

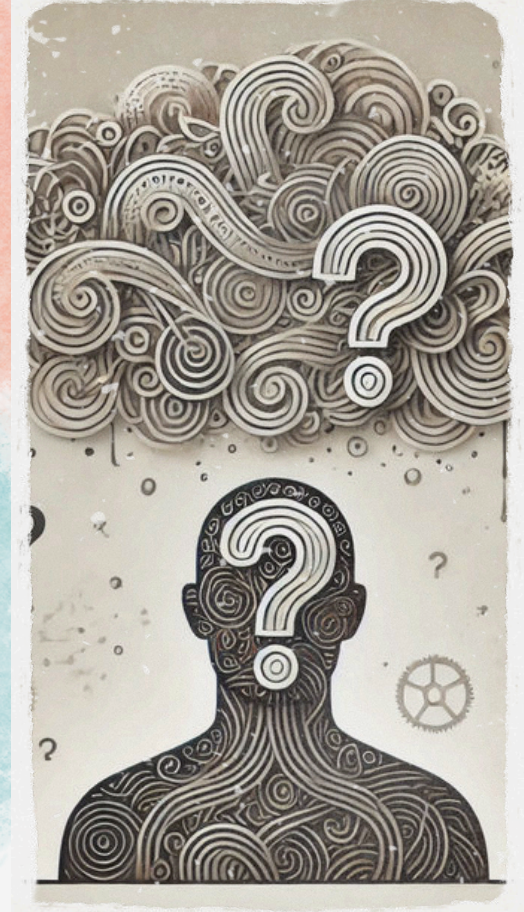
NİSAN 2025 | 2. SAYI

DARICA RAM BÜLTEN



KAYNAŞTIRMA
EĞİTİMİ

OVERTHINKING
(AŞIRI
DÜŞÜNME)



2021

KAYNAŞTIRMA EĞİTİMİ

Kaynaştırma eğitimi; özel eğitime ihtiyacı olan öğrencilerin, normal gelişim gösteren akranlarıyla aynı sınıfta eğitim almasını sağlayan bir eğitim modelidir. Bu yaklaşım yalnızca öğrencilerin akademik gelişimlerini değil aynı zamanda toplumsal uyumlarını da geliştirmeyi amaçlar. Özel eğitime ihtiyaç duyan öğrencilerin normal sınıflarda eğitim alması ve etkileşimde bulunmaları, onların çevrelerine uyum sağlamalarını ve topluma uyumlarını hızlandırır.

KAYNAŞTIRMA EĞİTİMİNİN OLUMLU ETKİLERİ

Kaynaştırma eğitiminin en temel amacı, özel eğitime ihtiyacı olan öğrencilerin potansiyellerini en üst düzeyde kullanabilmeleridir. Bu öğrenciler, normal gelişim gösteren akranlarıyla birlikte eğitim alarak sosyal becerilerini geliştirir ve toplumsal uyum sağlar. Eğitim süreci, öğrencilerin özrünün engele dönüşmesini engellemeyi hedefler.

Özel eğitime ihtiyaç duyan öğrenciler, kaynaştırma eğitimi sayesinde bağımsızlıklarını artırır ve güven duygusu kazanırlar. Diğer öğrencilerle birlikte eğitim almak onların sosyal becerilerini geliştirirken aynı zamanda toplumun engelli bireylere karşı daha duyarlı olmasını sağlar. Bu süreç, toplumsal farkındalık yaratır ve gelecekte daha kapsayıcı bir toplumun temellerini atarak karşılıklı bir alışveriş sağlar.





KAYNAŞTIRMA EĞİTİMİ



KAYNAŞTIRMA EĞİTİMİ HER ÖĞRENCİNİN BİREYSEL İHTİYAÇLARINA GÖRE ŞEKİLLENDİRİLMİŞ BİR EĞİTİM SÜRECİ SAĞLAR. BU EĞİTİM SÜRECİNİN BAZI ÖZELLİKLERİ ŞU ŞEKİLDEDİR:

- Her öğrencinin, kendi potansiyelini en iyi şekilde geliştirebilmesi için akranlarıyla aynı ortamda eğitim alması sağlanmalıdır.
- Kaynaştırma, özel ve genel eğitimin bütünleştiği bir süreçtir ve her iki eğitim türü de birbirini destekler.
- Eğitim, öğrencinin bireysel ihtiyaçlarına göre planlanmalı ve özel eğitim desteği sağlanmalıdır.
- Öğrencilerin erken yaşlardan itibaren kaynaştırma eğitimine başlaması, sosyal becerilerinin gelişmesini ve toplumsal hazırbulunuşluklarını hızlandırır.
- Kaynaştırma eğitimi, öğrencinin bireysel farklılıklarını dikkate alarak esnek bir yapı sunar.



KAYNAŞTIRMA EĞİTİMİ

KAYNAŞTIRMA EĞİTİMİNİN TOPLUMSAL KATKILARI

Kaynaştırma eğitiminde öğrencinin sosyal çevresinin toplumdan ayrıştırılmaması ve bu yapılırken de akademik olarak desteklenmesi söz konusudur. Bu öğrenciler, toplumda daha bağımsız bireyler haline gelirken; engelli bireylere yönelik anlayışlı ve duyarlı bir toplum yapısı da oluşturulmuş olur. Toplumda engelli bireylere yönelik daha olumlu tutumlar geliştirilmeye başlanır. Ayrıca normal gelişim gösteren öğrenciler de erken yaşlardan itibaren engelli bireylerle etkileşimde bulunarak, toplumsal sorumluluklarını öğrenir ve empati becerilerini geliştirirler.



Kaynaştırma eğitimi, özel eğitime ihtiyacı olan öğrencilerin sadece akademik gelişimini değil, aynı zamanda sosyal ve psikolojik gelişimlerini de destekler. Bu eğitim modeli, engelli bireylerin topluma uyumlanmasını hızlandırırken, toplumun genel olarak daha kapsayıcı, anlayışlı ve duyarlı olmasına katkı sağlar. Kaynaştırma eğitimi, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde büyük faydalar sağlayan önemli bir eğitim uygulamasıdır. Bu sebepten kaynaştırma uygulamalarına karşı bakışımızı daha geniş bir yelpazede tutmamız engelli bireylere yönelik tutumumuzda toplumsal olarak da bizi geliştirecektir.

Kaynakça:

https://orgm.meb.gov.tr/alt_sayfalar/yayimlar/kaynastirma/kaynastirma.pdf

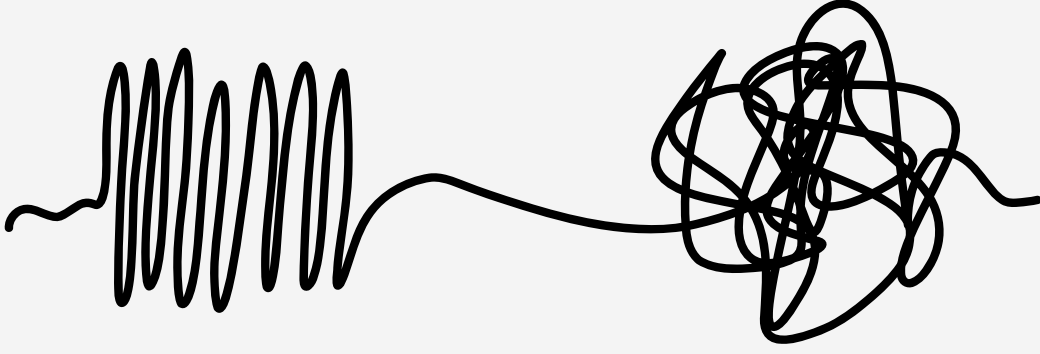
OVERTHINKING (AŞIRI DÜŞÜNME)

“Düşünme ruhun kendi kendine konuşmasıdır.” demiş Eflatun. Hayatımızda bu kadar önemli bir yere sahip olan düşünme özelliğimiz hangi şartlarda bir problem olarak görülmeye başlıyor? Bize ne kadar zarar verebilir? Bu yazımızda bunları ele alacağız.



Overthinking ya da yaygın kullanılan tabiri ile aşırı düşünme hastalığı; birçok konuda, pek çok detaya takılarak sürekli bunları düşünmekle karakterize, kişinin hayatını zorlaştıran bir rahatsızlıktır. Aşırı düşünme sorunundan muzdarip bireyler, geceleri kafasının içindeki sesleri ve düşünceleri susturamazlar, uykuya kolay dalamazlar, daha önce verdikleri bir karar üzerine (hayatlarını sürdürmelerine izin vermeyecek düzeyde) kafa yormaya devam ederler ve bir sonraki gün yapılacaklar listesi için endişelenerek ellerindeki işi bitiremezler.

OVERTHINKING (AŞIRI DÜŞÜNME)



Aşırı düşünmeye sebep olan düşünceler sürekli tekrarlandığı için, kimi zaman "geviş getirme" (İng: "rumination") olarak da ifade edilmektedir. Yapılan araştırmalar, 25-35 yaş arası bireylerin %73'ünün uzun vadeli aşırı düşünme probleminden mustarip olduğunu göstermektedir.



Aşırı düşünme belirtilerinden bazılarını şöyle sıralayabiliriz:

- Her olay karşısında, geleceğe yönelik sürekli bir plan içerisinde olma
- Daha önce gerçekleşmiş olayları tekrar tekrar düşünme
- Basit bir konuyu olabildiğince detaylandırarak gereksiz stres ve kaygı yaşama
- Karar verirken zorlanma.
- Huzursuzluk veya ajitasyon hissetme, konsantre olmada zorluk çekme ve uyku bozuklukları

OVERTHINKING (AŞIRI DÜŞÜNME)

NEDEN AŞIRI DÜŞÜNÜRÜZ?

Aşırı düşünmenin beynin ilkel duygusal kısmından kaynaklandığı düşünülmektedir. Yani kaygı ve depresyon örneklerinde olduğu gibi aşırı düşünme aslında ilkel korunma içgüdülerimizden kaynaklanır. Aşırı düşünme durumu, çoğu zaman bir belirsizlikle ilişkilidir. Aşırı düşünen birey düşüncelerini ve geleceğini yoğun bir şekilde kontrol altında tutmaya çalışır. İlkel zihin, yapısı gereği her zaman yaşadığı ya da yaşayabileceği konuları en kötü senaryolarla değerlendirir.



Overthinking için somut bir örnek verecek olursak örneğin okuldasınız koridorda öğretmeninize çarptınız ve o an bir şey diyemediniz. Evinize döndükten sonra bu konu tekrar aklınıza geldiğinde ne hissedersiniz ve sorunu çözmek için ne yaparsınız? Endişe seviyesi ortalama olan bir kişi muhtemelen hafif bir utanç hisseder ve ertesi gün özür dilemeye karar verir. Yaşadığı etki çok yüksek olmadığı için sonra bu konuyu unuttur ve gündelik işlerine döner.

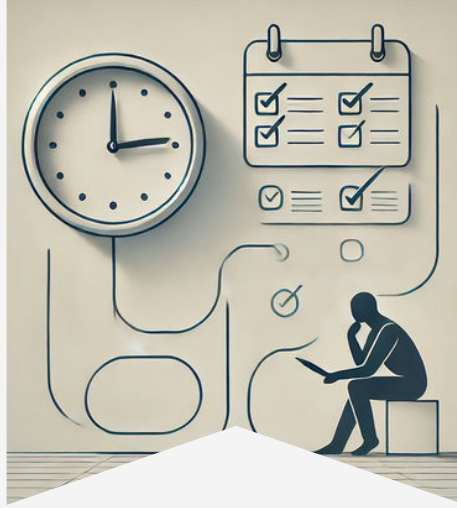
Overthinking sorunu olan bir kişi ise bu konuyu saatler boyunca tekrar tekrar düşünür ve farklı sonuçlara ulaşır. Öğretmenine çarptığı için öğretmenin ona düşük not vereceğini her zaman kötü davranacağını düşünür. Yani yaşanan bu basit durum aşırı düşünen kişinin zihinde büyük soruları tetikler ve yaşadığı olayı kafasında orantısız bir şekilde büyütür. Aşırı düşünme ve kaygı, birlikte harekete geçerek stres ve çaresizlik hislerini artırır.



OVERTHINKING (AŞIRI DÜŞÜNME)

AŞIRI DÜŞÜNMENİN (OVERTHINKING) ÜSTESİNDEN GELMENİZİ SAĞLAYACAK STRATEJİLER

- Ruminasyonun problem çözme veya planlamadan farklı bir şey olduğunu kabul edin.
- Gün içinde ruminasyon yapabileceğiniz özel bir zaman planlayın. Yani aşırı düşünme anlarında kendinize “şu an bunu düşünmeyeceğim şu saatte şurada bu konu üzerine düşüneceğim” tarzında telkinlerde bulunun.
- Farkındalık Geliştirin ve Tepkilerinizi Gözden Geçirin
- Mükemmeliyetçiliğinizle mücadele edin.
- Düşüncelerinizi reddetmeyi öğrenin onlarla savaşmayı bırakın.
- Diğer insanların bakış açılarını onlardan dinleyin, tavsiyeler alın.
- Overthinking anlarında olumlu duygular yaratın. Başarılarınızı hatırlayın.
- Nefes egzersizleri yapın.



Kaynakça:

Arbor, A. (2003). Most Women Think Too Much, Overthinkers Often Drink Too Much. The Regents of the University of Michigan.

Kathryn H. Gordon, Psychology Today, 5 Mayıs 2019

Arbor, A. Most Women Think Too Much, Overthinkers Often Drink Too Much. Alındığı Tarih: 28 Ağustos 2022.

B. Talbert. (2017). Overthinking And Other Minds: The Analysis Paralysis. Social Epistemology.

NİSAN 2025 | 2. SAYI

DARICA RAM BÜLTEN

DARICA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



SİZ DE YAZILARINIZIN
BÜLTENDE
YAYINLANMASINI
İSTİYORSANIZ BİZE
ULAŞIN.



daricaram41@gmail.com



02626535356



@darica_ram



www.daricaram.meb.k12.tr