

**T.C.**

**Kadınhanı Kaymakamlığı**

**İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü**

***ÇOCUKLARDA RİSKLİ  
DAVRANIŞLARLA İLGİLİ PROJE  
ÇALIŞMASI***

**HAZIRLAYANLAR:**

Emrah SARAÇ

Pelin SARAÇ

Şükrü ÖZTÜRKER

Mehmet Sinan AÇA

Merve ANAMUR

Sebile ERBUĞA

Keziban KOÇAK

Esra TETİK

**Nisan, 2016**

**KONYA**

## İçindekiler :

Okul devamsızlığı.....	3
Çocuklarda görülen uyum ve davranış bozuklukları.....	7
Çocuklarda yas .....	24
Çocuklarda saldırgan tutum ve davranışlar.....	31
Madde bağımlılığı.....	35
Teknoloji bağımlılığı	59
Boşanma ve çocuğa etkileri.....	63
Çocuk ihmal ve istismarı.....	66

## 1. DEVAMSIZLIK

Okula gitmek istememe birçok çocuğun yaşadığı doğal bir durumdur. Okula ilk başlangıç, okul değiştirme, yaşam olayları (kardeş doğumu, kayıp, boşanma vb) esnasında okula devamsızlık ve okul fobisi görülebilir. Ergen, okula devamsızlığı otoriteye karşı gelmek için yaparken, okula ilk başlayan çocuk ise kaygısından ve korkusundan dolayı okula gitmek istemez, okulu reddeder.

***“Okula devamsızlık, fiziksel, psikolojik, toplumsal birçok etmeden kaynaklanabilmektedir.”***

Bu durum çocuğun akademik başarısını da olumsuz etkilemektedir. Yapılan araştırmalarda okula devamsızlığın nedenleri arasında;

**-Yöneticilerden** (disiplin politikaları vb.)

**-Öğretmenlerden** (öğretmenin tutumları)

**-Aileden** (anne babanın psikolojik sorunları, yetiştirme tutumları, eğitim düzeyi, aşırı kontrolcü tutum yada aşırı ilgisizlik, boşanma, evlilik sorunları, anne babanın çocuktan yüksek performans beklemesi vb.)

**-Çevreden** (arkadaş grubunun içine dahil olmak, kabul görmek, fiziki nedenler , ekonomik faktörler)

**-Akademik kaygıdan** (sınav kaygısı, başarısız olmakla ilgili korkular)

**-Bireysel faktörlerden** ( psikolojik sıkıntılar, okulu sevmeme, kaygı) kaynaklanan nedenler sayılabilir.

### **Aile ve Okula Devamsızlık**

Okula devamsızlık, sıklıkla patolojik anne çocuk ilişkisinden kaynaklanabilir. Yapılan çalışmalar, okula devamsızlık ve okul fobisi olan çocukların babalarının uzak, mesafeli iken, annelerinin aşırı koruyucu olduğunu ortaya koymuştur. Bazı ailelerde ise, anne ve babanın ikisi de aşırı koruyucudur ve çocuklarından ayrılmayı göze alamamaktadır.

Araştırmalar, okula devamsızlığı olan çocukların birinci derece akrabalarında depresyon ve anksiyete bozukluğunun daha yüksek oranlarda görüldüğünü ortaya koymaktadır. Kaygılı ve depresif anne babanın çocuğu da, evden uzaklaşınca veya okula gittiğinde başına kötü şeyler gelmesinden korkmakta, okula gitmek istememekte ve kaygı yaşamaktadır.

***Yapılan araştırmalar, okula devamsızlığın nedenleri arasında;***

**-Olumsuz duyguya neden olan durumlardan kaçınma:** Örneğin, öğretmenin kızması, bir

arkadaşının alay etmesi çocukta korku kaygı gibi olumsuz duygulara neden olabilir.

**-Sosyal ortamda bulunmaktan dolayı duyulan kaygılardan kaçınma:** Akranlarla oyun oynamak, sohbet etmek, sosyal bir ortamın içinde yer almak da çocuğu kaygılandırabilir.

**-Ayrılık anksiyetesi:** Çocuğun ilk okula başlaması ve annesinden ayrılmakta zorlanmasıdır. Çocukta fiziksel şikayetler (karın ağrısı, mide bulantısı vb.) görülmekte, okula gitmek istememektedir.

**-Okul dışında etkinlikler yapma, okuldan kaçma:** Özellikle ergenlik döneminde okul saatinde, ergen arkadaşlarıyla internet kafeye gitmeyi, sinemaya gitmeyi tercih edebilir.

### **Okula devamsızlık esnasında görülen belirtiler:**

- Depresyon
- Korku ve panik
- Sosyal Fobi
- Kaygı
- Fiziksel şikayetler (karın ağrısı, bulantı, kusma, baş ağrısı, ishal vs)
- Öfke
- Sabahları uyanamama veya yataktan çıkmayı reddetme
- Okuldan kaçma
- Ağlama nöbetleri

## **DEVAMSILIĞI AZALTMAK İÇİN YAPILMASI GEREKENLER**

### **1. OKUL YÖNETİCİLERİN YAPMASI GEREKEN ÇALIŞMALAR**

- a. Devamsızlık sorunu yaşayan öğrencilerin velileri ile iletişime geçilmesi, teknolojiyi de kullanarak öğrenci devamsızlığının anında bildirilmesi,
- b. Devamsızlık problemleri konusunda velilere bilgilendirme seminerlerinin verilmesi,
- c. Rehber öğretmenlerin, yapmış olduğu devamsızlık nedenlerinin bir rapor halinde İl Milli Eğitim Müdürlüğüne sunulması,
- d. Devamı teşvik etmek amacı ile devamsızlık yapmayan öğrencilere ödül sisteminin uygulanması,
- e. Kılık kıyafet konusunda öğrencilere yönelik baskı yapılmaması,
- f. Okullarda velilerin de içinde bulunduğu sosyal faaliyetler düzenlenmesi,
- g. Velilere oryantasyon eğitimi yapılması (Nasıl ilgili bir veli olunur? Okulla ilgili mevzuat ve yönetmelikler nelerdir? Her sınıf bazında öğrencinin bilişsel ve psikolojik özellikleri nelerdir? vb.),
- h. Okul aile birliği ile okul yönetiminin işbirliği ve iletişiminin geliştirilmesi

## **2.OKUL REHBERLİK SERVİSLERİNİN YAPMASI GEREKEN ÇALIŞMALAR**

- a. Devamsızlık sorunu yaşayan öğrenciler ile yüzyüze görüşme yapılması,
- b. Öğrencilerin devamsızlık yapma nedenlerinin araştırılması ve bu nedenlerin okul yönetimi ile paylaşılması,
- c. Öğrenciyi tanıma teknikleri uygulanarak öğrencilerin ilgi alanlarına yönelik yönlendirici çalışmaların yapılması,
- d. Gruplar halinde devamsızlık yapan öğrencilere okulda, sosyal, sportif faaliyetlerde sorumluluk verilerek, öğrencilerin okulu tercih etmesini sağlama,
- e. Sınıf rehberlik toplantıları için önceden hazırlanmış aktivitelerin uygulanması ve aktivite eşliğinde toplantıların yapılması,

### **DEVAMSIZLIK NEDENLERİ ANKETİ**

**UYGULAMA AMACI:** Okuldaki devamsız öğrencilerin devamsızlık nedenlerini öğrenmek amacıyla uygulanır.

**UYGULANIŞI:**Sınıf rehber öğretmenleri her bir anketi sınıftaki öğrencilere vererek; öğrencilere göre devamsızlık nedeni olabilecek seçenekleri işaretlemeleri istenir.

**DEĞERLENDİRME:** Öğrencilerin devamsızlık nedenleri olarak işaretledikleri seçenekler değerlendirme formatında çeteleme yoluyla sayılır. Her bir maddenin, uygulanan öğrenci sayısına göre yüzdeliği alınır. Yüzdesi büyük olan neden öncelikle ele alınıp çözümlenmesi gereken nedendir.

## DEVAMSIZLIK NEDENLERİ ANKETİ

Öğrencinin

Adı Soyadı :

Sınıf, No :

Tarih:...../...../.....

**AÇIKLAMA** : Bu anket, okullardaki devamsızlık problemini öğrenci, öğretmen, yönetici ve veliler olarak hep beraber eğilmek ve yine beraberce çareler aramak için hazırlanmıştır. Ankette okula gitmeme nedeni olabilecek bazı durumlar sıralanmıştır. Sizden istenen şu :

1. Size göre en önemli gördüğünüz üç neden hangileri ise karşısındaki ( ) içine “ X “ işaretleyiniz.
2. Size göre öğrenci devamsızlığını ortadan kaldıracak veya en aza indirebilecek iki öneriyi kağıdın arka tarafına yazınız.

## DEVAMSIZLIK NEDENİ OLABİLECEK DURUMLAR

- ( ) 1. Bir takım aile sorunları yüzünden
- ( ) 2. Sağlık nedenlerinden dolayı
- ( ) 3. Arkadaşlık ilişkileri yüzünden
- ( ) 4. Sınav korkusundan ( başaramamak endişesi ile )
- ( ) 5. Zayıf not alacağıma inanmış olmaktan
- ( ) 6. Derslere yeterince hazırlanamama
- ( ) 7. Moral bozukluğu nedeni ile
- ( ) 8. Bir konuda hayal kırıklığına uğrama
- ( ) 9. İzin alma imkanının olmaması
- ( ) 10. İzin verilmediğinden
- ( ) 11. Bazı dersler hiç ilgimi çekmediğinden
- ( ) 12. Bazı öğretmenlerle geçinemediğim için
- ( ) 13. Başka bir işte çalışma zorunluluğum olduğundan
- ( ) 14. Can güvenliği nedeni ile

( ) 15. Ders dışı etkinlikler, ilgiler ve sosyal faaliyetler nedeni ile

## **2. ÇOCUKLARDA GÖRÜLEN DAVRANIŞ VE UYUM BOZUKLUKLARI**

Çocuklar, gelişim dönemlerdeki sorunların çözümünde engellerle karşılaşırlarsa, olağan olarak nitelendirilen bu sorunların çözümü sonraki gelişim dönemlerine ve ileriki yaşlarına ertelenir. Bu durumlarda ortaya çıkan sorunlara uyum ve davranışbozuklukları denir.

Çocuklarda sık görülen davranış bozuklukları:

- Saldırganlık
- Çalma
- Yalan
- Küfür
- Tikler
- Okul korkusu
- Dışkı kaçıрма
- Altını ıslatma
- Tırnak yeme
- Kekemelik
- Parmak emme
- İnatçılık
- Dikkat eksikliği, Hiperaktivite

### **SALDIRGANLIK**

Saldırganlık, çocuğun genellikle kendi akranlarına ve başkalarına vurması, ısırması, tekmelemesi, eşyaları fırlatması ve tükürmesi gibi zarar vermeyi hedefleyen davranışlarda bulunmasıdır. Saldırganlık çocuklarda belli dönemlerde normal bir tepki biçimi olarak kabul edilebilir

#### **Saldırganlığın Nedenleri**

1. Saldırgan davranışların yetişkinler tarafından ödüllendirilmesi ve pekiştirilmesi. Bu durum genellikle geleneksel kültürde çok görülür. Geleneksel kültürde erkek çocuğun

saldırıcılığı onaylanır. (Örneğin; Kavga eden çocuğa ailesi tarafından “afetin” veya “seni döveni sen de döveceksin” denmesi)

2. Çocuğun yetişkinlerden gerekli anlayışı, sevgiyi ve kabulü görmemesi.
3. Televizyon ve bilgisayar oyunları, kitle iletişim araçlarının olumsuz etkisi.
4. Ana-babanın aşırı otoriter ve baskıcı tutumları, buna bağlı olarak yaşanan iletişim problemleri.
5. Çocuğun ana-babasından dayak yemesi.
6. Biyolojik olarak çocuğun beyin zarı iltihabı, beyin zedelenmesi gibi fizyolojik sorunlar yaşaması.

### **Saldırıcı Davranışlar Konusunda Aileye Öneriler**

- Öncelikle ana-baba olarak çocuğa saldırıcılık modeli olmayın.
- Saldırıcı davranışlara tolerans göstermeyin.
- Saldırıcı davranışları kesinlikle dayakla cezalandırmayın! Dayak atılan çocukta düşmanlık duyguları gelişir ve pekişir.
- Çocuk sinirliyken onunla tartışmayın, sakinleşmesini bekleyin ve daha sonra yaptığı davranış ile ilgili konuşun.
- Çocuğa sosyal gelişimine uygun çeşitli sorumluluklar verin. Böylece çocuğa başarıma duygusunu yaşatmış olursunuz.
- Çocuğa yaptığı bu davranışların dezavantajlarını gösterin. Saldırıcı davranış göstererek isteklerini elde edemeyeceğini ona anlatın.
- Çocuğun olumlu davranışını gördüğünüzde pekiştirin. Örneğin; arkadaşıyla oynarken, kavga etmediğinde ve bağırmadığında bunu sözel olarak ödüllendirin. Olumsuz davranışlarını görmezden gelin.
- Çocuğun sportif faaliyetlerde bulunmasına ve belirli bir süre dışarıda oynamasına izin verin. Bu enerjisini boşaltmasını sağlayacaktır.
- Çocuğun sergilediği saldırıcı davranış başkalarının güvenliğini ciddi bir şekilde tehdit etmedikçe bu davranışın üstünde durup çocuğa baskı yapmayın.
- Kızgınlıktan kurtulması için alternatifler bulun.
- Çocuğunuzun gelişim dönemlerini ve bu dönemdeki ihtiyaçlarını iyi bilerek yerine getirin.
- Ana-baba olarak saldırıcı davranışlar karşısında sakin davranın; sert, duygusal tepkiler yerine ben dilini kullanın (“Böyle davrandığın için üzüldüm”.)
- Çocuğa şiddet içeren televizyon programları seyrettirmeyin.
- Çocuğunuzla mümkün olduğunca daha çok ve kaliteli zaman geçirin.

### **ÇALMA**

Çalma, çocuğun kendine ait olmayan bir eşyayı, bir nesneyi izinsiz olarak alıp ona sahip olmasıdır.

3–4 yaşındaki bir çocuğun başkasına ait bir oyuncuğı almasının çalma olup olmadığına karar vermek için çocuğun bulunduğu dönem özelliklerini iyi bilmek gerekmektedir. Çalma davranışı okul çağlarında sıkça görülür. Önemle üzerinde durulması gereken bir konudur.



Bir çocukta 10 yaşından sonra da çalma davranışı devam ederse bu önemli bir problemin göstergesidir ve mutlaka bir uzmana başvurulmalıdır.

### **Nedenleri**

1. Çocuğun temel ihtiyaçların önemsenmemesi ve karşılanmaması.
2. Çocuğun sevgi, ilgi ve anlayıştan mahrum olması. Örneğin; Çocuk, anne-babasının ilgisini çekmek için çalabilir. Yapılan araştırmalarda çalma davranışında bulunan çocukların ailelerinin genellikle alkolik ya da suçlu ana-babalar olduğu belirlenmiştir.
3. Çocukta sahip olma düşüncesinin gelişmemiş olması.
4. Çocuğun başkasına duyduğu kızgınlığı ifade etmek veya intikam almak istemesi. Örneğin; Anne-babasına kızgın bir çocuğun, onlardan intikam almak için bir şey çalarak ailesini zor duruma düşürmek ve üzme istemesi.
5. Anne-babanın çocuğun yaptığı bu davranış karşısında tepkisiz kalması veya bu durumdan zevk alması. Bu durum çocuğu cesaretlendirir ve çocuk çalmaya devam eder.
6. Çocuğun özdeşleşmek için kendine kötü bir örnek seçmiş olması.
7. Çocuğun çalma davranışını anne-baba ile hesaplaşmasının bir yolu olarak görmesi.
8. Yeni doğan kardeşe duyulan kıskançlık veya öfke.
9. Özellikle pasif veya başarısız bir çocuğun kendisini akran grubuna kabul ettirme isteği. Örneğin; Babasının cüzdanından para alarak arkadaşlarına hediye alması gibi.

### **Çalma Konusunda Aileye Öneriler**

- Çocuğunuza başkalarının eşyalarına önem vermeyi, dürüstlüğü öğretin ve bunu yaşantınıza geçirin.
- Anne-baba olarak çocuğunuza iyi örnek olun. Siz başkasına ait bir eşyayı izinsiz alırsanız çocuğunuzun da alabileceğini unutmayın.
- Çocuğunuzla iletişiminizi güçlendirin. İlginizi ve sevginizi esirgemeyin.
- Çocuğunuzun temel ihtiyaçlarını karşılayın. Yaşına ve ihtiyaçlarına uygun miktarda harçlık verin.
- Çocuğun kendisine ait eşyalarının olmasını sağlayın. Bu onun mülkiyet bilincini geliştirecektir
- Çocuğunuza aşırı tepki vermeyin ve şiddet uygulamayın.
- Çocuğun almış olduğu eşyayı sahibine özür dileyerek geri vermesini sağlayın. Aldığı eşya zarar görmüşse yenisini alın ve parasını da çocuğun harçlıklarından ödetin. Yalnız çocuğun harçlığını tamamen kesmeyin.
- Fiziksel ceza kesinlikle uygulamayın.
- Çocuğunuza genel olarak “kötü çocuk” damgasını vurmeyin. Çalmış olabilir ama bu onun her yönüyle kötü bir çocuk olduğunu göstermez.
- Çocukla davranışının nedenini mutlaka konuşun.
- Çocuğunuza ihtiyacı olduğunda ödünç eşya almanın yollarını öğretin.
- Çocuğunuzun eşyalarını kullanmak veya almak istediğinizde mutlaka ondan izin isteyin.

## **YALAN**

Yaşantımızda yalanı hiç sevmediğimizden ve yalanın ne kadar kötü olduğundan bahsederiz. Ancak bazen karşımızdaki insanları kırmamak, bazen başkalarının hayranlığını kazanmak bazen de kendimizi savunmak için bir şekilde yalan söyleyebiliriz..

Genel olarak yalan, başkalarını kandırmak ya da yanıltmak amacıyla söylenen sözlerdir. Çocuklarda 7 yaşından önce söylenenler yalan olarak kabul edilmez. Çünkü bu yaş dönemindeki çocukların inanılmaz bir hayal dünyaları vardır ve gerçeğe gerçek olmayı ayırt edemezler. Anlattıkları şeyler bazı ebeveynler tarafından yalan kabul edilir. Hâlbuki çocukların söyledikleri ve anlattıkları kandırma ve yanıltma amacı taşımaz.

### **Nedenleri:**

1. Baskıcı ve otoriter anne-baba tutumları.
2. Anne-babanın olumsuz model olması.
3. Ailenin, çocuğa üstesinden gelemeyeceği sorumluluklar yüklemesi.
4. Aile kurallarının çok katı olması.
5. Çocuğa şiddet uygulanması.
6. Ailenin çocukla olan iletişiminin bozuk olması.
7. Çocuğun sık sık eleştirilmesi ve başkalarıyla kıyaslanması.
8. Çocuğun mükemmelliğe zorlanması.
9. Çocuğun başkalarının hayranlığını kazanmak istemesi. Örneğin; Arabaları olmadığı halde arkadaşlarına arabalarının olduğunu söylemesi gibi.
10. Bazen de çocuğun özlemlerini dile getirmek istemesi. Örneğin; Babası ölen bir çocuğun babasının seyahate çıktığını söylemesi.
11. Çocuğa aşırı karışıldığı ve baskı yapıldığı zaman çocuk yalan söyleyebilir
12. Toplum içinde çok heyecanlanan bir çocuk, bildiği bir şiere bilmiyorum diyerek yalana başvurabilir.

### **Yalan Konusunda Aileye Öneriler**

- Eğer anne-baba olarak yalan söylerseniz, çocuğunuzda yalan söyleyecektir.
- Çocuğunuza aşırı tepki göstermeyin ve ağır cezalar vermeyin. Aksi takdirde çocuğunuz cezadan kurtulmak için yalan söylemeye devam edecektir.
- Çocuğunuza üstesinden gelemeyeceği sorumluluklar vermeyin.
- Yumuşak ve hoşgörülü olun.
- Kurallarınızı çocuğunuzun yaşamını fazla sınırlandırıcı ve baskıcı olabilecek şekilde koymayın.
- Çocuğunuzun başkalarına karşı kullanmayın. Örneğin; Bir babanın telefon çaldığında kendisi için “yok” dedirtmesi.
- Asla çocuğunuzun başkalarıyla kıyaslamayın.

- Çocuğunuzla iletişiminiz olumlu olsun. Böylece çocuğunuz yalana başvurmak zorunda kalmaz. İsteklerini, beklentilerini, sıkıntı ve kaygılarını sizinle rahatça paylaşabilir.
- Çocuğunuza kesinlikle “yalancı” etiketi yapıştırmayın. Aksi takdirde çocuk bu etiketin gerektirdiklerini yerine getirerek yalana devam eder.
- Çocuğunuza doğruyu söyletmek için; "Doğru söylersen ceza vermeyeceğim" dedikten sonra, çocuk doğruyu söyleyince aşırı tepki vermek ya da şiddet uygulamak çocukta yalanı pekiştirir. Bu nedenle verdiğiniz sözleri yerine getirin ve çocuğunuzun cezalandırılmayın.

## **KÜFÜR**

İnsanların genellikle kızgınlık, öfke veya engellenmelerle karşılaştıklarında kullandıkları kötü kelimelere denir. Küfür, bazen insanlara beddua kelimeleri, bazen cinsel içerikli kelimeler, bazen kişinin zekâsıyla ya da hayvan isimlerini içeren kelimeler kullanılarak yapılır.

### **Nedenleri**

1. Anne-baba veya etrafındaki yetişkinleri model alması.
2. Yetişkinlerin ilgisini çekme isteği.
3. Büyüdüğünü ispat etme çabası.
4. Kızgınlık ve öfke durumlarında.
5. Küfür eden akranları arasında kabul görme isteği.

### **Aileye Öneriler**

- Çocuğunuza iyi model olun. Eğer siz küfür ederseniz çocuğunuzda eder.
- Çocuğunuz küfrettiğinde kesinlikle şiddet ve tehdit kullanmayın.
- Çocuğunuzun küfür etmesine tanık olduğunuzda birden aşırı tepki vermeyin. Bir süre duymazlıktan gelin.
- Çocuğunuza kızgınlığını daha olumlu nasıl ifade edebileceğini öğretin. Yani küfürlü kelimelerin yerine uygun ve kabul edilebilir kelimeleri kullanmasını sağlayın. Kullandığında bunu pekiştirin.
- Çocuğunuzun size karşı kızgınlığını ifade etmesine izin verin. Böylece gittikçe daha az küfürlü kelimeleri kullanacaktır.
- Küfür içeren televizyon programlarından uzak tutun.
- Çocuğunuzun resim, müzik, şiir, spor gibi uğraşlara yönlendirin.

## **ÇOCUKTA TİKLER**

Tikler, vücuttaki herhangi bir kas grubunda yinelenen, istem dışı yapılan hareketlere denir. Genellikle iç gerginliğin dışı vurumudur.

### **Tik Çeşitleri:**

- Göz kırpmak
- Kaş oynatmak
- Tuhaf sesler çıkartmak
- Geniz ve gırtlak temizleme hareketleri
- Ağız ve dudak hareketleri
- Boyun ve omuz hareketleri
- Burun çekmek ve burun kanatlarını oynatmak
- Hızlı hızlı nefes almak veya nefes tutmak
- Parmak çıtlatmak
- Baş oynatmak, baş sallamak gibi daha birçok tik vardır.

Bazı çocuklarda bunlardan bir tanesi varken başka bir çocukta birden fazla tik görülebilmektedir.

### **Nedenleri :**

1. Çocuğun yeterli ilgi ve sevgi görmemesi.
2. Çocuktan bulunduğu gelişim döneminin üzerinde davranışların beklenmesi.
3. Çocuğun anne-baba tarafından sürekli horlanması ve aşağılanması.
4. Aile içi iletişimin bozuk olması.
5. Çocuğun başkasını taklit etmesi.
6. Çocuğun küçük yaşlardan itibaren yoğun korku, kaygı, tedirginlik yaşamış olması.

### **Tik Konusunda Ailelere Öneriler:**

- Çocuğa karşı kesinlikle olumsuz ve sert tepkide bulunmayın.
- Çocukta tik görüldüğünde sürekli ikaz etmeyin. Aksi takdirde çocukta gerginlik artar ve tikler çoğalabilir.
- Çocuğunuzun tiki ile alay etmeyin ve eleştirmeyin.
- Çocuğunuzda tik görüldüğünde bir uzmana götürün.
- Çocuğunuzla iletişiminizi güçlendirin.
- Çocuğunuza yeterli ilgi ve sevgi gösterin.

## **OKUL KORKUSU**

Okul korkusu hemen hemen her dönemde ortaya çıkabilir. Kreşte, ilköğretimde hatta lise de bile. Çocuğun ısrarla okula gitmek istememesi olarak tanımlanabilir.

### **Belirtileri:**

- Sık sık karın ağrısı, baş ağrısı, mide bulantısı, iştahsızlık hatta kusma gibi şikâyetler görülür.

- Anne-babasının kendisiyle okula gitmesini ister ve gittiklerinde bırakmak istemez. Ağlar, hırçınlaşır.
- Okul gitmediği zamanlarda son derece rahat ve mutludur.
- Ödevlerine gereken ilgiyi göstermez. Bazen okula giderken geri döner ve birçok bahane uydurur.
- Daha ağır vakalarda çocuk ev ortamında bile rahat değildir.

### **Nedenleri:**

1. Anne-babanın çocuğa aşırı bağımlı bir tutum sergilemesi.
2. Çocuğun anneden ayrılma korkusu yaşaması.
3. Ailede boşanma, ekonomik problemlerin yaşanması veya ebeveynlerden birinin başkasıyla evlenmesi gibi stresli bir ev ortamının olması.
4. Çocuğun okulda arkadaşları tarafından kabul görmemesi, hırpalanması.
5. Aşırı bağımlı, kaygılı ve utangaç kişiliğe sahip olması.
6. Çocuğun bulunduğu ortamı ve okulu değiştirmesi ya da diğer çocukların, okulla ilgili gerçek olmayan olumsuzluklardan bahsetmesi. Örneğin; “Okulda gürültü yaparsan öğretmen seni bodruma kapatır” gibi söylemler.

### **Okul Korkusu Konusunda Ailelere Öneriler:**

- Çocuğunuza karşı tutumunuzu gözden geçirin. Ne siz ona ne de o size bağımlı olsun.
- Çocuğunuza aşırı tepkili ve baskıcı davranmayın. Ve okula gitmediği için suçlamayın. Şiddet uygulamayın.
- Bu durumun birçok çocukta görüldüğünü unutmayın ve bunu çocuğunuza da söyleyin. Üstesinden gelinemeyecek bir sorun olmadığını belirtin.
- Okula gitmesi konusunda tutarlı olun.
- Çocuğunuza okula gitmediğinde derslerinden de geri kalacağını, bu nedenle sorunun daha da büyümemesi için okula gitmesi gerektiğini anlatın. Ona okulda yaşayabileceği güzel şeylerden bahsedin.
- Çocuğunuzun okuluyla işbirliği içerisinde olun. Çocuğunuzun öğretmenini bilgilendirin.
- Çocuğunuzla iletişiminiz güçlü olsun ki yaşadığı kaygı, sıkıntı ve endişeleri sizinle paylaşabilsin.
- Bir uzmana başvurmaktan ve yardım almaktan çekinmeyin.

### **ENKOPRESİZ:**

Çocuklarda görülen dışkı bozukluklarıdır. Çocuğun büyük dışkısını altına kaçırmasıdır. Enkoprezis erkeklerde daha sık görülür.

### **Nedenleri:**

1. Çocuktaki fizyolojik bozukluklar (Bağırsak işlevlerinde).
2. Çocuğun doğru tuvalet eğitimi almamış olması.
3. Anne-babanın özellikle annenin aşırı titiz davranması. Buna bağlı olarak çocuğa baskı uygulaması.
4. Psikolojik faktörler. Örneğin; Yeni bir kardeşin doğması gibi.

### **Enkopresiz İçin Aileye Öneriler**

- Çocuğunuza bu rahatsızlığından dolayı baskıcı, tepkili ve eleştirel yaklaşmayın. Kesinlikle şiddet uygulamayın ve başkalarına söylemekle tehdit etmeyin.
- Tuvalet eğitimi konusunda baskıcı ve cezalandırıcı davranmayın.
- Mutlaka bir uzmandan yardım alın. Böylece sorunun fizyolojik mi psikolojik mi olduğu ortaya çıkar. Tedavide psikoterapi, davranış terapisi veya ilaç tedavisi uygulanabilir.
- Çocuğunuz altına yapmadığı zamanlarda mutlaka bunu ödüllendirerek pekiştirin.

## **ENÜREZİS**

Çocuklarda görülen altını ıslatma bozukluğudur. Erkek çocuklarda daha sık görülür. Birincil ve İkincil enüresiz olarak ikiye ayrılır. Birincil enüresizde çocuk doğduğu andan itibaren hiç kuru kalmamıştır. İkincil enüresizde ise çocuk en az bir yıl kuru kaldıktan sonra tekrar yapmaya başlamıştır.5 yaşına kadar sorun olarak kabul edilmez.

Enürezis; yalnız gece altını ıslatanlar, yalnız gündüz altını ıslatanlar, hem gece hem gündüz altını ıslatanlar, ara sıra altını ıslatanlar olmak üzere dört şekilde görülebilir.

### **Nedenleri:**

1. Kalıtsal olması. Genellikle %75 kalıtsal olduğu bilinmektedir.
2. Organik bozukluklar: Mesane kapasitesinin yeterli olmaması, ağır uyku, böbrek ve bağırsak bozuklukları gibi.
3. Psikolojik faktörler, Kaygının bilinçdışı ifade edilmesi.
4. Travmatik yaşantılar.
5. Çocuğun sık sık üşütmesi.
6. Yanlış ve baskıcı tuvalet eğitimi verilmesi. Örneğin; Anne-babanın çocuğu zamanında tuvalete götürmemesi ve çocuk altına yaptığında dövülmesi, korkutulması gibi.

### **Enüresiz Konusunda Aileye Öneriler:**

- Öncelikle çocuğunuzu mutlaka bu konuda uzman bir doktora götürün.

- Çocuğunuzun tıbbi tahlillerini mutlaka yaptırın ki sorunun biyolojik mi psikolojik mi olduğu anlaşılsın.
- Çocuğunuza karşı kesinlikle baskıcı ve cezalandırıcı yaklaşmayın.
- Onunla alay edip başkalarına söylemekle tehdit etmeyin.
- Çocuğunuza bunun bir sorun olduğunu ama üstesinden gelinebilecek bir sorun olduğunu anlatın. Onu cesaretlendirin.
- İletişiminizi güçlendirerek yaşadığı duyguları sizinle paylaşmasını sağlayın.
- Çocuğunuzun başkalarıyla kıyaslamayın.
- Önlem amacıyla da olsa kesinlikle bez bağlamayın.
- Çocuğunuzun bu sorununu tüm yaşamına ve kişiliğine mal etmeyin. Kendine güvenini arttırmaya çalışın.

### **Psikolojik Kökenli Olan Enüresizlerde Kullanılan Tedavi Yöntemleri**

Enüresisin tedavisinde uygulanan yöntemler:

- Aileye danışmanlık veya aile terapisi: Ailenin soruna bakışlarını ve çocuğa karşı davranışlarını hedef alır ve aile bu konuda bilgilendirilir. Tutumlarını belirlemelerine yardımcı olunur.
- Davranış terapisi: Bu tedavide öncelikle çocuğun ağır uykusunda uyanıp tuvalete gitmesini yani şartlanmasının sağlamak amacıyla bir alarmdan yararlanır. Ucunda hassas metal çubukların olduğu bölüm çocuğun çamaşırının üst bölümüne dikilen küçük bir kesenin içine takılır. Çocuğun uyanmasını sağlayan alarm kutusu ise omzuna takılır. Çocuğun bir iki damla idrar kaçırmaması durumunda alarm çalarak çocuğun uyanmasını sağlar. Bir süre sonra çocuk idrarı geldiğinde alarmın çalmasına gerek kalmadan uyanır ve tuvalete gider.
- Çocuğa kaslarını güçlendirmesi için idrarını tutup bırakarak (en az 5-7 kez) yapması istenir. Bunun yanı sıra bir takvim tutularak çocuktan kuru kaldığı her gün için işaret koyması istenir ve bu günlerde çocuğa küçük bir ödül verilir.
- İlaç Tedavisi: Davranış terapisiyle beraber ilaç tedavisi de kullanılır. Bu ilaçlar uyku hafifletici, kas güçlendirici ve idrar torbasını büzücü ilaçlardır. Doktor kontrolünde uygulanır ve sonlandırılır.

### **TIRNAK YEME**

Tırnak yeme alışkanlığı psikolojik kökenlidir. Kendini gergin, sıkıntılı ve öfkeli hisseden çocuğun bunları dışa vurumu olarak kabul edilir. Kişilik olarak hassas ve sinirli çocuklarda daha sık görülür. Ergenlik döneminde artabilir. Bunun nedeni ergenlik döneminden kaynaklanan gerginlik ve bu dönemde ergen için önemli olan çevre tarafından kabul ve onay görme çabasıdır.

#### **Nedenleri:**

1. Çocuğun kendisini güvende hissetmemesi.
2. Baskıcı, cezalandırıcı anne-baba tutumları.
3. Ailede başka tırnak yiyenin olması.

4. Ev veya okul ortamındaki gerilim.
5. Çocuğun ihtiyacı olan güven ve sevgiyi alamaması.
6. Çocuğun korku, stres, öfke ve heyecan durumlarına maruz kalması.

#### **Tırnak Yeme Konusunda Aileye Öneriler:**

- Çocuğunuza karşı baskıcı ve eleştirel yaklaşmayın. 3–4 yaşına kadar görmezlikten gelin.
- Çocuğunuza tırnak yediği için şiddet uygulamayın.
- Çocuğunuza ellerini meşgul edecek uğraşlar verin.
- Bu davranışı söndürmek için alternatifler üretin.
- Çocuğunuzu bu alışkanlığın üstesinden gelebileceğine inandırın.
- Çocuğunuzun hangi durumlarda tırnak yediğini belirlemeye çalışın. Ör: Gergin olduğunda veya korktuğunda tırnaklarını yiyorsa sakinleştirme yoluna giderek tırnak yemesini engelleyebilirsiniz.
- Çocuğunuzun kendisine olan güvenini pekiştirin. Başarılı olduğu alanlara dikkatini çekin.
- Çocuğunuzun tırnaklarını derin kesin.
- Çocuğunuzu korku, kaygı yaratacak durumlardan uzak tutun.
- Çocuğunuza azarlamak, korkutmak, ceza vermek gibi zorlayıcı yöntemler uygulamayın.

## **KEKEMELİK**

Kekemelik, yaşına ve lehçesine uygun gelişimsel olarak çıkartması beklenen konuşma seslerini çıkartamaması, konuşmanın olağan akıcılığında ve zamanlama örüntüsünde bozukluk olması durumudur (D.S.M. IV, 1994, S.48-49)

4-5 yaşlarına kadar normal olarak kabul edilir. Erkek çocuklarında daha yaygındır. Organik veya psikolojik kökenli olabilir.

Genellikle cümlenin ilk kelimesinde, uzun ve sessiz harfle başlayan kelimelerin söylenmesinde, sessiz harfle başlayan kelimelerden sesli harfle başlayan kelimelere geçişte zorluk yaşarlar. Şiir okurken veya şarkı söylerken kekelemezler.

#### **Kekemeliğin Ortaya Çıktığı Durumlar:**

- Kaygı, korku ve stres yaratan durumlarda.
- Ailede kekemelik olan durumlarda.
- Aşırı baskı gördüğünde ve eleştirildiğinde, aşağılandığında.
- Travmatik yaşantılarda. Örneğin; Deprem, boşanma, ölüm, kaza, şiddet vb.
- Düzenli konuşması konusunda baskı yapıldığında.



- Gelişim döneminin üzerinde sorumluluk ve olgunluk beklendiğinde.

kekemelik ortaya çıkabilir.

### **Kekemelik Konusunda Ailelere Öneriler**

- Kekemelik konusunda yaşadığınız gerginliği ve endişeyi bir kenara iterek çocuğunuza nasıl yardım edebileceğinizi düşünün.
- Çocuğunuzun konuşmalarını düzeltmesi konusunda baskıcı olmayın.
- Çocuğunuz konuşurken sabırla cümlesinin bitmesini bekleyin. Siz ne anlatmak istediğini onun yerine söylemeyin.
- Çocuğunuza kısa cevaplı sorular sorarak konuşmaya teşvik edin.
- Çocuğunuza sizin için ne kadar değerli olduğunu hissettirin.
- Çocuğunuzla mümkün olduğu kadar çok vakit geçirin.
- Çocuğunuzun kekemeliğini alay ve taklit etmeyin. Bu davranış çocuğunuzun kendisini reddedilmiş, seilmeyen, istenmeyen ve yetersiz hissetmesine neden olur.
- Konuşmanızla ve okumanızla çocuğunuza iyi bir model olun. Yavaş, anlaşılır ve yumuşak bir tonda okuyup konuşun.
- İletişiminizi güçlü kılarak hissettiklerini sizinle paylaşmasını sağlayın. Asla acıma duygusuyla yaklaşmayın.
- Doktorunuzla ve okulla işbirliği içerisinde bulunun ve ortak hareket edin.
- Başkalarıyla kesinlikle kıyaslamayın.
- Çocuğun kendine olan güvenini pekiştirmek için küçük sorumluluklar verin ve başarılı olduğu alanlara yönlendirin.

## **PARMAK EMME**

Çocuklar parmak emmeyi daha ana rahmindeyken öğrenirler. Yeni doğan bebeklerin tümünde de görmek mümkündür. Zararsız bir davranıştır. Kızlarda daha sık görülen bu davranış 3-4 yaşlarına kadar normaldir.

### **Nedenleri:**

1. Yeni doğan bebek yaşamını sürdürebilmek için.
2. Bebeklikte kendini ve çevresini tanıma ihtiyacından dolayı.
3. Sıkılgan ve utangaç çocuklar zor durumlarla karşılaştıklarında.
4. Çocuklar diş çıkarma döneminde.
5. Bazı çocuklar ise uykuya dalarken parmak emerler.

### **Parmak Emme Konusunda Ailelere Öneriler:**

- Çocuğunuza karşı sakin, sabırlı ve anlayışlı yaklaşın. Asla şiddet uygulamayın.
- Yaptığı davranışın bulunduğu yaş grubuna ait olmadığını ve bebekçe bir davranış olduğunu anlatın.
- Küçük yaşlardaki çocuklar için zararsız bir faaliyet olduğunu unutmayın.
- Çocuğunuza, ellerini meşgul edecek uğraşlar verin.
- Çocuğunuzun bu davranışı üzerinde durup, sık sık çocuğunuzu uyarmayın. Aksi takdirde çocuğunuzun gerginlik yaşamasına neden olursunuz.

## **İNATÇILIK**

Anne-babaların en çok dile getirdikleri problemlerden biridir inatçılık. Çünkü her yaş döneminde görülür. 2-3 yaşları ilk görülmeye başlandığı dönemdir. Ergenlikte de ortaya çıkar. Kendilerini tanımaya ve kabul ettirmeye başlamaları ve bunun yanı sıra keşfetme merakları bu inatlaşmaları tetikler. Çocuklar sadece anne-babalarıyla değil çevresindeki diğer insanlarla da inatlaşmaya girebilir.

### **Nedenleri:**

1. Anne ve babanın çocuğa karşı tutarsız davranması. Örneğin; Annenin “evet” dediği bir konuda babanın “hayır” demesi.
2. Çocuğun ilgi ve ihtiyaçlarının zamanında karşılanmaması.
3. Çocuğa ihtiyacı olan bağımsızlık duygusunun verilmemesi.
4. Çocuğa karşı şiddet ve aşırı ceza kullanılması.
5. Çocuğun istekleriyle anne-babanın isteklerinin çelişmesi. Ör:Ergenlik dönemindeki bir gencin hafta sonu okul gezisine gitmek istemesi.Ailesinin ise oturup derslerine çalışmasını istemesi gibi.

### **İnatçılık Konusunda Ailelere Öneriler**

- Anne-baba olarak ortak tutumlar geliştirin. Ve çocuğunuza olumlu örnek olun.
- Çocuğunuza karşı öfkeli ve tepkili yaklaşmayın.
- Çocuğunuzun istediklerini inatlaşmadığı zamanlarda yerine getirin.
- Çocuğunuza istediği şeyi neden yapamayacağınızı açık ve anlaşılır bir dille anlatın.
- Kurallarınızı uygularken tutarlı ve kararlı olun.
- Çocuğunuzun inadı devam ettiği durumlarda dikkatini başka yöne çekmeye çalışın.

- Asla çocuğunuzla bir g¼c ve inat savaşına girmeyin. Amacınız sadece ona her şeyin yeri ve zamanı olduğunu anlatmak ve yersiz isteklerinden vazgeçirmek olsun.
- Çocuğunuza seçenekler sunarak seçme şansı verin. Böylece, ona değer verdiğinizi ve saygı duyduğunuzu düşünerek inatlaşmadan vazgeçecektir.
- Çocuğunuzun ilgi ve ihtiyaçlarını zamanında karşılayın.

## **DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU (DEHB)**

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite beraberinde öğrenme güçlüğü de gösterebilen bir davranış sorundur. Bir kişide DEHB olduğunu söyleyebilmek için Dikkat Eksikliği, Aşırı hareketlilik ve dürtüsellik belirtilerinin 7 yaşından önce ve birden fazla ortamda (okul-ev) gör¼lmesi, sürekli olması ve kişinin yaşamını etkilemesi gerekir. Tüm çocukların %3'ünde gör¼lür. Erkeklerde daha sık rastlanır. Ergenlik döneminde belirtilerde azalma olur fakat tamamen yok olmaz.

### **Nedenleri:**

Hiperaktivite nedenleri tam olarak tespit edilemese de;

1. Aileden birinde hiperaktivite olması.
2. Çocuğun beyindeki (mesaj alış verişini gerçekleştiren) kimyasallarında sorunlar bulunması.
3. Doğum veya doğum sonrası beyin dokusunda zedelenmeler olması.
4. Çocuklarda gör¼len çocukluk çağı rahatsızlıkları ve gelişimsel problemler gibi nedenler, hiperaktiviteye sebep olabilir.

### **Tanısı:**

Çocuğa hiperaktivite tanısı koyacak özel bir test yoktur. Tanıyı koymak zaman alıcı ve zordur. Genellikle çocuğun okula başladığı dönemde tanı konulur. Bunun nedeni okul ortamının bu tür çocuklar için rahatsızlık verici olması, sınıf içi uygulamalara ve kurallara uymada zorlanmalarıdır.

Tanı aşamasında doktor, aileden çocuğun sağlık öyküsünü, okul ve evdeki davranışlarına yönelik bilgileri alır, tıbbi muayeneden geçirir.

Bu bozukluğun tanısının doğru konması son derece önemlidir.

### **Amerikan Psikiyatri Birliği'nce Tanımlanan Hiperaktivite Ölçütleri**

- Eli, ayağı kıpır kıpırdır.
- Oturduğu yerde duramaz.

- Gereksiz yere sağa sola koşturur, eşyalara tırmanır.
- Sakince oynamakta zorlanır.
- Sürekli hareket eder.
- Çok konuşur.

### **Amerikan Psikiyatri Birliği'nce Tanımlanan Dikkat Eksikliği Ölçütleri**

Bunlardan asgari 6'sının birden fazla ortamda en az 6 aydır görülüyor olması durumunda dikkat eksikliği olabileceği düşünülür.

- Belirli bir işe ya da oyuna uzun süre dikkatini vermekte zorlanır.
- Dikkati kolayca dağılır.
- Basit hatalar yapar.
- Başladığı içi bitiremez.
- Kendisiyle konuşulurken dinliyormuş gibi görünür.
- Görev ve etkinlikleri düzenlemekte zorlanır.
- Yoğun zihinsel çaba gerektiren işleri yapmaktan kaçınır (Ev ödevi, okul aktiviteleri gibi).
- Etkinlikler için gereken eşyaları kaybeder.
- Günlük etkinliklerde unutkandır.

### **Tedavi**

DEHB'ı iyileştirecek ve ortadan kaldıracak kesin bir tedavi yoktur. Fakat çocuğa; ailesi, doktoru ve öğretmenleri işbirliği yaparak bu problemle normal bir yaşam sürdürmesini sağlayabilirler. Bunun yanı sıra çocuğun dikkat süresini uzatan ve hiperaktiviteyi azaltan ilaçlar kullanılır. Aileler bu ilaçları kendi isteklerine göre değil doktorun önerisine göre kullanmalı ve sonlandırmalıdır. İlaç kullanmak tek başına sorunu çözmez. Bunun yanında mutlaka psikolojik yardım alması ve davranış terapisi de görmesi gerekmektedir. Bu sayede çocuk kendisini kontrol etmeyi ve ifade etmeyi öğrenir.

### **Dehb Konusunda Ailelere Öneriler:**

- Sorunu çözebilmek için öncelikle sorunun varlığını kabullenin.
- Çocuğunuza karşı aşırı otoriter veya aşırı hoşgörülü davranmayın.
- Çocuğunuzun günlük yaşantısındaki aktiviteleri(kahvaltı, oyun, yemek, uyku saatleri gibi) mutlaka planlayın.
- Aşırı kalabalık ortamlardan mümkün olduğunca uzak tutun.
- Asla şiddet uygulamayın.
- Çocuğunuzla sık sık göz teması kurun.

- Talimatlarınızı ve isteklerinizi kısa cümlelerle ifade edin. Aynı anda birden fazla şey istemeyin. Örneğin; Kıyafetini değiştir, daha sonra elini yüzün yıka ve dersini yap gibi.
- Olumlu davranışlarını mutlaka pekiştirin. Bunun için puan kartları(her olumlu davranış için 5 puan gibi) veya tablo işaretlemelerini(her olumlu davranış için bir tane bir yıldız atma gibi) kullanabilirsiniz.
- Çocuğunuzun doktoru ve öğretmeni ile mutlaka işbirliği içerisinde olun.
- Çocuğunuzun sportif faaliyetlere yönlendirin.

### ***ANNE BABALARA ÖNERİLER***

### ***EĞER ÇOCUĞUNUZUN DAVRANIŞ VE UYUM PROBLEMİ YAŞAMASINI İSTEMİYORSANIZ LÜTFEN DİKKATLE OKUYUN VE UYGULAYIN!!!***

1. Çocuğunuzun **gelişim dönemlerinin özelliklerini çok iyi bilin.**

2. **0-6 yaşın çocuğunuzun en önemli dönemi** olduğunu asla unutmayın. Tüm davranış bozukluklarının temeli bu dönemde atılır. Bu nedenle bu dönemdeki tutumlarınıza dikkat edin.

3. Çocuğunuzdan gelişim **düzeyine davranış ve tutumları** bekleyin.

Örneğin; 6-7 yaşındaki bir çocuğa bebek gibi davranmak veya 3-4 yaşındaki bir çocuktan, ilkökul çocuğuymuş gibi her şeyi yapmasını, anlamasını beklemek yanlıştır. Beklentileriniz abartılı olmasın.

4. Kaldırabileceğinden **fazla sorumluluk yüklemeyin.** Ama dönemine uygun sorumluluk vermeyi de ihmal etmeyin. Kendisine güvenildiğini, önem verildiğini ve işe yaradığını hissettirmelisiniz.

5. Çocuğunuza sadece ders çalışmak için değil, **eğlence ve sohbet içinde zaman** ayırın.

6. Çocuklarınız sizin dediğinizi değil **yaptığınızı yapar.** Bu nedenle çocuğunuza iyi model olun.

7. Çocuğun önünde asla **yıkıcı tartışmalar yapmayın**. Taraf tutmasını istemeyin ve beklemevin. Sorun anne-baba arasındaysa bunu çocuğunuza mal etmeyin. Olumsuz duygularınızı çocuğunuza yöneltmeyin.

8. Çocuğunuza karşı **demokratik** bir tutum sergileyin.

9. Çocuğunuzun olur olmaz bütün isteklerini yerine getirmek çocukta telafisi zor uyumsuzluklara ve bozukluklara yol açabilir. Bu nedenle **kurallı, kararlı ve tutarlı** olun.

10. Çocuğunuzda dikkatinizi çeken ve gelişim dönemine uygun olmayan davranışlar varsa mutlaka bir uzmana başvurun. Davranış bozukluklarında erken teşhis önemlidir. Bu nedenle dikkatli olun.

11. Uyum ve davranış bozukluklarının çözümünde **uzmanların** amacıyla sizin amacınız paralellik göstermelidir. Amaç, davranış bozukluğu nedenlerini tespit etmek ve ortadan kaldırmak olmalıdır.

12. Bazı aileler, sorunu kendi haline bırakıp geçmesini beklerler. Oysa uyum ve davranış bozuklukları kendiliğinden geçmez. Bu nedenle **sorunu önemseyin**.

13. Sorunu gidermek için, çocuğunuzu asla küçük düşürücü, aşağılayıcı ve suçlayıcı tavırlar sergilemeyin. Bazı aileler sorunu gidermek için çeşitli ceza yöntemlerine, hatta şiddete bile başvurmaktadırlar. Örneğin; Küfreden çocuğun ağzına biber sürmek, altını ıslatan çocuğu bunu başkalarına söylemekle tehdit etmek gibi. Oysa bu tip tutumlar sadece sorunu artırır.

14. Çocuğunuzu başkalarının yanında kesinlikle **eleştirilmeyin ve kıyaslamayın!**

15. Çocuğunuzu **sportif faaliyetlere** yönlendirin.

16. Çocuğunuzun **olumlu özellikleri** olduğunu ona anlatın ve bunları görmesine yardımcı olun.

17. Öğretmenleri ile sık sık görüşün ve çocuğunuz için yapabileceğiniz konusunda **yardım isteyin**. Bir ekip çalışması gerçekleştirin.

18. Çocuğunuza **inanın ve güvenin**. Ondan iyi şeyler beklerseniz, iyi şeyler görürsünüz.

19. Çocuğunuz hata yaptığında fazla büyütmeyin, hatalarını birlikte tartışın ve doğruyu bulması için ona yardımcı olun.

20. Çocuğunuzun sizden farklı bir kişiliğe sahip olabileceğini unutmayın ve **onun fikirlerine önem verin**.

21. Onun size bir **hediye** olarak verildiğini asla ama asla unutmayın. Onu **sevin ve bunu ona her zaman gösterin**.

### 3. ÇOCUKLARDA YAS

#### YAS NEDİR?

Çocuklar da büyükler gibi çeşitli türden kayıplar yaşayabilirler. Anneleri, babaları, kardeşleri ölebilir ya da boşanma, bakım evine yerleştirilme, evlat edinme gibi nedenler ile sevdikleri kişilerle ilişkilerini yitirebilirler. Çocuklar bu tür kayıpları bir arkadaşları hastalandığında ya da öldüğünde veya sevdikleri kişiler uzak bir yere taşındıklarında da yaşarlar. Bütün bu kayıplar, çocuklarda yas tepkisinin ortaya çıkmasıyla sonuçlanabilir. Yakın geçmişe kadar çocukların da büyükler gibi bir yas tepkisi içine girip girmedikleri bilinmiyordu. Artık, çocukların da bir yakınlarının kaybından sonra yas tepkisi yaşadıklarını biliyoruz. Anne babaların ve öğretmenlerin çocukların bu dönemi daha az hasarla atlatabilmeleri, hatta bu yaşantıdan bazı olumlu yaşam becerileri geliştirebilmeleri için neler yapabilecekleri konusunda çalışmalar sürdürülmektedir. Bu kitapçıkta çocukların sevdikleri birini kaybettikleri zaman yaşadıkları bu yas tepkisi üzerinde bazı genel bilgiler verilecektir.

Çocukları en fazla etkileyen ölüm bir ebeveynin ölümüdür. Sadece sevgi verenin kaybı değil, düzenin bozulması ve günlük yaşamın alt üst olması çok kötüdür. Çoğu çocuk ölüm haberini aldığında ağlamaz. Bundan sonrasında kendine olacaklar ile ilgili sorular sorabilir: “artık bu

yatağı ben kullanabilir miyim” gibi. Bu bir korunma mekanizmasıdır. Ölümü uzakta tutmaya yarar. Güçlü tepkilere dayanamadıklarından olayla ilgili düşüncelerini uzun süre bilinçten uzaklaştırabilir ve herşey normalmiş gibi davranabilirler. Güçlü duygular sonradan (bir film izlerken, acı çeken bir kişiyi dinlerken, vb.) ortaya çıkar. O zaman duygusal ifadeler çok güçlü olarak olabilir.

Çocukların kişiliği, önceki yaşantıları ölümle yüzleşme kapasitelerini farklılaştırır. İçeride kapanık, yalnız ve hassas çocuklar daha fazla etkilenirler. Çocuğun ölümle ilk tanışması daha uzak bir akraba veya az tanıdığı bir kişinin ölümü aracılığıyla olursa bu onun durumu anlama kapasitesini artırır. Ancak çocuğun ölen kişinin yerine koyabileceği bir başka yakın kişi olmadığında ya da ölüm ani olduğunda çocukların ileriki yıllarda psikolojik sorunlar geliştirme ihtimali daha fazladır.

## **ÇOCUKLARDA ÖLÜM KAVRAMI VE YAS SÜRECİ**

Ölüm, yaşamakta olan her insanın tarih boyunca yüzleşmekte en çok zorlandığı konulardan belki de birincisidir. Aynı zamanda ölüm yüzleşmekten kaçmanın çok zor olduğu bir kavramdır. Çocuklar için travmatik bir durum olan ölüm durumunda neler yapılacağını bilmek önemlidir. Ölümün çocuk tarafından kavranması bilişsel olgunluk düzeyine göre değişir.

### **5 yaş öncesi ölüm kavramının algılanışı:**

Bu yaş çocukları somut düşünce dönemindedirler. Ölüm bu yaş çocuklar için geri dönüşümü olan bir olay gibi algılanmaktadır ve dolayısı ile ölümü yaşamın sonu olarak algılayamazlar. Benzeri şekilde ölümün kaç yaşında olursa olsun herkesin başına gelebilecek bir durum olduğunu da kavrayamazlar. Sadece yaşlanınca ölünebileceğini türünden düşünürler.

Ölüm sebebi hakkında hayali ve doğru olmayan çıkarımlar yapabilirler. Egoantrik düşüncülerinden ötürüyse kendi düşünce, duygu ve isteklerinin bu ölüme neden olmuş olabileceğini zannedip suçluluk duyabilirler. Benzer şekilde ölen kişiyi geri getirebileceklerini de inanabilirler.

### **5-10 yaş arası dönem:**

Bu yaş grubundaki çocuklarsa artık ölümün bir son olduğunu anlamaya başlamışlardır, Buna rağmen hala 7 yaşına kadar ölümü sıklıkla yaşlılıkla, hastalıkla ilişkilendirirler. Ölümün nedenlerine dair somut düşünceler hala hakimiyetini korur ancak ölüme engel olunamayacağını artık anlayabilmektedirler. Yakınlarını kaybedenler ile empati yapabilirler. Duygu paylaşmaya çalışabilirler. Ölümle ve kayıpla daha iyi başa çıkabilmeleri için, cenaze törenine götürmek, mezarlık ziyareti, yaşanan süreçle ilgili bilgilendirmeler uygun yaklaşımlardandır.



## **10 yaş ve ergenlik dönemi:**

Artık ölümün her durumda, her koşulda, her yaştan kişinin başına gelebilecek bir durum olduğunu kavrayabilir olgunluğa ve algıya ulaşmışlardır. Dolayısı ile ölüm durumuna tepkileri şiddetli olur. kendi ölümleri ile ilgili olarak da kaygılar, endişeler hissetmeye başlarlar. Soyut konular, mistik inançlar, kader gibi kavramları ölümle ilişkilendirmeye başlarlar.

## **ÖLÜM KARŞISINDA ÇOCUKLARIMIZ NASIL TEPKİLER VERİR?**

Bu tepkiler ölümün algılanmasına paralel olarak değişiklikler göstermekle birlikte ortak özellikleri de bulunmaktadır. Tepkilerin nasıl olacağını belirleyen bir diğer faktör de yaklaşmakta olan ölümle ilgili çocuğun ne kadar ve nasıl bilgilendirildiğidir.

•**Kaygı:** Sevilen birinin kaybı ile çocuklarda temel güven duygusu sarsılır, kendilerinin ve diğer sevdiklerinin başına bir şey gelebileceği düşüncesi ile kaygılanabilirler. Korku ve kaygı düşünceleri; okula gitmek istememe, evde tek başına olmak istememe, karanlıktan korkmak, isteğini diretmek vb. şekilde ortaya çıkabilir.

•**Uykuya dalmada güçlük:** Eğer ölümle ilgili güçlü anılar varsa, bunlar düşünmeye daha müsait akşam saatlerinde çocuğun aklına gelir. Bu durum çocuğun uykuya dalmasını geciktirebilir.

•**Üzüntü ve Özlem:** Yaşadığı travmatik olaydan sonra çocuk daha çok içine kapanabilir, çevresindekileri üzmemek için üzüntüsünü dışarı göstermeyebilir.

•**Öfke ve Dışa Vurma:** Çocuklar üzüntülerinin sonucunda, tekme atarak ya da çevrelerine zarar vererek tepki gösterebilirler. Sevdiği kişiyi aldığı için Tanrı'ya ya da ölüme kızabilir, kendilerini terk ettiği için ölen kişiye kızabilirler

•**Suçluluk, kendini kınama ve utanç:** Suçluluk tepkileri genellikle ölüm olayından önce yaptıkları ve düşündükleri ile ilgilidir.

## **ÇOCUĞA ÖLÜMÜ ANLATIRKEN VE SONRAKİ SÜREÇTE NELERE DİKKAT ETMELİ?**

Anne ve babalar için danışmanlık: Ebeveynlerin olayla yüzleşme aşamasını geçirebilmeleri ve çocukların gösterebileceği yas tepkileri hakkında bilgi edinmeleri, onların sorunlarına hazırlıklı olabilmeleri ve çocuklarla en iyi şekilde nasıl iletişim kuracakları yönünde yardım almaları gerekir.

**Çocuklara ölüm haberinin verilmesi:** Çocuğa ölüm haberinin anne-babasının ya da duygusal olarak yakın olan birinin vermesi gerekebilir. Çocuğa bu tür bir haber uygun bir

zaman da verilmelidir. Çocuğun düşünmesi için zaman verilmeli ve soru bombardımanına tutulmamalıdır.

**Çocukların törene katılması:** Aileler genelde bu gibi durumlarda çocukları kendi dünyalarından uzak tutma eğilimindedirler. Ancak çocuklarda yas duygularını, hayaller yerine somut temellere dayandırmak ve törene katılmak isteyebilirler, onların ölümü inkar etmelerinin pekiştirilmemesi için, cenaze törenlerine katılmalarına izin verilmelidir ancak kesinlikle zorlanmamalıdır.

**Uygun bir biçimde hazırlama:** Eğer çocuk ölüyü görmek isterse, çocuk içeri alınmadan önce bir yetişkinin önce içeri girerek ölen kişinin her zamankinden nasıl farklı görüldüğünü çocuğa anlatmak gerekmektedir.

**Güvenilir bir yetişkin arkadaşlığı:** Tören sırasında çocuğa güvendiği bir yetişkin arkadaşı eşlik etmelidir.

**Yasın somut ifadesi:** Çocuklar yaslarını somut olarak ifade etmeye ihtiyaç duyar. Bu tür bir istekleri olduğu fark edildiğinde, tabutun üstüne bir şey (mektup, resim, çiçek vb.) bırakması konusunda teşvik onları rahatlatılabilir.

## **NELER SÖYLENMELİ? NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?**

•Olaydan bahsetmekten kaçınmayın. Çocuğunuzla kayıp hakkında konuşun ve yaşına göre basit açıklamalarda bulunun. Neler olduğu ve kendisinin neler hissedip yaşadığı ile ilgili, bahsetmesi, resimler çizmesi, hikayeler anlatabilmesi için olanak sağlayın.

•Çocuğunuzun duygularını anlatmasını sağlayın.

•Güvenlik duygusunu sağlamlaştırın: “Yanımdayız”, “Hepimiz seni çok seviyoruz”, “Biz sana iyi bakacağız”.

•Dürüst olun. Durumun ciddiyetini, hissedebileceği duyguları, düşünceleri ve sahip olduğu korkuları hafife almayın ve geçiştirmeye, yok saymaya çalışmayın.

•Ağlama gibi tepkilerin ortaya çıkmasına olanak sağlayın, sakinleştirmeye çalışmayın. O da bir yas sürecinden geçmelidir.

•Aynı sorular tekrarlınsa da her birini cevaplayın. Cevaplarınızı pek çok kez tekrarlamak zorunda kalabilirsiniz.

•Ona verdiğiniz öğütleri siz de uygulayın. Üzüntülüken ya da ağlıyorken, böyle bir şey yokmuş gibi davranmayın.

•Dokunmak özellikle çok önemlidir. İhtiyaç duyduğu sıcaklığı ve güven ortamını hissedebildiğinden emin olun. Çoğu durumda, sınıksız bir sarılma, pek çok acıyı alıp götürebilir.

•Bu süreç içinde, çocuğunuzla normalde olduğundan daha fazla zaman geçirin. Özellikle uyumadan önce yatağına yatırırken, ona rahatlatıcı şeyler söyleyin ve huzurlu bir şekilde uykuya daldığından emin olun. Gerektirdiği taktirde, ışıkları da açık bırakın.

•Oyunlarını gözlemleyin. Bu yaş çocukları son derece yaratıcı düşünen çocuklardır ve kendilerini genellikle oyunlarda ifade ederler. Oyunlarını izleyerek korku, öfke, suçluluk gibi duyguları ne derece hissettiğini daha gerçek biçimde görebilir ve buna göre konuşmalar yapabilirsiniz.

•Kendinize iyi bakın, çocuğunuz en çok davranışları gözlemleyerek öğrenir. Siz ne kadar iyi olursanız, o da o kadar iyi olacaktır. Sizin kayıplarla nasıl baş ettiğiniz, çocuğunuzun da nasıl baş ettiğini belirleyen en önemli şeydir. Ölüm olayının başka bir sevdiğinin başına tekrar gelebileceğine ilişkin korkularını dile getirmeleri için teşvik etmek ve gerçekçi olmadıklarını göstermek de önemlidir.

•Çocuğunuzla hissedebilecekleri suçluluk duygularını konuşmak, bu suçluluğu yok etmeye ve kendi kınamalarını önlemeye çalışmak gereklidir.

•Küçük çocuklara kimin bakacağı konusunda güvence vermek onlar açısından çok önemlidir. Bu yaşlarda çocuklar ölümü tam olarak algılayamazlar, ancak kendilerine kimin bakacağına dair yoğun kaygılar duyarlar. Bu kaygılarını giderecek yanıtlar çocukları çok rahatlatacak, yeni yaşamlarına uyumlarını kolaylaştıracaktır.

## **YAS SÜRECİNDEKİ ÇOCUKLARA OKULDA YARDIM (ÖĞRETMENLERE)**

Bir öğretmen ya da müdür yardımcısı olarak sizler bir öğrencinin ev yaşamının okul yaşamını ne kadar çok etkilediğini bilirsiniz. Bu iki ortam birbiri ile iç içedir. Aileden birisinin ölümü , çocuğun her gününü her saatini karartır. Diğer çocukların yanında olmayı, onlarla oynamayı başarabilse de çocuk acısını bir kenara atamaz.

Ona yardımcı olabilirsiniz. Bu broşürdeki yönergeyi izleyerek çocuğun yaşla başedebilmesinde ve bir yakınının ölümünü yaşadktan sonra yaşama geçişinde ona yardımcı olabilirsiniz.

## **OKUL ÇOCUK İÇİN BİR DESTEK ORTAMIDIR**

Sizler öğrencileriniz için önemlisiniz. Onlar sizden sadece gerçekleri değil davranışlar ve duygular konusunda da pek çok şey öğrenirler. Günün en az yedi sekiz saati onlarla siz ilgilendiğiniz için sağladığınız desteğe çok önem verirler. Pek çok bakımdan siz onların sadece öğretmenleri ya da müdür yardımcıları değilsiniz aynı zamanda onlar için otoriteyi temsil ediyorsunuz, onlar için bir model, arkadaş ve sırdaşsınız.

Okul sadece kitaplardaki bilgilerin öğrenildiği bir yer değildir. Burası ev dışındaki bir yuvadır, burada öğrenciler birbirleriyle yaşamı paylaşırlar. Bir öğrenci yas dönemine girince bu yeni ve acı veren duyguları paylaşmak ister. Tıpkı evi gibi okulunun da kendisi için güvenli ve sevgi dolu bir ortam olduğunu bilmek ister.

## **ÇOCUKLA ÖLÜM HAKKINDA KONUŞMAK**

Bir öğretmen ya da idareci olarak büyük olasılıkla çocuklarla konuşma konusunda başarılısınızdır. Onlarla göz kontağı kurarak düzeylerine indiğiniz zaman daha iyi tepki verdiklerini bilirsiniz. Onlara açık uçlu sorular sorarak duygu ve düşüncelerini ortaya çıkarmalarını sağlayabilirsiniz. Konuşurken anlayabilecekleri bir dil kullanmalı ve onların sözünü kesmemeye dikkat etmelisiniz.

Yas dönemindeki öğrencinize yardım etmek için çabalarınızı sürdürün, bu süre içinde sahip olduğunuz bütün becerilere gereksinim duyacaksınız. Ölüm hakkında konuşurken çok zorlandığınızı görebilirsiniz. Bu çok doğaldır, pek çok kültürde olduğu gibi bizim kültürümüzde de bu konuda konuşmak zor bir iştir.

Gerçekte yasta olan çocuğun gereksinim duyduğu şey ona birşeyler anlatan değil onu dinleyen ve anlayan birilerinin olduğunu bilmektir. Bu nedenle ona ne söyleyeceğim diye kaygılanmak yerine sizinle ölüm hakkında konuşması için fırsat yaratmaya çalışın.

## **YASI TANIMAK**

Öğrencilerinizin, ölüm ve yasla başedebilmelerini sağlayabilmek için “çocukluk döneminde yas” konusundaki bilgilerinizi sürekli zenginleştirmeye çalışın. Elinizden geldiğince bu konudaki eğitim olanaklarından ve kaynaklardan yararlanın.

Yasla ilgili bilgi edinmenin bir yolu da ölüm ve yaşama ilişkin kendi görüşlerinizi keşfetmek olacaktır. Kendi kayıplarınızı düşünün. Hangi yakınınızı kaybettiniz? Onun ölümü sizin için ne anlama geliyor? Çocukken sevdiğiniz birini kaybettiniz mi? Eğer böyle bir acı yaşadysanız ne hissettiniz? Yaşantınızda önemi olan yetişkinler -öğretmen ve danışmanlarınız da dahil olmak üzere- bu acıyla başetmede size ne gibi bir yardım sağladılar. Bütün bunları gözden geçirmek sizin öğrencilerinize daha iyi yardım etmenizi sağlayacaktır.

## **ÖĞRENDİKLERİNİZİ ÖĞRENCİLERİNİZE ÖĞRETİN**

Sınıfınızla ölüm ve yas üzerine konuşmak için bir öğrencinizin anne ve babasının bir kazada ölmesi gibi bir olayı beklemeyin. Üniteleriniz içine bu önemli konuları katacak planlar yapın. Ölümle , çocukların korkuları ve endişeleri ile ilgili konuları işlerken günlük ve doğal olaylardan yararlanabilirsiniz -aniden büyük bir sokak köpeğinin saldırısı, gazetelerin başlıklarına geçen bir trafik kazası gibi. Zaman zaman çevrenizde olup bitenler arasında öğrencilerinize ölüm ve yaşama ilişkin pek çok şey öğretebilme fırsatı elde edebileceğiniz durumlar söz konusu olabilir; bir bebeğin dünyaya gelişi, sınıftan bir çocuğun büyük babasının ölümü gibi. Bu tür olaylar yaşandığında bu konularda açık bir şekilde konuşarak bu durumları olumlu bir şekilde kullanabilirsiniz. Her zaman bu tür fırsatları beklemeyerek siz de konuyu açmak için fırsatlar yaratabilirsiniz. Ölümün doğal ve sık sık raslanabilecek bir olay olduğuna ilişkin bir fikri olan çocukların sevdikleri birinin ölümünde yas dönemini daha sağlıklı bir şekilde geçirdikleri görülmektedir.

## **YAS DÖNEMİNDEKİ ÇOCUKLARIN TEPKİLERİ**

Pek çok çocuk yaşadığı acıyı hırçınlaşarak, yaramazlık yaparak dışa vurur. Bu davranışlar genellikle çocuğun yaşına ve gelişim düzeyine göre farklılıklar gösterir. Çocuk alışılmışın dışında gürültücü, yaramaz, öfke nöbetleri geçiren, arkadaşları ile kavga eden, otoriteyi reddeden, kurallara karşı gelen bir çocuk haline gelebilir. Bazılarının ders başarıları düşebilir, artık hiçbir şeyi umursamadıkları mesajını verebilirler. Evden kaçanlar bile olabilir.

Yas dönemindeki bir çocuğun bu olumsuz davranışlarının altında yatan neden, terkedilmişlik, güvensizlik duyguları ve benlik saygısında düşmedir. Yas dönemindeki bir çocuğun en önemli iki temel gereksinimi şefkat görmek ve kendini güvende hissetmektir. Bu temel gereksinimleri uygun bir disiplin ve sınırların belirlenmesi izlemektedir. Bizler onun şu andaki davranışlarına rağmen onu düşündüğümüzü, onunla ilgilediğimizi görmesini sağlamalıyız.

Yetişkinlerin oluşturdukları örnekler ve makul sınırlar çocuğun içsel kontrolünü geliştirmesine yardımcı olurken bir taraftan da acı verici hatalar yapmalarına olanak verir. Hepimizin bildiği gibi hatalarımızdan pek çok şey öğreniriz.

## **BİR SINIF ARKADAŞININ ÖLÜMÜ HALİNDE**

Çocukların ölmeyeceği düşünülür. Bizler de buna inanmak isteriz. Ama gerçek şu ki bazen çocuklar da ölür. Bir sınıf arkadaşının ölümü halinde diğer çocuklar çok derin bir üzüntü duyarlar. Özellikle ölen çocuğun yakın arkadaşları çok büyük bir kayıp duygusu ve acı yaşarlar. Arkadaşlarına ne olduğunu ve bunun nedenini öğrenmek isterler. Bazı çocuklar korku yaşarlar. Yaşanan bu ölüm çocuklar için kendilerinin de küçük yaşta ölebilecekleri anlamını taşır. Yaşayabilecekleri doğal duygular arasında şok ve öfke gibi duygular da yer almaktadır.

Bu durumda ölüm çocuğun okul yaşamının bir parçası olduğu için siz bu acılarında onlara destek verecek temel kişiler olacaksınız. Ölümün ardından okuldaki ilk günde dersinizin bir bölümünü olanları açıklamaya ayırabilirsiniz. Basit, somut bir dil kullanmanın ve sorularını dürüst bir şekilde cevaplamanın önemini unutmayın. Sergilediğiniz kendi duygularınızla onlara örnek olun. Ağlamak istiyorsanız ağlayın. Bunun için özür dilemeyin. Ölen çocuğun ailesine verilmek üzere bir sonraki dersinizde öğrencilerinizin resimler yapmalarını ya da veda mektupları yazmalarını sağlayın.

Öğrencilerinizin velilerine bir not yollayarak onları durumdan haberdar edin. Aileleri izin verirse isteyen çocukların törene katılmalarını organize edebilirsiniz. Yas bir süreçtir anlık bir olay değildir bunu unutmayın. Sonraki haftalar ve aylarda çocukların üzüntülerini ifade etmeleri için ortam yaratmanız gerekecektir.

## **YASTAKİ ÇOCUKLAR İÇİN DAHA FAZLA YARDIM ALMAK**

Bir öğrencinizin acısı ile baş etmede güçlük çektiğini hissederseniz ona yardım sağlayın. Çevrenizdeki yardım alınabilecek kurumları araştırın. Bazı çocuklar, ailelerinin ve çevrelerindeki diğer yetişkinlerin yardımı ile bunun üstesinden gelebilirken bazıları için profesyonel bir yardım almak daha yararlı olabilir.

Eğer okul danışmanının dışında bireysel bir danışma almasının onun için daha yararlı olacağını düşünüyorsanız bu konuda ve özellikle çocuklar üzerinde uzmanlaşmış bir danışmandan yardım almasını sağlamaya çalışın.

## **ÇOCUĞA YARDIM SAĞLAMADA YOL GÖSTERECEK İPUÇLARI**

İyi bir gözlemci olun. Yas dönemindeki bir çocuğun davranışları duyguları hakkında çok bilgi verici olabilir.

Sabırlı olun, çocukların matemleri hemen ve çok net bir şekilde ortaya çıkmaz.

Dürüst olun, çocuğa ölümle ilgili yalan söylemeyin. Çocukların bu durumun değişmez ve geri dönüşü olmayan bir şey olduğunu anlamaya gereksinimleri vardır. Bu gerçeği gölgeleyecek ifadeler kullanmamaya özen gösterin. Basit ve kesin bir dil kullanın.

Size her zaman ulaşabilmesini sağlayın. Çocuğun, yetişkinlerin onu dinlediklerini , ona destek olduklarını ve onu sevdiklerini bilmeye gereksinimi vardır.

## **4. ÇOCUKLARDA SALDIRGAN TUTUM VE DAVRANIŞLAR**

Saldırganlık karşı tarafa verilen fiziksel tepkidir. İnsanda var olan bir dürtüdür. Bu dürtü her zaman ortaya çıkmaz, çoğunlukla bastırılır ama yok olmaz, biçim değiştirir. Saldırganlığın sözel, fiziksel, pasif ve aktif olmak üzere çeşitleri vardır. Her gelişim döneminde bu saldırganlık çeşitlerinden biri karşımıza çıkar. Örneğin bebeklik döneminde aktif saldırganlık ön plandadır. Bebek ihtiyaçları karşılanmadığı zaman öfkelenme, ağlama, elini kolunu, ayağını amaçsız sağa sola vurma tepkileri gösterirken 1-4 yaşları arasındaki erken çocukluk döneminde, eşyaları fırlatıp atma, birilerine vurma, ısırma gibi fiziksel saldırganlık daha çok görülür. 4-5 yaşlarında ise sözel saldırganlık ifadeleri artar. Orta çocukluk döneminde çocukların saldırganlığı amaca yönelik olabilir. Saldırgan çocuklar, belirlenen kurallara uymazlar, agresif davranışlar sergilerler, arkadaşlarına vurur, eşyalarına zarar verirler. Arkadaşları ile sürekli alay eder, çeşitli lakaplar takar ve bu davranışlarından dolayı sürekli ceza alırlar. Fakat aldıkları bu cezalar onları bu davranışları sergilemekten vazgeçirmez, kısa süreli çözüm sağlar. Ceza sonunda yeniden aynı davranışları tekrar ederler. Okulda, sınıfta sürekli problem çıkartır, öğretmenlerinden sürekli uyarı alırlar. Uyarılar karşısında, öğretmenlerine ve büyüklerine karşı gelme eğilimleri sergilerler.

## **AİLE İÇİNDE ŞİDDET VE SALDIRGANLIK**

Aile içi şiddet, ailenin bir üyesinin ailenin diğer üyelerine karşı gösterdiği her türlü saldırgan davranıştır. Aile içi şiddet yalnız kaba kuvvet kullanılmasını ifade eden bir kavram değildir. Kişiyi isteği dışında belli bir biçimde davranmaya zorlayan her türlü tutum ve davranış aile içi şiddet içinde değerlendirilmelidir. Sanıldığından çok daha yaygın olan aile içi şiddet, insanların ruh sağlığını olumsuz etkileyen bir etmendir. Aile içinde çocuğa yönelik şiddet,

çocukta fiziksel yaralanmalara yol açmasının yanı sıra bilişsel, davranışsal, sosyal ve duygusal işlevler üzerinde de zararlar yaratmaktadır. Çocuğun şiddetten etkilenme biçimi ya da şiddete nasıl tepki vereceği ise yaş ve bilişsel gelişimine bağlı olmaktadır. Şiddete uğradığı saptanan çocuklarla yapılan araştırmalarda, çocuklarda gözlenen davranış bozuklukları sinirlilik, umutsuzluk ve psikolojik patolojiler nedeniyle ağır kişilik ve davranış bozuklukları, huysuzluk, hırçınlık, tedirginlik, suça yönelen davranışlar, başkaları ile rahat iletişim kuramama, antisosyal ve saldırgan davranışlar olarak belirlenmiştir. Ülkemizde konu ile ilgili yapılan araştırmalardan biri olan Uluğtekin'in (1977) çocuğa karşı yargılayıcı olan, fiziksel şiddet kullanan, çocuğu dinleyip anlamaya çalışmayan annelerin çocuklarının güvensiz, tedirgin ve saldırgan davranışlar gösterdiği yapılan araştırma sonucunda bulunmuştur. Gürkaynak (1976), saldırgan davranışları büyüğü tarafından ödüllendirilen çocukların, saldırgan davranışlarında artma olduğunu tespit etmiştir.

## **ÇOCUKLARDAKİ SALDIRGAN TUTUM VE DAVRANIŞLARIN NEDENLERİ**

- Çocuğa aile içerisinde sözel ve fiziksel şiddet uygulanması
- Çocuğun sürekli baskı ve kısıtlamayla karşı karşıya kalması
- Temel güven gereksiniminin azlığı
- Psikolojik gereksinimlerin doyurulmaması
- İlgi ve sevgi eksikliği
- Evdeki eğitim ortamının tutarsızlığı ve dengesizliği
- Evde ya da çevresinde saldırgan davranışlarda bulunan bir modelin varlığı.
- Çocuğun anne ve babası ile sağlıklı özdeşim kuramaması.
- Organik bir rahatsızlık, beyin zarı yangısı ve doğum sırasındaki beyin örselenmeleri sonucunda da saldırganlık oluşabilir.
- Çocuğun faaliyetlerinde sürekli engellemelerle karşılaşması
- Zihinsel ya da fiziksel yetersizliği olan çocuklarda da saldırganlık görülebilir.
- Çocuğun daha önceki saldırgan davranışlarının ödüllendirilmiş olması da saldırganlığı pekiştirir.
- Anne babanın uyguladığı katı disiplin çocukta saldırganlık ve başkaldırma gibi davranışlara yol açar.
- Televizyondaki şiddet içeren yayınlar çocukların saldırganlığı görerek öğrenmelerine sebep olur.
- Saldırganlığını uygun yollarla boşaltamayan çocuk kendisine ve çevresine zarar verir.

## **SALDIRGAN TUTUM VE DAVRANIŞLARI OLAN ÇOCUKLARIN ÖZELLİKLERİ**

- Saldırgan çocuklar yaşlıları ve kendilerinden büyüklerle çok sık kavga ederler.

- Çevreleriyle uyumlu ilişkiler kuramazlar.
- Geçimsizdirler.
- Öfkeli dirler.
- Kuralları çiğner ve sık sık cezalandırılırlar.
- Kendilerini haklı çıkarma eğilimindedirler.
- Sorunlarını kavga ederek çözmeye çalışırlar, tepkileri ölçsüz ve durumla orantısızdır.
- Aldıkları cezalardan etkilenmezler, kısa sürede bu davranışları tekrarlarlar.
- Yetişkinlerle sürekli çatışma yaşarlar.
- Çocukların sık sık yaramazlık yapması, arkadaşlarıyla sürtüşmeleri, ara sıra kavga etmeleri onların saldırgan çocuk oldukları anlamına gelmez. Çocuğu saldırgan olarak tanımlamak için bu davranışı sık sık tekrarlıyor olması gerekir.
- Yapılan araştırmalar sonucunda erkek çocukların kız çocuklara göre daha saldırgan olduğu anlaşılmıştır.

## **ANNE BABAYA ÖNERİLER**

- Ev ortamında kesinlikle sözel ve fiziksel şiddetten kaçınılmalı, çocukların yanında diğ er insanlara, aile bireyelerine saldırgan davranışlar sergilenmemeli, çocuklara saldırgan birey örneği olunmamalıdır.
- Çocuğa saldırgan davranışları sonucunda neler olabileceği, ne gibi zararlarla karşılaşabileceği anlatılmalıdır. Davranışları üzerinden düşünülerek zararları kendisinin keşfetmesi sağlanmalıdır.
- Çocuğun saldırgan davranışları dayakla cezalandırılmamalıdır. Bu, çocuğa saldırganlık örneği sergilemekten başka bir iş e yaramaz.
- Çocuk eğitiminde baskıcı ve otoriter bir anne baba tutumundan kaçınılmalı, çocuğa duygu ve düşüncelerini ifade etme olanağı sunulmalıdır.
- Çocuğun saldırgan davranışları karşısında duyarlı olunmalı, ancak hoşgörülü davranılmamalıdır.
- Çocuk saldırgan davranışlar sergileyerek bir şey elde etmeye çalıştığı nda isteği yerine getirilmemelidir. Aksi halde isteklerini bu şekilde ifade etmeye başlayacaktır.
- Anne babalar çocuğu koşulsuz kabul etmeli, sevgi ve ilgi göstermeli, hatalarını affedebilmelidir.
- Çocuğun davranışlarına getirilen kısıtlamaların nedenleri anlatılmalı, çocuğun sınırlandırmanın neden olduğunu anlaması ve kabul etmesi sağlanmalıdır.
- Anne babalar çocuk eğitiminde mükemmeliyetçi tutumdan kaçınmalı, çocuklarından yapabileceklerinin üzerinde şeyler beklememelidirler.
- Ev ortamının demokratik olması ve çocuğa da söz hakkı verilmesi sağlanmalıdır.
- Çocukla davranışları hakkında gergin oldukları ve öfke duydukları zamanlarda konuşmaktan kaçınılmalı, sakinleştikleri ve kendilerini rahat hissettikleri anlarda konuşulmalıdır.



- Çocukta saldırgan davranışlar görüldüğü zaman yastığı yumruklamasına, makasla bir şeyler kesmesine veya çekiçle bir şeyler kırmasına izin vererek enerjisini bu şekilde boşaltarak saldırgan yönlerini bastırması sağlanabilir.
- Saldırgan çocuklar okul takımları, halk oyunları, satranç gibi kültürel ve sportif etkinliklere yönlendirilerek enerjilerini bu tür etkinliklerle boşaltmaları sağlanabilir.
- Evde ve okul ortamında yerine getirebileceği görev ve sorumluluklar verilmesi saldırganlığı azaltabilir.
- Çocuk öfkesini saldırgan davranışlara başvurmadan doğru şekilde ifade etmeyi öğrendiğinde takdir edilip ödüllendirilebilir.
- Saldırgan davranışlarla nasıl başa çıkılacağı konusunda bir uzmandan yardım alınabilir.

## **ÖĞRETMENLERE ÖNERİLER**

- Çocuğun saldırgan davranışlarının nedenini araştırmak, çocuğun aile yaşantısını incelemek, sorunu çözümenin ilk ve en önemli aşamasıdır.
- Öğretmen de çocuklar için tıpkı anne baba gibi önemli bir modeldir. Bu nedenle sınıf içinde sözel ve fiziksel şiddetten kesinlikle uzak durmalı ve öğrencilere ilgi, sevgi ve anlayışla yaklaşılmalıdır.
- Çocuğa okulda öfkesini nasıl kontrol edebileceği öğretilmelidir. Öfke kontrolü için okul psikolojik danışmanından yardım alınabilir.
- Öğretmen de çocuğun saldırgan davranışlarının sonuçlarını fark etmesini sağlayabilir.
- Ders planına öğrencilerin enerjilerini boşaltıp, rahatlayabilecekleri oyunlar, etkinlikler konulmalıdır.
- Çocuk okuldaki saldırgan davranışları yüzünden cezalandırılmamalı ancak bu davranışının sorumluluğunu alması sağlanmalı, verdiği hasarları da kendisinin gidermesine çalışılmalıdır.
- Okul ortamının rahatlatıcı ve güven verici olması gerekir. Herkesin birbirine ilgi ve anlayışla yaklaştığı bir okul ortamında saldırgan davranışlar gösteren çocuklar da azalacaktır.
- Öğrencilere sorun çözme becerileri kazandırılmalıdır.
- Okulda yaşanan sorunların sağlıklı yollarla çözülmesi öğrencilerin de bu yöntemleri kullanmalarına örnek oluşturacaktır.
- Öğrenci saldırgan davranışı yerine onu rahatlatıcı ancak kendisine ve çevresine zararlı olmayan davranışları koymasına teşvik edilmelidir.
- Okulda krize müdahale ekibi oluşturulmalı ve acil önlem gerektiren durumlar için müdahale planı önceden belirlenmelidir.
- Okulda gerekli güvenlik önlemleri sağlanmalıdır.

## 5. MADDE BAĞIMLILIĞI

Sanayileşmenin ve teknolojik gelişmelerin insan ilişkilerini değiştirdiği ve yalnızlaşmayı artırdığı günümüzde, geleceğimiz olan çocuklarımızın sağlıklarını ve üretkenliklerini tehdit eden zararlı alışkanlıklara kolaylıkla başvurabildikleri, çeşitli riskler altında oldukları görülmektedir.

Hiç birimizin kendine yakın görmediği madde bağımlılığı sorunu, aslında zannedildiği kadar uzağımızda değildir. Sigara ile başlayan alkol ve diğer bağımlılık yapıcı maddelerle devam eden bu süreç gün geçtikçe artmaktadır. Madde bağımlılığı sadece bağımlı bireylerin değil ailelerinin ve toplumun hayatını da olumsuz etkilemektedir. Bağımlılık devam ettikçe bireydeki fiziksel, ruhsal ve davranışsal sorunlar giderek artmakta, buna ekonomik ve sosyal sorunlar da eklenmektedir. Bu süreçte çocuğa/gence en büyük desteği verecek olan ailedir. Ne yazık ki aileler çocuklarının madde kullanımını çok geç öğrenmektedirler.

Madde bağımlılığına karşı en etkili mücadelenin bu konuda bilgi ve bilinç sahibi olmaktan geçtiği bilinen bir gerçektir. Ayrıca bağımlılığın tedavi edilmesi yerine önleyici çalışmalara ağırlık verilmesi çok daha önemlidir.

Bu süreçte, çocuğun gelişimine katkı sağlayan başta anne baba olmak üzere, okul yöneticileri, psikolojik danışmanlar ve öğretmenlerin bilgilendirilmesi ve bilinçlendirilmesi verilen mücadelede oldukça önemlidir. Yine çocuğun eğitim sürecindeki etkileşimde bulunduğu, diğer çalışanların da çalışmalara katkıda bulunması gereklidir. Bunun yanı sıra madde kullanımı ve bağımlılıkla mücadelenin başarıya ulaşmasında, toplumun tüm kurum ve kuruluşlarının (medya, emniyet, adalet, sağlık kurumları ve sivil toplum kuruluşları vb...) ortak anlayış ve dayanışma içerisinde olmaları son derece önemlidir.

### **Programın Amaçları**

1. Anne-babalar ve çocukları bilgilendirmek, onların bu konuya ilişkin anlayışlarını geliştirmek.
2. Çocuklar, ana-babalar ve öğretmenleri bilgilendirerek, bağımlılık ve bağımlılık süreçleri ile ilgili kendi davranışlarını anlama ve çözüm yolları ile ilgili farkındalık düzeyini artırmak
3. Okul sistemi ile aileler arasında yaşantıların paylaşılmasını sağlamak, böylece iki sistem arasındaki iletişimi geliştirmek.

4. Olumlu başa çıkma yöntemlerini vurgulayarak bunların gerektiğinde kullanılmasını sağlamak.
5. Çocukların sağlıklı büyüme süreci ile ilgili bilgilerini artırmak.
6. Bağımlılığa karşı hayır diyebilme becerisi geliştirmek.

## **Programın Uygulanması**

Bu program Ailelere 1 oturum, İlkokul, ortaokul, lise öğrencilerine 2'şer oturum şeklinde gerçekleştirilecektir.

## **El Kitabının Kullanımı**

- Birinci bölüm ana-baba toplantısında programın amaçları, madde bağımlılığı, iletişimin önemi ve çocuklarla yapılacak etkinliklere ilişkin bilgilendirme ve etkinlikler yer almaktadır.
- İkinci bölüm Sınıflarda oturumlar halinde, öğrencilerle birlikte yapılacak etkinlikleri ve onların madde bağımlılığı konusunda bilgilendirmelerini içermektedir.

## **AİLELERLE ÇALIŞMANIN ANA HATLARI**

- Çağrı mektuplarının Ailelere ulaşmasını sağlayın. Eğer mektupları öğrenciler yoluyla ana-babalara ulaştırıyorsanız, onlara okulda yapılmakta olan Riskler ve Başetme Okul projesi programından kısaca bahsederek, bu toplantının ne amaçla yapıldığını ve neden önemli olduğunu açıklayın.
- Ana-baba toplantılarına kendinizi tanıtarak başlayın ve onlara okulda yürütülmekte olan Riskler ve Başetme Okul Projesi programını ve amaçlarını açıklayın.
- Risk faktörüyle karşılaşmamak için neler yapılabileceği, böyle bir durumla karşılaşıldığında neler yapılması gerektiği konusunda bilgi verin.
- Tartışacağınız konuların başlıkları, verilecek aralar ve toplantı bitiş zamanı hakkında bilgi verin.
- Ana-babaları, siz anlatırken soru sormaları konusunda teşvik edin ve toplantının sonunda soru ve tartışma için bir zaman dilimi bırakacağınızı söyleyin.
- Ana-babalara daha fazla konuşmak isterlerse size başvurabileceklerini söyleyin.
- Başvurabilecekleri diğer kurumlar hakkında bilgi verin.

## **AİLELERLE ÇALIŞMANIN AMAÇLARI**

- Madde bağımlılığı ve risklerden korunma konusunda ailelerin farkındalığını artırmak,
- Madde bağımlılığı konusunda maddeleri ve etkilerini hakkında aileleri bilgilendirmek.
- Madde bağımlılığını önleme konusunda aileleri bilinçlendirmek.
- Madde bağımlılığı ve madde ile karşılaşıldığında neler yapılabileceği hakkında bilgilendirmek.
- Madde bağımlılığı ile ilgili ailelerin nerelerden yardım alabileceği hakkında bilgi vermek.

## **AİLELERLE ÇALIŞMANIN SÜRESİ**

Ailelerle yapılacak çalışma tek oturumdan ve 90 dakikadan oluşmaktadır.

## **AİLE ÇALIŞMASINDA İŞLENECEK KONULAR**

- Projenin Tanıtımı
- Madde Bağımlılığı
- Bağımlılık Yapıcı Maddeler
- Bağımlılık Süreci
- Bağımlılık Yapan Maddelerin Yarattığı Olumsuz Etkiler
- Gençlerin Madde Kullandığını Nasıl Anlaşılır
- Koruyucu Önleme Faaliyetleri
- Maddeye Başlama Nedenleri
- Risk Grubundaki Ergenlerin Ortak Özellikleri
- Anne-Baba Çocuğunun Madde Kullandığından Şüpheleniyorsa
- Koruyucu Önleme Faaliyetlerinde Ailenin Rolü
- Hukuki Durum

# İLKOKUL ETKİNLİKLERİ

## 1. OTURUM

### A. TANIŞMA / KENDİNİ TANIMA

#### Oturumun Amaçları

- Uygulayıcıların öğrencileri isimleri ve özellikleriyle tanımalarını sağlamak.
- Öğrencilerin arkadaşlarının bilmedikleri özelliklerini fark etmelerini sağlamak.
- Öğrencilerin çalışmaları aksatacak durumları ortadan kaldıracak kuralları belirlemenin önemini bilmelerini sağlamak.

#### Kazanımlar

- Öğrenciler kendini ifade etme becerilerini artırır.
- Arkadaşlarının özelliklerini bilir.
- Öğrenciler kurallar belirlemenin gerekliliğini bilir.

#### Kullanılacak Materyaller

- Yazı Tahtası
- Tahta Kalem – Tebeşir

#### Giriş

Çocuklar, bu oturumda “Kendini Tanıma” konusunda etkinlik yapacağız.

**Kendini Tanıma; duygularımız, düşüncelerimiz ve kişilik özelliklerimizle ilgili bilgi sahibi olmamızdır.**

**Diğer insanlarla iyi bir iletişim kurup kuramadığımızı anlayabilmek için, önce kendinizi ne ölçüde o insanlara anlatabildiğimiz ve bunu davranışlarımıza ne kadar aktarıp gösterdiğimizi bilmemiz gerekir.**

**Kendimiz hakkında tüm gerçekleri bildiğimizi düşünemeyiz. Doğal olarak, hiç kimse kendisiyle ilgili tüm niteliklerini ve özelliklerini bildiğini iddia edemez. İnsan tüm yaşamı boyunca kendini tanımaya, kendisiyle ilgili yeni keşifler yapmaya devam eder. Diğer insanlarla başarılı bir iletişim kurabilmemiz için kendimizi tanımamız ve ifade edebilmemiz gerekir.**

## TANIŞMA/KENDİNİ TANIMA ETKİNLİĞİ UYGULAMA YÖNERGESİ

1. Aşağıda yer alan sorular tahtaya alt alta yazılır.
  - İsmi nin hikâyesi nedir? ( Sana ismini kim koydu?, İsmi nin anlamı nedir? Vb.)
  - En sevdiğin özelliğ in nedir?
2. **Paylaşmak isteyenlerin tahtadaki soruları sırasıyla cevaplamasını istiyorum ” şeklinde açıklama yapılarak etkinlik başlatılır. (Süre 20-25 dk.)**

## B. DUYGULARINI TANIMA VE İFADE ETME ETKİNLİĞİ

### Oturumun Amaçları

- Öğrencilerin kendi duygularını fark etmelerini sağlamak.
- Öğrencilerin başkalarının duygularını anlamalarını sağlamak.
- Öğrencilerin kendi duygularını ifade etmelerini sağlamak.

### Kazanımlar

- Öğrenciler kendi duygularının farkına varır.
- Öğrenciler başkalarının duygularını anlar.
- Öğrenciler kendi duygularını ifade eder.

### Kullanılacak Materyaller

- Basılı Duygu Kartları Takımı (5 Takım)
- Yazı Tahtası
- Tahta Kalem i – Tebeşir

## DUYGULARINI TANIMA ETKİNLİĞİ UYGULAMA YÖNERGESİ

1. Üzerinde aşağıdaki sözcüklerin veya ifadelerinin basılı olduğu duygu kartları hazırlanır.

Mutlu	Telaşlı	Endişeli
Coşkulu	Öfkeli	Korkmuş

Üzgün	Sıkıntılı	Huzurlu
Hayal Kırıklığına Uğramış	Huzursuz	Sinirli
	Sevinçli	

2. Gönüllü olan öğrenci grubuna (5 öğrenciye) duygu kartları takımı dağıtılır. Aşağıdaki örnek cümleler okunarak öğrencilerin duygu kartlarıyla kendilerini ifade etmeleri sağlanır. Kaldırılan duygu kartlarının diğer öğrenciler tarafından görülmesine dikkat edilir.

- Sevdiğin bir kişiyi gördüğün zaman ne hissedersin?
- Hasta olduğun zaman ne hissedersin?
- Arkadaşlarınla oyun oynarken yenilirsene ne hissedersin?
- Akşam eve gelirken baban sana çok istediğin bir şeyi alıp getirirse, ne hissedersin?
- Annenin yeni aldığı pantolon kazayla yırtıldı. Ne hissedersin?
- Derse geç kaldın, ne hissedersin?
- Eve geç kaldın, ne hissedersin?
- Tanımadığın biri sana bir teklifte bulursa, ne hissedersin?
- Tanımadığın biri sana bir şey verse, ne hissedersin?
- Ailen senin istediğin bir şeyi yapmadığında, ne hissedersin?
- Sen ailenin istediği bir şeyi yapmadığında, ne hissedersin?

3. Aşağıda yer alan sorular tahtaya yazılır ve çocuklar hangi durumlarda sizlerin ne tür duygusal tepkiler gösterdiğinizi tahtadaki sorular üzerinden devam edeceğimiz denerek etkinlik başlatılır

Nelere sevinirsin?	Nelerden utanırsın?
Nelere üzülürsün?	Neleri kıskanırsın?
Nelere öfkelenirsin?	Nelere kaygılanırsın?
Nelere hayranlık duyarsın?	Nelerden gurur duyarsın?

1. Gönüllü öğrencilerin cevapları sınıfla paylaşımları istenir.

**Çocuklar sizlerin de paylaştığınız gibi farklı olay ve durumlar karşısında bazen benzer bazen de farklı duyguları yaşabilir ve yansıtabiliriz. Her olay karşısında herkes aynı duyguları yaşamayabilir. Başkalarının duygularını anlamaya çalışmalı ve saygılı davranmalıyız. Başkalarının duygularını anlayabilmemiz için, duygularımızı ifade edebilmemiz gerekmektedir**

## 2.OTURUM

### **A.İSTENDİK VE İSTENMEDİK DAVRANIŞLAR**

#### **Oturumun Amaçları**

- Öğrencilerin insan ilişkilerinde istendik davranışların neler olduğunu bilmelerini sağlamak.
- Öğrencilerin insan ilişkilerinde istenmedik davranışların neler olduğunu bilmelerini sağlamak.

### Kazanımlar

- Öğrenciler insan ilişkilerinde istendik davranışları bilir.
- Öğrenciler insan ilişkilerinde istenmedik davranışları bilir.
- Öğrencilerin insan ilişkilerinde istendik davranışları benimser.

### Kullanılacak Materyaller

- Öğrenci sayısı kadar İstendik ve İstenmedik Davranışlar Formu
- Kurşun kalem

## İSTENDİK VE İSTENMEDİK DAVRANIŞLAR ETKİNLİĞİ UYGULAMA YÖNERGESİ

1. Her bir çocuk için aşağıdaki tabloyu çoğaltın.

### İstendik - İstenmedik Davranışlar Formu

	Hep kendi istediğim olsun isterim.		Arkadaşlarımın elindeki kitabı, kalemi çekip alırım.
	Arkadaşım konuşurken dinlerim.		Arkadaşım yanlış yapınca gülerim.
	Yalnız kalan arkadaşımı oyuna katmak isterim.		Hasta olduğunda arkadaşıma geçmiş olsun derim.
	Bir arkadaşım bana yardım ettiğinde tesekkür etmeyi unuturum.		Sabah sınıfa girince herkese günaydın derim.
	Zor bir durumda olan arkadaşıma yardım edecek zamanım olmaz.		Kendimde olan ders araç gereçlerini arkadaşım/arkadaşlarımla paylaşıyorum.
	Herkesle güler yüzlü konuşurum.		Kantin kuyruğunda öne geçmeye çalışırım.
	Bildiklerimi kendime saklarım.		Arkadaşım yeni bir şey giydiğinde “güle güle giy” derim.
	Yemeklerden sonra anneme “eline sağlık anneciğim” derim.		Sınıfta arkadaşlarımın saçını çeker, çelme takar veya tekme atarım.

2. Öğrencilerden “İnsan ilişkilerinde kendilerine uygun ve doğru gelen davranış ifadelerinin bulunduğu kutulara + (artı), uygun gelmeyen davranışlara ise - (eksi) işareti ile işaretlenir.”

3. İstekli öğrencilerle yaptıkları işaretlemeler konusunda grup paylaşımı yapılır.



4. Uygulayıcı tahtada cümlelerin doğru işaretlemesini yaparak, öğrencilerin kendi cevapları ile karşılaştırma yapmalarını sağlar ve aşağıdaki açıklamayı yapar.

**Hepimiz kendi istediğimiz ve istemediğimiz davranışları paylaştık. Bugünden sonra öğrendiklerimiz doğrultusunda davranmaya özen gösterelim. Böylece birbirimizi kırmadan daha doğru davranışlar göstermiş oluruz.**

## **B. HAYIR DİYEBİLME**

### **Oturumun Amaçları**

- Öğrencilerin istemedikleri bir eylem teklif edildiğinde hayır diyebilme becerisine sahip olmalarını sağlamak.

### **Kazanımlar**

- Öğrenciler istemedikleri bir eylem teklif edildiğinde reddedebilirler.

### **Materyal**

- Hayır Diyebilmek Videosu.

### **Giriş**

Çevremize baktığımızda o kadar çok insanın “hayır” demek istediğini ama çoğu zaman hayır diyemediğini de görüyoruz. Hepimizin hayır diyemediği anlar mutlaka olmaktadır. Ayıp olacak diye birisine hayır diyemediğimiz, bize yanlış gelse de arkadaşımızı kırmamak adına hayır diyemediğimiz zamanlar olmuştur.

İstemediğimiz, bizim için zararlı olabilecek bir eylem teklif edildiğinde hayır diyebilmemiz gerekmektedir. Hangi durumlarda hayır dememiz gerektiğini ayırt edebilmek için kendimize şu soruları sorabiliriz.

- Bunu gerçekten yapmak istiyor muyum?
- Başka birini mutlu etmeye mi çalışıyorum?
- Eğer bunu yapmaya karar verirsem, devamlı yapmak zorunda kalacak mıyım?

Bu sorulara verdiğiniz cevaplar “hayır” demenizi gerektiriyorsa her zaman “hayır” demeye hakkınız vardır. Sınırlarınızı koruyabilmek için “hayır” dediğinizde karşınızdakinin vereceği tepkiye hazırlıklı olmanız gerekir. Karşınızdaki kişi ya da arkadaşınız düşmanca davranışlar gösterebilir, sizi utangaçlıkla, korkaklıkla suçlayabilir. Eğer onları üzmemek, oyunbozanlık

yapmamak, suçlanmamak gibi kaygılarla “hayır” diyemezseniz bir süre sonra yapmak istemediğiniz ya da sizin için uygun olmayan birçok eylemi yapmak zorunda kalırsınız.

## HAYIR DİYEBİLME ETKİNLİĞİ UYGULAMA YÖNERGESİ

1. “Hayır Diyebilmek” videosu öğrencilere izlettirilir. Video ile ilgili paylaşımında bulunmak isteyen öğrencilerin görüşleri alınır.

2. Aşağıdaki metin sınıfa açıklanır .

**“Bazen insanlar kendileri için zararlı gördükleri ve bu nedenle yapmak istemedikleri bazı işleri yapmak için arkadaşlarının yoğun baskısı altında kalabilirler ve onları gücendirmemek, arkadaşlıklarını kaybetmemek için ‘EVET, PEKİ’ demek zorunluluğunu duyabilirler ve bu yüzden de kendilerini sıkıntılı durumlara sokabilirler. Aslında gerçek dostlar insanı zarara sokacak işleri teklif etmemelidir. Ama bu teklifleri yapanlar işin kötü sonuçlar doğurabileceğini düşünememiş olabilirler. Burada önemli olan, sizlerin yapılan teklifleri irdeleyebilmeniz ve zarar getireceğini düşündüğünüz durumlarda, arkadaşlığı kaybetmeyi göze alarak, ‘HAYIR!’ diyebilmenizdir.“**

3. Öğretmen, “Arkadaşlar biraz sonra size bazı ifadeler okuyacağım ve size bu konuda ikna etmeye çalışacağım. Ben ne kadar ısrar edersem edeyim, sizden bana kesinlikle hayır cevabını vermenizi istiyorum” açıklamasını yapar. Öğrenciler “EVET” cevabını verirse, “HAYIR” demesi gerektiği hatırlatılır ve bu durumda nasıl “HAYIR” denebileceği açıklanır. Aşağıdaki ifadeleri sırayla okunur ve gönüllü öğrencilere sorar. Bu teklifler konusunda ısrarcı davranarak ikna etmeye çalışır.

- Okulu asıp internet kafeye gidelim.
- Öğretmenin verdiği ödevi yapmadım, ödevini bana versene.
- Sınavda kâğıdını aç, iyice görebileyim.
- Başının ağrısı için ilaç vereyim, onu kullan.
- Ders notlarını bana verir misin, sınava hazırlanacağım.
- Küçük sınıfların parasını alalım, harcayalım.
- Ellerimizi bırakıp bisikleti öyle kullanalım.
- Bundan sonra bu arkadaşımızın lakabı bu. Sende ona böyle söyle.
- Marketten parasını ödmeden bir şeyler alalım.

## ORTAOKUL ETKİNLİKLERİ

### 1. OTURUM

## A. TANIŞMA / KENDİNİ TANIMA

### Oturumun Amaçları

- Uygulayıcıların öğrencileri isimleri ve özellikleriyle tanımalarını sağlamak.
- Öğrencilerin arkadaşlarının bilmedikleri özelliklerini fark etmelerini sağlamak.
- Öğrencilerin çalışmaları aksatacak durumları ortadan kaldıracak kuralları belirlemenin önemini bilmelerini sağlamak.

### Kazanımlar

- Arkadaşlarını ve kendini tanıır.
- Öğrenciler kendini ifade etme becerilerini artırır.
- Öğrenciler kurallar belirlemenin gerekliliğini bilir.

### Kullanılacak Materyaller

- Yazı Tahtası
- Tahta Kalem – Tebeşir

### Giriş

**Çocuklar, bu oturumda “Kendini Tanıma” konusunda etkinlik yapacağız.**

**Kendini Tanıma; duygularımız, düşüncelerimiz ve kişilik özelliklerimizle ilgili bilgi sahibi olmamızdır.**

**Diğer insanlarla iyi bir iletişim kurup kuramadığınızı anlayabilmek için, önce kendinizi ne ölçüde o insanlara anlatabildiğimiz ve bunu davranışlarımızla ne kadar gösterdiğimizi bilmemiz gerekir.**

**Kendimiz hakkında tüm gerçekleri bildiğimizi düşünemeyiz. Doğal olarak, hiç kimse kendisiyle ilgili tüm niteliklerini ve özelliklerini bildiğini iddia edemez. İnsan tüm yaşamı boyunca kendini tanımaya, kendisiyle ilgili yeni keşifler yapmaya devam eder. Diğer insanlarla başarılı bir iletişim kurabilmemiz için kendimizi tanımamız ve ifade edebilmemiz gerekir.**

## TANIŞMA/KENDİNİ TANIMA ETKİNLİĞİ UYGULAMA YÖNERGESİ

2. Aşağıda yer alan sorular tahtaya alt alta yazılır.
  - İsmnin hikâyesi nedir? ( Sana ismini kim koydu?, İsmnin anlamı nedir? vb.)
  - En sevdiğin özelliğin nedir?
3. **Paylaşmak isteyenlerin tahtadaki soruları sırasıyla cevaplamasını istiyorum ” şeklinde açıklama yapılarak etkinlik başlatılır. (Süre 20-25 dk.)**

## **B. SORUN ÇÖZME**

### **Oturumun Amaçları**

- Öğrencilerin sorun çözme becerilerini kazanmalarını sağlamak.

### **Kazanımlar**

- Öğrenciler sorun çözme becerisi kazanır.

### **Kullanılacak Materyaller**

- Yazı Tahtası
- Tahta Kalem – Tebeşir

### **Giriş**

**Yaşamımız boyunca farklı sorunlarla karşılaşmaktayız. Bu sorunları ertelemek ya da geçiştirmek yerine bu sorunları çözmek için uygun yöntemler kullanmamız gerekir. Şimdi bu yöntemleri öğrenmek için bir etkinlik yapacağız.**

## **SORUN ÇÖZME ETKİNLİĞİ UYGULAMA YÖNERGESİ**

1. Aşağıdaki maddeler tahtaya yazılır.

- Dur ve “sakin olmalıyım” diye düşün.
- Sorunun ne olduğuna karar ver.
- Sorunu çözebilecek değişik yollar düşün.
- Birini seç.
- Uygula (Yap)
- Kendine sorunu çözüp çözemediğini sor.

2. “Anne/ babanız size ödev yapmadan televizyon izlememenizi söylemesine rağmen, televizyon izlediniz. Anne / babanız televizyonu kapattı. Ne yapacağım diye söylenirken, tahtadaki maddeleri kullanmaya ne dersiniz?” denilerek grup paylaşımı başlatılır.

3. Öğrencilerden son günlerde evde, okulda, aile fertlerinden biriyle ya da arkadaşlarıyla yaşadıkları bir sorunu söylemeleri istenir. Sorunu tahtada yer alan maddelerden yararlanarak nasıl çözebilecekleri sorulur.

**Çocuklar burada öğrendiğimiz yöntemi karşılaşılabileceğiniz sorunları çözerken kullanabilirsiniz.**

## **2. OTURUM**

### **A. HAYIR DİYEBİLME**

#### **Oturumun Amaçları**

- Öğrencilerin istemedikleri bir eylem teklif edildiğinde hayır diyebilme becerisine sahip olmalarını sağlamak.

#### **Kazanımlar**

- Öğrenciler istemedikleri bir eylem teklif edildiğinde hayır diyebilirler.

#### **Kullanılacak Materyaller**

- Hayır Diyebilme Yöntemleri Formu
- Örnek Cümleler Formu (Formlar önlü arkalı basılarak çoğaltılır.)

#### **Giriş**

Çevremize baktığımızda o kadar çok insanın “hayır” demek istediğini ama çoğu zaman hayır diyemediğini de görüyoruz. Hepimizin hayır diyemediği anlar mutlaka olmaktadır. Ayıp olacak diye birisine hayır diyemediğimiz, bize yanlış gelse de arkadaşımızı kırmamak adına hayır diyemediğimiz zamanlar olmuştur.

İstemediğimiz, bizim için zararlı olabilecek bir eylem teklif edildiğinde hayır diyebilmemiz gerekmektedir. Hangi durumlarda hayır dememiz gerektiğini ayırt edebilmek için kendimize şu soruları sorabiliriz.

- **Bunu gerçekten yapmak istiyor muyum?**
- **Başka birini mutlu etmeye mi çalışıyorum?**
- **Eğer bunu yapmaya karar verirsem, bana bir yük olacak mı ?**

**Bu sorulara verdiğiniz cevaplar “hayır demenizi” gerektiriyorsa her zaman “hayır demeye” hakkınız vardır. Sınırlarınızı koruyabilmek için “hayır dediğinizde” karşınızdakinin vereceği tepkiye hazırlıklı olmanız gerekir. Karşınızdaki kişi ya da arkadaşınız düşmanca davranışlar gösterebilir, sizi utangaçlıkla, korkaklıkla suçlayabilir.**

**Eğer onları üzmemek, oyun bozanlık yapmamak, suçlanmamak gibi kaygılarla “hayır” diyemezseniz bir süre sonra yapmak istemediğiniz ya da sizin için uygun olmayan birçok eylemi yapmak zorunda kalırsınız.**

## **HAYIR DİYEBİLME ETKİNLİĞİ UYGULAMA YÖNERGESİ**

- 1. Biri size yapmayı istemediğiniz bir şey teklif ederse, gerekçe söyleyerek ona “hayır” demeniz en uygun reddetme davranışdır. Şimdi size dağıtılacak kağıtlarda “hayır” demenize olanak sağlayacak yöntemler örneklerle sıralanmıştır. Bu örnekleri birlikte inceleyelim.**
- 2. Şimdi kağıdın arkasını çevirelim ve burada yer alan örnekleri aynı yöntemleri kullanarak tamamlayalım.**
- 3. İstekli öğrencilerle cevapları paylaşarak grup etkileşimini sağlanır.**
- 4. “Daha önce reddetme davranışı göstermenizi gerektiren durumlar ile karşılaştınız mı? Bu durumlar neler? Bunlara nasıl tepki gösterdiniz?” diye öğrencilere sorulur.**
- 5. “Bu durumlara reddetme davranışında bulunmazsanız neler olur?” diye öğrencilere sorulur.**
- 6. “Gerektiğinde uygun reddetme davranışında bulunmak size ne kazandırır?” diye öğrencilere sorulur.**
- 7. “Nedenlerini söyleyerek reddetme davranışında bulunmak neden önemlidir?” diye öğrencilere sorulur.**
- 8. Gerektiğinde uygun reddetme davranışında bulunmanın önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.**

### **Hayır Diyebilme Yöntemleri Formu**

**Eğer gerekiyorsa defalarca, “Hayır”,**

“Hayır, teşekkür ederim” diyebilirsin.

**Ne olduğunu söyle ve bunu yapmam de.**

“Bu, kopya çekmektir, yapmam”

“Bu, çalmaktır, bunu yapmam.”

“Bu, kurallara uymamaktır, bunu yapmam.”

“Bu, zararlı maddedir, bunu kullanmam.”

**Lafı değiştir.**

“Projeni bitirdin mi?”

“Bu, harika bir oyun.”

**Soru sor.**

“Neden bunu yapmamı istiyorsunuz?”

“Senin sorunun ne?”

“Benden ne yapmamı istiyorsun?”

**Sebep söyle.**

“Başım derde girsin istemiyorum.”

“Eğer yaparsam kendimi kötü hissederim.”

“Ben, senden farklı biriyim.”

**Espri ya da kinaye kullan.**

“şaka yapıyor olmalısın, bunun vücuda ne kadar zararlı olduğunu bilmiyor musun?”

**Başka bir şey yapmayı öner.**

“Hadi bisiklete binelim.”

“Hadi oyun oynayalım.”

**Eğer onun arkadaşlığını istiyorsan, kapıyı açık bırak.**

“Daha uygun / zararsız bir şey yapmak istersen, bana haber ver.”

“Bilgisayar oyunu oynamak istersen, ben evde olacağım.”

**ÖRNEK CÜMLELER FORMU**

Eğer bir arkadaşınız size derse geç girelim derse

.....Eğer bir arkadaşınız size sigara içmeyi teklif ederse .....

.Eğer bir arkadaşınız sizden kopya çekmek isterse

.....

.Eğer bir arkadaşınız sizden, başka birinden zorla bir şey almanızı isterse

.....

.....

...

Eğer bir arkadaşınız, annenize haber vermeden sinemaya gitmeyi teklif ederse

.....

.....

Eğer bir arkadaşınız size ellerinizi bırakarak, bisiklet sürmeyi teklif ederse

.....

.....

Eğer bir arkadaşınız, boyu kısa olan biriyle alay etmenizi isterse

.....

.....

Eğer bir arkadaşınız size kantinden izinsiz bir şey almayı teklif ederse

.....

.....

## **B. SAĞLIKLI BÜYÜME**

### **Oturumun Amaçları**

- Öğrencilerin sağlıklı büyümek ve gelişmek için nelere yapabileceklerini bilmelerini sağlamak.



## Kazanımlar

- Öğrenciler sağlıklı büyümek ve gelişmek için neler yapabileceklerini bilir.

## Kullanılacak Materyaller

- Tahta
- Tebeşir
- Resim Kağıdı
- Pastel Boya
- Bant

## Giriş

**Hepimiz büyür ve gelişiriz. Sağlıklı büyümek ve gelişmek bizlerin daha mutlu bir yaşama ilerlememizin en önemli adımlarındandır. Kişisel gelişimimizin sağlıklı olması bizlerin hem sosyal hem de akademik alanlarda daha başarılı olmamızı sağlayabilir**

## SAĞLIKLI BÜYÜME ETKİNLİĞİ UYGULAMA YÖNERGESİ

1. Öğrencilere sağlıklı büyüme ve gelişme için ne yapmaları gerektiği sorulur.
2. Öğrencilerin söyledikleri gruplanarak tahtaya yazılır.
  - Beslenme
  - Dinlenme
  - Temizlik
  - Spor
  - Serbest Zaman Etkinlikleri
  - Olumlu Psikolojik Etkiler
3. Öğrencilerin söyledikleri açıklanarak grup paylaşımı yapılır.
4. Öğrenciler 5 gruba ayrılır. Gruplardan sağlıklı büyüme ve gelişmeyi etkileyen etmenler (**Bkz. Bilgi Bankası**) başlığında yer alan konularda resim çalışması yapmaları istenir.
5. Resim çalışması devam ettirilir ve öğrencilerin resimlerini bitirmesi sağlanır.
6. Yapılan resimler toplanır. Sınıf ya da okul içinde uygun bir yere asılır.

**KAPANIŞ:“Böylece bu programın sonuna geldik çocuklar. Bu oturumlar boyunca çok güzel çalışmalar yaptık ve yeni şeyler öğrendik. Bu çalışmalara göstermiş olduğunuz katılıma teşekkür ederken bunları her zaman hatırlamanızı ve yaşamınızda uygulamanızı diliyorum.”**

## LİSE ETKİNLİKLERİ

### 1. OTURUM

## A) TANIŞMA / KENDİNİ TANIMA

### Oturumun Amaçları

- Uygulayıcıların öğrencileri isimleri ve özellikleriyle tanımalarını sağlamak.
- Öğrencilerin arkadaşlarının bilmedikleri özelliklerini fark etmelerini sağlamak

### Kazanımlar

- Öğrenciler kendini ifade etme becerilerini artırır.

### Kullanılacak Materyaller

- Kağıt
- Kurşun Kalem
- Yazı Tahtası
- Tenis topu büyüklüğünde yumuşak top
- Tahta Kalem – Tebeşir

### Giriş

**Arkadaşlar bugün bu oturumda kendini tanıma konusunda etkinlik yapacağız.**

**Kendini Tanıma; duygu ve düşüncelerimizle ilişki kurmamız, kendimizde olup biten duygusal ve düşünsel süreçlerle ilgili bir anlayışa sahip olmamız ve duygu ve davranışlarımızın nedenleri hakkında bir fikre sahip olmamızdır.**

**Diğer insanlarla iyi bir iletişim kurup kuramadığımızı anlayabilmek için, önce kendimizi ne ölçüde o insanlara anlatabildiğimiz ve bunu davranışlarımıza ne kadar gösterdiğimizi bilmemiz gerekir.**

**Kendimiz hakkında tüm gerçekleri bildiğimizi düşünemeyiz. Doğal olarak, hiç kimse kendisiyle ilgili tüm niteliklerini ve özelliklerini bildiğini iddia edemez. İnsan tüm yaşamı boyunca kendini tanımaya, kendisiyle ilgili yeni keşifler yapmaya devam eder.**

**Diğer insanlarla başarılı bir iletişim kurabilmemiz için kendimizi tanımamız ve ifade edebilmemiz gerekir.**

## TANIŞMA ETKİNLİĞİ UYGULAMA YÖNERGESİ

1. Öğrencilere elinizdeki topu göstererek “arkadaşlar bu topu birbirimize atarak topu elinde tutan arkadaşımızın ismini ve isminin kısa hikayesini anlatmasını istiyorum. Kendimden başlıyorum” diyerek isminizi ve hikayesini anlatarak başlayın

## B. SİGARA, ALKOL VE MADDE KULLANIMI

### Oturumun Amaçları

- Bağımlılık yapan maddelerle ilgi bilgi sahibi olmalarını sağlamak.
- Sigara, alkol ve madde kullanımının yaşamına etkisini öğrenmesini sağlamak.
- Bağımlılık yapan maddelerden uzak durmasını sağlamak.

### Kazanımlar

- Öğrenciler bağımlı olma süreci hakkında bilgi sahibi olur.
- Sigara, alkol ve madde kullanımının yaşamlarına olan etkilerini öğrenir.
- Öğrenciler madde kullanımından uzak durur.

### Kullanılacak Materyal

- Bağımlılık Döngüsü Broşürü

## SİGARA, ALKOL VE MADDE KULLANIMI ETKİNLİĞİ UYGULAMA YÖNERGESİ

1. Bağımlılık Döngüsü broşürü dağıtılır.

2. Aşağıdaki sorularla etkileşim başlatılır.

- Gençlerin, sigara, alkol ve diğer maddeleri kullanmakla ilgili beklentileri neler olabilir?
- Ne düşünür, ne hissederler?
- Nasıl davranırlar?
- Ne gibi tehdit ve tehlikelerle karşılaşabilirler?
- Yaşamındaki kısa ve uzun dönemde sonuçları nasıl olabilir?
- Kısa dönemdeki mi yoksa uzun dönemdeki etkilerini sizin için önemlidir?
- Madde üreticileri hakkında ne düşünüyorsunuz? Sizce onlar bizim yaşam kalitemizi düşünüyor olabilirler mi?

- Yeni kullanıcılar bulamazsa iflas edecek hale gelebilirler mi? Neden yeni müşteriler buluyorlar?

3. Bağımlılık yapan diğer maddelerle ilgili bilgi verilir.

**Etkileri bakımından bu maddelerin bazıları bizi uyuşturabilir, bazıları halüsinasyonlar görmemize neden olabilir, bazıları da uyarıcı etkileriyle geçici enerji artışı sağlayabilir. Oysa bu etkiler geçici ve sonrasında çok daha kötü hissedilmesine ve yoksunluk belirtisi gösterilmesine sebep olabilir. Bu etkileri oluşturabilen, birbirine alternatif olabilecek maddeler farklı şekillerde temin edilebilir. Bazı maddeleri satın almak bulundurmak ve kullanmak yasaktır. Bu kurallara uymayanlar hukuki yaptırımlara tabi tutulurlar. İlaçlar, endüstriyel amaçlı bazı maddeler, içeceklerde bağımlılık yapıcı birer madde olabilir. Bazı ilaçların doktor reçetesinde belirtilen süreden fazla kullanılması bağımlılık geliştirilmesine sebep olabilir. Kısa ve uzun dönem etkileri olabildiği gibi bilemediğimiz başka etkileri de bulunabilir.**

4.Aşağıdaki sorularla etkileşim başlatılır.

- “Bir kereden bir şey olmaz” sözü doğru mudur?
- “Benim iradem güçlüdür ben bağımlı olmam” sözü doğru mudur?
- “Maddeler hakkında yanlış inanışlar ve kanaatler olabilir. Bu yanlış inanış ve kanaatlerin yakın çevremizdeki bireyler üzerindeki etkileri neler olabilir”? (Örn: Evde ebeveynin, misafirin madde kullanması)

5.Maddeler ve madde bağımlılığı ile mücadele ile ilgili, doğru bilgiye nereden ulaşabilecekleri ile ilgili bilgi verilir.

- Üniversitelerin Psikiyatri Servisleri
- AMATEM (Alkol Madde Bağımlılığı Tedavi Merkezi)
- UMATEM(Uyuşturucu Madde Bağımlılığı Tedavi Merkezi)
- Emniyet Müdürlükleri,
- Sağlık bakanlığı, İl Sağlık Müdürlükleri vb. devlet kurumlarının hazırladıkları web siteleri.
- Rehberlik ve Araştırma Merkezleri
- Okul Psikolojik Danışma ve Rehberlik servislerinden de bilgi alabileceğini belirtilir.

## **2. OTURUM**

### **A. MEDYANIN ETKİSİ**

#### **Oturumun Amaçları**

- Öğrencilerin medyanın olumlu ve olumsuz etkilerini kavramalarını sağlamak.

## Kazanımlar

- Öğrenciler medyanın olumlu ve olumsuz etkisini kavrar.

## Kullanılacak Materyal

- Bakış Açısı 1 ve Bakış Açısı 2 filmi

## MEDYANIN ETKİSİ ETKİNLİĞİ UYGULAMA YÖNERGESİ

1. Bakış Açısı 1 filmi izlettirilir.(4 Dakika)
2. Bakış Açısı 1 filmi izletildikten sonra film ile ilgili öğrencilerin görüşleri alınır.
3. Bakış Açısı 2 filmi izlettirilir. (5 Dakika)
4. Film izlendikten sonra film hakkındaki görüşleri alınır.

**Bazen gördüğümüz ve anlamlandırdığımız şeyler gerçekten öyle olmayabilir. Medyada yer alan haberler ve bu haberlerde kullanılan materyaller bizim algımıza göre olumlu ya da olumsuz etkiler yaratabilir. Bazen de medya bunu kişilerin algılarını istedikleri gibi yönlendirebilmek için kullanabilir. Gerçekte olanla, görünen arasında fark olabileceğini her zaman dikkate almamız gerekir.**

5. Öğrencilerden kullandıkları medya araçlarını söylemeleri istenir ve bunlar tahtaya yazılır. Eksik kalanlar aşağıdaki listeden tamamlanır.

- İnternet; sosyal paylaşım siteleri ( Facebook, Youtube, Twitter, Instagram)
- TV
- Radyo
- Gazete
- Dergi
- Kitap
- Sinema
- Müzik

6. Aşağıdaki soruları gruba yönelterek yazmış oldukları örnekler üzerinden grup etkileşimini devam ettirin.

- İnsanların medya kullanım nedenleri nelerdir? (Eğlence, heyecan, boş zaman, grup kimliği, bilgiye ulaşma)
- En çok kullandığınız medya aracı hangisi?
- Seçtiğiniz medya aracı gençler hakkında ne söylüyor, gençleri nasıl yansıtıyor?
- Seçtiğiniz medya aracı gençlik kültürünün neye benzediği hakkında ne söylüyor?
- Kendi imajınızı nasıl tanımlarsınız?
- Gençlik kültürünü nasıl tanımlarsınız?
- Medya bakış açımızı nasıl etkileyebilir?
- Riskli medya mesajlarına nasıl karşı koyabiliriz?

**Medyanın yaşamımız üzerindeki etkisi herkes tarafından kabul edilmektedir. Bu etkiler olumlu olduğu kadar olumsuz sonuçlarda doğurabilmektedir. Özendirici olan şeylerin bazen**

**bizim için tehdit, bazen de sağlıksız olduğu görülmektedir. Tercihlerimize yönelik yapılmış olan reklam vb. etkiler sağlıksız kararlar almamıza neden olabilmektedir. Örneğin filmlerdeki veya dizilerdeki bazı sahneler, reklam spotları, sokakta karşılaştığımız ilanlar vb.**

**7. Aşağıdaki sorularla grup etkileşimini devam ettirin.**

- Bağımlılık yapıcı bir çok maddenin günlük yaşamda çok yakınımda bulunduğundan haberiniz var mı?
- Etkilendiğiniz veya öğrendiğiniz bilgilerin doğruluğu ve yanlışlığını ayırt edebilir misiniz?
- Bir kereden bir Şey olmaz sözünü Şimdi nasıl değerlendiriyorsunuz?
- “Benim iradem güçlüdür, ben bağımlı olmam” sözü sizce doğru bir söz müdür?
- Doktor kontrolü dışında kullanılan ilaçların bağımlılık yapıcı birer madde olabileceğini biliyor musunuz?

**Medya hayatımızın hemen her döneminde sıklıkla karşılaştığımız, etkisi kaçınılmaz olan kitle iletişim aracıdır. Medyada yer alan haberlerin doğruluğu, yeterli olup olmaması gibi durumlar söz konusu olabilmektedir. Bazen insan sağlığına zararlı olan bazı maddelerin reklamları ile ürünün alımına zendirildiğine ve teşvik edildiğine Őahit olabiliriz. Bunların kanunen neden yasal olduğunu sorgulayabiliriz. Reklamların her zaman insan sağlığını ve gelişimini dikkate almadığını gözleyerek hayal kırıklığına uğrayabiliriz. Reklamlar ya da ürün tanıtımları insanların alım yapmasını özendirmeye yönelik tasarlanmaktadır. İdeal erkek, ideal kadın vb. tipler konusunda kitleleri yönlendirebilirler. Kişilerin algılarına yönelik yayınlar yaparak oluşturdukları etkilerin sonucu olarak kullanıma özendirme ya da ihtiyaç duyma algısı yaratabilirler. Medyanın bize ne söylediğine dikkat etmeliyiz.**

## **UNUTMAYIN!**

- **Bazı büyük Őirketler ürettikleri mamulleri satmak iin sizi etkilemek isterler.**
- **Popüler kişileri kullanarak sizi etkilemek isterler.**
- **Güzel ve sağlıklı olmakla ilgili sizi Őekillendirmeye alışabilirler.**
- **Medya iin “gerçeklik” olan Şeylerin “size ne ifade ettiğine” dikkat edin.**
- **Medya ile etkililiğinizi azaltmaya çalışın.**
- **Size verilen mesajları başkaları ile konuşun tartışın.**
- **Sizin iin son derece zararlı ürünler ve yaşantılar size çok normal ve hatta sempatik-özendirici bir Şekilde sunulabilir.**

## **B. HAYIR DİYE BİLME**

## **Oturumun Amaçları**

- Öğrencilerin, istemedikleri durumlarda açıkça ve kendilerine güvenerek hayır demelerini sağlamak.

## **Kazanımlar**

- Öğrenciler kendilerine uygun kararlar alır.
- Öğrencilerin özgüveni gelişir.
- Öğrenciler hayır deme becerisi kazanır.

## **Kullanılacak Materyal**

- Hayır Diyebilme Formu
- Kalem - Kağıt – Silgi

**Bazen insanlar kendileri için zararlı gördükleri ve bu nedenle yapmak istemedikleri bazı işleri yapmak için arkadaşlarının yoğun baskısı altında kalabilirler. Onları gücendirmemek, arkadaşlıklarını kaybetmemek için “evet, peki” demek zorunluluğunu duyabilirler. Bu yüzden de kendilerini sıkıntılı durumlara sokabilirler. Aslında gerçek dostlar insanı zarara sokacak işleri teklif etmemelidirler. Ama bu teklifleri yapanlar için kötü sonuçlar doğurabileceğini düşünememiş olabilirler. Burada önemli olan, sizlerin yapılan teklifleri irdeleyerek ve zarar getirebileceğini düşündüğünüz durumlarda, arkadaşlığınızı kaybetmeyi de göze alarak “hayır!” diyebilmenizdir.**

## **HAYIR DİYEBİLME ETKİNLİĞİ UYGULAMA YÖNERGESİ**

1. Hayır Diyebilme Formu öğrencilere dağıtılır. Öğrencilerin örnek doğrultusunda formu doldurmaları istenir.
2. Gönüllü öğrencilerden yazdıklarını sınıfla paylaşmalarını istenir.

## **KAPANIŞ ETKİNLİĞİ:**

### **Oturumun Amaçları**

- Yapılan çalışmayla ilgili olumlu duygular kazanmak.

### **Kazanımlar**

- Öğrencilerin özgüveni ve övgü becerisi gelişir.

Arkadaşlar programımızın sonunda sizlerle güzel bir etkinlik yapacağız. Bu etkinlik için ben şimdi sizlerin sırayla 1 den başlayarak 1,2,3,4.....şeklinde saymanızı istiyorum. Şimdi yan yana gelerek iç içe iki daire oluşturacağız. Tek sayı sayanlar iç daireyi, çift sayı sayanlarda dış daireyi oluşturacaklar. Lütfen şimdi dairelerimizi oluşturalım. İç dairede yer alan arkadaşlar, şimdi sizler

lütfen gözlerinizi kapatın. Dış dairede yer alan arkadaşlar şimdi sizden önünüzde bulunan arkadaşla söylemek üzere bir övgü sözü düşünmenizi istiyorum. Bu övgü sözü (çok cesursun, çok iyisin, sen bir meleksin, sen çok güçlüsün, harikasin ve benzeri sözler olabilir. Lütfen bu övgü sözü arkadaşınızı üzmeyecek, kırmayacak, kendisini iyi hissettirecek bir söz olsun. Şimdi düşündüğünüz bu övgüyü önünüzdeki arkadaşınızın kulağına sadece onun duyacağı şekilde söylemenizi ve hemen ardından da söylediğiniz bu övgü sözünü yani aynı övgüyü bir sağdaki arkadaşın kulağına söyleyerek dış dairede tam bir tur tamamlanıncaya kadar bu işlemi sürdürmenizi istiyorum. Evet, şimdi hazırsanız önünüzdeki arkadaşınızın kulağına düşündüğünüz övgü sözünü söyleyerek başlayın ve daha sonra az önce söylediğim gibi bir sağdaki arkadaşınızın arkasına geçip onun kulağına da aynı övgüyü söyleyin. Evet arkadaşlar bu şekilde dairemiz tam bir turu tamamlayacak denir ve dairenin bir tur dönmesi sağlanır.

Evet arkadaşlar şimdi iç dairedekilerle dış dairede bulunanların yer değiştirmelerini istiyorum. Lütfen dış dairede bulunanlar iç daireye, iç dairede bulunanlar da dış daireye geçsinler. Şimdi az önce yaptığımız gibi iç dairede bulunan arkadaşların gözlerini kapamasını ve dış dairede bulunanların bir övgü sözü düşünmelerini istiyorum. Şimdi az önce yaptığımız gibi dış dairede bulunanlar, önündeki arkadaşın kulağına düşündüğü sözü söylesinler ve bir sağdaki arkadaşla geçerek aynı sözü onun da kulağına fısıldasınlar. Evet arkadaşlar bu şekilde yine dairemiz tam bir turu tamamlayacak denir ve devam edilir. Dairenin tam bir turu tamamlaması sağlanır.

Dairenin tam tamamlamasının ardından,

Arkadaşlar umarım bu etkinliğimizi güzel bulmuşsunuzdur, bu etkinliğimize ve tüm çalışmalara katılımınız için çok teşekkür ediyorum denilerek etkinlik tamamlanır.

## HAYIR DİYE BİLME FORMU

<b>1.</b> “Korku filmi seyretmeyi sevmiyorsunuz ve arkadaşınız size “Benim gerçekten iyi arkadaşımın benimle beraber gelirim, bu filmi seyrederiz” diye ısrar ediyor” -Cevabınız <b>hayır</b> , kusura bakma ben bu filmi seyretmem olursa;	
<b>Kazanım(Avantajınız)</b>	<b>Kayıp(Avantajlı Olmama)</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Kişisel Memnuniyet duyarsın</li><li>- Kendin hakkında daha iyi duygular geliştirirsin.</li><li>- Kendi hayatını kontrol edersin.</li><li>- İnsanların saygısını kazanırsın.</li><li>- İnsanların saygısını kazanırsın.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Arkadaşımız kırılabilir.</li></ul>
<b>2.</b> “Arkadaşınızla birlikte bir yerde yalnız başınıza oturuyorsunuz. Arkadaşınız müzik dinlemeyi ve sigara içmeyi önerdi. Kendisi bir kez içtikten sonra size uzatıp çok keyif vericiydi sen de iç” dedi. -Cevabınız <b>hayır</b> , kusura bakma ben sigara içmem olursa;	



Kazanım(Avantajınız)	Kayıp(Avantajlı Olmama)
<p><b>3.</b> Arkadaşlarınızla pikniğe / sahile gittiniz. Bazı arkadaşlarınız bira içmeniz konusunda ısrar ediyorlar. Siz ise alkol içmek istemiyorsunuz. -Cevabınız <b>hayır</b>, kusura bakma ben bira içmem olursa;</p>	
Kazanım(Avantajınız)	Kayıp(Avantajlı Olmama)
<p><b>4.</b> “Eğlenmek için bir konsere ya da partiye gittiniz. Oradaki bazı gençler elden ele bir sigara dolaştırıyor. Siz ise içeriğinin ne olduğunu pek de anlamadığınız bu sigarayı denemek istemiyorsunuz.” -Cevabınız <b>hayır</b>, kusura bakma ben sigara içmem olursa;</p>	
Kazanım(Avantajınız)	Kayıp(Avantajlı Olmama)

## 6. TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Teknoloji ve internetin insan hayatında her geçen gün daha fazla yer kapladığı ve özellikle akıllı telefon kullanımının daha da artmasıyla artık neredeyse kişilerin her anını teknolojik cihazlar ve internetle birlikte geçirdiğini düşünürsek gittikçe yaygınlaşan ve milyonlarca kişiyi etkileyen teknoloji bağımlılığı özellikle çocuklarımız üzerinde olumsuz sonuçlar ortaya çıkarıyor.

### **Peki nasıl teknoloji bağımlısı olunur?**

Teknoloji bağımlılığı teknolojinin kötü olduğundan değil, kötü ve aşırı kullanılmasının bir sonucu.

Teknoloji bağımlılığı bir sebep değil, bir sonuç. Başka şeylere bağımlı anne-babaların çocuklarıyla yeterince ilgilenmemelerinin bir sonucu...

Bağımlılık hayatın her alanında var. Ayrıca bu sadece gençlerin ve çocukların bir sorunu değil. Bütün akşamlarını dizilere ve maçlara göre ayarlayanların aynaya bakması gerekiyor.

Teknoloji bağımlılığı ilk başta beden ve ruh sağlığını etkiliyor. Ardından aile ve iş hayatında geri dönülmez yaralar açıyor.

En yaygın görülen bağımlılık türü online oynanan oyunlarda yaşanıyor.

Teknoloji bağımlılığı uzun vadede tedavisi çok zor sağlık problemlerini beraberinde getiriyor.

### **Teknoloji bağımlılığının neden olduğu sorunlar**

#### ***Fiziksel şikâyetler***

Gözlerde yanma

Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme

Beden duruşunda bozukluk

Elde uyuşukluk

Halsizlik

#### ***Sosyal alanda görülen şikâyetler***

Akademik başarıda düşüş

Kişisel, aile ve okul sorunları

Zamanı idare etmede başarısızlık

Uyku bozuklukları

Yemek yememe

Aktivitelerde azalma

İnternet arkadaşları dışında izolasyon

## **Benim çocuğum teknoloji bağımlısı mı?**

### *1. Çocuğunuzun internet kullanımı;*

Okul öncesi yağ grubu için günde 30 dakikayı geiyorrsa,

İlköğretimin ilk 4 yılında ödev haricinde oyun ve eğlence için günlük 45 dakika, sonraki yıllarda hafta sonu daha esnek olmakla birlikte günde 1 saati geiyorrsa,

Lise çağında da günlük 2 saati geiyorrsa

2. İnternete girmek için yemek öğünlerinden, derslerden ya da randevulardan ödün veriyorsa
3. Bilgisayar, telefon, tablet ya da TV süresini kısıtladığınız halde çocuğunuz bu sürelerle uymuyorsa
4. Bilgisayarın, telefonun tabletin ya da TV'nin başından kalkmak zorunda kaldığında huzursuzluk çıkarıyorsa

**EVET MAALESEF SİZİN ÇOCUĞUNUZ DA TEKNOLOJİ BAĞIMLISI.**

## **Bağımlılığı kontrol altına alma yöntemleri**

- Günlük internet kullanım saatlerini değiştirin.
- Haftalık internet kullanımını çizelgeleri hazırlayıp, uyulmasını sağlayın.
- Destek grupları ya da aile terapisi gibi yöntemleri hayata geirin.
- Yapmayı isteyip de fırsat bulamadığı faaliyetleri bir deftere yazmasını sağlayın, internet kullanmak için yoğun istek duyduğunda yazdıklarından birini yapmasını isteyin.

## **Peki ne yapmalı, ne yapmamalı?**

### **NE YAPMALI**

- ✓ Çocuklarınızı arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirin, akran grupları içerisinde sosyalleşmesini sağlayın.
- ✓ Çocuklarınızı yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirin.
- ✓ Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkilerini destekleyin, onları bir araya getirecek aktivite planlayın.
- ✓ Çocuğunuzun bilgisayar kullanımını kontrol edin ve sanal ortamdaki arkadaşlarını tanıyın.
- ✓ Bilgisayarlarınızda güvenli internet uygulamalarının olmasına özen gösterin.
- ✓ Uzun süreli bilgisayar kullanan çocuğunuzu engelleyemiyorsanız mutlaka uzman yardımını alın.

### **NE YAPMAMALI**

- ✓ Akıllı telefon/tablet vs. gibi aletleri çocukları teselli etmek, susturmak için asla kullanmayın.

- ✓ Çocukların kontrolsüz ve uzun süre internet kullanmasına izin vermeyin.
- ✓ Yemek ve çay saatlerinde bilgisayar başındaki çocuğa servis yapmayın, size katılmasını sağlayın.
- ✓ TV veya internet benzeri teknolojik alet merkezli ev düzeni kurmayın.

### **Teknoloji Bağımlılığı Hakkında Merak Edilen Sorular Ve Cevapları**

#### **➤ İnternet bağımlılığı kimyasal bağımlılıklardan daha mı az zararlıdır?**

Bağımlılık dendiğinde, hem ülkemizde hem dünyada insanın aklına genellikle kimyasal bağımlılıklar geliyor. Hâlbuki olayın bir de eylemsel bağımlılık boyutu var. Her ne kadar etki anlamında aralarında fark olsa da süreç ve sonuç anlamında kimyasal bağımlılıklarla eylemsel bağımlılıklar arasında bir fark yoktur. Bir açıdan baktığımızda eylemsel bağımlılıklar kimyasal bağımlılıklardan çok daha risklidir diyebiliriz. Çünkü kimyasal bağımlılıklar kolay gizlenemez. Oysa eylemsel bağımlılıklar çok kolay gizlenebilir. Kimyasal bağımlılıklarda toplumsal farkındalık çok yüksek olduğu için toplum bunun karşısında durur. Ama eylemsel bağımlılıklara kötü alışkanlıktır, kendi kendine geçer, askere gidince geçer, evlenince geçer diye bakıldığı için maalesef tedavi anlamında olması gereken noktada değiliz. Dolayısıyla bu noktalardan bakıldığında kimyasal bağımlılıklardan daha ziyade eylemsel bağımlılıklar kişiye daha çok zarar verebilir.

#### **➤ Teknoloji bağımlılığından kurtulmak isteyenler neler yapmalıdır?**

Öncelikle şayet gerçekten teknolojiye bir bağımlılık varsa bununla alakalı uzman desteğine başvurulmalıdır. Bunun haricinde teknoloji kullanımına götüren sebeplerle alakalı okumalar yapılmalı, bilgi sahibi olunmalıdır. İkincisi; teknoloji bağımlılığına sebep olan durumlar ortadan kaldırılmalıdır. Şayet hayat tarzından kaynaklı sebepler varsa hayat tarzının değiştirilmesi, sosyal sebeplerden kaynaklanan sebepler varsa sosyal çevrenin yeniden gözden geçirilmesi gerekir. Psikolojik anlamda bir alt yapı söz konusuysa, kişinin o alt yapıyla alakalı kendi farkındalığını, kendi bilinçlenmesini artırması gerekir. Bu anlamda baktığımızda insanların kendini, sosyal çevresini tanımadığını görüyoruz. Bu nedenle kendini tanımaya dönük bazı süreçlere girmesi lazım. O yüzden mutlaka psikolojik bir içgörü lazım. Bu anlamda belki en çok üzerinde durulması gereken şey, teknoloji bağımlılığı yaşayan bir insanın bu sorunu kabul etmesi, bu sorunla alakalı yardım istemekten utanmaması, bu sorunu aile üyeleriyle, yakınlarıyla paylaşması, onların desteğini istemesi, bu sorunla alakalı yapabileceği teknikleri, taktikleri öğrenmesi ve hayatına acil bir şekilde uygulamasıdır.

#### **➤ Güvenli ve kontrollü internet kullanımı becerilerini çocuklarımıza nasıl kazandırabiliriz?**

Güvenli ve kontrollü bir internet becerisini kazandırma şüphesiz hem bilgi tarafı olan hem uygulama tarafı olan bir özellik. Bu anlamda anne babanın ve okulun çocuklara bu becerileri kazandırmak için ciddi anlamda bir eğitim vermesi lazım. Öncelikle olaya sadece güvenli kullanma olarak bakamayız. İnterneti doğru, güvenli ve etkili kullanmanın pek çok boyutu var. Aktif kullanma eğitimi, yani kişinin sadece tüketmesi değil, aynı zamanda internette bir şeyler

üretmek var olması çok önemli becerilerden bir tanesi. Bir süre içerisinde kullanma, amaçlı kullanma; yani sadece vakit geçirmek için değil, amaç doğrultusunda internet kullanmak da çok önemli. Sorumlu kullanma, yani kullanırken kimseye zarar vermeme yine önemli bir başka boyut. Yasal kullanım, herhangi bir şekilde yasal süreçleri ihlal etmeme başka bir boyut. Tüm bu boyutların hem ailede hem okulda öğretilmesi lazım, birinci olarak. İkincisi; anne, baba ve öğretmen tarafından hem okul bazında hem de aile bazında uygulamaların denetlenmesi ve en önemlisi model olarak rehber edilmesi lazım. Burada tabii bir riskin de üzerinde durmak lazım. İnternet bağımlılığının yaygınlaşmasının en önemli sebeplerinden bir tanesi de akran çevresinin çocuklar üzerinde baskı kurmasıdır. Bu anlamda bağımlılığın önüne geçme noktasında pozitif akran kültürü oluşturmak, çok kritik bir öneme sahiptir. Yani bağımsız, hayata katılan, interneti doğru, faydalı ve sınırlı bir şekilde kullanan bir akran çevresi ve akran kültürü oluşturmak, internet bağımlılığını önlemede çok önemli bir adım.

## 7. BOŞANMA VE ANNE BABA AYRILIĞI

Aile, çocuğun kişilik gelişimi, ruh ve beden sağlığı açısından büyük bir önem taşır. Çocuğun sağlıklı aile ilişkilerinden mahrum kalması, onun duygusal gelişimini etkilediği gibi bedensel ve zihinsel gelişimine de olumsuz etkide bulunur. Ayrı yaşamaya ya da boşanmaya karar veren aile, birlikte yaşayabilmek için her türlü gayret sarf edilerek sorunun çözümüne çalışıldığını, sonra bu çabaların verimsiz kaldığını, ayrı yaşandığında daha mutlu olunacağını çocuğa söylemelidir. Boşanma sonrasında, çocuğun gerek birlikte yaşadığı gerekse evden ayrılan ebeveyniyle görüşme sıklığı, anne ve babanın çocukla ilgili sorumlulukları ve çocukla ilgili işlerin yerine getirilmesi gibi birçok alanda büyük değişiklikler ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle hem anne hem de babanın boşanma sonrasında çocuklarıyla ilişkilerini sürdürürken yeni duruma uyum sağlamaları ve çocuklarıyla ilişkilerini yeniden yapılandırmaları gerekmektedir.

### BOŞANMANIN ÇOCUK ÜZERİNDE ETKİLERİ

Ailenin dağılması, yetişkinlerde olduğu gibi, çocuklarda da bir çok değişik duygusal tepkiye yol açar. Boşanma sonrasında çocuklarda görülen ortak tepkiler:

**Suçluluk:** Anne-babası boşanan çocuklarda ortaya çıkan ilk duygu suçluluktur. “Ben olmasam annem babam boşanmazdı, benim yüzümden ayrıldılar” gibi kendini suçlayıcı duygular içine girerler. Ailelerin, bunu engellemek için aldıkları kararın çocuklarından kaynaklanmadığını, kendi aralarında çözümleyemeyecek bir sorunları olduğunu ve bir arada yaşayamayacaklarını anladıkları için ayrı yaşamalarının daha uygun olacağına karar verdiklerini açıklamaları gereklidir.

**Korku:** Çocukların tümü, anne-babalarının ayrılmasından sonra korkuya kapılırlar. Okul öncesi yaştaki çocukların korkusu, birlikte yaşadıkları ebeveynin de onları bir gün terk edebileceği ve yer bulamamaktan ve giden ebeveynin onları sevmeyeceğinden korkarlar. Daha büyük yaştaki çocuklar

da terk edilme korkusu yaşarlar ancak onlarınki daha çok boşanmanın hayatlarını nasıl etkileyeceği ile ilgilidir.

**Öfke:** Çocuklar, ebeveynlerinin boşanmasına tepkiyi yaşlarına cinsiyetlerine, karakterlerine göre değişik şekillerde gösterirler. Özellikle erkek çocuklar öfkelerini sık sık kavga ederek okulda öğretmenlerine karşı gelerek, anne-babalarına bağırarak, kırıp dökerek ortaya koyarlar. Diğer taraftan öfke onların boşanma olayını kabul etmeye başladıklarının bir belirtisi olarak karşımıza çıkmaktadır. Öfkeyi görmezden gelmeyip, kabul edilebilir düzeyde açığa vurmalarına izin vermek gereklidir. Bu, onların ebeveynleri tarafından dinlenilmesine hazır olduğu mesajını verecektir.

**Üzüntü:** Ailenin dağılmasına çocukların en fazla gösterdikleri tepki üzüntüdür. Ağlamak ve üzgün durmak onların bu duygularının bir belirtisidir. Yalnız kalmayı istemek, az konuşmak, veya düşmanca davranmak, bu duygusunu yansıtan resimler çizmek, sürekli hayal aleminde yaşamak, eski alışkanlıklarını terk etmek gibi davranışlar da bu üzüntünün bir yansımasıdır.

### **Yaş Gruplarına Göre Boşanmanın Etkileri:**

**1.Okul Öncesi:**Okul öncesi gelişim görevlerinden biri anne baba, kardeşler ve diğer insanlarla duygusal bağ kurmayı öğrenmektir. Bu görev boşanmayla ilgili olarak aile birliği değişikliğe uğrayan çocuklar için özel bir anlam taşır.Okulöncesi çocukların çoğu anne ve babasının ayrılmasına ve boşanmasına, gelişimlerinde tamamladıkları bir aşamaya geri dönerek tepki gösterir. Tipik gerileme davranışları (regresyon); parmak emme, yatağı ıslatma, tutturmalar, anne ve babaya vurma, anne babaya aşırı düşkünlük gösterme ve eskiden sevilen bir oyuncuğa yada nesneye tekrar bağlanmaktır. Boşanmanın olumsuz etkilerini yaşayan ebeveynlerin çatışmalarını çocuğa yansıtılmalarıyla çocukta, korku, inatçılık, uyku ve beslenme bozuklukları gibi olumsuz davranışlar görülebilmektedir. Buna ek olarak çocukta terk edilme korkusu yaygın olarak görülebilmektedir. Okul öncesi çocukların bilişsel, gelişimsel sınırlılıkları ve duygusal olarak olgunlaşmamış olmaları sebebiyle boşanmaya tepkileri abartılı olmaktadır.

**2.Okul Çağı:** 6- 12 yaş dönemi önceki dönemlerden farklı olarak çocuk üzerinde toplumun giderek artan bir rol oynadığı, sakin ve istikrarlı bir gelişim dönemidir. Bu yaş döneminde olan ebeveyn ayrılımlarında çocuklar şu tepkileri geliştirebilirler:

**İnkâr tepkileri:** Bu yaş çocukların boşanmayı ilk öğrendikleri anda tepkileri yadsıma – inkar biçiminde olur. **Geleceğe dair endişeler:** Bana kim bakacak? Bana ne olacak? Neden annem- babam eve gelmiyor?” gibi sorularına somut cevaplar isterler. **Ben merkezci düşünce yapısı:** Benlik algısı gelişmeye başlasa da henüz oturmadığından okul öncesi dönemdeki gibi anne baba kavgasına ve boşanmaya neden olarak kendini gösterebilir. **Ebeveyni suçlama ve evden gidene duyulan özlem:** 8 yaşından daha büyük okul çocukları anne babalarını suçlayabilir, daha çok erkek çocuklarda babalarının evden gitmesinin suçu annenin üzerine atılabilir.

Yaş ilerledikçe çocuklar (9-11)genellikle, anne babanın ayrılmasını ya da boşanmasını daha iyi kabullenirler; ancak yaşamlarına yansıyan sonuçları nedeniyle onlara öfke duyabilirler. Boşanma olayını terk edilme olarak yaşayan çocukta kendisinin değersiz olduğu inancı yerleşir ve bu onun güvensizliğini artırır. Bu yaştaki erkek çocuklar babalarının evi terke etmesiyle cinsiyetine uygun bir model eksikliği yaşarlar; aynı şey kızlar için de babanın evi terk etmesi karşı cinsle kuracağı ilişkileri olumsuz yönde etkileyebileceği söylenmektedir. Okul çağı çocuğu boşanmadan dolayı hissettiklerini

gizleme, yok sayma veya duygularını değiştirme yoluna gidebilir. Bunun sonucunda ise yalnızlık, çaresizlik, acı duyabilirler.

**3. Ergenlik Çağı:** Boşanmadan sonra ergenin gerekli ilgiyi gösterecek ebeveyni bulması sıkıntı yaratabilir ve bu durum ergenin içine kapanmasına neden olabilir. Ergenlerin boşanma sonrası alkol ve sigara kullanma davranışı sergilemesi olası sonuçlardan biridir. Boşanma ile bir ebeveynin etkisinin zayıflaması çocuk üzerindeki aile kontrolünün zayıflamasına neden olabilir ve diğer ebeveyni sıkıntıya sokabilir.Boşanmış ailelerdeki ergenlerin daha düşük akademik ve bilişsel performans gösterdikleri; denetim eksikliği nedeniyle okula gitmeme ve kaçma davranışının arttığı gözlenmiştir. Ergenler ailelerinin boşanmamak için gerekli çabayı göstermediklerini düşünmektedirler. Bu dönem çocuğunun boşanmaya verdiği tepki çoğunlukla öfkedir.

### **BOşANMANIN ÇOCUK ÜZERİNDEKİ ETKİLERİNİN AZALTI LMASI İÇİN ANNE, BABA VE ÖğRET MENLERİNİN BU SÜREÇTE SORU MLULUK LARI VE DİKKAT ETMESİ GEREKENLER**

Boşanmadan sonra ilişkilerini uygar bir biçimde sürdürerek çocuğa her zaman sevildiği ve istenildiği,**yeri doldurulamaz ve değerli varlıklar olduğu** duygusu hissettirilmelidir.

Boşanmanın anlamı çocuğa açık ve kesin dille anlatılmalıdır. Çocuğun bilmesi gerekenleri yaş düzeylerine göre doğru söylemek gerekir. Eğer çocuk küçükse ebeveynlerinin onu çok sevdikleri mesajını vermeleri doğru bir açıklama olacaktır. Eğer yaş düzeyi olanları anlamlandıracak bir düzeyde ise bazı açıklamalar yapılabilir (annesinin ve babasının ayrıldığı, ailelerinde bir takım değişiklikler olacağı, çocukların boşanma kararında herhangi bir rol oynamadığı ve bunu değiştirmeyecekleri, boşanmada çocuğun suçu olmadığı, bunun yetişkinler arasındaki problemlerden kaynaklandığı gibi). Büyük çocuklarda boşanma söylenirken; hayatlarında değişecek eksilecek şeyleri değil, aynı kalacak şeyleri vurgulamak daha doğru olur. “Yine aynı okula gidecek, aynı sınıfta okuyacaksın; öğretmenin aynı kalacak vb.” Artık eşleriyle birlikte yaşamasalar da O’nu ilgilendiren konularda birlikte hareket edeceklerini, onlara her zaman güvенеbileceęini söylemek iyi olur.

Boşanma olayından sonra anne ya da babadan biri diğerinden öç almak için çocuğu araç olarak kullanmamalıdır. Anne ya da babası hakkında hiçbir zaman kötü bir söz söylenmemelidir, Çocuğunu diğer ebeveyn ile mutlu ve sıcak bir ilişki sürdürmek için cesaretlendirmelidir.

Eşler aralarındaki ilişkiyi mümkün olduğu kadar sorunsuz sürdürmeli bu mümkün değilse sorunlarını çocuğa yansıtmamalıdır.

Çocuk da kendine göre bir ayrılık yaşayacaktır; evinin ve okulunun değişmeyeceği bir düzen sağlamaya çalışmak, onun hayatını kolaylaştırmak demektir.

Boşanmış ebeveynlerin çocuğuna “bundan sonra benim hayat arkadaşım, tüm varlığım sensin” gibi yüklemeler yapmamalıdır ve çocuğa taşıyabileceğinden daha fazla sorumluluk yüklememelidir.

Anne babalar çocuğa acıma duygusuyla ya da şımartacak biçimde yaklaşmamalıdır.

Anne babalar çocuklarına haber taşıma aracı olarak görmemeli; birbirlerine iletecekleri mesajlar için asla çocuğu kullanmamalıdır.

Polis, icra memuru, avukat gibi kişileri devreye sokacak tutumlardan kaçınarak, anne ve baba çocuğun her iki ebeveyni de görmesi için fırsat hazırlamalı, çocuklarla ilgili konularda işbirliği yapmalıdır.

Çocuk, anne ve babasının *düzenli aralıklarda ama sürekli* görebileceğinden emin olabilmelidir. Baba veya anne ikinci evliliğini ayrılığı izleyen birinci yılın sonunda gerçekleştirmelidir.

Çocuk, her iki evde de dengeli ve eşit yaklaşım tarzıyla karşı karşıya bırakılmalıdır. Taraflardan biri, az görme gerekçesiyle abartılı bir tutum içinde, çocuğun her isteğine boyun eğen kişi konumuna gelmemelidir.

Öğretmenler ise; ayrılığı izleyen birinci yılın “duygusal şok” yılı olması nedeniyle bu dönemde çocuğun stresleriyle başa çıkmasında ona yardımcı olmalıdır.

Öğrenci ile etkili bir iletişim kurarak öğrencinin bu süreçte neler hissettiği konusunda paylaşımda bulunabileceği ve kendisinin etkin dinlenebileceği güvenini vermelidir.

İyi bir gözlemci olmalı ve çocukta görülen davranış ve ruh durumu değişimlerini gözlemlemelidir. Öğrencide içi kapanma, öfke nöbetleri, saldırganlık, depresif ruh durumu gibi normal dışı belirtiler gözlemlendiğinde bu durumu aile ve okul rehberlik servisi ile paylaşmalı gereken durumlarda yönlendirme yapılmalıdır.

Okuldaki sosyo-kültürel faaliyetlere, etkinliklere katılımını, arkadaşlarıyla daha fazla zaman geçirmesini sağlayarak öğrencide boşanma ve anne baba ayrılığının yaşattığı olumsuz durumdan kurtulmaya katkı sağlayabilirler.

Çocuğa taşıyabileceğinden daha fazla sorumluluk yüklememelidir.

Boşanma sürecinde ve sonrasında öğrencide akademik manada yüksek beklenti içine girmemeli ve çocuğa bu yönde herhangi bir baskı uygulamamalıdır.

\*\*\*\*\*



## ZOR/RİSKLİ DAVRANIŞ GÖSTEREN ÇOCUKLARA YAKLAŞIMIN TEMEL İLKELERİ

Kişiliğine saygı gösterin: Onu bir yetişkin gibi görerek konuşun.

Dinleyin: Onları dinleyen pek yok, o yüzden siz dinleyin.

Tuzaklarına düşmeyin: Sizi sinirlendirmek isteyebilir, tuzağa düşmeyin.

İstikrarlı olun: Bir gün çok iyi, bir gün kötü olmayın. Hep aynı kalmaya çalışın.

Sürekli ve sabırlı olun: Davranışlarındaki düzelme uzun süre alacağından sabırlı olun. Kötü davranışlar yerine iyi davranışlar üstüne konsantre olun: İyi davranışlarının fark edilmesine ihtiyacı vardır.

Onu değil, davranışını eleştirin: “Sen çok kötüsün; insanlara vuruyorsun” yerine “Vurmak kötü bir davranış”.

Tutarlı davranın: Bir davranışa her zaman aynı tutumu takının.

Olumlu tarzda konuşun: “Çayı oraya koyma” yerine “çayı oraya koymak yerine masa üstüne koy...”

Cesaretlendirin: Kendine olan yeterliliğini destekleyin, güvenini ve inancını artırın. Tartışmaktan kaçının: Tartışmak çözüm getirmez ve verimli değildir.

Çözüm odaklı olun: Önünüze çıkan sorunların çözümlerine odaklanın ve her birinden bir ders çıkararak üstesinden gelmesini sağlayın. Değişimin önündeki engelleri kaldırmasına yardımcı olun.

Her yaşanandan bir ders çıkarın: Yavaş yavaş öğrenmesini sağlayın. Öğrenmesi için zaman tanıyın.

## 8. ÇOCUK İHMAL VE İSTİSMARI

### **GİRİŞ ;**

Çocuk istismar ve ihmali dünyada milyonlarca çocuğu ve ailelerini etkileyen önemli bir toplumsal sorundur.

Çocuklar üzerinde bilişsel, duygusal, fiziksel ve sosyal etkileri olan *istismar ve ihmal*, çocukların yaşamlarında onarılmaz sonuçlara yol açabilmektedir. Eğitimcilerin temel amacı çocukların öğrenmesini zorlaştıran akademik ve çevresel sınırları aşmalarını sağlamaktır. Okula başlayan her ço-

çocuk öğrenmek için benzer bir hazırlık sürecinden geçemeyebilir. Bazen bilişsel sorunlar ya da engelleyici koşullar yaşayabilir. Bazen çocukların zorluk yaşamalarına neden olan sosyal, duygusal ya da davranışsal sorunları olabilir. Okul, çocukların ev dışında zamanlarını en çok geçirdikleri mekanlardan biridir. Öğretmenlerin çocukların davranışlarında değişiklik olup olmadığını görme şansları vardır çünkü çocuklarla sürekli bir iletişim halindedirler. Çocuklar eğitim olanaklarından tümüyle yararlanamadıkları zaman öğretmenler bunu anlayacak ve buna müdahale edebilecek donanımda olmalıdırlar. Dolayısıyla öğretmenler çocuk istismarı ve ihmali tanımlayacak kilit bir konumdadırlar. Bir öğretmen olarak, siz öğrencilerinizden birinin istismar ya da ihmal edildiğini fark edebilecek ilk kişilerden birisiniz. Eğer bunu fark ederseniz, gözlemlerinizi çocuğun hayatında önemli etkiler yaratacaktır.

Bu yazı bir öğretmen olarak sizlere ve ailelere olası çocuk istismarı ve ihmali sorununu anlatmak, uygun makamlara haber vermek ve mağdur edilen çocuklara destek sağlamayı göstermek amacı ile hazırlanmıştır. Kılavuz istismar ve ihmal edilen çocuklara dair ipuçları vermek istemektedir.

## **TANIMLAR**

Genellikle, istismar ve ihmali tanımlamak kolay bir iş değildir.

*Çocuk İstismarı*, çocuğun fiziksel ya da psikolojik gelişimini olumsuz olarak etkileyen davranışlardır. Geniş anlamıyla çocuk istismarı 18 yaşın altındaki çocukların ya da ergenlerin ana-babaları, onları bakıp gözetmek ve eğitmekle görevli öğretmen, usta, koruyucu aile fertleri, vasi gibi kişiler ya da yabancı kişiler tarafından yapılan, **bedensel ve/ya psikolojik** olarak sağlıklarına zarar veren, fiziksel, duygusal, cinsel ya da zihinsel gelişimlerini engelleyen tutum ve davranışlardır. Ancak yapılan bu davranışın, mutlaka çocuk tarafından algılanması ya da erişkin tarafından bilinçli olarak yapılması gerekli değildir.

*Çocuk İhmali ise*; 18 yaşın altındaki çocukların ya da ergenlerin fiziksel ve psikolojik sağlıkları ve gelişmeleri için temel olan beslenme, korunma, sevgi, gözetim, eğitim ve yol gösterme gibi gereksinimlerinin kendilerine bakıp gözetmekle yükümlü kişilerce yeterince karşılanmamasıdır. Çocuk ihmali genel olarak fiziksel ve duygusal ihmal olarak iki ana grupta incelenmektedir.

## **İSTİSMAR TÜRLERİ**

Çocuk istismarı her yaştan, ırktan ve gelir düzeyinden çocuğu etkiler. Genelde çocuğun tanıyıp güvendiği kimseler tarafından yapılır bir ebeveyn, akraba, bakıcı veya aile dostu. Çocuk istismarı; fiziksel, cinsel, duygusal istismar ve ihmal olarak dört ana grupta incelenmektedir. İstismara veya ihmale maruz kalan bir çocuğa yardım ederken ya da yardım etmeye başlarken atılacak ilk adım istismarın işaretlerini ve belirtilerini bilmektir.

### **1) Fiziksel İstismar**

Fiziksel istismar çocuğun kaza sonucu oluşmamış ve fiziksel zarar görmesiyle ortaya çıkan yaralanmalardır. Çocuğa kasıtlı olarak zarar vermek demektir. Çocuğun yaşamını tehlikeye sokabilir ve uzun dönemli olumsuz etkilere neden olabilir. “Türkiye’de yapılan bir araştırma sonucuna göre fiziksel istismar en sık 4-6 yaş arasında olmakta ve erkek çocuklar kız çocuklara

göre daha fazla istismara maruz kalmaktadırlar.” Fiziksel istismar çocuk istismarının en çok görünen ve yaygın şekilde fark edilen biçimidir.

Çocukta açıklanamayan belirtiler, ailenin/bakıcının ve çocuğun anlattığı öyküler arasında çelişkilerin olması, tekrarlayan şüpheli fiziksel göstergeler, anne babanın geçmişlerinde istismar bulguları, anne babanın çocuğun durumuna kayıtsız kalmaları fiziksel istismar belirtileridir.

## 2) *Cinsel İstismar*

Çocuğun bir yetişkin ya da kendisinden büyük bir çocuk tarafından anlamadığı ve / ya kabul etmediği, gelişimsel olarak hazır olmadığı ve karşı tarafın cinsel tatmini için kullanılması durumudur. Bu her türlü cinsel içerikli konuşmayı, şakalaşmayı, teşhir ve röntgencilik gibi temas içermeyen istismar türlerinden, çocuğun cinsel organlarına dokunma, ensest, tecavüz, çocuğu fuhuş ve pornografik materyallerin üretiminde kullanma ve sodomi gibi tüm davranışları ve eylemleri kapsamaktadır. “Çocuk cinsel istismarı en sık 6-10 yaş arasında görülmektedir. İstismara uğramada kız çocukların oranı erkek çocukların oranına göre daha yüksektir.” Cinsel istismar, çoğunlukla mağdurun tanıdığı kişi tarafından gerçekleştirilir. Saldırgan nadiren yabancı olur. Cinsel istismarların üçte biri diğer bir çocuk tarafından gerçekleştirilir. Cinsel istismar çocuk mağdurlar açısından belli göstergelerle karmaşık bir türdür. Genelde fiziksel belirtiler olmaz ve davranışsal göstergeler diğer bulguların ortaya çıkmasına neden olur. Sık rastlanan ve genelde uzun süreli olan bu istismar türü sıklıkla gizlenmektedir. Her sosyoekonomik düzeyde görülebilen cinsel istismarcıların erkek olduğu daha yaygın olarak düşünülmektedir. Ama erkekler yanında kadın istismarcıların olduğu da bilinmelidir.

### *Cinsel İstismarda Davranışsal Göstergeler*

- Uygun olmayan cinsel oyunlar veya ileri derecede cinsel bilgi sahibi olma ve rastgele cinsel ilişki kurma.
- Histeri, duygularını kontrol edememe
- Okulda beklenmedik zorlanmalar
- Uzaklaşma ve depresyon
- Kardeş rekabetinde aşırı üzülmeye
- Akranlarla ilişkilerde zorluk ve onlarla ilişkiden çekinme
- Kendi kendine sosyal tecrit oluşturma
- Fiziksel temas veya yakınlıktan kaçınma
- Ani ve aşırı kilo değişimi (zayıflama ya da şişmanlama)
- Belli yerlerden ve kişilerden çok fazla korkma
- Tanıdık bir yetiştikenden kaçma ya da kaçınma davranışı sergileme
- Çocuğun ifadesi

### *Cinsel İstismarda Duygusal Göstergeler*

Cinsel istismar çocuğun güven duygusunun yıkılmasında çok büyük tahribatlara yol açar. Bundan başka, istismarcı çocuğu sürekli sessiz kalması için yönlendirir (bu bizim küçük sırtımız gibi) ya da tehdit eder. Bu yönlendirme çocuğun anlama kabiliyetini aşan bir durumdur. Çocuk bir dizi duygusal tepkiler verir: Kendilik sorunları, düşük öz değer, suçluluk (benim hatam), utanç, depresyon, anksiyete, ruhsal gelgitler, benlik saygısında ciddi azalma, öfke tepkileri, karşı gelme bozukluğu gibi.

### *Uzun ve Kısa Süreli Psikolojik Etkileri*

- Travma sonrası stres bozukluğu gösterme
- Kabuslar
- Fobiler-korku tepkileri
- Uyku bozuklukları
- İçe kapanma
- Dikkat eksikliği
- Aşırı fantezi kurma
- Uyurgezerlik

“Cinsel istismarın en güçlü göstergelerinden biri çocuğun ifadesidir. Çocuk cinsel istismara uğradığını söylüyorsa, bunu ciddiye alın. Çocuğun iyiliği ve onu korumak için kuşkularınızı bir kenara bırakın.”

Cinsel istismarla ilgili yapılması gereken en önemli şeylerden biri, bunu ortadan kaldırmaya dönük programların geliştirilmesidir. Çocuklara yönelik geliştirilecek bu programlarda, olası istismar durumlarını tanımalarını, uygun tepki göstermelerini ve bu durumla karşılaştıklarında hemen güvendikleri bir yetiştikine anlatmaları sağlanmalıdır.

### **3) Duygusal İstismar**

Çocuğun duygusal bütünlüğüne ve kişilik gelişimine zarar veren her türlü davranış ve eylemdir. Çocuğa duygusal olarak yokmuş gibi davranılması, ihtiyaç duyduğu sevgi, ilgi ve yakınlığın gösterilmemesi, bunun aksine gelişimini bozan her türlü aşağılama, reddetme, suçlama vb gibi söz ve davranışlara maruz kalmasıdır. Çocuğun duygusal istismarı tek başına olabilir ya da fiziksel ve/ya cinsel istismarla birlikte görülebilir. “Duygusal istismarın fark edilmesi kolay olmadığından görülme oranı da kesin olarak bilinmemektedir.” Sıklıkla sözlü istismar olarak gerçekleşir. Ancak şunları da içerebilir; reddetme, utandırıcı şekilde ceza verme, fiziksel ve duygusal temastan alıkoyma. Duygusal istismar genellikle tekil bir olay değildir. Belirli bir süre boyunca devam eden bir davranış biçimidir. Ebeveyn ya da çocuğun bakımını üstlenen kişi çocuğu hiçbir sevgi, destek ve rehberlik belirtisi olmaksızın sürekli eleştirir, tehdit eder, küçümser, hor görür veya reddeder. Çocuk davranışlarında fazla saldırganlıktan edilgenliğe kadar aşırılıklar sergiler. Çocuk gecikmiş fiziksel, duygusal veya entelektüel gelişim gösterir.

“Duygusal istismarın olduğu yönünde şüphelenmek zor bir iştir. Çocukta herhangi bir yara bere izi yoktur ya da çok düzgün bir biçimde giyinir ve beslenir. Ayrıca bunun normal olduğunu düşünen çocuk da duygusal istismara uğradığına dair herhangi bir açıklama yapmayabilir.”

### **4) İhmal**

İhmal çocuğun beslenme, giyinme, barınma, tıbbi bakım, eğitim veya uygun gözetim gibi temel ihtiyaçlarını ve karşılanmayan duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarını, eğitimsel/bilişsel ihtiyaçlarını karşılamakta başarısız olmak ve uygun büyüme ve gelişim konusunda denetim eksikliği göstermektir. “İstismara göre daha yaygındır ama onun kadar çarpıcı değildir. Tüm dünyada çocuk nüfusunun %1-2’si ihmal edilmektedir. Tüm istismarların yaklaşık %48-63’nün ihmal ile birlikte olduğu düşünülmektedir.”

*“Bir çocuğun ihmal edildiğinden şüpheleniyorsanız, öncelikle bunun çocuğun bakımından sorumlu kişilerce istenilmediği için mi yoksa bakımın yoksulluk ya da kaynak eksikliği gibi nedenlerden ötürü bu kişilerce sağlanamadığı için mi olduğuna dikkat ediniz.”*

İhmalin çocuklar üzerindeki etkilerini dikkate alın. Örneğin, 5 yaşındaki bir çocuğa yemek sağlanmamasının 20 yaşındakine sağlanmamasından daha büyük zararları olduğunu hatırlayın.

## ENGELLİ ÇOCUKLARIN İSTİSMARI

Engelli çocuklar da istismar edilmektedir. İstismar edilen engelli çocuğa özel bir ilgi gösterin. Engelli çocuklar yukarıda tartışılan istismar türlerinden herhangi birini yaşayabilirler. Birçoğunun dinamiği ve göstergeleri benzerdir. Fakat bu bölüme, biricik özelliklerinden ötürü özel bir ilgi gösterilmelidir. Her ne kadar net bir resme sahip değilsek de, engelli çocukların engelli olmayan çocuklara göre daha fazla risk altında olduğu düşünülür.

Risk artırıcı bazı faktörler ise:

- Toplumun engelli çocuklara yeterli özen / değer vermemesi
- Engelli çocukların cinselliğini kabul etmeme, gelişimlerine uygun cinsel bilginin verilmemesi
- İstismarın diğer çocuklarda olduğu kadar engelli çocukları etkileyeceğinin reddedilmesi
- Engelli çocukların bakımından sorumlu kişilerin istismarcı olabileceğinin kabul edilmemesi
- Engelli çocukların bakımından sorumlu kişilerin bilgi eksikliği ve gerçekçi beklentilerinin olmaması
- Çocuğa bakmakla yükümlü kişilerin sosyal, duygusal ve ekonomik yönden yeterli kaynak ve destekten yoksun olmaları
- Çocuğun kendi haklarını savunmada yetersizliği
- Çocuğun istismarcının davranışlarının yanlış olduğunu anlama yetersizliği
- İstismarcıya karşı kendini savunma yetersizliği
- Engelli çocuğun istismara uğradığını söylemedeki zorluğu; istismarcının çocuğun söyleyemeyeceğini ya da ona inanılmayacağını düşünmesi.

## İLETİŞİM YÖNTEMLERİ

Bir öğretmen olarak, çocuklarla her gün iletişim halindesiniz. Bazen gözlemediğiniz göstergelerden bir istismar ya da ihmal olduğuna kanaat getirebilirsiniz, bazen de çocuklar size istismar ya da ihmalle ilgili ipuçları verir ya da söyler. Çocuk bu durumu size söylediğinde nasıl tepki vereceğiniz, onunla nasıl konuşmanız gerektiği bu bölümde anlatılacak. Unutmayın ki, çocuğa uygun olmayan bir biçimde soru sormak/sorgulamak durumla ilgili sonraki değerlendirmelere ve soruşturmaya zarar verecektir.

İstismarın en önemli göstergelerinden biri çocuğun bunu açıklama biçimidir. Bir öğretmen olarak, çocuk böyle bir bilgiyle size geldiği zaman ne yapılması gerektiğini bilmelisiniz. Çocuk size doğrudan istismar edildiğini söyleyebilir. Fakat bu az kullanılan yoldur.

### **1) Çocuklar Neden İstismar Edildiklerini Söylemezler**

- Kendilerine inanılmayacağını düşünürler.
- Başlarının belaya gireceğinden korkarlar.
- İstismarcının tehdidinden korkarlar.
- İstismarcıyı korumak isteyebilirler; istismarcıyı sevebilir ama yaptıklarını sevmezler.
- Nasıl anlatılacağını bilmeyebilirler. korkabilirler.
- Büyükleriyle (otorite ifade edenlerle) cinsel konuları konuşmaktan utanabilirler.
- İyi çocukların cinsellikle ilgili sözcükleri kullanmamaları gerektiği söylenmiş olabilir.
- Cinsel davranışların yanlış olduğunu bilmeyebilirler.
- Arkadaşları tarafından dışlanacağından

### **2) Bir Çocuk İstismar Edildiğini Açıklarsa Ne Yapılmalıdır**

- a. Çocukla özel olarak konuşmak için bir mekan bulun: Konuşmanızın kesilmeyeceğinden emin olacağınız bir yer olsun.
- b. Masanın arkasında oturmayın: Çocuğun yanında onu sakinleştirmek için oturun.
- c. Çocuktan izin almadan ona dokunmayın: Dokunmanız belki ona istismar olayını hatırlatabilir.
- d. Açıklıkla ve sakince dinleyin: Duyularınızı ve sözel olmayan ifadelerinizi kontrol edin. Tepkileriniz hayati önem taşımaktadır. Çocuğun size anlatacağı şeyler ya da muayene sonucu göreceğiniz şeyler sizi şok edebilir. Sakin karşılamak çocuğu desteklemek için önemlidir. Çocuğu dinleyin ve kendisi için önemli olan konuları siz herhangi bir soru sormadan anlatmasına izin verin. Tüm ilginizi çocuğa verin. Kulaklarınızı, gözlerinizi ve kalbinizi dinleyin çocuğu dinlerken. Bazen çocuğun sizinle sır olarak paylaşmak istediği şey bir istismar olmayabilir (boşanma, aile meseleleri vs).
- e. Çocuğun dilinden konuşun: Çocuğun anlayamayacağı kelimeleri kullanmayın. Çocuğun olanlar hakkında kullandığı kelimeleri kullanın. Bu özellikle cinsel istismarla ilgili konuştuklarında çok önemlidir.
- f. Çocuğu yaşadığı olayları anlatmaya cesaretlendirin: Yaşadığı olayları anlatması için ona destek olun fakat vermek istemediği ayrıntılar için asla baskı yapmayın.
- g. Çocuğa şöyle söyleyin: “ Sana inanıyorum”, “Bana söylediğine çok memnun oldum”, “Bu senin hatan değil”, “İstismar doğru bir şey değil”.
- h. Yazıyla kaydedin: Çocuğun anlattığı olayları ve kelimeleri yazın.

- i.** Çocuğu istismarı bildirdiği için takdir edin. Eğer çocuk dolaylı bir şekilde bir istismardan söz ediyorsa (örneğin; birinin başına geldi gibi), çocuğu durumu anlatması yönünde teşvik edin.
- j.** İstismarı bildirmek için okul/kuruluş ya da yerel çocuk koruma kurumlarına/ yetkililerine/ (rehber danışmana) haber verin.
- k.** Gizlilik ilkesine saygı gösterin: İstismar olayını okulda bu konuda sorumlu kişi dışında başka biriyle konuşmayın.

### **3) Bir Çocuk İstismar Edildiğini Açıkladıysa Ne Yapıl(mama)lıdır**

#### **a. “Neden” ile başlayan sorular sormayın**

Örneğin;

- “Neden o kişiyi durdurmadın ?”
- “Neden bana bunu anlatıyorsun ?”

Çocuklar genellikle neden ile başlayan sorular sorulduğunda bir şeyleri yanlış yaptıklarını zannederler ya da savunmaya geçerler. Neden ile başlayan sorular kişinin yapması gerekli şeyleri yapmadığını ima eder. İstismar/ihmal vakalarında, çocuklar zaten olanlardan dolayı kendilerini suçlayabilirler. İstismarcı onlara genellikle bunun kendi hataları olduğunu söyler. Bir çocuğa bunu neden daha önce haber vermedin diye sormak, onun bir şeyleri yanlış yaptığını düşünmesine sebep olur. Ayrıca küçük çocuklar genellikle “neden” ile başlayan sorulara yanıt veremezler çünkü soyut düşünme becerileri durumu analiz edecek düzeyde henüz gelişmemiştir. Çocuk kafasını öne düşürerek sanki bir şeyleri yanlış yapmış gibi yanıt verebilir.

#### **b. Aşağıdakilere benzer sorulardan ve ifadelerden kesinlikle kaçın.**

Örneğin;

- “Bunun olduğundan emin misin ?”
- “Gerçeği mi söylüyorsun ?”
- “Bu bir daha olursa bana haber ver”
- “Bunun olması için ne yaptın ?”

#### **C. Bu bilgiyi diğer öğretmenler ya da kişilerle paylaşmayacağınız konusunda çocuğa teminat verin.** Fakat destek almak için yetkili kişilerle iletişime geçeceğinizi söyleyin.

Çocuk eğer daha önce birçok kez istismara uğradığına ilişkin birtakım ipuçları veriyorsa, tüm ayrıntıları almaya çalışmayın. Dikkatlice dinleyin ve çocuğa başka bir şey söylemek isteyip istemediğini sorun. Eğer çocuk daha fazla bir şey söylememeyi seçiyorsa, mümkün olduğunca yetkili kişiyi/ müdürü bu konu hakkında bilgilendirin ve okul politikası uyarınca hareket edin. Ayrıca, çocuk ipucu verirken ve sizinle iletişim halindeyken kullandığı tüm kelimeleri olduğu gibi yazın. Bu ilk ifadeler adli soruşturmada çok önemlidir.

Her şeyden öte, çocuğa soracağınız soruları en aza indirgeyin ve yönlendirici sorular sormaktan kaçının (bir yanıtı yönelten sorular) örneğin; “Amcan da mı senin özel bölgelerine dokundu ?”, “Mavi bir ceket mi giymişti ?” gibi.

*“Unutmayın! Siz bir öğretmen olarak istismar ya da ihmal olayını kanıtlamakla yükümlü değilsiniz. Siz sadece konuyla ilgili şüpheleriniz olduğunu bildirmekle yükümlüsünüz.”*

Birçok çocuk istismar edildiklerine dair sakladıkları sırrı söylerlerse başlarına olumsuz şeyler geleceğine inanır. Çocuklar saldırganlar tarafından da sessizliklerini korumaları için tehdit edilmiş olabilirler. Çocuklara bazı sırların saklanamayacağını söyleyin. İşinizin onu korumak ve ona güvenli bir yer temin etmek olduğunu söyleyin. Yine çocuğa mümkün olduğunca söylediği şeylerin gizliliğini koruyacağınızı ama yasalarca bu durumu resmi otoritelere bildirmeniz gerektiğini anlatın.

### **Bir Çocuğun İstismar Edildiğinden Kuşkulaniyorsanız...**

1. Bu durumu ilgili kişiye (okul müdürü, rehberlik servisi gibi) hemen haber verin.

2. Gelişmeleri izleyin.

- Bir rapor hazırlamak ya da raporun hazırlanmasını sağlamak için yetkili kişiye bildirmeniz için sadece “mantıklı kuşku” yeterlidir; doğrudan kanıt sağlamanız gerekmemektedir.

**Eğer ;**

- Çocuk istismarı göstergeleri

- Türkiye’de çocuk istismarına ilişkin yasalar

- Çocuk istismarı mağdurları

- Aileye nasıl destek verilecek

- Çocuk istismarı veya ihmali ile ilgili **sorularınız varsa lütfen aşağıda belirtilen kurumlara ulaşınız!**

• Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu İl Müdürlükleri

• Baroların Çocuk Hakları Merkezleri

• Emniyet Müdürlüğü Çocuk Polisi Şubeleri

• Hastaneler bünyesindeki Çocuk Koruma Merkezi/Birimleri

### **ÇOCUK İHMALİNİ VE İSTİSMARINI BİLDİRME**

Tüm okul personeli, yetkili kişi olarak görülür ve yasalarca istismarı bildirmeleri gerekmektedir. İstismardan şüpheleniyorsanız, bu durumun bildirilmesi çocuğu koruyabilir ve aileye yardım sağlayabilir. Her devlet bildirim yükümlülüğü olanları belirler (Çocuk istismarı ve ihmali şüphelerini bildirmek zorunda olan kişiler). Bununla birlikte, herhangi başka biri de çocuk istismarı şüphesini bildirebilir ve bildirmelidir. Bildirim bir suçlama değildir; düşüncenin dile getirilmesi ve çocuğun durumunun soruşturulup değerlendirilmesi için yapılmış bir istektir. Bir çocuğun tehlikede olduğundan şüphelenirseniz, derhal harekete geçin.



### ***Çocuk İstismarı veya İhmalini Nasıl İhbar Edebilirim?***

Eğer bir çocuğun zarar gördüğünden şüpheleniyorsanız, Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu ya da Çocuk Polisi/Karakollar ve Cumhuriyet Savcıları ile iletişime geçin ve böylece durumu profesyoneller değerlendirebilsinler.

### ***Kim Bildirim Yapmalı?***

TCK 279. Maddesi uyarınca kamu görevini yürütürken göreviyle bağlantılı olarak suç belirtisi ile karşılaşan her kamu görevlisinin yetkili makamlara bildirmesi zorunludur.

### ***BİLDİRİM YÜKÜMLÜLÜĞÜ***

Çocuğu ihmal ve istismar edenlerin saptanması ve cezalandırılması için başvuruların soruşturma makamlarına yapılması gerekmektedir. Aile bireyleri arasında gerçekleşen cinsel ve fiziksel istismar olguları aileyi korumak adına adli makamlara bildirilmemekte, yalnızca çocuğun tedavi edilmesi amaçlanıp eylemi gerçekleştirenler cezalandırılmamaktadır. Bunun sonucu olarak da çocukların istismarı sürmekte, tam olarak korunamamaktadırlar. Gönüllü bildirim yarattığı sorunları gidermek için kamusal sorumluluğun gereği olarak yeni Türk Ceza Kanunu ile birlikte gönüllü bildirim sisteminden zorunlu bildirim sistemine geçilmiştir. TCK 278'e göre işlenmekte olan suçu yetkili makamlara bildirmeyen kişi bir yıla dek hapis cezası ile cezalandırılır. Mağdur on beş yaşından küçük ise cezanın yarı oranına arttırılacağı düzenlenmiş olup, yasa koyucu çocuk ihmal ve istismarının bildirilmemesini daha ağır biçimde cezalandırmıştır.

***Kamu görevlileri içinse*** bildirim yükümlülüğünün çiğnenmesinde daha ağır bir ceza öngörülmüş olup, TCK 279. maddede; kamu adına görev yapan kişilerin görevleri sırasında ve görevlerine ilişkin bir suç öğrendiklerinde bildirmemeleri durumunda altı aydan iki yıla dek hapis cezası ile cezalandırılması öngörülmüştür.

TCK 280 ise sağlık görevlilerinin bildirim yükümlülüğünü düzenleyerek, görevini yaptığı sıra bir suç belirtisi ile karşılaşan sağlık görevlisi durumu yetkili makamlara bildirmez ya da gecikirse bir yıla kadar hapis cezası ile cezalandırılacağı belirtilmiştir.

## **Çocuk İstismarının Önlenmesi İçin 20 Öneri**

1. Açık ve tutarlı davranış kurallarına sahip olun.
2. Çocuklar için olumlu ve erişilebilir nitelikte örnek alınabilecek kişiler olun.
3. Eğer çocuk yakın bir tehlike altındaysa, polisi arayın.
4. Tüm çalışanlarınızın ve gönüllülerinizin çocuk istismarına işaret eden durumları fark edebildiğinden emin olun.
5. Tüm çalışanlarınızın ve gönüllülerinizin, okulunuzun istismarı ihbar etme prosedüründen haberdar olduğundan ve bunu takip ettiğinden emin olun.
6. İhbar yapıldıktan sonra, çocukta meydana gelen duygusal ve eğitim ile ilgili gelişmeleri izleyerek sürece dahil olunuz.
7. Çocuğa benlik bilincini geliştirmesi konusunda yardımcı olun ve duygularını ifade etmesi için yapıcı yöntemler öğretin.
8. Okulunuzda çocuk istismarını engelleme ve kişisel güvenlik programı seçin ve onu destekleyin.
9. Çocuk istismarını önleyebilmek amacıyla bulunduğunuz bölgede kamu ile birlikte aile destek sistemi kurmak için çalışın.
10. Anne ve babanın hareket ve davranışlarının farkında olun: Ebeveynler çocukları ile ilgili mi? Çocukları ile ilgili durumlarda fazla saldırgan ya da koruyucu mu oluyorlar? Ebeveynler ya da çocukları okulda katılım konusunda başarısızlar mı?
11. Çocuğu okuldaki öğretmenler ve rehberler ile açık bir şekilde iletişim kurması konusunda cesaretlendirmek için rahat ve güvenilir bir ortam sağlayın.
12. Çocukların benlik bilinçlerinin gelişmesi için yardımcı olun ve onlara duygularını ifade etmeleri için yapıcı yöntemler öğretin.
13. Çocuk güvenliği ile ilgili okul genelinde deneme yarışması yapın. Bu çocukların güvenlik konusunda bilgilerini ölçmek için kolay ve etkili bir yoldur.
14. İstismar ve ihmal belirtileri ve özellikle sıklıkla meydana gelen vakalar karşısında uyanık olun.
15. Hoşgörünün olduğu ve herkesin içinde yer alabildiği bir ortam yaratın.
16. Etkili davranma becerilerini, karar alma yetilerini, ikili ilişkilerini, özgüvenlerini geliştirecek öğretim yöntemlerini kullanın( çözüm ve bakış açısı çeşitliliğini teşvik edin).
17. Ebeveynlere çocukları hakkında olumlu geribildirimde bulunun.

18. Ebeveynleri eğitin ve okula gönüllü ya da gözlemci gibi görevleri yerine getirmek üzere davet edin.

19. Öğrencileriniz için gerçekçi hedefler belirleyin ve onların küçük başarılarını kutlayın.

20.Sınıfta meydana gelen olaylar karşısında, çocukların birbirlerinin hislerini ve düşüncelerini anlamalarını sağlayacak ortamlar yaratmaya çalışın.

.....  
.....  
.....