağım, başarısız olacağım, yapamayacağım, her şey kötü olacak”

“Eğer kazanamazsam annem/babam beni öldürür”

“Bu sınavda derece yapmalıyım, yoksa ben değersiz/başarısız biriyim”

“Ne yaparsam yapayım üniversiteye giremeyeceğim. Hele istediğim bölüme girme şansım hiç yok”

2. Duygusal Belirtiler

- Sürekli endişeli hissetme
- Huzursuzluk ve tedirginlik duygularında yoğun artış
- Kendini öfkeli ve gergin hissetme
- Depresif ruh haline bürünerek ağlama isteğine kapılma

3. Fiziksel Belirtiler

- Mide bulantıları
- Yorgunluk ve halsizlik hali
- Kalp çarpıntısı
- Baş ağrısı
- Bağırsak hastalıklarının meydana gelmesi
- Yeme bozukluklarında artışların gözlemlenmesi
- Uykuda düzensizliklerin meydana gelmesi ya da bunlarda artış



Sınav Kaygısıyla Baş Etmek İçin Yapılacaklar

1. Etkili ve Verimli Çalışma:

Öğrencinin kendi yaşamına uygun şekilde planlı ve programlı ders çalışması, verimli ve etkin çalışmayı arttıracak en önemli faktörlerden biridir. Günlük, haftalık ve aylık tekrar hedefleri konuları pekiştirmeyi sağlayacak ve öğrenmeyi daha kolay hale getirecektir. Biz eğitimciler için en uygun planlanmış ders çalışma seansı 45-50 dakika arası olmalıdır. Ardından verilecek 10-15 dakikalık ara ise bu işin sırrıdır. Tabi buradaki en önemli unsur, kişinin ortalama dikkat süresidir. Kişi, kendisine uygun zaman diliminde çalıştıktan sonra “ben verimli çalışabildim” diyebiliyorsa sınav için hazır demektir.

Unutmayın “*hedefi olmayan gemiye, hiçbir rüzgâr yardım edemez.*”

2. Yaşam Biçimi:

Beslenme ve uyku alışkanlıkları, hedefe giden yolda en önemli parçalardan biridir. Kişinin kendini yorgun, halsiz ve bunalmış hissetmesi stresini arttıracak, kaygıyı yükseltecek ve odak noktasını olumsuz yönde etkileyecektir. Kişinin bedensel iyilik hali, fiziksel ve ruhsal sağlığına bağlıdır. Bu sebeple sınava hazırlanan bir öğrencinin beslenme ve uyku düzenine dikkat etmesi, belli periyodlarla kan tahlili yaptırarak değerlerini ölçtürmesi eğitimciler tarafından önerilmektedir.

3. Gerçekçi Düşünceler:

Her ne kadar öğrencilerin girdiği sınav aynı olsa da, tepkiler kişiye özel olduğu için her öğrencinin vereceği tepki birbirinden farklıdır. Bu tepkilerin farklılığındaki en önemli etkenler sınavla yüklenen anlamlar, beklentiler, düşünceler, bakış açıları ve inançlardır. Sınav kaygısı yaşayan kişilerde bu düşünceler sık sık yıkıcı, gerçek dışı, rahatsız edici ve ısrarcıdır. Sınav kaygısına ilişkin duygu ve düşünceler birbiri ile ilintili olduğundan birbirini kuvvetlendirmektedir.

Ders çalışırken, sınav öncesinde ya da sınav esnasında kendinize veya sınava ait gerçek dışı düşünceler zihninizde gezintiye çıktığında *“olumsuz düşüncelerin yerine gerçekçi olumlu düşünceler koyun”*

4. Dikkat Faktörünün Kullanımı:

Kişi, doğası gereği strese girdiğinde yaptığı işten uzaklaşarak duygu ve düşüncelerine yoğunlaşmaktadır. Sınavla ilişkili durum da tam olarak budur. Sınava ilişkin stres arttığında kişi kaygılanmakta ve sınava odaklanmak yerine zihnindeki düşüncelere ve hissettiği duygulara öncelik vermektedir. Bu duygu ve düşüncelere yer verdikçe kaygı artmaya başlamakta ve sorular yabancılaşmaktadır. Kişi, “ilk defa böyle soruyla karşılaşmış gibi” hisseder kendini. İlerleyen dakikalarda gelmiş geçmiş en kötü şeyin başına geldiğini düşünür. Bedende normal düzeyde görülen kaygı belirtileri “çok kötü bir şey olacak” diye yorumlanır ve felaketlerin ardı arkası kesilmez. Örneğin; kalp çarpıntıları bayılma hissine, mide kasılmaları kusma hissiyatına dönüşmeye başlar ve tüm bunlar sınav performansını düşürecek kısır bir döngeye girmesine sebep olur. Sınav esnasında performansını göstermek için kullandığı en önemli silah olan **“dikkat”** zarar görür ve kişi giderek sınavdan uzaklaşır, kendisini bambaşka bir dünyada hissetmeye başlar. Kişi öyle bir duruma gelir ki tüm odağı kaybolur ve sınavı tamamlayamaz. Sonuç olarak sınavda başarısız olacağına ilişkin kehanetini de doğrulamış olur.

5. Kaygı Azaltıcı Teknikler:

Kaygı yaşanan durumlarda gevşeme tekniklerini kullanmak bilimsel olarak kanıtlanmış bir metottur. Bilimsel olmasından kaynaklı kaygıyla baş etme noktasında önemli bir rolü bulunmaktadır.

Gevşeme teknikleri en kolay yoldan sağlıklı bir şekilde diyafram nefesi



şeklinde uygulanmaktadır. Bu nefesi en yüksek noktada hissedebilmek için *gözlerini kapat, sağ elini karnının üzerine, sol elini göğsünün üzerine koy. Eğer sağlıklı bir diyafram nefesi alıyorsan sağ elin harekete geçmesi gerekir.* İşte Bu Kadar! Nefesi aldım, şimdi kaygım nerede? Kaygın bir yere kaybolmadı, olduğu yerde fakat senin bedeninin sakinleşti, tepkilerin yavaşladı ve kaygında azalma meydana geldi. Uçup gitmedi, tekrar geri gelecek ve sen yine diyafram nefesine koşacaksın.

Sınav esnasında bedeninin hangi bölgesinde kasılma olduğuna dikkat etmek oldukça önemlidir çünkü diyafram nefesi ve gevşeme teknikleri bu kasılmalar üzerinde gerçekleşir. Solunumun düzenlendiği ve gevşemenin gerçekleştiği yerlerde bedendeki fiziksel belirtiler olumlu yönde değişmektedir. Dikkati dağıtan etkenler ortadan kalkmakta ve sınavda beklenen performans geri gelmektedir. **BİNGO!**

Anne-Baba Olarak Ne Yapmalıyız?

- Sınav döneminde ebeveynlerin çocuklarını desteklemeleri, ilgi ve sevgiye ihtiyacı olan çocuklarını fark etmeleri gerekir.
- Sınav ve bu sınava ilişkin tüm sorumluluk çocuğun kendisine aittir. Ebeveynler bu sorumluluğu üstlenmemelidir.
- Sınava hazırlanan süre boyunca sınavın sonucu ile ilgili konuşmak, olumsuz etkiye sebep olmaktadır. Bunun yerine var olan potansiyelin en iyi şekilde kullanılması üzerine konuşmalar yapmak daha motive edici olacaktır.
- Gelecekle ilgili konuşma yapmak istediğinde kendi düşüncelerinizi di-retmek yerine onu dinlemeye ve man-

tıklı tartışma ortamları yaratmaya hazırlıklı olun.

- Ebeveynler olarak çocuğunuz ile ilgili beklentileriniz gerçekçi olmalıdır. Böyle olabilmesi için çocuğunuzu iyi tanımalı ve özgün kişiliğine destek olmalısınız.
- Çocuğunuz ve çocuğunuzun notlarını başka çocuklarla kıyaslamayın. Her çocuk özel ve biriciktir. Her birinin potansiyeli diğerinden farklıdır, bunu unutmayın.
- Övgü ya da eleştirilerinizde aşırıya kaçmamaya özen gösterin. Övmeniz ya da eleştirmeniz gereken nokta çocuğunuzun kişiliği değil davranışlarıdır.
- Ebeveyn olarak çocuklarınıza örnek olduğunuzu unutmayın. Sınava ilişkin sizler ne kadar kaygılı olursanız çocuklarınızın kaygı düzeyleri de o oranda artacaktır.
- Çocuğunuza koşullu sevgi sunmayın. Her durumda, her şekilde ve koşulda onu seveceğinizi söz ve davranışlarınızla mutlaka hissettirin.

Hümeyra KALMAZ
Psikolojik Danışman ve
Rehber Öğretmen
Pendik BİL Koleji



BİLER

Effective Reading

Etkili ve Hızlı Okuma Çalışmaları *ile*

Hem okuduğunu anlayan
hem anlarken okuma hızını artırabilen öğrenciler yetiştiriyoruz.

7,8,11. ve
12.sınıflar
için



**BİL EĞİTİM
KURUMLARI**
BİL KOLEJİ • BİL KURS • BİL ÇOCUK UNIVERSİTESİ ANAOKULU



Meslek Röportajı

Van BİL Koleji öğrencilerimiz Ömür Deniz Kahvecioğlu, Abdullah Eren İnan ve Asel Beria Zengin'in röportajı.

1. Merhabalar. Öncelikle sizi biraz tanıyabilir miyiz?

Merhaba. Ben Onur Kaya. İstanbul Üniversitesi Mühendislik Fakültesi mezunuyum. Yaklaşık 11 yıl boyunca Türkiye'de yazılım sektöründe çalıştım. Türkiye'deki meslek hayatımın son üç senesinde çalıştığım şirkette yazılım müdürü olarak görev yaptım. Sonrasında hayatımıza farklı bir yön vermek adına eşimle Almanya'ya taşındık. Şu anda Almanya'da yazılım geliştirme uzmanı olarak çalışmaktayım.

2. Bizim için mesleğinizi kısaca tanıtabilir misiniz?

Yazılım, artık günümüzde iş dünyasının vazgeçilmez bir parçası haline geldi. Kullandığımız ev aletlerinden ulaşım araçlarına, sağlık sektörüne, eğitime kadar yazılım, hayatın her noktasında kendini gösteriyor. Yazılım uzmanları çeşitli programlama dillerini kullanarak, bilgisayarlar, mobil cihazlar ve diğer teknolojik sistemler için yazılım ürünleri geliştirdiler. Temelinde problem çözme ve insanların hayatını kolaylaştırma olan bu meslek, yaratıcı ve yenilikçi çözümler ile dünyada gelişimin öncülerindendir.

3. Bu mesleği yapmaya ne zaman karar verdiniz ve bu mesleği tercih etmenizdeki sebepler nelerdir?

Aslında yazılım mesleği, bu işi yapmaya karar verene kadar hakkında hiç bilgi sahibi olmadığım bir meslekti. Üniversite son sınıftayken bir ilaç firmasının ar-ge departmanında kimya stajımı yaparken, kimya ile ilgili herhangi bir iş yapmak istemediğimi, bunun bana göre olmadığını anladım. Sonrasında bilişim dünyasına benden daha yakın olan abimin yönlendirmesiyle yazılım uzmanlığını incelemeye başladım. Başlarda benim için çok zor ve korkutucu bir süreç olsa da bu eğitimi almaya ve bu sektörde çalışmaya karar verdim. Korkutucu diyorum, çünkü hakkında bildiğim tek şey hiç kolay bir meslek olmadığıydı. Tercih sebeplerime gelirsek; özellikle ülkemizde çok hızlı gelişen



meslek gruplarından biri olması, iş bulma imkanının diğer meslek gruplarına göre daha fazla olması ve en önemlisi ise “acaba nasıl yapıyorlar” sorusunun bende uyandırdığı merak duygusunun her geçen gün büyümesiydi. Gün geçtikçe, öğrendiğim şeyler arttıkça doğru bir seçim yaptığımı anlamıştım.

4. Bilgisayar mühendisliği ile yazılım mühendisliği arasındaki farklar nelerdir?

Açıkçası müfredat olarak bilgisayar mühendisliğinin detaylı içeriğini bilmiyorum. Fakat farklılıklar adına şunları söyleyebilirim: İkisi de teknoloji odaklı hizmet veren, fakat odak noktaları farklı olan mesleklerdir. Yazılım mühendisliği programlamaya, yazılım ürünleri geliştirmeye çok daha detaylı ve kapsamlı şekilde odaklanırken, bilgisayar mühendisliği daha ziyade donanımsal ve yazılımsal bilgisayar sistemleri üzerinde yoğunlaşır. Tahmin ettiğim ve bilgisayar mühendisi arkadaşlarımdan duyduğum kadarıyla, bilgisayar mühendisliği yazılıma daha çok teorik olarak değinirken, bilgisayarların fiziksel yapılarına, donanım ve işletim sistemlerinin çalışma prensiplerine çok daha detaylı şekilde odaklanırlar. Meslek hayatımda gördüğüm, yazılıma yönelen birçok bilgisayar mühendisi genelde dışarıdan ek bir yazılım eğitimine ihtiyaç duyduğunu dile getirmiştir. Tabi başta belirttiğim gibi bilgisayar mühendisliği eğitimi almadığım için içerik olarak detaylı bir bilgiye sahip değilim ve ancak meslek hayatım boyunca edindiğim tecrübelerden yola çıkarak cevap vermeye çalıştım.

5. Mesleğinizin ilk iş gününü hatırlıyor musunuz? O günkü duygu ve düşünceleriniz nelerdi?

İlk iş günümde büyük bir heyecan ve tedirginlik yaşadığımı hatırlıyorum. Küçük bir firmada işe başlamıştım ve aklımda; acaba nasıl bir firma, nasıl bir ekip, yöneticim nasıl biri gibi bir çok soru vardı. Yani aslında her meslekte yaşanabilecek ilk gün heyecanı ve endişesi. Yazılım mesleği, uzmanlaşmak için

zaman, emek ve iyi bir yönlendirme isteyen bir meslek. Ne yazık ki İlk firmamda işler çok istediğim gibi gitmemişti. Yaklaşık 5 aylık bir deneyimden sonra 10 yıl boyunca çalışacağım daha büyük ve kurumsal bir firmada yeni işime başladım.

6. Mesleğinizi hâlâ severek mi yapıyorsunuz? Mesleğinizin güzel yanları nelerdir?

Yazılım, sürekli gelişen ve değişen bir yapıya sahiptir. Bu sebeple yerinizde saymanıza, sürekli aynı şeyleri yapmanıza pek müsaade etmez. Siz de bu süreci iyi takip etmeli ve kendinizi sürekli güncel tutmalısınız. Bu, zor olduğu kadar keyifli bir süreçtir aynı zamanda. Her ne kadar yaş aldıkça benim için sürekli yeni şeyler öğrenmek, mesleğin ilk yıllarındaki kadar heyecan verici olmasa da, sabit bir iş yapmıyor olmanız sürekli bir üretim çabası içinde olmanız, bu mesleğin en güzel taraflarından. Bu sebeple evet, bu mesleği hala severek yapmaktayım.

7. Mesleğinizi yurt dışında yapmak istemenizdeki sebep nedir?

Aslında yurt dışına taşınma sebebim, benden ziyade eşimin mesleği ile ilgili bir durumdan kaynaklandı. Türkiye’de çalıştığım şirkette fazlasıyla mutluydum diyebilirim. Eşimin çalıştığı şirket Almanya merkezli olup, kendisini proje için Almanya’ya davet edilince, “neden olmasın” diyerek taşındık. Yani buradaki meslekî ve sosyal yaşamı da deneyimlemek istedik. Ben, buraya taşındıktan yaklaşık 3 ay sonra bir firmada uzman yazılım geliştirici olarak işe başladım. İki ülke arasındaki meslekî farklılıklardan kısaca bahsetmem gerekirse; Türkiye’de teknolojik yenilikler ve gelişimler şirketler ve bireyler tarafından çok daha yakından takip edilip, üzerinde çalıştıkları projelere daha hızlı entegre ediliyor. Daha çok insan bilişim dünyasına adım atmaya meraklı. Almanya’da ise bu gibi süreçler daha yavaş ilerliyor. Yani “bir şey çalışıyorsa dokunma” yaklaşımı burada daha çok kabul

gören bir yaklaşım ve gördüğüm kadarıyla insanların ilgisi daha az.

8. İş hayatına ilk adımımızı attığımızda küçük veya büyük bir şirketin bünyesinde yer almanın bize ne gibi avantaj ve dezavantajları olacaktır?

İkisini de deneyimlemiş biri olarak şunları söyleyebilirim; büyük şirketler daha sistemli, disiplinli ve kurumsal yapıdadırlar. Genellikle çalışma sistemlerini kendi içlerinde bir kültür haline getirmiş yapıdadırlar. Aradığınızı daha kolay bulursunuz, yapacağınız iş bellidir vs. Küçük şirketler bu gibi konularda biraz da dezavantajlı durumda olabiliyorlar. Tabi ki küçük bir ekibin yeterli olduğu ve çok başarılı işlerin çıktığı çok sayıda küçük şirket de mevcuttur. Yani genelleme yapmak çok doğru değil. Burada özellikle meslekte yeni olanlar için en önemli faktör “Yönetici” faktörüdür. Firmanın büyüklüğü çok farketmeksizin, meslekte yeni olanlar ve uzmanlaşmak isteyenler kötü bir yöneticiye denk geldiklerinde mesleğe küsebilirler ya da iyi bir yöneticiye denk geldiklerinde çok daha hızlı ve istekli gelişim gösterebilirler.

9. Bu mesleği tercih etmek isteyenlere ne tavsiye edersiniz?

Bu mesleğe yönelmek isteyenlere naçizane ilk önerim; öncelikle İngilizce bilgilerini belirli bir seviyeye getirmeleri. İngilizce yazılım dünyasında artık olmazsa olmazlardan. Sonrasında programla dilinden bağımsız olarak programlama mantığının nasıl çalıştığı üzerine araştırmalar, okumalar yapmaları.

Yani bir kod parçacığı nasıl çalışır, çalışırken hangi aşamalardan geçer, bu aşamalar ne anlama gelir gibi temel konuları ve algoritma mantığını iyi anlamaları gerekiyor. Sonrasında hangi alanda (web, mobil, elektronik vs) çalışmak istediklerine iyi karar vermeleri gerekiyor. Çünkü seçecekleri alan, kullanacakları programlama dilini ya da dillerini de belirliyor.

Özellikle programlama üzerine kitap veya kitaplar, makaleler okumalarını mutlaka öneriyorum. Son dönemde çok popüler olan çevrimiçi eğitimler veya başka bir adıyla online kurslardaki kısa süreli eğitimler meslek için yeterli olmayacaktır. Muhakkak ki faydalıdır, ama yeterli değildir. Başka bir önerim ise; son birkaç yıldaki yapay zekâ çalışmalarında geline nokta iyi takip etmeleri. Şu an dahi birçok alanda çok güçlü çalışmalar yapabilen yapay zekâ modelleri birkaç yıl sonra çok daha gelişmiş olarak karşımıza çıkacak. Bu sebeple belki yapay zekâ programlama da onlar için çok iyi bir seçenek olabilir.





BİL EĞİTİM KURUMLARI

BİL KOLEJİ • BİL KURS • BİL ÇOCUK ÜNİVERSİTESİ ANAOKULU