

MAYIS / HAZİRAN 1988

SAYI: 3

Yaşadıkça Eğitim

1500 TL (KDV DAHİL)

- *Kişilik ve Eğitim* ● *Genç-Aile-Toplum İlişkileri* ●
- *Sayılarla Ortaöğretim Gençliği* ● *Çocuk ve Yaratıcılık*
- *Ergenliğe Hazırlık* ● *Bilgisayar ve Çocuğunuz*
- *Sınıf İçinde Olumlu Bir Ortam Nasıl Oluşturulur?* ●
- *Mücadeleden Geri Çekilmek* ● *Çocukta Korkular*
- *Korkuya Meydan Vermemek* ● *Diş Sağlığı*
- *Down Sendromlu Çocuklar* ● *Kolik "Nedeni" ve "Tedavisi"*

“İçim rahat bebeğim garantide”



Bebeğim,

*Bugün seni
özene bezene
giydirdim.*

Arabana yerleştirdim.

Attaya gittik.

Nereye mi?

Garanti Bankası'na.

*Bankaya girdiğimizde
şaşırdın sen.*

*Bankacı ablalar,
ağabeyler seni sevdiler.*

*“Ceren'e bir hesap
açacağız” dedim.*

Kalbim küt küt çarptı.

*Hesabın...Öyle büyük bir
rakam değil.*

*Sen büyüdükçe
hesabın da büyüyecek.*

*Ben de, baban da
sevgimizi katacağız hesabına.*

Şimdi içim daha rahat.

Evet sevgili bebeğim,

seni seviyorum,

seni çok seviyorum.

Annen



**GARANTİ
BANKASI**

YAŞADIKÇA EĞİTİM

SAYI : 3 MAYIS / HAZİRAN 1988

Sahibi

Kültür Hizmetleri Ltd. Şti adına
Fahamettin AKINGÜÇ

Genel Yayın Koordinatörü
Ömür CANDAS

Yazı İşleri Müdürü
Bahar AKINGÜÇ

Yayın Yönetmeni
İlhami FINDIKÇI

Yayın Yardımcısı
Hamdi ERKUNT

Teknik Yönetmen
Kudret GÜVENÇ

Redaksiyon ve Düzeltme
Necla AKEL FERÖĞLU
İsa SAVAŞ

Dizgi
Önder KARÇIĞA
Emine ÖZKAN

Pikaj
Şefika TEPE

Montaj
Zafer UZUNTÜRK
Feride ALPTEKİN

Kamera
Sunay KUŞAKÇIOĞLU

Renk Ayrımı
Sepco Grafik

Kapak Fotoğrafı
Manuel ÇITAK

●
Yapım - Yönetim
YA/BA YAYINLARI
Eski Londra Asfaltı 19
Şirinevler - İSTANBUL
Tel : 551 52 03 - 551 52 04
551 52 13
Telex : KULT TR 22 667

●
Abone Koşulları :
Yıllık 7500 TL (KDV Dahil)
Yapı Kredi Bankası
Bakırköy Şubesi
Hesap No : 61 621 - 9
Yaşadıkça Eğitim

●
Baskı ve Cilt
Hürriyet Ofset
Matbaacılık ve Gazetecilik AŞ.
Halkalı / İSTANBUL

FİYATI : 1500 TL (KDV DAHİL)

Yayıncıdan Okura...

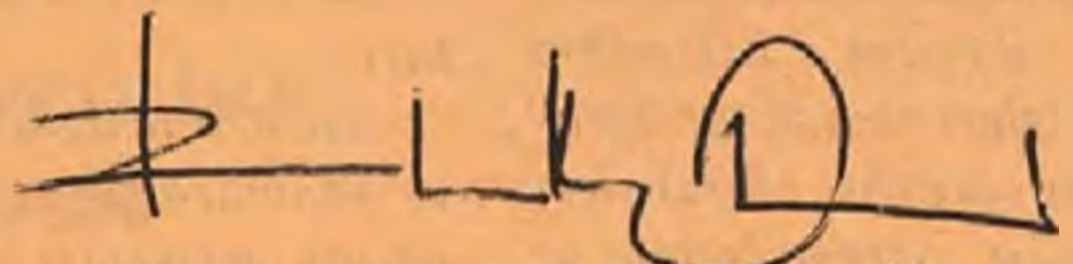
Hızlı bir değişim ve gelişimin yaşandığı ülkemizde, eğitim, gün geçtikçe daha bir önem kazanıyor. Bunu, özellikle anne-baba ve öğretmenlerin, eğitim alanındaki bilimsel gelişmelere ve çabalara duydukları ilginin artışından anlıyoruz. Çeşitli çevrelerde, anne-baba ve öğretmenlerle yaptığımız karşılıklı konuşmalarda, bu ilgi ve anlayışın ne denli yoğun olduğunu hemen her gün görüyoruz. Bizi, "Yaşadıkça Eğitim" dergisini yayınlamaya götüren temel etken de, anne-baba ve öğretmenlerin bu arayışları olmuştur.

Yetişen kuşakların daha sağlıklı, daha iyi eğitilmiş insanlar olması, bugünün yetişkinlerinin en büyük sorumluluğu ve ödevidir. İşte bu sorumluluğu duyan yetişkinlerin giderek artması, geleceğe umutla bakmamızı da sağlıyor.

Abonelerimiz arasındaki öğretmen sayısının artışını gözönünde tutarak, önümüzdeki sayılarda eğitim-öğretim, ölçme-değerlendirme, öğretim ortamında öğretmen-öğrenci ilişkileri, öğretmen-veli ilişkileri, uyum-davranış bozuklukları, gençlik dönemi özellikleri ve sorunları gibi konulara daha çok yer vermeye çalışacağız. Bu konular hiç kuşkusuz yalnız öğretmenleri değil, anne-babaları da ilgilendirmektedir. Eğitimde okul-aile ilişkilerinin uyumu sağlandığında, birçok sorunun çözümü de kolaylaşmaktadır.

Anne-babaların ve öğretmenlerin, eğitim-öğretim sürecinde karşılaştıkları sorunlara bilimsel çözümler getirmek ya da en azından çözüm için bir ölçüde de olsa katkıda bulunmak, bize mutluluk verecektir.

Dergimize abone olanların artışı, doğru ve iyi şeyler yaptığımız konusundaki inancımızı pekiştirirken, yeni atılımlar için de bize güç vermektedir. Bu sayımızla birlikte aramıza katılan genç pedagog arkadaşımız İlhami Fındıkçı'nın çalışmalarımıza değerli katkıları olmuştur. Dergimiz geliştikçe daha çağdaş ve daha bilimsel bir nitelik kazanacaktır.



FAHAMETTİN AKINGÜÇ

Okuyucu Mektupları

Sayın Okuyucular,

Bu sayıdan itibaren, okuyucularımızdan gelen mektupların bütününe ya da bazı bölümlerini yayınlamaya başlıyoruz. Sizlerden gelen mektuplar, birçok konuda bizlere yol gösterici ve ışık tutucu olmaktadır.

Sizi hangi konuların daha çok ilgilendirdiğini, sorunlarınızın neler olduğunu, dergimizde nelere yer vermemizi istediğinizi bize iletmenizi diliyoruz.

Bu sayıda yayınladığımız mektupları, gönderenlerden ayrıca izin almadığımızı göz önünde tutarak, açık adlarını belirtmeden sunuyoruz.

Dergimizle ilgili olumlu ya da olumsuz değerlendirmelerini bildiren okuyucularımıza içten teşekkürlerimizi sunarız.



Yaşadıkça Eğitim Dergisi İlgililerine,

Eğitim alanında yayınların eksikliği, uzun yıllardan beri eğitimcileri üzmemekte idi. Bilinen bazı yayınların bilimsel içerikten mahrum olduğu gerçeği düşünüldüğünde, bir sayısını inceleme fırsatı bulduğum derginizi çıkarıcıları, emeği geçenleri kutlamak isterim.

Böyle bir derginin tanıtımını yapmak, eğitimi bir bilim olarak gören herkesin görevi olmalıdır kanaatindeyim.

Eğitim bilimleri dersleri okutan bir öğretim görevlisi olarak derginizi, öğrencilerime ve meslektaşlarıma tanıtmak istiyorum.

H. Y.
(Demirci-Manisa)



Sayın Yayıncı,
Derginiz, Yaşadıkça Eğitim'i ilgiyle okuyorum. Toplum sorunları, gerçekçi ve bilimsel bir biçimde kaleme alınmış.

Ancak, ergenliğini yaşayan 15 yaşında bir oğlum var. Ben ve eşim, onunla nasıl konuşmamız, ona nasıl davranmamız gerektiğini tam anlamıyla bilmiyor değiliz. O çağ çocuklarının sorunları ve onlara nasıl yaklaşılmaması gerektiği konularını içeren yazılarınızı yeterli bulmamaktayız.

Gençlerle ilgili sorun ve konulara biraz daha ağırlık vermenizi istiyorum ve başarılar diliyorum.

Saygılarımla.
A. K. (İstanbul)

Yaşadıkça Eğitim Dergisi'ne,

Derginizi güzel ve eğitici buluyorum. Yalnız, çeviri yazılardan çok, yerli yazarlarımızın yazdıklarına biraz daha fazla yer verirsiniz, hence daha iyi bir dergi olacaktır.

Çünkü, bizim kültürümüz ve değerlerimiz, bence, onlarınkinden daha farklı. Bu nedenle, yerli yazıların artmasını temenni ediyorum.

Saygılarımla.

F. F. (İstanbul)



Sayın Dergi Yetkilileri,

Ben, emekli bir ilköğretmeni ve aynı zamanda torunları olan bir anneannemim. Yaşadıkça Eğitim dergisini ilgiyle okuyorum. Kendi çocuklarımı yetiştirirken az düşündüğüm, belki de hiç düşünmediğim konular, bugün ilgimi çekmekte.

Çağımız ve dolayısıyla değerler hızla değişmekte, buna ayak uydurmak da artık zorunlu olmaktadır. Çocuklarım için yapamadıklarımı, en azından torunlarım yetiştirirken yapmak istiyorum. Derginizde, büyükanne, büyükbaba-torun ilişkilerini konu alan yazılara da yer verirsiniz, ben ve benim gibi düşünenleri de hoşnut etmiş olursunuz.

Bu dileklerin dikkate alınacağını umuyorum, başarılarınızın devamını diliyorum.

N. G. (İzmir)



Sayın Yetkili,

Yaşadıkça Eğitim dergisinin, toplumumuzda büyük eksikliği duyulan eğitici yayınlar alanındaki açığı belirli ölçüde kapattığına inanıyorum. Özellikle yetişkinlerin, çocuk eğitimi konusunda eğitilmeleri, artık büyük bir zorunluluk olmuştur. Dergide, gençlikte rastlanan sorunlara, ayrıca çocuklar için ufak öykü ve şiirlere de yer verilirse, daha yararlı olacağını düşünüyorum.

Başarı dileklerimizle.

C. T. (Balıkesir)



Sayın Yetkili,

Derginizin son sayısı, kısa bir süre önce elime geçti. Türkiye'de de böyle bir derginin yayınlıyor olmasından büyük bir sevinç duydum. Dilerim bu alandaki büyük boşluğu doldurmayı başarabilirsiniz. Ancak derginizin yeterince duyulup tanındığını sanmıyorum. Ben kendi adıma, çevremdeki arkadaşlara, derginizi gösteriyor ve tanıtmaya çalışıyorum. Birçok kişinin, derginizin çıktığından haberi olmamış. Bunu nasıl sağlarsınız bilmiyorum. Eminim, benim gibi pek çok anne böyle yayınları bekliyor.

Çabalarınızın başarıya ulaşmasını dilerim.

Saygılarımla.

B. S. (Ankara)

Bu Sayımızda

Kişilik ve Eğitim

Doç . Dr. Akın ETAN

Sayfa : 6

Genç - Aile - Toplum İlişkileri

Doç. Dr. Kemal ÇAKMAKLI

Sayfa : 8

Sayılarla Ortaöğretim Gençliği

Yrd. Doç. Dr. Adnan KULAKSIZOĞLU

Sayfa : 10

Çocuk ve Yaratıcılık

İlhami FİNDİKÇİ

Sayfa : 13

Ergenliğe Hazırlık

R. B. Mc Call Ph. D.

Çocukluğu yetişkinliğe bağlayan köprü durumundaki ergenlik dönemine geçişin, her iki cinse has belirti ve özellikleri vardır. Bu konuda neleri nasıl açıklayacağınız, çocuğunuzun yaşına ve ilgilerine uygun olmalıdır.

Sayfa : 16

Bilgisayar ve Çocuğunuz

Hamdi ERKUNT

Sayfa : 24

Sınıf İçinde Olumlu Bir Ortam Nasıl Oluşturulur?

Dr. Haim G. GINOTT

Sayfa : 27

Mücadeleden Geri Çekilmek

R. DREIKURS

Ana-babaların, çeşitli konularda çocuklarıyla giriştikleri mücadelelerden geri çekilmelerinin birçok olumlu sonuçları vardır. Bu yöntem evde yerleşirse çocuk çelişkilere daha da kolay açıklık getirecektir.

Sayfa : 31

Çocukta Korkular

Ar. Gör. Jale MİNİBAŞ

Sayfa : 37

Korkuya Meydan Vermemek

R. DREIKURS

Sayfa: 40

Diş Sağlığı

Prof.Dr. Wolfgang KRUGER

Araştırmalar, diş çüremelerinin bir yazgı işi olmadığını ortaya koymuştur.

Sayfa : 42

Down Sendromlu Çocuklar

Ar. Gör. Oya GÜNGÖRMÜŞ

Sayfa : 46

Kolik "Nedeni" ve "Tedavisi"

Sayfa : 52

Yayınlar

Sayfa : 54

Ödüllü Bulmacamız

Sayfa : 55

Kişilik ve Eğitim

Doç. Dr. Akın ETAN
İÜ. Ed. Fak. Felsefe Bölümü

*Kişilik ve onu oluşturan temel nitelikler,
eğitimle ve kendini eğitime içinde
kazanılabilir.*



Kişiliğin ne olduğunu belirleyebilmek için bu kavramın içerdiği "kişi" kavramını açıklamak gerekir. Genel anlamda "kişi", zamanın akışı içinde değişkenlik ve çeşitlilik gösteren duygu, deneyim, bilgi, davranış ve yaşantıların taşıyıcısı ve tüm bu olguları bir araya getiren bir bağlantı noktasıdır.¹ Ne var ki, tek başına bu tanım, kişi kavramını bütünüyle vermeye yetmez. İnsanı "kişi" yapan; onun, kendisine herhangi bir eşya gibi davranılmasını onaylamamasının yanında, ne herhangi bir şeyle ne de başka bir kimseyle bir tutulamaz, tekrarlanamaz, kendine özgü, dokunulmaz ve devredilmez hakların taşıyıcısı olması, bir başka deyişle, ilkece ve değerce "tek"liğinin olmasıdır.

Ama insan, aynı zamanda, ancak kendisi gibi birer "kişi" olan öbür insanlarla karşılaşma, onlarla bir arada yaşama, hayatını onlarla birlikte düzenleme, onlarla karşılıklı bağlanma içindeyse bir "kişi" olabilir. Kişi, birçok bakımdan başkalarına, içinde yer aldığı sosyal çevreye bağımlıdır. O, geniş ölçüde gerek yakın bağlantı içinde olduğu öbür insanlar, gerekse yaşadığı sosyal çevre, ortam ve koşullar tarafından şekillendirilir ve kendisi de bunlar üzerinde etkileyici, şekillendirici bir rol oynar.

İnsanın kendisi üzerine, dünya ve öbür insanlar üzerine kendisine sorular soması, bu sorulara kendince karşılıklar vermesi, dolayısıyla dünya, hayat ve insan üzerine belli bir görüşünün, belli bir tutumunun olması, kendisini doğrudan doğruya ya da dolaylı olarak ilgilendiren durumlar karşısında karar vere-

bilmesi, sorumluluk yüklenebilecek durumda olması... İşte bütün bunlar, "kişi" olmanın belirgin özellikleridir.

İnsanın; duygu, düşünce ve davranışlarını, uyumlu bir bütün oluşturabilecek biçimde gerçekleştirme olgunluğunu kazanması ise "kişilik" olarak adlandırılır.²

Kişilik; insanın kendisinde bulunan yetenekler, edindiği bilgi, beceri ve deneyimler ile yapıp-ettikleri arasında bir bütünlük kurma; kendisi için mümkün olan en iyiye ulaşma, kendini yetiştirme ve kendisini olgunlaştırma çabası içinde gerçekleşir. Buradaki "mümkün olan en iyi"; insanın kendi olanakları, kendi yetenek ve becerileri çerçevesinde başarmayı deneyebileceği "en iyi" anlamını taşır.

Kişilik; onu kazanmak için insanın kendini zorlaması ya da başkaları tarafından zorlanmasıyla değil, kendisinden beklenene, üstlendiği görev ve işe, birlikte olduğu ve kendilerine karşı sorumluluk taşıdığı öbür insanlara kendini vererek gerçekleşir.³

Kişilik; insanın yalnızca bilgi, beceri ve başarılarında değil, aynı zamanda belli türden davranış biçimlerinde; saygı, dürüstlük, anlayış ve hoşgörü ilkelerini koruma, birlikte olduğu insanların sorunlarına, kaygı ve acılarına açık olma, onlardan yardımını esirgememe, onlarla ilişkilerinde anlaşmazlıkların belirdiği durumlarda uzlaşma yollarını arama, kendisindeki eksiklik ve yanlışları görebilme ve bunları düzeltme çabasını gösterme türünden davranış biçimlerinde açığa çıkar.

İnsan, kişiliği oluşturan bu temel nitelikleri, eğitimle ve kendini eğitime içinde kazanabilir. Eğitim, bir anlam-



da, insanın "kendisi olma", "kendisine dayanma", "kendisiyle tutarlı olma" ve aynı zamanda "başkalarıyla birlikte ve onlar için olma"ya eğitilmesidir. Bunun gerçekleşmesi ise geniş ölçüde yetişkinlerin, yetişmekte olanlar karşısındaki tutumlarına bağlıdır. Çocuk ve genç insanı, kendisiyle ilgilenildiği, kendisine değer verildiği duygusundan yoksun bırakmama; güvensizlik duymayacağı bir ortamı ona sağlamak için gereken çaba ve özveriye gösterme; onun duygu, gereksinme ve beklentilerine kayıtsız kalmama; yanlışlarını "yüzüne vurmak" yerine, neyin daha doğru olduğunu, onun anlayabileceği ve benimseyebileceği biçimde ona göstermeye ve aynı zamanda onu kendi açısından anlamaya çalışma; kendisinden söz etmesine, kendince önem taşıyan şeyleri açıklayabilme ve anlatmasına fırsat verme; yardımlaşma ve ortak çalışma duyarlılığını ona kazandır-

ma... İşte bunlar, çocuk ve genç insanda, kişiliğin oluşmasını destekleyici etkenlerdir.

Kişiliği belirleyen, insanın yetenekleri, bilgi ve başarıları olduğu kadar; bu yetenek, bilgi ve başarılarını, birlikte olduğu insanların yararlanmasına sunması, kendisini başkalarının ondan beklediklerine açık tutmasıdır.

Kişiliğin gerektirdiği olgunluğu yetişmekte olanlara kazandırabilme ise her şeyden önce, çocuk ve genç insanı, sevgi ile eğilimesi, özenle korunması gereken bir değer olarak görebilmeyi şart koşar.

Yararlanılan Kaynaklar:

1- Roth, H. *Padagogische Anthropologie*. Band I, Hannover, 1966, s.424.

2- Brugger, W. *Philosophisches Wörterbuch*. Freiburg, 1978, s.287-289.

3- Hengstenberg H.-E. *Philosophische Anthropologie*. Stuttgart, 1966, s.356.

Genç - Aile - Toplum İlişkileri

Doç. Dr. Kemal ÇAKMAKLI
İÜ. İstanbul Tıp Fak.
Çocuk Psikiyatrisi Bölümü

Gençlerin, kendilerini bedensel, ruhsal ve sosyal yönden en iyi şekilde yetiştirip eğitimlerini sürdürmeleri ve bu arada çıkan güçlükleri yenmeleri; aile ve toplumdan, psiko-sosyal destek görmeleriyle mümkündür.



Gençlerin kendilerini bedensel, ruhsal ve sosyal yönlerden en iyi bir şekilde yetiştirerek eğitimlerini sürdürmeleri, kendilerine, ailelerine ve topluma yararlı hale getirebilmeleri elbette özveri isteyen bir olaydır. Kolay bir iş değildir. Gençlerin bu güçlükleri yenebilmesinde aileden, toplumdan psiko-sosyal destek ve hizmet görmeleri gereklidir. Gençler, hatırlanmalıdır ki; zorluklar olmasaydı başarı da olamazdı. Zorluklar, insanın kuvvetini terbiye eder ve onu gelecekteki başarıya hazırlar. Mutluluk, başarının ötesindedir.

Mutlu olmak isteyen kişi, önce başarmak zorundadır. Başarı sonu elde edilmeyen mutluluk daimi olamaz. Çalışmayı zevk haline getirebilmek amaç olmalıdır. İnsanlar aynıdır. Medeniyetler kuran disiplinli çalışmadır. Bilindiği gibi Descartes, Batı'da disiplinli çalışma devrini açan filozofların başlarında gelir. Esasen Batı'yı da Batı yapan bu metodlu çalışmadır. Ne aradığını bilmeyen, bulduğunun kıymetini anlayamaz. Dünya ağır sıklet eski boks şampiyonu Foreman'a "siz nasıl şampiyon oldunuz" diye sorulduğunda, o; "Ben

ömürüm boyunca ne istediğimi bildim ve ona göre çalıştım.", demiştir. Gençlerin kendi iç dünyalarında ne istediklerini yani amaç, gaye ve ideallerini çok iyi bilmeleri gereklidir. Bu, başarı da bir tarafa, onların sağlıklı kalabilmeleri için şarttır. Hiçbir kimse, zorluklar çekmeden başarıya ulaşmamıştır. Gençler, zorluklarla karşı karşıya kaldıkları zaman yılmamalıdır. Dale Carnegie, Meşhur Adamların Bilinmeyen Tarafları adlı eserinde şunları bildirmektedir: Albert Einstein, öğrenciliğinde, sınıfının en başarısızları arasındaydı. Oysa sonra Dünyanın tanıdığı büyük bilgin olmuştur. Amerika'ya ilk gidişinde kendisini karşılamaya gelen mahşeri halkın tezahüratları nedeniyle bilgin, gizlice oradan kaçırılmıştır. Bunca sevgiye lâyık olan Einstein, sınıfında özellikle matematik dersinde yetersizdi. İleride bu alanın baş profesörü olmuştur. Bundan çıkan sonuç şudur: Okulda derslerinde başarısız olmuş genç, yılgınlık göstermemeli, azim ve kararlılıkla çalışmasına devam etmelidir. Genç,

***Mutluluk,
başarıyla doğru
orantılıdır.
Başarıdan
gelmeyen
mutluluk, sürekli
olamaz.***

başına gelen hastalık veya şanssızlıktan dolayı; "her şey bitti" duygusuna kapılmamalıdır. Ünlü bir yazar olan H.G. Well, bacağı kırılmasaydı, bir mağazada satıcı olarak kalacaktı. Felaketler, bazı kimseler için, başarı ve



mutluluğa açılan bir kapı olmuştur. Ünlü bir işadımı, başarısını, kâtiplik sınavını kazanamamasına borçlu olduğunu söylemiştir: "Eğer sınavı kazansaydım, şimdi kâtip olarak kalacaktım".

Gençler, kendilerinde gördükleri çeşitli yetersizlikleri, gözlerinde, olduğundan fazla büyütmemelidirler. Edison'un hafızasının çok zayıf olduğu bilinmektedir. Robert L. Ripley, ayaklı ansiklopedi denilecek kadar bilgiliydi. Ancak evinin telefon numarasını bir türlü ezberleyememişti. Dünyaca ünlü şair Edgar Allan Poe, on yıl çalıştığı ilk eserinden sadece on dolar kazanabilmişti. Ancak yılmamış, hedefini şaşırmamış ve bugünkü ününe böylece kavuşmuştur. Gençler, onu Annabel Lee şiiriyle yurdumuzda da tanırlar.

Öyle ise, sonuç şudur: Gençler, kendilerine bir yaşam planı çizmelidirler ve bu yolda yılmadan yürümeye karar vermelidirler. Atatürk'ün şu sözleri en güzel rehberdir: "Dinlenmemek üzere yü-

rümeye karar verenler, asla ve asla yorulmazlar."

**Gençler,
kendilerine bir
yaşam planı
çizmeli
ve bu yolda
yılmadan
yürüyebilmelidirler.**

Gençleri, bu güçlükleri yenebilecek bir tarzda yetiştirmek de başta ailenin, sonra da tüm toplumun, toplum müesseselerinin, bireylerin pek mühim görevidir, vebalidir.

Dört türlü aile modeli vardır: 1) Normal aile, 2) İlgisiz, olumsuz aile, 3) Titiz, üstünlük uman, baskıcı aile, 4) Aşırı düşkün aile. Bunlardan sadece 1. tür aile modeli idealdir. Bu yapının özellikleri kısaca şöyledir: Anne-baba; çocukları olsun, arzu etmişler; çocuk, istenerek dünyaya getirilmiştir. Aile,

**Unutulmamalıdır
ki, gençler,
ülkelerinin
geleceğidir;
onlar da bilmelidir
ki, zorluklar
olmasaydı,
başarılar da
olamazdı.**

çocuğu sever ve benimser. Bu anlaşılan bir ailedir ve çocuk, onlar için mutluluktur. Bu durumda çocuğun tepki ve davranışı da şöyle olur: Çocuk sevgi ve ilgide dengeli bir ortam bulmuştur, normal ruhsal gelişme içinde büyür.

Ailenin çocuğu yetiştirirken çeşitli hatalara düşmemesi için aileye pek çok sosyal hizmet gereklidir. Bunların başında Anne-Baba Okulları, Evlilik Okulları, Yetişkinler Okulu, Danışmanlık Merkezleri vb. gelmektedir. Ülkemiz, dünya devletleri arasında, "gelişmekte olan memleketler" aşamasındadır. Elbette tarihsel bir gelişim süreci içerisinde, bu alanlarda değer kazanacak ve hizmetler üretilecektir. Bugün için yapılacak en önemli iş, her alanda olduğu gibi, aile-gençlik refahı hizmetlerinde de herkesin el ele vererek, bu tarihsel gelişimi hızlandırmasıdır. Kanaatimce özel okulların bu konulara yeterince eğilmeleri gerekir. Bu aklıma ilk gelen tedbirlerden bir tanesidir. Unutulmamalıdır ki, gençlik, bir ülkenin geleceğidir ve dünyada gençlik refahı ile plândadır; zira, pek çok tehlikeler gençliği hedef almıştır.

Sayılarla Ortaöğretim Gençliği

Yrd. Doç. Dr. Adnan KULAKSIZOĞLU
MÜ., Atatürk Eğt. Fak., Eğt. Bilimleri Bölümü

Lise ve üniversitelerde görülen başarısızlıklar, eğitimin kalitesi hakkında şüpheler uyandırmaktadır.

Ortaöğretim gençliği, ortaokul, lise ve dengi okullarda okumakta olan öğrencileri kapsar. Ortaöğretim gençliğini tanımak için, rakamlara dayalı verileri sunmak yerindedir.

1988 yılı itibariyle tahmini olarak 53.2 milyon olan ülke nüfusunun yaklaşık % 27'sini oluşturan 14.3 milyonluk bir kitle, gençlik çağı olarak kabul edilen 12-24 yaşları arasında bulunmaktadır. Bu grup içinde ortaokul öğrencileri, 12-24 yaş; lise öğrencileri de 15-17 yaş gruplarındadır. Beşinci Beş Yıllık Kalkınma Planına göre, 1987-1988 öğretim yılında 12-24 yaşlarındaki nüfus, içinde bulunduğumuz yılda yaklaşık 3.5 milyon olarak tahmin edilmektedir. Bu yaş grubu için hedeflenen okullaşma oranı % 68'dir. Oysa 1982-1983 öğretim yılı itibariyle 12-14 yaş grubunda okula gidenlerin oranı, % 44.5 olarak gerçekleşmiştir. 1985 yılına ait bilgilere göre ilkökul mezunlarının % 54'ü, bir sonraki okula devam etmemekte, hayata atılmaktadır. Bu bilgilerin ışığında, günümüzde 12-14 yaşları arasındaki gençlerin yaklaşık yarısının okula gitmediği söylenebilir.

Milli Eğitim istatistiklerine göre; 1985-1986 öğretim yılında, ortaokullarda oku-

makta olan öğrencilerin % 29'u başarısız olmuştur. Başarısızlık oranı; erkek öğrenciler arasında % 32, kız öğrenciler arasında ise % 23'tür. 1984-1985 öğretim yılı itibariyle Anadolu Liselerindeki ortaokulların sayısı 72'dir. Aynı dönemde, bu okullarda toplam 23.751 öğrenci bulunmaktaydı ve başarısızlık oranı % 2 idi.

1984-1985 öğretim yılında, yaklaşık 1.5 milyon ortaokul öğrencisi öğrenim görmektedir; 4.500 ortaokul bulunmakta ve 43.000 dolayında ortaokul öğretmeni görev yapmaktaydı. Aynı öğretim yılında, yaklaşık 1.300 Genel Lise ve İmam-Hatip Liseleri de dahil olmak üzere 1.950 civarında Mesleki ve Teknik Lise bulunmaktaydı.

Öğrencilere hayatta uygulanabilir bilgiler aktarılması, öğretmenlerin eğitim yöntemlerini kullanabilir kalitede olmaları, sorunların başlıcalarıdır.

Genel Liselerde okuyan öğrenci sayısı 630.000, görevli öğretmen sayısı ise 52.000 civarındaydı. Mesleki ve Teknik Liselerde 580.000 öğrenciye karşılık, 41.000 dolayında öğretmen görev yapmaktaydı.

Lise ve dengi okullar için 1987-1988 öğretim yılında okula gitme oranı, Beşinci Beş Yıllık Kalkınma Planı'nda % 37.7 olarak hedeflenmiştir. Sadece Genel Liselerdeki okullaşma oranı, 1985-1986 öğretim yılında % 18 civarında olmuştur.

Plan hedeflerinden birisi de Genel Liselere olan talebin, Mesleki ve Teknik Liselere kaydırılmasıdır. Genel Liselerden her yıl 200.000'i aşkın genç mezun olmakta ve bir yükseköğretim kurumu girmek için başvurmaktadır. Kontenjanların kısıtlı olması, bütün lise mezunlarının bir üst okula devamını imkânsız kılmakta, böylece üniversiteye girmek isteyen genç sayısında artışlar olmaktadır.

Mesleki ve Teknik Liselerden mezun olan öğrenciler, birer meslek kazanmaktadır. Ancak, bu liselerden mezun olanların da üniversite sınavlarına girdikleri ve önemli bir kısmının üniversiteye girememeye kaygısı taşıdıkları bilinmektedir. Bir araştırmaya göre, meslek liseleri öğrencilerinin % 39'u

üniversiteye girememekten korkmaktadırlar. Mesleki ve Teknik Liselerin sayıca artırılması, üniversite kapılarındaki yığılmaları önlemeyecektir.

Liseler, genel kültür veren okullardır. Öğrencileri üniversiteye hazırlamakla görevlidirler. Öte yandan liselerde ve üniversitelerde görülen başarısızlıklar, eğitimin kalitesi hakkında şüphe uyandırmaktadır. 1984-1985 öğretim yılı itibariyle, Genel Liselerde okuyan öğrencilerin % 30.15'i başarısız olmuştur. Erkek öğrenciler arasındaki başarısızlık, % 33; kız öğrenciler arasındaki başarısızlık ise % 26 oranındadır.

Aynı öğretim yılında, 29 Anadolu Lisesinde, 10.895 öğrenci bulunmaktaydı. Bu öğrenciler arasındaki başarısızlık oranı, % 7'dir.

Görüldüğü gibi hem ortaokulda hem de lisede, öğrencilerin üçte bire yakını başarısız olmaktadır. Bu, bir bakıma Milli Eğitim Bakanlığının ortaokul ve liseler için



ayıracağı bütçenin üçte birinin ziyan olmasıdır.

Ortaokuldan sonra, öğrencilerin okulda başarılı olmaları için, ilgi ve yetenekleri doğrultusunda yönlendirme yapılmamaktadır. Ortaokul yıllarında yapılacak mesleki rehberlikle öğrenci-

leri hayata (çıraklık eğitimi-ne), mesleki eğitime (mesleki ve teknik liseye) ve üniversiteye hazırlayacak liseye yönlendirecek çalışmalara öncelik verilmelidir.

Okulların gittikçe kalabalıklaşması, yüksek tahsil yapmak için başvuranların her yıl artması ve lise mezunlarının üniversiteye girme şanslarının azalması, ortaöğretimdeki öğrencilerin meslek seçimi, üniversite ve gelecekle ilgili kaygılarını artırmaktadır.

Ortaöğretim gençliği, serbest zamanlarını verimli şekilde değerlendirememesi konusunda da sıkıntılıdır. Gerçekten de gençlerin spor ve diğer etkinliklere katılma imkânları sınırlıdır. Oysa serbest zamanların yararlı bir şekilde değerlendirilmesi, gencin, olumlu bir kişilik geliştirmesine, belli bir alanda bilgi ve beceri sahibi olmasına ve arkadaşları tarafından benimsenmesine yol açar. Beceri sahibi olan genç, bunun verdiği güven duygusunu yaşar.





Örtaöğretimde karşı karşıya bulunduğumuz sorunlar büyük boyutludur. Ortaokul, lise ve dengi okullardaki okullaşma oranı düşüktür. Okul ve dersane sayısındaki yetersizlik, ikili öğretimi zorunlu kılmakta, bu da eğitimin kalitesini düşürmektedir. 1982- 1983 öğretim yılında, şehir merkezlerindeki lisele- rin % 47'sinde ikili öğretim yapılmaktaydı.

Orta seviyeli okullarda, bütünüyle bir yenileşme hareketi içine girilmesi gerekmektedir. Liselerin çok amaçlı okullar haline getirilmesi; öğrencilere hayatta uygulanabilir bilgiler aktarılması; öğretmenlerin eğitim yöntemlerini kullanabilecek kalitede yetiştirilmeleri; öğrencilerin aktif ve iştirakçi olarak eğitilmeleri düzeltilmesi gereken önemli problemler arasındadır.

Okullardaki başarıyı değerlendirme sistemi ve ders programlarının hazırlanması da ıslah edilmesi gereken konulardır. Ortaöğretimde, eğitim teknolojisine daha çok

önem vermek, MEGSB'ye bağlı Eğitim Araçları Merkezi vb. kurumlarda, eğitimle ilgili video kasetleri ve filmler hazırlayarak bunların okullarda gösterilmesini sağlamak, daha uygun bir eğitim ortamı sağlayacaktır.

Eğitimin kalitesinin yükseltilmesi, her şeyden önce MEGSB bütçesine ayrılan payın artırılmasına bağlıdır. Genel bütçe içinde eğitim harcamalarına ayrılan oran yükseltildiği ölçüde, eğitimin kalitesi de artacaktır.

KAYNAKLAR

- 1- V. Beş Yıllık Plân Destek Çalışmaları. DPT: Ocak 1985.
- 2- Milli Eğitim İstatistikleri, Ortaöğretim 1985-1986. Ankara: Aralık 1987.
- 3- Gökçe, Birsen. Ortaöğretim Gençliğinin Beklentisi ve Sorunları. Ankara: 1984.
- 4- Kulaksızoğlu, Adnan. "Ergen-Aile Çatışmaları İle Annenin Tutumları Arasındaki İlişki ve Ergenin Problemleri" Yayınlanmamış Doktora Tezi, 1985.
- 5- V. Beş Yıllık Kalkınma Planı 1985-1989. DPT: Ocak, 1985.

ANNE VE BABA DOKTORA NE ZAMAN BAŞVURMALI?

Çocuklar hastalık belirtileri gösterdiği zaman, anne ve baba kuşkuya kapılıp doktora haber verip vermemekte tereddüt ederler.

Her ana babanın bu gibi durumlarda takındıkları tutum farklı olmaktadır. Bu, çoğunlukla, onların kişilikleri, eğitimleri ve ruhsal durumlarıyla doğru orantılıdır. Kimi ana-babalar soğukkanlılıklarını korur ve doktora gitmeden önce yapabilecekleri bir şeyler olup olmadığını araştırır; kimileri ise hemen telaşlanarak apar topar doktor ararlar.

Ana-babalar aşağıda belirtilen durumlarda, doktora mutlaka başvurmalıdırlar:

- * Eğer çocuk sık sık kusuyorsa,
- * Ateşi 39,5° C'yi aşıyorsa ve düşmüyorsa,
- * Dışkısı kanlıysa,
- * Karnı iki saatten fazla bir süreden beri ağrıyorsa,
- * Sürekli öksürüyorsa,
- * Kafasını bir yere çarpıyorsa,
- * Ya da kafası karışık ve kendinde değilmiş gibi bir hali varsa..

Bunlar, sadece doktora başvurulması gereken kimi durumlardır. Bunun dışında, eğer çocukta normalin dışında herhangi bir durum gözlenirse mutlaka doktora başvurmak gerekmektedir.

Çocuk ve Yaratıcılık

İlhami FINDIKÇI

Çocuğun, fikir ve ürünlerinin kabul edilmiş ve benimsenmiş olması, duygusal alanda rahatlamasına, kendisini daha iyi ifade etmesine ve yeni denemelere girişmesine yol açar.



İnsanoğlunun; günümüz teknolojik ve uygarlık düzeyine, yaratıcı zekâyâ sahip insanların çalışmalarıyla ulaştığı söylenebilir. Tarih süreci içinde, aynı olandan farklı olanı bulmaya yönelik çalışmalar hep sürdürülmüştür. Yaratıcı insanların ürünleri, günümüzde, insanların rahat bir hayat sürmelerini sağlamıştır. Özellikle son yüzyıldaki gelişmeler, ülkelerin eğitim sistemlerini de etkilemiştir. Çocukların yaratıcılıklarını en iyi şekilde ortaya çıkaran geliştirici programlara, giderek daha çok ağırlık verilmeye başlanmıştır.

Yaratıcılığı, birçok uzman tanımlamaya çalışmıştır. Bunlardan birkaçı şöyle sıralanabilir:

"...Anayoldan ayrılma, deneye açık olma, kalıplardan kurtulma (Barlet); ister bilimde ister başka alanda olsun yaratıcılık, sezgi ile hayal gücünün ve çözümlenme yetisinin, düşünme ile düşünmenin, iraksak ve yakınsak yönlerinin birliğine dayanır (Getzels); önceden biçimi ve hiçbir yüzü olmayan bir şeyin varlık kazanması (Read); bilinen bir şeylerden yola çıkıp yepyeni bir şey çıkarma" (San, İnci, 1985).

Burada sözü edilen yakınsak düşüncede, Guilford'un deyimiyle, geleneksel alışılmış yollar izlenir. Yani yakınsak düşünce, doğru biçimde düşünen herkesin varabileceği sonuçtur. Oysa iraksak düşüncede, herkesin geçtiği yolların dışında bir yol izlenir. Tek çözümden çok, birkaç çözümün ortaya konulması söz konusudur (Jersild, 1983).

Bu konuda bir tanım birliğine varılamamışsa da, uzmanların birbirine yakın olan



tanımlarının temelinde, "uygun bir ortamın gerekliliği" fikrinin bulunduğu söylenebilir.

Günümüzde, sanat alanındaki yaratıcılık yanında, bilim ve teknolojik alandaki yaratıcılık da önem kazanmıştır.

Çocuğun, her alanda olduğu gibi, yaratıcı faaliyetlerinin gelişimi de yakından izlenmelidir. Temel toplumsal kurum olan ailede; yaratıcı tutum ve buna bağlı olarak gelişen davranış biçimlerinin kazanılmasında, anne-babaların rolünün önemi büyüktür. Bu açıdan aile, çocuğun, alışlagelmişin dışında daha değişik şeyler yapma konusundaki atılımlarını desteklemelidir. Çocuk zorlanmadan, bulunduğu düzeye uygun olanakların yaratılması ve özendirilmesi gereklidir. Çocuk, eğer istiyorsa, aile ve çevresinden öğrendiği oyun-

ları daha değişik oynayabilmesi, masal ve hikâyelerin sonuçlarını daha farklı bağlayabilmeli, şarkıların sözlerini değiştirebilmelidir. Çok basit düzeyde de olsa, değişikliklerinin, onun olan, ona has olan ürünlerinin benimsenmesi ve yeni denemeler için fırsatlar verilmesi gereklidir. Bu konudaki esnek tutum, çocuğun kalıplara dayanan öğrenim biçiminden çok, eleştirel öğrenme yolunu benimsemesine yol açacaktır. Böylece, çocuktaki yaratıcı güç açığa çıkartılırken, çevresindeki insanlarla daha sağlıklı bir iletişim kurması da sağlanmış olacaktır. Çünkü, çocuğun ürünlerinin kabul edilmiş ve benimsenmiş olması, duygusal alanda rahatlamasına, kendisini daha iyi ifade etmesine ve yeni denemelere girişmesine yol açacaktır.

Tüm bunların yanında, üretmenin mutluluğunu da

tadacaktır. Bu durum, çocuğun sosyalleşme süreci açısından da önemlidir. Uzmanlar, her çocuğun, kendisini ifade edecek bir yaratıcı etkinliğe ilgi duyduğunu, önemli olan noktanın, onu bu etkinlikle tanıştırmak olduğu üzerinde durmaktadır. Bu, müzik, resim, tiyatro, edebiyat, bilim, teknik gibi çok çeşitli alanlarda gerçekleştirilen bir faaliyet olabilir.

Çocuğun hayatında aileden sonra gelen en önemli kurum olarak bilinen okuldaki eğitim programları da kalıplaşmış ve ezbere dayanan yöntemlerden çok, yaratıcı düşünceyi geliştirecek biçimde olmalıdır. Oysa günümüzde, okulların, daha çok yakınsak düşünmenin gelişmesine yardımcı oldukları gözlenmektedir. Sınavlarda öğretilenlerin aynısının istenmesi ve bu yapıldığı oranda yüksek notlar verilmesi, ço-

cuğun öğrendiklerine kendisinden bir şeyler eklemesini ve bu bilgileri geliştirmesini engellediği ileri sürülebilir.

Çocukları tanımaya yönelik çabaların hızlandığı günümüzde, yaratıcı etkinlikler, yine önemli bir araç olarak karşımıza çıkmaktadırlar. Uzmanlar, yaratıcı etkinlikler sonucu oluşan ürünlerle çocukları daha iyi tanıma şansına kavuşmuşlardır. Yaratıcılığın ölçülmesine ilişkin çalışmalar da bazı uzmanlarca sürdürülmektedir. Böylece, çocuğun çeşitli konulardaki düşüncelerini yansıtacağı test materyalleri oluşturulmuştur. Bu gibi verilerin değeri büyüktür. Çünkü çocuklar, düşündüklerini her zaman söz-

lerle ifade edemezler. Yaratıcılık, boşlukta kalmış birçok sorunun yanıtlanmasını olanaklı kılmaktadır. Bu konuda, yakın çevrenin uygun yaklaşım biçimi, çocuğun bu alandaki potansiyelini kullanmasını kolaylaştırır. Sonuçta oluşan yaratıcı düşünce ve ürünler, çocuğun içinde yer aldığı toplumla yeni yeni bağlar kurmasına neden olacaktır. Gerek çocuğun, gerekse yetişkinin toplumla kurdukları bağlar, yalnızlıktan kurtulmalarına ve böylece mutlu olmalarına neden olur.

Görüldüğü gibi yaratıcılık, çocuğa kazandırılması gereken bir teknikten öte, daha geneldir. Yaratıcılık, dünyaya geldiği günden itibaren,

çocuğa kazandırılması gereken bir bakış açısı, adeta bir yaşam şeklidir.

Sonuç olarak, kendi iç dünyası ve kendi dışındaki dünya ile barış içindeki bir kişilik gelişiminde, yaratıcı etkinliklerin rolünün büyük olduğu ve bu konuda eğitimcilerin, anne-babaların bilinçli hareket etmeleri gerektiği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

1- San, İnci. Sanat ve Eğitim, AÜ. EBF Yayınları Ankara, 1985.

2- Jesıld, A. T. Çocuk Psikolojisi, Çev : G. Günçe, Ankara, 1983.

3- Yavuzer, H. Çocuk Psikolojisi (2. basım). Altın Kitaplar Yayınevi. İstanbul, 1984.



Ergenliğe Hazırlık

R. B. Mc Call, Ph. D. - E. B. Greif, Ph. D.

K. J. Ulman, Ph. D.



Genelde, çocuklarımızın, kendi bedenleri ve cinsiyetleri hakkında yeterli bilgiye sahip olduklarını sanırız. Oysa bunlar, çoğu zaman kulaktan dolma, yetersiz ve sağlıklı bilgilerdir.

Normal gelişim aşamalarını bilmek, sizin ve çocuğunuzun işini daha kolaylaştırabilir.

Genellikle blüç çağı olarak bilinen ergenliğe giriş dönemi, çocuğun cinselliğinin başlangıç dönemidir. Ergenliğin başlamasıyla giderek sahip olunan şeyler, çocuğun büyük biri olma arzusunun önemli bir belirtisidir. Bu, çocuk için 18 yaşını doldurup yasal olarak bağımsız olmak kadar önemlidir. Ama bu geçiş dönemi, birçok genç ve ana-babaları için sorunlar yaratırken kimisi için de yaralayıcı olabilmektedir.

En önemli sorunlardan biri, bizler, her ne kadar çocuklarımızın, kendi bedenleri ve cinsiyetleri hakkında yeterince bilgi sahibi olduklarını sanıyorsak da aslında pek çok gencin bu konuda pek az bilgisi olduğudur. Bu bilgilerin çoğu da yeterli olmaktan uzak, kulaktan dolma ve çok zaman sağlıklı olan bilgilerdir.

Örneğin pek çoğumuz, genç kızların, aybaşı (regl) da denen ilk adet görme gününe kendilerini hazırladıklarını sanırız. Ama, aslında pek çok anne, kızına ilk adetten önce böyle bir olaydan hiç söz etmez ve pek az anne de bu konuda az bir bilgi verir. Erkek çocuklar ise ergenlik dönemi öncesinde, kızlardan çok daha az eğitim görürler.

Kimi anneler, her ne kadar bu konuyu çocuklarıyla konuşmaya çalışsalar da, blüç çağındaki çocuk, genellikle durumun ne olduğunu az da olsa bilir. Örneğin, bu konuda fazla bilgi sahibi olmayan bir kıza, adet görmenin ne olduğunu sorsanız, size "Fazla kan, işte." ya da "Olgunlaşan yumurta kana dönüşüyor." gibi yüzeysel yanıtlar verecektir.

Bu konuda yapılan araştırmaların çoğu, her ne kadar bu konuda bilgi sahibi olan bir genç kızın, adet görme olayına olumlu yaklaşacağını gösterse de "gerçekten" adet

görme olayı, her genç kıızı etkileyebilir. Birçok genç kız, ilk adetlerinin kendileri için "pek büyük" bir olay olmadığını söylemekle birlikte, korktuklarını ve canlarının sıkıldığını itiraf ediyorlar.

Bir başka sorun da çocukların, arkadaşlarından farklı olmamak düşüncesinden dolayı, ergenliğe erişmek için duydukları yoğun arzudur. Ne yazık ki, iş ergenliğe geldiğinde, bu konudaki istekler doğal gelişimi etkilememektedir. Kızların erkeklerden yaklaşık iki yıl kadar önce ergenlik dönemine girmesinin yanında, kimi çocuklar, daha arkadaşları ergenliğe adım atmadan gelişmelerini tamamlayabilirler. İşte bu çok erken ya da geç ergenlik, çocuğu, "Acaba ben normal miyim?" diye kuşkuya düşürebilir ve toplumsal ve kişisel kimi sorunlara yol açabilir.

Bu yazının kalan bölümünde, ergenliğe geçiş döneminin belli başlı olaylarının kısa bir özetiyle gençlerin bu konuda dile getirdikleri kimi noktaları bulacaksınız.

KIZLARIN GELİŞİMİ

Kızlarda ergenlik dönemine geçişin ilk işareti, göğüslerin büyümesi ve göğüs uçlarını çevreleyen koyu renkli derinin ortasında bir tepeliğin oluşmasıdır. Bu gelişme, ortalama olarak 11 yaş dolayında olur, ama kimi kızlarda bu olay en erken sekiz ya da dokuz, en geç de 13 yaş dolayında olabilir.

Kızlar, genellikle göğüslerinin gelişmesine çok önem verirler. Ancak bu gelişme, kimisinin canını sıkabilir. Bazen, göğüslerinin yavaş büyüdüğünü ya da ufak göğüslü olduklarını düşünen kimi kızlar, "sihirli çözümler" arayarak, çeşitli egzersiz ya

da kremlere başvururlar. Zaten iyi bir duruş ve uygun bir sütyen, görünümü normal gösterir.

Bunlardan başka yöntemler kullanmak pek tavsiye edilmez. Ancak, tersi durumlarda ise bir doktora başvurmak gerekir.

Ayrıca, kimi kızlar, bir göğüsünün ötekinden daha çabuk geliştiğinin farkına varırlar. Bu normal bir durumdur ve az büyüyen göğüs, genellikle birkaç ay içerisinde, ötekinin boyutuna ulaşır.

Kızlar, erkeklerden iki yıl önce ergenleşirler. Ayrıca, kimi çocuklar da ergenliğe, yaşitlarından önce adım atarlar.

Cinsel organın ve koltuk altının kıllanması, genellikle göğüslerin büyümeye başlamasından kısa bir süre sonra başlarsa da genç kızların yaklaşık 1/3'ünde ilk önce kıllanma başlar. Bu olay, en erken sekiz ya da dokuz en geç de 14 yaş dolayında başlayabilir. Ergenlik çağına geçiş döneminde, gençte, boy uzaması da başlar. Uzunluk oranının en fazla olduğu dönem, genelde 12-15 yaşlar arasındadır. Ama bu dönem, bazen 8-12 bazen de 14-16 yaşlar dolayında da olur. Bu büyüme dönemi, yaklaşık üç yıl sürer ve kızlar, bu dönemde, yılda ortalama 5-7 cm kadar uzarlar.



Her ne kadar kızların şu bu boy uzamasına memnun olsalar da kimi ve erkekler daha çabuk u yıp arkadaşlarının çoğunca daha uzun olurlar. Adet namalarının başlamasıyla birlikte, kızlardaki bu çabuzama yavaşlar ve ilk adet sonra, genellikle her ge kızın boyu, 6-8 cm de uzayabilir.

Bazen vücuttaki her gan, aynı hızla büyümmez. (neğin, eller ve ayaklar, l denden ve bacaklardan da çabuk gelişerek daha büy bir biçim alıp çocuklar ic bir tür utanç kaynağı olabi ler. Henüz asıl boy uzam gerçekleşmediğinden, el... ve ayaklar, daha sonra, be denin öbür bölümlerine oran la daha ufak kalacaklar ve normal boyutlarına ulaşacaklardır.

Gençler iyi bilmelidirler ki, vücuttaki her organ aynı hızla büyümmez. Bu, onlar için utanç kaynağı olmamalıdır.

Kızlar, genellikle, boylarından ve ayaklarının boyutlarından çok, kilolarına dikkat ederler. Kızlardaki kilo artışı, boy uzamasının hemen ardından ve genellikle yağ birikimi biçiminde olur. Birçok genç kız bundan hoşlanmaz ve daha zayıf olmak ister.

Kimi kilolu kızlar rejim yaparlar. Bu işte çok aşırıya kaçanlar da vardır. Bu tür durumlarda kızlar, ne kadar zayıflamak istedikleri, yemekte ne yemek istedikleri



(akşamları salata ve şekerli bir meşrubat gibi), ne kadar egzersiz yapacakları (günde bir-iki saat) konusunda pek gerçekçi olmayan davranışlarda bulunup hatta işi, zayıflama hapları ve kremleri kullanmaya kadar varabilirler. Ciddi her türlü rejim için bir doktorun denetimi gerekir, ama pek çok genç kız, iskeletimsi görünümüne karşın, bir doktora görünmekten kaçınırlar.

Halk arasında aybaşı, adet görme, regl diye adlandırılan **Menstruation**, bir genç kızın, ergenliğe geçiş döneminin en önemli olayıdır. İlk adet kanaması, ortalama olarak 12,5 yaş dolayında olur. Ama kimi kızlarda bu yaş, en erken 10,5 en geç de 15,5 dolayında olabilmektedir.

Adet kanamasının ne zaman olacağı, kızın yaşından çok göğüslerinin büyümesine ve bedenin kılınmasına (kısa, bedensel gelişimine) ve de annesinin ilk adet gördüğü yaşa bağlıdır. Hemen hemen her zaman, ilk olarak göğüslerin gelişimi ve kılınma olur, adet kanaması ise

göğüslerin büyümeye başlamasından 2,5 yıl kadar sonra başlar.

Kızlarda adet kanamasının yaklaşmakta olduğu, adet kanamasından birkaç ay önce vaginadan gelmeye başlayan beyazımsı bir sıvıdan anlaşılabilir. Kimi genç kızlar, böyle bir şey için hiç hazırlıklı değildir ve zührevi bir hastalığa yakalandıklarını sanabilirler. Pek çok kız da bu durumda, deodorantlar, ilaçlı sular ya da başka maddeler kullanma yoluna gidebilirler. Buysa, doğru olarak yapılmadığı takdirde, iltihaplanmalara ya da başka kimi rahatsızlıklara neden olabilir.

Adet kanamasının yaklaştığını hissettiğiniz andan itibaren, sizin, kesinlikle, kızınızı bu olaya hazırlamanız gerekir. Bu hazırlık, kızınıza aylık kanama döngüsü konusunda gerekli olan temel bilgileri vermeyi; olay gerçekleştiğinde nerede olursa olsun, neler yapması gerektiğini; olay sırasında hissedebileceği ve aklından geçebilecek geniş duygu yelpazesini içermelidir.

Kızınız ne kadar hazırlanmış olursa olsun, ilk adet kanaması çok sıkıntı yaratabilir. 22 yaşındaki bir hanım, ilk adetinden şöyle söz ediyor. "Ağladım, kendi kendime şöyle feryadı bastığımı hatırlıyorum: 'Allahım, ne olur şimdi olmasın!' Bunun evde olacağını sanıyordum. Ne güzel, bir sabah yataktan kalktığımda, onunla karşılaşacaktım. Ne yazık ki, ev yerine tatilde, bir kamptaydım. Korkmuştum ve annemin yanımında olmasını istiyordum. Son derece kötü bir durumdu."

Yapısından ya da bir rahatsızlıktan kaynaklansın, çocuğun durumu arkadaşlarından farklıysa yardım ve desteğe gereksinimi var demektir.

Bu olaya karşı tepkiler; "Acaba, normal miyim?", "Acaba, temizlik maddelerini nerede bulabilirim?", "Acaba, çamaşırlarıma da bulaştı mı?", "Acaba, kimse fark edecek mi?", "Hay allah, hiç uygun bir yerde de değilim!" türünden de olabilir. Daha sonra bu olay, birçok genç kız için kadınlığa doğru adım attıklarından dolayı bir gurur kaynağı haline gelebilir.

Toplumsal ve kişisel sorunlar da erken ya da geç gelişmeyi etkileyebilir. Erken gelişen kızlar, biraz da yaşitlarından daha önce kilo almaya başlamalarından dolayı, şişmanlamaktan endişe edebilirler. Ayrıca, bu erken gelişmelerinden dolayı da genç erkeklerin birden başlayan

cinsel ilgileriyle baş etmekte de güçlük çekebilirler.

Geç gelişmekse daha az soruna yol açar. Belki de bu, gelişmemiş kızların, daha büyük kızların sahip olmak istedikleri zarif beden yapısına hâlâ sahip olmalarından dolayıdır. Yine de kimi kızlar, göğüslerinin büyümemiş olmasından kuşkulanıp, "Acaba, göğüslerim hiç büyümeyecek mi?" diye endişelenebilirler.

Bir genç kız, geç kalma konusunda pek karışık duygulara kapılmış; "Adet görmek istiyorum. Bütün iyi arkadaşlarım bundan sıkılıyorlar ama olsun, ben istiyorum. Biliyorum, olduğunda ondan nefret edeceğim ama yine de onsuz kendimi öylesine olgunlaşmamış hissediyorum ki... Onlara, büyüğümü ispat etmek istiyorum."

Geç kalan kimi kızlar ise erkeklerle aynı zamanda gelişeceklerini bildiklerinden, kendilerini rahat hissedebilirler. Ama, ister erken, ister geç, ister yapısından ve isterse bir rahatsızlıktan dolayı kızınızın durumu arkadaşlarından farklıysa, onun, sizin yardım ve desteğinize gereksinimi var demektir.

ERKEK ÇOCUKLARIN GELİŞİMİ

Erkek çocukların karşılaştıkları sorunlar, genellikle farklı olup bu sorunlarına karşı onlar, ana-babalarından daha az yardım görürler.

Erkek çocuklarda ergenliğe geçiş, vücutta kıllanma, testislerin büyümesi ve sonunda penisin büyümeye başlamasıyla kendini gösterir. Bu değişiklikler, genellikle 10 ya da 12 yaşlar dolayında başlar ama bazen bu yaşlar, en erken 9,5 en geç de 15 yaş dolayında olabilir.

Geç ergenleşme, erkek çocuğu rahatsız edebilir. Ana-babalar, onlara, başka özelliklerinden dolayı yine değer verdiklerini göstermelidirler.

Erkek çocukların kimisinde cinsel gelişme, çok az sayıda olmakla birlikte, 16-17 yaşına dek gecikebilir. Cinsel gelişmenin bu kadar gecikmesi, çocuk için sorun olabilir ve onun özsaygısını etkileyebilir. Bu çocuklar, çıplak görünmekten hoşlanmazlar ve cinsel organlarının hep böyle küçük kalacağını zannettiklerinden, bu, onların ilerde cinsel yaşamlarındaki başarılarını ve zevklerini de olumsuz olarak etkileyebilir.

Erkek çocukların en çok şikâyetçi oldukları konuların başında, boylarının kısalığı gelir. Aslında, bu zamanda, kızların çoğu ergenliğe geçmiş, kimileri de bu geçişlerini tamamlamışlardır. Kızlar daha ergenliğin başında, erkekler de sonlarına doğru uzamaya başladıklarından, aralarında boy farkı olacaktır. Buna ek olarak, erkeklerin cinsel organları, boylarının uzamasından önce gelişimini tamamlar ve bu nedenle erkek çocuklar, ergenliğe eriştiklerini ve artık boylarının uzamayacağını zannederler.

Kızlarla erkekler arasındaki farklılıkların en göze batanı, erkeklerin tam hızlı büyüme dönemlerinden önce en yavaş büyüme dönemlerini yaşamalarıdır. Bu yüzden, gelişmesi geciken bir erkek

çocuk, biraz da haklı olarak, arkadaşları son hızla büyürken kendisinin hiç büyümediğini düşünecektir.

Eğer çocuk, bedeninde kıllanma başlamış ve cinsel organı da gelişimini yarısına kadar tamamlamış olduğu halde, boyunun kısalığı konusunda hâlâ endişeliyse ona, kısa bir süre sonra boyunun da uzamaya başlayacağı söylenebilir. Çünkü, bu süre başlayınca, boy uzaması, yılda ortalama 6-7 cm yi bulmaktadır. Ayrıca, çocuğun erken ya da geç yaşlarda gelişmesi, onun bir yetişkin olarak sahip olacağı boyu etkilemeyecektir.

Erkek çocuğun bedensel büyümesi, kızlarda olduğu gibi orantısızdır ve bu da başka endişelere yol açabilir. Örneğin, ilk önce ayaklar büyür sonra gövde onu izler ve ardından omuzlar ve göğüs genişler. Bu nedenle, birkaç ay için, ayaklar gövdeye ve kaslara oranla daha uzun olur ve bu da kimi beceriksizliklere ve uzuvlar arasındaki uyumun aksamasına neden olur. Ayrıca, erkek çocuğun pantolon bedeninin büyümesi, gömlek ve ceket bedenlerinin büyümesinden bir yıl kadar önce durur. Sonuçta, çocuk, gelişmesini tamamladığı ama yeterince kas sahibi olamadığı endişesine kapılabilir.

Ayrıca, kızlar, erkeklerden daha önce geliştiklerinden, bir süre için çocuklardan, hatta büyük erkek çocuklardan bile daha güçlü olabilirler. Bu yüzden, 13 yaşındaki bir erkek çocuk için yaşıtı bir kıza bilek güreşi sırasında her iki elde de yenilmek, utanç verici ve aşağılayıcı olabilir.

Kızlarla erkekler arasındaki "istenmeyen" farklılıklar, sadece bu kadar değildir. Birçok erkek çocukta (14

yaşındaki çocukların %60'ında), göğüslerinin ortasındaki kahverengi alan genişler ve çocuk, bu haliyle, başka çocukların alay konusu olabilir. Bu da, çocuğu utandırabilir. Bu, geçici bir durum olup en çok iki yıl kadar sürer.

Erken gelişme kızlar için bir sorun olabilirken, geç ge-

leşme erkek çocuklarda daha büyük sorunlara yol açabilir. Atletik bir yapı ve kuvvet, genç çocuklar arasında çok arzulanan özelliklerdir. Geç gelişen bir çocuk, gelişmiş yaşlılarıyla baş edebilmek için gerekli olan yapıya ve güce sahip olamayabilir. Bu tür erkek çocuklar, yaşlıları onları daha alt bir statüde

ADET GÖRME HAKKINDA BİLİNMESİ GEREKENLER :

Aşağıda, genç kızların, (Menstruation) adet görme hakkında bilmesi gerekenlerin bir özetini bulacaksınız.

Araştırmalar, ilk adet kanamaları hakkında daha fazla bilgileri ve daha gerçekçi beklentileri olan kızların, bu olaydan daha az etkilenip duruma daha olumlu baktıklarını göstermektedir.

Adet kanaması nedir?

Dişiler, yumurtalıklarında bir miktar yumurtayla dünyaya gelirler. Ergenliğe geçişle birlikte, yaklaşık her 28 günde bir, bir yumurta, yumurtalıkların biri tarafından salıverilir. Yumurta salıverildikten sonra, yumurtalık kanallarından rahme gelir. Rahim, gelen yumurtayı karşılamak üzere kan, başka sıvı ve maddelerin birleşiminden oluşmuş sıvımsı bir iç kaplama, oluşturur. Eğer yumurta bir cinsel ilişki sonucu döllenirse, bu iç kaplamanın içine gömülür ve bebek gelişmeye başlar. Eğer yumurta döllenmezse, iç kaplama akar ve adet kanaması şeklinde vaginadan dışarıya atılır. Bu döngü, her ay yinelenir.

Ne olur?

İlk adet kanaması, herhangi bir özel duygu ya da uyarı olmadan ve herhangi bir zamanda gerçekleşebilir. Adet gören kız, genellikle tuvalete gittiğinde külodunda kahverengi, vişne çürüğü ya da kırmızı renkte noktalar farkedebilir. Bazen bu olay, ev dışında, başka yerlerde de olabilir. Kızların, bu olay nerede ve ne zaman olursa olsun, ne yapacakları konusunda bilgi sahibi olmaları gerekir. Bu konudaki çeşitli ürünlerden ve nasıl kullanıldıklarından haberdar olmalıdırlar. Bu tür bir yardımcı ürünü yanlarında taşımaları gerekebilir.

Genellikle:

□ Beden, sıvı akımını kendiliğinden başlatır ve bitirir. Sıvı akıntısı süresi en kısa 2-3 günden en çok 7-8 güne kadar değişebilir ve her adette, süreler birbirinden farklı olabilir.

□ Adet sırasındaki akıntının yoğunluğu her seferinde daha farklı olabilir. Her ne kadar daha çokmuş gibi görünse de bu akıntının miktarı, her adette 6-8 yemek kaşığı kadardır.

□ Akıntının rengi önemli değildir. Renk kahverengi, pas rengi ya da kırmızı olabilir ve bu renk, adet süresince değişebilir.

gördükleri için özsaygılarını tam olarak geliştiremeyebilirler. Böyle çocukların ana-babaları, çocuklarını oldukları gibi kabul etmeli, onlara, ergenlikleriyle ilgili olmayan kimi özelliklerinden dolayı değer verdiklerini göstermelidirler. Çünkü onların, buna gereksinimleri vardır. Hatta, bu çocuklar, en azından geçici

olarak boya ve kas gücüne daha az bağlı sporlara (koşu, basket, voleybol, futbol gibi) teşvik edilmekten yarar görecektir.

Bir erkek çocuğu, penis büyümesinin başlamasından yaklaşık bir yıl sonra (ortalama 13,5 yaşında), ilk boşalmasını yaşayabilir. Bu, orgazmın yol açtığı kas gergin-

liği ile birlikte, penisten meni ve kimi başka sıvıların boşalmasıdır. Tipik olarak bu ilk kez, bir rüyalanma (düş azması) ya da elle doyum sırasında olur.

Her ne kadar bu, erkek çocuklar için kızların ilk adet görmeleri kadar "dramatik" olmasa da çocuklar, bu olay karşısında çok şaşırırlar ve

□ İlk zamanlarda, adet görme genellikle tam 28 günde bir değildir. Bu aralar en az üç buçuk, hatta en çok bir-iki ay kadar olabilir. Bir kızın adet dönemlerinin düzene girmesi iki ya da üç yıl alabilir.

□ Adet dönemleri arasında, bazen vaginadan beyazımsı bir sıvı gelebilir. Bu akıntı normaldir. Ancak, eğer bu akıntının rengi sarılaşırsa ya da akıntıyla birlikte bir koku, kaşıntı ya da yanma başlarsa bu durumda, bir doktora başvurulması gerekir.

Genellikle neler hissedilir?

Bazen, genç kızlar, kendilerini ne kadar hazırlamış olurlarsa olsunlar, ilk adet gördüklerinde çok korkar ya da şaşırırlar. Genellikle ilk kaygıları, pislenmiş çamaşırlarının birileri, özellikle erkek çocuklar tarafından görülmesidir. Ayrıca, hiç bilgisi olmayanlar, kendilerinin normal olup olmadıklarından da kuşkuya düşebilirler. Bu durumda kızlar, ana-babalarına, bir öğretmene, güvendikleri ve onlara yardımcı olacak birilerine nasıl ulaşabileceklerini bilmelidirler.

Kızlar, adet gördüklerinin farkına vardıktan sonra, genellikle çelişkili kimi duygu ve düşüncelere kapılırlar:

Kimi durumu bir ya da birkaç arkadaşına anlatmak ister, kimisi hiç anlatmak istemez.

Kimi babasının durumu bilmesini ister, kimisi de babasının, durumu annesinden öğrendiğini duyunca çok sıkılır.

Kimi kendilerini daha uygun ve daha kadın gibi hissediyor, kimisi de hiçbir değişiklik hissetmez.

Kimisi de ana-babaları, arkadaşları ve erkek çocuklarla olan ilişkilerinin artık bazen iyi yönde bazen de kötü yönde değişmesi gerektiğini düşünür.

Acaba rahatsızlık hissedilir mi?

Genelde birçok kız, adet sırasında hiçbir rahatsızlık hissetmez. Kimi kızlarda ise adetten önce ya da adet sırasında kramp, sırt ağrısı, deri rahatsızlıkları, kilo alma baş ağrısı ve göğüslerin hassaslaşması gibi bedensel belirtiler ortaya çıkabilir. Eğer bu belirtiler ciddiye bir doktora başvurulmalıdır. Bunlara ek olarak, pek çok kız, ani duygusal değişiklikler yanında, çabuk rahatsız olma, gerilim ve depresyonu içeren psikolojik değişiklikler yaşar.

Uzmanlar, kızların, bu tür değişikliklerin kendilerini yönlendirmesine, bunların bir iş yapmama ya da bir yere gitmeme nedeni olmasına

izin vermemelerinin daha uygun olacağını söylüyorlar. Sağlıklı önlemler alındığı takdirde, adet görme, bir kızı gerçekten yapmak istediği herhangi bir şeyden alıkoyan bir durum olmaktan çıkacaktır.

Tamponlar

Kimi kızlar tampon kullandıklarında ve uzak bir olasılık olan toksik şok sendromuna karşı önlemler aldıklarında, kendilerini daha rahat hissederler.

Tampon kullanıldığında, kullanımına ilişkin, prospektüsünde yazılanlar aynen uygulanmalıdır. Tampon, akıntıya ve tamponun emiciliğine bağlı olarak, 2-6 saatte bir değiştirilmelidir. Uzmanlar, genelde en iyisinin en az emici tamponlar olduğunu söylüyorlar. Çok emici tamponlar, genelde kuru ve takıp çıkarılması zor olan tamponlardır. Geceleri ise fazla akıntıyı önlemek için bantlı kadın petleri kullanılabilir.

Her ne kadar toksik şok sendromu pek ender rastlanan bir olaya da belirtileri; yüksek ateş, kusma, ishal ve özellikle gövde ve boyunda görülen güneş yanığı şeklinde isiliktir. Bu tür belirtiler ortaya çıktığında, tampon derhal sökülmesi, bir doktora başvurulması ve doktora tampon kullanıldığı söylenmelidir.

kimileri korkabilir ya da bunalıma düşebilir. Genç bir adam, yaşadığı böyle bir olayı şöyle anlatıyor: "Berbat bir durumdu. Yatağım ıslanmıştı ve pijamalarım yapış yapış olmuştu. Neler olduğunu bilmiyorum ve anlayamıyordum. Elbiselerimi ve çarşafı değiştirmek istedim ama bütün bu kirli eşyaları annemden nasıl saklayacağımı bir türlü kestiremiyordum." Erkek çocukların boşalma ve elle doyum hakkındaki bilgilerinin çoğu, sokakta duyduklarından oluşur. Bu nedenle, uzmanlar, ana-babaların, ergenliğin normal olayları hakkında bilgi vermeleri gerektiğini belirtiyorlar.

ERGENLİK SİVİLCE-Sİ- AKNE

Sakal ve bıyıkların çıkması, sesin kalınlaşması gibi "Erkekliğin" öteki belirtileri, genellikle ergenliğe geçişin sonlarına doğru ortaya çıkar. Daha çok soruna yol açan bir durum ise özellikle erkekler olmak üzere ergenliğe geçiş dönemindeki gençlerin % 70'inde, bu dönemin ortalarında oluşan ergenlik sivilceleri (akne).

Ergenlik sivilcesi ya da akne; yüz, sırt ve göğüs derisinde bulunan kimi bezlerin doğal olarak ürettiği bir madde ya da bezlerle deri arasındaki kanallarda oluşan sızıntılardır. Bu, yüzde, sırtta ve göğüste, beyaz ya da siyah noktalı birikintilere, sivilcelere ya da geniş iltihaplı alanların oluşmasına neden olur.

Her ne kadar nedeni tam olarak bilinmese de ergenlik sırasında, erkeklerde kızlardan daha çok üretilen erkeklik hormonu (androjen), kimi deri bakterileriyle birlikte, akne oluşumuna yol açıyor olabilir.



*Ergenle,
sadece beden ve
cinsel yapı değil,
tavır, duygu ve
değerler de
konuşulmalıdır.*

Yaygın inançlara karşın, aknenin nedeni, çikolata, fındık, fıstık, patates ya da kohlalı içecekler değildir. Çünkü bu yiyeceklerin olmadığı diyetlerde bile akne, yine görülmüştür. Saç ve kıl uzaması da deride yağ birikimine yol açmadığı sürece akneye neden olmaz. Akneye, kimi duygusal etkenler de neden olabilir.

Hafif ergenlik sivilceleri yağlandığında, bu sivilceler, deriyi yıkayarak (ama durumu daha da kötüleştirebilecek sert oğuşturmadan kaçınarak) ve benzol peroksit içeren karışımlardan birini kullanarak iyileştirilebilir. Ayrıca, yüz krem ve nemlendiricilerini kullanmaktan, akne yüzün dışındaysa dar giysilerden ve steroid ve iyot içeren ilaçları kullanmaktan kaçınılmalıdır. Biraz güneş ışığı, yardımcı olabilir.

ÇOCUĞUNUZU ERGENLİĞE NASIL HAZIRLAYACAKSINIZ

Çocuk doktorları, psikologları ve konunun başka uzmanları, genellikle şunları öneriyorlar:

Bedensel faaliyetlere ve cinsellikle ilgili uygun konuşmalara erken başlayın. Ergenliğe geçişin başlarında, hem kızlar hem de erkekler, artan cinsel duygularının farkına varırlar ve bu duyguların normal olduğunu bilmek, onlar için son derece önemlidir. Sorulduğunda, çocuklar, cinsellikle ilgili bilgileri ana-babalarından almak istediklerini söylerler ama ergenliğe eriştikten sonra, bu tür bilgileri, genellikle yaşlılarından almayı yeğlerler. Bu nedenle erken başlamalısınız.

Size bir soru soruluncaya dek beklemeyin. Bunun yerine, çocuğunuz, yanında olduğunuz bir anda kadın banyosunu tuvalette gördüğünde, sizi banyoda izlediğinde ya da hayvanları cinsel ilişki sırasında gördüğünde; bu doğal olayları bir ipucu olarak kullanın ve zaman geçirmeksizin başlayın.

Neleri nasıl açıklayacağınız, çocuğunuzun yaşına ve ilgilerine uygun olmalıdır. Genellikle, eğer çocuk daha çok bilgi istemiyorsa iki ya da üç cümle yeterli olacaktır.

Ayrıca, sık sık konuşun. "Her şeyi" açıkladığınız sadece bir konuşmaya güvenmeyin. Çocukların ilgileri ve anlama düzeyleri sürekli değişir ve sizin daha önce anlattığınız kimi şeyleri hatırlayamayabilirler.

Unutmayın ki, çocuğunuzla aranızda, onun sizinle



bu tür konuları rahatlıkla ve güven içerisinde konuşabileceği bir ortam yaratmak, ona kimi bilgileri aktarmaktan daha önemlidir. Bu nedenle, sakın gülmeyin ya da onunla alay etmeyin, argo kelimeler kullanmaktan kaçının, şaşırmayın ya da heyecanlanmayın ve en önemlisi çocuğunuz, sizin onaylamadığınız bir şey yapmış olsa bile onu cezalandırmayın ya da ayıplamayın. Ona bilgi verirken değerlerinizin ne olduğunu da ifade edin ama bunu, açık sözlü olarak, "hayatın kimi gerçekleri" ve "sorduğun iyi oldu" biçiminde yapın.

Eğer bu tür şeyleri ergenliğin başlamasından önce hiç konuşmadıysanız, ikiniz de bu konuda biraz kuşkuya düşebilirsiniz. Böyle bir durumda, birlikte yaşadığınız bir olaydan yararlanın. Örneğin, kimi televizyon prog-

ramları, bedensel faaliyetler ve cinsellik konusunda iyi fırsatlar yaratabilir.

Ayrıca, işe, kimi hafif konulardan başlayın ve genç çocuğunuza, doğrudan ona yönelik kişisel sorular sormaktan kaçının. Bunun yerine, başka çocuklar ve konular gibi "genel" şeylerden söz edin.

Eğer kendinizi bir garip ve sinirli hissediyorsanız, bunu çocuğunuza söyleyin. Böylece, bu duyguları sizin de paylaştığınızı bilmek, onu daha da rahatlatacaktır.

Ayrıca, gençliğinizde, korktuğunuzu, aptalca hatalar yaptığınızı ya da utandığınızı itiraf edin.

Bu konularda, en az anneler kadar, babalara da iş düşer. Ergenlik çağındaki olayların normal ve erkekliğin gereği olduğunu babasından duymak, her erkek çocu-

ğun gereksindiği bir durumdur. Bir baba, eğer kızı çok utanmıyorsa, aynı konuları kızıyla da konuşmalıdır. Kızlar babalarının bu tavrı ile erkeklerin, kızların gelişimini nasıl gördükleri ve neler hissettikleri hakkında fikir sahibi olacaklardır.

Anne ya da baba, hanginiz konuşursanız konuşun, ancak sadece bedenin bölümleri ve cinsel yapı hakkında konuşmayın. Tavırlar, duygular ve değerler hakkında da konuşun. Örneğin, gençlerin kendi gelişimleri, adet görmeleri ya da rüyalanmaları hakkındaki çok değişik duygularını vurgulayın ve kızınızın ya da oğlunuzun, "farklı" olmakla neler hissettiklerini anladığınızı belirtin.

Ayrıca, çocuğu düzenli olarak bir doktora göstermek de iyi bir fikirdir. Doktorunuz, size, ergenlik ve cinsellik hakkında bilgiler verebilir. Doktorunuzdan, gerektiğinde çocuğunuzla özel konuşmasını ya da siz varken bu konulardan söz etmesini isteyebilirsiniz.

Hemen hemen her ana-baba, çocuklarıyla cinsel konularda konuşurken yardıma gereksinim duyar. Eğer okullarda cinsel-eğitim dersleri olsaydı, kuşkusuz bu sorunlar daha kolay çözülebilirdi. Ama ne yazık ki, henüz böyle bir gelişme yok. Eğer bu konuda yardıma gereksinim duyuyorsanız, bir doktora danışabilir, çeşitli kitaplar okuyabilir ya da eğer varsa, bu konuda düzenlenen bir toplantıya ya da grup tartışmasına katılabilirsiniz.

Unutmayın ki, bu, kendi haline bırakılmayacak kadar önemli bir konudur.

ÇEV : Hamdi ERKUNT



Bilgisayar ve Çocuğunuz

Çocuğunuzun bilgisayarla iyi, eğitici ve yapıcı bir ilişkide bulunmasını istiyorsanız, öncelikle bilgisayara ilişkin kendi korkularınızdan arınmanız gerekir.

Çağımızın vazgeçilmeyecek aleti bilgisayar ve insan yaşamının vazgeçilmez diğer bir parçası çocuk. Bu ikili, bir gün mutlaka karşılaşacaklardır. Acaba bu karşılaşmayı olumlu bir biçimde

yönlendirmek mümkün mü? Ana-babalar, bu konuda ne yapabilirler?

Çocuk ve bilgisayarın birbiriyle karşılaşması, çok çeşitli biçimlerde olabileceği gibi genelde, aşağıdaki biçim-

lerden birine benzemektedir.

Çocuğunuz, henüz okul çağına gelmemişse, bilgisayarı ilk defa evde görebilir. Evde bir bilgisayar yoksa, bu ilk karşılaşma, bir arkadaşının evinde de olabilir. Çocu-

ğunuz, bilgisayarın adını veya konusunu radyo, TV gibi yayın araçlarından ya da bilgisayardan duymuş olabilir.

Çocuğunuz, okul çağına kadar, bilgisayarla karşılaşmamışsa, onun adını okulda, yayın araçlarında ve evde sık sık duymaya başlayacaktır. Daha sonra bilgisayarın resmini ya da kendisini pek çok yerde görebilecektir. Bilgisayar ise ilk olarak varsa evde, okulda ya da bir başka yerde kullanacaktır.

Her nerede ve ne şekilde karşılaşmış olursa olsun, bilgisayar, doğuştan meraklı olan çocukların ilgisini çeker. Görünümü, tuşları, renkli ekranı ve şekilleri ve çıkardığı seslerle çocuğu kendine çeker. Ama bu ilginin devam etmesi, çocuğun bilgisayarla olan ilk deneyiminin niteliğine bağlıdır. Çocuklar, bilgisayarla saatlerce oynayabilirler. Çünkü bilgisayar oyunları, hareketli ve zevklidir. Fakat çocuk, büyüyüp bilgisayar oyununun ötesindeki işlerde kullanmak durumunda kaldığında, bu ona ne kadar sevimli gözüküyorsa, o kadar etkili ve verimli bir biçimde çalışacaktır.

Eğer çocuğunuzun bilgisayarla iyi, öğretici ve yapıcı bir ilişki içinde bulunmasını istiyorsanız, ilk önce kendinizin bilgisayara ilişkin endişe ve korkularınız hakkında bilgi sahibi olmanız ve bu tür olumsuzluklardan arınmanız gerekir. Sanıldığı gibi aksine bilgisayar, karmaşık gibi görünmekle birlikte korkulacak, endişe edilecek bir aygıt değildir. Birazcık tanındığında, oldukça basit ve yararlı bir aygıt olan bilgisayar, insanların pek çok işini kolayca yapıveren becerikli bir yardımcı ve iyi bir arkadaştır. Bilgisayar hakkında endişeleri ve

korkuları olan tek ana-baba siz değilsiniz. Aşağıda, bu konuda ana-babaların genel olarak sahip oldukları bazı endişeler yer almaktadır. Bu konuda uzmanlaşmış bir kimsenin yorumlarını okuyup taşıdığınız endişeleri bir ölçüde giderebileceksiniz.

Ana-babaların bilgisayar hakkındaki endişe ve korkularının çoğu, bilgisayarın kendisinden çok, onun çocukları üzerinde yapabileceği etkilerle ilgilidir. Bu endişelerin en yoğun olduğu nokta ise bazı bilgisayar oyunlarının içerdiği şiddet öğeleridir. Sadece ülkemizde değil, daha pek çok ülkede, ana-babalar, bu şiddet öğelerinin çocuklarını etkileyebileceğinden kaygı duymaktadırlar. Sözgelimi, bu tür oyunlardan birinin içeriği şöyle:

Bazı uzay yaratıkları, bir gezegene acımasızca saldırıp onu yok etmeye çalışmaktadırlar. Oyunda amaç, bu saldırgan yaratıkların birliklerini yok etmek ve gezegenin

işgalini mümkün olduğunca geciktirmektir. Fakat, sonuçta uzay yaratıkları gezegeni mutlaka ele geçirip yok etmektedirler. Amerikalı psikolog Prof. Gilbert Levin, bu durumu şöyle yorumluyor: "Aslında ana-babalar, bu tür korkularını biraz abartmaktadırlar. Aksine bilgisayarla çocuk arasındaki ilişkinin desteklenmesini gerektirecek daha çok şey vardır. Bazı oyunların şiddet öğeleri içerdiği doğrudur. Ama bu tür oyunların yerini artık gittikçe daha yapıcı değerler ve konular işleyen oyunlar almaktadır.

Bazı ana-babalar ise bilgisayarla sürekli meşgul olmanın, çocuklarında bir alışkanlık haline gelmesinden kaygılanmaktadır. Bu tür olası bir "bilgisayar tiryakiliği" hakkında Prof. Gilbert Levin, şunları söylüyor: "Bilgisayar oyunlarının çocuklara alışkanlık yaptığı doğru değildir. Bilgisayar oyunu eve ilk geldiğinde çocuk, onunla yoğun



bir biçimde oynamakta, bir süre sonra da ondan sıkılmakta ya da ona günde en fazla 45 dakika kadar zaman ayırmaktadır. Bazı ailelerde ise bilgisayar oyunu sayesinde aile üyeleri arasında birlik ve işbirliği artmaktadır".

Ana-babaların bilgisayar hakkındaki diğer bir kaygısı da, aşırı biçimde bilgisayarla uğraşan çocukların zamanla etkin biri olmaktan çıkıp edilgen biri olabilecekleridir. Psikolog Levin, bu konuyu da şöyle yorumluyor: "Bilgisayarın, edilgenliğe yol açtığı doğru değildir. Aslında bu korku bilgisayarın televizyonla karıştırılmasından kaynaklanmaktadır. Televizyon seyredirken çocuk, ondan birtakım bilgileri alır. Ama bunu yaparken televizyon ile bir etkileşim içinde değildir. Oysa çocuğun bilgisayarla olan ilişkisi çok farklıdır. Bilgisayarla uğraşırken çocuk, bilgi akımını kesme, denetleme, değiştirme ve silme olanağına sahiptir. Televizyonu sadece seyrederek, bilgisayar karşısında ise yapıcı tamamen odur. Burada söz konusu olan edilgenlik değil, çocuğun çevresiyle çok etkin bir ilişkiye girmesidir".

Çocuklar, genellikle bilgisayarın başında uzun saatler geçirmekte ve bu esnada başka işlerle uğraşmamaktadırlar. Bazı ana-babalar, bilgisayarlarla bu kadar uzun süre ve yoğun biçimde uğraşmanın çocukta içine kapanıklığa yol açabileceğinden ya da çocuklarının toplum dışına itilebileceklerinden endişe etmektedirler. Bu konuda Prof. Gilbert Levin'in düşünceleri ise oldukça farklı:

"Bilgisayar oyunlarında başarılı olan bazı içine kapanık çocukların kendilerine olan güvenleri artmakta ve bu



çocuklar daha çok toplum içine katılmaktadırlar.

Çocukların, bilgisayarın başında uzun saatler geçirdikleri doğrudur. Fakat, bilgisayar başında yaptıklarının çoğu, aslında ana-babalarının ve öğretmenlerinin yapmalarını istedikleri şeylerdir. Yeni bir program yazmanın veya yeni bir oyunu öğrenmenin, sınıfta ya da evde bir problem çözmekten, bir öykü yazmaktan, bir kitap okumaktan veya bir resim çizmekten pek farkı yoktur. Çocuk, sınıfta arzu edilenlerden daha çok dikkat ve çabayı bilgisayar başında harcar.

Her ne sebeple olursa olsun, her çocuk, bilgisayara karşı kendi özel tutumunu geliştirir. Aygıtı ve programlarını kullanmayı öğrenmek, çocukta özgüvenin ve öğrenme güdüsünün artmasına yol açar.

Prof. Gilbert Levin'in yorumlarından da anlaşıldığı gibi bilgisayar, pek korkulacak ve endişe edilecek bir aygıt değildir. Aksine bilgisayar, çocuklara pek çok olumlu davranış kazandırmaktadır. Çünkü bilgisayarla çalışan

çocuk, sorumluluk duygusuna sahip olmalıdır. Yaptığı her hata ve başarı kendisindedir. Yaptıklarının sorumluluğu kendine aittir. Ayrıca çocuk, kısa sürede bilgisayar ve yapabilecekleri hakkında her ne kadar çok şey bilse de daha öğrenebileceği pek çok şey olduğunun farkına varacaktır. Bu da ona alçak gönüllü olmayı öğretecektir.

Bilgisayar başında sorumluluk ve alçak gönüllülük kazanan çocuğun, bu değerleri, yaşamın başka alanlarına aktarması da çok normaldir.

O halde ana-babalar olarak, çocuklarımızla bilgisayar arasında olumlu ve yapıcı bir ilişkinin gelişebilmesi için, çocuğunuzun bilgisayara karşı olumlu bir tavır takınmasına çalışmalısınız. Bunu da ancak bilgisayarı çocuğunuza en olumlu bir biçimde tanıtarak ve o, bilgisayarla uğraşırken olumsuz müdahalelerde bulunmaktan kaçınarak yapabilirsiniz. Böylece çağın aygıtı bilgisayarın, çocuğunuzun daha iyi, daha öğretici ve daha yapıcı bir arkadaşı olmasını sağlayabilemeniz mümkün olacaktır.

Sınıf İçinde Olumlu Bir Ortam Nasıl Oluşturulur?

Dr. Haim G. GINOTT

*Çocuğun,
kendi
algılama gücüne
inanmamasına,
duygularına
sahip çıkmayıp
değerinden
kuşkuya
düşmesine
yol açan mesajlar,
onda, zamanla
normal dışı
sapmalara
yol açar.*



Çocuklara yanıt veriş ve davranış biçimimizi inceleyerek, bu girişimimizin ilk basamağını oluşturabiliriz.

Öğretmenin sınıf içi iletişimdeki rolü, çocuğun hayatına mal olabilecek derecede önemlidir. Buna karşın, çoğunlukla, davranışlarımıza gösterilen tepkilerle pek ilgilenmeyiz. Verdiğimiz yanıtın çocuklar tarafından mantıkla karşılanıp karşılanmadığını bildiren bu tepkiler, ölümcül olmasa da oldukça etkin rol oynayıp çocukların, öğretmenlerine karşı tutumlarına ve geleceklerine bir yol verirler.

Çocuklarla aralarındaki ilişkiyi sağlamlaştırmak isteyen öğretmenler, alışkanlık

haline gelmiş umursamaz tutumlarını bırakıp çocuklarla konuşurken tatlı bir dil kullanmalıdırlar. Bir çocuğun dimağına ulaşmak için önce, kalbine erişilmelidir. Çocukların uyguladıkları, hissettikleridir ve o doğrultuda düşünmeleri, doğal ve kaçınılmazdır.

MANTIKLI MESAJLAR

Erişkin-çocuk iletişiminde değer verilen, aradaki işlemin niteliğidir. Bir çocuk, her zaman için akıl verici mesajlara hedeftir. Ana-baba ve öğretmenlerinin konuşmaları, çocuğa, onun hakkında neler hissettiklerini belirtir. Kullandıkları cümleler, kendi özsaygı ve değerini etkiler. De-

nebilir ki, kullanılan dil, çocuğun gelecekteki kaderinde belirleyici bir rol oynar.

Bütün ana-baba ve öğretmenler, günlük konuşmalarında sinsice araya karışan yıkıcı söz ve mesajları, kökünden kazımakla yükümlüdürler. Çocuğun kendi algılama gücüne inanmamasına, duygularına sahip çıkmayıp değerinden kuşkuya düşmesine yol açan bu mesajlar, zamanla çocukta normal dışı sapmalara yol açar. Utandırmak, vaaz ve öğüt vermek, şeflik taslayıp emretmek, ihtar edip suçlamak, alay ederek küçümsemek, tehdit etmek, eksikliğini anlayıp yüziüne vurmak gibi yöntemler, çocukla-

rı kaba, vahşi yaratıklar haline getirip onların insanlıktan uzaklaşmalarına yol açmıştır. Mantığa dayanan gerçekçi tutum, kişinin kendi içindeki gerçeğe inanmasına bağlıdır. Bu inanç, tanımlanıp uygulanabilen işlemlerle ortaya çıkar.

Bu bölümde ortaya konan iletişim ve ilişki sağlamlaştırma yolları, çocukları olgunlaştıracak yöntemleri anlatmaktadır.

EN ESASLI İLKE

Olumlu yönleriyle dikkati çeken öğretmenlerin bağlı kalıp katı kurallarından dolayı öğrenciye yaklaşmayan öğretmenlerin bozduğu, öğrenci-öğretmen bağlantısını sağlayan bir yöntem var mıdır acaba?

Uyumlu öğretmenler, kendilerini öğrencinin yerine koyarak olayı kendinde hissedip davranışlarını ona göre hazırlarken, öbür tip öğretmenler, çocuğun karakter ve kişilik yapısına ilişkin sonuçlar çıkarırlar. İşte bu, etkili ve etkisiz iletişim arasındaki temel farktır.

1-Öğrenci, kütüphaneden aldığı kitabı, zamanı doldurduğunda geri götürmeyi unuttur. Olayı kendine mal eden öğretmen A, "Kitabı yerine iade etmelisin, süresini çoktan doldurdu." derken; öğrencinin karakter yapısını tanımlamaya uğraşan öğretmen B, "Çok sorumsuzsun! Her zaman, her işi geciktirirsin. Ne diye kitabı kütüphaneye teslim etmedin?" diye konuşur.

2- Çocuk, resim dersinde yanlış bir hareket yaparak önündeki boyaları döker. Olayı kendine mal eden öğretmen A, "Boyaların dökülmüş; su ve bir parça beze gerek var." der. Bunun tersine,



*Bir çocuğun
dimağına
ulaşmak için
önce
kalbine
erişilmelidir.*

amaç çocuğun bulunduğu durumdan çok, kişiliğini anlamaya yönelik öğretmen B, "Ne kadar beceriksizsin. Neye bu derece dikkatsizsin?" biçiminde konuşur.

3- Öğrencilerden biri okula oldukça düzensiz, pasaklı bir halde gelmektedir. Elbiseleri buruşuk, saçları başı dağıktır. Olayı kendine mal eden öğretmen A, "Giyim şeklinde kesin bir değişime gerek var." diyerek yol gösterici bir biçimde düşüncesini dile getirir. Olayı kendinde görmekten çok, olayı yaratan kişiliği keşfe uğraşan öğretmen B, "Seninle ilgili olan her şey bir karışıklıktan iba-

ret. Giyimin düzensiz, saçların pislik içinde. Beynin bile bu düzensizlikten payını almış. Neyin var senin? Kendini toplayıp bir şekle sokmadığın takdirde, bu sınıftan atıla-caksın." gibi sert bir dille çocuğu eleştirir.

4- Öğrenci, yabancı dil dersinde başarılı olamamıştır. Öğretmen A, olay hakkında şöyle konuşur: "Bu derste ki çalışman bir düzene girmeli. Bu konuda yardımcı olabilir miyim?" Öğretmen B, öğrencisinin karakter ve kişilik yapısı hakkında konuşur: "Oldukça parlak bir öğrencisin. Zekisin. Nasıl oldu da başarılı olamadın? Çalışmaya başlamanın zamanı geldi sanırım." gibi alaycı bir biçimde konuşur.

Yukarıda örnek olarak verilen tüm durumlarda, öğretmen A, ilgi kaynağını temsil ederken; öğretmen B, merak, endişe, küskünlük, alınganlığın temellerini atmıştır. İlk yaklaşım çözüm bulma amacına hizmet ederken, öteki yaklaşım, sorun yaratmak ile sonuçlanmıştır.

Kişilik ve karakter yapısı üzerinde değil de, olay üzerinde derinleşerek onu hazmedip o yönde konuşmak, ilişki kurmanın temel ilkesidir. Öğretmen-öğrenci ikilisini karşı karşıya bırakan her olayda uygulanması gereken bu yöntem, etkili iletişimin temelidir.

Sınıf içi olaylarına uygulandığında, bu ilke, öğretmenin öğrencilerine karşı takındığı tavır ve yaklaşımını değiştirecektir. Öğretmenin kızgınlığını ifade edişi, isteklerini bildirişi, eleştiri ya da övme yöntemleri, değerlendirme sistemi, rahatlatıcı ve güven verici konuşmaları, olaylara koşut olarak düşünüldüğünde, öğrenciye daha çok hitap edecektir.

KIZGINLIĞI İFADE ETMEK

500 kişilik bir öğretmenler grubuna, öğretmen okulu-
dayken verilen bir konferans hatırlayıp hatırlamadıklarını sordum.

“Çocuklar sizi çoğunlukla sinirlendirip, gücendirecek, rahatsız edip canınızı sıkacak ve sizi kızdıracaklardır. Böyle anlarda yapılması gereken şudur:

Hiçbir öğretmene böyle bir talimat verilmemişti.

Bir öğretmen şöyle konuştu: “Hiçbirimizin sorun olarak kabul etmediği bu gerçek bize çok şey öğretti. İyi bir öğretmenin kızgınlığa yer vermemesi gerektiğini gösterdi.”

Sonra bir soru daha yönelttim. “Kaçınız, günde en azından bir kez bile öfkelenmiyor?” Kimse yanıt vermedi. Tümü bunun ne demek olduğunu biliyordu. Çoğu bu konudaki suçluluk duygularını itiraf ettiler. Kimisi ise, çocukların tahriki sonucu hissettikleri öfke yüzünden kendilerini işe yaramaz hissettiler.

Öğretme işleminin gerçekleri olan, gereğinden çok dolu sınıflar, öğrencilerin sonsuz istekleri, ani buhranlar, öfkeyi kaçınılmaz kılar. Öğretmenlerin hissettikleri bu duygular yüzünden özür dilemeleri gereksizdir. Etkin bir öğretmen, ne bir mazoşist ne de görevi uğrunda ölecek bir varlıktır. Bir aziz, bir melek değildir, kendi hissettiklerinin farkında olup bunlara saygı duyar. Her zaman sabırlı olamamasına karşın, her zaman için doğrucudur. Verdiği yanıtlar gerçektir. Kullandığı sözcükler hissettiklerini yansıtır ve kızgınlığını saklamaya uğraşmaz. Amacı, sabırlı görünmek değildir.



İyi bir öğretmen, çevresindekilere zarar vermeden hissettikleriyle başa çıkabileceğinden, bu duygularından korkmaz.

Öfkelenildiği zaman, yumuşak davranarak ikiyüzlülük örneği göstermez.

Aydın bir öğretmen, çevresindekilere zarar vermeden hissettikleriyle başa çıkabileceğinden, bu duygularından korkmaz. Karşısındakini küçülten hakaretlere girişmeden, duygularını açabilmeyi çok iyi bilir. Çocuklar tarafından kışkırtıldığında dahi, onları tahrik edici isimlerle çağırılmaz; karakterlerindeki eksiklere değinerek onları gücendirmez. Kızgınlık anında, neye benzediklerini söyleyip, sonlarının ne olacağını belirtmez. Aydın bir öğretmen, öfke anında dahi gerçekçi olmasını bilir. Gördüklerini, hissettiklerini ve onlardan beklediklerini açıklar. Kişiye değil de soruna ağırlık

verir. Kızgınlık halinde, kontrol edebileceğinden çok sorunlarla karşılaşacağını bilip ölçülü ve dikkatli davranır. “Ben...” başlıklı mesajlarıyla öğrencilerin kendi hissettiklerinden haberdar olmalarını sağlar.

“Çok kızgınım”, “Şaşkına döndüm.”, “Öfkeliyim.”, gibi cümleler, “Çekilmez insansın.”, “Yaptığına bir bak.”, “O kadar aptalsın ki”, “Sen ne olduğunu zannediyorsun.” cümlelerine oranla daha az tehlikelidir.

Dördüncü sınıf öğretmeni, sınıfı düzensiz olarak gördüğünde, “Birer pisliksiniz! En büyük beceriniz etrafı karıştırmak. O kadar sorumsuzsunuz ki.” şeklindeki suçlamalardan kaçınarak şöyle der: “Yerlerde dağılmış sürülerce kitap var. Doğrusu oldukça canım sıkıldı, sinirlendim. Kitaplarınızın yeri orası değil, masalarınız, çantalarınızdır.” Öğretmen bilinçli hareket ederek olumlu bir davranışta bulunmuştur.

Beşinci sınıflardan biri korkunç bir düzensizlik, terbiyesizlik örneği gösterir. Sınıf kısa bir süre içinde öğretmenin kontrolünden çıkar. Öğretmen, amaçlı olarak gücendiren saldırı biçiminden kaçınmıştır. “Vahşi hayvanlar gibisiniz.” diye bir yorum yapmak yerine, “Sınırı aşan davranışlarla karşılaştığımda öfkeleniyorum.” diyerek oldukça etkili olmuştur. Sınıfta sesler kesilmiş, tartışma öğretmenin söylediği cümlenin ne anlama geldiği konusunda odaklanmıştır.

Bir yuva öğretmeni, 5 yaşındaki Ali'nin arkadaşına taş attığını görünce yüksek sesle, “Ne yaptığını gördüm. Hem korktum, hem öfkelen-dim. Taşlar insanlara atmak için değildir. Ayrıca insanlar

da incinmek için yaratılmamışlardır.” der. Öğretmen, bilinçli olarak, hakaret etmek, küçük düşürmek ya da utandırmaktan kaçınmıştır. “Sen deli misin?”, “Arkadaşını yaralayabilirdin.”, “Onu sakat bırakacaktın. İstedığın bu muydu?”, “Çok gaddar bir çocuksun.” şeklindeki yorum ve eleştiriler, öğretmenin güttüğü amaca ters düşmektedir.

İki öğrenci, ekmekten ufak mermicikler yapıp birbirlerine atarak sözde eğlenmektedirler. Sınıf, bir savaş alanına dönmüştür. Öğretmen, ekmeğin bu şekilde kullanıldığını görünce çok kızdığını belirtir. “Ekmek fırlatıp atmak için değildir. Bu odanın hemen temizlenmesi gerek.” diyerek çocukların kendine hiçbir itirazda bulunmadan boyun eğmelerini sağlar. Öğretmen, suçlama ve sözlü saldırıdan kaçınmış, “Sizi gidi şeytanlar. Hemen etrafı temizleyin. Değer yargılarınız sıfır. Yaptığınız davranıştan ötürü anne ve babalarınızla konuşmak istiyorum.” biçiminde bir konuşmaya yer vermemiştir. Kendi düşüncelerini basite indirgeyerek öğrencilerin yaptıkları hatayı anlamalarına yardımcı olmuştur.

Sınıf, beden eğitimi dersine hazırlanmaktadır. Öğrencilerden ikisi ayakkabılarını birbirlerine fırlatarak öğretmeni sinirlendirirler. Öğretmenin ilk tepkisi bağırarak ve cezalandırmaktır. Sonra kendini tutarak, “Bu tür hareketler beni oldukça öfkeliyor. Ayakkabılar, birbirinize fırlatarak eğleneceğiniz bir oyun aracı değildir. Bunlar dersin amacına göre kullanılmalıdır.” der. Biraz sonra oyun kesilmiş ve ders başlamıştır.



**“Öfkeliyim.”,
“Şaşkına döndüm.”
türü cümleler;
“Çekilmez
insansın.”,
“Yaptığına bir bak.”
cümlelerine göre
daha az
tehlikelidir.**

Yuvada, çocuklara oyuncaklarını toplamalarına ayrılan sürede, öğretmen, herkesin ‘boz-yap’larını yerlerine yerleştirmesine yardımcı olmaktadır. Ayşe, kendine düşen görevi yerine getirmekte ısrarlıdır.

Öğretmen, “Ayşe, daha toplanması gereken bir yığın parça var, istersen yardımcı olabilirim.” der.

Ayşe, “İstemezsem onları yerine koymak zorunda değilim.” diye konuşur.

Öğretmen, sertçe “Bu ders saatinde kullandığımız araçları kaldırıp toplamak kurallarımızdandır.” diyerek yapılması gerekeni yineler.

Ayşe'den “Siz toplayın. Ben yardım etmeyeceğim.” biçiminde bir karşılık gelir.

Öğretmen, “Şimdi kızıyorum. Sanırım bu konuşmaya bir son vermenin zamanı geldi.” diye sertçe uyarıda bulunur. Ayşe, ağlayarak “Lütfen konuşmamızı kesmeyelim. Boz-yap'larımı toplayacağım.” der.

Ayşe işe giriştiğinde öğretmen, “Çok memnun olurum.” diyerek onu desteklemiş olur.

Öğretmen kırıncı olmamakla birlikte oldukça sert, dolayısıyla etkilidir. İstediklerini hiçbir kuşkuyla yer vermeden belirtmiş, suçlamaya meydan bırakmadan, ısrarlılığını ortaya koymuştur. Uzun uzadıya bir açıklamaya da girişmemiş kesin sonuç yolunu tutmuştur. Başka bir deyişle, duygularını ve isteklerini olanca açıklığıyla belirtmiştir.

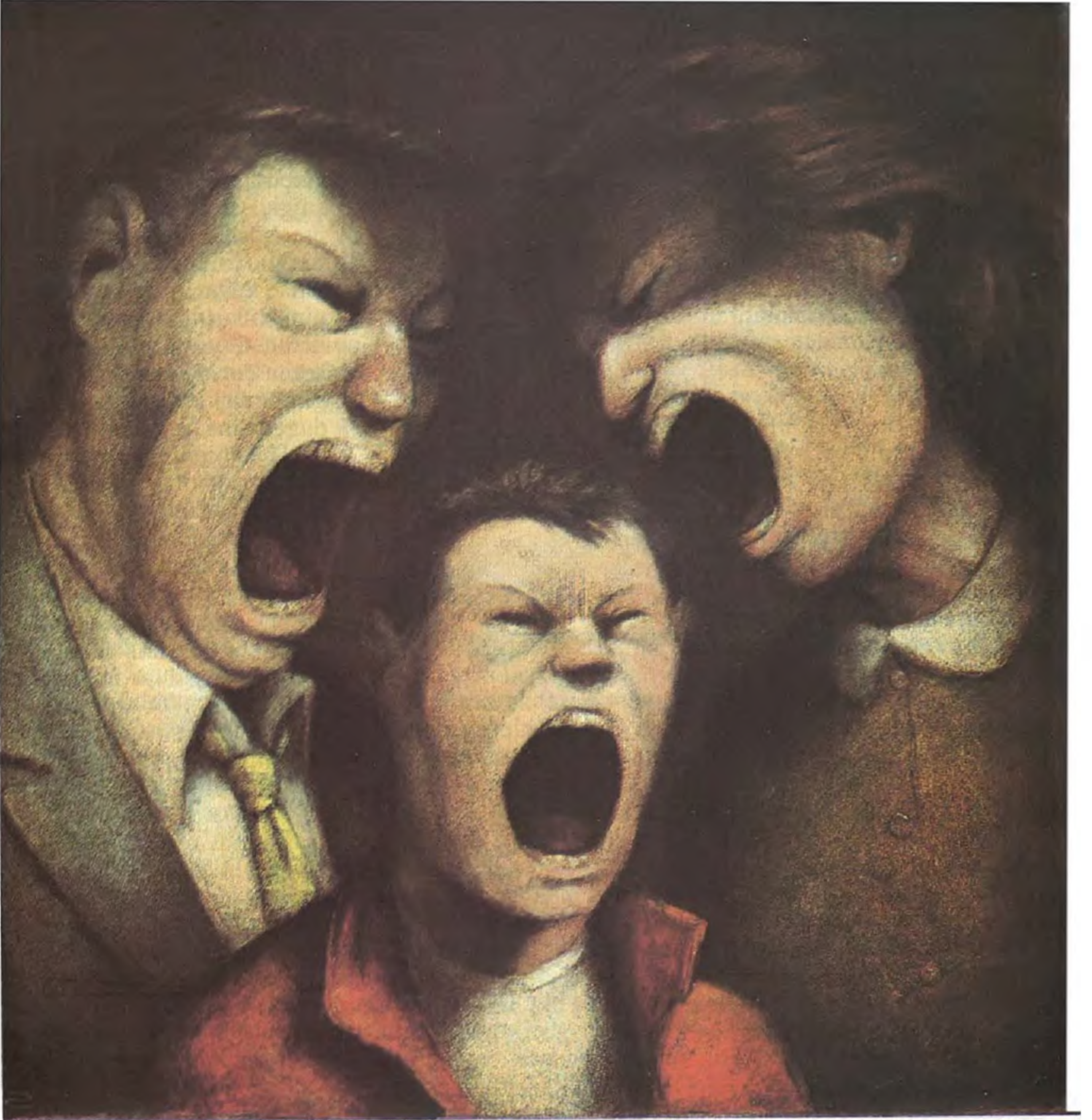
Öğretmenler kızgın, öfkeli olduğunda, öğrenciler, bu durum karşısında o oranda dikkatli ve nazik olur, söyleneni harfiyen yerine getirirler. Bu arada öğretmenlerin de Türkçe'yi kullanmaları için bir fırsat yaratılmış olur. Kızgınlığın her çeşidi ve her derecesi geniş kelime hazineleriyle ayrı bir anlam kazanır. Öğretmenler de; huzursuzluk, gücenme hissi, sıkılganlık, bıkkınlık, dargınlık, sinirlilik, hayal kırıklığına uğramışlık, öfkeden çıldırma, bezginlik, kıskırtılma, dehşet içinde olma, gibi hislerle dolu olabilirler. Hayretler içinde kalıp sonra burukluğu da tadabilirler.

ÇEV: Suzan MİTRANI

Mücadeleden Geri Çekilmek

Prof. Dr. Rudolf DREIKURS

*Sürekli kendi isteklerini yaptırmak için uğraşan bir çocuğu,
kimi durumlarda görmezden ve duymazdan gelmek
etkili sonuçlar verir.*



Bir ailede, kimi kez, çatışmalardan doğan tatsız olaylar yaşanır. Ana-baba ve çocuklar arasındaki böyle bir olayda iki taraf söz konusudur: Ana-babalar ve çocuklar. Doğal ki, çatışanlardan biri susup ötekini dinlerse, karşısındaki kavgayı sürdüremez. Anne-babalar çatışmaya girmeyip geri çekilirlerse, çocuğun karşısında sadece bir dinleyici durumunda ya da ona karşı bir tavır içinde de görünmezler.

Hiçbir kimse, kazanmak amacıyla kendini diktatör gibi göstermek istemez. "Yelken rüzgârla yol alır" derler. Fakat bu söz, kökleşmiş uygulamalar içindir. Çünkü, hiç kimse, bir çocuğun, yaşamdan ve yaşamın nimetlerinden yararlanmasına engel olamaz. Bir başka deyişle; "rüzgâr" denetlenemez, olsa olsa ondan uzak durulabilir. Kuşkusuz, bu da anlamsız ve gülünç olur.

Her akşam, çocuğun yatma zamanı olan saat 19.30' da bir kavgadır başlıyordu. Dört yaşındaki Hakan, bu kavganın kahramanıydı. Anne sakince oğluna seslendi:

"Hakan, haydi yavrum yatma zamanı geldi."

Çocuk, "Henüz yorgun değilim, anneciğim." diye annesine karşılık verdi.

Anne, "Fakat", diyerek oğlunu inandırmayı dener, "Şimdi senin yatman gerek."

"Tamam, ama bu resmin hepsini boyadığımda." diyerek, çocuk, tartışmayı başlattı.

Anne sesini yükselterek:

"Sen hemen yatmalısın, resmini yarın da boyayabilirsin!" dedi.

Anne, Hakan'ın oyalandığı eşyaları toparlamaya başladığında, çocuk, yaygarayı koparıyor ve anneyi engellemek için boya kalemleri-

ni elinden bırakmıyordu. Anne de zor kullanmak istemediğinden yumuşuyordu:

"Peki, o halde boyama işini bitir."

Hakan, kazanmanın sevinci içinde gülümseyerek yine kitabına dönüyor, anne, yatağa oturup bekliyordu. Çocuğun boya kalemi yavaş yavaş kımıldıyordu. Anne, sabırsızca söyleniyordu:

"Sen beni çıldırtmak mı istiyorsun? Hemen bitir ve git, yat."

Çocuğun yanıtı hazırды:

"Ama ben gerçekten güzel olmasını istiyorum. Onun için de dikkatli boyamalıyım."

**Çocuk,
yaptığı, istediği
her şeyde, yaptırım
gücünü dener,
gösterir ve
ana-babayı,
kendisiyle
mücadeleye çeker.
Oyuna
gelinmemeli.**

Anne, sabırsızca kısa bir süre daha bekledi, sonra da işi bitmeyen boya kalemlerini toplamaya başladı. Hakan direndi, karşı koydu. Fakat anne tutumunda ısrarlıydı. Çocuk istemese de anne, kalan boya kalemlerini topladı. Hakan, yatmamak için, annesiyle kıyasıya mücadeleye girişti. Her şey tamamlandığında bile Hakan, yatma zamanını geciktirmek amacıyla pek çok yol buldu. Yatıncaya kadar banyoda kıvameti kopardı, sonra bir

şeyler içmek istedi. Sonunda anne, onu zorla yatırdı ve oturma odasına döndü. Çocuk birkaç dakika sonra yine kalktı, tuvalete gitti ve annesinden "iyi geceler öpücüğü" aldı. Saat 21.00 oldu. Fakat çocuk hâlâ uyumuyor, kıpırdanıp duruyordu. Sonunda annenin sabrı taşı ve çocuğu dövdü. Hakan ağlamaya başladı. Baba, anneye birlikte kapıya gelerek söylendi:

"Hakan, niçin her akşam aynı oyunu oynamak zorunda olduğunu anlamıyorum! Çeneni tut, yatağına git ve orada kal!" Anlaşma, barış işte böyle sağlandı.

Hakan'ın amacı, üstünlüğünü kabul ettirmektir. Çocuk; yaptığı, istediği her şeyde yaptırım gücünü dener, gösterir ve annesini kendisiyle mücadeleye çeker. Anne, oğlunun incinmemesinin yollarını arama isteğindedir. O yumuşarken, bunu sezen çocuk, kendi yaptırım gücünün daha üstün olduğuna inanır.

Hakan yatmalıdır. Anne, oğlunun yatması gerektiğini bilmekle birlikte, bunu nasıl sağlamalıdır?

Bu sorunun çözümü için pek çok yollar vardır. Bunlardan birisi; savaştan caymaktır. Anne ve baba, belki kendi aralarında uygun bir anlaşmaya varabilirler. Biz, bunun nasıl işleneceğini bir kez görelim:

Oğleden sonra, oyun sırasında, anne Hakan'a:

"Senin yatma zamanı saat 20.00'dir." dedi. Banyo zamanı gelince, ben sana söyleyeceğim. Babacığın ve ben, sana saat 20.00'de "iyi geceler" diyeceğiz. Ondan sonra da biz seninle bir daha ilgilenmeyeceğiz.

Saat 19.30'da anne, Hakan'ın banyosunu hazırlar, gelmesi için çocuğu çağırır.

Çocuk:

"Biraz daha oynamak istiyorum" diye karşı çıkar.

"Banyo suyun tamam canım!" diyen anne, döner.

Anne ve baba, saat 20.00'da Hakan'ın odasına giderler ve onu oyunda bulurlar.

"İyi geceler, benim kocaman oğlum!" diyerek baba, oğlunu kucaklayıp havaya kaldırır ve onu öper.

"Yarına görüşürüz!"

Anne de:

"İyi geceler hayatım, renkli rüyalar!" diyerek onu öper.

Anne-baba oturma odasına döner, televizyonu açarlar.

"Ama ben daha banyo yapmadım!" diye bağırarak Hakan odaya gelir. Anne ve baba; o uyuyormuşçasına davranırlar. Hakan, annesinin kucağına çıkar.

"Anneciğim, ben banyo yapmak istiyorum!" Yüzünü annesinin yüzüne yaklaştırarak sızlanır.

Anne, eşine:

"Cem gel, bir şeyler yiye-
lim." der. Hakan'ın kucağın-
da daha çok oturamaması için
bu hileye başvurur. Ayağa
kalkar ve böylece çocuk
onun kucağından aşağı ka-
yar. Hakan, anne ve ba-
basının dikkatlerini çekebil-
mek amacıyla her şeyi yapar.
Bağırır, tepinir, annesinin ve
babasının ayaklarını çeker;
fakat hiçbir şekilde kendi-
siyle ilgilenilmesini sağlaya-
maz, sonunda odasına gider
ve soyunur. Bundan sonra
yine içeri girerek pijamasının
düğmelerinin iliklenmesini ri-
ca eder. Fakat, anne-baba,
televizyondaki programa dal-
mış gitmişlerdir. Çocuk için
yapılacak şey, artık odasına
dönmek ve yatıp uyumak
olacaktır. Saat 21.30 sırala-
rında Hakan, yatağına var-

dımsız ve pijaması iliklenme-
miş girer, ağlayarak uyur.

Anne-baba, ilgilerini bu
noktada dondurdular. çocuğa
"iyi geceler" dilediler ve bun-
dan sonrasının -ne olursa ol-
sun- çocuğun sorumluluğun-
da olduğunu gösterdiler. Ha-
kan'ı sorumluluğunun başla-
dığı noktada bırakıp çekildi-
ler. Çocuk ümitsiz girişim-
lerini daha da artırarak, onları
yatağına getirmek amacıyla
hır çıkarmak istedi. Anne-
babasında acıma duygusu
uyandırmak için ağlamayı da
denedi. Ama durum değiş-
medi. Anne-baba, hâlâ onun
yaptıklarını görmezden gel-
meye devam ettiler.

**Çocuğu,
sorumluluğunun
başladığı yerde
yalnız bırakıp
çekilerseniz, ümitsiz
girişimleri
sonuçsuz
kalacaktır,
göreceksiniz.**

Eğitimde, çocuğun, ana-
-babayla ilişkilerini temelden
değiştirerek düzenleyen yeni
bir tutum izlemeye başlan-
mıştır. Hakan, en kısa sürede
banyosunu bitirmiş olsaydı,
anne ve babasıyla birlikte çok
hoş bir yarım saat geçire-
bilirdi. Saat 20.00'de oda-
sına "iyi geceler" demek için
gelen anne-baba, iyi dilek-
lerden sonra odadan ayrıl-
ırlar. Çocuk, birkaç dakika
sonra yine bir şeyler içmek,
tuvalete gitmek ya da anne-
-babasını öpmek için oda-
sından dışarı çıkar. Fakat
anne-baba, onu hâlâ uyuyor-

muş gibi varsayar. Nasıl olsa
çocuk, sonunda yatağına gide-
cek ve bir hafta içinde, ken-
disi için günün saat 20.00'de
bittiğini kabullenecektir.

Çocuğu nasıl etkileyecek-
lerini bilmeyen anne-babala-
rın böyle davranmaları gere-
kir. Sizler, bu yeni yöntemi
denemelisiniz.

Bir başka yol, yaptırım
savaşımından kaçınmaktır.
Çocuğun, bizimle bir müca-
deleye girişmeksizin sessizce
odasına çekilme, zamanında
soyunup yıkanma, uyanık
kalma isteğine kapılmadan
yatma gibi alışkanlıklar edin-
mesini, yıllar öncesinden de
sağlayabiliriz. Fakat biz anne-
-babalara, çocuğun yatak
odasının kapısını kapatıp
dönüp gitme yolu ters gelebi-
bilir.

İki buçuk yaşındaki Sel-
ma, annesinin yemek yaptığı
bir anda, koşarak mutfağına
girdi.

"Anneciğim, bir şeyler iç-
mek istiyorum!" diye, feryat
etti.

Annesi:

"Kes bu yaygarayı, iste-
ğini doğru dürüst söyle-
mezsen hiçbir şey alamaz-
sın." Çocuk:

"Anne, bir şeyler içmek
istiyorum!" diyerek, bağırp
çağırmasını sürdürdü.

Annesi, bacaklarına sarı-
larak yüzünü saklayan Sel-
ma'ya, "Böyle yaygara ko-
parmadan da söyleyebilir-
sin." dedi.

"Şimdi cici cici sormak
ister misin?"

Selma homurdana ho-
murdana:

"İçmek için bir şeyler rica
edebilir miyim? deyince, si-
nirli anne de Selma'ya:

"Cehennem ol! Seni gö-
züm görmesin!" diyerek bir
bardak su verdi.

Bütün çocukların özel-
likle sık sık huysuzluk ettik-



leri, yok yere yaygara kopardıkları zamanlar olabilir. Bu durumlarda bize, sabırlı olmamız gerektiği söylenir. Bununla birlikte "sabır", koşulsuz ve sürekli zorunlu olduğumuz bir şey değildir. Selma'nın tutumu, annenin isteğine karşın kendi yaptırım gücü olan direnişini sürdürmesidir. Annenin isteği ise kızının "yaygarayı kesmesi"dir.

Sonuçta Selma tutumunu sürdürür ve anne dayanamaz. Burada bizim yapabileceğimiz bir şey vardır: Yapılan ricanın homurdanarak söylenmesine karşı olduğumuzu çocuğa kabullendirmek. Bunun için de konuşmayarak, çocuk karşısında pes etmemiş olduğumuzu

göstermeliyiz. Böyle durumlarda anne; kendini frenlemeli, duygularını denetim altına almalıdır. Ayrıca banyoya giderek şofbeni de kapatabilir. Biz buna "banyo yöntemi" diyoruz.

Evde banyo, genellikle yalnız gidilen ve geri çekilme yönteminin uygulandığında, kendi başına kalmak için pek ideal bir yerdir. Gürültü patırtıyla ilgilenmemek amacıyla, buraya kitap ve dergilerin ya da bir radyonun bulunduğu küçük bir raf da konulabilir. Selma'nın her kuru gürültüsünde, anne bir şey söylemeden banyoya gider. Böylece onun konuşmasına gerek kalmaz. Bundan sonra Selma, sesinin tonunu çok çabuk değiştirecektir.

Anne, mutfaktayken bir ses duydu. Baktığı, dört yaşındaki oğlu Orkun, büfenin üstünden şeker almaya çalışıyor.

"Biraz sonra yemeğe oturacağız. Şimdi şeker alamazsın, Orkun! diyerek anne, oğlunu aşağıya indirdi.

"Ama" diye bağırdı çocuk. "Ben şimdi şeker istiyorum!"

"Hayır Orkun, yemeği hemen getiriyorum."

"Şeker!"

"Lütfen Orkun kımılma!"

Çocuk, bağıra çağıra kendini yere attı, debelendi.

"İyi bir sopa ister misin?" dedi anne, kızgınlıkla. Dışarı yollandı.

"Kes artık bu saçmalığı!"

"Senden nefret ediyorum, senden nefret ediyorum!" diye bağıran oğluna:

"Tek bir kelime daha söylemeni yasaklıyorum!" diye karşılık verdi. Bundan sonra çocuğun öfkeden kudurması daha da arttı. Sonunda anne:

"Orkun! Şimdi yaygarayı kesersen sana bir parça şeker verebilirim." dedi ve yavaşça sesini kesen oğluna şekeri uzattı.

Anne, önce; "hayır" diye dayatır. Fakat çocuk zorlayınca pes eder. Orkun'da, kendi yaptırım gücüyle savaşı kazanacağı inancı güçlenir. Çocuğun öfke krizi karşısında diretmekten vazgeçip sahneden çekilen anne, ilk tutumunu anlamsızlaştırmış olur. Oysa şekeri zorla elinden alabilir ve çocuğun ilk bağırışında banyoya gidebilirdi. Orkun da boş odada öfkesiyle baş başa kalabilirdi. Bu yalnızlık, onun tutumunu sürdürmesini anlamsızlaştırırdı.

Anne ve beş yaşındaki oğlu Aksel, öğleden sonra arkadaş ziyaretindeydiler.

Aksel, isteklerini yaptırmak için, annesinin arkadaşının oğlu Kaya gibi öfke krizleri geçirerek diretiyordu. Yemek sırasında, banyoya gitmek için masadan kalktı. Bu, Aksel'in uzun zamandır evde sürdürdüğü bir alışkanlıktı. Her yemekte masadan kalkıyor, bir daha da geri dönmüyordu. Anne, Aksel dışarıdayken öğleden sonraki arkadaş ziyaretini çabucak eşine anlattı. Kısa geçen konuşmadan sonra Aksel'in tabağını kaldırdı. Bir süre sonra çocuk döndü. Masada tabağının olmadığını gördüğünde kendini yere attı. Kaya'nın yaptığı gibi, isteklerini yerine getirmek için öfke krizleri geçirdi, tepkiler gösterdi. Anne ve baba, Aksel susuncaya kadar yemeklerine devam ettiler. Az sonra çocuğun birdenbire mırıldandığını duydular.

"Ah, bu ne biçim düşünce? Açlığın onların umurunda bile değil." Bunun üzerine anne kahkahasını önleyemedi.

Annesi ütü yapmakta olan on aylık Ayça, yerde emekliyordu. Ütüden sonra anne, onu, mama sandalyesine oturttu. Ayça bağırarak buna karşı çıktı. Anne, çocuğun oyalanması için bir şeyler yapmaya çalıştı. Fakat Ayça, geri yaslandı, belini büktü, avaz avaz bağırdı. Anne, banyoya gitti, işlerini tamamlayıp geri döndüğünde, Ayça'yı mutlu bir şekilde topuyla oynarken buldu.

On aylık bebek bile, isteklerini yaptırmayı ısrarla deniyor. Anne, Ayça'nın isteklerini yaptırmaya kararlılığına boyun eğmemeli, karşı tavrını ödünsüz sürdürmelidir. Meydanı çocuğa bırak-

madan, çocuğun uşağı olmadan ya da onun arzularının kapris halini almasına izin vermeden kararlı bir tutum izlemelidir. Oluşan tartışmalı ortamı sürdürmemek daha etkili bir girişimdir. Fakat bu, sanki biz çocuktan kaçmışız, onu umursanmıyormuşuz gibi görünmemelidir. Sevgi, dostluk ve yakınlık değişmeyen yardımcıımız olmalıdır. Tartışmayı kesip uzaklaşmamızda, çocukla aramızda var olan gerçek anlamdaki dostluk bağı bize yardım eder. Özellikle meydan okuyan bir çocuk karşısında, doğal olarak, dostluk duyguları taşıyamayız. Oysa, ona dostluk elimizi uzatmalı, bu tutumumuza daha çok yer vermeliyiz.

Yanında kaldığınız sürece tartışmaların süreceğini, dolayısıyla bundan uzak kalamayacağınızı anladığınız an, çocuğun yanından uzaklaşın.

Her iki tarafın düşmanlığı, ilişkilerin sağlıklı olmasını engeller. Susarak hemen geri çekildiğimizde, çocuklarımızın şaşkınlıkla nasıl tepki gösterdiklerini görebiliriz. Boş savaş alanında onları yalnız bırakmamızdan amaç, en büyük gereksinimleri olan dinginliğe kavuşmaları içindir. Çok geçmeden, çocuğun anlamsız hiddet gösterisi, değişik bir davranış şekline bürünür. Bu önlemlere bir kez başvurulduğunda çocuklar, sınırlarını çok çabuk ta-

nırlar ve bu sınırların dışına taşmayı denerler. O zaman ana-baba, bu ortamdan çekilir.

Ana-babalar, çocuklara, çoğunlukla çatışma arzusu taşıdıklarını, alışılmış mücadeleyi sürdürecekleri görüşünü sezdirirler. Çocukların tavrına bağlı olarak, anlaşmazlık güçlü olur. Genellikle karşılıklı mücadeleden kurtulmak soruna bir çözüm bulmak için en uygun yol, geri çekilmedir. Bu, çocukla aramızdaki ilişkinin daha iyi olması ve onun etkilenebilmesi için ilk ve gerekli bir adımdır. Çünkü uzun süren bir mücadele, kesinlikle kazanç sağlamayacaktır.

Eğitimin bir amacı da çocuklarda işbirliği duygusunu yerleştirmektir. Biz, aynı zamanda bu harika yöntemle onlara, arzuladığımız işbirliğini kazandırmaktayız.

Bu yolu doğru bulmak belki de o kadar kolay değildir. İlk bakışta, çocuğa biraz "hoşgörülü" davranıyormuşuz biçiminde görüşler belirebilir. Oysa, güdülerini sınırdığımızda, çocuğun, en gergin ortamda bile dikkatimizi çekmek ya da bizi bir yaptırım savaşının içine sürüklemek istediğini görürüz. O, gerçekte bizim yumuşamamızı ve kendisinin varmak istediği amacı sağlamlaştırmayı tasarlamaktadır. Biz ise bu oyuna gelerek, onun isteğinin gerçekleşmesine olanak tanırız. İşte bu yüzden, çocuğa doğru bir eğitim verebilmek için sorunun aslına yönelmeli ve yüzeyde kalmamalıyız. Çocuğun kötü davranışını sözle "düzeltme" yollarına başvurmak yararsız olur. Çocuğa olumlu davranışlar kazandırmak için, onun düşünüş biçiminde de-



“Savaş alanı”nda sıkça yalnız bırakılan çocuk, çok geçmeden olumlu davranışlar gösterecektir. Yeter ki, kararlı ve tutarlı olunsun.

mizi savaşın dışında tutarsak, bunu hemen sezerler. Benzer bir olayda bir başka çocuk, hırslıdan kudurduğu sırada anne, sakince onun yanından ayrılıyor. O zaman, çocuk, tartışmadan vazgeçiyor. Herhangi bir azar işitmeden, dostça annesini izlemeyi kabulleniyor. Birlikte yaptıkları gezi de hoş bir hava içinde geçiyor.

Çocuklarımız, olumsuz davranmakta direniyorlarsa, onları uzmanların bu konudaki testinden geçiririz.

Çocukların gözünde "kötü" olmak, her ana-baba için utandırıcı ve aşağılayıcı bir durumdur.

Çocuklar, genellikle bizim davranışlarımızı, kendilerine örnek alırlar. Bir olay karşısında kızıp küplere biniyorsak, bu kötü davranış biçimini alırlar.

Bize hiçbir şey kazandırmayan bu olumsuz hava içinde çocuklar, bizim kolayca incinebileceğimizi sezdikleri için genellikle daha kötü davranırlar. Böyle durumlarda, ister lokantada, ister arkadaş ziyaretinde olsun, orası, çocuklarla birlikte sessizce terkedilebilir.

O halde sorunun çözümü, ortamın gerektirdiği doğrultuda davranmak kaydıyla öncelikle bizim elimizdedir.

ğişiklik yapmak zorunluluktur. Çocuğun, isteğine kavuşmak amacıyla başvurduğu çareler, yalnız kaldığı savaş alanında, "neyi ne ölçüde kazandığı" gerçeğini bulup çıkarmasına yardımcı olur. Çocuk, her şeyde kendi kafasına göre gitmemeyi, durumun gereklerine göre davranmayı öğrenir. Böylece dikkatini geliştirebilir. Bu

dikkat, ana-baba ve çocuğun gerçekçi olabilmesi için gereklidir.

Geri çekilme yöntemi, evde bir kez yerleşirse, çocuk, çelişkilere daha da kolay açıklık getirecektir. Eğer biz banyoya gitme düşüncesiyle geri çekilirsek, bu yöntem, çocuk üzerinde tam anlamıyla etkili olacaktır. Çocuklar, aşırı duyguludurlar. Kendi-

Çocukta Korkular

Ar. Gör. Jale MİNİBAŞ
İÜ. Ed. Fak. Eğitim Bilimleri Bölümü

Hastalık derecesindeki (Patolojik) korkular, ergenlik döneminde ve bu dönemde yaşanan iç çatışmaların aşılammaması sonucunda ortaya çıkar. Önemli olan, korkunun, günlük yaşamı etkilemeden göreceli olarak giderilmesidir.



Korku, bir nesne (obje), bir ortam (sitüasyon) karşısında donakalım ya da kaçma tepkilerinin görüldüğü duygusal (emosyonel) bir durumdur. Bu duruma, fizyolojik değişiklikler de eşlik eder: Kalp atışı ve solunum hızlanır, kan basıncı artar, göz bebekleri büyür, hormonal (endoktrin) değişiklikler görülür.

İnsanlar, korkusuz yaşamaz, kendilerini, tehlike karşısında duydukları korkuyla korurlar. Duyulan korku ve verilen tepki, gelişime bağlı olarak farklılıklar gösterir. Çocuklar daha fazla korkarlar. Bunun nedenlerinden ilki, bedensel yetersizliktir. Çocuk, kendini korku veren nesnelere (objelerle) başa çıkabilecek düzeyde görmediğinden, duyduğu korku daha da fazlalaşır. Bir başka neden de çocuğun bağımlı olmasıdır. Çocuk, içinde bulunduğu koşulları seçemez ve değiştiremez. Ayrıca, yetişkin gibi durağan bir durumda bulunması söz konusu değildir; gelişmek için de değişmek zorundadır.

Yeni doğanda, sinir sistemi, uyaranlara seçici bir şekilde tepki gösteremediği için korku uyarımı karşısındaki tepki bütünsel olur. Korkan bebek, bu uyaranlara tepkiyi tüm vücuduyla birden verir. Gelişime koşut olarak, tepkiler özelleşir ve kimi korkular kendiliğinden yiterken, yeni korkular oluşabilir.

Belirli gelişim dönemlerinde, yoğun olan belirli korkular vardır:

Yaşamın ilk yılında görülen doğuştan gelen korkular, iki nedene bağlıdır. Bu nedenler, destek kaybı ve ani gürültüdür. Bunun yanı sıra, yeni uyaranlar (annenin yeni saç modeli, babanın gözlü-



ğü), şiddetli uyaranlar (ışık, mekanik oyuncaklar), yabancı bireyler, bebekte korkuya neden olabilirler.

İkinci ve üçüncü yaşta, doğuştan gelen korkular devam eder. Anneden ayrılma, karanlık, motorlu araçların sesleri ve çeşitli hayvanlar korkuya yol açabilirler.

Okul öncesi dönemde hayvan korkularında artma görülür. Özellikle büyük köpekler, çocuğun korku duymasına neden olur. Gürültülü çalışan araçlar, gök gü-

rültüsü, karanlık, deniz ve yaralanma, hastalanma, kazaya uğrama düşünceleri, bu dönemde korku uyarımı olabilirler. 4-6 yaş arasında, hayal gücüne dayanan (imgesel) korkular belirmeye başlar. Masal, televizyon, sinema etkisiyle çocuk, cadı, hayalet gibi varlıkların gerçek olduğuna inanıp kendisine zarar vereceğinden korkar. Yine bu dönemde çocuğu korkutan bir başka durum da anne-babasının ilgisinin bir başka çocuğa gidebileceği düşüncesidir.

Okul çağında, fiziksel gü-
venlikle ilgili korkularla gök-
gürültüsü, karanlık, köpek
korkularında azalmalar gö-
rülür. Hayali korkular sü-
rerken, yırtıcı hayvan korku-
ları oluşmaya başlayabilir.

Bu çağda, anne-baba ile
ilgili endişeler (anne ya da
babanın hastalanması, ölme-
si, bırakıp gitmesi, babanın
işini yitirmesi vb.), çocuğun
korku duymasına neden
olabilir. Eğer anne-baba, çok
şey isteyen, sürekli eleştiren,
cezalandıran kişilerse, ço-
cuk, onları düşman olarak al-
gılayıp korkabilir, bu durum
da sonuçta, suçluluk duygu-
suna yol açabilir.

**Çocuk, kendisini,
korku veren
nesnelere başa
çıkabilecek
düzeyde
göremediğinden
korkar.**

Okul çağında görülen,
önemli bir korku da okulla il-
gili korkudur. Okul fobisi di-
ye adlandırılan bu durumda,
çocuk, okula gitmeyi redde-
der, okula gitmesi istendi-
ğinde de kusma, karın ağrısı,
ateş vb. tepkiler gösterir.
Böyle bir durumda, okula
gitmeme isteğinin ardındaki
neden araştırılmalıdır. Sık
rastlanan nedenler arasında,
anneden ayrılamama, yeni
doğan kardeşin evde anneye
kalmasını kıskanma, okulda
yaşadığı onur kırıcı bir olay,
arkadaşlar arasında bir yere
gelememe, kendini yetersiz
hissetme, öğretmenle geçir-
diği olumsuz bir gün, öğret-
menin katı tutumu sayılabilir.

Çocukluktan yetişkinliğe
geçiş olan ve bedensel, duy-
gusal, zihinsel ve toplumsal
alanda hızlı gelişimin görül-

düğü ergenlik evresinde; bü-
yüme, sorumluluk alma, ye-
tersizlik, başarısızlık, okul,
einsellik ve gelecekle ilgili
korkular görülebilir.

Fobi denilen, pek çok
hastalık derecesindeki (pato-
lojik) korkunun temelleri, er-
genlik evresinde oluşmuştur.
Bu dönemde yaşanan yoğun
iç çatışmalar (bağımsız olma
isteği ve yalnız kalamama, ai-
leden ayrılamama, ailenin
desteğine gereksinme duyma
ve onlara duyulan düşmanca
duygular, karşı cinsle ilişki
kurma isteği ve bu tür ilişki-
lerde duyulan korku) eğer
aşilamazsa, ergenin duyduğu
korkular patolojik bir duruma
dönüşebilir.

Korkunun hangi noktada
patolojik kabul edileceği ko-
nusunda tanımlar vermek
olanaksızdır. Önemli olan,
korkunun aşılabilmesi ya da
onun, günlük yaşamı etkile-
meden, göreceli olarak gide-
rilmesidir.

Anne-babalar, çocukların-
daki korkuların patolojik
olup olmadığı, bir uzmana
başvurmak gerekip gerekme-
diği konusunda karar verir-
ken şu noktalara dikkat et-
melidirler:

— Var olan gerçek tehli-
keler karşısında çocuğun
duyduğu korku düzeyi. Her-
hangi bir korkunun, normal
düzeyi çok fazla aşması, pa-
tolojiyi düşündürülebilir.

— Korku ve darbesel
(travmatik) deneyim arasın-
daki orantısız ilişki. Patolojik
durumlarda, gerçekte tehlike-
li olmayan nesnelere kork-
ma yine gerçekte tehlikeli ol-
mayan durumlarda duyulan
korku, abartılı bir korkudur.

— Korku nesnesi olmak-
sızın, bu nesnenin, korkula-
cak bir şekilde hayal edilme-
siyle aynı şiddette korkunun
duyulması patolojinin belirti-
si olabilir.

EĞİTİMSEL PLANDA KORKUYU ÖNLEMELER İÇİN NELER YAPILABİLİR?

Kaçınılması gereken- ler:

□ Anne-babalar, korku-
yu, bir eğitim aracı olarak
kullanmamalıdır.

□ Çocuğun korkuları
küçümsememeli ya da gör-
mezlikten gelinmemelidir.

□ Çocuğun korkuları
katı bir şekilde ele alınma-
malı, kızılmamalı, cezalandı-
rılmamalıdır.

□ Anne-babalar, aşırı
koruyucu olmaktan kaçınma-
lıdır. Çünkü bu, çocuğa güç-
süz olduğu izlenimini verebi-
lir.

□ Çocuk korku duydu-
ğu duruma, sık sık ve ısrarla
sokulmamalıdır.

□ Yetişkinler kendi kor-
kularını çocuğa yansıtmama-
lıdır.

Yapılması gerekenler:

□ Çocuğun kendine ve
yetilerine güvenmesi sağlan-
malıdır.

□ Çocuğun cesareti
ödüllendirilmelidir.

□ Çocuğa, hep sevildiği
ve gerektiğinde korunacağı
mesajı verilmelidir.

□ Çocuğun korkuları sa-
bırla dinlenmeli ve açıklama
yapılmalıdır.

□ Gerçek tehlikeler kar-
şısında, herkesin korku du-
yabileceği gösterilmelidir.

□ Çocuğa, aktif bir şe-
kilde korkularını aşma fırsatı
verilmelidir.

□ Eğer çocuğun duydu-
ğu korku, büyük boyutlara
varmış ve günlük yaşamı ak-
sattır hale gelmiş ise anne-
babalar bir uzmana başvur-
mayı ihmal etmemelidirler.

KORKUYA MEYDAN VERMEMEK; KORKUNUN ETKİSİ ALTINDA KALMAMAK

Prof. Dr. Rudolf DREIKURS

Gafil avlanan ya da korkutulan çocuk, doğal olarak tepki gösterir. Olay aileyi de etkilemişse korku, sürekli bir tepkiye dönüşebilir.

Anne, arkadaşına:

— Evet, ama saat beşte kesinlikle evde olmam gerekiyor, diyordu.

— Neden?

— Emel'e, saat beşte geleceğimi söyledim. Pencereye çıkıp beni bekler. Eğer zamanında dönmezsem, korkmaya başlar, deliler gibi ağlar.

önemli nokta, bu korkuyu kullanıyor olmasıydı.

Emel, korkuyu bir araç olarak kullanmayı, belki de tesadüfen keşfetmişti. Yararlarının farkına vardığında, onu bir araç olarak kullanmaya başlamıştı. Anne, kendince sorumlu davranıp Emel'in korkusunu fazlaca önemsemiş, tuzağına düşerek ona başarı duygusunu tadabilme fırsatı yaratmıştı.

Hiçbirimiz korkuya ya-

bancı değiliz. Korku karşısında doğru hareket etmediğimizi de biliyoruz. Bu yüzden korku, kaçındığımız, lüks bir şey gibidir. İnsan, gerçek bir ölüm tehlikesi anında neler olabileceğini düşündüğünde, bir korku duyar ve onu geliştirir. Eğer kişi, trafik kazasına uğramış ve çok korkmuşsa, onun, bu olayı açıklaması oldukça zor olur. Kazadan hemen sonra titreme ve kalp çarpıntısı başlar.

Tehlikelerden sakınmak, korkmamakla mümkündür. Aksi halde korku, önemsiz tehlikeleri büyütür. Tehlikeli bir durum da yeteneklerimizi azaltır; yanlış düşüncelerimizin, davranışlarımızın artmasına yol açar.

Dehşet ile korku arasında ayrım yapmalıyız. Gürültü ya da düşme, küçük bir çocuğu korkutabilir. Ama bu, yalnızca kısa ve geçici bir tepkidir. Korku duygusu, önce dehşe-

Emel, annesini ustalıkla yönetiyordu. Ona hâkim olabilmek için korkusunu kullanıyordu. Bu korku, hayal ürünü değil, gerçekten vardı. Her şeye karşın, durum pek de iç açıcı değildi ve annesi de bunun sürüp gitmesini istemiyordu. Böyle bir durum nasıl sürebilirdi?

Hepimizin duyguları vardır. Bunlar, amaçlarımızın temel taşlarıdır. Bunlardan yoksunsak silik, zayıf, amaçsız birer varlığımız demektir. Kendi kendimize itiraf etmesek bile amaçlarımızı gerçekleştirilmeye hizmet eden duygularımızın olmasını isteriz. Bu duygularımızı seçme hakkımız vardır. Emel, ciddi bir korkunun etkisi altında değildi. Ama bu korku, onun içine, işlemişti. Gerçekten bir korkusu vardı. Ama asıl



Şu gerçeği hiçbir zaman unutmayın: Korkularıyla baş başa bırakılan, korkularına seyirci kalınan çocuklar, korkak ve çekingen olurlar.



tin bir devamı olarak gelişir. Eğer bir şeyden aile bireyleri de "korkmuşsa", çocuğun korkusu, sürekli bir tepkiye dönüşür.

Kendini, gafil avlandığı, korkutulduğu bir ortamda bulan küçük bir çocuğun çeşitli tepkileri olabilir. Büyüklerinin davranışlarına bakarak; durabilir, bekleyebilir, kendini geri çekebilir ya da yürümeye devam edebilir. Ama aynı zamanda korkmayı da deneyebilir.

Anne, arkadaş ziyaretine, 16 aylık çocuğu Metin'le birlikte gitti ve çocuk, hayatında ilk kez orada bir köpek gördü. Bu garip yaratığın kıpırdayan bir şey olduğunu görünce, sıkıca annesine sarıldı. Bu durumu gören oradaki büyükler, çeşitli şeyler söylemeye başladılar.

"Metin, bak, görüyor musun? Sana hiçbir şey yapmıyor. Gel, okşa onu. Bak, se-

ni sevdi, korkma..."

Metin, çabuk ve doğru düşünebilen bir çocuktur. Ne yapacağına henüz karar vermemişti ki, büyüklerin yaklaşımını iyi değerlendirip bu korku tepkisini kullanmayı tasarladı. Anne ise, güç bir durumla karşılaşmak istemiyor; kendi korkusunun farkına bile varmadan, endişeli bir biçimde, oğluna yardımcı olmak için, onu teselli etmeye uğraşıyordu.

Korkuyu araç olarak kullanmasına meydan vermeyin.

Aileler, çocuklarını hiçbir zaman üzüntülü görmek istemezler. Ama kimi kez acılardan kaçınılması olanaksızdır. Böyle zamanlarda yürekli çocuklar, daha az acı duyarlar. Korku, insanı daha inatçı yapar ve acılarını çoğaltır. Bizler, çocuklarımızın acılarının ve mutsuzluklarının azalmasına yardım etmeliyiz. Korkularıyla baş başa bırakılan, korkularına seyirci kalınan çocuklar, korkak ve çekingen olurlar.



Diş Sağlığı

İyi dişlere sahip olmak bir tesadüf, kötü dişlere sahip olmak ise bir yazgı olamaz. Sağlıklı dişler için; biraz bilgi, biraz dikkat ve biraz da çaba yeterlidir.

Prof. Dr. WOLFGANG KRUGER

Çıktıkları Günden İtibaren Güzel ve Sağlıklı

Anneler ve babalar, çocuklarının sağlıklı dişlere sahip olmalarını; onların diş çürümelerinden, diş ağrılarında ve dişçiye gitme dertlerinden uzak olmalarını isterler. Fakat; beş yaşındaki çocukların 3/4'ünün süt dişleri bozuktur. Çeşitli araştırmalar, diş çürümesinin bir yazgı işi olmadığını ortaya koymuştur. Sağlıklı dişlere sahip olmak bir tesadüf, bir hediye ya da bir mucize değildir. Diş sağlığı için gerekli olan şeyler sadece; bilgi, dikkat, biraz da çabadan ibarettir.

Diş Çürümeleri ve Parodontitis Nasıl Meydana Gelir?

En çok rastlanan ve çocuklarda dahi görülen diş hastalıkları, diş çürümesi ve tıp dilinde "parodontitis" adıyla geçen dişeti ve çene kemiği iltihabıdır. Diş çürümesi, dişin etrafında "plaque" adı verilen ve dişlerin arasında kalan yemek artıklarından, asit birikiminden bir tabaka oluşması; kanın dişi tahrip etmesi sonucunda ortaya çıkar. Bu asit, diş minesinden minerallerin çıkmasına yol açar. Dişin üzerinde önce beyaz, daha sonra siyaha dönüşen lekeler oluşur. Bu olay devam ederse tahribat dişin minesini dele-



rek dişin içine ulaşır. Diş ağrıları başladığı anda, çürüme sinire ulaşmıştır bile.

Parodontitis, "plaque" tabakasının oluşması sonucunda meydana gelir. Bakterilerin oluşturduğu zararlı maddeler, dişetine girip iltihaba yol açarlar. Dişeti kızarır ve kolayca kanamaya başlar. Bu süreçte, dişeti, dişten sıyrılmaya, yıpranmaya, başlar. Bazı yerlerde çene kemiği açılır. Dişler sallanmaya başlar. Diş çürümesinde olduğu gibi, parodontitis başlangıç safhasında acı vermez. Bu hastalığın belirtisi dişeti

kanamasıdır. Tüm bu tehlikelerden ancak:

- 1-Devamlı dişlerimizi temizleyerek,
- 2-Senede iki kez kontrole giderek,
- 3-Sağlıklı beslenerek, korunabiliriz.

İlk önce beslenmeyi ele alalım. Dişlerin başlıca düşmanının şeker olduğunu herkes biliyor. Fakat insanlar çoğu, şekersiz yaşamayı hayal bile edemiyorlar. Tümünüyle şekersiz beslenmenin mümkün olmadığı da bir gerçektir. Şeker ihtiyacımızı karşılamak için, içinde şeker

bulunan bazı sağlıklı gıdalar yiyebiliriz. Diyelim ki, bal, meyve ve süt. Ayrıca bazı sebzelerde ve anne sütünde de şeker vardır. Beyaz şeker yerine bal ve kurutulmuş meyve yenilebilir.

Şekerli maddelerin sadece öğünlerde yenmesi de önemli bir konudur. Aralarda yenen çikolatalar, yapış yapış şekerler ve içilen tatlı gazozlar dişlerin başlıca düşmanlarıdır. Beslenme uzmanları, çocukların tatlı ihtiyaçlarının öğünlerde karşılanmasını öneriyorlar. Yemeğin üstüne muhallebi, dondurma, komposto ya da çikolatalı pastanın yenmesi ve daha sonra arada herhangi bir şekerli besin yenmemesi doğru bir beslenme şeklidir. Çocuklara böyle bir alışkanlık kazandırmak anne ve babanın görevidir. Anne ve babaların çocuklarına çikolata ve şeker tipi yiyecekler getiren konuklarına onların yerine başka küçük hediyeler getirmelerini rica etmeleri gerekir. Yuva ya da okula giderlerken, çocukların yanlarına şekerli besinler yerine meyve almaları da önemlidir.

***Tatlı besinler,
yemeklerden
hemen sonra
yenilir ve ardından
dişler fırçalanırsa,
şekerin tahrip
özelliği azaltılabilir.***

Diş Fırçalamak Şart

Sağlıklı dişler için, dişlerin temizliği çok önemlidir. Yıllar sonra, yetişkinler bile dişlerini yanlış bir şekilde fırçaladıklarını anlıyorlar. Diş fırçasını sadece ileri ve geri hareket ettirmek, dişlerin



arasındaki yemek artıklarını temizlemez. Ancak fırçayı daireler çizerek hareket ettirdiğimiz zaman dişler tamamen temizlenebilir.

Önemli olan başka bir konu da hangi aralıklarla temizlenmesi gerektiğidir. Diş hekimleri, dişlerin her yemekten sonra mutlaka fırçalanmaları gerektiğini söylüyorlar. En önemlisi de yatmadan önce dişleri çok iyi fırçalamaktır.

Anne ve babalar şimdi çocuklarına nasıl düzenli diş fırçalayacaklarını öğretmeyi düşünebilirler. Uzmanlara göre bunun en başarılı yolu, anne ve babanın çocuğa örnek olmasıdır. Eğer anne ve baba kendi diş sağlığına önem vermiyorsa, çocuğunu, diş sağlığının önemli olduğuna nasıl inandırabilir? En iyisi, çocuk daha küçük yaşta, onunla birlikte aynanın karşısında diş fırçalamaktır. Çocuk, önce diş fırçasını geveleyecek, sonra anne ve babası gibi dişlerini fırçalamayı öğrenecektir. Çocukları diş fırçalamaya zorlamak, diş fırçalamayı bir ceza haline getirir. Çocukların hile yapmalarına, anne ve babanın boşuna çaba harcamalarına yol açar. Anne ve baba, hayal güçlerini kullanarak diş fırçalamayı bir oyun haline getirebilirler. Çocuklarının, bebekleriyle, ayılarıyla diş fırçalamaca oynamalarını sağlayabilir; çocuklarıyla karşılıklı dişlerini fırçalayabilirler.

Flourid-Diş Çürümesini Önleyen Bir Yardımcı

Flourid, dişin çürümesini önlemekte yardımcı olan bir mineraldir. Su, çay, tatlı su balığı ve sığır etinde bulunur. 1938 yılında bilim adamları, içme suları fazla flouridli yerlerde yaşayan insanların dişlerinin, başkalarının dişlerine oranla yarı yarıya daha az çürüdüğünü görmüşlerdir. Bunun üzerine Amerika ve İsviçre gibi bazı ülkelerde içme suyuna flourid katılmaktadır.

Flourid, diş minesinde mevcuttur. Diş minesini sertleştirir. Dişler, flourid ile tedavi edildikleri takdirde, erken safhalardaki bir çürüme önlenir.

Bazı anne ve babalar, flouridin zehirli olup çocuklarına zarar vereceğini düşünmektedirler. Bilim adamlarının araştırmaları, böyle bir tehlikenin söz konusu olmadığını göstermektedir. Çocuklar, ancak, diş fırçalarken ağızlarında bulunan flourid miktarının 200 katını yutarlarsa flourid'den zarar görebilirler. Bir kıyaslama yaparsak, gün boyunca aldığımız tuz miktarının 13 katı çocukları zehirleyici bir miktardır. Flourid'in yararları, tüm bilim adamlarınca tartışmasız kabul edilmektedir.

Diş çürümelerini önlemek için flouridin yanısıra diş fırçalamanın ve sağlıklı beslenmenin de önemli olduğu, diş hekimlerinin belirttikleri başka bir noktadır. Ancak bu

üç unsur bir arada uygulandığı zaman diş çürümeleri önlenebilir.

Bir profesör, kendi ailesinde deneme yaparak, tatlı besinler konusunda şöyle bir çözüme varmıştır:

Çocuklara tatlı besinleri yasaklamanın zararlı olduğunu gördüm. Çocuklarımız daha küçük yaşlardayken, onlara nasıl düzenli ve kontrollü tatlı besin yedireceğimizi düşünmeliyiz. Bunun için, bir "Tatlı Besin" günü uygulanabilir. Bir hafta boyunca hediye olarak gelen ya da satın alınan çikolata, şeker gibi şeyler biriktirilir ve pazar günü kahvaltıdan itibaren çocukların bunları yemelerine izin verilir. Sonra anne ve baba çocuğuyla birlikte dişlerini fırçalar. Eğer çocuğa her tatlı besinden sonra diş fırçalama alışkanlığı kazandırılırsa arada bir şekerli besin yeme izni verilebilir.

Ne yazık ki, bazı anne ve babalar hâlâ süt dişlerinin önemini bilmiyorlar. Onların zaten değişeceğini düşünerek teselli oluyorlar. Oysa sağlıklı dişlere sahip olabilmek için süt dişlerinin de sağlıklı olması şarttır. Eğer süt



dişlerinden birisi erken düşer ya da çekilmek zorunda kalırsa; yanındaki dişler o boşluğa doğru kayacaklar ve alttan düzgün bir dişin çıkmasına engel olacaklardır. Süt dişlerindeki çürükler yanındaki dişlere ve hatta çıkacak olan yeni dişe de "bulaşabilir".

"Plaque"-Ağızdaki Çöplük

Fotoğraftaki büyültmede, dişleri çevreleyen yemek artıkları "Plaque" tabakası ve bunu temizlemeye çalışan diş fırçasının telleri görülmek-

tedir. Bu tabakayı, dilinizi dişlerinizin üzerinde gezdirdiğiniz zaman hissedebilirsiniz. Dişlerin üzerindeki o sarı ve kaygan birikintiler mikrop yuvalarıdır. Ağızda bakterilerin bulunması normaldir, ama önemli olan bunların mikroplarınıdır. Normal olarak ağızda 50 milyar bakteri bulunmaktadır. Eğer içlerinde çok karbonhidrat ve beyaz şeker bulunursa, hızlı bir şekilde artarlar. Bu bakterilerin, salgıladıkları asitler diş minesinin zedelenmesine, zehirler de dişetin tahribine yol açarlar.

Doğru Diş Fırçalamak

Diş fırçalamakta önemli olan, fırçayı ileri ve geri hareket ettirmek değil, dişlerin aralarındaki yemek artıklarını temizleyebilmektir. Bunu başarmanın en etkili yolu fırçayı küçük daireler çizdirerek hareket ettirmektir. Dişlerin iç kısımları da aynı şekilde fırçalanmalıdır. Dişleri fırçalarken ağız fazla açmamak gerekir, çünkü yanaklar gergin olduğu zaman dişlerin etrafında fazla hareket etmesi sağlanamaz.



Bebek Fırçasından Yetişkin Fırçasına

Bebeklerin ilk çıkan dişlerini çok dikkatli temizlemek gerekir bunun için en iyisi çok yumuşak bir fırça kullanmaktır. 2 yaşından itibaren çocuğa fırça kısmı küçük olan ve sapından kolay kavranabilen bir fırça almak gerekir. Okul çağındaki çocuklar için neon renklerinde fırçalar bulunmaktadır.

Korkusuz Diş Hekimine Gitmek

Artık dişçi koltuğuna otururken çocuklar, bebeklerini yanlarına alabiliyorlar. Arkadaşlarının yanlarında bulunmalarına izin veriliyor. Kontrol sırasında annesinin ya da babasının kucağına oturabiliyorlar. Diş hekimleri, çocukları, küçük yaşlardan itibaren yılda iki kez kontrol ettirmeyi öneriyorlar. Böylece çocuk diş hekimine gitme alışkanlığı kazanıyor, diş hekiminden korkusu azalıyor. Çocuğun dişleri sürekli kontrol edilirse çürümeler daha ilk aşamalarda teşhis edilebilir ve ona karşı önlemler alınabilir. Ayrıca anne ve

babalar evde çocuklarıyla "dişçilik" oynayarak, onların korkularını en aza indirgeyebilirler.

Yaşına Göre Diş Bakımı

Hamilelik : Hamileliğin altıncı haftasından itibaren dölütte diş yerleri belirlenir, dördüncü ayından itibaren de damaklar sertleşir. Hamile kadın ve karnındaki bebek için önemli olan, yeterince Vitamin A, Vitamin B6, Tiamin ve Riboflavin almaktır. Yani anne bol bol sebze, meyve, çavdar ekmeği, süt ve süt ürünleri yemelidir.

Bebeklik Çağı : Doğduktan 10 ya da en geç 12 ay sonra, bebeğin dişleri çıkmaya başlar. Önce üstteki ön dişler, sonra alttaki ön dişler ve en son kök dişler çıkar. Bebek diş çıkarırken acı çeker. Çocuğun acısını en aza indirmek istiyorsanız, pamuğu şekersiz papatya çayıyla ıslatarak bebeğin damaklarına sürün. Ayrıca bebeğe kemirebileceği özel halkalar da alabilirsiniz.

Küçük Çocukluk Çağı : Dişler çıkar çıkmaz temizliğine başlamak gerekir,

çünkü temiz bir diş hiç bir zaman çürümez. Bu yaşlardaki çocuklarda, eğer hâlâ birbirondan çay ya da süt içiyorlarsa ve hâlâ anne sütü emiyorlarsa diş çürümesi başlayabilir. Çaydaki ve sütteki şeker, diş minesini zedeler. Bunu önlemek için de bu yaşlardaki çocuklara bardaktan içmeyi öğretmek ve anne sütünü de kesmek gerekir.

Çocuk Yuvası Çağı : Bu yaşlardaki çocuklar artık dişlerini kendi fırçalayabilir. Diş macunu kullanabilirler, çünkü bunu yutmamayı öğrenmişlerdir. Yine de anne ve baba çocuğunu sık sık kontrol etmeli ve gerekirse çocuğun dişlerini tekrar fırçalamalıdır. Çoğu yuvalarda artık yemeklerden sonra çocuklar dişlerini fırçalıyorlar. Anne ve baba da çocuklarına tatlı besin yerine meyve vererek çocuğunun ağız ve diş sağlığına katkıda bulunmaktadır.

Okul Çağı : Çocuklar altı yaşındayken sürekli kalacak olan ilk kök dişleri çıkar. Bu yaşlarda çocuğun önündeki süt dişleri sallanır, dökülür ve yerine yenileri çıkar. Okul çağındaki çocuğa iki tane diş fırçası almak gerekir; biri sabah temizliği için, diğeri de akşam temizliği için. Bu arada fırçalar kuruyabilir ve mikrop yuvası olmaktan kurtulurlar.

Ergenlik Çağı : Bu yaşlardaki çocuklar dişlerinin sorumluluğunun bilincindedirler, anne ve babanın etkisi azalmıştır. Çocukların yamuk çıkmış olan dişlerine tel taktırma sorunları olabilir. Tel kullanan çocuklar dişlerini daha itinalı fırçalamalıdır, çünkü yemek artıkları tellerin arasına sıkışabilir ■



DOWN SENDROMLU ÇOCUKLAR

Ar . Gör. Oya GÜNGÖRMÜŞ
İÜ. Ed. Fak. Eğt. Bilimleri Bölümü

*Çekik göz, ufak baş çevresi,
düz, az ve seyrek saç, küçük el,
kıvrılmamış ve bez bir bebeğinki gibi düz
duran bacaklar, Down Sendromu'nun
belirtilerinden birkaçıdır.*



Sağlıklı bir çocuk dünyaya getirmek ve onun büyüme ve gelişmesini izlemek, kuşkusuz, anne ve babalar için en büyük mutluluklardan biridir. Ancak, doğum öncesinde, doğum sırasında ve doğum sonrasında zaman zaman ortaya çıkan sorunlardan dolayı, bazı bebekler, gelişimdeki kilometre taşları dediğimiz dönüm noktalarına, öbür bebekler gibi zamanında ulaşamaz, bunun sonucunda da sağlıklı çocukların izlediği büyüme-gelişme eğrisini izleyemezler.

Yeni doğan döneminde en sık karşılaşılan bozukluklardan biri, Down Sendromu'dur. Yapılan çalışmalar, ortalama olarak her 640 çocuktan 1'inin Down Sendromlu olarak doğduğunu ve yaşı 35'in üstünde olan annelerin bu tip bir çocuğa sahip olma riskinin, yaşı genç annelere oranla daha fazla olduğunu ortaya koymuştur.

DOWN SENDROMU GÜNÜMÜZÜN BİR HASTALIĞI MI?

Özel bir zekâ geriliğine yol açan Down Sendromu'nun son zamanlarda mı ortaya çıktığı, yoksa insanlığın

var oluşundan beri görülen bir bozukluk mu olduğu araştırılan konulardan biridir. Bu konuda kesin bir sonuca ulaşılamamakla birlikte, bulunan bazı belgelerin ve yapılan kazılarda çıkartılan kafataslarının incelenmesi, bu bozukluğun, çok eskiden beri var olan bir bozukluk olduğu kanısını desteklemektedir. Örneğin 17. yüzyıla ait olan bir Sakson kafatasında, birtakım yapısal değişikliklerin saptanmasından ötürü, bu kafatasının, Down Sendromlu bir çocuğa ait olduğu kabul edilmiştir.

Yine 16.ve 17. yüzyıllarda yapılmış olan ve yüz şekilleri, Down Sendromlu çocukların yüzlerine benzeyen çocuk resimlerine ilişkin bilgiler de vardır. Bu tip bilgiler, Down Sendromu'nun daha önceki zamanlarda da ortaya çıktığına ilişkin bir fikir veriyorsa da 19. yüzyıla gelene dek, bu çocuklar hakkında herhangi bir detaylı döküm yapılmamıştır. Bu, o dönemlerde genetik sorunlarla ilgilenen araştırmacıların çok az olması, enfeksiyon (bulaşıcı hastalık) ve malnütrisyon (beslenme bozuklukları) gibi hastalıkların çok

yaygın olması ve bu hastalıkların, öteki çocuk hastalıklarına ve genetik bozukluklara gölge düşürmesi, yüksek bir oranda bebek ölümünün olması ve Down Sendromlu çocukların büyük bir kısmının, bebeklik ya da erken çocukluk döneminde ölmesi, 19. yüzyıl ortalarında, annelerin yalnızca yarısının 35 yaşına kadar yaşaması gibi birçok nedenden kaynaklanmaktadır.

İlk kez 1838'de, Esquirol tarafından, Down Sendromlu olarak düşünülen bir çocuğun tanımı verilmiştir. Bundan 8 yıl sonra, Sequin, yüz özellikleri Down Sendromu'nu düşündüren bir hasta tanımlamıştı. 1866'da Duncan, ufak baş çerçevesi olan Çinli göz yapısına sahip bir kızı bildirmişti. Aynı yıl, **John Langdon Down**, bu çocukların klasik yüz şekillerini tanımladı ve böylece, bu çocukların, başka tipteki zekâ geriliklerinden, özellikle de kretenizmden ayrılmasını sağladı ve hastalığın adını **Mongolizm** koydu. Ancak, günümüzde bu bozukluğa, "Mongolizm" ile Moğollular arasında olumsuz bir çağrışım yapılmaması için

sendromu oldukça detaylı ve doğru biçimde tanımlayan *Down*'in adı verilmiştir.

Down'in bu çalışmasından sonra, tanıyla ilgili pek çok yazı yazıldı. Ancak, 1950'li yıllarda, *Down* Sendromlu çocuklarda bir kromozomun fazla olduğu ortaya çıkarıldı.

DOWN SENDROMU'NUN NEDENİ

Down Sendromu hakkında öncelikle bilinmesi gereken nokta, 9 ay süren hamilelik boyunca, yanlış giden hiçbir şeyin olmamasıdır. Başka türde sorunlara yol açabilecek olan hamilelik döneminde, ilaç alınması, duygusal açıdan anneye zarar verecek olayların olması gibi nedenler, *Down* Sendromu'nun oluşumuna yol açmaz. *Down* Sendromu, ya hamileliğin başlangıcında ya da başlangıcından önce oluşur. Bir başka deyişle, yumurtanın ya da spermin oluşumu sırasında ya da her ikisinin dölleme için bir araya gelmelerinden hemen sonra görülür.

TÜRLERİ

Daha önce de belirttiğimiz gibi, *Down* Sendromlu bireylerin hücrelerinde, 46 yerine 47 kromozom bulunur. Yapılan çalışmalar, kromozom anomalilerine bağlı olarak, üç tip *Down* Sendromu'nun olduğunu ortaya koymuştur.

1- Tam trisomy 21: Hücre bölünürken, kromozomların zamanında bölünmemesi sonucu, hücrelerden birinde üç, birinde tek kromozom kalır. *Down* Sendromlu çocukların çoğunluğu, trisomy 21 vakalarıdır. Bu tip hata, genellikle ya yumurta-spermin gelişim aşamasında ya da döllemiş yumurtanın ilk bölünme aşamasında olur. Böylece, çocuğun tüm hücrelerinde, 46 yerine 47 kromozom olur. Bu tip, genellikle 35 yaşın üstündeki annelerin çocuklarında ve daha önceden bu tür sorunu olan çocuklara sahip ailelerde görülür.

2- Mozaik: Kromozomun bölünme hatası, yeni gelişen bebeğin hücrelerinin ikinci ya da üçüncü bölün-

Hamileyken ilaç alınması, duygusal yönden anneye zarar verecek olayların olması, Down Sendromu'na yol açmaz. Bu hastalık, hamileliğin başlamasından önce ya da başlangıcında oluşur.

mesi sırasında oluşur. Bunun sonucu olarak, hücrelerden bazıları normal sayıda kromozoma (46), bazıları ise bir fazla sayıda kromozoma sahip olur. Buna, mozaik denir. Bu tür çocukların hücrelerinden bazılarının normal olması nedeniyle, fiziksel ve kişisel özellikleri normale daha yakın olabilmektedir. Mozaik türü, genellikle kromozom çalışmaları ile tanımlanabilir.

3-Translokasyon: Translokasyon tipi, kalıtsal bir özellik taşıması açısından önemlidir. Translokasyon, kromozomun bütününe ya da bir kısmının, başka bir kromozomla birleşmesine denir. Genellikle 21. kromozomlardan biri 14. kromozomlardan biriyle birleşir. Eğer döllemiş yumurta, 14/21 translokasyon kromozomunu ve bir çift 21. kromozomu alırsa, bebek, *Down* Sendromlu olur. Eğer döllemiş yumurta, 14/21 translokasyon kromozomunu ve bir 21. kromozomu alırsa, o zaman görünüşü ve zekâsı normal olan, ama translokasyon taşıyıcısı bir birey olur. *Down* Sendromlu çocuklar arasında, translokasyon tipine, daha az rastlanmaktadır.



DOWN SENDROMU'NUN DOĞUM ÖNCESİNDE TANINMASI

Down Sendromlu çocuğa sahip olma riski yüksek ailelerde, hamileliğin erken dönemlerinde bir kromozom çalışması yapmak mümkündür. Böylece, gelişen fetusun kromozomlarında bir anormallik olup olmadığı açıklanabilir. Fetal hücreler, fetusu çevreleyen amniyotik sıvıdan alınır. Sıvının küçük bir kısmı, hamile annenin karın duvarı ve uterusundan ve fetal amniyotik sıvıdan, iğne yardımıyla alınır. Bu işleme amniyosentez adı verilir ve hamileliğin 13. ve 14. haftasından önce yapılamaz. Kromozom çalışmaları eğer başarılıysa, 2-3 hafta içinde sonuç alınır. Daha sonra da aile, çocuğu isteyip istemediğine karar verir.

Bu çalışmaların tam teşekküllü hastahanelerde yapılması gerektiği de kuşkusuz, vurgulanması gereken noktalardan biridir.

DOWN SENDROMLU ÇOCUKLARIN ÖZELLİKLERİ

Hücrelerinde bir fazla kromozom taşıyan bu çocuklarda, ortak olan birtakım özellikler vardır. Bu özelliklerin olması, hem tanı hem de eğitim açısından birer ipucu niteliği de taşımaktadırlar.

Down Sendromlu çocukların özellikleri, şu başlıklar altında toplanabilir:

- 1- Fiziksel özellikleri ve sağlık sorunları.
- 2- Zihinsel ve sosyal özellikleri.
- 3- Down Sendromu ile ilgili ciddi bedensel sorunlar.



1-FİZİKSEL ÖZELLİKLERİ VE SAĞLIK SORUNLARI: Down Sendromu, bedensel gelişimin pek çok yüzünü etkilemekle birlikte, bu sendromun, gelişimini en çok etkilediği organ kuşkusuz beyindir. Bu bölümde, çocuğun sağlığını etkilemeyen, daha çok Down Sendromlu çocukların tanısında kullanılan bedensel özelliklerden söz edilecektir.

Kas tonusu: Down Sendromlu çocukların kas tonusu düşüktür. Buna hipotoni de denir. Yeni doğan döneminde sağlıklı bir bebek sırt üstü yatırıldığında, genellikle kolları ve bacakları yarı kıvrık (Semi-fleksiyon) biçiminde durur. Oysa Down Sendromlu bebekler, bez bebek gibi durma eğilimindedirler. Bebekteki bu gevşeklik, gelişiminin gecikmesine yol açar. Bunun sonucunda da çocuk, başını tutma, oturma gibi hareketleri, öteki çocuklara oranla daha geç bir dönemde başarır.

Down Sendromlu çocuklara bakıldığında, bedensel açıdan, genellikle 4 tipin olduğu görülür.

1. tip, bebeklerin % 15-25'ini oluşturur. İyi bir kas

Hücrelerinde, 46 yerine 47 kromozomla doğan Down Sendromlu bebekler, hamileliğin 13.-14. haftasında yapılacak bir kromozom çalışmasıyla tespit edilebilirler.

tonusuna sahiptir. Bu nedenle de başını tutmayı başarabilir, destekle ayakta ağırlığını taşıyabilir, yuvarlanabilir. Bu bebekler, genellikle iyi bir gelişim gösterirler.

2. ve 3. tiptekiler, Down Sendromlu bebeklerin % 50-65'ini oluştururlar. Bu tiplerde, bedenin alt ve üst bölgelerinde zıtlık vardır. Şöyle ki; 2. tipteki bebekler, kuvvetli bir sırt, boyun, omuz ve kollara sahiptirler. 1. tipte olduğu gibi oturur, başını tutabilir; kendini, kollarıyla yukarıya kaldırabilir. Ancak bu bebeklerde, vücudun aşağı kısmında belirgin bir zayıflık vardır. Sürünmeyi, yürümeyi öğrenmede zorluk çekerler.

3. tip, 2. tipin tersidir. Bacaklar ve bedenin alt kısmı kuvvetlidir. Bu bebekler, oturmada, kollarıyla kendini taşımada zorluk çekerler.

4. tip, grubun % 15-25'ini oluşturur. Bütün vücutta kas tonusu düşüktür.

Down Sendromlu bebeğin hangi bedensel tipe girdiğini belirlemek, doğumdan hemen sonra uygulanacak eğitim programı açısından önemlidir.

Baş: Başın arkası düzdür ve vücuda oranla daha ufak-

tır. Fontaneler (bingıldaklar) büyük olabilir ve daha geç kapanabilir.

Burun: Ufak ve basıktır.

Göz: Göz yapısı, doğulu insanların göz yapısını andırır. Gözler yukarı doğru ve çekiktir, gözün iç köşelerinde deri katlanması (Epikantus) vardır. Özellikle mavi gözlü bebeklerde, dikkati çeken lekeler olabilir. Bu lekeler, "Brushfield lekesi" adı verilir. Şaşılık (Strabismus), yaygın sorunlar arasındadır.

Kulaklar: Genellikle ufaktır, kulak lobları oldukça ufaktır.

Ağız: Genellikle ufaktır. Ağız tavanı kısadır. Bu nedenle ve genelde kas tonusunun az olması nedeniyle, dili, dışarda ve büyükmüş gibi durur.

Dişler: Ufaktır ve düzgün değildir.

Ses: Konuşma genellikle gecikir, artikülasyon bozukluklarına rastlanır.

Eller: Çoğunlukla ufaktır. 5.parmak kısa olabilir ve tek kıvrımı olabilir. Bu parmağın ucu, içe ve öteki parmaklara dönük olabilir. Buna, Klinodaktili adı verilir. Avuç içinde sıklıkla, boydan boya tek bir çizgi görülür (Simian çizgisi).

Ayaklar: Birinci ve ikinci parmaklar arasında açıklık olabilir.

Deri: Kuru bir görünümündedir. Yaşlılık döneminde daha çabuk buruşur.

Saçlar: Düz, az ve seyrek.

Boy Büyümesi: Down Sendromlu çocuklar, ortalamadan daha kısadır. Doğumda boy uzunluğu genellikle normal dağılım içindedir, 4 yaşlarında ise boy uzunluğu ortalamadan çok az bir sapma göstermektedir. 15 yaş dolaylarında bir erkek

çocuk, hemen hemen 8, 6 yaş çocuğunun uzunluğundadır. Bugün daha iyi bir bakım verilmesi ve enfeksiyon hastalıklarının azalması nedeniyle bu bebekler, geçmişe oranla, daha uzun boylu olmaktadır.

Kilo Artması: Boy gibi kilo da doğumda normal sınırlar içindedir. Yaşın artmasıyla birlikte, Down Sendromlu bebekler, ortalama sınırların gerisinde kalmaya başlarlar.

Çocuklukta Genel Sağlık Durumu: Down Sendromlu çocukların % 20-40'ı, ilk birinci ay ya da yıl içinde ölürlükler. Eğer çok ciddi bozukluklar yoksa, genelde olağan çocuk hastalıklarına yakalanır ve başka çocuklara oranla daha sık bir biçimde ufak tefek şikâyetleri olur. Örneğin, ufak enfeksiyonlardan

*Down
Sendromlu
bir erkeğin
baba olduğu,
kaydedilmemiştir.*

şikâyet eder (göz, kulak, burun enfeksiyonları) ve kardeşlerinden daha sık soğuk algınlığına yakalanırlar. Sürekli akan bir burun, sorun yaratabilir. Ancak, çocuğu mendil kullanması konusunda cesaretlendirmek ve ona burnunu silmesini öğretmek, bu sorunu çözer. Zayıf koordinasyonundan dolayı, evde ve çevrede, daha sık kazalara neden olabilir. Tuvalet eğitimi, yıkanma ve sağlık konusunda, daha geç

yaşlara dek uzayan bir ilgi gösterilmesi zorunludur.

Ergenlik Döneminde Cinsel Gelişim: Cinsel gelişim geç olabilir, tamamlanmayabilir ya da her ikisi birden olabilir. Erkeklerde daha az erkeklik hormonu salgılanır, penis ufaktır ve sakallar daha azdır. Kızlarda orta derecede göğüs gelişimi olabilir. Regl dönemi (menstrüasyon), normal yaşlar içinde ya da ona yakın bir dönemde başlar. Down Sendromlu bir erkeğin baba olduğu ise kaydedilmemiştir.

Yetişkinlik Dönemi: İlk birkaç yılda canlı kalan Down Sendromlu çocuklar için ölüm oranı, 40 yaşına kadar normal popülasyondaki gibidir. Oran, bu yaştan sonra artmaya başlar. Down Sendromlu yetişkinler, normalden sonra çabuk yaşlanma eğilimindedirler. Örneğin, deri kuru olduğundan daha çabuk buruşur, dişler daha çabuk dökülür; solunum enfeksiyonları, akciğer hastalıkları, Down Sendromlu yetişkinler için bir tehlike kaynağıdır.

2. DOWN SENDROMLU ÇOCUKLARIN ZİHİNSEL VE SOSYAL ÖZELLİKLERİ: Bütün çocuklar gibi, Down Sendromlu çocukların zihin gelişimi de beynin büyümesine koşut olarak gitmektedir. Down Sendromlu çocuklar ilk yıllarda daha uyanık ve temel motor yetenekleri başarabilir görünümündedirler. Ancak daha sonra, daha gelişmiş becerileri yapmada başarısızlığa uğrarlar. Zihinsel gelişimleri için var olan potansiyelleri, oldukça düşüktür. Ancak, Down Sendromlu çocuğu, yeteneklerini geliştirmek, öğrenme ve potansiyellerinin el verdiği ölçüde başarıya ko-

nusunda cesaretlendirmek önemlidir.

Sitümlasyonun normal düzeylerde olduğu evde kalan Down Sendromlu çocukların gelişimleri, yaşamının ilk yıllarında kurumda kalan Down Sendromlu çocuklara oranla daha iyi durumdadır. Örneğin, evdeki Down Sendromlu çocuklar, kurumlardakilerine oranla daha erken yürümeyi öğrenirler. Down Sendromlu çocuklar, genellikle, evde ufak tefek işlere yardım edebilirler. Ayrıca, giyinmeyi, kendi kendine yemek yemeyi, masa kurmayı, yüzmeyi başarabilirler. Yalnız daha iyi bir göz-el koordinasyonu, konuşma ve daha fazla zihinsel beceri isteyen işlerde güçlüğü uğrayabilirler.

Down Sendromlu çocukların sosyal gelişimleri, zihinsel gelişimlerinden 2 ya da 3 yıl daha ilerdedir. Bu nedenle, olduklarından daha zeki görünebilirler. Genelde neşeli, arkadaş canlısı ve aktiftirler. İnsanlardan ve onları taklit etmekten hoşlanırlar. Bu, onlara, istenen davranışların öğretilmesinde yardımcı olur.

Down Sendromlu çocukların çoğu, müzikten, ritimden ve dans etmekten hoşlanırlar ve basit müzik aletlerini çalmada başarılı olabilirler.

3. DOWN SENDROMU İLE İLGİLİ CİDDİ BEDENSEL SORUNLAR: Enfeksiyonlar, Down Sendromlu çocukların, çoğunlukla da bebeklerin, bulaşıcı hastalıklara karşı kullandıkları savunma mekanizmalarında, minor tipte bozukluklara yol açar. Bu neden depnömani ve gastroenterit gibi bulaşıcı hastalıklara daha çabuk ve kolay yakalanma eğiliminde-

dirler. Geçmişte, Down Sendromlu çocukların ölüm nedenleri arasında, bu tip enfeksiyonlar (özellikle de pnömani), üst sıralarda yer almaktaydı. Günümüzde ise bu hastalıklar, bu tip çocuklarda daha az görülmektedir.

Kalp Sorunları: Down Sendromlu bebeklerin %30-40'ının kalp gelişimleri tamamlanmamıştır. Çok yaygın olarak, kalp duvarında deliğe rastlanmaktadır. Eğer delik çok büyük olursa, kalp, fonksiyonunu iyi bir biçimde yerine getiremediğinden, bebek, letarjik ve inaktif olabilir. Ufak tipteki bir bozukluk, zamanla kaybolabilen ya da çocuğun daha sonraki gelişimini, sağlığını ve faaliyetini etkileyebilir.

**Sosyal gelişimleri,
zihinsel
gelişimlerinden
iki-üç yıl
ileride olan
Down Sendromlu
çocuklar, genelde
neşeli, arkadaş
canlısı ve aktif
olurlar.**

Bağırsak Sorunları: Down Sendromlu bebeklerin yaklaşık % 4'ü, bağırsak gelişimi tamamlanmamış olarak dünyaya gelirler. Yemek borusunda ya da midenin hemen altındaki bağırsak bölgesinde, blokaj olabilir. Kalın bağırsağın son bölümü anormal pozisyonda olabilir, fonksiyonlarını yerine getiremeyebilir ya da anal delik olmayabilir.

Göz Sorunları: Göz sorunları, oldukça sık görülür. Zayıf koordinasyondan do-

layı, genellikle bu çocukların gözlerinde şaşılık (Strabismus) olur. Ancak, genelde şaşılık, artan yaşla birlikte düzelebilir. Katarakt ise doğumda nadiren olur. Genellikle daha sonraki yaşlarda ortaya çıkar.

Öteki Sorunlar: Lösemi, Down Sendromlu çocukların % 0,1'inde görülür. Genellikle akut tipte başlayıp ilk 2-3 yıl içinde gelişir.

Down Sendromlu çocukların % 0,5'inde yarık dudak ya da damak olabilir. % 1'inde ise yumru ayağa rastlanabilir.

Down Sendromlu bebeklerdeki ölüm oranına bakıldığında; geçmişte bu bebeklerin çoğunluğunun, yaşamın ilk 2 yılında öldükleri görülmektedir. Günümüzde ise sağlık koşullarının iyileşmesi, tıbbî bakım olanaklarının artması gibi nedenlerden dolayı, bu bebeklerin, yaşama şansları daha da artmıştır.

DOWN SENDROMLU ÇOCUKLARIN EĞİTİMLERİ

Down Sendromlu çocuklar, sağlıklı bir büyüme ve gelişme gösteren yaşları kadar olmamakla birlikte, yine de belli bir gelişme potansiyeline sahiptirler. Bu nedenle, olabildiğince erken bir dönemden başlayarak, her Down Sendromlu çocuğun gelişim ve özelliklerine uygun bir eğitim programı hazırlanmalıdır. Çabuk öğrenmeleri, sosyal olmaları, alıcı dillerinin oldukça gelişmiş olması, özellikle yaşamın ilk 3 ayı boyunca büyüme alanlarında sağlıklı çocuklara göre çok az bir gerilik göstermeleri, görsel ayırtılamayı başarabilmeleri, yönlendirmeye açık olmaları gibi

Kolik, “Nedeni” ve “Tedavisi”

Nedeni henüz tam olarak bilinmemekle birlikte, şiddetli karın ağrısı olarak tanımlanan kolığın, normal bebeklerin yaklaşık % 20'sinde görülmesi olasıdır ve bebek, yaklaşık 2 haftalıkken başlar, (istisnalar dışında) 3 aylıkken de sona erer.



Kolik adı verilen şiddetli mide ağrısına, tam olarak neyin yol açtığı henüz kimse tarafından bilinmiyor. Bu konuda yıllardır birçok nedenden kuşkulandırmıştır. Ancak, büyük olasılıkla birden fazla etkenin bileşimi söz konusu. Aynı şekilde ana-babaların kullanabileceği bir çok yararlı yöntem olmasına karşın, henüz tek bir çözüm de bulunabilmiş değil.

Kolik Nedir?: Sözcük olarak kolik, düzensiz aralıklarla gelen ve etkisi altına aldığı bebeklere acı veren şiddetli karın ağrısı anlamına gelir. Bebekler, ağrı sırasında dizlerini karınlarına doğru çekerler. Kolik nöbetleri sırasında, bağırsaklarda şiddetli kasılmaların da olduğu tespit edilmiştir. Kolik nöbetleri kendini, gaz, karında şişkinlik ve kolların ve bacakların

gerginliği şeklinde gösterebilir. Böyle bebeklerde yüksek sesli aşırı ağlamalar ise her zaman görülür.

Kolik oldukça yaygındır. Normal bebeklerin yüzde yirmisinde rastlanması olasıdır. Ağrılar, genellikle bebek iki haftayı biraz geçince başlar, altı haftalık olunca ağrılar azalmaya başlar ve yaklaşık üç aylıkken de tamamen yok olur. (Bu süreler, erken doğan çocuklar da farklıdır: Örneğin iki hafta erken doğan bir bebekte kolik, yaklaşık iki hafta geç başlar ve yaklaşık iki hafta geç biter).

KOLİĞİN NEDENİ NE OLABİLİR?

Şiddetli mide - bağırsak rahatsızlığının nedeni, inek sütüne ya da bebeği emziren annenin aldığı süt ürünlerine olan alerji de olmakla birlikte genellikle alerjinin bir suçu yok da denebilir. Daha başka nedenler de bu ağrılara yol açabilir. Bu sorun, bebek ya da annenin beslenmesinde yapılacak bir değişiklikle kolayca çözülebilir.

Bu konuda birçok tahmin yapılmıştır : Bunlardan biri, annelik hormonlarının etkisine dikkati çeker. Doğumda rahim kasılmalarına yol açan



değişikliklerin ileride bebeğin sindirim sisteminde kasılmalara yol açabileceğini ileri sürer. Koliğin eninde sonunda her zaman yok olduğu gerçeğinin ışığı altında oluşmuş bir sav olarak, birçokları da mide-bağırsak sisteminin az gelişmişliğinin bunda etkisi olduğuna inanır.

Birkaç çalışma, koliği annelik heyecanına bağlamıştır. Çalışmalardan birinde, doğumdan hemen sonra annelerin endişeleri değerlendirilmiş ve buna bağlı olarak hangi annelerin kolikli bebeğe sahip olma olasılıklarının yüksek olduğunun saptanmasına çalışılmıştır. Olasılığın yüksek olduğu grupta

% 27, öteki grupta ise % 3 oranında kolikli bebek saptanmıştır. Ancak, anneler belki de daha çok bebeklerinde bir şeyin fazla olduğu değil, eksik olduğu hissini duydukları için endişe duymuşlardır.

Aslında koliğin nedenlerinde önce, tanıdan emin olmak gerekir. Doktorun kolikten başka bir şey olmadığını ve alerjinin de suçu bulunmadığını söyledikten sonra, bebeğin kendini daha iyi hissetmesi için kimi yöntemler denenebilir.

KOLİĞİN TEDAVİSİ

Yıllardır birçok çözüm, bunların kendi bebeklerinde işe yaradığını gören annababalarca önerilmiştir. Bun-

Her bebek için geçerli olmamakla birlikte, karnına bastırmak, sırtına vurmak ya da kucağa alındıktan sonra göğüse doğru bastırmak bir tedavi yolu olabilir.



lardan biri ya da birkaçı bebekler için yararlı da olabilir yararsız da:

-- Bebeğinizi beslerken yaklaşık 45 derecelik bir eğimde tutun ve daha sık gaz çıkarttırmaya çalışın,

-- Eğer bebeği biberonla besliyorsanız, emzikten sıvının devamlı ve düzgün biçimde aktığından emin olun, deliğin çok büyük ya da çok küçük olması bebeğin hava yutmasına yol açabilir,

-- Kimi kolikli bebeklerin rahatça kundaklandıklarında, yumuşak bir bebek arabasına konduklarında ya da battaniyeye sarıldıklarında kendilerini daha iyi hissettikleri görülür,

-- Hareket ettirmek, gezdirmek ya da sallanan sandalyede tutmak yararlı olabilir,

-- Bebeğin karnına hafifçe bastırmak kimi zaman yarar sağlayabilir : Sakinleştirici ılık bir banyo sırasında bebeğin göbeğini ovabilirsiniz ya da bebeği omuzunuza doğru tutarken göğsünüze doğru bastırabilirsiniz.

Tüm bunlar, bir annenin doktorlara danışmadan da yapabilecekleri şeylerdir. Bunların dışındaki ilaçlar, yararlı otlar gibi öneriler doktorlara danışılmadan uygulanmamalıdır ■



□ yayın/ar □ yayın/ar □ yayın/ar □

Prof. Dr. Atalay Yörükoğlu

GENCLİK ÇAĞI

ruh sağlığı ve
ruhsal sorunları

TÜRKİYE İŞ BANKASI
1985 PEDAGOJİ BÜYÜK ÖDÜLÜ
3. BASKI

Ülkemizde, eğitim alanında yeterli yayının olmadığı bir gerçektir. Ancak gerçek olan bir başka olgu da, çıkan yayınların yeterince duyurulamaması ve okuyuculara ulaşamamasıdır.

Bu alandaki iletişim eksikliğini bir ölçüde de olsa giderebilmek amacıyla her sayımızda, konusu eğitim olan ya da eğitim ağırlıklı yayınlar tanıtılacaktır.

Bu tür yayınları elden geldiğince izlemekteyiz. Ne var ki, birçok değerli yayın, çok dar bir çevrede kalmakta, istenildiğinde kolaylıkla sağlanamamaktadır. Özellikle akademik yayınları izleyebilmemiz çok güç olmaktadır.

Dileğimiz, okurlarımızı, yazarların ve yayıncıların, bu nitelikteki yayınları bize iletmeleridir.

Her tür yayının geniş kitlelere açılmasını, ülkemiz kültürü adına olumlu bir gelişim kabul ediyor, bu çabada desteğinizi esirgemeyeceğinizi umuyoruz.



GENCLİK ÇAĞI

Prof. Dr. Atalay Yörükoğlu'nun, 11 kez basılan ve "Türk Dil Kurumu Bilim Ödülü'nü" (1979) alan "Çocuk Ruh Sağlığı" ve iki kez basılan "Değişen Toplumda Aile ve Çocuk" adlı eserlerinden sonra yazdığı "Gençlik Çağı" adlı eseri de "Türkiye İş Bankası 1985 Pedagoji Büyük Ödülü"nü almış ve 3. baskısını yapmıştır.

Yörükoğlu, Gençlik Çağı adlı bu eserinde, kendine has akıcı üslubuyla gençlerin ruh sağlığı eğitimi ve ruhsal sorunları üzerinde durmaktadır.

Kitap, birbirinden ilgi çekici (Gençlik Çağında Gelişme, Gençlikte Kişilik Yapısı ve Ruh Sağlığı, Gençler ve Erişkinler ile Gençlikte Ruhsal Sorunlar) ana başlıklardan oluşmuştur.

Gençlerin, aileleriyle ve toplumla meydana gelen anlaşmazlıkları; bu çağdaki özellikleri doğrultusunda günümüzde sık rastlanan ruhsal sorunlarından örneklerle açıklanmıştır. Yörükoğlu, "Gençleri, karşımıza değil, aramıza alalım; onlara kulak verelim, onlarla diyalog kuralım." temel noktasından hareket etmiştir.

Gençlikte benlik ve kimlik, gençlerin okul ve öğretmenlerle ilişkileri, kuşaklar çatışması, cinsel uyumsuzluklar gibi konular, kitabın alt başlıklarından bazılarıdır.

Yörükoğlu, Atalay. **Gençlik Çağı**, üçüncü baskı. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, Ankara, 1986.



BİRBİRİMİZİ SEVEBİLMEK

Güney Kalifornia Üniversitesi profesörlerinden Leo Buscaglia'nın, özellikle, sevmek, sevecenlik, hoşlanma, tutku, paylaşma gibi insan davranışları üzerinde durduğu "Birbirimizi Sevebilmek" adlı kitabı, dilimize yazarın öteki eserlerini de çeviren Nejat Ebcioğlu tarafından kazandırılmıştır. Yazar bu kitapta, birbirimizi sevebilmenin doğasını incelemeyi amaçladığını belirtmiştir.

Başkalarıyla birlikte yaşamının ve onları sevmeyi öğrenmenin, duyarlı bir çalışmayı gerektiren zorlu bir uğraş olduğunu belirten Buscaglia, bu kitabında, sevgi konusunu işlediği "Efsane" ve insan ilişkileri konusundaki araştırmalarını özetlediği "Bir İnceleme" bölümlerinden sonra, birbirimizi sevebilmeyi, 10 bölümde ele alıyor.

Sevgi dolu bir ilişki, iletişim yaparak sevebilmek, dürüstlikle sevebilmek, bağışlamayla, neşçyle, kıskanmadan, içtenlikle, uyarıcı öğütlerle birbirimizi sevebilmek, bu kitabın bölümlerinden bazılarıdır.



"İnsan İlişkileri Üzerine Bir Açıklama" başlıklı 9. bölümde, yaşam boyu ilke edinilmesi gereken somut öneriler yer almaktadır. Son bölümde, sağlıklı ilişkiler kurmanın ve bu ilişkileri yaşatabilmenin yolları üzerinde durulan bu eser, zengin içeriği yanında, kolay okunmasıyla da dikkati çekmektedir.

Buscaglia, Leo. **Birbirimizi Sevebilmek** (Çev: Nejat Ebcioğlu), İkinci baskı. İnkılâp Kitabevi, İstanbul: 1986



ÖDÜLLÜ BULMACAMIZ

Bulmacamızı çözüp gönderen okurlarımız arasında çekilecek kura sonucu, kazanacak 10 kişiye YA/BA YAYINLARI YETİŞME DİZİSİ'nden birer kitap armağan edilecektir.

SOLDAN SAĞA

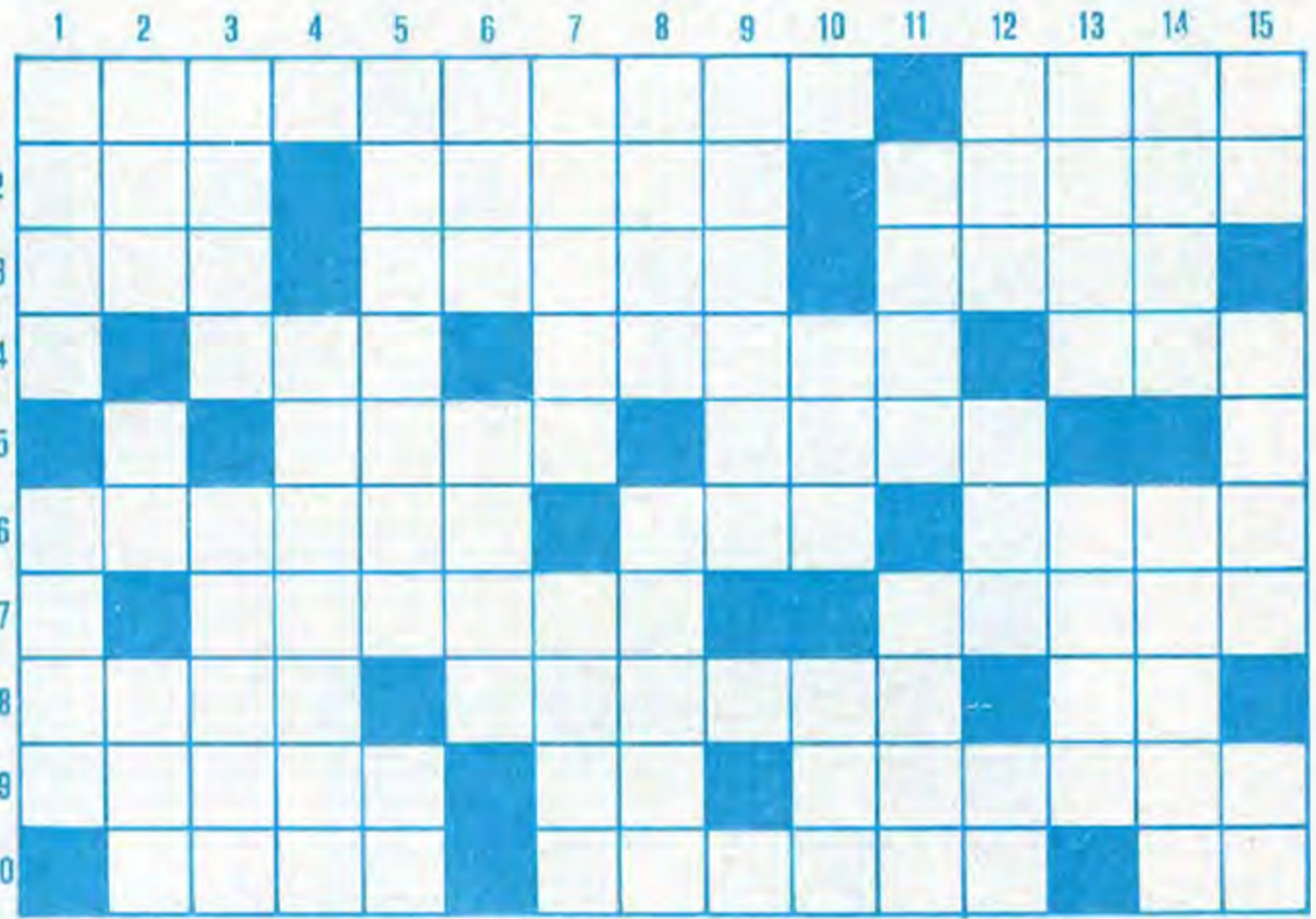
1- En yüksek öğretim kurumu. / Geometrik biçim. 2- Bir ilimiz. / Gece yapılan gösteri. / Güçlü bir ışın. 3- Üzme, üzgü. / Para ile alınan şeyler. / Püre. 4- Vücudun dış yüzü. / Tayin etme. / Telefon sözü. 5- Sosyolojide küçük bir topluluk. / Denizcilikte bir taşıma türü. 6- Vücutta terle oluşan kırmızı kabarcıklar. / Bir emir. / İran'ın eski imparatoriçesi. 7- Yol, yordam, yöntem. / Paltoya benzer bir giyecek. 8- Bilim. / Mitoloji. / Bir ünlem. 9- Günümüzün ünlü Türk mimarlarından birinin soyadı. / Bir renk. / Varak. 10- Ayakta duran. / İstanbul'un bir semti. / Nikel elementinin simgesi.

YUKARIDAN AŞAĞIYA

1- Öz olmayan. / Gözün rengini oluşturan tabaka. 2- Cilve. / Akıl. / Bir tür cila. 3- Ayak direme. / Özen. 4- Mafsallı. 5- Sağlık, afi-

yet. / Ters, bir soru eki. 6- Yunan soyundan olup, Müslüman ülkelerde oturan kimse. / Ergenlik sivilcesi. 7- Afrika'daki geniş çayırlar. / Ulaştırma. 8- Gelir. / Müzikte gam. 9- Pencere kasası. 10- Bir renk. / Sahip. 11- Shakespeare oyunlarının bir

kralı. / Batı ülkelerinde hükümdar. 12- Bir kümes hayvanı. / Evin bölümlerinden biri. / Matematikte sabit bir sayı. 13- Üzüm bitkisi. / Avrupa'da bir yarımada. 14- Gerçek. / Hanım. 15- Aşamasız asker. / Tanrı. / Bir bağlaç.



GEÇEN SAYIMIZDAKİ BULMACANIN ÇÖZÜMÜ

GEÇEN SAYIDAKİ BULMACAMIZI DOĞRU ÇÖZEREK KURA SONUCU "YA / BA YAYINLARI YETİŞME DİZİSİ"NDEN KİTAP ARMAĞANI KAZANAN OKUYUCULARIMIZ

1. Suna YEMİŞÇİ (Bahçelievler - ANKARA)
2. Ahmet AKKAPTAN (Bakırköy - İSTANBUL)
3. Şerif AĞAOĞLU (Karabük - ZONGULDAK)
4. Hakan TOPÇU (Ataköy - İSTANBUL)
5. Yakup GİDERCAN (Yeşil - BURSA)
6. Selim ARACI (BALIKESİR)
7. Ayşe MASARAN (Adapazarı)
8. Can YAĞCIOĞLU (Alsancak - İZMİR)
9. Kerime SARIKAN (Kadıköy - İSTANBUL)
10. Yavuz KALELİ (Yenişehir - ANKARA)

DEĞERLİ İLKOKUL ÖĞRETMENLERİ SEVGİLİ ÖĞRENCİLER...

9. HİZMET YILIMIZDA,
SİZLERE, HER SAYFASI 4 RENKLİ,
PİRİL PİRİL BİR ÜNİTE DERGİSİ

YEPYENİ BİR **BESYİL**

SUNUYORUZ.



4

GÜNÜ EDİMİZ NEDELEDİK



1

OKUL HAYATIMIZ

1

OKUL HAYATIMIZ

YENİ DERS YILIMIZ

2



5

YAKINIMIZ VE KOMŞULARIMIZ

1



3

ÇEVREMİZİ TANİYALIM

1

ÇAĞDAŞ TÜRKİYE'DE
ÇAĞDAŞ ÇOCUKLAR İÇİN
ÇAĞDAŞ BİR DERGİ VAR

BESYİL
İLKOKUL PROGRAMINA UYGUN BİLGİ, ALIŞTIRMA VE TEST DERGİSİ