

RİSK ALTINDA BULUNAN ÖĞRENCİM İÇİN NE YAPABİLİRİM?



REHBERLİK
SERVİSİ





Eğitimde feda edilecek fert yoktur.

K. ATATÜRK

İÇİNDEKİLER

Sayfa :

1. AKICI KONUŞMA BOZUKLUĞU (KEKEMELİK).....	2
2. EVDEN KAÇMA.....	4
3. İNATLAŞMA.....	5
4. KARDEŞ KISKANÇLIĞI.....	6
5. KAYGI(ANKSİYETE) BOZUKLUĞU.....	9
6. OBSESİF-KOMPULSİF BOZUKLUK (SAPLANTI-ZORLANTI BOZUKLUĞU).....	11
7. OKUL FOBİSİ.....	12
8. OKULDAN KAÇMA.....	14
9. ÖFKE.....	15
10. ÖZGÜVEN EKSİKLİĞİ.....	16
11. SALDIRGANLIK.....	18
12. UTANGAÇLIK.....	20
13. UYKU BOZUKLUKLARI.....	22
14.YALAN SÖYLEME.....	24
15. ÇALMA.....	25
16. PARMAK EMME.....	26
17. TIRNAK YEME.....	27
18. TİK BOZUKLUĞU.....	28
19. DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU (DEHB).....	29
20. OTİZM.....	32
21. ÖZEL ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ.....	34
22. SINIFTA DİSİPLİN.....	36
23. ÇOCUK İSTİSMARI VE İHMALİ.....	40
24. BOŞANMA VE ÇOCUK.....	44
25. ZEKA.....	47
26. ASPERGER SENDROMU.....	53
27.KAYNAKÇA.....	55

AKICI KONUŞMA BOZUKLUĞU (KEKEMELİK)

Psikiyatrik tanı kriterlerine göre; aşağıdakilerden birinin ya da birden fazlasının sık ortaya çıkması, konuşmanın olağan akıcılığında ve zamanlama örüntüsünde bozukluk olması durumudur. (DSM-IV)

- 1) Ses ve hece yinelemeleri
- 2) Sesleri uzatma
- 3) Ünlemler
- 4) Sözcüklerin parçalanması (Örn: Bir sözcük içinde ara vermeler)
- 5) Duyulabilir ya da sessiz bloklar (Konuşma sırasında doldurulan ya da doldurulamayan ara vermeler)
- 6) Dolambaçlı yoldan konuşma (Söylenmesi sorunlu sözcüklerden kaçınmak için bu sözcüklerin yerine başka sözcükleri kullanma)
- 7) Sözcükleri aşırı bir fiziksel gerginlikle söyleme
- 8) Tek heceli sözcük yinelemeleri (Örn: Be-Be-Be-Be-Ben onu gördüm)

Çocuklarda kekemelik, eğer fiziksel bir bozukluk söz konusu değilse psikolojik kökenlidir. Konuşma akıcılığı bozukluğu olan kekemelik okul başarısını, mesleki başarıyı ya da toplumsal iletişimi bozmaktadır. Bozukluğun şiddeti kişinin içinde bulunduğu duruma göre değişir. Stresin ve kaygının yoğun olduğu durumlarda artar. Çoğunlukla 2- 6 yaşlarında başlar, Okul öncesi çocuklarda geçici bir kekemelik görülebilir. Çocuk konuşurken duraklar, ses ve kelime tekrarları yapar, ama kendisi bunun farkında değildir. Küçük çocuklar dili öğrenirken bu tür konuşma sorunları yaşayabilirler bu doğal bir süreçtir. Bu durum hemen kekemelik olarak nitelendirilmemelidir. Baskıda bulunulmazsa, çocuğun dikkati konuşması üzerine çekilmezse kendiliğinden düzelebilir.

Kekemeliği ortaya çıkaran nedenlerden bazıları; Çocuğun yaşadığı psikolojik sıkıntılar, hatalı anne-baba tutumları, kalıtsal nedenler, yapısal bozukluklardır. Kekemelik, öğrenilen ya da bir direniş gibi savunma amaçlı yapılan davranış olarak da sergilenebilir.

Eğer;

- Öğrencinizin konuşması ile ilgili kaygı yaşıyorsanız,
- Konuşmanın akıcılığı ciddi bir şekilde bozursa,
- Konuşma ile ilgili kaslarda artan bir gerginlik dikkatinizi çekiyorsa,

zaman kaybetmeden öğrencinizi dil ve konuşma uzmanına yönlendirin. Odyologlar, çocuk gelişimi ve eğitimcileri, özel eğitim öğretmenleri, psikiyatristler, psikologlar ve nörologlardan destek alınabilir. Kekemeliğin erken fark edilmesiyle bu güçlüğü önüne geçmek mümkündür. Başvurabileceğiniz kurumlardan biri de ilinizdeki veya ilçenizdeki Milli Eğitim Bakanlığına bağlı Rehberlik ve Araştırma Merkezleridir. Bu merkezler, size öğrencinizin eğitimi ve yapabilecekleriniz hakkında bilgi verip, gerekli yönlendirmeyi yapacaklardır.

NELER YAPILABİLİR?

- Kekeleme davranışı gösteren öğrencinin duygusal ve sosyal açıdan sağlıklı gelişmesi tedavinin iyi sonuç vermesi ve öğrencinin akademik açıdan başarılı olabilmesi için anne, baba, sınıf öğretmeni, psikolojik danışman, özel eğitim öğretmeni ve okul yönetiminin işbirliği içinde çalışmaları gerekmektedir.

- Kekeme öğrencinizi sınıf arkadaşlarıyla aynı sorumlulukları taşıması gerekir. Örneğin; Öğrenciniz kekeme diye tahtaya kaldırmama ya da diğer arkadaşları tahtaya kalkıp bir şeyler anlatırken kekeme öğrencinizi yanınıza çağırıp ayrı anlattırmanız, sınıf içinde söz hakkı tanımamanız öğrencinizin ruh sağlığını olumsuz etkileyebilir. Unutmayın, öğrencinizin konuşma sorumluluklarından kaçmasına izin vermeniz ya da sınıf içersinde küçük düşmemesi için sorumluluk almasına fırsat tanımamanız yetersizlik duygularını pekiştirecektir. Öğrenciniz sınıf önünde sunu, konuşma yapma kaygısı taşıyorsa onu kabul ettiğinizi gösteren bir konuşma yapın ve onu cesaretlendirin. Gerçekten katılmak istemiyorsa ısrar etmeyin. Bu durumla başa çıkmaya hazır olmayabilir. Olumsuz bir deneyim, utanmasına, özgüveninin sarsılmasına ve sorumluluktan kaçmasına neden olabilir.
- Kekeme öğrencinizin sınıf içinde söz alma sırasının kendisine gelmesini beklemesi gerginliğini artırabilir. Bekleme süresi ne kadar artarsa gerginliği ve sıkıntısı da o ölçüde artacaktır. Öğrencilerin sırasıyla konuşmalarını gerektiren etkinliklerde kekeme öğrencilere öncelik verilmelidir. Ayrıca öğrencileri belli sıra izlemeden de söz almalarını sağlayabilirsiniz.
- Arkadaşları alay ediyorsa sınıfta „bireysel farklılığa hoşgörüle yaklaşma“ konusunda birtakım etkinlikler düzenleyebilir böylece öğrencilerin her birinin kendine özgü güçlü ve güçsüz yanları olduğu ve hiç kimsenin kusursuz olmadığı gerçeğini fark etmelerini sağlayabilirsiniz. Tüm bu etkinliklerden sonra hala alay eden öğrencileriniz varsa bunlarla bireysel olarak konuşabilirsiniz. Bu konuda varsa rehber öğretmenden de yardım alabilirsiniz.
- Sınıfta kekemeliğin kontrolü ile ilgili güçlükler yaşayabilirsiniz ancak sınıfa daha etkin katılımını sağlamak ve çocuğa destek olmak açısından yapabileceğiniz pek çok şey vardır. Bunlar kısaca;
- Öğrencinizi kekeme diye damgalamayın, bu konuda konuşmak istiyorsa onunla konuşun, onu kabul ettiğinizi hissettirin.
- Öğrencinizin konuşması üzerine aşırı titizlik göstermeyin. Onu sakın bir şekilde dinleyin.
- Onunla konuşurken kullandığınız ses tonunuza dikkat edin, bazen kelimelerle ifade etmediğimiz duyguları ses tonumuz ele verir.
- Konuşmasını durdurup tekrar başlamasını istemeyin.
- Öğrenciniz konuşurken onun dudak hareketlerine değil, gözlerinin içine bakın.
- Öğrencinizden yapamayacağı şeyler beklemeyin.
- Öğrenci konuşmak istemezse kesinlikle zorlanmamalıdır.
- Konuşurken çocuğun sözü kesilmemeli, sabırsız davranışlar gösterilmemelidir. Yarım kalan cümleleri tamamlanmamalıdır.
- Cevabı uzun olan sorular sormak öğrencinin kaygısını arttıracığından, kısa ve net cevaplı sorular sormak daha faydalı olacaktır.
- „Yavaş ol, rahatla, konuşmadan önce derin bir nefes al, konuşmadan önce düşün“ gibi önerilerden uzak durun. Bu uyarılar onun dikkatini konuşması üzerine toplamasına neden olacağından yapıcı değildir, kaygıyı artırabilir.
- Okul içinde folklor, bando çalışmaları, koro çalışmaları gibi etkinliklere teşvik edilmesi kendini ifade edebilmesi adına önemlidir.

Okulda ve sınıfta sergilenen olumlu yaklaşım biçimlerinin evde de hayata geçirilmesi için aileyle işbirliği yapın. Konuyla ilgili varsa okul rehber öğretmeninden yardım isteyebilirsiniz.

EVDEN KAÇMA

Bebeklikten itibaren insanlardaki birincil duygusal ihtiyaç **GÜVEN** duygusudur. Bunun sağlandığı yer de ev ortamıdır. Eğer evde bu güven duygusu yıkılmışsa benlikler, istekler, arzular ortaya çıkar ve bağımsızlık duyguları çatışır. Sınırlar ortadan kaybolur, sınırların zorlandığı durumda ev, aile ortamı bağlanılan liman olmaktan çıkar ve birey isteklerini arzularını başka bir yerde aramaya başlar.

Evden kaçma, daha çok bireysel nedenlere dayalı olarak ortaya çıkar ancak etkileri ve işleyiş süreci sosyolojik bir durumdur. Evden kaçan bireylerin büyük çoğunluğu gençlerdir. Peki neden risk grubu oluyor gençler? Çünkü gençler gerek ailesiyle gerek çevresiyle olan iletişimlerinde en çok çatışma yaşayan gruptur. Gençlerin çatışmalarla baş etme mekanizmaları zayıftır. Evden kaçan çocuk/genç yaşadığı sorunlar ile sağlıklı bir şekilde başa çıkamamıştır, evden kaçtığına ne tür zorluklarla karşılaşacağını tahmin edemez. Evden kaçmanın çözüm olmadığını bilemez. Genellikle evden kaçan birini tanıyor veya sokakta yaşamak ile ilgili bir takım gerçek dışı hayalleri vardır. Kişi, yaşadığı çatışmalar sonucu ortaya çıkan gerilim ve kaygılardan kaçmak isteyecektir. Eğer çatışmalar aile içinde yaşanıyorsa bu sefer evden kaçma eğilimi gösterecektir. Evden kaçmanın birçok nedeni vardır. Popüler kültürün etkisi, bazı psikiyatrik hastalıkların etkileri, madde kullanımı(maddeye ulaşabilmek salt evden kaçma nedeni olabilmekte),dağılmış ailelerin çocuklarında otorite - figür eksikliği, okul başarısızlığı, anne-baba tarafından ihmal edilme ya da reddedilme, anne baba olmanın sorumluluğunu yerine getirmeme gibi nedenlerden kaynaklanır. Evden kaçan çocukların çoğu sosyo-ekonomik seviyesi düşük mutsuz ailelerden gelmektedir. Tüm bunlara baktığımızda güçsüz, savunmaları zayıf ve istismara açık bireyler ortaya çıkmaktadır. Genelde bu tür çocuk ve gençlerin suça eğilimleri de yüksektir. Suça eğilimde evden kaçma davranışı arasında sıkı bir ilişki vardır. Yapılan araştırmalarda suç işleyen çocukların geçmişinde evden kaçma hikayeleri saptanmıştır. Yine geçmiş yıllarda Türkiye genelinde yapılan araştırma sonucunda 7 -14 yaş arası çocuk ve gençlerde evden kaçma girişimi %22 olarak saptanmıştır.

Evden kaçma aile tutumlarıyla birebir ilişkilidir. Bu nedenle çocuğun evden kaçmaması için aile;

- Çocuğunu koşulsuz bir şekilde kabul edip sevmelidir.
- Huzurlu ve güvenli bir ev ortamı sağlamalıdır.
- Ondan yapamayacağı şeyler istememelidir, yüksek beklentilerde bulunmamalıdır.
- Psikolojik ya da fiziksel şiddet asla uygulamamalıdır.
- Çocuğu bir birey olarak kabul edip yargılamadan, suçlamadan dinlemeye ve anlamaya çalışmalıdır, bu yaklaşım onun aileye olan bağlılığını artırır.
- Zararlı alışkanlıklar ve madde kullanımı konusunda çocuklar ve gençler bilgilendirilmelidir.

Sınıfınızda evden kaçan öğrenciniz varsa yukarıdaki bilgiler ışığında aileye rehberlik edin daha profesyonel yardım için ise aileyi varsa okul rehber öğretmenine yoksa il/ilçenizde Rehberlik ve Araştırma Merkezine ya da psikolog /psikiyatriste yönlendirebilirsiniz.

İNATLAŞMA

İnatlaşma, her yaşta ve her insanda ortaya çıkabilecek bir davranıştır. Çocuklar 2- 4 yaş arasında artık kendi varlığının farkına varır ve bağımsızlıklarını ortaya koymak, kendi istedikleri şeyleri yapmak isterler. Çocuk bir yaşından sonra yani yürüme ve konuşma becerisi kazandıktan sonra inatçı davranışlar göstermeye başlar. Anne babanın dediğinin tersini yapmaktan ve kuralları çiğnemekten zevk alır gibidir. Anne, "Yapma!" dedikçe inadına istenmeyen davranışı tekrarlar. İstenmeyen davranışları tekrarlayan bir çocuğun amacı sizi kızdırmak ve çileden çıkarmak değildir. Artık kendi varlığının farkına varır ve bağımsızlıklarını ortaya koymak, kendi istedikleri şeyleri yapmak isterler. Çocuklar bu inatlaşma sürecinde sık sık düşündükleri bir konu üzerinde fikirlerini değiştirebilirler. Neyi isteyip neyi istemediğini pek anlaşılır. Onun bu inatlaşma nöbetlerinde tek bir amacı vardır: **Sizin dediğinizin tersini yapmak**. Bu şekilde size kendisinin bağımsız bir birey olduğunu, kendi tercihlerini kendisinin yapabildiğini kanıtlayacaktır.

Uzmanlara göre eğer çocuk, inatlaşma sürecine girdiyse, her şeye karşı çıkar bir tutum sergileyebilir. Bazen neyi istediğini bilmeden, sadece karşısındaki kişiyle zıtlaşmak için bile inatlaşabilir. Aslında bu durum, kendi bireyselliğini, bağımsızlığını kazanmak isteyen bir çocuğun, kendi istediğini yaptırmak istemesinden başka bir şey değildir. Fakat bunun farkında olmayan pek çok anne-baba bu dönemde çocuklarıyla gereksiz yere çatışmaya girer. Kendilerini de çocuklarını da yıpratırlar. Çocukların gelişiminde doğal bir davranış olan inatlaşma, ebeveyn ve çocuk arasında iletişimsizliğin ya da çocukta özgüven problemlerinin başlangıç noktası olabilir.

İnatlaşma, yalnızca bağımsızlığı kanıtlamak için sergilenmez. Tutarlı olmayan anne-baba tutumlarına mağruz kalan ya da olumlu davranışları görmezden gelinmiş, onaylanmamış, olumsuz davranışlarında ise fazla bir tepkiyle karşılaşmış çocuklarda da görülebilir. Anne-baba bugün onay verdiği „evet“ dediği bir konuda yarın „hayır“ derse çocuk öfkelenip istediğini yaptırmak için inatlaşabilir. Bu durumda ailenin tavırları çocuğun bu tepkilerinde belirleyicidir. Konulan kurallar net, anlaşılır ve tutarlı bir şekilde uygulanmazsa çocuk istediğini yaptırmak için inatlaşır. Bunların önüne geçmek tutarlı, dengeli ve olumlu aile tutumlarıyla mümkündür.

Çocuklar inatlaştığında onlarla doğru iletişimi kurmak gerekir. Doğru iletişim, çocuğun yaşadığı duygulara saygı duymakla başlar. Davranışları bize çok gereksiz, anlamsız gelebilir ancak yine de onu dinleyip duygularını anlamaya çalışmak gerekir. Kızgınlık ve inatlaşma içinde olan çocuk kendini neyi rahatsız ettiğini bilemeyebilir yalnızca rahatsızlık veren şeye karşı öfkeyle birlikte inatçı tutum sergileyebilir. Duygularını ifade edemedikçe inatçılığı öfkeye dönüşebilir. Bu nedenle sakın bir şekilde çocuğu dinleyip sıkıntısını anlayabilmek için duygularını ifade etmeye yardımcı olup çocuğa empatiyle yaklaşmak yararlı olacaktır.

NELER YAPILABİLİR?

- Sınıfınızda sizinle ya da arkadaşlarıyla inatlaşan öğrenciniz varsa öncelikli olarak davranışlarını gözlemleyin. Hangi tür olaylarda inatçılık yapıyor? Neye karşı geliyor? Bunları saptayın ve nedenlerini araştırın. Bu durumda aileyle görüşmeniz gerekebilir.
- İnatçılık yaptığı zaman neden böyle davrandığını sorun. Gösterdiği sebep ne kadar saçma ve yersiz olursa olsun, sabırla dinleyin. Kendinizi çocuğun yerine koyun. Şüphelerini, kaygılarını ve korkularını anlamaya çalışın. Hayır diyen çocukla alay etmeyin, ceza ile korkutmayın. Kızmadan, sabırla dinlediğinizi gördüğü zaman duygularını ifade etmeyi ve gerektiğinde kontrol etmeyi öğrenecektir.
- İnatlaştığı zaman çocuğun kişiliğine yönelik yargılayıcı, olumsuz mesajlar vermekten kaçının. (Yaramazsın, çok inatçısın, huysuzsun vb.) Çocuğun davranışlarına yönelik geri bildirimde bulunmaya çalışın.
- Aile çocuğuna yanlış tutumlarla yaklaşıyor olabilir. Bu durumda aile rehberliğine ihtiyaç duyulabilir. Bu konuda daha profesyonel yardım almak için aileyi varsa okul rehber öğretmenine yoksa il/ilçenizdeki Rehberlik ve Araştırma Merkezine yönlendirebilirsiniz.

KARDEŞ KISKANÇLIĞI

Kıskançlık, hayatın her alanında yaşanan bir duygudur. Ancak çocuklukta biraz daha yoğun yaşanabilir. Bu duyguyla ilk tanışma 2 yaş civarındadır.

Çocuk, aileye yeni bir üye (kardeş) katılınca kadar ailedeki ilginin, sevginin odağı halindedir ve bu durumdan son derece memnundur ama yine de çocuk, her zaman anne ve babalarından bir kardeşi olmasını ister. Hayallerinde kendisi ile oynayacak, arkadaşlık edecek kendisi gibi bir çocuk canlandırmaktadır. Fakat aileye yeni katılan bu üye ile çocuk bu durumun pek de hayalinde canlandırdığı gibi olmadığını çok geçmeden fark etmektedir. Kardeşin dünyaya gelişi çocuk tarafından trajedi gibi algılanır. Evde tek başına hüküm süren bir kral konumundayken hiç beklenmedik bir zamanda, krallığına ortak olan ve yaşamını alt üst eden bir kardeş çıkagelir. Doğal olarak ona gösterdikleri ilgiyi, sevgiyi kardeşiyle paylaşmak zorundadır. Bu paylaşımı azalma olarak algılar ve beni artık sevmiyorlar onu daha çok seviyorlar diye küçük dünyasında bu durumu içselleştirir. Hatta kardeşini annesinin-babasının eskiden ona duyduğu sevgi ve ilgisini çalan biri olarak görebilir. Çocuk için kendi benliği, ailedeki konumu, güvenliği, yaşama alanı gibi konularda tehlike çanları çalmaya başlar. Kardeş kıskançlığı yaşayan çocuklar, anne-babalarından daha çok ilgi, sevgi, şefkat kazanmak için bir yarışa girerler. Kıskançlığın temelinde, o ana kadar çocuğa gösterilen ilginin yeni doğan kardeşe yöneltilmesinden meydana gelen rahatsızlık yatar.

Kıskançlık duygusuyla hareket eden çocuklar farklı davranışlar gösterirler. Küçük çocuklarda yeni doğan kardeşi kıskanma, kimi zaman yaşamı etkileyecek uyum ve davranış bozukluğuna neden olabilecek derecede yoğun yaşanabilir. Örneğin altını ıslatma, bebek gibi konuşma, parmak emme, emzik emme, annesiyle yatmak isteme vb. Çocuklar bu davranışlarla ilgi, dikkat çekmek isterler. Bu şekilde kardeşi gibi seveleceğini düşünürler. Bunun yanı sıra evden ayrılmamak için okula gitmeyi reddetmeyle birlikte baş ağrısı, mide bulantısı gibi psikosomatik belirtiler ile huzursuzluk, isteksizlik belirtileri sık sık gözlenebilir. Anne - babaya sık sık onu sevip sevmediklerini sorma ve sevgilerinden bir türlü emin olamama durumu yaşanabilir. Aniden sinirlenip, huzursuz olabilirler. Bazı çocuklar kardeşine vurma, onun oyuncağını kırma gibi davranışlar gösterirken, bazıları da bu duygularını bastırır ve aşırı sevgi gösterirler. Bu davranışın altında çoğu zaman ebeveynlerin sevgisini kaybetme korkusu yatar. Bütün bunlar aslında geliştirdikleri savunma mekanizmalarıdır. Tehlike olarak algıladıkları şeye karşı var olma mücadelesidir. Bu şekilde davranarak içinde buldukları çatışmaya karşı mücadele ederler. Aslında tüm bunlar oldukça doğaldır. Kıskançlık insani bir duygudur ve hepimizin zaman zaman yaşadığı duygulardan biridir. Kıskançlık sevilen kişinin başkasıyla paylaşılmasına katlanamamak olduğuna göre, sevginin bulunduğu her yere girer. Bu durumu anormalleştiren, anne ve babaları zor durumda bırakan yaşadıkları kıskançlığın yoğunluğu ve ne boyutta yaşandığıdır. Önemli olan burada her konuda olduğu gibi anne-baba tutumlarıdır. Kardeş kıskançlığının önlenmesi için, hamilelik döneminden başlanarak, çocukları kardeş olgusuna hazırlamak gerekir. Kardeşi doğmadan önce ona anlayabileceği bir dilde aileye yeni bir üyenin geleceği, evdeki ortamın her zamankinden daha heyecanlı ve karışık olabileceği, örneğin eve sık sık misafirlerin gelip gideceği, annenin hem yorgun olacağı hem de bebekle daha çok vakit geçirmek zorunda kalacağı, çünkü küçük bir bebeğin gereksinimleri olduğu ve aynı şeylerin o doğduğunda da yaşandığı ve her şeyin zamanla tekrar düzene gireceği anlatılabilir. Böylece çocuk psikolojik olarak daha hazırlıklı olacaktır. Bunları anlatmak için son ana kadar beklenmemelidir. Kardeş kıskançlığı, eğer zamanında önlem alınmaz ve uygun anne-baba tutumları sergilenmezse yaşam boyu sürebilir hatta başka ruhsal sorunların oluşmasına sebebiyet verebilir. (Örn; Alt ıslatma, bağlanma bozuklukları, depresif davranışlar, özgüven eksikliği, kendini bir yere ait hissedememe, saldırganlık vb.)

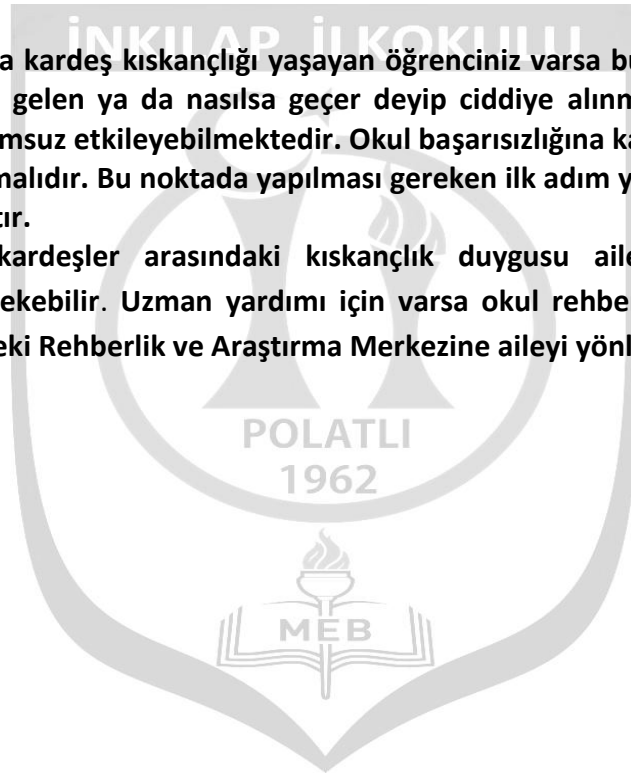
NELER YAPILABİLİR?

- Anne ve baba çocuğa “Kardeşin doğdu ama senin dünyanda değişen bir şey yok, sana olan sevgimizde bir azalma yok” mesajını sadece sözcüklerle değil davranışlarla da iletmelidir. Bu da ancak çocuğa zaman ayırmaya devam ederek onunla konuşarak, onunla ortak faaliyetlere girerek ve ona sorumluluk vererek olur.
- Çocukla mümkün olduğunca nitelikli zaman geçirilmeye çalışılmalı, daha önce yapmaktan hoşlandığı alışkanlıklarını gerçekleştirmesine olanak verilmelidir. Yeni gelen kardeşle birlikte önceden gerçekleşen oyun parkına gitme, akşam yemeğinden sonra hikaye okuma gibi etkinlikler birdenbire son bulmamalıdır. Bu sayede çocuk statü kaybına uğramadığını fark ederek özgüvenini yitirmeyecektir.
- Hamilelik döneminde babası ya da başka bir aile üyesi (anneanne, babaanne) büyük çocuğun bakımıyla ilgili yemek yedirme, banyo yaptırma, uyutma gibi işlere başlayabilir. Böylece anne hastanedeyken ya da bebekle meşgulken çocuk kendini ihmal edilmiş hissetmez ve yaşantısının değiştiği fikrine kapılmaz.
- Bebek için söylenen “Ne kadar yaramaz, sürekli ağlıyor ve beni yoruyor oysa ben seni daha çok seviyorum” gibi bir cümle çocuk tarafından inandırıcı bulunmayıp, tam tersine onu kandırmayı istediğiniz inancı verebilir. Bu yaklaşım, çocuğun anne-babaya olan güvenini zedeleyecektir.
- Aşırı kaygı içeren tavırlarla çocuğu bebekten uzaklaştırmaya çalışmak, yapılabilecek en büyük hatalardan biri olacaktır.
- Çocuk kardeşinin canını yaktıysa, görünüşte çok kötü olan bu davranışın gerçekte bebeğe zarar vermek için değil, bir parça düşmanlık içeren bir incelemeden başka bir şey olmadığını bilin. Burada önemli olan aşırı tepki göstermemek, kibarca reaksiyon gösterip sinirlenmeden (yoksa sizi sinirlendirmek için bu davranışı tekrarlayabilir) uyarıda bulunmaktır. Çocuk mesajı alsa da almasa da iki kardeşi yalnız bırakmamak doğru olacaktır. (Beş yaşına gelene kadar çocuklar zarar verip vermediklerini kavrayamazlar.)
- Çocukların arasındaki rekabete çözüm getirmenin ilk adımı, iyi bir dinleyici olmaktır. Ancak bu durumdan oturup dinlemek anlaşılmalıdır. Etkin dinleme için uygun beden dili kullanılmalıdır.
- Her şeyin eşit olmasına değil, adil olmasına çalışılmalıdır.
- Kardeşler arasındaki karşılaştırmalardan kaçınılmalı. Ancak onun da bir zamanlar küçük bir bebek olduğu, aynı bakım ve özenin kendisine de gösterildiği anlatılabilir. Çocuğun küçülmüş giysileri, bebeklik fotoğrafları gösterilerek, o bebekken yaşanan anılardan ve onun sevimli hallerinden bahsedilerek kendini daha iyi hissetmesi sağlanabilir.
- Bebeğin gelişile birlikte 4 -5 yaşlarındaki çocuğu anaokuluna göndermek doğru değildir. Bu durum kardeş kıskançlığını körüklediği gibi çocukta okul sendromunun gelişmesine ve çocuğun içine kapanık ya da saldırgan olmasına yol açabilir.

- Kardeş kıskançlığı kardeşlerden birinin anneye aşırı duygusal bağımlılığına dönüşmüş ise, bağımlı çocuğun bireyselleşmesi desteklenmelidir.
- Anne-baba çocukla mümkün olduğu her fırsatta birebir iletişime geçerse, birlikte ortak faaliyetlerde bulunurlarsa, çocuğa kardeşiyle ilgili ve evle ilgili küçük sorumluluklar verilirse çocuk kendini güvende ve hala sevilen, önem verilen bir kişi olarak hissedecektir.
- Kim başlattı sorusunu sormaktan kaçınılmalıdır. Çünkü olayı kimin başlattığını öğrenmeye çalışmak çocukların birbirini suçlamasına neden olur. Her bir çocuğun kavganın çıkmasında aynı derecede suçlu olmasından yola çıkarak sonuçlarına eşit şekilde katlanmaları sağlanmalıdır.
- Her çocuk aynı tepkileri vermez. Bu nedenle çocukların kişilik ve isteklerine uygun davranmaya çalışılmalıdır, yaşları yakın, hatta ikiz bile olsalar; her bir çocuğun duygusal özellikleri, kişilik özellikleri, davranış örüntüleri farklıdır.

Son olarak sınıfınızda kardeş kıskançlığı yaşayan öğrenciniz varsa bunu hafife almayın. Çoğu zaman saçma, anlamsız gelen ya da nasılsa geçer deyip ciddiye alınmayan durumlar çocuğun psikolojisini oldukça olumsuz etkileyebilmektedir. Okul başarısızlığına kadar götürebilecek bu tür davranışlar ciddiye alınmalıdır. Bu noktada yapılması gereken ilk adım yukarıdaki bilgiler ışığında velinize yardımcı olmaktır.

Bazı durumlarda, kardeşler arasındaki kıskançlık duygusu aile içinde çözülemez ve profesyonel yardım gerekebilir. Uzman yardımı için varsa okul rehber öğretmeninden yardım alabilir yoksa il/ilçenizdeki Rehberlik ve Araştırma Merkezine aileyi yönlendirebilirsiniz.



KAYGI (ANKSİYETE) BOZUKLUĞU

Çevremizde tehlikeli bir şeyler olduğunda ilk tepkimiz endişelenmek olur. Hoşa gitmeyen bir durum olduğunda bununla başa çıkmamızı sağlayan bir rol oynar. Birçok anksiyete bozukluğunun temel karakteristiği olan “endişe”, beklenen tehlikelere ve bunların potansiyel sonuçlarına yönelik tekrarlayan düşünceleri içeren bilişsel süreç olarak tanımlanmaktadır (Vasey, Crnic ve Carter, 1994).

Genellikle utangaçlık, yabancı kişi ve durumlara karşı korku ve geri çekilme ile kendini gösteren bastırılmış davranış özelliği, anksiyete bozukluklarına zemin oluşturduğu düşünülen kişisel bir özelliktir. Kaygı, yaşamımızın normal ve bazen gerekli bir parçasıdır. Özellikle öğrencilerin sınavlarında bir miktar kaygı yaşamaları motive edici bir durumdur çünkü öğrenciyi ders çalışmaya, öğrenmeye zorlar. Ancak öğrenmeyi engelleyen fazla kaygı olumsuz bir durumdur. Çoğunlukla daha iyisini yapabilecekken yüksek kaygıdan ötürü performansların altında başarı gösterirler. Bazı korku ve anksiyeteler belli yaşlarda daha sıktır. Bebekler hemen yakın çevresindeki korku veren uyarlardan korkarlar. Okul öncesi çocuklar yalnız kalmaktan, karanlıktan, hayvanlardan ve hayali yaratıklardan korkabilirler. Okul çağı çocukları doğaüstü güçlerden, değerlendirici ya da sosyal durumlardan, doğal afetlerden hastalık ve kazalardan korkarlar. Çocuk ve ergenlerin kendi korkularını yoğun olarak tanımlamaları ve “sıkıntıda” olduklarını bildirmeleri güçtür. Çocuk ve ergenler ayrıca belirtileri yetişkinlerden farklı bir şekilde gösterirler (örneğin, ağlama, sinirlilik, öfke nöbetleri, somatik belirtiler).

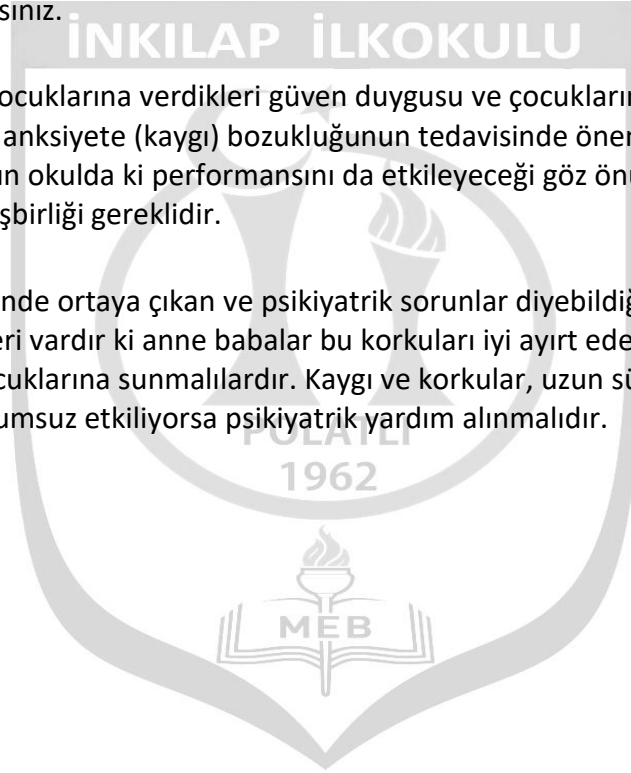
Çocuklarda en sık ve yaygın görülen anksiyete ayrılma anksiyetesidir. 1- 3 yaş arasında sık görülür. Çocuğun yakından bağlı olduğu kişiden ayrılmasıyla ortaya çıkar. Yakın kişi çoğunlukla anne, baba veya çocuğa bakmış kişidir. Çoğu zaman burada yaşanan sıkıntı rahatsızlık verecek düzeyde değildir. Ancak ilerleyen yaşlarda özellikle okul çağından itibaren bu durum ailede ve çocukta ciddi sıkıntılar oluşturabilmektedir.

Okula yeni başlayan, anne kucağından ayrılıp sosyalleşmenin ilk adımını atan çocuklarda okulun ilk günlerinde kaygı mevcuttur ve bu da son derecede doğaldır. Bu kaygıyı da çocuk; anne, baba ve öğretmenlerin anlayışlı, güven veren davranışları ile yenebilir. Çocuk okula gitmesi için zorlanırsa, eleştiriye mağruz kalırsa kaygısı daha da artacaktır. Çocuk yeni başlayacağı hayatın evindeki kadar güvenli olmasını bekleyecektir. (Bkz: Okul fobisi)

NELER YAPILABİLİR?

- Öncelikle anne, baba ve öğretmenlerin çocuğu olduğu gibi kabul edip sevmeleri, çocukların/gençlerin yaşadıkları duygulara saygıyla yaklaşmaları çok önemlidir.
- Gelişim dönemi korkularını (6 yaşından önce) doğal olarak algılamak ve bu korkulara odaklanmamak yararlı olacaktır.
- Yargılayıcı olmadan, öğüt vermeden, zorlamadan öğrencinizi kaygılandıran konu hakkında, sakın bir şekilde konuşmaya çalışın. Bunun aşılmayacak bir sorun olmadığını kaygıyla baş etmek için biraz uğraşması gerektiğini vurgulayabilirsiniz.
- Evden ayrılıp okula gitmekten, okulda yaşayacaklarından endişeleniyorsa onun sınıf-okul ortamında güvende olduğunu gösterin. Sosyal aktivitelere katılımını sağlamak kaygılarını biraz azaltabilir.
- Özellikle ebeveynlerin çocukları için yüksek beklentileri olmaması gerekir. Performansı doğrultusunda beklentiler geliştirmek en doğrusudur. Biyolojiyi sevmeyen ve bu derste başarısızlık gösteren bir çocuktan doktor olmasını beklemek yanlış olacaktır.

- Öğrencilerin yaşadığı en yaygın kaygı **Sınav Kaygısı**’dır. Yukarıda da belirtildiği gibi ailelerin yüksek beklentileri, geleceği bu sınavların belirlediği düşüncesi, mükemmeliyetçilik, yeterince sınava hazırlanmama gibi sebepler kaygıyı artırmaktadır. Motivasyon için bir miktar kaygı gereklidir ancak fazlası öğrenmeyi ve başarılı olmayı engeller. Sınıfınızda sınav kaygısını oldukça yoğun yaşayan (karın ağrısı, titreme, terli veya soğuk eller, kıvrınma, ateş basması, baş dönmesi, uykusuzluk, bulantı, tikler vb. fiziksel şikayetleri olan) öğrenciniz varsa aileyle görüşerek mutlaka bir uzman yardımı almalarını sağlayın.
- Öğrencinize yönelik kaygılarını artıracak söylemlerden ve tutumlardan uzak durmalısınız. Çocukların başarılarını arttırmak amacıyla onları tehdit edici ve başarı durumlarını küçümseyici yaklaşımlardan kaçınınız. (Elli net sana hiç yakışmıyor, böyle gidersen sınavı kazanamazsın daha çok çalışmalısın vb.)
- Öğrencinizin başarısını, yeteneklerini, kişilik ve fiziksel özelliklerini başka öğrencilerle karşılaştırmamalısınız.
- Anne-babaların çocuklarına verdikleri güven duygusu ve çocuklarının özgüvenini sağlayıcı onurlandırmalar, anksiyete (kaygı) bozukluğunun tedavisinde önemlidir. Aynı şekilde çocuğun kaygısının okulda ki performansını da etkileyeceği göz önüne alındığında, tedavide aile-okul-uzman işbirliği gereklidir.
- Çocukluk döneminde ortaya çıkan ve psikiyatrik sorunlar diyebildiğimiz korkular ya da yaygın kaygı halleri vardır ki anne babalar bu korkuları iyi ayırt ederek, müdahale ve desteği geç kalmadan çocuklarına sunmalıdırlar. Kaygı ve korkular, uzun süredir devam ediyor ve günlük yaşamı olumsuz etkiliyorsa psikiyatrik yardım alınmalıdır.



OBSESİF-KOMPULSİF BOZUKLUK (SAPLANTI-ZORLANTI BOZUKLUĞU)

Söz konusu çocuklar olunca birçok sorunun onlarda görülmeyeceği düşünülmektedir. Oysa bilimsel adı obsesif-kompulsif olan bu rahatsızlık çocukluktan yetişkinliğe kadar her insanda görülebilmektedir. kaygı bozuklukları alt kategorisinde yer alan obsesyon ve kompulsiyon semptomlarını içeren ruhsal bir bozukluktur.

Obsesyonlar tekrarlı, ısrarcı, istemsiz gelen düşünce, imge ve dürtülerdir. Kirlilik, hastalık bulaşacağı düşüncesi, kötü bir şey olacak düşüncesi, birinin öleceği veya hastalanacağı korkusu, simetri, cinsel içerikli düşünceler, anlatma, sorma onaylatma ihtiyacı buna örnek gösterilebilir. Kompulsiyonlar ise obsesyonlara tepki olarak ya da katı bir biçimde uygulanması gereken kurallarına göre yapmaktan kendini alıkoyamadığı yineleyici davranışlar(Örn: El yıkama, düzene koyma, kontrol etme) ya da zihinsel eylemler(Örn: Dua etme, sayı sayma, birtakım sözcükleri sessizce söyleyip durma). Davranışlar, zihinsel eylemler, sıkıntıdan kurtulmaya veya var olan sıkıntıyı azaltmaya, korku yaratan olay-durumdan korunmaya yönelik olup çok aşırı bir düzeydedir. Çocuklarda da aynı yetişkinlerde olduğu gibi kriterler aynıdır fakat çocuklar obsesyon ve kompulsiyonların aşırı ve anlamsız olduğunun farkında olmayabilirler. Yapılan araştırmalara göre çocukluk çağında OKB'nin ortalama başlangıç yaşı 7- 12''dir.

Sınıfınızda, uzun saatler süren ve üretken olmayan bir biçimde ödev yapan, yazdıklarını sürekli silip yeniden yazan kelimelere, harflere, ayrıntılara takılmadan ödevlerini bitirmekte güçlük çeken, ellerini yıkarken bol su ve sabun tüketen, tuvalet kağıdını bol kullanan, yıkanmaktan kızarmış elleri olan, istemsiz yinelenen aşırı korku ve saplantılı düşünceler yaşayan, odalarına başkalarının girmesi ve eşyasını ellemeyi tolere edemeyen, bazı aktivitelerden kaçınmayı seçen öğrenciniz varsa hemen aileyle görüşmeniz gerekmektedir. Bazı durumlarda aile çocuğundaki bu yineleyen takıntılı davranış ve düşünceleri fark etmeyebilir. Hatta aileler çocuklarını çok titiz, ayrıntıcı, düzenli, temiz olarak nitelendirilebilir ya da bu ısrarlı ve aşırıya kaçan düşünce ve korkuları yüzünden fazla tepki gösterip paniğe kapılabilirler. Bu bozukluk aile çatışmaları, sosyal çekilme ve okul başarısızlığına yol açabilir ve tedavi edilmesi gerekir. Bu durumda çocuk hakkında yargıya varmadan önce aileyi psikiyatriste yönlendirin.

OKUL FOBİSİ

Çocukların sosyalleşmesi ailede başlar. Ailesinin yanında çocuk kendini güvende hisseder, Uzmanlar, okula başlama sürecini, çocuğun anneden, doğumdan sonraki ikinci kopması olarak nitelemektedir. Bu ayrılık bazı çocuklar için yoğun stresin yaşandığı olay haline gelebilir. 6 yaşına kadar hemen hemen tüm ihtiyaçları aile tarafından karşılanmış ve o güne kadar ailesinden ayrılmamış çocuk için tek başına bir ortama girmek kaygı verici bir durumdur. Bir miktar kaygı yaşanması öğrenmeyi ve uyumu kolaylaştırır. Ancak fazlası da tam tersi bir etki yaratır. Kaygının yoğunluğu artıp olağan dışı güçlü bir korkuya dönüşürse bu durum fobi adını alır. Okul fobisi de kuvvetli bir endişe nedeniyle çocuğun okula gitmeyi reddetmesi ya da bu konuda isteksiz görünüşü aşırı kaygıya kapılmasıdır. Okul fobisi, çocukların okuldan korktuğu bir tür ayrılma anksiyetesidir. Anaokuluna ve ilköğretime başlayan çocuklarda sık görülür. Yaş büyüdükçe görülme sıklığı azalsa da tedavisi güçleşir.

Diğer fobilerde olduğu gibi okula gittikten sonra oluşan korkularda kalıtsal ve yapısal etkenlerden çok psikolojik yaşantıların daha önemli bir yeri olduğu görülür.

Okul fobisi olan çocuk görünüşte nedensiz olarak okula gitmekten korkmaktadır. Ancak bu korkuyu oluşturan bazı temel etmenler vardır. Bunların başında çocukların daha önceki yıllarında anneleri tarafından aşırı özen içinde büyütüldükleri görülür. Bu tür annelerin sürekli olarak çocuklarını memnun ederek, onların sevgisini kazanma çabası içinde oldukları, tüm gereksinimlerini karşıladıkları ve onları sürekli olarak hayal kırıklığına uğramaktan korudukları dikkatimizi çeker. Bu anneler özellikle çocukların bedensel rahatsızlığıyla yakından ilgilidirler. Bazıları çocukları gözlerinin önünde olmadığında kendilerini çok yalnız hissederler. Psikolojik ve fizyolojik olarak çocuklarıyla yakın olma gereksinimi duyarlar. (H.YAVUZER)

Okul fobisi, çocukların yaşadıkları duygu yoğunluğa göre akut ve kronik okul fobisi adını alırlar. Okul fobisinin ilk ortaya çıktığı (5 -8 yaşlar) ilköğretim döneminden liseye kadar sürer ise akut okul fobisi olarak adlandırılır. Liseye kadar şiddeti ve yoğunluğu azalır. Eğer bu sorun ortaya çıktığı yıllarda çözülememişse zamanla bir takım uyum bozuklukları ile birlikte kronik bir hal alabilir. Kronik okul fobisinde yalnızca okula duyulan isteksizlik değil birçok şeye karşı da isteksizlik, ilgisizlik duyulur. Yani bu tür çocuklar okula olan korkularını, kaygılarını tüm çevreye genelleştirirler. Bu durum da başka uyum ve davranış sorunlarını beraberinde getirir. Kronik fobi, az rastlanan bir durumdur ve de her okul fobisi bu şekilde seyretmez. Her çocuk, korku ve kaygıları farklı yoğunluklarda yaşar. Kimi çocuklar bu durumu ufak bir destekle atlatırken kimisi için de bir uzmandan yardım almak gerekebilir. Çocuğa uygun yaklaşımlarda bulunduğu takdirde bu duruma eşlik eden başka ruhsal sıkıntılar yoksa (anksiyete bozukluğu, depresyon, sosyal fobi vb.) kolaylıkla atlatılabilir.

Okul fobisi yaşayan çocuklarda, iştahsızlık ve uykuda huzursuzluk, sık sık hasta olmadığı halde hastaymış gibi davranmak, alınganlık ve sinirlilik, enerji kaybı, okul etkinliklerine karşı ilgisiz, utangaç ve içekapanık davranması gibi belirtiler ortaya çıkar. Çoğu zaman evde rahattırlar. Evde kalması uzadıkça okula başlama da güçleşir. Bu nedenle okul fobisi olan çocukların elden geldiğince bir an önce okula dönmeleri sağlanmalıdır.

Ailenin aşırı korumacı tavrı nedeniyle başlayan okul fobisinin üstesinden gelmek için yine aileye ve öğretmene sorumluluklar düşmektedir. Çocuğa okulu sevdirmek, yaşadığı kaygıyı kronikleşmeden atlatmasına yardımcı olmak gerekmektedir. Çocuk, okul fobisini atlatamazsa bu gelecekte sosyal fobiye dönüşebilir. Önleyici olarak okula karşı negatif duygular beslememeleri için çocuklara, okul ile ilgili gerçekçi bilgiler verilmelidir. Okulun öğrenme eyleminin dışında çocuğa keyifli gelebilecek yönlerinin de anlatılması da faydalı olabilir.

NELER YAPILABİLİR?

- Problem ne kadar erken tespit edilir ve gerekli önlemler alınırsa kısa sürede olumlu sonuçlar alınır. Eğer kendiliğinden geçer tarzında bir yaklaşım benimsenirse okul fobisi kronikleşir ve ergenlik dönemine kadar uzanan ciddi psikolojik sorunların ortaya çıkmasına sebep olabilir.
- Okul korkusunu yenmek ve okul ortamına alıştırmak amacıyla son yıllarda yeni uygulamalar yapılmıştır. Bu uygulama ile ilköğretime yeni başlayan çocuklar için okulların açılmasından bir hafta önce okula gitmeleri uyum sürecini kolaylaştırmaktadır. Bunu yanında okulu çocuğa sevimli hale getirme, özendirme girişimiyle gerekirse önce bir saat, sonra yarım gün, sonunda tam gün (kademeli yaklaşma) okula gitmelerini sağlamak, gerektiğinde annelerinin de okula gelmelerini ve çocuk kendini rahat hissedinceye kadar kısa bir süre sınıfta oturmalarını sağlamak yararlı olabilir.
- Okula yeni başlayan bazı çocuklar öylesine bir korku yaşarlar ki onları değil sınıfa, okul kapısından içeri sokmak bile imkansızdır. Ağlayıp kendisini yere atabilir, sınıfa girmemek için her türlü şekilde direnebilirler. Bu gibi durumlarda çocuğu zorla sınıfa sokmak, azarlamak, tehdit etmek hiçbir işe yaramayacaktır. “Bak ama diğer çocuklar senin gibi huysuzluk yapıyor mu? Yakışıyor mu sana hiç böyle davranmak, koca adam oldun sen” gibi çocuğu daha da direnmeye iten söylemlerden uzak durulmalıdır. Yaşadığı korkuları anladığınızı hissettirmeniz, güven veren yaklaşımlarda bulunmanız onu rahatlatacaktır.
- Tehdit edici, suçlayıcı, zorlayıcı, küçük düşürücü ifadelerden kaçınmalıdır ve bu durumun başka çocuklarda da görülebildiği, geçici bir durum olduğu ve bu sıkıntının aşılabileceği izah edilmelidir.
- Öğrencinin endişelerini, korkularını artıracak bir yere oturmamasını sağlayın. Daha az endişeli bir öğrencinizin yanına oturtmak faydalıdır.
- Çocuk, okula gitme zorluğu nedeniyle cezalandırılmamalı ve küçük düşürücü sözlerle aşağılanmamalıdır. Çocuğun bunaltısı ile oluşan belirtileri şımarıklık, ilgi çekme arzusu ya da sizi kızdırmak için yapılan davranışlar gibi yanlış yorumlamaktan kaçının.
- Sınıf içinde ve dışında çocukla sıcak bir ilişki kurmanız çocuğun anneden ayrılma sıkıntısını ve okula karşı duyduğu korkuları azaltabilir. Çocuğun arkadaşlık kurmasını sağlamak ve onu rahatsız eden durumların önüne geçmek okula uyum sağlamasını kolaylaştıracaktır.
- Anne baba okul korkusunun ortaya çıkmasında kendi yaklaşımlarının da etkisinin olduğunu kabul etmeli ve çocuğa doğru yaklaşım biçimlerini öğretmelidir. Bu nedenle aile rehberliği almaları için varsa okulunuzun rehber öğretmene yoksa il/ilçenizdeki Rehberlik ve Araştırma Merkezine aileyi yönlendirebilirsiniz.

OKULDAN KAÇMA

Okuldan kaçma, çocuğun uzun süreli, geçerli bir bahanesi olmaksızın okula gitmemesi veya ders saatleri içinde okulu terk etmesi olarak tanımlanabilir. Her ikisinde de çocuk anne-babasının veya ondan sorumlu olan yetişkinin haberi ve izni olmaksızın okuldan uzaklaşmaktadır. Bir süre sonra bu davranış bir yaşam tarzı haline dönüşebilir. Okuldan kaçma davranışı gösteren çocukların birçoğunda duygusal yapılarında saldırganlık ve umursamazlık vardır. Bu çocuklarda yoğun olarak disiplin sorunları görülür. Hiç kimseyi, hiçbir şeyi önemsemeyen bir tutum sergilerler. Aile yapılarında ilgi ve sevginin yetersiz olduğu bir ortam vardır. Öğrenciyi okuldan kaçma davranışına iten sebeplerden birkaçı:

- Çocuğun sınıf arkadaşları ile anlaşamaması
- Arkadaşların etkisinde kalma
- Okulda veya sınıfta dışlandığını düşünmesi, okulda kendisiyle alay edilmesi veya küçük görülmesi
- Madde kullanımı, taciz edilme, hamilelik vb. sorunlar
- Okula ve okumaya karşı ilgisiz olması, okul dışındaki hayatın daha ilgi çekici gelmesi (internet kafe, oyun salonları vb.)
- Öğretmenleriyle sorun yaşıyor olması
- Evde ailesiyle yaşadığı sorunlar
- Ders başarısı düşüklüğü
- Aileden birinin hasta olması ve onu kaybetme korkusu yaşaması.

NELER YAPILABİLİR?

- Okul idaresi ve sınıf öğretmeni öğrencinin devamsızlık durumuyla ilgili aileyi bilgilendirmelidir.
- Öğrencinizden bizzat okuldan kaçma ve devamsızlık nedenlerini dinleyin, gerçek nedenlerini aile ile birlikte araştırarak öğrenmeye çalışın. Okul rehber öğretmeniyle işbirliği yapın.
- Okul korkusu, arkadaş baskısı, ders başarısızlığı, ailevi sorunlar, öğrenme güçlüğü vb. gibi nedenler farklı çözüm yolları gerektirmektedir.
- Okuldan kaçmanın sonuçları konusunda öğrenciyle konuşulmalı ve somut anlaşmalar yapılmalıdır.
- Bir olayın birden fazla açıklaması olabileceğini unutmayın, öğrencinizle ilgili çabuk yargıya varmayın.
- Aileyi, daha profesyonel yardım için varsa okulunuzun rehber öğretmenine yönlendirebilirsiniz.

ÖFKE

Çoğu zaman olumsuz bir duygu olarak algılanan öfke, son derece doğal ve yaşanabilen sağlıklı bir duygudur. Öfke duygusunun yaşanması değil, kontrolünün sağlanamaması sakıncalıdır. Genellikle engellenme, incinme gibi durumlarda ortaya çıkan tepki halidir. Özellikle küçük çocuklar istedikleri yapılmadığında öfke nöbeti geçirerek kendilerini yerden yere atabilirler. Alışveriş merkezlerinde oyuncak ya da şekerleme mağazalarının önünden geçerken kendini paralayan çocukları çoğumuz görmüşüzdür ya da yemek yememek için ağlama krizlerini belki sizin çocuğunuzda görmüştür. Birey haz alma dünyasını engelleyen herhangi bir durum, olay veya kişi ile karşılaştığında öfke duygusu yaşar. Belirli bir sınır içinde öfke, karşılaşılan engeli aşmak, hoş olmayan durumdan kurtulmak için gerekli tutum ve davranışta bulunma olanağı sağlar. Çocuğun öfkelenmesine neden olan engellerin birçoğu, genç ya da olgun insan için anlamsız gelebilir. İstediklerini elde edemeyen ya da oynanması engellenen çocuk, öfkeden bağırıp, çağırıp, tepinebilir. Çocukların duygusal gereksinimlerinin karşılanıyor olması onları mutlu eder. Güven duygusunun oluşması için olumlu deneyimlere, başarılı eğitim yöntemlerine ihtiyaçları vardır.

NELER YAPILABİLİR?

- Öfkesiyle baş edemeyen bir çocuğa yardım ederken ilk yapılması gereken, niye öfkeli olduğunu anlamak ve onun da bunun farkında değilse anlamasını sağlamaktır. Bu öncelikle dinlemeyi gerektiren bir durumdur. Öfkeli çocuklar açık, sakin, anlayışlı ve kendini anlayacak yetişkinlere ihtiyaç duyarlar.
- Onu öfkelendiği için azarlamanız veya kızmanız, öfkesini nasıl ifade edeceği ve nasıl sakin olacağı konusunda ona fikir vermez.
- Öğrenciniz, ev içersinde, okulda ya da arkadaşlarıyla birtakım sıkıntılar yaşıyor olabilir. Bu durumda öğrencinizin sıkıntısının nedenini öğrenmeye çalışın ve buna neden olan olumsuzlukları öğretmen, veli, okul işbirliğini sağlayarak gidermeye çalışın.
- Öğrencilerinize kendi kırgınlık duygularına ya da başkalarının vereceği tepkilerde her zaman seçim hakkının olduğunu anlatabilirsiniz. Öfkeli anında hangi eylemin iyi sonuç getireceğini düşünmeye teşvik edin.
- Öfkeli olmadığı anlarda ya da az da olsa sakin kalarak zor bir durumla başa çıktığında onu takdir edin.
- Çocuğun rahatlaması için öfkelenmesine yol açan negatif enerjiyi boşaltmasına olanak sağlamak gerekir. Çocukta öfke patlamasına öfkeyle karşılık vermek durumu daha da kötüleştirir. Öfkesi dayak veya baskı ile sindirilen çocuk, ya saldırgan ya da içine kapanık bir kişilik geliştirir. Ancak öfke karşısında her isteği yerine getirilen çocuk, zamanla bunu bir tehdit aracı olarak kullanmayı öğrenir. İstediklerini yaptırmak için öfkeyi araç olarak kullanabilir. Bu nedenle kabul edilebilir olumlu istekleri yerine getirilmeli, fakat olumsuz istekleri uygun bir dille reddedilmelidir.
- Öfke patlamaları olan çocuğun içinde bulunduğu ev ortamının nasıl olduğuna dikkat etmek gerekir. Anne ve babanın sorunları saldırgan bir şekilde ele aldıkları bir ortamda onun da bu yolu öğrenmesi kaçınılmazdır. Bu nedenle aile içi ilişkiler araştırılmalı ve gerekli önlemler alınmalıdır.
- Öfkeli çocuğa öfkeli cevaplar verilmemeli, anlayış gösterilmelidir. Kriz anında mantıklı açıklamalar yapma gayretine girilmesi çocuğu daha fazla öfkelenlendirmekten başka bir işe yaramayacaktır. Çocuğa yapması ya da yapmaması beklenen davranışlar için sakin bir zamanda bilgi verilmeli ve bu konuda örnek olunmalıdır.

Öğrenciniz öfkesini sınıf içinde çoğu zaman kontrol edemiyorsa, öfke patlamaları saldırganlığa dönüşüyorsa uzman yardımı almak gerekir. Konuyla ilgili varsa okulunuzun rehber öğretmenine yoksa il/ilçenizdeki Rehberlik Araştırma Merkezine başvurabilirsiniz.

ÖZGÜVEN EKSİKLİĞİ

Özgüven, bir insanın mutlu ve başarılı bir hayat geçirmesi için gereksinim duyduğu bir kişilik özgesi, insanın kendisiyle barışık olması, kendini olduğu gibi kabul etmesi, yani olumlu benlik algısıdır. (Tarhan, 2004). Özgüven, kişinin kendine yönelik olumlu yargılarının olması, kendini ve olayları kontrol edebileceği inancı, kendini sevmesi, yeterli olduğunu düşünmesi ve değerinin farkına varması, kendisiyle barışık olması, kendini olduğu gibi kabul etmesi, kendisini tanıması gibi durumlarla ilgili bir kavramdır. (Bushop, 1997, Humbly, 2001, Humphreys, 2002) 0 -6 yaş dönemi çocuklarda kişilik gelişiminin büyük bir kısmının tamamlandığı dönemdir. Bu dönemde benlik algısının temelleri atılır ve özgüven oluşmaya başlar.

Özgüven duygusu bireylerin bebeklikten başlayarak tüm yaşamları boyunca aileleri ve yakın çevresiyle olan ilişkileri sonucu gerçekleşmektedir. Olumlu ya da olumsuz yaşantılar sonucu kişiler kendilerini değerli veya değersiz, yeterli ya da yetersiz olarak değerlendirmektedir.

Büyükleri tarafından sevgi gören, gereksinim duyduğunda beklediği yakınlık ve ilgiyi bulan, fikirlerine değer verilen ve önemsenen, güven duyulan ve sorumluluklar verilen ve olduğu gibi kabul edilen çocukların benlik algıları (özgüveni) yüksek olur. Özellikle okul öncesi döneme kadar çocuğun özgüveni, anne babanın verdiği sözel olan ya da olmayan tepkilerle, tutum ve davranışlarıyla, çocuktan beklentileriyle, övgüleri, eleştirileri, kucaklamaları ve gülümsemeleriyle gelişir.

Anaokulu ve ilköğretim okuluna başlama gibi aile dışındaki sosyal ortama girişle birlikte çevrenin görüşleri de özgüvenin gelişiminde önem kazanır. Çocuğun yeni girdiği sosyal ortamda kendisine bir yer bulabilmesi ve kendisini gerçekleştirebilmesi için benliği ile ilgili olumlu bir algı geliştirmesi gerekir. Bu nedenle akran grubuyla olumlu ilişkiler kurmak, akademik olarak başarılı olmak, sosyal aktiviteler içinde iyi olmak ve olumlu geri bildirim almak oldukça önemlidir. (Mutluer, 2006).

Özgüveni olmayan ya da düşük olan çocuk; derslerinde düşük başarı, sosyal uyumunda güçlük, kendini ifade edememe, öfkelenme, ani sinirlenme, rezil olurma korkusuyla sınıfta söz alamama, sınıf içinde sorumluluklardan kaçma, düşük benlik algısı, kaygı, motivasyon eksikliği gibi sorunları yaşayabilir. Bunları önleme ya da varsa en aza indirmek ancak doğru anne-baba ve öğretmen işbirliği ve yaklaşımlarıyla mümkündür.

NELER YAPILABİLİR?

- Öncelikle aile ve okul ortamı çocuğun kendini gerçekleştirebileceği fiziksel, psikolojik yeterliliğe sahip olmalı çocuğun kendini güvende hissedebileceği ortamlar oluşturulmalıdır.
- Aile ve öğretmen koşulsuz sevgi ve saygı ile çocuğa yaklaşmalı ondan kapasitesi üstünde başarı beklememelidir.
- Öğrencinize yaşına uygun yapabileceği sorumluluklar verin. Zaman zaman geri bildirimde bulunun; "Bak ne güzel yapmışsın, bu yaptıklarını çok beğendim çok güzel iş çıkarmışsın, tebrik ederim, seninle gurur duyuyorum" gibi ifadeler çocuğu motive edecektir. Başarı duygusunu yaşayan çocuk bundan sonra kendi isteğiyle sorumluluk alacak ve kendine inancı artacaktır. Ancak bu geri bildirimlerin (ödül) dozunu ve süresini iyi ayarlamak gerekir. Her davranışında geri bildirimde bulunursak isteyerek yaptığı ve artık başarılı olduğu durumları översek bir zaman sonra motivasyonu kaybolabilir. Yalnızca övülmek, takdir kazanmak için o davranış sürdürülebilir. Aralıklarla ve düzenli olmayan biçimde geri bildirimde bulunun. İstenilen düzeye ulaşıldığında ise ödülü kesin. Artık o davranış sürdürmesi için içsel motivasyonu kazanmış ve ödüle ihtiyaç duymayacaktır.

- Ondan yapamayacağı şeyler istemeyin. Bu nedenle öğrencinizin yeterliliklerini iyi saptayın geliştirilebilecek yönlerine odaklanın. Kapasitelerin üstünde başarı beklemek çocuğu duygusal/psikolojik baskıya itecektir. Başaramadığı, yapamadığı yaşantılara odaklanıp nasılsa beceremem, yapamam diye düşünecek ve bu da motivasyonunun, güveninin azalmasına yol açacaktır. Bu durumu daha iyi anlaşılması için örneklendirelim;

Bir laboratuvar da deney yapılıyor. İçinde bir büyük ve çokça küçük balığın olduğu kocaman bir akvaryum konuyor. Haliyle, büyük olan acıktıkça küçükleri yiyor... Daha sonra akvaryumun ortasına dikey bir cam yerleştiriliyor, böylece akvaryum ikiye ayrılıyor. Büyük balık bir tarafa küçük balıklar da diğer tarafa yerleştiriliyor. Büyük balık cam bölmeyi geçmek ve küçük balıkları yemek için defalarca deneme yapıyor. Bu durum tam 28 saat boyunca sürüyor. 28 saatin sonunda büyük balık artık diğer tarafa geçmek için mücadele etmeyi bırakıyor. Deneyin sonunda cam bölme kaldırılıyor. O da ne! Büyük balık küçükleri yemek için hiçbir hamle yapmıyor. Saatler geçtiği hâlde onları yemediği görülüyor. Buna psikolojide 'Öğrenilmiş Çaresizlik' deniyor. İstatistiklere göre bir çocuk ergenlik yaşına gelinceye kadar ortalama 148.000 defa anne babasının, sebebini anlatmadan, açıklamadan , 'yapma, elleme, dokunma,' gibi sözlerini duyuyormuş. Durum böyle olunca da çocukta büyüyünce 'yapamam', 'beceremem' duyguları gelişiyor ve çaresizliği öğreniyor.

- Öğretmen, öğrencilerinin yaşantıları ve düzeyleri ne olursa olsun, onların eğitim kazanımlarını sürekli arttırmayı amaç edinmeli, onlara öğrenme ve başarma konusunda özgüven kazandırabilmelidir.
- Öğrencinizi her ne yaparsa yapsın ona değer verdiğinizizi ve kabul ettiğinizi bilmesini sağlayın.
- Öğretmen, öğrencilerin her birinin önemli ve değerli olduğunu kendilerine fark ettirebilmeli ve özelliklerine uygun davranabilmelidir. Onların bedensel, zihinsel, duygusal, sosyal, kültürel farklılıklarına ve gereksinimlerine ilişkin anlayışını, farkındalığını öğrencilerinin öğrenmesini desteklemek ve daha ileriye götürmek için kullanabilmelidir.



SALDIRGANLIK

Saldırganlığı tanımlarken nasıl ortaya çıktığını ele almak gerekir. Yapılan araştırmalarda değişik görüşler ileri sürülmüştür. Kimi araştırmacılara göre saldırganlığın doğuştan gelen savunma içgüdüleri olarak insanoğlunun yaşamını sürdürmesi için ayrılmaz bir parçası olarak tanımlanmıştır. Hatta saldırganlığın insanın ruh sağlığı açısından yararlı ve gerekli olduğu ileri sürülmüştür. Bazı araştırmacılar da bunun tam tersini yani saldırganlığın doğuştan değil sonradan **öğrenilerek** kazanıldığını ileri sürmüş ve bunu araştırmalarında kanıtlamışlardır. Örneğin; saldırganlığın öğrenilir olduğuna dair bir araştırmada; sadece izlemenin bile saldırganlığı arttırdığı görülmektedir. Bir çalışmada çocuklara oyuncak bebeğe şiddet uygulayan bir yetişkinin filmi izlettirilmiş, daha sonra çocuklar aynı bebekle bir odaya bırakıldıklarında aynı davranışları taklit ettikleri, hatta daha fazlasıyla saldırgan davranışlar sergiledikleri görülmüştür. Bu filmi izlemeyen diğer bir grup çocuğun aynı bebekle saldırganlık göstermeden oynadıkları görülmüştür. Son dönemde yapılan birçok araştırma saldırgan davranışların kalıtsal olmadığını, kültürel ve sosyal durumlarla alakalı bir husus olduğunu göstermiştir.

Saldırganlık, kişinin aldığı eğitim, geçmiş deneyimleri, algısı, sosyal-çevresel faktörleri, yaşadığı çevrenin kültürü, saldırganlıkla ilgili düşünceleri, kişilik yapısı ile bağlantılıdır. Saldırganlık öğrenilmiş bir davranış olduğuna göre ve onun yerine başka olumlu bir davranış şeklini de öğrenme ile koymak da mümkündür.

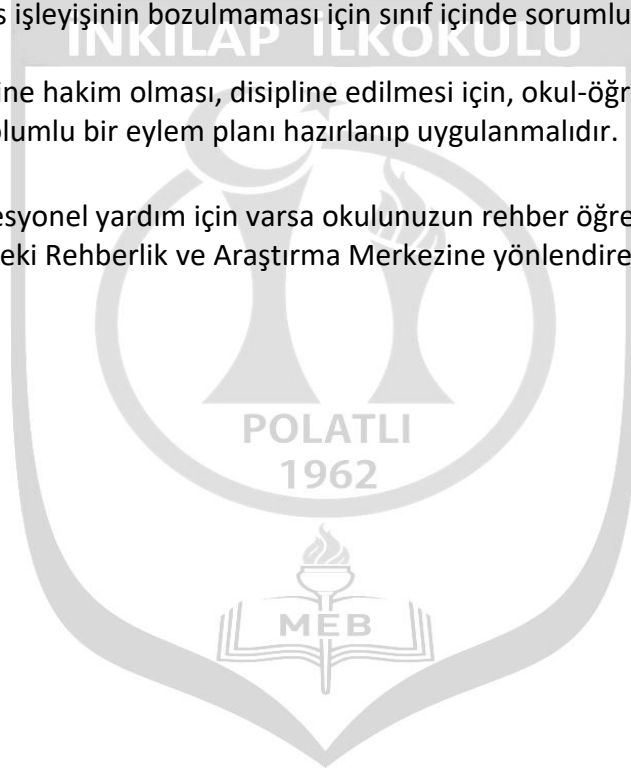
Çocuklardaki saldırganlık, önemli ölçüde yetişkinlerden öğrendiği biçimiyle ortaya çıkarak şekillenmektedir. Hiçbir çocuk doğuştan saldırgan değildir. Saldırgan çocukların ebeveynlerinin disiplini, sözel açıklamalar yapmak ya da nedenler sunmak yerine, fiziksel cezalar uygulayarak sağladıkları görülmüştür. Bu şekilde çocuk ebeveynlerini örnek alır hatta problem çözme becerisi kazanmadığı, ona seçenekler sunulmadan yargılandığı için öfkelenir. Öfkesini kontrol edemediğinde ise saldırganca davranabilir. **Bunun yanı sıra;**

- Anne babaların çocuklarını sürekli kontrol altında tutmaya çalışması ve onları aşırı derecede disipline etme gayreti
- Duygusal örselenme, çocukla yeterince ilgilenmeme, ihtiyaçlarını karşılayamama
- Şiddet ve saldırganlık içeren filmler, televizyon programları ve bilgisayar oyunları
- Çocuğa fiziksel şiddet uygulama
- Özgüven eksikliğine bağlı ile kendini kabul ettirme, dikkat çekme çabası
- Ergenlik dönemindeki duygusal çalkantılar
- Aile içindeki kavgalar
- Çocuğu sürekli eleştirmek, başkalarıyla kıyaslamak aşağılamak, olumlu davranışlarını görmezden gelmek vb. nedenler çocuğu bu davranışa yönlendirebilir.

NELER YAPILABİLİR?

- Diğer uyum ve davranış bozukluklarında olduğu gibi öncelikle çocukta var olan bu davranışın nedenini araştırmak gerekir. Neden öfkesini saldırgan bir davranışa dönüştürüyor sorusunu sormak sorunun çözümünde çok önemlidir. Bu nedenle aileyle iş birliği yaparak çocuğu buna iten sebepleri beraber araştırın.
- Öncelikle anne-babalar saldırgan davranışlar konusunda olumsuz örnek olmamaya özen göstermelidir.

- Çocuk saldırgan davranışlarda bulunduğu büyükler sakin davranmalı, anormal duygusal tepkiler vermeden kendi hislerini anlatmalıdırlar. (Böyle davrandığın için üzuldüm, demek gibi).
- Çocuk gergin ve sinirliken onunla asla tartışmamalı, sakinleşmesini beklemeli ve daha sonra davranışı ile ilgili konuşulmalıdır.
- Bu tür davranışlarının çevreye ve kendisine olan olumsuz etkileri gösterilmeli, saldırgan davranışları ile isteklerini elde edemeyeceği öğretilmelidir.
- Öğrenci öfke duygusunun neden olduğu gerilimi boşaltması için sosyal aktivitelere yönlendirilebilir.
- Öfkesini kontrol edemeyen öğrencinin disiplini zordur. Bu tür öğrenciler sınıf düzenini bozabilirler. Hatta sınıf içinde gerek öğretmene gerekse arkadaşlarına hakaret edebilirler. Bu durumda sakinliğinizi korumanız çok önemlidir. Diğer öğrencilere olumsuz örnek teşkil etmemesi ve ders işleyişinin bozulmaması için sınıf içinde sorumluluklar verilebilir.
- Öğrencinin öfkesine hakim olması, disipline edilmesi için, okul-öğretmen ve aile iş birliği ile güçlü, tutarlı ve olumlu bir eylem planı hazırlanıp uygulanmalıdır.
- Aileyi, daha profesyonel yardım için varsa okulunuzun rehber öğretmenine yoksa ilinizdeki/ilçenizdeki Rehberlik ve Araştırma Merkezine yönlendirebilirsiniz.



UTANGAÇLIK

Utangaçlık duygusunun güven duygusuyla sıkı bir ilişkisi vardır. Araştırmalar çocuklardaki utangaçlığın olumsuz benlik algısı, başarısızlık korkusu ve olumsuz iç konuşmalarla ilişkili olduğunu göstermektedir. Yeni deneyimler çoğu zaman stresli bir durumdur. Bu okulun ilk günü ya da yeni bir mahallede ilk oyun olabilir. Çocuğun kiminle ya da neyle karşılaşacağını, ne yapacağını ya da bu yeni yerde güvende olup olmadığını bilmemesi sempatik sinir sisteminin duyarlılığını artıran bir gerginlik yaratır. Sempatik hareketlilik denen bu durumda davranış olarak utangaç olan çocuklar, yeni bir durumla karşılaşan çocuklarla hemen hemen aynı tepkileri verirler. Utangaçlaşarak, savaş ya da kaç tepkisine yol açabilecek durumları engellemek için temkinli davranırlar. Utangaçlık, başlı başına bir davranış bozukluğu değildir. Ancak çocuk yeni insanlarla tanışmaktan çok korkuyorsa ve bu durum bazen mide bulantısı ya da baş dönmesi gibi semptomlar yaratıyorsa utangaçlık bir sorun haline gelmiş demektir. Çünkü normal utangaçlık bu derece stres yaratan bir durum değildir. Çocuk yeni biriyle tanıştığında gerilebilir. Ama bu gerginlik tanışmanın hemen ardından ortadan kalkar ve çocuğun aktivitelerini kısıtlamaz. Çocuk parklarında başta birbirlerinden uzak duran çocukların kısa bir süre içinde neşeli bir şekilde oynamalarının nedeni de budur. Ancak sorun boyutundaki utangaçlık, çocuğun aktivitelerini kısıtlayarak gündelik hayatını olumsuz etkiler. Bu nedenle ilgilenilmesi gereken bir durumdur.

Utangaçlık duygusunun güven duygusuyla yakın bir ilişkisi olduğundan, içe dönük, özgüveni eksik kişilerde sıklıkla görülen bir davranıştır. Uygun davranışlarda ve yaklaşımlarda bulunulmazsa bu durum ilerleyerek sosyal fobiye dönüşebilir. Utangaçlık, kendiliğinden oluşan bir davranış değildir. Çoğu zaman ailede ve yakın çevrede utangaçlığa neden olan yaklaşım biçimleri söz konusudur. **Bunlar;**

Onaylamamak,

Eleştirmek (utanmandan sıkıldım artık böyle bir çocuk görmek istemiyorum karşımda vb.),

Aşağılamak (bana bak utangaç çocuk vb.),

Baskı yapmak (konuşsana, merhaba desene vb.),

Suçlamak (utangaçlık sana hiç yakışmıyor, böyle davranırsan insanlar seni ayıplar vb.) gibi yaklaşımlar utangaç çocuğun benlik saygısını daha da düşürebilir ve muhtemel başka ruhsal sorunlara zemin hazırlayabilir. Çocukları olumsuz motive etmek yerine olumlu motive etmek utangaçlığın zaman içinde azalıp yok olmasını sağlar.

Unutulmamalıdır ki utangaçlık herkesin yaşayabileceği bir duygudur. Özellikle çocuklarda sık karşılaşılan bir durumdur. Ancak bu utangaçlık çocuğun sosyalleşmesini engelleyip, insanlardan kopmasına ve kendi kabuğunda yaşamasına hatta gerginlikten doğan fizyolojik rahatsızlıklara neden oluyorsa uyum ve davranış bozukluğundan bahsedebiliriz. Utangaçlık bu duruma gelmeden önlemler alınmalı, uygun anne-baba-öğretmen tutumları ve yaklaşımları sergilenmelidir.

NELER YAPILABİLİR?

- Çocuklar iletişim kurmayı, girişken olmayı ailelerinden, arkadaşlarından ve okuldaki yaşantılarından öğrenirler. Çeşitli sebeplerden ötürü olumsuz bir modelden etkilenmiş olabilirler. Çocukların sosyal ilişkilerinde başarılı olabilmeleri için kendilerini ifade etmenin yollarını öğrenmeleri gerekir.

- Çocuğun utangaçlığına karşı duyarlı olmalı ve sosyal ilişkilerinde çocuğa ekstra destek ve cesaret verilmelidir. Örneğin, eğer öğrenciniz yeni arkadaşlar bulmakta zorlanıyorsa, bir projede küçük bir grup kurup onun da katılmasını sağlayabilirsiniz.
- Öğretmen özellikle sözlü sınavların bu tip çocuklar için çok zor olduğunu kabul etmelidir. Bu duruma çocuğu adım adım alıştırmak gerekir.
- Çocuğa tahtayı silme, bitkileri sulama, panoya resim yerleştirme gibi sınıf içi sorumluluklar verilmesi çocuğun kendini ortama ait ve işe yarar hissetmesini sağlayacaktır.
- Dışa dönük davranışlar yüreklendirilmelidir. Çocuk göz temasında bulunduğu, bir arkadaşına merhaba dediğinde ya da bir soruya tek kelimedenden daha uzun bir yanıt verdiği bu davranışından dolayı övülebilir.
- Çocuğa başarılı olabileceği durumlar yaratılmalıdır. Bunun hangi konuda olacağı önemli değildir. Önemli olan onun başarılı olduğunu göreceği, kendini beğenilmiş, öne çıkmış hissedebileceği bir alan olmasıdır. Çünkü bir konuda iyi olmak, benlik saygısını yükseltir. Bu da iletişim kurmasını kolaylaştırır.
- Çekingen öğrencinizi korumanız altına almayın. Bunun yerine ona yardımcı olun, ihtiyaç duyacağı davranışları öğretin ve bunları deneyebileceği ortamlar yaratın. Öncelikle bağlı olduğu kişiden kopmasına yardım etmek, sonra bir arkadaşla birlikte olmasına fırsat vermek, daha sonra da bir arkadaş grubu ya da faaliyet grubuna, okul ortamına girmelerini sağlamak gerekir. Başarılı ve mutlu olacakları bir alanın keşfedilmesi de onları huzurlu kılar.
- Aile çocuğun bu rahatsızlığını fark etmemiş olabilir. Bu durumu aileyle paylaşıp aileyi bilgilendirmeniz çok önemlidir. Utangaçlığın ne kadar devam edeceği, çocuğa gösterilen tutuma bağlıdır. Anne-baba doğru tutumlar hakkında bilgilendirilmelidir.
- Daha profesyonel yardım için varsa okul rehber öğretmeninden destek alabilir yoksa ilinizdeki/ilçenizdeki Rehberlik ve Araştırma Merkezine başvurabilirsiniz?

UYKU BOZUKLUKLARI

Uyku karmaşık, beyin işlevi ve psikoloji ile ilgili yaşamsal bir durumdur. Dış etkenlere açık, bireyin duygusal ve içgüdüsel yaşamıyla ilgili gelişimsel bir işlevidir. Uyku, NON-REM ve REM denen iki farklı dönemden oluşur. NON-REM dönemi uykunun en derin dönemleridir, uykunun 1. ve 3. saatleri arasında yer alır ve çocuklarda bu dönem erişkinlerden daha uzundur. Bu dönemde uykudan uyandırmak oldukça zordur. Uyurgezerlik ve uyku korkuları bu dönemde olmaktadır. Uyku bozuklukların önde gelen nedenleri fiziksel ya da duygusal kaynaklı olmaktadır. Uyku sorunları olan çocuklarda ya da ergenlerde fizyolojik nedenlerin olup olmadığı hekimlerce araştırılmalı, fizyolojik nedenler yoksa yaşam biçimleri, beslenme düzeni, sosyal uyumu, okul başarısı, anksiyete ya da depresyon belirtileri, aile içi iletişimi vb. sorgulanmalıdır. Nedeni ne olursa olsun önemli olan kişiyi uykusuzluğa iten faktörleri ortadan kaldırmak olmalıdır. Uyku bozukluğu çocuklarda derslerinde başarısızlık, sosyal ilişkilerde güçlük, özgüven eksikliği gibi sorunları da beraberinde getirebilir.

UYKU BOZUKLUKLARININ SINIFLANDIRILMASI

Çocuklardaki uyku problemleri yaşa göre farklılıklar gösterir. Çocukların genelde uykuya dalma, uykuyu devam ettirme, yeterince uyuma, uykunun kalitesi, açısından problemler yaşanabilir. Uyku bozuklukları genelde kişinin psikososyal stres faktörlerine ve kaygı durumlarına gösterdiği bir reaksiyondur. Özellikle çocuklarda bu kaygı durumu ile ilgili uyku problemlerine sık bir şekilde rastlanır.

Primer İnsomnia(Uykusuzluk): Başlıca yakınma en az bir ay süreyle uykuya dalmakta ya da sürdürmede güçlük olması veya dinlendirici olmayan bir uyku uyumasıdır.(DSM-IV)

Primer Hipersomnia: Başlıca yakınma hemen her gün gündüz uyku hallerinin olması en az bir ay süren aşırı uykulu olma durumudur. (DSM-IV)

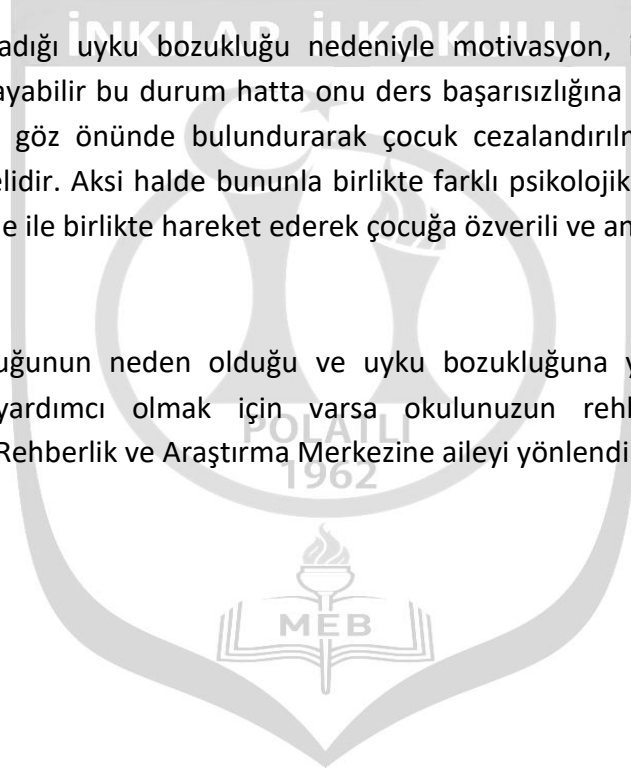
Gece Kabusları: Gece kabusları genelde uykunun ikinci yarısında meydana gelir. Çocuk etkisinde kaldığı bir olayı veya kaygılarını rüyasında yaşayabilir. Gece kabuslarında çocuk genelde ağlayarak uyanır ve sakinleştirildikten sonra tekrar uykuya dalabilir. Ertesi gün ise gece olan olayı hatırlar ve kabusu size anlatabilir.

Gece Terörü (Uyku Terörü) : Gece teröründe çocukta genelde gecenin ilk yarısında veya ilk üçte birlik kısmında, yarı uyanık bir halde dolaşma, ağlama, konuşma gözlenir, çocuk kendinde değildir. Sabah olup bitenleri hatırlamaz ve uyandırılmaya çalışıldığında kolaylıkla uyanmaz. Üç beş dakikadan sonra tekrar uykuya dalar. O sırada herhangi bir şekilde kendini bir yere çarparak veya yataktan düşerek yaralanma olabilir.

Uyurgezerlik: Uyurgezer çocuklar genelde gecenin ilk yarısında kalkıp gezerler, sabah olup biteni hatırlamazlar, hatta evinden çıkıp gidebilir veya pencereyi dahi açabilirler. Kendiliğinden uyanabildikleri gibi hiç uyanmadan tekrar uykuya dalabilirler. Yine gece teröründe olduğu gibi o sırada herhangi bir şekilde kendini bir yere çarparak veya yataktan düşerek yaralanma olabilir. Özellikle gece terörü ve uyurgezerlikte kapı ve pencereler kapalı olmalı. Çocuğun kendini yaralamasına izin vermeyecek şekilde yatak ve oda düzenlenmelidir.

NELER YAPILABİLİR?

- İlk olarak öğrencinizde görülen uyku bozukluğunun nedenleri araştırılmalı ve ailenin harekete geçmesi için aile ile işbirliği yapılmalıdır.
- Uyku bozukluğunun nedeni fizyolojik ise (tıbbi yardım gerektiriyorsa) aileyi bu yönde bir sağlık kuruluşuna yönlendirmek gerekir.
- Çocuğun aile ortamı hakkında bilgi edinilmeli, hangi şartlarda yaşadığını, uyuduğunu (psikolojik, fiziksel) öğrenip olumsuz yaşama koşulları varsa bu konuda aile ve öğrenci bilgilendirilmeli gerekiyorsa yardım almaları sağlanmalıdır.
- Çocuğun yaşadığı uyku bozukluğu nedeniyle motivasyon, ilgi, istek gibi konularda gerileme yaşayabilir bu durum hatta onu ders başarısızlığına ve sosyal uyumsuzluklara itebilir. Bunu göz önünde bulundurarak çocuk cezalandırılmamalı, suçlanmamalı ve eleştirilmemelidir. Aksi halde bununla birlikte farklı psikolojik problemler de oluşabilir. Öğretmen, aile ile birlikte hareket ederek çocuğa özverili ve anlayışlı yaklaşmalıdır.
- Uyku bozukluğunun neden olduğu ve uyku bozukluğuna yol açan olumsuzlukların azalmasına yardımcı olmak için varsa okulunuzun rehber öğretmenine yoksa il/ilçenizdeki Rehberlik ve Araştırma Merkezine aileyi yönlendirebilirsiniz.



YALAN SÖYLEME

Yalan söylemek, karşıdaki kişiyi yanıltmak ve yanlış bilgi vermek amacıyla kasıtlı olarak ortaya konan kandırma davranışdır. Ancak çocuklar çoğu zaman yaptıkları hatayı gizlemek amacıyla yalan söylerler. Çocuklar 5- 6 yaşına kadar insanları aldatma amacı gütmeyenler ancak hayal gücünün etkisiyle farklı aktarımları olabilir. 3- 5 yaş çocuğunun hayal dünyası çok geniş olduğu için inanılmaz öyküler anlatırlar ve bu dönemde, yalan ile yalan olmayanı ayırt edemezler. Birçok anne baba hatta öğretmen bu gelişim özelliklerini dikkate almazlar ve çocuklarını suçlayıp cezalandırırlar. Bu dönemdeki farklı aktarımları yalan olarak adlandırmamak gerekir. Bilinçli olarak, hatalarından ya da eksikliklerinden kurtulmak, başkalarını aldatmak için yapılırsa yalan söylüyor diyebiliriz. Yalan söylemenin, uyum ve davranış bozukluğu olarak değerlendirilmesi için çocuğun en az 6 yaşında olması ve çok sık başvurduğu bir davranış olması gerekmektedir. Yine de çocuk ve gençte kolayca değerlendirilemeyecek bir durumdur.

Çocuk ve gençlerde, uyum ve davranış bozukluğu olarak görülen yalan söyleme davranışının altında yatan birtakım sebepler vardır bunlar; Bir özlemini dile getirme (örneğin annesinden ayrı yaşayan bir çocuğun her gün annesinin kendisini aradığını söylemesi, babasız büyüyen bir çocuğun arkadaşlarına babasıyla yaptıklarından söz etmesi), Bir takım ihtiyaçları, eksiklikleri olabilir, anne-babadan beklentiler, Sosyal ilişkilerinde yetersizlik, Güven eksikliği, İlgi çekmek ve takdir kazanma ihtiyacı. Örneğin; çocuk, öğretmeni onu takdir etsin diye hiç çalışmadığı halde çok ders çalıştığını söyleyebilir. Yalan grup içinde statü kaybetme endişesi ile de söylenebilir. (Arkadaşlarının beğenisini kazanmaya çalışan bir çocuğun babasının yurt dışında çalıştığını söylemesi), Anne babanın beklentisinin yüksek olması ve çocuğun, onları hayal kırıklığına uğratmak istememesi, Ailesi ve çevresi tarafından; Aşırı cezalandırıcı tutuma maruz kalma, Kıyaslayıcı tutuma maruz kalma, Küçümseyici ve aşağılayıcı tutuma maruz kalma, Sevgi ve şefkat eksikliği, ilgi eksikliği vb.

NELER YAPILABİLİR?

- Çocuğun/gencin yalan söylemesiyle etkili bir mücadele için öncelikle yalanın ne tür olduğu bilinmelidir. Çocuklar hiç bir sebep yokken yalana başvurmazlar. Çocukları mutlaka yalan söylemeye iten ailesel, kişisel, çevresel veya toplumsal nedenler vardır. Bu nedenle aileyle işbirliği yaparak „“öğrencimi yalan söylemeye iten nedir? „“ diye düşünmeli ve sebepler araştırılmalıdır. Sebepler ortadan kalktığında zaten artık yalan söylemeyecektir.
- Öğrencinizin size verdiği mesajlara duyarlı olmanız gerekir. Öğrencim benden bir şey mi bekliyor? İlgi mi? Övgü mü? Yoksa kendisini önemli mi göstermek istiyor? Ben iyi bir model değil miyim? Ona verdiğim sözleri tutabiliyor muyum? Yalan söyleme davranışı karşısında ona nasıl davranacağınıza karar vermeden önce bu soruları cevaplandırmanız gerekir.
- Çocuklar, her davranışın kazanımında olduğu gibi yalan söyleme davranışını da model alma (taklit) yoluyla öğrenebilirler. Bu nedenle ailenin başkalarıyla dürüst ve açık ilişki kurmaları son derece önemlidir. Gerek öğretmenlerin gerekse aile büyüklerinin davranışlarıyla çocuklara örnek olmaları gerekir.
- Çocuğa her durumda kabul edilip, sevildiğini hissettirmek çok önemlidir. Eğitiminde onu yalana itecek fiziksel, sözel şiddet kullanılmamalıdır.
- Öğrenci, kapasitesi üstünde zorlanıp başaramadığı şeyler için suçlanmamalıdır.
- Yalan söyleyen çocukları cezalandırmak ödüllendirmek kadar zararlıdır. Böyle davranan bir aile ya da öğretmen çocuğu daha çok yalana ve yeni davranış bozukluklarına iter.

Bazı durumlarda sorun çok ilerlemiş, bu nedenle çözümsüzmüş gibi görülebilir. Bu durumda daha profesyonel bir yardım almak gerekir. Bir uzman yardımıyla bu davranışın altında yatan faktörler tespit edilerek ortadan kaldırılmalıdır. Bunun için aileyi varsa okulunuzdaki rehber öğretmene yoksa il/ilçenizdeki Rehberlik ve Araştırma Merkezine yönlendirebilirsiniz.

ÇALMA

Çocukların, gençlerin davranışlarını yorumlarken gelişim dönemi özelliklerini bilmek gerekir. Bazı yaşlarda sergilenen davranışlar normal olarak kabul edilirken bu davranışlar farklı yaşlarda da tekrarlanırsa uyum ve davranış bozukluğu olabilir. Örneğin parmak emme 3- 4 yaşına kadar normal kabul edilirken 7 yaşındaki bir çocuk parmağını emmesi bir soruna işaretler. Çalma davranışına baktığımızda da aynı şeyi söylemek mümkündür. 6 yaşına kadar çocuklardaki izinsiz alma davranışı “uyum ve davranış bozukluğu” değildir.

Çalma, çocuğun kendine ait olmayan bir eşyayı, bir nesneyi gizlice, izinsiz olarak alıp sahiplenmesidir. Çocuğun başkasına ait bir oyuncak almasının çalma olup olmadığına karar vermek için çocuğun bulunduğu dönem özelliklerini incelemek gerekmektedir. 6 yaşına kadar çocuk her gördüğünü kendisinin sanarak sahiplenmeye çalışır, elinden alırsa dahi direnir. Çocuğun bu davranışının altında yatan neden, beğendiği nesneyi yanında bulundurmaya çalışmaktan başka bir şey değildir. Okulöncesi dönemde mülkiyet duygusu ile bilişsel, ahlak, toplumsal algısı tam olarak gelişmediği için, çocuklar, başka birine ait bir eşyayı izinsiz olarak almanın kötü bir davranış olduğunu anlamakta güçlük çekerler. Bu nedenle, çalma davranışının bir uyum ve davranış bozukluğu olarak ele alınabilmesi için çocuğun bu davranışı yanlış olduğunu bile bile bilinçli bir şekilde yapmış olması gerekir.

İlköğretim çağına gelmiş çocukların artık başkalarının eşyalarını izinsiz alamayacaklarını öğrenmiş olmaları gerekir. Çalma davranışı 6 yaşından sonra devam ediyorsa uyum ve davranış bozukluğu içinde yer alır. Çalma davranışının sebepleri arasında; hatalı anne baba tutumları, değersizlik duygusu, özgüven eksikliği, çocuğa yeterli harçlık verilmemesi, kıskançlık, rekabet duyguları, sevgisizlik ve ilgisizlik gösterilebilir.

Sınıfınızda arkadaşlarının eşyalarını izinsiz alan bir öğrenciniz varsa müdahalede gecikmeyin. Çünkü bu yaştan sonra tedavi edilmeyen izinsiz bir şey alma ileriki zamanlarda “Kleptomani (çalma hastalığı)”ye dönüşebilir.

NELER YAPILABİLİR?

- Öncelikle aileyle görüşüp işbirliği yapmak gerekir. Öğrenciyi buna iten sebepler aileyle araştırılmalı ve sorunun kaynağına inilip önlemler alınmalıdır.
- İlk çalma olayı ile karşılaşıldığında telaşa kapılmadan yumuşak ve dost bir ses tonuyla yaptığı davranışın normal olmadığına çocuk inandırılmalıdır. Ona güvenildiğini, bu işi bir daha yapamayacağını bildiğimizi söylemeliyiz. Bu konuşma gizli kalmalı, çocuk deşifre edilmemelidir. (Çankırlı, 2004)
- Aile, çocuğun temel ihtiyaçlarını karşılamalıdır.
- Anne-baba çocuğa zaman ayırmalı ve ona yeterli sevgi, ilgi göstermelidir.
- Çocuk böyle bir davranışta bulunduğu suçlayıcı olunmamalı ve çocuğa başkalarının özellikle de arkadaşlarının yanında bu durumla ilgili deşifre edici yaklaşımlarda bulunulmamalıdır.
- Öğrencilere başkalarının eşyalarına önem vermeyi, dürüst olmayı öğretmek gerekir.
- Çocuğa harcaması için yeteri kadar harçlık verilmeli, ihtiyacı olanından azını ya da fazlasını verememeye dikkat edilmelidir.
- Bunun yanlış bir davranış olduğunu izah edin ancak cezaya kesinlikle başvurmayın.
- Çalma davranışı sınıf içinde ya da sınıf dışında kesinlikle deşifre edilmemelidir. Ailesine bu konuda bilgi verilmelidir.
- Öğrencinizin “hırsız” olarak nitelendirilmesine engel olun.**Uzman yardımı için Psikolog, Okul Rehberlik Servisi ya da Rehberlik ve Araştırma Merkezlerinden konuyla ilgili destek alabilirsiniz.**

PARMAK EMME

Parmak emme, normal çocuklarda herhangi bir pisko-patolojik etken olmaksızın 3- 4 yaşlarına kadar görülen bir davranıştır. Bebeklerin çoğu başparmaklarını ya da diğer parmaklarını emerler. Zararsız bir davranış olan parmak emmeye hemen bebeklerin tümünde rastlanmasının en önde gelen nedeni, yeni doğan bebeklerin parmak emmeyi daha anne rahminde, öğrenmiş bulunmaları ve doğuştan sahip oldukları en güçlü reflekslerden birinin emme refleksi olmasıdır.

Parmak emme yaklaşık 3- 4 yaşlarına kadar sürebilir. Bu durumda endişelenecek bir şey yoktur. 4- 5 yaşlarında bu durumun kaybolması beklenir. Ancak 4- 5 yaşından sonra devam eden parmak emme davranışı uyum ve duygusal problemlerin belirtisidir. Çocuk umutsuzluğa kapılınca davranışları değişebilir. Yararlı olabileceğine inanmazsa, kendini işe yaramaz olarak görür. Bunun sonucunda da dikkat çekme, güç kazanma, intikam ve yetersizlik gibi yaşadığı duygulardan ötürü parmağını emebilir. Parmak emme, kardeş kıskançlığına bağlı olarak da ortaya çıkabilir. Anne babasının sürekli kardeşiyle ilgilendiğini gören çocuk kardeşi gibi davranarak insanların dikkatini çekmeye çalışır. Bu şekilde kardeşi gibi sevileceğini, kendisiyle ilgilenileceğini düşünebilir. (Bkz: Kardeş Kıskançlığı) Çoğu zaman parmak emme, anne-çocuk ilişkisindeki yetersizliğe ve güven duygusunun eksikliğine işaret eder. İleri yaşlarda ortaya çıkan parmak emme, daha ciddi ruhsal bozuklukların belirtisi sayıldığından, profesyonel yardım gerektirir.

Uyum ve davranış bozukluklarını ortadan kaldırmanın en önemli basamağı onu bu duruma iten nedir sorusunu sormaktır. Bu davranışı oluşturan nedenler ortadan kaldırılırsa ve çocuk ihtiyaçları doğrultusunda desteklenirse „parmak emme“ davranışı zamanla yok olacaktır.

Parmağını emen bir öğrenciniz varsa öncelikle aileyle görüşmeniz önemlidir. Çünkü bebeklik döneminden çıkan bir çocuğun parmağını emmesi alışkanlık bozukluğu olup birtakım uyum ve duygusal sorunları da beraberinde getirebilir. Çocuk, anne-babasından yeterince sevgi, ilgi, şefkat görmemiş olabilir.

NELER YAPILABİLİR ?

- Öncelikle geçici uyum bozuklukları ile süreklilik gösteren uyum ve davranış bozukluklarını ayırt edin. Geçici bir bozukluk olduğunu düşünüyorsanız bu durumu görmezden gelin, dikkatinizi davranışlarına yoğunlaştırmayın, ancak her türlü davranışını takip edin.
- Anne-baba ve öğretmenlerin çocukların gelişim dönemi özelliklerini bilmeleri gerekir. Okulunuzun rehber öğretmeniyle iş birliği yaparak “gelişim ve gelişim dönemi özellikleri” hakkında aileleri bilgilendirmeniz oldukça yararlı olacaktır.
- Öğrencinize sınıfta „parmağını çek ağzından, hiç sana yakışıyor mu koca adam oldun“ gibi cümleler sarf etmeyin. Anne, baba ve aile büyükleri bu alışkanlıktan çocuklarını vazgeçirmek için şiddetli tedbirlere başvurabilirler. Hatta çocukların parmaklarına acı biberler süren, dayak atan, ellerini kollarını arkadan bağlayan, eline parmaklarına iğne batırıp onlara unutamayacakları acı veren anne-babalar vardır. Bu tenkitler, azarlamalar, dayak atmalar, parmağa acı sürmeler çocukta olumsuzluğun yükselmesine neden olabilir. Anne babayı rahatsız etmek için bir davranış olarak kalmasını pekiştirebilir. (D. Çağlar- 1981) Bu tür davranışlar çocuk ruh sağlığını olumsuz etkiler.
- Ceza veya aşağılama olmaksızın paylaşımcı bir yaklaşım sergilemek gerekir. Öğrencinin kendini rahat bir şekilde ifade edebileceği gerekli eğitim olanaklarını sunmak gerekir.
- Çocukların duygularını ve hissettiklerini iyi gözlemlemek ve anında müdahale etmek bir duygunun büyüüp davranış bozukluğuna dönüşmesini engelleyecektir.
- Yanlış anne-baba tutumları varsa bunu aileyle paylaşın. **Bu konuda varsa okul rehber öğretmeninden de destek alabilirsiniz yoksa ilinizdeki/ilçenizdeki Rehberlik Araştırma Merkezine aileyi yönlendirebilirsiniz.**

TIRNAK YEME

Tırnak yeme, çocuğun yaşamında hangi dönemde ortaya çıkmış olursa olsun bir uyum ve davranış bozukluğudur. Tırnak yeme ve diğer uyum ve davranış bozuklukları (parmak emme, alt ıslatma vb.) gibi bize çocuğun ruhsal ve kişilik yapısıyla ilgili bilgi veren ipuçlarıdır. Çocuklardaki çoğumuzun görmezden geldiği, hafife aldığı bazı davranışlar ruhsal sıkıntıların, çatışmaların bir sonucudur. Her bir davranışın mutlaka bir nedeni vardır. Birey, her davranışını bedensel, ruhsal ve sosyal yaşamında bir denge sağlamak için yapar. Bize göre anlamsız, saçma gelen davranış kişinin kendisi için öyle değildir. Çünkü onu öyle davranmaya zorlayan bazı nedenler vardır. İşte tırnak yeme davranışı da çocuğun/bireyin çatışmalarının, sıkıntılarının sonucunda oluşmuştur. Ancak tırnak yeme davranışına iten sebepler bireyden bireye farklılık gösterir ve bu davranışın da çeşitli nedenleri vardır:

- Ailedeki büyüklerde tırnak yiyen varsa çocuk onları taklit eder.
- Gergin ve kolayca heyecanlanan çocuklarda sık görülür.
- Aile geçimsizlikleri, çocukların yanında ana-baba kavgaları, çocuğun azarlanması, dövülmesi, başkalarına örnek gösterilmesi, kötülenmesi, horlanması.
- Çocuğun baskı altında yetiştirilmesi, tırnak yeme huyundan vazgeçirmek için uygulanan sert tedbirler, çocuğun kapasitesinden fazla ders, iş ve görev ile sorumlu tutulması.
- Tırnak yeme bir güvensizlik belirtisi olarak kabul edilebilir. Aile içinde aşırı baskılı ve otoriter bir eğitimin uygulanması ve çocuğun sürekli azarlanarak eleştirilmesi, kıskançlık, yeterli ilgi ve sevgi görememe, sıkıntı ve gerginlik başlıca nedenlerdir.

NELER YAPILABİLİR?

- Çocuğu azarlamak, korkutmak, ceza vermek gibi zorlayıcı yöntemlerin uygulanması yararlı olmamaktadır. Hatta kimi zaman daha ağır duygusal problemlerin çıkmasına neden olabilir.
- Aileler bu davranışın kendiliğinden kaybolmasını beklerler, ancak kendiliğinden geçmez.
- Tırnak yeme davranışı buna neden olan sebepler ortadan kaldırıldığında geçer.
- Tırnak yiyen çocukların güven duygusu geliştirilmelidir. Tırnak yeme davranışı gerek çocuklukta gerekse ergenlik döneminde çok sık karşılaşılan bir sorundur.
- Ergenlik döneminde ergenin kaygıları yoğunudur, kendisiyle ve çevresiyle çatışmalara kolaylıkla girebilirler, davranışları ya da fikirleri onaylanmayınca kaygıları ve sıkıntıları artar. Bu nedenle bu dönemde tırnak yeme davranışı görülebilir. Kişilik gelişimi bu dönemde sağlıklı desteklenirse (ruh sağlığı bozuklukları yoksa), kaygılar nevrotik düzeyde değilse geçicidir. Ergenin sevgiyle, anlayışla desteklenmesi ve onu kabul edici yaklaşımlarda bulunulması bu dönemi sağlıklı atlatması açısından son derece destekleyicidir.
- Tırnağını yiyen öğrenciniz varsa ailesiyle görüşüp aile içi ilişkiler ya da anne-baba tutumu hakkında bilgi alın. Yukarıda açıklandığı üzere sorun kaynağı yanlış anne-baba tutumu olabilir. **Çocuğa buna iten sebep anne-baba tutumundan kaynaklanıyorsa rehber öğretmeninizden destek alarak aile rehberliği yapın ileri vakalarda aileyi psikoloğa ya da çocuk psikiyatristine yönlendirebilirsiniz.**

TİK BOZUKLUĞU

Tik, tekil ya da çoğul olarak motor ya da vokal biçimde birden ortaya çıkan hızlı, yineleyici, ritmik olmayan basmakalıp motor hareketler ya da ses çıkarmalar olarak tanımlanabilir. Bu tikler 1 yıldan daha uzun süreli bir dönem boyunca aralıklı olarak ya da hemen her gün içinde birçok kez ortaya çıkmaktadır. Süresi genellikle 1 saniyeyi geçmemektedir. Tik davranışının vücutta görülen yeri, sıklığı ve zorlayıcılığı çeşitli zamanlarda değişebildiği gibi, topluluk içinde olma ya da tek başına bulunmaya göre değişebilir. Çocuklukta tiklerin ortaya çıkmasının nedeni tam olarak bilinmemektedir. Tiklerin oluşumunda genetik ve çevresel etkenlerin rol aldığı tahmin edilmektedir. Genel olarak tiklerin ortaya çıkmasında rol oynayan ruhsal etkenlerin başında, erken yaşlarda başlayan ve sürüp giden korku, tedirginlik, kaygı, gerginlik vardır. Çocuklarda görülen diğer davranış bozuklukları gibi tikler de çocuğun duygusal durumu, duyarlılığı, anne, babasıyla ilişkileri ve çevresiyle bağlantılarıyla yakından ilgilidir. Yaşadığı çevrede gergin, tedirgin ve güvensiz olan çocuklarda başka bir deyişle sürekli olarak çevresiyle çatışma içinde bulunan bir çevrede tiklerin ortaya çıkma ihtimali yüksektir. Coşkunsuzluk, yorgunluk, öfke, acı gibi durumlar tik yaratabilir. Tik belirtileri genellikle gerginlik ve kaygı veren bir olay sonrasında artmaktadır. Aile ve çevre tarafından yapılan uyarılar ile cezalandırmalar tiklerde artışa neden olabilmektedir. Tikler, sıklıkla çocuk ve ergen yaş dönemlerinde başlarken en sık başlangıcın görüldüğü dönem 7- 2 yaş grubu olarak bilinmektedir. Tikler tek bir bölgede ya da birden fazla bölgede oluşabilir. Tik davranışı ile geçici bir rahatlama hissedilir. **Dört grupta tanımlanırlar:**

- Basit Motor Tikler(Göz kırpma, yüz buruşturma, boyun çevirme, ağız germe vb.)
- Basit Vokal Tikler(Boğaz temizleme, burun çekme, hırıltı sesi vb.)
- Karmaşık vokal tikler(Dokunma, koklama, üzerine çeki düzen verme vb.)
- Karmaşık vokal tikler(Belirli ifadeleri/kelimeleri sık yineleme, işitilen en son sesleri/ifadeleri tekrarlama vb.)

Öğrencinizde tik benzeri tekrarlayıcı hareketler gördüğünüzde önce bu hareketleri gözleyin. Öncelikle doktora yönlendirerek fiziksel herhangi bir bozukluğunu olup olmadığını anlamaya çalışın. Eğer kişiyi buna iten fiziksel bir rahatsızlık değilse nedeni psikolojiktir. Tiki oluşturan nedenler psikolojik kökenli olduğu takdirde, çocuklara oyun terapisi, piskoterapi yoluyla, ergenlere grup terapisi, piskodrama ya da psikoterapi yoluyla gerekli psikolojik tedavi uygulanmalıdır.

NELER YAPILABİLİR?

- Öncelikle öğrencinizin bu hareketleri istemli olarak yapmadığını göz önünde bulundurarak, tikleri için onu uyarmayın. Uyarmanın çocuğun stresini arttıracığından tiklerini de şiddetlendirebileceğini unutmayın.
- Anne ve baba, çocuğa güven vermeli, tiklerin üzerinde durmamalıdır. Aşağılayıcı ve suçlayıcı tutumlardan kaçınılmalıdır.
- Çocuk davranışları nedeniyle cezalandırmamalı, eleştirilmemeli ve küçük düşürülmemelidir.
- Çoğu zaman basit tikler, öğretmenler ve anne-babalar tarafından doğru tutumlar sergilenirse bir süre sonra geçebilmektedir. Ancak bazı tikler dikkat çekmek için de yapılabilir bu istemli olduğu için tik değildir. Eğer öğrenciniz yalnızca dikkat çekmek için bu davranışı yapıyorsa dikkat çekmeye neden olan faktörleri ortadan kaldırmaya çalışmak gerekir. Tekrarlayıcı davranışları dikkat çekmek için yaptığından eminseniz görmezden gelip davranışı söndürebilirsiniz

DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU (DEHB)

Günümüzde önemli halk sağlığı sorunu olarak karşımıza çıkan Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB), 7 yaşından önce başlayan ve bireyin gelişim düzeyine uygun olmayan, dikkati toplama ve sürdürme, aşırı hareketlilik ve ataklıkla karakterize yaşam boyu devam eden bir sorundur. DEHB'nin belirtileri bireyden bireye farklılık göstermesine rağmen, temelde sorunlar aynıdır. Bu çocukların yaş ve zekâ düzeyine göre dikkat süreleri daha kısa olmaktadır. Dikkati, hem ilgili hem de ilgisiz uyarılar dağıtmaktadır. DEHB'de "dikkatin odaklanamaması" en sık karşılaşılan sorundur. **Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunun en temel özellikleri:**

- Bireyin yaşına ve gelişim düzeyine göre dikkat süresi ve yoğunluğu azdır.
- Dikkatin bir noktaya toplamasında ve sürdürülmesinde zorluk çekerler.
- Dış uyarılar dikkatlerini kolayca dağıtır.
- Yazılı ifadede ve matematikte problem yaşarlar.
- Unutkanlıkları vardır.
- Dürtüsel davranışlarda bulunurlar, fazla düşünmeden akla ilk geleni yaparlar, kendini kontrol etmede sorun yaşarlar.
- Uykuya dalmakta ve sabahları uyanmakta güçlük çekerler.
- Düzensizdirler.
- Bu çocuklar düşüncelerini ya da yapması gereken önemli işleri sıraya koyamamaktadır.
- Çabuk öfkelenirler.

Aşırı hareketlilik sorunu olan çocuklar yaşlılarıyla karşılaştırıldığında, enerjileri hiç bitmeyecekmiş gibi görünürler. Keyfi ve amaçsız davranışlarını, bitmek tükenmek bilmeyen bir enerjiyle sürdürürler. Bu çocuklar yüksek enerjileriyle ve aşırı hareketlilikleriyle her zaman dikkat çekerler ve dağınıktırlar. Bu durum çoğu zaman anne-babaları ve öğretmenleri çaresizliğe sürüklemektedir.

Flick (1998), Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğunun temel özelliklerinin yanı sıra çocuklarda farklı derecelerde;

Düzensizlik: Bu çocuklar düşüncelerini ya da yapması gereken önemli işleri sıraya koyamamaktadır. Başladıkları birçok işi bitiremezler.

Sosyal becerilerde yetersizlik: DEHB olan çocuklar küçük grup ve bire bir ilişkilerde bile daima lider ya da ilk kişi olmayı istemektedirler. Bu durum sosyalleşmelerini engellemektedir.

Saldırgan davranışlar: Saldırgan davranışlar sıklıkla DEHB'ye eşlik eden "Karşıt Olma Bozukluğu" ya da "Davranım Bozukluğu" nun göstergesi olabilmektedir.

Olumsuz benlik algısı: DEHB olan öğrenciler okulda yaramaz, tembel, sıra dışı vb. olarak nitelendirilmektedir. Bu etiketleme, çocukların kendilerini olumsuz algılamalarına ve özgüvenlerinin düşmesine sebep olmaktadır.

Uyarım arama davranışı: Tren veya arabalara asılarak gitme ya da ağaçların tepesine tırmanma gibi tehlikeli ve sabırları zorlayıcı davranışlar sergilerler.

Dalgınlık/uyku hâli: Bu çocuklar, sınıf ve buna benzer yapılandırılmış ortamları sıkıcı bulmaktadırlar. Ders esnasında dikkatlerinin çekilmediği ve etkileşimde bulunulmadığı durumlarda sık sık uykulu oldukları görülmektedir.

Koordinasyon güçlükleri: DEHB olan çocukların çoğu, yazı yazmak gibi ince motor becerisi gerektiren işlerde zorluk yaşarlar.

Bellek sorunları: Belleğe ilişkin asıl sorun, söylenen sözün çocuğun dikkat alanına girmemesi nedeniyle öğrenmede yetersizlik yaşanmasıdır.

Takıntılı düşünme ve tutarsızlık: Bu çocuklar bir düşünceye takıldıklarında, sürekli o düşünce ile meşgul olmaktadır. Sınıf içinde öğretmenlerini hep aynı tip sorular sorarak rahatsız etmektedirler. Bu çocuklar çok değişkendirler. Çevresindekiler, onların iyi ve kötü günlerinin olduğuna inanırlar. Bazı günler verilen ödevlerin hepsini tamamlarken ertesi gün hiç dokunmayabilirler. Genellikle bu durum çocuğu akademik yönden başarısızlığa itmektedir.

DEHB'da aşırı hareketlilik, dikkat eksikliği, dürtüsellik üç ana belirtidir. Eğer sınıfınızda bu tür davranışlar sergileyen, dikkatinizi çeken öğrenciniz/öğrencileriniz varsa ve bu durum en az 6 aydır devam ediyorsa, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğundan şüpheleniyorsanız öğrencinizi Çocuk-ergen ruh sağlığı ve hastalıkları kliniklerine, çocuk psikiyatristine yönlendirebilirsiniz. Eğitsel tanı ve yönlendirme için Rehberlik ve Araştırma Merkezleri; Eğitim-öğretim kurumlarının rehberlik ve psikolojik danışma servisinden okul resmî yazısıyla, dikkat eksikliği ve aşırı hareketlilik tanısı konmuş çocukları kabul eder. Tıbbi rapor (sağlık kurul raporu) doğrultusunda gerekli eğitim tedbirini alır ve yönlendirmelerde bulunur. Tüm tıbbi ve davranışsal sorunlarda olduğu gibi DEHB'da da erken teşhis erken tedavi çok önemlidir. Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu tanısı olan öğrencinize sınıf içersinde farklı tedbirler almanız gerekecektir.

NELER YAPILABİLİR?

- Her şeyden önce, öğrencinizin yaşadığı sorunun dikkat eksikliği ve hiperaktivite olduğundan tıbbi açıdan emin olmalısınız. Bu konuda anne babayı psikiyatriste yönlendirebilirsiniz.
- DEHB olan çocukların okulda yaşadıkları akademik güçlükler ve sergiledikleri sorunlu davranışlarla baş edebilmesi için, özel eğitim ilke, yöntem ve tekniklerinin uygulanması gerekmektedir.
- DEHB, nörobiyolojik bir bozukluktur. Bu nedenle öğrenciniz elinde olmadan bu şekilde davranışlar sergilediğini göz önünde bulundurarak davranışlarından ötürü onu azarlamayın, hareketlerini baskılamaya çalışmayın, eleştirmeyin.
- DEHB'li çocuklar dikkatlerini toparlayamadıkları için talimatları anlamayabilirler. Öğrencinize talimat verirken dikkatini çekin, gözlerinin içine bakın, açık ve sakin bir şekilde kısa cümle ile tanımlayın. Daha sonra talimatı öğrencinizin size tekrarlamasını isteyin. Bunu yaparken öğrencinizin ihtiyacını göz önüne alın.
- Sık sık geri bildirimlerde bulunun ve davranışların sonuçlarını yansıtın.
- Dürtüsel davranışları nedeniyle DEHB'li çocukların kendisine ve çevresine zarar vermemesi için davranışlarının gözetimine önem verilmesi gerekmektedir. Özellikle bu çocuklarda kendi başına kalma becerisinin geliştirilmesinde dolaylı olarak gözetlenmesi önemlidir.

- Sürekli göz teması ve sözel iletişim kurabileceğiniz ön sıralara oturtun. Yeri cam kenarı, pano yanı gibi uyarıcılardan uzak olsun.
- Yanına daha sakin, davranışları ile örnek olabilecek, liderlik özelliği olan bir arkadaşını oturtun.
- Ders süresi içinde zaman zaman hareket imkanı sağlayan uygun aktivitelere yönlendirin. (tahtayı silmek, kağıdı çöpe atmak, kitabı getirmek vb.)Tüm sınıfın da katıldığı basit fiziksel egzersizler yaptırılabilir. (baş sallama, omuz silme...)
- Sınıf dışı bir iş oluşturarak, bazen sınıftan çıkmasını sağlayın. (araç-gereç aldırma vb.)
- Görsel ve dokunsal uyarılardan etkilenir ve öğrenirler. Ders anlatırken omzuna dokunun, saçını okşayın. Sürekli göz göze gelmeye çalışın. Böylece dikkatini çekebilirsiniz.
- Uzun yazılı ödev vermeyin. Bu durum onu yıldırır ve çaresiz bırakır. Bu yüzden ödevlerini ayrı verin.
- Olumlu davranışlarını ve küçük de olsa her türlü başarılarını sınıf içinde onurlandırın. Yüreklendirin, onaylayın, takdir edin.(...yapısına hayran kaldım, sana güveniyorum, senin düşüncen benim için önemli...) O kadar fazla başarısızlık yaşarlar ki, vereceğiniz her türlü olumlu tepkiye ihtiyaçları vardır.
- Tahtadakileri yazmak uzun zaman alabilir, ek süre verin. Ödevlerini tam alıp almadığını kontrol edin. Böylece bu çocukların özelliklerinden biri olan ertelemenin önüne geçebilirsiniz.
- Mutlaka ödevlerini kontrol edin. Yapmamışsa nedenlerini araştırır ve o nedenleri gidermeye çalışırsanız ona yol göstermiş ve onu motive etmiş olursunuz.
- Dikkati dağılmaya başlayan öğrencinize ders ortamına katılımını sağlamak için soru sorun anlattığınız konuyla ilgisi olması şart değil.
- Talimatlarınızı basitleştirin. Seçilecek şıkları basitleştirin. Zamanlamayı basitleştirin. Basit cümleleri kavramak daha kolaydır. Ama renkli cümleler kullanın, renkli bir dil dikkat toplamaya yardımcı olur.
- Sınırlar koymaktan çekinmeyin. Sınırlar çocuklara ceza vermek için değil, onların rahatlığı ve çevrelerine güven duymalarını sağladığı için konmalıdır.
- Kuralları yazın ve göz önünde olacağı bir yere asın. Çocuklar kendilerinden ne beklediğinden emin olduklarında davranışlarını düzenleyeceklerdir.
- Büyük projeleri, küçük ve bitirilmesi kolay parçalara bölün. Bu kural çocukların öğrenmelerindeki en hayati kuraldır. Büyük projeler bu öğrencileri hemen yıldırır ve "Ben bunu bitirmeyi asla başaramam" demelerine neden olur. Bu durum öfke nöbetlerine veya yenilgiyi baştan kabullenmelerine neden olabilir.
- Eğer, öğrenci zamanlama, ses tonu, vücut dili gibi kavramları anlamıyorsa bunları ona öğretmelisiniz. (konuşmadan önce arkadaşını dinleme, konuşurken karşıdakinin gözlerine bakma, söz kesmeme...) Bu beceriler çocuklarda doğuştan olmaz ama öğretilir.
- DEHB'li çocukların eğitiminde yaşanan sorunlarla başa çıkabilmesi için öğretmenlerin ve anne-babaların olumlu ve gerçekçi akademik beklentiye, sıkı bir gözlem ve denetim becerisine, tutarlı, sabırlı ve esprili bir kişilik yapısına, işbirliğine yatkınlığa (özel eğitim öğretmeni ve uzmanlarla), sahip olması gerekir.
- Okulunda yoğun olarak spora ya da sosyal aktivitelere yönelmesi sağlanabilir. Bu konuda beden eğitimi öğretmeni ile işbirliğinin yapılması, çocuğun yatkın olduğu bir spor dalına yönlendirilmesi, bu sporu yapması için olanaklar sağlanması yararlı olacaktır.

OTİZM

Otizm, beyindeki gelişim bozukluğuna bağlı olarak ortaya çıkan ve bireyin toplumsal, sosyal iletişim süreçlerinde güçlükler yaşadığı nörobiyolojik bir rahatsızlıktır. Otizm, yanlış anne baba tutumundan kaynaklanan ya da yaşanan birtakım stres - tramva nedeniyle oluşan bir bozukluk değildir. Otizm bir ruh hastalığı da değildir. Genetik etkilerle oluşan ve şu an için tedavisi olmayan, ömür boyu aileler ve eğitimcilerle desteklenmesi gereken bir rahatsızlıktır. Genellikle 2 yaşından itibaren ortaya çıkar.

Otizimde kişide iletişim ve etkileşim eksikliği ve tekrar eden davranışlar ile beraber çok sınırlanmış bir ilgi alanı görülür. Çevreye karşı duyarsızlığı otizmin en göze çarpan semptomudur. Yapılan araştırmalarda otizme neyin sebep olduğu tam olarak tespit edilmemiştir. Ancak otistik bireylerin beyin fonksiyonlarının işleyişi normal insanlarınkinden farklıdır.

Otizmin belirtilerini kısaca;

- Dil gelişimi bakımından,
- İletişim bakımından,
- Sosyal beceriler bakımından,
- Davranış ve aktiviteler bakımından incelenir.

Bu maddelerin tümünde bozulmalar vardır ancak kişiden kişiye yoğunluğu değişir. **Genel olarak;**

- Çevresine karşı ilgisizdir.
- Olaylara ve insanlara tepkisizdir
- Genelde tek başınadır
- İletişim güçlüğü çeker.
- Konuşma zorluğu vardır.
- İnsanlarla temastan kucağa alınmaktan ya da sevimliden hoşlanmazlar.
- Göz temasının çok azdır ya da hiç yoktur.
- Uygunsuz ve sebepsiz gülüp ağlayabilirler.
- Seslere karşı aşırı duyarlılık ya da duyarsızlık vardır.
- Objeleri kendi etrafında çevirirler.
- Sürekli aynı oyunları oynarlar.
- Her şeyin aynı olmasını isterler, değişikliklere aşırı tepki verirler.
- Aşırı hareketlilik ya da hareketsizlik vardır.
- Objelere gereksiz yere bağlanırlar.
- Bir sebep olmadan strese girerler, üzüntü duyarlar.
- Motor hareket gelişimlerinde düzensizlik vardır. (Topa vuramaz ama küpleri üst üste dizer)
- Tekrarlayıcı davranışlar yapar.
- Anlamsız kelimeleri tekrarlar.
- Ellerini kollarını çırpar, olduğu yerde sallanır, kendi etrafında dönerler.
- Tehlikeye karşı duyarsızlık yaşarlar. Acıya karşı duyarsızlıkları vardır.

Otistik çocukların aileleri tarafından hekime ilk götürülme nedenleri genellikle konuşmalarındaki gecikmedir. Oysa “çocuğun dış dünyaya kapalılığı” daha ilk bebeklik yılı içinde ilgili bir anne tarafından fark edilebilir. Ayrıca 5 yaşına kadar kesin tanı koymak yanıltıcı olabilir.

Yukarıdaki maddelere benzer eşlik eden problemler varsa vakit kaybetmeden çocuk psikiyatristine gidip gerekli kontrollerin yapılması gerekir. Erken tanı ve eğitim çalışmalarının başlaması çok önemlidir.

Otizm tanısı konulmuş çocukların eğitsel değerlendirmesinin yapılarak eğitim ortamına yerleştirilmesi ve devletin sağlayacağı özel eğitim desteğinden yararlanması için il ya da ilçedeki Rehberlik ve Araştırma Merkezine başvurulması gerekir. Otistik çocukların normal sınıflarda eğitim görmesi kaynaştırma eğitimiyle mümkündür. Kaynaştırma eğitimine alınan çocuklar için hazırlanan BEP (Bireyselleştirilmiş Eğitim Programları) normal sınıfa uyumu kolaylaştırır. Eğer çocuk 3 -6 yaş aralığındaysa okul öncesi özel eğitim alabilir. Diğer çocuklar gibi özel eğitim gerektiren çocukların okul öncesi eğitimi zorunludur. İhtiyaç duyulursa çocukların gelişim ve bireysel özellikleri dikkate alınarak okul öncesi eğitimi 1 yıl uzatılabilir. Yine çocuk normal ilköğretim bünyesinde bir özel eğitim sınıfına devam edebilir. Bunun dışında ülke genelinde sayıları hızla artan otistik çocuklar eğitim merkezleri vardır (OÇEM). Bu merkezlerde otistik çocuklar iletişim becerileri, sosyal beceriler, öz bakım becerileri, bilişsel beceriler gibi alanlarda desteklenirler. İlköğretimlerini tamamlayan ancak çeşitli nedenlerle ortaöğretime devam edemeyen bireyler, uzaktan öğretim yoluyla Milli Eğitim Bakanlığı Açık Öğretim Lisesi veya Milli Eğitim Bakanlığı Mesleki Açık Öğretim Lisesinde eğitimlerini sürdürebilirler. Zorunlu eğitim çağında kalan ve genel eğitim programlarından yararlanamayacak durumda olan otistik kişi; temel yaşam becerilerini geliştirmek, topluma uyum sağlamak, iş ve mesleğe yönelik beceriler kazanmak amacıyla İl Milli Eğitim Müdürlüklerine bağlı iş eğitim merkezlerine ya da meslek kurslarına gidebilirler.

ÖZEL ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ

Özel Öğrenme Güçlüğü, bir çocuğun zekası normal ya da normalin üstünde olmasına rağmen, düşünme, anlama, dinleme, kendini ifade etme, okuma- yazma veya matematik becerilerinde yaşıtlarına ve zekasına oranla düşük başarı göstermesidir. Özel öğrenme bozukluğu, beynin bilgiyi algılama, işleme, depolama ve kullanma becerisini etkileyen nörolojik bozukluklar olarak da tanımlanabilir. Temel öğrenme süreçlerinin birinde ya da birkaçında gözlenen bozukluktur. Bu nedenle özel eğitim düzenlemelerini gerektiren durumlardır.

Özel öğrenme bozukluğunun kesin nedeni henüz bilinmemektedir. Bu bozukluk çoğu zaman kalıtsal olarak aile bireylerinde de (özel öğrenme bozukluğu olan çocukların % 25 -60'ında) görülebilmektedir.

Öğrenme güçlüğü gelişimsel bir sorundur. Öğrenme ve algılama sorunu çocuğun doğumu ile başlar. Eğitim süreci içinde edinilmez. Yaşam boyu süren bir bozukluktur. Dil gelişimi ve kullanımı, konuşma, okuma, yazma, matematik becerilerini etkileyen bir sorun olduğu için, bireyin eğitimini, mesleğini, sosyal ilişkilerini, günlük aktivitelerini, benlik saygısını etkiler.

Öğrenme bozukluğu, matematik bozukluğu, okuma bozukluğu, yazılı anlatım bozukluğu ve başka türlü adlandırılmayan öğrenme bozukluğu şeklinde tanımlanmaktadır.(DSM-IV)

Matematik bozukluğunda (Diskalküli,) kişinin kronolojik yaşı, zeka düzeyi ve yaşına göre aldığı eğitim göz önünde bulundurulduğunda, matematik becerisi, beklenenin önemli ölçüde altındadır. Bu çocuklar, işlem yapmakta zorlanırlar, işlem yaparken yavaştırlar, sayı kavramını algılamakta, sembolleri ve çarpım tablosunu öğrenmekte zorlanırlar. Problemi çözerken bağlantıları kurmakta zorlanırlar. Bu duruma eşlik eden sorunlar olsa bile matematik becerisi sorunları çok daha fazladır.

Okuma bozukluğunda (Disleksi), kişinin kronolojik yaşı, zeka düzeyi ve aldığı eğitim göz önüne alındığında okuma başarısı, beklenenin önemli derecede altındadır. Yine yaşam etkinlikleri bozulur ve okuma zorluğu, eşlik eden problemlerden daha ön plandadır. Okumada yanlışlıklar, okuma hızında yavaşlık, sesleri okumakta ve bazı harfleri öğrenmede güçlük, hecelemede ve harflere ayırmada zorluk, yanlış sözcük kullanma ve sözcük-hece atlamaları olmaktadır.

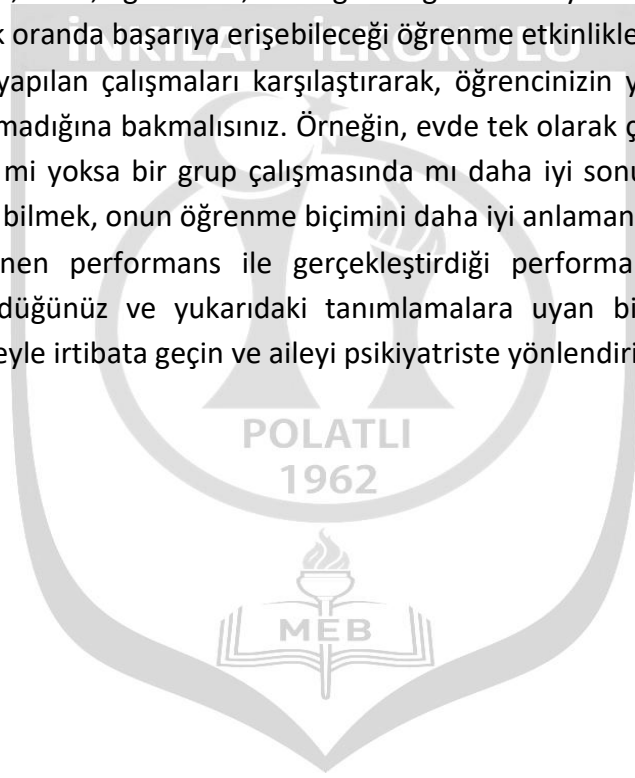
Yazılı anlatım bozukluğunda (Disgrafi) ise; yazma becerileri, ölçülen zeka düzeyi, alınan eğitim göz önünde tutularak beklenenin önemli derecede altındadır. El yazısı yaşıtlarına oranla okunaksızdır ve yaşıtlarına göre daha yavaş yazdığı görülmektedir. Bazı harf ve sayıları ters yazarlar (b-d, d-t, m-n, g-y, 2-5 gibi), bazı harf ve heceleri atlarlar, ters yazarlar (ab- ba) veya harf ve hece eklemeleri (gider- gideri gibi), sıkça imla hataları yaparlar.

Kimi öğrenciler öğrenmelerindeki açığı fark ettikleri için öfkeli davranışlar sergileyebilirler. Bu kızgınlık onların uyumsuz davranışlar sergilemelerine yol açabilir. ÖÖG'nin tanılanması geciktikçe, sorunun çözümü de güçleşecek ve uyum sorunları, benlik algısının zedelenmesi gibi olumsuz durumların gözlenmesine neden olacaktır. Böyle özelliklere sahip bir çocuk için, sorun

gerçekten de "tembellik", "eđitim sistemindeki hatalar" ya da "zekâ düzeyinde dūřüklük" olmayabilir. Bu nedenle bir uzman tarafından deęerlendirilip tanılanması gerekmektedir.

NELER YAPILABİLİR ?

- Özel öğrenme güçlüğüne tanılama sınıf öğretmeninin gözlemleri çok önemlidir. Tanılama süreçlerinin sürerliliği ve öğretmenin doğrudan gerçekleştirdiği değerlendirmeleri kritik bir önem taşır.
- Güçlü olduğu alanlardan başlayarak yardımcı olmak onlara en iyi yardım yöntemidir.
- Öğrenci, yapamadığı işler konusunda cesaretlendirilip, desteklenmelidir. Kendini değerli hissetmesi ve kendine güvenmesi açısından onun yaşamında desteğinizin önemli olduğu unutulmamalıdır.
- Çocuğa karşı anne, baba, öğretmeni, özel eğitim öğretmeni aynı dili kullanmalıdır.
- Öğrencinin büyük oranda başarıya erişebileceği öğrenme etkinlikleri sunmak gerekir.
- Evde ve okulda yapılan çalışmaları karşılaştırarak, öğrencinizin yaptığı hatalarda belli bir benzerlik olup olmadığına bakmalısınız. Örneğin, evde tek olarak çalıştığında mı, okulda tek başına çalışırken mi yoksa bir grup çalışmasında mı daha iyi sonuç alıyor? Hangi ortamda daha iyi yaptığını bilmek, onun öğrenme biçimini daha iyi anlamanızı sağlayacaktır.
- Sınıfınızda beklenen performans ile gerçekleştirdiği performans arasında büyük fark olduğunu düşündüğünüz ve yukarıdaki tanımlamalara uyan bir öğrenciniz varsa vakit kaybetmeden aileyle irtibata geçin ve aileyi psikiyatriste yönlendirin.



SINIFTA DISİPLİN

Disiplin denilince daha çok sıkı / katı kurallara dayalı düzen anlaşılmakta ve akla ceza gelmektedir. Oysa disiplin, sadece ceza vermekten ibaret bir iş olmayıp; olumsuz davranışların ortaya çıkmasını önlemek için tutarlı ve kararlı davranışlarda bulunmaktır. (Erdoğan, 2001)

Sağlıklı bir eğitim-öğretim ortamının sağlanması kuşkusuz öğretmen tutumlarıyla belirlenir. İlgileri, yetenekleri, öğrenme stilleri farklı öğrencilerin dikkatlerini bir konu üzerine çekmek, sınıf ortamını öğrenmeye elverişli hale getirmek kolay değildir. Ancak öğrenmenin gerçekleşebilmesi için öğrencinin hazır bulunuşluğu kadar sınıf ortamının, fiziksel donanımının ve düzeninin de sağlanması gerekir. Sınıfta düzenin sağlanması için belirli kuralların olması ve bu kurallara uyulması gerekmektedir. Kurallar öğrencileri kontrol altında tutmak ya da tek tip sınıf düzeni yaratmak için konulmamalıdır. Kurallar, sınıf ortamında eğitim ve öğretimin belli bir düzen içinde yürütülmesi ve öğrencilere daha iyi bir öğrenme ortamı sağlamak amacıyla konulmalıdır. Öğrencileri kurallara uymaya zorlamak ve kontrol etmek yerine, kendi davranışlarını kontrol etmeyi öğrenmelerini sağlamak daha doğru bir yaklaşımdır. Bu sayede disiplin zaman içinde öğrenilebilecek ve içselleştirilebilecek bir alışkanlığa dönüşecektir (iç disiplin). Öğretmenler, öğrencilerde öz denetimi sağlayamazlarsa, sınıfta öğrenme için ayıracakları zamandan daha çoğunu kontrol etmek için ayıracaklardır (dış disiplin).

Geçmiş yıllarda anne-babalar, öğretmenler çocuklara korku ve baskı yoluyla hükmettiler. Günümüzde hala bazı anne-baba ve öğretmenler bağırma, üzerine yürüme, itekleme, dayak atma, yerme, tehdit etme, alay etme, azarlama şeklinde disiplini sağlamaya çalışmaktadır. Geleneksel disiplin anlayışı ortaya çıkardığı etkiler nedeniyle istenmeyen davranışı engellemekten daha çok yeni sorunların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Birçok öğrenci okul ortamına ve öğrenmeye karşı ilgisini kaybetme riskiyle karşı karşıya kalmaktadır. Bu yaklaşım, çocukların duygusal, sosyal, eğitsel ve kişisel gelişimlerine zarar vermekten öteye geçememiştir.

Okul yöneticileri ve öğretmenlerin bulunduğu çeşitli toplantılarda dile getirilen sorunlar içinde ilk sıralarda disiplin gelmekte; okulda ve sınıfta disiplin sağlamayı eğitimin bir aracı olarak değil, eğitimin amacı gibi algılayanlara rastlanmaktadır. Amaç, disiplin sayesinde eğitimi verimli kılmak olmalıdır. Bunun sağlanması için “pozitif disipline” ihtiyaç vardır. Pozitif disiplin, öğrenci merkezli bir yaklaşım olup onların kişilik, sosyal, duygusal gelişimlerini göz önünde bulundurarak, kendi hareketlerini kontrol edebilecekleri ve başarılı olabilecekleri bir eğitim ortamını sunmayı amaçlar. Pozitif disiplin, cezalandırıcı değildir ancak net kuralları vardır. Başarısız olduklarında küçük düşme yerine güvenli bir ortamda hataları ile öğrenme fırsatı yakalayarak, güçlendiklerini hissettikleri bir okul ortamı sağlanır. Öğretmen ve öğrenciler ortak çözümler üzerinde birleşirler.

“Pozitif disiplin”, gelişigüzel değil, sistemli, rasyonel bir program dahilinde gerçekleşmelidir. Öğretmen sınıfta pozitif disiplini sağlamaya çalışırken yalnız sınıf içi olayları göz önüne alırsa yanılığa düşebilir. Okulu, dolayısıyla sınıfı sosyal, ekonomik ve kültürel çevreden soyutlamak

mümkün değildir. Çevrede meydana gelen olumlu ve olumsuz her değişiklik ve durum okulu, öğrenciyi hatta okul programlarını belirli oranlarda etkilemektedir.(Cotton,1990;s:9) Okul personeli, öğrenciler ve aileler, okul çevresinden kaynaklanan bu problemlere çok dikkatle eğilmelidir. Madde kullanımı, çete kurma, hırsızlık gibi davranışlar, sınıf içinde disiplinin tamamen kaybolmasına yol açmaktadır.

Disiplin sorunlarını çözenin yolu, istenmeyen davranışların nedenlerini tanımaktan geçer. İstenmeyen ve sorun olan davranışların nedenleri üç başlık altında toplanabilir:

1. Öğrencilerin kendilerinden kaynaklanan nedenler:

- Kendilerini sevgisiz ya da yetersiz görmeleri,
- Dikkati çekme ve karşı gelme isteği,
- Başkalarının onları eleştirmeleri, küçük düşürmeleri, kaba davranışları, alay etmeleri,
- Bir grubun üyesi olma ihtiyaçları,
- Öğretmenlerden, sınavlardan veya sınıfta konuşmaktan korkma,
- Kendilerini tutsakmış gibi hissetmeleri,
- Okuldaki çalışmalarını sıkıcı bulmaları

2. Evden kaynaklanan nedenler:

- Anne- baba arasındaki zayıf ilişkiler,
- Anne-baba ve çocuk arasındaki zayıf ilişkiler,
- Aile bireylerinin birinin ölümü,
- Ayrılık, terk etme, boşanma,
- Anne-babanın istenmeyen davranışları,
- Kardeşler arasında rekabet ve düşmanlık.

3. Öğretmenlerden kaynaklanan nedenler:

- Derse zamanında başlamama,
- Öğrencilere farklı davranma,
- Ders araçlarını zamanında hazırlamama,
- Uzun süre konuşma ya da film izletme,
- Rutin işleri gereği gibi ele almama (Kalem açma, kağıt dağıtma vb.),
- Sürekli öğüt verme,
- Dersi erken bitirme,
- Güven eksikliği, tükenmişlik, başarısızlık korkusu,
- Çocuklardan hoşlanmama ve özel sorunları.

NELER YAPILABİLİR?

- Geçmişin geleneksel disiplin anlayışı yerine “pozitif disiplin” anlayışını anne, babalar, öğretmenler, okul yöneticileri ve diğer ilgililer benimseyerek öğrencilere tutum ve davranışlarıyla model olmadırlar.
- Öğretmenin ne türden ve ne ölçüde disiplin sağlayacağına karar vermeden önce, yeterli disipline sahip olup olmadığını gözden geçirerek, ne çeşit bir disiplin istediğini belirlemesi gerekir.
- Öğretim yılının başında, okul ve sınıf kurallarını öğrencilerinizle birlikte belirleyebilirsiniz. Hatta bu kurallar yazılı bir biçimde öğrenci velilerine de gönderilebilir.

- Kurallar, öğrencilerin yaş, cinsiyet, öğrenim düzeyi, sınıf mevcudu, sosyo-ekonomik çevresi göz önünde bulundurularak oluşturulmalı ve bu kuralların duruma göre esnek olmasına özen gösterilmelidir.
- Kurallar, anlaşılır, sınırlayıcı ve belirli olmalıdır. Kurallar oluşturulurken mutlaka sebepleri, bunların arkasındaki prensipler ve kurala uymamanın kazandıracakları ile uymamanın kaybettirecekleri karşılıklı konuşulmalıdır.
- Öğrencinizi disipline ederken, her zaman “davranış” üzerine odaklanınız. Eleştirdiğiniz şey çocuğun kişiliği olmamalıdır.
- Öğrencilerde “iç disiplin” duygusunun gelişmesi için yapmamaları gereken davranışları söylemek yerine yapmaları istenen davranışlara dikkat çekmek gerekir.
- “Bir tek doğru var o da benim söylediğimdir.” Tavrında olmak, öğrencilerinizi sizden uzaklaştırır. Uzlaşmacı bir yol izleyin.
- Çocukların çoğu için tüm kuralları ve gerekleri ile okula gösterdikleri uyum, daha sonra yapacaklarının habercisi olabilir. Bu nedenle çocuğun disiplin problemlerini aşım aşamayacağını beklemek doğru değildir. Birçok konuda olduğu gibi sık görülen ve ciddi olan disiplin problemleriyle ne kadar erken ilgilenirseniz, çocuğun yapıcı yeni davranışlar geliştirmesine o kadar yardım etme şansınız olur.
- Disiplin, uyulması gereken kurallar listesinden çok, amaçlı etkinlikler, uygun çevre, birlikte çalışma, kendi kendini kontrol gibi kavramları içerir. Amacını açık seçik olarak bilmeyen, etkinlik için uygun çevre bulamayan öğrencileri, yeterince başarılı olmadıklarında suçlamamak gerekir.
- İlk defa sınıfa giren bir öğretmenin öğrenciler üzerinde bıraktığı izlenim, daha sonraki ilişkiler üzerinde olumlu veya olumsuz etki yaratabilir. Bunun için öğretmen konusuna çok iyi hazırlanıp derse girmelidir. Eğer öğrenci, öğretmenin bilimsel yeterliliğe sahip olduğuna kanaat getirirse, öğretmene duyacağı saygı ve güven artacaktır. Etkili öğretmenler, derse nasıl başlayacağını, zamanı, araç-gereç ve diğer malzemeleri nasıl kullanacağını, öğrencilerle nasıl iletişim kuracağını, aktiviteleri ne zaman gerçekleştireceğini, dönüt ve düzeltme işlemlerini nasıl yapacağını ve dersi nasıl bitireceğini doğru bir şekilde planlar.
- Öğrencileri monotonluktan kurtarmak için fiziksel ortamda değişiklikler yapılabilir. (Konuyla ilgili duvarlara resimler asma)
- Her dersin başında deste ne yapılacağını öğrenciye açık bir şekilde ifade edebilirsiniz.
- Sert uyarılarda bulunmaktan çok düşük dozda müdahalelerde bulunun. Nazik ve uygun ifadelerle yanlış davranışını hissettirebilirsiniz.
- Öğretmenin sürekli masasında oturması ya da sürekli aynı yerde durması denetimi engeller. Bunun için zaman zaman sınıfı dolaşmak yararlı olacaktır.
- Öğrencileriyle işbirliği yapan, karaları birlikte alan, başarıda olduğu gibi başarısızlıkta da kendi sorumluluğunun bilincinde olan, problemin kaynağı değil çözücüsü olan, ödül ve cezayı yerinde kullanan fakat zorunlu olmadıkça cezaya başvurmeyen, her öğrencinin belli alanda yetenekli olduğunu düşünen ve bireysel farklılıklara saygı duyan öğretmen, sınıfı başarılı bir şekilde yönetebilir. (Ada, 2002; S:7)
- Öğrencilerinize isimleriyle hitap edin.
- Öğrencilerinizin güvenini kazanmak istiyorsanız onların hiç korkmadan fikirlerini açık bir şekilde söylemelerine olanak tanıyın. Her ne olursa olsun azarlama, bağırma, küçük düşürme gibi davranışlardan uzak durun ve adil olmaya çalışın.

- Öğretmen, anne ve babaların mümkün olduğu kadar cezasız bir disiplin anlayışını benimsemeleri çocukların ruh sağlığı açısından çok önemlidir. Cezanın bütün sakıncalarına rağmen eğer ceza verilecek ise, uygularken çok dikkatli olmak gerekir. İstenmeyen davranışın ne olduğunu anlamış olabilir ancak istenen davranışın ne olduğu konusunda hiçbir fikri olmayan öğrenci, belki daha kötü bir davranışa yönelebilir. Bu nedenle olumsuz davranış yerine, olması gereken, olumlu davranışa dikkat çekmek gerekmektedir.
- Öğrencinin problemlerle başa çıkma becerileri, kişisel özellikleri ve aile yapısı hakkında bilgi edinmeye çalışın. Okul rehber öğretmeni sizinle, aileyle ve okul yöneticileriyle görüşerek gerekli önlemleri alacaktır.



ÇOCUK İSTİSMARI VE İHMALİ

Çocuk doğduğu andan itibaren ailesiyle kurduğu etkileşimden, özellikle anne ve babanın tutum ve davranışlarından çıkardığı sonuçları özümseyerek kişiliğinin ve ruhsal yapısının temellerini oluşturmaktadır. Çocuğun sağlıklı, kendini gerçekleştirmiş, kendisine ve çevresine yararlı bireyler olmasında şüphesiz en önemli faktör ailedir. Çocuk anne ve babaya yalnızca bakım ve beslenme açısından değil aynı zamanda ilgi ve sevgi bakımından da muhtaçtır. Çocuğun yetiştiği ortam, çevresindeki diğer yetişkinlerin davranışları çocuğun sağlıklı bir kişilik geliştirmesi açısından son derece önemlidir.

Anne baba tutumları her ailede farklılık gösterir ancak destekleyici ve pozitif anne baba tutumu sergilemek, çocuğun ihtiyaçlarını karşılamak, koşulsuz sevgi ve saygı göstermek gelişim dönemlerini sağlıklı bir şekilde atlatması, bedensel ve ruhsal sağlığı için hayati bir önem taşır. Bunun tersi durumlarda yani aşırı baskı uygulamak, yaşının üstünde beklentilere girmek, cezalandırmak, hor görmek, dayak atmak, aşağılamak, ihtiyaçlarını karşılamamak, sevgi ve ilgiden mahrum bırakmak da çocuğun hem fiziksel hem de ruhsal sağlığı açısından son derece örseleyici bir durumdur ve ağır ruhsal bozukları da beraberinde getirir.

İstismar; günümüzde adını sıkça duyduğumuz, haberlerde sıkça izlediğimiz evrensel bir olgudur. İstismar genel tanımıyla, bir kişinin ya da kişilerin iyi niyetini kötüye kullanarak yararlanmak, bir düşünceyi kötüye kullanarak zarar vermeyi hedeflemek, karşısındakinin kendi rızası olmadan ve iradesini dikkate almadan sömürmek gibi anlamları içerir. Dünya Sağlık Örgütü istismarı "Çocuğun sağlığını, fiziksel ve psiko-sosyal gelişimini olumsuz etkileyen, bir yetişkin, toplum ya da devlet tarafından bilerek ya da bilmeyerek yapılan davranışların tümü" olarak tanımlamıştır. İstismar kendi içinde farklılaşır. **Fiziksel, duygusal ve cinsel boyutları vardır.**

Fiziksel İstismar(Şiddet) : Bir kişiye güç ya da baskı uygulayarak isteği dışında bir şey yapmak ya da yaptırmak, şiddet uygulama eylemi ise zorlama, saldırı, kaba kuvvet, bedensel ya da psikolojik acı çektirme ya da işkence, vurma, yaralama olarak da tanımlanabilir. Uygulanan şiddet genellikle morarma, çıkık ve kırık, çürüme, sigara yanığı, ısırık izi, şişlikler ya da iz bırakmayan darplar ile sonuçlanır. Vurmak, yumruk atmak, tekme atmak, düşürmek, tokat atmak, boğazlamak, uyutmamak, üşütmek, ısırarak, itmek, çekmek, yemek yedirmemek, yakmak vb. fiziksel istismara örnek gösterilebilir.

Cinsel İstismar: Bir kişinin rızası olmadan veya fiziksel ve psikolojik baskıya maruz kalarak cinsel amaçlar için kullanılmasıdır. Güvenilen birisinin gerçekleştirilmesi ve bundan doyum sağlanması ile karakterizedir. İstemedikleri halde başkalarının cinsel yönelimlerine hedef olmaları durumunu ifade eder. Her cinsiyetten, her sosyal tabakadan ve meslek grubundan kişiler cinsel istismara uğrayabilmektedir, ancak genel olarak kadınların ve çocukların cinsel istismara daha çok maruz kaldıkları söylenebilir.

Cinsel istismara uğrayan çocuklarda aşağıdaki belirtiler ortaya çıkar.

Fizyolojik belirtiler;

- Oturmakta ve yürümekte zorluk
- Yırtılmış, lekelenmiş veya kanlı iç çamaşırı

- Genital organlarda ve anal bölgede ağrı, yanma ve kızarıklık, şişlik, kaşınma
- İdrar yapma sırasında ağrı, kanama
- Morluklar, yırtıklar, akıntı, cinsel yolla bulaşan hastalıklar
- Hamilelik

Davranışsal Belirtiler;

- Evden kaçma
- Dikkat verme, ilgi göstermede zorlanma
- Uyku sorunları, kabus görme
- Okula gitmeyi istememe,
- Akademik konularda gerilik,
- Sürekli hayal kurma, gerçek hayattan uzaklaşma eğilimi
- Aşırı öfke,
- İntihar eğilimi,
- Uygunsuz cinsel davranışlar
- Aşırı içe kapanma, kimseyle görüşmek istememe

Yapılan bir araştırmada, uyuşturucu bağımlılığının daha yüksek oranda çocukluğunda cinsel istismara uğrayan kişilerde ortaya çıktığını, daha sıklıkla frigide(cinsel yolla bulaşan hastalık), çok eşlilik ve depresyon görüldüğünü ortaya koymuştur (Kutay, 2004)

Cinsel İstismara Uğrayan Çocukta;

İhanet duygusu: İstismarcı çocuğun ona duyduğu güvenin sarsılmasına ve çocukta ihanete uğrama duygularının yerleşmesine neden olur.

Acizlik: Çocuk istek ve iradesi dışında cinsel amaçlı kullanıldığında ve bunu engelleyemediğinde kendini çaresiz ve aciz hissedebilir.

Damgalanma: Cinsel istismar olayına eşlik eden kötülük, utanç, suçluluk gibi kavramlar zamanla çocuğun benlik algısına karışır ve kendini böyle algılamaya başlar.(Polat, 2000, Petretic-Jackson,2000)

Duygusal istismar: Duygusal istismarı, diğer istismar türlerinden bağımsız düşünemeyiz çünkü kişinin duygusal, bedensel ve sosyal işlevleri arasındaki ilişki birbirine bağımlıdır. Çocuğun ihmal edilmesi, cinsel olarak sömürülmesi ve şiddete maruz kalması çocuğa duygusal olarak direk yansıyacak bir durumdur. Cinsel istismara ve şiddete uğrayan bir çocuk aynı zamanda duygusal istismara da uğramıştır. Ancak duygusal olarak örselenmiş, ihmal edilmiş çocuk şiddet görmemiş ya da cinsel tacize uğramamış olabilir. Bu nedenle duygusal istismarı tanımlayıp, sınırlarını çizmek zordur.

Literatürde duygusal istismar, çocuğun duygusal, sosyal ve kişilik gelişimini engelleyici tüm davranışları içermektedir .(Garrison, 1987) Çocuğu reddetme, aşağılama, yalnız bırakma, tehdit etme, suça yöneltme, sevgi ve saygı göstermeme, ihtiyaçlarını karşılamama (olanakları varken), korkutma duygusal istismara örnek gösterilebilir.

Duygusal olarak örselenmiş bir çocukta oluşan belirleyiciler:

- Konuşma bozuklukları
- Fiziksel gelişiminde duraklama
- Büyüme-gelişme geriliği
- Aşırı hareketli veya yıkıcı/zarar verici davranış örüntüsü
- Alt ıslatma-dışkı kaçıрма
- Öz güven eksikliği
- İçer kapanma
- Uyku bozuklukları
- Fobiler

Bazı çocuklar yaşadıklarını yakın bulduğu, güvendiği birisiyle paylaşabilir (öğretmeni, akrabası, arkadaşı). Bazı çocuklar ise bir takım sebeplerden ötürü paylaşmayı tercih etmezler. Kendisine inanılmayacağını düşünebilir, başının belaya gireceğinden korkabilir, istismarcının tehditinden korkabilir, istismarcıyı korumak isteyebilir(istismarcıyı sevebilir ama yaptıklarını sevmez), cinsel davranışların yanlış olduğunu bilmeyebilir ya da arkadaşları tarafından dışlanacağından, sevilmeceğinden korkabilir. Çocuk yaşadıklarını paylaşmasa bile davranışlarında bunu saklayamaz. Az önceki tanımlanan belirtiler çok önemli ipuçlarıdır.

İhmal; ailenin, ilgili kurumların ve devletin çocuğun ruhsal ve bedensel gelişimi için gerekli olan ihtiyaçlarını karşılamamasıdır. İhmal ile istismarı birbirinden ayıran durum ihmalin pasif bir şekilde işlemesi istismarın aktif olmasıdır. Çocuğun terk edilmesi, güvenliğinin sağlanmaması, temel beslenme ihtiyaçların karşılanmaması, sağlık kontrollerinin yapılmaması, sevilmemesi, cinsel sömürüye karşı yeterince korunmaması ihmalin örnekleridir. İhmalin her ne kadar ailenin sosyo-ekonomik seviyesi ve eğitimi ile doğru orantılı olduğu düşünülse de eğitilmiş ailelerde farklı bir boyutta görülebilmektedir. Çocuğun sadece maddi ihtiyaçları karşılanıp duygusal ihtiyaçları karşılanmayabilir. Örneğin; “Yediğin önünde yemediğin arkada daha ne istiyorsun!” gibi sözleri günlük yaşantıda zaman zaman duymaktayız. Bu tür örnekler ihmalin duygusal boyutudur.

Çocuk istismarını ve ihmalini önleme ailede başlar. Aile çocuğun bulunduğu yaş dilimin gelişimsel özelliklerine göre çocuğunu eğitmelidir.

- 18 ay ; beden bölgelerinin adlandırmasını,
- 3- 5 yaş çocuğuna bedenin özel bölgelerini ve cinsel yaklaşımlara hayır demeyi,
- 5- 8 yaş eve güvenli geliş yollarını ve cinsel anlam içeren dokunuşlarla diğer dokunuşları ayırt etmesi öğretilmelidir.
- 8- 12 yaş güvenli olmayan yerler ve buralarda nasıl hareket edeceği ve ailenin onayladığı/onaylamadığı cinsel davranışlar açıkça konuşulmalıdır.
- 12- 18 yaştaki çocuklar, okul-aile iş birliği ile tecavüz, cinsel zorlama, gebelik, cinsel yola bulaşan hastalıklar hakkında bilgilendirmelidir. Çocuğun, korkutucu yaşantılarını anlatması için yüreklendirilmesi önemlidir.

NELER YAPILABİLİR?

ÖĞRETİN

- Bedeninin özel olduğunu, kadın ya da erkek olduğunu,
- Şiddetin, güç kullanmanın nedenlerini, doğru bir sorun çözme yöntemi olmadığını,
- İzni olmadan kimsenin kendisine dokunamayacağını,
- Hiç kimse tarafından kötü muameleyle maruz bırakılmayacağı,
- Çocuk olmasından, insan olmasından kaynaklı sahip olduğu hakları
- Hayatına sahip çıkabileceğini anlatın.

DİNLEYİN

- Özellikle bir şeyleri anlatmak istiyorsa etkin dinleyin, anlatmıyorsa ve sizin birtakım şüpheleriniz varsa davranışlarını dikkatlice gözlemleyin.

ZAMAN AYIRIN

- Öğrencinize zaman ayırın. Yaşadıklarını ve duygularını dinleyin ve anlamaya çalışın.

TANIYIN

- Arkadaşları, bakıcıları ve oynadığı alanlar hakkında bilgi sahibi olun.

KONUŞUN

- İstismar hakkında onu zorlamadan konuşun.

DANIŞIN

- Öğrencinizin ya da başka çocukların istismarından şüpheleniyorsanız okul rehberlik servisiyle iş birliği yapın. Okulda rehber öğretmen yoksa il/ilçenizdeki Rehberlik ve Araştırma Merkezine başvurun.

Başvurulabilecek ilgili birim ve kurumlar:

- İl Emniyet Çocuk Şube Müdürlüğü,
- Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü,
- Jandarma Komutanlığı.
- ÇİM (Çocuk İzleme Merkezi) 0 262 233 0976 /
- ÇİM (Eğitim Araştırma Hastanesi) 0 262 317 8000

BOŞANMA VE ÇOCUK

Çocukların ruh ve beden gelişimlerinin sağlıklı olması aile ortamıyla doğru orantılıdır. Anne-baba arasındaki uyum, sevgi, saygı, anlayış kuşkusuz ki çocuğa da yansıyacaktır. Hiçbir çocuk anne ve babasının tartışmasını, birbirini incitmesini istemez. Çocuğun ruhsal sağlığını koruması, gelişim alanlarını sağlıklı bir şekilde yaşaması için anne ve babanın çocuğuna olduğu kadar birbirlerine olan yaklaşımların ve tutumların da olumlu ve sağlıklı olması gerekir. Olumlu, sağlıklı olmayan aile ortamı çocuğun ihtiyaçlarını karşılayabilecek yeterlilikte değildir. Olumsuz aile tutumları çocuğu yetişkinlikte, bireyin kişilik yapısını, tavır, alışkanlık, inanç ve değer yargılarını büyük ölçüde biçimlendirmekte ve çocuğun psikolojisini etkilemektedir.

Kendi aralarında sorunlarını çözemeyen bir çiftin anne-baba olarak da çocuklarıyla sağlıklı ilişkiler kurabilmelerini bekleyemeyiz. Anne ya da baba ayrı ayrı çocuklarıyla sağlıklı ilişkiler kursalar bile, birlikte çocuklarına karşı tutarlı, dengeli tutum ve davranışlar sergilemekte güçlük çekeceklerdir.

Anne-baba arasındaki olumsuzluklar, birtakım sorunlar giderilememiş ise sonuç ne yazık ki boşanmayla noktalanabilmektedir. Ayrılık ya da boşanma kararı kuşkusuz bu kararı alan eşler için çok zorlu bir süreçtir. Bu sürecin her zaman uyum içinde geçmediği de bilinen bir gerçek. Ancak bu karardan anne-babaları kadar hatta onlardan daha fazla etkilenen aile bireyleri çocuklar olmaktadır.

Boşanma kuşkusuz, çocukların başına gelebilecek en sarsıcı olaylardan birisidir. Ancak bir evliliği başa çıkılamayan, çözüm üretilemeyen, süregelen sorunlarla devam ettirmenin çocuk üzerinde yaratacağı olumsuz etkiler, bazen boşanmanın kendisinin yaratacağı etkilerden daha fazla yıkıcı olabilir. Burada önemli olan anne ve babanın evliliklerinin sona ermesini nasıl karşıladıkları, boşanmadan sonra hayatlarını ve ilişkilerini nasıl sürdürdükleri ve çocukları ile ilgilenmeye devam etmeleridir.

Çocuklar, anne ve babalarının evliliğinin sona ermesine duydukları öfkeyi, yaşlarına, kişilik özelliklerine ve ailenin durumuna göre değişen şekillerde ifade ederler. Bazı çocuklar, bu dönemi ağır bir şekilde yaşarken, bazıları ise duygusal bir yara almadan atlatabilirler. Çoğu çocuk, özellikle erkek çocuklar sık sık kavga ederek, anneye, babaya, öğretmenlerine ve onlarla ilgilenen diğer kişilere bağırarak, kırıp dökerek öfkelerini açığa vurular. Okul yaşamına derslere ve arkadaşlarına ilgisini kaybedebilirler. Çocuk çok küçük bile olsa çevresinde olan biteni takip etmekte, sorunları hissetmektedir. Sorunları hisseden çocuk sıkıntısını söz diliyle anlatamadığı için bunu farklı şekillerde dışarıya yansıtır. Bu durum tırnak yeme, altını ıslatma vb. davranış problemleri olarak ortaya çıkabilir. Çocukta psikosomatik hastalıklar gözlenebilir; sık sık hasta olur, kusar, bağırsakları bozulur. Evden, okuldan kaçma, kendisine ait olmayan şeyleri alma, uyuşturucuya yönelme gibi durumlar da yaşanabilir. Bu durumda aile, mutlaka bir uzman yardımı almalıdır.

Amato ve Keith (1991) boşanmış ailelerin çocuklarıyla ilgili yapılan 92 çalışmanın metaanalizini yapmışlardır. Boşanma sırasında çocuğun yaşının, çocuğun psikolojik yapısının, sosyal uyumunun ve anne-baba ilişkilerinin, onun üzerinde en anlamlı etki eden faktör olduğunu saptamışlardır.

Araştırmalar farklı yaş gruplarındaki çocukların boşanmaya farklı tepki verdiklerini göstermiştir. Değişik yaş gruplarına göre anne babası boşanan çocukların davranış profilini özetleyecek olursak:

0–2 YAŞ

Henüz birçok şeyin farkında olmadığı zannıyla bebeklik çağındaki çocukların boşanmadan en az etkileneceği düşünceyi yanlıştır. Bu yaştaki çocuklarda boşanma sonrası belirgin davranış değişiklikleri gözlenmiştir. Daha çok ağlama ve ağlama nöbetleri, uyku ve beslenme bozuklukları, oyuncaklara karşı ilgisini kaybetme gibi davranışlar en çok göze çarpanlardır. Dolayısıyla bu yaşta dahi boşanma sonrası ayrılan eşler sorumluluk paylaşımı ve çocukla bir araya gelme planlamasını iyi yapmalıdırlar. Bu sırada çocuğun yanında ise asla kavga ve tartışma ortamına girmemelidirler.

3–6 YAŞ

Okulöncesi çağındaki çocuklar belki de boşanmadan en ağır etkilenenler olarak görülebilir. Çocuklar bu yaşlarda kendilerini hayatın dolayısıyla ailenin odak noktası olarak görür. Bu düşünce onları olası bir boşanmadan sorumlu oldukları zannıyla suçluluk duygusuna iter. Çocuklar, „ben akıllı durmadığım için anne ve babam kavga ediyor, bunun için ayrıldılar“ tarzında düşüncelere kapılabilirler. Sonuçta yeniden yatağını ıslatmaya başlatma, parmak emme, yatmak için çoktan rafa kalkmış pelüş hayvanını ortaya çıkarma sıklıkla görülen sorunlardır. Bu davranışlar çocuğun ne ölçüde korunmasız ve yardıma muhtaçlık duygusu içinde kıvrandığını gösterir.

7–12 YAŞ

Bu yaştaki çocuklar her ne kadar kendilerine sunulan boşanma sebeplerine anlayışlı davranıyormuş gibi görünse de aslında yoğun bir kaybetme duygusu içine bürünürler. Bununla birlikte bu yaştaki çocuklar küçük yaştakilerin aksine suçu kendi üzerlerine almaz ve anne-babalarını suçlarlar. Büyüklerine öfke duyar, hayal kırıklığı yaşar ve kendilerini reddedilmiş olarak görürler. Yer yer anne ya da babadan birinin tarafını tutmak zorunda oldukları düşüncesiyle diğer tarafa düşmanlık besleme gibi davranışlar da ortaya çıkabilir. Hemen hepsi boşanmayı takiben okulda sıkıntı yaşar ve ders başarıları azalır.

Bu yaştaki çocuklara boşanma ile ilgili sebepleri yalansız olarak aktarmak en iyisidir. Onlara çocuk muamelesi yapmak yerine bir yetişkin gibi davranmalıdır. Ayrıca çoğu çocuk aile içinde cereyan eden bu durumu arkadaşlarından ve öğretmeninden gizleme eğiliminde olduğu için, okulda ortaya çıkabilecek problemlerin biraz olsun önüne geçebilmek için öğretmenine mutlaka bilgi verilmelidir.

13–18 YAŞ

Bu yaş dilimi, yine yanlış olarak boşanmanın en az etkili olabileceği düşünölen bir yaş grubudur. Oysaki bu yaşlarda zaten ergenlik çağının problemlerini üzerinde taşıyan çocuk anne babasının boşanması ile ayrı bir stres faktörü yaşayacaktır. İlk tepkileri genellikle anne ve babalarına daha mesafeli davranmaya başlamaları, ebeveynlerinden çok kendi arkadaşları ile vakit geçirmeleri ve aile içerisinde yaşanan bu olaydan dolayı çevrelerine karşı utanç duygusu beslemeleridir.

Kız çocuklar genellikle erkeklerden biraz daha hassas tepki verir. Anne-babasına karşı ortaya çıkan güven kaybı nedeniyle karşı cinse karşı ilginin artması ve bir koruyucu erkek arkadaşına sonucunda erken yaşta cinsel tecrübe yaşaması olası sonuçlardır. Erkekler ise daha agresif tepki verir. Dikkat edilmesi gereken ve beklenebilecek en önemli sonuç küçük yaşlarda suç işlemeye meyil ile islahatlarının yolunu tutmalarıdır. Hem kız hem erkeklerde ilaç bağımlılığına adım atma ve kendine zarar verme gibi daha ileri problemler de hesaba katılmalıdır.

Görüldüğü gibi çocuklu ailelerde boşanmanın çocuklara göre ideal yaşını bulmak hemen hemen imkânsızdır. Anne ve babanın ayrılması her yaş grubundaki çocuğa oldukça ağır olabilen problemleri de beraberinde getirecektir. Çünkü „kutsal ve sağlıklı aile“ rüyası bebeklikten ergenlik çağına kadar her çocuk için aynıdır. (Baby und Familie)

Maalesef günümüzde boşanmalar her geçen gün artmaktadır. Boşanma sürecini çocukların en az yara ile atlattırması için anne ve babaların çocuklarını karşılarına alıp durumu izah etmeleri gerekir. Örn: “Biz birbirimizi severek evlendik, sizi de bu sevgiyle isteyerek dünyaya getirdik. Zamanla anlaşamadığımız konular oluşmaya başladı ve birbirimizi incitmeye başladık. Zaman geçtikçe sorunlarımızı çözemedik ve ayrılmaya karar verdik. Bundan sonra aynı evde yaşamayacağız. Ancak boşansak bile biz sizin hala anne ve babanız olarak kalacağız ve size olan sevgimizi hiç bitmeyecek. Bu hepimiz için zor bir durum ama buna zamanla ayak uyduracağız ve sizin her zaman yanınızda olacağız.”

Karar çocuklara açıklandıktan sonra anne-baba tutumlarının tutarlı olması çok önemlidir. Annenin koyduğu bir kuralın çocuğun babanın yanına gittiğinde uygulanmaması ya da çocuğa olan yaklaşımların, öğretilerin, tutumların birbiriyle örtüşmemesi, çocuğun kişilik, ruhsal ve sosyal gelişimi açısından oldukça zarar verici bir durum yaratır. İdeali ortak tutum sergilemek için zaman zaman anne-babanın bir araya gelerek çocukları hakkında beraber düşünüp bir yol çizmeleridir.

Anne ve babası boşanmış çocuklarda akademik başarıda gözle görülür bir şekilde düşüş yaşanabilir. Çoğu zaman aktivitelere katılmak istemezler ve ders sırasında dalıp gidebilirler. İçine kapanıp kimseyle bir şey paylaşmak istemeyebilirler. Bu gibi durumlarda öğrencinize anlayışlı davranmanız çok önemlidir. Onu bu davranışlarından ötürü zorlamanız, eleştirmeniz, azarlamanız ya da onunla hiç ilgilenmeyip durumu akışına bırakmanız, yaşadığı sorunları arttıracaktır. Bu dönemde sevginizi, ilginizi ve anlayışınızı yüksek tutmanız oldukça destekleyicidir.

Son olarak sınıfınızda anne ve babasının boşanmasıyla oluşan aşırı öfkeli, uyum ve davranış problemleri olan öğrenciniz varsa hem anneyle hem babayla görüşerek bir uzmandan yardım almaları gerektiği konusunda yönlendirme yapabilirsiniz.

ZEKA

Kavramlar ve algılar yardımıyla soyut ya da somut nesnel arasındaki ilişkiyi kavrayabilme, soyut düşünme, muhakeme etme ve bu zihinsel işlevleri uyumlu şekilde bir amaca yönelik olarak kullanabilme yetenekleri zeka olarak adlandırılmaktadır.

Zekanın tek tip olduğunu, doğuştan sabit bir düzeyde gelip hep aynı düzeyde kaldığını savunan eski inançlar, Harvard Üniversitesi profesörlerinden Howard Gardner'ın çoklu zeka teorisi yıkılmıştır.

Prof. GARDNER, çalışmaları sonucu zekayı yeniden tanımladı. Zeka, değişen dünyada yaşamak ve değişimlere uyum sağlamak amacıyla her insanda kendine özgü bulunan yetenekler ve beceriler bütünüdür. İnsan zekası yaşamın her anında, bir makineyi icat ederken, bir hedefi gerçekleştirirken, insanları ikna ederken, bir söküğü dikerken veya bir resim çizerken, bir rolü canlandırırken çok farklı zaman ve durumlarda harekete geçer ve kullanılır.

Gardner'a göre sekiz tip zeka doğuştan her çocukta değişik düzeylerde bulunuyor ve küçük yaşlardan başlayarak yaşam boyu bütün zeka tipleri geliştirilebilmektedir.

Prof. GARDNER'ın tanımladığı zeka türleri :

- 1) Sözel-Dilsel Zeka
- 2) Mantıksal-matematiksel Zeka
- 3) Görsel-Mekansal Zeka
- 4) Kinestetik-Bedensel Zeka
- 5) Kişilerarası-Sosyal Zeka
- 6) Kişisel-İçsel Zeka
- 7) Müziksel-Ritmik Zeka
- 8) Doğa-Varoluşçu Zeka

Sözel - Dilsel Zeka Nedir ?

Sözel – Dilsel Zeka, dili etkili bir biçimde kullanma, kelimelerle ve seslerle düşünme, dildeki kompleks anlamları kavrayabilme, insanları ikna edebilme, dildeki farklı yapıları fark edebilme, yeni yapılar oluşturabilme, farklı dilsel kalıplarla ilgilenme becerisidir.

Sözel – Dilsel Zekaya Sahip İnsanların Özellikleri :

- Farklı kelimeleri, sesleri, ritimleri, renkleri dinler ve tepkide bulunur.
- Diğer insanların seslerini, dil üslubunu, okumasını ve yazmasını taklit edebilir.
- Dinleyerek, okuyarak, yazarak ve konuşarak öğrenir.
- Cümleleri dinler, yorumlar, farklı bir tarzda ifade eder ve söylediklerini hatırlar.
- Okuduklarını anlar, özetler ve kolaylıkla hatırlar.
- Farklı zamanlarda, farklı amaçlar için, farklı gruplara etkili bir biçimde hitap edebilir.

- Dinleyicileri, konuşmaları ile etkiler.
- Okuma, yazma, dinleme ve konuşma gibi dil sanatlarında farklı yapılar oluşturabilir.
- Dilbilgisi kurallarını etkili bir biçimde kullanarak yazar.
- Kelime dağarcığı zengindir.
- Farklı dilleri öğrenme becerisine sahiptir.
- Hikaye, şiir yazma gibi etkinliklerden zevk alır.
- Yeni dil formları oluşturur.
- Etkili dinleme becerilerine sahiptir.

Matematiksel – Mantıksal Zeka Nedir?

Matematiksel – Mantıksal Zeka, sayılarla çalışma, muhakeme etme, tümevarım ve tündengelim teknikleri ile düşünebilme, soyut ve sembolik problemleri çözebilme, kavramlar, düşünceler ve fikirler arası kompleks ilişkileri algılayabilme becerisidir.

Matematiksel – Mantıksal Zekaya Sahip insanların Özellikleri :

- Neden sonuç ilişkilerini çok iyi kurar.
- Somut cisimleri soyut sembolik ifadelere dönüştürebilir.
- Mantıksal problem çözümlerinde başarılıdır.
- Hipotezler kurar ve sınar.
- Bulmaca ve zeka oyunlarını sever.
- Miktar tahminlerinde bulunur.
- Grafikler ya da şekiller halinde verilen (görsel) bilgileri yorumlar.
- Bilgisayar programları hazırlar.
- Grafik, şema, şekillerle çalışmaktan hoşlanır.

Görsel-Mekansal Zeka Nedir?

Görsel–Mekansal Zeka, resimlerle, şekillerle düşünebilme, görsel dünyayı algılayabilme, şekil, renk ve dokuları zihnin gözleriyle görebilme ve bunları sanatsal formlara dönüştürebilme yeteneğidir. Psiko-motor becerilerin gelişmesiyle başlar, el-vücut-beyin koordinasyonunun gelişimi küçük kas gelişiminin mükemmel çalışmalarıyla geliştirilebilir.

Görsel ve Mekansal Zekaya Sahip İnsanların Özellikleri :

- Görerek ve gözleyerek öğrenir.
- Kolaylıkla yön bulma becerisine sahiptir.
- Grafik, diyagram, harita, şekil ve modelleri yorumlayabilir.
- Dinlediklerinden zihinsel objeler hayaller, resimler üretir.
- Öğrendiği bilgileri hatırlamada bu zihinsel resimleri kullanır.
- Çizmek, resim yapmak, boyamak ve modeller oluşturmaktan zevk alır.
- Üç boyutlu ürünler hazırlamaktan hoşlanır.
- Origami ve maketler hazırlar.
- Bir objenin farklı açılardan perspektifini anlayabilir, onu zihninde canlandırabilir.
- Öğrendiği bilgileri somut ve görsel sunuşlara dönüştürür.

Kinestetik – Bedensel Zeka Nedir ?

Kinestetik–Bedensel zeka, aklın ve vücudun mükemmel bir fiziksel performansla birleştirilerek belli bir amaca yönelik faaliyetlerin sergilenebilmesi yeteneğidir.

Kinestetik ve Bedensel Zekaya Sahip İnsanların Özellikleri:

- Zihin ve vücut koordinasyonlarını etkili bir biçimde kullanır.
- Sağlıklı yaşam konusunda vücuduna özen gösterir.
- Fiziksel işlerde, görevlerde denge, zerafet, maharet ve dakiklik gösterir.
- Çevresini, nesnelere, eşyaları dokunarak ve hareket ederek inceler.
- Öğrendiklerine dokunmayı ya da onları kullanmayı tercih eder.
- Fiziksel maharet isteyen alanlarda (dans, spor...) yenilikler keşfeder ve farklılıklar ortaya çıkarır.
- Rol yapma, atletizm, dans, dikiş nakış gibi alanlarda yeteneği vardır.
- Aktif katılımı daha iyi öğrenir. Söylenenden daha çok yapılanı hatırlar.
- Gezi-inceleme-model/ maket yapma gibi fiziksel aktivitelere katılmadan zevk alır.
- Organizasyon yapma özelliği gelişmiştir.
- Buldukları çevreye ve onu kapsayan sistemlere karşı duyarlıdır ve sorumlu davranır.

Kişilerarası-Sosyal Zeka Nedir?

Sosyal Zeka insan aklının en önemli özelliklerindedir. Ünlü eğitim bilimci Humprey'e göre insan zihninin en yaratıcı kullanımı, insan ilişkilerini etkili olarak sürdürmekle olur.

Kişilerarası – Sosyal Zeka insanlarla birlikte çalışabilme, Sözel – Bedensel Zeka dilini etkili bir biçimde kullanarak çok farklı karakterlere sahip insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilme, insanları yönetebilme, onlarla uyumlu çalışabilme ve insanları ikna edebilme becerisidir.

Sosyal Zekaya Sahip Bireylerin Özellikleri :

- Yaşlıları ile ya da farklı yaş grupları ile birlikte olmaktan zevk alır.
- Diğer insanların duygularına karşı duyarlıdır.
- Diğer insanları konuşmaları ile etkiler.
- Grup ve takım çalışmalarından, çok özel ve mükemmel ürünler ortaya çıkararak, gruplar halinde çalışmaktan zevk alır.
- Farklı kültürler, farklı yaşam tarzları konusunda çok meraklıdır.
- Çok küçük yaşlarda bile toplumsal ve politik sorunlarla ilgilenebilir.
- Güçlü bir espri yeteneğine sahiptir.
- Davranışlarının sonuçlarını değerlendirebilir.
- İnsanların her tür davranışına karşı kabul edicidir.
- Sözel ve bedensel dili etkili bir biçimde kullanır.
- Farklı ortamlara, farklı insan topluluklarına girdiklerinde kolaylıkla uyum sağlayabilir.
- İnsanları organize etme yetenekleri vardır. Liderlik vasıflarını taşır.

Kişisel-İçsel Zeka Nedir?

Kişisel – İçsel Zeka, kendimiz hakkındaki duygu ve düşünceleri şekillendirebilme, yaşamı sürdürülebilir ve yaşadıklarımızdan öğrendiklerimizle, hayat felsefemizi oluşturabilme, yaşamımızı bu doğrultuda planlanma, kişisel istek ve hayaller oluşturabilme becerisidir.

Kişisel Zekaya Sahip İnsanların Özellikleri :

- Yalnız kalmaktan hoşlanır.
- Yaşadığı her olay ve deneyim üzerinde çok fazla düşünür.
- Kendi içinde bir değer ve anlayış sistemi oluşturur.
- Her şeyde kendinden bir şey arar.
- Kendi duygu ve düşüncelerinin farkındadır.
- Kendisini farklı tarzlarda ifade edebilir; yazar, ressam, heykeltıraş... vb.
- Yaşam felsefesini oluşturmaya yönelik bir anlayış içindedir.
- Bireysel çalışmalardan zevk alır.
- Yaşamında motivasyon kaynağı, hedefleridir.
- Kendisi üzerinde düşünmek için çok zaman harcar ve sürekli bir kişisel değerlendirme süreci yaşar.

Müziksel-Ritmik Zeka Nedir?

Müziksel – Ritmik Zeka, sesler, notalar, ritimlerle düşünme, farklı sesleri tanıma ve yeni sesler, ritimler üretme, ritmik ve tonal kavramları tanıma ve kullanma, çevreden gelen seslere ve müzik aletlerine karşı duyarlı olabilme becerisidir.

Müziksel Zekaya Sahip İnsanların Özellikleri :

- İnsan sesi ve çevreden gelen sesler gibi çok farklı seslere karşı duyarlıdır, dinler ve tepkide bulunur.
- Müziği yaşamında kullanmak için fırsatlar oluşturur.
- Seslerle nota ve ritimlere karşı özel bir ilgiye sahiptir.
- Müziği hareketlerle birleştirerek farklı figürler ortaya çıkarabilir.
- Müziksel enstrümanlara karşı ilgilidir.
- Enstrümanları kullanmayı kolaylıkla öğrenebilir.
- Orijinal müzik kompozisyonları oluşturabilir.
- Ritim tutar.
- Öğrendiği şarkıları mırıldanarak gezer.

Doğa-Varoluşçu Zeka Nedir?

Doğa Zekası, doğadaki tüm canlıları tanıma, araştırma ve canlıların yaratılışları üzerine düşünme becerisidir.

Doğa Zekası Gelişmiş İnsanların Özellikleri :

- Doğadaki hemen her canlının yaşamına ilgi duyar.
- Farklı canlı türlerinin isimlerine karşı dikkatlidir; çiçek türleri, hayvan türleri onlar için çok çekicidir.
- Zooloji, botanik, organik kimya, tıp, fotoğrafçılık, dağcılık, izcilik...vb. alanlara ilgi duyar.
- Seyahat etmeyi, belgeseller izlemeyi severken, doğa ve gezi dergilerini incelemekten hoşlanır.
- Doğadaki bitki türlerine karşı duyarlıdır.
- Doğanın insanlar üzerindeki ya da insanın doğa üzerindeki etkisi ile ilgilenir.

Yukarda tanımları ve karakteristik özellikleri belirtilen zeka tiplerine baktığımızda hepsinin birbirinden farklı olduğunu görürüz. Herkesin birbirinden farklı algılama ve anlama, olaylara birbirinden farklı yaklaşım, problem çözme, yetenek ve tarzları vardır. Herkesin öğrenme şekilleri de birbirinden farklıdır.

Görsel zekası gelişmiş olan çocuklar resimlerle ve video filmlerle daha zevkli öğrenirlerken, bedensel zekası gelişmiş çocuklar dokunarak, deneyerek ve uygulayarak daha iyi öğrenirler. Matematik zekalı çocuklar mantığa dayalı, sebep-sonuç ilişkileriyle rahatça öğrenirken, müzik zekalı çocuklar müzikle, dilsel zekası olan çocuklar ise dinleyerek ve okuyarak öğrenmede daha başarılı olacaktır, sosyal zekalı çocuklar konuşup, iletişim kurarak, kendine dönük zekası olan çocuklar ise tek başına çalışarak öğrenmekten zevk alırlar.

Çoklu zeka teorisi, çok kapsamlı bir model ortaya koyarak, öğretmenlerin sınıfta daha fazla sayıda öğrencilere ulaşabilmek için öğretimde yöntem zenginliğine gitmeleri konusunda onlara yardımcı olmaktadır.

Çünkü en geniş anlamda eğitimin amacı, öğrencilerdeki farklı kişisel ilgileri, ihtiyaçları ve yetenekleri ortaya çıkarmak ve onları sınıftaki öğrenme-öğretme sürecinin temelleri olarak kullanmalarını sağlamaktır.

Dersleri Çoklu Zeka Kuramına Göre Planlanırken Dikkat Edilmesi Gereken Temel Noktalar:

- Bütün zekalara eşit derecede önem verilmelidir.
- Materyal sunumunda tüm zeka alanlarını geliştirici ya da tüm zeka alanlarını kullanmaya yönelik faaliyetler hazırlanmalıdır.
- Herkes temelde sekiz zeka alanı ile doğar ancak ne yazık ki öğrenciler sınıfa farklı zeka alanları gelişmiş halde gelirler.
- Her birimiz sekiz “zekamızı”(öğrenme stili) kullanıyoruz.
- Bütün zekalar eşit derecede görülmelidir.

- Bütün zekalar öğretilbilir, geliştirilebilir ve güçlendirilebilir.
- Herkes farklı nedenlerle, farklı oranlarda, farklı şekillerde öğrenir.
- Gelişmiş ya da güçlü zekalar zayıf olanlardan daha çabuk fark edilir.
- Gelişmiş bir zeka türü farklı biçimlerde ortaya çıkabilir.
- Değerlendirme “**Ne kadar yeteneklisin?**” şeklinde değil, “**yeteneklerin nasıl?**” şeklinde olmalıdır.

YARARLARI

Öğrenciler için;

- Bireysel farklılıklara değer verilmesini ve geliştirilmesini sağlar.
- Öğrenmenin daha güvenilir değerlendirilmesini sağlar.
- Öğrencilerin hatırlama, düşünme, problem çözme ve akademik başarısını artırır.
- Pek çok zeka kullanarak öğrenme, kendine güven duygusunu geliştirir.
- 21.yüzyıla uygun olarak bireyleri yaşam, iş hayatı ve sürekli öğrenmeye hazırlar.
- Tüm öğrencilere eşit öğrenme olanağı sağlar.
- Öğrenme yetersizlikleri yerine öğrenme farklılıklarını anlamayı sağlar.
- Eğitim programının bir parçası olarak kişisel ve sosyal gelişim sağlar.

Öğretmenler için;

- Tüm öğrenciler ve personele yönelik destek, güdüleme başarıyı artırma gibi davranışlarla öğrenme için olumlu bir iklim sağlar.
- Öğretim stratejilerini genişletir ve geliştirir.
- Farklı öğretim/öğrenme yaklaşımlarını uygulanabilir kılar.
- Öğretmen-veli işbirliğini artırır.
- Profesyonellik duygusunu yeniler.
- Okul kararlarının kapsamını artırır.

ASPERGER SENDROMU OLAN ÇOCUKLARIN BELLİ BAŞLI KARAKTERİSTİK ÖZELLİKLERİ

Duyarsız olma

Çevrelerinde olup biten olaylara ya da durumlara karşı ilgisizdirler ya da beklenen ilgiyi gösteremezler.

Empati Yokluğu

Kendilerini çevrelerindeki insanların yerine koyma, onların duygularını anlayabilme, hissettiklerini hissedebilmede zorluk çekerler. Sözel olmayan iletişimi anlayamazlar.

Dilde ve iletişimde zorluk

Konuşmalarına uygun tonlama yapma yeteneğinden yoksundurlar. Cümlelere, kelimelere gereken tonlamayı yapamazlar. Tek düze, monoton konuşurlar. Gereksiz sözcük kullanımı, çevresel konuşmaları belirgindir. Jest, mimik ve vücut dilini kullanmada güçlük çekerler. Karşılarındaki insanları dinleme, sorularına cevap verebilme becerileri zayıftır. Genelde kendilerinden bahsederler ve insanları merak etme, onların hayatı ile ilgili soru sormalarına az rastlanır. Hep aynı kalıpta konuşurlar. Başkalarının anlattıklarıyla ilgilenmezler. Tek yönlü iletişimde bulunurlar. Çok konuşmalarına rağmen genellikle bir yere varamazlar. Konuşma tarzları çoğu zaman fazlaca yetişkinvaridir.

Bir konuya aşırı ilgi

Belli bir konuya abartılı bir şekilde ilgi duyarlar. Ve ilgilendikleri konuda çok fazla bilgi sahibi olurlar. Hayvanlar alemi, uzay, gezegenler, futbol, otomobiller, gibi birçok farklı konularda her ayrıntıyı bilirler. Dar bir ilgi alanları vardır. İlgi alanları konusunda konferans verme eğilimindedirler. Bazen kendi ilgi alanları dışında başka bir şeyi öğrenmeyi reddedebilirler.

Motor beceriksizlik ve sakarlık

Çoğu çocuklarda ince motor beceri gelişimi ve bazılarında kaba motor beceri gelişimi zayıftır. Bu nedenle sakarlık, motor beceriksizlikler çok sık görülür. Bisiklete binmek gibi koordinasyon gerektiren becerilerde zorluk çekebilirler. El becerilerinde özel sorunlar görülebilir. Yazıları bozuk olabilir. Topu yakalama, kapakları açma gibi motor beceri gerektiren yetenekleri zayıf olabilir. Kaskatı ve beceriksizce yürürler.

Yalnızlık

Aspergerler genelde yalnızdırlar. Çok az arkadaşları olur. İlgi alanı dar olan insanlarla daha yakın ilişki kurabilirler.

Organize olmada güçlük

Günlerini organize etmekte zorluk çekebilirler. Okula zamanında gidemeyebilir, randevularına yetişmede zamanlarını ayarlayamayabilirler. Örneğin saat 07:00' de olmaları gereken bir yer için saat 03:00'te hazırlık yapmaya başlarlar. Tam tersi de olabilir.

Tuhaf ve garip olma

Konuşmaları ve davranışları duruma uygun olmayabilir. Arkadaşları tarafından "tuhaf" olarak yorumlanırlar ve çoğunlukla dışlanırlar. Bu da onlarda büyük sıkıntıya sebep olur. Aspergerler büyüdükçe soğuk ve mesafeli olarak bilinirler. Sosyal yeteneklerindeki beceriksizlik nedeniyle günah keçisi haline gelirler. Anlaşılması güç konularda çok fazla ilgileri olmasından dolayı 'acayip' olarak tanımlanırlar.

Sözcüklerin mecaz anlamlarını kavrayamama

Sözcüklerin mecaz anlamlarını anlamakta güçlük çekerler. Örneğin Aspergersendromlu olan bir insan 'kafamı kopardı veya ısırdı' gibi bir cümle karşısında korkabilir veya kafası karışabilir. Bu nedenle şakaları da anlayamayabilirler.

Rutinlere bağlılık

Rutinlerde yapılan beklenmedik herhangi bir değişiklik üzücü olabilir. Küçük çocuklar hep aynı yoldan yürümek, aynı otobüse binmek gibi rutinlerde dayatabilirler. Teneffüs zili geç çalınmasına üzülebilirler. Bunun yanında öz bakım sorunları yoktur. Olay ve sayıları mükemmel şekilde akıllarında tutabilirler. Şakaları, fıkraları hatırlarında tutma yetenekleri mükemmeldir. Bazıları yabancı dil öğrenmeye yeteneklidirler. Tek bir konuya ilgi duymaları ve onların peşinden gitmeler ileriki hayatlarda büyük başarıya neden olur.

Nedenleri

Sebebi bilinmemektedir. Çevresel faktörler, zor doğum veya bebekken geçirilen hastalık gibi birçok neden öne sürülmüştür. Beyin zedelenmesi, beyin gelişimini etkileyen değişik fiziksel etkenlerden kaynaklanabileceğini belirten güçlü kanıtlar bulunmaktadır. Hastalığın genetik alt yapısı da vardır.

Eşlik eden özellikler ve bozukluklar

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu, depresyon, öğrenme güçlüğü görülebilir, motor gelişimi gecikmiş olabilir. Davranış problemleri gözlemlenebilir.

ASPERGER SENDROMU OLAN ERGENLERE YAKLAŞIMDA ÖĞRETMENLERE ÖNERİLER

- Aspergersendromu olan ergen için sürprizler içermeyen, öngörülebilir ve güvenli bir ortam sağlayın.
- Olası değişimleri (ör, öğretmen değişikliği, sıra değişikliği) en aza indirin.
- Günlük rutin etkinlikleri net bir şekilde tanımlayın.
- Yenilik öncesi (ör, yeni bir öğretmen, arkadaş, vb.) onu hazırlamaya çalışın.
- Diğer çocuklar tarafından alaya ve aşağılanmaya maruz kalmamasına özen gösterin.
- Olumlu davranışlarını, becerikli yönlerini destekleyin ve ödüllendirin.
- Özgüvenini destekleyecek sorumluluklar verin.
- Sosyal etkileşimi içeren etkinliklerde yol gösterici olun.
- Belirli sosyal durumlarda nasıl tepkiler vermesi gerektiğini ezberletebilirsiniz.
- Takıntılı bir şekilde bir konuya odaklanmasını kısıtlayın, gerektiğinde uyarın.
- Motivasyonunun düşük olduğu durumlarda onun ilgi alanlarına hitap ederek iletişime başlayabilirsiniz.

- Dikkatini yoğunlaştırabilmesine yardımcı olmak için görevleri daha küçük parçalara ayırın.
- Zamanını düzenlemede zorlukları olabileceğinden uzun süreçleri ödevler vermeyin.
- Sınıfta ön sıralarda oturtun ve olabildiğince onunla göz temasını sürdürün. Gerekliğinde onun katılımını beklemeden söz verin.
- Zaman zaman gerçekçi olmayan hayalleri ve düşünceleri olabilir. Özellikle birebir kaldığınızda gerçekleşmesi imkansız yaklaşımlarını sosyal ortamlarda ifade etmemesi konusunda konuşabilirsiniz.
- Hareket ve denge sorunları olabileceğinden zorlanacağı ödevler vermeye özen gösterin. Yarışmacı spor etkinliklerinden daha çok bireysel becerilerini geliştirebileceği sporlara yönlendirin.
- Sınavlarda ya da ondan istenen bir ödevde yönergelerinizi olabildiğince net iletin ve anlayıp anlamadığını kontrol edin.
- Onun bireysel becerileri ve ilgi alanlarını dikkate alan mesleki beceriler edinmesi konusunda yardımcı olun.
- Bazı konuları anlayamaması ve inatlaşması sizi zaman zaman sınırlendirebilir, sabrınızı taşıyabilir. Bu tür duygulara karşı hazırlıklı olun.
- Çevresel stres etkenlerinden kolaylıkla etkilenebildiklerini unutmayın. Örneğin, okulda bir kavga yaşandığında diğer öğrencilerden çok daha fazla etkilenebilir ve anlaşılmaz tepkiler verebilir. Bu nedenle stresin yoğunlaştığı dönemlerde onu daha dikkatli gözleyin.
- Öğrenme aşamasında görsel materyalleri ve uygulamalı etkinlikleri daha çok kullanın. Örnekler verin, modeller geliştirin, önce birlikte yapın.

KAYNAKÇA:

YAVUZER H. (1993) Çocuk Psikolojisi, Remzi Kitabevi

ADA S. , ÇETİN M. Ö. (2002) Eğitim ve Öğretim Ortamında Disiplin Nedir? , Nobel Yayınevi

DSM-IV-TR Tanı Ölçütleri, Hekimler Yayın Birliği

MICHEAL-MARTİN-CYNTHİA-WALTMAN-GREENWOOD, Çocuğunuzun Okulla İlgili Sorunlarını Çözebilirsiniz

www.aktuelpdr.com.tr

GORDON T. (1993) Etkili Öğretmenlik Eğitimi, Ya-Pa Yayınları

BİLGE Y. (2004) Etkili Öğretmen, Güvender Yayınları

GARDNER H. (1999), Çoklu Zeka Görüşmeler ve Makaleler, BZD Yayıncılık

YAVUZ K. E. Çoklu Zeka Teorisi Uygulama Rehberi, Ceceli Yayınları

REHBERLİK SERVİSİ

TÜM ÖĞRENCİ VE VELİLERİMİZ İÇİNDİR.



Konularında Rehberlik Servisinden Yardım Alabilirsiniz.

"Psikolojik Danışmanlık" profesyonel yardım sürecidir. Kendinizi geliştirmek ve ihtiyaç duyduğunuz konularda görüşmek için "Rehberlik Servisi" hizmetinizdedir.



Polatlı İnkılap İlkokulu

Adres : Zafer Mah. Dedeefendi Cad. No:39 Polatlı/ANKARA

Telefon/Fax : (0312) 623 12 73

Web Adresi : <http://polatliinkilapilkokulu.meb.k12.tr>