



# Dengem

Biltek Okulları Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.  
Sayı: 06-2018

## ERGENLİKTE DEĞİŞİM VE ERİŞKİN YAŞAMA GEÇİŞ

10-14



Ergenlik Döneminde  
Yeme Bozuklukları

16-17

Çalışan Anne  
Olmak

25-27

Ne Zaman  
Ne Kadar Harçlık

42-43

Madde  
Bağımlılığı

49-55

DEĞERLER EĞİTİMİNDE

# HEDEF TEK BASARI BİLTEK

Erken Kayıtlar Devam Ediyor!



ANAOKULU • İLKOKUL • ORTAOKUL • ANADOLU LİSESİ

**BİLTEK**  
OKULLARI

ÜSKÜDAR PENDİK HALKALI ANKARA BURSA

[biltekokullari.com](http://biltekokullari.com) | 0850 811 77 15



/biltekokullari



## GENEL MÜDÜR'DEN



**Mutalip HASDEMİR**  
Biltek Okulları Genel Müdürü

Merhabalar,

Zamanı durdurmak mümkün değil. Zamanın içinde zamanı değerlendirerek mutluluk oranımızı arttırabiliriz. Bunun için kendimize, eğitimimize yatırım yapmamız gerekli.

Ailelerin yapabileceği en kaliteli yatırımın çocukları için nitelikli eğitim yatırımı olduğunda tereddüt yok. Nitelikli eğitimin çağdaş anlamda bilimsel çalışmalardan faydalanarak oluşturulup uygulama sistemlerinden geçtiği ise hepimizin malumu. İnsanın yaş ve gelişim özellikleri dikkate alınarak oluşturulması gereken ortamlar, şartlar, uygulamalar kişiliğin ve şahsiyetin oluşmasına vesile olmaktadır. Temel eğitim döneminde gelişim özelliklerinin desteklenmesi ile beraber karakterin ve ahlakın temellendirilmesi asla ihmal edilmemelidir.

Şahsiyetin ahlak yapısı şekillendirildikten sonra okul ve zihin eğitimi, akademik eğitim yoğunluğu kariyeri şekillendirecek şekilde dizayn edilebilir. Bu süreçlerin disiplinler arası denge, dayanışma ve paylaşım ile devam etmesi işi kolaylaştırır ve verimi artırır.

Psikolojik danışma ve rehberliğin fonksiyonunu, tutkal görevini, denge unsurunu dikkate almalı ve en üst seviyede sistem içerisinde faydaya dönüştürebilmeliyiz. Psikolojik danışma ve rehberliğin başlı başına akademik, eğitsel, kişisel-sosyal, mesleki-kariyer uygulamaları profesyonel olarak yürütülürken sistem içerisinde öğrencilerle muhatap olanların tamamının gözlemleri ve tespitleri sisteme dahil edilerek çocuk ile ilgili sağlıklı ve başarılı sistem oluşturulmalıdır.

Çocuklarınız ile ilgili aldığımız kararlar, oluşturacağımız tavsiyeler çocuğumuzun hayrına bilgi temelinde istişare temelli, kararlı ve inançlı olmalıdır. Psikolojik danışma ve rehberlik koordinatörlüğümüzün özgün olarak yaptığı bu çalışmalarını muhatapları dikkate alırlarsa kendileri açısından çok fayda sağlayacaktır.

Kurum olarak kendimizi yenilerken, kendimize bir şeyler katarken çevremize ve muhataplarımıza da iyilik yapma hassasiyeti içerisindeyiz. Seçilen konuların güncel olması, araştırmaların güncel verilerle yapılması faydayı arttıracaktır.

Hayatınızı araştırma, inceleme ve geliştirme çabası içerisinde geçirmeye gayret etmeniz en doğru davranışlardandır. Bu anlamda bu çalışmada emeği olan arkadaşlarımı tebrik ediyorum. Başarılı çalışmaların devamını bekliyorum.

Saygılarımla.



## Güzel Çocuk

Güzel çocuk,  
Gözlerin ışık, yüreğin umut saçardı,  
Çocukluğun eğlenceli diyarında alabildiğine koşardın,  
Kâh haylaz kâh şakacı ama hep enerjik ve heyecanlı,  
“Öğretmenim artık düzeldim değil mi, dersleri de dinlemeye başladım...”  
Sesin kulaklarımızda...  
Evet çocuğum, sen yüreğimizde kocaman bir boşluk açarak gittin,  
Varoluşumuzu gölgeleyen gerçeği kucağımıza koyarak,  
Sevenlerine acı bir özlemi miras bırakarak...  
En güzel yerde ve en güzelle birlikte olduğuna inanıyoruz,  
Kadere iman edip kederden kurtulmayı umarak...

*Melike Öğretmenin*

**Yayın Kurulu:** Biltek Okulları Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi

**Genel Müdürlük:** Ünalın Mahallesi Demir Sokak No:31 Üsküdar / İstanbul **Telefon:** 0850 811 77 15



## EDİTÖR'DEN

*Merhaba değerli okuyucular,*

*Planlamalar, toplantılar, eğitim sistemlerinin kritiği ve çocuklarımız için en doğruya ulaşma arzusuyla yaptığımız yoğun çalışmalarla geçen bir yılı daha geride bıraktık. Bu sene özellikle sınav grupları için belirsizliklerle dolu bir yıl olarak geçti. Eğitim sistemi oldukça değişken ve öngörülemez bir hal aldı. Liselere giriş ve üniversite sınav sistemlerinin son şeklini alması neredeyse ikinci dönemin başına dek sürdü. Bu süreçte öğrencilerimizin, oluşan belirsizlik ortamından etkilenmemeleri adına rehberlik başta olmak üzere tüm eğitim kadromuzla birlikte işbirliği içinde çalıştık. Ders içerikleri, ödevlendirmeler, deneme sınavları gibi çalışmalarımızı değişen sisteme uygun hale getirmek için gayret ettik.*

*Değerlendirme araçları nasıl olursa olsun çocuklarımızı sınava değil hayata hazırlamamız gerektiği bir kez daha ortaya çıktı.*

*Psikolojide sabun köpüğü modeller dediğimiz, etkisi kalıcı olmayan, ezbere dayalı, yaşamda karşılığı olmayan sistemler yerine, öğrencinin merak ve öğrenme tutkusunu tetikleyecek, canlı tutacak, öğrencinin bizzat merkezde ve aktif olduğu, bilgiyi almanın dışında bilgiyi üretmenin bir öznesi olabildiği sistemler üzerinde çalışıyoruz.*

*Yaşamlarının erken çocukluktan sonraki en önemli evresi olan ergenliği sınav kaygısı ve beklentiler gölgeliyor ne yazık ki...Bir yandan dönüşen benlikle uğraşırken öte yandan kimi zaman aşırıya kaçabilen akademik beklentilerin arasında sıkışıyorlar. Yaş ve dönem ne olursa olsun hayattan kendi yapıp ettikleriyle mutlu olabilen ve doyumlu ilişkiler geliştirebilen bireyler olmalarını sağlamak çok önemli.*

*Akademik kaygının gölgelemediği, eğlenceli zaman geçirmeye, nitelikli okumaya ve âni kaçırmadan yaşamaya fırsat veren bir tatil geçirmeniz dileğiyle...*

**Uzman Klinik Psikolog  
Melike İLERİSOY**

*Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık  
Bölüm Koordinatörü*



# İçindekiler



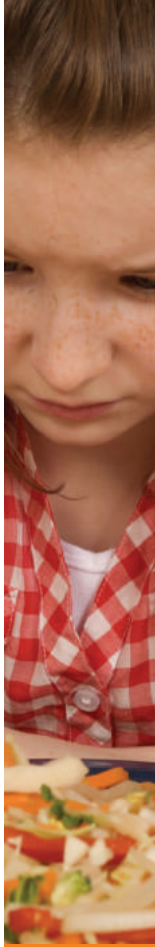
06

Psikoloji  
Dünyasından  
Haberler



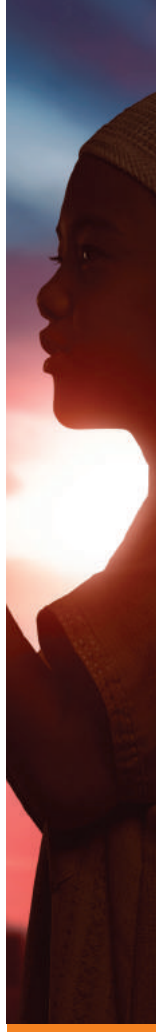
10

Ergenlikte  
Değişim  
ve Erişkin  
Yaşama  
Geçiş



16

Ergenlik  
Döneminde  
Yeme  
Bozuklukları



18

Yanlış Din  
Eğitimi ve  
Çocuklar



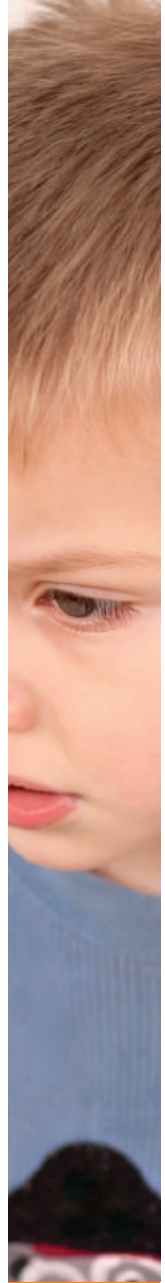
22

Ne Zaman  
Psikolojik  
Yardım  
Alınmalı?



25

Çalışan  
Anne  
Olmak



28

Dikkat  
Sorunlarına  
Karşı Evde  
Yapılabilecekler







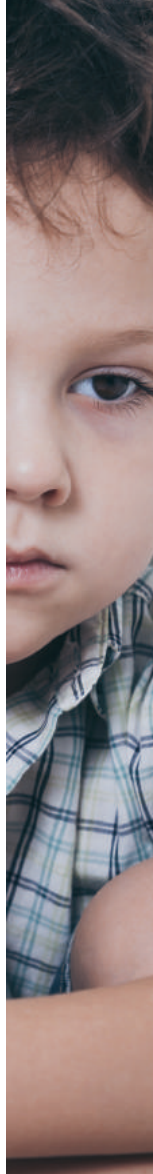
31

Aile İçi İletişim



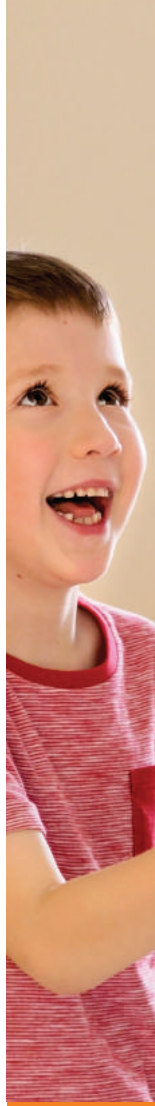
35

Öfkeli Çocuk



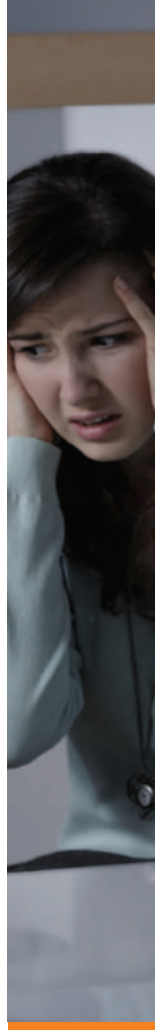
38

Yaşamın Farklı Bir Penceresi Yaygın Gelişimsel Bozukluklar



42

Ne Zaman Ne Kadar Harçlık



44

Travma Sonrası Stres Bozukluğu



46

Zeka ve Yetenek Eğitimi



49

Madde Bağımlılığı



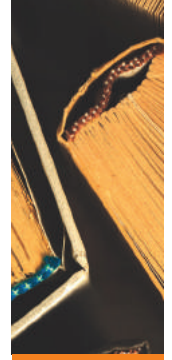
56

Yılın Beklenen Anı Tatil Zamanı



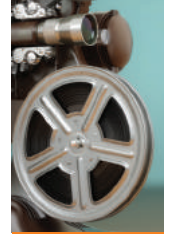
58

Kissadan Hisse



60

Keyifli Okumalar



62

İyi Seyirler

# PSİKOLOJİ DÜNYASINDAN HABERLER

## PSİKOTERAPİDE SANAL GERÇEKLİK

Oxford Üniversitesi'nden bir grup araştırmacı sanal gerçekliğin sosyal ortamlardan kaçmak, insanlara güvenmemek gibi paranoyaya dönüşen psikolojik bozuklukları tedavi etmek için kullanılabileceğini ortaya koydu.

Yayınlanan bir makaleye göre araştırmacılar, VR cihazlarını kullanarak paranoyadan muzdarip katılımcıları sanal sosyal ortamlar içine yerleştirdi. VR testin, katılımcılar üstünde pozitif bir etkisi olduğu gözlemlendi.

Tren yolculuğunun ve bir asansör sahnesinin yer aldığı VR testinin deneklere güvenmeyi yeniden öğrenmesi konusunda yardımcı olduğuna inanılıyor.

Psikoterapide biofeedback destekli sanal gerçeklik tedavisi ile dış dünyada kişiye kaygı veren uyarılar terapi odasına taşınıyor. Kişinin beyin, solunum, vücut ısı ve kas hareketlerindeki değişiklikler an be an izleniyor kişinin korku, kaygı ve takıntılılarıyla yüzleşmesi ve başa çıkması sağlanıyor.

### **Sanal gerçeklik ile fobilerden kurtulmak mümkün**

Fobilerin pek çok sebebi olduğu gibi onlardan kurtulmanın da çeşitli yolları var. Pek bilinmeyen







yollardan biri de sanal gerçeklik. Eğlence merkezlerinin 4D sinema salonlarında ya da bilimkurgu filmlerinde karşımıza çıkan sanal gerçekliğin, fobileri kontrol altına almakta nasıl kullanıldığına bakalım.

### **Fobi nedir?**

Tedavi aşamalarına geçmeden önce, bir şeye ya da bir duruma karşı duyulan mantık dışı korkuya fobi diyoruz. Her insanın ufak tefek olsa da sahip olduğu korkular, koruma içgüdüsünü harekete geçirmek açısından faydalıdır.

Bu korkular günlük hayatı etkileyecek hale geldiği takdirde fobi olarak adlandırılıyor. Banyodaki örümceğin kendisine gerçekten zarar veremeyeceğini bildiği halde onu gördüğünde kaskatı kesilmek bir fobidir.

Kişi korkusunun mantıksız olduğunu fark etse dahi bununla başa çıkamayarak, nefes darlığı, terleme ve kalp çarpıntısından panik atağa varan bir yelpazede tepki verebilir.

### **Fobi nasıl oluşur?**

Fobilerin oluşmasında çeşitli etkenler olabilir: Çocukluk travmaları, kötü bir anı, başkalarının başına gelmiş talihsiz bir olay ve hatta (henüz sadece hayvanlarda

görülmüş olsa da) genetik etkenler.

Genellikle kaynağını çocuklukta yaşanan ve gereğinden fazla büyütülmüş bir korkudan alan fobilerin, ileriki çağlarda da ortaya çıkması mümkün. Fobilerin oluşmasında başlıca iki mekanizma olduğunu söyleyebiliriz.

1. Kişisel deneyim: Bir köpek tarafından ısırıldığında, bundan sonra göreceği tüm köpeklerin kişiye o anı ve sonrasında çektiği ağrıyı hatırlatması gibi.

2. İnternet ve global medya: Her şey gibi, felaketler de 7 gün 24 saat, sadece bir tık uzağımızdadır. Sürekli haberdar olma hali yetişkinlik döneminde dahi, insanlarda hiç tahmin etmeyecekleri korkuların oluşmasına neden olabilir.

Tüm açılardan izlenen bir uçak kazasının kişiyi o güne kadar uçmakla ilgili bir sorunu olmasa dahi aşırı tedirgin etmesi, ya da yaşadığı şehirde meydana gelen terör saldırısından ötürü sokağa çıkmaktan çekinir hale getirmesi, bunlara örnek olabilir.

### **Sosyal fobi nedir?**

Kalabalık karşısında konuşmak, başkaları tarafından izlenirken iş yapmak, ilgi odağı olacağı yerlerde

bulunmak kimi insanlar için neredeyse imkânsızdır. Bu aşırı utangaç olma durumu, sosyal kaygı bozukluğu ya da sosyal fobi olarak adlandırılır.

Yapılan araştırmalar gösteriyor ki, başka bir ruhsal hastalık olmasa dahi, sosyal fobilerin kişilerin günlük hayatına çeşitli derecelerde olumsuz etkisi oluyor. Üstelik diğer hastalıkların aksine, bu tip fobiler terapiye gidecek denli önemsenmediği için, çoğunu tedavi etmek de mümkün olmuyor. Oysa korkudan farklı olarak fobi ile başa çıkmak kararlı ve kapsamlı bir tedavi gerektiriyor.

### Sanal gerçeklik tedavisi

1950’li yıllarda psikolog James Taylor tarafından geliştirilen maruz bırakma tedavisi, sosyal fobilerin tedavisinde sıkça kullanılır hale gelmiştir. Buradaki amaç, duyguları kontrol eden limbik sistemi, korktuğu şeyle karşı karşıya getirerek (maruz bırakarak), gerçek bir tehdit altında olmadığını göstermektir.

Tedavi ilerledikçe, korkunun kaynağına maruz kalmaya devam ettikleri halde kişilerin korkularında belirgin bir azalma olduğu, kaygı belirtilerinin de (nefes darlığı, terleme vb) buna eşlik ederek azaldığı görülmektedir.

Ancak, topluluk önünde konuşamama gibi fobilerin tedavisinde, gereken ortamı oluşturma pek mümkün olmamaktadır. Her seansta bir konferans salonunu doldurmak ve fobisi olan kişiyi sahneye çıkarmak olasılığı olmadığı gibi, hasta-doktor gizliliği açısından da etik de değildir.

Ya da, uçak fobisini yenmek için her seferinde doktor

ve hastanın beraber seyahat etmeleri söz konusu olmamaktadır.

Bilim insanları bu sorunu sanal gerçeklikten yararlanarak çözmeyi deniyorlar: “Mağara” adı verilen büyük bir odanın her tarafında 3D projeksiyonlarla yansıtılan görüntülerle, kişinin tedavisi için istenen ortamı oluşturmuşlardır.

Kanadalı psikolog Stéphane Bouchard ve ekibinin yaptığı çalışmalar gösteriyor ki, sanal gerçekliğin kullanılması tedavinin gerçekliği ve etkisinden hiçbir şey kaybettirmiyor.

Çünkü fobisi olan kişilerin tepkilerinin şiddeti ve endişe seviyeleri, fobinin kaynağının ne kadar gerçek olduğuyla ilgili değildir. Örneğin, örümcek fobisini ele alalım. Örümcekten korkmayan bir kişi, karşısında bilgisayarda oluşturulmuş bir örümcek gördüğünde onun gerçek olmayan özelliklerine odaklanıyor.

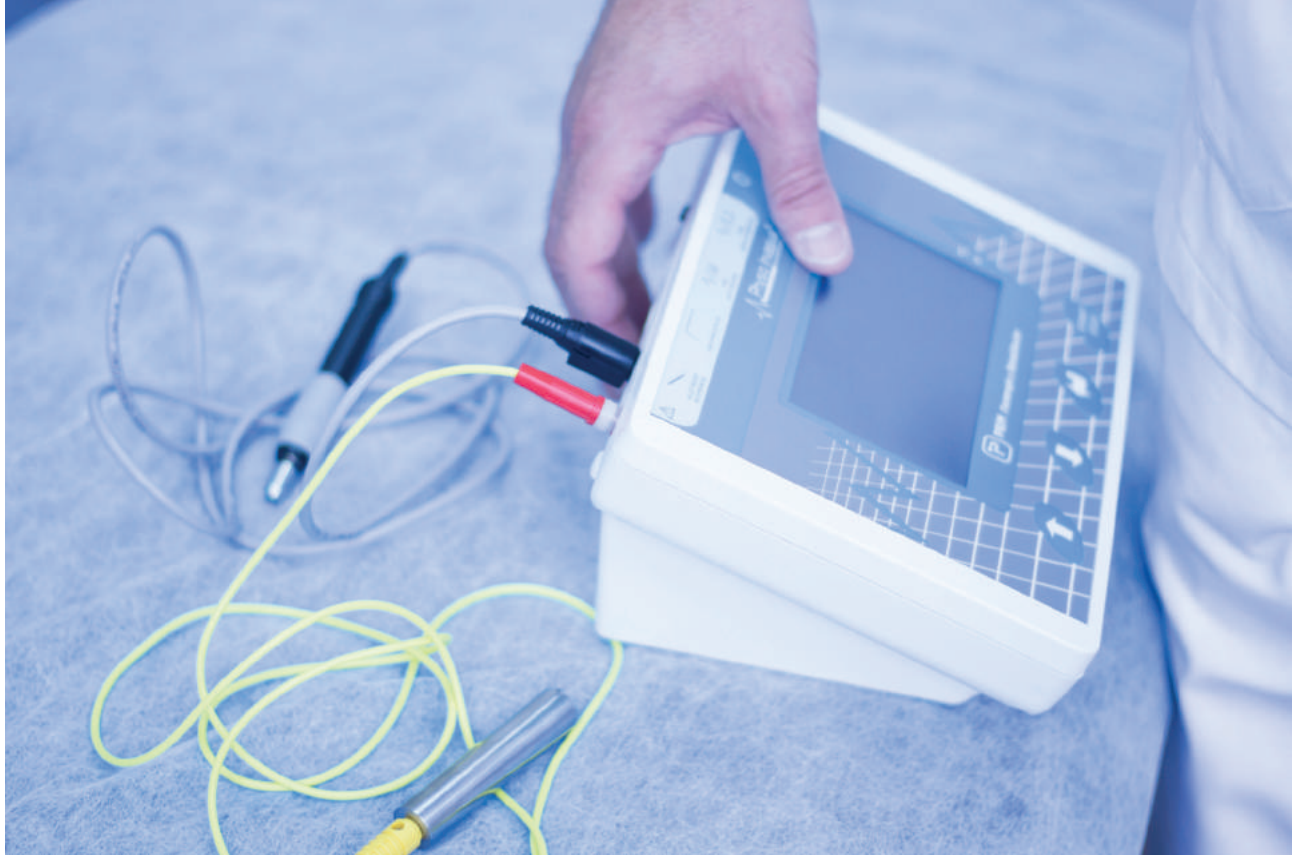
Oysa örümcekten korkan bir kişi için bu görüntünün pek çok bacağı olması ve ona doğru yaklaşması, korkunun ortaya çıkması için yeterlidir. İşte bu yüzden, bu kişiler için sanal gerçeklik, fazlasıyla gerçektir.

### Sanal gerçeklik nasıl uygulanıyor?

Kişiye bir gözlük takılıyor. Kişi üç boyutlu bir şekilde ortamda gibi kendini deneyimleyebiliyor. Terapist de bilgisayar ekranından o anda kişinin ne gördüğünü iki boyutlu olarak gözlüyor. Biofeedback’ten gelen sinyalleri izleyerek anksiyetesindeki artma ve azalmaları takip edebiliyor.







## Biofeedback yöntemi nedir?

Biofeedback tedavisinde, kişiye birtakım sensörler bağlanıyor. Kişinin fizyolojisindeki değişiklikleri bilgisayar somutlaştırıp görsel ve işitsel sinyaller halinde bilgisayar ekranına getiriyor.

İki tür sistem üzerinde çalışılmaktadır: Otonom sinir sistemi ve merkez sinir sistemi.

Merkezi sinir sistemi; kişinin kafasına birtakım elektrotlar takarak beyin dalgalarının aktivitesini EEG sinyallerini görsel işitsel sinyallerle bilgisayara yönlendiriliyor.

Otonom sinir sistemine bağlı; solunum, deri direnci, cilt ısı ve kalp ritmi gibi değişikliklerini de birtakım sensörler aracılığıyla aynı şekilde ekranda terapist tarafından izleyebiliyor.

Kişinin biyolojik işleyişindeki değişimleri feedback olarak kişiye tekrar gösterildiğinde, sistem kendi regülasyonu içinde onu kullanıyor. Kişiler terapistin de rehberliğinde kısa sürede zihinle beden arasındaki bağı fark edip kontrol etmeyi öğreniyor.

Biofeedback yönteminin tedavisinin sanal gerçeklik uygulamasındaki önemi nedir?

Biofeedback'le kişiye, kendi içsel süreçlerini tanımak ve yönetmek öğretiliyor. Bir taraftan da imajda da rahatsız eden durumu kişiye deneyimletiliyor. Korku, kaygı, obsesif kompulsif bozuklukta duyarsızlaştırma çalışmaları yapılıyor ama kişinin düşüncesinin içine girilemediği için düşüncelerde de kaçmalar oluyordu.

Kişi, korkularından mesela metroya ya da uçağa binmekten nasıl kaçıyor, düşünmede de kaçmalar

olur. Düşünmedeki kaçmalar kontrol edilemiyordu. Sanal gerçeklik uygulaması sayesinde kişinin tam olarak olayı yaşaması sağlanıyor.

## Tedavide bir sonraki aşama

Günümüzde teknolojik ürünler sayesinde sanal gerçekliği de daha özgün hale getirmenin yolları aranmaktadır.

Dünya üzerinde giderek artan “fobi yaratabilecek durum” maruziyetine karşın, giderek daha etkili maruz bırakma tedavilerine gereksinim duyulduğu bir gerçektir.

Bu yeni tedaviler sayesinde, fobilerini kişiliğinin bir parçası olarak kabul etmek zorunda olmayan, korku ve kaygılarından arınmış bir nesil yetişebilir.

## Kaynaklar

Çeviri, Şule Kulein Beyin ve Zihin Makalesi

Aktüel psikoloji, Uzman Klinik Psikolog Çiğdem Demirsoy, psikoterapide sanal gerçeklik yöntemi makalesi <http://www.theguardian.com/science/blog/2014/oct/16/virtual-reality-phobias-public-speaking-flying>

<http://www.intechopen.com/books/virtual-reality-in-psychological-medical-and-pedagogical-applications/description-of-a-treatment-manual-for-in-virtual-reality-exposure-with-specific-phobia>

<http://www.onlineterapiler.com/maruzbirakma.html>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2262178/>

<http://www.doktorsitesi.com/makale/fobilerin-cesitleri-ve-tedavisi>

<http://www.uplifers.com/sanal-gerceklik-ile-fobilerden-kurtulmak-mumkun>

# ERGENLİKTE DEĞİŞİM VE ERİŞKİN YAŞAMA GEÇİŞ

Melike İLERİSOY  
Uzman Psikolog

*Ergenlik hızlı değişim ve yeniden yapılanma dönemidir. Bu değişim ve yeniden yapılanma sadece bedenin hızlı büyümesi, cinsel organların değişmesi, dürtülerin şiddetlenmesiyle sınırlı değildir, ruhsal yapı da bu evrede hızla değişir ve yeniden şekillenir. Bu değişim ve gelişimler fiziksel, ruhsal ve sosyal alanda kendini göstermektedir. Bu dönemin başlangıcı ve bitişi her bireyde farklılık gösterse de genel olarak kızlar yaklaşık 9-11, erkekler ise 11-13 yaşlarında ergenliğe girerler. Yani ergenlik buluş ile başlar ve bitişi tam olarak belli değildir.*

Hormonal değişiklikler ve kimlik bocalamasından ötürü stresli bir dönemdir ergenlik... Ergen her aynaya baktığında bedeninin bir öncekinden farklı olduğunu görür. Fiziksel olarak boy uzaması, sesin değişmesi, vücutta büyüme, mensturasyon, ruhsal olarak kimlik

arayışının tetiklediği agresifleşme, ailenin doğrularını reddetme ve kendi kararlarını verme isteği, sosyal olarak ise bir yer edinme arayışı, idol seçme ve model arama süreci. Aşılması gereken tüm bu görevlerle birlikte birey uzun ve meşakkatli bir yolculuğa başlar.

Beyin ergenlik döneminde dramatik bir değişim geçirir. İnsan beyni gelişimini ergenlikte tamamlar. Beynin ön bölgesinde bulunan prefrontal korteks, karar verme, planlama ve strateji oluşturmada yardımcı olan bir yapıdır, duyguların kontrolünden sorumlu beyin sapıyla birlikte ergenlikte hızlı bir değişim sürecine girer. Yaklaşık 100 milyon nörondan oluşan beyin bu dönemde nöronlar arası bağlantıyı arttırır ve ergenin düşünme süreçleri farklılaşır, yetişkine daha yakın bir mantık kurgusu geliştirdiği görülür.

Ergenlik döneminde geçirilen bir diğer değişiklik ise birincil ve ikincil cinsel özelliklerle belirlenen cinsel olgunlaşmadır. Birincil cinsel özellikler üreme organlarındaki değişikliklerdir. İkinci özellikler ise bedenin değişmesi, büyümesi, sesin farklılaşması gibi değişimlerdir.

Ergenlik yaş, dönem veya konumdan öte bir zaman



ve uğraş meselesidir. Altüst olan dürtüsel dünyayı yönetebilmek, cinselleşmiş bedenle tanışmak önemli bir aşamadır ergen için. Özellikle bu döneme kadar onu buna hazırlayacak bir modelin varlığından yoksun ise, tüm bu meseleleri halletmek ergen için güç olacaktır. Unutmayalım ki ergenlik dönemi insanın erişkin yaşamındaki karakter yapısı ve davranış kalıplarının şekillendiği, benimsendiği ve yerleştiği bir dönemdir. Krizle baş etme, karşı cinsle ilişki kurma, ebeveynin konumlandırılması, yaşam idealleri gibi birçok konu bu dönemde gündeme alınır, işlenir ve yaşam boyu ergenlikte kazanılan bu yapı etrafında devam eder.

Ergenlik bir kimlik inşa etme sürecidir. Kimlik bir kişiyi bireyselleştirmeyi sağlayan, onu diğerlerinden farklı kılan, kalıcı olmasalar da saptanabilir özellikler içeren bir yapı şeklinde tanımlanabilir. Toplumsal kimlik ise bir topluluğa ait olmak duygusu demektir ve bireyin belli özgün davranışları kabullenmesini zorunlu kılar. Bu bağlamda ergenlik kişisel ve toplumsal düzlemde kendine ait tanımların oluşturulduğu bir dönemdir.

Değişim, büyümek, başkalaşım ve dönüşüm şeklinde pek çok tanımı içinde barındıran bu dönemde birey hem büyür hem de değişir. Büyümek ergenliğe özgü değildir, çocuklar da büyürler ama pek değişmezler. Ancak ergenler hem büyürler hem de değişirler. Bu anlamda ergenliği ikinci doğum olarak tanımlayabiliriz. Anne karnından yeni çıkan fetüs hayat karşısında oldukça savunmasız, bakıma, korunma ve kollanmaya muhtaç bir haldedir. Kırılgan ve dayanıksızdır. Aynı şekilde çocukluktan çıkıp yetişkin yaşamının kapısının aralandığı bu dönemde de birey her anlamda savunmasızdır. Bu dönemin kırılganlığını anlatmak için yengecin kabuk değiştirme metaforuna gönderme yapılır. Yengeç kabuk değiştirirken çevresel etkenler, sert bir rüzgar, ufak bir kıymık batması hayat boyu sürececek, kalıcı izler bırakır bedeninde. Öyleyse ergenlik bireyin oldukça zayıf ve duyarlı olduğu bir süreçtir. Bu yüzden değişimin kaygan zemininde düşe kalka ilerleyen birey için destekleyici çevrenin varlığı sağlam bir kişilik geliştirmesinde hayati önem taşır.

Ergenlik bireyin kendini ilk kez özne olarak tanımladığı ve bir sonraki krize kadar geçerli sayacağı kimliğine kavuştuğu bir dönemdir. Fetüsken bebek olan birey, çocukken ergen olur, sonraki aşama ise canlıyken cansız olmak yani ölümdür. Bu anlamda çocuk doğurabilecek kapasiteye fiziksel olarak ulaşılması beraberinde ölüm kaygılarını da getirir. Sonun başlangıcı doğumdur ancak sonun başlangıcının farkına varılması ergenlikte olur. Bu bağlamda ruhsal hastalıkların en sık görülen başlangıç yaşı da ergenlik dönemidir. Dürtü kontrol sorunları, obsesif kompulsif davranışlar ve psikotik yelpazede yer

alan ruhsal sorunların başlangıcı ergenlik döneminde yatar.

Büyüme ve değişimle birlikte ergeni bekleyen en önemli görev değişen bedeninin benimsenmesidir. Biyolojik farklılaşmayla birlikte hızla değişen ve kimi zaman hoşnut olunmayan beden, dışarıdan sağlanacak ilişki destekleriyle ruhsal bir yeniden inşa sürecine girecektir. Farklılaşan beden özellikle duygusal beğeni yoluyla diğerleri tarafından da beğenildikçe ergen kendi benliğini, kimliğini yeniden inşa edebilecektir.

Ergenlik geçmişin yolundan yürüyerek geleceğin kurulması sürecidir. Bu bağlamda ergenlik hüznün demektir, giden ve bir daha gelmeyecek olanın hüznü... Geride bırakılan şeyler ise çocukluk, masumluk, naiflik, oyun ve en önemlisi anne ve babayla kurulmuş olan o yoğun bağıdır. Erken çocukluk döneminde anne baba üzerinden kurulan çocuksu özdeşimler, erkek ve kadın olmak, cinsel kimlik ve cinsiyet rolleri ilkökul dönemi yani oyun çağı boyunca pekiştirilir. Ergenlikte ise bu özdeşimlerde değişiklikler, düzenlemeler yapılır. Anne ve babayla yaşanan çatışma ve rekabet yoluyla ergen erişkinliğe adım atar. Çocukluk dönemindeki ebeveyn yasakları bu dönemde de devam eder. Çocuklukta





toplumun ahlak ve erdem standartlarını temsil eden ebeveyn yasakları yoluyla çocuk anne baba özdeşimlerini pekiştirir, vicdan ve kendini yargılama mekanizmasını kurar. Ergenlikteki ebeveyn yasakları, toplum tarafından hoş karşılanmayan durumlar ise gizlilik ve sır oluşumuna hizmet eder. Bu anlamda kendine ait gizlilik dünyasında sınırlar oluşturabilme, bu döneme ait normal bir görünümdür ve ergenin bireyselleşme sürecine girdiğinin bir göstergesidir.

Sır her zaman zararlı değildir, tam tersine ruhsal yapının oluşumu için gereklidir. Kendine ve yalnızca kendine ait düşünceler üretmek bir özne olarak benliğin oluşumu için gereklidir. Birey olmanın koşulu sırda sahip olmaktır, bu da beraberinde özerkleşmeyi getirecektir. Ergenin karşı çıkma, kendine ait düşünceleri, kimi zaman toplumsal değerlere zıt görünse bile ortaya koyma çabası aslında birey olma çabalarının dışı vurumudur ve son derece normaldir. Bu dönemde bireyin sağlıklı cinsel seçimler yapabilmesi için çocuksu anne-baba özdeşimlerini bir kenara bırakması gerekir. Kendi bireyselliği doğrultusunda seçimler yapabilme yetisi evlilik hayatından iş yaşamına kadar yetişkinliğin her aşamasında gereken en temel becerilerden bir tanesidir.

Ergenlikteki fiziksel değişimle kendilik algısı yeni bir tasarıma dönüşür. Birinci kimlik evresi olan ve temel

görevin cinsel özdeşimlerin kurulması ve tuvalet eğitiminin başarılması olan 2-4 yaş arasında birey ebeveyn etkisinin şekillendirdiği bir kimlik tasarımı ortaya koyarken ikinci kimlik evresi olan ergenlikte birey bunu kendi iradesiyle yeniden yapılandırmak durumundadır. Fiziksel ve ruhsal hızlı değişimin tetiklediği şaşkın, dağınık ve rastgele devinim toplum tarafından yadırgansa da ironik bir biçimde yeni ortaya konan bu kimliğin toplum tarafından onanması ihtiyacını beraberinde getirir ki sağlıklı bir gelişim süreci yaşansın. O güne kadar oyun çağında yaşayan, cinsel kimliği ve sosyal rolünden ziyade çocuksu bir hava ile kendini ortaya koyan ve toplumdaki bu yönde tepkiler alan birey şimdi ise toplumun gerçek bir bireyi olarak sahneye çıkmaktadır. O güne kadar emanet rollerle gelen birey için artık gerçek rolleri sahiplenme ve bu rolleri oynama zamanıdır. Buna paralel olarak başkalarının gözündeki kendilik tasarımı da ergenin bir diğer uğraş alanıdır.

Ergenlik dönemi iki temel probleme çözüm arayışıdır.

1. Cinsel kimliğin netleşmesi
2. Kimlik bocalamasından kurtulma

Psikososyal gelişim evrelerinden 0-2 yaş arası kendine ve hayata karşı temel güven duygusunun oluşması evresidir, 2-4 yaş arası utanç ve kuşku duymadan özerklik kazanabilmeyi, 4-6 yaş suçluluk duymadan



girişimci olabilmeyi, 6 yaş ile ergenlik arasındaki dönem ise aşağılık duygusuna karşı başarıma duygusunu kazanmayı gerektirir. Ergenlik ise kimlik kazanımına karşı rol karmaşası dönemidir. Ergen bu dönemde cinsel kimliğinin net olarak ayırdına varıp, özdeşimlerle bunu kuvvetlendirecek ve kimliğini netleştirecek ya da kimlik krizine girecektir. Bu süreci sağlıklı atlattık ise yukarıda bahsedilen ergenliğin temel ihtiyaçları çerçevesinde yaklaşılabilen “yeterince iyi” ebeveyn modeli ve sağlıklı bir akran çevresinin varlığıyla mümkündür.

Bu dönemde ailenin nasıl yaklaşması gerekiyor?

Öncelikle bu dönemi normal bir gelişim evresi olarak görmek ve yanlış tutumlara yol açabilecek aşırı anlam yüklemelerden kaçınmak gerekir. Bu dönemde ergeni sürekli yanlış davranma eğiliminde olarak görmek önemli bir sorundur. Hızlı büyümeyle panikleyen çocuk her şeyden önce karşısında sakin ve kucaklayıcı bir aile görme ihtiyacındadır. Bu noktada ailenin dönemle ilgili bilgi sahibi olması çok önemlidir. Çocuğun kimlik bocalamalarına karşı aile ters davranırsa çocuk daha da agresifleşir. Aile sakin olmalı ve yatışma sürecini beklemeden tepki vermemelidir.

Bu dönem hakkında çocuğun bilgilendirilmesi son derece önemlidir, bu bilgilendirmeyi kimin yapacağı ise tamamen ailedeki ilişkiler ve roller çerçevesinde belirlenir ve aileden aileye değişebilir. Ayırım çok önemli değildir, çocuk kimi kendine daha yakın hissediyorsa bilgilendirme o kişi tarafından yapılmalıdır.

Çocuğun arkadaş seçimleri bu dönemin bir diğer konusudur. Çocuklukta içselleştirilen değerler referans alınarak seçimler yapılır. Aşırı baskı varsa merak uyanır, zayıf bir karakter yapılanması varsa, ebeveyn boşlukları fazlaysa bu durum erken dönem sağlıklı ilişkilere yol açabilir. Arkadaş seçimleri ailenin takibi altında olmalı ancak aile ne çok katı ne de çok gevşek olmayan, sınırların net konulduğu bir tutum içerisinde olmalıdır. Henüz muhakeme yetisi tam oturmadığı için her zaman yanında değil ancak her ihtiyaç duyduğunda ergenin yanında konumlanmalıdır. “Seçimlerine saygı duyuyorum, haklı olduğun noktalar var ve kendini böyle ifade etmen hoşuma gidiyor ancak birlikte tekrar değerlendirelim istersen” şeklinde çocuğun duygu ve düşüncelerini önemseyerek, arka planda ona doğruyu gösterecek şekilde durmalıdır. Bunun anlamı ise “Özgürlüğünü onaylıyorum ancak kontrollü bir şekilde kullanmalısın” mesajıdır. Arkadaş çevresi ailenin onay vermediği bir yapıda ise, katı ve direktif içerikli yaklaşımlar çocuğu aileden iyice uzaklaştırabilir. Ebeveyn ve çocuk arasında güç mücadelesine giren bir iletişim tarzından kaçınmak gerekir. “Senin yerinde olsaydım şöyle davranırdım ama



senin kararın” şeklindeki empatik ve duyguyu önemseyen yaklaşımlar ergenin kendi kararını yeniden gözden geçirmesini ve daha ılımlı yaklaşmasını sağlayabilir.

Bu dönemde değişen hormonal denge ve kimlik bocalamasının tetiklediği stres dikkat ve konsantrasyon sorunlarına ve beraberinde okul başarısının düşmesine yol açabilir. Ergenin gündemi nasıl görüldüğü, karşı cinsle ilişki ve arkadaşlarıyla vakit geçirme konularıyla meşgulken akademik meseleler geri plana itilebilir. Bu durumların yaşanması bir noktaya kadar normaldir ve işlevsel aile ve okul tutumlarıyla rayına oturtulabilir. Ancak ergen sosyal ilişkilerinde kriz oluşturacak şekilde sürekli sorun yaşıyorsa, odasına kapanmış hiç çıkmıyor, kendine ait bir içe çekilme dünyasında yaşıyorsa, aileyle iletişimi büyük ölçüde azalmışsa, akademik başarıda dramatik bir düşüş var ise ve en önemlisi kendine zarar verme eğilimi gözlenmiş ve ölüm içerikli uğraşlar içindeyse mutlaka uzman yardımı alınmalıdır. Bu yaş çocuğu kendini tam olarak anlatamadığı için dürtüsel, impulsif davranışlar gösterebilir, hiç ölmeyeceğini düşünür ve tehdit için,

sesini duyurabilmek için bu tür davranışlara girebilir. bağırp çağırma, kapıları çarpma ve öfkeyi etraftaki nesnelere yansıtma davranışları bir ölçüye kadar normal kabul edilse bile, sıklığı ve şiddeti arttığında mutlaka uzman desteği alınmalıdır.

Bu dönemde boş vakitlerin nasıl geçirildiği çok önemlidir, düzenli ve sürekliliği olan spor ve sanat faaliyetleri ergenliğin yıkıcı etkilerinden koruyabilir, hedef birlikteliği olan, güvenli ve sınırları belli zaman ve mekan paylaşımları ergenin ihtiyacı olan sağlıklı akran ortamını sunarak enerjinin doğru kanalize edilmesine yardımcı olur.

### **Ergenlikte isyan, neden isyankar olunur?**

Yukarıda bahsettiğimiz gibi kimlik oluşumuna hizmet eden bir yönü vardır isyan etme davranışının. Ergen itiraz eder, bu itiraz ve karşı koyuş çözülmezse isyankarlığa gidebilir. Ergenler sözle ifade edemediklerini bedenle ifade eder. Burada aile tutumu çok önemlidir. Protesto eder görünseler de ailenin sağladığı güvene (denetim, güven, yönlendirilme) çok değer verirler. Ergenlerin anne







babanın rolünü tanımlaması çok önemlidir. “Güveniyor, saygı duyuyor, önemsiyor ve ihtiyaç duyduğum her an yanımda” şeklinde bir ebeveyn tutumunu içselleştirmesi sağlıklı kimlik gelişimi için çok önemlidir.

Güçlü ve dayanıklı olmaya ilişkin üstünlük, baskınlık, otorite, güç, metanet, özerklik, koruyup kollama şeklinde sıralanabilecek maskülen idealler erkek ergenlerde depresyon ve intihar riskini azaltmaktadır. Aile bağları iyi ise bu idealler bir parça isyankarıktan doğmuş sağlam bir karakter ortaya koyabilir. Burada önemli olan maskülen rolün ölçülü ve sınırlı dışavurumunun başarılmış olmasıdır.

Genel olarak ergenlik sürecine bakıldığında yaşlara göre görünüşler şu şekilde özetlenebilir;

13-14 yaş hırçınlık ve isyan dönemi

15 yaş bağımsızlık dönemi “giderim kimse karışamaz”

16 yaş dürtünün sağlıklı yönlendirilmesi dönemi, içten gelen cinsel ve saldırgan dürtülerle baş etme, oradan oraya devinme

17 yaş daha sakin, karşı cinsle daha oturmuş ilişkiler, sınav uğraşları ve meslek seçiminin gündemde olduğu dönem

Anne ve babalara kısa öneriler

• Tüm ilişkilerde temel nokta güvendir, ergen anne

babasına güven duyduğu sürece sorunlarına onları da ortak eder. İletişimin çocukluk yıllarından bu yana zayıf oluşu, ergenin bu dönemde anne babasıyla zıtlaşmasına, kutuplaşmasına neden olabilir.

• Her doğum süreci sancılı geçer. Ergenlik dönemi de çocukların erişkin dünyasına doğdukları bir süreç. Bu süreci sağlıklı geçirmenin anahtarı ise anlayış.

• Ergenin duygu karmaşasının sebebinin size karşı olmadığını, dönemin bir özelliği olduğunu kabul edip, daha ılımlı yaklaştığınızda çocuğunuzun da sakinleştiğini göreceksiniz.

• Birey olma mücadelesi veren ergenin düşüncelerine saygı göstermek, hayata, insana, değerlere ve topluma ilişkin kendi görüşlerini ortaya koyması için desteklemek önemlidir.

• Ergen iletişimde anlaşıldığını görmek ister. Bu sayede hem seçimlerinde kendini özgür hissedebilir, hem de seçimleri hakkında eleştirilmeyeceğinden emin bir şekilde anne babasına danışabilir.

• Anne babadan aldığı emniyet ve güven hisleriyle güçlenen ergen sağlıklı bir okul ve akran ortamından aldığı destekle birey olarak toplumun gelişimine katkı sağlayacak ve hedefleri doğrultusunda kendini gerçekleştirecektir.



# ERGENLİK DÖNEMİNDE YEME BOZUKLUKLARI

Şahika USLU  
Psikolog

*Son yıllarda tüm dünyada görülme sıklığı giderek artan yeme bozuklukları, kişinin yemekle ilgili duygu ve düşünceleriyle birlikte yeme davranışında meydana gelen bozulmalarla ortaya çıkan psikiyatrik bir hastalık grubudur. Yeme bozuklukları anoreksiya nevroza, bulimiya nevroza ve tıkinircasına yeme bozukluğu olmak üzere üç klinik grupta ele alınmaktadır.*

Yeme bozukluklarının çoğunlukla ergenlik çağında başladığı bilinmektedir. Özellikle anoreksiya nevroza diğer yeme bozukluklarına göre daha erken yaşlarda (14-16 yaş arası) başlamaktadır. Bulimiya nevrozanın daha geç başladığı bilirse de (16-20 yaş arası) yeme bozukluklarının görülme olasılığı en yüksek grup ergenlik dönemindeki gençlerdir. Peki yakından inceleyecek olursak nedir bu bozukluklar?

## **Anoreksiya Nevroza**

Anoreksiya nevroza, kişinin kilosunu kontrol altına alma düşüncesiyle yemek yemeyi reddetme, azaltma ya da telafi edici bir takım davranışlarda (kendini kusturma, laksatif kullanımı, aşırı egzersiz vb.) bulunmasıdır. Bu hastalar olmaları gereken kilonun çok altında olmalarına rağmen beden algıları bozulduğu için kendilerini çok kilolu zannetmektedir. Zihinleri sürekli yemekle meşguldür, yemekler yaparlar, abur cubur alırlar ama bunları yemezler. İştahları çok fazla olmasına rağmen yüksek kontrol duyguları vardır ve çok az yeseler bile hemen telafi davranışlarında bulunurlar. Mükemmeliyetçidirler, mükemmel vücudu hedeflerler, onlar için mükemmel vücut mükemmel hayat demektir.

## **Bulimiya Nevroza**

Bulimiya nevrozada kontrol duygusu yoktur çünkü yemek görünce kontrolü kaybederler. Kişi yeme nöbetleriyle tıkinircasına ve çok fazla yer, hemen sonrasında ise suçluluk ve pişmanlık duygularıyla telafi edici davranışlarda bulunur. Yeme ataklarının şişmanlatıcı etkisini gidermek için kusmak, ya da diüretik kullanmak



gibi yollara başvururlar. Bulimiya nevrozalı hastaların çoğu normal ya da hafif kiloludur. Bir kısmı ise obezite sınırındadır.

### **Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu**

Tıkınırcasına yeme bozukluğunda kişi belirli bir zaman aralığında çoğu kişinin yiyebileceğinden çok daha fazla miktarda yemek yer. Tıkınırcasına yemeye kontrol duygusunun kalkması ve yemek yemeyi durduramama hissi eşlik eder. Bulimiya nevrozadan tek farkı dengeleyici davranış olmamasıdır. Canı sıkılınca, stresliyken veya sinirliyken yerler, yeme davranışının ardında duygusal bir motivasyon vardır.

### **Yeme Bozukluklarında Medyanın Etkisi**

Topluma mesaj iletme ve toplumun algısını değiştirme konusunda en güçlü araç medyadır. Televizyonda, sosyal medyada ve dergilerde her an karşımıza çıkan 'ideal' kadın bedenleri aslında zayıf-ince olmakla ilgili toplumsal bir dayatmadır. Bir araştırmaya göre kadın dergilerinde kilo vermeyi teşvik eden makale ve reklamların erkek dergilerindekilere göre 10.5 kat fazla olduğu bulunmuştur ki bu oran yeme bozukluklarının kadın ve erkeklerde görülme sıklığı ile aynıdır.

Hızlı bir değişim ve kimlik arayışı sürecinde olan ergenler dışarıdan gelen mesaj ve uyarılara karşı aşırı duyarlıdır. Dolayısıyla medyanın beden imgesi ve yeme davranışı üzerindeki en büyük etkisinin ergenlik dönemindeki genç kızlar olduğu bilinmektedir. Medyanın sunduğu imgelerle özdeşim kuran ergenler zayıf bedeni 'ideal' olarak benimseyip zayıflıkla aşırı uğraşma, kendilerini sürekli başkalarıyla kıyaslama ve sağlıklı diyet yapma gibi davranışlar geliştirmektedirler. 'İdeal' olarak sunulan imgeler gerçekçi olmadığından kendilerini bir türlü yeterli bulmamaktadırlar. Bir çalışmada yalnızca 13 dakika boyunca moda dergilerine bakan bir grup üniversite öğrencisi kızla, aynı süre içinde haber içerikli dergilere bakanlar, bu süre sonunda beden imgesi doyumunu açısından karşılaştırıldığında, moda dergilerine bakan grubun beden imgesi doyumunun belirgin olarak düşük olduğu bulunmuştur. Sadece 13 dakikada bile genç kızların beden imgesi doyumunun bu denli değişmesi medyanın tesirini gözler önüne sermektedir.

### **Yeme Bozuklukları ve Bağlanma İlişkisi**

Yemek ile kurulan bağın anne-bebek arasında kurulan bağ ile bir ilişkisinin olduğu bilinmektedir. Dünyaya emme refleksiyle gelen bebeğin diğer becerileri kazanana kadar annesiyle en güçlü bağ kurduğu anlar beslediği anlardır. Bebek ve anne arasında beslenme ile meydana gelen fiziksel yakınlığın, anoreksiya nevrozalı hastanın yemeği reddi ile annesinin onu besleme çabalarıyla tekrar gündeme geldiği düşünülmektedir. Yani yeme bozukluklarında hastalık anne ile yakınlaşma aracı olarak kullanılabilir. Yeme bozukluklarının bağlanma ile ilişkisini inceleyen araştırmalara göre yeme bozukluğu

hastalarının bebeklik döneminde anne ile kurdukları bağın güvensiz, kaygılı ve kaçınan bağlanma türleri olduğu bulunmuştur. Bu durumda bebeklik ve çocukluk döneminde anne ile sağlıklı bir ilişki kuramamış olan kişilerin yeme bozukluğu geliştirme ihtimallerinin daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz.

### **Yeme Bozukluklarında Terapi ve Ailenin Yapabilecekleri**

Yeme bozukluklarında tıbbi tedavinin yanı sıra hastaların psikolojik tedavi görmeleri şarttır. Çünkü yemek bu hastalarda kontrolün kaybı, suçluluk, mükemmeliyetçilik gibi bir takım düşünce ve davranışları tetiklemektedir. Bazı terapilerde hastanın önüne yemek konulup onu yememesi istenip o bekleyiş esnasında ortaya çıkan duygular üzerinde konuşulmakta ve bu duyguları yönetme becerisinin kazandırılması hedeflenmektedir. Terapi boyunca hastanın düş kırıklığı, yalnızlık, stres, korku ve üzüntü gibi duygu ve durumlarla başa çıkma becerilerinin kazandırılması çok önemlidir. Çünkü bu duygularla başa çıkamayan çocuk, ergen veya yetişkinler yemek yemeyi bir rahatlama yöntemi olarak kullanmaktadırlar tıpkı bir uyuşturucu bağımlısı gibi.

Yeme bozukluğu hastalarının yakın ilişkilerden keyif alabilir hale gelmesi çok önemlidir. Bu noktada ilk iş aileye düşmektedir. Hastanın güvenli, huzurlu bir ortam ve destekçi bir aileye sahip olduğunu bilmesi önemlidir. Aile çocuğun sevgi, yakınlık, değer görme gibi duygusal ihtiyaçlarına karşılık vermelidir. Onun düş kırıklığıyla başa çıkmasına, hazzı ertelemesine yardımcı olmalı, onu suçlamaktan kaçınmalıdır. Eğer hasta kendi bedenini ve kilosunu çevresindekilerle kıyaslıyorsa veya medyadan çok fazla etkileniyorsa ona rol model olmak, dayatılan bu ölçülerin gerçekçi olmadığını açıklamak, kendisini olduğu gibi kabul etmesine yardımcı olmak gerekebilir. Aile hastanın duygularını paylaşmasını, duyguları hakkında konuşmasını ve ihtiyaç duyduğunda yardım talep etmesini teşvik etmelidir.

### **Kaynaklar**

Alantar, Z. ve Maner, F. Bağlanma Kuramı Açısından Yeme Bozuklukları, Anadolu Psikiyatri Dergisi, S.9, C.15, 2008, s.97-104.

Aslan, S.H. Beden İmgesi ve Yeme Davranışı Bozuklukları ve Medya İlişkisi, Düşünen Adam, S.14, C.1, 2001, s.41-47.

Düşgör, B.P. Bir Anoreksiya Olgusunun Projektif Testlerle Aile İçinde Değerlendirilmesi, Yansıtma: Psikopatoloji ve Projektif Testler Dergisi, S.5-6, 2006, s.87-108.

Küey, A.G. Ergenlik ve Yeme Bozuklukları, Yansıtma: Psikopatoloji ve Projektif Testler Dergisi, S.5-6, 2006, s.79-86.

Yücel, B. Estetik Bir Kaygıdan Hastalığa Uzanan Yol: Yeme Bozuklukları, Klinik Gelişim, S.4, C.22, 2009, s.39-44.

# YANLIŞ DİN EĞİTİMİ VE ÇOCUKLAR

Musa İŞLER  
Psikolojik Danışman

## Yanlış Din Eğitiminin Çocuğun Zihin Dünyasında Bıraktığı Hasarlar

*Din, bilimsel makalelerde mutluluk, üzüntü, sevinç gibi insan fitratında var olan bir duygu olarak tanımlanmaktadır. Peygamber efendimizin “Her doğan fitrat üzere doğar...” sözü de dinin insan fitratında doğuştan var olan bir duygu, bir eğilim olduğu düşüncesini güçlendirir.*

Din eğitimi, genel tabirle din duygusunun çocuğa doğru şekilde verilmesi olarak tanımlanabilir. Din dili de bu eğitim esnasında kurulan iletişimdir. Bu iletişim kelimeler, jest ve mimikler, kullanılan materyaller ve iletişimi gerçekleştirmemizi sağlayan her türlü araçla kurulabilir.

Çocuklar dine karşı erken yaştan itibaren merak duymaya başlar ve din duygusunu öğrenmeye başlar. Bu merak ve öğrenme isteğine karşılık gerekli bilgilerin dozunda ve yerinde verilmesi oldukça önemlidir. Keza çocuklar aldıkları her bilgiyi analiz eder, karşılaştıkları her tepkiyi yorumlarlar. Din eğitimi ve din eğitiminin veriliş şekli çocuğun din algısı üzerinde büyük bir etki bırakır. Çocuklara dini eğitim onların gelişim dönemleri dikkate alınarak verilmelidir. Öncelikli olarak çocukların gelişim dönemlerini inceleyelim.

### Bebeklik Dönemi ve Dini Eğitimi (0-3 Yaş)

Bu dönemde çocuklar yürüme, konuşma gibi becerileri kazanır. Dünyayı algılar, yeni şeyler öğrenirler. Tuvalet eğitimi verilir. Din duygusu gelişmemiştir. Dinle ilgili konulara karşı herhangi merak yoktur. Fakat bu dönemde kazandığı beceriler ileriki yaşlarda oluşturacağı din algısının temellerini oluşturur. Çocuklar bebeklik döneminde dışarıdan gelen uyarıları yorumlayamayabilir ama bu uyarıcılardan gelen bilgileri kaydeder. İlerleyen yaşlarında da bilincine kaydettiği bu bilgileri yeni öğrendiği bilgilerle birlikte analiz eder ve bilinç dışında

yorumlar. Yani başka bir deyişle yeni öğrendiği bilgileri eskiden duyduğu ve kaydettiği bilgiler ışığında yorumlar. Bu yüzden dini eğitim bebeklik döneminde hatta hamilelik döneminde başlar. Örneğin anne bebeğini kucağına alırken dinimizin de uygun gördüğü ve her işe başlarken söylememiz gerektiği gibi “Bismillah” diyerek alırsa, yatırırken “Bismillah” diyerek yatırır ve bebeğin tüm işlerini yaparken besmele ile yaparsa bu bebeğin “Bismillah”ı söyleyemese de beynine kaydetmesini, daha kolay öğrenmesini ve ilerleyen yaşlarda yaşamında uygulayabilir hale getirmesini sağlayacaktır.

Bu dönemin en önemli özelliklerinden birisi de bebeğin güven duygusudur. Bebeğin anneye kurduğu ilişki güven duygusunun sağlıklı veya sağlıksız gelişmesini sağlar. Eğer anne bebekle iyi bir güven ilişkisi kurabilirse, bebeğin ilerleyen yaşlarda dini eğitim ve diğer becerileri öğrenmesi, kazanması daha kolay olacaktır.

### İlk Çocukluk Dönemi Din Eğitimi (3-6 Yaş)

Bebeklik dönemindeki kazanması gereken beceriler kazanılmıştır. Çocuk dış dünyaya daha net algılayabilmektedir. Dış uyaranlara aktif olarak cevap vermekte ve çevresiyle aktif şekilde iletişim kurabilmektedir. Benmerkezci tutumları üst seviyededir, her olayın kendi merkezleri etrafında gelişmesini isterler. Din duygusunun ilk gelişmeye başladığı dönemdir. Dini konulara merak oldukça artmıştır. Soyut kavramları algılamak zor olduğu için kafasında oluşan sorulara verilen cevapların tatmin edici olmasını beklerler. Çocuklar bu dönemde hiç beklemediğimiz, nasıl cevap vereceğimizi bilmediğimiz, cevap vermeye çekindiğimiz sorular sorabilir. Bu soruları sormaları yaş dönemleri itibarıyla çok doğaldır. Bu tarz sorulara hazırlıklı olmamız gerekir. Çocuklar tarafından da böyle sorular sorulduğunda onları geçiştirmemeliyiz, onlara kızmamalıyız. Mümkün olduğunca onların anlayabileceği dilde, anlayabileceği kadar ve somutlaştırarak, örneklendirerek cevap vermeliyiz.

### İkinci Çocukluk Dönemi Din Eğitimi (6-12 Yaş)





Çocuklar bu dönemde ilkokula başlar. Dış dünyayla iletişim daha fazladır. Ben merkezci tutumları azalmıştır. Bilişsel yönden gelişmişlerdir. Zihin yapıları soyut kavramları algılamaya uygun bir hale gelmiştir/gelmeye başlamıştır. Önemsendiklerini görmek isterler. Dini konulara karşı merakı ilk çocukluk döneminde göre azalmıştır çünkü sorularına cevap almışlardır ve aldıkları cevapları yorumlayabilecek seviyeye gelmişlerdir.

Bu dönemde çocuklar için başarı ve başarısızlık önemli bir ölçüttür. Başarıklarını görmek, hissetmek isterler ve başarılarından dolayı takdir görmek isterler. Eğer başarı duygusu tatmin olursa kendilerini iyi hissederler, kendilerine güvenirliler ve mutlu hissederler. Eğer başarısız olurlar, başarısızlık duygusunu yaşarlar, ve bu başarısızlığın ardından eleştiri alırlarsa kendilerini kötü hissederler, değersiz hissederler ve mutsuz olurlar. Bu dönemde dini eğitim konusunda da başarı ve başarısızlık hissi oluşabilir. Çocuklar bu dönemde olumlu dini davranışlar gösterdiklerinde bu davranışlarından dolayı takdir edilirlerse mutlu olurlar ve bu olumlu davranışı devam ettirirler. Fakat olumsuz bir davranış gösterdiğinde (namaz kılmamak, yalan söylemek vb.) eleştirilirse ve kızılırsa kendini başarısız hissedecektir, değersiz hissedecektir ve mutsuz olacaktır.

### **Ergenlik Dönemi Din Eğitimi (12-18 Yaş)**

Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. Fiziksel anlamda hem de duygusal anlamda çok hızlı bir değişim söz konusudur. Bu dönemde çocuklar sorgulayıcı bir tutum sergilerler. Yaşamı, dünyayı, insanları, ilişkileri sorgularlar. Bilişsel yönden soyut kavramları tam anlamıyla kavrayabilirler. Çocuklar bu dönemde dine karşı da oldukça sorgulayıcı bir tutum sergilerler. Dini konularda aradıkları cevapları bulmaları gerekir.

Bu dönemde verilen doğru din eğitimi çocuğun dini yaşamına yansıtmasını sağlar.

Din eğitimi ilk olarak çocukların benliklerini kazandıkları, kişiliklerinin oturduğu aile ortamında başlar. Bu noktada ailelerin yaklaşımı çok önemlidir. Din eğitiminde yanlış din dilinin kullanılması çocukların dinden uzaklaşmasına neden olabilir, doğru din dilinin kullanılması dine yönelik doğru bir algının oluşmasını sağlar.

### **Yanlış Din Dili**

1. Zorlamak, baskı kurmak, otoriter bir tutum sergilemek: Çocuklara dini eğitim vermek amacıyla onları zorlamak, eğitimi baskıyla yapmaya çalışmak ve katı sert bir tutum sergilemek onlara dini öğretmemizi sağlamaz. Bu şekilde verilmeye çalışılan dini eğitim çocukların davranışlarını sevdiği, istediği için değil bizim baskımız, zorlamamız nedeniyle yapmasına neden olacaktır.

2. Dini kavramların uygun olmayan yaş diliminde verilmesi: Çocukların gelişim dönemlerinden ve gelişim dönemlerinde dine bakış açılarından bahsettik. Eğer dini eğitim uygun olmayan yaş diliminde verilirse çocuklar için karmaşa, kaosa neden olabilir. Örneğin daha ilk çocukluk döneminde olan bir çocuğa melek, şeytan gibi soyut kavramları öğretmeye çalışırsak anlayamaz ve beyinlerinde yanlış şemalar oluşmasına neden olur.

3. Kızmak: Çocuklar meraklıdır. Uygun olmayan sorular sorabilirler. Örneğin 5 yaşındaki bir çocuk Allah'ı insan silüetinde hayal edip bize bu şekilde sorular sorabilir. Böyle durumlarda maalesef çocuklara kızılmakta, "şşt sus, öyle denmez" gibi tabirler kullanılmakta. Çocuklar da kendilerine kızıldığı için susarlar, merak ettiği konulara cevap alamazlar. Bu çocukların dini meraklarını bastırmasına neden olur. Yine çocuklar yalan söylememek veya namaz kılmamak gibi olumsuz



bir davranış sergilediğinde onlara kızmak olumlu davranışı kazandırmaz, aksine olumlu davranış sergileme istekliliğini azaltır.

4. Korkutmak: Çocuklara dini eğitimde esas olan sevdirek vermektir. Fakat çocuklar olumsuz davranış sergilediklerinde veya olumlu bir davranışı yapmaları gerektiği halde yapmadığında onları korkutabiliyoruz. Bu kızarak, bağırarak olabilir veya cehennemle olabilir. Çocuklara Allah'ı, peygamberi sevdirmeye çalışıp olumsuz davranışlardan sonra cehennemle (Allah'ın cehennemi) ile korkutmak onların sevgi dini algısını kırar ve onları dini algıları konusunda çelişkiye iter.

5. Soyut kavramları yanlış anlatmak: Melek, cennet, cehennem, şeytan, kurban gibi soyut kavramlar yanlış yaş diliminde verildiği gibi yanlış da anlatılabilmektedir. Bu da yine çocuklarda karmaşa ve kaosa neden olmaktadır. Örneğin ilk çocukluk dönemindeki bir çocuğa kurban bayramını anlatırken hayvanların kesilmesini ve nasıl kesildiğini anlatmak onlarda travmaya bile neden olabilir. Halbuki bu yaş diliminde kurban bayramını anlatırken hayvan kesilmesini değil bayramlaşmayı, yardımlaşmayı, akraba ziyaretlerini anlatmak gerekir.

## Yanlış Din Dili Kullanılırsa Ne Olur?

- Çocuğun merak duygusu giderilmiş olmaz.
- Soruların verilen cevaplardan tatmin olmaz. Sorularına başka yerlerde doğru olmayan cevaplar aralar.
- Dini konuları, olguları yanlış anlayabilirler.
- Dini sevmez hatta nefret edebilir.
- Kişilik oluşturma konusunda da çocukta tramvaya neden olabiliyor.
- Dine karşı olumsuz bir algı oluşturabilir, dinden uzaklaşabilir. Cem Karaca bir röportajında 7 yaşında camiden dizinin ağrıdığını, bu yüzden ayağını uzattığını ve ayağını uzattığı için kendisine kızıldığını, camiden kovulduğunu söyler. Cem Karaca 7 yaşında kovulduğu camiye ancak 70 sene sonra dönebilmiştir.

Aileler ya da okullar çocuklara din eğitimi verme noktasında iyi niyetli bir yaklaşım sergiliyor. Ancak bu isteğin uygulaması sırasında yanlışlar yapılabiliyor. Bu yanlışlara; soyut kavramları yanlış anlatmak, dini kavramların uygun olmayan yaş diliminde verilmeye çalışılması, zorlama, baskıcı ve otoriter tutum örnek olarak verilebilir. Bu yanlışlar çocukların dünyasında farklı karşılıklar bulabilir; onları korkutabilir, öğretilmek istenen konudan uzaklaştırabilir. Çocukluk yaşları kişilik oluşturma dönemi olduğu için yapılan bu yanlışlar aynı zamanda çocuğun kişilik oluşumuna da zarar verebilmekte. Bu zararlar çocukların ileri yaşlarda da sorun yaşamasına neden olabilir. Çocukların hem çocukluk yaşlarında hem de yetişkinlik döneminde bu sorunları yaşamaması için din eğitimi doğru vermek gerekir.

## Çocuklara Dini Nasıl Öğretmeliyiz?

- Çocuklara çocukça cevap vermeliyiz. Başka bir tabirle çocuklarla çocuk olmamız lazım. Sordukları soruları onların seviyesine inerek cevap vermeliyiz. Bu şekilde yaklaşmak çocukların merak ettiği şeyleri daha iyi anlamasını sağlayacaktır.
- Çocukların sorularına anlayabileceği şekilde, yeteri kadar yani dozunda cevap vermeliyiz. Sorusunu cevaplamak amacıyla ekstra, fazladan da bilgi yüklemesi yapmamalıyız. Geçirtmek ya da ekstra bilgi vermek doğru değildir. Çocuk dinle ilgili bir şey merak ettiğinde anne baba aşırı sevinir. Bu heyecanla soruyu cevaplar ama fazla bilgi yüklemesi de yapabilir. Bu da çocuğun kafasının karışmasına neden olur.
- Dini soyut kavramları somutlaştırarak anlatmalıyız. Çocuklar soyut kavramları 10'lu yaşlara kadar kavrayamazlar. Soyut kavramları olduğu gibi anlatmak onlarda için bir karşılık bulmayacaktır. Bunun için somutlaştırarak anlatmamız gerekir.



- Dini kavramları anlatırken çocukların yaş dönemleri dikkate alınmalıdır. Hangi döneminde hangi kavramlar verilmesi gerekiyorsa onları öğretmeliyiz.
- Bebeklik döneminde dini eğitimden ziyade güven duygusunun sağlıklı bir şekilde oluşmasını sağlamamız gerekir.
- İlk çocukluk döneminde çocuklar benmerkezci dönemde oldukları için sen dili kullanmamız daha etkili olacaktır.
- Okul çağında dini eğitimde çocuklara başarı duygusunu hissettirmemiz ve takdir etmemiz gerekir. Kızar, eleştirir ya da zorlarsak başarısızlık hissi oluşur ve amacımıza ulaşamayız.
- Zorlamak yerine hikayeleştirerek anlatmalıyız. Dini eğitimi verirken farkında olarak veya olmayarak çocukları zorlayabiliyoruz. Zorlanmak çocuklar için itici bir unsur olacaktır. Zorlamak yerine vermek istediğimiz değeri hikayeleştirmek çocukların empati kurmasını ve anlatmak istediğimizi daha iyi anlamasını sağlayacaktır. Çocuklar model alma yönetimiyle öğrendikleri için verilmek istenen değer model olunarak verilmelidir.
- Zorlamak yerine sevdirmeliyiz.
- Dini doğrudan öğretmek yerine dolaylı bir şekilde öğretmek daha doğrudur. İlk çocukluk döneminde dini bilgi yüklemesi yapılması yerine dini (Allah'ı, peygamberi) sevdirmemiz daha doğru olacaktır. İlk çocukluk dönemi dini bilgileri öğrenmek için çok erken bir yaş dönemi.
- Dini eğitim genel eğitimden ayrı düşünülemez. Dini eğitim çocuğun günlük yaşam akışı içinde genel eğitimle birlikte verilmelidir.
- Çocuklar taklit ve tekrar sayesinde öğrenirler. Onlara öğretmen yerine model olmalıyız. Anlattıklarımızı kendimiz yapmıyorsak etkileyciliğimiz olmaz. Çocuğa yalan söylemenin, kötü kelimeler kullanmanın doğru olmadığını söyleyip kendimiz yalan söylersek, kötü kelimeler kullanırsak çocuğun gözünde tutarsız davranmış oluruz ve inandırıcılığımız kalmaz. Yine namaz kılmayıp çocuktan namaz kılmasını istersek doğru bir din dili kullanmış olmayız.
- Çocuklar kendilerine yakın hissettikleri kişileri taklit ederler. Onlara model olmak için yakın hissettirmeliyiz. Bunu da onlarla oyun oynayarak yapabiliriz.
- Dini eğitimde doğru davranışlar oyunlarla geliştirilebilir.
- Dini eğitimde kullandığımız kelimelere, jest ve mimiklere dikkat etmeliyiz. Çocuklar en küçük hareketimizden çıkarım yapıp samimiyetimizi sorgulayabilir.
- Anne babalar ve öğretmenler olarak bu konuda kendimizi bu konuda sürekli geliştirmeliyiz.



# NE ZAMAN PSİKOLOJİK YARDIM ALINMALI?

**Gamze AKPINAR**  
Psikolog

*İnsan olarak bizler, yardıma muhtaç bir şekilde doğar ve yaşarız. Beslenmek ve korunmak gibi temel ihtiyaçlarımızı; sevmek, anlaşılma ve önemsenmek gibi duygusal ihtiyaçlarımızı; ekmek almak, adres bulmak gibi günlük ihtiyaçlarımızı gidermek için başkalarının yardımına ihtiyaç duyarız. Bunu, insan oluşumuzun bir gerçekliği olarak görmeli ve kabullenmeliyiz. Psikolojik yardım olgusuna bu temel çerçeveden bakılırsa işlevsel bir tutum olabilir.*

Çocuklarımızın fiziksel sağlığı için onları çocuk doktoruna götürmeyi ihmal etmeyiz. Duygusal, sosyal ve zihinsel gelişim takibi, alışkanlıkların kazandırılması ve kimi davranış bozukluklarında ise çocuğu konunun uzmanı olan bir pedagoga götürmek, birkaç sene öncesine dek alışlagelmiş bir yöntem değildi. Hatta konu bir tabu bile sayılabiliirdi. Fakat görüldü ki, geçmişte son çare olarak görülen “pedagog randevusu”, aslında sadece sorun çözmek için değil, problem henüz oluşmadan önlemini almak için de son derece faydalı bir yöntemdir. Bu konuda destek istemekten utanmamalı, boş vermemeli ve çocuğunuza onu neden bir uzmana götürdüğünüzü doğru anlatmalısınız.

**Aileler psikologlara çocuklarıyla ilgili aşağıdaki durumlar için başvurabilir:**

## **Gelişim Kontrolü**

Çocuk doğduktan sonra boy, kilo gibi takibi yapılan fiziksel gelişimin yanı sıra, fiziksel olmayan duygusal gelişim, dil gelişimi, motor beceriler gibi bir gelişim süreci de yaşanır. Eğer anne babada bu sürece dair endişe varsa ilk 10 ay ile 1 yaş arasında pedagoga danışılabilir. Çünkü 10 aylıktan itibaren çocukta ilk kelimeler beklenmektedir. Zorunlu bir randevu değil ancak ilk kez anne baba olanlar biraz daha endişeli olabiliyorlar ve eğer böyle bir endişeleri varsa, bunu çocuğa yaşatmak yerine destek almalarında fayda vardır. Doğuştan olan down sendromu, otizm gibi hastalıklarda ise çocuk doktoru aileyi mutlaka bir uzmana yönlendirecektir.

## **Uyku ve Yemek Alışkanlıkları**

Bazı anne babalar küçük bebeklerde uyku düzeni, beslenme gibi alışkanlıkları yerleştirme konusunda sorun yaşayabilirler. Örneğin; bebeklik çağında ilk üç

aydan sonra çocuğun belli bir uyku düzenine geçmesi gerekir. Yine yalnız uyumayan ya da yeme problemi olan çocuklar için, daha ileride tuvalet alışkanlığını kazandırmak için pedagoga danışılabilir. Hepsi de temel alışkanlıktır ve çocuğa bunları alıştırmak aslında son derece kolay olup, bir program işidir. Çocuğun özelliklerine ve anne babanın koşullarına göre bu alışkanlıklar destekle daha kolay kazandırılabilir. Bunun önemli bir örneği tuvalet alışkanlığıdır. Bu konuda hatalar yapılmaktadır. Büyüklerden, arkadaşlardan duyulan önerilerle yanlış davranışlar uygulanmaktadır. Fakat her çocuğun farklı bir özelliği vardır ve hazır olma süresini hesaba katmak gerekir. Her duyulan ya da, okunulan çocuk için yararlı olmayabilir.

## **Kim bakacak, kardeşini kıskanacak mı, hangi okula gidecek?**

Çocuk biraz daha büyüdüğünde, yaklaşık 2-4 yaş arasında aileler danışmanlık anlamında destek alabilirler. Anne tekrar işe başlayacaksa, çocuk okul öncesi kuruma gönderilecekse, yeni bir kardeş gelecekse, yakın aile bireylerinden biri ağır bir hastalık geçiriyorsa, ölüm, terk gibi kayıplarda destek almak sağlıklı olacaktır. Hatta taşınmada bile bazı durumlarda destek almak gerekmektedir. Çünkü çocuklar alışkanlıklarına çok bağlıdır. Ve unutulmamalı ki; tüm bu konularda tek bir doğru, ideal yoktur. Ailenin dinamiği, anne babanın çalışma düzeni, ekonomik koşullar, çocuğun yapısı gibi pek çok kriteri değerlendirmek gerekmektedir. Örneğin 3-3,5 yaşındaki çocuk kreşe başlayabilmektedir. Çocuğun okulla ilgili ilk anısı burada başlamakta ve hayatı boyunca devam etmektedir. Çocuğun buna hazır olup olmadığına bakılması, bir süre evde bakımının daha mı iyi olacağı gibi olasılıkların da diğer şartlar gibi değerlendirilmesi gerekmektedir.





### **Kekemelik ve diğer duygusal, sosyal problemlerde**

Çocukta daha önce gözlemlenmeyen bir sorun meydana geldiğinde anne-baba destek almak için zaten bir arayış içinde girmektedir. Bu durumda her zaman biraz süre tanımak daha uygundur. Eğer bu sorun bir haftadır varsa, bu süre çok kısa olduğu için ve belki de çocuk bunu kendiliğinden atlatacağı göz önünde bulundurarak bir süre gözlemlenmek gerekir. Ancak sorun üç hafta ile bir aylık bir süreçte de devam ediyorsa, o zaman yardım almakta fayda vardır. Örneğin kekemelik.. Bu problem 5-5,5 yaş dönemindeki erkek çocuklarda çok sık görülüyor. Nedeni ise düşünce hızı ile konuşmanın senkronize olmamasına bağlı olabiliyor. Buradaki herhangi bir yanlış tutum çocuğun ömür boyu kekeme olmasına neden olabilir. Böyle bir şey varsa, çocuğa nasıl davranılması gerektiği hakkında mutlaka destek alınması gerekiyor.

Bir başka örnek, tuvalet eğitimi almış bir çocuğun yeniden altını ıslatmaya başlamasıdır. Bunlar kabul edilme sınırlarının dışına çıktıysa (haftada 1-2'den fazla) yine destek almakta fayda vardır. Ailenin ve çocuğun

düzenini değiştirecek hale gelen gece kabusları, saç çekme, saç yolma, tırnak yeme, aşırı inat gibi problemlerde de pedagoğ desteği alınması yerinde olur. Genel olarak bunların çok büyük çoğunluğunun kökeninde duygusal problemler olmaktadır. Duygusal problemler zamanında çözülmezse daha kronikleşip büyük bir soruna sebep olabilmektedir.

Okul dönemine gelirse, öğrenmeyle ilgili problemler, dikkat dağınıklığı, hiperaktivite, okuma problemleri, disleksi gibi sorunları genelde okuldaki öğretmenler keşfetmekte ve aileyi destek alması için yönlendirmektedirler. Ayrıca obsesyonlar (takıntı bozukluğu) da çocuklarda çok sık görülmeye başlanmıştır. Sürekli el yıkama, eşyaları düzenli şekilde katlama, çizgiden yürüyorsa çizgi dışına çıkmama gibi. Obsesyonda ailesel yatkinlik önemlidir, ailede gördüyse tekrar edebilmektedir. Bu durumda da destek alınmasını öneriyoruz. Yine bugünlerde çocuklarda öfke patlamaları çok sık görünür olmaya başlamıştır. Bunun nedeni anne babaların geçmişe göre biraz daha toleranslı olması, daha çok şeye göz yumması da olabilir. Öfke nöbetinin ne sıklıkta, kime karşı ve hangi şiddette olduğu önemlidir. Öfke aile içinde bir kişiye mi



yönelik, arkadaşlarına da uyguluyor mu gibi noktalara bakmak gerekmektedir. Eğer öfke araçları çeşitlenmişse öfke kontrol bozukluğundan şüphelenilebilir. Bunun için de çocuğun yaşına göre kullanılan teknikler, terapiler bulunmaktadır.

### **Boşanmadan önce, ergenlikte, kariyer planlarında;**

Boşanma konusunda belli bir bilinç oluşmuştur. Anne-baba boşanmayı çocuğa nasıl anlatacakları konusunda daha sık danışmaktadırlar. Sadece anne-babanın bulunduğu tek seansta bile, çocuğun tüm hayatını etkileyebilecek bu kararlar ilgili nasıl bir konuşma yapılacağı belirlenmekte ve belki de çocuğun tüm hayatını daha kolay geçirmesini sağlanabilmektedir. Sorun olmasını beklemek yerine, önceden danışmak daha sağlıklıdır. Boşanmış anne-baba yeni bir birliktelik kuracaksa, evlenecekse de danışmakta yarar vardır.

Ergenlerle yapılan çalışmalarda anne babaya ergene nasıl davranacakları, sınırların nereye kadar olması vs. gibi konularda destek verilmektedir. Çünkü ergenler anlaşılabilir derecede farklı davranış çeşitleri gösterebilmektedir. Tamamen içine çekilme, duş yapmak istememe ya da sabaha kadar uyumama, gece dışarı çıkmak isteme gibi davranışlar gösterebilmektedir. Burada dikkat edilmesi gereken nokta, örneğin bir anda

okul başarısının düşmesi ya da rutin alışkanlıklarında gözle görülür farklılıkların olmasıdır. Eğer ergen anne babayla bir arada olmayı hiç istemiyorsa, dışarıda çok fazla zaman geçirmek istiyorsa, iletişimi yoksa destek alınması gerekebilir. Çünkü oradaki iletişim kopukluğu ilerde çok farklı şeylere sebep olabilmektedir. İletişimi koparmadan, sorunun nasıl çözülebileceğinin üstünde durmak gerekir. Bazen çocuklar da bu dönemle kendisi başa çıkamamakta, bana ne oluyor diye düşünebilmektedir. Bunun için ergenlerle yapılan çalışmalar da bulunmaktadır.

### **Çocuğa uzmana gideceği nasıl anlatılmalı?**

Anne babalar, genellikle çocuktan uzmana niye gidildiğini saklamakta ya da çocuğu “Şurada cici bir abla var, sana bakacak, onun oyuncakları var, orada oynayacaksın” şeklinde kandırarak götürmektedir. Oysa çocuğun götürüleceği durumlarda, ortada bir problem olduğu için destek alınmaktadır ve bu problemin uygun bir dille çocuğa söylenmesi gerekmektedir. Örneğin; çocuğun öfke problemi varsa, götürmek daha zor olacağı için şöyle anlatılabilir: “Sen bu davranışları yaptığında biz çok üzülüyoruz, eminiz sen de üzülüyorsundur. Bunu daha kolay çözebiliriz ve destek alabiliriz.” Kısaca çocuğa nereye gidileceği, niye gidileceği çok iyi bir şekilde anlatılmalıdır. Bunu sormak için bile, sadece telefon ederek bir pedagoğdan destek istenebilmektedir.



# ÇALIŞAN ANNE OLMAK

**SEDANUR ÇIPLAK**  
Psikolog

*Annelik; başkası için yaşamak, yorulmak, direnmek, kendi yaşamından fedakarlık yapmaktır. Anneliğe, "misafir" ağırlama sanatıdır da diyebiliriz. Sürekli aklında olan 'gelecek kaygısı' ile yutkunarak, kalbine gömerek, dışa vurmayarak, seyrederek, izleyerek takip ederek ve sadece keşfetmeye çalışarak yaşamaktır. Allah tarafından kendisine emanet edilen çocuklarını 'kapalı bir mücevher kutusu gibi' koruyarak, sabırla, bıkmadan, yorulmadan, kırılmadan hizmet etmek.*



Annelik, kız çocuklarının genlerinde kodlanmış, ağır ve sorumluluklarla yüklenmiş, ömür boyu sürecek bir gönüllü görevdir. Henüz bebekken, ellerine verilen oyuncak bebekleriyle, annelik rolüne ısınması için hazırlıklar başlar. Kadınların, çocukluk ve ergenlik boyunca bile, gördüğü her bebeği sevmesi, daha sonraları, gördüğü her bebeğe iç geçirmesi de bu yüzdendir. Annelik; toplum olarak, dışı insana biçilmiş ve mutlaka başarılı olmak zorunda olduğu bir görev, hatta var oluş sebebi olarak, beyinlerine ve ruhlarına işlenmiştir.

Kadınlara, ev kadınlığı ve annelik görevlerinin yanı sıra üretim alanında da bir takım görevler yüklenmiştir. Batıda sanayi devrimi ile fabrika sayısının artması, yeni makinelerin icadı, ev içi uğraşları hafifleten araç-gereçlerin piyasaya sürülmesi, kadına ihtiyaç duyulan yeni iş alanlarının açılması ve nihayet hayat şartlarının güçleşmesi, evin dışında çalışan kadın sayısının giderek artmasına neden olmuştur. Toplumumuzda kadının ev dışında çalışma hayatına girmesi eskilere dayanmaktadır. Aile işletmeciliği olarak yapılan tarımda, erkeklerin yanında kadınlarda üretim alanında olmuştur.

Tarihe bakıldığı zaman 1911-1923 yıllarında savaşlar nedeniyle, erkek nüfusunda meydana gelen azalma, aile ve toplum yaşamını sürdürebilmek için, kadınların evin dışında çalışmalarını zorunlu kılmıştır. I.Dünya Savaşı'nın patlak vermesiyle binlerce kadın ev ve toprak işlerinde uzaklaşmış, fabrikalarda ve hastane, postane gibi kamu hizmetlerinde görev almıştır. Bu dönemde öğrenim gören kadın sayısının da artmasıyla, uzmanlaşmayı gerektiren alanlarda da kadınların çalışmaya başladığı görülmüştür. Kurtuluş Savaşı sona erince, kadının iyi bir ev kadını, eş ve anne olarak evine dönmesi beklenmiştir. Ancak savaş yılları boyunca cephede ve cephe gerisinde erkeğin yanında yer alan kadın, Cumhuriyet kurulduktan sonra da çalışma hayatındaki faaliyetini sürdürmüştür. Cumhuriyet sonrası hızlanan kentleşme, sanayileşme ve göç gibi etkenler, sanayi kesiminde ve kamu hizmetlerinde çalışan kadın sayısını arttırmıştır. (Unat,1979).

Kadınların çalışma hayatında aktif rol almalarının sebepleri birden fazladır. Bunlar; aile bütçesine katkıda

bulunmak, ekonomik özgürlüğe sahip olmak, yeni çevreler edinmek, eğitim aldığı alanda meslek sahibi olmak ve kariyer yapmaktır.

Kadınların gerek vasıfsız işçi, gerekse meslek sahibi olarak çalışma hayatına atılmaları uzun süre hoş karşılanmamışsa da, ekonomik zorunluluklar ağır basmıştır. Kadının çalışmasının muhalefetle karşılanması, yalnız bizim toplumumuzda görülen bir olgu değildir. 1920'lerde bazı Batılı toplumbilimciler ve ruh hekimleri, kadının çalışmasının bir takım sorunlara yol açacağını ileri sürmüşlerdir. Bu sorunlar; aile düzeninin bozulması, boşanma oranının artması, kadınlar arasında suçluluk, alkolizm ve akıl hastalıklarının daha sık görülmesidir (Tan,1979).

### **Çalışan Anne ve Çocuk Psikolojisi**

Kadınlar birçok nedenden dolayı iş hayatında aktif rol oynamaktadır. İş hayatında yerine getirmesi gerektiği görev ve sorumlulukları olduğu gibi, annelik ya da eş olmak gibi farklı gelişimsel görevleri de vardır. Sıklıkla bu görev ve kimlikler arasında ne kadar sıkıştıklarını ve zorlandıklarını davranışları ve sözleri ile hissettirebilirler.

Annenin çocuğa gösterdiği ilgi ve şefkat, çocuğuna karşı tutumu, çocuk yetiştirme ideali ve disiplin anlayışı, anne-çocuk ilişkilerini etkilediği gibi, çocuğun gelişimini de, kişiliğini de etkiler. Günün belirli saatlerinde, çocuğun annesinden ayrı kalması, yalnız bebeklik çağındaki çocuğu değil, gençlik devresine kadar her yaştaki çocuğu farklı şekilde etkileyebilir. Annenin çalışması, çocukta kırıklık ve güvensizlik, endişe ve karamsarlık yaratabileceği gibi saldırganlık, hatta suçluluğa yol açabilir. Ancak annenin yokluğunda, uygun eğitim ve sürekli denetim sağlandığı takdirde, sözü geçen bu olumsuz duygu ve davranışlardan hiçbiri çocukta görülmez. (Semin, 1977).

Yapılan araştırmalar göstermektedir ki 0-3 yaş arası bebeklerin fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak hızla büyüyüp küçük bir insana dönüştüğü muazzam bir dönemdir. Bu mucizenin aslında tek sebebi vardır. Bebek ile anne arasında kurulan ilişkidir. 0-3 yaş anne ile bebek arasındaki ilişki ileride birey haline geldiği zaman gelişimsel görevlerini başarmış ve mutlu bir yetişkin olabilmesini sağlamaktadır. Bu temel ne kadar sağlıklı ve doyurucu olursa ilerideki gelişimi de o kadar sağlıklı ve sağlam olacaktır.

Bugün herhangi bir çalışan anne ile konuşun, size söyleyeceği kaçınılmaz tek sözcük vardır, o da suçluluk. Anneler çocuklarını evde bırakmak konusunda suçluluk duyarlar ve bunun kısa ve uzun vadeli etkileri konusunda endişe duyarlar, çünkü bu durumun gelecekte çocuklarının gelişimini etkileyebileceği kaygısı taşırlar.





Çalışan anneler çocuklarına vakit ayırmakta sorunlar yaşarlar. Bu sorunlar sonucunda da genellikle anneler tarafından yaşanan duygu panik ve suçluluk duygusudur. Özellikle çocuklarının doğumundan kısa süre sonra işe dönmek zorunda kalan annelerin yaşadığı duygu durumu budur. Bütün anneler zamanını ve enerjisini iş ortamında tüketmektense çocuğuyla geçirmeyi tercih eder. Fakat gerekli olduğu zamanlarda bu duygularla başa çıkabilmek gerekir.

Çalışan annelere baktığımızda yaşadıkları sorunlar;

- » Annenin işten eve dönüşünde trafik ya da yoğun çalışma saatleri nedeniyle ortaya çıkan gecikmeler ve buna bağlı stres.
- » Eve dönüşlerde önceliğin alışverişe ve yemek pişirmeye verilmesi.
- » Eve dönen annenin aslında kendisini yorgun hissetmesi ve dinlenme için fırsat bulamaması.
- » Çocukların yetiştirilmesi sırasında ve ev içi görevlerde babanın çok aktif olarak rol almaması.
- » Kadının işi konusunda yerine getirmesi gereken yükümlülüklerin çok ciddiye alınmaması ve gerekirse işten ayrılmasının bekleniyor olması.

Bazı durumlarda annelerin yaşadıkları suçluluk duygusunu kendilerince telafi etmek amacıyla çocuğuna dengeli bir yaklaşım sergileyemeyip, aşırı derecede hoşgörülü davranmaktadır. Aynı şekilde bu suçluluk duygusu içinde çocuğunu aşırı şımartan, her istediğini yapan, çocuğun kaprislerine boyun eğen anneler olduğu da bilinmektedir. Anne çalışsın ya da çalışmasın, çocuklar sevgi kadar disipline de ihtiyaç duyarlar. Çocuk büyütürken, zaman zaman sınır çizmeli; kendilerine ve çevrelerine saygı duyan; toplum kurallarına uyum gösteren çocuklar yetiştirmek amacıyla bazı kurallar konulmalıdır. Aşırı hoşgörü gösterilerek her istediği yapılarak büyütülmüş çocuklar ileride uyum ve davranış sorunları yaşayan bireyler olacaktır.

Çocuğun istediği ne şımartılmak, ne de sınırsız hediyelerdir. Onun istediği sadece annesiyle zaman geçirmek ve birlikte olmaktır. Burada önemli olan tarafın çocukla birlikte geçirilen zamanın uzunluğundan çok bu zamanın nasıl kullanıldığı ve ne kadar doyurucu olduğudur. Çocukların burada kendilerini değerli ve mutlu hissetmeleri önemlidir. Annenin ev işi yaparken, yemek pişirirken çocuğuyla konuşması ve onun yanında bulunmasına izin vermesi bile aslında bir beraberliktir. Bu süre boyunca, birbirleriyle sohbet etmek, gün içinde yaşadıklarını paylaşmak çocuk açısından yeterli ilgilenilme duygusunu sağlar.



Aslında, burada bütün mesele zamanı yönetebilmek ve iyi kullanabilmektir. Özellikle çalışan anne için zamanı yönetebilmek çok önemlidir. Böylelikle çocuğuna, eşine, kendisine, evine ve işine yeterli ve gerekli zamanı ayırabilecektir. Programlı yaşamayı benimseyerek uygulayabilen bir anne, çocuğuyla ve çevresiyle olan ilişkisinde, gereksiz gerginliklerden, yorgunluğunun ve sıkıntısının nedeni olarak başkalarını görmekten, kendini yetersiz ve güçsüz hissetmekten, uzaklaşacaktır.

Örneğin işten eve gelen anne, yemek yapma telaşındayken, kendisiyle ilgilenmesini isteyen çocuğuna, 'git başımdan, çok işim var' demek yerine, çocuğunu mutfakta yanına alarak onun bir takım faaliyetler yapmasına fırsat verip kendisi de sözel olarak ilgilenerek aslında bir çeşit aktif katılımda bulunmuş olur. Bu durumda çocuk, hem annesiyle birlikte olup hem de kendisiyle ilgilenildiğini hisseder. Unutulmamalıdır ki, çocukla nitelikli vakit geçirme, onunla kurulacak nitelikli iletişimden geçer.

## Kaynaklar

Yeşilyaprak, Binnur, Çalışan Anne ve Çocuk 'Siz Başrolü Seçtiniz', Morpa Kültür Yayınları, İstanbul 2004.

Aktaş, Yaşare. "Çalışan Anne ve Çocuğu" Yaşadıkça Eğitim. S.36, 1994, s. 7 - 11

Demir, Gülsen, "Eğitim - Meslek - Çalışma Bağlamında Kadının Durumu" Çağdaş Eğitim. S.234, 1997, s. 23 - 24.

Razon, Norma. Çalışan Anne ve Çocuğu, İstanbul: Remzi Kitabevi, 1995.

Yavuzer, Haluk, Ana - Baba ve Çocuk, Remzi Kitabevi, İstanbul 2005.

# DİKKAT SORUNLARINA YÖNELİK EVDE YAPILABİLECEKLER

Ayşegül KARADEMİR ÜNAL

Uzman Psikolog

*Dikkat eksikliği; dikkati belli bir noktaya odaklayamamak, detaylara dikkat etmemek, unutkanlık, eşyaları kaybetme, dağınıklık, organizasyon sorunu yaşama, dikkatsizce hatalar yapma, günlük işlerini unutma gibi bulgularla ortaya çıkar. Bu davranış kalıplarına sahip her çocukta dikkat eksikliğinin var olduğunu söylemek doğru olmaz.*

Uzmanlar, dikkat eksikliği tanısı koyabilmek için birtakım ölçütlerden yararlanırlar. Bunun için en sık başvurulanlar, Amerikan Psikiyatri Birliği'nin yayımladığı ölçütlerdir. Bu ölçütler de, yine bu üç gruba göre farklılık gösteriyor. Bir uzmanın, bir kişide dikkat eksikliği olduğunu düşünmesi için, bu belirtilerden en az altısının, yine en az altı aydır ve birden fazla ortamda görülmesi gerekir. Ayrıca bu belirtilerin yedi yaşından önce kendisini göstermesi gerekiyor. Benzer biçimde, hiperaktivite ve dürtüsellik için saptanan belirtilerin de yine en az altısının, yedi yaşından önce ortaya çıkması, altı aydır ve birden fazla ortamda görülmesiyle kişide hiperaktivite sorunu olduğu düşünülür.

Dikkat eksikliği belirtileri küçük yaşta görülmesine rağmen daha çok okul yıllarında tespit edilir.

Dikkat eksikliği, uzman desteği ve uygun yöntemlerle tedavi edilmediğinde çocuklar bu sorunla baş edemezler ve sınırları zorlayan, kural tanımayan, sorumluluklarını yerine getirmeyen, çeşitli davranış sorunları yaşayan çocuklar haline dönüşmeleri hiç de şaşırtıcı olmaz. Dikkat eksikliği açısından alınacak profesyonel desteğin yanı sıra evde ve günlük yaşam rutininde bazı noktalara hassas olmak bir ekip çalışması halinde bu sorunla baş etmeye çalışmak tercih edilen ideal durumdur.

Eğer çocuğunuzun davranış problemlerini gözlemliyor ve tedirginlik duyuyorsanız sürece başlamak için; Çocuğunuzun öğretmeni ile görüşme yapabilir ve



aynı zamanda okulunuzun rehberlik birimi ile iletişime geçebilirsiniz.

Çocuğunuzda dikkat sürecini en iyi yönetmenin yolu belirli yaşam rutinleri oluşturmaktır. Bu rutinler oluşturulurken çoğunun hangi yaş grubunda olduğu da oldukça önemli bir faktördür. Yapılan araştırmalarda özellikle 0-7 yaş grubunda belirli kuralları benimsemiş çocukların dikkatini toplama oranının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Okulöncesi dönemde;

Çocuk başladığı bir oyunu mutlaka bitirmeli ve yeni oyuna geçerken eski oyunun materyallerini kaldırmalıdır.

Çocuğun oynadığı oyunların süresinin mümkün olduğu kadar uzun sürmesi için destekleyici bir tutum içinde olunmalıdır.

Çocuğa yönerge verildiğinde net olunmalı ve çocuğa yaklaşarak söylemelidir.

Çocuğun kendi yaşam alanını düzenlemesi için saat ve



gün belirlenmeli ve nasıl organize olacağı konusunda yol gösterilmelidir.

Çocuk çizgi film seyredirken oyun oynamamalıdır.

İlkokul dönemi ve sonrasında;

Çalışma ortamında dikkatini dağıtacak unsurlardan arındırmak önemlidir. Çalışma masasında oyuncak veya herhangi bir dikkat dağıtıcı materyal olmamalıdır.

Çalışma masasının duvara dönük olmasına dikkat edilmelidir. Kapıya veya cama dönük olmaması faydalı olacaktır.

Günlük çalışma planı aile ile birlikte oluşturulmalıdır. Belirli aralıklara ders çalışma süresi konulmalıdır. Örneğin ilkokulda 30 dakika çalışma süresi idealdir. Kısa aralıklar ile sürece devam edilmelidir.

Ders her zaman aynı her de ve aynı zamanda çalışmalıdır.

Çocuğun günlük plana uyup uymadığı belirli aralıklarla kontrol edilmelidir.

Dikkat sürecini takip etmek için yapılan bu rutinler, çocuğun biyolojik ritminin oluşumunu sağlayacak ve davranış kalıbı geliştirmesi için yardımcı olacaktır.

Dikkat geliştirme egzersizleri ve evde oynanabilecek oyun örnekleri:

**Gördüğünü ve Duyduğunu Söyle Oyunu:** Üzerinde belirli nesnelere olan kartlar sıralanır ve çeşitli malzemeler yan yana dizilir. Çocuğun gözleri kapatılır. Hazırlık tamamlanınca nesnelere çocuğa gösterilir ve nesnelere üzeri kapatılır. Gördüğü ve duyduğu nesnelere tek tek sayması istenir. Her seferinde nesne sayısı artırılır. Aynı şekilde kelimeler ile de çalışma yapılabilir. Çocuğun söylenen kelimeleri eksiksiz tekrar etmesi istenir. Her seferinde kelime sayısı artırılır. Bu çalışmalar ile işitsel dikkat ve görsel dikkat bölümleri uyarılmış olur.

Duyduğunu Söyle Oyunu Örneği		
Aşamalar	Çocuğa Söylenecek Kelimeler	Çocuğun Söylediği Kelimeler
1	Bardak	
2	Bardak, Çimen	
3	Bardak, Çimen, Kazak	
4	Bardak, Çimen, Kazak, Taş	

**Memory:** Kartları hafızada tutma oyunu. Bu oyun için hazır kartlardan yararlanabilirsiniz. Her resimden ikişer tane olan kartlar sıralanır. Tüm kartların tersi çevrilir. Her oyuncunun sırayla iki kart açma hakkı olur. Aynı iki kartı açan oyuncu kartları alır. Her bölümde kartların yerleri hatırlanmaya çalışılır. Oyun, bütün kartlar açılıncaya kadar sürer. En çok kart eşleştiren oyunu kazanır.

**Eksik Olanı Bul Oyunu:** Geometrik şekiller sırasıyla masaya yerleştirilir. Çocuk 1dk süreyle bakar ve gözlerini kapatır. Aradan bir tane şekil oyundan çıkarılır ve saklanır. Çocuğun hangi şeklin eksik olduğunu bulması istenir.

**Son Harften Kelime Bulma:** Oyunculardan birisi bir kelime söyler ve oyun başlar. Ondan sonra gelen oyuncu, söylenen kelimenin son harfini kullanarak yeni bir kelime söylemelidir. Bu şekilde oyun devam eder. Daha önce oyunda söylenen bir kelime ya da özel isimler kabul edilmez.

**Ayrıntıları Hatırla:** Çocuğa bir dakika süresince bir resim gösterilir ve kapatılır. Daha sonra resimle ilgili sorular sorulur. Örneğin; Çocuğun elinde ne vardı? Çocuğun kıyafeti ne renkti? ...Vb.

**Okuduğunu Anlatma:** Çocuğa kısa bir okuma metni verilir ve beş dakika içinde okuyabildiği kadarını okuması istenir. Beş dakikanın sonunda çocuktan okuduklarını anlatması istenir. Bu oyun aynı zamanda çocuğun kısa süreli hafızasını geliştirmeye yardımcı olur.

**Tekerleme:** Bu etkinlik çocuğun hem dil gelişimini hem de hafızasının gelişimi için çok zevkli bir etkinliktir. Çocuğun yaş grubuna göre haftada bir veya iki tane tekerleme öğrenmesi sağlanabilir. Örneğin: Kırk kırık küp, kırkının da kulpu kırık küp.

**Hikaye Tamamlama:** Bir hikayeye başlayın ve sırayla tüm aile bireyleri konu bütünlüğüne dikkat ederek hikayeye devam etmelidir.

**Alışveriş Listesini Aklında Tutma:** Alışverişe giderken çocuğunuzla birlikte liste yapın ve ondan 5 ürünü aklında tutmasını isteyin. Çocuğun yaşına göre ürünlerin sayısını arttırabilirsiniz.

**Mandala:** Çocuğunuzla birlikte hem sohbet edebilir hem de bu etkinlikle dikkatini destekleyebilirsiniz. Mandala dikkat süresini arttıran bir etkinliktir. Eğer çocuğunuzda dikkati geliştirmek istiyorsanız içten dışa boyama yaptırmalısınız. Çalışma en az 5 dakika sürmelidir. Mandala örnekleri:

**Rakamları Tersten Söyleme Oyunu (İşitsel Sayı Dizisi Çalışması):** Çocuğunuza başlangıçta iki rakam söyleyin. (9-5 gibi) daha sonra bu rakamları tersten söylemesini isteyin. Sayıları giderek arttırabilirsiniz.



**Sudoku:** Çocuklar için hazırlanmış kolaydan zora doğru giden çalışmaları haftalık olarak çocuğunuzla düzenli olarak yapabilirsiniz. Daha küçük yaş grubu için şekilli sudokulardan faydalanılabilir.

**Nesne Saklama:** Bu oyun için evin belli bir odası seçilir ve çocuğa etrafındaki nesnelere dikkatlice bakması istenir. Çocuk odadan çıkınca herhangi bir nesne saklanır. Çocuk odaya geri döndüğünde hangi nesnenin saklandığını bulmaya çalışır.

**Denge Oyunu:** Çocuğun şişirilmiş balonu avucun içinde düşürmeden evin içinde dolaşması, yılan şeklinde uzatılmış ipin üzerinden yürümeye çalışması sağlanabilir. Bu oyun çocuğun konsantrasyonunu artırmaya yöneliktir.

#### **Dikkat Eksikliğinde Beslenmenin Önemi:**

Omega3 yağ asidi içeren yiyecekler dikkat sürecinde oldukça etkilidir. Ton balığı, alabalık, pisi balığı, dil balığı ve sardalye gibi yağlı balıklar omega3 yağ asitleri ve çinko açısından zengindir.

Özellikle dikkat eksikliği bulunan çocuklarda aşırı asitli içecekler, şekerleme ve tatlı gibi hazır gıdalar yerine, mineral ve vitamin bakımından zengin, yüksek besin değerleri bulunan sebzeleri tüketmesi uzmanlar tarafından tavsiye edilmektedir.

Dikkat eksikliği olduğu tespit edilen çocuklarda önerilmeyen gıdalara baktığımızda, hazır gıdaların raf ömrünü uzatmak ve onlara renk vermek için kullanılan katkı maddeleri dikkat eksikliğini artırdığı yönde araştırma sonuçları bulunmaktadır. Sonuç olarak özellikle dikkat eksikliği tanısı almış çocukların bütün hazır gıdalardan kaçınması gerekmektedir.

#### **Kaynaklar**

DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)

<https://www.e-psikiyatri.com>

<http://www.dikkat-eksikligi.net>

<https://www.rehberlikservisi.net>



# AİLE İÇİ İLETİŞİM

Dilek ASLAN TAŞÇI  
Psikolojik Danışman

Aile birçok yönleriyle diğer sosyal yapılardan farklı kendine özgü bir takım özellikleri bulunan bir sosyal örgüttür. Toplumsal yapıdan fazlasıyla etkilenen bu bünyeden bir takım değişiklikler meydana gelmekle beraber onun kendine has özelliklerinde bir devamlılık söz konusudur. Maclver ve Page'in "SOCIETY" adlı eserlerinde bu özellikler aşağıda belirtilen sekiz ana grupta toplanmıştır (Gökçe, 1991).

## 1. Aile Evrenseldir.

Aile bütün sosyal şekiller içinde en fazla evrensellik özelliği göstermektedir. Her toplumda ve sosyal gelişimin her devresinde bulunduğu gibi hayvanlar aleminde de görülmektedir. Her insan bir aileye mensuptur ve o ailenin çeşitli sorumluluklarını taşıyan bir üyesidir.

## 2. Aile Duygusal Bir Temele Dayanır.

Aile kökleri organik bünyemizde olan karmaşık duygularımızla temellendirilmiştir. Bunlar nesli devam ettirme arzusu, annelik, arkadaşlık, ebeveynlik duygularıdır.

## 3. Aile Şekillendirme Özelliğine Sahiptir.

Çocuğun kişilik yapısı aile içinde gelişir. Aile üyeleri bireyin hem organik hem de zihni alışkanlıklar kazanmasını sağlar. Bireydeki sosyalleşme olayı aile içinde gerçekleştiğinden ve ailenin çocuk üzerindeki etkileri kişilik gelişmesinin bir parçası olduğundan hayat boyu yetişkine arkadaşlık edecektir.

## 4. Ailenin Kapsamı Sınırlıdır.

Aile biyolojik koşullar çerçevesinde sınırlı bir büyüklüğe sahiptir. Şekillenmiş sosyal yapıların en küçüğüdür. Özellikle modern toplumdaki akraba gruplarından tamamen uzaklaşmış küçük aileler için geçerlidir.

*Toplumsal bir varlık olan insanın başkalarıyla birlikte yaşamasının en temel ve en özel birimi ailedir. Aile, içinde yaşadığımız toplumun temel taşıdır; toplum aile denilen en küçük sosyal birimin bir araya gelmesinden oluşmuş insan topluluğudur.*

## 5. Aile Sosyal Yapıda Çekirdek Özelliği Taşır.

İlkel toplumlarda olduğu kadar baba otoritesinin hakim olduğu toplumlarda bütün sosyal yapı aile ünitelerinden meydana gelmiştir. Karmaşık, modern toplumlarda aile bu özelliğini kaybetmekle beraber yer yer sosyal sınıflar içinde birliğinin çekirdeklik özelliğini devam ettirme eğilimi de görülmektedir.

## 6. Aile Üyelerinin Sorumlulukları Vardır.

Aile, üyelerinden diğer birliklerde görülmeyen devamlı ve çok sayıda isteklerde bulunur. Ailenin duygusal bir temele dayanmış olması ve çocuklara karşı yerine getirilmesi gereken görevler aileyi gittikçe artan sorumluluklara götürmektedir.

## 7. Aile Sosyal Kurullarla Çevrilidir.

Aile sosyal tabuların ve kanuni yasaların şekillendirdiği bir sosyal düzendir. Evlilik kurumu kesin kurullarla belirlenmiş bir hukuki anlaşmadır. Evlilik hukuki bir bağla başladığı gibi boşanma gibi hukuki bir işlemle de son bulmak zorundadır.

## 8. Aile Sürekli Ve Aynı Zamanda Geçici Bir Tabiata Sahiptir.

Aile kurum olarak devamlılık ve evrensellik özelliği gösterir, iki kişinin kurduğu bir birlik olarak ise toplumdaki diğer örgütler içinde en geçici ve değişken olanıdır.

Toplumun çekirdeği konumunda olan bu sosyal kurumun huzur ve güven içinde olabilmesi ve işlevlerini yerine getirebilmesi için aile üyeleri arasında sağlıklı bir iletişimin olması gerekir. Bu da sevgi, saygı, hoşgörü vb. unsurların temel alınmasıyla mümkün olacaktır.



Etkili bir iletişim, aile üyelerinin karşılıklı olarak birbirlerini düşüncelerini ve duygularını anlamalarını sağlar, işbirliği, yardımlaşma ve paylaşma davranışlarına yol açar; çocukların gelişmesi için uygun bir ortam oluşmasına neden olur. İyi bir iletişimin gerçekleştiği aile ortamında çocuklar daha özerk ve bağımsız bir kişilik geliştirirler. Düşünme, düşünce ve duygularını açıklama özgürlüğü ve alışkanlığı kazanırlar. Buna karşılık etkili bir iletişimin oluşturulmadığı, iletişim engellerin yer aldığı bir ortamda çocukların gelişimi engellenir ve aile birlikteliği zarar görmeye başlar.

Aile içi iletişimde bireyin, aktif ve rasyonel olarak davranması, birbirlerinin farkında olması, takdir edilmesi, konumunu, hak ve sorumluluklarını bilerek bağımsız davranabilmesi ön planda tutulmaktadır. Bu nedenle aşağıda aile içi iletişimde engelleri en aza indirmek için dikkate alınması gereken bir kaç kavramın altının çizilmesinde yarar vardır. Aile bireyleri arasında etkili bir iletişim, iletişimin kalitesinin artırılması ve üyeler arasında daha sağlıklı iletişim kurulması, bireylerin nitelikli birlikteliği için aynı fiziki mekânı paylaşıyor olmak yeterli değildir. Derinleşmiş ve etkin bir iletişime de ihtiyaç vardır. Bunun sağlanabilmesi için de etkili dinleme, saygı, güven, empati, biz bilinci, değer verme, sorumluluk, yakınlık, dayanışma vb. kavramlardan bahsedebiliriz.

#### • Ailede Güven Ortamı:

İnsan bir anne ve babadan dünyaya gelir. Gözler aile ocagında dünyaya açılır, insanın ilk gördüğü, tanıdığı ve ilişki kurduğu kimseler önce annesi, babası daha sonra da ailenin diğer fertleridir. İnsan, karakterinin özünü ailede alır. Aileyi oluşturan bireylerin birbirlerine ilişkin geliştirdikleri bu duygusal bağ, aile yaşamının niteliğini de belirlemektedir. Önce eşler arasında kurulması gereken bu bağ, daha sonra çocukların katılımıyla daha da güçlenerek aile etkileşimin derinleşmesine hizmet eder. Güven duygusunun kaybolması, karşılıklı suçlama, şüphe ve korku duygularının oluşmasına zemin hazırlar; sevgi ve saygı duygularının yok olmasına neden olur. Güven duygusunun oluşmasına yarayan ve bu bağı güçlendiren faktörler tutarlılık ve şeffaflıktır.

#### • Empati:

Empati iki aşamada gerçekleşir. Birinci düzey karşınızdakinin yaşadığı veya hissettiklerini anlamaktır. Empatinin ikinci aşaması kabul etmedir. Yaşanan duygunun abartı, gereksiz olduğunu düşünen bir kişinin o duyguyu yaşayanla empati kurması zordur. Bu nedenle muhatabın yaşadığını yargılamadan olduğu gibi kabul etmek gerekir.

Kişinin karşısındaki insanı anladığını ve onu önemseydiğini göstermesini sağlar.





### • Etkili Dinleme:

Etkin dinleme, sadece gelen mesajın iyi anlaşılması için değil; iletişimin sağlıklı bir şekilde devamı için de gereklidir. Etkin dinleme becerisi kullanıldığında, karşımızdakinin söyledikleriyle birlikte, aslında söylemek istediklerini de anlayabiliriz. Aile içi yüzeysel iletişim ve etkileşim yaşantılarının, birbirini dinlemeyen veya dinleme becerisi gelişmemiş aile fertlerinden kaynaklandığı söylenebilir.

Etkin dinleme için; göz teması kurmalı, konuşan kişinin sözünü kesmeyerek yargılayıcı ya da sorgulayıcı olmadan sorular sormalı ve beden dilimizle de söylenenleri dinlediğimizi hissettirmeliyiz.

### • Değerli Olma Duygusu:

Bireye hayat yolculuğunda gerekli olacak bilgi, beceri ve tutumlar öncelikle aile kurumu içerisinde kazandırılmaya çalışılır. Kazandırılan davranış değişikliklerinin en önemlileri arasında, insanın kendisinin dışındaki bireylerle nasıl bir iletişim kuracağına öğretilmesidir. İlk ağlama çocuğun, anne ve babasıyla kurmaya çalıştığı ilk iletişim denemesi olarak kabul edilebilir. Bu da bize göstermektedir ki insan, gerek diğer insanlarla birlikte yaşayabilmek, gerekse kendinden öncekilerin oluşturduğu bilgi, değer ve kuralları edinebilmek için iletişim yeteneğine sahip bir varlıktır. Bu yeteneği ilk

önce aile ortamında ortaya çıkar, burada sekilenir ve gelişir. (Önder,2003) İnsanoğlunun yaşamak istediği en başat duygulardan biri de önemsenmek ve değerli kabul edilmektir. Birey önemsendiği ve değerli kabul edildiği ortamlarda bulunmaktan haz duymakta, bu tür ortamlarda mutlu olmaktadır; tersi ortamlardan ise bir an önce kurtulmak istemektedir. Aile ortamının bu duyguyu ne ölçüde desteklediği bu açıdan büyük önem taşımaktadır.

### • Biz Bilinci:

Çağımızda en önemli toplumsal sorunların başında bireyselleşme ve ben merkezli birey sayısındaki artış gelmektedir.

Ailede “ben olma” ile “biz olma” arasındaki dengenin korunması gerekmektedir. Birey olma yetisini kazanmış, görev ve sorumluluk alma yeteneği kazanamamış bir bireyden yaşamda biz olma yetkinliği beklemek imkânsızdır. Aile içinde birey olmanın öz güvenini kazandıracak bir ortama ihtiyaç olduğu gibi, aileyi oluşturan diğer fertlerle duygu birliği, hedef birlikteliği ve sorumluluk paylaşımı gibi özellikleri kazandıracak yaşantılara da ihtiyaç vardır.

Aile fertlerinden beklenen, birbirleri için fedakârlık yapma, sorumluluk paylaşma, ortak hedef oluşturma ve bunun için sorumluluk üstlenmeye gönüllü olmaktır. Bu, öncelikle ebeveynler arasında yaşanmalı; daha sonra çocuklar için bu bilincin oluşması adına gayret gösterilmelidir.

Aile içi uyumun sağlanmasında kurulan iletişim, sorunların büyük bir kısmının çözümünde ve birbirini anlamada yardımcı olabilir. Aile üyeleri birbirinden aldıkları mesajlar ile kendilerini değerli veya değersiz, kendilerini güvende veya güvensiz hisseder. Bu durum onların psikososyal ve sosyokültürel konumlarını, işlevselliklerini ve ruhsal durumlarını etkiler. Sonuç olarak sağlıklı birey, sağlıklı ve bütünlüğü ile fonksiyonel aileyi oluşturacak, sağlıklı aile sağlıklı toplumu oluşturacaktır.

***Ziya Gökalp' in söylediği gibi “Bu dünyada sevilecek iki şey var, yurtla yuva. Biz yuvayı şenlendirirsek cennet olur gök ova.”***

### KAYNAKLAR

Aydın M. Z. (2005), Ailede Çocuğun Ahlak Eğitimi, Dem Yay., İstanbul

Erdemli K.A., (2006)“Ailede İletişim”, Diyanet Aylık Dergi, Sayı. 187

Gökçe, B. (1991). Aile ve Aile Tipleri Üzerine Bir İnceleme, Aile Yazıları I. Ankara: Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Yayınları.

Önder A, (2003), Ailede İletişim “Konuşarak ve Dinleyerek Anlaşalım. Morpa Kütür Yay., İstanbul

[www.geocities.com/psikolojarsivi/iletisim\\_kurallari.html](http://www.geocities.com/psikolojarsivi/iletisim_kurallari.html), (25.04.2018)



## Aile İçi İletişim Engelleri

Aileyi ve bireyleri ilgilendiren konular üzerinde yüzeysel konuşma

Aşırı soru sorma, yersiz şüpheler

Sürekli Öğüt Verme, çözüm önerileri getirme

Yersiz ve sürekli övme

Yapay ilgi gösterme

Konuşma ve açıklama olmadan, karşı tarafın hareketlerini, düşüncelerini yorumlamaya ve tahmin etmeye çalışma

Geçmişteki üzücü ve tatsız olayları sık sık gündeme getirme

Sorulan soruları cevapsız bırakma

Bireylere söz ile baskı kurmaya çalışma

Abartılı bir şekilde onaylama veya reddetme

Sık sık öneride bulunma veya kişisel düşünceleri kabule zorlama

Suçlama, eleştirme, olumsuz değerlendirmeler yapma

Emir verme, yönlendirmek

Gözdağı vererek konuşmak

Samimiyetten uzak kalma, yalan söyleme

Alay etme, küçük düşürmeye çatışma, fikirlere değer vermeme

Olayların olumsuz yönlerini ortaya çıkarmaya çalışma

Küçük hataları çok abartma

Ortak faaliyetlere gereken önemi vermeme

Karşıdakine kendini ifade etme imkanı tanımama



# ÖFKELİ ÇOCUK

**Kader VAROL**  
Psikolojik Danışman

Öfke, insan doğasına özgü temel duygulardan biridir. Kişinin ruhsal bedensel ve yaşamına yönelik tehditlere karşı gösterdiği bir savunma mekanizmasıdır.

Doğumdan itibaren ortaya çıkabilen bu duygunun ilk ifade edilme biçimi bebeklerde ağlama nöbetleri şeklinde olur. İnsan büyüyüp olgunlaştıkça öfkenin dışa vurum biçimleri değişime uğrar. Birey bu duyguyu sosyal etkenler ve öğrenme stratejileri ile kontrol etmeyi öğrenir. Kötü çocukluk çağı yaşantıları, aile içi şiddet, ailede şiddetli geçimsizlik ve kavgalar çocuğun saldırganlaşmasına ve öfkeyi makul görme tarzında şekillendirmesine sebep olur.

Öfkenin sağlıklı bulunduğu, normalin dışında sayılabildiğinde, sıklığı, şiddeti, süresi kadar sosyal olarak kabul edilemezliği dikkate de alınır. Örneğin saldırganlık ve şiddet davranışları ile sergilenen öfke, dikkate alınması gereken ve mutlaka nedenlerinin araştırılması gereken bir durumdur.

Çocuklar belirli dönemlerden geçerek büyürler. Her çocuğun yapısı kendine özel olmakla birlikte davranış değişimleri dönem dönem yaşaması büyümenin, olgunlaşmanın gereğidir. Hangi yaşta olursa olsun çocukların ara sıra sınırlı, öfkeli davranışlarına birçoğumuz tanıklık etmişizdir fakat nasıl davranmamız ve nasıl tepkiler vermemiz gerektiği konusunda tereddütler yaşarız.

Her dönemin gelişimsel özellikleri nedeniyle doğal olarak nitelendirdiğimiz öfkeli, saldırganca davranışlar sergileyebilir çocuklar.

2 yaş dönemi bebeklikten çocukluğa geçişin olduğu dil yeterliliğinin henüz tam gelişmediği, çocuğun kendini çok iyi ifade ettiğini düşündüğü ancak karşı tarafın anlamadığı zamanlarda çılgına döndüğü, ani patlamaların sıklıkla yaşandığı bilinen bir gerçektir.

4 yaş civarında da benzer öfkeli davranışları gözlemleriz çocuklarda. Çevreye karşı duyarlılıklarının arttığı, dil gelişimi ve bilişsel açıdan hızla gelişen çocuklarımız isteklerinin gerçekleşmesi için çok kararlı bir tutum içerisindeyler. Erken yaşta edindirilen alışkanlıklar

çocuğumuzun yapısında belirleyici olacaktır. Dış dünyayı keşfeden, iletişim halinde olan bir çocuğun olumlu ve olumsuz davranışları kendi bünyesine katması bizleri şaşırtmamalı. Önemli olan sabırlı, tutarlı davranarak çocuğumuza neyin doğru neyin yanlış olduğunu öğretebilmektir.

## ÖFKENİN NEDENLERİ

Öfke, yetişkinde olduğu gibi çocukta da, çevrenin engellemelerine karşı bir tepkidir, bir sinir boşalmasıdır. Gereksinimleri zamanında karşılanan, hırçınlaşmasına pek fırsat verilmeyen büyük insan gibi davranılan çocuğun, öfke davranışı kazanması önlenmiş olur. Bunun tersine bir durumda yetişen çocukların önlem alınmadığında ağlamaları öfkeye dönüşür. Öfke zamanla bütün davranışlarına yansır. Artık en küçük bir isteğini de ağlayarak ve bağıarak elde etmeye çalışır. Küçük yaşlarda edindiği bu alışkanlığı büyüdüğünde de sürdürür. İlerleyen yaşlarında öfkeli bir hayata potansiyel oluştururlar.

Bulunduğu yaş seviyesinin altında davranmak onu öfkeliendirir. Kendi başına soyunup giyinmeye, yalnız başına yemek yemeğe ve tuvaletini yapmaya fırsat tanımamız çok yerinde olur. Bize ihtiyaç duyduğunda yanında olmak ona güven verir. Yanında olmaktan kasıt korumacılık duvarıyla kuşatmak değildir. Çocuklarımızın bazı şeyleri kendi başlarına denemelerine izin vermeliyiz. Hayal kırıklığı yaşamalarına izin vermemiz lazım. Böylece çocuklar gerçek hayatı tanımaya başlayacak, deneyim sahibi olacaklardır.

Çocuklar kıyaslanmaktan nefret ederler. Her çocuk, kendisine ait özellikleri ile tektir. Engel olunamayan kıyaslama davranışı çocukları çok incitir ve kendilerine olan güven duygusunu azaltır. Kardeşler, arkadaş ve akrabalar arasındaki kıyaslamalar, kıskançlık duygularını ve öfke davranışını körükler. Çocuklar bizden daha hızlı fark eder. Gerek beden dilimizle, gerek sözel



iletişimle söylediğimiz her şeyi doğru olarak algırlar. Anne baba olarak tutarlı olmaya özen gösterilmelidir, tutarsızlıklarımız çocuğa öfke verir ve kötü örnek oluşturur.

Öfke, öğrenilir. Çocukların ilk aldıkları model anne babadır. Çocuk, öfkeyi de büyük oranda aileden öğrenmektedir. Çocuklar, yoğunlaştığı işte kendi becerisini ortaya koyarak, kendisini kanıtlamak isterler. Bu nedenle kendi başlarına yaptıkları işlerde gerektiğinde onları övmek ve ödüllendirmek kişiliklerini geliştirir. Tam da bu dönemde yoğunlaştığı işte istediği gibi ve istediği kadar vakit geçirmek ister. Biz yetişkinler çocuğun yalnız oyun oynadığını düşünerek, yemeğe, banyoya, uykuya ve bunun gibi daha önemli gördüğümüz görevlere çağırarak oyunu bunlara tercih etmesini isteriz. Çocuk için oyun bir gıdadır. Bu türlü faaliyetlerin tam ortasında haklı bir nedenle de olsa, onu oyundan alıkoymak yerine, istediği şeylere ara vermesini makul bir şekilde istemeliyiz.

### **Çocuğun öfkesi ne zaman önemlidir?**

- Çocuğun öfkesi fiziksel saldırılara dönüşüyorsa,

- Çocuk neredeyse her gün öfke nöbetleri geçiriyor ve akranları ile sık sık tartışmaya giriyorsa,
- Hata yaptığında, bir oyunda kaybettiğinde, kendine, eşyalara ya da başkasına zarar verme eğilimi gösteriyorsa,
- Daha önce baş edebildiği durumlara artık öfke nöbetleriyle tepki veriyorsa,
- Yaşamının her alanında öfkelenecek bir şey buluyorsa,
- Anne babalar çoğu zaman bu tip öfke nöbetlerinde nasıl davranacakları konusunda tereddüt yaşar. Birkaç önemli ipucu ile bu kriz kolaylıkla yönetilebilir fakat yine de öfkenin şiddeti, ifadesi ve ne yapılması gerektiğiyle ilgili uzmandan yardım alınması önerilir.

### **Nasıl müdahale edilmelidir?**

Öfkesiyle baş edemeyen ve öfkesini ifade edecek uygun yöntemler öğrenememiş çocuğa ilk müdahalemiz öncelikle çocuğun asıl olarak neye öfkeli olduğunu anlamak ve onun da anlamasını sağlamaktır. Bunun



için etkin dinlemeyi uygulamak gereklidir. Çocuk bu denli yoğun duygular yaşarken, kendini dinleyecek anlayacak sakin bir yetişkine ihtiyaç duyar. Çocuk öfkelendiği zaman, ona kızmak, onu azarlamak çocuğu durdurmaya çalışmak onun daha çok öfkelenmesine ve bu ifade yöntemlerinin kalıcı olmasına sebep olabilir. Çocuğun sakinleşmesini bekleyerek, ona onu neyin bu kadar kızdırdığını basit hatta yönlendirici sorular sorarak işe başlayabilirsiniz.

Böylelikle çocuğun asıl kızdığı şeyin farkına varmasını sağlayabilirsiniz. Bunu yaparak çocuğun duygularını tanımayı ve isimlendirmeyi öğrenmesini de sağlayıp duygu dünyasının zenginleşmesine de katkıda bulunmuş olursunuz. Böylece çocuğun, hangi davranışın daha işlevsel sonuç vereceğini düşünmesini sağlanmış olursunuz.

Bu tip durumsal müdahalelerden sonra asıl olan bu olumlu davranışlarının kalıcı olmasını sağlamak için gerekeni yapmaktır. Bunun için, çocuğumuz öfkelenmediği ya da az da olsa sakin kalarak zor bir durumla başa çıktığında onu açıkça takdir etmek iyi bir başlangıç olacaktır.

Çocuğumuzun öfkesini uygun biçimde dışa vurması konusunda anlaşma yapıp daha sonra bu davranışlarının olumlu sonuçları hakkında mutlaka konuşarak, kendini ifade etmeye örnek olunabilir.

Çocuğumuzun duygularını anlattığı bir günlük tutmasını ya da resim yapmasını önerilerek kendisini öfkeleniren problemi, nasıl tepkide bulunduğunu, bu tepkinin ne gibi sonuçlar doğurduğunu ve problemi halletmek için iyi bir yol olup olmadığını, neyin daha iyi olabileceğini anlatması istenebilir.

Çocukların psikolojik ve sosyal gelişiminde duyguların, duyguları ifade etmenin ve yönetmenin öğretilmesinde anne babaların etkisi göz ardı edilemeyeceğinden en önemlisi yetişkinlerin çocuklardan beklendiği şekilde davranmasıdır. Örneğin yaşadığınız bir çatışmayı çözmek için öfkenizi kelimelere dökebilir ve ona asıl sorunun öfke olmadığını, ifade edilme biçimi olduğunu gösterebilirsiniz.

### Kaynaklar

Akgün Suna (2009) Çocuk Psikolojisi Çocuk Genç Yetişkin ve Aile Psikoterapi Merkezi Yayını

Çalışkan Melda (2012)Yıldız Çocuk Anaokulu Portalı

Sayar Kemal (03.08.2017) Çocukluk Ve Gençlik Döneminde Değer Erezyonu Sosyal Bilimler Konferansları

Tarhan Nevzat (06.09.2017)Üsküdar Üniversitesi Nöropsikiyatri Portalı





# YAŞAMIN FARKLI BİR PENCERESİ: YAYGIN GELİŞİMSEL BOZUKLUKLAR

Rabia ÖZ  
Psikolojik Danışman

*Anne babalar, dünyaya gelen çocukları için güzel hayaller kurar. Çocuklarının sağlıklı, mutlu ve başarılı yaşamlar sürmeleri adına, 'onlar için' ve 'onlar adına' kararlar alırlar. Fakat ebeveynler, 'çocukları için' yaşarken, 'çocuklarıyla birlikte' olmayı çoğu zaman unuturlar. Sonunda da, çocuklar bireyselleşemediği gibi, anne babaların iyi niyetli ilgileri, çocukların üzerinde taşıması zor bir yüke ve baskıya dönüşür. Baştan beri arzu edilen birlikteliğin yerini, ayrılıklar ve kopuşlar alır.*

İnsan yavrusunun sağlıklı gelişim süreci, çocukluktan, ergenliğe ve yetişkinliğe geçişi, anne babanın başından sonuna, 'çocuğu için' değil, 'çocuğu ile birlikte' yaşamasına bağlıdır. Her insan ayrı bir ilişkiler ve duygular bütünü olduğu için, herkesin gelişim süreci de birbirinden farklıdır. Daha dikkatli bir gözlem yapıldığında, gerçekte her çocuğun gelişimsel bir farklılık gösterdiğini anlamak zor olmaz. Bu gelişimsel farklılıklar, dikkat eksikliğinden otizme, Asperger sendromundan üstün zekalı olma durumuna kadar çok geniş bir yelpazede karşımıza çıkar.

Ailelerin, bu gelişimsel farklılığın doğası ne olursa olsun (ister üstün zekalı, ister otizmlili olma durumu) süreç çok dikkatle yaklaşmaları gerekir. Çünkü her gelişimsel farklılık, farklılığın bir avantaj ya da dezavantaj olarak okunmasının ötesinde, ailenin çocuğu anlamasını, 'çocuğuyla birlikte' olmasını gerektirir.

Yaygın gelişimsel bozukluk (YGB), ileri düzeyde ve karmaşık bir beyin gelişim yetersizliği olarak tanımlanabilecek bir grubu içinde bulunduran genel bir terimdir. Bu bozukluklar değişen derecelerde sosyal etkileşim, sözel ve sözsüz iletişim ve tekrarlayıcı davranış zorluklarıyla karakterize edilir. Bu grupta yer alan bozukluklar;

- Otistik bozukluk,
- Rett sendromu,
- Çocukluğun dezintegratif bozukluğu,
- Başka türlü adlandırılmayan (YGB-BTA) ve
- Asperger sendromu sayılabilir.

## ASPERGER SENDROMU (ASD) NEDİR?

Asperger sendromu spektrum "yüksek fonksiyonlu" ucunda olduğu düşünülen bir yaygın gelişim bozukluğu (YGB) 'dir. Aspergerli çocuk ve yetişkin sosyal etkileşimlerde zorluk ve tekrarlayıcı davranışlar

sergilemektedir. Motor gelişim gecikebilir sakarlık veya koordinasyonsuzluk gibi sonuçlara neden olabilir. YGB'nin diğer formları (otizm, rett, dezintegratif, A tipi bozukluklar gibi) etkilenenler ile karşılaştırıldığında, Asperger sendromu olan çocukların dil veya bilişsel gelişiminde çok ciddi gecikmeler ve zorluklar yoktur. Hatta bazıları kendi özel ilgi alanlarıyla ilgili kelimeleri yaşitlarından daha erken öğrenebilirler.

### Asperger Sendromu Nasıl Teşhis Edilir?

Bir çocuk veya yetişkin okulda, işyeri veya kişisel yaşamlarında ciddi zorluklara sahiptir ve genelde Asperger sendromu sıklıkla tanı konmamış olarak yaşamına devam eder. Nitekim birçok yetişkin anksiyete ya da depresyon gibi ilgili sorunlar için yardım ararken Asperger sendromu tanısı alabilir. Teşhiste öncelik sosyal etkileşimlerdeki zorlukları dikkate alma yönündedir. Asperger sendromu olan çocuklar normal veya hatta istisnai dil gelişimini gösterme eğilimindedir. Ancak, birçok tür akrabalarıyla etkileşiminde veya sosyal ortamlarda duruma uygun olmayan konuşmaları veya dil becerilerini beceriksizce kullanma eğilimindedirler. Genellikle Asperger sendromu belirtileri dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) gibi diğer davranışsal sorunlar ile karıştırılır.

Diğer bir yaygın belirti başka bir kişinin eylemleri, sözleri ve davranışları arkasındaki niyeti anlamakta yetersizliklerinin olmasıdır. Yani Asperger sendromlu çocuklar ve yetişkinler mizah ve benzeri şeyleri kaçırabilirler. Benzer şekilde bir gülümseme, kaş çatma gibi hareketleri ya da "buraya gel" gibi "evrensel" sözsüz davranışları anlamayabilirler. Bu nedenlerden dolayı, asperger sendromu olan bireyler için sosyal etkileşimler kafa karıştırıcı ve yorucu görünebilir. Başka bir kişinin bakış açısından görmek (empati) zorluklar başkalarının eylemlerini tahmin etmek veya anlamak son derece zor olabilir. Örneğin, Asperger sendromu olan biri bir müzeye veya bebeğin uyuduğu bir odaya girerken çok yüksek sesle konuşabilir çünkü ne zaman alçak sesle konuşması gerektiğini anlamayabilir.

Asperger sendromlu kişilerin garip bir konuşması vardır. Bu monoton veya alışılmadık bir tonlama ile konuşma, aşırı yüksek sesle konuşma şeklinde olabilir. ASD liler uygunsuz zamanlarda kolayca ağlamaya veya gülmeye başlayabilir.

Evrensel diğer bir ortak özellikleri, motor becerilerde bir acemilik veya gecikme olmasıdır. Özellikle akrabalarıyla oyunlarında zorluklar olabilir.

### RETT SENDROMU NEDİR?

Rett Sendromu, dünyada çeşitli ırklarda ve etnik

gruplarda, özellikle kız çocuklarında görülen nörolojik bir rahatsızlıktır. Bu sendromun erkeklerde de görülebilir. Fakat erkek ceninlerde bu durum genellikle, annenin düşük yapması, doğum anında ölüm veya anne karnında erken ölüm gibi durumlarla sonuçlanmaktadır.

Rett Sendromu'nun, otizm, beyin felci veya spesifik olmayan gelişme bozukluklarında olduğu gibi teşhisi çok zordur. Artık çoğu araştırmacı RS'in, önceden bilindiği gibi ilerleyen, dejenerasyon yapan bir hastalık değil, gelişimsel bir rahatsızlık olduğu görüşünde hemfikirlerdir.

### ÇOCUKLUĞUN DEZİTEGRATİF BOZUKLUĞU

Çocukluğun dezintegratif bozukluğu (ÇDB), ya da Heller sendromu, dezintegratif psikoz adlarıyla da anılır.<sup>3</sup> Yaşından sonra çocukların dil, sosyal işlev, ve motor becerilerinin gelişiminde gecikmeler olarak görülen ve ender rastlanan bir durumdur. Araştırmacılar bu durumun nelerden kaynaklandığını henüz bulamamıştır.

ÇDB, otizm ile bazı benzerlikler gösterir ancak becerilerde gerileme görülmeden önce oldukça normal bir gelişme gözlemlenmektedir. Hastalık belirgin olmaya başladığında birçok çocuğun gelişimi biraz geride kalmıştır ancak küçük çocuklarda bu gerilik her zaman belirgin değildir. Gerilemenin ortaya çıktığı yaş değişiklik gösterir ve bu gerilemenin tanımına göre iki ile on yaş arasında görülebilir.

### OTİZM

Otizm yukarıda sayılan dört gelişimsel bozukluktan biridir. Her bin doğumdan bir veya ikisinde görülür. Dünya Sağlık Örgütü raporuna göre Türkiye'de yaklaşık 100 bin otizmli çocuk vardır.

### Otizmin Nedenleri Nedir?

Kısa bir zaman önce bu sorunun cevabı "nedeni hakkında hiçbir fikrimiz yok" olurdu. Fakat artık bu soruya farklı cevaplar verebiliyoruz. En önemlisi şu ki otizmin tek bir nedeni yok ve yine aynı şekilde tek bir çeşit otizm yok. Son beş yıldır, bilim adamları nadir gen değişiklikleri ya da mutasyonları otizm ile ilişkilendirmektedir. Otizm vakalarının çoğunda erken beyin gelişimini etkileyen, genetik ve çevresel faktörlerin bir arada otizme neden olduğu görünür.

Araştırmalar yapıldıkça çeşitli nedenler ortaya çıkmaktadır. Mesela son araştırmalar giderek artan bir şekilde anne adayının gebelikten önce ve sonra folik asit açısından zengin bir diyetle (en az 600 mg günde) veya folik asit içeren vitamin alarak veya yiyerek otizmli bir çocuğa sahip olma riskini azalttığını göstermektedir.

### Otizm Nasıl Teşhis Edilir?

Aşağıdaki listede çocuğunuzun bir otistik spektrum



bozukluğu için risk altında olduğunu işaret edecek belirtiler yer almaktadır. Çocuğunuz aşağıdakilerden herhangi birini sergiliyorsa, bir değerlendirme yapması için çocuk doktoruna ya da uzmana gitmelisiniz:

- Altı ay ve sonrasında hiçbir gülümseme veya diğer sıcak, neşeli ifadeler yoksa
- Dokuz ay ve sonrasında seslere, gülümsemelere veya diğer yüz ifadelerine tepkisi yoksa
- 12 aylıkken babıldamaları yoksa
- 12 aylıkken jestleri taklit etmiyorsa
- 16 aylıkken hiçbir kelimesi yoksa
- 24 aylıkken iki kelime den oluşan anlamlı cümle öbekleri kurmuyorsa
- Her yaşta konuşma ya da sosyal becerilerden herhangi birinin kaybı varsa

### **Otizm Tanısı Alan Bir Çocuk Daha Sonra Bu Spektrumdan Çıkabilir Mi?**

Otizm'den "kurtulmak", "spektrumdan çıkmak", "tanıdan çıkmak" ya da "otizmin iyileşmesi" gibi ifadeler, ailelerin otizm tanısı almış çocuklarına yönelik umutlarını belirtmekle birlikte, üzerinde düşünmemiz gereken ifadelerdir. Çünkü otizm olgusuna yönelik tutumumuz, otizmin seyrini, otizmi yaşayan çocuğu ve bu durumdan etkilenmesinin yanında bu durumu yönetmeye çalışan ebeveynlerin deneyimlerini de etkilemektedir.

1987 yılında, California Üniversitesi'nden psikolog Ole Ivar Lovaas, haftada en az 40 saat ABA terapisi alan çocukların yarısının, normal gelişim gösteren çocuklardan bir farkının kalmadığını bulgulamıştır. Lovaas'ın bu bulgusu, otizm tanısı almış çocuklar için "erken ve yoğun

müdahale"nin önemini vurgulamıştır.

Lovaas'ın, erken müdahale ve yoğun terapi sonrasında, otizm tanısı almış çocukların yarısının tanıdan çıktığına yönelik bulgusu daha sonra geçerliliğini yitirmiştir. Otizm alanında yapılan güncel çalışmalar, tanı almış çocukların ancak yüzde 3 ile 25'inin tanıya neden olan semptomlardan kurtulduğunu göstermektedir. Erken müdahale ve yoğun özel eğitim, çocuklarda sosyal etkileşim ve iletişim alanındaki sorunlarını minimize edebilmekte ve otizmi tanımlayan davranış bozukluklarını ortadan kaldırmaktadır.

Otizm tanısından kurtulmak söz konusu olduğunda, ailelere verilebilecek en iyi tavsiye, kafalarda "iyileşme" olarak kurgulanan sonuca değil, sürece odaklanmalarıdır. Otizm tanısı almış çocukları, normal gelişim gösteren yaşlarına yaklaştıracak ve onları toplumda işlevsel, üretken bireylere dönüştürecek tek çözüm, tanı konulur konulmaz yoğun ve doğru kurgulanmış, çocuğun diğer eksikliği olduğu alanlarda desteklendiği terapilerle zenginleştirilmiş bir özel eğitim programına başlamaktır. Otizm tanısı almış çocuklar da, öğrenme süreçlerini olumsuz etkileyen davranışlardan kurtulup yeni davranışları öğrenebilir. Bunu sağlamanın en önemli yolu, ebeveynlerin yalnızca sonuca, yani "tanıdan çıkmaya" değil, sürece odaklanarak, çocuklarına "nasıl öğreneceklerini" öğrenmelerinde yardımcı olmaktır.

### **Kaynaklar**

<http://cocukistanbul.com.tr/yaygin-gelisimsel-bozukluk>

<https://www.antoloji.com/bizler-cok-ozeliz-bizler-otistik-cocuklariz-siiri/> <http://www.algiozelegitim.com.tr/yaygin-gelisimsel-bozukluklar-ygb/>



## Ben bir OTİSTİĞİM...

Ben çok özel bir çocuğum.  
Kendi dünyamda bir başıma yaşarım...  
Gözlerimi dikerek...  
Saatlerce bıkmadan kendi dünyamın içine bakarım.  
Orada özlemlerimle, hayallerimle, görmek istediklerimle...  
Mutlu bir şekilde yaşarım.  
Kimsenin benim dünyama girmesine...  
Müsaade etmem ve küserim.  
Huzurumu bozmalarını istemem...  
Kimseye dokunmaz zararım çünkü.  
Ben çok özel bir çocuğum!  
Benim dünyam sizinkilerden çok farklıdır...  
Benim dostum yalnızlıklardır.  
Benim dünyamda...  
Sahteliklere...  
İkiyüzlülükler  
Yalanlara asla yer yoktur.  
Benim dünyam tertemiz ve tek kişiliktir...  
Çünkü ben bir OTİSTİĞİMDİR.  
Ben! Allahın yaratmış olduğu...  
Çok özel çocuklardan sadece biriyim.  
Sevincimde, üzüntümde hep ellerimi çırparım...  
Kuşlar gibi kanatlanıp uçmak isterim.  
Balerin gibi parmak uçlarımda gezerim...  
Hissetmem hiç!  
Ne sıcaklığı nede soğuluğu...  
Dedim ya! Ben çok özel bir çocuğum...  
Hep tek başıma tek kişilik dünyamda yaşarım.  
Sıkıntılı olduğum denizdeki sandal gibi...  
Bir o yana bir bu yana sallanırım.  
Ben! Enerjimi böyle boşaltırım...  
Ya da durduğum yerde zıplarım...  
Bundansa korkunç haz duyarım.  
Etrafımdakileri duymak istemem...  
Sizin dünyanız sahtedir çünkü.  
Kimsenin dünyama girmesine müsaade etmem...  
Gizemli dünyama girmek isteyenlere/de...  
Bakışla buz devrini yaşatırım.  
Saliselik bir bakışla baktım mı?  
Gözlerinin bebeklerini deler geçerim.  
Dedim ya! Ben çok özel bir çocuğum.

Zordur benimle bir ömür geçirmek...  
Annem olsaydınız eğer, anlardınız beni elbet.  
Bizim annelerimiz/de cennetliktir zaten...  
Bunu/da bilmek gerek.  
Çünkü!  
En zor engel grubudur “ OTİZMLİ ÇOCUKLAR”  
Yani bizler... yani OTİSTİKLER.  
Sizin konuştuklarınızın hepsini duyar ve anlarım ben...  
Sadece dikkate nazara alıp cevap vermem.  
Ben! Kimin iyi kimin kötü niyetli olduğunu...  
Önsezilerimle çözerim hemen.  
Kaçarım sizlerden kabuğuma çekilir...  
Parlak ve dönen oyuncaklarımla vakit geçiririm.  
İçten içe/de size gülerim.  
Benim oyunlarım/da hep tek kişiliktir...  
Oyunlarımla kralı/da, kraliçesi/de kendim olurum.  
Gördünüz/mü? İşte ben çok özel bir çocuğum.  
Benim en büyük sıkıntım eğitimidir...  
Doğru düzgün okulumuz bile yok bizim.  
Oysaki! Sizin çocuklarınız ne kadar şanslılar...  
İstedikleri kadar okula sahipler.  
Bizler/de normal okullara gidebiliriz aslında...  
Ama! Veliler bizi istememekteler...  
Kime ne yaptığımızı bende bilmiyorum.  
Böyle doğduysak eğer!  
Şimdi size soruyorum...  
Bu bizimmi suçumuz? Öyleyse neden istenmiyoruz...  
Eğitim bizimde hakkımız...  
İşte şimdi sizlere dile getiriyorum...  
Bizlerde Allah'ın kulları ve bizlerde insanız...  
Hatta! Bizler cennetten yeryüzüne düşmüş birer fidanız...  
İstermiydik bizde böyle olalım?  
O zaman haydi! Hep beraber elele...  
Toplumca bilinçlenip Otizm'lilere okul yaptıralım.  
İçimizden birisi çıkabilirse otizm dünyasından...  
Bunu/da kar sayalım...  
Unutmayın!  
Bizler çok özel çocuklarız...  
Bizler otistik insanlarız...  
Bizler cennetten yeryüzüne düşmüş birer fidanız.  
Lütfen ellerinizi bizlere/de uzatınız  
27.11.2008  
Nesrin NAZ(Karaduman)

# NE ZAMAN NE KADAR HARÇLIK

Merve BOSTAN  
Psikolojik Danışman

## Harçlık vermeye başlama zamanı nedir?

Okul öncesi dönemde çocuklar sayı, miktar, ölçme gibi kavramları kazanmaya başlar; fakat her çocuğun gelişimi birbirinden farklıdır. Bu sebeple anne baba çocuğun para ile ilgili konularla ne kadar ilgilendiğini gözlemlemeli ve çocuğun para kavramı hakkında ne kadar bilgisi olduğunu anladıktan sonra harçlık vermeye karar vermelidir.

## Verilen harçlığın miktarı nasıl olmalıdır?

Çocuğa verilecek harçlığın miktarı çocuğun yaşına, ailenin ekonomik durumuna, çocuğun günlük ihtiyaçlarına göre değişebilir fakat harçlığa küçük miktarlarla başlanması uygun bir yol olacaktır. Okul öncesi dönemde, çocuğun istediği bir ürünün ücretine uygun bir harçlık verilebilir. İlkokula başlamış bir öğrenciye ise günlük zaruri ihtiyaçlarını karşılamasını sağlayacak ve belki de biraz para biriktirerek istediği bir oyuncak, kitabı, giysiyi almasına fırsat verecek miktarda harçlık verilebilir. Fazla harçlık vermek çocukların parayı kontrollü harcamasını güçleştirebileceğinden gereksiz harcamalar yapabilirler. Doyumсуzluğu beraberinde getirecek olan bu durum harçlığın amacına uygun değildir. Harçlığın miktarı çocuğun yaşıyla orantılı şekilde artırılmalıdır. Ailede birden fazla çocuk olması durumunda ise, büyük olan çocuğun ihtiyaçlarının daha fazla olacağı göz önünde bulundurularak verilen harçlıkta adaletli davranılmalıdır. Harçlık miktarını belirlemede ayrıca; nerede yaşandığı (örneğin kırsal yörelerde

yaşayan çocuklar, büyük kentlerde yaşayan çocuklardan daha düşük maliyetli yaşam sürdürürler), aile değerleri, ailenin geliri, çocuğun ihtiyaçları, yaşı ve okulunda gittiği sınıfı göz önünde bulundurulmalıdır

## Çocuklara Düzenli Olarak Harçlık Vermenin Önemi Nedir?

Düzenli olarak harçlık alan çocuklar paranın kolayca harcanabilecek bir şey olmadığını, ihtiyaçları ve istekleri için parasını tasarruflu kullanması gerektiğini diğer çocuklara göre daha erken yaşlarda öğrenebilecektir.

Ebeveynler, çocuklarına her konuda olduğu gibi para yönetimi konusunda da rehberlik etmek ve sorumluluk kazandırmakla yükümlüdürler. Çocuklara para yönetimini öğretmenin anahtarı, erken yaşta hatta okul öncesinde kendi parasını yönetme sorumluluğunu vermektir. Çocukların para yönetimini doğal aile ortamında deneyerek öğrenmelerinin en güzel yolu ise onlara düzenli olarak harçlık vermektir. Ebeveynler harçlığı ceza ya da ödül aracı olarak kullanmamalı, çocuğun yaşıyla orantılı olarak her yıl artırmalı, alışveriş esnasında kendi parasını kullanmaya özendirmeli, harcamalarını planlayarak yapmayı öğretmeli, harçlıklarında tasarruf kategorisinin varlığını benimsetmelidir. Para yönetimi becerilerini en iyi öğretme yolu olan harçlık, ebeveynler tarafından düzenli olarak verilerek çocuklar için eğitici bir araç olarak kullanılabilir.

## Harçlıkla çocuklar:

Matematiği,

Harcamalarını planlamayı,

Doğru satın alma kararları vermeyi,

Satın alacaklarını tam değerleriyle elde etmeyi,

Sınırlı kaynaklarını yerinde kullanmayı,

Tasarruf yapmanın ve hayır kurumlarına bağışta bulunmanın yararlarını öğrenirler .

Eğer çocuklar harçlık almazlarsa, ebeveynler, onların ne satın alacaklarına ve ne yapacaklarına karar vermekle onların paralarını onlar için yönetmiş olurlar. Oysa çocukların kendi paralarının yönetimini öğrenmelerine izin verilmelidir.

## Harçlık Verilirken Nelere Dikkat Edilmelidir?

Harçlık, ödül ya da ceza anlamı taşımamalıdır: Çocuğa verilen harçlık, akademik başarısından, olumlu-olumsuz davranışlarından bağımsız bir amaca hizmet eder. Bu sebeple harçlığın artırılması ya da kesilmesi bir disiplin yöntemi olarak kullanılmamalıdır.

Paradan değerli şeyler de var: Çocuklara para yönetimini



öğretmek, yetişkin yaşamlarına yapılan bir yatırımdır fakat çocuklara para olmadan da mutlu olabilecekleri pek çok şey olduğunu fark ettirmek gerekir. Örneğin, size hediye olarak bir resim yaptığında ya da yalnızca gelip boynunuza sarıldığında ne kadar mutlu olduğunuzu gösterin. Bu şekilde sevgisini gösterdiği ve emek verdiği hediyelerin parayla satın alınanlardan daha değerli olduğunu öğrenebilir.

Ödeme günü geçirilmemelidir: Harçlık, her haftanın aynı gününde ve düzenli olarak verilmelidir. Asla geciktirilmemeli ve ödeme günleri kaçırılmamalıdır. Çünkü paranın nasıl elde edileceğini bilmek; ne zaman elde tutulacağını ve ne zaman yararlı şekilde harcanacağını bilmek anlamına gelir

Çocuklara Harçlıklarını Planlayarak Harcamaları Öğretilmelidir: Harçlık vermeye başladığında çocukların rahatlıkla sorumluluk alabilmeleri için ne çeşit harcamalar yapacaklarına karar verilmeli; bu harcamalar çocuklarla karşılıklı konuşulmalı; paralarını nasıl kullandıklarını hesaplamaları istenmelidir. Fakat plan yapmada çocuklara yardımcı olurken, harçlıkla ne yapmaları gerektiği konusunda zorlayıcı olunmamalıdır. Kural olarak çocuğun satın alma kararlarını sorgulamaktan

uzak durulmalıdır. Bununla birlikte paranın daha verimli şekilde nasıl yönetileceğine yardım eden tavsiyeler verilebilir.

Miktar artışları çocuğun yaşıyla orantılı olmalı, ihtiyaçlarına göre belirlenmeli ve komşuların verdiği miktara göre değil ailenin ekonomik durumuna göre ödenmelidir.

15-16 yaşlarına geldiklerinde, giysi, CD, sosyal aktiviteler ve diğer maddelere harcama yapmaları için çocukların kullanabilecekleri kendilerine ait bir bütçe geliştirmelerine yardım edilmelidir.

#### Kaynaklar

Uzman Psikolojik Danışman İvet Albukrek-Ne Zaman, Ne Kadar Harçlık

Psikolojik Danışman Cangül Özer-Para Çocuğun Hayatına Girdiğinde(02.05.2017)

Çocuklara Para Yönetimini Öğretmede Ebeveyn Rehberliği,Sakarya Üniversitesi,Eğitim Fakültesi Dergisi. Nisan 2008 s.140-154



# TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU

SEVİM ÇELİK  
Psikolog

*Travma kişinin bedensel duygusal davranışsal bütünlüğüne tehdit oluşturan, baş edilmesi zor ve normal yaşam şartlarını güçleştiren yaşantılar ve durumlardır.*

Aile içi veya dışı şiddet, istismar, tecavüz, cinsel istismar, tutsaklık, işkence, yangın, patlama gibi olaylar, ev veya trafik kazaları, ciddi bir hastalık yaşamak, ameliyat olmak, plansız gebelik, düşük, kürtaj, gasp, soyulma, yaralanma, sakat kalma, ani kayıplar, ayrılık, boşanmalar, iş kaybı ya da uzun süren işsizlik, mal kaybı, başarısızlık, kıyaslanma, dışlanma, ihmal, terk, aşağılanma gibi durumlara maruz kalan kişileri etkileyen olaylar kişisel travmalara örnek olarak verilebilir. Terör, doğal afetler, bulaşıcı hastalıklar, ekonomik krizler, zorunlu göç gibi durumlar ise toplumsal travmalara örnek olarak gösterilebilir. Kişiler bu travmatik olaylardan davranışsal, duygusal ve bilişsel olarak etkilenebilir ve tepki verebilirler

**Duygusal tepkiler:** Kaygı ve korku hali, üzüntü, suçluluk, çaresizlik, çabuk öfkelenme, yaşanılanları inkar, güvende hissedememe, hızlı duygu değişimleri, geleceğe dair karamsarlık

**Fiziksel tepkiler:** baş ağrısı, mide bulantısı, titreme, göğüste daralma hissi, aşırı uyarılmışlık hissi, iştahta artma ya da azalma

**Davranışsal tepkiler:** ani davranışlar gösterme, sürekli hareket halinde olma, kolayca korkma, irkilme, yeme sorunları, ilişkilerde sorunlar, içe kapanma, sosyal ortamlardan uzaklaşma, olayla ilgili hatırlatıcılardan kaçınma

**Bilişsel tepkiler:** unutkanlık, dikkatsizlik ve odaklanmada güçlük, uyku problemleri, kabuslar, düşünce süreçlerinde bozulmalar,tekrarlayıcı düşünceler, inançlarını sorgulama, olay anı ile ilgili tekrarlayıcı sahneler (flashbackler), kendilik algısı, zaman ve mekanla ilgili bozulmalar.

Travmatik olarak adlandırabileceğimiz bir olaydan herkes aynı oranda etkilenmemekle birlikte olay yaşandıktan sonra kişide bazı tepkiler oluşur ve bu travmatik olayların hemen ardından gösterilen tepkiler normal ve insani davranışlardır. Bu tepkiler 1 ay yoğun, devam eden 2 ay içerisinde de gittikçe azalmıyor ise travma sonrası stres bozukluğu olarak adlandırılır.

Travmanın tedavisinde olayı yaşayanın yaşı, travmanın çeşidi ve şiddeti oldukça önemlidir. Travmadan az

etkilenmiş, hayatını eskisi gibi sürdürebilen kişiler için bilgilendirme yapılması yeterliyken, travmadan daha çok etkilenmiş, ciddi belirtiler yaşayan ancak işlevselliğini sürdürebilenler için psikolojik danışmanlık ve kısa psikolojik tedavi gereklidir. Hayatı ciddi derecede etkilenmiş, ağır belirtileri olanlar için yoğun psikolojik tedaviler, ilaç tedavileri ve hastaneye yatış olumlu sonuçlar verebilir.

**Travma sonrası stres bozukluğu tedavisinde kullanılan yöntemler:** ilaç tedavisi, EMDR, oyun terapisi ve travma odaklı bilişsel davranışçı terapidir. Travma etkilerini şiddetli bir şekilde yaşayan kişilere uygun bir antidepresan tedavisi başlanabilir. Tedavide kullanılan ilaçlar kişinin duygu durumunu düzenleme, aşırı uyarılmayı azaltma, öfke kontrolünü sağlama, düşünce içeriklerini düzenleme gibi birçok semptomla ilişkili alanda yarar sağlamaktadır. Tedavi süresi hekim tarafından belirlenir.

EMDR tekniği göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işleme olarak bilinir. Beyin fizyolojik temelli bir sistemle her yeni deneyim aracılığı ile kendisine ulaşan bilgiyi işler ve işlevsel hale getirir. Duygu, düşünce, duyum, imge, ses, koku gibi bilgiler işlenip ilişkili anı ağlarına bağlanarak bütünleşir. Böylece o deneyimle ilgili öğrenme gerçekleşir. Travmatik veya çok fazla rahatsız eden olaylar yaşandığında bu sistem bozulur. Duygular, düşünceler, imgeler, sesler, beden duyuları yaşandığı haliyle depolanır. Bu nedenle bugün yaşanan bazı durumlar bu izole kalmış anıları tetiklerse, kişi o anının bir kısmını ya da bütünü yeniden yaşar gibi etkilenir. Emdr ile olumsuz duygular düşünülerek terapistin yaptığı göz hareketleri, ses ya da küçük dokunuşlara odaklanılır ve olumlu düşünceler ile yer değiştirmesi sağlanır. EMDR seanslarından sonra danışanlar genellikle çalışılan anıya bağlı duygusal rahatsızlığın ortadan kalktığını ya da büyük bir ölçüde azaldığını ve önemli bir ölçüde iç görü kazandıklarını belirtmektedirler.

Oyun terapisi de travma yaşayan çocuklarda etkili bir tedavi yöntemi olarak kullanılmaktadır. Oyun içten gelen ve çaba gerektiren bir uğraştır. Bir çocuğun



oyunu, yaşadığı dünyayı ve insan ilişkilerini yansıtır. Yönlendirilmeyen oyun terapileri duygusal zorluklar yaşayan, uyum ve davranış sorunları gösteren çocukların doğal oyun ortamında kendilerini ifade etme gerçeğine dayanır. Yönlendirilmiş oyun terapisi ise hedefe yöneliktir. Sorun olan davranışın yerine daha olumlu düşünce ve davranışların geliştirilmesini sağlar. Travma sonrası stres bozukluğu yaşayan okul öncesi dönemdeki çocuklar,

- Rahatlatılmaya çalışılmalı, güven verilmelidir.
- Belki bir süre gece çocukla birlikte yatılmalıdır, sevgiyle yaklaşılmalıdır.
- Çocuğa oyun hamurları ya da boyamalarla duygularını ifade etmesine izin verilmelidir.

Travma sonrası stres bozukluğu yaşayan okul çağındaki çocuklar için,

- Duygularını ifade etmelerine yardım edilmelidir..
- Sabırlı, istekli ve ilgili davranılmalıdır.
- Oyun oynamaya teşvik edilmedirler.
- Dikkatleri çabuk dağılacığından evde ve okulda fazla çalışmalarını beklenmemelidir.
- Basit görevler vererek, sorumluluk almaları sağlanmalıdır.

Travma sonrası stres bozukluğu yaşayan ergenler için,

- Aile ve arkadaşlarıyla duygularını paylaşmasına ve ifade etmesine izin verilmelidir.
- Kabul, hoşgörü ve destek gösterilmelidir.
- Gündelik faaliyetlere katılmaları sağlanmalı ve spor gibi etkinliklere yönlendirilmedirler.

Travmatik olaylara karşı dayanıklı çocuklar yetiştirmek için çocuğa ait olma, sevilme ve güven duygusu aşılmalıdır. Kendine güven duygusunun geliştirilmesi gereklidir ve çocuklara tutarlı bir disiplin uygulanmalıdır. Sınır koymanın gerekliliği çocuklara anlatılmalıdır. Çocukların problem çözme becerileri ve sosyal becerileri geliştirilmelidir.

### Kaynaklar

EMDR TÜRKİYE: [www.emdr-tr.org](http://www.emdr-tr.org)

Herman, J. L. (1992), Trauma and Recovery, New York: Basic Boks.

Psikososyal Okul Projesi Travma Sonrası Normal Tepkiler Psikoeğitim El Kitabı, MEB/ UNICEF Psikososyal Okul Projesi: (2011), Ankara.

Yule, W. (editör) (1999), Post-traumatic Stres Disorder: Concepts and Therapy, New York: John Wiley and Sons Ltd.

# ZEKÂ VE YETENEK EĞİTİMİ

Yasemin ASLAN  
Psikolojik Danışman

*İnsanı birbirinden ayıran bireysel farklılıklar vardır. Algılayış şekilleri, öğrenme stilleri, problem çözme şekli, yetenekler gibi birçok bireysel farklılık sayabiliriz. Bu farklılıklar bizi biz yapan, diğerlerinden ayıran, kendimiz olmayı sağlayan, herkesten farklı birtakım ürünler ortaya koymamızı sağlayan özelliklerdir.*

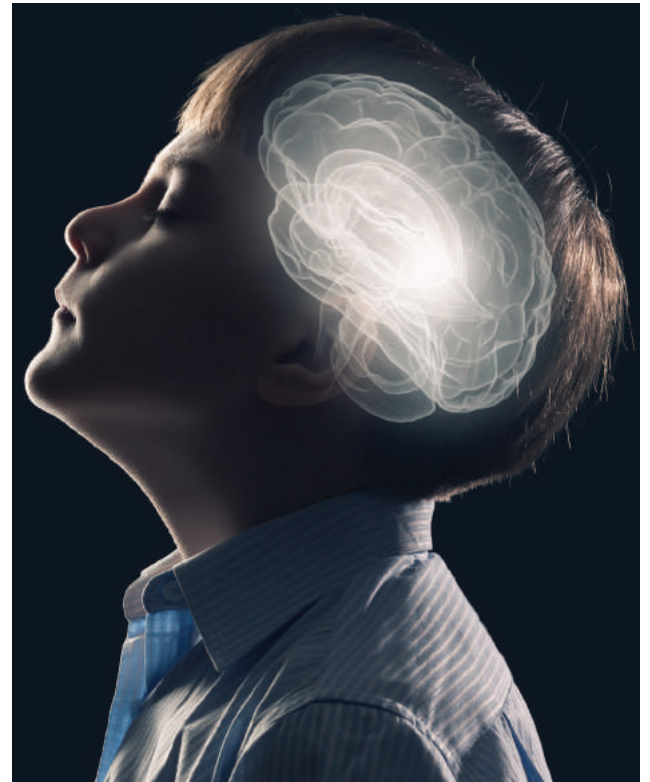
İnsanlar eşsiz varlıklardır ve her biri kendine özgü potansiyele sahiptir. İnsanlar da yaratılış gereği meraklı canlılardır. Bu merak, insanı kendi teklifiğini ve potansiyelini keşfetme arayışına yönlendirmektedir. Keşfetme arayışı insanın doğumundan başlayıp hayatı boyunca devam eden bir süreçtir. 0-6 yaş arasını kapsayan “kritik dönem” olarak adlandırılan gelişim dönemi keşfetme sürecinde en önemli yere sahiptir. Bu dönemde çocuklar her şeyi merakla yaklaşım tanımak isterler. Çevresinde var olanları tanımaya başladıkça kendilerinde var olan birtakım özellikleri, potansiyeli fark etmeye başlarlar. Bu nedenle kritik dönemde çocuğun yeterli düzeyde uyarana maruz kalması gerekmektedir. Çocuk bu dönemde olabildiğince etkin olmalıdır. Yeterli düzeyde uyarana alan ve aktif olan çocuk kendisi hakkında daha fazla bilgiye sahip olur, farkındalık kazanmaya başlar. Kendi seçimlerini potansiyeli doğrultusunda yapabilecek duruma gelir. Zekâ ve yetenek yönünden potansiyeli de erken yaşlarda belirginleşmeye başlar.

Zekâ ve yetenek bireysel farklılıkların başında yer alır. Yetenek belli bir eğitimden faydalanabilme potansiyeli olarak tanımlanmaktadır. Yetenek doğuştan gelen özelliklerin eğitim ve çevrenin etkisi ile geliştirilmiş kısmıdır. Genel akademik yetenek; sözel yetenek, sayısal yetenek ve şekil-uzay ilişkileri yeteneği olmak üzere

üç alanda incelenir. Zekâ ise problem çözme, zengin içerikli ve doğal ortamlarda yeni ürünler ortaya çıkarma kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Gardner, Çoklu Zekâ Kuramı ile zekâ kavramına daha geniş bir bakış açısı kazandırarak insanların sahip oldukları yetenekleri ve potansiyelleri ‘zekâ alanları’ olarak adlandırmıştır. Zekânın birden çok faktörden oluştuğunu ileri süren Gardner kuramında, zekâ alanlarını biyolojik ve kültürel temellere dayandırmaktadır. Farklı öğrenme türlerinin, beynin farklı kısımlarında gerçekleştiğini savunmaktadır. Zekâ gelişiminin kültür ile de bağlantılı olduğunu, kültürlerin önem verdiği zekâ türlerinin ve davranış şekillerinin ise daha çok geliştiğini ileri sürmektedir. Kültürel değerlerle desteklenen zekâ alanları gelişme fırsatı bulurken mevcut değerlerce önemsenmeyen zekâ alanları diğerleri kadar gelişme fırsatı bulamamaktadır.

## Gardner’in zekâ alanları:

**1. Sözel- Dilsel Zekâ:** Dili kullanma, düşüncelerini ifade etme kapasitesidir. Güzel konuşma ve yazma becerileri







ile ilişkilendirilebilir. Kelimelerle düşünme ve ifade etme, dildeki anlamları değerlendirme, kelimelerdeki anlamları kavrayabilme, şiir okuma, hikâye anlatma, soyut düşünme, kavram oluşturma ve yazma gibi alanları kullanarak dili üretme ve etkili kullanma becerisidir.

**2. Mantıksal- Matematiksel Zekâ:** İlke, teori ve nedensel ilişkileri anlama kapasitesidir. Sayılara ve bilimsel konulara ilgi ile ilişkilendirilebilir. Sayılarla düşünme, hesaplama, sonuç çıkarma, mantıksal ilişkiler kurma, hipotezler üretme, problem çözme, eleştirel düşünme, soyut sembollerle çalışma, bilginin parçaları arasında ilişkiler kurma becerisidir.

**3. Görsel-Mekânsal-Uzamsal-Uzaysal Zekâ:** Nesnelere, uzaysal dünyayı zihinde canlandırma kapasitesidir. Resim ve şekillere veya üç boyutlu nesnelere ilgi ile ilişkilendirilebilir. Resimler, imgeler, şekiller ve sezgilerle düşünme, üç boyutlu nesnelere algılama ve muhakeme etme becerisidir.

**4. Kişilerarası-Sosyal Zekâ:** Diğer insanların duygusal durumlarını anlama kapasitesidir. İnsan ilişkilerine, görüş ve düşüncelerin başkaları ile paylaşılmasına ilgi ile ilişkilendirilebilir. Grup içerisinde işbirlikçi çalışma, sözlü ve sözsüz iletişim kurma, insanların duygu, düşünce

ve davranışlarını anlama, yorumlama ve insanları ikna edebilme becerisidir.

**5. Bedensel-Kinestetik Zekâ:** Tüm vücudu ve vücut parçalarını etkin bir biçimde kullanarak problem çözme, bir şeyler üretme, materyalleri etkili kullanma kapasitesidir. Hareketlilik ve yerinde duramamakla ilişkilendirilebilir. Hareketlerle, yüz ifadeleriyle kendini ifade etme, beyin ve vücut koordinasyonunu etkili bir biçimde kullanabilme becerisidir.

**6. Müzikal-Ritmik Zekâ:** Müzikle düşünme, duymasal örüntüleri organize etme, hatırlama kapasitesidir. Müzik ve ritme ilgi ile ilişkilendirilebilir. Sesler, notalar, ritimlerle düşünme; farklı sesleri tanıma ve yeni sesler, ritimler üretme becerisidir.

**7. İçsel-Kişisel Zekâ:** Kendini, kim olduğunu, sınırlarını, isteklerini, tepkilerini, ilgilerini anlama kapasitesidir. Yalnız kalma isteği ve içine kapanma eğilimi ile ilişkilendirilebilir. İnsanın kendi duygularını, duygusal tepkilerini, düşünme sürecini tanıma, kendini değerlendirebilme ve kendisi ile ilgili hedefler oluşturabilme becerisidir.

**8. Doğa Zekâsı:** Doğadaki tüm canlıları tanıma, araştırma





ve canlıların yaratılışları üzerine düşünme becerisidir. Doğal çevre ve canlılar dünyasına ilgi ile ilişkilendirilir.

Çoklu Zekâ Kuramı sekiz zekâ alanı ile dünyada ilgi görmekte ve eğitim sisteminde kullanılmaya çalışılmaktadır. Gardner geliştirdiği kuramın eğitime yansımaları ile ilgili olarak birçok önemli noktaya değinmiştir. Kültürlerin zekâ kavramını sadece birkaç alanla kısıtlamasını eleştirmiştir. Matematiksel, sözel becerilerin yanı sıra birçok alanın varlığına dikkat çekmeye çalışmıştır. Geleneksel kısıtlı zekâ anlayışı yerine zekânın çok boyutlu olduğunu vurgulamıştır. Eğitimde de bu çok boyutluluğa önem vermiştir. Aynı zamanda Çoklu Zekâ Kuramı farklı yetenekleri olan çocukların tanınmasına teorik açıdan yardım etmektedir. Bu nedenle eğitimde hedefe ulaşmada önemli bir araç olarak kullanılmaktadır.

Normal gelişim gösteren her bireyin bütün zekâ alanlarına sahip olarak dünyaya geldiği fakat süreç içinde her çocuğun değişik koşullarda yaşamını devam ettirdiği için farklı zekâ alanlarının daha fazla geliştiği savunulmuştur. Bu demektir ki her çocuğun güçlü ve zayıf olduğu zekâ alanları vardır. Bir çocuk matematiksel alanda yetenekli değilken diğer zekâ alanlarında ustalaşabilir. Bu alanlar sözel, uzamsal, müziksel, bedensel, içsel, sosyal veya doğacı olabilir. Bu sebeple eğitimci her zekâ alanına eşit derecede önem vermelidir. Tüm zekâ alanlarını barındıran kapsamlı bir program hazırlanmalıdır. Her çocuğun gereksinimlerine ve gelişmiş olduğu zekâ alanına uygun ortam oluşturulmalıdır. Bu sayede çocukların eğitim sistemi içinde kazanımı üst düzeyde sağlanmış olur. Bu nedenle her zekâ alanını aktif hale getirecek malzemelerin

öğretim ortamında bulunması gereklidir. Ortamda çok amaçlı malzemeler olduğunda eğitimcinin ve öğrencilerin yaratıcılığıyla kullanım şekli de çeşitlendirilebilir. Aynı zamanda yapılan etkinlikler de bu yönde çoğaltılabilir. Bu sayede çocuklar gelişmiş oldukları zekâ alanına uygun öğrenme stiliyle daha kolay öğrenir. Çeşitli malzemeler ve etkinlikler daha fazla kişiye ulaşmaya da olanak sağlamış olur. Çeşitlilik sayesinde bütün çocuklar eğitimdeki yerini almış olur, (özel durumları olan çocuklar dışında ) geride hiçbir çocuk kalmaz. Dolayısıyla bu da eğitimde verimliliğin artmasına ciddi anlamda katkı sağlar.

Sonuç olarak bireysel farklılıklar dikkate alınmalı, öğretim ve değerlendirme de bireyselleştirilmelidir. Öğrenciler bazı alanlarda başarılı olmadığı için çevre tarafından etiketlenmemelidir. Aksine güçlü yönleri tespit edilmeli, başarılı olabileceği alanlara yönlendirilmeli ve bu alanlarda desteklenmelidir. Unutulmamalıdır ki bireylerin farklılıkları dikkate alındığında bütün bireylere en etkili şekilde eğitim verilmiş olur.

### Kaynakça

Başaran, I. (2004). Etkili Öğrenme ve Çoklu Zeka Kuramı: Bir İnceleme. Ege Eğitim Dergisi, 7-15.

Kuzgun, Y. (2017). Kendini Değerlendirme Envanteri El Kitabı. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Talu, N. (1999). Çoklu Zeka Kuramı ve Eğitime Yansımaları. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 164-172.

Tuğrul, B., & Duran, E. (2003). Her Çocuk Başarılı Olmak İçin Bir Şansa Sahiptir: Zekanın Çok Boyutluluğu Çoklu Zeka Kuramı. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 224-233.





# MADDE BAĞIMLILIĞI

**Neslihan İPEK**  
Uzman Psikolog

*Çocuklarımız, geleceğe yönelik organik mesajlarımızdır. Biyolojik açıdan genlerdeki kodlar, çocuklarımızın ne olduğunu ya da olmadığını bize söylemezler ancak bembeyaz bir kağıt gibi dünyaya gelen çocuklar, potansiyellerini açığa çıkararak değişir, gelişir ve öğrenirler.*

İnsan, çevresinde bulunan canlı ve cansız varlıklara karşı ilgi, sevgi ve bağlılık duyar. Bu bağlanma tutsaklık ve bağımlılık düzeyinde seyretmeye başladığında sağlıksız bir tablo ortaya çıkmaktadır.

Son yıllarda çocuk ve gençler tarafından, zararlı olduğu tespit edilen ve bağımlılık yaptığı bilinen maddeleri kullanan birey sayısı hızla artmaktadır. Ergenlik dönemi içerisinde yer alan gençlerin, ortaöğretim hayatlarında bağımlılık yapıcı maddeler ile tanışma riski diğer zamanlara oranla daha fazladır. Ülkemizde son yıllarda yapılan araştırmalarda ergenlik dönemindeki gençlerin madde kullanımında hızlı bir artış olduğu tespit edilmiştir.

Ülkemizde son yıllarda genç nüfus üzerinde yapılan araştırmaların verileri kıyaslandığında, tütün ve alkol dışındaki tüm maddelerin kullanım yaygınlığında bir artış görülmüştür. Mutlak değişim değerlerinde en yüksek artışı gösteren maddeler sırasıyla; esrar, ekstazi, uçucular ve eroindir.

Ergenlik döneminde gençler, çevrelerindeki arkadaşlarından ya da kendileri ile özdeşleştirdikleri kişilerden etkilenmeye açıktırlar. Bu etkileşim içindeki gençler sigara, alkollü içki ve uyuşturucu madde kullanmayı deneyebilir ve hatta bunları alışkanlık haline getirebilirler. Madde kullanımı, genellikle ergenlik döneminde başlamakta ve psikolojik, sosyal ve kültürel etkiler önemli rol oynamaktadır. Erken yaşlarda madde kullanımının önlenmesi, daha sonraki dönemde de kullanımının azalmasını sağlamaktadır.

Ergenlerde madde bağımlılığını etkileyen pek çok risk faktörü bulunmaktadır. Madde bağımlılığı ile ilişkisi en fazla araştırılan değişkenler yaş, cinsiyet, kişilik özellikleri, anne-babanın eğitim düzeyi, aileden ya da arkadaşlardan birisinin sigara kullanma durumu gibi faktörlerdir. Bu faktörlerden özellikle arkadaş etkisi ön plana çıkmaktadır. Madde bağımlısı arkadaşı bulunan ergenler, madde bağımlısı arkadaşı olmayanlara göre daha fazla madde kullanmaya yönelmektedir. Ayrıca erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre, lise öğrencilerinin ortaokul öğrencilerine göre daha fazla madde kullandığı saptanmıştır. Bu çevresel faktörlerin yanında alkol kullanımının genetik faktörlerden kaynaklanabileceği de belirtilmektedir. Anne ve babası alkol bağımlısı olan erkek çocukların alkol bağımlısı olma riski, anne-babası alkol bağımlısı olmayanlara göre 4-5 kat daha yüksektir.



Sigara ve alkol kullanımı ve bağımlılığının depresyon, anksiyete, iki uçlu duygu durum bozukluğu, antisosyal kişilik bozukluğu, şizofreni, sınır kişilik özellikleri gibi birçok psikiyatrik durumla ilişkili olduğu da ortaya çıkmıştır.

Bağımlılık bir süreç içinde gelişir. Kişi önce maddeyi dener. Ardından düzenli kullanmaya başlar, sonunda kişide bağımlılık gelişir. Bu nedenle her madde kullanan kişiyi bağımlı olarak adlandırmak yanlış olacaktır. Bağımlıların büyük çoğunluğu kontrol edebileceği inancı ile madde kullanmaya başlar. Hiçbir zaman bağımlı olabileceğini düşünmez. Amaç ara sıra kullanmaktır. Ancak sonuçta kişi bağımlı hale gelir. Çünkü, bağımlılık madde kullanımının kaçınılmaz sonucudur. Kişi bağımlı olduğunun farkına varamaz.

Kişi madde kullanmaya başladıktan ne kadar sonra bağımlılık gelişeceğine ilişkin yeterli veri elimizde yoktur. Bağımlılık gelişme riski kullanılan madde cinsine, maddenin saflığına, kullanılan kişinin fiziksel ve ruhsal yapısına göre değişir.

İnsan bir kez bağımlı oldu mu artık bir daha tam olarak bu bağımlılıktan kurtulamaz. Bağımlılık düzeler ancak iyileşmez. Kişi madde kullanmadığı sürece iyidir. Bir sorunu yoktur. Ancak madde kullandığı andan itibaren bağımlılık sorunu bir anda canlanır ve her şey yeniden başlar. Örneğin alkol bağımlıları düzeldikten sonra, arada sırada bir içmenin hayali ile yaşarlar. Ancak bu hayalin gerçekleşmesi mümkün değildir. Çünkü, bir kez alkol aldıktan sonra kısa bir süre içinde yine bütün gün içmeye başlarlar.

Bağımlılığı şeker hastalığı gibi düşünebiliriz. Şeker hastalığında da kişi eğer şeker kullanmaz ve diyetine dikkat ederse, rahat yaşar ve hastalık onun için bir sorun olmaz. Ancak ne zaman şeker yer ise hastalık canlanır ve o kişi için ciddi bir sorun yaşanmaya başlar.

Bağımlılık ruhsal ve fiziksel bağımlılık olarak ikiye ayrılmıştır.

Fiziksel bağımlılık; maddenin varlığına karşı duyulan fizyolojik bir istektir. Beden uyuşturucu maddeye karşı bir adaptasyon geliştirir. Madde alınmadığı zaman, ortaya bazı belirtiler çıkar. Çünkü, bedenin bulunduğu fizyolojik adaptasyon bozulmuştur. Kendini yeni duruma göre ayarlamak zorundadır. İşte bu dönemde belirtiler gözlenir.

Ruhsal bağımlılık; alışkanlık, kişinin duygusal ya da kişilik yapısı gereği, gereksinimlerini gidermek amacı ile o maddeye düşkünlüğü biçiminde tanımlanabilir. Ruhsal bağımlılıkta madde alındığında doyum, rahatlama ve haz meydana gelir. Ancak günümüzde bu iki tanım birbirinin

içine girmiş durumdadır.. Çünkü, kişide hem ruhsal, hem de fiziksel bağımlılık aynı anda görülebilir. Pratikte de bunun bir yararı yoktur. Fiziksel bağımlılık kısa bir süre içinde sonlanabilir. Ancak asıl sorun ruhsal bağımlılığın sonlandırılmasıdır. Bu daha uzun bir süreç ve çaba gerektiren bir durumdur.

Ego işlevlerindeki bozukluk temel olarak değerlendirilmiş, ego güçsüzlüğünün bağımlılığı belirleyen en önemli etmen olduğu sonucuna varılmıştır. Ego güçsüzlüğü yaşayan birey, çevredeki kişi ve nesnelere geçerli, gerçekçi, sürekli ve tutarlı ilişkiler kuramaz. Kişi gerçeği anlamak, tanımak ve yaşamaktan kaçınır. Kişiyi kaygılarından kurtulabileceği olumlu savunma düzenekleri kuramaz.

Klasik psikanaliz öğretisinin temelini atan Freud'a göre psikoseksüel gelişim dönemlerinden biri olan oral dönemde oluşan sorunlar nedeni ile bağımlılık oluşmaktadır. Bunun sonucu oral kişilik yapısı gelişmektedir. Bu yapının özellikleri arasında anneye aşırı bağımlılık, açgözlülük, karamsarlık, iç çöküntü, kolay duygulanma, tutarsızlık sayılabilir. İnsan geliştikçe ağız dönemine ilişkin nesnelere yön ve biçim değiştirir. Çocukluk döneminde doyum sağlayan su, süt, anne memesi gibi nesnelere, ileri yaşlarda alkol, sigara ve maddeye evrilir. Böylece doyum sağlama ve hazza ulaşma nesnelere alkol, sigara ve uyuşturucu olur.

Alfred Adler'e göre insan davranışlarını belirleyen aşağılık duygusudur ve güçlü olmak, yeterlilik, üstünlük duyguları insan gelişiminde ve davranışlarında önemli belirleyici roller üstlenir. Katı bir eğitim, doğuştan sakatlıklar, sosyal ve iş yaşamında başarısızlıklar, karşı cins ile olan ilişkilerde yaşanan hayal kırıklıkları insanda büyük karmaşa yaratır. Bu karmaşayı çözemeyen ve bu duygular ile baş etmeyi başaramayanlar uyuşturucu maddeler ile bu eksikliklerini kapatmaktadırlar. İnsan hayatının ilk yıllarında önce sadece "ben"inin farkındadır. Zaman ilerledikçe "ben değil"in farkına varır, yani diğer nesnelere. Giderek dış dünya ile ilişki kurmaya başlar. İşte bu ilişkinin kurulduğu dönemde anne baba ile yaşanan ortamın belirleyici bir rolü vardır. Çünkü dış dünya ile ilişki ilk olarak onlar ile kurulacaktır. Bu noktada sevgi ve güven duygusunda ortaya çıkacak eksiklikler, çocuğun yaşamı boyunca gereksinimini duyacağı duygular olarak kalacaktır.

İnsanın yaşamı boyunca annesinin rahmindeki rahatı, güveni ve huzuru aradığını temel alan görüşün sahibi Otto Rank, anneden kopma ve ayrılma duygusunu büyük bir kaygı olarak yaşayan insanların bu duyguyu bastırmak ve tekrar anne içindeki dönemlerine dönerek rahatı ve huzuru yakalamak amacı ile uyuşturucu maddelere

yöneldiğini ileri sürmüştür. Uyuşturucu madde kullanımı ile dış dünyadan sağlanan izolasyon sonucu kişi kendini güvende hissetmektedir.

İnsan, gelişimsel tarih sürecinde giderek artan bir ayrılma ve yalnızlık dönemine girmektedir. Kendini topluma kabul ettiremeyen ve yalnızlaşan insan, kaygısını azaltabilmek için çeşitli savunma mekanizmaları geliştirir. Anneden ayrılış, toplumun insanı yalnızlaştırması ve sevgisizlik karşısında insanın duyduğu kaygı onu uyuşturucu madde kullanımına itmekte ve ancak bu yolla başa çıkabilmektedir. Varoluş felsefesi insanı anlamaya çalışan bir öğreti olarak, uyuşturucu maddeler sorununu değişik biçimde ele almıştır. Bu öğretiye göre insan kendinden sorumludur. Kendi varlığını hissederek. Varoluşunu getirdiği kaygı ve huzursuzluk, insanın kendi varlığının anlamına varması ile mümkündür. Bu sıkıntıyı tek başına gideremediği taktirde bunu dışarıdan bir madde ile gidermeye çalışacaktır. Madde kullanımı tutku halini aldığı zaman bağımlılıktan söz ediyoruz. Haz verici etkinlikler olarak kabul edebileceğimiz uyuşturucu maddeler, yaşam zorluklarından ve güçlüklerinden kişiyi korumakta, yaşanan acıları durdurabilmekte, hoşnutsuzluk duygularını bastırabilmekte ve bu yolla haz yaratabilmektedir. Kullanılan madde alış nedenleri dışında ve ötesinde kişi için erişilmesi gereken bir amaç haline almış, onun varlığının amacı olmuş ise, işte o zaman tutkudan söz edebiliriz. Sonuç olarak, psikoseksüel gelişim dönemlerinde eksikliği duyulan sevgi ve güven eksikliği nedeni, yetişkinlik döneminde yaşanan kaygının bastırılabilmesi ve bu duygu ile başa

çıkabilmek amacı ile insanın uyuşturucu maddelere yöneldiğini söyleyebiliriz.

Öz yeterlilik ve başa çıkma becerilerinin gelişmesi de alkol kullanımı konusunda önemli rol oynayan kavramlardır. Öğrenme teorisinde olduğu gibi, alkol kullanım davranışı doğrudan deneyimlenerek ya da gözlem yoluyla öğrenilmektedir. Gençler davranışlarında genellikle içinde büyüdükleri kültürü, medyadan ve yetişkinlerden öğrendikleri davranışlarını yansıtırlar. Örneğin evde rahatlamak için alkol kullanan ebeveynleri gören çocuklar alkol kullanımını stres azaltma yöntemi olarak kodlayabilir. Ayrıca ilk alkol kullanımı deneyimleri sosyalleşmenin de ilk adımı olarak görülmektedir.

Madde kullanımında önemli etkenlerden biri, kişinin yaşamında riskleri göze alıyor ve riskli bir yaşamı tercih ediyor olmasıdır. Bütün zararlarına rağmen, madde kişilere çekici gelmektedir. Madde kullanımı toplumun koyduğu kurallara karşı gelmektedir. Toplumun koyduğu sınırlar içinde yaşayan ve bunların dışına çıkmayan kişilerin uyuşturucu madde kullanım olasılığı daha düşük olacaktır. Özellikle ergenlik döneminde gençler daha isyankar olurlar. Evde yaşanan sorunlara başkaldırı ile cevap verir, toplumun koyduğu kural ve sınırlara isyan ederler. Hızlı araba kullanmak riskli bir davranıştır ancak hiçbir toplum yasaklayarak buna engel olamamıştır. Riski göze almak, insan için her çağda var olacaktır. Riskli davranışların birçoğu hayranlıkla karşılanır. Bu da riskli davranan kimseyi diğerlerinden farklı kılar. İşte bu noktada bu davranış biçimi eğer gizliden bile olsa toplumun bazı üyeleri için kabul edilebilir bir davranış





ise, bunun tekrarlanması ve yaşanması daha kolay olacaktır. Bu nedenle, gerçekten toplum olarak bunu reddediyor olsaydık, “böyle bir karşıt değer” söz konusu olmayacaktı.

Kişilik kavramı, bireyin kendine özgü olan ve bireyi başkalarından ayırt ettiren uyum özelliklerini içerir. Bu özellikler bireyin bilme-düşünme-algılama biçimi, belli durumlarda belli duygusal tepki gösterebilme yetisi, engellenme ve çatışmalar karşısında başa çıkma ve savunma düzenekleridir. Tek bir “bağımlı kişilik” özelliği tanımlanamamaktadır. Madde kullanımının başlamasında, kötüye kullanım ve bağımlılığın gelişmesinde kişilik özellikleri ve biyolojik temelli bazı mizaç özellikleri önemli rol oynamaktadır. Heyecan arayışı, dürtüsellik, sosyal uyumsuzluk gibi özellikler ergenlerin ve genç yetişkinlerin yoğun alkol kullanımına başlamalarına neden olan unsurlardır. Heyecan arayışı genellikle riskli davranışlarda bulunma eğilimiyle tanımlanır. Heyecan arayanlarda alkol ve madde kullanımı genellikle diğerlerine göre daha yüksek oranda görülmektedir. Dürtüsellik genelde öngörü eksikliği ve kontrolsüz davranışlarla tanımlanır ve alkolden kaynaklanan sorunların en belirgin nedenlerinden biridir. Madde bağımlısı kişileri tanımlamak için kullanılan terimler şöyledir: ‘olgunlaşmamış’, ‘hazı ertelemeyi beceremeyenler’, ‘istikrarlı bir ilişki kurmakta zorluk çekenler’, ‘özgüveni düşük olanlar ve kendileriyle barışık olmayanlar’, ‘yüksek kaygı seviyesi’, ‘düşük girişkenlik’, ‘kayıtsızlık, umursamazlık’, ‘isyankarlık’, ‘hastalık hastalığına eğilim’ Psikoaktif maddeleri kullanmanın, beyine etkileri sayesinde hazı ertelemek istemeyen, anında ve çocuksu hazlar deneyimlemek ve böylece yetişkinliğin sorumluluk ve mücadelelerinden

kaçmak isteyen kişiler için en iyi yol ve ödül olduğunu öne sürülmektedir.. Madde bağımlılığı olan kişilerin bazı belirgin kişilik özellikleri gösterdiği saptanmıştır. Ancak bütün bağımlılar için ortak bir kişilik özelliğinden söz etmek güçtür. Bağımlılık ve kişilik arasındaki ilişkiyi irdelerken bazı noktalar dikkat etmek gerekir.

1. Ortak bazı kişilik özellikleri saptanmakla birlikte bu bulgular bütün bağımlılar için genelleştirilemez.
2. Bağımlılarda büyük oranda kişilik bozuklukları da saptanmıştır.
3. Sadece belli kişilik özellikleri olan insanlar bağımlı olmaz. Herkes bağımlı olabilir. Her kişilik özelliğinde olan insan bağımlı hale gelebilir. Elimizdeki bulgular sadece şu andaki bağımlı popülasyonunda sık olarak görülen kişilik özelliklerini gösterir. Kişilik özelliği ile bağımlılığın gelişimi arasında doğrudan bir neden sonuç ilişkisi kurulamaz.
4. Bağımlılık geliştikten sonra bu kişilerde, içinde buldukları sosyokültürel ortam nedeni ile bazı yeni kişilik yapıları gelişmektedir. Bu nedenle bazı kişilik özelliklerinin bağımlılık sonrasında mı geliştiği, yoksa bunların bağımlılık öncesi var olup, bağımlılığa neden mi olduğu sorusu halen tartışılan bir konudur.
5. Bağımlılık önceleri bir kişilik sorunu olarak açıklanırken, artık kişilik sorunu ile doğrudan ilişkili olmayan bir “davranış biçimi” olarak ele alınmaktadır. Unutulmaması gereken nokta şudur: Bağımlı kişilerde kişilik bozukluğu oranı yüksektir. Ancak bu bulgu bütün bağımlıların bir kişilik bozukluğu içinde olduğunu ya da bağımlılığın bir kişilik bozukluğu olduğu anlamına gelmez. Bağımlılarda gözlenen kişilik özellikleri ile ilgili birçok çalışma yapılmıştır. Ülkemizde bu konuda



yapılan çalışma sayısı oldukça azdır. Ancak son yıllarda bu konuda yapılan çalışma sayısında bir artış gözlenmektedir. Psikolog Beyhan Coşkun Gülkan, uyuşturucu madde kullanan bağımlılar üstünde MMPI adı verilen kişilik testi ile yaptığı tez çalışmasında bulgularını şöyle açıklıyor: “Bu kişilerde düşüncede belirgin bir bağımsızlık ve negatifiklik, duygularda sık değişim, fevri davranışlar, tatminsizlik, huzursuzluk ve dengesizlik bulunmuştur. Düşük benlik algısına sahip olan bu kişiler, içinde buldukları durumu tahlil yeteneğine ve durumlarını değiştirme yetisine sahip olmayan kişiler olarak gözükmektedir. Savunmaları zayıflamış olan bu kişiler sıklıkla, rasyonalizasyon, entellektüalizasyon savunma mekanizmalarını kullanmaktadırlar. Ancak savunmaları zayıflamış olduğundan kullanılan bu mekanizmalar etkisiz kalmaktadır. Belirgin olmayan bedensel şikayetleri vardır ve beden işleyişlerine yönelik anlamlı ölçüde bir ilgi geliştirmişlerdir. Hafif derecede depresyon içinde bulunan bu kişiler, kuruntulu, vesveseli ve karamsarlık eğilimindedirler. Bu karamsarlık geçici nitelikteki zorlayıcı bir durumdan kaynaklanabileceği gibi, kişiliklerinde yerleşmiş, kalıcı bir nitelik kazanmış durumdan da ileri gelebilir. Bu kişilerin dürtüsel olmaları ve duygularını özellikle de öfkeyi uygunsuz ve dengesiz tarzlarda ifadeleme ihtimalleri yüksektir. Düşmanlık ve suçlama göze çaracak niteliktedir. Katı, inatçı, kuşkucu, zor ve aşırı hassas olarak tanımlanabilen bu kişiler, kendisine yönelik sosyal uyarıcıları kolaylıkla savunma mekanizmaları yoluyla çarpıtabilirler.

İnsanlar madde bağımlısı olarak doğmazlar. Beden yapılarının doğal olarak maddeye gereksinimi yoktur. Yaşamlarının ileri dönemlerinde insan madde ile tanışır, onu kullanır ve belki de yaşamı boyu artık ondan ayrılamaz. Sonuç olarak insan kendi doğasından uzaklaşmış, kendinden başka bir nesne ile ancak var olabilir durumuna gelmiştir. Bir maddenin o çevrede bulunması madde kullanımını artıran bir etkidir. Eğer, bulunduğunuz çevrede madde yoksa, onu hiç bilemezsiniz ya da tanırıyorsanız da kullanma imkanı bulamazsınız. Maddenin olmadığı yerde, madde bağımlılığı da yoktur. Ülkemizde uyuşturucu maddelerin kullanımı bundan yirmi yıl önce yok denecek kadar azdı. Ancak artık tehlikeli bir artış oranından bahsediyoruz.

Bir toplumda madde kullanılması kabul görüyor ise, madde kullanan kişi sayısı da artacaktır. Diğer kullanıcılar, yeni başlayanlara nasıl kullanıldığını öğretebilirler. Toplum yaşamında bu normal olarak kabul edilmiştir. Kullanmayan bir kişi madde kullanmaya başlayarak, kullanan kişilerin grubuna girmeye, sosyal kabul ve destek görmeye çalışacaktır. Bir toplum içinde yaygın madde kullanımı var ise, kişi bu maddelerin nasıl

kullanıldığını kolayca öğrenecek, kullanarak sosyal kazançlar elde edecektir. Ülkemizde bunun en canlı örneği, maddelerin kolayca bulunabildiği ve yoğun biçimde kullanılan semtlerde (Dolapdere, Kasımpaşa, Hacıhüsrev vb) büyüyen gençlerde madde kullanımını yaygın olmasıdır. Özellikle gençlik çağında insanın içinde yaşadığı çevrenin uyuşturucu maddeler ile ilgili olarak geliştirdiği ve yerleştirdiği değerler, gençlerin bu maddeleri kullanıp kullanmamasını etkilemektedir. Eğer kullanmak kabuledilen, kullanmamak ise tutuculuk, korkaklık olarak görülüyor ve kullanmayanlar aşağılanıyor ise, o toplumda kullanım oranı yüksek olacaktır. Çünkü, gençler kişiliklerini, varlıklarını, yaratıcılıklarını bu maddeler aracılığı ile ortaya koymak isteyeceklerdir. Madde kullanmak “çağdaş”, “uygar” ve “insancıl” olarak değerlendirilecektir.

Yapılan uzun süreli araştırmalar, ebeveynlerin gözlem ve denetiminin ergenlerdeki madde ve alkol kullanımına başlama yaşını geciktirdiği ve yoğun kullanım davranışını engellediğini ortaya çıkarmıştır. Bunun tersine, ebeveynlerin ilgi ve gözlem eksikliğinin özellikle 12-16 yaş arası gençlerde alkol ve madde kullanımına başlama ve sürdürme davranışına neden olduğu görülmüştür.

Bir toplumdaki kabul edilebilirlik, uyuşturucu kullanımının artışını en çok etkileyen etkenlerden biri olduğunu belirtmiştik. Eğer bir maddenin kullanımı toplum içinde kabul görmüyorsa, kullanan kişi sayısı da az olacaktır. Dinin yasaklayıcı tavrı, madde kullanımının az olmasını destekleyici niteliktedir. İslamiyet’te keyif verici maddeler kesin bir dille yasaklanmıştır ve kullananlar cezalandırılmaktadır. Bu da madde kullanımına başlama ve sürdürme konusunda gerçekten hassas ve temel bir destektir. Ancak, din ve gelenekler hiçbir zaman tek başlarına yeterli bir koruyucu değildir. Çünkü, tek başına caydırıcı etkenler, önlemenin sadece bir parçasını oluşturmaktadır.

Aile insanın yaşamında ve gelişiminde çok önemli bir yer tutmaktadır. İnsanın gelişim dönemlerinde etkilendiği, sevgi, güven duygularını pekiştirdiği kurumdur. Bu noktada çıkacak aksaklıklar, tüm kişiliği etkileyebilir. Aile, sosyal olarak normatif davranışların ve değerlerin geliştirilmesinde önemli yer tutar. Aile düzeni, iletişim biçimi ve tutarlılık ergenin psikososyal uyumunu doğrudan etkiler. Aile ile uyuşturucu kullanımı arasındaki ilişkiyi şu şekilde özetleyebiliriz:

1. Madde kullanan gençlerin büyük çoğunluğunun ailesinde uyuşturucu madde kullanan kişiler saptanmıştır.
2. Madde kullanan gençlerin aileleri genellikle ihmal eden, yeterli kontrol, sevgi ve destek sağlamayan, gevşek disiplinli ana babalardır.



3. Kimi ailelerin ise ileri derecede katı, baskın, çocuğun kişiliğinin gelişimine olanak tanımayan yapıya sahip olduğu belirlenmiştir.

4. Boşanmış, ayrı yaşayan, ebeveynlerden birinin kaybedildiği, parçalanmış aile çocuklarında uyuşturucu madde kullanımı yaygındır.

5. Anne babanın iyi birer model olamaması da önemli bir etkidir. Sorunlar karşısında aciz kalan, çözüm üretemeyen ya da uyuşturucu maddelere karşı hoşgörülü ailelerin çocukları risk altındadır.

6. Aile içinde gencin özdeşim kurabileceği bir bireyin olmaması önemli sorunlar yaratabilmektedir.

7. Aşırı koruyucu, kollayıcı ailenin çocuklarında da uyuşturucu kullanımı yaygın olduğu gözlenmiştir. İyi bir dinleyici olamayan, çocuğunu anlamayan, kendi değerlerini sürekli ona empoze ederek çocuğun kendi değerlerini geliştirmesine fırsat tanımayan ebeveynlerin de ileride çocukları ile sorunlar yaşayacağı tartışma götürmez.

Ebeveynin şefkati, ilgisi, çocuklar ile geçirdiği zaman ve onlara karşı tutumu, kullanımı belirleyici etkenler olarak karşımıza çıkmaktadır

Yapılan araştırmalar, gençlerin en sık olarak merak nedeni ile madde kullanmaya başladıklarını göstermektedir. Bu nedenle uyuşturucuya karşı özendirici davranışlardan kaçınmak gerekir. İ Arkadaş baskısı ikinci önemli etkidir. Bir arkadaş ortamında yapılan ısrara çoğunlukla dayanılmamaktadır. Arkadaş grubunun dışında kalmak,

onlardan farklı olmak korkusu yaşanmaktadır. Bir de buna merak eklenirse kullanım kaçınılmaz olmaktadır. Bu nedenle gencin kendi hakkını koruması, “hayır” diyebilmesi çok önemlidir. İ Sorunlarını çözmek için başka yol kalmadığına inandıkları anda kullanım sıkıtır. Bir başka deyişle çaresizlik önemli bir etkidir. Bu nedenle gençlerin sorunlar karşısında davranış biçimleri ve başa çıkma yöntemlerinin öğretilmesi önem kazanmaktadır. İ Bu maddeleri kullanmak gencin kendini kanıtlanmasının bir yolu olarak algılanmaktadır. Farklı ve değişik gözükmek, bir tür beğeni toplamak amaçlanmaktadır. İ Tüm ergenlerin uyuşturucu madde kullanmaya başlama riski vardır. Ancak madde kullanmaya başlayan gençlerde ortak bazı özellikler dikkati çekmiştir. Bu özelliklerin saptandığı gençler daha dikkatle izlenmelidir. Uyuşturucu ile ilgili eğitimlerde bu gençlere daha fazla eğilmelidir.

Her insan sorunlarını çözmeye farklı yöntemler seçer. Her sorun için ayrı bir sorun çözme yöntemi olabileceği gibi, aynı yöntemin çeşitlendirmeleri de kullanılabilir. Genellikle bu yöntemler aile içinde öğrenilir. Anne babasının bir soruna nasıl yaklaşıp, çözdüğü; yetişkinlik döneminde aynı sorunla karşılaştığında kendi sorununu nasıl çözeceğine ilişkin bir kılavuz olmaktadır. Yaşam sorunları ile başa çıkmak, kişinin yaşamını yönlendirmektedir. Bu yöntemlerde bir hata ya da eksiklik kişiyi umutsuzluğa itecektir. Sorununu çözemeyeceğine inanacaktır. Bildiği yöntemler ile çözemeyeceğine inandığı sorun için, yeni başa çıkma yolları arayacaktır. Yapılan ilk başarısız sorun çözme girişimi, ikincisi için umut kırıcıdır. Bu nedenle ikinci girişim daha radikal ve çözüme en kısa yoldan ulaşan bir yöntem özelliği taşır. İşte bu noktada madde devreye girer. Umutsuzluk, çaresizlik hisleri “başka çıkar yol kalmadığı” düşüncesini uyandırabilir. Yaşanan gerilim ile baş etmenin tek yolu her ne pahasına olursa olsun, ondan kurtulmaktır. Madde kullanımı ile yeni bir sorun çözme yöntemi öğrenilmiş olur. Bu yolun etkin, yararlı olup olmaması önemli değildir. Bu nedenle yaşanan ilk çözümsüzlükte, tekrar maddeye başvurmak daha kolaylıkla gerçekleşir. Bir kez madde kullanımı ikinci kullanım için önemli bir zemin hazırlamıştır. Madde kullanımını bırakan kişilerin olumsuz bir olay yaşadıkları zaman tekrar madde kullanmaya başladıkları bilinen bir gerçektir. Bu bağlamda sıkıntı hissi ile madde kullanımı arasında bir ilişki vardır. Bu kişilerin genellikle acıya katlanma eşiklerinin düşük olduğu gösterilmiştir. Yaşadıkları acıya uzun süre dayanmamaktadırlar. Bir an önce kendilerine rahatsızlık veren gerilim duygusunu yok etmek istemektedirler. Madde kullanarak kendilerini iyi hissetme, maddenin yarattığı “iyi hissetme”den daha çok, olumsuz duyguların yaşanmasından kaçınmaya yöneliktir. Genelde hemen haz duyma gereksinimi göze çarpar. Bir an önce stresten kurtulup, huzursuzluğun yerini

huzurun alması başlıca amaçtır. Bu yolda kullanılan aracın uyuşturucu bir madde olması önemli değildir. Maddenin bırakıldığı dönemde gözlenen yoksunluk dönemi bağımlı kişi için çok zor bir dönemdir. Birçoğu bunu yaşamak istemez. Halbuki bu dönemin yaşanması, daha sonra yaşanabilecek acılara karşı bir hazırlık dönemidir. Bu dönemde acı ile baş etmeyi öğrenmek, tekrar madde kullanmayı engelleyecek en önemli etkenlerden birisidir. Gerilimden, acıdan ve huzursuzluktan kaçınma davranışının altında, sorunlar ile başa çıkamamak yatmaktadır diyebiliriz.

Toplumlar bilimsel ve sosyal miraslarını biyolojik olarak geleceğe aktaramazlar. Bu sebeple söz konusu kültür ve bilimin geleceğe aktarıcıları, taşıyıcıları olan çocukların ruhsal bütünlüğünü korumak, devletlerin ve her bir ferдин sorumluluk alanındadır. Toplumun eğitim düzeyinin düşüklüğü, ekonomik sorunlar, ahlaki çözümler, uyuşturucu madde kullanımı gibi durumlar, bireysel ve toplumsal bütünlüğü tehdit eden unsurlardır. Bu bağlamda pek çok ülkede gençleri tehdit eden madde bağımlılığı bir tehdit olarak dikkati çekmektedir.

Bu konuda özellikle anne babalar, öğretmenler, sivil toplum kuruluşları ve bu konuda uzman kişiler gençlerde farkındalık oluşturmak amacıyla bilgilendirme toplantıları yapmalıdır. Yetişkinler gençlere güvenmek ve inanmak durumundadır. Öncelikle, gençler de kendilerine inanmalı, güçlü iradeye sahip olmak için gayret göstermelidir. Arkadaş ortamlarını doğru seçmeli ve bunu kendileri yönlendirmelidir. Gençlerin kendilerini denetlemeleri ve kontrol etmeleri kendi ellerindedir. Bu işin ticaretini yapanlar için hedef 15-25 yaşlardaki gençlerdir. Gençler, arkadaşları dahi vermiş olsa, ağır kesici olarak uzatılan ambalajı açık ve içeriğinin açık olarak bilinmediği hiç bir ilacı içmemelidirler. Çünkü insana en büyük zarar, en çok tanıdıkları ve bildikleri insanlardan ve örnek aldıkları kişilerden gelir. Sokaktaki herhangi bir kişiden nasıl zarar gelebilir ki? Gençler; kendilerine uygun hobiler bulabilir, amatörce de olsa tiyatro ile ilgilenebilirler. Halk oyunlarına veya sporun herhangi bir dalına yönelebilir, izcilik kulüplerine katılabilirler. El sanatları veya çağdaş drama yaparak boş vakitleri doldurabilirler. En önemlisi de bütün sıkıntı ve sorunlarını aileleri ile paylaşabilmelidirler. Son söz olarak da; “Ben bağımlı olmam”, “ Ben bunu kontrol edebilirim”, “Bir kereden bir şey olmaz” demeyin! Herkes bağımlı olabilir.

Yapılan araştırmalar, madde bağımlılığına karşı koruyucu bazı etkenleri şu şekilde ortaya koymuştur:

1. Güçlü ve pozitif aile bağları,
2. Ebeveynlerin çocuklarının arkadaşlarından ve neler yaptıklarından haberdar olması,

3. Aile içi kuralların açık olması ve herkesin bunlara uyması,
4. Ebeveynlerin çocuklarının yaşamlarına karşı ilgili olmaları,
5. Okulda başarılı olma; okul, kulüpler gibi kurumlarla kurulmuş güçlü bir bağ,
6. Uyuşturucu kullanımı ile ilgili doğru bilgilendirme.

### Kaynaklar:

1. Akın, Münevver. (1999). Lise öğrencilerinin, uyuşturucu-uyarıcı madde kullanımının zararlarına ilişkin sağlık eğitim gereksinimleri. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
2. Erdamar, Gürcü, Kurupınar, Abdülhamit. (2014). “Ortaöğretim Öğrencilerinde Görülen Madde Bağımlılığı Alışkanlığı ve Yaygınlığı: Bartın İli Örneği”. Sosyal Bilimler Dergisi .Cilt: 16, Sayı 1, 2014, 65-84.
3. Kılı, Fatma Sultan. (2016). “Bağımlılık ve Uyarıcı Maddeler”. Osmangazi Tıp Dergisi, 2016;38 (Özel Sayı 1): 55-60.
4. Köknel, Özcan. (1998). Bağımlılık - Alkol ve Madde Bağımlılığı. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
5. Ögel, Kültegin, Çorapçıoğlu, Aytül, Sır, Aytekin, Tamar, Müge, Tot, Şenel, Doğan, Orhan, Uğuz, Şükrü, Yenilmez, Çınar, Bilici, Mustafa, Tamar, Defne & Liman, Olcay. (2004). “Türkiye’de Dokuz İlde İlk ve Ortaöğretim Öğrencilerinde Tütün, Alkol Ve Madde Kullanım Yaygınlığı”. Türk Psikiyatri Dergisi. Cilt 15, Sayı 2, ss. 112-118.
6. Ögel, Kültegin, Taner, Sevil, Eke & Ceyda Y. (2006). “Onuncu Sınıf Öğrencileri Arasında Tütün, Alkol ve Madde Kullanım Yaygınlığı (İstanbul Örnekleme)”. Bağımlılık Dergisi. Cilt 7,Sayı 1, ss:18-23.
7. Tekalan, Ali (2012). “Uyuşturucu Maddelere Genel Bir Bakış” Yeşilay, Bağımlılık Tedavisi, Aylık sağlık, Eğitim ve Kültür Dergisi,Yıl: 87, Sayı 936, Ocak, s.32.
8. Yazman, Ümit. (1995). Lise Gençliğinin Psikoaktif Maddelere Bakışı ve Kullanım Oranlarının Türkiye-İstanbul Örneği ile İncelenmesi. Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, İstanbul.
9. Yörükoğlu, Atalay. (1996). Gençlik Çağı. İstanbul: Özgür Yayınları. Webb, E., Ashton, G.H., Kely, P., Kamalı, F. (1998). “An Update on British Medical Students’ Lifestyles”. Medical Education. Vol. 32, No.3, pp. 325-331.
10. ttp://www.batem.info.tr/



# YILIN BEKLENEN ANI, TATİL ZAMANI

Göknur GÖK  
Psikolog

Böyle tatil anlayışı çocuğu dinlendirmek yerine biyolojik dengesini bozarak öncelikle fiziksel olarak bozar. Bu biyolojik dengenin bozulması ruh dünyalarına bir süre sonra sıkılmak ve monotonlaşmak olarak yansır. Ki bu kelimeler aslında tatil ile bağdaştırılmayan ancak 2 - 3 hafta içerisinde çocuklarda gözlemlenen durumlardır. Monoton, verimsiz, sıkıcı, denge bozucu yani hayal edilen gibi olmayan bir tatil yerine, ilişkilerin kuvvetlendiği, eksiklerin tamamlandığı, eğlence ve dinlenmenin bir arada olduğu, verim alınan bir tatil olması isteği ve dileği ile derlediğimiz bazı tatil önerileri;

- **Birlikte Tatil Planı Oluşturun:** Her çocuğun karakteri, düşünme şekli, çalışma alışkanlıkları ve ihtiyaçları birbirinden farklıdır. Bu sebeple tatil başlangıcında çocuğunuz ile birlikte, onun fikirlerini dinleyerek ve ortak kararlar ile oluşturacağınız bir tatil programı işin ilk adımıdır. Bu program oluşturulurken kimi çocuk hevesli iken bazılarının daha fazla motivasyona ihtiyacı olabilir. Bu sebeple işin başında yılmadan öncelikle programı oluşturmalısınız.
- **Teknoloji Cihaz Kullanımını Belirleyin:** Tatil başlangıcı ile her çocuğun ilk sarılacağı tabii ki de telefon, tablet, televizyon üçlüsü olacaktır. Elbette ki kullanımına izin verilecek ve tamamen yasaklanmayacaktır. Ancak sınır getirilmesi ve geçirilecek zamanın baştan kararlaştırılması gerekmektedir.
- **Kitap Okumayı Listenin Başına Koyun:** ilkökul çağındaki çocuklarının okumasını hızlandırmak, ortaokul çağı çocuğunun kelime dağarcığını genişletmek, lise çağı çocuğunun ise okuduğunu anlama süresini kısaltmak

*Bir yıl boyunca yeni bilgi ve beceriler kazanmış, birçok alanda performans sergilemiş olan çocuklarımız için nefes alma zamanı; TATİL BAŞLADI. Öğrencilerimiz tatil kelimesinin içini defter, kitapları bir kenara atmak, geç saatlere kadar televizyon başından ayrılmamak, ellerinde telefon veya tabletlerle odalara kapanmak, okul sürecinde geçerli tüm kuralları yok sayarak dolduracak. Ta ki bizler devreye girene kadar!*

adına hem akademik hem kişisel gelişim adına vazgeçilmezimiz tatilde de kitaplar olmalıdır.

- **Ders Çalışmaktan Kaçış Yok:** Okul bitmiş olabilir ancak çocuğumuz tatildeki bir öğrenci. Yani hala öğrenci sorumluluk ve sıfatını taşımakta. Bu sebeple programınızda mutlaka ders tekrarları, konu eksikliklerini tamamlamaya yönelik çalışmalar, test çözümleri olmalı. Bilginin tekrarlanarak kalıcı olacağını bilerek ancak sosyal yaşamdan kısıtlama olmadan ders çalışması programa yerleştirilmelidir.



• **Birlikte Olmanın Tadına Varacak Aktiviteler Planlayın:**

Evet tatilde çocukların enerjisi ikiye katlanacak ve bütün gün sizlerle olacak ancak şunu unutmamak gerekir ki o sizi bir eğitim dönemi boyunca çok özledi. Sizinle gezmek, parka gitmek, tatil yapmak, yüzmek, gülmek en basit aktiviteler bile çok kıymetli olacaktır. Zevk aldığınız ortak planlar oluşturarak size tanınmış bu geniş zamanın tadını beraber çıkarın. Gezme arkadaşınız ile birlikte gitmediğiniz yerlere gidin, görmediğiniz hayvan türleri hakkında araştırma yapın, hiç uğraşmadığınız bir hobi ile boşuşun... Ne yaparsanız yapın beraber ve eğlenerek yapın.

• **Yeni Beceriler Öğrenmek İçin Vaktimiz Bol:**

Elbette ki çocuklarının tatildeki boş zamanlarını fazla büyüterek kurslardan kurslara, etkinliklerden etkinliklere koşturarak vücudunu ve beynini hırpalamak doğru

değil. Ancak bu vakitler yeni bir sanat veya spor becerisi edinmek adına ideal zamanlar olabilir. Çocuğunuzun da fikrini alarak, ilgisini çektiğini düşündüğü ve sizin de devamını getirebileceğine inandığınız bir veya iki hobiye yönlendirmek tatilde kendini tanıma ve farkındalık oluşturma adına güzel bir adım olacaktır.

• **SON VE ESAS ÖNERİ:** Tüm tatil süreci bu öneriler ile geçebilir ancak tatilin başlangıcına dikkat etmek gerekir. Unutmayın ki çocuğın karnesi aslında sadece onun değil, ailenin de karnesidir. Ne başarısı ne başarısızlığı tek başına elde edilmiş bir sonuç değildir. Bunu bilerek karne notlarını değerlendirmek, suçlama yahut tehditlerde bulunmadan anlamak adına iletişime geçmek, sorumlulukları beraber almak güzel bir tatil için ilk adım olacaktır. Yeni dönem tüm öğrenci, veli ve öğretmenler için her dönemkinden daha huzurlu olsun, iyi tatiller





## HIRSIZ



Bir gün hırsızın biri, bir bahçeye girip, meyve ağacının üstüne çıktı. Bir yandan yiyor, bir yandan da yerlere döküyordu. Bahçe sahibi bu durumu görünce: “Be hey Allah’tan korkmaz, kuldan utanmaz, bu ne densizliktir” diye seslendi. Hırsız, büyük bir pişkinlikle: “Ne bağıryorsun, bahçe Allah’ın, meyve Allah’ın, sana ne oluyor?” dedi. Mal sahibi, “öyle mi?” diye kafasını salladı. Sonra da adamlarına, hırsız falakaya yatırmalarını söyledi. Hırsız sopayı yedikçe: “Yapmayın, etmeyin. Allah’tan korkun” diye yalvarmaya başlayınca, bahçe sahibi: “Ne bağırip duruyorsun? Sopa Allah’ın sopası, vuran da Allah’ın kulu...”

## YOLUMUZDAKİ ENGELLER

Eski zamanlarda bir kral, saraya gelen yolun üzerine kocaman bir kaya koydurmuş, kendisi de pencereye oturmuştu. Bakalım neler olacak?. Ülkenin en zengin tüccarları, en güçlü kervancıları, saray görevlileri birer birer geldiler, sabahtan öğlene kadar.

Hepsi kayanın etrafından dolaşip saraya girdiler. Pek çoğu kralı yüksek sesle eleştirdi. Halkından bu kadar vergi alıyor, ama yolları temiz tutamıyordu. Sonunda bir köylü çıkageldi. Saraya meyve ve sebze getiriyordu. Sırtındaki küfeyi yere indirdi, iki eli ile kayaya sarıldı ve ıkına sıkına itmeye başladı. Sonunda kan ter içinde kaldı ama, kayayı da yolun kenarına çekti. Tam küfesini yeniden sırtına almak üzereydi ki, kayanın eski yerinde bir kesenin durduğunu gördü. Açtı. Kese altın doluydu. Bir de kralın notu vardı içinde.

“Bu altınlar kayayı yoldan çeken kişiye aittir” diyordu kral.

Köylü, bugün dahi pek çoğumuzun farkında olmadığı bir ders almıştı.

“Her engel, yaşam koşullarınızı daha iyileştirecek bir fırsattır.”





## ERKEN KARAR VERME

Öykümüz ünlü Çin düşünürü Lao Tzu'nun zamanında geçer.. Lao Tzu bu öyküyü çok sever, sık sık anlatmış hatta..

Efendim köyde bir yaşlı adam varmış.. Çok fakir.. Ama kral bile onu kıskanmış.. Öyle dillere destan bir beyaz atı varmış ki.. Kral at için ihtiyara nerdeyse hazinesinin tamamını teklif etmiş ama adam satmaya yanaşmamış..

"Bu at, bir at değil benim için.. Bir dost.. İnsan dostunu satar mı" dermiş hep..

Bir sabah kalkmışlar ki, at yok..

Köylü ihtiyarın başına toplanmış..

"Seni ihtiyar bunak.. Bu atı sana bırakmayacakları, çalacakları belliydi. Krala satsaydın, ömrünün sonuna kadar beyler gibi yaşardın. Şimdi ne paran var, ne de atın" demişler..

İhtiyar "Karar vermek için acele etmeyin" demiş.. Sadece 'At kayıp' deyin. Çünkü gerçek bu.. Ondan ötesi sizin yorumunuz ve verdiğiniz karar. Atımın kaybolması, bir talihsizlik mi, yoksa bir şans mı, bunu henüz bilmiyoruz. Çünkü bu olay henüz bir başlangıç. Arkasının nasıl geleceğini kimse bilemez.."

Köylüler ihtiyar bunağa kahkahalarla gülmüşler.

Ama aradan 15 gün geçmeden, at bir gece ansızın dönmüş.. Meğer çalınmamış, dağlara gitmiş kendi kendine.. Dönerken de, vadideki 12 vahşi atı peşine takıp getirmiş.

Köylüler, ihtiyar adamın etrafına toplanıp özür dilemişler..

"Babalık" demişler.. "Sen haklı çıktın.. Atının kaybolması bir talihsizlik değil adeta bir devlet kuşu oldu senin için.. Şimdi bir at sürün var.."

"Karar vermek için gene acele ediyorsunuz" demiş ihtiyar.. Sadece atın geri döndüğünü söyleyin. Bilinen gerçek sadece bu. Ondan ötesinin ne getireceğini henüz bilmiyoruz. Bu daha başlangıç.. Birinci cümlelerin birinci kelimesini okur okumaz kitap hakkında nasıl fikir yürütebilirsiniz?.. Köylüler bu defa ihtiyarla dalga geçmemişler açıktan ama, içlerinden "Bu herif sahiden gerzek" diye geçirmişler..

Bir hafta geçmeden, vahşi atları terbiye etmeye çalışan ihtiyarın tek oğlu attan düşmüş ve ayağını kırmış. Evin

geçimini temin eden oğul şimdi uzun zaman yataкта kalacakmış.

Köylüler gene gelmişler ihtiyara..

"Bir kez daha haklı çıktın" demişler. "Bu atlar yüzünden tek oğlun bacağını uzun süre kullanamayacak. Oysa sana bakacak başkası da yok.. Şimdi eskisinden daha fakir, daha zavallı olacaksın" demişler..

İhtiyar "Siz erken karar verme hastalığına tutulmuşsunuz" diye cevap vermiş. "O kadar acele etmeyin. Oğlum bacağını kırdı. Gerçek bu.. Ötesi sizin verdiğiniz karar.. Ama acaba ne kadar doğru.. Hayat böyle küçük parçalar halinde gelir ve ondan sonra neler olacağı size asla bildirilmez..". Birkaç hafta sonra, düşmanlar kat kat büyük bir ordu ile saldırmış. Kral son bir ümitte eli silah tutan bütün gençleri askere çağırılmış. Köye gelen görevliler, ihtiyarın kırık bacaklı oğlu dışında bütün gençleri askere almışlar. Köyü matem sarmış. Çünkü savaşın kazanılmasına imkân yokmuş, giden gençlerin ya öleceğini ya esir düşüp köle diye satılacağını herkes biliyormuş.

Köylüler, gene ihtiyara gelmişler..

"Gene haklı olduğun kanıtlandı" demişler. "Oğlunun bacağı kırık, ama hiç değilse yanında. Oysa bizimkiler belki asla köye dönemeyecekler. Oğlunun bacağının kırılması, talihsizlik değil, şansmış meğer.."

"Siz erken karar vermeye devam edin" demiş, ihtiyar.. Oysa ne olacağını kimseler bilemez. Bilinen bir tek gerçek var. Benim oğlum yanımda, sizinkiler askerde.. Ama bunların hangisinin talih, hangisinin şanssızlık olduğunu sadece Allah biliyor."

Lao Tzu, öyküsünü şu nasihatle tamamlamış, etrafına anlattığında:

"Acele karar vermeyin. O zaman sizin de herkesten farkınız kalmaz. Hayatın küçük bir parçasına bakıp tamamı hakkında karar vermektan kaçınınız. Karar aklın durması halidir. Karar verdiniz mi, akıl düşünmeyi, dolayısı ile gelişmeyi durdurur. Buna rağmen akıl insanı daima karara zorlar. Çünkü gelişme halinde olmak tehlikelidir ve insanı huzursuz yapar. Oysa gezi asla sona ermez. Bir yol biterken yenisi başlar. Bir kapı kapanırken, başkası açılır. Bir hedefe ulaşırsınız ve daha yüksek bir hedefin hemen oracıkta olduğunu görürsünüz."

# KEYİFLİ OKUMALAR



## OKULDAKİ ÇOCUK

**ERDAL BUDAK, AHMET AKBAŞ**

Çocuk dünyaya gelirken kullanma kılavuzuyla gelmiyor. Bir elektronik eşya alındığında önce kullanma kılavuzuna bakılır. Orada neler yazılıyor, dikkatle okunur. Anlaşılmayan yerlerde ise servise telefon edilerek yardım istenilir. Bir eşyayı kullanmak için bu kadar titizlik gösterilirken, çocukların deneme-yanılma yoluyla yetiştirilmesi çok riskli değil mi?

Toplumda büyük bir hızla değişen bilgilere ulaşmanın yolu eğitim ve öğretimden geçmektedir. Bu görevin büyük bir bölümü okulların sorumluluğundadır. Okullar bu sorumluluğu en iyi şekilde yerine getirebilmek için yöneticileri, fiziksel şartları ve eğitimcileriyle çağın gerektirdiği donanımlara sahip olmalıdır.

Çocuğu okula hazırlamanın öneminin yanı sıra öğretmen, program, fiziksel şartlar, yönetim ve disiplin, arkadaş ilişkileri, okul aile işbirliği ve rehberlik hizmetleri gibi okulda çocuğun ruh sağlığını etkileyen bu süreçte çok iyi yönetilmelidir. Ruh sağlığı yerinde bireyler yetiştirmek herkesin en önemli görevidir.

Anne babalar çocukları sayesinde mimardırlar. Evet, çocuklarıdır ki anne babalarına mimar olma şansını tanırılar. Böyle bir imkânı kendilerine bahçeden ailelerin borçlarını ödemelerinin bir yolu var çocuklarına: Onlar iyi bir sanat eseri olarak inşa etmek. Peki, nasıl olur bu? Elbette bilinçli bir eğitimci olmakla... Anne ve babaların buna en az öğretmenler kadar ihtiyaçları vardır.

Çocuk kalbi elmas gibi temiz ve değerlidir. Mum gibi her şekli alabilir. Bütün yazı ve şekillerden uzaktır. Temiz bir toprak gibi olup; hangi tohum atılırsa, o büyür. Anne-babaların ve çocuğun büyümesinde payı olan kişilerin çocuklara karşı davranış tarzları, onların kendilerini nasıl hissettiklerini etkileyen en önemli unsurdur. Eğer anne ve babalar temiz toprağın nasıl işletileceğini bilmezse, daha sonra karşlarına ayrı kollarıyla bir insan çıkabilir.

Erdal Budak ve Ahmet Akbaş'ın hazırladığı okuldaki çocuk kitabı ilk çocukluk sonrası okul dönemi çocuğundaki gelişim aşamalarını bedensel, duygusal, zihinsel, motor,

dil, toplumsal, ahlaki gelişim açısından değerlendiriyor. Çocuklarımızı daha iyi tanıyıp, anlamamızı sağlayacak kitap kafamıza takılan sorulara cevap veriyor.





## DİN BİLGİSİ

### M.ASİM KÖKSAL

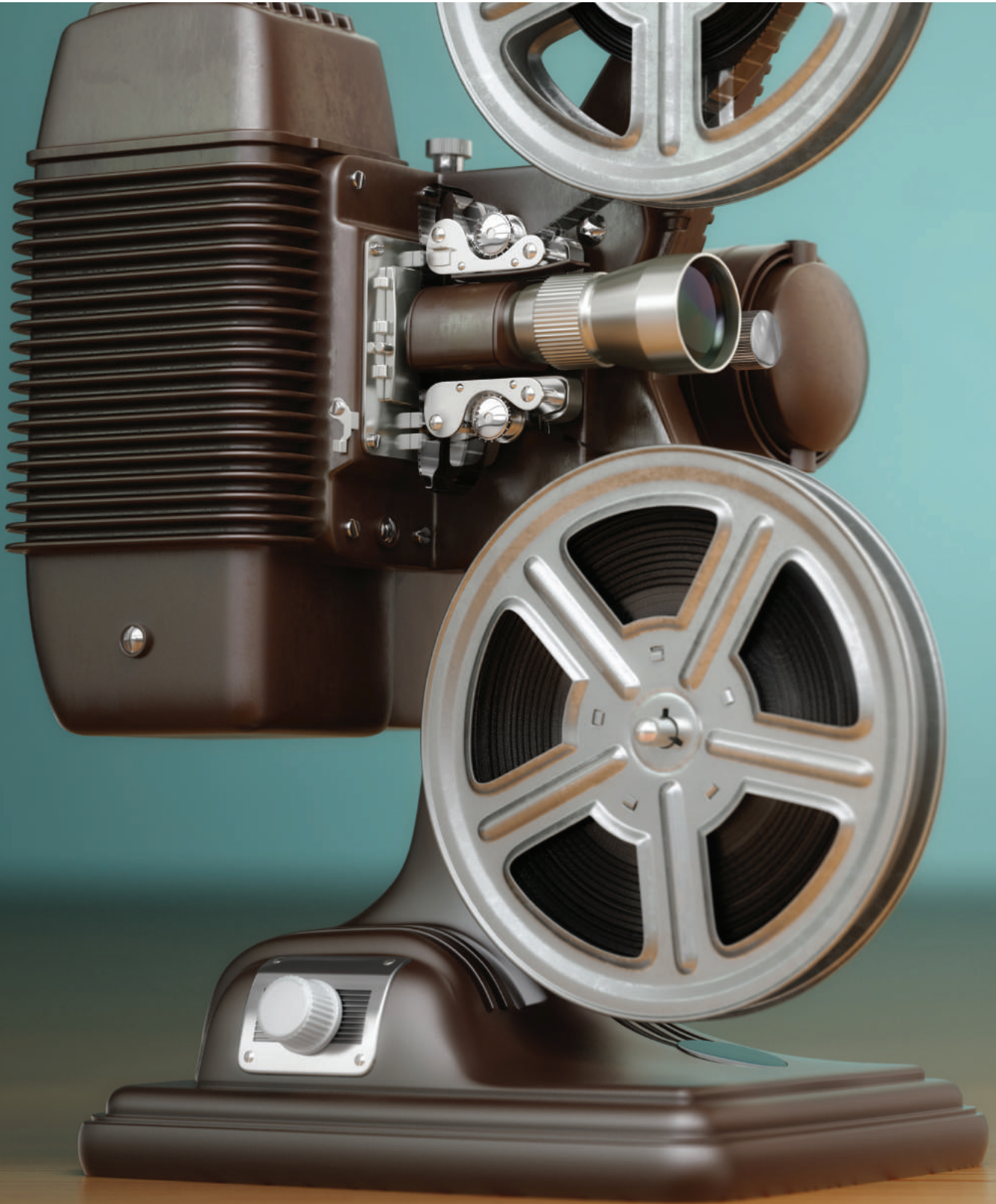
Hayatı boyunca Allah'ın sevgilisi Hz. Muhammed'i (s.a.v) kendisine rehber edinmiş, fâni dünyayı ayakta tutan yegâne unsurun ilim olduğunu bilen, son dönemin büyük münevverlerinden M. Âsım Köksal, Kur'an ve Sünnet'e bağlılığı ile insanlara doğruyu ve hakikati anlatmak için birçok eser kaleme almıştır.

Şadırvan Yayınları'ndan çıkan Din Bilgisi isimli bu eser de Âsım hocanın büyük bir titizlikle İslâm'ın temel esaslarını anlattığı, her yaşta insanın kolaylıkla okuyup anlayabileceği seçkin bir kitap.

Ahlâk, akaid ve ilmihal olarak üç ana başlık altında hazırlanan kitap, sade ve akıcı üslubuyla; imanın gereklerinden güzel ahlâka, abdestin alınışından namazın nasıl kılınacağına kadar pek çok konuyu ele alıyor.



# İYİ SEYİRLER



# Temple Grandin



**Vizyon Tarihi:** 2010

**Ülke:** ABD

**Yönetmen:** Mick Jackson

**Tür:** Dram, Biyografi,

**Oyuncular:** Claire Danes, Julia Ormond, David Strathairn

## Özet

“Yeni bir dünya için, yeni kapılar açmalısın!”

Gerçek bir yaşam öyküsünden yola çıkan film, otizmin günlük yaşamdaki zorluklarını, fırsat verildiğinde insanların neleri başarabileceklerini anlatan, herkesin izleyip dersler çıkarması gereken bir film. Aslında bu teşhise sahip bireylerin de diğer bireyler gibi yaşayabileceğini öğretir bizlere. Filmde doktorların ilk tanı koyduklarında akıl hastanesine yatırılmasını tavsiye ettiklerini Temple Grandin’in, nasıl ayaklarının üstünde durduğunu anlatılır. Otizme karşı bakış açımızı değiştirecek, duyarlılığımızı arttıracak, gerçek hayattan oldukça önemli noktalara değinecek şekilde kurgulanmıştır.

“Farklıyım ama eksik değilim” filmi özetleyen en güzel cümle.





SPOR ve SANATTA

# HEDEF TEK BAŞARI BİLTEK

Erken Kayıtlar Devam Ediyor!



D A R E M

ÇÖZÜMSEL  
AKADEMİK  
REHBERLİK  
MODELİ

1  
GAYE

GÜÇLÜ  
AKADEMİK  
YETKİN  
EĞİTİM

S E S

SOSYAL  
ETKİNLİK  
SEPETİ

B A D E

BİLTEK  
AHLAKİ  
DEĞERLER  
EĞİTİMİ

ANAOKULU • İLKOKUL • ORTAOKUL • ANADOLU LİSESİ

**BİLTEK**  
OKULLARI

ÜSKÜDAR PENDİK HALKALI ANKARA BURSA

[biltekokullari.com](http://biltekokullari.com) | 0850 811 77 15





STEM'DE

# HEDEF TEK BASARI BİLTEK

Erken Kayıtlar Devam Ediyor!



ALRE

ÇÖZÜMSEL  
AKADEMİK  
REHBERLİK  
MODELİ

1  
GAYE

GÜÇLÜ  
AKADEMİK  
YETKİN  
EĞİTİM

SES

SOSYAL  
ETKİNLİK  
SEPETİ

BİTEK

BİLTEK  
AHLAKİ  
DEĞERLER  
EĞİTİMİ

ANAOKULU • İLKOKUL • ORTAOKUL • ANADOLU LİSESİ

**BİLTEK**  
OKULLARI

ÜSKÜDAR PENDİK HALKALI ANKARA BURSA

[biltekokullari.com](http://biltekokullari.com) | 0850 811 77 15



# BİLTEK'TE BASARI TECRÜBEYLE SABİT

UNİVERSİTEYE  
YERLEŞTİRME ORANI %96,91\*

\* LYS'de tercih yapan öğrenci sayısına göre hesaplanmıştır.

ERKEN  
KAYITLAR  
DEVAM  
EDİYOR!

ÜSKÜDAR • PENDİK • HALKALI

ANKARA • BURSA

- ANAOKULU
- İLKOKUL
- ORTAOKUL
- ANADOLU LİSESİ

**BİLTEK**  
OKULLARI

biltekokullari.com  
0850 811 77 15

[f](#) [t](#) [i](#) [l](#) /biltekokullari