



AKABE İMAMHATİP ORTAOKULU

Ψ

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE
REHBERLİK SERVİSİ

ÖĞRETMEN

EL KİTABI

HAZIRLAYAN

**PSİKOLOJİK DANIŞMAN
BATUHAN ÇAKIRBİLGİÇ**



1. SİBER ZORBALIK



**SİBER ZORBALIK, DİJİTAL TEKNOLOJİLER
KULLANILARAK GERÇEKLEŞTİRİLEN
ZORBALIKTIR. BU TÜR ZORBALIKLAR SOSYAL
MEDYADA, MESAJLAŞMA PLATFORMLARINDA,
OYUN PLATFORMLARINDA VE CEP
TELEFONLARINDA GÖRÜLEBİLİR. HEDEF SEÇİLEN
KİŞİLERİ KORKUTMAYA, KIZDIRMAYA YA DA
UTANDIRMAYA YÖNELİK OLARAK TEKRARLANAN
BİR DAVRANIŞTIR.**

- **SOSYAL MEDYADA BİR BAŞKASININ RAHATSIZLIK VERİCİ GÖRÜNTÜLERİNİ YAYINLAMAK**
- **BİR BAŞKASI HAKKINDA YALAN YA DA UYDURMA HABERLER YARATMAK VE BUNLARI YAYMAK**
- **BİR BAŞKASININ ÖZEL YA DA MAHREM BİLGİLERİNİ SIZDIRMAK**
- **TEHDİT MESAJLARI YOLLAMAK, HAKARETE VARAN İFADELER KULLANMAK**
- **ANONİM HESAPLARDAN TACİZ ETMEK, RAHATSIZLIK VERMEK**
- **BİR BAŞKASININ HESAPLARINI ELE GEÇİRMEK BU HESAPLARDAN UYGUNSUZ YAYINLAR YAPMAK**
- **BİR KİMSEYİ ISRARLA TAKİP ETMEK**
- **BİR KİMSENİN PAYLAŞIMLARINA KASITLI OLARAK SÜREKLİ OLUMSUZ YORUMLAR YAPMAK**





SİBER ZORBALIK HANGİ YAŞ GRUBUNDA GÖZLEMLENİRSE GÖZLEMLENSİN RUHSAL, PSİKOLOJİK VE DUYGUSAL SORUNLARA NEDEN OLABİLECEK BİR DURUMDUR. ÖZELLİKLE GENÇLER ARASINDA YAŞANAN ZORBALIK ÖRNEKLERİ, PEK ÇOK GENCİN HAYATINI KARARTMAKTADIR. BU DURUMDA HEM EBEVEYNLERİN HEM DE GENÇLERİN DİKKATLİ OLMASI GEREKİR. SİBER ZORBALIK GÖZ ARDI EDİLMEMEYECEK KADAR CİDDİ BİR SORUN VE AYNI ZAMANDA BAZI DURUMLARDA SUÇ TEŞKİL ETMEKTEDİR.

HERKES ZORBALIĞA UĞRAYABİLİR. BÖYLE BİR DURUM KARŞISINDA:

- **SİZİ RAHATSIZ EDEN KİŞİYLE İLETİŞİMİNİZE SON VERİN.**
- **HESAPLARINIZI KORUNAKLI HALE GETİRİN, HERKESİN ERİŞİMİNE AÇMAYIN.**
- **TEHLİKE ALTINDA OLDUĞUNUZU HİSSEDİYORSANIZ RESMİ MAKAMLARA GEREKLİ ŐİKAYETLERDE BULUNUN.**
- **ZORBALIK ISRARLA DEVAM EDİYORSA GÜVENDİĞİNİZ KİŐİLERE/EBEVEYNLERİNİZE DURUMU ANLATIN.**
- **ZORBALIĞA MARUZ KALDIĞINIZ PLATFORMLARA GEREKLİ ŐİKAYETLERİ YAPIN, BU HESAPLARI YA DA KİŞİLERİ BİLDİRİN.**
- **ZORBALIĞIN SADECE SİZİN BAŞINIZA GELEN BİR SORUN OLMADIĞINI UNUTMAYIN, DURUMU GÖRMEZDEN GELMEYİN VE GEREKLİ ÖNLEMLERİ ALIN.**



2.

AKRAN ZORBALIĞI

AKRAN ZORBALIĞI NEDİR

- KARŞI TARAFBA BİLİNÇLİ VE KASITLI OLARAK ZARAR VERMEYİ AMAÇLAMASI
 - TEKRARLAYICI VE SÜREKLİ OLARAK YAPILMASI
 - TARAFLAR ARASINDA GÜÇ DENGESİZLİĞİNİN OLMASI
- ARAŐTIRMALAR, AKRAN ZORBALIĞININ OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE BAŐLADIĐINI, İLKOKULUN SONLARINA DOĞRU ARTTIĞINI, ORTAOKULDA EN ÜST SEVİYEYE ULAŐTIĐINI VE LİSENİN SON SINIFLARINDAYSA AZALDIĞINI GÖSTERMEKTEDİR.





• AKRAN ZORBALIĞI HER OKULDA VE HER KADEMEDE GÖRÜLEBİLİR.

• AKRAN ZORBALIĞI OKULUN HER ALANINDA GERÇEKLEŞMEKTEDİR (ÖRN. SINIF, KORİDOR, KANTİN, OKUL BAHÇESİ, SPOR SALONU, SERVİS).

• HİÇBİR ÖĞRENCİ ZORBALIĞI HAK ETMEZ. • AKRAN ZORBALIĞI ÇOCUKLUĞUN DOĞAL BİR PARÇASI DEĞİLDİR.

• YALNIZCA ERKEK ÖĞRENCİLER ZORBALIK YAPMAZ, KIZ ÖĞRENCİLER DE ZORBACA DAVRANIŞLAR YAPMAKTADIR.

• ZORBALIK SADECE FARKLILIKLARI VEYA ÖZEL GEREKSİNİMİ OLAN ÖĞRENCİLERE UYGULANMAMAKTADIR; ÇOĞU ÖĞRENCİ ZORBALIĞA MARUZ KALMA AÇISINDAN RİSK ALTINDADIR.

ZORBALIK TÜRLERİ



FİZİKSEL ZORBALIK

VURMAK, İTMEK, TÜKÜRMEK, EŞYALARINA ZARAR VERMEK GİBİ DAVRANIŞLARLA DOĞRUDAN FİZİKSEL GÜÇ UYGULANMASINI İÇERMEKTEDİR.

SÖZEL ZORBALIK

İSİM/LAKAP TAKMAK, HAKARET ETMEK, ALAY ETMEK, BAĞIRMAK, LAF İLE SATAŞMAK GİBİ OLUMSUZ SÖZEL İFADELERİN KULLANILMASINI İÇERMEKTEDİR.



ZORBALIK TURLERİ

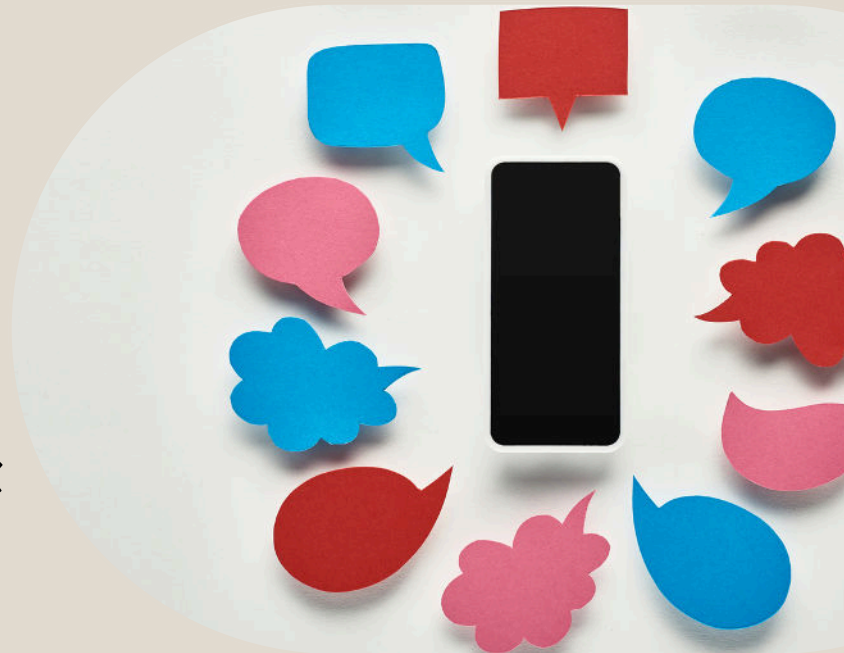


İLİŞKİSEL ZORBALIK

OYUNA ALMAMAK, ARKADAŞ GRUBUNDAN DIŞLAMAK, GÖRMEZDEN GELMEK GİBİ KİŞİNİN SOSYAL İLİŞKİLERİNE ZARAR VERMEYİ HEDEFLEYEN DAVRANIŞLARI İÇERMEKTEDİR.

SİBER ZORBALIK

RAHATSIZ EDİCİ MESAJLAR ATMAK, FOTOĞRAFLARINI İZİNSİZ PAYLAŞMAK, SOSYAL MEDYA HESABINI ELE GEÇİRMEK GİBİ ELEKTRONİK İLETİŞİM ARAÇLARIYLA YAPILAN DAVRANIŞLARI İÇERMEKTEDİR.



Akran zorbalığını nasıl önleriz?

ÖĞRENCİLERİNİZİN ZORBALIK KONUSUNDA FARKINDALIK KAZANMALARINI SAĞLAYIN

ÖĞRENCİLERİNİZLE SAĞLIKLI BİR İLETİŞİM KURUN

ÖĞRENCİLERİNİZİ GÖZLEMLEYİN

ZORBALIK KONUSUNDA İŞ BİRLİĞİNE AÇIK OLUN

ÖĞRENCİLERİNİZİN AİLELERİ İLE YAKINLIŞKI İÇİNDE OLUN

ÖĞRENCİLERİNİZİ VE AİLELERİNİ UZMAN DESTEĞİ ALMA KONUSUNDA CESARETLENDİRİN

BULLYING

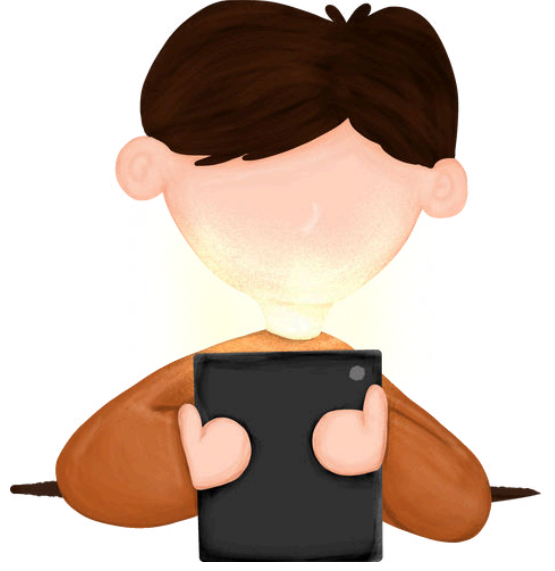


3. TEKNOLOJİ



BAGIMLILIGI

TEKNOLOJİ BAĞIMLISI BİR KİŞİ:



1 RUHSAL VE BEDENSEL SIKINTILARA RAĞMEN
TEKNOLOJİYİ KULLANMAYA DEVAM EDER.

2 BAĞIMLI OLDUĞU ŞEYLE GİTTİKÇE
DAHA ÇOK VAKİT GEÇİRMEK İSTER.

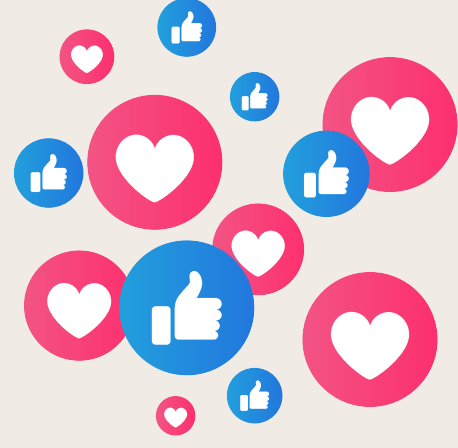
3 TEKNOLOJİYİ İSTEDİĞİ GİBİ KULLANAMAZSA
AKSİ, ASABI VE ÖFKELİ OLUR.

4 BAĞIMLI OLDUĞU ŞEYİ KULLANMAZKEN
BİLE ONU DÜŞÜNÜR.

5 SORUMLULUKLARINI YERİNE
GETİRMEKTE ZORLANIR.



SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIK YAPAR MI?



- GERÇEK HAYATINIZIN ÖNÜNE GEÇİYORSA,
- CANINIZ SIKILINCA AKLINIZA GELEN İLK SEÇENEKSE,
- SÜREKLİ BİR ŞEYLER PAYLAŞMA İHTİYACI DUYUYORSANIZ,
- AŞIRI ZAMAN ALIYOR, ULAŞILAMADIĞINDA HUZURSUZLUK OLUŞTURUYORSA,
- GÜNLÜK HAYATINIZIN VE SORUMLULUKLARINIZIN AKSAMASINA SEBEP OLUYORSA,
- GERÇEK ARKADAŞLIKLARIN YERİNİ SANAL ARKADAŞLIKLAR VE TAKİPÇİLER ALIYORSA,
- ... SOSYAL MEDYA BAĞIMLISI OLABİLİRSİNİZ.





OYUNLAR BAĞIMLILIK YAPAR MI ?

- GİDEREK OYUN BAŞINDA DAHA FAZLA ZAMAN GEÇİRİYORSANIZ,
- OYUN BAŞINDA GEÇİRİLEN SÜREYLE İLGİLİ TARTIŞMALAR YAŞIYORSANIZ,
- AİLE YA DA ARKADAŞLARLA BİRLİKTE VAKİT GEÇİRMEK YERİNE OYUN
- OYNAMAYI TERCİH EDİYORSANIZ,
- OYUNLARDA ALINAN BAŞARI VE İLERLEMELERİ GERÇEK HAYATTAKİ BAŞARILARDAN
- DAHA ÇOK ÖNEMSEMeye BAŞLIYORSANIZ,
- FAZLA OYUN OYNAMAK YÜZÜNDEN NOTLARINIZ DÜŞÜYORSA, DEVAMSIZLIK SORUNLARI
- YAŞIYOR VE UYKUSUZ KALİYORSANIZ, OYUN BAĞIMLISI OLABİLİRSİNİZ!

BAĞIMLILIKTAN KORUNMAK İÇİN



YAVAŞ YAVAŞ AMA KARARLI OLARAK AZALTIN.



**YERİNİ DOLDURUN, KULLANIMI AZALTTIĞINIZDA
YENİ FAALİYETLERE YÖNELİN (SPOR, HOBİ, VB.)**



**DÜŞÜNÜN! SANAL ORTAMDAKİ BAŞARI VE SAYGINLIK MI
DAHA DEĞERLİ, GERÇEK HAYATTAKİ Mİ?**



ZARARLARINI, SİZDEN ALDIKLARINI DÜŞÜNÜN.



GEREKİRSE UZMAN YARDIMI ALIN.

4

Öğretmen olarak "Stres Yönetimi"





STRES NEDİR?

STRES SÖZCÜĞÜ, LATİNCE "ESTRICTIA"DAN GELMEKTEDİR. STRES, 17. YÜZYILDA FELAKET, BELA, MUSİBET, DERT, KEDER, ELEM GİBİ ANLAMLARDA KULLANILMIŞTIR. CÜCELOĞLU'NA GÖRE, STRES, "BİREYİN FİZİK VE SOSYAL ÇEVREDEKİ UYUMSUZ KOŞULLAR NEDENİYLE, BEDENSEL VE PSİKOLOJİK SINIRLARININ ÖTESİNDE HARCADIĞI GAYRETTİR"

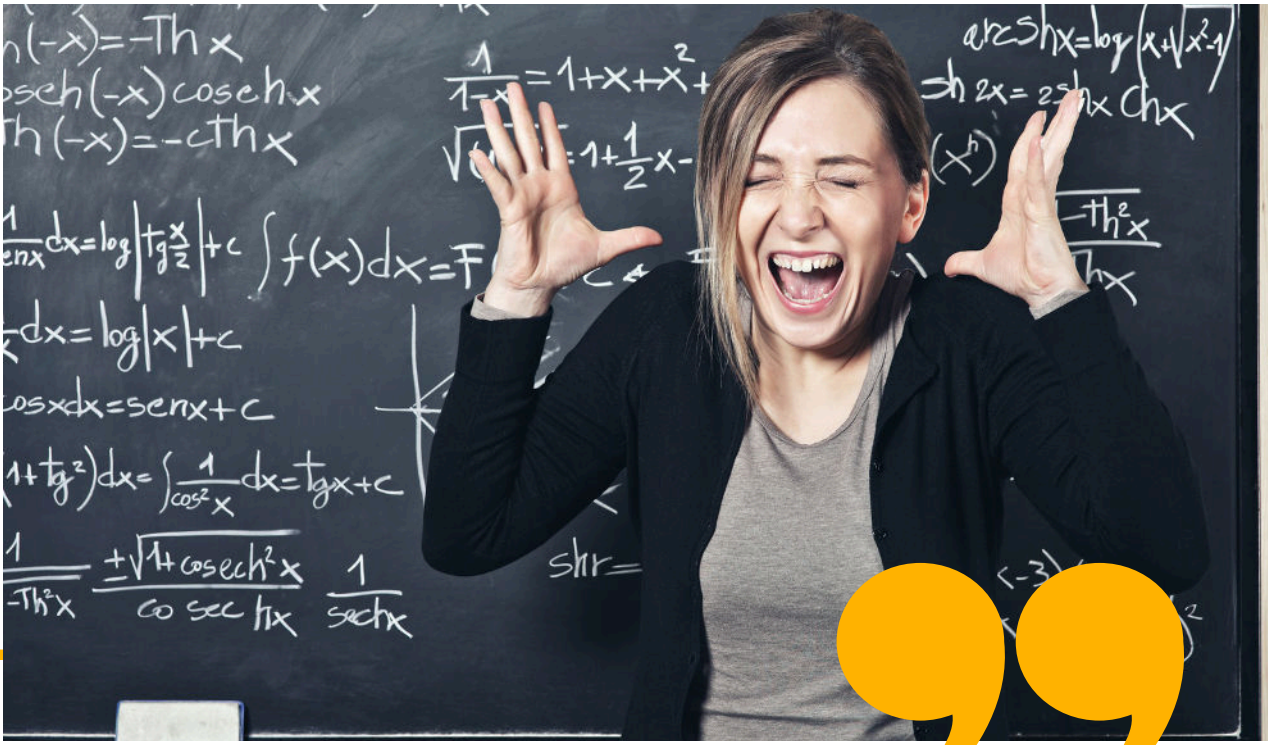
STRESİN AŞAMALARI



Alarm Aşaması: Birey bir stres kaynağı ile karşılaştığında, sempatik sinir sisteminin etkin hale gelmesi nedeniyle beden savaş ya da kaç tepkisi" gösterir. Savaş ya da kaç tepkisi sırasında bedende oluşan fiziksel ve kimyasal değişimler sonucunda kişi, stres kaynağı ile yüzleşmeye ya da kaçmaya hazır hale gelir. Bu durum kalp atışlarının hızlanması, tansiyonun yükselmesi, solunumun hızlanması ve ani adrenalin salgılanması biçiminde gelişir. Savaş ya da kaç tepkisinin ortaya çıktığı aşama, "alarm aşaması" olarak adlandırılır. Streste alarm aşamasında, stresi yaratan kaynaklar ve bunların yoğunluğu arttığı ölçüde stres eğrisi hızla normal direnç düzeyinin üzerine çıkarak normal davranıştan sapmanın ilk işaretleri verilmeye başlanır.

Direnme Aşaması: Alarm aşamasını, "uyum ya da direnme aşaması" izler. Stres kaynağına uyum sağlanırsa her şey normale döner. Bu aşamada kaybedilen enerji, yeniden kazanılmaya ve bedendeki tahribat giderilmeye çalışılır. Stresle başa çıkıldığında parasempatik sinir sistemi etkin olmaya başlar. Kalp atışı, tansiyon, solunum düzene girer, kas gerilimi azalır. Direnme aşamasında birey, strese karşı koymak için elinden gelen tüm gayreti ortaya koyar ve stresli bir insanın davranışlarını göstermektedir. Belirli bir süre bireyin davranışlarında ve yaşantısında bu durum gözlenebilir.

Tükenme Aşaması: Uyum aşamasındaki gerilim kaynakları ve bunların yoğunluk dereceleri azalmadığı sürece ya da artış gösterdikleri durumlarda bireyin gayreti kırılır ve davranışlarında ciddi derecede sapmalar ve hayal kırıklıklarının yaşandığı bir evreye girilir. Eğer stres kaynağı ile başa çıkılamaz ve uyum sağlanamaz ise, fiziksel kaynaklar kullanılamaz ve tükenme aşamasına geçilir. Tükenme aşamasında, parasempatik sinir sistemi etkindir. Kişi tükenmiştir ve stres kaynağı hala mevcuttur. Bu aşamada uzun süreli stres kaynakları ile mücadele edilemez ve kişi başka stres kaynaklarının etkilerine de açık hale gelir.



KİŞİSEL STRES



A Tipi Kişilik Özellikleri	B Tipi Kişilik Özellikleri
Sürekli hareket eder.	Zaman ile ilgilenmez.
Hızlı yürür.	Sabırlıdır.
Hızlı yer.	Eğlenmek için oyun oynar.
Hızlı konuşur.	Suçlulukduymadan dinlenir.
Sabırsızdır.	Acelesi yoktur.
İki şeyi aynı anda yapar.	İşi bitirmek için zaman saplantısı yoktur.
Başarıyı, miktarı ile ölçer.	
Rekabeti sever.	
Zaman baskısını hisseder.	



ÖRGÜTSEL YAPIYA BAĞLI STRES

ÖRGÜTSEL YAPIYA BAĞLI STRES KAYNAKLARI
BİR ÖRGÜTTEKİ İŞGÖRENLERİ ETKİLEYEN FARKLI
STRES KAYNAKLARI BULUNABİLİR. BU
KAYNAKLARDAN
BAZILARI ŞUNLARDIR:

- A) İŞYÜKÜNÜN FAZLALIĞI
- B) ZAMANIN SINIRLILIĞI
- C) DENETİMİN SIKI VE YAKINDAN OLMASI
- D) YETKİNİN SORUMLULUKLARI KARŞILAMADA
YETERSİZ OLMASI
- E) POLİTİK HAVANIN GÜVENSİZLİĞİ
- F) ROL BELİRSİZLİĞİ
- G) ÖRGÜT VE BİREYİN DEĞERLERİ ARASINDAKİ
UYUMSUZLUK
- H) ENGELLENME
- İ) ROL ÇATIŞMASI
- J) SORUMLULUKLARIN YARATTIĞI ENDİŞE
- K) ÇALIŞMA KOŞULLARI
- L) İNSAN İLİŞKİLERİ
- M) YABANCILAŞMA

STRESLE BAŞA ÇIKMA MODELİ

DKBY MODELİ

D

DEĞİŞTİR

STRES KAYNAĞINLA YÜZLEŞ

YARDIM İSTE

ZAMANINI İYİ KULLAN

ARADA MOLA VER

K

KABUL ET

DÜŞÜNCE TARZINI DEĞİŞTİR

KAYGILANMA

ÖFKENE HAKİM OL

B

BOŞVER

VAZGEÇMEYİ ÖĞREN

İŞLERİ ÜST ÜSTE EKLEME

DENGE KUR

Y

YAŞAM
TARZINI
YÖNET

A TİPİ KİŞİLİKTEN KAÇIN

B TİPİ KİŞİLİK EDİN

DİYET YAP

EGZERSİZ YAP

RAHATLA

5

ÖĞRETMENLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK HAYAT KOŞULLARINA ADAPTE OLMA YETENEĞİ ANLAMINA GELMEKTEDİR. BİR DİĞER TANIMINDA "TEHDİT, TRAVMA, TRAJEDİ VEYA ZORLUKLAR KARŞISINDA İYİ ADAPTE OLABİLME" OLARAK SÖYLENEBİLİR.

BU BAĞLAMDA KİŞİNİN HAYATINDAKİ ÖNEMLİ VE STRES VERİCİ DEĞİŞİKLİKLERE (BOŞANMA, TERÖR, DOĞAL AFETLER, YOKSULLUK, AİLENİN PARÇALANMASI,) NE KADAR UYUM SAĞLADIĞI ÖNEMLİDİR.





**Psikolojik
sağlamlık için
iki ana faktör
gereklidir;**

**1; Kişinin hayatında zorlu
yaşam olayları meydana
gelmeli**

**2; Bireyin bütün bu
zorluklara rağmen hayatını
eski dengesine kavuşturması**

Psikolojik
sağlamlığı
yüksek
bireylerin
doğuştan
getirdikleri
özellikler



**UYUMLU MIZAÇA SAHİP
OLMA**



**ÇEVREDEN OLUMLU
TEPKİLER ALABİLME**

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI YÜKSEK BİREYLERİN SONRADAN KAZANDIĞI ÖZELLİKLER

01

EMPATİ VE SEVECENLİK

02

KİŞİLERARASI ETKİLİ İLETİŞİM BECERİSİ

03

KENDİNE İLİŞKİN MİZAH ANLAYIŞINA SAHİP OLMA

04

BAŞARILI KİMLİK DUYGUSU

05

BAĞIMSIZ HAREKET EDEBİLME

06

GERÇEKÇİ BEKLENTİ VE AMAÇ OLUŞTURABİLME

07

SAĞLIKSIZ DURUM, ORTAM VE BİREYLERDEN
UZAK DURMA

08

PROBLEM ÇÖZME VE KARAR VERME BECERİSİ

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI GELİŞTİRMEK İÇİN;

1. Becerilerinizi gözden geçirin. Bugün kendinize özgü saydığınız beceri ve özelliklerinizi nerede ve ne şekilde geliştirdiğinizin farkına varın. Yaşadığınız olayların her biri sizde ne gibi beceriler gelişimini destekledi, size neler öğretti, sıkça değerlendirin. Geçmişinizden, başınıza gelen olaylardan öğrenin. “Bu bana ne öğretti? Bu olayda hangi kapasitelerim gelişti?” sorusunu kendinize yöneltin.
2. Deneyimlerinizi zenginleştirin, sıradanlıktan uzaklaşın, yaşamınıza farklılıklar katın, kendinize farklı beceriler ekleyebilmek için girişimlerde bulunun.

3. Bağlantı halinde kalın, bağ kurun. Bağ kurmak zorlayıcı yaşam olaylarıyla başedebilmeniz size yalnız olmadığınızı, her şeye rağmen yanınızda size inanan, sizi değerli bulan insanların var olduğu gerçeğini hatırlatır. Duygularınızı gören ve destekleyebilen şefkatli insanlarla bağlarınızı geliştirin. Sosyal ilişkilerinizi geliştirin dostlarınızla ilişkilerinizi güçlendirmek için emek verin. Kendinizi yakın hissettiğiniz ortak amaçlar taşıdığınız gruplara ve topluluklara katılın.

4. Beden sağlığınızla ilgilenin. Bedeninize bakın koruyun güçlendirin. Sağlıklı beslenmek, su içmek, hareket ve egzersiz bedensel gücünüzü arttıracaktır.

5. Doğayla temas halinde kalın. Doğayı canlıları mevsimleri izleyin ve doğal akışa eşlik edin, açık havada daha çok zaman geçirin.

6. Maneviyatınızı güçlendirin. Manevi olarak size kendinizi daha iyi hissettirecek rutinler, aktiviteler belirleyin. Dua, meditasyon, yoğa gibi etkinliklere katılın. İhtiyaç sahibi insanlar için manevi sosyal sorumluluk organizasyonlarına destek olun.

7. Mükemmeliyetçi olmayı bırakın. Kendinizle ilgili iyi olan tüm emek ve çabalarınızı kutlayarak, daha iyi arayışınızın iyilerinizi yok etmesine izin vermeyin.

8. Yaşamınızda size ilham veren amaçlar bularak, yaşamınızı anlamlandırın. Yapmak istediklerinizi ertelemek yerine küçük adımlardan başlayın. Ulaşılmaz gibi görünen o büyük hedefler yerine “Bugün başarabileceğim, gitmek istediğim yere beni ulaştıracak ne yapabilirim?” sorusu üzerinde çalışın.

9. Yaşadığınız zorlayıcı duygularda duyguya kendinizi kaptırmak yerine duygunuzu kabul edin ve bir an önce, “Neye ihtiyacım var? Ne gibi çözüm yolları bulabilirim?” vb. sorularla çözüm odaklı olmayı seçin.

10. Değişime direnmeyin, eşlik etmeyi seçin. Değişim hayatın bir parçasıdır, direnmeyi değil kendinizde düzenlemeler yaparak değişimi anlamak kendi becerilerinizi geliştirmek için emek verin. Her durumda umut ve iyimserliği elden bırakmayın.

6

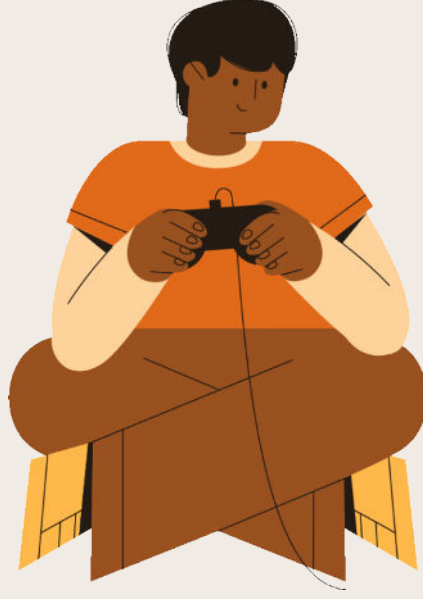
DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU



DEHB çocukluk döneminde en sık görülen davranış bozukluklarından biridir. Genellikle okul çağındaki çocukların sakince sıralarında oturmaları, dersi dinlemeleri ve konsantre olarak ödevlerini yapmaları beklenir. Bazı çocuklar ise bu beklentileri karşılayamazlar. Bunun yerine her şeye yanıt verme isteği duyarlar ve bu isteği engelleyemezler. Düşünmeden hareket ederler ve atılgan davranışlar sergileyerek etkinliklerin yapılmasına engel olurlar.

Tıbbi özgeçmiş, fiziksel ve nöro-psikiyatrik değerlendirme, genel ve işitsel değerlendirme sonucunda DEHB'in ayırt edici üç alt tipine ulaşılmıştır:

- **Dikkat Eksikliği, Aşırı Hareketlilik ve Dürtüsellğin Bir arada Olduğu Birleşik Tip: Son altı aydır dikkat eksikliği, aşırı hareketlilik ve dürtüsellik belirtilerini taşıyorsa**
- **Dikkatsiz Eksikliği Sorununun Önde Olduğu Tip: Son altı aydır dikkat eksikliği belirtilerini taşıyorsa**
- **Aşırı Hareketlilik ve Dürtüsellğin Ön Planda Olduğu Tip: Dikkatsizlik belirtilerine rastlanmazken, aşırı hareketlilik ve ataklık belirtilerinin son altı ayda görülmesi**



DEHB'in belirtileri bireyden bireye farklılık göstermesine rağmen temelde bu çocukların dikkat seviyeleri yaşlılarına göre daha kısadır.

Dikkatleri ilgili ve ilgisiz uyarılara karşı dağılmaktadır. Bu nedenle DEHB'li çocuklar yaptıkları işleri genelde yarım bırakmaktadırlar.

Diğer taraftan bilgisayar oyunları veya farklı uyarılara dikkatlerini yoğun şekilde veribilirken dersler için aynı şey geçerli olmayabilir.



Dikkat eksikliği olan çocuklarda:

- Unutkanlık

- Dikkat süresinin ve yoğunluğunu az olması

-Dış uyarıların dikkati kolayca dağıtması

-Kendine ait eşyaları sıkça kaybetme

-Dağınıklık ve düzensizlik

-Yönergeleri dinleme ve izlemede problemler görülebilmektedir.



Aşırı hareketlilik (hiperaktivite) sorunu olan çocuklar ise yaşlarına göre enerjileri hiç bitmeyecek gibi gözükmektedir. Bu çocuklarda keyfi ve amaçsız davranışlarla birlikte tükenmez bir enerji görülür. Sessiz, dikkatli ve kontrollü davranışlar sergilenmesi gereken durumlarda aşırı hareketli olma, yerine oturamama, yönergeleri takip edememe, durmaksızın konuşma davranışları gözlemlenebilir.

DEHB'İN TEDAVİSİ



İlaç tedavisi en etkili yöntem olmakla birlikte, anne-baba bilgilendirme görüşmeleri, bireysel görüşme, aile terapisi sık kullanılan tedavi yöntemlerindedir. Diğer taraftan bütüncül/eklektik tedavi yöntemlerinin çocuklar üzerinde daha etkili olduğu üzerinde durulmaktadır.

YANLIŞ

- 1. DEHB bir çocukluk dönemi bozukluğudur.**
- 2. DEHB sadece erkek çocuklarda görülmektedir.**
- 3. DEHB için sadece ilaç tedavisi kullanılması yeterlidir.**

DOĞRU

- 1.Yapılan araştırmalara göre, yetişkinlerin %1,5-2sinde DEHB gözlemlenmektedir. DEHB hayat boyu süren bir bozukluktur ve uygun tanı ve tedaviler ile kişinin günlük hayat için uygun beceriler geliştirmesi sağlanmaktadır.
2. Kızlarda da erkekler gibi DEHB gözlemlenmektedir. Ancak bu inanış yüzünden genellikle erkeklerde teşhis konulma oranı kızlara göre daha fazladır. Yapılan araştırmalar, DEHB olan kız çocuklarında dikkat konsantrasyon alanında daha fazla sorunlar gözlemlendiğini ancak daha az oranda aşırı hareketlilik ve dürtüsellik gözlemlendiğini göstermektedir. Bu nedenle kız ocuklarında DEHB tanısı daha az konulmaktadır.
3. İlaç tedavisi kullanan DEHB olan çocukların %90'ı ilaç tedavisine yanıt vermektedir. İdeal tedavi yöntemi ise psiko-sosyal eğitim, ailenin eğitimi ve ailenin desteklenmesinin yanı sıra, gerektiği durumlarda doktor gözetiminde ilaç kullanmaktır

**AİLELERE
ÖNERİLER VE
BİRLİKTE YAŞAM**



DEHB' ile başağıkmak yorucu bir süreçtir. Her ne kadar aile desteği DEHB'in tedavisinde ilk sırada yer almasa bile çocuğun sorunlarla baş etmesi, tedavinin etkili olabilmesi, çocuğun sosyal becerilerini ve problemlerle başağıkma becerilerini artırmak için en gerekli destektir. Sabır, destek ve tutarlılık bu dönemde ailelerin sahip olması gereken özelliklerdendir.



İlk olarak ailelerin var olan durumu kabul etmeleri gerekmektedir. Gerçeği gizlemek veya problemleri konuşmaktan kaçınmak sorunu çözmeyecektir. En etkili şekilde mücadele etmek için kabul etmek ve çözüm yolları aramak gerekmektedir.

Dikkat eksikliği olan bir çocuğa sahip anne babanın, çocuğun kendini kontrol edebilme yetisinin az olduğunu kabul etmesi gerekir. Çocuğun kasten ve sadece sınırlendirmek için bazı davranışlar sergilemediğine inanmak gerekir. Böylece, anne babaların çocuğa karşı olan davranışları değişecek ve ona daha olumlu yaklaşabileceklerdir.

DEHB'li çocuklar da odalarını toplamak ve ödevlerini düzenli yapmak isterler ancak bunu nasıl yapacaklarını bilmediklerinden ve plan kuramadıklarından harekete geçemezler. Bu durumlarda çocuğunuza rehberlik etmek ve ilgi göstermeniz gerekmektedir.

Davranışlarının sonuçlarını siz üstlemeyin. Çocuğunuz için sorun çözmek veya sürekli onu korumaya çalışmak problemlerin üstesinden gelmesine engel olacaktır. Bu durumlarda sadece yanında ona rehberlik edebilirsiniz.

DEHB'li çocuğunuz için belli rutinler oluşturmak, plan yapamadığı yapsa bile uygulayamadığı için ailenin plan-program konusundaki desteği önemlidir.

DEHB'li çocuk ile yapılacak ev içerisindeki dikkat çalışmaları, birlikte oluşturulacak ev kuralları, bu kurallar neticesinde ödül-pekıştireç desteği faydalı olabilmektedir.



Her bireyin güçlü ve zayıf yönleri vardır. Aile olarak çocuğumuzun zayıf yönlerinin ön plana çıkarırsak herhangi bir gelişme bekleyemeyiz. Diğer taraftan çocuğumuzun güçlü yönlerine odaklanmak iyileştirici etki sağlayabilir.



Özellikle çocuklarınızı bilgisayar, tablet ve televizyon sürelerini kontrol altına alın. Çocuğunuzun teknoloji bağımlılığından korumak adına ailenizle daha çok vakit geçirin veya aile içi yapılabilecek etkinliklere yer verin.



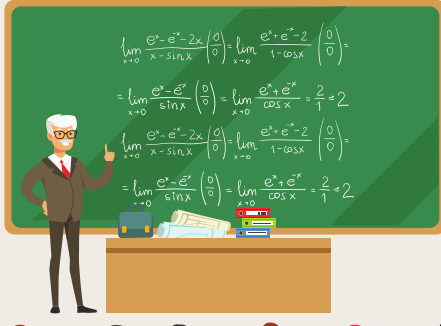
Çocuğunuzun günlük programını basitleştirin. DEHB'li çocukların enerjileri fazla oldukları için çocuğunuzun yeteneklerine uygun faaliyetlere yönlendirebilir ve enerjilerini atlamalarını sağlayabilirsiniz.



Yapılan bir araştırmada ailenin DEHB hakkında bilgi edinmesi çocuğun tedavi sürecini hızlandıran bir faktör olarak ele alınmıştır. Çine aynı araştırmada araştırmaya katılan ebeveynlerin %80,3'ünün DEHB hakkında bilgisi olduğu ancak bu bilgilerinin az ve çoğunun yanlış olduğu tespit edilmiştir. Bu bakımdan ebeveynlerin bilgi düzeylerinin artırılması ailenin DEHB'e karşı tutumlarını, çocuklarına karşı iletişimlerini etkileyecektir. Psikolojik danışmanlar, aile hekimleri ve psikologların görevleri arasında bilgilendirme çalışmaları da bulunmaktadır.



Eğer DEHB'li çocuğunuz varsa tek başınıza çabalamak yerine destek almanız sizi de rahatlatacaktır. Çocuğunuzun doktoru, aile hekimi, sınıf öğretmeni veya okulunuzun psikolojik danışmanı ile iletişime geçmelisiniz.



ÖĞRETMENLER SINIFTA NE YAPMALI?

DEHB'li öğrenciler sınıf içerisinde dikkati toparlamada güçlük, unutkanlık, anlatılanları dinleyememe, düşük dürtü kontrolü, aşırı konuşkan, kurallara uymada güçlük yaşadıkları için dersin işlenmesine olumsuz etki edebilirler. Bu özellikler aktif zarar vericiler (sınıf içinde koşturmak, sıra arkadaşıyla konuşmak, öğretmenin devamlı sözünü kesmek vs.) ve pasif zarar vericiler (dersi dinlememek, penceren dışarı bakmak, başka şeylerle meşgul olmak) olarak da geçmektedir.

Bu tür durumlarda öğretmen DEHB'li öğrenciyi yaramaz ve şımarık olarak görebilirken aileler de tam tersi bir açıdan bakabilmektedirler. Diğer taraftan sınıf veya ders öğretmenlerinin de DEHB konusunda yeterli bilgiye sahip olmadıkları yapılan araştırmalarda tespit edilmiştir. O sebeple Okul psikolojik danışmanları bu tür çatışmaların yaşanmasını önlemek, aile-okul-öğretmen işbirliğini sağlayan ve üçgenin her parçasını bilgilendiren bir pozisyonda olmalıdır. Düzenli aralıklarla öğretmen-veli toplantıları düzenlenmelidir.

Okulda psikolojik danışmanlar tarafından yapılacak bu tür çalışmalarda DEHB'in belirtileri, davranış özellikleri, sınıf içerisindeki tutumları, alınabilecek önlemler, pekiştireçlerin kullanılması, ders içi etkinliklerin gözden geçirilmesi, DEHB'li öğrencinin derse dikkatinin çekilmesi, problemleri davranışlarla başa çıkabilme, ebeveyn işbirliği konularına yer verilebilir.

DEHB'li öğrencilere yönelik pekiştireç veya simgesel ödül kullanımı uygulanan yöntemler arasındadır. Burada dikkat edilmesi gereken faktör davranış-ödül arasındaki ilişkinin öğrenci tarafından anlaşılabilirliği ve öğretmenin bu davranışlardaki tutarlı tutumudur. Bu konuda öğretmenle işbirliği yapılabilir.

7

ÖZEL ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ YANI "DİSLEKSİ"



Ülkemizde özel öğrenme güçlüğü yaşayan birçok öğrenci vardır. Gerek aile gerekse öğretmenlerin bu duruma dikkat etmemeleri veya bu durumun yeterince bilinmemesi çocukta birçok problemi de beraberinde getirmektedir.



Özel öğrenme güçlüklerinden birisi olan "disleksi" kavramı dinleme, konuşma, okuma, yazma, akıl yürütme ile matematik yeteneklerinin kazanılmasında ve kullanılmasında önemli güçlüklerle kendini gösteren bir öğrenme bozukluğudur.



Disleksi bireylere göre farklılık göstermekte; bireyin yapısı, çevresel faktörler, aile desteği, aldığı eğitimin süresi ve etkililiği, bireydeki disleksinin yapısını değiştirmektedir.

Disleksili öğrencilerde sıklıkla görülen özellikler şunlardır:

- Birinci sınıfta harfleri ve okumayı akranlarından geç öğrenmesi,
- Harfleri ve onlara ait olan sesleri yeterince öğrenememesi
- Yazarken harfleri atlaması, ters veya rotasyonel yazması
- Numaraları ezberlemede sıkıntı yaşamaması
- Konuşmayı geç öğrenmesi ve tutuk davranması
- Yavaş okuması ve acele ederse çok hata yapması
- Yazıyı aynen geçirirken çok yavaş yazması ve öğrencinin el yazısını tüm çabalara rağmen okunaksız olması
- Öğrencilerin genellikle yazılı ödev istememesi ve kompozisyon yazarken çok zaman harcaması
- Sıklıkla gramer, noktalama ve harf hatalarını yapması
- Çocuğun yazılı ve sözlü olarak kendini ifade edebilme becerisinin zayıf olması
- Yabancı bir dil öğrenme konusunda problem yaşamaması



ANCAK BU ONLARIN ZEKA DÜZEYLERİNDE BİR SORUN OLDUĞUNU GÖSTERMEZ. DİSLEKSİLİ ÇOCUKLARIN BAZEN YÜKSEK BİLİŞSEL YETENEKLERE SAHİP OLMALARINA RAĞMEN, OLMALARI GEREKEN OKUMA SEVİYESİNE ULAŞAMADIKLARI GÖRÜLÜR.



DİSLEKSİNİN TEDAVİSİ

DİSLEKSİ TEDAVİSİ İÇİN SORUNUN ALTINDA YATAN BEYİN ANORMALLİKLERİNİ DÜZELTMENİN BİLİNEREN BİR YOLU YOKTUR. NE YAZIK Kİ DİSLEKSİ YAŞAM BOYU SÜREN BİR SORUNDUR. BUNUNLA BİRLİKTE, BİREYİN KENDİSİNE ÖZEL İHTİYAÇLARINI VE UYGUN TEDAVİYİ BELİRLEMEK İÇİN YAPILACAK ERKEN TESPİT VE DEĞERLENDİRME BAŞARIYI ARTIRABİLİR.

DİSLEKSİ EĞİTİMİ VE EĞİTİM TEKNİKLERİ



MÜMKÜN OLDUĞU KADAR BİR OKUMA UZMANIYLA GERÇEKLEŞTİRİLEN ÖZEL DERS OTURUMLARI DİSLEKSİ OLAN BİREYLER İÇİN YARARLI OLABİLİR. EĞER OKUMA ENGELİ DAHA CİDDİYSE, ÖZEL DERSİN DAHA SIK GERÇEKLEŞMESİ GEREKEBİLİR VEYA İLERLEME DAHA YAVAŞ GERÇEKLEŞEBİLİR.

ANAOKULUNDA VEYA İLKOKUL BAŞLANGICINDA SINIFTA EK YARDIM ALAN DİSLEKSİK OKUMA BECERİLERİNİ İLKOKUL VE LİSEDE BAŞARILI OLACAK KADAR GELİŞTİRİR. ANCAK DAHA ÜST SINIFLARA KADAR DESTEK VE YARDIM ALMAYAN ÇOCUKLAR İYİ OKUMAK İÇİN GEREKLİ BECERİLERİ ÖĞRENMEKTE DAHA FAZLA ZORLUK ÇEKEBİLİRLER.

BU DURUMDA ÇOCUKLARIN AKADEMİK OLARAK GERİDE KALMALARI MUHTEMELDİR. ŞİDDETLİ DİSLEKSİ OLAN BİR ÇOCUĞUN OKUMASI HAYAT BOYU KOLAY OLMAYABİLİR, ANCAK BU ÇOCUĞUN OKUMASINA VE OKUL PERFORMANSI İLE YAŞAM KALİTESİNİ ARTIRACAK STRATEJİLER GELİŞTİRECEK BECERİLERİ ÖĞRENMESİNE ENGEL DEĞİLDİR.

EBEVEYNLER DİSLEKSİ SORUNU OLAN BİR ÇOCUĞUN BAŞARILI OLMASINA YARDIMCI OLMADA ÇOK ÖNEMLİ BİR ROL OYNARLAR. BUNUN İÇİN SORUNUN ERKENDEN ELE ALINMASI TAVSİYE EDİLİR. DİSLEKSİ ŞÜPHESİ VARSA, ÇOCUĞUN DOKTORU İLE İLETİŞİME GEÇİLMELİDİR. BUNUNLA BİRLİKTE ÇOCUĞA YÜKSEK SESLE BİR ŞEYLER OKUMAK TAVSİYE EDİLİR.

BUNUN İÇİN ÇOCUK 6 AYLIKKEN VE HATTA DAHA DA KÜÇÜKKEN BAŞLAMAK EN İYİSİDİR. ÇOCUKLA BİRLİKTE SESLİ KAYDEDİLMİŞ KİTAPLARI DİNLEMELİDİR. ZAMAN İÇERİSİNDE ÇOCUK BÜYÜDÜKÇE, HİKAYELERİ ÇOCUĞA ANLATTIKTAN SONRA BİR DEFA DA BİRLİKTE OKUNMASI TAVSİYE EDİLİR.

8

HAFIF DÜZEYDE ZİHİNSEL YETERSİZLİK



ZİHİNSEL YETERSİZLİK, HEM ZİHİNSEL İŞLEVDE BULUNMA HEM DE PEK ÇOK GÜNLÜK KAVRAMSAL, SOSYAL VE PRATİK BECERİLERİ İÇEREN UYUMSAL DAVRANIŞLARDA ÖNEMLİ ÖLÇÜDE SINIRLILIKLARLA TARİF EDİLEN VE 18 YAŞINDAN ÖNCE ORTAYA ÇIKAN BİR YETERSİZLİKTİR


Hafif Düzey Zihinsel Yetersizlik

ZİHİNSEL YETERSİZLİK TANISI, ÇOCUĞUN ORTALAMANIN ALTINDA ZİHİNSEL İŞLEVE SAHİP OLMASI, ZEKÂ TESTLERİ İLE ÖLÇÜLEN ZEKÂ PUANININ 70 ZB ALTINDA OLMASI, BUNA EK OLARAK EN AZ İKİ UYUMSAL BECERİSİNDE ANLAMLI SINIRLILIKLARIN OLMASI İLETİŞİM, ÖZ BAKIM, GÜNLÜK YAŞAM, KENDİNİ YÖNETME YA DA KİŞİLER ARASI İLİŞKİLER GİBİ BECERİ ALANLARINDA EN AZ İKİ YA DA DAHA FAZLASININ SINIRLI OLMASI VE BU SINIRLILIKLARIN 18 YAŞINDAN ÖNCE ORTAYA ÇIKMASI İLE KONULUR.


Zekâ Bölümü Puanına göre Sınıflandırma

Zekâ Düzeyi	Zekâ Bölüm Puanı
Hafif Düzeyde Zihinsel Yetersizlik	50-55 puandan 70 Puan arası
Orta Düzeyde Zihinsel Yetersizlik	35-40 puandan 50-55 Puan arası
Ağır Düzeyde Zihinsel Yetersizlik	20-25 puandan 35-40 Puan arası
İleri Düzeyde Zihinsel Yetersizlik	20-25 puandan daha aşağı Puanlar

NASIL ÖĞRETELİM?




ZİHİNSEL ENGELLİ ÇOCUKLAR İÇİN SOYUT KAVRAMLAR GÜÇ ÖĞRENİLİR. SOMUT VE FONKSİYONEL KAVRAMLAR YEĞLENMELİDİR. ÇOCUKLAR BİR DEFADA PEK ÇOK KAVRAM ÖĞRENEMEZLER. KAVRAMLARIN SAYILARINI SINIRLANDIRMALI, KAVRAMLAR ÇOCUKLARA TEK TEK ÖĞRETİLMELİDİR. BİR KAVRAM İYİCE ÖĞRETİLMEYEN DİĞER KAVRAMA GEÇİLMEMELİDİR.




ZİHİNSEL ENGELLİ ÇOCUKLARIN UZUN KONULARI İZLEMEN YÖNÜNDE DİKKAT VE YETENEKLERİ YETERLİ DEĞİLDİR. BU NEDENLE ÜNİTE BÜTÜNLÜĞÜ İÇİNDE ELE ALINACAK KONULAR, KISA SÜRELİ ZAMAN DİMLERİ İÇİNDE, KÜÇÜK BÖLÜMLER HALİNDE İŞLENMELİDİR.



ZİHİNSEL ENGELLİ ÇOCUĞUN ÖĞRENME DÜZEYİ BELİRLENMELİ VE ÖĞRENİME O DÜZEYDEN BAŞLANMALIDIR.



GEÇ VE GÜÇ ÖĞRENİRLER, ÇABUK UNUTURLAR. BU ÇOCUKLARIN EĞİTİMİNDE EN AZA İNDİRİLMİŞ BECERİ VE BİLGİLER ÜZERİNDE SIK TEKRARA ÖNEM VERİLMELİDİR.



ZİHİNSEL ENGELLİ ÇOCUKLAR GENELLEME YAPAMAZLAR. BİR KONUDA ÖĞRENDİĞİ KURALI BİR BAŞKA KONUYA AKTARAMAZLAR. BU BAKIMDAN HER KONUDA GEREKLİ OLAN BİLGİ VE BECERİLERİ AYRI AYRI ÖĞRETMEK GEREKLİDİR.

ÖĞRETMEN SINIFTA NELER YAPMALI?



BULUNDUĞU SINIF NE OLURSA OLSUN, BİLDİĞİ VE BAŞARDIĞI ŞEYLER, HAREKET NOKTASI OLARAK ALINMALIDIR. ONDA SEBAT, SABIR, DÜZEN, İŞBİRLİĞİ GİBİ NİTELİKLERİN GELİŞTİRİLMESİ İÇİN ÖZEL BİR ÖNEM VERİLMELİDİR.



ÇOCUĞUN KİŞİLİĞİNE SAYGI GÖSTERİLMELİDİR. ÇOCUĞUN ENGELİNİ VE BAŞARISIZLIKLARINI OLUR OLMAZ VESİLE İLE YÜZÜNE VURMAKTAN KAÇINILMALI, KUVVETLİ YANLARI BULUNUP GELİŞTİRİLMELİDİR.



ÇOCUĞA O ŞEKİLDE DAVRANILMALIDIR Kİ, ÖTEKİ ÇOCUKLAR DA ONU SINIFIN BİR ÜYESİ OLARAK KABUL ETSİN. ÖRNEĞİN; DİĞER ÇOCUKLARIN DERSLERDE ZAMAN ZAMAN ONA YARDIM ETMESİNİ SAĞLANMALIDIR. SINIF ETKİNLİKLERİNDE BAŞARABİLECEĞİ SINIRLI SORUMLULUKLAR VERİLMELİDİR. BÖYLECE SINIFTAKİ ÖTEKİ ÇOCUKLAR ONU DAHA İYİ ANLAYACAKLAR VE GELİŞMESİNE YARDIM ETME İSTEĞİ DUYACAKLARDIR.



DİKKATLERİ DAĞINIK VE DİKKAT SÜRESİ KISADIR. SIK SIK DİKKATLERİNİ TOPLAYACAK HAREKETLER YAPMALI, İLGİ DUYMADIKLARI KONULAR ÜZERİNDE FAZLA DURMAMALI VE ELDEN GELDİĞİNCE DERSLERİ SOMUT BİÇİMDE İZLEMeye ÇALIŞILMALARINA YARDIMCI OLUNMALIDIR.



ÇOCUKLAR KOLAYCA YORULUR VE SEBATSIZDIRLAR. ONLARIN BU DURUMUNU DAİMA GÖZ ÖNÜNDE TUTMALI, HOŞ KARŞILAMALIDIR. UZUN SÜRE AYNI TÜR ÇALIŞMAYA ZORLANMAMALIDIRLAR. YORULDUĞU ZAMAN ÇALIŞMANIN TÜRÜ DEĞİŞTİRİLMELİDİR.

HAZIRLAYAN

**PSİKOLOJİK DANIŞMAN
BATUHAN ÇAKIRBİLGİÇ**



AKABE İMAMHATİP ORTAOKULU

Ψ

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE
REHBERLİK SERVİSİ

ÖĞRETMEN

EL KİTABI