

WITNESS

**REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ**



**PSİKOLOJİK
DANIŞMAN
ve
REHBER
ÖĞRETMENLERE
YARDIMCI EL KİTABI**



WITNESS

Uzman Psikolojik Danışman

WITNESS

WITNESS

Danışman

WITNESS

Zihin Engelliler Öğretmeni Meltem DİNÇ
İşitme Engelliler Öğretmeni

WITNESS

SUNUŞ

Kilis Rehberlik ve Araştırma Merkezi çalışanları ve rehberliğin ilke ve temel değerlerini benimsemiş, bilimsel gelişmeleri takip eden eğitimciler ve psikolojik danışmanlar olarak hedefimiz; çocuklarımızın bedensel, zihinsel, ruhsal ve duygusal gelişimlerini göz önünde bulundurarak çağdaş, nitelikli, kendisi ve çevresi ile barışık, toplumsal yaşam kurallarını benimsemiş, özgüveni yüksek, etkili iletişim kurabilen , önüne çıkan fırsatları sağlıklı bir şekilde değerlendirebilen, sorumluluk sahibi, değişime açık ve kendisini gerçekleştiren bireyler yetiştirilmesine destek olmaktır.

Değişim ve gelişimin kaçınılmaz olduğu günümüzde biz de kurum olarak kendimizi geliştirmek, eğitim öğretim alanında yeni stratejiler geliştirerek verimi artırmak, ortaya çıkan sorunlara en kısa sürede çözümler bulmak için böyle bir kitapçık hazırlandık.

Bu kitapçıkta rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri ve özel eğitim hizmetleri hakkında bilgi verilmekte olup ayrıca okullarımızda çalışan rehber öğretmenlerimizin karşılaştıkları farklı öğrenci problemleri ve bu problemlere yönelik bilimsel ve profesyonel çözüm önerileri yer almaktadır.

Öğretmenlerimizin bu yöndeki çalışmalarını takdirle karşılıyor, yapılan çalışmaların İlimizin eğitim sorunlarına katkı sağlamasını diliyor, emeği geçen herkese teşekkür ediyor, başarılı çalışmalarının devamını diliyorum.

WITNESS

**Rehberlik ve Araştırma Merkezi
Müdürü**

GİRİŞ

Sevgili Psikolojik Danışman ve Rehber öğretmenler. Bu kaynak Rehberlik ve Araştırma Merkezinde görev yapan danışmanlar tarafından Psikolojik danışman ve rehber öğretmenlerin karşılaştıkları farklı sorunlara yardımcı olmak amacıyla hazırlanan uzun soluklu ve büyük bir birikimin ürünüdür. Bu kaynakla özellikle meslek hayatına yeni başlamış birçok rehber öğretmene belirli konularda yardımcı olmayı hedefleyerek, kapsamlı, içerik açısından zengin, günümüzde rehber öğretmenlerin meslek hayatlarında en sık yaşanan problemleri bir araya getirmeye çalıştık. Bu geniş yelpazede hazırlanan kitap rehber öğretmenlerin karşılaştıkları durumlarda zaman kazandırmayı ve öğrenciye ait problemleri doğru bir yaklaşımla çözmelerini hedeflemektedir.

Rehberlik ve Araştırma Merkezinde görev yapan öğretmenler tarafından hazırlanan bu kaynak kitap Rehberlik Hizmetleri ve Özel Eğitim Hizmetleri konusunda bilgi vermektedir. Bu konuların dışında en çok karşılaşılan Sağlık problemleri ve tıbbi tanılarda bu kitabın içeriğinde yer almaktadır.

Hazırlanan bu kitabın tüm psikolojik danışman ve rehber öğretmen arkadaşlara faydalı olması temenni ederek meslek hayatlarında başarılar dileriz.

WITNESS

WITNESS

Özel Eğitim Hizmetleri Bölüm
Başkanı

İÇİNDEKİLER

SUNUŞ

2

GİRİŞ

3

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA HİZMETLERİ

6

A. PSİKOLOJİK DANIŞMANI (REHBER ÖĞRETMEN) KİMDİR?

6

B. OKUL REHBER ÖĞRETMENİN GÖREVLERİ

6

C. OKUL REHBERLİK SERVİSİ

7

C 1. Okul Rehberlik Servisinin Kurulması

9

C 2. Rehberlik Servisi Disiplin Raporu Nasıl Hazırlanır?

10

D. BİREYİ TANIMA TEKNİKLERİ

20

1. Standart Testler

20

2. Durumsal Testler

21

3. Kendini Anlatma Teknikleri

22

4. Gözlemsel Teknikler

25

E. PSİKOLOJİK DANIŞMA

26

Bireysel Psikolojik Danışma

27

Grupla Psikolojik Danışma

27

Danışan-Danışman İlişkisi

28

Psikolojik Danışmada Terapötik Koşullar

28

Terapötik Beceriler

29

Psikolojik Danışmada Yaklaşımlar

32

F. MESLEKİ REHBERLİK

34

Mesleki Gelişim Süreci

34

G-PSİKOTERAPİ VE PSİKOLOJİK DANIŞMADA MESLEK ETİĞİ

36

H-KİŞİLERARASI İLETİŞİMDE SÖZEL OLMAYAN İFADELER

37

I-OKULDAN RAM'A ÖĞRENCİ GÖNDERME SÜRECİ

39

İ-ANA-BABA DAVRANIŞLARININ ÇOCUK ÜZERİNDE ETKİLERİ

41

J-AİLE TUTUMLARI

42

K-UYUM VE DAVRANIŞ BOZUKLUKLARI

46

Kekemelik

46

Parmak Emme

47

Tırnak Yeme

47

Yeme Bozuklukları

48

Uyku Bozuklukları

48

Mastürbasyon

49

Çalma

49

Yalan Söyleme

49

Aşırı Hareketlilik

50

Saldırganlık

51

Saç Yolma-Saç Yeme	51
Toprak Yeme	51
Alt Islatma	52
Tikler	52
Dışkı Kaçırma	53
Evden Kaçma	53
Okuldan Kaçma	54
L-KİŞİLİK BOZUKLUKLARI	54
M-OKUL FOBİSİ	55
N-VERİMLİ DERS ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ	58
O-SINAV KAYGISI	62
Ö-PSİKOSOSYAL ÇALIŞMALAR	66
Travmaya Tedavisinde Psikoterapi Teknikleri	67
ÖZEL EĞİTİM HİZMETLERİ	70
A-Zihinsel Engelliler	70
B-Özel Öğrenme Bozukluğu	74
C-Üstün Zeka ve Üstün Yetenekliler	76
Ç-İşitme Engelliler	78
D-Dil ve Konuşma Bozuklukları	80
E-Görme Engelliler	81
F-Ortopedik Engelliler	83
KAYNAKÇA	85

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA HİZMETLERİ

A. PSİKOLOJİK DANIŞMAN (REHBER ÖĞRETMEN) KİMDİR?

Eğitim-Öğretim kurumlarındaki rehberlik ve psikolojik danışma servisleri ile rehberlik ve araştırma merkezlerinde öğrencilere rehberlik ve psikolojik danışma hizmeti veren, üniversitelerin psikolojik danışma ve rehberlik ile eğitimde psikolojik hizmetler alanında lisans eğitimi almış kişiler Psikolojik Danışman (Rehber Öğretmen) denir.¹

B. OKUL REHBER ÖĞRETMENİN GÖREVLERİ:

- İl çerçeve programını temel alarak okulunun rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri programını sınıf düzeylerine, okulun türüne ve öğrencilerin ihtiyaçlarına göre hazırlar.
- Rehberlik programının ilgili kısmının uygulanmasında sınıf öğretmenlerine rehberlik eder.
- Okulunun tür ve Özelliklerine göre gerekli eğitsel ve meslekî rehberlik etkinliklerini plânlar, programlaştırarak uygular veya uygulanmasına rehberlik eder.
- Bireysel rehberlik hizmetlerini alanın ilke ve standartlarına uygun biçimde yürütür.
- Eğitsel, meslekî ve bireysel rehberlik çalışmaları için öğrencilere yönelik olarak bireyi tanıma etkinliklerini yürütür.
- Bireysel rehberlik hizmetleri kapsamında formasyonu uygunsa psikolojik danışma yapar.
- Sınıflarda yürütülen eğitsel ve meslekî rehberlik etkinliklerinden, uygulanması rehberlik ve psikolojik danışma alanında Özel bilgi ve beceri gerektirenleri uygular.
- Okul içinde rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleriyle ilgili konularda araştırmalar yapar, bunların sonuçlarından yararlanılmasını sağlar.
- Öğrencinin mezun olacağı dönemde, okuldaki tüm eğitim ve öğretim sürecindeki gelişimini, yönlendirilmesi açısından önemli özelliklerini ve bu konudaki önerilerini içeren bir değerlendirme raporunu sınıf rehber öğretmeni, veli, öğrenci ve okul yönetiminin iş birliğiyle hazırlar. Bu raporun aslını öğrenci gelişim dosyasına koyar, bir Örneğini de Öğrenciye veya velisine verir.
- Eğitim-öğretim kurumundaki seçmeli derslerin konulmasında çevre koşulları, okulun olanakları, öğretmen sayısı ve branşı da gözeticilerle yeni seçmeli derslere ilişkin araştırma yapar, bu derslerin zümre öğretmenlerince gerçekleştirilecek program çalışmalarında alanı ile ilgili görüşlerini bildirir.
- Okulda özel eğitim gerektiren öğrenci varsa veya kaynaştırma eğitimi sürdürülüyorsa, bu kapsamdaki öğrencilere ve ailelerine gerekli rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerini rehberlik ve araştırma merkezinin iş birliğiyle verir.
- Rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerine ilişkin öğrenci gelişim dosyalarını ve diğer gerekli kayıtları tutar, ilgili yazışmaları hazırlar ve İstenen raporları düzenler.

¹

MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA HİZMETLERİ YÖNETMELİĞİ MAYIS 2001/2524

- l) Okula bir alt Öğrenim kademesinden veya nakil yoluyla gelen öğrencilerin gelişim dosyalarını inceler, sınıf rehber öğretmeniyle iş birliği içinde değerlendirir.
- m) Gerekliğinde rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinde kullanılacak ölçme araçları, doküman ve kaynakları hazırlama ve geliştirme çalışmalarına katılır.
- n) Öğrencilerin ilgi, yetenek ve akademik başarıları doğrultusunda eğitsel kollara yönltilmesi konusunda branş ve sınıf rehber öğretmenine bilgi verir ve iş birliği yapar.
- o) Ailelere, öğrencilere, sınıf rehber öğretmenlerine ve gerektiğinde diğer okul personeline yönelik hizmet alanına uygun toplantı, konferans ve panel gibi etkinlikler düzenler.
- p) Okulda rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerine ilişkin komisyonlara ve toplantılara katılır, gerekli bilgileri verir, görüşlerini belirtir.
- r) Orta öğretim kurumlarında Millî Eğitim Bakanlığı Orta Öğretim Kurumları Ödül ve Disiplin Yönetmeliğinin ilgili maddesinde belirtilen görevi yapar.
- s) Ders yılı sonunda bu alanda yapılan çalışmaları değerlendirir, sonuçlarını ve gerekli bilgileri içeren bir rapor hazırlar.²

C. OKUL REHBERLİK SERVİSİ

Madde 43 - Resmî ve özel eğitim-öğretim kurumlarında rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerini yürütmek üzere, rehberlik ve psikolojik danışma servisi kurulur. Bu servise öğrenci sayısına göre yeterli eleman atanır. Hizmetin özellikleri açısından uygun fizikî ortam ve gerekli donatım sağlanır.³

1-Çalışma Şartları, görevleri:

Madde 44 - Rehberlik ve psikolojik danışma servisi rehberlik ve araştırma merkeziyle koordineli çalışır. Psikolojik danışmanı bulunmayan eğitim-öğretim kurumları sınıf rehber öğretmenliğine ilişkin rehberlik hizmetleri kapsamında, yürütme kurulu aracılığıyla rehberlik ve araştırma merkezleriyle iş birliği içinde çalışır.⁴

2-Rehberlik Servisi Desimal Dosya Sistemi

1. REHBERLİK FAALİYETLERİ DOSYASI

- 1.1 Rehberlik Faaliyetleri Yıllık Çerçeve Programı
- 1.2 Sınıf Rehberlik Programları
- 1.3 Gelen evraklar - Giden evraklar
- 1.4 Rehberlik Yürütme Kurulu Tutanakları

2. GÖRÜŞME ÖZETLERİ DOSYASI

- 2.1 Öğrenci Görüşmeleri
- 2.2 Veli görüşmeleri

3. REHBERLİK TEKNİKLERİ DOSYASI

4. SUNUMLAR ve SEMİNERLER DOSYASI

² MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA HİZMETLERİ YÖNETMELİĞİ MAYIS 2001/2524

³ MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA HİZMETLERİ YÖNETMELİĞİ MAYIS 2001/2524

⁴ MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA HİZMETLERİ YÖNETMELİĞİ MAYIS 2001/2524

5. REHBERLİK FAALİYET RAPORLARI DOSYASI

- 5.1 Aylık Rehberlik Faaliyet Raporları
- 5.2 Sınıf Yıl Sonu Rehberlik Faaliyet Raporları
- 5.3 Okul Yıl Sonu Rehberlik Faaliyet Raporu

6. SINIF VELİ TOPLANTISI RAPORLARI DOSYASI

7. SINIF DOSYASI İÇERİĞİ (Her Sınıf İçin Ayrı Ayrı Hazırlanacak)

- 7.1 Sınıf Yıllık Çalışma Programı
- 7.2 Yönetmelik (Sınıf Öğretmenin Görevleri)
- 7.3 Rehberlik Faaliyetleri Özet Bilgi Formu
- 7.4 Sınıf Listesi
- 7.5 Oturma Planı
- 7.6 Sosyal Kulüplerde Görev Alan Öğrencilerin Listesi
- 7.7 Öğrenci Tanıma Fişleri (Her Bir Öğrenci İçin Ayrı Bir Poşet Dosya İçinde)
- 7.8 Uygulanan Rehberlik Tekniklerinin Uygulama Kayıtları (Her Bir Öğrencinin Poşet Dosyasına Konulacak)
- 7.9 Sınıf Rehberlik Programı Ekleri

3-Okul Rehberlik Hizmetleri Yürütme Komisyonu

Madde 45 - Her eğitim-öğretim kurumunda rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin planlanması, eş güdümün ve kurum içindeki iş birliğinin sağlanması amacıyla rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri yürütme komisyonu oluşturulur.

Bu komisyon, ders yılında birinci ve ikinci dönemin başladığı ilk ay ile ders yılının tamamlandığı son ay içerisinde olmak üzere, yılda en az üç defa toplanır. Ayrıca ders yılı içinde gerektiğinde okul müdürünün uygun gördüğü tarihlerde de toplanabilir. Rehberlik ve psikolojik danışma servisindeki psikolojik danışmanlar bu komisyonun sürekli üyesidir. Diğer üyeler her ders yılı başında öğretmenler kurulunda yeniden belirlenir. Rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri yürütme komisyonu okul müdürünün başkanlığında aşağıdaki üyelerden oluşturulur:

- a) Müdür yardımcıları.
- b) Rehberlik ve psikolojik danışma servisi psikolojik danışmanları.
- c) Sınıf rehber öğretmenlerinden her sınıf seviyesinden seçilecek en az birer temsilci.
- d) Disiplin kurulundan bir temsilci.
- e) Okul-aile birliği ve okul koruma derneğinden birer temsilci.
- f) Okul öğrenci temsilcisi.

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Yürütme Komisyonunun Görevleri

Madde 46 - Rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri yürütme komisyonu aşağıdaki görevleri yapar :

- a) Rehberlik ve psikolojik danışma servisinde hazırlanan yıllık program ve yürütme plânını inceler, bu konudaki görüşlerini bildirir. Uygulanması için gerekli önlemleri karara bağlar.

b) Rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin yürütülmesi sırasında hizmetlere ilişkin çalışmaları ve ortaya çıkan sorunları İnceler, değerlendirir ve bunların çözümüne ilişkin önlemleri belirler.

c) Eğitim ortamında; öğrenciler, aileler, yöneticiler, öğretmenler ve psikolojik danışmanlar arasında sağlıklı ve uyumlu ilişkiler kurulabilmesi için gerekli önlemleri görüşür ve yapılacak çalışmaları belirler.

d) Yönlendirmeye ilişkin eğitsel ve meslekî rehberlik çalışmalarında ve öğrencileri yönlendirmede, okuldaki eğitim-öğretim etkinlikleri ile eğitsel etkinliklerden karşılıklı olarak yararlanılabilmesi için gerekli önlemleri ve çalışmaları belirler.

e) Yapılacak çalışmalarda birey, aile, ilgili kurum-kuruluşlara yönelik iletişim ve iş birliğine ilişkin önlemleri belirler.

Psikolojik danışmanı bulunmayan eğitim-öğretim kurumlarında gerektiğinde rehberlik ve araştırma merkezinden bir uzmanın bu komisyona katılması sağlanır.⁵

GÖREVE YENİ BAŞLAYAN PSİKOLOJİK DANIŞMAN VE REHBER ÖĞRETMENLER İÇİN OKUL REHBERLİK SERVİSİNİN KURULMASI

Rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin amacına uygun olarak yürütülebilmesi için en öncelikli yapılması gereken; rehberlik servisinin fiziki donanımının oluşturulmasıdır. Göreve başladığınız okulda Rehberlik servisi için bir oda hazırlanmamışsa; özellikle bu servisin öğrenciler ve veliler açısından ulaşılabilir bir yerde (katta) ve yönde olması dikkate alınmalıdır. Özellikle servisin ses ve yalıtıma sahip olması, gizlilik ve güven duygusu açısından oldukça önemlidir. Mümkün ise idari kattan başka bir katta rehberlik servisi oluşturulmalıdır. Rehberlik servisinin öğrenciler, veliler hatta öğretmenler için yardım alma servisi olduğu göz ardı edilmeden, buraların mekan olarak rahat, ilgi çekici, sıcak ortamlar olmasına dikkat edilmelidir. Buna göre donatılmalı ve dizayn edilmelidir (Oda, çiçeklerle bezenmeli, duvarlar rahatsız etmeyecek bir renkte boyanmalı ve resim ve tablolarla süslenmelidir.). Rehberlik servisinin olmazsa olmazı olan, çalışma masası, koltuğu, misafir koltuk takımı, bilgisayar, yazıcısı, internet bağlantısı ve dosya dolapları olmalıdır. Bütün bu eşyalar birbiriyle uyumlu olmalı göze hoş gelecek şekilde estetik bir şekilde yerleştirilmelidir.

Yukarıda söz edildiği gibi desimal dosya sistemi oluşturulmalıdır. Dosyalar oluşturulurken içeriğinin yukarıda verilen bilgiler doğrultusunda hazırlanması önemlidir. Rehber öğretmenin okul rehberlik çalışmalarını verimli yürütebilmesi için okul içi iletişime (resmi ve gayri resmi) oldukça önem vermesi gerekir. Okul idaresi, öğretmenler, diğer çalışanlar ile iletişimi en üst seviyede tutmalıdır. Rehber öğretmen kendini

rehberlik servisine kapatmamalı, mümkün olduğunca öğrencilerin arasında öğretmenlerle birlikte vakit geçirmeli, özellikle idarenin desteğini almalıdır.

Göreve yeni atanmış rehber öğretmenlerimizin (stajyer rehber öğretmen) çalışma saatleri, 08:00-17:00 arasındır. Stajyer Rehber öğretmen rehberlik ile ilgili görevleri dışında, okul idaresi tarafından verilecek idari görevleri de yönetmelik gereği yapmak zorundadır. Bunun dışında adaylığı kalkmış olan Psikolojik danışmanların (rehber öğretmen) çalışma saatleri yönetmelik gereği haftalık 30 iş saattir. Buna göre günlük çalışma saatleri okul idaresi tarafından belirlenir.

Rehberlik çalışmaları sadece öğrenci ile ve okul ortamında yapılması zorunlu bir işlem değildir. Aynı zamanda velilerinde sürece dahil edilmesi öğrencinin gelişimi açısından gerekli ve faydalıdır. Bundan dolayı öğrenciyi ev ortamında izlemek, takip etmek, yaşadığı ortamı tanımak ve yerinde değerlendirmek için veli-ev ziyaretleri son derece önemlidir. Ancak veli ziyaretlerini rehber öğretmen tek başına değil, sınıf öğretmeni ve okul idaresinden bir kişi ile beraber yürütmelidir. Her ziyaretten sonra ilgili kişilerin imzasının olduğu tutanaklar hazırlanmalıdır.

"REHBERLİK SERVİSİ" DİSİPLİN RAPORU NASIL HAZIRLANIR?

Milli Eğitim Bakanlığının ödül ve disiplin yönetmeliğinin 27. maddesi gereğince;

" Bir disiplin olayının meydana geldiğinin gerek doğrudan, gerekse ihbar ve şikâyet üzerine anlaşılması halinde, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Servisi olan okullarda disiplin konusu öncelikle bu servise intikal ettirilir. Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Servisinin en kısa zamanda vereceği rapor doğrultusunda konu Onur Kurulu ya da Disiplin Kuruluna sevk edilir. Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Servisi olmayan okullarda ise konu okul müdürü tarafından doğrudan Onur Kurulu veya Disiplin Kuruluna sevk edilebilir."

Sınıf içinde ve dışında gelişebilecek her türlü disiplin olayının çözümü için aşağıdaki sıra takip edilir:

1. Sınıf-branş öğretmeni, öğrenci ile yapacağı bireysel görüşme ile öğrenciyi davranışı konusunda uyarır. Öğretmen bu görüşmede, eğitici bir yaklaşımla öğrencisinin yanlışını fark etmesini ve davranışını düzeltmesini sağlamaya çalışır.
2. Bu sözlü uyarıların ikincisinden sonra da öğrencinin davranışında olumlu bir gelişme olmaması durumunda, öğretmen tarafından ilgili müdür yardımcısına detaylı bilgi verilir. Müdür yardımcısı, öğrencinin diğer öğretmenleri ve sınıf öğretmeni ile öğrencinin genel durumu hakkında bilgi alışverişinde bulunur. Öğrenci, müdür yardımcısı tarafından da sözlü olarak uyarılır. Olumsuz davranışın devam etmesi halinde;

a) Öğrenci ile ilgili olarak: Öğrenci ile sınıf öğretmeninin, müdür yardımcısının, rehber öğretmenin, katılacağı bir görüşme yapılır. Öğrenci son kez sözlü olarak uyarılır. Gerekirse öğrencinin rehber öğretmen ile düzenli görüşmeler yapmasına karar verilir.

b) Veli ile ilgili olarak: Müdür yardımcısı tarafından veli, okula çağırılarak konu hakkında bilgilendirilir. Veli ile yapılacak görüşmeye müdür yardımcısı, rehber öğretmen, sınıf öğretmeni, ders öğretmeni / öğretmenleri katılabilir. Veli, öğrencinin davranışına devam etmesi halinde ortaya çıkabilecek sonuçlar konusunda uyarılır.

c) Öğretmen ile ilgili olarak: Öğretmenin davranışlarında yapacağı değişikliğin (ders işleme yöntemlerinde değişiklik, öğrencinin motivasyonunu artırıcı önlemler, ödüllendirme, sorumluluk verme vb), öğrenciyi olumlu yönde etkileyebileceği düşünülen durumlarda, müdür yardımcısı ve/veya zümre başkanı, öğretmen ile görüşür.

3. Gerekli uyarılar ve önlemler sonunda da öğrencideki davranış bozukluğunda değişme olmazsa, müdür yardımcısı ve öğretmenlerin kararı ile öğrencinin Disiplin Kuruluna sevkı istenir. Okul Müdürü öğrencinin durumunun Disiplin Kurulunda görüşülmeden önce, Okul Rehberlik Servisinden öğrenciyle ilgili görüşleri içeren bir rapor ister.

4. **Okul rehberlik servisinin öğrenci için hazırladığı rapor Disiplin Kurulunu bağlayıcı bir karar değildir. Disiplin Kurulu isterse, farklı karar verebilir. Disiplin Kurulu isterse, görüşlerine başvurmak üzere rehber öğretmeni toplantıya davet edebilir. Ancak rehber öğretmenin bu toplantıda oy kullanma hakkı yoktur.**⁶

Rehberlik Servisine iletilen durum ya da konu ne olursa olsun önkoşul size gelen **danışana disiplin kurulu ile ilgili rolünüzü doğru anlatmaktır**. Psikolojik Danışman konu ile ilgili meslek ilkelerini ihlal etmeden bireyin psikolojik durumunu belirten bir rapor iletir. Uygulamada çok büyük sorunlar olsa bile ! psikolojik danışman, ne oldu? niçin oldu? neden oldu? biçiminde değil (disiplin kurulunun soracağı sorular şeklinde değil), nasıl oldu? biçiminde düşünebilen ve disiplin sürecini rehberlik ilkeleri doğrultusunda yürüten kişidir. Rehberlik servisi raporları disiplin kurulu için gereklidir, ancak bağlayıcı değildir.

Rapor Yazımı

Rehberlik servisinin en önemli ve en çok sorumluluk taşıyan çalışmalarından biri hiç kuşkusuz "Rehberlik Servisi Disiplin Raporu" dur. Bu konuda birçok yaklaşım olabilir. Ancak bize en sağlıklı yol haritasını "Ortaöğretim Kurumları Ödül Ve Disiplin Yönetmeliği" sunmaktadır. Ortaöğretim Kurumları Ödül Ve Disiplin Yönetmeliğinde 07.09.2007 tarihli değişiklikle rehberlik servislerinin raporları için önemli bir madde getirildi (16 Madde). 2) **(Ek fıkra: 07.09.2007/26636 RG) Öğrenci davranışının olumlu**

⁶ http://www.eresinlisesi.com/index.php?option=com_content&view=article&id=22&Itemid=62

olması, başarısı, önceden ceza almamış olması, rehberlik servisinin görüşü hususları da göz önüne alınarak bir alt ceza verilebilir. Bu madde ile beraber öğrencinin psikolojik durumuna ilişkin raporu hazırlanırken daha dikkatli ve açıklayıcı olunması gerekiyor.

Raporun Başlığı

Rehberlik servisinin öğrenci ile ilgili hazırlayacağı raporun başlığını, yönetmeliğin 41. maddesinden alabiliriz. **"Davranışın Yapıldığında Öğrencinin Psikolojik Durumuna İlişkin Rapor(u)"**.

Rehberlik Raporunda Karar Olur mu?

Aslında başlığın, raporun içeriğinde ne olması gerektiği hakkında bize ipucu verdiğini düşünüyorum. Buradaki maksat davranış esnasında öğrencinin bulunduğu psikolojik durumunun anlaşılmasıdır. Bu analizi de okul içinde en sağlıklı yapacak olan birim elbette rehberlik ve psikolojik danışma servsidir. Ayrıca aynı yönetmeliğin 16. Maddesinde **"Ceza takdirinde dikkat edilecek hususlar"** başlığı da rehberlik raporunun nasıl hazırlanması gerektiği konusunda ipucu vermektedir.

Ceza takdirinde dikkat edilecek hususlar

MADDE 16 - (1) Disiplin cezaları takdir edilirken;

- Öğrencilerin 18 yaşına kadar çocuk olduğu bilinciyle hareket edilmesi,
- Öğrencilerin yararlarının temel alınması,
- Soruşturma sürecinde gizlilik ilkesine uyulması,
- Sınıf rehber öğretmeni ve öğrenci velisinin de öğrenci ile ilgili görüşlerinin alınması,
- Öğrencinin ailesi ve çevresiyle ilgili bilgilerden de yararlanılması, mümkünse sosyal inceleme raporu düzenlenerek öğrencinin içinde yaşadığı ortamın araştırılması, gerektiğinde sosyal araştırmacılardan da görüş alınması,
- Öğrenciyi suça ya da kabahate iten tahrik unsurlarının göz önünde bulundurulması; kararda hükmün yanı sıra olaya neden olan etkenlere de yer verilmesi; suç ya da kabahatin kanıtlanmış olması,
- (Değişik alt bent: 07.09.2007/26636 RG) Olayın mahkemeye intikal etmesi disiplin cezasının uygulanmasını engellemez. Ancak, velisinin başvurusu hâlinde öğrencinin durumunun, mahkeme kararı sonucuna göre yeniden değerlendirilmesi,
- Öğrencilerin kişisel özelliklerinin bilinmesi,
- Davranışın niteliği, önemi ve ne gibi şartlar altında yapıldığı,
- Davranışın yapıldığı zamandaki öğrencinin psikolojik durumu,
- Öğrencinin yaş ve cinsiyeti,
- Öğrencinin derslerdeki ilgi ve başarısı,
- Öğrencinin daha önce aynı fiili işleyip işlemediği; ceza alıp almadığı,
- Öğrencinin tüm kişiliğinin değil, yalnız söz konusu davranışının odak noktası yapılması,
- Davranışın niteliği ile verilen cezanın uyumlu ve caydırıcı olması,
- Cezayı gerektiren davranışlardan dolayı birden fazla disiplin cezası verilemeyeceği hususları göz önünde bulundurulur.

(2) (Ek fıkra: 07.09.2007/26636 RG) Öğrenci davranışının olumlu olması, başarısı, önceden ceza almamış olması, rehberlik servisinin görüşü hususları da göz önüne alınarak bir alt ceza verilebilir.

Yukarıdaki alıntı incelendiğinde özellikle “h” fıkrası başta olmak üzere birçok fıkra bizi ilgilendiriyor.

Kısaca raporda öğrencinin psikolojik durumunun analizini yapmamız işaret ediliyor.

Okulda Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi Kurulu Değilse Raporu Kim Hazırlar

İlgili yönetmeliğin 41. maddesi 2. fıkrası buna açıklık getirmiş “Rehberlik ve psikolojik danışma servisi bulunmayan okullarda ise konu okul müdürünce doğrudan onur kurulu veya okul öğrenci ödül ve disiplin kuruluna da sevk edilebilir. Gerekli durumlarda bölgedeki rehberlik ve araştırma merkezinden yardım alınır.”⁷



⁷ <http://www.aktuelegitim.com/rehberlik-servisi-disiplin-raporu-nasil-hazirlamalidir.html>

Eki: 1 Adet Dilekçe Örneği

TC

MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI

.....Müdürlüğü

/.../.....

Sayı :

Konu :

.....REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİNE

Öğrencinin:

TC. Kimlik No	
Adı ve Soyadı	
Doğum Tarihi ve Yeri	
Sınıfı, Şubesi	
Okul Numarası	
Adresi	
Telefonu	

Yukarıda Adı, Soyadı ve T.C.kimlik Numarası ile Ekli dilekçede yaşanan disiplin olayıyla ilgili olarak, Ortaöğretim Kurumları Ödül ve Disiplin Yönetmeliğinin ilgili madde/maddeleri gereğince: disiplin konusu olay veya davranışın gerçekleşmesi sırasında öğrencinin psikolojik durumuna ilişkin tarafınızca hazırlanacak raporuntarihine kadar okul idaresine bildirilmesini rica ederim.

.....

Okul Müdürü

RAPOR ÖRNEĞİ 1

..... Lisesi Müdürlüğüne

.....

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

Davranışın Yapıldığında Öğrencinin Psikolojik Durumuna İlişkin Raporu

KONU: Anadolu Lisesi Müdürlüğünün .../.../..... Tarihli,sayılı no'lu dilekçe sevki.

"Tarih Öğretmeniin tarafından yazılan dilekçede, E.....'nin Ez..... a tokat atma olayı."

KONUNUN İNCELENMESİ:

Konuyla ilgili dört öğrenci ile rehberlik ve psikolojik danışma servisinde görüşme yapıldı. İlgili öğrenciler; Konu ile adı dilekçede adı geçen Ez..... ve E..... ile görüşüldü. Görüşme sırasında konuda adı geçen bir öğrenci daha tespit edildi. Bu Öğrenci KM..... . Ayrıca olaya şahit olan ve olayın gelişimi hakkında bilgisi olan üç öğrenci ile daha görüşüldü. Bunlarda; MM....., MH....., ÇG.....

Dilekçede E..... nin Ez..... a tokat attığı yazılmaktadır. Ancak doğrusu ilk tokatı Ez..... in attığı görüşmelerimizden anlaşılmıştır. Bu tokata karşılık kendini tutamayan E..... de tokat atarak karşılık vermiş.

OLAYININ DEĞERLENDİRİLMESİ ve SONUÇ:

Olayın başlangıç noktası tokat hadisesine sürükleyen aşamaların incelenmesinin konuyu anlamamız bakımından faydalı olacaktır. Bu olay incelendiğinde bir birikimin neticesinde olduğu anlaşılabacaktır.

Ancak ne sebepten ötürü olursa olsun içinde şiddeti barındıran hiçbir çözüm yöntemi haklı göremeyiz. Özellikle gençler arasında içinde şiddeti barındıran çözüm yöntemlerine başvurulduğu görülmektedir. Bunun nedenini iki başlık altında özetleyebilirim. Birincisi gençlik döneminin hızlı zeka gelişimi, ancak buna ters orantılı olarak tecrübelerin yetersiz olmasıdır. Durum böyle olunca gençler en doğrusunun kendisi olduğunu düşünür. Problemlerini kendi metotlarıyla çözmelerinin daha doğru olduğuna inanır. İkincisi ise, henüz tecrübesiz olan genç, aynı zamanda problem çözme ve çatışma yönetimini tam bilemediğinden dolayı sıkıntı yaşar. Bu belirttiğim iki neden yaşanan bu olayda önemli yer tuttuğu kanaatindeyim.

Yukarıdaki genel nedenlerin dışında olayların özel nedenleri de çatışmayı tetiklemesi bakımından önemlidir. Bu olaydaki özel neden-nedenler incelendiğinde E..... ve Ez.....'ın yakınlıkları birbirinin hayatına müdahale etmeye kadar gitmiştir. Bu yakınlık, zamanla ilişkinin yozlaşmasına neden olmuştur. Arkadaşlıklarının sınırlarını bilmemeleri, birbirlerinin hayatlarına karışmaları ve ilişkileri konusunda yorum yapmaları aralarındaki ilişkinin zamanla gerilmesine neden olduğu görülmektedir. Bu gerilimin bir sonucu tokat atma olayı gelişmiştir. Olayın temel mantığı bu şekilde olduğu görülmektedir.

Daha da derine inildiğinde ilişkileri konusunda söylentilerden ve olumsuz telkinlerden çabuk etkilenmeleri olduğu da anlaşılmaktadır. Bu dedikodu ve telkinlerden etkilenerek birbirlerini suçlama yoluna sık gittikleri anlaşılmaktadır. Bu tokat olayında da yine böyle bir söylentinin etkisinde kalarak tartışmışlar. Ve neticede tokat hadisesi yaşanmıştır.

Netice itibariyle her iki tarafta olayın bu boyuta gelmesini istemedikleri, ancak ani kızgınlık, peşin önyargılar ve nasıl problemlerini çözeceklerini bilememekten dolayı bu durumun yaşandığı anlaşılmaktadır.

Bilgilerinize arz ederim.

Tarih

.....

Psikolojik Danışman

RAPOR ÖRNEĞİ:2

..... Lisesi Müdürlüğü'ne

.....

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

Davranışın Yapıldığında Öğrencinin Psikolojik Durumuna İlişkin Raporu.

KONU: Anadolu Lisesi Müdürlüğünün / / Tarihli, sayılı no'lu dilekçe sevki

"Edebiyat Öğretmeni 'in 10C sınıfında sınıf kapısına zarar veren hakkında dilekçe sevki."

KONUNUN İNCELENMESİ:

Konuyla ilgili H..... ile rehberlik ve psikolojik danışma servisinde görüşme yapıldı. Ayrıca Dilekçe sahibi den bilgi alındı.

OLAYININ DEĞERLENDİRİLMESİ ve SONUÇ:

H..... 'nun kapıya zarar verme nedeni arkadaşıyla girdiği sözlü çatışmadan dolayı yaşadığı kızgınlıktır.

H..... 'nun genel yapısına bakıldığında kendisini ilgilendirmeyecek denilen birçok konuya dahil olduğu görülmektedir. Kendisiyle bu konu görüşüldüğünde "Haksızlığa tahammül edemiyorum" gerekçesine sarılmaktadır. Bu gerekçeye yüzeysel bakıldığında iki önemli problem görülmektedir. Birincisi; iletişim problemi yaşamaktadır. Ne zaman ve ne şekilde hakkını savunacağını bilememektedir. İkincisi; olayları değerlendirme problemi yaşamaktadır. Bütün haksızlıkların kendisini bulduğu inancı ve mutlaka cevap vermesi gerektiği düşüncesidir.

Ancak belirtilen iki problemin altında da birçok neden saklıdır. Bunlardan en önemlisi bozuk aile yapısıdır. İletişim becerilerinin ve olumlu düşünce yapısının gelişiminde aile önemli bir etkindir. Ancak H..... 'nun aile durumu bu iki önemli hususun gelişmesini olumsuz etkilemiştir. H..... ile bu yönde yakından ilgilenilmesi gerektiğini düşünüyorum.

Burada değerlendirilmesi gereken en önemli nokta H..... 'nun niyetidir. Kapıya zarar vermekteki amaç devlet malına zarar vermek değildir. Asıl sebep yazının da başıda belirtildiği gibi, H..... 'nun arkadaşıyla girdiği sözlü çatışma neticesinde yaşadığı öfkenin kontrolsüz bir şekilde dışa vurmasıdır. H..... 'nun öfkesini nasıl kontrol

edemeyeceğini bilememesinin dışında ayrıca o anda kendini güvensiz ve çözümsüz hissetmesi de öfkesini arttırmıştır. Dolayısıyla ilk aklına gelen davranışı kontrolsüz bir şekilde gerçekleştirdiği kanaatindeyim.

Bilgilerinize arz ederim.

Tarih

.....

Psikolojik Danışman



RAPOR ÖRNEĞİ:3

..... LİSESİ MÜDÜRLÜĞÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
ORTAÖĞRETİM KURUMLARI ÖDÜL VE DİSİPLİN YÖNETMELİĞİ MADDE 41
DAVRANIŞIN YAPILDIĞINDA ÖĞRENCİNİN PSİKOLOJİK DURUMUNA İLİŞKİN RAPORU

ÖĞRENCİNİN

Adı Soyadı :
Doğ. Tarihi :
Ana baba adı :
Adres :

19.1.2007 tarih ve 26408 sayılı resmi gazetede yayımlanarak yürürlüğe giren Millî Eğitim Bakanlığı Ortaöğretim Kurumları Ödül Ve Disiplin Yönetmelik hükümleri doğrultusunda, Dikbıyık Lisesi öğrencisi ile ilgili yönetmeliğin 41. maddesi gereği tarihlerinde inceleme yapılmıştır.

Yapılan incelemede öğrencinin psikolojik durumunun;

-Öğrencinin davranışın yapıldığı gün sinirlilik ve gerginlik duygulanımları hissettiği anlaşılmıştır. Öğrenci kişisel hayatında adli bir soruşturma içerisinde. Bu durumun verdiği sinirlilik ve gerginliği üzerinde taşımaktadır.



..... LİSESİ MÜDÜRLÜĞÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
ORTAÖĞRETİM KURUMLARI ÖDÜL VE DİSİPLİN YÖNETMELİĞİ MADDE 41
DAVRANIŞIN YAPILDIĞINDA ÖĞRENCİNİN PSİKOLOJİK DURUMUNA İLİŞKİN RAPORU

ÖĞRENCİNİN

Adı Soyadı :
Doğ. Tarihi :
Ana baba adı :
Adres :

19.1.2007 tarih ve 26408 sayılı resmi gazetede yayımlanarak yürürlüğe giren Millî Eğitim Bakanlığı Ortaöğretim Kurumları Ödül Ve Disiplin Yönetmelik hükümleri doğrultusunda, Dikbıyık Lisesi öğrencisi ile ilgili yönetmeliğin 41. maddesi gereği tarihlerinde inceleme yapılmıştır.

Yapılan incelemede öğrencinin psikolojik durumunun;

-Öğrencinin davranışın yapıldığı günlerde mutsuzluk, ümitsizlik, isteksizlik, sinirlilik ve karamsarlık duygulanımları hissettiği anlaşılmıştır.

Tarih

PSİKOLOJİK DANIŞMAN

D. BİREYİ TANIMA TEKNİKLERİ:⁸

Sınıflandırılması: Psikolojik Danışma ve Rehberlikte kullanılan teknikler, bireylere yardım için sadece birer araç gibi düşünülmelidir. Sonuçları kullanılmayan, bireyin kendini daha gerçekçi ve doğru olarak tanımasına yardım amacı ile sonuçları bireyle paylaşılmayan hiçbir tekniğin değeri yoktur. Psikolojik Danışma ve Rehberlikte bir teknik kullanma yerine her zaman daha çok teknikle bilgi toplama yolu tercih edilmelidir. Psikolojik Danışma ve Rehberlikte kullanılacak tüm teknikler tanıma ve tanıtma hizmetlerinin tamamlayıcı ve ayrılmaz bir parçası olarak düşünülmelidir. Bireyi tanımak, bireylerin çeşitli nitelikleri hakkında bilgi toplamayı gerektirir. Bireyin tüm yetenek, kişilik ve davranış özellikleri hakkında topluca aynı anda tek bir araçla bilgi elde edebilecek bir teknoloji henüz geliştirilmiş değildir. Bireyin niteliklerine ilişkin bilgiler tek tek ve her biri farklı yaklaşım, yöntem ve ölçme araçları ile elde edilmektedir. Bireyi tanımada yararlanılan yaklaşım ve teknikler oldukça çok sayıda olmakla birlikte bunları bazı ölçütlere göre gruplamak ve sınıflandırmak olanaklı görülmektedir.

Bireyi tanıma teknikleri 4 yaklaşım içinde sınıflandırılmıştır. Bu sınıflama şöyledir:

1. Standart testler
2. Durumsal testler
3. Kendini anlatma teknikleri
4. Gözlemsel teknikler

1. Standart Testler

Standart testler, maksimum performans (yetenek, başarı testleri), tipik davranış testleri (ilgi envanterleri, kişilik testleri, tutum ölçekleri) olarak iki gruba ayrılır. Standart testlerde, testin içeriği, madde veya soru sayısı, testin açıklaması ve testin cevaplama için verilen süre, testin uygulanması, puanlanması ve değerlendirilmesi testi alan her birey için aynıdır, standarttır. Standart testler, uygulanan kişi sayısına göre bireysel - grup testleri; cevaplandırılması için verilen zamana göre hız - güç testleri olarak ayrılır.

1.1. Yetenek testleri

Bireylerin zihinsel ya da akademik yetenekleri hakkında bilgi toplamak ve bireyin geleceğe yönelik başarısını yordamak (tahmin etmek) amacı ile kullanılan testlerdir. Bu testler belirli yaş grupları için değişik şekillerde hazırlanır. Genel yetenek, özel yetenek ve farklı yetenek testleri olarak hazırlanır ve incelenir. Genel yetenek testleri belirli düzeylerde bireyin genel zihin yeteneklerini; özel yetenek testleri, müzik, resim, sanat dallarında bireyin sahip olduğu özel zihin yeteneklerini; farklı yetenek testleri de, dil yeteneği, soyut kavrama yeteneği, mekanik kavrama yeteneği gibi farklı zihin yeteneklerini ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Farklı yetenek testleri en yaygın olarak kullanılan yetenek testleri arasındadır.

Müzik ve resim gibi güzel sanatlara ilişkin ölçme ve gözlemler daha erken yaşlarda okulöncesi ve ilköğretim düzeyinde başlamalıdır. Araç kullanma, el ve göz koordinasyonu, tasarım gibi sekizinci yılda ve lise-1 de yapılacak yönlendirmelere esas olacak özel yeteneklerin de ölçülmesi yerinde olur. Bu testler, daha çok öğrencileri yönlendirmek amacı ile yani öğrencilerin kendi potansiyellerine uygun bir derse, alana veya mesleğe yönlendirmek ya da

⁸ <http://www.pdr.gen.tr/pdr-yazilari/bireyi-tanima-teknikleri/bireyi-tanima-teknikleri/>

öğrencinin yeteneği ile ilişkili herhangi bir uyum sorunu olup olmadığını teşhis etmek gibi amaçlarla da kullanılabilir.

Özel yetenek testleri rehberlikte daha çok güzel sanatlarda yetenekli olan bireyleri teşhis veya seçme - yerleştirme amacı ile kullanılır. İlköğretimde uygulanan özel yetenek testleri kesin sonuç veren testler değildir. Tamamen öğrenciyi yönlendirmek amaçlıdır.

1.2. Başarı testleri

Başarı testleri maksimum performans ölçen testler grubuna dahildir. Öğretmen yapımı başarı testleri - standart başarı testleri olarak ikiye ayrılır.

Öğretmen yapımı başarı testleri, öğrencilerin bir derse ilişkin başarılarını ölçmek, değerlendirmek amacıyla hazırlanmış ama geçerlik ve güvenirlikleri yüksek olmayan testlerdir.

Standart başarı testleri ise geçerlik ve güvenirlikleri saptanmış, grup içerisinde başarısı en yüksek olan adayları seçmek ve başarılarına göre bir alana, programa veya işe yerleştirmek amacıyla uzman bir grup tarafından hazırlanmış testlerdir. Öğrencinin başarısızlık nedenleri, başarı ve yetenek düzeylerinin karşılaştırılması gibi amaçlarla da kullanılabilir.

1.3. İlgili envanterleri

Bireylerin ilgisini ölçmek amacıyla geliştirilmiş envanterlerdir. Okullarda öğrencilerin hangi alana, programa, mesleğe veya etkinliğe ilgisi olduğunu saptamak ve böylece öğrenciyi yönlendirmek amacıyla uygulanmaktadır. Bireylerin ilgilerinin ölçülmesi ilgi envanterleri ve gözlemsel yollarla yapılmaktadır. Öğrencilerin okuldaki faaliyet alanları veya sosyal kulüplerden hangisine ilgi duydukları, boş zamanlarını nasıl kullandıklarına ilişkin bilgiler verir.

Sanayi sektöründe ilgi envanterleri işe en uygun kişiyi seçmek ve işe yerleştirmek amacıyla kullanılmaktadır.

1.4. Kişilik testleri

Kişilik test ve envanterleri genellikle bireylerin kişilik özellikleri ve uyum düzeyleri hakkında bilgi toplamak, bir sorununun çözümü amacıyla başvuran kişiye doğru tanı koyabilmek, toplumdaki risk altında bulunan, ruh sağlığı sorunu bulunan veya psikolojik danışmaya ihtiyacı olan bireyleri belirlemek amacıyla kullanılmaktadır. Ayrıca çeşitli sektörlerde iş için başvuran adayın işin gerektirdiği kişilik özelliklerine sahip olup olmadığını belirlemek, böylece işe en uygun bireyi seçmek amacıyla da kullanılmaktadır.

Türkiye'de genellikle Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri, Hacettepe Kişilik Envanterleri kullanılmaktadır.

1.5. Tutum Testleri

Tutum ölçekleri bireyin duygusal, düşünsel ve davranışsal eğilimlerini ölçmek amacıyla hazırlanmış araçlardır. Genellikle Likert Tipi derecelendirme ölçekleri biçiminde hazırlanmıştır. Eşlerin çocuk yetiştirme tutumları, ailede gencin bağımsızlık veya bağımlılık eğilimi, anne-babanın ailede otoriter veya demokratik olması gibi tutumlar tutum ölçekleri ile ölçülebilir. Tutum ölçeklerinin geliştirilmesi ve sonuçlardan yararlanarak bireye yardım sunulması uzmanlık işidir.

2. Durumsal Testler

Bireyi tanıma teknikleri arasında en az kullanılan tekniklerden biridir. Standart koşullarda yapılan, düzenlenmiş **gözlem** gibi düşünülebilir. Örneğin; belirli bir amaca yönelmiş bireyin engellendiği zaman ne derecede kızgın ve kavgacı olabileceğinin doğal bir ortamda ya da laboratuvar ortamında gözlenmesi gibi.

Öğrencilerin kopya çekme davranışları doğal bir sınav ortamında denetim gevşek tutularak veya denetimsiz ortamda, gizli olarak yerleştirilmiş kamera aracılığı ile gözlenebilir. Mesela, öğretmenle birlikte araştırmacı bir sınavda öğrencilere "size güveniyoruz. Lütfen kimseye bakmadan, herkes kendi başına soruları yanıtlasın..." diyerek öğretmenle birlikte sınav salonundan çıkabilir. Sınavın son 15-20 dakikasında sınav salonuna gelen araştırmacı sınav bitinceye kadar salonda kalır. Sınav bittikten sonra, daha önceden sınav salonuna yerleştirdiği gizli kameralar aracılığı ile gözetmenlerin olmadığı test ortamında, hangi öğrencinin sınav kurallarını ne şekilde ihlal ettiğini, davranışlarını v.b. izleyerek öğrenciler hakkında bilgi toplayabilir.

Bu tür durumsal koşulların düzenlenmesinde doğal ve gerçek bir yaşam ortamının seçilmesi, standart ve objektif olmasına önem gösterilmelidir. Çok yaygın olarak kullanılmayan durumsal test yaklaşımının uygulanmasında karşılaşılan güçlüğün yanında bazı durumlarda bireyin özel yaşamına müdahale etmek gibi etik sorunları da bulunmaktadır. Bunun için de yaygın olarak kullanılmayan bir tekniktir.

3. Kendini Anlatma Teknikleri

Kendini Anlatma Teknikleri Şunlardır:

- a) Görüşme
- b) Anket
- c) Envanter
- d) Problem tarama listeleri
- e) Otobiyografi
- f) Psikodrama
- g) Oyun ve oyun terapisi
- h) Arzu listesi

a. Görüşme

Görüşme, bireyi tanıma çalışmalarında en yaygın olarak kullanılan bir tekniktir. Belli bir amaçla yüz yüze gelen iki veya daha fazla kişinin, sözel ve sözel olmayan davranış ve teknikler kullanarak yaptıkları bir etkileşim sürecidir.

Herkes kendi amaçları doğrultusunda farklı görüşmeler yapabilir. Öğretmen öğrencisiyle, doktor hastasıyla, danışman danışanıya, yönetici ise işe alacağı adayıyla vs. görüşme yapabilir. Görüşmeciler bilgi toplamak ve bireye yardım etmek amacıyla görüşme yaparken görüştükleri bireylerin giyim-kuşamı, beden dili, ses tonu ve genel davranışlarını doğrudan gözleme olanağı bulurlar. Görüşmenin en üstün yanlarından biri budur. Görüşmeci görüştüğü birey hakkında oldukça fazla bilgi edinebilir. Ancak burada görüşmecinin becerikli ve yetenekli olması gerekir. Daha çok bilgi elde edebilmek için açık uçlu sorular sorulmalıdır.

b. Anket

Bireyin ailesi, kişisel nitelikleri, çeşitli konulara ilişkin duygu ve düşünceleri hakkında bilgi elde etmek amacıyla hazırlanmış yazılı sorular grubudur. Bu soruların neler olacağı ve soru sayısı araştırmacının amacına bağlı olarak değişmektedir. Anketler çok sayıda sorulardan oluşması ve kısa sürede çok sayıda kişiye uygulanarak birçok konuda bilgi toplanması nedeniyle başta araştırmacılar olmak üzere hemen herkes tarafından yaygın olarak uygulanan bir tekniktir. Anket sorularını hazırlamak uzmanlık işidir. Anket kullanılırken toplanan bilgilerin gizli tutulacağı, bilgileri amaç dışı başkaları ile paylaşılmayacağı açıkça belirtilmelidir. Ancak bu şekilde, anketlerin dolduranlar tarafından daha ciddiye ve samimiyetle ele alınması ve böylece doğru bilgilerin toplanması sağlanabilir.

c. Envanter

Envanterler, bireyin kişilik, ilgi ve tutumlarıyla ilgili tipik davranışlarını ölçen araçlardır. Envanterlerin bazı genel ve ortak özellikleri vardır. Bunlar:

1. Envanterler objektif olarak uygulanmakta ve puanlanabilmektedir.
2. Envanterler ekonomiktir. Kısa sürede çok sayıda kişiye uygulanarak grupları birbirleriyle karşılaştırma olanağı sağlamaktadır. Ancak okuma yazma bilmeyenlere bireysel olarak uygulanması gerektiğinde soru sayısının çok olması nedeniyle zaman alıcıdır.
3. Güvenirlilik katsayıları ve kapsam geçerlikleri oldukça yüksek ölçme araçlarıdır.
4. Envanterler bireyin belli niteliklerini ölçer, ancak ölçülen niteliğin nedenleri hakkında bilgi vermez.
5. Envanterlerde soruları yanıtlama biçimleri envanterin yapısına bağlı olarak değişmektedir. Bazı envanterler "evet-hayır", bazıları derecelendirmeli, bazıları ise "en az-en çok tercih edilen" seçeneği işaretleme biçiminde düzenlenmiş olabilir.

d. Problem Tarama Listeleri

Problem tarama listeleri, bireyin gereksinimleri, kişisel sorunları, sağlık, bedensel gelişim, benlik algısı, sosyal destek sistemi, okul, öğretmenler, aile, gelecek, meslek seçme, insan ilişkileri gibi konularda bireyin yaşamakta olduğu sorunlar hakkında bilgi toplayan ve bireylerinin sorunlarının giderilmesi için yardım etmeyi amaçlayan bilgi toplama araçlarıdır.

Bu envanterin amacı: Bireyin sahip olduğu önemli problemleri saptayarak bu problemlerini çözmesi için öğrenciye yardım etmek ve böylece öğrencinin bir bütün olarak gelişmesine, okula uyum sağlamasına ve akademik başarısının yükselmesine katkıda bulunmaktır.

Problem tarama listeleri, o okulun özellikleri, öğrencilerin gereksinimleri, gelişim dönemleri dikkate alınarak hazırlanmalıdır. ÖRNEK: İlk-ortaokul öğrencileri için hazırlanacak problem tarama listesi yatılı lise öğrencileri için hazırlanan problem tarama listesinden farklı olacaktır.

Problem tarama listelerinde problem cümleleri 30 ile 400 arasında değişir. Yalnız 40-50' den fazla soru sorulmamalıdır. Çünkü genelde öğrenciler çok sayıda maddeyi okumaktan kaçınmakta ve rastgele işaretleme yapmaktadırlar.

Problem tarama envanterlerini hazırlamak zor değildir. Psikolojik danışmanlar ve öğretmenler problem tarama listeleri hazırlayabilir, uygulayabilirler.

e. Otobiyografi

Otobiyografi, bireyin geçmiş ve şimdiki yaşantısı ile geleceğe ilişkin planlarını yazılı olarak anlatmasıdır. Otobiyografinin amacı: Bireyin davranışlarının gerisinde yatan gereksinimleri, bastırılmış duyguları, tutumları ortaya çıkarmak ve baskı altında tutulan duygu ve düşünceleri ifade ederek bireyin rahatlamasını sağlamak; bireyi dolaylı olarak farklı yönleriyle tanımadır. Ayrıca otobiyografi bireye zayıf ve üstün yanlarını, başarı ve başarısızlıklarını, insan ilişkilerini ve yaşantılarını anımsama fırsatı vermektir.

Bireylere otobiyografi yazdırılırken genellikle iki yol benimsenebilir: Bunlardan ilki, bireyin kendisi hakkında her konuda istediği gibi serbestçe yazması istenebilir. Buna kontrolsüz ya da sınırsız otobiyografi denir. Bir başka yol ise, yazılacak konu ya da alt konuları sınırlamaktır. Bu durumda bireyin sadece belirli bir konu etrafında, örneğin, aile özgeçmişi, başkaları ile ilişkileri, ilgileri, geleceğe ilişkin kaygıları gibi konulardan biri hakkında serbestçe yazması istenir. Buna kontrollü ya da sınırlı otobiyografi denir. Psikolojik

danışma ve rehberlik uygulamalarında, yerine göre, otobiyografi yazdırılacak konular serbest bırakılacağı gibi, bazen de sınırlandırılabilir. Aslında, zaman zaman her iki yola da başvurmak gerekli olabilir.

Otobiyografi bireyi tanıma teknikleri içinde geçerliliği en düşük olan tekniklerden biridir. Bu nedenle otobiyografiden elde edilen bilgiler, diğer bireyi tanıma teknikleri aracılığı ile elde edilen bilgilerle değerlendirilmelidir.

f. Psikodrama

Psikodrama, bireyin kendisi için kaygı ve üzüntü kaynağı olan bir psikolojik problemini bir rol olarak alıp bir grup karşısında gerçek yaşamında olduğu gibi oynayarak ortaya koymasidir. Buna göre psikodrama tekniğinin uygulanabilmesi için belirli bir ortamda bazı koşulların sağlanması gerekir. Psikodramada bir yönetici danışman veya terapist ile grubu oluşturan danışanlar ya da izleyiciler vardır. Danışanlardan biri kendi isteği ile grup karşısında kendi problemi ile ilgili rolünü oynar. Rol oynanırken ortamda gerekli düzenlemeler yapılır ve grubun bazı üyeleri oynanmakta olan rolün gerektirdiği diğer rolleri alır; ancak, baş oyuncu problemini oynamak üzere ortaya çıkan oyuncudur. Ortam tamamen özel olarak seçilmiş bir oda içinde duygusal ve psikolojik ilişkilerin kurulmasına uygun bir terapi ortamıdır. Bu özelliklerden dolayı, psikodrama devam eden bir grup terapisi veya bir grupta psikolojik danışma süreci içinde, yerine göre zaman zaman başvurulacak bir tekniktir.

Psikodrama sürerken danışanın yani esas oyuncunun ortaya koyduğu davranışları ve bu davranışlar arasındaki ilişkileri anlama ve gerektiğinde bir yönetici olarak terapistin yapacağı girişimler, yorum ve yönlendirmeler çok önemlidir. Bunlar ise psikodrama süresince terapistin çok uyanık ve etkin olmasını zorunlu kılar.

Psikodrama, oyun oynama bittikten sonra yorum ve tartışmalarla gruptaki diğer üyelerin ve seyircilerin de katılmalarına uygundur. Bu şekilde gruptaki diğer üyeler arasındaki psikolojik ilişkiler daha da ileri götürülerek psikodramanın terapötik etkisi artırılabilir (Kepçeoğlu,1996,ss.189-190).

g. Oyun

Oyun, çocuklar için kendini tanıma, kendini anlatma, düşünme ve deşarj olma aracıdır. Aynı zamanda oyun çocuğu tanımak için bir tekniktir. Çocuğun gerginlik ve kaygılarını gidermede sağaltıcı bir işlev görür. Çocuk oyun aracılığıyla dünyayı anlar, ilişkilerini, geçmiş ve geleceği kavrar. Bu nedenle oyun bir öğrenme aracıdır ve evrensel bir dildir.

Çocuğun oyun ortamında oyuncaklarla ilişkisi, oyunda aldığı roller, benimsediği davranış kalıpları, kurallara uyma düzeyi, grupta işbirliği yapma, kişisel sorumluluk üstlenme, ilgisi, becerileri, duygulanım düzeyi, liderlik özellikleri, başkalarının özelliklerine saygılı olma, bencillik, paylaşımcılık gibi çok sayıda niteliği gözlenerek çocuk hakkında bilgi elde edilebilir. Ayrıca oyun aracılığıyla çocuğun sıkıntı ve sorunları ile davranış bozukluklarını anlamak ve bu davranış problemlerini oyun aracılığıyla çözmek de mümkün olabilmektedir.

h. Arzu Listesi

Daha çok okul öncesi eğitim düzeyinde ve ilköğretimde kullanılan arzu listeleri aracılığıyla çocuk, doyurulmamış gereksinimlerini, arzularını, gerginlik, sıkıntı ve sorunlarını, ifade edemediği duygularını, güdü ve umutlarını ifade etme olanağı bulmaktadır. Uzmanlar ve öğretmenler de bu yolla çocuğu çeşitli yönlerden tanıma fırsatı yakalayabilmektedir. Arzu listeleri çerçevesinde çocuklara sorulacak sorulardan bir kaç şöyle sıralanabilir:

1-Bir dilek perisi çıkıp sizi üç dileğinizi sorsa ona ne yanıt verirdiniz?

2-Bir uçan halıya binseydiniz nasıl bir yere gitmek isterdiniz?

3-Bir sihirli güce sahip olsaydınız dış görünüşünüzde ne gibi değişiklikler yapmak isterdiniz?

4-Tekrar dünyaya gelseydiniz nasıl bir kişi olmak isterdiniz?

4.Gözlemsel Teknikler

Bireyi tanıyandan sorma yada diğer bir ifadeyle gözlemsel yaklaşım içinde yer alan teknikler olarak gözlem, derecelendirme ölçekleri, vak'a kaydı, vak'a incelemesi, sosyometri, kimdir bu, sosyo drama, teknikleri yer almaktadır.

a.Gözlem:

Bir kimsenin diğer bir kimse hakkında duyu organları ile bilgi edinme yolu veya bireylerin değişik ortamlarda, çeşitli davranışları hakkında onları gözleme yolu ile bilgi toplama tekniği olarak tanımlanır. Gözlem bilgi toplama aracıda diyebiliriz.

Birkaç tür gözlem vardır. Bunlar;

Gelişi güzel gözlem: Bunda bilgiler neyin, nerede, nasıl, ne zaman gözleneceğine ilişkin bir planın yapılmadığı, amacın saptanmadığı doğal bir ortamda rastlantısal olarak elde edilir.

Sistemli gözlem: Neyin nerede, nasıl, ne zaman gözleneceğinin önceden planlandığı, amacın saptandığı ve belli kurallara uyarak yapılan gözlemdir. Gelişi güzel gözleme göre daha geçerli ve güvenlidir.

Katılımlı gözlem: Gözlemci, gözlenen birey veya grup ile aynı ortamda bulunur ve onlarla birlikte aynı etkinliklere katılır.

Katılımsız gözlem: Gözlemci, gözlenen grup veya olayın dışında kalarak grubu veya kişiyi dışardan objektif olarak gözler.

b.Anekdot (Vak'a kaydı, olay kaydı):

Anekdot, gözlem sonuçlarının kaydedilmesi amacıyla geliştirilmiş özel bir formun adıdır. Anekdot, uzman, öğretmen ve yöneticilerin zaman zaman tanık oldukları ve önemli gördükleri iyi ve kusurlu olduğunu düşündükleri öğrenci davranışlarının sürekli objektif ve ayrıntılı şekilde kaydedip saklanmaları tekniğidir.

Anekdotlar ayrı ayrı kartlar biçiminde hazırlanacağı gibi, taşınabilir defterler biçiminde de olabilir. Anekdotlarda, öğrenciye ilişkin tüm gözlemler kaydedilmez. Sıradan olmayan tipik, dikkate değer davranışların kaydedilmesi gerekli ve önemlidir.

Bir anekdotta;

- Gözlemcinin adı, soyadı ve unvanı,
- Gözlenen öğrencinin adı, soyadı, numarası, sınıfı ve şubesi,
- Olayın geçtiği yer ve zaman
- Gözlenen olayın objektif olarak betimlenmesi
- Gözlemcinin yorumu ve önerisi için ayrılmış kısımların bulunması,

c.Derecelendirme ölçekleri:

Gözlem sonuçlarını sayısal verilere dönüştürmeye yarayan araçlardır. Gözlemlerin kayıt edilmesi için kullanılan araçlardan biridir. Derecelendirme ölçeği, bir bireyin belirli bir konuda çeşitli davranış özellikleri hakkında sıralanmış açıklayıcı ifade ya da cümlelerin, bireyi tanıyan ve gözlemi yapan kişi tarafından işaretlenmesi esasını alır. Derecelendirme ölçeği ele alınan her özellik ile ilgili ifadeleri tek tek belirli bir ölçek üzerinde derecelendirmeyi esas aldığından tekniğin adı da bu yapıya uyarak derecelendirme ölçeği olarak geliştirilmiştir ve genellikle dört tür ölçek kullanılmaktadır. Bunlar:

- 1- Sayısal Ölçekli
- 2- Betimsel Ölçekli
- 3- Karşılaştırmalı

4- Grafik Ölçekli

d. Vak'a incelemesi:

Vak'a incelemesi sorunu olan kişiyi bir bütün halinde derinlemesine inceleme demektir. Vak'a incelemesinde test ve çeşitli test dışı teknikler kullanılarak sorunu olan birey hakkında çok çeşitli bilgiler toplanmalı; amaç bireyin sorunun nedenlerini ve uygun tedavi yöntemlerini saptamak, bireyin sorununu iyileştirici önlemler almaktır.

Vak'a incelemesi bireyin öz geçmişini ve hayat hikayesini kapsadığı gibi bununda ötesinde toplanan bilgilerin analiz ve yorumlarını, sorunların ya da problemlerin giderilmesi için gerekli değerlendirmeleri, önlemleri ve önerileri de kapsamalıdır.

Vaka incelemesini yapan kişi objektif, açık ve seçik olmak, kişisel yanlılıktan kaçınmak, sayısal verilere dayanmak, sayılarla desteklenmeyen gereksiz bilgi vermekten, dayanıksız yorum ve genelleme yapmaktan sakınmak zorundadır. Vaka incelemesi raporlarının ilgili diğer uzmanlarla birlikte ele alınması, hatta gerekirse bu amaçla "vaka konferansı" toplantıları düzenlenmesi, böylece, birey için alınacak psikolojik yardım önlemlerinin birlikte programlanması daha da uygun olur.

e. Sosyometri

Sosyometri, bir grubu oluşturan bireylerin sosyal durumunu, birbirleri ile olan ilişki biçimlerini, grup içindeki alt gruplar, kısaca grubun gerçek görünümü ve grup bütünlüğü hakkında objektif bilgi edinmek için en güvenilir teknik olarak gösterilir.

Sosyometri belirli bir zamanda bir grubun bütün üyeleri arasında mevcut tüm sosyal ilişkileri ortaya koyması bakımında pratik ve kullanışlı bir yöntem olmakla birlikte bu sosyal ilişkilerin arkasındaki nedenler değerler ve tutumlar hakkında fazla bir ipucu vermez. Bu bakımdan sosyometri daha ileri incelemeler ve değerlendirmeler için bir başlangıç noktası olarak düşünülmelidir.

f. Kimdir-Bu tekniği:

Bir sınıf ya da grup içindeki sosyal ilişkileri ortaya çıkaran sosyometrik tekniklerden biridir. Kimdir bu tekniği grup içindeki bireyin kendi kendini nasıl gördüğünü ve diğer üyelerle nasıl bir sosyal ilişki içinde bulunduğunu ortaya çıkarır.

Kimdir bu tekniği uygulanırken bir dizi olumlu ve olumsuz davranışlar sıralanır. Bireyin, her davranışı yanına grup içinde bu davranışa sahip olan arkadaşlarını ve uyuyorsa kendini yazması istenir.

Kimdir-Bu tekniği uygulamasının sonuçlarını kolayca yorumlayabilmek için toplanan bilgilerin tablolar halinde özetlenmesi ve bireyin kendini ve başkalarını hangi davranışlarda kaç kez yazdığını sayısal olarak belirlenmesi gerekir. Tablolar hazırlandıktan sonra sayısal değerlere bakılarak sonuçlar kolayca yorumlanıp açıklanabilir.

Görüldüğü gibi Kimdir-Bu tekniği uygulaması sosyometri uygulaması ile paralellik göstermektedir. Ancak; Kimdir-Bu tekniği bireyin grup içinde kendi kendini nasıl algıladığı hakkında önemli ipuçları verirken, sosyometri grubun sosyal yapısını daha açık bir şekilde ortaya koymaktadır.

E. PSİKOLOJİK DANIŞMA

1-Tanım

Psikolojik danışma, kişisel, sosyal, eğitimsel ve mesleki konularda kişilerin amaçlarını belirleme, karar verme, var olan problemlerini çözme ve benzeri konularda -

tarafsız, kişilik haklarına saygılı, güven ve gizliliğe önem veren- eğitilmiş danışmanlardan yardım aldığı bir gelişim sürecidir.

2-Süreç

Psikolojik danışma sürecinde danışman ile danışan arasında gizlilik, güven ve kişilik haklarına saygı çerçevesinde konuşmak esastır. Her konuda danışanı yargılamadan, koşulsuz kabul ederek, dinleyerek, danışana açık ve dürüst davranarak, karşılaşılan sorunları çözmede yardımcı olma sürecidir.

3-İzlenecek Yollar

Şartsız kabul: Danışman, kendisine gelen bir danışanı hiçbir şart koşmadan olduğu gibi kabul eder.

Saygı: Danışman, danışana kim ya da nasıl birisi olursa olsun saygı duyar ve bu saygıyı danışma süresince gösterir.

Empatik anlayış: Danışma süresi boyunca danışman, danışanla empati kurmalıdır.

Saydamlık: Danışma süresi boyunca hem danışman, hem de danışan saydam (açık, yalın) olmalıdır.

Bağdaşım: Danışma süreci, danışman ile danışan ve aşamalar bağdaşım içinde olmalıdır. Devamlılık esas kılınmalıdır.

Güven: Danışma süreci boyunca karşılıklı güven olmalıdır.

Tümünün bir arada oluşu: Diğer bütün altı ilkenin bir arada olması gerekir. Danışma ilkeleri bir bütün olarak ele alınıp uygulanmazsa, süreç de danışma olmaktan çıkar.

4-Çeşitleri

a)Bireysel Psikolojik Danışma

Bireylerin kendilerini daha iyi tanımalarına, davranışlarını anlamalarına ve kendilerini geliştirmelerine yardım eden; karşılaştıkları akademik, kişisel ve sosyal problemleri ile baş etme becerilerini kazanmalarını amaçlayan, psikolojik danışman ve birey arasında birebir gerçekleşen ve gizlilik esasına dayalı bir süreçtir.⁹

b)Grupla Psikolojik Danışma

Grupla psikolojik danışma; kişiler arası ilişkilerin geliştirilmesini hedefleyen, üyelerin duygu değer ve tutumlarının üzerinde durulduğu, ayrıca her bir üyenin davranışsal amacının gerçekleştirilmesinin sağlanmaya çalışıldığı, bu alanda yetişen bir psikolojik danışman tarafından yürütülen profesyonel terapötik bir yardım etme sürecidir (Voltan-Acar,1993).

c) Grupla Psikolojik Danışma ve Grup Rehberliği

Grupla psikolojik danışma ve grup rehberliği çoğu zaman birbiriyle karıştırılabilmekte, grup karşısında grup rehberliği yapanlar, grupla psikolojik danışma yaptıklarını düşünmektedirler.

⁹ <http://www.ogpdm.kkk.odtu.edu.tr/node/7>

Grup rehberliği daha çok eğitsel, sosyal, mesleki bilgi verme amacıyla çok sayıda kişiye yönelik bilişsel düzeyde davranış değişikliği meydana getirecek bir hizmettir. Bilgi verme amacı öncelikli olduğu için istenen bilgiye sahip olan bir kişi tarafından yapılabilir.

Grup rehberliği genellikle sınıf düzeyinde veya daha büyük gruplarda yürütölmektedir. Oysa grupla psikolojik danışmada küçük gruplarla, 5-8 kişiden oluşan üyelerin yakın çalışma ilişkileri oluşturarak, konuları derinlemesine keşfetmeleri sağlanmaktadır.

5-Danışan-Danışman İlişkisi

DANIşMAN DANIşAN İLİşKİSİ

BİRİNCİ AşAMADA DANIşMANIN GÖREVLERİ

- a) görüşmeye (ikili konuşmaya) hazırlanmak, içeriğini belirlemek,
- b) giriş konuşması hazırlamak,
- c) iyi iletişim kurmayı tasarlamak,
- d) sır saklama yükümlölüğünü açıklamak,
- e) görüşmenin dışında, bireyin danışmandan yardım alabileceğini açıklamak,
- f) danışanın sorununu rahatça anlatmasını sağlamak,
- g) bireyin kolaya sorununu kavrayabilmesini sağlamak, sorunu betimlemek,
- h) görüşmeyi bitirmek,

İKİNCİ AşAMADA DANIşMANIN GÖREVLERİ

- a) sorunu, kendi bakış ağısına göre özetleme,
- b) karşılaştırma,
- c) bilgilendirme,
- d) yorumlama,
- e) danışmanın kendi deneyimlerini aktarması,
- f) danışmanlık üstüne konuşma,
- g) özet ve değerlendirme.

ÜÇÜNCÜ AşAMADA DANIşMANIN GÖREVLERİ

- a) istekten amaca doğru yöntem belirlemede kullanılacak teknikler

DÖRDÜNCÜ AşAMADA DANIşMANIN GÖREVLERİ

- a) amacını gerçekleştirirken, bireyin bütün olanaklardan yararlanmasını sağlama,
- b) alışma tasarısını en iyi şekilde yapmak için danışana yardımcı olmak,
- c) danışanın, çalışma tasarısını uygulamasına yardımcı olmak.

BEşİNCİ AşAMADA DANIşMANIN GÖREVLERİ

- a) danışma sürecinin değerlendirmesi
- b) danışanı aralıklarla takip etme.

6-Psikolojik Danışmada Terapötik Koşullar

Empati: Karşımızdakinin duygularının yoğunluğunu ve anlatımı algılama ve anlama ve onu anladığımızı karşımızdakine anlatma yeteneğidir. Empatide iki yön söz konusudur; danışanın söylediklerini anlam bakımından anlamak ve danışanın duygularını anlamak ve bunu ona iletmektir.

Saygı: Psikolojik danışmanın danışanı ayrı bir kişi olarak, düşünce duygu ve eylemlerinde özgür olduğunu kabul etmesi ve iletmesidir.

Saydamlık: Dürüstlük, içtenlik, doğruluk anlamına gelir. Psikolojik danışmanın danışma sürecinde saydam olması gerekir. Saydam olabilmesi için de kendini açma ve ilişkinin şimdi ve buradalığı önemlidir.

Somutluk: Psikolojik danışmanın, danışanı genel konuşturma yerine, belirgin, kendine özgü, duygu, değer, düşünce ve sorunları anlatması için güdülemesi ve cesaretlendirmesidir.

Somutluğun İşlevleri:

- Psikolojik danışmanın tepkilerini, danışanın yaşantı ve duygularına yakınlaştırır.
- Psikolojik danışmanın, danışanı yanlış anlamasını düzelterek kesinlik ve anlayış sağlar
- Danışanı belirli problem alanlarına odaklaşması için cesaretlendirir.

İlişkinin şimdi ve buradallığı: Terapötik ilişki içinde danışanla danışmanın o andaki etkileşimine ilişkin şimdi ve buradallığı denir.

Kendini açma: Danışanın kendini yalnız hissetmemesi, iç görü kazanması amacıyla, psk. danışmanın kendi yaşantı ve duygusuyla ilgili paylaşımda bulunmasına kendini açma denir.

Yüzleştirme: Psk. danışmanın danışana saygısını kaybetmeden empati kurarak, zamanlamayı iyi yaparak, kesin olmadan danışanın ideal benliğiyle gerçek benliği, sözleriyle davranışları arasındaki tutarsızlık ve çelişkileri ortaya koyma sürecine yüzleştirme denir.

Yüzleştirme 3 açıdan yapılır:

- İdeal benlikle gerçek benlik arasındaki tutarsızlıkta
- Sözlerle davranışlar arasındaki tutarsızlıkta
- Danışanın kendini algılamasıyla, danışman tarafından algılanması arasındaki tutarsızlıkta

Sorumluluk yüklenerek yapılan yüzleştirmenin özellikleri:

- Empatiyle yapılır, danışanın önemsendiği mesajını verir
- Danışanın davranışlarını keşfetmesi için bir davet niteliğindedir
- Danışanın farkında olmadığı güçlerini keşfetmesi için bir davet niteliğindedir
- Kesin olmamalıdır.

Sorumsuzca yapılan yüzleştirmenin özellikleri:

- Danışana dikkate alınmadığı imajını verir.
- Danışanı cezalandırıcı niteliktedir.
- Danışanı suçlayıcıdır ve yetersizlikleri ortaya çıkarır
- Kesin ve itham edicidir.

7.Terapötik Beceriler

1)Yapılandırma: Psikolojik danışmanın ilk oturumunda kullanılması gereken bir beceridir. Psikolojik danışmaya yeni gelen, psikolojik danışma hakkında pek bir şey bilmeyenlere bilgi vermek amacıyla kullanılır. Yapılandırma süreci çok uzun olmamalıdır. Ayrıca psikolojik danışma kurallarından bahsetmek de yapılandırma içerisinde yer alır.

Örneğin; her hafta aynı saatte birlikte olacağız, psikolojik danışma oturumları 55 dakika olacaktır, konuşulanlar aramızda gizli kalacaktır, gönüllülük esastır.....vs.

2)Yakından İlgilenme:Yakından ilgilenme davranışı danışana bir insan olarak saygı duyulduğunu ve danışanın sözlerine önem verildiğini belirtir. Danışanın kendine güvenini artırmak ve güvenli bir ortam oluşturmak için kullanılır.

Olumlu yakından ilgilenme davranışının özellikleri:

·Psikolojik danışman rahat ve doğal bir şekilde oturmalıdır. Psikolojik danışman rahatsa karşısındakini daha iyi dinleyebilir.

·Psikolojik danışman değişik şekillerde gözle iletişim kurabilmelidir. Gözle iletişim kurma ilgiyi ve saygıyı ilettiği için iletişimde önemlidir.

·Psikolojik danışman danışanın söylediklerinden yola çıkarak tepkiler vermelidir.

3)Konuşmaya Açık Davet: Bu beceri, danışanın kendisini daha iyi anlatabilmesi amacıyla açık uçlu sorular sorma becerisidir. Açık uçlu sorular, danışanın kaygıları, duyguları, düşünceleri etrafında odaklaşır ve danışanın sorunlarının açığa kavuşmasını sağlar.

Açık uçlu sorular, yani konuşmaya açık davet:

·Görüşmenin başlamasına yardımcı olur,

·Danışanın belli bir noktada odaklaşmasını sağlar,

·Danışanın dikkatini belli bir noktada odaklaştırmasını sağlar,

·Psikolojik danışmanın, danışanın sözcüklerini daha iyi anlaması için belirli davranış örneklerinin ortaya çıkmasını sağlar,

·Danışanın dikkatini düşünceleri üzerinde odaklaştırmasını sağlar.

4)Asgari Düzeyde Teşvik: Psikolojik danışmanın az düzeyde konuşup danışanın konuşmaya sevk edilmesidir. Danışanın söylediklerini açıklamaya başladıktan sonra psikolojik danışmanın görevi, danışanın konuşmasının devamını sağlamaktır. Tek kelimeden oluşan sorular, bazı anahtar kelimelerin tekrarı, basit "hmm, hhmm" lar ve baş sallamalar danışana dinlendiği mesajını verir. Bu beceri oturumların başında ilk oturumlarda kullanılmamalıdır. Tek başına değil diğer becerilerle kullanılmalıdır. Asgari düzeyde teşvik, danışanın söyledikleri içinde önemli olan anahtar sözcüğün tekrar edilmesi, tek kelimelik pekiştireçler kullanılması, kısa cümleler kullanılması şeklinde olabilir.

5)Duyguların Yansıtılması: Duyguların yansıtılması, danışanın duygularının açığa kavuşturulmasına ilişkindir. Bu beceri danışanın duygularını belirginleştirmeye, psikolojik danışmanın duygularını doğru algılayıp algılamadığını denetlemeye yarar.

6) İçeriğin Yansıtılması: Danışanın söylediklerinin içerik bakımından açıklığa kavuşturulmasıdır. İçeriğin yansıtılması, danışanın düşüncelerinin psikolojik danışmanca doğru anlaşılıp anlaşılmadığını kontrol etmeye, fikirlerin daha belirgin bir şekilde ifade edilerek kristalleşmesine, Psikolojik danışmanın danışanın düşüncelerini anlamaya çalıştığını iletmeye yarar.

7)Kişiselleştirme: Yardım etmede etkili olabilmek için danışanın söylediklerinin ötesine geçmeliyiz. Gerçek anlamda, danışanın söylediklerine eklemeler yapmalıyız

Carkhuff, kişiselleştirmeyi aşamalı olarak, anlamın, amacın, problemin olarak sınıflandırmıştır.

Anlamın kişiselleştirilmesi:

Örnek: Çok öfkелisin çünkü kazanmak için fırsatı kaçırdın. Çok mutlusun çünkü annenle baban artık iyi geçiniyorlar. Düş kırıklığına uğradın, çünkü arkadaşın sana defterini vermedi.

Problemin kişiselleştirilmesi:

Örnek: Çok üzülüyorsun, çünkü başarısızsın.
Çok öfkелisi, çünkü anında cevap veremiyorsun.
Yüreğın sıkılıyor, çünkü istediklerini elde edemedin.

Amacın kişiselleştirilmesi:

Örnek: Çok üzülüyorsun çünkü anında cevap veremiyorsun ve vermek istiyorsun.
Düş kırıklığına uğradın çünkü derslerinde başarısızsın ve başarılı olmak istiyorsun.

8)Özetleme: Özetleme kullanılırken danışanın konuştukları, tüm görüşme veya görüşmenin bir kısmı özetlenir. Bu beceri oturumların sonunda veya oturumun başında bir önceki oturumu hatırlatmak için ya da bir konudan diğerine geçerken kullanılır. Özetleme iki şekilde yapılır; ya psikolojik danışman kendisi yapar ya da danışana yaptırır.

Psikolojik danışma oturumlarının başında ve sonunda özetleme neden gereklidir:

- Danışanın davranışsal amacına yönelik çalışıp çalışmadığını anlamak için,
- Psikolojik danışmanın ilgiyle dinleyip daha önceki oturumlara ilişkin danışanın söylediklerini aklında tutabildiğini, bir başka deyişle danışanla ilgilendiğini göstermek için,
- Danışanın kendine ilişkin birçok gerçeğın ve duygunun farkında olabilmesi için,
- Eğer özetleme danışana yaptırılırsa, danışanın sorumluluk almayı öğrenmesi için,
- Sonlandırma oturumuna hazır olunması için,
- Oturumlarda nasıl bir gelişme görüldüğü ve nerede tıkanıldığını anlamak için, özetleme yapılır.¹⁰

9)Paylaşırma: Paylaşırma becerisi daha çok gurupla psikolojik danışmada kullanılan bir beceridir. Psikolojik danışmanın gurup üyelerinden birinin daha önceki oturumlardan birinde anlattığı yaşantıları ve duygularıyla, diğer gurup üyelerinin yaşantı

¹⁰ <http://www.ibukampus.com/forum/psikolojik-danismanlik-ve-rehberlik/psikolojik-danisma-ilke-ve-teknikleri/>

ve duyguları arasında benzer yanlara dikkat çekmesidir. Böylece grup üyeleri kendilerini grup içerisinde yalnız hissetmezler.

10)Bağlama: Psikolojik danışmanın, danışanın daha önceki oturumlarda anlattıkları, yaşadıkları ile o anda anlattıkları ve yaşadıkları arasında paralellik kurmasıdır. Bağlama becerisini iyi kullanabilmek için, psikolojik danışmanın gerek grupta psk. danışmada gerekse bireysel psk. danışmada sürece dikkat etmesi gerekir. Örneğin, farklı olaylar karşısında danışanca aynı duygu yaşıyorsa danışanın dikkati bu noktaya çekilmelidir. Bağlama becerisi, danışanın farkındalık kazanmasını sağlar.

11)Sessizlik: Sessizlik yerinde kullanıldığında danışanların söylenenleri kafasından geçirmesi, toparlaması, özümsemesi, bazı duygu ve özelliklerin farkında olması için çok yararlı olur. Eğer sessizlik psikolojik danışmanca bozulacaksa ilişkinin şimdi ve buradaki koşulu kullanılmalıdır.

8. Psikolojik Danışmada Yaklaşımlar

1. Psikanalitik Terapi Anahtar Kişi Freud

Psikoterapi tarihinin ilk görüşüdür, ilk sistemidir. Psikanaliz bir kişilik kuramıdır, bir felsefi sistemdir, bir psiko-terapi yöntemidir.

2.Varoluşçu Terapi Anahtar Kişiler May, Maslow, Frankl,

Psikolojide üçüncü güçtür. Hem psikanalize hem de davranışçılığa tepki olarak gelişti. İnsan varlığını denek yapmaya karşıdır.

3.Kişi Merkezli Terapi Anahtar Kişi Carl Rogers

PDR'nin babasıdır. Psikanalize tepki olarak 1940 yıllarında yönlendirici olmayan terapi adı altında gelişti. Danışana terapide daha fazla sorumluluk yüklenir.

4. Gestalt Terapi Anahtar Kişi Fritz Perls

Analitik terapiye karşıt olarak gelişmiştir. Deneyimlere önem verme, günlük yaşama önem verme, farkındalık ve bütünleşmeye önem verme esastır. Zihin ve beden işlevlerinin bütünleştirilmesi esasına dayanır. Örnek; dans ederek tedavi bunun bir şeklidir.

5. Transaksiyonel Analiz Anahtar Kişi Eric Berne

Çağdaş modeldir. Bilişsel ve davranışsal yönlerin bütünleştirilmesi esasına dayanır. İnsanlara şu andaki farkındalıkları içinde kararlarını gözden geçirme, analiz etme esasına dayanır.

6. Davranışçı Terapi Anahtar Kişiler Bandura, Mahoney, Weichanbaum, Beck, Wolpe, Lazarus, Kordin

Davranış bozukluklarının düzeltilmesinde öğrenme prensipleri uygulanır. Her sonuç yeni bir araştırma için oluşturunucudur. Burada her teknik yeniden ıslah edilmesi gereken bir özellik taşır.

7. Gerçek Tedavi (Reality Teraphy) Anahtar Kişi William Glasser
Geleneksel tedavilere tepki olarak gelişmiştir. Şu ana vurgu yapar. Gelecek ve geçmiş değil, şimdi önemlidir. Kıssa sürelidir. 4-5 seansta bitirilir. Kişinin gücünün açığa çıkarılması esastır. Temelde kişiye gerçekçi olma yolları öğretilir. Gerçekçi davranış başarıya ulaşmak için esastır.

8. Bilişsel Davranışçı Terapi

Duyguları olumlu etkilemeye dayalı, düşünceleri modifiye etmeye odaklanan kısa süreli ve yapılandırılmış bir psikoterapi yöntemidir. Şimdiki zamana odaklanır. Danışanın, terapistte başvurduğu dönemdeki sorunlarından yola çıkar, ancak temelde, kişinin geçmişte bir olay ya da yaşanan bir süreç nedeniyle geliştirdiği mantıksız düşünce, uyum sağlamayan duygu ve davranışlarını değiştirmesini hedefler. Çünkü, kişinin bugünkü rahatsızlığı, bu düşünce, duygu ve davranışlarını sürdürmesinden kaynaklanmaktadır. Bu terapi danışana rahatsızlık veren bilişsel tahrifatlarının ve bu tahrifatları destekleyen davranışların tespit edilmesi ve bunların düzeltilmesini hedefler. Fakat, bu terapinin amacı danışanın tüm bilişsel tahrifatlarını değiştirmek değil, yalnızca sorun yaratanları düzeltmektir. Bu düşüncelerin gerçekçi bir şekilde yeniden değerlendirilip değiştirilmesi, duygularda ve davranışlarda düzelmelere yol açar. Daha kalıcı düzelmeler ise danışanın işlevsel olmayan temel inançlarının değiştirilmesine bağlıdır.

Günümüzde bu terapi tarzı, çok sayıda psikolojik sorunda başarı ile uygulanmaktadır. Korkular, panik atak, stres, ilişki problemleri, performans (örn: iş ya da sınav) kaygısı, takıntılı davranış ya da düşünceler, yeme bozuklukları, depresyon, yas, travma sonrası stres problemleri, cinsel sorunlar gibi problemler, Bilişsel Davranışçı Terapi'nin ilgi alanlarıdır. Zaman zaman bireylerle olduğu kadar gruplara da uygulanabilir.¹¹

9. Çözüm Odaklı Terapi (Kısa Süreli Terapi)

Çözüm Odaklı Terapi danışanı terapiye yönlendiren sorunların niteliğine odaklanmak yerine, terapi süreci sonunda elde etmek istedikleri ve başarmak istedikleri hedefler üzerine odaklanan 50 yıllık bir terapi yöntemidir.

Geleneksel terapiler, büyük ölçüde geçmişe, geçmişte yaşanan olaylara, ilişkilere odaklanır. Çözüm Odaklı Terapi ise, hedefleri netleştirmeye ve danışanın aynı sorunlarla geçmişte başa çıkabildiği durumlara odaklanır. Kısacası, bu terapide önemli olan danışanın geçmişini değil, şu andaki durumu ve geleceğidir.

Terapist, danışana gerçekleşmesini istediği geleceği düşünmesini söyler ve bu aşamadan sonra danışan ve terapist, beraber çalışarak danışanın bu istenilen geleceğe doğru ilerlemesini, çoğunlukla küçük adımlarla, zaman zaman da büyük değişiklikler yaparak sağlarlar. Çözüm zaten danışanın kişisel kaynaklarında vardır. Sorunlara nelerin yol açtığıyla uğraşmaktan çok, sorunların nasıl aşılabileceği üzerinde durulur.

¹¹ <http://www.dbe.com.tr/tr->

[TR/Content/Yetiskin_ve_Aile/Psikoterapi_Yaklasimlarimiz/Bilissel_Davranisci_Terapi.aspx](http://www.dbe.com.tr/tr-TR/Content/Yetiskin_ve_Aile/Psikoterapi_Yaklasimlarimiz/Bilissel_Davranisci_Terapi.aspx)

Bu terapi üç temel soruya dayandırılır. Birincisi: Bu terapiden beklentileriniz neler? İkincisi: Bu beklentilerinizin gerçekleştiği bir durumda gündelik hayatınızda neler değişir? Sonuncusu: Bu beklentileri gerçekleştirmek uğruna atmış olduğunuz adımlar nelerdir? Bu soruların yapıcı cevapları danışan tarafından verilebildiğinde, bu önemli değişiklikler yaratır. Terapistin amacı, bu soruları danışana kendi cevaplarını bulmayı teşvik edici ve harekete geçirici biçimde sunmaktır.¹²

F. MESLEKİ REHBERLİK

Mesleki Rehberlik: Gençlerin çeşitli meslekleri tanımaları ve kendi özelliklerine uygun olan meslekleri seçmeleri, seçtikleri mesleklere hazırlanmaları ve mesleki yönden gelişmeleri amacıyla yapılan yardım hizmetleridir.

Mesleki Rehberlik hizmetleri üç aşamada gerçekleştirilir:

- I. Bireyi (öğrenciyi) tanıma,
- II. Meslek alanlarını tanıma,
- III. Bireyin kişisel nitelikleri ile mesleklerin gerektirdiği özellikler arasında bağlantıyı kurarak kendine uygun bir mesleği seçmesine yardım etme.

MESLEKİ GELİŞİM SÜRECİ

Mesleki gelişim süreci, çocuklukta bir meslek fikrinin oluşmaya başlamasından itibaren, yetişkinlikte bir meslek sahibi oluncaya kadar geçen gelişim evrelerini kapsar.

Mesleki gelişim süreci 4 aşamada yaşanır:

- 1) **Uyanış ve Farkında Olma (5-12 Yaş):** Bu dönem, çocukta meslek bilincinin oluşmaya başladığı dönemdir. Çocuk, bu dönemde, çevresindeki insanların farklı uğraşları olduğunu, çeşitli mesleklerin varlığını görmeye ve anlamaya başlar.
- 2) **Meslekleri Keşfetme ve Araştırma (12-15 Yaş):** Çocuk, bu dönemde kişilerin ve mesleklerin ortak olan yönlerini ve farklı nitelikleri üzerinde bilgi sahibi olmaya, yeni yönleri anlamaya ve keşfetmeye başlar.
- 3) **Karar Verme (15-18 Yaş):** Bu dönemde birey artık kendisi ve meslekler hakkında oluşturduğu algılara dayanarak, bilgileri değerlendirerek eşleştirmeye, birbirine uydurmaya ve geleceğine ilişkin idealler oluşturmaya başlar. Bu ideal ve düşünceler başlangıçta geçici olabilir ancak giderek daha açık ve temel bir plan yapmaya başlar ve genç mesleki kararını oluşturur.
- 4) **İşe Yerleşme:** Bireyin iş dünyasında yerini alarak çalışmaya başladığı dönemdir. Bu dönemde birey kazandığı bilgi ve becerileri uygulama alanına koyar. Mesleği icra ederken bir yandan da mesleki gelişimi sürdürür.

¹² http://www.dbe.com.tr/tr-TR/Content/Yetiskin_ve_Aile/Psikoterapi_Yaklasimlarimiz/Cozum_Odakli_Terapi.aspx

Bireyin gelecekteki yaşam tarzını belirlemesinde dönüm noktası olan mesleki tercihini yaparken doğru ve isabetli karar verebilmesi için izleyeceği basamaklar şöyle sıralanabilir:

1) Bireyin Yeteneklerinin Belirlenmesi: Yetenek, belli bir eğitimden yararlanma gücüdür. Bireyin hangi eğitim programında başarılı olabileceğini gösterir. Yetenek meslekteki başarıyı etkileyen faktörlerden biridir ve temel gerekliliktir. Seçtiği mesleğin gerektirdiği azami yetenek düzeyine sahip olmayan bireyin o meslekte başarılı olması olası değildir.

2) İlgi Alanlarının Belirlenmesi: Yetenekler bireyin hangi eğitim programında daha başarılı olabileceğini gösterirken; ilgiler, bireyin hangi alanlarda hangi faaliyetlerle uğraşmaktan zevk duyacağını belirler. İlgiler, yetenekle ilişkilidir. İlgi duyduğumuz alanlar, çoğunlukla yetenekli olduğumuz alanlardır.

Birey ilgi duyduğu, hoşlandığı şeyleri severek yapar. Bireyin ilgi duymadığı bir faaliyete yönelmesi hem mesleki doyumunu, hem de başarısını olumsuz olarak etkileyecektir.

3) İş Değerlerinin Belirlenmesi: Yetenek ve ilgilerin belirlenmesinin ardından bireyin meslekteki beklentilerini tanımlaması gerekir. İş değerleri, bireyin meslekte nelere önem verdiğini, meslekteki faaliyetin sonunda elde etmek istediği olanakları gösterir. Kazanç, yaratıcılığı kullanma, liderlik, yeteneğini kullanma, işbirliği, ün sahibi olma, sosyal statü, düzenli yaşam gibi iş değerleri vardır. Birey bu değerlerden kendisi için önemli olanları belirlemelidir. Kendisine belirlediği bu değerleri sağlayacak mesleğe yönelmelidir. Ancak ilgi ve yeteneklerinin de göz ardı edilmemesi gerekir.

4) Kişilik Özelliklerinin Belirlenmesi: Bireyin meslek seçiminde isabetli olabilmesi, kişilik özelliklerini çok iyi tanıyıp bu özellikleri gerektiren mesleklere yönelmesine bağlıdır.

Bireylerin çok farklı kişilik özellikleri vardır: Atak, girişken, çekingen, uysal, hırslı, idealist, hayal gücü zengin, realist, mantıklı, sinirli, kendi başına buyruk, alçak gönüllü, düzenli, kurallara bağlı... vb. Bireyin sayılan bu özelliklerden hangisine sahip olduğunu belirlemesi, seçimini bu doğrultuda yapması gerekir.

5) İlgi Duyulan Mesleklerin İncelenmesi: Bireyin kendini tanımasının ardından ilgi duyduğu meslekleri de tanıması gerekir. Bilgi toplamak için, meslekleri tanıtan yayınlardan, rehber kitapçıklardan, mesleki tanıtım seminerlerinden, Rehberlik ve Araştırma Merkezleri'nden, okullardaki - dershanelerdeki rehberlik servislerinden, o mesleğin mensuplarından yararlanılabilir.

6) Meslek Seçimi Nasıl Yapılmalı: Meslek seçimi isteklerle olanakları uzlaştırma işidir. Bu işlemi iyi bir biçimde yapabilmenin ön koşulu kişinin beklentilerini ve yeteneklerini önem sırasına koyabilmektir. Bu da kişinin kendini gerçekçi bir tutumla değerlendirmesi ile gerçekleşir. Kişinin kendini sağlıklı bir biçimde değerlendirebilmesi için etrafa olduğundan farklı görünme kaygısından uzak, yakınlarının isteklerini karşılama

zorunluluğunu duymadan, kendini dinlemesi gerekir. Böylece gerçekte kim ve ne olduğunun; yaşamını nasıl geçirmesinin onun için iyi olacağının farkına varabilir.

Günümüzde gerçekleşen teknolojik gelişmeler mesleklerin niteliklerinde hızlı değişmelere yol açmaktadır. Mesleklerin en çabuk değişen yönleri; iş bulma olanakları, kazanç ve buna bağlı olan toplumsal saygınlıktır. Ancak işsizliğin en yaygın ve dolayısıyla kazancın düşük olduğu bir meslekte bile, mesleğinde başarılı olanlar iyi ücretle sürekli bir iş bulabilmektedirler. Meslekte başarılı olmak ise, mesleğin gerektirdiği niteliklere sahip olmakla ve mesleği sevmekle mümkün olabilir.

Meslek tercihi yapacak olan genç, kendini ve seçenekleri tarafsız bir tutumla etraflıca inceleyip değerlendirdikten sonra kararını kesinleştirmelidir.

G. MESLEK ETİĞİ

a) Yetkinlik Sınırları

PDR elemanları ancak eğitimini gördükleri, yeterince gözetim altında uygulama yaparak gereken biçimde yetiştirildikleri uzmanlık alanlarında hizmet verebilir, öğretim yapabilir ve araştırmaya girişebilirler. Yeni uzmanlık alanları ya da yeni teknikler söz konusu olduğu zaman ancak bu özel alanlarda ehliyetli kişilerin gözetiminde gerekli çalışmaları yaptıktan ve denetim altında yeterince uygulama yaptıktan sonra; bu alanlarda hizmet vermeye, eğitim vermeye ya da araştırma yapmaya girişebilirler. Henüz gelişmekte olan ve standartları kesin belirlenmemiş olan alan ve tekniklerde ise, psikolojik danışman danışanlarını, öğrencilerini, birlikte çalıştıkları meslektaşlarını korumak, onlara zarar vermemek için gereken önlemleri almaya özen gösterir.

b) Uzmanlık Alanlarında Sürekli Olarak Gelişme

Psikolojik danışma, ölçme ve değerlendirme, araştırma, müşavirlik hizmeti verme gibi çeşitli alanlarda çalışan PDR elemanları; çağdaş ve bilimsel mesleki bilgileri, kullanılan tekniklerdeki yenilikleri izlerler. Meslek yaşamları boyunca bu alanlardaki bilgi ve becerilerini arttırmaya çalışırlar.

c) Bireysel Farklılıklar

Yaş, cins, ırk, etnik köken, din, dil, sosyo - ekonomik düzey, engel durumları gibi bireysel ayrılıklar PDR çalışmalarını önemli ölçüde etkileyebilir.

d) Toplumun Değerlerine Törelerine Saygı

PDR elemanları mesleklerini uygularken, kendilerinkinden farklı olsa bile, bulunduğu yörenin değer yargılarına, tutumlarına, kanılarına ve törelerine duyarlı ve hoşgörülü davranırlar.

e) Ücret İlişkileri

Verilen PDR hizmetleri için ücretler saptanırken, hem danışanların parasal durumu hem de bulunulan yörede bu tür hizmetlere uygulanan ücretler dikkate alınır. Danışman, ödeme gücü düşük olan kişileri, benzeri hizmetleri parasız ya da çok az bir ücretle sağlayan sosyal yardım ya da kamu kuruluşlarına göndermeye yardımcı olur. Ancak,

danışman danışana sağladığı psikolojik hizmetler karşılığında mal mülk kabul etme ya da bir hizmet isteme gibi bir takas anlaşmasına girmez. Bu tür ilişkilerin çeşitli çatışmalara, anlaşmazlıklarına ve sömürülere yol açabileceğini bilir.

f) Duygusal - Cinsel Yakınlık

PDR elemanları, danışanları ile duygusal - cinsel ilişkilere girmez. Duygusal - cinsel olarak sözel ya da dokunsal davranışlarda bulunmazlar. PDR elemanları; öğrencileri, danışanları, yardımcıları, araştırma görevlileri gibi kendi sorumluluğu altında çalışan kimseler ile duygusal - cinsel ilişkilere girmezler. Ancak danışmanlar cinsel tacize uğramış olanlara ya da cinsel tacizde bulunanlara da diğer danışanlara gösterdikleri saygıyı göstererek psikolojik danışma hizmeti sağlarlar. Ayrıca, bunların hakkında okuldan atılma, mesleklerinde terfi ettirilmeme, işe alınmama gibi durumlar da verilecek kararlara da katılmazlar.

g) Başkalarına Zarar Vermeme

PDR elemanları birlikte çalıştıkları kimseleri tedirgin etmekten, yaşları, cinsiyetleri, milli ya da etnik kökenleri, sosyo - ekonomik düzeyleri bakımından küçümsemekten kaçınırlar. Danışmanlar; öğrencilerine, araştırma görevlilerine, danışanlarına ve birlikte çalıştığı kişilere zorluk çıkartmaktan kaçınırlar ve önlenmemiş olan güçlükleri de hafifletmeye çalışırlar.

h) Gizli Bilgiler

PDR elemanları her tür mesleki çalışmalarında danışanlarına ilişkin olarak özel bilgileri korumak sorumluluğu taşırlar. Belli bir güven ortamında edinilen bu tür bilgiler ancak danışmanın kendisi ve / veya toplum için açık bir tehlike veya zarar söz konusu olduğunda gerekli önlemler alındıktan sonra ve danışanların bilgisi dahilinde başkalarına iletebilir.

i) Profesyonel Kimlik

PDR elemanları; mesleki kimliklerini, çalıştıkları kurumdaki statülerini ve bu kurumların amaç, işlev ve niteliklerini gerçekte olduğu gibi tanıtır. Ait olmadıkları ve kendilerinin mesleki niteliklerinden farklı bir mesleğin niteliklerine doğrudan ya da dolaylı olarak sahip olma iddiasında bulunmazlar. Mesleki kimliklerinin ve niteliklerinin başkaları tarafından yanlış değerlendirilmesi durumunda, bu yanlışlıkları düzeltmekle yükümlüdürler.¹³

H.KİŞİLER ARASI İLİŞKİLERDE SÖZEL OLMAYAN İFADELER

Bazen bir hareket bin söze bedeldir. Bir kişiyle iletişim kurduğumuzda söylediklerimiz ne kadar önemli ise hareketlerimizle o kişide bıraktığımız intiba da o kadar önemlidir. El, kol hareketleri, mimikler, dokunma, vücut pozisyonu... İlişkilerinde

¹³ http://mebk12.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/65/01/965225/icerikler/rehberlik-hizmetlerinde-etik-kurallar_138471.html

başarılı olmak isteyen kişi, iletişim kurduğu kişilerin sadece söylediklerini değil, yüzü, eli, kolu ve bedeniyle yaptıklarını da duymalıdır.

Araştırmacılar da benzer bir çabayla kinezik adı altında inceledikleri iletişimsel beden hareketlerini, yüz ifadelerini ve jestleri, bir sisteme oturtma amacıyla birkaç grupta toplamışlardır. Sözcük ve cümleler yerine kullanılan beden hareketlerini, **amblem**ler, sözlü mesaja eşlik eden anlamlarını güçlendiren hareketleri **tanımlayıcılar**, yüz ve ya beden de duygu ifadesine neden olan hareketleri **duygusal gösterimler**, iletişim akış ve hızını denetleyen hareketleri **düzenleyiciler**, gerilimi denetleme hareketlerini **ayarlayıcılar** olarak sınıflamışlardır.

Amblemler, anlamlarının ülkeden ülkeye, bölgeden bölgeye değişebilmesine bağlı olarak, tümüyle evrensel kabul edilmiyor. Sözelimi birçok batı ülkesinde -her şey yolunda- veya -tamam- anlamına gelen baş parmağı gösterme işareti İran, Afganistan, Nijerya da, ayrıca İtalya ve Yunanistan'ın bazı bölgelerinde hakaret niteliğindedir. Amblemelerin önemli bir özelliği de, sözcük öğrenir gibi öğrenilmeleridir. Çünkü bunlar bedenin doğal çıktıları olmaktan çok, simgesel gösterimlerdir. Tanımlayıcılar da daha evrensel olmakla birlikte bazı evrensel yanlış anlamaların da kaynağıdır.

Postür, yani duruş, kişi hakkında önemli ipuçları veren, kişi açısından da söylemek istedikleri için çok verimli bir araçtır. Kıpırtısız dimdik bir asker, öğretmenin karşısında büzülmüş bir öğrenci, bacak bacak üstüne atmış mağrur bir hanımefendi.... Salt oturuşu ya da yürüyüşüne bakarak tanımadığımız birini çekingen, pısırik ya da kendinden fazla emin olmayarak değerlendirdiğimiz, mutlaka olmuştur. Postür'ün iletişimsel değerini en iyi takdir edenler tiyatro ve sinema oyuncular, başta da pandomimciler olsa gerek. Ancak araştırmacılar içinde çok yeni bir konu değildir. William James, beden postürü yoluyla ifadeyi konu alan ve 347 farklı postürü incelediği 1932 tarihli çalışması sonucunda yüz ifadesi, jest ve postürlerin, çözümlemeye yönelik olarak ayrı ayrı incelenebilseler de, ifadenin bütünü açısından birbirleriyle bağlantılı olduklarını vurgulamıştır. Günümüzde kabul edilen modellerde aslında pek farklı değil: En çok benimsenen model, postürü açık/kapalı ve ileri/geri şeklinde tanımlıyor. Annesi onu azarlarken kollarını kavuşturur mu, yüzünü yana çevirmiş duran bir çocuk, annesinin mesajına -kapalı- bir çocuktur. Sizi dinlerken tümüyle size dönük, -ileri- uzanmış biri de iletişime büyük olasılıkla açıktır. Bu iki grubun farklı kombinasyonları da söz konusudur.

Yüz ifadeleri, beden dilinin hem anlamı en açık sözcüklerini, hem de neden- sonuç ilişkisine oturtması en güç bölümünü oluşturuyor. Özellikle gözlerin ve bakışların kazandığı önem, bazı araştırmacıların ilginç çıkarımlar yapmalarına neden olmuştur. Buna karşın, beden dilimizi kullanma yetisini kazanmak için fazla zaman ayırmıyoruz. Bir danışanla konuşmak istediğinizde girip yanında ayakta mı duracaksınız? Gülümseyecek misiniz? Elinizi uzatıp ona doğru mu yaklaşacaksınız? Bir işe ve ya yere müracaat ettiğinizde, karşınızdaki kişi sizin sinirli olmanızın nedenini bilmeyecektir. Her ne olursa olsun, beden dilimiz, kafanızdaki düşüncelerinizi bir şekilde ortaya koyacaktır. Ancak, bu

dışa vurumun tercüme edilmesi gerekmektedir. Fakat beden dili tek başına gerçekleri anlatıcı kriter olarak da görülmemelidir. Beden dilinin olumlu ya da olumsuz olarak nitelenen bir sözlüğü olduğu bilinmektedir.¹⁴

I. OKULDAN RAM'A ÖĞRENCİ GÖNDERME SÜRECİ

OKUL SÜRECİ

Genel eğitim sınıflarında engelli ya da risk durumunda olduğundan şüphe edilen, akranlarından belirgin farklılıklar gösteren öğrenciler sınıf öğretmeni tarafından belirlenir. Belirlenen bu öğrencileri, hemen Rehberlik Araştırma Merkezleri'ne yönlendirmek yerine genel eğitim sınıflarıyla bütünleştirmek için çeşitli önlemler alınmalı, eğitsel müdahaleler yapılmalıdır. Öncelikle öğrencinin durumu idare, rehber öğretmen, sınıf öğretmeni ve aile ile görüşülerek değerlendirilir. Sınıf öğretmeni bu öğrenci için, uygulamakta olduğu müfredat kapsamında, gerekli tedbirleri almaya çalışır. Bu amaçla sınıfın fiziksel çevresi, öğretmenin kullandığı yöntemler ve tekniklerde yeni düzenlemeler yapılmalıdır. Öğrencileri RAM'lara göndermeden önce sınıf öğretmenin bu tür bir ön çalışma yapmasının nedeni; daha yoğun bir eğitime gereksinimi olmayan bir öğrencinin gereksiz yere değerlendirilmesini önlemek ve böylece öğrenciyi ayrıntılı değerlendirme süreci sonunda ortaya çıkabilecek etiketlemeden kurtarmaktır. Yapılan bütün çalışmalar sonunda öğrenci gelişim gösteremiyorsa; gelişme göstermeyen öğrenci için yapılan tüm çalışmalar raporlaştırılır ve bu öğrenci için RAM'a gönderme süreci başlatılır.

ÖĞRENCİNİN RAM'a GÖNDERİLME SÜRECİ

Öğrencinin Rehberlik Araştırma Merkezlerine gönderilmesi sürecinde öncelikle öğrenci velisinden inceleme izninin alınması gerekmektedir. Velinin izni doğrultusunda Rehberlik Araştırma Merkezi'nden randevu alınır ve ilk kez RAM'a gönderilecek bu öğrenci için "Eğitsel Değerlendirme İsteği Formu" sınıf öğretmeni ile işbirliği yapılarak doldurulur ve okul müdürü ile anne-babaya imzalatılır. Öğrenci belgesi iliştilerilerek giden evraka kayıt edilmiş üst yazı ile RAM'a gönderilir.

Formlar hazırlandıktan sonra işlemler aşağıda belirtildiği gibi devam etmektedir:

- ✓ RAM'dan randevu alınır (velinin müsait olduğu zaman dikkate alınmalıdır.)
- ✓ RAM'a gönderilen her öğrenci, velisiyle birlikte randevu günü ve saatinde, gerekli evraklarla birlikte RAM'da olması sağlanacaktır. Gerekli evraklar;

HERHANGİ BİR OKULA DEVAM EDİYORSA

1. Öğrenci Belgesi (halen devam ettiği okul tarafından gönderilecek),
2. Eğitsel Değerlendirme İsteği Formu-İlk defa RAM'a yönlendirilen öğrenciler için, Bireysel Gelişim Formu-Daha önce RAM'a gelmiş ve yerleştirme kararı çıkmış

¹⁴ <http://www.donusumkonagi.net/PsikolojikSorunlar/22/psiko--kitaplik/1492/beden-dili1.html>

öğrenciler için (Sınıf öğretmeni ve okul rehber öğretmeni tarafından doldurulacaktır)

Not: Öğrenci Belgesi ve Eğitsel Değerlendirme İsteği Formu/Bireysel Gelişim Raporu ya kapalı zarf içinde veliye verilmelidir ya da Milli Eğitim Müdürlüğü aracılığıyla RAM'a direk gönderilmelidir. Herhangi başka şahıs ve kurumlara asla teslim edilmemelidir.

3. Nüfus Cüzdanı Fotokopisi,
4. 4 Adet Vesikalık Fotoğraf,
5. Bireyin sağlık kurulu raporu (Kaynaştırma raporu için sağlık kurulu raporuna ihtiyaç duyulmamaktadır. Eğer öğrenciye destek eğitim hizmeti önerilecekse birey sağlık kurulu raporu için en yakın sağlık kuruluşuna yönlendirilecektir.)

Not: Öğrenci daha önceden RAM'a gelmiş ve destek eğitim hizmeti alıyorsa tekrar inceleme yapılabilmesi için sağlık raporu gerekli evraklar arasındadır.

Sağlık raporu olmayan öğrencilerin evrakları eksik olduğu için incelenemeyecektir.

HERHANGİ BİR OKULA DEVAM ETMİYORSA (Okul çağı dışında veya Sürekli Devamsız Öğrenciler)

- 1- Öğrenci Belgesi (Sürekli devamsız olduğu belirtilecek)
 - 2- Nüfus Cüzdanı Fotokopisi
 - 3- 4 Adet Vesikalık Fotoğraf
- ✓ Kaynaştırma öğrencileri için "Bireysel Gelişim Raporu"nın doldurulması (Sınıf rehber öğretmeni varsa okul rehber öğretmeni tarafından doldurup imzalanması, okul müdürü imzası ve okulun mührünün olması),
 - ✓ Bireyin sağlık kurulu raporu (Kaynaştırma raporu için sağlık kurulu raporuna ihtiyaç duyulmamaktadır. Eğer öğrenciye destek eğitim hizmeti önerilecekse birey sağlık kurulu raporu için en yakın sağlık kuruluşuna yönlendirilecektir.)
- Not:** Öğrenci daha önceden RAM'a gelmiş ve destek eğitim hizmeti alıyorsa tekrar inceleme yapılabilmesi için sağlık raporu gerekli evraklar arasındadır. Sağlık raporu olmayan öğrenciler eksik evrak olduğu için incelenemeyecektir.
- ✓ Üstte yazan belgelerin haricinde öğrenci herhangi bir Özel Özel Eğitim Kurumuna(rehabilitasyon merkezine) devam ediyorsa Öğretim sonu değerlendirme formu ve Öğretim süreci değerlendirme formu gittiği rehabilitasyon merkezi tarafından doldurulup RAM'a ulaştırılacaktır.

Not: Yukarıda belirtilen evrakların eksik olması durumunda veya formların eksik doldurulması durumunda gelen evrak dikkate alınmayacak öğrencinin incelemesi yapılmayacaktır.

Rehberlik araştırma merkezlerinde "Eğitsel Değerlendirme ve Tanılama Süreci":

- ✓ Öğrenci velisinden inceleme izninin alınması,
- ✓ Veli görüşme formunun doldurulması ve (varsa) tıbbi tanılama ile ilgili raporun incelenmesi,
- ✓ Öğrencinin oyun ve gözlem odasında gözlemlenmesi ve uygun olduğunda teste alınması ile öğrencinin özel eğitim hizmetlerinden yararlanmayı gerektirecek bir engele sahip olup olmadığının belirlenmesi,
- ✓ İnceleme sonucunda öğrencinin herhangi bir gelişim alanında akranlarına oranla geriliğinin ya da üstünlüğünün tespit edilmesi halinde öğrenciye ve aileye en uygun özel eğitim hizmetine yönlendirilmesi (özel eğitim ilkokulu, özel eğitim meslek lisesi, tam zamanlı kaynaştırma, özel alt sınıf, destek eğitim hizmeti, evde eğitim, halk eğitim merkezi vb)
- ✓ Özel Eğitim Değerlendirme Kurulu tarafından öğrenci için Değerlendirme raporu düzenlenmesi,
- ✓ Veli imzası ile raporun hazır olması sonucu okullara yerleştirme kararının gönderilmesi,
- ✓ Değerlendirme Raporunun (İlk defa incelenip Kaynaştırma Eğitimi önerilen öğrenciler için) İL ÖZEL EĞİTİM HİZMETLERİ KURULU 'na gönderilmesi,
- ✓ İL ÖZEL EĞİTİM HİZMETLERİ KURULU 'nun Yerleştirme Kararının okullara gönderilmesi.

Okul Sürecine Devam: Yukarıda açıklanan sürecin sonucunda yerleştirme kararı doğrultusunda okulda BEP Geliştirme biriminin oluşturulması ve BEP uygulamalarının başlaması.

İ. ANA-BABA TUTUMLARININ ÇOCUK ÜZERİNDE ETKİLERİ:¹⁵

ÇOCUK YETİŞTİRME, anne karnında başlar, bebekken şekillenir... Sosyal uyum üzerine yapılan çalışmalar göstermiştir ki ailenin, çocuk üzerindeki ilk etkileri son derece önemlidir. Çocuğun anne-babadan aldığı iki şey vardır:

1-SEVGİ: Kabullenme, koruma, kollama ve sevecenlik gibi bütün Olumlu Duyguları içerir.

2-EĞİTİM: Öğretilen her şeyi, verilen bilgileri, becerileri, yasakları, kuralları, inançları, değer yargılarını, görgü kurallarını ve insanın sosyalleşmesi için gerekli olan tüm toplumsal değerleri kapsar.

Kişilik gelişimi ve yapılanmasında temel, çocukluk döneminde atılmakta olup, aileler çocuklarına karşı geliştirmiş oldukları tutum ile ona şekil vermektedir. Anne-Baba tutumu; ailenin çocuğuna verdiği SEVGİ ve EĞİTİM 'in aşırı ya da yetersiz oluşuna göre

¹⁵ http://www.psikologum.org/index.php?option=com_content&view=article&id=67:ann

KORUYUCU, İLGİSİZ, OTORİTER-BASKICI, TAVİZKAR-GEVŞEK, TUTARSIZ, MÜKEMMELLİYETÇİ, YETKİN-SAĞLIKLI şeklinde tanımlanmaktadır.

AİLE TUTUMLARI:

KORUYUCU ANNE-BABA TUTUMU

Aşırı sevgi tutumunda yani KORUYUCU ANNE-BABA TUTUMU'nda aile çocuğu sevgiye boğucu, onu çok koruyucu ve aşırı kollayıcıdır. Koruyucu tutum daha çok anne-çocuk arasında gözlenir. Geç kavuşulan, aşırı istenilen, tek çocuk, tek erkek/tek kız çocuklar genellikle bu abartılmış sevginin odak noktası olurlar. Bu tip aileler çocuklarının üzerine titrerler. Ağlamasın, üşümesin, terlemesin, hasta olmasın, yorulup incinmesin, mikrop kapmasın diye aile üyeleri ellerinden gelen tüm gayreti gösterir. Çocuk adeta bir cam fanus içinde büyütülür. Bu ailede çocuk, büyüdüğü halde anne çocuğuyla yatmak ister. Sebep olarak da geceleyin çocuk korkulu rüya görür de korkarsa ben onun sesini duyamam, yanında olamam diye söyler. Anne bu tür davranışıyla çocuğuna olan derin sevgisini dile getirdiğini ve çocuğuna yardım ettiğini düşünmektedir. Gerçekte çocuğunu kendine aşırı bağımlı yaparak kendisini değerli ve eşi bulunmaz hissetmektedir. Burada her türlü kararı çocuk yerine aile alır. Bu tutum içindeki anne babalar ergenlik çağında bulunan çocuklarına bile kendileri banyo yaptırmak ister, hatta çocuğun veya gencin kıyafetini kendi seçer. Aşırı koruyucu anne, çocuğunun büyüdüğünü ve olgunlaşabildiğini asla kabul etmek istemez. Çocuğuna derin duygusal bağla bağlanır, çocuğu için sebepsiz yere aşırı kaygı içindedir ki bu kaygı da onları çocuklarını aşırı korumaya yönlendirir.

KORUYUCU TUTUMLA YETİŞEN ÇOCUKLAR:

- *Her sorun anne-baba tarafından çözülmüş, çocuk bunları yaşama ve öğrenme fırsatı bulamamıştır.
- *Çocuk kendini ve hayatı tanıyamaz.
- *Neyi yapıp neyi yapamadığını bilemez.
- *Aşırı bağımlı, pasif, beceriksiz ve özgüvensizdir.

İLGİSİZ ANNE BABA TUTUMU

Burada ise; çocuğun varlığı ile yokluğu değil. Çocuk anne babayı rahatsız etmediği sürece çocukla ilgili problem yoktur, çocuk anne babayı rahatsız ederse o zaman çocuk ile ilgili gündem oluşur ki bu gündem daha çok şikayetlerle doludur. Burada anne-baba-çocuk arasında iletişim kopukluğu vardır.

İlgisiz tutumun sonucunda çocuk; **mutсуz, değersiz, yetersiz ve yalnız hisseder**. Anne babasının rehberliğinden yoksun olduğu için yaşam için gerekli olan becerileri edinemez. Gelecekte sosyal becerilerinde ve ilişkilerinde sorunlar yaşayabilir. Çocuğun hayatında tehlikeler olabilir.. İlgisiz tutumun sonucunda anne-baba; çocuğun neler yaşadığını bilmez. Çocukla sağlıklı bir ilişki kuramaz. Çocukla ilişkisinde yetersizlik yaşar.

İLGİSİZ TUTUMLA YETİŞEN ÇOCUK

*Öz güven sorunu yaşar.

*Dikkat çekmek için etrafına zarar verebilir.

*İnsanlarla ilişki kuramaması sonucu sosyal gelişmesinde gecikme ve saldırganlık sergileyebilir.

*Hayattan ve kendisinden beklentisi olmaz.

OTORİTER-BASKICI TUTUM

Sıkı eğitim, çocuğa olur olmaz yasaklar koyma ve yaşanmaz kurallar ile çocuğu yetiştirmedir. Sıkı eğitim ve disiplin uygulayan yani OTORİTER TUTUM gösteren anne-babalar çocuğu kendi tasarladığı bir kalıba göre yetiştirmek amacını güderler. Çocuğun hata ve yanlış yapma hakkı yoktur. Çocuk sıkı bir denetim altında tutularak en küçük yanlış ve hataları gözden kaçırmamakta, bunların üzerinde önemle durulmakta ve düzeltilmesi istenmektedir. Çocuktan kurallara sorgulamadan uyması beklenir. Böyle aileler fiziksel cezayı ön planda kullanmakta ve çocuklara kendilerini yönetme fırsatı vermemektedir. Yaptırım gücü anne babadadır. Anne baba isteklerinden ödün vermez çünkü onlar hep haklıdır. Çocuğunu anlama onun seviyesine inme çabasını göstermezler.

Baskıcı tutumda anne baba çocuğun söyleneni yapması için **çocuk üzerinde güç kullanır ve istediğini zorla yaptırır**. Aşırı koruma, kontrol etme, sürekli akıl verme, bağırma, tehdit etmek, sevgiyi esirgemek, ceza, maddi ödül baskıcı tutum yöntemleridir.

OTORİTER-BASKICI TUTUMUN SONUÇLARI

Baskıcı tutumun sonucunda çocuk; korkar, üzülür, değersiz hisseder, içine kapanabilir, isyankâr davranabilir, baskıyı bir ödeme aracı olarak görebilir, anne babasıyla iletişimi azalır. Gelecekte isyankar ya da çekingen davranabilir. Baskıcı tutumun sonucunda anne-baba; çaresizlik, pişmanlık hissedebilir.

*Stresli ve tedirgin,

*Özgüveni hemen hemen yok gibidir,

*Sürekli eleştirildiği için aşağılık duygusu geliştirebilir,

*Kibar, sessiz, uslu, dürüst olmasına rağmen küskün, çekingen, kolay etkilenebilen, huysuz ve aşırı hassas bir yapıya sahip olabilmektedir.

*Boyun eğici ya da tam tersi isyankar da olabilir.

TAVİZKAR-GEVŞEK EĞİTİM:

"Hoş gör, boş ver" anlayışı egemendir. Bu tutumu gösteren ailelerde sevgi, çocuğa şımartılacak derecede çok verilir ve disiplin yok denecek kadar azdır. Çocuktan çok az şey beklenir Bu anlayışta "Her şeyi hoş gör; çocuktur her şeyi yapar; çocuk özgür olmalıdır; onun her dediğini yapın; ona sevgi verin yeterlidir" şeklinde yüzeysel ve asılsız öğretiler vardır. Bu tutumda çocuğun olumsuz davranışları aşırı hoşgörü ile karşılanır. Aile doğruyu ve yanlış çocuğunun yaparak yaşayarak öğrenmesini ister. Aile içinde çocuğun hakları sınırsızdır. Kurallara uyması beklenmez. Anne baba çocuğunun yanlış

davranışını görmekte ama "İYİ EĞİTİM BASKICI DEĞİL, ÖZGÜR OLMALIDIR" düşüncesinden dolayı çocuğa sınırsız özgürlük tanınmaktadır. Bu tutumda anne babanın görevi çocuklarına hizmet etmek onları mutlu etmektir. Çocukları mutlu olsun diye isteklerine kayıtsız şartsız uyarlar. Böyle anne baba hoşgörülü tutumlarından kolay kolay ayrılmak istemezler. Çünkü çocuğa dilediğini vermenin ona karşı koymaktan daha kolay olduğu düşüncesine sahiptirler.

Tavizkar tutumun sonucunda çocuk; **yapay bir özgürlük ve güç yaşar**. Şantaj, sızlanma, ağlama ve kaba kuvvetle sorunlarını çözmeye alışır. Anne babasının ve diğer insanların hakları ve ihtiyaçları olabileceğini fark edemez. İstekleri gerçekleşmediğinde isyan edebilir ya da içine kapanıp küsebilir. Gelecekte bencil ve doyumsuz olabilir. Tavizkar tutumun sonucunda anne baba; kendini yetersiz ve aciz hisseder. Bir süre sonra çocuğa karşı öfke biriktirebilirler.

GEVŞEK TUTUMLA YETİŞTİRİLEN ÇOCUKLAR

- *Bencil, sabırsız ve anlayışsız
- *Şımarık,
- *Her isteğinin yapılmasını ister
- *Devamlı birilerinden hizmet bekler
- *Toplumsal kurallarını öğrenmede güçlük çekerler. Vurucu, kırıcı ve saldırgan davranışlar sergiler.
- *Bu tarz yetiştirilen çocuklar genellikle erişkinlik yaşamlarında sorumluluk taşımayan, hep alıcı bireyler olarak karşımıza çıkar.

TUTARSIZ ANNE-BABA TUTUMU:

Anne babalar aynı davranışı kimi zaman normal karşılarken kimi zaman da cezalandırabilirler. Bu durum daha ziyade anne ya da babanın o anki psikolojik durumu ile ilintilidir. Bu durumda da çocuk neyin doğru neyin yanlış olduğunu anlayamamaktadır.

Tutarsız anne baba tutumlarından bir diğer tutum ise; anne için doğru olan bir şeyin baba için yanlış olması veya bunun tam tersi durumun oluşmasıdır. Tutarsız tutum gösteren ailelerde, eşler çocuğun yanında birbirlerini eleştirmekte de sakınca görmezler.

Bazı ailelerde ise Anne-babaların tutumu aşırı hoşgörü ile katı cezalandırmalar arasında gidip gelmektedir. Böyle bir ortamda büyüyen çocuk hangi davranışın ne zaman ve nerede yapılacağını ayırt edemez. Tutarsızlık, bir günün bir güne uymaması biçiminde olabileceği gibi anne-babanın birbirine çok aykırı ceza ve eğitim anlayışlarının olmasından da kaynaklanabilir. Bu tutum sonucunda çocuklarda iç çatışmalar ve huzursuzluklar gelişir, ardından dengesiz ve tutarsız bir yapının oluştuğu gözlenir.

Bazen anne babalar çocuğun verdiği tepkilere nasıl davranması gerektiği konusunda kararsız kalabilmektedir. Bazen gülüp geçmekte bazen de acaba hatalı mıyız? Diye düşünmektedir. Bu tip ailelerde, çocuk söz dinlesin diye önce yumuşak konuşurlar, sabırları zorlanınca seslerini yükseltip tehditler savurmaya başlarlar. Sonra da kendini

suçlu hisseden anne diz çöküp çocuktan özür diler. Dolayısıyla da çocuk hangi davranışının tepki alacağı konusunda bir fikir geliştiremez.

Tutarsız davranışlardan biri de kız-erkek çocuk ayırımıdır. Genelde erkek çocuklar kız çocuklara göre daha el üstünde tutulur, daha ayrıcalıklıdır. Bazı ailelerde ise bu durumun tersi de mümkün olmaktadır.

Büyük çocukların yetiştirme tarzı ile küçük çocukların yetiştirme tarzı arasında da farklılık görülmektedir. İLK ÇOCUKTA OTORİTER, KURALCI iken ORTANCA ÇOCUKTA BİRAZ DAHA ESNEK DAVRANILMAKTA, KÜÇÜK ÇOCUKTA ise DAHA SEVECEN ve HOŞGÖRÜLÜ olunmaktadır. KÜÇÜK ÇOCUKLARIN DAHA FAZLA KORUNDUĞU, BÜYÜK ÇOCUKLARA İSE ERKEN YAŞTA FAZLA SORUMLULUK YÜKLENDİĞİ DE diğer bir gerçek.

MÜKEMMELLİYETÇİ ANNE-BABA TUTUMU:

Bu tutumda, anne baba çocuklarından her şeyi beklerler, kendi gerçekleştiremedikleri şeyleri de çocuklarının gerçekleştirmesini isterler. Yüksek başarı beklerler, çok iyi resim yapmalı, şarkı söylemeli, iyi konuşmalı, iyi yüzmeli, koşmalı.. Lider olmalı... örnek davranışlar sergileyen bir çocuk olmalı.. Bu anne babalar çocuklarını olduğu gibi kabul etmezler, çocuklarının kapasitelerini zorlarlar, eksik olan kısımlarını özel derslerle telafi etmeye çalışırlar. Çocuğa kaldıramayacağı yükler yüklerler. Çocuğun yanlış yapma hakkı yoktur. Anne babaların kuralları ve kalıpları vardır, çocuklar bu kurallara uymak zorundadır. Kurallara uymadığı zaman önce duygusal sömürü "saçımı süpürge yaptım, hayırsız evlat..." işe yaramazsa fiziksel şiddet uygulanmaktadır. Mükemmeliyetçi anne-baba tutumunda çocuklar tıpkı bir büyük gibi yetiştirilir, çocuğun arkadaşlarını bile aile seçer. Çocuk sürekli ailenin istediği kalıba uymak zorundadır.

MÜKEMMELLİYETÇİ TUTUMLA YETİŞTİRİLEN ÇOCUKLAR:

- ✓ Aşırı Titiz/Dağınık,
- ✓ Özgüvensiz,
- ✓ Yanlış Yapmaktan Çekinir,
- ✓ Başarısızlık Karşısında Kolayca Hayal Kırıklığı Yaşar,
- ✓ Okul Sırası Hep Derli Toplu, Ders Aralarında Ödev Yapan, Grup Çalışmalarından Şikayetçi, Bir İş Tam Yapmak İçin Günler Öncesinde Çalışmaya Başlar

YETKİN-SAĞLIKLI AİLE TUTUMU

Sağlıklı aile tutumunda; güven verici ve destekleyici olmak en önemli becerilerdir.

Çocuğa şartsız sevgi verilir. Sorumlulukları vardır. Çocuğun uyması gereken kurallar ve sınırlar belirlenmiştir. Anne baba ve çocuk arasında sevgi ve saygıya dayanan güven verici, destekleyici bir iletişim vardır.

Yetkin Aile Tutumunda; Sevgi ve disiplin yani sınır temel öğelerdir. Bu çocuklar; Sorumluluk sahibi, çevresi ile dengeli ve uyumlu ilişkiler kurabilen, kendine güvenen, yaşamda başarıyı yakalamış insanlar olarak karşımıza çıkar. Bu çocuklar; daha özerk,

daha bağımsız bir kişilik geliştirirler; kendi haklarını ve çıkarlarını koruyabildikleri gibi, işbirliği ve dayanışma içine girebilirler.

Sağlıklı aile tutumunda; sevgi, sınır ve sorumluluk çok önemlidir.

SINIRLAR NASIL KONMALI?

1.AŞAMA (Kendim ve çocuğum için ne istiyorum)Ondan neler beklediğinizi belirleyin

2.AŞAMA(Anne-Baba kurallar/sınırlar konusunda görüş birliğine varacak)

3.AŞAMA(Çocuğunuza kendisinden beklediğiniz davranışların ne olduğunu açık şekilde anlatın)

4.AŞAMA(Kurallar tutarlı bir biçimde uygulanacak ve ihlalinde yaptırımlar tutarlı biçimde uygulanacak)

SINIRLAR;

*Açık Ve Net Olmalı,

*Anlaşılabilir Olmalı,

*Çocuk Büyüdükçe Yeniden Ayarlanmalı,

SINIRLAR; çok kısıtlayıcı olursa; Öğrenme ve sorumluluk kazanmayı engeller, isyanı körükler.

Çok geniş olursa; öğrenme ve sorumluluk kazanmayı engeller, aşırı denemeyi körükler.

Tutarsız olursa; Öğrenme ve sorumluluk kazanmayı engeller, deneme ve isyanı körükler dengeli olursa; öğrenme ve sorumluluk kazanmayı artırır, işbirliği yüreklendirir.

J. UYUM VE DAVRANIŞ BOZUKLUKLARI¹⁶

Tanım: Çocuklar gelişim dönemlerindeki sorunların çözümünde engellerle karşılaşır, olağan olarak nitelendirilen bu sorunların çözümü sonraki gelişim dönemlerine ve ileriki yaşlarına ertelenir. Bu durumlarda ortaya çıkan sorunlar uyum ve davranış bozuklukları olarak adlandırılır.

Kekemelik:

Kekemelik, sözlü anlatım sırasında konuşmadaki akıcılığın fark edilebilir biçimde aksamasıdır. Kekemelik problemi yaşayan çocuklarda öncelikle organik bir problemin olup olmadığı bir uzman tarafından tespit edilmelidir. Organik bir rahatsızlığın olmaması halinde bu tarz bir bozukluk psikolojik kökenli olarak değerlendirilir. Genellikle heyecan, korku, utanma ve gerginlik durumlarında ortaya çıkan bir sorundur. Konuşmada bozukluk, tekrarlamalar ve bocalamalarla kendini gösterir ve yaklaşık olarak 3-4 yaş civarında başlar. Ancak net olarak kekemelik tablosu 5-6 yaşlarda kesinlik kazanır. Küçük yaşlardaki kekemeliğin nedeni çocuklardaki düşünme ve konuşma hızını ayarlayamamalarından kaynaklanır. Ancak kekemeliğin bir sorun olarak ortaya çıkmasındaki en önemli etken yetersiz sevgi, ilgi ve ayrımcılıktır. Bununla beraber bazı travmatik durumlar, kazalar, aşırı korkular da kekemeliğe yol açabilmektedir. Bazen

¹⁶ <http://www.ozgurbilge.com/U31,9,COCUKLARDA-UYUM-VE-DAVRANIS-BOZUKLUKLARI--.htm>

çocuk kekeme olan bir bireyi taklit edebilir. Özellikle yeni konuşmaya başlayan çocuklarda görülebilir. Kendi dil gelişimini henüz yeni yeni oluşturmaya başlayan çocuk doğru konuşmanın nasıl olabileceği konusunda bocalayabilir ve eğer yakın çevresinde kekeme birisi varsa onu model alabilir.

Öneriler: Böyle bir bozuklukta ebeveynlerin tutumu çok önemlidir. Kekeleyen çocuğa karşı sabırlı olunmalı, konuşurken sözü kesilmemeli ya da kelime onun yerine tamamlanmamalıdır. Şaka amacıyla bile olsa asla kekemeliği alay konusu edilmemeli, durum normal karşılanmalıdır. Özellikle bu konu üzerinde durulması sorunu daha da büyütebilir. Kekemelik sadece konuşmaya özel bir bozukluktur. Bu nedenle çocuğun diğer bütün faaliyetlerde normal bir biçimde desteklenmesi büyük önem taşır. O konuşma konusunda sorun yaşamakla birlikte görevlerini yerine getirme konusunda sorumluluk almakta sorun yaşamaz. Yapabildiği her şeyde takdir edilmeli, onaylanmalıdır.

Parmak Emme:

Genellikle bütün çocuklarda yaklaşık olarak 3-4 yaşına kadar devam eden bir davranıştır ve normal olarak görülür. Çocuklar 1.5 yaş civarı bu davranışı yoğun olarak yapmalarına karşı 3- 4 yaş sonlarına doğru bu alışkanlığı bırakmaları beklenir. Kalıcı bir davranış bozukluğu olarak görülmeye başlanmışsa altında genellikle psikolojik kökenli bazı ihtiyaçlar ya da gerginlikler olduğu düşünülebilir. Parmak emmek çocuk açısından gelişimsel bir gerilemeye işaret eder ve buna neden olan etkenin kaynağını doğru saptamak gerekir. Aileye katılan bir kardeş, anne baba ayrılığı ya da kaybı, çevre değişiklikleri, korku ve güvensizlik duyguları çocukta böyle bir bozukluğu ortaya çıkarabilir. Çocuk bebek gibi davranarak kaybettiğini düşündüğü ilgiyi tekrar üzerine çekmek ister. Okul öncesi veya okul çağına olsun, parmağını emen çocuğa yapılan uyarılar hiçbir fayda göstermez ve çocuk ısrarla parmağını emmeye devam edebilir. Bu durumda çocukla konuşmak ve bu davranışın bebeklere özgü bir hareket olduğunu, kendisinin büyüdüğünü açıklamak şarttır. Ancak sadece açıklamalar yeterli olmaz ve çocuk sevgi ya da ilgi ihtiyacı giderilmediği sürece parmağını emmeye devam edebilir. Çocukta gerginliğe yol açan etkenler saptanıp doğru bir tavır geliştirilirse zaman içinde giderek azalacak ve ortadan kalkacaktır.

Tırnak Yeme:

Bu tip bir bozukluk genellikle 3 ya da 4 yaş civarı görülür. Daha küçük çocuklarda sık rastlanan bir durum değildir. Güvensizlik duygusunun bir yansıması olarak düşünülmelidir.

Aşırı baskı görerek büyüyen çocuklarda sıklıkla görülür. Aynı şekilde sürekli azarlanan, yetersiz ilgi ve sevgi ortamında eleştirilen çocuk yaşadığı gerginliği tırnak yiyerek ortaya koyar. Genellikle çocukların yarısında görülen bir bozukluktur ve bazı durumlarda ortada hiçbir neden yokken sadece modelleme yoluyla da çocuk tırnak yemeye başlayabilir. Ailede ya da yakın çevresinde tırnak yiyen birini gören çocuk bu davranışı taklit yoluna gidebilir. Tırnak yeme konusunda yapılabilecek en doğru şey

özellikle küçük yaşlarda bu davranışı görmezden gelmektir. Diğer bütün sorunlarda olduğu gibi davranışa yol açan nedenler saptanmalı ve çözüm buna göre oluşturulmalıdır. Eksikliğin ne olduğu bilinip, çocuğun hissettiği duygu boşluğu doldurulursa sorun çok büyümeden çözümlenebilir.

Yeme Bozuklukları ve İştahsızlık

Ailelerin en çok yakındıkları konu çocuklarında gözlemledikleri yeme bozuklukları ve ağırlıklı olarak iştahsızlıktır. Şikayetlere bakıldığında çocuğun yemek seçtiği, yemek yemek istemediği ya da tatlı, şekerleme, çikolata gibi abur cubur olarak nitelendirilen yiyeceklerle yöneldiği görülür. Aslında bu tip şikayetlerin bir çoğu ailelerin çocuğun yeterli miktarda yemek yemediği şeklindeki yanlış inançlarından kaynaklanmakla birlikte bazen gerçek anlamda sorun yaşanmaktadır. Bu bir tür kısır döngüdür. Aileler çocuğa zorla yemek yedirmek istemekte, buna karşın çocuk bu zorlamayı reddederek, yemek yememektedir. Durum yine ebeveynlerin yanlış tutumlarından kaynaklanan bir probleme dönüşür. Çocuğunun peşinde kaşıkla koşuşturan, zorla ve tabak tabak yemek yedirmeye çalışan bir anne bu tip bir bozukluğa zemin hazırladığını da bilmelidir. Sağlıklı ve doğru davranışlar belirlemiş bir ailede bazı öğünler az yemek yedi diye hiçbir çocuk beslenme sorunu yaşamaz. Önemli olan çocuğun ne kadar yediği değil, ne tür gıdalarla beslendiğidir. Yemek istemeyen bir çocuğa karşı ısrarcı olmak, ödül ya da ceza vermek durumu daha da kötüleştirmekten başka bir işe yaramaz. İştahsızlık ya da yeme bozukluğu sorunu yaşayan çocukları bir süre kendi haline bırakmak yararlı olur. En doğru yöntem ise konuşabilen, kendini ifade edebilen bir çocuğa, ne yiyeceği ve ne kadar yiyeceği konusunda seçenekler sunarak, karar hakkı tanımaktır. Biz yetişkinlerin bir tabak yemek kavramı çocuklar açısından zorlayıcıdır. Bir kaç kaşık yemeğin yeterli olacağı, önemli olanın değişik tatlardan ve gıdalardan almasının sağlanması olduğu unutulmamalıdır.

Uyku Bozuklukları:

Genellikle ebeveynlerin sıklıkla yakındıkları konulardan biri de budur. Çocuğun düzensiz uykuları ya da uykuya geçememe. Uyku bozukluklarında da temel etken çocuğun güven ihtiyacıdır. Kendini güvensiz hisseden çocuk düzenli uykuya geçemez. Anne babayla beraber uyumak ister. Küçük yaş gruplarında çok sık olarak görülür ve bir ölçüde normal karşılanmalıdır. Özellikle annenin de çalıştığı durumda çocuk bırakılacağı, terk edileceği duygusuna kapılır. Anne babasının yanında uyumaya alışan çocuk bunu alışkanlık haline getirmişse bu alışkanlığı kırmak bazen çok zor olabilir. Anne babasının yanında uyuyan çocuk uyuduktan sonra her seferinde kendi yatağına götürülmelidir. Yorucu olsa da kararlı olduğunuzu göstermenin başka bir yolu yoktur.

Ancak çocuğun sevgi ve güven ihtiyacı karşılanmadan çözüme ulaşmak imkansızdır. Mümkünse uykuya geçmeden önce çocukla vakit geçirmek, masal okumak, oyun oynamak etkili yöntemlerdir. Sevildiğini ve yalnız kalmayacağını bilmek çocuk için en önemli şeydir.

Mastürbasyon:

Kendi cinselliğini keşfetmeye başlayan çocuk kendi kendini tatmin etme yoluna başvurur. Yaklaşık olarak en sık görüldüğü dönem 3-6 yaşlardır. Genellikle çocuğun kendi vücudunu incelemeye başladığı bir dönemdir ve zevk aldığını fark etmesiyle bu davranışı sık sık yapmaya başlar. Bir yere sürtünerek ya da oyuncaklarını kendi bedenine sürterek rahatlamaya çalışır. Bu davranışı yalnız kaldığı zamanlarda yapmakla birlikte bazen toplum içinde de yapabilir. Davranışın sıklığı arttıkça çocuğun cinsel bölgesinde tahrişe yol açabilir. Çocuk kendini kontrol etmekte zorlanıyorsa ve davranışı çok sık yapmaya başlamışsa bir sorun var demektir. Çocuğun kendi bedeniyle ilgilenmesi, kendini keşfetmeye çalışması anormal bir durum değildir. Ancak davranışın sıklığı ve yapıldığı ortam önemlidir. Böyle bir olaya tanık olan ebeveynler, kızmak ve bağırarak yerine önce görmezden gelmeye çalışmalıdırlar. Eğer herkesin içinde yapmaya başlamışsa bunu yalnızken ve odasında yapabileceği söylenmelidir. Ayrıca bu davranıştan ötürü çocuk ayıplanmamalı, alay edilmemelidir. Çocuğun ilgisini çekecek farklı uğraşlar yaratılmalı ve etkinlikler konusunda çocuk teşvik edilmelidir.

Çalma:

Çocuklar hayata dair öğrendikleri pek çok şeyi önce ailelerinden öğrenirler. Mülkiyet hakkı ve başkalarına saygı da ailelerin kazandırdığı değerlerdendir. Çalma bozukluğu gösteren çocukların pek çoğunda ebeveynlerin çocuklarına bu değerleri vermedeki yetersizlikleri dikkat çekmektedir. Ailede saygı görmeyen, kendi özel alanına müdahale edilen çocuklar başkalarına karşı da böyle davranırlar. Mülkiyet yani sahiplik duygusu çocuğun doğuştan getirdiği bir nitelik olmadığından zamanla kazanılan bir davranış kalıbıdır. 5-6 yaşlara kadar bu soyut kavramları bilmeyen çocuklarda çalma olayını bildiğimiz çalma eylemi olarak değerlendiremeyiz. Çocuk başkasının ve kendisinin olanı net olarak ayırt edemeyebilir. Kendi odası, eşyaları, kendine ait bir dolabı olması çocukta kendisinin ve başkasının kavramlarını öğrenmesinde çok etkilidir. Ayrıca, bir başkasını eşyasını sormadan ya da izin almadan kullanmaya kalkan çocuğa bu eşyaları niçin kullanmaması gerektiği bunların kime ait oldukları net olarak açıklanmalıdır. Bu eşyaların başkalarının olduğu ve sadece izin verildiği zaman ödünç olarak alabileceği anlatılmalıdır. Küçük yaşlarda konunun üzerine ciddi olarak eğilmek gelecekte ortaya çıkacak pek çok sorunun önüne geçer. Çalma, bir uyum ve davranış bozukluğu olarak kabul edilmeli ancak yaş aralığı doğru saptanmalıdır. 7 - 8 yaşlarında itibaren çocuğa düzenli olarak harçlık verilmesi, ihtiyaçlarını ve isteklerini kendi başına giderme yönünde desteklenmesi çocuğun odasına, eşyalarına, özel alanına ve öncelikle çocuğun kendisine saygı gösterilmesi temel faktördür.

Yalan Söyleme

Sosyal bir davranış bozukluğu olan yalanın amacı, bir olayı ya da durumu olduğundan farklı göstermek ya da gizlemektir. Daha açık ifadesiyle, başkalarını yanıltmaktır. Ebeveynler, yalan konusunda oldukça hassastırlar. Küçük yaşlardan itibaren

çocuklarının yalan söylememesini isterler. Oysa, yaşı küçük çocuklarda çalma eylemi gibi yalan kavramı da yerleşmemiştir. Yine 5 - 6 yaşlara kadar çocukların bilinçli yalanlarından söz edilemez. Gerçeklik olgusu büyüdükçe kazanılan bir farkındalıktır. Bu kadar küçük yaş gruplarında çocuklar hayalciliklerinin verdiği bir yapıyla bir takım şeyler uydurabilirler. Bunlar, doğaldır ve engellenmemelidir. Birçok uzmana göre çocuk, 6 - 7 yaştan sonra yalan söylemeye başlar. Aslında hemen hemen bütün çocuklarda çocukça yalanlar görülebilir. Eğer alışkanlık haline gelmiş bir yalan söyleme davranışı varsa bir davranış bozukluğundan söz edilebilir. Çevresinde yalan söyleyen ve bu yolla bazı avantajlar elde eden insanları gören çocuk taklit yoluyla yalan söylemeyi öğrenir. Malesef, biz yetişkinler de yalan söyleriz ve işin tuhafı yalan söylememesini istediğimiz çocuğumuza da yalan söyleriz. Örneğin; telefon eden bir tanıdığımıza evde yokum dedirtiriz ya da 'bu olanları anneannene anlatmayacaksın' deriz. Zeka düzeyleri bakımından karşılaştırıldığında daha düşük zekaya sahip çocukların gerçekle ilgisi olmayan yalanlar söyledikleri ancak normal veya daha yüksek zeka düzeyine sahip çocukların gerçeğe yakın yalanlar söyledikleri ve ayrıntılarla süsledikleri görülmüştür. Yalan söylemenin altında aslında çocuğun sevdiği insanları üzme korkusu ya da onların eleştirilerinden kaçınma amacı yatar. Yalan söylemek, kolaylıkla engellenecek bir davranış değildir. Öncelikle, ebeveynlerin örnek olması ve çocuklarında göndermek istemedikleri davranışları yapmamaları önemlidir. Aşırı tepki göstermek, kızmak, cezalandırmak çocuğu yalandan uzaklaştırmak yerine, daha çok yalana iter. Çocuğun yalan söylemesinin altında yatan nedenler saptanarak bir uzman yardımıyla ve yakın aile bireylerinin işbirliğiyle çözüme gidilebilir.

Aşırı Hareketlilik

Günümüzde hiperaktivite olarak da bilinen aşırı hareketlilik çocuklarda farklı nedenlerden ortaya çıkabilir. Ya organik yani bedensel bir sorun sonucu ya da çevresel ve yanlış ebeveyn tutumlarından kaynaklanan bir davranış bozukluğu olarak görülür. Aşırı hareketlilik özellikle aile bireyleri ve yakın çevresi için çok sıkıntılıdır. Okul öncesi dönemden daha çok, okul hayatı başladığında göze çarpar. Çocuk, çok hareketlidir, yerinde duramaz. Bazen bu hareketliliğinden kaynaklanan dikkat eksikliği de bu davranışa eşlik edebilir. Erken fark edilerek gerekli önlemler alınmalıdır. Çevre ve aile etkisiyle ortaya çıkan aşırı hareketlilikteki temel sebep, baskıcı, aşırı kontrolcü, mükemmeliyetçi ebeveyn imkanı bulamadığında ve her şeyi çok planlı, programlı olarak yapması beklendiğinde bu şekilde tepki gösterir. Bazen aşırı hareketliliğin çok daha olumsuz bir tarafı ortaya çıkar. Çocuk, kendine yönelik ya da başkasına yönelik saldırgan davranışlar gösterebilir. Özellikle, yaşı küçük çocuklar kendini kontrol etme becerisi kazanamadıklarından ve tehlikelerin farkında olmadıklarından dolayı can yakıcı sonuçlarla karşılaşılabilir. Bu tip bir bozuklukta, acil olarak tedavi ve terapiye başlanmalıdır. Bir çocuk psikiyatrisi ve psikologu tarafından tanı konulup çözüm odaklı çalışmalara başlanmalıdır.

Saldırganlık:

Saldırganlık olarak da adlandırılan başkalarına zarar verme davranışı da çocuklarda sık karşılaşılan bir davranış bozukluğudur. Aslında insanın yapısında bir güdü olarak vardır ve hayatın devamını sağlamak amacıyla programlanmıştır. Bir tür savunma mekanizmasıdır. Tehlikelere karşı korunmak ve soyun devamını sürdürmek de ancak bu yolla mümkün olur. Bu güdünün uyum ve davranış bozukluğu olarak karşımıza çıktığı durum ortada hayatın devamını tehdit eden bir tehlike yokken toplumsal ya da kişisel uyumu bozacak şekilde dışa vurulması şeklindedir. Önemli olan bu duygunun var olduğunun bilinmesi ancak kontrol altında tutulabilmesidir. Çocuklarda da doğuştan itibaren görülür. Bebeklerde bile öfke nöbetleri olarak fark edilebilir. Yabancılarla karşı çocukların sergilediği vurma davranışı da buradan kaynaklanmaktadır. Küçük çocuklarda genellikle fiziksel saldırganlık görülürken yaş büyüdükçe sözel saldırganlık daha fazla öne çıkar. Yine baskı altında büyüyen ve özgüvenlerinde düşüklük olan çocuklarda sıklıkla görülür. Aynı şekilde yaptığı eylem engellendiğinde çocuktaki saldırgan davranışlarda artma izlenebilir. Saldırganlık iki şeye yönelir: İçe dönük saldırgan davranışlar varsa çocuk kendisine zarar verebilir ya da dışa dönük saldırgan davranışlar gösteriyorsa çevresindekilere zarar verebilir. Aile içindeki iletişim sorunları, ilgi ve sevgi yoksunluğu, dürtü kontrolündeki problemler, cinsel, fiziksel ya da psikolojik şiddet görme durumunda saldırganlık karşı tepki olarak ortaya çıkabilir. Öncelikle ailenin kendi içinde tutarlı, saygılı ve güven verici bir yapı oluşturması gerekir. Bu tip bir davranış bozukluğunda mutlaka uzman yardımı alınmalı ve çocuk bedensel faaliyetlerin ağırlıkta olduğu bazı spor çalışmalarına yönlendirilmelidir. Çocuğun zarar verdiği ya da incittiği insanların neler hissedebileceklerine yönelik anlatımlar ve örnekler yararlı olur. Her şeyden önce de bu davranışın yerleşmesini önlemek amacıyla çocuk şiddet içeren filmlerden, oyunlardan uzak tutulmalıdır.

Saç Yolma, Saç Yeme:

Genellikle kız çocuklarında ve küçük yaşlarda görülür. Gerginlik hisseden, baskı altındaki çocuklar olumsuz duygu durumundan kurtulmak amacıyla sıklıkla bu tip davranışlar sergilerler. Bir tür kaçınma davranışıdır diyebiliriz. Temel nedeninin anne ve çocuk arasında duygusal bağın eksikliği olduğu düşünülmektedir. Kendini ifade konusunda yetersiz kalan çocuklar bu yolla yaşadıkları gerginliği bastırmak isterler. Davranışın ardındaki etken doğru belirlenmeli ve ihtiyaca göre tavır alınmalıdır. Özellikle anneyle kurulamayan sağlıklı iletişim eksikliği giderildiğinde davranış bozukluğu da bir süre sonra ortadan kalkacaktır.

Toprak Yeme (Pika)

İlk bir yıl içinde bebekler eline geçeni ağızına götürerek sertliğini, yumuşaklığını, yenip yenmediğini deneyerek öğrenmek isterler. Bu tür geçici denemeler ilk aylarda eşyayı tanıma ve keşfetme olarak değerlendirilebilir. Bir yaşından sonra devam etmesi hâlinde uyum bozukluğu olarak ele alınmalıdır. Yeterince beslenemeyen, ilgi ve sevgi

eksikliği içinde olan çocuklar, evde ve bahçede ellerine geçirdikleri toprak, kum, kireç, hatta dışkı gibi zararlı şeyleri ağzına götürüp yiyebilirler. Seyrek de olsa mobilya kenarlarını kemiren çocuklara rastlanmaktadır. 'Pika' denilen bu davranış bozukluğu, daha çok anne sütü ile beslenmeyen, sevgiden, ilgiden ve şefkatten uzak büyüyen, güven duygusu gelişmemiş çocuklarda görülmektedir.

Alt Islatma:

Çocuklarda görülen en yaygın sorun olarak alt ıslatma gösterilebilir. Özellikle mesane kontrolünün henüz oluşmadığı dönemlerde yaklaşık olarak 3 yaşına kadar çocuklar altlarını ıslatırlar. Doğru ve tutarlı bir tuvalet eğitiminin ardından çocuğun kendini kontrol becerisini kazanması 4 yaşa kadar sürebilir. Ancak 4 yaş ve sonrasında alt ıslatmanın sürmesi davranış bozukluğu olarak değerlendirilir. Nedenleri arasında pek çok etken sayılabilir. Organik sebeplere dayanan alt ıslatmalar olduğu gibi, yanlış başlanmış tuvalet eğitimi, ebeveynlerin yanlış tutumları, çevresel faktörler, kıskançlık ya da farklı psikolojik sorunlar sonucu oluşabilen alt ıslatmalar da görülür.

Küçük yaşlarda görülen alt ıslatmalarda genellikle tedavi uygulanmaz. Ancak okul çağındaki çocukta böyle bir sorun varsa önce fiziksel bir sorun olup olmadığı araştırılmalıdır. Bu yönde ortaya çıkabilecek sorunlar ortadan kaldırıldıktan sonra işin psikolojik kısmıyla ilgilenilebilir. Genellikle fizyolojik sorun yok edilince alt ıslatma da kendiliğinden biter. Bazı durumlarda sadece alışkanlıklardan dolayı alt ıslatma bir süre daha devam edebilir.

Bir uyum ve davranış bozukluğu olarak bakıldığında bu sorun da tıpkı diğer bozukluklar gibi aile içi iletişim eksikliği, baskıcı ya da aşırı kontrolcü tutumlar sonucu ortaya çıkmaktadır. O nedenle bozukluğa yol açan etken saptanarak erken tedavi yoluna gidilmesi büyük önem taşımaktadır.

Tikler:

Vücudun bazı organlarında istem dışı olarak meydana gelen kasılmalar tik olarak adlandırılırlar. Genel olarak yüz ve boyun kaslarında görülürler. Göz kırpma, başın sallanması, dudak kenarlarında çekilme, omuzların ya da başın oynaması, kaş kaldırma türü hareketlerle tipik olarak kendini gösterir. Tikler içsel baskılar, gerilimler ve çatışmalar sonucu oluşabilir ya da bu tarz duygusal sorunların belirtisi olarak ortaya çıkabilir. Erkek çocuklarda daha sık olarak görülmektedir. Psikolojik faktörlerin dışında gerçekten o organa özgü bir rahatsızlık sonucu da oluşabilir. Görme bozuklukları sonucu gelişen göz kırpma gibi tikler olabilir. Ya da boyun ağrısı benzer şekilde boyun ve omuz oynatma davranışının yerleşmesine yol açabilir.

Ayrıca tiklerin oluşmasındaki bir diğer etken taklittir. Çocuklar pek çok şeyi model alma ve taklit yoluyla öğrendiklerinden yakın çevrelerindeki insanların, özellikle aile bireylerinin ve öğretmenlerinin davranışlarını, konuşmalarını taklit ederler. Aynı şey kekemelik için de geçerlidir. Bu taklit sırasında doğru davranışlarla beraber kişilere ait

yanlış davranışları da bire bir kopyalarlar. Bir süre sonra da alışkanlık haline gelmiş davranışlar olarak yerleşir.

Tüm bunların dışında çocuklarda görülen tiklerin en belirgin nedeni kaygı, endişe, korku ve gerginliktir. Çocuğun yaşadığı çevre, anne ve babasıyla olan ilişkileri, çocuğun kişilik özellikleri ve duygusal durumu ortaya çıkan tiklerde belirleyici rol oynar. Ayrıca mükemmeliyetçi ailelerin çocuklarında da sıklıkla tikler görülebilir. Sınırlarının üzerinde bir zorlanma, başkalarıyla kıyaslanma, sürekli eleştirilme ve aşağılanma davranışlarıyla muhatap olan çocuk tiklerle yaşadığı gerginliği dışa vurmaktadır. Herhangi bir bedensel sorundan kaynaklanmayan, psikolojik kökenli olduğu düşünülen tiklerin tedavisinde mutlaka bir uzman desteği almak gerekir. Terapiler, özellikle oyun terapileri ve büyük yaş çocuklarında grup terapileri etkili sonuçlar vermektedir. Çocuğun tikleri üzerinde durulmaması, çocuğun ilgisinin başka yerlere yönlendirilmesi, bir faaliyet yönünde desteklenmesi ve güven duygusunun oluşturulması önemli faydalar sağlar.

Dışkı Kaçırma:

Alt iletmeye göre daha az rastlanmakla birlikte ciddi bir davranış bozukluğudur. Annenin aşırı baskısı ve titizliği, yanlış tuvalet eğitimi ve çatışmalı bir aile ortamı bozukluğu ortaya çıkaran etkenler arasında yer alır. İlgi eksikliği ve gerginlikler de tetikleyen nedenler olarak gösterilebilir. Bu bozukluk genellikle aileleri de en zorlayan davranış bozukluklarından biri olarak değerlendirilmektedir. Çocuk iki tür dışkı problemi yaşayabilir. Uzunca bir süre dışkısını tutup sonra birdenbire boşaltır ya da dışkısını hiç tutamayıp kontrol dışı olarak altına kaçar. Her iki halde de öncelikle çocuğun yaşadığı iç çatışmaların ortadan kaldırılması yönünde bazı tedavi yolları benimsenir. Tedavi yöntemleri ise doğrudan ya da dolaylı olarak uygulanır. Oyun terapisi ya da grup terapisi olarak doğrudan uygulanabildiği gibi, çocuğun çevresindeki aile bireyleri ve öğretmenleriyle görüşme gibi dolaylı yoldan çözüme ulaşılmaya çalışılır.

Görüldüğü gibi bütün uyum ve davranış bozukluklarında en önemli faktör çocuğun ailesiyle ya da çevresiyle yaşadığı çatışmalardır. Çok ilgili aileler ya da ilgisiz aileler de benzer sorunları yaşayabilmektedir. İlgisiz kalmak kadar aşırı bir ilgi ve sevgi göstermek de bir çok problemi beraberinde getirebilmektedir. Aslında temel sorun her şeyin doğru kararını bulabilmektedir. Çocuk yetiştirmek görüldüğünden daha zor bir iştir. Bu zor sanatın hakkını verebilmek için öncelikle sorumlulukların bilincinde olmak gerekir.

Evden Kaçma

Uyum ve davranış bozuklukları içinde en ciddi olanı evden kaçmadır. Anne baba olmanın sorumluluğunu yerine getiremeyen, cehalet ve sefaletin hüküm sürdüğü ailelerde çocukların bir değeri yoktur. İşsiz, alkolik, ruh sağlığı bozuk bir baba akşam ekmek bekleyen karısını ve çocuklarını döverek evi yaşanmaz hâle getirir. Bu tip adamlar çoğu kez evden kaçan çocuğunu arama zahmetine bile katlanmazlar. Tinerci olarak isimlendirilen 'köprü altı çocukları' sosyo-ekonomik seviyesi düşük mutsuz ailelerden

gelmektedir. Evden kaçmanın psikolojik, sosyal ve organik (zihinsel) olmak üzere çeşitli sebepleri vardır. Bazen çocuklar sevilip sevilmediklerini denemek için birkaç saat gözden kaybolur, kuytu bir köşede, bir bodrumda veya arkadaşlarıyla oyuna dalmış olarak bulunur. Okul başarısı düşük, aldığı zayıf karne yüzünden dayak yiyeceğinden korkan çocuklar da evden kaçma eylemine girebilir.

Okuldan Kaçma

Okul başarısı düşük çocuklarda sık rastlanan bir davranış bozukluğudur. Okulda yaşadığı problemleri anne ve babalarına açma cesareti gösteremeyen çocuklar, birbirini ayartarak okuldan kaçır, sinema ve kafe gibi eğlence yerlerinde vakit geçirir; dönüş saatinde eve gelerek kaçamaklarını belli etmezler. Çocuğunun okuldan kaçtığını öğrenen anne ve babalar, dayak ve şiddete başvurmadan, okulun PDR (psikolojik danışmanlık ve rehberlik) uzmanıyla görüşmeli, birlikte çözüm aramalıdır.

K. KİŞİLİK BOZUKLUKLARI

Çocuklar hayata yeni adım atmış bireylerdir. Onların ileride nasıl birer insan olacakları aslında çocukluk dönemleri ile alakalı bir konudur. Bu konuda çocuk sahibi anne babaların doğru bir yol seçmeleri çok önemlidir. Kişilik bozuklukları genelde insanların çocukluklarında ortaya çıkmaya başlar, o yüzden erken teşhis çok önemlidir. Çocuklarımızı 2-3 yaşından itibaren çok iyi gözlemleyip olağandışı davranışlarını belirlediğiniz taktirde en yakın çocuk psikoloğuna başvurmanız belki de çocuğunuzun hayatını çok iyi şekilde etkileyecek, bu sayede ileride ortaya çıkabilecek olası sorunların önüne geçmiş olacaksınız.

Çocuklarda genelde bu tür psikolojik sorunların ortaya çıkmasında ki başlıca sebeplerden biri yanlış iletişimdir. Anne babalar farkında olmadan doğru bildikleri yöntemler ile çocuklarına zarar vermektedirler. Bir diğer psikolojik sorun ise sevgi ve ilgi eksikliğidir. Genelde hem anne hem babanın çalışması ve çocuğa anneanne yada babaannenin bakması durumunda ortaya çıkar. Çocuklar bu durumda anne baba kavramını tam anlamıyla oturtamaz.

En büyük kişilik bozukluğu sorunu ise; şiddettir. Çocukluğunda şiddete maruz kalmış bireylerin ileride kişilik bozukluğu yaşamaları ve sorunlu bireyler olması neredeyse kaçınılmazdır. Şiddet yerine çocuğunuza makul cezalar vermek hem yapılmaması gereken şeyleri onlara öğretir hem disiplin verir hem de ileride ortaya çıkabilecek sorunların önüne geçerek toplum için zararsız bir birey yetiştirmeyi sağlar.¹⁷

¹⁷ <http://www.ucretsizpsikolog.com/cocuklarda-kisilik-bozuklugu.html>

L. OKUL FOBİSİ

1-Tanım

Okul fobisi, kuvvetli bir endişe nedeniyle çocuğun okula gitmeyi reddetmesi ya da bu konuda isteksiz görünmesidir. Okul fobisi olan çocuklar, okula olan isteksizliklerini tipik bir biçimde bedensel yakınmalarıyla dile getirmeye çalışan, bu nedenle kendilerini evde tutma yolunda anne-babalarını ikna etmeye çalışan çocuklardır.

Okul fobisi olan çocukların mide bulantısı, karın yada baş ağrısı şeklinde bedensel şikayetleri genellikle sabahları uyanır uyanmaz görünmekte ve okula gitmemelerine karar verilir verilmez de kendiliğinden kaybolmaktadır. Eğer çocuklara okula öğleden sonra gitmeleri önerilirse, aynı tür şikayetlerinin bir saat içinde tekrarlandığı görülür. Kendilerine o gün için okula gönderilmeyecekleri konusunda söz verilirse, ertesi gün belirtilerin yeniden ortaya çıktığı dikkati çeker. Eğer anne-baba bir hafta süreyle çocuğun okulu unutmamasına karar verirse, çocuğun bir sonraki Pazartesiye kadar sağlığının yerinde olduğu görülür. Hafta sonu genellikle okul fobisi olan çocuklar için aktif olabildikleri ve okul baskısı olmaksızın diledikleri gibi eğlendikleri için en sevilen dönemdir.

Psikosomatik kökenli şikayetleri ortadan kaldırmak üzere öğretmen değiştirme. çocuğun daha az başarılı bir sınıfa alma yada bir başka okula gönderme gibi alınabilecek önlemler sadece geçici bir süre için sonuç verir. Bu gibi durumlarda çocuklar başlangıçta mutlu ve yeni okul ortamına coşku içinde görünürler, ancak birkaç gün yada bir hafta sonra yeniden evde kalmak üzere yeni ortamla ilgili bazı yakınmalarda bulunurlar.

Okul fobisi ile okul kaçağı olmayı bir biriyle karıştırmamak gerekir. Okul fobisi olan çocuk, değişik zamanlarda okula anne-babasının bilgisiyle gitmez ve evde kalır. Çocuğun okula gitmemesinin temelinde başarısızlık korkusu ve sınıf içinde aktif olamama endişesi bulunur. Okuldan kaçan çocuklarsa okulu sevmezler, aynı zamanda tembeldirler ve akademik bir amaçları yoktur. Bu çocuklar, okuldan kaçtıkları zamanı anne ve babalarının bilgisi olmaksızın ev dışında istedikleri gibi geçirirler. Buna karşılık okul fobisi olan çocuklar evden uzaklaşmazlar; evde mutlu ve neşelidirler. Bu çocukların okul başarıları orta düzeydedir; ödevlerinin aksamasıyla yakından ilgilidirler.

2-Okul Fobisinin Nedenleri

Diğer fobilerde olduğu gibi, okula girdikten sonra oluşan korkularda da kalıtsal ve yapısal etkenlerden çok, psikolojik yaşantıların daha önemli yer tuttuğu görülür. Okul fobisi olan çocuk görünüşte nedensiz olarak okula gitmekten korkmaktadır. Ancak bu korkuyu oluşturan bazı temel etkenler vardır. Bunların başında yaygın bir baskının egemen olduğu aile ortamı sayılabilir.

Okul fobisi olan çocukların yaşamlarının daha önceki yıllarında anneleri tarafından aşırı özen içinde büyütüldükleri görülür

Bu tür annelerin sürekli olarak çocuklarını memnun ederek onların sevgilerini kazanma çabası içinde oldukları, tüm ihtiyaçlarını karşıladıkları ve onları sürekli olarak kırıklığa uğramaktan korudukları dikkati çeker. Bu anneler özellikle çocukların bedensel rahatsızlıklarıyla yakından ilgilidirler. Çocuklar, gözlerinin önünde olmadığında kendilerini çok yalnız hissederler. Psikolojik ve fizyolojik olarak çocuklarıyla yakın olma ihtiyacını duyarlar. Bu anneler, çocuklarını anaokullarına göndermekten kaçındıkları gibi,

arkadaşlarının evine bile oyun oynamak üzere göndermekten kaçınırlar. İşte yaşamın ilk yıllarında bu tür bir anne-çocuk ilişkisi Çocuğun okula başladığı- sırada önemli bir engel oluşturur

Okul fobisi olan çocukların babaları da aşırı bağımlılık ve koruma konusunda eşleriyle iş birliği içindedir Bu tür babalar ev içinde bir takım kurallar koyma yada disiplin uygulama yerine, sürekli bir barış ve sakinlik ortamının olmasını tercih ederler. Böylelikle okul fobisi olan çocuklarda şu üç temel karakteristik kişilik özelliği gelişir:

- ✓ Bu çocuklar anne-babaları tarafından aşırı korunma sonucu" bağımlı" anne-babaya adeta yapışık bir birey olarak gelişirler.
- ✓ Tüm ihtiyaçlarının karşılanması, çocuğun "çok isteyen ve hileye baş vuran" bir birey olmasına yol açar. Bu tür çocuklar istedikleri her şeye istediği zaman kavuşurlar.
- ✓ Anne ve babalarının disiplin konusundaki yetersizlik ve başarısızlıkları nedeniyle gerektiğinde çocuğun isteklerine set çekilmemesi çocukta "egemenlik" duygusunun gelişmesine neden olur. Bu durumda çocuk, sadece kendisini ilgilendiren konulara değil, tüm ev işlerine karışır.

Bu tür ailevi nedenler sadece okul fobisini oluşturan tek etken gurubu değildir. Yukarıdaki kişilik özelliklerini taşıyan çocuklarda ailede, çevrede meydana gelen bir yaşam olayıyla okul korkusu kendisini gösterir. Örneğin;

- ✓ Yeni bir kardeşin doğumu ve kıskançlık olayı,
- ✓ Ailenin ev değiştirmesi, göç etmesi, çevre değişikliği,
- ✓ Çocuğun ebeveynlerden birini veya başka bir yakını kaybetmesi, aileden birinin hastaneye yatması,
- ✓ Anne-babanın uzun süren geçimsizlikleri,
- ✓ Okulda öğretmen ya da arkadaşlarınca küçük düşürülme, korkutulma,
- ✓ Ailede sosyo-ekonomik kriz halleri gibi nedenlerle çocuklarda okul korkusu gelişebilir.

Okul fobisi olan çocuklar ve aileleri üzerinde yapılan birçok araştırmada şu sonuçlar görülmüştür:

- ✓ Anne-baba çocukla ilişkilerinde aşırı verici, koruyucu kollayıcı bir tutum takınmaktadır. Çocuğun yapabileceği her şeyi onlar yapmaktadır. Böylelikle çocuk pasif ve bağımlı kişilikte yetişmektedir.
- ✓ Anne-baba gergin, sıkıntılı doğadadırlar. Çocukları için "başlarına bir olumsuzluk, felaket gelirse" endişesini taşırlar.
- ✓ Ebeveynlerin korku ve endişesi aynen çocuğa yansıtılır. "Acaba yolda bir trafik kazası geçirir mi? Arkadaşlarınca dövülür mü?"
- ✓ Çocuklardaki özgüven eksikliği nedeniyle çocuk anne-babadan ayrı kaldığında başına bir şey geleceği korkusunu yaşamaktadır.
- ✓ Çocuk aynı korkuyu anne-baba için de taşır. Onlardan ayrı kaldığında onların da başına bir şey gelecek diye korkmaktadır. Veya çocuk, ebeveynlerinin kendisini terk edeceklerini düşünmektedir.
- ✓ Bazı ailelerde babanın anneye yeterli ilgi ve anlayışı göstermediği; annenin de bu nedenle çocuğuna aşırı bağlandığı dikkat çekmiştir.

Öğretmenler Okul Korkusu Olan Çocukların Ailelerine Şu Önerilerde Bulunabilirler:

1. Çocuğun fiziksel yakınmaları varsa kontrol etmek için doktora götürün.
2. Sınıf çalışmalarının zorluğundan, sıkıcılığından veya okul arkadaşları veya öğretmeni ile ilgili konulardan. Şikâyet ediliyorsa okulu ziyaret edin.
3. Korkuları hakkında konuşmaya teşvik edin. Onu yatıştırın ve gün boyunca nerelerde olacağınız, okulda acil bir durum olduğunda çocuklarla kimin ilgileneceğini ve korkuları olduğunda okulda kimlerle konuşabileceği hakkında bilgi veriniz.
4. Okula düzenli devam etmesi konusunda ısrarlı olun. Örneğin yakınmaya devam etseler de giyinmesine, servisine binmesine ve okula kadar yürütmesine yardım edin. Muhalefet etmeye devam etseler de sınıfa girmesine eşlik etmek, sırasına yerleştirmek ve ardından hemen sınıftan çıkmak gibi konularda ısrar edin.
5. Eğer sorun zor ise; çocuğun bir-iki saatliğine, daha sonra yarım gün sonrada tam gün okula gitmesini sistematik bir yaklaşım kullanarak sağlayın.
6. Çocuğun, ailesini, önce günde iki kere sonra bir kere aramasına izin verin. Daha sonrada bu ayrıcalığı ortadan kaldırın.
7. Okula devam etmesi ve muhalefet etmemesi karşılığında evde ya da okulda başka ayrıcalıklar vermek gibi bir takım ödülleri sunun.
8. Bir kere bile olsa çocuğun kazanmasına izin verilirse sorunun daha kötüleşeceği unutulmamalıdır. Eğer, belirli gün veya hafta okula devam zorunluluğu varsa ve çocuk bu sınırı zorlamaya çalışıyorsa bu noktada pes etmek tamamen başa dönmek demektir.

ÖĞRETMENLERE ÖNERİLER:

- ✓ Çocuğun okulda kaygılanmasına neden olan faktörler (akran baskısı, alay, akademik ve sosyal becerilerde başarısızlık, aile tutumları vb.gibi) tespit edilmelidir.
- ✓ Öğretmen sınıfın düzenini korkutmaya ve dayığa başvurmadan sağlayabilmelidir.
- ✓ Çocuğun okulda kendini terk edilmiş ve yalnız hissetmesine yol açacak davranışlardan kaçınılmalıdır.
- ✓ Çocuğun kaygısı anlayışla karşılanmalı, naz, numara yapıyorsun gibi sözler söylenmemelidir. Çünkü çocuk gerçekten kaygı duymaktadır.
- ✓ Okulda; çocuğun ilgisini çekecek sınıf içi aktiviteler çoğaltılmalıdır.
- ✓ Çocuğu sınıf içi çalışmalara katılmaya zorlamaktan kaçınılmalıdır.
- ✓ Öğretmenin tepkileri, çocuk için şaşırtıcı olmamalıdır. Çocuğa karşı esnek, hoşgörülü ve tutarlı olunmalıdır.
- ✓ Yapabileceği sorumluluklar ve görevler verilmeli, akranlarıyla değişik oyun ve görevler yoluyla ilişkiler kurması sağlanmalı, öğrencide kendi kendini denetleme yeteneği ve guruba ait olma duygusu geliştirilmelidir.

- ✓ Çocuğun eksik ve yetersiz yönlerini vurgulamak yerine, başarıları ön plana çıkarılmalıdır.
- ✓ Öğretmen, kendi iç çatışmalarını, bunalımlarını, öğrencinin ailesine olan kızgınlığını öğrenciye yansıtmamalıdır.
- ✓ Olumsuz aile davranışlarını tespit edip ailelere; çocuklarının güvende olduğu, panik yapmamaları, aksi halde bu paniğin çocuğa bulaşacağı söylenmelidir.
- ✓ Çocuğun anne-babası ya da güven duyduğu kişiyle okula gitmesi teşvik edilmeli, gerektiğinde güven duyduğu yakınının; çocuğun kendini rahat hissedinceye kadar kısa bir süre sınıfta oturması ,kademeli olarak sınıf kapısının dışında, okul kantininde, okul bahçesi gibi uzaklıklarda durması sağlanmalıdır.
- ✓ Çocuk ısrarla sınıfa girmek istemiyorsa; ilk günlerde okulun bahçesine, sonra okul içine, daha sonra sınıfa girmesi; önce bir saat, sonra yarım gün, sonra tam gün okula gitmesi sağlanarak, adım adım okulla buluşturulması çocuğun korkusunun yok olmasına yardımcı olacaktır.
- ✓ Okula gitmeme ne kadar uzarsa, problemin çözümü o kadar zorlaşır. Çocuğun mümkün olduğu kadar çabuk, yeniden okula devam edebilmesini sağlamak gerekmektedir.
- ✓ Özellikle bazı işlerde çocuktan yardım ve öneri isteyerek, kendini değerli ve önemli hissetmesi sağlanmalıdır.
- ✓ Geri bildirimler hemen ders sonunda verilmelidir. ("Aferin bu ders güzel durdun" ya da "ders boyunca dikkatini veremedin, dersini yapamadın, şimdi teneffüste derslerini bitir" gibi.)
- ✓

M. VERİMLİ DERS ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ

Okulda, sınavlarda; hatta hayatta başarılı olmanın yolu; "öğrenmeyi öğrenme, hedef belirleme, planlama, iyi bir çalışma ortamından yararlanma, motivasyonu sağlama, konsantrasyonu sağlama, verimli çalışma, kendinize engel olmama, tecrübelerden yararlanma, sağlıklı olma ve kaygılardan kurtulma" dan geçer.

Fikir benzin gibidir. Çok kişide benzin vardır; fakat onu bir motora koyup çalıştırabilecek girişim, alevliye bilecek kibrit yoktur. Amacımız hem birlikte öğreneceklerimizi, hem de bildiklerimizi motora koyabilmek için girişim gücü ve motordaki benzini ateşleme becerilerini oluşturabilmektir.

Niçin Öğrenme ?

Öğrenme ya bir davranış değişikliğinin ya da yeni bir davranışın oluşması; eğitim ise içinde yaşanan toplumca arzu edilen davranışların bireylerde oluşturulma sürecidir.

" Öğrenciler okula öğrenmek için giderler ve öğretmenlerin okuldaki temel işlevi, bu öğrenmeyi kolaylaştırmaktır."

Günümüzde rekabete dayalı iş ortamında bilgiye ulaşip onu elde tutmak için hızlı ve etkili yöntemler geliştirmek gerekir. Bu becerilere sahip insanlar çalıştıkları işlerde daha başarılı olur, daha iyi terfiler alır (yükselir), daha iyi anlaşmalar yapar ve özgüvenleri yüksektir. İyi bir meslek sahibi olmak ve bunu sürdürebilmek için sürekli öğrenme zorunluluğu vardır.

Normal koşullarda, beyinde öğrenmeden kaynaklanan yorulma olmaz. Bizim yorulma sandığımız olay, öğrenme sürerken bu öğrenme sürecini sona erdirip başka şeyler yapma isteğinden kaynaklanır.

Öğrenmenin gerçekleşmesi, kişinin, öğrenme sürecinde **"aktif"** olarak rol almasıyla oluşur. Anlamlı ve kalıcı öğrenme, kişinin isteği, gayreti ve bilinçli olarak bilgileri işlemesiyle mümkün olur.

Unutma

Unutma öğrenmenin tersidir. Önceden öğrenilen bilgilerin hatırlanmasının geçici ya da sürekli olarak yitirilmesidir. Öğrenmeden sonra unutmanın olması doğaldır. Çünkü yapılan deneylerde öğrenilenlerin % 75'ten fazlasının bir hafta içinde, % 66'sının bir gün içinde, % 54'ünün de bir saat içinde unutulduğu bulunmuştur.

Öğrenilen bilgiler isteyerek unutulabilir. Çünkü yarar sağlamayacağı düşünülen bilgilerin hafızada tutulması da istenmez. Bazen de bilgi unutuldu zannedilir; ama aslında o bilgi hafızada vardır, ancak bilgiye ulaşılma zorluğu çekilir.

Bazen de öğrenilen bilgiler sistemli bir şekilde öğrenilmediğinden hafızadaki bilgiler karışır. Bu nedenle bilgi kullanılamaz; birbirine benzer bilgilerden çok sayıda olabilir, düzen içinde öğrenilmediğinden de bilgiye ulaşmak zorlaşabilir.

1-Ders Çalışmaya Moral Ve Psikolojik Yönden Hazır Olmak:

Başarılı olmak ve çalışmalardan verim alınması kişinin çalıştığı konuya kendisini konsantre edebilmesine, kendisini hazırlamasına bağlıdır. Konulara olan konsantrasyonu ise, içinde bulunduğu ruhsal durumu, moral yapısı ve psikolojik dengesi önemli ölçüde etkiler.

Zihin, öğrenilmesi gereken konudan daha önemli gördüğü problemlerle meşgul olursa kişinin dikkatini ve ilgisini asıl konu üzerinde toplaması çok zordur. Dolayısıyla zihni etkinliklerle ilgili konuyla birlikte birçok ilgisiz konuya dağılmış olur. Bu başarıyı önemli ölçüde etkiler. Örnek olarak; öğrencinin devamlı kavga eden bir anne-babaya sahip olması, sürekli bir arada bulunduğu arkadaşları tarafından haklı ve haksız olarak eleştirilmesi, isim takılması, kendisine sevmediği şakaların yapılması, yalnız olması verilebilir. Bütün bunlar öğrencinin kendisini derse vermesine, konuyu tam olarak anlamamasına ve öğrenmesinin güçleşmesine sebep olacaktır.

Yine öğrencinin arkadaşları arasında fizyolojik yönden farklı gelişmesi, "Acaba ben diğer arkadaşlarımdan farklı mıyım?" gibi sorularla meşgul olması onun dersi takip etmesini ve ders çalışmasını olumsuz yönde etkileyecektir.

Bir görüşe göre hayat bir problem çözme sürecidir. Ailevi, toplumsal ve kişisel problemleri olmayan insan yoktur. Yalnız bu problemleri çözme gücünü, bu problemlere dayanma gücünü içinde hisseden veya hissedemeyen insan vardır. Ayrıca gençlik çağına her insan farklı zamanda geçmektedir. Bu fizyolojik gelişmelerin gecikmesi normaldir. Ders çalışmaya psikolojik olarak hazır olup olmadığınızı belirleyen bir durum kendinize olan güven duygusunun niteliğidir. Bazı öğrenciler kendi kendilerini diğer arkadaşlarına göre değerlendirdiklerinde kendilerini onlardan çok üstün ve yetenekli görürler. Kendisini aşırı olarak üstün gören ve kendisine olması gerektiğinden daha fazla güvenen öğrencilerle, kendisini pasif ve zayıf olarak gören öğrencilerin bu durumlarından kurtulmaları için yapması gereken ilk iş kendi kendilerini oldukları gibi değerlendirmek, güçlü ve zayıf yönlerini samimiyetle önce kendi kendilerine karşı kabul ettirmeleridir. Eğer farklı alanlar ve yetenekler olmasaydı meslekler olamazdı. Hataları kabul etmek onlarla mücadele etmenin ve onların olumsuz etkisinden kurtulmanın tek şartıdır. Hatasını, eksikliğini görmeyen kişinin bu hatasını düzeltmesi veya onun etkisinden kurtulması söz konusu değildir. Ders çalışmada morali ve psikolojik hazırlığı etkileyen diğer bir unsurda heyecan durumudur. Yeterli düzeyde kaygı bizde motivasyon yaratır. Aşırı kaygı, kıskançlık, rekabet ve kızgınlık gibi heyecanlar insani bedence olduğu gibi zihince de karışıklığa uğrattır. Aşırı heyecanın nedenleri, kendine güvensizlik, derse yeteri kadar hazırlanamama, başarısızlığı kabullenmeme vs. durumlarıdır. Aşırı heyecan başarıyı azalttığı için, başarılı olmak isteyen öğrenci kendi kendisiyle mücadele ederek heyecanlarını kontrol altına almayı becerebilmelidir.

Bu mücadelede şunları dikkate almalısınız:

- *Devamlı sınavı başaramayacağınızı düşünüp karamsarlığa düşmeyiniz.
- *Kendinize ve sistemli çalışmalarınıza güveniniz. Başkalarını sizden daha iyi çalıştığı ve daha iyi öğrendiği ön yargısına kapılmayınız.
- *Sınavda soruları aldığınızda birkaç soruyu bilememeniz nedeniyle diğer soruları da cevaplandıramayacağınız yargısına kapılmayınız. Her soruya tek tek bakınız, bütününe bakınca genel bir başarısızlık duygusu yaşayabilirsiniz.
- *Sınav sırasında kendinizi rahat, sakin, ciddi ve uyanık bir ruhsal durum içerisine sokunuz.

Ders çalışmaya olan psikolojik hazırlık için gerekli olan bir şartta tüm olaylara, her harekete ciddiyetle bakabilmektir. En küçük ayrıntılara bile değer verebilmektir. Bazı öğrenciler, hayata tüm etkinliklere ve derse alaycı ve şakacı bir biçimde bakarlar, onlara değer vermezler, ciddiye almazlar. Başarılı olmak için kendi kendinizi, sonra hayatı

ve her şeyi ciddiye alınız, onlara önem veriniz. Gelecekle ilgili hayallerinize bugünden hedefler koyarak ulaşabilirsiniz.

Özetle ders çalışmaya moral ve psikolojik yönden hazır olmak için kişisel ve toplumsal sorunlarınızdan arınmış, kendinize olan güveninizi dengelemiş, heyecanlarınızı kontrol altına almış olmanız ve hayata ciddiyetle bakmanız gerekmektedir.

2-Ders Çalışırken Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar:

Bir kimsede öğrenmeye niyet ve öğrenme arzusu olmadıkça öğrenme gerçekleşmez. Başarılı olmak isteyen öğrenci özellikle istekli olmalıdır, öğrenmek zorunda olduğunu, öğrenme gerçekleştiğinde kazanacağı özellikleri idrak edebilmelidir. Öğrenci sabır ve dikkat isteyen yorucu ve zahmetli bir uğraş olan öğrenmeyi cesaretle ve hevesle istemelidir.

İyi bir çalışma yapabilmeniz için şu hususlara dikkat ediniz:

a-Çalışma süresini planlayınız. 3-4 saat boyunca aralıksız ders çalışmak yeterli verimi sağlamayabilir. Çalışacağınız ders konularını ayırıp, kitaplarınızı bir sıraya göre dizdikten sonra, her bir konu için belli bir zaman süre koyun. Genelde konsantre olmanız zorsa önce kendinizi ürkütmemek için başlangıçta kolay ve kısa süreli bir konuyla başlayın. Bu süre bitiminde mutlaka 5-10 dk."lık bir dinlenme süresi ayırın. Bu arada ders dışı başka bir şeyle ilgilenin, kendinize ödül verin.

b-Dinlenmek için bir miktar zaman ayırınız. Dinlenme esnasında bir şeyler içiniz, temiz havada dolaşıp adalelerinizi dinlendirecek bir şeyler yapınız.

c-Çalışmalarınızı dersin zorluk durumuna göre ayarlayınız. Çalışma yöntemini ve süresini dersin zorluk derecesine ve ağırlığına göre belirleyiniz. Yatma zamanına kadar hangi dersi, ne kadar, kaç sayfa okuyacağınızı, kaç problem çözeceğinizi, neleri ezberleyeceğinizi sıralar ve belirli bir zamanlamaya göre planlarsanız çalışma gözünüzde büyüyen sonu gelmeyen bir uğraş olmaktan çıkar, aksine hedefi belli bir yolculuğa dönüşür.

-Dikkatinizi toplamanıza yardım edecek alışkanlıklar geliştiriniz. Bunun için:

-Odanızda poster, resim, biblo vb. Dikkat dağıtıcı malzemeler olmamalı.

-Gürültünün az olduğu yerlerde çalışın. Ders çalışırken müzik dinlemeyin, aralarda ödül olarak dinleyin.

-Sıranın üzerinde kullanacağınız malzemeyi önceden hazır bulundurun.

-Çalıştığınız yerin sıcaklığı fazla olmamalıdır.

-İlham doğmasını beklemeden hemen başlayın. Tüm çalışmalar o günkü çalışma için gerekli olan hedefe ulaşmadan, yapılmak istenen yapılmadan kesinlikle sona erdirilmemelidir.

Çalışırken bütün-parça-bütün yöntemini kullanınız. Önce konunun tümünü okuyunuz. Okurken satırları kalemle takip ediniz. Bu takip sizin dikkatinizin dağılmasını önler. Bu okuma sırasında ana düşünceleri, kuralları, formülleri işaretleyiniz. Sonra sıra ile

işaretlediğiniz yerleri ayrı öğreniniz. Parçaları ayrıntıları ile öğrendikten sonra, bir kez daha ana çizgileriyle gözden geçirerek zihninizde bütünleştiriniz.

3-Başarılı Olmanız İçin Öneriler:

- Öğrenmeyi ders anında gerçekleştirin. Dersi derste anlayın ve öğrenin.
- Derslere önceden hazırlanın.
- Planlı çalışın.
- Ders dışı zamanlarda konuları biriktirmeden günü gününe çalışın.
- Derste aktif olun, derse katılın. Anlaşılmayan konuları anında sorun. Öğretmeninizden veya iyi bilen arkadaşlarınızdan yardım isteyin.
- İşlenen konuyu o günün akşamı tekrar edin.
- Verilen ödevleri zamanında ve başkalarından yardım almadan yapın.
- Dersle ilgili notları doğru ve tam olarak kaydedin.
- Geçer not almak için değil, tam öğrenmeyi gerçekleştirmek için çalışın.
- Ders çalışırken başka şey düşünmeyin.
- Hep aynı yerde çalışın. Burada mecbur olmadıkça başka bir şey yapmamaya özen gösterin.
- Etütleri iyi değerlendirin.
- Konuyla ilgili fazla örnek yapın.
- Zayıf olduğunuz konuları tespit edin, bu eksikleri giderin.
- Başarma isteği ve morali içinde olun.
- Dinlenme ve uykuyu düzenli bir şekilde yürütün.
- Gece yatağınıza uzandığınız zaman o gün neler yaptığınızı ve yarın ne yapacağınızı kendi kendinize sormadan uyumayın.
- Dersi masa başında çalışın. Koltukta, uzanarak değil.

N. SINAV KAYGISI

Tanım:

Hazırlanması gereken derslerin birikip ağırlaşması, sizden beklenenlerin fazlalığı ve bütün bunları nasıl yapacağınızı bilememeniz büyük bir yük oluşturur ve bu da zamanla bıkkınlık verir. Herkesin dönem dönem yaşadığı bu usanma ve karamsarlık son derece normaldir. Normal olmayan ise, gereksiz olan bu duygular karşısında ümitsizliğe kapılmak, kendinizi çaresiz ve güçsüz hissederek çalışmayı ve mücadeleyi bırakmaktır.

Genel olarak insanlar kaygıyı gelecek ile ilgili karamsarlık, başarısızlık, endişe, umutsuzluk, karışıklık duygularıyla birlikte dile getirirler. Sınav kaygısı da böyle başlar. "Sınavı kazanamazsam her şey biter, mahvolurum, herkese rezil olurum" vb. düşüncelere kapılarak sınava girmeden kaygı hali başlar.

Belirtileri:

Kaygı esnasında soluk alıp-vermemiz hızlanır, terlemeye başlarız, kelimeler boğazımızda kalır, midemiz bulanmaya başlar ve bunlar hafif tedirginlik duygusuyla bizi rahatsız eder, o andaki aktivitemizi olumsuz etkiler. Kaslarımız gerilmeye başlar, el ve ayaklarda üşüme, avuç içlerinde terleme olur. Nefes alıp vermede düzensizlik, kesik kesik nefes alma, gerginlik, kalp çarpıntısı, bel ve mide ağrısı, ishal ya da kabızlık, sürekli tualete gitme ihtiyacını hissetmek, sürekli yorgunluk, sürekli baş ağrısı, boyun kaslarının gergin olması vb. kaygı esnasında organizmada gözlenen bu olumsuz değişiklikler kişinin o andaki aktivitesini olumsuz etkiler. Bu gibi belirtiler bedensel hastalıkların belirtileri de olabilir. Bazen de psikolojik olarak boş vermişlik duygusu, hayata küsme, duygusal olarak kendini aşağılama belirtileri ortaya çıkabilir. Bu belirtiler bireyde uzun zamandır gözleniyor ve onun günlük yaşamını etkiler dereceye gelmişse, bireyin bir uzmana gözükmesinde fayda vardır.

- ✓ Sınavı bilgi değerlendirmesi olarak değil de kişilik değerlendirmesi olarak görme,
- ✓ Derslere çalışmaya rağmen yetersizlik duygusu içerisinde olmak,
- ✓ Çalışırken dikkatin dağılması, unutkanlık, öğrenilen bilgilerin birbirine karıştırılması,
- ✓ Çok çalışmaktan dolayı beynin dolduğunu düşünerek bunalmak,(Sürmenaj)
- ✓ Aşırı huzursuzluk, gerginlik, endişe ve sıkıntı hali,
- ✓ Önceki başarısızlıklardan dolayı yeni denemelerde de başarısız olacağı düşüncesi(öğrenilmiş çaresizlik),
- ✓ Önemli sayılan, kendine değer verilen insanların sevgi ve ilgilerini kaybetme,
- ✓ Başarısızlığı bir facia, mahvoluş, her şeyin sonu olarak görmek,
- ✓ Sınavı kazanmayı, üniversiteye girmeyi yasalastırmak, mutlaka olması gerekiyormuş gibi düşünmek,
- ✓ Sınavı kazanamama durumunda nasıl üzüleceğini düşünmek,
- ✓ Bütün bu nedenlerden dolayı sınav yaklaştıkça yaşanan panik duygusu.

Kaygı İle Başa Çıkma Yolları

Kendinizi Tanıyın:

Başarının altında yatan en önemli unsur kişinin kendini tanımasıyla başlar. Kendini tanıyan birey; nelerden hoşlandığı, nelerden nefret ettiğini, ilgilerini ve yeteneklerini, duygularını ve kapasitesini, algılama gücünün farkına varacaktır.

Çevremizi Tanıyın:

Çevresinden etkilenme ve çevresine etkisinin farkına vararak şartlarını ona göre düzenleyecektir. Ailenin ve toplumun kendisinden beklentileri, kendisinin aileden ve toplumdaki beklentileri, çevresel ortamın iyileştirilmesi, optimum ders çalışma ortamının hazırlanması. Günlük yaşam aktivitelerinin oluşturulması.

1.

Düşünsel olarak;

- ✓ Düşünce biçimimiz herkesçe kabul edilebilen objektif gerçeklere dayanmalıdır. Olayları yorumlayış tarzımız çevremizdekilerce de kabul edilebilir olmalı,
- ✓ Olayları değerlendirme tarzınız ve yaklaşımınız sorunu çözmeye yardımcı olmalı ve hedeflediğiniz kısa ve uzun vadeli amaçlarınıza katkı sağlamalıdır.
- ✓ Olayları yorumlayışınız sizi duygusal gerginliğe sürüklememeli, rahat ve huzurlu hissetmenizi sağlamalı,
- ✓ Tek bir olaya dayalı genellemeler yapmadan, gerçekçi kanıtlarla sonuca varmaya çalışın,
- ✓ *Sizi kaygılandıranın sınavlar değil, sizin sınava ve sonuçlarına yakıştırdığınız farklı anlamlar ve sınav hakkında ürettiğiniz olumsuz düşünceler olduğunu kabullenmenizdir.*
- ✓ Sınavda uygulanan testler kişilik testleri değil, bilgi ve başarı testleridir. *Dolayısıyla sınavlar kişiliğinizin değerlendirilmesi değil, bilgilerinizin ölçülmesidir.* Sınavı bir kişilik değerlendirmesi olarak değil, yetenek ve bilgilerinizi sınama imkanı olarak görün.
- ✓ Geçmişte yaşadığınız başarısızlıklara üzülme yerine, gelecekte başarılı olmanın yollarını arayın.
- ✓ Önceki başarısızlıkların devam etmesi kural değildir. Geçmiş başarısızlıklarınızın nedenini arayın, gidermek için gerekli tedbirleri alın.
- ✓ Yaşam sizin için sürekli bir değişen ve gelişen süreçtir. Bu süreçte başarı kadar başarısızlıklarda olacaktır. Başarısızlıkların tüm yaşamınızı etkilemesine izin vermeyin.
- ✓ Sınavları bir ölüm-kalım savaşı olarak görmeyin,
- ✓ İsteklerinizi ve tercihlerinizi mutlaka yerine getirilmesi gereken kanun haline getirmeyin."mutlaka üniversiteye girmeliyim, mutlaka şu bölümü kazanmalıyım." vb. düşüncelere kapılmayın.
- ✓ Sürekli başarılı olma, üstün olma, yenme çabası içerisinde olmayın.

2.

Sınav Kaygısıyla Başa Çıkma Bedeni Kontrol Altına Alma;

- ✓ Öncelikle düzenli ve yeterli beslenmelisiniz,
- ✓ Spor yapmaya zaman ayırın, bedensel durumunuza göre fiziki egzersizler yapın,
- ✓ Yüksek kaygı esnasında beden kimyasında bir takım değişiklikler olur. Bu değişikliklerin kaynağı bedenin salgılamış olduğu kimyasal maddelerdir. Bu değişiklikler sonucu yaptığımız işler aksar, bu da gevşeme tekniği ile giderilebilir.

Gevşeme tekniği:

- ✓ Bedende yüksek kaygı sırasında ortaya çıkan zararlı kimyasal maddelerin giderilmesini sağlar,
- ✓ Bedeni kontrol altına almanın birinci yolu, doğru ve derin nefes almayı öğrenmektir. Böylece pratik bir rahatlama sağlanır.
- ✓ Doğru ve derin nefes vücutta damarların genişlemesini, bunun sonucu olarak da kanın (oksijen) bedenin en uç ve derin noktalarına ulaşmasını sağlar. Vücuttaki oksijen oranının artması, yüksek kaygı nedeniyle ortaya çıkan zararlı biyokimyasal maddeleri yok eder. Böylece birey duygusal olarak kendini rahat, dengeli ve sağlıklı hisseder.

Doğru nefes:

- ✓ Bu çalışmayı açık havada veya iyi havalandırılan bir odada yapın,
- ✓ Bol ve rahat giysiler tercih edin,
- ✓ Solunum çalışmasına başlamadan önce bir-iki dakika gevşeyin, gözlerinizi kapayın ve düşüncelerinizden sıyrılmaya çalışın.
- ✓ Nefes alırken ağır ve derin nefes alın.
- ✓ Nefesi burundan almalısınız, ağız kesinlikle kapalı olmalıdır,
- ✓ Akciğerin tamamı kullanılmalıdır.
- ✓ Nefes alma egzersizine başlamadan önce sağ elinizi göbeğinizin altına, sol elinizi göğsünüzün üzerine koyun.
- ✓ Nefes almadan önce ciğerlerinizin tamamını boşaltın.
- ✓ Nefes alırken içinizden 1,2,3,4' e (dört sn.) kadar sayarak ciğerlerinizin tamamını doldurun.(Bu arada sağ elinizin aşağı doğru, sol elinizin de yukarı doğru kalktığını hissedin) sonra 1,2 (iki sn) sayacak kadar durun. Ve sonra da 1,2,3,4,5,6' ya kadar sayarak nefesinizi boşaltın. İki (1,2) saniye durun ve gene nefes alma egzersizine devam edin.
- ✓ 5-10 kez nefes aldıktan sonra bir-iki dakika dinlenin.
- ✓ Soluk alırken içinize rahatlığın, huzurun, mutluluğun dolduğunu hayal edin ve bu durumun kan gibi vücudumuzun her köşesine ulaştığını düşünün.
- ✓ Soluk verirken ise stresin ve onu oluşturan etkenlerin soluğunuzla birlikte vücudunuzdan dışarı atıldığını düşleyin.

Zamanı planlamak:

- ✓ Sınav stresine yakalanmamak için zamanınızı planlayın, amaçlı çalışın. Sorunun zorluk derecesine bakarak moralinizi bozmayın, zor sorularda takılıp kalmayın. Zamanınız kaldığında bırakmış olduğunuz zor sorulara geri dönersiniz. Sınav esnasında yanınızda bulunması gereken sınav malzemelerini, sınav öncesinde evinizde iken mutlaka kontrol edin.

- ✓ Sınavı gözde canlandırmak: "Gözde canlandırma" zihinsel olarak sınav deneyimini yaşamaktır. Gözlerinizi kapatıp kendinizi sınav odasında hayal edin. Kendinizi sınav sorularını gözden geçirirken görmeye çalışın
- ✓ Soruların cevaplarını kafanızda cevaplandırmaya çalışın (eğer bilmediğiniz endişe duyduğunuz konulara rastlarsanız o konuları tekrar gözden geçirin)

O. PSİKOSOSYAL ÇALIŞMALAR

Travma Nedir?

Günlük rutin işleyişi bozan, aniden, beklenmedik bir şekilde gelişen, dehşet, kaygı ve panik yaratan durumlardır. Travma yetişkinlerin de, çocukların da hayatı anlamlandırma süreçlerini bozar. Bu yaşantılar, travmatik olarak tanımlanabilirler.

Ayrıca hayatımız düzgün akışında ilerlerken aniden meydana gelen, yaşamımızı alt üst eden, bizde dehşet, korku, endişe ve çaresizlik yaşatan olaylar psikolojik açıdan travmatik olaylardır. Kişi gerçek bir tehditle karşılaştığını algılamışsa, fiziksel zarar gördüyse veya tanık olduysa; bu esnada da aşırı derecede korku, çaresizlik ve dehşet hissetmişse bu durum kişi için travmatik bir yaşantı olarak tanımlanabilir. Başka bir deyişle, eğer bir olayda kişinin yaşamına, vücudunun bütünlüğüne, yakınlarına bir tehdit söz konusu ise bu olay, yaşayan kişi için bir travmadır.

Hiç beklenmedik bir anda ortaya çıkan sel, yangın, deprem gibi felaketler; hırsızlık, kazalar, bir vahşete şahit olmak gibi insan eliyle oluşan durumlar, hatta okuldaki başarısızlıklar bile çocuklarda travma yaşanmasına ve çocuğunun yaşamının o günden sonra bir daha eskisi gibi olmamasına yol açabilirler. Böyle durumlarla karşılaştıklarında "çocuktur, unuttur, geçer" dememeli ve duruma müdahale edilmelidir.

Yaşanan Olayın Travmatik Olup Olmadığını, ya da Çocuğunun Etkilenip Etkilenmediğini Nasıl Anlayabilirsiniz?

Çocuklarda travmaya bağlı çok çeşitli davranışlar gözlenebilir. Bunların arasında uyku bozuklukları ve kâbuslar en sık rastlananlardır. Yeme, giyinme, tuvalet alışkanlığı gibi önceden edinilmiş becerilerde farklılıklar, geriye dönüşler görülebilir. Travmatik yaşantıdan etkilenen 5 yaşında bir çocuk, bir anda biberonla beslenme konusunda ısrarcı davranmaya başlayabilir. Çocuğun önceki davranışlarından farklı olarak bir anda kıpır kıpır, huzursuz olması, ya da tam tersi uykulu, donuk olması, her fırsatta ağlaması, tanıdığı nesnelere aşırı bağlanması, değişikliklerle baş etmede zorlanması da görülen diğer tepkilerdir. Çocukların travmatik olayla ilgili takıntılı düşünceler geliştirdiğine, sürekli olarak bu olay hakkında konuştuklarına, bu olayla ilgili oyunlar oynadıklarına da sık rastlanır. Çocuklar zorlu yaşam olaylarının ardından bir süre normal olarak olayın tekrarlanacağı endişesi yaşarlar. Ancak travmatize olmuş çocuklarda bu endişeler çok daha uzun sürer ve kaygıları da yüksektir. Travmatik yaşantılar, dikkatte azalmaya da neden olur. Sıklıkla okul başarısında düşüşler yaşanır.

Travma Çeşitleri

1. Şiddet
2. Boşanma
3. İstismar
4. Cinsel İstismar
5. Doğal Afetler
6. İnsan Yapımı Afetler (Savaş, Terör, Kaza)
7. Göç

Travmanın Çocuklar Üzerindeki Etkisi

- ✓ Biyolojik Etkileri
- ✓ Güvensizlik
- ✓ İletişimsizlik
- ✓ İçer kapanmak
- ✓ Polyannacılık
- ✓ Psiko-sosyal baskı
- ✓ Korku - İnkâr
- ✓ Yalan Söyleme
- ✓ İntihar
- ✓ Asosyal davranışlar
- ✓ Riskli Davranışlar
- ✓ Akranla İlişki kuramama
- ✓ Karşı Cinsle İlişki Kuramama
- ✓ Akademik başarısızlık
- ✓ Öfke/Agresyon Artışı
- ✓ Davranış sorunları yaşamak

Travma Tedavisinde Psiko Terapi Teknikleri

A. Bilişsel Davranışçı Tedaviler

Tedavi Uygulamaları:

TSSB'nin bilişsel davranışçı tedavilerinde 3 temel yaklaşım öne çıkar:

1. Gerçek yaşam ve imgesel alıştırma/maruz bırakma (exposure therapy); Anksiyeteyi canlandırmayı ve alışmayı sağlar.
2. Bilişsel Yeniden yapılandırma; işlevsel olmayan düşünce, inanç ve atıfları değiştirmeyi sağlar.
3. Anksiyeteyi azaltma yöntemleri; anksiyete ve diğer belirtilerin azaltılabilmesi için kullanılan çeşitli başa çıkma teknikleri konusunda kişiyi eğitme esasına dayanır.

B. EMDR

EMDR uygulamasının özünde kişinin Travmatik olayı hatırlayarak, o olayı hatırladığında duyduğu olumsuz duygulardan kurtulması yatar.

EMDR uygulamasında;

- ✓ Önceki dönemlere ait, bilinçaltındaki Travmatik anı ve olayların çözülmesi sağlanır.
- ✓ Görünürdeki patolojiyi tetikleyen birincil uyarının duyarsızlaştırılması sağlanır (Sekonder koşullanma neticesi mevcut stres faktörünü aktifleyen uyarının duyarsızlaştırılması).
- ✓ Gelecekteki uygun, doğru davranış kalıplarını sağlayıcı becerilerin yerleştirilmesi sağlanır.

C. Bilişsel Tedaviler

Bilişsel terapiler, kişiyi eğitmeyi, olumsuz düşünce, inanç ve varsayımları tanımlamayı ve izlemeyi, bu alandaki bilişsel çarpıtma hatalarını bulmayı ve gerçekçi ya da kişiye yararlı şekilde değiştirmeyi amaçlamaktadır. Yapılandırılmış, soruna odaklı, işbirliğine açık, zamanla sınırlı yaklaşımlardır. Terapi, doğrudan travma sonrası korku ve diğer olumsuz duygularla ilişkili düşünce ve inançları ele alan bir yaklaşımdır. Bilişsel terapinin kökeninde, olayın kendisinin değil yorumlanmış biçiminin duygusal durumumuzu belirlediği görüşü yatar. Bu yüzden, hatalı düşünceler patolojik yanıtlara yol açmaktadır. Kullanılan teknikler, TSSB'de ve depresyonun eşlik ettiği travmatik strese etkili olarak kullanılır. Suçluluk, yabancılaşma, duygusal küntleşme, inanç kaybı, öfke gibi belirtilerde etkilidir.

TSSB hakkında çeşitli bilişsel terapi yaklaşımları mevcuttur, bunların paylaştığı ortak kısımlar vardır: travmatik olaya yüklenen anlamın kendisi, TSSB gelişimi ve sürmesinde olayın objektif özelliklerinden daha etkilidir. TSSB'yi çözmede, deneyimlerle ilişkili işlevsel olmayan ya da negatif yüklemelerin yeniden gözden geçirilmesi etkilidir. Çoğu bilişsel terapi bilişsel yeniden yapılandırmayı kullanır; bu teknik tanımlama, keşfetme ve yaygın-belirsiz-aşırı inançların yeniden gözden geçirilmesini içerir. Kendini zayıf ve yetersiz olarak görmek, dünyayı tehlikeli bir yer olarak görmek, diğer insanları güvenilmez olarak görmek, terapinin sıklıkla odaklandığı şeylerdir.

D. Oyun Terapisi

Non-Direktif (Yönlendirilmeyen) Oyun Terapisi: Oyun içten gelen ve çaba gerektiren bir uğraştır. Bir çocuğun oyunu, yaşadığı dünyayı, insan ilişkilerini yansıtır. Non-Direktif (Yönlendirilmeyen) Oyun Terapileri, duygusal zorluklar yaşayan, uyum ve davranış sorunları gösteren veya psikosomatik sorunları olan çocukların doğal oyun ortamında kendilerini ifade etme gerçeğine dayanır. Amaç, sorunları olan çocuğun kendi psikik dengesinde belirli ve gerekli değişiklikleri yapabilmesini sağlamaktır. Non-direktif

oyun terapisi ile çocuğun kişilik yapısında, dışavurum, içgörü, gerçeklik değerlendirmesi sağlaması ve çocuğun enerjisini olumlu alanlara yönlendirmesi beklenir.

Bilişsel-Davranışçı Oyun Terapisi: Bilişsel-davranışçı oyun terapisi, Non-Direktif Oyun Terapisi'yle karşılaştırıldığında, yapılandırılmış, yönlendirici ve hedefe yöneliktir. Sorun olan davranışın yerine, daha olumlu düşünce ve davranışların geliştirilmesini sağlar.

Oyun, hem çocuk ile terapistin arasındaki iletişim aracıdır, hem de tedavi edicidir. Çocuğun sorunlarına yönelik çalışmalar sırasında oyundan yararlanıldığı gibi, sözel ve sözel olmayan iletişim yolları da kullanılır (modelleme gibi). Terapinin temel unsurlarından biri ödüllendirmedir. Ödüllendirme çocuğa hangi davranışlarının uygun hangilerinin de uygun olmadığı yolunda doğrudan mesaj verir.



ÖZEL EĞİTİM HİZMETLERİ

A-ZİHİNSEL ENGELLİLER¹⁸

1- Hafif (eğitilebilir) Mental Retardasyon: 45 - 75

Zekâ bölümü çeşitli zeka ölçekleriyle sürekli olarak 45-75 arasında tespit edilen zihinsel geriliktir. Gelişimleri normal çocuklardan önemli bir farklılık göstermediği için genellikle okula başlayana kadar farkına varılmazlar. "Eğitilebilir" terimi bu gruba giren çocukların okuma, yazma, matematik gibi temel akademik becerileri öğrenebileceklerini açıklamaktadır. Eğitilebilir zeka düzeyindeki çocuklar temel akademik beceriler yanında öz bakım becerilerini öğrenebilirler, ileride yetişkinlik çağında bütünüyle ya da kısmen geçimlerini sağlayabilecek bir iş becerisi edinebilirler.

Özellikleri: Normal yaşlarına göre daha geç ve güç öğrenirler. Dikkatleri dağınık ve kısa sürelidir. Kazandıkları bilgileri transfer edemezler, genelleme yapamazlar, ilgileri sık sık değişir. Konuşma bozuklukları oldukça yaygındır. Sosyal kavramları öğrenmede grup etkinliklerine katılma ve kurallarına uymada güçlük çekerler. Kendilerine güvenleri azdır, bağımsız hareket edemezler ve sebatsızdırlar.

Yapılacak İşlemler ve Rehberlik: Rehberlik ve Araştırma Merkezi tarafından uygulanan bireysel ve grup zeka testleri sonucunda eğitilebilir zeka düzeyinde olduğu tespit edilen öğrenciler, hazırlanan inceleme raporları ile birlikte normal ilkokullar bünyesinde açılan özel eğitim sınıflarına kayıt edilirler. Özel sınıflar, Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü'nün araştırma ve inceleme sonucuna bağlı olarak yapacağı teklife göre, Valilik Makamının onayı ile açılır ve kapatılır. Eğitilebilir çocukların tespiti ve bu sınıflara yerleştirilmesi Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü'nce yapılır. Özel eğitim sınıflarında sınıf mevcudu 10' dan aşağı, 15' den yukarı olmayacak şekilde oluşturulur. (Öğrencinin özel eğitim sınıfına devam etme imkanı olmadığı takdirde (özel eğitim sınıfı açılmaması) durumunda) bu öğrenciler normal sınıfta kaynaştırma eğitimine alınırlar (Özel eğitim, Rehberlik ve Dayanışma Hizmetleri Genel Müd. 20.04.1988 gün ve 1198 sayılı Bakanlık Genelgesi).

Zihinsel engelli çocukların eğitim uygulamaları yönetmeliği madde 80-81' e göre gerek kaynaştırma, gerekse özel eğitim sınıf öğrencileri sınıf tekrarı yapmaz iken 21/05/2013 tarihinde Temel Eğitim Genel Müdürlüğü'nün çıkardığı bir karara göre artık sınıf tekrarı yapacaklardır. Eğitilebilir zeka düzeyindeki çocukların diplomalarına, özel sınıfta okudu, kaynaştırma programından faydalandığı ibaresi yazılmaz.

2-Orta (öğretililebilir) Derecede Mental Retardasyon

Zeka bölümü çeşitli zeka ölçekleriyle sürekli olarak 25-44 arasında tespit edilen zihinsel geriliktir.

¹⁸ www.aile.org

Genellikle engelleri okul öncesi dönemlerde fark edilmektedir. Gelişim özellikleri normal çocuklardan önemli farklılıklar göstermektedir. Genel olarak erken tanı ile ana-baba yardımı ve yeterli eğitim fırsatları ile günlük bakımlarından kısmen bağımsız olarak yaşamlarını sürdürebilirler.

Özellikleri: Öğretilebilir zeka düzeyindeki çocuklar okul öncesi dönemde iletişim kurmayı öğrenebilirler, genelde ağır düzeyde konuşma bozuklukları ve kendilerini ifade etmede güçlük mevcuttur. Sosyal kuralları öğrenmeleri ve uygulamaları zayıftır. Öğrenmeleri yavaş, kavramlaştırma yetileri çok kısıtlıdır.

Yapılacak İşlemler ve Rehberlik: Rehberlik ve Araştırma Merkezi tarafından, merkeze başvurularak bireysel incelemesi yapılan öğretilebilir zeka düzeyindeki çocuklar Milli Eğitim Bakanlığına bağlı özel eğitim okullarına yerleştirilir.

3-Ağır Mental Retardasyon

Zeka bölümü 25 ve altında olan zihinsel geriliktir. Bu çocuklar için tam bir denetim gerekir. Kendilerine bakamaz ve koruyamazlar. Çoğunun ciddi nörolojik bozuklukları vardır. Sıklıkla tıbbi bakıma gereksinimleri olur. Çocukluk dönemlerinde ölüm oranı yüksektir. Çocukluk çağını aştıklarında sürekli bakıma gereksinimleri vardır.

Özellikleri: Bu çocuklar okul öncesi dönemde sensori motor (görme işitme gibi duyarlar) işlevlerde çok az gelişme gösterirler. Bazıları yürümeyi ve ilkel seviyede konuşmayı öğrenebilir. Çok iyi düzeyde eğitim verilirse, kendilerine bakma iletişim kurma becerilerinde hafif bir gelişme olabilir. Ağır mental retardasyonu olan vakalar özel eğitim kurumlarına devam edememekte, genellikle ailelerin bakım ve korumasına muhtaç olarak yaşamlarını sürdürmektedirler.

4-Klinik Tip

Hidrosefali: "Beyinde su toplanması" olarak da bilinen, beyin ventriküllerinde ve boşluklarında normalin üzerinde BOS (Beyin Omurilik Sıvısı, Serebrospinal Sıvı) birikmesi durumudur. Bu durum kafatasının içindeki kafa boşluğunda basıncın artmasına ve kafanın artan ölçüde büyümesine, kasılmalara ve zihinsel engelli olma sonuçlarına yol açabilir. Bu terim hidro (su) ve sefali (kafa) terimlerinden türemiştir.¹⁹

Mikrosefali: Bingıldağın erken kapanması sonucunda oluşan küçük kafa, mikrosefali olarak adlandırılır. Nörogelişimsel bir bozukluktan kaynaklanır. Mikrosefali olgularda baş çevresi, yaşına ve cinsiyetine göre ortalama ölçülerin altında olur. Bu bozukluk doğuştan da olabilir hayatın ilk birkaç yılı içerisinde de oluşabilir. Gebelik süresinde meydana gelen anormal gelişimler doğacak bebeğin mikrosefali doğmasına neden olabilir. Bunlar akraba evliliği gibi genetik faktörlerden ya da çevresel nedenlerden kaynaklanır. Annede görülen enfeksiyon hastalıkları ya da gebelik süresince radyasyona maruz kalma da mikrosefali nedenleri arasındadır.²⁰

¹⁹ Vikipedi, özgür ansiklopedi

²⁰ <http://hastaneciyiz.blogspot.com/2013/07/mikrosefali-nedir.html>

Kretenizm: Tiroit bezinin kana yeterince salgı vermemesi sonucu oluşan, fiziksel, ruhsal ve duygusal gelişimin duraklamasıyla beliren hastalık.²¹

Mongolizm (Down Sendromu): Down Sendromu ya da Mongolizm, normalde her insanda 23 çift olan kromozomlardan 21. kromozomun 3 adet olmasıdır. Yaklaşık olarak 1000 canlı doğumda 1-2 oranında görülür. Down Sendromu ya da Mongolizm zekâ ve gelişim geriliğine neden olan bir kromozom anomalisidir.²²

Fenilketonür (PKU): Gıdalarla alınan ve esansiyel bir aminoasit olan fenilalanini tirozine çeviren fenilalanin hidrosilaz aktivitesinin yokluğu veya çok az olması sonucunda ortaya çıkan kalıtsal bir metabolik hastalıktır. Türkiye'de görülme sıklığı yaklaşık 1/3500 dür.²³

PKU hastalarının beyin gelişiminin normal olması, zekâlarında bir gerilik olmaması için; kesinlikle süt ve süt mamulleri ile beslenmemeleri, asla protein almamaları gerekiyor. O yüzden bu 72 saat çok önemlidir.

Maple Syrup İdrar Hastalığı: Doğuştan bir **metabolizma** bozukluğudur. İdrara çıkarılan valin, lösin gibi dallanmış zincirli aminoasitler, karakteristik bir koku verir. Hastalar yenidoğan döneminde gelişemezler, beslenme zorlukları çekerler; **felç**lere sahne olurlar. Çoğu kısa zamanda ölür. Yaşayabilenlerde ise ağır zeka gerilikleri baş gösterir. Kalıtsal özellik taşıyan bu hastalıkta, söz konusu dallanmış zincirli aminoasitleri içermeyen diyetlerin yararlı olduğu ileri sürülmüştür.²⁴

RH Faktörü(Kan Uyuşmazlığı): Anne kan grubunun Rh (-) negatif , babanın ise Rh (+) pozitif olması durumuna Rh uygunsuzluğu (kan uyuşmazlığı) denir. Bu çiftlerde bebek Rh (+) ya da Rh (-) olabilir, bebek Rh (-) ise bir problem olmaz fakat bebek Rh (+) ise kan uyuşmazlığı Rh immunizasyonuna (etkileşmeye) ve bazı sorunlara yol açabilir²⁵

Galactosemia: Galaktozemi, kan dolaşımında galaktoz birikimi ile sonuçlanan kusurlu galaktoz metabolizması ile tanımlanan üç genetik bozukluktan herhangi biri.²⁶

Cerebral Palsy(Kasıntılı Beyin Felci): Serebral Palsi (SP) bebek ve çocuk beyinde oluşan bir hasara bağlı kalıcı duruş, hareket ve denge kusurudur. Beyindeki zedelenme ilerleyici değildir. Ancak çocuğun yürüme, denge kurma ve hareketlerindeki güçlük zamanla artabilir. Serebral Palsiye neden olan beyin hasarı hamilelik esnasında annenin geçirdiği hastalıklar veya kullandığı ilaçlara, anne baba arasındaki kan uyuşmazlığına, doğum sırasında bebeğin oksijensiz kalmasına veya doğumdan sonra geçirilen beyin kanaması, sarılık veya başka hastalıklara bağlı olabilir. En önemli nedenler bebeğin erken doğması, doğum kilosunun düşük olması, doğum sonrası yüksek ateş görülmesidir.²⁷

²¹ NND sözlük

²² saglikveguzellik.net › [Genel Sağlık](http://GenelSağlık)

²³ www.meltemhastanesi.com/makale/fenilketonuri-zeka-testi_66

²⁴ www.hayatimdegisti.com

²⁵ www.jinekolojivegebelik.com/

²⁶ www.nedirnedemek.com/

²⁷ www.vizyonrehabilitasyon.com/bedenselyetersizlik



Ensefalit: Ensefalit beynin virüsler tarafından enfeksiyonu anlamına gelmektedir. Virüsler bakteriler gibi mikroptur ve bulaşıcıdır. Bakterilerden farklı bir yapıya sahip olan virüsler antibiyotiklerle yok olmazlar.²⁸

Brain Injured(Beyin İncinmesi): Beyin incinmesi, beyinde olan herhangi bir hasardır ve başa darbe, başın öne veya arkaya hızla harekete zorlanması veya hastalık buna neden olabilir. Beyin incinmeleri bir motorlu araç kazasının, düşmenin, saldırının, spor kazasının, şiddetli sarsmanın, felcin, beyinde enfeksiyonun veya oksijen yokluğunun sonucu olabilir. Bu incinmelerin sonucu olarak beyin zedelenebilir, yırtılabilir, gerilebilir, içine işlenebilir veya şişebilir.

Beyin incinmesinin etkileri:

Beyin incinmesinden sonra kişi şu konularda güçlükle karşılaşabilir:

- Dikkat ve yoğunlaşma
- Bellek ve düşünme
- Bedensel yetenek, denge
- İletişim, görme, koklama ve tad alma
- Davranış, duygular, sinirlilik, ruh halinde git geller
- Kişilik değişiklikleri/motivasyon azalması
- Bitkinlik/yorgunluk, baş ağrıları, baş dönmesi
- Cinsel işlevlerde sorunlar²⁹

Yeni Doğan Sarılığı: Yenidoğan sarılığının nedeni, kan ve dokularda aşırı miktarlarda bilirubin maddesinin birikmesidir. Bilirubin, başlıca alyuvar hücrelerinin parçalanmasıyla ortaya çıkan "HEM" isimli maddenin metabolizması sonucu oluşur. Bilirubin doğumdan önce plasenta aracılığıyla, doğumdan sonra ise bebek tarafından vücuttan atılır.³⁰

Asfiksi: Oksijen yetersizliğinden ileri gelen boğulmadır. Akciğerlere giden hava yollarının tıkanması, solunum kaslarının felci ya da hava da yeterli oksijen bulunmaması gibi nedenlerden kaynaklanır.³¹

Frengi(Sifiliz): Bir bakteri çeşidinin neden olduğu, cinsel yolla bulaşan, kronik bir enfeksiyondur.³²

²⁸ www.norolojiklinigi.info/ensefalit.

²⁹ <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/publicationsandresources/pdf/publication-pdfs/8355/ahs-8355-tur.pdf>

³⁰ www.babystar.com.tr/bebegimi_buyutuyorum/.../yenidogan_sariligi.asp..

³¹ tr.wikipedia.org/wiki/Asfiksi

³² www.saglik.net/frengi.htm

Herpes Simpleks ya da Uçuk hastalığı: Herpes Simpleks Virus denilen virüsün neden olduğu cilt ve mukozalarda gözlenen içi su dolu keselerden ibaret bulaşıcı bir hastalıktır.³³

Tay-sach Hastalığı: Bir otozomal resesif genetik bozukluktur. Infantil Tay - Sachs hastalığı bilinen en yaygın onun türevi 0-6 ayda başlar. 4 yaşlarında fiziksel ve zihinsel yeteneklerde acımasız bir bozulma meydana gelir ve genellikle ölümlü sonuçlanır.³⁴

Hemipleji (hemiparezi): Vücudun bir kısmında istemli hareket etkinliğinin tümüyle kaybolmasıyla beliren patolojik durum; yarım felç.³⁵

Cat Sendromu: B grubu kromozonlarından 5 no'lu olanında bir kopma yani eksiklik bulunmaktadır. Doğum ağırlığı eksikliği, yeni doğum döneminde kedi miyavlaması gibi ağlama, kaslarda hipotania, mikrosefali, yuvarlak yüz, gözlerin aşağıya ve dışa doğru çekik oluşu, gelişme geriliği, el ayasında simian çizgisi, bu çocukların genellikle IQ'ları 35'in altındadır. Görülme sıklığı yüz bin canlı doğumda ikidir.³⁶



B. ÖZEL ÖĞRENME BOZUKLUĞU:

1-Tanım: Özel öğrenme güçlüğü (ÖÖG) bireysel olarak uygulanan standart testlerde, kişinin kronolojik yaşı, ölçülen zekâ düzeyi ve aldığı eğitim göz önünde bulundurulduğunda; okuma, matematik ve yazılı anlatımın, beklenenin önemli ölçüde altında olmasıdır. ÖÖG görsel, işitsel, motor duysal alandaki özürlerden, zihinsel gelişim geriliğinden, yaygın gelişimsel bozukluklardan, fırsat eksikliği, yetersiz öğrenim gibi okula ilişkin zorluklardan, kültürel etkenlerden, duygusal bozukluk ve iletişim bozukluğundan , çevresel etmenlerden ayırt edilmelidir. Özel Öğrenme Güçlüğü terimi, "disleksi" (okuma alanında güçlük), "disgrafi" (yazı alanında güçlük) ve "diskakuli" (matematik alanında güçlük) terimlerinin hepsini kapsamaktadır.

Özel öğrenme güçlüğü:

- ✓ Doğustandır.
- ✓ Görme işitme sorununa bağlı değildir.
- ✓ Zeka sorununa bağlı değildir.
- ✓ Eğitimdeki aksamalar, sık okul değişikliği gibi nedenlere bağlı değildir.
- ✓ Beyindeki bazı farklılıklar nedeniyle öğrenme süreçlerinden bir ya da birkaçında aksama olur.
- ✓ Her çocuğun iyi olduğu ya da zorlandığı alanlar farklıdır.

³³ www.hurriyet.com.tr/saglik/9028163.asp

³⁴ www.news-medical.net/.../

³⁵ www.doktorsitesi.com/e/hemiparezi

³⁶ www.ozelegitimizmir.com/.../cry-like-cat-sendrom-kedi-miyavlamasi-sen

- ✓ Her çocuk kendine özgüdür.

2-Sınıflandırma

Disleksi(okuma sorunları):

a)Disfonik disleksi: İşitsel kavrama ve ayırt etme becerilerinde bozukluk vardır. Dil ve sözlü ifadelerde güçlük çekerler.

b)Disidetik disleksi: Zihinde canlandırma yeteneği bozuktur. Harflerin sıralanışını karıştırır, ters çevirir, günleri ayları sırayla söyleyemez.

Disgrafi(yazma sorunları): P,D,B,C,H,Y,S,Z,U gibi harfleri yazarken karıştırır ve ters yazar. Bazı harfleri unutur bazılarını fazladan ekler.

Diskalkol (matematik sorunları): Sayıları bozuk yazar, sıklıkla yer değiştirir, işlemleri bozuk sırada yapar, geometrik ilişkileri kavramada zorlanır, aritmetik sembolleri tanımadada zorlanır.

3-Özellikleri

- ✓ Geç Konuşmak,
- ✓ Sözcük bulmada isimlendirmede güçlük,
- ✓ Yetersiz sözcük dağarcığı,
- ✓ Telaffuz sorunları,
- ✓ Temel sözcükleri karıştırmak (Koşmak, yemek, vermek gibi),
- ✓ Sözcük, hece çevirmek (Mavi yerine vami, sifon yerine vison gibi),
- ✓ Sözlü yönergeleri dinleme ve izlemede güçlük,
- ✓ Harf ses ilişkisi öğrenmede güçlük,
- ✓ Kafiyeyle sözcüklerde güçlük,
- ✓ Sayı, renk, harf öğrenmede güçlük,
- ✓ Geometrik şekilleri çizmede güçlük,
- ✓ Dikkat ve konsantrasyon güçlükleri,
- ✓ Yön karıştırmak (Kitabı ters tutmak gibi),
- ✓ Yaşıtlarıyla ilişkilerde güçlük,
- ✓ Zaman ve mekân sorunları,
- ✓ El tercihinde gecikme,
- ✓ Koordinasyon güçlüğü (Bisiklet sürmek, ip atlamak),
- ✓ Kazaya yatkınlık ve sakarlık,
- ✓ Bu belirtiler özel öğrenme güçlüğü (disleksi, disleksia) riski taşıyan çocuklarda sık görülen özelliklerdir,
- ✓ Bu belirtilerden birkaçını gösteren çocuğa yaşıtları düzeyine erişmesi için destek eğitim verilmelidir,
- ✓ Erken tanı konulduğu ve yardım aldığı oranda çocuklar yaşıtlarına yetişebilmekte ve gerçek potansiyellerini gösterebilmektedirler.

4- Terapi yaklaşımları ve yapılacak çalışmalar

Özel Öğrenme Güçlüğü'nün tedavisi eğitimidir. Ancak eğitim çocuğun okulda edindiği eğitimden farklıdır. Çocuk okulda görmekte olduğu eğitimin yanı sıra psiko-pedagojik terapi (eğitsel terapi) görmelidir.

Bu eğitim, bu alanda uzmanlaşmış kişiler tarafından verilmelidir. Özellikle Özgül Öğrenme Güçlüğü ve Dikkat Eksikliği alanlarında eğitim almış kişiler tarafından uygulanması gerekmektedir. Öğrenme Güçlüğü'nün terapisi evde özel ders alınması ya da normal sınıflarda verilen müfredat ile yapılamaz.

İyi bir değerlendirme yapıldıktan sonra çocuğa uygulanacak psiko-pedagojik terapinin hangi alanlarda olması gerektiği ve bu problemlili alanlarda hangi yöntemlerin uygulanmasının uygun olacağı ile ilgili bilgi edinilebilir. Burada önemli olan çocuğun zorluk çektiği alanların belirlenmesi ve bu spesifik alanlara yönelik özel bir eğitim programı düzenlenmesi gerekliliğidir.

Psiko-pedagojik terapi ile çocuğun zorlandığı alanlar ele alınır. Çocuğun görsel, işitsel, dokunsal ve kinestetik algısı ile ilgili ortaya çıkan sorunlar belirlenerek bu alanlardaki becerilerin geliştirilmesi gerekmektedir.

Tedavi sırasında çocuğun zorluk çektiği alanların yanı sıra, güçlü olduğu alanlar da belirlenmeli, bunlar tedavi sürecinde değerlendirilmelidir. Aile, okul ve terapistin kurduğu işbirliği çok önemlidir. Bu sayede hem okulda hem de evde çocuğun eğitiminin gerçekleştirilmesine yönelik düzenlemeler yapılarak başarı sağlanması kolaylaşır. Ayrıca aile ve öğretmenin Özel Öğrenme Güçlüğü'nün tam olarak ne olduğunu anlaması ve kabullenmesi ve çocuğun başarı düzeyi ve tedavi süreci ile ilgili gerçekçi beklentilerinin olması gerekmektedir. Aksi halde hem aile, hem öğretmen hem de çocuk hayal kırıklığı yaşayabilir.

Özel Öğrenme Güçlüğü'ne yönelik bir ilaç tedavisi yoktur. Ancak bu bozukluk sıklıkla dikkat eksikliği, hareketlilik, depresyon, kaygı bozuklukları veya diğer psikiyatrik bozukluklarla birlikte görülebilir. Bu durumda diğer psikiyatrik bozukluklara yönelik ilaç tedavileri değerlendirilmelidir.

C-ÜSTÜN ZEKALILAR / YETENEKLİLER

Tanım

Yüksek görev anlayışı, ele aldığı konuyu tamamlamaya kendini adanma, (güdülenme ve güdülemede üst düzeyde olma), bir sorunun doğurabileceği sonuçları görebilme yeteneği olan çocuklar ÜSTÜN ZEKALİ;

Yaşıtlarından en az iki yaş daha üst anlıksal yeteneklere sahip olan ve resim, müzik, plastik sanatlar, fen vb alanlardan bir ya da ikisinde olağanüstü performans gösterenlere ÜSTÜN YETENEKLİ; denir.³⁷

Üstün Zekalı/Yetenekli Çocukların Özellikleri

- Gelişimin çoğu alanında yaşıtlarının ilerisindedirler.
- Erken yürür, erken konuşur, okumayı erken yaşta öğrenirler.
- Zihinsel ve fiziksel olarak büyük bir enerjiye sahiptirler.
- Sürekli soru sorarlar, meraklıdırlar.
- Ayrıntılara dikkat ederler.
- Öğrenme ve bilgiye sürekli açlık duyarlar.
- Zengin sözcük hazinesine sahiptirler. Kelimeleri doğru telaffuz ederler, yerli yerinde kullanırlar ve akıcı bir konuşmaları vardır.
- Çabuk öğrenme, kavrama ve akılda tutma özellikleri vardır.
- Hafızaları güçlüdür.
- Uzun süre dikkatlerini bir konu üzerinde yoğunlaştırabilirler.
- İlgi alanları geniştir.
- Karmaşık problemler çözmekten hoşlanırlar.
- Sorumluluk duyguları kuvvetlidir. Sorumluluk almayı ister ve bunu yerine getirmekten hoşlanırlar.
- Gözlem güçleri üst düzeydedir.
- Genelleme ve soyutlama yaparak bilgilerini başka alanlara aktarabilirler.
- Yaratıcılık ve mucitlik özellikleri üst düzeydedir.
- Azimli ve kararlıdırlar.

Üstünlerin Olumsuz Yönleri

- ✓ Rutin ödevlerden çabuk sıkılırlar.
- ✓ İşleri kendi bildikleri gibi yapmak isterler.
- ✓ Sınıfta çok fazla dikkat çekebilirler.
- ✓ Başkalarının göremediği ilişkileri görebilir ve dersin çoğunu sadece bu konuda tartışmaya ayırmak isteyebilirler.
- ✓ Bazen bir projeyi bitirip diğerine başlamayı istemeyebilirler.
- ✓ Ara sıra hayallere dalarlar ve dikkatleri dağılır.
- ✓ Diğer öğrencilerin sönük kalmalarına sebep olabilirler.
- ✓ Kendilerine çok da faydalı olmayan işlere gereğinden fazla zaman ayırabilirler.
- ✓ Yersiz espriler yapabilirler.
- ✓ Bazen gereğinden fazla yenilikçi olabilirler.
- ✓ Başarısızlıktan çok çabuk etkilenebilirler.
- ✓ Aşırı derecede otoriter olabilirler.
- ✓ Başkalarının fikirlerine yeterince önem vermeyebilirler.

³⁷ Ataman (2004)

Altın Kurallar

- ✚ Çocuğunuzun sorduğu soruları sabırla ve büyük zevkle yanıtlamaya hazır olun.
- ✚ Çocuğunuzun sorduğu sorulardan yola çıkarak onu ilgilendigi konuları araştırmaya yönlendirin.
- ✚ Zihinsel büyümesi kadar, fiziksel ve toplumsal becerilerini geliştirmesini teşvik edin.
- ✚ Çocuğunuzun, zihinsel gelişimleri ne olursa olsun diğer akranları ile geçinmeyi öğrenebilecekleri ortam hazırlayın.
- ✚ Çocuğunuz asla, diğer çocuklarınızla veya akranları ile kıyaslamayın.
- ✚ Çocuğunuz için evde uyması gereken kurallar ve ölçütleri onunla birlikte belirleyin, eşler arasında tutarlılık olmasına özen gösterin.
- ✚ Asla evin PATRONU olmasına izin vermeyin, ancak kararları almada katılımını sağlayın ve mutlaka evde sorumluluklar ve görevler almasını sağlayın.
- ✚ İlgi, yönelim ve isteklerini belirleyebilmesi için seçenekli ortamlar hazırlayın.
- ✚ Başarılarını ne abartın ne de umursamaz ya da olduğundan aşağı biçimde değerlendirin.
- ✚ Beklentilerinizi çok aşağı ya da çok yukarıda tutmayın.
- ✚ Çocuğun ilgi ve üstünlük gösterdiği dallarda ana babalar yetersiz kaldığı zaman, olanakları el verdiğince özel ders, kurs vb kolaylıkları sağlamalıdır.
- ✚ Sonuç olarak şunu söyleyebiliriz. Üstün çocuğun topluma yararlı bir üretkenlik içinde olması, sadece kendi gizil gücünün değil, yukarıdaki açıklamalardan da anlaşılacağı gibi, gereksinmelerine duyarlı bir aile ortamının da ürünüdür.

D-İŞİTME ENGELLİLER

1- Tanım

İşitmenin gerçekleşebilmesi için;

- ✓ Sesin olması,
- ✓ Bu sesin insan kulağının algılayacağı frekans ve şiddet sınırları içinde bulunması,
- ✓ Sesi algılayabilecek alıcı organın, yani kulağın olması,
- ✓ Sesin kulak içindeki yapılardan engellenmeden geçerek beyindeki işitme merkezine ulaşması, bu merkeze doğru algılanıp, yorumlanması gerekmektedir.

İşitme engeli, çok hafif dereceden çok ileri derecelere kadar farklılıklar gösteren işitme yetersizliğidir. Diğer bir deyişle, bireyin işitme duyarlılığının, onun gelişim, uyum, özellikle karşılıklı iletişimindeki görevlerini yeterince yerine getirememesi halidir. İşitme engelinin derecesi ya da tipi ne olursa olsun, kişinin sadece dil ve konuşma gelişimini değil, zihin, sosyal ve duygusal gelişimini de etkilemektedir.

2-Belirtileri

Çocukların işitme engelli olduğunu anlamanın anahtarı anne ve babalardadır. Bunun için biraz dikkat ve işaretleri tanıyabilmek yeterli olmaktadır. İşte size dikkat etmeniz gereken birkaç ipucu:

- Çocuğunuz yüksek seslerden korkuyor mu?

- Çocuğunuz ses çıkartıyor mu?
- Çocuğunuz yaşitlarıyla aynı oranda mı konuşuyor?

Bu soruların cevabı hayır ise çocuğunuz işitme engelli olabilir. Bu nedenle bir doktora görünmenizde fayda vardır. Ancak endişelenmeyin çünkü günümüzde işitme engelini yenmeye yönelik pek çok tedavi ve teknoloji mevcut. Bu noktada sizin yapmanız gereken en önemli şey en kısa sürede bir profesyonelden yardım almak.

3-Nedenleri

İşitme engelinin engelliliğin genel nedenlerinde olduğu gibi çok ve değişik nedenleri vardır. Hatta bu nedenlerden bazıları ülkeden ülkeye ve coğrafi bölgelere göre de değişiklik gösterebilmektedir. Yaygın olarak doğum öncesi, doğum anı ve doğum sonrası nedenler olarak sınıflandırılmaktadır.

Doğum öncesi nedenler: Hamilelik döneminde annenin geçirdiği enfeksiyon veya hastalık (özellikle kızamıkçık, kabakulak, sarılık...), hamilelik döneminde annenin röntgen çektirmesi, hamilelik döneminde annenin ototoksik ilaç ve alkol kullanımı, hamilelik döneminde geçirilen kazalar, anne ve babanın kan uyuşmazlığı, işitme engeli olan diğer aile fertlerinin bulunması (akraba evliliği).

Doğum anı nedenler: Doğum sırasında meydana gelen komplikasyonlar (bebeğin ağılamaması, kordon dolanması, oksijensiz kalma...), düşük doğum ağırlığı, erken doğum ve 5 günden fazla yeni doğan bakım ünitesinde kalma), bebekte kan değişimini gerektiren sarılık, APGAR (yeni doğanlara uygulanan test) sonuçlarının 1 dakikada 4 ten düşük ve 5 dakikada 6 dan aşağı olması, doğum sırasında baş, boyun ve kulakta görülebilir zedelenme.

Doğum sonrası nedenler: Orta veya iç kulak yapılarında zedelenme, çocukluk hastalıkları (havale, menenjit, kızamıkçık,kızıl..), 3 aydan fazla süren kronik orta kulak iltihabı (otit), çocukluk yaralanmaları (kafatası kırıkları, çatlakları, baş veya kulaklara şiddetli darbe, çok yüksek sese maruz kalma ve zarar verecek şekilde kulağa sokulan cisimler)

4-Çeşitleri

İşitme kaybı tiplerini 5 temel grupta ele almak mümkündür:

- 1- İletim tipi işitme kaybı
- 2- 2- Sensörinöral (S/N) işitme kaybı
- 3- Mikst tip işitme kaybı
- 4- 4- Fonksiyonel işitme kaybı
- 5- 5- Santral işitme kaybı

5-İşitme Engelli Öğrencilerin Tanısı, Yapılacak İşlemler Ve Rehberlik

İşitme engeli tanısı odyometri kliniklerinin bulunduğu kulak burun boğaz servislerince konulur. Bu tanılama sonucunda bireylere işitme engelinin tipi ve derecesine uygun cihazlar verilir, sonrasında birey bağlı bulunduğu Rehberlik Araştırma Merkezince incelenip, uygun eğitim öğretim ortamına yerleştirilir.

E.DİL VE KONUŞMA BOZUKLUKLARI:

1- Tanım

Bazı öğrenciler konuşarak iletişim kurmakta güçlük çekerler. Bunun nedenleri çok geniş bir alana yayılır ve sesleri telaffuz etmekten, düşünceleri sözlü veya yazılı kelimelere dökme zorluğuna (disfazi) kadar uzanır. Sorun başta açıkça belli olmayabilir çünkü kimileri somut konuları ifade etmekte zorlanmazken soyut konularda ciddi sıkıntı çekebilirler. Bazıları ise, kekemelik gibi, hemen belli olur. İletişim sıkıntılarının nedenleri bilinmiyor olabilir veya serebral palsi gibi bir hastalıktan ötürü yüz adaleleri etkilenmiş olabilir.

İletişim öğrenme için oldukça önemli bir unsurdur, özellikle de sözlü iletişim. Bu konudaki zorluklar hem bireyi yalnızlığa iter hem de onlar için bir stres kaynağıdır.³⁸

2- Türleri

Konuşma bozuklukları artikülasyon bozukluğu, kekemelik ve gecikmiş konuşma olmak üzere üçe ayrılır. Konuşma bozukluğunun bütün çeşitlerinde hem alıcı dilde hem de ifade edici dilde kısıtlamalar ve gelişimsel gecikme mevcuttur.

Artikülasyon (eklemler) bozukluğu: Çocuğun gelişimsel olarak çıkarması beklenen konuşma seslerinin gelişimsel seviyesine uygun olarak çıkaramamasıdır.

Kekemelik: Ses ve hece tekrarı kelime tekrarı uzatma, kelimeleri parçalama, durdurma, dolambaçlı konuşma ve konuşma esnasında bedende aşırı bir gerginlik gibi belirtilerin bir veya daha fazlası ile seyreden konuşmanın akıcılığında ve zamanlamasında görülen bir bozukluktur.

Gecikmiş Konuşma: Konuşmanın akıcılığı, anlamı ve kelime dağarcığındaki yetersizlikle karakterize olan normal gelişimsel evresinde çocuktan beklenen bu yeteneklerinde gelişimsel çizgisinin altında bir seyir izlemesidir.

Bazı kaynaklarda konuşma bozukluğu konuşma ve dil (lisan) bozuklukları olarak da adlandırılmaktadır. Konuşma bozukluklarının hemen hepsinde bariz bir şekilde sınırlı kelime hazinesi, dil bilgisel aktivitelerde hatalar, kelime hatırlama ve cümle kurmada zorluklar, konuşulan kelime ve cümleleri işleme ve anlamadaki yetersizliklerle birlikte anlatımla ilgili güçlükler vardır.

Konuşma bozukluğunun nedeni ve çeşidi ne olursa olsun mümkün olan en kısa zamanda konuşma sağaltımına başlamak gerekir. (2-3-5-7 yaşlarındaki geçici kekemeliğin dışında) Çünkü çocuktaki konuşma güçlüğü çocuğun bütün kişiler arası ilişkilerini olumsuz yönde etkileyerek öz güven yetersizliği, akademik başarısızlık, sinirlilik vb başka problemlerin oluşmasına zemin hazırlar. Konuşma ve lisan bozukluğu bozukluğun derecesine bağlı olarak çocuğun okul, arkadaş, akademik başarı ve diğer sosyal etkileşimlerinde sıkıntıya yol açar³⁹

³⁸ <http://tr.qatrain2.eu/disabilities-and-challenges/language-and-speech/language-and-speech-difficulties-and-difficulties-with-language-comprehension>

³⁹ http://www.sosyalhizmetuzmani.org/cocuk_konusma_bozukluk.htm

3-Sağaltım Çalışmaları

Konuşma bozukluklarının tedavisi konuşma ve dil terapistleri tarafından yapılır. Yardımlar ses kalitesi, oral motor kontrolü ve akıcılıktaki güçlükleri kapsayan, konuşma engellerine odaklanır. Alıcı ve ifade edici konuşma bozukluğu sorunları kelimeleri anlamayı adlandırma yeteneklerini, cümle yapısını ve kurallarını fark etmeyi ve dinlemeyi; anlama ve çözümleme yeteneklerini geliştirmeyi amaçlayan egzersizlerle ele alınır.

Tedavide temel ilke çocukla konuşma terapisti arasında güvenilir bir ilişkinin kurulmasıdır. Ayrıca çocuğun ailesi ile de güvene dayalı iyi bir ilişkinin kurulması gerekir. Çünkü konuşma tedavisi uzun erimli yoğun emek ve özen gerektiren içinde eğitimsel çalışma ve önlemleri de barındıran zahmetli bir iştir. Sözün kısası sağaltımda terapist, çocuk ve aile arasında iyi bir işbirliği tedavide temel ve birincil ilkedir.

4-Yapılacak İşlemler ve Rehberlik

Dil ve konuşma güçlüğü yaşayan birey okul ortamında fark edildiğinde aile bilgilendirilip bağlı bulunduğu Rehberlik Araştırma Merkezine yönlendirilmeli, birey özel eğitim hizmetleri kurulunca incelenip, uygun eğitim öğretim ortamına yerleştirilmelidir.

F. GÖRME ENGELLİLER

Görme engellinin (kör ve az gören) yaygın kabul gören iki farklı tanımı vardır. Bunlardan biri yasal, diğeri eğitsel tanımdır. Yasal tanım tıp alanında çalışanlarca ve sosyal güvenlik kurumlarınca benimsenirken, eğitsel tanım görme engelliler için öğretim düzenlemelerinin planlanması sırasında kullanılır. Yasal tanım nesneldir. Eğitsel tanım öznelidir.

Kör ve Az Görenin Yasal Tanımları

Yasal tanıma göre kör, tüm düzeltmelerle birlikte olağan görme gücünün 1/10'ine yani 20/200'lik görme keskinliğine ya da daha azına sahip olan ya da görme alanı yirmi derecelik açıyı aşmayan kişilere denir.

Diğer bir deyişle, normal gören kişinin 6.1 m. den görebildiği büyüklükteki bir şeyi yaklaşık 60 cm. den ya da daha kısa bir uzaklıktan gören ya da hiç bir uzaklıktan göremeyen kişi, yasal tanıma göre kördür.

Belirtileri Nelerdir?

Görme yetersizliğinden Etkilenmiş Olmanın İpuçları

- Gözlerinin önünde bulunan ilgi çekici eşyaları takip edemeyen ya da farkına varamayanlar,

- Uzun süre aynı yere bakanlar,
- Farklı bir şekilde gözlerini döndürenler,
- Sık sık gözlerini ovan ve kaşıyanlar,
- Gözlerini ışıktan kaçıran ve gözleri titreyenler,
- Sağa sola amaçsız uzanan ve sık sık düşenler,
- Renkli bir resmin renklerini ayıramayanlar,
- Gözlerinde kızarıklık ve yaşarma olanlar,
- Göz bebeğinin ortasında bulanıklık ve ışık geldiğinde parlama olanlar.

Gözlerde, yukarıda ki belirtilerden biri ya da bir kaç varsa, çocuğun görme engelli olma olasılığı yüksektir. Anne baba haberdar edilerek çocuğun hemen doktora götürülmesi sağlanmalıdır. Çocuğun görme keskinliğinin yeterli olup olmadığından emin olunmadığı durumda, aşağıdaki parmak testi ve sonra da Snellen Görme Testi kullanılabilir.

Parmak testi, kör ve az gören olarak sınıflanan görme engellilerin belirlenmesine hizmet eder. Snellen Görme Testi ise, kör, az gören ve değişik düzeyde uzağı görme problemi olan çocukların belirlenmesine hizmet eder.

Nasıl Tanı Konur?

Görme engelinin kesin tanısı göz hekimleri tarafından yapılmaktadır. Burada verilecek bilgiler kesin tanının yapılabilmesi ve öğrenmeyi etkileyen görme keskinliği yetersizliklerinin düzeyini belirlemek için öğretmenin sınıfında yapabileceklerine açıklık kazandırmaya yöneliktir.

1. Parmak Testi: Parmak testinde yer alan işlem basamakları aşağıda sıralanmıştır:

- ✓ Çocuğu karşınıza alın,
- ✓ Işık çocuğun arkasından gelsin. Çocukla aranızdaki uzaklık 3 m. kadar olsun,
- ✓ Elinizi kaldırarak çocuğa üç parmağınızı gösterin,
- ✓ Çocuktan gösterdiğiniz parmak sayısı kadar parmak göstermesini isteyin,
- ✓ Bu uygulama sonucunda çocuk üç parmağını gösterirse sorun yok, gösteremezse ilkin iki parmağını sonra dört parmağınızı gösterin, çocuk yine başarılı olamazsa bunun görme problemi olduğunu gösterir.

2. Snellen Görme Testi

Snellen Kartı, görme keskinliğini ölçme amacıyla kullanılır. Sekiz sıra ve her sırada farklı büyüklüklerde E harflerinden oluşmaktadır. E harflerinin büyüklükleri 15, 20, 30, 40, 70, 100 ve 200 ayaklık uzaklıklardan ayırt edilebilecek şekilde sıralanmıştır. E harfleri karta kolları aşağıya, yukarıya, sağa ve sola bakacak şekilde yerleştirilmiştir.

Görme keskinliği ölçülürken, çocuk Kart'tan 20 ayaklık (6.1 m) uzaklığa konur ve kendisi ve E harflerinin kollarının hangi yöne baktığı sorulur. Normal görme keskinliğine sahip bir çocuk, bu uzaklıktan 20 ayaklık sırasındaki E harflerinin yönünü ayırt edebilir.

Uygulamaya, çocuğa 30 ayaklık sırasındaki E harflerinin kollarının ne yönde olduğu sorularak başlanır. Çocuk doğru yanıtlar verirse uygulamaya son verilir. Çocukta görme sorunu yoktur. Yanlış yanıtlar verirse, bu, çocukta görme sorunu olduğunu gösterebilir. Bu durumda uygulamaya önce 40 sonra 50 ayaklık sıralarla devam edilir. Eğer çocuk ancak 50 ayaklık sırasındaki E harflerinin yönünü ayırt edebiliyorsa çocuğun büyük bir olasılıkla uzağı görme keskinliği 20/50 'dir. Yani çocuk normal bir çocuğun 50 ayak uzaklıktan görebildiğini 20 ayak uzaklıktan görebilmektedir. Bu durumda çocuğun sınıfta ön sıralara oturtulması gerekmektedir.

Öğrencilerin görme keskinlikleri kabaca böylece ölçülür. Öğrencinin okuldaki taramalarda uzağı görme keskinliğinin sınırlı olduğu anlaşılırsa, ayrıntılı tanı ve görme keskinliğinin düzeltilmesi için aileye çocuklarını göz hekimine götürmeleri önerilmeli, bu konuda onlara yardımcı olunmalıdır.

Sıklık

Görme engellilerin yaygınlığı, benimsenen tanımlara ve yaş kümelerine göre farklılaşmaktadır.

Yasal tanıma göre, tüm görme engellilerin sayısının toplumun 0.15 ile 0.56'sı arasında olduğu tahmin edilmektedir. Eğitsel tanım dikkate alındığında, kör sayısı iki nedenden dolayı düşmektedir. İlki yetişkinlerde rastlanan bir yetersizlik türü olmasıdır. Körlüğün okul çağındaki çocuklar arasındaki yaygınlığı, yetişkinler arasındaki yaygınlığın onda biri kadardır. Çocuklar arasında körlük oranı% 0.1'dir.

G. ORTOPEDİK YETERSİZLİĞİ OLAN BİREYLER⁴⁰

Ortopedik Yetersizlik: İskelet, kas ve eklemlerdeki hastalık, bozukluk ve yetersizlikten dolayı, bireyin eğitim performansının ve sosyal uyumunun olumsuz yönde etkilenmesi durumudur.

Özellikleri:

- Bağımsız hareket edebilme becerileri, devimsel koordinasyonları sınırlıdır.
- Hareketten çekinir, pasif kalmayı tercih ederler.
- Sıklıkla yorgunluktan şikayet ederler.
- Yetersizlikten etkilenme düzeylerine göre uyum, konuşma ve öğrenme güçlükleri de görülebilir.
- Düşük benlik algısı görülebilir.

Nedenleri:

Bedensel yetersizliklere ateşli hastalıklar, oksijen yetmezliği, zehirlenme ve kazalar neden olmaktadır.

- ✓ Merkezi sinir sisteminin zedelenmesi, beynin ve omuriliğin zedelenmesini ifade etmektedir.
- ✓ Merkezi sinir sisteminin zedelenmesi sonucunda yetersizlikler kaslarda zayıflık, inme ve eşgüdüm-süzlük şeklinde kendini gösterir. Bireyin davranışlarına etkisi ise;

⁴⁰ ozelegitimsitesi.com/...engelliler/ortopedik-yetersizligi-olan-bireyler.html

zihinsel gerilik, algısal problemler, eşgüdüm yoksunluğu, dikkat dağınıklığı ve konuşma bozukluğu olarak kendini göstermektedir.

- ✓ Kas iskelet sisteminin etkilenmesi sonucu ortaya çıkan bedensel yetersizlikler doğuştan olabileceği gibi sonradan da kazanılabilmektedir. Nedenleri arasında kalıtsal bozukluklar, bulaşıcı hastalıklar, kazalar ya da gelişim yetersizlikleri yer alabilmektedir. Bu grupta yer alan yetersizlikler arasında düztabanlılık, adale erimesi ve kalça çıkığı sayılabilir.
- ✓ Doğuştan kazanılan bedensel yetersizliklerin bazıları merkezi sinir sisteminin zedelenmiş olmasından, bazıları da kas iskelet sisteminin etkilenmiş olmasından kaynaklanmaktadır. Bu grupta yer alan yetersizlikler, bel çatlağı felci, beyinsel inme, kalça çıkığı ve doğuştan amputasyondur (yani hamilelik döneminde anne karnındaki çocuğun çeşitli nedenlerden dolayı, olağan bir şekilde gelişmemesi sonucunda çocuğun parmağı, eli, kolu, ya da bacağının bir bölümü olmadan doğması).
- ✓ Kazalar ve diğer hastalıklar sonucunda ortaya çıkan bedensel yetersizlikler ve süregelen hastalıklar grubuna, düşme, yanma, zehirlenme ve trafik kazaları gibi kazalarla, kanser, tüberküloz, ateşli romatizma ve şeker hastalığı gibi hastalıklar girmektedir. Kazalar merkezi sinir sistemini zedeleyebilir ya da amputasyona neden olabilmektedir.

Öğretmene öneriler:

- ✓ Ortopedik engelli öğrencilerin bulunduğu sınıf, mümkün olduğu kadar giriş katında ve sınıf içindeki yerleri de kapıya yakın, kolaylıkla girip çıkabilecekleri bir yerde olmalıdır.
- ✓ Bedensel engelli öğrenciler için, çok lüzumlu durumlarda merdivenlere veya kapı eşiklerine rampa yaptırılmalıdır.
- ✓ Ellerini kullanmakta zorluk çeken öğrencilere derslerde ve sınavlarda daha fazla zaman tanınmalı, ellerini hiç kullanamayan öğrencilerin sınavları, öğrencinin uygun bir görevliye cevapları söyleyerek yazdırması şeklinde olmalıdır.
- ✓ Bedensel yetersizliği olan öğrenci, normal okula ve sınıfa devam ederek sınırlılıklarını kabul etmeyi, onları ödüllendirmenin yollarını ve erken yaşlardan itibaren yaşam sorunlarını çözmeyi ve yetersizliği olmayanlarla yarışmayı öğretir.
- ✓ Bedensel engelli çocuk ya da sınıf arkadaşlarının birbirine karşı anlayış kazanmaları büyük ölçüde öğretmene ve öğretmenin bedensel yetersizliği olan çocuğa yönelik tutumlarına bağlıdır.
- ✓ Bedensel yetersizliği olan çocukların pek çoğunun zorunlu olarak sık sık hekime gitmesi, hastanede ve evde yatması nedeniyle okula devamları aksamaktadır. Bu çocuklardan bazıları olağan öğretim süreçlerinden yararlanırken bazıları için özel öğretim süreçlerine yer vermek gerekmektedir.
- ✓ Çocuğun bedensel engeli yanında zihinsel engeli yoksa normal okullarda eğitim görmelerinin mümkün olduğunca desteklenmesi gerektiğini de aklımızdan çıkarmayalım. Bedensel özürlü çocuklar motor-hareket becerilerindeki yetersizlik dışında yaşitlarıyla ortak özellikleri olduğu için gerekli düzenlemelerle normal okullardan en çok yararlanacak çocuklardır.

KAYNAKLAR

- ✓ Bakırcıoğlu, Rasim. Psikolojik Danışma ve Rehberlik, Anı Yayıncılık, 2000.
- ✓ Can, Gürhan.(Editör) Psikolojik Danışma ve Rehberlik, Ankara, Pegem A Yayıncılık, 2002.
- ✓ Kepçeoğlu, Muharrem. Psikolojik Danışma ve Rehberlik, Kadioğlu Matbaa, 1992.
- ✓ Özgüven, İbrahim Ethem. Çağdaş Eğitimde Psikolojik Danışma ve Rehberlik, Ankara, Pdrem Yayınları, 2001 (3. baskı, Bölüm 5)
- ✓ Tan, Hasan. Psikolojik Danışma ve Rehberlik, Milli Eğitim Basımevi, 1992.
- ✓ Bir önceki yazımız olan PDR'de Örgüt ve Personel başlıklı makalemizde A tipik özellikleri, çocuk gelişimi ve eğitimcisi ve özel eğitimci hakkında bilgiler verilmektedir.
- ✓ YEŞİLYAPRAK, Binnur (2001), "Eğitimde Rehberlik Hizmetleri", Ankara
- ✓ KUZGUN, Yıldız (2000), "Meslek Danışmanlığı", Ankara
- ✓ Millî eğitim bakanlığı rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri yönetmeliği mayıs 2001/2524
- ✓ www.pdr.gen.tr/pdr-yazilari/bireyi-tanima-teknikleri/bireyi-tanima-teknikleri/
- ✓ www.ogpdm.kkk.odtu.edu.tr/node/7
- ✓ www.ibukampus.com/forum/psikolojik-danismanlik-ve-rehberlik/psikolojik-danisma-ilke-ve-teknikleri/
- ✓ www.dbe.com.tr/tr-TR/Content/Yetiskin_ve_Aile/Psikoterapi_Yaklasimlarimiz/Bilissel_Davranisci_Terapi.aspx
- ✓ www.dbe.com.tr/tr-TR/Content/Yetiskin_ve_Aile/Psikoterapi_Yaklasimlarimiz/Cozum_Odakli_Terapi.aspx
- ✓ mebk12.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/65/01/965225/icerikler/rehberlik-hizmetlerinde-etik-kurallar_138471.html
- ✓ www.donusumkonagi.net/PsikolojikSorunlar/22/psiko--kitaplik/1492/beden-dili1.html
- ✓ www.psikologum.org/index.php?option=com_content&view=article&id=67:ann
- ✓ www.ozgurbilge.com/U31,9,COCUKLARDA-UYUM-VE-DAVRANIS-BOZUKLUKLARI--htm
- ✓ www.ucretsizpsikolog.com/cocuklarda-kisilik-bozuklugu.html
- ✓ www.aile.org
- ✓ Vikipedi, özgür ansiklopedi
- ✓ <http://hastaneci.yiz.blogspot.com/2013/07/mikrosefali-nedir.html>
- ✓ NND sözlük
- ✓ saglikveguzellik.net > Genel Sağlık
- ✓ www.meltemhastanesi.com/makale/fenilketonuri-zeka-testi_66
- ✓ www.hayatimdegi.com
- ✓ <http://www.aktuelegitim.com/rehberlik-servisi-disiplin-raporu-nasil-hazirlamalidir.html>
- ✓ www.jinekolojivegebelik.com/
- ✓ www.nedirnedemek.com/
- ✓ www.vizyonrehabilitasyon.com/bedenselyetersizlik
- ✓ www.norolojiklinigi.info/ensefalit.

- ✓ www.mhcs.health.nsw.gov.au/publicationsandresources/pdf/publication-pdfs/8355/ahs-8355-tur.pdf
- ✓ www.babystar.com.tr/bebegimi_buyutuyorum/.../yenidogan_sariligi.asp
- ✓ tr.wikipedia.org/wiki/Asfiksi
- ✓ www.saglik.net/frengi.htm
- ✓ http://www.eresinlisesi.com/index.php?option=com_content&view=article&id=22&Itemid=62
- ✓ www.hurriyet.com.tr/saglik/9028163.asp
- ✓ www.news-medical.net/.../
- ✓ www.doktorsitesi.com/e/hemiparezi
- ✓ www.ozelegitimizmir.com/.../cry-like-cat-sendrom-kedi-miyavlamasi-sen
- ✓ Ataman (2004)
- ✓ <http://tr.qatrain2.eu/disabilities-and-challenges/language-and-speech/language-and-speech-difficulties-and-difficulties-with-language-comprehension>
- ✓ www.sosyalhizmetuzmani.org/cocuk_konusma_bozukluk.htm
- ✓ ozelegitimsitesi.com/...engelliler/ortopedik-yetersizligi-olan-bireyler.html

