

KURAM

KUMLUCA REHBERLİK ve ARAŞTIRMA MERKEZİ DERGİSİ

YIL: 2 SAYI: 17 MAYIS 2021

2020- 2021 Eğitim Öğretim Yılı

MARKA BAĞIMLILIĞI

ÜSTÜN YETENEK VE ZEKA İLİŞKİSİ

ÇOCUKLARDA UYUM VE
DAVRANIŞ BOZUKLUKLARI



NEFESİNİ DEĞİŞTİR
YAŞAMIN DEĞİŞSİN

ANNE BABALARDAKİ
DEPRESYON VE ÇOCUK
GELİŞİMİ

SOSYAL MEDYA KULLANIMINDA DENGE SAĞLANACAK MI?



ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUKLAR İÇİN
COVID-19'DAN SONRA ERKEN
ÇOCUKLUK DÖNEMİ

PROF. DR. DAVID PHILPOTT
Memorial Üniversitesi

ÇOCUKLARIN FARKLI SOSYOEKONOMİK
GEÇMİŞLERE SAHİP ARKADAŞLARININ
OLMASI NEDEN İYİDİR

DR. LEAH M. LESSARD
Connecticut Üniversitesi

OTİZMDE SPORUN ÖNEMİ

SEVİM HOŞ OFLUOĞLU

Yazar - Sesimiz Otizm Yaşam Eğitim Derneği Başkanı



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 KUŞCU

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

İÇİNDEKİLER

MARKA BAĞIMLILIĞI

Modernliğin klasik evresinde insanın doğaya, doğaüstüne ve kısacası her şeye egemen oluşunun hatta biçim verişinin araçlarından biri olan para tüketim toplumunda insanı da satın alarak doğaya ve doğaüstüne şekil vermeye başlamıştır ..

YAZI: CANAN DEMİRTAŞ S: 4

OTİZMDE SPORUN ÖNEMİ

19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramını, başta gençler olmak üzere, Türk Milleti olarak 7'den 70'e büyük bir heyecan ve gururla kutlamaya hazırlandığımız şu günlerde gençlik ve spora farklı bir açıdan...

YAZI: SEVİM HOŞ OFLUOĞLU S: 6

ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUKLAR İÇİN COVID-19'DAN SONRA ERKEN ÇOCUKLUK DÖNEMİ

COVID-19 dönemi C kuşağı hakkında araştırmalar başlamıştır. Bu kuşak etiketine tam olarak hangi yaşların dahil edilmesi gerektiği tartışılırken

...

YAZI: PROF. DR. DAVID PHILPOTT S: 7

ÇOCUKLARIN FARKLI SOSYOEKONOMİK GEÇMİŞLERE SAHİP ARKADAŞLARININ OLMASI NEDEN İYİDİR

UCLA Okul Çeşitliliği Projesi'nin araştırmasına göre, sosyal sınıf arasında köprü oluşturan arkadaşlıklar - "sınıflar arası arkadaşlıklar....

YAZI: DR. LEAH M. LESSARD S: 9

ÇOCUKLARDA UYUM VE DAVRANIŞ BOZUKLUKLARI

İnatçılık, çocuğun anlamlı bir neden olmaksızın aynı düşünce, tavır ya da davranışta ısrar etmesi olarak tanımlanabilir...

YAZI: ESMEGÜL KUŞCU S: 10

NEFESİNİ DEĞİŞTİR YAŞAMIN DEĞİŞSİN

Hayatta kalmak için gerekli havayı içimize çektiğimiz doğal bir aktivite olan nefes aslında çok daha fazlası...

YAZI: MERVE GÖREN BAYRAKOĞLU S: 13

SOSYAL MEDYA KULLANIMINDA DENGESİZ SAĞLANACAK MI?

İnsanın insanla haberleşmesi, ticareti, anlaşması ya da anlaşmazlıkları tarihin hiçbir döneminde bugünkü kadar geniş imkânlarla yapılmamıştır. Ticaret yollarını, kervanları, hac yolculuklarını..

YAZI: MUSTAFA ŞAMİL ŞEN S: 15

ANNE BABALARDAKİ DEPRESYON VE ÇOCUK GELİŞİMİ

Kadınların yaklaşık olarak %8 i ile 10'unda kronik depresyon- aylar ya da yıllar boyu süren, hafif ile yüksek arasında...

YAZI: AHMET ALP MADAN S: 16

ÜSTÜN YETENEK VE ZEKA İLİŞKİSİ

Üstün yetenekli/özel yetenekli çocuklar, kendi yaşlarına kıyasla bir ya da daha fazla alanda belirgin olarak daha ileride olan çocuklardır. IQ Testi ise sözel ve...

YAZI: SEMANUR AKARCA S: 17

Çocuklarınıza
zengin olmayı değil, mutlu olmayı öğretin!
Böylece, hayatları boyunca sahip oldukları
şeylerin fiyatını değil,
kıymetini bilirler



MARKA BAĞIMLILIĞI

CANAN DEMİRTAŞ

Psikolojik Danışman

Modernliğin klasik evresinde insanın doğaya, doğaüstüne ve kısacası her şeye egemen oluşunun hatta biçim verişinin araçlarından biri olan para tüketim toplumunda insanı da satın alarak doğaya ve doğaüstüne şekil vermeye başlamıştır (Özben, 2012). Son yıllarda satın alma davranışları incelendiğinde markalı ürün algısının oluştuğu ve insanların buna yöneldiği görülmektedir.

Marka bağlılığı; tüketicinin her seferinde aynı markayı tercih ederek satın almasıdır.

Marka bağlılığı; genel olarak belirli bir markaya karşı duygusal olarak bağlanmayı, kalıcılığı, kullanımdan kaynaklanan tatmini ve kişilik sürekliliğini içermektedir (Yüksel, Çimen, 2016).

Marka bağlılığı, marka bağlılığına psikolojik süreçlerin eşlik ettiği, üzerinde dikkatle durulması gereken bir konudur. Kapfer bununla ilgili " marka satın almadan önce gelen psikolojik süreçte önemli bir rol oynuyorsa birey markaya bağımlıdır" şeklinde ifadelendirilmiştir. Özben (2012) modernliğin klasik evresinde insanın doğaya, doğaüstüne ve kısacası her şeye egemen oluşunun hatta biçim verişinin araçlarından biri olan para tüketim toplumunda insanı da satın alarak doğaya ve doğaüstüne şekil vermeye başladığını ifade etmiş, insanı

satın alarak var olan sisteme entegre etme anlayışının markaları da beraberinde getirdiği, yan etki olarak bağlı olma, daha sık satın alma, uzun süreler kullanmayı olumlu hisler çerçevesinde sunmuş, asıl amaç olan tükettirme arzusunu da belirsiz hale getirmiştir.

Markalara bağlılığı ve hassasiyetler noktasında hitap edilen genel kitle gençlerdir. Gençlerin markalara bağımlı hale getirilmesi işletmeler açısından yanal başarı olarak değerlendirilmekte; asıl başarı ise gençlikten sonraki dönemlerde de marka bağımlılığının sürdürülebilir konumda tutulmasıdır. Gençler arasında oluşan sosyal gruplar, bu gruplara girmek isteyen ergenler, karşı cins tarafından beğenilmek, hemcinsleri tarafından saygı görmek isteyen gençler tüketim ekonomisi için ciddi pazar durumundadır. Günümüz şirketleri ve kapitalizm elçileri markalar oluşturarak söz de rekabeti ve tatmini canlı tutmakta özünde ise "tüketmezseniz sadece nefes alırsınız, tüketirseniz yaşarsınız" düşüncesini hayata geçirmektedir. Marka bağımlılığını etkileyen faktörler; çevre, aile, medya, yaş grubu, bireysel tasarruflar, cinsiyet, etnosentrik özellikler, iş durumu, eğitim ve edinilmiş kanaatler olabilmektedir. Marka bağımlılığının en temel belirleyicileri aile, çevre, medya olabilmektedir. Marka bağımlılığını önlemede;

- Aile: Çocuğun kendini tanıması, kişiliğini kazanması, topluma uyum sağlamasında anne-baba tutumlarının yeri önemlidir. Çocuk yaşta marka farkındalığı oluşturulmamalı, çocukların yanın-

da marka ile ilgili olumlu veya olumsuz yorumda bulunulmamalı, malzemeleri markalarıyla ifade etmemelidirler.

- Anne babalar da çocuklarını yetiştirirken her şeyin en iyisi olsun mantığı ile hareket ederek çocuklarına her şeyin en iyisini, en pahalısını alma eğiliminde olabiliyorlar. Bu anlayışla yetiştirilmiş bir çocuk, daha sonrasında benzeri bir davranış biçimini sürdürme eğiliminde oluyor. Bu nedenle alınan ürün ya da eşyanın marka değerini değil, kalitesini ya da ona ne kadar yakıştığı konusunda bilgilendirme yapılmalıdır.
- Temelde yatan özgüvensizlik kişinin kendisini markalı eşya kullanarak daha iyi hissetmesi en sık rastlanan durumdur. Bunun için çocuğunuz veya kendinizdeki asıl sorunu fark edip asıl sorunun çözümü için çalışılmalıdır. Kendine olan güveni sağlıklı oluşmuş bireyler mutlu olmak ve kendini iyi hissetmek için maddi kaynaklara ve pahalı markalara ihtiyaç duymayacaktır.
- Çocukların yanında belli markaya sahip olmanın üstünlük olduğu gibi imalar içeren üslupta konuşulmamalıdır.
- Yetişkinliğe ilk adımda ergen çıkış yolu bulamadığında, güçlü bağları sosyal destekleri yoksa yaşayabileceği boşluk ve anlamsızlık hissini “tüketerek” gidermeye çalışmaktadır.
- Çocuk ya da ergenlerin ailesi ile olan çatışmalı ilişkileri sonucunda bazen onlara öfkelenerek ekonomik koşullarını zorlayacak markalı ve pahalı eşyalar için zorlayabilir. Çocuğunuzun gerçekten ne anlatmak istediğini fark edin.
- Ailesinden alamadığı sevgi, özen, değer görme ihtiyaçlarını pahalı ürünler olarak gidermeye çalışabilmektedir. Aile bireye çocukluktan başlayarak değer ve saygı göstermeli, çocuğun özsaygısının benlik değerinin, kendine olan güveninin sağlıklı bir şekilde oluşması için çabalamalıdır.
- Çocuğa karar verme becerisini geliştirmek, sorgulayan birey olmasını sağlamak için aile “neyin, neden yapıldığını” çocukla konuşmalı ve açıklamalıdır. Bu şekilde büyüyen çocuk dış dünyadan empoze edilmeye çalışılan marka değerine karşı daha bilinçli ve duyarlı olacaktır.



Bağımlılık



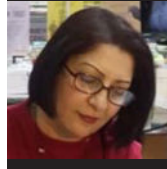
Prof. Dr. Nevzat Tarhan ve Uzman Dr. Serdar Nurmedov'dan çağımızın en mühim problemlerinden biri olan bağımlılık konusunda en yeni bilimsel gelişmeler ışığında hazırlanmış bir kitap.

Bağımlılığı “tedavisi olan bir beyin hastalığı” olarak niteleyen Tarhan, konuyu sebepleri, koruyucu faktörleri ve her geçen gün gelişen tedavi yöntemleriyle etraflı bir biçimde inceliyor. Nurmedov'un katkısıyla sadece alkol ve madde bağımlılığı değil, gerçek veya sanal her türden bağımlılığın gelişim seyri ve tedavi aşaması detaylı olarak ele alınıyor. Kitabın sonuna eklenen anket ve ölçekler okuyucunun “bağımlılık”la kendisi arasındaki mesafe konusunda içgörüyü kazanmasını sağlıyor.

Bugün neredeyse hepimizin hayatının bir parçası haline gelen bilgisayar oyunları ve sanal paylaşım sitelerinin yanı sıra, alışveriş ve istifleme çılgınlığı ve kumar bağımlılığı da kitabın esaslı uyarılarda bulunduğu konular arasında yer alıyor.



OTİZMDE SPORUN ÖNEMİ



SEVİM HOŞ OFLUOĞLU

Yazar - Sesimiz Otizm Yaşam Eğitim
Derneği Başkanı

19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramını, başta gençler olmak üzere, Türk Milleti olarak 7'den 70'e büyük bir heyecan ve gururla kutlamaya hazırlandığımız şu günlerde gençlik ve spora farklı bir açıdan vurgu yapmak isterim. Ulu Önder Atatürk'ün "Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur" vecizesinden hareketle, sporun sağlık ve berrak bir zihnin ateşleyicisi olduğu kabul edilmiş bir gerçektir. Sağlıklı yaşam adına bireylere reçete edilen spor engelli bireyler içinde ruhsal ve bedensel gelişim adına son derece önemlidir.

Otizimli çocukların hayata kazandırılması için özel eğitimlerin şart olduğu unutulmamalı. Kesinlikle farklı metot ve teknikleri içeren multi-disipliner bir eğitim anlayışını içermelidir. Özel eğitim sayesinde motor becerilerinde gelişme, sosyal iletişim becerilerinde kazanım ve topluma dahil olan bireylerin yetişmesi sağlanır.

Otizme yönelik kullanılan eğitim ve tedavi yöntemleri çok çeşitlidir ve her gün bunlara yenileri eklenmektedir. Spor otizimli bireylerin hayatına dâhil edip, enerjilerini doğru noktada kullanmaları sağlanmalıdır. Özel eğitimlere entegre edilmiş spor kuşkusuz etkili bir yoldur. Eğitimin önemli bir parçası, hatta olmazsa olmazdır. Sporla otizmin direncine karşı büyük bir savaş verilerek, çocuklarda motor becerileri ve duyarların gelişmesi sağlanmalıdır. Başlangıçta imkânsız gibi görünse de spor ile bunlar mümkün kılınabilir. Bireylerin yaş ve gelişim düzeyine uygun spor programlarının hazırlanarak, bireysel veya grup sporları tercih edilebilir. Sporun iyileştirici gücü göz ardı edilmeden, genel eğitim anlayışımızın da kilometre taşı olarak kabul edilmeli. Bireylerin, yaşlarına ve gelişim düzeylerine uygun olarak hazırlanan spor programlarıyla fiziksel beceriler kazandırılırken, zihinsel gelişime de ivme kazandırılabilir. Kas ve eklemlerin doğru kullanılması, uyku bozuklukları, obezitenin önlenmesi hiperaktivitenin kontrol edilmesi gibi iyileştirici sonuçları olan spor uygun olan her engelli birey içinde reçete edilmelidir. Özellikle genç engelli bireylerde kendini ifade edebilme, özgüven ve sosyal iletişim kurma adına başarılı dönüşler gözlemlenmiştir.

19 Mayıs gençlerimize ve milletimize kutlu olsun.

Spor ve sağlıklı kalın.



ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUKLAR İÇİN COVID-19'DAN SONRA ERKEN ÇOCUKLUK DÖNEMİ



PROF. DR. DAVID PHILPOTT
Memorial Üniversitesi

COVID-19 dönemi dönemde yetişen çocuklar olan C kuşağı hakkında bir çok bilimsel araştırma yayınlanmaktadır. Bu kuşak etiketine tam olarak hangi yaşların dahil edilmesi gerektiği tartışılırken, çocuk gelişiminde çalışan araştırmacılar için net olan şey ise, COVID-19 ekonomileri, toplumları ve aileleri sarsacak şekilde küresel kapanmalara yol açtığı ve gelecek yıllarda çocukları etkileyeceğidir.

UNICEF, COVID-19 salgınının dünyanın dört bir yanındaki çocukların ve ailelerinin hayatlarını altüst ettiğini ve çocukluğun neredeyse her temel ölçüsünde ilerlemenin geriye gittiğini bildirdi. Aç, izole, istismara uğramış, endişeli ve yoksulluk içinde yaşayan çocukların sayısı arttığını ve çocukların öğrenme ortamlarına, sosyalleşmeye, temel hizmetlere, sağlık, beslenme ve korumaya erişimi azaldığını bildirdi.

Sosyal izolasyonun, sosyal beceri gelişiminin kaybının ve travmanın küçük çocuklar üzerindeki etkilerini giderek daha fazla göreceğiz. Bazı çocuklar yıllarca salgının izlerini taşıyacaklar. Özellikle daha savunmasız ve risk altındaki çocuklarımız için bu yaraları ele almak acil bir önceliktir. Kaliteli erken

çocukluk eğitime ve anaokuluna erişim, bu sorunların tekil çözümü değil, olmazsa olmazdır.

Yatırım Zamanı

Çocuklar kaliteli erken çocukluk eğitimi aldıklarında, bu çocuklar doğumdan yaklaşık beş yaşına kadar kaliteli öğrenme ve daha sonraki kademelerde ise özel eğitime olan ihtiyacı ve gereken destek eğitimin yoğunluğunu azaltır.

İki yıl önce meslektaşlarım ve ben, erken çocukluk eğitiminin faydaları arasında bir korelasyon olduğunu gösteren bir araştırma yaptık: özellikle düşük sosyo-ekonomik statüye sahip çocuklar için artan okuryazarlık / matematik, dil becerileri ve sosyal / davranışsal düzenleme becerileri. Özel eğitime kayıtlı öğrencilerin yüzde 60'ının yukarıda belirtilen alanlardaki gecikmelerden dolayı orada olduğunu tespit eden yeni bir araştırma yayınladık.

Bu araştırma, erken çocukluk eğitiminin özel eğitim üzerindeki etkisini araştıran dokuz akademik makalenin yer aldığı Exceptionality Education International'ın özel bir baskısında yayınlandı.

Araştırmamız, artan özel eğitim bütçeleri ve buna kayıtlı çocuklar için eğitimleri kaliteli hale getirmeye çalışan eğitim bakanlıkları için önemliydi. Günümüzde, pandeminin ışığında, politikacılar, iş adamları, eğitimciler ve ekonomistler, kaliteli erken çocukluk eğitiminin faydalarını savunarak ve bunlara yatırım yaparak karşılık vermek için yenilenmiş bir ilgi ve motivasyona sahipler.

Kanada: Çocuk bakımı stratejisi

Kanada'da COVID-19'un etkisinden söz edilmeye

devam ediyor. Kariyerlerine verilen zarar büyüyen bir ekonomik endişe haline geldiğinden, anneler orantısız bir yük taşımaktadır . Bir RBC raporu, annelerin istihdam oranının çocuk bakımını kaybetmeleri ve bunun sonucunda evde öğretmen ve çocuk bakımı sağlayıcısı olma ihtiyacı nedeniyle otuz yıldan fazla bir süredir en düşük seviyesine düştüğünü ortaya koymuştur.

COVID-19 ekonomik krizi, okulların kapanması nedeniyle çocuk bakımı ile ilgili bir çok problem yaşanmasına neden oldu. Bu ay, başbakan yardımcısı ve maliye bakanı Chrystia Freeland, daha istikrarlı bir çocuk bakım sektörüne duyulan ihtiyaç da dahil olmak üzere COVID-19'un kadınların kariyeri üzerindeki etkisini araştırmak için "Ekonomideki Kadınlar Görev Gücü" isimli raporu duyurdu .

Kanada'nın yaklaşan federal bütçesi , gerekli yatırımların yapılarak kaliteli erken çocuk bakımı ve eğitimi verilmesi için bir fırsattır. Toplu olarak, kapasite ile kaliteyi dengeleme ve ailelerin ihtiyaçlarını karşılayan bilinçli bir ulusal çocuk bakımı modeli oluşturma şansına sahibiz . Kaliteli erken çocukluk eğitimi için yenilenen ekonomik argümanlar üzerine araştırma, yapılacak erken çocukluk faaliyetlerinin güçlendirilmesi için önemlidir.

Yenilenen ekonomik argümanlar

2019 raporum, Birleşik Krallık'ta kaliteli erken eğitimin özel eğitime kaydolmayı yüzde 40 ila 55 arasında azaltabileceğini tespit eden akademik çalışmaları göz önüne sürdü. Ontario'da yapılan benzer bir çalışma, yüksek kaliteli erken eğitime sahip olmayan çocukların davranış için özel desteğe ihtiyaç duyma olasılığının üç kat , dil desteğine ihtiyaç duyma olasılığının bir buçuk kat ve okuma desteğine ihtiyaç duyma olasılığının iki kat daha fazla olduğunu buldu.

Bu oranlar, özel eğitim bütçelerinde paralel bir azalmaya yol açmazken, daha karmaşık ihtiyaçları olan öğrencilerin daha yüksek maliyetleri nedeniyle, tasarruf potansiyeli önemlidir. Bu araştırma Kanada'daki eğitim ile ilgili kararlar veren üst düzey yöneticilerin dikkatini çekiyor.

Anaokulunun önemi

Ontario İlköğretim Öğretmenleri Federasyonu tarafından yayınlanan Ontario'nun iki yıllık anaokulu programı üzerine yakın zamanda yayınlanan bir ekonomik rapor, kaliteli erken çocukluk eğitiminin özel eğitim üzerindeki etkisini araştırdı. Ekonomistler, güçlü bir iki yıllık erken öğrenme programı yo-

luyla çocuk gelişimine yönelik erken desteklerin, özel eğitim kayıtlarını sınırlandırarak ve savunmasız ve risk altındaki çocukların yörüngelerini değiştirerek önemli ölçüde tasarruf sağlayacağını savundu.

Savunmasız ve risk altındaki çocukların yaşam yörüngelerini değiştirmedeki başarısızlık, Kanada'da detaylı bir şekilde araştırılmıştır. Kanada Konferans Kurulu'nun araştırması, optimum eğitim düzeylerine ulaşamayan savunmasız çocuklar için bir yaşam süresi boyunca gelir kaybı, daha düşük vergi ve sosyal programlardan faydalanamamaya neden olan bir veriler sunmaktadır .

Özel eğitime kaydolmanın azaltılması, daha fazla öğrencinin orta öğretim sonrası eğitime devam etmesi, öğrencilerin topluma uyum sağlaması ve uyum ile ilgili becerilerin erkenden kazandırılması anlamına gelmektedir. Özel eğitim maliyetlerini düşürme ile ilgili yeni bir bakış geliştiren Deloitte ve ekonomistlerle bir çalışma düzenledik. Deloitte, üç ilde (Newfoundland, Nova Scotia ve British Columbia) özel eğitim için önemli bütçeler araştırdı ve erken çocuk bakımı ve eğitime proaktif olarak yeniden yatırım yapılabilecek milyonlarca doları geri kazanma fırsatı belirledi .

Uluslararası kanıt

Uluslararası düzeyde, özel eğitim bütçelerini kaliteli erken çocukluk eğitiminde yenilenen yatırımlara yönlendirmeye ve geri kazanmaya yönelik bu ekonomik argüman için kanıtlar sunmaktadır. Bu durum, özel eğitimde ani kesintiler anlamına gelmez, bunun yerine en savunmasız çocuklar için iyileştirilmiş sonuçlar ve özel eğitimde nihai maliyet tasarrufu görmek için şimdi erken yıllara yatırım yapmak anlamına gelmektedir.

Avusturalya'da yapılan çalışmalar, kalitesiz yada hiç verilmeyen erken çocukluk eğitiminin ilerleyen yaşlarda daha fazla özel eğitime ihtiyacı olan bireyleri ortaya çıkardığını göstermektedir. Araştırmacılar, erken bir aşamada müdahale etmekteki bu başarısızlığın, ilk öğrenme ihtiyaçlarının gelişimi kesintiye uğratmasına ve artmasına neden olduğunu göstermektedir.

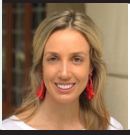
Kanada, COVID-19'un etkileriyle mücadele ederken, ilk yılların ve tüm C kuşağı için kritik önemi konusundaki tartışmalar hala yapılmaktadır. 2021 yılı yeni bir eylem çağrısı yılıdır.

Çeviri : Hüseyin ERDEM

Özel Eğitim Hizmetleri Bölüm Başkanı



ÇOCUKLARIN FARKLI SOSYOEKONOMİK GEÇMİŞLERE SAHİP ARKADAŞLARININ OLMASI NEDEN İYİDİR ?



DR. LEAH M. LESSARD
Connecticut Üniversitesi

UCLA Okul Çeşitliliği Projesi'nin araştırmasına göre, sosyal sınıf arasında köprü oluşturan arkadaşlıklar - "sınıflar arası arkadaşlıklar", ebeveynlerin eğitim düzeyine dayalı orta okul akademik başarı farklılıklarını en aza indirebilir .

Ergen gelişimi üzerine yaptığımız araştırmada, ebeveynlerinin eğitim seviyesine göre Kaliforniya'da 4288 ortaokul öğrencisi arasındaki akademik başarı farklılıkları inceledik. Örneklemimizdeki öğrencilerin, ebeveynlerinin veya velilerinin yüzde 17'si ortaokul ,% 12'si lise, % 28'i bir üniversiteye gittiği,% 23'ünün ise ilkokul mezunu olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin akademik başarıları, altıncı sınıfta ve bir sonraki yıl öğretmenler tarafından bildirildiği üzere genel not ortalamaları, standartlaştırılmış eyalet testinden alınan puanlar ve akademik katılım kullanılarak değerlendirildi.

Sınıflar arası arkadaşlıkları değerlendirmek için öğrenciler, sınıflarında iyi arkadaşlarının isimlerini sıraladılar ve ortak arkadaşların ebeveyn eğitim düzeylerini karşılaştırdık. Örneklemdeki öğrencilerin yaklaşık yarısı altıncı sınıfta en az bir sınıflar arası arkadaşlığa sahipti. Geçmiş araştırmalarla tutarlı olarak , öğrencilerin sınıflar arası arkadaşları olmadığında, akademik başarının daha düşük olma eğiliminde olduğunu ortaya çıkardık.

Akademisyenler ve okullar, öğrenci performansını nasıl artıracaklarını düşündüklerinde arkadaşlıklar genellikle çözüm yolunun dışında bırakılır. Ancak gençler, ev

ödevi yardımı ve çalışma stratejileri dahil olmak üzere arkadaşlarından değerli bilgi ve teknik bilgi edinebilirler.

Sonuçlarımız, sınıflar arası arkadaşlıkların, sosyoekonomik başarı eşitsizliklerinin genişleyebildiği ortaokul yıllarında kısmen akademik oyun alanını dengelemeye yardımcı olabileceğini gösteriyor . Ortaokul aynı zamanda küçük yaşta çocukların ve gençlerin, ebeveynlerinden giderek daha fazla bağımsız hale geldiği ve arkadaşlarına daha fazla güvendiği bir dönemdir. Verilerimiz, sınıflar arası arkadaşlıkların neden akademik bir denkleştirici işlevi görebileceğini bize söylemiyor. Ancak farklı sosyoekonomik geçmişlere sahip gençler arkadaş olduklarında, birbirlerinden akademik başarıyı destekleyebilecek yeni içgörüler ve değerli beceriler öğrenmeleri için fırsatlar yarattığını göstermektedir.

Çalışmamızın sonraki adımlarından bazıları, okulların öğrencilerin sınıflar arası arkadaşlıklar kurma ve sürdürme becerilerini nasıl şekillendirdiğine odaklanmayı içerir.

Tıpkı daha fazla okul etnik çeşitliliğinin etnik gruplar arası arkadaşlıkların oluşumunu teşvik ettiği gösterilmişse de , okullardaki sosyoekonomik çeşitlilik sınıflar arası arkadaşlıkları kolaylaştırır. Yani, farklı geçmişlere sahip öğrenciler sınıfları paylaştıklarında, arkadaş olma olasılıkları daha yüksektir.

ABD devlet okullarında artan sosyoekonomik ayrımın bu konuyu araştırmanın kritik olduğuna inanıyoruz. Ayrıca, ilerde sınıflar arası arkadaşlıkla ilişkili olası sosyal sonuçları da araştırmayı düşünüyoruz. Örneğin, buna benzer bir araştırmanın, etnik gruplar arası arkadaşlıkların diğer etnik gruplara yönelik tutumları iyileştirmesi gibi , sınıflar arası bağların da olumsuz sınıf temelli klişeleri azaltmada ve farklı sosyoekonomik geçmişlere sahip gençler arasında karşılıklı anlayışı teşvik etmede kritik bir rol oynayabileceğine fikirlerini destekleyen veriler sunacağını düşünüyoruz.

Çeviri : Hüseyin ERDEM
Özel Eğitim Hizmetleri Bölüm Başkanı



ÇOCUKLARDA UYUM VE DAVRANIŞ BOZUKLUKLARI

ESMEGÜL KUŞCU

Psikolojik Danışman

NATÇILIK

İnatçılık, çocuğun anlamlı bir neden olmaksızın aynı düşünce, tavır ya da davranışta ısrar etmesi olarak tanımlanabilir. 18-36 aylık dönemde çocukta inatçılık, zıtlasma ya da karşıt oluş gelişim sürecinin gösterdiği normal bir davranıştır. Çocuğun benmerkezci olduğu dönemde çocuğun kendini dünyanın merkezine koyması ve her isteğinin yapılmasını beklemesi normaldir. Bu dönemden sonra çocukta görülen karşıt olma ve inatçılığını öfke yoluyla göstermeye başlama gelişim sürecinin bir parçası olarak kabul edilemez. Bu davranış sorunun ortaya çıkması anne çocuk ilişkisinin sonucu olabilir. Annenin ya da çocuğa bakan kişinin yanlış, baskıcı tuvalet eğitimi, yemek yeme konusunda ısrarcı tavrı çocuğu pasif direnmeye götürebilir.

İNATÇILIK AİLEYE ÖNERİLER

- Anne-baba olarak ortak tutumlar geliştirin.
- Çocuğunuza öfkeli ve tepkili yaklaşmayın.
- Çocuğunuzun istediklerini inatlaşmadığı zamanlarda yerine getirin.
- Çocuğunuza istediği şeyi neden yapamayacağını açık ve anlaşılır bir dille anlatın.
- Kurallarınızı uygularken tutarlı ve kararlı olun.
- Çocuğunuzun inadı devam ettiği durumlarda dikkatini başka yöne çekmeye çalışın.
- Asla çocuğunuzla bir güç ve inat savaşına girmeyin.
- Çocuğunuza seçenek sunarak seçme şansı verin.

TIRNAK YEME

Tırnak yeme davranışı sıklıkla 3 yaş ve üstü çocuklarda görülmektedir. Bu davranışın ortaya çıkmasında psikolojik gerilim ve dışa yönelmemiş saldırganlıklar rol oynar. Tırnak yeme davranışının temelde çocuğun güvensizliğinden kaynaklandığı düşünülebilir. Çocuğun temelde kendine ya da çevresine güvensizliğini, gerilimini bu şe-

kilde üzerinden atabildiğine inanılır. Tırnak yeme davranışı gösteren çocukların; aile içinde ya da okulda baskıcı bir tutuma maruz kalması, kardeş kıskançlığı, ailenin yetersiz ilgi ve sevgisi, çocuğun sürekli azarlanarak eleştirilmesi gibi etmenlerin bu davranış sorununun kaynağı olduğu düşünülmektedir.

TIRNAK YEME ÖNERİLER

Anne babanın geçimsizlikleri, anne babanın sık sık kavgaya etmesi, aile içi sorunlarda bu davranışın ortaya çıkmasında rol oynar. Bu etmenlerin yanı sıra çocukların tırnak yeme davranışını gösteren bir modeli de taklit etme olasılığı yüksektir. Tırnak yeme ruhsal gerilim, sıkıntı veya saldırganlık duygularının açığa vurulamadığı durumlarda çocuğun kendi kendine yönelik saldırganlık dürtüsünün bir belirtisi kabul edilir. Huzursuz çocuklarda sıklıkla tırnak yeme davranışı rastlanan bir durumdur. En etkili tedavi yöntemi 3-4 yaşlarına kadar bu davranışı görmezden gelinmesidir. Çocuğun korku ve kaygı yaratacak durumlardan uzak tutmalı ve tırnak yemesine neden olan olaylar gözlemlenerek bu durumları olabildiğince ortadan kaldırmak bu sorunun çözüm yolları arasındadır. Davranış iyice kalıplaşmadan, erken dönemde kalıcı bir çözüm bulunmalı ve davranış ortadan kaldırılmalıdır. En kalıcı çözüm; davranışı ortaya çıkaran sebepleri bulup onları ortadan kaldırmaktır. Tırnak yeme davranışının altında yatan psikolojik nedenleri ve nasıl çözülebileceğini öğrenmek için okul psikolojik danışmanından, Rehberlik ve Araştırma Merkezlerinden veya psikologlardan yardım alınabilir. Çocuğun tırnağına acı biber, oje gibi maddeler sürmek, çocuğu bu davranışından dolayı azarlamak, eleştirmek, korkutmak, cezalandırmak doğru bir çözüm yolu değildir. Bunlar çocukta bu davranışın pekişmesine yol açabilir. Çocuğa duygu ve düşüncelerini rahatça ifade edebileceği bir ortam sağlanırsa bu davranış azalabilir. Çocuk üzüntü, sıkıntı, öfke gibi duygularını anne babasıyla paylaşabilirse bu duygularını dışa vurma yolu olarak tırnak yemeyi seçmeyecektir. Çocuğu korku ve kaygı yaratan durumlardan uzak tutmak gerekir. Aile içindeki kavgaları ve huzursuzluğu en aza indirmek gereklidir. Kız çocuklarına düzgün ve bakımlı tırnakların onu nasıl güzel, erkek çocuklara ise yakışıklı gösterdiği söylenebilir. Çocuk tırnak yediği zaman ilgisi başka tarafa çekilebilir. Oynamak istediği bir oyun, izlemek istediği

bir çizgi film, yapmak istediği bir etkinlik işe yarayabilir. Çocuk gece tırnak yiyorsa hatırlatıcı olması için yatmadan önce onu rahatsız etmeyecek kalınlıkta bir eldiven giydirilebilir.

Tırnak yemenin yerine geçebilecek sakız, kuruyemiş gibi gıdalar bazı durumlarda işe yarayabilir. Çocuk kendi tırnak bakımıyla ilgilenir hale getirilebilir. Tırnak bakımının sorumluluğunu alır, tırnaklarını kendisi keser, törpüler ise bu davranışı yapması önlenir. Tırnak yeme davranışının değişmesinde davranış değiştirme aşamalı yaklaşımdan yararlanılabilir.

ALİŞKANLIĞI TERSİNE ÇEVİRME AŞAMALARI

Çocuğun isteği ve katılımıyla 6 yaş ve üstü çocuklarla uygulanabilir.

- Rahatsızlığın Gözden Geçirilmesi: Çocukla birlikte bu alışkanlık nelere yol açtığı, neden bu alışkanlığı bırakmak istediği saptanır.
- Farkındalık Eğitimi Ortaya Çıktığı Durumları Saptama: Siz ve çocuğunuz ayrı ayrı bu alışkanlığın ne zaman ortaya çıktığını kaydedin. Bir hafta sonra yazdıklarınızı karşılaştırın.
- Alternatif Tepki: Alışkanlığı önlemek için alışkanlık yapan davranış yerine insanlara garip gelmeyecek ve çocuğu engellemeyecek bir davranış konulur. Örneğin tırnak yeme yerine yumruk sıkmak.
- Düzeltici ve Önleyici Tepki: Tırnak yeme yerine kullanılacak davranış, bu davranışın ortaya çıkmasını önlemek için kullanma.
- Bağlantılı Davranış: Tırnak yemeden önce nasıl davrandığını gözlemleyin ve tırnak yeme yerine koyduğunuz davranış bu tırnak yeme davranışı öncesi sergilediği davranış durdurmak için kullanmasını sağlayın.
- Gevşeme Çalışması: Bedensel ve psikolojik açıdan çocuğu rahatlatmak için gevşeme egzersizleri yapılabilir.
- Toplumsal Destek: Çocuğun davranış değişikliğiyle ilgili girişimleri ve çabaları desteklenmeli, uygulanması sağlanmalı.
- Kayıt: İlerleme olup olmadığını görmek için alışkanlığın görülme sıklığının günlük olarak kaydedilmesi.
- Deneme: Çocuğun alışkanlık haline getirdiği davranış yerine belirlenen yeni davranış uygulamasını sağlama.

PARMAK EMME

Parmak emme davranışı çocuklarda üç dört yaşına kadar görülebilen normal bir davranıştır. Hemen hemen bebeklerin tümünde görülür. Emme refleksi bebeğin anne karnında kazandığı bir refleks olup doğumdan sonra bebeklerde sıklıkla görülen en güçlü reflekstir. İlk aylarda görülen parmak emme ihtiyaçtan kaynaklanmaktadır. Emme ihtiyacı karşılanan bebeklerin daha az parmak emdiği görülmüştür. Okul öncesi dönem ve sonrasında ortaya çıkan parmak emme davranışı uyumsuzluk so-

runu ya da alışkanlık bozukluğu olarak kabul edilebilir. Çocuklarda korku, açlık, anneden ayrılma, kardeş kıskançlığı ya da uykuya dalarken gözlenebilir. Temelinde anne- çocuk ilişkilerindeki yetersizlik ve çocukta güven hissinin yeterince gelişmemesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Parmak emme davranışının aile içinde sürekli konuşulması, çocuğun bu davranışından dolayı sürekli eleştirilmesi doğru bir davranış değildir. Aile bu davranışla ilgili telaşa kapılmamalı, gerginliğe kapılıp bu gerginliği çocuğa da yansıtmamalıdır. Anne babanın ve öğretmeninin çocuğu sürekli uyarması ve eleştirilmesi, çevresindekilerin ve arkadaşlarının çocukla alay etmeleri bu davranışı ortadan kaldırmaz aksine pekişmesine sebep olur. Önemli olan bu davranışa neden olan sorunun araştırılıp ortaya çıkarılmasıdır. Nedeni bilindiğinde problemin kaynağıyla ilgili önlemler almak mümkün olacak ve davranış daha kolay ortadan kaldırılabilir.



ALTINI ISLATMA (ENÜREZİS)

Çocuklar ortalama 2-3 yaşlarına kadar geceleri altlarını ıslatabilirler. Gündüz kontrol 2 yaş dolaylarında, gece kontrol ise 3,5- 4,5 yaşları arasında kazanılır. Çocukların hemen hepsinin idrar ve dışkı kontrolünü kazandıkları 4 yaşından sonra alt ıslatmanın hala devam etmesi enürezis olarak tanımlanır. Bu bozukluk, bebeklikten beri süregelirse birincil, bir iki yıllık idrar denetiminden sonra yeniden ortaya çıkarsa ikincil alt ıslatma adını alır.

ALTINI ISLATMA (ENÜREZİS) NEDENLERİ VE ÖNERİLER

Genellikle altını ıslatma davranışı gösteren çocuklarda ruhsal sorunlar oldukça yüksek düzeyde görülmektedir. Ruhsal sorunlar çeşitlilik gösterebilir. Erken ve baskıcı bir tuvalet eğitimi daha sık saptanan bir durumdur. Ruhsal nedenler çeşitlilik gösterebilir. Tuvalet eğitimi tamamlamış bir çocukta da kardeş kıskançlığına bağlı olarak tekrar altını ıslatma ortaya çıkabilir. Bu sebeplerin yanı sıra aile arası ilişkiler, yaşanan korkular, anne baba arasındaki geçimsizlikte bu davranış sorunlarının ortaya çıkmasında etkili olabilir. Öncelikle, beş yaşın altındaki çocukların mesane kontrolünün büyük oranda isteğe bağlı olmadığını ve yatağa bilerek kaçırmadığını unutmamalıyız. Yatağı ıslatan çocuğu asla cezalandırmayın, kızmayın ve utandırmayın. Bunlar hiçbir fayda sağlamaz. Başkalarının da onunla alay etmesine asla izin vermemelisiniz. Yatağa kaçırmadan "Kaza" olarak bahsedin. Çocuğunuza bunu bilerek yapmadığını bil-

diğınızı belirtmelisiniz. Zamanla bunun üstesinden geleceğini açıklamalısınız. Uykudan önce tuvaletinin olup olmadığını sormalısınız. Gece tuvalete gidebilmesi için yeterli ışık bulunduğundan ve pijamasını kolayca indirip çekebileceğinden emin olmalısınız. Çocuğunuz, birkaç ay boyunca geceleri kuru kalır ve daha sonra yatağı ıslatmaya başlarsa fiziksel bir neden olup olmadığını anlamak amacıyla bu durumu doktorunuza bildirmelisiniz.

DIŞKI KAÇIRMA (ENKOPREZİS)

Normal gelişen bir çocuk 2-3 yaşını tamamladıktan sonra bilinçli olarak dışkısını kontrol etmeye başlar. Fizyolojik rahatsızlıklar haricinde 3-4 yaşlarındaki çocuğun altını kirletmesine enkoprezis denir. Enürezise oranla az rastlana bu bozukluk, genellikle uygun olmayan baskıcı tuvalet eğitimi, aile içi çatışmalar, annenin aşırı titizliği, annenin ev kadınlığı rolünü benimseyememesi gibi nedenlerden kaynaklanabilir.

DIŞKI KAÇIRMA (ENKOPREZİS) ÖNERİLER

Bu bozukluk genellikle uyumsuzluk belirtileri gösteren çocuklarda görülür. Okul ve çevresi ile uyumsuzluklar gösteren, arkadaş ilişkileri zayıf, bağımlı ve inatçı çocuklardır. Açıkça saldırganlık göstermeden tepkilerini dolaylı yolla gösterirler. Enkoprezis bozukluğunu gösteren çocuklara anne babanın ya da çevredeki yetişkinlerin yaklaşımı çok önemlidir. Çocuk bu bozukluktan dolayı cezalandırılmamalı, çocuk başkalarının yanında küçük düşürülmemeli ve sık sık tuvalete gitmesi sağlanmalıdır. Enkoprezis tedavisi iki şekilde yapılmaktadır. Birincisi doğrudan tedavidir. Doğrudan tedavi olarak oyun terapisi, psikoterapi ya da grup terapisi ile tanı doğrultusunda sürdürülen bir tedavi yöntemidir. İkincisi ise dolaylı tedavidir. Bu yöntemle de aile terapisi, öğretmenle görüşme, çevre şartlarını iyileştirmeye yöneliktir.

TİKLER

Tikler, beden kaslarında irade dışı beliren aralıklı kasılmalardır. En çok yüz kaslarında görülür. Tikler yer ve biçim değiştirebilir. Ancak bir süre sonra belli bir kasta yerleşip kalır. Tik bozuklukları çocukluk çağında yaygın görülen bozukluklardandır. Tikler genellikle iç gerilimlerin veya çatışmaların göstergesidir. Çocuğun her bir tiki bazen iç yaşamında gerilimden kurtulma çabasının içinde olduğunu belirtisi olabilir. Tik bozuklukları, hastanın benlik saygısında düşmeye, aile, okul veya iş yaşamında bozulmaya, sosyal yaşama uyumda sorunlara yol açabilmektedir.

TİKLER ÖNERİLER

Çocuk çevresinde tiklerinden dolayı alay konusu olabilir. Dolayısıyla alay konusu olmamak için kendini sıkıya çalıştırabilir. Ancak şu unutulmamalıdır ki kendini sıkıya çalıştıran çocuğun tiklerin de artış olabilir. Çocuk kendisini rahat hissetmediği ve alay konusu olduğunu düşündüğü bu tür yerlerde bulunmak istemeyebilir. Çocuk tiklerini belirli durumlarda, belirli ortamlarda göster-

riyorsa bunun nedenlerinin değerlendirilmesi önemlidir. Anne babanın kaygısı nedeniyle çocuğun davranışlarını kontrol etmeye çalışması sonucunda açığa çıkan gerginlik çocuğun tiklerinin artmasına neden olur. Aile ve çevre tarafından yapılan uyarılar, cezalandırmalar, çocuğu duygusal ve fiziksel yük altına sokmakta, tiklerin devam etmesine ya da yeni tikler oluşmasına yol açabilmektedir. Tikleri söndürmede aile, öğretmen ve tedavi ekibinin işbirliği içinde olması önemlidir. Anne, baba, öğretmenin çocuğa destek olması, çocuğun tiklerinin istemli olmadığını kabullenmesi gereklidir. Çocuğa sevildiği hissettirilerek, olumlu benlik algısı ve kendine güven duygusunun geliştirilmesi sağlanmalıdır. Tedavide, çocuğun benlik saygısının artırılması, aile içi ilişkilerin iyileştirilmesi, stresin azaltılması önemlidir. Tikler kronikleşmişse ilaç tedavisi de eklenmelidir.

YEME BOZUKLUKLARI

Yeme Bozuklukları, DSM-IV-TR de anoreksiya nervoza ve bulimiya nervoza olarak iki şekilde olduğundan bahsedilmektedir. Her iki yeme bozukluğu da vücudun ağırlık, şekil ve görüntüsü çerçevesinde ele alınmaktadır. Anoreksiya nervoza, DSM-IV-TR tarafından iştah kaybı ve vücut ağırlığında önemli düzeyde düşüklük olarak tanımlanmaktadır. Vücut ağırlığını normal vücut ağırlığı düzeyde olmasını reddetme, zayıf olmasına karşın kilo almaktan korkma gibi davranışlar görülmektedir. Bulimia nervoza kısa bir zamanda çok fazla miktarda yiyecek yeme ve sonra kusma yoluyla dışarı atma olarak tanımlanır. Okul öncesi dönemdeki çocuklarda bebeklik dönemine göre kilo alımları yavaşlar. Bu yaş çocuklarında fazla beslenmeye gerek yoktur. Bu da ailelerin kolayca endişelenmesine neden olabilir. Çocuğun yediğinden daha fazlasını yemelerini beklerler. Bu da çocuk ve anne baba arasında bir süre sonra çatışmaya neden olabilir. Annenin çocuğa aşırı düşkünlüğü, kurallarda katılık ve beslenme konusunda titizlik göstermeleri yemek yeme sorununu büyütebilir.

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



NEFESİNİ DEĞİŞTİR YAŞAMIN DEĞİŞSİN

MERVE GÖREN BAYRAKOĞLU

Özel Eğitim Öğretmeni

Kalıcı huzur ve dengede misin?

Hayatta kalmak için gerekli havayı içimize çektiğimiz doğal bir aktivite olan nefes aslında çok daha fazlası... Çünkü nefes terapisinin sadece fiziksel değil, duygusal ve ruhsal anlamda da pozitif etkileri var. Nefesi doğru kullandığımız sürece endişelerimizden, korkularımızdan, takıntılarımızdan kurtularak çok daha huzurlu ve sağlıklı olabilir; olası hastalıklara karşı daha dirençli ve güçlü kalabiliriz.

Nefes kelimesi, 'nef's' kökünden gelir ve kelime anlamı ise bir şeyin özü, kendisi, iradesi, ruhu, karakteri demektir. İşte nef's'in bu anlamlarını bilmek ve bizdeki etkisini hissetmek için nefesimizin farkında olmamız gerekiyor. Eğer nefesimizin farkında değilsek ruhumuzu, özümüzü, irademizi, duygularımızı, düşüncelerimizi, bedenimizi kısacası bizi biz yapanı fark etmiyor, bilmiyor, tanımıyoruz anlamına gelmektedir.

Kişinin nefesi onun zihin yapısı, hayatı yaşama biçimi, yaşarken nerelerde zorlandığı hakkında bilgi verir. Örneğin, eğer nefes almadan önce bekliyorsak; bu hayatımıza iyiliği, güzelliği, pozitifliği sokmakta geciktiğimizi veya çok beklediğimizi gösterir. Örneğin, eğer nefes vermeden önce duruyorsak,

bu yaşamımızda olumsuz şeylere tutunan yapıda olduğumuz ya da negatifliği bırakmaktan korktuğumuz anlamına gelir. Bunlar hastalık, korkular, endişeler, yolunda gitmeyen bizi yıpratıcı iş ve evlilik yaşantımız gibi etkenler olabilir.

Çoğumuz yanlış nefes alışkanlıklarına sahibiz. Peki neden?

0-3 yaşına kadar içgüdüsel olarak zaten doğru ve doğal nefesi bilen insan, henüz bilinçli zihnin devreye girmediği bir dönemden, büyüdükçe endişelerin, kaygıların, korkuların, öfkelerin, yanlış beslenmenin ve çevresel faktörlerin yarattığı olumsuz etkiler nedeniyle nefesini tutmayı öğrendi. Fiziksel olarak rahatsızlık hissettiğiniz, üzüldüğünüz veya korktuğunuz her an nefesinizi tuttunuz ve her tuttuğunuzda aslında "Ben şu an yaşamayı, bunu yaşamayı reddediyorum" dediniz. Bu davranış aslında kötü hissettiğiniz anları yaşamamış olma isteğinden, hayatta kalma dürtüsünden kaynaklanan, bilinçsizce yapılan bir davranıştı. Bu davranış biçimi tekrarlandıkça alışkanlığa dönüşerek zamanla doğal nefesimizden daha da çok uzaklaştık ve kesik kesik, sadece göğüstten yetersiz nefes alarak, kendimizi, hayatımızı, sağlığımızı sınırlandırdık. Normalin çok daha altında oksijen alarak bedensel, duygusal, ruhsal sorunlarımız meydana çıktı.

Zaman içinde hayatta karşılaştığımız olumsuz etkenlerle doğal nefesimiz bozuldu. Dolayısıyla yanlış nefes alarak, hayatımıza daha çok olumsuzluk çekerek bu kısır döngüyü istemeden de olsa devam ettiriyoruz.

Bu kısır döngü sizi hem fiziksel olarak hastalıklara sürüklüyor hem de stresli, gergin, endişeli bir

ruh haline bürünmenize sebep oluyor. Korkunca, üzülmünce, karnımız ağrıyınca, telaşlanınca, nefesimizi tuttuk! Nihayetinde doğal nefesimizi unuttuk, yeterince alamadık, verirken çaba harcadık. Zihin yapımız bozuldukça nefes akışımız bozuldu, bozulan nefesimiz bizi daha da çok sınırlandırdı ve yine düşüncelerimizi, duygularımızı etkiledi. Sonuç olarak yanlış nefes ve olumsuz zihin kalıpları birbirini olumsuz yönde tetikleyerek ilerledi. Ve tabii nefesin değiştikçe bu sefer zihnin, duyguların, dünyaya bakış açın, algıların da değişti. Nefes alışkanlığın neyse, nasıl nefes alıyorsan öyle yaşarsın, öyle davranırsın ve hissedersin.

Doğru nefes almanın sayısız faydalarından biri de fiziksel bedeninizde yarattıklarıdır.

Doğru ve yeterli nefes alımı ile kandaki oksijen miktarı artar; hücrelerimize, organlarımıza daha çok oksijen gider. Bu da bizim daha sağlıklı, enerjik olmamızı, bağışıklık sistemimizin güçlenmesini sağlar. Aynı zamanda zihnimizi rahatlatır ve sinir sistemini dengeler. Oksijen miktarının artışı ise detoks etkisi oluşturur. Çalışmalar göstermiştir ki bedenimizdeki toksinlerin yüzde 70'i nefes aracılığıyla atılmaktadır. Doğal nefesten başka hiçbir yöntem ya da doğal ürün, toksinleri atmakta bu denli etkili olmamaktadır.

Nefesin, öfke ve stres kontrolü, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik hastalıkların üzerindeki olumlu etkileri de doğal olarak yadsınamaz.

Doğal ve doğru nefesin, sinir sistemini ve beyindeki hormonları düzenlediği ve bunun neticesinde geceleri rahat ve derin uyumamızı sağladığı, öfke,

heyecan, stres ve depresyon durumlarını kolayca atlatmamıza yardımcı olduğu bilinmektedir. Doğru ve doğal nefes bizi daha sakin, dingin ve dengede tutar.

Nefesimizi kullanarak hayatımızdaki olaylara karşı daha bilinçle ve duyarlılıkla bakabilir, negatif düşüncelerimizi olumlu, yapıcı düşüncelerle değiştirebiliriz.

Nefesini doğru kullanmayı bilen kişi, artık zihnini de kolayca kontrol edebilecek hale gelir. Böylece rahatsızlık veren olumsuz düşünceleri kontrol altına alabilme ve yerine farklı yapıları yerleştirme yetisi artar. Zihin sakinleşir, karamsarlıktan kurtulur, olaylara karşı pozitif düşünme yeteneği artar, geçmiş ve gelecekte yaşamaktan çok anda kalma hali artar.

Hayat ile olan alışverişimiz aynı nefes alışverişimiz gibi olmalıdır; doğal, çabasız ve cömert.

Nefesiniz açıksa hayata sonsuz güven ve şükran duyar, teslimiyet duygusu içinde olursunuz. Artık her şeyin olması gerektiği gibi olduğunun farkına varırsınız. Yapmanız gereken her ne varsa, onu potansiyelinizin tamamını kullanarak yapar, her alanda daha verimli ve aktif olursunuz. Kendinizi daha güçlü, enerjik, net, dingin ve kararlı hissedersiniz. Sadece bir şey olan ama çok şey ifade eden doğal nefesle yaşamdan keyif almanız ve olaylara bakışınız anlamlı ve olumlu derecede artarak hayatınız değişir.

Kaynakça:

<http://www.brandlifemag.com/dogru-nefes-alma-sanati-nefes-terapisi/>





ANNE BABALARDAKİ DEPRESYON VE ÇOCUK GELİŞİMİ

AHMET ALP MADAN

Özel Eğitim Öğretmeni

Kadınların yaklaşık olarak %8 i ile 10'unda kronik depresyon-aylar ya da yıllar boyu süren, hafif ile yüksek arasında değişen üzüntü ve geri çekilme hisleri görülmektedir. Çoğu zaman bu duygusal durumun nedeni net şekilde saptanamaz. Bazı durumlarda da depresyon doğumdan sonra ortaya çıkar ya da artar. Ancak yeni doğum yapan anne vücudundaki hormonal değişikliklere uyum sağladıkça ve bebek bakımında güven sahibi oldukça azalma eğilimi göstermez. Daha az farkına varılsa ya da daha az hakkında araştırma yapılsa da kronik depresyon babalarda görülür. Ebeveynlerden herhangi birinin depresyon etkisinde kalması çocuk gelişimini olumsuz etkiler.

Annede Görülen Depresyon:

Yapılan bir araştırmada annenin hamilelik süresi boyunca eşi o kadar az ilgi göstermiştir ki anne çocuk sahibi olmanın hata olabileceğini düşündü. Annenin ruhsal durumu bebek doğduktan kısa süre sonra kötüleşti. Kendini kaygılı, ağlamaklı bebeğin istekleri karşısında tükenmiş tükenmişlik hissine kapıldı. Anne, eşine bebek konusunda yardım etmeyişinden bahsedince, eşi aşırı tepki gösterdiğini söyleyerek ona kızdı. Annenin çocuksuz arkadaşları da bebeği görmek için onun yanına bir kez uğradılar ancak başka gelmediler.

Annenin depresyon hali de bebeği etkiledi. Depresyonlu annelerin çocukları doğumdan sonraki haftalarda az uyumakta, etraflarına daha az dikkat göstermekte ve stres hormonu olan kortizola hormonunda artış gözlenmektedir. (Field,1998). Annenin stres kaynakları arttıkça ebeveyn çocuk ilişkisinin gördüğü zarar da artmaktadır.

(Simpson ve Ark.,2003). Doğum sonrası depresyon devam ettiği sürece ebeveyn-çocuk ilişkisi daha kötü seyreder. Depresyonlu ebeveynler kendi bebeklerine karşı bağımsız gözlemcilere kıyasla olumsuz bir bakış açısına sahiptirler (Forman ve Ark.,2007) bir çalışmada da hamilelik boyunca depresyonda olan annelerin çocukları ile depresyonlu annelerin çocukları kıyaslanmıştır. Annenin yaşamındaki asosyal davranışların ortaya çıkmasına sebep olabilecek diğer stres kaynakları kontrol altına alındıktan sonra ilk gruptaki annelerin çocuklarının, 16 yaşına kadarki dönemde, diğer çocuklara kıyasla 4 kat daha fazla oranda saldırganlık içeren davranışlara yönelltikleri gözlenmiştir. (Hay ve Ark.,2010)

Babada Görülen Depresyon:

Babada görülen durum da benzer şekilde, çocuk doğumu sonrasında evlilik ve aile doyumsuzluğu ve boşanma, iş kaybı gibi faktörlerle bağlantılıdır. İngiliz ebeveynlerinin ve bebeklerinin geniş bir örneklemini içeren bir çalışmada araştırmacılar, doğumun hemen ardından ve bir sonraki yılda babaların depresyon belirtilerini değerlendirmişlerdir. Bebeklerin gelişimleri de anaokulu yıllarına kadar izlenmiştir. Annede olduğu gibi babadaki depresyonun da süregelmeye, çocuklarda saldırganlık gibi davranış problemlerinin güçlü bir yordayıcısı olarak ortaya çıkmıştır. (Ramchandani ve Ark., 2008). Genelde babada görülen depresyon, çocuk büyüdükçe, baba-çocuk çatışmasının ortaya çıkmasıyla da bağlantılıdır.(Kane ve Garber,2004). Ebeveynlerinin olumsuz bakış açısına maruz kalan çocuklar zaman ilerledikçe özgüvenlerinin olmadığı ve anne babalarını ve diğer insanları korkutucu olarak algılamaya başladıkları kötümser bir dünya görüşü edinmektedirler. Depresyonlu anne babaların çocukları duygusal ve davranışsal problemlere yönelik kalıtsal bir yatkınlığa sahip olabilseler de psikolojik uyumlarında anne ve babaların davranışları çok önemli etkindir.

Müdahale Yaklaşımları:

Ebeveyndeki depresyonun çocukla olan ilişkisine zarar vermesini önlemek için erken tedavi hayati önem arz etmektedir. Yazımızda bahsettiğimiz annenin doktoru onu, eşi ile olan evlilik problemlerine yardımcı olması için bir terapistle yönlendirmiştir. Bazen kendisine antidepresan ilaçlar reçete edilmiştir.

Ebeveynlerdeki depresyonu hafifletmenin yanı sıra, depresyondaki annelerin bebeklerine yönelik olumsuz bakış açılarını değiştiren ve duygusal yönden olumlu ve ilgili bir bakım sunmaya teşvik eden bir terapi programı, çocuktaki bağlanma problemlerini ve diğer gelişimsel problemleri minimize etmede önemlidir. (Forman ve Ark.,2007). Ebeveynlerden biri tedaviye olumlu yanıt vermez ise diğer ve ebeveyn veya diğer bir bakıcıyla oluşturulan sıcak bir ilişki bağı çocuğun gelişimini güvence altına alabilecektir (Mezulis, Hyde ve Clark,2004).



ÜSTÜN YETENEK VE ZEKA İLİŞKİSİ

SEMANUR AKARCA

Özel Eğitim Öğretmeni

Üstün yetenekli/özel yetenekli çocuklar, kendi yaşlarına kıyasla bir ya da daha fazla alanda belirgin olarak daha ileride olan çocuklardır. IQ Testi ise sözel ve matematik-analitik alanda yaşlarına göre daha ileride olan çocukların performansını ölçmemiz için kullanılan bir testtir. Özel yetenekli çocukları tespit etmemizde sadece bu test yeterli değildir. Resim, müzik, spor, görsel vb. zeka alanlarında yaşlarına kıyasla ileride olan çocuklar da üstün yeteneklidir. Üstün zekalı çocukların genel olarak kabul edilen belirtileri; erken yaşta çok geniş bir sözcük dağarcığının olması, güçlü hafıza, bir konuda tutkulu derin bir merak, farklı konular arasında orijinal bağlantılar kurma, sürekli olarak sorular sorma, aşırı meraklı olma, yüksek düzeyde enerji seviyesi, duygusal bir yoğunluk, akıl yürütme ve zihinsel beceriler. Üstün zeka genellikle IQ testi ile tespit ediliyor ancak sadece buna odaklanmak gerekir. IQ testinden elde edilen sonuçlar zaman içinde değişebilir. IQ testi puanı bir kere belirlendikten sonra çocuğa sadece bu skor bazında bakmamak gerekir. Eğer çocuk düşük bir puan aldıysa maalesef potansiyeli yokmuş gibi olumsuz bakılabiliyor eğer skor yüksek çıkarsa zaten çalışmasına gerek yok denilebiliyor. Ancak zekâ, beceriler ve yetenekler gelişebilir. Odak noktamız çocuğun ne kadar çalıştığı, kendini geliştirdiği, okuduğu, irade sahibi olduğu olmalıdır. Bunlar uzun vadede çocuğun potansiyelinin performansına dönüşmesinde çok etkilidir. Çocuklar test sırasında, test ortamında tam performansını sergileyemeyebilir. Test, yaratıcılığı ve duygusal zekayı ölçemez. Tamamen test odaklı olmak yerine yaratıcılık, üretkenlik ve gelişim odaklı olmamız gerekir. Üretkenlik süreci, çalışma, yaratıcı düşünce, takım çalışması, sosyal ilişkiler, duygusal gelişim çocukların potansiyellerini ortaya koyabil-

meleri için çok önemlidir. IQ testleri tek başına uzun vadede yeterli bir ölçüt değildir. Çocuğu başka yollarla geliştirmeye önem vermeli, çabalamayı vurgulamalı ve teşvik etmeliyiz. Bir çocuk hangi noktadaysa onu olabileceği en ileri düzeye, potansiyelini en tepeye taşımaya olanak tanımalıyız. Çocuklara başarılı olmaları için destek vermek çok önemli ancak mutlaka çocuğa nefes alabilecek zaman da bırakmamız gerekiyor. Çocuğun potansiyeli körelip gitmesin endişesi ile her anını faaliyetle doldurmayla çalışmak yanlış bir tutum olur. Çocuklar bir süre sonra kendi kendilerine kalmakta güçlük çekiyorlar. Aşırı yüklenme çocukta strese ve bezginliğe yol açabiliyor. Çocukların yaşamında her zaman denge olmalıdır. Akademik faaliyetler gerçekleştirmeleri çok önemli ama aynı zamanda duygularını ve ruhlarını beslemek de önemli. Dinlenmenin, oynamanın, boş kalmanın güzelliklerini çocuklara aşılamalıyız. Çocukların bir hobi geliştirmelerini desteklemeli, yeteneklerine ve isteklerine saygı duymalıyız. Bu durum yaratıcılık açısından da çok önemlidir. Sıkılmak yaratıcılığı kamçılar. Çocukların kendi yaratıcılıkları ile boş zamanlarını doldurma yetileri gelişmeli. Kendi zevkleri için okuma alışkanlığı kazandırmak için küçük yaşlardan itibaren çocukları teşvik etmeliyiz. Çocukların akademik olarak yoğun bir programları varsa spor yapmaları çok önemlidir. Egzersiz yapmak yeni nöron bağlantılarının kurulmasını da destekler. Gerçek hayattaki sorunlara çözüm getirmek çocuklar için önemli bir motivasyon kaynağıdır. Ayrıca her zaman çocuğun zekasını değil gösterdiği çabayı övmeye dikkat etmemiz gerekir. Çocuğun yetenekleri bazen geç anlaşılabilir önemli olan çalışmayı sürdürmek ve merakı korumaktır. En önemli nokta ise bir çocuk kendisine konulan tüm yeteneklerin ötesinde çocuktur. Kendilerini ve çocukluklarını yaşamaya hakları olduğunu ebeveynler ve öğretmenler olarak unutmamalıyız.



UZAKTAN EĞİTİMLE İLGİLİ MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞININ YAPMIŞ OLDUĞU BASIN AÇIKLAMASI

Ülkemiz genelinde Kovid-19 salgın tedbirleri çerçevesindeki kademeli normalleşme kapsamında 17 Mayıs Pazartesi gününden itibaren okul öncesi eğitim kurumları, özel gereksinimli öğrencilerimizin özel eğitim okul ve sınıfları, özel eğitim ve rehabilitasyon merkezleri ile 8 ve 12'nci sınıfların destekleme ve yetiştirme kursları/takviye kurslarında yüz yüze eğitime geçilecektir. Diğer kademelerdeki resmî ve özel, örgün ve yaygın tüm eğitim ve öğretim kurumlarında 1 Haziran Salı gününe kadar uzaktan eğitime devam edilecektir. Resmî ve özel tüm okul öncesi eğitim kurumları, özel gereksinimli öğrencilerimizin özel eğitim okul ve sınıfları, özel eğitim ve rehabilitasyon merkezleri ile 8 ve 12. sınıf öğrencilerinin destekleme ve yetiştirme kursları/takviye kurslarında 17 Mayıs Pazartesi gününden itibaren "Eğitim Kurumlarında Hijyen Şartlarının Geliştirilmesi ve Enfeksiyonu Önleme Kontrol Kılavuzu"ndaki koşullara uyulması şartıyla yüz yüze eğitime başlanabilecektir. Bu kapsamdaki öğrenci, öğretmen ve eğitim çalışanlarımızın salgın kısıtlamalarından etkilenmemesi için gerekli kolaylık, Valiliklerimiz tarafından sağlanacaktır.

1 Haziran Salı gününden itibaren yüz yüze eğitimin devamıyla ilgili karar, bu tarih öncesinde yapılacak durum değerlendirmesinin ardından kamuoyu ile paylaşılacaktır.

Kamuoyunun bilgisine saygıyla sunulur.

HAZIR MISIN? KAYBEDEN YOK!

28 NİSAN ÇARŞAMBA EĞLENCE BAŞLIYOR!

TRT ebu İLKOKUL 18:30 ORTAOKUL 21:00

T.C. CUMHURİYETİ MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI

HAZIR MISIN? KAYBEDEN YOK!

28 NİSAN ÇARŞAMBA EĞLENCE BAŞLIYOR!

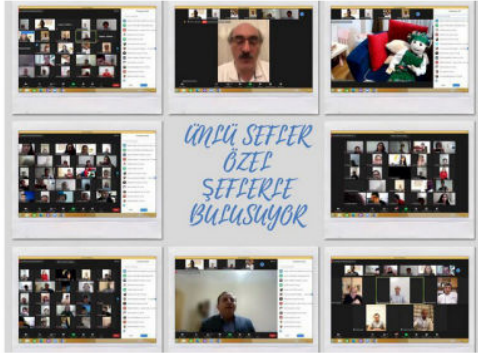
TRT ebu İLKOKUL 18:30 ORTAOKUL 21:00

T.C. CUMHURİYETİ MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI



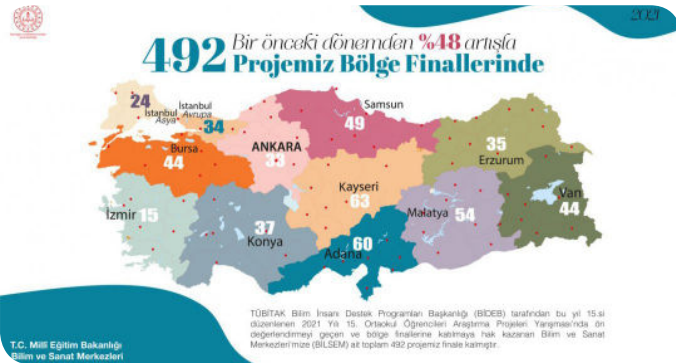
T.C.
MİLLÎ EĞİTİMİ BAKANLIĞI
Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü

ENGELLİLER HAFTASINDA ÜNLÜ ŞEFLER ÖZEL ŞEFLERLE BULUŞTU



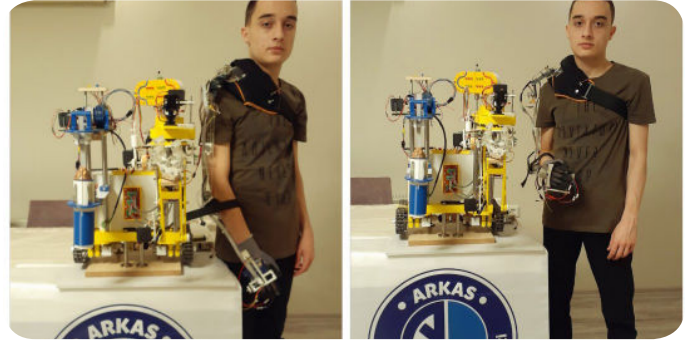
Ülkemizin çeşitli illerinden Özel Eğitim Meslek okullarındaki özel gereksinimli öğrencilere yiyecek içecek hizmetleri alanında eğitim veren öğretmenler, Engelliler Haftası kapsamında çevrimiçi düzenledikleri 'Ünlü Şefler Özel Şeflerle Buluşuyor' etkinliği ile özel eğitimde farkındalık yaratmaya devam ediyorlar...

BİLSEM'LERDEN BİR REKOR DAHA



Bilim ve sanat merkezlerimiz, küresel salgına rağmen canla başla çalışmaya, ülkemiz için faydalı projeler üretmeye ve yaptıkları işlerle bizlerin göğsünü kabartmaya devam ediyor..

GELİŞTİRDİĞİ PROJE İLE DÜNYA BİRİNCİSİ OLDU



Bilim insanı olma yolunda emin adımlarla ilerleyen ve ülkesine katkı sağlama gayesiyle "mobil robot kol" projesi geliştiren öğrencimiz Artun Özsoy, Uluslararası Bilim Olimpiyatları'nda (INSPO) Dünya 1.si oldu...

BİLSEM'LERDEN TÜBİTAK'TA BÜYÜK BAŞARI



20 projemiz, TÜBİTAK Bilim İnsanı Destek Programları Başkanlığı (BİDEB) tarafından düzenlenen "2021 Yılı TÜBİTAK Lise Öğrencileri Kutup Araştırma Projeleri Yarışması"nda ön değerlendirmeyi geçerek final yarışmasına katılmaya hak kazanmıştır.



(242) 887 1787

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

@kumlucaram

@ramkumluca

@kumlucaram