



1.Sayı

# RPDH

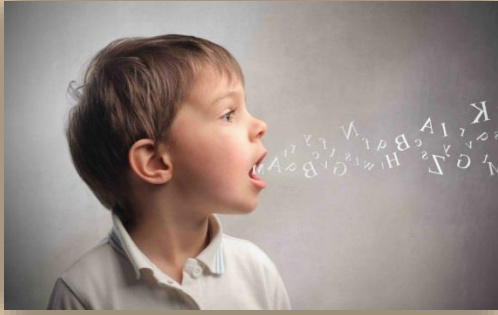
E  
H  
B  
E  
R  
L  
İ  
K

S  
İ  
K  
O  
L  
O  
J  
İ  
K

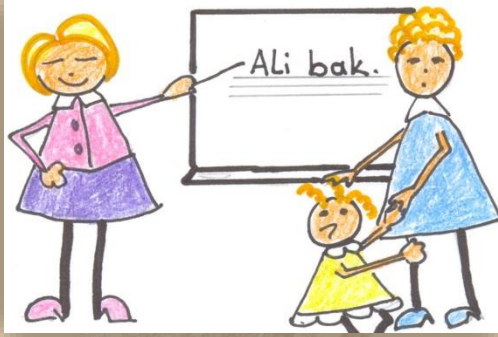
A  
N  
İ  
Ş  
M  
A

İ  
Z  
M  
E  
T  
L  
E  
R  
İ

KASIM/ARALIK-2016



ÖZEL ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ



OKUL FOBİSİ



YEME BOZUKLUKLARI



SORGUN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA HİZMETLERİ BÖLÜMÜ YAYINIDIR.

HAZIRLAYANLAR

BÜŞRA ÇAKAL  
RPDH BÖLÜM BAŞKANI

HANDE BURAL  
PSİKOLOJİK DANIŞMAN/REHBERLİK

KADRİYE AYAZ  
PSİKOLOJİK DANIŞMAN/REHBERLİK



## \*REHBERLİK ve ARAŞTIRMA MERKEZİ NEDİR?

Bireylerin özel eğitim ( üstün zeka/yetenek, zihinsel yetersizlik, otizm, görme kaybı, işitme kaybı, bedensel yetersizlik vb. ) veya rehberlik ve psikolojik danışmanlık konularında yardıma ihtiyaç duyduğunda başvurulabilecekleri Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı ücretsiz destek veren kurumlardır.

## \*REHBERLİK ve ARAŞTIRMA MERKEZİ HANGİ BÖLÜMLERDEN OLUŞUR?

Rehberlik ve Araştırma Merkezleri «Rehberlik Hizmetleri Bölümü ve Özel Eğitim Hizmetleri Bölümü» olmak üzere iki bölümden oluşur.

## \*RAM'LARDAN NASIL YARARLANABİLİRİM?

Rehberlik ve Araştırma Merkezlerinin hizmetlerinden şahsi başvuru (öğrenci ise velisi ile birlikte) yapan kişiler ya da okul veya ilgili kurum ve kuruluşlardan gönderilen öğrenciler veya bireyler yararlanabilir.

### Rehberlik Bölümü Hangi Konularda Hizmet Verir?

- \*Bireysel Görüşme
- \*Bireysel Psikolojik Danışma
- \*Tercih Danışmanlığı
- \*Verimli Ders Çalışma
- \*Sunum-Seminer
- \*Araştırmalar
- \*Doküman-Afiş

### Özel Eğitim Bölümü Hangi Konularda Hizmet Verir?

- \*Eğitsel Tanılama
- \*Özel Eğitim Konusunda Veli ve Öğretmenleri Bilgilendirme
- \*Gezerek Özel Eğitim Hizmeti

## **SORGUN REHBERLİK ve ARAŞTIRMA MERKEZİ OLARAK;**

**VİZYONUMUZ:** Tüm bireylerin kendini gerçekleştirmeleri için, eğitimde rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerini daha nitelikli hale getirmek ve eğitim sistemi içindeki özel gereksinimleri olan bireylerin tüm gelişim alanlarında ilerlemeleri için aktif ve interaktif eğitim ortamlarını sağlamaktır.

**MİSYONUMUZ:** Eğitim sisteminde, eğitsel-mesleki gelişim ve yönlendirme-önleme ve psikososyal müdahaleye yönelik ruh sağlığı hizmetleri, aile rehberliği, kurumsal danışmanlık, psikolojik ölçme araçlarının temini, geliştirilmesi ve dağıtımı ile çeşitli eğitim tür ve kademeleri arasında rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin bir bütün olarak verilmesini, hizmetlerdeki yöntem ve araçların bilimsel standartlara uygunluğunu sağlamaktır. Özel eğitim gerektiren bireylerin eğitsel ve sosyal gelişimlerini destekleyerek, geliştirilen programlarla, en az sınırlandırılmış ortamlarda, özel öğretim yöntem ve araç gereçleri kullanarak, üst öğrenime, iş/meslek alanlarına hazırlanmalarını, topluma uyumlarını, bağımsız yaşam becerileri kazanmalarını, bireysel yeteneklerinin farkında olmalarının ve kapasitelerini geliştirerek en üst düzeyde kullanmalarını ve üretken olmalarını sağlamaktır.



**TEOG, YGS-LYS ve KPSS tercih dönemlerinde Sorgun Rehberlik ve Araştırma Merkezi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünden tercih danışmanlığı yardımı alabilirsiniz.**

### **İletişim**

facebook:sorgun rehberlik ve araştırma merkezi  
e-mail:sorgunram@hotmail.com /web:sorgunram.meb.k12.tr /Tel: 0(354) 415 21 35  
Adres:Yeni Mahalle Muhsin Yazıcıoğlu Caddesi No23 Sorgun/YOZGAT

# ÖZGÜL ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ

Hande BURAL

Psikolojik Danışamın/Rehberlik



**Öğrenme Güçlüğü**, bir çocuğun zekası normal ya da normalin üstünde olmasına ve iyi eğitim alıyor olmasına rağmen okuma-yazma veya matematik becerilerinde yaşlarına ve zekasına oranla düşük başarı göstermesidir.

Sebepleri arasında kalıtım önemli bir faktördür. Dil gelişimi ve kullanımı, konuşma, okuma-yazma, matematik becerilerini etkileyen bir sorun olduğu için bireyin eğitimini, mesleğini, sosyal ilişkilerini, günlük aktivitelerini, benlik saygısını etkiler. Çocuğun zihinsel geriliği olmamasına rağmen, akademik açıdan gerilik göstermesi, öğrenme güçlüğü'nün en çarpıcı özelliğidir.

Öğrenme güçlüğü;

- Okuma güçlüğü:(Disleksi)
- Yazma güçlüğü:(Disgrafi):
- Aritmetik güçlüğü:(Diskalkuli):

olarak sınıflandırılması en sık yapılan ve karşılaşılan sınıflandırılmadır.

Öğrenme güçlüğü'nü zihinsel gerilikle karıştırmamak gerekir, öğrenme güçlüğü'nde zekâ da değil onu kullanabilme becerisinde gerilik vardır. Çünkü zekâları normal ya da normalüstü olabilmektedir.

**ÖĞRETMENİN GÖREVİ ÇEŞİTLİ BİTKİLERİ YETİŞTİREN BAHÇIVANIN İŞİNE BENZER.**

**BİR BİTKİ GÜNEŞİ SEVERKEN, BİR DİĞERİ GÖLGEYİ GEREKSİNİR;**

**BİRİ NEHİR KIYISINI, ÖTEKİSİ DAĞIN TEPESİNİ SEVER.**

**BİR TANESİ KUMDA YETİŞİRKEN, BİR DİĞERİ KİLLİ TOPRAKTA YETİŞİR.**

**HER BİRİ KENDİNE EN UYGUN BAKIMI GEREKSİNİR.**

**AKSİ TAKDİRDE SONUÇ MEMNUNİYET VERMEZ.**

**ABDU'L BAHA**

# Öğrenme Güçlüğü'nün Genel Özellikleri

## Okuma Alanında

- ❖ Okuma yavaştır ve akıcı değildir. Bazen hiç yoktur. Harf harf okur özellikle bilmediği kelimeleri okurken duraklar, okuyamaz.
- ❖ Kelimeleri kısaltarak okur.
- ❖ Tahmin ederek okur.
- ❖ Yüksek sesle okurken ritim ve tonlaması bozuktur. Yanlış vurgulama yapar.
- ❖ Okuduğu öykünün veya parçanın anlamını çıkaramaz.
- ❖ Bir satırı takip edemez, karıştırır. satır başına geçerken zorlanır.
- ❖ İçinden okurken bazı sesler çıkarır.
- ❖ Kelime yerine başka bir kelime yerleştirme, atlama görülür.
- ❖ Bazı harfleri öğrenmede güçlük çeker.
- ❖ Harf atlama, harf ekleme, harf karıştırma; okurken sık sık harfleri karıştırırlar (**dağ** yerine **bağ**, **sal** yerine **şal** vb.).
- ❖ Hece atlama, hece ekleme, heceleri tersten okuma (**top** yerine **pot** vb.) görülür.
- ❖ Okurken kelime atlar, kelimelerin sonunu okumaz.
- ❖ Kelimeleri hecelerken ya da harflerine ayırırken zorlanır.
- ❖ Söylenen harfleri veya kelimeleri yanlış anlayabilirler. (**s** yerine **ş**, **can** yerine **çan** gibi).
- ❖ Benzer kelimeleri birbirine karıştırırlar. (**incir** yerine **zincir**, **en** yerine **ne** vb)



## Yazma Alanında

- ❖ Yaşıtlarına oranla el yazısı okunaksız ve çirkindir. Sınıf düzeyine göre yazı yazması yavaştır,
- ❖ yazı yazarken çok zaman harcarlar.
- ❖ Tahtadaki yazıyı defterine aktarırken ya da okunanı defterine yazarken zorlanır.
- ❖ Sayfayı yanlış ve düzensiz kullanırlar, iki çizgi arasına yazamazlar.
- ❖ Yazı yazarken harf atlama, harf ekleme ve harf karıştırma görülür.  
Örn;(b-d, m-n, ı-i, d-t, ğ-g,g-y gibi.)
- ❖ Yazarken hece atlama, hece ekleme, heceyi karıştırarak yazma görülür.
- ❖ Kelimeleri çok yer kaplayacak şekilde aralıklı yazarlar ya da kelimeler arasında hiç boşluk bırakmadan birleşik yazarlar.
- ❖ Kelimeyi iki-üç parçaya bölerek yazar.  
Örn; “ka lem, yapa bil mektedir” gibi.
- ❖ Aynadan görüntü olarak nitelenen yazı biçimi görülür.  
Örn; “ve” yerine “ev” yazmak gibi.
- ❖ Sınıf düzeyine göre yazılı imla ve noktalama hataları yapar, büyük-küçük harfi doğru kullanmama ve hece bölme hataları yapar.
- ❖ Aşırı düzensiz olabilirler (defter ve kitapları kırıktır, defter kenarları kıvrılmıştır).



**Bir çocuk bizim  
öğrettiğimiz yoldan  
öğrenemiyorsa  
belki de  
biz onun öğrendiği  
yoldan öğretmeliyiz.**

## Matematik Alanında

- ❖ Sayı kavramını anlamakta zorlanır. Sayılar arasındaki büyüklük küçüklük ilişkisini kavrayamaz.
- ❖ Çok basamaklı sayıları okumakta ve yazmakta zorlanır.
- ❖ Ritmik saymada zorlanır.
- ❖ Sınıf düzeyine göre çarpım tablosunu ezberlemekte zorlanır.
- ❖ Kesirli ifadeleri anlamakta zorlanır.
- ❖ Bazı aritmetik sembolleri öğrenmekte zorlanır, karıştırır. ( + ) yerine ( X ) kullanmak gibi.
- ❖ Dört işlemi yaparken yavaşır, parmak sayar, işlem hataları yapar.
- ❖ Problemi çözüme götürecek işleme karar vermekte zorlanır. Birden fazla işlem gerektiren problemleri çözemezler.
- ❖ Saat kavramını algılama ve saatin rakamlarını dairenin içine yerleştirmekte zorlanır.

$3 \times 2 = 42$        $7 + 2 = 13$   
+, X  $\Rightarrow$  karışabilir.

6 d p e # f  
s z 3 5 1

Zamanı ve kendilerini organize etmekte zorlanırlar

sinavları yetiştirmez  
Yetişemez  
yetiştirmez  
programlara uyamaz  
eşyalarını kaybeder.



## Diğer Alanlarda

- ❖ Ders çalışırken sık sık ara verir, çabuk sıkılır, ders çalışmayı sevmez.
- ❖ Okula gitmek istememe.
- ❖ Dün / bugün / yarın kavramlarını zor öğrenme, doğru kullanamazlar. Günleri sıralarken doğru sıralayabilir ama çarşambadan sonra hangi gün geliyor sorusunu cevaplamakta güçlük çeker.
- ❖ Saati zor öğrenir
- ❖ Sağını solunu öğrenmekte güçlük yaşarlar.
- ❖ Alfabenin harflerini, ayları, günleri sırasıyla öğrenememe
- ❖ Yaşadığı bir olayı, seyrettiği bir filmi sırasıyla aktaramama
- ❖ Sözcük dağarcığı yaşlıları düzeyinde değildir
- ❖ Çevreyi çok iyi tanıdığı halde yön bulmada güçlük yaşama
- ❖ Kaba motor ve ince motor becerilerinde yaşlılarınla oranla gerilik vardır.
- ❖ Yeni öğrendiği bilgiyi hatırlamada ve sırasıyla anlatmada zorlanır. Okul araç gereçlerini sıkça kaybeder ya da okulda unuttur.
- ❖ Sosyal ve duygusal sorunlar yaşar.
- ❖ Benlik saygıları düşüktür.

**!** Özel öğrenme güçlüğü yaşayan bireyler akademik becerilerinde yaşlıları ve zekasına oranla düşük başarı gösterse de bu bireylerin yetenekli olduğu alanlar da bulunmaktadır. İlgili duydukları resimlerle öğrenebilirler. Sözcükler yerine bir matematik sorusunu kağıt kalem kullanmadan çözebilir, uzaktan kumandalı arabasını kendileri tamir edebilirler. Burada bize düşen özel yeteneğini bulup onu geliştirerek öğrenme güçlüğü yaşayan bireylere destek olmamızdır.

# SINIFLANDIRILMASI

## Okuma Güçlüğü (Disleksi)

En belirgin özelliği harfler ve kelimelerin karıştırılması ve tersten algılanmasıdır. Okuma ve konuşmada zorluk yaşarlar. Okuma da yaşlarına göre daha geriden takip ederler.

### Örnek

Dağ yerine bağ, Sal yerine şal  
Top yerine pot, İncir yerine zincir

Şeklinde okuma gözlenmektedir.

## Yazma güçlüğü (Disgrafi)

Sınıftaki yaşlarına göre yazması yavaş, harf, hece, noktalama, gramer yanlışları yapar. Yazı yazarken boşluk bırakmaz veya bir kelimeyi birkaç parçaya bölerek yazar.

### Örnek

(Men dil), (Ge li yo rum)  
En çok karıştırdıkları harf ve sayılar (b-d--,m-n,ı-i,g-ğ,g-y,ev-ve,) 2-5,6-9

## Aritmetik güçlüğü (Diskalkuli)

Dört işlemi yapmakta zorlanır. Yavaşlırlar, parmakla sayarlar. Aritmetikte kullanılan bazı sembol, işaret, terimleri anlamakta güçlük çeker veya karıştırırlar.

### Örnek

( + ) yerine (X) , 12 yerine 21, 2 ve 5 birbirinin yerine kullanma, yönlerini ters yazma vb

## Öğrencime Nasıl Yardımcı Olabilirim?

- ❖ Öğrencinin sorunu ile ilgili akranlarına bilgi vermeden önce kendisi ve ailesinden izin alın.
- ❖ Okulöncesi dönemde yoğurma-şekillendirme, takma-sökme, birleştirme-ayırma, boncuk diz-me, makasla kesme, boyama yapma, kalem tutma (kalemi uygun tutmaya model olun, gerektiğinde ipucu ve geribildirim verin), nokta birleştirme gibi faaliyetlere önem verin, özel tasarlanmış kalemleri velilere tavsiye edebilirsiniz.
- ❖ İlk harf öğretiminde yeni bir harf verilirken öğrencilere harfi gösterme, parmakla havada çizme, tahtada çizim yönünü gösterme, harfin nasıl çizildiğini anlatma tekniklerini özenle kullanın,
- ❖ Performansa dayalı değerlendirmeler yapın,
- ❖ Bilgisayar destekli programları kullanmasını sağlayın,
- ❖ Yazı yazma sırasında yanındaki arkadaşından yardım almasını sağlayın,
- ❖ Ses kayıtları yapmasına izin verin,
- ❖ İlgili alanlarını bulun ve derslerle ilgili alanlarını birleştirecek yöntemler kullanın,
- ❖ Yazılı metinlerde dilbilgisi hatalarının çok fazla üzerinde durulması onların kendilerini ifade etme ve yaratıcı düşünme becerilerini olumsuz etkileyebilmektedir.
- ❖ Öğrencilere kendini değerlendirme stratejilerini öğretmeniz onlara kendi gelişimlerini takip edebilme fırsatı verecektir.
- ❖ Yazma ödevleri için yeterli süre verin, böylelikle öğrenciler planlama, taslak oluşturma, gözden geçirme, kontrol etme aşamaları için yeterli zamana sahip olabilecek ve gerektiğinde bu aşamaları tekrar edebilecektir.

## HER ÇOCUK ÖĞRENİR

Bazen aynı anda,

Bazen farklı anda,



Bazen aynı yolla,  
Bazen farklı yolla

## OKUL FOBİSİ

Okullar eğitim – öğretim süreçlerine başlarken çocuklarda en temel karşılaşılan sorunlardan biri okul fobisidir.



***Okul fobisi, kuvvetli bir endişe nedeniyle çocuğun okula gitmeyi reddetmesi ya da bu konuda isteksiz görünmesidir.***

Okul fobisi olan çocukların mide bulantısı, karın ya da baş ağrısı gibi bedensel yakınmaları vardır. Tahmin edilebilir ki bu yakınmalar çocuğun okula gitmemesine karar verilmesiyle birlikte ortadan kaybolur. Eğer çocuğa öğleden sonra okula gitmesi teklif edilirse aynı tepkiler kısa sürede tekrar ortaya çıkar. Okul fobisi olan çocuklar aktif olabildikleri ve okul baskısı olmadan özgürce eğlenebildikleri için hafta sonunu çok severler.



# OKUL **FOBİSİ** Mİ?



# OKUL **KAÇAĞI** Mİ?

Okul fobisi ile okul kaçağı olmak sık birbirine karıştırılan konulardır. Okul fobisi olan çocuklar, farklı zamanlarda okula ebeveynlerinin bilgisiyle gitmez ve evde kalır. Evde mutlu ve neşelidirler. Okul başarıları orta düzeyde ve ödevleriyle ilgilidirler. Çocuğun okula gitmemesinin altında yatan neden başarısızlık korkusu ve sınıfta aktif olamama endişesinin olmasıdır.

Okuldan kaçan çocuklarsa, okulu sevmeyen, tembel ve akademik amaçları olmayan çocuklardır. Bu çocuklar okuldan kaçtıkları zamanı anne babalarının bilgisi olmadan dışarıda istedikleri gibi geçirirler.



## OKUL FOBİSİNİN NEDENLERİ

Diğer fobilerde olduğu gibi, kalıtsal ve yapısal nedenlerden ziyade okul fobisinde psikolojik yaşantılar önemli yer tutar. Okul fobisi olan çocuğun nedensiz olarak okula gitmekten korktuğu sanılabilir. Ancak bu korkuyu oluşturan bazı temel etkenler vardır. Bunlardan birisi anneden ayrılma korkusudur. Anneleri tarafında koruyucu ve baskıcı aile ortamında yetiştirildikten sonra bu ortamdan bir anda uzaklaşan çocuklar yabancı bir çevreye ve tanımadıkları insanlara uyum sağlamakta güçlük çekerler. Aslında biz fark etmeden ebeveynler olarak kendi kaygılı hallerimizi çocuklarımıza aktarırız. Okul fobisi olan çocukların babaları da aşırı bağımlılık ve koruma konusunda eşleri ile ortak bir anlayış içindedirler



**Ailedeki ortam çocuk için önemlidir. Babası tarafından kötü davranışlara maruz kalan ve kendisine bağımlı annesine destek olmak amacıyla da okula gitmek istemeyebilir.**

*“Ben okula gidersem babam annemi döverse ya da boşarsa...”*





Eğer çocuk evdeki yaşamı ile ilgili endişe duyuyorsa okula gitme konusunda korku geliştirebilir. Ev yaşamına ilişkin endişeye yol açan nedenler aşağıda sıralanmıştır:

- Ebeveynlerden biri evden uzakta-şehir dışında çalışmaktadır.
- Aile bireylerinden biri ciddi biçimde hastadır.
- Ebeveynleri onun önünde çok fazla kavga etmektedir.
- Ailenin yeni bir bebeği olmuştur.
- Kısa bir süre önce yakın bir akraba ölmüştür.
- Anne babası çok üstüne düşmektedir ve aşırı koruyucudur.
- Anne babası yeni boşanmıştır.

Belirtilen yakın çevre özelliklerine sahip çocuklarda sıralanan bu nedenlerden herhangi biri okul fobisini tetikleyebilir ya da başlatabilir.

Değişiklik bazı durumlarda okul fobisini başlatan tek neden olabilir; yeni eve, yeni koşullara, yeni okula ya da yeni sınıfa geçme bu fobiye neden olabilir.





## OKUL FOBİSİNİN SONUÇLARI VE TEDAVİSİ

Okul fobisi, çocuğun okuldan sosyal faaliyetlerden ve öğrenme yaşantısından uzaklaşmasına neden olur ve sosyal ve akademik gelişmesini olumsuz yönde etkiler. Okul fobisinin **en çok rastlandığı 5-8 yaşlarında** çocukta bıraktığı iz, **ikinci yoğun rastlanan 11-14 yaş grubuna** oranla daha azdır.

Okuldan uzak kalma birçok sorunu beraberinde getireceği için bu çocukların bir an önce okula dönmeleri gerekmektedir. Ancak çocuğun okula dönmesinde önce -kronik bir okul fobisi varsa- sorunun nedenlerini anlamasına yardımcı olmak ve endişelerini azaltmak amacıyla bir süreliğine psikoterapi yapılması uzmanlar tarafından önerilmektedir. Sağlıklı bir gelişim için etkili bir davranış terapisi ve aile yönlendirme yöntemlerine ek olarak öğretmen desteği gereklidir.





- ❖ Okula gitmediğinden dolayı çocuğu suçlamaktan kaçının.
- ❖ Bu sıkıntılı durumun geçici olduğunu, başka bazı çocuklarda da görüldüğünü ve kolaylıkla iyi edildiğini anlatın.
- ❖ Okula gitmesi konusunda ailenin tüm fertleri olarak kararlı ve ısrarlı olun.
- ❖ Doğrudan onu üzen bir şey olup olmadığını sorun. Geçıştirmeye yönelik cevap verebilir ancak siz okul yaşamının temel boyutları hakkında konuşun. Örneğın; arkadaşlar, sınıf çalışması, oyunlar, oyun sahasındaki etkinlikler, okul yemekleri, okul tuvaletleri ve öğretmeni.
- ❖ Davranışlarındaki herhangi bir değışikliğı ayırt etmeye çalışın.
- ❖ Sınıf öğretmeniyle görüşün. Çocuğunuzun sınıf öğretmeni, okuldaki gelişimine ilişkin en iyi bilgi kaynağıdır.
- ❖ Gerekli gördüğünüz yerde değışiklik yapın. Sorun bazen kolaylıkla çözülebilir.
- ❖ Çocuğın düzenli olarak okula gitmesini sağlayın. Ona güven vererek, ağlayacakmış gibi görünse bile yine de onu okula götürün.
- ❖ Okul fobisini tetikleyen etken evdeki sorunlardan kaynaklanıyorsa, bu sorunların çözümüne çalışın.
- ❖ Bağımlı olduğı ebeveyn yerine okula diğeri ebeveynin götürmesini ya da okul servisiyle gitmesini sağlayın.
- ❖ Geçmişinizde okulla ilgili yaşadığınız olumsuz deneyimleri çocuğunuzun duyabileceğı bir ortamda paylaşmayın.
- ❖ Okula gitmesine karşılık olarak çocuğınızı maddiyatla ödüllendirmeyin.
- ❖ Verdiğiniz sözleri tutun. Okulda onu bekleyeceğimize dair söz verdiğinizde okulu asla terk etmeyin. Eğer sizi göremezse yaşayacağı güvensizlik okul fobisini artıracaktır.
- ❖ Çocuğunuzun korku ve kaygılarını anlamaya çalışın ve kaygılarını anladığını çocuğunuza ifade edin.
- ❖ Okul için alışveriş yapın ve bunun zevkli geçmesine dikkat edin.
- ❖ Çocuğunuza neden okula gitmesi gerektiğini ve okulun işlevini anlatın.
- ❖ Her günün sonunda çocuğunuzla okulda neler yaptığı hakkında konuşun.

**UNUTMAYIN !!!** Zaman her şeyin ilacıdır. Bu süreçte sabırlı olmak ve çocuğa zaman vermek gereklidir.



## Faydalanılan Kaynaklar:

- Yavuzer, H. (2012). *Okul çağı çocuğu*. 15.Basım (ss. 248-251) İstanbul: Remzi Kitabevi
- Yavuzer, H. (2011). *Çocuk psikolojisi*. 33.Basım (ss.171-174) İstanbul Remzi Kitabevi
- <http://www.anadolusaglik.org/blog/okul-fobisi-icin-kaygılanmayın>
- <http://www.psikoaktif.com/makale-detay/38-okul-korkusu.html>
- <https://indigodergisi.com/2012/09/okul-fobisi-ve-cozum-onerileri/>

## YEME BOZUKLUKLARI

Bir akşam televizyona bakarken bir programa rastladım. Konuşmalar ilgimi çekti. İki bayanın arasında geçen konuşma aynen şöyleydi:

-Tamam çok kilolu değilsin. Ama bir 34 de değilsin yani 36/38 gibisin.

-38 mi? Öldürseydin beni!

Televizyonu kapadım. Kalktım ve aynaya baktım. O an; nasıl ya? ölmeli miyim? derken buldum kendimi.

Belirli bir yaşa gelip bir meslek edinmiş, üstelik beden algısı, yeme bozuklukları, özgüven vs. konuları derslerinde işlemiş olan ben, kendimi aynayla konuşurken buldum. Buyurun bu diyalogun ergenlik döneminde olan bireyler üzerindeki etkisini konuşalım.

Ergenlik dönemi; birçok açıdan ele alınması gereken, sağlıklı geçirilmediğinde tüm hayatı etkileyecek sonuçlar doğurabilecek bir dönemdir. Bu dönemde hormonal değişimlerin sebep olduğu kilo artışları, yüzde ve vücutta yağlanmadan dolayı oluşan sivilceler, beğenilme arzusu, kendini bir gruba dahil etme, çevre ve akran baskısı gibi birçok etken ergenlerde olumsuz beden algısına yol açabiliyor. Sağlıklı vücut ağırlığına sahip olduğu halde çeşitli sebeplerle daha zayıf olma isteği, gittikçe daha çok rastladığımız yeme bozukluklarına sebep oluyor. Yeme bozuklukları temelde Anoreksiya Nervosa, Bulimia Nervosa ve Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu başta olmak üzere farklı kategorilerde incelenir.

Bu yazımda sizlere ergenlik döneminde ortaya çıkan ve son yıllarda genelleşen beden imajı sebebiyle daha sık rastlamaya başladığımız Anoreksiya Nervosa ve Bulimia Nervozadan bahsetmek istiyorum.

ANOREXY

BULIMIA



"AMACIM BİRKAÇ KILO KAYBETMEKTİ"  
Genç kadın için her şey 10 yıl önce sadece birkaç kilo vermek istemesiyle başlamış ve 18 kiloya kadar düşmüş. O dönemleri şöyle anlatıyor Farrokh:

"Daha iyi görünen karın kaslarım olsun istedim. Amacım sadece birkaç kilo kaybetmekti."

Anoreksiya nervoza; genel olarak 12-18 yaşlarında başlayan, kilo alma korkusu yüzünden istemli olarak aşırı zayıflama ve zayıf kalma çabalarını tanımlar. Yaş aralığında alt sınır 10 yaşa düşebilirken, üst sınır 20-22 yaşlara çıkabilmektedir. 10 yaşından küçük 30 yaşından büyük bireylerde aynı belirtiler varsa dahi ayırıcı tanı açısından çok dikkatli olunması gerekir.

Anoreksiya hastaları genellikle başarısı yüksek ve mükemmeliyetçi kişilerdir. Ancak yeme bozuklukları zaman zaman tam tersi özellikte kişilerde de görülebilir. Belirtiler kendini göstermeden önce normalin biraz üstünde kiloya sahiptirler. İlk olarak, kalabalık ortamlarda yemek yiyememe, sofraya oturmama, çok sıkı diyetler yapma gibi belirtiler ortaya çıkar. Bazı kişilerde yemeği küçük küçük parçalara ayırarak yeme, yemedikleri halde şekerli gıdalar alıp saklama gibi durumlarla da karşılaşılabilir. Genellikle anoreksiya hastaları, yemek tarifleri inceler, yemek fotoğraflarına bakar, sevdikleri için yemekler yapar ve besin değerleri ile ilgili bilgi sahibidirler.

Yani anoreksiya bir iştahsızlık durumu değildir. İstemli olarak yemek yememe durumudur. Hızlı ve anormal bir şekilde kilo verirler. Ancak yaşadıkları algı bozukluğundan dolayı zayıf göründüklerini hiçbir zaman kabul etmezler. Hep daha fazla zayıflamak isterler.

Anoreksiya bayanlarda adet döneminin başlamamasına ya da kesilmesine sebep olabilir. Anoreksiyanın başlangıç dönemlerinde henüz aşırı kilo kaybı başlamamışken de adet kesintisi yaşanabilir. Bu durum vücuttaki yağ oranının düşüşüyle alakalıdır. Bazı hastalar normal kilolarına dönseler bile adet döngüsü normale dönmeyebilir.



**Bir anoreksiya hastasının kilosu, olması gereken kilodan en az %15 daha azdır. İlerledikçe bu oran daha da artar.**



Yeme bozukluğu, Bulimia Nervoza'da farklı bir şekildedir. Bulimia; kelime anlamı olarak doymama, aşırı iştah anlamına gelir. Bu hastalar aşırı biçimde tıknırcasına yemek yer. Yine ergenlik döneminde ortaya çıkan bir bozukluktur. Çevresinden utandığı ya da çevresine fark ettirmek istemediği için gizli gizli yiyebilir. Kendine özel alanlarda yiyecek depolayabilir.

Ergen birey zayıf olmak ister ancak kendini durduramaz ve daha fazla yiyemeyecek duruma gelene kadar yer. Sonrasında büyük bir pişmanlık ve utanç duyar ve yediklerini çıkarmak için farklı yollara başvurur. Kendini kusturma, müshil, idrar söktürücü ilaçlar, lavman gibi çeşitli yöntemlerde yediklerinden kurtulmaya çalışır.



Bazı hastalarda yediklerini yakmak için aşırı derecede spor yapma durumu görülebilir. Ancak çok büyük oranla en çok kullanılan yöntem kendini kusturmadır. İlerleyen dönemlerde bireyin kendini kusturmasına gerek kalmaz, yemek yediğinde kusma isteği kendiliğinden gelir. Ve bu durum yeme bozukluğunun olumsuz etkilerinin yanında ciddi fizyolojik rahatsızlıklara sebep olur.

Bulimia hastaları, anoreksiya hastaları gibi aşırı zayıf değildirler. Normal ya da normal üstü kilodadırlar.

**Özellikle anoreksiya hastaları tedaviyi kabul etmeyebilirler. Çünkü zayıf olduklarını düşünmezler. İlk zamanlar aile ya da çevre bireydeki değişimi fark etmez ya da zayıflamak normal bir durum kabul edildiği için anoreksiyayı düşünmezler. Ancak birey normal kilosundan %20-25 düştüğünde yanlış bir şeylerin olduğu fark edilir. Bu düşüşe kadar geçen süre de anoreksiyanın yerleşmesi için yeterlidir.**

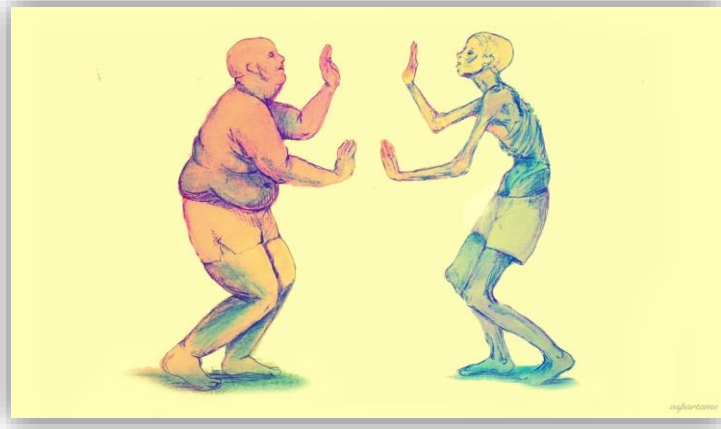
**Yeme bozukluklarının bu iki çeşidi de ruhsal bozukluklar kategorisinde ölümle sonuçlanma riski en yüksek olan bozukluklardır.**



Yeme bozukluklarının neden ortaya çıktığı konusunda kesin bilgiler verilmiyor. Ancak genetik faktörlerin etkili olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte hasta öyküleri alındığında; hastaların büyük çoğunluğunda çocukluk döneminde yaşadıkları olumsuz aile durumları ortaya çıkmıştır. Son yıllarda toplumda iyice yaygınlaşan zayıf görünme takıntısı da bu bozuklukları tetiklemektedir.

**38 bedene öldür beni dedirten televizyon programları olduğu sürece gençler üzerindeki bu toplumsal algıyı kırmak bir hayli zor.**

Büyük ölçüde bayanlarda görülen bu bozukluklar erkekleri de etkileyebiliyor. Anoreksiyanın erkeklerde görülme olasılığı kadınlarda görülme olasılığının 20'de 1'i kadardır. Bulimia hastalarının %90'ı kadınlardır. Toplumda görülme olasılığı ise henüz %2'lerdedir.



Anoreksiya da Bulimia da beraberinde farklı bozuklukları getirebiliyor. Bunlardan başlıcaları görülme sıklığına göre; çökkünlük, bunaltı bozuklukları, obsesif-kompulsif bozukluk ve sosyal fobidir.

Bu bozukluğu önlemede ailelere düşen görev, özgüveni yüksek ve doğru beslenme konusunda bilinçli çocuklar yetiştirmektir. Gerektiğinde uzmanlara başvurmak çok önemlidir. Örneğin ergenlik dönemindeki çocuğunuz kilosundan rahatsızsa –ki bu çok olası bir durum- birlikte bir diyetisyene gitmeniz hem konuyla ilgili doğru bilgi almanızı sağlar hem de çocuğunuz sağlıksız yöntemlere başvurmamış olur. Anne baba tutumları, bozuklukların ortaya çıkmasında temel etkindir. Çocuğunuza yardımcı olmak istiyorsanız öncelikle sizin doğru tutumları bilmeniz ve uygulamanız gerekir. Rehberlik ve Araştırma Merkezleri yalnızca öğrencilere değil, yetişkinlere ve ailelere de hizmet vermektedir. Aile tutumları konusunda ya da farklı herhangi bir konuda bu merkezlerde görev yapan psikolojik danışmanlardan yardım alabilirsiniz.

**Yeme bozuklukları kendiliğinden geçmez, zamanla düzelmez. Aksine zaman geçtikçe tedavisi daha da zordur. Çocuğunuzda ya da çevrenizde Anoreksiya ya da Bulimia belirtileri varsa mutlaka bir uzmana başvurun.**





[sorgunram.meb.k12.tr](http://sorgunram.meb.k12.tr)

[sorgunram@hotmail.com](mailto:sorgunram@hotmail.com)

[facebook.com/SorgunRehberlikVeArastirmaMerkezi](https://facebook.com/SorgunRehberlikVeArastirmaMerkezi)