

3.Sayı



MART/NİSAN-2017

SAYILARLA KAMUYA ATANMA
ABDULLAH YILMAZ

ÖZEL BİREYLERE TOPLUMUN BAKIŞI
ÜNAL ERKAYA

ALICE HARİKALAR DİYARINDA
SENDROMU
BÜŞRA ÇAKAL

BOŞANMA VE ÇOCUK
HANDE BURAL

UYKU BOZUKLUKLARI 1
KADRIYE AYAZ

YAYGIN GELİŞİMSEL BOZUKLUK 2
ELİF ÖZGÜN

AİLE KATILIMI
MURAT UÇARAL

AİLEDE DİSİPLİN ANLAYIŞI
ALPER KAMA

RAM

E
H
B
E
R
L
İ
K

A
R
A
Ş
T
I
R
M
A

E
R
K
E
Z
İ



Saygıdeğer Okuyucular;

Sorgun Rehberlik ve araştırma Merkezi olarak amacımız tüm bireylerin kendini gerçekleştirmeleri için, eğitimde rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerini daha nitelikli hale getirmektir. Ayrıca eğitim sistemi içindeki özel gereksinimleri olan bireylerin tüm gelişim alanlarında ilerlemeleri için aktif ve interaktif eğitim ortamlarını sağlamaktır. Bu amacımızı gerçekleştirmek için Sorgun'da hizmet veren kurumumuzun yanı sıra kurumumuzun resmi sitesinden ve diğer internet kanalları aracılığı ile de bilgi vermeye çalışmaktayız.

Bu dergideki bir diğer amaç ise ulaşabileceğimiz hedef kitesini artırarak daha fazla kişiye yardımcı olmaktır. Yaptığımız bu ve diğer çalışmaların faydalı olabilmesi dileğiyle...



Uzm. Öğr. Hüseyin ÇETİN
Kurum Müdürü



Bu yazımızda sizlerle ÖSYM tarafından kamu kurum ve kuruluşlarının kadrolu/sözleşmeli pozisyonlara yapılan yerleştirmelerle ilgili bilgiler ve sayısal veriler sunmaya çalışacağız.

Bilindiği gibi ÖSYM ortaöğretim, önlisans ve lisans mezunu bireyler için KPSS yapmakta ve bu sınav sonucu oluşan puanlarla yerleştirme işlemlerinin bir kısmını gerçekleştirmektedir. Bilinmelidir ki kamunun personel ihtiyacı sadece ÖSYM 'nin gerçekleştirdiği yerleştirmelerle sınırlı değildir. Bakanlıklar, Başkanlıklar, Genel Müdürlükler vb. birçok kamu kurumu personel ihtiyacını KPSS sınavı ve/veya kendi yapacakları sözlü/yazılı sınavlarla gerçekleştirmektedir. Haliyle bu durum kamuya yapılan atamaların takibini zorlaştırmaktadır. Bu nedenle bu çalışmamızda belirteceğimiz sayısal veriler **SADECE ÖSYM** tarafından gerçekleştirilen yerleştirmelerle sınırlı olacaktır. Bununla birlikte kamuya atanmak isteyen memur adaylarının tek bir adresten tüm atama duyurularını takip etmesi mümkündür. Devlet Personel Başkanlığı kamuya yapılacak tüm alımların duyurusunu altta linkini paylaşacağım (Link: http://euygulama.dpb.gov.tr/dpb_web/menu/Ilan_Menu.aspx) internet adresinde paylaşmaktadır. Bu adresten kamuya yapılan tüm alımları (yerleştirmeyi yapan kamu kurum fark etmeksizin) ister bir kişi olsun isterse binlerce kişi olsun takip edebilir; şartları size uygun olanlara aynı adreste belirtilen yerlere başvuruda bulunabilirsiniz.



ÖSYM tarafından son üç yılda (2016 – 2015 ve 2014) yapılan yerleştirme işlemleri sayısal verileri aşağıdadır.

ORTAÖĞRETİM

Atama Dönemi	Kadro Sayısı	Atanan Sayısı	Tercih Yapan Sayısı	Atama Yüzdesi*
2016-7	1.157	1.157	34.268	3,38%
2016-6	492	492	24.019	2,05%
2016-3	466	466	16.862	2,76%
2016-2	151	151	1.049.015	0,01%
2016-1	1.466	1.462	82.779	1,77%
2015-3	1.046	1.046	35.898	2,91%
2015-2	145	145	36.680	0,40%
2015-1	2.035	2.035	151.917	1,34%
2014-3	898	898	40.767	2,20%
2014-2	582	582	551.387	0,11%
2014-1	1.963	1.963	253.832	0,77%
Son Üç Yıl	10.401	10.397	2.277.424	0,46%

ÖNLİSANS

Atama Dönemi	Kadro Sayısı	Atanan Sayısı	Tercih Yapan Sayısı	Atama Yüzdesi*
2016-7	1.261	1.254	15.895	7,89%
2016-6	635	635	11.808	5,38%
2016-3	1007	1007	11.574	8,70%
2016-2	752	752	555.856	0,14%
2016-1	3.234	3.234	98.689	3,28%
2015-3	998	996	16.451	6,05%
2015-2	575	574	51.315	1,12%
2015-1	4.120	4.119	163.142	2,52%
2014-3	1102	1096	19.192	5,71%
2014-2	770	770	350.941	0,22%
2014-1	2.448	2.448	172.426	1,42%
Son Üç Yıl	16.902	16.885	1.467.289	1,15%

LİSANS

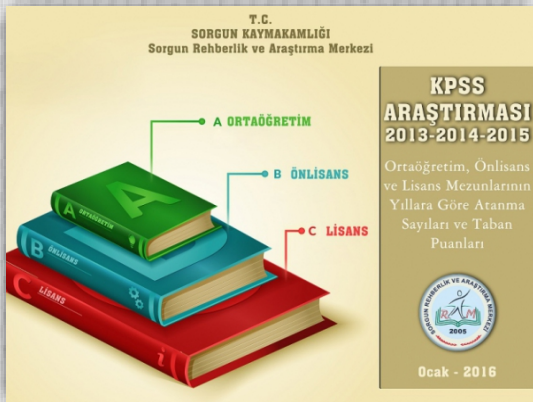
Atama Dönemi	Kadro Sayısı	Atanan Sayısı	Tercih Yapan Sayısı	Atama Yüzdesi*
2016-7	2.566	2.552	23.343	10,93%
2016-6	1681	1680	32.563	5,16%
2016-5	50	50	9.212	0,54%
2016-4	1677	1677	25.260	6,64%
2016-3	1630	1617	13.987	11,56%
2016-2	1.148	1.148	257.431	0,45%
2016-1	5.474	5.468	111.751	4,89%
2015-3	2.876	2.876	18.571	15,49%
2015-2	1.439	1.438	76.661	1,88%
2015-1	7058	7052	158.133	4,46%
2014-4	48	48	11.147	0,43%
2014-3	2.522	2.522	22.518	11,20%
2014-2	3.715	3.701	274.650	1,35%
2014-1	5799	5624	197.716	2,84%
Son Üç Yıl	37.683	37.453	1.232.943	3,04%

NOT: Atama Yüzdesi* = Atanan Sayısı / Tercih Eden Sayısı X 100 formülü kullanılarak hesaplanmıştır.

Tablolardan da anlaşılacağı üzere son üç yılda başvuru yapan lisans mezunlarının yüzde üçü, önlisans mezunlarının yüzde biri ve ortaöğretim (lise) mezunlarının binde beşi ÖSYM tarafından kamu kurumlarına yerleştirilmesi yapılmıştır.

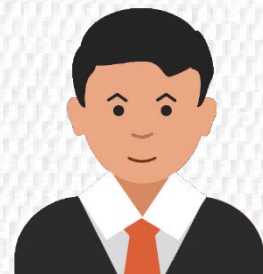
Kamu kurumlarına ÖSYM tarafından yapılan atamaların sınırlı olduğu bu verilerden anlaşılmaktadır. Bu nedenle yarınlar hazırladığımız gençlerimizi sadece kamu kurumlarına yapılan atamaları hedefe alarak yetiştirmek onların birçoğunun üretkenliğini kaybetmemize sebep olacaktır.

Yarının şartlarına göre bir nesil yetiştirebilmemiz dileğiyle...



NOT: 2015-2014 ve 2013 yıllarında ÖSYM tarafından yapılan yerleştirmelerin bölümlere göre atama sayıları ve taban puanları araştırmamıza kurumumuzun web adresinden (http://sorgunram.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/66/07/963633/dosyalar/2016_01/15112832_kpssaratrmasitein.pdf) ulaşabilirsiniz. 2016 yılı bölümlere göre atama sayıları ve taban puanları araştırmamız devam etmekte olup yakında sitemizden yayınlanacaktır.

Abdullah YILMAZ
Müdür Yardımcısı



ÖZEL BİREYLER

Gerek doğum öncesi, gerek doğum anı ve gerekse doğum sonrası nedenlerden dolayı meydana gelen sorunlardan dolayı bazı çocuklarımızda yetersizler meydana gelmektedir. Bu yetersizlikler genel olarak 9 alanda toplanmıştır. Bunlar: Bedensel yetersizlik, zihinsel yetersizlik, işitme yetersizliği, görme yetersizliği, dil ve konuşma güçlüğü, öğrenme güçlüğü, yaygın gelişimsel bozukluklar, süregen hastalıklar ve dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğudur.



Toplumumuzun genelinde bu bireyler 'engelli', 'özürlü' olarak değerlendirilmektedir. Bu bireylerin yetersizlikleri kendi ellerinde olan bir durum değildir. Bakıldığında kendilerine engel olan şey yetersizliklerinden ziyade yaşamları boyu karşılaştıkları sorunlardan kaynaklanmaktadır. Bu sorunlar genel olarak ekonomik, sosyal ve siyasi yapı bozuklukları, toplumun bilgi eksikliği, yetersizliği, aldırmaçlığı, yanlış yaklaşımları, olumsuz tutumları, ayrımcılık ve fiziksel çevre koşullarının yetersizliğidir.

Toplumumuzun 'özel bireyler'e yaklaşımı genel olarak acıma, merhamet ve hor görme şeklindedir. Sırf sınıflarında yetersizliği olan öğrenci olduğu için çocuklarını okula göndermeyen veliler, yolun karşısına geçmek isteyen ve bunu yapabilecek güce sahip görme yetersizliği olan birinin koluna girip paldır küldür, ite ite yolun karşısına geçiren insanlar maalesef toplumumuzun her kesiminde bulunmaktadır. Bu tür nedenlerden dolayı yetersizliği olan bireylerin aileleri de çocuklarını eve kapatmaktadır. Bu bireylere fırsat verildiğinde neler yapabilecekleri özellikle son yıllarda medyaya da yansımaktadır.

Toplum olarak bu konuda bilinçlenmemiz, kendimizi bu bireylerin ve ailelerinin yerine koyarak yaşadıkları duyguları ve zorlukları hissetmemiz, bu bireylere kendilerini ispatlayabilecekleri, yeteneklerini gösterebilecekleri imkân ve fırsatları vermemiz, desteklememiz gerekmektedir.



Sevindirici olan ise devletin bu konuda özellikle son yıllarda yürüttüğü politikalar sayesinde özel bireylere bakış açısı yavaş yavaş olumlu anlamda değişmeye başlamıştır.

Acıma, hor görme, merhamet yerine **SEVGİ, SAYGI, HOŞGÖRÜ, DESTEK ve ADALET...**

ÜNAL ERKAYA
Psikolojik Danışman/Rehberlik



ALİCE HARİKALAR DİYARINDA SENDROMU

Alice In Wonderland Syndrome (AIWS)

Alice harikalar diyarında kitabı 1865 yılında yazılmıştır ve dünya çocuk edebiyatının en tanınmış klasiklerinden biri olarak kabul edilir. Her ne kadar çocuk edebiyatı kategorisinde de yer alsa, yetişkinlerin de ilgisini çekecek fantezi türünde bir romandır. Yıllar içinde çeşitli eleştirilerle gündeme gelmiş, içerdiği öğeler bakımından zaman zaman tartışmalara yol açmış bir kitaptır. Ancak eleştiriler, tartışmalar ve öğeler kısmını bu yazı için bir kenara bırakırsak bu kitabın hikayesi; nörolojik bir rahatsızlığın tanısına adını vermiştir. Bu yönüyle edebiyat dünyasında olduğu kadar tıp dünyasında da adı geçmeye başlamıştır.

Bu Diyar Pek de Harika Sayılmaz

Evden çıkmak üzere kapıya doğru yöneldiğinizde, yaklaştıkça kapının küçüldüğünü düşünün. Ya da size doğru gelen bir kedinin bir fil boyutlarına ulaştığını. Temeli algı bozukluğu olan bu nörolojik hastalık; Alice Harikalar Diyarında Sendromu.

Cisimleri olduğundan büyük görme (makropsi), cisimleri olduğundan küçük görme (mikropsi), işitsel bozukluklar, zaman algısında bozulmalar, boşluk kavramıyla ilgili bozukluklar ile kendini gösteren bu sendromda görme duyusuyla ilgili fiziki bir probleme rastlanmamıştır. Genellikle küçük yaşlarda ortaya çıktığı görülse de 20li yaşlardan sonra kayda giren vakalar da bulunmaktadır.

Bu sendroma sebep olan kesin sebepler bulunmamakla birlikte; migren, beyin tümörü ve antidepresan ilaç kullanımının sendromda etkili olduğu görülmüştür.

Tanı koymak oldukça güçtür. Tanının doğru tahmini için fizyolojik bulguların ekarte edilmesi gerekir. En net belirtileri;

- Vücut imajını farklı algılama, hareketlerde asimetri
- Görsel algıda bozukluk (makropsi, mikropsi)
- Zaman algısının bozulması
- Dokunma duyusundaki bozukluklar (örneğin sert bir cisme dokununca oluşan süngerimsi hissi)
- Ses algısının bozulması (Hastanın mekanik seslerden daha çok doğanın kendine has sesleri duyduğunu söylemesi gibi)
- Lilliput halüsinasyonları (Adını yine edebiyat dünyasından, Jonathan Swift'in Gulliver'in Maceraları'ndaki küçük insanlar imparatoru Lilliput'tan alır.)





Bu belirtiler genellikle küçük yaşlarda (5-10 yaş aralığı) ortaya çıkar ve 20 li yaşlara doğru uygun tedavi yöntemi uygulandığı takdirde belirtiler ortadan kalkabilir. Ancak başta da söylediğim gibi ender de olsa ileri yaşlarda da belirtilerin ortaya çıktığı görülmüştür.

AIWS'nin kişi üzerindeki etkisini düşündüğümüzde psikososyal gelişim üzerindeki etkileri büyüktür. Zira, yatağa yattığımızda kocaman olup odanın içinde sıkışıp kaldığımızı ve bunun her gece olduğunu düşündüğümüzde psikolojik etkilerini anlayabilmemiz zor değil...

Bir Kore dizisi olan Secret Garden'da AIWS etkisi için şu sözlere yer verilir:

-Bu bir akıl hastalığı, bir dürbünün yanlış tarafından bakıyormuşsun gibi, bir peri masalında yaşıyormuşsun gibi, ilginç ve acı veren bir sendrom.

Tedavi aşamasına bakıldığında, genelde migren tedavisi uygulandığı görülür. Tabii migrende olduğu gibi ilaç almanın yanında yapılması gereken en önemli şey istirahatir.

İlaç ve istirahatin yanında psikolojik destek tabii ki tedavinin olmazsa olmazıdır.

Psikolojik destek ile birlikte sendromun oluşumunda altta yatan sebeplerin bulunması ya da etkiler ortadan tamamen kalkana kadar kişinin psikolojik sağlığını korumak adına terapi alması sağlanabilir.

KAYNAKLAR;

<https://indigodergisi.com/2014/08/alice-harikalar-diyarinda-sendromu/>

<https://pdr1a.wordpress.com/2015/05/21/algı-carpıklığı-alice-harikalar-diyarında-sendromu/>

<https://kulturopedi.com/dunyanin-en-ilginç-hastalıkları-alice-harikalar-diyarında-sendromu/>



BÜŞRA ÇAKAL
Psikolojik Danışman/Rehberlik



BOŞANMA VE ÇOCUK

Hiç kimse evlilik hayatına boşanma düşüncesiyle başlamaz. Ancak bazı durumlarda hayat, çifti boşanma düşüncesiyle karşı karşıya getirebilir. Evlilik ilişkisinde inişler ve çıkışlar, mutluluklar ve hayal kırıklıkları olabilir. Önemli olan, problemleri çözecek kararlılık ve samimiyetle evlilik ilişkisine devam etmeyi başarabilmektir. Boşanma kararını almadan önce, çiftin elinden gelen her şeyi yapmış olduğuna kanaat etmesi önemlidir.

Boşanma öncesinde aile içerisinde yaşanan çatışmalar çocuğun ruh sağlığını olumsuz yönde etkiler. Karı koca arasındaki çatışmalardan, hiçbir sorumlulukları olmadığı hâlde, en fazla çocuklar etkilenir. Çocuğun gözü önünde yaşanan sürekli çatışmalı bir aile hayatı çocuğun üzerinde duygusal bir yük oluşturur. Anne babasının boşanacağını öğrenen çocuğun öncelikle güven duygusu sarsılmaktadır. Boşanma kararını alan çiftin boşanma öncesi, boşanma esnası ve boşanma sonrası süreçleri önceden planlamaları ve sağlıklı şekilde yürütebilmeleri, zararı en aza indirmek açısından önemlidir.

Boşanmanın anne veya babadan ayrılmak demek olmadığını, ebeveynlerinin hala onları sevdiğini, boşanma kararında onların hiçbir suçu olmadığını her ihtiyaç duyduğunda ilgileneceklerini güven ortamında anlatılması gerekmektedir.

Anne baba güçlü davranmalı, morallerini yüksek tutmalı, olumlu ve yapıcı davranmaya çalışmalıdırlar.



❖ Ayrı yaşama veya boşanma kararında, her iki kavramın da tam olarak ne anlama geldiği, çocuğa yaşına uygun olarak izah edilmelidir.

❖ Boşanmanın anne baba sevgisi ve ilgisini kaybetmek anlamına gelmediği özellikle vurgulanmalıdır. Boşanmanın anne ya da babadan ayrılmak anlamına gelmediği, ebeveynin her ikisinin de sevgilerinde eksilme olmadığı, hem annesinin hem de babasının kendisiyle her ihtiyacı olduğunda ilgilenecekleri çocuğa güven verici bir dille anlatılmalıdır.

“Artık birbirimizi eskisi gibi sevmiyoruz.”

“Aramızdaki farklılıkları ve sorunları çözemedik ve birlikte mutlu olamıyoruz.”

“Her şey bir süre farklı olacak ve buna alışmamız zaman alacak. Kafanız karıştığında bize soru sormaktan çekinmeyin ve kendinizi nasıl hissettiğinizi anlatın. İkimiz de sizi çok seviyoruz ve düşünceleriniz, duygularınız bizim için çok önemli.”

❖ Boşanma açıklamasından sonraki günlerde konu üzerinde düşünmeye başlayan çocuğun kafasında oluşabilecek her türlü soru, cevaplanmaya çalışılmalıdır. Çocuklar akıllarından geçen bazı soruları sesli olarak sorabildikleri gibi, sormakta zorlanabilir veya içlerine atabilirler. Anne babanın görevi yaşlarına bağlı olarak değişebilecek bu soruları, sesli olarak sorulmamış bile olsa bulup cevaplanmaktır. Annesi babası boşanma kararı alan hemen her çocuğun zihninden geçmesi muhtemel bazı sorular şunlardır:

- “Benim yüzümden mi boşanıyorsunuz?”
- “Annemi/babamı bir daha görebilecek miyim?”
- “İstediğim her zaman annemi/babamı görebilecek miyim?”
- “Neden annem/babam evden ayrılmak zorunda?”
- “Annem/babam bizden ayrıldığı zaman nerede yaşayacak?”
- “Annem/babam da bizimle burada yaşasa olmaz mı?”
- Neden seninle kalamıyorum?”
- “Annem/babam bizden ayrı olursa kendini mutsuz hissetmez mi?”
- “Bir gün yeniden birleşecek misiniz?”
- “Bizi kim koruyacak?”
- “Bize kim yemek pişirecek?”



- ◆ Eski eşinizle ortak bir disiplin anlayışı oluşturmaya çalışın. Bu çocukların yaşadıkları uyum sorununu azaltır. Eğer eski eşinizle disiplin konusunda anlaşamıyorsanız siz adil, kendinizden emin ve tutarlı olursanız başarılı olabilirsiniz. Kuralların her iki evde de geçerli olduğunu çocuklarınıza söyleyin.
- ◆ Çocuğunuzun ebeveyni olun. Onların çocuklarınız olduğunu hiç unutmayın. Onların sizi bu rolde görmeye ihtiyaçları vardır. Bazen onları kader arkadaşlarınız gibi görseniz de, siz onların yaşıtı ve arkadaşları değilsiniz. Asla böyle davranmayın. Eskiden nasıl onlara annelik veya babalık yapıyordusanız yine öyle yapın. Belki boşanmadan sonra daha fazla zaman ve enerji harcamanız gerekiyordur, ama çocuklarınızın da şimdi size her zamankinden daha çok ihtiyaçları vardır.
- ◆ Boşanma kararı karşısında çocukların duygusal tepkilerini boşaltmalarına izin verilmelidir.

Çocuğunuzun üzgün gördüğünüzde , duyguları veya olanlarla ilgili düşünceleri hakkında resim çizmelerini veya boyamalarını isteyin. Duygularıyla baş etmelerine yardımcı olmak için ellerine oyuncak bebekler ve kuklalar verin. (Oynarken izleyin ve konuşmalarına kulak verin. Böylece, boşanmaya nasıl uyum sağladıklarına dair ipucu elde edebilirsiniz.)



Anne ve babası yeni boşanan bir çocuk, her iki ebeveyni kendi yaşadıkları ayrı evde resmetmekle birlikte, araya koyduğu çizgiyle ilişkilerini sürdürme arzusunu yansıtmaktadır.

Yanda parçalanmış aileden gelen 8 yaşındaki kız çocuğın resmi bulunmaktadır. Resimde barışı simgeleyen zeytin dalı, babanın eline verilmek suretiyle anne ve babanın beraberliğine duyulan özlem ifade edilmektedir.



Haluk YAVUZER (resimleriyle çocuk)

- ◆ Boşanırken sıklıkla yapılan hatalardan biri, çocuğın uyumunu kolaylaştıracağı düşüncesiyle aile üyeleri tarafından evden ayrılan anne veya babanın kötülenmesidir.
- ◆ Çocuklarınızdan taraf tutmasını istemeyiniz , eski eşinizle çocuklarınız arasındaki ilişkiyi zedelemeyiniz. Sizin aranızda sorun ne olursa çocuklarınız her ikinizi seviyor ve önem veriyor. Çocuklarınızın bu duygularını değiştirmeye çalışırsanız kendi duygularına güvenmez ve ilerde kendi değerlendirmelerine güvenmez ve ilişkilerinde aksaklık yaşayabilir.

- ◆ Boşanma sonrasında mal paylaşımı, maddi konular, mahkeme yaşantısı, nafaka gibi konuları çocuklardan uzak tutun. Çocukların bu konularla ilgili konuşmalara tanık olmamalarına gayret edin.



- ◆ Evden ayrılan ebeveyn ile görüşme günlerini önceden belirlenerek bir takvim oluşturularak bu takvime uyması çok gerekmedikçe değişiklik yapılmaması çocukta güven duygusu oluşturacaktır.

Ayrı olan ebeveynle bu görüşmelerde:

- Her çocuk kendini bir eve ait hissetmek ister. Bir yatağı, bir odası olduğunu bilmek ister. Çocuğunuzun iki ev arasında amaçsızca gidip gelmesine izin vermeyin. Diğer ebeveyninin evinde de bir odası, yatağı olması gerekir. Ancak bir evi esas evi olarak benimsemesi sağlıklı bir yaklaşımdır.
- Sizinle geçireceği zamanları; sizinle yapmaktan zevk aldığı faaliyetleri planlayın. televizyon izlemek yerine bol bol sohbet edin.
- Sizin evinizde onlara sorumluluklar veriniz. Sizin evinizin bir üyesi gibi hisseder.
- Mahallenizdeki çocuklarla, çocuklarınızı tanıştırın ve bir arada olmalarını sağlayın. Sizin mahallenizde ne kadar çok insan tanırlarsa, o kadar çok kendilerini rahat ve oraya ait hissederler.
- Çocuklarınızdan ev ödevlerini getirmelerini isteyin ve gerekirse onlara yardım edin. (Asla ödevlerini siz yapmayın.)
- Çocuğunuzu evler arasındaki değişime hazırlamak için, gidiş gelişlerle ilgili oyunlar oynayın. (iki ayrı odaya sandalyeler koyarak çocuğa odalardan birinin annenin, diğerinin babanın olduğunu söyleyin. Çocukla birlikte odalar arasında gidiş geliş yaparken yapması ve yanına alması gerekenleri anlatın. Geliş gidişlerin zevkli bir hal alması için bunu eğlenceli bir oyun haline getirin.)

Hande BURAL
Psikolojik Danışman/Rehberlik



UYKU BOZUKLUKLARI-I

İnsan ömrünün üçte biri uykuda geçmektedir. Bu açıdan bakıldığında uyku ile ilgili yaşadığımız problemler hayatımızda diğer bir çok problemden daha fazla yer kaplamaktadır.

Unutulmamalıdır ki her insanın uykusu zaman zaman bozulabilir. Ruhsal sıkıntılar, bedensel hastalıklar uykunun süresini, düzenini gelip geçici olarak bozabilir. Bunlara uyku bozukluğu diyemeyiz. Sürengen uyku bozukluğunun genel toplumdaki yaygınlığının %10-15 olduğu sanılmaktadır. Uyku bozuklukları daha sıklıkla kadınları, ileri yaştakileri ve sürengen bedensel ya da ruhsal sorunu olanları etkiler.

E-dergimizin bu sayısında hayatımızda önemi göz ardı edilemeyecek kadar büyük olan uyku ile ilgili bozukluklara yer vermeye karar verdim.

A)UYKUNUN NİCELİKSEL BOZUKLUKLARI (DİSSOMNİYALAR)

I. UYKUSUZLUK (INSOMNİA)

Uykuya dalmada, uykuyu sürdürmede güçlük ya da uyuduğu halde uykusunu alamamış, dinlenmemiş hissetme ile giden bir durumdur. Bu tanının konabilmesi için uykusuzluğun en az bir ay boyunca sürmesi ve haftada en az 3 kez olması gerekir. Hasta saatlerce uykuya dalamadığını, uykuya erken dalsa bile uykusunun sık sık bölündüğünü ve uyanınca tekrar uyumakta güçlük çektiğini anlatır. Kimi hastalar da uyudukları halde dinlenemediklerini, uykularını alamadıklarını söylerler.



Uykusuzluk 3 türe ayrılmaktadır.

a) **Başka ruhsal bozukluğa bağlı uykusuzluk:** Çökkünlük, bunaltı bozuklukları ve başka ruhsal hastalıklarda olan sürengen uykusuzluk durumudur. Çökkünlüklerde hastaların en çok yakındıkları sorunlardan biri budur. Hastaların uykusu çok sık bölünür ve sabah erken uyandığında beliren derin bunaltı hastayı yaşamından bıktırarak boyutlarda olabilir.

b) **Bilinen organik bir bozukluğa veya ilaçlara bağlı uykusuzluk:** Bedensel bir hastalığa veya ilaçlara, fazla çay, kahve alımına bağlı sürengen uykusuzluklar, alkol ve başka alışkanlık yapan maddelerin bırakılmasına bağlı uykusuzluklar.

c) **Birincil uykusuzluk:** Belirgin bir ruhsal ya da bedensel sorun yoktur. Hasta uyuyamamaktan endişe eder, gece olunca gene uyku tutmayacağı korkusuna kapılır. Bu sürekli bir zihinsel uğraş olur. Hasta çeşitli uyuma yöntemleri araştırır, dener; uyumak için çok çabalar, çabaladıkça uyku tutmaz; bu nedenle de daha çok sıkılır.



II. AŞIRI UYKU (HİPERSOMNİ)

Bu bozukluğun temel belirtisi, geceleri normal süre uyunduğu halde, gündüzleri aşırı uykulu olma durumudur. Gündüzleri uykululuk, iş yerinde, araba kullanırken, toplantılarda uykuya dalma olabilir ve uyku isteği sürer. Uyku sarhoşluğu denen durumda kişi uzun uykudan sonra uykuyu bir türlü bırakamaz. Uyanabilmek için çok zaman gerekir.



Aşırı uykunun 3 türü vardır:

a) **Ruhsal bir bozukluğa bağlı aşırı uyku:** Çökkünlüklerde bazen aşırı uyku olabilir. Şizofrenide, boderline (sınır) bozukluklarda uykunun artması sık görülür. Şizofrenisi olan hastaların gece sabaha karşı uykuya dalıp gündüzleri geç saatlere kadar uyumaları nedeniyle kendilerini günlük yaşamdan ağır biçimde yalıtılmaları hastalığın düzeltilmesi en güç sorunlarından biridir.

b) **Bilinen bir organik hastalığa bağlı aşırı uyku:** Uykuda soluk durması (apne) sendromu, narkolepsi, miyoklonus gibi bozukluklarda ve bazı ilaçlar alınırken gündüzleri hipersomni belirtisi olabilir.

Uykuda Soluk Durması (apne) Sendromu: Uyku süresince solunumun yineleyen nöbetler halinde durmasıdır. Bunların asıl tanısı uyku laboratuvarında konur. Klinik olarak bu kişilerde gündüzleri uykuya aşırı eğilim ve uyku sırasında yüksek sesli horlama vardır. Gündüzleri aşırı uykululuk olduğu için hipersomni başlığı altında ele alınmaktadır.



Narkolepsi: Bu bozuklukta gündüzleri aşırı uyuklama ve uyku nöbetleri, *katapleksi* (kaslarda birden kısa süreli nöbet), uyanırken ya da uykuya dalarken birden kıpırdamama, konuşamama ile belirli uyku felci ve uykuya dalarken varsanılar görülür Nadir görülen bir durumdur.

c) **Birincil aşırı uyku** nedeni belli olmayan bir durumdur.

Uyku-uyanıklık düzeni bozukluğu

Kişinin uyku-uyanıklık düzeni, beden saati olarak da bilinen biyolojik ritimlere bağlıdır ve yaşam boyu aşağı yukarı belli bir yapı gösterir. Gündüz gece düzenini bozan uzun uçak yolculuklarında geçici bir bozulma olabilir. Bu durumlarda kısa zamanda bireyin biyolojik beden saati ayarlanır ve uyum sağlanır. Bazı kişilerde ise gündüz gece düzeni uzun süreli olarak bozulmuştur. Kişi sabaha karşı uykuya dalar ve öğleye doğru ya da öğleden sonra uyanır. Buna alışan kişinin uyku-uyanıklık düzenini değiştirmesi çok güç olabilir. Gençlik çağı bocalamalarında, kişilik bozukluklarında, şizofrenide, vardiyalı çalışanlarda görülebilir.

Not: Uyku bozukluklarının ikinci bölümüne dergimizin diğer sayısında ayrıntılı olarak yer verilecektir.

KADRIYE AYAZ
Psikolojik Danışman/Rehberlik



YAYGIN GELİŞİMSEL BOZUKLUKLAR -2-



Asperger Sendromu (ASD) Nedir?

Asperger sendromu spektrum “yüksek fonksiyonlu” ucunda olduğu düşünülen bir yaygın gelişim bozukluğu (YGB) ‘dir. Sosyal etkileşimde zorluklar ve stereotipik ilgi ve etkinliklerle tanımlanan otistik spektrum bozukluklarından (OSB) biridir. Aspergerli çocuk ve yetişkin sosyal etkileşimlerde zorluk ve tekrarlayıcı davranışlar sergilemektedir. Motor gelişim gecikebilir sakarlık veya koordinasyonsuzluk gibi sonuçlara neden olabilir. YGB’nin diğer formları (otizm, rett, dezintegratif, A tipi bozukluklar gibi) etkilenenler ile karşılaştırıldığında, Asperger sendromu olan çocukların dil veya bilişsel gelişiminde çok ciddi gecikmeler ve zorluklar yoktur. Hatta bazıları kendi özel ilgi alanlarıyla ilgili kelimeleri yaşlılarından daha erken öğrenebilirler.

Aşağıdaki davranışlar Asperger sendromu ile ilişkilidir:

- Sınırlı veya uygunsuz sosyal etkileşimler
- “robot” gibi veya tekrarlayan konuşma
- Sözsüz iletişim (jestler, yüz ifadesi, vb) zorlukları
- Diğerlerinden daha çok kendini tartışmak eğilimi
- Sosyal / duygusal sorunları ya da mecazi ifadeleri anlamada yetersizlik
- Göz teması veya karşılıklı konuşma eksikliği
- Belirli, genellikle sıra dışı, konularda konuşma takıntısı
- Tek taraflı konuşmalar
- Garip hareketleri ve / veya davranışlar



Otizmde bulunan bir takım özellikler Asperger sendromunda da görülmektedir. Ancak Asperger sendromu, otistik grup içinde bir alt-grup olarak kabul edilmekle birlikte kendi tanı kriterleri mevcuttur.

ASPERGER



Bazı
Alanlarda
Üst Düzey
Yetenekler



Ortalamanın
Üstünde IQ



Ortalama
IQ



Hafif
Öğrenme
Zorluğu



Orta Derecede
Öğrenme
Zorluğu



Şiddetli
Öğrenme
Zorluğu

OTİZM

Asperger Sendromu'nun Otizm'den Farkı Nedir?

Asperger sendromunda zeka, daha çok 'normal' olarak tanımlanan sınırlar içindeyken, Otizm vakalarında mental retardasyon (zeka geriliği) daha sık görülmektedir.

Asperger Sendromu'nda daha geniş ve bilgi kaynaklı ilgi alanına rastlanırken, Otizm vakalarında sıralama ve sayma gibi daha monoton ilgi alanları vardır. Ayrıca Asperger vakalarında dil gelişiminde gecikmeye rastlanılmamaktadır.

ASPERGER SENDROMUNUN NEDENLERİ

Asperger Sendromu'nun genetik bir temeli olduğu birçok araştırma tarafından desteklenmiştir. Tipik Aspergerli çocuğu olan ailelerde babaların % 14'ü, annelerin de % 4'ü AS tanısı almışlardır. Otistik çocukların aileleri incelendiğinde anne ve babaların % 2'si, kardeşlerin % 4'ü kesin AS tanısı almıştır. AS'nin kesin nedeni bilinmemektedir. Asperger sendromunu, beyin gelişimini etkileyen değişik fiziksel etkenlerden kaynaklanabileceğini belirten güçlü kanıtlar bulunmaktadır. Duygusal yoksunluk ya da ebeveynlerin verdiği eğitime bağlı değildir.

Asperger Sendromu Nasıl teşhis edilir?

Bir çocuk veya yetişkin okulda, işyeri veya kişisel yaşamlarında ciddi zorluklara sahiptir ve genelde Asperger sendromu sıklıkla tanı konmamış olarak yaşamına devam eder. Nitekim birçok yetişkin anksiyete ya da depresyon gibi ilgili sorunlar için yardım ararken Asperger sendromu tanısı alabilir. Teşhiste öncelik sosyal etkileşimlerdeki zorlukları dikkate alma yönündedir. Asperger sendromu olan çocuklar normal veya hatta istisnai dil gelişimini gösterme eğilimindedir. Ancak, birçok tür akranlarıyla etkileşiminde veya sosyal ortamlarda duruma uygun olmayan konuşmaları veya dil becerilerini beceriksizce kullanma eğilimindedirler. Genellikle Asperger sendromu belirtileri dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) gibi diğer davranışsal sorunlar ile karıştırılır. Diğer bir yaygın belirti başka bir kişinin eylemleri, sözleri ve davranışları arkasındaki niyeti anlamakta yetersizliklerinin olmasıdır. Yani Asperger sendromlu çocuklar ve yetişkinler mizah ve benzeri şeyleri kaçırabilirler. Benzer şekilde bir gülümseme, kaş çatma gibi hareketleri ya da "buraya gel" gibi "evrensel" sözsüz davranışları anlamayabilirler. Bu nedenlerden dolayı, asperger sendromu olan bireyler için sosyal etkileşimler kafa karıştırıcı ve yorucu görünebilir.

Başka bir kişinin bakış açısından görmek (empati) zorluklar başkalarının eylemlerini tahmin etmek veya anlamak son derece zor olabilir. Örneğin, Asperger sendromu olan biri bir müzeye veya bebeğin uyuduğu bir odaya girerken çok yüksek sesle konuşabilir çünkü ne zaman alçak sesle konuşması gerektiğini anlamayabilir. Asperger sendromlu kişilerin garip bir konuşması vardır.



Bu monoton veya alışılmadık bir tonlama ile konuşma, aşırı yüksek sesle konuşma şeklinde olabilir. ASD liler uygunsuz zamanlarda kolayca ağlamaya veya gülmeye başlayabilir. Evrensel diğer bir ortak özellikleri, motor becerilerde bir acemilik veya gecikme olmasıdır. Özellikle akranlarıyla oyunlarında zorluklar olabilir

Tanı

Tanı genellikle dört ile on bir yaş arasında konur. Nörolojik ve genetik değerlendirme, bilişsel ve psikomotor işlevleri ölçen testler, sözel ve sözel olmayan güçlü ve güçsüz yanları, öğrenme tarzını ve bağımsız yaşama becerilerini ölçen testler yardımıyla yapılır.

Asperger Sendromu tanısını koyabilmek için aşağıdaki özelliklerin göz önünde bulundurulması gerekmektedir.

1. Toplumsal etkileşim sağlamak için yapılan el-kol hareketleri, alınan vücut konumu, takınılan yüz ifadesi, göz göze gelme gibi birçok sözel olmayan davranışta belirgin bir bozulmanın olması
2. Yaşıtlarıyla gelişimsel düzeyine uygun ilişkiler geliştirememe
3. Diğer insanlarla eğlenme, ilgilerini ya da başarılarını kendiliğinden paylaşma arayışı içinde olmama (örn. İlgilendiği nesnelere göstermeme, getirmeme ya da belirtmeme)
4. Toplumsal ya da duygusal karşılıklar vermeme
5. İlgilenme düzeyi ya da üzerinde odaklanma açısından olağandışı, bir ya da birden fazla basmakalıp ve sınırlı ilgi örüntüsü çerçevesinde kapanıp kalma
- 6.Özgül, işlevsel olmayan, alışageldiği üzere yapılan gündelik işlere ya da törensel davranış biçimlerine hiç esneklik göstermeksizin sıkı sıkıya uyma



7. Basmakalıp ve yineleyici motor mannerizmler (örn. parmak şıklatma, el çırpma ya da burma ya da karmaşık tüm vücut hareketleri)

8. Eşyaların parçalarıyla sürekli uğraşıp durma

Bu bozukluk, toplumsal, mesleki alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında klinik olarak belirgin bir sıkıntıya neden olur. Dil gelişiminde klinik açıdan önemli genel bir gecikme yoktur (örn. 2 yaşına gelindiğinde tek tek sözcükler, 3 yaşına gelindiğinde iletişim kurmaya yönelik cümleler kullanılmaktadır). Bilişsel gelişimde ya da yaşına uygun kendi kendine yetme becerilerinin gelişiminde, uyumsuz davranışta (toplumsal etkileşim dışında) ve çocuklukta çevreyle ilgilenme konusunda klinik açıdan belirgin bir gecikme yoktur.

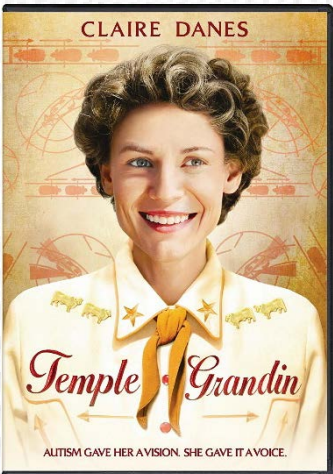
Tedavi

Verilecek eğitimlerden önce toplumun bu konuda bilinçlendirilmesi gerekmektedir. Hastalıklarından ötürü bu tür uç davranışlar gösterebilen çocukları ve bireyleri etiketlememeliyiz ve onları 'öteki' olarak görmemeli, dışlamamalıyız. Destek olarak, başarılarında motive ederek onları yüreklendirmeliyiz. Asperger sendromu olan kişiler sıkça ortalama veya ortalama üstü zekaya sahiptir. Bunun için Asperger sendromu olan bir çocuk normal okula gidebilir. Doğru destek ve cesaretle ilerleyip, eğitimlerine devam edebilir ve iyi bir iş sahibi olabilirler. Bununla birlikte;

- İşitsel, görsel ve hareket metodları
- Odaklanma dikkat metodu
- Bireysel özel eğitim
- Konuşma ve dil terapisi
- Aile toplantıları
- Aile eğitimi
- Aile psikoterapi seansları
- Çocukla ilgilenen kişilerin eğitimi, tedavi için oldukça önemlidir.



Film Önerileri



Temple Grandin



Mary and Max



Elif ÖZGÜN
Özel Eğitim Öğretmeni

AİLE KATILIMI

Aile üyeleri çocuğun tıbbi geçmişi, günlük rutinleri, alışkanlıkları, haşlandıkları/hoşlanmadıkları şeyler, davranışları ve ailenin gereksinimleri konusunda çok geniş bilgiye sahiptirler. Çocuk okula başladığı zaman da öğretmen ve/veya diğer okul personelinin geçirdiğinden daha fazla zamanı çocuklarıyla geçirir ve onları daha fazla gözleme şansına sahip olurlar. Okulun da anne babanın da amacı, çocuklara daha iyi bir eğitim ortamı yaratmak olduğuna göre; okul ve aileler arasında sağlanabilecek işbirliği okulun, çevrenin imkânlarından da yararlanarak daha iyi daha zengin bir eğitim ortamı haline gelmesine büyük katkı sağlayacaktır.

Aile katılımında, çocukların ilk eğitimcilerinin anne babaları olduğu görüşünden yola çıkılarak, aileleri destekleyici, onları çocuk gelişimi ve eğitimi hakkında eğitici ve çocuklarının eğitimine katılmalarını sağlayıcı şekilde sistematik ve kurumsal eğitimle, evdeki eğitimi paralelleştirici bir yaklaşım sergilenir.

Özel gereksinimli çocuklar ve eğitimleri göz önüne alındığında anne babalar en etkili elemanlar olarak kabul edilmekte,

- Çocuğun okul dışı performansı hakkında bilgi vermekte,
- Eğitim programının amaçlarının belirlenmesinde katkıda bulunmakta,
- Eğitim programının evde uygulanması gereken boyutlarında öğretmen rolü üstlenmekte ve dolayısıyla eğitimde ev ve okul arasında paralelliği sağlamaktadır.

Çocukların okul başarılarını sağlayan etmen, onların gelir düzeyi ya da sosyokültürel statüleri değil, ailelerinin öğrenmeyi artırıcı bir ev çevresi yaratmaları, çocuklarının geleceği ile ilgili gerçekçi beklentiler geliştirmeleri ve çocuklarının okuldaki ve toplumdaki eğitimlerine katılmalarıdır.



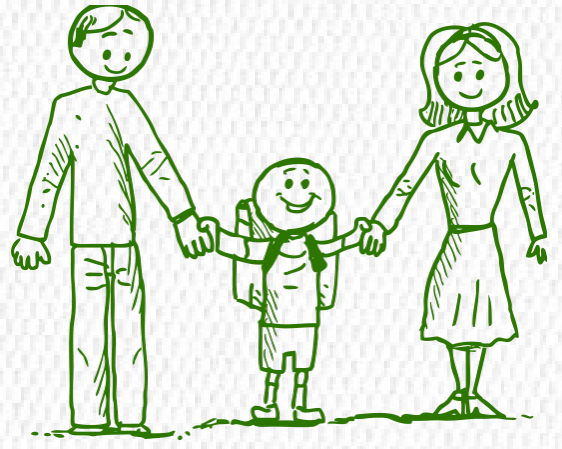
Aile Katılımı Nedir?

Aile ile eğitim kurumları arasında iletişim ve sürekliliğin artırılmasıyla, eğitim programının zenginleştirilmesi, ailenin desteklenmesi, eğitilmesi ve eğitime katılımlarının sağlanmasına yönelik sistemli bir yaklaşımdır. Anne babaların çocuklarının gelişim ve eğitimlerine katkıda bulunmaları için organize edilmiş etkinlikler bütünüdür.

Özel eğitim sürecine katılmadan çocuğun yetersizliği hakkında bilgi yaymaya, veli toplantılarına katılmadan özel eğitim kurumuna mali destek sağlamaya, öğretmenle ilişki kurmadan sınıfta gönüllü olarak çalışmaya kadar uzanan geniş bir yelpazede ele alınmaktadır.

Aile Katılımı Sağlamanın Amaçları

- Aile katılımı anlayışının temel felsefesi, aile yaşamını güçlendirmek yoluyla çocuğun gelişimine katkıda bulunmak
- Temel amacı ise aile-okul işbirliği yoluyla ailenin çocuğun eğitiminde daha etkin rol almasını sağlamaktır.
- Çocuğun bilişsel, sosyal ve duygusal gelişiminde en üst düzeye çıkabilmesi için aileyi desteklemek,
- Çocuğun evdeki ve ailedeki öğrenme ortamına katkıda bulunmak,
- Ailelere, çocuğun ev ortamında edinebileceği deneyimler konusunda bilgi vermek.



Aile Katılımının Başarıyla Sağlanması

- Ailelere sunulacak eğitimlerde uygun ve anlamlı konular seçilmeli
- Gerçekleştirilecek eğitimlerle ilgili duyuruların tüm ailelere ulaşması sağlanmalı
- Gerçekleştirilecek eğitimler hakkında ailelere bu eğitimin konusunun ne olduğu, ne zaman, nerede ve kim tarafından gerçekleştirileceği, ne kadar süreceği gibi bilgiler eksiksiz olarak sağlanmalı
- Eğitimler farklı mekânlarda gerçekleştirilmeli
- Eğitimler konusunda bir zaman çizelgesi olmalı ve bu çizelgeye mutlaka uyulmalı
- Verilen bilgiler kısa, net, anlaşılır olmalıdır.
- Öğretmenler velileri cesaretlendirmeli, onlara karşı objektif, yönlendirici, tutarlı, saygılı ve empatiye dayalı bir tutum sergilemelidir.

Ailelerin Katılım Düzeylerini Artırma

- Aile üyeleri ile iletişimin sıklığını ve kalitesini artırma
- Çocuğun okuldaki durumuyla ilgili olumlu ve keyifli gelişmeleri aile üyeleri ile paylaşma
- Aile üyelerini çocuğun sınıfında zaman geçirmek üzere davet etme
- Aileye çocuğun başarılı yaşantılarını içeren videolar göndermeyi teklif etme
- Okul toplantıları, rehberlik hizmetleri gibi konularda ailelerin bilgilendirilmesini sağlama gibi stratejiler kullanılabilir.

Aile Katılımını Etkileyen Faktörler

Aileler çocuğunun okul saatlerinde çalışmak zorunda ya da başka zaman problemleriyle karşı karşıya olsa da özellikle çocuğunun okul başarısını nasıl artırabileceğini öğrenmek istemektedir. Araştırmalar anne-babaların, çocuklarının öğrenmelerine nasıl katkı sağlayabilecekleri kendilerine öğretmenler ya da idareciler tarafından gösterilmediği sürece olması gerektiği gibi katılım sağlayamadıklarını göstermektedir

Çocuğun eğitimine ailenin katılımı pek çok faktörden etkilenebilir. Bunlar:

- Kültürel özellikler
- Ailenin eğitim deneyimleri
- Aile yapısı gibi temel faktörler olabilir.



Aile katılımını etkileyen ve engelleyebilecek bazı faktörler şöyle listelenebilir:

- Ailelerin eğitime nasıl katılım göstereceklerine ilişkin bilgi yetersizliklerinin olması
- Ailenin, aile katılımının önemine yeterince inanmaması
- Ailenin okul yönetimi ya da öğretmene karşı olumsuz tutumları
- Okulların merkeziyetçi yönetimi ve aşılması zor bir bürokrasisinin olması
- Aile eğitimi programlarının yasalarla tam olarak şekillendirilmemiş olması ve bu sebeple okul programlarında yer almaması
- Aile ve okul çevresinin birbirinden farklı olması
- Öğretmenlerin aile eğitimi programlarını nasıl uygulayacaklarını ve aileleri bu programlara nasıl dahil edeceklerini bilmemeleri
- Öğretmenlerin aileleri katılım konusunda nasıl teşvik edeceklerini bilmemeleri
- Öğretmenlerin aile katılımı etkinliklerinin planlanmasının uzun zaman alacağını düşünmeleri
- Öğretmenlerin, ailelerin programa yeteri kadar katılım göstermeyeceklerine ilişkin önyargıları
- Yetersiz ve hep aynı tür etkinliklerin düzenlenmesi
- Zaman yetersizliği
- Ekonomik şartlar (ulaşım, planlama vb)
- İletişim kopuklukları.



Ailelerin, çocuklarının eğitim sürecine katılımlarının sürekliliği, hazırlanan programların iyi planlanmış ve ailenin tüm gereksinimlerini içerecek şekilde düzenlenmiş olmasına bağlıdır. Öğretmenlerin açık, tutarlı ve kararlı bir biçimde ailelerin gereksinin alanlarını belirlemesi, anne babalarla ilişkilerinde olumlu bir tutum sergilemesi katılımın sağlanmasında önemli bir rol oynayabilir.

Ailelerin Katılımın Artırılabilmesi İçin Öğretmenlerden Beklentileri

- Öğretmenlerin kendilerini daha fazla dinlemeleri ve bakış açılarına değer vermeleri
- Öğretmenlerin, hakkında bilgi sahibi olmadıkları konularda “bilmediklerini” kabul etmeleri
- Öğretmenlerin çocuklarının gelişimini kendilerine anlatması, düzenli olarak raporlaştırarak kendilerine vermesi

Aile Katılımının Yararları

- Ailenin, eğitime çeşitli düzeylerde katılması, okulu, okulda uygulanan programı ve okul ortamında çocuğunu daha iyi tanınmasına fırsat sağlayacaktır. Bunun sonucu olarak ailenin, çocuğunu tüm gelişim alanlarında destekleyebileceği düşünülmektedir.
- Çocuklarının eğitim sürecine katılım gösteren aileler, evde de çocukları için zengin bir öğrenme ortamı hazırlayabilir böylece eğitimde sürekliliğin ve bütünlüğün sağlanmasına katkıda bulunabilirler.

Murat UÇARAL
Özel Eğitim Öğretmeni



Ailede Disiplin Anlayışı

Disiplin; çocuğa istenilen davranışı öğretmek, kendi kendini denetleme (iç denetim) demek olan ahlak gelişimini sağlamaktır. Bu, dıştan gelen bir zorlamayla oluşmaz. Önemli olan çocukta içselleşmiş bir sorumluluk duygusu oluşturmaktır.

Çocukları eğitirken kullanılacak tek bir disiplin anlayışından söz etmek mümkün değildir. Her anne babanın disiplin anlayışı farklıdır.

Aileler en uygun olabilecek yöntemlerle disiplini sağlamalıdır. Bu yöntemlerden bazıları şunlardır:

1. Disiplinin duygusal temeli olan anlayış
2. Olumlu disiplin yaklaşımı
3. Olumlu bir ödüllendirme sistemi kurmak
4. İstenmeyen davranışı 'farkına varmadan' ödüllendirmekten kaçınmak
5. Açık ve net kurallar koymak
6. İstenmeyen davranışlarla başa çıkmak

1. Disiplinin duygusal temeli olan anlayış

Çocuk okula başlamadan önce yemek saati, uyku saati, banyo saati oyun saati hep anne-baba kontrolünde gerçekleştirilir. Çocukla oyunlar oynanır, ninniler söylenir. Böylece çocuk ve ebeveyn birbirlerine bağlanır.

Çocuk okula başladığında ebeveynin bazı dayatmaları başlar. Anne-baba birçok şeyi kontrol altına almak ister. Çocuk bir anda başlayan ve çoğu zaman anlam veremediği bu tür davranışlara karşı geldiğinde kötü bir şekilde eleştirilir. Anne- baba ve çocuk arasında problemler ortaya çıkmaktadır.

Çocuk okula başladıktan sonra da çocukla ortaklaşa yapılan, hem ebeveynin hem de çocuğun zevk aldığı aktiviteler sürdürülmelidir. Çocuk okula başladığında birdenbire büyümeyiz, onun hala oyuna ihtiyacı vardır. Bu nedenle oyun oynaması ve rahatlaması için gerekli ortamlar hazırlanmalıdır. Çocukla futbol oynandığında, kek pişirildiğinde, yürüyüşe çıkıldığında veya kocaman bir dondurma alındığında onun yakın ilişkilerle ilgili olumlu davranışlar geliştirmesine katkıda bulunulur,

Çocukla anne-baba arasındaki duygusal temel güçlendirilmiş olur.

Çocuk Eğitimde Doğru Bilinen Yanlılar

- ❖ Eşim çocuğa çok katı davranıyor, ben onu dengeliyorum.
- ❖ Ben çocuğumun en iyi arkadaşım
- ❖ Çocuğum hiç hata yapmamalı, hiç acı ve sıkıntı çekmemeli
- ❖ Çocuğumu mükemmel bir şekilde yetiştirmeliyim.
- ❖ İyi anne-baba çocuğunu asla cezalandırmamalı
- ❖ Çocuğumun her şeyi olmalı, hiçbir şeye ihtiyacı olmamalı.

Çocuk eğitimi üzerine

2. Olumlu disiplin yaklaşımı

Olumlu disiplinin temel amacı çocuklara sınırları öğretmek, çocuğun zaman içinde kendi davranışlarının sonuçlarının sorumluluğunu almasını sağlamaktır.

Bunun için yapılması gereken şeyler:

1-Uygun davranışlarla çocuğa model olmak

2-Olumlu pekiştirme yapmak

3-Olumlu düzeltme yapmak (Örneğin; 'Kapıyı dank diye açma' demek yerine 'lütfen kapıyı çal' demek)

4-Aktif görmezden gelme yapmak (Örneğin;

oyuncaklarının sadece bir kısmını

toplmuş olan bir çocuğa 'Oyuncaklarının büyük bir kısmını kutuya

koymuşsun teşekkür ederim, şimdi geri kalanını da koy lütfen' demek)



5-Pasif görmezden gelme uygulamak (Evde herkesin bir şey okuduğu sırada çocuk ödev yaparken kalemini can sıkıcı bir şekilde masaya vuruyorsa oradan uzaklaşmak hem sakin kalmayı sağlar hem de dikkati rahatsız edici davranıştan uzaklaştırır.

6-İstenen bir davranışı, az istenen bir davranışın arkasına koymak (Örneğin;'Önce ödevini bitir sonra televizyon izleyebilirsin)

7-Fikir alışverişi yapmak

8-Net ve açık beklentiler koymak (Örneğin; 'Giysilerini etrafa saçma' demek yerine 'kirlileri kirli sepetine, temizleri dolabına kaldır' demek ve en başta çocuğa bunların nasıl yapılacağını göstermek)

3. Olumlu bir ödüllendirme sistemi kurmak

Eğer bir davranış ödüllendirilirse bu davranış büyük olasılıkla tekrar edilir. İki tip ödüllendirme vardır. Birinci tip ödül övgü, öpücük, kucaklama vb. manevi ödüller; ikinci tip ödül ise dondurma, balon, gece geç yatması, TV seyretmesi, oyun oynaması için verilen izinler gibi maddi ödüller.

Ödüllendirme yaparken unutulmaması gereken iki şey vardır:

1-Çocuk istenilen bir davranış yaptığında çocuktan ziyade yaptığı davranış övülmelidir.

2-Manevi ödüller daha etkilidir. Ödüllendirme davranışın hemen ardından yapılmalıdır.



4. İstenmeyen davranışı 'farkına varmadan' ödüllendirmekten kaçınmak

Bunu bir örnekle açıklayalım:

Yolda gidiyorsunuz, çocuğunuz oyuncakçı dükkanının önünden geçerken bir oyuncak gördü ve istedi. Alacak durumunuz olmadığı için talebini reddettiniz. O andan itibaren çocuğunuz ağlamaya başladı, sesi ve çığlıkları giderek arttı, hatta tepinmeye başladı. Çocuğunuz yolun ortasında tepine tepine ağlıyor. Bu davranışın dayanılmaz bir hale geldiğini düşünmeye başlıyorsunuz. Boyun eğerek geri dönüp çocuğunuzun istediği oyuncakçı alıyorsunuz.

Sonuç olarak istenmeyen davranışı ödüllendirmiş oluyorsunuz ve çocuk bu şekilde istediği şeylerin yerine getirileceğini öğrenmiş oluyor.

5. Açık ve net kurallar koymak

- ✓ Çocukları disipline ederken kullanılan açık ve net kurallar onların güvenli bir biçimde hem sosyal kuralları hem de kendilerini kontrol etme becerilerini öğrenmelerine yardımcı olur.
- ✓ İyi kural, açık ve net olan kuraldır. Kurallar çocuğun gelişim düzeyi göz önüne alınarak tek tek gerekçeleriyle açıklanmalı, çocuk kurallarla ilgili soru sorduğunda cevaplanmalı ve kuralın takipçisi olunmalıdır.
- ✓ Davranış şekillendirilirken başlangıçta, çocuk koyulan kurala her uyduğunda ödüllendirilmelidir.
- ✓ Sevgi ve saygı dolu biçimde konulan sınırlar çocuğa güven duygusu verir, gelişimine katkıda bulunur, çocuğun kendi ayakları üstünde durmasına yardım eder ve zaman içinde 'doğru' ve 'yanlış' ile ilgili bir anlayış geliştirmesine olanak sağlar. konulan kurallara uyulmasında anne-babanın uygun davranışlarla çocuğa model olması gerekir.

Çocuk Yaşadığını Öğrenir...

Eğer Bir Çocuk;

Sürekli eleştirilmişse,

kınama ve ayıplamayı

Kin ortamında büyümüşse,

kavga etmeyi

Alay edip aşağılanmışsa

sıkılıp utanmayı

Devamlı utandırılarak terbiye edilmişse

kendini suçlamayı öğrenir.

6. İstenmeyen davranışlarla başa çıkmak

İstenmeyen davranışlarla baş etmede dikkat edilmesi gereken hususlar.

- i. Ebeveyn çocuğa arkadaşça yaklaşabilir, ancak onunla arkadaş olmaya çalışmamalıdır. Çocuğun ihtiyacı, yaşam içinde kendi yolunu bulana dek ona yol gösteren, sevip kabul eden yetişkinlerin varlığıdır.
- ii. Çocuğu disipline etme görevi sadece bir ebeveyn tarafından yüklenilemez.
- iii. Çocuğun isteklerini erteleyebilmeyi öğrenmesi, kendi kendini disipline edebilmek için büyük önem taşır. (Önce odanı topla, sonra dışarı çıkıp oynayabilirsin.)
- iv. Çocuğun problemleri davranışlar sergilemesi yolunda gitmeyen bir şeylerin ya da karşılanamayan ihtiyaçların bir ifadesi olabilir. Çocuğun problemleri davranışları ceza değil, destek verilerek azaltılabilir.

Çocuk istenmeyen davranışlar gösterdiğinde:

- Önce, istenmeyen davranışın tam olarak ne olduğu tanımlanmalıdır. Hem anne hem baba hangi davranışın ne şekilde değişmesini istediklerini tanımlamalıdır.
- Bundan sonra bu davranışın görülmeye başlandığı ilk zamanlar düşünölmeli ve o zaman dilimine ait özellikler gözden geçirilmelidir.
- İstenmeyen davranış ortadan kaldırmak için bugüne kadar yapılanlar(hem anne hem de baba) gözden geçirmeli, aynı çözüm yolları tekrar denenmemelidir.
- Ebeveyn bir araya gelerek hareket planı oluşturmalı ve birlikte hareket etmelidir.

Uygun ve etkili disiplin demek, güçlü bir **ceza** sistemi kullanmak demek değildir.

Sık yapılan hatalardan biri istenmeyen davranış karşısında **aşırı ve sert tepki** göstermektir.

Çocukları disipline ederken ya da istenmeyen davranışlarla baş ederken ceza kullanıp kullanılmayacağına karar vermeden önce, ‘çocuk yetiştirirken ana amacın ona boyun eğdirmek mi yoksa iyi bir muhakeme ve irade sahibi yetişkin olmasına yardımcı olmak mı?’ sorusu hakkında düşünölmelidir.

Boyun eğdirmek, sadece çocuğun yanında otorite figürü varken işe yarar, çocuk yeni durumlarda ne yapacağını bilemez.Çok fazla ceza alan çocuklar kendilerini güçsüz hissederler.

CEZA

- ❖ İstenmeyen davranış, cezayı uygulayan kişi ortamda olduğu sürece engelleyebilir.
- ❖ Ceza sadece istenmeyen davranış belirtir, ancak neyin yapılacağını göstermez.
- ❖ İstenmeyen davranış durduruyor gibi gözükse de aslında onu pekiştirebilir. Fiziksel şiddet uygulanan bir çocuk bu davranış öğrenir ve kardeşlerine ya da arkadaşlarına da fiziksel şiddette bulunabilir.
- ❖ Aşağılama, korkutma, yalnız bırakma gibi cezalar da çocuğun psikolojik ve duygusal gelişimini, davranışlarını olumsuz etkiler. Çocuk hiçbir şeyi iyi yapamayacağını ve anne-babası tarafından sevilmediğini düşünebilir. Cezayı uygulayan kişiye karşı kin, nefret gibi olumsuz duygular besleyebilir.
- ❖ Çocuklar cezadan kaçınmak için yalan söyleme, aldatma gibi davranışlara başvurabilir.

Çocuğun istenmeyen davranışı cezalandırılabilir. Ceza **çocuğun istediği bir şeyi almamak, bir isteğini kısıtlamak şeklinde olmalıdır**. Ceza gecikmeden uygulanmalı, Çocuk asla uygulanmayacak bir cezayla tehdit edilmemelidir.

Çocuk hangi davranışı nedeniyle cezalandırıldığını açıkça bilmelidir. Hafif ve yerinde kullanılan cezalar etkili olur. Bu tür cezalar **arasında davranışın doğal sonucuyla baş başa bırakma** ya da **mola** gibi yöntemler yer alabilir.

Davranışın doğal sonucuyla baş başa bırakma:

Çocuğun, annesinin çok sevdiği bir vazoyu kırmasından dolayı haftalığından arttırdığı paralarla yeni bir vazo alması, dersine çalışmayan çocuğun sınavdan kötü not olması ya da öğretmenden olumsuz tepki görmesi gibi. Bu disiplin yönteminde çocuk, davranışının sonunda ortaya çıkan zararın ne olduğunu görür ve sebep-sonuç ilişkilerini değerlendirme fırsatı elde eder.

Mola:

İki kardeş birbirleriyle oynarken biri diğerini dövmeye başlıyor. Anne-baba bunu Gördüklerinde, 'Kardeşini dövmene izin veremem. Bence senin odana gidip 5 dakika düşünmeye ihtiyacın var diyebilir. Burada çocuğun saldırgan davranışı kesilmiş olur.

- Bu yöntemi kullanırken azarlayıcı cümlelerden uzak durulmalıdır.
- Çocuğun yalnız kalacağı yer karanlık ve ürkütücü olmamalı ve çocuk asla kilitlememelidir.
- Çocuğun ne kadar molada kalacağı yaşıyla orantılı olmamalıdır. Örneğin 5 yaşındaki bir çocuk 5 dakika molada kalabilir.

Anne-baba disiplin yöntemlerini uygularken tutarlı olmalıdır. Eğer anne-baba İstenmeyen davranışlar için tutarlı bir disiplin anlayışı içinde olursa ve istedikleri davranışları ödüllendirirlerse çocuklar, sosyal açıdan kabul gören ve görmeyen davranışları ayırmayı öğrenirler.

Okul öncesi dönemden başlayarak bazı temel alışkanlıkları kazanan, hak ve özgürlüklerini, sınırlılıklarını ve sorumluluklarını öğrenen çocuk okul dönemine ve sonrasında karşılaşacağı kurallarla baş edebilir.

Anne-babaların çocuklarını kendi kendilerini disipline eden bir birey olarak yetiştirebilmeleri gerekir. Ancak bu sayede kendi kendini denetleyebilen, sorumluluk sahibi ve özgüveni olan bireyler yetişebilir.

Alper KAMA
Psikolojik Danışman/Rehberlik





Yeni Mh. Muhsin Yazıcıoğlu Cad.No:23 Sorgun/YOZGAT



0 354 415 21 35 **Faks:** 0 354 415 21 35



963633@meb.k12.tr/sorgunram@hotmail.com



sorgunram.meb.k12.tr



facebook.com/SorgunRehberlikveArastirmaMerkezi



youtube.com/SorgunRehberlikveArastirmaMerkezi66



instagram.com/sorgunram