



Öz Bakış

Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi

Ayrımcılığın Fark Edilmeyen Yüzü

MİKRO
SALDIRGANLIK

SOSYAL MEDYA
BAĞIMLILIĞI VE
ERGENLİK

Rehberlik ve Araştırma
Merkezleri'ndeki Yeni Hizmet:
FİZYOTERAPİ

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite
Bozukluğu Nedir?

AİLE VE
EĞİTİMCİLERE
ÖNERİLER

21. Yüzyılda Ebeveyn Olmak
DİJİTAL
EBEVEYNLİK



Künye



İzmir İl Millî Eğitim Müdürlüğü Adına Sahibi
Dr. Ömer YAŞI

Genel Yayın Koordinatörü
Hasan VERMEZ

Yayın Koordinatörü
İbrahim KIRAZ

Basın Koordinatörü
İbrahim DOĞRU
Ömer ULUPINAR

Ekip Koordinatörü
Adnan KAYGISIZ
Özgür KAPLAN

Editör
Funda SEL

Yayın Kurulu
Aslıhan ABADAN
Ayşegül DOĞRU
Canan Gaye KÜÇÜKKILINÇ
Güler KÖKSAL
Dr. Hüseyin GÜVEN
Mehmet Osman ÇETİNER
Özgür DEMİRCİ
Sezgin ÖZAN
Talip BALSAK
Yelda ATAN

Dil Uzmanı
Zeynep KAYAOKTAY

Görsel Tasarım
Özkan YILDIRIM

Yayın Türü
Altı Aylık Süreli Yayın

Yayın Tarihi
Şubat 2024

İletişim
Fevzipaşa Mh. 452 Sk. No: 15 Kemeraltı Katlı
Otopark Arkası Konak / İZMİR
www.izmir.meb.gov.tr
0232 280 38 36

İzmir ili bünyesindeki
Tüm Rehberlik ve Araştırma Merkezleri Müdürlerimize
destek ve katkılarından dolayı teşekkür ederiz.

Dergideki yazıların fikrî sorumluluğu yazarlarına aittir.
ÖZ BAKIŞ, İzmir İl Millî Eğitim Müdürlüğü süreli yayın organıdır.
Dergide yayımlanan yazı, konu, fotoğraf ve diğer görsellerin her hakkı saklıdır.
Dergide yer alan görseller için Freepik.com adresindeki içeriklerden yararlanılmıştır.





Özel çocuklar eğitim sistemimizde en başta duran, bizim için çok kıymetli öğrencilerdir. Bu çocuklarımızı, her daim özel ilgi ve müstesna bir emekle yetiştiren kıymetli öğretmenlerimize, anne ve babalara evvela teşekkür ediyoruz. Yaşamın her alanında kimseye muhtaç olmadan, başarılı ve mutlu bir şekilde yer almak tüm çocuklarımızın en tabii hakkıdır.

İzmir İl Millî Eğitim Müdürlüğü olarak özel gereksinimli öğrencilerimizi eğitim sistemimizin ayrılmaz bir parçası olarak telakki ediyoruz. Eğitim politikalarımızı, projelerimizi bu doğrultuda sürekli güncelliyor, eğitim alamayan ve öğretmeniyle buluşamayan hiçbir öğrencimiz kalmaması anlayışıyla çalışmalarımızı sürdürüyoruz.

Aziz vatanımızın aydınlık yarınları için eğitim ailemize katılmış her öğrencimizi bir cevher gibi işleyerek, onlara ufuk açacak geniş bir çerçeve içinde sürdürdüğümüz etkinliklerimize her gün yenilerini ekleme çabasındayız. Biliyoruz ki özel çocuklarımızın hayata daha sıkı tutunabilmeleri için onlara yetenek ve becerilerini ortaya çıkarma fırsatı sunabilmeliyiz.

Bu amaçla yayınlanan Öz Bakış Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisinin yeni sayısında sizlerle buluşmaktan mutluluk duyuyoruz. Özel Eğitim ve Psikolojik Danışmanlık/Rehberlik alanlarında eğitimcilerimiz ve velilerimize yönelik zengin bir içerikle yeniden siz değerli okuyucularımızla buluştuk.

Öz Bakış'ın yeni sayısında, eğitim ve rehberlik alanlarındaki önemli konulara odaklanarak okurlarımıza derinlemesine

bir içerik sunmak istedik. Bu sayımızda; ilimizde ruh sağlığı hizmetleri, sosyal medya bağımlılığı, Bilim ve Sanat Merkezleri, özel gereksinimli bireylerin yaşamları, Bergama ilçemizde bulunan Antik Hastane Asklepieion'un tarihi gibi çeşitli konuları kapsayan zengin ve ayrıntılı içeriklere yer verdik.

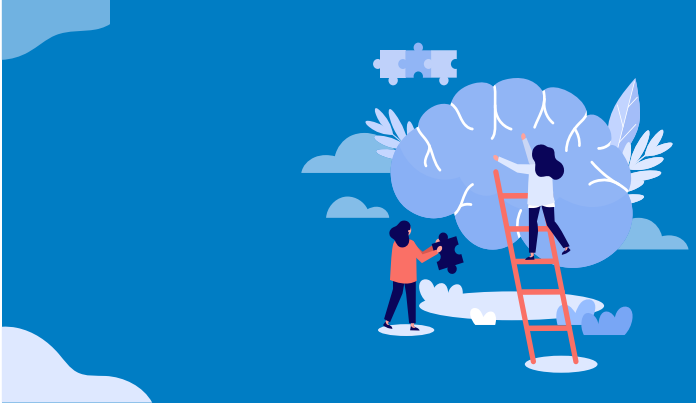
Ruh sağlığı hizmetlerinin tanıtıldığı bölümde, ülkemizdeki meslek üyeleri ve İzmir ilinde bu hizmeti alabileceğiniz yerler hakkında bilgi edinebileceksiniz. Ayrıca, sosyal medya bağımlılığı ile ilgili güncel bilgileri öğrenerek gençlerimize nasıl yardımcı olabileceğinizi keşfedeceksiniz. Bilim ve Sanat Merkezlerimizi yakından tanıyacak, Ören ailesi ile özel gereksinimli bireylerin hikâyelerine tanıklık edeceksiniz.

Dergimizin içeriğinde; dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, görme engelli öğrencilerin eğitimi, fiziksel aktivitenin hayattaki yeri, bireyselleştirilmiş eğitim programları, özel eğitimde geçiş hizmetleri ve birçok önemli konuyu bulacaksınız. Bunun yanı sıra dergimiz, dijital ebeveynlik, mikro saldırganlık, öz saygı, sınır koyma gibi çeşitli konuları da ele alarak okuyucularına kapsamlı bir bakış açısı sunmaktadır.

Bilgi paylaşımının, farkındalık ve gelişim sağlamak adına önemli bir görev olduğuna inanarak, Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi Yayın Hazırlama Komisyonu'na, öğretmenlerimize ve paydaşlarımıza teşekkür eder, 'Öz Bakış' dergisinin hazırlanmasında gösterilen üstün gayreti takdir eder, keyifli okumalar dileriz.

Dr. Ömer YAŞI
İl Millî Eğitim Müdürü

İçindekiler



06

Ruh Sağlığı Hizmetleri

Ruh sağlığı hizmetleri, bireylerin zihinsel ve duygusal sağlıklarını desteklemeye yönelik çeşitli profesyonel müdahaleleri içerir.

12

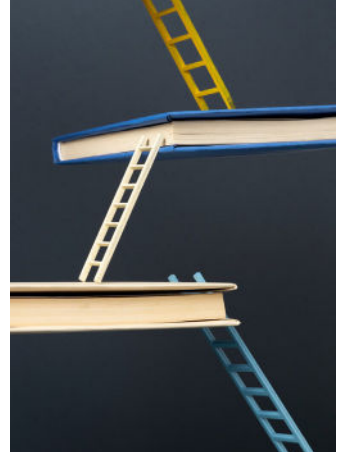
**Antik Hastane Asklepieion
Modern İnsana
Ne Anlatıyor ?**

Bergama'da Bir Şifa Yurdu

16

Özel Eğitimde Geçiş Hizmetleri

Bireyler hayatları boyunca birçok yeni durum ve ortamlarla karşılaşmakta, tüm bu yeniliklere uyum sağlamak durumunda kalmaktadırlar.



20

**Bireyselleştirilmiş Eğitim
Programı Geliştirme Birimi'nde
Ailenin Rolü**

Kaynaştırma ve bütünleştirme yoluyla eğitim uygulamalarının yaygınlaşmasıyla birlikte, genel eğitim okul ve sınıflarının özel gereksinimli öğrencilerin bireysel, gelişimsel ve eğitsel gereksinim ve özelliklerine yanıt verecek şekilde uyarlanması gündeme gelmiştir.

26

**Özel Gereksinimli Bireylerin
Ailelerinin Yaşamına Kısa Bir Bakış:**

Ören Ailesinin Engel Tanımayan Hikayesi

30

Sosyal Medya Bağımlılığı ve Ergenlik

Haberleşme ve bilgi teknolojileri alanında çok hızlı bir şekilde yaşanan gelişmeler internet ve sosyal medyanın hayatın her sahasında etkin bir şekilde kullanımına yol açmış ve hemen herkesin her an kullandığı, yaşamın vazgeçilmez bir unsuru durumuna gelmiştir.

34

**21. Yüzyılda
Ebeveyn Olmak**

Dijital Ebeveynlik



KAPAK KONUSU

içindekiler



40

Okul Öncesi Çocukların İlk Öğretime Hazırlanmalarını Kolaylaştırma

Psikodrama Yöntemi

46

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu

DEHB

* Dergi içi broşürdür.

54

Görme Engelli Öğrenciler ve Eğitim

Bu yazıda görme engelli öğrencileri anlamak için kısaca kavramsal çerçeve ele alınmış; görme engellilerin eğitim hizmetlerinde ihtiyaç duydukları erişilebilirlik uyarlamaları ve yöntemleri hakkında temel bilgiler toparlanmıştır.

64

Öz Saygı

68

Sınırların Özgürlüğü

Sınırlar kapıları olacak şekilde tasarlanmıştır. Güvenilir ilişkilerin tadını çıkarırken, yıkıcı ilişkilerden uzak durma özgürlüğü tanır.

74

İlkokul Çağındaki Çocuğuma Sınır Kavramını Nasıl Anlatabilirim

Sınırlar Ne İşe Yarar ?



78

Ayrımcılığın Fark Edilmeyen Yüzü

Mikro Saldırganlık

Mikro saldırganlık günlük hayatın akışında sıradan gibi görünen iletişimler veya karşılaşmalar sırasında sözel ve sözel olmayan davranışlar yoluyla ortaya çıkmaktadır.

82

Rehberlik ve Araştırma Merkezleri'ndeki Yeni Hizmet Fizyoterapi

86

Fiziksel Aktivite ve Hayatımızdaki Yeri



92

Üstün Yetenekli Öğrenciler ve Eğitimleri

RUH SAĞLIĞI HİZMETLERİ



Hazırlayanlar

Sümevra KALKAN
Psikolojik Danışman

Derya NEÇETİN
Psikolojik Danışman

Hülya AĞCA
Psikolojik Danışman

**Bornova Rehberlik
ve Araştırma
Merkezi**

Ruh sağlığı hizmetleri, bireylerin zihinsel ve duygusal sağlıklarını desteklemeye yönelik çeşitli profesyonel müdahaleleri içerir. Bu hizmetler arasında psikoterapi, danışmanlık, psikiyatrik değerlendirmeler ve destek grupları bulunabilir. Ruh sağlığı hizmetleri kişinin yaşadığı duygusal zorluklar, stres, anksiyete, depresyon gibi konularda yardım almasını sağlamayı amaçlar. Bu hizmetler ruh sağlığının toplum genelinde desteklenmesine ve psikolojik sorunların etkili bir şekilde yönetilmesine katkıda bulunur. Bireylerin yaşam kalitesini arttırmak, ilişkilerini güçlendirmek ve toplumda daha sağlıklı bir atmosfer oluşturmak açısından kritik bir rol oynar.

Türkiye’de ruh sağlığı hizmetleri kapsamında ilk adımlar Cumhuriyet öncesinde başlamıştır. Osmanlı Devleti’nde tımarhane veya bimarhane ismi verilen yiyecek, eğitim, kalacak yer olanakları sağlayan vakıf disiplinine sahip yardım kuruluşları açılmıştır. Cumhuriyet döneminde, modern tıp anlayışının etkisiyle zihinsel sağlık hizmetlerine daha fazla önem verilmeye başlanmıştır. 1924’te Mazhar Osman’ın (Ruh ve Sinir Hastalıkları Uzman Hekimi) girişimi ile ilk yataklı kurum olan İstanbul Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi kurulmuştur. Bakırköy’ün ardından Türkiye’nin farklı illerinde depo tipi hastaneler açılarak bu süreç devam etmiştir (Erkoç, Kardeş ve Artvinli 2010).

Bu hizmetlerin kapsamı ve yaygınlığı zaman içinde artmıştır. 1980’lerden sonra önemli gelişmeler yaşanan ruh sağlığı hizmetleri, zamanla birey odaklı olmaktan çıkıp toplum odaklı bir perspektife doğru evrilmiştir.

Toplum temelli ruh sağlığı; koruyucu, önleyici ve ruhsal hastalığa sahip bireyleri toplum içinde rehabilite edecek bir role sahiptir. Bu model, bireyin sadece kişisel düzeyde değil aynı zamanda çevresel faktörlerle etkileşim içinde olduğunu kabul eder. Toplum temelli ruh sağlığı aynı zamanda müracaatçı merkezli yaklaşımla hastaları daha yakından takip etmekte, bakımın sürekliliğini sağlamakta ve böylece gereksiz yatışları önlemektedir. Toplum temelli ruh sağlığı hizmeti verilirken araştırmalar yapılır ve bu araştırmalarla çok yönlü veriler toplanır. Tüm dünyada bireylerin farklı ruhsal ihtiyaçlarını karşılayabilmek, geniş çaplı hizmetleri herkese ulaştırabilmek, koruyucu ve önleyici hizmetleri yaygınlaştırarak geliştirmek için “Toplum Temelli Ruh Sağlığı” modeline geçiş başlamıştır. Bu geçiş sürecinin bir benzerinin de Türkiye’de 1980’lerden itibaren yaşandığı söylenebilir (Gözen ve Buz, 2020).

Bazı bireyler ruh sağlığı hizmetlerinden destek alma konusunda daha bilinçli veya istekli olabilirken bazı bireyler destek alma ihtiyacını göz ardı edebilir. İnsanların bu desteği almayı isteyerek gelmesi süreci pozitif etkilemektedir. İnsanlar günlük yaşamda kendilerini etkileyen duygular,

düşünceler ve olaylar hakkında konuşmak için de destek alabilirler. Ne yazık ki birçok insan sorunlar onları çıkmaza sürüklediğinde desteğe ihtiyacı olduğunu düşünmektedir. Depresyon, panik atak, dikkat eksikliği ve dürtüsel bozukluk, yoğun kaygı ve stres, travmatik yaşantılar ve ayrılık-boşanma süreçleri, ebeveynlikte zorlanma gibi kişiyi derinden etkileyen durumlar ortaya çıkınca profesyonel destek aranmaya başlanır ama tüm bunlar erken tanı ve müdahale ile önlenabilir. Bunların dışında kişiyi çok fazla zorlamayan ama kişisel gelişimine katkıda bulunan iletişim, eğitim, öğretim, mesleki ve kariyer gelişimi, sosyal beceriler gibi alanlarda da psikolojik desteğe başvurmak kişinin iyi oluş haline olumlu katkıda bulunmaktadır (Karayağız, TMS Clinic 2022).

RUH SAĞLIĞI HİZMETLERİ TÜRLERİ

Psikoterapi, psikoterapist tarafından bireylerin duygusal zorluklarını, düşünsel ve davranışsal sorunlarını ele almak için kullanılan bir tedavi yöntemidir. Psikoterapist ile birey arasında gerçekleşen bu terapi süreci; konuşma, dinleme, anlama ve destekleme üzerine odaklanır. Psikoterapi, bireyin yaşam kalitesini artırmak, duygusal iyilik halini güçlendirmek ve sorunlarla başa çıkma becerilerini geliştirmek amacıyla kullanılır (Öztürk ve Derin, 2020: 229-234).

Psikolojik danışmanlık, psikolojik danışman tarafından bireylerin duygusal, sosyal, akademik ve kişisel sorunlarla başa çıkmalarına yardımcı olmak amacıyla uygulanan bir danışmanlık hizmetidir. Psikolojik danışmanlar, bireylerle bir araya gelerek onların yaşadığı sorunları anlamaya çalışır, destek sağlar ve çözüm odaklı çalışarak kişisel gelişimlerine katkıda bulunur (Yayla ve İkiz, 2017).

Psikiyatrik değerlendirme, psikiyatri doktoru tarafından mevcut olan bir durumu değerlendirmek veya teşhis koymak amacıyla bireyin duygusal, düşünsel, davranışsal özelliklerinin ve gelişim aşamalarının değerlendirilmesi sürecini ifade eder. Bu süreç, her birey ve her yaş için farklılık gösterebilmektedir. Benzer belirtilere sahip veya benzer yaşlardaki bireylerin farklı sonuçlar göstermesi olağandır (İncirli Psikiyatri. "Psikiyatrik Değerlendirme Nedir?" (Erişim Tarihi 18.12.2023) <https://www.incirlipsikiyatri.com>).

“

Bazı bireyler ruh sağlığı hizmetlerinden destek alma konusunda daha bilinçli veya istekli olabilirken bazı bireyler destek alma ihtiyacını göz ardı edebilir. İnsanların bu desteği almayı isteyerek gelmesi süreci pozitif etkilemektedir.

”

Grupla psikolojik danışma, bireyler arasındaki ilişkilerin geliştirilmesini amaçlayan, her üyenin yaşama dair tutumlarının, değer ve davranışlarının ele alındığı, bu tutum ve davranışları geliştirmeyi hedefleyen ve bir ruh sağlığı profesyoneli tarafından yürütülen yardım sürecini ifade eder (Voltan-Acar, 1993).

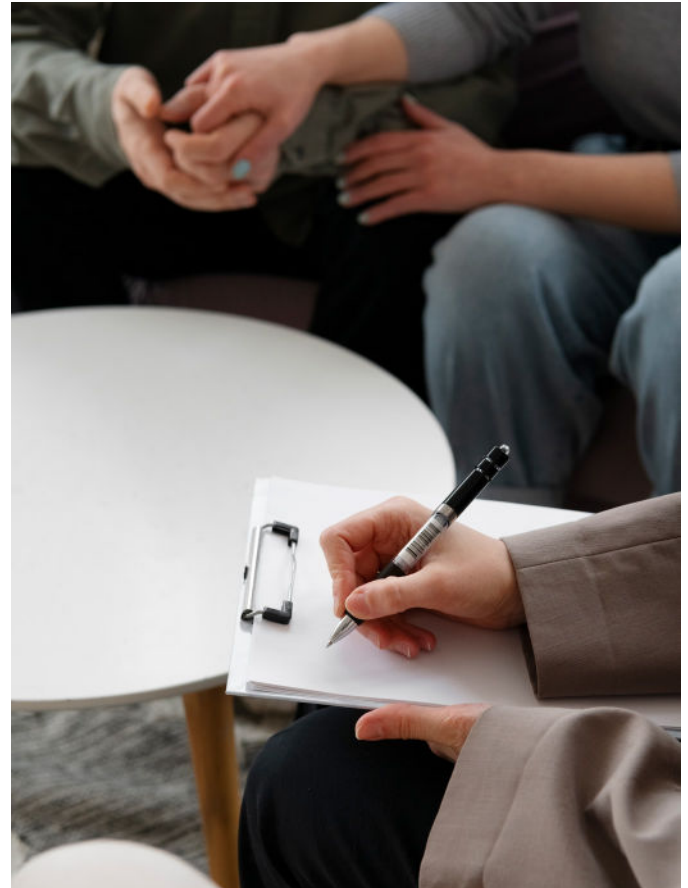
Toplum temelli hizmetler, ruh sağlığı hizmetlerinin toplum düzeyinde sunulduğu, eğitim ve farkındalık yaratmaya yönelik, yaygın ve erişilebilir programlardır.

Rehabilitasyon hizmetleri, ruhsal sağlık sorunları yaşayan bireylerin sosyal, mesleki ve psikolojik uyum becerilerini güçlendirmeye yönelik programları içermektedir.

RUH SAĞLIĞI ELEMENLARI KİMLERDİR?

Psikiyatri Doktoru, "Ruhsal hastalıkların önlenmesi, tanınması, tedavisi ve sağaltımı alanında çalışan, tıp fakültesinden mezun olup uzmanlık eğitimini psikiyatri alanında tamamlamış doktor olarak tanımlanmaktadır. (Türk Psikiyatri Derneği. "Ruh Sağlığı Çalışanları Görev Tanımlaması") (Erişim Tarihi:17.12.2023)

Psikiyatri hemşiresi, "Hemşirelik lisans eğitimi almış, daha sonra psikiyatri hemşireliği yüksek lisansını yapıp uzmanlaşmış hemşireler" olarak tanımlanır. İlk basamak sağlık kuruluşlarında görev yapabildikleri gibi daha çok hastanelerin psikiyatri bölümlerinde görev yaparlar. Hastalara danışmanlık, ruh sağlığının korunmasında destek ve doktorun uygulanmasını uygun gördüğü ilaç tedavilerini uygularlar (Türk Psikiyatri Derneği, 2023).





Psikoterapi, bireyin yaşam kalitesini artırmak, duygusal iyilik halini güçlendirmek ve sorunlarla başa çıkma becerilerini geliştirmek amacıyla kullanılır .

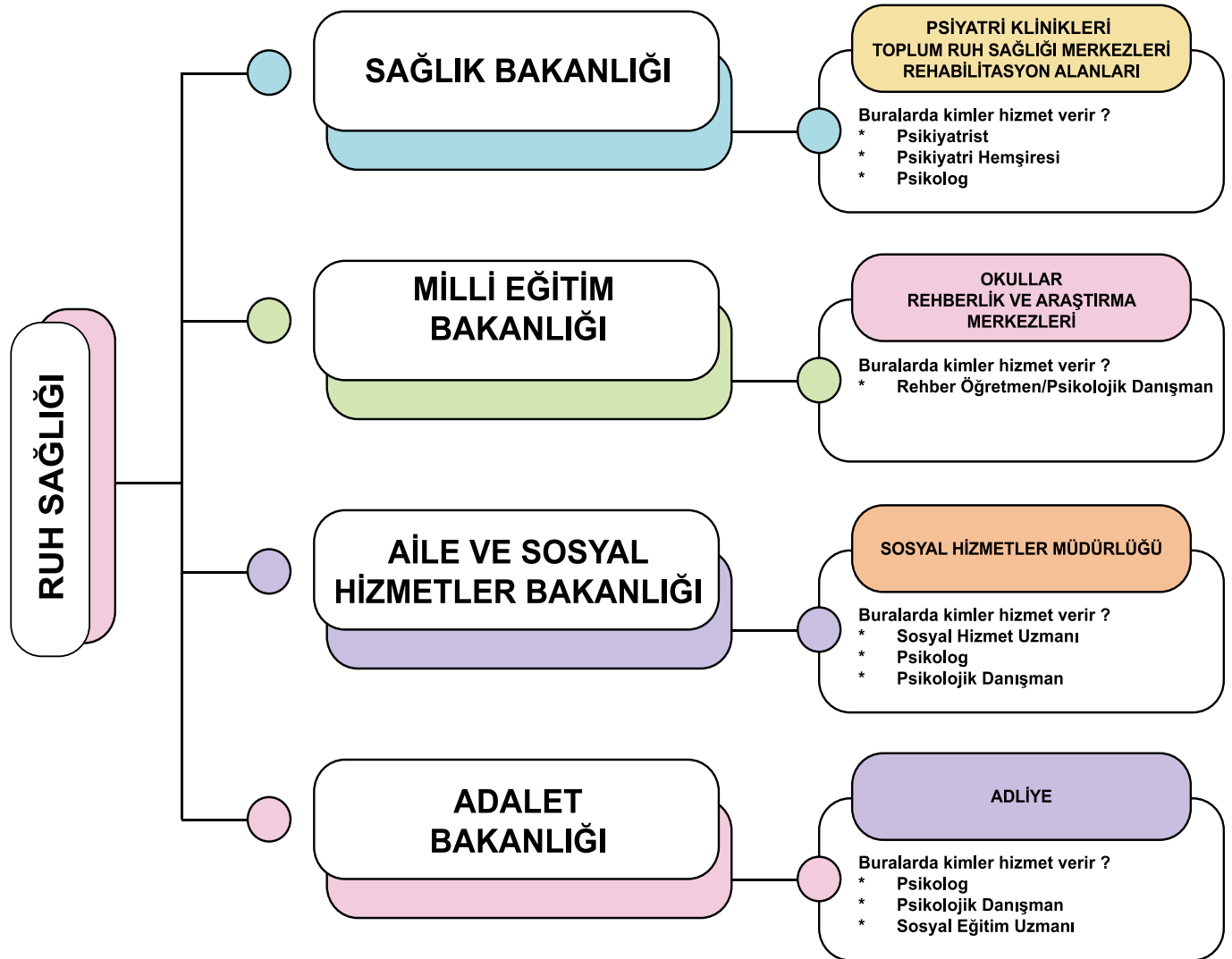


Psikolog, “Yükseköğretim Kurumu tarafından kabul edilen yurtiçi psikoloji lisans programları ile denkliği yine Yükseköğretim Kurumu tarafından kabul edilen yurtdışı psikoloji lisans programlarından lisans derecesi ile mezun olan; tutum, davranış, düşünce ve duygu süreçlerini ele alan; davranışın ve zihinsel süreçlerin bilimsel tanım ve açıklamalarını esas alarak çalışmalarını sürdüren meslek mensuplarıdır” (Türk Psikologlar Derneği, 2023).

Klinik Psikolog, “Psikoloji veya Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik lisans eğitimi üzerine klinik ortamlarda gerekli pratik uygulamaları içeren klinik psikoloji yüksek lisansı veya diğer lisans eğitimleri üzerine psikoloji veya klinik psikoloji yüksek lisansına ilaveten klinik psikoloji doktorası yapan sağlık meslek mensubu” olarak tanımlanmaktadır (Sağlık Bakanlığı, 2014).

Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman, “Eğitim fakültelerinin 4 yıllık psikolojik danışma ve rehberlik anabilim dalından mezun olan; ruh sağlığı, psikoloji ve gelişim alanlarında; bilişsel, duyuşsal, davranışsal ve etkileşimsel müdahale stratejileri aracılığıyla, bireyin iyi oluşu, kişisel ve mesleki gelişimi konularında yardım çalışmaları ve uygulamalar yürüten meslek elemanıdır” (Türk PDR Derneği, 2023).

Sosyal Çalışma Görevlisi, ilgili yönetmelikte “Psikolojik danışmanlık ve rehberlik, psikoloji, sosyoloji, çocuk gelişimi, öğretmenlik, aile ve tüketici bilimleri ve sosyal hizmet alanlarında eğitim veren kurumlardan mezun meslek mensuplarını ifade eder.” şeklinde tanımlanmıştır (Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Sosyal Hizmet Merkezleri Yönetmeliği, 2013).



İZMİR İLİNDE RUH SAĞLIĞI HİZMETİ ALINABİLECEK YERLER

SAĞLIK BAKANLIĞINA BAĞLI YERLER

Sadece Psikiyatri Servisi Bulunan

Hastaneler

- Aliğa Devlet Hastanesi
- Bayındır Devlet Hastanesi
- Alsancak Nevvar Salih İşgören Devlet Hastanesi
- Bergama Necla-Mithat Öztüre Devlet Hastanesi
- Bornova Türkan Özilhan Devlet Hastanesi
- Çeşme Alper Çizgenakat Devlet Hastanesi
- Foça Devlet Hastanesi
- Gaziemir Nevvar Salih İşgören Devlet Hastanesi
- Urla Devlet Hastanesi
- Bozyaka Eğitim ve Araştırma Hastanesi
- Kemalpaşa Devlet Hastanesi
- İzmir Dr. Suat Seren Göğüs Hastalıkları ve Cerrahisi Eğitim ve Araştırma Hastanesi
- Menderes Devlet Hastanesi
- Menemen Devlet Hastanesi
- Ödemiş Devlet Hastanesi
- Seferihisar Necat Hepkon Devlet Hastanesi
- Selçuk Devlet Hastanesi
- Tire Devlet Hastanesi
- Torbalı Devlet Hastanesi

Psikiyatri ve Çocuk-Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Bulunan Hastaneler

- İzmir Atatürk Eğitim ve Araştırma Hastanesi
- İzmir Bayraklı Şehir Hastanesi
- İzmir Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi

- İzmir Buca Seyfi Demirsoy Eğitim ve Araştırma Hastanesi

- İzmir Bakırçay Üniversitesi Çiğli Eğitim ve Araştırma Hastanesi

- İzmir Dr. Behçet Uz Çocuk Hastalıkları ve Cerrahisi Eğitim ve Araştırma Hastanesi (Sadece çocuk ve ergen psikiyatri hekimleri bulunmaktadır.)

- Dokuz Eylül Üniversitesi Hastanesi

Amatem ve Madde Bağımlılığı Hekimi

Bulunan Hastaneler

- İzmir Atatürk Eğitim ve Araştırma Hastanesi (Amatem hizmeti bulunmaktadır.)

- Buca Seyfi Demirsoy Eğitim ve Araştırma Hastanesi

- Ege Üniversitesi Hastanesi (Çocuk ve Ergen Alkol, Madde Bağımlılığı Araştırma ve Uygulama Merkezi bulunmaktadır.)

Toplum Ruh Sağlığı Merkezleri

- Bornova Türkan Özilhan Devlet Hastanesi Toplum Ruh Sağlığı Merkezi

- İzmir Kuzey Kamu Hastaneleri Birliği Buca Seyfi Demirsoy Devlet Hastanesi Toplum Ruh Sağlığı Merkezi

- İzmir Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Toplum Ruh Sağlığı Merkezi

- İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Atatürk Eğitim ve Araştırma Hastanesi Toplum Ruh Sağlığı Merkezi

- Bozyaka Eğitim ve Araştırma Hastanesi Toplum Ruh Sağlığı Merkezi

- Çiğli Eğitim ve Araştırma Hastanesi Toplum Ruh Sağlığı Merkezi

- Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Toplum Ruh Sağlığı Merkezi

- Menemen Devlet Hastanesi Toplum Ruh Sağlığı Merkezi

- Tire Devlet Hastanesi Toplum Ruh

Sağlığı Merkezi

- Ödemiş Devlet Hastanesi Toplum Ruh Sağlığı Merkezi
 - Kemalpaşa Devlet Hastanesi Toplum Ruh Sağlığı Merkezi
 - Bergama Necla-Mithat Öztüre Devlet Hastanesi Toplum Ruh Sağlığı Merkezi
 - Torbalı Devlet Hastanesi Toplum Ruh Sağlığı Merkezi
- *İletişim için link: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/trsm-adresleri.html>

MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞINA BAĞLI YERLER

Rehberlik ve Araştırma Merkezi Bulunan

Yerler

- Aliğa Rehberlik ve Araştırma Merkezi
 - Bayraklı Rehberlik ve Araştırma Merkezi
 - Bergama Rehberlik ve Araştırma Merkezi
 - Bornova Rehberlik ve Araştırma Merkezi
 - Buca Rehberlik ve Araştırma Merkezi
 - Çeşme Rehberlik ve Araştırma Merkezi
 - Çiğli Rehberlik ve Araştırma Merkezi
 - Gaziemir Rehberlik ve Araştırma Merkezi
 - Karabağlar Rehberlik ve Araştırma Merkezi
 - Karşıyaka Rehberlik ve Araştırma Merkezi
 - Konak Rehberlik ve Araştırma Merkezi
 - Menemen Rehberlik ve Araştırma Merkezi
 - Narlıdere Rehberlik ve Araştırma Merkezi
 - Ödemiş Rehberlik ve Araştırma Merkezi
 - Torbalı Rehberlik ve Araştırma Merkezi
- * İletişim için link: https://orgm.meb.gov.tr/alt_sayfalar/kurum.asp

tr/alt_sayfalar/kurum.asp

* Ayrıca her devlet okulu(rehberlik normu bulunan) bünyesinde öğrencilere psikolojik destek sunmak üzere okul psikolojik danışma ve rehberlik servisi bulunmaktadır.

AİLE VE SOSYAL HİZMETLER BAKANLIĞINA

BAĞLI YERLER

- Konak Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü
 - Bayraklı Cahide-Ahmet Dalyanoğlu Sosyal Hizmet Merkezi Müdürlüğü
 - İzmir Şiddet Önleme ve İzleme Merkezi Müdürlüğü
 - Bergama Sosyal Hizmet Merkezi Müdürlüğü
 - Bornova Sosyal Hizmet Merkezi Müdürlüğü
 - Buca Sosyal Hizmet Merkezi Müdürlüğü
 - Çiğli Sosyal Hizmet Merkezi Müdürlüğü
 - Gaziemir Sosyal Hizmet Merkezi Müdürlüğü
 - Karabağlar Sosyal Hizmet Merkezi Müdürlüğü
 - Karşıyaka Sosyal Hizmet Merkezi Müdürlüğü
 - Konak Sosyal Hizmet Merkezi Müdürlüğü
 - Menemen Sosyal Hizmet Merkezi Müdürlüğü
 - Narlıdere Sosyal Hizmet Merkezi Müdürlüğü
 - Ödemiş Sosyal Hizmet Merkezi Müdürlüğü
 - Torbalı Sosyal Hizmet Merkezi Müdürlüğü
- * İletişim için link: <https://www.aile.gov.tr/izmir/kuruluslarimiz/>

“ Ruh sağlığı sorunları kim olduğumuzu tanımlamaz. Onlar, deneyimlediğiniz bir şeydir. Yağmurda yürüyorsunuz ve yağmuru hissediyorsunuz ama yağmur değilsiniz. ”
Matt Haig



KAYNAKÇA

1- Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Sosyal Hizmet Merkezleri Yönetmeliği.(2013).

2- Erkoç, Ş., Kardeş, F., & Artvinli, F. (2010). Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nin kısa tarihi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25, 13-30.

3- Gözen, Ö., & Buz, S. (2020). Türkiye'de koruyucu ve önleyici ruh sağlığı uygulamaları: sosyal hizmet uzmanları ve hastaların deneyimlerine dair nitel bir araştırma. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12, 18-42.

4- Karayağız, Ş. - *Ücretsiz Psikolojik Destek*. (2022). <https://www.tmsclinic.org/uccretsiz-psikolojik-destek>

5- Milli Eğitim Bakanlığı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Yönetmeliği.(2020).

6- Öztürk, E., & Derin, G. (2020). Psicotravmatoloji. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 6(2), 181-214.

7- Sağlık Meslek Mensupları ile Sağlık Hizmetlerinde Çalışan Diğer Meslek Mensuplarının İş ve Görev Tanımlarına Dair Yönetmelik.(2014).

8- *Türk Psikiyatri Derneği-Ruh Sağlığı Çalışanları Görev Tanımlaması*. (2023, Aralık 17). <https://psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/6/ruh-sagligi-calisanlari-gorev-tanimlamasi>

9- *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği – Ruh Sağlığı Meslekleri ve Görev Tanımları*(2023, Aralık 17). <https://pdr.org.tr/2020/12/22/ruh-sagligi-meslekleri-ve-gorevtanimlari/>

10- Voltan-Acar, N. (1993). Grupla psikolojik danışmada alıştırılmaları ne derece ihtiyaç vardır. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(9), 169-172.

11- Yayla, E., & İkiz, F. E. (2017). Psikolojik danışmanların etkili nitelikleri ile danışma öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(48), 31-44.



Antik Hastane Asklepieion Modern İnsana Ne Anlatıyor ? Bergama'da Bir Şifa Yurdu

Mehmet Osman ÇETİNER / Psikolojik Danışman
Bergama Rehberlik ve Araştırma Merkezi

46 yıldır Mayıs ayı sonunda dünyanın her yerinden ruh sağlığı çalışanları Bergama'ya gelir ve antik hastane Asklepieion'un harabeleri arasında "Ne Mutlu Bergamalıyım Diyene!" ifadesiyle somutlaşan bir aidiyetle bilgi ve deneyimlerini çoğaltır, birikimlerini birbirleri ile paylaşırlar.

Dünyanın 999., Türkiye'nin 13., İzmir'in ise ilk UNESCO Dünya Mirası olan "Çok Katmanlı Kültürel Peyzaj Alanı Bergama" 'Dünya Mirası' ünvanını birçok niteliğiyle hak eder ama bugünkü yazının konusunu antik dönem inanışlarına göre Sağlık Tanrısı Asklepios'a adanmış antik hastane Asklepieion oluşturuyor. Dünyanın ilk değil ama en önemli sağlık yurtlarından biri olan Bergama Asklepieionu psikoterapinin anavatanı olarak kabul ediyor.

Sağlıkta öncü birçok gelişmeye ev sahipliği yapan, tıbbın simgesini bağrından çıkaran Romanın Filozof İmparatoru Marcus Aurileius'un özel doktoru Bergamalı Büyük Hekim Galenos'un, dünyanın en ünlü hastalarından Aelius Aristides'in, Roma imparatorları Hadrianus ve Caracalla'nın yolunun geçtiği Asklepieion kuşkusuz daha yakından anlaşılmayı bekliyor ve modern insan için sağlık

adına çok şey ifade ediyor. Bu yazı bu bağlamda okuyucuyu Asklepieion'da bir geziye çıkartırken, bünyesindeki öğretileri de anlamaya çağırıyor.

Mitoloji; insanın anlam arayışına yanıt veren kimi hikâyelerle doludur ve bilimsel niteliği yoktur. Asklepieion'da bilimsel bilgi ile mitolojinin birçok alanda kesişmesine tanıklık ederiz. Hala yaşatılan ya da üretilen hikâyeler insan ruhsallığına dair çok şey söyleyerek kulaktan kulağa dolaşmaktadır. Asklepios işte bu mitolojiye göre Sağlık Tanrısıdır ve bizim kültürümüzdeki karşılığı Lokman Hekim'dir diyebiliriz. Hasta, bir hastaneye gittiğini bildiği kadar bir inanç merkezine gittiğinin de farkındadır. Doktorlar ise aynı zamanda rahiptirler ve kendilerini Asklepios'un oğulları anlamına gelen "Asklepiades" olarak adlandırırlar.

“Dünyanın ilk değil ama en önemli sağlık yurtlarından biri olan Bergama Asklepieion'u psikoterapinin anavatanı olarak kabul ediyor.”

“

Asklepios mitolojiye göre Sağlık Tanrısıdır, bizim kültürümüzdeki karşılığı Lokman Hekim'dir denilebilir.

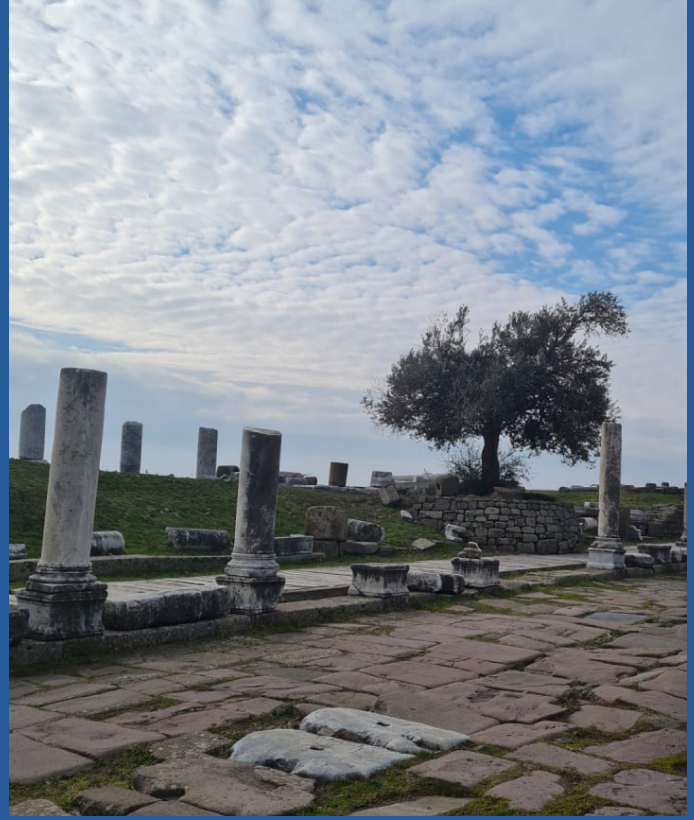
”

Asklepieion'un bugün ağırlıklı Roman kökenli yurttaşlarımızın yaşadığı Atmaca Mahallesi'nin tam merkezinde tahmini olarak iki işlevli olarak kullanılan bir kapısı vardır. Bu yapı 25.000 kişilik bir Roma tiyatrosunun bir parçası olduğu gibi aynı zamanda hastanenin giriş kapısı işlevi de görmüştür. Hastanenin girişinde çok iddialı bir ifade karşılar sizi: “Buraya Ölüm Tanrısı Giremez / Burada Vasiyetler Açılmaz”. Bu ifade hasta için bir motivasyon anlamı taşır, eğer hastaneye girebilirse iyileşecektir. Günümüz hastaneleri hastanın iyileşme motivasyonu ve umuduna seslenmeyi mesele ediyor mudur, bunu okurun takdirine bırakıyorum.

Sağlık Tanrısı Asklepios, mitolojiye göre hastanenin kapısında yazılı bu iddialı ifadenin bedelini ödemek zorunda kalır. Ölümsüzlüğün reçetesini bulduğu için Yer Altı ve Ölüm Tanrısı Hades şikâyetçi olur ondan ve Baş Tanrı Zeus bu şikâyeti haklı bulup şimşeklerini çarparak Sağlık Tanrısını öldürür. Asklepios'un elindeki ölümsüzlüğün reçetesi düşerek bir bitkiyle kaynaşır ve yüzyıllardır insanları ölümsüz kılmaya bile çok şifalandıran sarımsağa dönüşür. Antik dönem insanları sarımsağın şifasını bu mitolojiyle anlatmış ve hikâye de bugünlere ulaşmıştır.

Bu yüzden Asklepieion'un modern insana anlatmak istediği başlıca şey, hikâyelerin yaşamlarımızda ne kadar güçlü yeri olduğudur, çünkü hikâyeler hem bir bağlam sunar, hem de hayatı anlamlı, umutlu ve doyumlu kılar. Aslanan iyileşmek için önce kendimizi ikna etme gerekliliğidir. Logoterapinin kurucusu Victor Frankl “İnsanın Anlam Arayışı” ve “Duyulmayan Anlam Çılgılığı” kitaplarında Asklepieion'un işaret ettiği bu gerçekliği oldukça çarpıcı bir biçimde anlatır. Kendimizi bir hikâyeye ikna ettiğimizde, onunla bağ kurduğumuzda zorluklara katlanmak daha kolay olur. Bunun farkında olan Asklepieion rahip hekimleri hastanelerine “hastane” demek yerine “şifayurdu” demeyi tercih etmişler. Bugünkü hastanelerde hastalık ön plandadır, Asklepieion'da ise iyileşme ve şifa daha çok öne çıkarılır ve bu ismine de yansımıştır. Hastalar “Kutsal Yolu” (via tecta) yürürken tüm bu mitolojik hikâyelerden heykeller aracılığıyla adeta bir çizgi roman okurcasına haberdar edilir. Bu heykellerin çoğu şimdi Bergama Müzesi'ndedir.

Hastanın hastaneye gelmeden önce yerine getirmesi gereken görevler vardır; Sağlık Tanrısının karşısına arınmaya gelecektir. O yüzden arınmaya hastaneye gelmeden başlamalı, oruç tutmalı ya da diyet yapmalı, temizliğine dikkat etmeli ve bazı ritüelleri yerine getirmelidir.



Hasta hastanenin giriş kapısına ulaştığında bir dizi incelemeden geçirilir ve yaklaşık 1 kilometrelik bir yolu (Kutsal Yol) tamamlayabilirse hastaneye kabul edilecektir. Burada hastaya “iyileşmek için önce bir irade/niyet ortaya koymalısın” mesajı verilir. Aslında işte tam da bu nokta iyileşmenin en kritik aşamasıdır. İyileşmek yalnızca Sağlık Tanrısının size lütfu değildir, edilgen değil etkinsinizdir, iyileşmeyi istemeniz ve eylemlerinizle ortaya koymanız gerekir. Bu olgu; bugün ruh sağlığı alanında en temel ilkelerden biri “gönüllülük” olarak karşımıza çıkar ve bin yılların birikiminden süzölmüştür bu gereklilik/önkoşul.

Hasta Kutsal Yolu yürürken sadece hastaneyi mitolojik olarak tanımlayan heykellerle karşılaşmaz; yolun yarısına yakın bir bölümünü bitirdiğinizde, sağ tarafta hayata bıraktıkları iz ve öğretilerle çok önemli insanların heykellerinin süslediği bir çeşme sizi selamlar. Bu çeşme sağlık tanrısının mabedine varmadan hemen önce suyun arındırıcı kimliği ve gücü ile buluşturur sizi. Çeşmenin yüzyıllarca istikrarlı akışının izlerini mermerlerin şekillerinden anlarsınız.

Çeşmenin önüne vardığınızda; bir eser ortaya koyarak ya da yaşamları ile insanlığa fayda sağlamış insanların büstleri ile göz göze gelirsiniz. “Anlamı üzerine düşünülmemiş bir yaşam yaşanmış sayılmaz”, “Benim hayatta tek bildiğim şey hiçbir şey bilmediğimdir” diyen Sokrates'in ve Bergama'yı ilk kez bir kaynakta anan Xephenon'un anıları; yararlı ve anlamlı ilişkilerle dolu, doyumsuz bir yaşama çağırır hastaları (Heykeller bugün Bergama Müzesi'ndedir). Kutsal yolun devamında, çeşmenin biraz ilerisinde solda ise hastanenin kurucusu Arkhias'ın anısı, onun adına yapıldığı düşünülen anıt mezarda yaşatılır.

Kutsal yol boyunca uzanan dükkânların izlerini bugün görebilirsiniz. Hastalar dükkânlardan ihtiyaçlarını karşıladıkları gibi, vücutlarında şifaya en çok ihtiyaç duyan bölümün küçük heykelciklerini yaptırıp Sağlık Tanrısına sunarlar. Bu adaklar bir yoğunlaşmayı ve işaret etmeyi içerir, sembolik anlamlar taşır.

Hastayı meteorolojik olayların etkisinden koruyabilmek için kutsal yolun üstü örtülüdür, hastane her yönüyle hastalarının üzerine titremekte, ondan iyileşme iradesi beklemekle birlikte onu gözettiğini de hissettirmektedir.

Ve nihayet kutsal yol tamamlanır, hasta sağlık yurduna alınmak için gerekli koşullarını yerine getirmiş olur. Aslında bu yol makul ve erişilebilir bir görev vererek hastanın üzerindeki ataleti atmasını sağlar ve iyileşeceğine olan

“

Kendimizi bir hikâyeye ikna ettiğimizde, onunla baş kurduğumuzda zorluklara katlanmak daha kolay olur. Bunun farkında olan Asklepieion rahip hekimleri hastanelerine “hastane” demek yerine “Şifayurdu” demeyi tercih etmişler.

”

kanaati güçlendirici bir işlev görür. Hastaların 2000 yıl önce nice umutlar, ağrılar ile yürüdükleri bu yol bugün bile ziyaretçilerini etkileyecek bir enerjiye sahiptir.

Hasta bu kez şifa yurdunun kutsal alanına alınır. Kutsal alanın solunda Sağlık Tanrısı Zeus Asklepios’a adanmış görkemli bir tapınak, sağında ise kütüphane yer alır.

Tam ortada ise dünyanın ilk tıp logosu olarak kabul edilen “Yılanlı Sütun” yer alır. Zira o güne değin de yılan hep Sağlık Tanrısı Asklepios ve kızı Hygiea (Simyanın ve Eczacıların Koruyucu Tanrıçası) ile yan yana anılmıştır ama Bergama’da artık bir simgeye dönüşmüştür. Hastalığı ölümcül olduğu için çaresizce hastanenin girişinde bekleyen bir hastaya yılan zehrinin verdiği şifanın öyküsünü taşır bu sütun ve yüzyıllardır



“umudunu kaybetme, doğru dozda uygulanan bir tedavi ile en umutsuz hastalar bile şifalanmıştır” demektedir. Bergama birçok tedavi yöntemini olduğu kadar tıbbın simgesini de insanlığa armağan etmiştir böylece. Tapınak; hastaların inanç tarafına, kütüphane ise bilinç/bilgi yanına seslenmektedir. Bibliyoterapinin bilinen ilk uygulamaları yine Bergama Asklepieonu’nda gerçekleşmiş, hastalar şifalarını kitaplarda aramışlardır. Kütüphane ile tapınağın arasından hastane kompleksinin manzarasına baktığınızda ise çok şifalı bir yerde olduğunuzu hemen anlarsınız. Arkhias hastaneyi kurarken bu nedenle memleketinin en kutsal; doğanın iyileştirici gücünü suyuyla, havasıyla, güneşiyle hissettiren bir alanı seçmiştir. Zira kendisi de Epidauros Adası’nda şifa bulduğu için Sağlık Tanrısına yaraşır bir hastane kurmaya özen göstermiştir.

Tapınağın hemen altında iki katlı, görkemli bir tedavi merkezi vardır. Bu tedavi merkezinde daha çok bedensel operasyon ve müdahaleler gerçekleştirilmektedir. Kaplıca tedavisi, ilaç tedavileri, hacamat, bağırsak boşaltımı vb. gibi birçok operasyon burada gerçekleştirilmiştir. Ancak sadece bedensel müdahalelerin yeterli olmayacağına inanılmakta insanın ruhsallığı hastalıkların tedavisinde aynı derecede önemsenmektedir. O yüzden hasta “Gizli Geçit” olarak belirtilen, işlevi ise bir anlamda “meditasyon” tüneli olan bir kemerli yapıdan geçerek, su ve kimi zaman müzik sesi eşliğinde gölge/ışık oyunlarının tılsımı içerisinde uyku odalarına gidecektir. Burada yukarıdan hastalara tanrısal bir ses olarak “iyileşeceksin” telkininde bulunulur ve hasta doktor gözetimindeki uykusuna yönelir. Tünelin ucu aydınlıktır ve orada sağlık bulunmaktadır. Binlerce yıldır akan suyun sesi ve ortamın iklimi bugün bile ziyaretçilerine sağlık adına çok şey söylemekte, güçlü bir biçimde etkisi altına almaktadır. Müzik ise Edirne’deki Beyazıt Şifahanesi gibi tedavinin önemli unsurlarından biridir. Türkiye’nin en ünlü klarnet ustalarının Asklepieion’a komşu Atmaca Mahallesi’nden çıkması ise bu anlamda rastlantı olmasa gerektir. Öyle ki kimi Bergamalı klarnetçiler sanatlarını Asklepieion’un kutsal çeşmesinden su içmelerine bağlarlar. Mitoloji mitolojiyi doğurmakta, bugün de hala etkisini sürdürülmektedir.

Hasta meditasyon tüneline geçip uyku odasına varmadan önce Bergama’nın Geyikli Dağı’ndan gelen şifalı suyun ulaştığı Kutsal Çeşme’den su içer ve Kutsal Banyo’da duşunu alır. Her biri ustaca planlanmıştır. Suyun sesi, tadı ve dokunuşu her yönüyle hastaların iyileşmesi için sunulmuştur. Kendisini doğanın iyileştirici gücüne bırakmış hasta uykuya yatırılır, düşlerindeki sayıklamaları incelenir, rüyaları analiz edilir. Freud’dan

2.000 yıl önce bu topraklarda yaşayanlar bilinçaltının sağlık üzerindeki etkisini anlamış, insanın irrasyonel yanını anlamayı ve bilinçdışına seslenmeyi başarmıştır. Doktor sözü dinlemekte zorlanan ama tanrı sözüne daha duyarlı hastaların gönlüne böylece dokunulabilmiştir. Güneşlenmek, diyetler, hareket ve yaşamı sadeleştirmek birer iyileşme aracı olarak Asklepieion'da sistematik olarak uygulanmıştır. Hastaların rüzgâra olabildiğince maruz kalmadan yürüyebilecekleri alanın zemini ise bedendeki negatif yüklerin atlabilmesi için toprak halinde bırakılmıştır. Hastanın iyileşmesi için tüm gerekli koşullar burada etkili bir şekilde düşünülmüş ve organize edilmiştir.

Asklepieion'un kütüphanesinden sütunlu bir galeri marifetiyle tiyatroya ulaşılır. 3.000 kişi kapasiteli bu tiyatro hastaların eğlenmesi ve belki hayatlarında yüzleşemedikleri/bitiremedikleri işleri tiyatro aracılığıyla tamamlamaları amacıyla kullanılmıştır. Psikodrama olarak adlandırabileceğimiz bu uygulama bugün hala ruh sağlığı alanında yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Atatürk'ün 1934 yılında ziyaret ettiği ve birkaç fotoğraf da verdiği

“

İyileşmek için sadece bedensel müdahalelerin yeterli olmayacağına inanılmakta, insanın ruhsallığı hastalıkların tedavisinde aynı derecede önemsenmektedir

”

bu tiyatro, onun vizyonu ve öngörüsüyle dünyanın ikinci, Türkiye'nin ise ilk şehir festivali olan Kermes'in en gözde etkinliklerinin gerçekleştiği yerdir. 90 yıla yakın süredir Bergama halkı tiyatro ve müzik aracılığıyla bu tiyatroya yoğunlaşmıştır ve hala bu mirası yaşatmaktadır. Bu yönüyle kesintisiz bir yaşama ev sahipliği yapar Asklepieion. Sanat ile bilim, doğanın ev sahipliğinde birbirini destekleyip tamamlayan yaşam öğeleri olarak kullanılır.

Hipokrat'tan sonra dünyanın en önemli hekimlerinden biri sayılan ve 200'den fazla eser vermiş, eczacılık/spor hekimliği ve anatomi bilimlerinin kurucusu Galenos'un Bergamalı olması rastlantı değildir. Galenos bir hekim olduğu kadar filozoftur da. “İyi bir doktor nasıl anlaşılır?” “Hasta numarası yapan nasıl anlaşılır” konularında dahi kitap yazacak kadar mesleğinin felsefesine ve etiğine de hâkimdir. Öyle ki bugün tüm doktorların yeminine adını veren; Galenos'tan 700 yıl önce yaşamış Koslu Hekim Hipokrat'ın kendi yeminine sadık kalmadığının eleştirisini yapabilecek denli özgüven sahibidir. Bergama'nın sahip olduğu bilimsel/kültürel/sanatsal ekosistem böylesine üretken beyinlerin yetişmesine ortam sağlamıştır.



Hastalıklarına şifa arayan söylev ustası Aristides'in sağlığına Bergama'da kavuşması ve burada geçirdiği her bir anın güncesini tutması da rastlantı değildir, çünkü Bergama Asklepieionu, şifalanmak için neye ihtiyaç duyduğunu en etkili haliyle ona aktarmayı başarmıştır.

Modern tıp çok ilerledi, insan ömrü uzadı ve hastalıklarla başa çıkmak adına insanlığın bugün artık çok daha büyük bir gücü var. Tekniğin bu kadar ilerlediği ama hastalıkların da çeşitlendiği bir zaman diliminde, daha insan sever ve doğa ile uyumlu hastaneler yaratmak konusunda Asklepieion'un sesi modern insan tarafından duyulur mu ne dersiniz?

ÖZEL EĞİTİMDE GEÇİŞ HİZMETLERİ

Ali ŞENER / Özel Eğitim Öğretmeni
Ödemiş Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Bireyler hayatları boyunca birçok yeni durum ve ortamlarla karşılaşmakta ve tüm bu yeniliklere uyum sağlamak durumunda kalmaktadır. Bireylerin denge ve uyum sağlamalarında zorlanmalarına neden olabilmektedir. Söz konusu süreçte bireylerin uyum ve oryantasyonunun desteklenmesi son derece önemlidir. Özel gereksinimli bireylerde bu durum daha da büyük önem teşkil etmekte olup toplumun onlar için oluşturduğu stres faktörleri daha fazla olabilmektedir (Rous, Myers ve Stricklin, 2007). Toplumun özel gereksinimli bireylere bakış açıları performans kaygıları ortaya çıkarabilmekte, yeni ortam ve kişilere uyum sağlamada güçlükler yaşamasına neden olabilmektedir (Margetts, 2006).

Bakkaloğlu'na (2012) göre "geçiş" bir programdan diğerine ya da bir hizmet türünden diğerine geçiş olarak tanımlanmaktadır. Bu durum yatay ve dikey geçiş kavramları olarak ele alınabilir. Dikey geçiş, bireyin gelişimsel sıralamasındaki geçişler olarak

ifade edilebilir. Kademeler arası geçişler örnek olarak verilebilir. Örneğin, özel gereksinimli bireyin ilköğretimden, ortaöğretime; ortaöğretimden üniversiteye ya da meslek hayatına geçişi gibi süreçler dikey geçiş olarak nitelendirilebilir. Yatay geçiş ise; fizyoterapi alma, lokantada yemek yeme, spor kursuna gitme gibi bireye özgü, kısa süreli ve anlık ortam ile günlük yaşam rutinlerindeki değişimler olarak tanımlanabilir.

Türkiye'de özel gereksinimli bireylerin geçişlerine yönelik olarak; Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği'nin (ÖEHY, 2018) 9. maddesinde kademeler arası dikey geçiş hizmetleri ile ilgili yapılacak iş ve işlemler sıralanmıştır. Yönetmelikte; her tür ve kademedeki geçişlerde öğrencilerin eğitsel değerlendirme ve tanılmasının yapılması, kayıt olacağı okula uyumu ve yeni eğitim ortamına geçişi hakkında tedbirler alınması, rehberlik servisi aracılığı ile yeni okulunda bilgilendirme çalışmalarının yapılması ifade edilmektedir.

Özel gereksinimli öğrencinin her tür ve kademedeki geçiş sürecindeki yönlendirmesinden mezun olduğu okul idaresinin sorumlu tutulması yine bu madde kapsamında ele alınmaktadır.

Eğitim sistemimizde 66 ayını tamamlayan ve normal gelişim gösteren bir çocuk okula kayıt olmak zorundadır. Mecburi ilköğretim çağına girmemiş çocukların eğitimini kapsayan ve **isteğe bağlı okul öncesi eğitimine ise 37-66 ay arası çocukların kaydı yapılmaktadır. Özel gereksinimli çocuklar için zorunlu öğrenim okul öncesinden başlayıp ortaöğrenim sürecini kapsayan dönemdir (ÖEHY, 2018)**. Gereksinim duyulması halinde 78 ayı tamamlamayan özel gereksinimli öğrenciler RAM tarafından düzenlenen özel eğitim değerlendirme kurulu raporu doğrultusunda 1 yıl daha okul öncesi eğitimlerine devam ettirilebilirler. Geçiş planlamalarının amacı, yeni ve eski program arasında bir köprü sağlayarak, çocuğa ilişkin olumlu çıktıları en üst düzeye çıkarmak, çocuk ile ailenin yeni ortama en kısa sürede başarılı bir şekilde uyum sağlamasını kolaylaştırarak stresi azaltmak, hizmetlerin sürekliliğini sağlamaktır (Branson ve Bingham, 2009; Janus vd., 2007; Wolery, 1999).

“

Gereksinim duyulması halinde 78 ayı tamamlamayan özel gereksinimli öğrenciler RAM tarafından düzenlenen özel eğitim değerlendirme kurulu raporu doğrultusunda 1 yıl daha okul öncesi eğitimlerine devam ettirilebilirler.

”

Geçiş süreçleri zorlu yaşam koşulları doğurabilmektedir. Her geçiş döneminin de kendine özgü özellikleri vardır. Bu süreçleri aşağıda daha detaylı olarak ele almaya çalışacağız:

Erken çocukluk döneminden okul öncesi eğitime geçiş:

Özel gereksinimli bireyler için okul öncesi eğitimi zorunludur (ÖEHY, 2018). Erken çocukluk dönemi 0-3 yaş dönemini kapsamaktadır. Bu dönemde yapılan eğitim hizmetleri Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği'nin 12. maddesindeki esaslar doğrultusunda yürütülmektedir. 0-3 yaş döneminde yapılacak eğitimlerde Bakanlıkça hazırlanan eğitim programı esas alınarak özel eğitim ihtiyacı olan çocuk için Bireyselleştirilmiş Eğitim Programı (BEP) hazırlanarak aile eğitimi yoluyla hizmet verilmektedir. Bu dönemde çocuk evde bireysel olarak yapılan eğitim programından ana sınıfı gibi yapılandırılmış bir eğitim sürecinin ve grup etkileşiminin bulunduğu bir

ortama geçiş yapacaktır. Alanyazına bakıldığında erken çocukluktan anaokuluna geçiş sürecine ilişkin çok fazla araştırma bulunmamaktadır. Öğrencinin grup eğitimine hazırlanması ailenin çocuğun evdeki koruyucu süreçten, kontrol süreçlerinin daha az olduğu bir ortama geçişteki kaygı yönetimi, üzerinde durulması gereken önemli konulardandır.

Okul Öncesinden İlkokula Geçiş:

Okul Öncesi eğitimde verilecek eğitimin niteliği hayatın her döneminde çocuğu etkileyecektir. Bu dönemde kazanılan temel becerilerin yerine yenileri eklenerek diğer geçiş dönemlerinde süreç devam edecektir (Rosenkoetter vd.,1994). Bu beceriler fiziksel, sosyal, öz bakım, dil gelişimi ve bilişsel beceriler olarak tanımlanmaktadır. Bu durumda kademeler arasında sağlıklı bir köprü kurabilmek için okul öncesi öğretmenin ilkökul öğretmeni ile çocuğa dair bilgilerini paylaşması ve işbirliği yapması önemlidir.

İlkokul, okul öncesinden farklı olarak oyun ortamından daha akademik temelli bir ortama geçiştir. Bu sebeple farklılaşan kurallar, beklentiler ve değişen eğitim öğretim tarzı kaygıya sebep olmaktadır (Webber ve Scheuermann, 2008). Yeni bir çevre, yeni sosyal ortam ve yeni öğrenme biçimleri çocukta bir stres faktörüdür. Özel gereksinimli çocuklar için düşünüldüğünde bu durum çocuğun yeni eğitim kademesine uyumunu daha da zorlaştırmakta olup, çocuğa verilecek olan oryantasyon hizmetini önemli kılmaktadır.

Özel gereksinimi olan çocuğun ilkökula geçiş döneminin planlama süreci, okula başlamasından en az bir yıl önce olmalıdır.



Öz Bakış

İlkokuldan Ortaokula Geçiş:

Kademeler arası geçişlerde yaşanabilecek ortak sorunlar olsa da gelişim dönemi özelliklerinin getirdiği bazı faktörler her eğitim kademesi için farklılaşan sorunları da beraberinde getirmektedir.

Ortaokulda her ders için farklı öğretmenin derse girmesi özel gereksinimli bireylerin öğretmenle bağ kurmasını zorlaştırmaktadır. Diğer geçiş süreçlerinde olduğu gibi yeni sınıf ve arkadaş ortamının değişmesi çocuğun uyumla ilgili güçlükler yaşamasına neden olmaktadır. Bu noktada akranları tarafından kabul görmek çocuğun geçişini kolaylaştırıcı bir faktördür.

Bu dönem, ergenliğe geçiş süreci olduğu için özel gereksinimli bireyin yeni ortama uyumunun yanı sıra **kendi bedenini tanıma, duygularını anlama** gibi yeni gelişimsel görevlerle başa çıkmasını gerektirir. Özel gereksinimli bireylerin sosyal becerilerinde yaşadığı güçlükler kendilerini soyutlamasına neden olabilmektedir. Özellikle kaynaştırma uygulamaları kapsamında normal gelişim gösteren akranları ile aynı ortamı paylaşan bireyler yeni ortama uyum sağlamak zorluklar yaşayabilmektedir.

Bağımsızlık isteğinin fazla olduğu, daha az koruyucu ortam olan ortaokul kademesinde özel gereksinimli bireyleri bağımsız hale getirmek için çaba göstermek gerekir.

Özel gereksinimli bireyin yaşadığı güçlüklerle ilişkin sınıf arkadaşlarına bilgilendirme yapılması ve okulların öğrencinin engeli göz önünde bulundurularak fiziki açıdan düzenlenmesi, öğrencinin uyumunu kolaylaştırıcı önemli faktörlerdir.

Ortaokuldan Liseye Geçiş:

Lise; akademik derslerin yoğunluğunun arttığı, bireyin yetişkin yaşamına geçiş ve meslek hayatına hazırlandığı bir kademedir.

Bu kademe, ebeveynlerin sürece katılımının azaldığı ve bireyin daha çok bağımsızlık kazandığı bir dönemdir. Bu dönemde, öğrencinin problem çözme ve sorunlarla bireysel olarak baş etme becerisini kazanması gerekir. Çocuğun bu döneme söz konusu becerileri edinerek gelmiş olması geçiş sürecini daha kısa sürede ve kolay bir şekilde atlattırması açısından önemlidir.

Başarılı bir geçiş sürecinde dikkat edilmesi gerekenler:

Başarılı bir geçiş süreci bir planlama doğrultusunda olmalı, bireyin sistemler ve kurumlar arasındaki geçiş hizmetlerini iyileştirmeli ve geliştirmelidir. Bu geçiş hizmetleri, bireyi ve aileyi merkeze almalıdır ve çocuğun tüm gelişim özelliklerini içermelidir. Bireyin akademik, bilişsel, duygusal, sosyal, davranışsal açıdan yeterliliklerini ve farklılıklarını ortaya koymalıdır.

Özel gereksinimli birey ailelerinin; geçiş hizmetlerinin işleyişi konusunda yeterli bilgi sahibi olmaları desteklenerek bu yolla çocuğun gereksinimlerini karşılamaları sağlanmalıdır. (Rosenkoetter vd., 1994). Bu amaçla aileler çocuklarının haklarını savunma konusunda cesaretlendirilmelidir. Sürecin başından sonuna kadar aileler ile empati kurularak etkili bir iletişim süreci sağlanmalıdır.

Başarılı bir geçiş planında iş takvimi yapılarak tüm bu iş süreci ve sorumluları net bir şekilde ortaya konmalıdır. Geçiş hizmetinin; birey yeni bir programa geçmeden en az 6 ay önce gönderen ve alan kurumlar arasında başlaması gerekmektedir (Rosenkoetter vd., 1994). Bunun yanında geçiş planı kapsamlı olmalıdır. Alanyazında ifade edilen "geçiş koordinatörü" paydaşları birleştiren ve geçiş sürecinin yürütülmesini sağlayan uzman personeldir. Bu uygulama ülkemize entegre edilerek Rehberlik ve Araştırma Merkezlerindeki özel eğitim bölümü öğretmenleri tarafından yürütülebilir. Geçiş koordinatörü sürecin işleyişi açısından kıymetlidir.





Geçiş planları özel gereksinimli bireylerin yeni durumlar karşısında daha az stres yaşamaları ve yeni duruma daha kolay uyum sağlayabilmeleri açısından son derece önemlidir. Planlama sürecinin yapılması zorunlu tutulmalı ve geçiş sürecinde tüm öğretmenlere bu sürecin nasıl işleyeceği konusunda bilgilendirme çalışmaları yapılmalıdır.

Geçiş sürecinde tüm paydaşların rol sorumlulukları net bir şekilde ortaya konmalıdır. Geçiş planlamasına katılan tüm bireyler eksiksiz bir şekilde görev ve sorumluluklarını yerine getirmeli ve işbirliğine açık bir tavır içerisinde olmalıdır.

Bireyselleştirilmiş eğitim planlarında özel gereksinimli bireyin geçiş süreci ve planına yönelik bilgiler yer almalıdır. Bu plan hem kurum içerisinde hem de kurumlar arasında

yapılmalıdır. Öğrencinin kademeler arası geçiş yapacağı süreçlerde de plan yapılması zorunlu tutulmalıdır.

Geçiş planları; özel gereksinimli bireylerin yeni durumlar karşısında daha az stres yaşamaları ve daha kolay uyum sağlayabilmeleri açısından son derece önemlidir. Planlama sürecinin yapılması zorunlu tutulmalı ve geçiş sürecinde tüm öğretmenlere bu sürecin nasıl işleyeceği konusunda bilgilendirme çalışmaları yapılmalıdır.

KAYNAKÇA

1- Aktaş, B., Kot, M., & Ykımış, A. (2019). Özel eğitimde geçiş planlama ve hizmetleri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 20, 1-22.

2- Bakkaloğlu, H. (2013). Ebeveynlerin gözüyle özel gereksinimli çocukların erken müdahaleden okul öncesi programlara geçiş süreci. *Eğitim ve Bilim*, 38(169), 311-327.

3- Ergenekon, Y. (2015). Otizm spektrum bozukluğu olan bireyler için geçiş süreci ve hizmetleri planlama. *Otizm Spektrum Bozukluğu içinde* (265-301). Cavkaytar, A. Ankara: Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü Yayınları.

4- Hacı İbrahimoglu, B. Y. (2013). *Özel gereksinimli öğrencilerin ilköğretime geçişte yaşadıkları güçlüklerin belirlenmesi*[Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.

5- Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği. (2018).

6- Rosenkoetter, S. E., Hains, A. H., & Fowler, S.A. (1994). *Bridging early services for children with special needs and their families*. Baltimore: Paul H. Brookes Publishing Company.

7- Ulugöl, F., & Erbaş, E. (2020). Özel gereksinimi olan öğrencilerin okul dönemi geçişleri: Yaşanan zorluklar ve çözüm önerileri. *Trakya Eğitim Dergisi*, 10(2), 444-459.



Bireyselleştirilmiş Eğitim Programı Geliştirme Birimi'nde

Ailenin Rolü

Sezgin ÖZAN / Bilim Uzmanı Özel Öğretim Öğretmeni / Gaziemir Gazi Umurbey Ortaokulu

“

BEP, özel gereksinimli bireyin gelişimsel ve eğitsel olarak hangi düzeyde olduğunu, ne tür amaçların uygulanacağını, bu amaçların nasıl, nerede, ne kadar süre ve hangi sorumlu uzmanlar tarafından gerçekleştirileceğini ve değerlendirileceğini içerir.

”

Kaynaştırma ve bütünleştirme yoluyla eğitim uygulamalarının yaygınlaşmasıyla birlikte, genel eğitim okul ve sınıflarının özel gereksinimli öğrencilerin bireysel, gelişimsel ve eğitsel gereksinim ile özelliklerine yanıt verecek şekilde uyarlanması gündeme gelmiştir. Bu doğrultuda, özel gereksinimli öğrencilerin bireysel yeterlik ve yeteneklerine göre farklı eğitim programlarının geliştirilmesi gereksinimi oluşmuştur (Krishnakumar, Geeta ve Palat, 2006; Rosenberg, Westling ve McLeskey, 2008). Öğrencilerin özel gereksiniminden doğan bu uyarlama ve uygulama gereklilikleri ise sistematik bir planlama sonrasında Bireyselleştirilmiş Eğitim Programı (BEP) ile belgelendirilmektedir. Nitekim kaynaştırma ve bütünleştirme yoluyla eğitim sağlayan okulların, özel gereksinimli öğrencilere yönelik BEP geliştirmeleri ve uygulamaları yasal düzenlemeler ile bir zorunluluk halini almıştır (Antia ve Levine, 2001; İdin, 2016; Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği, 2018).

BEP; okul yöneticisi, öğretmenler, aile, öğrenci ve ilgili diğer uzmanlar tarafından iş birliği içerisinde geliştirilen ve yürütülen; özel gereksinimli bireyin gereksinim ve özelliklerine yönelik gerekli destek hizmet ve uyarlamaları belgeleyen yazılı bir dokümandır. Bu belge, özel gereksinimli bireyin gelişimsel ve eğitsel olarak hangi düzeyde olduğunu, ne tür amaçların uygulanacağını, bu amaçların nasıl, nerede, ne kadar süre ve hangi sorumlu uzmanlar

tarafından gerçekleştirileceğini ve değerlendirileceğini içerir (Avcioğlu, 2009; Özyürek, 2014).

BEP'in, özel gereksinimli öğrenciler ve eğitimleriyle ilgili konularda bilgi sahibi olan paydaş ve uzmanlar tarafından geliştirilmesi esastır (Vuran, Bozkuş-Genç ve Sani-Bozkurt, 2017). Bu amaçla özel gereksinimli öğrencilerin öğrenim gördüğü/göreceği okullarda BEP geliştirmek amacıyla BEP Geliştirme Birimi oluşturulur (Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2022). Nitekim ÖEHY'nin 47. maddesinde, kaynaştırma ve bütünleştirme uygulamalarının yürütüldüğü okul veya kurumlarda BEP Geliştirme Birimi'nin oluşturulmasının zorunlu olduğu ve bu birimin okul müdürü veya görevlendireceği bir müdür yardımcısının başkanlığında; sınıf öğretmeni, branş öğretmenleri, rehber öğretmen, öğrencinin ailesi, yeterliği olması durumunda öğrencinin ve gerek duyulması halinde ise Rehberlik ve Araştırma Merkezi (RAM) Özel Eğitim Değerlendirme Kurulu'ndan bir üyenin katılımı ile kurulması ve birimdeki üyelerin öğrenciye BEP geliştirmeleri gerektiği ifade edilmiştir (ÖEHY, 2018; Vuran, 2007).

BEP Geliştirme Birimi, eğitim ve öğretim yılının başında oluşturulur ve ders yılı içerisindeki birim toplantıları planlanır. Gereksinim duyulması durumunda ise, aynı ders yılının farklı zamanlarında da bu birim toplantıları gerçekleştirilebilir (ÖERHGM, 2022).



BEP Geliştirme Birimi'nde, önceki paragraflarda sözü edilen üyelerin katılımıyla, öğrencinin akademik olan ve akademik olmayan bilgi, beceri ve davranışları üyeler tarafından birim toplantısında değerlendirilir.

Öğrencinin tüm gelişim alanlarındaki özellikleri ile eğitsel gereksinimleri doğrultusunda BEP'ini geliştirmek amaçlanır. Buna ilişkin öğrencinin uzun ve kısa dönemli amaçları, öğretimsel yöntem, teknik ve materyalleri ve eğitsel ortam düzenlemeleri gibi öğretimsel planlama ve uyarlamaları belirlenir.

Bununla beraber öğrencinin kaynaştırma ve bütünleştirme yoluyla eğitim uygulamalarından yararlanıyor olması durumunda; öğrencinin destek eğitim odasına gereksinimi olup olmadığı, gereksinimi olması durumunda bu özel eğitim destek hizmetinden

hangi derslerde ve haftada kaç ders saati yararlanacağı kararlaştırılır.

Öğrencinin yarı zamanlı kaynaştırma/bütünleştirme uygulaması uygulanan bir özel eğitim sınıfına kayıtlı olması durumunda ise; özel gereksinimi bulunmayan akranlarıyla beraber eğitim alıp alamayacağı, alması durumunda ise hangi ders ve saatlerde akranlarına katılacağı yine bu birim tarafından planlanır ve karara bağlanır.

Bu birim aynı zamanda okuldaki diğer kurul ve birimlerle iş birliği içerisinde çalışır ve önceki satırlarda belirtildiği üzere BEP süreçlerine ilişkin tüm uygulamaları koordine eder (ÖEHY, 2018; ÖERHGM, 2022).





BEP Geliştirme Birimi üyelerince gerçekleştirilen bu iş birliği ve paylaşılan sorumluluk ile BEP’te hedeflenen amaçlara ulaşmanın çok daha olası olacağı söylenebilir (Smith, 2000). Ancak diğer yandan bu birimin okullarda kurulmasına rağmen, birimin oluşturulması ve yürütülmesinde ilgili yasal sürecin etkin işletilemediği, özel gereksinimli öğrenciler ile ailelerinin mevzuat boyutunda hakları olan hizmeti yeterince alamadıklarını belirtmek yanlış olmayacaktır (Can, 2015; Kuyumcu, 2011; Özan ve Sarıca, 2021). BEP Geliştirme Birimi’nin etkin bir şekilde işletilemediği durumlarda ise, okula yerleştirilen özel gereksinimli öğrenciler, herhangi bir öğretimsel planlama ve uyarlama ile özel eğitim destek hizmetinden yoksun kalabilmektedir. Bu noktada, özel gereksinimli öğrencilerin eğitim ve öğretim etkinliklerinden akranlarıyla eşit düzeyde yararlanamadıkları sonucu ortaya çıkmaktadır. Eğitimden eşit düzeyde yararlanma gibi insan haklarının tüm dünyada sorgusuzca kabul

edildiği günümüzde (Çocuk Haklarına Dair Sözleşme, 1995; Engellilerin Haklarına İlişkin Sözleşme, 2009; İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi, 1949), bu olumsuz tablonun kabul edilebilir bir yanını görmek güçtür (Özan, 2019).

Öncelikle BEP Geliştirme Birimi’nin öğrencinin BEP’inin geliştirilmesi, uygulanması, izlenmesi ve değerlendirilmesiyle ilgili tüm çalışmaları koordine ettiğini belirtmek, odağında özel gereksinim bulunan tüm bireylerin birimin önemini tekrar kavrayışları açısından oldukça önemlidir. Nitekim eğitim ve öğretim etkinliklerini özel gereksinimli öğrenciyle yürüten okuldaki tüm öğretmenlerin, BEP geliştirmeden sorumlu olduğunu hatırlatmak ve bu sorumluluğunun yasal düzenlemeler ile profesyonel standartlar gereği BEP Geliştirme Birimi’ndeki tüm üyelere paylaştırıldığını belirtmek yararlı olacaktır (Can, 2015; Mereoui, Abercrombie ve Murray, 2016; ÖEHY, 2018).



Bilindiği gibi, özel gereksinimli öğrencilerin aileleri, BEP Geliştirme Birimi'nde yer alması gereken üyelerin başında gelmektedir (Fish, 2008; Gartin ve Murdick, 2005; ÖEHY, 2018). Aileler, çocuklarının gereksinim ve özellikleriyle ilgili bilgileri birimin diğer üyeleri ile paylaşarak, çocuklarına ilişkin uygun hizmet ve desteklerin belirlenmesinde birim ile iş birliğinde bulunurlar. Bu sayede özel gereksinimli öğrenciye yönelik nitelikli ve işlevsel bir BEP geliştirilmesinde önemli bir rol oynarlar. Bu nedenle, okul personelinin BEP süreçlerinde aile katılımını desteklemesi önemli bir gerekliliktir. Ne var ki, kültürel bağlamda tartışılacak olursa, ailelerin sorumlulukları genellikle eğitimcilerle bırakma ve bilgilendirme/hak arama bağlamında yazılı materyale başvurumama eğilimi dikkat çekmektedir (Kuru-Habiboğlu, 2018). O halde ailelerin bilgiye ulaşmaya istekli olmalarını sağlama gerekliliği ve bu görevi kim/kimlerin üstleneceğine dair konular gündeme gelmelidir.

Türkiye'de özel gereksinimli bireylerin özel eğitim hizmetleri ve uygulamalarıyla ilk tanışmaları genellikle RAM' da olmaktadır. Bu yüzden eğitsel değerlendirme ve yerleştirme gerçekleştirilen öğrencilerin aileleri, öncelikle RAM personeli tarafından yasal hak ve sorumluluklarıyla ilgili bilgilendirilmelidir. RAM ve öğrencinin yerleştirildiği okulun rehberlik

servisi, aileyi, öğrenciye ilişkin okulda işleyecek süreç ve uygulamalar hakkında bilinçlendirmelidir. Nitekim yasal düzenlemeler, RAM'ın özel gereksinimli öğrenci aileleri ve okul personelinin bilgilendirmede başlıca kurum olduğunu, eğitsel yerleştirme gerçekleştirilen özel gereksinimli öğrenci ailelerinin bilgilendirilmelerinin, RAM ve öğrencinin yerleştirildiği okul rehberlik servisinin ortak çalışmaları ile planlanacağını belirtmektedir (Kaynaştırma/Bütünleştirme Yoluyla Eğitim Uygulamaları Genelgesi, 2017; ÖEHY, 2018). BEP geliştirmenin kilit noktası olan BEP Geliştirme Birimi'nin toplanması ve ailelerin de sürece aktif katılımları, RAM ve okul rehberlik servisi başta olmak üzere ilgili tüm eğitimcilerin ortak çalışmalarıyla sağlanabilir. Buna ilişkin, Fish (2008), BEP geliştirmenin ve bu sürece aile bireylerinin aktif katılımlarının önemine ilişkin bilgilendirme ve bilinçlendirmenin okul personeli tarafından gerçekleştirilmesinin etkili bir uygulama olduğunu öne sürmektedir. Dolayısıyla RAM ve okul personelinin özel eğitim hizmetleri için başvuran her öğrencinin ailesini bilgilendirme görevini işbirliği içinde titizlikle yürütmesi esastır. Aileler böylelikle iletişimde oldukları RAM ve okul gibi farklı eğitim kurumlarından bilgi desteği alabilecekler ve büyük olasılıkla, birim ve sürecin aktif üyeleri olma eğilimleri artacaktır (Özan, 2019).

“

Son olarak; ailelerin BEP Geliştirme Birimi'nin kilit üyelerinden biri olduğunu ve sürece aktif katılımlarının ne denli önemli olduğunu ifade ederken, hizmetlerin ailelere nasıl bir yaklaşımla sunulması gerektiğini belirtmek uygun olacaktır. Özel gereksinimli birey ailelerine özel eğitim hizmetleri ve uygulamalarıyla ilgili hizmetleri sunmadan önce aile kavramının sistem yaklaşımına göre yeniden tanımlanmasında yarar vardır. Nitekim bu yaklaşıma göre, aile çok yönlü gereksinimleri ve dinamikleri olan bir sistemdir ve yaşamları özel gereksinimli çocuklarının gereksinimlerini karşılamaktan ibaret değildir (Jackson, Ryndak ve Billingsley, 2000). Bu nedenle ailelere sağlanacak hizmetlerin, ailelerin çok yönlü gereksinimleri ve bireysellikleri dikkate alınarak aile merkezli bir yaklaşımla sunulması önemlidir (Nachshen ve Minnes, 2005). Bu görüşler, kaynaştırma ve bütünleştirme uygulamalarının yürütüldüğü okullarda kurulması zorunlu olan BEP Geliştirme Birimi'nin yürütülmesi sürecinde ailelerle iletişim ve etkileşim kurma, iş birliği yapma ve sorumlulukları paylaşma süreçlerinde ailelerin çok yönlü gereksinim ve özelliklerini gözeterik hizmet sağlamamıza dair ipuçları sağlayacaktır.

”

KAYNAKÇA

- 1- Antia, S. D., & Levine, L. M. (2001). Educating deaf and hearing children together: Confronting the challenges of inclusion. *Early childhood inclusion: Focus on change*. Baltimore: Paul H. Brookes Publishing Company.
- 2- Avciöglü, H. (2009). Bireyselleştirilmiş eğitim programı (BEP). *İlkoğretimde Özel Eğitim içinde* (64-144). Avciöglü, H. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- 3- Can, B. (2015). Bireyselleştirilmiş eğitim programı ile ilgili özel eğitim öğretmenlerinin yaşadıkları sorunlar ve bu sorunlara yönelik çözüm önerileri (KKTC Örneği)[Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yakındoğu Üniversitesi.
- 4- Fish, W. W. (2008). The IEP meeting: Perceptions of parents of students who receive special education services. *Preventing School Failure: Alternative Education for Children and Youth*, 53(1), 8-14. <https://doi.org/10.3200/PSFL.53.1.8-14>
- 5- Gartin, B. C., & Murdick, N. L. (2005). IDEA 2004: The IEP. *Remedial and Special Education*, 26(6), 327-331.
- 6- İdin, Ş. (2016). Individualized education programs in teacher practices. *SDU International Journal of Education Studies*, 3(1), 1-7. <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/sduijes/issue/view/issue/5000017265/5000005184>
- 7- Jackson, L., Ryndak, D.L., & Billingsley, F. (2000). Useful practice in inclusive education: A preliminary view of what experts in moderateto severe disabilities are saying. *JASH*, 25(3), 129-141.
- 8- Kaynaştırma/Bütünleştirme Yoluyla Eğitim Uygulamaları Genelgesi (2017, 19 Eylül). Resmi Gazete (Sayı:10096465-10.06.01-E.14218379). https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2017_09/21112929_kaynastirma_genelge.pdf
- 9- Krishnakumar, P., Geeta, M. G., & Palat, R. (2006). Effectiveness of individualized education program for slow learners. *The Indian Journal of Pediatrics*, 73(2), 135-137. <https://link.springer.com/article/10.1007/BF02820203>
- 10- Kuru-Habiboğlu, N. (2018). İlkokullarda çalışan sınıf öğretmenlerinin ve rehber öğretmenlerin bireyselleştirilmiş eğitim programı geliştirme birimine ilişkin görüşleri[Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- 11- Kuyumcu, Z. (2011). Bireyselleştirilmiş eğitim planı geliştirilmes ve uygulanması sürecinde öğretmenlerin yaşadıkları sorunlar ve bu

sorunlara yönelik çözüm önerileri [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.

12- Mereoiu, M., Abercrombie, S., & Murray, M. M. (2016). Structured intervention as a tool to shift views of parent–Professional partnerships: Impact on attitudes toward the IEP. *Exceptional Education International*, 26(1), 36-52.

<https://ir.lib.uwo.ca/cgi/viewcontent.cgi?article=1183&context=eei>

13- Nachshen, J.S., & Minnes, P. (2005). Empowerment in parents of school-aged children with and without development all disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 49(12), 889-904.

<https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2005.00721.x>

14- Özán, S. (2019). Sınıf ve psikolojik danışmanlık ve rehberlik öğretmenlerinin bireyselleştirilmiş eğitim programına ilişkin deneyimleri[Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.

15- Özán, S. ve Sarıca, A. D. (2021). Bireyselleştirilmiş eğitim programı: Sınıf ve rehberlik öğretmenlerinin deneyimleri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 22(1), 147-174. <https://doi.org/10.21565/ozelegitimdergisi.664973>

16- Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği (2018, 7 Temmuz). Resmi Gazete (Sayı: 30471). Erişim adresi: https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2018_07/09101900_ozel_egitim_hizmetleri_yonetmeli_07072018.pdf

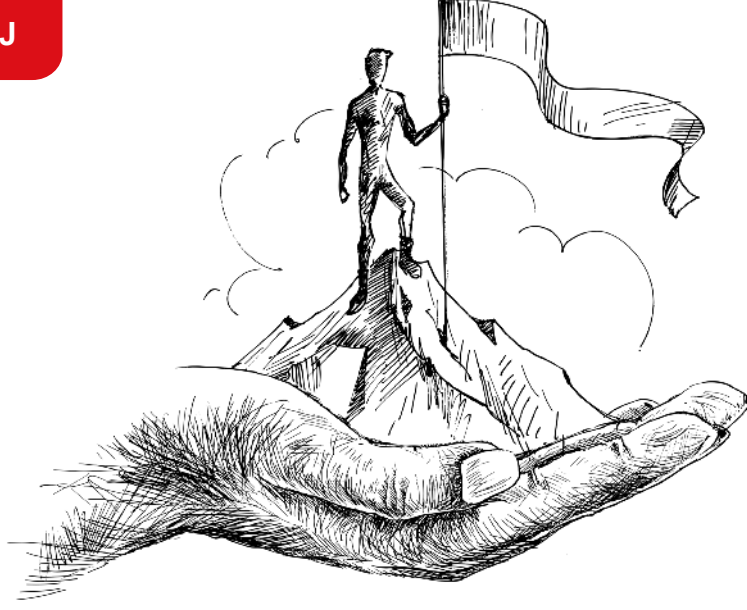
17- Özyürek, M. (2014). Bireyselleştirilmiş eğitim programını geliştirme ve temelleri (9. baskı). Ankara: Kök Yayıncılık.

18- Rosenberg, M., Westling, D., & McLeskey, J. (2008). *Special education for today's teachers: An introduction*. New Jersey, NJ: PrenticeHall.

19- Smith, S. W. (2000). *Creating useful individualized education programs (IEPs)*. ERIC Document ED449636.

20- Vuran, S., Bozkuş-Genç, G., & Sani-Bozkurt, S. (2017). İşbirliği ile bireyselleştirilmiş eğitim programı geliştirme süreci: Durum çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 18(2), 165-184.

21- Vuran, S. (2007). Bireyselleştirilmiş eğitim programları. *Bireyselleştirilmiş Eğitim Programlarının Geliştirilmesi içinde* (1-10). Gürsel, O. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.



Özel Gereksinimli Bireylerin Ailelerinin Yaşamına Kısa Bir Bakış: Ören Ailesinin Engel Tanımayan Hikayesi

Röportaj: Ayşe OKTAY- Özel Eğitim Öğretmeni, Mehmet Osman ÇETİNER- Psikolojik Danışman
Deşifre ve Düzeltme: Ayşe OKTAY - Özel Eğitim Öğretmeni

Bergama Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Kuramsal açıklamaların, kavramsal tanımların, kanunların ve istatistiklerin büyük anlamı olmakla birlikte bir gerçekliği anlamak için tüm bunların hayata nasıl yansıdığı ve uygulamada neler yaşandığının bilgisi de o derece hayati önemdedir.

Dünya nüfusunun %15'i, ülkemiz nüfusunun ise %13'lük bir bölümünü oluşturan özel gereksinimli bireylerin yaşamında nelerin olduğunu hikâye hikâye incelemek çok anlamlı veriler sunabilir. Özel gereksinimli bireylerin gelişmelerinin desteklenmesinde çok önemli rolleri olan anne babaların yaşamlarına kısa bir bakış bu çerçevede büyük ölçekli değişimlerin ilham kaynağı da olabilir. Bu nedenle nice engelleri el ele aşmayı başaran Bergamalı Ören ailesi ile yaşadıkları hakkında söyleştik.

İlk olarak sizleri tanımakla başlayalım. Bize kendinizden bahsedermisiniz?

Benim ismim Lamia Ebru ÖREN. 3 Ağustos 1978 doğumluyum. Aslen İstanbulluyum. Eşim Bergamalı olduğu için burada yaşıyoruz. Kızım Bengü Naz Bergama'da doğdu.

“

Özel gereksinimli bireylerin gelişmelerinin desteklenmesinde çok önemli rolleri olan anne babaların yaşamlarına kısa bir bakış bu çerçevede büyük ölçekli değişimlerin ilham kaynağı da olabilir.

”

Adım Bengü Naz ÖREN. 20 yaşındayım. Liseyi bitirdim. Resim yapıyorum. Ebru sanatıyla uğraşıyorum. Keçe yapıyorum. Takı tasarlıyorum ve ahşap boyama yapıyorum.

Çocuk sahibi olma sürecinizden ve Bengü Naz'ın durumunu nasıl fark ettiğinizden bahsedelim. Tanı alma süreciniz nasıldı, neler yaşadınız?

Ben anne olmak istedim ve Bengü Naz'a hamile kaldım. İlk başlarda akranlarından bir farkı olduğunu gözlemlememiştik. Asıl belirtiler dört yaşından sonra ortaya çıktı. Belirtileri fark ettiğimizde önce psikoloğa gittik. Çocuğumuzun durumunun psikolojik olabileceğini düşündük. Ancak psikiyatriye yönlendirildik.

Tanı alabilmek için hastanelere başvurduk ancak on bir sene boyunca net bir teşhis konulamadı. İlk konulan teşhis serebral palsy oldu. Bengü Naz'a baktığımızda serebral palsyye ait olan özelliklerin hiçbirini gözlemlemiyorduk. Net tanı koyma ve hastane sürecimiz sonrasında da

“

Bengü Naz sağlık durumuyla ve ilaçlarıyla barışık yaşıyor. Bizim için en büyük başarılarımızdan biri de buydu.

Her zaman ona söylediğimiz şey şu oldu “Herkes kadar farklısın.” Biz aile olarak içinde bulunduğumuz durumun farkındayız ve bunu uzun zaman önce kabullendik.

”

devam etti. Süreç içerisinde farklı birimlere sevk edildik. On bir senelik tanı koyma sürecimizin sonunda Bengü Naz’a Trizomi 18 (Edward Sendromu) tanısı konuldu. Yani baktığımız zaman tanı alma ve sonraki süreçler yakın bir tarih bizim için.

Edward Sendromu nedir, genel özelliklerinden kısaca bahsedebilir misiniz?

Edward sendromu vücuttaki kromozomlarda meydana gelen bir anomalilik durumu aslında. Normal şartlarda iki tane olan 18. Kromozom iki yerine üç tane olmaktadır. Buna da Trizomi 18 deniyor.

Bengü Naz bu sendromla birlikte neler yaşıyor, bu tanı ailenizi nasıl etkiledi, neler değişti hayatınızda?

Bu sendromun Bengü Naz’ın hayatında farklı etkileri oldu tabii. Bedensel olarak etkilendi, hareket ederken desteğe ihtiyaç duyduğu anlar oluyor, özellikle çömelme istediği zamanlardaki gibi. Bununla birlikte kalp rahatsızlığı var şu anda, ayrıca guatr ve ergenlik epilepsisi de mevcut. Bunlar için ilaç tedavisi uygulanıyor.

Bengü Naz sağlık durumuyla ve ilaçlarıyla barışık yaşıyor. Bizim için en büyük başarılarımızdan biri bu oldu. Her zaman ona söylediğimiz şey şu oldu “Herkes kadar farklısın.” Biz aile olarak içinde bulunduğumuz durumun farkındayız ve bunu uzun zaman önce kabullendik.

Bengü Naz da bu konuda hırslıydı ve birbirimizle uyum sağlayabildik. O bize hayatla ilgili bir sürü güzelliği gösterdi, çok şey öğrendik birbirimizden. Hayatımız Bengü Naz ile birlikte dönüştü. Anlayış ve sabır benim sonradan edindiğim özellikler.

Bu süreçte siz ve eşiniz neler hissettiniz?

Tanı alana kadar ki süreç zor geçti hepimiz için. Hangi tedaviyi almalıyız, nasıl bir eğitim almamız gerek. Bunların hepsi belirsizdi ve ne yapacağımızı bilemiyorduk. Bu süreçte annesi olarak çok çırpındım, çok uğraştım. Tabii anne ve çocuk ne kadar ilerleme kaydetse de baba desteği olmadan süreç aile için çok zor. Eşim bu süreçte en büyük destekçimizdi. Kendisi her aşamada araştırdı, bilgi edindi. Kendi vizyonunu genişletti öncelikle. Bengü Naz’ın eğitim sürecinde 9 yıl boyunca, haftanın 4 günü İzmir’e gidip geldik. Kızımızı liseyi bitirdiği halde herhangi bir eğitim olduğunda eşim bizi o eğitimi almamız için cesaretlendirir. Bizim için en büyük teşvik edici unsur bu.

Biz Bengü Naz’a olan her tutumumuzda tutarlıyız. Birimiz hayır derse, diğeri de onu destekler ve hayır der. Her konuyu birlikte konuşur ve karar alırız. Kızımızın da fikrini alarak tabii ki.

Sosyal çevrenizden nasıl destek gördünüz? Aileler ayrımcılık ya da farklı zorluklar yaşıyor mu?

Aile içerisinde birbirimizi hep destekliyoruz ancak sosyal çevremizdeki insanların yaklaşımı her zaman olumlu yönde olmuyor. Dışarıda karşılaştığımız insanlarda bizlere karşı acıma olduğunu görüyorum. Bizi anladıklarını söylüyorlar ancak davranışlarında bunu göremiyoruz. Bengü Naz küçükken parkta kimse onunla oynamadığı için kendim oynardım, çok kaydı parklarda kızımınla birlikte. Biz bu yolda topluma değil kendimize, kızımıza odaklanarak ilerledik. Her şeyi sadece kızım için yapmaya, keşkelerimin olmaması adına toplum için yaşamamaya karar verdim.





En başta ağır düzey zihinsel yetersizlik tanısı alırken şu anda tanısı hafif düzeyde zihinsel yetersizlik. Tüm bu başarılar aile olarak kenetlenmek, bilgiye başvurmak, haklarımızı bilmek ve sevmek ile gerçekleşti. Bizim sırrımız bu.



Eğitim hayatı boyunca da karşılaştığımız sorunlar oldu. Bengü Naz ilkokula başladığında gittiği okulda özel eğitim sınıfı yoktu. Ortaokula başladığında ise okulun içerisinde engelli tuvaleti bulunmuyordu. Liseye gideceği zaman, bu kademe de özel eğitim sınıfı yoktu. Hepsini Milli Eğitim Müdürlüğü ile görüşerek tek tek çözdük. Bize bu konuda destek oldular.

Bunlar bizim yaşadıklarımızdan örnekler sadece. Aileler fiziki düzenlemelerde, haklarına ulaşmada, eğitimde, belediyeçilik hizmetlerinde, istihdam gibi konularda sorunlar yaşamaya devam ediyor.

Bengü Naz'ın eğitim hayatı nasıldı, Rehberlik ve Araştırma Merkezlerindeki tanılama sürecinde neler yaşadınız?

Tıbbi tanı sürecinde yıllarca kesin bir sonuca ulaşamadığımız için Bengü Naz'ın tanısıyla ilk olarak Rehberlik ve Araştırma Merkezi'nde yüzleştik. Bengü Naz'ı teste ve incelemeye aldıktan sonra yapılan incelemelere göre ağır zihinsel yetersizliği olduğu söylendi ve özel eğitim sürecimiz de böylelikle başlamış oldu. Rehabilitasyon merkezine ve anasınıfına yönlendirdiler bizi.

O zamanlar Bergama'da bir tane rehabilitasyon merkezi vardı. Oraya gittiğimde bizi İzmir'deki rehabilitasyon merkezlerine yönlendirdiler. 9 yıl boyunca İzmir'e, Ege Üniversitesi'ne gitmeye devam ettik. Atla terapi aldık. Bu arada haklarımızı öğrenmem için okumam gereken kanunları gösterdiler.

Bir yandan da okul arayışına girdik. Okullarla görüştük ancak Bengü Naz'ı kabul etmediler. Bengü Naz o dönemde

konusamıyordu. Konuşamadığı için okula alamayacaklarını, ona eğitim veremeyeceklerini söylediler. Sonra Ulubatlı Hasan İlkokulu Müdürü Yüksel GÖK ile karşılaştık. Kendisi bizi bu konuda destekledi. Bengü Naz'ın kaydını hemen yaptılar ve akranlarıyla birlikte eğitim almaya başladı. Sonrasında da ilkokul sürecine özel eğitim sınıfında devam etti.

Öğretmeni de çok ilgiliydi. Böylelikle aldığımız eğitimlerle Bengü Naz ilerlemeye, akranlarına yaklaşıma başladı. En başta ağır düzey zihinsel yetersizlik tanısı alırken şu anda tanısı hafif düzeyde zihinsel yetersizlik. Tüm bu başarılar aile olarak kenetlenmek, bilgiye başvurmak, haklarımızı bilmek ve sevmek ile gerçekleşti. Bizim sırrımız bu.

Siz anne olarak çocuğunuzun eğitimini nasıl desteklediniz? Evde neler yaptınız?

Her şeyi birlikte yaptık. Ben Bengü Naz'a sadece nasihat ederek bir şeyleri öğretmeye çalışmadım. Eğitiminde hep ona model oldum. Onun kitap okumasını istiyorsam önce ben kitap okudum. Onu da benimle birlikte okuması için cesaretlendirdim.

Şu an Bengü Naz ve diğer çocuklar için nelerin değişmesini isterdiniz?

İlk olarak engelli çocukların rehabilitasyon merkezlerindeki ders saatlerinin değiştirilmesini istedim. Şu an haftada 2 saat ders alıyorlar. Eğer grup dersi de önerilmişse haftada 3 saate çıkıyor Dikkat süreleri çok kısa olan çocuklarımız için daha fazla eğitim almaları faydalı olacaktır.



İkinci olarak özel eğitim alan öğretmenlerinin çocuklarımıza eğitim vermesini isterim. Alan mezunu özel eğitim öğretmenleri sınıfta gerçekten fark yaratıyor. Öğrencilerin dikkatini çok daha çabuk toparlayabiliyor.

Üçüncü olarak farkındalık kazandırmak için yapılan etkinliklerin gerçekten amacına uygun planlanarak yapılmasını istedim.3 Aralık Dünya Engelliler Günü ya da 10-16 Mayıs Engelliler Haftası gibi özel günlerde etkinlikler yapılıyor ancak bu etkinlikler amacına uygun farkındalık yaratacak şekilde hazırlanmıyor. Kapalı salonlarda, yine gösteriyi yapan engelli çocukların ailelerinin olduğu seyirciye düzenlenen programlardan oluşuyor. Gerçekten çocukların hayatına dokunan, bizleri görünür kılan, toplumda farkındalık yaratan şeyler yapılmalı. Engelli çocuklar toplumla kaynaşmalı, sosyalleşmeli, arkadaş edinmeli.Bu konuya olumlu bir örnek olarak Best Buddies uygulamasını söyleyebiliriz. Bir süre Bengü Naz uygulamayı kullandı ve oradan arkadaş edindi. Buraya geldi ve Bengü Naz ile defalarca görüştüler. Birçok kişi proje olması sebebiyle uygulamaya girdi ancak engelli bireylerle konuşmadı. Uygulama iyi bir örnek olmasına rağmen, toplum tarafından içselleştirilemedi.

Dördüncü olarak ise bana bir şey olduğunda çocuğuma ne olacağını da düşünmeden edemiyorum. Onlar için şu an tek seçenek bakım merkezleri. Umarım bu merkezlerde iyileştirmeler yapılır.

Sizce akranlarıyla nasıl kaynaşır/ bütünleşirler?

Bütünleşmeleri için normal akranları ile ortak alanları kullanıyor olmaları gerekir. Teneffüs saatlerinin eş zamanlı olması ve bahçeyi birlikte kullanmaları gerekir. Ayrıca resim, müzik, beden eğitimi gibi dersleri diğer sınıflardaki öğrencilerle birlikte işleyebilirler. Bunların hepsi yasal olarak yapılabilir ancak doğru şekilde uygulanmıyor ve çocuklar akranlarıyla kaynaşacak ortamı bulamıyor.

Engelli sözcüğü sizce durumu doğru tanımlıyor mu?

Hayır tanımlamıyor. Engel denildiğinde toplumumuzda akıllara fiziki, gözle görülebilen bir şey olarak geliyor. Ancak benim kızıma baktığınızda dışarıdan bir engele sahipmiş gibi görünmüyor. Şu an 'özel gereksinimli' deniyor. "farklı gelişen" gibi kavramlar da mevcut. Ancak bence doğrudan "birey" demek daha doğru. Her birey birbirinden farklı.

Engelsiz Papatya adında bir kafenez var. Bu fikir nasıl ortaya çıktı?

Bengü Naz'ın tek hayali böyle bir kafe açmaktı. Eşim turizm otelcilik mezunu, otelde aşçı olarak çalışıyor. Bengü Naz "kafe açalım, babam otele gitmesin" diye söyledi her zaman. Kafe Bengü Naz'ın babasını yanında tutma projesiydi. Bu nedenle lisede yiyecek içecek hizmetleri bölümünde okudu. Gastronomi okumak istediği için üniversite sınavına girdi, puanını aldı ancak herhangi bir tercih yapmadı.

Hedefleri her zaman çok yüksek ve hırslıydı. Gerekli belgeleri aldık ve Engelsiz Papatya Kafemizi açtık. Hatta farkındalık oluşturmak adına açılışımızı Engelliler Haftasında gerçekleştirdik. Kafenin açılışı Bergama'da ve kamuoyunda çok güzel karşılandı. Bu süreçteki resmi tüm işlemler için Kamu kurumlarından tam destek gördük.

Peki bir anne olarak, diğer annelere ne söylersiniz?

Önce araştır, kabullen, kendinle barış ve vazgeçme. Anne ilk önce kendini sevmeli, kendi ile barışmalı. Barıştığı zaman zaten çocuğunun durumunu kabul edecek. Artılar ve eksiler nelerdir görecektir. Böylelikle çocuğuyla birlikte yürüyecek o yolu.

Son olarak eklemek istediğiniz bir şey var mı?

İstihdam konusunda engelli çocuğa sahip aileler olarak sorun yaşıyoruz. Ayrıca çocuklarımız yetersizlikleri sebebiyle staj konusunda da çok zorluk yaşıyor. Prosedürler ve engeller var önümüzde istihdam konusunda, bu engellerin zamanla aşılacağına inanıyorum.

Bir de Bengü Naz atanabilmek için E-KPSS'ye girdi. Ancak bu tarz sınavlar için il merkezine gitmek zorunda kalıyoruz. Burada sınava giremiyor. Saatlerce İzmir'e gitmek onu da oldukça strese sokuyor. Aileler sınavın merkezde olması sebebiyle çocuklarını sınava götürmede sorun yaşıyorlar.

6 Şubat depreminden sonra da hatırlarsınız koruyucu aile olmak için başvuru yapabiliyordunuz. Biz de eşimle birlikte başvurmaya karar verdik. Ancak sürecin sonunda engelli bir çocuğa sahip olmamız gerekçesiyle koruyucu ailelik başvurumuz reddedildi. Bu tarz konularda da umut ediyorum ki düzenlemeler yapılarak engeller ortadan kaldırılır.

Bize zaman ayırdığınız için çok teşekkürler.

Biz teşekkür ederiz.



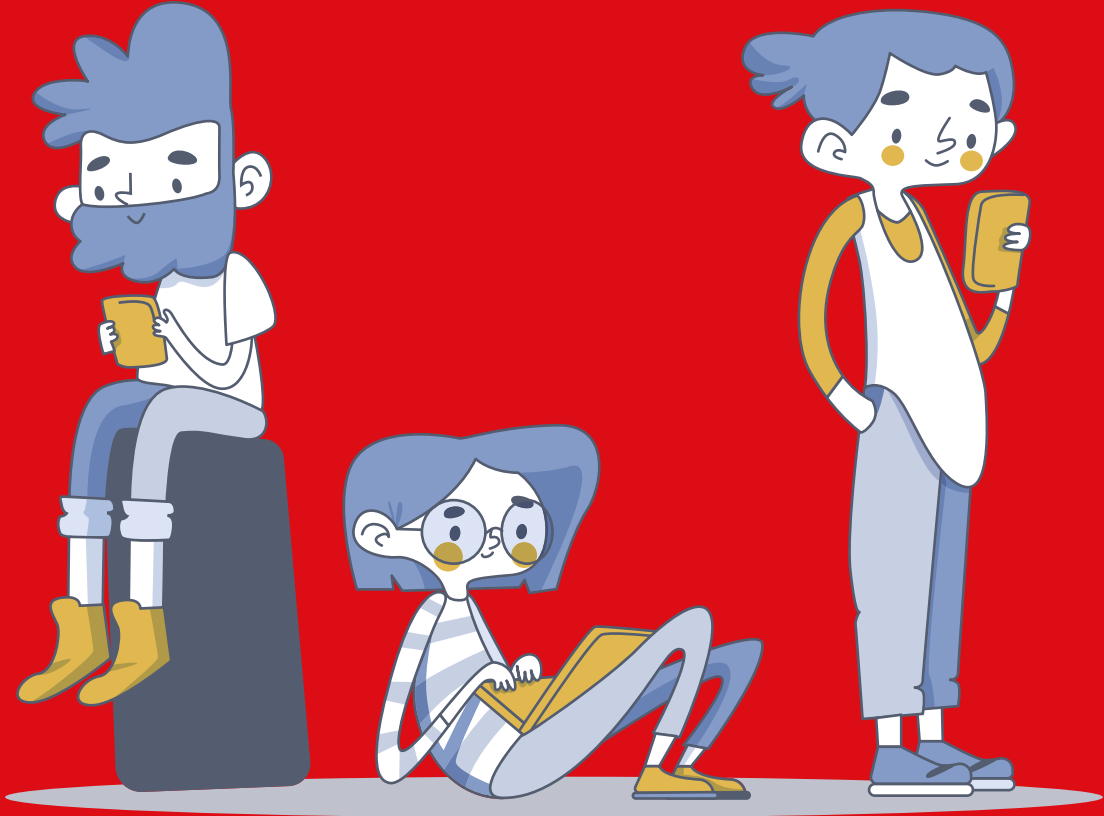
MAKALE

Sosyal Medya

Bağımlılığı ve Ergenlik

Onur ÇAKIR / Psikolojik Danışman

Çiğli Rehberlik ve Araştırma Merkezi



“Bağımlılık hayatı daha iyi gösterirken onun içini boşaltan her şeydir.”

Clarissa P. Estes

Haberleşme ve bilgi teknolojileri alanında çok hızlı bir şekilde yaşanan gelişmeler internet ve sosyal medyanın hayatın her sahasında etkin bir şekilde kullanımına yol açmış ve hemen herkesin her an kullandığı, yaşamın vazgeçilmez bir unsuru durumuna gelmiştir. Günümüz dünyasında yüz yüze iletişimden ziyade sosyal medya üzerinden kurulan etkileşimler çok daha yaygın

durumdadır. İnsanların iletişim sağlamak, sosyal bir çevre edinmek, kendini anlatmak, görünür kılmak gibi birtakım gereksinimlerle sosyal medyayı fazlaca ve bilinçsizce kullanması son zamanlarda her yaş grubunda artmış haldedir. Yapılan araştırmalar gösteriyor ki bu yaş grupları içinde de en yoğun sosyal medya kullanımı ergenlerde görülmektedir. Hatta ergenlerde görülen bu konudaki aşırı

meşguliyet onlarda sanal yaşamın gerçek yaşamın önüne geçmesiyle hayattan izole olmalarına, sorumluluklarını yerine getirememelerine yol açabilir. Ayrıca bağımlılık düzeyine ulaşan kullanımları söz konusu olduğunda da fiziksel, zihinsel ve psikolojik birçok problemi yaşamaları kaçınılmaz olmaktadır. Bu durumun ergenler özelinde nedenlerine, olumlu ve olumsuz yönlerine değinip sonrasında aileler bu konu ile ilgili olarak neler yapabilir sorusunu cevaplamaya çalışacağız.

Öncelikle sosyal medyanın tanımına bakalım. Eraslan(2018) bunu “insanların fikirlerini, görüşlerini, deneyimlerini, perspektiflerini çeşitli mesaj ya da görüntüler ile paylaşmak ve birbirleriyle iletişim halinde bulunmak için kullandıkları online platformlar” olarak tanımlamaktadır (Güney M., Taştepe G.,2020)

Bağımlılık kavramına kısaca değinecek olursak; olumsuz sonuçlarına karşın ödüllendiriciliği nedeniyle bir madde kullanımına veya bir davranışa sürekli katılma durumu olarak tanımlanmaktadır (Demirdil G., Harmancı P.,2021). Bilişsel bozukluğa yol açan, kontrol edebilme yetisini oldukça azaltan, son derece olumsuz davranışlarla sonuçlanan bir davranış bozukluğu olan bağımlılık günümüzde büyük bir toplumsal sorun haline gelmiştir.

Bağımlılık üç ana öğeden oluşmaktadır. Bunlar şu şekilde gruplandırılmıştır:

**Zaman ve mekândan bağımsız olarak bağımlı olunan maddeye, engel olunamayan şiddetli bir istek içinde olunması,*

**Kullanılan maddeye olan isteğin sürekli artması ve bunu bir mecburiyetmiş gibi hissetmek,*

**Maddenin etkilerinden dolayı yaşanan yoksunluk belirtileri (Bütüner vd., 2022).*

Bu tanım değerlendirildiğinde, sosyal medyanın aşırı kullanımının sonuç olarak bağımlılık haline geldiğini ifade etmek çok yanlış olmaz. Nitekim birçok araştırmacı bir maddeye bağlı olmayan ve aşırılık durumundaki davranışların, maddeye bağlı bağımlılıklar ile benzer özellikler gösterdiğini kabul etmişlerdir. Bu sebeple internet bağımlılığı, kumar bağımlılığı, yemek yeme bağımlılığı, bilgisayar oyunları bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı gibi bağımlılık türleri de zamanla bu davranışsal bağımlılıklar kategorisinde değerlendirilmiştir.

Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili olarak Yeşilay (2017) tarafından yayımlanan Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı’nda ergenlerin sosyal medya bağımlısı olup olmama durumuna ilişkin bazı kriterler tanımlanmıştır. **Buna göre;**

- *Sosyal medya can sıkıntısında akla gelen ilk seçenekse,*
- *Gerçek hayatın önüne geçiyorsa,*
- *Günlük hayatı ve sorumlulukları aksatmaya sebep oluyorsa,*

- *Aşırı zaman alıyor ve ulaşamadığında huzursuzluk oluşturuyorsa,*

- *Sosyal medyada takip edilen kişilerin gerçek yaşamları yerine paylaşımları daha önemli hale gelmişse,*

- *Gerçek arkadaşlıkların yerini sanal arkadaşlıklar ve takipçiler alıyorsa,*

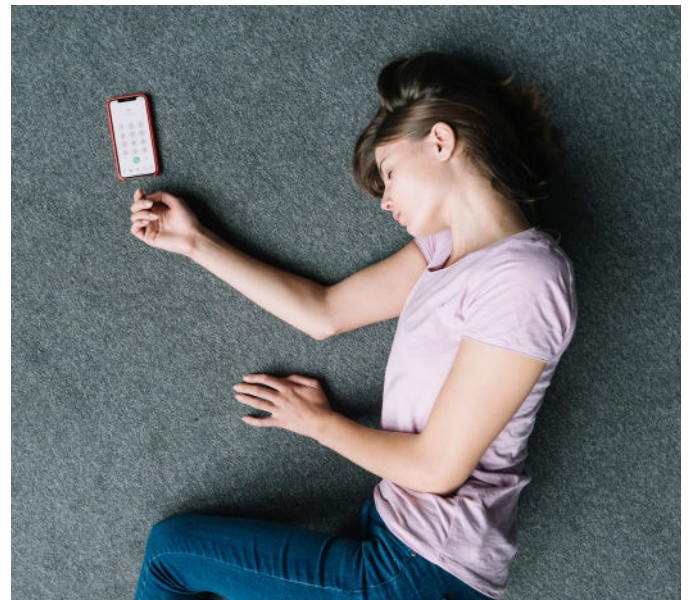
- *Sürekli bir şeyler paylaşma ihtiyacı duyuluyorsa,*

ergenlerin sosyal medya bağımlısı olabileceği ifade edilmektedir (Güney ve Taştepe, 2020). Fakat sosyal medya mecraları günlük hayatımızın kaçınılmaz bir parçası haline geldiği için, birçok insanın sosyal medyaya bağımlı olup olmadıklarının farkına varması gittikçe güçleşmektedir.

“ Teknolojiye bağımlı olduğumuz varsayılsa da aslında her şey teknolojiden ziyade insanlar ve bilgi ile ilişkilidir. Bu düşünceden hareketle, bu durumun teknolojiye bağımlılık değil, insanlarla iletişim kurmak için ve beğenilerek kendini iyi hissetmeye çalışmak, ayrıca olumlu yorumlar ile kabul gördüğünü hissetmeye bağımlılık olduğu söylenebilir. ”

Ergenler özelinde düşüncecek olursak, ergenler okul dışındaki zamanlarının büyük kısmını ekran karşısında geçirmekte; sosyal medya uygulamalarındaki içerikleri inceleyerek, orada arkadaşlarıyla iletişim kurarak, basit bir parmak hareketiyle ekranı kaydırıp bir çeşit sanal dünya içine dahil olmakta ve zamanla bu süreç onlar için yaşamın içinde normal bir döngüye dönüşmektedir. Kişiliğin şekil aldığı, kimlik oluşumunun gerçekleştiği ve geleceğe yönelik önemli adımların atıldığı ergenlik döneminde; bu yapay dünyadaki ilişkilerin, sosyal mecralarda maruz kalınan içeriklerin, gerçek yaşam tecrübelerinden uzak, yalıtılmış ve bağımlı bir yaşam biçiminin ergenler üzerinde ciddi etkileri olabilmektedir.

0-6 yaş dönemi sonrasında, ergenlik kişilik gelişimi için adeta ikinci bir fırsat konumunda olan önemli bir yaşam dönemidir. Bu dönemde ergenlerin, birilerini model alma, bir gruba aidiyet hissi, başkaları tarafından kabul





görme ve onaylanma, takdir edilme ve beğenilme, özerk olma gibi ihtiyaçlarının ön planda olduğu bilinmektedir. Sosyal medya mecralarının ise, ergenlerin bu ihtiyaçlarına karşılık bulabileceği yapay bir ortam olduğu söylenebilir. Şöyle ki, sosyal medyada kullanıcılar ilgilerine göre istedikleri gruba üye olabilirler ve bu ortamda yaptıkları paylaşımlar karşısında aldıkları beğeni, yorumlar ve düşüncelerini serbestçe ifade etmeleri ergenleri cezbetmektedir. Ayrıca ergenlerin, sosyal medyada takip ettikleri kullanıcıları kendilerine model aldıkları da düşünülmektedir. Özellikle son dönemlerde ortaya çıkan “youtuberlar” ve “sosyal medya fenomenlerinin” genelde gençler olduğu ve bu kişileri takip edenler arasında ergenlik dönemindeki kişilerin de oldukça fazla olduğu gözlemlenmektedir. Bu durumun ergenlerin kendilerini ispat etme ve dikkat çekme isteklerini sosyal medya üzerinden giderdikleri, onları sosyal medyada çok daha fazla paylaşım yapmaya yönelttiği ve sosyal medyada kendini/var olduğunu hissettirerek gücünü göstermeye çabaladıkları ifade edilebilir. Bunun yanında sosyal çevrenin ve bir gruba ait hissetmenin önemli olduğu, ergenlik döneminde öğrenciler arasında popüler konular hakkında konuşmanın, grubun sohbet konuları hakkında bilgi sahibi olmanın, çok sayıda arkadaş sahibi olmanın ve arkadaşlarınca beğenilmenin bir güç belirtisi olarak değerlendirildiği söylenebilir.

Dijital teknolojinin süratli bir şekilde ilerlemesiyle internet insanların günlük hayatının ayrılmaz bir parçası haline gelmiş durumdadır. Özellikle sosyal ağ uygulamalarına baktığımızda kullanıcılar burada kendilerini tanıtan profiller oluşturmakta, gerek gerçek hayattan tanıdığı gerekse sanal ortamda tanıştığı insanlarla da etkileşimde bulunmaktadır.

Bu şekilde baktığımızda sosyal medyanın insanların iletişim biçiminde de farklılıklar oluşturduğunu görmekteyiz. Sanal ortamda kullanıcıların bilgi ve içerik oluşturup bunları söz konusu ortamda ifade etmesi, gerçek yaşamdaki kimliğinin, statüsünün, duygularının ve düşüncelerinin de sanal dünyada yer bulmasına uygun ortam oluşturarak bağımlılığa giden yolu açmaktadır.

Özellikle herkesin cebinde olan akıllı telefonlar her zaman her yerde kullanılabilirlikleriyle günlük hayatımızda hem olumlu hem de olumsuz birçok sonucu da beraberinde getirmektedir. Elimizin altındaki bu sanal dünyada bilgiye çok hızlı bir şekilde erişim sağlayarak dünyada olan bitenden haberdar olma, ödev ve ders içeriği hakkında bilgi alma, mevcut arkadaşlarıyla hızlı bir iletişim kurma gibi yeni arkadaşlıklarla sosyal çevre genişletme, kendini serbestçe ifade etme, birçok konuda yardım ve dayanışma sağlama ve hatta oluşturulan içeriğe göre ve bu platformların sağladığı imkânlar doğrultusunda gelir elde etme imkânı olabilir.

Diğer yandan ise artan sosyal medya kullanımına bağlı olarak ergenlerin uyku kalitesi düşmekte, dikkat eksikliği ve hiperaktivite sorunları görünmekte, benlik saygısı azalmakta, kaygı ve depresyon düzeyleri artmakta, akademik başarıları düşmektedir. Ekran karşısında geçirilen uzun zaman dilimleri ise duruş bozukluğu, obezite gibi bazı sağlık risklerini de beraberinde getirmektedir. Bunun yanında yanlış bilgiye veya travmatik içeriklere maruz kalınması, kişisel verilerin gizliliğinin sağlanamaması ve siber zorbalık gibi sonuçlar sanal dünyadaki platformların getirdiği riskler arasındadır.

Sosyal ağ siteleri, insanların takip ettiği ama tam olarak gerçek dünyayı yansıtmayan tatil ve yemek görüntüleri, herkesin fotojenik ve çok güzel görüldüğü fotoğraflar, partiler vb. birçok paylaşım yer almaktadır. Söz konusu dünya yapay olmakla beraber insanlara da benliğini olduğu gibi değil, olmasını istediği gibi sunma arzusu yaratır. Hatta bunun için geliştirilen bazı uygulamalar kişinin kendisinde fiziksel birçok özelliğini değiştirme imkânı vererek sosyal medyada çok daha abartılı ve gerçekdışı şekilde yer almasını sağlamaktadır.

Bunun yanında internet ortamı bireye birden fazla benlik ve kimliğe sahip olma imkânı sunmaktadır. Bu dijital ortamlarda örneğin bir erkek kendine kadın ya da çocuk kimliği inşa edebilmekte, kendini olduğundan farklı bir şekilde tanıtabilmektedir. Bireyin gerçek yaşamda olduğu gibi sanal dünyada da sahip olduğu maskeler kadar rolü vardır. Yine sanal dünyada ait olma, önemli olduğunu hissetme, beğenilme ve onaylanma gibi duygusal ihtiyaçlarını gidermek için gerçek benliğinden farklı benlikler yaratmaktadır. Özellikle internetin sunduğu her statü ve çevreden insana kolayca ulaşma imkanı sayesinde eleştirme, yargılama, aşağılama hatta linç gücünü bulabilmektedir (Türk, 2019).

Bu noktada narsisizm kavramını da ele almak gerekecektir. Narsisizm yetersizlik ve zayıf benlik nedeniyle kişinin dışarıdan kusursuz, mükemmel, çok önemli, eşî bulunmaz, vazgeçilmez olma gereksinimiyle herkes tarafından hayran olunan, olduğuna inanılan sahte bir kendilik yaratarak bu yetersizliği bastırmasına neden olan kişilik bozukluğudur (Türk, 2019).

Sosyal medya da kişinin sanal ortamda kendisini merkeze konumlandırmasına imkan veren özelliğiyle bu durumu teşvik eden bir yapıya sahiptir. Hem başka insanların hayatını izleyerek kendi hayatı ile kıyaslaması hem de kişinin fotoğraflarını çokça paylaşarak kendi hayatını sergilemesi, sık sık profil güncellemesi narsisizmin beğenilme ihtiyacı ile ilişkili olduğu değerlendirilebilir. Özellikle ergenlerin sosyal medyada paylaşım yapma sıklığı ve bu paylaşımlarının çok sayıda kişiye ulaşmasının da onların narsistik eğilimlerinin artmasında etkin bir rolü vardır.

Sonuç ve Öneriler

Z kuşağı olan ergenler teknoloji konusunda genelde ebeveynlerinden daha fazla bilgi sahibi oldukları için günümüzde anne ve babalarının ergenlik dönemindeki çocukları için çok daha dikkatli olmaları gereklidir. Yoksa internet ortamındaki özellikle siber zorbalık, cinsel istismar, kumar ve bahis siteleri, suç örgütü faaliyetleri, pornografi vb. tehlikelere karşı onları korumakta yetersiz kalabilirler. Anne ve babalar çocuklarına bunun gibi bilişim suçları kapsamında değerlendirilen tehlikelere karşı gerekli uyarıları yapmalı ve bilgilendirmelidir.

Her şeyden önce anne babaların ergen çocukları ile karşılıklı güven temelinde sağlam bir ilişki kurmuş olması oldukça önem arz etmektedir. Böylesi sağlam bir ilişki anne-baba ve ergen birey arasında her şeyin açıkça konuşulmasına uygun bir zemin hazırlayacaktır. Bunun için ailecek planlanan aktiviteler aile bağlarının daha sağlam olması adına katkı sağlayacaktır.

Sosyal medya bağımlılığına yönelten sosyal etkenler göz önüne alınarak ergenlerin kendilerini var edebildikleri, rahatça ifade edebildikleri, boş zamanlarını keyif alarak geçirebilecekleri faaliyetlere yönlendirilmelidir. Bu yüzden anne babalar çocuklarını yakından tanımalı, onların ilgi ve becerilerine yönelik sportif veya sanatsal aktivitelere katılımını desteklemelidir.

13 yaşını geçen ergen bireyin sosyal medya kullanımını yasaklamak bir çözüm olmayacaktır. Günümüzde akıllı telefon ve bilgisayarlar hayatımızın birer parçası olduğu için bunlara erişimi engellemek pek uygulanabilir şey değildir. Bunun yerine ergen bireyin sosyal medya kullanımının mümkün olduğunca bilinçli ve kontrollü olması adına sebeplerini de konuşup yazılı bir anlaşma yaparak günlük 2 saat gibi bir zaman belirlemenin, sonrasında da kullanım içeriğini izlemenin gerekli olduğu akılda tutulmalıdır. Ergen birey bu 2 saatlik dilimi günün değişik bölümlerine

paylaştırabilir. Bu konudaki özgürlüğü onun sorumluluk bilincini de arttıracaktır. Ergen birey ile bu yazılı anlaşma yapılırken kendisini ifade etmeli, beklentilerini ve gerekçelerini açıkça anlatmasına izin vermeli, yine anne baba da kendi beklenti ve gerekçelerini açıkça belirtmelidir. Tüm bunlar konuşulduktan sonra üzerinde anlaşmaya varılan sınırlamaları somut ve net bir şekilde yazmak, eğer bu anlaşmaya uyulmazsa da sonuçlarının ne olacağını beraberce belirlemek etkili olabilir. Bu anlaşma ile beraber sınırlamalar ergen tarafından ciddiye alınacak, aynı zamanda kendisinin de ciddiye alındığını, gerçekten anlaşıldığını hissedecektir.

Bazı anne babalar çocuklarına internet kullanım süresi ile ilgili bir kısıtlama yaparken kendileri çok uzun saatler geçirebilmektedir. Bu konuda ebeveynler hassas davranmalı ve çocuklarının karşısında bir rol model olarak bulunduğunu unutmamalıdır. Onlara doğru örnek olmak adına kendileri de akıllı telefon, bilgisayar kullanımında ölçülü olmalıdır.

“ Sosyal medya hesabı açmaya karar verdikten sonra öncelikle ebeveynlerin gizlilik ve güvenlik içerik kontrolü ayarlarını bilme ve buna yönelik uygulamaları (çocuk kilidi, çocuk koruması uygulaması vb.) kullanma konusunda yeterli olması zorunludur. Bunun yanı sıra ebeveynlerin ergen çocuklarının sosyal medya hesabı listesinde ekli olması onun paylaşımlarını takip etmek açısından önem taşımaktadır. Ayrıca etkileşim içinde olduğu insanları/ hesapları bilmek, onlar hakkında sohbet edebiliyor olmak da mutlaka gereklidir. Çocuklarının sosyal ağ hesabındaki profilinin herkese açık olmaması için gerekli gizlilik ayarlarını kontrol etmelidir. Onlara; internet ortamında kendileri ve aileleri ile ilgili bilgilerin gizliliğini sağlamak adına paylaşmamaları gerektiğini hatırlatmalıdır. Sanal dünyada da ahlak kurallarının geçerli olduğunu, sosyal medya uygulamalarını başkalarına zarar vermek için bir araç olarak kullanmaması gerektiği konusunda çocuğunu bilgilendirmelidir. ”

Bağımlılık düzeyinde bir kullanım söz konusu olduğunda bir uzmandan destek alınmalıdır. Motivasyonel görüşme, bilişsel davranışçı terapi gibi yöntemler bu problemin tedavisinde etkili olabilir. Ayrıca aile ile de çocuklara yönelik kural koyma, çatışma çözme, aile tutumları konusunda bilgi verme, aile bağlarını güçlendirme ile ilgili çalışmaların yapılması bu problemin çözülmesine katkı sunacaktır.

KAYNAKÇA

- 1- Bütüner R., Bütüner N., & Bütüner M. (2022). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı konusunda son beş yılda yapılmış çalışmaların incelenmesi. *Bilişim Sistemleri ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 17-34.
- 2- Demirdil G. ve Harmancı P. (2021). *Davranışsal Bağımlılıklar*. Ankara: İksad Yayınevi.

- 3-Güney, M., & Taştepe, T. (2020). Ergenlerde sosyal medya kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 183-190. <https://www.dni.org/10.46971/anabid.757713>.

- 4- Türk G.D.(2019). Sosyal Medya ve Sahte Kendilik İlişkisi. *Üsküdar Üniversitesi İletişim Fakültesi 6. Uluslararası İletişim Günleri Dijital Dönüşüm Sempozyumu Bildiri Özetleri Kitabı* içinde (125 ss.). İstanbul: Armoninans.



21. Yüzyılda Ebeveyn Olmak Dijital Ebeveynlik

Ezgi DEMİR / Uzman Psikolojik Danışman ve Aile Danışmanı
Aliğa Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Ebeveyn; bir çocuğun dünyaya geldikten sonra büyüme ve gelişme sürecinde ihtiyaç hissettiği tüm imkânları ona sunan ve bunu yaparken de gelişimine negatif etki yaratacak unsurlardan koruyan kişi anlamına gelmektedir. Bu tanımdan anlaşılacağı üzere çocuk sahibi olmaya karar veren çiftlerin bu kararı aldıkları andan itibaren büyük bir sorumluluğu omuzlarında hissettiği açıktır. **Dijital çağ** olarak adlandırılan bu yüzyılda ise ebeveyn olmak çok daha karmaşık bir boyuta taşınmıştır. Günümüzde dünya nüfusunun büyük bir kısmı gerçek bir kimliğe sahip olmakla birlikte kendilerine ait birer dijital kimlik yarattılar. Bu uçsuz bucaksız dijital dünyada var olmak kişileri büyük fırsatlarla bir araya getirdi. Sağlık, eğitim, spor, kültür-sanat, mühendislik ve sayamadığımız yüzlerce alanla kucaklaşmak sadece bir tuşla mümkün hale geldi. Ancak bu baş döndürücü fırsatlar bazı riskleri de hayatımıza dâhil etti. Özellikle de dijital süreci tam anlamıyla kavrayamamış, gizlilik hassasiyetini fark edememiş, dijital okuryazarlık becerilerine sahip olamamış küçük yaş grubu için... Ebeveynler çocuklarının uygunsuz kişilerle iletişime geçmeleri, çevrimiçi veya siber zorbalığa

maruz kalmaları, yaşına ve gelişimine hitap etmeyen sitelere erişebilme durumu, yasadışı yayınlar gibi riskler sebebiyle endişelenmektedir. Burada sözü edilen riskler bizim için bu yazının hazırlanmasını gerekli kılmıştır.

Dijital ebeveynlik, dijital dünyanın ihtiyaçlarına göre hareket eden, dijital araçlarla ilgili temel bilgileri bilen, sınırsız bir ortam olan dijital ortamların sunduğu olanakların farkında olan ve çocuklarını bu ortamların risklerinden nasıl koruyacağını öğrenen, teknolojik gelişmelere kendini kapatmayan, gerçek hayatta olduğu gibi sanal ortamda da kişilik haklarına saygı gösterilmesinin önemli olduğunu fark eden ve bu hususta çocuklarına rehberlik eden ebeveynlik olarak tanımlanabilir (Yurdakul ve ark. 2013). Başka bir tanımda ise internet kullanımı noktasında çocuğun karşılaşacağı risklerden onu ilk koruyan kişi olarak ifade edilmiştir (Livingstone ve Byrne,2018). Sadıku, Tembely ve Musa (2017), bunlara ek olarak dijital dünyada ebeveynlerin farkına varma, etik, yenilikçi yaklaşım, kontrol etme ve dijital okuryazarlık gibi yeni rollere sahip olması gerektiğini vurgulamıştır.

“

Dijital çağ olarak adlandırılan bu yüzyılda ise ebeveyn olmak çok daha karmaşık bir boyuta taşınmıştır. Günümüzde dünya nüfusunun büyük bir kısmı gerçek bir kimliğe sahip olmakla birlikte kendilerine ait birer dijital kimlik yarattılar. Bu uçsuz bucaksız dijital dünyada var olmak kişileri büyük fırsatlarla bir araya getirdi.

”



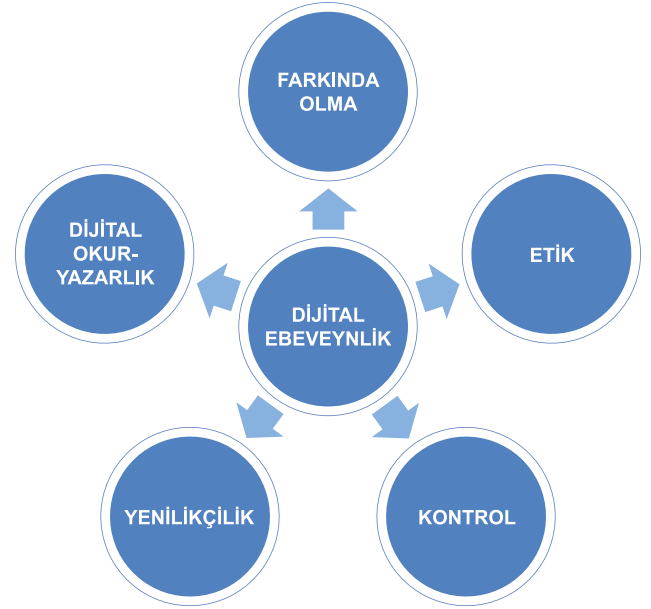
➔ Tam işlevsel bir dijital ebeveyn olabilmek ve bu doğrultuda bir çocuk yetiştirebilmek için beş rolün tamamında yetkin olmak gerekmektedir.

Dijital okuryazarlık rolü; teknolojiyi uygun şekilde kullanma becerisi, yeni gelişmeleri takip etme isteği, gizlilik politikaları bilgisi, teknoloji ile ilgili ortaya çıkabilecek sorunlara çözüm bulabilme becerisi ve internete dair teknik bilgilere sahip olmayı kapsamaktadır.

Farkında olma rolü; dijital dünyadaki riskleri ve tehlikeleri (şiddet, taciz, özel hayatın gizliliğinin ihlali, maddi hasara sebep olacak girişimler vb.), internetin bağımlılık düzeyindeki kullanımını, çocukların çevrimiçi ortamlardaki davranışlarını fark etmemizi sağlayan kişisel farkındalık boyutuyla ilgilidir. Dijital ebeveynliği anlayan anne-baba, çocuklarının nerede risk altında olabileceğini veya risk faktörlerinin nerede yoğunlaştığını tespit edebilir ve çocuklarının nasıl davranacağını tahmin edebilirler. Bu sayede çocuklarını tehlikelerden koruyup aynı zamanda dijital araçları doğru kullanmayı öğretebilirler (Yurdakul ve ark.,2013).

Kontrol rolü; çocukların dijital dünyaya entegrasyonu için zaman sınırının belirlenmesi ve uygulanması, güvenlik filtreleme programlarının kullanılması ve çocukların sanal dünyada ne şekilde var olduklarının kontrolü ile ilgilidir. Aileler çocuklarıyla güvenli ilişkiler kurarak, onları dinleyerek, dijital dünyada birlikte vakit geçirerek ve bu ortamların negatif veya pozitif sonuçlarını tartışarak çocuklarına yardımcı olmalıdır (Manap,202). Özellikle küçük yaş grubundaki çocukları korumak adına anne babaların kendi kurallarını koymaları önemlidir. Bu doğrultuda kuralların varlığı koruyucudur. Ebeveynler tarafından kurallar koyulmadığı, sınırlar oluşturulmadığı ve denetlenmediği sürece, çocukların risklerle ve tehlikelerle karşılaşması kaçınılmazdır. Çocuklarının dijital dünyada ne kadar zaman geçireceği ve ne tür zaman geçireceğine dair yönlendirici olmalıdırlar. (Ulusoy ve ark., 2005).

Etik rolü; elde edilen bilgilerin güvenilirliğinin, hak sahibinin istekleri doğrultusunda ve telif hakları kanununa uygun olarak kullanılıp kullanılmayacağına sorgulanması ile ilgilidir.



Yenilikçilik rolü; yeniliğe ilgi duyan, öğrenmeye istekli, yeniliğin peşinde koşan, olumlu ile olumsuz ayırt etme becerisine sahip bireyler olabilmeyi ve bu uzantıda çocuğa rehberlik edebilmeyi kapsamaktadır (Gül,2023).

Dijital dünyada kendilerine yer açan ebeveynler çocuklarına bu dünyayı tanıtmalıdır. Hızlı atımların yaşandığı günümüz dünyasında evimizin içine aldığımız teknolojik unsurlar hususunda aileler yeni kazanımlar ve donanımlar elde etmek zorundadır. Dijital dünyanın kolaylaştırıcı ve cazip boyutunun yanında tehlikelerini de göz önünde bulundurmalıdır. Ebeveynler sanal ortamdaki olası risklerin farkında olmalı ve bu doğrultuda önlemler almalıdır. Ayrıca dijital ayak izimizin internete girdiğimiz andan itibaren yürümeye başladığını, bu platformlarda hep kayıtlı kaldığını unutmamalı ve çocuklarına bu konuda yol gösterici olmalıdır.

Dijital Ebeveynlik için Önemli İpuçları

Çocuklar dünyalarını ailelerini model alarak inşa ederler. Bu sebeple diğer tüm noktalarda olduğu gibi internet kullanımında da olumlu model olmak önemlidir.

Evinizde teknoloji kullanımı için alanlar belirleyerek işe başlayabilirsiniz. Tv izlemek için nasıl sabit bir alan kullanılıyorsa telefon, tablet gibi cihazlar için de alan belirlemek sınırlar oluşturma açısından önemli olacaktır. Özellikle yatak ya da yemek masası gibi alanlara teknolojik cihaz ile girilmemesi hususunda ortak bir anlayış geliştirebilirsiniz.

“ Eğer çocuk internet sitelerinde veya uygulamalarda vakit geçirecekse ebeveynine ait hesaplarla giriş yapması yerine kendine ait hesabın olması daha koruyucudur. Çünkü çocuk adına hesap oluşturmak ve profil kaydını çocuk olarak belirlemek hesabı açtığınız anda birçok içeriği filtreleyerek çocuğa sunacaktır. Yine bu şekilde oluşturulan hesaplarda ebeveyn kontrolü hususu daha kolay ve işlevsel olmaktadır. ”

Küçük yaşta çocuğu olan ebeveynler daha rahat yemek yedirebilmek ya da işlerini daha kolay tamamlayabilmek adına çocuklarına kontrolsüz bir biçimde telefonda da tablet verebilmektedir. Ancak bu durumun uzun vadede bağımlılığa dönüşebileceğini unutmamak gerekir.

Çocuğunuzun kullanacağı uygulamaları önce kendiniz indirip inceledikten sonra onun tanışmasını sağlarsanız olası olumsuzlukları da önceden tespit edip önlem alma şansına sahip olursunuz.

Eğer çocuk internet sitelerinde veya uygulamalarda vakit geçirecekse ebeveynine ait hesaplarla giriş yapması yerine kendine ait hesabın olması daha koruyucudur, çünkü çocuk adına hesap oluşturmak ve profil kaydını çocuk olarak belirlemek hesabı açtığınız anda birçok içeriği filtreleyerek çocuğa sunacaktır. Yine bu şekilde oluşturulan hesaplarda ebeveyn kontrolü hususu daha kolay ve işlevsel olmaktadır.

Çocuğunuz telefon veya tabletle vakit geçirirken karşısına gelen bir satın alım veya onay kutusu halinde herhangi bir işlem yapmadan mutlaka bunu sizinle paylaşması gerektiğini anlatmalısınız.

İçinde bulunduğumuz teknoloji çağında çocuğumuzu teknolojiden izole bir şekilde büyütme mümkün değildir ve doğru da değildir. Teknolojinin hayatımızı kolaylaştıran güçlü bir boyutu olduğunu görmezden gelemeziz. Burada yapmanız gereken şey ise sınırlar dâhilinde ve çocuğunuzun işlevselliğini bozmayacak şekilde bilinçli teknoloji kullanımı konusunda rehberlik edebilmektir. Bu süreçte ailelerin dijital ebeveynlik farkındalık seviyelerini belirlemek; çocukların karşılaşabilecekleri problemlere erken müdahale etme fırsatı sağlayacak ve bilinçli teknoloji kullanımı konusunda kapı aralayacaktır.



Dijital ebeveynlik farkındalık seviyenizi görmek ister misiniz?

		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
Olumsuz Model Olma	Telefonumla uğraşırken, çocuğumun söylediklerini dinlemediğim olur.					
	Telefon/tablet kullanımında çocuğumda eleştirdiğim davranışları ben de yaparım.					
	Çocuğum, telefonumla çok fazla vakit harcadığıma tanık olur.					
	Çocuğumla iletişime geçmek yerine telefonumla ilgilenirim					
Dijital İhmal	Çocuğum çok ısrar ediyorsa, dayanamayıp telefon/tablet kullanmasına izin veririm					
	Çocuğumun huysuz olduğu zamanlarda, telefon/tablet ile sakinleştiririm					
	Ev dışı ve ev içi ortamda (misafir, alış-veriş, arkadaş ortamı vb) çocuğumun telefon/tableti yoğun kullanmasına göz yumarım					
	İşlerimle meşgulken, çocuğumun telefon/tablet ile vakit geçirmesine göz yumarım					
Verimli Kullanım	İnternetin faydalarını, zararlarını ve dikkat edilmesi gereken durumları çocuğuma anlatırım					
	Dijital araçların (Akıllı Tel., Tablet, Tv vb.), çocuğuma etkilerini (olumlu veya olumsuz) incelerim					
	Faydalı olduğunu düşündüğüm yazı, video veya fotoğrafları kendi cihazımdan çocuklarıma gösteririm					
	Teknolojik yeniliklerin çocuklarım açısından faydalarını ve risklerini analiz ederim					
Risklerden Koruma	Çocuğumu internetin risklerinden koruyabiliyorum					
	Çocuğum internette gezinirken ona zarar verebilecek bir içerikle karşılaşırsa yasal yollara başvururum					
	Çocuğum internette video izlerken, rahatsız edici videolarla (cinsel, şiddet içerikli) karşılaşırsa haberim olur					
	Çocuğumu internetin risklerinden koruyacak, güvenlik paketi veya antivirüs programlarını kullanırım					

***Bu ölçek Prof.Dr. Emine DURMUŞ ve Dr.Öğretim Üyesi Abdullah MANAP tarafından geliştirilmiştir.**

Değerlendirme: Ölçek maddelerine verilen cevaplar,

Hiçbir Zaman=1,

Nadiren=2,

Bazen=3,

Sıklıkla=4,

Her Zaman=5 olarak derecelendirilmiştir.

Alt boyutlar bağımsız bir şekilde ele alınmakta ve değerlendirilmektedir. Her bir alt boyuttan alınabilecek puan en az 4 en fazla 20 arasında değişim göstermektedir. Verimli Kullanım ve Risklerden Korunma alt boyutlarından alınan puanların yüksek olması **dijital ebeveynlik farkındalık seviyesinin yüksek olduğunu**; Olumsuz Model Olma ve Dijital İhmal alt boyutlarından alınan puanların yüksek olması **dijital ebeveynlik farkındalık seviyesinin düşük olduğunu** ifade etmektedir.

“

İçinde yaşadığımız teknoloji çağında çocuğumuzu teknolojiden izole bir şekilde büyütmek mümkün değildir ve doğru da değildir. Teknolojinin hayatımızı kolaylaştıran güçlü bir boyutu olduğunu görmezden gelemeyiz. Burada yapmanız gereken şey ise sınırlar dahilinde ve çocuğunuzun işlevselliğini bozmayacak şekilde bilinçli teknoloji kullanımı konusunda rehberlik edebilmenizdir.

”



KAYNAKÇA

- 1- Livingstone, S., & Byrne, J. (2018). Parenting in the digital age: The challenges of parental responsibility in comparative perspective, 19-30.
- 2- Manap, A. (2020). *Anne babalarda dijital ebeveynlik farkındalığının incelenmesi* [Doktora tezi]. İnönü Üniversitesi.
- 3- Ulusoy, M., Özcan Demir, N., & Görgün Baran, A. (2005). Ebeveynin çocuk yetiştirme biçimi ve ergen problemleri: Ankara İli örneği. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(3), 367-386.
- 4- Sadiku, M. N., Tembely, M., & Musa, S. M. (2017). Digital parenting. *Journal of Multidisciplinary Engineering Science and Technology*, 4(1), 6454-6456.
- 5- Yurdakul, I. K., Dönmez, O., Yaman, F., & Odabaşı, H. F. (2013). Dijital ebeveynlik ve değişen roller. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 12(4), 883- 896.

Okul Öncesi Çocukların İlköğretime Hazırlanmalarını Kolaylaştırma Psikodrama Yöntemi



Hazırlayan

Ümran ŞİPAL
DENİZ

Psikolojik Danışman ve
Psikodramatist

Balçova
Başöğretmen
Atatürk
Ortaokulu

Çocukları okul öncesi dönemde temel eğitime hazırlayan kurumlar anaokullarıdır. Anaokulları temel olarak çocukların bedensel, zihinsel, dilsel, sosyal ve duygusal gelişimini destekler. Bu alanların gelişimi sayesinde çocukların ilköğretime hazırlanabilmeleri kolaylaşır (Yavuzer, 1999). Anaokulu deneyimi, çocuğa arkadaş ilişkilerini sürdürme ve toplumsal ilişkilerdeki sosyal kuralları öğrenme, düşüncelerini ifade edebilme ve dil becerilerini geliştirme fırsatlarını sunar. Çocuk, evde yapamadığı

birçok aktiviteyi anaokulunda arkadaşlarıyla iletişim kurarak, onların düşüncelerinden haberdar olarak yapabileme fırsatı yakalar. Bunların yanı sıra, öğretmen denetiminde oyuncakları paylaşmak, sırasını gözetmek, başkaları için bir şeyler yapabilmek, yönergeleri takip etmek ve sorumluluklarını yerine getirmek gibi olumlu davranışları, okulda karşılaştığı sorunlarla başa çıkabilmeyi ve dürtülerini kontrol etmeyi öğrenir.

Çalıştığım kurumda çocukların hem temel gelişimlerine destek olmak hem de

“Psikodrama Yönteminin amacı, çocukların birlikte oyun oynamalarını, birbirlerini tanımalarını ve birbirleriyle arkadaş olmalarını, aralarında iş birliği yapmalarını, düşüncelerini, duygularını ve isteklerini söylemelerini, oyunun yönergelerini takip etmelerini, özgüvenlerini geliştirmelerini, sosyal kuralları öğrenmelerini, hayal güçlerini geliştirmelerini, oyun esnasında karşılaştıkları sorunlara birlikte çözüm yolu bulmalarını sağlamaktır.”

İlköğretime hazırlanmalarını kolaylaştırmak için onlara “Psikodrama Yöntemi ile Masallarla Oyun Saati” programı hazırladım. Amacım; “Psikodrama Yöntemi aracılığıyla çocukların birlikte oyun oynamalarını, birbirlerini tanımalarını ve birbirleriyle arkadaş olmalarını, aralarında iş birliği yapmalarını, düşüncelerini, duygularını ve isteklerini söylemelerini, oyunun yönergelerini takip etmelerini, özgüvenlerini geliştirmelerini, sosyal kuralları öğrenmelerini, hayal güçlerini geliştirmelerini, oyun esnasında karşılaştıkları sorunlara birlikte çözüm yolu bulmalarını” sağlamaktır. Bu amacı gerçekleştirmeye yönelik olarak oluşturduğum gruba, gönüllülük esasıyla 5-6 yaş grubundan dört kız, dört erkek olmak üzere toplam sekiz öğrenci katıldı. Grup çalışmalarını, on hafta çevrim içi Zoom platformu üzerinden 50 dakika sürecek şekilde planladım ve gerçekleştirdim.

Yukarıda sözü edilen programı planlayıp uygularken faydalandığım yöntemi kısaca tanıtıp ardından bu yöntemi program içerisinde nasıl kullandığım hakkında bilgi vermenin yararlı olacağını düşünüyorum.

Psikodrama Yöntemi Nedir?

‘Psikodrama’; insanlar arası ilişkilerin bilimidir. Triadik (üçlü) sistemin bir parçasıdır. Bu parçalar birbirleriyle ilişkilidir ve birbirlerinden ayrılamazlar. Bu sistem ‘Sosyometri, Psikodrama ve Grup Terapisi’ dir (Ziegler, 2005).

‘Sosyometri’; bir grup içinde insanların birbirleriyle nasıl ilişki kurduklarını araştırır. Bu yöntem, insanlar arası ilişkilerin temel ifadesinin çekim (kabul), itim (ret) ve kayıtsızlık olduğu esasına dayanır (Ziegler, 2005).

“Bu yöntem ile çocukların oyun oynarken kimlerle oyunu devam ettirmek istediğini, kimlerle istemediğini ya da kimleri göz ardı ettiğini gözleme fırsatına sahip oldum. Bu gözlemler sonucunda, karşılıklı birlikte oyun oynamayı isteyen çocukları ve ayrıca birlikte oynayabileceğini düşündüğüm çocukları birbirleri ile eşleştirdim. Tercih edilmeyen ya da oyunun dışında kalan çocuklar var ise; onları oyuna dahil etmek için rol almalarını sağladım. Ayrıca onlarla birlikte rol alarak oyuna dahil oldum. Bu yolla, çocukların oyuna ve gruba bağlanmalarına yardımcı oldum. İlerleyen haftalarda çocuklar birbirlerine bağlanmayı öğrendiler. Bu durum grup içinde bağlantıların artmasına katkı sağladı. Süreç içinde çocukların aralarındaki ilişkinin geliştiğini gözlemledim.”

‘Psikodrama’; bir grup içinde insanların birbirleriyle nasıl etkileşimde bulduklarını irdeler. Birlikte çalışan kişiler arasında iletişimi ve işbirliğini artırmak, grup içi koordinasyonu sağlamak psikodramanın temel hedefleri arasındadır (Ziegler, 2005).

“Bu yöntem ile çocukların aralarındaki iletişimi artırmaya çalıştım. Bunun için roller aracılığıyla çocukların birbirlerini tanımalarını ve birbirleriyle arkadaş olmalarını sağladım. Oyun sırasında aralarında iletişim kurmalarına ve işbirliği yapmalarına yardım ettim. Yine roller aracılığıyla çocukların birbirlerine temas etmelerine ve kendilerini ifade etmelerine yardımcı oldum. Çocukların nasıl oynadıklarını da gözlemledim. Örneğin; bazı çocuklar tanıdığı arkadaşlarıyla bazıları da hemcinsleriyle oynamayı tercih ediyordu. Mümkün olduğunca çocukların rollerini, tercih ettiği arkadaşları ile birlikte oynayabileceği şekilde dağıtmaya çalıştım. Çocuklar psikodrama süreci içerisinde zamanla birbirlerini tanımayı ve arkadaş olmayı öğrenmeye başladılar. Birbirlerini tanıdikça da ilerleyen haftalarda gruptan farklı arkadaşları ile oynamak istemeye başladılar.”

‘Grup Terapisi’; grup içindeki her bireyi diğerinin yardımı için, bir grubu diğer grubun yararı için harekete geçirerek sorunu ele alır. Bu yöntemle, gruplarda mevcut olan kendi kendini düzenleyen mekanizmaları korumak ve harekete geçirmek amaçlanır (Ziegler, 2005).

“Bu çalışmadaki amaçlarımdan biri; bu yaklaşımı kullanarak farklı sınıflardan gelen ve birbirlerini az tanıyan çocukları ‘biz’ duygusuyla hareket eden, birbirini seven, birbirine destek olan, birbirleriyle paylaşımda bulunan bir ‘gruba’ dönüştürmekti. Bu yöntemle gruptaki tüm çocukların oyun esnasında roller almalarında yardımcı oldum. Aldıkları roller aracılığıyla birbirlerini tanımalarını, birbirleriyle iş birliği yapmalarını ve birbirlerine destek olmalarını, oyun sırasında karşılaştıkları sorunlara birlikte çözüm bulmalarını destekledim.”

Psikodrama Yönteminin ögesi ‘Masal ve Oyun’, çocuklar için bağlayıcı bir rol oynar. Masal ve oyun, çocukların hayal güçlerini geliştirir ve yaratıcı davranmalarına olanak sağlar. Çocukların kendilerini özgürce ifade etmelerine yardımcı olur. Kelime hazinesini, dinleme ve anlama becerisini geliştirir. Merak ve keşfetme duygularını pekiştirir. Arkadaşlık kurma yeteneğini ve özgüvenini geliştirir. Sıra beklemek, izin istemek, selam vermek gibi sosyal kuralları öğrenmelerini sağlar. Masal ve oyun

Öz Bakış

sayesinde iş birliği yaparak çalışmayı, dayanışma içinde olmayı, paylaşmayı, saldırganlık dürtülerini ve duygularını kontrol etmeyi, iletişim kurmayı ve sorumluluk almayı öğrenirler. Çocukların düşünme, algılama, sentez yapma, değerlendirme ve problem çözme gibi zihinsel süreçlerinin işleyişinin hızlanmasını sağlar (Sahlberg-Doyle, 2020).

“Yöntemin araçlarından ‘İmajinasyon’ ile çocukların akıllarında ön planda olan imgeleri zihinlerinde canlandırmaları ile hayal etmelerini sağladım. Bu sayede masallarda; kimi zaman bildikleri kimi zaman bilmedikleri yerlerde, farklı zamanlarda türlü türlü canlılara dönüşebildiler. Masallar ve oyunlar sırasında yaşadıkları her yeni durum karşısında ‘spontan (kendiliğinden) ve yaratıcı’ davranmayı öğrendiler. Bu sayede ortaya çıkan farklı sorunlara uygun çözümler bulmayı öğrendiler. Çocuklar, rolleri canlandırmaları ile kendilerinden farklı özellikleri deneyimleyebilme olanağına sahip oldular. Bu deneyim sayesinde yeni davranışlar ve özellikler kazanabildiler. Ayrıca daha önceden öğrendikleri rollerin (anne, baba vb.) dışında yeni rolleri (yağmur, güneş gibi) deneyimleyebilme olanağına sahip oldular. Böylece çocuklar, kendi öğrendikleri rollere yeni roller ekleyerek rol repertuarlarını genişletebildiler.”

Süreçteki Deneyimlerimiz Nasıldı?

Çalışmalar esnasında çocuklarla birlikte ‘oyun oynayan’ bir yaklaşımım vardı. Bu yaklaşımım sayesinde onlarla daha kolay temas kurabildim. Çocukların oyunlarında ‘rol’ alarak dâhil oldum. Bu sayede dışarıda kalan çocukları oyuna ve gruba dâhil edebildim. Çocuklarla oyun oynamam onların çok hoşuna gidiyordu. Ayrıca oyun sırasında rolleri canlandırmam, çocukların aldıkları rolleri taklit ederek oynamalarını kolaylaştırdı. Bu yolla çocuklar rolleri nasıl oynayacaklarını öğrendiler.

Uzaktan Eğitim yoluyla bu çalışmayı yaptığım için zaman zaman kullanılan bilgisayar, tablet ve cep telefonu gibi araçlarda görüntü ve sese sorunlar yaşanabiliyordu. Bu gibi durumlarda masaldan ve oyundan kopan çocukları gözetip oyuna yeniden bağlanmaları için neler yaptığımızı diğer çocuklarla birlikte anlatıyorduk. Sonrasında kaldığımız yerden oyuna devam ediyorduk.

İlerleyen haftalarda ilk gelen çocuklar diğer arkadaşlarının bağlanmasını bekleyip sohbet ediyorlardı. Bunları yaparken de birbirlerini beklediklerini ve dinlediklerini fark ettim. Sohbet sırasında sevdikleri oyuncakları birbirlerine gösterip oyun esnasında bu oyuncakları kullanıyorlardı. Gruba gelmeyen arkadaşlarını bana soruyorlardı. Grup saati bittiğinde ise birbirleriyle vedalaşarak ayrılıyorlardı. Çocuklar, bu çalışma sürecinde grup halinde birlikte hareket etmeyi öğrendiler.

Çalışmanın başında grup, farklı sınıflardan gelen ve birbirlerini az tanıyan çocuklardan oluşuyordu. Birbirini az tanıyan bu çocukların aralarındaki iletişimi artırmak ve onları bir gruba dönüştürmek temel çalışma alanımdı. Bunu sağlamak için de masalları ve oyunları bir öge olarak kullandım.

Çocuklara sevebilecekleri ama daha önce hiç duymadıkları masalların başlangıcını hayal gücümü kullanarak veriyordum. Bunun içinde bir yer ile başlıyordum. Örneğin; çöl, bodrum katı, çatı katı, bahçe, ada gibi yerleri ayrıntılı bir şekilde veriyordum. Somut bir yer ile başlamam, çocukların zihinlerinde masalı canlandırmalarını ve hayal etmelerini sağlıyordu. Bu yolla çocuklar hayal gücünü kullanmayı öğrendiler. Masalın geçtiği yer ile ilgili onların fikirlerini ve önerilerini alıyordum. Hangi canlıları oynamak istediklerini de soruyordum. Çocukların fikirlerini almam ve hangi canlıları oynamak istediklerini sormam; fikirlerini ve duygularını söylemelerine, kendilerini ifade etmelerine yardımcı oldu. Bu durum çocukların iletişimlerini güçlendirdi. Ayrıca



Yöntemin araçlarından ‘İmajinasyon’ ile çocukların akıllarında ön planda olan imgeleri zihinlerinde canlandırmaları ile hayal etmelerini sağladım. Bu sayede masallarda; kimi zaman bildikleri kimi zaman bilmedikleri yerlerde farklı zamanlarda türlü türlü canlılara dönüşebildiler. Masallar ve oyunlar sırasında yaşadıkları her yeni durum karşısında ‘spontan (kendiliğinden) ve yaratıcı’ davranmayı öğrendiler. Bu sayede ortaya çıkan farklı sorunlara uygun çözümler bulmayı öğrendiler. Çocuklar, rolleri canlandırmaları ile kendilerinden farklı özellikleri deneyimleyebilme olanağına sahip oldular. Bu deneyim sayesinde yeni davranışlar ve özellikler kazanabildiler. Ayrıca daha önceden öğrendikleri rollerin (anne, baba vb.) dışında yeni rolleri (yağmur, güneş gibi) deneyimleyebilme olanağına sahip oldular. Böylece çocuklar kendi öğrendikleri rollere yeni roller ekleyerek rol repertuarlarını genişletebildiler.



birlikte ürettikleri masallardan zevk aldılar. Çocukların, masalları dinleyip takip etmelerinin dikkatlerini de artırdığını fark ettim.

Masallarda geçen çeşitli canlıların rollerini bir süre sonra canlandırmaya başlıyordum. Rol almam oyunlara geçişi kolaylaştırıyordu. Ayrıca rolü oynamam, çocukların birbiriyle kaynaşmalarında ve gruba uyum sağlamalarında yardımcı oldu. Rolü canlandırdıktan sonra oynadığım rolü, oynamak isteyen çocuklardan birine veriyordum. Rolü verdiğim çocuğa, kiminle birlikte oynamak istediğini soruyordum. Tercih ettiği arkadaşı birlikte oynamayı kabul ediyorsa çocukları birbirleriyle eşleştiriyordum. Bazen de rolleri birlikte oynayabileceğini düşündüğüm çocuklara veriyordum. Çocuklar, birlikte oynamayı kabul ediyorsa onları da birbiriyle eşleştiriyordum.

Çocukların rollerini birlikte oynayabileceği şekilde vermeye çalıştım. Örneğin, çölde geçen bir masal ile başladığımda 'deve' rolünü bir çocuğa verdiğimde birlikte oynayacağı diğer bir arkadaşına da aynı rolü veriyordum.

Bazen de çocuklara tamamlayıcı roller veriyordum. Örneğin; 'bulut' rolünü bir çocuğa verdiğimde, oynayacağı diğer arkadaşına da 'yağmur' rolünü veriyordum. İlerleyen haftalarda çocuklar birlikte oynayabilmek için hangi rolleri almak istediklerini bana söylemeye başladılar. Bu durum çocukların birlikte uyum içinde oyun oynamalarını sağladı. Çocukların birbirlerine bağlanmalarına ve grup içinde bağlantıların oluşmasına katkı sağladı. Çocuklar zamanla birbirlerine isimleri ile hitap etmeye başladılar. İlerleyen haftalarda çocukların ilişkilerinin geliştiğini gözlemledim.

Çocukların, rolü canlandırmalarını kolaylaştırabilmek içinde rolün gerektirdiği beden ifadelerini almalarına yardımcı oluyordum. Çevrim içi olarak bu çalışmayı yaptığım için rolün gerektirdiği hareketleri yapabilmeleri kısıtlı oluyordu. Bu nedenle ekranın karşısında rolü önce nasıl oynayacaklarını göstermelerini istiyordum. Bu durum çocuklar için bir prova gibi oluyordu. Bu denemelerde çocukların beden duruşuna, sesine ve mimiklerine baktım ve role uygun bir şekilde oynamaları

“ Çocuklar, ilişki halinde iken sosyal kuralları bu sayede öğrenmeye başladılar. İlerleyen haftalarda benim müdahale etmeme gerek kalmadan birbirlerini bekleyebildiler, dinleyebildiler ve uygun yerde birbirlerinden ve benden izin isteyebildiler. Bu durumun grubun bütünlüğünün oluşmasında olumlu bir katkısı oldu. ”



Öz Bakış

için de onları yönlendirdim. Bu sayede ekranın karşısında rolleri daha rahat oynayabildiler. Ayrıca rolü nasıl oynayabileceklerini birbirlerinden de görüyorlardı. Bu durum onları eğlendiriyordu. Oyunun başında rolden önce birbirlerine 'merhaba' diyerek başlamalarına ve birbirlerini dinlemelerine, sıralarını beklemelerine özen gösterdim. Çocuklar, ilişki halinde iken sosyal kuralları bu sayede öğrenmeye başladılar. İlerleyen haftalarda benim müdahale etmeme gerek kalmadan birbirlerini bekleyebildiler, dinleyebildiler ve uygun yerde birbirlerinden ve benden izin isteyebildiler. Bu durumun grubun bütünlüğünün oluşmasında olumlu bir katkısı oldu. Çocukların roller üzerinden birbirleri ile iletişime geçmeleri, oyunun seyrinin gelişmesine ve yeni koşulların ortaya çıkmasına yol açıyordu. Bu durum, yeni bir rol ile diğer çocukların da oyuna ve gruba eklenmelerini sağlıyordu. Örneğin; 'deve' rolünde çocuklar birbirlerine susuz kaldıklarını ve su bulmak istediklerini söylediklerinde 'dere' rolü ile diğer çocukların oyuna dahil olabilmeleri mümkün oluyordu. Rol alanlar birbirleriyle bağlantılı oldukları için de gruba dâhil oldu. Bu esnada rol almayan, oyuna ve gruba dâhil olmayan çocukları gözetiyordum. Oyunun dışında kalan çocuklar ile birlikte rol alarak oyuna katılıyordum. Bu yolla çocukların gruba bağlanmasına yardımcı oluyordum. Tüm çocukların rol almaları, grubun birbirine bağlantılanmasını sağlıyordu. Bu durum grubun bütünlüğünün oluşmasına katkı sağlıyordu.

Grup lideri olarak temel işlevim, grubun bağlantılarını artırmak ve bütünlüğünü sağlamaktı. Gruptaki bağlantıların artması, çocukların aralarındaki teması artırdı. Böylelikle çocuklar birbirlerini tanımaya,

“

Çocukların roller üzerinden birbirleri ile iletişime geçmeleri, oyunun seyrinin gelişmesine ve yeni koşulların ortaya çıkmasına yol açar.

”

birbirlerine uyum sağlamaya ve arkadaş olmaya başladılar. İlerleyen zamanlarda aralarındaki iletişimin arttığını fark ettim. Çocukların okulda ya da bahçede karşılaştıklarında aralarında sohbet ettiklerini gözlemledim. Okulda karşılaştığımızda yanıma ya da rehberlik servisine gelip benimle de sohbet ediyorlardı.

Oyunun tıkanıp, akışının yavaşladığı durumlarda çocuklardan oyuna uygun öneriler vermelerini istiyordum. Mümkün olduğunca fikirlerini, görüşlerini ve yorumlarını almaya çalışıyordum. Bazen de durum gereği oyunun akışında sorunlar çıkabiliyordu. Oyunun devam edebilmesi içinde uygun çözümler getirmelerini istiyordum. Bu durum onların spontan (kendiliğinden) ve yaratıcı davranmalarına yol açıyordu. Çocuklar, bu sayede seçenekler üretmeyi ve duruma uygun çözümü bulmayı öğreniyorlardı. Bu durum çocukların davranış repertuarlarının gelişmesine ve sorunlara çözümleyici yaklaşımlarına yardımcı oluyordu. İlerleyen haftalarda çocukların sınıfta çıkan sorunlara daha kolay çözüm bulabildiklerine dair öğretmenlerinden geri bildirimler aldım.





Son grup çalışmasına çocukların annelerini de davet ettim. Onlardan, çocukları ile birlikte rol almalarını ve oyuna dâhil olmalarını istedim. Anneler heyecanlandılar ve seve seve çocuklarıyla birlikte çalışmaya katılmak istediklerini söylediler. Çocuklar da anneleri katıldığı için heyecanlıydı. Anneler çocukları hangi role girdiyse, kendileri de aynı rolü alarak oyuna eşlik ettiler. Çocuklar, rolü nasıl oynayacaklarını annelerine göstererek yardımcı oldular. Bu sayede anneler çocuklarını izleyerek rolü canlandırmayı öğrendiler. Anneler, bir süre sonra rollerini daha rahat oynamaya başladılar. Hatta zaman zaman kendi hallerine gülüyorlardı. Çocuklar, oyunun içinde

öneriler ve çözümler getirdiklerinde anneler de onlara yardımcı oldular. Bu yolla hem oyunun akışının devam etmesini sağladılar hem de çocuklarının yapıcı bir yaklaşım göstermelerine destek oldular. Birlikte oynadıkları için de mutluydular. Çalışmamızın sonunda birbirlerine ve bana teşekkür ederek samimi bir vedalaşma ile ayrıldılar.

Grup süreci boyunca çocukların olgunlaşarak büyüdüklerini gözlemledim. Her biri yılın sonunda okulumuzdan ilkokula başlayabilecek durumda mezun oldular. Mezuniyet töreninde diplomalarını mutluluk içinde aldılar.

KAYNAKÇA

- 1- Yavuzer, H. (1999). *Çocuk psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- 2- Zeigler, E. (2005). *Değişimler kendime giden yol*. İzmir: Umut Psikodrama Enstitüsü Yayınları.
- 3- Sahlberg, P., & Doyle, W. (2020). *Bırakın çocuklar oyun oynasın*. İstanbul: The Kitap Yayınları.

DEHB

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU



* Dergi içi broşürdür, ayrıyeten çıktısı alınabilir!

MAKALE



Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Nedir ? Aile ve Eğitimcilerle Öneriler

Gözdem ÖRDÜ / Özel Eğitim Öğretmeni

Karabağlar Rehberlik ve Araştırma Merkezi

“ Sınıfımız çeşitli enstrümanlardan oluşan bir orkestradır ve bizler orkestra şefi olarak, en güzel müziği bestelemek için uğraşan yegâne varlıklarız. ”

Günümüzde giderek daha fazla insan, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) ile karşılaşılıyor. Bu durum, genellikle dikkat dağınıklığı, hiperaktivite ve dürtüsellik gibi belirtilerle kendini gösterir. DEHB'nin genellikle sadece çocuklarda değil, yetişkinlerde de ortaya çıkabileceği giderek daha iyi anlaşılmaktadır. DEHB, beyindeki bilişsel işlevlerle ilgili bir durumdur. Dikkat eksikliği, odaklanma güçlüğü, organizasyon zorlukları, zamanı yönetme güçlüğü gibi belirtilerle kendini gösterir. Hiperaktivite, yerinde duramama, aşırı hareketlilik ve sürekli bir iç huzursuzluk hissiyle ilişkilidir. Dürtüsellik ise düşünmeden davranma, ani tepkiler verme gibi özellikler içerir.

Ülkemizde ve dünyanın birçok yerinde ruhsal ve

mental sorunların tanınması Amerikan Psikiyatri Birliği kriterlerine göre yapılmaktadır. Beş kez güncellenen bu tanı kriterleri en son haliyle Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM-V) olarak yayınlanmıştır. Bu yazı boyunca sözü edilen tanımlara DSM-IV ve DSM-V doğrultusunda yer verilmiştir.

DSM-IV'e göre Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu, okul öncesi çocuklarda başlayıp erişkinlikte de devamlılık gösterebilen, hareketlerde aşırılık, dikkat süresinin kısalığı ve dürtüsellik gibi bulgularla göze çarpan, sebebin tam olarak bilinemediği, tedavi edilmediği takdirde çocuğun ruhsal ve sosyal gelişimini, eğitim hayatını olumsuz yönde etkileyebilen bir bozukluktur. Son yıllarda çocuk ve ergenlerle ilgili

çalışmalar incelendiğinde, DEHB'nin, çocuklukta ve ergenlikte en sık karşılaşılan sorunlardan birisi olduğu görülmektedir (Nathrath ve Wölfl, 2006). Amerikan Psikiyatri Birliği'nin verilerine göre, okul çağı çocuklarında DEHB'nin görülme sıklığı, %3-7 oranındadır. Buna göre, Lauth ve Naumann (2009), her sınıfta 1-2 DEHB'li öğrenci olma olasılığının yüksek olduğunu ifade etmektedir. Lauth ve Schlottke (2001)

özgü olarak belirlenmeli ve uzmanlar tarafından multidisipliner bir yaklaşımla yönetilmelidir.

DSM-V'e göre DEHB kendini üç farklı şekilde gösterebilir. Bunlar "Dikkat Eksikliği", "Hiperaktivite ve Dürtüsellik" ve birleşik şekilde görebildiğimiz "Dikkat Eksikliği & Hiperaktivite-Dürtüsellik" olarak sınıflandırılmaktadır. Bu üç sınıflandırmanın her birinde görülen özellikler şöyle sıralanabilir.

“

Dikkat eksikliği, odaklanma güçlüğü; organizasyon zorlukları, zamanı yönetme güçlüğü gibi belirtilerle kendini gösterir. Hiperaktivite; yerinde duramama, aşırı hareketlilik ve sürekli bir iç huzursuzluk hissiyle ilişkilidir. Dürtüsellik ise düşünmeden davranma, ani tepkiler verme gibi özellikler içerir.

”

ise, DEHB'nin gelişim dönemlerine göre görülme sıklığını, okul öncesi dönemde (4-6 yaş) %3, okul çağındaki öğrencilerde (6-13 yaş) %3-7 ve ergenlikte (14-20 yaş) %6 olarak belirtmektedirler.

DEHB tek başına görülebildiği gibi başka özel gereksinim gerektiren durumlarla birlikte de gözlenebilir. En sık karşılaştığımız durum Özel Öğrenme Güçlüğü ile birlikte görülmesidir. Bunun dışında son yıllarda Otizm Spektrum Bozukluğu ile de bir arada gözlemlenebilmektedir. DEHB ve otizm arasında bazı ortak belirtiler bulunabilir ve bu iki durum bazen aynı bireyde birlikte görülebilir. Örneğin, dikkat eksikliği ve odaklanma güçlüğü hem DEHB'ye hem de otizme özgü olabilir. Ayrıca, bazı otizm spektrum bozukluğu olan bireylerde hiperaktivite gibi belirtiler de gözlemlenebilir. DEHB ve otizm bir arada olduğu durumlarda; tedavi planı ve yaklaşımı, bireye

Yalnızca dikkat eksikliğinin görüldüğü durumlarda;

- * Günlük işlerini planlamakta güçlük yaşar.
- * Eşyalarını sık sık kaybetmektedir.
- * Dikkati sürdürmede güçlükler görülür.
- * Dikkati kolayca dağılır.
- * Yoğun düşünme gerektiren işlerden kaçınır.
- * Dinlemiyor gibi görünür.
- * Organizasyon sorunları yaşamaktadır.
- * Detaylara dikkat etmekte güçlükler gözlenir ve sürekli hata yapar.
- * Verilen komutları izlemede güçlükler yaşar.



Hiperaktivite-Dürtüsellik Bulguları;

- * Uzun süre oturmada sıkıntılar yaşar.
- * Yerinde duramama, el ve ayakların sürekli hareket halinde olması gözlenir.
- * Çocuklarda koşmak ve tırmanmak gibi hareketlerin yoğunluğu şeklinde gözlenirken, yetişkinlerde yerinde duramama ile kendini belli eder.
- * Çok konuşur.
- * Bekleme ve sıralı işlerde bu kurala uymakta güçlük yaşar.
- * Başkalarının sözünü sıkça keser.
- * Sessizce bir şeyle ilgilenmekte sıkıntılar yaşar.

Birleşik şekilde görülen dikkat eksikliği ve hiperaktivite-dürtüsellik ise yukarıda belirtilen dikkat eksikliği ve hiperaktiviteye ait her iki duruma ait bulguların bir arada rastlanmasıyla kendini gösterir.

DSM-IV tanı ölçütlerine göre teşhis konulabilmesi için; yukarıda belirtilen bulguların en az altı aydır sürüyor olması, semptomların ev, okul gibi en az iki ortamda ortaya çıkıyor olması, bozukluğun 7 yaşından önce başlaması ve akademik veya toplumsal işlevselliği bozuyor olması gerekir (Özcan ve ark., 1998; Köroğlu, 1994).

DSM-V'te ise DEHB "Nörogelişimsel Bozukluklar" başlığı altına alınmış ve tanı ölçütlerinde değişiklikler yapılmıştır. Bu rehberde DEHB'nin yaşam boyu sürmesine dikkat çekilmiş; bunun sonucunda 17 yaş sonrası değerlendirmede hiperaktivite / dürtüsellik alanında tanılama için en az 5 belirtinin bulunması halinde yetişkinlerin DEHB tanısı alabileceği belirtilmiştir. Belirtilerin başlama yaş kriteri 7 yaş ve öncesi şeklindeyken bu yaş sınırı 12 yaş olarak değiştirilmiştir. Bununla birlikte DSM-V'te yapılan diğer bir değişiklik ise DSM-IV'te Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) tanısı alanlarda DEHB eştanısı konulamazken DSM-V'te DEHB ve OSB'nin birlikte tanı alabileceğinin belirtilmesidir.

Tedavi yöntemleri

DEHB; kronik seyreden, birçok işlevsellik alanında bozucu etki gösteren, eşlik eden psikiyatrik bozuklukların sık olduğu bir klinik sorun olduğundan, tedavide bütüncül yaklaşım gerektirir. DEHB tedavisi; ilaç tedavileri ve ilaç-dışı tedaviler olarak iki grupta incelenebilir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde, üzerinde en çok çalışılan ve etkinliği en çok kanıtlanmış tedaviler ilaç tedavileridir. İlaç tedavisine ek olarak

olumlu etkileri gösterilen psikoterapi ve psikososyal yaklaşımlar tavsiye edilmektedir (Plizska, 2007).

Psikososyal müdahaleler sıklıkla ebeveynlerin çocuklardaki problem davranışları ile baş etmelerini sağlamayı amaçlayan programlardır. Davranışçı tedavileri, ebeveyn eğitim programları, okul ortamında davranışçı yaklaşımları, eğitsel desteği, motor kontrol için eğitimi ve spor programlarını içermektedir (Mukaddes, 2020).

Ebeveynlerin DEHB'nin tedavi edilmesi noktasında ilaca yaklaşımları önem arz etmektedir. Yan etkileri hususunda yaşadıkları çekinceler, çocuklarının DEHB ile mücadele ederken tedavinin ve erken müdahalenin gecikmesinin yaratabileceği kayıplar ailelere açıklanması gereken bir konudur. Yan etkilerin ilaç değişimleri ve doz ayarlarıyla minimize edilebileceği, bu yan etkilerin kontrol altına alınabildiği gibi ilaç kullanımının üzerinden belli süre geçtikten sonra çocuktaki davranış sorunlarında azalmanın yanı sıra beraberinde getireceği akademik, sosyal uyum, öz düzenleme ve özgüven kazançlarının belirtilmesi gerekmektedir.

Dikkat edilmesi gereken bir diğer nokta, gözlenen davranış problemlerinin aileler ve öğretmenler tarafından farklı yorumlanabiliyor olmasıdır. Sıklıkla karşılaştığımız bu durum çocukların tanı, gerekli tedavi ve tedbirlerin alınmasında gecikmelere neden olabilmektedir. Ebeveynler çocuklarının dinamik, eğlenceli, akranlarına göre çok enerjik olmaları şeklinde yorumladıkları bu davranışları, öğretmenler "yaramaz" "çok hareketli" "dikkatsiz" şeklinde yorumlamaktadır. Bu bağlamda ailelere ve eğitimcilere şu önerilerde bulunulabilir:

Ailelere Öneriler

*Çocuklarınızın hareketlilik durumlarını değerlendirirken daha objektif olunmasında yarar vardır. Her hareketli olan çocuğun dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu yaşadığı düşünülmemelidir. Hareketlilik durumunun hem ev ortamında hem de sınıf içinde gözleniyor olması ve bu hareketliliğin özellikle dikkat toplanması gereken ve sınırlayıcı bir eğitim ortamında(sınıfta) artışa geçiyor olması gerekir. Ayrıca aşırı hareketliliğin bir amaca yönelik olmadan sergilenmesinin yanı sıra aşırı hareketliliğin heyecan verici durumlarda azalıp normal durumlarda artması söz konusuysa uzman görüşü alınmasında yarar vardır. Çünkü DEHB tanısını koyabilecek tek uzmanlık alanı psikiyatridir. Önerilen

tedavinin başkalarının önerileriyle ya da kişisel beklentilerin gerçekleşmemesi durumunda hiçbir şekilde çocuk ve ergen psikiyatrisi dışında değiştirilmemesi veya sonlandırılmaması gerekir. Aksi takdirde tedavi öncesi dönemden daha ağır sorunlarla karşılaşılması olasıdır.

* Çocuğunuzun öğretmenleri ve okulun rehberlik servisiyle iş birliği sağlaması oldukça önemlidir.

* Eğer çocuğunuzun DEHB tanısı varsa bu durumla baş etmek ve çözümler üretebilmek için en önemli adım durumu kabullenmek olacaktır.

* Bu durumun bir mizaç sorunu olmadığını, biyolojik ve klinik bir durum olduğunu unutmamak gerekir.

* Çocuğunuza karşı tutarlı olmak, aile içi kuralları çocuğunuzla birlikte belirlemek, aşırı baskıcı ya da ilgisiz, kayıtsız tutumlar yerine demokratik, güven verici tutumlarla yaklaşmaya özen göstermek gerekir.

* Anne ve babaların birlikte kararlar alıp, çocuklarına tutarlı yaklaşımları önemlidir. Birinin izin verdiği duruma diğer ebeveynin yasaklar koyması işleri daha karmaşıklaştırır.

* Sürekli nasihatte bulunmak, eleştirmek, agresif davranışlarla çocuğu kontrol altına almaya çalışmak faydasızdır ve tam tersi çocuğunuzda değersizlik hissini yaşatır.

* Özel bir beslenme, diyet gibi yöntemler belirgin bir tedavi metodu değildir. Ancak sağlıklı beslenme, uyku düzenine dikkat etmek gerekliliktir. Bedensel aktivitelere yönlendirdiğiniz çocuğunuz hem sağlıklı olacaktır hem de spor aktiviteleri ile enerjisini doğru yönde kullanacaktır. Araştırmalara göre dans, spor vb. faaliyetlerin özellikle DEHB ile mücadele eden çocukların agresif ve hiperaktif davranışlarını azalttığı görülmektedir.

* Sevginizi, ilgi ve şefkatini göstermek önemlidir. Çocuğunuza onur kırıcı kelimeler ve hitaplarla yaklaşmak bir çözüm değildir. Çocuğunuzun değerli olduğunu hissettirmek önemlidir, sevginin her kapıyı açacağını unutmamak gerekir.

* Çocuğunuzun her istediğini yapmak ona olan sevginizin bir ölçütü değildir. Sınırlar, kurallar ve gerekliliklerin sevgi diliyle birlikte hayatınızda olması gerekir.

* Çocuğunuzun başka bireylerle kıyaslamak o bireyi örnek almasını arzu etmek, çocuğunuzda olumlu bir etki yaratmayacaktır. Başkalarının yaptıklarına odaklanmak hem sizi hem çocuğunuzun mutlu etmeyecektir. Çocuğunuzun yapabildiklerine ve yapabilme potansiyelinin olduğu şeylere yönelmek en doğrusudur.

* Çocuğunuzla ilgili farklı ortamlarda yargılayıcı ya da eleştirel söylemlere maruz kaldığınızda tüm sakinliğinizi koruyarak bu durumun çocuğunuzun desteklenmesi gereken özel bir alan olduğunu açıklayabilirsiniz. Burada ebeveynler olarak DEHB'in ne demek olduğunu bilmek, başkalarına anlatabilme konusunda işleri kolaylaştırır.

* Çocuğunuz DEHB nedeniyle akademik güçlükler yaşayabilir. Bu durum çocukta okuldan uzaklaşmalara ve davranış sorunlarında artışa neden olabilir. Bunun için çocuğunuzun mutlaka yapmaktan keyif aldığı ve başarılı olduğu bir alanı keşfedip olumlu yönlerini ortaya çıkarmak ve başarı duygusunu tatmasını sağlamak gerekir.

* Evde yapılması gereken çalışmalarda kısa aralıklar vererek çocuğunuzun çalışmaya devamlılığını sağlayabilirsiniz.

* Dikkatini güçlendirmek için ev ortamında yapılacak etkinlikler tasarlayabilir ve çeşitli kaynakların desteğini alabilirsiniz.

* Sorumluluklarını yerine getiren çocuğunuzun yaş ve ilgisine göre ödüller verebilirsiniz. Yiyecek, maddi değeri yüksek hediyeler olması yerine sürpriz bir gezi, içten gelen bir "aferin", "teşekkür ederim" gibi sosyal ödüllerle çocuğunuzun mutlu edebilirsiniz.

* Evinizde özgürce zıplayıp koşabileceği, zarar verici eşyalardan arındırılmış küçük bir alan yaratabilirsiniz.

* Çocuklar toplumda nasıl davranması gerektiğini en iyi oyun yoluyla öğrenir. Çocuğunuzun oyunlarına dâhil olarak, olumlu davranışları kendiniz sergileyerek örnek teşkil edebilirsiniz.

* Çocuğunuzun eğitim hayatının merkezinde olan öğretmenleri ile iş birliği halinde olmak oldukça önemlidir. Olumlu ve olumsuz durumları şeffaf bir şekilde aktarmak, çocuğunuzun hassasiyetlerini ve var olan durumunu tüm gerçekliğiyle öğretmenine belirtmek, risk durumlarını belirlemede ve gelişim için gerekli önlemlerin alınıp doğru çalışmaların yapılması için çok önemli bir adımdır. Unutmayın DEHB ile ilgili



görülen davranış sorunları sınırlayıcı ortamlarda (okul, sınıf, vb.) sıklığı ve şiddeti bakımından daha yoğun bir şekilde görülmektedir.

* Doğru tedavi, doğru bir eğitim ve aile içi yaklaşımlarınızın olumlu olduğu bir ortamda DEHB'in yaş aldıkça belirtileri azalan bir durum olduğunu bilerek kaygılardan kurtulmak gerekir.

* Belirtileri giderek azalan DEHB'in yetişkinlikte de özellikle dikkat eksikliği şeklinde görülebilmesi dolayısıyla iş, aile ve günlük hayatta

birtakım problemler yaşanabileceğini göz ardı etmemek gerekir. Çocuklukta en erken tedaviye ulaşım gerekli durumlarda psikolojik olarak da desteklenen DEHB tanısı almış çocukların, ileri yaşta bu durumla mücadele etmede çok daha başarılı oldukları, hayatını kolaylaştıracak çözümleri kendilerinin de üretebildikleri bilinen bir gerçektir.

Eğitimcilere Öneriler

* Sınıfımızda DEHB'den şüphelendiğimiz bir öğrencimiz olabilir. İyi bir gözlem süreci gerçekleştirerek ve okul rehber öğretmenin desteğini alarak aile ile gerekli görüşmeleri sağladıktan sonra velileri uzman görüşü almak üzere çocuk ve ergen psikiyatrisine yönlendirebilirsiniz.

* DEHB tanısı almış öğrencilerinizin özel gereksinime ihtiyacı olduğunu yalnızca akademik yönden değil sosyal, duygusal yönden de desteklenmesi gerektiğini unutmamak gerekir.

* Atılacak en önemli adımlardan biri belki de sınıfımızı olası karşılaşılabilecek durumlara hazırlamaktır. Okul rehber öğretmenin desteğini alarak sınıfımızdaki akran desteğini almanın yolları üzerinde çalışmalar yapmak, ileride yaşanabilecek akran zorbalığının önüne geçmek için oldukça önemlidir.

* Yıkıcı davranışlar genellikle uzun süre sabit oturulması gereken çalışmaların ardından gelebilmektedir. Dikkat süreleri oldukça kısadır ve dış uyaranlarla dikkatleri kolayca dağılır. Dolayısıyla akademik çalışmaları fiziksel hareketliliğe de imkân tanıyacak şekilde düzenlemek öğrencinizin enerjisini doğru kullanmakta yardımcı olabilir.

* Öğrencinizin size yakın olması önemlidir. Göz teması ve fiziksel teması rahatça sağlayabileceğiniz bir mesafede konumlanması gerekmektedir. Kendini kontrol etmekte güçlük yaşadığını hissettiğiniz anda ona fiziksel hareketlilik imkânı sağlayacak sorumluluklar verebilirsiniz.

* Öğrencinizin sık sık soru sorma davranışı ders akışını bozabileceğinden bu durumu farklı yöntemlerle kontrol altına almayı deneyebilirsiniz. Birtakım materyalleri sınıf ortamında işaret sembolü olarak geliştirip ihtiyaç halinde sessizce bu sembolleri kullanarak aranızda iletişim sağlamanız soru sorma davranışını azaltacaktır. Bu yöntemi yıkıcı davranış eğilimleri sergileyebileceğine yönelik bazı işaretleri sezdiğinizde de kullanabilirsiniz.

* Aşırı hareketliliği olumlu bir kanala çekmek, dikkatlerini toplamayı sağlamak için yarışmacı ve işbirlikçi bir eğitim ortamı sağlamak oldukça faydalıdır.

* Madalyalar, rozetler, teşekkür belgeleri gibi sosyal pekiştiricilerle öğrencilerinizi ödüllendirebilirsiniz.

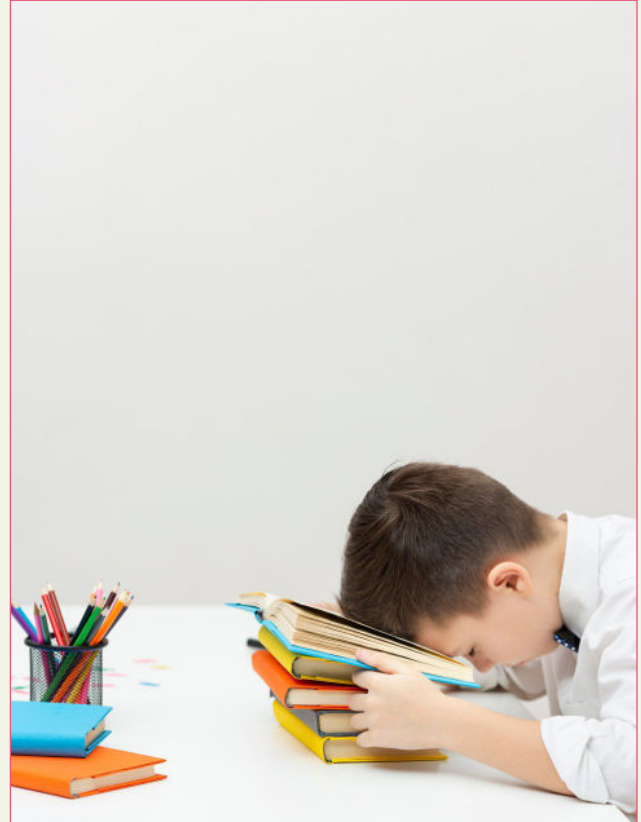
* DEHB tanısı alan öğrencileriniz için etkinlikleri tamamlaması için fazladan zaman tanımanız oldukça yerinde bir davranış olacaktır.

* Aileler ile iş birliği sağlayarak öğrencinin seviyesine uygun çalışmalar planlamak ve bu planlarda mutlaka aileden destek almak önemlidir.

* DEHB tanılı öğrenciler kolayca hayal kırıklıkları yaşayabilir. Sürekli eleştirilmek onları incittiği gibi bir süre sonra ne yaparsam yapayım kendimi kabul ettiremiyorum algısıyla uygun olmayan davranışları kabullendirici bir yola çekebilirler. Eğitimciler olarak kuralları sınıfla belirlemek, burada özel gereksinimli öğrencimizin de fikrini almak önemlidir.

* Çocuklar en iyi birbirlerinden öğrenir, akran öğretiminin yolunu açmak en büyük destekçilerinizden biridir.

* Öğrencinizin bir kaynaştırma öğrencisi değil sınıfınızın bir kaynaştırma sınıfı olduğunu hatta son dönemlerde bunun içeriğinin değişip bütünleştirme sınıfları ifadesinin kullanılması biz eğitimcilere şunu ifade etmektedir; Sınıfımız çeşitli enstrümanlardan oluşan bir orkestradır ve bizler orkestra şefi olarak, en güzel müziği bestelemek için uğraşan yegâne varlıklarız.





Sonuç olarak, DEHB, hayatı derinden etkileyebilen bir durumdur. Doğru tanı, destekleyici bir ortam ve uygun tedavi ile DEHB olan bireylerin yaşam kalitesini artırmak mümkündür. Toplumda farkındalığın artırılması ve bireylere destek olunması, bu durumla başa çıkma sürecini kolaylaştırabilir. Aileler ve eğitimciler DEHB olan bireylere destek olacak stratejiler geliştirebilirler. Ayrıca, toplumun bu konuda daha anlayışlı olması ve farklılıklara saygı göstermesi önemlidir.

KAYNAKÇA

- 1- American Psychiatric Association, DSM-5 Task Force. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™* (5th ed.). Washington DC:AmericanPsychiatric Publishing.
- 2- Amerikan Psikiyatri Birliği. (1994). *Mental bozuklukların tanısı ve sayımsal el kitabı DSM-IV* içinde (262-266). Köroğlu E., Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- 3- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2007). Dikkat eksikliği/ hiperaktivite bozukluğu. *DSMIV-TR Ruhsal bozuklukların tanısı ve sayımsal el kitabı yeniden gözden geçirilmiş tam metin* içinde (116-129). Köroğlu E., Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- 4- Lauth, G. W.,& Naumann, K. (2009). *ADHS in der schule*. Weinheim: Beltz.
- 5- Lauth, G. W.,& Schlotzke, P. F. (2001). *Hyperkinetisch störungen, Verhaltenstherapie mit kindern und jugendlichen: Praxishandbuch* içinde (202- 211). In Lauth, G. W., Brack, U. B.,&Linderkamp, F., Weinheim: Beltz.
- 6- Mukaddes, N.M. (2020). Yaşam boyu dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ve eşlik eden durumlar. Ankara: Nobel Tıp Kitabevi
- 7- Nathrath, D.,& Wöfl, E. (2006). *Erfolgreicherschulanfangmit ADHS-Kindern*. Neuried: CARE-LINE.
- 8- Özcan, E., Eğri, M., Kutlu, O. N., Yakıncı, C., Karabiber, H., & Genç, M. (1998). Okul çağı çocuklarında DEHB yaygınlığı ön çalışma. *Turgut Özal Tıp Merkezi Dergisi*, 5, 138- 142.
- 9- Plizska, S. (2007). Practice parameter for the assessment and treatment of children and adolescents with attention-deficit hyperactivity disorder. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 46(7), 894-921.

GÖRME ENGELLİ ÖĞRENCİLER VE EĞİTİM

Şeyma BÜYÜKURVAY ŞATAY / Psikolojik Danışman
Buca Vali Rahmi Bey İlkokulu





“Kapalı gözler, ruhu seyretmenin en güzel şeklidir.”

Victor Hugo

Bu yazıda görme engelli öğrencileri anlamak için kavramsal bir çerçeve kısaca ele alınmış; görme engellilerin eğitim hizmetlerinde ihtiyaç duydukları erişilebilirlik uyarlamaları ve yöntemleri hakkında temel bilgiler bir araya getirilmiştir. Yazıya hakim olan bakış açısı; Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) Temel Kanunu ve Engelliler Hakkında Kanun’da sırasıyla geçen eğitimde fırsat eşitliği ve çocuğun üstün yararı ilkeleridir ve yazı bu ilkeler temel alınarak geliştirilmiştir.

MEB’e bağlı örgün eğitim veren okullarda 2022-2023 eğitim-öğretim yılında toplam 400.000 civarında her engel grubundan olmak üzere kaynaştırma-bütünleştirme uygulamalarından yararlanan öğrenci bulunmaktadır. Bu öğrencilerin yaklaşık 1500’ü görme engelliler özel eğitim okulu/sınıfında eğitim almaktadır (MEB, 2023).

Genel eğitim okullarında her bir öğretmenin ve diğer personelin görme engelli öğrencilerle çalışma ihtimali oldukça yüksektir. Dolayısıyla hali hazırda görme engelli bir öğrencisi bulunmayanlar için de bu konuda bilgilenmek önemli görülmektedir.

Engelliliği ifade etmek için özür, sakat, engelli ve özel gereksinimli gibi kavramlar zaman ve yaklaşımlara göre değişiklik göstermiştir. Engellilikle ilgili her türlü uygulama ve tutum, engellilik kavramına toplumda nasıl bakılıp nasıl adlandırıldığı ile etkileşimlidir (Burcu, 2022). Yani engelliliğe dair bakış açımız acıma, küçümseme ve dışlamadan uzaksa kullanılan kelimelere ve davranışlara da bu yansır.



Öz Bakış

Bu doğrultuda yaygın kullanılan kavramlardan ilki 'özürlü' kavramıdır. Kavramın anlamı bozuk, defolu şeklinde olduğundan sağlamcı bir bakış açısı içermektedir. Sağlamcılık, engelli bireyleri ötekileştirmeyi ve bunun üzerinden sağlam üstünlüğünü pekiştirmeyi ifade eden bir kavramdır (Campbell, 2009). Sağlamcılık kavramı kör bir bireyle karşılaşıldığında acıma, küçümseme ve sadece gözleri görmekte olduğu için daha iyi durumda hissedip buna göre davranma halini betimlemektedir.

Fiziksel veya içsel olarak fonksiyon kaybı "sakatlık" ile sakatlara yönelik erişilebilirlik sorunları ve ayrımcı tutumların tümü ise "engellilik" ile ifade edilmektedir (Akbulut, 2015). Yani yeti kaybının veya yeti yitiminin kendisi sakatlık, bundan dolayı yaşanan haller ise engelliliği ifade eder. Örneğin kör bir öğrenci Braille yazılı kitaplara (Bkz. 2.1) erişemediğinde görme engelli olmuş, kılınmış demektir. Dolayısıyla herhangi birini kullanmak diğerine göre daha kaba veya kötü olmayıp gözün görme işlevini yerine getirememesi halini farklı açılardan anlatan sözcüklerdir.

Özel gereksinimlilik bireyin eğitim ve farklı alanlarda, sahip olduğu fonksiyon kaybı nedeniyle özel uyarlamalara ihtiyaç duyması anlamındadır (Baykoç, 2015). Ancak tüm bireyler birbirinden farklıdır ve ötekilerle aynı olmama hali yalnızca engelli çocuklara özgü değildir.

5378 sayılı kanunda engellilik "bireylerin fonksiyon kayıpları nedeniyle farklı düzenleme ve uyarlamalara ihtiyaç duyması" şeklinde tanımlanmaktadır. Yine aynı kanun kapsamında eğitim de dâhil olmak üzere bütün hak alanlarında

“

Engelliliği ifade etmek için özürlü, sakat, engelli ve özel gereksinimli gibi kavramlar zaman ve yaklaşımlara göre değişiklik göstermiştir. Engellilikle ilgili her türlü uygulama ve tutum, engellilik kavramına toplumda nasıl bakılıp nasıl adlandırıldığı ile etkileşimlidir.

”

engellilere karşı eşitliğin sağlanması garanti altına alınmaktadır. Bu kanun 2009 yılında yürürlüğe giren Birleşmiş Milletler Engelli Hakları Sözleşmesi'ne paralel olarak 2014 yılında resmi olarak var olmuştur ve bu tarihten itibaren MEB'in tüm mevzuatları bu yönde geliştirilmiş ya da yeniden oluşturulmuştur. Böylece tüm engelli öğrencilerin eğitim hakları garanti altına alınmış, gerekli düzenlemeler yasal zemine oturtulmuş, alınması gereken ek tedbirlerin de yasal bağlamda altı çizilmiştir. Sonuç olarak görme engelli ve diğer engel gruplarından öğrenciler için yapılması gereken çalışmalar, ilgili öğretmen ya da idari personelin iyi niyeti veya inisiyatifine bırakılmamıştır.

Görme engelli öğrenciler görme durumuna göre "az gören veya total görme engelli" tanısı almıştır. Her ikisi de görme engelliliktir. Az gören, büyük punto gibi uyarlamalarla görerek okuyabilen bireyleri ifade etmektedir. Total görme engellilik ise, yazılı metinleri Braille veya sesli formatlarda okuyup yazabilen görme engellilik durumunu belirtmektedir (Şafak, 2013). Bu tanılamalar keskin çizgilerle ayrılmamaktadır. Çünkü kişilerin görme durumu ölçüm yapılan ortamın ışığına ve kişinin o günkü göz durumuna, hava durumuna bağlı olarak değişebilmektedir.



“ Görme engelli öğrenciler görme durumuna göre “az gören veya total görme engelli” tanısı almıştır. Her ikisi de görme engelliliktir. Eğitsel olarak az gören, büyük punto gibi uyarlamalarla görerek okuyabilen bireyleri ifade etmektedir. Total görme engellilik ise, yazılı metinleri Braille veya sesli formatlarda okuyup yazabilen görme engellilik durumunu belirtmektedir.

”

Bazı görme problemlerinde ise gözün yorgunluğu belirleyici olmaktadır. Dolayısıyla kişinin sesli mi yoksa görerek mi okuma yapacağı, kendisinin ihtiyaçlarına göre belirlenebilecek, gerektiğinde esneyebilecek koşullarla şekillenmektedir. Bu nedenle aşağıda belirtilen her bir olgu, öğrencinin bireysel durumuna ve büyük punto, sesli kitap, Braille kitap erişimine göre değişebilir bilgiler içermektedir. Aşağıda görme engelli bireylere yönelik yöntem, teknik, materyal ve ortamlarda öğretimsel uyarlamalar sıralanmıştır. Bu uyarlamaların görme engelli bireylerin kişisel gereksinim ve özelliklerine göre belirlenmesi çok önemlidir.

Görme Engelli Öğrenci İçin Erişilebilirlik Uyarlama ve Yöntemleri

A) Az gören birey: Öğrenci tahtayı yakından görüyor olabilir. Öğrencinin görme durumunu karanlık bir ortam ya da lambaların açık olması destekliyor olabilir. Bu durumda sınıfta oturduğu konum ve diğer unsurlar duruma göre ayarlanmalıdır. Öğrencinin durumu hava koşullarına göre değişiklik gösteriyorsa, öğrenci ile iletişim kurarak ihtiyaçları saptanmalıdır. Öğrenci az düzeyde tahtayı görürken aynı zamanda öğretmenin, tahtada yazanları seslendirmesine ihtiyaç duyabilir.

B) Total görme engelli birey: Öğrenci tahtayı hiç göremiyor olabilir. Bu durumda öğretmenin tahtaya yazı yazarken ya da bir sunu yansıtırken tüm yazıları aynı zamanda seslendirmesi gerekir. Tahtaya okunuşu ile yazılışı farklı olan sözcükler yazıldığında, kelimenin yazılışı da ifade edilmektedir. Özellikle yabancı dil derslerinde öğrencinin Braille yazı kullanması teşvik edilmelidir. Görme engelli öğrencilerin bazı ders veya içeriklerden muaf tutulması ile sıklıkla karşılaşılmaktadır. Bireylerin ders ve içerikten muaf tutulmadan önce performansına bakılarak karar verilmelidir.

Ders Materyallerine Erişim

A) Az gören birey: Öğrenci büyük puntolu kaynaklara ihtiyaç duyuyor olabilir. Büyük puntoya ihtiyaç duyan öğrenciler için ders içinde kullanılan basılı materyaller büyük puntolu olarak planlanmalıdır. Punto, öğrencinin bireysel ihtiyacına göre belirlenmelidir. Öğrenci şekil, grafik içeren metinleri; derste kullanılan maket veya harita gibi materyalleri göremiyor olabilir. Bu durumda ışıklandırma desteği, dokunmasını sağlamak, sözel olarak tarif etmek birlikte kullanılabilir. Öğrenci büyük puntolu basılı materyaller, kitaplar veya nesnelere görmek için masa lambası, büyüteç benzeri araçlar kullanıyor olabilir. Ders içinde bundan yararlanarak yakından bakmaya ihtiyaç duyabilir.



B) Total görme engelli birey:

Derste kullanılan şekil, grafik, resim ve tablolar, maket ve diğer materyaller öğrencinin öncelikli olarak dokunsal olarak anlayabilmesi, sözlü anlatım gibi yöntemlerle öğrenciye sunulur. Basit materyaller ile öğrencinin somutlaştırması sağlanır. Örneğin basit makineler veya atomun yapısı günlük hayattaki basit eşyalar kullanılarak somutlaştırılabilir.

Ders içinde kullanılan kitap ve diğer yazılı materyallerin Braille, sesli veya bilgisayarda görüntülenebilecek ve ekran okuyucu yazılımlara uygun PDF, Word formatları sağlanmalıdır. Ekran okuyucu yazılımlar bir bilgisayar ya da mobil cihaz içerisinde zaten yer alan veya sonradan yüklenen bir yazılım olup ekrandaki öğeleri seslendirmekte; yalnızca duyararak işlem yapmayı sağlamaktadır (Yılmaz, 2010).

Hangi aracı kullandığı öğrencinin ihtiyacına göre değişmektedir. İlkokul öğrencileri için Braille kaynaklar temel alınmalıdır. MEB kitapları Braille olarak okul yönetimi organizasyonu ile talep edilir. Braille kitaplar, kabartmalı ve kendine özgü bir sistem içindeki harflerden oluşur. Braille nota, rakam ve diğer tüm yazı dilleri bulunmaktadır. Braille yazı için tablet-kalem, daktilo veya kabartma ekranlı cihazlar bulunmaktadır (EGED, 2018).

Sesli ve PDF benzeri formatlar ve erişilebilir matematik ve müzik kaynakları için aşağıda paylaşılan en büyük arşive sahip birkaç tane kütüphaneden öğrencinin yararlanması sağlanabilir. Bu kütüphaneler, yalnızca görme engellilerin yararlanabilmesi için "Engelli Sağlık Raporu/Çocuklar İçin Özel Gereksinim Raporu" ile üyelik üzerinden hizmet vermektedir.

* Bu hizmetleri veren kütüphanelere ilişkin iletişim bilgileri yazının sonundadır.

**Ölçme ve Değerlendirme Erişilebilirliği**

A) Az gören birey: Az gören öğrencilerin dersler ve bireysel çalışmaları sırasında kullandıkları yöntemlere göre ölçme ve değerlendirme yöntemi belirlenir. Ancak bireysel çalışma ile sınav yöntemi aynı olmak durumunda değildir. Örneğin; öğrenci evinde sahip olduğu bir teknolojik donanımla görerek ders çalışıyor olabilir ancak bu düzeni okulda kullanamıyor ya da kullanabilse bile sınavlarda kendisine uygun bir hızda değil de, çok daha yavaş ilerleyebildiği için rahat hissedemiyor olabilir. Dolayısıyla öğrencinin tercihi önemlidir. Öğrenci büyük ve kalın puntolu yazılara ihtiyaç duyuyor olabilir. Bu durumda öğrencinin yazılı sınav belgesi bu şekilde hazırlanmalıdır. Öğrenci her ne kadar birtakım araçlar ya da büyük ve kalın punto ile okuyabiliyorsa da akranlarına göre daha yavaş bir okuma hızına sahipse, sık sık gözlerini dinlendirmeye ihtiyaç duyuyorsa sınavı için ek süre gerekebilir.

B) Total görme engelli birey: Öğrenciye ders esnasında şekil içerikli konular, örneğin üçgenler konusu, materyaller ve sözel anlatım yöntemi kullanılarak aktarıldığı durumda sınavda da bu içerikler sorulabilir. Ancak öğrenciye şekilli soru olarak değil, o sorunun sözel olarak betimlenmiş hali sorulabilir ya da okuyucu tarafından şekil tarif edilebilirliği sağlanabilir. Öğrenci Braille olarak da sınav alabilir. Bu durumda okulun bulunduğu şehir ve semt içerisinde Braille çıktı alınacak yerler araştırılarak yazılı sınavın çıktısının alınması sağlanır. Öğretmen, öğrenci sınavını bitirir

Öz Bakış

bitirmez, arada boş zaman kalmayacak şekilde bu çıktının öğrenci tarafından okunup öğretmenin değerlendirme yapması sağlanır (Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği, 2018). Öğrenci sınavını bilgisayar ya da dijital tablet ile alabilir. Bu durumda öğrencinin kullandığı cihaza sınav belgesi Word formatında iletilir. Öğrenci bu belgede istediği gibi çalışır ve sınavını kaydeder. Daha sonra bu belgenin çıktısı alınarak sınav belgesi olarak saklanır. Bu durumda da sınav güvenliğinin sağlanması için öğrenci, diğer öğrenciler gibi gözetilir. Öğrenci okuyucu ve işaretleyici ile sınav almak istediğinde ise sınav tarihinde, ilgili bir öğretmen ile birebir sınav olur. Öğretmen soruları okur ve öğrencinin yönlendirmelerine göre yazar ya da işaretler. Öğretmenin; öğrencinin söylediği işlemleri, denklemleri, işlem veya denklemlerin sonuçlarını not edip öğrenci seslendirmesini istediğinde seslendirmesi kopya değildir. Görme engelli bir öğrencinin sınavı için kendi sınıfı ya da başka herhangi bir sınıftan öğrenci görevlendirilemez.

Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR) Hizmetlerine Erişim

Okul psikolojik danışmanının tüm çalışmalarında bir belirleyici yaklaşım olarak "kültüre duyarlı psikoloji" kavramını ve ilkelerini içselleştirmesi önemlidir. Böylece tutumunu, sunduğu hizmetlerin erişilebilirliğini, kapsayıcılığını sağlamak için kolayca deneyimleyecektir (Pedersen, 1987). Bu doğrultuda empati ise bireyin kendisini başkasının yerine koyması değil; bireyin koşullarını onun gözünden anlamasıyla mümkündür. Başkasının yerinde olmayı hayal ederek sempati

duyulur ve bu gerçek durumla uyuşmayan bir duygulanıma denk gelebilir. Empatinin temel koşulları; kişinin kendi ve ötekinin gerçekliğini ayırt edebilmesi ve ötekiyle temas kurmaya, ilgilenmeye istekli olması şeklindedir (Hoffman, 1987).

Örneğin bir psikolojik danışman, görme engelli öğrenci danışanıya empati kurmak istediğinde kendisini danışanın yerine koyar. Yani onun gibi gözleri görmeden hareket etmek için gözlerini kapatır ve birtakım denemeler yaparsa, ancak ve ancak tedirginlik, korku gibi güvensizlik içeren duygular hisseder. Oysa görme engelli olarak yaşayan ve bu duruma uyum sağlamış bir görme engellinin duyguları bu şekilde değildir. O, bütün yaşam pratiklerini görmeden sürdürmeye alışmıştır ve bundan sonraki hayatında da görme engelli olmak durumundadır. Sonuç olarak görmeyen birini anlamamanın yolu gözlerini kapatmak değildir. Öte yandan görme engellilik ise sadece bir özelliktir. Dolayısıyla engelsiz kişiler ne kadar birbirinden farklı ise aynı durum görme engelliler için de geçerlidir.

“Görmeyen birini anlamamanın yolu gözlerini kapatmak değildir.”

Okul psikolojik danışmanları için görme engelli öğrencilerle ilgili hizmetlerin iki farklı boyutu vardır (Büyükurvay-Şatay, 2016). İleri görme engelli öğrencinin bağımsız yaşam becerilerini güçlendirmek konusunda bakım verenleriyle ve öğrencinin kendisiyle işbirliğini içerirken, ikincisi sunduğu tüm bireysel ve sınıf rehberliği çalışmalarının erişilebilirliğidir. Örneğin; görme engelli öğrencinin görme engelli destek teknolojilerini, ihtiyacı varsa beyaz baston kullanımını ve diğer bağımsız yaşam becerilerini edinme noktasında kendisini ve bakım verenlerini bilgi toplama ve yayma ile bireysel psikolojik danışma hizmetleri

kapsamında desteklemesi gereğidir. Bunun için görme engellilerle ilgili çalışan sivil toplum örgütleri veya ilgili rehberlik araştırma merkezlerine başvurulabilir. Öğrenci görme engellilik haliyle ilgili olumsuz benlik algısına sahip olabilir. Bu durumda empatik olarak desteklemenin önemi ortaya çıkar. Ancak unutulmamalıdır ki; görme engelli bir birey tüm özellikleriyle bir bireydir. Görme engelli olmasının yanı sıra sahip olduğu başka koşullarla ilgili de düşük benlik algısına sahip olabilir. Bu durumda öğrenci ne görme engelinden ibaret görülerek ne de körlüğü yok sayılarak çalışılmalıdır.



Öz Bakış

Yapılan hizmetlerin kapsayıcılığı ise bu yazıda yer alan tüm erişilebilirlik koşulları birlikte değerlendirilerek yürütülebilir. Örneğin bir bireyi tanıma tekniği olarak kullanılacak bu formun erişilebilirliği yazımızda yer verilen koşullar gözetilerek sağlanmalı; her öğrencinin gizliliğinin gözetilmesi açısından ona bir başkasının ölçek okuması değil, testi bağımsız alması sağlanmalıdır. Tüm öğrencilere yönelik olarak sunulan okul oryantasyonu hizmeti görme engelli öğrencinin; okulda dolaşması, bastonuyla gezmesi ve etrafı dokunsal yolla da tanınması sağlanarak verilebilir.

Eğitimde Erişilebilirlik

Destek eğitimde bireyin bulunduğu sınıf düzeyinin ilgili derse ilişkin kazanımlarına “Bireyselleştirilmiş Eğitim Programı

(BEP)” doğrultusunda uyulduğundan, ders müfredatı takip edilir. Öğrencinin kendisi, velisi, okul psikolojik danışmanı, okul yöneticisi ve diğer üyelerin katılımıyla oluşturulan BEP Geliştirme birimi tarafından **Görme engelliler için hazırlanan BEP, müfredatla aynıdır, çünkü görme engelli öğrencinin duyduğu ihtiyaç ders içeriklerinin sadeleştirilmesi değildir. Dolayısıyla sadece ders ve sınavlarda kullanılacak erişilebilirlik yöntemlerini içerir.** Örneğin büyük puntolu veya Braille içerikler, sınavlarda okuyucu görevlendirilmesi ve şekilli soru yerine şekilsiz aynı içerikte sorular sorulması gibi. Dolayısıyla destek eğitim, öğrencinin sınıfta ulaşamadığı şekil içerikli ve görsel odaklı konuların telafisi için önemlidir.



Görme engelli bir öğrenci hangi kademedede olursa olsun diğer öğrencilerle eşit haklara sahiptir. Bu durum da aynı hakka sahip olurken farklı ihtiyaçların giderilmesini kapsar. Öğrencinin eğitime erişiminde en önemli referans, yine öğrencinin kendisidir, çünkü görme durumu aynı olan iki kişinin görme engelli destek teknolojilerine hâkimiyeti, bağımsızlık durumları ve sahip oldukları sosyoekonomik koşulları öğrencilerin eğitsel ihtiyaçlarında büyük farklılaşmalara neden olabilir. Dolayısıyla öğrenciyle iletişimin yanı sıra öğrenciyi bilgiye erişim noktasında desteklemek önemlidir.

1) Ankara Milli Kütüphane Konuşan Kitaplık

Adres: Milli Kütüphane Başkanlığı- Bahçelievler
Son Durak 06490 Ankara

Tel: 031222167313/14/15

Faks: 03122230451

E-posta: konusankitaplik@mkutup.gov.tr

İnternet sitesi: <http://konusankitaplik.mkutup.gov.tr>

2) Boğaziçi Üniversitesi - Görme Engelliler Eğitim ve Teknoloji Merkezi (GETEM) E-KÜTÜPHANE

Adres: Boğaziçi Üniversitesi, Kuzey Kampus
Kuzey Park Binası, 34342, Bebek/İstanbul

Tel: 02123597538

E-posta: geteminfo@boun.edu.tr

İnternet sitesi: www.getem.boun.edu.tr

3) Türkiye Görme Özürlüler Kitaplığı (TÜRGÖK) – İzmir

Adres: Mehmet Ali AKMAN Mh. Gürsel Aksel Blv.

Yunusoğlu Apt. No:35/Z Üçkuyular- Konak / İZMİR

Tel: 0232 224 2627

Faks: 0232 224 3868

İnternet sitesi: <https://www.turgok.org/>

4) Engelsiz Nota (Eğitimde Görme Engelliler Derneği)

Adres: (Eğitimde Görme Engelliler Derneği):
Kocatepe, Mithatpaşa Cd. No: 72/8 Çankaya/Ankara

Tel: 05062612961

E-posta: bilgi@eged.org

İnternet sitesi: www.engelsiznota.org

5) Erişilebilir Dijital Matematik Kütüphanesi (Eğitimde Görme Engelliler Derneği)

Adres: (Eğitimde Görme Engelliler Derneği):
Kocatepe, Mithatpaşa Cd. No: 72/8 Çankaya/Ankara

Tel: 05434858494

E-posta: bilgi@eged.org

İnternet sitesi: www.dijitalmatematik.org

KAYNAKÇA

1- Akbulut, S. (2015, 3 Aralık). "Hak ve Eşit Yurttaşlık Ekseninde Engellilik" Erişim adresi <https://www.engelliler.biz/forum/sakatlik-calismalariinisiyatifi/157051-hak-ve-esit-yurttaslikekseninde-engellilikmeselesi-suleyman-akbulut.html>

2- Baykoç Dönmez, N. (2015). *Özel Gereksinimli çocuklar ve özel eğitim*. Ankara: Eğiten Kitap Yayıncılık.

3- Burcu, E. (2015). *Engellilik sosyolojisi*. Ankara: Anı Yayıncılık.

4- Büyükurvay Şatay, Ş. (2016, Ekim). "Herkes için rehberlik" Erişim adresi <https://eeeh.engelsizerisim.com/yazi/45/herkes-icin-rehberlik>

5- Campbell, F. (2009). *Contours of ableism: The production of disability and abledness*. London and New York: Palgrave Macmillan.

6- Eğitimde Görme Engelliler Derneği. (2018). Her Yerde Braille Kampanyası. Erişim adresi <https://www.brailletr.org/>

7- Hoffman, M. L. (1987). The contribution of empathy to justic and moral judgment. *Empathy and its development-Cambridge studies in social and emotiona development* içinde (47-80). Eisenberg, N. and Strayer, J., New York: Cambridge University Press.

8- Milli Eğitim Bakanlığı (2023). Milli Eğitim İstatistikleri: Örgün Eğitim. Ankara: MEB Strateji Geliştirme Başkanlığı.

9- Pedersen, P. (1987). Ten frequent assumptions of cultural bias in counseling. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 15, 16-24.

10- Şafak, P. (2013). *Ağır ve çoklu yetersizliği olan çocukların eğitimi*. Ankara: Vize Yayıncılık.

11- Yılmaz, E. (2010, 13 Mayıs). "Bilişim ve Görme Engelliler" Erişim adresi <https://www.engelsizerisim.com/yazi/bilisim-ve-gorme-engelliler>

ÖZSAYGI



Hazırlayan

Gamze PEÇENEK
Psikolojik Danışman

Torbalı Rehberlik ve Araştırma Merkezi



Öz saygı kavramına değinmeden önce benlik kavramını tanımlamak yerinde olacaktır. Benlik, kişinin kendisine yönelik duygu, düşünce ve tutumların bütünüdür. Benlik oluşumu yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Psikolojide kullanılan kendini gerçekleştirme kavramıyla örtüşmektedir. Kişinin kendine ilişkin algılarıyla gerçek benliği arasındaki fark ne kadar az ise kişi kendini o derece olumlu hissedebilir.

Kişinin başkalarını ve kendisini nasıl algıladığı, hangi özelliklere öncelikle dikkat ettiği kişinin mizacına (doğuştan getirdiği benlik yapısı) göre değişebilirken bu durum

kültürden kültüre de farklılık gösterebilir (Kağıtçıbaşı, 1999).

Benlik algısı ile ilgili yapılan araştırmalarda, farklı benlik yapılarının farklı benlik algılarına yol açtığı görülmüştür. Deneklerden kendi benlik algıları ile ilgili mümkün olduğu kadar çok şey yazmalarının istendiği bir araştırmada; ayrışık benliğe sahip kişilerin kendilerini “ben sosyal bir insanım” şeklinde; ilişkili benliğe sahip kişilerin ise kendilerini “yakın arkadaşlarımla beraberken sosyal bir insanım” şeklinde tanımladıkları ve kendilerini belli sosyal ortamlar çerçevesinde değerlendirdikleri görülmüştür (Kağıtçıbaşı, 1999).

“

Gerçek öz saygı her şey yolunda olmadığı zaman bile kişinin kendisi hakkında hissettikleridir.

Nathaniel Branden

”

Öz saygı diğer bir ifadeyle benlik saygısı ise kişinin kendini ne derece değerli gördüğüyle ilgili bir kavram olup yaşam boyu devam eder. Bireyin kendisine ilişkin algılarının olumlu olması, kendisini sevmesi ve kendisiyle ilgili gerçekçi algılara sahip olmasıdır. Bunun yanında öz saygı ruh sağlığını da olumlu etkileyen bir faktördür. Öz saygı düzeyi yeterli olan kişilerin yaşamları boyunca gerçekleştirmek istedikleri amaçları ve işleri olmakla birlikte motivasyonları yüksektir.

Öz saygı kavramına ilişkin farklı tanımlar bulunsa da genel olarak öz saygıyı tanımlayanlar birçok ortak noktada buluşur. Öz saygı kişinin tüm yaşamı boyunca kendisine verdiği değer ve duyduğu saygıdır. Bireyde öz saygının oluşmasını; cinsiyet, sosyal normlar, aile, beden algısı gibi farklı etmenler etkiler. Öte yandan öz saygı kişinin yaşamı boyunca aynı kalmayan, değiştirilebilen ve ölçülebilen bir

özellikle sahiptir. Bu noktada öz saygı kavramını bir örnekle açıklamakta fayda vardır. Çalıştığı işyerinde terfi etmek için sınava giren ve terfi alamayan bir birey düşünelim. Bunun sonucunda “ben zaten yetersizim”, “asla terfi almayı hak etmiyorum” şeklinde bir düşünce yapısında bu onun düşük öz saygıya sahip olduğunu gösterir. Öte yandan “Bu terfi gerçekten zor bir iş” “Daha hazır değilmişim”, “Bir sonraki sınav için daha iyi hazırlanmalıyım” şeklinde bir düşünce yapısında bu da onun yüksek öz saygıya sahip olduğunu gösterir. Kendisini değersiz gören ya da kendisine değer verilmediği sosyal algısına sahip bireyler; farklı psikolojik ve/veya bedensel sorunlarla karşılaşabilirler. ***Bireyin düşük öz saygısının olması bu sorunları beraberinde getirmese bile ruh sağlığını korumak için yüksek öz saygıya sahip bireye göre daha çok çaba harcamasını gerektirir.***



Düşük öz saygıya sahip bireylerin özellikleri

- Sosyal bir ortamda daha çekingen davranabilirler.
- Kendi başlarına bir konuda karar vermekte zorlanabilirler.
- Hiç bir işi başaramayacaklarına dair bir inancı olabilir.
- Amaçlarını ve hedeflerini erteleme eğiliminde olabilirler.
- Kendisine yapılan övgüleri reddedebilirler, bu övgülerin kendisini memnun etmek için söylenen sözler olduğunu düşünebilirler.
- İnsanlara hayır demekte zorlanabilir ve herkesi memnun etme çabasında olabilirler.
- Fiziksel görünüşleriyle ilgili gerçekçi olmayan olumsuz algıları olabilir.
- İlişkilerinde kendi isteklerini ifade etmekten çekinir ve karşı taraf için çok fazla fedakarlık yapabilirler.

Bununla birlikte öz saygısı düşük bir bireye dışarıdan baktığınızda beden duruşu, yüz ifadesi, ses tonunda bile güvensizliğin izlerini görebilirsiniz. Bu kişiler kendi hayatlarına karşı adeta sabotajcı bir kimliğe bürünürler.

Yüksek öz saygıya sahip bireylerin özellikleri

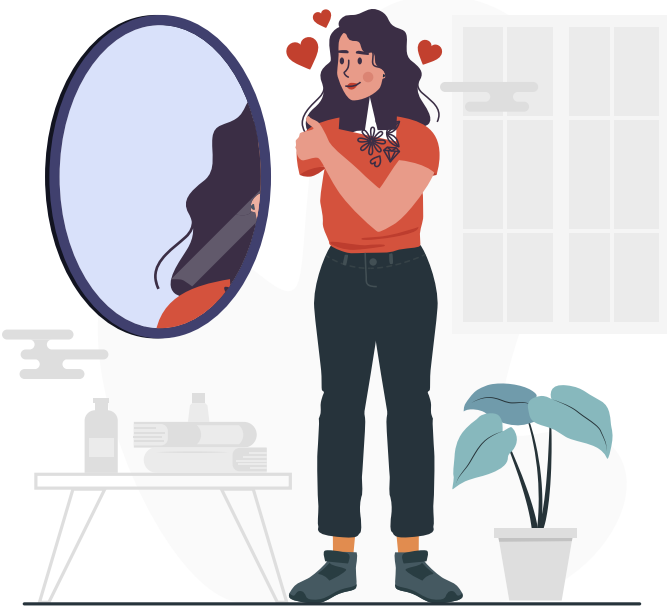
- Güçlü yanlarının ve yeteneklerinin yanı sıra zayıf yanlarının da farkındadırlar ve kendilerini olduğu gibi kabul ederler.
- Her şeyin sorunsuz ilerlemesi gerektiğini bilirler.
- Kendi karar verebilir ve kendi kararlarının sonucunun sorumluluğunu üstlenirler.
- Kendisine söylenen olumlu sözleri kabul ederler.
- Kendi hayatlarından hoşnuturlar. Kendilerine sunulan hayatı her yönüyle kabul ederler.
- Başkalarının daha iyi bir hayata sahip olduğunu düşünerek enerjilerini harcamaz ve sonuçta motivasyonlarını düşürmezler.
- Yaşam doyumları vardır.
- Hayatlarındaki zorlu süreçlerde mücadele vermekten çekinmezler.
- Başarı güdeleri yüksektir.
- Kolaylıkla sosyal etkileşim kurabilirler.
- Takım çalışmasına yatkındırlar; rekabet etmekten çekinmezler (Tözün, 2020).

“

Yüksek öz saygıya sahip çocuklar yetiştirmek için öncelikle onların olumlu yönlerini övmek, ihtiyacı olan ilgi ve sevgiyi koşulsuz sağlamak, diğer çocuklarla kıyaslamamak, çocuk hata yaptığından karakterini değil davranışını eleştirmek, uyarıcı zenginliği sağlamak (sosyal ortamlara girmesi, müzik aleti çalmak, spor alanında hobi edinmek, resim yapmak, şiir yazmak vb), yaşına uygun sorumluluklar vermek gibi davranış ve tutumlar benimsenmelidir.

”





“

Yüksek öz saygıya sahip bireyler çözüm odaklı bir hayat sürerken, düşük öz saygıya sahip bireyler sorun odaklıdır. Yüksek öz saygı beraberinde psikolojik sağlamlığı getirirken, düşük öz saygı ruhsal ve bedensel sağlığı olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

”

Düşük ve yüksek öz saygıya sahip bireylerin özellikleri ve ruh sağlığı açısından belirtileri elbette çoğaltılabilir. Bununla birlikte öz saygı kavramının ne zaman oluştuğuna dair yapılan araştırmalar, bireyin anne karnında geçirdiği zamanlara kadar gidebilmektedir. Bebekliğinde kabul görmüş, temel ihtiyaçları karşılanmış, istenen ve beklenen bir bebek olarak dünyaya gelmiş, dış dünyaya ilk bağına sağladığı anne ve babadan koşulsuz sevgiyi almış bireylerin öz saygılarının yüksek olduğu düşünülebilir.

Bu durumu en açık ve yalın bir şekilde Doğan Cüceloğlu'nun "İnsan Davranışı" adlı kitabını okuduğumda yaşadım. Cüceloğlu kitabında Hürriyet Gazetesi'nin 22 Mart 1985 tarihli baskısında çok hüznü bakan bir çocuk fotoğrafını paylaşmıştı. Hemen fotoğrafın altında da "Bu çocuğu annesi istemedi, babası da" ifadesi yer alıyordu. İfadeyi okuyunca hissettiğim hüznü beni derinden etkilemişti. Fotoğrafta olduğu gibi ilk bağ kurduğu kişiler tarafından kabul görmemek, bir çocuğun öz saygısı ve bedensel imajı üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir.

Düşük öz saygıya sahip olan bireylerin bu algılarını değiştirebilmek için öncelikle bireyin benliğiyle ilgili olumsuz ve gerçekçi olmayan algılara sahip olduğunun farkına varması gerekir. Yüksek öz saygıya sahip bireyler de kendileriyle ilgili zayıf yanların farkındadırlar ancak bu yönlerinden dolayı suçluluk hissetmezler.

Birey, öz saygısının gelişmesi için desteklenirken; ona yetersiz hissettiği alanlarla ilgili kendisini suçlamadan olduğu gibi kabul etme becerisini kazandırmanın yanında; kişinin kendisi ile ilgili olumlu konuşmalar yapması, kendisini başkaları ile kıyaslamaması, başarılı olduğu anların da farkına varması ve hatırlaması, öz bakımına dikkat etmesi, diğer insanlarla arasına sınır koyma becerisini geliştirmesi de oldukça önemlidir.

Bu konuda ebeveynler ise yüksek öz saygıya sahip çocuklar yetiştirmek için öncelikle onların olumlu yönlerini övmek, ihtiyacı olan ilgi ve sevgiyi koşulsuz sağlamak, diğer çocuklarla kıyaslamamak, çocuk hata yaptığında karakterini değil davranışını eleştirmek, uyarıcı zenginliği sağlamak (Sosyal ortamlara girmesi, müzik aleti çalmak, spor alanında hobi edinmek, resim yapmak, şiir yazmak vb), yaşına uygun sorumluluklar vermek gibi davranış ve tutumları benimsemelidir.

Son söz olarak, yüksek öz saygıya sahip bireyler çözüm odaklı bir hayat sürerken, düşük öz saygıya sahip bireyler sorun odaklıdır. Yüksek öz saygı beraberinde psikolojik sağlamlığı getirirken, düşük öz saygı ruhsal ve bedensel sağlığı olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu noktada ise bir ruh sağlığı uzmanından yardım almakta fayda vardır.

KAYNAKÇA

- 1- Cüceloğlu, D. (1997). *İnsan ve davranışı* (7. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- 2- Kağıtçıbaşı, Ç. (1999). *Yeni insan ve insanlar* (10. Baskı). İstanbul: Evrim Yayınevi.
- 3- Tözün, M. (2010). Benlik saygısı. *Geniş Açı*, 52-57.

Sınırların

Özgürlüğü

“ Sınırlar, kapıları olacak şekilde tasarlanmıştır. ”

İldeniz KABAK / Psikolojik Danışman

Bayraklı Rehberlik ve Araştırma Merkezi

SINIR KOYMAK NEDİR?

Sınırlar, hayattaki rollerimiz bağlamında bir diğeriyle Saramıza çektiğimiz soyut çizgiler anlamına gelir. Bireylerarası ilişkilerde kişisel alanının başlama ve bitme noktasını betimlemektedir. Bireye özel ve esnek olup olay, durum ve koşullara göre zaman içinde değişim gösterebilirler.

Sınırlar kapıları olacak şekilde tasarlanmıştır. Güvenilir ilişkilerin tadını çıkarırken, yıkıcı ilişkilerden uzak durma özgürlüğü tanır. Bu kapılardan giriş ve çıkışlardan sorumlu olan kişinin kendisidir. Şimdi kapıdan girdiğinizi ve bir halkanın içerisinde olduğunuzu hayal etmenizi istiyorum. Bu halkayı şunlarla dolduralım; “Ben kimim? Neyi severim? Hayattan ne bekliyorum?” Bu sorular ve cevaplar bizim mahrem alanımızı oluşturur. İnsanlarla girdiğimiz ilişkilere bağlı olarak içinde bulunduğumuz halkayı çevreleyen bir halka daha hayal edelim. Bu halkaya bizden ayrı olan diğer insanları yerleştirelim, onlarla kurduğumuz ilişkiler bu halkadaki fiziksel, duygusal, sosyal ve zihinsel sınırları oluşturur.

Fiziksel Sınır: Bedenimizi ve sahip olduğumuz kişisel alanımızı korumak anlamına gelmektedir. Çevremizdeki insanların ne kadar yakınımızda durabileceğine, kurulacak fiziksel temasın ne şekilde olabileceğine kendimiz karar veririz.

Duygusal sınır: Fiziksel yaşamımızda sınırları görmek kolaydır. Trafikte işaretlerle, sahip olduğumuz mülkiyette çitlerle, adalette resmi belgelerle görebiliriz. Ancak duygusal dünyamızda bu sınırları görmek çok daha zordur. Sınırlar kendimizi tanımlar, kim olduğumuzu ve kim olmadığımızı belirler. Duygusal sınırlar nelerden sorumlu olduğumuzu göstermenin yanı sıra nelere sahip olmadığımızı ve nelerden sorumlu olmadığımızı da tanımlamamızı sağlar. Duygusal sınır aynı zamanda yaşadığımız duyguları kabul etmeyi ve başkalarının da bu duygulara saygı duymasını içerir. “Bunda üzülecek ne var, ağlamayı kes.” gibi ifadeler duygusal sınır ihlalinin habercisi olabilir.

Sosyal sınır: Biz insan olarak sosyal varlıklarız. Bu sosyal ilişkilerde hayır demek ne kadar doğalsa bize yöneltilen “Hayır’a” saygı duymak da sınırlar noktasında bir o kadar belirleyicidir. *Unutmayalım ki hayırlar kişiye değil talebe yöneliktir.*

Zihinsel sınır: Sözlerimin başında bahsettiğim mahremiyet alanını yeniden ele alalım. Bu alan kişiye özgü fikirler, düşünceler, inançlarla şekillenmiştir. Kişilerin farklı düşünce, inanç ve değerlerine saygı duyulması gerekmektedir. Herhangi birinin fikir ve düşüncesi bir diğerinden önemli ve değerli değildir. Her birimiz biricik ve nadideyiz.

Sağlıklı Sınırlar

Sağlıklı sınırlar ne çok katı ne de belirsizdir. Sınırlar var olan duruma ve şartlara göre esneyebilmektedir. Sağlıklı sınırlar bize korunaklı bir alan sağladığı gibi çevremizle de doyum verici ilişkiler kurmamıza yardımcı olur.

Sağlıklı Sınırlar Koymanın Faydaları Nelerdir?

* Bireyin kontrol ya da manipüle edilmesini, duygusal istismardan korunmasını sağlar.

* Sınır, ilişkilerde bireyleri kendi isteği dışında olan, kendine ve kimliğine uygun olmayan durumlardan ve saygısız eylemlerden korur.

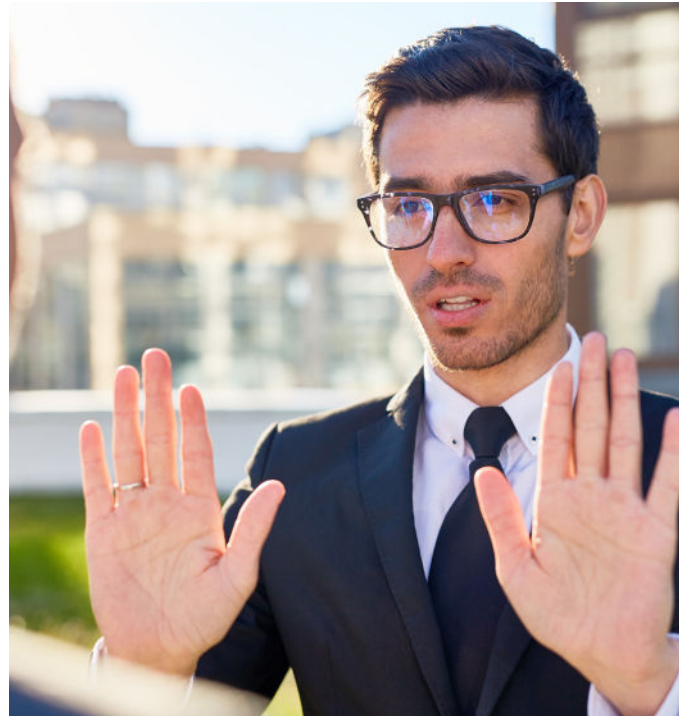
* Kendi duygu ve düşüncelerini diğerlerinininkinden ayırmayı ve hislerin, düşüncelerin ve davranışların sorumluluklarını üstlenmeyi kolaylaştırır.

* Başkalarına “hayır” diyebilmeyi ve başkaları “hayır” dediğinde kabul edebilmeyi sağlar.

* İlişkide sınır koymak bir bencillik değil, kişinin kendini sevmesini ve kendine saygı duymasını destekleyen bir tavidir.

Sınır Koymak Beni Bencil Biri Yapar Mı?

Çevremize sağlıklı sınırlar koymamız bizim bencil biri olduğumuz anlamına gelmez. Aksine ilişkilerin sağlıklı ve doyumlu olması için gereklidir, çünkü bireylere nefes alabilecekleri bir alan tanınmış olur. Çevremizle ilk defa sınır oluştururken terk edilme korkusu, dışlanma korkusu ve reddedilme korkusu hissedebiliriz. Bu duyguları hissetmemiz oldukça insani ve doğaldır. Bu durumu sıkıntılı hale getiren nokta ise hayır demek isterken bunu yapamayarak kendimizden ödün vermemizdir. İlişkilerde kırıldığınız noktaları karşınızdaki kişiye ifade etmek her zaman kolay olmayabilir. Unutmayalım ki herkesle iyi olmak ve herkesle iyi geçinebilmek pek de gerçekçi değildir.



“

Duygusal sınırlar nelerden sorumlu olduğumuzu göstermenin yanı sıra nelere sahip olmadığımızı ve nelerden sorumlu olmadığımızı da tanımlamamızı sağlar. Duygusal sınır aynı zamanda yaşadığımız duyguları kabul etmeyi ve başkalarının da bu duygulara saygı duymasını içerir.

”





Sınır Koyamamanın Nedenleri

Kişinin sınır koyamamasının temel nedeni bazı gerçekçi olmayan inançlara sahip olmasıdır.

Bu inançlardan bazıları ise;

- * Hayır diyerek karşımızdaki kişinin duygularını incitebileceğimiz düşüncesi,
- * Sevilmeme ve kabul görmeme kaygısı,
- * Bencil olmakla suçlanma korkusu,
- * Başkaları tarafından gruptan dışlanma endişesi,
- * Geçimsiz veya uyumsuz olarak algılanma korkusu,
- * Karşımızdaki kişiyi öfkeliendirebileceğimiz düşüncesi,
- * Terkedilme, yalnız kalma endişesidir.

Çocuklar İçin Önemli Sınırlar

Öz bakım ile İlgili Sınırlar

Bebekler doğdukları andan itibaren temel ihtiyaçların karşılanması için annelerine bağımlıdırlar. Anne ve bebek arasındaki bu bağ bebeğin yaşaması, büyümesi ve gelişmesi için gereklidir. Bebeklerin anneye olan bu bağımlılıkları kendi becerileri gelişmeye başladıktan sonra da bir süre devam edebilir. Çünkü ilk adımlar acemicedir ama pratik yapılmasına izin verilirse çocuklar bağımsız bireyler olma yolunda rahatça ilerleyebilir. Çocuğun öz bakım becerilerini geliştirmek ve bunun kontrolünü sağlamak ebeveynlerin sorumluluğudur. Temizlik alışkanlığı da temel diğer ihtiyaçlar gibi çocuğun becerilerinin hızla geliştiği 2-3 yaş döneminden itibaren

“

Anne babaya düşen; çocuğun kendisinin yerine getirmesi gereken sorumlulukları üstlenmek değil, ona yaşına uygun sorumluluklar vererek hayata hazırlamaktır. Çocuk ödevini yapmayacağını söylediğinde, ebeveyn bunun onun görevi olduğunu net ve açık bir şekilde söylemelidir. Bu söyleminde anne ile baba tutarlılık içinde hareket etmelidir.

”

hayatın bir parçası olmalıdır. Örneğin; 4 yaşındaki bir çocuk yemek yedikten sonra annenin sofraya getirdiği bir bezle ağzının silinmesini bekliyorsa ilerleyen yıllarda elini – yüzünü yıkamak konusunda sürekli anne-babanın uyarılarına ihtiyaç duyabilir. Özetle çocuğun gelişim özellikleri dikkate alınarak kendi bedeni ile ilgili sorumluluk alması desteklenmelidir. Öte yandan özbakımla ilgili önemli konulardan biri de çocuğun beden mahremiyetidir. Erken çocukluk döneminden itibaren çocuğun bedensel sınırlarına saygı duymak ve bunu koruması için mahremiyet eğitimi vermek önemlidir.

Ödevle İlgili Sınırlar

Çocukların eğitim yılları çok erken yaşlarda başlamaktadır. Bu hassas dönemlerinde başarısızlıklarını ceza ile karşılamak çocuklar için travmatik sonuçlara yol açabilmektedir.

Anne babaya düşen; çocuğun kendisinin yerine getirmesi gereken sorumlulukları üstlenmek değil, ona yaşına uygun sorumluluklar vererek hayata hazırlamaktır. Çocuk ödevini yapmayacağını söylediğinde, ebeveyn bunun onun görevi olduğunu net ve açık bir şekilde söylemelidir. Bu söyleminde anne ile baba tutarlılık içinde hareket etmelidir.



Arkadaşlık İlişkilerinde Sınırlar

Çocuğun arkadaşları ile çatışma yaşaması oldukça normaldir. Ebeveyn, bu durumda çocuğunu ilgili şekilde dinlemeli, duygusunu anlamaya odaklanmalı ve bir çözüm bulabilmesi için cesaretlendirmelidir, onun adına çözüm bulmamalıdır ancak desteğe ihtiyacı olduğunda da onu yalnız bırakmamalıdır.

Hayır Diyebilmek

Çocuklar “hayır” demeyi ailelerinde öğrenir. Bu nedenle evdeki her şeye çocuk karar vermemelidir. Çocuğa gerektiğinde “hayır” denmelidir ki bu durumda çocuk yetişkin olduğunda reddedilmeye karşı tahammül kazanabilsin.

Teknoloji Konusunda Sınırlar

Yaşadığımız yüzyılda teknolojiyi çocukların hayatından tamamen çıkarmak gerçekçi ve faydalı değildir. Yapmamız gereken teknolojiyle geçirecekleri süreyi sınırlandırmaktır. Alarm kurmak veya çocuğa “son 5 dakika” uyarısı yapmak işe yarayabilir. Teknoloji kullanırken hangi sitelere girebileceği gibi sınırlar çizilmeli ve uyulmadığı takdirde davranışının sonucunun ne olacağı birlikte tartışılıp karara bağlanmalıdır. Bu konuda sınırlara ve kurallara uymakta zorlanan çocuğa kızmak, kötü sözler kullanmak, küsmek gibi yöntemler işlevsel değildir. Çocuğun bir sonraki teknoloji kullanım hakkından mahrum bırakıldığını bilmesi yeterli olacaktır.



Ebeveynlerin dijital dünya ile ilgili dikkat etmeleri gereken önemli noktaları dergimizin “Dijital Ebeveynlik” adlı yazısında ayrıntıları ile okuyabilirsiniz.

“

Yaşadığımız yüzyılda teknolojiyi çocukların hayatından tamamen çıkarmak gerçekçi ve faydalı değildir. Yapmamız gereken teknolojiyle geçirecekleri süreyi sınırlandırmaktır. Alarm kurmak veya çocuğa “son 5 dakika” uyarısı yapmak işe yarayabilir. Teknoloji kullanırken hangi sitelere girebileceği gibi sınırlar çizilmeli ve uyulmadığı takdirde sonucunun ne olacağı söylenmelidir. Kuralı aşan çocuğa kızmak, kötü sözler kullanmak, küsmek gibi yöntemler faydalı değildir. Çocuğun ertesi günkü hakkından vazgeçtiğini bilmesi yeterli olacaktır.

”

KAYNAKÇA

1- Anne Çocuk Eğitim Vakfı. *Aile Eğitimi Programı*. Erişim adresi <https://www.acev.org/yayinlar/>

2- Arslan Durna, H. K. (2023, 2 Ocak). “Çocuklara Doğru Sınır Nasıl Koyulur?” Erişim adresi <https://ebeveynakademisi.trtcocuk.net.tr/makale/cocuklardasinir-cizme-ve-kural-koyma-11840948>

3-Arseven, A. (t.y.) “Sınır Koymak Neden Önemlidir?” Erişim adresi <https://www.psikolojiantalya.com/sinir-koymak-neden-onemlidir/>

4- Bilecen, P. (2021, 16 Temmuz). “Çocuklara Sınır Koyma ve Disiplin Eğitimi” Erişim adresi <https://haberton.com/cocuklara-sinir-koyma-ve-disiplin-egitimi/>

5- Cloud, H., & Townsend J. (2022). *Sınırlar*. (Çev. İbik, İ.). İstanbul: Diyojen Yayıncılık.

6- Davranış Bilimleri Entitüsü. (2021, 12 Temmuz). “Hangi Sınırlar Özgürleştirir?” Erişim adresi <https://www.dbe.com.tr/tr/yetiskin-ve-aile/11/hangi-sinirlar-ozgurlestirir/>

7- Mackenzie R. J.(2022). İnatçı ergen çocuğunuza sınır koyma. (Çev. Atamer, D.). İstanbul: Yakamoz Yayıncılık.

8- Psikomenal Psikoloji. (2023, 29 Ağustos). “Bize İyi Gelmeyen Kişilere Nasıl Sınır Koyabiliriz?” Erişim adresi <https://psikomenal.com.tr/bize-iyi-gelmeyen-kisilere-nasil-sinir-koyabiliriz/>

9- Yavuzer, H. (2006). *Çocuk psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

10- Yavuzer, H. (2007). *Çocuğu tanımak ve anlamak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Sınırlar Ne işe Yarar?



İLKOKUL ÇAĞINDAKİ ÇOCUĞUMA

SINIR KAVRAMINI NASIL ANLATABİLİRİM?

Güler KÖKSAL / Psikolog, Uzman Psikolojik Danışman

Bayraklı Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Değerli Anne-babalar;

Günümüzde çocuklarınızı korumak, kendilerini koruma becerilerini desteklemek için onlara ihtiyaçları olan birçok gelişimsel konuda bilgi verme rolünü yürütmektesiniz. "Sınır koyma", bulunduğumuz yıl içerisinde ilimizde tüm kademelerdeki okullarda Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Hizmetleri'ni yürütürken yerel hedef olarak alınmış önemli bir gelişim alanıdır.

Çocuğunuzu kişisel sınırlarını koruma alanında bilinçlendirmeye yönelik çabalarınızda sınır kavramının soyut olmasından kaynaklanan zorlanmalar yaşayabilirsiniz. Bu sebeple, bu kavramı ilkokul düzeyindeki çocuğunuza anlatmanızı kolaylaştıracak somut adımlardan oluşan bu etkinliği sizler için hazırladım.

Etkinliği uygulamaya başlamadan önce;

Çocuğunuza ona sorular soracağınız, birlikte sohbet edip resim de çizebileceğiniz bir etkinlik yapacağınızı belirtebilirsiniz.

Etkinliği uygularken;

Çocuğunuzun bireysel özellikleri doğrultusunda uyarlamalar yapabilirsiniz.

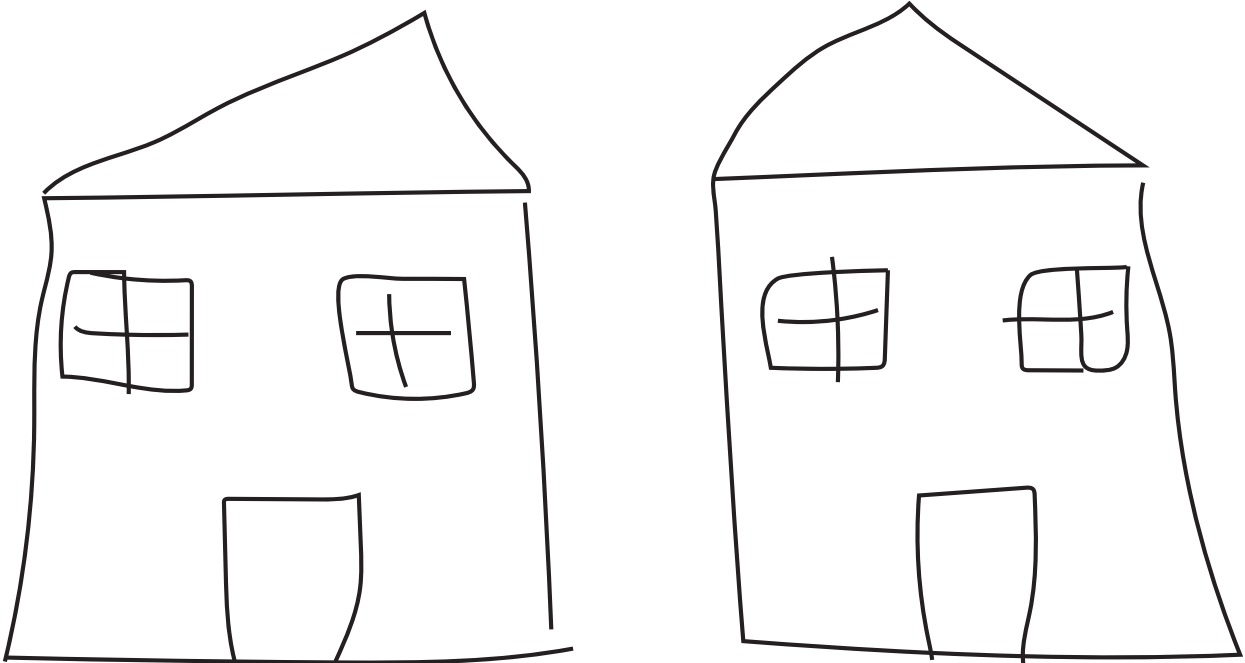
Ayrıca çocuğunuzun dikkat süresi kısa ise etkinliğin ilk dört adımını uygulayıp kalan adımlarını bir sonraki güne bırakabilirsiniz. Ancak 5. adıma başlamadan önce bir önceki oturumla bağlantı kurmaya özen gösteriniz.

Etkinliği sonlandırırken;

Çocuğunuzun ilgisi doğrultusunda konu ile ilgili resim çizme, slogan bulma, şarkı yaratma, hikâye oluşturma çalışması yapabilirsiniz.

Uygulama Adımları

1. Yazı tahtası ya da kâğıda yan yana iki tane ev çizin.



2. Bu evlerin neden duvarları olduğunu çocuğunuza sorun ve yanıtlaması için süre verin.

3. Çocuğunuz yanıt vermekte zorlanırsa;

“-Sana bir ipucu verebilirim. Duvarlarımız olduğu için soğuk içeri giremez. Bizi üşümekten korur.” diyebilirsiniz.

Ardından çocuğunuza aşığıdaki soruyu yönelterek etkileşimi sürdürebilirsiniz.

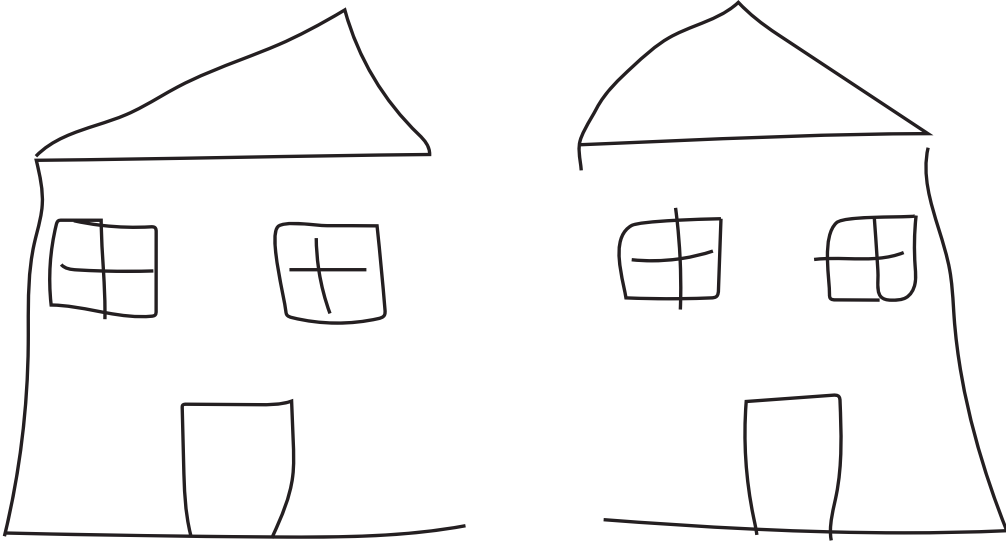
“-Peki, evimizin duvarları bizi başka nelerden korur? ”

(Çocuğunuz okuma yazma biliyorsa yanıtlarını yazabilir. İsterse yanıtlarını resim çizerek de verebilir. Çocuğunuzun verdiği yanıtı onaylayarak tekrar edebilir ve özetleyebilirsiniz. Verdiği yanıtlar içerisinde “evimize yabancı insanların girmemesini sağlar vb.” bir yanıt olmasını bekleyin. Gelmezse bu yanıtı siz de aşığıdakine benzer şekillerde verebilirsiniz).

“-Evimize bizden izinsiz diğer insanların girmesini de engeller.”

“-Yani duvarlarımız evimizin dışı ile aramızdaki sınırdır. ”

4. Çizdiğiniz evlerin duvarlarını silin.



“-Bu iki evi birbirinden ayıran duvar olmazsa ne olur?” diye sorun.

(Çocuğunuzun verdiği yanıtları tekrar ederek özetleyin. Aşağıda yer alan cümle ve benzerlerini kurarak **güvenlik** kavramına vurgu yapabilirsiniz).

“-Evimizde sadece aile üyelerimiz değil, ailemizden olmayan insanlar da olur.”

“-Evleri birbirinden ayıran duvarlar bizim evimizde güvende olmamızı sağlar.”

“-Duvarlar olmazsa aile içinde konuştuğumuz ve diğer insanları ilgilendirmeyen şeyleri diğer evde yaşayanlar da duyabilir, bu neyle ilgilidir?” diyerek konuyla ilgili etkileşimi sürdürebilirsiniz.

(Çocuğunuzdan **gizlilik, özel hayat** gibi yanıtların gelmesini bekleyin. Ardından aile içi mahremiyete vurgu yapan, aşağıdakine benzer ya da aynı anlama gelen cümleler kurabilirsiniz).

“-Sadece bizim ailemizi ilgilendiren konuşmaları ailemizden olmayan insanlar da duyar, böylece özel hayatımız ve mahremiyetimiz olmaz. “

5. Çocuğunuzla birlikte Türkiye haritasını inceleyin.

6. Haritayı çevreleyen kırmızı çizgilerin ne olduğunu sorun.

(Çocuktan yanıt gelmezse aşağıdaki gibi bir cümle kurabilirsiniz)

“-Bunlar ülkemizi diğer ülkelerden ayıran sınırlardır.”

7. **“-Ülkeler arasında sınırlar olmasaydı ne olurdu? ”** diye sorun.

(Çocuktan yanıt gelmezse; aşağıdaki gibi bir cümle kurun)

“-Başka bir ülkeden bir ülkeye gitmek için yasal izin alınır. Hiç kimse farklı bir ülkeye izinsiz giremez. Tıpkı evimizdeki duvarlar gibi onlar da ülkemizin güvenliğini sağlar. ”

8. **“-Sadece evlerin ve ülkelerin mi sınırları vardır? “İnsanların da sınırları olur mu?”**

diye çocuğunuza sorun.

9. Yazı tahtası ya da kâğıda bu sefer yan yana iki insan çizin.



10. **“-Bu kişiler aynı evde yaşayan, aynı sınıfta okuyan iki kişi olabilir. Aralarında duvar olmaması, sınır olmaması anlamına mı gelir?”** sorusunu yöneltin.

(Çocuğunuz yanıt vermekte zorlanırsa aşağıdaki gibi bir cümle kurabilirsiniz)

“-Her iki kişinin de kendine ait bir bedeni vardır. Bu bir sınırdır”

(Bunu somutlaştırmak için aşağıdakine benzer bir cümle kurabilirsiniz)

“ Okul sırasında, serviste kendinize ait yerlerde yan yana oturuyorsunuz. Hatta bazen sıra arkadaşınıza kolunu kendi sıranaya çeker misin deyip kendi sınırlarınızı koruyabiliyorsunuz. Yani bedeninize ilişkin kişisel sınırlarınız var .”

11. **“-Bedenimizle ilgili kişisel sınırlar ve onları korumak deyince aklına neler geliyor?”** diye sorun.

(Çocuğunuzun yanıtlarını dinledikten sonra konuyla ilgili aşağıdaki gibi bir cümle kurarak özetleme yapabilirsiniz)

“-Bedensel sınırlarımız sayesinde bize kimin ne kadar yaklaşabileceğine kendimiz karar veririz. Örneğin; arkadaşımız, kardeşimiz ya da annemiz olsa da bize çok yakın oturmasını, sarılmasını ya da öpmesini, istemeyebiliriz. Bunu söylemek en doğal hakkımızdır”

12. **“-Kişisel sınırlarımız sadece bedenimizle mi ilgilidir? Bizi diğer insanlardan ayıran farklı davranış, düşünce, duygu ve isteklerimiz için de kişisel sınırlardan söz edebilir miyiz sence?”** diye sorun.

(Konuyu somutlaştırmak için aşağıdakine benzer açıklama yapabilirsiniz)

“Örneğin; sen dersi dinlemek isterken arkadaşın sohbet etmek istiyor. İkinizin isteği farklı. Senin ders dinleme isteğin kendine ait; yani senin kişisel sınırlarının içinde. Onunki de onun kendi kişisel sınırları içinde. Sen kendi isteğinden vazgeçip, arkadaşın kırılmasını diye onunla konuşmaya başladın. Kendi sınırların içindeki isteğinden vazgeçtin. Bu durumda kişisel sınırlarını korumamış olursun. Ben şu anda dersi dinlemek istiyorum diyebildiğinde ise kendi kişisel sınırlarını korumuş olursun.

Sınırlarını korumak için yapmak istemediğin şeylere hayır diyebilmen önemlidir. Birine hayır demek kabalık değildir. “Hayır” kelimesi bağırmadan, sakın bir şekilde de söylenebilir.”

13. Az sonra sınır koyma ile ilgili küçük hikâyeler okuyacağınızı belirtin. Aşağıdaki soruyu yöneltin:

“Bu çocuklardan hangileri kişisel sınırlarını koruyabildi? Hangileri koruyamadı?”

- Hafta sonu yeni aldığı kitabı okumayı çok isteyen Elif, kendisinden bu kitabı isteyen Esra'nın ısrarlarına dayanamadı. İstemeyerek de olsa kitabı ona verdi.

- Sarılmayı çok seven arkadaşı Ali'ye Mehmet kendisinin sarılmayı çok sevmediğini ve sarılmak istemediğini söyledi.

- Ödev yaparken maç oynamaya çağıran, gelmezsen küserim diyen arkadaşına Mete, ödevini bitirmeden dışarı çıkamayacağını söyledi.

- Üşüdüğü için teneffüste okul bahçesine çıkmak istemeyen Özge arkadaşı kırılmasını diye onunla teneffüse çıktı ve bahçede üşümesine rağmen dolaştı.

14. Çocuğunuzun bu sorulara verdiği yanıtların nedenlerini sorun. Birlikte tartışın.

15. Yazının başında da belirttiğim gibi; çocuğunuzun ilgisi doğrultusunda konu ile ilgili resim çizme, slogan bulma, şarkı yaratma, hikâye oluşturma çalışması yaparak etkinliği sonlandırabilirsiniz.

MAKALE

Ayrımcılığın Fark Edilmeyen Yüzü

Mikro Saldırganlık

Aslıhan ABADAN / Psikolojik Danışman, Kadın Çalışmaları Uzmanı
Balçova Başöğretmen Atatürk Ortaokulu

Daha önce etnik kökeniniz, cinsiyetiniz, dini inancınız, engel durumunuz ya da toplumca marjinalleştirilmiş bir gruba yönelik düşünceleriniz nedeniyle çevrenizdeki insanlar tarafından eleştirildiğinizi hissettiğiniz oldu mu? Sorguluyor ya da küçümseniyor gibi hissettiniz mi? Eğer cevabınız evet ise mikro saldırganlığa maruz kalmış olabilirsiniz.

Günümüz dünyasında insan haklarına ve eşitliğe bolca vurgu yapılsa da akademik alandaki birçok araştırma ötekileştirici tutum ve davranışların yok olmadığını aksine artarak devam ettiğini ortaya koymaktadır (Durmuş, 2021). Ancak bu ayrımcı ve ön yargı yüklü tutumlar eski yıllardaki gibi açık biçimde değil, şekil değiştirmiş halde hayatlarımıza sirayet etmektedir. Artık Rosa Parks'ın Montgomery otobüsünde deneyimlediği ırkçılığı bariz

bir şekilde deneyimlemiyoruz belki ama örtük haliyle ayrımcılık her gün ve her yerde var olmaya devam etmektedir. İşte tam da burada mikro saldırganlık kavramı karşımıza çıkmaktadır.

Mikro Saldırganlık Nedir?

1970'li yıllarda Harvard Üniversitesi'nde çalışan psikiyatrist Chester Pierce mikro saldırganlık terimini ortaya atmıştır. Afrika kökenli bir Amerikalı olan Pierce belki de kendi deneyim ve gözlemlerine de dayanarak mikro saldırganlık terimini ırk kökenli ayrımcılık türlerini tarif etmek amacıyla oluşturmuştur. Masum görünen, küçük, örtük, bilinçli veya bilinçsiz, sözel veya sözel olmayan küçük düşürmeler ve aşağılamaları adlandırmak için bu kavramı oluşturmuştur (Büke, 2021).

“

Artık Rosa Parks'ın Montgomery otobüsünde deneyimlediği ırkçılığı bariz bir şekilde deneyimlemiyoruz belki ama örtük haliyle ayrımcılık her gün ve her yerde var olmaya devam etmektedir.

”



Columbia Üniversitesi'nden psikolog Derald Sue (2010) Çinli göçmen bir ailenin çocuğu olarak yetişmiştir. Aradan geçen yıllar ve deneyimlerden sonra mikro saldırganlık kavramını yeniden gündeme getirmiştir. Sue mikrosaldırıcılığı; dini azınlıklar, kadınlar, engelliler, farklı etnik kökene sahip bireyler gibi bir hedef kitleye günlük etkileşimler sırasında iletilen basmakalıp, aşağılayıcı, sözel ve davranışsal mesajlar şeklinde tarif ederek kavramı genişletmiştir (Kağnıcı, 2019).

Mikro saldırganlık günlük hayatın akışında sıradan gibi görünen iletişimler veya karşılaşmalar sırasında sözel ve sözel olmayan davranışlar yoluyla ortaya çıkmaktadır. Yaptıkları davranışın bilincinde olup zarar vermek veya incitmek için mikro saldırganlık davranışı gösteren insanlar da vardır. Ama çoğu zaman mikro saldırıyı gerçekleştiren kişi art niyet taşımamakta, hatta yaptığı saldırının farkında bile olmayabilmektedir. Ayrıca mikro saldırıyı uygulayan insanlar sözlerinin ve davranışlarının karşı tarafı incittiğini fark etmeyebilir (Kağnıcı, 2019). Bu nedenledir ki günlük hayatta bilinçsizce çoğu insan mikro saldırıda bulunabilmektedir.

Mikro Saldırıcılık Türleri

Üç tür mikro saldırganlık bulunmaktadır. Bunlar mikro açık saldırı, mikro aşağılama ve mikro yok sayma şeklindedir.

Mikro açık saldırı, ayrımcılık içeren davranışlar yoluyla karşıdaki bireyin rencide olmasına neden olan sözel veya sözel olmayan saldırganlıklardır. İsteyerek ve kişinin canını acıtmak amacıyla gerçekleşmektedir. Lakap takma, değersizleştirme, küçük düşürme gibi davranışlarla ortaya çıkabilmektedir. Örneğin bir işverenin engelli bir bireyin yeterince iyi çalışamayacağını düşünerek işe almaması mikro açık saldırıdır. İşveren engelli bireyin yapabileceklerine dair ön yargı taşımakta, bireyi yok saymakta ve değersizleştirmektedir (Kağnıcı, 2019; Ünal, 2018).

Mikro aşağılama, bir kişinin etnik kökeni, dini, cinsiyeti gibi özelliklerine yönelik nezaketsiz, duyarsız, kaba davranış ya da sözlerdir. Genellikle birey bu saldırıyı yaparken farkında olmayabilir. Örneğin günlük hayatta karşılaşmış olabileceğimiz bir durum olan, kadının iyi araba kullanmasına şaşırarak ve bunu dile getirmek mikro aşağılamaya örnektir. Altta yatan temel anlam kadınların iyi araba kullanamayacağı ön yargısıdır (Kağnıcı, 2019; Ünal, 2018).

“

Mikro saldırganlık günlük hayatın akışında sıradan gibi görünen iletişimler veya karşılaşmalar sırasında sözel ve sözel olmayan davranışlar yoluyla ortaya çıkmaktadır.

”

Yine bazen iyi niyetliymiş gibi ortaya çıkan;

“İzmir’de doğdun büyüdün ama aslen nerelisin?”

“X olduğun hiç belli olmuyor, çok güzel Türkçe konuşuyorsun.”

“Seni düşünüyorum. Biraz kilo versen/kilo alsan sağlığın için iyi olur.”

“Y olduğun hiç belli olmuyor.”

“Hiç Z ülkesinden gelmiş birine benzemiyorsun.”

“İnançlı biri olmana rağmen çok açık fikirlisin.”

“Orada doğmuş büyümüş birine göre çok başarılısın.”



gibi ifadeler mikro aşağılama ifadeleridir.

Mikro yok sayma, ise bireylerin yaşadığı ayrımcılıklarla ilgili duygu ve düşüncelerinin göz ardı edilmesidir. Bireyin psikolojisi, deneyimlediği gerçekler yok sayılır ve dışlanır. “çok aşırı hassas olma” ya da “bu kadar küçük veya önemsiz şeylere takılma” gibi sözel ifadeler aracılığıyla bireylerin yaşadıkları deneyimler önemsizleştirilir ve yok sayılır. Mikro yok sayma sonucunda bireylerin uğradıkları ayrımcılığı ifade edebilmesi daha da zorlaşmaktadır (Kağnıcı, 2019; Ünal, 2018).

“Şaka yaptım. Sen de çok alıngansın.”

“Sana da hiçbir şey söylenmiyor”

“Ayrımcılık falan yok herkes eşit şartlarda yaşıyor”

Mikro Saldırıcılıkların Birey ve Topluma Etkileri

Dünya literatüründe yapılmış pek çok araştırma mikro saldırganlığa maruz kalmanın ruh sağlığını olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur.

Cinsiyet, ırk ve diğer özelliklerine ilişkin mikro saldırganlık yaşayan bireylerde depresyon ve anksiyete belirtileri ortaya çıkmakta, psikolojik refah azalmakta, öz saygı düşmekte ve fiziksel sağlık sorunları (örneğin yüksek tansiyon) ortaya çıkmaktadır (Sue vd., 2007).

Öz Bakış

Gündelik hayatta mikro saldırganlıklar ile karşılaşan bireyler nasıl tepki göstereceklerini bilememektedir. Bu saldırılar küçük ve masum gibi görünse de karşılaşılma sıklığı düşünüldüğünde bireylerde stres yaratmaktadır. Mikro saldırganlıklara maruz kalmak bireylere zarar vermektedir. Çünkü sözel veya sözel olmayan bu davranışlar bireye daha düşük bir statüde olduğunu ve öteki olduğunu tekrar tekrar hatırlatmaktadır (Ünal, 2018).

Özellikle öğrenme ortamlarında gerçekleşen mikro saldırgan tutum ve davranışlar öğrencilerin belirli kültürlere veya gruba yönelik ön yargılarını pekiştirebilmekte, bunun yanı sıra hedef olan öğrenci ya da öğrencilerin kendilerini aşağılanmış, dışlanmış, ötekileştirilmiş hissetmesine yol açabilmektedir (Durmuş, 2019).

Bireysel etkilerinin yanı sıra mikro saldırganlık toplumsal huzuru bozmakta, ayrımcılık ve ötekileştirici tutumların güçlenmesi ile bütünlüğe zarar vermektedir.

Yılmaz ve diğerleri (2023), okul psikolojik danışmanlarının engelli öğrencilere yönelik mikro saldırganlıklarını araştırmak amacıyla devlet okullarının çeşitli kademelerinde görev yapan 23 okul psikolojik danışmanı ile görüşme gerçekleştirmiştir. Bulgular okul psikolojik danışmanlarının; mahremiyetin reddi, ötekileştirme, ikincil kazanç, ikinci sınıf vatandaşlık, çaresizlik, kimliğin inkar edilmesi, küçümseme, pozitif ayrımcılık ve yayılma etkisi dahil olmak üzere çeşitli mikro saldırganlık biçimleri sergilediğini ortaya çıkarmıştır.

“

Dünya literatüründe yapılmış pek çok araştırma mikro saldırganlığa maruz kalmanın ruh sağlığını olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur.

”



Bu nedenle okul yöneticileri, öğretmenler ve psikolojik danışmanların mikro saldırganlığın ne olduğunu bilmesi, kendi iletişim ve davranış biçimlerinde farkında olmadan ortaya koydukları mikro saldırıları keşfetmesi, okul ve sınıf ortamında ortaya çıkabilecek mikro saldırılara duyarlı olarak müdahale yöntemleri geliştirmesi önem arz etmektedir.

Neler Yapabiliriz?

Her birimiz kendi kültürümüzde doğup büyüyor ve öğrenmeler gerçekleştiriyoruz. Kültürün bize kattığı çok anlamlı zenginlikler olsa da bazen de ön yargı ve kalıp yargı yüklü pek çok tutumu içselleştiriyoruz. Çiğdem Kağıtçıbaşı'nın "İnsan ancak kendi kültüründen dışarı çıktığı zaman kültürü fark edebilir. İnsan kültürün farkına varduktan sonra da artık onu göz ardı edemez." dediği gibi kendimize dışarıdan eleştirel bir perspektiften bakmak en kıymetlisi olacaktır.

“

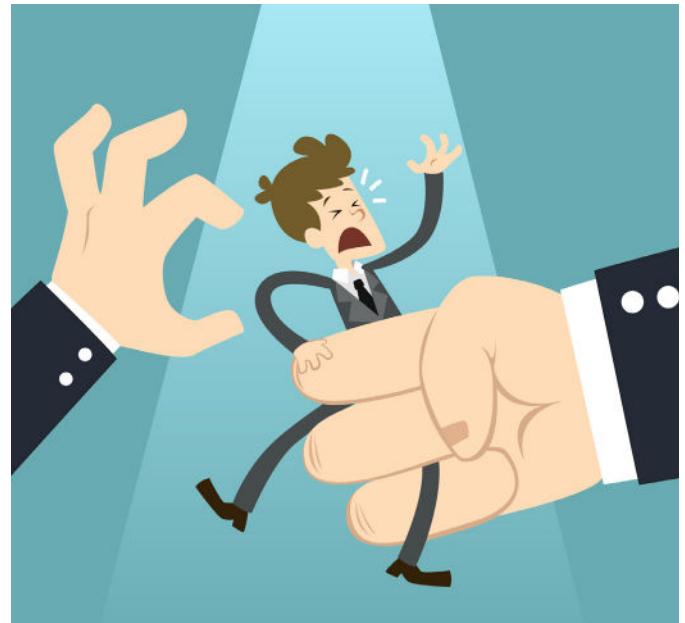
Bireysel etkilerinin yanı sıra mikro saldırganlık toplumsal huzuru bozmakta, ayrımcılık ve ötekileştirici tutumların güçlenmesi ile bütünlüğe zarar vermektedir.

”

Mikro saldırganlık günlük hayat içinde kendiliğinden ortaya çıkmaktadır. Burada düşünce kalıplarının arkasında yatan inançların keşfedilmesi önemlidir. Çünkü tek başına zararsız gibi görünmesine karşın mikro saldırganlık olarak ortaya çıkan davranışlar altta yatan ön yargılarımızın yüzeye çıkmış halidir.

Son Olarak...

Hepimiz mikro saldırgan düşüncelere ve davranışlara sahip olabiliriz. Ancak değişmek ve gelişmek her daim mümkündür. Önemli olan ön yargı yüklü düşünce ile davranışlarımızı fark etmek, nedenleri ve nasıl oluştuğu üzerine derinlemesine düşünmek ve de en nihayetinde davranışsal değişim ortaya koyarak dünyamızın daha eşitlikçi bir yer olmasına katkı sağlayabilmektir.



KAYNAKÇA

- 1- Büşra, B. (2021). Engelli bireylerin kendilerine yönelik ayrımcı ve mikro saldırgan uygulamaları ifade etmeleri: Twitter'daki #Engellenmekİstemiyoruz ve #SağlamcılarDışarı Etiketleri. *Nitel Sosyal Bilimler*, 3(2), 164-190. <https://doi.org/10.47105/nsb.907791>
- 2- Clark, D. A., Spanierman, L. B., Reed, T. D., Soble, J. R., & Cabana, S. (2011). Documenting Weblog expressions of racial microaggressions that target American Indians. *Journal of Diversity in Higher Education*, 4(1), 39-50. <https://doi.org/10.1037/a0021762>
- 3- Durmuş, M. (2019). Kültürel temas alanı olarak dil öğretim süreçleri ve mikro saldırganlıklar. *Milli Folklor*, 16(122), 50-63. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/759120>
- 4- Harrell, J. P., Hall, S., & Taliaferro, J. (2003). Physiological responses to racism and discrimination: An assessment of the evidence. *American journal of public health*, 93(2), 243-248.
- 5- Herek, G. M. (2009). Hate crimes and stigma-related experiences among sexual minority adults in the United States: Prevalence estimates from a national probability sample. *Journal of interpersonal violence*, 24(1), 54-74. <https://doi.org/10.2105%2Fajph.93.2.243>

- 6- Kağnıcı, D. Y. (2019). *Kültür ve psikolojik danışma*. Ankara: Pegem Yayınları.
- 7- Kağıtçıbaşı, Ç. (2000). *Kültürel psikoloji, kültür bağlamında insan ve aile*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- 8- Mays, V. M., Cochran, S. D., & Barnes, N. W. (2007). Race, race-based discrimination, and health outcomes among African Americans. *Annu. Rev. Psychol.*, 58, 201-225. <https://doi.org/10.1146%2Fannurev.psych.57.102904.190212>
- 9- Serdar, Ü. (2018). İrsal temelli ayrımcılığın yeni görünmez yüzü: Kültürel karşılaşmalar ve mikro-saldırganlıklar. *International Journal Of Social Humanities Sciences Research*, 5(28), 3288-3308. <http://dx.doi.org/10.26450/jshsr.726>
- 10- Yılmaz, O., Sart, Z. H., Sakız, H., & Albayrak-Kaymak, D. (2023). School counselors' microaggressions towards students with disabilities in inclusive schools. *Current Psychology*, 1-15. <http://dx.doi.org/10.1007/s12144-023-05124-9>

Rehberlik ve Araştırma Merkezleri'ndeki Yeni Hizmet

Fizyoterapi

Furkan Ata ADIYAMAN / Fizyoterapist
Karşıyaka Rehberlik ve Araştırma Merkezi

“ Fizyoterapistler, insan vücudunun hareket ve fonksiyonlarını değerlendiren, bozulan veya eksik olanları restore etmek ya da iyileştirmek için özel teknikler ve egzersizler uygulayan sağlık profesyonelleridir. Hastaların sağlık durumlarını değerlendirir, cerrahi veya tıbbi müdahale gerektirmeyen tedavi planları oluşturur ve bu planları uygular. Bununla birlikte hastaların hareket yeteneklerini geri kazanmalarına yardımcı olmak için rehabilitasyon programları geliştirir ve yönetir. ”

Türkiye’de fizyoterapi eğitimi, lisans düzeyinde verilen bir programdır. Bu programlar üniversitelerin sağlık bilimleri fakültelerinde veya fizik tedavi ve rehabilitasyon yüksek okullarında verilir. Bu programda öğrenciler, insan anatomisi, fizyolojisi, biyokimyası, biyomekaniği gibi temel bilimlerin yanı sıra fizyoterapi teknikleri, egzersiz bilimi ve çalışma grubuna yönelik rehabilitasyon yöntemleri gibi pratik yeteneklerini de geliştirirler. Fizyoterapistler, farklı yaş gruplarından kişilerle çalışabilirler ve sağlık durumu ne olursa olsun, hareket yeteneklerini artırmak ve yaşam kalitelerini iyileştirmek için bireysel tedavi planları hazırlarlar. Spor yaralanmalarının tedavisi ve sporcuların performanslarını artırmada da hizmet sunarlar. Kişinin rehabilitasyonunda disiplinli bir yaklaşım sergilerken, bireysel ihtiyaçlara ve kişinin ön değerlendirmesine uygun tedavi planları geliştirme becerisine sahiptirler. Hasta sağlığını iyileştirmek ve yaşam kalitesini artırmak için multidisipliner bir ekip ile çalışır, bununla birlikte hastaların günlük yaşam aktivitelerinde kendi kendilerine yetebilmeleri için de eğitim verirler.

Türkiye’de fizyoterapistler, sağlık kurumları, hastaneler, özel eğitim rehabilitasyon merkezleri, cezaevleri, çeşitli spor branşlarında bulunan takımlar, huzur evleri, fabrikalar, Rehberlik ve Araştırma Merkezleri (RAM),

engelsiz yaşam merkezleri ve özel klinikler gibi çeşitli kurum ve kuruluşlarda mesleki etik kurallar doğrultusunda çalışmalarını sürdürmektedirler. Son yıllarda çeşitli bakanlıkların gerçekleştirdiği istihdam (Adalet Bakanlığı, Sağlık Bakanlığı, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, Milli Eğitim Bakanlığı, Gençlik ve Spor Bakanlığı) ile fizyoterapinin önemi ülkemizde giderek yaygınlaşmaktadır. Türkiye’de fizyoterapi, sağlık sektörünün önemli bir parçası olmakla birlikte Milli Eğitim Bakanlığı, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı gibi kişinin eğitim ve sosyal gelişimiyle doğrudan bağlantılı olan bakanlıklarda da işleyişin önemli basamaklarında bulunmaktadır.

Sağlık Bakanlığı bünyesinde fizyoterapistler; ortopedik, nörolojik, pediatrik, geriatik, kalp ve damar hastalıkları vb. alanlarınca tanılanmış hastaların fizik tedavi uzmanı hekimleri kontrolünde, bir dizi yöntem kullanarak hastalarının ihtiyaçlarına yanıt verirler. Bu yöntemler arasında terapotik egzersizler, manuel terapi, masaj, elektroterapi, hidroterapi ve ultrason gibi fizik tedavi teknikleri bulunmaktadır. Ayrıca, fizyoterapistler hastalarına hastalık veya sakatlıkla başa çıkmak için günlük yaşam aktivitelerinde destek sağlama, uygun ortez ya da protezlerin kullanımı ve egzersiz programları gibi konularda da rehberlik ederler.



Gençlik ve Spor Bakanlığı bünyesinde ve çeşitli spor kulüplerinde çalışan fizyoterapistler; fiziksel olarak aktif bireylerin; spor aktiviteleri esnasında oluşabilecek yaralanmaların; önlenmesi, değerlendirilmesi, tedavisi, rehabilitasyonu, sahaya dönüşünün sağlanması için uğraşan bir bilim dalıdır. Spor fizyoterapistinin birinci görevi spor yaralanmalarının önlenmesi ve koruyucu rehabilitasyonu uygulamaktır. İkinci görevi ise oluşabilecek yaralanmaların tedavi ve rehabilitasyonunu yapmaktır. Spor fizyoterapisti, hastasının fiziksel uygunluk düzeyini ve buna ne kadar ihtiyacı olduğunu bilmelidir. Yaralanma için uyguladığı egzersiz programları yanında fiziksel uygunluk programları da yer almalı ve ikisini beraberce yürütmelidir. Spor fizyoterapisti büyük bir ekibin parçasıdır. Bu ekip içerisinde; sporcu, spor hekimi, ortopedik cerrahlar, aile/yakınlar, antrenör, spor birlikleri, idareci, spor bilimcisi, masör, ilk yardım alanında çalışanlar, fizyolog, psikiyatrist, biyomekanik uzmanı ve beslenme uzmanı yer alır.

Özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde fizyoterapistler, fizyoterapi uygulamalarının pediatri kısmında çalışmaktadır. Bu merkezlerde fizyoterapistlerin amacı ise bireyin aktif hareketlerinde artışın sağlanması, gerilemenin durdurulması veya şiddetinin azalmasını sağlamak; aile eğitimi, rehberliği ve danışmanlığı programları alanında uygulamalara katılmaktır.

Fizyoterapistin özel eğitimlerde önemi büyüktür çünkü bu süreç uzun ve bazen yorucu olabilmektedir. Bu süreçte fizyoterapist aile ile koordine olmalıdır çünkü rehabilitasyon programı sadece rehabilitasyon merkezini kapsamamaktadır. Tedavi evde de devam edeceği için aileyi yönlendirmek fizyoterapistin görevleri arasındadır. Fizyoterapist bu konuda aileyi yönlendirerek ev yaşantısını da düzenler.

Fizyoterapistin başarısında multidisipliner yaklaşım çok önemlidir. Alanında uzman sağlık personeli (beyin cerrahı, nörolog, ortopedist vs.) ile tedavi sürecinde iletişim halinde olmalıdır. Rehabilitasyonun başarılı olması için tedavinin olabildiğince erken dönemde başlaması gerekir. Erken dönem fizyoterapi için ailenin bilinçlendirilmesi ve yönlendirilmesi görevi yine fizyoterapistte düşmektedir.

Milli Eğitim Bakanlığı, 2022 yılında fizyoterapist istihdamı sağlayarak her RAM'a bir fizyoterapist ve Bakanlığın Özel Eğitim ve Rehberlik Genel Müdürlüğü'ne iki fizyoterapist olmak üzere toplam 260 kadro açtı. Bu süreç itibarıyla göreve başlayan fizyoterapistler RAM'lara başvuran bedensel engeli bulunan bireylerin eğitsel değerlendirme, tanılama ve eğitsel performans düzeylerini belirleme ve izleme çalışmalarını yürütmektedir.

Eğitsel değerlendirme ve tanılama hizmeti kapsamında bireyin incelenebilmesi için; 18 yaşından küçük olan bireylerin RAM'a başvururken Sağlık Bakanlığı'na bağlı devlet hastaneleri veya üniversite hastanelerinden alınan

çocuklar için özel gereksinim raporu (ÇÖZGER), eğer birey 18 yaşından büyük ise erişkinler için engelli sağlık kurul raporunu RAM'a sunması gerekmektedir. Sunulan raporda tanıyı koyan hekimin uluslararası tanılama sisteminde her bir tanının kodunu rapora işlemesi gerekmektedir. Örneğin; "G80-SEREBRAL PALSİ." RAM'a sunulan bu raporların uygunluğu kontrol edildikten sonra başvuran bireye eğitsel değerlendirme ve tanılama hizmeti için randevu oluşturulur. Getirmesi gereken evraklar ve yapılacak olan inceleme hakkında bireye bilgi verilir.

Randevu tarihinde gelen birey, getirdiği evraklar ile dosya açılarak fizyoterapist eşliğinde değerlendirme odasında normal motor gelişim basamaklarına özgü değerlendirilir. Değerlendirmede bireyin yapabildiği ve yapamadığı beceriler Özel Eğitim Genel Müdürlüğü tarafından hazırlanan "Bedensel Yetersizliği Olan Bireyler Destek Eğitim Programı Eğitsel Değerlendirme Formu" isimli form üzerinden işaretlenerek fizyoterapist tarafından dosyasında muhafaza edilir. Bu form, toplam 8 modül ve bu modüllerin alt basamaklarından oluşan bireyin kaba ve ince motor gelişiminin takibinin yapıldığı bir formdur.

Eğitsel değerlendirmesi yapılan bedensel engelli birey için RAM tarafından iki rapor düzenlenebilir. Bunların ilki bireyin özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinden alacağı destek eğitimden faydalanabilmesi için "Destek Eğitim Raporu" ikincisi ise zorunlu eğitim çağındaki bireyler için yapılan değerlendirme sonucuna göre yetersizlik türüne, gelişim özelliklerine, mevcut performansına, çevredeki eğitim olanaklarından en az sınırlandırılmış eğitim ortamlarından yararlanmasına yönelik "Yönlendirme Raporu"dur. Bireyin engel grubu sadece bedensel bir tanı ise yasal olarak birey Tam Zamanlı Kaynaştırma/Bütünleştirme yoluyla eğitim uygulamalarından yararlanır. Dolayısıyla fizyoterapist tarafından yönlendirme kararı, "Tam Zamanlı Kaynaştırma/Bütünleştirme," olarak yapılır. Ayrıca zorunlu eğitim çağı dışında ise birey için Halk Eğitim veya erken çocukluk gibi diğer yönlendirme kararları alınabilir. Fizyoterapist bu raporları kendisine tanımlanan kişisel 'MEBBİS' uygulaması üzerinden RAM modülünü seçerek ve bireyin bilgilerini bu modüle işleyerek belirtilen iki tür raporlama işlemini gerçekleştirir. Düzenlenen bu raporlar RAM'da bulunan fizyoterapistin de doğal üyesi olduğu Özel Eğitim Değerlendirme Kurulunca onaylanır. Kurul tarafından onaylanan rapordan yönlendirme raporu RAM'ın bağlı olduğu İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü Özel Eğitim Bölümüne gönderilerek İlçe Özel Eğitim Hizmetleri Kurulunun onayına sunulur. Destek eğitim raporu için RAM Özel Eğitim Değerlendirme Kurulu'nun onayı dışında başka bir onaya gereksinim duyulmamaktadır.

BEDENSEL YETERSİZLİĞİ OLAN BİREYLER DESTEK EĞİTİM PROGRAMI EĞİTSEL DEĞERLENDİRME FORMU MODÜLLERİ

1. MODÜL : BAŞLANGIÇ DÜZEY MOTOR BECERİLER

2. MODÜL : OTURMA

3. MODÜL : YÜRÜMEYE HAZIRLIK

4. MODÜL : YÜRÜME

5. MODÜL : İLERİ DÜZEY KABA MOTOR BECERİLERİ

6. MODÜL : İNCE MOTOR BECERİLERİ

7. MODÜL : DUYU ALGI MOTOR/DUYUSAL İŞLEMLEME BECERİLERİ

8. MODÜL : GÜNLÜK YAŞAM AKTİVİTELERİ

Fizyoterapistlerin RAM'lardaki bir diğer göreviyse Özel Eğitim Bölümünün bir parçası olarak yıl içerisinde çeşitli üniversiteler ve sivil toplum kuruluşları ile araştırma ve projeler yürütmektir. Ayrıca RAM'larda çalışan fizyoterapistler, görevlendirildiği hizmet alanına ilişkin çalışmalar kapsamında kurumun bağlı olduğu ilçedeki eğitim kurumlarında idareci, öğretmen ve velilere müşavirlik yapar.

Sonuç olarak; fizyoterapistlerin RAM'lara atanmasıyla bedensel engeli bulunan bireyler alanda yetkin becerilere sahip meslek elemanı tarafından doğru bir şekilde değerlendirilme imkanı bulmuştur. Böylece bireyin eğitim hayatında ve yaşamındaki zorluklarla daha iyi bir şekilde başa çıkabilmesi için "Destek Eğitim Raporu" ile doğru bir beceri/amaç ilişkisi kurulur. Hazırlanan bu rapor sayesinde birey, özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde daha nitelikli bir destek eğitim alır. Eğitimine devam eden öğrencilerin sağlıklı postür (duruş) gelişiminin desteklenmesi, postür bozukluklarının ilerleyişinin önüne geçilmesi ve düzeltilmesi konusunda öğretmenlerine ve ailelerine müşavirlik yapılır. Bunun sonucunda erken yaştan itibaren bazı bedensel sorunların önüne geçilebilmesi sağlanır. Okullarda görev yapan öğretmenlerin başvurması halinde, günlük yaşam aktivitelerinde bedensel sağlıklarını etkileyen mesleki etkinliklerinin doğru bir postürde işlenebilmesi için onlara da müşavirlik hizmeti verilir.



FİZİKSEL AKTİVİTE VE HAYATIMIZDAKİ YERİ

Elif AKYÜREK KESKİN / Fizyoterapist
Konak Rehberlik ve Araştırma Merkezi



Fiziksel aktivite, iskelet kaslarının katılımıyla beraber enerji harcaması ile sonuçlanan hareketlerdir. Aktiviteyle beraber kalp atımında ve vücut sıcaklığında artış ayrıca terleme gözlemlenir (Caspersen vd., 1985). İnsanın hareket etmesi aslında anne karnında başlayan bir süreç olmakla birlikte, doğumdan itibaren gözlemlenen ve yaşam boyu devam eden bir özelliğe sahiptir (Demir, 2019). Bu doğrultuda insan neslinin fizyolojik yapısının hareket etme üzerine kurulu olduğunu rahatlıkla söyleyebiliriz. Vücudumuzda organlarımızın sağlıklı bir şekilde büyüyüp gelişmesi, kişinin kendisini sağlıklı ve zinde hissedebilmesi hareket etmesi ile doğru orantılıdır. Yani birey yaşamında ne kadar fazla hareket halindeyse o kadar sağlıklı olabilmektedir. Fiziksel aktivitenin tam olarak ne olduğu ve hayatımızdaki yerini anlamlandırmak için fiziksel uygunluk ve egzersiz kavramlarına da açıklık getirmekte fayda vardır.

Fiziksel uygunluk; ise bireyin niteliklerine bağlı olarak değişebildiği için fiziksel aktivite kavramından farklıdır (Bates, 2006). Fiziksel uygunluk bireyin kardiyovasküler ve kas dayanıklılığına, performansına, kas kuvvetine, denge reaksiyonlarına ve hızına bağlı olarak değişen bir durumdur (Caspersen vd., 1985).

Egzersiz; fiziksel uygunluk göz önüne alınarak gerçekleştirilen planlı ve yapılandırılmış tekrarlı hareketlerdir. Egzersiz günlük yaşamın akışında devam etmez. İçeriğinde sportif, planlı ve kurallı hareketler vardır. Bunun yanında fiziksel aktivitenin içeriğinde sportif olan veya olmayan hareketler vardır (Bates, 2006; Güzel ve Kafa, 2017). Sportif aktiviteler; bisiklet sürme, koşu, yüzmeye, direnç egzersizleri, ip atlama vb. örnek olarak gösterilebilir (TCSB, 2014; MEB, 2023; WHO, 2020; TCSB, 2022). Sportif olmayan aktiviteler ise; ev işleri (süpürge yapma, yemek pişirme), kişisel bakım (banyo, saç tarama, diş fırçalama, tıraş olma), yürüyüş, bahçe işleri, eşya taşıma, boş zaman aktiviteleri, merdiven inip çıkma, ulaşım aktiviteleri, oyun oynama, kol-bacak ve baş-boyun hareketleri olarak örneklendirilebilir.

FİZİKSEL AKTİVİTENİN BİLEŞENLERİ

1. Fiziksel Aktivitenin Frekansı

Belli günlerde yapılan fiziksel aktivite sayısı fiziksel aktivitenin frekansını oluşturur. Aktivitenin parçalar halinde veya bir bütün olarak yapılması enerji harcamasını etkiler. Fiziksel aktivite haftada belli günlere yayılarak ve devamlı olarak yapıldığında daha verimli olur. Örneğin aerobik egzersizleri 3-7gün/hafta; kuvvet egzersizleri 2-3 gün/hafta şeklinde yapılması önerilmektedir. Öte yandan frekans mevsimlere bağlı olarak değişebilir (Sherphard, 2003).

“Fiziksel aktivite sayısı fiziksel aktivitenin frekansını oluşturur.”

“İnsanın hareket etmesi aslında anne karnında başlayan bir süreç olmakla birlikte, doğumdan itibaren gözlemlenen ve yaşam boyu devam eden bir özelliğe sahiptir. Bu doğrultuda insan neslinin fizyolojik yapısının hareket etme üzerine kurulu olduğunu rahatlıkla söyleyebiliriz.”

2. Fiziksel Aktivitenin Tipi

Aerobik ve dirençli ağırlık kaldırma fiziksel aktivite tiplerini ifade eder. Aktivitenin tipi, hızına ve varılmak istenen sonuca bağlı olarak değişebilir. Aerobik aktiviteler; solunum ve kalp atım hızını artıran, kasların orta seviyede zorlandığı büyük kas gruplarını içeren hareketlerdir. Ağırlık kaldırma ise ağır objeleri itme ve çekme gibi hareketler olup, kas gücünü artırmaya yönelik aktivitelerdir. Fiziksel aktivitenin tipi bireyin ihtiyaçlarına, fiziksel uygunluğuna ve hastalıklarına bağlı olarak belirlenir. Aerobik ve kuvvetlendirme egzersizlerinin dengeli bir halde yapılması koşuluyla tüm yaş grupları için önerilir (Sherphard, 2003).

3. Fiziksel Aktivitenin Şiddeti/Yoğunluğu

Aerobik ve kuvvetlendirme egzersizleri, hareketi yaparken gösterilen çabadır. Fiziksel aktivite şiddeti genelde vücut ağırlığına ve istirahat metabolizmasına bağlıdır. Enerji harcaması ve tepe performansı ile ilgili bir değerdir. Fiziksel aktivitenin şiddeti değerlendirilirken MET değerleri göz önünde bulundurulur. MET fiziksel aktivite sırasında harcanan oksijen miktarını hesaplamayı sağlar (TCSB, 2014). Kişinin metabolik hızının istirahat metabolik hızına bölünmesine eşittir. Ortalama bir kişi dakikada 200-25 mL oksijen tüketir, bu durumda kişi örneğin 3 MET'lik aktivitesinde 3 misli oksijen tüketir. 1 MET= 3.5 mL/kg/dk'dır (McArdle vd., 2001).

Düşük Yoğunluklu Fiziksel Aktivite

3 MET, 3,5 kcal/min altında enerji harcaması ile sonuçlanan aktivitelerdir (Piercy vd., 2018). Düşük yoğunluktaki fiziksel aktiviteler sırasında kalp hızı ve soluk frekansı istirahat halinin biraz üzerinde olur. Ev işleri, esneme ve ısınma egzersizleri, yavaş yürüyüşler bu gruba girer (TCSB 2014).

Orta Yoğunluklu Fiziksel Aktivite

3-5 MET, 3,5–7 kcal/min enerji harcaması ile sonuçlanan aktivitelerdir (Piercy vd. 2018). Orta yoğunluktaki fiziksel aktivitede kalp atım hızı düşük yoğunluktaki fiziksel aktiviteye göre daha yüksektir ve daha fazla çaba gerektirir, kişi bu hareketleri yaparken anlaşılır bir şekilde konuşabilir fakat şarkı söyleyemez. Orta yoğunluktaki fiziksel aktiviteye örnek olarak hızlı yürümek, dans etmek, düşük tempoda bisiklet sürmek, düşük tempoda koşu örnek olarak gösterilebilir (TCSB, 2014).

Yüksek Yoğunluklu Fiziksel Aktivite

6 MET ve üstü, en az 7 kcal/min enerji harcaması ile sonuçlanan aktivitelerdir (Piercyvd 2018). Bu aktivitelerle futbol, basketbol, voleybol gibi grup sporları, yüksek tempolu koşu, dans, aerobik ve step örnek olarak gösterilebilir. Kişi bu şekilde hareketler yaptığında rahatlıkla konuşamaz ve şarkı söyleyemez (TCSB, 2014).

4.Fiziksel Aktivitenin Süresi

Tek seferde yapılan aktivitenin süresini ifade eder (Sherphard, 2003). Fiziksel aktivite ile ilgili verilen ilk öneri, yetişkinlerin günde en az 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmaları gerektiğidir. Bu öneri, zaman içinde birçok ülke tarafından benimsenmiş ve özellikle son 10 yılda "Ulusal Fiziksel Aktivite" rehberleri adı altında farklı isimlerle yayınlanmıştır. Söz konusu rehberlerde; bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesi, sağlığın korunması ve geliştirilmesi için fiziksel aktivitenin istenilen şiddet, süre ve sıklıkta gerçekleştirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Oja,2011).

Sedanter Davranış

Sedanter davranış 1.5 MET ve altında olan uzanma, yatma, oturma, televizyon izleme, bilgisayar kullanma gibi aktiviteleri içerir. Bir bireyin fiziksel olarak aktif olması sedanter davranışlarının olmadığı anlamına gelmez. Bu nedenle birey incelenirken tüm aktiviteleri göz önünde bulundurulmalıdır (Tremblay, 2012).

FİZİKSEL AKTİVİTE DEĞERLENDİRME YÖNTEMLERİ

Fiziksel aktivite ölçümünde objektif ve subjektif yöntemler kullanılır. Pedometreler, akselerometreler vb. araçlarla objektif ölçümler yapılabilmektedir (Goran, 1998). Bu araçlarla yapılan ölçümler bireyin etnik köken, sosyokültürel ve sosyoekonomik alt yapısından etkilenmez (Bates, 2006). Subjektif yöntemlerde ise anketler ve günlükler kullanılır (Migueles vd., 2017; Can, 2019). Yetişkin bireyde doğrudan kişiye, çocukta ise bakım veren kişiye aktiviteleriyle ilgili sorular sorulur veya aktiviteleri not alması istenir. Böylece aktivite süresi, yoğunluğu ve frekansı hakkında geriye dönük bilgiler alınır. Bu beyanlar doğrultusunda kişinin MET değeri hesaplanabilir (Bates, 2006). Subjektif yöntemler objektif yöntemlere göre daha az güvenilirdir, çalışmalar daha tutarsızdır, literatüre göre subjektif yöntemlerin fiziksel aktivite düzeyi, objektif yöntemlere göre daha yüksektir (Bates, 2006). Çocuklar bir önceki hafta yapılan aktivitelerin yarısını hatırlamamaktadır, bu yüzden aktivite günlükleri çocuklar için daha uygundur (Goran, 1998).



Fiziksel aktivitenin tipi bireyin ihtiyaçlarına, fiziksel uygunluğuna ve hastalıklarına bağlı olarak belirlenir.



FİZİKSEL AKTİVİTENİN ÖNEMİ

Düzenli fiziksel aktivite;

- * Yaşam kalitesini artırır.
- * İyilik halini artırır.
- * Özgüveni yükseltir.
- * İletişim becerilerini iyileştirir (Bek, 2012; Karabaş, 2020).
- * Kalp ritmini düzenler.
- * Kilo kontrolünü sağlar.
- * Yorgunluk hissini azaltır.
- * Kalp ve kan atış hızını artırır.
- * Solunumu iyileştirir.
- * Bağımlılıkları azaltır (alkol, sigara vs).
- * İnsülin kontrolünü artırır.
- * Kalbi güçlendirir.
- * Unutkanlık ve bunama riskini azaltır (TCSB, 2022).
- * Kas kuvveti ve dayanıklılığını artırır.
- * Dengeyi iyileştirir.
- * Esnekliği artırır.
- * Postürü (vücudun dik duruşu) düzenler.
- * Kemik erimesi riskini düşürür (Alaylı vd., 2008).
- * Obezite riskini azaltır.
- * Ölüm oranını düşürür (Yeşil ve Altok, 2012).
- * Kardiyovasküler hastalık riskini düşürür (Wu vb., 2019).

FİZİKSEL AKTİVİTE NASIL GELİŞTİRİLEBİLİR?

Bebekler ve Çocuklar

Dünya Sağlık Örgütü tarafından 1 yaş altı bebeklerin günde birkaç defa fiziksel olarak aktif olması, en az 30 dakika yüzüstü oyunlar oynaması, 5 yaş altındaki çocukların günde en az 180 dakika fiziksel olarak aktif olması, 3-4 yaş çocukların günde en az 60 dakika orta şiddetli fiziksel aktivite yapması, 5-7 yaş çocukların haftada 3 gün en az 60 dakika süren ve çoğunluğu yüksek ve orta şiddetli fiziksel aktivitelerde bulunması önerilmektedir (WHO, 2010). Bu yaşlarda yapılacak fiziksel aktiviteleri ayarlama sorumluluğu ebeveyne düşmektedir.

Fiziksel aktiviteyi çocuğumuzun hayatının bir parçası yapmasını istiyorsak bu işe öncelikle çocuklarımızı hareket etme konusunda teşvik etmekle başlayabiliriz. Onlarla beraber parka gidebilir, doğa yürüyüşlerine katılabilir, açık alanlarda basketbol, voleybol, futbol gibi takım oyunları oynayabiliriz. Bunun yanında çocukların ilgi duydukları spor dalını öğrenmelerine ve bununla ilgili etkinliklere katılmalarına teşvik etmek ilerdeki yaşantısı için çok önemlidir. Hepimizin bildiği gibi çocuklar görerek öğrenir ve işte tam olarak bu nedenle ebeveynin kendi hayatında fiziksel aktiviteye yer vermesi bir gereklilik haline dönüşür. Araba yerine bisiklet kullanmak, düzenli yürüyüş yapmak ve hatta en ideali düzenli bir spor dalı

ile uğraştığımızı çocuğumuzun görmesi, bizi doğru bir rol model olarak benimsemesine yardımcı olur. Hareket etmenin pozitif yönleri ve faydaları her fırsatta çocuklara anlatılmalıdır (Trost vd., 1999). Çocuğun okulda beden eğitimi derslerine katılmasının teşvik edilmesi ve okul içinde teneffüs araları için aktiviteler düzenlenmesi ise çocuğun sosyal hayat içinde hareketli, sağlıklı ve keyifli bir hayat sürmesini beraberinde getirir. (CentersforDisease Control andPrevention, 2013).

Yetişkinler

Dünya Sağlık Örgütü, yetişkinler için (18-64) haftada toplam 150 dakika orta, 75 dakika yüksek yoğunluklu fiziksel aktiviteyi önermektedir. 10 dakika aralıklı aerobik aktivitelerin, 300 dakika orta, 150 dakika yüksek yoğunlukta büyük kas gruplarını içeren kuvvetlendirici aktiviteler olması bireyin sağlığına ek fayda sağladığı da ayrıca belirtilmektedir (WHO, 2010). 65 yaş üstü için önerilen fiziksel aktivite düzeyi yetişkinler için aynı iken kişinin ek sağlık sorunları göz önünde bulundurulmalı, haftada 3-4 günü kapsayan dengeyi geliştirerek düşmeyi önleyici egzersizler ve aktiviteler yapılmalıdır (WHO, 2010). Yürüyüş, derin nefesle beraber kolları yana açarak yürüme (Soygüden ve Cerit, 2015), aerobik egzersizler, esneklik egzersizleri, direnç egzersizleri (Aksoydan, 2010), yüzme, bisiklet, omuz ve kol egzersizleri, tek ayak üstünde durma, markete yürüyerek gitmek, asansör yerine merdiven kullanmak fiziksel aktivite seviyesini artırır (Kaplanoğlu, 2012). Hatta son yıllarda teknolojinin hayatımızda yarattığı etkilerden biri olan akıllı telefon ve saatlerle birlikte günlük harcadığımız kalori miktarını, kalp atm hızımızı ve fiziksel aktivitelerimizi görebiliyoruz. Attığımız adımların sayısı üzerinden fiziksel aktiviteyi öğrenmek kendimize günlük rutinler oluşturabilmemiz açısından önemli katkılar sağlamaktadır.

ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERDE FİZİKSEL AKTİVİTELER

Özel gereksinimli bireylerin fiziksel aktivite seviyesi motor performanslarını düşük bulmaları, sosyal ayrımcılık yaşamaları, fırsat eşitsizliği gibi sebeplerle sağlıklı bireylere göre daha düşüktür (OÖAE Rehberi, 2008). Bu doğrultuda Özer ve arkadaşları (2008), 77 zihinsel özel gereksinimli çocuk ve ailesinin fiziksel aktivite düzeylerini değerlendirdikleri çalışma sonucunda aktivitelere katılımların toplumun diğer bireyelerine göre daha düşük olduğunu saptamışlardır.

Topsaç ve arkadaşları (2015), 19 farklı üniversitede öğrenim gören toplam 318 özel gereksinimli öğrenci ile yaptıkları çalışma sonucunda; öğrencilerin fiziksel aktivite seviyelerinin düşük olduğunu saptamıştır. Öğrenciler bu durumun sebepleri arasında ulaşım, boş zaman yetersizliği gibi faktörleri göstermiştir. Sınırlılığı olan bireyler için fiziksel aktivite özellikle hareketsizliğin yol açtığı hastalıkların önlenmesi, ruh sağlığının korunması, öfke sorunları ile davranış bozukluklarının azalması,

daha sağlıklı ve bağımsız bir yaşam sürdürme, toplumsal hayatta daha aktif ve adaptif katılımında bulunma açısından oldukça önemlidir. Bu amaçla özel gereksinimli bireylerin bireysel ve takım sporlarına yönlendirilmeleri çok doğru bir hareket tarzı olarak karşımıza çıkmaktadır (İlhan, 2008). Özel gereksinimli bireylerin fiziksel aktivitelerine daha iyi adapte olabilmeleri için çevresel sınırlılıklar azaltılmalıdır (OÖAE Rehberi, 2008). Özel gereksinimli bireyler için fiziksel aktivite programı oluşturulurken bireyin fonksiyonları ve içinde bulunduğu özel durum göz önünde bulundurulmalı, yaralanma riskine karşın ihtiyaç halinde uygun ekipman temin edilmeli ve aktiviteler kademeli olarak artırılmalıdır (Argün, 2019). Özel gereksinimli bireylere uygun spor tesisleri, fiziksel aktivitelerin gerçekleştirileceği alanlar oluşturulmalıdır (Caspersen vd.,1985). Kaynağını pozitif ayrımcılıktan alan ve erişebilirlik ilkesine dayanan bu çalışmalar sağlıklı birey yetiştirebilmek adına büyük önem taşımaktadır.

Zihinsel Yetersizliği Olan Çocuklarda Fiziksel Aktivite

Zihinsel yetersizlik hem zihinsel işlevde bulunma hem de pek çok günlük kavramsal, sosyal ve pratik becerileri içeren uyumsal davranışlarda önemli ölçüde sınırlılıklarla tarif edilen ve 18 yaşından önce ortaya çıkan bir yetersizliktir. Bu sınırlılıklara ek olarak, çocuğun ortalamanın altında zihinsel işleve sahip olması, zekâ testleri ile ölçülen zekâ puanının 70 zekâ bölümünün altında olması ile zihinsel yetersizlik tanısı konulur. Zihinsel yetersizliği olan birey iletişim, öz bakım, günlük yaşam, kendini yönetme ya da kişiler arası ilişkiler gibi beceri alanlarında sınırlılık yaşar (ÖRGM, 2021).

Zihinsel yetersizliği bulunan çocuklar temel motor becerilerde yaşadıkları zorluklar sebebiyle, fiziksel olarak daha az aktif bir gruptur (Özbey, 2006). Sedanter yaşam tarzı bu çocuklarda obezite, koroner kalp hastalığı, Tip II diyabet, hipertansiyon, kemik erimesi için ciddi bir risk faktörüdür (Rimmer vd., 2005). Bunun yanında özellikle Down Sendromu gibi zihinsel yetersizliğin yanında bedensel yetersizliğin de olduğu çocuklarda fiziksel aktivite yetersizliği bireyin yaşam kalitesini düşürmekte,





toplumla etkileşimi azaltmakta ve bireyin bağımlılığını artırmaktadır (Cowley vd., 2010). Bireysel veya takım sporları bu bireylerde fiziksel aktiviteyi artırmak için bir araç olarak kullanılabilir (Yetim, 2014).

Başka bir çalışmada ise fiziksel aktivitenin çocuklarda sadece bedensel değil aynı zamanda dikkat ve algılama süreçlerinde de gelişmelere neden olduğu ve onların motor becerilerinin artmasına yardımcı olduğu görülmüştür (Vuijk vd., 2010). 2017 yılında yapılan başka bir araştırmada ise yaşları 12-18 olan 20 zihinsel özel gereksinimli çocukla 8 hafta süren bir egzersiz ve spor programı uygulanmıştır. Fiziksel aktivite seviyeleri artan bu çocukların çalışmalarının sonunda öfke kontrollerinde anlamlı fark bulunmuştur (Aslan ve Çalışkan, 2017). Yapılan araştırmalar elbette bunlarla sınırlı değildir, ancak hemen hepsinde benzer sonuçlar elde edilmiştir. Fiziksel aktivite, zihinsel yetersizliği olan çocukların davranış problemlerinin, bedensel sağlıklarının ve öğrenmelerinin üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Bu nedenle yetersizlik durumu göz önünde bulundurularak her çocuğun hayatına mutlaka fiziksel aktivite eklenmelidir.

Bedensel Yetersizliği Olan Bireylerde Fiziksel Aktivite

İskelet-kas ve sinir sistemini doğrudan ilgilendiren yaralanma ya da hastalıkların neden olduğu fonksiyonel kayıplara bağlı olarak bedensel yönden hareket yeteneklerini çeşitli derecede kaybetmiş bireyler bedensel yetersizliği olan bireyler olarak tanımlanmaktadır. Bu durum kişilerin sosyal ve günlük hayatta yardıma ihtiyaç duymalarına sebep olur (Murphy ve Carbone, 2008). 2020 yılında 81 bedensel yetersizliğe sahip birey üzerinde yapılan bir çalışma sonucunda fiziksel aktivite seviyesi daha düşük olan bireylerin yaşam doyumunun daha az olduğu sonucuna varılmıştır (Hazar ve Koç, 2020). Bedensel yetersizliği olan bireylerin en sık yaşadıkları durumlardan biri de kas ağrılarıdır. Fiziksel olarak yapılan hareketler sırasında salgılanan endorfin ağrı eşliğini yükselterek kişinin ağrıya karşı duyarsızlaşmasını sağlar. Bu durum da kişinin iyilik halinin artmasına neden olmaktadır (Özdoğan, 2018).

Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Bireylerde Fiziksel Aktivite

Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) her 68 çocuktan birinde görülen ve görülme sıklığı gittikçe artan konuşma ve davranış problemleriyle karakterize, sosyal-iletişimsel problemlere sebep olan, tekrarlayıcı davranışlarla seyreden nörogelişimsel bir bozukluktur. OSB'ye sahip bireylerin motor becerileri tipik gelişim gösteren çocuklara göre daha geridedir ve buna paralel olarak da fiziksel aktivite seviyeleri daha azdır (Yasuzuka vd., 2016). Bu çocukların yaşları ilerledikçe motor becerilerinde giderek azalma eğilimi görülür (Ohara vd., 2020; Ferreira vd., 2018). OSB'li bireylerde obezite oranı hareketsiz yaşam biçimleri ve farmakolojik ilaçların da etkisiyle %40 daha fazladır (Kinnaird vd., 2019). Amerikan Psikiyatri Derneği, OSB'li çocukların günlük 60 dakika ve üstü orta-yoğun şiddetli fiziksel aktivite yapmasını, haftada 3 gün veya daha fazla kuvvet egzersizleri yapmaları gerektiği üzerinde durmaktadır. Özellikle grup bazlı fiziksel aktiviteler;

* *Stereotipik davranışları azaltır.*

* *İletişim ve sosyal becerileri artırır.*

* *Entelektüel kapasiteyi geliştirir (Moscatelli vd., 2020).*

* *Davranış bozukluklarını azaltır (Ferreira vd., 2018).*

* *İş birliği ve öz kontrolü artırır (Zhao ve Chen 2018).*

* *El göz koordinasyonu, güç ve çevikliği, fiziksel uygunluğu artırır (Pan vd., 2017).*

* *Yaşam kalitesini artırır (Sarol ve Çimen, 2015).*

Özetle insanın fiziksel, duygusal ve ruhsal yapısını besleyen yegâne durum hareket etmektir. Ancak insan hayatında teknoloji ile birlikte pek çok şey değişmeye başladı. Bunun en çarpıcı örneği ise daha önceleri fiziksel güç kullanarak yaptığımız pek çok işi artık birkaç tuş ile yapar olmamız. Sonuç olarak da fiziksel aktivite oranımız düştü. Pek çok işi yerimizden kalkmadan halledebiliyor olmak bize zaman kazandırırken, kazanılan bu zaman dilimini hareket ederek değil de internet üzerinde geçirmeyi tercih eder olduk.



Özellikle sokağa çıkmayan yeni nesil bilgisayar, tablet, telefon ve oyun konsollarının başından kalkmayan bireyler haline geldi. Çocuk ve gençlerimizin yaşadığımız yüzyılda en büyük problemi; sedanter davranış tarzını benimseyerek, bu davranışın getirdiği obezite başta olmak üzere pek çok ruhsal ve fiziksel hastalıklarla baş etmek zorunda kalmalarıdır. Çocukluk ve gençlik döneminde spor ve egzersiz yapmayı alışkanlık haline getiren ve yüksek fiziksel aktiviteye sahip olan kişilerin, edindikleri bu alışkanlığı hayatları boyunca devam ettirdikleri

yapılan araştırmalarda ortaya çıkan sonuçlar arasındadır (Anderssen & Wold, 1992).

Son olarak çocuklarımızın bağımlılıktan obeziteye uzanan sorunlarla uğraşması yerine dengeli ve sağlıklı bir birey olarak yaşamını sürdürmesi bizlerin elindedir. Kendimize ve çocuğumuza yapacağımız en güzel hareket, hareket etmektir. Hareketin yaşamımızın bir parçası olması dileğiyle, hareketli kalın...

KAYNAKÇA

- 1- Aksoydan, E. (2010). Health and nutrition status of elderly in Turkey and other eastern European countries. *Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi*, 30(2): 674-683.
- 2- Alaylı, G., Özkaya, O., Bek, K., Çalmaşur, A., Diren, B., Bek, Y., & Cantürk, F. (2008). Physical function, muscle strengt hand muscle mass in children on peritoneal dialysis. *Pediatric Nephrology*, 23, 639-644.
- 3- Anderssen, N., & Wold, B. (1992). Parental and peer influences on leisure time physical activity in.
- 4- Argün, G. (2019). *Egzersiz stüdyolarındaki bazı ekipmanların risk etmenlerinin ergonomik açıdan değerlendirilmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- 5- Aslan, Ş., & Çalışkan, T. (2017). Zihinsel engellilerde egzersiz ve sportif oyun programı öncesi ve sonrası öfke durumunun karşılaştırılması. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 32-40.
- 6- Bates, H. (2006). *Daily physical activity for chilren and youth: A reviewand synthesis of the literature*. Alberta: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute.
- 7- Bek, N. (2012). *Fiziksel Aktivite ve sağlığını*. Ankara: Reklam Kurdu Ajansı.
- 8- Bames, J., Behrens, T. K., Benden, M. E., Biddle, S., Bond, D., Brassard, P., & Woodruff, S. (2012). Standardized use of the terms "sedentary" and "sedentary behaviours". *Applied Physiology Nutrition and Metabolism-Physiologie Appliquee Nutrition Et Metabolisme*, 37, 540-542.
- 9- Can, S. (2019). Physical Activity Measurement: Objective and Subjectiv Methods. *Spor Hekimligi Dergisi/Turkish Journal of Sports Medicine*, 54(4), 296-307.
- 10- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health related research. *Public health reports*, 100(2), 126.
- 11- Çınarlı, S., & Ersöz, G. (2010). Özel gereksinimlilere yönelik spor hizmetlerinin gelişimi açısından sponsorluk ve vergisel düzenlemelere ilişkin öneriler. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (12), 141-156.
- 12- Demir, K. (2019). *20–30 yaş aralığındaki erkek ve kadınların fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi: Batman ili örneği* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- 13- Dünya Sağlık Örgütü. (2020, 5 Ocak). "What is physical activity?" Erişim adresi <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- 14- Ergun, N. (2008). *Ortopedik Özürlüler Aile Eğitim Rehberi*. Ankara: T.C.Başbakanlık Özürlüler İdaresi Başkanlığı Yayınları.
- 15- Gürkan, R. K., Koçak, F., & Başar, A. (2021). Özel Gereksinimli Sporcularda Psikolojik İyi Oluş ve Serbest Zaman Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 7(2), 73-83.
- 16- Güzel, N., & Kafa, N. (2017). *Sporcu sağlığı*. Ankara: Sözkese Matbaacılık.
- 17- Hazar, K., & Koç, A. F. (2020). Bedensel engelli sedanter ve sporcu bireylerin fiziksel aktiviteye karşı tutumları ve yaşam tatmin düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 541-554.
- 18- İlhan L. (2008). Eğitilebilir zihinsel Engelli çocuklarda beden eğitimi ve sporun sosyalleşme düzeylerine etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1), 315–324.
- 19- Kaplanoğlu, A.Y. (2012). *Yaşlı Sağlığı*. Ankara: T.C Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Yayınları.
- 20- Karabaş, Z. (2020). *Beden eğitimi öğretmeni adaylarının fiziksel*

aktivite içeren oyunlara yönelik tutumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi[Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gaziantep Üniversitesi.

- 21- Millî Eğitim Bakanlığı. (2023). "Fiziksel Aktivite" Erişim adresi <https://sagliklibesleniyorum.meb.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite-ogrenci/>
- 22- Özbey, Ç. (2006). *Çocuk gelişiminde yaşanan sorunlar*.İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- 23- Özdoğru, A. A. (2018). Çocuk ve ergenlerin okul dışı zamanlarda spor aktivitelerine katılımı. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 86-101.
- 24- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., ... & Olson, R. D. (2018). *The physical activity guidelines forAmericans*. *Jama*, 320(19), 2020-2028.
- 25- Rimmer, J. H. (2005). Exercise and physical activity in person saging with a physical disability. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics*, 16(1), 41-56.
- 26- Sarol, H., & Çimen, Z. (2015). The effects of adapted recreational physical activity on the life quality of individuals with autism. *The Anthropologist*, 21(3), 522-527. doi:10.1080/09720073.2015.11891842
- 27- Shephard, R. J. (2003). Limits to the measurement of habitual physical activity by questionnaires. *British Journal of Sports Medicine*, 37(3), 197-206.
- 28- Soygüden, A., & Cerit, E. (2015). Yaşlılar için egzersiz uygulamalarının önemi. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(1), 197-224.
- 29- T.C. Başbakanlık Özürlüler İdaresi Başkanlığı. (2008). *Rehberi OÖAE*. Ankara: Mattek Matbaacılık.
- 30- T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. (2014). *Türkiye fiziksel aktivite rehberi*. Ankara: Kuban Matbaacılık Yayıncılık.
- 31- T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. (2013). *Türkiye kronik hastalıklar ve risk faktörleri sıklığı çalışması*. Ankara: Anıl Matbaa.
- 32- Tospaç, M., & Bişgin, H. (2015). Üniversitede okuyan engelli öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*(40), 163-174.
- 33- World Health Organization. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity forHealth*.
- 34- Wu, N. N., Tian, H., Chen, P., Wang, D., Ren, J., & Zhang, Y. (2019). Physical exercise and selective autophagy: benefit and risk on cardiovascular health. *Cells*, 8(11), 1436.
- 35- Yeşil, P., & Altıok, M. (2012). Kardiyovasküler hastalıkların önlenmesi ve kontrolünde fiziksel aktivitenin önemi. *Türk Kardiyoloji Derneği Kardiyovasküler Hemşirelik Dergisi*, 3(3), 39-48.
- 36- Yetim, A. A. (2014). Özel gereksinimliler sporuna sosyolojik yaklaşım. *II. Uluslararası Özel Gereksinimlilerde Beden Eğitimi ve Spor Kongresi Bildiriler Kitabı* içinde (3-9 ss.).
- 37- Zhao, M., & Chen, S. (2018). The effects of structured physical activite program on social interaction and communication for children with autism. *Bio Med Research International*, 1–13. doi:10.1155/2018/1825046
- 38- Trost, S. G., Pate, R. R., Ward, D. S., Saunders, R., & Riner, W. (1999). Correlates of objectively measured physical activity in preadolescent youth. *American Journal of Preventive Medicine*, 17(2), 120-126.
- 39- Goran, M. I. (1998). Measurement issues related to studies of childhood obesity: assessment of body composition, body fat distribution, physical activity, and food intake. *Pediatrics*, 101(2), 505-518.
- 40- Kinnaird, E., Norton, C., Pimblett, C., Stewart, C., & Tchanturia, K. (2019). Eating as an autistic adult: An exploratory qualitative study. *PLoS One*, 14(8), e0221937. doi:10.1371/journal.pone.0221937



ÜSTÜN YETENEKLİ ÖĞRENCİLER VE EĞİTİMLERİ

Aslı ŞAHİN / Özel Eğitim Öğretmeni
Narlidere Sıdika Akdemir Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Özel Yetenekli öğrenciler, yalnızca akranlarına göre ileri bilişsel kapasiteye sahip olma, akranlarından daha hızlı öğrenme, yaratıcı düşünme ve üretme ya da belli bir alanda üstün sanat yeteneği olduğu için değil, geniş kapsamlı eğitim olanaklarına gereksinim duydukları için özel gereksinimli bireyler kapsamında değerlendirilmelidir. Özel eğitimin temel ilkelerinden birinde bireyin var olan potansiyelini en üst düzeye çıkarma ve bu yönde bireyi çok yönlü destekleme prensibi olduğu düşünülürse, özel gereksinimli bireylere sunduğumuz desteğin neden normal gelişim gösteren bireylerden farklı bir içerikte olması gerektiği daha anlaşılır hale gelecektir. Yani; özel yetenekli bireyler var olan potansiyelleri nedeniyle farklılaştırılmış ve zenginleştirilmiş eğitim ortamına, bu alanda eğitim almış uzmanların sunduğu kılavuzluğa ihtiyacı olan bireyler olarak değerlendirilmelidir.

Bilindiği gibi özel yetenekli öğrencilerin nasıl desteklenmeleri gerektiği konusunda farklı tip uzman görüşleri bulunmaktadır. Bu tartışmaların bir kısmı, hangi tip eğitim ortamının bu öğrencilerin bilişsel gelişimlerini en üst seviyeye çıkarmak ile ilgili olduğu, bir kısmı da eğitim program ve içerikleri ile ilgilidir (Enç, Çağlar & Özsoy, 1987). Uzmanların bazıları ise normal sınıflarda heterojen olarak gruplanması gerektiği görüşüne sahiptir.

Özel yetenekli bireylerin gruplandırılması yoluyla eğitim ortamlarından yararlanması eğitimde farklı uygulamalara zemin oluşturmaktadır. Bu gruplamaların homojen ya da heterojen yapılması yani özel yetenekli bireyin normal gelişim gösteren akranları ile tam zamanlı bir arada olması, ayrı bir sınıfta ya da okul ortamında gruplandırılması yoluyla da eğitim almaları sağlanabilmektedir. Öğrencilerin, yeteneklerini, öğrenme ihtiyaçlarını ve yaratıcı düşünme becerilerini geliştirme amacıyla; sosyal ve akademik destek sağlamak için kendisi gibi olan diğer kişilerle etkileşim fırsatı sunma imkânı tanıyan gruplama 3 farklı yolla yapılabilmektedir.

Bunlar;

* **Tam zamanlı homojen gruplama:** Miknatis okullar, üstün zekalılara yönelik okullar, özel okullar, okul içinde okul, ilkokullarda özel sınıflar

* **Tam zamanlı heterojen gruplama:** Normal öğrenciler ile birlikte planlanan uygulamalar, üstün zekalı öğrenci küme grupları, heterojen sınıflarda bireyselleşme

* **Yarı zamanlı veya geçici gruplar:** Sınıftan ayrılma programları, kaynak programlar, sınıf içi, yarı zamanlı özel sınıflar, zenginleştirme kümeleri, okuma ve matematik için geçici gruplama, özel ilgi grupları ve kulüpleri

Ülkemizde gruplandırma yoluyla eğitim uygulamaları konusunda da deneyimler bulunmaktadır. Örneğin, tam zamanlı homojen gruplama yollarından biri olan ilkokullarda özel eğitim sınıfı modeli 1960'lı yıllarda denenmiştir. Yine özel okul modeli ortaokul ve lise düzeyinde 1990'lı yıllarda denenmiştir. 2002 yılında tam zamanlı heterojen gruplama yolu ile eğitim uygulaması ülkemizde denenmiş uygulamalar arasında sayılabilir.

Özel yetenekli öğrencilerin normal gelişim gösteren akranlarıyla aynı sınıfta ya da özel bir sınıfta eğitim almaları konusunda farklı görüşler bulunmasına rağmen, bu öğrencilerin normal gelişim gösteren öğrenciler için hazırlanmış müfredat dışında farklı bir programa gereksinim duydukları görüşü genel olarak üzerinde uzlaşa sağlanan konular arasındadır.

Farklılaştırılmış öğretim tasarımı, özel yetenekli bireyleri desteklemede en çok kabul gören ve tercih edilen öğretim uygulamasıdır. Özel yeteneklilerin eğitimi için ortaya konan farklılaştırma modelleri bulunmaktadır. Bunlar, Maker müfredat farklılaştırma modeli, paralel müfredat modeli, entegre müfredat modeli, müfredat daraltma modeli, Purdue üç evre modeli, üçlü zenginleştirme modeli, özerk öğrenen modeli, ÜYÜKEP, ÜYEP olarak sıralanabilir.

Ülkemizde özel yetenekli olarak belirlenmiş ve örgün eğitim kurumuna devam eden öğrenciler destek eğitim odalarından faydalanabilmektedir. Bu uygulama yolu bireysel farklılıklarına uygun Bireyselleştirilmiş Eğitim Programı (BEP) kapsamında hazırlanan farklılaştırılmış ve zenginleştirilmiş etkinliklerle desteklenmeye çalışılmaktadır. Aynı zamanda, MEB'in belirlediği Bilim Sanat Merkezleri (BİLSEM) tanılama yerleştirme takvimi doğrultusunda BİLSEM'e kayıt ve kabul hakkı kazanan öğrenciler, BİLSEM yönergesinde esasları belirlendiği gibi uyum, destek eğitimi, bireysel yetenekleri fark ettirme, özel yetenek geliştirme, proje üretimi ve yönetimi programlarına devam edebilir. Her program sonunda BİLSEM müdürlüğüne "Program Tamamlama Belgesi" verilmektedir.

Bilim Sanat Merkezlerine öğrenci seçimi ise Millî Eğitim Bakanlığı tarafından yürütülmektedir. Her yıl diğer merkezi sınavlarda olduğu gibi kılavuz yayınlanmakta ve bu kılavuz doğrultusunda özel yetenekli bireylerin tanılama ve yerleştirme işlemleri yapılmaktadır.

Geçtiğimiz günlerde 2023-2024 yılı Bilim ve Sanat Merkezleri öğrenci tanılama ve yerleştirme kılavuzu yayımlandı. Kılavuza aşağıdaki bağlantıyı tıklayarak ulaşabilirsiniz.

<https://www.meb.gov.tr/bilsem-ogrenci-tanilama-ve-yerlestirme-kilavuzu-yayimlandi/haber/32075/tr>

Türkiye'de Özel Yetenekli Öğrencilerin Eğitimine Tarihsel Bir Bakış ve BİLSEM

Türkiye'de Özel Yetenekli çocukların eğitim alanındaki ilk pratik uygulamaları 1960'lı yıllarda gerçekleştirilmiştir. Ankara Rehberlik Araştırma Merkezi ve Gazi Eğitim Enstitüsü öncülüğünde, 1959 yılında Sarar İlkokulu'nda, 1960 yılında, Ergenekon İlkokulu'nda grup yetenek ölçekleri uygulanarak türdeş ilkokul başlatılmıştır (Cevher-Kılıç, 2015; Çitil, 2009; Konur 1992; Özmen ve Kömürlü, 2013).

1962 yılında önce Ankara'da daha sonra İstanbul, Bursa ve Eskişehir illerinde üst özel sınıflara çılmıştır ancak bu şekilde ayrıştırılmış eğitim düşüncesinden vazgeçilmiş ve sınıflar MEB İlköğretim Genel Müdürlüğü tarafından 1967 yılı Haziran ayında kapatılmıştır. 1964 yılında yine Ankara'da ilk Fen Lisesi açılmıştır (Akt. Çitil, 2018).

1970'li yıllarda uzun süre özel yetenekli öğrencilerin eğitim ile ilgili pratik adımlar olmamasına karşın, 1975 yılında Anadolu liselerinin ortaya çıkışı özel yetenekli öğrencilerin eğitimde önemli rol oynamıştır. 1983 yılında Türkiye'de özel eğitim hizmetleri konusunda doğrudan çıkarılmış ilk kanun olan 2916 sayılı Özel Eğitime Muhtaç Çocuklar Kanunu 8. maddesi ile birlikte "üstün zekalı ve özel yetenekli çocuklar için de özel okul ve sınıf açılabilir" ifadesi yer almıştır. Bu madde ile ayrı sınıf uygulamalarının yasal dayanakları oluşmasına rağmen günümüze kadar ayrı sınıf uygulaması tekrar gündeme gelmemiştir.

1990'lı yıllarda özel yetenekli bireylerin eğitimi konusunda önemli gelişmeler olduğu görülmektedir. Bu gelişmelerin bir kısmı yeni yasal düzenlemelerin olması bir kısmı da resmi ve özel okulların açılmasıdır. 1993 yılında, özel bir girişim ile maddi imkanları yetersiz olan özel yetenekli öğrenciler için Özel İnanç Lisesi açılmıştır. 2002 yılında Okul Türk Eğitim Vakfına devredilmiş ve adı TEVİTÖL olmuştur. İstanbul'da 1991 yılında özel yetenekli öğrenciler için açılmış olan Yeni Ufuklar Koleji 2001 yılına kadar faaliyetlerini sürdürmüştür. Konuyla ilgili en önemli gelişmelerden biri 1997 yılında 573 sayılı KHK özel eğitim yönetmeliğinin kabul edilmesidir. 1995 yılında Türkiye'de ilk Bilim Sanat Merkezi olan Yasemin Karakaya Bilim ve Sanat Merkezi Ankara'da açılmıştır.

Türkiye'de özel yetenekli öğrencilere özel eğitim imkânı sağlamak adına İstanbul Üniversitesi Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi (HAYEF) tarafından yürütülen "Üstün Zekâlıların Eğitimi Projesi" için uygulama okulu olarak açılan tek resmi okul Beyazıt Ford-Otosan İlköğretim okulu idi. Ancak bu okul, 2013 yılında MEB ile İstanbul Üniversitesi arasındaki protokolün bitmesi nedeniyle kapanmıştır.

2006 yılında özel eğitim hizmetleri yönetmelik değişikliği ile birlikte özel yetenekli birey; "**zekâ, yaratıcılık, sanat, spor, liderlik kapasitesi veya özel akademik alanlarda akranlarına göre yüksek düzeyde performans gösteren birey**" olarak tanımlanmıştır. Aynı yönetmeliğin 28. Maddesinde yer alan "**Okul ve kurumlarda, yetersizliği olmayan akranlarıyla birlikte aynı sınıfta eğitimlerine devam eden özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler için özel araç-gereçler ile eğitim materyalleri sağlanarak özel eğitim desteği verilmesi amacıyla destek eğitim odası açılır**" ifadesi ile destek eğitim odasından faydalanmalarının yasal dayanakları oluşmuştur.

2007-2008 yılları arasında TÜBİTAK desteği ile Anadolu Üniversitesi Üstün Zekâlıların Eğitimi Ana Bilim Dalı Başkanlığı tarafından özel yetenekli öğrencilerin eğitimlerine yönelik Özel Yetenekli Bireyler Eğitim Programı ÜYEP uygulamaya geçmiştir. 2010 yılında Karabük Üniversitesinde Özel Yetenekli Bireyler Eğitim Uygulama ve Araştırma Merkezi kurulmuştur. 27.08.2015 Bilim ve Sanat Merkezlerinin kuruluş ve işleyişine ilişkin usul ve esaslar ile bu merkezlere öğrenci seçimi, kayıt kabul, eğitim-öğretim yönetimi ve öğretmen seçimi ile yetiştirilmesine ilişkin usul ve esaslara yönelik 2007 yılında yayınlanan Bilim ve Sanat Merkezleri Yönergesinin güncellenmesi tamamlanmıştır.

7.07.2018 tarihli 30471 sayılı Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliğinin 33. Maddesinde özel yetenekli bireylerin eğitimi amacıyla açılan kurumlar bölümünde BİLSEM'lere yer verilmiştir. MEB, Özel yetenekli bireylerin eğitimi alanında destek eğitim kurumu olarak 1995 yılından beri hizmet veren Bilim ve Sanat Merkezlerinin sayısının, 2022 yılında 81 ilde 279 tane olduğu açıklamıştır.

Öz Bakış

Özetlemek gerekirse; üstün çocukların eğitiminde geçmişten günümüze türdeş sınıflar, üst özel sınıflar, fen liseleri ve özel okullar, resmi okul ve üniversitelerin uygulama okulları gibi farklı deneyimlerin olduğu uygulamalar bulunmaktadır. Günümüzde BİLSEM' ler örgün eğitim kurumları olmayıp destek eğitim merkezleri şeklinde hizmet vermektedir. Bilim ve Sanat Merkezleri,

genel zihinsel yetenek alanı, görsel sanat ve müzik yetenek alanlarına göre özel yetenekli öğrencileri çok yönlü desteklemekte, seçmeli alan, ders etkinlik ve yetenek geliştirme atölyeleri ile 29 yıldır hizmet vermektedir. İzmir'de 2024 yılı itibarıyla 16 BİLSEM bulunmaktadır.

KAYNAKÇA

- 1- Akkaş, E., & Tortop, H. S. (2015). Üstün yetenekliler eğitiminde farklılaştırma: temel kavramlar, modellerin karşılaştırılması ve öneriler. *Journal of Gifted Education and Creativity*, 2(2), 31-44.
- 2- Ataman, A. (2012, Nisan). Üstün yetenekli öğrencilerin öğretmenlerine ve ailelerine öneriler. *Geleceğin Mimarları Üstün Yetenekliler Sempozyumu*.
- 3- Çıkkılı, Y. (1996). Özel eğitime muhtaç çocukların *Türk milli eğitim sistemi içerisindeki yeri ve önemi*[Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- 4- Çitil, M. (2009). Cumhuriyetin ilanından günümüze Türkiye'de özel eğitim.[Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- 5- Çitil, M. (2018) Türkiye'de üstün yeteneklilerin eğitim politikalarının değerlendirilmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 47(1), 143-172.
- 6- Kağnıcı, D. Y. (2019). *Kültür ve psikolojik danışma*. Ankara: Pegem Yayınları.

- 7- Enç, M., Çağlar, D., & Özsoy, Y.(1987). *Özel eğitime giriş*. Ankara:Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları.
- 8- Kaya, N. (2013). Üstün yetenekli öğrencilerin eğitimi ve BİLSEM'ler. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 115-122.
- 9- Konaş, H. (2012, Nisan). Üstün yetenekli çocukların eğitiminde farklı stratejiler. *Geleceğin Mimarları Üstün Yetenekliler Sempozyumu*.
- 10- Konur, K. (1992). *Türkiye'de özel eğitim sisteminin yapısı ve işleyişi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Türkiye ve Orta Doğu Amme İdaresi Enstitüsü.
- 11- Konur Levent, F. ve Bakioğlu, A. (2013). Üstün yeteneklilerin eğitiminde Türkiye için öneriler. *Üstün yetenekliler eğitimi ve araştırmaları dergisi*, 1(1), 31-44.
- 12- Rimm, S. B., Siegel, D.,&Davis, G. A. (2022). *Üstün zekalı ve yeteneklilerin eğitimi*. İstanbul: Nobel Yayınları.

BİLİM SANAT MERKEZLERİMİZ

ALİAĞA HABAŞ MEHMET RÜŞTÜ BAŞARAN BİLİM VE SANAT MERKEZİ

Kurumun Açılış Tarihi: Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nün 22/05/2019 tarihli onayı ile açılmıştır.

Kurum Müdürü: Pınar KAVUŞTU

Adres: Atatürk Mahallesi Aygaz Caddesi No: 42
Aliağa / İzmir

Telefon: 0 232 616 42 44

Web adresi: <https://aliagabilem.meb.k12.tr>

Projeler / Faaliyetler

2022 – 2023 eğitim ve öğretim yılı 2. döneminden itibaren ayda 2 defa olmak üzere "Veli Akademisi" eğitimleri düzenlenmektedir.

27 Eylül – 1 Ekim 2023 tarihleri arasında ilimizde düzenlenen TEKNOFEST finallerinde "Güneş Sistemi VR ve AR" isimli proje ile temsil etti. 2024 yılında

Adana'da düzenlenecek finaller için hazırlıklar devam etmektedir.

"İzmir Bilim Olimpiyatları" etkinliğine 2022 – 2023 Eğitim ve Öğretim yılında 20 öğrenci başvuru yapmış; 1 öğrenci eğitim almaya hak kazanmıştır.

Tasarım – Tescil alma çalışmalarında, şimdye kadar 3 öğrencisi toplamda 2 tasarım belgesi almaya hak kazanmış olup daha fazla sayıda tasarım ve tescil belgesi alma çalışmaları devam etmektedir.

2022 – 2023 eğitim ve öğretim yılında "Bilim ve Sanat Merkezi Destek Eğitim Etkinliklerine Sportif Eğitsel Oyunların Entegrasyonu" isimli TÜBİTAK 4005 yapılmıştır.

2023 – 2024 eğitim ve öğretim yılında 2 adet proje ile TÜBİTAK 2204 – A Liseye 2 adet proje ile TÜBİTAK 2204 – B Ortaokul başvuruları gerçekleştirilmiştir.

Hâlihazırda kurumda 2021 – 2022 eğitim ve öğretim yılında TÜBİTAK 4006 bilim fuarı yapılmış

olup 2024 yılı mayıs ayında da TÜBİTAK 4006 Bilim Fuarı yapmayı planlamaktadır.

Ocak 2024'te "Yapay Zekanın Arkasındaki Gerçeklik: Matematik" isimli TÜBİTAK Bilim Söyleşi gerçekleştirilmiştir. Ayrıca, TÜBİTAK 4007 başvuru çalışmaları planlanmaktadır.

Öğretmen Sayısı: 2 İdareci, 18 Öğretmen ve 1 yardımcı personeli bulunmaktadır.

Öğrenci Sayısı: 164 öğrenci.

Laboratuvar: 1 adet Fen laboratuvarı bulunmaktadır.

Atölyeler: Oyun Geliştirme, Robotik, Görsel Sanatlar, Akıl ve Zekâ Oyunları, Problem Çözme Teknikleri, İngilizce Oyunlar, Bilimsel Araştırma Yöntemleri atölyeleri bulunmaktadır.

Derslikler: 7 derslik bulunmaktadır.

■ BALÇOVA BİLİM VE SANAT MERKEZİ

Kurumun Açılış Tarihi: 11.08.2022 açılış oluru alınmıştır. Kurum 2023/2024 eğitim öğretim yılında faaliyete geçmiştir.

Kurum Müdürü: Mustafa KOYUNCU

Adres: Çetin Emeç Mahallesi Öğretmen Rasime Şeyhoğlu Sokak Sacide Ayaz Ortaokulu No: 372 Balçova/ İzmir

Telefon: 0 506 176 26 00

İnternet adresi: <https://balcovabilsem.meb.k12.tr>

Projeler: İzmir İli Kültürel Mirasın izinde Bilim Projesi ortağı olarak proje çalışmaları devam ediyor.

Öğretmen Sayısı: 2 İdareci, 5 Öğretmeni bulunmaktadır.

Öğrenci Sayısı: 11 öğrenci.

Atölyeler: Robotik kodlama, görsel sanatlar, müzik atölyeleri bulunmaktadır.

Derslikler: 8 derslik bulunmaktadır.

■ BAYRAKLI BİLİM VE SANAT MERKEZİ

Kurumun Açılış Tarihi: MEB Özel Eğitim Rehberlik ve Danışma Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nün 12/08/2016 tarih ve 8600760 Sayılı onayı ile Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğüne bağlı olarak; Bayraklı İlçesi Azerbaycan Halk Cumhuriyeti 100. Yıl İlkokulu'nun 3. katında hizmet vermeye başlamıştır.

Kurum Müdürü: Tuğçe SEÇKİN

Adres: Mansuroğlu Mah. 273/2 Sok. No1 35030 Bayraklı /İZMİR

İnternet adresi: <https://bayraklibilsem.meb.k12.tr>

Projeler: Teknofest, Erasmus proje çalışmaları devam ediyor.

Öğretmen Sayısı: 2 İdareci, 12 Öğretmen ve 1 yardımcı personeli bulunmaktadır.

Öğrenci Sayısı: 163 öğrenci.

Laboratuvar: Bulunduğu okulun mevcut laboratuvarlarını kullanmaktadır.

Atölyeler: Görsel Sanatlar, Origami, Yaratıcı yazırlık, Akıl ve Zekâ Oyunları, Müzik, Uçak Elektroniği, Havacılık ve Uzay, İngilizce Oyunlar atölyeleri bulunmaktadır.

Derslikler: Azerbaycan Halk Cumhuriyeti 100. Yıl İlkokulu'nun 3. katında olduğu için bulunduğu okulun dersliklerini kullanmaktadır.

■ BERGAMA BİLİM SANAT MERKEZİ

Kurumun Açılış Tarihi: 31.12.2021 tarihinde açılış oluru alınmış ancak 2022 Eylül ayında eğitim öğretime başlamıştır.

Kurum Müdürü: Reşat SİNCİ

Adres: Fevzipaşa Mahallesi 1 sokak Fevzi Paşa İlkokulu bahçesi C blok Bergama / İzmir

Telefon: 0232 632 29 20

İnternet adresi: <https://bergamabilsem.meb.k12.tr>

Projeler: Tübitak 2204, TÜBİTAK 4006, Teknofest, devam eden e-twinning alanında 3 proje çalışması bulunmaktadır. Bergama BİLSEM Teknofest 'de Türkiye birinci ve ikinciliği dereceleri bulunmaktadır.

Öğretmen Sayısı: 2 İdareci,

Öğrenci Sayısı: 180 öğrenci.

Laboratuvar: Fizik, Kimya, Biyoloji, Fen Bilgisi laboratuvarları bulunmaktadır.

Atölyeler: Robotik kodlama, Görsel Sanatlar, Akıl ve Zekâ Oyunları, Teknoloji Tasarım, Matematik, Karikatür, Müzik atölyeleri, bulunmaktadır.

■ BORNOVA ŞEHİT FATİH SATIR BİLİM VE SANAT MERKEZİ

Kurumun açılış tarihi: 2018-2019 Eğitim öğretim yılında öğrencileri ile eğitim-öğretime başlamıştır.

Kurum Müdürü: Melike Bahar TİKE TETİK

Adres: Evka-3 Mahallesi 129/31 Sokak No:2 Bornova/İZMİR

Telefon: 0 232 375 85 58

İnternet adresi: <https://bornovabilsem.meb.k12.tr>

Projeler: 2021-2022 yılındaki ulusal projeler; TÜBİTAK 4004 Doğa Öğretir Ben Tasarlarım, SIP (Sanayi Bakanlığı) Yenilenebilir Enerji Atölyesi, TÜBİTAK 4006, TÜBİTAK 2204-A (Bölge Sergisi) Problem için Bir Çözüm Önerisi Asal Sayılarla İlişkisi,

TÜBİTAK 2204-A (Bölge ikincisi) Yangın Göleti Verimliliğinde Zaman Serisi Analizi, TÜBİTAK 2204-A (Bölge Sergisi) Kemik İliği Kök hücre üretiminde Civciv Koryoallantoik Membrane. 2022-2023 yılına ait projeler TÜBİTAK 2204-B (Bölge Birinciliği) Yaşlılık Oksidatif Stres ve Katalaz, TEKNOFEST Evsel Atık Sulardan Biyopil Yapımı, TÜBİTAK 4006,

2020-2021-2022 yılına ait e-TWINNING projeleri Sevginin Dili Yunus Emre, Geology, Open Upand See, A Treasure Called Water, Philosophyin The Picture, Çocuklarla Felsefe, Sözcüklerin Büyüsü, Sounds of Sustainability.

2023-2024 yılına ait Projeler: Türk Alman Gençlik Köprüsü, Türk-Alman Öğretmen Değişimi. Türk Alman Gençlik Köprüsü, 5 P (People, Partnership, Prosperity, Planet, Peace)

Öğretmen Sayısı: 4 İdareci, 33 Öğretmen ve 2 yardımcı personeli bulunmaktadır.

Öğrenci Sayısı: 1105

Laboratuvar: 2 Fen, 1 Kimya, 2 Biyoloji, 2 Fizik, 1 Turkcell Laboratuvarları, 1 Dijital Tasarım, Animasyon Laboratuvarı ve Yapay Zekâ Laboratuvarı bulunmaktadır.

Atölyeler: Sürdürülebilir Enerji, Havacılık ve Uzay, Yapay Zekâ, Dijital Tasarım ve Animasyon, Drama, Zekâ Oyunları, Robotik ve Kodlama, Müzik, Piyano, Ney atölyeleri bulunmaktadır.

Derslikler: 24

BUCA BİLİM VE SANAT MERKEZİ

Kurumun Açılış Tarihi: Buca Bilim ve Sanat merkezi, 19.01.2022 tarihinde Buca Ötüken

Ortaokulunun yeni hizmet binasının 3. katında hizmet vermek üzere açılış onayı almış olup,

24.11.2023 tarihinde eğitim öğretim faaliyetlerine başlamıştır.

Kurum Müdürü: Cenk AYBARS DERELİ

Adres: Adatepe Mahallesi 28/7 Sokak Buca Ötüken Ortaokulu No:5 Buca / İzmir

İnternet adresi: <https://bucabilsem.meb.k12.tr>

Projeler: TÜBİTAK 4004, Tübitak 4008, Tübitak 2204, Teknofest, Erasmus ve e-twinning proje çalışmaları devam ediyor. Merkezin öğrencilerinin hazırladığı dönemlik mizah dergisi CİMCİK isimli dergisi bulunmaktadır.

Öğretmen Sayısı: 2 İdareci, 13 Öğretmen ve 1 yardımcı personeli bulunmaktadır.

Öğrenci Sayısı: 266 öğrenci.

Laboratuvar: Seslendirme, dublaj ve müzik kayıt ve animasyon için stüdyo çalışmaları hazırlıkları bulunmaktadır.

Atölyeler: Robotik kodlama, Yapay Zekâ, Görsel Sanatlar, Akıl ve Zekâ Oyunları, Yabancı Dil, Müzik atölyeleri bulunmaktadır.

Derslikler: 8 derslik bulunmaktadır.

ÇİĞLİ KARŞIYAKA AYDOĞAN YAĞCI BİLİM VE SANAT MERKEZİ

Kurumun Açılış Tarihi: Kurum 2015 yılında açılmıştır.

Kurum Müdürü: Emine Ece GÜLEÇ

Adres: Ataşehir Mahallesi 8229/1 Sokak No:5 Çiğli / İZMİR

İnternet adresi: <https://aydoganyagcibsm.meb.k12.tr>

Telefon: 0 232 386 16 65

Projeler: TUBİTAK, Teknofest, proje çalışmaları devam ediyor.

Öğretmen Sayısı: 2 İdareci, 31 Öğretmen bulunmaktadır.

Öğrenci Sayısı: 744 öğrenci.

Laboratuvar: 2 Fizik, Kimya, Biyoloji, Dijital Tasarım ve Animasyon, 2 BT Laboratuvarları bulunmaktadır.

Atölyeler: Robotik kodlama, Görsel Sanatlar, Akıl ve Zekâ Oyunları, Yaratıcı yazıcılık, Yapay zeka Ahşap atölyesi, Dijital tasarım atölyeleri bulunmaktadır.

Derslikler: 9 derslik bulunmaktadır.

GAZİEMİR BİLİM VE SANAT MERKEZİ

Kurumun açılış tarihi: 2022 yılında Gazi Umurbey Ortaokulu bünyesinde eğitim – öğretime başlamıştır.

Kurum Müdürü: Selahattin PAMUK

Adres: Irmak Mahallesi 719 Sokak No:3/1 Gaziemir / İzmir

İnternet adresi: <https://gaziemirbilsem.meb.k12.tr>

Projeler: TÜBİTAK, 2204-b başvuru hazırlıkları devam ediyor. Erasmus proje çalışmaları devam ediyor.

Öğretmen Sayısı: 2 idareci ve 10 öğretmen

Öğrenci Sayısı: 222

Atölyeler: 3D Tasarım, Robotik atölyesi Görsel Sanatlar, Akıl ve Zekâ Oyunları, Müzik atölyesi

Ahşap hobi atölyesi Fen kimya atölyesi, Görsel sanatlar, Havacılık ve Uzay atölyesi

Derslikler: 12 derslik bulunmaktadır.

KARABAĞLAR BİLİM VE SANAT MERKEZİ

Kurumun Açılış Tarihi: Karabağlar Bilim ve Sanat Merkezi 2022 yılı Nisan ayında Limontepe Seniye - Hasan Saray İlkokulu binasının 3. katında açılmış olup, 2022-2023 eğitim – öğretim yılında 39 öğrenci ile eğitime başlamıştır. 2023-2024 Eğitim - öğretim yılında yeni kayıt olan öğrencilerle birlikte toplam 96 öğrencisi ile eğitime devam etmektedir.

Kurum Müdürü: Gökçe KARA

Adres: Ali Fuat Cebesoy Mahallesi İhsan Alyanak Bulvarı No:159 Karabağlar / İZMİR

İnternet adresi: <https://karabaglar.meb.gov.tr>

Telefon: 0 232 271 47 14

Projeler: TÜBİTAK, Teknofest, Erasmus proje çalışmaları devam ediyor.

Öğretmen Sayısı: 2 İdareci, 12 Öğretmen ve 1 yardımcı personeli bulunmaktadır.

Öğrenci Sayısı: 96 öğrenci.

Laboratuvar: Fizik, Kimya, Biyoloji, Fen Bilgisi laboratuvarları bulunmaktadır.

Atölyeler: 3D Tasarım, Oyun Geliştirme, Robotik, Görsel Sanatlar, Akıl ve Zekâ Oyunları, Problem Çözme Teknikleri, Astronomi, Jeoloji, Havacılık ve Uzay, İngilizce Oyunlar, Bilimsel Araştırma Yöntemleri atölyeleri bulunmaktadır.

Derslikler: 8 derslik bulunmaktadır.

KARŞIYAKA BİLİM VE SANAT MERKEZİ

Kurumun Açılış Tarihi: Millî Eğitim Bakanlığının 13.01.2022 tarihli ve 41222321 sayılı onayı ile açılmıştır. 2022-2023 eğitim öğretim yılı başında ilk öğrencilerini alarak eğitim öğretim faaliyetlerine başlamış olup 2023-2024 eğitim öğretim yılında 303 öğrencisi ile eğitim öğretim faaliyetlerini sürdürmektedir. Kurum, kendisine ait hizmet binası yapılıncaya kadar İzmir/Karşıyaka Fatma Neşe Kaya İlkokulunun üçüncü katında eğitim öğretim faaliyetlerini yürütmektedir.

Kurum Müdürü: Kemal BULUT

Adres: Mustafa Kemal Mahallesi 6794/4 Sokak No:1/3 Karşıyaka/İZMİR

Telefon: 0 232 503 63 93

İnternet adresi: <https://karsiyakabilsem.meb.k12.tr>

Projeler: TÜBİTAK, Teknofest, Erasmus proje çalışmaları devam ediyor.

Öğretmen Sayısı: 2 İdareci, 16 Öğretmen ve 1

yardımcı personeli bulunmaktadır.

Öğrenci Sayısı: 303 öğrenci.

Laboratuvar: Fen Bilimleri laboratuvarları bulunmaktadır.

Atölyeler: Robotik Kodlama, Seramik, Görsel Sanatlar, Origami, Oyunlarla İngilizce, Fransızca, Çince, Drama, Ahşap Baskı. Arkeoloji, Akıl ve Zekâ Oyunları, Astronomi, Havacılık ve Uzay, Matematik Uygulamaları, Müzik atölyeleri bulunmaktadır.

KONAK ŞEHİT ÖMER HALİDEMİR BİLİM VE SANAT MERKEZİ

Kurumun Açılış Tarihi: Konak Bilim ve Sanat Merkezi 2011 yılı Şubat ayında Alsancak Melih Özakat İlkokulunun B bloğu 3. katında eğitim öğretime başlamıştır. 2017-2018 Eğitim Öğretim yılında merkezimiz Güzelyalı Mehmet Ali Akman Mahallesindeki mevcut binasına taşınmış ve ismi “Konak Şehit Ömer Halisdemir Bilim ve Sanat Merkezi” olarak değiştirilmiştir.

Kurum Müdürü: Nihal AKDAĞ

Adres: Mehmet Ali Akman Mahallesi 18. Sokak No:12 C Blok Güzelyalı Konak/İzmir

Telefon: 0 232 464 29 99

İnternet adresi: <http://konakbilsem.meb.k12.tr>

Projeler: TÜBİTAK 4004-4008, Tübitak Bilim Olimpiyatları, İzmir Bilim Olimpiyatları, Tübitak2204 Lise ve Ortaokul Proje Yarışmaları, Teknofest, Teknofest İHA, Erasmus, E-twinning, Patent ve Faydalı Model, FLL (First Lego League) proje çalışmaları devam etmektedir. Ayrıca öğrenciler Uluslararası Kanguru Matematik ve Caribou Matematik yarışmalarında dünya derecesine girmişlerdir.

Öğretmen Sayısı: 4 İdareci, 31 Öğretmen ve 1 Yardımcı Personel bulunmaktadır.

Öğrenci Sayısı: 742 öğrenci.

Laboratuvar: İZKA Endüstri 4.0 FabLab (2 Adet), Fizik, Kimya, Biyoloji, Fen Bilgisi, Sanal Gerçeklik ve Müzik Teknolojileri laboratuvarları bulunmaktadır.

Müze: Kurumun bünyesinde Avrupa'nın en fazla istasyon barındıran “Matematik ve İllüzyon Müzesi” bulunmaktadır.

Atölyeler: 3D Tasarım ve Animasyon, Robotik, Görsel Sanatlar, Akıl ve Zekâ Oyunları, Problem Çözme Teknikleri, Astronomi, Jeoloji, Havacılık ve Uzay, İngilizce Oyunlar, Bilimsel Araştırma Yöntemleri atölyeleri bulunmaktadır.

Derslikler: 24 derslik bulunmaktadır.

NARLIDERE ARKAS BİLİM VE SANAT MERKEZİ

Kurumun Açılış Tarihi: Arkas Bilim ve Sanat Merkezi, ilimizde ilk olarak 2000 yılında Urla Asiye Hüseyin Akyüz Bilim İlköğretim Okulu bünyesinde açılmıştır. Binanın yerinin ulaşım açısından olumsuzluğu ve sekiz derslikli bir ilköğretimin bünyesindeki yetersizliği nedeniyle, Narlıdere Limanreis Mahallesi Aydın Sokak No:2 adresine, hayırsever vatandaş merhum Sıdika Akdemir'in vasiyeti ve eşinin bağışı ile Özel İdareye tapusu bağışlanan binaya taşınmıştır.2018 yılında merkezimiz proje ekibi tarafından hazırlanan İzmir Kalkınma Ajansı (İZKA) Özel Yetenek Güçlü Gelecek Projesinin Sosyal Uyumun Geliştirilmesine Yönelik Küçük Ölçekli Altyapı Destek Programı kapsamında fiziki yapısının yenilenmesi amacıyla aldığı mali destekle öğrenci kapasitesine yetmeyen binasından daha büyük bir binaya taşınma ihtiyacı doğmuştur. Bu ihtiyacın sonunda Arkas Holding - İzmir Valiliği ve İzmir İl Milli Eğitim Müdürlüğü arasında yapılan protokol ile 2020 yılında yeni binasına taşınarak Arkas Bilim ve Sanat Merkezi ismini almıştır.

Kurum müdürü: Erkan Erdik

Adres: Huzur Mahallesi Bahar Sokak Arkas Anadolu Denizcilik Meslek Lisesi Öğrenci Yurdu sitesi No:3b Narlıdere / İzmir

Telefon: 0 232 234 29 00

İnternet adresi: <https://izmirbilsem.meb.k12.tr/>

Projeler: TÜBİTAK, Teknofest, Erasmus proje çalışmaları devam ediyor.

Öğretmen Sayısı: 3 İdareci, 35 Öğretmen ve 1 yardımcı personeli bulunmaktadır.

Öğrenci Sayısı: 648 öğrenci.

Laboratuvar: Fizik, Kimya, Biyoloji, Fen Bilgisi laboratuvarları bulunmaktadır.

Atölyeler: 3D Tasarım, Oyun Geliştirme, Robotik, Görsel Sanatlar, Akıl ve Zekâ Oyunları, Problem Çözme Teknikleri, Astronomi, Jeoloji, Havacılık ve Uzay, İngilizce Oyunlar, Bilimsel Araştırma Yöntemleri atölyeleri bulunmaktadır.

Derslikler: 22 derslik bulunmaktadır.

ÖDEMiŞ BİLİM VE SANAT MERKEZİ

Kurumun Açılış Tarihi: 2019-2020 Eğitim öğretim yılında faaliyete geçmiştir.

Kurum müdürü: Hüseyin KAYACI

Adres: Hürriyet Mahallesi 1642Sokak. No:2

Ödemiş/İzmir

Telefon: 0 232 543 30 35

İnternet adresi: <https://odemisbilsem.meb.k12.tr>

Projeler:

* "Ödemiş Yöresi Endemik Bitki Türleri ile Ödemiş İpeği Üzerine Ekolojik Baskı Uygulamaları" Ödemiş Bilim ve Sanat Merkezi BYF öğrencilerinin; Ege Üniversitesi ve Süleyman Demirel Üniversitesi akademisyenleri ile birlikte yürütülen proje devam etmektedir.

* Kanguru Uluslararası dil yarışmasında yüksek başarı ödülü.

* Teknofest İnsanlık Yararına Teknolojiler Yarışması Sağlık ve İlköğretim ilkökuller - ortaokul kategorisinde FMV takımı en iyi sunum ödülü ve Türkiye 3.lüğü

* BİLSEM'ler Arası Dijital Oyun Yarışmasında Türkiye 3.lüğü (12.11.2022).

* İzmir İl Milli Eğitim Müdürlüğü Erasmus + akreditasyonu kapsamında İtalya'nın Rimini şehrinde gerçekleşen proje. (24.11.2022)

* Kurum E-Twinning Okulu Etiketini almaya hak kazanmıştır. (03.05.2023)

* İzmir İl Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından düzenlenen İzmir Bilim Olimpiyatları Bilişim kategorisinde 7. Sınıf öğrencisi altın madalya almaya hak kazanmıştır.

* Ödemiş Bilim Sanat Merkezi öğrencileri, Tübitak Araştırma Projeleri kapsamında ve Ödemiş Kaymakamlığının desteği ile Birgi için bir uygulama üzerinde çalıştı. Birgi'nin zengin tarihi geçmişi ve kültürel mirasının korunmasına, tanıtılmasına katkıda bulunmak ve turizm potansiyeline destek sağlamak amacıyla mobil uygulaması geliştirilmiştir. (16.06.2023)

* Tübitak 2204 B Ortaokul Projeleri yarışmasında Ege Bölgesi ikinciliği elde edilmiştir.

* Doğa Dostu Bisiklet Projesi kapsamında Elektrikli Bisiklet yapılmıştır.

* Elektrikli Araç prototip yapıldı. Önümüzdeki yıl, Liseler Arası Elektrikli Araç yarışmalarına İZMİR temsil edilecektir.

* Yarınlara İz Bırak Projesi kapsamında çalışmalar yapılmıştır.

Öğretmen Sayısı: 2 İdareci, 17 Öğretmen bulunmaktadır.

Öğrenci Sayısı: 173 öğrenci.

Laboratuvar: Fizik, Kimya, Biyoloji, Fen Bilgisi laboratuvarları bulunmaktadır.

Atölyeler: Robotik kodlama, Dijital Tasarım, Görsel Sanatlar, Müzik, Drama atölyeleri bulunmaktadır.

Derslikler: 18 derslik bulunmaktadır.

TİRE BİLİM VE SANAT MERKEZİ

Kurumun Açılış Tarihi: Kurum 2022 yılında açılmıştır.

Kurum Müdürü: Fatih YILMAZ

Adres: Hürriyet Mahallesi Süleyman Şah Caddesi No: 15 Tire / İzmir

İnternet adresi: <https://tirebilsem.meb.k12.tr>

Projeler: TÜBİTAK 4006, 4004 Teknofest, Erasmus,e – twinning proje çalışmaları devam ediyor.

İZKA teknik destek projesi ve 2204 B lise projesine başvuruları yapılmıştır.

Tire Bilim Sanat Merkezi, İzmir Bilim Olimpiyatlarında (2023) 6. sınıflardan bir öğrenci Matematik alanında ikinci, 7.sınıflardan bir öğrenci Fen alanında 1. olmuştur.

Öğretmen Sayısı: 2 İdareci, 17 Öğretmen bulunmaktadır.

Öğrenci Sayısı: 83

Laboratuvar: Fizik, Kimya, Biyoloji, Fen Bilgisi 5 Bilişim laboratuvarları bulunmaktadır.

Atölyeler: Robotik Kodlama, Görsel Sanatlar, Yazılım Geliştirme, 3D Katı modelleme, İngilizce Oyunlar, Müzik, Drama atölyeleri bulunmaktadır.

Derslikler: 24 derslik bulunmaktadır.

TORBALI BİLİM VE SANAT MERKEZİ

Kurumun Açılış Tarihi: 2021-2022 Eğitim öğretim yılında 25 öğrenci ile eğitime başlamıştır.

Kurum Müdürü: Muhittin KANMAZ

Adres: Tepeköy Mahallesi 4530 Sokak No: 19/A Torbalı / İzmir

Telefon: 0 232 855 51 71

İnternet adresi: <https://torbalibilsem.meb.k12.tr>

Projeler: Steam, WEB2, Robotik Kodlama, Yazılım, Yapay Zekâ, Bilgisayar Olimpiyatları, MITAPP INVENTOR Mobil Uygulamalar, MBLOK Mobil Oyun Geliştirme, ARDUİNO ile Robotik Kodlama, Yenilenebilir Enerji, Matematik Uygulamaları 1, Matematik Olimpiyatları 2, Haritacılık ve Coğrafi Bilgi Sistemleri, Astronomi, Doğa Fotoğrafçılığı, Jeoloji, Sözel Zeka, Sözel Zeka Oyunları, Çocuklarla Felsefe, Ekolojik Tarım, Gitar, Görsel Sanatlar, İngilizce Okuma

Yazma Becerileri, Oyunlarla İngilizce, Kriptomat, 3D Tasarım, Model Uçak, PYTHON Model Kodlama, Patent ve İnovasyon. TÜBİTAK 4004, 4005, 4008, 2204B başvuruları yapılmıştır. Teknofest, Erasmus proje çalışmaları devam ediyor.

Torbalı Bilim ve Sanat Merkezi; First Lego Lig ilkokulda derece ve Robotex'te ödül alınmıştır. 2023 yılında Patent alanında Türkiye de 3.olmuştur.

Öğretmen Sayısı: 2 İdareci, 14 Öğretmen bulunmaktadır.

Öğrenci Sayısı: 217 öğrenci.

Laboratuvar: Fizik, Kimya, Biyoloji, Fen Bilgisi, Robotik Kodlama, 4 Bilgisayar laboratuvarları bulunmaktadır.

Derslikler: 32 derslik bulunmaktadır.

URLA BİLİM VE SANAT MERKEZİ

Kurumun Açılış Tarihi: Kurum 2022 yılında kurulmuş, ancak 2023 - 2024 yılında faaliyete geçmiştir.

Adres: Yeni Mahallesi Uzun Sok. No: 13 Urla / İzmir

Telefon: 0 546 957 33 83

İnternet adresi: <https://769163.meb.k12.tr>

Öğretmen Sayısı: 2 İdareci, 9 Öğretmen bulunmaktadır.

Öğrenci Sayısı: 28 öğrenci.

Laboratuvar: Fizik, Kimya, Biyoloji, Fen Bilgisi laboratuvarları bulunmaktadır.

Atölyeler: Robotik kodlama, Görsel Sanatlar, Akıl ve Zekâ Oyunları, Problem Çözme Teknikleri, Yazılım Geliştirme Astronomi, Yaratıcı yazarlık, Düşünme Eğitimi, Uçak Elektronik, Hızlı okuma, Havacılık ve Uzay, İngilizce Oyunlar, Bilimsel Araştırma Yöntemleri atölyeleri bulunmaktadır.

Derslikler: 7 derslik bulunmaktadır.

ŞUBAT
2024

Sayı 5

Öz Bakış

Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi



e-ISSN: 3023-574X



İZMİR
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ