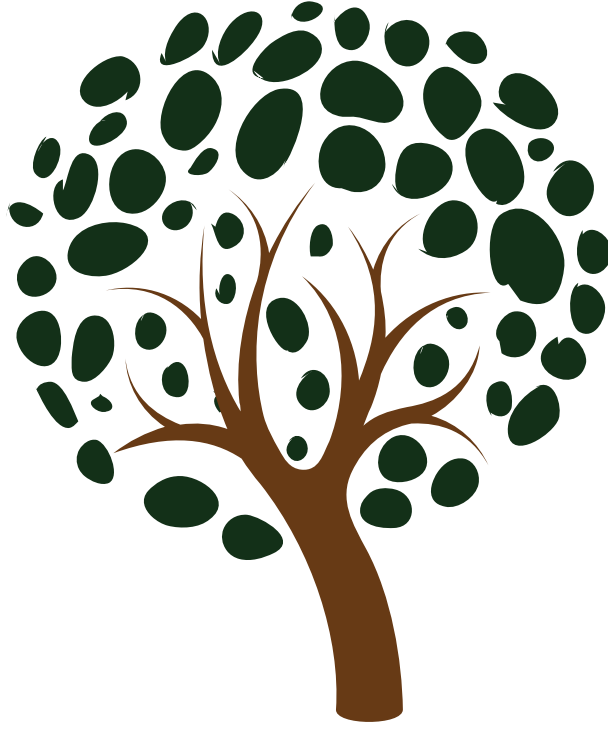


E-DERGI

# AKASYA



Orhaniye mahallesi  
Akasya sokak  
No:2  
MENTEŐE/MUĐLA

SAYI 1 - MART 2019

MUGLARAM.MEB.K12.TR

# içindekiler

3

RİSK ALTINDAKİ  
ÇOCUKLAR

Yasemin DİKAN ARIIRK

6

AKILLI TEKNOLOJİLERİ  
AKILLIÇA KULLANMAK  
-AİLELER İÇİN ÖNERİLER-

Fadime ALTAY

10

KEŞKE  
GÖRÜNMEZ OLSAM!

Burcu USLU

12

TEKNOLOJİ  
BAĞIMLILIĞI

Onur AKSOY

15

FARKLI BİR  
ALIŞVERİŞ DENEYİMİNE  
NE DERSİNİZ?

Bilge TOŞUR

16

OTİZM SPEKTRUM  
BOZUKLUĞU

Ali İhsan İNCESU

18

BENLİK ALGIMLA  
KENDİME NOT VERDİĞİMİ  
UNUTMA...

Hülya DAĞ

21

BEYNİN KAPATABİLME  
TUŞU MU OLSAYDI?

Ahmet Aşkın USLU



## RİSK ALTINDAKİ ÇOCUKLAR

Risk... Gündelik hayatta riskle karşılaştığımızda kimimiz korkar ve geri çekilmeyi düşünür, kimimiz de hayatta ilerleme için olmazsa olmaz gözüyle bakarız. Çünkü işin içinde zararı göze almak vardır. Risk almanın ilerlemeyi sağladığı taraflar elbette vardır. Bazı kararlarımızda, kariyer planlamada ve ilerlemesinde, seçimlerimizde riski göze almak ilerlemeyi sağlayabilir. Ancak bu yazıda çocuk ve gençlerin risk faktörleriyle karşı karşıya olma durumlarına ve riskli davranışlarına değineceğiz.

“Risk altında olma” aslında geniş bir kavramdır. Risk faktörleri ve riskli davranışlar birbirine karıştırılmamalıdır. Bir çocuğun ailesinde bağımlılığı olan ebeveyni olması risk faktörüken çocuğun bağımlılık yapıcı bir madde kullanması riskli davranıştır.

Çocuğun yaşına uygun olmayan, tehlikeli yaşam koşulları içerisinde olması çocuğu risk faktörleri ile karşı karşıya bırakmaktadır. Çocuğun içinde bulunduğu ekonomik koşullar, anne-babanın eğitim düzeyi, çocuk yetiştirme tutumları, doğuştan gelen özellikler, çocuğa sunulan psiko-sosyal fırsatlar, toplumun geçirdiği değişimler, toplumun kalkınmışlık düzeyi, işsizlik, ekonomik krizler, aile ve çocuklara yönelik politikalar, nüfus artışı gibi konular risk altındaki çocuklarla ilişkilendirilebilir. Risk faktörleri ile riskli davranışlar ve sonuçlarını ilişkilendirmek, önleyici çalışmaları planlamada, hayata geçirmede oldukça önemlidir. Bu ilişkilendirme Zor Çocuk ve Gençler Rehber Öğretmenler İçin Öğretmen Eğitimi Kılavuzundaki şu tablo ile güzel bir şekilde verilmektedir.

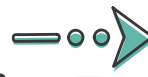
### RİSK FAKTÖRÜ

Ailesel  
Çevresel  
Genetik  
Psikolojik



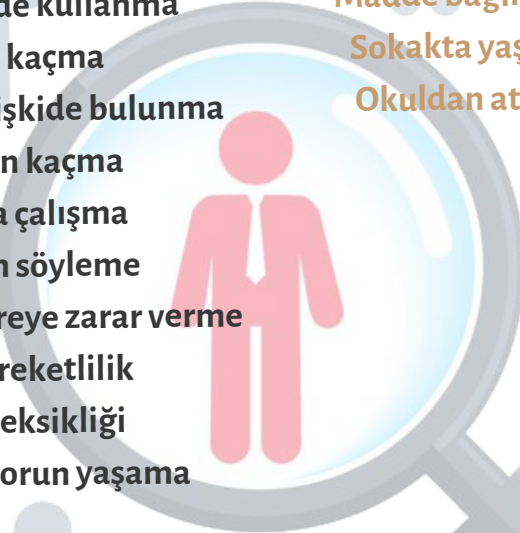
### RİSKLİ DAVRANIŞLAR

Şiddet eğilimi  
Alkol, madde kullanma  
Evden kaçma  
Erken cinsel ilişkide bulunma  
Okuldan kaçma  
Sokakta çalışma  
Sık yalan söyleme  
Kendine ve çevreye zarar verme  
Aşırı hareketlilik  
Dikkat eksikliği  
Otorite ile sorun yaşama



### SONUÇLAR

Suç işleme  
Madde bağımlılığı  
Sokakta yaşama  
Okuldan atılma



Risk altında olan çocuklar kimler olabilir? Sokak çocukları, suça itilen çocuklar, çalışan çocuklar, ihmal ve istismara maruz kalan çocuklar, göç etmiş çocuklar, mülteci çocuklar, davranış bozukluğu, dikkat eksikliği ve hiperaktivitesi olan çocuklar, karşıt olma-karşı gelme bozukluğu gibi davranış bozukluğu olan çocuklar risk altındaki çocuklar olarak görülebilir.

Risk altında olan ve riskli davranışlar sergileyen çocukların karşılaştıkları bazı sorunlar vardır. **Etiketlenme, beceri eksikliği, yalnızlık, dışlanmışlık, okuldan atılma, sağlık sorunları, yasal sorunlar, ruhsal sorunlar** gibi. Aslında sorunların belirlenmesi ihtiyaçların fark edilmesinde önemli rol oynar. İhtiyaçlarının karşılanmasını sağlayacak etkili çalışmalar da risk altında olan ya da riskli davranışlar sergileyen çocuklara çok önemli katkılar sağlayacaktır.

Bireylerin eğitim hakkı en önemli insan haklarından biridir. Eğitim hakkı bireyin diğer kamusal haklarından yararlanmasına, kendisini ifade edebilme olanağı bulmasına, potansiyelini gerçekleştirebilmesine yardımcı olur. Ancak risk altındaki çocukların eğitime erişimi diğer çocuk ve gençlere göre daha zor olmaktadır. Bu çocukların eğitim hakkından diğer çocuklar gibi yararlanabilmesinin sağlanması elbette önemli bir sorunun giderilmesi ve ihtiyacın karşılanması anlamına gelmektedir.

Okul bağının güçlü olması risk altında olan ve riskli davranışlar sergileyen çocuklarda oldukça önemlidir. Okul ile ilişkisi kesilen risk altındaki çocukların, riskli davranışlar sergileyebileceği ortamlara girmesi kolaylaşacak ve bunun için bolca zamanı olacaktır. Ayrıca sosyal desteklerden yararlanma olasılığı ortadan kalkacak ya da zayıflayacaktır. Ancak çocuk ya da gencin okul ile bağ kurabilmesi için, okulun sadece akademik bir eğitim amacı içinde olmaması, sanat, spor gibi alanlarda faaliyetlerinin olması, çocuk ya da gencin ders dışında da kendini ifade edebileceği ortamlar yaratıyor olması gerekmektedir.

Olumlu bir okul ikliminin olması bu çocukların risk faktörlerini önemli ölçüde azaltabilir. **Olumlu okul ikliminin en önemli bileşeni kuşkusuz özen ve kabul göstermedir.** Etiketlerle yaşayan bir çocuğun zaman içinde kendisi ile ilgili beklentileri de azalacaktır. Kendini okul koşullarında iyi hisseden çocuğun riskli davranışlarda bulunma olasılığı da düşük olacaktır. Bu çocukların kendilerini iyi hissetmeleri için; kişiliğine saygı göstermek, dinlemek, sabırlı ve istikrarlı olmak, olumlu tarzda konuşmak, kötüye değil iyiye odaklanmak, cesaretlendirmek oldukça önemlidir.



**Etiketlerle yaşayan bir çocuğun zaman içinde kendisi ile ilgili beklentileri de azalacaktır.**

Tabii ki sadece okul temelli çalışmalar bu çocukların riskini tamamen ortadan kaldıramaz. Onların korunmasında önemli olan noktalardan biri kurumlar arası eşgüdümün olmasıdır. Aksi halde çocuklar gereksiz tekrarlara maruz kalacaktır. Risk altındaki çocuklarla çalışmanın vermiş olduğu zorluğun yanı sıra hangi kurumun hangi çalışmayı yaptığı ile ilgili karmaşa, ilerlemeyi zorlaştırmaktadır.

**Koruyucu ve önleyici çalışmaların çocuğun tüm çevresinin dikkate alınarak planlanması bütüncül bir yaklaşımı beraberinde getirecektir.** Sadece ev yaşamının düzenlenmesi, anne-baba-çocuk ilişkisi üzerine danışmanlık yapılması ya da okul yaşantısının çeşitlendirilmesi, geçici ya da ortama bağlı düzelmeler sağladığından bütüncül bir yarar sağlamayacaktır. Çocuğun/gencin ev, okul, sosyal çevresi, içinde bulunduğu toplumun kültürel değerleri, ekonomisi, politikası tümüyle göz önünde bulundurulmalı, koruyucu, önleyici ve müdahale hizmetleri buna göre planlanmalıdır. Bu da daha etkin çözümlerin oluşturulmasını sağlayacaktır.

Risk altındaki çocuklarla yapılan çalışmaların olmazsa olmazı aile çalışmalarıdır. Ailenin ihtiyacı halinde sosyal ekonomik destek sağlanması, danışmanlık hizmetlerinden yararlanmasının sağlanması, çocuğa bakış açılarının sağlıklı hale getirilmesi, güven ilişkisi geliştirme gibi konular aileye sunulacak hizmetlerdir. Çocuğun risk altında oluşunun temel kaynağı aile ise ve aileye bu konuda sunulan hizmetlere ve desteğe rağmen risk faktörü ortadan kalkmıyorsa sosyal inceleme sonucunda da durum tespit edilmişse, çocuğun yararı gözetilerek çocuk devletin kurumlarının koruması altına alınmakta ve en uygun hizmet modelinden yararlandırılmaktadır.

Risk altındaki çocukların, riskli davranış gösteren çocukların gereksinimleri farklılık gösterebilmektedir. Önleyici-koruyucu çalışmalar standart olarak uygulanırsa de müdahale hizmeti gerektiren durumlarda standart bir program uygulanması sorunu etkili bir şekilde çözümlenmeyecektir. Burada bireyin özel gereksinimleri dikkate alınarak uygun bir müdahale programı oluşturulmalıdır. Önleyici çalışmaların ise bütüncül bir şekilde ele alınması en işlevsel çözüm yollarından olacaktır.



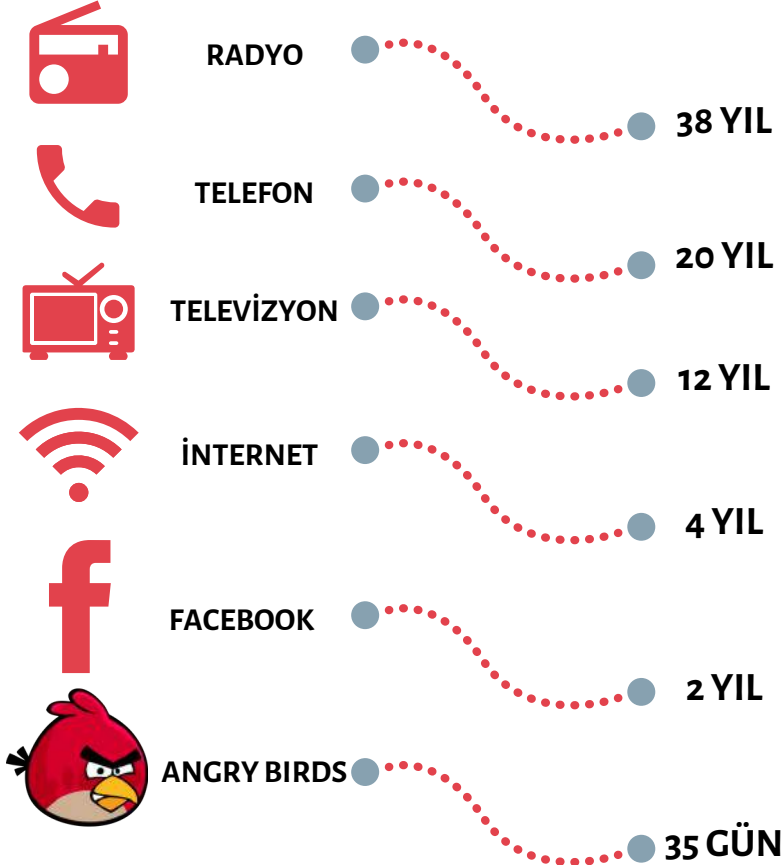
## AKILLI TEKNOLOJİLERİ AKILLICA KULLANMAK - AİLELER İÇİN ÖNERİLER -

Sevsek de sevmesek de teknoloji artık hem çocuklarımızın hem de bizlerin yaşamında oldukça önemli bir yerde. Onlar dijitalleşmiş çocukluklar yaşıyorlar, hatta böyle bir dünyanın içine doğdular. Çocukların yaşamında dijital medya araçlarının artan rolü ve medyada yer alan olumsuz haberler ebeveynlerin endişesinin artmasına sebep oluyor. Ancak medya araçlarının faydasından çok zararlarına odaklanması yeni değil. Örneğin radyonun uykusuzluğa yol açtığı, çizgi romanların çocukları 'suça yatkın ve dağınık' hale getirdiği düşünülmüştür. Televizyonunun toplumdan soyutlanmaya yol açtığından ve video oyunlarının çevrim dışı geçirilen zamanlarda hırçınlığa sebep olduğundan şikâyet edilmiştir. Matbaa için ise İngiliz şair Andrew Marvell "Hey Matbaacılık! İnsanlığın huzurunu nasıl da bozdun!" diye yazar. 16. yüzyıla kadar geri gidecek olursak yazmanın unutkanlığı arttıracığından ve kitapların ve matbaanın bugün aşırı bilgi yüklemesi olarak adlandırdığımız duruma yol açacağından da endişe eden kitleler olmuştur.

Ancak teknolojinin bu hızlı değişimi daha öncesinde yaşanan toplumsal tepkilerin oluşması için fırsat bile tanımamaktadır. Çünkü günümüzde birbiri ardına teknolojik değişimler yaşanmakta adeta teknolojik bir bombardımanla karşı karşıya kalmaktayız.

Gelişen medya teknolojileri hiç kuşkusuz insanların yaşamlarında köklü değişimlere neden olmaktadır. Ancak bu teknolojilerin yararlarından çok zararlarına odaklanmak, ekranları kapatmak bu çağa doğan çocuklar için çözüm olmayacaktır. Onun yerine özellikle erken çocukluk döneminde (0-6 yaş arasında) çocuklara ev ortamında ve anaokulundan başlayarak doğru medya kullanımının öğretilmesi, ailelerin çocuklarına kendi medya kullanımlarıyla rol model olması çocukların dijital çağa hazırlanmalarına yardımcı olacaktır.

Bir teknolojinin 50 milyon kullanıcıya ulaşmasının ne kadar zaman aldığını ortaya koyan bir araştırma şu sonuçlara ulaşmıştır.



O halde bu gittikçe artan ve yaşamımızın önemli bir parçası haline gelen dijital gelişmelerden ne anne babalar ne de çocuklar uzak kalmaz. Yapılması gereken bu teknolojiyi işe yarar bir şekilde kullanmayı öğrenmek ve öğretmektir. Siber suçlar ve internet güvenliği alanında çalışmalar yürüten Yaşar Üniversitesi Bilgisayar Bölüm Başkanı Doç. Dr. Ahmet Koltuksuz filtreleme sistemlerinin ebeveynler tarafından mutlaka kullanılması ve zaman zaman güncellenmesi gerektiğine dikkat çekiyor.

**“Akşam saatlerinde yaşadığınız kentin bazı semtleri vardır ki kendiniz de gitmezsiniz çocuğunuzu da göndermezsiniz. İnternet de böyle bir şey. Karşınızda görmediğiniz ama orada var olan her türlü kötü niyetli insan olabilir. Çocukları koruyabilmek için yasal yazılımların kullanılması ve filtrelerin olması önemli. Ayrıca anti virüs programlarının çalıştırılması gerekir. Aksi takdirde çocuğunuzu karanlık bir saatte kentin istenmeyen bir yerinde yalnız bırakmış olursunuz. Çocukların dijital güvenliği için ailelere bunun anlatılması gerekiyor.”**

Öte yandan akıllı teknolojiye sahip aygıtlarımız sürekli dikkatimizi dağıtıyor. Bu aygıtlar hayatımızın mihenk taşı ve çoğumuzun akıllı telefonlarıyla bağımlı bir ilişkisi var. Hatta nomofobiden yani telefonumuzun yanımızda olmaması korkusundan bile mustarip olabiliyoruz. 2013 yılında yapılmış bir araştırmaya göre bir günde 150 dakika telefonumuzu kontrol ediyoruz. Bu 150 dakikanın doksan dakikasını sosyal medya hesaplarını kontrol ederek geçiriyoruz.

Daima bir dikkat dağınıklığı içinde yaşıyoruz. Bu nasıl bir ebeveyn olduğumuzu etkiliyor ve çoğu zaman teknolojinin çocukluğu değiştirdiğini gözden kaçırıyoruz.

Teknolojinin öncelikle ve doğrudan çocuklarımızın üzerinde bir etkisi olduğunu varsayıyoruz -ki kesinlikle öyle- ama ebeveynliğimizi de şu şekillerde dönüştürüyor:

#### **Paylaşan Ebeveynlik**

Çocuklarımızın önemli ya da önemsiz anlarını sürekli olarak sosyal medya hesaplarımızdan paylaşmak.

#### **Tekno-İhmal**

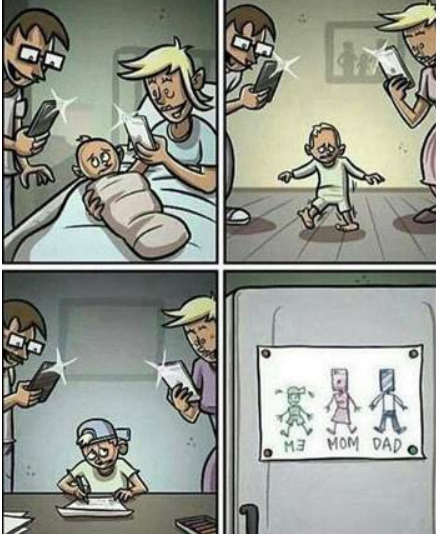
Dijital cihazlarımıza kendimizi kaptırıp (facebookda geçirdiğiniz zamanları düşünün) çocuklarımıza yeterli dikkati verememek.

#### **Anıları Kaybetme**

**Korkusundan Mustarip Olma**  
Çocuğumuzun gelişiminin her anını akıllı telefonumuzla çekmek istememiz ve bu sebeple anı dolu dolu yaşayamamamız.

Çocuklarımızın yanındayken teknolojiyi kullanım biçimimiz onlara örnek olacaktır. Teknolojiye harcadığımız çok fazla zaman, çocuklarımızla kurduğumuz sağlıklı etkileşime doğrudan zarar verebilir ve bu ilişkiyi yıpratır. Dikkatimizi çocuklarımıza vermekte başarısızlık göstermemiz onlara teknolojinin ve kendilerinin rolü konusunda güçlü mesajlar verebilir.

Dijital bir çağda yaşıyor olsak da çocukların temel ihtiyaçları değişmedi. En iyi çocuk gelişimi hala çok basit şeyler gerektiriyor. Çocuklar hala nesnelere, oyuncuklarla ve başka çocuklarla oynamayı istiyorlar. Çocukların hareket etmeye, etkileşimde bulunmaya, incelemeye, ilişkiler kurmaya, uyumaya ve besleyici gıdalar yemeye ihtiyaçları var. Bu büyükanne ve büyükbabalarımızın uyguladığı temel, özü gereği iyi ebeveynlik biçimini tanımlamak için kullandığımız "Atadan Kalma Ebeveynlik" tir .



Küçük çocukların aşırı ya da uygunsuz teknoloji kullanımıyla ilgili potansiyel gelişim tehlikeleri söz konusu olmakla birlikte ihtiyaçlarına uygun biçimde kullanıldığında teknoloji çocukların öğrenme ve gelişiminde olumlu etki yapabilmektedir. Çocuklar ile teknolojinin sundukları arasındaki ilişki üstüne çalışan bir uzman olan Warren Buckleitner şöyle demektedir: "Teknoloji gübre gibidir. Doğru zamanda azıcık kullanırsanız bitki serpilir. Çok fazla ya da yanlış türde kullanırsanız bitkiyi kurutursunuz."

Burada ki azıcık kelimesinin altını çizmek gerekmektedir. Eğer çocuklar teknolojiyle çok fazla zaman harcarsa yarar sağlayabileceği alanlardan da zarar görmeye başlar. Çocuklarımızın yaşamındaki teknoloji istilasından korkabilir ya da göz ardı edebiliriz veya dijital bir dünyada nasıl yaşayacakları ve gelecekleri konusunda onların sağlıklı alışkanlıklar edinmesinde yol gösterici olabiliriz. Çocukların onların teknoloji rehberleri olmamıza ihtiyaçları var. Çocuklar 14 yaşına kadar kendi zaman yönetimlerini sağlamada sorunlar yaşarlar. Bu nedenle çocuklara zaman yönetimi konusunda yol gösterici olmak ve günlük planlamalarını yaparken onlara yardımcı olmak gerekmektedir.

**"Teknoloji gübre gibidir. Doğru zamanda azıcık kullanırsanız bitki serpilir. Çok fazla ya da yanlış türde kullanırsanız bitkiyi kurutursunuz."**

**Warren Buckleitner**



Ayrıca çocukların ekran başında geçirdiği zamanın çocukluk çağının diğer önemli yönlerinin yerini almaması konusunda da dikkatli olmalıyız. Uzun vadede sağlıklarına ve gelişim süreçlerine zarar vermeyecek, sürdürülebilir ve sağlıklı teknoloji alışkanlıkları geliştirdiklerinden emin olmak için (televizyonu yasaklamaktan ya da tableti saklamaktan başka) yapabileceğimiz basit şeyler vardır.

Bunlar ne olabilir diye sıralarsak

- **Onlara dengeli deneyimler sağlamak.** Çocukların ağaca tırmanmaya kumdan kaleler yapmaya, arkadaşlarıyla etrafta koşturmaya ve çocukluğun gerektirdiği pek çok harika şeyi yapmaya ihtiyacı vardır. Teknolojinin bu deneyimlerin önüne veya yerine geçmemesine özen göstermeliyiz.
- **Çocuklarımıza bizler örnek olmalıyız.** Bütün akşam akıllı telefonlarımız elimizde sosyal medyada gezinirken çocuklarımıza artık tablet oynama zamanının doldu demek sanırım kulağa doğru bir şeymiş gibi gelmiyor. Bu nedenle ilk olarak bizler teknolojiyi doğru bir şekilde kullanmalı sonrasında bunu çocuklarımızdan beklemeliyiz.
- **Çocuklar teknolojiyle değil deneyimle öğrenirler.** Bu nedenle çocuklarımızla teknolojisiz geçireceğimiz, konuşarak, eğlenerek, gezerek, tartışarak ya da birlikte film izleyerek geçireceğimiz zamanlar çok daha kıymetlidir. Çocuklar bu şekilde ne kadar deneyim yaşarlarsa beyin gelişimlerine o kadar büyük bir katkı sağlar.
- **Çocukların blok, kum, su gibi gerçek malzemelerle oynamaya ihtiyaçları vardır.** Grafikler ne kadar komplike olursa olsun hiçbir ekran deneyimi gerçek hayatın ya da gerçek nesnelere verebileceği deneyimi sağlayamaz.

Bazı durumlarda endişelenmemiz gereken şey çocuklarımızın ekran başında ne kadar süre geçirdiği değildir. Kendimizin ekran başında geçirdiği zamandır. Bazılarımız ekranlara kendimizi o kadar kaptırmışızdır ki anne babalık görevlerimizi yaparken aklımız başka yerdedir. Bu durumu sezgisel yönleri oldukça gelişmiş olan çocuklarımız hissederler ve kendilerini ihmal edilmiş olarak görürler. Bu durumu ortadan kaldırmak için, evin bazı bölümlerini teknolojiden uzak bölgeler ilan etmek (özellikle sohbet ederek yemek yemek için bu alanların başında mutfak olmalı), günün bazı saatlerinde hiçbir teknolojik alet kullanmamak, çocuğun size ihtiyacı olduğunda teknolojik aletimizi ne kadar önemli bir şey yapıyor olsak bile elimizden bırakmak gibi çözümlerle engelleyebiliriz.

Zaman zaman teknolojik aletlerin öğrenmeye katkısını çok önemseyerek bu konuda çocuğumuza fazlaca yüklemeye de yapabiliyoruz. Dijital ortamlardan test çözmelerini ya da bazı uygulamalar üzerinden dil öğrenmelerini isteyebiliyoruz. Ancak beyin yapısını olumlu anlamda destekleyen ve yeni öğrenme kanallarını inşa eden en önemli unsur ebeveynlerle kurulan sıcak ilişkilere. Bu konuda 2012 de yapılan bir araştırmada uyumlu, sıcak ve ilgili annelere (deneye anneler dahil edilmiştir.) sahip çocukların, beyinlerinde yeni anıların oluşumunda rol oynayan ve aynı zamanda öğrenme ve duygularla da ilişkili olan bölümünün (hipokampus), bu tür ilişki kuramayan yaşlılarından daha büyük olduğu ortaya çıkmıştır. Bu araştırma anaç bir annenin kelimenin tam anlamıyla çocuğun beyin anatomisini biçimlendirebildiğini göstermiş, erken yaşlarda çocuklarımızla kurduğumuz ilişki türlerinin onların uzun vadeli, tüm gelişimleri için kesinlikle hayati olduğunu kanıtlayan güçlü ve bilimsel kanıtlar sunmuştur. Onların beynini geliştiren kesinlikle bizim sevgi ve ilgimizdir.

Sonuç olarak çocukları teknolojiden uzak tutamayacağız ama o teknolojileri nasıl ve ne kadar kullanmalarını konusunda mutlaka bir takım önlemleri de almamız gerekecektir. Bu nedenle çocuklarımız internetteyken ne çok hangi sitelere girdiğini ve o sitelerin içeriklerini bilmeliyiz. Tabletinde, nasıl oyunlar oynuyor, bu oyunların ona zarar verebilir özellikleri var mı, teknolojiyle günde ne kadar zaman harcıyor, geçirdiği bu zaman makul mü yoksa görev ve sorumluluklarını engelleyecek bir değere sahip mi gibi soruların takipçisi olmalıyız. Ve belki de en önemlisi onlarla sıcak, samimi ve yeni deneyimlerle çevrelenmiş bir ilişki geliştirmeliyiz.

Kaynaklar:

1. Dijital Dünyada Çocuk Büyütmek, Kristy GOODWIN, Aganta Kitap, 2018
2. Çocukları Sanal Dünyada(N) Koruma Kılavuzu, Mehmet Şakiroğlu, Cansel Poyraz Akyol, Hayy Kitap, 2018
3. <https://www.birgun.net/haber-detay/artik-sira-dijital-medya-okuryazarliginda-237142.html>



## KEŞKE GÖRÜNMEZ OLSAM!

Şimdi gözlerinizi bağladığımı ve sizi daha önce hiç gitmediğiniz bir binaya, odaya götürdüğümü hayal edin. Odaya girdikten sonra gözlerinizi açıyorum. Ve gözlerinizi açtığımda üzerinizde kıyafetlerinizin olmadığını fark ediyorsunuz. Böyle bir durum yaşadığınızda çok utanıp, o ortamdan bir an önce kaçmak ya da görünmez olmak istersiniz. İşte bu 'keşke görünmez olsam' düşüncesi sosyal fobi yaşayan insanların durumunu özetler.

Sosyal fobi en sık görülen psikiyatrik rahatsızlıklardan biridir. Ülkemizde üniversite öğrencileriyle yapılan araştırma öğrencilerin %24 'ünün DSM V' e göre sosyal fobi yaşadığını ortaya koymuştur.

## Utangaçlık ve sosyal fobi aynı mı?

Utangaçlık kişiden kişiye farklı özellikler gösterir. İçer dönük kişilik sahibi kişilerde utangaçlığın baskın olduğu veya tam tersi dışa dönük kişiliğe sahip insanların utangaç olmayacağı yerleşik kanılardır. Ancak ne birinci, ne ikinci varsayım doğrudur. Kişinin utangaçlık göstermesi içinde bulunulan yere, ilişkide bulunulan insanlara, utangaçlığı ortaya çıkaran duruma ve daha birçok farklı nedene bağlı olabilir.

Utangaçlığın gelişip insan yaşamını engeller olması sosyal fobiyi çağırırsa da her sosyal fobili kişi utangaç değildir. Sosyal fobi nedenleri, sonuçları, kişisel ve genel özellikleri ile incelenmesi gereken bir psikiyatrik rahatsızlıktır.

## Peki, çocuklarda ve ergenlerde sosyal fobi nasıl oluyor?

Sosyal fobi teşhisi genel olarak 10-12 yaşlarından itibaren konulabilmektedir. Utangaçlık küçük yaşlarda her çocukta görülebilecek bir durumdur. Çocukların utangaçlık durumu gözlemlenirken büyüklerle olan ilişkilerine değil, yaşlılarıyla olan ilişkisine bakmak gerekir.

Bazen çocuklarda arkadaşlarıyla oyun oynamaktan korkma, okula gitmekten kaçınma, dışarıya çıkmaya çekinme gibi durumlar ortaya çıkabilir. Çocukların okula gitmekten kaçınması genelde okul fobisi olarak tanımlanabilir. Nedenini anlamak adına iyi gözlemci olmak önemlidir. Okulda bir şey mi oldu? Bir zorbalığa mı maruz kalıyor? Böyle problemler yaşıyorsa okula gitmekten kaçınabilir. Bu tarz sorunlar yaşadığı gözlemlenen çocuk için okulda öğretmen, müdür yardımcısı, müdür varsa rehberlik öğretmeniyle işbirliği içinde olmak önemli bir adım olacaktır. Okulla birlikte veya uzmandan destek alarak bu sorunlarıyla baş etmesi konusunda destek sağlanmalı.

Sosyal fobi tanısı almış olan çocuğun/ergenin duygu ve düşüncelerini ifade edebilmesine olanak sağlamak önemlidir. Günlük tutmak, akşam yemeği esnasında her gün 5-10 dakika o günün nasıl geçtiği ve nasıl hissettiğine dair konuşmak onları zamanla daha az stresli, daha güvenli hissetmelerine yol açan alışkanlıklardır. Çocuklar ve ergenler kendilerini ifade etmekte güçlük çekerler. Çoğunlukla suskun olup olan biteni anlamakta zorlanırlar. Bu süreçte onları anlamak iyi gözlemlenmekle mümkündür. İyi uyuyor mu? İştahı nasıl? Çabuk sinirlenen bir yapısı var mı? Suskun mu? Yalnız kalıp bilgisayar ve televizyon başında çokça vakit geçiriyor mu? Bu türden ya da benzeri değişimler geride yatan bir problemin varlığına işaret edebilir. Çocuğun bazı davranışları ve alışkanlıklarını değiştirmek.(uyku düzeni sağlamak, onunla daha kaliteli zaman geçirmek, arkadaş edinmesini ve arkadaşıyla ilişki kurmasını sağlamak) olumlu sonuçlar verebilir.

"KEŞKE ŞU AN  
GÖZDEN KAYBOLSAM!"

SOSYAL FOBİ KONUSUNDA DESTEK  
ALMAK İÇİN:  
[www.bahcesehirpsikoloji.com](http://www.bahcesehirpsikoloji.com)

**Sonuç olarak sosyal fobinin bir hastalık olduğunu kabul etmek, asla görmezden gelmemek çok anlamlı. Çocuk ve ergenler de ne kadar efendi, biraz çekingen demek yerine iyi gözlemleyip, gözlemler sonrasında sosyal fobik olma ihtimali oluşuyorsa psikiyatrik destek almak çok anlamlıdır.**

#### Kaynaklar:

1. Kim Korkar Sosyal Fobiden, Hasan DURNA, Pegem, 2018
2. [www.psikiyatri.org.tr](http://www.psikiyatri.org.tr)
3. <http://www.bahcesehirpsikoloji.com/sosyal-fobi/>



## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Teknoloji bağımlılığına dair bilinmesi gereken ilk şey bu kavramın bir şemsiye terim olduğudur. Teknolojiye olan bağımlılık kavramıyla; internet bağımlılığı, oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı ve potansiyel zararlarına rağmen aşırı akıllı cihaz kullanımı gibi örnekler aklımıza gelmelidir.

Bu bağımlılığın büyük kısmını çocuklar ve gençlerde görüyoruz olsak da farklı yaş aralıklarına sahip nüfus için de aynı şeyleri söyleyebiliriz.

Peki, teknoloji kötü bir şey midir?

Uzmanların görüşüne göre hayır. Teknoloji kötü bir şey değildir ve bağımlılık yapması olanaksızdır. Teknolojiyi bir bağımlılığa dönüştüren bireylerin kendisidir.

Ayrıca yine birçok uzmanın profesyonel görüşüne göre teknoloji bağımlılığının tedavisi uyuşturucu bağımlılığından daha zorlayıcı olabilmektedir. Bunun nedeni teknolojinin gündelik yaşantının bir parçasına dönüşmüş ve her an ulaşılabilir olmasıdır.

# TEKNOLOJİ KÖTÜ BİR ŞEY MİDİR?

## NEDENLERİ NELERDİR?

Birçok sağlık örgütü tarafından teknoloji bağımlılığı; birçok bağımlılığı kapsayan şemsiye terim olarak açıklanmıştır.

Ancak teknoloji bağımlılığına tam olarak neyin neden olduğu tanımlanmamıştır. İnsanların zararlı alışkanlıkları ve bağımlılıkların da olduğu gibi teknoloji bağımlılığının da çeşitli kişisel davranışların, biyolojik ve genetik nedenlerin yanı sıra yaşam ortamının etkili olduğu düşünülmektedir.

Teknoloji bağımlılığına neden olduğu düşünülen en önemli 3 faktör şunlardır:

- 1. Zihin sağlığı geçmişi:** Center for Internet kurumunun araştırmalarına göre teknoloji bağımlılığı anksiyete, depresyon, sosyal fobi ve uyku problemleri çeken kişilerde daha sık görülüyor. Aynı kurumun elde ettiği bir diğer verilere göre; materyalist kişiler bu alışkanlıklarını teknolojiyle sürdürdüklerinde internet alışverişlerine karşı bağımlı bireylere dönüşebiliyorlar.
- 2. Kişilik:** Sosyal ilişkiler konusunda başarısız ve çekingen bireyler, teknolojinin sunduğu avantajlardan faydalanmayı daha az korkutucu kabul ediyor. Bu kişiler için internet ve sosyal medya insanlardan bir kaçış biçimi olurken, anonim olarak bir topluluğa tehdit edilmeden dahil edilme şansı sunuyor.
- 3. Çevre:** İş stresi ve kişisel hayatta yaşanan olaylar insanları teknoloji bağımlılığına sürükleyebiliyor. İş hayatında başarısız bir kariyere sahip olmak, stres seviyesini düşürmek için kişileri internete sevk ediyor. ABD'de bu konu üzerine yapılan bir araştırmanın sonucu olarak yetişkinlerin yüzde 58'inin akıllı telefonu olduğu ve gençlerin yüzde 37'sinin teknoloji bağımlılığına aday olduğu kayda düşüyor.

# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI ZARARLARI

Teknoloji bağımlılığı mağdurların hayatının her alanını etkileyebilecek ciddi bir sorundur. Teknoloji bağımlısı bir birey fiziksel şikayetlerinin yanı sıra sosyal şikayetlerle karşılaşabilir. Teknoloji bağımlılığının zararlarına ilişkin en önemli şikayetler:

**İçe kapanıklık:** Teknoloji bağımlılığı gerçek dünyanın renklerini soluklaştırırken, sanal dünyanın renklerini parlatabilir. Bunun bir sonucu olarak içe kapanıklık hali yaşanması olasıdır. Araştırmalara göre sosyal olmayan insanların doğal yaşam sürelerinin daha kısa olduğu gözlemlenmektedir.

**Sosyal yetenek kaybı:** İnternet gibi teknolojik aygıtlardan haberleşmek ve iletişim kurmak zahmetsizdir. Yüz yüze iletişimin azaltılması, insanların vücut dilini anlama ve anlatma kabiliyetlerini köreltir ve içine kapanıklığa neden olabilir.

**Obezite:** Video oyunları ile saatlerini geçiren, arkadaşlarıyla sosyal medya üzerinden haberleşen ve YouTube'dan eğlenceli videolar izlemeyi arkadaşlarıyla yüz yüze kuracağı iletişime tercih eden bağımlılar obezitenin kurbanı olabilirler. Obezite riskinin azaltılması için öğünlerinizin planı kadar günlük hareket miktarınız da önemlidir.

**Sağlıksız uyku alışkanlığı:** Teknoloji bağımlılığının en ciddi zararlarından biri sağlıksız uyku düzenine geçiş yapmanızı kolaylaştırmasıdır. Teknoloji beynimize eğlence sunarken dijital ekranların yaydığı mavi ışıklar onu dinlenme aşamasına sokmamızı engeller. Gündüz ve geceleri uzun süre bilgisayar ekranı başında oturmak melatonin hormonu salgılanarak uyku kimyamızı değiştirir.

**Şiddet eğilimi:** Teknoloji bağımlılığı bireylerin hayali dünyalara dalması ve siber zorbalığın mağduru olmalarına neden olabilirler. Bu ve bunun gibi durumların bir sonucu olarak içine kapanık yaşayan bireyler başka insanların kendisine sundukları karşısında kolayca şiddet yoluna başvurabilirler.

**Gizlilik ihlali:** İnternet insanların kişisel bilgilerini saklamak için güvenilir bir ortam değildir. İnternet bağımlıları kişisel bilgilerini paylaşma eğiliminde olurlar. Bu, meraklı gözler ve korsanların doğrudan hedefi haline gelmelerine neden olabilir.

**Yalan alışkanlığı:** İnsanlar en çok internette yalan söylerler. Söyledikleriniz ve gösterdikleriniz dijital ortamlarda kolayca manipüle edilebilirler. İnsanlar kendilerini olmadıkları gibi göstermek için yalan söyleyebilirler. Kimi zaman Yalanların mağduru olabileceğiniz bazen maktulü de siz olabilirsiniz.

**Stres:** Teknoloji bağımlısı olduğunuzda bunu hissedebilir ve pişmanlık duygusuyla baş etmek zorunda kalabilirsiniz. Suçluluk duygusuna karşı ayakta durmakta başarılı olsanız bile stres seviyenizi farkında olmadan yükseltebilirsiniz.

**Sosyal ilişki sorunları:** Teknolojinin size sunduğu dünyanın büyüüne kapıldığınız müddetçe sosyal ilişki kurma arzusu hissetmeyebilirsiniz. Büyünün etkisi altındayken bu durum bir sorun olmamasına rağmen büyüün bozulmasıyla birlikte yerini büyük bir pişmanlık duygusuna bırakacaktır.

**Sürekli dikkat dağınıklığı:** Teknolojik aygıtlara duyduğumuz ilgi bazen öyle bir boyuta ulaşır ki, onları kontrol etmediğimizde büyük ve harika bir olayı kaçırdığımızı düşünürüz. Fırsatları kaçırmamak için sürekli dijital aygıtlarımızı kontrol ederken daha kıymetli bir hazine olan pürdikkat çalışma fırsatını kaçıırız.

**Boyun ve baş ağrıları:** Sürekli dijital ekranlara bakmak boynunuzu aşağı veya yukarı eğip uzunca bir süre öyle durmanız anlamına gelir. Bunlarının birer sonucu olarak baş ve boyun ağrılarına ek olarak göz ağrıları ve bulanık görme sorunları açığa çıkabilir.

**Duruş kusurları:** Uzun süre bilgisayar veya oyun konsolu başında vakit geçirmek, zamanla duruşunuzun değişmesine ve postür bozukluklarının oluşmasına sebebiyet verebilir.

**Başarısızlık ve erteleme hastalığı:** Teknoloji dünyasından kopup gerçek dünyadaki sorumlulukların peşine düşmenin heyecan verici olmadığı bir çeşit gerçek. Bu gerçek iş, okul ve sosyal ilişkilerde başarısızlık olarak geri dönerken aynı anda erteleme hastalığına yakalanmanıza neden olabilir.

**Görme ve işitme kaybı:** Kulaklıklar faydalı birer aygıt olmasına rağmen uzun vadeli ve sürekli kullanımında işitme kaybına neden olabilirler. Dijital ekranlara çok fazla bakmak ise kişilerin hayatlarının erken dönemlerinde görüş düzelticiler kullanmak zorunda kalmasına neden olurlar.

**Hayatın  
her alanını etkileyebilecek  
ciddi bir sorun !**

# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ

Tüm uzmanların teknoloji bağımlılığı teşhisi için önerdikleri ilk adım kişinin kendisini sorgulamasından geçiyor. Eğer aşağıdaki sorularından beş veya daha fazlasına evet yanıtı verebiliyorsanız, bu teknoloji bağımlısı olduğunuza işaret olabilir:

- İnternet kullanım süreniz sona erdiğinde bir sonraki kullanımın ne zaman olacağı ve neler yapacağınızı merak ediyor musunuz?
- Doyum noktasına ulaşmak için her seferinde internet veya teknolojiyle daha çok vakit geçirmeniz gerektiğini hissediyor musunuz?
- İnternet veya teknoloji kullanımını azaltmaya veya durdurmaya çalışırken kendinizi huzursuz, karamsar, depresif veya sinirli hissediyor musunuz?
- Aslen hedeflediğinizden daha uzun süre dijital aygıtları kullanıyor musunuz?
- Teknolojiyi problemlerden kaçmak ya da çaresizlik, suçluluk, endişe ya da depresyon duygularını hafifletmek için bir yöntem olarak kullandığınız oluyor mu?
- Akıllı telefonunuzdan gelen bildirim veya mesajlara hemen cevap verme ihtiyacı hissediyor musunuz?
- Telefonunuz çalmasa veya titremese bile sürekli olarak kontrol ediyor musunuz?
- Sanal dünyada vakit geçirirken, gerçek zamanda neler olduğunu görmezden gelmeye çalışıyor musunuz?
- Teknolojik cihazlardan ayrı kaldığınızda kendinizi endişeli hissediyor musunuz?
- İnternet kullanımını kontrol etmek, kısmak ya da durdurmak için birden fazla başarısız girişiminiz oldu mu?
- Teknoloji kullanımı yüzünden kayda değer bir ilişki, iş, eğitim veya kariyer fırsatı kaybettiniz mi? Ya da risk altında bıraktınız mı?
- Teknoloji kullanımına ilişkin olarak aile bireylerinize, arkadaşlarınıza veya terapistinize yalan söyleme yoluna başvurduğunuz oldu mu?
- İnterneti problemlerden kaçmanın bir yolu olarak kullandınız mı?

## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NASIL ÖNLENİR?

Teknoloji bağımlılığını önlemek için kendiniz, bir yakınınız veya çocuklarınız için alabileceğiniz çeşitli önlemler vardır.

2 yaşından küçük çocukların teknolojiden faydalanması, internet veya televizyon gibi aygıtları kullanması uygun değildir.

**2 yaşını aşkın okul öncesi yaş grubu çocukların günde 30 dakika, ilkokuldaki gençlerin günde 45 dakika, ortaokuldaki gençlerin günde 1 saat, lise çağındaki gençlerin ise günde 2 saat internet kullanması uygundur.**

- Teknoloji kullanımınızı sınırlayın. Bir işinizi görmek için elinize telefonunuzu alıyorsanız ne kadar süreceğine kesin ve esnetilemez şekilde karar verin.
- Teknoloji dışında dünyada birçok şey var. Tutkularınızı ve hobilerinizi keşfedip, vaktinizi bunlarla geçirmeye çalışın. En önemlisi sporu hayatınıza bir rutin olarak kazandırmaya çalışın.
- Aileniz ve arkadaşlarınızla daha çok zaman geçirin. Sosyal faaliyetlere katılın ve yürüyüşlere çıkın.
- Doğayı keşfedin ve kendi içinizde onu size çeken şeylerin ne olduğunu bulmaya çalışın.
- Derslerinize veya işinize odaklanarak başarınızı arttırmak için adımlar atın.
- Esnetemeyeceğiniz şekilde düzenli bir ajanda veya çizelge oluşturun. Zamanınızı nasıl ve ne şekilde, kimlerle geçirdiğinizi takip edin.
- Yorgun olduğunuzda dinlenmek için teknolojik aygıtları kullanmak yerine biraz kitap okuyun veya şekerleme yapın.

YAPILABİLECEKLER

ONUR AKSOY



## FARKLI BİR ALIŞVERİŞ DENEYİMİNE NE DERSİNİZ?

Elinizde alacaklarınızın listesi ile markete geldiniz. Oyalanmadan alışverişinizi bitirip çok sevdiğiniz tv programı başlamadan evde olmayı planlıyorsunuz. Ama bu sefer farklı bir alışveriş yapacaksınız. Reyonlarını daha önce görmediğiniz bir marketin önünde gözleriniz sıkıca bağlanacak. Görmeden yapacaksınız alışverişinizi. Vee başlıyorsunuz. İlk olarak çamaşır deterjanı alacaksınız. Hangi reyonda olduğunu nasıl bulacaksınız? Etrafınızda olan birine sordunuz. Size yardımcı oldu ve gitti. Peki sürekli kullandığınız markayı nasıl bulacaksınız? Fiyatlarını nasıl öğreneceksiniz? İndirimde olan ürün var mı nereden anlayacaksınız? Beyaz sabun kokulu olan deterjanı seviyorsunuz fakat lavanta kokulu olana tahammül edemiyorsunuz. Nasıl ayırt edeceksiniz? Yine bir kişiden yardım istediniz. Şans sizden yana yardımcı olan kişinin zamanı varmı size bu reyonda ihtiyacınız kadar yardım etti.

Şampuan, diş macunu, yağ, makarna, peynir, süt ve yumurta alacaksınız. Aynı sorunlar; reyonlar nerede? Kampanyalı ürün var mı? Fiyatları nedir? Birçok seçenek arasında istediğiniz ürünü nasıl bulacaksınız? Her reyonda yardımcı olabilecek bir kişi var mı? Market görevlilerinden birinden rica etseniz onu kendi işinden alıkoymuş olacak mısınız? Bu alışveriş kaç saat sürecek? Bugün planladığınız gibi istediğiniz tv programını izleyemeyeceksiniz onu anladınız ya diğer zamanlarda yapacağınız alışverişlerde bu şekilde olacaksa?

Bunaldınız değil mi? Görme yetersizliği olan bir bireyin yalnızca bir alışveriş gününü bu şartlar altında deneyimlediniz. Birde şöyle olduğunu hayal etsek; büyük marketler için standart bir reyon düzeni olsa, (süt ve süt ürünleri birinci sırada, temizlik malzemeleri dördüncü sırada vb.) her marketin girişinde görme yetersizliği olan bireylere indirimli ürünleri, kampanyası olan ürünleri ve standartlaştırılmış olsa bile reyonların sırasını belirten auto guide (otomatik rehber) cihazları bulursa, marka ve fiyat etiketlerinin yazılı olduğu etiketlere kabartma yazı eklense nasıl olurdu? Kasalar boşaldıkça sesli uyarı verilse. (sağdan ikinci kasa müsaittir vb.) Kimseye sormadan, zamanı arama ve sormaya harcamadan verimli bir şekilde kullanarak alışverişini tamamlayabilse. Bulduğumuz ilde belki bir belki iki belki daha fazla görme yetersizliğine sahip birey vardır ya da hiç yoktur. Ama onlar var. Dünyada onların da var olduğunu bilerek yapılandırabilirsek bir şeyleri daha güzel olmaz mıydı? Ben sadece alışverişte yaşanabilecek kısa bir anı yazmaya çalıştım. Aslında o kadar çok şey var ki.

**Zaten bir yetersizliğe sahip iken bir de  
'engellenen birey' olmak ya da yetersizliğine  
rağmen 'özgür ve bağımsız birey' olmak  
hangisini tercih ederdiniz?**



## OTİZM SPEKTRUM BOZUKLUĞU

Otizmin nedeni bilinmemektedir. Ancak otizmin genetik, çevresel etkenlerle kısmen ilişkili, erken başlangıçlı bir sinir sistemi bozukluğu olduğu açıktır. Otizm genetik bir bozukluktur. Otizmin toplumdaki sıklığı %0.6 iken, kardeşinde otizm olan çocuklarda bu sıklık %5-6'dır. Ancak otizm tek bir gendeki sorun ile ortaya çıkan bir sorun değildir, dolayısı ile bir "otizm geni" yoktur. Otizme yol açan genler yüzlerce, hatta binlerce olabilir, bu genler farklı hastalarda farklı etkiler gösterebilir, belli gen kombinasyonları belli belirtilere yol açıyor olabilir veya genlerle çevrenin etkileşimi sonucunda bozukluk ortaya çıkabilir.

Olguların %10'undan daha azında otizm bir başka hastalığa bağlı olabilir. Otizm ile ilişkili çevresel faktörler tam olarak belirlenmemiştir. İleri baba yaşı önemli bir risk faktörü olarak görünmektedir. Doğum sırasında yaşanan sorunların otizme neden olabileceği öne sürülmüştür. Aşılardan otizme yol açmadığı kesin olarak gösterilmiş olmasına rağmen, otizimli çocuğu olan pek çok anne baba hala aşılardan (MMR) ile çocuklarının bozukluğu arasında bir ilişki olduğuna inanmaktadır.

Otizmi olan bireylerle birçok beyin görüntüleme çalışması yapılmıştır. Bu çalışmalar birçok beyin bölgesinde anormallik olduğunu ortaya koymuştur. En tutarlı bulgulardan birisi otizmi olan çocukların erken dönemde baş çevrelerinin ve beyin hacimlerinin daha büyük olmasıdır. Ancak beyin hacmindeki bu büyüklük erken çocukluk döneminden sonra devam etmemektedir ve bazı beyin bölgeleri normalden küçük kalmaktadır. İşlevsel beyin görüntüleme çalışmaları otizmi olan bireylerde yüz tanıma, duyu tanıma, sosyal ilişkilerle ilişkili bölgelerde normalden farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur.

## BELİRTİLERİ

Otizmin gittikçe önem kazanması ve bu alandaki çalışmaların da artması sonucu, birbirinden farklı çalışmalar doğrultusunda değişik davranış özelliklerinin olabileceği öne sürülmüş ve çeşitli yorumlar yapılmaya başlanmıştır. Bu doğrultuda Amerikan Psikiyatri Derneği'nin öne sürdüğü gelişim düzeyinin normal olmadığını gösteren şu davranışlardan oluşmaktadır:

Otizmin, birbirinden bağımsız belirtilerin bileşimi değil, sosyal ilişki, iletişim ve yaratıcı etkinliklerdeki yetersizliği içeren bir durum olduğu söylenebilmektedir. Otizmin ilk önceleri sanıldığı gibi sevgi yoksunluğu, iletişim eksikliği ya da çocuğun geçmiş yaşantısıyla ilgili duygusal sorunlara ilişkin olmadığı anlaşılmış, kaynağının psikolojik değil, sinir sisteminin gelişimsel bozukluğu olduğu ortaya çıkarılmıştır. 1986'da Wing ve "Ulusal Otistik Çocuklar ve Yetişkinler Derneği"nin bildirisinde, vaka oranı 15/10.000 olarak açıklanmaktadır.

Önceleri otizm başlangıcının çocuğun doğumundan sonra yaklaşık 30 aylık oluncaya kadar ki süre içinde görülebileceği belirtilirken, son yıllarda çocuk 36 aylık olduğunda ve daha ileri yaşta da otistik davranış özellikleri gösterebilmektedir. Geniş kapsamlı araştırma bulguları otizmin kızlara oranla erkeklerde daha yaygın görüldüğünü doğrulamaktadır.

OSB'nin erken tanınması ve erken müdahalenin yapılabilmesi için doğumdan hemen sonra 12-18 aylar arasında ortaya çıkan belirtileri dikkate almak önemlidir; çünkü çocuklarda 24 aydan önce OSB tanısı koymak oldukça zordur. Bu belirtiler anne-babalar ya da kısa süreli muayene sırasında hemşire, doktor gibi sağlık personeli tarafından fark edilebilir (Sayan ve Durat, 2007).

Anne-babalar ve doktorlar her çocuğun birbirinden farklı olduğunu, her çocuğun gelişimsel hızının aynı olmadığını bilmeleri gerekmektedir. Anne-baba, çocuğun normal gelişimsel aşamalarda geç kaldığını, akranlarından yavaş geliştiğini fark ederlerse zaman geçirmeden çocukları ile ilgili kaygılarını bir çocuk doktoru ile paylaşmaları gerekmektedir.



### OSB olan çocuklarda görülen erken belirtiler şöyledir:

- 6. aydan itibaren başkalarına sıcak bir şekilde gülümsememek,
- 9. aydan itibaren seslere, gülümsemelere ve yüz ifadelerine tepki vermemek,
- 12. aydan itibaren agulamamak ve parmakla bir nesne ya da kişiyi işaret ederek göstermemek, "bay bay" gibi jestleri yapmamak,
- 16. aydan itibaren tek bir sözcük söyleyememek,
- 24. aydan itibaren iki sözcüklü basit cümleleri kuramamak, hangi ayda olursa olsun gelişimde gerileme göstermek; örneğin, daha önce söylediği bazı sözleri söylememeye ya da yaptığı davranışları yapmamaya başlamak (<http://www.autismspeaks.org/what-autism/learn-signs>; NAC, 2009).

### Sosyal İletişimde Zorluklar

- Uygun göz kontağı kuramama,
- Sıcak ve neşeli ifade yoksunluğu,
- İlgi veya keyif paylaşımı yoksunluğu,
- İsmine tepki verme yoksunluğu,
- Jestleri gösterme yoksunluğu,
- Sözsüz iletişim koordinasyonunda yoksunluk,
- Olağandışı ölçüleme (ses perdesinde değişiklik, garip tonlama, düzensiz ritim, alışılmadık bir ses kalitesi),
- Nesnelere tekrarlı hareketler,
- Vücudun duruşu ya da kollar, eller ya da parmaklarla yapılan tekrarlı hareketler.

### Konuşma ve İletişimde Zorluklar

- İlk yaşına kadar babıldamamak,
- 16 aylık olduğunda tek bir sözcük bile söyleyememek ya da herhangi bir yaşta edindiği sözcükleri ve dil becerilerini kaybetmek,
- "bay bay" şeklinde el sallama ya da bir şeyi göstermek için ortak bir işaret jesti kullanamamak,
- Aynı şeyleri sürekli yapma,
- Bir oyuncuçağı ya da iplik gibi şeyleri saatlerce ileri-geri çevirme gibi dairesel hareketleri yapmak,
- Kendini ısırma ya da başını vurma gibi kendine zarar verici davranışları göstermek,
- Seslere ya da dokunmaya karşı olumsuz tepki göstermek,
- Başkaları gibi acıyı hissettiğini herhangi bir tepki ile göstermemek,
- Elinden ya da kolundan tutulmayı veya kendisine sarılmasını sevmemek,
- Gürültüden rahatsızlık duymak.

Ülkemiz eğitim sisteminin anne-babalık konusunda herhangi bir eğitim aşaması içermemesi çocuklardaki gelişim bozukluklarının erken teşhis ve tedavisinde yetersizlik nedenlerinden bazılarıdır. Değerlendirme sürecinde ailelere teşhise yönelik sorular sorulduğunda, aileler çocuklarında otizm spektrum bozukluğunun pek çok ilk belirtisini ifade etmişlerdir. Bu belirtilerin çoğu, OSB olan çocuğa sahip anne-babaların anlattıklarından ve video görüntülerinden elde edilmektedir (Massie, 2007). İlk yıllarda tanı koymaya yardım eden belirtilerin neler olabileceği konusunda ailelerin bilgilendirilmesi bu dönemlerde önemlidir.

Günümüzde OSB olan çocukların erken tanınması, tanınma sonrası bakım ve eğitimin hemen başlaması ilk yıllarda çocuklara yoğun davranışsal eğitimin sunulması onların gelişimleri üzerinde olumlu etkiler sağlamaktadır. Aileler verilen destek ve eğitimle çocuklarının özel durumuna uyum sağlamakta ve karşılaştıkları zorluklarla daha kolay başa çıkabilmektedirler (Autism Research Program, 2010; Bodur, Soysal, İşeri ve Şenol, 2006; Bodur ve Soysal, 2004;)



## BENLİK ALGIMLA KENDİME NOT VERDİĞİMİ UNUTMA. ÖZSAYGIMI VE ÖZGÜVENİMİ OLUŞTURURKEN YANIMDA OL.

Hepimiz çocuklarımızın büyüdüğünde kendisine yetebilen, bağımsız bir yaşam sürdürebilen ve kendisine saygı duyan bir birey olmasını isteriz. Peki, bunları isterken biz neler yaparız? Bir taraftan tüm bunların olabilmesi için onun “Benlik Algısı” nı besliyor muyuz, harap mı ediyoruz?

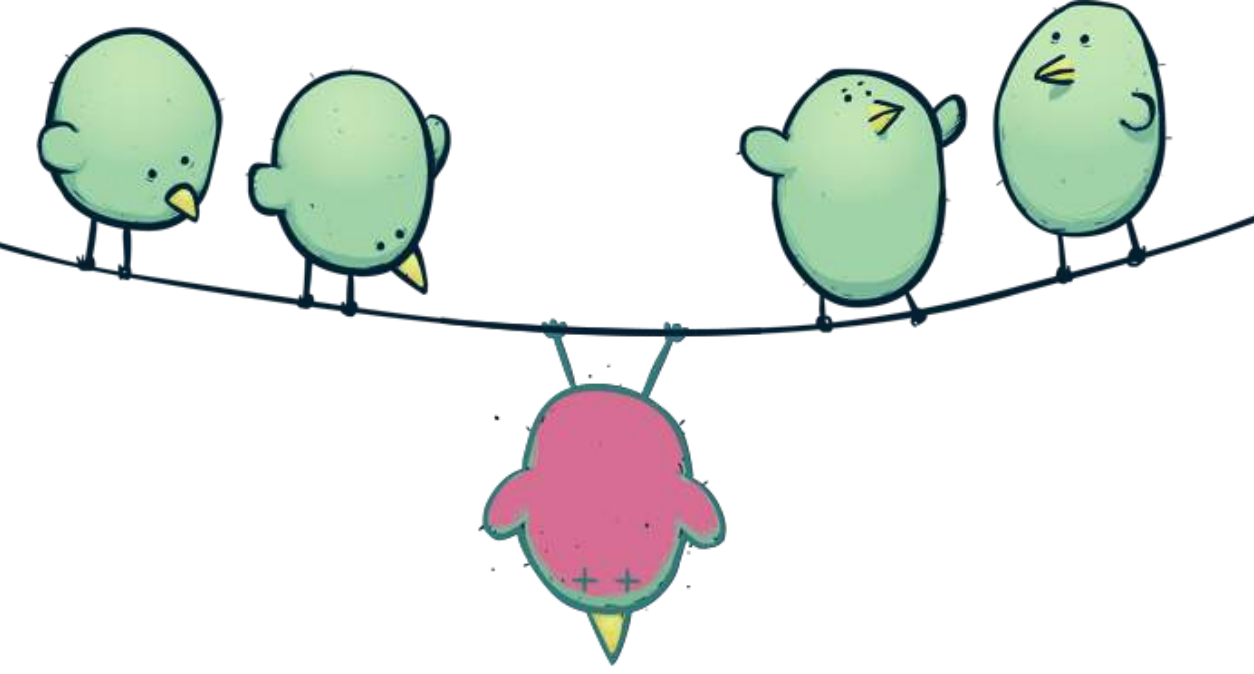
Öncelikle benlik nedir ona bir bakalım. Psikolojide epey kapsamlı ve derin bir kavram olarak karşımıza çıkar benlik. Elbette ki kavramla ilgili çok farklı tanımlar ve teoriler ortaya atılmıştır. Ayrı bir çalışma konusu olacak bu teorileri bir kenara bırakarak kavramın bizim için ne ifade ettiğine kabaca bir göz atalım. Her birimiz birey olarak farklı zihinsel ve fiziksel özelliklere sahibiz. Benlik, bu özelliklerimizin toplamına dair kendimizi değerlendirme halimizdir. Başka bir deyişle, kendimize dair düşüncelerimizin, imajımızın detaylı bir resmidir aslında. Özvarlığımızla ilgili bu düşünceler yaşantılarımız, deneyimlerimiz sayesinde oluşup, dış dünyadan alınan olumlu ya da olumsuz tepkilerle biçimlenir. Elbette bu algının temelleri anne karnında iken atılmaya başlar ve özellikle erken çocukluk döneminde kazanılır, şekillenir ve yaşam boyunca çok katmanlı ve karmaşık bir yapıya sahip olur.

Olumlu ya da olumsuz çevresel tepkilere dönelim. Büyük ölçüde benlik algısının, “çocuk ben” e yönelik tutum ve tavırlarıyla oluşmaya başladığına karşılık geliyor bu cümle. Birey, sosyal çevre, aile ve okul ortamındaki yaşantıları yoluyla benlik görüşünü oluşturur ve bu oluşumu her türden davranışı sergilerken kullanır. İşte bu yüzden benlik kavramının oluşmasında akademik, sosyal ve fiziksel geri bildirimler büyük önem taşır. Çocukluk döneminde edindiğimiz kişisel deneyimler, kendimize yönelik bir imge oluşturmamıza, farkındalık duygumuzun gelişmesine etki eder. Öte yandan bir çocuğun benlik algısını güçlendirmek sadece olumlu yönlerine odaklanmak demek değil, kendi sınırlarının da farkında olması demektir.

**Anlaşılan o ki çocuklar ancak kendilerini anlayarak ve kendilerinin farkında olarak yetişirlerse olumlu bir benlik algısı geliştiriyorlar. Öz farkındalığı sayesinde olumlu bir benlik algısı oluşturabilmiş çocuk, başarısız deneyimlerden ve çevrenin yanlış tutumundan daha az etkilenir. Bunun tam aksini düşünmek de mümkün tabi. Çocuğun içine doğduğu çevre maalesef doğru bir tutum sergilemeyebilir.**



Benlik algımızla ilgili bu genel açıklamadan sonra gelelim özel eğitim gereksinimi olan çocuklara. Dezavantajlı gruplar içerisinde anılagelen farklı gelişim gösteren bireylerin benlik algılarının oluşum sürecinde olumsuz çevresel tutum ve buna bağlı olarak olumsuz deneyimlerle daha sık karşılaştıklarını rahatlıkla söyleyebiliriz. Engelli bireylerin farklı gelişimsel özellikleri ile başkaları tarafından kabul göremediklerini, özellikle ailenin kabul sürecinin dahi “bitmeyen bir yas” olarak tanımlana geldiğini hatırlatmamız gerekir. Üstelik toplum olarak farklı olana karşı sevimsiz bir tavır geliştirmekte üzerimize yok maalesef. İşte bu sayede engelli çocuklarımızın benlik algıları hasar görüyor. Olumsuz tutum ve yargılarımız davranışlarımıza sirayet ediyor ve buna maruz kalan çocuklar öz farkındalık geliştirmekte yetersiz kalıyorlar. Sonrası malum, kendilerinde gelişen yetersizlik duygusu ve olumsuz benlik algısıyla ya içe kapanık ya da saldırgan bir tutum sergiliyorlar. Suçlanma ve kendi kendini suçlama duyguları ile yüzleşme de cabası. Bizler de çocuğu saran sosyal ağ olarak, sorunlar ayyuka çıkınca yardım kapılarını çalmaya başlıyoruz.



Peki, farklı gelişen çocuklarla çalışan özel eğitim okul ya da kurumlara bu bağlamda bakarsak nasıl bir tabloyla karşılarız? Bir araştırmaya dayanarak değil, kendi kişisel gözlemlerimden hareketle dile getiriyorum. Okullarda son yıllarda azalmasına rağmen- hala çocukların sosyal becerilerinin gelişmesinden çok akademik becerilerin gelişmesine ağırlık veriliyor. Okul idare politikaları ve öğretmen tavrı burada istisnai durumlar yaratabiliyor elbette fakat genele baktığımızda öğrenciyi boğan ve iç kaynaklarını tüketen bir anlayış hakim. Sadece öğrencinin değil öğretmenin ve ailenin de farkında olmadan çocuğu maruz bıraktıkları başarısızlık duygusundan birebir kendilerinin de etkilendiği gün gibi ortada. Yaşadıkları hayal kırıklığıyla birlikte oluşan bu kısır döngü eğitimcilerde de ailelerde de bu bireylerin başaramayacaklarına dair bir ön yargı yaratmıyor mu?

Meslek hayatım boyunca edindiğim deneyimler ışığında engelli bireylerin sosyal beceri performansları uygun ortam ve koşullar, uygun yöntemler eşliğinde “normal” olarak değerlendirilen bireylerle eşit hatta zaman zaman daha yüksektir diyebilirim.

Uygun ortam, koşullar ve yöntemlere elbette ki tavır ve tutumları da eklemek gerekli. Bunların tümünü birleştirdiğimizde önlerine koyduğumuz engellerin bir kısmını kaldırmalarını sağlayabiliriz belki. “İyi hoş da nasıl yapacağız bunları?” dediğinizi varsayıyor, kendimce cevaplıyorum. Bir kere şu başarı duygusu dediğimiz şeyden bol bol tattırmamız gerekiyor. Bunu deneyimleyebilecekleri ortamlar sunmak biz yetişkinlerin görevi. Onların “bu benim hakkım, istiyorum” diyemeyeceğini bilerek. İtinayla, gündelik yaşamın içinde fark ettirmeden, planlayarak eyleme dönüştürmeliyiz. Tam da burada sanatın özel eğitimde kullanılma amacına denk düşen bir noktaya bağlanmak istiyorum. Sanatın içerdiği tüm disiplinlerin eğitimde mucizevi etkileri olduğunu burada anlatmaya gerek duymuyorum. Sanat üretime yönelik bir çaba gerektirir. İllaki anlak da olsa ortaya bir yapıt çıkar. Bu yapıt üretenin ifade gücünü, iş yapma becerisini ve bizim için en önemlisi başarıma isteğini ortaya çıkarıcı niteliğe sahiptir. Sanat tüm yaratıcı potansiyelinizi ortaya koyabileceğiniz özgür bir eylem alanıdır. Bu eylem alanı plastik sanatlar, müzik, dans, tiyatro gibi oyunsal faaliyetlerden oluşur. Oyun çocuğun dilidir. Oyun oynarken onun bizi yönlendirmesine izin verelim. Bu sebeple okulları oyun, sanat ve keşif merkezlerine dönüştürmeliyiz.

Anne baba olarak evde çocukla birlikte kendi sanatçı yönümüzü de keşfedebiliriz. Hamurdan yaptığımız heykelleri birlikte boyayabilir, onlar hakkında sohbet edebiliriz. Eve gelen misafirler için, heykellerimizden, artık malzemelerden, kuru bakliyattan, kumaş parçalarından, kağıtlardan yaptığımız kes-yap ları, kuklaları, resimleri sergilemek için evin bir köşesini minik sergi mekanına dönüştürebiliriz.

Çocuklar kendi özel güçleri ve kendilerine ait özellikleri diğerleri tarafından fark edildiğinde kendilerini nevi şahsına münhasır hissederler. Yaptığı yaptılardan bahsederken onun kişisel özelliklerinden dem vurarak yaptığını önemsemesini sağlayabiliriz. Unutmayalım yaptırı çocuğumuzun kendisi demek. O bir şey çizerken resmi üzerinden bunun yeri burası olmalı, ağaç yeşil olmalı gibi yönlendirmeler yerine mavi suratlı bir insan çizimini kabul edelim. Onun seçimlerine saygı duymak çocuğumuzun öz saygısının gelişmesine destek olacaktır.

Bütün çocuklar özel olma tek olma duygusuna ihtiyaç duyarlar. Aslında biz yetişkinler de bu tür hissiyatların peşindeyiz. Çocuklar karakteristik özellikleriyle diğerleri tarafından fark edilmekten etkilenirler. Ve biz genellikle onları yaptıkları haylazlıklar sırasında fark ettiğimizden bu yöndeki ifadelerini güçlendiririz.

Onu başkaları, özellikle kardeşleri ile kıyaslamayın. Bir söz verdiyseniz yerine getirin. Onunla ilgili kararları birlikte almaya çalışın. Uzlaşma yolunu bulun. Yarım saat oyun oynamasını istiyorsanız 15 dk. diyerek başlayın. Eminim 20- 25 dk. uzlaşacaksınız. Planlardan haberdar edin. "Yarın okul var. ", "Hafta sonu teyzelere gideceğiz. "Salı günü dış randevun var." , "15 dk. sonra... yapağız." gibi.

Çocuklar sınır koyan ebeveynlere ihtiyaç duyar. Burada denge çok önemli tabi. Duyularını ifade etmesi için onu dinleyin. Tabi sizin kendi duygularınızı ifade etme gücünüz kilit noktası. Bu konuda model olun. Yetenekli alanlarını keşfetmesinde destek olun. Sorunlarını onun adına çözmeyin, onun işlerini yapmayın. Bu yaklaşım şeklini çocuk yetiştirme politikanız haline getirin. Çocuğun benlik oluşumu üzerinde, önemli olan, dikkate alınma ve örnek gösterilmenin gücü inanılmazdır. Onu yaptığı iyi şeylerle tüm çevrenize örnek gösterin. Gelişmelere inanamayacaksınız.

**Bir şey daha: Öz güven konusunda denge son derece önemli.  
Hani öz güveni olsun da olsun derken kantarın topuzunu  
kaçırmamak lazım.**

**Zira her konuda ön planda olmak isteyen,  
ilgi ve pohpoh delisi, narsistik kişilik değil kastımız.  
Bu da başka bir yazının konusu olsun.  
Sağlıcakla.**





## BEYNİN KAPATABİLME TUŞU MU OLSAYDI?

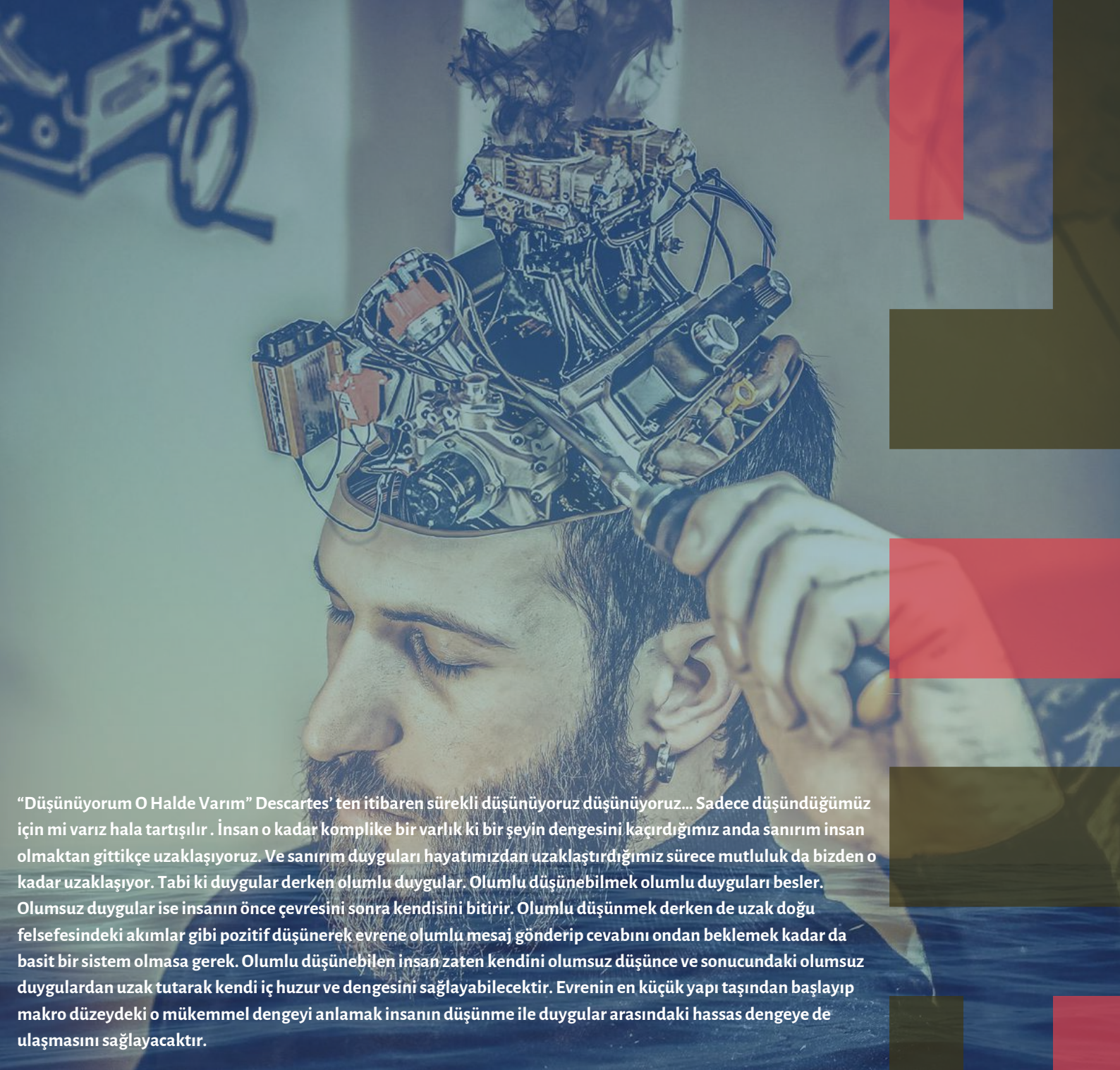
Beyin, bilginin ve eylemin tek gerçek ilkesidir. "Bir insanda bilgi donanımı ne denli yüksek ise eylemlerinde, mantığının duygularına baskınlığı da o denli yüksek olur." Beynimizi kullanabilmek çok önemli pekala duygularımızı baskılayarak da daha robotik bir varlık olmuyor muyuz? İnsan, bilen bilgiyi işleyen bir makina mı? Bu sorularla beraber insan düşünmeden duramıyor maalesef. Diğer varlıklardan bizi ayıran düşünebilme yetisiyle dünyaya gelen insanın dramı bu olsa gerek!

Beynin "dinlenme anında" şaşırtıcı derecede meşgul olduğunu gösteren 3019 araştırma var. Ama henüz beyinle ilgili çalışmalarda tam bir netlik yok. Beynin düşünmeden durabilmeye çalışması daha büyük eylemiş ki bu yüzden uykuya ihtiyaç duyuyoruz yani daha az düşünebilmesi için diyelim. Uykuda bile durmuyor ki. Vücuda bilmem ne oranında bilmem ne enzimleri salgılanacak, bilmem belirli oranla yavaşlayarak solunum devam edecek, kalp belirli bir oranda basınçla kan pompalayacak vs. bir de gün içinde ve geçmişte yaşanan birçok yaşantının analizi yapılacak, farklı alternatifler düşünülecek, gelecekte başıma neler gelecek hesaplanacak, bir sürü rüya görülecek ve hafızadaki şeylerin düzenlenmesi sağlanacak... Nedir bu beynimizin çektikleri.

O kadar çok düşünce halinde olan insan acaba gün içinde her gün bir atom mu parçalıyor yoksa başka galaksilerdeki elementlerin protonlarını mı hesaplıyor? Tabi bunu yapan üstün yetenekli insanlar da var dünyada. Gerçi atomu parçalayıp enerji üreten de, atom bombası yapıp kendi nesline zarar veren de beyin var ama bu etik ilkelerin konusu.

Beyin boşken daha çok çalışıyorsa sadece belirli konulara odaklanıp hayatı geçirmek mi gerekli acaba? Yoksa yogaya başlayıp ruhu ve bedeni eğiterek bu yolla bedene ve ruhsal yaşama egemen olmaya mı çalışmak lazım?

Beyin bu denli çalışırken bir de entelektüel anlamda gelişmek içinde yaptığımız ekstra çalışmalarla daha da terletiyoruz. Bu kadar komplike işlerle uğraşırken insan olmanın basit denklemini gözden kaçırıyoruz. Hayat kısa, bir gün göçüp gideceğiz. Dünyadaki tek kesin bilgi de şimdilik bu:) Trajikomik ama her an yok olabileceğimizi bilerek bu uğraşlar niye? diye bu soruyu bazen soruyor muyuz kendimize. Hiç düşünmeden yaşayamayız ki zaten beyin de düşünmeden duramıyor. Bu hayattan cebimde nelerle gideceğim? Sorusuna neleri sormalıyız. Sadece dünyasal meseleler mi? Kişisine göre evrensel meseleler mi? Mal mülk işleri mi? Düşünerek düşünerek mi? Mutlu biri olarak mı değil mi? Kin nefet öfkeyle mi? Hayat aşk'la mı geçti?... Biz bu kadar karmaşıklıktan basit bilgiye ulaşamıyoruz.



“Düşünüyorum O Halde Varım” Descartes’ ten itibaren sürekli düşünüyoruz düşünüyoruz... Sadece düşündüğümüz için mi varız hala tartışılır . İnsan o kadar komplike bir varlık ki bir şeyin dengesini kaçırdığımız anda sanırım insan olmaktan gittikçe uzaklaşıyoruz. Ve sanırım duyguları hayatımızdan uzaklaştırdığımız sürece mutluluk da bizden o kadar uzaklaşıyor. Tabi ki duygular derken olumlu duygular. Olumlu düşünmek olumlu duyguları besler. Olumsuz duygular ise insanın önce çevresini sonra kendisini bitirir. Olumlu düşünmek derken de uzak doğu felsefesindeki akımlar gibi pozitif düşünerek evrene olumlu mesaj gönderip cevabını ondan beklemek kadar da basit bir sistem olmasa gerek. Olumlu düşünebilen insan zaten kendini olumsuz düşünce ve sonucundaki olumsuz duygulardan uzak tutarak kendi iç huzur ve dengesini sağlayabilecektir. Evrenin en küçük yapı taşından başlayıp makro düzeydeki o mükemmel dengeyi anlamak insanın düşünme ile duygular arasındaki hassas dengeye de ulaşmasını sağlayacaktır.

Düşüneceğiz muhakkak ama; neyi ve ne kadarını? Duygular ve kalp önemli ama düşünmeden de yaşayamayız. Düşünüp sorgulamalıyız ama sorunlar bizim düşüncelerimizle değiştiremeyeceğimiz durumlarsa orada takılıp kalmak mı gerekir?

Peki düşünüp düşünüp eyleme dökemediğimiz düşüncelerimiz ne olacak. Belki tembellikten ,belki korkudan ya da sadece düşünerek acı çekmekten hoşlandığımızdan. Tembellik ise hayat kısa, delik bardak hikayesi iç o suyu. Korku ise bir insanın yapabildiği her şeyi diğer insanlar da yapabilir harekete geç ve yüzleş! Ama acı çekmekten hoşlanıyorsan zevk almaya bakmak lazım. Bir film izler gibi seyretmek lazım hayatı. Yaşayan tabuta konmuş ve gömülmeyi bekleyen bir sürü insan gibi beklemek gerek ölmeyi. Yada en güzeli hiç düşünmemek. Bir papatya olmak veya sevimli bir panda.

Cehalet mutluluktur denir. Sosyolojik olarak en azından bizim gibi gelişmekte olan ülkelerde daha geçerli olsa gerek ki o mecralar fazla politik hiç girmeye gerek yok. Sanırım çok düşünen beynine daha çok ızdırap çektiren insandır. Entelektüel beyin başkalarının sorunlarını düşünürken o başkaları bunların farkında bile değiller. Ve enteresan ironik daha mutlular. Çok da kasmaya gerek var mı bilmiyorum.

Cördüğünüz üzere bir sürü soruyla geçen bir yazıdan sonra beyin düşünmeden duramıyordu. Kapatma tuşu olsa iyi olurmuş :) İyi düşünceler...