

KURAM

KUMLUCA REHBERLİK ve ARAŞTIRMA MERKEZİ DERGİSİ

YIL: 2 SAYI: 16 NİSAN 2021

2020- 2021 Eğitim Öğretim Yılı

ÇOCUKLARDA UYUM VE
DAVRANIŞ BOZUKLUKLARI

BAĞIMLILIK NE DEMEK?

OTİZMLİ ÇOCUKLARIN
KENDİLERİNE VE ÇEVRELERİNE
KARŞI RİSK YARATAN DURUMLARDA
ALINABİLECEK ÖNLEMLER



MINDFULNESS
(BİLİNÇLİ FARKINDALIK)

İŞİTME ENGELLİLER
İÇİN ŞEFFAF MASKE

SOL AYAĞIM



KİTAP OKUMA SEVGİSİ AŞILAMA

DOÇ. DR. ISANG AWAH

Oxford Üniversitesi

BİR OTİZMLİDEN MEKTUP VAR

SEVİM HOŞ OFLUOĞLU

Yazar - Sesimiz Otizm Yaşam Eğitim Derneği Başkanı

AKADEMİK KELİME BİLGİSİNİN
AKADEMİK BAŞARI ÜZERİNE ETKİSİ

DR. SOPHIA SKOUFAKI

Essex Üniversitesi



KÜNYE

Sunuş :

Murat KAVLAK

Tasarım :

Hüseyin ERDEM

Hazırlayan:

Hüseyin ERDEM

Mustafa Şamil ŞEN

Basım Yayın Kurulu

Mustafa Şamil ŞEN

Hüseyin ERDEM

Yasin ŞEN

Canan DEMİRTAŞ

Esmegül KUŞÇU

İsa DERİNKUYU

Adres:

Sarıkavak Mh. Kumluca Otogarı.

Kat – 2

Kumluca/ANTALYA

Tel:

0242 887 17 87

E-Posta:

kumlucaram@gmail.com

kuramdergi@gmail.com

Web: kumlucaram.meb.k12.tr

KURAM dergisi; Kumluca Rehberlik ve Araştırma Merkezi tarafından akademisyen, öğretmen ve alanla ilgilenen gönüllülerin yazılarını paylaşmak, “Özel Eğitim” alanında farkındalık oluşturmak, toplumu bilinçlendirmek ve rehberlik faaliyetlerinde bulunmak üzere maddi bir kazanç beklemeden sosyal sorumluluk çerçevesinde



Değerli okurlarımız;

Söz kulağa yazı uzağa gider diyerek çıkardığımız yoğun, yorucu, özverili ve fedakârca yaptığımız çalışmaların bir ürünü olan Kuram dergisini sizlerle buluşturmanın mutluluğu içerisindeyiz. İki şey paylaştıkça artar: sevgi ve bilgi. Amacımız, bilgiyi ve doğruyu paylaşmak. Her sayfada ayrı bir emeğin yer aldığı düşünmenin ve çalışmanın ürünü olan dergimiz, değerli öğretmenlerimizin ortaya koymuş olduğu bir çalışmadır. İsmi belirlenmiş bir konudaki düşüncelerin ve görüşlerin bütünü anlamına gelen ‘kuram’ kelimesinden alan dergimiz, özel eğitim ve rehberlik alanında, çeşitli konularda okurlarımızı aydınlatmak ve bilgilendirmek maksadı gütmüştür. “Sadece bir iyi vardır: bilgi, sadece bir kötü vardır: cehalet.” düsturunu kendimize ilke edindik.

Kuram dergisi uzun soluklu olabilmek için gerekli altyapı çalışmalarını yapmıştır. Yine de dergi, dergiyi çıkartanlardan çok onu yaşatanlarıdır. Bu nedenle okurlarımızın duyarlılığı dergimizin yaşaması açısından önemlidir. Öğretmenlerimizin girişimci, istekli ve çalışkan tutumlarla ortaya koydukları bu emeğin karşılığı hiç şüphesiz siz değerli okurlarımızın ilgi ve takdirleri olacaktır.

Bu sayıyı da öncekiler gibi dolgun bir muhtevayla hazırlamaya çalıştık. Elinizdeki sayıda yer alan yazılar, konunun ehli olan kişiler tarafından kaleme alınmış, zevkle ve istifadeyle okuyacağınızı umduğumuz yazılardır. Tüm okuyucularımızın, zihin dünyasına küçük bir katkı sunabiliyorsak, dergimiz amacına ulaşıyor demektir.

Yeni sayılarda buluşmak temennisiyle.

Murat KAVLAK

Kumluca Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürü

İÇİND EKİLER

SIRADIŞI BİR BAŞARI ÖYKÜSÜ: SOL AYAĞIM

İrlandalı şair, ressam ve aynı zamanda bir yazar olan Christy Brown'un, kendi hayat hikâyesini anlattığı "Sol Ayağım" adlı otobiyografik romanı yirmi iki yaşındayken ..

YAZI: OĞUZHAN SAYGILI S: 4

BİR OTİZMLİDEN MEKTUP VAR

Otizm farkındalık ayı olması sebebiyle otizmlili bir gencin duygularını sizler için kaleme aldım. İfade edemeseler de davranışlardan yansıyan en samimi duyguları ve taleplerine gelin...

YAZI: SEVİM HOŞ OFLUOĞLU S: 7

KİTAP OKUMA SEVGİSİ AŞILAMA

Okuma sevgisi çocuklar için çok değerli olabilir. Boş zaman okumanın faydaları arasında artan genel bilgi, akademik başarı üzerinde olumlu bir etki, gelişmiş okuma yeteneği ve kelime dağarcığı gelişimi yer alır...

YAZI: DOÇ. DR. ISANG AWAH S: 8

AKADEMİK KELİME BİLGİSİNİN AKADEMİK BAŞARI ÜZERİNE ETKİSİ

Yöntem, metod, analiz . Bu kelimeler sandığınızdan daha kullanışlıdır. Bu ve diğer "akademik" sözcükler, herhangi bir disipline özgü olmaksızın okulda ve diğer eğitim ortamlarında yazılı olarak ve konuşmalarda kullanılır...

YAZI: DR. SOPHIA SKOUFAKI S: 10

BAĞIMLILIK NE DEMEK?

Bağımlılık kelimesi Latince "adamak; kendini başkasına adamak" anlamlarına gelen "addicere" kelimesinden türemektedir...

YAZI: YASİN ŞEN S: 12

OTİZMLİ ÇOCUKLARIN KENDİLERİNE VE ÇEVRELERİNE KARŞI RİSK YARATAN DURUMLARDA ALINABİLECEK ÖNLEMLER

Otizm spektrum bozukluğu olan çocuklar sıklıkla kendileri ya da çevreleri üzerinde risk yaratan durumlara neden olabilmektedir...

YAZI: SONER ÖZTÜRK S: 16

MİNDFULNESS (BİLİNÇLİ FARKINDALIK)

Gelecekte yaşayacaklarımızla ilgili ne kadar kaygı ve endişe duyduğumuzu belirleyen genellikle geçmişteki olaylardan hangi düzeyde etkilendiğimizdir...

YAZI: PINAR KOÇYİĞİT S: 17

İŞİTME ENGELLİLER İÇİN ŞEFFAF MASKE

İşitme engellilerin maskeli olarak işaret dili kullanıp dudak okumaları için şeffaf maske üretildi...

YAZI: VELİ CAN TÜRKOĞLU S: 19

ÇOCUKLARDA UYUM VE DAVRANIŞ BOZUKLUKLARI

Çocuğun hem kendi benliği ile hem de yakın çevresi ile uyum içinde olması çocuğun yaşadığı normal gelişimsel süreci gösterebilir ancak çocuğun gelişim evrelerinin getirdiği...

YAZI: ESMEGÜL KUŞCU S: 20



SIRADIŞI BİR BAŞARI ÖYKÜSÜ: SOL AYAĞIM

OĞUZHAN SAYGILI

İrlandalı şair, ressam ve aynı zamanda bir yazar olan Christy Brown'un, kendi hayat hikâyesini anlattığı "Sol Ayağım" adlı otobiyografik romanı yirmi iki yaşındayken yayınlanır. Kendisi öldükten sonra da hayat hikâyesinin filme uyarlanmasıyla Brown'ı canlandıran Daniel Day-Lewis'e en iyi aktör, annesini canlandıran Brenda Fricker'e ise en iyi yardımcı kadın oyuncu Oscar ödülünü kazandırır. Film sayesinde de dünyaya adını duyuran bu eser, ülkemizde Milli Eğitim Bakanlığı ilköğretim çağındaki öğrencilere okutulmasını uygun gördüğü yüz temel eser arasındadır. Müellifini ve yaşadıklarını merak duygusuyla okumaya başladığımızda insanın isterse neler yapabileceğini, başarıda sınır tanımayacağını anlatan bu eseri sizlere anlatmaya çalışacağım.

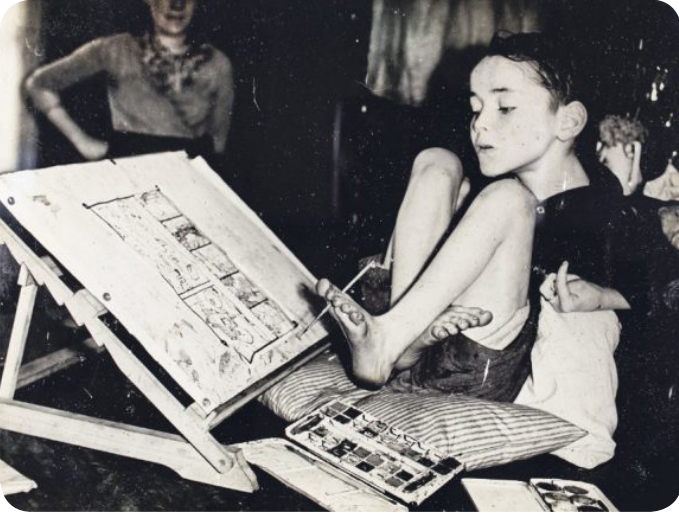
Yazar, İrlanda'nın başkenti Dublinli bir yapı ustasının yirmi iki çocuğunun, hayatta kalan on üç çocuğundan biri olarak dünyaya gelir. Dünyaya gelirken gelmesine ama kendisindeki anormallikleri, dört aylıkken, ilk olarak annesi fark eder. Parmakları bükülü, kolları arkaya sarkık, sürekli iki yana sallanarak sık sık kasılır, başı sağa-sola, geriye-öne doğru kayıp gider. Sırtına ve kafasına destek olunmadığı takdirde düşer. Konuşmaya başlaması gereken dönemde konuşamaz, sadece mırıldanır, homurdanır. Sol ayağının dışında hareket ve konuşma yetileri aktif olarak çalışmayan ortopedik özürlü, kendisini muayene eden doktorlara göre de aynı zamanda zihinsel özürlüdür. Brown'un annesi çocuğu hakkındaki doktorların bu tespitine kesinlikle katılmaz. Bunu ispatlamak, doktorlara meydan okumak için

çocuğundaki cevheri ortaya çıkarmaya çalışır. Nihayetinde -Allah'ın kullarına uyguladığı şaşmaz hayat formüllerinden biri olan- emeklerinin karşılığını alır.

Brown, yaşamı boyunca tekerlekli iskemleye muhtaç olması, kendisini küküm olarak görmesi, kendisine acıma duygusuyla bakılması, zaman zaman eziklik ve ezilmişlik psikolojisini yaşamasına neden olur. Akli ermeye başladıktan sonra kardeş, akran ve arkadaşlarıyla her ne kadar birlikte vakit geçirmeye çalışsa da kuşaktaşlarının aldığı heyecan ve tadı alamaması kendisini çok üzer. Can sıkıntısı ve böyle bir yaşam umudunu yıkar. Büyüdükçe tanrının bile kendisinden uzaklaştığını belirtir. Hatta bir ara intihar etmeyi bile düşünür. Agresiflik kendisinde ilk göze çarpan kişilik özelliklerindendir. Gergin enerjisini, içinden fışkıran gerginlik ve asabiyetini harcamasına olanak verecek bir şeyler arar. Kendisini bazen yamuk olarak addeder bazen sinirleri kırık bir cam parçası kadar keskin ve telgraf telleri kadar gerilmiş, sinirli, sessiz, koca bir yaratık olarak görür. Aynalardan nefret etmeye başlar, bir keresinde sinirlenip aynayı kırar. Sol ayağı sayesinde hayata tutunmaya başlar. Günlerden bir gün canı sıkıldığı bir zaman tesadüfen tebeşiri keşfeder. İşte bundan sonra bir el kendisini başarı merdivenlerinde tutarak zirveye çıkması için ikna eder. Tebeşirle yerleri karalamaya çalışır. Derken kalem ile harfleri yazmaya başlar. Arkası çorap söküğü gibi gelmeye başlar, cümleleri yazarak öğrenmeye çalışır. Akabinde okumasını geliştirir. Bununla da yetinmez, resim yapmaya tutulur, bunu tutku haline getirir. Ergenlikten gençliğe adım attığı dönemlerde okuduğu kitaplardan da esinlenerek hikâyeler yazmaya başlar. Kendisinin tedavi edilerek bu özürlerinin en azından bir kısmının ortadan kaldırılarak daha rahat yaşayabilmesi için ebeveynleri, özellikle de

annesi, - denizde yüzme bilmeyip ama boğulmaya-
cağına inanan kişi gibi- çırpır.

Yazarın aile üyeleri dindar Hristiyan'lardır. Kitabın birçok yerinde bunun izleri vardır. Brown, kardeşleri ve arkadaşlarıyla gittiği bir piknikte ağaçlardan yemiş çalmak isteyen kardeşlerinden birine, hırsızlık yapmanın yedinci emre göre yasak olduğunu söyleyerek, vazgeçmesini belirtir. Yazarın fiziki şartlarından dolayı ayine gidemediği için radyodan Noel arifesinde Kimmage Manor'daki Holy Ghost Fathers'dan ayinler dinlemeyi, erken yaşta tanrıya dua etmeyi öğrenir. Anne çocuklarının durumunun düzelmesi için tanrıya çok yalvarır. Brown'u bir umut ışığı görmek pahasına da olsa İrlanda'dan uçakla Fransa'da Tarbes şehrindeki Lodes Manastırına bile gönderir. Burada şifa hamamına girer, kendisinden daha kötü durumda olan yüzlerce özürlüyü görünce haline şöyle şükreder: "hepsini görüyordum; bacaksız, kolsuz, kör...Yeni yükselen güneş altında yaşayan ölüler gibi yatanlar..Victor Hugo'nun romanındaki mucizeler meydanı gibiydi. Onların yanında kendimi çok küçük ve önemsiz hissettim." (s.83). Buradan daha sonra Grotta yeraltı mağarasına gider. Burada yapılması gereken ayinden sonra da Rosary Meydanı ve Bazalika'da Avrupa'nın birçok yerinden gelen Hristiyanlarla birlikte topla-



nıp, çeşitli dualar edilir, ilahiler söylenir. Yazar, bebekken hayır için çekilen bir filmde oynar. Yıllar sonra Doktor Collis filmde kardeşinin sırtında gördüğü küçük Brown'u araştırır ve bulur. Beyin felci hastalığı geçirenlerde çeşitli tedavilerin geliştiğini, isterlerse yardımcı olacağını belirtir. Brown ailesi kabul eder. Bu gelişme yazarın yaşamının ikinci dönüm noktasıdır. Daha sonra Doktor Collis'in arkadaşı Louis Warnants, Brown'u muayene etmeye evlerine evine gelir. Kendisine çeşitli alıştırma-
malar yaptırır, kendisini izler, kendisinin yapmakta

zorlandığı şeyleri not alır. Bu tedavilerden sonra Dr. Collis, Brown'u annesiyle birlikte Londra'da beyin felci konusunda uzman olan yengesine götürür. Buradaki uzman doktor kendisini muayene ettikten sonra sol ayağını kullanmamasını özellikle ister. Tabi söylemeye gerek yoktur. Brown'un her şeyi olan bu organını bundan sonra kullanmaması kabul edilecek gibi değildir. Doktor ikna etmek için şunları söyler: "Evet, zor olduğunu biliyorum. Bu çok büyük bir fedakârlık. Ama tek yolu bu, başka çıkış yolu yok. Sol ayağını kullanmaya devam edersen eğer bir gün büyük bir sanatçı veya yazar olsan bile, iyileşmemiş biri olarak kalırsın. Asla yürüyemez, konuşamaz veya ellerini kullanamazsın ve bütün bunları yapamadan herhangi bir yerde normal bir yaşam süremezsın. Yani her şey kendine hâkim olmanla ilgili, sol ayağını tekrar asla kullanmayacağına söz verir misin?" Bunu kabulde zorlanan yazarı ikna etmek yine doktora düşer. Brown'u nasıl ikna ettiğini kitabında şöyle açıklar: "Bana ayağımı kullanmamın hapsedilmiş zihnimin kendini ifade etmesine olanak sağlayıp, manevi olarak iyi gelse bile, fiziksel olarak iyi olmadığını çünkü sol ayağımı kullanırken vücudumun diğer kısımlarında büyük bir baskı oluşturduğu ve manevi gerginliği azaltsa da sakat olan kaslarımın durumunu kötüleştirdiğini söyledi. Sol ayağımı kullandığım sürece ellerimi kullanmak, aklımın ucuna gelmeyecekti. Ayağımı kullanmayı bıraktığım anda, vücudumun geri kalan kısmına yoğunlaşabilecektim." Londra ve Dublin'de yapılan fizyoterapi etkinlikleri sonuç vermeye başlar. Bu arada doktoru aynı zamanda bir yazardır. Kendisine yazma konusunda rehberlik etmeye çalışır. Yazdığı hikâyelerde nelere dikkat etmesi gerektiğini ve daha sonra da bu kitabı yazmasını önerecek kişidir. Konuşma terapisi uygulanmaya çalışılır. Brown, konuşmanın ne kadar önemli olduğunu, yazmanın onun yerini tutamayacağını ifade etmeye çalışır: "Konuşmak benim çabalarım arasında, insanlarla sıradan ilişkiler kurmamda her zaman en büyük engel olmuştur. Bana en acı veren engelim olmuştur; çünkü konuşma olmaksızın insan kaybolmuş gibidir, milyonlarca şey söylemek yerine bir kelime bile edemez. Yazmam gayet iyiydi, fakat sadece yazılı kelimelerle anlatılamayan, 'hissettirilemeyen' bazı duygular vardır. Yazmak ölümsüz olabilir ama sesin yaptığı gibi iki insan arasındaki boşluğu doldurmada bir köprü oluşturamaz ve keşke dünyadaki en iyi kitabı yazmak yerine bir arkadaşım ile bir sıkı bir tartışma veya bir kızla birkaç dakikalık sohbet yapabilsem." (s.138). Konuşma terapisi düzenli bir şekilde uygulanır. Bunun için uygulanması gereken egzersizleri yapmaya çalışır.



Sonuçlar iç açıcudur. Kendisindeki özgüven duygusu yükselmeye başlayınca hem hayattan daha çok tat almaya hem de daha başarılı olmaya çalışır. Klinikteki doktorların çalışmalarından sonra kendisine özel öğretmen tutulmaya başlanır. Bu öğretmenler Bertrand Russel'in felsefesinden, Thompson ve Yeats'ın şiirlerine, Latince öğretmekten, geometri ve matematiğe kadar çok geniş bir yelpazede kültür sahibi olmasına vesile olacak konuları aktarırlar.

Bu zamana kadarki yaşantısının en mesut anlarını, kitabın da final sahnesi, "Onun İçin Kırmızı Güller" bölümü oluşturur. İrlanda-Amerika Beyin Felci Hastaları Derneği, hastalar yararına Burl Ives'in de katıldığı bir konser tertip eder. Ives, şarkılarını söyledikten Derneğin başkanı olan Dr. Collis, konuşma yapmak için kürsüye gelir, cebindeki kâğıdı çıkarır ve şunları söyler: "Konuşma yapmayacağım. Hiçbir şey rica etmeyeceğim. Sadece beyin felciyle sakatlanmış birinin duygularını sizlere gösterecek bir şey okuyacağım. Sol ayağıyla İşte Christy Brown'ın otobiyografisinin ilk bölümüdür." diyerek bir yandan da eliyle yazarı gösterir. Bu kitabın ilk bölümünü konser salonunda Dr Collis okur. Yazar bunları dinlerken bir yandan o dönemlerdeki yaşadığı sıkıntıları hatırlayarak hüzünlenir diğer yandan da kat ettiği başarı kendisini oldukça mutlu eder. Annesi sevinç gözyaşları döker. Doktor, omzundan tutarak ayağa kalkmasına yardım eder. Salondaki insanlar bu başarının kahramanı merak ederek alkışlar. Seyircilerden biri çiçeği Brown'a vermeye çalışınca Dr. Collis, çiçeği seyircinin elinden alır ve annenin hak ettiğini düşünerek anneye verir. Bu etkinliği Brown ve ailesi hayatlarının en bahtiyar günü olarak adedeler.

DEĞERLENDİRME

Eser, İrlanda edebiyatına ismini yazdırmış bulunan yazarın 22 yaşına kadarki hayat hikâyesinden oluşur. Beyin felci geçiren, ortopedik özürlü birinin ya-

şadığı ruhsal sıkıntıları ve bunlardan nasıl kurtulup, başarılı biri haline gelmesini ustalıkla anlatır. Yazarın edebî dilinin çok kuvvetli olmadığını söylersem herhalde yazara haksızlık etmiş olmam diye düşünüyorum. Bu arada yazarın genç yaşta yazdığı ilk eser olması, bundan sonra sağlık şartlarının biraz düzelmesiyle, bilgi birikimini daha sonraki yıllarda daha da arttığını tahmin ederek yazmış olduğu "Günlerin İçinden", "Yaz Üzerinde Gölge", "Vahşi Zambaklar", "Parlak Meslek" isimli kitaplarının daha edebi kıvamda olduğunu tahmin ediyorum.

C. Brown'un şartlarına rağmen şiir antolojilerine girecek, İrlanda edebiyatçılarının arasında yerini tutacak kadar başarılı olmasında kendisinin çok zeki, çalışkan ve cesur olması (Çocuk yaşlarda iken arkadaşlarıyla birlikte gittiği piknikte dereye yüzmek için atılması ve yüzmeye çalışmasını buna örnek gösterebiliriz.), ailesinin özellikle de annesinin çalışkan, azimli ve dindar biri olarak çocuğunun bir gün sağlıklı hale geleceğine olan inancı, ablasının evin bütün yükünü omuzlayarak annesinin evde yapması gereken işlerinin çok büyük bir bölümünü yapması ve annesinin de zamanın büyük bölümünü Brown'a ayırması, mesleklerine âşık olan doktorların Brown'u tedavi etmesi gibi birçok faktör sıralayabiliriz.



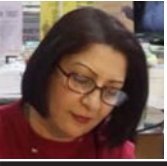
Sosyo-ekonomik durumu alt seviyede olan, oldukça kalabalık bir ailede doğan, beyni ve sol ayağının dışında hiçbir organı tam olarak çalışmayan, beyin felci geçiren, ortopedik özürlü birinin hayata tutunmasının ve başarılı bir ressam, şair ve yazar haline gelmesinin öyküsünü merak edecek, öğretmen, öğrenci, engelli yakınları ya da her an engelli adayı olduğunun farkında olan herkese bu kitabı tavsiye ediyorum.

Diğer taraftan bu ülkenin sağlıklı gençlerine dahi, kendi aydınları tarafından bile olsa, kendine güven duygusunu zedeleyecek, parçalayacak zehirli iğnelerin yapıldığı bir dönemde, başarılı insanların hayat hikâyelerinin anlatıldığı -Sol Ayağım gibi- biyografileri okuyan öğrenci ve gençlerin özgüveni elde edeceğini düşünüyorum.

(Erzurum Gazetesi, 9 Mart 2010)



BİR OTİZMLİDEN MEKTUP VAR



SEVİM HOŞ OFLUOĞLU

Yazar - Sesimiz Otizm Yaşam Eğitim
Derneği Başkanı

// Otizm farkındalık ayı olması sebebiyle otizmlili bir gencin duygularını sizler için kaleme aldım. İfade edemeseler de davranışlardan yansıyan en samimi duyguları ve taleplerine gelin birlikte kulak verelim..”

Hepinizi en temiz duygularımla, sevgiyle selamlıyorum.

Otizm yolculuğumuzda sizlerle tanıştığında, hepiniz daha inançlı ve hevesliydiniz. Annem, babam, akrabalarım, siz öğretmenlerim ve değerli büyüklerim!

Hep birlikte otizme kafa yorup beni daha kaliteli bir yaşama ulaştırmak için çaba gösterdiniz.

Devlet büyüklerim okullar açtılar. Eğitime kolay ulaşmam için servis araçları tahsis ettiler. Doktorlar, ilaçlarımın dozlarına bile o kadar itina gösteriyordu ki nasıl şımarıyordum bir bilseniz? İlginiz öyle güzel, çabalarınız takdire değerdi. Komşular, hep güzel bir çocuk olduğumu düşünür, taşkın davranışlarıma sabır gösterirlerdi.

Bu emek karşısında, inanın ki ben de kabuğumu kırmak için çok uğraştım. Birlikte çok çetin yollardan geçtik. Kimimiz hızlı öğrenirken kimimiz daha ağır ilerliyorduk. Kimimiz de sık geri dönüşlerle yerinde sayıyorduk. Oradan oraya koşuşturmalar, kafamı karıştırıp beni yorsa da annemin hiç bitmeyen her an taze ümitleri için zorluyordum kendimi.

Hep çocuk kalacak değildim ya! Büyüdüm. Başarılarım kadar başaramadıklarım da vardı. Yaşam boyu eğitim almam gerekirken ayda sadece 12 saat eğitimle sınırlı kaldım. Hâlâ eğitime ihtiyacım var.

Gövdem büyüse de sakallarım çıksa da bir yanımda çocuk... Farklı olsam da sizin gibi benim de ihtiyaçlarım var. Hem çocuk hem genç aklımla sizin ihtiyaçlarınızdan biraz farklı, biraz ayrıcalıklı.

Size ne kadar uyum sağlamaya çalışsam da bir noktada dağılıbiliyorum. Bir genç gibi oturduğum restoran-

da, aniden bir çığlıkla çocuklaşıveriyorum.

Annem, babam panik olsalar da ben hoşgörünüze inanıyorum.

İstemeden çarpabilirim size ya da dokunabilirim. Her men sinirlenmeden bir dakika yüzüme bakın. Bunun bir kaza olduğunu anlayacaksınız. Yanınızdan geçerken çocuklarınızı korumaya aldığınızı görüyorum. Annemin incinmesinden anlıyorum davranışınızın olumsuzluğunu.

Gözlerinizi o kadar üstümde tutmayın. Kötü niyetli olmadığınızı biliyorum ama merakınız beni huzursuz ediyor. İri gövdemle bindiğim salıncaktaki hallerim size çok komik geldiğini biliyorum ama şimdilik bununla yetiniyorum. Biliyorum ki araçlarına dahi otopark ayarlayan büyüklerim benim içinde bir yaşam alanı dizayn edecek.

Şehir parkları bana uzak, AVM'ler çok kalabalık; aklım karışıyor. Caddelerde tek dolaşmam imkansız! Annem hep benimle, artık o da yoruldu. Ben büyüdükçe o yaşılanıyor. Artık bana ayak uyduramıyor.

Hem neden çok tedirgin benimle dolaşırken? Ne zaman nerde dağılacığımı bilememekten korkuyor. Keşke o korkuyu yaşatmasam. Ama elimde değilki..

Gideceğim bir okul yok artık. Ev dar geliyor. Hareketsizlik sağlığını bozuyor. Üstelik çok sıkılıyorum.

Siz, beni aranızda kabul ediyorsunuz ama annem gelmek istemiyor. Beni, o kalabalıklarda artık kontrol edemeyeceğinden korkuyor.

Ben, sizinle aynı gökyüzü altında özgür hissedeceğim yaşam alanlarında; kolumda telefon numaramın dövmesi olmadan, özgür ve mutlu olmak istiyorum. Annemin eli kelepçem olmadan, sürekli müdahale edilmeden, eğlenmek ve öğrenmek istiyorum.

Yaşantımın kesintiye uğradığını sizler de biliyorsunuz.

Benden ümidinizi kesmediniz değil mi?

Mavi ışığınız bana ulaşmıyor. Yine de benim için bir şeyler yapacağınıza inanıyorum. 23 yaşındayım. Yanımda bir tek annem var. Eğitimcim, bakımcım, arkadaşım, acıttığım, acıyanım; onun biricik özel çocuğuyum ama bu toplumun da bir ferdiyim ve insanım...Acımak yerine farklılığıma saygı duyun. Hayatımı kolaylaştıracak özel ve kapsamlı bir eğitime yaşam boyu ihtiyacım olduğunu unutmayın.



KİTAP OKUMA SEVGİSİ AŞILAMA



DOC. DR. ISANG AWAH
Oxford Üniversitesi

Okuma sevgisi çocuklar için çok değerli olabilir. Boş zaman okumanın faydaları arasında artan genel bilgi, akademik başarı üzerinde olumlu bir etki, gelişmiş okuma yeteneği ve kelime dağarcığı gelişimi yer alır.

Aslında araştırmalar, ailelerinin sosyo-ekonomik durumundan bile daha önemli olarak zevk için okumaya harcanan zamanın bir çocuğun gelecekteki başarısı için anahtar bir gösterge olabileceğini öne sürüyor. Bu nedenle, pek çok ebeveynin çocuklarının kitap okumaya ilgilerini arttırmaya çalışmaları şaşırtıcı değildir.

Ancak ebeveynler ve öğretmenler tarafından kullanılan bazı okuma uygulamaları, çocukları okumadan uzaklaştırabilmektedir. Öte yandan, zevk için okuma alışkanlığı edinemeyen yada okumayı sevmeyen çocuklarında okuma alışkanlığı kazanabileceklerine dair bilimsel kanıtlar vardır.

9 ila 12 yaşları arasındaki bir grup çocuğun bir kitap kulübündeki okuma alışkanlıklarını araştıran doktora araştırmam, çocukları boş zaman okuma sevgisi geliştirmeye ikna etmenin yollarını ortaya çıkardı.

Yüksek sesle okuyun (ve heyecan verici hale getirin)
Yüksek sesle okumak, çocuklarda kitap sevgisini besler ve okumayı zevkle ilişkilendirirken çocukların kitaplara bağlanmasına yardımcı olur.

Araştırmam, bunu destekliyor. Her gün kitap kulübündeki bir görevli çocuklara yüksek sesle kitap okudu. Çocukların çoğu, kitap okumaktan zevk aldıklarını ve birilerinin onlara kitap okumasının kitaba olan ilgileri-

ni ve meraklarını arttırdığını söylediler. Çalışmamdaki bir çocuk, ebeveynlerinin küçükken ona düzenli olarak yüksek sesle okuduğunu ve bunun okuma sevgisine yol açtığını söyledi.

Fakat, bazı çocuklar, kitapların nasıl yüksek sesle okunmuş şeklinin, okuma zevklerini etkileyebileceğini belirtmişlerdir. Çocukların ilgi çekici bulması için, yüksek sesle okumanın, coşkulu bir şekilde yapılması önemlidir.



Kitaplara erişimi kolaylaştırın

İlgi çekici metinlere ya da kitaplara kolay erişimi olan çocuklar daha fazla okur.

Birkaç istisna olmasına rağmen, çalışmamda evde ve okulda zengin okuma materyali olan çocukların, kitaplara erişimde zorluk çekenlere göre daha fazla boş zamanında kitap okudukları ve diğer akranlarına göre daha çok kitap okumaya ilgi duydukları ortaya çıktı. Örneğin; küçük bir kız çizgi romanları sevdiğini ama kolay ulaşamadığını söyledi. Sevdiği kitaplara hemen alırsa daha çok okuyacağına inanıyordu.

Çocukları için kitap satın alamayan ebeveynler, çocuğunu halk kütüphanesine götürebilir ve kitap ödünç almasına yardımcı olabilir. Diğer bir seçenek de çocukların okuması için uygun ücretsiz e-kitapları indirmek olabilir.

Okumak için bir alan yaratın

Okumak için rahat bir alan ve elverişli bir ortam oluş-

turmak ve boş zamanlarda okumaya da zaman ayırmak önemlidir.

Çalışmamdaki çocukların kitap okuma süreleri ve kaliteleri, gürültü, ısı, aksaklıklar ve rahatsız koltuklar gibi çevresel faktörlerden etkilendi. Bulgular ayrıca çocukların uygun okuma ortamında daha uzun süre kitap okuyabileceklerini de göstermektedir.

Çocukların okumaktan zevk almasını sağlamak için ebeveynler rahat ve sessiz bir okuma alanı yaratmalıdır. Bu, okuma alanı gibi dekore edilebilen bir odanın köşesi de olabilir. Böyle bir alan, çocukları bir kitap almaya ve okuma köşesinde biraz zaman geçirmeye teşvik edecektir.



Çocukların kitapları seçmesine izin verin

Benim çalışmamda, çocuklar kitaplarını kendileri seçtiklerinde kitap okumaktan daha çok keyif aldılar ve boş zamanlarında daha çok okuma yaptılar. Ebeveyn veya öğretmen tarafından seçilen bir kitabı okumaya zorlandıklarında, okumaktan her zaman zevk almadıklarını ve bazen kitapları okumadıklarını gözlemledim. Örneğin, araştırmamdaki bir kız çocuğu, sınıf öğretmeninin boş zamanlarında okumak için seçtiği kitapları genellikle beğenmediğinden şikâyet etti. Diğer çocukların da benzer şikâyetleri olduğunu gözlemledim. Children are more likely to read books they choose themselves. Denise E/Shutterstock

Kitap seçme özgürlüğü, okumaya karşı olumlu bir tutum, kitapla daha iyi etkileşim ve daha keyifli bir okuma deneyimi sağlar.

Ek olarak, çocukların çizgi roman, dergi veya şiir gibi ilginç buldukları her türlü materyali okumalarına izin verilmelidir. Aksi takdirde, eğlence amaçlı okumayı edinmeleri ya da okuma alışkanlığı edinebilmelerine fırsat sağlayacak fırsatlar bulamazlar.

Kitaplar hakkında konuşun

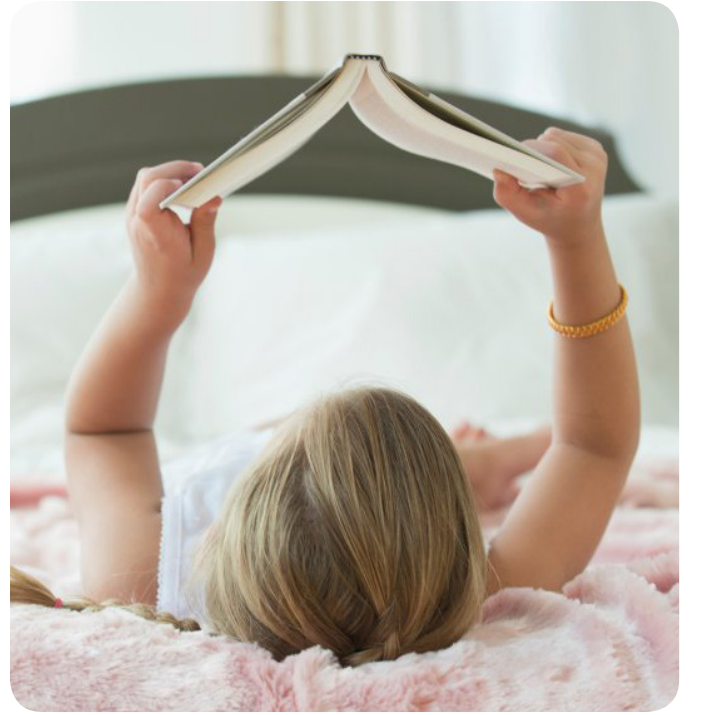
Kitaplar hakkında tartışmak, çocukların okumaya ve kitaplara ilgisini arttırmanın başka bir yoludur. Bir yetişkin

olarak ilgi çekici bulduğunuz kitaplardan daha çok, çocuğa hitap edebilecek kitaplara odaklanılması tavsiye edilmektedir.

Çalışmamdaki çocukların çoğu, ebeveynleri, arkadaşları ve kitap kulübünün personeli ile kitap tartışmalarının onları belirli kitapları okumaya yönlendirdiğini söyledi. Bazıları bir personelin tavsiye ettiği kitapları okumaktan zevk aldıklarını ve yeni kitap okuyacaklarında tavsiye aldıklarını belirtmişlerdir.

Okumaya karşı ilgisiz olan çocukların spor, film veya hayvanlar gibi heyecan duydukları farklı ilgi alanları da olacaktır. Çocuğun heyecan verici bulduğu bir konu veya konudaki kitapları tartışmak, muhtemelen o kitabı okumaya olan iştahlarını kabartacaktır.

Çocuklar okumayı eğlenceli ve zevkli bulduklarında, muhtemelen kitaplarla tekrar tekrar zaman geçirecekler, ilgili okuyucular haline gelecekler ve boş zamanlarında okuma alışkanlığı edinmenin faydalarından yararlanacaklardır.



Çeviri : Hüseyin ERDEM
Özel Eğitim Hizmetleri Bölüm Başkanı



AKADEMİK KELİME BİLGİSİNİN AKADEMİK BAŞARI ÜZERİNE ETKİSİ



DR. SOPHIA SKOUFAKI
Essex Üniversitesi

Yöntem, metod, analiz . Bu kelimeler sandığınızdan daha kullanışlıdır. Bu ve diğer “akademik” sözcükler, herhangi bir disipline özgü olmaksızın okulda ve diğer eğitim ortamlarında yazılı olarak ve konuşmalarda kullanılır. Bunların yanı sıra araştırmayı tanımlamak (yöntem, analiz) ve konuşma ve yazmayı yapılandırmak için de kullanılabilirler.

Ek olarak, akademik kelimeleri bilmenin ilkökul, ortaokul ve üniversitede öğrencilerin başarısını arttırdığı bilinmektedir. Diğer bir deyişle, öğrencilerin akademik kelimeleri ne kadar iyi bildikleri, ilerleyen dönemde okulda ne kadar başarılı olabileceklerini tahmin etmemizi sağlamaktadır. Ancak okul müfredatları içerisinde akademik kelimeler bulunsun da , genellikle bu kelimeler okulda öğretilmez - bu yüzden öğrencilerin akademik kelimeleri öğrenmeleri de zor olmaktadır.

Kelime öğretiminde yaşanan zorluklar

Hong Kong ve Yeni Zelanda üniversiteleri, İngilizce akademik kelimeleri öğrenmede ve anlamada zorluklar yaşandığını rapor etmiştir.

Ana dili İngilizce olan öğrencilerde, ezberleme yada anlama anlamında sıklıkla kullanılan akademik kelimelerde benzer problemler yaşadıklarını bulunmuştur. Anadili İngilizce olan kişilerin İngilizce akademik kelimeleri anlaması ve kullanmasının kolay olduğuna dair yaygın bir inanış olmasına rağmen, düşük sosyo-ekonomik çevreden gelen öğrencilerin daha fazla problem yaşadıkları ortaya konmuştur. Bazı akademik

kelimeler ise günlük hayatta yaygın olarak kullanılmaktadır, fakat öğrenciler bunların farkında olamayabilirler.

Bir öğrenci, günlük dilde bunun “güvenilirlik” kelimesinin anlamını bilmesine rağmen, bilimsel bir dergi makalesindeki “güvenilirlik” araçlarının “tutarlı kalitede” olduğunu kolayca anlayamayabilir.



Araştırmalar, insanların zaten bildikleri anlamlara bağlı kalmaları nedeniyle okuma pasajlarında karşılaştıkları kelimelerin yeni anlamlarını doğru bir şekilde tahmin etmekte zorlandıklarını göstermektedir. Kelimelerin ekstra anlamlarıyla birlikte öğrencilerin bir kelime hakkında öğrenmesi gereken başka şeyler de ortaya çıkar.

Tüm kelime öğrenmede olduğu gibi, akademik kelime öğrenimi de sadece bir kelimenin neye benzediğini ve nasıl seslendirildiği veya anlamının ne olduğu ile ilgili değildir. Aynı zamanda, belirli bir anlamı olduğunda, hangi diğer kelimelerin ona yakın anlamda olduğunu anlamayı da içerir.



Akademik kelimeleri öğrenmenin zor olmasının bir başka nedeni de, bazılarının jargon - belirli bir bağlamda özel bir anlamı olan bir kelime - olabilmesidir. Örneğin, isim işlevi akademik disiplinler arasında çeşitli paylaşılan anlamlarla kullanılır, ancak matematikte özel bir anlama ve bilgisayar bilimlerinde daha yeni bir anlama sahiptir.

Öğrencilerin akademik kelimeleri öğrenirken karşılaştıkları güçlüklerin belki de daha önemli bir nedeni, onlarla nerede karşılaştıkları ile ilgilidir. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, kelimeler öğretildiklerinde olmadıklarından daha hızlı öğrenilir. Bilimsel jargonun aksine, akademik kelimeler genellikle okulda veya üniversitede öğretilmez.

Ek olarak

Akademik kelime öğretimi ilk ve orta okullarda denenmiştir. Bu çalışmaların çoğu ABD’de gerçekleştirilmiştir. Araştırma verilerine göre akademik kelime öğretiminin akademik kelime bilgisinin artmasına neden olabileceğini bulunmuştur.

Herhangi bir talimatın işe yaramayacağına dikkat etmek önemlidir. Kelime öğretimindeki yaygın uygulamanın aksine, bu çalışmalar bir kelimenin en sık kullanılan anlamıyla birlikte yazım ve telaffuz öğretiminin ötesine geçmesidir. Örneğin bir çalışmada öğrencilere farklı bağlamlarda aynı kelime gösterilmiş, her kelime için birden fazla anlam öğretilmiş, anlam tahmin etme ve kelimeleri anlamlı parçalara ayırma gibi etkinlikler yapılmıştır.

Belirli özelliklere (yaş, İngilizce yeterlilik düzeyi) sahip öğrenciler için bazı akademik kelimeleri öğrenmeyi diğerlerinden daha zor kılan şeylerin araştırılması, farklı öğrencilere hangi kelimelerin ve bu kelimelerin hangi yönlerinin öğretilmesi gerektiği konusunda eğitilmiş tahminler yapmaya yardımcı olabilir.

Örneğin, araştırmam, iki dilli üniversite öğrencilerinin bir İngilizce akademik kelimeyi ne kadar sık kullanırsa yada karşılaşırsa, o kelimelerin doğru anlamlarını fark etme olasılıklarının daha yüksek olduğunu, ancak aynı köke sahip kelimeleri (İngiliz üniversitesi ve İspanyolca üniversitesi gibi, biçim ve anlam bakımından benzer

kelimeler) doğru anlamlarını fark etmelerinin daha az olduğunu ortaya çıkardık.

Ancak, iki dil bilen öğrencilerin hepsi bir kelimeyi gördüklerinde veya duyduklarında aynı kökenli bir kelimeyi anımsayamazlar. Öğretmenler, İngilizce ve öğrencilerin diğer dili arasındaki eşdeğer kelime bölümlerine işaret ederek, öğrencilerin ana dili ve sonradan öğrendiği dil arasındaki farklılıkları göstererek, öğrencilerin akademik dil hakkında farkındalığını artırabilirler. Ayrıca, onları İngilizce okurken veya dinlerken dil benzerlikleri ile ilgili bilgilerini kullanmaya teşvik edebilirler.

Her kelimedede olduğu gibi, akademik bir kelime hakkında bilgi sahibi olmak, öğrencilerin okuma ve dinleme yaparken kelimenin doğru anlamlarını ve kelimeleri kullanmada ve yazmada uygun şekilde kullanmalarına yardımcı olacaktır.

Ancak, ders saati değerlidir. Tüm akademik kelimeler bu kadar derinlemesine öğretilemez. Bu kelimelerin öğretilmesi, öğrencilerin bireysel ihtiyaçlarına göre uyarlanması, kelime öğretim çalışmalarını daha verimli kılacaktır.



Çeviri : Hüseyin ERDEM
Özel Eğitim Hizmetleri Bölüm Başkanı



BAĞIMLILIK NE DEMEK?

YASİN ŞEN

Psikolojik Danışman

Bağımlılık” kelimesi Latince “adamak; kendini başkasına adamak” anlamlarına gelen “addicere” kelimesinden türemektedir.

Çok farklı yaklaşımli onlarca teoriden yola çıkılarak bağımlılık tanımı yapılmıştır. Bu farklı teorileri sınıflandırmak zor olmakla birlikte, bunlar bağımlılığın davranışsal, sosyal veya biyolojik yönlerini ele alıp buna göre inşa edilmişlerdir. Buradan çıkan sonuç bağımlılığın bir biyopsikososyal fenomen olduğudur.

Yazılı bilgiye ilk ulaşabildiğimiz çağlardan itibaren, insanoğlunun ruh durumunu yükseltmek, daha keyifli, mutlu ve daha üretken hissetmek için yoğun çabalar gösterdiğini biliyoruz. Bağımlılık bir beyin hastalığıdır ve yakın tarihimizin en büyük sağlık sorunlarından biri olarak kabul edilmektedir. Bu hastalıkta, bağımlı bireyin beyindeki, yapısal ve nörokimyasal değişikliklere bağlı olarak istemli madde kullanma davranışı, zorlantılı madde kullanımına dönüşür. Bağımlılığın bir sonucu olarak kişide, ciddi ruhsal ve bedensel sorunlar görülmekte olup bireysel düzeyde başlayan bu köleşme bireyin tüm sağlığını, aile ve iş yaşamını tehlikeye düşürmekte ve toplumsal ağırlıklı birçok probleme bazen suça yol açabilmektedir. Depresyon, bipolar bozukluk, madde ve alkol kullanım bozukluğu, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, antisosyal, narsistik ve borderline (sınır) kişilik bozuklukları her türlü bağımlılığa sıklıkla eşlik eden psikiyatrik rahatsızlıklardır.

Bağımlılık bir aile hastalığı olarak da kabul edilmektedir. Bağımlı bir üyeye sahip olmak, aile için bağımlılığın tüm sonuçlarını/kayıplarını da yaşamak demektir. Ülkemizde yapılan bilimsel çalışmalar ve narkotik kayıtları alkol ve uyuşturucu kullanımının giderek daha genç yaşlara doğru ve hızla arttığı gerçeğini ortaya koymaktadır. Buna bağlı olarak da bağımlı kişilerin sayısı giderek artmaktadır.



Bağımlı Kimdir?

Öncelikle madde kullanan herkesin “bağımlı” olma riski vardır. Daha önce de bahsedildiği gibi, bağımlılık biyo-psiko-sosyal bir hastalıktır. Kişinin alışılmış olan herhangi bir ilaç veya maddeye karşı engellenmesi imkansız psikolojik ve fizyolojik bir ihtiyaç duyması, alınan miktarın ve alınma sıklığının giderek artması, alınmadığı zaman yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması ve bu ilaç veya madde alınmadan günlük hayatın sürdürülmesinin imkansız hale gelmesidir. Bağımlılık süreklilik gösteren bir hastalıktır. Kişiyi uğradığı tüm kayıplara rağmen madde aramaya zorlar.

Bağımlılığın Altında Yatan Sebepler Nelerdir?

Bağımlılığın biyolojik, sosyal, psikolojik, davranışsal ve genetik nedenlerden kaynaklandığı bilinmektedir. Fakat nedenini tek bir etken ile açıklamak mümkün değildir. Olasılıkla birçok etken bir araya geldiğinde bağımlılık

tablosu oluşmaktadır. Aile araştırmaları özellikle ikiz çalışmalarını genetik ve çevresel etkenlerin önemini birbirinden ayırmamıza yardımcı olmaktadır.

Evlatlık verme tipi araştırmalarda, çocukların biyolojik anne babalarından doğumdan kısa bir süre sonra ayrıldıkları ve bir daha haberdar olmadıkları durumlarda bile bağımlılık problemi olan ebeveynlerin çocuklarında, "bağımlılık riskinde" anlamlı bir artış olduğu görülmektedir.

Genetik olarak birden fazla genin bağımlılığın gelişimine katkıda bulunduğu kabul edilmektedir. Değişik sosyal gruplarda yapılan çalışmalarda bağımlılık gelişimi için farklı sosyokültürel teoriler geliştirilmiştir. Sosyokültürel faktörlerin araştırılması ne kadar zor olsa da çevresel olayların bağımlılık gelişiminde önemli bir risk olduğunu bilmekteyiz.



Bağımlılıkta Beyinde Neler Oluyor?

Bağımlılığın gelişmesinde beyin ödül merkezi olarak bilinen ventral tegmental alan, beyin muhakeme, karar verme, dürtü denetimi gibi birçok fonksiyonlarından sorumlu frontal korteks, duyguların yönetiminden sorumlu amigdala, öğren-

me ile ilişkili Nucleus Accumbens ve Striatum gibi birçok beyin bölgesinin sorumlu olduğu bilinmektedir.

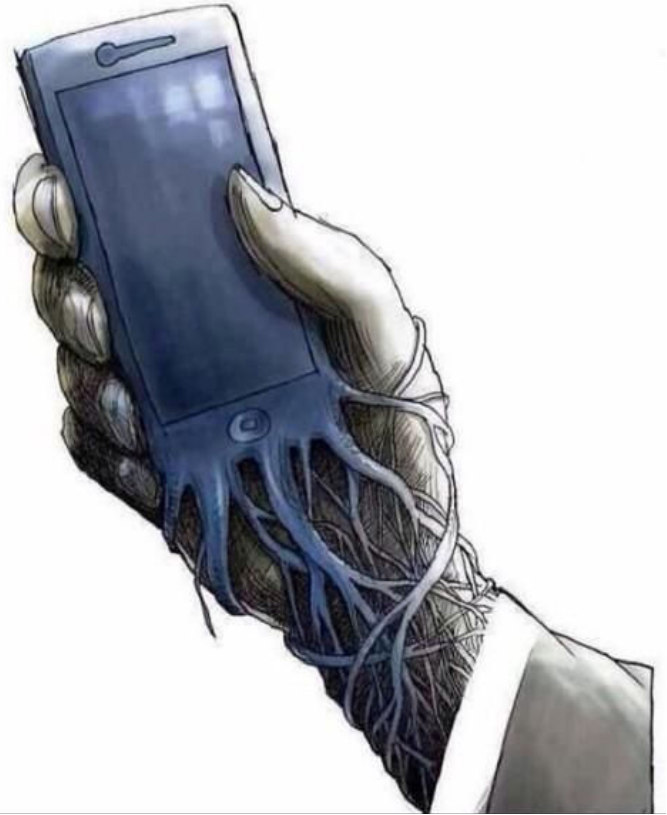
Bağımlılığın her bir aşamasında beyin farklı bölgelerinde değişiklikler meydana gelmektedir. Madde kullanımı, ödül merkezinden yüksek miktarda dopamin salgılanmasına neden olur. Salgılanan bu dopamin kişinin yoğun haz almasına neden olur. Madde alımının tetiklediği dopamin salınımı, zaman içerisinde frontal korteksi etkileyerek yanlış karar alınmasına, seçilen eylemlerin madde kullanımı yönünde olmasına neden olmaktadır. Aynı zamanda dopamin, Nucleus Accumbens ve Striatum gibi beyin öğrenme ile ilgili bölgelerini de etkileyerek öğrenme yetisinin bozulmasına neden olur. Madde bağımlılığı gelişen kişilerde, yeni bilgiyi öğrenme, kaydetme ve hatırlama yetilerinde de bozukluk gelişmektedir. Bağımlılık yapan tüm uyuşturucular doğrudan ve dolaylı olarak beyin zevk alma hissinin kontrol eden ve düzenleyen ağı etkilemektedir.

Bağımlılık Tanısını Nasıl Koyarız?

Bir yıl içinde aşağıdakilerden en az ikisi kendini göstermeli, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ve işlevsellikte düşmeye yol açmalıdır:

- Maddenin tasarlandığından daha uzun ve yüksek miktarlarda alınması.

- Madde kullanımını denetlemek ya da bırakmak için yapılan ama boşa çıkan sürekli çabalar.
- Maddeyi sağlamak, kullanmak ya da bırakmak için çok zaman harcamak.
- Madde kullanımı için çok büyük bir istek duymak veya kendini zorlanmış hissetmek.
- Tekrar eden kullanım sonucu (işte, okulda, evde) sorumluluklarını yerine getirememek.
- Olumsuz etkilerine rağmen (toplumsal ve kişiler arası sorunlar) kullanıma devam etmek.
- Madde kullanımı nedeni ile sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin azalması ya da tamamen bırakılması.
- Tehlikeli olabilecek durumlarda dahi kullanmaya devam etmek.
- Fizyolojik ya da psikolojik sorunların ortaya çıkmasına ya da artmasına rağmen madde kullanımını sürdürmek.



- Maddeye tolerans gelişmiş olması.
- Madde kesildiğinde ya da azaltıldığında yoksunluk belirtilerinin (bulantı, uykusuzluk, kusma, sinirlilik, bunaltı, huzursuzluk, saldırganlık, ishal, terleme, titreme, kas sızıları, ateş vb.) ortaya çıkması.
- Her maddenin yoksunluk belirtisi göstermediğinin de unutulmaması gerekir.

Özetlersek, kişi;

- Maddeyi arttırıyorsa,
 - Yoksunluk belirtisi (depresyon-krampt) yaşıyorsa,
 - Madde alınması ile rahatlıyorsa,
 - Ruhsal, bedensel, sosyal zarar yaşıyorsa,
 - Sorumluluklarını ihmal ediyorsa,
- madde bağımlılığı açısından gözden geçirilmesi faydalıdır.

“Madde” Dendiğinde Ne Anlıyoruz?

Madde, vücuda girdiğinde ruhsal, davranışsal ve fiziksel değişikliklere neden olup, bağımlılık yapabilen, kimyasal uyuşturucu ya da uyarıcı maddelerdir. Bu maddeler doğal ya da sentetik olabilir.

DSM-5’te 10 ayrı madde kümesi tanımlanmıştır:

- 1- Alkol
- 2- Kafein
- 3- Kenevir (esrar)
- 4- Halüsinojenler (LSD, meskalin, fensiklidin vb.)
- 5- Uçucular (tiner, benzin, gazolin, bali vb.)
- 6- Opiyatlar (morfin, eroin, kodein, metadon vb.)
- 7- Dinginleştirici, uyutucu ve kaygı gidericiler (diazepam, klorazepat vb.)
- 8- Uyarıcılar (amfetamin, ekstazi, kokain vb.)
- 9- Tütün
- 10- Diğer bilinmeyen maddeler

Başka Bağımlılıklar

Sonunda ödül olan her şey bağımlılık yapabilir. Davranış bağımlılıkları en az madde bağımlılıkları kadar yaşamı altüst edebilme gücüne sahiptir. Buna ek olarak bilgisayar oyunları, internet bağımlılığı, sanal alışveriş bağımlılığı, yeme, spor, seks, nikotin, kumar, şans oyunları, teknoloji, ilişki/aşk/insan, sosyal medya bağımlılığı da tedavi edilmesi gereken diğer bağımlılık türlerini oluşturmaktadır. Bu tür bağımlılıklar, davranış bağımlılıkları olarak adlandırılır.

Bağımlılık türlerinden biri de internet bağımlılığıdır. Özellikle ergen ve genç yetişkinler arasında oldukça yaygın görülmeye başlanmıştır. Ve sitedeki bir başka yazı sadece teknoloji/internet bağımlılığına ayrılmıştır.

Bahis ve kumar eskiden beri var olan bağımlılık çeşitleri iken, buna çevrimiçi bahis oynama da eklenmiştir. Kumarbazlar kaybettiklerini geri alacaklarına inanırlar. Sosyal ve maddi kayıpları arttıkça kumar oynama davranışlarını ve yalanlarla örtmeye çalışırlar. Sinirlilik ve sırlar hayatlarının vazgeçilmez parçaları olur. Kanun dışı yollara başvururlar, sahte çekler yazarlar, tasarruflarını tüketirler ve borçlanırlar. Hasta kayıplarını telafi edemeyeceğini fark eder. Ancak heyecan ve uyarılma için kumarı sürdürür. Bu hastalar genelde son aşamada ilişki problemleri ya da yasal sorunlar nedeniyle tedavi arayışına girerler. Bağımlılık ve aşk (insan bağımlılığı) arasındaki ilişkiyi tartışmak ve aşkı bir bağımlılık olarak incelemek önemlidir. Eğer aşk bir tür bağımlılıksa onu ortaya çıkaran sebeplerin bağımlılığı ortaya çıkaranlarla aynı olması gerekir. Bu nedenle, tıpkı diğer bağımlılıklar gibi, aşkın da bir haz ve eksiklikten kaynaklanabileceğini değerlendirmek uygundur. Bağımlı olduğumuz maddenin yada aşık olduğumuz insanın bizdeki bir boşluğu doldurduğu, bir eksikliği tamamladığı için vazgeçilmez olduğu ortadadır.

Bağımlılık Riskini Artıran Faktörler Nelerdir?

Bağımlı olunca beyine neler olduğunu biliyorsak da, bağımlı olmak için kişinin kaç kez madde kullanması



gerektiğini tahmin etmek mümkün değildir. Bağımlılığa giden yolda genlerin, çevrenin ve gelişim gibi faktörlerin dâhil olduğu birçok değişkenin bir kombinasyonu söz konusudur.

- Aile ilişkileri: Ailesel faktörlerin madde kullanımı, madde kötüye kullanımı ve madde bağımlılığını etkilediği gösterilmiştir. Ebeveynlerden biri veya ikisinin ya da ailedeki diğer üyelerin alkol, uyuşturucu problemi olması, suç niteliğinde hareketlerde bulunmaları, ailedeki diğer bireylerin de bağımlılık riskini yükseltmektedir.
- Akranlar ve Çevre: Uyuşturucu kullanan arkadaş çevresi olan kişiler, uyuşturucuyu denemeye daha meyillidirler. Akademik başarısızlıklar ve yetersiz sosyal beceriler, kişileri uyuşturucu kullanmaya iten bir diğer sebeptir. Bağımlılık öğrenilen ve bulaştırılan bir durumdur. İnsanoğlunun çok temel güdülerinden biri olan merak çok tetikleyicidir. Uygun davranış ve tavırlar değerlidir çünkü gençler sadece davranışları esas alır. Önemli diğer bir nokta ise toplumun anlayacağı, hak vereceği, bilinçlenip “maddeye hayır” diyebileceği politikaların oluşturulmasıdır.
- Kullanılan Maddeye Erişebilirlik Kolaylığı: Erişebilirlik, maddeyi elde etme kolaylığı veya zorluğunu, özellikle maliyet ve ulaşmak için gereken fiziksel çabanın miktarına bağlı olarak belirlenen bir dizi fiziksel, sosyal ve ekonomik şartları ifade etmektedir.
- Erken Başlama: Herhangi bir yaşta uyuşturucu kullanmak bağımlılığa sebep olabilir. Ama araştırmalar gösteriyor ki, kişi ne kadar erken madde kullanımına başlarsa, bağımlı olma riski o kadar yükselir.
- Kullanım Şekli: Dumanını soluyarak ya da enjeksiyon yoluyla vücuda giren uyuşturucuların bağımlılık yapma riski daha yüksektir. Bu iki şekilde vücuda giren uyuşturucu maddeler, beyne saniyeler içinde ulaşır ve zevk duygusu yaratırlar. Bu zevk duygusu bir kaç dakika içinde sönebilir ve kişiyi daha düşük duygu durumlarına çeker. Araştırmacılar bu düşük duygu durumun (low feeling drive) kişiyi kendisini yeniden iyi hissetmek için motive edip tekrar kullanmaya iten bir faktör olduğuna inanmaktadırlar.



Bağımlılıkla İlgili Yanlış Bildiklerimiz

“Bağımlılık bir seçim ve irade sorunudur, gerçekten istenirse bırakılır. Bağımlılık kişinin zaafiyetidir ve iradesi ile çözmesi gereken bir sorundur, kişinin kendisinden başka kimsenin yardımı olmaz.”

Bağımlılık bir hastalıktır. Bağımlılık beynin istemli olarak kontrol edilemeyen alanlarında oluşur. Kişinin psikolojik olarak istek duyduğunu belirtmesi bir irade sorunu ya da şımarıklık değil, hastalıktan kaynaklı beyninin verdiği bir tür alarmdır. İrade ancak maddeyi bırakma ve iyileşmeyi seçme noktasında devreye girer.

“Bir maddeye bağımlılığınız varsa herşeye bağımlılık geliştirirsiniz.”

Çoklu bağımlılık sıklıkla görülen bir durum olmakla birlikte herkes için geçerli değildir. Bu durum daha çok, her bir madde ya da davranışın kişinin beyin kimyasıyla ne ölçüde eşleştiğiyle ve yaşadığı bağlamla ilgilidir.

“Bağımlılığın geni var; bu yüzden ailede varsa kişi de bağımlı olur.”

Bir kişinin birinci derece akrabaları bağımlı olsa bile, bu o kişinin de bağımlı olacağı anlamına gelmez. Araştırmalara göre genlere atfedebileceğimiz pay yüksek bir oran gibi gözüksede, bağlam ve kişisel deneyimler genetik yatkınlığın aktif hale geçebilmesinde oldukça büyük bir paya sahiptir.

Bağımlılığı yalnızca genetik yanıyla ele alan bir yaklaşım; ailesinde aktif bir bağımlılık görmemiş birçok kişinin kendisinde herhangi bir yatkınlık olmadığını düşünerek sahte bir güven duygusuyla riskli deneyimlere adım atmasına ön ayak olurken, tedavi görmek isteyen birçok bağımlının da asla iyileşemeyeceğini düşünerek tedavi girişimi baltalamaktadır.

“Herkes kullanıyor, birşey olmuyor... Ben kontrol edebilirim... Benim iradem güçlüdür... Sadece zayıf bireyler bağımlı olur. İstedğim an bırakabilirim... Bağımlılık eğitimsiz, güçlü aile bağları ve ahlaki değerleri olmayan insanların sorunudur.”

Bağımlılık ayırım yapmadan toplumun her kesimini içine alan bir hastalıktır. Her yaştan, her etnik yapıdan, her kültürden, her dini ve felsefi inançtan, her sosyoekonomik yapıdan insanı etkiler. Genellikle bağımlı kişiler kendi kişisel inançları, değerleri ve ahlaki anlayışlarını da ihlal edecek şekilde davranmaya eğilimlidir.

“Bir kere kullanmaktan birşey olmaz... Esrar alkolden daha zararsızdır... Esrar doğaldır, sadece bir ottur, zarar gelmez... Madde yaratıcılığı geliştirir, üretkenliği artırır...”



Tedavi

Madde bağımlılığı ya da diğer davranış bağımlılıkları tedavi edilebilir hastalıklardır. Özellikle tedavi ilkelerini yerine getiren kişilerin, maddeyi/davranışı bırakma oranları oldukça yüksektir.

Bağımlılık tedavisi; farmakolojik yaklaşımların yanı sıra psikososyal değişkenlere dikkat edilerek uygulanacak geniş kapsamlı bir tedavi ve rehabilitasyon programı gerektirir. Bir kişinin tedaviyi kabul etmedeki gönüllülüğü, yaşam olayları, aile ilişkileri, bağımlılığın şiddeti ve komplikasyonlarına göre zamanla değişir. Bu nedenle tek bir bağımlılık tedavisi yöntemi yerine kişinin içinde bulunduğu durum (biyolojik-psikolojik-sosyolojik) özelinde tedavi programları geliştirilmelidir.



OTİZMLİ ÇOCUKLARIN KENDİLERİNE VE ÇEVRELERİNE KARŞI RİSK YARATAN DURUMLARDA ALINABİLECEK ÖNLEMLER

SONER ÖZTÜRK

Özel Eğitim Öğretmeni

Otizm spektrum bozukluğu olan çocuklar sıklıkla kendileri ya da çevreleri üzerinde risk yaratan durumlara neden olabilmektedir. Acil bir durumun ortaya çıkmasını önlemek ilk yapılması gereken iştir. Bu amaçla evde ve okulda fiziksel düzenlemelerle ilgili olarak şu hususlara dikkat edilmelidir;

Otizm spektrum bozukluğu olan bireyler arasında başını alıp gitme sık rastlanan bir durumdur. Onların evde, okulda ya da markette bir anda ortadan kaybolma olasılığını azaltmak için kapı emniyeti, alarm sistemi vb. bütün önlemler alınmalıdır.

Otizm spektrum bozukluğu olan çocuklar bazen kendilerine etraflarına karşı saldırganlık davranışları gösterebilirler. Böyle bir durumda kendilerinin ve çevresindekilerin yaralanma olasılıklarını azaltmak için camdan ya da başka bir kırılabilir materyalden yapılmış mobilyalardan, sivri ve keskin cisimlerden, kırılabilir pencere ve kapı camlarından kaçınmak gerekir.

Çocuğun ulaşabileceği yerlerde deterjan gibi zehirli maddeler ile bıçak gibi tehlikeli eşyalar bulundurulmamalıdır. Ayrıca çocuğun açmaması gereken dolap ve çekmecelere emniyet aparatları takılmalıdır. Elektrik, su ve gazla ilgili gereken tüm önlemler

alınmalıdır.

Evde ve okulda yapılabilecek bu düzenlemelerin yanı sıra, aile üyeleri olarak çocuğunuzun öğretmeninden ya da çocuğunuzla çalışan diğer uygulamacılardan çocuğunuza temel güvenlik becerileri, kaçırma, taciz gibi durumlarda sergilemesi gereken becerilerin öğretimine yer vermeleri konusunda talepte bulunabilirsiniz.

Tüm önlemlere rağmen çocuğunuzu kaybetme gibi bir durumla karşılaştığınızda, çocuğunuzun aranmasını ve bulunmasını kolaylaştırmak için şu önerilerden yararlanabilirsiniz. Gerektiğinde fotokopiyle çoğaltılabilecek özellikte bir belge hazırlayın. Bu belgede çocuğunuzun yakın tarihli bir fotoğrafına, çocuğunuzun özelliklerine (adı, yaşı, fiziksel görünümü, davranış özellikleri, korkuları, nasıl iletişim kurduğu, nelerden hoşlandığı vb.) ve kendi ad, adres ve telefon bilgilerinize yer verin. Bu belgenin birer örneğini sürekli olarak evinizde, çantanızda, aile üyelerinizde ve güvendiğiniz komşularınızda bulundurun.

Çocuğunuzu bulan kişilerin size ulaşmalarını kolaylaştırmak için; özellikle çocuğunuz konuşmayan bir otizmiyse, bileğinde ya da boynunda otizmi olduğunu, konuşmadığını ve sizin iletişim bilgilerinizi gösteren bir künne taşımalarını sağlayın.

Otizmi bireylerin pek çoğu gördüklerinde dayanamazlar ve hemen içine dalmak isterler. Karşısına çıkan havuza ya da denize atlayıvermek, otizmi bireyler arasında sık rastlanan bir durumdur. Bu nedenle her otizmi bireyin yüzme öğrenmesinde büyük yarar vardır. Ayrıca, otizmi bireylerin pek çoğu spor olarak yüzmeyi büyük bir keyif ve başarıyla yapabilir.



MİNDFULNESS (BİLİNÇLİ FARKINDALIK)

PINAR KOÇYİĞİT

Psikolojik Danışman

Gelecekte yaşayacaklarımızla ilgili ne kadar kaygı ve endişe duyduğumuzu belirleyen genellikle geçmişteki olaylardan hangi düzeyde etkilendiğimizdir. Mindfulness yani bilinçli farkındalık kavramının tarihi geçmiş zamanlara dayanmaktadır. Farkındalık kavramı en çok Budist inancında kullanılmıştır fakat Yunan felsefesi, hümanizm anlayışı ve Avrupa’da doğan egzistansiyalizm yani varoluşçuluk gibi bazı felsefi fikirlerle yakından ilişkilidir. Mindfulness’ın kavramsal tanımı ise içsel deneyimlerin gözlemlenmesini içeren bir zihin ve beden pratiği olarak yer alır.

Günümüzde mindfulness, bilişsel davranışçı terapilerin üçüncü dalgası olarak adlandırılır. Bilişsel davranışçı terapiler ile “düşünceler nasıl ortaya çıkar?”, “ortaya çıkan düşünceler nasıl kontrol edilir?”, “zihin nasıl eğitilir?” gibi sorulara cevap bulabiliriz. En önemli amaç ise şimdide olmak, anı yaşayıp kabul etmek ve şimdiki zamanın deneyimlenmesindeki engelleri ortadan kaldırmaktır.

Bilinçli farkındalık (mindfulness), geçmişte yaşanan veya gelecekte planlanan olası deneyim ve duyguların etkisi altında kalmadan anı kabul edip onaylamak şeklinde tanımlanır. Bilinçli farkındalık kişinin o ana yani şimdiki zamana dikkatini yoğunlaştırıp, yargısız bir şekilde kabullendiği anlık deneyimdir. Bilinçli farkındalık temelli terapiler, farkındalık düzeyini yükselten çeşitli tekniklerin ve alıştırmaların kullanıldığı terapi yöntemidir. Bu yöntemin uygulanması ile beraber kişi sorunlarla başa çıkma, içsel ve dışsal

deneyimleri kabullenme ve uzaklaşma stratejilerini öğrenir. Bu terapiler, psikolojik rahatsızlıklara yol açan yaşantıların değiştirilmesini değil kabullenilmesini önermektedir.

Mindfulness pratikleri bazı olaylardan sonra ortaya çıkan olumsuz duyguları yok saymayı ya da onlardan kaçmayı hedeflemez. Aksine bu duyguları yargılamadan, olduğu gibi kabul etmemizde yardımcı rolündedir. Dikkatimizi anlık yaşantılara yönlendirerek, kendimizi, zihnimizi, bedenimizi ve çevremizde olup bitenleri yargılama, etiketleme ve eleştiriden uzak bir şekilde kabul edebilme yetisini kazanırız.

Bilinçli Farkındalığın Yaşamımıza Katkıları Nelerdir?

Mindfulness temelli terapiler şimdi ve burada olmamıza ve anda kalmamıza katkıda bulunur. Şimdiki zamana odaklanmak süregelen şekilde devam ederse farkındalık seviyemiz gelişim gösterir. Bununla birlikte pozitif duygularımız, olaylara karşı iyimserlik düzeyimiz, olanı yargılamadan kabul etme becerimiz, iletişim ve sosyal becerilerimiz artar. Buna ek olarak; kararsızlığın, saldırganlığın, dürtüselliğin, kaygı ve hatta depresyonun azaldığına yönelik araştırmalar da mevcuttur. Yani düşünce ve davranış tarzımızda değişim meydana gelir.

Bilinçli farkındalığın iki bileşeni vardır. Bunlardan bir tanesi, dikkatin öz-düzenlenmesi (kendinden ayarlanması), ikincisi ise anlık deneyim sırasında yaşanan merak, kabullenme ve açık olma kavramlarının oryantasyonudur. Bilinçli farkındalığın bu bileşenler dışındaki önemli ve temel unsuru şimdiki zamanı yaşamının rolüdür. Hatta bu, bilinçli farkındalığın kabul edilen en temel ve önemli özelliğidir. Birey, geçmiş yaşantılarına veya geleceğine odaklanma eğiliminde ise, geçmiş yaşantılarının ve gelecekte-

ki olası yaşantıların getirisi olan stres faktörleri ile daha çok iç içedir. Bu esnada deneyimlenen stres faktörleri kaygı gibi sonuçlar doğurabilmektedir

Mindfulness Egzersizleri Nelerdir?



Mindfulness zihinsel bir beceridir ve geliştirilebilir. Bedenimize iyi baktığımız gibi zihnimize de iyi bakmamız gerektiğini unutmamalıyız. Bunun bir sentezi olarak egzersizler genellikle beden merkezli olarak uygulanır.

- Beden Tarama Meditasyonu
- Oturma ve Nefes Meditasyonu
- Kuru Üzüm Egzersizi
- Sesler ve Düşünceler Meditasyonu
- Duyu Algısı Egzersizi

Farkındalık sadece olumlu yönlerle sınırlı değildir. İyi ya da kötü olsun, tüm deneyimlerimizle yüzleşmeyi, onlara izin vermeyi ve bize tüm deneyimlerin varlığını kabul etmemizi öğretir. Örneğin duyu organlarıyla yapılan mindfulness meditasyonları sonucu, neyi sevip sevmediğimizi, tat aldığımız, keyif aldığımız şeylerin ne olduğunu ve bizim için neyin iyi neyin kötü sonuçlar doğuracağını anlamamızı sağlar. Mindfulness yani bilinçli farkındalığı hayatımızın bir parçası haline getirerek kaygıya sebep olan düşüncelerimizden kurtulabiliriz.

Kaynakça

Demir, V. (2017). Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerine Etkisi. Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi cilt:7 sayı:12.

Gürkaş, B. Mindfulness Terapi. <https://barisgurkas.com/psikoterapi/mindfulness-terapi/> adresinden erişildi.



Özel Eğitim



“Özel Eğitim” adlı kitabımız; özel gereksinimlerinden dolayı akranlarından anlamlı şekilde farklılaşan bireylerin eğitimlerinden hem özel eğitim okullarında hem de kaynaştırma ortamlarında sorumlu olacak olan öğretmen adaylarımıza, bu ortamlarda hâlen eğitim veren özel öğretmenlerimize ve alanda çalışan akademisyenlerimize bir rehber niteliğindedir. Kitabımızı diğer benzerlerinden ayıran en önemli özelliklerinden birisi, olağanüstü hâllerde özel gereksinimli bireylere sunulacak hizmetlere ilişkin katkı sunacak olmasıdır. Ayrıca bir diğer fark yaratan özelliği ise sadece öğretmenlere değil özel gereksinimli bireylere hizmet vermekte olan tüm paydaşlar için evrensel tasarım konusunda bir bölüme yer vermesidir. Son olarak kitabımızın bölüm sonlarında öğretmen ve öğretmen adaylarına yönelik verilen öneriler ile öğretmenlerimizin okul ve sınıf ortamlarında karşılaştıkları gerçek sorunlara yönelik pratik ve uygulanabilir çözüm yolları sunmak amaçlanmıştır ve bu yönüyle de kitap benzerlerinden farklılaşmaktadır.



İŞİTME ENGELLİLER İÇİN ŞEFFAF MASKE

VELİ CAN TÜRKOĞLU

Özel Eğitim Öğretmeni

İşitme engellilerin maskeli olarak işaret dili kullanıp dudak okumaları için şeffaf maske üretildi. Kızılay tarafından, işitme engellilere şeffaf maskeler teslim edildi.

Ntv.com da yer alan haberde Corona virüs ile mücadelenin en önemli etkenlerinden biri olan maske kullanımı işitme engelli vatandaşlar için sorun oluşturmaması için özel maske üretildi.

İşaret dili ve dudak okuma yöntemleri ile iletişim sağlayabilen işitme engelliler, bundan böyle şeffaf maskelerle daha sağlıklı iletişim kurabilecek.

Corona virüs sebebi ile maske mesafe kuralına uymak sağlığını korumak için önemli bir hal almıştır. İşitme engelliler için öncelikli tercih edilen iletişim biçimi dudak okuma ve işaret dili bu durumdan olumsuz etkilenmiştir. Maskelerin önü kapalı olduğu için işitme engelli bireyler iletişimde çok zorluklar yaşamıştır. Soruna çözüm olarak üretilen şeffaf maskeler işitme engelliler için oldukça kullanışlıdır. Şeffaf maskeleri kullanan işitme engelliler fayda sağladığı söylemiş, üreticilere teşekkürlerini iletmışlerdir.

“ŞEFFAF MASKEYİ HERKES KULLANSIN”

İşitme engelli bireylerin duygularını dile getirmek için sadece göz teması kurmasının yetersiz kaldığı bilinmektedir. Duygularının anlaşılabilmesi alternatif iletişim yolları arayan işitme engelli bireyler iletişime geçtikleri kişilerin yansıttıkları duyguları da normal işiten bireylere kıyasla daha zor anlamaktadır. İşitme engellilerin maskeli yaşamda en çok şikâyetçi oldukları durumlar arasında karşı tarafın duygularını anlayamamak, kendi duygularını ifade edememek yer almaktadır. İşitme engelli bireylerin iletişimlerini kolaylaştırmak için şeffaf maskenin herkes tarafından kullanılması önerilmektedir.

ÖZEL EĞİTİMDE ŞEFFAF MASKE

İşitme engelli öğrencilerin eğitimine de katkı sağlayacağı düşünülen şeffaf maskelerin farklı boyutlarda üretimi de yapılmaktadır. Çocuklara uygun şeffaf maske satışları giderek artmaktadır. Öğretmen ve işitme engelli öğrencinin iletişimine katkı sağlayacak şeffaf maskelerin okullarda ve tüm özel eğitim kurumlarında kullanımını yaygınlaştırmak gereklidir. Donanımlı bir eğitimci öğrenmenin geri dönütlerini farklı iletişim kanallarını bir arada kontrol ederek alabilmelidir. Mevcut maskeler jest ve mimikleri iletişim unsuru olarak kullanılması önünde engeldir. Şeffaf maskeler bu engeli aşarak işitme engelli öğrenci ve öğretmenin iletişimini kuvvetlendirecektir. Ayrıca özel eğitimde öğretmenin başarıya olan inancını, yüksek enerjisini ve öğrencilere duyduğu sempatisini yansıtabilmesi için jest ve mimiklerinin kullanması son derece önemlidir. Şeffaf maske kullanımı bu durumun önündeki engelleri de kaldırarak öğrencilerin derse karşı motivasyonunu artırır nitelikte bir girişimdir.

İşitme engellilerin aile içi ve toplum içi sosyal etkileşimleri de dil ve konuşma becerilerini geliştirmesi açısından önemli bir yer tutmaktadır. İşitme engelli bireylerde bu etkileşimler ne kadar nitelikli olursa dinleme ve konuşma becerileri de aynı oranda gelişim gösterecektir. Nitelikli etkileşimin temel amaçlarından biri de işitme engelli kişinin işitenlerin dünyasında yaşamını sürdürebilmesi için, en yaygın iletişim biçimi olan sözel dili öğrenmesidir. Bu yöntemde, öğretilebileceği ve öğretilmesi gerektiği düşüncesi ile yapılandırılmış dil, belli kalıplar ile ve belli bir sıra ile çocuklara öğretilmektedir. Bu yapılandırma, konuşma eğitimi, ekleme çalışmaları, işitme eğitimi, dudak okuma eğitimi, dil ve okuma eğitimi başlıkları altında çeşitli çalışmaların tümünü kapsamaktadır. Bu çalışmalar yaparken günlük maskeler çalışmanın önünde engel olabilir. Şeffaf maskenin kullanılması ile bu sorun ortadan kalkacak ve konuşma eğitimi ve çalışmalarının sorun yaşanmadan devam etmesini sağlayacaktır.



ÇOCUKLARDA UYUM VE DAVRANIŞ BOZUKLUKLARI

ESMEGÜL KUŞCU

Psikolojik Danışman

UYUM VE DAVRANIŞ BOZUKLUKLARI NEDİR?

Çocuğun hem kendi benliği ile hem de yakın çevresi ile uyum içinde olması çocuğun yaşadığı normal gelişimsel süreci gösterebilir ancak çocuğun gelişim evrelerinin getirdiği zorluklar ve yakın çevresinin olumsuz etkileri zaman zaman çocukta sosyal ve duygusal hasarlara neden olabilir. Çocukta olumsuz tepkilere yol açan bu durum “uyum ve davranış bozuklukları” olarak adlandırılır.

Çocuk ve gençlerde görülen davranış problemlerinin saptanmasında bazı ölçütler vardır. Bunlar;

Yaşa uygunluk

Sorun davranışın yoğunluğu

Süreklilik

Cinsel rol beklentisi

Kültürel faktörler şeklindedir.

DAVRANIŞ PROBLEMLERİNİN SINIFLANDIRILMASI

1.DAVRANIŞ BOZUKLUKLARI

Sürekli hırçnılık, sinirlilik, geçimsizlik, kavgacılık, okuldan kaçma, çalma, kuralları çiğneme gibi belirtiler bu kümede toplanır. Bu çocuklar çevresi ile sürekli olarak gergin bir ilişkileri vardır.

2.DUYGUSAL BOZUKLUKLAR

Korkular, kaygılar, endişeli olma, uyku bozuklukları, kekemelik ve tikler gibi problemler bu başlık altında

toplanabilir. Bu çocukların çevresi ile ilişkileri kötü olmasa bile utangaç, güvensiz ve sosyal ilişkileri zayıf çocuklardır. Temelinde aile ile iletişim sorunları yatıyor olabilir.

3.ALIŞKANLIK BOZUKLUKLARI

Parmak emme, dışkı kaçırmaya, enürezis gibi alışkanlıkların düzensizlikleri bu grupta toplanabilir. Temelinde aile ile yeterli iletişim kuramama ya da yeni bir kardeşin gelmesinden kaynaklı üzerinde ilgi toplamadan kaynaklı ortaya çıkan davranış sorunları olarak yorumlanabilir.

4.AĞIR RUHSAL BOZUKLUKLAR

Psikoz gibi çocuğun uyumunu her alanda sürekli olarak bozan ruhsal sorunlar olarak yorumlanabilir.

1.KAVGACI VE SALDIRGAN DAVRANIŞLAR

Saldırganlık; çocuğun başkalarına, hayvanlara ve nesnelere niyetli bir şekilde fiziksel zarar verme şeklinde ortaya koyduğu davranış biçimidir. Bir başka tanıma göre çocuklar arasında görülen saldırganlık; çocuğun olumsuz duyguları ile baş edemeyip davranışa dönüştürerek çevresine ve kendisine az ya da çok zarar verme halidir ve çocuklarda saldırganlık kendini kırıp dökücülük ve ya öfke nöbetleri olarak gösterir. Saldırganlığa eşlik eden en önemli duygulardan biri öfkedir. Saldırgan çocuklar arkadaşları ile sürekli çekişme halindedir. İlişkileri gergin ve sürtüşmelidir. Öfkesini yenemez, hep kendini haklı çıkarma eğiliminde olurlar. Aksi durum ortaya çıktığında hırçın davranışlar sergileyerek arkadaş gruplarından dışa itilmeye başlarlar. Bu çocukların büyükleri ile geçinmesi de zordur. Anne babaya ya da öğretmenlerine kaşı gelme eğilimindedir. Tepkileri çoğu zaman ölçsüz ve orantısızdır. Sürekli sosyal ilişkilerinde sorun yaşayan bu çocuklar evde,

okulda ve çevrede durmadan sorun yaratırlar ve dışlanırlar.

KAVGACI VE SALDIRGAN DAVRANIŞLARIN NEDENLERİ

Saldırganlığın ortaya çıkmasında temel görüşler ele alındığında; organik beyin sendromları, kafa travmaları, hamilelik sırasında annenin kullandığı ilaçlar biyolojik sebepler arasında görülebilir. Teoriler saldırganlık nedeni olarak çevre faktörünün ağır bastığını vurgulamaktadır. Çevresel faktörler olarak da düzensiz aile ortamı, anne baba tutumları, anne baba ilişkileri ve toplumsal riskler oluşturabilir. Anne babanın çocuğun saldırgan davranışlara karşılık baskıcı, otoriter tutumu çocuktaki kavgacı davranışın çocuğa daha çok yerleşmesini sağlar. Çocukta var olan enerjinin boşalmasına izin verilmemesi, engellenmesi, çocuğa karşı ilgisiz tutum sergilemek te çocukta saldırganlığı ortaya çıkarabilir.

KAVGACI VE SALDIRGAN DAVRANIŞLARLA BAŞA ÇIKMA ÖNERİLERİ

- Aile içindeki dengesiz ve olumsuz ilişkilerden kaçınılmalıdır.
- Çocuğun saldırganlık dürtüsünün kaba üstünlük sağlamak için değil de yeteneklerini ve zekâsını kullanarak toplumsal amaçlara yönelmesi sağlanmalıdır.
- Çocukta güven duygusu geliştikçe beklemeyi ve tepkisini dizginlemeyi öğrenir. Bu yüzden çocuğa güven aşılanmalıdır.
- Başkaldırma yerine uysal davranmanın kendi yararına sonuçlandığını gördüğünde saldırganlık davranışı azalır.
- Saldırgan dürtüyü boşaltmak için spor gibi çeşitli faaliyetlere çocuk yönlendirilmelidir.
- Okul ortamında çocuğun ilgi istek ihtiyaç ve gelişimsel düzeyine uygun programların yapılması, fiziksel ortamların hazırlanması ve materyal seçimi önemlidir.
- Saldırgan çocuğa aktif olmasını sağlayacak hareketli oyunlar veya etkinlikler hazırlanmalıdır.
- Çocuğun kendi davranışını eleştirmesine ve empati kurmasına yönelik hikayeler oluşturmak ve bu hikayeleri çocuğa okumak yararlı olur.
- Saldırganlık davranışını pekiştirebilecek her türlü davranış biçiminden kaçınılmalıdır.
- Sınıf içi disiplin ve kurallar çocukların başarabileceği düzeyde olmalıdır.
- Çocuğun saldırgan davranışını engellemek için motivasyon artırıcı etkinlikler ve başarabileceği sorumluluklar verilmelidir.

2. KORKU DOLU VE ENDİŞELİ OLMA

Korku, görünen ya da görülmeyen tehlikeler karşısında bireyin gösterdiği tepkidir. Çocuklarda görülen korkular yaşa bağlı olarak değişiklik gösterebilir. İlk yıllarda başlayan korkular çocukların yaşantılarıyla zenginleşerek zamanla ortadan kalkmaya başlar. Korku ve kaygılar okul öncesi dönemde sıklıkla görülen davranış sorunlarından. Çocuklarda erken yaşlarda başlayan korkular değişiklik gösterebilir. Çocukların deneyimleri az ve düşünme yetenekleri kısıtlı olduğu için gördüklerini ya da duyduklarını abartarak korkulu sonuçlar çıkarabilir. Çocukluk çağının bu özellikleri göz önüne alınınca çocukların korkutularak yetiştirilmesi daha kolay olur. Özellikle ülkemizde korku bir disiplin aracı olarak kullanılmaktadır ve yanlışır.

ÇOCUKLARA KORKULARIYLA MÜCADELE ETMEYİ ÖĞRETİN

- Çocukların korkularına gülmeyin, onlarla alay etmeyin, korkularını hafife almayın ciddiye alın.
- Çocuklar korktukları söylediklerinde onları dinleyin ve duygularını anladığınızı ifade edin.
- Korkularla yaşamayı öğretmek yerine, onlarla mücadele etmeyi öğretin. Onları rahatlatmaya çalışın, ancak aşırı ilgi göstermeyin.
- Çocuğunuzu aşama aşama zorluklarla mücadeleyi öğretin.
- Söylediklerini çok dikkatli dinleyin ve anlayın.
- Çocuklar bazen çok mantıksız şeylerden korkarlar. Hayalidir bunlar. Ona inanın ve desteğinizi o korku kaybolana kadar esirgemeyin.
- Televizyonda ya da okuyacağınız bir kitapta korkuyla ilgili bir bölüm varsa buna çocuğunuzu önceden hazırlayın. Seyredip seyretmemeye ya da okuyup okumamaya birlikte karar verin.
- Kendi korkularınızı onların yanında çok fazla açmayın.
- Küçük korkularınızı ara sıra paylaşabilirsiniz; ama sizin korkularınızı anlamalarını beklemeyin.

3. AŞIRI HAREKETLİLİK VE DİKKAT EKSİKLİĞİ

Dikkat Eksikliği Bozukluğu:

Kısaca, kişinin organize olmada güçlük çekmesi, dikkatinin kolay dağılması, konsantre olmada güçlük çekmesi olarak tanımlanabilir. Burada önemli olan, bu becerileri yaşından, sosyal ve kültürel özelliklerinden beklenen ölçüde yapamamasıdır.

Hiperaktivite – Dürtüsellik:

Hareketli, aceleci, çok konuşkan olma durumudur. Dikkat eksikliğinde olduğu gibi burada da kişinin

yaşı, sosyal ve kültürel çevresi göz önünde bulundurularak karar verilir.

Bileşik Tip (Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu):

Her iki rahatsızlığın da belirtilerinin görüldüğü tiptir.

DEHB'DE HANGİ YAŞLARDA NE TÜR SIKINTILAR İLE KARŞILAŞILIR?

Dikkat Eksikliği Bozukluğu Okul Öncesi Dönem

Dikkat eksikliği bozukluğu yaşayan bir çocuk, okul hayatına kadar çok fazla sıkıntı yaşamaz. Kendisinden beklenen dikkat süresi zaten kısa olduğu için, etkinliği çabuk bırakmasının sıkılmasından veya yorulmasından kaynaklandığı düşünülebilir. Ana sınıfında dikkat edilirse, bazı belirtiler kendini göstermeye başlayabilir.

Dikkat Eksikliği Bozukluğu Okul Çağı

Derslerine odaklanmakta zorlanır. Dikkat eksikliği bozukluğu belirtileri kendini göstermeye başlar. Çocuklar hoşlarına giden etkinliklerde dikkatlerini uzun süre sürdürebilirler veya dağılsa bile hemen toplarlar. Esas zorlandıkları alan, sahip oldukları görev ve sorumluluklara dikkatlerini yöneltmektir. Dikkat eksikliği bozukluğu yaşayan kişi, okul hayatıyla birlikte "dağınık, dikkatini vermiyor, istese başarılı olur ama bir türlü çalışmıyor" gibi geribildirimler almaya başlar.

Dikkat Eksikliği Bozukluğu İş Hayatı

Dikkat eksikliği bozukluğu, tedavi sürecine girilmişse, iş hayatında da etkilerini gösterir. Çalışan, tembel, dikkatsiz veya umursamaz olmakla suçlanabilir. Yöneticisinin geribildirimlerine rağmen, çalışanın kendi çabasına rağmen, Dikkat eksikliği bozukluğu etkilerini gösterir. Eğer ki çalışan kişi, bu rahatsızlığın farkına varıp bununla baş edebilmek için kendine göre yöntemler (planlı olma, organizasyon becerileri vb.) geliştirmemiş veya bu konuda yardım almamışsa performansı düşük olarak değerlendirilebilir.

Hiperaktivite-Dürtüsellik Okul Öncesi Dönem

Hiperaktivite bozukluğu genellikle kendisini gebede hissettirmeye başlar. Çok hareketli, tekmeleyen bir bebek olabilir. Okul öncesi dönemde aşırı hareketlilik, çok ağlama, sürekli karıştırma ve aktif halde olma görülür. Sıklıkla kendine ve çevresine zarar verebilecek tehlikeli davranışlarda bulunur. Anne babasının "dur, yapma" uyarılarına pek kulak asmaz.

Hiperaktivite-Dürtüsellik Okul Çağı

Genellikle öğretmen şikâyetleri ana sınıfından baş-

lar. Etkinliği sürdürmede, arkadaş ilişkilerinde sıkıntı yaşar. Derslerde yerinde oturamama, sürekli bir şeylerini kaybetme, dağınıklık sıklıkla görülür. Öğretmenlerden, arkadaşlarından hatta okuldan şikâyetler gelmeye başlar. Ev hayatında da sıkıntılar devam eder. Yaşı ilerledikçe dürtüsellikini kontrol etmeyi öğrenir. En azından daha erken yaşlara oranla daha kontrollüdür. Ders notları yüksek olmayabilir.

Hiperaktivite-Dürtüsellik İş Hayatı

Hareketliliğini kontrol etmeyi öğrenmiştir ama durgan işler ona göre değildir. Uzun süre sabit oturarak çalışmak çok ona göre değildir. İş arkadaşları tarafından "hareketli" olarak nitelendirilebilir.

DEHB AİLELERE ÖNERİLER

- Çocuğunuzda DEHB olduğunu kabul ediniz.
- Evde bazı alışkanlıklar ile kural ve takvime bağlanan işler oluşturunuz.
- Çocuğunuza yaşam boyu onu seveceğiniz ve ona bağlı olduğunuz düşüncesini veriniz.
- Çocuğunuza zaman ayırın ve onunla birlikte olmaya çalışınız.
- Çocuğunuzla konuşurken ve onu dinlerken göze gelmeye çalışınız.
- Çocuğunuza yumuşak bir şekilde ve saygılı davranınız.
- Sabırlı olunuz.
- Çocuğunuzun olumlu bir davranışını ve başarısını gördüğünüzde onun hoşuna gidecek övücü sözler söyleyiniz.
- Duygularınızı çocuğunuzla paylaşınız.
- Çocuğunuzun mükemmel olmasını beklemeyin ve ondan mükemmel olmasını istemeyiniz.
- Çocuğunuza güvenin ve ona güvendiğinizi belli ediniz.
- Çocuğunuzda var olan olumlu özellik ve kabiliyetlerin ortaya çıkışını teşvik ediniz.
- Çocuğunuza hoş olmayan isimlerle hitap etmeyiniz.
- Çocuğunuzun mutlaka bir spor etkinliğine devam etmesini sağlayınız.
- Çocuğun ders çalışma ortamını dizayn etmesine yardımcı olunuz.
- Evdeki sorumlulukları ile ilgili olarak (odasını toplama, giysilerini düzenleme, ellerini yıkama, dişlerini fırçalama gibi) onu sık sık uyarınız.
- Anne baba olarak çocuğunuza ortak mesajlar veriniz.
- DEHB'li çocukların bilgisayar oyunlarına bağımlılık riskleri yüksektir. Bunun için bilgisayar kullanımı mutlak sınırlandırılmalı ve kontrol altına alınmalıdır.

DEHB ÖĞRETMENLERE ÖNERİLER

- Çocuk yanlış davrandığında öncelikle nedenini anlamaya çalışınız.
- Hataları için sürekli ceza yöntemine başvurmuyunuz.
- Tutarlı olmalısınız.
- Çocuğun düşüncelerini ve duygularını ifade edebilmesi için fırsat tanıyınız.
- Çocuk öfkelenildiğinde siz öfkelenmeyiniz.
- Öfkesini kontrol edebildiği her durumda hemen olumlu geri bildirimde bulununuz.
- Bir sorunla karşılaştığında çözüm için kullandığı yöntemleri öğrencinizle tartışınız.
- Sınıfta ders esnasında yerinde duramadığını ya da dikkatini veremediğini fark ettiğiniz zaman ufak işler (örneğin: tahtayı silmek, kısa bir okuma parçasını okutturmak, vs.) ile onu meşgul ediniz.
- Size yakın bir yerde mümkünse en ön sırada oturmasını sağlayınız.
- Konuşurken göz teması kurup, aktif olarak onu dinlediğinizi hissettiriniz.
- Organize olmalarına yardımcı olunuz.
- Ödev yapmaya, okuldan eve geldikten kısa bir süre sonra başlanmasını öneriniz.
- Dersler konusunda aile ile işbirliğine giriniz.
- Sınıf içinde hiperaktif davranışları sınıf huzurunu ve dikkatini bozmayacak nitelikte ise bu davranışlara imkân veriniz ve zararsız hareketleri görmezden geliniz.
- Derslerde görsel materyaller kullanıp interaktif öğrenme tekniklerine ağırlık veriniz.
- Özellikle teneffüs gibi kalabalık, organizasyonun ve kontrolün olmadığı ortamlarda öğrencinin hiperaktivite ve dürtüselliliği artma eğilimindedir.
- Riskli ortamlarda öğrencinin öğretmen ya da görevli başka bir öğretmen tarafından yakın takibi gerekir. Çok özel durumlarda bu takibin aileden birisi tarafından yapılması da gerekebilir.
- Empati kurmasına yardımcı olunuz.
- Öğrencinin başarısını ne kadar küçük olursa olsun onu mutlaka sözel ve bazen de maddi olarak ödüllendiriniz.
- Yazı kalitesi üzerinde fazla durmayınız. "Çirkin yazıyorsun" diye eleştirmeyin.
- Çocuk tıbbi tedavi alıyor ise bu konuda ona yardımcı olunuz.
- Her çocuğun kendi mahremi vardır. Çocuğun tedavi gördüğünü ve ilaç aldığını arkadaşları ile paylaşmayınız.
- DEHB'li çocuklara sınıf içinde bazı sorumluluklar vermek sosyal uyum, özgüven ve akademik başarı artışına neden olur. Bu çocukları becerile-

rine göre sınıf içinde özel sorumluluklar vererek motive ediniz.

- Yaramazlık yapıyor ya da beceremiyor gibi nedenleri öne sürüp DEHB'li çocuğu grup faaliyetlerinden uzaklaştırmayınız. Örneğin; bir geziye götürmemek ya da gösteriye katmamak gibi.

4.KEKEMELİK

Kekemelik, konuşma akışında tutukluk, ses, hece ve sözcüklerin tekrarı olarak görülür. Kekemelik, erken çocukluk döneminde ortaya çıkan bir konuşma bozukluğudur. Genellikle çocuğun ilk konuşmaya başladığı zamanlarda ortaya çıkabilir.

KEKEMELİĞİN NEDENLERİ

Kekemeliğin oluş nedeni tam olarak bilinmemektedir. Bastırılmış istek, korku, çatışma gibi psikolojik problemlerin kekemeliğine neden olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda ailesel genetik bir yatkınlığında kekemelikte etkisi olduğu varsayılmaktadır. Küçük yaşlarda anne babaları tarafından korkutulan ve aşırı disiplinli bir tutuma maruz kalan çocuklarda bu davranış sorunu görülebilir. Çocuğun ani korkması ve korkutulması da çocukta kekemeliğin başlamasında rol oynayabilir.

AİLEYE ÖNERİLER

İki- üç yaş arasını başlayan kekemelikler geçici olabilir. Bu yaşlarda düşünme hızı konuşma hızını geçtiği için çocuğun konuşmalarında bozukluklar olabilir. Burada aile ve çevrenin çocuğa karşı tutumları çok önemlidir. Anne babanın aşırı titiz ya da kuralcı tutumu çocukta bu sorunun ilerlemesine ve yok olmamasında etkili olabilir. Anne baba ve çevrenin çocuğu sabırla dinlemeleri, baskıcı bir tutum sergilemeden, cezadan kaçınarak çocuğun olumlu özelliklerini ortaya çıkarmaları çok önemlidir. Aksi durumda bu konuşma bozukluğu okul başarısını ve toplumsal iletişimi bozan düzeylere ulaşabilir.

KAYNAKÇA:

- GÜRPINAR AKAN, A. (2001). "7-12 Yaş Çocuklarında Görülen Uyum Ve Davranış Bozuklukları Ve Benlik Saygısı İlişkisi" Yüksek Lisans Tezi, İstanbul
- DURSUN, A. (2010). " Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların Davranış Problemleriyle Anne-Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" Yüksek Lisans Tezi, İzmir



(242) 887 1787

<http://kumlucaram.meb.k12.tr/>

@kumlucaram

@ramkumluca

@kumlucaram