

Köşe Taşları

Bir Psikolojik Danışmanın Gözünden Hayatın Kritiği

Dr. Bekir Erol



Dr. Bekir EROL

KÖŞE TAŞLARI

Bir Psikolojik Danışmanın Gözünden Hayatın Kritiği

ISBN 978-625-7740-56-2

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarına aittir.

© 2024, PEGEM AKADEMI

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınevdir**. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 1000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

I. Baskı: Eylül 2024, Ankara

Yayın-Proje: Zeynep Güler

Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan

Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Sonçağ Yayıncılık Matbaacılık Reklam San Tic. Ltd. Şti.
İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı 48/48 İskitler/Ankara

Yayıncı Sertifika No: 51818

Matbaa Sertifika No: 47865

İletişim

Pegem Akademi: Shira Ticaret Merkezi
Macun Mahallesi 204 Cad. No: 141/33, Yenimahalle/Ankara
Yayınevi: 0312 430 67 50
Dağıtım: 0312 434 54 24
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60
İnternet: www.pegem.net
E-ileti: pegem@pegem.net
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

Ada ve Arda'ya...

Dr. Bekir EROL

1978 Yılında Malatya'da doğdu. İlk ve orta öğrenimini Malatya'da tamamladı. Lisans eğitimini Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalında 2002 yılında tamamladı. Aynı yıl Ankara, Kızılcahamam'da Milli Eğitim Bakanlığına bağlı bir ilköğretim kurumunda psikolojik danışman olarak göreve başladı. 2005 yılında Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü PDR Ana Bilim Dalından yüksek lisansını tamamladı. Boşanmış aile çocukları üzerine çalışmalar yaptı. 2013 yılında aynı üniversitede doktora eğitimine başladı ve 2019 yılında tamamladı. 2002-2005 yılları arasında Ankara'da görev yaptıktan sonra 2005 yılında Elazığ'da çalışmaya başladı. 2005-2012 yılları arasında farklı okul türlerinde görev yaptıktan sonra 2012 yılında Elazığ Rehberlik ve Araştırma Merkezi'ne müdür yardımcısı olarak atandı. 2016 yılından itibaren Rehberlik ve Araştırma Merkezinde müdür olarak görev yapmaktadır. Ayrıca 2021 yılında Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Yönetimi ve Denetimi yüksek lisansını tamamladı. Uluslararası projelerde koordinatörlük ve proje yürütücülüğü yaptı. Bazı Avrupa Birliği ülkelerinde özel eğitim ve rehberlikle ilgili eğitimler aldı. Birçok Avrupa ülkesinin eğitim sistemleriyle ilgili izleme ve çalışma ziyaretlerine katıldı. Belirli aralıklarla TV programına katılarak alanıyla ilgili bilgilendirmelerde bulunmaktadır. Çocuk, ergen ve yetişkinlerin yanı sıra eğitim yöneticileri, öğretmenler ile farklı kurum ve kuruluşlardaki çalışanlara yönelik hizmet içi eğitimler, seminerler düzenlemektedir. Özellikle davranışsal bağımlılıklar, akran zorbalığı, ihmal ve istismar, çocuk eğitimi, anne-baba tutumları uzmanlık alanları arasında yer almaktadır. Farklı zekâ, kişilik ve gelişim testlerinin uygulayıcısıdır.

Türkiye Yeşilay Cemiyeti TBM eğitim koordinatörlüğü, Türk PDR Derneği İl Başkanlığı görevlerini yürütmektedir. 2021 yılından itibaren Fırat Üniversitesi Eğitim Fakültesinde dışarıdan öğretim görevlisi olarak dersler vermektedir. İyi derecede İngilizce bilmektedir. Kendi yazdığı 3 kitabının yanı sıra, ortak yazarı ve editörlüğünü yaptığı 7 adet kitabı bulunmaktadır. Çeşitli dergi ve gazetelerde köşe yazarlığı yapmaktadır. Evli ve iki çocuk babasıdır.

ÖN SÖZ

Çocukluğumda eski taş veya kerpiç evlerin duvarlarındaki köşe taşları çok ilgimi çekerti. Uzun uzun incelerdim o taşları. “Bu taş olmasa ev yıkılır mı acaba?” gibi sorular aklımı kurcalardı. Çünkü ustalıkla ve özenle yapılmış bu güzel taşlar evin en önemli duvarının taşıyıcıları ve destek veren parçalarıydı. O ev, o taşların gücüyle ayakta kalıyordu..

İnsan yaşamında da öyle değil midir?. Zaman ilerledikçe hayatımızdaki kritik evrelerde bize destek olan “köşe taşları” olduğunu farkittim. Aslında bunlar etrafımızdaki sosyal-duygusal destek mekanizmalarıydı. Bu bir dönem anne ve baba olabilir, başka bir dönem okuldaki öğretmen ya da psikolojik danışman, başka bir dönemde eş veya çocuklar olabilir.. Her insanın hayatında bir veya daha fazla “köşe taşı” olabilir. Çünkü köşe taşları güç verir, destek verir, sağlamlaştırır.

Elinizdeki bu kitap da farklı konularda yıllar boyunca yerel bir günlük gazetede kaleme aldığım köşe yazılarının derlemesinden oluşan bir kitaptır. Her bir yazı, başta aileler ve öğretmenler olmak üzere toplumun farklı kesimlerinden okurlara önerilerin olduğu çocuk gelişimi, dijital yaşam, ruh sağlığı ve eğitim gibi yaşamın farklı alanlarındaki güncel konuları kendi bakış açımıla kaleme aldığım içeriklerden oluşmaktadır. Yazıların her biri gerek mesleki bilgilerim ve deneyimlerimden gerekse kendi çocuklarıımın eğitimi ve yetiştirilmesi sürecindeki gözlem ve uygulamalarıımdan yola çıkarak yazılmıştır. Pozitif bir bakış açısıyla, gerçekçi ve bilimsel temellere dayanan önerilerin yer aldığı içeriklerdir. Gerek çocuk yetiştiren aileler, gerekse eğitimciler ve diğer okurlar bu yazılardan faydalanabilirler.

Kitapta özellikle içinde bulunduğumuz dijital çağın güncel konularını kapsayan içerikleri bir psikolojik danışman gözüyle ele alan yazıları bir araya getirerek sunmaya çalıştım. Yazılarımda daha çok somut vakalar üzerinden pratik ve uygulan-

bilir önerilere yer vermeye özen gösterdim. Amacım eğitimciler, ebeveynlere ve ruh sağlığı ile ilgili konulara meraklı olan diğer okurlara rehberlik edecek bir kaynak sunmak ve günlük yaşamlarında karşılaştıkları sorunlara çözüm konusunda ışık tutmaktır.

Kitabın birinci bölümünde dijital yaşamın oluşturduğu ikilemler ve çözüm önerileri üzerinde duran köşe yazıları paylaşılmıştır. İkinci bölümde ise çocuk eğitimi ve gelişimiyle ilgili konuların yer aldığı yazılar bir başlık altında toplanmıştır. Üçüncü bölümde ise günlük yaşam ve insan psikolojisi ile ilgili güncel konuların yer aldığı yazılar bir araya toplanmıştır. Okurken, her yazının kendi içinde bir bütünlük taşıdığını ve tamamını düşündüğünüzde birlikte bir harmoni oluşturduğunu fark edeceksiniz. Şunu da belirtmeliyim ki bu yazıların oluşmasına mesleki bilgi ve tecrübelerimden daha çok kızım Ada ve oğlum Arda'nın gelişim ve büyüme süreci ilham kaynağı olmuştur.

Kitabın bilgi ve farkındalığınızın artmasına; sağlıklı, güçlü ve değerleri olan nesiller yetiştirmede yeni perspektifler kazanmanıza yardımcı olmasını umuyorum.

Sevgi ve saygılarımla..

Dr. Bekir EROL

2024

İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....	v
DİJİTAL YAŞAMIN İKİLEMLERİ	1
Dijital Zorbalık Ve İstismar.....	2
Filtreli Benlikler	5
Sosyal Medya Bütün Kötülüklerin Anası mıdır?.....	8
Yeni Nesil Bakıcılara Dikkat!	11
Dijital Duygular Dijital Karakterler.....	15
Tiktok Gençliği	18
Dijital Ebeveyn Olmak	22
Çevrim Dışı Bir Yaşam Var	26
ÇOCUK VE EĞİTİM	29
Aynadaki Sen.....	30
Merhametli mi? Zorba mı?	33
Okuyandan Çok Şey Olur.....	36
Okuma Heyecanı Üzüntüye Dönüşmesin.....	39
Ya Başardıkları?	42
Şimdi ve Gelecek	45
Sevgi Her Şeyin İlacı.....	48
Başarının Sihirli Formülü.....	51
Çocuk Yetiştirmede Bumerang Kuralı	54
Şimdi Okullu Olduk	57
Okullar Hayattır	60
Çocuklarımızı Koruyalım	63
Ah Bir Bilsem.....	68

PSİKOLOJİ VE YAŞAM	73
Kaybolan Hafızamız	74
Aramızdaki Düşman	78
Boşanmalar Üzerine.....	82
Dişl�k�i.....	87
Çağın Büyük Sorunu	90
Şiddetsiz Toplum	94
İntihar Vakalarına Farklı Bir Bakış	98
Nerede Hata Yapıyoruz?	102
İlle de Eğitim.....	106
Son Viraj	109
Yeniden Ayađa Kalkacađız	112
İyi İnsan Modeli	116
Ya O �ocuk Sizin �ocuđunuz Olsaydı?.....	119
Mutluluđun Formülü	123
Tercih Sizin Gençler	127
Psikolojik Danışman Olmak.....	130
KAYNAKÇA.....	137

1. BÖLÜM

DİJİTAL YAŞAMIN İKİLEMLERİ





DİJİTAL ZORBALIK VE İSTİSMAR

Meslek yaşamımda en çok üzerinde durduğum konulardan birisi akran zorbalığı olmuştur. Şu anda eğitimcilerin en önemli konularından birisi zorbalık konusudur. Bu konu önümüzdeki yılların da en fazla üzerinde durulacak ve tartışılacak konularından birisidir. Dijital teknolojilerin gelişmesiyle gerçek yaşamda yaşanan akran zorbalığı ve şiddetin sanal ortama yansması olarak dijital zorbalık (ya da diğer adıyla siber zorbalık) ortaya çıkmıştır (<https://www.siberay.com/siber-zorbalik>, 2022). Akran zorbalığının bir türü olan bu konunun da uzun bir süre gündemimizde yer alacağını düşünüyorum.

Dijital (siber) zorbalık, internet ve sosyal medya araçları üzerinden bireylere yönelik çeşitli zarar verici davranışları içermektedir. Bu platformlarda yaşanan kişisel saldırılar, iftirlar ve çeşitli taciz biçimleri dijital zorbalığın çeşitleri arasında

yer almaktadır. Kişisel bilgilerin ele geçirilmesi, sahte hesaplar açma, hackleme ve çeşitli çevrimiçi dolandırıcılık türleri de sıklıkla karşılaşılan diğer sanal zorbalık ve saldırı türleri arasında sayılabilir (<https://www.siberay.com/siber-zorbalik>, 2022)

Bunun farklı boyutu olarak dijital ortamda tacizde bulunma, hakaret, cinsel içerikli mesaj gönderme, fotoğraf veya videoların izinsiz paylaşılması gibi dijital zorbalığın farklı bir türünün yaşandığını zaman zaman okullarda görebiliyoruz. Diğer adıyla siber istismar ya da siber taciz konusu da özellikle çocuk ve gençlerimizi tehdit eden önemli bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Şiddet ve zorbalığın bu yeni versiyonu her yaş grubundan bireyleri etkilemekle birlikte özellikle çocuk ve ergenlerin yaşamlarında önemli travmalar oluşturabilir.

Okulda, sokakta akran zorbalığına maruz kalan bir çocuğun sosyo-duygusal olarak yaşadığı olumsuzluk belki sadece zorba davranışta bulunan ile buna maruz kalan çocuk arasında kalırken, dijital platformlarda yaşanan zorbalık ise çok daha geniş kitlelere ulaştığını görüyoruz. Bu durum çocuklarımızın daha büyük bir travmaya itilmesine yol açabilmektedir.

Örneğin bir itiraf sayfasında bir lise öğrencisi hakkında yayılan bir dedikodu ya da bir bilgi, ya da bir fotoğraf o çocuğun günlük yaşamında, okulda veya sokakta yaşadığı zorbalıktan kat be kat yıpratıcı ve zarar verici olabilmektedir. Ya da bir başka çocuğun bilinçsizce ve olası sonuçlarını düşünmeden kendisine ait bir fotoğrafı veya bir bilgiyi samimi bulduğu bir arkadaşıyla paylaşması dijital platformlarda bu çocuğun çeşitli zorbalık ve taciz durumları yaşamasına yol açabilmektedir. Bunlar okullarda gördüğümüz, müdahale ettiğimiz durumlar.

İşte bu modern tehdidin çocuk ve ergenlerde ciddi zararlara yol açabileceğini söyleyebiliriz. Bu olumsuz olaylar mağdur olan çocuk ve gençlerde kaygı, depresyon, intihar düşünceleri gibi psikolojik sorunlara yol açabilecektir. Ayrıca bu durum okuldan ve sosyal çevreden uzaklaşmaya ve yalnızlaşmaya itebilir. Yine dijital ortamlarda yaşanan bu tür zorbalığa ve