

DİYAGRAM

TEKİRDAĞ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



DİYAGRAM dergimizin
grafik tasarımcısı, görsel
sanatlar öğretmeni,
meslektaşımız, arkadaşımız
Orhan Veli Solcan'ın
anısına...



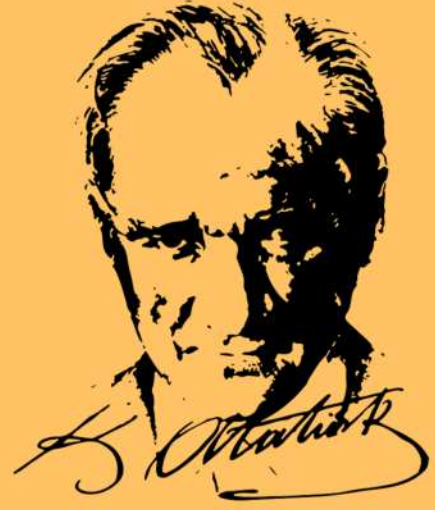
Problem Davranışın
Öncesi: Kişi,Zaman,
Olay,Mekan

KÜÇÜK
ÇOCUKLARDA
EKRAN SÜRESİ
NASIL
YAPILANDIRILMALI?

OTİZM
VE
DUYU
BÜTÜNLEME

ERKEN
ÇOCUKLUK
DÖNEMİ EĞİTİMİ

ZAMAN
SIKIŞTIRILDI MI?
NEDEN STRESİNİZ
ARTIYOR?



**"EN MÜHİM VE FEYİZLİ VAZİFELERİMİZ
MİLLÎ EĞİTİM İŞLERİDİR.
MİLLÎ EĞİTİM İŞLERİNDE MUTLAKA
MUZAFFER OLMAK LÂZIMDIR.
BİR MİLLETİN HAKİKÎ KURTULUŞU
ANCAK BU SURETLE OLUR. "**

MUSTAFA KEMAL ATATÜRK

(1.3.1922, TBMM I. DÖNEM, 3. TOPLANTI YILINI AÇILIŞ KONUŞMASI)





İÇİNDEKİLER

3 UZM. EREN EVRAN
Giriş Yazısı

4 YEKNAV ÇALLI
Problem Davranışın Öncesi:
Kişi,Zaman,
Olay,Mekan

6 UZM. SULTAN DENİZ
Zaman Yönetimi

8 ÖZGÜR ERYILMAZ
Otizm ve Duyu Bütünleme

10 SİNEM KOÇ
Transaksiyonel
Analiz

12 FATMA ATMACA
Öğrenme Güçlüğü Olan
Bireylerin Yaşadığı Güçlükler

14 MEHMET OKAN
DİNÇ
Erken Çocukluk Dönemi Eğitimi

16 KADİR KAAAN
KALYONCU
Dil Gelişimi İçin Neler
Yapılmalı?

18 AYŞENUR BİLGE
GÜLCEMAL
Narsizm

20 UZM. ALİ ŞENKAL
Problem Davranışlar
Azalıyor Mu? Azaltamıyorum
Mu?

23 DR. BİNGÜL
KEMİKSİZ
UZEL
Ya Olduğunu Düşündüğün Kişi
Değilsen?

25 ALİ OSMAN
BÜYÜKGÜZ
Tuvalet Eğitimi

27 ÖZGE TİĞLİ
Çocuklarda Sınır Koyma

28 BİLGİN BAŞARAN
ADAK
Sınav Kaygısı ve Baş
Etme Yöntemleri

30 YEKNAV ÇALLI
Özel Eğitim İle İlgili On Soru
On Cevap

32 KADİR KAAAN
KALYONCU
Küçük Çocuklar İçin Ekran
Süresi Nasıl Yapılandırılmalı?

34 TANSEL MAMUTLU
Çocuk ve Resim

36 BEGÜM AVDER
Çocuklarda Beslenme

37 PERİHAN AKTAY
Kaygılı Çocuklar

38 ÖZGÜL ÇOLAK
TEK EBEVEYN OLMAK

40 NAZİKE ATILGAN
ÖFKE DUVARININ ARDINDAKİLER

İmtiyaz Sahibi
TEKİRDAĞ REHBERLİK
VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ ADINA EREN
EVRAN

Editör / Grafik
Tasarım
YEKNAV ÇALLI

Yayın Kurulu
YEKNAV ÇALLI

SULTAN DENİZ
KADİR KAAAN
KALYONCU

Eski Sayılar
TEKİRDAĞRAM.MEB.K12.TR

Kapak Fotoğrafı
İSTOCKPHOTO

Adres
HÜRRİYET, ÖĞRETMENLER
CD. NO 8, 59030
SÜLEYMANPAŞA/TEKİRDAĞ

Telefon
0282 293 33 01 / 03



DİYAGRAM DERGİSİNDE
YAYIMLANAN TÜM YAZI VE
FOTOĞRAFLARIN HER HAKKI
SAKLIDIR. İZİNSİZ ALINTI
YAPILAMAZ

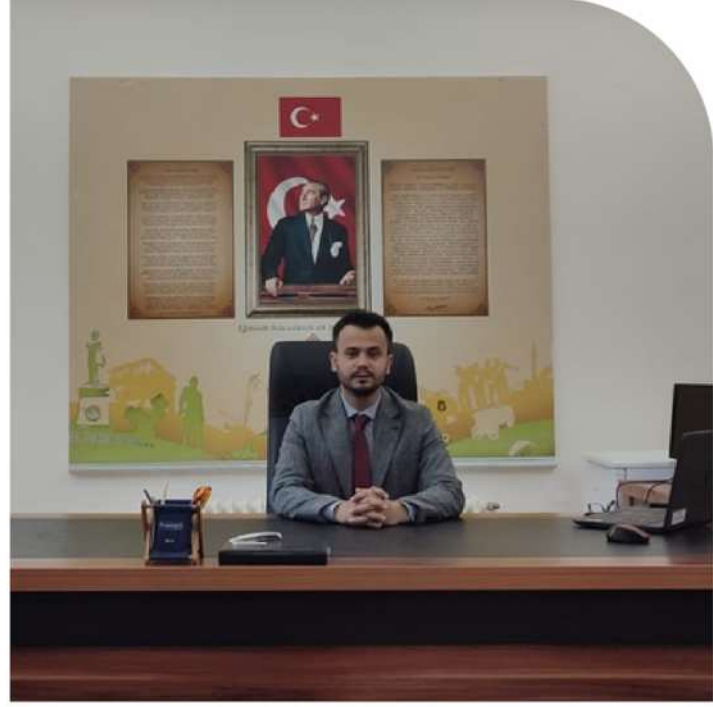
GİRİŞ YAZISI

Değerli okurlar; kurumsal geleneğimiz haline gelen ve 2016 yılından beri yayın hayatında eğitim içerikleriyle devam eden ancak Covid-19 salgını nedeniyle kısa bir ara veren DİYAGRAM dergimizin beşinci sayısını okurlarımıza sunmanın mutluluğunu yaşıyoruz.

Tekirdağ Rehberlik ve Araştırma Merkezi çalışma bölgesinde görev yapan kıymetli psikolojik danışmanlar ve özel eğitim öğretmenleri tarafından kaleme alınan ve bir çok farklı eğitim içeriğine değinmeye çalışan dergimiz, çalışma bölgemizdeki tüm eğitim kurumlarına ve ülkemizdeki tüm rehberlik ve araştırma merkezlerine ulaştırılmak üzere kurumumuzca elektronik ortamda tasarlanmıştır.

Kurum kültürü haline getirdiğimiz dergimizin hazırlığında aktif görev alan tüm öğretmenlerimize göstermiş oldukları katkılarından dolayı teşekkürlerimi sunuyorum.

Dergimizi eğitim yolculuğuna katkı sağlaması dileğiyle tüm okurlarımıza sunarız.



EREN EVRAN

**TEKİRDAĞ
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
KURUM MÜDÜR V.**



PROBLEM DAVRANIŞIN ÖNCESİ: KİŞİ,ZAMAN, OLAY,MEKAN



YEKNAV ÇALLI
ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENİ
ÖZEL EĞİTİM HİZMETLERİ BÖLÜM BAŞKANI

Özel gereksinimli bireylerde sıklıkla görülen problem davranışların azaltılmasıyla ilgili literatürde pek çok yöntem karşımıza çıkmakta. Bunlardan biri de "Olumlu Davranışsal Müdahale ve Destek Yaklaşımı"dır.

Bu yaklaşım, bir davranışın azaltılmasında veya arttırılmasında daha çok davranış öncüllerine odaklanır. Sınıftaki çocukların davranışlarını daha iyi yönetmek için, birçok özel eğitim okulu bu yaklaşımdan faydalanarak proaktif bir süreç izlemektedir. Yaklaşımın temeli cezadan ziyade önlemeye odaklanır ve tüm çocukların uygun davranışı öğrenebileceği inancına dayanır. Bu yaklaşım bireysel düzeyde davranışı ele almak yerine, bireyin etkileşimde bulunduğu çevre için olumlu bir öğrenme ortamı oluşturmayı amaçlar. Yaklaşımın dayandığı davranış öncüllerinden birkaçını sıralayacak olursak; kişiler,zaman,olay ve mekandır.

Bir problem davranış incelenirken, bu problem davranışın özüne inmekte fayda var. Özüne inilen bir problem davranışın özü, bir anlama sahiptir ve bu anlamın adı;iletişim kurma çabasıdır.

Birey, yeterli iletişim becerilerine sahip değilse, iletişim kurmak adına problem davranış sergilemeyi seçebilir. Problem davranış sergileyen birey için öncelikli olarak, etrafındaki kişiler, içinde bulunduğu ortam, o an içinde bulunduğu durum ve o anki zaman diliminin elverişliliği önemli etkenlerdendir. Problem davranışın ortaya çıkmasındaki önemli faktörlerden biri, öncesindeki sıralanan bu etkenlerin, problem davranışa alan tanınmasıdır. Bu yüzdendir ki;"Şu kişilerin yanında bu davranışı yapıyor,buraya gittiğimizde bu davranışı sergiliyor, şu zamanlarda sıklıkla bu davranışı görüyoruz."gibi cümlelerle sık karşılaşılmaktadır. Kişiler, genellikle problem davranışların hiçbir sebep yokken, aniden ortaya çıktığı konusunda yanılırlar. Bu yanılığa düştüğümüz an , ortaya çıkan problem davranış kontrol etmekte zorlanır, farkında olmadan bu problem davranış pekiştirir ve sonunda artık düzeltilmesi zor bir davranış olarak karşımızda buluruz.

Bilindiği üzere, davranışçı yaklaşım özel eğitimin ruhunu oluşturur ve bu davranışçı yaklaşıma göre de bir davranış bağlamlarıyla ilişkilidir. Bir davranışa zemin hazırlayan etkenler olarak karşımızda o anki zaman dilimini, çevresel faktörleri, kişileri ve etkinlikleri göreceğiz. Bir problem davranışa zemin hazırlayan etkenlerin bir kısmını örnekler üzerinde görelim:

Okul öncesi eğitimin gerçekleştiği bir ortam ve bu ortamdaki bir etkinlik saatini düşünelim. Bu ortamdaki bir birey, etkinliği tamamlayamayacağını düşündüğü için ya da etkinliğin kendisine zor geldiğini hissettiği için yerinden kalkıyor ve karşısında duran oyuncak raflarından, alacağı bir oyuncak ile oynamak istiyor. Ardından oyun saatinin gelmesini beklemeden, sınıfta açık bir raf düzeninde bulunan oyuncaklara yöneliyor. Bu durum, aslında tamamlayamayacağını düşündüğü bir etkinlikten kaçma örneğidir. Öğrenci aslında bu davranışla, "Bu etkinlikte zorlanıyorum."demek istiyor fakat yeterli iletişim becerisine sahip olmadığından, bunu söyleyemiyor. Bahsi geçen problem davranış ise yapılamayan iletişimin, dışa vurumu şeklinde kendini gösterir. Öğretmen, öğrencinin davranışının altında yatan nedeni düşünmeden, bunun yanlış olduğunu dile getirip, bu davranış sergilemesine izin vermiyor. Bu esnada öğrenci kendini yere atıyor. Öğretmen, öğrencinin kendine ve çevredeki kişi veya nesnelere zarar vermemesi adına,öğrenciye istediği oyuncakı veriyor.

Şimdi var olan örnek üzerinden , problem davranışın öncüllerini inceleyelim:

Öncelikle etkinliğin zorluk derecesi her birey için farklıdır ve özel eğitime gereksinim duyan bir bireyin de bulunduğu bir sınıfta , etkinliğin ona sunulduğu andan önce yapabileceği şekilde uyarlanması gerekir. Açık raf düzeninde, sınıf içerisinde görülen oyuncaklar bireyin dikkatini dağıtıyor. Bu sorun; oyun saati dışındaki zaman dilimlerinde raflara koyu renkli bir perde çekmek ya da kapalı bir raf düzenine geçmekle halledilebilir. Bu örnek üzerinden verilen önleyici yöntemleri uygulamak, problem davranışın zemin bulacağı bir alanı minimum sınırlara çekmek demektir.

Okuma ve yazma becerilerinde zorlanan ve bu tarz etkinliklerde problem davranış sergileyen bir bireylerde de bu durumlar paralellik gösterebilir. Bu tarz becerilerde çıkacak olan problem davranışın, öncülleriyle bir bağı muhakkak bulunur. Örneğin, "Metin oku." yönergesiyle okuma etkinliğine yöneltilen bir bireyin , problem davranış sergileyen bir bireye dönüşümünü, okuma metninin işlevselliğini arttırarak engelleyebiliriz. Bu şekil bir etkinlikte düz bir metin okutmak yerine, onun çok sevdiği bir yiyeceğin tarifini; çilekli puding tarifini okumasını isteyebiliriz. Bu okumayla paralel bir seyrinde çilekli puding yapmış olmak , ortak ilgiyi arttıracak gibi çocuğun istenilen tarzdaki bir davranışı da pekiştirilmiş olacaktır. Bu yiyecek tarifi metninin, öğrenciye ağır geldiğini ve bunu okumamak adına problem davranış sergilediğini düşünelim. Bu problem davranışta öncül olarak dikkat edilmesi gereken etken, etkinliğin kendisindeki zorluk derecesidir. Verilen görevi parçalara bölmek, problem davranışın ortaya çıkmasını en aza indirir. Örneğin; yiyecek tarifi on farklı adımda hazırlanacaksa, her adım için birer cümlelik tarif seçilebilir. Bu şekilde öğrenci bütünün karmaşasında boğulmaz ve parçalara ayrılmış adımlarla belirlenen hedefe daha kolay ulaşır. Bu örnekteki uygulamayı, bireyin zorluk yaşadığı diğer davranışlar için de uyarlayabiliriz. Birey, okuduğu yiyecek tarifinde, zorluk yaşadığı bir sözcük üzerinde yanlış okuduğunu fark etti ve bundan dolayı problem davranış sergiledi. Bu durumda, öğrencinin hangi ses gruplarında zorluk yaşadığını bilmek gerekir. Zorlanacağı seslerin içinde bulunduğu sözcüklere gelindiğinde gerek sözel, gerekse görsel ipuçları ile o esnada öğrenciye yol gösterici ipucu sunmak, problem davranışın ortaya çıkmasını en aza indirecektir.

Bireyin etkinliklerden kaçma, etkinlik başlatmak için kurulan iletişimden kaçınma gibi bir problem davranışı varsa; bu problem davranışın sıklığını en aza indirmek adına, birden çok etkinliği seçenek olarak ona sunmak ve bu şekilde tercih yapma fırsatı oluşturmak, bireyin problem davranışı sergilememesi adına önemli bir etken olacaktır. Unutulmamalıdır ki kendisine uygun bir etkinlikle uğraşan bireyin problem davranış sergileme riski çok daha azdır. Bu nedenle öncelikle bireyi iyi tanımak çok önemlidir.

Sıralı bir şekilde tahtaya kalkılması gereken bir etkinlik ve bu etkinliğin geçeceği bir sınıf ortamı düşünelim. Birey çekindiği için tahtaya kalkmıyor ve ısrar edildiği için vurma davranışını sergiliyor. Bu tarz bir davranışın ortaya çıkmaması için, bireyin sevdiği bir zaman diliminde- teneffüste ya da çok sevdiği resim dersinde- bireyin sevdiği bir akranıyla tahtaya çıkması sağlanılabilir. Bu durum , bireyde istenilen davranışın ortaya çıkmasını engelleyen çekinme duygusunun ortadan kalkmasını sağlayabilir. Bireyin tahtaya kalkınca ortaya çıkan çekinme duygusu sistematik olarak azaltıldıktan sonra, istenilen ders ve saatte tahtaya kalkması istenilebilir.

Bireyin çevresini, ortamında bulunan kişileri, etkinliklerini ve zaman dilimlerini düzenlemenin ne kadar önemli olduğunu örnekler üzerinde inceledik. Görüldüğü üzere bu yaklaşımın, davranışların üzerindeki değişikliği ve kalıcılığı yadsınamaz seviyede. Evet, bu sıraladıklarımızı problem davranış sonrasında fark edip düzeltiyoruz ama mühim olan, problem davranışı gördükten sonra davranışın tekrar etmemesi adına önceden belirlenen ve problem davranışa neden olan etkenlerin üzerinde durup onları düzenleyebilmekte. Bir problem davranışı tanımlamak için davranıştan öncesini bilmek, problem davranışın öncesini bilmek için de bu davranışı oluşturan öncülleri bilmek gereklidir. Bunların farkında olup, bireye olumlu davranışsal destek sunmak için ise bireyi tanımak en önemli detaydır.

Kaynakça:

- Erbaş, D. (2005). Olumlu Davranışsal Destek. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi, 6 (1), 1-18.
- Using PBIS framework in Autism Schools. Erişim adresi: Lexingtonservices.com

ZAMAN SIKIŞTIRILDI MI?

NEDEN STRESİNİZİ ARTIRIYOR?

SULTAN DENİZ
UZM. PSİKOLOJİK DANIŞMAN VE REHBER ÖĞRETMEN

Kontrol nasıl elde edilir ve sağlıklı zaman yönetimi alışkanlıkları nasıl oluşturulur?

"Saatin neredeyse 5 olduğuna inanamıyorum!"
"Hafta sonu birdenbire ortadan kayboldu."
"Gecenin bir yarısı benim tek sessiz, yalnız zamanım."

Anahtar Noktaları

Zaman yönetimi, en güçlü stres yönetimi araçlarından biridir.
Hepsini kendi başınıza yapmaya çalışmayın. Yardım isteyin ve zamanınız kısıtlıysa yardımı kabul edin.
Günlük ve haftalık öncelikler belirleyin ve önce onlar için zaman ayırın.

Bir zamanı yetiştirememekten dolayı bunalmış hissediyorsanız, yalnız değilsiniz. Cep telefonları bizi 7/24 erişilebilir kılıyor ve e-posta, Twitter, Facebook, YouTube ve diğer uygulamalar boş zamanlarımızı işgal ediyor. İş ve ev yaşamımızın birleşmesi, iş arama, aile içi iletişim sorunları veya diğer durumlar arasında kendimizi zamanın dışında bulduk. Kötü haber ise zamanı yönetme becerimiz düştüğünde, stresimiz artar!
Ancak çoğu zaman, en güçlü stres yönetimi araçlarından biri olan zaman yönetimi becerileri sanıldığı kadar zor değil...

Yapılmaması gereken 5 şey:

- 1.Hepsini kendi başınıza yapmaya çalışmayın. Zamanınız kısıtlıysa veya birisi bir görevde daha iyi ve daha hızlıysa yardım isteyin ve yardımı kabul edin.
- 2.Kendinizi mikro yönetmeyin. Hedefiniz mükemmellik değil işi tamamlama olsun.
- 3.Ertelemeyin . Her şeyi son dakikaya bırakmak, genellikle "başarısız olmanız" durumunda kendinize bir mazeret bulmanın bir yoludur. . Hepimiz zaman zaman başarısız oluruz. Fakat ertelemek çok fazla zaman kaybettirir ve bu daha çok başarısızlık getirir. Bunun yerine öncelikli işlerinizi belirlemeyi deneyin.
- 4.Çoklu görev yapmayın. Aynı anda iki şey yapmayı deneyebilirsiniz, ancak bu iki kat daha uzun sürer çünkü tam olarak odaklanmadığınız zaman zaman kaybettiren hatalar yapma olasılığınız daha yüksektir.
- 5.Her şeyi zihninizde tutmak yerine bir randevu takvimi veya ajanda edinin.

Yapılması gereken 5 şey:

- 1.Günlük ve haftalık öncelikler belirleyin ve önce onlar için zaman ayırın.
- 2.Yeni teknolojiyi benimseyin. Bir görevde size yardımcı olacak bir program, uygulama veya dijital araç varsa onu bulun ve öğrenin.
- 3.Beklenmeyen işler için zaman ayırın. Bir doktor randevusu gibi beklenmedik bir şey ortaya çıktığında, planlanmış bir öğeyi o günün "yapılacaklar" listesinden çıkarın. Listenizdeki her öğeyi tamamlamak için boş zamanınızı feda ederseniz ,ertesi gün zamanı iyi yönetemeyecek kadar yorgun veya stresli olursunuz.
- 4.Masanızı, evinizi, dolaplarınızı ve telefonunuzdaki uygulamaları düzenleyin. Bir Pixie Technology araştırmasına göre, her yıl yaklaşık iki buçuk günümüzü kayıp nesneleri ve verileri aramakla geçiriyoruz ve bu aramalar sırasında her dakika strese giriyoruz.
- 5.Vaktinizi çalan toplantıları, etkinlikleri ve hatta konuşmaları bırakın. Nezaketle ayrılmayı deneyin ve kendi kişisel bakımınıza yer verin.

Dinlenme süresini hoşunuza giden herhangi bir şey yapmak için kullanın: şarkı mırıldanmak, kitap okumak, bir arkadaşınızla konuşmak, bulmaca çözmek, evcil hayvanınızı gezdirmek, podcast dinlemek, meditasyon yapmak, egzersiz yapmak, müzik dinlemek veya yeni bir şeyler denemek!

Önemli olan, zaman çizelgenizin sizi yönetmesine izin vermek yerine, sizin zaman çizelgenizi yönetmeyi hatırlamanızdır. Alıştırma mükemmelleştirir ve bu ipuçlarını uygulamaya devam etmek önemlidir. Bu ipuçlarından herhangi birine başlamak zor görünebilir ancak zamanla alışkanlığa dönüşeceklerdir.



KAYNAKÇA:

Bruce K. Britton ve Abraham Tesser. Effects of Time-Management Practices on College Grades. Istitute for Behavioral Research and Department. 5 Haziran 2018.

Jordan Etkin, Ioannis Evangelidis ve Jennifer Aaker. Zaman Sıkışıklığı mı? Hedef Çatışması Zamanın Nasıl Algılandığını, Harcaandığını ve Değerlendirildiğini Şekillendirir. Çalışma Belgesi No. 3247. 30 Ekim 2014.

Kayıp Eşya: Pixie Teknoloji Çalışması: Cision PR Newswire 02 Mayıs 2017, 08:02 ET

OTİZM VE DUYU BÜTÜNLEME

ÖZGÜR ERYILMAZ
ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENİ



Duyular, anne karnındayken gelişmeye başlayan çevreyle etkileşim kurmakta ilk araçlarımızdır. Duyu, çevreden gelen uyarıların göz, kulak, dil, burun ve deri gibi duyu ile etkileşime girmesi sonucu ortaya çıkar. Çevreye adapte olmamızda, yaşamımızı kolaylaştırmakta önemli rol oynar.

Duyu bütünleme; davranışlarımızın amaçlı ve anlamlı olması için çevreden duyu aracılığıyla bilgiyi organize edip yorumlamayı sağlayan nörolojik sürece verilen addır. Duyu bütünleme teorisi ilk olarak 1963 yılında Ayres (ABD'li ergoterapist ve eğitim psikoloğu) tarafından geliştirilmiştir. Sağlıklı duyu bütünleme süreci yaşamayan bireyler yaşamsal aktiviteleri kazanmada ve katılmada zorluk yaşar. Bu zorluklar, gelişimsel açıdan geriye ve yetersizliğe yol açar. Biz her ne kadar beş duyunun varlığını bilsek de duysal sistemin sınıflandırılmasında vestibüler duyu (denge ve hareket duysu), proprioseptif duyu (derin duyu), taktil duysu (dokunma duysu), tat duysu, koku duysu, görme duysu, işitme duysu olmak üzere yedi farklı sistem şeklinde ele alır.

Otizmi bireyler duyu ile (vestibüler, propriosepsiyon, taktil, görme, işitme, tat, koku) ilgili birtakım problemler yaşayabilirler. Belli uyarılara karşı hassasiyetleri çok düşük ya da çok yüksek olabilir. Sergiledikleri alışılmadık davranışlar duysal deneyimlerine gösterdikleri tepkilerdir.

Otizmi bireylerdeki sorunları basamak basamak inceleyelim;

Vestibüler (denge) sistemi; iç kulakta yer alır. Vücudu dengede tutmak ve postürünü korumak için için temel duydur. Olduğu yerde sallanma, kendi etrafında dönme, hareketli etkinliklerde güçlük yaşama gibi sorunlar otizmi bireylerin yaşayacağı zorluklardır.

Salıncak ya da tahterevalli gibi oyuncaklar kullanılarak bu bireylerin denge sistemi geliştirilebilir. Etkinlikleri basamaklandırabilir ve ipuçları kullanabiliriz.

Propriosepsiyon (vücut farkındalığı) sistemi; kas ve eklemlerimizde yer alarak bize vücudumuzun nerede olduğunu söyler. Vücut ile uzuvlarının konumunun beyin tarafından algılanmasına yardımcı olur. Kişilerle fiziksel mesafeyi ayarlayamama, vücutlarının kapladığı alanın farkında olmama, insanlara çarpma, ince motor gerektiren etkinlikleri yapamama ve engellerin farkında olmama otizmi bireylerde gördüğümüz güçlüklerdir. Bu bireyler için oda ve mobilyalar düzenlenebilir, sınırlar için renkli bantlar kullanılabilir. İnce motor içinde ipe boncuk ya da makarna dizme etkinlikleri de kullanılabilir.

Koku duyu sistemi; ana koku alma duyu nöronları, burun boşluğunun çatısı altında bulunur ve koku alma sinirleri yoluyla ana koku ampullerine bağlanır. Burnumuzdaki alıcılar çevremizdeki kokular hakkında bilgi verir. Hiç koku almama ya da yoğun kokuları fark etmeme, kokusu baskın şampuan ya da parfümden kaçınma, tuvalete girmekte zorlanma gibi güçlükleri otizmi bireylerde gözlemleyebiliriz.

Deterjan, şampuan gibi nesneleri kokusuz kullanmak, parfüm gibi nesnelerden kaçınmak, yaptığınız etkinlik sonucunda keskin kokulu ürünleri ödül olarak vermek otizmi çocuklara yardımcı olacaktır.

Görme duyu sistemi; doğumdan itibaren çevrenin de etkisiyle görme duyusu hızla gelişir. Görme sayesinde insanları, nesneleri, renkleri tanıyabiliriz. Göz temasından kaçınma, parlak ışıktaki gözleri kısıma, ışıkları kapatma, çok sık aynaya bakarak ayna karşısında oyun oynama otizmlili bireylerde gözlemediğimiz duyu problemleridir. Işığı kısıtlamak amacıyla koyu renk perde kullanmak, sevdiği nesnelerle göz teması çalışmak, ortamdaki ışık kaynağını ayarlamak, güneş gözlüğü kullanmak duyu terapi için çalışılabilir.

İşitme duyu sistemi; doğumdan itibaren çocuk büyüdükçe işitsel kapasite de artar. Çevremizdeki sesler hakkında bizi bilgilendirir. Tekrarlayıcı sesler çıkarma, sık sık çığlık atma, yüksek sese fazla tepki verme, bazı sesleri tanımlayamama, kalabalık ve gürültü ortamlardan hoşlanma duyu problemleridir. Kulak tıkacı kullanmak, sesi azaltmak için kapı ve pencere kapatmak, kalabalık ortamlara girmeden önceden çocuğu bilgilendirmek terapi için iyi olacaktır. Bunların dışında müzik terapisi de bireyin duyu gelişimi için faydalı olacaktır.

Tat alma sistemi; tat duygusu tatlı, ekşi, acı ve tuzlu gibi tatları algılamamızı sağlar. Tat alma tomurcuklarında hassasiyet varsa belirli tip yiyecekler tercih edilir. Sebze yemekleri yememe ya da ağza alınca kusma ve öğürme, aynı tat ve kokudaki yiyecekleri tercih etme, yenilmeyen objeleri ağzına götürme, aynı kıvam ve ısıdaki yiyecekleri isteme, baskın tatlar için yoğun istek ya da farkında olmama duyu problem olarak gözlemlenebilir. Ağız etrafını farklı dokulardaki nesnelerle uyarma, pipet kullanma, köpükle balon yapma, ağız içi masajları, yemeklerin porsiyonun küçültülmesi tat gelişimi adına faydalı olabilir.

Taktil duyu sistemi; dokunma en temel ve ilkel iletişim biçimi olarak kabul edilmektedir. Yaşamın ilk hisleri dokunsaldır. Isıyı ayırt etmemize yardımcı olur. Sirtına dokunulduğunda farkına varmama, ayakkabı ve çorap giymeme, çıplak ayakla kuma ve çime basamama, soğuk zeminlere uzanma, banyo yapmama, tırnak kestirmeme, saç kestirmeme duyu sorun olarak önümüze çıkmaktadır. Üzerine ağır battaniye, yorgan koyulabilir. Farklı dokulardaki nesnelerle çalışılabilir. Saç tarama, yıkanma gibi aktiviteler bireye yaptırılabilir. Masaj yapılabilir. Bireye dokunmanız gerekiyorsa ona önceden haber edin. Bu tarz çalışmalar taktil duyusunda problemi olan bireyler için faydalı olacaktır.

Dünyamızı algılamak ve ona adapte olmamız için duyular hayatımızda önemli yer tutar. Duyular bize yaşanmışlık katar ve insanlarla iletişime geçmemize yarar. Çevredeki uyaranlara karşı uygun tepkilerde bulunmamızı sağlar. Hangi durumda nasıl tepki vereceğimizi duyular belirler.

Duyuları anladığımız zaman otizmlili bireylere özgü davranışları (kendi etrafında dönmek, el çırpma, sallanma) daha iyi anlayabilir ve bunlara uygun müdahale yöntemlerini kullanabiliriz.

KAYNAKÇA:

Otizimde Duyuşsal Oyunlar - Barış EKİCİ

Duyuların Gelişimi ve Duyu Bütünleme (Kadriye Özyazıcı, Ebru Boğa Baran, Nurcan Alagöz, Kübranur Varlıklöz, Zekeriya Arslan, Semra Akto, Mehmet Sağlam)

www.otizmvakfi.org.tr

İLETİŞİMDE ÇOCUK MUSUN, YETİŞKİN Mİ, EBEVEYN Mİ?: TRANSAKSİYONEL ANALİZ

SİNEM KOÇ
PSİKOLOJİK DANIŞMAN VE REHBER ÖĞRETMEN

“İnsanlar dünyaya prens ve prenses olarak gelirler ancak daha sonra kurbağaya dönüşürler. TA'nın amacı onların yeniden prens ve prenses olmalarında yardımcı olmaktır.” E. BERNE

İletişim en az iki insanın karşılıklı olarak bilgi, duygu, düşünce ve yaşantılarını belirli yollarla paylaştığı bir süreçtir. Transaksiyonel analiz bu süreci anlamlandırmak adına ortaya atılan pek çok yaklaşımdan birisi olarak karşımıza çıkmaktadır.

Temelleri Eric Berne tarafından atılan TA özünde bir iletişim teorisidir çünkü iletişim transaksionlar(etkileşimler) bütünüdür. Kurama adını veren transaksion kavramı, bireyler arası iletişimdeki uyarıcı ve tepkiden oluşmaktadır (Berne 2016: 14). Transaksion ile günlük hayatımızda sıkça karşılaşırız ve ego durumumuzu jest, mimik ve kelimeler ile ortaya çıkartırız.

Berne etkileşimlerimizde ego durumlarının rolü üzerinde durur. Ego durumları öz farkındalık ile anlaşılabilir ve kişi bilinçli bir şekilde ego durumunu ayırt edebilir.

Berne'e göre çocuk, ebeveyn ve yetişkin olmak üzere üç farklı ego durumu vardır.

Çocuk ego durumu, yaşamamızın ilk sekiz yıllık döneminin bilincimizde kapladığı yerdir.

Bu ego durumu gerçek bir çocuğun sevimliliğini, eğlendiriciliğini ve yaratıcılığını barındırır. Ancak bu ego durumunu sıklıkla kullanan bireyler sorumluluk gerektiren işlerin üstesinden gelemesler. Sorun çözme yetenekleri gelişmemiştir. Çoğunlukla mantıksız, kendilerini zor durumda bırakan ve gerçeğe aykırı davranışlar sergilerler. Çocuk ego durumu doğal çocuk ve uyarlanmış çocuk olmak üzere ikiye ayrılır.

Doğal (özgür) çocuk kişiliğin eğitilmemiş yanı olarak kabul edilir. Bu ego durumu bireye hoş bir doğallık verebildiği gibi ileri gidildiğinde saygısızlığa kadar uzanabilir (Minibaş-Poussard, 2004). Fiziksel ihtiyaçlarını her şeyin üzerinde tutar, eğlenceli, bağımsız, sevimli ve etkileyicidir. Söz gelimi doğal çocuk iş yaşamında aldığı bir başarı sonucunda kimin ne söyleyeceğini umursamadan mutluluktan müzik açıp, dans edebilir.

Uyarlanmamış çocuk, kişiliğin az ya da çok eğitilmesiyle ortaya çıkar. Doğal çocuk çok eğitilmişse ve kurallara uyuyorsa uslu çocuk; az eğitilmişse ve kanunlara-kurallara karşı çıkıyorsa asi çocuk olarak nitelendirilir. Uslu çocuk ve asi çocuk, doğal çocuğun aksine bağımlıdır. Asi çocuk kurallara uymadığı için bağımsız olarak düşünülebilir ancak karşı davranış geliştirmek için otoriteye bağımlıdır. Doğal çocuk istediğini yaparken, asi çocuk ise otoriteye karşı gelir.

Ebeveyn ego durumu, bizi büyüten ebeveynlerimizin içselleştirilmiş halidir. Bu ego durumunda kişi kafasının içerisinde ne yapması, nasıl yapması gerektiğini ve kendi içinde kurduğu mahkemede kimin iyi kimin kötü olduğuna karar verme durumundadır. İlk beş yılda oluşur ve ebeveynlerin olaylara verdikleri tepkiler kişi tarafından yorumlanarak kaydedilir. Ebeveyn ego durumu koruyan anne-baba ve eleştiren anne-baba olarak iki türde ortaya çıkmaktadır. Koruyan anne-baba, şefkat gösterir, başını okşar, endişelidir, bağrına basar, kucaklar, ses tonu rahatlatıcı ve sempattir (Akkoyun, a.g.e.: 17). Koruyan anne-baba ego durumu baskın olan kişiler ilişkilerinde nezaket kurallarına önem verirler, kibardırlar ve sorumluluk gerektiren işleri üstlenebilirler.

Eleştiren anne-baba ego durumunu benimseyen bireyler toplumsal kurallar ve çıkarlar için sürekli birilerini eleştirirler. “Bunu yapma!”, “Bu yaptığın hiç doğru değil!”, “Bu çok ayıp bir davranıştı!” bu ego durumunun en çok kullandığı sözlerdir. Bu ego durumunu sık kullanan kişiler kolaylıkla öfkelenir, cezalandırıcıdır ve kendi çıkarları her şeyin üzerindedir. Dolayısıyla günlük hayatında eleştiren ebeveyn ego durumunu sıklıkla kullanan bireylerin çevreleri ile kurdukları iletişimde sorunların ortaya çıkması muhtemeldir.

Yetişkin ego durumunda akıl, mantık ve sağduyu üç önemli kavramdır. Birey karşılaştığı bir olayda yetişkin benliğini kullandığı için duygusal karar vermez, o an bildiği en mantıklı doğruyu takip eder. Yetişkin ego durumu, bireyin yaşamını sorunsuz bir şekilde devam ettirebilmesi için en uygun ego durumudur.

Berne ortam, zaman ve şartlara göre farklı ego durumlarını kullandığımızı ve bunun doğal olduğunu düşünmektedir. Uyumlu ego durumları ile etkileşime girildiğinde (tamamlayıcı transaksyon) iletişim sürmekte ancak uyarıcıyı gönderen kişinin beklediği ego durumundan yanıt alamaması durumunda (kapalı transaksyon) iletişim kopmaktadır.

Tüm bu bilgileri müdür ve çalışanın diyaloglarını içeren bir örnek ile inceleyelim:

-Bugün de geciktin. Artık sen iyice haddini aşmaya başladın. (eleştirel ebeveyn)
-Geciktiğimin farkındayım ancak işyerine yetişmem için üç araç kullanmam gerekiyor ve bu zamanında yetişmeme engel oluyor. (yetişkin)

1.

-Günlerdir oldukça gecikiyorsun ve bu durum benim de üstlerime bunu açıklamamı zorlaştırıyor. (yetişkin)
-Bu durumun bilincindeyim ancak sizinle bu konuda ortak bir yol bulacağımızdan eminim. Mesainin başlamasından yaklaşık yarım saat sonra yetişebiliyorum. İsterseniz çıkış saatimi yarım saat uzatabiliriz. (yetişkin)
-Bu fikir bana adil göründü. Üstlerimle bunu paylaşacağım. (yetişkin)

→ Tamamlayıcı transaksyon. İletişim sürer.

2.

-Kaç araç ile geldiğin umurunda değil. Bu işe devam etmek istiyorsan benim kurallarına uymak zorundasın. (eleştirel ebeveyn)
-Bu durumun bilincindeyim ancak sizinle bu konuda ortak bir yol bulacağımızdan eminim. Bu şirkete çok emek verdim ve öfkeyle hareket ederek bu durumu bozmak istemem. (yetişkin)
-Dört yıldır bu şirkettesin ama senin gibi kapının önünde bekleyen bir sürü insan var. (eleştirel ebeveyn)

→ Kapalı transaksyon. İletişim kopar veya istenmedik bir hal alır.

Tüm bu bilgiler ışığında etkin iletişim kurulabilmek için düşünülmesi gereken noktalar şunlardır:

- “Karşımdaki kişi hangi ego durumundan iletişim kurmayı tercih ediyor?”
- “Günlük yaşamda diğerleri ile iletişimimde hangi ego durumumu daha fazla kullanıyorum?”
- “Günlük yaşamımda karşılaştığım iletişim sorunları nasıl başlıyor, nasıl son buluyor?”
- “Şuan hangi ego durumundayım?”
- “Hangi ego durumumu kuvvetlendirmeli ve hangi ego durumlarını daha az kullanmayı tercih etmeliyim?”

KAYNAKÇA:

- ÇAM, S., İletişim Becerileri Eğitimi Programının Öğretmen Adaylarının Ego Durumlarına ve Problem Çözme Becerisi, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi Cilt:1 Sayı:12, 1999
- KARATAŞ, Z., YAVUZER, Y., Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları Örnek Uygulamalarla Temel ve Güncel Kuramlar, Pegem Akademi, 2018
- KAYA, A., Kişilerarası İlişkiler ve Etkili İletişim, Pegem Akademi, 2017
- ZENGİN, E., “Transaksiyonel Analiz Ego Durumlarının İletişime Etkisi Bağlamında,” Ters Yüz’ Filminin Analizi, Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt: 6, Sayı:1 (SF. 30-51)

ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ OLAN BİREYLERİN YAŞADIĞI GÜÇLÜKLER

FATMA ATMACA
ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENİ



Öğrenme güçlüğü, yazılı ve sözlü dili anlama ve kullanmada temel olan bir veya daha fazla psikolojik sürecin etkilenmesiyle ortaya çıkan dinleme, düşünme, konuşma, okuma yazma ve matematiksel hesaplamalar yapmadaki güçlük olarak tanımlanmaktadır.

Ortalama ve ortalamanın üzerinde zekaya sahip oldukları bildirilen öğrenme güçlüğü olan çocukları bazı akademik alanlarda da üst düzey performans gösterebilirken diğer alanlardaki performanslarının düşük olabileceğini bildirmektedir (Bender, 2008). Bu nedenle öğrenme güçlüğüne üç temel alandaki (okuma-yazma-matematik) yetersizlik olarak açıklayan DSM-V öğrenme güçlüğüne beklenmeyen bir durum olduğunu ifade etmektedir (Amerika psikiyatri Birliği, 2013). Bunun yanında öğrenme güçlüğünden etkilenme derecesi bireyden bireye farklılık göstermektedir. Öğrenme güçlüğü olan öğrencilerden bazıları yalnızca okuma yazma alanında, bazıları yalnızca matematikte, bazıları ise hem matematik hem okuma yazma alanlarında sorun yaşayabilmektedir.

Bireyde Disleksi (Okuma Güçlüğü) Belirtilerinde:

Alıcı Dil: Sesleri algılama, soyut sözcükleri anlama, tümcelerin dil bilgisel yapısını alama, yargılama yeteneklerinde güçlük.

Dinlediğini Anlama: sözcük dağarcığı, sözdizimsel bilgi ve beceriler ile morfolojik farkındalık becerilerinde sözel dili doğru anlama becerilerinde güçlük.

İfade Edici Dil: seslerin üretilmesi, sözcük ve tümcelerin oluşturulması, gramer kalıplarının doğru kullanılması becerilerinde güçlük. Mecaz, deyim ve yan anlamlı sözcükleri kullanmada güçlük.

Hece Farkındalığı: Bir sözcüğün hecelere ayrılabilceğinin farkına varmada güçlük.

Ses Bilgisel Farkındalık: Alfabetik ilkeye dayalı harf-ses ilişkilerinin sözcük yapısındaki sesbilgisel organizasyonunu anlama becerilerinde güçlük.

İsimlendirme Hızı: Aşına olunan nesne, renk veya sembollerin isimlendirmede güçlük.

Harf Farkındalığı: Sese karşılık gelen harfi yazmada (k-g, b-p, g-ğ, d-t vb. seslerini dönüştürme) güçlük.

Sözcük Okuma: Bilmediği doğru bir şekilde çözümlemesi ve anlamlı sözcükleri hızlı ve doğru bir şekilde okumada (okuma kelime okuma, metin içinde yapılan okuma hataları: yerine sözcük okuma, görsel olarak benzeyen anlamlı bir sözcük okuma, sözcük ekleme, sözcük atlama, sözcük grubunu tekrarlama, sözcüğün bir kısmını tekrarlama, kendini düzeltme, sözcüklerin yerini değiştirme, satır atlama, okuduğu yeri kaybetme, okurken sözcüğü hecelerine yanlış ayırma vb.) güçlük.

Sözcük Tanıma: Okuduğu yazılı sözcükleri doğru ve rahatlıkla tanımada güçlük.

Okuma Akıcılığı: Okuduğunu anlamayı sağlayacak doğruluk, prozodi (vurgu, hız, akıcılık, ifade ve ses yüksekliği) ve okumada (sınıf düzeyine uygun olarak verilen metni uygun dakikada okuma) güçlükler.

Okuduğunu Anlama: Yazılı metinde yer alan sözcükleri çözümüleme, ardından anlamlandırma, sonrasında anlamlandığı sözcüklerden oluşan sözcükleri sözdizimsel özelliği bağlamında analiz edip verilemek istenen mesaja ulaşabilmede güçlük.

Bireyde Disgrafi (Yazma Güçlüğü) Belirtilerinde:

El Yazısı: dik temel harflerle veya bitişik eğik harflerle yazılan akıcı okunaklı yazıyı içermektedir. Harfleri aslına uygun şekilde yazma, harflerin uygun büyüklükte yazılması ve büyük-küçük harflerin orantılı olması, harf ve sözcük arasında uygun boşluk bırakılması, yazının uygun eğimde yazılması, yazı yönünün tutarlı olması, yazının düz bir çizgiyi takip etmesi, satır yüksekliğinin aynı ve tutarlı yazılmasında güçlük.

Heceleme: Heceleme hatalarında, sözcükteki bir harfin yerine başka bir harf yazma (k-g, b-p, g-ğ, d-t vb. seslerini dönüştürme), sözcükteki bir harfi atlama veya sözcüğe harf ekleme yaptığı gözlemlenmiştir.

Mekanik Özellikler: Noktalama işaretleri, büyük harf ve paragraf kullanımında güçlük.

Üretkenlik: Hem yazısal hem de bilgilendirici metin türlerindeki yazıları yazmada güçlük (akranlarına göre daha kısa yazar).

Sözcük Çeşitliliği: Metinde yer alan farklı sözcük köklerinin sayısının ifade etme hem bilgilendirici hem de metin türündeki yazılarında sözcük çeşitliliği normal gelişim gösteren akranlarının yazılarındaki kadar zengin değildir.

Dilbilgisi: Yazısal ve bilgilendirici türde yazdıkları metinlerde, dilbilgisel hatalar yapmaktadır. Karmaşık cümle (kurallı, bağlı, sıralı, basit, birleşik vb.) yazmada güçlük. Çekim eklerini hatalı kullanımı mevcuttur.

Metin yapı bilgisi: Hem yazısal hem bilgilendirici metin yapılarına ilişkin bilgilerinde özellikle bilgilendirici metin yazmada güçlük.

Yazma süresi: yazma süresinde içerik oluşturma ve metin uzunluğuna odaklanmakta planlama, düşünceleri tutarlı bir şekilde birleştirme, oluşturulan içeriği gözden geçirmede güçlükler.

Bireyde Diskalkuli (Matematik Güçlüğü) Belirtilerinde:

Sayı Hissi: Sayıların göreceli büyüklüklerin ve ilişkilerin anlaşılmasında güçlük.

Aritmetik Gerçeklerin Bellekte Kaydedilmesi: Matematik formüllerini ezberlemede güçlük.

Doğru Hesaplama: Eldeli toplama işleminde eldeliyi doğru taşımada güçlük vb.

Akıcı Hesaplama: Basit matematiksel hesaplamaları yapma hızında düşüklük.

Matematiksel Akıl Yürütme: Para birimlerini dönüştürme, bir grafik veya diyagramdaki bilgileri çözümlemede güçlük.

Zaman Kavramı: Bir günün bölümleri, gün, ay, mevsimleri ifadede güçlük.

Bireyde yukarıdaki bulgulara rastlanması halinde önleyici rehberlik çalışmaları yapılmalı. Önleyici rehberlik çalışmaları yetersiz olması halinde tanılama ve destek eğitim sürecinden faydalanılmalıdır.

KAYNAKÇA:

•Halime Miray Sümer, Şaziye Seçkin Yılmaz (ed.), Öğrenme Güçlüklerinin Değerlendirilmesi ve Müdahale, Ankara: Anı Yayıncılık, 2020.

•Amerika Psikiyatri Birliği (2013), Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5. bs.), <http://www.dsm5.org/Pages/Default.aspx> adresinden erişildi.

•Bender, W. N. (2008), Öğrenme Güçlüğü Olan Bireyler ve Eğitimcileri, (Çev. Ed. Sarı, H.) Ankara: Nobel Yayıncılık.

ERKEN ÇOCUKLUK DÖNEMİ EĞİTİMİ

MEHMET OKAN DİNÇ
PSİKOLOJİK DANIŞMAN VE REHBER ÖĞRETMEN

Erken çocukluk bireyin doğumundan ilkokula kadar süreyi kapsayan 0-8 yaş dönemi olarak kabul edilmektedir. Bu süreçte çocuğun tüm gelişim alanlarının desteklendiği, kültürel, ahlaki, insani ve milli değerlerin hayatının bir parçası haline getirilmesi için çalışıldığı söylenebilir. Erken çocukluk eğitiminin öncelikli hedefleri çocuğun gelişimini desteklemek, ilkokula ve hayata hazırlamak ve fırsat eşitsizliklerini ortadan kaldırmaktır. Bu açılarından erken çocukluğun toplumsal, eğitimsel ve gelişimsel amaçları bulunmaktadır. Nitelikli erken çocukluk eğitiminin çocuk, aile ve topluma katkısı ulusal ve uluslararası çalışmalarla ortaya konulmuştur. Son yıllarda erken çocukluğun etkilerini inceleyen araştırmalar sadece eğitimcilerin değil ekonomistlerin de ilgisini çekmeye başlamıştır. Özellikle Nobel ödüllü Profesör James J. Heckman ' ın yaptığı boylamsal çalışmalar nitelikli erken çocuklukta dezavantajlı gruplara yatırılan 1 doların ülke ekonomisine 13 dolar olarak geri döndüğünü göstermiştir.

2023 Eğitim Vizyonu Belgesi'nin Erken Çocukluk bölümünde ; Erken Çocukluk Eğitim Hizmetinin Yaygınlaştırılması bir numaralı hedef olarak , Erken Çocukluk Eğitim Hizmetlerine Yönelik Bütünleşik Bir Sistem Oluşturulması iki numaralı hedef olarak ve Şartları Elverişsiz ve Dezavantajlı Gruplarda Eğitimin Niteliği Artırılması üç numaralı hedef olarak yer almaktadır.

Erken Çocukluk Dönemi Eğitimi normal gelişim gösteren çocuklara yönelik verilebildiği gibi özel gereksinimli ve engelli çocuklara da bu hizmet sunulmaktadır. Ülkemizde , 0-36 ay arasındaki özel gereksinimli çocuklara yönelik erken çocukluk eğitimi uygulamaları sistematik bir biçimde yürütülmektedir. Yeni doğan çocukların fiziksel veya fiziksel olmayan engelleri tespit edildiği andan itibaren Sağlık Bakanlığı ve Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı kurum kuruluşlar koordinesinde bu hizmet verilmektedir. Engelli bireylerin sağlık kuruluşlarından aldıkları ÇÖZGER raporu doğrultusunda ,Milli Eğitim Bakanlığı' na bağlı Rehberlik ve Araştırma Merkezlerinde eğitsel değerlendirmeleri yapılmaktadır. Bireyin eğitsel değerlendirmesi ve öncelikli ihtiyaçları doğrultusunda erken çocukluk eğitimi alıp almayacağı Rehberlik ve Araştırma Merkezleri Özel Eğitim Değerlendirme Kurulları' nca kararlaştırılmaktadır. Erken Çocukluk Eğitimi almasına karar verilen bireyler , İl/ilçe Özel Eğitim Hizmetleri Kurulları tarafından her il veya ilçede açılan Erken Çocukluk Eğitimi Birim' lerinden eğitim almaya başlamaktadırlar.

Davranışçı yaklaşım , Yapılandırmacı yaklaşım , Biyoekolojik yaklaşım / Biyoekolojik sistemler kuramı , Transaksiyonel model ve Aile merkezli yaklaşım , Erken Çocukluk Özel Eğitimi Uygulamalarına Yön Veren Kuram ve Yaklaşımlar arasında gösterilebilir. Çocuk gelişimini ve öğrenme süreçlerini ele alan kuramların Erken Çocukluk Özel Eğitimi alanındaki uygulamalarda büyük etkilerini görebilmek mümkündür. Ancak, alandaki uygulamalarda kullanılacak en uygun, doğru ya da iyi, tek bir yaklaşımdan söz etmek olası değildir. Geliştirilen her bir kuramın ya da yaklaşımın birbirlerini destekleyici ve tamamlayıcı yönleri olduğu ve yapılan çalışmaların çocuğun gelişiminde ve eğitiminde farklı bakış açılarının ve uygulama modellerinin doğmasına katkılar sağladığı söylenebilir. Burada vurgulanması gereken nokta, Erken Çocukluk Özel Eğitiminin çocuğun ve ailenin gereksinimleri doğrultusunda pek çok farklı kuramın ya da yaklaşımın bütünleştirildiği bir alan olma özelliği taşımasıdır.

Erken Çocukluk Dönemi Eğitimi ülkemizde , 7 Temmuz 2018 Cumartesi tarih ve 30471 sayılı Resmi Gazete' de yayınlanan Milli Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği doğrultusunda yürütülmektedir. 0-36 aylık özel eğitim ihtiyacı olan çocuklar için erken çocukluk dönemi eğitim hizmetleri il veya ilçe özel eğitim hizmetleri kurul kararı ile özel eğitim okulları, okul öncesi eğitim kurumları, bünyesinde ana sınıfı bulunan eğitim kurumları ile çocuk ve ailenin ihtiyaçları doğrultusunda , gerektiğinde evlerde de yürütülür. Bu hizmet, velinin yazılı talebi üzerine Özel Eğitim Değerlendirme Kurulu Raporu doğrultusunda il veya ilçe özel eğitim hizmetleri kurulunca planlanır.

Milli Eğitim Bakanlığı tarafından hazırlanan Erken Çocukluk Özel Eğitim Öğretim Programı esas alınarak özel eğitim ihtiyacı olan çocuk için bireyselleştirilmiş Eğitim Planı hazırlanarak aile eğitimi yoluyla hizmet verilir. Erken çocukluk dönemi eğitim hizmetleri, ailelerin çocuklarının eğitimine katılım sağlayacakları şekilde kurumda veya evde de yürütülebilir. Eğitim faaliyetleri her bir çocuk için haftada 2 gün, ikişer eğitim saati olacak şekilde, okulun ders saatleri içinde veya dışında ihtiyaç halinde hafta sonu da planlanabilir. Bir eğitim saati 40 dakikadır. Erken çocukluk döneminde sunulacak eğitim hizmetleri özel eğitim öğretmenleri, okul öncesi öğretmenleri, çocuk gelişimi ve eğitimi öğretmenleri tarafından yürütülür.

Özel eğitime ihtiyacı olan bireylere yönelik olarak hazırlanan Erken Çocukluk Özel Eğitim Öğretim Programı ilerlemecilik eğitim felsefesi temelinde tasarlanmıştır. İlerlemecilik eğitim felsefesi, eğitim ortamlarında katı bir disiplin anlayışına karşı çıkar, aktif öğrenme yaklaşımını temel alır ve bireysel farklılıkları gözetir. İlerlemeci felsefeye dayanan program, bireysel farklılıkları temel alarak çocuk ve aile merkezli uygulamaları yansıtır. Çocuğun programdaki gelişimsel düzeyi temelinde amaçlar seçilip uygulamalar planlanırken, program ailenin evde uygulama yapması ve uygulamaların kurumda ya da evde eğitimci tarafından desteklenmesine dayanır-2-. Erken çocukluk dönemi eğitimleri sadece çocuğa yönelik değil, aynı zamanda ebeveynlerin de bilgi ve becerilerini arttırma amaçlı çalışmaları da kapsamaktadır. Ebeveynlerin çocuğunun engelli olduğunu öğrendikleri ilk şok aşamasından başlayarak, engel durumu hakkında doğru bilgilerin verilmesi, olumlu duygusal desteğin sunulması, sağlıklı ebeveyn tutumlarını geliştirebilmelerine yarayacak bilgi ve beceriler de bu eğitimin bileşenleri arasındadır. Özel eğitime ihtiyacı olan bireylere yönelik olarak hazırlanan Erken Çocukluk Özel Eğitim Öğretim Programı, 7 gelişim alanı ile ilişkili etkinlikleri kapsamaktadır. Bunlar; Bilişsel Gelişim Alanı, Alıcı Dil Gelişim Alanı, İfade Edici Dil Gelişim Alanı, Kaba Motor Gelişim Alanı, İnce Motor Gelişim Alanı, Sosyal-Duygusal Gelişim Alanı ve Uyumsal Beceriler Gelişim Alanı'dır.

Özel eğitime ihtiyacı olan bireylere yönelik olarak hazırlanan Erken Çocukluk Özel Eğitim Öğretim Programının ulaşmayı hedeflediği genel amaçlar ise şu şekilde sıralanabilir :

- > Hatırlama, problem çözme, olaylar arasında neden-sonuç ilişkileri kurma ile düşünme süreçlerini geliştirerek bilişsel gelişim alanında ilerleme göstermelerini sağlamak.
- >Dünyayı algılama, çevresinde olanları anlama ve anlamlandırabilme ile alıcı dil gelişim alanında ilerlemeler göstermelerini sağlamak.
- >Çevresini değiştirmek, düşüncelerini iletmek, isteklerini gerçekleştirmek, karşısındaki kişi ya da kişilerle etkileşime geçmek amacıyla kendini bağımsız şekilde ifade ederek ifade edici dil gelişim alanında ilerlemeler göstermelerini sağlamak.
- >Kavrama, bırakma ve el becerilerini geliştirerek ince motor gelişim alanında ilerlemeler göstermelerini sağlamak.
- >Denge, hareket ve nesne kontrolü geliştirerek kaba motor gelişim alanında ilerlemeler göstermelerini sağlamak.
- >Yetişkinlerle ve akranlarla etkileşim ve ilişki kurarak, kendi kimliğiyle başkaları ile ilişkide olarak, duygularını uygun şekilde düzenleyip göstererek sosyal-duygusal gelişim alanında ilerlemeler göstermelerini sağlamak.
- >Başkalarının bakım ve gözetimindeki desteğin azalması, bağımsızlaşma ve yaşamda bağımsız olarak işlev görebilme için gereksinim duyduğu becerileri edinerek uyumsal beceriler alanında ilerlemeler göstermelerini sağlamak.

KAYNAKÇA:

"Erken Çocukluk Özel Eğitimi: Kuramsal ve Yasal Temeller, Dünya'daki ve Türkiye'deki Son Eğilimler (Gözde Tomris - Seçil Çelik) Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi 2022, 23(1), 243-269.
T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Özel Eğitime İhtiyacı Olan Bireyler İçin (0-36 Ay) ERKEN ÇOCUKLUK ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETİM PROGRAMI, 7 Temmuz 2018 CUMARTESİ tarih ve 30471 sayılı Resmi Gazete'de yayınlanan Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği, 2023 Eğitim Vizyonu Belgesi, 2023 Eğitim Vizyonu'nda Erken Çocukluk Eğitimi (Atilla ARKAN, Naciye ÖZTÜRK), SETA Perspektif, Sayı: 218, Kasım 2018"

DİL GELİŞİMİ İÇİN NELER YAPILMALI?

KADİR KAAN KALYONCU
ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENİ



Çocukların gelişiminde birçok şeyin telafisi vardır. Çocuğumuz elma sevmiyorsa yerine portakal yiyebilir. Süt içmek istemiyorsa yoğurt yiyebilir. Bir oyuncak dikkatini çekmiyorsa başka bir oyuncakla oynayabilir. Ancak dil gelişimi ilk yıllardaki ebeveyn desteğine bağlıdır ve telafisi mümkün değildir.

Peki neler yapılabilir? Birçok aile çocuklarının gelişimini sıkıca takip eder. Aşı karneleri, boy ve kilo takibi gibi ancak dil gelişimi göz ardı edilebilir. Ta ki bebekler büyüyüp dil gelişiminde gerilik olduğunu hissedene kadar. Ebeveynlerin erken dönemde çocukları için dilin bir ihtiyaç olduğunun farkına varması dil gelişimi için kritik önemdedir.

Fark edin ve kavrayın

Çocuğun neye odaklandığını fark edin. Çocuğun öncülüğünde odağını takip edin ve tepkilerini gözlemleyin. Odaklanma süresi oldukça kısa olabilir. Bu nedenle fark edip odağı hakkında konuşmak çoğu zaman zorlaşabilir. Odaklanması ne kadar kısa olsa da birkaç dakikalık konuşma egzersizleri mucizeler doğurabilir. Çocuğunuzun odaklandığı şeyleri yönlendirebiliriz ancak dikkat etmemiz gereken kısım yönetmeden yönlendirmek olmalıdır. Sana kitap okuyabilir miyim? Sorusu oldukça yararlıdır ancak aldığımız yanıt kule yapmaksa ısrar etmeden odağı hakkında konuşmak olmalıdır. Çevresel uyaranlara dikkat edilmeli dikkat dağıtıcı unsurlar olabildiğince azaltılmalıdır. Kendinize zaman tanıyın bu yöntemi birkaç seferde başaramayabilirsiniz ancak sıkça deneyin zamanla bu yöntem sizin içinde alışkanlık haline gelecektir. Çocuğunuzun ilgisini tam olarak fark ettiğinizde onunla konuşmanız sadece kelime dağarcığını geliştirmeyecek aynı zamanda odaklanma süresi artacak ve iletişim başlatma yeteği gelişecektir.

Söz küçüğün

Çocuğun iletişimi yönetmesine izin verin böylelikle daha fazla kelime öğrenmeye ve özgüven geliştirmeye başlarlar. Konuşmaları tekrar edin öğrenmenin en iyi yolu tekrar etmektir. Aynı kelimeleri tekrar tekrar anlatmak ve kullanmak öğrenmeyi hızlandıracaktır. Fark etmenin özü yanıt vermektir. Çocuğunuzun istenilen düzeyde olmasa da sizinle iletişim kurma isteğine yanıt verin, verdiğiniz tepkiler çocuğun bilişsel ve duygusal gelişimini, öz-düzenleme becerisini, fiziksel sağlığını ve sayısız diğer özelliğini geliştirmesini sağlar.

"EBEVEYN OLMAK UZUN ZAMANDIR SEZGİSEL, HERKESİN YAPABİLECEĞİ BİR ŞEY OLARAK KABUL EDİLSEDE ASLINDA ÖYLE DEĞİLDİR."

Konuşun

Konuşmak söylenen kelimelerin sayısından daha fazlasıdır. Önemli olan söylenen kelimelerin türü ve bu kelimelerin nasıl söylendiğidir. Çocuk dilinde konuşmak çoğu zaman ebeveynlere anlamsız gelebilir. Yapılan araştırmalarda çocuk dili kullanmak daha dikkat çekici ve çocuğun yakın hissetmesini sağladığı yönündedir. Bazı sesleri bilerek yanlış telaffuz etmemiz onlara daha yakın hissettirebilir.

Paralel konuşmaya yer veririn, çocuğun yaptığı hareketleri anlatın. Uzun ve karmaşık cümleler yerine anlaşılır ifadeler seçilmelidir. “Evet şimdi küpleri aldın, harika kule yapıyorsun.” gibi ifadeler ile oyun içerisinde yaptığı her şeyden bahsedebilirsiniz.

Zamirler yerine isimler kullanın. “Oraya gidip onu alır mısınız?” denildiğinde ne alıyoruz? Nereye gidip? Ne alacağız? Çocuklarda zamirleri anlamayabilirler. Nesneleri isimleriyle etiketleyin ve isimleri kullanın. Kelime dağarcığını geliştirmek için etiketleri kullanmak önemlidir. Çocuğunuzun çizdiği resmi ya da legolardan yaptığı kuleyi size verdi ne hissediyorsunuz?

“Sevdim” Hayır yeterli bir yanıt değil!

“Kuleyi sevdim” işte şimdi oldu.

Geçmişten bahset

Çocuklar ilk üç yıl şimdiki zamandan bahseder gördükleri nesneleri ya da eylemleri isimlendirirler. Ancak geçmişte yapılan etkinlik, oyun ve tanıdığı kişilerden, yani şimdiki zamanda olmayan bir şeylerden bahsetmek onların zihin dünyalarını geliştirir. Hayal ve düşünmeye teşvik eder.

Konuşmaları tamamlayın ve genişletin. Çocuklar genelde basit ifadeler ile konuşmaya başlar. Çoğu zaman hareketler buna eşlik eder. Ellerini yukarı kaldırıp “al , al” dediklerinde veya sözel ifade kullanmasalar da sizin yanıtınız “Babanın seni kaldırmasını mı istiyorsun?” olmalıdır. Böylelikle arzu edilen konuşma şeklinde tekrarlar yapmanız zamanla konuşmayı geliştirecektir. Ancak bu olumsuz bir yapıda olmamalıdır. Aksi halde çocuğun öz güveni azalabilir ve konuşmayı geciktirebilir.

Cevap vermesini bekleyin

Önceki aşamalarda çocuğun odağını bulduk onunla ilgili konuştuk şimdi sıra onda yanıt vermesini beklemeliyiz. Ebeveynler çoğu zaman çocukları konuşmadan ne istediğini, ne hissettiklerini anlarlar ancak bu durum konuşmayı geciktirebilir. Beklemeli ve doğru kelimeyi bulmasına izin vermeliyiz. Aksi halde karşılıklı iletişim bitebilir amacımız konuşmayı sürdürmek olmalıdır.

Soruların seçimi

Ona sorular sorun ancak soruların seçimi çok önemlidir. “Ne?, Neyi?” gibi sorular konuşmayı kısır döngüye sokabilir. “Top ne renk?” sorusunun yanıtı aşına olduğumuz ifadeler içerir ve kelime dağarcığını kısıtlar. Evet ve hayır yanıtları içeren sorularda aynı etkidedir. Açık uçlu sorular sorun “Nasıl?, Neden?” gibi basit sorular, düşünce ve fikirle yanıtlanır. Bu durum zihinlerini zorlar ve yeni şeyler için geliştirir. İlk aşamada bu sorulara yanıt vermek zor gibi gözükse de zamanla çocuklar zorlanır ve gelişir.

Ebeveynler olarak erken dönemdeki dil gelişimi problemlerini fark etmek ve önlem almak ileriki yıllarda yaşanacak daha ciddi sorunların önüne geçer. Gerekli görüldüğünde uzmanlardan destek almak birçok sorunu çözebilir.

Narsisizm aslında birçok kişinin en azından kulak aşinalığı olduğu bir kelimedir. Bu kelimenin isim babası ise Yunan Mitolojisinde adı geçen ve kibirli davranışlarından dolayı lanetlenmiş olan Narkissos'tur. Narsisizmden özseverlik olarak da bahsedilir.

Narsisizm, kısaca kendini aşık olma derecesinde beğenme olarak adlandırılır. Kendini maksimum düzeyde yüceltirken başkalarının maddi-manevi varlığını hiçe sayan, yüksek dozda kibir içeren duygu, düşünce ve eylemlere sahip olan kişilere de 'Narsist' adı verilmektedir.

Günümüzde zaman zaman narsisizm ile özsaygının birbirine karıştırıldığı gözlenebilmektedir. Ancak ikisi birbirinden oldukça farklıdır. Narsisizmin bulunduğu yerde aslında özsaygının eksikliğinden dem vurulabilir. Narsist bireyler eksik olan ya da hiç var olmayan özsaygılarını bertaraf edebilmek amacıyla -farkında olmaksızın- bu durumu aslında bir savunma mekanizması olarak kullanmaktadırlar. Narsisizmin kişinin özüyle yüzleşememesinin, kişinin özünü inkar etmesi ya da bilinçaltında hiç fark etmemesinin bir sonucu olduğu söylenebilir.

Bir bireyin narsist olduğunu ele veren özellikler nelerdir?

- Özelliklerin en başında şüphesiz ki kendilerini aşırıya kaçan bir şekilde beğenme ve bunu her fırsatta karşısındaki kişilerin gözlerine sokarcasına göstermeye çalışma durumu gelmektedir.
- Narsist bireyler kendilerinden başka kimseye değer vermezler, bencildirler ve bu özelliklerinden dolayı kendi sorunlarını her zaman ön plana çıkarır, başkalarının sorunlarıyla pek ilgilenmez hatta bu sorunları dinlemezler.
- Mükemmel olduklarını düşünür ve bunu başkalarına da dayatıyor olmaları onların eleştirilere tamamen kapalı olmalarına yol açmaktadır. Eleştiri duymak onlar için adeta bir ızdıraptır ve böyle bir durumla karşı karşıya kaldıklarında karşı saldırıya geçmeleri kaçınılmazdır. Çok çabuk öfkelenedikleri gözlenmektedir.
- Her durumda kendilerini haklı çıkarmayı başarırlar, mutlaka kendilerince çok geçerli nedenleri vardır. Hata yaptıklarını hiçbir zaman kabul etmeyen narsist bireyler için özür dilemenin de çok zor olduğu düşünülmektedir.
- Empati kurmaya çalışmak pek tarzları değildir.
- Kendilerinin her zaman 'en' olduklarına inanırlar. Başkalarının zayıf noktalarından konuşmak ve bu zayıf noktaları ön plana çıkarmaktan derin bir haz duyarlar.
- Ayna karşısında vakit geçirmeyi çok severler. Bol bol özçekim yapar ve muhteşem hayatlarını gözler önüne sermek isterler.
- Alışmış oldukları düzenden farklı bir yola sapmaktan çekinirler. Keşifler yapmak onlar için ürkütücü olabilir.
- Kuralları kendileri koymayı tercih ederler. Başkalarının koyduğu kurallara uymakta zorluk çekerler ve bu nedenle karşılarındaki kişilerle kolayca polemige girebilirler.

Narsisizmin neden ortaya çıktığı henüz tam olarak bilinmemesine karşın bu konuyla ilgili farklı parametrelerin birleşerek mevcut durumu ortaya çıkardığı düşünülmektedir. Bu parametreler genetik ve çevresel faktörlerin yanında erken çocukluk döneminden itibaren iz bırakmaya başlayan yaşanmışlıklardır. Örneğin; çocukluk döneminde sürekli el üstünde tutularak yüceltilmiş, hayal kırıklığı ve başarısızlık duygularıyla tanışmasına ,hiçbir sorumluluk taşımasına izin verilmemiş kişilerin yaşamlarının ileriki dönemlerinde narsist olarak karşımıza çıkabileceği yüksek bir ihtimaldir.

Narsist bireylerle sürekli iletişim halinde olan kişiler için hayatın biraz zorlayıcı olduğu söylenebilir. Zira bu durumu deneyimleyen kişilere sorulduğunda bir narsist ile sağlıklı bir iletişimin pek mümkün olmadığı görüşü alınmaktadır. Yaşamının bir yerinde bir şekilde narsist bir bireyle iletişim kurmak zorunda olan insanlar için doğru bir iletişim şeklini benimsemek önem arz etmektedir.

Etkili iletişimi sağlayabilmek için geçerli olan kuralların yanında narsist bireyler ile iletişim halindeyken dikkat edilebilecek birkaç noktadan bahsetmek gerekirse;

-Eleştirileri kabul etmede zorlanan narsist bireylere aktarılması gereken herhangi bir eleştiri olabildiğince kamufle edilerek sunulabilir. Öncelikle olumlu özelliklerle başlayıp, yumuşak kelimeler seçilerek eleştirinin dahil edilmesi ve yeniden olumlu bir mesajla konuşmanın sonlandırılması etkili olabilir.

-Beklentiler kişilerin hayatını şekillendiren önemli bir faktördür. Narsist bireylerin özellikleri detaylı bir biçimde bilindiği sürece onlardan gelebilecek hamleler de önceden tahmin edilebilir ve bu hamlelere karşı daha hazırlıklı olunabilir. Narsist bireylerin özelliklerinin dışında beklentiye girmek sadece hayal kırıklığını beraberinde getirecektir.

-Narsist bireylerin zaman zaman tutarsız davranışlar sergiledikleri görülmektedir. Çıkarları doğrultusunda siyah ve beyaz kolaylıkla yer değiştirebilmektedir. Zaten onlar için siyah ve beyazdan başka bir seçenek bulunmamaktadır. Bu nedenle iletişim içinde olduğu sürece koşulsuz bir güven duygusuna kapılarak kişinin kendisi ve çevresiyle ilgili önemli gördüğü bilgileri paylaşma gafletinde bulunmaması önemlidir.

Son olarak tüm bu bilgiler ışığında narsist bireylerin mütemadiyen kendilerine aşık oldukları düşünülebilir.Onların dünyasında bir başka aşka yer olmadığı görülmektedir.

PROBLEM DAVRANIŞLAR AZALMIYOR MU? AZALTAMIYORUM MU?



ALİ ŞENKAL
UZM. ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENİ

Problem davranışlar, bireyin kendisinin ve çevresinin öğrenmesini sınırlandıran, sosyal etkileşimini ve iletişimini olumsuz etkileyen, kendine veya çevresine zarar veren davranışlar olarak tanımlanmaktadır (Erbaş, 2017; Erbaş, 2001). Bu problem davranışlar, bireyin sosyal kabulünü zorlaştırdığı gibi eğitim ortamlarında aldıkları eğitimlerinin veriminin düşmesine, uzaklaştırma gibi cezalar olarak eğitim hizmetlerinin aksamasına neden olabilmektedir (Sucuoğlu, 2018; Sucuoğlu, 2010). Dolayısıyla problem davranışların öğrencilerin yaşamını çok yönlü olarak olumsuz etkilemesi, öğretmenlerin problem davranışlara müdahale etmesini zorunlu kılmaktadır (Özyürek, 2008).

Araştırmalar, davranışsal müdahalelerden önce problem davranışların işlevlerinin belirlenmesi akabinde davranışsal müdahale planlarının oluşturulmasının, azaltılmak istenen problem davranışların belirlendiğinde, davranışsal müdahale planlarının uygulanmasında olumlu sonuçların elde edilmesinde etkili olduğunu göstermektedir. Problem davranışların işlevlerinin belirlenmesi için işlevsel davranışsal değerlendirmenin yapılması gerekmektedir (Dunlap ve Fox, 2011). İşlevsel davranışsal değerlendirme, problem davranışlar ile bu davranışları ortaya çıkaran ya da sürdüren çevresel uyarılar arasındaki bağıntısal ilişkinin kurulduğu ve problem davranışların işlevine ilişkin hipotezlerin, varsayımların geliştirildiği süreçtir (Cooper, Heron ve Heward, 2021; Erbaş, Kırcaali-İftar ve Tekin-İftar, 2004). Bu konuda daha detaylı bilgi edinmek için Şerife Yücesoy-Özkan ve Dilek Erbaş'ın editörlüğünü yaptığı "Uygulamalı Davranış Analizi" kitabından faydalanabilirsiniz.

Problem Davranışların Azaltılmasında Kullanılan Yöntemler ve Yöntem Seçimi

Problem davranışların azaltılmasında veya ortadan kaldırılmasında bilimsel dayanaklı birçok uygulama/müdahale bulunmaktadır. Bu müdahaleleri öncüllere dayalı uygulamalar (örn. Koşula dayalı olmayan pekiştirme, Yapılabilirliği yüksek istekte bulunma, İşlevsel iletişim öğretimi) ve sonuca dayalı uygulamalar (örn. Ayrımlı pekiştirme, Sönme, Tepkinin bedeli) olarak sınıflandırılmak mümkündür (Alberto ve Troutman, 2013). Sonuca dayalı uygulamalar da kendi içinde pekiştirmeye dayalı teknikler ve cezaya dayalı teknikler olarak değişkenlik göstermektedir.

Uygulamacıların problem davranışların azaltılması ve ortadan kaldırılması için müdahale seçiminde, müdahalenin cezaya mı pekiştirmeye mi dayalı olduğu önemli bir konudur. Cezaya dayalı yöntemlerin birtakım dezavantajları olduğu gibi etik olarak da ilk seçenek olarak değerlendirilmesi doğru değildir. Cezaya dayalı yöntemlerin en önemli sınırlılıklarında biri problem davranışların yerine istendik davranışlar kazandırmayı veya bu davranışları arttırmayı hedeflememektedir (Kazdin, 2001). Bununla beraber cezaya dayalı yöntemler uygulamacı ve birey arasında olumsuz bir etkileşime neden olması, bireyin gelecek öğrenmelerini olumsuz etkileyecektir. Dolayısıyla yöntem seçiminde uygulamacılar ılımlılık hiyerarşisini kullanarak her zaman en ılımlı müdahalelerden en az ılımlı müdahalelere göre bir tercih yapılmalıdır. Şekil.1'de problem davranışa yönelik müdahale türlerinin en ılımlıdan en az ılımlıya olan hiyerarşisi verilmiştir. Bu yöntemlere yönelik ayrıntılı bilgi edinmek için Şerife Yücesoy-Özkan ve Dilek Erbaş'ın editörlüğünü yaptığı "Uygulamalı Davranış Analizi" ve Elif Tekin-İftar'ın editörlüğünü yaptığı "Uygulamalı Davranış Analizi" kitabına ulaşabilirsiniz.

Şekil.1. En ilımlıdan en az ilımlıya davranışsal müdahale teknikleri

- Koşula dayalı olmayan pekiştirme
- Yapılabilirliği yüksek istekte bulunma
- İşlevsel iletişim öğretimi
- Ayrımlı pekiştirme
- Sönme
- Tepkinin bedeli
- Mola
- Aşırı düzeltme
- İtici uyaran sunma



Özet olarak, etkili bir davranışsal müdahale planının oluşturulması için birçok unsur bulunmaktadır. Bu planın içeriğinde mutlak olması gereken unsurlar şunlardır;

1.Problem Davranışın Tanımlanması: Bireyin halihazırda sergilemekte olduğu problem davranışın gözlenebilir, ölçülebilir, olumlu ifadelerle ve açık, anlaşılır ve kapsamlı biçimde özelliklerini içerecek şekilde tanımlanması gerekmektedir (Rakap, 2017).

2.Problem Davranışın İşlevinin belirlenmesi: Birey neden bu davranışı sergiliyor? Bu davranışın sonunda hangi pekiştireci elde ediyor ?

3.Veri Kayıt Tekniğinin Seçilmesi: Uygulama sırasında davranışa ilişkin ilerlemeleri gözlemlemek ve uygulamaya yönelik kararlar alabilmek için uygun veri toplama tekniğinin seçilmesi gerekmektedir.

4.Etkili pekiştireçlerin belirlenmesi: Davranış değiştirmeye dayalı pek çok planın başarısı, kullanılan pekiştireçlerin etkililiğine bağlıdır (Cooper vd., 2021). Pekiştireç olma durumu, uyarının kendi özelliği ile ilgili değil; davranış üzerinde bıraktığı etkiyle ilişkilidir. Diğer bir ifadeyle, bir uyarının “pekiştireç” işlevi görmesi için, izlediği davranışta artışa neden oluyor olması gerekmektedir. Eğer uyarın izlediği davranışta bir artış sağlamıyorsa o uyarın olumlu pekiştireç değildir (Toper-Korkmaz, 2017).

5.Yöntem seçimi: Bir önceki bölümde de anlatıldığı üzere yöntem seçiminde birçok dikkat edilmesi gereken unsur bulunmaktadır. Ancak burada en önemli ilke, bilimsel dayanaklı bir uygulamanın kullanılmasıdır. Bilimsel dayanağı olmayan herhangi bir yöntem kullanmak etik değerlerin ihlali olduğu gibi aynı zamanda uygulanacak olan davranışsal müdahale planının en baştan çöpe atılıp boşa enerji kaybına neden olmasıdır. Bir örnekle anlatmak gerekirse bu durumu ve bu örneğin öğretmenlerin aklından çıkarmaması gerekir ki; bilimsel dayanağı olmayan bir yöntem seçimi, bir cerrahın “ben kalp ameliyatında yeni bir yöntem keşfettim bunu da ilk defa sizde deneyeceğim” diyerek , yaptığı ameliyatın sonuçlarını bilmeden, ne olacağının farkında olmaksızın kişinin hayatının üzerine kumar oynamasından farksızdır!

Tüm bu unsurlar bilimsel kaynaklar referans alınarak hazırlandığında olumlu sonuç almak kaçınılmaz bir sonudur. Ancak bu sorunsuz bir süreç olacağı anlamına da gelmemektedir. Hayatın olağan akışı oldukça kaotik ve bazen öngörülemezdir. Amacımız en öngörülebilir hale getirmektir. Yani süreçte birçok problemle karşılaşılması problemsiz bir süreç kadar normaldir. Karşılaşılan her sorunun bizlere iletmek istediği bir mesaj olacaktır. Önemli olan bu mesajı doğru anlayıp karşılığında bilimsel dayanaklı bir cevap hazırlayabilmektedir. Örneğin herhangi bir problem davranışı azaltmak için bir plan hazırladık diyelim. Ancak problem davranışta bir azalma göremedik. Bir uygulamacının o an kendisine sorması gerek birtakım sorular olmalıdır. Bu sorular şu şekildedir (1) problem davranışın işlevini doğru belirledim mi? (2) pekiştirecim pekiştireç niteliği taşıyor mu? Öğrenci yüksek düzeyde tercih ediyor mu? (3) Müdahalede uygun davranış kayıt tekniğiyle veri tutup verileri grafiklere doğru şekilde işliyor muyum? (4) Bilimsel dayanaklı bir yöntem seçtim mi? (5) Bu yöntemin basamaklarını doğru uyguluyor muyum ? (6) Yöntem yetersiz geldiğini düşünüyorsam farklı davranış değiştirme teknikleri ile kombine ederek kullandım mı?

Uygulamacılar tarafından tüm bu sorulara evet yanıtı veriliyorsa başarısızlık ihtimali oldukça düşüktür. Eğer buna rağmen hala istendik sonuç elde edilemiyorsa, muhakkak gözden kaçırılan bir durum vardır, müdahale süreçlerini kayıt altına alıp başka bir alan uzmanından yardım istemek en rasyonel karar olacaktır. Unutulmamalıdır ki, uygulamalı davranış analizi oldukça köklü ve etkili bir alanyazına hakimdir. Eğer işe yaramadığını düşünüyorsanız, belki de son model bir spor arabanın gazına değil frenine basarak gitmesini bekliyorsunuzdur.

KAYNAKÇA:

- Alberto, A. P., and Troutman, C. A. (2013). *Applied behavior analysis for teachers* (9th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Education
- Cooper, J. O., Heron, T. E., and Heward, W. L. (2020). *Applied behavior analysis* (Global Edition-3rd ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Education.
- Dunlap, G., and Fox, L. (2011). Function-based interventions for children with challenging behavior. *Journal of Early Intervention*, 33(4), 333-343. <https://doi.org/10.1177/1053815111429971>
- Erbaş, D. (2001). Gelişimsel geriliği olan çocukların problem davranışlarının azaltılmasında işlevsel iletişim öğretiminin sönme ve sönme olmaksızın etkililiklerinin karşılaştırılması (Doktora tezi). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Erbaş, D. (2017). Problem davranışlarının işlevlerini belirleme. E. Dilek ve Ş. Yücesoy-Özkan (Editörler), *Uygulamalı davranış analizi içinde* (ss. 215-265). Ankara: Pegem Akademi Yayınları
- Erbaş, D., Kırcaali-İftar, G., & Tekin-İftar, E. (2005). İşlevsel değerlendirme: Davranış sorunlarıyla başa çıkma uygun davranışlar kazandırma süreci (2. baskı). Ankara: Kök Yayıncılık.
- Kazdin, A. E. (2001). Progression of therapy research and clinical application of treatment require better understanding of the change process. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 8(2), 143-151.
- Özyürek, M. (2008). Problem davranışları değiştirme. (4. baskı). Ankara: Kök Yayıncılık.
- Rakap, S. (2017). Tek denekli deneysel araştırma yöntemleri. E. Dilek ve Ş. Yücesoy-Özkan (Editörler), *Uygulamalı davranış analizi içinde* (s. 155-212). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Sucuoğlu, B. (2017). Zihin engelliler ve eğitimleri (BASKI 3). Kök Yayıncılık
- Sucuoğlu, B. (2018). Otizm spektrum bozukluğu olan çocukların problem davranışlarının azaltılması. E. Tekin-İftar (Editör), *Otizm spektrum bozukluğu olan çocuklar ve eğitimleri içinde* (ss. 157-207). Ankara: Vize Akademik.
- Thompson, R. H., and Iwata, B. A. (2007). A comparison of outcomes from descriptive and functional analyses of problem behavior. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 40(2), 333-338. doi:10.1901/jaba.2007.56-06
- Toper-Korkmaz, Ö. (2017). Etkili pekiştiricilerin değerlendirilmesinde kullanılan sistematik yöntemler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 18(01), 149-164.

YA OLDUĞUNU DÜŞÜNDÜĞÜN KİŞİ DEĞİLSEN?

Dr. Bingöl KEMİKSİZ UZEL
PSİKOLOJİK DANIŞMAN VE REHBER ÖĞRETMEN
REHBERLİK HİZMETLERİ BÖLÜM BAŞKANI

Başlamadan önce aklımızda kalması gereken temel gerçekler:

- Hiç var olmamış kalıpları görme eğilimindeyiz.
- İnsanların sınırları belli kutulara sığmaları mümkün değildir.
- Geleneksel kişilik kavramları davranışı açıklamak için yeterli değildir. Bağlam ve süreç hakkında bilgi sahibi olursak kişilik hakkında da bilgi sahibi oluruz.

2005 sonbaharında, sihirbaz Derren Brown tuhaf bir deney yaptı. Bir grup gönüllüden doğum günlerini istedi ve ardından her birine kişiselleştirilmiş bir astroloji raporu verdi. Brown, hiçbiriyle tanışmadan, onlara kişiliklerinin en mahrem yönlerini anlattı. Gönüllüler buna inanmadı. Bu sanal yabancı nasıl hayatları hakkında bu kadar çok şey bilebilirdi ki? Gönüllülere daha sonra astroloji raporu hakkında yorumları sorulduğunda, okuduklarını "şok edici derecede doğru" olarak tanımladılar. Aslında ise gerçek kesinlikle öyle değildi... Brown, her gönüllüye kelimesi kelimesine aynı astroloji raporunu vermişti. İnsanların neredeyse hepsi kendi yaşamlarını ve yaşadıkları zorlukları benzersiz düşündükleri için raporun sadece kendilerine ait olduklarını düşünmüşlerdi. Brown deneyi İngiltere, Amerika veya İspanya'da kaç kez tekrarlamış olursa olsun, hazırlanmış standart astroloji raporu her zaman "şok edici derecede doğru" olarak tanımlandı. Brown'ın deneyi kesinlikle bilimsel yöntemlerle yapılmamıştı ama insan psikolojisinin tuhaf bir yönünü gözler önüne serdi: Olmayan şeyleri görme eğilimindeyiz. Bu, bulutlardaki şekilleri (veya yanmış tostta oluşan çeşitli figürleri) gördüğümüzde ve kendi hayatımızı anlamlandırmaya çalıştığımızda da karşımıza çıkan bir durumdur. Anlam arama konusunda günümüzde, giderek daha az insan yıldızlara bakıyor. Yıldızların yerini artık testler aldı. Kanıta dayalı psikoloji bayrağı altında, bu testler insanlara kim olduklarını ve daha sonra hayattaki hangi yolun onlar için en uygun olduğunu söylediğini iddia ediyor. İçeride dönük biri misin? O zaman satış ve yönetimdeki pozisyonlardan uzak dursan iyi olur. Mantıklı bir düşünür müsün? O zaman geleceğini istatistik ve muhasebe alanında aramak isteyebilirsin... Hiçbir kişilik testi hatasız değildir birçok test, istatistiksel eksiklikleri ve metodolojik başarısızlıkları nedeniyle ateş altındadır. Ancak bunun gibi kişilik testlerinin dışında bile, kişilik hakkında düşünme şeklimiz derinden kusurludur. Bunun nedenleri ise şu şekilde listelenebilir:

Problem #1 Normatif kategoriler bireysel yaşam yörüngelerine uymuyor.

"Kişilik", zaman ve durumlar içinde insanlar içindeki tutarlılıkları ifade eder. Bu gerçek olabilir, ancak mevcut kişilik kavramlarımız, belirli bir zaman noktasında insanlar arasındaki tutarlılıklar tarafından şekillendirildi ve egemen oldu çünkü onları böyle ölçtük. İlk istatistikçiler, insanlar arasındaki farklılıkların zaman içinde insanlar içindeki gelişmeleri öngörmeyebileceğini biliyorlardı, ancak çeşitli istatistiksel nedenlerle endişelenmekten vazgeçtiler. Ama bu bir hataydı. İnsanlar arasındaki farklılıklar, zaman içinde insanların içindeki gelişmeleri tahmin edemez. Matematiksel olarak imkansızdır ve istatistiksel fizikte yaklaşık bir asırdır yerleşik bir bilim olan "ergodik teoremi" ihlal etmektedir. Fizikçiler ilk olarak bu teoriyi, gaz moleküllerinin bir gaz hacmindeki hareketi gibi uzay ve zaman olaylarının işlevleriyle başa çıkmak için yaratmıştır. Ancak yaklaşık 15 yıl önce Peter Molenaar adında bir psikolog, farklı insanları uzayın farklı parçaları olarak düşünürseniz, o zaman teoremin, insanlar arasındaki farklılıkların asla zaman içinde insanlardaki değişiklikleri modellemek veya tahmin etmek için kullanılamayacağı anlamına geldiğini fark etmiştir. 2009'da Molenaar ve bir meslektaşı, 22 kişiyi 90 gün arka arkaya "Beş Büyük" kişilik özellikleri açısından değerlendirdi. Sizce kaç kişinin verdiği cevaplar tutarlı bir şekilde beş büyük kişilik özelliklerinden birinin etrafında kümelenirdi? Beş kişi mi? Üç kişi mi? Hayır... Kimse cevapları tutarlı olmadı. Bu konuda birçok çalışma yapılmadı ve bildiğim kadarıyla "ergodiklik" insanlar tarafından asla gösterilmedi. Ama eğer bu doğruysa, o zaman kolektif çalışmalar, bireylerin zaman içinde ne yapacaklarını size asla söylemez. Bu, çoğu ana akım psikolojinin sizin gibi bireylere kişisel olarak uygulanmasının temel bir istatistiksel hataya dayandığı anlamına gelir.

Problem #2 Geleneksel kişilik kavramları davranışı açıklamak için çok az şey yapar.

Psikologların insanların kişiliklerini karakterize etmeye çalışmasının tüm nedeni, geniş bir senaryo ve durum yelpazesinde nasıl davranacakları ve performans gösterecekleri hakkında faydalı tahminlerde bulunmaktır. Dışadönükler gürültülüdür ve parti yapmayı sever, oysa saldırgan insanlar yumruk yumruğa kavga etmeye eğilimlidir. Teori bu, ancak tahmin edebileceğiniz gibi gerçek farklı görünüyor. İnsanların davranışlarını tahmin etmek söz konusu olduğunda, kişiliklerine bakmak size pek yardımcı olmaz. Dışadönükler mutlaka parti yapmaktan hoşlanmazlar ve agresif potansiyeli olan insanlar ellerini kirletmekten hoşlanmayabilir. Psikolog Todd Rose'un Ortalamanın Sonu adlı kitabında belirttiği gibi: "Korelasyon matematiğine göre kişilik özellikleriniz davranışlarınızın yüzde 9'unu açıklıyor. Yüzde dokuz! Özelliğe dayalı kişilik puanları ile akademik başarı, profesyonel başarılar ve romantik başarı arasında benzer şekilde zayıf korelasyonlar vardır." Kısacası bir insanın nasıl davranacağını tahmin etmek istiyorsanız başka yere bakmanız gerekir ki bu da beni son noktaya getiriyor.

Problem #3 Bağlam ve süreç kişilikten daha önemlidir.

Bir kişinin davranışını, açıklama konusunda bağlam ve kullandıkları işlevsel beceriler, kişiliklerinden çok daha açıklayıcıdır. Psikolojinin tarihi, insanların olağanüstü koşullara maruz bırakıldıkları için olağanüstü şekillerde davrandıkları çalışmalarla doludur. Ve kendi hayatınız için de doğru değil mi? Bazı arkadaşlarınız ve meslektaşlarınız etrafınızda iken öz disiplin konusunda daha hassas olmaz mısınız? Bir sosyal ortamda daha dışa dönük, diğerinde daha içe dönük olabilirsiniz. Bir bağlam sizi en iyiniz olmaya teşvik edebilirken, bir diğeri sizi en kötünüz olmaya teşvik edebilir. Bağlamınıza bağlı olarak iki farklı kişilik de siz olabilirsiniz. Kendi kişiliğinizi büyük ölçüde istikrarlı olarak algılamamızın nedeni, çoğunlukla aynı bağlamlarda yaşıyor ve çalışıyor olmanızdır. Aynı zamanda, insan kültürünün 150 yıldır (Çan eğrileri ve standart sapmalarıyla Galton'dan beri) normatif kavramlar içinde yaşaması, bize kendi davranışımızı bağlam içinde ve zaman içinde düşünmek için başka bir yol sunmuyor. Kendinizi yeni bir bağlama koyduğunuzda kim olabileceğiniz konusunda kendinizi dahi şaşırtabilirsiniz. Sahip olduğunuz becerileri yeni bir durumda devreye sokun ve bingo... "Hayatınız" olarak adlandırılan tüm dinamik ağı çarpıcı biçimde değişebildiğini göreceksiniz. Kişilik ve insan davranışı çalışmaları, istatistiksel eksiklikler ve kavramsal kusurlarla delik deşik edilmiştir. Kendimizi "uyumlu", "nevrotik" veya "içe dönük" olarak etiketlemek kulağa "şok edici derecede doğru" gelse de, bu etiketler sizi tanımlamaz ve bir kutu içinde yerleştirmez. Gerçeklik bundan daha karmaşık ve daha idiografiktir. Kendinizi ve diğer insanları daha iyi anlamak istiyorsanız, sizin ve başkalarının içinde bulunduğu bağlama dikkat edin ve o anlarda kullanılan becerilerin işlevine dikkat edin. Bağlam belirli davranışları nasıl kolaylaştırır veya engeller? Neyin hizmetinde hareket ediyor ve tepki gösteriyorsunuz?

İnsanlara normatif kavramlar koymayı bıraktığımızda "kişilik" nasıl görünecek? Hadi bulalım! Elbette, farklı insanlar farklı bağlamlara farklı tepkiler verecektir. Bilim tarafından yönlendirilen sağlıklı çeşitlilik (farklı şeyler deneyin!), içindeki en iyiyi kolaylaştıran ve daha kısa görüşlü eğilimlerinizi engelleyen şekillerde hareket etmeyi öğrenmenize yardımcı olacaktır. Ve bu görev için içeri girmek için normatif bir kavramsal palyaço kıyafeti seçmenize gerek yok, bunun yerine kendi hayatınıza ve gerçekten istediğiniz şeye nasıl ilerleyebileceğinize bakarak başlayabilirsiniz.

KAYNAKÇA

<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/get-out-your-mind/202109/why-you-are-not-who-you-think-you-are> yazısından çevrilmiştir.

TUVALET EĞİTİMİ

ALİ OSMAN BÜYÜKUĞUZ
ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENİ



İnsanlar bilmedikleri birçok konuda doğaçlama olarak yaptıkları şeylerin şans eseriyle yapabilecekleri en iyi şey olduklarını düşünürler. Önemsiz şeyleri yaparken doğaçlama hareket edebiliriz ya da aklımıza gelen ilk şeyleri yapabiliriz. Peki konu çocuklarımız olduğu zaman doğaçlama davranabilir miyiz? Özellikle çocuğumuzun seçtiği meslekten tutun kişisel bakımına kadar hayatı boyunca onu etkileyecek ve birçok davranışının şekillenmesini sağlayacak bir konuda doğaçlama veya rastgele davranabilir miyiz? Peki çocuğumuzu bu kadar etkileyecek olan şey nedir? Okul öncesi eğitimi mi? Özel okullarda eğitim alması mı? Sağlıklı beslenme mi? Klasik müzik dinletmek mi? Spor yaptırtmak mı? Hiç şüphesiz bu saydıklarımızın da çocuğumuzun geleceğinde azımsanmayacak kadar önemli rolleri vardır ama işin büyük kısmının bize düştüğü ve maalesef çoğu anne babanın gözden kaçırdığı, gerekli özeni göstermediği üzerinde hassasiyetle durulması gereken konulardan birisi de tuvalet eğitimidir.

Her insan çocuğunun iyi bir eğitim alıp başarılı olmasını, düzenli bir hayatının olmasını, sağlıklı kararlar almasını ve uyumlu ilişkiler kurmasını ister ama çoğu insan çocuğunun ilerde böyle olabilmemesinin temelini sağlıklı bir tuvalet eğitimi olduğunu bilmez. Öyleyse nedir bu kadar önemli bu tuvalet eğitimi? İyi bir tuvalet eğitimi nasıl olmalı? Yanlış tuvalet eğitimi almış çocukların kişilikleri nasıl etkilenir? Ne zaman başlanmalı tuvalet eğitime? Çocuğumuz 1.5 yaşına geldiği zaman psikososyal gelişim kuramına göre anal dönem başlamıştır. Bu dönem çocuğun bağımlılıktan ayrılma ve bağımsızlığı kazanma ile ebeveyn kontrolüne karşı yapılan bir mücadele dönemidir. Çocuğun anüs kaslarının da olgunlaşmasıyla birlikte çocuk artık tuvaletini tutabilir ve tuvalet eğitime başlanabilir. Kasları üzerinde kontrol kurmaya başlamış bir çocuğa tuvalet eğitimi kazandırılmazsa, çocuk tuvaletini beze yapmanın normal bir şey olduğuna inanmaya başlar. Tabi burada dikkat edilmesi gereken nokta 1.5 yaşına gelir gelmez başlamayın ancak çocuğunuzdan alacağınız birtakım işaretler sonucu başlayabilirsiniz. Tuvalet eğitime başlamadan önce, çocuğun bu alışkanlığı kazanabilmesi için belli bir olgunluk düzeyine ulaşmış olması gerekmektedir. Örneğin çocuk, “gel, otur, kalk, ver” gibi basit emirleri yerine getirebilme ve bir sandalyede en azından beş dakika süreyle oturabilme davranışını kazanmış olmalıdır.

Tuvalet eğitimi dediğimiz süreç yürüme, koşma, konuşma gibi çocuğun kendi başına yapabildiği gelişim sürecidir. Ağır cezalarla tuvalet eğitimi veriliyor. Bu oran Türkiye’de yüzde 35-40 ‘ı bulmaktadır. Unutmayalım ki bu süreçte aşırıları her zaman ileride çocuğunuzun bir problemini tetikleyecektir. Titiz tuvalet eğitimi alanlar; cimri, aşırı düzenli, inatçı, tatmin olmama, cinsel hayatında bozukluklar, sürekli kendini denetim altında tutan bireyler olarak gelişir. Tuvalet eğitimi gevşek olanlar ise vurdumduymaz, dağınık ve düzensiz bireyler olabilirler. Bu dönemi olumlu geçenlerde ise kendini kontrol etme, uyumlu ilişkiler sürdürme, özgürce seçim yapma, karar verme, özerkliğini sürdürme ve işbirlikçi olma özellikleri gelişir. Çocuğumuz 1.5 yaşından sonra tuvaletini yaparken saklanmaya başlar. Kapının, kanepenin veya perdenin arkasında tuvaletini yapar. Bu durum çocuğumuzda mahremiyet kavramının gelişmeye başladığının en büyük göstergelerinden birisidir. Bu süreçte tuvalet eğitime başlayabiliriz.

İlk olarak sabırlı ve kararlı olmalıyız. Tuvalet eğitimi bir seferde olacak bir eğitim değildir ve belli bir süreci kapsar. Çocuğumuz en az 1.5 yaşına geldi, basit kelimeleri anlayabiliyor, mahremiyet duygusunun gelişmeye başladığını ve tuvalet eğitimi için olgunluğa ulaştığını düşünüyorsak artık eğitime başlıyoruz. İlk somut adımlardan birisi olarak bezini çıkarın. Bezini çıkardıktan sonra kararlı olmalı ve kısa denemelerden sonra tekrar bez bağlamamalısınız. Asla pes etmeyin. Tuvalet eğitimi tam olarak kazanması ne kadar uzun sürerse sürsün, geri adım atmayın. Geri adım atmanız hem eğitimin tekrarlanması sürecinde zorlaşacak hem de çocuğunuzun tuvalet konusunda kafasını karıştıracaktır. Eğer bezden tamamen vazgeçiyorsanız, ara sıra bile olsa tekrar bez bağlamayın. Lazımlık yerine eğitimi klozetin üzerine konulacak bir adaptörle klozette verebiliriz. Böylece bizlerle eşit koşullarda olduğunu hissedecektir. Ayaklarının altına da bir yükseltici konulmalı ki ayakları yere değebilsin ve kendini güvende hissedebilsin. Sonrasında sifonu çekme ve köpüklerle el yıkama gibi işlemleri eğlenceli hale getirelim ki tuvalet eğitimi çocuk için bir ceza haline gelmesin ve tuvaleti geldiği zaman gitmemek istemesin. Bu dönemde irade kavramı karşımıza çıkar. Bu duygu çocuğun ilk defa hissettiği bir duygudur. Bu dönemde tuvalet eğitimi çok önemlidir. Kaslar olgunlaşır ve çocuk tuvaletini tutabilir. Tuvalet eğitimi ne çok esnek ne çok katı olmalıdır. Çocuk ile inatlaşmamak çok önemlidir. İstemediği halde tuvaletini yapmak için çocuğunuzla inatlaşırsanız çocuk iradesini yapmamaktan yana kullanacaktır ve başka durumlarda bilerek altına yapmayı tercih edecektir. Karşınızdakinin çocuğunuz olduğunu, yeni becerileri öğrenmesi ve uygulaması için zamana ve deneyimlemeye ihtiyacı olduğunu ve duygularını göz ardı etmeyin.

Çocuğunuzun, tuvalete gitme ihtiyacı geldiğinde, onu tuvalete acele ve panik halde götürmeyin. Çocuğunuza karşı çok ısrarcı olmayın. Çocuğunuzla bu konuda onu azarlamak, suçlamak ve cezalandırmak, onunla dalga geçmek, gülmek ya da başka çocuklarla karşılaştırmak gibi hatalara düşmeyin. Oturmak istemiyorsa kitap okuma, beraber seçtiğiniz tuvalet şarkısını söyleme gibi yöntemler geliştirebilirsiniz. Çocuğunuzun, sizden, tuvalet eğitimi ile ilgili kardeşlerinden, kitaplardan ve çizgi filmlerden model alması için fırsatlar yaratabilirsiniz. Çocukların örnek modelleri görmeleri, öğrenmeleri için önemlidir. Tuvalet eğitimi alan bebeklerin videolarını göstermek veya aynı yaş grubu kuzenlerini örnek göstermekte yardımcı olacaktır. Örnek göstermek faydalı olacaktır ama kıyas yapmak çocuk üzerinde baskı yaratıp daha da zorlanmasına yol açacaktır. Eğitimin ilk başlarında her başarılı tuvalet yapma girişiminden sonra çocuğunuzun ödüllendirin daha sonrasında tuvalet alışkanlığını kazandıkça aralıklarla ödüllendirin. Gece uyurken kesinlikle bez bağlamayın. Bu sürecin ilk başlarında çocuğunuzun gece altına yapmasını engellemek için ilk günler kalkıp sık sık altını kontrol edin ve gece saat kaçta altına yaptığını kaydedin. Yiyecek ve içecek alımı değişmedikçe çocuğunuzun altına yapma saatleri de değişmez. Bu saati kaydettikten sonra ertesi gecelerde bu saat gelmeden 15-20 dakika önce çocuğunuzun uyandırıp tuvalete götürün. Bir zaman sonra çocuğunuz kendisi uyanıp tuvaletinin geldiğini size söyleyecektir. Altına yapmasını engellemek için sıvı alımını kesinlikle kısımayın, ihtiyacı olan sıvıyı alamazsa metabolizmasında sorunlar çıkabilir.

Tuvalet eğitimi çoktan tamamlamış bir çocuk, aileye yeni katılan kardeşinin doğumundan kısa bir süre sonra gündüz ve gece altını ıslatmaya başlayabilir. Bu, bebek gibi sevilme ve ilgi merkezi olma amacına yönelik bir geriye dönüştür. Kısa süreli olan bu durum, çocuğun gerçekten sevgi ve ilgiden yoksun olduğu durumlarda sürer gider. Büyük coşkular, şiddetli korkular ve ani şoklar da zaman zaman çocuğun altını ıslatmasına yol açabilmektedir. Böylesi durumlarda, çocuğa gereken anlayış gösterilmeli, kesinlikle sert davranılmamalı, alay edilmemeli ve ceza verilmemelidir. Çocuk altını kirlettiğinde kesinlikle olayı yüz ifadenizle bile de olsa büyütmemeyin.

Son olarak belli yaşlara gelmiş olan bireyler olarak biz bile çağa ayak uydurmakta, yeni teknolojileri öğrenmekte, bilmediğimiz ve ilk kez deneyimleyeceğimiz şeylerde çok zorlanıyoruz. Bizim büyüttüğümüz ve hayatının ilk adımlarında hep yanlarında olduğumuz çocuklarımızın da bu ilk deneyimlerinde zorlanabileceğini ve gecikmeli de olsa öğreneceklerini aklımızdan çıkarmayalım. Çocuklarımıza başarılı bir rehber olursak her şeyi başarabilirler. Çocuklarımıza iyi bir anne-baba ve başarılı birer rehber olma konusunda hepimize bol şans diliyorum.

PSİKOLOJİK DANIŞMAN VE REHBER ÖĞRETMEN

Sınırlar Koyma Nedir? Neden Önemlidir?

Sınırlar, evde ve dış dünyada anlatılan ve anlatılmayan davranışları tanımlayan, aynı zamanda çocuğa hatalı davranışlarını düzeltme fırsatı veren eğitici ve öğretici bir etkiye sahiptir. Çocuklara korundukları, güvende oldukları ve değer verildikleri duygusunu hissettirir. Kimi ebeveynler bazen sınırları fazlasıyla gevşetebilir, çocuklarının her istediğini yerine getirebilir, evde farklı dışarıda farklı davranabilir, çocuklarını aşırı kontrolcü veya aşırı otoriter tutumlar içerisinde büyütebilirler. Fakat aslında çocuklar doğruyu öğrenmeleri ve başkalarıyla uyumlu ilişkiler geliştirebilmeleri için onları yönlendirebilecek sınırlara ihtiyaç duyarlar. Davranışlarına sınır konmayan çocuklar, sokakta ve arkadaş çevresinde, alışık olduğu şekilde rahatça davranacak, içinde yaşadığı toplumun kurallarına uymayı reddedecek ve sonuç olarak da çevresinin tepkisiyle karşılaşacak hatta belki dışlanacaklardır. Davranışlarına sınır koyulan, hem evde hem de dış dünyada kabul gören davranış standartları öğretilen, taşıyabileceği kadar güç ve kontrol verilen ve belirli bir özgürlük alanı bırakılan, sorunların güç yoluyla değil, sevgi, saygı, işbirliği ve karşılıklı sorumluluklar alınarak çözüldüğü bir yaklaşım içerisinde yetişen çocuklar ise sorumluluk sahibi, bağımsız kararlar alabilen, sosyal ilişkilerinde yapıcı ve uyumlu, kendisine ve insanlara güvenen bireyler olarak yetişeceklerdir.

Çocuğumuzun sınırları öğrenmesinin ilk adımı öncelikle kural koymaktan geçer. Kurallar çokuktan ne beklediğimizi açıkça ortaya koymalıdır. Kuralın neden var olduğunu gerekçelendirilmeli, kurala uyulmadığında yaptırımının, sonucunun ne olacağı en baştan açıklanmalıdır. Koyulan kurallar herkes tarafından kabul edilmeli ve herkes için geçerli olacak şekilde uygulanmalıdır. Örneğin, anne ve babanın uyguladığı kurala karşılık aile büyüklerinin tam tersi bir davranış sergilemesi tutarlılığı zedeleyecektir. Herkesin eşit bir tutum içerisinde olması çok önemlidir. Sürekliliğinin sağlanabilmesi için sokak, ev, market, aile büyüklerinin yanı vb. her türlü ortamda koyulan kuralı devam ettirmektir gerekir. Örneğin, misafirliğe gittiğinizde çocuğunuz istediği olmadığı için ağlamaya başlıyorsa evde nasıl bir yaklaşım gösteriyorsanız orada da aynısını göstermeniz gerekir. “Oyuncak araban çalışmadığında onu fırlatma” diyerek yalnızca ne yapması gerektiğini söyleyen olumsuz bir iletişim dili kullanmak yerine, “Oyuncak araban çalışmadığında çalıştırmak için babandan yardım alabilirsin” gibi olumlu bir iletişim dili kullanmak gerekir. Aynı zamanda o an dışarı çıkmaması gereken çocuğunuza “Hayır, dışarı çıkamazsın” demek yerine “Dışarı çıkmak yerine birlikte bir şeyler yapabilir miyiz?” gibi yapıcı bir cümle kurmak çocuğunuzla “hayır” kelimesini kullanmadan ve bir güç savaşına girmeden iletişim kurmanızı sağlar. Çocuğunuzun onaylanan davranışlarının devamlılığının sağlanabilmesi için diğer bireylerin yanında takdir etmek, sevdiği bir yiyeceği hazırlamak gibi ödülleri verilebilir. Çocuğunuz kurallara uymakta zorlanıyor ya da direnç gösteriyorsa öncelikle sebeplerini öğrenmek için onunla konuşmak gerekir çünkü her davranışlarının arkasında bir ihtiyaç, sorun veya bir amaç yatmaktadır. Eğer geçerli sebepleri yok ise çocuğunuza belirli seçenekler sunarak bir karar vermesini istemek gerekir. Örneğin, evden çıkmak üzereyken ayakkabısını giymemekte direten çocuğa “Ayakkabısını giymek ve bizimle gelmek mi istersin yoksa evde kalmayı mı tercih edersin?” gibi bir seçenek sunabilirsiniz. Ayakkabısını giymemesinin sonucu ise evde kalması olacaktır. Çocuğunuzun kurala uymamak adına her türlü direncine karşılık (örneğin ağlamasına, yerlere yatmasına, anne veya babaya vurmasına vb.) eğer geçerli bir sebep yok ise kuraldan asla vazgeçmemek gerekir. Bu doğrultuda çocuğun o davranışını görmezden gelmek, çok fazla ağlıyorsa ortamdan uzaklaştırarak sakinleşmesini beklemek, anne veya babaya vurduğunda ise kollarından tutarak onu kilitlemek ve anne, babaya vurulamayacağını net bir dille ifade ederek ebeveynlerin otoritelerini hissettirmeleri gerekir. Son olarak onaylanmayan herhangi bir davranışına karşı sakin kalmak, sözel veya fiziksel şiddete başvurmamak ve yaptırımını mutlaka uygulamak gerekir. Çocuğun ders alabilmesi ve davranışını düzeltebilmesi için davranışının sonucu, olumsuz davranışıyla ilişkili olmalıdır. Kardeşinin oyuncasını kıran bir çocuğa iki gün bisiklete binmeme cezası vermenin oyuncayı kırma davranışı ile bir ilişkisi yoktur. Bu şekilde bir ceza vermek çocukta hem kendisine haksızlık yapıldığı kanaatini doğurabilir hem de kardeşine kin duymasına sebep olabilir. Fakat harçlığından biriktirdiği para ile kıldığı oyuncanın yenisini alma yaptırımını bu noktada daha öğretici ve etkili olacaktır.

Kaygı, kişinin korku verici veya tehdit edici bir duruma karşı verdiği ruhsal ve bedensel tepki olarak tanımlanmaktadır. Kaygıyı zaman zaman her insan yaşar: Önemli bir sınav öncesinde veya topluluk önünde bir konuşma yapmadan önce olduğu gibi.

Kaygı, kişinin hayatını sürekli ve belirgin bir biçimde olumsuz olarak etkiliyorsa ya da aksatıyorsa rahatsızlık haline gelmiş demektir. Kişinin hissettiği endişe o durumun normalde yaratacağı korkulara göre daha fazlaysa, korkulan durumlardan kaçınılmaya başlanmışsa, iş ve sosyal hayat olumsuz yönde etkileniyor ve bu sık sık tekrarlanıyorsa burada bir kaygı bozukluğundan söz edilebilir ve bunun da tedavi edilmesi gereklidir. Sınav kaygısı ise sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygı olarak tanımlanabilir. Birçok öğrenci yazılı sınavlarda ve üst öğrenim kurumlarına geçiş sınavlarında çeşitli sebeplerle yoğun kaygı yaşamaktadır. Öğrencilerin yüksek kaygı düzeyleri onların ruh sağlıklarını ve sınav performanslarını olumsuz yönde etkilemektedir. Kaygı durumu ve başarı düzeyleri incelendiğinde, kaygı düzeyi normalden düşük olan öğrenciler motivasyon ve çalışma isteği oluşturamadığından bu öğrencilerin başarılarının düşük olduğu görülmüştür. Kaygının normalden yüksek olması durumunda ise öğrencilerin bilgilerini okuma, anlama ve transfer etmede zorluk yaşadığı, enerjilerinin gereksiz yere tüketildiği ve öğrencinin dikkatinde azalma olduğu görülmektedir. Yüksek kaygıya sahip olan öğrenciler de kaygılarına yenik düşerek potansiyellerini ortaya çıkaramazlar ve sınavlarda istedikleri başarıyı elde edemezler. Kaygı düzeyi normal olan öğrenci ise yarattığı motivasyon ve güvenle performansını en yüksek seviyede ortaya koyabilir ve sınav esnasında sakin kalarak bilgilerini doğru şekilde kullanabilir.

Sınav kaygısının belirtilerini üçe ayırabiliriz: Fizyolojik değişiklikler, bilişsel değişiklikler ve duygusal değişiklikler.

Sınav kaygısının fiziksel belirtileri: Mide rahatsızlıkları, bağırsak rahatsızlıkları, sık idrara çıkma/sıkışma, baş dönmesi, ağız kuruması, karın ağrısı, terleme, nefes alıp vermede güçlük yaşama, yorgunluk ve bitkinlik belirtileri, uyku bozuklukları ve ellerde titreme.

Sınav kaygısının bilişsel belirtileri: Düşünceleri toparlayamama, ifade edememe, unutkanlık, öğrenilen bilgileri transfer edememe, görsel ve işitsel kanaldan gelen bilgileri anlamada güçlük çekme, dikkat ve odaklanma güçlüğü.

Sınav kaygısının duygusal belirtileri: Huzursuzluk, çabuk öfkelenme, mutsuzluk, içe kapanma, ilişki kurmada güçlük, kendini olumsuz algılama, endişe, korku, ümitsizlik, mahcup olma, hayal kırıklığı ve tedirginlik şeklinde olabilmektedir.

Öğrencilerdeki sınav kaygısının nedenleri incelendiğinde bunların en önemlilerinin öğrencinin sınava yeterince hazırlanmaması, kötü çalışma alışkanlıkları, mükemmeliyetçi kişilik yapısı, ulaşamayacağı hedefler belirlemesi, sınava gereğinden fazla anlam yüklemesi, gerçekçi olmayan düşünce biçimleri; aile ile çevrenin yüksek beklentisi veya öğrencideki daha önceden yaşanmış başarısızlıkların tekrarlanabileceği korkusu gibi nedenler olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin sınav öncesinde ve sınavlar esnasında kaygılarını kontrol etmeleri; sınava konsantre olmayı ve sorulara odaklanmayı sağlar, düşünceleri organize etmede, dikkati toplamada yardımcı olur, olumsuz düşünmeyi ve paniğe kapılmayı engeller, başarıyı arttırarak gerçek performanslarını sergilemelerinde önemli rol oynar.

Öğrenciler kendileriyle ilgili açık, ulaşılabilir ve gerçekçi hedefler belirlerlerse sınav kaygısı yaşamayacaklardır. Bunun yanında düzenli bir beslenme programı ve uyku düzeninin olması kaygıyı azaltacak faktörlerdendir. Yapılacak çalışmaların ertelenmemesi ve derslerin günü gününe çalışılması, çalışma zamanlarının en verimli şekilde kullanılması kaygıyı normal düzeye çekecek ve öğrencinin kendine olan güvenini ve başarısını arttıracaktır.

Öğrenciler kaygılarıyla baş edebilmek için çeşitli gevşeme yöntemleri kullanabilirler. Nefes egzersizi, özellikle fizyolojik gerginliklerin giderilmesi için kullanılan yöntemlerden biridir. Doğru nefes alma üzerine bu tekniği, aşağıdaki adımları izleyerek uygulayabilirler:

Sağ elinizi göğsünüze sol elinizi karnınızın üzerine yerleştiriniz. İçinizden dörde kadar sayarak burnunuzdan nefes alınız. Dört saniye boyunca nefesinizi tutunuz. Yine içinizden dörde kadar sayarak aldığınız nefesi ağızınızdan yavaşça veriniz. Nefes alıp verirken eğer göğüs kafesiniz (sağ eliniz) hareket ediyorsa yanlış nefes alıyorsunuz demektir. Nefes aldığınızda karnınız şişecek (Sol el hareket edecek.), nefesinizi tuttuğunuz sürece şiş kalacak ve verirken de içeriye doğru hareket edecek.



Kaynakça:

1-Nazmi Arıkan Fen Bilimleri Okulları Rehberlik kitapçığı

2-Yaşar Üniversitesi Sağlık Spor Kültür MüdürlüğüPsikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi

2-Bursa İl Millî Eğitim Müdürlüğü, Temel Eğitim Sonrası Kariyer Danışmanlığı Destek Süreçleri Modülü, 2016

1.SORU: Özel eğitim gerektiren bireylerin okul öncesi eğitimi zorunlu mudur?

CEVAP : Evet, özel eğitim gerektiren bireylerin okul öncesi eğitimi zorunludur.

"36 ayını tamamlayan özel eğitim ihtiyacı olan çocuklar için okul öncesi eğitim zorunludur. Çocukların gelişimi ve özellikleri dikkate alınarak okul öncesi dönemde eğitim süresi uzatılabilir." (Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği Madde 11-b)

2.SORU: Okul yönetimi, diğer velilerin isteği üzerine özel eğitim gereksinimi duyan öğrenciyi okuldan uzaklaştırabilir mi?

CEVAP : Hayır, uzaklaştırılmaz. Özel eğitim gerektiren bireylerin de eğitimden eşit şartlarda yararlanma hakları vardır. Aksine davranışlar hakkında yasal işlemler başlatılır. "Hiçbir gerekçeyle özürli bireylerin eğitim alması engellenemez. Özürli çocuklara, gençlere ve yetişkinlere, özel durumları ve farklılıkları dikkate alınarak, bütünleştirilmiş ortamlarda ve özürli olmayanlarla eşit eğitim imkânı sağlanır." (5378 Sayılı Özürli Bireyler Ve Bazı Kanun Ve Kanun Hükmünde Kararnamelerde Değişiklik Yapılması Hakkında Kanun Madde 15)

3.SORU: İlkokul/Ortaokullarda kaynaştırma yoluyla eğitim yapılan sınıflarda öğrenci mevcutları ve öğrencilerin sınıflara dağılımı nasıl yapılacaktır?

CEVAP: "Tam zamanlı kaynaştırma/bütünleştirme yoluyla eğitim uygulaması yapılan okullarda özel eğitim ihtiyacı olan bireyler gelişim özellikleri de dikkate alınarak sınıflara eşit sayıda ve her bir şubede 2 öğrenciyi geçmeyecek şekilde yerleştirilir. Ancak bu sayı birleştirilmiş sınıf uygulaması yapılan okullarda ihtiyaç doğrultusunda artırılabilir."

"Kaynaştırma/bütünleştirme yoluyla eğitim yapılan özel eğitim okullarında sınıf mevcutları 5'i özel eğitim ihtiyacı olan birey olmak üzere okul öncesi eğitimde en fazla 14; diğer kademelerde 15 öğrenci olacak şekilde oluşturulur." (Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği Madde 29 -ç,-d)

4.SORU: İlkokul/Ortaokullarda kaynaştırma yoluyla eğitimlerine devam eden öğrencilere başarı durumlarından dolayı sınıf tekrarı yaptırılabilir mi?

CEVAP: "Kaynaştırma yoluyla eğitim-öğretimlerine devam eden öğrenciler için okulun Bireyselleştirilmiş Eğitim Programı Geliştirme Birimi tarafından "Bireyselleştirilmiş Eğitim Programı" (BEP) hazırlanır. Bu öğrenciler, programında yer alan amaçlara göre değerlendirilir. Kaynaştırma yolu ile eğitimlerine devam eden özel eğitim gerektiren öğrencilere, başarısızlıklarından dolayı sınıf tekrarı yaptırılmaz."

" Öğrencilere, velinin yazılı talebi ve BEP geliştirme biriminin kararı doğrultusunda ilkökulda bir defaya mahsus olmak üzere sınıf tekrarı yaptırılabilir." (Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği Madde 24 -a,-f)

5.SORU: Kaynaştırma öğrencilerinin yetersizlik türlerine göre muaf olduğu durumlar ya da dersler nelerdir?

CEVAP: "İşitme yetersizliği, zihinsel yetersizliği veya otizmi olan öğrenciler, her tür ve kademedeki velinin yazılı talebi ve BEP geliştirme biriminin kararı doğrultusunda yabancı dil dersinden muaf tutulabilirler. Bu öğrenciler merkezi sistem sınavlarında, yabancı dil dersi sınavından muaf tutulurlar. Öğrencilerin yabancı dil dersinden muaf olma durumu okul yönetimi tarafından e-Okul sistemine işlenir. Görme yetersizliği olan öğrenciler için resim, şekil ve grafik içeren sorular kabartma olarak, betimlenerek veya bu soruların yerine eş değer sorular hazırlanarak değerlendirme yapılır. Motor becerilerde yetersizliği olan öğrenciler velinin yazılı talebi doğrultusunda motor beceri gerektiren derslerin uygulamalı bölümlerinden muaf tutulurlar." (Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği Madde 24 -ç,-d,-e)

6.SORU: Her kaynaştırma kararı alınmış öğrenci için BEP hazırlamak ve BEP birimi oluşturmak zorunlu mudur?

CEVAP: Evet kaynaştırma kararı alınmış öğrenciler için BEP hazırlamak ve BEP birimi oluşturmak zorunludur.

“Özel eğitim gerektiren bireyler için bireyselleştirilmiş eğitim planı geliştirilmesi ve eğitim programlarının bireyselleştirilerek uygulanması esastır.” “Kaynaştırma/bütünleştirme yoluyla eğitim yapılan okullarda BEP geliştirme birimi oluşturulması zorunludur.” (573 Sayılı Özel Eğitim Hakkında Kanun Hükmünde Kararname Madde 4-f) , (Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği Madde 22 -4)

7.SORU: Özel eğitim gerektiren bireylerin okula devamsızlığı durumunda ne yapılmalıdır? RAM raporu olmayan, daha önce ilkokula hiç gitmemiş bir çocuğu, eğitim-öğretim dönemi içerisinde okulun kayıt etmeme hakkı var mıdır?

CEVAP: Kayıtları yapılan çocukların okula günlük eğitimi aksatmayacak şekilde devam etmelerinin sağlanması esastır. Ancak özel eğitim gerektiren çocukların sosyal uyum ve gelişim özelliğine göre günlük devam sürelerinde esneklik sağlanır. Özel eğitime ihtiyacı olduğu tespit edilen ve zorunlu öğrenim çağında olan her bireyin okullara kaydı çalışma takvimine bakılmaksızın yapılır.

“Özel eğitim programı uygulanan özel eğitim okullarında veya bu programların uygulandığı özel eğitim sınıflarında kayıtlı öğrencilere, okul yönetiminin en az iki defa yazılı uyarısına rağmen özürsüz devamsızlık süresi 20 günü geçmemek kaydıyla toplam 70 iş günü devamsızlık yapmaları durumunda sınıf tekrarı yaptırılır.” “Zorunlu öğrenim çağında olup özel eğitime ihtiyacı olduğu tespit edilen veya tanısı konulmamış ve yerleştirme kararı alınmamış her bireyin okul ve kurumlara kaydı, yıllık çalışma takviminde belirlenen süreye bakılmaksızın yapılır.” (Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği Madde 36 -2, 34)

8.SORU: Destek Eğitim Odası Açmak Zorunlu mudur? Destek Eğitim Odasında Kimler Eğitim Görebilir?

CEVAP: “Kaynaştırma/bütünleştirme yoluyla eğitim uygulamaları kapsamında yetersizliği olmayan akranlarıyla birlikte aynı sınıfta eğitimlerine devam eden özel eğitim ihtiyacı olan öğrenciler ile özel yetenekli öğrencilerin öğrenim gördüğü okul ve kurumlarda “Destek Eğitim Odası” açılması zorunludur.”

“Destek eğitim odasında, okul ve kurumlarda, kaynaştırma/bütünleştirme yoluyla eğitim uygulaması kapsamında yetersizliği olmayan akranlarıyla birlikte aynı sınıfta eğitimlerine devam eden özel eğitim ihtiyacı olan öğrenciler ile özel yetenekli öğrenciler eğitim görebilir.” (Milli Eğitim Bakanlığı Destek Eğitim Odası Kılavuzu)

9.SORU: Ortaöğretimde kaynaştırma eğitimine tabi tutulan öğrencilere disiplin cezası verilir mi?

CEVAP: “Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerden zihinsel engeli ya da otizmi olan öğrencilerin yaptırım gerektiren davranış ve fiilleri gerçekleştirmesi halinde disiplin cezası uygulanmaz. Bu tür davranışlarda bulunan öğrenciler için Bireyselleştirilmiş Eğitim Programı Geliştirme Birimi gerekli tedbirleri alır. Ancak özel eğitim ihtiyacı olan diğer öğrencilere ise yetersizliği olmayan öğrencilere uygulanan hükümler uygulanır.” (Ortaöğretim Kurumları Yönetmeliği Madde 168\5)

10.SORU: Özel eğitim ihtiyacı olan bireyler için gündüzlü özel eğitim okullarında kayıt esnasında tuvalet eğitimi kazanmış olma şartı aranır mı?

CEVAP: Hayır , böyle bir şart aranmaz ve talep edilemez.

“Özel eğitim ihtiyacı olan bireyler için gündüzlü özel eğitim okullarına kayıta tuvalet eğitimi kazanmış olma şartı aranmaz.” (Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği Madde 34-6)

KAYNAKÇA:

Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği, Ortaöğretim Kurumları Yönetmeliği, Milli Eğitim Bakanlığı Destek Eğitim Odası Kılavuzu, Özel Eğitim Hakkında Kanun Hükmünde Kararname, 5378 Sayılı Özürlüler Ve Bazı Kanun Ve Kanun Hükmünde Kararname.

KÜÇÜK ÇOCUKLAR İÇİN EKRAN SÜRESİ NASIL YAPILANDIRILMALI?

KADİR KAAN KALYONCU
ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENİ



Çocuklar için ekran süresi nasıl yapılandırılmalı sorusu günümüzde ebeveyn olan herkesin aklının bir köşesinde kaygı verici şekilde durmaktadır. Günümüz şartlarında her yanımız ekranlarla çevrili durumda. Cep telefonu, televizyon, tablet vb. teknolojik cihazlar hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline geldi. Yetişkinler olarak günün büyük bir kısmını ekranlardan bir şeyler izleyerek geçiriyoruz. Bu hızlı değişim olumlu ve olumsuz birçok özellik barındırmakta. Özellikle küçük çocuklar için ekranlar parlak, hareketli ve iştah kabartıcı olabiliyor. Bu nedenle birçok bebeğin, henüz çok erken dönemde ekranlara ilgi duyduğunu görmekteyiz. Önemli olan bu ilgiyi nasıl yapılandırmalıyız? Gelişimi etkileyen en önemli faktör ekran ile geçirilen süre ve bu sürenin kalitesi. Çocuklarımız ekran ile meşgulken diğer öğrenme ve deneyimleme fırsatlarından mahrum kalıyor. Eğlence ve dikkat çekici şeylerin sadece ekranlarda olmadığını çocuklara göstermemiz gerekiyor. Yeni şeyler denemek, deneyimlemek ve keşfetmeye teşvik etmeliyiz. Daha çok hareket etmeyi ve iletişim temelli oyunlar ile zaman geçirmeyi alışkanlık haline getirmeliyiz. En önemli faktör ekranlar yüz yüze iletişimin önüne geçmemeli. Ekran ile temas gelişimsel süreçte sosyal etkileşimi azaltıyor ve uyku kalitesini bozarak gelişimi doğrudan etkileyebiliyor. Bu nedenle ebeveynler olarak kendimize bu soruları sormalıyız?

➡ Evdeki ekran süresini kontrol ediyor muyuz?

➡ Ekranda geçirilen süre ailenin yapmak istediği diğer aktivitelere engel mi?

➡ Ekranda geçirilen süre uykumuzu etkiliyor mu?

Bu sorular aslında sadece çocuklar için değil yetişkin bireyler içinde geçerli. Unutmamalıyız ki çocuklar taklit ederek öğrenir. Yapılan çalışmalarda annenin (bakıcı yetişkin; Baba, büyük anne vb. de olabilir) televizyon izleme süresi, ev içi bilişsel uyarıların çocuklarda konuşmada etkili olduğu ve annenin ekran ile geçirdiği zaman arttıkça ekrana maruz kalmanın arttığı belirlenmiştir. 2 yaşa kadar çocuklarda 2 saatten uzun süre ekrana maruz kalma iletişim skorunu etkilediği görülmüştür. Arka planda televizyonun açık olması da dikkat dağıtıcı unsur olarak değerlendirilebilir.

🍌 Neler yapılabilir?

Yemek vakti gibi başlıca etkinliklerde ve evin belirli bölümlerinde (yatak odası vb.) ekran kullanımına izin verilmemeli. Elbette bu davranışlarda yetişkinler çocuklara örnek olmalı. Uykudan en az 1 saat önce ekranla temas kesilmeli. Ailecek yapılan etkinlikler ritüel haline getirilmeli. Hep birlikte akşam yemeği ve kitap okuma saati gibi. 'Cee' gibi geleneksel oyunlar oynanmalı, tekrarlı ve ritmik şarkılar söylenmeli, iletişimde göz temasına dikkat edilmelidir. Çocuklar günlük rutinelere dahil edilmeli, balkondaki çiçekleri sulamak gibi. Elbette tüm gün küçük çocuklarla vakit geçirmek zorlayıcı olabiliyor. Burada bahsi geçen durum ekranla olan temasın süresi, birçok çalışmada 2 saatin altındaki ekran süresinin gelişimi olumsuz etkilemediği yönünün de.

İlk 18 ayda ekranla tanışmayı tavsiye etmemekle birlikte, 18 aydan itibaren yüksek nitelikli içeriler ebeveynle birlikte izlenebilir. Denetimli ekran süresi öğretim ortamı ve materyal gibi sınırlayıcı etkenleri aşan mucizeye dönüşebilir. Aynı zamanda günümüzde ekranlar, bir öğrenme aracı haline gelmiş durumda. Gelişen teknoloji tüm yaşamımızı derinden değiştiriyor ve birçok kalıp düşünceyi yıkabilir. Öğrenim için sınıf, defter, kalem ve okula ihtiyacımız azalıyor. İnternetin yaygınlaşması ile birlikte eğitim hızla değişiyor. Unutulmaması gereken, küçük çocukların gelişimi için ekran süresini doğru şekilde yapılandırmak.

Günümüzdeki birçok yetişkin çocukluk yıllarını oyunlar oynayarak ekranlardan uzakta geçirdi. Belki de o günleri hatırlamalıyız. Toplum yapısı giderek çekirdek aileler halini almakta, bu da çocukların temas ettiği ve aynı yaşam alanını paylaştığı bireylerin sayısını azalttı. Buna bağlı olarak da sosyal bir varlık olan insanın en değerli iletişim aracı dili kullanma oranı azaldı. Ekranları bu eksikliği tamamlamak için kullanabilir miyiz?

Yapılan araştırmada 18 aydan önce bebeklerin görüntülü konuşma ile aynı yaşam alanını paylaşmadıkları diğer yetişkinlerle kurdukları iletişimin dil gelişimini olumlu etkileyebileceğini göstermekte. Ancak bu süreç tek taraflı konuşmaya dönüşmemeli. Çocuklara açık uçlu sorular sorulmalı, en az 10 saniye tepki süresi verilmeli ve çocuğun verdiği cevap zenginleştirilmelidir. Örneğin; “Bardak” dediğinde “Doğru bu benim bardağım ve birazdan onunla su içeceğim” gibi. Ayrıca yeni şeyler hakkında konuşmak için telefon ve tabletleri kullanabiliriz. Evimizdeki nesneler ile eşleme ve zenginleştirme çalışmaları yapılabilir.

Ekran süresinin çocukların gelişimini olumsuz etkilediği yönünde genel bir algı olsa da yeni yapılan çalışmalarda denetimli içeriklerin öğrenmeyi olumlu etkilediğini göstermektedir. Ancak unutulmaması gereken ekran ile geçirilen süre sınırlandırılması ve ekranın dışında da iletişimimizi zenginleştirmemiz.

Kaynakça:

- *SINIRLI DENETLENEN EKRAN SÜRESİ KÜÇÜK ÇOCUKLAR İÇİN FAYDALI OLABİLİR Mİ? SIMIONE P. MAYINSTITUTE.USA
*DİL GELİŞİMİ GECİKMiŞ OLAN ÇOCUKLARDA EKRAN MARUZİYETİ: ÖN ÇALIŞMA SONUÇLARI. KESKİNDİMERİCİ G. GÖKÇAY G. İSTANBUL TIP FAK.DERG.2020
*BBC NEWS MAKALE. ROBERTS M. THERRIVEN A. WAKEFIELD J.

Çocukların duygu ve düşüncelerini ifade etmesinde resim yapmak önemli bir yöntem olarak kabul görür. Resimler görüldüğünden çok daha fazla şey ifade edebilir. Çocukların düşünüş biçimlerinin yanı sıra, diğer çocuklar ve yetişkinlerle olan sorunlarını yansıtır ve bu sorunları çözmeye yönelik stratejileri ile ilgili ipuçları verir. Serbest resim faaliyetinde çocuğun kağıdı kullanım biçimi, resimdeki kompozisyon ve kullanılan renkler uzman gözlemciler için anlamlıdır. Çünkü çocuk resim yaparken kendini özgür bir oyun ortamında hissettiğinden tüm davranışları kendiliğinden ve doğaldır. Bu doğal ortam çocuğu izleyen uzmana onun gerçek duygularını ve düşünce perspektifini anlama imkanı verir.

Resim, pedagojik açıdan çocuğu bize tanıtmaya yarayan bir ölçüt olduğu gibi, çocuğun bilişsel gelişimini, kişiliğini, yakın çevresini ve iç dünyasını yansıtmaya yarayan bir ifade aracı olarak da büyük bir önem taşır. Zihinsel performans ve kişilik özelliklerinin yanı sıra, çocuğun çevre ile olan etkileşimi ve günlük yaşantısal deneyimleri bir çocuğun çizgilerini başka bir çocuğun çizgilerinden farklı kılan başlıca etmenlerdir.

Çizme, boyama, inşa etme gibi etkinlikler karmaşık süreçlerden oluşur. Çocuk bu çabaları sırasında çeşitli öğeleri birleştirerek anlamlı bir bütün oluşturur. Sabahattin Eyüboğlu “çocuğun sözlerinde ve çizgilerinde dünya ile bir uyuma çabası aranabilir, ancak bu bir sanat kaygısı değildir” der. Haluk Yavuzer ise “çocuk, resim yoluyla dünyayı bize, kendi açısından ve en kestirme yoldan özentisiz ve yalın bir anlayışla verir” diyerek çocuk resimlerinin önemini açıklar. Çocuk resimlerini daha ayrıntılı ele alacak olursak içedönük ve özgüveni yaşlıtlarına göre daha düşük olan çocukların çizimlerinde yer ve gök çizgisi bulunmayabilir, çizdiği figürü kağıdın küçük bir bölümüne konumlandırarak kağıdın büyük bir kısmını boş bırakabilir.

Çocukların resimleri ile diğer insanlara yönelik fikirleri hakkında bilgiler edinilebilir. Marvin Klepsch 3. Sınıf öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, çocukların öğretmenlerini çevredeki diğer bireylerden farklı resmettiklerini, diğer kişilerden anlamlı farklılar ile çizdiklerini tespit etmiştir. Ayrıca söz konusu çalışmada çocukların öğretmenleri ile kurdukları iletişim ve öğretmenlerine yönelik bağlılıkları çocukların çizdikleri resimlere yansımış ve istatistik bilimi çerçevesinde anlamlı bulgulara ulaşılmıştır. Öğretmeni ile olumlu yaşantıları yoğun olan çocukların öğretmen çizimlerinde; öğretmenin güler yüzlü olması, kollarının kucaklar şeklinde yanlara doğru açık olması, ilgiyle dinler gibi öne doğru hafif eğik şekilde resmedilmesi daha fazla gözlemlenirken; öğretmeniyle olumlu yaşantıları daha az olan ve öğretmeni daha disiplinli bulan çocukların öğretmen çizimlerinde daha az gülümseme, daha dik bir vücut duruşu hatta elinde sopa olan figür çizimleri bile görülmüştür.

Laura Logie çocuk resimlerini büyüklük, abartılı çizgiler ve eksik bırakılan çizgiler üzerinden değerlendirmiştir. Örneğin sayfanın tümünü kaplayan tek ve büyük çizimlerin çoğu kez iç kontrolü zayıf olan ve dürtüsel davranış potansiyeli yüksek olan çocuklarda daha sık görüldüğü ifade edilmektedir. Aşırı hareketli ve DEHB olan çocukların sayfanın tamamını yoğun ve kontrolsüz bir şekilde kullandığı görülmüştür. Resimde insan kafasını büyük çizen çocukların genellikle yetenekli ve daha başarılı olmak için arzu duyan çocuklar olduğu ifade eden Laura Logie, ayakların abartılı ve büyük olarak çizilmesini kendine güven duyma isteği olarak değerlendirmektedir. Dişlerin iri çizilmesi saldırganlık ve akran zorbalığı davranışlarını simgeleyebilmektedir. Ayrıca eller, kollar, bacaklar ayaklar resimde eksik bırakılabilmektedir. Bu durum çocuklarda öz güven eksikliği, güvensizlik ve güvende hissetme ihtiyacı olarak değerlendirilebilmektedir. Resimde ağız figürünün eksik çizilmesi çocuğun başkalarıyla ilişki kurmakta güçlük çektiğini gösterebilir. Ayrıca astım bronşit ve bazı kronik üst solunum yolu rahatsızlıkları bulunan ve ciddi öksürük atakları yaşayan çocukların ağız figürünü resimlerde daha çok eksik bıraktığı gözlemlenmiştir.

Resmin ön ergenlik dönemine kadar çocukların bilişsel becerilerini güvenilir bir biçimde ölçebildiği kabul edilir. Çocuk resimlerinde özellikle insan figürü çiziminin, çocuğun zihinsel gelişimi hakkında fikirler verdiği görüşü hakimdir. Bu kapsamda çocukların çizdiği insan figürleri ile onların zihinsel gelişimini değerlendirmeye yönelik ilk çalışma Florance Goodenough tarafından 1926 yılında yapılmıştır. Bu çalışma daha sonrasında 1963'de Dale B. Harris, Goodenough'ın 1926 da yayınladığı çalışmayı standartlaştırarak günümüzde de kullanılan Goodenough-Harris Bir Adam Testi Çiz" testini kullanıma sunmuştur.

Görüldüğü üzere çocukların resimleri bizlere çocukların iç dünyaları, gelişim süreçleri, dünyayı algılayışları, ilgileri, beklentileri ve daha birçok özelliği hakkında anlamlı bilgiler sunmaktadır.



Kaynakça:

- 1.Haluk Yavuzer – Resimleriyle Çocuk
- 2.Marvin Klepsch - Laura Logie – Children Draw and Tell
- 3.Dale B. Harris – Children's Drawings as Measures of Intellectual

Beslenme insanların büyümesi gelişmesi sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi için en temel şeydir. Gebelik ve erken çocukluk döneminde dönemindeki beslenmenin sağlık üzerine kısa ve uzun dönemde önemli etkileri vardır. Yapılan bazı araştırmalarda ilk 7 yılda sağlıklı ve dengeli beslenen çocukların diğer etkenlerden bağımsız olarak (kalıtım, kültür vb.) okul başarılarının daha yüksek olduğu ve dikkat sürelerinin daha uzun olduğunu ortaya koymuştur. Kanada'da 4 yaş üstü çocuklarla yapılan bir diğer araştırmada çocuklara yemek yemeleri için teknolojik aletlerin kullanılması ve çocuklar için bunun alışkanlık haline gelmesi ve yemek yerken sürekli cep telefonu tablet televizyon gibi teknolojik araçlarla yemek yemesi de yine okul başarısını etkileyip dikkat ve konsantrasyon sürelerinde azalma olduğunu ortaya koymuştur.

Okul öncesi dönem çocukların kuralları öğrendiği sorumluluklarının farkına varıp bunları yerine getirmeye çalıştığı dönemdir. Bu dönemde sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırılmaya başlanır ve öğünlerin önemi açıklanmalıdır. Okula giden çocuklar için özellikle kahvaltı önemli bir öğündür. Kahvaltıda hazır gıda tüketmek yerine doğal kalsiyum ve vitamin açısından zengin besinler tüketmek tercih edilmelidir. Sağlıklı besinlerle kahvaltı yapan çocukların okul başarısının yüksek olduğu yine araştırmalarda ortaya çıkmıştır. Çocuklara kazandırılmaya çalışılan her durumda anne babanın ortak karar alıp tutarlı davranması kazandırılmaya çalışılan eylemi kalıcı hale getirir. Bu durumlardan bir tanesi de sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlığıdır. Çocuğun beslenmesi konusunda da anne ve baba ne kadar tutarlı ve kararlı davranırsa çocuk sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlığını bir o kadar kolay kazanacaktır. Okul öncesi dönemde çocuğun tükettiği besin miktarı kadar yeni ve çeşitli gıdaları denemesi ve bu gıdalara alışması da önemlidir. Bu dönemde çocuklar oyuncaklarınıatta arkadaşlarını bile seviyorum sevmiyorum diyerek gruplandırır. Bu gruplandırmaya yemekleri de dahil ederler. Okul öncesi dönemde gıda alışkanlığı kazandırıldığı, sevilen ve sevilmeyen besinlerin belirlendiği dönemdir. Bu dönemde kazandırılan sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlığı çocuğun yaşamı boyunca doğru beslenmesini sağlayacaktır.

Çocukta ilk öğrenme yakın çevresindeki bireyleri taklit etme ile başlar. Bu taklit ile öğrenme biçimi beslenme konusunda da olabilir. Çocuk anne ve babasının sevdiği besinlere katlı ilgi duyup o besinleri yemek isteyebilirler. Tam aksine anne ve babasının sevmediği yiyeceklere karşı da tepki oluşturup yemek istemeyebilirler. Bu gibi durumlarda çocuklara uygun model olup anne baba olarak evde ve dışarda yenilen besinlere dikkat edip hem kendi sağlıkları için hemde çocuklarına sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırmak için evde ve dışarda yenilen besinlere dikkat edilmeli öğünler atlanmamalıdır.

Okul öncesi dönemde çocuklar bazı şeyleri ısrarla tuttururlar. Onların bu ısrarları genellikle kendi sınırlarını keşfetmeleri için yaptıkları bir eylemdir. Bu eylem sonucunda kendisinin bir birey olduğunu da annesine babasına ve çevreye kanıtlamak için yapılan bir durumdur. Çocuklar ev içinde okulda parkta çeşitli inatlaşmalar yaşayabilir. Inatlaşmalar her konuda olabileceği gibi yemek yeme özellikle de yemek seçme konusunda yaşanabilir. Bu inatlaşmalarda önemli olan kazanmak ve anne babanın istediği yemeği çocuğuna yedirmesi değildir. Anne ve babalar bu inatlaşmada kazanmanın önemli olmadığını çocuklarına açıklamaları gerekmektedir. Anne ve baba bir şeyi reddettiğinde aslında çocuğu reddetmek olmadığını neyi neden reddettiğini çocuğun seviyesine inerek anlatmalıdır. Beslenme alışkanlığında anne baba ve çocuk arasında yaşanan inatlaşmayı yok etmek için öncelikle anne ve baba çocuğa hangi besinin sağlıklı olduğunu yemesi gerektiğini o besinin faydalarını ardından sağlıksız ve vücuduna verdiği zararı anlatmalıdır. Besinleri sağlıklı ve sağlıksız diye ayırırken öğünlerde de hangi sağlıklı besinlerin ne kadar tüketilmesi gerektiği açıklanmalıdır. Örneğin bazı çocukların her öğün aynı besini tüketmek istemesi görülen bir durumlardan biridir. Bunun için öğünler ve öğünlerde öğünlerde tercih edilmesi gereken besinler çocuklara alışkanlık olarak kazandırılmalıdır. Tüm bunlar öğretilip kazandırılmaya çalışırken önemli olan çocuğun seviyesine , çocuğun hayal dünyasına inmektir. Sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırabilmek, yemek seçmenin önüne geçmek ve öğünleri atlamaması için tıpkı Temel Reis ve Ispanak ilişkisinde olduğu metaforlar üretmek bunları kullanmak çocukların sağlık yaşam sürmesini sağlanabilir. Okul öncesi dönemde görülen hayali oyunlar fırsata çevrilebilir. Sağlıklı besinleri sevdirebilmek ve alışkanlık kazandırabilmek için hayali oyunlar oynanabilir, masallar anlatılabilir, eğlenceli şarkılar söyleyip çocuğun ömür boyu yararlanacağı her dönemini etkileyen beslenme hayatı küçük yaşlarda kazandırılabilir.

Kalbe giden yol mideden geçer sözü henüz bilimsel olarak kanıtlanmadı ama ; Sağlıklı ve uzun ömürlü yaşamak faydalı besinleri yemekten geçtiği konusunda kanıtlanmış bir çok araştırma mevcuttur.

Çocukluk yılları insan hayatının en hızlı gelişim yıllarıdır. Bu yıllarda fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimin temelleri atılır. Bu gelişim süreci içinde çocuğun içinde bulunduğu çevresel koşullara göre kaygı düzeyi de şekillenmeye başlar. Kaygılı çocuklar, nötr durumlarda bile tehlike hissedebilecek olan nörobiyolojik bir yatkınlık ile dünyaya gelirler. Eğer çocuğunuzun kaygılı bir kişilik yapısı varsa, kaygı duygusu anne-babasının, öğretmenlerinin ve arkadaşlarının davranışlarına göre artar ve ya azalır.

Anne babalar bilerek ya da bilmeyerek çocukların bazı korkular edinmesine sebep olabilirler. Caddeye fırlamamalarını, vidayı elektrik prizine sokmamalarını ya da gök gürlerken dışarı çıkmamalarını söylerler. Bu tür uyarılar bir yandan çocuğun kendi kendini korumasını sağlarken, bir yandan da içleri daha rahat olan anne babalarının çocuklarını daha özgür bırakabilmelerine yardımcı olmaktadır. Her anne babanın doğal olarak yapması beklenen bu davranışlar, çocuğun mizacındaki yatkınlık ya da yaşadığı travmatik olaylarla birleştiğinde ortaya endişe düzeyi yüksek bir çocuk çıkartabilir. Anne babanın ve çevrenin çocuğa karşı yanlış tutum ve davranışları kaygı bozukluğuna yol açabilir.

Çocuğumuzun zaman zaman çevresindeki tüm değişikliklere ve olaylara yoğun bir kaygı ile baktığını fark ederiz. Yeni bir kursa ya da okul başladığında “Gitmek istemiyorum, karnım ağrıyor, lütfen bugün gitmesem” dediğini duyarız. Öğretmeni tarafından verilen bir proje ödevini hazırlarken “ya güzel olmazsa, ya taşırken zarar verirsem gibi düşüncelere kapılır. Bunun gibi hayatın çeşitli alanlarında ya düşersem, ya hastalanırsam, ya oyuncağımı kaybedersem, ya anneme bir şey olursa gibi kaygı dolu düşünceleri vardır. Bu kaygılar huzursuzluk, aşırı heyecan duyma, kolay yorulma, düşünceleri yoğunlaştırmada zorluk çekme, duygusal hassaslık, kas gerginliği ve uyku problemleri ile de kendini gösterebilir. Çocuk kaygısını kontrol etmekte zorlanır. Çok hafif tedirginlik ve gerginlikten panik haline dönüşen değişik şiddette kaygı durumu yaşanabilir. Endişe, gerginlik, ürkme ve kendini rahatsız hissetme, güvensizlik, korku, panik, şaşkınlık, tedirginlik, ağız kuruluğu, baş ağrısı, baş dönmesi, bulantı, çarpıntı, güçsüzlük, halsizlik, iştahsızlık, kan basıncı düşmesi ya da yükselmesi, kas gerginliği, mide bağırsak yakınmaları, solunum sayısında artma, terleme, titreme, uykusuzluk gibi belirtiler ruhsal alandan bedensel alana doğru sıralanabilir. Ayrıca kaygı kişiden kişiye farklılık gösteren davranışsal belirtiler de gösterebilir. Bu tür durumlar çocuğun yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir.

Kaygılı çocuklar; diğer çocuklarla karşılaştırıldığında gerginlik veren durumlarda kendilerini rahatlatmakta güçlük çekerler. Kaygı düzeyi yüksek birçok çocuğun yaratıcılığı diğer çocuklara göre daha gelişmiş olmasına rağmen endişeyle başa çıkabilmek için yaratıcı planlar yapamazlar. Yaratıcı plan yapabilmiş olsalar bile çabuk pes ederler çünkü kendi duygularıyla baş edemezler ve sonucu hemen görmek isterler. Endişe duydukları durumlarda duygularını kontrol altına alıp bu hislerini aza indirdedikleri zaman bile kendilerini başarılı hissetmezler.

Kaygı düzeyi yüksek çocuğu olan anne babalar çocuğunu büyütürken onu kaygılı düşünceler, tutum ve davranışlarla değil, sevgi ve güven duygusu içinde yetiştirmeye çalışmalıdır. Kaygıyı artıracak anne-baba tutumları yerine hoş görülü ve tutarlı tutumlar sergilenmelidir. Çocuktan yapamayacağı şeyler beklenmemelidir. Bu durum onun kaygısını artırır. Yapamadığı durumlarda çocuğa destek olunmalı, bir daha denemesi için teşvik edilmelidir. Başarılı olduğunda başarısı övülmelidir.

Çocuğun hayatındaki bazı değişiklikler (Kardeşinin doğumu, taşınma, okula başlama gibi) onu kaygılandırabilir. Böyle durumlarda karşılaşıldığında çocuk önceden yeni duruma hazırlanmalıdır.

Kaygı anne-babanın gözünden çocuğun vücuduna yapışan bir duygudur. Sevgiden daha bulaşıcıdır. Eğer çocuğun kaygı düzeyi yüksekse ve onun günlük hayatını etkiliyorsa bir uzmandan yardım alınmalıdır.

Son yıllarda pek çok ülkede olduğu gibi ülkemizde de tek ebeveynli ailelerin sayısı hızla artmaktadır. Boşanma, terk edilme, ayrı yaşama ya da ölüm gibi nedenlerle, tek ebeveynli aileler , hızla çoğalan bir aile modeli olarak karşımıza çıkıyor.Çeşitli nedenlerle tek başına kalmış annenin ya da babanın, çocuğun bakımını tek başına üstlenmesi, hem ebeveyn hem de çocuk açısından travmatik sonuçlar doğurabiliyor. Yapılan araştırmalar göstermiş ki tek ebeveyn kalan anne ya da baba, süreci ne kadar sağlıklı atlattırsa, çocukta süreci o kadar sağlıklı atlattırıyor.

Bilimsel çalışmalar tek ebeveynliği: Bir ebeveyn ve ona bağımlı olarak yaşayan çocuk veya çocuklardan oluşan aile olarak tanımlıyor. Tek ebeveynli ailelerin sayısının son yirmi yılda yaklaşık iki katına çıktığını, okullarda öğrenci sayısının yaklaşık yüzde onunun tek ebeveynli öğrenciler olduğunu göstermektedir.

Tek Ebeveynli Aile Tipleri : En sık boşanma, ölüm ve tercih sonucu ortaya çıkan bir durum olsa da başka nedenlerle de söz konusu olabilmektedir. Bu nedenlere göre dört tip tek ebeveynli aileden söz edilebilir:

- Boşanma sonucu oluşan tek ebeveynli aile
- Eşi ölen ebeveyn ile çocuklarının oluşturduğu tek ebeveynli aile
- Eşlerin ayrı yaşaması sonucu oluşan tek ebeveynli aile
- Evlilik dışı birliktelikten çocuk sahibi olan tek ebeveynli aile

Ayrılığın sebebi her ne olursa olsun çocuğun bakımı, evin düzeni, rol ve sorumluluklar gibi aileye ilişkin temel alanlarda, ailede kalan ebeveynin yükünün artması kaçınılmaz. Bu durum anne ya da babaya olağanüstü sorunlar ve sorumluluklar da yüklemektedir. Ülkemizde tek ebeveynli anneler tek ebeveyn oldukları ilk zamanlarda genel olarak çocuğu tek başına yetiştirmek ile ilgili yoğun endişe yaşamaktadırlar. Maddi sıkıntılar, sosyal hayatta karşılaştıkları sıkıntılar ve toplum baskısı anneleri bu dönemde yorabilmektedir. Ayrılmış ya da boşanmış anneler mutlu bir evlilik sürdürmeyi başaramadıklarından buruk ve mutsuz olurken, eşi vefat eden anneler eşlerini bir daha göremeyecek olduklarından acı ve üzüntü hissini yaşamaktadırlar. Anneler aynı zamanda çocuklarının bu durumdan olumsuz etkileneceğini düşündüklerinden tek ebeveynli aile olmayı çocuğa nasıl açıklayacakları konusunda endişe ve sıkıntı yaşamaktadırlar. Son dönemlerde annelerin de çalışma hayatına girmeleri ile duygu ve düşüncelerin olumlu yönde değiştiği, eşlerin yokluğunda ayakta kalabildikleri, çocukları ile kendilerine yeniden bir yaşam kurabildikleri, kendilerini daha güçlü ve özgüvenli hissettikleri gözlemlenmektedir. Maddi sıkıntıların olmaması bu dönemde bir avantajdır.

Yapılan araştırmalarda babalar, tek ebeveyn oldukları ilk dönemlerde kendilerini duygusal açıdan zayıf ve yetersiz hissettiklerini belirtmişlerdir. Bu dönemde babaların en büyük kaygısı tek başlarına çocukları nasıl büyütecekleri ile ilgilidir. Ancak annelerden farklı olarak babaların kaygıları ekonomik olmayıp, çocuk bakımı konusunda kendilerini yetersiz hissetmelerinden kaynaklanmaktadır. Babaların, ayrılığın başlangıcında ortak duyguları yoğun bir acı ve üzüntüdür. Eşleri vefat eden babalar çoğunlukla o dönemde hissizleştiklerini ya da kendilerinde olmadıklarını, ayrılmış ya da boşanmış babalar ise kırılgan, kızgın ve öfkeli hissettiklerini söylemişlerdir. Tek ebeveynli oldukları ilk dönemlerde tüm çocuklar, evden ayrılan ebeveyni bir daha görememe korkusu ya da vefat eden ebeveyne karşı duyulan özlem nedeniyle büyük bir üzüntü, mutsuzluk ve yalnızlık duygusu yaşamaktadırlar. Küçük yaş grubundaki çocuklar anne babasının neden ayrıldıklarını anlamaya çalışırken, her zaman tekrar barışırlar ümidini yaşamaktadırlar. Çünkü çocukken küsmek ve barışmak onlar için normal bir davranış olarak algılanır. On iki yaş üzerindeki çocuklarda farkındalık arttıkça, çocuklar sevginin azalmasından kaygılanırlar ve etraflarına karşı hırçın, öfkeli davranışlar sergileyebilirler. Kimi zaman da bazı çocuklar bu dönemde iç dünyalarına kapanırlar, sessiz ve üzgün olurlar. Çoğunlukla çocuklar evdeki mutsuz durumları okula yansıtmamaya çalışırlar. Okul onlar için normalleşme yeridir. Sorunlardan uzak, gülebildikleri, arkadaşları ile oynayabildikleri tek yer okuldur. Ev ortamı onlara sıkıntıları ve mutsuzluğunun sebebini hatırlatır.

Peki bu süreçte ne yapmalı?

Öncelikle süreç her ne olursa olsun çocuğun yaşına göre uygun bir şekilde durum anlatılmalıdır. Çocuğa yalan söylenmemeli, soruları geçiştirilmemelidir. Boşanmalarda iki tarafta anne, babayı çocuğa kötü göstermemelidir. En önemlisi çocuğa ihtiyaç duyduğu sevgiyi hissettirmektir. Anne babaların en çok dikkat etmesi gereken nokta 'Kişi mutlu olmalı ki ,çocuğu da mutlu olsun'. Ebeveyn hayata ne kadar iyi tutunursa çocuk da onu rol model alacaktır. Hayatı tekrar normalleştirmek, sosyal faaliyetlerde bulunmak, gezmek, spor yapmak, yeni hobiler edinmek, hem ebeveyne hem de çocuklara iyi gelecektir. Özellikle ebeveynler kendilerine özel zaman ayırarak ruh sağlıklarını beslemelidirler. Çocukların yeni durumlara yetişkinlerden çok daha kolay adapte oldukları unutulmamalı. Yetişkinler adapte olamadığında ruhsal sıkıntılar yaşarken, çocuklar davranışsal problem yaşayarak tepki gösterirler. Tırnak yeme, ders başarısında düşüş öfke problemleri, uyku sorunları, arkadaş ilişkilerinde problemler görülebilir. Her çocukta sıkıntı yaşanacak diye bir kural olmadığı da unutulmamalı. Bazen çocuklar olgunluk düzeylerine göre yeni durumu kolay kabullenirler ve hayatlarına olağan akışında devam ederler. Ailelerin yeni durumu normalleştirmeleri bu yüzden çok önemlidir. Üzüntüsünü anlayıp çocuğa hak vermek, yalnız ve tek olmadığını göstermek, özellikle sevgi ve ilgi ihtiyacını karşılamak gereklidir. Çocuğun hayatını sosyal faaliyetler ile zenginleştirerek durumdan en az zararla çıkmasını sağlamak gerekiyor. Bu sebeple hayata karşı güçlü durabilen çocuklar istiyorsak, onlara küçük yaşlardan itibaren ihtiyaç duydukları becerileri kazandırmalıyız. Ayakkabısını bağlayarak, çocuğa ait bir sorumluluğu ondan alarak ona iyilik yapmıyoruz. Özellikle doğum günü, mezuniyet, doktor randevusu, veli toplantıları gibi özel günlerde boşanmış olan anne babaların çocukların yanında olmaları çok önemli.

Evdeki ebeveyn, durumun manevi yükünü ve iş yükünü tek başına sırtlamak zorunda kalırsa ve bunu çocuğa yansıtırsa, çocuğun kendini suçlu hissetmesine sebep olabilir. Anne babaların en çok dikkat etmesi gereken şey çocuklara kendisini suçlu hissettirmemek olmalıdır. Maddi sıkıntılar çocuğa anlatılmamalı, yetişkinlerin sorumluluğunda olan konular çocuğa anlatılarak çocuklara gereksiz yükler yüklenmemelidir.

Özetle:

Tek ebeveyn olarak çocuk yetiştiren ebeveynler, çocukla iletişimde şunlara dikkat etmeli:

- Çocukla özel zaman geçirmek,
- Çocukla doğru, açık, net bir iletişim kurmak,
- Çocuğu 'Tara' seçmeye zorlamamak,
- Çocukla diğerebeveyn hakkında konuşurken kişisel sorunlarınızı, duygu ve düşüncelerinizi yansıtmamak,
- Çocukla bol bol sosyal ortamlarda da birlikte vakit geçirmeye çalışmak,
- Tek ebeveyn ile yaşıyor diye ona acıyarak bakmamak, zavallı, üzgün , problemlı çocuk muamelesi yapmamak, işlerin doğal akışını sürdürmek.
- Olası problemleri tek ebeveynli olmasına bağlamamak,
- Anne /baba eksiğini aşırı çaba ile kapamaya çalışmamak,
- Çocuk üzerinden savaşımamak,
- Uzakta olduğunuz zamanlarda da çocukla iletişimde kalmak,
- Eğer uzaktaki anne baba iseniz evde çocuğunuza ait özel eşyaların olmasına (oyuncak, kitap, odası) özen göstermek,
- Çocuğunuzun istek ve tercihlerini de göz önünde bulundurmak,
- Uzaktaki anne baba iseniz çocuğunuza misafir muamelesi yapmamak, sınırlar koymak,
- İhtiyaç halinde uzman desteğine başvurmak.

Kaynakça:

<http://ailetoplum.aile.gov.tr/araştırmalar/tek-ebeveynli-aileler.pdf> Ankara 2011 dergipak.gov.tr/download/article-file makale <https://www.acp.gov.tr/wp-content/uploads/2019/01/Tek-Ebeveynli-Aileler.pdf>

"Herhangi bir kimse öfkelenebilir. Bu kolaydır. Ne var ki; doğru insana, doğru derecede, doğru zamanda, doğru maksatla ve doğru biçimde öfkelenmek... İşte bu zordur!" ARİSTO

Öfke, bireylerin herhangi bir engellenme, adaletsizlik ya da kendi benliğine yönelik bir tehdit hissettiğinde yaşadığı duygu olarak tanımlanmaktadır. Öfke duygusu üzüntü, sevgi, mutluluk, korku gibi temel duygulardan biridir. Soykan'a (2003) göre öfke; doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen son derece doğal, evrensel ve insani bir duygusal tepkidir. Öfkenin varlığı doğal ve evrenseldir. Öfke içsel ya da dışsal sebeplerden kaynaklanabilir. Öfkenin ortaya çıkışı ve ifade ediliş biçimi fizyolojik, duygusal, bilişsel, sosyal faktörlerden etkilenebilmektedir. Kişinin problem çözme becerileri ve baş etme becerilerini ortaya koyuş biçimi, bu becerilerin işlevsel olarak kullanılması ya da kısıtlı oluşu öfkesini ifade ediliş biçimini etkilemektedir. Öfke duygusunun ifade ediliş biçimi, onun kişi için etkin ve yararlı ya da kişi ve çevresi için yıkıcı ve zarar verici potansiyelini ortaya koyar. Araştırmalar öfkenin uygun yollarla ifade edildiğinde kişi için yararlı ve geliştirici sonuçlar ortaya koyduğunu göstermektedir. Öfkenin kaynağı her ne olursa olsun yıkıcı davranış biçimleri ile ortaya konması kişinin hem kendisi, hem de çevresi için zarara verici sonuçlara yol açabilmektedir. Öfkeyi uygun yollarla ifade etmemek, yok saymak, bastırmak, bastırarak başka bir kaynağa yöneltmek, yıkıcı biçimlerde ifade etmek kişisel ve sosyal ilişkilerde sorunları beraberinde getirir.

Günümüzde öfke ve öfke yönetimi ile ilgili basılı ve dijital birçok bilimsel yayına ulaşabiliyoruz. İfade edilmesi ve kontrolü öğrenilebilen, geliştirilebilen öfke duygusu, birey için sorun yaratabilecek noktaya geldiğinde öfkenin yönetimi konusu gündeme gelmektedir. Ancak öfkenin ifade ediliş biçimi ile ilgili yaşanan sorunlarla baş edebilmenin ve öfke kontrolü ile ilgili baş etme becerileri geliştirmenin ön koşulu öfkenin varlığının ve ifade ediliş biçiminin, etkinlerinin farkında olmak ve kabul etmektir. Öfkenin yok sayılması, bastırılması, inkar edilmesi, öfkenin yıkıcı ifade ediliş biçiminin yarattığı sonuçların olağan karşılanması öfke yönetimi ile ilgili becerilerinin geliştirilmesinin ya da yardım alınmasının reddedilmesi gibi sonuçlara neden olabilmektedir. Ortaya çıkışı ve etkileycileri ne olursa olsun öfke duygusu anlaşılabilir, kabul edilebilir ve kontrol edilebilir olmakla birlikte etkin bir şekilde kullanıldığı zaman işe yarayabilen bir duygudur.

Yapılan araştırmalar öfke ile diğer duygular arasında karmaşık ilişkiler bulunduğunu göstermektedir. Öfkenin ortaya çıkışı ile birlikte farklı duygular ona eşlik etmektedir. Bir diğer yandan Dr. Thomas Gordon öfkeyi bir buzdağına benzetir. Bilindiği gibi buzdağının büyük bir kısmı suyun altında kalır ve görünmez, görünen daha küçük kısmı da suyun üzerindedir. Gordon insanın yaşadığı öfkenin yalnızca buzdağının görünen kısmı olduğunu, altta kalan büyük bölümde de öfke duygusunun altında yatan başka gizli duyguların bulunduğunu ifade eder. Suyun altında kalan bu gizli duygular birikip, katılaşınca buzdağının tepesindeki öfkeyi oluşturur yani; kişinin öfkelenmesine neden olan aslında çoğu zaman fark etmediği başka duygulardır. Örneğin, üzüntü, merak, kıskançlık, suçluluk, yalnızlık, hayal kırıklığı gibi. Öfkenin kaynaklarını ortadan kaldırmak için buzdağının altındaki bu gizli duyguların anlaşılabilmesi gerekir. Öfke yönetimi ile ilgili beceriler geliştirirken öfkemizin zaman zaman belirtilen duyguların bir sonucu olduğunun farkında olmak öfke ile baş etmede bize yardımcı olacak yollar ile ilgili ipuçları verebilir.

Öfkemizi tetikleyen bizimle ya da diğerleriyle ilgili hissettiğimiz, kabul etmek ya da yüzleşmek istemediğimiz bir duygumuz mu? Buz dağının tepesinde nasıl baş edileceği bilinmez bir öfke varken, dağın altında ya da duvarın ardında hırpalanmış, onarılmayı bekleyen bir duygu mu var?

Farkındalık ve iç görü değişim için harekete geçmeden önce ihtiyacımız olan ön koşullardır. Öfke kontrolü ile ilgili becerileri bilmemize ve hayatımızın bazı alanlarında bu becerileri uygulayabiliyorken, bazı alanların dokunulmaz olması ve kontrol etmenin güçlüğüyle nasıl başa çıkacağımızı bir türlü bulamamızın nedeni belki de fark edilmeyi, kabul edilmeyi ve onarılmayı bekleyen bir başka duygu olabilir. Öfkemizi tanımak ve anlamlandırmak, kendimize uygun baş etme becerileri geliştirmemizde ve öfkemizi yıkıcı olmayan yollarla ifade etmemizde bir kolaylaştırıcı olabilir. Duygular evrenseldir. İfade ediliş biçimleri çevre, kültür, aile yapısı ve sosyal faktörler gibi birçok nedenle değişiklik gösterebilir. Öncelikle kendi öz kabulümüz ve kişiler arası iletişim ve de ilişkilerimizin, yapıcı ve gelişime açık olması, duygularımızın farkında olmamız ve doğru ifade etmemiz ile doğrudan ilişkilidir. Unutulmamalıdır ki ebeveynlerin gösterdikleri davranışlar, çocukların davranışlarının temellerini atar.

