



Universitatea
Ştefan cel Mare
Suceava



Universitat
de Lleida



University of Zagreb
Faculty of Education and
Rehabilitation Sciences



KLAIPĖDA
UNIVERSITY



Erasmus+

Özel Gereksinimi Olan Çocukların
(ÖGOÇ) Aileleri için El Kitabı
Köprüleri Kurmak: Ailelerin Stresle Başa
Çıkması ve Dayanıklılıklarını Arttırmak için
Destek Programı

ÖNSÖZ

Köprüleri Kurmak: Özel Gereksinimi Olan Çocukların Ebeveynlerinde Stres, İyi Olma Hali ve Dayanıklılık Üzerine Psiko-Eğitimsel-Sosyal Yaklaşım başlıklı Avrupa Birliği Projesinin ürünlerinden biri olan bu kitapla ailelere ihtiyaçları olan desteği sunmayı planlıyoruz.

Projenin ilk basamağında ailelerin stres, iyi olma ve dayanıklılık ile ilgili durum tespitinin yapıldığı bir araştırma yapıldı. İkinci basamakta elinizde olan bu kitap üretildi. Üçüncü basamakta ise aileler için bir eğitim paketi (PESİ) hazırlandı. Bu projede altı ülke (Romanya, Türkiye, Portekiz, Hırvatistan, İspanya ve Litvanya) yer aldı. Bahsedilen proje ürünleri bu ülkelerin iş birliği ile ortaya çıktı.

Bu kitapta içindekiler listesinde de görüleceği üzere, ilk bölümde ailelerin stres etkenlerini azaltıcı, iyi olma hali ve dayanıklılığı artırıcı bazı yöntemler hakkında uygulamalı bilgilere yer verildi. İkinci bölümde çocukların sosyo-duygusal öğrenme becerilerini desteklemek üzere ailelere önerilerde bulunuldu. Son olarak bazı özel gereksinimlere yönelik özel yöntemler önerildi. Türkiye grubu olarak elinizde bulunan bu kitabın sizlere ve çocuklarınıza zor zamanları aşmak için kendinizde ve çevrenizdeki zorlayıcı ve destekleyici faktörleri tanımanız ve bunların üstesinden gelmeniz için bir rehber olmasını diliyoruz.

Dr. Mine Göl-Güven ve Dr. Nalan Babür

Boğaziçi Üniversitesi

İçindekiler

Bölüm I. Ailelerin Dayanıklılık ve İyi Olma Hali

1. Ailede Stres ve Dayanıklılık (Romanya)
 - a. Stres Yönetimi
 - b. Kendine Bakma
 - c. Dayanıklılık
 - d. Risk ve Koruyucu Faktörler
2. Aile Kaynakları (Romanya)
 - a. Aile içi İletişim
 - b. Aile Zamanı
 - c. Ailenin Güçlü Olduğu Noktalar
 - d. Sağlıklı İlişkiler
 - e. Kendine ve Ailene Bakma
3. Psikolojik İyi Olma Hali (Romanya)
4. Ailede İyi Olma Halini Güçlendirme Stratejileri (Portekiz)
 - a. Öz saygı ve öz değerler
 - b. Öz yönetim (duygu düzenleme, öz kontrol)
 - c. Olumlu düşünme
 - d. Problem çözme
 - e. Aile içinde Sosyo-duygusal Öğrenme
5. Aile Dayanıklılığını Arttırma (Portekiz)
6. Aile İşlevini Üst Düzeyde Sağlama (Portekiz)

Bölüm II. Özel Eğitime Gereksinimi Olan Çocuklarda Sosyo-Duygusal Öğrenmeyi

Desteklemek için Aile Rehberi

1. Etkili Ebeveynlik (Romanya)
 - a. Kapsayıcı ve Koruyucu Ebeveynlik
 - b. Ebeveynlik Stilleri
 - c. Ebeveynlik Stilleri Değerlendirme
 - d. Ebeveynlik Stratejileri
2. Çocuğun Sosyal Becerilerini Geliştirmesine Yardımcı Olma (Türkiye)
 - a. Olumlu İlişki Kurma
 - b. Sosyal Beceri Öğretim Stratejileri
 - c. Duygudaş ve Duygulara Değer Vererek Dinleme
 - d. Olumlu-Etkili-Şiddetsiz İletişim
3. Çocuğun Duygusal Becerilerini Geliştirmesine Yardımcı Olma (İspanya)
 - a. Duygusal Farkındalık
 - b. Duygu Düzenleme
 - c. Duygusal Bağımsızlık
 - d. Sosyal Yetkinlik
 - e. Yaşam Becerileri ve İyi Olma Hali
 - f. Duygu Düzenleme Süreçleri
4. Olumlu Disiplin Yöntemleri (Litvanya)
5. Sınır Koyma (İspanya)
6. Çocuğun Problem Çözme Becerilerini Destekleme (İspanya)

Bölüm III: Özel Eğitime Gereksinimi Olan Çocuklara Ebeveyni Olmak

1. Zeka Engelli Çocuğun Ebeveyni Olmak (Hırvatistan)
2. Serebral Palsili Çocuğun Ebeveyni Olmak (Hırvatistan)
3. Asperger ve Otizimli Çocuğun Ebeveyni Olmak (Hırvatistan)
4. Öğrenme Güçlüğü olan Çocuğun Ebeveyni Olmak (Hırvatistan)
5. Hiperaktivite, Davranış ve Dikkat Bozukluğu olan Çocuğun Ebeveyni Olmak (Hırvatistan)
6. Duygusal Bozukluğa Sahip Çocuğun Ebeveyni Olmak (Litvanya)
7. Davranış Bozukluğa Sahip Çocuğun Ebeveyni Olmak (Litvanya)

Bölüm I. Ailelerin Dayanıklılık ve İyi Olma Hali

1. Ailede Stres ve Dayanıklılık (Romanya)

“Hep dene. Hep hata yap. Tekrar dene. Tekrar hata yap. Daha başarılı hata yap.”

Samuel Beckett

Öz: Bu bölümde ailelerin yaşadıkları stres ve stresle başa çıkmak için ürettikleri yöntemler açıklanmaktadır. Genel bir bakış açısı sunmak üzere hazırlanan bu bölümde bazı temel kavramlar ele alınarak başa çıkma ve dayanıklılık üzerinde durulmaktadır. Aile stresi, kronik stres ve yas, bireysel ve eşle birlikte üretilen ve kullanılan bazı başa çıkma yolları tartışılmaktadır. Stres yönetimi ile ilgili bazı öneriler bölümde yer almaktadır.

Sözlük

- **Aile stresi** – Ailede yaşanan içerden (örn., çocuğun hastalanması) veya dışarıdan (örn., işsiz kalma) beklenmedik ve ailenin dengesini bozan değişiklikler.
- **Konu temelli stres** – Kişinin bir konuda (örn., iş) yaşadığı stresi diğer bir konuya (örn., aile hayatı) transfer etmesi.
- **Birey temelli stres** – Bir bireyin yaşadığı stresi diğer bir kişiye transfer etmesi.

Baş Etme Yöntemleri

- **Duygu odaklı baş etme** – Duygusal stresi yönetme, duygular ve stresli durumlarla etkili bir şekilde baş etmek için çaba gösterme
- **Problem çözme odaklı baş etme** – stres kaynakları keşfederek problem çözme

- **Eşle birlikte baş etme** – iki ebeveyni de stress yönetimine dahil etme, ebeveynlerin birlikte baş etmesi, bir ebeveynden diğerine destek, stresle baş etmede işbirliğiyle ortak kaynakları kullanma
- **Din ve inanç temelli baş etme** – anlam bulmada ve zorluklarla baş etmede inancın bireye desteğini keşfetme ve kullanma

Ailede Dayanıklılık – uyum göstermede ailenin yetkinliği, stresle baş etme, ailenin iyi olma halini tekrardan sağlama.

Özel gereksinimi olan ailelerde stres

Ebeveynlerin özel eğitime gereksinimi olan çocuklarıyla yaşadıkları süreçte stresle başa çıkma yolları bir sırayı takip etmektedir. Özel bir çocuğa sahip olduğunun öğrenildiği ilk anda verilen tepki konulan tanıyı kabul etmemektedir. Kızgınlık ardından gelebilir. Bu duyguları suçluluk, kafa karışıklığı, çaresizlik, hüsrana ve reddetmek takip eder. Bu duygular aynı anda yaşanabildiği gibi farklı zamanlarda ardıl da yaşanabilir (McGill Smith, 2003). Ailelerdeki stresi anlamak için geliştirilen modelde dört etmenden bahsedilir (Perry, 2004): Stres, Kaynaklar, Destekler, Çıktılar. Stres kaynakları çocukla ilgili olabileceği gibi, ebeveynin ekonomik sıkıntılarının yarattığı stres de ebeveynlik becerilerinin kullanımını önünde engel olabilir. Kaynaklar ise bireysel güçlü olma durumu, stresle baş etme yollarının çeşitliliği, karakter özellikleri, eğitim ve iş durumu, evlilik durumu, ebeveynlerin eş olarak ilişkilerinden oluşur. Sosyal destekler de önemlidir. Geniş ailenin katkısı, ailenin dışarıdan profesyonel destek alması gibi. Tüm bu durumlar çocuğun gelişimine katkı sunar veya gelişimi sekteye uğratar.

Özel gereksinimi olan çocukların ailelerinde kronik stress ve kronik yas en çok görülen durumdur. Eşlerin birbirlerine destek olması bu iki durumla başa çıkma yolunda en iyi yöntem olarak belirlenmiştir. Fakat en zor olanın da eşlerin birbirlerini desteklemesi

olmaktadır. Bu durumda yapılması önerilen eşlerin hem bireysel olarak güçlendirilmesi hem de birbirlerini destekleme yollarının geliştirilmesidir.

Stres yönetimi

Stres yönetiminde eşlere önerilen stratejiler aşağıdaki gibidir (Logsdon, 2018; McGill Smith, 2003).

- Çocuğun gereksinimi iyi tanımak. Gereksinimlerini karşılayabilecek hizmet alanları ve uzmanlarını tespit etmek.
- Çocuğun durumu ile uzman ve ailelerin yazdıkları kitapları ve blogları okumak.
- Aynı durumu yaşayan ailelerle birlikte olmak. Websitelerindeki grupları takip etmek.
- Duyguları ifade etmeyi öğrenmek. Zor duygularla baş etme yöntemlerini öğrenmek.
- Şimdi ve buradaya odaklanıp, gelecekle ilgili endişelenmemeye çalışmak.
- Gerçekçi hedefler belirlemek ve sınırların farkında olmak.
- Sağlıklı yaşam (uyku, beslenme ve fiziksel aktiviteler) kurallarına uygun yaşamak.

Dayanıklılık

Bodenmann (2016) ailede dayanıklılığı dört kategoride toplamıştır. Bireysel, aile, sosyal ve ekolojik.

Bireysel etkenler:

- Olumlu kişilik özellikleri: iyi olma durumuna odaklanma, uyumlu mizaç, özgüven, yeniliğe açık olma, hoşgörü gibi.
- Beceriler: problem çözme becerileri, sosyal yetkinlik, duygu düzenleme becerileri, ilişki becerileri.

Aile etkenleri:

- Aile bütünlüğü
- Ailedeki uyum
- Ebeveynlerin duygu durumundaki düzenlilik, güçlü ve sürekliliği olan aile bağları, ebeveynlerin duyarlılığı ve güvenilirliği, olumlu bağlar.
- Yapıcı anne-baba tutumları, duygusal sıcaklık, sevgi, Kabul, değerli görme, takdir etme, destekleme, sınırların belirlenmesi, ebeveynler arasındaki uyum.
- Aile ritüelleri, yemek zamanları, bayramlar, doğumgünleri ve özel günlerin birlikte kutlanması
- Çocuklara ayrılan zaman
- Ebeveynler arasında zarar verici çatışmaların az olması veya çatışmaların yapıcı çözümü
- Annenin çalışıyor olması, annenin psikolojik iyi olma halinin desteklenmesi, annenin ekonomik olarak bağımsızlığı, kendine güvenmesi
- İnanç
- Ailedeki çocuk sayısı, aralarında en az 2 yıl olmak üzere en fazla 4 çocuk
- İhtiyaç anında dışarıdan profesyonel destek alınması, psikolojik sorunların tespiti ve zamanında destek alınması

Sosyal etkenler iş arkadaşları, komşular, akrabalar, öğretmenler, sağlık hizmetleri sunan uzmanlar, bir gruba dahil olmak, boş zaman etkinlikleri ve hobiler

Ekolojik etkenler yaşam koşulları (yaşanan evin durumu ve güvenlik), yaşanan mahalledeki koşullar (okul ve oyun alanları)

Peer ve Hillman (2014) dayanıklılığı arttırıcı etkenleri şu şekilde belirlemiştir: zorluklarla baş etme stilleri, optimizm, sosyal destek. Ebeveynlerin iyi olma halini ve

çocuklarının ihtiyaç duydukları desteği verebilmeleri için dayanıklılığı oluşturan etkenlerin bilinmesi ve bunlara dayalı olarak bu etkenlerin güçlendirilmesi gereklidir.

Aşağıda yer alan stres kaynaklarının ve çocuğunuzun durumu ile ilgili oluşan stresle baş edebilmek için başvurulabilecek kaynakların tespitine yönelik çalışmaları yapabilirsiniz.

Stres Kaynakları: Aşağıdaki tabloda günlük (akut) veya kronik strese yol açan bazı durumların tespiti için bir çalışma mevcuttur. Bu etkenler çocuğunuzun durumu ile ilgili stresinizi arttırabilir veya bu durumla baş etmenizi zorlaştırabilir. Durum tespitinizi yaptıktan sonra strese etkenlerinizi azaltmak için hangi kaynaklara başvurmanız gerektiğini düşünmeniz gerekmektedir. Tabloyu eşinizin de doldurmasını sağlayarak stress etkenleri ile mücadelede ortak hedefler belirleyebilirsiniz.

Eşlere yönelik çoklu stres etkenleri (MSF-P, Bodenmann, Schär ve Gmelch, 2008)

	Aşağıdaki durumların sizde yarattığı stresi belirtilen zamana göre puanlayınız. Aşağıdaki durumlar eşinizle ilintili değildir.	Geçtiğimiz ...zamanda							
		7 günde (akut)				12 ayda (kronik)			
		Hiç	Az	Orta	Çok	Hiç	Az	Orta	Çok
MSF P 15	İş / Eğitim (karışıklık, tarih/songün baskısı, yüksek talepler, becerimin altında iş verilmesi, takdir edilmeme, kariyer fırsatları, vs.)	①	②	③	④	①	②	③	④

16	Socysyal ilişkiler (komşular, iş arkadaşları, tanıdıklar ile yaşanan çatışmalar, sosyal sorumluluklar, dedikodu, vs.)	①	②	③	④	①	②	③	④
17	Serbest zaman (tarih/songün baskısı, çok fazla aktivite, yetersiz boş zaman faaliyetleri, kendine çok az zaman ayırmak, performans baskısı, vs)	①	②	③	④	①	②	③	④
18	çocuklar (ocuk bakımı, etkileşim-iletişim, bağımlılık, sınırlar, endişeler vs.)	①	②	③	④	①	②	③	④
19	Önceki aile (yetiştiren aile) (kopma ve bağılılık, çatışmalar, ilişkiyi sürdürme vs.)	①	②	③	④	①	②	③	④
20	Yaşam koşulları (yaşanan evin büyüklüğü, gürültü, muhit, vs.)	①	②	③	④	①	②	③	④
21	Mali durum (borç, parasızlık, yetersiz maaş zammı, vs.)	①	②	③	④	①	②	③	④

22	Günlük zorluklar (birşeyleri kaybetme, sürekli kesintiye uğrama, sırada bekleme, trafik, gecikme ve iptaller vs.)	①	②	③	④	①	②	③	④
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nereden destek ve yardım alabilirim?

- Okul temelli destekler (okul psikolojik danışmanları, eğitimciler, öğretmenler)
- Yerel destek hizmetleri (belediyeler, özel eğitim kurumları)
- Üniversiteler tarafından geliştirilen aile programları
- Ailelerin kendi kurdukları destek grupları (yerel ve blog/websitelerdeki gruplar)

Kaynakça

Bodenmann, G. (2016). *Lehrbuch Klinische Paar- und Familienpsychologie* (2., überarbeitete Auflage). Bern: Hogrefe.

Logsdon, A. (2018). *Stress management for parents of special needs children*. Retrieved from <https://www.verywellfamily.com/parent-disability-stress-tips-2162645>

Peer, J. W., & Hillman, S. B. (2014). Stress and Resilience for Parents of Children With Intellectual and Developmental Disabilities: A Review of Key Factors and Recommendations for Practitioners: Stress and Resilience. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities, 11*(2), 92–98. <https://doi.org/10.1111/jppi.12072>

Perry, A. (2004). A model of stress in families of children with developmental disabilities: Clinical and research applications. *Journal on Developmental Disabilities, 11*(1), 1–16.

2. Aile Kaynakları (Romanya)

Ailelerin güçlü olmak için kendilerinin ürettiği bir çok kaynak vardır. Bu kaynakları özellikle zor zamanlar ve durumlarla karşılaştıklarında kullanmaktadırlar. Panganiban-Corales ve Medina Jr. (2011) aile kaynaklarını şu şekilde sıralamıştır:

- Sosyal kaynaklar: eşler, çocuklar, ebeveynler, geniş aile üyeleri, komşular, iş arkadaşları
- Kültürel kaynaklar: ailenin güçlü yönlerini ortaya çıkartan kültürel değerler, örneğin, sadakat, bağlılık, birliktelik.
- İnanç kaynakları: dini ve inanşla ilgili olumlu tutum ve pratikler
- Ekonomik kaynaklar: aile geliri
- Eğitim kaynağı: ebeveynlerin eğitim durumları
- Sağlık kaynakları: medikal ve bakım

Hobfoll (1989) kaynakları tanımlarken kaynakları belirleyen kişilerin o kaynaklara yükledikleri değerlerin de kaynak kullanımında önemli bir etken olduğunu belirtmiştir. Kaynak analizi yapan Halbesleben, Neveu, Pautian-Underdahl ve Westman (2014) kaynakların somut ve soyut elde ediliş şekillerine göre şu şekilde sınıflandırmıştır:

- İş güvenliği
- Ödüller

- Otonomi, karar verme otoritesi, ortak karar vermede kontrol
- Meslekte yükselme fırsatları
- Eş, aile destekleri
- Enerjiyi tekrar sağlamak için işten uzaklaşma
- Öz saygı, öz yeterlilik, control odağı
- Duygu düzenleme, insaf, vicdan, dürüstlük

Takip eden bölümde aile kaynakları, aile iletişimi, aile zamanı, ailenin güçlü olduğu noktalar, sağlıklı ilişkiler, kendine ve başkalarına iyi bakmak çerçevesinde incelenecektir.

a. Aile iletişimi

Ailede kurulan iletişim hedeflere ulaşma ve zorluklarla başa çıkmada önemli bir yapı taşdır. Aile bireylerinin birbirleriyle kurdukları iletişim problem çözümünde öncelikli etkenlerden biridir. Etkili iletişim güçlü ailelerin en önemli özelliğidir. İletişim stili, içeriği, iletişimin niyeti, problem tespiti ve problem çözümü için alternatif yolların bulunması ve denenmesi için önemlidir. Ailede kurulan iletişim çocukluktan yetişkinliğe sosyal ilişkilerin yapısını da belirler (Bowlby, 1973). Eşler ve eş ve çocuklar arası iletişimin etkili ve etkin olması ilişkilerin kalitesinin belirleyici özelliğidir.

İletişimde farklı stillerin oluşmasında kültür, nesiller arası farklar, cinsiyet, deneyim farklılıkları etkilidir. Aile üyelerinin iletişimlerdeki farklılıkları anlaması ve iletişimde sunulan farklı algılanabileceğinin bilincinde olmaları gerekir. Covey (1989) aile üyelerinin birbirlerine bağırmasının "beni anla", "beni dinle", "bana itaat et" gibi farklı anlamlarının olabileceğini söyler. Fakat burada önemli olan bu tür ilişkileri yıpratıcı iletişim yolları yerine yapıcı yöntemlerin kullanılmasıdır. Yıpratıcı iletişim hem ilişkiyi zedeler hem de kişinin suçluluk ve utanç duymasına yol açar. İletişimde asıl amaç ailenin güven bağı kurması ve her üyenin kendi istek ve beklentilerini ifade etmesinin sağlanmasıdır. Yapıcı yöntemler ise

örneğin dinleme becerileri – önce dinle sonra konuş- gibi basit bir kuralla kullanılabilir. "Bizler için seçenekler neler, bir düşünelim", "Başka bir yöntem denemek istiyorum, bu olabilir mi?" veya "Senin bakış açımı anlayabiliyorum" cümleleri yapıcı iletişim kurmada yardımcı olur. Yapıcı iletişimle ilgili diğer öneriler (Covey, 1989):

- Aile üyelerin arasında iletişim için her gün zaman ayırmak;
- Sen yerine Ben cümleleri ile iletişime başlamak;
- Duygu, inanış, istek ve ihtiyaçları belirtmek, diğer kişinin duygu, inanış, istek ve ihtiyaçlarını dinlemek;
- İletişimdeyken dönüt almak ‘...demek istedim’, ‘...mi demek istedin?’, ‘ben şöyle anladım....doğru mu?’;
- Hemen karşı çıkmak yerine anlamaya çalışmak;
- Tüm dikkati vererek dinlemek;
- Göz kontağı kurmak;
- Sözlü mesajlar kadar sözsüz mesajlara da dikkat vermek.

b. Aile zamanı

Çocukların aileleri ile geçirdikleri zaman onların gelişimi için çok değerlidir. Günümüzde, ebeveynlerin daha fazla çalıştıkları, yorgun oldukları, çocukların daha fazla ekran karşısında zaman geçirdikleri gibi bazı olumsuz koşulların, çocukların iyi olma halini, sosyal yetkinliklerini ve ruh sağlıklarını olumsuz yönde etkilediği belirlenmiştir. Buna karşın birlikte zaman geçirmek (örneğin aile yemekleri) daha az stres ve daha çok mutluluk yaşanmasına yol açmaktadır (Offer, 2013). Birlikte geçirilen zaman ilişkilerin daha güçlü olmasının ön koşuludur (Crouter, Head, McHale ve Tucker, 2004).

A. Bowen (2013) aile ile geçirilen kaliteli zaman için şu önerileri getirmiştir:

- İletişim şu başlıklar üzerinde olursa daha keyifli olabilir
 - iletişimin odağı çocukların yaşantıları olduğunda
 - yemekler birlikte hazırlandığında
 - özellikle akşam yemekleri bir arada yendiğinde
 - çatışma konuları masa başında konuşulmadığında
 - günlük yaşantıyla ilgili spesifik soru sorulduğunda
 - günün en iyi/en kötü kısmı konuşulduğunda
 - konuşma başlıkları birlikte oluşturulduğunda
- Özel zamanlarda iletişim
 - birlikte yapılan aktivite çocuk tarafından seçildiğinde
 - televizyon ve akıllı telefon, tabletler kapalı olduğunda
- Aile ile geçirilen mutlu zamanlar
 - spor yapmak, spor izlemek
 - film izlemek
 - kart oyunları vs oynamak
 - kitap okumak
 - ortak hobiler geliştirmek

c. Ailenin güçlü yönleri

Dikkatin zayıflıklara ve yaşanan zorluklara verilmesi enerjini kötüye kullanılmasıdır. Olumlu bakış açısına sahip olmak aileleri güçlendirir. Bir zorluğun üstünden gelinebileceği ile ilgili olumlu görüş, problemin çözülmesinde büyük katkı sağlar. Bu bakış açısı yaşam-odaklı olarak adlandırılır. Bu, problemleri görmezden gelmek veya önemsememek anlamında değildir, problemlerin tekrardan gözden geçirilmesi ve çözüme odaklanması anlamındadır.

DeFrain ve Asay (2007) güçlü ailelerin ortak özelliklerini şöyle sıralamıştır:

- Takdir etmek, kıymet vermek ve sevgi:
 - birbirini önemsemek ve özen göstermek;
 - arkadaşlık;
 - bireyselliğe saygı duymak;
 - mizah;
 - oyuncu karakter;
- Adanmışlık:
 - itimat;
 - dürüstlük;
 - güvenilirlik;
 - vefa, sadakat, bağlılık;
 - paylaşmak;
- Olumlu iletişim:
 - iltifat;
 - duyguları paylaşmak;
 - suçlamadan kaçınmak;
 - taviz verebilmek;
 - hemfikir olmamayı ve farklı görüşlerde olmayı kabul etmek;
- Birlikte zaman geçirmek:
 - kaliteli ve yeterli zaman geçirmek;
 - eşlik etmek ve edilmekten keyif almak;

- basitlik (fazlasını istememek);
- keyifli zamanları paylaşmak;
- İyi olma hali
 - umut;
 - inanç;
 - merhamet, şefkat;
 - etik değerleri paylaşmak;
- Kriz zamanlarıyla baş etme becerisi:
 - uyum gösterme;
 - kriz ve zorlukları öğrenme fırsatı olarak görme;
 - krizlerde birlikte olgunlaşma;
 - değişikliğe açık olma;
 - dayanıklılık.

DeFrain ve Asay (2007) aynı zamanda ailelerin kendilerini güçlü hissetmeleri için bazı başlıklar önermektedir:

- *Aileler kültürlerin temelidir ve güçlü aileler güçlü temeller oluşturur.*
- *Tüm ailelerin farklı güçlü yönleri vardır.*
- *Ailelerin yapısı değil, nasıl işledikleri önemlidir.*
- *Güçlü evlilikler güçlü aileleri oluşturur.*
- *Güçlü aileler güçlü çocuklar yetiştirir.*
- *Güçlü ailelerde yetişen çocuklar yetişkin olduklarında güçlü aileler inşa ederler.*

- *Para ve aile arasındaki bağı zayıftır. İhtiyaçları karşılayan gelir yeterlidir.*
- *Güç zaman içinde oluşur.*
- *Güç zorluklar karşısında oluşur.*
- *Güçlü ailenin üyeleri güçlü oldukları yönleri keşfederler ve kullanırlar.*
- *Güçlü aileler, güçlü biretler de olduğu gibi mükemmel değillerdir.*
- *Aileleri güçlendirmek tüm toplumun görevidir.*
- *Bireylerin güvende, rahat, mutlu ve sevilen hissetme hakkı ve başkalarına bu şekilde hissettirme sorumluluğu vardır.*

d. Sağlıklı ilişkiler

Sağlıklı aile ilişkilerinin temel öğelerinden biri her sağlıklı sistemin olmazsa olmazı değişikliklere karşı öz düzenlemeyi sağlamasıdır. Dışarıdan veya içeriden gelen sistemi örseleyici her hangi bir etkene karşı kendini koruma özellikleri sağlıklı aile ilişkilerinde mevcuttur. Ailenin bir bütün olarak devamlılığını sağlaması için bu düzeni yıpratıcı değişikliklere karşı kurması ve koruması gerekmektedir. Bunu yaparken katı bir yapıda değil esnek ve uyum sağlayıcı bir yapıda olunması önemlidir. Sağlıklı ilişkide olan ailelerde olumlu dönüt bu dengeyi sağlamak için kullanılır. Olumlu dönüt değişimin yarattığı olası denge bozukluğunu ber taraf eder. Örneğin ergenliğe giren çocuk aile için bir değişimdir ve ailenin mevcut düzen ve dengesini hırpalayabilir. Ergenlikle birlikte özgürlük talepleri artan ergene karşı eski düzeni korumaya çalışmak ve bunu olumsuz dönütlerle yapmak ergenin direnç göstermesine neden olur. Bu değişime olumlu dönüt veren aileler, bu yeni oluşumu yapılarında ve etkileşimlerinde değişikliğe giderek sağlarlar (Nichols ve Schwartz, 2005).

Aile yaşam döngüsü içinde dönemsel olarak, özellikle geçişlerde, dengesizlikle karşı karşıya kalınır (Hoffman, 1971). Örneğin, ailede bir bireyin ihtiyaçlarını karşılamayacak bir

duruma gelmesi, ayrılma/boşanma, çocukların ergenliğe girmesi, çocukların evden ayrılması, ebeveynlerin emekli olması, üyelerden birinin kaybedilmesi gibi bir çok değişiklik yaşanabilmektedir. Bu durumlarda en çok yaşanan değişime karşı direnç ve strestir ve bu zararlı bir döngüye dönüşebilir. Sağlıklı ilişkileri olan aileler bu değişimlerde iletişim becerilerini iyi kullanırlar ve bireylerin istek ve ihtiyaçlarını gözeterek hareket ederler.

e. Kendine ve başkalarına iyi bakmak

Aileler vakum içinde yaşamazlar. Çekirdek ailenin destekçileri, büyükanneler, büyükbabalar, amca, teyze, dayı ve halalar, komşular, iş arkadaşları ve yakın çevreden bir çok tanıdık, ailenin destekçileridir. Bu kişi ve gruplar sosyal ağlar olarak isimlendirilir. Bu sosyal ağlardaki kişiler farklı destekler sunabilirler (Cochran ve Niego, 2002):

- *Duygusal destek: Empati ve cesaretlendirme ile desteklenen aile, yaşadığı endişe ve vazgeçmişlik duygusuyla baş etmesini kolaylaştırır;*
- *Pratik yardım desteği: Ev işi ve çocuk bakımına yardım;*
- *Bilgi desteği: Öneri ve tavsiyeler ile yardım, deneyimli ebeveynlerin bilgi aktarımı;*
- *Birlikte zaman geçirmek: dışarıda aktivitelere (sinema, alış-veriş) katılma;*
- *Maddi destek: para, barınacak yer; bazı ev eşyaları gibi maddi destekler bu kategoride değerlendirilebilir.*

Kaynakça

Bowlby, J. (1973). Attachment and loss: Volume II. Separation: Anxiety and anger. *Attachment and Loss*, 2, 1–429.

Cochran, M., & Niego, S. (2002). Parenting and social networks. *Handbook of Parenting Volume 4 Social Conditions and Applied Parenting*, 122.

Covey, S. R. (1989). *The 7 Habits of Highly Effective People*.

Crouter, A. C., Head, M. R., McHale, S. M., & Tucker, C. J. (2004). Family time and the psychosocial adjustment of adolescent siblings and their parents. *Journal of Marriage and Family*, 66(1), 147–162.

DeFrain, J., & Asay, S. M. (2007). *Strong Families Around the World: An Introduction to the Family Strengths Perspective*. The Haworth Press.

Halbesleben, J. R. B., Neveu, J.-P., Paustian-Underdahl, S. C., & Westman, M. (2014). Getting to the “COR”: Understanding the Role of Resources in Conservation of Resources Theory. *Journal of Management*, 20(10), 1–31.

Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, (44(3)), 513–524.

Nichols, MICHAEL P, & Schwartz, R. (2005). *Terapia de familie. Concepte și metode*. Asociația de Terapie Familială, București.

Offer, S. (2013). Family Time Activities and Adolescents' Emotional Well-being. *Journal of Marriage and Family*, 75(1), 26–41.

Panganiban-Corale, A. T., & Medina Jr, M. F. (2011). Family resources study: part 1: family resources, family function and caregiver strain in childhood cancer. *Asia Pacific Family Medicine*, (10:14).

3. Psikolojik İyi Olma Hali (Romanya)

Geçmişte psikolojinin odağı ruh hastalıkları iken, bugünlerde dikkat daha çok bireylerin zorlu durum ve zamanlarla başa çıkma stratejilerine yöneldi. Bu yönelimin ismi pozitif psikolojidir. Pozitif psikoloji, bireylerin iç ve dış kaynakları ve destekleri tespit ederek problem çözümüne odaklanmalarının yaşam kalitelerini arttırdığı ile ilgilidir. Martin Seligman psikolojik iyi olma halini 5 temel öge ile açıklamıştır. Geliştirdiği modelin adı PERMA'dır. PERMA modelini kullanan bireyler mutlu olmalarını ve sosyal hayatta anlam bulmalarını sağlarlar. Aşağıda modelin beş bileşeni açıklanmaktadır.



1. Olumlu duygular

Olumlu duygular mutlulukla bire bir ilişkilidir. Hayata olumlu tarafından bakmak, geçmiş, şimdiki ve geleceği hayra yormak kişinin kendisini iyi hissetmesini sağlar. Bu ruh hali ise sağlıklı ilişkiler kurmayı ve sürdürmeyi kolaylaştırır, pozitif beklentiler oluşturmayı sağlar, depresif davranışları azaltır. Fredrickson (2009) olumlu duyguların olumsuz duyguların yerine geçmesi olan basit anlayışa karşın olumlu bakış açısına sahip insanların perspektiflerini genişlettiği ve olaylara derinlemesine baktıklarını belirtmektedir. Fredrickson insan hayatına olumlu yönde etki eden 10 duyguyu şu şekilde sıralamıştır. Keyif, minnet, huzur, ilgi, umut, gurur, eğlence, esin, saygı ve sevgi.

2. Dahil olma

Dahil olma, bir etkinlik veya deneyim esnasında zihnin tamamen bu işle meşgul olması anlamına gelir. Dış etkenlerden soyutlanarak tamamen şimdi ve buradaya yoğunlaşmak, yapılan her ne ise ondan keyif alınmasını sağlar ve doyumunu artırır. Bir işte iyi oldukça beceriler artar ve birey zorlukların da becerilerle artmasını ister. Tam tersi de söz konusudur. Yani zorluklarla karşılaştıkça becerilerin de o işi başarmak üzere artması beklenir (Csikszentmihaly, 1990). Bu akışa dahil olma durumu hayata katılımı, yapılan işlerden keyif alınmasını, kontrol hissini, kişiliğin güçlü hissedilmesini sağlar (Lyubomirsky, 2007). Bu duyguyu etkileyen etkenler şunlardır:

- Şimdi ve burada yapılan işe odaklanmak,
- Farkındalığı arttırmak,
- Farkındalığın bireyden öteye geçmesi,
- Haraketlerini control etme inancına sahip olmak,
- Yapılan işin kişiyi tatmin edici olması.

3. İlişkiler

Olumlu ilişkileri kurmak ve devam ettirmek psikolojik sağlığın korunması için gerekli kaynaklardan biridir. İlişkilerin sekteye uğraması ise yalnızlık hissini arttırır. İlişkilerin korunması için en önemli beceri empati kurma becerisidir. Sosyal farkındalığı yüksek olan bireyler bir dizi empati becerisini çok iyi kullanırlar. Bunlar: Temel empati becerisi: sözsüz iletişim sinyallerini algılar, başkalarının hislerine ortak olur. Duygu ayarlama: duygu ve davranışların birbiriyle örtüşmesini sağlar. Duygu belirleme: başkasının duygu, düşünce ve niyetini bilinde ve tam olarak farkındadır. Sosyal biliş: sosyal hayatın yapısını ve çalışma prensiplerinin farkındadır. Bu son basamak diğer üç basamak gerçekleştiğinde belirir. Kısaca empati, başkalarının duygularını hissetmek ve anlamak ve davranışlarımızı bu duygulara göre düzenlemektir. Empati duygusu gelişmiş olan bireyler:

- Başkalarının refahını gözetken,
- Daha mutlu birliktelikleri olan,
- Topluluklarda liderlik kurma özelliği olan,
- Etkili iletişimde iyi,
- Başkalarına karşı nazik,
- Tüm bu özelliklerinden dolayı kendi hayatında daha doyumludur,

4. Anlam

Hayatta anlam bulma bireylerin hayata daha olumlu bakması ve doyum sağlaması için gereklidir. Sadece iyi hissetmek, mutlu olmak yetmeyebilir, hayatın kendinin daha büyük bir amaca hizmet ettiği ile ilgili algı, bireyin iyi olma halini kuvvetlendirir. Hayatın anlamı öznedir, her birey için farklıdır. Hayata sunulan ve sunulması planlanan katkılar bu anlamı güçlendirir. Martin Seligman bireylerin güçlü oldukları yönleri ve alanları bilmeleri ve bu özelliklerini hayata katkı sunmak adına kullanmaları gerektiğini söylemektedir.

5. Başarılar

Başarılar, tatmin olma ve doyuma ulaşma duyguları için gereklidir. Fakat büyük ve ulaşılması zor hedefler koymaktansa, bireyin kendi gücünü ve sınırlılıklarının farkında olarak hedefler belirlemesi başarılı olmayı sağlar. Her birey kendini gerçekleştirmede en üst seviyeye ulaşmak ister. Bu nedenle iyi olma halini destekleyen en belirgin duygu bir hedefe ulaştıktan sonra hissedilen başarı duygusudur.

İyi Olma Hali RYFF modeli

İyi olma hali ile ilgili başka bir bakış açısı da Carol Ryff (2004) tarafından sunulmuştur. Bu modelde huzur ve zevk gibi iki noktanın bileşenleri mevcuttur. Huzurlu olmanın bileşenleri; öz kabul, otonomi, çevre düzenleme becerisi, hayattaki hedefler, kişisel olgunlaşma/büyüme, kendini sevme iken zevkin bileşenleri; mutluluk, hissedilen iyi olma hali, olumlu duygulardır.

Öz kabul: Kişinin kendisiyle ilgili olumlu görüşüdür. Olumlu ve olumsuz olarak adlandırılabilen özelliklerinin farkında olması ve bunlara bağlı olarak öz değerini belirlemesi ve kendilik saygısını geliştirmesidir.

Otonomi: Kişinin kendi hayatı, davranışları hakkında karar vermesi, istek ve beklentilerini karşılaması anlamına gelir.

Çevre düzenleme becerisi: Kişinin çevresini kendisi ve yakınlarının faydasına dönük şekillendirmesi ve düzenlemesidir.

Hayattaki hedefler: Hayatın anlamını keşfetme, hayatın yönünü bu anlama göre belirlemedir. Kişinin hayattaki niyetini anlaması ve bu yolda yüreme azmini göstermesi gereklidir.

Kişisel olgunlaşma/büyüme: Kişinin potansiyelini keşfetmesi, bu potansiyeli kullanması ve iletmesi için içindeki gücü tanımasıdır. Yeni deneyimlere açık olma kişinin hayattaki işlevini ileriye götürmesi için gereklidir.

Kendini sevme: Kişiler kendilerine yönelttikleri olumsuz eleştiriye yönelik iç seslerini dinlemeye eğilim gösterirler. Oysa ki bir insanı sevmekle başlar her şey ve o insan kendimizdir. Kendini anlayan, destekleyen, kendine nazik olan birey önceliklidir. Bu özelliği barındırmayan bireyler başkalarına karşı da iyilik besleyemezler. Kendini sevme ve özenli davranma üç ögeyi barındırır:

1. Kendine iyi davranmaya karşı kendini eleştirme: Özellikle acı çektiğimiz zamanlarda, bunu hakkettiğimizi düşünmek ve kendimizi kötülemek yerine kendimizi kucaklamak, acı, başarısızlık, yetersizlik duygularına karşı kendimizi güçlü hissetmek.

2. İnsanlığa karşı yalnızlık: Bir şeylerin sadece bizim başımıza gelmediğini, bir başarısızlığı sadece bizim yaşamadığımızı, bunun tüm insanlık tarihinde ve insanlıkta geçerli olduğunu bilmek.

3. Bilinçli farkındalığa karşı aşırı farkındalık: Bilinçli farkındalık düşünce ve duygularımızı o an için olduğu gibi kabule etmek için geliştirdiğimiz farkındalıkken, aşırı farkındalık sadece o andaki düşünce ve duygularımızdan ibaret olduğumuzu düşünüp kendimizi eleştirmemizdir.

Kendiyle ilgili olumlu görüşlere sahip olan kişiler:

- Düşük kaygı ve depresyon
- Düşük stres hormonu (kortisol) ve kendini yatıştırma
- Düşük seviyede mükemmeliyetçilik ve başarısızlık korkusu
- Stres kaynaklarıyla baş etme
- Olumsuz duyguları bastırmak yerine, onların anlamını keşfetmek

Aşağıda bir kaç anket ve deneme testi mevcut. Kendinizi yukarıdaki başlıklar çerçevesinde değerlendirmek için kullanabilirsiniz.

Duyularını değerlendir (PANAS; Watson ve diğ., 1988 - PANAS Questionnaire)

Aşağıda sıralanmış duyguları iki şekilde değerlendirin. Birincisi şu andaki hisleriniz, ikincisi geçtiğimiz hafta hissettiğiniz duygular için.

1-Hiç

2-Çok az

3-Ortalama

4-Çok

5-Çok fazla

_____ 1. İlgili	_____ 11. Rahatsız
_____ 2. Stresli	_____ 12. Faydasız
_____ 3. Heyecanlı	_____ 13. Utanmış
_____ 4. Üzgün	_____ 14. Etkileyici
_____ 5. Güçlü	_____ 15. Sinirli
_____ 6. Suçlu	_____ 16. Odaklı
_____ 7. Korkmuş	_____ 17. Dikkatli
_____ 8. Düşmanca	_____ 18. Eğlenceli
_____ 9. Hüzünlü	_____ 19. Aktif
_____ 10. Gururlu	_____ 20. Kaygılı

Kendinizi iyi hissetmeniz kendinizle ilgili olumlu düşüncelere sahip olmanızla ilgilidir. Aşağıdaki egzersizi yaparak bunu sağlayabilirsiniz.

En İyi Ben

Gelecekteki hayatınızı düşünerek, en iyi sizi hayal edin. Hayal ettiğiniz en iyi hayat nasıl bir hayat? Bu hayale her şeyi dahil edin, iş hayatı, aile hayatı, ilişkiler, hobiler vs. tüm bunları bir kağıda yazın. Aşağıdaki soruları cevaplandırmaya çalışın.

1. Şu anda sürdürdüğünüz hayatınızla gelecekte hayal ettiğiniz hayatınız arasında ne tür farklar var? 2. Mümkün olduğunca spesifik olun. Örneğin gelecekteki hayatınızda daha fazla düşünerek hareket etmek varsa size aceleci ve tepkisel davranmaya iten durumları düşünün. Bu durumlarda nasıl hareket edeceğinize karar verin.

3. Şu andaki size odaklanın, olumlu yönlerinizi kağıda yazın. Bu olumlu yönlerin gelecekteki size rehberlik edeceğini ve hayal ettiğiniz gelecekte olumlu benliğinizle yaşamamızın artılarını düşünün.

Hayattan tatmin (Ed Diener, Robert A. Emmons, Randy J. Larsen ve Sharon Griffin, 1985)

Aşağıda katıldığınız veya katılmadığınız bazı önermeler var. Her birine katılma durumunuza göre 1-7 arasında puan verin.

7 – Çok katılıyorum

6 - Katılıyorum

5 – Az katılıyorum

4 – Ne katılıyorum ne katılmıyorum

3 – Az katılmıyorum

2 - Katılmıyorum

1 – Hiç katılmıyorum

____ Bir çok yönden hayatım ideale yakın.

____ Yaşam koşullarım mükemmel.

____ Hayatımdan memnunum.

____ Şu ana kadar hayatımda istediğim önemli şeyleri elde ettim.

____ Hayatımı tekrar yaşasam, hiç birşeyi değiştirmezdim.

31 - 35 Çok memnun

26 - 30 Memnun

21 - 25 Az memnun

20 Ne memnun ne memnun değil

15 - 19 Az memnun değil

10 - 14 Memnun değil

5 - 9 Hiç memnun değil

Kaynakça

Csikszentmihályi , M.(1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row

Diener. E., Emmons, R., Larsen, R., Griffin, S. (1985),. The Satisfaction with Life Scale in *Journal of Personality Assessment*, vol.49,p.71-75

Fredrickson, Barbara (2009). *Positivity*. New York: Crown

Ryff, C. D., Singer, B. H., and Love G. (2004). Positive health: connecting well-being with biology. *Philos. Trans. R. Soc. Lond B Biol. Sci.*, 359, 1383-1394.

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegan, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070)

Seligman, M. (2012) *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press.

4. Ailede İyi Olma Halini Güçlendirme Stratejileri (Portekiz)

Önceki bölümde stresle baş etme, kaynak ve destekleri belirleme ve kullanma, psikolojik iyi olma hali ve bunu destekleyebilecek bireysel çabalarla ilgili bölümlere yer verildi. Bu bölümle birlikte özel gereksinimi olan çocukların ebeveynlerinin psikolojik sağlıklarını koruyarak kendilerine, ailelerine ve çocuklarına destek olmaya ve katkı sunmaya devam etmelerini sağlayabilmeleri için bazı öneriler paylaşılacaktır.

Bu desteğin sağlanması için öncelikle gereksinim durumunun çok iyi tanınması gerekmektedir. Sınırlılıklar, fırsatlar, potansiyel bilinmeli ve tüm bunların gereksinim duyan birey için destekleyici özelliklerini korumaları sağlanmalıdır (Sólcia, 2004). Bunun için gereksinimle ilgili bilgilerin ailenin anlayabileceği düzeyde verilmesi önemlidir. Bu sağlanmadığı takdirde bu bilgiyi istemek ailelerin en doğal hakkıdır. Özel gereksinimi olan çocukların da durumları ile ilgili bilgilendirmeyi anlayacakları şekilde edinmeleri için desteklenmelidirler.

Bu tür bilgilendirmelerin dışında ailenin, ebeveynlerin ve çocukların bazı sosyal ve duygusal becerileri sahip olması gerekir ki bu bilgileri kendi iyi olma durumuna katkısı olacak şekilde kullanabilsinler. Bu nedenle iyi olma halini güçlendirmek üzere 5 başlık altında topladığımız beceriler şu şekildedir:

- a. Öz saygı ve öz değerler
- b. Öz yönetim (duygu düzenleme, öz kontrol)
- c. Olumlu düşünme
- d. Problem çözme
- e. Aile içinde sosyo-duygusal öğrenme

Öz saygı ve öz değerler

Öz saygının temelleri çok küçük yaşta ailenin içinde atılır. Çocuklar ilk iletişim ve ilişki deneyimledikleri ailede, ebeveynlerinin onlara karşı olan tutumları ile öz saygı ve öz değer kavramlarını oluştururlar. Bu nedenle ebeveynler, erken yaşlardan itibaren kişilik destekleyici ortamlar yaratmak ve ilişkilerini bu şekilde düzenlemekle yükümlüdürler.

Öz değer ve öz saygının gelişimi için çocukların üstlendikleri görevlerde, etkinliklerde, kurdukları iletişimde olumlu desteğin sağlanması önemlidir. Çocuklar kendilerini değerlendirirken kendilerine başkalarının gözünden bakarlar. Bu nedenle hem kendi davranışlarının nasıl algılandığına dikkat ederler, hem de ebeveynlerinin genel davranışları ile birbirlerine verdikleri değeri gözlemlerler. Öz farkındalığın gelişimi bu yolla olur. Bir birey kendi sınırlarını nesnel bir şekilde tespit eder, önüne başarı hedefleri koyar ve başarıyı elde etmek için hangi yolları denemesi gerektiği ile ilgili planlar yapar ve hata yaptığında tekrar denemeyi, bir işi başarmada sebat göstermeyi bilir. Tüm bunlar iyi olmayı, kendini sevmeyi ve başkalarıyla olumlu ilişkiler kurmayı sağlar. Hepsinin sonucu ise öz yeterliliklerdir. Öz saygı neleri başarmamızı sağlar:

- Risk alarak gelişmeyi,
- Yaratıcılığı,
- Yeni beceriler edinmeyi,
- Üretken olmayı,
- Aileye ve topluma değer katmayı,

Öz saygıyı geliştirmek için:

- Bağımsızlığı teşvik etmek,
- Seçenekler sunarak karar vermeyi özendirme,
- Olasılıkların görülmesini sağlamak,

- Hata yapmanın doğal sonuçlardan biri olduğunu benimsemek,
- Güvenli ve devamlılığı olan bir ortam yaratmak.

Öz yönetim (duygu düzenleme, öz kontrol)

Duyguların tanınması ve farkında olunması hayatın farklı alanlardaki zorluklarıyla etkili bir şekilde baş edilmesini sağlamanın ilk aşamasıdır. Daniel Goleman'ın (2003) Duygusal zeka kavramında ele aldığı 5 başlık konunun anlaşılmasına yardımcı olacaktır: (b) Öz kontrol, öz düzenleme, öz yönetim, (c) Öz motivasyon, (d) Sosyal beceriler, ve (e) Empati

- (a) Öz farkındalık, öz bilgi (kendini tanıma): duyguların farkında olma, duyguların düşünce ve davranışlar üzerindeki etkisini görme, güçlü ve zayıf yanlarının farkında olma, öz yeterlilik.
- (b) Öz kontrol, öz düzenleme, öz yönetim (kendini yönetme): dürtü ve duyguları kontrol etme, duyguları sağlıklı bir şekilde yönetme, inisiyatif alma, yükümlülükleri yerine getirme, değişen durumlara uyum gösterme.
- (c) Öz motivasyon (kendini mobilize etme): hedef belirleme ve buna ulaşmada istekli olma.
- (d) Sosyal ilişkiler: başkalarının duygularını ve ihtiyaçlarını anlama, sosyal ortamlarda kendini rahat hissetme.
- (e) Empati: başkalarını anlamak için kendini onların yerine koyma, başkalarının duygularına samimi ve içten bir şekilde ilgi duyduğunu gösterme.

Duygusal zeka becerilerinin kazandırdığı en büyük değer 'kendimi yönetebiliyorum' duygusudur. Bu duygu ve inanış, yaşamın getirdiği zorluklar karşısında bireyin dengesini korumasını sağlar. Durumun getirdiği duyguların yoğun ve geçersiz tepkilerle cevaplandırılması yerine, duyguların ifade edilmesi ve düşünmenin berraklaşarak duruma karşı neler yapılabileceğinin düşünülmesinin yolu açılır. Bu beceriler doğuştan varolan

beceriler değildir. Bu becerilere sahip yetişkinler çocukların bu becerileri kazanmasına destek olurlar. Yetişkinlerin yaşantıları içinde bu becerileri kaanmak ve kullanmak için sunulan fırsatları değerlendirmeleri gereklidir.

Olumlu düşünme

Olumlu düşünme kavramı 1990'larda başlayan pozitif psikoloji akımının alana kazandırdığı bir kavramdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Snyder ve Lopez, 2009). Bilimsel ve uygulamalı alandaki çalışmaların sonucunda, olumlu duyguların (mutluluk, keyif, zevk, tatmin gibi), olumlu karakter özelliklerinin (bilgelik, yaratıcılık, cesaret gibi), olumlu ilişkilerin (arkadaşlık, güven, sağlıklı sevgi bağları) ve olumlu kurumlar (okullar, şirketler gibi) bireyin iyi olma haline olumlu etkileri ortaya çıkmıştır. Bu yolla, geleneksel psikolojide depresyon ve kaygı gibi olumsuz çalışma odakları yerine, 'İnsanın iyi hissetmesini sağlayan nedir?' sorusuna cevap vermeye çalışılarak, iyi olmanın desteklenmesinin önünü açmaya çalışılmıştır. Bireyi güçlendirerek ruh sağlığının korunması öncelikli kılınmıştır. Önceki bölümlerde yer alan PERMA modeli de bu yaklaşımdan çıkan bir modeldir (PERMA: Olumlu duygular-optimizm, tatmin, dahil olma, anlam ve ilişkiler, Seligman, 2012). Bu yaklaşımın en çok dikkat çeken özelliği 'mutluluğu' bir tercih olarak sunmasıdır. Bireylerin bu yolda bir uğraşıya girmelerini istemesidir. Diener ve Suh (1997) bu uğraşmayı şu şekilde tanımlar: "bilinçli bir şekilde seçilen, sistemli bir şekilde takip edilen tatmin olma kaynağı (bir nesne, konu, oluş, süreç, sonuç)". William James 1902'de 'aklın sağlıklı olmaya adanmışlığı' derken bir tercihten ve uğraşarak elde etmekten bahsetmiştir.

Karşılaşılan problemlerin (değişim, beklenmedik olay, travma) bireylerde kaygı, endişe, stress ve depresyona yol açabileceği nettir. Fakat bireyin bu problemlerle başa çıkması için güçlü yönlerini harekete geçirip karamsarlıktan uzak durması, bu problemlerin başımıza gelen şeyler olarak görmektense, bu problemlerin çözümüne odaklanması gerekmektedir. İyimser bakış açısına sahip bireyler zorlukları geçici, o an için geçerli (uzun süreli olmayan)

olarak görür ve bu zorluklar için kendini suçlamaz. Zorlukları kişiliğinin güçlenmesi için bir fırsat olarak görür. İyimserbakış açıcı, bireylerin zorlukların üstesinden gelmesini kolaylaştırır.

Problem çözme

Duyguların düşünme ve davranışı harekete geçirdiğinden daha önce bahsedilmişti. Bu nedenele olaylar karşısında hissedilen duyguların tespiti çok önemlidir. Bunun ardından bu duygunun neden hissedildiğine yönelik düşünme sürecine girerek, bireyin yaşadıklarını anlamlandırması ve zorlukların üstesinden gelmek için kaynak ve desteklerini (en çok kendi güçlü olduğu yanları) kullanması gereklidir. Daha önce belirtilen iyimser bakış açısı (başarısızlık korkusu yerine başarı için umut, zorlukların üstesinden gelme isteği, hedeflere ulaşma arzusu), öz yönetim (farklı bakış açıları geliştirmek, duyguları kontrol etme, bireyin güçlü yönlerini keşfetmesi, hayattaki amaçları gözden geçirme ve eylem planları hazırlama) ve benzeri becerilerin problem çözme becerilerinin kullanılmasına önderlik etmektedir.

Problem çözme becerisi bir kaç adımdan oluşmaktadır:

- Problemin farkına var. Problem tanımla.
- Problemin sende uyandırdığı duyguyu keşfet ve tanımla.
- Problem çözmek için alternatif yollar düşün.
- Bu yollardan birini seç ve uygula.

Problemi çözmek için seçilen yolu uygulamaya geçmeden önce düşünülmesi gereken noktalar şunlardır:

- Bulduğum yol herkes için adil mi?
- Bulduğum yolu uygulamak herkes için güvenli mi?
- Bulduğum yolu uygularsam herkes nasıl hisseder?

Aile içinde sosyo-duygusal öğrenme

Çocukların sosyo-duygusal becerileri edinmesinde aile üyelerinin önemi büyüktür. Aile atmosferinin olumlu, kapsayıcı, bireysel farkları gözetken ve tüm üyelerin beklentileriyle belirlenmiş sınırların içindeki özgür ortamın sağlanmış olması çocukların gelişimi için destekleyicidir. Sevgi ortamı, iletişimin olumlu olması, her bireyin katkısının değerli olduğu bu ortam çocukların şimdi ve gelecekte nasıl bireyler olacağını belirler. Yaşam kalitesini arttırdığı gibi hayat boyu başarı için de bir göstergedir. Sosyalleşmede ailenin sunduğu katkılar kadar okul ortamının da benzer katkıları sunduğu düşünülür. Burada okul ve ailenin ortak değerleri ve pratikleri, çocukların farklı bağlamlardaki devamlılık hissini yaşamasını sağlar.

5. Aile Dayanıklılığını Arttırma (Portekiz)

Dayanıklılık konusu üzerinde önceki bölümlerde durulmuştu. Bireysel dayanıklılık ailenin dayanıklı olması konusunda yardımcı olur. Ailenin bir üyesi dahi ailenin dayanıklılık göstermesine katkı sunar. Fakat zorluklarla başa çıkmada aile üyelerinin işbirliği, ortak amaçlar doğrultusunda ilerlemesi ve bunu yaparken iyimser bakış açısını koruması önemlidir. Yunes, Garcia ve Albuquerque (2007) bu konuda dört aile tipinden bahsetmişlerdir: (a) korunmasız, (b) kendine güvenen, (c) dayanıklı, (d) yenileyici. Bu özelliklerin yanısıra her aile için koruyucu ve risk faktörlerini de hesaba katmak gerekir. Dayanıklılığın gelişebilmesi için zorluklarla kaşı karşıya kalmak gereklidir. Ailenin yaşadığı zorluklar bu zorluklardan el birliği ile çıkma becerilerini gelişmesine ön ayak olur. Burada aile üyelerinin ortak bakış açısı yakalaması gereklidir. Bunu yaparken iki noktaya odaklanması önerilmektedir: duygusal olgunlaşma ve aile bağları (Mota e Rocha, 2012; Oliveira ve Goulart, 2016).

Duygusal olgunlaşma derken aile üyelerini hem bireysel hem de ailenin bir üyesi olarak karşılaştıkları farklı durumlara uyum gösterecek esneklikte olması kestedilmektedir. Burada hem otonomi gözetilmeli hem de bağımsız hareket edebilme becerisi özendirilmelidir. Çocuğun gelişimi çerçevesinde destek verilerek ilerlenmesi gerekir.

Aile bağlarından kasıt ise aile üyeleri arasında karşılıklı bağlılıktır. Önce eşler arasında sonrasında çocuklarla olan ilişkilerde bu özellik geliştirilmektedir. Ailenin gelişim süreci içinde ebeveynlerin olgunlaşması ve farklı yaşam döngüleri deneyimlemeleri, çocukların büyümesi ve farklı ortamlarda yer alması ailenin iletişim ve etkileşimini etkilemekte, farklılaşmaya gidilmesini sağlamaktadır. Bu farklılıklar ise bağların sürekli olarak yeniden tazelenmesi anlamına gelmektedir.

Bu noktada koruyucu ve risk faktörlerini değerlendirmek anlamlıdır. Aynı zamanda aile hikayesini de irdelemek gerekir. Geçmişte hangi olaylar yaşandı? Hangi zorlukların üstesinden nasıl gelindi? Bunu yaparken iç ve dış kaynaklardan nasıl faydalanıldı? Bireysel olarak güçlü yanlarımızı aileyi korumak ve devamını sağlamak için nasıl kullandık? Her bir aile ferдинin katkısı ne oldu?

Burada üzerinde durulması gereken, zor zamanlarda vazgeçmek yerine mücadele etmeye yönelmek, bu seçimi yapmış olmaktır. Belki zorlayıcı durum ve şartlar değişmemiş, değiştirilememiştir fakat bu durumu herkes için kolaylaştırmak için çaba gösterilmiştir. Belki bir bakış açısı değişikliği bile bunu sağlamış olabilir. Belki de zorlayıcı durumdan kaçmak, yok saymak yerine onunla yüzleşmek seçilmiştir ve bu işe yaramıştır. Belki de enerjinin bir amaca ulaşmak için harcanması sağlanmıştır. İşte tüm bunlar hem karşılaşılan zorluğun üstesinden gelmek hem de ailede dayanıklılığı arttırmak için gerekliliklerdir.

Kaynakça

- Garcia, I.S., & Maia, M.V.M. (2004). Resiliência e o pensamento Winnicottiano. [on line] PT, *O Portal dos psicólogos*. www.psicologia.pt. Acedido 11 de abril de 2018 <http://www.psicologia.pt/artigos/ver;>
- Oliveira, M.V., & Goulart, M.C. (2016). Os laços familiares no processo da guarda compartilhada. [on line] PT *O portal dos psicólogos*. Acedido em 27 de novembro de 2017 de http://www.psicologia.pt/artigos/ver_artigo_licenciatura.php?

6. Aile İşlevini Üst Düzeyde Sağlama (Portekiz)

Aile yapıları, işlevleri, dinamikleri itibariyle farklılık göstermektedir. Günümüzde aileleri geleneksel anlamda tanımlamak yetersiz kalmaktadır. Çekirdek aile ve geniş aile tanımının ötesine gidilmesi gerekmektedir. Ayrıca ailenin içindeki bireyin tanımı ve işlevi de rollerden bağımsız olarak değişkenlik gösterebilir. Aile tipleri ile ilgili yaptıkları çalışmada Caniço, Bairrada, Rodríguez ve Carvalho (2010) şu şekilde bir sınıflandırma yapmıştır:

- *Çekirdek aile: İki insanın evlilik ilişkisinde olması*
- *Hamile aile: Kadının hamile olduğu aile*
- *Basit aile: Ebeveyn ve çocuklu aile*
- *Geniş aile: Ebeveynin anne-babasının bulunduğu aile*
- *Tek ebeveynli aile: Çocukların ebeveynlerden biri ile birlikte olduğu aile*
- *Akışkan aile: Akrabaların (kuzen, dayı, amca, hala, teyze) bulunduğu aile*
- *Bakıma muhtaç bireyli aile: Hastalık veya gereksinim dolayısıyla bakıma ihtiyacı olan bireye sahip aile*
- *Kayıp yaşayan aile: Ölüm, terketme vs. gibi durumları yaşayan aile*
- *Akordiyon aile: Aile üyelerinden birinin uzun zaman veya sık sık yokluğu (asker, göçebe)*
- *Yüzen aile: ebeveynlerin eş veya ev gibi değişiklikler yaptığı aile*
- *KontROLSÜZ aile: Davranış bozukluğu veya uyuşturucu/alkol nedeniyle sürekli kriz yaşayan aile*

Bu tür yapısal değişkenlere göre sınıflandırmalar yapılmakla birlikte, aile bireylerinin roller üzerine daha çok sürece dayalı denilen bir sınıflandırmaya da rastlanmaktadır. Örneğin:

- *Geleneksel aile: feminen ve maskülen cinsiyet kalıplarının benimsendiği, her rolün (kadın erkek, anne, baba) keskin hatlarla ayrıldığı aileler*

- *Modern aile: Cinsiyet eşitliğine dayalı, karşılıklı yardımlaşma ve işbirliği, güç dengelerinin kurulmuş olduğu aileler*

- *Kale aile: kuralların keskin ve değişmez olduğu, dışarıya kapalı, problemleri yadsıyan, yeni oluşumlara kapalı aile*

- *Yardımlaşma ailesi: paylaşmanın olduğu ve sorumlulukların eşit dağıtıldığı, ortak hedeflerin benimsendiği, dışarıyla ilişkide olan aile*

- *Paralel aile: Eşlerin günlük aktiviteleri veya hedefleri paylaşmadığı, yaşam alışkanlıklarının değişmediği üyelere sahip aile*

- *Bağlantılı aile: Günlük aktiviteler paylaşılmasa da sevgiye dayalı birlikteliğin olduğu, bireysel özgürlüklere dayanan aile*

Aileler ebeveynlik yaklaşımlarına göre yine bazı sınıflandırmalara tabii olabilmektedir.

- *Dengeli: ebeveynlerin işbirlikçi tutum sergiledikleri*

- *Katı: ebeveynlerin kendi bildikleri şekiliyle ebeveynlik yaptıkları*

- *Aşırı korumacı: ebeveynlerin çocuğun yetkinlik kazanması yerine onu korumaya yönelik hareketleri*

- *Müsamahakar: ebeveynlerin disiplin sağlayamadığı, her şeye izin veren tutum*

- *Çocuk-odaklı: çocukların öncelikli bireyler, onların ihtiyaçlarının karşılanmasına yönelik tutum*

- *Ebeveyn-odaklı: Ebeveynlerin kendi hedefleri doğrultusunda ilerlediği*

- *Hedefi olmayan: ebeveynlerin ortak hedeflere doğru ilerlemediği*

Ailelerin işlevlerini sürdürebilmeleri için üyelerine sundukları bağımsızlık ve özgürlük seçeneği sınırlı olabilir. Ailelerin zorlu şartlar içinde devamını sağlayabilmesi, üyelerin birbirlerine tutunabilmesi için bireylerin bağımsız davranışları kısıtlanabilir. Minuchin (1979) aile sınırları üzerine çalışması sonucunda üç tip aileden bahsetmiştir. Açık (üyelerin veya alt grupların iletişimin açık olduğu), nüfus etmiş: birey veya alt grupların farklı birey veya alt gruplarla geçirgenliğe izin veren), katı (hiç bir birey veya alt grubun birbiryle bağlantısının olmadığı). Buna göre bağlantılı aileler, bireysel bağımsızlığa yer verirken, işbirliğini kuvvetli tutar. Buna karşın katı aileler otonomiye izin vermez ve bireylerin aidiyet duygusu zayıftır. Bu aile türleri sabit değildir. Aileler, maruz kaldıkları durumlara göre işlevlerini sürdürmek için farklı modelleri seçer ve dener.

Ailenin işlevini daha iyi anlamak için aile sistemi teorisini incelemek yerinde olacaktır. Aile sistemi teorisine göre üç boyut belirlenmiştir (Olson, 1999, 2000): Bütünlük, uyum ve iletişim.

Bütünlük boyutunda duygusal bağlar daha ön plandadır. Bu boyut altında dört tip aile belirlenmiştir: (a) Az bütünlük: duygusal kopma, üyeler arası iletişimde azalma, (b) Bağlı kopmuş: duygular biraz daha görünürdür, bağ zayıftır, (c) Bağlı: duygular ve karar verme süreçleri paylaşılır, (d) Çok bağlı: özerklik ve özgürlük, bireysel varoluş en aza indirgenir.

Uyum boyutunda liderlik, disiplin, fikir teatisi, görevler ve sorumluluklar daha ön plandadır. Bu boyutta dört tip aileden bahsedilir: (a) Katı: uyum düzeyi en zayıf aile tipidir. Otoriterlik, kontrol, çok az teati, uyulması zorunlu olan belirsiz kurallar, katı disiplin, (b) Yapısal: düşük ve ortalama arasında uyum, az liderlik, değişime yönelik adımlar, (c) Esnek: ortalama ve yüksek arasında uyum, değişime açık, (d) Kaotik: karar vermede sorun, çok az disiplin, çokça ve belirsiz kurallar, zayıf liderlik.

Üçüncü boyutta iletişim yer almaktadır. Bütünlük ve uyum boyutlarında dengeli ailelerde aktif dinleme, empati, açıklık, duyguları anlama boyutu iletişim olarak

adlandırılmaktadır. Tüm bu boyutların birleşiminde dengeyi korumak ve sürdürmek ailenin işlevsel devamlılığı için çok önemlidir.

Tüm bu aile tipleri, türleri, boyutları konularına genel bir bakış sağladıktan sonra özel gereksinimi olan çocuğa sahip ailelerin dengelerini işlevsel olma adına nasıl düzenlediklerini incelemek gereklidir.

Özel gereksinimi olan çocuğa (ÖGOÇ) sahip ailelerin işlevini koruması

Önceki bölümlerde stresin birey ve aile üzerindeki etkileri konusu ele alınmıştı. Ailenin bütünlüğü ve uyumundaki dengenin sarsılmasına yol açan değişimlere cevap veriş şekli ailenin işlevini sürdürmesini sağlar veya işlevlerini sürdürmemesine yol açar. ÖGOÇ'a sahip olan ailenin yaşadığı süreçlerin ve işlevlerinin bozulmasının üç aşaması vardır:

- a) **Yapısal:** aile üyeleri arasında duygusal bağlanmalar ve çözümler olur. Roller ve görevler yeniden tanımlanır.
- b) **Süreç:** etkili baş etme süreçleri, bireysel, aile ve zorlayan değişim karşısında işlemez hale gelebilir.
- c) **Bilişsel-duygusal:** iletişim modelleri terk edilir, değişir. Bireyler kendilerini çok fazla ifade edebilirler veya suskunlaşırlar.

ÖGOÇ'a sahip olmak, yaşamda bir değişiklik getirdiği için ve bu değişime nasıl cevap verilmesi gerektiği ile ilgili bilgi ve deneyim yoksunluğundan kaynaklı olarak yapısal, süreç ve bilişsel-duygusal alanda tekrardan çalışılmasını gerektirir. Aile üyelerinin görve ve sorumlulukları, rolleri, yetkinlikleri ile birlikte düşünülerek tekrardan değerlendirilmelidir. Bu katkılar ve birliktelik ÖGOÇ sahibi ailelerin, suçluluk hissetmesi veya kurban rolü oynamasındansa daha üretken ve işe yarayan özelliklerini ortaya çıkarmalarını sağlayacaktır. Bu nedenle birliktelik, uyum ve iletişim boyutları krizle baş edilirken kullanılacak bir model sağlamış olur. Bu noktada en çok zorlanan konunun külfet olduğundan bahsetmek gereklidir (Fazenda, 2008).

Ailede hissedilen külfet duygusu

Bir dizi problem, bitmek bilmeyen birbirinin içine geçmiş sorunlar yumağı aileyi olumsuz yönde etkilemenin dışında, aile üyelerinin acı çekmesine ve bedbaht hissetmesine yol açar (Platt, 1985). Bu külfet duygusunu getirir. Bu duygu öznel (bireyin algısı) veya nesnel (gerçekte varolan) olabilir. Bazen somut bazen soyut özellikler barındırır. Somut külfete örnekler şunlardır: ekonomik kayıp, sosyal ve iş hayatında kısıtlamalar, ÖGOÇ'tan kaynaklanan ek görev ve sorumluluklar, aile sistemi içindeki ilişkilerde kısıtlamalar. Öznel külfete örnekler ise şöyledir: duygusal iniş çıkışlar, aile ile ilgili algılarda farklılaşma, yetersizlik, dışlanma gibi farklı duygulanımlar. Bu külfeti en aza indirmek için aile dayanıklılığını arttırmak gereklidir (dayanıklılık ile ilgili bölüme tekrar bakılabilir).

Kaynakça

Not. Orijinal metinde kaynakçalar bulunmamaktadır.

Bölüm II. Özel Eğitime Gereksinimi Olan Çocuklarda Sosyo- Duygusal Öğrenmeyi Desteklemek için Aile Rehberi

1. Etkili Ebeveynlik (Romanya)

Öz: Bu bölümde ebeveynlik stilleri üzerinde durulmaktadır. Ebeveynlerin çocuklara karşı olan davranışları, çocukların kişilik oluşumlarında etkisi irdelenecektir. Kişilik gelişiminde duyguların farkındalığı, duyguların anlaşılması ve ebeveynlerin bu duygulara cevabı önemlidir. Bağlanma stilleri başka bir başlık oluşturmaktadır. Sonrasında ebeveynlik stillerinin değerlendirilmesi ile devam edilmektedir. Buna göre ebeveynlerin çocuk gelişimi prensiplerine uygun ebeveynlik becerileri kazanması desteklenmektedir.

a. Kapsayıcı ve koruyucu ebeveynlik

Aslında iki tür ebeveynlik tutumu bir çocuğun kişiliğinin ne yönde gelişeceğini bizlere söyler. Kabul veya red. Eğer ebeveyn çocuğun yaşadığı deneyimler içinde hissettiği duyguların kabulunu ona sağlarsa, çocuğun dünyayı tehlikeli bir yer olarak görmesini ve kendisini suçlamasını engeller. Eğer bu deneyimler içinde hissettiği duyguları küçümser, eleştirir, reddederse, çocuk dünyayı güvensiz bir yer olarak görür ve kendisini de suçlayıcı bir tutum takınır (Zeman ve diğ., 2010). Kabule yönelik tutum duygusal koçluk olarak adlandırılırken, redde yönelik tutum duyguların reddini kapsar.

- Özellikle baş edilmesi zor duygularla karşı karşıya kalan çocuğun yanında duygusal koçluk yapan ebeveyn, onun bu zor zamanında onunla birlikte yürüyerekmona yol gösterir. Bu duyguların sağlıklı ve öğrenmeye yol açan duygular olduğunu görür. Durum karşısında yaşadığı kendi duygularını düzenler ve çocuğa bu duyguların ifadesinde uygun davranış ile ilgili çocuğu yönlendirir. Empati yoluyla çocuğu anlar, duygularını ifade etmesini destekler.

Çocuğun duyguları keşfetmesine ve yapıcı çözüm yolları bularak zor duygularla baş etmesine yardımcı olur.

- Reddeden tutumdaki ebeveyn ise, çocuğunun zor duyguları yaşamasını onu koruma adına engeller. Çoğunlukla kendisi bu duygularla baş etme yolunu bilmemektedir. Duygu dağarcığı gelişmiş değildir. Duygularla baş etmekte zorlanan ebeveyn bu konuda çocuğuna da yardımcı olamaz (Zeman ve diğ., 2010).

Kapsayıcı ve koruyucu ebeveynlik için ön koşul yukarıda bahsedilen Kabul davranışını gösterebilmekten geçer. Ebeveynin çocuğunu tanıması, bunun için gözlem yapması, onunla zaman geçirmesi, ilgi ve becerileri ile ilgili bilgi sahibi olması, kendisinin davranış modellerinin farkında olması, ebeveynlik uygulamalarını gözden geçirmesi ve olumlu duygusal iklimi koruması gereklidir. Sağlıklı ilişkisel bağlar kuran, yöneten ve düzenleyen ebeveynler, çocuğunun duygusal yapısını olumlu yönde kurgular.

b. Ebeveynlik stilleri

Ebeveynlik stillerinden önce ‘bağlanma’ teorisinden bahsetmek gereklidir. Bağlanma insanlar için en temel ihtiyaçtır ve yaşamın idame edilmesinde en önemli kaynaktır. Ünlü psikolog J. Bowlby'nin (1951, 1969) yaptığı çalışmalar sonucunda, bağlanmanın bir insanın yaşamını idame etmesinde bir başka insanla kurduğu ilişkinin koruyucu ve güçlü olduğuna kanaat getirmesi gerekliliğini belirlemiştir. Bu insan çoğunlukla anne olmaktadır fakat çocuğun bakımını üstlenen herhangi biri de sağlıklı bağlanmayı sağlayabilir. Bowlby'nin çalışmalarını devam ettiren Ainsworth (1967, 1973), bağlanmanın insan gelişimi içinde devamlılığı olan duygusal bağlantılarla iki insanı zaman ve mekanda birleştirici rolünü göstermiştir.

Doğumla birlikte bebekler ihtiyaçlarının karşılanmasına çalışır. Bunun için dikkati üzerlerinde tutmak isterler. Bakım ve dikkati veren ebeveynlerdir. Erikson (1950) teorisinde

bu evrede yaşanan ‘güvene karşı güvensizlik’ olarak adlandırılan psikolojik çıkmazın, sağlıklı çözümlenmesinin sağlanması gerektiğini açıklar. Bebeğin ihtiyaçlarının ona bakmakla yükümlü kişilerce karşılandığı inancı, onun o anda ve gelecekte dünyayı güvenli ve kendisini değerli olarak hissetmesini sağlar.

Yapılan çalışmalar sonucunda bağlanma stilleri şu şekilde sınıflandırılmıştır (Ainsworth, 1967): güvenli bağlanma, kaçınma, çelişkili.

Güvenli bağlanma: Çocuğun güvenli bağlanması, çevresine merak duymasını pekiştirir ve keşfetmesini sağlar. Çocuk güvende ve güvenlikte hisseder. Çevresini keşfederken önceki yerin annesi veya babası olduğunu bilir ve geri döndüğünde onları terkettiği için suçlanmayacağını bilir.

Kaçınma: Çocuk yine keşfetmek istediğindedir fakat annesine veya babasına geri döndüğünde onların bu ayrılıktan mutlu olmadıklarını görür ve kendini suçlu hisseder. Bir daha dünyayı keşfetmeyi denediğinde temkinli ve kaygılıdır.

Çelişkili: Ayrılık sonlansa dahi çocuk kendini güvende hissetmez, bağlandığı kişiden ayrılmayı ister (annesine kavuştuğunda bile ağlamaya devam etme).

Çocukluktan güvenli bağlanma yaşayan yetişkinler başkalarına bağlanma ve başkalarının onlara bağlanmasından çekinmezler ve korkmazlar. Sevgiye değer olduklarını düşünürler ve insanlara güven duyarlar. Terkedilme korkusu yaşamaksızın sıcak ilişkiler kurarlar. Yalnız kalmaktan korkmazlar.

Kaçınma türü bağlanma yaşayan kişiler, yalnızlıktan hoşlanmaz, kendilerini tecritte bırakırlar. Başkalarına güvenmezler, kimsenin onlara bağlanmasını istemezler. Sabit ilişki yaşamak istemezler. İlişkilerde mesafelidirler, ebeveynleri istese de onlara sıcak davranamazlar.

Çelişkili bağlanan yetişkinler, sevildiklerini düşünmezler, sevgiyi kaybedeceklerini düşündükleri için ilişkilerde temkinli davranırlar. Değerli olmadıklarını düşünürler. Düşük öz güven duygusuna sahiptirler. Kıskanç ve ısrarcı olurlar.

Bağlanma stili çocukların duygusal deneyimleri ile dünya arasındaki bağın ebeveyn tarafından karşılanış şekline göre belirlenir. Yukarıda bahsedildiği gibi çocukların duygularının ifadesinin kabulü onların duygularını düzenleme fırsatlarını yaratır. Magai'nin (2004) duygusal sosyalleşme adını verdiği bu durum için beş strateji mevcuttur: ödül, ceza, kaçınma, ihmal, yüceltme.

a. Ödül: Duygun ne olursa olsun hep yanıdayım!

b. Kaçınma: Duygu olumsuzsa unutam gitsin!

c. Ceza: Duygun olumsuzsa senin ifade ediş şeklinle hemfikir değilim!

d. Yüceltme: Duygun olumsuzsa onu senden daha fazla hissederim!

e. İhmal: Duyguların benim için önemli değil! (Silk ve diğ., 2011).

Ceza, ihmal ve kaçınma duyguları yasaklayıcı ve engelleyici stratejilerken, ödül ve yüceltme yeterli duygusal ifadeyi destekler. Ödül ve yüceltme olumlu duyguları tetikler. Yüceltme öfkeli anlarda cezalandırıcı olabilir fakat olumlu duygularda ödüllendirme halini alır (Garside, 2003).

c. Ebeveynlik Stillerini Değerlendirme

Deneme testi

Aşağıdaki test sizin duygusal ebeveynlik stilinizi ölçmektedir. Verilen puanlama sistemine uygun olarak cevaplandırınız.

Çok katılıyorum 5

Katılıyorum 4

Ne katılıyorum ne katılmıyorum 3

Az katılıyorum 2

Hiç katılmıyorum 1

No.	Maddeler	Katılma durumum
1.	Üzüntü birinin çabuktan atlatması gereken bir duygudur.	
2.	Çocuğumun duygusal olmasındansa mutlu olmasını tercih ederim.	
3.	Çocuğumun üzgün kalmasını istemem, hemen unutmasını isterim.	
4.	Çocuğumun öfkeli halini hemen terkedip hemen neşelenmesini isterim.	
5.	Çocukluk neşe ve sevinçtir, üzgün veya öfkeli olmak değildir.	
6.	Çocuğum öfkeli olduğunda hemen bu hissi atması benim hedefimdir.	
7.	Çocuğum üzgün olduğunda onun için sorunu halledip herşeyin mükemmel olmasını sağlarım.	
8.	Çocuğum öfkeliyken, bu durum ona daha yakın olmam için bir fırsattır.	
9.	Çocuğum öfkeliyken, bu duyguyu onunla deneyimlemek için	

	zaman veririm.	
10.	Çocuğum üzgünken, problem çözme zamanıdır.	
11.	Çocuğum öfkeliyken, ne düşündüğünü bilmek isterim.	
12.	Kızgınlık keşfedilmeye değer bir duygudur.	
13.	Çocuğum öfkeliyken, problem çözme zamanıdır.	
14.	Çocuğum üzgünken, bu durum ona daha yakın olmam için bir fırsattır.	

İlk 7 soru için toplam puanınızı hesaplayın. Bu puan sizin DK puanınız. 8-14 sorulara verdiğiniz cevapların toplamı DY puanınız. Daha yüksek olan hangisi?

<i>DK puanı</i>	<i>DY puanı</i>

Yüksek olan puan türünüz sizin duygusal ebeveynlik stilinizi belirler. Aşağıdaki bilgilendirmeyi okuyunuz.

Duygusal Koçluk: Ebeveynler kendi duygularının ve çocuklarının duygularının farkındadır. Duygulara karşı duyarlı davranır. Empati duyarlar ve duygu yönetiminde çocuklarına yardımcı olurlar. (Gottman ve Declaire, 1997; Gottman ve diğ., 1996, 1997, Lagacé-Séguin ve Coplan, 2005). Olumsuz duyguları çocukları ile yakınlık kurmak için fırsat olarak görürler. Üzgün, kızgın ve korku duyguları yaşayan çocuklarıyla o anda birlikte olurlar. Çocukların duygularını isimlendirmelerine yardımcı olurlar. Duygu düzenlemesini

birlikte yürütürler. Bu tür bir ebeveynlik, duygusal yetkinliği, yüksek öz güveni olan, olumlu ilişkiler kurabilen çocuklar yetiştirir (Gottman ve Declaire, 1997).

Duygusal Yadsıma: Ebeveynler çocuklarının duygularıyla baş etmede zorluk yaşar. Duygusal olarak duygularla baş etmede yetersizlik duygusu hissederler. Ya görmezden gelirler ya da duyguları dışarıda tutarlar. Olumsuz duyguların hissedilmesini ebeveynlik becerilerinin olmamasına bağlarlar. Bu tür ebeveynlerle büyüyen çocuklar olumsuz duyguların ifade edilmesini uygunsuz bulurlar. Hatta duygunun yadsınmasını kendi varoluşlarının yadsınmasına bağlarlar (Gottman ve Declaire, 1997).

d. Ebeveynlik Stratejileri

Ebeveynlerin duygu düzenlemesi yapmaya yönelik araştırmalar beş farklı stratejini varlığından bahsetmektedir: Durumu seçme, durumu modifiye etme, dikkati başka yöne çekme, bilişsel değişim, duyguya verilen tepki (Gross, 2007)

➤ Durumu seçme: mevcut durum ailelerin duygu düzenleme ile ilgili stratejisini belirler. Örneğin aile üyelerinden birinin depresyonda olması, ailenin hoş giden durumları daha az görmesine neden olabilir. Bu durumdaki aileler çocuklarının zor durumlarla karşı karşıya kaldıkların olumsuz duyguların karşısında mücadele etmelerini sağlayamaz. Bu aileler, durumları süzgeçten geçirerek (özellikle sevinçli ve keyifli durumları görmezden gelerek) çocukları için gri bir dünya yaratır. Böyle yaparak korku, hüzn, öfke ve endişe duygularını tetiklerler.

➤ Durumu modifiye etme: Bazı aileler çocuklarının uygun (ailelerin Kabul edebileceği) duygusal tepki vermesi için durumu modifiye etme stratejisi kullanır. Aileler çocuklarının olumsuz duygu yaşamalarını istemedikleri için durumu onlar için modifiye eder. Olumlu gibi görünen bu strateji aslında çocukların kısa ve uzun vadede olumsuz duygu yaşamalarına yol açar. Gerçek

duyguların ortaya çıkmasının önündeki bu engel, çocukların kaygı yaşamasına yol açar.

➤ Dikkati başka yöne çekme: Bu stratejide aile duyguları konuşmak yerine dikkati başka yöne çekerek. Hatta duygu uyandırabilecek konu ve durumlardan kaçınarak, duygunun ortaya çıkmasına bile engel olunur.

➤ Bilişsel değişim: Duygular ile düşünme arasındaki bağın keşfedilmesi yoluyla duygu düzenlemesine gidilmesi. Duyguların düşünceler ve davranışlar arasındaki bağının görülebilmesi sağlıklı bir stratejiyken, duyguların rasyonelize edilmeye çalışılarak bastırılması, ötelenmesi veya yok sayılması sağlıksız sonuçlar doğurur.

➤ Duyguya verilen tepki: Ebeveynlerin çocuklarının duygu düzenlemelerinde olumsuz duyguların bastırılmasına yönelik stratejileri çocuklarda psikopatolojiye yol açarken, ebeveynlerin çocuklarının olumlu veya olumsuz duygularını ifade etmelerine olanak tanınması çocukların duygu yaratan durumlara sağlıklı duygusal tepkiler vermelerini sağlar.

Kaynakça

Garside, R. B., (2003), Parental Socialization of Discrete Positive and Negative Emotions: Implications for Emotional Functioning, A Dissertation submitted to the Faculty of the Department of Psychology Aschool of Arts and Sciences of The Catholoc University of America.

Gottman, J. (1997). Meta-emotion: The Measures. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Gottman, J. & Declaire, J. (1997). Raising an Emotionally Intelligent Child: The Heart of Parenting. New York: Fireside.

Lagacé-Séguin, D. G., & Coplan, R. J. (2005). Maternal emotional styles and child social adjustment: Assessment, correlates, outcomes and goodness of fit in early childhood. *Social Development*, 14(4), 613-636.

Magai, C., Consedine, N., Gillespie, M., O'Neal, C., Vilker, R., (2004), The differential roles of early emotion socialization and adult attachment in adult emotional experience: Testing a mediator hypothesis. *Attachment & Development*, 6/ 4, 384- 417.

Silk, S., J., Shaw, D., S., Prout, J., T., O'Rourke, Lane, T., J., Kovacs, M., (2011) Socialization of emotion and offspring internalizing symptoms in mothers with childhood -onset depression. *Journal of Applied Developmental Psychology* 32, 127-136.

Zeman, J., Perry-Parish, C., & Cassano, M., (2010), Parent -child discussion of anger and sadness: The importance of parent and child gender during middle childhood. In A. Kennedy Root & S. Denham (Eds.), *The role of gender in the socialization of emotion: Key concepts and critical issues. New Directions for Child and Adolescent Development*, 128, 65 -83.

2. Çocuğun Sosyal Becerilerini Geliştirmesine Yardımcı Olma (Türkiye)

Öz: Bu bölümde özel gereksinimi olan çocukların sosyal becerilerinin gelişimine rehberlik etmek üzere bazı ebeveynlik becerileri üzerinde durulmuştur. Bunun için öncelikle sosyal becerilerin tanımı yapıldı. Ardından çocukların sosyal ilişkiler geliştirmesinde rol oynayan beceriler listesi paylaşıldı. Bu yapılırken ebeveynlerin sosyal beceri gelişimine destek olmaları için bazı ebeveynlik uygulamalarına yer verildi. Bölüm yazılırken, hem sosyal becerilerle ilgili bilgilendirme yapılmasına hem de bu becerilerin geliştirilmesi için bazı pratik öneriler verilmesine dikkat edildi. Çocuklarda sosyal becerilerin gelişimine destek olunması açısından bu pratik bilgilerin, uygulamaların kullanılması önerilmektedir. Bu bölüm üç temel noktaya odaklanılarak ortaya çıkmıştır: (a) Olumlu ilişkiler kurma, (b) İletişim kurma, (c) Duygudaşlık göstererek çocukların duygularına değer verme.

Giriş

Gresham ve Elliot (1984) herkes tarafından Kabul gören sosyal becerilerin tanımını şu şekilde yapmıştır “Olumsuz karşılık yerine olumlu karşılık alacak şekilde kişilerle kurulan etkileşim ile sosyal kabul gören davranışların tümü” (s.293). “Etkileşimi başlatırken ve sürdürürken sözlü veya sözsüz iletişim araçlarının tümü” şeklinde de özetlenebilir. Fakat bu etkileşimler bağlam ve bağ olmaksızın öğretilemez. Sosyal eylemler sosyal olarak kabul edilen kurallar ile bağlantılı örneklendirilmelidir. Bu eylemler, sosyal gruplarda yer alan bireylerin gösterdikleri bir çok sosyal beceri sergileme çabalarıyla gerçekleşir. Aşağıdaki liste, bireylerin anlamlı sosyal eylemlerde bulunurken kullandığı sosyal becerileri anlaşılır kılması adına hazırlanmıştır. Bu becerilerin bireylerin sosyal davranış portföyünde bulunması veya bulunmamasının sosyal ilişkilerde işleri kolaylaştıracağı veya zorlaştıracağı öngürülebilir.

- Kendi ve başkalarının duygularını anlama
- Kendi duygularını ifade etme
- Öneriler sunma
- Paylaşma
- Sırayla kullanma, konuşma
- Başkalarına yardım etme
- İltifatta bulunma
- Özür dileme
- Teşekkür etme
- Duygudaşlık gösterme
- Başkalarının duygularına karşı hassas olma
- Grup içinde iş birliği kurma
- Takım çalışmasına katkı sunma
- Olumlu kararı destekleme
- Beklentilerini ifade etme

Uygulama: Öncelikle yukarıdaki listeyi kullanarak çocuklarınızda bu becerilerin hangilerinin ne derecede varolduğunu gözlemleyin. Mümkün olduğunca farklı ortamlarda farklı bireylerle birlikteyken bu gözlemi yapmaya çalışın. Evde, okulda, sizinle, öğretmenleriyle, arkadaşlarıyla....bu becerilerin hangilerini kullanıyor? Peki stresle karşı karşıya kaldığında hangi becerileri kullanıyor? Mesela duygusal anlamda rahatken daha size ve etrafındakilere karşı daha nazik olduğunu mu gözlemliyorsunuz? Veya tam tersi gergin olduğunda daha söz dinlemez oluyor mu? Gözlem yaparken durumu, zamanlamasını, duyguları...not almaya çalışın. Davranışlarını bu farklılıklara dikkat ederek karşılaştırın. Bu gözlemler size çocuğunuzun sosyal davranışları ile ilgili bilgi sunacaktır. Bu bilgiye sahip olmanız çocuğunuzun olumlu ilişkiler kurmasına ve geliştirmesinde sizlere yardımcı olacaktır.

Çocuklar yetişkinler tarafından kolayca etiketlenirler: yaramaz, asi, söz dinlemez. Çocuğu tanımak yetişkinlerin bu tür etiketleme ve genelleme yapmasına engel olur. Çocukları sosyal ortamlarda ve sosyal ilişkilerde beceriksiz veya vasıfsız olarak adlandırmak, onların sosyal beceriler kazanması önünde engeldir. Bunun yerine yetişkinlerin çocuğun bu becerileri kazanmasında ve göstermesinde önderlik etmesi ve yol göstermesi gereklidir. Aşağıdaki tabloda yer alan bazı kişilik özelliklerine verilen isimleri olumlu hale dönüştürerek davranış algısı değiştirilebilir. Algıların olumluya kayması, çocuklarda kabul edilebilir sosyal davranışların kazandırılmasında yardımcı olabilir.

Tablo 1. Algıda farklılaştırma

Olumsuz algı	Olumlu algı
Kaba	Dürüst
Hiperaktif	Enerjik
Kolayca dikkati dağılan	Bazı şeylere dikkatini verebilen
Çok hareketli	Meşgul
Çekimser	Hareket etmeden önce düşünen
Bencil	Ne istediğini bilen
İnatçı	Bağımsız
Zor	Heyecanlı
Hassas	Duyarlı

a. Olumlu ilişki kurma

Ebeveynin en önemli görevlerinden biri çocuğunun sağlıklı bir şekilde sosyalleşmesini sağlamaktır. Bunu yaparken ebeveynler bilerek veya bilmeyerek çocuklarına örnek olurlar. Bu sosyalleşmede, çocukların öğrenme stratejilerinden de biridir. Etraflarındaki yetişkinleri özellikle anne ve babalarını gözlemlerler ve bu davranış kalıplarını benzer durum ve ortamlarda kullanırlar. Annem biriyle karşılaştığında nasıl “merhaba” ve “hoşçakal” diyor?. Bunu gözlemler ve gelecekte benzer durumlar için referans olarak kullanırlar. Sosyal hayat içindeki sosyal etkileşim rutinleri en iyi bu şekilde gözlemler yapılarak öğrenilir. Fakat

modelleme sosyal beceri öğretiminde ve gözlem ve örnek alma da sosyal beceri öğreniminde tek strateji değildir.

Modelleme öğrenme teorilerinde dolaysız öğretim stratejisi olarak geçer. Fakat modelleme hem yeterli olmayabilir hem de tek öğrenme stratejisi olarak yetersiz kaldığı durumlar olabilir. Hatta yetişkinlerin uygun model olmadığı düşünülen durumlar için tercih edilmemesi gerekir. Örneğin, bir ebeveynin zor durumlarda öfke kontrolünü yapamaması ve karşısındaki insanların duygularına zarar vermesi, öfke kontrolü için iyi bir model olamayacağını gösterir. Fakat çocuğun en yakınında olan bireyler olarak anne ve babaları çocuk için anne babasını takip etmekten başka seçenek bırakmaz ona. Bu nedenle ebeveynlerin kendilerinin sosyal becerilere ne kadar hakim oldukları ve yaşamlarında bu becerileri (ilişki kurma, olumlu iletişim becerilerini kullanma ve duygudaşlık gösterme) ne kadar kullandıkları ile ilgili bir içgörüyeye sahip olmaları gereklidir. Tablo 2’de sosyal ilişki becerilerinin listesi vardır.

Uygulama: Aşağıdaki tablodaki özellikleri inceleyip öncelikle kendinizle ilgili olan kolonu doldurun. Daha sonra çocuğunuzda bu beceriler ne ölçüde mevcut, bunu değerlendirin. Listeyi doldururken bu becerileri zor durumlarla karşı karşıya kaldığınızda da gösterip gösteremediğinizi düşünün. Göstermediğinizde içeriden veya dışarıdan size engel olan şeyler nelerdi? Bu becerileri kullanmanızda size yardımcı olanlar nelerdi? Bazı becerilere hiç sahip olmadığınızı düşünüyor musunuz? Peki bu becerileri kazanmanızda size yardımcı olabilecek şeyler nelerdir? Peki çocuğunuz? Aynı soruları onun becerileri için de sorun. Sizin sahip olduğunuz veya olmadığınız becerilerle çocuğunuzun sahip olduğu veya olmadığı beceriler arasında benzerlikler var mı? Neden böyle olabilir? Sizin sınırlılıklarınız olan becerilerde çocuğunuza nasıl yardımcı olabilirsiniz?

Tablo 2. Kendini Kontrol etme noktaları / İlişki geliştirmede ihtiyaç duyduğumuz bazı beceriler

	Kendimde ne ölçüde mevcut?			Çocuğumda ne ölçüde mevcut?		
	Çok	Ne çok ne az	Az	Çok	Ne çok ne az	Az
1. İlişki geliştirme						
2. İltifat etme ve olumlu dönüt verme						
3. Davranış yönetimi						
4. Çatışma çözümü						
5. Sorumlu karar verme						
6. Öfke ve kızgınlıkla başetme						
7. Problem çözme						
8. Duyguları tanıma, anlama ve ifade etme						
9. Duygu düzenleme						
10. Yönerge verme/alma						
11. Önyargıları anlama ve dönüştürme						
12. Sorumluluk davranışı gösterme						
13. Davranışın doğal sonuçlarıyla başetme						
14. Duygudaşlık gösterme						

Şansımıza sosyal beceri kazandırmada modelleme dışında kullanabileceğimiz çokça yol ve yöntem vardır. Sosyal ve duygusal öğrenmede tavsiye edilen yöntemlerden biri de

dolaysız ve doğrudan öğretmedir. Öğretme kelimesi bazı uzmanlar tarafından kabul görmemekle birlikte, rehberlik etme, yol gösterme, yardımcı olma, destek olma gibi tanımlar tercih edilmektedir. Fakat, özel gereksinimi olan çocuklar söz konusu olduğunda öğretme sözcüğü önem kazanabilir. Ebeveynler bu becerileri kazandırırken planlı bir şekilde hareket etmelidirler, önceliklerinden biri bu becerilerin edinimi olmalıdır. Haring ve diğerleri (1978) öğrenmenin dört aşamasıyla ilgili etkileyici bir çalışma yürütmüştür. O tarihlerde dört aşama şu şekilde sıralanmıştır: Edinme, Akıcılık kazanma, Devamını getirme-koruma, Genelleme. Sonrasında beşinci aşama olarak akış, problem çözme ve uyum eklenmiştir. Bu yapı, öğretmen ve ebeveynler için çocuklar yeni bir beceri veya kavram kazanırken geçilecek aşamaları göstermesinden dolayı önemlidir. Tablo 3 bazı becerilerin kazandırılmasında bu aşamaların nasıl yer aldığını göstermektedir.

Uygulama: Özel gereksinimi olan çocuklar için sosyal becerilerin kazanımı daha çok pratik yapma ve zaman gerektirir. Devamlılık, çocuğunuz bu becerileri edinmeye yönelik çaba gösterirken en fazla gereksinim duyacağınız şeydir. Desteğiniz bu süreç içinde çok önemlidir. Your support will encourage her/him during the process. Tablo 3'ü inceleyin ve daha önce listelenen sosyal becerilerden birini seçerek tabloyu doldurun.

Tablo 3. Öğrenme aşamaları

Öğrenme aşamaları	Beceri	Kendin dene.....
Edinme	Çocuk hangi durumlarda teşekkür etmesi gerektiğini öğrenir.	
Akıcılık kazanma	Birinden yardım veya bir nesne aldığı anda teşekkür eder.	
Devamını getirme/koruma	Teşekkür etme davranışını bir yetişkinin desteğiyle sürdürür.	
Genelleme	Çocuk bu davranışı okulda, evde ve diğer ortamlarda hatırlatma olmadan gösterir.	

b. Sosyal Beceri Öğretim Stratejileri

Sosyal becerilerin edinilmesinde yukarıda bahsedilen öğrenme aşamalarını bilmek ve kullanmak önemlidir. Ayrıca, ebeveynlerin bu becerileri çocuklarına öğretirken çocuklarının hangi aşamada takıldıkları ve desteklenmeye ihtiyaç duyduklarını bilmeleri için gereklidir. Çoğu zaman yetişkinler çocuklara iyi insan olmak üzere vaazlar verirler. “insanlara karşı kibar ol”, “Senden büyüklere karşı saygılı davran”, “Yalan söyleme”....Bu öğütler terbiyeli olma veya ahlaklı davranışla alakalıdır. Fakat bu öğütler soyut ve üstü örtülü olduğu için özellikle küçük çocuklar için anlamsız ve anlaşılabilir, ergenler için ise vaazdan öteye geçmez. Dolayısıyla ihtiyaç duydukları ve gerekli olan sosyal becerileri kazanmalarında

onlara destek ve yardımcı olmaz. Ebeveynler somut ve kolayca uygulanabilen stratejileri çocuklarına öğretmenlilerdir.

Çocuklar uygun davranışlar sergilemekte henüz deneyimsizdirler. Bu deneyimsizlik, sosyal durum ve ortamlarda nasıl davranmaları gerektiği ile ilgili bilgi ve becerilerinin az olmasındandır. Karşılaştıkları bir çok ortam onlar için yenidir ve her zaman onlardan nasıl davranmaları gerektiği ile ilgili bilgileri olmaları beklenir. Davranış reptuvarları gelişmekte olduğu için bazı ortamlarda zorlayıcı davranış sergileyebilirler. Bunun dışındaki zorlukları başkalarının duygularını ve niyetlerini kestirememiş olmalarıdır. Ayrıca kendi davranışlarının başkalarının üzerinde yarattığı duygusal ve davranışsal etkiyle ilgili pek fikir sahibi değillerdir. Bu nedenle sosyal beklentileri karşılayan davranışları kazanmalarında onları teşvik etmek önemlidir. Aşağıda yer alan stratejiler ebeveynlerin sosyal davranışları desteklmesinde kullanılabilir.

- 1. Olumlu davranışa odaklanma:** Çocuklar davranış beklentilerinin olumlu ve belirlenmiş olduğu zaman en iyi öğrenirler. Yetişkinler çocuklara genellikle uyarılar verirler “böyle konuşma”, “sessiz ol”, “koşma” gibi. Fakat bu uyarılar çocuklara uygun davranışlar sergilemekte onlara rehberlik etmezler. Ne beklemediğimizi söylemek yerine onlara ne baklediğimizi, yani onlardan beklentilerimizi söylemeliyiz. Tablo 4’te bazı davranış beklentileri olumlu ifadelerle değiştirilmiştir.

Tablo 4. Olumlu beklentiler

Söyleme	Söyle
Koşma	Yürü
Bağırma	İçeri sesini kullan (küçük harflerle konuş)
Küfür etme	Kibar sözler söyle
Konuşma	Dinle
Kardeşinin oyuncağını alma	Sırayla kullan Paylaş
Vurma	Güzelce dokun

- 2. Aile değerlerini oluşturma:** Beklenen davranışları oluşturmak ve özendirmek için çocuklarla birlikte aile değerleri üzerine bir anlaşma yapılabilir. Burada cevaplandırılması gereken sorular şunlardır: Diğer insanlar bizi bir aile olarak nasıl algılamalılar? İstedığımız bu algının oluşması için bireysel niteliklerimizin neler olması gerekir? Bu değerlere ulaşmak için hangi sosyal becerilere sahip olmamız gerekir? Bu becerilerin ediniminde aile üyelerinden hangi yardımlar alınabilir?

Ailenin değer söylemini belirlemek üzere öncelikle değerler üzerine konuşulur. Örneğin, güvenilir, eğlenceli, saygılı....Ve aile değer söylemi belirlenir:

“Bizler aile olarak saygılı, tutkuyla bağlı ve saygınız. Kendimizi ve başkalarını mutlu edecek şekilde davranırız. Başkalarını olumsuz yönde etkileyen davranışlar sergilediğimizde, içten bir şekilde özür dileriz ve işlerin onlar için tekrardan yoluna girmesi için onlara yardımcı oluruz. Başkalarının duygularını önemseriz. Başkalarına önerilerde bulunuruz ve başkalarının önerilerine kulak veririz. Sonuç ne olursa olsun gerçekleri söyleriz. Bizler güvenilir insanlarız.”

3. Sayıca çok fazla davranış beklentisine girmeme: Çok fazla sayıda beklenti olduğu zaman çocukların kafaları karışabilir. Hem de hatırlamaları ve takip etmeleri zorlaşır. Devamlılık çocuklar için başka bir zorlayıcı unsurdur. Her zaman ve her ortamda beklendik davranışı göstermek çocuklar için zaman alabilir. Bu nedenle çocukların yaşlarına ve gereksinimlerine göre sınırlandırmak gereklidir. Ayrıca çocuk hazır olduğunda yeni bir beklenti eklemek sonuca ulaşmayı sağlayacaktır. Böyle kısa bir liste olduğunda, çocuklar beklentileri karşılamaya daha çok istekli olurlar, daha az hayal kırıklığı yaşarlar. Olumlu davranış sergilediklerinde bu durum yetişkinlerin gözünden kaçmaz ve daha çok teşvik edilir.

4. Onları “iyi” olduklarında yakalama: Çok önemli başka bir noktada, çocuklar olumlu davranış gösterdiklerinde bu davranışın dikkat çekmesidir. Genelde çocuklar uygun olmayan davranış gösterdiklerinde dikkat çekerler ve uyarılırlar fakat bunun hiçbir yardımını olmaz. Çocuklar tarafından karşılanamayacak gerçekçi olmayan beklentiler geliştirmek de aynı şekilde fayda getirmez. Bunun yerine çocuğun takip edilmesi ve beklendik davranışlar gösterdiklerinde özendirici yorumlar almaları yararlıdır. Çocuklara rehberlik ederken beklendik davranışın

anında görülmesi ve hemen olumlu pekiştirilemesi davranışın yerleşmesi için önemlidir.

5. Yapıcı dönütler vererek teşvik etme: ‘Aferin’ ve ‘Harika’ gibi yorumlar spesifik dönüt olmadığı için pek faydalı değildir. Bu şekilde, çocuklar ne için destek gördüklerini, özendirildiklerini anlamaz. Olumlu davranış seriglemenin son derece anlamlı olduğu açık seçik ifade edilmelidir. Geçmişe veya geleceğe dönük göndermeler yapmaktan kaçınılmalıdır. “Bir sonraki seferyapmayı unutma” yardımcı olmadığı gibi bu da yardımcı olmaz : “Şimdi bunu yaptın ama önceki gün şunu unutmuştun”. Ayrıca tüm performanı özendirmek yerine, süreç içinde adım adım ilerleme görülmeli ve teşvik edilmelidir. Ulaşılmak istenen hedefe doğru atılan her adım dikkat çekmelidir. Aşağıda bir kaç örneğe yer verilmiştir:

- Çok iyi gidiyor.
- Kendi başına yaptın.
- ...için seninle gurur duyuyorum.
- ...dikkatini veriyorsun. Bu çok yardımcı oluyor.
- Çabaların karşılığını buldu.
-çok gelişti.
- ...geliştirmek için çok çalıştın.
- ...konusunda çok yardımcı oldun.
- Problemi çözdün.
- ...çok önemsedin. Bu çok önemli.

6. Bir maskot edinme: Çocuğa örnek model olarak sunulabilecek peluş bir karakter işe yarayabilir. Fakat bu maskot kesinlikle bir oyuncak olarak kullanılmamalıdır. Bu maskot çocuk tarafından sergilenmesi beklenen tüm davranışlara sahip bir maskottur. Yalnız bu davranışlar somut örneklendirmelerle çocuğa sunulmalıdır. Yemek masasında nasıl davranışmalından, arkadaşlarımızla oyuncaklarımızı nasıl paylaşırsa kadar çeşitli davranış örneklendirmesi maskot o anları yaşıyormuş veya yaşamış ve herkese başından geçenleri anlatıyormuş gibi sunulur. Çocuğun çözümlenmekte zorlandığı sosyal durumlarla ilgili olarak, çocuk da istediği zaman maskot yoluyla duygularını paylaşabilir, ailesinden öneriler alabilir. Böyle bir örnek maskotun mevcudiyeti, ailelerin sürekli örnek olmaya çalışma veya çocuklarının sosyal ortamlardaki sorunlarını çözmek için başvurulan kişiler olma yüklerini omuzlarından alır. Aynı zamanda, çocuk ve yetişkin arasındaki hiyerarşik yapıyı “yetişkinler her şeyi bilir, her şeyi çözüme kavuşturur” ılımlaştırarak, çocukların kendilerini yetersiz hissetmelerini ve beceri geliştirmede inisiyatif almamaları yönündeki engeli ortadan kaldırır.

c. Duygudaş ve Duygulara Değer Vererek Dinleme

Sosyal ilişkilerde en çok aranılan özellik, başkaları tarafından anlaşılma ve başkalarının duygu ve düşüncelerini anlamaktır. Bu isteğe ulaşmak için en iyi araç iletişimdir. Fakat iletişim daha çok konuşma ile karıştırılmaktadır. Fakat iletişimde en az etkili olan şey konuşmaktır. İyi bir iletişimci olmak için yapılacak en iyi şey dinlemektir. Tablo 5, etkili bir iletişim içinde bulunmak için önerilen dinleme becerilerini içermektedir. Görüleceği üzere kötü dinleyici ve iyi dinleyici olmak üzere

iki kolona yer verilmiştir. Temel dinleme becerilerini anlamak için başkaları ile iletişimdeyken hangi davranışları sergilediğimizi gözlemlemek iyi bir fikir olabilir.

Table 5. Kötü dinleyiciler / İyi dinleyiciler

Kötü Dinleyiciler	İyi Dinleyiciler
Eleştirir, önerilerde bulunur, uyarır. (dinlemenin dışında herşey)	Aktif dinleme uygular.
Başka bir yere bakar.	Göz teması kurar.
Başka şeylerle ilgilenir.	Kafasını sallar, hı hı.. der.
Kendisine daha fazla dikkat verir. (konuşma sırası ona geldiğinde ne söyleyeceğini planlar)	Konuşana tüm dikkatini verir.
Alakasız sorular sorar.	İhtiyaç halinde soru sorar.

İnsan ilişkileri üzerine çalışmalar yapmış ünlü psikologlardan Thomas Gordon iletişimde iki etkili yöntem sunmaktadır: Etkin Dinleme ve Ben Dili (Ben dili ile ilgili bilgi ve örnekler Olumlu, Etkili, Şiddetsiz İletişim bölümünde yer almaktadır). Gordon (2003) edilgen (pasif dinleme, sessizlik) iletişimde olunan insanın düşüncelerini toparlama ve duygularını anlama için ona zaman ve alan tanıdığını söyler. Fakat sadece sessiz kalma yeterli değildir. İnteraktif/ikili iletişimi sağlamaz. İletişimde olunan kişi sessizliğin ne ifade ettiğini bilemeyebilir. Gerçekten tüm dikkati toplayabiliyor mu? Söyledikleri anlaşılıyor mu?. Gordon “kabul eden karşılıklar” ve “kapı açıcılar” olarak isimlendirdiği yardımcı stratejileri önermektedir. Kabul eden karşılıklar sözlü veya sözsüz (jest, mimic, vücut dili) olabilir.

Sözsüz olanlara örnekler, gülümsemek, başı onaylayıcı bir şekilde sallamak, konuşana doğru dönmek/eğilmek, kaşları çatmak, konuşana “seni dinliyorum” mesajı veren her şey. Bazı etkili sözlü karşılıklar ise, “hı hı”, “anlıyorum”, “evet” gibi tekrarlar olabilir. Kapı açıcılar ise konuşmaya istekli olmayan, açılmak istemeyen kişilerle iletişimde etkili olur. Bazı kapı açıcılar “...konusunu biraz daha anlatır mısın?”, “...çok ilginç, biraz daha bahseder misin?”.

Yukarıda bahsedilen teknikler etkili olsalar da, Gordon duygudaşlık gösterebilmek için aktif dinlemeyi önermektedir. İletişimde olunmasının sebebi, karşı taraftaki kişiye bir mesajı (ihtiyacı) aktarmaktır. Bu mesaj, “yorgunum”, “canım sıkkın”, “ilgiye ihtiyacım var”, “açım”, “kızgınım” olabilir. Fakat bu ihtiyaç ve duyguları doğrudan söylemek yerine, eleştirilmek, dalga geçilmek veya yargılanmak korkusuyla dolaylı olarak ifade etmeyi tercih ederiz. Bu nedenle aktif dinleme mesajların arkasındaki gerçek duygu ve ihtiyaçları yakalamak için bir yoldur. Aşağıdaki kutularda aktif dinlemeye yönelik bazı örnekler verilmiştir:

Çocuk: Annaneme gitmek için hazırlanmaya hiç zamanım yok.

Ebeveyn: Acale ettirildiğini düşünüyorsun.

Çocuk: Ödevimi bitiremeyeceğim.

Ebeveyn: Yeterince vaktin olmadığını düşünüyorsun.

Çocuk: Ekrem'den nefret ediyorum. Bana patronluk taslıyor!

Ebeveyn: Ne yapacağının sana söylenmesi hoşuna gitmiyor.

Son olarak, Gordon aktif dinlemenin faydalarını şu şekilde listelemiştir:

1. Bazı zor duygularla baş etmek için çocuklara yardımcı olur.
2. Zor duygulardan korkulmaması gerektiğini çocukların anlamasını sağlar.
3. Yüzeysel problemlere odaklanmak yerine gerçek konularla ilgilenmeleri için çocuklara yardımcı olur.
4. Problem çözümünde sorumluluk almak için çocukları destekler.
5. Çocukların yetişkinlerle iş birliğine girmesini sağlar.
6. Akran ve yetişkinlerle saha samimi, içten ve anlamlı ilişkiler kurulmasını sağlar.

d. Olumlu-Etkili-Şiddetsiz İletişim

Etkili öğretmen eğitimi (TET) ve etkili ebeveynlik eğitimi (PET) kitaplarında, Thomas Gordon on iki adet iletişim bariyerinden bahsetmektedir. Aileler için neyi yanlış ve etkisiz yaptıklarını görmek ve anlamak ve bu yanlışları etkili ve doğru yöntemlerle yer değiştirmek çok önemlidir. Şiddetsiz iletişim ve Ben Dili gibi etkili yöntemlere sonraki bölümlerde yer verilmektedir fakat öncelikle 12 iletişim bariyerini incelemek faydalı olacaktır.

On iki iletişim hatası diyebileceğimiz bariyer aşağıda listelenmiştir. İlginç olan şey, bazılarının iletişim hataları olarak açık seçik görülebilirken (örneğin, tehdit etme, dalga geçme, iğneleme, dalga geçme) bazılarının o kadar da açıkça zararlı olmadığı düşünülebilir (örneğin, garanti verme, onaylama, gerçekleri ifade etme, aynı fikirde olma). Gordon tüm bunların neden bariyer olduğunu şöyle açıklar: Çocukların problem çözme becerilerini geliştirme fırsatlarını ellerinden aldığı için bunlar bariyerdir. Ayrıca, bu bariyerler, çocuğun iş birliği yapması önünde de engeldir. Çocukta öfke, kin, hüsrana ve hayalkırıklığı duygularına yol açar.

Ek olarak, verilen bu karşılıklar iyi ilişkilerin temeli olan duygudaşlık gösterme ve duygudaşlığı kabul etme fırsatlarını kaçırılmasına neden olur.

1. Emir vermek, Yönetmek.
2. Tehdit etmek, Uyarmak
3. Ahkam kesmek, Ahlak dersi vermek
4. Öğüt vermek, Çözüm önermek, Öneri sunmak
5. Öğretmek, Mantık kullanmak, Bilgi vermek
6. Yargılamak, Eleştirmek, Aynı fikirde olmamak, Suçlamak
7. İsim takmak, Alay etmek, Basmakalıplaştırmak
8. Yorumlamak, Analiz etmek, Tanı koymak
9. Övmek, Hemfikir olmak, Olumlu değerlendirmeler yapmak
10. Garntici sözler sarfetmek, Sempati duymak, Desteklemek
11. Soru somrak, Sorgulamak
12. Geri çekilmek, Dikkatini başka yöne çekmek, İğnelemek, Dalga

(Gordon, 2003, ss. 79-89)

Şiddetsiz İletişim kitabının yazarı Marshall Rosenberg (2003) bir çok insana etkili iletişim stratejileri kullanmakta ilham kaynağı olmuştur. Özellikle stres altında, öfkeli, kızgın ve hayal kırıklığı duyguları yaşanırken Şiddetsiz İletişim kullanmanın önemine değinmiştir. Öncelikle stresli durumlara karşılık vermeden önce duyguların farkında olunması ve böylece iletişime geçilmesi geçilmesinin gerekliliğinden bahsetmiştir. İkinci olarak, nefes egzersizleri başta olmak üzere yatışma teknikleri kullanılmasının etkili iletişimi başlatmaya hazır olmayı sağladığını belirtmiştir. Bu adımlar atıldıktan sonra bireyler Şiddetsiz İletişimi kullanabilmektedir. Yapılması gereken ilk şey gözlemdir. Çatışmanın yaşanmasına neden olan konunun iletişim esnasında nesnel olarak sunulması gerekmektedir. İkinci başlık duygulardır.

Bu duyguya yol açan kişinin davranışı ile ilgili yapılan konuşma bu ikinci kısmı oluşturur. Üçüncü bölüm ihtiyacı belirtmek ve dördüncü bölüm ise beklentileri paylaşmaktır. Şöyle bir örnek düşünelim: Çocuğun odasını toplamaması. Anne: “Bu hafta üç gün odanı toplamadığımı gördüm. Bu beni üzdü. Odanın temiz ve düzenli olmasına ihtiyacım var. Odanı düzenlemeni hatırlatan bir takvim oluşturalım mı?”. Takip eden bölümde Şiddetsiz iletişimin yapısı sunuldu ve örneklendirildi.

Şiddetsiz iletişim yapısı

Gözlem-Duygu-İhtiyaç-Talep

Gözlem: «.....gördüğümde»

Duygu: «.....hissediyorum.»

İhtiyaç: «Çünkü.....ihtiyacım var.»

Talep: «...denemeye ne dersin?»

Şiddetsiz iletişim: Basit hali

Duygu-Olay-Beklenti

_____ hissediyorum (duygu)

çünkü_____ (olay, durum)

_____ olsaydı daha iyi olurdu. (beklenti/istenilen

değişim)

Uygulama: Aşağıdaki örnekler size zorlayabilecek durumlarda Şiddetsiz İletişim denemeleri yapmanız için verilmiştir. Lütfen siz de size özel örnekleri sıralayarak Şiddetsiz İletişimi kullanmaya çalışın.

Tablo 6. Şiddetsiz İletişimi Kullanma

Davranış	Şiddetsiz İletişim
Çocuğunuz isteğimize cevap vermiyor (örn., yemek hazır, masaya gel)	
Eşiniz çocuğunuza bakmak için eve erken gelmesi gerekiyorken, gelmiyor.	
Çocuğunuz yemeğini yemiyor.	

Gordon (2003) tarafından sunulan başka bir strateji de “Ben Dili” kullanımıdır. Gordon, sen dili kullanımının karşı tarafı suçlayıcı olduğunu ve ilişkilerdeki tüm sorumluluğu karşı tarafa yüklediğini söyler. Fakat daha önce de belirtildiği üzere, iletişimin niyeti karşı tarafı suçlamak değil, ihtiyaç ve duygularımızı karşıımızdakine anlatabilmektir. Ben dili

kullanımının faydaları şu şekildedir: (a) değişime karşı istekli olunduğunu göstermesi, (b) çözümde sorumluluğun paylaşıldığını göstermesi, (c) ilişkiyi samimi tutması. Aşağıdaki örnekler çocuklarla kurulan iletişimde Ben Dili kullanımına yöneliktir. Sizler de geri kalan kısımda yaşanan sorunlarda Ben Dili kullanımına örnekler verebilirsiniz.

Uygulama: Çocuğunuzla iletişim halindeyken karşı karşıya kaldığınız durumlarla bağlantı kurarak aşağıdaki örnekleri okuyunuz. Sen dili mi Ben dili mi kullanıyorsunuz? Ben dili kullanırken sıkıntı yaşıyor musunuz? Sen dili kullanmak Ben dili kullanmaktan neden daha kolay? Hangi durumlarda kolayca Ben dili kullanabiliyorsunuz? Sizler de örnek ekleyin.

- Kasksız bisiklet kurma fikrini desteklemiyorum.
- Kasksız bisiklet kullanmakta ısrar ediyorsun. Ne sorumsuz bir istek.
- Ödevlerini bitirmenle ilgili tüm sorumluluğu aldığımı hissediyorum.
- Yine ödevini yapmayı unuttun. Bir daha seni uyardımayacağım.
- Gürültüden rahatsız oldum.
- Çok gürültü yapıyorsun.
- ?
- ?

Sonuç

Bu bölüm sosyal becerileri tanımlayarak ve örnekler vererek başladı. Ebeveynlerin ve çocukların bu becerilerin ne kadarını ve nasıl kullandıkları ile ilgili sorgulamalarla devam etti. Nitelikli sosyal beceriler için bu becerilerin varlığının önemi üzerinde duruldu. Sınırlı bir şekilde varolan becerilerin gelişimi ve desteklenmesi için hem doğrudan hem de dolaylı yollarla öğretme yöntemleri üzerinde duruldu. Bu becerilerin kazandırılması yönünde örnekler paylaşıldı. Duygudaşlıkla birlikte ilişki kurmada en önemli araçlardan biri olan iletişim ele alındı. Aktif dinleme, ben mesajı, şiddetsiz iletişim gibi başlıkları altında yargılamadan ve tam kabul ile iletişim kurma becerileri ele alındı.

İnternet ve/veya yazılı kaynaklar

Rosenberg, M. (2019). Şiddetsiz İletişim. Remzi Yayınevi.

Leo, P. (2011). El Ele Ebeveynlik. GünYayıncılık.

Gordon, T. (2017). Etkili Ebeveynlik Eğitimi. Profil Kitap

Siegel, D. J. & Bryson, T. P. (2015). Bütün Beyinli Çocuk. Koridor.

Goleman, D. (2000). Duygusal Zeka. Varlık Yayınları.

The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) <http://casel.org>

[Center on the Social and Emotional Foundations for early learning \(CSEFEL\)](http://csefel.vanderbilt.edu/)

<http://csefel.vanderbilt.edu/>

Kaynakça

Gresham, F. M., & Elliott, S. N. (1984). Assessment and classification of children's social skills: A review of methods and issues. *School Psychology Review*, 13, 292–301.

Gordon, T. (2003). *Teachers effectiveness training*. Three Rivers Press. New York. USA.

Haring, N.G., Lovitt, T.C., Eaton, M.D., & Hansen, C.L. (1978). *The fourth R: Research in the classroom*. Columbus, OH: Charles E. Merrill Publishing Co.

Rosenberg, M. (2003). *Nonviolent communication: A language of life*. PuddleDancer Press. USA.

3. Çocuğun Duygusal Becerilerini Geliştirmesine Yardımcı Olma (İspanya)

Öz: Bu bölümün amacı çocukların duygularını anlaması, ifade etmesi, zor duyguları düzenleyebilmesinin ebeveynlerin günlük sıkıntıların üstesinden gelmesini kolaylaştırdığını göstermektir. Çocuklarına duygularıyla etkin bir şekilde baş edebilmesine yardımcı olabilecek örneklerle ebeveynlere yardımcı olunması sağlanacaktır.

Giriş:

Duygusal yetkinlik beş grupta toplanan becerilerin bileşimi ile açıklanmaktadır: (a) duygusal farkındalık, (b) duygu düzenleme, (c) duygusal otonomi, (d) sosyal yetkinlik, (e) yaşam becerileri ve iyi olma hali (Bisquerra ve Pérez- Escoda, 2007). Öncül beceri olarak tanımlanan, duygusal farkındalık becerisi bireyin kendi duygularının farkında olarak bu duyguların davranışlarını yönlendirdiğinin bilinci varmasını sağlar. Duyguların farkındalığı ve tespiti ile bu duyguların davranışlarla tutarlılığı kişiler tarafından kontrol edilmeye başlar. Farkındalığı takip eden beceriler, bu duygularla baş etme becerileridir. Duygusal otonomi, başka bir adlandırma ile öz kontrol ve sosyal yetkinlik başkalarıyla olumlu ilişkiler kurma ve sürdürmede bireye yardımcı olan becerilerdir. Son olarak, yaşam becerileri ve iyi olma hali, yaşamda karşılaşılan problemlerle etkin bir şekilde baş edilmesini sağlayan becerilerdir. Beş grup halinde toplanan bu becerilerin desteklenmesi için bu becerilerin davranışa dönüştürülmesi gerekmektedir. Bu nedenle detaylı incelemek ve alt beceri tanımlarına bakmak faydalı olacaktır (Bisquerra ve Pérez Escoda, 2007).

a. **Duygusal Farkındalık** Duyguların farkında olmak ve duyguları anlamak becerilerini içerir. Bu da duyguları bilmekten geçer. Kendi duygularını ve başkalarının duygularını anlamak, geniş bir duygu dağarcığına sahip olmayı gereklidir. Duygu durumunu tanımlayabilmek için sözlü veya sözsüz iletişim öğelerine hakim olmak önemlidir. Bu noktada üç alt beceriden bahsedilebilir:

- Kendi duygularının farkındalığı: kişinin kendi duygu durumunu doğru şekilde tespit edebilmesi ve isimlendirmesi.
- Duyguları isimlendirme: hissettiği duygunun ne olduğunu anlaması ve ona uygun olan duygu sözcüğünü tespit etmesi, bunu sözlü ve sözsüz ifadelerle sunuyor olması.
- Başkalarının duygularını anlama: başkalarının duygu durumunu, onların yaşantıları içinde duygudaşlık kurarak anlama.

b. Duygu Düzenleme Duygu, düşünce ve davranışlar arasındaki ilişkiyi görme ve duyguları bastırma yerine duyguları yönetme anlamına gelir. Aynı zamanda, zor duygularla baş etme stratejileri ve amaçlı bir şekilde olumlu duygulara yönelmeyi de sağlar. Özellikle zor duygulardaki yoğunlu ve uzun sürme durumunu hafifletmeye yönelik olduğu için, kişinin çözümsüzlük sarmalına girmesi önünde engel oluşturur. Bunun için kişinin kendi kendisini motive edecek olumlu görüşleri aklından geçirmesi (örneğin, bu işi yapabilirim, daha öncesinden de üstesinden geldim gibi) ve yatışma tekniklerini kullanması önerilmektedir. Dürtüsel ve tepkisel davranmak yerine duyguları tespit edip bu duygularla baş etme stratejilerini kullanarak düşünme becerilerinin işlerlik kazanması sağlanmalıdır. Bu becerinin dört alt becerisi aşağıda sıralanmıştır:

- Uygun duygusal ifadeler kullanma: doğru ve etkin duygusal ifadelerin kullanımını karşı tarafın kişiyi anlaması için önemlidir. İçeride yaşanan duygunun dışarıda ifadesi illaki bire bir aynısı olmak zorunda değildir.
- Duyguların düzenlenmesi: duyguların kabul edilmesi ile birlikte, sürekli düzenlenmeleri gereğinin anlaşılması gereklidir.
- Baş etme stratejileri: zorlukları görme ve kabul etme, çatışmaların olabileceğinin kabulü, bu durumlarda duyguların oynadığı rolün farkındalığının geliştirilmesini içerir.

- Olumlu duygulara yönelme: gönüllü ve istekli olarak olumsuz duygulardan vazgeçme ve olumlu duygulara yönelmek için iç motivasyona sahip olma, böylece hayattan keyif alma amacıyla harekete geçmektir.

c. Duygusal otonomi (Öz kontrol) Bu beceriyi etrafımızdaki olup bitenden çok fazla etkilenmemeyi öğrenme becerisi olarak görebiliriz. Duygularımızı biz yönetmeliyiz, başımıza gelenler değil. Duygu bağılılığı ve duyguların otonomisi arasındaki dengenin çok iyi kurulması gereklidir. Bunun için bireyin kendi özelliklerini çok iyi bilmesi bunların farkında olması gereklidir. Bu kavram kişinin kendini tanımlaması (öz kavram) olarak ifade edilir. Kendi becerilerini ve sınırlılıklarını iyi bilen birey, kendi duyguları ile başkalarının duyguları veya ortamın yarattığı duygular arasındaki çizginin farkındadır. Bu da kişinin duyguların otonomisi kurmasını sağlar. Hatta kişi yaşadığı duyguları kendi benliğinden ayırmasını bilir (duygularından ibaret değilim anlayışı) Bu beceriyi de yedi alt başlıkta detaylandırmak mümkündür:

- Öz güven: kişinin kendisiyle ilgili olumlu görüşlerinin toplamıdır. Öz güven duygusal bir boyutken, öz kavram bilişsel bir boyuttur.
- Öz güdülenme (motivasyon): başkaları ile birlikte farklı ortamlarda bulunmaya duygusal hazırlıklı ve istekli olma durumudur.
- Duygusal yetkinlik: Bireyin nelerden hoşlandığının, neleri sevdiğinin bireysel ve sosyal anlamda farkında olması, hissetmeye ihtiyacı olan duyguları yaşamasını sağlar.
- Olumlu tutum: hayata karşı olumlu bakış açısı geliştirilmesini sağlar. Bireyin kendisi ve yaşadığı topluma yapıcı tutum geliştirmesi, iyimser bakış açısı oluşturması, bireyin iyi, adil ve tutkulu bir yaşam sürmesini sağlar.
- Sosyal kuralların irdelenmesi: bireyin, kültürel, toplumsal ve sosyal kuralları eleştirel bakış açısıyla değerlendirmesidir.

- Sorumluluk: bireyin güvenli, sağlıklı, etik bir yaşam sürmesi için gereklidir. Karar vermede sorumluluk almayı gerektirir.
- Dayanıklılık: hayatın getirdiği durumlarla baş etme olarak tanımlanır.

Duyguları hakkında bilinçlilik geliştiren kişi, öz güvene sahip bir birey olarak duygularını düzenlemesini ve yönetmesini bilir. Duyguları ile düşünce ve davranışları arasında ilişkiyi görür. Hem benliğinin sadece duygularından ibaret olmadığını, hem de yaşadıkları ve diğer kişilerin ona taşıdığı duyguları hemen içine almaması gerektiğini ve bunların kendi duygularını oluşturmasında sınırlama getirmesi gerektiğinin farkındadır. Kendisine ve hayata bakış açısında olumlu tutum takınması ve iyimser bakış açısına sahip olması da bireyi güçlendirir. Böyle bir oluşumda kendisini dış etkenlerden koruyabilecek, haklarını gözetilen bir tutum alması daha kolay olur.

d. Sosyal Yetkinlik Başkalarıyla olumlu ilişkiler kurmak için geliştirilen bir yetkinliktir. Bazı temel becerileri (dinleme, tanışma, selamlaşma, vedalaşma, teşekkür etme, izin isteme, özür dileme), iletişim becerilerini, başkalarına saygılı davranmayı, inisiyatif almayı içerir. Atılganlık becerisi de sosyal yetkinlik becerileri arasındadır. Kendisinin ve başkalarının hakkını savunmayı, kendisinin başkalarının görüş ve duygularını ifade etmesini savunmayı gerektirir. Kişinin hayır deme becerisi ve sonuçları ne olursa olsun kararlarını takip etmeyi, dış zorluklara karşı sağlam durmayı, grup baskısına karşı durabilmeyi, bazen de dış koşullar kazır olmadan adım atmayı bir süreliğine ertelemeyi ve hazır olmak için fazladan adım atmayı içerir. Atılganlık becerisini güçlendirmek beraberinde kendine inanmayı getirir. Atılganlık becerisini sahip çocuk, kendi duygularına ve kararlarına güvenmeyi öğrenir ve başkalarına çok fazla bağımlılık geliştirmez. Aynı zamanda yanlış olduğunu düşündüğü şeylerde akran baskısıyla mücadele ederek bu tür davranışları sergilemekten kaçınır. Sosyal yetkinlikle ilgili dokuz alt beceriden söz etmek mümkündür:

- Temel sosyal beceriler: dinleme becerisi ile birlikte tanışma, teşekkür etme, yardım isteme, sırasını bekleme gibi diğer temel becerilerdir.
 - Saygı duyma: Başkalarını kabul ve takdir etme, farklılıklarla saygı ve insan haklarına değer verme davranışlarının tümüdür.
 - İletişimdeki mesajları anlama: Karşıdaki insanın iletişimindeki mesajı anlama.
 - İletişimde kendini ifade etme: konuşmayı başlatma ve devam ettirme, düşünce ve duyguları ifade etme. Aynı zamanda iletişimde olunan kişinin de anlaşıldığını sözlü veya sözsüz mesajlarla na iletme.
 - Duygu paylaşımı: iletişim kuran kişiler duygularının anlaşılmasını ister. Duygu paylaşımı bu anlayışı pekiştirir.
 - İş birliği, taviz verme, fedakarlık, affetme gibi üst sosyal beceriler: kimse talepte bulunmadan başkalarının faydasına eylemlerde bulunma.
 - Atılganlık: Eylemsizlik ve saldırganlık arasındaki dengedir. Kendi haklarını savunma ve koruma ve başkalarının görüşlerine saygıyı gerektirir.
 - Çatışmadan kaçınma ve çatışmaya çözümler üretme: Çatışmaları tespit etme, tahmin etme, çatışmalarla yüzleşme, kişilerarası çözümler getirme.
 - Duygusal durumları yönetme becerisi: sosyal ortamlarda yaşanan duyguların topluca yönetimini sağlamaya yönelik stratejileri kullanma becerisidir.
- e. **Yaşam Becerileri ve İyi Olma Hali** Kişiyi doğrudan veya dolaylı etkileyebilecek, bireysel, mesleki, ailesel, sosyal ve toplumsal alanda karşılaşılan problemlere uygun ve sorumlu davranışlar ile karşılık verme becerileri yaşam becerileri olarak adlandırılır. Günlük problemlerin iyi olma haline öncelik vererek ele alınması gereklidir. Günün getirdiği sarsıntılar depremlere dönüştürülmemelidir. Bu tür bir

denge, bireyin yaşam içinde ödüllendirici olumlu yaklaşım ve tutumları desteklemesini de sağlar. Alt beceriler olarak aşağıda sıralanan altı beceri verilebilir:

- Uyumlu hedefler: kısa ve uzun vadeli olumlu ve gerçekçi hedefler kurmada ve geliştirme.
- Karar verme: kişisel veya ailevi konularda karar verirken bunların birbirini olumsuz yönde etkilememesini sağlama.
- Yardım ve kaynak arama-bulma: bireyin yardıma ihtiyacı olduğunu anlaması, zor veya tek başına üstesinden gelinemeyecek durumlarda kaynak ve destek bulma arayışı.
- Aktif, katılımcı, eleştirel, sorumlu ve uzlaşmacı vatandaşlık: bireyin görev ve sorumluluklarının bilincinde olması, gruba ait olma duygusuna sahip olması, aktif katılımcı tutumla birlikte kültürel çeşitlilik ve çok kültürlülük bilinciyle hareket etmesi.
- Duyusal iyi olma hali: kişisel, duygusal ve psikolojik iyi olma halinden memnunluk duyma, bilinçli olarak bundan fayda sağlama, çevredeki kişilere bu iyi olma halini yayma.
- Akıcılık: bireysel, mesleki, sosyal alandaki başarıları deneyimleri farklı durumlara ve kişilere yayma becerisi.

f. Duygu Düzenleme Süreçleri

Duygu düzenleme becerisi özellikle çatışma ve problem çözme gerektiren durumlarda bireylerin ihtiyaç duyduğu bir beceridir. Bu nedenle ebeveynlerin hem kendilerinde hem de çocuklarında bu becerinin gelişiminde kullanabileceği bir teknik önererek bu bölümü sonlandırmaktayız. Zor duygular yaşanan anlarda dürtüsel, tepkisel, akıl dışı davranma ve

sonrasında bu davranışlardan dolayı yaşanan utanma, pişmanlık anlaşılacağı üzere istenen bir sonuç değildir. Kolayca akılda kalabilen duygu düzenleme tekniği, hem kendimizin hem de çevremizdekilerin çatışma ve problemlerden olumlu bir şekilde çıkabilmesini sağlayabilir. İlk aşamada duyguların farkındalığı gerçekleşmelidir. Bir problem ve çatışma karşısında, öncelikle bu problemin ve çatışmanın ne tür duygulara yol açtığının anlaşılması gereklidir.

İkinci aşamaya trafik ışığı adı verilir. Bu aşamada kişi eyleme geçmeden önce durur, derin bir nefes veya birkaç nefes alır. Bu kişinin düşünebilmesini sağlayacaktır çünkü duygular yoğunken düşünme gerçekleşmemektedir. Bu duruma gelindiğinde problemin çözümünde alternatifleri görmek mümkün olur.

Üçüncü aşamada düzenleme stratejileri devreye girer. Bunlar arasında dikkati dağıtıcı birkaç nesne, eylem, aktivite ile meşgul olmak faydalı olabilir. Konuyu arkadaşlarla konuşmak başka bir strateji olabilir. Birilerinden fikir almak veya yardım istemek de yine benzer bir stratejidir. Düşünme şekli veya bakış açısı değişimi problem veya çatışmanın çözümünü kolaylaştırıcıdır. Tüm düzenleme stratejileri problem veya çatışmayı bilişsel ve düşünsel anlamda tekrardan yapılanma için fırsat sunar. Sonuçta alternatif çözüm önerileriyle probleme veya çatışma yaşanan kişilere yaklaşmak mümkün olur.

Dördüncü ve son aşamaya NEMO (İng., Name, Emotion, Motive, Objective) adı verilir. İsim, Duygu, GÜdü, Hedef şu şekilde kullanılır: Selma, üzgün hissediyorum çünkü oyuncaklarıyla oynamama izin vermedin, neden böyle bir şey yaptığımı ve bu duruma çözüm bulmayı isterim. Sizler de başka örnekler kullanarak NEMO'yu deneyebilirsiniz.

Kaynakça

Bisquerra, R. & Pérez, M. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82. DOI: 10.5944/educxx1.1.10.297.

4. Olumlu Disiplin Yöntemleri (Litvanya)

Öz: Bu bölümde, öncelikle disiplinin ne olduğu ve discipline niçin ihtiyaç duyulduğu tartışılmaktadır. Daha sonra olumlu disiplin tanımı ve olumlu disiplin yöntemleri paylaşılmaktadır. Olumlu disiplin yöntemleri kullanarak çocuklarla samimi fakat sınırları belirli ilişkilerin devamı sağlanmakla birlikte, çocuk ve ebeveyn arasındaki saygın birey saygın ilişki çerçevesi korunmuş olur.

Disiplin nedir?

Disiplin, kabul edilir, uygun ve kabul edilemez, uygun olmayan davranışları çocuğun öğrenme sürecidir. Aslında çocuk, kurallara uymayı öğrenir. Etkili disiplin bir çok tekniği içerir, örneğin olumlu pekiştirme, modelleme, seven ve destekleyici bir aile ortamı sağlama gibi. Bazen ceza yöntemi de çocuğun uygun davranışı edinmesini sağlar ama ceza çok tartışmalı bir konudur.

Olumlu disiplin nedir?

Alfred Adler ve Rudolf Dreikurs'ın teorileri üzerine temellendirilmiştir. Bu teorisyenler, ait olma ve fayda sağlamanın insanların temel ihtiyaçları olduğunu belirtmiştir. Buradan yola çıkarak çocukların bu duygularını harekete geçirerek topluma uyumlarının sağlanmasına yönelik geliştirilen disiplin anlayışına olumlu disiplin denmektedir. Ceza yerine, çocukların iyiyi ve doğruyu seçmesi için güdülenmesi gereklidir. Bu yaklaşımda, çocukları iyiye ve doğruya yönelmesi için nezaketin ve sınırların belirli olduğu bir ortam tavsiye edilmektedir. Bu ortam, yetişkinlerin öğretmeyi hedefledikleri sosyal davranıştan taviz vermeksizin ama bir yandan da bunu hem kendilerine hem de çocuklara saygı çerçevesinde yaptıkları bir ortamdır. Olumlu disiplin, hataların öğrenme fırsatlarına dönüştürüldüğü, önemseyen ve önemsenilen bir ilişki içinde, ilişkinin öncelikli kılındığı (ne pahasına olursa olsun davranış düzeltmenin değil) bir yaklaşımdır.

Olumlu disiplinde, kimse etrafta değilken, kimse zorlamazken, kimse ödül vermezken de doğru olanı yapmak söz konusudur. Bir çocuğun bunu yapabilmesi için ebeveynlerin saygı çerçevesinde ve teşvik edici bir şekilde istenen davranışları kazandırması gerekmektedir. Bu yöntemde, her gün karşılaşılan zorluklar ve zorlayıcı davranışların fırsat olarak değerlendirilip çocukların bu deneyimlerinden yaşam dersleri çıkarmasına çalışılmaktadır. Ancak bu şekilde yaşam becerileri kazanılmış olur. Çocuklar böyle durumlarda, kötü muameleye maruz kalmadıkları takdirde, yetişkinlerin önerilerine ve yol göstermelerine kulak asarlar.

Olumlu disiplin yöntemleri, bağlanma, nerobiyojoloji, ebeveyn ruh sağlığı, ebeveyn yeterliliği, ilaç bilimi, erken çocukluk öğrenmesi, fiziksel ve duygusal cezanın çocukların gelişimi üzerinde etkileri ile ilgili uzun süren bilimsel çalışmalar sonucunda oluşturulmuştur. Olumlu disiplin tedavi değil, eğitim yöntemidir.

Etkili ve olumlu disiplinin beş göstergesi şu şekildedir:

1. Çocukların ait olma ve fayda sağlama (anlam) duygularını hissetmesine yardımcı olur.
2. Hem saygın hem de sınırların belirlenmiş olduğu bir ortam yaratır.
3. Uzun sürede etkilidir.
4. Önemli sosyal ve yaşam becerileri kazandırır, sadece davranış düzenlemez.
5. Çocukların ne kadar becerikli olduğunu keşfetmelerini sağlar.

Olumlu disiplinle ilgili kavramlar şöyledir:

Karşılıklı saygı. Çocukların ihtiyaçları gözönünde bulundurularak, hem onlara saygı gösterilir hem de yetişkin saygınlığını korur.

Davranışın arkasındaki inancı belirleme. Davranışı değiştirmeye hedeflemekle birlikte öncelikle çocukların davranışları arkasında yatan inançları tespit etme önerilir. Davranışların hangi ihtiyacı karşılamak üzere sergilendiğini bilmek önemlidir.

Etkili iletişim ve problem çözme becerileri.

Öğreten disiplin. Cezalandırma veya ilgilenmeme-boş verme-aşırı esneklik yerine davranışı öğretir.

Ceza yerine çözüme odaklanma. Focusing on solutions instead of punishment.

Ödül yerine destek ve teşvik. Destek ve teşvik çabanın farkedilmesi sonucunda görünür. Bu da uzun vadede çocuğu güçlendirir ve öz saygıyı destekler.

Olumlu disiplin geleneksel disiplin yöntemlerinden farklıdır. Geleneksel disiplinde ödül ve cezanın insan davranışlarını belirlediği üzerinde durulurken, olumlu disiplinde insanların anlam, ait olma ve bağlanma ihtiyaçlarının sosyalleşmeye yönlendirdiği belirtilmektedir. Geleneksel yaklaşım çocuklarda karşı koyma veya aşırı uyum gibi uç noktalar varan davranışlarla sonuçlanabilir. Hatta ebeveyn sevgisinin koşullu olduğu ve ancak itiat edildiğinde karşılık alınabileceği duygusunu çocukta yaratabilir. Olumlu disiplinde ise karşılıklı insani değerler, saygınlık, itibar, haysiyet özelliklerini barındıran ilişkinin davranışları yöneteceği varsayılır.

Disiplin yöntemleri:

Çocuğunuzun davranışlarına yönelik hangi disiplin yöntemini seçeceğiniz çocuğunuzun karakter ve mizacına, yaşına, davranışın içeriğine ve sizin ebeveynlik stilinize göre farklılık gösterir. Amerikan Pediatri Derneği ve Amerikan Çocuk ve Ergen Psikiyatri Derneği aşağıda sıralanan davranış yönetimi tekniklerini önermektedir.

Olumlu davranışı ödüllendirme: Olumlu davranışın farkında olma. “Onu iyiyken yakala” Olumlu davranış görüldüğünde teşvik edici sözlerle, görmek istediğiniz davranışı pekiştirin.

Davranışın doğal sonuçları: Çocuğunuz doğru olmayan bir şey yaptı, siz de onu davranışının sonucu ile karşı karşıya bıraktınız. Vaaz vermeden, onun da size suçlamasına izin vermeden bu yöntemi devamlılık arz edecek şekilde kullanın. Özellikle uyarılarınıza

rağmen bir davranış devam ediyorsa, davranışların sonucu görülmeden davranış düzenlemesine gidilmeyecektir. Davranış sonuçlarıyla karşı karşıya kalma sadece çocuk için tehlikeli olan durumlarda kullanılmaz.

Davranışın mantıklı sonuçları: Davranışın sonuçlarını çocuklara açıklamayı gerektirir. Burada sonuç kendiliğinden oluşmadığı için davranışın sonucunun ne olacağı önceden çocuğa açıklanır. Davranışın sonucu davranışla doğrudan alakalıdır. Örneğin, oyuncakların toplanmaması oyuncakların bir süreliğine ortadan kaldırılmasıyla sonuçlanır.

Ayrıcalıkların kaldırılması: Bazen davranışların sonucu olmaz veya hemen akla gelmeyebilir. Böyle zamanlarda ayrıcalıkların kaldırılması yöntemi kullanılabilir. Örneğin bir ergenin ödevlerini yapmaması, akıllı tabletin ertesi güne kadar kullanılmamasına yol açabilir. Bu yöntem en iyi şu şekilde çalışır:

- Bir şekilde davranışla bağı varsa veya bağ güçlüyse
- Çocuğun değer verdiği bir şeyse
- İstenmeyen davranışın arkasından hemen gelirse

Ara verme: Çocuğun tama olarak neyi yanlış yaptığını bilerseniz ve sizin de bir süreliğine davranıştan uzaklaşmaya ihtiyacınız varsa kullanılabilir. Uygun bir yerde ara verme alanınız olduğundan emin olun. Bu yöntem ara vermenin neden kullanıldığını bilen çocuklarla kullanılabilir. İki yaş veya sonrasında her yaş için bir dakika olmak üzere düşünülür. Küçük çocuklar bu şekilde bir uzaklaştırmaya katlanamadıkları için davranışta düzelmeye daha çabul ulaşılabilir.

Fiziksel ceza hiç bir şekilde ve koşulda önerilmemektedir. Fiziksel ceza aşağıdaki sonuçlara yol açar:

- Çocukları daha saldırgan yapar. Make children more aggressive

- Çocuklara zarar verir.
- Çocukların davranışlarını gözden geçirmeleri yerine, cezalandırıcı kişiye kin duymasına yol açar.
- Sevdiğin birinin canını yakmanın kabul edilebilir bir davranış olduğunu düşündürür.

Disiplini koruma ve sürdürülebilirlik üzerine ipuçları

- Disiplin yöntemleriniz çocuğunuzun mizacıyla uyumlu olmalıdır. Çocuğunuz nasılsa öyle olacaktır, siz ancak bu mizacı biraz yumuşatma yoluna gidebilirsiniz. Dirençli bir çocuğa sahipseniz, her söylediğiniz yapan bir çocuğa sahip olamayacaksınız, bunu baştan kabul edin. Kazanamayacağınız mücadeleye girmeyin.
- Disiplin yöntemlerinizi çocuğunuzla paylaşın. Hangi davranışın sizin tarafınızdan nasıl karşılık bulabileceğini önceden konuşarak anlaşmaya varın.
- Çocuklarınıza saygı duymayı elden bırakmayın. Karşılıklı saygınlığı koruyun. Davranışlarla ilişkileri ayrı tutun. Bir davranışı size karşı saygısızlık veya sorumsuzluk olarak nitelendirmeyin. Her zaman için onun yanında olduğunuzu ve davranışı bilikte gözden geçirerek kazandırmak istediğiniz davranışa odaklanın. Ödevini yapmadın sorumsuzsun demek yerine, ödevini yapmakta neler sana yardımcı olur sorusunu yöneltin.
- Yöntemlerinizin devamlılığı olsun. hem kendi içinizde hem de eşinizle aynı yöntemi kullanın. Fakat belirli bir zaman denedikten sonra bir yöntem işe yaramıyorsa, alternatifleri gözden geçirin.
- Fazla uzatmayın. Ne olduysa oldu, doğal sonuç, mantıklı sonuç, ayrıcalığın alınması...sonrasında özür dilemesinde ısrarcı olmayın veya vaaz vermeyin. Uygun olan bir ektiviteye dönmesinde ona yardımcı olun.

- Çocuğunuzun gelişimi için uygun olanı anlayın. Çocuğunuzdan bir şey istemeden önce çocuğunuzun bu isteğınızı anlayıp anlayamayacağı ile ilgili gelişimsel bir bilginiz olmalı. Bazen ebeveynlerin çocuğın anlayabileceği veya yerine getirebileceği beklentilerin çok üzerinde bir beklenti sunarlar. Bazen de zaman ihtiyaç olduğunu unuturlar.
- Davranışın arkasındaki nedeni öğrenin. Tekrar eden uygun olmayan davranışlarda, davranışın arkasındaki güdüyü keşfedin. Belki de arkadaşıyla yaşadığı çatışma sonrası hırçınlaşıyor. Belki de istediği birşey olmadığı zaman daha çok tetikleniyor. Tekrar etmeyen davranışlarda da tetikleyen belki aç olması, yorgun olması veya stresli olması olabilir. Bir düzenlemeye veya disiplin yöntemine başvurmadan önce nedeni anlayarak, uygun olmayan davranışı göz ardı etmeniz en iyi seçenek olabilir. Fakat nedeni anlamak heleki davranış tahrip ediciyse, davranışı maruz görmeyi gerektirmeyebilir. Fakat anlamak en azından tekrar etmesi önlemek için faydalı olur.
- Olumlu disiplin yöntemlerini kullanmak pratik gerektirir. Fakat bazen onlar da işe yaramayabilir. Çok iyi kullanıyor olabilirsiniz, ebeveynliğiniz de çok iyi olabilir. Kendinize biraz zaman tanıyın. Gerektiğinde çocuğunuzdan özür dileyin ve bir dahaki sefere neyi daha iyi ve nasıl daha iyi yapmayı planladığınızı onunla paylaşın. Bazen bir dahaki sefere ne yapacağınızı bilemeyebilirsiniz. Aşağıdaki durumlarda profesyonel yardım almanız önerilmektedir:

-Otoriteye karşı saygısız davranış ve tutum

-Saldırgan ve zarar verici davranışlar

-Depresyon, yalnızlık hissi, arkadaşının olmaması, intihar etmeyle tehdit etme

-Aile üyelerinden birinin stresle uyuşturucu ve alkol alarak başa çıkması

-Aile üyelerinin ilişki sorunları

Geleneksel yöntemlere, ödül ve cezaya dayandırılan disiplin anlayışı, çocukta öz değerini düşmesine, davranışlarını sürekli dışardan yönetilme alışkanlığına ve davranışlarının sorumluluğunu almamasına yol açar. Cezalandırıcıya kin ve nefret duyarak kendi davranışlarına odaklanmasını önler. Bu kin ve nefret ya saldırgan ve zarar verici davranışlarla dışarıya yönelir, ya da depresyon ile içeriye yönelir, çocuğun kendisine zarar vermesine yol açar. Bu yöntemleri kullanmak ebeveynler için de zordur ve yorucudur. Sürekli olarak çocuklarının davranışlarını yönetmeye çalışırlar. Oysaki olumlu disiplin yöntemleri ile hem ilişkideki saygınlık korunur hem de çocukların yaşamları boyunca kullanacakları becerilerle onları donatır.

Olumlu disiplin yöntemlerini kullanmaya karar vermeden ve içselleştirme yönünde çalışmalarınıza başlamadan önce iki konuya daha dikkatinizi çekmek isteriz. Birincisi ebeveynlik tutumları, ikincisi ödül ve cezanın sonuçları.

Hangi tür ebeveynsiniz?

Ebeveynli tutumlarında iki noktayı dengede tutmak gerekir. İlki karşılık veren (sıcaklık ve destek sunan), ikincisi talep eden (davranış kontrolü seviyesi). Bu dengeyi tutturamayan, birini daha az veya daha fazla veren ebeveyn (daha kötüsü ikisinin de olmadığı) çocuğunun gelişimsel, sosyal ve akademik becerilerde zorluk yaşamasına neden olabilir. Bu tür bir dengesizlikte çocuklar düşük özgüven ve disiplin sorunları yaşarlar, bu çocuklar yetişkinlikte ruhsal sorunlarla (depresyon, kaygı gibi) mücadele etmek durumunda kalabilir.

Demokratik ebeveyn: Açık beklentilere sahiptir. Davranışların sonuçlarını çocuğuyla paylaşır. Çocuğuna sevgi gösterir. Zorlayıcı davranışla başa çıkarken, esneklik ve işbirliği gösterir. En etkili ebeveynlik tutumudur.

Otoriter ebeveyn: Açık beklentilere ve davranış sonuçlarına sahiptir fakat özellikle zorlayıcı durumlarda çok az sevgi gösterir. Şunu söylerken duyabilirsiniz “Söylediğimi yap çünkü ben senin annenim!”. En etkisiz ebeveynlik tutumudur.

Aşırı hoşgörölü ebeveyn: Çok fazla sevgi gösterisinde bulunur fakat çok az yol göstericidir. Etkisiz ebeveynlik tutumudur.

İhmalkar ebeveyn: İlgi göstermeme, umursamazlık, kayıtsızlık olarak özetlenebilir. Genellikle sorunlu ailelerde görünür (madde bağımlılığı gibi). Etkisizlikten öteye ihmal olduğu için zararlı ebeveyn tutumudur.

Ödül ve ceza neden zararlıdır?

- Ödül ve ceza paranın iki yüzüdür. İkisi de davranışı kontrol etmek için kullanılır. Problem çözümünde iş birliği yerine, güç kullanılır.
- Çocukla birlikte değil, çocuğa yapılan bir şeydir.
- Çocukları gerçek meselden uzaklaştırır. Çocuk davranışı üzerinde düşünmektense, cezadan kaçınmaya veya ödülü almaya daha çok kafa yorar.
- Çocuklarımızla olan ilişkilerimizi zedeler. Çocuklarımızla olan ilişkimiz çocuğumuzun gelişimi için herşeyden önemlidir.

Ödüle ilgili diğer notlar:

- Ödül çocukların öz merkezci olmasına yol açar. Bir şeyi sadece iyi hissettiği için yapmak yerine, “Bunda benim için ne var, benim kazancım ne olacak?” şeklinde düşünmeye yönlendirir.
- Ödül cesaret kırıcıdır. Ödül koşula bağlıdır, çabanın yerine bir işin bitirilmesi, bir şeyin olması sonucunda kazanılır.
- Öz güvenin gelişmesi önünde engeldir. Kendini değerlendirmenin yerine dışarıdan birini onayına dayalı bağımlılık geliştirir.

- Ödül zamanla etkiliğini kaybeder.

Cezayla ilgili diğer notlar (ve çözümler neden daha iyidir?):

- Ceza neden yapılması gerektiğini değil, birşeyin neden yapılmaması gerektiğini öğretir.
- Ceza davranışı durdurur fakat çocuğu gelecekte daha iyi davranmaya motive etmez.
- Ceza birinin yaptıklarından dolayı acı çekmesini ve hatalarının bedelini ödemesi anlayışı üzerine temellenmiştir.

Çözümler öğrenmedir.

- Cezalar geçmişle, çözümler gelecekle ilgilidir.
- Cezalar, öfke, acı ve güvensizlik duygularını barındırır. Çözümler teşvik, sorumluluk, karakter, ve saygıdır.

Ödül veya ceza yerine birlikte çözüm üretmeye odaklanın, iyi çözümler ilişkili, kabul edilebilir, yardımcı ve makuldur.

Lois Ingber, L.C.S.W., 2008 notlarına dayandırılarak özetlenmiştir. Kaynak: “Positive Discipline” Jane Nelsenand “Unconditional Parenting” ve “Punished by Rewards” Alfie Kohn

5. Sınır Koyma (İspanya)

Öz: Bu bölümde sevgi gösterme ve duyguları anlama arasında ebeveynlik açısından ne tür farklar vardır ve çocuklar için her ikisinin de önemi konuları tartışılmaktadır. Aşırı korumacılığın çocuk gelişimindeki etkileri ve bağımsızlık ve bağlanma arasındaki dengenin kendini gerçekleştirmedi rolü üzerinde durulmaktadır. Sınır koyma ve sevgi gösterme arasında çok iyi bir denge kurularak çocukların gelişimine katkı sunulan ebeveynlik tutumu örneklendirilmektedir.

Giriş:

En temelde sevgi gösterme karşılıklıdır fakat duygular bireyseldir. Çocuklarla iletişim ve etkileşimde, ebeveynlerin ikisinin arasındaki farkı bilmesi önemlidir. Çünkü bazen çocuklarımızı ihtiyaçlarından fazla sevgi göstererek onların duygularını anlamaları önünde engel oluştururuz. Hatta ebeveynliği fiziksel ihtiyaçları karşılama ve sevgi gösterme olarak tanımladığımızda, aşırı korumacı davranabiliriz. Sevgi özellikle küçük yaşlarda olmak üzere, her yaşta en büyük ihtiyaçlarımızdan biridir. Fakat aşırıya kaçıldığında, çocukların hayatta başlarına gelenleri değerlendirme (hatta bazen başlarına bir şey gelmesini engelleyerek) fırsatları ellerinden alınmış olur. Böyle olunca, çocuklar kapasiteleri ile ilgili şüphe duyarlar ve yanlarında problemlerini çözecek bir yetişkin isterler. Aşırı korumacılık olarak adlandırılan bu durum, çocuklarda otonomi gelişimine fırsat vermez ve yeterliliklerinin gelişimini engeller. Öğrenme ve sosyal hayata uyum gösterme konularında sıkıntı yaşarlar.

Bu nedenle çocukların sosyal, dengeli, güvenli, bağımsız ve otonomi sahibi bireyler olması isteniyorsa, hayatlarında bazı sınırlar olmalıdır. Ebeveynin sınır koyma davranışını anlamada tekrar ebeveyn tutumlarını hatırlamakta fayda vardır. Otoriter tutumda, katı kurallara sahip ebeveynlerden bahsedilir; Aşırı hoşgörülü (korumacı) tutumda, ebeveynin yetişkin rolüne uygun davranmadığı, aşırı esnek ebeveynlerden bahsedilir ve son olarak

demokratik tutumda, kararların karşılıklı anlaşma ile ve takibin ebeveynin kontrolünde olduğu tutumdan bahsedilmektedir. Görüldüğü üzere ebeveynin tutumu, sınır koyma davranışı ile bire bir ilişkilidir.

Aşırı hoşgörölü ve korumacı tutuma sahip ebeveynlerin çocukları, hayattaki zorluklarla yüzyüze gelmekten korkarlar, problemlerle karşılaştıklarında ne yapabileceklerini bilemezler bu da onlarda güvensizlik ve korku yaratır. Duygularını anlamlandırmada sıkıntı yaşadıkları için sosyal ilişkilerde çok hassas olurlar. İlişkide oldukları insanlardan sürekli onay almaları gerektiği hissine sahiptirler.

Sevgi Gösterme ve Aşırı Korumacılık

Sınırların belli olduğu ve bu sınırların tehdit edici bir ortamda değil, kapsayıcı ve yol gösterici güvenli bir ortamda, sevgi ile verildiği bir ailede yetişen çocuklar gelişimlerini sağlıklı bir şekilde tamamlar. Bu nedenle aileler, sevgi, bakım, dikkat verme çocuk için gerekliyken, aşırı korumacılık kendini güvensiz hissetmesine yol açar. Bu ayırımın yapılması sağlıklı gelişim için önemlidir. Sevgiyi duyguların birleşimi, duygu durumları, ilişki içinde yaşanan deneyimler (keyif, acı), düşünme süreçleri, davranışlarla sevginin gösterilme şekilleri gibi birçok öğeyi işin içine katarak tanımlayabiliriz.

Çok fazla sevgi göstermeye başlandığında, bu sevgi değil, aşırı koruma olarak adlandırılır. Montessori okulları (2012) aşırı korumacılığı, çocuklarımızın duygusal veya fiziksel acı çekmemesini arzulamamız olarak tanımlamıştır. Ebeveynlerin bu noktada nerede durmaları gerektiğini bilmeleri gerekmektedir. Çocukların deneyimler yaşayarak, bu deneyimlerle duyguların örtüşmesi, problemlerle karşılaştıklarında bunlara çözüm üretebilmeleri gelişimleri için zorunludur. Bu süreç içinde ebeveynler çocuklarına rehberlik edebilirler. Bu durumlarda, çocukların yerine bir şey yapmak veya onların zarar göreceğini düşünerek onların bir şeyler yapmasına müsaade etmemek, gelişimleri önünde engel oluşturur. Tabiki, çocuklarımızın zorluklar yaşamasını izlemek çok keyifli değildir fakat

onların otonomi kazanmaları ancak bu şekilde gerçekleşecektir. Çocuklarımızı çoğu zaman kendimizi suçlu hissetmemek için de durduruyorduk. Çocuklarımızın deneyip başarız olması, bizim ebeveynler olarak başarısız olduğumuz anlamına da gelmemektedir.

Montesori okulları aşırı koruyuculuk ile aşırı bağımlılık arasında çok sıkı bir ilişki olduğundan bahseder. Aşırı koruyucu ebeveynin bir şeyleri çocukları yerine hallettiklerini düşündüğümüzde bu hiç şaşırtıcı değildir. Bu durum, çocukların güvende hissetmesi önünde engel olduğu gibi ayrıca onların öz yeterlilik geliştirmesini de sınırlar. Güvende ve yeterli hissetmediklerinde, bir şeyleri deneme ve inisiyatif alma davranışı azalır. Ayrıca bu durumdaki çocuklar, kendi davranışlarının sorumluluğunu da almamaya başlar. Başka bir olumsuz etki ise ben merkezilik ve zorbalığın artmasıdır. Ebeveyne başkaldırma da yine görülen bir olumsuz etkidir. Başarısızlıklar karşısında tahammülsüzlük gösterilir.

Sınır koymada yapılan yanlışlar

Jares (2006) ebeveynlerin sınır koymada yaptıkları yanlışları şu şekilde sıralamıştır:

- çok fazla sınırsız özgürlük
- kurallara karşı gelmenin göz ardı edilmesi
- davranışların sonuçlarıyla karşılaşmama
- aşırı korumacılık
- istedikleri herşeyi elde etmelerini sağlama
- ebeveynlik rolünü terkedip arkadaşlık rolüne girme
- çatışmalardan kaçınma
- güçsüzlük ve çaresizlik gösterme
- çocukların hatalarını gizleme
- akademik başarısızlıklarda öğretmeni ve okulu suçlama

Sınır Koyma

Sınırlar ve disiplin birbiriyle bağlantılı kavramlardır. Çocukların sosyal, dengeli, güvenli ve bağımsız/otonom bir kişilik geliştirmeleri için kurallar, sınırlar, disiplin gereklidir. Bizler bu kavramları kötü muamele ve ceza ile özdeşleştirdiğimiz için sınırlar ve disiplinden kaçınmaya çalışırız. Fakat disiplin, çocukların uygun davranışlar sergilemesi için bir yöntem ve araçtır. Sınır koyma, çocukların davranışları karşısında sorumluluk almalarını sağlar. Bu noktada sevginin, sınır ihlalini göz ardı etmesine izin vermemek gerekir.

Daha önce ebeveyn tutumları ve sınır koyma arasındaki ilişkiden bahsedilmişti. Sınır koymada başka bir bileşen de rol almaktadır: Aile dinamikleri. Her ailenin kendi içinde kurallar, sınırlar, hiyerarşi, roller gibi belirleyicilerle aile işlevini sürdürmeyi sağladıkları görülür. Bu noktada aile üyelerinin, kendi rollerini benimsemiş ve görevlerini yerine getiriyor olması işlevin gerçekleşmesi için önemlidir. Bu farkındalık bireyin, grup dinamiklerine uyumunu kolaylaştırır. Aile dinamiklerinin oluşturulmasında (Palacios ve Sánchez, 1996):

- **İletişim:** iletişimin açık ve net olması, beklentilerin aynı şekilde ifade edilmesi. Sınır koyma, hiyerarşi, roller, yaşam alanları, konularında çelişkili ifadeler kullanılırsa, aile üyeleri arasında kafa karışıklığına ve yanlış anlamalara yol açar. Bu durum sevgi-iletişim ağında kopmalara yol açabileceği gibi aile bütünlüğüne de zarar verir.
- **Sevgi:** aile içindeki sevgi alış veriş, tatmin edilmesi gereken, sevildiğini hissetme, saygı duyulma, farkında olunma gibi bireylerin ihtiyaç duyduğu duyguları karşılar. Aile üyelerinin, birlikte yaşam kuralları, alışkanlıkları ve değerlerinin ortak anlayış geliştirerek ve sevgi çerçevesinde tanımlanmış beklentiler ve sınırlar bu duyguların yaşaması için bir zemin oluşturur.
- **Otorite:** ailenin işlevini devam ettirmesi ve aile üyelerinin bu bütünlük içinde korunduklarını hissetmesi için önemli bir unsurdur. Koruma ve bakımın sağlandığından emin olunur.

- **Roller:** aile ilişkileri anlaşmazlık, sevgi, bağlar, birliktelik gibi çok çeşitli bileşenleri barındıran roller vasıtasıyla deneyimlenir. Ailede her üyenin farklı işlevi olabileceği ve ortak işlevleir olan bireyler de olabilir. Sınır koyma durumunda anne ve baba rolleri benzer tutumlar sergilemelidir.

Aile dinamikleri içinde yukarıda bahsedilen dört bileşen üzerinde hem fikir olunması önemlidir. Roller, otorite, iletişim ve sevgi konularında birlikte geliştirilen bir anlayış olmalı ki, sınır koyma, disiplin ve sevgi gösterme davranışları sergilenebilsin ve tüm üyeler tarafından kabul görsün. Kurallara ve beklentilere uyulduğunda, sevgi ahenk kazanır, tersi durumda, düşmanca turum, stres ve rahatsızlık baş gösterir. Bu durum devam ederse aile bağlarında kopmalar yaşanabilir.

Özel gereksinimlerde sınır koyma

Özel gereksinimi olan çocuklar (ÖGOÇ) için sınır koymaya çalışmak tipik gelişim gösteren çocuklara nazaran daha zordur. ÖGOÇ'a sahip ailelerde aşırı korumacılık davranışı daha fazla görünür. Çocuklarına sağladıkları devamlı bakım ve koruma davranışı ile meşgul olan ebeveynler, bunu çocuklarının hem iyi olma haline katkı sunmak hem de zorluklar karşısında onları hazırlamak için yaparlar. Ama bu çaba genellikle çocuklarının kendine yetmeye yönelik davranışlarının gelişmemesiyle sonuçlanır. Çocuklar sosyal ortamlarda daha çok yalnızlaşma yaşarlar, düşük öz saygıya ve kendini gerçekleştirme isteğine sahip olurlar. Yaşam kalitelerinde düşme olur (Peralta, 2010).

Kendini gerçekleştirme ancak sınırların belli olduğu, öz kontrolün sağlandığı, bireysel hedeflerin, ilgilerin ve kapasitelerin belirlendiği alanlarda gerçekleşir. Bu noktada ebeveynin rolü, öncelikle kendisi için kendini gerçekleştirme adımlarını atmasıdır. Kendi becerilerimizin ve sınırlarımızın neler olduğunu biliyor muyuz? Böyle bir farkındalık geliştirdiğimizde ve kendini gerçekleştirme adımlarını atmaya başladığımızda ancak çocuklarımıza yardımcı

olabiliriz. Böyle olunca yaşam kalitemizi de hem kendimiz hem de çocuklarımız için arttırmış oluruz.

Bu noktada ÖGOÇ aileleri gerçekçi olmaları önemlidir. Hangi alanlar, kararlar, eylemler ve görevler bizim kontrolümüz altında hangileri kontrolümüzün dışındadır? Eğer kontrolümüzün dışında olduğunu düşündüğümüz alanlar çoksa, otonomiye izin vermeyiz...Eğer ki kontrolümüzde sandığımız ama kontrolümüzde olmayan alanlar çoksa, bu sefer sıklıkla hayal kırıklığı ve yetersizlik duygusuna kapılırız. ÖGOÇ aileleri daha çok birinci gruptadırlar. Bunun nedeni çocukları için daha çok yapılandırılmış ortamlar yaratmaları ve iletişimde öğretici ve doğrudan yöntemler seçmeleridir. Bunlar da kendini gerçekleştirmede çocuğa yardımcı olmaz (Grigal, Neubert, Moon y Graham, 2003). Bazı aileler çocuklarının becerilerini azımsarlar ve bu nedenle korumacı tutumu benimserler. Bazı aileler ise çocuklarının kapasitesini abartırlar, bu da çocuğun yapamayacağı şeyler arasında çıkmaza girmesine neden olur (Peralta, 2008). Bu iki uç, bireyi kendini gerçekleştirmede işlevsiz kılar.

Bu noktada Wehmeyer'in (1991) aileler için oluşturduğu rehberde bakmakta fayda olabilir. Kendini gerçekleştirme adına güçlü ve olumlu olan nitelikleri belirlemek üzere aşağıdaki noktalara göz atmak önemli olabilir:

- Gerekli bağımsızlık ve yeterli koruma arasındaki dengeyi yakalamak. Çocukların dünyayı keşfetmeye ihtiyacı vardır. Açıkça ifade edilmiş sınırlar içinde çocukları “serbestçe bırakmak” zordur ama yeterlidir. Bu nedenle çocukların neleri tek başına yapabileceklerini bilmek ve bu konularda onları desteklemek gerekir. Risk almaları, hata yapmaları, başarısız olmaları ve tüm bu deneyimlerden bir şeyler öğrenmeleri bu sayede olacaktır. Risk alınmayan hayat anlamsız bir hayattır. Birşeyleri başarma duygusu (başarılmadığında, bu deneyimden öğrenme ve tekrar deneme) herşeydir.

- Çocukların ne söylediğinin ve ne yaptığının hem kendileri hem de başkaları için önemli olduğunu anlamalarını sağlamak. Ebeveynler çocuklarının soru sormalarına ve görüş bildirmelerine fırsat tanımalıdır. Bunun için en iyi fırsat, ailedeki fikir alışverişleri onların ve aile içinde alınan karar süreçlerine dahil olmasıdır.
- Neden önemli olduklarını ve neden onlarla vakit geçirmenin değer olduğunu anlamalarını sağlamak. Kendilerini değerli hissetmeleri aile aktivitelerine katılma ve aileye katkıda bulunma ile gerçekleşir. Bebekliklerinden/çocukluklarından bahsetme, anne-babanın tanışma ve evlenme hikayelerini anlatması çocukların bu değeri yakından hissetmesini sağlar (Wehmeyer y Field, 2007).
- Özel gereksinimleri ile ilgili konuşmak. Bu konudaki sorularına açık ve net cevaplar vermek çok önemlidir. Bunu yaparken herkesin farklı alanlarda farklı özellikleri barındırdıkları, onun da farklı alanlarda güçlü yanları olduğu gibi bazı sınırlılıklarının olduğunu ama bu sınırlılıklarla yaşamayı öğrenebileceği gibi onların üstesinden gelmek için çaba göstermeye de devam etmesi gerektiği düşüncüleri paylaşılabilir.
- Performansa veya sonuca odaklanmadan, çocukların gelecek hedeflerinin değerlendirilmesi. Hedeflerden yola çıkarak, adım adım ilerlemek, her aşamada onları desteklemek önemlidir. Hedefe ulaşılmasa dahi bu yolda birlikte yürümek ve bu esnada bir çok beceri geliştirmek ve öğrenmek önemli olacaktır.
- Farklı ortamlarda farklı çocuklarla birlikte vakit geçirmek. Bu sayede iletişim, etkileşim, kendini koruma ve kendini ortaya koyma gibi beceriler gelişir.
- Çocukların güçlerine inanmak, gerçekçi fakat iddialı beklentiler geliştirmek. Ebeveynler çocukların öğrenmesinde aktif ve destekleyici rol alabilirler. Birlikte, korku ve hatalarıyla yüzleşerek ilerlerler. Bir yandan her seferinde tekrar tekrar hayal kırıklığıyla sonuçlanan aktivitelerden vazgeçebilirler.

- Çocukların kendi eylemleri, başarı ve başarısızlıklarının sorumluluğunu üstelenmelerini sağlamak. Ebeveynin görevi, sınırları açıkça konmuş ve gerekçelendirilmiş davranış beklentilerini oluşturmaktır. Bunun dışındaki herşey çocuğun sorumluluğundadır.
- Seçim yapma fırsatları oluşturma. Çocukların kendi tercihlerini belirleyebilecek ve seçim yapabilecekleri (ve bunun saygıyla karşılandığını bilmeleri) her aktivite onlar için faydalıdır.
- Olumlu ve dürüst dönüt vermek. Çocukların herkesin hata yapabileceğini ve aynı zamanda hataların telafi edilebileceğini anlamaları önemlidir. Dünya üzerinde herşeyi doğru veya herşeyi yanlış yapan kimse yoktur. Bir iş doğru ilerlemediğinde, onu gerçekleştirmenin alternatif bir yolu her zaman vardır (Szymanski, 2000). Bir işin veya aktivitenin olumsuz sonuçlanması, sadece kişinin başarısızlığı olarak değerlendirilmemelidir.

Ebeveynler, kontrol algıları, özel gereksinimle ilgili inanışları ve kendini gerçekleştirmeye yönelik hedefleri konusunda açık ve netlerse, çocuklarının kendini gerçekleştirmesini hedefler ve bu hedefe ulaşırlar. Bu yolda, çocuklarının en büyük destekçileri olurlar. Sonuçta çocuklarını onlarsız bir hayat sürmeye hazırlamak en büyük dilekleridir (Peralta, 2010). Korku ve endişenin, yetersizlik duygusunun eşlik ettiği sevgi kisvesi altındaki aşırı korumacı tutum bilinmektedir ki, sınırların ve güçlü yönlerin keşfedilmesinde bir engel olmakla kalmayıp, gerçekçi ama idealist beklentilere yönelik kendini gerçekleştirme hedefine de ulaşılması önünde engel oluşturur.

Kaynakça

Grigal, M., Neubert, D., Moon, M.Sh. y Graham, St. (2003). Self-Determination for Students with disabilities: Views of Parents and Teachers. *Exceptional Children*, 70(1), 97-112.

Jares, X. R. (2006) *Pedagogía de la convivencia*. Barcelona: Graó

Palacios, J. & Sánchez, Y. (1996). Relaciones padres-hijos en familias adoptivas. *Anuario de psicología*, 71.

Peralta, F. (2008). Educar en autodeterminación: profesores y padres como principales agentes educativos. *Educación y Diversidad. Anuario Internacional de Investigación sobre Discapacidad e Interculturalidad*, 2, 151-166.

Wehmeyer, M.L. y Field, S.L. (2007) *Self-Determination: Instructional and assessment strategies*. Thousand Oaks: Corwin Press.

6. Çocuğun Problem Çözme Becerilerini Destekleme (İspanya)

Öz: Problem çözme becerilerinin kullanılabilmesi için iki önemli kavramın gelişmiş olması gerekmektedir. Öz saygı ve öz algı-kavram. Kendi içimizdeki “içsel ben” güçlü yönlerimiz ve sınırlılıklarımızın farkında olarak, gerçekçi bir şekilde geliştirilmelidir. Ek olarak, güçlendirilmesi gereken yönlerimiz için çaba sarfetmemiz gerektiğini bilmeliyiz. Bu bölümde problem ve çatışma çözümünde öz saygının katkısından bahsedilmektedir. Çatışmaların doğası, oluşumu ve çözümlenmiş şekilleri öz saygı ve öz kavram konularıyla bağlantılı olarak açıklanmaktadır. Öz saygı kavramının gelişmesinde otonominin önemine değinilmektedir.

Giriş:

Çocuklar ve gençlerle yapılan çalışmalar olumlu öz saygı, iş birliği, sosyal beceriler, mutluluk, stresle baş etme, esneklik, değişime uyum, devamlılık gibi özelliklerin birbiriyle bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur (Garaigordobil ve Durá, 2006). Düşük öz saygı ise, depresyon, sürekli hüznün, dürtüsellik, kıskançlık, duygusal dengesizlik, riskli davranış (Musitu, Jiménez ve Murgui, 2007) aynı zamanda saldırgan ve zarar verici davranışlara yol açabilmektedir (Cava, Musitu ve Murgui, 2006). Öz saygı sağlıklı ruh halini destekler, dayanıklılığı artırır ve işlevi olmayan ve zarar verici davranışlardan kaçınılmasını sağlar. Öz saygı ve öz kavram boyutu özel gereksinimi olan çocuklar (ÖÇAG) daha da önem arz etmektedir. Çünkü bu iki boyutta gelişmişlik gösteren çocuklar, sosyal çatışma ve problem çözümünde ihtiyaç duydukları ön koşulu sağlamış olacaktır. Özel eğitim ve öz kavram arasında karmaşık bir ilişki vardır. Greene ve Kariuki (1996) yaptığı çalışmada özel eğitim alan çocukların, aldıkları eğitimden (özel, sıradan, karışık) bağımsız olarak önemli olanın öğretmenin tutumu ve okul iklimi sayesinde öz kavramın geliştiğini bulmuştur.

Öz saygı ve Öz kavram

Öz kavram, bireyin kendisini nasıl gördüğü ile ilgilidir. kendi sınırlılıkları, güçlü olduğu yanlar, hoşlandıkları ve hoşlanmadıkları, ilgileri vs gibi konulardaki bilgisidir. Öz saygı ise, kendilik algısının değerlendirilmesidir. Ben nasıl biriyim sorusuna varılan cevaptır. Ebeveynin beklentileri, arkadaşlarının ona karşı tutumu, öğretmenlerin tutumu gibi bir çok dışsal faktörden etkilenir. Önceki bölümlerde de belirtildiği üzere öz kavram bilişseldir, öz saygı duygusaldır (Bisquerra, 2000) Öz saygı öz kavramın geçerliliği üzerine oluşturulmuş bir tespittir.

Bu iki kavramın bireyde sağlıklı bir şekilde oluşması için kişiler arası ilişkilerde özellikle aile ve okul içindeki ilişkilerde olumlu yaklaşımın hakim olması gerekir. Çocuk için bu ilişkiler bir ayna görevi görür, kendisini bu yansıma çerçevesinde değerlendirir. Fakat aynı zamanda kendine yönelik gerçekçi bakış açısını da geliştirmesi beklenmektedir.

Sureda García (2001) özel gereksinimi olan çocukların öz saygı ve öz kavramları konusunda gerçekçi değerlendirmelerini sağlamak için şu noktalarda desteklenmeleri gerektiğini belirtmiştir:

- çocuk bir işi yaptığında herkes tarafından takdir görmelidir.
- iyi yaptığı işler özellikle ondan istenmelidir.
- bir başarı ne kadar küçük olursa olsun, farkında bulunduğu gösterilmelidir.
- gelişimleri ve başarıları tebrik edilmelidir.
- olumlu, teşvik edici, destekleyici yorumlar yapılmalıdır.
- olumsuz ortamlardan kaçınılmalıdır.
- kişiliğine yönelik espriler yapılmamalıdır.
- başarısızlıklar abartılmamalı, alternatif yöntemler önerilmelidir.

-güvenilir bir kişi olduğunu hissetmelidir.

Ebeveynlerin de çocuklarına bakış açılarını gözden geçirmeleri önemlidir. Bermúdez (1997) çocuklarını nesnel bir şekilde değerlendirmeleri; beklentilerini gerçekçi tutmaları (çocukları neyi yapabilir? Onlar çocuklarının neyi yapmalarını isterler değil); çocuğun performansını veya çabasını başka çocuklarla karşılaştırmamaları; aktif dinleme yöntemi ile çocuklarını dinlemeleri, davranışları açıklayıcı ve tanımlayıcı bir şekilde ifade etmeleri; yargılamaktan kaçınmaları; olumlu davranışları takdir etmeleri gibi örnekler vermiştir.

Otonomi

Soto (2009) otonomiye “günlük aktivitelerin yapılma kapasitesi” olarak tanımlar. Temel aktiviteler bireyin öz bakım (giyinme-soyunma, yemek yeme, diş fırçalama gibi) becerileri, fiziksel işlevler (yürüme, ev içinde hareket etme gibi) ve düşünme aktiviteleri, çevreye uyum göstermeyi sağlar. Otonomi ve bağımsızlık sadece kişinin kendi kendine yetme kapasitesi ile sınırlı değildir. İhtiyacı olduğundan kimden nasıl yardım isteyeceğini de bilmesidir.

Otonomi becerileri ailenin güvenli bir ortam sunması ile gelişir. Ailenin bağımsızlık ve kendine yetme becerileri gelişiminde bireye sunduğu beceriler etkili olur. Özel gereksinim durumlarında en çok dilenen ve istenen şey, çocuğun kendi kendine yetebilecek düzeyde hayatını devam ettirebilmesidir. Burada önemli nokta ailenin şunun farkında olmasıdır: Çocuğun kendi kendine yetmesi, gereksinimiyle değil ailenin tutumuyla alakalıdır. Bir çok tipik gelişim gösteren çocuk, ailelerin yanlış tutum ve davranışlarından dolayı öz kavram, öz saygı kavramlarında ve otonomi becerilerinde ihtiyaç duydukları yere ulaşamaz. Çocuğun becerilerini, yapabildiklerini yapamadıklarını nesnel bir şekilde değerlendirerek, özgürlük ve bağımsız hareket etmeyi çocuğun karar vermesini destekleyecek şekilde sunmak gereklidir. Bunu yaparken ihtiyaç halinde desteklenmeli, sorumluluk alması sağlanmalıdır. Ailedeki her birey gibi ona güvenildiğini hissetmelidir (Gafó ve Pérez, 2001). Daha önceki bölümlerde de

üzerinde durulduğu gibi aşırı korumacılık otonomi kazanımının önündeki en büyük engeldir. Aileler bu tutumdan kaçınmalıdır.

Problem ve Çatışma Çözümü

Önceki bölümlerde problem ve çatışma çözümü için iki önemli kavram, öz kavram ve öz güven ve önemli bir beceri olan otonomi üzerinde duruldu. Öz kavram ve öz saygısı olumlu bir şekilde gelişen, bağımsız hareket etme becerileri gelişmiş olan birey kişiler arasında yaşanan çatışmaların çözümünde etkili yöntemler kullanır. Otonomiden bahsederken, otonominin bağımsız hareket etmeye ek olarak, ihtiyaç halinde iş birliği ve yardım isteme gibi becerileri de içerdiği belirtilmişti. Bu özelliklere sahip birey açıktır ki problemlerin ortak çözümlerini bulmada zorluk yaşamaz.

Çatışmalar iki veya daha fazla kişinin anlaşmazlık yaşadığı durumlarda ortaya çıkar. Burada değerler, ilgiler ve ihtiyaçlar farklı olabilir. Çatışma anında yaşanan duygular ve bunlarla nasıl baş edildiği önemlidir. Duyguların farkındalığı ve baş etme yöntemleri çatışma çözümünde özellikle önemlidir. Çünkü çatışma çözerken bir çok bilişsel ve düşünsel becerimizi kullanmaya çalışırız. Karar verme bunlardan biridir ve duygular beynimizi meşgul ederken bu tür bilişsel becerilerimizi kullanmakta zorlanırız. Duygularımızı kötü yönettiğimizde ise çatışma çözümünde yapıcı bir yaklaşım sergileyemeyiz. Bu şekilde davrandığımızda ise ilişkilerimiz kötüleşir (Caballo, Arias, Caldero, Salazar ve Irurtia, 2011; Cerezo, 2006; Martorell, González, Rasal ve Estellés, 2009; Pérez, Gázquez, Mercader, Molero ve García, 2011).

Çatışmalara yapıcı çözümler bulunması, çatışmalardan kaçınılmaması, onlarla yüzleşilmesi, bireyin kendini güçlü hissetmesine ve olgunlaşmasına yol açar. Çatışmaların yapıcı bir şekilde sonuçlanması, tekrar etmeleri önünde bir engel olur ve tekrar etseler bile nasıl çözümleneceğinin bilinmesi kişiye kendini rahat hissettirir.

Bir çok farklı kaynakta farklı aşamalardan oluşan çatışma çözümü önerileri mevcuttur. Burada paylaşılan bu farklı aşamalardan en önemli olanların seçimi ile oluşmuştur. Bu aşamaları çocuğunuzla birlikte kullanırsanız hem rol model olursunuz hem de onun da kullanabileceği bir yöntem olarak yapıcı çatışma çözümünü ona öğretmiş olursunuz.

- Konuyu açmak için tarafsız bir alan seç.
- Çatışmayla ilgili duygularını farket.
- Duygularını sözlü veya sözsüz (bu zaten hissedilir) ifade et.
- Aktif dinleme, ben dili ve şiddetsiz iletişim yöntemlerini kullanarak iletişim kur.
- Konuşmanın bir planla bitmesini sağla.
- İstenilenin her iki taraf için de kabul edilir olduğundan emin ol.

Kaynakça

Bermúdez, M. P. (1997) La autoestima como estrategia de prevención, en BUELA-CASAL, G. FERNÁNDEZ, L. y CARRASCO. T. J. (eds.), *Psicología preventiva. Avances recientes en técnicas y programas de prevención* (Madrid, Pirámide), p. 137-146

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

Caballo, V., Arias, B. Calderero, M., Salazar, C. & Irurtia, M. J. (2011). Acoso escolar y ansiedad social en niños: análisis de su relación y desarrollo de nuevos instrumentos de evaluación. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 19(3), 591-609.

Cava, M., Musitu, G. & Murgui, S. (2006). Familia y violencia escolar: el rol mediador de la autoestima y la actitud ante la autoridad institucional. *Psicothema*, 18, 3, 367-373.

Cerezo, F. (2006). Violencia y victimización entre escolares. El bullying estrategias de identificación y elementos para la intervención a través el Test Bull-S. *Electronic Journal of research in Educational Psychology*, 4(2), 33-352.

- Gafo, J & Pérez Marín, J (2001). Deficiencia Mental y familia. Madrid: Universidad Pontificia Comillas.
- Garaigordobil, M. & Durá, A. (2006). Relaciones del autoconcepto y la autoestima con la sociabilidad, estabilidad emocional y responsabilidad en adolescentes de 14 a 17 años. *Análisis y modificación de conducta*, 32 (141), 37-64.
- Greene, K. & Kariuki, P. (1996) Self-Concept in Special Needs Students in Homogeneous and Heterogeneous Groupings in Seventh and Eighth Grade Students. Comunicación presentada en el Encuentro Anual de la asociación de investigación educativa del sur (Tuscalosa, Noviembre 6-8).
- Musitu, G., Jiménez, T. I. & Murgui, S. (2007). Funcionamiento familiar, autoestima y consumo de sustancias en adolescentes: un modelo de mediación. *Salud pública de México*, 49 (1), 3-10.
- Pérez, M., Gázquez, J., Mercader, I., Molero, M. i García, M. (2011). Rendimiento académico y conductas antisociales y delictivas en alumnos de Educación Secundaria Obligatoria. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 11(3), 401-412.
- Soto, M. (2009). “Habilidades básicas de desarrollo personal y social en personas con discapacidad intelectual: Autonomía personal”. pp. 1-9 Available: https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_14/MPAZ_SOTO_2.pdf
- Sureda García, I. (2001). Cómo mejorar el autoconcepto. Programa de intervención para la mejora de habilidades socio-personales en alumnos de secundaria (Madrid, CCS).

Bölüm 3: Özel gereksinimli çocukların aileleri

1. Zihinsel yetersizliği olan çocuğun ebeveyni olmak (ZY)

Natalija Lisak, PhD

Zagreb Üniversitesi, Eğitim ve Rehabilitasyon Bilimleri Fakültesi



Sevgili Ebeveyn,

Öncelikle söylemek istediğimiz şu: Bütün aileler sağlıklı, yaşam dolu bir çocuk bekler ve hayal ederler. Sadece çok küçük bir kesim, çocuklarının problem yaşayabileceğini düşünebilir. Kısacası, hiç bir zaman aileler buna hazır olarak beklemez ve bunun için hazırlığı yoktur.

Bu bölümü okumaya başlarken, size hoşgeldiniz diyor ve keyifli bir okuma süreci olmasını diliyoruz. Bütün yaşadığınız sıkıntılara rağmen, sizi “herhangi bir ebeveyninden” farklı görmüyoruz, bu bölümü okurken, ebeveyn olarak rolünüz, kişisel ve aile hayatınız için önemli bir şeyler bulabileceğinizi umut ediyoruz. N. Lisak, Ph.D.

Zihinsel yetersizlik nedir?

“Zihinsel yetersizliği olan çocuklar, bilişsel (öğrenme, problem çözme ve nedensellik ilişkileri kurma), sosyal (pratik uyum ve özbakım becerileri) ve dil becerilerinde sürekli olarak kendi yaşlarından geride kalırlar. Bu yetersizlikler, 18 yaşından önceki gelişim dönemlerinde ortaya çıkar” (AAIDD, 2010).

Zihinsel yetersizlik ve uyumlu davranış becerileri

Zihinsel işlevler, zekanın bütününe işaret eder, bir başka deyişle, zihinsel kapasite olarak tanımlanabilir. Genelde zihinsel beceriler; fikir üretme, muhakeme yapabilme, planlama, problem çözme , soyut düşünme yeteneği, karmaşık düşünceleri anlama, öğrenme hızı, deneyleyerek öğrenme gibi kavramların bütününden oluşur (AAIDD, 2010).

Zihinsel yetersizlik, ortalama IQ puanının iki standart sapma (70’in altında) aşağısında yer alan bireyleri tanımlamak için kullanılır. Dünya Sağlık Teşkilatı (WHO) tarafından yayınlanan ve önemli bir uluslararası hastalık sınıflandırma sistemi olan ICD-10 (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems, 10. revizyon), zihinsel yetersizliği olan bireyleri dört kategori olarak sınıflandırmıştır. Bu sınıflamaya göre:

- IQ=50-70 aralığı, hafif derecede zihinsel engel (bireyin gelişimsel yaşı 7-12 yaş arası);
- IQ= 35-49 aralığı, orta derecede zihinsel engel (bireyin gelişimsel yaşı 4-7 yaş arası);
- IQ = 20-34 aralığı, ağır derecede zihinsel engel (bireyin gelişimsel yaşı 2- 4 yaş arası);
- IQ nun 20 ve altı olduğu durumlarda ise çok ağır zihinsel engel olarak görülmekte ve bireyin gelişimsel yaşı 2 yaş altında kabul edilmektedir.

Amerikan Zihinsel ve Gelişimsel Yetersizlikler Birliği’nin (AAIDD, 2010) tanımına göre, uyumlu davranış becerileri, kavramsal, sosyal ve pratik becerilerde bireyin günlük yaşamında karşılaştığı sınırlılıklar olarak tanımlanır. Kavramsal beceriler, ifade edici ve alıcı dil,

akademik beceriler, yazma, okuma, para kavramı, kendini gerçekleştirme gibi beceriler olarak tanımlanabilir. Sosyal beceriler; sorumluluk gelişimi, ilişkilere güvenme, iletişim ve ilişkideki kurallara saygı gösterme durumudur. Pratik beceriler, kişinin beslenme, hareketlilik, giyinme, hijyen alışkanlıkları, yemek hazırlama, temizlik, seyahat gibi becerileri içerir.

Kavramsal beceriler alanında zihinsel engelli çocuklar veya yetişkinler bazı problemler yaşayabilir: Örneğin harfleri ve kelimeleri daha yavaş öğrenebilir; bazı kısa süreli bellek problemleri olduğu için, bazı yeni bilgileri unutabilirler veya paranın değeri hakkında hiçbir fikri olmadığı için süpermarkete yalnız gitmekte zorluk çekecek ve bu nedenle desteğe ihtiyacı olacaktır. Sosyal beceriler alanında, zihinsel yetersizliği olan çocuk veya yetişkinin, ilişki kurma, iyi niyetli kişiyi ayırt etme, kime güvenip güvenmeyeceği, kiminle arkadaş olabileceğini anlaması konusunda desteğe ihtiyacı olacaktır.

Pratik beceriler alanında, zihinsel yetersizliği olan insanlar, bellek yetersizlikleri olduğu için nasıl giyinecekleri, nasıl yemek hazırlayacakları, evin dışına nasıl çıkacakları veya toplu taşıma araçlarını güvenli olarak nasıl kullanacakları konusunda sorun yaşayabilirler. Bazıları bu faaliyetlerin bir kısmında her zaman yardıma ihtiyaç duyacak, bazılarının ise yalnızca aktivitenin başlaması için bir desteğe ve yalnızca gerektiğinde belirtilen desteğe ihtiyacı olabilir (AAIDD, 2010).

Zihinsel Yetersizlik Düzeyleri

Hafif derecede zihinsel engel (IQ 50-70 aralığı)

- Tüm gelişim alanlarında tipik gelişme gösterenlere göre daha geride
- Olağan dışı fiziksel özellikler yok
- Pratik yaşam becerilerini öğrenebilir
- Okuma ve matematik becerilerini 3.- 6. sınıf seviyelerine kadar öğrenebilir.
- Sosyal hayatın içinde yer alır
- Günlük yaşamda kendi hayatını yönetebilir.

[\(https://www.healthypalace.com/neurodevelopmental-disorders/intellectual-disability/mild-moderate-severe-intellectual-disability-differences/\)](https://www.healthypalace.com/neurodevelopmental-disorders/intellectual-disability/mild-moderate-severe-intellectual-disability-differences/)

Orta derecede zihinsel engel (IQ 35-49 aralığı)

- Farkedilir düzeyde gelişimsel gecikmeler (örn., konuşma ve motor becerilerde)
- Zihinsel engelle ilgili fiziksel belirtiler (örn., kalın dil)
- Basit yollarla iletişim kurabilir.

- Temel sağlık ve güvenlik becerilerini öğrenebilir.
- z bakım faaliyetlerini tamamlayabilir.
- Tanıdık ve yakın yerlere yalnız seyahat edebilir.

(<https://www.healthyplace.com/neurodevelopmental-disorders/intellectual-disability/mild-moderate-severe-intellectual-disability-differences/>)

Ağır derecede zihinsel engel (IQ 20-34 aralığı)

- Gelişimsel süreçlerde önemli gecikmeler
- Konuşmayı anlar ama iletişim kurma becerileri sınırlıdır.
- Günlük rutinleri öğrenebilir.
- Çok basit düzeyde kişisel bakım becerilerini öğrenebilir.
- Sosyal ortamlarda doğrudan denetime ihtiyacı vardır.

(<https://www.healthyplace.com/neurodevelopmental-disorders/intellectual-disability/mild-moderate-severe-intellectual-disability-differences/>)

Çok ağır derecede zihinsel engel (IQ nun 20 ve altı olduğu durumlar)

- Tüm alanlarda önemli gelişimsel gecikmeler
- Açıkça görülen doğuştan gelen fiziksel bozukluklar
- Yakın denetim gerektirir.
- z bakım faaliyetlerinde yardımcıya ihtiyacı vardır.
- Fiziksel ve sosyal aktivitelere cevap verebilir.
- Bağımsız yaşam becerisine sahip değildir.

(<https://www.healthyplace.com/neurodevelopmental-disorders/intellectual-disability/mild-moderate-severe-intellectual-disability-differences/>)

Ağır ya da çok ağır derecede zihinsel engelli bir çocuğa verilen destekle, hafif derecede zihinsel engelli bir çocuğa verilen destek arasında farklılıklar vardır. Hafif zihinsel engeli olan çocuklar, normal ilkokula gidebilir ve ğretmen desteğiyle öğrenme süreçlerine destek olunması amacıyla bireysel eğitim planı (BEP) yapılarak, eğitime katılabilir. Ayrıca, akranlarıyla birlikte günlük yaşamın gerektirdiği bilgileri ve okul hayatının gerektirdiği bilgileri öğrenecektir. Ortaokul düzeyinde eğitimi verilen yardımcı şef ya da yardımcı fırıncı gibi belirli mesleklere yönelik bir işi öğrenebilir ve bir markette maaşlı olarak çalışabilir.

Eğer çocuğun zihinsel yetersizliği varsa, bu durum çocuğun devlet sisteminden ve aile üyelerinden günde 24 saat desteğe ihtiyaç duyacağı anlamına gelir. Örneğin, bu kişinin karmaşık sağlık ihtiyaçları olabilir ve ilaçlar ve fiziksel bakım ihtiyacı olabilir. O zaman beslenme ve giyinme konusunda desteğe ihtiyacı olacak, bazen özel tıbbi ekipmana ihtiyacı olacaktır. Ayrıca, çocuk çevre ile sözlü iletişimin kısıtlılığı gibi nedenlerle öfke veya uygunsuz fiziksel reaksiyon gösterebilir ve sonuç olarak ciddi davranış problemleri yaşayabilir. Araştırmacılar, ağır düzeyde zihinsel engelli çocukların, hafif zihinsel engelli çocuklardan daha fazla problemler ve kısıtlılıklar (görme bozukluğu, motor problemler vb.) yaşayacağını göstermiştir (Poppes ve ark. 2010).

Engelli çocukların ailelerinde, zihinsel engel düzeyi ve bu engelle birlikte görülen diğer engeller, ailelerdeki stres düzeyini ciddi bir şekilde etkiler. Burada, çocuğun ne tür bir engele sahip olduğundan çok, bu engelin aileyi nasıl etkilediği önemlidir (<http://www.intellectualdisability.info/family/articles/family-issues>).

Belirli tanı gruplarından ziyade iletişim zorlukları ve davranış sorunları gibi faktörler, ailedeki stresi artırır. Davranış sorunları veya karmaşık ihtiyaçları olan bir kişiye destek vermekle kıyaslandığında, fiziksel bakımın aile içinde sağlanması daha az stresli olabilir (<http://www.intellectualdisability.info/family/articles/family-issues>).

Zihinsel yetersizliği olan çocuklarda görülen ilk işaretler ve belirtiler

Zihinsel fonksiyonlarında önemli kısıtlılıklar olan bireylerin konuşma, algı, hafıza ve duygusal gelişim alanlarında önemli güçlükler yaşayacağı bilinmektedir (AAIDD, 2010).

Konuşma. Çocuğun alıcı ve ifade edici dilinde belirgin zayıflıklar olabilir (bazı kelimeleri, harfleri veya harflerin seslerini anlayamıyor veya size söyleyemiyor gibi görünebilir) ve zayıf kelime bilgisine sahip olabilir.

Algı. Çocuğun duyuşsal algı ve entegrasyonu konusunda bazı zorlukları olabilir .

Hafıza. Çocuk sonuç çıkarma, karar verme, akıl yürütme, bir şeyler yapmayı planlama gibi konularda bazı zorluklar yaşayabilir. Soyut düşünme ve karmaşık fikirleri çözme gibi üst düzey işlemler, onun için zor olacaktır. Çocuğun öğrenmesi yavaş olacaktır ve yavaş öğrenme nedeniyle akranlarına göre geride kalacak ve deneyim yoluyla öğrenme ve genelleme yapma becerilerinde bazı zorluklar yaşayabilir.

Duygusal gelişim. Çocuk duygusal algı ve tepkilerinde bazı zorluklar yaşayabilir. Örneğin, diğer insanlarla daha az empati kurabilir ve onları tepki veren varlıklar olarak görmek yerine “nesne” gibi görebilir. Çocuğunuz, ebeveynleri ya da aileden kişilerle yapılan etkinliklerinden gerçekten zevk alabilir ve onların dikkatine daha fazla ihtiyaç duyabilir . Çocuk bazen sizi paylaşmak istemez ve sizi sadece kendisi için isteyebilir ve başka bir çocuğu sizinle paylaşmak onda kıskançlık duygusu yaratabilir.

Zihin yetersizliğe neden olan faktörler ve toplum içindeki yaygınlığı (oranı)

Zihinsel engele neden olarak bilinen faktörler aşağıda sıralanmıştır:

Doğum öncesi ve sırası nedenler

- Kromozom bozuklukları (Down sendromu, Frajil X, William sendromu, Prader-Will ve Angelman sendromu).
- Gebelikte ve doğumda komplikasyonlar (erken doğum, oksijen eksikliği, vb.)
- Bakteri veya virüs enfeksiyonları veya hastalıkları (örneğin hidrosefali, menenjit, ensefalit)
- Kimyasal faktörler (radyasyon, kemoterapi, kortikosteroidler)
- Ebeveynlerde alkol veya uyuşturucu kullanımı

Zihinsel yetersizlik ne ne kadar sıklıkta görülüyor?

- Dünya Sağlık Örgütü tarafından 59 ülkede yapılan ankete göre, 18 yaş ve üzeri yetişkin nüfust, zihinsel yetersizliğe sahip birey oranı % 15.6 (WHO, 2011).
- Bu ankete göre, yüksek gelirli ülkelerde, zihinsel yetersizlik oranı % 11.8'dir (WHO, 2011).
- Bu ankete göre, zihinsel yetersizliğin düşük gelirli ülkelerde görülme sıklığı % 18.0 (WHO, 2011).

Zihinsel yetersizliği olan çocukla evde yaşam

Zihinsel yetersizliğe sahip bir çocuğuz varsa, bu günlük aile yaşamınızın dinamiklerini ve ilişkilerini etkileyebilecek bir neden olabilir. Günlük aile yaşamınız içinde karşılaşabileceğiniz bazı davranış ve durum örnekleri aşağıdadır. Daha sonra, “*zorluklarla başa çıkma konusunda ailelere öneriler*” adlı bölüm yer alacak. Bu bölümde, çocuğunuz

engeli ve bu engelin yarattığı durumlarla başa çıkmanız konusunda size yardımcı olabilecek bazı açıklamalar ve öneriler bulabilirsiniz.

Çocuk dokunsal uyaranlara karşı çok hassas olabilir. Örneğin, ağızlarına dokunmanızdan hoşlanmamaları, vb. nedenler sıralanabilir. Çocuğun bakımında ve beslenmesinde yaşanan sıkıntılar, ailenin dinamiklerini etkileyebilir. Örneğin, çocuğu bir berbere götürdüğünüzde, çocuk bazı görsel (şaşıklık, miyop, hipermetrop) problemler nedeniyle, göz kontağı kurmakta güçlük yaşayabilir.

Çocuk seslere, dokunuşlara, hareketlere, görsel uyaranlara karşı çok hassas olabilir. Bu hassasiyet, çocuğun korkmasına, çığlık atmasına neden olabilir. Bu tür durumlar, aile içindeki bireylerin birbirleriyle olan ilişkisini etkileyebilir. Örneğin, kardeşler televizyon izleyemez, baba gürültülü bir cihaz veya araç kullanamaz, anne müzik dinlemekte zorluk yaşayabilir.

Çocuğunuz dil ve konuşma bozuklukları yaşayabilir. Bu, çocuğun iletişim kurmasını zorlaştırır ve ebeveyn ve diğer aile üyeleri arasında ile problemler oluşmasına neden olabilir. Bu iletişim yetersizliği, çocuğun ihtiyaçlarını anlamakta zorluk çeken ebeveyn ile zihinsel yetersizliği olan çocuk arasında çatışmaya ve gerginliğe yol açabilir. Bu tür durumlarda, örneğin PECS gibi alternatif iletişim yolları, iletişim problemlerini azaltacaktır. Bu konuda daha fazla bilgiyi “Ebeveynler için İpuçları” bölümünde bulabilirsiniz.

Çocuğunuzun bazı davranış problemleri olabilir. Örneğin, arkadaşlarının veya akrabalarınızın doğum gününe gidemediği, evde kaldığı için bazı davranış problemleri (örneğin, kelimeleri yanlış söyleme, tükürme, bağırma, tırmalama, bir şeye zarar verme) gösterebilir.

Zihinsel yetersizliği olan çocuğun okul yaşamı

Zihinsel yetersizliği olan çocuklar, eğitim sistemi içinde, öğretmenler, profesyoneller, aileler ve akranlar gibi farklı kaynaklara ihtiyaç duyarlar. Zihinsel engeli olan çocuk için, uygun bir bireysel eğitim planına (BEP) sahip olmak çok önemlidir: Çocuğun eğitiminde yer alan profesyonellerin yanı sıra, çocuğun yaşadığı akademik zorluklarla başa çıkmak anlamında öğretmenlerin de desteklenmesi çok önemlidir. Ebeveynler için, çocuğunun okulundaki yetişkinlerle, özellikle öğretmenler ve terapistler ile pozitif ilişkiler içinde olması çok önemlidir. Ebeveynlerin, çocuğun zihinsel engelleri konusunda kabullenici tutumları, yanlış iletişim içinde olmalarını önler. Ayrıca, çocukları ile ilgili toplantılara katılmaları, not

almaları, soru sormaları ve destek ekibinin bir üyesi olarak çocuğa yardım etme sürecine açık olmaları çok önemli adımlardır (<https://www.integrityinc.org/school-tips-children-intellectual-disabilities>).

Zihinsel yetersizliği olan çocukların, okul ortamında, eğitim sistemi içinde, en sık karşılaştıkları sorunlar ve çözümleri aşağıda yer almaktadır. Çocuğun zihinsel potansiyeline göre gittiği normal veya özel okullarda çocuğun ihtiyaç duyduğu destek türü bireysel eğitim planına göre belirlenebilir. Bu plana göre çocuk, uzmanlardan ve öğretim asistanından destek almaya ihtiyaç duyacaktır. Bu plana göre, çocuğun öğrenmesini kolaylaştırmak için, görsel didaktik materyaller (PECS, zihinsel haritalar) kullanılabilir, çünkü görsel hafıza desteğiyle öğretilen kavramlar daha kolaylıkla öğrenilecektir (Buckley & Bird, 2000).

Zihinsel yetersizliği olan çocuklar ve akranlarla olan ilişkiler

Sosyal yeterliliğin, bilişsel ve sosyal uyarlanabilir beceriler sunduğunu söyleyebiliriz. Bilişsel, iletişimsel ve davranışsal problemleri olan çocuklar, sonuç olarak ilişki kurma ve sürdürmede sorun yaşarlar. Araştırmalara göre, gelişimsel engelli çocukların çoğu, akran yeterliliklerini olumsuz yönde etkileyebilecek olan dikkat, üst düzey süreçler, işler bellek ve sosyal bilgi işlenmesi gibi alanlarda sorunlar yaşayacaklardır (Žic Ralić, 2014).

Araştırmalar, zihinsel engelli çocukların ve yetişkinlerin, sosyal etkileşimde gerekli ön koşullardan biri olan yüz ifadesine dayalı duyguları daha az tanıdıklarını göstermiştir (Lancioni ve ark., 2009., Mihoković, 2016). Örneğin, hafif düzeyde zihinsel yetersizliği olan çocukların sosyal gelişimi, başkalarının fikirlerine, sosyal kurallara, "önemli kişilere" bağlı kalmaya ve gruba dahil olma isteğine bağımlı olarak oluşur (Mihoković, 2016). Ayrıca, zihinsel yetersizliği olan çocukların öz değerlendirmelerine yönelik araştırmalar, bu çocukların kendilerinden küçük, tipik gelişme gösteren çocukların bakış açısına sahip olduğunu göstermektedir (Donohue et al., 2010). Arkadaşlık deneyiminden söz ederken, zihinsel yetersizliği olan çocukların arkadaşlıklarının daha düşük istikrar ve empati düzeyi ile nitelendirildiğini söyleyebiliriz. Ayrıca, zihinsel yetersizliği olan çocukların daha az arkadaşı olduğu ve tipik gelişim gösteren akranlarıyla bir arada olma ihtimalinin daha az olduğu bulunmuştur (Mihoković, 2016; Sukhodolsky, Butter, 2007). Bu nedenlerden ötürü, zihinsel yetersizliği olan çocukların ebeveynleri, sosyal etkileşim örneklerini takip ederek deneyimleyebilir:

- Çocuk sizinle ya da tanıdık kişilerle iletişimi daha çok tercih edebilir; akranlarıyla daha az etkileşime girebilir.
- Oyun oynarken, kendi ilgilerine göre hareket etmek ister; akranlarının fikirlerini kabul etmek ya da bir grup içinde yer almak istemeyebilir.
- Akranlarla bazı çatışma durumları yaşayabilir, çünkü belirli bir oyuncakla oynamak ister ve akranlarının hakları kabul etmeyebilir.
- Arkadaş bulma konusunda problemi olabilir, çünkü onun ilgilendiği konular, yaştlarının ilgi alanına girmez.
- Akranlarıyla uyum içinde davranmaz; örneğin, sırasını bekleyemez.

(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3134366/>)

Zihinsel yetersizliği olan çocuklarla ilgilenirken kullanılacak destek yöntemleri

Çocuğun erken dönemlerinde problemlerle daha kolaylıkla başa çıkabilme yolları.

- Çocuğun ilk yıllarında, aileler çocuğun yaşadığı zorlukları kabul etme ve yas tutma sürecindedir. Böylece ebeveynler her zamankinden daha savunmasız olabilir ve daha fazla desteğe ihtiyaç duyabilir.
- Genellikle, çocuğun erken yaşlarında, aileye destek programları iyi organize edilmemiştir. Bu nedenle ebeveynler, bir çok uzmanı ziyaret edebilir, pek çok kapıyı çalabilirler.
- Ebeveynler, çocuklarına nasıl destek sağlanacağını öğrenirlerse, motor becerilerin gelişimini destekler, alternatif iletişim araçlarını kullanır (PECS, örneğin ilk harf, isimler ve sembolleri öğretirken kullanılan yöntemler, hafıza eğitimi, vb.).
- Çocuğunuzu erken yaşta desteklemek için aşağıdaki linklerden bazı ilginç fikirler bulabilirsiniz.

İnternet kaynakları ve Linkler

- Down sendromlu çocuklar için etkili erken müdahale ve eğitim siteleri
<https://www.down-syndrome.org/en-us/resources/videos/>
- Resim kullanarak iletişim sağlama yöntemi (PECS) ve İnternet'ten bulunabilecek resimler (clip arts)
<https://www.pinterest.com/mamajoyx9/pecs-and-clip-art-sources-autism-asd-down-syndrome/>

Çocuğunuzu yetiştirme yöntemleri ile ilgili olumlu ebeveynlik teknikleri.

- Ebeveynlerin çoğu, çocuğun bazı davranış problemleri karşısında nasıl bir yol izleyeceğini bilemez ve bir çözüm bulmakta zorluk yaşar.
- Doğru şeyler yapmak, çocuğunuzu desteklemek ve iyi bir ebeveynlik becerisine sahip olmak istediğinizde, pozitif ebeveynlik tekniklerini uygulamak önemli bir yoldur. Aşağıda yer alan linkler, bu konularda size yardımcı olacak bilgiler içerir.

Olumlu ebeveynlik teknikleri hakkında bilgi veren İnternet siteleri

- <https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/index.html>
- <https://www.positiveparentingsolutions.com/parenting/start-10-tips-better-behavior>
- <https://www.essentialparent.com/lesson/seven-tips-to-positive-parenting-2329/>

Ebeveynler ve ebeveyn destek grupları

Bazen kendiniz için zamana, desteğe ve anlayışa ihtiyacınız vardır. Bu normal ve sağlıklı bir ihtiyaçtır ve bu ihtiyaca saygı duymalısınız. İhtiyaçlarınıza cevap verecek şekilde yaşıyorsanız, bu sizi güçlendirir. Böylece eşinize ve çocuğunuza kaliteli destek verebilirsiniz.

Zihinsel yetersizliğe sahip çocukların ailelerin pek çoğu, onlar sayesinde daha çok empati, sabır, hoşgörü, duyarlılık sahibi olmayı öğrendiklerini ve daha olumlu eş ilişkileri geliştirdiklerini, çocuklarının hayatlarını olumlu şekilde etkilediğini ifade etmişlerdir.

Aşağıdaki linkler, bu konuda daha fazla bilgi bulmanıza yardımcı olacaktır.

- [\(https://www.skepticink.com/gps/2014/12/01/parenting-a-child-with-intellectual-disability/](https://www.skepticink.com/gps/2014/12/01/parenting-a-child-with-intellectual-disability/)
- <http://parenttoparentnys.org/support/support-parents/>
- <http://parenttoparentnys.org/training/online-training/>
- <http://www.parentcompanion.org/article/tips-to-start-a-parent-support-group>
- http://raisingchildren.net.au/looking_after_yourself/looking_after_yourself.html
- http://raisingchildren.net.au/articles/backing_each_other_up.html/context/590
- http://raisingchildren.net.au/articles/parent_teamwork_skills_-_talking.html/context/590
- http://raisingchildren.net.au/articles/parent_teamwork_skills_-_

Zihinsel yetersizliği olan çocukların aileleri ve eşlerin birbirlerine destekleri

İyi bir aile ve kişisel yaşam kalitesi için eşler arası destekleyici ilişkiler çok önemlidir.

Eşlerin birbirini desteklemesi ve ihtiyaçlarına saygı göstermesi çok önemlidir. Aşağıdaki linkler, bu konuda daha fazla bilgi bulmanıza yardımcı olacaktır.

- <http://raisingchildren.net.au/articles/acceptance.html/context/590>
- http://raisingchildren.net.au/articles/your_relationship_with_your_partner.html
- http://raisingchildren.net.au/articles/building_a_good_relationship_with_your_family.html
- http://raisingchildren.net.au/articles/building_a_good_relationship_with_your_family.html/context/312
- <http://raisingchildren.net.au/fathers/fathers.html>

İlişkinize zaman ayırın.

- Birlikte zaman geçirin ve ortak ilgi alanları keşfedin.
 - Eşinizin yaptığı etkinlikler hakkında sorular sorun. Sizi davet ettiğinizde katılın ve ilginizi gösterin.
 - Eşinize sevginizi ve takdirinizi göstermek için neler yapabileceğinizi düşünün.
 - İlk tanıştığınızda birlikte yaptığınız aktiviteleri düşünün. Neleri beğendiğinizi ve bu etkinlikleri tekrar nasıl yapabileceğinizi düşünün.
 - Eşinizle birlikte yaşadığınız mutlu günler hakkında konuşun.

Eşinizi anlamak için çaba gösterin.

- Eşinizle konuşurken veya onu dinlerken, ne istediğinizi ve başkalarına nasıl hissettiğinizi açıklamakta zorluk yaşayabileceğinizi unutmayın. Unutmayın, bazen istenmeden yanlış kelimeler söyleyebiliyoruz.
- Eşinizi açık uçlu sorular sorarak anlamaya çalışın ama rahatsız etmeyin.

- Eşinizin olumlu niyetlerini görmeye çalışın ve ona destek olun. Örneğin, “Bizim için çok çalıştığını biliyorum çünkü bizi korumak ve iyi yaşatmak istiyorsun” deyin.
- Eğer eşinizin ne söylediğini anlamakta güçlük çekiyorsanız, eşinizden açıklama ya da daha fazla bilgi isteyin.
- Savunmaya girmeden, dinleyin. Kabul etmeseniz bile, eşinizin bakış açısını anlamaya çalışın. Örneğin, “Sizinle konuşmadan, hafta sonu anneleri bize davet ettiğim için kızdığımı anlayabiliyorum” deyin.
- Eşinizi suçlamaktan veya eleştirmekten kaçının.

Çocuğunuzun öğrenme sürecini ve okul öncesi ve okul çağındaki çocuğunuzun gelişimini desteklemek

- Zihinsel yetersizliği olan bir çocuğunuz olduğunda, çocuğunuzun gelişimini desteklemek için, çoğu zaman yeni yöntem ve tekniklerin nasıl sağlanacağını kendi kendiniz öğrenirsiniz ve bazen de profesyonel veya uzman haline gelirsiniz.
- Belli bir yere kadar bu davranış şekli olağandır çünkü çocuğunuzun neye ihtiyaç duyduğu en iyi siz bilirsiniz ancak gene de siz bir ebeveynsiniz ve sorumluluklarınız hayatınızı fazlasıyla işgal etmektedir. Bu nedenle, bir de profesyonel rolü takınmaya ihtiyacınız yoktur. Bu iki rolü birbirinden ayırmaya çalışın.
- Bununla birlikte, bugünkü koşullarda, bir ebeveyn olarak sizin çocuğunuz için destek programları oluşturma süreci içinde olmanız çok önemlidir.
- Uzmanlar size çocuk hakkında sorular soracak ve çocuğunuzla evde nasıl yöntemler kullandığınızı öğrenmek isteyeceklerdir.
- Çocuğunuzla birlikte öğrenme ve hafızaya alma sürecini desteklemenin yanı sıra harfleri ve sayıları öğrenmesine destek olacak bazı yararlı fikirler bulabilirsiniz.

Faydalı linkler

- <https://www.down-syndrome.org/en-us/>
- <https://www.down-syndrome.org/en-us/resources/>
- https://www.seeandlearn.org/en-us/language-and-reading/?_ga=2.5334387.1925064855.1514054026-1946371723.1514054026

Bu web sitesinde, Down sendromlu çocuklar için özel olarak oluşturulmuş, öğrenme süreci ve okuma ve yazma desteği için geliştirilmiş el kitapları veya el kitapları seti bulunur.

(www.downsed.org).

Olumlu ebeveynlik, çocukların aileleriyle olumlu ilişki kurmasını ve güvenli bağlanma kurlmalarına yardımcı olur. Bu düzeydeki tutarlı bir ilişki, çocuğun olumlu benlik algısı geliştirmesine katkıda bulunur. Ayrıca çocukların başa çıkma becerilerini öğrenmelerini sağlayabilir.

- <https://www.skepticink.com/gps/2014/12/01/parenting-a-child-with-intellectual-disability/>

Bu web sitesinde, zihinsel engelli çocukların ebeveynlerine yönelik için materyaller, web seminerleri, yayınlar vardır. Ayrıca, diğer ebeveynlerle deneyimlerini paylaşmalarını sağlayacak web siteleri bilgisi bulunur.

- <http://www.thearc.org/what-we-do/resources/fact-sheets/parents-with-idd>

Zihinsel yetersizliği olan çocuklar büyürken ve yaşlanırken karşılaşılan zorluklar:

Zihinsel yetersizliği olan çocuklar, ebeveynleri ve kardeşlerine yönelik web seminerleri

AAIDD tarafından düzenlenen web seminerleri

- http://aaidd.org/education/webinars#.Wjo579_iaUk

Zihinsel yetersizliği olan çocukların ebeveynleri ve kardeşleri üzerine web seminerleri

- http://aaidd.org/education/education-archive/2017/04/19/default-calendar/transitioning-roles-from-aging-parents-to-siblings-of-people-with-idd#.Wjo6Rt_iaUk

Yaşlanan ve ebeveynleri kaybettikten sonra devlet korunmasına alınan zihinsel yetersizliği olan bireyler ile ilgili web seminerleri

- <https://thearc.webex.com/tc3200/trainingcenter/record/recordAction.do?actionType=Info&strformURL=1&tcRecordingLink=Yes&siteurl=thearc&RCID=d1a13228fb70a9>

be3514535bd12f893a&AT=RINF&siteurl=thearc&apiname=e.php&rnd=4231278641&servicename=TC&recordingID=18324032&needFilter=false&isurlact=true&entactname=%2Fe.do&entappname=url3200&renewticket=0

Zihinsel yetersizliği olan çocukların ebeveynleri için ücretsiz uygulamalar ve araçlar

Aşağıdaki bağlantılarda, iletişim ve dil sorunu olan çocuklar için alternatif iletişimi desteklemek için uygulamalar ve yazılımlar bulabilirsiniz.

- <http://uk.mayer-johnson.com/tips/details.aspx?id=207>
- <http://uk.mayer-johnson.com/tips/details.aspx?id=178>
- <http://uk.mayer-johnson.com/products/boardmaker-plus/>
- <https://www.disabled-world.com/entertainment/mayer-johnson.php>
- <https://www.speechandlanguagekids.com/aacpage/>
- <https://www.speechandlanguagekids.com/cheap-easy-use-augmentative-alternative-communication-aac-devices/>
- <https://www.speechandlanguagekids.com/picture-exchange-communication-system-pecs-non-verbal-children/>
- <https://www.boardmakeronline.com/>
- <http://usluge.ict-aac.hr/>

Özet

Bu bölüm, zihinsel yetersizlik kavramını zihinsel işlev ve uyumlu davranış becerileri açısından ele almaktadır. Burada, zihinsel engellilik alanında kullanılan bazı önemli terimler kısaca açıklanmıştır. Ayrıca, toplumdaki zihinsel yetersizlik yaşayan bireylerin oranı ve nedenleri hakkında kısa bilgiler verilmiştir. Bu bölümün sonunda, zihinsel yetersizliği olan çocukların ebeveynleri için bazı yararlı bilgiler sunulmuştur.

Kaynakça

- AAIDD (2010). *Intellectual Disability: Definition, Classification, and Systems of Supports*.
Downloaded from the web site: http://aaidd.org/intellectual-disability/definition/faqs-on-intellectual-disability#.WjpB_t_iaUk
- Buckley, S., Bird, G. (2000). *Education for individuals with Down syndrome*. UK: Down Syndrome Education International.
- Buckley, S., Bird, G. (2000). *Memory development for individuals with Down syndrome*. UK: Down Syndrome Education International.
- Buckley, S., Bird, G. (2000). *Reading and writing for children with Down syndrome*. UK: Down Syndrome Education International.
- Donohue, D., Wise, J.C. , Romski, M., Henrich, C.C., ve Sevcik, R. A. (2010). Self-concept development and measurement in children with mild intellectual disabilities. *Developmental Neurorehabilitation*, 13(5), 322–334
- Mihoković, L. (2016). *Poticanje socijalnih interakcija djece s intelektualnim teškoćama i poremećajima iz autističnog spektra*. Diplomski rad. Zagreb: Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet.
- Poppes P., van der Putten A.J.J. & Vlaskamp C. (2010) Frequency and severity of challenging behaviour in people with profound intellectual and multiple disabilities. *Research in Developmental Disabilities*. 31(6):1269-1275.
- World Health Organization (WHO, 2016). *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 10th Revision*. Accessed: <http://apps.who.int/classifications/icd10/browse/2016/en>.
- World Health Organization (WHO, 2011). *World report on disability*. Geneva: WHO Press.
- Žic Ralić, A. (2014). *Vršnjaci i djeca s teškoćama*. U Igrić, Lj., Fulgosi-Masnjak, R., Wagner Jakab, A. (ur.), Učenik s teškoćama između škole i obitelji (str.41-56). Zagreb: Centar inkluzivne potpore IDEM.

2. Serebral Palsi'li (SP) çocuğun ebeveyni olmak

Sonja Alimović, PhD

Zagreb Üniversitesi, Eğitim ve Rehabilitasyon Bilimleri Fakültesi

Serebral Palsi (SP) çocukluk çağında yaygın olarak görülen gelişimsel bir bozukluktur. SP özellikle motor fonksiyonların gelişimini etkileyen beyin hasarından kaynaklanır. Motor fonksiyonlarda yaşanan problemler, yaşamın farklı alanlarındaki günlük fonksiyonlarda problemlere yol açar: eğitim, günlük yaşam aktiviteleri, iş bulma ve tutma, boş zamanı değerlendirme, vb. Beyindeki lezyonun büyüklüğüne ve yerine bağlı olarak, fonksiyonlar ve fonksiyonlardaki problemlerin türü ve ciddiyeti (yani engelliliğin türü) değişecektir. İyi planlanmış rehabilitasyon yöntemleri ve çevresel değişiklikler, kişilerin yeteneklerini ve becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir; kişilerin tüm yaşam alanlarında işlev görebilme becerilerini geliştirebilir. SP'li bir çocuğa sahip olmak aile hayatını etkileyecektir. Aile, alışkanlıklarını ve çocuğun hareket etme yeteneğini geliştirmek için yaşam koşullarını bile değiştirmek zorunda kalacaktır. Ailenin, bu nedenle, toplumdan, uzmanlardan destek bulması önemlidir.

Serebral Palsi nedir?

Serebral Palsi (SP), yaşam boyu fonksiyonel motor bozukluk ve yeti yitimine bağlı en yaygın gelişimsel bozukluktur. Genel popülasyon içinde, her 1000 kişiden 2-4 kişiyi etkilediği düşünölmektedir (Aisen ve ark., 2011, 2006). Yaygınlık oranının, son 30 yıldır değişme göstermediği düşünölmektedir (Cans ve ark. 2008). SP'nin önceki tanımları motor yönleri ve spesifik beyin hasarı üzerine odaklandı. Bununla birlikte SP, diğer yeti yitimleriyle de ilişkilidir.

Bu nedenle, yeni tanımlar kalıcı bozukluk olduğuna dikkat çeker. *Anne karnındaki bebeğin veya yeni doğmuşbebeğin gelişmekte olan beyinde meydana gelen ve ilerleme göstermeyen rahatsızlıklara atfedilen, hareketliliğin ve duruşun gelişmesine engel olan, aktivite sınırlandırmasına neden olan kalıcı bozukluklar grubudur. SP'de motor bozukluklarına ilaveten, sıklıkla duyu, algı, biliş, iletişim ve davranış bozuklukları, epilepsi ve sekonder kas-iskelet sistemi problemleri eşlik eder (Rosenbaum et al. 2006).* Bu nedenle, SP'li

çocukların çoğunun birden fazla engelli olduğu ve çok çeşitli fonksiyonel problemler geliştirdiği sonucuna varabiliriz.

Çoklu yetersizlik - zihinsel yetersizlik ve görme engeli; zihinsel ve fiziksel yetersizlik gibi çoklu yetersizliklerden oluşan bir kombinasyon. Ciddi eğitimsel sorunlara neden olur ve çocuğun sadece bir yetersizlik ya da yeti yitimi nedeniyle katılabileceği özel eğitim programlarında yer alamaz.

SP ile birlikte görülen çeşitli engeller arasında en yaygın olanı zihinsel yetersizlik olup, bunu konuşma bozukluğu, epilepsi, görme bozukluğu ve işitme bozukluğu izlemektedir (Majumdar ve ark. 2006). SP, çoklu faktörlerin neden olduğu bir yetersizliktir. Çoklu doğum ya da erken bebeklik dönemindeki spesifik sağlık problemleri sonucu olarak gelişebilir (Cans ve ark. 2008).

Serebral Palsi'nin sık karşılaşılan nedeni asfiksi, hipoksi ve enfeksiyonun neden olabileceği perinatal beyin hasarıdır. Beyin dokusundaki hasara ve bu hasarın ciddiyetine bağlı olarak gelişen çeşitli beyin hasarları vardır. Reddihough ve Collins (2003) bilinen SP nedenleri içinde, konjenital beyin malformasyonları, yenidoğan bebekte ya da doğum sonrası bebekte oluşabilecek ağır enfeksiyon ve yaralanmaların, SP ile ilişkisine işaret etmektedirler.

SP'li çocukların fonksiyonel problemleri, temel olarak beyindeki yerine ve hasarın büyüklüğüne göre belirlenir, bununla birlikte, unutulmamalıdır ki, her çocuğun gelişimi farklıdır.

Vaka Çalışması

Erken müdahale düzeyinde yürüttüğümüz klinik çalışmalarımız sırasında, "III. Düzeyde Periventriküler Lökomalazi olan bir çocukla tanışma şansımız oldu. Klinik hikayesine göre, ciddi boyutlarda motor bozuklukların yanısıra, görme bozukluğu ve zihinsel yetersizlik

gibi ek yetersizlikleri olan bir erkek çocuğu bekliyorduk. Bu çocukla tanıştığımızda, henüz 15 aylıktı. Annesi uzmanlardan destek gördü ve onu doğumdan itibaren nasıl koruyacağını ve bakacağını öğrenmişti.

- Anne, çocuğun motor gelişimini desteklediği için, ilerlemeler kolaylıkla farkediliyordu. Bu destek nedeniyle, onunla tanıştığımızda emekliyordu. Birkaç kolay kelime kullanarak ve bu kelimeler yardımıyla ve el hareketleriyle iyi iletişim kurdu. Nesnelere iki eliyle manipüle etti ve fonksiyonel olarak kullandı. Katı yiyecekler yedi ve sadece içme suyuyla ilgili problemleri vardı.
- Şimdi bu çocuk, normal bir anaokuluna devam ediyor ve 5 yaşında. Dış mekanlarda bağımsız olarak hareket edebilmesi için tekerlekli sandalye, iç mekanlarda ise yürüteç kullanıyor. Bağımsız yemek yiyor, su içiyor, sözlü iletişim kuruyor ve çok çabuk öğreniyor. Bu gelişimi nedeniyle, ilkokul için hazırlık yapıyor.
- Bu çocuğu düşündüğümüzde, erken müdahalenin önemine dikkat çekmek istiyoruz, aynı zamanda beyin hasarının lokalizasyonu ve ciddiyetinin çocuğun gelişimsel sorunlarının tek belirleyicisi olamayacağını düşünüyoruz. Bazen çocuk bizi yapabildikleri ile “şaşırtabilir.” Bu nedenle, klinik tanı koyarken, her zaman dikkatli olmak zorundayız. yapmak zorundayız, özellikle erken çocukluk döneminde, beyin plastisitesi nedeniyle çocuğun gelişimini her zaman doğru olarak öngöremeyebiliriz.

Serebral Palsi'li (SP) bir çocuğa sahip olmak

SP'li çocukların ebeveynleri sıklıkla yüksek düzeyde stres yaşarlar. Ebeveynlerin hayatı, SP'li çocuğun davranışlarından etkilenebilir (Ketelaar et al.2008). Araştırmalar, SP'li olan çocukların ebeveynlerinin, depresyona, finansal zorluğa, ilişki zorluklarına ve hatta boşanmaya daha eğilimli olduğunu göstermektedir. Bazen de, bunun aksi yönünde düşünen aileler vardır. Bazı insanlar, SP'li çocuğun aileyi bir arada tuttuğuna inanır.

SP'li bir çocuğun hayatını devam ettirebilmesi için planlama, organizasyon, olumlu bakış açısı, adaptasyon ve ilham gerektirir. Bu süreçte, tıp doktorları, fizyoterapistler, özel eğitim öğretmenleri, konuşma terapistleri ve diğer profesyoneller, ebeveynlerin yanlarında olacak ve onları yalnız bırakmayacaklardır.

Beyin Plastisitesi

“Beyin esnekliği veya nöroplastisite, deneyimlerin beyindeki sinir yollarının nasıl yeniden düzenlediğini açıklar. Yeni şeyler öğrendiğimizde veya yeni bilgileri ezberlediğimizde, beyinde uzun süreli fonksiyonel değişiklikler meydana gelir”.

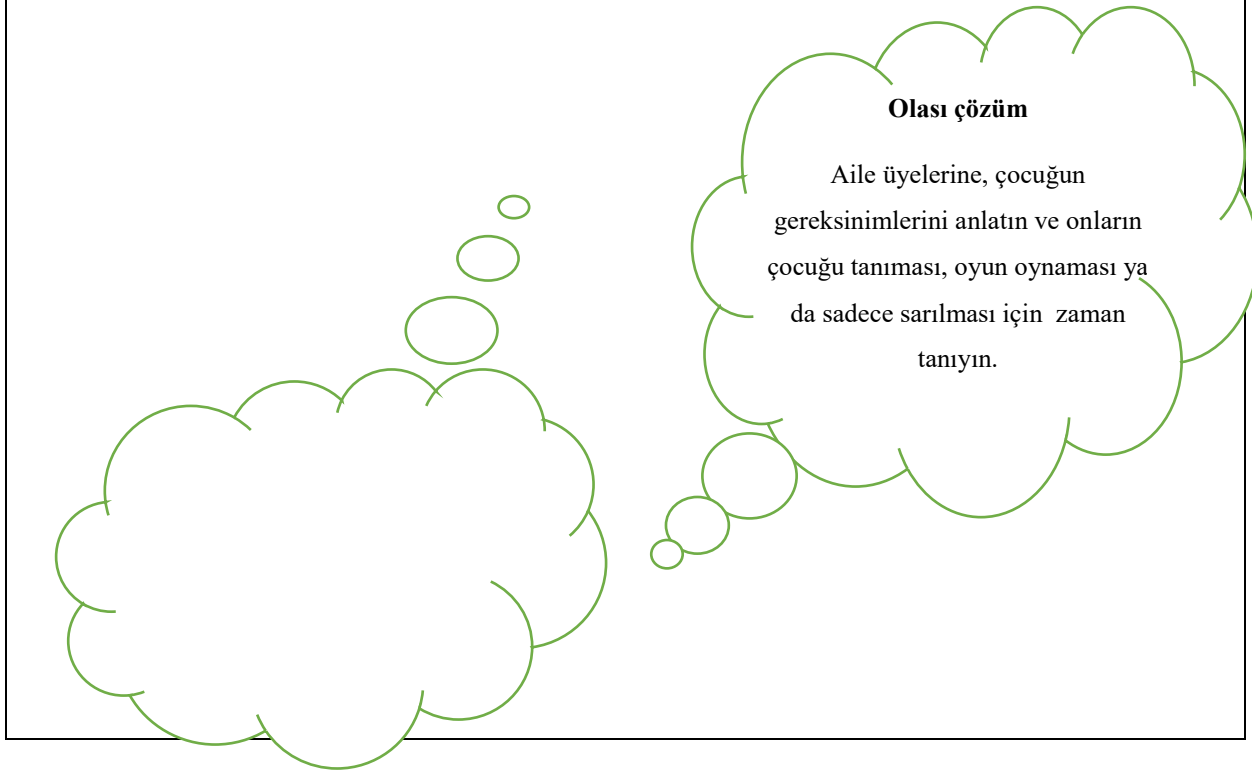
(<https://faculty.washington.edu/chudler/plast.html>)

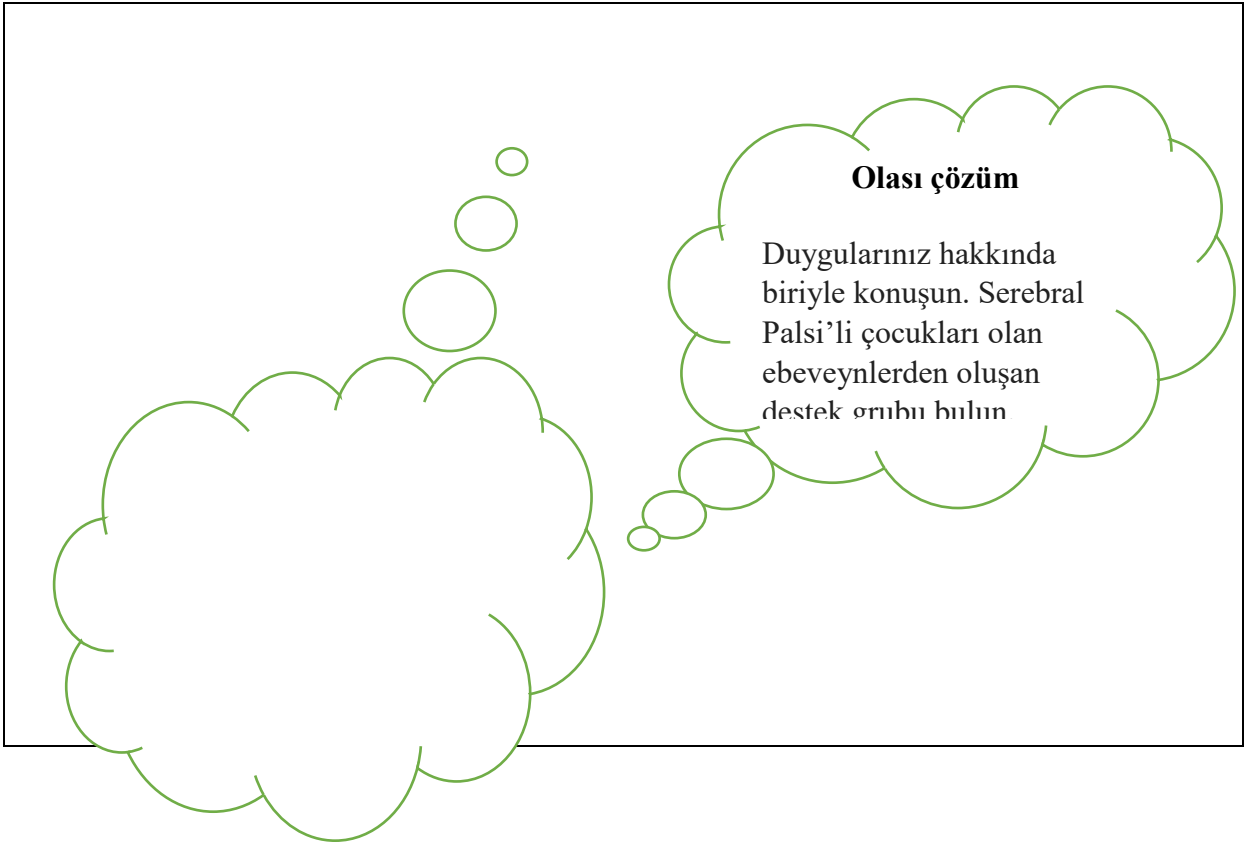
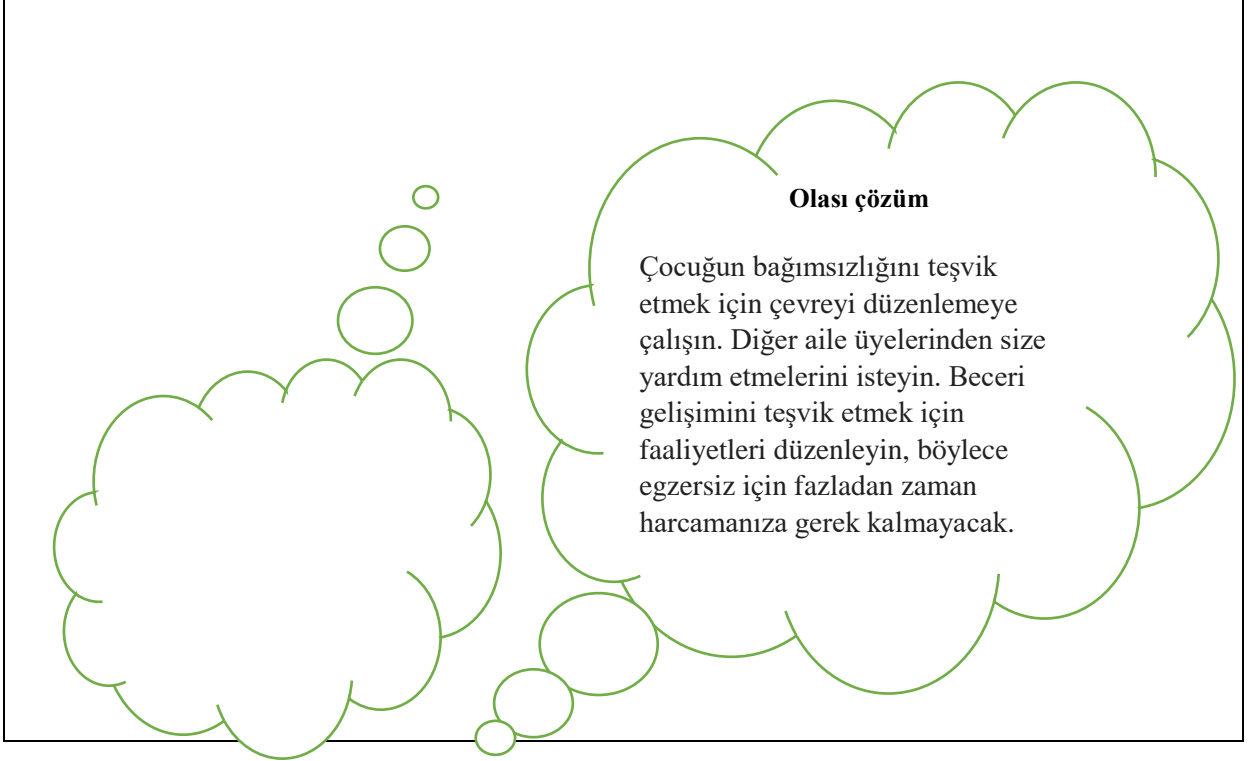
“Bireyin yaşamı boyunca, beyin gelişir ve beynin yeniden yapılanması özellikle küçük çocuklarda daha hızlıdır ”

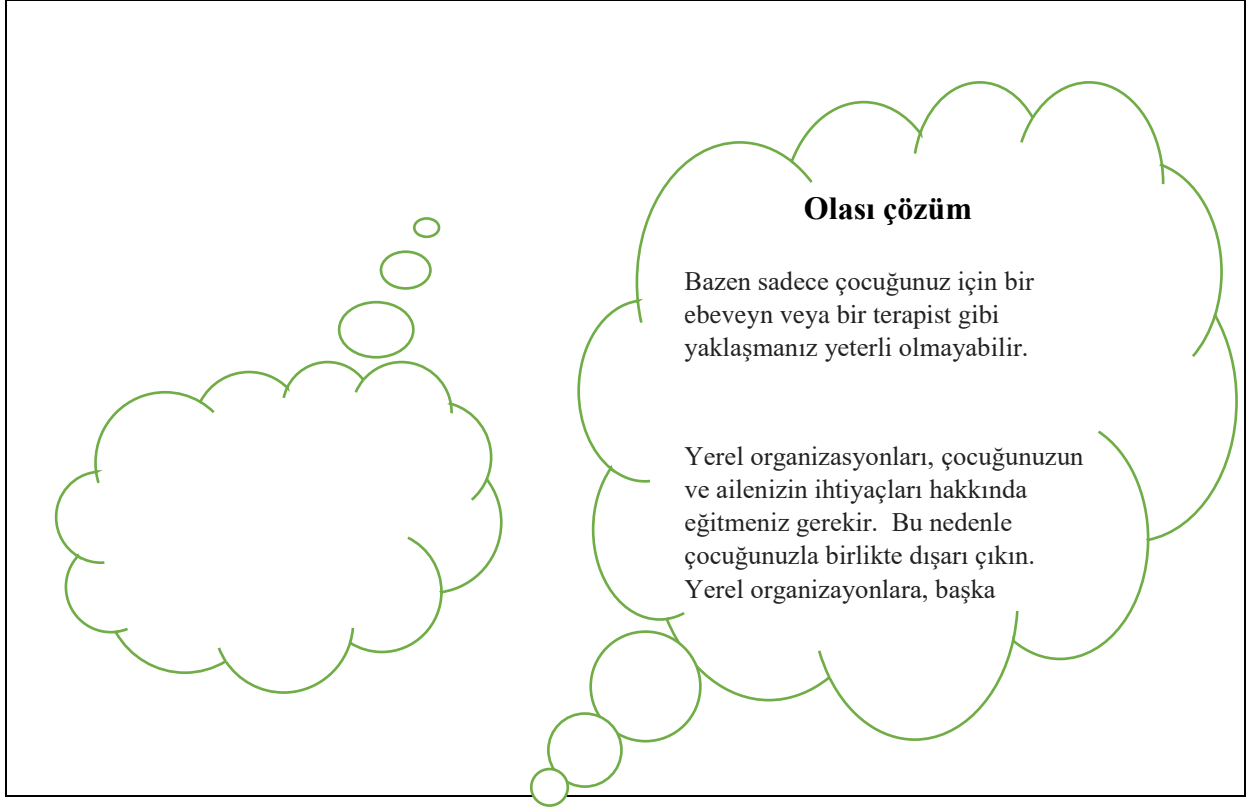
Bununla birlikte, çocuğun aldığı hizmetler ve tedaviler konusunda dikkatli olmalıyız. Aileler, çocuğun hayatının en erken dönemlerinde bile, pek çok tedavi çeşidi ve uzmanla karşılaşabilir ve pek çok değişik tedavi yolunu denemeye kalkabilir. Bu çaba, bazen çocuğun çok fazla aktiviteye dahil olmasına da neden olabilir. Bu, sadece çocuk için değil, ebeveyn için de çok stresli olabilir. Bazen aileler, bütün gününü bir terapiden diğerine koşarak geçirirler. Bu yüzden ebeveynler, çocuğun ve tüm ailenin aktivitelerini planlarken çok dikkatli olmak zorundadır. Sadece birlikte olmak, aile hayatından zevk almak için zaman ayırmak son derece önemlidir. Bu aile etkinlikleri sayesinde, eğer yaşanılan çevre ve kullanılan nesnelere çocuğa göre adapte edilirse, uyarlanırsa, SP'li çocuk çok şey öğrenebilir ve mutlu olabilir.

Bu aynı zamanda ebeveynlerin daha fazla zamana sahip olmalarına yardımcı olacaktır, çünkü SP'li çocukların ebeveynleri, çocuğun temel ihtiyaçlarını karşılamak için, tipik gelişme

gösteren çocukların ebeveynlerinden daha fazla zaman harcarlar. SP'li çocuklar, özellikle motor becerilerindeki yetersizlikler nedeniyle, çiğneme ve yutmada problem yaşarlar; giyinmek, yemek ve su içmek için daha fazla zamana ihtiyaç duyarlar. Eğer ebeveyn bu zamanı vermekte güçlük çekerse, bu sadece çocukları mutsuz etmekle kalmaz, aynı zamanda boğulmalarına veya yaralanmalarına bile neden olabilir.







Bazen yerel topluluklar/organizasyonlar, SP'li çocukların ve onların ihtiyaçlarının farkında değildir; bu nedenle, gerekli değişiklikleri yapmazlar. İnsanların engelli çocuğa ve ailelerine karşı olumsuz tutumları olmasa bile, bazen, ailenin karşılaştığı sorunlara aşına değillerdir ve bu yüzden kendilerini uzak tutuyor olabilirler. Bu nedenle, SP'li çocuğu olan ebeveynler genellikle yalnız ve uzakta kalır. Çocukları yerel toplum yaşamına dahil etmek önemlidir ve toplumun çocuğu kabul etmesine yardım edecektir. Ebeveynler, SP'li çocuğu çocuk tiyatrosuna, kitabevine, sinemaya veya başkalarıyla tanışabileceği halka açık yerlere götürmelidirler.

Ebeveynler için, çocuklarının topluma açık yerlerde çığlık atması, çocuğu tekerlekli sandalyede sürmekten daha streslidir. Çocuk neşe ve mutluluğu göstermek için çığlık atarken, insanlar SP'li çocuğun ailesine bakmaya başlar ve bu tutum ailelerin utanmasına neden olur. Bu durumda, en doğru yol, ebeveynlerin kendi çocuğuyla ilgilenmesi, başkalarına bakmaması ve çocuklarıyla duyguları hakkında iletişim kurmalarındır. Bu yolla, çocuklar duygularının farkına varacaklar ve iletişim ve öğrenme becerileri desteklenecek, teşvik edilecektir.

Yaşamın ilk yıllarında, ebeveynler ve çocuklar, hastaneye yatış nedeniyle çok fazla ayrılık yaşarlar. Bazen hastanelerde, evde geçirdiklerinden daha fazla zaman geçirebilirler. Günümüzde, çocuk hastanelerinin pek çoğu, tüm ailenin ihtiyaçlarına göre adapte edilmekte

ve ebeveynleri ve çocukları kaldıkları süre boyunca rahat hissettirmek için uğraşı vermektedirler. Bu nedenle, hastanede bulunulan süre içinde, çocukların ve ebeveynlerin kendilerini evlerinde gibi hissetmelerini sağlayacak “eve ait özel bir şey” bulundurmak çok yararlı olur.

Ayrıca, bazen ebeveynler hastanede iken, ailedeki diğer çocuğu (birden fazla çocuğu varsa) evde bırakmak zorunda kalırlar. Bu yüzden, diğer aile üyelerinden ve çevredeki insanlardan destek alınmalıdır. Bazen ebeveynler, tipik olarak gelişmekte olan çocukları ve hastanedeki SP’li çocukları arasında ne yapacaklarını bilemez hale gelebilirler. Her iki tarafa da eşit zaman ayırmak; her iki tarafı da mutlu etmek, bazen ebeveynler için hiç kolay olmayabilir. Bu durumda, ebeveyn bazen kararlar almak ve tercih yapmak zorunda kalabilir. Bir anne-baba için bazı durumlarda, bazen evdeki çocuklarla vakit geçirmek ve hastanedeki SP’li çocuğu hastanede ziyaret etmek, seçenek olabilir. Önemli olan, bu durumu eşit olarak değerlendirmek, her iki tarafın da ihtiyaçlarını anlamak ve her iki tarafa da “yalnız kalmışlık” duygusu yaşatmamak çok önemlidir.

Gerçek bir hayat hikayesi

Ben bir öğretmenim. Bir zamanlar çok cesur bir anneyle tanıştım ve onun hikayesi bana gerçekten ilham verdi. Anne adayı, ikiz bebek beklemekteydi ama doğum çok erken gerçekleşti. İkizlerden biri, hayata tutunamadı. Annenin, çok hoş bir kız çocuğu oldu. Ben bu güzel çocukla, onun öğretmeni olarak, iki yaşındayken tanıştım. Bu güzel çocuğun öğretmeni olmuştum.

Anne, bana, kızının doğumundan sonra, tüm arkadaşlarını kaybettiğini söyledi. Anne, depresyon ile mücadele ediyor ve hayatına devam etmeye çalışıyordu. Nasıl bir durum içinde olduğunu hiç farketmemişti. Birden, en iyi arkadaşının onu birkaç aydır aramadığını fark etti. Bunu farkedince, arkadaşına telefon etti ve şöyle sordu “Neden beni birkaç aydır aramadınız? Hastaneden geldikten sonra, beni sadece bir kez aradın.” Arkadaşı cevap verdi:

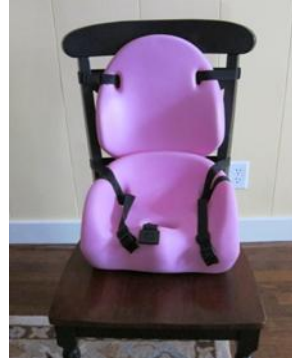
“Çocuğunuzun ve sizin başınıza gelenler için çok üzülüyorum. Sana kızının nasıl olduğunu sorduğum zaman, seni üzeceğimi düşündüğümünden arayamıyorum. Bu da beni çok üzüyor. Bu yüzden seni çağırmaktan da kaçınıyorum.” Bunun üzerine, cesur anne şöyle dedi: “Bana ve kızımın sorunlarını hatırlatmana gerek yok, her gün onlardan haberdarım, kimse bana bunu hatırlatmak zorunda değil. Yine de, birisiyle konuşabilirsem, benim için daha kolay, ama eğer

seni üzdüyse, kızım hakkında konuşmak zorunda değiliz. Hayatımıza devam etmek istiyorum ve kıyafet alışverişine giderken, bana kıyafet seçmeme yardım edecek bir arkadaşım olsun istiyorum. Benim başka şeyler de konuşacak konuşacak bir arkadaşına ihtiyacım var, seninle kızım hakkında konuşmak zorunda değiliz. Kızım ile ilgili sorunları konuşabileceğim uzmanlar var; seninle, onun hakkında konuşmak zorunda değiliz. Benim arkadaşlarıma ihtiyacım var.”

Bunun üzerine, arkadaşı onu her gün aramaya başladı ve 15 yıldır onlar çok iyi arkadaşlar.

Ebeveynler için ipuçları/taktikler

SP’li çocukların ebeveynleri, çoğunlukla çocuklarının yürümeyi ve konuşmayı öğrenmelerini arzu eder ve bu çok makul bir dilektir; çünkü bu, çocuğun daha bağımsız olmasına ve yaşa bağlı etkinliklere katılmasına yardımcı olur. Bununla birlikte, bağımsız hareket etme ve iletişim kurabilme farklı şekillerde kazanılabilir. Bu nedenle, SP’li bireylerin mümkün olduğunca bağımsız olmalarına yardımcı olmak için, çevresel, ailesel ve kişisel kaynakları kullanmak önemlidir. SP’li bir çocuğun bağımsız hareket etmesine yardımcı olan birçok ürün vardır.

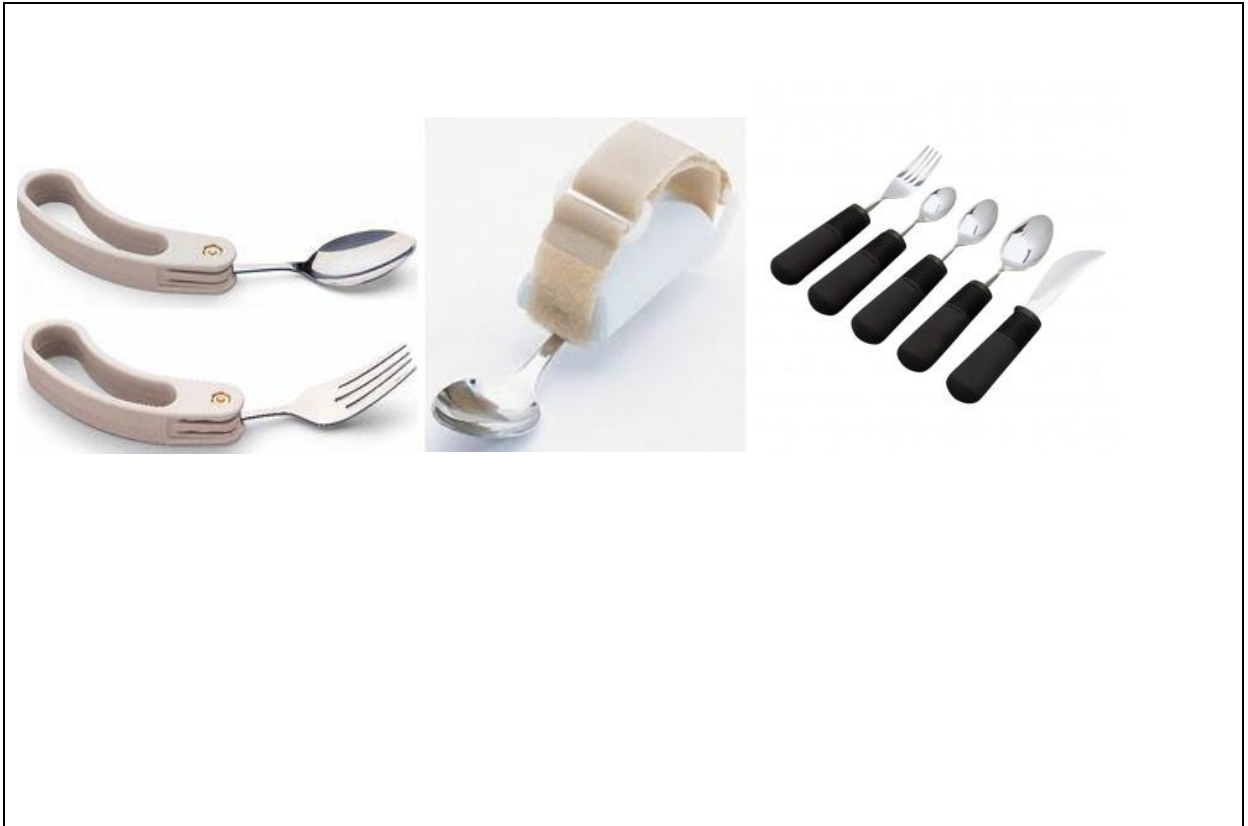




Tüm ebeveynler, çocuklarının kendilerine söylemek istedikleri her mesajı, hatta kelimeler olmaksızın veya başka iletişim biçimleri kullanmaya gerek kalmadan anladıklarını söyleyeceklerdir. Bununla birlikte, yaşa bağlı faaliyetlere katılımın sağlanması için, SP'li çocuğun başkalarıyla nasıl iletişim kuracağını öğrenmesi gerekir. İletişim becerisini doğru şekilde kullanabilmek, çocuğun anaokulunda, okulda ve arkadaşlarıyla anlaşılmasına yardımcı olacaktır. Son on yıldır, uzmanlar çocukların iletişimlerini kolaylaştıracak farklı yaklaşımlar üzerinde duruyor ve tasarlıyorlar. Önceden, konuşmayı öğrenme çocuklar için tek iletişim yolu iken, şimdi uzmanlar, iletişimin farklı yollarla gerçekleşebileceği konusunda ortak görüşe sahipler. Çocuğun ihtiyaç ve düşüncelerini ifade edebileceği en iyi yolu bulmak, elbette, önemlidir. Bu, kelimeler, jestler, resimler, resimli simgeler, nesnelere veya daha ileri teknoloji kullanılarak elde edilebilir. İletişim şekli çocuğun motor, bilişsel, dokunsal, görsel, işitsel ve diğer becerilerine göre düzenlenmeli ve seçilmelidir.

bağcıklarını bağlamaktır. . Bunun için, elastik ayakkabı bağcığı ya da Velcro'lu ayakkabılar satın alabiliriz. Bu küçük değişiklik, SP'li çocukları daha bağımsız yapacaktır.

Ayrıca, bugünün teknolojisi ile, yeme ve içmede kullanılan nesnelere uyarlamak mümkündür. Bazen kaşık veya çatalın tutulmasını düzeltmek için kalın ve ağır saplı bir çatal bıçak takımı sağlamak yeterli olabilir. Bu yeterli değilse, çatal bıçak takımını ele sabitlemek için farklı uygulamalar vardır. SP'li çocuklar ellerini sabit tutma konusunda sıkıntı yaşarlar, bu nedenle, özellikle çorba ve birçok yiyeceği üzerlerine dökebilirler. Bunu önlemek için, bazen veya dökülmeyi önleyen biraz daha derin bir kaşık bulmamız gerekir.





Çocuğun günlük yaşam aktivitelerinde daha bağımsız olmasına yardım ederek, ebeveynlerin çocuklarla bu aktivitelerin tadını çıkarmasına yardımcı olabilirsiniz. Restoranlarda yemek yemek, arkadaşlarda akşam yemeği yemek gibi diğer aile aktivitelerini de çocuklarla birlikte deneyimlemeniz mümkün olur.

Bununla birlikte, çocuğun zihinsel becerilerini geliştirmek, çocuğu çevreleyen dünya hakkında bilgi vermek önemlidir. Çoğu zaman ebeveynler, bir çocuğun geleceği için en önemli şeyin akademik başarı olduğunu düşünürler. Ancak çocuğun entelektüel gelişimini teşvik etmek için sadece akademik bilgi yeterli değildir. Düşünmeyi teşvik etmek için farklı uyaranlar ve bilgilerle çocuğu karşılaştırmak gerekmektedir. Örneğin, kitap okumak, masa oyunları oynamak, bir müzeye ya da sergiye gitmek gibi ilginç, uyarıcı ve düşünmeyi zenginleştiren aktiviteler yapılabilir.

Akademik başarı bir çocuk için önemli olsa da, mutlu bir kişi olabilmesi için başka deneyimler ve aktiviteler de önemlidir. Bu nedenle, ebeveynler ve uzmanlar, çocuğun serbest zamana sahip olma, akranlarla oynama veya bazen hiçbir şey yapmama gibi ihtiyaçlarını düşünmek zorundadır. Çocuklar potansiyel arkadaşlarla tanışabilir; akranları ile sosyalleşerek aktiviteler ve etkileşimler yoluyla bu süreci başlatabilirler. Bir çocuğun zevk alabileceği ve kendi beceri düzeyine ve yaşa uygun aktiviteleri bulun. Benzer ve ortak ilgiler çocuğun arkadaş edinebileceğini görmesine yardımcı olur ve bunu başlatabilir.

SP'li çocukların ebeveynleri çocuklarına bakmak için çok zaman harcayıp, bazen kendi ihtiyaçlarını unutabilirler. Kendi çocukları olmadan biraz zaman geçirebilmeleri için kendilerine biraz zaman ayırmayı kabul etmekte zorluk çekerler. Bazen ebeveynlerin eşleri ile yalnız zaman geçirmeleri, arkadaşları ile çocukları olmadan buluşmaları çok yararlıdır. Bunu

yapabilmek için, SP’li çocuğa bakabileceğine emin oldukları bir kişiyi bulmak ve bu kişiye güven duyabilmeleri çok önemlidir. Eğer bir ebeveyn bakıcıya güvenmiyorsa, boş zamanlarının tadını çıkarmayacaktır. Bazı ülkelerde, engelli çocuklar için “bebek bakıcılığı / bakıcılık” hizmetleri bulunmaktadır.

Faydalı Linkler

- <http://www.cerebralpalsy.org/>
- <https://www.cerebralpalsyguide.com/cerebral-palsy/>
- http://www.parentcenterhub.org/cerebral_palsy/
- <https://www.cerebralpalsyguide.com/blog/tips-for-parents/>
- https://themighty.com/2016/10/advice-for-parents-of-kids-with-cerebral-palsy-from-an-adult-with-cerebral_palsy/
- <https://www.webmd.com/children/cerebral-palsy-parenting#1>
- <https://www.freewheelintravel.org/advice-parents-child-cerebral-palsy/>
- <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/62254>
- <http://www.friendshipcircle.org/blog/2013/05/10/10-must-have-products-for-individuals-with-cerebral-palsy/>

Kaynakça:

Brain Plasticity: What Is It? Learning and Memory.

<https://faculty.washington.edu/chudler/plast.html>

Baranello, G., Rosenbaum, P., Denver, B.D. ve Haataja, L. (2016). *The Visual Function Classification System: a new classification system for visual function in children with Cerebral palsy*. International Conference on Cerebral palsy and other Childhood-onset Disabilities. Stockholm 1–4 June 2016. Mini Symposia. <http://eacd2016.org/mini-symposia/>

Cans, C., De-la-Cruz, J., Mermet, MA (2008) Epidemiology of cerebral palsy. *Paediatrics and Child Health*, 18(9):393-398.

Eliasson, A., Krumlinde-Sundholm, L., Rösblad, B., Beckung, E., Arner, M., Öhrvall, A., & Rosenbaum, P. (2006). The Manual Ability Classification System (MACS) for children with cerebral palsy: Scale development and evidence of validity and

reliability. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 48(7), 549-554.

doi:10.1017/S0012162206001162

Hidecker, M. J. C., Paneth, N., Rosenbaum, P. L., Kent, R. D., Lillie, J., Eulenberg, J. B., Chester, Jr, K., Johnson, B., Michalsen, L., Evatt, M. ve Taylor, K. (2011).

Developing and validating the Communication Function Classification System for individuals with cerebral palsy. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 53: 704–710. doi:10.1111/j.1469-8749.2011.03996.x

Ketelaar, M., Volman, M.J., Gorter, J.W. ve Vermeer, A. (2008). Stress in parents of children with cerebral palsy: what sources of stress are we talking about? *Child Care Health Dev.*, 34(6):825-9. doi: 10.1111/j.1365-2214.2008.00876.x

Reddihough, D.S., Collins, K.J. (2003). The epidemiology and causes of cerebral palsy. *Australian Journal of Physiotherapy*. 49(1);7-12. [https://doi.org/10.1016/S0004-9514\(14\)60183-5](https://doi.org/10.1016/S0004-9514(14)60183-5)

Rosenbaum P., Paneth N., Leviton A., Goldstein M., Bax M. (2007): A report: the definition and classification of cerebral palsy. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 49(109), 8–14. DOI: 10.1111/j.1469-8749.2007.tb12610.x

Sellers, D., Mandy, A., Pennington, L., Hankins, M. ve Morris, C. (2014). Development and reliability of a system to classify the eating and drinking ability of people with cerebral palsy. *Dev Med Child Neurol*, 56: 245–251. doi:10.1111/dmcn.12352

3. Otizmlili veya Asperger sendromlu çocukların ebeveyni olmak

Otizm spektrum bozukluğu (OSB) nedir?

Otizm spektrum bozukluğu (OSB), doğuştan gelen ve hayatın ilk yıllarında ortaya çıkan gelişimsel bir bozukluktur.

OSB’li çocuklar ne tür zorluklar yaşar?

Otistik çocukta dil gelişimi geri kalabilir veya otistik çocuk bunu beklenen şekilde kullanmıyor olabilir. Söz gelimi, konuşması “ekolalik ” olabilir. Yani, daha önce duyduğu kelimeleri veya cümleleri, ya da bir çizgi filmde duyduğu cümleleri tekrarlar. OSB’li çocuklar, konuşma becerilerinde, başkalarıyla etkileşimi başlatmakta, sürdürmekte ve sonlandırmakta zorluk çekebilirler.

Çoğu OSB’li çocuk yaratıcı oyun geliştirmeyi, bazıları bunu yapar gibi gözükse de, her zaman aynı “hikayeyi” kullanabilir ve kendi yarattıkları senaryolarda ısrar edebilir; nesnelere tekrar edici bir tutumla oynayabilir; onları tadararak ya da dokunarak keşfetmeye çalışır. Genellikle akranlarıyla oynamakta zorluk çekerler. Bazı çocuklar akranlarını veya yetişkinleri taklit etmez.

OSB’li çocuklar göz teması kurmakta zorluk çekebilirler. Bazıları göz teması kurmaz, bazıları yalnızca belirli durumlarda göz teması kurar (örneğin, bir şey istedikleri zaman), bazıları ise göz teması kuramaz ve aynı anda başkalarını dinleyemez. Bazı OSB’li çocuklar, duygularını yansıtmak için yüz ifadelerini kullanmakta zorluk çeker; bu nedenle, ne hissettiklerini veya ne istediklerini anlamak zor olabilir. Öte yandan, onlar da başkalarının

sözlü olmayan iletişimini “okumakta” da zorluk çekerler. İnsanların bir mesajı iletmek için nasıl jest, yüz ifadesi ve göz teması kullandıklarını dikakte almadan, insanların söylediklerine güvenebilirler. Bu yaklaşım, garip etkileşimlere ve diğer kişinin niyetinin yanlış anlaşılmasına yol açabilir. Bu nedenle, akranlarıyla sağlıklı iletişim kurmakta zorlanırlar.

Bu çocuklar çoğu zaman, kendiliğinden, yaşadıkları önemli bir şeyi “paylaşma” için diğer insanları aramazlar. Sevdikleri şeyleri gösterme veya başarılarını paylaşma ihtiyacı duymayabilirler. OSB’li çocuklar, bireyler arasındaki sosyal "alışveriş " konusunda zorluk çekebilir. Bu zorlukların sosyal etkileşimleri nasıl etkileyebileceğine dair bazı örnekler şunlardır:

- OSB’li küçük çocukların oyuncakları veya tercih edilen diğer eşyaları paylaşması ve sırayla oynamayı kabul etmesi zor olabilir.
- OSB’li ergenler veya yetişkinler, birisi üzüldüğünde veya o kişiyi rahatlatmaya çalışırken, Üzntülerini göstermekte veya ifade etmekte zorlanabilir. Bu, otizm spektrumundaki bir kimsenin, başkalarının üzüntüsünü hissetmediği veya onları teselli etmek istemediği anlamına gelmez. Bununla birlikte, birisinin neden ağladığını veya sıkıntılı olduğunu anlamakta zorluk çekebilir veya başkalarını nasıl rahatlatabileceklerini bilemeyebilirler. Başkalarının ihtiyaçlarına daha iyi cevap verebilmek için davranışlarını nasıl değiştireceklerinden emin değillerdir.
- Tekrarlayan davranışlar veya sabit ilgi alanları da, OSB’li çocuklarda farklı biçimlerde ortaya çıkabilir. Örneğin, OSB’li çocuklar, ileri-geri sallanma veya nesnelere tekrar eden bir şekilde oynama gibi tekrarlayan davranış biçimleri sergileyebilir. Ayrıca, ortamdaki değişikliklerle başa çıkmakta zorluk çekebilirler (NAC, 2011).

OSD hakkındaki bazı gerçekler

Otizm spektrum bozukluğu (OSB) ve otizm, sosyal etkileşimdeki, sözlü ve sözlü olmayan iletişim ve tekrar eden davranışlardaki zorluklarla karakterize edilen kapsamlı gelişimsel bozukluklar için kullanılan genel terimlerdir. DSM – 5’in (Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayımsal El Kitabı) yayımlanmasından bu yana (APA, 2013), şimdiye kadar kullanılan bütün terimler, “otizm spektrum bozukluğu” olarak tanımlandı.

Çocuğun OSB tanısı alabilmesi için, 3 yaşından önce, en az altı gelişimsel ve davranışsal alanlarda zorluk çekmesi gerekir.

OSB'li insanların zorluk yaşadığı iki alan vardır:

- 1) sosyal iletişim ve sosyal etkileşim
- 2) sınırlı ve tekrarlayan davranış kalıpları

Daha spesifik olarak, OSB'li insanlar sosyal-duygusal iletişimde zorluklar, sosyal etkileşim için kullanılan ve sözel olmayan davranışları anlama güçlüğü ve ilişkileri geliştirme, sürdürme ve anlamada eksiklikler yaşarlar. Ayrıca, klişeleşmiş veya tekrarlayan motor hareketleri, aynılıkta ısrar veya rutine esnek olmayan bir şekilde bağlılık, çok kısıtlı, sabit ilgi alanları, duyuşsal verilere karşı aşırı duyarlılık veya duyarsızlık davranış kalıplarına sahiptirler (Autism Speaks, 2014).

- OSB'nin görülme sıklığı yaklaşık 1: 100'dür (Fombonee et al, 2011).
- OSB'li kişilerin% 44 ila% 52'si zihinsel engelli olabilir (<http://www.autism.org.uk>)
- OSB, erkeklerde kızlardan 4,5 kat daha fazladır (bazı çalışmalar 2: 1'i göstermektedir, birçok kız tanınmayandır çünkü OSB, kadınlarda ve kız çocuklarında daha farklı görünüm arzedebilir (Gould ve Ashton - Smith, 2011).

Otizm spektrum bozukluğuna ne sebep olur?

Bu sorunun cevabı, birçok araştırmacı bu konuda çalışmaya başlayana kadar bilinmiyordu. Bugün, birçok neden olduğunu biliyoruz ama tam olarak neyin olduğunu belirleyemiyoruz. Bilim insanları OSB'ye bağlı gen değişiklikleri ve buna bağlı mutasyonları saptadılar. Otizmi olan kişilerin % 20'sinde, OSB'nin spesifik bir genetik neden belirlenebilir. Bununla birlikte çoğu OSB'li vakada, erken beyin gelişimini etkileyen genetik risk ve çevresel faktörlerin karmaşık ve değişken bir kombinasyonu gözlemlenir. Başka bir deyişle, OSB'ye genetik bir yatkınlığın yanı sıra, bazı genetik olmayan veya çevresel etkiler de çocuğun riskini daha da arttırmaktadır. Bu çevresel risk faktörlerinin içinde en önemlileri, doğum öncesi ve doğum sırasında meydana gelen olayları içerir. Bunlar arasında, gebelik sırasındaki ileri ebeveyn yaşı (hem anne hem de baba), hamilelik sırasında annenin hastalığı, aşırı prematürite, çok düşük doğum ağırlığı ve doğum sırasında belli zorluklar, özellikle de bebeğin beynine oksijen yoksunluğu gibi nedenler sayılabilir. Yüksek düzeyde böcek ilacı ve hava kirliliğine maruz kalan annelerin de OSB'li bir çocuğa sahip olma riski daha yüksek

olabilir. Bu faktörlerin kendi başlarına otizme neden olmadığına akılda tutulması önemlidir. Otizmin nedenleri karmaşık olsa da, kötü ebeveynlikten kaynaklanmadığı çok açıktır (Autism Speaks, 2014).

Ebeveynden ebeveyne

Yıllar önce, az sayıda insan OSB'yi biliyordu ve tedavisi çok sınırlıydı. Ne yazık ki, ebeveynler - özellikle anneler - genellikle çocuklarının bu otistik belirtilerine neden olmakla suçlandı. Çocuklarının ihtiyaçlarına cevap vermeyen “buzdolabı anneleri” olarak etiketlendiler. Bu ebeveynlerin birbirleriyle iletişim kurmaları ve destek almaları çok daha zordu. Otizme aşına olmayan arkadaşlar ve aile üyeleri, genellikle bu ailelerle olan ilişkilerinden uzaklaştı çünkü ne yapacaklarını bilmiyorlardı.

Medyadaki geniş kapsamlı kapsama nedeniyle, birçok kişi, OSB hakkında geçmişte olduğundan çok şey biliyor. Ancak bu bilgi, her zaman otizmin karmaşıklığını anlamamıza yetmez. Bu, çocuğunuzun engelini veya aileniz üzerindeki etkisini yanlış veya eksik bir şekilde anlayan profesyoneller, arkadaşlar ve topluluklarla karşılaşmanızın muhtemel olduğu anlamına gelir. Çocuğunuzun bir savunucusu, arkadaşlarınız ve topluluğunuz için bir eğitimci olmaktan korkmayın. Birçok kişi, daha fazla bilgiye ihtiyaç duyar. Sevdiklerinize ve diğer ailelere destek kaynağı olmak için OSB ile ilgili deneyimlerinizi anlatmalısınız (NAC, 2011, sayfa 22).

OSB tanısı nasıl konur?

OSB tanısı için tıbbi test yoktur, tanı hala farklı durumlarda çocuk davranışına dayanmaktadır.

Tanısal değerlendirmelerin öğeleri genellikle şöyledir:

1. Klinik görüşme ve gözlem
2. Otizm spektrum bozuklukları için özel testler / criteria kullanma
3. Bilişsel / gelişimsel değerlendirme
4. Uyumsal davranış fonksiyonlarının değerlendirilmesi
5. Özel biyomedikal testler (bkz. Filipek ve diğerleri, 2000)

Müdahaleler nasıl yönetilir?

Etkili bir tedavi bulma süreci ebeveynler için çok zor ve yorucu olabilir! Destek sisteminde sayısız tedaviler, sunulan sihirli tedavi vaadi ile karşılaşan ebeveynler için net bir yolya da sistem yoktur. Şüphesiz, çocuğunuzun dünyasını anlayan en önemli uzman sizsiniz. Çocuğunuzun hayatı, güçlü yönleri, şu anda karşılaştığı zorluklar ve üstesinden geldiği engeller hakkında ayrıntılı bir açıklama yapabilirsiniz. Bu ayrıntılı bilgi birlikte çalıştığımız profesyoneller için önemli olacaktır, bu nedenle çocuğunuzun ekibindeki diğer uzmanlarla etkin bir şekilde işbirliği yapmanız önemlidir. Uzmanlar, benzersiz uzmanlığınızı takdir etmeli ve mesleki bilgi ve deneyimlerinden büyük ölçüde faydalanabilirsiniz (NAC, 2011).

Pek çok kanıta dayalı tedavi olmakla birlikte (bilgi için bkz. NAC, 2011 ve NAC, 2015), bunlar kolayca erişilemeyebilir, bulunamayabilir veya tanınmayabilir. Çocuğunuzla birlikte çalışan bir profesyonelin tedavi öncesi, sırası ve sonrasında veri toplaması önemlidir, çünkü çocuğun ilerleme kaydedip etmediğini değerlendirmenize yardımcı olabilir. Bir tedavinin çocuğunuzun becerilerinin gelişmesine yol açtığını gösteren net verilere ihtiyacınız vardır çünkü çocuğunuz için işe yaramayan bir tedaviye çok zaman harcayabilirsiniz

Bu nedenle daima doktora ya da bu konuda çalışan profesyonellere şu soruları sormanız gereklidir:

- *Bu tedavi neyi içerir? Ne yapması gerekiyor? Tedaviyi nasıl değerlendirirsiniz, bu tedavinin çocuğum için etkili olup olmadığını nasıl bilebilirim?*

Çocuğunuz için stresli veya rahatsız edici olabilecek kapsamda tıbbi muayeneler yaptırıyorsanız, şu soruları sorun:

- *Bu bilgiye neden ihtiyacım var? Sonuçları bildiğimde ne olacak? Sadece bilgi sahibi mi olacağım, yoksa çocuğumun tedavisinde değişiklik gerektirecek mi? Bu bilgiyi bilirsem, çocuğumun hayatında herhangi bir değişiklik olacak mı? Bu muayeneyi yapmazsanız ne olur?*

İyi eğitimciler ve terapistler çocuğunuzun tedavi sürecine katılmanızdan korkmazlar. Doktor ya da bir profesyonel çocuğunuzu tedavi ederken, birkaç gözlem yapıp yapamayacağınızı

sormakta tereddüt etmeyin. Çocuğunuzun performansını ve tedavinin uygulanma şeklini gözlemlemeniz tamamen mantıklıdır. (NAC, 2011). Varlığınız bir çocuğın davranışını çok etkiliyorsa, profesyonelden oturumun bir videosunu çekmesini isteyebilirsiniz.

Ebeveynden ebeveyne

Tipik olarak gelişmekte olan çocukların davranışlarını anlamak önemlidir, çünkü bazen OSB'li çocuklarımızı akranlarından farklı bir davranış standardında tutarız. Bazı ebeveynler veya aileler beklentilerini çok düşük tutarken, diğerleri beklentilerini çok yüksek tutabilir. Tipik olarak gelişen bir çocuğın oyun alanında veya akşam yemeğinde aynı şeyi yapıp yapmadığını kendinize sorun. Bu davranış dikkat çeker mi, yoksa uygunsuz olarak algılanır mı? OSB'li çocuklarımıza yönelik beklentilerimiz asla düşük olmamalıdır. Onların kendi gerçek potansiyellerine ulaşmalarına ve toplum faaliyetlerine katılmalarına fırsat tanıyacak beceriler geliştirmeleri için fırsatlar tanımalı, bu becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmalıyız. Ancak, OSB'li çocuklar için gerçekçi olmayan yüksek beklentiler içine de girilmemelidir.

Yapılandırma kullanın

Yapılandırma, otizmlili birçok çocuğın çevrelerini anlamalarına ve daha rahat yaşayabilmelerine yardımcı oluyor gibi görünmektedir. Çocuğın okulda ve evde aynı yapılandırmaya sahip olabilmesi kolay olmayabilir. Özellikle, tatillerde veya uzun okul tatillerinde yapılandırmayı sağlamak zor olabilir. Bununla birlikte, özel planlama ve buna göre hazırlıklar büyük bir fark yaratabilir.

Ebeveynden ebeveyne

Çocuğunuz muhtemelen okulda, evde veya toplumda ek yapılandırmalardan büyük yarar sağlayacaktır.

- Okulda, çocuğunuzun daha uzun süre gerektiren ödevleri tamamlamak için (kitap raporları veya fen deneyleri gibi) veya bir projeyi tamamlamak için akranlarıyla

etkileşimde bulunmasını gerektiren grup etkinliklerine katılması gerekebilir ve bunun için yardıma ihtiyacı olabilir.

- Çocuğunuzun, sınavları tamamlamak daha fazla zamana ihtiyacı olabilir. Ayrıca, cevapları yazmak için yardıma gereksinim duyabilir ve sessiz bir ortamda sınav alması gerekebilir.
- Okuldaki eğitimciler veya uzmanlar, çocuğunuzun bu tür değişikliklerden yarar görebileceğinin farkında olmayabilir. Bu özellikle, iletişimde iyi görünen bir çocuğunuz varsa, yaşayabileceğiniz bir durum olabilir. Bu durumda, çocuğunuzun adına savunma yapmanız gerekebilir.
- Çocuğunuz muhtemelen okulda, evde veya toplulukta ek yapılandırmadan faydalanacaktır.
- Evde, ev ödevinin yapılma zamanını yapılandırmak, çocuğunuz için kontrol listeleri oluşturmak vb. gibi değişiklikler yapmak isteyebilirsiniz.
- Her türlü yeni stratejiyi uygulamaya koymanın çok zor olabileceğini biliyoruz. Ancak çocuğunuzun başarılı olması için çok fazla yapılandırmaya ihtiyacı varsa, o yapılandırmayı oluşturduğunuzda, bir şeylerin ne kadar kolay olacağını kendinize hatırlatın.
- Topluluk gezileri doğal olarak daha az yapılandırılmıştır. “Programları ve Öykü Tabanlı Müdahaleleri” kullanmak, çocuğunuzun bu etkinlikler için hazırlanmasına yardımcı olmak için harika bir yol olabilir. (NAC, 2011)

Kardeşler

Otizmi olan bir kardeşin olması, zaman zaman zorlayıcı ve karmaşık olabilir. Otizmi olan çocukların kardeşleri kendilerini ihmal edilmiş, utanmış ve şaşkın hissedebilir. Bir ebeveyn olarak çocuklarınızın kaygılarını ve korkularını dinleyebilir ve ailenizin farklılığını anlamalarına ve kabul etmelerine yardımcı olabilirsiniz (Timmons, Breitenbach ve MacIsaac, 2006).

Kardeşler aşağıdaki desteklere ihtiyaç duyabilir (Wheeler, 2006):

- Ebeveynler, otistik çocuğun kardeşleriyle onların gelişimine uygun, bilgiye dayalı ve sürekli iletişim içinde olmalılar. Çocuklar, aile içi iletişimin teşvik edildiğini bilmeliler.
- OSB'li çocukların ebeveynleri “Normal” aile aktivitelerine katılmak için zamana ihtiyaçları olduğunu ve bunu gerçekleştirmeleri gerektiğini hatırlamalıdır.
- OSB'li çocukların kardeşleri, birbirleriyle diğer kardeşlerin yaptığı gibi bir ilişki içinde olmaları gerektiğini bilmeliler.
- OSB'li kardeşlerinin bakımında ve tedavisinde nasıl rol alabileceklerini bilmeliler
- OSB'li kardeşlerinin sergileyebileceği davranışlardan nasıl korunacaklarını bilmeliler.
- OSB'li kardeşlerinin tanısı hakkında konuşmak ve duygularını ifade etmelerine fırsat vermek; onlara gerekli destek ve zamanı sağlamak
- OSB'li kardeşleri olan diğer çocuklarla konuşmak ve duygularını paylaşmak
- Tıpkı ebeveynler gibi, OSB'li kardeşi olan çocuklar da, kardeşleri hakkında sorulan sorulara nasıl cevap vereceklerini öğrenmek ve destek almak ihtiyacındadır.

Ebeveynden ebeveyne,

Ailenizin geri kalanı bir film izlerken ve çocuğunuzu bir bakıcıyla bırakmanız gerekirse, kendinizi suçlu hissetmeyin. Bazen bu bütün aile için en iyisidir! Çocuğunuzun, ailenin geri kalanıyla sinemaya gitmek için öğrenmesi gereken becerileri geliştirmesine yardımcı olun, ancak bu beceriler geliştirilirken, ailenin geri kalanını süresiz bekletmeyin.

Kendinize dikkat edin

Ebeveynlik zor bir işdir. OSB'li bir çocuğa ebeveynlik etmek, kendine özgü zorluklar ve stresler taşır. OSB'li çocukların ebeveynleri, çocuklarının bakımını üstlenirken, sıklıkla ciddi oranda stres bildirmektedir. Alışveriş ve aile ile akşam yemekleri gibi ortak aktiviteler zor olabilir.

OSB'li bir kişiyi desteklemek, ailenin fiziksel, finansal ve duygusal refahını önemli ölçüde zorlayabilir. Ebeveynler, dikkatlerini ve enerjilerini aile üyelerine nasıl dağıtacaklarına dair karar almakta zorluk yaşayabilirler. Ebeveynler, evliliklerinin veya kişilerarası

ilişkilerinin zorlandığını hissedebilir veya dikkatlerinin çoğunu OSB'li çocuğa verdiklerinde, diğer çocuklarıyla geçirdikleri sınırlı süreden ötürü suçluluk duyabilirler.

OSB'li çocuğunuz olduğunda, tüm enerjinizi ve dikkatinizi çocuğunuza vermek kolay bir yol olacaktır, ancak bu siiz yalnızlığa ve depresyona itecektir. Bu nedenle, sizi ve çocuğunuzu önemseyen diğer yetişkinlerle bağlantıda kalmak ve onlarla iletişimi sürdürmek sizin için en iyisidir. Bu tür ilişkiler evinizdeki bireylerle, arkadaşlarınızla, meslektaşlarınızla devam etmelidir.

Kaynakça

Autism Speaks (2014). *A 100 day kit for newly diagnosed families of young children*. Autism Speaks Inc.

Lord, C., Rutter, M., DiLavore, P.C., Risi, S., Gotham, K. ve Bishop, S.L. (2012). *Autism Diagnostic Observation Schedule*, Second Edition. North Tonawanda, NY: Multi-Health Systems Inc.

Lord, C., Rutter, M., ve Couteur, A. (1994). Autism Diagnostic Interview-Revised: A revised version of a diagnostic interview for caregivers of individuals with possible pervasive developmental disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 24, 659–685.

Maurice, C., Green, G. ve Luce, S.C. (1996). *Behavioral Intervention for young children with autism. A manual for parents and professionals*. Pro-ed: Austin, Texas.

National Autism Center. (2015). *Evidence-based practice and autism in the schools* (2nd ed.). Randolph, MA: Author

National Autism Center. (2011). *A Parent's guide to evidence base practice and autism*. Randolph, MA: Author

Filipek, P.A., Accardo, P.J., Ashwal, S., Baranek, G.T., Cook, E.H., Dawson, G., Gordon, B., Gravel, J.S., Johnson, C.P., Kallen, R.J., Levy, S.E., Minshew, N.J., Ozonoff, S., Prizant, B.M., Rogers, S.J., Stone, W.L., Teplin, S.W., Tuchman, R.F., Volkmar, F.R.

(2000). Practice parameter: screening and diagnosis of autism: report of the quality standards subcommittee of the American Academy of Neurology and the Child Neurology Society. *Neurology*, 55, 468-479.

Timmons, V., Breitenbach, M., ve MacIsaac, M. (2006). *A Resource Guide for Parents of Children with Autism: Supporting Inclusive Practice*. University of Prince Edward Island.

4. Öğrenme güçlükleri olan çocuğun ebeveyni olmak

Ana Wagner Jakab, PhD

Daniela Cvitković, PhD

Zagreb Üniversitesi, Eğitim ve Rehabilitasyon Bilimleri Fakültesi

Özet: Öğrenme güçlükleri (ÖG) sözel veya sözel olmayan bilgilerin edinilmesini, düzenlenmesini, saklanmasını, anlaşılmasını veya kullanılmasını etkileyebilecek bir dizi yetersizliği ifade eder. Bu yetersizliklere bağlı olarak, sözlü dil, okuma, yazı dili ve matematik gibi alanların biri ya da birkaçında yaşanan belirgin aksamalar veya güçlükler olarak görülür. Öğrenme güçlükleri yaşayan öğrenciler, ortalama ya da ortalamanın üzerinde bir zekaya sahip olmakla birlikte, en belirgin özelliklerinden biri yaşadıkları okul başarısızlığıdır. Öğrenme güçlükleri görüldüğünden daha fazla karmaşık etkileri olan ve çocukların eğitim performansını, kendi öz-güvenlerini ve sosyal yetkinliklerini olumsuz yönde etkileyen önemli bir güçlüktür. Ayrıca, ÖG aile dinamiğini etkiler ve bir aile olayı haline gelir. Bu bölümün ÖG'li çocukları olan ailelere destek ve yardımcı olacağını umuyoruz. ÖG'li çocuğu, ebeveynleri ve kardeşleri, kısaca tüm aileyi rahatsız eden bazı sorunların farkına varmak, olumlu gelişmeler için iyi bir başlangıç olabilir.

- Çocuğunuza öğrenme güçlüğü tanısı konuldu mu?
- Okulda yaşayacağı problemlerle nasıl baş edeceği konusunda endişelenmeye başladınız mı?
- Çocuğunuzun, mümkün olan en iyi akademik performansı göstermesini beklemek doğal olmakla birlikte, varılması gereken son nokta değildir.
- Çocuğunuz için, gerçekte istediğiniz şeyin, onun mutlu ve tatmin edici bir yaşam sürmesi olmalıdır.
- Teşvik ve doğru destekle, çocuğunuz yaşam boyu güçlü bir özgüven duygusu ve başarı için sağlam bir temel oluşturabilir

Maja'nın hikayesi

Maja okuma ve yazma güçlüğü, dikkat eksikliği, bellek ve bilgi işleme süreçlerinde güçlükler yaşayan 12 yaşında bir öğrencidir. Bu yaşadığı güçlükler nedeniyle, okulunda bireysel eğitim planına (BEP) göre düzenlenmiş bir eğitim almaya hak kazanıyor. Maja'nın yaşadığı güçlükler aşağıda sıralanmıştır:

- Metinleri anlamada, yeni kavramları öğrenmede zorluk çekiyor. Bilgiyi hızlı proses etmede, zaman-mekan ilişkisini anlamada güçlükler yaşıyor.
- Çarpım tablosu ile ilgili problemleri var.
- Yaşanan bu yetersizliklere ve Maja için hazırlanan eğitim planına rağmen, Maja'nın bazı öğretmenleri onu eleştirmekte ve BEP'i takip etmemektedirler.
- Maja'nın psikosomatik sorunları (baş ağrısı, mide sıkıntısı vb.) ve kaygıları vardır.
- Maja resim yapmak, tığ işi yapmak, oyuncak yapmakta çok başarılıdır ve özellikle deney yapmak ve bilimsel araştırmalarla yakından ilgilenmektedir.
- Maja, en zor işleri yaparken bile pes etmediği halde, yazı yazma gibi ya da özellikle yapamadığını iddia ettiği işlerde, giderek artan bir direnç göstermekte ve bu tür akademik görevleri yapmak istememektedir.
- Arkadaşlarından ve çevresi tarafından yanlış anlaşılmakta ve dışlanmaktadır.
- Çevresi, arkadaşları ve okul tarafından, bir yetersizliği olmadığı, sadece yeterince

çalışmadığı için problem yaşadığı suçlaması yapılmaktadır.

- Maja arkadaş edinemediği için çok üzülmekte ve bir türlü kalıcı arkadaşlıklar kuramamaktadır. Bu da onda büyük hayal kırıklığı yaratır.
- Maja, şimdi sosyal yeterliliğini geliştirmek ve engellerle başa çıkmak için bir merkezdeki akran atölyelerine katılmaktadır.

Öğrenme Güçlüğü nedir?

Burada yer alan bilgiler, “Learning Disabilities Association of Canada” web sayfasından uyarlanmıştır.

Öğrenme güçlükleri, sözel ya da sözel olmayan bilgilerin edinilmesini, depolanmasını, düzenlenmesini, anlaşılmasını veya kullanılmasını etkileyebilecek bir takım yetersizlikleri ifade eder. Zihinsel yetenekleri normal ya da normal üstü sınırlar içinde olan bu çocukların yaşadığı güçlükler ve öğrenme problemleri, onları farklı biçimlerde ve şiddette etkiler. Öğrenme güçlüğü, genel zihinsel yetersizlikten farklıdır. Öğrenme güçlüğü algılama, düşünme, hatırlama veya öğrenme ile ilgili bir veya daha fazla süreçteki bozukluklardan kaynaklanır. Öğrenme güçlüğü yaşayan çocuklar dil işleme süreçleri; fonolojik işleme süreçleri; görsel-mekansal işleme; işleme hızı; hafıza; dikkat; kendini organize etme ve planlama, bu bilgileri kullanarak karar verme gibi okul başarısını etkileyen zihinsel ve dilsel becerilerde zorluk yaşarlar. Öğrenme güçlüğü yaşayan bir çocuğun, bilgi kazanımı güçleşir ve öğrenme ile ilgili dilsel ve bilişsel becerilerin anlamlı bir şekilde işlev görmesi güçleşir.

Öğrenme güçlükleri, sözel dil becerilerinde yaşanan zorluklar olduğu gibi, okuma, yazılı anlatım, matematik gibi alanlarda yaşanan yetersizlikler olarak alt kategorilere ayrılır. Bu kategoriler, tek başına görülebileceği gibi, birkaçı beraber de görülebilir:

- sözel dil (sözel dil becerileri- dinleme, konuşma, anlama);
- okuma (disleksi-okumayı çözme, fonetik bilgi, sözcük tanıma, anlama);
- yazı dili (disgrafi- heceleme ve yazılı ifade); ve
- matematik (diskalkuli- matematik işlemleri yapma, hesaplama, problem çözme).

Öğrenme güçlüğü olan çocuklar, planlama yapmak, sosyal algı, sosyal etkileşim gibi becerileri etkin olarak kullanmada zorluklar yaşar. Öğrenme güçlüğü ömür boyu devam eder. Öğrenme güçlüğü, beklenmedik bir akademik başarısızlık veya olağandışı şekilde yüksek

düzeyde çaba ve destek ile sağlanan başarı ile ifade edilmektedir. Öğrenme güçlükleri genetik ve/veya nörobiyolojik faktörlerden veya geçirilen kaza sonucu, beynin öğrenme ile ilgili bir veya daha fazla sürecini etkileyerek, çalışmasını etkileyen nedenlerden kaynaklanır.

Öğrenme güçlükleri, görsel, işitsel, motor, zihinsel ve duygusal nedenler veya motivasyon eksikliği, kötü öğretim koşulları, çevresel, kültürel, ekonomik olumsuzluklar gibi nedenlerle ortaya çıkmaz. Öğrenme güçlüğü çeken bireylerin başarılı olabilmesi için, erken tanı ve ev, okul, çevre ve işyeri ortamlarını içeren özel değerlendirmeler ve müdahaleler gerektirir. Müdahalelerin, bireyin öğrenme yetersizliklerine göre düzenlenmesi ve en azından aşağıdaki müdahale yöntemlerinin sağlanması gerekir:

- özel beceri eğitimi;
- öğrencinin ihtiyaçlarına göre özel düzenlemeler ;
- öğrenmeyi kolaylaştıracak teknik ve stratejiler; ve
- Kendi haklarını savunma becerileri.

Sözlük

Disleksi. Öğrenme güçlüklerinin bir alt tipi olarak sınıflandırılan disleksi en yaygın görülen öğrenme güçlüğüdür. Bireyin, yazılı dili anlamakta zorlandığı dile dayalı bir öğrenme bozukluğudur. Ayrıca okuma bozukluğu veya okuma güçlüğü olarak ta ifade edilebilir.

Diskalkuli. Bir kişinin aritmetik problemlerini çözmekte ve matematik kavramlarını kavramakta zorlandığı matematiksel bir öğrenme bozukluğu.

Disgrafi. yazı yazma ve yazılı anlatım güçlüğü.

İşitsel ve görsel işleme bozuklukları. İşitme ve görme gibi duysal bir engel olmamasına rağmen, bir kişinin sözel dili anlamada yaşadığı zorluklar

Sözel olmayan öğrenme güçlüğü. Görsel-mekansal, sezgisel, örgütsel, değerlendirici ve bütünsel işleme fonksiyonları ve sosyal / duygusal konularla ilgili problemler.

(Davis, Broitman, 2011, s. 3)

Öğrenme güçlüğü yaşayan çocuk oranı

Öğrenme güçlükleri, çocukluk çağında en sık görülen gelişimsel bozukluklar arasındadır. Epidemiyolojik araştırmalar, okuma bozuklukları için % 4-9 oranında görülme sıklığı rapor edilirken, matematik güçlüklerinde ise, erkeklerde görülme oranının kızlara göre daha yüksek olduğu ve bu oranın erkeklerde % 3 - 7 arasında olduğu bildirilmektedir (Moll, Kunze, Neuhoff, Bruder, Schultze-Korne, 2014). Öğrenme güçlüğü genellikle Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) ile bir arada görülmektedir (% 30-50).

Çocuğunuzun öğrenmede zorluk yaşadığını nasıl anlayabilirsiniz?

Çocuğunuzun öğrenme güçlüğü varsa:

- Alfabeyi öğrenme, kafiye üretme ya da harfleri seslerini birleştirmede sorun yaşayabilir;
- Yüksek sesli okurken birçok hata yapabilir ve okuduğu kelimeleri sık sık tekrar edip duraklayabilir;
- Ne okuduğunu anlayamayabilir;
- Kelimeleri doğru yazmakta sorunu olabilir;
- Çok kötü bir el yazısına sahip olabilir veya kalemi doğru tutmayabilir;
- Fikirlerini yazılı olarak ifade etmekte zorlanabilir;
- Dili kullanmayı geç öğrenebilir ve sınırlı bir kelime bilgisine sahip olabilir;
- Harfler ve sesleri arasında bağlantıyı göremeyebilir, duyduğu sesleri hatırlamakta zorluk çekebilir veya kelimeler arasındaki farkı göremeyebilir;
- Şakaları, çizgi romanları ve iki anlamlı kelimelerle oynamayı anlamada zorluk çekebilir;
- Yönergeleri takip etmekte sorun yaşayabilir;
- Kelimeleri yanlış telaffuz edebilir veya yanlış bir sözcük kullanabilir;
- Yazarken ya da konuşurken fikirlerini organize etmekte ve doğru kelimeleri bulmakta zorluk çekebilir;
- Sırasını beklemek gibi pragmatik konuşma kurallarına uyamayabilir ve dinleyiciye çok yakın mesafede durabilir;
- Matematiksel sembolleri ve sayıları birbirine karıştırabilir;
- Bir hikayeyi anlatması istendiğinde doğru sırayı takip etmeyebilir (örneğin, ilk olarak ne oldu, ikinci, üçüncü); veya
- Bir ödevde ya da işe nereden başlayacağını ya da nasıl devam edeceğini bilemiyor olabilir (<http://www.parentcenterhub.org/ld/>)

Öğrenme güçlüğü olan çocukla evde yaşam (aile dinamikleri)

Genellikle, çocuk ilkokula başladıktan sonra, ebeveynler problemin farkına varır. Ebeveyn olarak, bir şeylerin doğru gitmediğinden kuşkulanırsınız ancak okuldaki zorluklar ortaya çıkana kadar, kimse bu konuya dikkat etmez. Sıklıkla duyulan hikayelerden biridir: Bazen ebeveynlerden birinin, çocukken benzer problemleri olduğu konuşulur ve bu problem gözden kaçır; bazen ebeveynlerden biri, çocuğun yaşadığı problemlerden kendini sorumlu tutar ve suçlar. "Tıpkı babası ve büyükbabası gibi" gibi cümleler sıklıkla aileler arasında duyulur.

Anneler, çoğunlukla bir şeylerin yolunda gitmediğini farkeder, ancak babalar annelerin zayıf davrandığını, çocukların şımarık olduğunu ve okuma, yazma veya matematik derslerine daha fazla çalışmaları gerektiğini düşünürler. Bu, her iki ebeveyni de rahatsız eden ve çatışmalara sürükleyen bir duruma dönüşebilir. Böyle bir durum karşısında, müttefik olmak yerine, daha çok birbirlerine suçlayıcı tavırlar takınırlar.

Çocuğa doğru tanı konması çok önemlidir. Bu ilk adım, aile ve çocuk için rahatlatıcı ve yönlendirici olduğu kadar, aileleri büyük bir şoka ve öfkeye de sürükleyebilir. Çocuklarının öğrenme güçlüğü yaşadığını öğrenen aile, rahatlık duymak yerine büyük bir tepki de gösterebilir (Osman, 1997). Çocuklarının engelli olduğu fikrini kabul etmek, ebeveynler için acı verici bir süreçtir. Ebeveynler suçlama ve kınama, inkar etme, hayal kırıklığı yaşama gibi duygusal tepkiler gösterebilirler.

Ebeveynlerin rolleri ve çocuğun eğitimi konusundaki katılımları genellikle farklıdır. Bugünün babalarının daha fazla sorumluluk almaya hazır olmalarına rağmen, geçmişte anneler tam zamanlı çalışsalar bile daha "sorumlu" olma eğilimindeydiler. Böylesi bir durum, güçlü anne / çocuk birlikteliğine ve babanın dışlanmasına yol açabilir. Babalar, ÖG'li çocukları için özel bir role sahiptir. Onlar, çocukları için önemli rol modelleridir. Ayrıca, birçok baba çocuklarına ev ödevlerinde yardımcı olabilir. Anneler yoğun iş temposundan ötürü, yorgun olabilir ve eğer baba destek olması, annenin duygusal ve tükenmesi tükenmesi söz konusu olacaktır (Osman, 1997). Ayrıca, ebeveynlerin kendileri için, özel alan yaratmaları ve kendilerine özel zaman ayırmaları da, evliliklerini güvence altına almaları açısından önemlidir (Marshak, Pollock Prezant, 2007).

Öğrenme güçlüğü çeken çocukların okul hayatı, bütün aileler için son derece streslidir. Bu çocuklar ortalama veya hatta ortalamanın üstünde zekaya sahip olduğundan, ebeveynler çocuğun mümkün olduğunca başarılı olmasını isterler. Bazen bu çaba ve istek, uzun yıllar boyunca ailelerin odak merkezi haline gelir. Aile, diğer aile üyelerinin katıldığı ortak toplantılardan uzaklaşıp, bütün dikkat ve çabalarını çocuklarının okul başarısı üzerine yönlendirir. Ebeveynler iyi bir anne-baba olmak yerine, kötü bir öğretmen rolüne soyunduklarında, evde yaşanan problemler giderek artar.

Çocukların öğrenme güçlüğü problemleri, aile sorunu olarak yaşanmaya başlar. Çocuklar, ebeveynlerin saklamaya çalıştıkları hayal kırıklıklarının, öfkelerinin veya üzüntülerinin farkındadırlar. Ailenin, bu problemleri açıkça tartışıyor ya da saklıyor olması, aile içindeki tepkileri değiştirmez; aile içinde herkes kendine göre bir tepki verir (Osman, 1997). Ebeveynler, çocukların davranışları nedeniyle, okul tarafından çağrıldıklarında, kendilerini kötü ve suçlu hissederler. Çocuklarının akademik, duygusal veya sosyal alanlarda daha az başarılı olmalarının altında yatan neden olarak kendilerini görürler. Ebeveynler, çoğu zaman çevrelerindeki insanlar tarafından sorgulandıklarını düşünür ve hissederler. Bu durumu daha da zorlaştırır. Kardeşler de bu durumdan etkilenen partilerdir. Pek çok karmaşık duygu ve düşünce herkesi etkiler.

ÖG'li çocukların kardeşleri, bu problemin bulaşıcı olabileceğini düşünüp, korkabilirler; kendi okul başarıları nedeniyle suçluluk duyabilirler; aile içindeki çatışmalara tanık olur, başarılı olmaları için kendilerini baskı altında hissedebilirler; ebeveynlerin kendilerine yeterince zaman ayırmadığını ve yorgun olduklarını düşünürler; baskı hissederler; kardeşlerinin ev ödevlerine yardımcı olma sorumluluğu yüklenirler ve genellikle bu konudaki duygularını paylaşacakları bir yer ya da kimse olmadığını düşünürler.

ÖG'li çocuğun okul yaşamı

Hemen hemen tüm ÖG'li çocuklar , öğrenme süreci içinde okulun istediği şeyleri yapmakta zorluk çeker. Bu zorluklar, dikkat bozukluğu, okuma, yazma, matematik işlemleri, bilgi depolama, algılama, organizasyon vb. gibi yetersizliklerin kökeninde yatan nörobiyolojik bir bozukluktan kaynaklanır. Eğer öğretmenler, çocuğun bazı engelleri olduğunu bilmez ve anlamazlarsa, ÖG'li çocuktan talepleri, diğer tipik gelişme gösteren çocuklardan farklı olmayacaktır. ÖG'li çocuk, bu öğretmenin isteklerinin bir kısmını yerine

getirmekte güçlük yaşayacaktır. Örneğin, verilen yönergeleri anlamak, yazılanları karatahtadan kopya etmek, öğretmenin söylediğini yazmak, verilen zaman içinde tüm ödevleri yapmak, metinde ne yazıldığını anlamak gibi görevlerde, çocuk istenileni/beklenenini yapmada güçlük yaşar. Böylesi durumlarda, öğretmenler çocuğun tembel veya şımarık olduğunu düşünür ve çocuğa karşı olumsuz tavır takınırlar.

ÖG'li çocuklar, engellerine rağmen, öğrenebilir ama nasıl öğrenecekleri, bireyselleştirilmiş eğitim planıyla (BEP) mümkün olur. BEP, destek planı ve hedeflere ulaşmak için gereken uyarlamaları içerir. Eğer BEP uygulanmıyorsa ve çocuk desteklenmiyorsa, akademik sorunların yanı sıra, güven eksikliği, anksiyete, depresyon ve davranış sorunları gibi ikincil sorunlar ortaya çıkar. Bu ikincil zorluklar, öğrenmeyi olumsuz bir şekilde etkiler ve çocuk kısır döngü bir içinde yaşamaya başlar.

Ebeveynler, BEP planlama ve değerlendirmesinde rol almalıdır. Çocuğun evde nasıl öğrendiği, kendisine kimin yardım ettiği, çocuğun ilgi alanları gibi konuları aileler bilir; çocuk için en iyi BEP'i yapmalarında, öğretmenlere ve özel eğitimcilere yardımcı olabilirler. Okulda yaşanan problemlerin yanısıra, özellikle okul ödevlerini yaparken, ÖG'li çocuklar evde büyük problem yaşarlar.

Ev ödevi, çocukların ihtiyaçlarına göre uyarlanmalıdır, aksi takdirde çocuklar ödevi yapmak için motive olmazlar ve isteksizlik yaşarlar. ÖG'li çocuklar, nasıl daha iyi öğrendiklerini ve onlar için yararlı teknikler bilmezler. Bir konuyu öğrenirken, hedefleri belirleme, öğrenmelerini kontrol etme konusunda başarılı değillerdir. Bu yüzden ev ödevi yapmak ve evde ders çalışmak, ebeveynler ve çocuk arasında devamlı hayal kırıklığı ve çatışma nedenidir. Bu nedenle, ders çalışma ve ödev yapma saatlerce sürer. Bunun sonucunda, hem çocuklar hem de ebeveynler çok yorgun, sinirli ve stresli olur. Stres ve endişe hissederken, öğrenemeyeceğimizi ve başarılı olamayacağımızı bilmek önemlidir. Eğer çocuklar, bütün zamanlarını ders çalışma ve ödev yapma gibi nedenler için kullanırsa, rahatlayabilecekleri başka aktiviteler yapmak için zamanları kalmayacaktır. Halbuki, oyun ve fiziksel aktiviteler gelişim için çok önemlidir. Nasıl öğrenileceğini öğrenmek ve ödev yapmak için uygun şartlar sağlamak BEP'in parçası olmalıdır.

Çocukların öğrenme süreci içinde desteğe ihtiyacı vardır; bu çocuğun başarısını etkiler. Ancak, öğrenmeye destek veren ve çocuklara ödev yaptıran kişiler, sadece anne-baba olmamalıdır. Aksi takdirde, çocuklarla birlikte yaptıkları tek şey, ev ödevi hakkında tartışmak

olacaktır. Çocuklarla zaman geçirmek, eğlenmek ve birlikte bir şeyler yapmak, ödevlerle boğuşmaktan çok daha önemli, doyurucu ve sağlıklıdır.

ÖG'li çocuk ve akranları

ÖG'li birçok çocuk, çeşitli nedenlerden ötürü akranlarıyla etkileşimde zorluk yaşayabilir. Bazı ÖG'li çocuklar, sosyal becerilerde zorluk çeker, iletişim kurma, birisine tepki verme, diyaloga devam etme becerileri yetersizdir. Bazı ÖG'li çocuklar, akranlarla etkileşimde önemli olan sözlü iletişimi anlamakta zorluk çekerler. Bazı ÖG'li çocuklar kendi davranışlarının etkisini ve diğer insanların buna nasıl tepki verdiğinin farkında değildir. Dikkat sorunları nedeniyle, bir oyunda veya bir konuşmada dikkatsizce davranabilirler. Bazı ÖG'li çocuklar sosyal kuralları bilir vama bazen dürtüsel davranabilirler. Okuldaki başarısızlık nedeniyle bazı ÖG'li çocuklar özgüvenlerini kaybedebilir, kendilerini sınırlı hissedebilir ve bu nedenle içe dönük veya saldırgan bir şekilde davranmaya başlayabilirler. Bu farklılıklara nedeniyle, akranları ÖG'li çocuklardan kaçınmaya başlayabilirler. ÖG'li bazı çocuklar da zorbalık kurbanı olabilir. Bu nedenle, ÖG'li çocuğa sosyal becerilerini geliştirme ve arkadaşlık kurma konusunda destek olmak çok önemlidir. Çocuklar arası farklılıkları anlatan akran çalışmaları çok önemlidir. Zorbalık önleme programları da önemli bir ihtiyaca cevap verecektir.

Ebeveynler neler yapabilir? Ebeveynler, çocuklarıyla ilişki kurmanın yanısıra, onlara akranlarına nasıl davranacaklarını, diğer çocuklarla oynarken nasıl iletişim kurulacağını ve zorbalık durumunda nasıl tepki vereceklerini göstermeli ve bu konularda destek olmalıdırlar.

Bu konuda size ve çocuğunuza yardım edebilecek bazı tavsiyeler aşağıda sunulmuştur:

- Çocuğunuz sorunları hakkında konuştuğunda, onu suçlamayın veya onun sorununu küçümsemeyin. Onu anlamaya çalışın, çocuğın acısını anladığınızı gösterin ve ona yardımcı olun.
- Çocuğunuza, birisiyle nasıl arkadaş olmaya çalıştığını sorun. Ona bu konuda yol gösterin, bir arkadaşlığın nasıl kurulabileceğini gösterin.
- Çocuğın karşılaştığı sorunlarla ilgili konuşun. “Ne gördün?”, “Ne öğrendin?” diye sorabilirsin. “ Doğru yaptığı şeyler için çocuğa övün.
- Sabırlı olun ve çocuklara sosyal becerileri öğrenmeleri için zaman verin. Bazı çocukların sosyal etkileşime hazır hale gelmeleri daha uzun sürer.

- Evinizde, çocuğun arkadaşlarını ağırlamasına izin verin. Çocukları dikkatlice denetleyin.

ÖG'li aileler için İnternet kaynakları : Çocuğunuzun öğrenme güçlükleriyle başa çıkmanıza yardımcı olacak öneriler

(<https://www.helpguide.org/articles/autism-learning-disabilities/helping-children-with-learning>)

Öneri 1. Çocuğunuzun eğitimiyle ilgili sorumluluk alın. Çocuğunuzun öğrenmesi için gerekli koşul ve araçları sağlaması için sadece başkalarının sorumluluk almasını beklemeyin. Çocuğunuzun eğitiminde aktif bir rol almalısınız. Ülkenizdeki özel eğitim yasalarını ve okulunuzun rehberlik hizmetlerini iyi anlamak zorundasınız. Bunları bilmeniz, çocuğunuz için en iyi desteği almanıza yardım edecektir. Çocuğunuz bazı hakları olabilir ama siz talepte bulunmazsanız, bu hizmetler size sunulmayabilir. Bu nedenle, haklarınızı çok iyi bilmeniz gerekir. Sizin durumunuzdaki başka ailelerle ilişki kurun; onlarla konuşmaya başlayın ve neler talep edebileceğinizi öğrenin.

Öneri 2: Çocuğunuzun en iyi nasıl öğrendiğini belirleyin. Herkes - öğrenme güçlüğü olsun, olmasın – kendine özgü öğrenme stiline sahiptir. Bazı insanlar görerek veya okuyarak, diğerleri dinleyerek ve bazıları da yaparak öğrenirler. Öğrenme güçlüğü olan bir çocuğun nasıl öğrendiğini belirlemek çok önemlidir. Çocuğunuz görsel bir öğrenci mi, işitsel bir öğrenci mi yoksa kinestetik bir öğrenci mi olduğunu belirleyin. Çocuğun, en iyi nasıl öğrendiğini belirledikten sonra evde ve sınıfta bu stilin kullanılmasını ve güçlendirilmesini sağlayın.

Öneri 3: Okul başarısından çok, çocuğunuzun yaşam içinde başarılı olmasına odaklanın. Başarı, insanlar için farklı şeyler ifade eder. Çocuğunuz için umutlarınız ve hayalleriniz, iyi karne notlarından daha öteye gitmelidir. Çocuğunuzun mutlu bir aile içinde yaşamasını, tatmin edici ilişkiler içinde yaşamasını ve iyi bir işinin olmasını isteyebilirsiniz ama yaşamdaki başarı - sadece okul başarı değildir. Sağlıklı bir benlik duygusu, yardım isteme ve kabul etme, zorluklara rağmen denemeye devam etme isteğini taşımak, insan hayatında önemli niteliklerdir. Başkaları ile sağlıklı ilişkiler kurma becerisi, insanın yaşam kalitesini arttıran ve onu mutlu eden değerlerdir.

Öneri 4: Sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını vurgulayın. Öğrenme güçlüğü çeken çocuklar doğru besleniyorlarsa ve yeterince uyku uyuyor ve egzersiz yapıyorlarsa, odaklanmaları, konsantre olmaları ve ders çalışmaları daha iyi olacaktır. Sağlıklı fiziksel alışkanlıklara ek olarak, çocukları sağlıklı duygusal alışkanlıklara da davet edebilirsiniz. Onlara öfkelerini, hayal kırıklıklarını veya cesaretsizlik duygularını ifade etmeleri için yardım edin, yollar gösterin. Konuşmak istediklerinde, ortam yaratın ve onları dinleyin. Bunu yapmak, onların duygularıyla bağlantı kurmalarına yardımcı olacak ve sonunda kendilerini nasıl sakinleştireceklerini ve duygularını nasıl düzenleyeceklerini öğreneceklerdir.

Öneri 5: Kendine dikkat et ve gerekli özeni göster. Bazen ebeveynliğin en zor kısmı, insanın kendisiyle ilgilenmesini hatırlamaktır. Çocuğun ihtiyaçlarını düşünürken, kendini unutmak kolaydır ama kendinize dikkat etmezseniz, psikolojik tükenmişlik yaşayabilirsiniz. Kendi fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarınızla ilgilendiğiniz zaman, çocuğunuz için de sağlıklı bir alanda yaratabilirsiniz. Stresli, bitkin ve duygusal olarak tükenmişseniz, çocuğunuza yardım edemezsiniz. Eğer kendi ihtiyaçlarınıza da dikkat eder, kendinizi de korursanız, çocuğunuzla daha iyi bağlantı kurabilir ve onun da sakin olmasına ve odaklanmasına yardımcı olabilirsiniz. İhtiyaç duyduğunuzda eşiniz, arkadaşlarınız ve aile üyelerinden yardım istemeyi öğrenirin.

Çocuğunuzun haklarını savunmak için elinizden geleni yapın. Çocuğunuzun, uygun bir eğitim alma hakkını savunabilmek ve bunu elde etmek için, iletişim ve müzakere becerileri geliştirin ve kendinize güvenin. Burada verdiğimiz linkler, size bu konuda yardımcı olabilir.

(<https://www.helpguide.org/articles/autism-learning-disabilities/helping-children-with-learning-disabilities.htm>).

Çocuğunuzun okuluyla iletişim kurmanıza yardımcı olacak öneriler

Hedeflerinizi netleştirin. Okuldaki toplantılardan önce, ne elde etmek istediğinizi yazın. Neyin en önemli olduğuna ve ne için pazarlık etmeye istediğinize karar verin.

İyi bir dinleyici olun. Okul yetkililerinin görüşlerini açıklamalarına fırsat verin. Birinin ne söylediğini anlamadıysanız, açıklama isteyin. “Sizin şunu söylediğinizi düşünüyorum...” diyerek, her iki tarafın da birbirini anlamasına yardımcı olun.

Yeni çözümler önerin. “Sistemin bir parçası olmama” avantajınız var ve yeni fikirleriniz olabilir. Araştırmanızı yapın ve diğer okulların neler yaptığına dair örnekler bulun.

Neye odaklandıysanız, onun peşinden gidin. Okul sistemi çok sayıda çocukla ilgileniyor; siz ise kendi çocuğunuzla ilgileniyorsunuz. Toplantının, çocuğunuzun ihtiyaçlarına odaklanmasını sağlayın. Çocuğunuzun ismi sık sık söyleyin, genellemeler içine sürüklenmeyin.

Sakin olun, kendinizi toplayın ve olumlu olun. Toplantıya, herkesin yardımcı olmak istediğini varsayarak katılın. Pişman olacağınız bir şey söylerseniz, sadece özür dileyin ve yeniden konuya dönün.

Kolayca pes etmeyin. Okulun verdiği yanıtta memnun değilseniz, tekrar deneyin. Toplantıya, eşinizle birlikte katılın

Okul sisteminin sınırlarını bilin, anlayın. Ebeveynler bazen tüm zamanlarını ve enerjilerini, çocuklarının öğrenme güçlüğüne tek çözümü olacağını düşündükleri okula yatırır. Çocuğunuzun okul durumunun muhtemelen asla mükemmel olmayacağını kabul etmek daha iyidir. Okulların da, sınırlı gücü olacağını unutmayın.

Çocuğunuzla, onun öğrenme güçlükleri hakkında konuşurken neler söyleyebilirsiniz?

Çocuğunuzla, sizin gerçekten iyi olduğunuz becerileriniz ve sizin için de kolay olmayan şeyler hakkında konuşun. Ona da “nelerin onun için kolay olduğunu ve nelerde zorluk çektiğini” sorun. Çocuğunuzun, güçlü ve zayıf yönlerimiz olduğunu bilmesini sağlayın ve bununla ilgili örnekler verin. Çocuğunuzun, yaşadığı güçlüklerden çok, başarılarına ve ilgi alanlarına odaklanmasını sağlayın. Bu özelliklerin ,onu daha iyi tanımladığını söyleyin. Mümkün olduğunca, belirli örnekler kullanarak çocuğunuzun gücünü tanımasına yardımcı olun.

Güçlük yaşamak. Çocuğunuza “güçlük yaşamak” kelimesinin ne anlama geldiğini anlatın. Güçlüğü olan bir çocuk, başkalarının kolayca yapabileceği bir şeyi yapmakta zorlanabilir ama bu, o kişinin, her şeyde zorluk yaşadığı anlamına gelmez. Bu noktayı çocuğunuza anlatmak çok önemlidir.

Sadece farklı düşünüyorsun. Çocuğunuz aptal olduğu veya kafasının içinde “daha da kötüleşebileceği” endişeleri taşıyabilir. Onunla, insanların farklı düşünebileceği, farklı bakış açıları geliştirebileceği hakkında konuşun. Öğrenme güçlüğü yaşayan çocukla, zihinsel engelli çocuklar arasındaki farkı açıklamaktan çekinmeyin.

Endişelerin hakkında benimle konuşmak seni rahatlatır. Yapabileceğiniz en faydalı şey, çocuğunuzun sorularını ve kaygılarını dinlemektir. Empatik olmak ve çocuğunuzun söylediklerini dinlemek çok önemlidir. Onun duygularına saygı duyun, bazen çocuğunuzun kendisini “aptal veya işe yaramaz” birisi olarak düşünebileceğini bilin. Çocuğun kendi hakkındaki olumsuz duygularını görmezden gelmeye çalışmayın; bu işe yaramaz, hatta çocuğun kendini daha kötü hissetmesine nedne olur. Bunun hakkında konuşması için, çocuğa fırsat verin. Bu, durumunu daha gerçekçi görmesine ve size güven duymasına yardımcı olacaktır.

Bu konuda daha fazla bilgi almak için,

www.understood.org/en/learning-attention-issues/understanding-childs-challenges/talking-with-your-child/how-to-talk-to-your-child-about-learning-and-attention-issues web sayfasını inceleyin.

Ebeveynin çocuklarına zamanını eşit dağıtamaması

Çocuklarla, kardeşlerinin öğrenme güçlüğü hakkında konuşmamak, diğer kardeşlerin kırgınlık ve küskünlük duymalarına yol açabilir. Ebeveynlerin, öğrenme güçlüğü çeken çocuğa verdiği ilave zaman ve dikkat nedeniyle, tipik gelişme gösteren çocuğun kendini önemsiz ve değersiz hissetmesine neden olabilir. Öğrenme güçlüğü aile içinde konuşmak açığa çıkarmak ve kardeşleri çözümün bir parçası haline getirmek, daha iyi bir sonuç verebilir.

Aşağıda, ebeveynlerin, diğer çocuklarıyla öğrenme güçlükleri hakkında nasıl konuşabilecekleri konusunda bazı öneriler sunulmuştur:

ÖG'ye neyin sebep olduğunu açıklayın . Yaşlarına bağlı olarak, diğer çocuklar ÖG'nin bir hastalık ya da bir ceza olduğunu düşünebilir ve korkabilirler. ÖG'yi bulaşıcı bir hastalık gibi düşünüp, kardeşlerinin bu hastalığı kendilerine geçirebileceğinden korkabilirler. Çocuklara, ÖG'li kardeşlerinin beyninin farklı çalıştığını, bu nedenle, öğrenmesi için farklı öğretim türlerinin gerekli olduğunu açıklayın. ÖG'li çocuklar için okullarda özel eğitimli öğretmenler olduğunu ve onların yardımıyla kardeşlerinin öğrenebileceklerini söyleyin.

ÖG nedir? Öğrenme güçlüğü kelimesini, konuşma içinde uygun olduğunda kullanın. . Eğer, ÖG’li çocuğu konuşmak için öğretmenleriyle buluşmanız gerekiyorsa, ÖG’li çocuğun kardeşlerine , onun durumunu konuşmak için öğretmenlerle buluşmanız gerektiğini söyleyin.

“Farklı olmak ile “kötü olmayı” birbirinden ayırt edin. Herkesin farklı yollarla öğrendiğini söyleyin. Bu farkın, hiç kimseyi bir diğerinden daha iyi ya da kötü yapmadığını açıklayın.

Başka çocuklara nasıl cevap verileceğini anlamalarına yardımcı olun . Sizin çocuğunuzla yaptığınız konuşmalar, onun ÖG’li çocuğa ayırmanız gereken zamanı ve dikkati anlamasına yardımcı olacaktır. Çocuklar, bazen, ÖG’li kardeşleri hakkında başkalarının sorduğu sorular veya uygunsuz yorumları karşısında rahatsızlık duyabilir. Sohbetiniz içinde, diğer çocukların ne düşündüğü veya söylediği ile ilgili olabilecek endişeleri konuşarak onları rahatlatın.

Onlara duygularını paylaşmaları için zaman tanıyın. Onlara, kardeşlerinin durumunun sizin için olduğu kadar, onlar için de ne kadar zor olabileceğini konuşun. Öfkelerine, bu konudaki endişelerine saygı gösterin. Onlara yeterli zaman ayıramadığınız için üzgün olduğunuzu söyleyin.

Teşekkür edin. ÖG’li çocuğun ödevlerine yardım için, diğer kardeşlerin desteğine ve yardımına ihtiyacınız varsa, bunu belirtin. Çocuklara bunun için *teşekkür edin*.

Çocuklarınızın başarılarını farkedin ve onları övün. Bazen ÖG’li çocuğunuzun okul problemleriyle o kadar meşgul oluyorsunuz ki, diğer çocuklarınızın başarısını takdir etmeyi unutabiliyorsunuz. Böyle yapmamak için, gayret edin ve diğer kardeşlerin de başarısını takdir edin ve farkedin. Çünkü, her çocuğun anne ve babası tarafından övülmesi gerekir.

Çocuklarınızın varlıklarından duyduğunuz memnuniyeti ifade edin. Çocuğunuza onlara sahip olduğunuz için ne kadar mutlu ve şanslı olduğunuzu söyleyin.

Kaynakça

Davis, J.M. ve Broitman, J. (2011). *Nonverbal Learning Disabilities in Children- Bridging the Gap Between Science and Practice*. Springer. New York.

Harwell, J.M. ve Jackson, R.W. (2008). *The Complete Learning Disabilities Handbook*. AWiley Imprint, San Francisco.

Marshak, L.,E., ve Pollock Prezant, F. (2007). *Married with special needs children- A Couples' Guide to keeping connected*. Woodbine House, USA.

Moll, K., Kunze, S., Neuhoff, N., Bruder, ve Schulte-Korne, G. (2014). Specific Learning Disorder: Prevalence and Gender differences. *PloS One*, 9 (7): e103537

Osman, B.,B. (1997). *Learning disabilities and ADHD- A Family Guide to Living and Learning Together*. John Wily & Sons, Inc., USA

<https://www.helpguide.org/articles/autism-learning-disabilities/helping-children-with-learning-disabilities.htm>

<http://www.johncardinaloconnorschool.org/tips-to-help-parents-talk-to-children-about-a-siblings-learning-disability/>

<http://www.parentcenterhub.org/ld/>

[http:// www.understood.org/en/learning-attention-issues/understanding-childs-challenges/talking-with-your-child/how-to-talk-to-your-child-about-learning-and-attention-issues](http://www.understood.org/en/learning-attention-issues/understanding-childs-challenges/talking-with-your-child/how-to-talk-to-your-child-about-learning-and-attention-issues)

<https://www.youtube.com/watch?v=5UtUVI4xFkQ>

5. Dikkat eksikliği / hiperaktivite bozukluğu (DEHB) ve davranış bozuklukları olan çocukların ebeveyni olmak

Anamarija Žic Ralić, PhD

Zagreb Üniversitesi Eğitim ve Rehabilitasyon Bilimleri Fakültesi

Dikkat eksikliği / hiperaktivite bozukluğu olan çocuğa sahip olmak (DEHB)

DEHB, çocuğun sosyal, eğitimsel ve ilişkisel rollerinde işlevsel bozulmaya neden olan üçlü ana semptomla (Hiperaktivite, dikkatsizlik ve / veya dürtüsellik) karakterize olur. Bu bozukluklar, DEHB'li olan çocukların ve ebeveynlerinin, günlük aile hayatının yanı sıra, sosyal hayat, okul ve akran ilişkilerinde pek çok zorluğa neden olmaktadır.

DEHB'li çocuğun engelleri nedeniyle, ev işleri ve okul çalışmalarını ihmal etmesi, aile programlarını göz ardı etmesi, verilen bağlamda uygunsuz davranması ve sosyal beklentilere duyarsız kalmasıyla birlikte, aile içindeki problemler büyümeye başlar. Özellikle çocuğun uyumsuzluğu ve muhalif davranışlarıyla uğraşırken, DEHB'li çocukların ebeveyni olmak büyük bir zorluktur. Kriz durumlarında ebeveynlerin sakin ve pozitif olması çok önemlidir.

Yerinde duramayan, yönergeleri takip etmekte, odaklanma, dikkatini toplamakta ve sessizce oturup dinlemekte zorluk çeken çocuklar için, okul güçlüklerle dolu bir yerdir.

Ebeveynler, DEHB'li çocuklarının en iyi nasıl öğrendiği hakkında öğretmenlerle iletişim kurarak, çocukların bu açıkları gidermelerinde yardımcı olabilirler.

Kurallara uymama, dikkatsizlik, dürtüsellik ve duygusal düzenleme eksikliği, DEHB'li çocukların akranlarıyla olan ilişkilerini de etkilemektedir. Genellikle uygun sosyal becerilerden yoksun, saldırgan davrandıkları için, akranları arasında popüler olmadıkları görülür. DEHB'li çocukların yakın arkadaşlık kurma ve sürdürme sorunları vardır. Ebeveynler, DEHB'li çocuklarına akranlarıyla etkileşimlerini geliştirmede yardımcı olabilir.

Bu bölümde ebeveynler, DEHB'li çocuk sahibi olmanın zorluklarıyla baş etmelerinde yardımcı olacak birçok faydalı strateji bulabilirler.

Sözlük

DEHB - dikkat eksikliği / hiperaktivite bozukluğu

Dikkat - düşüncelerimizi bir şeye ya da birine odaklama eylemi; seçici odaklanma

Duygusal düzenleme - herhangi bir duruma ait duygusal tepkimizi düzenlenme becerisi. Bu beceri duygusal tepkilerimizin sosyal olarak ve bağlam açısından kabul edilebilirliğini sağlar.

Yürütme işlevleri - davranışımızın bilişsel kontrolü için gerekli olan bilişsel süreçler. Bunun sayesinde, seçilen hedeflere ulaşmayı kolaylaştıran davranışlarımızı seçer ve izleriz.

Hiperaktivite - normal hareketlilik düzeyinden yüksek olan davranış

Dürtüsellik - düşünmeden dürtüyle hareket etmek

Engellemeyi sağlayan kontrol – Hedeflerimizle tutarlı olan ve daha uygun davranışı seçmek için dürtülerimizi engelleme kapasitesi. Kendi kendini kontrol, engelleyici kontrolün önemli bir yönüdür.

Benlik kavramı – kişinin kendisi hakkındaki inançların toplamı, “Ben kimim?” sorusuna cevap verir

Öz-güven - Benliğin olumlu ya da olumsuz değerlendirilmesi; kişinin kendisine olan güveni ve saygısı.

İşler bellek - Gerekçeleştirme, karar verme ve davranışları yönlendirmede kullanılacak geçici bilgi tutma kapasitesi.

Dikkat Eksikliği / Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB)

Dikkat eksikliği / hiperaktivite bozukluğu (DEHB), milyonlarca çocuğu etkileyen ve genellikle yetişkinlikte de devam eden yaygın ve iyi tanınan bir nörogelişimsel bozukluktur.

DEHB, hiperaktivite, dikkatsizlik ve / veya dürtüsellik gibi semptomların etkisiyle, çocuğun sosyal, eğitimsel ve ilişkisel rollerinde, işlevsel bozulmaya neden olur. Bunlar aynı zamanda, benlik duygusu ve özgüveninin yaralanmasına neden olur (Barkley, 1990). DEHB semptomlarının etkisi ve ciddiyeti, çocuğun bulunduğu ortama ve gün içine zaman olduğuna, davranışlarının sonuçlarına, sunulan yeniliğe ve yetişkin gözetimi gibi çeşitli faktörlere bağlı olarak değişiklik gösterebilir (Barkley, 2015). Her çocuk, sözü edilen bütün belirtileri göstermeyebilir. Belirtilerin şiddeti bazen yaşla birlikte azalır. Bununla birlikte, bazı insanlarda DEHB belirtileri hiç bir zaman yok olmaz, ancak bu kişiler başarılı olmak için belli stratejiler kullanarak, hayatlarını devam ettirebilirler.

Çocuklarda DEHB'nin sıklık oranı % 5 ila 7 arasında değişmektedir. Yetişkinlerde ise bu oran, % 3 ila 5 arasında gözükmemektedir (Barkley, 2015). DEHB'nin erkek çocuklarda görülme oranı, kız çocuklara göre daha yüksektir (Barkley ve Murphy, 2006).

DEHB'nin ana özellikleri

Dikkat eksikliği

Dikkat eksikliği yaşayan bir çocuk şunları yapabilir (DSM V; Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013):

- Genellikle okul çalışmalarında veya diğer aktiviteler sırasında ayrıntılara dikkat etmez veya dikkatsizce hatalar yapar (örneğin, ayrıntıları görmezden gelir veya gözden geçirir, yaptığı iş hatalı olur).
- Genellikle, görevlerde veya oyun etkinliklerinde dikkatini devam ettirmekte zorluk çeker (örneğin, dersler, konuşmalar veya uzun okumalar sırasında odaklanmakta zorluk çeker)
- Doğrudan onunla konuşulduğunda, dinlemiyor gibi görünmektedir (örneğin, dikkatini dağıtacak belirgin bir etki olmamasına rağmen, aklı başka yerdedir)
- Genellikle yönergelere uymaz ve okul, ev işleri veya görevlerini zamanında bitiremez (ör. Ödev ya da istenen işe başlar ancak odağını çabucak kaybeder ve konu dışına çıkar).
- Genellikle, yapılacak işleri ve etkinlikleri organize etmekte zorluk çeker (örneğin, işleri bir sıra içinde yapmakta güçlük çeker; malzemeleri ve eşyaları düzgün bir şekilde tutmakta zorluk çeker; dağınıktır, yaptığı işler düzensizdir; zamanı kullanması kötüdür; herhangi bir işi zamanında bitirmekte ve teslim etmekte zorlanır.)

- Genellikle, zihinsel çaba gerektiren (örneğin, çocuklar için: okul veya ev ödevi; daha büyük ergenler ve yetişkinler için: raporlar hazırlamak, formları doldurmak, uzun makaleleri incelemek) gerektiren işlerden kaçınır, bunları yapmaktan hoşlanmaz veya bu tür şeyleri yapmak için istekli gözükmez.
- Kendisi ya da yapacağı işle ilgili şeyleri (örneğin okul malzemeleri, kalemler, kitaplar, aletler, cüzdanlar, anahtarlar, evraklar, gözlükler, mobil telefonlar) sık sık kaybeder.
- Genellikle dış uyaranlar karşısında kolayca dikkati dağılır (daha büyük ergenler ve yetişkinler için: ilgisiz düşüncelerle dikkatinin dağılması).
- Günlük aktiviteleri yaparken, genellikle unutkanlık yaşarlar (örneğin, işleri yapmak, işleri yürütmek; daha büyük ergenler ve yetişkinler için: telefon aramalarına geri dönmek, faturaları ödemek, randevuları almak gibi).

Hiperaktivite ve dürtüsellik

Hiperaktif olan ve dürtüsel belirtiler gösteren bir çocuk şunları yapabilir (DSM V; Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013; Barkley, 2015):

- Elleriyle veya ayaklarıyla sürekli hareket halinde olur veya koltukta kıpır kıpır hareket eder
- Çoğu zaman, oturması beklenen yerlerde oturamaz, ayağa kalkar (örneğin, sınıftaki yerinden veya yerinde kalmasını gerektiren diğer durumlarda sürekli hareket etme ihtiyacı hisseder).
- Genellikle uygun olmayan yer ve zamanlarda koşar veya tırmanır.
- Boş zamanı değerlendirme aktivitelerine, sessizce katılmayı beceremez.
- Motor takılmış gibi sürekli hareket halindedir, (örn: uzun süre sabit durmayı gerektiren konumlarda, toplantı, lokanta, vs. rahatsız olmak ya da oturamamak; başkaları tarafından huzursuz olarak tanımlanır ya da uğraşması zor bir insan izlenimi de yaratabilir
- Sık sık aşırı biçimde konuşur.
- Genellikle bir soru tamamlanmadan önce, cevabı yapııştırır (örneğin, insanların cümlelerini tamamlar; konuşma sırasını bekleyemez).
- Genellikle sırasını beklemekte zorluk çeker (örneğin sırada beklerken).
- Başkalarının sözlerini keser, onların işlerine burnunu sokar (örn: sohbet, oyun ya da aktiviteler sırasında).
- Başkalarının eşyalarını izin almadan veya onlara sormadan kullanmaya başlayabilir;

- Harekete geçmeden önce, durup düşünemez.
- Yönergelerin tamamlanmasını beklemeden, yanlış davranışlarda bulunur ve dürtüsel olarak tepki verir.
- Potansiyel olarak olumsuz, yıkıcı veya hatta tehlikeli sonuçları dikkate almadan tepki gösterir.
- DEHB'si olmayan çocuklarla karşılaştırıldığında, DEHB'li çocuklar başkalarının mülklerine çok daha sık zarar verebilir veya tahrip edebilir.
- Bir işe odaklanırken, dikkatinin dağılmasına direnmekte zorlanır.
- Durumun gerektirdiği hız ve çabuklukta reaksiyon vermekte zorlanır
- Akranlarla bir şeyi paylaşmak, işbirliği yapmak veya kısıtlamayı içeren durum ve oyunlarda fevri davranabilir.
- Sık sık patavatsızca konuşur, başkalarının duygularını dikkate almaz, kendileri için olası sonuçları düşünmezler

Barkley ve Murphy (2006), DEHB'li kişiler içinde, özellikle dürtüsel davranışı olan alt grubun, aşağıdaki psikolojik işlevsellik alanında da zorluk yaşayabileceğini vurgulamıştır:

1. ***İşler bellek veya bir şeyler yapmayı hatırlamak.*** İşler bellek, birinin davranışlarını şimdi veya daha sonra yönlendirmek için kullanılacak bilgileri hatırlama kapasitesini ifade eder. DEHB'li kişiler genellikle yaptıkları işlerde unutkan, düşünce ve diğer etkinliklerinde plansız, çoğu zaman faaliyetlerinin ana hedefini kaçıran kişiler tanımlanabilir. Ayrıca, zaman yönetimi ile ilgili problemleri vardır, bu yüzden randevularına geç kalırlar; bir görevi zamanında bitirmekte zorlanırlar.
2. ***Gecikmiş iç konuşma ve kurallara uyumu.*** İç konuşma, kendimizle konuşurken, düşünürken, kendi davranışımızı yönlendirirken ve yönetirken zihnimizdeki özel sestir. DEHB'li çocuklar, kişinin davranışlarını kontrol etmesini, kafalarındaki planları, düşünceleri organize etmesini, kuralları ve “yapılacaklar listesi” ni takip etmesini; hatta yasal ve ahlaki ilkelerle hareket etmelerini sağlayan iç konuşmanın gelişiminde önemli oranda gecikmişlerdir.
3. ***Duygusal düzenleme, motivasyon ve içsel uyarılma ile ilgili zorluklar.*** DEHB'li çocuklar, başkalarına olduğu kadar, olaylara da duygusal tepkilerini engellemekte güçlük yaşayan kişilerdir. Öfkeli, sinirli, üzgün veya başka bir ruh halindeyken, tipik gelişme gösteren çocuklara kıyasla, daha yoğun tepki gösterirler. Duygularını diğer çocuklar gibi kontrol edemez ve diğer çocuklar gibi bilinçli çaba harcayarak, onları

yumuşatamazlar. Duygusal düzensizlik, öfke kontrolü, duygusal tutarlılık ve duygusal tepkisellik gibi 3 duygusal alanda görülür (Vidal ve ark. 2014). Raporlar DEHB'li çocukların , % 24 - %50'si arasında değişen oranlarda, duygusal bozukluklara sahip olduğunu bildirmektedir (Aili ve ark. 2015; Biederman ve ark., 2012). DEHB'li çocuklar, duygusal olarak hızla parlayan, kolay sinirlenen , sık sık öfke patlamaları yaşayan, duygusal değişkenlik geçişleri çok sık olan çocuklar olarak tanımlanmıştır. Kolay öfkelenirler, kolayca sinirlenir ve en ufak yorumlara tepki gösterirler (Aili ve ark., 2015; Barkley, 2010). Akranlar, öğretmenler ve aile bireyleri ve DEHB li çocuklar arasında çıkan çatışma durumlarında, DEHB'li çocukların, aynı yaştaki akranlarına göre daha sabırsız, öfkeli, hayal kırıklığına karşı düşük toleranslı, aşırı tepkisel duygusallık gösteren ve beklenenden daha yüksek düzeyde heyecan gösteren çocuklar oldukları ifade edilmektedir. Bu gibi durumlarda, irade veya öz disiplin eksikliği kendini gösterir. DEHB'li çocuklar, yapılması gereken işleri başlatmakta zorluk çeker ve sıkıcı ortamlarda zihinsel olarak ortamı takip edememekten şikayet eder.

4. ***Azalan problem çözme yeteneği, yaratıcılık ve uzun vadeli hedeflerin peşinde koşma esnekliği.*** DEHB'li kişiler hedeflerine ulaşmak için karşılarına çıkan engelleri aşmayı daha zor bulmaktadır; genellikle engeller karşısında hedeflerinden vazgeçerler ve hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olabilecek diğer seçenekleri düşünmeye zaman ayırmazlar. Bu nedenle, sorunlu durumlarda engelleri aşma konusunda, daha az istekli ve esnek görünebilirler veya otomatik şekilde dürtüsel yanıt verme olasılıkları daha yüksek olabilir.
5. ***Görevlerinde veya iş performanslarında tutarsızlık ve değişiklikler göstermek.*** DEHB'li kişiler sık sık zaman, nitelik, nicelik ve hatta çalışmalarının hızı bakımından önemli farklılıklar göstermektedir. Çalışmalarındaki üretkenlik ve işi doğru yapma becerileri değişkenlik gösterir ve performansları günden güne, saatten saate farklılık gösterebilir. DEHB'li kişi, bazen görevini hızlı ve doğru bir şekilde tamamlayabilir, bazen de görevi kötü, yanlış ve oldukça hatalı bir şekilde yerine getirir. Bu diğer insanlar için oldukça kafa karıştırıcıdır. Bu değişkenlik, araştırmacılar tarafından, içsel motivasyonla ilişkilendirilmiştir. Örneğin DEHB'li kişiler için, iş çok ilginçse veya derhal sonuç alınabiliyorsa, çabalarını daha uzun süre ve daha az performans farkıyla sürdürürler.

DEHB'nin üç alt tipi vardır:

- **Dikkat eksikliğinin ön planda olduğu tip:** Dikkat eksikliğinin ana semptom olarak görüldüğü alt tiptir.
- **Hiperaktivite ve dürtüsellüğün ön planda olduğu tip:** Semptomların çoğunluğu hiperaktivite ve dürtüsellikle ilgilidir.
- **Kombine tip:** DEHB'nin en yaygın alt tipi olarak bilinir. Dikkat eksikliği, hiperaktivite ve dürtüsellüğün bir arada görüldüğü gruptur.

DEHB Etiyolojisi

DEHB kalıtsal yönü olan bir bozukluktur. Barkley (2017), DEHB'li insanlar arasındaki çeşitliliğin açıklanmasında, genetiğin DEHB'ye katkısının önemli olduğunu vurgulamaktadır. Barkley (2017), genlerin farklı yollarla DEHB'yi ekilediğini ifade etmiştir. Birincisi, genetik miras yoluyla edinilen DEHB'dir. Çocuk, DEHB genlerini ebeveynlerinden miras alır. Bilim adamları, DEHB semptomlarıyla ilgili olarak yaklaşık 25-45 gen tespit etmişlerdir. Bu nedenle, DEHB poligeniktir; yani birden fazla gen, (her birinin küçük bir riske katkıda bulunmasıyla) DEHB'ye katkıda bulunur; ancak bunların oluşturduğu bir kombinasyon, DEHB için artan bir risk oluşturur. Risk taşıyan genler arttıkça, hastalığın fenotipini ifade etme riski de artar. DEHB'li ebeveynlerin, DEHB'li bir çocuğa sahip olma şansı % 50'den daha fazladır. DEHB'li olan çocukların yaklaşık % 25'inin, DEHB'nin resmi tanı kriterlerini karşılayan ebeveynlere sahip olduğu belirtilmiştir.

Barkley (2017), ebeveynlerin genomunda bulunmayan ama çocuğun genlerinde yeni mutasyonlar yoluyla oluşan genetik etkilerin, DEHB'nin ortaya çıkmasına neden olabileceğini söylemektedirler. Araştırmacılar, özellikle DEHB riski olmayan ailelerde, bu genetik etkilerin DEHB'nin en az % 10'unu oluşturabileceğini düşünüyorlar. Barkley (2017) ayrıca DEHB üzerindeki genlerin birbiriyle etkileşimi, genlerin çevre ile etkileşimi ile gibi faktörleri de sıralamaktadır.

Bunun dışında kalan DEHB vakaları genetik kaynaklı değildir, muhtemelen nörolojik nedenlere bağlı olabilir. Annenin gebelik süresi içindepek çok riskli durumlar olabilir. Örneğin, doğumun ne kadar erken olduğu (prematüre bebekler), önemli derecede düşük doğum ağırlığı, çoklu enfeksiyonlara maruz kalma, annenin alkol kullanımı gibi faktörler, çocuğun sağlığını riske atar. Bu tür nedenler, DEHB vakalarının yaklaşık % 15-25'ini açıklamaktadır (Barkley, 2017). Kafa travması, tümörler, felç, yaşamın ilk birkaç yılında kombine zehirlenme gibi doğumdan sonra ortaya çıkan diğer çevresel ve biyolojik tehlikeler de, muhtemelen DEHB'nin % 5-10'unu veya daha azını oluşturmaktadır. Buna rağmen Barkley (2017), ebeveyn tutumları, bilgisayar veya video oyunlarına çok maruz kalma, eğitim

kalitesi, akran etkileri gibi sosyal faktörlerin doğrudan DEHB riskine katkıda bulunduğuna dair hiçbir kanıt bulunmadığını vurgulamaktadır.

DEHB’li çocuğu olan aile

DEHB’li çocuk ve aileleri birçok zorlukla karşı karşıya kalırlar. DEHB’li çocuk ödevlerini, okulunu ihmal etmeye başladığında, genellikle ebeveynlerinin beklentilerini karşılayamadığında zorluklar başlar. Buna tepki olarak, anne ve baba daha katı sınırlar koyar ve çocuğu giderek artan cezalarla disipline etmeye çalışırlar. Bunları yaşayan çocuk, daha sinirli, meydan okuyan ve aileden uzaklaşmış ve yabancılaşmış birine dönüşür. Bu irade çatışması, çocuk ve ebeveynler arasında bitmeyen bir çatışmaya dönüşür; bunun sonucu olarak bütün aile acı çeker.

DEHB’li çocuğun, kim ya da ne olduğuna bakmaksızın, kötü davranışlı bir çocuk olarak damgalanması çok acıdır. DEHB’li çocuk, yaşadığı nörolojik kaynaklı problemlerden ötürü, dikkat edemez, odaklanamaz, dersi dinlemekte zorluk çeker, yönergeleri dinleyemez, başkalarıyla olan iletişimde dürtüsellığı önemli rol oynar. DEHB’li çocuk, dürtüsellliğini engellemekte yaşadığı problemler nedeniyle, stresli durumlara sıklıkla aşırı tepki verir. Bu dürtüsel tutum, ebeveyn-çocuk iletişimine zarar verir ve çatışmayı giderek tırmandırır. DEHB’li çocuğun isteklerini değerlendirmek, makul bir tepkide bulunmak ve ona zaman ayırmak yerine, anne-baba bu tepkiyi disiplinsizlik olarak değerlendirir; sonuç olarak ilişkiler hızla bozulmaya ve içinden çıkılmaz hale gelmeye başlar.

Davranışlarını ve duygularını kontrol edemedikleri için, DEHB’li çocukların rahatsız edici ve yıkıcı tavırları, bağlam içinde sıklıkla uygunsuzdur ve sosyal beklentilerin dışında kalır (Aili et al., 2015). Bu zorluklar, akademik ve sosyal işlevsellikleri bızduğu gibi, ebeveynler, öğretmenler ve akranlar ile olan ilişkilerini de bozar.

Bir çok ebeveyn için, DEHB’li bir çocuğun ebeveyni olmak zorlu bir mücadeledir. Çocuğun uyumsuzluğu ve muhalif davranışlarıyla baş etmek çok zordur. Özellikle anneler, bu durumlar karşısında çaresiz kalır. DEHB’li çocukların annelerinde, depresyon ve anksiyete oranları daha yüksektir. Çocuklarının gittikçe artan davranış sorunları olduğu için, daha fazla stres yaşayabilirler.

Ebeveynler, çocuklarının davranışlarını ve niyetlerini sık sık yanlış yorumlarlar ve “çocuklarının davranışlarını düzeltme” çabası, çocuklar tarafından farklı değerlendirildiği için hayal kırıklığına uğrarlar. Bazı ebeveynler, çocuklarının bir bozukluğa sahip olduğunun farkında bile değildir; hatta hangi davranışların DEHB ile ilişkili olduğunu bile bilmez. Ebeveyn-çocuk arasındaki etkileşim olumsuz olarak devam etmekte ve bu çatışma ilişkiiyi

zedelemektedir. Bu süreç içinde, ebeveynler çocuğun onların istediği gibi davranmasını beklerler, çocuk ise bu kurallara uymak istemez ve sürekli olarak karşı çıkar. Bu genellikle, ebeveynlerin kontrolünün ve taleplerinin artması sonucu veya ebeveynlerin bu çatışma ortamından bıkip usandığı durumlarda ortaya çıkar. Bu durum, çocuk ve ebeveyn arasında devam eden bir hayal kırıklığı ve öfke duygularını ortaya çıkarır. Pek çok ebeveyn, bu olumsuz ortamdaki ötürü ilişkilerin olumsuz olarak etkilendiğini, çocuğun davranışlarının daha kötüleştiğini ve ebeveyn-çocuk ilişkisinin bu olumsuzluktan çok zarar gördüğünü farkedemez. Ebeveynlerin çocukları ile ilgili tutum, davranış ve algıları, çocuğa yönelik davranışlarını etkiler (Aili ve ark. 2015). Araştırmalar, DEHB'li çocukların ebeveynlerinin, daha kontrolcü ve sınırlayıcı, daha çok sözel yönlendirme kullanan, çok tekrar eden, çocuklarını daha fazla kınayan ebeveynler olduğunu göstermektedir (Aili ve ark. 2015).

Ebeveynlerin beklentileri ve çocukla ilgili inançları ve algıları çocuğa yönelik davranışlarını etkiler. Eğer ebeveynler, çocuklarını kendilerini tüketen bir kişi olarak görürlerse, ilişkilerindeki gerilim daha fazla artar. Bazı ebeveynler başlangıçta suçluluk duygusuyla boğuşabilir; çocukların hatalı davranışlarından dolayı kendilerini suçlayabilirler; ancak durum giderek kötüleştiğinde umutsuzluk ve çaresizlik duyguları içine girerler. Bazı ebeveynler ise, çocuklarının acı çektiği gerçeğini kabul etmekte zorlanabilirler.

Her anne-baba gibi, DEHB'li çocukların anne-babalarının kendi mücadeleleri ve zorlukları olabilir. Ebeveyn olmanın getirdiği gerginlik, evlilik içi yaşanan uyumsuzluk, duyguların ifade edilme biçimi gibi faktörler ebeveynlerin fonksiyonel davranışlarını, aile katılımını ve ebeveyn-çocuk etkileşimini olumsuz olarak etkiler.

Biliyoruz ki, DEHB kalıtsal olma ihtimali yüksek bir nörolojik bozukluktur. Bu nedenle DEHB'li çocukların ebeveynlerinin de DEHB'li olma olasılığı yüksektir. Sonuç olarak, DEHB'li ebeveynin davranışları, ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkileri daha da kötüleştirir ve olumsuz olarak etkileyecektir. Çoğu ebeveynde, DEHB belirtileri değerlendirilmemiştir. DEHB'li yetişkinlerin çocuklarının problemleriyle uğraşırken sert ya da gevşek bir tutum almalarının nedeni, kendi DEHB davranış özelliklerinden kaynaklanabilir (Chronis-Tuscano et al, 2008). DEHB'nin varlığı, ebeveynlerin karar verme ve doğru değerlendirme becerilerini etkileyebilir (Chronis-Tuscano et al, 2008). Kısa dikkat süresi ve dürtüsellik, ebeveynin odaklanmasını, tutarlı davranmasını ve kuralları doğru ve tutarlı bir şekilde uygulanmasını etkileyebilir (Harvey et al., 2003). Örneğin, Harvey ve arkadaşları (2003), DEHB'li annelerin, çocuklarıyla olan ilişkilerinde istenileni “daha fazla tekrar etme” eğiliminde olduklarını bildirmişlerdir. Araştırmacılara göre, annelerden gelen öfkeli ve sürekli tekrarlanan talepler, genellikle anne ve çocuk arasında tartışmaya yol açmakta ve

çocuğun, annesinin taleplerini önemsememesine yol açmaktadır. Aili ve arkadaşları(2015), DEHB'li çocukların kaotik, sert, cezalandırıcı ve ilgisiz bir aile ortamında olmalarının, onların dikkatsiz, itici ve hiperaktif davranışlarını arttırdığını söylemişlerdir.

Her aile üyesi DEHB konusunda eğitilmiş olmalı ve çözümleri müzakere etmeyi ve herkesin beklentilerini değiştirmeyi öğrenmelidir. Başlangıçta, ebeveynler huzurlu aile yemekleri, yatma vakti hikayeleri ve aile içi görevlerin paylaşımı gibi yollar bularak, aile içindeki “kenetlenme” yi sağlayabilirler ve kuvvetlendirebilirler. Aile içindeki herkes sorumluluk almalı ve “bütünleşmeyi korumak” için yollar aramalıdır. Her seferinde, yalnızca tek bir probleme odaklanmak , başka şeyleri karıştırmamak, kişiyi problemden ayırmak çok önemlidir. Çocuklar, ne olursa olsun, ebeveynlerinin onları sevdiğini bilmelidirler. Çoğu ebeveyn bunu fark eder, ancak bazen yaşanan çatışmaların sıcaklığında bunları unuttur. Neyse ki, DEHB'li çocuk yetiştirmekle ilgili birçok zorluk olsa da, etkili stratejiler ve ödüller de vardır.

DEHB’li çocukları olan ebeveynler için destek ve yöntemler

Burada, DEHB ile ilgili çeşitli web sayfalarından edinilen bilgilere dayanarak, DEHB’li çocukları olan ebeveynler için seçilmiş yararlı stratejiler bulabilirsiniz.

Sakin ve olumlu kalın. Aile içindeki göreceli sakin atmosferi korumak çok önemlidir. DEHB’li bir çocuğa sahip olmak ebeveynler için çok yorucu olabilir. Ne yaparsanız yapın, çocuğunuzun davranışları üzerinde hiçbir etkiniz olmadığı hissine kapılabilirsiniz. Kriz durumunda sakin kalmak çok önemlidir. DEHB’li çocuğunuzun bazı davranışlarını görmezden gelebilmek için gevşeme, stres yönetimi teknikleri ve/veya stres alıştırmaları yapın. Sakin olmak, ilişkileri sürdürmek ve çocuğu kontrol altında tutmak için en uygun ortamı yaratır. Kullanılacak filtre (neye dikkat etmeliyiz, neyi göz ardı edebiliriz), ebeveynlerin can sıkıcı davranışları göz ardı ederek, kritik davranışlara odaklanmalarını sağlar (Flick, 2010). Olumsuz yaklaşım herkesin daha gerginleşmesine neden olur (Flick, 2010). Kendinizle veya çocuğunuzla ilgili olarak kendinizi kötü hissetmeye başladığınız zaman, olumlu bakabilmek ve kalabilmek için elinizden geleni yapın. Küçük şeylerin sizi rahatsız etmesine izin vermeyin, çocuğunuz hakkında olumlu konuşabilme alışkanlığı edinmeye çalışın. Bazen, sadece bir adım geri atmak, nefes almak ve çocuğunuzun değerli olduğunu kendinize hatırlatmak, çocuğunuzla ilgili duygularınızda ve gününüzü nasıl geçirmek istediğiniz konusunda büyük bir fark yaratabilir. Sakin kalmak ve odaklanmak, çocuğunuzla bağlantı kurabilmeniz, onun da sakinleşmesine ve odaklanabilmesine yardımcı olacaktır .

Her şeyi doğru açıdan değerlendirmeye çalışın. Çocuğunuzun davranışının bir bozuklukla ilişkili olduğunu unutmayın. Yaptıkları, çoğu zaman kasıtlı davranışlar değildir.

Küçük şeyleri derin etmeyin ve bazı ödünler vermeye hazırolun. Eğer çocuğunuz, yapmasını istediğiniz bir-iki şeyi ve ev ödevini de yapmışsa, savaştığı ve yapmadığı diğer bir görevi sorun haline getirmeyin. Mükemmeliyetçi bir insansanız, sadece sürekli olarak memnuniyetsiz olmakla kalmayacak, aynı zamanda DEHB'li çocuğunuz için de imkânsız beklentiler yaratacaksınız.

Çocuğunuza inanın. Çocuğunuz hakkında olumlu şeyler düşünün. Onun hakkında düşündüğünüz olumlu her şeyin yazılı bir listesini yapın. Çocuğunuzun öğrenebileceğine, değişebileceğine, olgunlaşabileceğine ve başarılı olabileceğine güvenin. Örneğin, dişlerinizi fırçalarken veya kahvaltı hazırlarken, bu olumlu özellikleri düşünün (Bu bölüm, <https://www.helpguide.org> web sayfasından yararlanılarak hazırlanmıştır).

DEHB'li çocuğunuzun yapılandırmaya (düzenleme) ve tutarlılığa ihtiyacı vardır. Çocuğunuzun günlük yaşamını öngörülebilir bir rutin içine sokmak, onun ve ailenin hayatını kolaylaştıracak ve eve huzur getirecektir. Örneğin, yemek saatleri, ödev yapma, banyo yapma ve yatağa yatma gibi ev içi rutinlerin belli bir düzene ve planlamaya göre yapılması, çocuğu rahatlatarak, aile içi çatışmaları azaltacaktır. Yapılandırma (düzenleme), dikkat dağılmasına ve plansızlığa engel olur. Eğer günlük hayat içindeki rutin işlerde bir değişiklik yaparsanız, önceden, bu değişiklikleri çocuğa açıklayın. Çocuğunuzun değişiklikleri anladığından emin olun. Çocuğunuz, okul ödevi gibi ilginç olmayan görevlerini başarıyla tamamladığı zaman, ona bazı ayrıcalıklar tanıyabilirsiniz. DEHB'li çocuk, sıklıkla, doğru olanı yapmak ister. Çevresiyle ilgili düzenleme (yapılandırma) onun doğru davranmasına yardım eder. Ev kuralları ve çocuktan beklenen davranışlar açık, anlaşılır ve yapılabilir olmalıdır. Ev ortamının, baskısız, tehditten arınmış, makul beklentilerle dolu, düşmanlığa yol açan veya korku yaratan cezalardan arınmış olması gerekir.

Yönergeleri basit ve net bir şekilde verin; bir kaç yönergeyi ardarda söylemekten kaçının. "LEGO'ları topla, köpeği dışarı çıkar ve montunu almayı unutma" gibi basit görünen yönergeleri ardarda söylediğinizde, yarım saat sonra, DEHB'li çocuğunuzun legoları kutusuna koyarken, başka bir oyuncak bulup, onunla oynamaya başladığını görebilirsiniz. "Köpeği gezdirmek ve mont giymek" unutulmuş olacaktır. Yapmasını istediğiniz birden fazla şey varsa, her seferinde tek bir yönerge kullanarak, adım adım gidin.

Kuralları ve sınırları anlaşılabilir ve tutarlı olarak uygulayın, çocuk bunlara uymadığı takdirde sonuçlarını tahmin edebilmelidir. Çocuk bir kuralı çiğnerse sonuçlarının ne olacağı

hakkında konuşun. Bu, çocukların yapacakları işleri anlamalarına ve işi ciddiye alarak sahiplenmelerine yardımcı olur. Ayrıca, çocuk tutarlı bir şekilde olumlu davranışları için olumlu sonuçlarla; olumsuz davranışları için olumsuz sonuçlarla karşılaşacağını bilmeli ve tecrübe etmelidir. Kuralları çiğnemenin cezası hakça, hızlı ve tutarlı olmalıdır.

Örneğin, işlek bir caddeye gitmemesi için uyarılan bir çocuk, eğer bunu dinlemeyip, bisikletiyle bu caddeye giderse, bisiklet sürme ayrıcalıkları bir gün için askıya alınmalıdır. Bir oyuncağı bilerek zarar veriri ve parçalarsa, oyunacğı hemen tamir etmeyin veya değiştirmeyin. Diğer çocuklarla oynarken, çok heyecanlandıysa veya saldırganlaştıysa, ona bir süre oyundan çıkma cezası verin. Oyundan çıktığında, daha ilginç bir şeyle uğraşmasına ya da bir yere gitmesine izin vermeyin. Unutmayın ki, çocuk bazen olayı bütünüyle kavramayabilir ve siz çocuğu tekrarlaması mümkün olan bir davranış için cezalandırıyor olabilirsiniz. Çocuğun her seferinde yaptığı yanlışların sonuçlarına tutarlı bir şekilde katlanmasını sağlayın ama ceza verirken aşırıya kaçmayın: örneğin, pes etmeyin, ana-baba olarak çocuğunuzun davranışlarını düzeltme hakkınız olduğunu unutmayın, ya da giderek artan şiddette cezalarla çocuğu eğitmeye çalışmayın.

Tüm çocuklarda olduğu gibi, neye tepki göstereceğinizi, neyin önceliği olduğunu daima aklınızda tutun. Çocuğunuzun kendisini veya başkalarını riske sokan veya kesinlikle zararlı olan davranışlarına, anında, kararlı ve tutarlı bir tepkiyle cevap verin. Bununla birlikte, çocuğun her küçük yanlışına tepki gösterir, onunla mücadele içine girer, inatlaşırsanız, çocukla başa çıkmanız zorlaşacak ve sonuç olarak, siz bitmiş, tükenmiş bir ebeveyn olarak gününüzü tamamlamış olacaksınız

Çocuğu övmekten kaçınmayın, onu cesaretlendirin. DEHB'li çocuğun, ailenin önemli bir üyesi olarak sevildiğini ve kabul edildiğini bilmesi gerekir. Çocuk okulda, okuldaki akademik güçlükleri, oyun, spor veya diğer alanlardaki başarısızlığı nedeniyle, zaten okulda ve akranları arasında sürekli olarak olumsuz geri bildirim alacaktır. Sizin ve ailenin diğer üyelerinin her zaman onun yanında olacağınızı bilmesi çok önemlidir.

Çocuğunuza ne istemediğinizi değil, ne istediğinizi söyleyin. Çocuğunuzu, iyi bir davranışı için düzenli olarak ödüllendirin - kapıları sessizce kapatmak, kendi kendine giyinmek gibi küçük şeyleri bile gözden kaçırmayın, çocuğa güzel şeyler söylemek için, bütün bunlar birer fırsat olmalı. DEHB'li çocuklar genellikle günlerinin büyük bir çoğunluğunu, yaptıkları yanlışları duyarak geçirirler. Onların, iyi davranışları için övgüye ihtiyaçları vardır.

Söyleneni yaptığında, bir görevi yerine getirdiğinde, başka bir çocukla iyi bir şekilde oynadığında veya okulda ilerleme kaydettiğinde, onu övün. Ebeveynlerden biri ya da ikisi ile birlikte geçen özel bir zaman, kısacık bile olsa, çocuk için çok önemli olabilir ve onun

kendisini iyi hissetmesine yardımcı olabilir. Yanlış yaptığında, yorumlarınızın yapıcı olmasına çalışın. Aşağılayıcı yorumlardan kaçının. Örneğin, ““Neden sabahları zamanında kalkmayı başaramıyorsun?” demek yerine, “zamanında kalkmana yardımcı olacak şekilde saati ayarlayalım. Hadi, beşer dakikalık arayla, saatin alarımını ayarlayalım.” demek daha faydalı ve çözüm getirici bir destektir.

Çocuk, kuralları ihlal ettiğinde, bunu kişisel almayın. Bütün çocuklar, ebeveynler tarafından belirlenen kuralları ara sıra çiğnerler. Ebeveynler, DEHB'li çocuk kuralı ihlal ettiğinde, bunu kişisel almak yerine, olayın ne olduğunu ve bunun sonucunun ne olabileceğini çocukla barışçıl ve sakin bir şekilde konuşup, anlamaya çalışmalıdır. (Bu bölüm, <https://www.focusonthefamily.com/> web sayfasından yararlanılarak hazırlanmıştır).

Ev ödevi rutinini düzenleyin. Ev ödevi yapılırken seçilen yer, ev ödevi yapmaya uygun, sakin, gürültüden uzak, çocuğun dikkatini dağıtmayacak bir yer olmalıdır. Burası evdeki diğer insanlar, televizyon ve video oyunları gibi dikkat dağıtıcı şeylerden uzak olmalı. Ödev zamanını küçük zaman parçalarına ayırın ve ara verin. Örneğin, çocuğunuzun okuldan döndükten sonra bir şeyler atıştırmasına ve birkaç dakika oynamasına izin verin. Sonra ödev yapma zamanını başlatın. Sık sık, çocuğunuzun eğlenceli bir şeyler yapmasını sağlayan kısa “eğlenceli molalar” verin. Çocuğunuza cesaret verin, çocuğunuzun ödevini yapmasını sağlayın (childdevelopmentinfo.com web sayfasından yararlanılmıştır).

Okulda DEHB'li çocuk

Okul, dikkat, engelleyici kontrol, motivasyon, işler bellek, uzun süre sessiz oturamamak gibi sorunları olan DEHB'li çocuklar için çok zor bir yerdir. Öğrenme süreci, örneğin çok ilginç olmayan işlere yoğunlaşmak, yorum yapmadan sessizce dinlemek, gün boyu oturmak gibi DEHB'li çocukların çok zorlandığı gereklilikleri de beraberinde getirir. DEHB'li çocuk, diğer tipik gelişme gösteren akranları gibi okulda öğrenmek ve uygun davranışlarda bulunmak ve okulun beklentilerini karşılamak ister, ancak nörolojik yetersizlikleri buna izin vermez; bu da onları çok çaresiz bırakır. DEHB'li çocuk, istemediği için değil, nörogelişimsel yetersizlikler nedeniyle, örneğin, uzun süre üzerinde çalışması gereken aktiviteyi sürdüremez, okuldaki başarısını gerçekleştirme şansını artıracak gerekli uyarlamalar olmadan, karmaşık işleri doğru olarak ve zamanında tamamlayamaz.

Ebeveynler, çocuklarını iyi tanıdıkları için, onların en iyi nasıl öğrendiği konusunda okulla ve öğretmenlerle iletişim kurabilirler.Çocuğun, okulda karşılaştığı zorluklarla başa çıkmasına yardımcı olacak, sınıf içindeki başarısını artıracak öğretme teknik ve yöntemlerinin kullanılmasını isteyebilirler. Ebeveynler ve öğretmenler arasındaki etkin işbirliği, DEHB'li

çocukların sınıfta ve okuldaki zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkabilmesine yardımcı olabilir.

Öğretmenle işbirliği yapmak (*HelpGuide.org* 'tan yararlanılmıştır)

Bir ebeveyn olarak, çocuğunuzu savunmak ve çocuğunuzun okula uyum sağlaması için duyduğu ihtiyaçlar hakkında okul ve yönetimi bilgilendirmenin yanı sıra, öğretmenlerin ve diğer okul yetkililerinin söylediklerini dinlemeniz önemlidir. Çocuğunuzun okul yöneticileri ve öğretmenleriyle sakin, olumlu, yapıcı ve üretken bir ilişki içinde olun. En azından ayda bir kez, öğretmen veya danışmanla konuşmayı planlayın. Çocuğun okuldaki başarısı, hepinizin ortak hedefidir. Bu nedenle, bazen duymak ve kabul etmek zor olsa bile, öğretmenin söylediklerini dikkatlice dinleyin. Öğretmenle birlikte, gerçekçi ve belli hedefler belirleyin ve bunlara nasıl ulaşabileceğini konuşun. Çocuğunuzun zorluklarının daha iyi anlaşılmasına yardım edebilecek bilgileri öğretmenle paylaşın. Evde çocuğunuz için hangi taktiklerin işe yaradığını, hangilerinin işe yaramadığını çocuğunuzun öğretmeni paylaşın. Çocuğunuzun okulda herhangi bir sorunu olup olmadığını sorun. Çocuğunuzun öğrenmesine yardımcı olmak için herhangi bir özel yardım geektirmediğini öğrenin.

DEHB'li çocukların semptomlarını kontrol altında tutabilmeleri için, düzenlemelere ve net beklentilere ihtiyaçları vardır. Bir ebeveyn olarak, çocuğunuz için bir davranış planı geliştirilmesini ve bunun kullanılmasını isteyebilir ve okulla iş birliği yapabilirsiniz. Ne tür bir davranış planı uygularsanız uygulayın, çocuğunuzun öğretmeni ve çocuğunuzla yakın işbirliği içinde bu planları oluşturun. Küçük başarılar için küçük ödüller ve daha büyük başarılar için büyük ödüller içeren davranış planları oluşturun.

Okul içinde DEHB belirtilerini kontrol edebilmek, yönetebilmek (*HelpGuide.org* 'tan yararlanılmıştır)

DEHB'li çocuk, okul içinde yaşamını zorlaştıran bir dizi semptom (bu bölümün başında anlatıldığı gibi) sergiler. Çocuğunuzun okul başarısı artırmak için, sizin ve çocuğunuzun öğretmenin kullanabileceği çeşitli basit yaklaşımlar vardır.

Çocuğun dikkat dağılmasını yönetme

- DEHB'li çocuğu kapı ve pencerelerden uzakta oturtun.
- Oturarak yapılması gereken aktivitelerle, çocuğun hareket etmesini sağlayan aktiviteleri dönüşümlü olarak uygulayın. Mümkün olan her fırsatta, fiziksel aktiviteleri derslere katın.

- Çocuğun bilmesi gereken önemli bilgileri ona yazılı olarak verin; bu bilgileri şekilde ve nasıl bulacağı hakkında bilgi verin ve bunları yazılı olarak verin. yazın. Çocuğa, bu bilgilerin nerede bulunduğunu hatırlatın.
- Büyük ödevleri daha küçük parçalara ayırın ve sık sık ara verin.

Çocuğun söz kesme hareketinin azaltılması

- DEHB’li çocukla aranızda “gizli bir dil” geliştirin; çocuk söz keserse, önceden kararlaştırdığınız gizli hareketleri veya kelimeleri kullanarak, ona bunu hatırlatın.
- DEHB’li çocuk, başkalarının sözünü kesmeden konuştuğunda, onu övün.

Çocuğun dürtüsel davranışlarının yönetimi

- Yazılı bir davranış planının, öğrencinin yakınında olduğundan emin olun. Hatta onu duvara veya çocuğun masasına bantlayabilirsiniz.
- Yanlış davranışlar görüldüğünde, bekletmeden sonuçları hakkında çocuklar konuşun. Açıklamanızda net olun, çocuğun yaptığı yanlışları anladığından emin olun.
- İyi davranışları yüksek sesle takdir edin. Çocuk neyi doğru yaptığını bildiğinden emin olun, övgülerinizde açık ve net olun.
- Günün programını tahtaya veya bir kâğıda yazın ve derse ait her konu tamamlandığında, üzerini çiziniz. Dürtüselik problemleri olan çocuklar, kendilerinde bekleneni bildiklerinde, kontrol hissi kazanabilir ve daha sakin olabilirler.

Çocuğun hiperaktivitesini yönetme

- DEHB’li çocuktan, hareketetmesine fırsat vermek için, sizin için bir şey yapmasını isteyin; bu kalem açmak, tahtayı silmek ya da kitapları yerine yerleştirmek gibi onların hareket etmesine fırsat tanıyan küçük aktiviteler olabilir.
- DEHB’li çocuğu spor yapmasını için teşvik edin, ya da en azından okuldan önce ve sonra koşması için cesaretlendirin. Çocuğun, hiçbir zaman teneffüs ya da beden eğitimi dersini kaçırmadığından emin olun.
- Çocuğa oturduğu yerde, gizlice sıkması veya oynaması için bir stres topu, küçük bir oyuncak veya başka bir nesne verin.
- Bilgisayar karşısında geçirdiği zamanı sınırlayın ve hareket etmesini sağlayın.

Çocuğun yönergeyi anlaması ve başından sonuna kadar takip etmesinde güçlük çektiği durumlarla baş etme yöntemleri

- Yönerge verirken, çok kısa ve net yönergeler vermeye çalışın. Çocuğun attığı her adımdan sonra geri dönüp, bir sonraki adımda ne yapacağını anlamasına izin verin.

- Çocuk anlamaz gözükmüşse, sakın bir şekilde uyarın. Sakın fakat kararlı bir sesle uyararak, yaptığı işe odaklanmasını sağlayın.
- Mümkünse, yönergeleri (yapılacak işleri) kolay farketmesine yarayan yolla bulun; renkli kalemler kullanarak çocuğun defterine ya da renkli tebeşirle tahtaya yazınız.

DEHB'li çocuğun ev ödevlerini kolaylıkla yapabilmesi için öneriler ((*HelpGuide.org* 'tan yararlanılmıştır)

Ev ödevi, ebeveynlerin, çocuğun okuldaki başarısı için gereken organizasyon ve çalışma becerilerinin gelişimini desteklemesi için bulunmaz bir fırsattır.

- Çocuğun bitirmiş olduğu ev ödevleri için bir dosya hazırlayın. Renkler yardımı ile sayfaları organize edin, gruplayın; çocuğa düzgün dosyalamanın nasıl yapılacağını gösterin.
- Çocuğunuzun, sırt çantası, klasörler ve hatta cepleri dahil olmak üzere eşyalarını günlük olarak düzenlemesine yardımcı olun.
- Mümkünse, evde fazladan bir dizi ders kitabı ve diğer ilgili materyalleri bulundurun.
- Çocuğunuza, kontrol listelerini yapmayı ve kullanmayı öğretin. Her bitirdiği işi, kontrol listelerini kullanarak denetlemesini ve her ödev tamamlandıkça, üzerlerini çizerek bittiğini görmesine yardımcı olun.
- Ev ödevi için uygun yer ve zaman seçin. Mümkünse karmaşa, evcil hayvan ve televizyonun olduğu yerlerden uzak durun.
- Çocuğun her on - yirmi dakikada bir mola vermesine izin verin.
- Geçen zamanın daha iyi anlaşılmasını sağlayın: ödev verimliliğini izlemek için, analog bir saat veya zamanlayıcılar kullanın.
- Okulda devri hazırlama prosedürü geliştirin: öğrencinin bitirmiş olduğu ev ödevini kolayca bulabilmesi için, bir yer ayarlayın. Ödevi, doğru zamanlarda öğretmene teslim etmesi için, belirli bir zaman seçin.

DEHB'li çocuğun akran etkileşimleri

DEHB'li çocuklar da, tıpkı diğer çocuklar gibi, akranlarıyla oynayarak zaman geçirmeyi severler. Dahası, akranlarla etkileşim, çocuğun sağlıklı sosyal ve bilişsel gelişimi için gereklidir. Akran ilişkileri, çocukların yaşamları boyunca gerekli olan önemli sosyal becerilerin öğrenildiği ve ustalaşıldığı ilk ilişkilerden biridir. Bununla birlikte, dürtüsellik, duygusal düzenleme ile ilgili sorunlar, dikkatsizlik ve kendini yönetmedeki yetersizlikler,

DEHB'li çocukların sosyal yetersizliğine katkıda bulunabilir. Hoza (2007), % 50-80 oranında DEHB'li çocukların, akranları tarafından reddedilebileceğini söylemiştir. Araştırmacılar, DEHB'li çocukların yaklaşık % 50'sinin yakın arkadaşlık kuramadıklarını, arkadaşlıklarını devam ettiremediklerini, arkadaşlıklarının daha az istikrarlı olduğunu ve tipik gelişme gösteren akranlarına göre daha fazla ihtilaf yaşadıklarını tespit ettiler. DEHB'li çocuklar, dikkatsizlikleri, sık şikayetleri, aktiviteyi engelleyen homurdanmaları ve kurallara uymamaları ile nedeniyle, sık sık akran reddi yaşarlar (Mrug et al., 2007).

Araştırmacılar, DEHB alt tiplerine bağlı olarak, çocukların sergilediği problemleri sosyal davranışlarında farklılıklar olduğunu öne sürerler. Araştırmalar, “DEHB’li Kombine alt-tip (DEHB-K)” ve “DEHB’li Dikkat eksikliği olan alt-tip (DEHB-DE)” karşılaştırmalarına bakıldığında, çocukların sosyal davranışlarının belirgin farklılıklar gösterdiğini ortaya koymaktadır. Akranları, DEHB-K'li çocukları aktif olarak reddetmekte ve onları kavgaya başlama olasılıkları yüksek çocuklar olarak değerlendirmişler; DEHB-DE’li çocukları ise, sosyal olarak izole olmuş ve utangaç çocuklar olarak nitelendirilmişlerdir. Dikkat eksikliği gibi nedenler, çocukların sosyal etkileşimlere aktif olarak katılmalarında daha fazla güçlüğü nedne olurken, hiperaktivite / dürtüsellik gibi belirtiler daha agresif ve olumsuz sosyal davranışlara katkıda bulunur.

Gardner ve Gerdes (2013), DEHB'li gençlerin yaşadığı sosyal beceri yetersizliklerini üç ana kategoride incelemişlerdir: a) zarar verici/uygunsuz sosyal davranışlar, b) sosyobilişsel ve sosyal problem çözme yetersizlikleri ve c) duygu düzenleme zorlukları.

- **Zarar verici/uygunsuz sosyal davranışlar:** Dürtüsellik, başkalarının işine karışma, düşmanca tutum, paylaşım, işbirliği yapma ve sırayla yapma gibi sosyal becerilerde yetersizlik gibi davranışlar, DEHB'li çocuklarda ve gençlerde sıklıkla görülür.
- **Sosyo-bilişsel ve sosyal problem çözme yetersizlikleri:** DEHB'li çocukların bu becerilerde yaşadıkları yetersizlikler, onların akranlarının davranışları ve niyetlerini yanlış anlamalarına yol açabilecek sosyal zayıflıklar olarak gösterilmektedir (Sibley ve ark., 2010). DEHB’li çocuk ve ergenlerin, sosyal geri bildirimlere dikkat etmemesi, onların yanlış yorumlanma yol açabilir. Çok sayıda araştırma, DEHB'li çocukların, yeteneklerini ve performanslarını abartma eğiliminde olduklarını göstermektedir. Yetenek ve kapasitenin, olumsuz geri bildirim alındığında bile, abartılarak gerçekçi olmayan bir şekilde yorumlanması, DEHB'li çocukların sosyal zorluklarında rol oynayabilir (McQuade ve Hoza, 2008). Bu bilgi, DEHB'li pek çok çocuğun, akranlarından, ebeveynlerinden ve öğretmenlerinden olumsuz sosyal geri bildirimler almasına rağmen, niçin olumsuz ya da zorlayıcı davranışlarını devam

ettirdiklerini ve bunu değiştirmekte niçin zorluk yaşadıklarını anlamamıza yardımcı olabilir; bu bakış açısıyla, bu çocukları değerlendirmek çok önemli olabilir (McQuad ve Hoza, 2008).

DEHB'li gençlerde diğer bir sosyal yetersizlik alanı, sosyal problemleri çözme ve perspektif alma becerilerindeki yetersizliktir. Sibley ve arkadaşları (2010), ergenlerin, akran etkileşimi sırasında uygun ve etkili tepkiler üretmekte zorlandıklarını ve sosyal durumlarda neden-sonuç anlayışını değerlendiren görevlerde yetersiz olduklarını bulmuşlardır. Araştırmalar DEHB'li çocukların, , tipik olarak gelişmekte olan çocuklara kıyasla, akran provokasyon senaryolarına daha fazla düşmanca ve saldırgan tepkiler sergilediğini de göstermiştir. Dahası, DEHB'li çocuklar sosyal açıdan bakma ve değerlendirmelerindeki yetersizlik yaşırlar; akranlarına karşı daha az empati gösterme eğilimindedirler (Barkley, 2006). Barkley (2006), DEHB'li çocuklardaki iç kontrol zayıflığının, çocukların kendi tepkilerini kontrol etmekte zorluk yaşamalarına ve başka çocukların bakış açısını anlamaları ve değerlendirmelerinde zorluk çekmelerine neden olacağını söylemektedir.

- ***Dürtüsellik ve duygu düzenleme zorlukları:*** Dürtüsellik ve duygu düzenleme güçlükleri, DEHB'li gençlerde problemlili akran ilişkilerine katkıda bulunur. Duygusal düzenlemede yaşanan örnekler arasında, olumsuz duyguların aşırıya kaçan şekilde ifadesi, hayal kırıklığına karşı toleransın ve empatinin azalması bulunmaktadır (Barkley 2006). Özetle, DEHB'li çocuklar ve gençler, önemli boyutlarda akran ilişkisi zorlukları ve sosyal beceri bozuklukları yaşamaktadır. Bu problemler, akran reddi, içselleştirme sorunları, okulu bırakma ve madde kullanımına katkıda bulunmaktadır. Ayrıca, bu sözü edilen sosyal problemlerin pek çoğu, yetişkinlikte de devam etmektedir. Bununla birlikte, araştırmalar, en az bir sağlıklı arkadaşa sahip olmanın, akran mağduriyeti gibi olumsuz akran sonuçlarına karşı koruyucu bir faktör olarak hizmet edebileceğini ileri sürmektedir.

Birçok araştırmacı, DEHB'nin zorbalık davranışına yol açabileceğini düşünmektedirler (Žic Ralić ve ark., 2016). Araştırmalar, DEHB'li çocukların sınıf arkadaşlarına kıyasla, daha fazla zorbalık yaptıklarını vurgulamaktadır. DEHB'nin davranışsal özellikleri, DEHB'li çocukları zorba davranışlar içine itebilir. Örneğin: akran reddi; başkalarına karşı ilgi eksikliği; başkalarının gereksinimlerini, duygularını ve görüşlerini dikkate almakta zorluk; düşük hayal kırıklığı toleransı, sözel ve fiziksel

saldırıcılık; anlık ihtiyaçların karşılanmasına odaklanmak ; kendi duygularını kontrol etmedeki zorluklar, DEHB'li çocukların sosyal ipuçlarını yanlış yorumlamalarına, belirsiz, kışkırtıcı durumlarda ise yaşlılarına karşı agresif tepkiler vermelerine neden olur. Akran ilişkileri, her çocukta olduğu gibi, DEHB'li çocuklar için de önemlidir. DEHB'li çocukların yaşadıkları bu zorluklara yardım edebilmek için içinde akran ilişkilerini sağlıklı geliştirebilme, sosyal beceri teknikleri gibi öğeleri içeren müdahale programlarının kullanılması çok önemlidir. Bu tür programlar, duygusal ve sosyal becerileri geliştirmekte ve sağlıklı akran ilişkileri kurmakta çok yararlı olabilir. DEHB'li çocuğunuza, akranlarıyla arasındaki pozitif sosyal etkileşimin nasıl yaratılabileceğini ve onun farklı sosyal durumlarda en uygun cevap nasıl bulabileceğini öğretin.

- DEHB'li çocuğunuzu, takım oyunlarında, işbirliği yapmaya , bunun için doğru davranışlar sergilemeye teşvik edin. Örneğin,
 - bir takım üyesine yardım etmek; başkasının görüşünü dikkate almak; bir ekip üyesinin söyleyeceği bir şey olduğunda dinlemek; yaşlıları zorluklarla karşılaştığında yardım etmek; bir ekip üyesine saldırmaktan kaçınmak; ortak hedefe nasıl ulaşılacağına karar vermek; ekip üyeleri arasında eşitlik; farklılıklara saygı duymak gibi davranışları teşvik edilmelidir.
- DEHB'li çocuğunuzu, olumsuz davranışlardan kaçınması için teşvik edin. Örneğin,
 - tartışmak; işbirliği gerektiren davranışlardan kaçınmak; başkalarını küçümsemek; görüşlerini başkalarına zorla kabul ettirmek; bir akranı diğer akranlardan izole etmek veya reddedilmesine sebep olmak gibi.
- DEHB'li çocuğunuzla konuşun ve çocukların iletişim kurma, yüz ifadelerine odaklanma, ses tonları, işaretler, jestler ve niyetlere odaklanma gibi işaretleri doğru olarak yorumlamasına yardımcı olun.
- Çocuğunuza, diğer çocukların yüzlerindeki duyguları tanımasını öğretin. Örneğin,
 - öğrencilerin bazı duyguları taklit etmesi diğerlerinin bu duyguları tahmin etmesi ve üzerinde konuşması istenebilir.
- Belirli durumlar ve duygular arasında bağlantı kurmaya teşvik edin. Örneğin,
 - Ahmet, sınavdan 10 aldığında, kendini nasıl hisseder?;
 - Ahmet, bahçede düştüğünde, kendini nasıl hisseder ?;
 - Ayşe bir şeyi anlatırken, herkes onu dinlerse, kendini nasıl hisseder?;
 - Ayşe arkadaşları onu davet etmezse, kendini nasıl hisseder? gibi...

- Çocuğunuza, ses tonu, jest ve mimikler arasındaki ilişkileri ve bunlar arasında nasıl bağlantı kurulacağını öğretin.
- Çocuğunuza, özellikle belirsiz durumlarda davranışlardaki niyeti tanımasını öğretin, örneğin bir öğrenci okulda teneffüs sırasında kalabalıkta bir öğrenciyi ittiğinde kasıtlı olarak mı yoksa yanlışlıkla mı yaptı?
- Çocuğunuzun öğretmeniyle, DEHB’li çocuğunuzun okuldaki akran ilişkileri ve akran kabulü hakkında konuşun. Bu konu ile ilgili yaptıklarınızı, öğretmeni ile paylaşın.

Kaynakça:

- Aili, H.H., Norharlina, B., Manveen, K.S. & Wan Salwina, W.I. (2015). Family Difficulties in Children with ADHD, the Role of Integrated Psychopharmacology Psychotherapy Treatment. Norvilitis, J.M. (Ed.) *ADHD - New Directions in Diagnosis and Treatment*. (<https://cdn.intechopen.com/pdfs-wm/49119.pdf>)
- Barkley, R.A. (2017). *What causes ADHD?* Aralık 2017 tarihinde <http://www.russellbarkley.org/factsheets/WhatCausesADHD2017.pdf> web sayfasından indirilmiştir.
- Barkley, R. A. (2015). *Attention deficit / hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment (4. Baskı)*. New York, Guilford Press.
- Barkley, R.A. (2010). Deficient emotional self-regulation: a core component of attention-deficit/hyperactivity disorder. *Journal of ADHD Related Disorder*, 1, 1-30.
- Barkley, R. A. (2006). *Attention-deficit/hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment*. New York, NY: Guilford Press.
- Barkley, R. A. (1990). *Attention deficit / hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment*. New York, Guilford Press
- Barkley, R. A. & Murphy, K. R. (2006). *Attention deficit / hyperactivity disorder Third Edition: A clinical workbook*. New York, Guilford Press
- Biederman, J., et al. (2012). Deficient emotional self-regulation and pediatric attention deficit hyperactivity disorder: a family risk analysis. *Psychological Medicine*, 42, 639-646.

- Child Development Institute. <https://childdevelopmentinfo.com/add-adhd/parenting-adhd-child-easy-techniques-work/>
- Chronis-Tuscano, A., et al. (2008) Associations between maternal Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder symptoms and parenting. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36(8), 1237-1250.
- Focus on the Family (15.12. 2017). <http://www.focusonthefamily.com/parenting/parenting-challenges/adhd/helping-the-adhd-child>
- Gardner, D. & Gerdes, A.C. (2013). A Review of Peer Relationships and Friendships in Youth With ADHD. *Journal of Attention Disorders* published online 23 September 2013. DOI: 10.1177/1087054713501552
- Gottman, J. & Katz, L. (1989). Effects on marital discord on young children's peer interaction and health. *Developmental Psychology*, 25, 373-381.
- Harvey, E., et al. (2003). Parenting of children with attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD): the role of parental ADHD symptomatology. *Journal of Attention Disorders*, 7, 31–42.
- HelpGuide.org. <https://www.helpguide.org/articles/add-adhd/when-your-child-has-attention-deficit-disorder-adhd.htm> (15.12.2017)
- Hoza B. (2007). Peer Functioning in Children With ADHD. *J Pediatr Psychol*, 32(6), 655-63. doi: 10.1093/jpepsy/jsm024
- McQuade, J. D., & Hoza, B. (2008). Peer problems in attention deficit hyperactivity disorder: Current status and future directions. *Developmental Disabilities*, 14, 320-324. doi:10.1002/ddrr.35
- Mrug S, Hoza B, Pelham WE, et al. (2007) Behavior and peer status in children with ADHD: continuity and change. *J Atten Disord*, 10, 359–371.
- Sibley, M. H., Evans, S. W., & Serpell, Z. N. (2010). Social cognition and interpersonal impairment in young adolescents with ADHD. *Journal of Psychopathology and Behavior Assessment*, 32, 193-202. doi:10.1007/s10862-009-9152-2
- Vidal, R., et al. (2014) Emotional lability: The discriminative value in the diagnosis of attention deficit/hyperactivity disorder in adults. *Comprehensive Psychiatry*, 55 (7), 1712-1719.

Žic Ralić, A., Cvitković, D., Šifner, E. (2016) The relation between school bullying and victimization in children with attention deficit / hyperactivity disorder (ADHD), Journal of Special Education and Rehabilitation, 17 (3-4), 105-121. doi: 10.19057/jser.2016.13

Žic Ralić, A., Fulgosi-Masnjak, R., Stančić, Z., Cvitković, D. (2017) Guidelines for Croatian teachers. In Strake, M. (Ed): *Evidence Based Education European Strategic Model for School Inclusion*. EBE EUSMOSI project, 24-35. Available on: http://inclusive-education.net/wp-content/uploads/EBE-EUSMOSI_Teachers_Guidelines_and_Training_Curricula.pdf

6. Duygusal ve davranışsal davranış bozuklukları olan çocukların ailesi olmak

A. Duygusal bozuklukları olan çocukların ailesi olmak

Bölüm özeti

Bu bölüm, *duygusal ve davranışsal bozukluğu olan çocukları*, iki ayrı sınıflama içinde ele almaktadır. İlk kısımda, “*duygusal bozuklukları olan çocukların ebeveynlerinden*” söz edilmektedir. İkinci kısım ise, *davranışsal bozukluğu olan çocukların ebeveynlerini* ele almaktadır.

Bu bölümde, duygusal bozukluklarla ilgili temel kavramlar tanıtılmaktadır. Ayrıca, “*çocuklar için davranış terapisi, duygusal bozukluğu olan çocuklar için bilişsel terapi, duygusal bozukluğu olan çocuklar için kişilerarası terapi, aile terapisi*” gibi farklı terapiler hakkında kısa bilgiler verilmiştir. Ek olarak, faydalı web siteleri, bloglar, ebeveynler için faydalı bilgi ve kaynaklar, videolar, dernekler ve topluluklarla ilgili çeşitli ve faydalı bilgiler sunulmuştur.



Sözlük / Bilinmesi gereken kelimeler / Tanımlar

Duygusal- davranışsal bozuklukları. Duygusal ve davranışsal bozukluklar, bazen duygusal rahatsızlık ya da ciddi duygusal rahatsızlık olarak adlandırılır. Zihinsel, duygusal ve sağlık ile ilgili nedenlerle bağlantısı olmayan, çocuğun yaşıyla uygunluk göstermeyen, sosyal ve

kültürel normlardan farklı duygusal tepki ve uyumsuz davranışlar gösteren çocukların yaşadığı duygusal ve davranışsal bozukluklar olarak tanımlanır. Duygu ve davranış bozuklukları, diğer bozukluklar ile birlikte görülebilir; eğitim performansını ve sosyal ilişkileri etkiler (<https://study.com/academy/lesson/what-is-an-emotional-disorder-definition-types.html>).

Duygu ve davranış bozukluğu olan çocukların uygun bir biçimde sınıflandırılmaları önemlidir çünkü bu alanda çalışan profesyonellerin (doktorlar, uzmanlar, öğretmenler, vb.) birbirlerini doğru bir şekilde anlamasına ve iletişim kurmasına yardımcı olacaktır. Bu çocukların özel eğitim kurumlarında veya okullarda uygun yardım alması, doğru özel eğitim hizmetlerinin sunulması için iletişimin doğru kurulması önemlidir. Ancak günümüzde bu amaca hizmet eden bir sınıflandırmanın henüz geliştirilebilmiş olmadığı bilinmektedir (Şentürk, 2015).

Duygusal ve davranışsal bozukluğu olan çocuklarda görülen bazı özellik ve davranışlar şunlardır:

- Hiperaktivite (kısa dikkat süresi, dürtüsellik);
 - Saldırganlık veya kendine zarar verme davranışı (öfkeli hareket etme ve kavga etmek);
 - İç kapanma (okul ya da kişisel problemlere ilişkin korku, aşırı korku ve aksiyete);
 - Yaşa uygun davranmama (uygunsuz ağlama, öfke nöbetleri);
 - Öğretmen ve akran ilişkilerinde yaşanan sıkıntılar, evde ve okulda yaşanan problemler;
 - Genel mutsuzluk ya da depresyon hali;
 - Yıkıcı, rahatsız edici davranışlar;
 - Öğrenme zorlukları (akademik olarak sınıf seviyesinin altında performans gösterme);
- (<http://www.parentcenterhub.org/emotionaldisturbance/#def>).

Duygu-davranış bozukluğu yaşayan çocukların, gelecekte pek çok olumsuz durumla karşı karşıya gelme riski vardır. Duygu-davranış bozukluğu olan çocukların, pek çok engel grubunda gördüğümüz gibi, herkes tarafından kabul edilen ortak bir tanımı yoktur. Duygu ve davranış bozuklukları, okulda çocuğun eğitim performansının olumsuz etkilenmesi, yaş, kültür ya da etnik normlara göre davranışların veya duygusal tepkilerin önemli derecede farklılık göstermesi olarak açıklanabilir.

İçe yönelim bozuklukları: İçe yönelim bozukluğu gösteren çocuklar, içe kapanık, kaygılı, depresif ve sosyal olarak çekingen bireyler olarak tanımlanır. İçe yönelim bozuklukları yaşayan çocuklar da, tıpkı dışa yönelim bozuklukları yaşayan çocuklar gibi akran ilişkilerinde zorluklar yaşarlar, başkaları tarafından dışlanırlar, yaşlarına uygun sosyal becerileri kazanmakta ve kullanmakta zorluk yaşarlar. Arkadaş edinmek için gerekli bilgi ve becerilere sahip değildirler. Mutsuzdurlar ve bir sebebe bağlanamayan korkuları vardır.

Dışa yönelim bozuklukları: Dışa yönelim bozukluğu olan çocuklar, çevrelerindeki kişilere karşı saldırgan davranır. Başkalarının ya da okulun eşyalarına zarar verir. Öfke nöbetleri, dürtüsel davranışlar gösterir. Aşırı hareketlidir, otoriteye karşı gelir. Bazı araştırmacılara göre, dışa yönelim bozuklukları, ileriki yaşlarda davranış bozukluğu ve antisosyal kişilik bozukluğuna dönüşebilir (Coşgun Başar ve Özdemir, 2015).

Duygusal bozukluklar: Duygusal bozukluklar, hafif ve geçici durumlardan şiddetli depresif durumlara kadar değişen nispeten heterojen bir grubu kapsar. Duygusal bozukluklar kategorisi çok geniştir ve birçok farklı hastalık tipini içerir. Duygusal bozukluk, aşırı duygusal ve/veya dramatik davranışlar eşliğinde kişinin duygularını gösterme durumudur. Bu bozukluk, beyin gelişiminde ya da fonksiyonlarındaki yetersizlikler nedeniyle oluşmaz. Duygu ve düşüncelerin sağlıklı çalışmadığı ve çocuğun eğitim ve sosyal hayatını ciddi bir şekilde etkileyen bir psikiyatrik bozukluktur (<https://www.trivedieffect.com/inspiration-blog/overly-emotional-disorder/>).

Çocuklarda duygusal bozukluk işaretleri

Çocuklar, oldukça uzun bir süre boyunca aşırı duygusal bozukluk belirtileri gösterdiklerinde, eğitim performansları büyük ölçüde etkilenir. Bir şeyi öğrenememe, zihinsel, duygusal veya sağlık nedenleriyle ilişkilendirilemez. Aşırı duygusal bozukluklardan etkilenen çocuklar, akranlarıyla ve öğretmenlerle iyi bir ilişki kuramazlar veya ilişkiyi devam ettiremezler. Olağan, sıradan durumlarda bile, ruh halleri, davranışları ortama uygunluk göstermez. Çoğu zaman, ruhsal dalgalanmalar yaşarlar. Okul ya da başka bir konu ile ilgili fobi duygusu geliştirebilirler.

Aşırı duygusal bozukluklar yaşayan çocuklar, dürtüsel ya da agresif davranışlar sergileyebilir. Sınıftaki kurallara uymaz, devam eden aktiviteleri bozan davranışlar içine girebilirler. Duygusal olarak bozuk olan çocuklar, rutin düzendeki herhangi bir değişikliğe uyum sağlayamazlar. Bu tür çocuklar başkalarını suçlayan ve grup çalışmasını zor bulan çocuklardır. Öz-güven duyguları düşüktür; bu da çoğunlukla okula gitmemelerine neden olur.

Yeme alışkanlıkları, ani kilo alımına veya kaybedilmesine neden olur. Uyku düzenleri bozuktur. Bazen aşırı dercede enerjik gözükebilirler. Duyguları bir uçtan diğer uca giderek ani duygusal değişiklikler yaşayabilirler. Normal öğretim metotaları, duygusal bozukluğu olan çocuklara uygulanamaz. Özel eğitim yaklaşımı, tercih edilen davranışı teşvik etmek için kullanılmalı ve yöntemler yeniden tasarlanmalıdır. Çocuk, mutlaka bir uzman psikolog görülmeli ve değerlendirilmelidir. (<https://www.trivedieffect.com/inspiration-blog/overly-emotional-disorder/>).

Duygusal bozuklukların gruplandırılması

Duygusal bozuklukların nedenleri çok belirgin olmasa da, doğum öncesi ilaçlara maruz kalma, fiziksel istismara maruz kalma, yoksulluk, ihmal edilme, ebeveyn stresi, değişen kurallar ve beklentiler nedeniyle zihinsel karışıklık gibi belirli faktörlerle, duygusal bozukluklar arasında bir ilişki vardır. Biyolojik, ailesel, okul veya çevresel nedenler gibi faktörler, bu bozukluklara neden olabilir.

Duygusal bozukluklar grubundaki ruhsal hastalıklar, anti-sosyal davranış bozuklukları (conduct disorder), duygu durum bozuklukları (affective disorders), kişilik bozuklukları (personality disorders), anksiyete bozuklukları (anxiety disorders), DEHB (ADHD), karşıt olma-karşıt gelme bozuklukları (oppositional-defiant disorder), yaygın gelişimsel bozukluk (pervasive developmental disorder), şizofreni (schizophrenia) gibi geniş bir yelpaze içinde yer almaktadır (<https://www.trivedieffect.com/inspiration-blog/overly-emotional-disorder/>).

Anti-sosyal davranış bozuklukları (conduct disorder). Davranış bozukluğu çeken çocuklarda çoğunlukla saldırganlık, sinir krizi geçirme, çalma, yalan söyleme ve düşmanca davranışlar, yıkıcı ve manipülatif tutum gibi anti-sosyal davranışlar görülür. Kurallara uymamaları ve başkalarına karşı ilgisiz ve zarar verici tutumları, öğretmenlere büyük zorluklar yaşatır; okul içinde çatışma ve sıkıntılara neden olur.

Duygu durum bozuklukları (affective disorders). Duygu-durum bozuklukları arasında yanlış beslenme alışkanlıkları, depresyon ve aşırı stres sayılabilir. Çocuklarda en sık karşılaşılan psikiyatrik duygusal bozukluk, duygudurum (mood) değişikliğidir; depresyon ve bipolar bozukluklar bu grupta yer alır.

Kişilik bozuklukları (personality disorders). Sergilenen katı ve süreklilik taşıyan davranış örüntüsü, kültürel beklentilerin dışındadır; kişinin çevreye uyumunu, günlük hayattaki işlevselliği bozar. Kişilik bozuklukları, kişilerarası ya da yakın ilişkilerde, kişilerin hayatını olumsuz olarak etkiler.

Anksiyete bozuklukları (anxiety disorders). Çocuklarda en yaygın görülen duygusal bozukluk türleri kaygı bozukluğudur. Çocuklar, bu kaygı bozuklukları nedeniyle korku, utanma ve gerginlik yaşar. Fobi, panik, obsessif-kompulsif bozukluklar, ayrılma kaygısı ve travma sonrası stres bozukluğunu içerir.

Dikkat eksikliği-hiperaktivite bozukluğu (DEHB- ADHD). Çocukluk çağında başlar; dikkat eksikliği, hiperaktivite ve impulsivite gibi temel belirtiler nedeniyle, çocukların okul ve sosyal hayatlarının ciddi boyutlarda etkilenmesine yol açar.

Karşıt olma-karşıt gelme bozuklukları (oppositional-defiant disorder). Bu tür çocuklar çabuk öfkelenir; kontrollerini kaybederler. Sıklıkla, başkalarıyla tartışma içine girerler. Başkalarından kolaylıkla rahatsız olurlar. Kendi hataları için başkalarını suçlarlar. Başkalarına karşı sabırsız ve hoşgörüsüzlerdir.

Yaygın gelişimsel bozukluk (pervasive developmental disorder). Sosyal etkileşim ve sözel iletişim temel fonksiyonların gelişmesinde yaşanan sorunları içeren psikiyatrik bir tanı grubudur.

Otizm ve Asperger sendromu bu grup içinde yer alır.

Şizofreni (schizophrenia). Şizofreni, halüsinasyonlar, sanrılar gibi psikotik semptomların eşlik ettiği, düşünce, duygu ve davranışlarda önemli bozuklukların görüldüğü psikiyatrik bir hastalıktır (<https://www.trivedieffect.com/inspiration-blog/overly-emotional-disorder/>).

Duygusal bozuklukları olan çocuklar için terapiler

Duygusal bozuklukları olan çocuklar için davranış terapisi (behavioral therapy)

Bilişsel terapi kaygıyı en aza indirgemeyi, alternatif fikirlerin öğretmeyi, duyguların ve ruh halinin davranışı değiştirebileceğini öğrenmeyi içerir. Çocuğun iç düşüncelerini tanımlamasına ve kötü düşüncelerini olumlu üretken düşüncelerle değiştirmesine yardımcı olur. Uygulamalı davranış analizi, davranışı analiz eder ve çocuğa durumlara olumlu bir şekilde cevap vermesi için farklı yollar öğretir. Ayrıca olumlu davranışları ödüllendirir ve olumsuz davranışları cezalandırır.

Oyun terapisi, tam olarak küçük çocuklar için, sorunlarını rol oyma yoluyla anlamalarına izin verir. Oyun terapisi, çocukların duygularını, bebekler ve diğer oyuncak nesnelere yardımıyla ifade etmelerine yardımcı olur. Davranışsal sorunları olan çocukların, kendilerini bir yaptırım ile karşılaşmadan ifade etmeleri ve danışmana olan güven düzeylerini yavaş yavaş geliştirmeleri için, bu tür terapiler çok uygundur. Bu yolla, çocuk

davranışlarının nedenlerini ve onları tetikleyen sebeplerin ne olduğunu ve bu sorunlar ortaya çıktığında, bunların nasıl ele alınacağını öğrenmeye başlar.

Davranış terapisine başlamadan önce, ebeveyn çocuğu yakından izlemeli ve neler olduğuna dair bir günlük tutmalı, bir terapistle danışmalı ve o noktadan devam etmelidir. Ebeveynler, eğer çocuklarının önemli davranışsal veya duygusal sorunları varsa, rahatlama eğitimi veren, stres yönetimi tekniklerini ve sorunlarla baş etme becerilerini öğreten sertifikalı bir davranış terapisti bulmalıdır. Çocuğa saygı göstermek, çocuğun yardım etmenin ilk adımıdır. Terapi sonunda çocuk ilerleme göstermeli; karşılaştığı zor durumlarla ilgili çözüm üretebilmeli; evde ve okulda zor durumlarla başa çıkabilme becerilerini geliştirebilmelidir. Davranış terapisti, davranışsal ve duygusal bozuklukları olan çocukların günlük hayattaki baskılarla baş edebilmesi için yoğun olarak uygulanması gereken bir tedavi türüdür. (<http://www.kidsmentalhealth.org/behavioral-therapy-for-children-with-emotional-disorders/>).

Duygusal bozuklukları olan çocuklar için bilişsel terapi (cognitive therapy)

Bilişsel terapi, anksiyete bozukluklarının tedavisinde, yetişkinler için olduğu kadar, çocuklar içinde etkili olan bir tedavi biçimidir. Ayrıca davranış bozukluğu, depresyon ve fiziksel bir nedenden kaynaklanmayan şikayetler gibi rahatsızlıkların tedavisinde de, etkisi bilimsel olarak kanıtlanmış bir tedavi yöntemidir. Bilişsel terapi aslında en sık davranış terapisti ile birlikte kullanılır. Amacı, duygusal bozuklukların çoğuna neden olduğu düşünülen duygu - düşünce - davranış çemberini kırmaya çalışmaktır. Bilişsel terapi düşünceyi daha gerçekçi ve yararlı bir hale getirme çabasıdır, böylece kısır döngüye dönüşen duygu-düşünce-davranış çemberini kırar.

Çocukların tedavisinde, anksiyete yaratan faktörler genellikle eğitimle ilgilidir. Bir çocuğun yaşamında, yetişkinler tarafından yerleştirilmiş gerçekçi olmayan hedefler olabilir: Aile içinde “mükemmellik” tek kabul edilebilir sonuç olduğu için, başarısızlık bir çocuk için, gerçekten çok mutsuzluk veren bir duygu olacaktır. Kötü duygulardan ve başarısızlıktan kaynaklanan düşüncelerden kaçınmak için, çocuk bir şekilde kötü bir şekilde davranmaya başlar. Hatayı kabul edilebilir bir sonuç haline getirerek kısır döngüyü kırmak, başarısızlığın sıkıntısını ortadan kaldırır ve başarının yeniden tanımlanması ile davranışta bir değişikliğe yol açabilir.

Bilişsel terapi, çocuk ve gençlerde, düşünce evresindeki kısır döngüyü kırmaya odaklanmıştır. Çocuğun düşünceye odaklanması ve döngüdeki bu adımı daha da kontrol altına alması, onun düşüncelerdeki yanlışları görmesine yardımcı olabilir ve böylece davranışlarını

durumun gerçekliğine göre düzeltebilir. (<http://www.kidsmentalhealth.org/cognitive-therapy-for-children-with-behavioral-and-emotional-disorders/>).

Duygusal bozukluğu olan çocuklar için kişilerarası ilişkiler terapisi (interpersonal therapy)

Davranışsal ve duygusal problemleri olan birçok çocuk, cezalandırıldıktan sonra bile, eylemlerinin yanlış olduğunu anlamamaktadır. Diğerleri, davranışlarının çoğunu kontrol edemez, bu yüzden verilen disiplin cezasını tam olarak anlamaz ve niçin böyle bir ceza aldığını değerlendiremez. Bu tutum, genellikle çok kızgın bir ebeveyn ve kafası karışmış bir çocuk yaratır. Bu nedenle, ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkilerin düzenlenmesine yardım edecek bir terapist, aradığınız cevap olabilir. *Çocuğunuz için kişilerarası ilişkiyi düzenleyebilecek bir terapist seçmek istediğinizde, çocuğunuzun erkeklerle mi kadınlarla mı daha uyum içinde olacağına karar vermek önemlidir. Çocuğunuzun, görüşeceğiniz terapist ile rahat olmasını sağlamak, terapinin başarısı için çok önemlidir. Bu terapinin anahtarı, çocuğun tedaviye odaklanmasını sağlamaktır.*

Her seansta terapist çocuğunuza öfke, hayal kırıklığı veya genel olarak duygularıyla nasıl başa çıkacağını öğretmek için farklı yöntemler deneyecektir. Terapistle her görüşmenin ardından, çocuğunuzun bu yeni becerileri göstermesi ve bunlara odaklanması beklenir. Bu beceriler, kendileri tam bir davranışsal veya duygusal kontrole sahip olana kadar, aşamalı olarak geliştirilecektir. Terapistle görüşmelerinizde, randevularınıza sadık kalın. Randevuyu kaçırmak, çocuğun davranışlarında hafifçe kaymaya veya gerilemeye neden olabilir.

Problemleri davranış, bariz olarak gözükmediği zaman geçtiğini düşünmeyin. Bu, çocuğun davranışı nasıl saklayabileceğini öğrendiği anlamına gelebilir. Çocukların, onlardan beklenenlere odaklanmaları önemlidir. Çocuğunuz, kendilerini kontrol etmeyi başardığında, onu övmeyi unutmayın. Uğraşmalarını ve başarılarını gördüğünüzü ve ne kadar ilerlediğini görmekten gurur duyduğunuzu bilmeleri gerekir

(<http://www.kidsmentalhealth.org/interpersonal-therapy-for-children-with-behavioral-and-emotional-disorders/>).

Aile Terapisi (family therapy)

Çoğu aile için sadece engelli çocuk değil, ailenin tüm bireylerinin hepsinin bu engelle yaşamayı öğrenmesi gerekmektedir. **Çocuğun yaşadığı problemler nedeniyle, bazen tüm**

aile için terapi gerekli olacaktır. Çocuğa ilk kez tanı konduğunda, ebeveynler genellikle şok ve inanmazlık duygusu ile karşı karşıya kalırlar. Ancak, zaman geçtikçe durumlarını anlamayı ve kabul etmeyi öğrenirler. Birçok aile, aile danışmanlığından faydalanabilir. Bu çok önemlidir, çünkü engelli çocuğun nasıl uyum sağlayacağı konusunda, terapilerin ailelere büyük yardımı dokunabilir.

Görünür bir engeli olan bir çocuğun ailesinin hayata planladıklarından daha farklı bir rotada devam edeceklerini anlamaları çok hızlı olacaktır. Terapistler, doktorlar ve özel ekipler çoğu zaman günlük hayatlarının bir parçası olacaktır. Bazı aileler, çocukları biraz büyüene kadar çocuklarının bir engelli olduğunun farkında değildir. Otizm, zihinsel gerilik ve duygusal bozukluklar, yaşamın ilk aylarında ortaya çıkmaz.

Engelli bir çocuk genellikle 24 saat bakıma ihtiyaç duyar. Özel bir diyet ihtiyacı olabilir ve tuvalet konusunda yardıma ihtiyacı olabilir. Bu durum, aileyi finansal olarak da etkileyebilir ama bu sadece bir başlangıçtır. Yine de en büyük sorun, ebeveynlerin çocuğun ihtiyaçları ile anlayacak bilgiye sahibi olmamaları ve çoğunlukla onları fazla koruma eğiliminde olmalarıdır. Bunu sevgiden yaparlar ama genellikle çocuğa zarar verirler. Aile terapisi sadece ebeveynleri değil, kardeşleri de içermelidir. Kardeşler bu denklemde unutulmamalıdır. Kardeşlerden, çoğunlukla, bazı bakımlarını yapmaları istenecek ve ilerleyen zamanlarda ebeveynler bakım yapamaz duruma gelince, kardeşler yetişkin bakıcı konumunda kalacaklardır. Aile terapisi, ailedeki herkesin söyleyebileceği ve söyleyemeyeceği duygulara odaklanmalıdır. Düşük benlik saygısı, çaresizlik hissi ele alınabilecek ve konuşulabilecek konulardan sadece birkaçıdır. Pek çok ebeveyn ve kardeşler, ne yazık ki aile terapisini ya hiç almıyor, ya da yetersiz düzeyde terapi alıyorlar (<http://www.kidsmentalhealth.org/family-therapy-for-children-with-behavioral-disorders/>).



Ebeveynler için kaynaklar: Faydalı Web Siteleri ve Bloglar

<https://study.com/academy/lesson/what-is-an-emotional-disorder-definition-types.html>

<http://www.kidsmentalhealth.org/childrens-behavioral-and-emotional-disorders/>

https://en.wikipedia.org/wiki/Emotional_and_behavioral_disorders

<https://www.trivedieffect.com/inspiration-blog/overly-emotional-disorder/>

<http://www.parentcenterhub.org/emotionaldisturbance/#def>

<http://www.gadoe.org/Curriculum-Instruction-and-Assessment/Special-Education-Services/Pages/Emotional-and-Behavioral-Disorder.aspx>

<http://www.open.edu/openlearn/health-sports-psychology/health/emotions-and-emotional-disorders/content-section-1.1>

<https://www.education.com/reference/article/emotional-behavioral-disorders-defined/>

<https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Mental-Health/Pages/social-and-emotional-problems.aspx>

<https://www.solutionsforchildproblems.com/child-with-emotional-problems.html>

<https://www.solutionsforchildproblems.com/child-anxiety-disorder.html>

<https://www.solutionsforchildproblems.com/alcoholic-parents.html>

<http://www.pacer.org/cmh/does-my-child-have-an-emotional-or-behavioral-disorder/>

[http://cheapbargain.net/topic/20/help+children+adhd/?utm_campaign=853B3Bc&utm_term=kids%20emotional%20problems&utm_medium=b&g_t=kwd-78134148605358:](http://cheapbargain.net/topic/20/help+children+adhd/?utm_campaign=853B3Bc&utm_term=kids%20emotional%20problems&utm_medium=b&g_t=kwd-78134148605358)

Farklı web siteleri

- Çocuğunun engelli olduğunu öğrenen ebeveynler için

http://www.familyvoices.org/admin/work_caring/files/nd20.pdf

- Çocuğunuzun bir engeli olduğunu öğrendiğinizde

http://www.familyvoices.org/admin/work_caring/files/nd20.pdf

- Ailelerde sağlığın geliştirilmesi

http://www.familyvoices.org/admin/work_caring/files/nd20.pdf

Ebeveynler için bilgi kaynakları merkezi

- Sosyal-Duygusal Gelişim:

www.parentcenterhub.org/buzz-sept2015/

- Sosyal-Duygusal Gelişme

<http://www.parentcenterhub.org/buzz-sept2015/>

- Sosyal ve Duygusal Gelişim

<https://www.zerotothree.org/early-development/social-and-emotional-development>

Videolar

- Bu duyguların insafına kalmış değilsiniz - beyniniz onları yaratır (Lisa Feldman Barrett)

https://www.ted.com/talks/lisa_feldman_barrett_you_aren_t_at_the_mercy_of_your_emotions_your_brain_creates_them

- Akıl sağlığımızla ilgilenirken utanılacak bir şey yok (Sangu Delle)

https://www.ted.com/talks/sangu_delle_there_s_no_shame_in_taking_care_of_your_mental_health?referrer=playlist-the_struggle_of_mental_health

Dernekler ve Topluluklar

- *Mental hastalığı olan ebeveynlerin çocukları (COPMI - Children of Parents with a Mental Illness)*. COPMI , ebeveynlerden birinin ya da ikisinin akıl hastalığı yaşadığı durumlarda, çocuklara ve ailelere yardım etmek, destek vermek için kurulan bir kurumdur (<http://www.copmi.net.au/kids-young-people>).
- *Çocukların Savunma Fonu (The Children's Defense Fund)*. Tüm çocuklar için uygun oyun alanları sağlamak için destek vermek ve politik olarak haklarını savunmak için kurulmuş bir kurumdur. Çocukları yoksulluktan koruyacak politika ve programların oluşturulmasını sağlamak; onları çevresel ve ailesel ihmalden ve kötü muameleden korumak; sağlık hizmetlerine, kaliteli eğitime erişimlerini sağlamak gibi hizmetler bu kurumun amaçları arasındadır (<http://www.childrensdefense.org/?referrer=http://www.pacer.org/cmh/resources/finding-organizations-that-can-help/>).
- *Ruh Sağlığı- Amerika (Mental Health America)*. Çeşitli zihinsel sağlık konularında, güncel zihinsel sağlık haberleri, broşürler, ücretsiz broşürler ve diğer yayınlar sunar.
- *Akıl Hastalıkları Ulusal İttifakı (National Alliance on Mental Illness - NAMI)*. NAMI, akıl hastalığından etkilenen milyonlarca Amerikalı için daha iyi yaşamlar oluşturmaya adanmış bir zihinsel sağlık örgütüdür (<https://www.nami.org/About-NAMI>)
- *Çocuk ve İnsan Gelişimi Merkezi (Center for Child and Human Development)*. Georgetown Üniversitesinde yer alan Ulusal Merkez, “zihinsel sağlık sorunları olan

çocuklar için travma ile ilgili bakım ve erken müdahaleler” oluşturma amacıyla kuruldu. Kurum, etkili strateji araştırmalarının güncel özetlerini yayınlar (<https://gucchd.georgetown.edu/behavioral-health.php>).

- *Erken Çocukluk Teknik Yardım Merkezi (Early Childhood Technical Assistance Center, ECTA)*. OSEP tarafından, engelli küçük çocuklar için finanse edilen kapsamlı bir teknik yardım merkezidir. Erken çocukluk müdahaleleri araştırmalarını, erken çocukluk programlarıyla ilgili bilgileri (erken çocukluk özel eğitimi), verileri, sonuçları ve daha fazlasını içerir (<http://ectacenter.org/>).
- *Küçük çocuklar için sosyo-duygusal müdahaleler için teknik yardım merkezi (Technical Assistance Center for Social Emotional Intervention for Young Children - TACSEI)*. Devlet / TACSEI ortaklığının amacı, küçük çocukların, özellikle de gecikme riski olan ya da risk altında olan çocukların sosyo-duygusal ihtiyaçlarını karşılamak; erken çocukluk dönemi çocuklarla çalışan profesyonellerin bilgi ve becerilerini geliştirmek amacıyla çalışmalarını sürdürür (<http://www.pacer.org/cmh/resources/finding-organizations-that-can-help/challengingbehavior.fmhi.usf.edu/>).
- *Portland Araştırma ve Eğitim Merkezi (Portland Research and Training Center)*. Yeni doğan ve yürümeye başlayan bebeklerin akıl sağlığı alanındaki gelişmeleri takip eder, bilgi sağlar. Araştırma, yayınlar ve diğer aktivitelerle ilgili güncellemeleri yayınlar. (https://contextualscience.org/portland_psychotherapy_clinic_research_amp_trainin).

7. Davranış bozukluğu olan çocukların ailesi olmak

Bölüm özeti

Bu bölümde, *davranış bozukluğu olan çocukların ailelerini* ele alıyoruz. Davranışsal bozukluklarla ilgili temel kavramlar tanıtılmıştır. Davranış bozukluğu olan çocukların ebeveynleri için davranış teknikleri sunulmuş ve önemli öneriler de bulunulmuştur. Ayrıca önemli web Siteleri ve diğer faydalı bilgileri de sağlanmıştır.



Sözlük / Bilinmesi gereken kelimeler / Tanımlar

Davranış bozuklukları. Çocuğun akademik performansını etkiler; okulda, evde ve sosyal ortamlarda duygusal ve davranışsal tepkilerle karakterize edilir; bu belirtilerin en az 6 ay süreyle devam etmesi beklenen bir bozukluktur. Zaman zaman, herkes bu kategori içindeki listelenen bazı davranışları sergileyebilir, ancak davranış bozuklukları daha ciddidir. Bir davranışın, bozukluk olarak nitelendirilmesi için, “yaşa uygunluk, yoğunluk, süreklilik” gibi ölçütlerle değerlendirilmesi gerekir. (<https://www.mentalhealth.gov/what-to-look-for/behavioral-disorders>).

Davranış bozukluğu, genellikle çocukluk veya ergenlik döneminde başlayan bir grup davranış bozukluğu ve duygusal problemleri içerir. Davranış bozukluğu olan çocuklar, başkalarının haklarını ihlal edebilir; agresif, yıkıcı ve aldatıcı davranışlar sergileyebilirler.

Yetişkinler ve diğer çocuklar, onları zihinsel bir hastalığa sahip olmak yerine, “kötü” veya “suçlu” bir insan olarak algılayabilirler. (<https://www.healthline.com/health/conduct-disorder#types>).

Yıkıcı davranış bozuklukları. Çeşitlilik gösteren davranış problemleridir. Yıkıcı davranış bozuklukları (DBD), çocuğun günlük yaşamını ciddi şekilde etkileyebilir. Yıkıcı davranış bozukluğu olan çocuklar, işbirliği yapmayı sürekli olarak reddeder, başkalarına meydan okuyan davranış biçimleri sergilerler. Anti-sosyal davranış bozuklukları ve karşıt olma-karşı gelme bozuklukları, en çok karşılaşılan davranış bozuklukları olarak tanımlanır. Bu çocuklar, öfke patlamaları yaşar, uygunsuz davranışlar gösterir, otorite figürü olan yetişkinlerle sürekli tartışmalar yaşar ve itaatsiz davranırlar. Bu tür davranışlar, genellikle ebeveyn ya da öğretmenler gibi yetişkinleri hedeflese de, sınıf arkadaşları , kardeşler ya da diğer çocuklara da yönelebilir. (<http://www.childrenshospital.org/conditions-and-treatments/conditions/disruptive-behavior-disorders>).

Anksiyete bozuklukları. Anksiyete bozuklukları en sık görülen duygusal bozukluk şeklidir ve her yaşta insanı etkileyebilir. Amerikan Psikiyatri Birliği'ne göre, kadınlara anksiyete bozukluğu teşhisi konması, erkeklere göre daha fazladır. (<https://www.healthline.com/health/anxiety>).

Depresyon. Duygu durum bozukluğu olarak sınıflandırılır. Bir kişinin günlük yaşamına olumsuz ve yıkıcı etkisi olan üzüntü, kayıp veya öfke duyguları olarak tanımlanabilir. (<https://www.healthline.com/health/depression>) .

Bipolar bozukluk: Aşırı duygu durum dalgalanmaları olarak tanımlanır. Bu dalgalanmalar, manik dönem ve depressif dönemler arasında sürekli geçiş yaşanan önemli bir psikiyatrik bozukluktur. (<https://www.healthline.com/health/could-it-be-bipolar-seven-signs-to-look-for>).

Ebeveynler, çocuklarının yıkıcı davranış bozukluğu tedavisinin önemli bir parçasıdır.

Bütün çocuklar bazen kötü davranabilir. Bazılarının stres nedeniyle, geçici davranış problemleri olabilir. Örneğin, bir kardeşin doğması, boşanma veya ailede ölüm, çocuğun davranış problemleri sergilemesine neden olabilir. Davranış bozuklukları daha ciddi problemlerdir (<http://www.childrenshospital.org/conditions-and-treatments/conditions/disruptive-behavior-disorders>).

Bu davranışlar, düşmanca, saldırgan veya yıkıcı davranışlardan oluşurlar. Bir çocuğun davranışlarının bozukluk sayılabilmesi için, davranış problemlerinin en az altı ay süreyle çocukta gözlenmesi gerekir. Ayrıca, çocuğun gelişimi ve yaşı ile davranışın ne denli uygun olduğunu belirlememiz gerekir.

Çocuklarda davranış problemlerine işaret eden önemli uyarılar

- Kendine, başkalarına veya evcil hayvanlara zarar vermek veya onları tehdit etmek
- Mülke hasar veya zarar vermek
- Yalan söylemek ya da çalmak
- Okulda başarılı olamamak, okula gitmemek
- Sigara içmeye, alkol veya uyuşturucu kullanmaya erken yaşlarda başlamak
- Erken yaşlarda cinsel aktiviteler içine girmek
- Sık sık öfke nöbetleri geçirmek, tartışmak
- Otorite figürlerine karşı düşmanca tutum takınmak

Eğer çocuğunuzda, bu tür davranış bozuklukları görüyorsanız, profesyonellerden yardım isteyin. Davranış sorunu olan çocuklar okulda başarısızlık , zihinsel sağlık sorunları ve hatta intihar teşebbüsleri gibi pek çok risk altındadır

<https://medlineplus.gov/childbehaviororders.html#summary>

Hangi durumlar ciddiye alınmalıdır?

Çocuk veya ergenle ilgili, potansiyel olarak tehlikeli veya acil durumlarla ilgili örnekler aşağıda sıralanmıştır:

- Birine zarar vermek veya öldürmekle ilgili tehditler
- Kendine zarar vermek veya öldürmekle ilgili tehditler
- Evden kaçma tehditleri
- Mülke zarar verme veya tahrip etme tehditleri
- Çocuk ve ergen psikiyatristleri ve diğer ruh sağlığı uzmanları, çocuğun gelecekteki davranışını tam bir doğrulukla tahmin etmenin çok zor olduğu konusunda hem fikirlidir. Bir insanın, gelecekteki davranışını tahmin etmemize yarayan en önemli işaretlerden biri, onun geçmişteki davranışlarıdır. Örneğin geçmişinde, şiddet içeren, saldırgan davranışlar olan bir çocuğun bu tehditlerini yerine getirme ve şiddet kullanma olasılığı yüksektir.

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Childrens-Threats-When-Are-They-Serious-065.aspx

Çocuk ve ergenlerin riskli davranışları daha fazla ne zaman görülür?

Aşağıdaki davranışlardan bir veya daha fazlasının bir arada görülmesi, şiddet veya tehlikeli davranış riskini artırır:

- Geçmişteki şiddet içeren veya saldırgan davranışlar, kontrol edilemeyen öfkeli patlamalar
- Tabanca veya diğer silahlara erişim kolaylığı
- Okula silah getirmek
- Geçmişteki intihar girişimleri veya tehditleri
- Ailede şiddet içeren davranış veya intihar girişimleri öyküsü
- Başkalarını suçlamak ve / veya kendi davranışlarının sorumluluğunu kabul etmemek
- Küçük düşme, utanma veya reddedilme deneyimi
- Akranlarını veya küçük çocukları korkutmak, zorbaca davranmak
- İstismar veya ihmal kurbanı olmak (fiziksel, cinsel veya duygusal)
- Evde istismara veya şiddete tanık olmak
- Konuşmalarında, yazılarında, okuduğu kitaplarda ya da yaptığı resim ve benzeri sanatsal faaliyetlerde ölüm ya da depresyon temalarını konuşmak, işlemek
- TV şovlarında, filmlerde, müziklerde, dergilerde, çizgi romanlarda, kitaplarda, video oyunlarında ve İnternet sitelerinde şiddet tema ve eylemleriyle ilgilenmek
- Depresyon, mani, psikoz veya bipolar bozukluk gibi akıl hastalıkları
- Alkol veya yasadışı uyuşturucu kullanmak
- Okulda veya toplumda disiplin sorunları
- Geçmişte mülk ya da eşyalara zarar vermek gibi yıkıcı davranışlarda bulunmak
- Hayvanlara zulüm yamak
- Bir yeri (evi, okulu) ateşe vermek (kundakçılık)
- Kötü akran ilişkileri ve / veya sosyal yalnızlaşma
- Kült veya çetelerle katılım
- Ebeveynlerinden veya diğer yetişkinlerden şefkat görmemeleri, destek almamaları
(https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Childrens-Threats-When-Are-They-Serious-065.aspx)

Ebeveynler veya diğerleri endişeli ise ne yapılmalı?

Bir çocuk kendine ya da başkasına ciddi bir tehdit oluşturduğunda, ebeveynler, öğretmenler veya diğer yetişkinler derhal çocukla konuşmalıdır. Çocuğun risk altında olduğu biliniyor, çocuk konuşmayı reddediyor, tartışmaya giriyor, şiddet içeren tehlikeli düşünce

veya planlarını dile getirmeye devam ediyorsa, bir akıl sağlığı uzmanı tarafından derhal değerlendirilmesi gerekir. Herhangi bir ciddi tehdidin değerlendirilmesi, çocuğun bireysel geçmiş davranışı, kişiliği ve mevcut stresleri bağlamında yapılmalıdır. Acil bir durumda veya çocuğun ya da ailenin yardım almayı reddetmesi durumunda, yardım için yerel polise başvurmanız veya çocuğu değerlendirme için en yakın acil servise götürmeniz gerekebilir. Ciddi tehditlerde bulunan çocuklar, profesyonel müdahale beklerken dikkatli bir şekilde denetlenmelidir. Acil değerlendirme ve tedavinin hemen sağlanması, sorunlu çocuğa yardımcı olabilir ve trajedi riskini azaltabilir.

(https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Childrens-Threats-When-Are-They-Serious-065.aspx).

Çocuklarınıza Karşı Sabırlı Olun

Davranış bozukluğu olan çocukların ebeveynlerinin en çok ihtiyaç duydukları özellikler empati kurabilme, işbirlikçi bir tutum ve sakin bir mizaç olarak nitelendirilebilir. Ayrıca, ne zaman yardım isteyeceğinizi bilmek de önemlidir. Çocuğun davranışları evin genel düzenini bozucu ya da eğitimini engelleyici bir hale gelirse veya çocuk şiddet eğilimi gösterirse, bir uzmanla konuşma vakti gelmiş demektir. Davranış sorunları olan çocukları büyütme kolay değildir. Ancak onlara tanı koymaya kalkmak ya da katı bir disiplin uygulamak yerine hemen yardım isteyin. Doktorunuz, çocuğun davranışlarının yaşlılarına göre normal olup olmadığına dair size fikir verebilir ve yardım için kaynaklar önerebilir. (<https://www.healthline.com/health/parenting/behavioral-disorders-in-children#5>).

Evde kullanabileceğiniz etkili davranış yönetimi planları

Davranışları tanımlak. İlk adım, olumlu bulduğunuz davranışları yüreklendirmek , olumsuz davranışları ise azaltmaktır. Bu davranışlar spesifik, gözlemlenebilir ve ölçülebilir olmalıdır, ki böylece herkes davranış hakkında kesin bir fikir sahibi olabilir ve davranışın ne olduğunu anlayabilir. Örneğin, “çocuk iyi davranıyor” ya da “problem çıkarıyor” dediğinizde, herkesin aklına aynı şeyler gelmeyebilir. “Arkadaşının oyuncağını izinsiz elinden alıyor” ya da “yemek yerken masada düzgün bir şekilde oturuyor” gibi tanımlar, iyi tanımlanmış ve herkes için benzer düşünceler yaratan tanımlamalardır.

Kuralları belirlemek. İyi davranışı ortaya çıkaran ya da kötü davranışın azalmasını sağlayan faktörleri belirleyin. Bu faktörleri belirlemek, olumlu davranış olasılığını arttırmanın ve olumsuz davranış olasılığını azaltmanın ilk yollarından biridir.

Çevresel faktörleri düzenleyin. Örneğin, ev ödevi yapılırken, TV, tablet, telefon, oyuncaklar gibi dikkat dağıtıcı şeyleri ortadan kaldırın; çocuğunuz açsa, bir atıştırma hazırlayın ve mola vermesini sağlamak için araları planlayın.

Beklentileri netleştirin. Ne beklediğinizi açıkça söyley ve çocuğunuza net kelimelerle anlatırsanız, daha iyi bir işbirliği elde edersiniz. Örneğin, okul günlerinde, yatma saatinin, en geç saat 21.00 de net bir dille açıklayın. Yatma saati deyince ne anlaşıldığını çocuğun net olarak anlaması lazımdır. Beklentileri yazmak, çocuğunuzun görebileceği yere bir liste olarak asmak çok işe yarayabilir. Eğer çocuğunuz okuma-yazma bilmiyorsa, bunları resim yoluyla çocuğunuza anlatabilir, hatırlamasına yardımcı olabilirsiniz. Örneğin, çocuk “yatma saati” denince, bunun “pijama giymek, diş fırçalamak, banyoya gitmek ve uyumadan önce yatakta yarım saat kitap okumak” olduğunu anlamalıdır.

Çocuğu geçişlere (bir şeyden, bir diğerine geçerken) hazırlamak. Mümkün olduğunca, bir aktiviteden diğerine geçerken (örneğin, yemekten önce elini yıkamak, sonra masaya oturmak gibi) çocuğunuzun bu geçişlere hazırlayın. Örneğin, akşam yemeğine oturmadan önce ya da elini yıkamadan önce, 10 dakika vakti olduğunu söyleyin. İki dakika kaldığında, ona tekrar zamanı hatırlatın. Söylediğiniz saatte de, mutlaka o eylemi başlatın.

Mümkünse seçenek verin. İki ayrı seçenek sunmak, çocuğunuzun bir söz sahibi olmasını sağlarken, ilişkiyi olumlu şekilde yürütmek için iyi bir yoldur. Örneğin, "Akşam yemeğinden önce mi, yoksa sonra mı duş almak istersin?" diye sorabilirsiniz, ya da "Televizyonu kapatmak istiyor musun, yoksa ben mi yapayım?" diyebilirsiniz. Burada en önemli nokta, çocuğa seçim hakkı sunarken, sakın, içten ve kibar olmaktır.

“Eğer önce şunu yaparsan....” ve “sonra.....” kelimelerini kullanın. Eğer çocuğunuzdan ne istediğinizi net bir şekilde söyley ve doğru davranış gerçekleştiğinde, çocuk nasıl bir ödül alacak bunu açık bir şekilde söylerseniz, çatışma ihtimalini azaltırsınız. Örneğin: "Ödevini tamamladığında, yarım saat çizgi film seyredebilirsin" diyebilirsiniz. Bu tür beklentileri ve onunla bağlantılı gerekli şartları, sakın bir şekilde çocuğa sunun. Sürekli aynı şeyi tekrar etmekten kaçının.

Yönergeleriniz etkili olsun. İsteddiğiniz sonuçları elde etmek için doğru kelimeler seçmelisiniz.

Soru değil net ifadeler kullanın. “Ödevini yapmaya hazır mısınız?” demek yerine, "lütfen matematik kitabını çıkart" veya "lütfen sakince otur" demek daha etkilidir.

Çocuğunuzun ne yapmaması gerektiğini değil, ne yapması gerektiğini söyleyin. Örneğin, kanepede hoplayıp, zıplıyorsa, "lütfen zıplamayı bırak" yerine "lütfen kanepeden aşağı in" deyin.

Açık ve net olun. Örneğin, "devam et" yerine, "lütfen ödevini yapmaya başla" veya "sakin ol" yerine "lütfen iç sesini dinle" deyin.

Yönergeleri sakın ve saygılı bir dille verin. Bu tutum, çocuğunuzun başkalarıyla konuşurken kibar olmayı öğrenmesine yardımcı olur. Ayrıca, yönergeleriniz sakın bir dille verildiğinde, sizi daha iyi dinleyecek, paniğe kapılmayacaktır; bunun aksi yönde davrandığınızda, sizi ancak bağırdığınızda dinleme eğiliminde olacaktır.

Bir kere söyleyin, defalarca tekrar etmeyin. Bir talimat verdikten sonra, söylediklerini tekrar etmek yerine, birkaç saniye bekleyin. Bu çocuğunuza, söyleneni proses etmesi için hem zaman verecek, hem de çocuğunuz, yönergenin bir kez daha söylenmeyeceğini öğrenecek ve sizi daha dikkatli dinleyecektir.

Yanlış davranışın sonucunun ne olacağına doğru karar verin. Yanlış davranışları yönetilmesinde, en büyük dikkat bunu önlemeye yönelmiştir. Ancak, diğer önemli nokta bunu nasıl yapacağınızdır. Olumlu davranışları cesaretlendirin ve olumsuz olanlar için caydırıcı yollar düşünün. Ne tür faktörlerin istenmeyen davranışları azaltmadığına dikkat edin, adımlarınızı buna göre atın.

Davranış değiştirmede etkisi olmayan yollar

Olumsuz dikkat. Çocuklar, yaşamlarında önemli yeri olan yetişkinlerin dikkatini çekmeye çok değer verirler. Bu dikkatin olumlu ya da olumsuz olması değil, dikkat çekmek önemlidir. Hiç dikkat çekmemektense, "olumsuz" bile olsa yetişkinin dikkatini çekmek, çocuk için tercih edilecek bir şey olabilir. Örneğin, çocuğunuzun olumsuz davranışlarına duygusal olarak tepki vermek, "Benimle böyle konuşma!" demek, aslında zamanla bu davranışı artıracaktır. Ayrıca çocukla sürekli eleştirel tonla konuşmak, onun kendine olan saygısına da zarar verebilir.

Gecikmeli sonuçlar. Çocuğunuzun davranışına karşı, hemen cevap vermek en iyisidir. Bir davranıştan sonra tepkisiz geçen her an, çocuğunuzun davranışını doğru bir şekilde değerlendirebilmesine engel olacaktır. Çocuk davranışları ve sonuçları hakkında doğru bir ilişki kurmakta zorlanacaktır. Çocuk, sadece ceza alması için cezalandırılırsa, onun davranışını değiştirmesi beklemek çok daha az mümkündür.

Orantısız sonuçlar. Çocuğunuzun yanlış davranışı nedeniyle, bazen o kadar sinirli olabilirsiniz ki, çocuğa hak etmediği kadar uzun bir süre ceza verebilirsiniz. Ceza çok uzun süre olduğunda, anlamını yitiriyor; aynı zamanda daha küçük çocuklarda zaman kavramı yeterince gelişmediği için gelişimsel olarak uygunsuz bir ceza oluyor. Ceza çok orantısız olduğunda, olumlu davranış değişikliği gerçekleşmiyor.

Olumlu sonuçlar. Çocuğunuz ayakkabısını giymek veya bloklarını (oyuncaklarını) toplamak yerine, başka şeylerle ilgileniyorsa, ona fırsat vermek yerine sabırsızlıkla siz onun yerine bu işleri yaparsanız, bir dahaki sefere çocuğunuzun sorumluluk alması ve istenilen davranışı sergilemesi daha zorlaşacaktır.

Etkili sonuçlar yaratarak davranışı değiştirme

Uygun ve doğru davranışı övün. Çocuğunuzun iyi bir şeyler yaparken, farketmek ve bunu ona göstermek davranışın tekrar gerçekleşmesini mümkün kılar. Çocuğu överken, genel övgülerden kaçın; yaptığı işi spesifik olarak işaret eden övgüler kullandığınızda, çocuk için değerli ve anlamlıdır. Örneğin, "harika iş!" demek yerine. "Bloklarını (oyuncaklarını) özenle topladığın için teşekkür ederim!" diyebilirsiniz. Çocuğun sözlerini tekrarlamak veya başka kelimelerle ifade etmek, onu dinlediğinizi gösterir. Sözlü becerilerinin gelişmesine yardımcı olur. Örneğin, "bilgisayarı kullanıp kullanamayacağını sorduğun için teşekkür ederim" demek çocukla iletişim kurarken çok faydalı olur. Olumlu bir davranışı tanımladığınızda, çocuğunuzun tam olarak ne beklediğini anlamasına yardımcı olursunuz.

Bir davranışı bilinçli bir şekilde görmezden gelmek. Bu strateji, saldırganlık veya çok yıkıcı davranışlar için değil, sadece küçük hatalı davranışlar için kullanılmalıdır. Çocuğunuz yaramazlık yapmaya başladığında, bilinçli olarak çocuğun davranışını görmezden gelirsiniz. Bu süreç içinde, çocukla göz kontağı kurmazsınız; sözlü ya da sözsüz etkileşim içine girmezsiniz. Gülümsemezsiniz, iç çekmezsiniz. Burada hedef, çocuk doğru davranışa kadar beklemektir. Örneğin, çocuk sızıldandığında, o uygun bir sesle ve tarzda konuştuğu zaman, tepki verin. Bunların ardından, çocuk istenen davranışı göstermeye başlar başlamaz hemen olumlu ve sıcak bir ilgi gösterin. Çocuğunuz saygılı bir sesle konuştuğunda, örneğin hemen göz teması kurun ve gülümseyin. "Benimle güzel bir biçimde konuştuğun için teşekkür ederim" deyin. Olumlu davranışı elde edinceye kadar ona istediği dikkati vermeyerek, hangi davranışların kabul edilebilir, hangilerinin edilemez olduğunu gösteriyorsunuz.

Ödül menüleri. Ödüller, çocuğunuz istenen davranışları gösterdiğinde kullanılacak somut bir yoldur. Ödül, rüşvet değil, çocuğun kazandığı bir şeydir – ona zor gelen bir şeyi yaptığı bir için "onaydır". Çocuk, bir dizi seçenek arasından, ödülünü seçebiliyorsa, bu ona, yalnızca kontrol hissi vermekle kalmaz, aynı zamanda verilen ödülün zaman içinde çekiciliğini kaybetme olasılığını azaltır. Bir ödül, bir ayrıcalık, ya da bir etkinlik (iPad'le oynamak, bir hikaye okumak, oyunbahçesine gitmek) veya somut bir ödül (misketler veya çıkartmalar, ya da olumlu davranış sonucu kazanılan puanlar) olabilir. Belirli hedef davranışlar için ödüller

verin, onları bir grafik şeklinde çocuğa gösterin. Böylece çocuğunuz onları görsel olarak takip edebilir.

Mola yöntemi (time-out). Çocuklara yanlış davrandıkları zaman mola yöntemi uygulamak, en etkili tekniklerden biridir, ancak aynı zamanda doğru kullanımı en zorlardan biridir. Çocuğunuza, eğer yanlış bir davranışta bulunursa, ona mola yöntemi uygulayacağınızı önceden bildirin. Çocuk bu davranışı sergilerse, mola tekniğini hiç bekletmeden hemen uygulayın. Eğer mola yöntemini istenmeyen davranışa göre “tutarlı” bir şekilde kullanmazsanız, cezayı vermekte gecikerseniz, ya da rastgele kullanırsanız, çocuk ne bekleyeceğini bilmediği için, davranışını değiştirmez. Çocuğa ceza olarak mola yöntemi kullanıyorsanız, onunla konuşmayın. İlginç bir yerde bulunmasına izin vermeyin. Mola kısa süreli olmalıdır ve çocuk niçin “mola cezası” aldığını bilmelidir. Bu cezanın niçin verildiğini açık ve net olarak söyleyin. Asla, “ sen biliyorsun” gibi anlaşılmaz cümleler kullanmayın. Çocuk, sakinleşir sakinleşmez, ya da istenen davranışı gösterir göstermez, cezayı sonlandırın. Böylece, çocuk doğru davranışı gösterdiği için ödüllendirilmiş olur. Mola, çocuğunuz kısa bir süre sakin ve sessiz kaldıktan hemen sonra sona ermelidir. Şu nokta çok önemlidir. Eğer çocuğunuzun bir işi, ödevi bitirmesini istiyorsanız, mola yöntemini ceza olarak kullanmayın. Böyle bir durumda, çocuk ödeviyapmamak için, uygunsuz davranışlar sergileyebilir ve mola cezasının için ödül olabilir.

(<https://www.parents.com/health/mental/dealing-with-disruptive-behavior/>).



Nerelerden yardım bulabilir ve özel yardım isteyebilirsiniz?

- *Amerikan Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Akademisi (American Academy of Child and Adolescent Psychiatry).*

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Family_Resources/Home.aspx?hkey=5bd95eb8-aabb-4110-b706-90216cbe33df

- *Kitaplar: Your Child (1998, Harper Collins) / Your Adolescent (1999, Harper Collins)*



[https://www.aacap.org/AACAP/Families and Youth/Facts for Families/FFF-Guide/PANS and PANDAS-Sudden Onset of OCD Symptoms.aspx](https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/PANS_and_PANDAS-Sudden_Onset_of_OCD_Symptoms.aspx)

- *Davranış Bozuklukları Dergisi (Behavioral Disorders, SAGE journals).*
(<http://journals.sagepub.com/home/bhd>).



Ebeveynler için Faydalı Web Siteleri

- <https://www.healthline.com/health/parenting/behavioral-disorders-in-children#5>
- <http://www.childrenshospital.org/conditions-and-treatments/conditions/disruptive-behavior-disorders>
- <http://keltymentalhealth.ca/mental-health/disorders/behavioural-disorders>
- <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/behavioural-disorders-in-children>
- <http://www.gadoe.org/Curriculum-Instruction-and-Assessment/Special-Education-Services/Pages/Emotional-and-Behavioral-Disorder.aspx>
- <https://www.boystown.org/parenting/guides/Pages/behavioral-disorders.aspx>
- <https://www.jax.org/jax-mice-and-services>
- <http://www.richardsonthebrain.com/behavioral-disorders/>
- <https://www.cheatsheet.com/health-fitness/common-adult-behavioral-disorders.html?a=viewall>
- <https://chriskresser.com/heavy-metals-and-behavioral-disorders-in-children/>
- <http://ilccbd.org/index.html>
- <https://www.educationcorner.com/behavioral-disorders-in-the-classroom.html>
- <http://www.npaschools.org/emotional-or-behavioral-disorders>

Ebeveynler için Bilgi ve Kaynakları Merkezi

AACAP Kaynak Bulma Merkezleri (AACAP Resource Centers): Ailelerin sorularını cevaplar, çeşitli kaynaklara nasıl ulaşabilecekleri konusunda yardımcı olur.

(https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Family_Resources/Home.aspx?hkey=5bd95eb8-aabb-4110-b706-90216cbe33df)

- [Attention Deficit/Hyperactivity Disorder \(ADHD\) Resource Center](#)
- [Anxiety Disorders Resource Center](#)
- [Autism Resource Center](#)
- [Bipolar Disorder Resource Center](#)
- [Bullying Resource Center](#)
- [Child Abuse Resource Center](#)
- [Conduct Disorders Resource Center](#)
- [Depression Resource Center](#)
- [Disaster Resource Center](#)
- [Military Families Resource Center](#)
- [Oppositional Defiant Disorder Resource Center](#)
- [Substance Use Resource Center](#)

(https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Family_Resources/Home.aspx?hkey=5bd95eb8-aabb-4110-b706-90216cbe33df).

Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (Centers for Disease Control and Prevention)

<https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/behavior.html>

Dernekler ve Topluluklar (Associations and Societies)

- *Çocuk Ruh Sağlığı ve Duygusal Davranış Bozuklukları Projesi (Children's Mental Health and Emotional of Behavioral Disorders Project)*

<http://www.pacer.org/cmh/does-my-child-have-an-emotional-or-behavioral-disorder/>

- *Boys Town*

<https://www.boystown.org/parenting/guides/Pages/behavioral-disorders.aspx>

- *Çocuk Ruh Sağlığı (Kids Mental Health)*

<http://www.kidsmentalhealth.org/childrens-behavioral-and-emotional-disorders/>

- *PINEY RIDGE*

<http://www.pineyridge.net/behavioral-disorders>

Videolar

- https://www.ted.com/talks/carina_morillo_to_understand_autism_don_t_look_away
- https://www.ted.com/talks/alix_generous_how_i_learned_to_communicate_my_inner_life_with_asperger_s
- https://www.ted.com/talks/faith_jegade_what_i_ve_learned_from_my_autistic_brothers
- https://www.ted.com/talks/rebecca_brachman_could_a_drug_prevent_depression_and_ptsd
- https://www.ted.com/talks/mandy_len_catron_a_better_way_to_talk_about_love
- https://www.ted.com/talks/andrew_solomon_depression_the_secret_we_share
- https://www.ted.com/talks/kevin_briggs_the_bridge_between_suicide_and_life
- https://www.ted.com/talks/heather_lanier_good_and_bad_are_incomplete_stories_we_tell_ourselves
- https://www.ted.com/talks/arik_hartmann_our_treatment_of_hiv_has_advanced_why_hasn_t_the_stigma