



Faydalı Bilgiler 4

Haftalık 'butik' bülten

25-31 ~~aralık~~ 2017





J

ilk sayımızda ne kadar 'küçük, küçük' başlayalım

demiş olsak da, hayat çok 'sabırsız'...

Halbuki bizim işimiz sabır...

Sabır olmadan olmaz...

'Faydalı Bilgiler' ile yapmak istediğimiz, basit olanın da güzel olabileceği... Evet evet tüm çabamız bu...

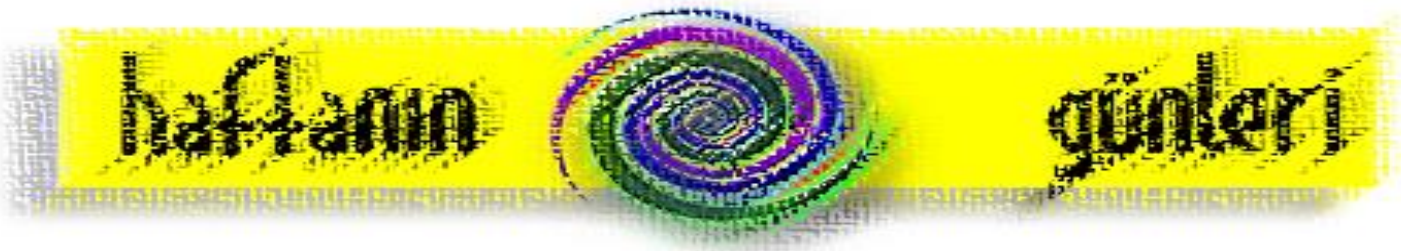
'Basit olanın da güzel olabileceği'...

Hafta da bir 'bülten' çıkarmak hiç kolay değil...

Özverili olmak, destekleriniz ile bunu mümkün kılmak gerek...

Yeni yılda da **hep sevgi ve saygı ile...**





25

Pazartesi



Özel Eğitim,
Rehberlik ve Psikolojik
Danışma Hizmetlerine
Yönelik Çalışmalar...



26

aralık
salı



3 Ocak Çarşamba
13.30-17.00 saatleri
arasında
merkezimizde
yapılacak Film
Okumaları atölyesine
başvuru için son gün

27

aralık
çarşamba



5 Ocak 2018
tarihinde saat 13.30-
17.00 arasında
merkezimizde
yapılacak Oyunla
Dikkat Toplama
atölyesine başvuru
için son gün



28

aralık
perşembe



Uğur Okulları
yönetici ve
öğretmenleri ile
Çocuk İhmal ve
İstismarını
çalışacağız...



29

aralık
cuma



Özel Eğitim,
Rehberlik ve
Psikolojik Danışma
Hizmetlerine
Yönelik
Çalışmalar...



31

aralık
pazar

güzel bir yıl
dileği ile
...

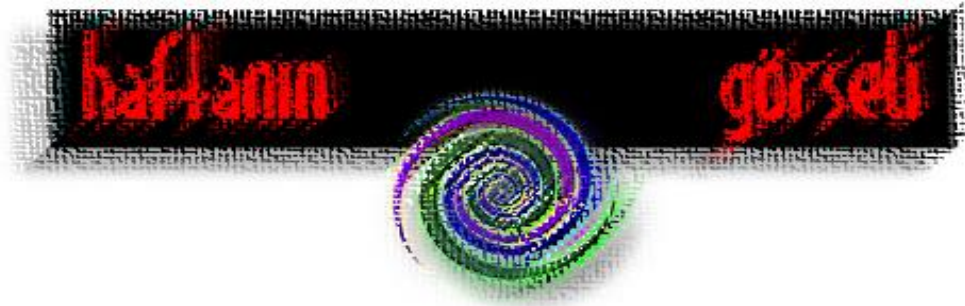
30

aralık
cumartesi



ve tabiki
Sayın Velilerimize,
Sergili Öğrencilerimize,
Değerli Meslektaşlarımıza katkı sunmak için
her zaman
YeniRan'dayız.

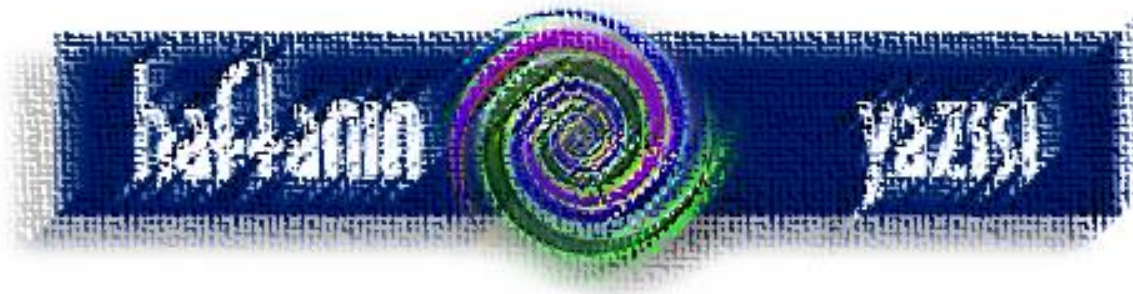
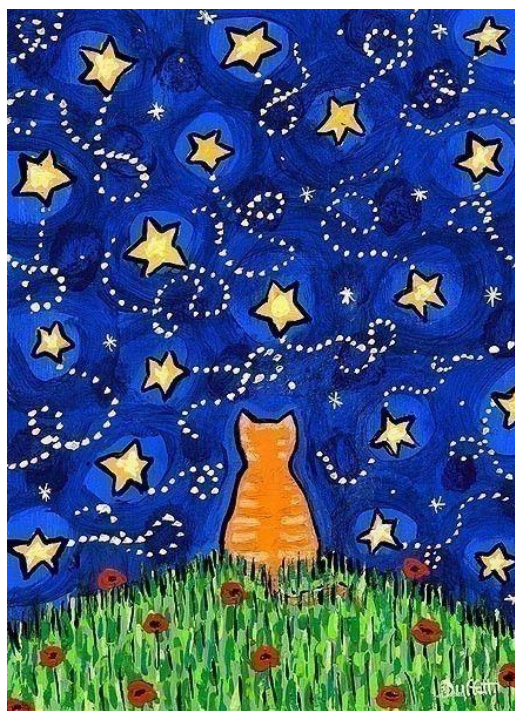






Reuters Haber Ajansı, bir habercilik geleneği olan yılın en iyi fotoğraflarını seçti. Bu yıl seçilen fotoğraflara damgasını Arakanlılar vurdu. Cox Bazar'da çekilen bu görüntü 4 yaşındaki bir Arakanlı mülteciyi gösteriyor.





"travma sonrası büyüme"

acıyı yenme

Hayatta acı çekmeyen insan yok gibi. Ancak acılara karşı, kimi zaman da acılar sayesinde gelişip, yaşamda yol alabiliyoruz.

Kişinin yaşamına damgasını vuran ciddi bir bunalımın ardından daha da güçlenerek yaşamını sürdürmesi mümkün mü?

Bilimciler buna "travma sonrası büyüme" diyor. Belki de okuyacağınız yazı acılara nasıl dayanacağımız konusunda yol gösterici olabilir.

Acı çekmek, farklı biçimlerde ve farklı ölçülerde yaşanan bir olgu olmakla birlikte, evrensel bir duygu. Yaşamlarımızda farklı güçlüklerle boğuşurken ve başka insanların yaşadıkları güçlüklerle tanık olurken, bu durumun yarattığı yıkımı daha katlanılabilir kılabilecek ortak bir anlam bulmaya çabalarız.

Bilim insanları bu sürecin nasıl işlediğini kavramak amacıyla travma sonrası büyüme gibi son derece ilginç bir olguyu masaya yatırdılar. İlk kez doksanlı yılların ortalarında ruhbilimci Richard Tedeschi ve Lawrence Calhoun tarafından tanımlanan travma sonrası büyüme, kişinin yaşamına damgasını vuran ciddi bir bunalımın ardından daha da güçlenerek çıkması olarak nitelendiriliyor. Araştırma, travma sonrası büyümenin esnekliğin ötesinde bir olgu olduğunu, kişinin korkunç



bir deneyimin ardından etkin bir biçimde olumlu bir şeyler bulmaya çalıştığını ve ruhsal açıdan daha üst düzeyde bir işlevselliğin sağlanması için güçlüklerden bu süreci hızlandırıcı bir katalizör olarak yararlanabileceğini ortaya koyuyor.

5 olumlu değişme

KİŞİSEL GÜÇTE DEĞİŞİKLİK:

Felaketler, kişinin ne olacağı bilinmeyen bir dünya karşısındaki savunmasızlığını ortaya koyuyor ve buna bağlı olarak onda güçsüz ya da korunmasız olduğu duygusunu uyandırabiliyor. Ancak bu durum, tam tersine, kişinin özgüvenini arttırmasına ve kendini çok daha güçlü hissetmesine de neden olabiliyor. Örneğin, trafik kazasından sağ çıkabilen bir kişi olaydan sonra yaşamına çok daha sıkı sarıldığını ve çok daha kararlı bir tavır sergilediğini belirtiyor. Kişinin ciddi bir tehlikeyi sağ salim atlattığının ayırdına varması onu daha güçlü kılıp, gelecekteki olası tehlikelerin de üstesinden gelebileceği yönünde bir duygu yaratabiliyor.

İLİŞKİLERDE DEĞİŞİKLİK:

Yaşanan acılar insanların aile bireylerine ve dostlarına daha sıkı sarılmalarına, ya da benzer güçlükleri yaşayan yabancılarla daha yakın ilişkiler kurmalarına neden olabilir. İyileşme sürecinde toplumsal desteğin çok özel bir yeri var: güçlüklerin dile getirilmesi ve başkalarıyla paylaşılması yaşamın anlamlı kılınmasına yardımcı olur. Örneğin, eşinden şiddet gören kadınlar



yaşadıklarını başkalarıyla paylaştıklarında daha hızlı bir gelişme gösterirler. Acı çekmek, kişinin başkalarına daha sevecen bir tavır takınmasına da neden olabilir. Yale ve MIT uzmanları tarafından kısa süre önce yapılan bir araştırma, şiddete uğrayanların örneğin sığınmacıların duygularıyla daha çok özdeşleştiklerini ve bu yüzden daha özgeci (fedakâr) bir tavır sergileyerek evlerini onlara açmaya hazır olduklarını gösteriyor.

Yaşamın değerini bilmek:

Felaketler insanın yaşama bakışını değiştirebilir, güzelliklerin değerini daha iyi anlamamıza ve yaşamın tadına olabildiğince varmamızı sağlayacak yeni bir hedef belirlememize olanak tanıyabilir. Yaşamın değerine odaklanmamızı sağlamanın bir yolu, haftada bir kez masa başına oturup bir önceki hafta bizleri hoşnut kılan olayların bir listesini yapmak. Araştırmacılar böyle bir yaklaşımın insanlarda yaşamdan hoşnutluk duyma, iyimserlik ve kendini daha sağlıklı hissetme türünde duyguları körüklediğine tanık oldular. Bir başka yöntem de kişinin, bir fincan kahve, günbatımını izlemek, ya da bir dostla zaman geçirmek gibi kendisini mutlu eden olayların keyfini elden geldiğince çıkartmasından geçiyor.



ACIYLA DEĞİŞEBİLEN YA DA DAHA PEKİŞEBİLEN, İNANÇLAR:

İnsanlar kendi varoluşlarını ve dünya üzerindeki rollerini farklı bir biçimde algılamaya başlayabilir ve bu değişim de onların yaşamdaki amaçlarını, ya da inançlarını farklı kılabilir. Araştırmalar insanların yaşamın anlamıyla ilgili duygularını bu biçimde sorgulayıp doğrulamaya çalışmalarının onlara birtakım yararlar sağladığını ortaya koyuyor.

Yeni Olasılıklar:

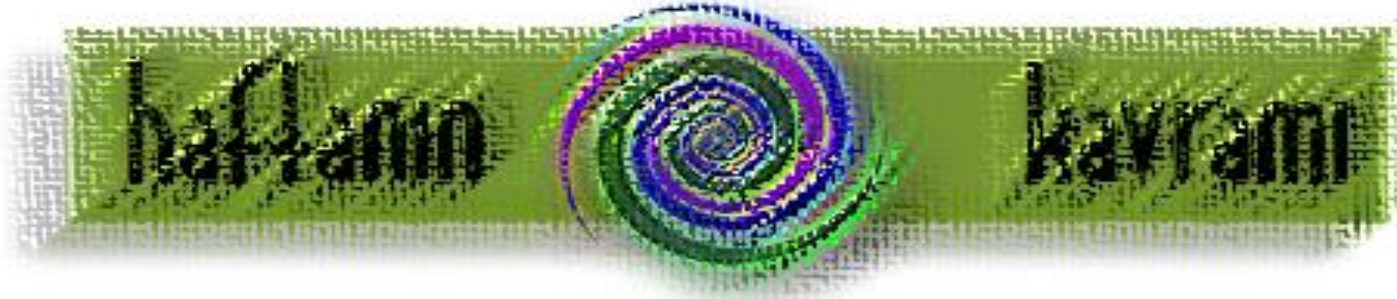
Travma sonrasında insanlar kendileri için başka çıkış yolları olduğunun ayırdına varıp, bu yeni olanakların peşinden gidebilir. İşinden atılan bir adam bundan utanç duyabilir ve bunalıma sürüklenebilir, ama kısa bir süre sonra gerçekten tutkuyla yapacağı ve daha önce yapması olanaksız bir işte çalışmaya başlayabilir. Yeni olasılıkları belirlemenin bir yolu kişinin gelecekte nasıl bir yaşam kurmak istediğine karar verip bu hedefine ulaşmak için bir strateji gerçekleştirmesidir. Bir araştırma, dört gün boyunca her gün kendileri için en iyi sonuçları doğuracağını düşündükleri koşulları ya da hedefleri yazıya dökerek zamanlarını geçiren insanların çok daha mutlu olduklarını gösteriyor. Dahası, böyle bir girişim iyimserliği de körüklüyor.



Kişisel gelişim süreci

İnsanlar bu beş alandan birine ya da daha çoğuna odaklanarak acıları bir kişisel gelişim sürecine dönüştürebilirler. Kimi unsurlar bu sürecin hızlandırılmasına özellikle katkıda bulunabilir. Bunlardan biri başkalarından yardım almaktır. Travma sonrasında yakınların ya da uzmanların duygusal ve kılğısal desteğine başvurmak son derece önemlidir. Bir başka unsur da, yaşanan felaketi geriye dönüşü olmayan bir süreç olarak kabullenip acılara sarılmak yerine, duruma ayak uydurmaya çalışmaktır. Son bir unsur da, kişinin yaşamda nasıl yol alacağından ve iyileşme sürecinde denetimi elde tutmasından kendisinin yükümlü olduğunun ayırdına varmasıdır. Doğal olarak, travma sonrası büyüme olgusu travmanın iyi bir şey olduğu ya da acıların hafife alınması gerektiği anlamına gelmiyor. Terör eylemlerinde sağ kalanlar ve kurbanların aileleriyle dostları doğal olarak ruhsal sorunlar yaşıyor ve acı çekiyorlar. Neyse ki, acı ile travma sonrası büyüme aynı anda yaşanabiliyor ve çoğu zaman yaşanıyor da.

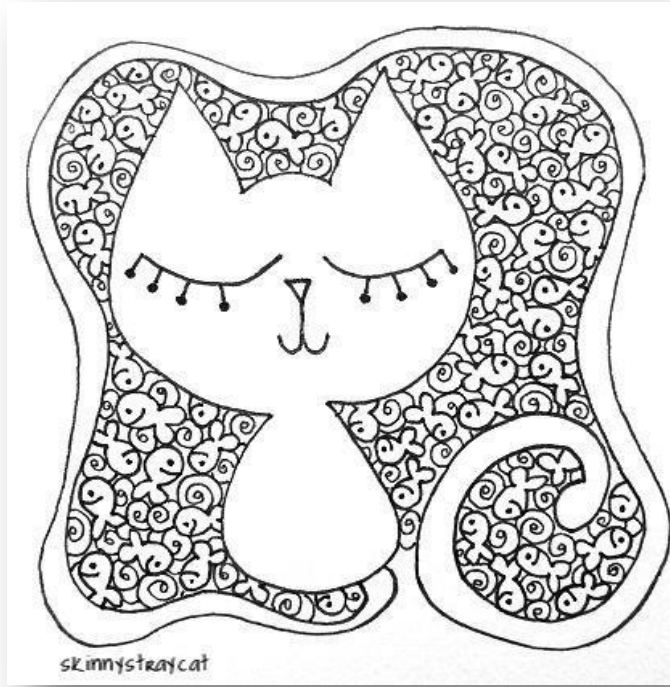




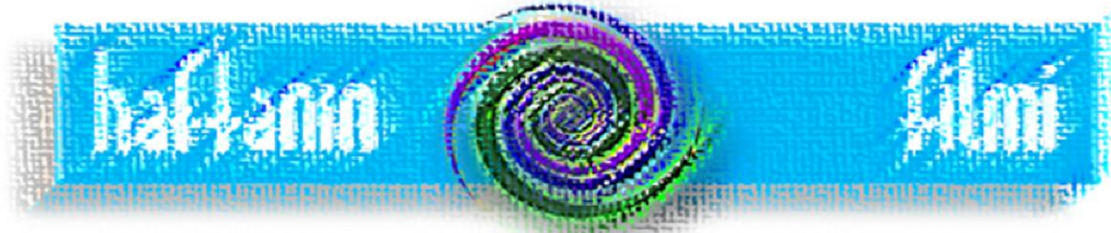
hayatın bize
canlılık ve iç
huzur
verdiği,
suçluluktan
kurtardığı
eşsiz bir
deneyimdir

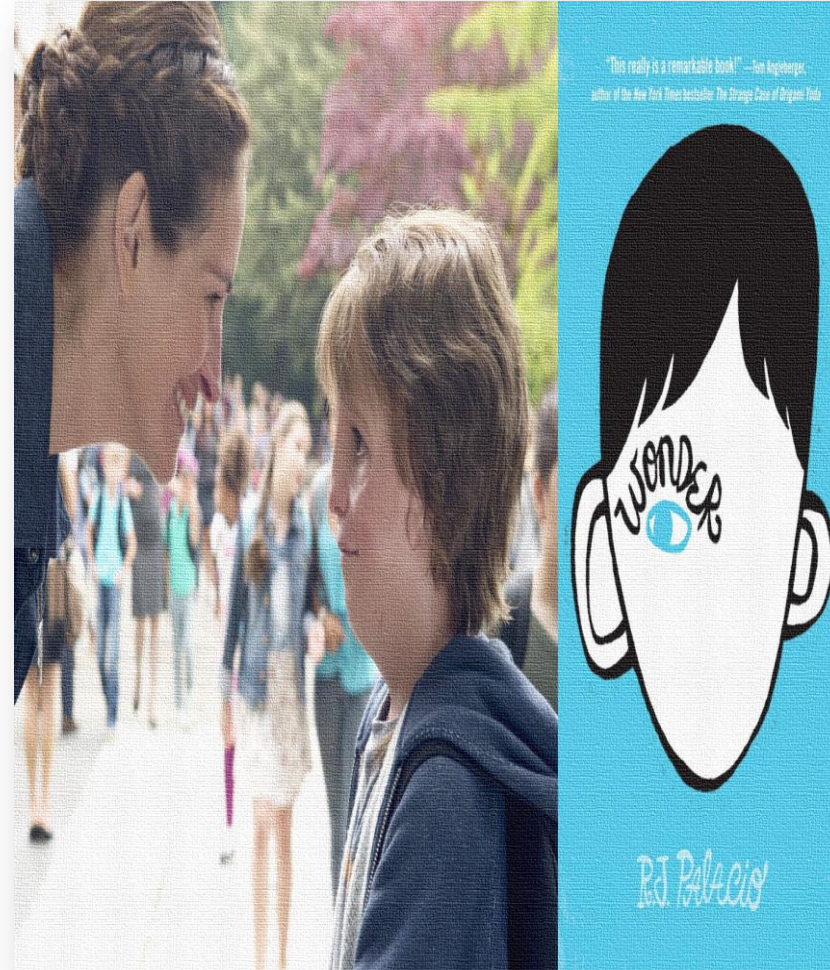
Bağ Kurmak





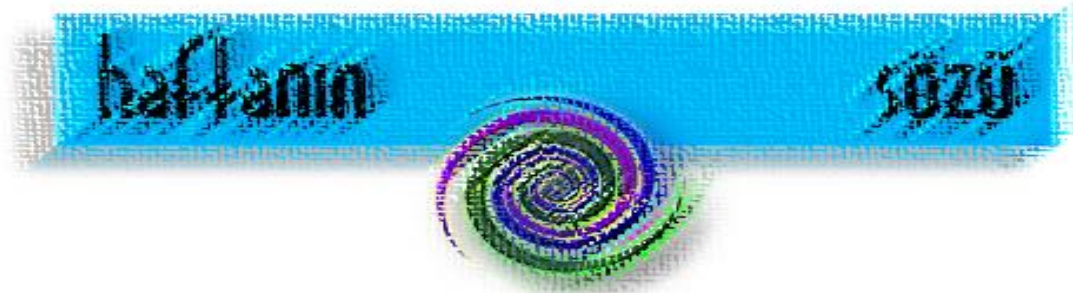




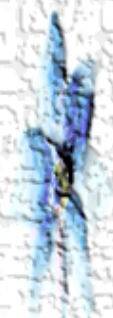


R.J. Palacio'nun haftalarca New York Times çok satanlar listesinde kalmış ünlü eserinden uyarlanmış wonder, Ülkemizde "mucize" ismi ile vizyona girdi... Senaryosunu Steve Conrad'ın, yönetmenliğini Stephen Chbosky yaptığı filmin konusu ise şöyle; Pullman yüzündeki bozukluk nedeniyle yaşıtı çocuklardan farklıdır ve gittiği okulda diğer öğrencilerle bazı sorunlar yaşar... Çocuk dünyasının kimi zaman acımasız, kimi zaman da fantastik yüzüne karşı çözümler sunarak ilerleyen filmi öğretmenler, öğrenciler ve anne babaların izlemesini öneriyoruz.... Başrollerinde Julia Roberts, Jacob Tremblay, Owen Wilson, Daveed Diggs, Mandy Patinkin ve Sonia Braga gibi isimlerin yer aldığı filmin fragmanını <http://www.dailymotion.com/video/x6axuio> - <https://www.youtube.com/watch?v=OxZ2a00Xja8> - adreslerinden izleyebilirsiniz...





“İnsan yalnızca
Kalbinde taşıdığı
görürmüş”





haftanın

notu

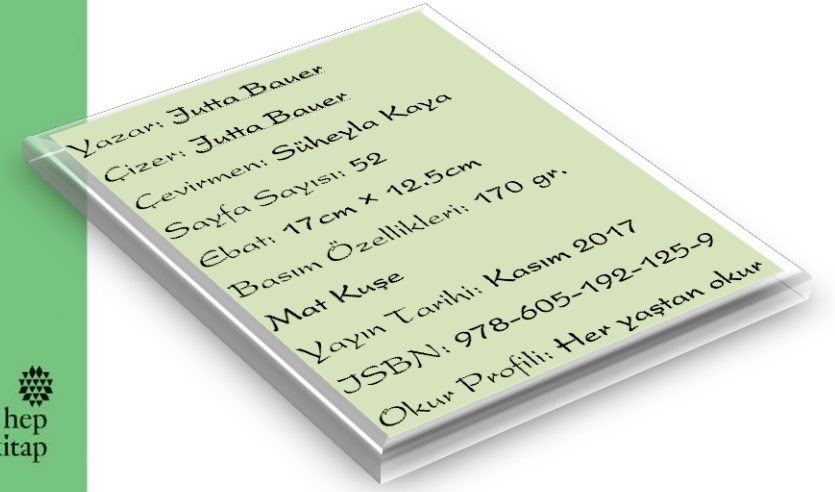


Bir  kadar da
Kötü  olmayabilir?

Yeni Yılda
Sevdiklerinizi aramayı
Unutmayın Lütfen ...





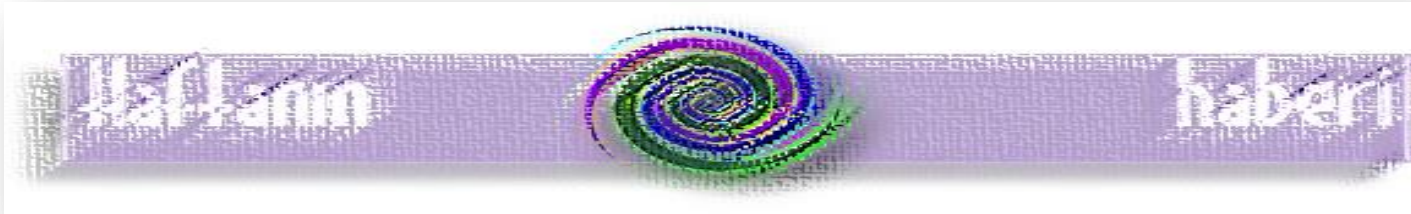


Koyun Selma'ya bir gün, "Eğer daha fazla zamanın olsaydı veya piyangodan para çıksaydı ne yapardın?" diye sorulur. Koşarcasına değil, sindirerek ve yoğun bir dikkatle yaşamanın anlamını kavramamış olmasına rağmen Selma, bu soruya vereceği yanıtı biliyor.

Jutta Bauer, tüm zamanların klasik sorusunu yani "Mutluluk nedir?" sorusunu yeniden ele alıyor.

Selma, sözü fazla dolandırmayan anlatımı, suluboya resimleri ile her yaşta okura hayatta aslında neyin önemli olduğunu hatırlatıyor.





1



"Meslek Lisesi Öğrencileri Ailelerimizle Buluşuyor"

Meslek liselerinde öğrenim gören 1 milyon 700 bin öğrencimizin, kimsesi olmayan yaşlıların evlerinde toplum hizmeti vermesi için 81 il genelinde proje başlatıldı.

"Meslek Lisesi Öğrencileri Ailelerimizle Buluşuyor" projesi ile öğrencilerimizin toplumda kalıcı gönül köprüleri kurması, sosyal becerilerini geliştirmeleri, okulu temsil etme bilinci kazanmaları ve okula aidiyet duygularının güçlendirilmesi amaçlanıyor...

2

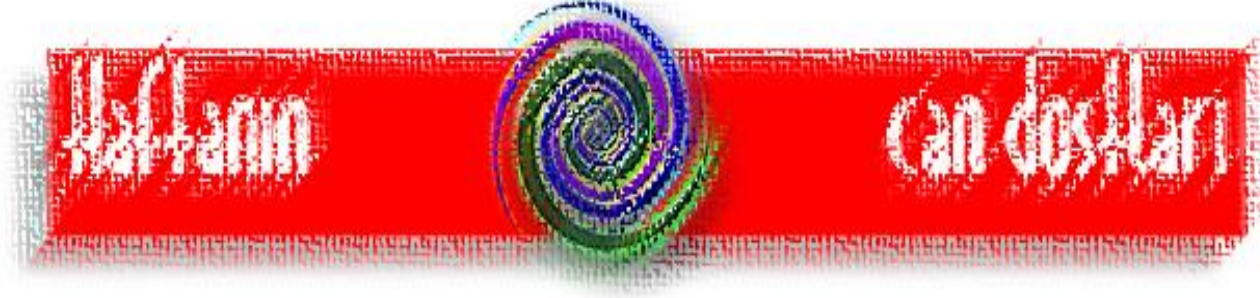


Toplumun ayrılmaz bir parçası olan engelli bireylerin eğitim öğretim imkânlarından en üst düzeyde yararlanmalarını sağlamak amacıyla 66 farklı çeşit materyal seti hazırlanarak ilk aşamada orta-ağır düzeyde zihinsel yetersizliği ve otizm spektrum bozukluğu olan bireylerin öğrenim gördüğü okullara ulaştırıldı...

Özel eğitime ihtiyacı olan öğrencilerin bireysel özellikleri ve gelişim alanlarındaki ihtiyaçları dikkate alınarak hazırlanan materyaller öğrencilere yaparak yaşayarak öğrenme imkânı sunacak, böylelikle eğitim sürecini kolaylaştıracak ve kalıcı hale getirecek...

Hazırlanan materyallerin üretimi özel eğitim mesleki eğitim merkezlerine devam eden engelli öğrencilerimiz tarafından gerçekleştirildi.... Böylece özel eğitim materyallerini doğrudan özel öğrencilerin üretmesi sağlanarak öğrenme süreçleri zenginleştirildi...







Havalar Soğudu

can dostlarımız için

11

Hayat

Kurtarıcı

Yardım



Kartondan
veya
tahtadan
kedi/köpek evleri
yapabiliriz...



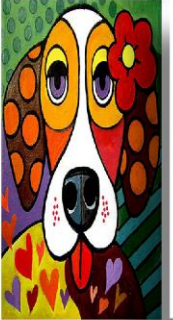
Sularını
sıcak
koyabiliriz...



Veterinerlerde
satılan
vitaminlerden
sularına
damlatarak vücut
dirençlerini
yükselebiliriz...



Beslemeye
çıkabiliriz...



Hasta
gördüğümüz
hayvanları ilgili
kurumlara
bildirebiliriz...



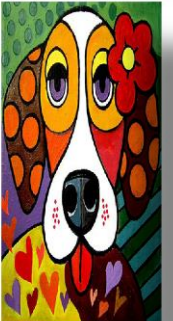
İmkanımız
varsa
geçici yuva
olabiliriz...



Kaldıysa mahalle
kasabımıza
uğrayıp gün sonu
kalan sakatatları
ücretsiz alıp
alamayacağımızı
öğrenebiliriz...



Yola çıkmadan
önce mutlaka
aracımızın
kaputuna
bakabilir ya da
vurabiliriz...



Eskimiş battaniye,
yatak, kıyafet gibi eşyalarımızı
barınaklara bağışlayabilir.
Barınakların eski gazete, makarna
ve mama ihtiyaçlarına da yardımcı
olabiliriz...



Herhangi bir konuda iletişime
geçebilmemiz için Türkiye'deki
barınakların telefon numaralarını
öğrenebilir...
Acil durumlarda alo 153'ü
arayabiliriz...



Kuşları da
unutmamalı...
Ağaç dallarına
ekmek batırabilir
ya da pet şişelere
buğday
koyabiliriz...



Bu hafta
Ankara Devlet Tiyatru'nun
çocuklar için etkinlikleri





6 yaş+

1 perde | 50 dakika

Yazan : LEWIS CARROLL | Çeviren : EKİN TUNÇAY TURAN
Oyunlaştıran : TİM KANE | Yöneten : ESAT TANRIVERDİ

Bir tavşan deliğinden geçen Alice, kendini fantastik bir dünyada bulur. Alice'nin başına gelen tuhaf olaylar yoluyla, yetişkin dünyasının bir çocuğun gözünden ne kadar saçma görüldüğünü izleriz...

**Oyununda "blacklight" kullanılmaktadır.
Nörolojik rahatsızlığı olanların izlemesi uygun değildir.**

blacklight

işğin yarattığı göz yanılığlarından faydalanma



5 yaş+

2 perde | 1 saat 35 dakika

Yazan : MAURICE YENDT | Çeviren : OLCAY POYRAZ
Yöneten : ÇAĞMAN PALA

Bir gün küçük bir tiyatro kumpanyası, yeni bir sahneye gelir. Burada dev bir tiyatro makinesi ve yaratıcısı mucit ile karşılaşılır. Mucit, yarattığı tiyatro makinesi ve robotları ile gerçek oyuncular gibi tiyatro yapabileceğini iddia etmektedir. Ancak kumpanya oyuncuları, hayal kurmadan hiçbir şekilde tiyatro yapılamayacağını ve robotların da asla oyuncu olamayacaklarını söylerler. Tiyatro: etyle, ruhuyla ve yüreğiyle oyuncularla yapılır. Bunu ispat etmek için de muciti aya kadar uzanan bir yolculuğa çıkarırlar. Nasıl mı? Elbette hayal gücü ile...



5 yaş+

1 perde | 45 dakika

Yazan : METİN SAZ | Yöneten : (PROJE)
EMRE BASALAK

Bir sokak köpeği ve bir çocuk ve onların tanışıp arkadaş olma hikayesi...

Hepsi bu mu peki ?

Bu sahnede herkes arkadaş ve yaptıkları tek şey oyun oynamak...

Hadi başlasın...

26



aralık

Salı

KÜÇÜK TİYATRO

⊕ 11.00



ŞİNASİ SAHNESİ

⊕ 11.00



28



aralık

perşembe

KÜÇÜK TİYATRO

⊕ 11.00



29

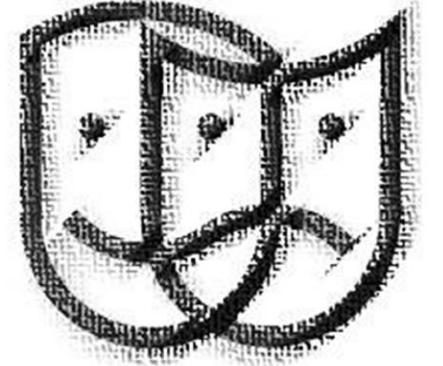


aralık

Cuma

ŞİNASİ SAHNESİ

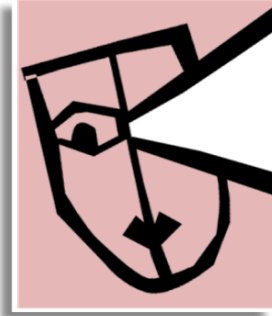
⊕ 11.00



geçen haftanın ardından



şimdi dışarı bak ve



Baran'a
görmediğini
söyle...



Oksijen ;

Saniye Demirel

Kar ve dışardan oynayan çocuklar;

Aslıhan Yücel

Deniz ve mavi;

Güller Nemli Sezgin

Güneşi, Çünkü yağmur var ve çok güzel. Şiir yazasım var her yağmur damlası için bir mısra. Mısırlar sıraya dizilmiş ;

Selma Selma

İnsanlık ;

Teoman Atak





Sahibi

SEMRA APAKKAN EŞ

Faydalı Bilgiler

Proje ♥ Tasarım ♥ İletişim

SERDAR GÜNDOĞAN

Katkı Sunanlar

Nihal Ceylan BARUT 😊 İsmail SAV

Paylaşımınız için

faydalibilgimizvar@hotmail.com

☎ 505 804 7403

