

CİLT 1 SAYI 1
Eylül 2021



BURAM BURAM

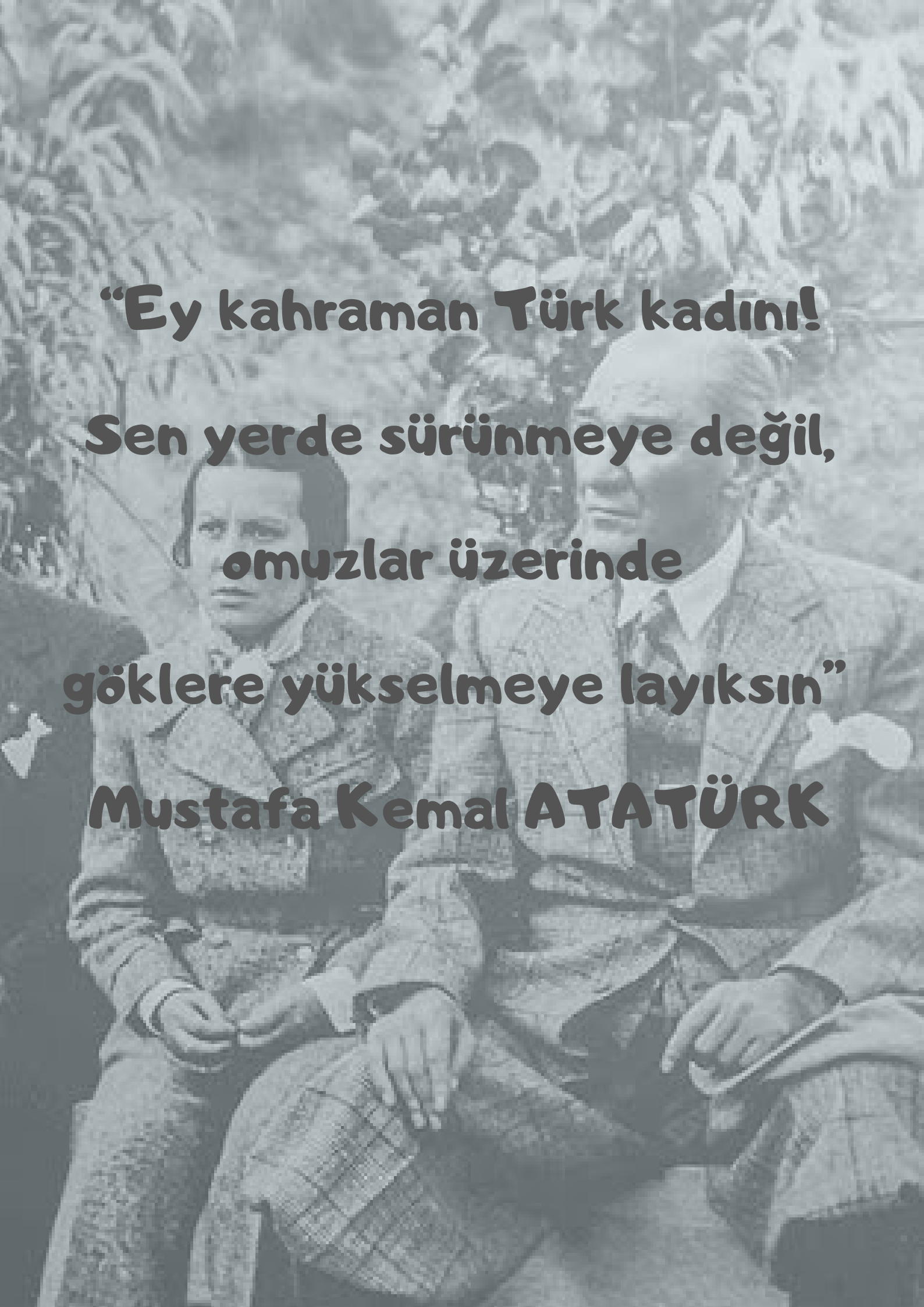
İNEGÖL RAM

K
A
D
I
N



Ozlem

İNEGÖL HANİFE-SELÇUK TEŞİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
DERGİSİ

A black and white photograph of Mustafa Kemal Atatürk and a woman sitting in a field of tall grass. Atatürk is on the right, wearing a suit and tie, looking towards the left. The woman is on the left, wearing a patterned jacket, looking towards the camera. The text is overlaid on the image in a bold, sans-serif font.

**“Ey kahraman Türk kadını!
Sen yerde sürünmeye değil,
omuzlar üzerinde
göklere yükselmeye layıksın”
Mustafa Kemal ATATÜRK**



BURAM BURAM

İNEGÖL RAM



HANİFE-SELÇUK TEŞİK

Hayırsever iş adamı Selçuk TEŞİK, Bursa KELES kökenli bir aileden gelip 3 Ocak 1975 tarihinde İnegöl'de dünyaya gelmiştir.

Eğitim-öğretim hayatını İnegöl İmam Hatip Okulunda tamamladıktan sonra iş hayatına yönelmiştir. İnegöl Kuyumcular Çarşısında çiraklık ve kalfalık döneminin ardından 1997 yılında kendi iş yerini açmıştır. Halen aynı sektörde kuyumculuk ve mücevherat iş yerinde hizmet sunmaktadır.

Hanife Teşik 02 Mart 1976 İnegöl doğumludur. Hanife Hanım 1993 yılında Selçuk Bey ile hayatını birleştirmiştir. Hayırsever bir aileden gelen Hanife Hanım eşi Selçuk Bey ile babası Muzaffer SAMDA'ın kendilerine tavsiye ettiği hayırseverlik işlerini yürütmektedir.

Selçuk TEŞİK, 2011 yılında kendisi ve değerli eşlerinin ismini taşıyan kurumumuz Hanife-Selçuk Teşik Rehberlik ve Araştırma Merkezi'nin açılmasından sonra çocuklarının adını taşıyan "Talha Ömer Faruk Teşik Özel Eğitim Merkezi"nin 2019-2020 eğitim-öğretim döneminde eğitim camiasına kazandırılmasına vesile olmuştur.



İNEGÖL HANİFE-SELÇUK TEŞİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



BURAM BURAM

İNEGÖL RAM

İÇİNDEKİLER

İNEGÖL RAM

1.İçindekiler	3
2. Yayın Ekibinden	4
3. Ailemiz	5
4. Kadın Yoksa İnsan Yok	6
5. RAM'da Neler Oldu?	7
6. Yeni Normale "Bu Oyunlarla" Alıştık. "Eğlenelim Öğrenelim- Bul Bakalım"	11
7. Empati Etkisi "Bir E-Twinning Hikayesi"	13
8. Online Eğitimlerimiz	15

"KADIN"

9. Olimpiyatlarda Türk Kadınının Gücü	17
10.Eski Türk Tarihinde Kadın	19
11. Helen KELLER	21
12. Kim Ne Demiş?	23
13. Anna FREUD "Psikanalizin Kraliçesi"	25
14. Feminist Terapi	27
15. İş Dünyasında Kadın Girişimci Olmak	29
16. Kitap Tanıtımı - "Ben Gibi"	33
"Başkasından vazgeçmek kolay oldu... Peki ya kendinden vazgeçtiysen?"	

İMTİYAZ

İnegöl Hanife-Selçuk
Teşik Rehberlik ve
Araştırma Merkezi Adına
Ali SEVİNÇ
Kurum Müdürü

YAYIN EKİBİ

Esra GÖÇMEN
Psikolojik Danışman
Hayriye Belgin ONAY
RPD Hizmetleri Bölüm Başkanı
Seher BAYRAK
Psikolojik Danışman

KAPAK TASARIMI

Özlem GÜNDÜZ
Psikolojik Danışman

İÇ TASARIM

Seher BAYRAK
Psikolojik Danışman

"Dergide yayınlanan yazıların içeriğinden, yazıda kullanılan görsellerden yazının sahibi sorumludur."





BURAM BURAM

İNEGÖL RAM

YAYIN EKİBİNDEN

Üretken, gelişmelere açık, toplumun ihtiyaçlarının farkında olan ve bunlara esnek çözümler üretebilen, bilimsel ve mesleki gelişme imkânlarından yararlanabilen bireylerin oluşumu konusunda her türlü rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetlerini sunmak misyonu ile 2021-2022 eğitim öğretim yılına başladık.

RPD Hizmetleri bölümü olarak bu yıl ilk kez bir dergi yayımlıyoruz. Derginin ilk kısmında geçtiğimiz yıl boyunca yapmış olduğumuz etkinliklere yer verdik. Bu etkinlikler içerisinde hem online hem yüz yüze yapılan eğitimler, etkinlikler, projeler, yapılan ziyaretler yer almaktadır.

Derginin diğer kısmında ise çeşitli başarılarla imza atmış kadınları ve onların hikayelerini okuyacaksınız. Son günlerde dünya olarak yaşadığımız salgının yanında, kadınların ve çocukların maruz kaldığı olumsuzlukların artması bir yana, ülkemiz kadınlarının bir çok alanda başarı yakalaması bizlere bir umut oldu. Ve bu derginin temasının KADIN olması gerektiğini düşündük. Çünkü bizlere bu zor dönemde umut olan "Kadın" ile ilgili yazılacak çok şey var.

Dergimizin kapağın tasarlayan Özlem GÜNDÜZ'e, kıymetli yazıları yazarak bize destek olan meslektaşlarımıza teşekkür ediyor, sizlere keyifli okumalar diliyoruz...



İNEGÖL HANİFE-SELÇUK TEŞİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

AİLEMİZ



Ali SEVİNÇ
Kurum Müdürü



Baha SARDOHAN
Müdür Yardımcısı



Hayriye Belgin ONAY
Rehberlik Hizmetleri Bölüm Başkanı

Süleyman YILDIZ
Özel Eğitim Hizmetleri Bölüm Başkanı



Ela Nur ÖZTEPE
Psikolojik Danışman

Serap AY MAKAR
Özel Eğitim Öğretmeni



Maide BULUT
Psikolojik Danışman

Menduh KILIÇ
Özel Eğitim Öğretmeni



Esra GÖÇMEN
Psikolojik Danışman

Kübra KIZMAZ
Özel Eğitim Öğretmeni



Seher BAYRAK
Psikolojik Danışman

Abdullah AKAR
Özel Eğitim Öğretmeni



Yusuf CENGİZ
Psikolojik Danışman

Mediha ÖZDEMİR
Özel Eğitim Öğretmeni



Hüseyin ÇALIŞKAN
V.H.K.İ.



Büşra ÇELİKER
Hizmetli personel



Osman ATACI
Hizmetli personel





Kadın Yoksa İnsan Yok

İnsanlığın başlangıcı olarak kabul edilen Âdem ile Havva'dan beri "kadın" doğanın ve yaşam şartlarının tüm zorluklarına rağmen dünya üzerinde var olmuştur. "Kadın", bu varlığını sürdürmek için sürekli bir mücadele içerisinde bulunmuştur. Bu mücadelenin boyutu, her toplumun kadına olan farklı yaklaşımıyla şekillenmiştir.

Türklerde kadın, tarih boyunca sadece sosyal hayatta değil siyasi hayatta da önemli rol oynamıştır. Bunun yanında kadınların rolü dine, kültüre, toplum yapısına ve zamana göre değişiklikler göstermiştir. Türklerde çocukların cinsiyetiyle ilgili ayırım yapılmaması, kadınlara karşı olan bakış açısını açıkça belli etmiştir. Annenin yeri, babanın akrabalarından her zaman daha değerli olmuştur. Bu dönemde kadının, toplum veya aile içerisindeki konumunu sarsacak davranışlardan genel olarak kaçınılmıştır. O dönemde eşler arasında ne kadar kavga da olsa erkek kadını asla evden kovmaz ya da boşamazdı. Erkeklerin ölmesi durumunda dul kalan kadınlar yine aynı ailede yaşamını sürdürürlerdi. İslamiyet'in kabulünden sonra Türklerde kadının önemi, önceki dönemlerle benzer doğrultuda ilerlemiştir. Osmanlı Devleti'nde, kadın ve erkeğin dünyası ayrıydı. Erkek daha özgür, kadın ise daha özeldi.

Günümüzde kadının değeri ailenin ve giderek toplumun huzurunu alt üst edecek illüzyonlarla birçok değeri ifsat etmişlerdir. Bunların neticesinde aile bağları zayıflamış, genel ahlaki kurallar gevşemiş, sevgisizlik, güvensizlik toplumları tehdit eder olmuştur. Ailenin parçalanıp dağılmasıyla birlikte toplumu bir arada tutan duygu bağları da zayıflayınca, sevgisizlik, ilgisizlik yaşama biçimine dönüşmüş, buna bağlı olarak şiddet, taciz gibi olaylar toplumun varlık ve huzurunu tehdit eder ölçüde yaygınlık kazanmıştır.

Kadınların şiddet görmeleri ne yazık ki dünyanın her yerinde hala yaşanmakta olan kabul edilemez bir suçtur. Buna karşı mücadele etmek ise sadece kadınların değil, elbette erkeklerin de büyük sorumluluğudur. Şiddetin, cinsiyet ayrımı yapmaksızın kötü olduğunun bilinci ile, kadınların şiddete maruz kaldığı dünyamızda, bir yandan, kadınların sayısız başarılarına imza atarak öncülük yaptıkları alanların olduğu ülkemizde, diğer yandan bir çok kadın, şiddetle maruz kalmaktadır.

Ülkemizdeki hiç bir kadın, şiddet karşısında yalnız değildir. Kadının değeri, kadının varlığı bir toplumun estetiği, bir toplumun çağdaşlığı ve önemini artırır. Bu anlamda, ülkemiz aydınlık bir gelecek için kadın emeğine mutlak bir ihtiyaç duymaktadır. İnsanlığı kadın ve erkek birlikte oluşturmaktadır. Bunlardan birini çıkardığımızda insanlıktan geriye eser kalmayacaktır. Bu yüzden, eşlerimize ve tüm kadınlara göstereceğimiz saygı aslında kendimize gösterdiğimiz saygıdır.

Kadınlarımız, yeri gelir çocuk yetiştirir, yeri gelir tarlada hasada girer veya ülkenin kaderini değiştirecek bir buluşa imza atarlar. Söz konusu vatan savunması olunca da bir bakarsınız Kara Fatma oluvermiştir.

Mutlu ve huzurlu bir gelecek için, kadına karşı uygulanan her türlü şiddetin karşısında, toplumumuzla birlikte tek vücut olduğumuzu bir kez daha vurgular, böylesi hadiselerin yaşanmayacağı yarınlar temenni ederim.

Ali SEVİNÇ

Kurum Müdürü

RAM'DA NELER OLDU?



İlçemizde ve Yenişehir'de görev yapan psikolojik danışman arkadaşlarımızın zoom programı aracılığıyla Covid-19 Salgın Sürecinde Psikososyal Destek Çalışmaları eğitimlerini tamamladık.

İlçemizde psikolojik danışmanı olmayan okullardaki Covid-19 Salgın Süreci psikososyal destek çalışmalarını öğretmen ve veli seminerlerini zoom programı ve youtube kanalı üzerinden gerçekleştirdik.



Rehberlik hizmetleri genel hedeflerinden biri olan "Psikolojik Sağlamlılık" konusunda Kasım ayı içerisinde bir bülten hazırladık ve web sitemizde dijital olarak yayınladık.



Uzaktan eğitim sürecinde velilerimizin eğitime ayak uydurmalarına destek olabilmek için onlara kısa kısa tavsiyelerde bulunduğumuz sunumu @inegolram Instagram hesabı ve youtube kanalı üzerinden velilere ulaşmasını sağladık.

UZAKTAN EĞİTİM SÜRECİNDE VELİLERE TAVSİYELER

İNEGÖL HANİFE-SELÇUK TEŞİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

RAM'DA NELER OLDU?

UZAKTAN EĞİTİM'DE
ÖĞRENCİLERİ
DERSE DAHİL ETMENİN
5 YOLU

Uzaktan eğitim sürecinde öğretmenlerimize destek olabilmek için onlara kısa kısa tavsiyelerde bulunduğumuz sunumu @inegolram Instagram hesabı ve youtube kanalı üzerinden velilere ulaşmasını sağladık.

Rehberlik Hizmetleri Bölümü olarak ilçemizde görev alan 15 psikolojik danışman arkadaşımızı görev yerlerinde ziyaret ettik.



İnegöl Belediyesi Özel Eğitim Uygulama Okulu III. Kademe öğrencileri olmak üzere Belediye Başkanımız Alper TABAN, İlçe Milli Eğitim Müdürümüz Ali DOĞRU, Halil İnalçık Sosyal Bilimler Lisesi öğrencileri ve Uyanış Büyük Selçuklu oyuncularından Janbi CEYLAN, İbrahim BALABAN VE Ünsal ÖZCAN'ın katılımlarıyla iki farkındalık videosu çektik. Sosyal medya ve youtube kanalımız aracılığıyla izleyenlere ulaştırdık.



Yerel hedeflerimizden biri olan zaman yönetimi konusunda sunum hazırlanmış ve Youtube kanalımızdan anlatımı yayınlanmıştır. Ayrıca normale döndüğümüzde tüm eğitim kademelerine uygun olarak hazırlanan etkinlikler web sitemizde dökümanlar başlığı altında yer almaktadır.



RAM'DA NELER OLDU?



Kurum personelimizin emeği ve çabaları ile "OKULUM TEMİZ BELGESİ"ni kurumumuza kazandırdık ve belgemizi Milli Eğitim Müdürü Ali DOĞRU'dan aldık.

İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü ve Kurumumuz iş birliği ile İlçe Psikososyal Ekibimiz tarafından hazırlanan Pandemide Okul Sağlığı eğitimini gruplar halinde köy okullarında görev yapan tüm öğretmen arkadaşlarımızla tamamladık.



Kurumumuzun daha ferah ve çocuklara yönelik olması için duvarlarımıza duvar kağıdı, boy cetveli ve çeşitli dekorlar yaptık.



2 Nisan Otizm Farkındalık Günü kapsamında Talha Ömer Faruk Teşik Özel Eğitim Uygulama Okulu II. Kademe öğrencileriyle mavi balon uçurduk.



RAM'DA NELER OLDU?

İNEGÖL LİSE REHBERİ

HANİFE SELÇUK TEŞİK REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ
REHBERLİK HİZMETLERİ BÖLÜM BAŞKANLIĞI

İnegöl'de yer alan liselerimize ait teknik bilgiler ve her anlamda çeşitli bilgilerin yer aldığı öğrencilerin toplu bir şekilde hepsine ulaşabileceği bir «İnegöl Lise Rehberi» hazırladık. Tüm öğrencilerin zahmetsizce ulaşabilmesi için kurum web sitesinde bunu yayınladık.

- https://ineglram.meb.k12.tr/dosyalar/listele_dosya_2976212_PROJE%20L%C4%B0SELER
- https://ineglram.meb.k12.tr/dosyalar/listele_dosya_2976229_ANADOLU%20L%C4%B0SELER%C4%B0
- https://ineglram.meb.k12.tr/dosyalar/listele_dosya_2976146_MESLEK%C4%B0%20VE%20TEKN%C4%B0K%20L%C4%B0SELER
- https://ineglram.meb.k12.tr/dosyalar/listele_dosya_2976223_ANADOLU%20L%C4%B0MAM%20HAT%C4%B0P%20L%C4%B0SELER%C4%B0

İnegöl içerisinde yer alan tüm liselerimizi @ineglram Instagram hesabı üzerinden canlı yayınları ile 09 Haziran-05 Temmuz tarihleri arasında ortaokul öğrencilerine ve velilerine tanıttık.



YENİ NORMALE "BU OYUNLARLA" ALIŞTIK

"EĞLENELİM ÖĞRENELİM" - "BUL BAKALIM"



Eylül ayında okulların yüz yüze açılmasıyla kafamızda şöyle bir soru oluştu? Öğrenciler uzun bir süredir evde, üstelik "Yeni Normal" diye bir kavram var. Artık okulda maske takacaklar, el ele yan yana oyunlar oynayamayacaklar hatta tenefüs ve ders saatleri bile farklı... Doğal olarak bir bilinmeyenden dolayı kaygı ve stres düzeyleri de arttı. Biz yetişkinler zor durumlarla başa çıkma konusunda çocuklara göre daha iyiyiz. Peki bizler uzmanlar olarak onlara bu konuda nasıl yardımcı olabiliriz? Aklımızda bu sorulara cevap ararken aslında cevabın çocukların kendisinde olduğunu fark ettik. Cevap "OYUN"du. Çocuklar zor durumlarla baş edebilmeyi öğrenmek için elbette oyun oynamalıydı. Bizler de biraz araştırma yaptık. Hem sosyal mesafe hem hijyen kurallarına uyarak Yeni Normal'de okul hayatına uyum sağlamalarını kolaylaştırmak için onlarla oyun oynayabilirdik. Ve çalışmalara başladık. On beş günlük sıkı BİR çalışmanın sonucunda gördük ki hem eğlenceli hem de oldukça işlevsel bir ürün ortaya çıktı.



İlkokul kademesi için Eğlence Öğrenim, ortaokul kademesi için Bul Bakalım oyunları artık hazır. Çok heyecanlandık ve hemen oyunlarımızı öğrencilerle buluşturmak istedik. Bu kapsamda Rehberlik Öğretmeni olmayan 22 köy okuluna gittik. Oyunların bu süreçte öğrencilerin hem birbirleri ile hem de öğretmen ile sıcak bir etkileşim kurmalarını, öğrencilerin "Yeni Koronavirüs Riskine Karşı 14 Kuralı" öğrenmelerini, salgın sürecinin kaygısını azaltmalarını ve okula uyum sağlamalarını kolaylaştırdığı gözlemledik.



Oyunların bu eğitim öğretim döneminin genel hedeflerinden olan Psikolojik Sağlamlığa yönelik olması da oldukça değerliydi. Bu kapsamda okullarda çalışan meslektaşlarımız bu oyunları öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını geliştirmek için kullanabilirler. Ayrıca salgın sürecinde yüz yüze eğitime başlayan öğrencilerin okula uyumlarını, sınıf içinde etkileşimlerini artırmak için de yararlanabilirler. Oyunlarımızın pdf formatına kurum internet sitemizden ulaşabilirsiniz. Oyunumuzu geliştirirken o dönemde kurumumuzda staj yapan Onur YAŞAR'a ve tasarım sürecinde destek olan Volkan KARA'ya ayrıca teşekkür ediyoruz.



İNEGÖL HANİFE-SELÇUK TEŞİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



Hayriye Belgin ONAY
Rehberlik Hizmetleri Bölüm
Başkanı

EMPATİ ETKİSİ

Bir e-Twinning Hikayesi

Beni neden anlamıyor?

Düşüncelerime değer vermiyor mu?

Ne hissettiğimi anlasın istiyorum. Bu cümleleri eminim kullandığınız zamanlar olmuştur. Böyle düşünüp hissetmemek için insanların birbirini anlamaya ihtiyacı vardır. Karşısındakinin yerine kendini koymak bunun için en mantıklı çözümdür.

İşte anahtar kelimemiz: Empati.

Ne kadar kolay okunuyor değil mi? Ama bunu uygulamaya geçirmek o kadar da kolay değil. İşte biz de bu projeye empati kurmayı ve çevremizde kimlere nasıl empati kurmamız gerektiğini öğreneceğiz.

Bizimle empati kurmaya ne dersiniz?

Diyerek başlattığımız 'Empati Etkisi' isimli projemizde farklı illerden 10 öğretmen 52 öğrenci yer almış ve empati becerisini geliştiren bir çok etkinlik gerçekleştirilmiştir.

Ebeveynlerle Empati

Ebeveynlerle empati kurup onların sorumluluklarını öğrencilerimiz deneyimledi.



Öğretmen ve Öğrencilerimizin Tasarladığı Logo ve Afiş Örnekleri



Hayvanlarla Empati ve Kuş Yemliği Etkinliği



21 Mart Down Sendromu Farkındalık Günü Etkinliği (Engellilerle Empati)



eTwinning EMPATİ ETKİSİ

NİSAN AYI PROJE E-BÜLTENİ

- 01 KUŞLARLA EMPATİ VE KUŞ YEMLİĞİ**
Kuşlarla empati kurduk ve soğuk havalarda aç kalsınlar diye kuş yemlikleri hazırladık. Doğada yer alan yemliklerimiz birlikte hayvanlara karşı olan sorumluluklarımızın farkına vardık.
- 02 DOĞAYLA EMPATİ KUR VE GERİ DÖNÜŞTÜR**
Doğamızı daha iyi anlamak ve geri dönüşümün önemini kavramak amacıyla atık maddelerden ürünler tasarladık ve bunları atış haline getirdik.
- 03 HAYVANLARI SEVİYORUZ EMPATİ KURUYORUZ**
Hayvan dostlarımızı sevdik, besledik ve ne hissettiklerini anlamaya çalıştık. Fotoğraflarımızı CAMART aracı ile karikatür haline getirdik ve çizgi romanımızı oluşturduk.
- 04 RESİMLE EMPATİ**
Proje ekibi olarak 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramını Kutladık. Kullanmadığımız diğer elimizle Türk bayrağını çizip boyayarak özel gereksinimli insanlarla empati kurduk.
- 05 KARMA TAKIM ÇALIŞMALARI**
Proje ekibi öğrencileri karıştırdık ve mentor bir öğretmenin eşliğinde çeşitli mesleklerle Web 2 araçları da kullanarak empati kurmayı denedik.
- 06 2 NİSAN OTİZM FARKINDALIK GÜNÜ ETKİNLİĞİMİZ**
Otizm Farkındalık Günü için bir video oluşturduk. Otizmin farkındayız, onların yanındayız!
- 07 FABL**
Öğrencilerimiz bir kahraman belirlediler ve fabl yazdılar. Farklılıklara saygı ve doğayla empatiye dikkat çektiler.
- 08 PROJE KAPANIŞ WEBINARLARI**
Proje ekibi değerlendirdiğimiz öğretmen ve öğrenci webinarlarımızı yaptık.

Doğayla Empati Etkinliği



Maide BULUT
Psikolojik Danışman

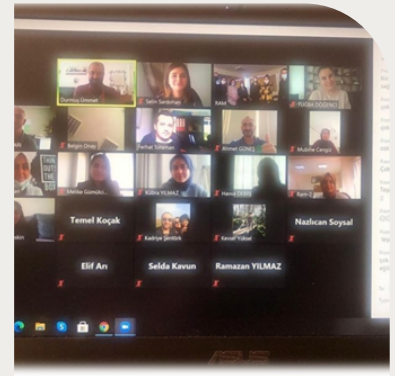


Süleyman YILDIZ
Özel Eğitim Bölüm Başkanı

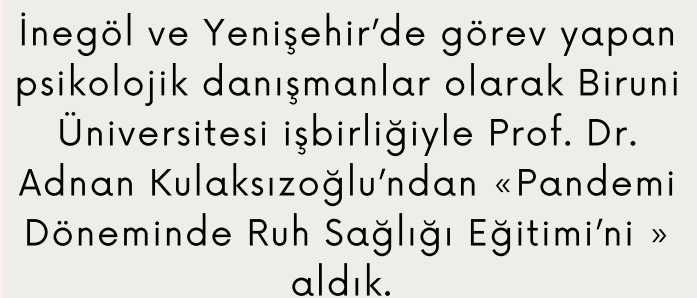


Serap AY MAKAR
Özel Eğitim Öğretmeni

TERAPÖTİK KARTLAR EĞİTİMİ



PANDEMİ DÖNEMİNDE RUH SAĞLIĞI EĞİTİMİ



KARAKTER GÜÇLERİ VE ERDEMLER EĞİTİMİ

YARATICI DRAMA TEMEL ETKİNLİKLER ATÖLYESİ



ONLINE EĞİTİMLERİMİZ

ONLINE SÜREÇTE İLETİŞİM BECERİLERİ EĞİTİMİ

İnegöl'de görev yapan tüm öğretmenlerimize yönelik İstanbul Gedik Üniversitesi işbirliği ile Dr.Neşe SARUHAN'dan Online Süreçte İletişim Becerileri konulu eğitimi gerçekleştirdik.



OKUL ÇAĞI SORUNLARINA SİSTEMATİK YAKLAŞIM SEMİNERİ



Atlas Üniversitesi işbirliği ile Dr. Nevin DÖLEK'in konuşmacı olarak yer aldığı Okul Çağı Sorunlarına Sistematik Yaklaşım Seminerini gerçekleştirdik.

MOTİVASYON FIRTINASI ETKİNLİĞİ

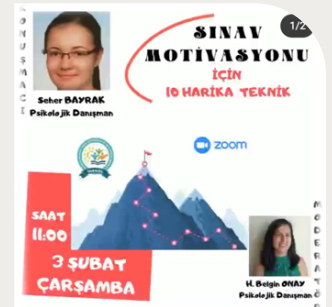


Atlas Üniversitesi Öğretim Üyesi Dr. Faruk Öndağ'dan İnegöl'deki 12. sınıf öğrencilerimize yönelik Motivasyon Fırtınası Eğitimi gerçekleştirdik.



SINAV MOTİVASYONU SEMİNERİ

İnegöl'deki tüm 8. sınıf öğrencilerine yönelik «Sınav Kaygısı ve Motivasyonu» seminerini gerçekleştirdik.





OLİMPİYATLARDA *Türk kadınının gücü!*

Bu yıl Tokyo'da düzenlenen 32.Yaz Olimpiyat Oyunları'na Türkiye 50'si kadın olmak üzere 18 branşta 108 sporcu ile katıldı. Türk spor tarihinde bir ilk olarak olimpiyatlardaki kadın sporcu sayısı %49'a yükseldi. Öyle ki badminton, voleybol, modern pentatlon ve eskrim branşlarında ülkemizi sadece kadın sporcular temsil etti. Boks ve karatede de ringe çıkan kadınlarımız erkeklerden daha fazlaydı.

Türk kadın sporcularımız aldıkları madalyalarla Türk spor tarihine geçti.Türk sporu, kadınlarda 3 branşta ilk kez madalya sevinci yaşadı. Yasemin Adar güreşte (bronz), Buse Naz Çakıroğlu (gümüş) boksta ve Merve Çoban (bronz) karatede Türkiye'ye kadınlardaki ilk madalyaları kazandırdı. Boksta Busenaz Sürmeneli altın ,Hatice Kübra İlgün tekvandoda bronz madalya alarak ülkemizi gururlandırdı.



Olimpiyata katılarak ülkemizi gururlandıran kadın sporcularımızın isimleri ise şöyle;



Emel Dereli
(Atletizm)-Gülle
Atma



Esra Yıldız
Boks(Kadınlar
60 kg)



Serap Özçelik
Arapoğlu-
Karate-
Kumite(55 kg)



**Ecem
Güzel**(Yelken)-
Laser Radial



Fatma Yıldırım
Pozisyon:
Smaçör



**Naz Aydemir
Akyol**
Pozisyon: Pasör



**Tuğçe
Şahutoğlu**
(Atletizm)-Çekiç
Atma



**Busenaz
Sürmeneli**
Boks(Kadınlar
69 kg)



**Meltem
Hocaoglu**
Akyol(Karate)-6
1 kg



**Dilara
Uralp**(Yelken)-
Rüzgar Sörfü



Cansu Özbay
Pozisyon: Pasör



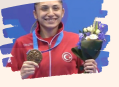
Aslı Kalaç
Pozisyon: Orta
Oyuncu



**Meryem
Bekmez**
(Atletizm)-20
km yürüyüş



İrem Karamete
Eskrim(Flöre)



**Merve
Çoban**(Karate)-
Kumite 61kg



Deniz Ertan
(Yüzme)-800 ve
1500 Serbest
Stil



Şeyma Ercan
Pozisyon:Smaçör
ör



**Ebrar
Karakurt**
Pozisyon:
Pasör Çaprazı



Ayşe Tekdal
(Atletizm) – 20
km yürüyüş



Nazlı Savranbaşı
Jinnastik(Artistik
Jinnastik)



İlke Özyüksel
(Modern
Pentatlon)



Merve Tuncel
(Yüzme)



Meryem Boz
Pozisyon: Pasör
Çaprazı



**Dilara
Bozan**(Karate)-
Kadınlar Kata



Evin Demir
(Atletizm) -20
km yürüyüş



Evin Demirhan
Güreş(Kadınlar
50 kg)



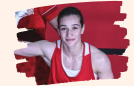
Yasemin Ecem
Anagöz(Okçuluk)



**Viktoria
Zeynep**
Güneş(Yüzme)



Hande Baladin
Pozisyon:
Smaçör



**Buse Naz
Çakıroğlu**
Boks(Kadınlar
51 kg)



Yasemin Can
(Atletizm)-5000
ve 10000 m



Yasemin Adar
Güreş(Kadınlar
76 kg)



**Nafia
Kuş**(Tekvando
) -67 kg



**Defne
Taçyıldız**(Yüz
me)



**Meliha
İsmailoğlu**
Pozisyon:
Smaçör



**Filenin
Sultanları**



Eda Tuğsuz
(Atletizm)- Cirit
Atma



Nuray Levent
Halter(Kadınlar
64 kg)



**Rukiye
Yıldırım**(Tekva
ndo)-49 kg



**Beril
Böcekler**(Yüz
me)



**Eda Erdem
Dündar**
Pozisyon: Orta
Oyuncu



**Meryem
Erdoğan**
(Atletizm)
Maraton



Kayra Sayit
Judo (78 kg)



**Nafia
Kuş**(Tekvando
) -67 kg



Simge Aköz
Pozisyon:
Libero



Zehra Güneş
Pozisyon: Orta
Oyuncu



Neslihan Yiğit
Badminton



**Gülkader
Şentürk**
Judo(48 kg)



**Nur
Tatar**(Tekvand
o)-67 kg



Ela Nur ÖZTEPE
Psikolojik Danışman

ESKİ TÜRK TARİHİNDE KADIN

Tarih kitapları savaşları ve devlet yönetimlerini anlatırken her ne kadar erkek kahramanlardan bahsetse de Türk tarihinde kadınlar da erkekler kadar savaşların kazanılmasında rol oynamış ve devlet yönetiminde görev almıştır. Hatta ilkçağ medeniyetlerinde kadına isim dahi verilmezken, Türkler kadına her zaman değer vermiş, siyasi ve sosyal hayatta önemli görevlere getirmiştir.

Bunların en başında İskitlerin kadın hükümdarı Tomris Han'ın liderlik özellikleri ifade edilmektedir. Nitekim M.Ö. 500-600 yılları arasında yaşadığı değerlendirilen ve birçok kaynakta ilk kadın hükümdar olarak ifade edilen Tomris Han, eşinin ölümünden sonra "Pers kralına boyun eğmeyen" cesur bir Türk kadın hükümdarı olarak değerlendirilmiştir. İskit Kraliçesi Tomris Han, Perslerle olan savaşında oğlunu kaybetmesine rağmen duygusallıktan ve korkudan uzak hareket etmiş, uyguladığı stratejilerle iki yüz bin kişilik Pers ordusunu başarılı bir şekilde yok etmiştir.

Karakırgızların Manas destanlarında kadın evin koruyucusu olarak ifade edilmiştir. Kahramanların hata yaptığı dönemlerde kurtarıcıları hep kadınlar olmuştur. Kadınların sözünün dinlenmediği yerde kahramanlar ölü olarak kabul edilmiştir.

Göktürk Devleti'nde emirnameler, Kağan ve karısı tarafından ortak imzalanmıştır. Kağanın karısı, düzenlenen tören ile başa geçer ve devleti Kağan ile birlikte ortak bir şekilde yönetirdi.



Kadınların devlet yönetiminde etkin bir şekilde görev aldığına örnek olarak Çin ile ilk barış antlaşmasını Büyük Hun İmparatorluğu adına Mete Han'ın eşinin imzalaması verilebilir. Bir başka örnek ise Sabarların hükümdarı Belek'in ölmesiyle birlikte hükümdarlık makamına hatun Boarik'in geçmesidir. Yaklaşık yüz bin kişiyi idare eden bu hatun, devleti düzgün idare etmesiyle diğer devletler tarafından tanınmıştır. Bizans İmparatoru ile bizzat antlaşma yaparak o dönemde önemli bir şahsiyet olduğunu göstermiştir.



Uygurlar döneminde kadınlar da erkeklerle aynı şartlarda yetişmiş olup birçok kez erkeklerle birlikte savaşa katılırlardı. Uygurlar VII. yüzyılda henüz devlet kurmadan önce Uygur reisi savaşlarla uğraşıyorken, annesi Uluğ Hatun, halkın arasında çıkan karışıklıklarla uğraşıyor, kanuna karşı gelenleri, kanunlara uymayanları cezalandırıyordu. Arap istilasını sırasında da oğlu Tuğ-Şad küçük olduğu için anası Hatun, Buhara Hükümdarlığı'nda on beş yıl kadar tahtta kalmıştır. Bu hükümdarlığı sırasında ordunun başında savaşlara katılmış ve diğer devletlerle antlaşmalar imzalamıştır.



Erkeklerin savaşa gittiği zamanlarda kadınlar, erkek işlerini üstlenmişlerdir. Otlaklara bakıp, evinin güvenliğini üstlenen kadınlar bu sayede savaşçı özelliklerini de geliştirmişlerdir. Nitekim kadınlara ait mezarlarda yay, ok, kargı, kılıç, hançer ile birlikte vücudun korunması için kullanılan metalden yapılmış koruyucu zırhlar ele geçilmiştir. Bu düşünceyle paralel olarak Kitabelerde söze başlanırken kağanlar annelerini ve hatunlarını saymışlardır. Kağan buyrukları "Kağan buyuruyor ki" sözüyle başladığı zaman geçersiz sayılmıştır.



Türk tarihinde kadınına verilen önem Mustafa Kemal ATATÜRK'ün "Ey kahraman Türk Kadını! Sen yerde sürünmeye değil, omuzlar üzerinde göklere yükselmeye layıksın" sözüyle özetlenebilir.



Helen KELLER



Amerikalı pedegog olan Helen Keller'in öğrenmeye değer ve etkileyici bir yaşam hikayesi var. Bugün vefatından 53 yıl sonra bile yaşamıyla pek çok insana ilham vermesi hepimizin imreneceği bir durum. Mark Twain ileri görüşlülüğü ile bu konu hakkında Helen Keller için şöyle söylemiş;

*“Sezar, Büyük Iskender, Napolyon,
Homeros, Shakespeare ve bütün
ölümsüzlerle aynı kulüpte buluşan insan.
Bundan bin yıl sonra da en az bugünkü
kadar ünlü olmaya devam edecek. „
—Mark Twain*

Peki Helen'in nasıl bir yaşamı oldu ? 1980 yılında dünyaya sağlıklı bir bebek olarak gelen Helen, 19 aylıkken geçirdiği ateşli hastalık sonucunda görme, işitme ve konuşma yetisini kaybetti.

Charles Dickens'in "Genel Okur İçin Amerikan Notları" kitabındaki hikayeden etkilenen anne Keller, Helen'in eğitimi için araştırmalara başladı. O dönem kendini sağır çocukların eğitimine adanmış Graham Bell ile görüşme sağlayıp sonunda Helen'in hayatında büyük önem taşıyacak olan Öğretmen Anne Sullivan ile tanıştılar. Anne Sullivan da çocukluğunda bakterilerin sebep olduğu bir göz hastalığı olan trahom hastalığına yakalandı bu hastalığı zamanla ciddi görme kaybına neden oldu. Az görme yeteneğine sahip olan Sullivan, Helen'a okuma-yazma ve konuşma eğitimi verdi. Ancak Helen'ın konuşması sadece insanların anlayacağı düzeye erişebildi.



Her şey "su" ile başladı

Helen öğrenmeye su sözcüğü ile başladı. Sullivan, Helen'in bir eliyle su pompasına tutmasını sağlayıp diğer eline su sözcüğünü yazdı, Helen su sözcüğünden sonra bu yöntemle pek çok kelime öğrendi.

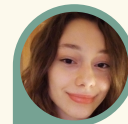
Helen, 1904 yılında üniversiteden mezun olduğunda lisans derecesi alan ilk kör-sağır kimse unvanını kazandı. Öğrenim hayatı ve başarılarında öğretmeni Anne Sullivan'ın etkisi yadsınamaz.

Helen yaşamı boyunca engelinin kendisine sınır çizmesine izin vermedi. Helen; bisiklet süren, kanıyla gezintiye çıkan, yüzen, satranç oynayan pek çok yönde kendini geliştirmiş ve yetenekli biriydi. Buna verilebilecek en iyi örneklerden biri de Helen ve Sullivan'ın bir dönem vodvil turnesi düzenlemeleriydi. -vodvil ,toplumsal sorunları mizahi yaklaşımla eleştiren tiyatro türüdür- Turnelerden elde ettikleri gelir Amerikan Görme Engelliler Vakfı'nın geliri olmaktaydı. Pek çok görme engelli çocuğu olan aileye bu yardımla destek oldular.

Pek çok kitap yazdı yaşam hikayesini anlattığı "Hayatımın Öyküsü" kitabı en popüler kitabı oldu, 50 dile çevrildi. Hayatı filmlere konu oldu. Helen'i daha iyi anlamak ve yakından tanımak isteyenleri yaşam hikayesinin anlatıldığı "The Miracle Worker" ve "Black" filmlerini izlemeye davet ediyorum.

*Karakter kolaylık ve sükün içinde
geliştirilemez. Sadece deneme ve acı çekme
yoluyla ruh güçlenebilir, görüş berraklaşır,
istek körüklenir ve başarı elde edilir.*

—Helen Keller



Guşef GİREYHAN
Psikolojik Danışmanlık ve
Rehberlik 3. Sınıf Öğrencisi

KİM NE DEMİŞ?

"Başarımı şuna bağlıyorum; ne kimseden özür diledim, ne de kimse benden özür diledi."
Florence NIGHTINGALE

Florence Nightingale-12 Mayıs 1820 - 13 Ağustos 1910)
İngiliz sosyal reformcu, istatistikçi ve hemşire. Modern hemşireliğin kurucusudur. Kırım Savaşı sırasında özellikle gece gündüz demeden yaralı askerlere baktığı için kendisine "Lambalı Kadın" denmişti.

"Hiçbir zaman başarıyı düşünmedim. onun için çalıştım."
Estée LAUDER

"Başarılı olma yolunda uyguladığı üç altın kuralı var: Ne olursa olsun pes etme, gerektiğinde yardım al ve en zor şartlarda bile gülümsemekten vazgeçme."
GÜLSÜM AZERİ



Gülsüm Azeri
(1 Ocak 1951, Sakarya - -----)

Kariyerinde 160 ülkeye ihracat yapan Gülsüm Azeri; Türkiye, Bulgaristan, Rusya ve Mısır'da büyük ölçekli 15 üretim tesisinin yapımını başlatarak sonuçlandırdı. Aynı zamanda da Fransa, İtalya, Belçika ve ABD'de alanlarında lider firmalarla iş ortaklıkları yaparak başarısını sürdürdü.

2017 yılında Ekonomist Dergisi tarafından yapılan "Türkiye'nin En Güçlü Kadın CEO'ları" listesinde en üst sırada yer aldı.

Estée Lauder (1 Temmuz 1906, New York - 24 Nisan 2004)

Amerikalı girişimci, güzellik uzmanı. Kozmetik devi Estée Lauder Companies adlı firmayı eşi Joseph Lauder ile birlikte kurdular. Estée Lauder Companies günümüzde öncü bir kozmetik şirkettir. Estée Lauder kozmetik ve güzellik alanında zamanının tek kadın girişimcisi olarak Time dergisi yılın adamı listesinde 1998 yılında 20. yüzyılın en etkili 20 iş dahisinden birisi seçilmiştir.

Azra Erhat

(4 Haziran 1915 - 6 Eylül 1982)

Azra Erhat İstanbul doğumlu olsa da pek çok kentte yaşadı. Teknelerle huzurlu gezilerin yapıldığı mavi yolculukları başlattı, gördüğü denizlerin mavilerini anlattı. Ailesinde üç farklı dil konuşulduğundan, en çok da Latince ve Yunancaya olan sevgisinden dolayı, dilleri inceleyen bilim dalı filolojiye ayrı bir ilgi duydu.

Latince ve Yunanca onun için çok önemliydi. "Ne yapacaksın o dilleri diyen" ailesini dinlemeyip kendi inandığı yolda ilerlemeye başladı. Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi onun hayatındaki bir başka dönüm noktası oldu. Filoloji bölümüne girdi, usta hocalarla çalıştı. Latince bilen tek öğrenciydi. Tercüman olarak üniversite kadrosuna alındı. Bu dilleri öğrenmek zevkliydi ama zor yanlarının da cefasını çekmişti Azra. Ankara'dayken geniş bir edebiyatçı ve çevirmen çevresine girdi. Şair A. Kadir'le birlikte çevirdiği İlyda ve Odeyssea ödüle layık görüldü. Birbir emekle hazırladığı Mitoloji Sözlüğü ise hala insanların bilgi birikimine ve hayal gücüne katkı sağlıyor.

Azra inandığının peşinden gitti, o çok sevdiği diller artık mesleğinin bir parçasıydı. Bir yandan da Türkçe'nin kıymetine vurgu yaptı.

"Rüyalarımızın gerçek olmasını istiyorsak öncelikle uykudan uyanmamız lazım"
Azra ERHAT



"Yeryüzünde
gördüğümüz her
şey, kadının
eseridir."
**Mustafa Kemal
ATATÜRK**

"Bir kadını
ortadan ikiye
böl...Yarısı
annedir,Yarısı
çocuk,Yarısı
sevgili Yarısı
aşk..."
Cemal SÜREYA

"Kadınlar
insandır, biz
insanoğlu."
Neşet ERTAŞ

"Kadın; bilmeyene 'nefs',
bilene 'nefes'tir."
Şems-i TEBRİZİ

"Bir kadına doğru
ayakkabıları
verirseniz dünyayı
bile fethedebilir."
Marilyn MONROE

"Sizin en hayırlınız,
kadınlarına karşı en hayırlı
olanlarınızdır."
"Kadınlarınıza karşı hayırlı
olmayı birbirinize tavsiye
edin."
**Müslim, Radâ 62; Tirmizî,
Radâ II**

"Bir erkeği
eğitirseniz, bir adamı
eğitirsiniz. Bir kadını
eğitirseniz, bir
kuşağı eğitirsiniz."
Brigham YOUNG

"Kişiye imandan
sonra verilen
şeylerin en
hayırlısı salih
kadındır."
HZ.ÖMER

"Ey kahraman Türk kadını!
Sen yerde sürünmeye değil,
omuzlar üzerinde göklere
yükselmeye layıksın"
Mustafa Kemal ATATÜRK

"Bütün dünyayı bir erkek
yönetir; o erkeği de bir
kadın."
Aldous HUXLEY



ANNA FREUD

Psikanalizin Kraliçesi

Psikoloji ile ilgilenen herkes Anna ismini mutlaka duymuştur. Hem ünlü kuramcı Sigmund Freud'un kızı olan Anna hem de kuramına ilham veren analiz ettiği hastası Anna O. (Hastasının gerçek ismini gizlemiş, ona bu ismi takmıştır). Herhalde herkesin aklına Anna isminin Freud için neden bu kadar önemli sorusu gelmiştir. Anna Freud 1895 yılında Avusturya'da ailenin 6. ve son çocuğu olarak dünyaya gelmiştir. Freud dostlarıyla mektuplaşmalarında, kızından Antigone olarak bahsetmiş. Sofokles'in trajedisinde Antigone, doğrularından ödün vermeyen, cesur ve sevgi dolu bir kız olarak geçer. Kitaplarda mutsuz bir çocukluk geçirdiği terkedilme duygusunu yoğun yaşadığına dair söylemler mevcut. Ancak Anna Freud'un babasının gözünde ve hayatında çok ayrı bir yeri olduğu aşikar. Evin son üyesi. Annesi ile ilişkisi zayıf. Kız kardeşi Sophia'yı kıskanıyor. Çünkü Sophia annesinin gözdesi. Ama Anna babasına hayran. Akıllı bir çocuk. Babası Sigmund Freud onun zekasından emin ve belki de bu yüzden onunla daha yakın bir ilişki içinde. Hatta Freud onunla, çevresi tarafından birçok eleştiriye maruz kalmasına neden olan psikanaliz incelemesini yapıyor. Sigmund Freud kızı Anna'yı tam 4 yıl boyunca haftanın 6 günü analiz ediyor. Etik ilkeler ve kurallar çerçevesinde düşünürsek bir babanın öz kızını analiz etmesi size nasıl geldi? Peki analiz eden Sigmund Freud ise fikriniz değişti mi? Daha sonraları baba da bu konuda kendini eleştiriyor ve bunu "divanın her iki ucundaki Ödipal bir felaket" olarak adlandırıyor.

Anna Freud babasını çok iyi gözlemliyor, onunla Çarşamba toplantılarına katılıyor. Hiç konuşmadan uzun süre sadece dinliyor. Daha 14 yaşındayken Viyana Psikanaliz Topluluğunun toplantılarına gizlice katılıyor. O dönemde babasından psikanaliz dersleri aynı zamanda da Viyana Üniversitesinden psikoloji dersleri alıyor. Tüberküloz hastalığına yakalanana kadar öğretmenlik yapan Anna, babasından farklı olarak çocuklarla ve çocuk psikanalizi ile ilgileniyor. Yaptığı çalışmalardan memnun olan babası ona kendi yakınında bir muayenehane bile açıyor. Genç ve kadın olması nedeniyle başlarda pek de ciddiye alınmasa da sonrasında psikanaliz camiasında oldukça ses getiriyor Anna. Tüm çalışmaları dikkatle izlenmeye başlıyor ve ilk kitabı "Çocuk Analizi Tekniğine Giriş"i çıkarıyor. Bu babasından farklı olarak çocuklara yöneldiğinin ilk göstergesi.



Biliyorsunuz psikolojide ego kavramının önemi çok büyük. Psikanaliz kuramı dediğimizde ilk akla gelen ego savunma mekanizmaları. Anna'nın belki de psikolojiye en önemli katkısı bu. "Ego ve Savunma Mekanizmaları" kitabı ile babasının temellerini attığı Psikanaliz kuramını sağlamlaştırdı. Her ne kadar babasını gölgesinde kalan biri gibi görünse, kitaplarda ona daha az yer verilse de Anna, Sigmund Freud'un kızı olarak değil kadın bir psikanalist olarak döneminin en kıymetli çalışmalarını yapan, etkisi günümüze kadar ulaşan, kurama çocuk ver ergen değerlendirmesi bakış açısını getiren ve ego savunma mekanizmaları gibi yapı taşı olan bir kavramı literatüre kazandıran bir bilim insanı.



FEMİNİST TERAPİ

Psikoterapi yaklaşımları denince ilk akla gelen Psikanaliz, Adler Yaklaşımı, Davranışçı Terapi, Geştalt Terapi gibi geleneksel kuramlardır. Geleneksel kuramlar sosyal yaşamın biyolojik cinsiyete göre farklılık göstermesi beklenen dönemlerde ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla mevcut dönemin koşulları bu kuramlara yansımış, kuramların çoğu erkek çocukları ve erkekler üzerinde yapılan araştırmalarla şekillenmiştir. Kadınlara yönelik yapılan çalışmalar ise oldukça sınırlı olmuştur.



Jean Baker Miller

Ancak 1960'lı yıllarda kadınlar, toplum tarafından kendilerine biçilen geleneksel rollerin, onları kısıtladığını düşünerek bir araya gelip mevcut baskılamalara karşı seslerini duyurmaya başlamıştır. Bu hareket psikoloji dünyasında da ses getirmiş ve kadınların gereksinimlerine karşılık vermek amacıyla Feminist terapi ortaya çıkmıştır.



Carolyn Zerbe Enns

Feminist terapi, kültürün kadınlara zarar veren, sınırlayan, baskılayan yönlerini anlamaya odaklanmıştır yani bu bakış açısına göre psikoterapi kültüre bağlıdır. Kadınlar ve erkekler arasındaki fark ise insan doğasından değil, sosyal süreçlerden kaynaklanmaktadır. Örneğin yeni doğan bir bebeğin toplumsal cinsiyetle ilgili herhangi bir fikri yoktur ancak bebek büyüdükçe, toplum içerisinde kabul görmek için dayatılan rollere uyum sağlamak durumunda kalır. Kız çocuklarının genellikle uslu, edilgen olması beklenirken, oğlan çocuklarından cesur, atılgan olması beklenir.

Sizce mevcut beklentiler kadınların toplumun görünmeyen kısmında yer almasına yol açabilir mi? Peki “Erkekler ağlamaz” ifadesi kullanılan bir toplumda erkekler duygularını ne şekilde ifade edebilir?



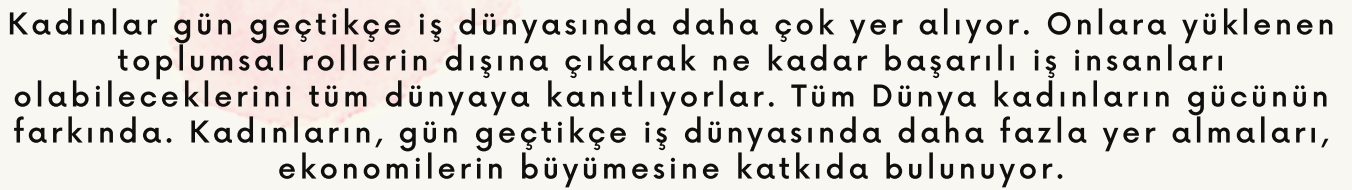
Oliva M. Espin

Feminist terapi hem bireysel hem de sosyal değişimi hedefler, hem kadın hem de erkekleri cinsiyetçi rol kısıtlamalarından kurtarmayı hedefler. En önemli hedef ise dayanışma ve eşitlik değerlerine sahip, duyuğu ve düşüncelerini tanıyabilen ve ifade edebilen bireylerden oluşan toplum inşa etmektir. Bu açıdan geleneksel kuramlara göre günümüz toplum ve birey ihtiyaçlarına daha duyarlı olduğu söylenebilir.



Fatma Abdurrahman
Psikolojik Danışmanlık ve
Rehberlik 4. Sınıf ğrencisi

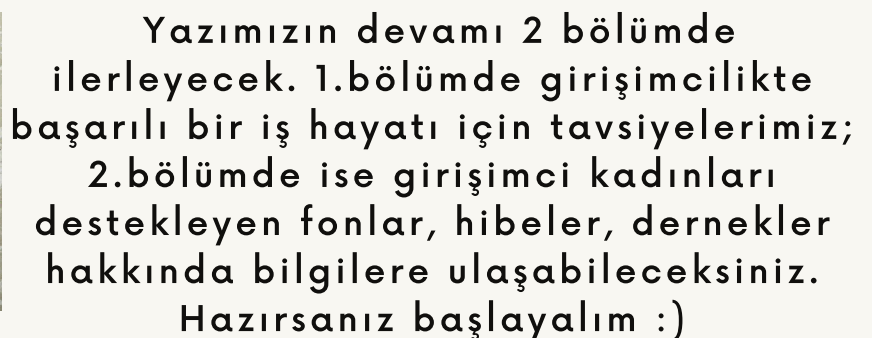
KADIN GİRİŞİMCİ OLMAK



- Global iş gücünün %40'ını kadınlar temsil ediyor ama ülkemizde kadınların yaklaşık %29.6'sı işgücüne katılmış durumda.
- Kadın girişimciler, toplam girişimcilerin %15'ini oluşturuyor.
- Kadınların şirketleşme oranı %6.5. Bu oran benzer ekonomilerde %20.
- Kadınlara ait işletmelerin sayısı, istihdam sağlayan kadın girişimciler dikkate alındığında 90 bin civarında
- Küresel harcamaların %65'i kadınların kontrolü altında.

Gelişmekte olan ülkelerde kadınların sahibi olduğu işletmelerin yalnızca %5 – %10'unun ticari kredilere erişimi bulunuyor.

İş hayatında başarılı bir girişimci olabilmek için neler yapmanız gerekiyor?



1

KENDİNİ İŞİNİ KURMAK İSTEYEN KADIN GİRİŞİMCİLERE TAVSİYELER



En kararlı kadın girişimciler bile kendileri için en doğru ve en uygun işin ne olacağına karar vermeye çalışırken zorlanabilirler. Bu noktada atılacak en önemli adım kendinizi, yeteneklerinizi, ilgi alanlarınızı tanıyarak; hangi alanda çalışıyor olmak sizi mutlu edecek buna karar vermek olmalı. Bunu sağlıklı başarabilmek için de cevap vereceğiniz 2 soru şunlar olmalı:

1.Neler yapmaktan hoşlanıyorsunuz?

Yeni bir iş kurduğunuzda, hem maddi hem manevi fedakarlıklar yapmanız üstelik ciddi zaman ve enerji harcamanız gerekecektir. Her iş dalında başarı kolay gelmez ama ilginizi çekmeyen, yapmaktan keyif almadığınız bir alanda kendinize iş seçerseniz başarılı olma ihtimaliniz neredeyse sıfırdır. Seçeceğiniz alanı belirlemek için, aşağıdaki soruları kendinize sormakla başlayabilirsiniz?

*İşe dönüştürebileceğiniz hobileriniz var mı?

*Gönüllü olarak çalışmak istiyor musunuz?

*Yapmak istediğiniz bir iş var mı, sizce bu iş ne olmalı?

*Kendinizi hangi konularda başarılı buluyorsunuz?

*Başkaları, sizi hangi konularda başarılı buluyor?



Kişinin kendi güçlü yönlerini değerlendirmesi bazen o kadar kolay olmaz. Gizli kalmış yeteneklerinizden ve becerilerinizden emin değilseniz, sizi iyi tanıdığını düşündüğünüz aile bireylerinden ve arkadaşlarınızdan destek alabilirsiniz. Başarılı olacağınızı düşündüğünüz yeteneğinizi, ilgi alanınızı, çalışmak istediğiniz sektörü belirlediğinizde hemen bu alanda bilgi edinmeye başlayın.

2.Neleri yapmayı öğrenmek istersiniz?

İlgi duyduğunuz, aklınıza geldiğinde sizi heyecanlandıran konuları öncelikle tespit ederek öğrenmek, geliştirmek isteyeceğiniz iş alanlarını belirleyin. Örneğin çocukluğunuzdan itibaren yemek yapmak ilginizi çekiyorsa; yemek, pasta, Türk ve Dünya Mutfakları gibi konularda sertifikalı eğitimlere katılabilirsiniz.

Belirli bir uzmanlık alanında diplomanız olmasa bile, bir sertifika programına katılıp yapabileceğiniz bir sürü iş bulunmaktadır. Genellikle bir sene kadar süren kurslara veya birkaç seminere katılarak sertifikanızı edinebilirsiniz. İnternette araştırarak ve yerel belediyelerin sayfalarını ziyaret ederek size uygun hangi sertifika programlarının olduğunu öğrenebilirsiniz. Eğer ileri düzeyde yabancı dil bilginiz varsa, evinizden bile ayrılmadan ve hiç yatırım gerekmezsiniz çeviriler yapabilirsiniz.

Aslında burada dikkat etmeniz gereken ve adım atacağınız sektörde sizi kalıcı bir şekilde ayakta tutacak olan en önemli nokta; ne iş yaparsanız yapın kimseyi taklit etmekten kaçınmak. Her alanda rakipleriniz olacak, siz siz olun kendi işinizi diğerlerinden ayıran farklılıkları öne çıkartmaya, yapacağınız işte size özgün imzalar atmaya bakın. İletişim becerilerinizi, müşterilerinizle ve paydaşlarınızla olan ilişkilerinizi her zaman güçlü tutun. Sağlam adımlar atın. Her zaman dürüst, ilkeli olun. Gerisi gelecektir.



KADIN GİRİŞİMCİLERE MADDİ-MANEVİ DESTEK VEREN KURUM VE KURULUŞLAR



Tüm dünyada ve Türkiye’de kadın girişimci sayısı giderek artıyor. Yerel ve ulusal, farklı ölçeklerdeki faaliyetleriyle onlar artık ekonomi için birer umut kaynağı. Kamu kuruluşları ve sivil toplum örgütlerinin kadın girişimcilere sağladığı finansal destekler de yükselişte.

Gerek devlet, gerek finans kuruluşları, gerek özel sektör, gerekse STK’lar kadın girişimciliğini desteklemek için pek çok farklı projeyi hayata geçirdi. Eğitimden ihracata, yatırımcı bulmadan finansmana erişime kadar kadın girişimcilere ve girişimci adaylarına sunulan birçok destek bulunuyor.

Ülkemizde kadın girişimcilere vergi ve prim kolaylığı sağlanıyor. Bu kapsamda bir işyeri açmaksızın perakende ticaret ile iştigal edenler, gezici olarak bir mesleği icra edenler, evlerde işçi almamak şartıyla üretim yapıp satan kadınlar vergiden muaf esnaf sayılıyor. Girişimci kadınlar, SGK’ya müracaat ederek bir yıl için 26 gün prim ödeyip 30 gün üzerinden sigortalı oluyor. İnternet ve benzeri elektronik ortamlar üzerinden, evlerde imal ettikleri ürünleri satanlar, yıl içinde gerçekleştirilen satış tutarının yıllık asgari ücretin brüt tutarını aşmaması koşuluyla vergiden istisna tutuluyor.

“Ben de kendi işimi kurmak istiyorum” diyorsanız hadi harekete geçin. Paranız yoksa onun da çaresi var. Yeter ki siz ne yapmak istediğinizi bilin. İşte size girişimcilik yolculuğunuzda destek olacak kurum ve kuruluşlardan bazıları:

1. Ticaret Bakanlığı / Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı
2. KAGİDER (Türkiye Kadın Girişimciler Derneği)
3. KOSGEB – Girişimcilik Destek Programı
4. Bölge Kalkınma Ajansları
5. TOBB – Kadın Girişimciler Kurulu
6. Arya Kadın Yatırım Platformu
7. EY Türkiye Girişimci Kadın Liderler Programı
8. Hepsiburada.com Girişimci Kadınlara Teknoloji Gücü Destek Programı
9. Trendyol.com Kadın Girişimci Desteği
10. Türkiye Grameen Mikrofinans Programı
11. Kadın Emeğini Değerlendirme Vakfı
12. Kredi Garanti Fonu Kadın Girişimci Desteği

Bunlar gibi daha birçok kurum ve kuruluş kadın girişimcileri; hem eğitim hem de eğitim sonrası iş ve maddi olanaklar konusunda desteklemekte. Siz yeter ki kendinize uygun girişim alanınızı belirleyin. Unutmayın tüm yolculuklar ilk adımla başlar.

Tüm girişimlerinizin başarılı olması dileğiyle...



Ayşe MUTLU
Psikolojik Danışman

BEN GİBİ

*"Başkasından vazgeçmek kolay
olandı..."*

"Peki ya kendinden vazgeçtiysen?"

Dergimizin ilk sayısının konusuna çok uygun olan ve okurken eğitimci kimliğiniz ile "Ben gibi" "Biz gibi" diyerek içimizden bir hikayeye eşlik edeceğiniz kitap tavsiyesi ile başlıyoruz..

Yazarımız uzun yıllar rehberlik öğretmeni olarak çalışmış aramızdan biri.

Nazmiye Demirci'nin Yazar Evi ile yaptığı röportajın bir kısmını sizler için yayınlıyoruz.

Yazar Evi: Sevgili Nazmiye ilk romanın "Ben Gibi" okuryla buluştu. Hayırlı, uğurlu olsun. Ben Gibi, uzun yılların birikimi ve deneyimi ile yolculuk yaptı. Bize Ben Gibi' nin yolculuğunu anlatır mısın?

Nazmiye Demirci: Ben Gibi' nin yolculuğu, çok uzun sürdü. Tam 18 yıllık bir yolculuktan bahsediyorum. Ben Gibi'nin gemisine binip yol almaya karar verdiğimde kızım henüz anaokuluna yeni başlamıştı. Onunla olan yolculuğumuzu tamamlayıp, yayınlandığı bu günlerde ise kızım üniversiteden mezun oluyor. Tabii ki 18 yıl boyunca sadece bu roman üzerinde çalışmadım. Birçok öykü ve deneme yazıları da yazdım. Sanırım, bu romanla aktarmak istediklerimin kıvamını bulması için demlenmeye ihtiyacı vardı. Yazarken fırtınalı zamanlar da oldu durgun sular da yol aldığımız da. Bazı yıllar sadece üç beş satır yazdım, bazı yıllar ise kahramanlarımın hızına yetişebilmek için cesaretimi toplamam gerekti. Ben Gibi'yi yuvadan ayrılma zamanı gelen evlat gibi yüreğimin heyecanla atışını bastırarak yolcu ettim. Kahramanlarının tam da okurla tanışmak için hazır oldukları zamanda özgürlüklerine kavuştuklarına inanıyorum. Sanırım benim için de artık sesini duymam gereken yeni kahramanlarla ve yeni bir kurgu ile yolculuğa çıkma zamanı geldi.

Yazar Evi: Ben Gibi'de iki küçük çocuğun ellerinin dostlukla birleşmesinden başlayıp farklı aile kültür ve yaşanmışlıklarını da içerisine alarak roman örgüsünü ilerletiyorsun. Bizi biz yapan değerler, anılar, hatıralar o yaşlarda var olan yaşanmışlıklarla mı şekillenir?

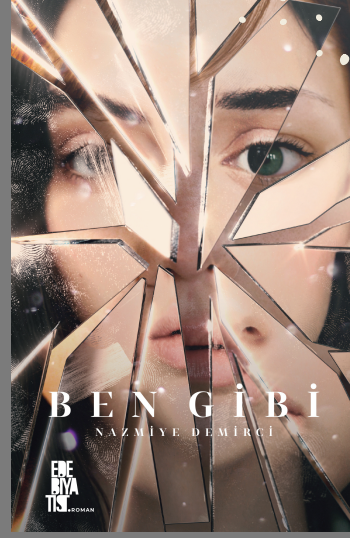
Nazmiye Demirci: Eğitimci kimliğim ile hiç tereddütsüz söyleyebilirim ki değerlerimizin temeli ilk çocukluk döneminde ailemizin yanında oluşuyor. Fakat zaman içinde yaşadığımız çevre, eğitim düzeyimiz ve deneyimlerimiz gibi faktörlere bağlı olarak değişimler gösterebiliyor. Ben Gibi'de farklı aile dinamiklerinden gelen, farklı değerlere ve kişiliklere sahip iki kadın karakteri buluşturarak, çocukluktan itibaren birbirlerini nasıl etkilediklerini anlatmaya çalıştım. Belki de sevgi ve dostluk için tamamiyle aynı değerlere sahip olmak gerekmiyor. Bizden farklı olanı kabul ile olgunlaşıyor belki de kendimizi tamamlıyoruz. Kitabımda seçimlerimizle nasıl da evrimleştiğimizi sorgularken ve bu sorgulamayı kendi bakış açılarından yapmak için de okura alan açıyorum.

G İ B İ

C İ

Yazar Evi: Ben Gibi aslında iki kadının hatta Başak ve Cemre üzerinden anlatılsa da birçok kadının kendini bulma sürecini anlatıyor. Burada senin bizlere sunduğun tema kadın olmanın zorluğu, birçok şapkaya sahip olduğunda dahi kendini bulmanın önemi. Sen neler söylemek istersin?

Nazmiye: Bazı toplumlarda 'Kadın' olmak daha da zordur. Ancak o zorluklarla küçük yaşlardan itibaren mücadele etmeyi öğrenen kadınların daha da güçlenerek önemli işleri başardıklarına inanıyorum. Bizim ülkemizde de yaptıkları mücadeleler ile kendimize örnek alabileceğimiz birçok kadın var. Milli mücadeleye yazdıkları ile destek veren dönemin kadın hareketi lideri Halide Edip Adivar; ilk kadın savaş pilotu Sabiha Gökçen; Türkiye'nin eğitimli ilk kadın fotoğrafçısı Yıldız Moran; Cumhuriyet ile birlikte kadın sanatçılara açılan sahnelerin öncü ismi Seyyan Hanım; Manş'ı yüzerek geçen ilk Türk kadını Nesrin Olgun; ilk kadın otomobil yarışçımız Samiye Cahid Morkaya; cüzzama karşı yaptığı çalışmalarla olduğu kadar sosyal alandaki faaliyetlerinden de yakından tanıdığımız Profesör Doktor Türkan Saylan bu kocaman yürekli kadınlardan bazılarıdır. Meşhur olsun ya da olmasın hiç fark etmez aynı anda birçok kimliğini dengelemeye çalışarak mücadele veren kadınların bulunduğu bir coğrafyadayız. Kadınlar gün içinde birçok şapkayı kim bilir kaç kez takıp çıkarıyorlar? Sevgili, eş, anne, evlat, emekçi, yönetici, bilim insanı, siyasetçi, akademisyen şapkaları ile büyük mücadeleler veriyorlar. Bu kimlikler arasında koştururken ne yazık ki bazen şiddet görüyor bazen de hak etmedikleri sıfatlarla etiketleniyorlar. Bu sebeple de 'Ben Gibi'yi mücadeleleri ile ilham olmuş kadınlara ithaf etmek istedim.



Yazar Evi: Arka kapak yazısında, "Yasal ama aşksız bir evlilikten doğan Başak, yasak ama coşkulu bir aşktan doğan Cemre..." ifadesi bize bir karmaşayı ifade ediyor ve düşündürüyor. Roman içerisinde de bu gel gitleri bolca hissediyor ve yaşıyoruz. Birçok karakter giriyor olay örgüsü içerisine ve biz hepsini çok yakından tanıyor gibi ete kemiğe büründürüyoruz. Bu da senin muhteşem bir gözlemci olduğunu ve mesleğinin özelliklerini hayatın içerisine aktardığını gösteriyor. Sen neler söylemek istersin?

Nazmiye Demirci: Gözlem yapmak eğitimci kimliğim ile de oldukça fazla kullandığım bir yöntem. Ancak belki çok klasik olacak ama gözlem yapmak, kendimi bildim bileli keyifle oynadığım bir oyundur. Çocukluğumda ailem, akrabalarım, okulum, sokakta oynayan arkadaşlarım hatta bir seyyar satıcının müşterinin dikkatini çekmek için söylediği sözler benim için farklı açılardan bakarak yeniden yazacağım bir kurguya dönüştürdü ve ilk fırsatta bir köşeye çekilip yazardım. Gözlemleyerek hikâyeler toplamayı ve onları yazmayı tercih ettiğim için de genelde yalnız olmayı tercih eden bir çocuktum. Bir yetişkin olduğumda da durum değişmedi. Yazmak iyi bir gözlemci olmak kadar yalnız kalmayı da gerektiriyor. Hatta yazma sürecinde öyle anlar gelir ki bakıp da görmem, dinlermiş gibi olurum ama duymam. Çünkü hiç kimse fark etmese de kahramanlarımla yolculuğa çıkmışımdır.

Yazar Evi: Romanın içerisinde birçok sır var. En yakınına hatta kendine bile ifade edemediği sırlar... Ancak öyle bir zaman geliyor ki o sırlarla sınanma zamanı geliyor. Bazen sadece kendin, bazen de başkalarının gözünde. Bunu ortaya çıkarmak ve okura aktarmak büyük bir ustalık işi, ellerine sağlık. Yaşam içerisinde sırlar saklanmaz mı sence hatta kendimizden bile. Bu soruyu eğitmen ve felsefeci Nazmiye'ye yöneltiyorum.

Nazmiye Demirci: Felsefeci kimliğimle sorgulamak ve okura kendi sorgulamasını yapabileceği alan açmak benim için çok önemli bir hedefti. Eğer 'Ben Gibi' de bunu başarabilmişsem, çok mutlu olurum. İki kişinin bildiği sır değildir, sözünü birçoğumuz duymuşuzdur. Ben bu sözü de başka bir açıdan sorguluyorum. Bazen bir kişinin bildiği de sır olmaktan çıkar. Kendi davranışlarımızla ilgili olarak kendimizi yargıladığımız içsel gücümüz bazı sırları, sır olmaktan kurtarıp özgürlüğüne kavuşturur. Biz buna 'Vicdan' diyoruz. Vicdanlı insanların olduğu toplumlarda anlayış, hoşgörü ve saygının daha çok olacağına inanıyorum. Bu sebeple eğitimci kimliğimle de her şeyden önce vicdanlı insanlar yetiştirmemiz gerektiğini düşünüyorum.

Karadeniz'in yemyeşil bir sahil ilçesinden İstanbul'a uzanan mücadele...

Yasal ama aşksız bir evlilikten doğan Başak, yasak ama coşkulu bir aşktan doğan Cemre...

Kendi acıları, sırları ile yoğrulan hayatlar... Kesişen, ayrılan, dönüşen yollar... Muhteşem bir varoluş hikâyesi... Hırs, aşklar, tutkular, tuhaf oyunlar...

Ya hiçbir şey görüldüğü gibi değilse? Derinlere gömdüğümüzü düşündüğümüz sırlarımızla sınanma zamanı geldiyse?

Nazmiye Demirci, ilk romanı *Ben Gibi*'de iki kadını odağına alarak; toplum, aile ve iş hayatındaki rollerimizi, farkında olmadan yüklediğimiz sorumlulukları teraziye koyuyor. Sorguluyor, sorguluyor...

Hayat gibi...

**Başkasından vazgeçmek kolay oldu...
Peki ya kendinden vazgeçtiysen?**

edebiyatist
edebiyatist
edebiyatist.com
edebiyatist.com



N A Z M İ Y E D E M İ R C İ
B E N G İ B İ
E D E B İ Y A T I S T .



İNEGÖL HANİFE-SELÇUK TEŞİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Kurumumuz, İnegöl Rehberlik Araştırma Merkezi adıyla ilk olarak 08.08.2004 tarihinde Mesleki Eğitim Merkezinin 4. Katında hizmete açılmıştır. Merkezimizin Mesleki Eğitim Merkezinin 4. Katında olması, özellikle fiziksel engelli çocukların üst kata çıkması konusunda yaşanan zorluklar nedeniyle yeni bir kuruma ihtiyaç duyulmuştur. Bu ihtiyaçtan dolayı İnegöl İlçe Kaymakamlığı ve Milli Eğitim Müdürlüğü'nün çalışmaları sonucunda hayırsever iş adamı Selçuk Kuyumculuğunun sahibi Selçuk TEŞİK ve eşi Hanife TEŞİK, Rehberlik Araştırma Merkezini yaptırma işini üstlenmiştir. Binanın inşaat çalışmaları Mart 2010 tarihinde başlamış ve yeni binamız 9 Mayıs 2011 tarihi itibarıyla resmi açılışı yapılarak hizmete hazır hale getirilmiştir.

Yeni yapılan kurumumuz Hanife Selçuk Teşik Rehberlik Araştırma Merkezi 1200 m2 arsa içerisinde 403 m2 zemini olmak üzere 986 m2 kullanım alanı olup Müdür, Müdür Yardımcısı Odaları, Özel Eğitim Bölümü, Rehberlik Hizmetleri Bölümü, 3 test odası, 2 performans odası, gözlem odası, oyun odası, 100 kişilik toplantı salonu, kütüphane, Grup rehberlik odası ve danışma odası olmak üzere toplam 20 bölüm ve odadan oluşmaktadır.

BİZE BURADAN ULAŞABİLİRSİNİZ...

<https://ineglram.meb.k12.tr>



<https://www.youtube.com/channel>

raminegole@hotmail.com



[inegolram](https://www.instagram.com/inegolram)