

**Bu kitaba sığmayan
daha neler var!**



Karekodu okutun, bu kitapla ilgili EBA içeriklerine ulaşın!

ÖDS

**ÖĞRENCİ/ÖĞRETMEN
DESTEK SİSTEMİ**

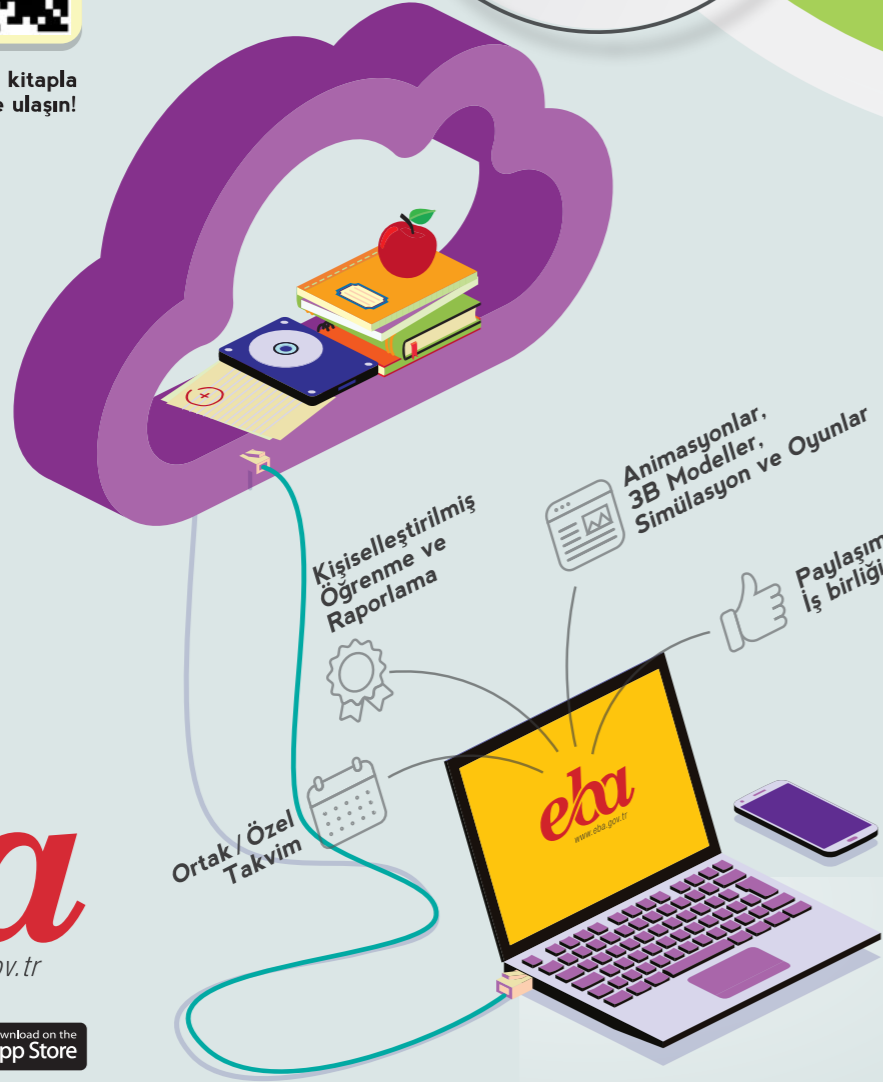
<https://ods.eba.gov.tr>

• Konu Anlatımlı
Ders Videoları

• Soru Çözüm
Videoları

• Ders Anlatım
Videoları

• Çoktan Seçmeli
Sorular



Kişiselleştirilmiş
Öğrenme ve
Raporlama

Animasyonlar,
3B Modeller,
Simülasyon ve Oyunlar

Paylaşım ve
İş birliği

Ortak / Özel
Takvim

eba
www.eba.gov.tr



40181 700982

**BU DERS KİTABI MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞINCA
ÜCRETSİZ OLARAK VERİLMİŞTİR.
PARA İLE SATILMAZ.**

ISBN: 978-975-11-7054-5

Bandrol Uygulamasına İlişkin Usul ve Esaslar Hakkında Yönetmelik'in 5'inci Maddesinin İkinci Fıkrası Çerçevesinde Bandrol Taşınması Zorunlu Değildir.

ÇOCUKLARDA VE GENÇLERDE SOSYAL DESTEK HİZMETLERİ 11 DERS MATERYALI



MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ
AİLE VE TÜKETİCİ HİZMETLERİ ALANI

**ÇOCUKLARDA VE
GENÇLERDE SOSYAL
DESTEK HİZMETLERİ**

11

**DERS
MATERYALI**



MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ
AİLE VE TÜKETİCİ HİZMETLERİ/SOSYAL DESTEK HİZMETLERİ

ÇOCUKLARDA VE GENÇLERDE SOSYAL DESTEK HİZMETLERİ

11

DERS MATERYALİ

Yazarlar

ÇETİN KILIÇ

HATİCE COŞKUN

İREM ÖZMEN



MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI YAYINLAR.....	8439
YARDIMCI VE KAYNAK KİTAPLAR DİZİSİ.....	2331

Her hakkı saklıdır ve Millî Eğitim Bakanlığına aittir.
Ders materyalinin metin, soru ve şekilleri kısmen de olsa hiçbir surette alınıp yayımlanamaz.

HAZIRLAYANLAR:

Dil Uzmanı:

ABDULLAH BERGE:

Program Geliştirme Uzmanı:

ERGÜL SİRKINTI:

Rehberlik Uzmanı:

ESEN YILDIRIM USTA:

Ölçme ve Değerlendirme Uzmanı:

NESLİHAN KOSER:

Görsel Tasarım Uzmanı:

MAHMUT KEREM BOZTEPE:

ISBN: 978-975-11-7054-5

Millî Eğitim Bakanlığının 24.12.2020 gün ve 18433886 sayılı oluru ile Meslekî ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğünce ders materyali olarak hazırlanmıştır.



İSTİKLÂL MARŞI

Korkma, sönmez bu şafaklarda yüzen al sancak;
Sönmeden yurdumun üstünde tüten en son ocak.
O benim milletimin yıldızıdır, parlayacak;
O benimdir, o benim milletimindir ancak.

Çatma, kurban olayım, çehreni ey nazlı hilâl!
Kahraman ırkıma bir gül! Ne bu şiddet, bu celâl!
Sana olmaz dökülen kanlarımız sonra helâl.
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl.

Ben ezelden beridir hür yaşadım, hür yaşarım.
Hangi çılgın bana zincir vuracakmış? Şaşarım!
Kükremiş sel gibiyim, bendimi çiğner, aşarım.
Yırtarım dağları, enginlere sığmam, taşarım.

Garbın âfâkını sarmışsa çelik zırhlı duvar,
Benim iman dolu göğsüm gibi serhaddim var.
Ulusun, korkma! Nasıl böyle bir imanı boğar,
Medeniyet dediğin tek dişi kalmış canavar?

Arkadaş, yurduma alçakları uğratma sakın;
Siper et gövdeni, dursun bu hayâsızca akın.
Doğacaktır sana va'dettiği günler Hakk'ın;
Kim bilir, belki yarın, belki yarından da yakın.

Bastığın yerleri toprak diyerek geçme, tanı:
Düşün altındaki binlerce kefensiz yatanı.
Sen şehit oğlusun, incitme, yazıktır, atanı:
Verme, dünyaları alsan da bu cennet vatanı.

Kim bu cennet vatanın uğruna olmaz ki feda?
Şüheda fışkıracak toprağı sıksan, şüheda!
Cânı, cânânı, bütün varımı alsın da Huda,
Etmesin tek vatanımdan beni dünyada cüda.

Ruhumun senden İlahî, şudur ancak emeli:
Değmesin mabedimin göğsüne nâmahrem eli.
Bu ezanlar -ki şehadetleri dinin temeli-
Ebedî yurdumun üstünde benim inlemeli.

O zaman vecd ile bin secde eder -varsa- taşım,
Her cerîhamdan İlahî, boşanıp kanlı yaşım,
Fışkırır ruh-ı mücerret gibi yerden na'sım;
O zaman yükselerek arşa değer belki başım.

Dalgalan sen de şafaklar gibi ey şanlı hilâl!
Olsun artık dökülen kanlarımın hepsi helâl.
Ebediyyen sana yok, ırkıma yok izmihlâl;
Hakkıdır hür yaşamış bayrağımın hürriyyet;
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl!

Mehmet Âkif Ersoy

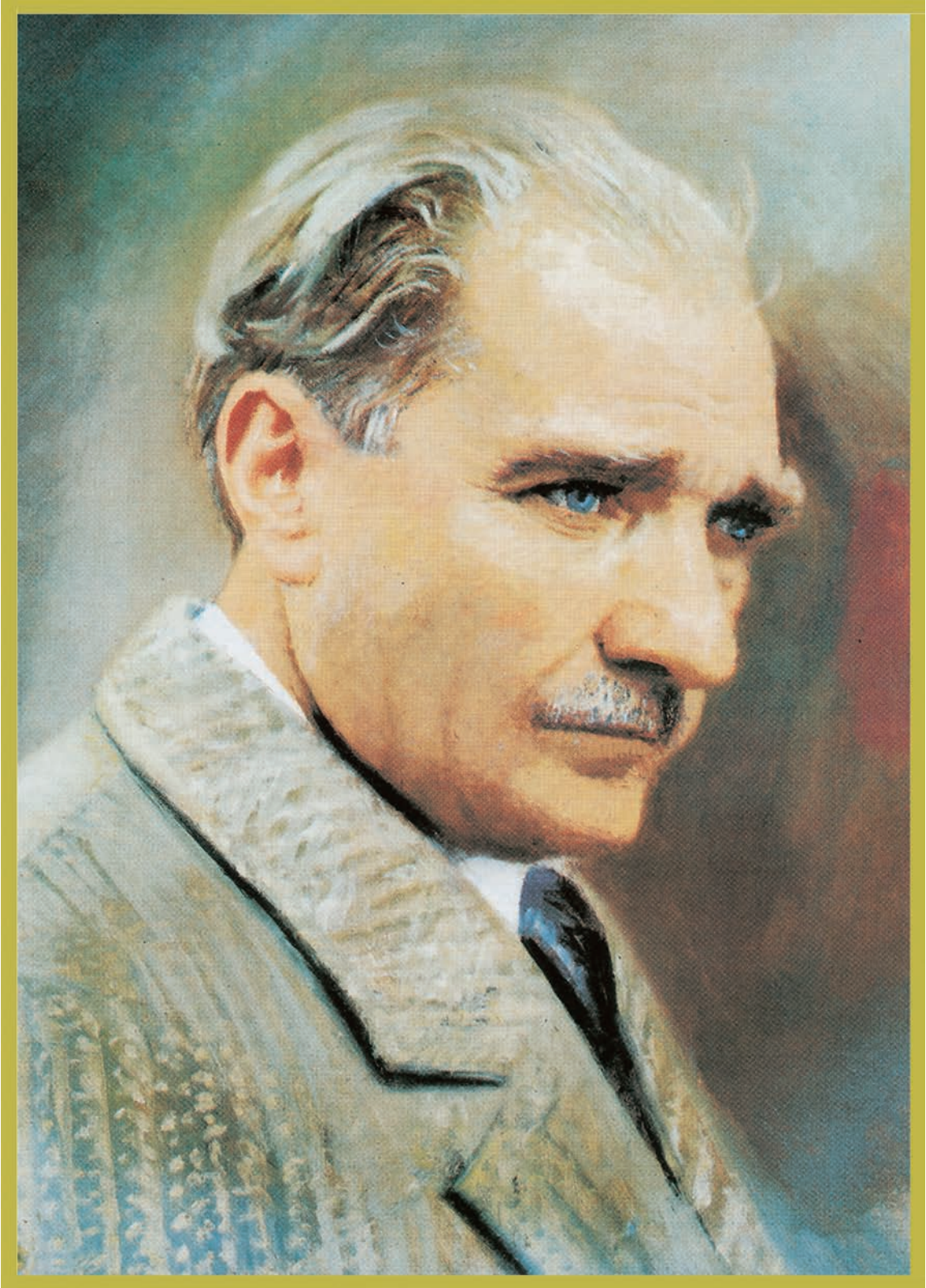
GENÇLİĞE HİTABE

Ey Türk gençliği! Birinci vazifen, Türk istiklâlini, Türk Cumhuriyetini, ilelebet muhafaza ve müdafaa etmektir.

Mevcudiyetinin ve istikbalinin yegâne temeli budur. Bu temel, senin en kıymetli hazinendir. İstikbalde dahi, seni bu hazineden mahrum etmek isteyecek dâhilî ve hâricî bedhahların olacaktır. Bir gün, istiklâl ve cumhuriyeti müdafaa mecburiyetine düşersen, vazifeye atılmak için, içinde bulunacağın vaziyetin imkân ve şeraitini düşünmeyeceksin! Bu imkân ve şerait, çok namüsaît bir mahiyette tezahür edebilir. İstiklâl ve cumhuriyetine kastedecek düşmanlar, bütün dünyada emsali görülmemiş bir galibiyetin mümessili olabilirler. Cebren ve hile ile aziz vatanın bütün kaleleri zapt edilmiş, bütün tersanelerine girilmiş, bütün orduları dağıtılmış ve memleketin her köşesi bilfiil işgal edilmiş olabilir. Bütün bu şeraitten daha elîm ve daha vahim olmak üzere, memleketin dâhilinde iktidara sahip olanlar gaflet ve dalâlet ve hattâ hıyanet içinde bulunabilirler. Hattâ bu iktidar sahipleri şahsî menfaatlerini, müstevlîlerin siyasî emelleriyle tevhit edebilirler. Millet, fakr u zaruret içinde harap ve bîtap düşmüş olabilir.

Ey Türk istikbalinin evlâdı! İşte, bu ahval ve şerait içinde dahi vazifen, Türk istiklâl ve cumhuriyetini kurtarmaktır. Muhtaç olduğun kudret, damarlarındaki asil kanda mevcuttur.

Mustafa Kemal Atatürk



MUSTAFA KEMAL ATATÜRK

İÇİNDEKİLER

DERS MATERYALİNİN TANITIMI	14
1. ÖĞRENME BİRİMİ: GELİŞİM ALANLARI	18
1.1. GELİŞİM İLKELERİ	19
1.1.1. Gelişimle İlgili Temel Kavramlar.....	19
1.1.1.1. Büyüme	19
1.1.1.2. Olgunlaşma.....	20
1.1.1.3. Öğrenme	20
1.1.1.4. Hazır Bulunuşluk.....	21
1.1.1.5. Kritik Dönem	21
1.1.2. Gelişime Etki Eden Faktörler.....	21
1.1.2.1. Biyolojik Faktörler	22
1.1.2.2. Çevresel Faktörler	24
1.1.3. Gelişim İlkeleri.....	25
1.2. GELİŞİM DÖNEMLERİ	31
1.2.1. Doğum Öncesi Dönem	32
1.2.2. Bebeklik Dönemi	32
1.2.3. İlk Çocukluk Dönemi	32
1.2.4. Son Çocukluk Dönemi.....	32
1.2.5. Ergenlik Dönemi.....	33
1.2.6. Genç Yetişkinlik Dönemi	33
1.2.7. Orta Yetişkinlik Dönemi	33
1.2.8. İleri Yetişkinlik Dönemi	34
1.3. GELİŞİM ALANLARI	35
1.3.1. Fiziksel Gelişim.....	35
1.3.1.1. Bedensel Gelişim.....	36
1.3.1.2. Motor Gelişim	40
1.3.2. Bilişsel Gelişim	45
1.3.2.1. Beyin Gelişimi.....	46
1.3.2.2. Dil Gelişimi.....	48
1.3.3. Duygusal ve Sosyal Gelişim.....	50
1.3.3.1. Duygusal Gelişim.....	50
1.3.3.2. Sosyal Gelişim	54
1.4. GELİŞİM KURAMLARI	56
1.4.1. Psikanalitik Kuramlar	56
1.4.1.1. Freud'un Topografik Kuramı	57
1.4.1.2. Freud'un Yapısal Kişilik Kuramı	57
1.4.1.3. Freud'un Psikoseksüel Gelişim Kuramı.....	58
1.4.1.4. Erik Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı	59
1.4.2. Bilişsel Kuramlar.....	61
1.4.2.1. Piaget'nin Bilişsel Gelişim Kuramı	61
1.4.2.2. Vygotsky'nin Bilişsel Gelişim Kuramı.....	65
1.4.3. Ahlak Gelişimi Kuramı	65
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	68

2. ÖĞRENME BİRİMİ: ÇOCUKLARIN TEMEL İHTİYAÇLARI.....	70
2.1. BEBEK VE ÇOCUKLARIN FİZİKSEL, SOSYAL, PSİKOLOJİK TEMEL İHTİYAÇLARI.....	71
2.1.1. Bebek ve Çocukların Fiziksel İhtiyaçları.....	72
2.1.1.1. Beslenme.....	72
2.1.1.2. Uyku.....	73
2.1.1.3. Barınma.....	75
2.1.2. Bebek ve Çocukların Sosyal İhtiyaçları.....	77
2.1.2.1. Bağlılık.....	77
2.1.2.2. Arkadaşlık Kurma.....	78
2.1.3. Bebek ve Çocukların Psikolojik İhtiyaçları.....	79
2.1.3.1. Sevgi.....	79
2.1.3.2. Güven.....	80
2.1.3.3. Öğrenme.....	80
2.1.3.4. Başarı.....	81
2.2. BEBEK VE ÇOCUKLARDA UYUM PROBLEMLERİ.....	82
2.2.1. Bebek ve Çocuklarda Beslenme Sorunları.....	82
2.2.2. Bebek ve Çocuklarda Uyku Sorunları.....	84
2.2.3. Bebek ve Çocuklarda Psikolojik/ Sosyal Uyum Problemleri.....	85
2.3. BEBEK VE ÇOCUKLARDA KİŞİSEL BAKIM.....	87
2.3.1. Bebeklerde Kişisel Bakım.....	87
2.3.1.1. Bebeklerde Banyo.....	87
2.3.1.2. Bebeklerde Giyinme ve Soyunma.....	89
2.3.1.3. Bebeklerde Alt Temizliği.....	89
2.3.1.4. Bebeklerde Saç Bakımı.....	90
2.3.1.5. Bebeklerde El, Yüz ve Ayak Bakımı.....	90
2.3.1.6. Bebeklerde Ağız ve Diş Bakımı.....	91
2.3.2. Çocuklarda Kişisel Bakım.....	93
2.3.2.1. Çocuklarda Banyo.....	93
2.3.2.2. Çocuklarda Giyinme ve Soyunma.....	94
2.3.2.3. Çocuklarda Saç Bakımı.....	94
2.3.2.4. Çocuklarda Tuvalet Eğitimi.....	94
2.3.2.5. Çocuklarda El ve Ayak Bakımı.....	94
2.3.2.6. Çocuklarda Ağız ve Diş Bakımı.....	97
2.4. BEBEK VE ÇOCUKLARDA SIK GÖRÜLEBİLECEK SAĞLIK SORUNLARI.....	98
2.4.1. Bebek ve Çocuklarda Aşı.....	105
2.4.2. Bebek ve Çocuklara Yönelik Koruyucu Sağlık Hizmeti Veren Kurum ve Kuruluşlar.....	107
2.4.2.1. Dünya Sağlık Örgütü.....	108
2.4.2.2. UNICEF.....	109
2.4.2.3. T. C. Sağlık Bakanlığı.....	109
2.4.2.4. Toplum Sağlığı Merkezleri.....	109
2.4.2.5. Aile Sağlığı Merkezleri (ASM).....	110
2.4.2.6. Anne Çocuk Sağlığı Aile Planlaması Merkezleri (AÇSAP).....	110
2.4.2.7. Verem Savaş Dispanserleri.....	111
2.4.2.8. Okul Sağlığı.....	112
2.4.2.9. Gezici Sağlık Birimi.....	112

2.5. BEBEK VE ÇOCUKLARIN SOSYAL VE PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARININ GİDERİLMESİ	113
2.5.1. Sevme ve Sevilme İhtiyacının Giderilmesi.....	113
2.5.2. Güven İhtiyacının Giderilmesi	114
2.5.3. Öğrenme İhtiyacının Giderilmesi	115
2.5.4. Başarı İhtiyacının Giderilmesi	115
2.5.5. Bağlılık İhtiyacının Giderilmesi.....	116
2.5.6. Arkadaşlık Kurma İhtiyacının Giderilmesi.....	116
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	118
3.ÖĞRENME BİRİMİ: ÇOCUK HAKLARI VE HUKUKU	121
3.1. ÇOCUK HAKLARI	122
3.1.1. Çocuk Haklarının Tarihsel Gelişimi	122
3.2. ULUSLARARASI ÇOCUK HAKLARI SÖZLEŞMESİ	126
3.2.1. Uluslararası Çocuk Hakları Sözleşmesi'nin Temel İlkeleri	127
3.2.1.1. Ayrımcılığın Önlenmesi	127
3.2.1.2. Yaşama ve Gelişme.....	127
3.2.1.3. Çocuğun Yüksek Yararını Gözetme	128
3.2.1.4. Çocuğun Görüşlerine Saygı Gösterilmesi (Çocuğun Katılımı).....	128
3.2.2. Uluslararası Çocuk Hakları Sözleşmesi'nde Yer Alan Maddeler.....	128
3.3. ULUSAL ÇOCUK HAKLARI VE YASALARI.....	133
3.3.1. Türkiye'de Uygulanan Çocuk Hakları ve Yasalarıyla İlgili Politika ve Düzenlemeler	133
3.3.2. Çocuk Koruma Kanunu	135
3.3.3. Koruyucu ve Destekleyici Tedbirler	136
3.3.3.1. Koruyucu ve Destekleyici Tedbir Kararları	137
3.4. ÇOCUK İHMAL VE İSTİSMARI.....	138
3.4.1. Çocuk İhmali	138
3.4.2. Çocuk İstismarı	140
3.4.2.1. İstismar Belirtileri	144
3.4.2.2. İstismarın Etkileri	145
3.5. ÇOCUKLARI İHMAL VE İSTİSMAR EDEN EBEVEYN ÖZELLİKLERİ	146
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	152
4. ÖĞRENME BİRİMİ: GENÇLERİN TEMEL İHTİYAÇLARI	155
4.1. ERGENLİK SÜRECİ.....	156
4.1.1. Ergenlik Sürecini Etkileyen Faktörler	158
4.1.1.1. Hormonlar	158
4.1.1.2. Sağlıklı Yaşam Bileşenleri: Beslenme, Fiziksel Aktivite ve Uyku.....	159
4.1.1.3. Aile	160
4.1.1.4. Akranlar	160
4.1.1.5. Okul	161
4.2. ERGENLİK ÇAĞI GELİŞİM ÖZELLİKLERİ VE SÜRECİ	162
4.2.1. Ergenlik Sürecinde Görülen Fiziksel Değişimler	162
4.2.2. Ergenlik Döneminde Görülen Cinsel Değişimler.....	164
4.2.3. Ergenlik Döneminde Görülen Bilişsel Değişimler.....	166
4.2.4. Ergenlik Döneminde Görülen Duygusal Değişimler	167

4.2.5. Ergenlik Döneminde Görülen Sosyal Değişimler	169
4.2.6. Ergenlik Döneminde Görülen Ahlaki Değişimler	170
4.2.7. Ergenlik Döneminde Kimlik Gelişimi	171
4.2.8. Ergenlik Döneminin Başlıca Sorunları	172
4.2.8.1. Fiziksel Değişimlere Bağlı Sorunlar	173
4.2.8.2. Sosyal Değişimlere Bağlı Sorunlar	175
4.2.8.3. Psikolojik Değişimlere Bağlı Sorunlar	176
4.3. ERGENLİK DÖNEMİNDE HİJYEN VE CİLT SAĞLIĞI	178
4.3.1. Hijyen ve Kişisel Hijyen	182
4.3.1.1. Beden ve Deri Temizliği	183
4.3.1.2. Giyim	184
4.3.1.3. El, Ayak ve Tırnak Bakımı	185
4.3.1.4. Yüz (Göz, Burun, Kulak, Boyun) Bakımı	188
4.3.1.5. Ağız ve Diş Bakımı	189
4.3.1.6. Saç Bakımı	192
4.3.1.7. Koltuk Altı Bakımı	193
4.3.1.8. Tuvalette Hijyen Kuralları	193
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	194
5. ÖĞRENME BİRİMİ: GENÇLERE SOSYAL DESTEK VEREN KURUM VE KURULUŞLAR.....	197
5.1. ULUSAL KURUM VE KURULUŞLAR.....	198
5.1.1. Gençlik Hizmetlerinin Önemi	198
5.1.2. Ulusal Düzeyde Gençlik Hizmeti Veren Kurum ve Kuruluşlar	199
5.1.2.1. T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı	199
5.1.2.2. T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı	204
5.1.2.3. Millî Eğitim Bakanlığı	205
5.1.2.4. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı	206
5.1.2.5. Genç Kızılay	206
5.1.2.6. Genç Yeşilay	207
5.1.2.7. Genç Kanatlar	208
5.2. ULUSLARARASI KURUM VE KURULUŞLAR.....	209
5.2.1. Uluslararası Organizasyonlar ve Dış İlişkiler Genel Müdürlüğü	209
5.2.2. Avrupa Birliği Eğitim ve Gençlik Programları Merkezi (Türkiye Ulusal Ajansı)	209
5.2.2.1. Staj Hareketliliği	210
5.2.2.2. Öğrenme Hareketliliği	210
5.2.2.3. Gönüllülük	210
5.2.2.4. Politika Reformuna Destek	211
5.2.2.5. Kısa Süreli Eğitim	211
5.2.3. Eurodesk (Avrupa Bilgi Ağı)	212
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	213

6. ÖĞRENME BİRİMİ: ÇOCUKLAR VE GENÇLERDE UYUM PROBLEMLERİ.....	216
6.1. ÇOCUKLARDA UYUM VE UYUMSUZLUK.....	217
6.1.1. Çocuklarda Uyum ve Uyumsuzluk.....	217
6.1.1.1. Çocukların Genel Özellikleri	219
6.1.1.2. Davranış ve Uyum Problemlerinin Değerlendirilmesi.....	220
6.1.1.3. Davranış ve Uyum Problemlerinin Nedenleri	220
6.1.1.4. Risk Etmenleri.....	221
6.1.1.5. Çocukların Uyumunda Etkili Olan Koruyucu Etmenler	222
6.1.2. Davranış ve Uyum Problemlerinin Sınıflandırılması ve Çözüm Yolları.....	223
6.1.2.1. Bebeklik Döneminde Görülen Davranış ve Uyum Problemleri ile Çözüm Yolları.....	224
6.1.2.2. İlk Çocukluk Döneminde Davranış ve Uyum Problemleri ile Çözüm Yolları.....	225
6.1.2.3. Son Çocukluk Döneminde Görülen Davranış ve Uyum Problemleri ile Çözüm Yolları	229
6.2. GENÇLERDE UYUM.....	233
6.2.1. Ergenlikte Uyum	233
6.2.2. Ergenin Toplumsal Uyumuna Etki Eden Faktörler	236
6.2.2.1. Aile Tutumları	237
6.2.2.2. Arkadaş Çevresi	238
6.2.2.3. Okul Çevresi.....	238
6.2.2.4. Kitle İletişim Araçları	239
6.3. GENÇLERDE SIK GÖRÜLEN UYUM PROBLEMLERİ.....	240
6.3.1. Ergenlik Döneminde En Sık Rastlanan Heyecan Biçimleri.....	240
6.3.2. Ergenin Kaygıları.....	243
6.3.3. Ailenin ve Çevrenin Ergene Karşı Tutum ve Davranışlarına Öneriler.....	245
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	247
EKLER.....	250
CEVAP ANAHTARLARI.....	254
KAYNAKÇA	256
GENEL AĞ KAYNAKÇASI.....	264
GÖRSEL KAYNAKÇA	267

DERS MATERYALİNİN TANITIMI

Öğrenme Birimi Kapak Sayfası



Öğrenme biriminin adını belirtir.

Öğrenme biriminin konu başlıklarını gösterir.

Öğrenme birimi kazanımlarında işlenen anahtar kelimeleri gösterir.

Öğrenme biriminde hangi konuları öğreneceğinizi gösterir.

Karekod okuyucu ile taratarak video, ses, animasyon, oyun, soru vb. ilave kaynaklara ulaşabileceğiniz karekodu gösterir.

Bu ders materyalinde ölçü birimlerinin uluslararası kısaltmaları kullanılmıştır.

Konu numarası ve adını belirtir.



HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

1. "Ağaç yaş iken eğilir." atasözünden ne anlıyorsunuz?
2. Gelişim ile ilgili merak ettiğiniz hususları arkadaşlarınızla paylaşınız.
3. Ebeveynleriniz veya akrabalarınızdan herhangi birine (göz ve saç rengi, boy, karakter vb.) benzediğinizi düşünüyor musunuz?

Öğrenciyi öğrenmeye hazır hâle getirmeye amaçlayan hazırlık çalışmalarını kapsar.

İnsan yaşamı, birbirini takip eden birtakım değişikliklerden oluşur. Bunlar; bireylerin davranışlarında, düşüncelerinde, duygularında ve kişiliklerinde yaşa bağlı olarak meydana gelen değişikliklerdir. Yaş doğumdan itibaren başlayan ve zaman ile ölçülen bir kavramdır. Gelişim ise döllenmeyle başlayan ve yaşamın sonlanmasına kadar devam eden bir süreci ifade eder. Bu süreç; büyüme, olgunlaşma, öğrenme ve yaşantı sonucu bireyde gözlenen nitel ve nicel değişiklikleri içerir. Nicel değişimler boy, kilo gibi ölçülebilen durumları ifade eder. Nitel değişimler ise gelişim sürecindeki aşamalarla ilgili değişiklikleri içerir ve daha karmaşıktır.

Konu anlatımını gösterir.

1.1.1. Gelişimle İlgili Temel Kavramlar

Gelişim süreci büyüme, olgunlaşma, öğrenme, hazır bulunuşluk ve kritik dönem kavramlarını kapsamaktadır. Gelişimle ilgili bu kavramlar sık sık birbirinin yerine kullanılır ama aralarında önemli farklar bulunur. Temel kavramların doğru şekilde kullanılması bireylerde konuya ilişkin ortak bir gelişim algısı oluşmasına katkıda bulunarak insanların birbirlerini anlamalarını kolaylaştırır.

Öz güveni ve kişisel saygınlığı artan ergenin karşı cinsle ilişkilerinde hâlen kaygı hâkimdir. Gelecek hakkında sorgulama, sosyal yaşantıyla ilgi ve toplumsal yaşamdaki rolünü irdeleme başlamıştır. Toplumsal değerleri kabulleniş yine bu dönemin özellikleri arasında yer almaktadır.

SIRA SİZDE

Çocukluk döneminden ergenlik dönemine geçerken vücudunuzda ne tür değişiklikler gözlemlediniz?

Konuların daha iyi anlaşılması için öğrencilerin ön bilgilerinin harekete geçirilmesi amaçlanan yeri belirtir.

4.1.1. Ergenlik Sürecini Etkileyen Faktörler

Ergenlik birçok değişkenin etkilediği ve bu değişkenlere bağlı olarak gelişen bir oluşum süreci olarak tanımlanır. Ergenlerin fiziksel değişimlerinin yanı sıra bilişsel, toplumsal, cinsel davranış biçimleri çeşitli faktörlere göre değişiklik gösterebilir. Ergenlik döneminin başlamasını, seyrini ve tamamlanmasını etkileyen bu faktörler; hormonlar, sağlıklı ve formda olma, aile, akranlar ve okuldan oluşmaktadır. Ergenlerin gelişimi çevresel koşullara ve bireysel farklılıklara göre şekillenmektedir.

BİLİYOR MUSUNUZ?

Ergenlerin biyolojik özelliklerine etki eden faktörlerden biri de coğrafi özelliklerdir. Ergenliğin başlama yaşı iklim koşullarıyla yakından ilişkilidir. Örneğin sıcak bölgelerde yaşayan bireyler, soğuk iklime sahip bölgelerde yaşayanlara göre ergenlik dönemine daha erken yaşta girerler.

Konuları desteklemek, açıklamak, bilgileri pekiştirmek ve dikkat çekmek için verilen bilgilerin olduğu kısımdır.

4.1.1.1. Hormonlar

Ergenlik dönemindeki bireyin gelişiminde birçok hormon etkilidir. Bu dönemde en önemli görev büyüme sağlayan hipofiz bezinin sağladığı büyüme hormonudur. Büyüme hormonunun dışında tiroid hormonu ve cinsiyet hormonları da büyümeyi etkilemektedir.

Cinsel olgunlaşma, büyüme hormonunun etkisiyle salınımı hızlanan cinsiyet hormonlarının artmasıyla gerçekleşir. Gonadotropik (cinsiyet) hormonlar erkeklerde testisler androjen, kızlarda ise overler östrojen



Bebek bakımı sorumluluk gerektiren, ciddi bir iştir. Ancak bebeğin gereksinimleri sade ve karşılanması kolaydır. Sağlıklı bir bakıcı (anne, baba vb.) bebek ilişkisinin kurulması bu işi daha da kolaylaştıracaktır. Bebek bakımı süreklilik gerektiren zorunlu bir iş olmanın yanında sevgiyle, şefkatle ve içtenlikle yapılmalıdır (Görsel 2.12).

OKUMA PARÇASI

ÇOCUKLARA

Bütün dünyanın çocukları benim olsa...
Benim olsa bütün masum yüzler
Sarabilsem hepsini
Sevgimi verebilsem hepsine
Hepsini kucaklayabilsem doyaya
Koruyabilsem hepsini...
Bütün dünyanın çocukları benim olsa...
Benim olsa bütün masum yüzler
Hepsi yeterdi yüreğimdeki sevgiler...

Prof. Dr. Necate BAYKOÇ
Nisan 2000

Okuma parçası alanını gösterir.

UYGULAMA 6.1

Amaç: Uyumsuz çocukların genel özellikleriyle ilgili sunum hazırlamak.
Görev: Aşağıdaki işlem basamaklarını uygulayarak uyumsuz çocukların genel özellikleriyle ilgili bir sunum hazırlayınız.

İşlem Basamakları

1. Sınıf mevcuduna uygun olarak 3 gruba ayrılız.
2. Grup üyeleri arasında adaletli bir görev dağılımı yaparak konu ile ilgili araştırma yapınız.
3. Araştırma sonucunda edindiğiniz bilgileri derleyiniz.
4. Derlediğiniz bilgilerden yararlanarak gelecek hafta sınıfta sunmak üzere on beş dakikalık bir sunum hazırlayınız.
5. Sunum esnasında aşağıdaki hususlara dikkat ediniz:
 - Türkçeyi doğru kullanma
 - Ses tonu ve beden dilini etkili kullanma
 - Dinleyicilerle göz teması kurma
 - Resim, tablo, grafik, şekil, fotoğraf gibi farklı materyallerden yararlanma
 - Sunum için belirlenen süreye uyma
 - Dinleyicilerden gelen sorulara saygı çerçevesinde cevap verme

Değerlendirme: Sunumun değerlendirilmesinde Ek 1 Kontrol Listesi kullanılacağından çalışmanızı listedeki ölçütlere uygun olarak tamamlayınız.

Konuyu pekiştirmek amacıyla öğrencilerin değişik kaynaklardan faydalanmalarını, araştırma yapmalarını ve bilgilerini farklı uygulama faaliyetleriyle geliştirmelerini amaçlayan bölümdür.

6.1.2. Davranış ve Uyum Problemlerinin Sınıflandırılması ve Çözüm Yolları
Çocuklarda görülen davranış ve uyum problemleri; davranış problemleri, duygusal problemler, alışkanlıkta ilgili problemler ve ağır ruhsal problemler olarak dört başlık altında sınıflandırılmaktadır.

a) **Davranış Problemleri:** Ruhsal ve bedensel nedenlere bağlı olarak çocuğun iç çatışmalarını davranışlarına aktarması sonucu ortaya çıkar. Bu çocuklar çevreleri ile sürekli çatışma hâlinde olup ilişkileri gergindir. Sürekli hırçınlık, gerginlik, geçimsizlik, okuldan kaçma, hırsızlık, yalan söyleme, kuralları çiğneme gibi belirtiler gösterir.

BEYİN FIRTINASI

Üç çocuklu Çetin ailesinin en büyük oğlu Ali on yaşındadır. Babaları kamyon şoförü olduğu için yılın büyük bölümünü il dışında geçirir. Hemşire olan anne nöbette kaldığı zamanlarda kardeşlerine bakma görevi Ali'ye kalıyor. Küçük kardeşin altını değiştirme, onu besleme, uyutma, ona yemek hazırlama vb. tüm işleri elinden geldiğince yapmaya gayret ediyor.

Yukarıdaki örnek olaydan hareketle aşağıdaki soruları cevaplayınız.

1. Sizce Ali ne tür risklerle karşı karşıyadır?
2. Bu olaydaki ebeveyn ihmal ve istismar davranışlarının göstergeleri nelerdir?
3. Ali'nin güvenli bir şekilde büyüyüp gelişmesi için anne ve babası neler yapmalıdır?

Metinlerden hareketle öğrencinin yorum yaptığı kısımdır.

c) **Sosyal Destek Eksikliği:** Sosyal destek, bireylerde strese neden olan durumların olumsuz sonuçlarını azaltan değerlerin ve duyguların paylaşılmasına yardımcı olan, sosyal rollerin ve yaşamın getirdiği yeniliklere uyum sağlama becerisini geliştiren sistemdir. Ebeveyn için sosyal destek, çocuk yetiştirirken yanında anne, baba, akraba veya yakın bir arkadaşın bulunmasıdır. Bu tür sosyal destekler ebeveyn davranışlarını düzenle-

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

A) Aşağıdaki cümlelerde verilen yargılar doğru ise parantez içine (D), yanlış ise (Y) yazınız.

- () Öğrenme genler tarafından gerçekleştirir.
- () Fiziksel yapıda meydana gelen nicel artışa büyüme adı verilir.
- () Zigot evresi döllenme ile başlar.
- () Bebek büyüdükçe kemik sayısı azalır.
- () Duyguların yönetilmeye başlanmasıyla duygusal gelişim tamamlanır.
- () Ergenlik döneminde duygular dengeli bir şekilde yaşanır.
- () Mizaç, bireyin çevresiyle etkileşimi sonucunda ortaya çıkar.
- () Nesneleri renklerine göre sıralayabilen bir çocuk somut işlemler dönemindedir.
- () Kendine özgü kimlik geliştiren bireyler diğer insanlarla yakınlık kuramaz.
- () Vygotsky'ye göre zihnin gelişmesi için konuşma becerisi önemli bir araçtır.

B) Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerleri uygun şekilde doldurunuz.

- Vücutun kendinden beklenen davranışları yapabilecek yeterliğe ulaşmasına denir.
- Genlerin yapı taşına adı verilir.
- Belli dönemlerde gelişim alanlarından birinin hızlanması ile diğerinin yavaşlaması durumu, gelişimin devam ettiğini gösterir.
- Genlerle aktarılan özelliklerin dış görünüşe yansımaya denir.
- Organların tamamlandığı doğum öncesi evreye adı verilir.
- Bebekğin başındaki kemikleşmemiş yumuşak kısımlara denir.
- Ayakbağı bağlama, düğme ilikleme gibi becerilerin kazanılması kasları kontrol edebilme ile mümkündür.
- Bebekğin refleksif olmayan sesler çıkarmaya başladığı döneme dönemi adı verilir.
- Sevgi, mutluluk ve merak duyguları
- Kişiliğin toplumsal değer yargılarını içeren y

C) Aşağıda karşık olarak verilen kavramları cümlelerin karşısındaki hücreye yazarak

- a) Ergenlik dönemi b) İlk çocukluk dönemi
d) Nöron e) Son çocukluk dönemi
g) Nesne sürekliliği h) Korunum

I.	Yaklaşık dokuz ay süren dönemin adıdır.
II.	Çocuğun okula hazırlandığı dönemdir.
III.	Yakın ilişkilerin kurulduğu ve karşı cinsti
IV.	Soyut düşünme becerisinin geliştiği dö
V.	Sinir hücrelerine verilen addır.
VI.	Bir toplumda yaşayan bireylerin uyması
VII.	Bir nesnenin ya da durumun şekli değışikliklerinin değışmeyeceğinin bilincinde
VIII.	Doğumdan sonraki ilk günlerde yaşanan
IX.	Bebekğin ayak parmaklarından topuğun açma refleksidir.



68

Öğrencinin öğrenme biriminde elde ettiği kazanımların ölçüldüğü kısımdır.



Ç) Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

- Aşağıdakilerden hangisi öğrenme öncesi sahip olması gereken özelliklerden biri değildir?
A) Ön bilgi
B) Olgunlaşma
C) Kritik Dönem
D) Motivasyon
E) Sağlıklı olmak
- I. Doğum sırasındaki faktörler
II. Kalıtım
III. Hormonlar
Yukarıdaki ifadelerden hangisi veya hangileri gelişme etki eden biyolojik faktörlerdir?
A) Yalnız I B) Yalnız II C) I ve II
D) II ve III E) I, II, III
- Aşağıdakilerden hangisi salgı bezlerinden biri değildir?
A) Eşeylik B) Genotip C) Hipofiz
D) Pankreas E) Tiroit
- Aynı evde yaşayan bireylerden birinin etkilenmediği, diğerinin etkilenmediği çevresel ortamlara ne ad verilir?
A) Doğum anı B) Düzenli C) Kritik
D) Paylaşılan E) Paylaşılmayan
- Çevresindeki sesleri aynı şekilde çıkarmaya başlayan bebek hangi konuşma öncesi dönemdedir?
A) Refleksif ses çıkarma
B) Gıgıldama
C) Mırıldanma
D) Mırıldanmanın tekrarı
E) Taldit
- Yabancı korkusu yaşayan bebek hangi yaş aralığındadır?
A) 0-6 ay B) 7-12 ay C) 1 yaş
D) 1-2 yaş E) 3 yaş
- Aşağıdakilerden hangisi insanın sosyalleşmesi için öğrenmesi gerekenlerden biri değildir?
A) İhtiyaçlarını karşılamak
B) Kişiliğini kazanmak
C) Duygularını ifade etmek
D) Toplumun değerlerine uygun hareket etmek
E) Saygılı olmak
- Freud'a göre farkında olunmayan anıların saklandığı zihinsel süreç aşağıdakilerden hangisidir?
A) Bilinç dışı B) Bilinç C) Bilinç öncesi
D) Ego E) Süpergo
- Freud'a göre çocuğun cinsel konulardan hoşlanmadığı ve cinsellikle ilgili arzularını bastırdığı psikoseksüel gelişim dönemi aşağıdakilerden hangisidir?
A) Anal B) Fallik C) Genital
D) Gizil E) Oral
- Freud'un psikoseksüel gelişim kuramında yer alan fallik dönem, Erikson'un psikososyal gelişim kuramında hangi döneme karşılık gelmektedir?
A) Temel güvene karşı güvensizlik
B) Özerkliğe karşı kuşku ve utanç
C) Basarıya karşı aşağılık duygusu
D) Kimliğe karşı rol karmaşası
E) Girişimciliğe karşı suçluluk
- Çocuğun 10'dan 1'e kadar geriye doğru ritmik sayabilmesi Piaget'in bilişsel gelişim kuramında hangi kavramla açıklanır?
A) Odaktan uzaklaşma
B) Tersine çevirebilme
C) Korunumu kazanma
D) Tek yönlü düşünme
E) Çok yönlü düşünme

D) Aşağıdaki soruları cevaplayınız.

- Vygotsky'nin bilişsel gelişim kuramı ile dil gelişimi arasındaki ilişkiyi yorumlayınız.
- Piaget'in bilişsel gelişim kuramında geçen şema, özümleme, uyumsama, düzenleme ve dengeleme kavramlarına uygun bir örnek yazınız.

69

1. ÖĞRENME BİRİMİ GELİŞİM ALANLARI

ÖĞRENME BİRİMİ KONULARI

- 1.1. GELİŞİM İLKELERİ
- 1.2. GELİŞİM DÖNEMLERİ
- 1.3. GELİŞİM ALANLARI
- 1.4. GELİŞİM KURAMLARI

TEMEL KAVRAMLAR

- Bilişsel Gelişim
- Büyüme
- Çevre
- Duygusal ve Sosyal Gelişim
- Fiziksel Gelişim
- Hazır Bulunuşluk
- Hormon
- Kalıtım
- Kritik Dönem
- Olgunlaşma
- Öğrenme

BU ÖĞRENME BİRİMİNDE;

- Gelişim ile ilgili temel kavramları,
- Gelişime etki eden faktörleri,
- Gelişim ilkelerini,
- Gelişim dönemlerini,
- Çocukların gelişim alanlarını ve özelliklerini,
- Gelişim ile ilgili farklı kuramları öğreneceksiniz.



<http://kitap.eba.gov.tr/KodSor.php?KOD=14060>

Konu ile ilgili videoya ulaşmak için karekodu
akıllı cihazınıza okutunuz ya da web adresine gidiniz.

1.1. GELİŞİM İLKELERİ



HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

1. “Ağaç yaş iken eğilir.” atasözünden ne anlıyorsunuz?
2. Gelişim ile ilgili merak ettiğiniz hususları arkadaşlarınızla paylaşınız.
3. Ebeveynleriniz veya akrabalarınızdan herhangi birine (göz ve saç rengi, boy, karakter vb.) benzediğinizi düşünüyor musunuz?

İnsan yaşamı, birbirini takip eden birtakım değişikliklerden oluşur. Bunlar; bireylerin davranışlarında, düşüncelerinde, duygularında ve kişiliklerinde yaşa bağlı olarak meydana gelen değişikliklerdir. **Yaş** doğumdan itibaren başlayan ve zaman ile ölçülen bir kavramdır. **Gelişim** ise döllenmeyle başlayan ve yaşamın sonlanmasına kadar devam eden bir süreci ifade eder. Bu süreç; büyüme, olgunlaşma, öğrenme ve yaşantı sonucu bireyde gözlenen nitel ve nicel değişiklikleri içerir. Nicel değişimler boy, kilo gibi ölçülebilen durumları ifade eder. Nitel değişimler ise gelişim sürecindeki aşamalarla ilgili değişiklikleri içerir ve daha karmaşıktır.

1.1.1. Gelişimle İlgili Temel Kavramlar

Gelişim süreci büyüme, olgunlaşma, öğrenme, hazır bulunuşluk ve kritik dönem kavramlarını kapsamaktadır. Gelişimle ilgili bu kavramlar sık sık birbirinin yerine kullanılır ama aralarında önemli farklar bulunur. Temel kavramların doğru şekilde kullanılması bireylerde konuya ilişkin ortak bir gelişim algısı oluşmasına katkıda bulunarak insanların birbirlerini anlamalarını kolaylaştırır.

1.1.1.1. Büyüme

Büyüme, yaşla birlikte iç organlarda, kas ve iskelet sisteminde artan, fizyolojik olarak gerçekleşen nicel değişiklikleri ifade eder. Çocuğun boyu uzadıkça akciğerleri de büyür, kalp hacmi ve kütlesi vücut ağırlığına paralel olarak artar. Büyüme bedeni oluşturan tüm organlarda gözlenebilen ve gözlenemeyen gelişmeler şeklinde tanımlanabilir (Görsel 1.1). Anne karnında başlayan büyüme süreci, bireyin yetişkinliğe ulaşmasıyla sona erer. Ancak anne karnındaki büyüme, hücrelerdeki artış olarak değerlendirilmektedir.

Vücut bölümlerinin büyüme hızı birbirinden farklıdır. Bu durum bazı dönemlerde vücudun bir bölümünün diğer bölümlere oranla daha fazla değişmesine sebep olmaktadır. Örneğin çocukluk döneminde bacaklar çocuğun gövdesinden daha hızlı büyümektedir. Dolayısıyla çocuğun bacakları, gövdesine oranla daha uzun görünmektedir.



Görsel 1.1: Çocuklarının boylarını ölçen ebeveynler



SIRA SİZDE

Büyüme ve gelişim arasındaki farklar nelerdir? Açıklayınız.

1.1.1.2. Olgunlaşma

Kişinin doğuştan sahip olduğu potansiyeli kullanabilmesi için gereken fizyolojik güce ulaşmasına **olgunlaşma** denir. Bu süreç genler tarafından programlanmış olup kendiliğinden gerçekleşir. Olgunlaşmanın gerçekleşmesi bireyin çevreyle etkileşimine (yaşantılarına) bağlı değildir. Örneğin iki yaşındaki bir çocuğa okuma yazma öğretmek zordur. Çünkü çocuğun beyni ve parmak kasları okuma yazma öğrenmeye yetecek kadar olgunlaşmamıştır. Çocuk altı yaşına geldiğinde beyni yeterince olgunlaşır ve ince kasları gelişmeye başlar. Dolayısıyla altı yaşındaki bir çocuk okuma yazma öğretilecek ortam sağlandığında bu beceriyi kazanabilir (Görsel 1.2). Aynı şekilde, beş aylık bir bebeğe konuşma becerisi kazandırılmaz. Ancak bebek sekiz aylık olduğunda gerekli olgunluğa erişir ve duyduğu sözcükleri yinlemeye başlar. Büyüme ile olgunlaşma çok yakın bir ilişki içerisinde ve öğrenmenin gerçekleşmesi olgunlaşmaya bağlıdır.

Her çocuk aynı hızda ve zamanda olgunlaşmaz. Kalıtsal özellikler her insanda farklı olduğundan olgunlaşmada bireysel farklılıklar görülebilmektedir. Bazı özel durumlarda (kromozom anomalileri, travmalar vb.) çocuklar yaşitlarına göre daha geç olgunlaşabilirler.



Görsel 1.2: Olgunlaşan çocuğa sunulan öğrenme ortamı

1.1.1.3. Öğrenme



Görsel 1.3: Çocuğuna bisiklet sürmeyi öğreten baba

Gelişimin gerçekleşmesi için büyüme ve olgunlaşmanın yanında öğrenmeye de ihtiyaç vardır. **Öğrenme**, bireyin çevresiyle belli düzeydeki etkileşimi sonucu davranışlarında meydana gelen kalıcı değişikliklerdir.

Belirli bir büyüklüğe ve olgunluğa ulaşmış bir çocuğun gelişim gösterebilmesi için öğrenme ortamlarına ihtiyacı vardır. Örneğin bisiklet sürmek için kemik ve kasları belli bir büyüme ve olgunlaşma düzeyine ulaşmış olan çocuğa bisikleti nasıl kullanacağı öğretilmezse ya da onun öğrenme çabaları pekiştirilmezse çocuk bisiklet süremez (Görsel 1.3).

Olgunlaşma genler tarafından programlandığı için evrenseldir, farklı kültürlerdeki insanlarda da benzer şekilde gerçekleşir. Öğrenmede ise durum farklıdır. Öğrenmede bireyin çevresinden kaynaklanan faktörler oldukça etkilidir.

İnsanlar farklı şekillerde hissetmeyi, düşünmeyi ve davranmayı sosyal çevrelerinde bulunan, iletişim kurduğu (anne, baba, kardeş, arkadaş, öğretmen vb.) diğer insanlardan öğrenmektedir. Örneğin, hata yaptığında ebeveynleri tarafından azarlanan, küçümsenen veya cezalandırılan çocukların saldırgan tutumlar edinme olasılığı yüksektir.



SIRA SİZDE

Büyüme, olgunlaşma ve öğrenme kavramlarının ilişkisini gösteren bir gelişim örneği yazınız. Yazdığınız örneği sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.



1.1.1.4. Hazır Bulunuşluk

Hazır bulunuşluk, bir öğrenmenin gerçekleştirilebilmesi için bireyin önceden sahip olduğu bütün özellikleri kapsar. Bireyin öğrenmeden önce sahip olması gereken özelliklerin başlıcaları şunlardır:

- Gerekli ön bilgi
- Yeterli olgunluk seviyesi
- Uygun sağlık durumu
- Öğrenme motivasyonu

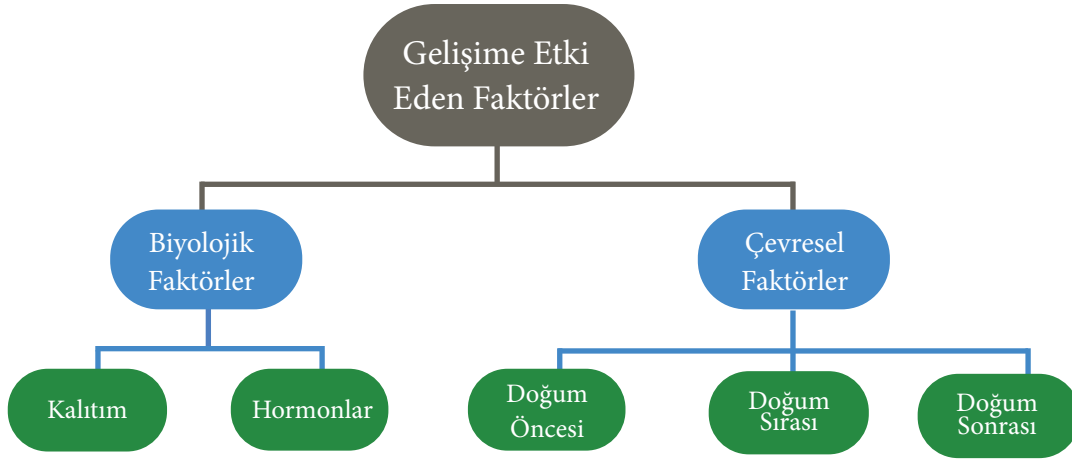
Örneğin piyano çalmayı öğrenmek isteyen sağlıklı bir kişinin piyano ile ilgili ön bilgiye, yeterli kas olgunluğuna ve koordinasyonuna sahip olması gerekir. Bu özelliklerin yanında ilgi, yetenek ve isteğe sahip olan birey öğrenmeye hazırdır.

1.1.1.5. Kritik Dönem

Bireyin bazı gelişim alanlarında gelişmeye daha açık olduğu zamanlar bulunur. Böyle zamanlarda birey çevreye karşı daha duyarlıdır ve daha hızlı öğrenir. Bu döneme **kritik dönem** adı verilir. Örneğin 6-7 yaş, çocuğun okuma ve yazma öğrenmesi için kritik bir dönemdir. Bu yaşta okuma ve yazma öğretilmeyen bir çocuk ileriki yaşlarda okuma yazmayı daha zor öğrenecektir. Ayrıca 2-3 yaşındaki bir çocuğa okuma yazma öğretmeye çalışmak da çocuğun ileriki yaşlarında gelişimsel problemler yaşamasına neden olacaktır. Çünkü çocuk okuma yazma öğrenmek için uygun gelişim döneminde değildir. İlgili olduğu kritik dönemde kazanılmayan davranışların telafisi ilerleyen süreçte gittikçe zorlaşmaktadır.

1.1.2. Gelişime Etki Eden Faktörler

Gelişim biyolojik ve çevresel etkenlerin karşılıklı etkileşiminin ürünüdür. Bu etkileşim sonucunda insanlar farklılaşır. Doğum öncesi dönemden başlayarak ölüncüye dek bu farklılaşma karmaşıklaşarak devam eder. Zamanla özellikler ve yetenekler bireysel damga hâline gelir. Gelişime öncelikle kalıtım, hormonlar ve çevre (doğum öncesi, sırası ve sonrası) unsurları etki eder (Şema 1.1).



Şema 1.1: Gelişime etki eden faktörler

1.1.2.1. Biyolojik Faktörler

Gelişime etki eden biyolojik faktörler kalıtım ve hormonlardır.

a) Kalıtım

Yaklaşık sekiz milyar insanın yaşadığı dünyada insanlar arasındaki benzerlik ve farklılıkları belirleyen olgulardan biri genlerdir. Genlerin yapı taşı DNA adı verilen uzun zincirli moleküllerdir ve yapısı ikili sarmal bir merdiveni andırır (Görsel 1.4). Genler, farklı kombinasyonlarla DNA moleküllerine kalıtsal özellikler olarak kodlanır. Örneğin cinsiyet, boy, dil yuvarlama, saç ve göz rengi gibi özellikler kalıtsal kabul edilir. Genler farklı kombinasyonlarla kodlandığından aynı anne ve babanın çocukları farklı özelliklere sahip olabilir. **Kalıtım**, çevrenin etkisiyle değiştirilemeyen anne ve babanın gen özelliklerinin bir kuşaktan diğerine DNA üzerine kodlanmış bilgiler ile aktarılmasıdır.



Görsel 1.5: Siyah ten ve kıvrık saç genine sahip bireylerin fenotipi

Genlerle aktarılan özelliklerin tümüne **genotip** adı verilir. Fenotip ise bu özelliklerin bireyin gelişiminde gözlenebilen yansımasıdır. Örneğin bireyin genotipinde siyah ten ve kıvrık saç geni varsa o bireyin dış görünüşü buna uygun olarak şekillenecektir (Görsel 1.5). Genotipinde boyunun yaşlarından kısa olması kodlanmış bir birey, kısa boylu olacaktır. Gözlenebilen bu özelliklere **fenotip** adı verilir. Fenotip çoğunlukla genlere bağlı olarak değişir fakat çevrenin etkisiyle değişebilen istisnai durumlar da mevcuttur. Örneğin bir bebeğin genotipinde yüksek zekâ donanımı kodlanmış olsa dahi fenotipi hafif zekâ geriliği şeklinde sonuçlanabilir. Doğum öncesi dönemde annenin



Görsel 1.4: DNA'nın molekül yapısı

sağlık durumunun bozulması, zararlı alışkanlıklarının olması, doktor önerisinin dışında ilaç kullanması vb. olumsuzluklar bu sonuca sebep olabilir. Bu durumda genotip ve fenotip uyuşmayabilir. Sonuç olarak fenotipin sadece genlerden etkilenmediğini, aynı zamanda çevreden de etkilendiğini söylemek mümkündür.



BİLİYOR MUSUNUZ?

Yapılan araştırmalar, görme engelli doğan çocukların gülme ve ağlama yüz ifadelerinin, bu engellere sahip olmayan çocuklardaki gülme ve ağlama yüz ifadelerine benzediğini göstermektedir (Görsel 1.6).

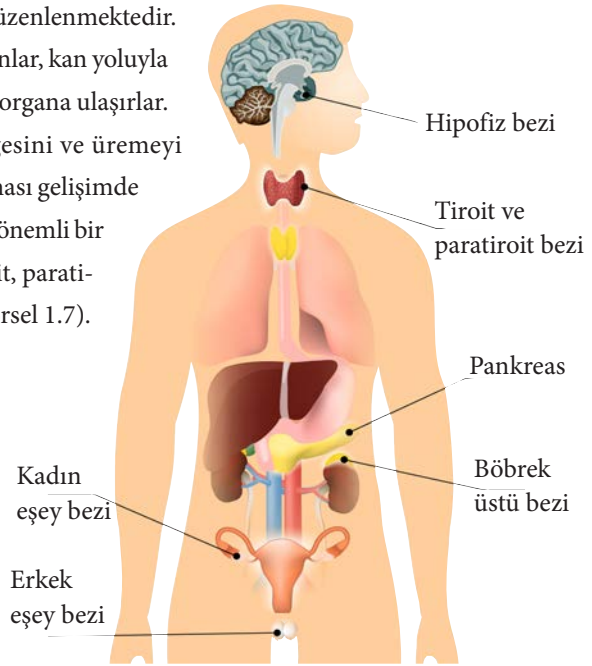


Görsel 1.6: Gülümseyen görme engelli çocuk



b) Hormonlar

Bedenin işlevleri çeşitli hormonlar tarafından düzenlenmektedir. Endokrin (iç salgı) bezlerinden salgılanan bu hormonlar, kan yoluyla damarlardan vücuda yayılır ve etkilemek istedikleri organa ulaşırlar. Hormonlar büyümeyi, vücudun iç yapısının dengesini ve üremeyi sağlamaktadır. Hormonların fazla ya da az salgılanması gelişimde önemli farklılıklara sebep olur. Bu nedenle gelişimde önemli bir yere sahiptir. En önemli iç salgı bezleri; hipofiz, tiroit, paratiroid, böbrek üstü, pankreas ve eşeylik bezleridir (Görsel 1.7).



Görsel 1.7: İç salgı bezlerinin vücuttaki dizilimi



UYGULAMA 1.1

Amaç: İç salgı bezleriyle ilgili sunum hazırlamak.

Görev: Aşağıdaki işlem basamaklarını uygulayarak iç salgı bezlerinden birinin özellikleriyle ilgili sunum hazırlayınız.

İşlem Basamakları

1. Sınıf mevcuduna uygun olarak altı gruba ayrılınız.
2. Diğer gruplardan farklı bir konu seçtiğinizden emin olunuz.
3. Grup üyeleri arasında adaletli bir görev dağılımı yaparak konu ile ilgili araştırma yapınız.
4. Araştırma sonucunda edindiğiniz bilgileri derleyiniz.
5. Derlediğiniz bilgilerden yararlanarak gelecek hafta sınıfta sunmak üzere on beş dakikalık bir sunum hazırlayınız.
6. Sunum esnasında aşağıdaki hususlara dikkat ediniz:
 - Türkçeyi doğru kullanma
 - Ses tonu ve beden dilini etkili kullanma
 - Dinleyicilerle göz teması kurma
 - Resim, tablo, grafik, şekil, fotoğraf vb. farklı materyallerden yararlanma
 - Sunum için belirlenen süreye uyma
 - Dinleyicilerden gelen sorulara saygı çerçevesinde cevap verme

Değerlendirme: Sunumun değerlendirilmesinde **Ek 1 Kontrol Listesi** kullanılacağından çalışmanızı listedeki ölçütlere uygun olarak tamamlayınız.

1.1.2.2. Çevresel Faktörler

Sosyal çevre, bireyin içinde bulunduğu ve gelişimine etki eden toplumu ifade eder. Kalıtsal özellikler, yaşantı ve deneyim gibi faktörlere göre şekillenmektedir. Bireylerin inanç, değer, tutum ve erdem gibi özellikleri çevre ile etkileşimleri sonucunda oluşur. Gelişim üzerinde etkili olan çevre ortamları paylaşılan ve paylaşılmayan çevresel ortam olmak üzere ikiye ayrılır:

- **Paylaşılan Çevresel Ortam:** Bireyin ailesiyle birlikte yaşadığı ev, evin bulunduğu mahalle, bireyin eğitimini sürdürdüğü okul ve yaşadığı ülkenin kültürü gibi kaynaklardır.
- **Paylaşılmayan Çevresel Ortam:** Aile üyelerinden birinin etkilenip diğerinin etkilenmediği durumları ifade eder. Aynı evde yaşadıkları hâlde bireylerin okudukları kitaplar, tanıştıkları insanlar, geçirdikleri hastalıklar vb. farklıdır. Bunun sonucunda hem fiziksel hem de psikolojik açıdan bireysel farklılıkların oluşması kaçınılmazdır. Bu duruma aynı evde yaşayan ikizlerden odası bahçeye bakan çocuğun doğa olaylarına, odası sokağa bakan çocuğun ise arabalara ilgi duyması örnek olarak verilebilir.

Çevresel faktörler doğum öncesi dönemden başlayarak yaşamı boyunca bireyin gelişimi üzerinde etkilidir. Bu çevresel faktörleri üç başlıkta incelemek mümkündür:

a) Doğum Öncesi Çevresel Faktörler

Doğum öncesi dönemde bebek ile anne arasında özel bir bağ vardır. Doğuma kadar geçen sürede annenin geçirdiği kaza ve hastalıklar, maruz kaldığı stres ve radyasyon, sağlıksız beslenmesi, zararlı alışkanlıkları bebeğin gelişimini olumsuz etkilemektedir. Örneğin hamilelik döneminde aşırı stres, korku veya heyecan yaşayan annelerin bebeklerinde dudak ve damak gelişiminin aksadığı görülmektedir.

b) Doğum Sırası Çevresel Faktörler

Kordon dolanması, bebeğin oksijensiz kalması, doğumun belirlenen tarihten önce gerçekleşmesi gibi durumlar doğum esnasında yaşanabilecek çevresel faktörlerdendir. Vaktinden önce veya iki buçuk kilonun altında doğan bebekler prematüre bebek (erken doğan) kabul edilir. Erken doğan bebeklerde genellikle akciğer gelişimi tamamlanmadığı için solunum rahatsızlıkları görülebilir.

c) Doğum Sonrası Çevresel Faktörler

Doğumla birlikte başlayan ve yaşamı boyunca bireyin gelişimi üzerinde etkili olan çeşitli faktörleri kapsar. Ebeveynlerin eğitim seviyesi, ekonomik durumu, yaşadıkları sosyal çevrenin özellikleri, dinî inancı, dünya görüşü, kültürel özellikleri, evdeki çocuk sayısı; bireyin aldığı eğitim, yetişme koşulları, geçirdiği hastalıklar gibi pek çok çevresel faktörden söz edilebilir.

Kişilik özelliklerinin belirlenmesinde önemli çevresel unsurlardan birisi de ailedir. Örneğin bebekler dünyaya biyolojik olarak konuşma kapasitesiyle gelirler. Yeni doğan bir bebek önce refleksle dayalı ağlamalar ve ihtiyaçlarını iletecek mimikler kullanır. İlerleyen aylarda agulamaya ve mırıldanmaya başlar. Bu, tüm bebeklerin sahip olduğu evrensel bir özelliktir. Bebeğin büyüdükçe ilk kelimelerini söylemesi ve basit cümleler kurması için konuşulan bir ortamda bulunması gerekir (Görsel 1.8). Ancak bebeğin konuşmaya teşvik edilmemesi, çıkardığı kelime ve seslere karşılık verilmemesi konuşma kapasitesini olumsuz etkiler. Buna bağlı olarak bebekte kendini ifade etme yeteneği veya konuşma becerisi gelişmeyebilir.

Ailenin ekonomik durumu bireyin beslenme, barınma, sağlık ve eğitim gibi ihtiyaçlarının kalitesinde önemli etkiye sahip olacaktır. Araştırmalar gelir düzeyi yüksek olan bir çevrede büyüyen bir çocuğun kendini daha iyi ifade edebildiğini ortaya koymuştur.



Görsel 1.8: Annesi ile iletişime geçen bebek



Ebeveynlerin genleriyle çocuğa aktarılan Down sendromu, hemofili vb. kalıtsal bozukluklar, çocuğun diğerlerinden daha farklı gelişmesine sebep olmaktadır. Kalıtsal hastalıkların ve farklılıkların yanı sıra sakatlıklar ve yaralanmalar da gelişimi olumsuz etkilemektedir.

Büyüme döneminde yetersiz veya düzensiz beslenen çocuklarda fiziksel ve zihinsel yetersizliklere bağlı olarak büyüme geriliklerine rastlanmaktadır. Bu nedenle yeterli, dengeli ve doğru beslenme alışkanlıkları büyüme ve gelişme için oldukça önemlidir.

Gelenek, görenek, inanç ve değerleri kapsayan kültür, bireyin toplum içinde yer edinebilmesi açısından önemlidir. İnsanların davranışları, duyguları, giyim tarzları ve problem çözme becerileri bile kültürden etkilenmektedir. Bireyin toplumsallaşmasına ait bu unsurlar onun hayat içinde gösterdiği beceri ve özellikleri de şekillendirmektedir. Çocuğun kalıtımla getirdiği gizil güçlerin ortaya çıkmasında doğum sonrası çevresel faktörler oldukça önemlidir.

1.1.3. Gelişim İlkeleri

Çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik evrelerinde fiziksel, bilişsel, sosyal vb. alanlarda pek çok değişimin olması kaçınılmazdır. Bütün insanlar için ortak olan bu değişimler bireysel farklılıklar nedeniyle her bireyde farklı zamanda ve farklı boyutta gerçekleşmektedir. Örneğin çocuğun hareket gelişimi emekleme, tutunarak durma, yürüme ve koşma gibi belirli bir sırayla olur. Her çocuk bu aşamalardan geçerek sonraki evreye ulaşır. Bir çocuğun emekleme aşamasından önce koşmaya başlaması mümkün değildir. Ancak bireysel farklılıklar nedeniyle bu aşamalara ulaşma zamanı ve boyutu kişiden kişiye değişebilir.

Gelişim kavramını doğru şekilde anlamak ve aşamalarını bilmek sağlıklı bir gelişim süreci için oldukça önemlidir. Tüm dünyada insanın gelişimiyle ilgili ortak kabul edilen bazı ilkeler bulunur. Bu temel ilkelerin başlıcaları şunlardır:

- Gelişim kalıtım ve çevrenin karşılıklı etkileşiminin bir ürünüdür.
- Gelişim süreklidir ve aşamalı olarak gerçekleşir.
- Gelişim kazanım ve kayıpları içerir.
- Gelişim bir bütündür ve gelişim alanları birbirleriyle etkileşim içindedir.
- Gelişim nöbetleşe devam eder.
- Gelişimde kendine özgü bir sıra vardır.
- Gelişimde bireysel farklılıklar vardır.

a) Gelişim Kalıtım ve Çevrenin Karşılıklı Etkileşiminin Bir Ürünüdür: Kalıtım bir toprak olarak düşünülürse çevre, o toprağın üzerinde yetişecek bitkinin ihtiyaç duyduğu su ve güneş gibi faktörlerdir (Görsel 1.9). Bitkinin istenilen şekilde yetişebilmesi hem toprağın cinsine hem de dışsal faktörlerin uygun olmasına bağlıdır. Hiç güneş ışığı almayan bir bitkinin gelişmesinin mümkün olmayacağı gibi toprağı verimli olmayan bir bitki de yetişmez. Bu sebeple kalıtım ve çevre bireyin yaşamı boyunca sürekli olarak birbirini etkileyen iki kavramdır.



Görsel 1.9: Bir bitkinin gelişim süreci



BEYİN FIRTINASI

Jim Springer (Cim Sipringır) ve Jim Lewis (Cim Luvis) tek yumurta ikizleridir. Dört haftalıkken birbirlerinden ayrılmışlar ve 39 yaşına gelene kadar birbirlerini görmemişlerdir. Her ikisi de yarı zamanlı şerif yardımcısı olarak çalışmakta, tatillerini Florida'da (Filorida) geçirmekte ve aynı marka araba kullanmaktadırlar. Her ikisinin de Toy adında köpekleri vardır ve her ikisi de Betty (Beti) adındaki kadınlarla evlenip boşanmışlardır. İkizlerden biri oğlunun adını James Allan (Ceymis Eln), diğeri ise James Alan (Ceymis Eln) koymuştur. Her ikisi de matematiği sevmekte fakat imlâdan hoşlanmamakta, marangozluk ve teknik çizimden zevk almaktadırlar. Her ikisinin de tırnak yeme alışkanlığı vardır. İkisi de aynı hastalığa sahip ve her ikisi de gelişimlerinin yaklaşık aynı döneminde 5 kilo almışlardır. İkisinin de başı ilk kez 18 yaşında ağrımıştır ve yine her ikisi de benzer uyku alışkanlıklarına sahiptirler.



Görsel 1.10: Jim Lewis ve Jim Springer

Jim ile Jim arasında bazı farklılıklar da bulunmaktadır. Bir tanesinin saçı alnına düşerken diğeri saçlarını geriye taramaktadır ve favorileri vardır (Görsel 1.10). Bir tanesi kendisini en iyi sözlü olarak ifade ederken diğeri yazma konusunda daha yeteneklidir. Ama profilleri dikkat çekecek derecede benzerdir.

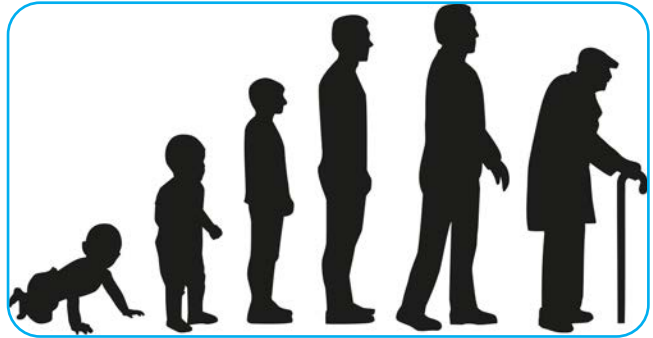
(Kaynak: Santrock, J. W., 2019, Nobel Akademik Yayıncılık)

Aşağıdaki soruları okuduğunuz metne göre cevaplayınız.

1. Okuduğunuz metinde geçen tek yumurta ikizleri arasındaki benzerlikler nelerdir?
2. Bu benzerliklerin sebepleri hakkındaki görüşlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

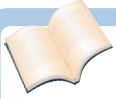
b) Gelişim Süreklidir ve Aşamalı Olarak Gerçekleşir: Gelişim yaşam boyu devam eden birikimli bir süreçtir. Sürekli ve aşamalı bir ilerlemeyi ifade eder (Görsel 1.11). Yaşam boyu gelişim; doğum öncesi, bebeklik, ilk çocukluk, son çocukluk, ergenlik, genç yetişkinlik, orta yetişkinlik ve ileri yetişkinlik evrelerini kapsamaktadır. Her gelişim evresi kendinden önceki aşamadan etkilenip kendinden sonraki aşamayı da etkiler. Bu nedenle gelişimin sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesi için tüm gelişim aşamalarından geçmek gerekir. Nasıl ki bir fidan ağaç olana kadar belirli aşamalardan geçiyor ise insan da aynı şekilde belirli aşamaları geçerek gelişimini sürdürür. Örneğin yazmayı öğrenecek bir kişi önce düzgün çizgi çizmeyi, sonra harfleri, harfleri birleştirerek kelimeleri ve kelimeleri birleştirerek de cümleleri yazmayı öğrenir.

Gelişim sürecini sadece büyümenin gerçekleştiği evrelerle (bebeklik, çocukluk ve ergenlik) sınırlandırmak gelişimin sürekliliği (yaşam boyu) ilkesiyle çelişir. Yaşantı ve deneyime bağlı olarak yetişkinlik evresindeki bireylerin pratik zekâ düzeyleri, ergenlik evresindeki bireylerin pratik zekâ düzeylerinden daha fazladır. Bu durum gelişimin yaşam sona erinceye kadar devam ettiğini açıkça göstermektedir.



Görsel 1.11: Gelişimin sürekliliği

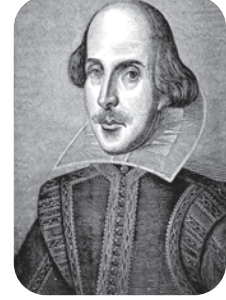




OKUMA PARÇASI

İnsanın Yedi Çağı

Bütün dünya bir sahnedir,
Kadın, erkek bütün insanlar da oyuncular.
Her birinin giriş ve çıkış zamanları vardır.
Her insan kısa ömrü içinde çeşitli roller oynar.
Bu oyun insanın yedi çağıdır..
İlk rol bebeklik çağıdır,
Dadısının kollarında agucuk yaparken..
Sonra mızıkçı bir okul çocuğu..
Sırtında çantası, yüzünde sabahın parlaklığı ile isteksiz
Ayağını sürerek okula gider..
Ve sonra aşkıtır fırın gibi derinden nefes alır,
Sevgilisinin kaşlarına türküler düzer.
Sonra pars bıyıklı bir askerdir,
Kendi onuru üzerine titrer,
Savaşta atak ve korkusuz,
Topun ağzında bile şöhretin hayallerini kurar..
Sonra da herkese adalet dağıtan biri;
Saygındır, şişman göbeği lezzetli etlerle dolu,
Bakışları sert, sakalı ciddi kesimli..
Bilge atasözleri ve herkesin kullanabileceği örnekleri boldur,
Böylece kendi rolünü oynar.
Altıncı çağında ise burnunda gözlük, yanında çantası ile, yaşlı biri;
Eskimesin diye sakladığı pantolonu zayıflamış vücuduna bol gelir.
Ve kalın erkek sesi, çocukluğundaki gibi incelir.
Son çağ bu acı ve coşkulu hikâyeyi sonlandıran bölümdür.
İkinci bebeklik dönemidir; tam bir unutulmuşluktur:
Gözsüz, dişsiz, hiçbir şeysiz...



Görsel 1.12: William
Shakespeare

(Kaynak: William Shakespeare, Nasıl Hoşunuza Giderse)

c) **Gelişim Kazanım Ve Kayıpları İçerir:** İnsan yaşamını kazançlar ve kayıplar olarak değerlendirmek mümkündür. Gelişim sürecinde ortaya çıkan değişiklikler kazanılır, sürdürülür, dönüştürülür veya kaybedilir. Örneğin okul döneminde gerçekçi düşünme ile ilgili bir beceri kazanılırken okul öncesi dönemde sahip olunan hayalci düşünce yeteneğinin bir kısmı kaybolmaktadır (Görsel 1.13).



Görsel 1.13: Hayal kuran çocuklar

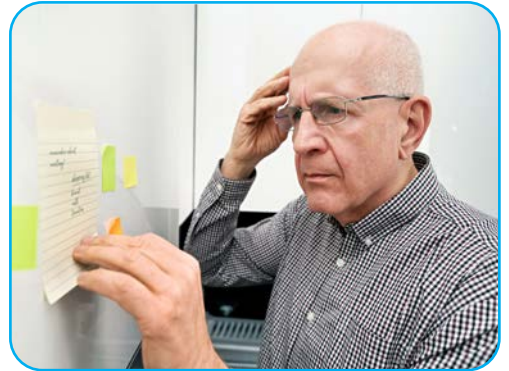
ç) **Gelişim Bir Bütündür ve Gelişim Alanları Birbirleriyle Etkileşim İçindedir:** Gelişim çok yönlü ve karmaşık bir süreç olsa da her insanda bir düzen ve bütünlük içinde gerçekleşir. Biyolojik, bilişsel ve sosyal gelişim gibi farklı gelişim alanları birbirini etkilemekte ve iç içe geçmiş durumdadır. Bir gelişim alanında meydana gelen olumlu veya olumsuz değişimler diğer gelişim alanlarını da aynı yönde etkilemektedir. Örneğin ergenlik dönemi biyolojik bir süreçtir. Yapılan araştırmalar ergenliğe erken giren erkeklerin sosyal becerilerinin geç girenlere oranla daha gelişmiş olduğunu göstermektedir, yani biyolojik gelişim, sosyal gelişimi etkilemektedir.



SIRA SİZDE

Gazi Mustafa Kemal ATATÜRK'ün her yaştaki insana ve özellikle gençlere tavsiye niteliğinde söylediği "Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur." özdeyişini gelişimin hangi ilkesiyle ilişkilendirebilirsiniz? Düşüncelerinizi gerekçelendirerek arkadaşlarınızla paylaşınız.

d) **Gelişim Nöbetleşe Devam Eder:** Belli dönemlerde gelişim alanlarından biri hızlanırken diğer gelişim alanlarında yavaşlama veya durma görülmektedir. Gelişim alanları hem kendi içinde hem de diğer alanlarla etkileşimde belli bir sırayı takip eder. Örneğin ileri yetişkinlikte aynı gelişim alanında karar verme becerisi hızla yeni bilgiyi anlama, hatırlama ve karşılık verme hızı yavaşlar (Görsel 1.14). Aynı şekilde bir bebek görme yetisi gelişmiş olarak dünyaya geldiği hâlde konuşma becerisinin gelişmesi için zamana ihtiyaç duyar.

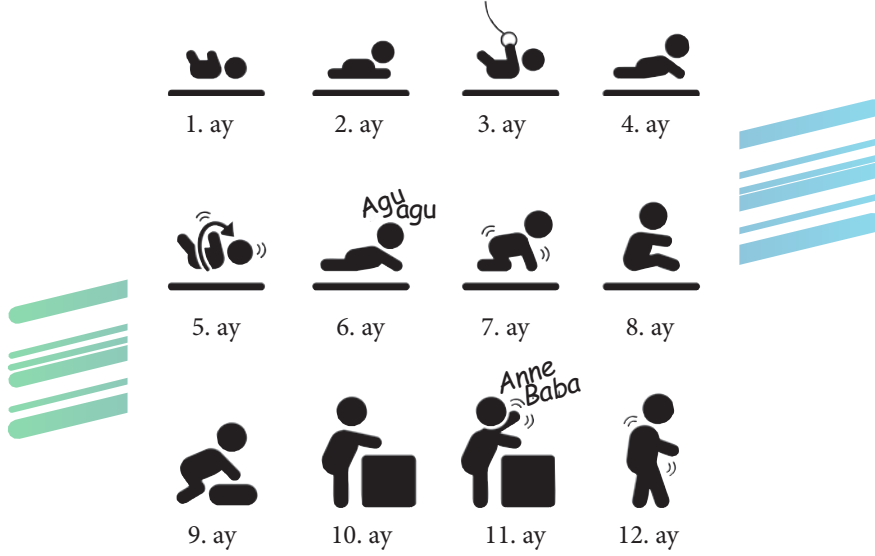


Görsel 1.14: Hatırlamakta zorlanan ileri yetişkinlik dönemindeki birey



e) **Gelişimde Kendine Özgü Bir Sıra Vardır:** Gelişim belirli bir sırayla olur ve bu sıralamada öncelik yaşamsal öneme sahip organlardadır. Gelişimde bireyin büyüme ve gelişme yönünü belirten üç tür yönelim vardır. Bu yönelimler gelişimin baştan ayağa, vücudun merkezinden dışarı doğru, genelden özele doğru gerçekleştiğini belirtir.

Gelişim, bireyin **başından başlayarak vücudun alt kısımlarına (baştan ayağa) doğru** gerçekleşmektedir. Bu prensibe göre çocuk önce başının sonra kollarının ve bacaklarının kontrolünü kazanır. Bebeklerin baş ve yüz hareketleri doğumdan sonraki ilk iki ayda gelişmektedir. İlerleyen aylarda kollarını kullanarak kendilerini kaldırmaya çalışırlar. 6-12 ay arasında bacaklarını kullanmaya başlarlar ve emeklemeye, ayağa kalkmaya ve yürümeye çalışırlar (Görsel 1.15). Doğum sonrasında bebekler vücutlarının önce üst kısmını sonra alt kısımlarını kullanmaya başlarlar.



Görsel 1.15: Bebeğin hareket gelişim süreci

İkinci yönelime göre gelişim **vücudun merkezinden dışı doğru** olmaktadır. Önce beden ve iç organlar daha sonra dışı doğru olan organlar (kol, bacak) gelişir. Doğum öncesi dönemde anne karnında bebeğin önce kalp atımları izlenir ve omuriliği oluşur. Çocuğun kolları, el ve el parmaklarından önce, bacakları ise ayak ve ayak parmaklarından önce gelişir.

Üçüncü yönelim ise **genelden özele doğru** gelişmedir. Önce büyük kas hareketleri kontrol altına alınır ve vücut bütün olarak hareket ettirilir. İnce kasların gelişmesi ile el ve ayak parmaklarındaki kaslar daha iyi kullanılır. Çocuğun başlangıçta tutmakta zorlandığı ve avuç içiyle tutmaya çalıştığı kalemi, ince kasları geliştikçe parmaklarıyla kavrayarak tutabilmesi bu duruma örnek olarak gösterilebilir (Görsel 1.16). İnce kaslar fiziksel gelişimde en son gelişen kaslardır.



Görsel 1.16: İnce kasları henüz gelişmediğinden kalemi avuç içiyle tutan çocuk



SIRA SİZDE

Aşağıda bir çocuğun gelişim sürecinde görülen bazı özellikleri verilmiştir. Bu özellikleri okuyarak karşılarında yer alan boşluklara gelişimdeki hangi yönelim ilkesine ait olduğunu yazınız.

1. Anne karnındaki bebeğin, önce kalp atımlarının duyulması
2. Bebeğin, topu elleriyle kavraması
3. Bebeğin, başını dik tutmaya çalışması
4. Bebeğin oyuncu için tüm bedeniyle hamle yapması

f) **Gelişimde Bireysel Farklılıklar Vardır:** İnsanlar ortak gelişim evrelerinden geçerler. Ancak kalıtsal ve çevresel özellikleri farklı olduğu için gelişim süreci de kişiden kişiye değişir. Çünkü her birey biriciktir. Bireyler anne karnında gelişmeye başladıkları andan itibaren yaşamları sona erinceye kadar iç ve dış faktörlerden etkilenir. Kişinin kalıtsal özellikleri, beslenmesi, sağlık durumu, duygusal yapısı ve yaşadığı yerin iklimi dahi onun gelişimini etkiler. Dolayısıyla gelişimde bireysel farklılıkların olması kaçınılmazdır.



BİLİYOR MUSUNUZ?

Her insanın gen yapısı birbirinden farklıdır. Bir istisna olarak sadece tek yumurta ikizlerinin gen yapısı aynıdır (Görsel 1.17). Tek yumurta ikizlerinin gen yapılarının aynı olması, onların tüm gelişim sürecini aynı hızla ve aynı şekilde geçireceği anlamına gelmez. Çünkü ne kadar aynı olsalar da çevresel ortamları farklı olabilir.



Görsel 1.17: Tek yumurta ikizleri



BEYİN FIRTINASI

Ali ve Meltem çifti tek yumurta ikiz çocuk sahibidir. İkizlerden biri diğerine göre daha düşük bir kiloda dünyaya gelmiştir. Ebeveynler ikizlerini büyütürken kilosu düşük olanla daha çok ilgilenmek durumunda kalmışlardır. Farkında olmadan normal kilo ile doğan çocuklarıyla daha az vakit geçirmişlerdir.

Yukarıdaki metinden hareketle ikiz kardeşlerin kişilik özelliklerinin aynı olup olmadığı konusundaki görüşlerinizi aşağıda boş bırakılan alana kısaca yazınız.

.....

.....

.....

.....



1.2. GELİŞİM DÖNEMLERİ



HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

1. İnsan gelişiminin dönemlere ayrılmasının sebepleri neler olabilir? Açıklayınız.
2. Gelişim dönemlerini birbirinden ayıran temel faktörler hakkındaki düşüncelerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

Gelişimde farklı yaş dönemlerinde ortaya çıkan kritik dönemlerde kişinin kazanması gereken bazı özellikler ve davranışlar vardır. Bireylerin bir dönemde yerine getirmesi gereken görev, onun ilerleyen dönemlerdeki görevlerini de etkiler. Bir gelişim döneminde yaşanan başarısızlıklar diğer gelişim dönemlerini olumsuz etkileyebilir. Genel olarak gelişim süreci; doğum öncesi dönem, bebeklik dönemi, ilk çocukluk dönemi, son çocukluk dönemi, ergenlik dönemi, genç yetişkinlik dönemi, orta yetişkinlik dönemi ve ileri yetişkinlik dönemi şeklinde sınıflandırılmaktadır (Görsel 1.18).



Görsel 1.18: Gelişim dönemleri

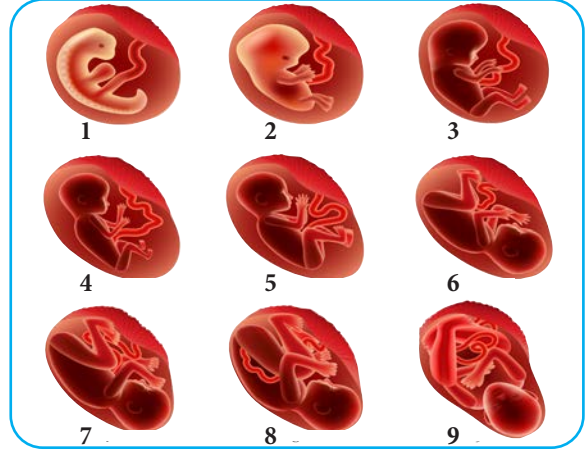
Bu dönemleri birbirinden ayıran temel sınır yaş kavramıdır. Ancak gelişimde bireysel farklılıklar olduğundan gelişim dönemleri için belirlenen yaş sınırları yaklaşık bir aralığı yansıtmaktadır (Tablo 1.1).

Tablo 1.1: Gelişim Dönemleri ve Yaş Aralıkları

Gelişim Dönemleri	Yaş Aralıkları
Doğum Öncesi Dönem	Döllenme-Doğum
Bebeklik Dönemi	0-2 yaş
İlk Çocukluk Dönemi	2-6 yaş
Son Çocukluk Dönemi	6-12 yaş
Ergenlik Dönemi	12-21 yaş
Genç Yetişkinlik Dönemi	21-40 yaş
Orta Yetişkinlik Dönemi	40-65 yaş
İleri Yetişkinlik Dönemi	65 yaş ve üzeri

1.2.1. Doğum Öncesi Dönem

Döllenmeden doğuma kadar olan süreyi kapsar. Temel vücut yapısının ve organların oluştuğu bu dönem yaklaşık dokuz ay sürer (Görsel 1.19). Bu dönem zigot, embriyo ve fetüs evrelerinden oluşur. Zigot evresi döllenme ile başlayan ilk iki haftalık dönemdir. Üçüncü haftadan sekizinci haftanın sonuna kadar olan dönem embriyo evresi olarak adlandırılır. Dokuzuncu haftadan doğuma kadar süren dönem ise fetüs evresidir.



Görsel 1.19: Anne karnındaki bebeğin aylara göre büyüme durumu ve pozisyonu

1.2.2. Bebeklik Dönemi

Bebek doğumundan iki yaşına kadar geçen süreyi kapsar. Doğumdan sonraki ilk ayda bebek, yenidoğan olarak adlandırılır. Bu dönemde bebek yetişkinlere bağımlıdır ve yetişkinler yardımıyla ihtiyaçlarını karşılar (Görsel 1.20). Bu dönemde bebekler ana dil, sembolik düşünce becerisi, duyu ve hareketlerini düzenleme becerisi kazanırlar.



Görsel 1.20: Annesi tarafından beslenen bebek

1.2.3. İlk Çocukluk Dönemi

İki yaş dolaylarında başlayan ve altı yaşına kadar devam eden süreyi kapsar. Çocuğun örgün eğitime hazırlandığı okul öncesi dönemdir. Bu dönemde çocuk kendisine verilen görevleri yerine getirmeye, harfleri tanımaya, akranlarıyla oyun oynamaya başlar (Görsel 1.21). Çocuğun kendisine yetebilecek duruma gelmeye başladığı ve yetişkinlere bağımlılığının azaldığı bu dönemde fiziksel, bilişsel ve sosyal yönden çok büyük değişim ve ilerlemeler görülür.



Görsel 1.21: Akranlarıyla oynayan çocuklar

1.2.4. Son Çocukluk Dönemi

Altı yaşında başlayıp on iki yaşına kadar devam eden dönemdir. Çocukların ilköğretime başladığı okul çağı dönemidir. Okuma yazma, temel matematikle ilgili becerileri kazanırlar (Görsel 1.22). Sosyal gelişimin de hızlandığı ve okul başarısının önem kazandığı bu dönemde çocuk öz denetim kazanır.



Görsel 1.22: Parmak hesabıyla matematiksel işlem yapan çocuk



1.2.5. Ergenlik Dönemi

Çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecini belirten bu dönem, genellikle on iki yaşında başlar ve yirmi bir yaşına kadar devam eder. Ergenlik döneminin başlama ve bitiş yaşı kız ve erkek çocuklarında farklılık gösterir. En temel değişimler boy, kilo ve cinsiyet rollerinin gelişimiyle alakalıdır. Çocuklar genellikle aile dışında daha fazla vakit geçirmeye başlar, bağımsız bir birey olduklarını kanıtlamaya çalışırlar ve kimlik arayışına girerler. Akranlarının düşünceleri bu dönemde oldukça önemlidir. Soyut düşünme becerileri gelişen çocuk, farklı alanlarda kendi düşüncelerini oluşturmaya başlar. Gelecek planlaması yaparak eğitim ve meslek seçimi gibi konularda adım atarlar (Görsel 1.23).



Görsel 1.23: Meslekleri araştıran ergenlik dönemindeki çocuklar

1.2.6. Genç Yetişkinlik Dönemi

Ergenliğin sona ermesiyle birlikte başlayan bu dönem, birey kırk yaşına gelinceye dek devam eder. Bu dönemde büyüme durmakta ama gelişim devam etmektedir. Bu dönemde genellikle ekonomik bağımsızlık kazanılır (Görsel 1.24). Bireyler geleceklerini birlikte geçirmek istedikleri kişilerle ortak yaşama karar verirler.



Görsel 1.24: İş görüşmesindeki genç yetişkin

1.2.7. Orta Yetişkinlik Dönemi

Kırk yaşında başlayan ve altmış beş yaşına kadar devam eden süreci kapsar. Bireyin önceki dönemlerde edindiği sorumluluklarını iyi bir şekilde sürdürmesi önem kazanır. İş hayatında tepe noktayı yaşar ve emekliliğe hazırlanmaya başlar. Birey için kendinden sonra gelecek kuşaklara destek olmak önceliklidir (Görsel 1.25).



Görsel 1.25: Torununa yardımcı olan orta yetişkinlik dönemindeki birey

1.2.8. İleri Yetişkinlik Dönemi

Altmış beş yaşında başlayan bu dönem, yaşamın sonlanmasına kadar devam eder. Hayatın son dönemidir. Bu dönemde birey genellikle fiziksel olarak güç kaybetmeye başlar; gözlük, takma diş ve baston gibi araçlar kullanır (Görsel 1.26). Emeklilikten sonraki değişikliklere uyum sağlamaya çalışır. Kayıpların yaşandığı bu dönemde kişiler yalnızlıkla başa çıkmaya çalışır.



Görsel 1.26: Destekleyici araç kullanan ileri yetişkinlikteki bireyler



SIRA SİZDE

Aile bireylerinizin hangi gelişim döneminde olduklarını belirleyerek aşağıda bırakılan boşluğa yazınız.

.....

.....

.....



UYGULAMA 1.2

Amaç: Gelişim dönemlerinin özelliklerini gösteren pano hazırlamak.

Görev: Aşağıdaki işlem basamaklarını uygulayarak gelişim dönemlerinin özellikleriyle ilgili pano hazırlayınız.

İşlem Basamakları

1. Sınıf mevcuduna uygun olarak sekiz gruba ayrılınız.
2. Gelişim dönemlerinden birini seçiniz.
3. Diğer gruplardan farklı bir gelişim dönemi seçtiğinizden emin olunuz.
4. Grup üyeleri arasında adaletli bir görev dağılımı yapınız.
5. Seçtiğiniz gelişim dönemiyle ilgili araştırma yapınız.
6. Derste ve araştırma sonucunda edindiğiniz bilgileri derleyiniz.
7. Gelişim dönemlerini açıklayan görselleri hazırlayınız.
8. Derlediğiniz bilgileri ve görselleri gelecek hafta sınıf panonuzda sergileyiniz.
9. Bu aşamada diğer gruplarla iş birliği içinde hareket ediniz.
10. Pano hazırlarken aşağıdaki hususlara dikkat ediniz:
 - Resim, tablo, grafik, şekil, fotoğraf vb. farklı materyallerden yararlanma
 - Sunulan bilgi ve görselleri doğru ve uyumlu olacak şekilde kullanma
 - Materyalleri panoda dengeli kullanma

Değerlendirme: Panonun değerlendirilmesinde **Ek 2 Kontrol Listesi** kullanılacağından çalışmanızı listedeki ölçütlere uygun olarak tamamlayınız.



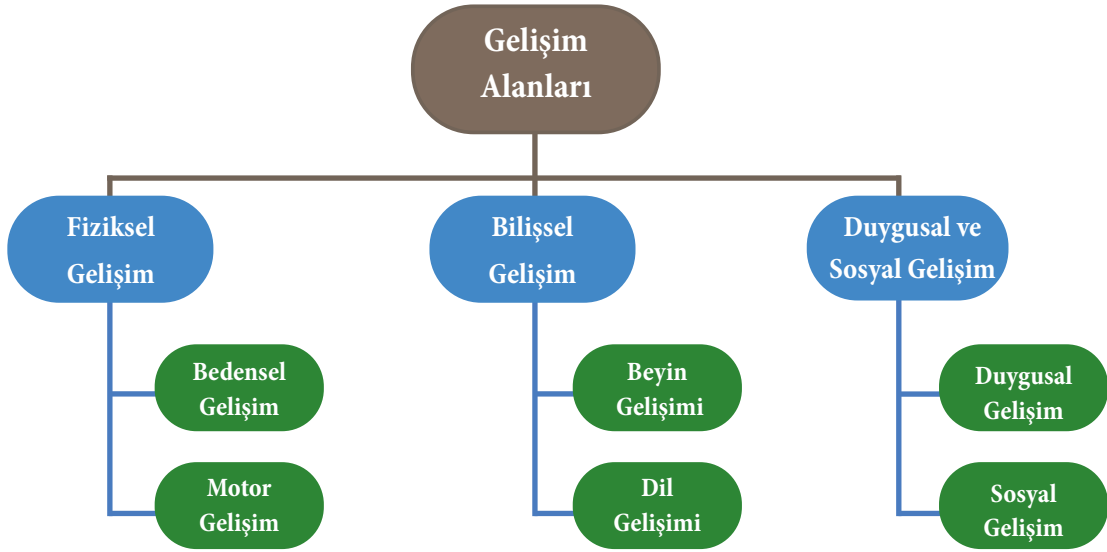
1.3. GELİŞİM ALANLARI



HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

1. Yeni doğmuş bir bebek olduğunuzu hayal ediniz ve dünyanın size nasıl göründüğünü açıklayınız.
2. Sıra arkadaşınızı tanıtınız, bu arkadaşınızı tanıtırken ona benzer özellikler taşıyan başka arkadaşınız olup olmadığını düşününüz.

Gelişim insan yaşamında ömür boyu devam eden fiziksel, bilişsel ve psiko-sosyal alanlarda meydana gelen değişikliklerdir (Şema 1.2). Gelişim alanları belirli ölçütlere göre kendi içinde sınıflandırılmıştır [Fiziksel Gelişim (Bedensel ve Motor), Bilişsel Gelişim (Beyin ve Dil), Duygusal ve Sosyal Gelişim (Duygusal ve Sosyal)]. Fiziksel gelişim, bedensel ve motor gelişimiyle; bilişsel gelişim, beyin ve dil gelişimiyle; psiko-sosyal gelişim ise duygusal, kimlik ve ahlak gelişimiyle ilişkilidir. Gelişimin sınıflandırılmasındaki amaç organizmada meydana gelen değişiklikleri daha iyi açıklayabilmektir. Gelişimin sınıflandırılması, bu alanların birbirinden bağımsız olduğu anlamına gelmemektedir. İnsan varlığı bir bütündür. Herhangi bir gelişim alanında meydana gelen değişiklikler diğer alanları da etkiler ve bu karşılıklı etkileşim bireyin yaşamı boyunca devam eder.



Şema 1.2: Gelişim alanları

1.3.1. Fiziksel Gelişim

Sağlıklı bir gelişimin gerçekleşmesi sağlıklı bir bedenin varlığına bağlıdır. **Fiziksel gelişim**, bireyin vücudunun boyutunda ve şeklinde meydana gelen değişiklikler ile merkezi sinir sistemi, duyuşal yeterlilik ve organların yapısında değişikliğe neden olan süreçleri ifade eder. Fiziksel değişiklikler gelişimin temelini oluşturmaktadır. Bireyin kendisinden beklenen gelişim özelliklerini yerine getirebilmesi bedenini kullanabilme becerisine bağlıdır. Boy, kilo, kas ve iskelet sistemindeki değişiklikler, beyin yapısının gelişimi, motor becerilerin kazanılması ve kaybedilmesi gibi konular fiziksel gelişim başlığı altında incelenir. Fiziksel gelişim bedensel ve motor gelişim olmak üzere iki alt başlıkta incelenir.

1.3.1.1. Bedensel Gelişim

Bedensel gelişim, genel olarak beden oranları ve fiziksel görünüşteki değişiklikleri içerir. Sinir, dolaşım, solunum, sindirim, boşaltım sistemleri ile iskelet ve kemik gelişimi bedensel gelişimle ilgilidir. Doğum öncesi dönemden başlayarak ergenlik döneminin sonuna kadar devam eden bedensel gelişim; doğum öncesi, bebeklik, ilk çocukluk, son çocukluk ve ergenlik döneminde gerçekleşen değişiklikleri kapsar.

a) Doğum Öncesi Dönem

Gelişimin en hızlı gerçekleştiği dönemdir. Bu dönem; zigot, embriyo ve fetüs evresi olmak üzere üçe ayrılır.

Zigot evresi, dölleme ile başlar (Görsel 1.27). Zigotun büyümesi iki haftalık sürede tamamlanır. Bu evrede zigot ile anne arasında bağ oluşur. Ovaryumda (yumurtalıkta) her ay bir yumurta olgunlaşarak döllemenin oluşabilmesi için ovaryum dışına atılır. Ovaryum dışına atılan bu yumurta, ovaryumu uterusu bağlayan fallop tüplerinde sperm ile birleşerek zigotu oluşturur. Zigot, kadından gelen yumurta ile erkekten gelen spermin birleşmesi sonucu oluşan yeni hücredir. Bir zigotta 23'ü kadından 23'ü erkekten gelen 46 kromozom bulunur.



Görsel 1.27: Zigot evresi



Embriyo evresinin son aşamasında bebeğin göz, dudak ve burun ile kol ve bacak yumruları oluşmaya başlar (Görsel 1.28). Bu dönemde bebeğin başı vücudunun yarısı kadardır. Sinir hücrelerinin artmasıyla beyin işlevsel hâle gelmeye başlar.

Görsel 1.28: Embriyo evresi



BİLİYOR MUSUNUZ?

Embriyo evresinde anne ile fetüs arasında bağ kurulmasını sağlayan plasenta oluşur. **Plasenta**, anne ile fetüs arasındaki oksijen, karbondioksit, hormon, besin, atık ve antikor değiş tokuşunu sağlayan bir oluşumdur.

Döllemeden itibaren meydana gelen bu hızlı değişimler fetüs döneminde devam eder. Embriyo evresinde şekillenmeye başlayan vücut bölümleri ve organlar bu evrede tamamlanır (Görsel 1.29). Bu evrede duyu organları işlevlik kazanır, hormonlar salgılanır, organlar gelişir ve bebek hareketlenmeye başlar.



Görsel 1.29: Fetüs evresi



BİLİYOR MUSUNUZ?

Fetüs evresinde bebeğin vücudunun tamamını kaplayan **verniks kazeoza** yapısı oluşur. Bu yapı bebeğin doğum kanalından geçişini kolaylaştıran ve bebekleri enfeksiyondan koruyan yağlı ve kremi bir tabakadır.



b) Bebeklik Dönemi

Bedensel açıdan birçok temel becerinin kazanıldığı bebeklik döneminde fiziksel büyüme çok hızlı bir şekilde gerçekleşmektedir. Normal koşullarda yeni doğan bir bebek ortalama olarak 50-52 cm uzunluğunda ve 3000-3600 gram ağırlığında olur. Yeni doğan bir bebeğin başı vücuduna oranla daha büyüktür ve bacakları gövdesine göre daha kısadır. Genel olarak doğumdan sonraki ilk günlerde bebeğin ağırlığında azalmalar görülür. Buna **fizyolojik tartı kaybı** adı verilir. İlerleyen günlerde bebek içinde bulunduğu gelişim evresinin özelliklerine uygun ağırlığa ve boy uzunluğuna erişerek gelişimini devam ettirir. Üç aylık bir bebek doğumdaki kilosundan ortalama iki kat fazla bir ağırlığa erişir, bebeğin boy uzunluğu ise doğumdaki uzunluğundan 10 cm fazla olur (Görsel 1.30).



Görsel 1.30: Üç aylık bebeğin boy uzunluğu

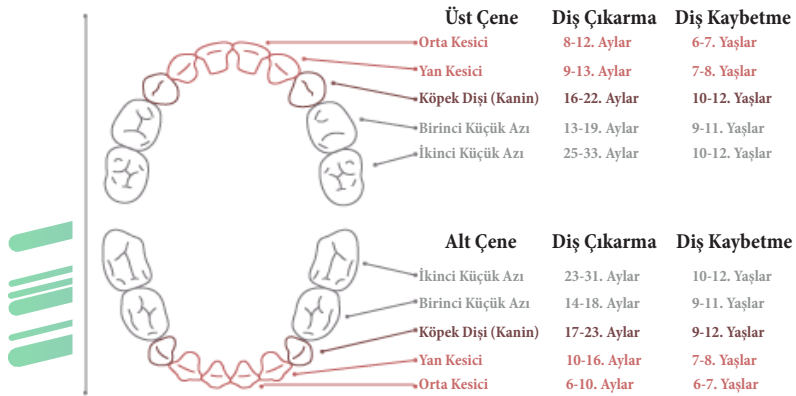


SIRA SİZDE

Ebeveynlerinize aşağıdaki soruları sorunuz. Yanıtları not alarak sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

1. Doğduğumda ağırlığım kaç kilogramdı?
2. Doğduğumda boyum kaç santimetreydi?
3. Doğduğumda nasıl görünüyordum?

Kemik gelişimi doğum öncesi dönemde başlar. Yeni doğan bir bebeğin kemikleri kırıkdak yapıda olur ve zamanla sertleşir. Bebeklerde toplam 270 kemik bulunur ve bebek büyüdükçe kemik sayısı artar. Bebeğin başında bingıldak adı verilen henüz kemikleşmemiş yumuşak kısımlar bulunur. Bingıldak altı kısımdan oluşur. Bingıldak açıklıklarından dört tanesi doğumdan sonraki haftalarda kapanır. Ön bingıldak adı verilen diğer iki yumuşak dokudan küçük olanı doğumdan sonraki ilk ayda, büyük olanı ise çocuk 1,5 yaşına geldiğinde kapanır. Bebeğin diş tabakalarının gelişimi doğum öncesi dönemde başlar. Bebekler genellikle ilk dişlerini 5-8 aylık dönem arasında çıkarır. Bu dişler, süt dişi ya da geçici diş olarak adlandırılır. Çocuk iki yaşına geldiğinde ağızda yaklaşık 20 tane süt dişi olur (Görsel 1.31).



Görsel 1.31: Süt dişlerinin ağızdaki yeri ve çıkış zamanı

Yeni doğan bebeğin kalbi vücuduna oranla daha büyük ve kalp atım hızı yetişkinlere oranla daha fazladır. Bir bebeğin kalp atışı dakikada 120 ile 140 arasında değişir. Solunum sistemleri tam olarak gelişmediğinden bebeklerin solunumları düzensizdir ve solunum sıklıkları yetişkinlere göre fazladır. Bir bebeğin solunum sayısı dakikada 40-60 arasındadır. Kalp atım hızı ve solunum sayısı bebekler büyüdükçe azalmaktadır.

Yeni doğan bebeklerin sindirim sistemleri anne sütünü ve benzer özellikte diğer besinleri sindirebilecek kadar gelişmiştir. Bebekler mideleri tam olarak olgunlaşmadığı için zaman zaman kusma davranışı sergileyebilirler. Bebeklerin ilk altı ay sadece anne sütüyle beslenmesinin önerilmesinin bir sebebi de budur. Altıncı aydan itibaren sindirim sistemi geliştikçe ve dişler çıkmaya başladıkça bebekler katı gıdaları tüketmeye başlayabilirler.

Bebekler sık ve düzensiz olarak boşaltım yaparlar. Bebeklerin böbrekleri vücutlarındaki zararlı maddeleri dışarı atacak kadar gelişmiştir. Bebek doğduktan sonra 24 saat içinde ilk dışkıyı ve idrarını yapar. İlk dışkıya **mekonyum** adı verilir.

c) İlk Çocukluk Dönemi

Bebeklik dönemindeki hızlı bedensel gelişim ilk çocukluk döneminde yavaşlamaya başlar. Fakat büyüme düzenli bir şekilde devam eder. İki yaşının sonunda doğumdaki ağırlığının dört katına ulaşan bebek, altı yaşına geldiğinde doğum ağırlığının altı katına ulaşır. Bu dönemde erkekler, kızlara oranla daha fazla kilo alır. İki yaşındaki bir çocuğun boyu ortalama 85 cm iken ilk çocukluk döneminin sonunda (altı yaşında) boyu ortalama 110 cm civarındadır. Bu dönemde erkekler, kızlara göre daha uzun boyludur (Görsel 1.32).

Bacakların uzamasıyla baş çevresinin büyüklüğü vücutla orantılı hâle gelir. İlk çocukluk döneminde vücut oranları yetişkinlerin vücut oranlarına yaklaşır. Kemik yapısının sertleşmeye başladığı bu dönemde çocuğun fiziksel dayanıklılığı artar ve iç organlar daha korunaklı hâle gelir. Ancak bu dönemde de kemik sertleşmesi henüz tamamlanmadığı için çocuğun çok ağır şeyler taşıması, çok yumuşak yatakta yatması vb. durumlar iskelet sistemini olumsuz etkiler.

Sinir sisteminin gelişmesiyle birlikte beyin fonksiyonlarında artış görülür. Beyin fonksiyonlarındaki gelişime paralel olarak el ve göz koordinasyonu da gelişir. Beynin sağ ve sol yarım kürelerinin olgunlaşmasıyla çocuklar ellerinden birini diğerinden daha fazla kullanmaya başlar.

Bu dönemde çocukların kalp atış hızı ve solunum sayısı daha düzenli hâle gelir. Kalp, altı yaşına kadar büyümeye devam eder. Süt dişleri genellikle üç yaşının sonunda tamamlanır. Süt dişleri tamamlandığından çocuk bu dönemde sindirim sistemi açısından tüm besinleri tüketebilecek durumdadır. Çocuklar altı yaşına geldiklerinde süt dişleri dökülür ve kalıcı dişleri çıkmaya başlar. Süt dişlerinin sağlıklı olması kalıcı dişleri de etkileyeceğinden süt dişlerinin (düzenli fırçalama, doktor kontrolü vb.) bakımı da kalıcı dişlerin bakımı kadar önemlidir. Bu dönemde boşaltım sistemi gelişmiş hem mesane hem de bağırsak kontrolü sağlanmıştır. Bu nedenle çocuğa tuvalet eğitimi vermek için uygun dönemdir.



Görsel 1.32: İlk çocukluk döneminde fiziksel gelişimin cinsiyete göre farklılaşması



SIRA SİZDE

Çocuklara beden ölçülerinden biraz büyük kıyafet alınarak “Seneye de giyer.” denilmesinin sebepleri neler olabilir? Düşüncelerinizi paylaşınız.



c) Son Çocukluk Dönemi

İlk çocukluk döneminde görülen büyüme hızındaki yavaşlama, son çocukluk döneminde de devam eder. Bu dönemde çocuğun boyu her yıl ortalama 5-7 cm uzar, ağırlığı ise 2-3 kg artar. Son çocukluk döneminin başlarında erkek çocuklar, kız çocuklarından daha uzundur. Ancak dönemin sonlarında bu durum tersine dönmekte ve kız çocukları erkek çocuklarından daha ağır ve daha uzun olmaktadır. Bunun nedeni cinsel gelişimdeki farklılıklar ve kız çocuklarının ergenlik dönemine erkeklerden daha önce girmesidir.

Son çocukluk dönemi iskelet yapısındaki değişimler açısından incelendiğinde kemik yapısı sertleşmeye devam etmektedir. Buna paralel olarak çocuğun vücut dayanıklılığı artmaktadır. Kemik yapısında meydana gelen uzama ve genişlemeler, ergenlik döneminde de devam edecek olan büyüme ağrılarına sebep olur. Bu dönemde beynin sinir yolları artar ve buna bağlı olarak çocuk daha karmaşık davranışlar sergiler. Beynin ön kısmında bulunan frontal lobun hızla gelişmesiyle çocuk; plan yapma, kendi davranışlarını düzenleme, dikkat kontrolü gibi üst düzey görevleri yapabilecek seviyeye gelir.

Kalp ve akciğer bu dönemde tam olarak büyümemiştir. Dolayısıyla kan dolaşımı ve beyne oksijen ulaşımı zor olmaktadır. Buna bağlı olarak uzun süre çalışan çocuklarda çabuk yorulma veya dikkat dağınıklığı gözlemlenebilir (Görsel 1.33). Ayrıca bu dönemde sindirim ve boşaltım sistemi gelişimi devam eder ve bu sistemlerin etkinlikleri artar.



Görsel 1.33: Ders esnasında dikkati dağılmış çocuk

d) Ergenlik Dönemi

Bebeklik döneminden itibaren gittikçe yavaşlayan büyüme hızı, ergenlik döneminde yeniden artar. Ergenlik dönemi, bireysel farklılıklardan dolayı değişmekle birlikte genellikle kızlarda 11-12, erkeklerde ise 14-15 yaşlarında başlar. Ergenlik dönemi 8-10 yıl sürer ve bu dönemde çocuğun bedeninde pek çok değişiklik görülür. En temel değişimler iç salgı bezlerinin salgıladığı hormonların etkisiyle cinsel olgunlaşmanın gerçekleşmesi ve hızlı boy, kilo artışıdır. Bu evredeki hızlı boy ve kilo artışına **büyüme atılımı** denir.

Bedensel değişimler ergenliğin ilk göstergeleri olarak kabul edilir. Bedensel büyüme atılımında bir ergenin kilosu ortalama 22-34 kg artar. Boyu ise 25-28 cm uzayarak yetişkinlerin boyunun yaklaşık yüzde seksenine ulaşır. Ergenliğin sonunda kızlar ortalama 50-60 kg, erkekler ise ortalama 60-70 kg ağırlığa erişirler. Kızlar ortalama 160-165 cm, erkekler ortalama 165-170 cm boy uzunluğuna ulaşırlar. Ergenlik döneminde önce eller ve ayaklar büyür, sonra baş ve buna bağlı olarak kulak, burun ve dudaklar büyümeye başlar. Son olarak da gövdede büyümeler yaşanır. Gövdenin büyümesiyle iç organlar da gelişir. Diğer bir temel değişim birincil ve ikincil cinsiyet organlarında gerçekleşir. Birincil cinsiyet özellikleri üreme organlarının gelişimi ile ilgilidir. Testis, yumurtalık gelişimi, hipofiz bezinin etkisiyle erkek çocuklarında testis, kız çocuklarında yumurtalık salgılarının artması gibi özellikler birincil cinsiyet özellikleridir. Cinsiyet hormonu salgılarının tam üretilmesiyle büyümede (boy ve kilo artışında) yavaşlama ve ergenliğin sonlarına doğru duraklama görülür. İkincil cinsiyet özellikleri ise cinsiyet hormonlarının gelişmesiyle ortaya çıkar. Çocuğun cinsel bölgesinde, koltuk altında, bacaklarında kıllanma, kız çocuklarında meme ve erkek çocuklarında testislerin belirginleşmesi, ses değişiklikleri, vücuttaki yağlanma ve kaslanma ikincil cinsiyet özelliklerinden bazılarıdır.



SIRA SİZDE

Ergenlik döneminde yaşanan fiziksel değişikliklerin duygusal ve sosyal yaşama etkilerinin neler olduğunu kısaca açıklayınız.

1.3.1.2. Motor Gelişim

Motor gelişim, merkezi sinir sistemi ve kasların koordineli aktivitesi ile bedensel hareketlerin kontrolünü içerir. Motor gelişim, büyük ve küçük kasların hareketini kapsamaktadır. **Büyük (kaba) kas hareketleri**, vücudun bütün olarak hareketine ve denge dinamiğine etki eder. Oturma, yürüme, zıplama, top tutma, ani dönme gibi davranışlar kaba motor becerileridir. **Küçük (ince) kas hareketleri** ise el, kol ve parmaklardaki ince kasları koordine edebilmekle ilgilidir. Karalama yapma, düğme ilikleme, ayakkabı giyme, kendi başına yemek yeme, örgü örme, sportif aktivitelere yönelme gibi davranışlar ince motor becerilerine örnek olarak verilebilir (Görsel 1.34).



Görsel 1.34: İnce kas hareketlerinden düğme ilikleme örneği

Motor gelişimle ilgili kavramlar dikkat, kuvvet, denge, tepki hızı, eş güdüm ve esneklik şeklinde sıralanabilir. Bu kavramlar her bir becerinin temel unsurlarıdır.

Dikkat: Yoğunlaşma ile eş anlamlı olarak da kullanılır. Bununla birlikte dikkat kavramı duygu, düşünce ve enerjiyi bir olay ya da nesne üzerinde toplamak anlamında kullanılır. Bebek dünyaya geldiği andan itibaren çevresindeki uyarıcıları izler ve anlamlandırmaya çalışır.

Kuvvet: Motor hareketlerde kas ve sinir sisteminin gelişmesi önemlidir. Kemiklerdeki ve iç organlardaki büyümeyle birlikte kaslar merkezi sinir sisteminin yönetimiyle istenen hareketi yapar. Her hareket için belli bir düzeyde kas gücü uygulanmasına **kuvvet** denir. Gücün artması kemiklerin ve kasların büyümesine ve bedenin olgunlaşmasına bağlıdır. Kas kuvveti, eklemlerin ve iskelet sisteminin dengeli çalışması, verimli hareket edebilmesi ve yaralanma riskini azaltması açısından önemlidir.

Denge: Belli bir yerde bir hareketi veya pozisyonu sürdürmek **denge** olarak tanımlanır. Denge vücudun ağırlık merkezini bulmak ve hareketlerin etkililiğini artırmak adına motor becerilerde önemli bir faktördür. Hareketlerde dengenin yitilmesi olumsuz sonuçlar doğurabilir.

Tepki Hızı: Bireyin algıladığı uyarıcıya istediği tepkiyi verme zamanına **tepki hızı** denir. Örneğin göze gelen herhangi bir tehlikede göz kapağı hemen kapanır. Motor davranışların, kendine özgü bir yapılış hızı vardır. Motor öğrenmede özellikle kolun ve parmakların gereken hızı kazanması çok önemlidir. Hareket hızlılık uyumu ve başarıyı sağlar. Dikkatsizlik ya da kas denetiminin yeterli olmaması tepki hızının yavaşlamasına neden olur.

Eş Güdüm (Koordinasyon): Amaca yönelik bilinçli hareketlerin devamlılığı ve ahenkli çalışması şeklinde tanımlanır. Motor becerilerde vücudun birkaç organı birlikte ve uyum içinde çalışmak zorundadır.

Esneklik: Eklemlerin en geniş ölçüde hareket edebilme yeteneğine **esneklik** denir. Motor becerilerde bedenin belli bir oranda esneklik göstermesi gerekir. Eğilme, oturma, kalkma, yürüme gibi becerilerde vücut gerekli esnekliği göstermezse birey çabuk yorulur veya sakatlanabilir. Küçük yaşlarda beden yetişkinlik dönemine göre daha esnektir. Çünkü bebeklik ve çocukluk döneminde büyüme ve vücuttaki kemikleşme devam etmektedir.



a) Bebeklik Dönemi

Bebeklik döneminde motor gelişim, doğum öncesi dönemde başlar. Bebekler, sinir sistemleri tam olarak olgunlaşmadığı için hareketlerini refleksler yoluyla gerçekleştirirler. Bu durum bebek bir yaşına gelene kadar devam eder. **Refleks**, uyarıcılara karşı verilen, kişinin kontrolü dışında gerçekleşen tepkilerdir. Örneğin bebeğin avucuna parmak ya da herhangi bir nesne konulduğunda yakalama davranışı sergilemesi (kavrama), bebeğin yanağına dokunulduğunda ağzını açması (arama), ayak parmaklarından topuğa doğru dokunulduğunda ayak parmaklarını açması (babinski) refleksif hareketlerdir (Görsel 1.35, 36, 37). Reflekslerin bir kısmı bebeğin sinir sistemi içindeki bilgi akışının artmasıyla ortadan kalkar ve istem dışı hareketlerin yerini kontrollü hareketler alır. Bir kısmı ise yetişkinlik dönemine kadar devam eder. Örneğin bebeğin gözüne parlak ışık tutulduğunda gözlerini kırpar, bu refleks yetişkinlik döneminde de devam eden kalıcı bir reflekstir.



Görsel 1.35: Kavrama refleksi



Görsel 1.36: Arama refleksi



Görsel 1.37: Babinski refleksi



SIRA SİZDE

Bebeklerin sahip olduğu diğer refleksler hakkında araştırma yaparak derlediğiniz bilgileri sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

Beyin kabuğunun gelişmesi bebeğin kaslarıyla birlikte bedeni üzerindeki kontrolünü de artırır. Bebek hareketlerini istemli davranışlar şeklinde gerçekleştirir. Bebeğin bedenini kontrol edebilmesi olgunlaşma ve öğrenme düzeyi ile paralellik gösterir. Örneğin bebeğin yürüebilmesi için kaslarının olgunlaşması ve bebeğin yürümeyi öğrenmesi gerekir. Bebekler yürümeye bir yaş civarında başlar. Gelişimde bireysel farklılıklar olduğundan bazı bebekler sekiz aylıkken yürüebilirken bazı bebekler bir yaşını geçtikten sonra bile yürüyemeyebilir. Yürümeye başlamadan önce bebek destekle oturmaya başlar. Sonra desteksiz oturabilir ve emekleme, sürünme, tutunarak yürüme ve sonunda bağımsız olarak yürüme becerisini gerçekleştirebilir. Çocuklar yaklaşık 13-14 aylıkken merdiven çıkabilir, iki yaşından itibaren de koşabilir (Görsel 1.38). Yürüme davranışının gerçekleşmesi bebek için oldukça önemlidir. Çünkü yürümeyle beraber diğer gelişim alanlarında da değişimler yaşanır.



Görsel 1.38: Emekleyerek merdiven çıkan bebek



BİLİYOR MUSUNUZ?

Bebeklik dönemindeki uyku pozisyonu, bebeğin motor gelişimi üzerinde etkilidir. Örneğin yüzüstü yatırılan bebeklerin başını dik tutması ve emeklemeye başlaması beklenenden erken gerçekleşebilmektedir. Sırtüstü yatırılan bebeklerde ise nesnelere uzanma davranışı daha erken olabilmektedir.

Tutma ve kavrama motor becerilerinin gelişmesi bebeğin kendi başına beslenebilmesini, çevresindeki eşyaları keşfedebilmesini, oyuncaklarıyla oynamasını sağlar. Tutma becerisi yürüme becerisine paralel olarak ortaya çıkar. Yeni doğan bebekler, ilk önce görebildiği nesnelere bakar, ikinci aydan itibaren bu nesnelere uzanmaya çalışır. Üçüncü ayda nesne hareket ettiğinde gözleriyle onu takip eder. Dördüncü ayda hareket eden nesneyi hem gözleriyle takip eder hem de elleriyle o nesneye uzanmaya çalışır. Sekizinci aydan itibaren ise nesnelere tutmak için ellerini kullanmaya başlar (Görsel 1.39). Bir yaşında yürümeye başlayan bebek, parmak koordinasyonu gerektiren etkinlikleri gerçekleştirebilir. Bebeklerin 0-2 yaş arasındaki motor gelişimi Tablo 1.2'de detaylandırılmıştır.



Görsel 1.39: Bebeklerde nesneyi tutma becerisi

Tablo 1.2: Bebeklerin 0-2 Yaş Arasındaki Motor Gelişimi

AY	MOTOR GELİŞİM
1 aylık	Yüzüstü yatarken çenesini kaldırır.
2 aylık	Yüzüstü yatarken başını kaldırır ve tutulduğunda başını dik tutar.
3 aylık	Boynunu kullanarak başını dik tutar, sağdan sola döner ve nesnelere uzanır.
4 aylık	Destekle oturur, elindeki nesneyi sallar.
5 aylık	Kendini öne arkaya ittirir. Başparmağını kullanmadan nesnelere yakalar.
6 aylık	Sallanan nesnelere yakalar. Nesneyi bir elinden diğerine geçirir.
7 aylık	Desteksiz oturur. Yuvarlanır.
8 aylık	Emekler, yardımla ayakta durur. Bütün parmaklarını kullanarak nesnelere yakalar.
9 aylık	Eşyalara tutunarak ayağa kalkar.
10 aylık	Elinden tutulduğunda tutunarak ayağa kalkar.
11 aylık	Yardımla yürür.
12 aylık (1 yaş)	Yardımsız bir iki adım atar. Topu tutar ve bırakır.
13 aylık	Sürünerek merdivenleri çıkar.
15 aylık	Tutunmadan, desteksiz yürür.
18 aylık	Oyuncakları iter ve çeker. Topu fırlatır. Kaşığı doldurur ama ağzına götürürken döker.
24 aylık (2 yaş)	Ayrıntı bacaklarla koşar. Merdivenleri iner ve çıkar. Kitap sayfalarını çevirir. Üç küpü üst üste dizer.



b) İlk Çocukluk Dönemi



Görsel 1.40: İlk çocukluk döneminde kaba motor beceri örneği

Çocuklar motor becerilerini okula başlamadan önce kazanırlar. İlk çocukluk döneminde bir önceki dönemde kazanılan beceriler geliştirilir.

Kaba motor becerileri açısından bakıldığında ortalama iki üç yaşlarında yürüme ve koşma becerilerini düzgün şekilde gerçekleştiren çocuk, ayaklarını değiştirerek merdivenleri çıkmaya başlar ve yuvarlanan topa tekme atabilir. Koşma, zıplama, atlama gibi motor becerilerini daha dengeli bir şekilde yapmaya başlar. Bu dönemde çocuklar dizlerini ve dirseklerini bükebilir ve salıncakta sallanabilir. Topu atarken vücudunu da topu attığı yöne çevirir (Görsel 1.40).

Buna **vücut rotasyonu** adı verilir. Yardımsız olarak giysilerini seçip giyer. Yüzünü yıkar ve dişlerini fırçalar. Geriye doğru adım atabilir.

İnce motor becerileri açısından bakıldığında iki yaşından itibaren karalama yapabilen çocuk bu dönemde kare, çember gibi şekilleri çizer. Gerçek hayattaki görüntülere uygun olarak adam, ev, ağaç gibi görselleri içeren resimler çizebilir. Düğmelerini ilikleyebilir, fermuarını çekebilir ve ayakkabılarını zorlanarak da olsa giyebilir. Küpleri üst üste dizer (Görsel 1.41). Okul öncesi dönemde el ve kas koordinasyonu tam olarak gelişmediği için çok ayrıntılı beceri gerektiren işleri gerçekleştiremezler (Tablo 1.3).



Görsel 1.41: İlk çocukluk döneminde ince motor beceri örneği

Tablo 1.3: İlk Çocukluk Döneminde İnce ve Kaba Motor Becerileri

YAŞ	İNCE MOTOR BECERİLERİ	KABA MOTOR BECERİLERİ
2-3 yaş	Sayfaları teker teker çevirir. Başparmak, işaret ve orta parmağını kullanarak kalem tutar. Üçten fazla küp kullanarak kule yapar.	Düşmeden koşar. Önüne çıkan engelleri aşar ve köşeleri döner. Yardımla öne takla atar.
3-4 yaş	Makas kullanır. İnsan, ev gibi görselleri ve şekilleri çizmeye başlar. Elini yüzünü yıkamaya ve dişlerini fırçalamaya başlar. Yemek yerken çatal ve bıçak kullanmaya başlar. Dik çizgi çizer. Büyük düğmeleri ilikler.	Çift ayakla sıçrar. Yuvarlanan topa tekme atar. Üç tekerlekli bisiklet sürer. Ayak değiştirerek merdiven çıkar. 3-4 saniye tek ayak üzerinde durur. 5 cm yükseklikteki ipin üzerinden atlar. Giysilerini yardımlı giyip çıkarır.
4-5 yaş	Makasla basit şekilleri keser. Çatalı uygun şekilde kullanır. Uygun şekilde elini yüzünü yıkar ve dişlerini fırçalar. Örneğe bakarak harfler çizer.	Ritmeye göre dans eder. Ağaca tırmanır. Tek ayak üzerinde uzun süre kalır. Tek ayak üzerinde seker.
5-6 yaş	Yazarken ve çizerken kalemi ustaca kullanır. Örneğe bakarak basit sayı ve kelimeleri yazar. Kâğıdı çapraz olarak ikiye katlar. Yemek bıçağını uygun şekilde kullanır.	Tek çizgi üstünde yürür. Geriye doğru yürür. İki tekerlekli bisiklet kullanır. Hızlı koşar. Eliyle topa yön vererek topu fırlatır. Yardımsız olarak giysilerini giyer ve çıkarır.



SIRA SİZDE

1. Dört parça kâğıt hazırlayınız.
2. Kâğıtların üzerine 2-3 yaş, 3-4 yaş, 4-5 yaş ve 5-6 yaş ifadelerini yazınız.
3. Kâğıtları katlayarak bez bir torbanın içine atınız.
4. Yukarıdaki ilk üç aşamayı sınıfla ortak hareket ederek yapınız.
5. Bez torba içerisinden bir kâğıdı seçiniz.
6. Seçtiğiniz kâğıtta yazan yaş aralığında kazanılan motor becerilerden birini söyleyerek kâğıdı tekrar torbaya atınız.
7. Cevabınızın doğruluğunu sınıf arkadaşlarınızla tartışınız.



BİLİYOR MUSUNUZ?

Çocuğun yaşının küçük olduğu düşünülerek kendi kendine yemek yemesine fırsat verilmemesi ya da çocuğa nasıl diş fırçalaması gerektiğinin yetişkin tarafından öğretilmemesi çocukta bu becerilerin gelişmesini geciktirebilir.

c) Son Çocukluk Dönemi

İlk çocukluk döneminde kazanılan motor beceriler, son çocukluk döneminde daha da gelişir. Bu dönem hız, kuvvet ve dengenin artış gösterdiği yılları kapsar. Çocuk ileri, geri ve yana doğru yaptığı hareketlerinde çeviktir. Eskiye oranla daha kuvvetli olduklarından topu daha uzağa fırlatabilirler. Bu dönemde sportif aktiviteler ve arkadaşlarla oynanan oyunlar önemlidir. Takım oyunlarında ani yön değiştirmelerde dengeyi iyi kurarlar.

Okul çağında kaba motor becerileri tam olarak gelişen çocuk tırmanma, paten kayma, yüzmeye, saklambaç oynama gibi etkinlikleri tercih eder. Aynı şekilde ince motor becerileri de gelişmiş olan çocuk rahatlıkla ayakkabı bağlama, düzgün kalem tutma, küçük düğmeleri ilikleme, enstrüman çalma, el işi yapma gibi etkinlikleri yapar (Görsel 1.42). Son çocukluk döneminde motor beceriler konusunda cinsiyetler arasında belirgin farklılıklar bulunmaktadır. İnce motor becerilerde kız çocukları, kaba motor becerilerde ise erkek çocukları daha beceriklidir. Okul çağındaki çocuklarda motor becerilerdeki tepki hızı yetişkinlere göre daha yavaştır. Tepki hızı yaş ilerledikçe gelişir. Bu dönemde yazma ve çizme becerileri oldukça gelişmiştir. Alfabeyi ve sayıları yazmayı öğrenir. Basit kelimeleri ve cümleleri yazar. Çizdikleri resimler üç boyutlu görünmeye başlar.



Görsel 1.42: Son çocukluk döneminde ince motor beceri örneği



SIRA SİZDE

Ortaokuldayken oynamaktan en çok hoşlandığınız oyun hangisiydi? Bu oyunu, motor gelişim kavramlarıyla ilişkilendirerek açıklayınız.





UYGULAMA 1.3

Amaç: Fiziksel gelişim özellikleri ile ilgili broşür hazırlamak.

Görev: Aşağıdaki işlem basamaklarını uygulayarak fiziksel gelişim dönemlerinin özellikleriyle ilgili broşür hazırlayınız.

İşlem Basamakları

1. Sınıf mevcuduna uygun olarak beş gruba ayrılınız.
2. Gelişim dönemlerinden birini seçiniz.
3. Diğer gruplardan farklı bir gelişim dönemi seçtiğinizden emin olunuz.
4. Grup üyeleri arasında adaletli bir görev dağılımı yaparak seçtiğiniz gelişim döneminin fiziksel gelişim özellikleri ile ilgili araştırma yapınız.
5. Araştırma sonucunda ve derste edindiğiniz bilgileri derleyiniz.
6. Derlediğiniz bilgileri kullanarak gelecek hafta teslim etmek üzere bir broşür hazırlayınız.
7. Broşürü hazırlarken aşağıdaki hususlara dikkat ediniz:
 - Bilimsel ve doğru bilgiler kullanma
 - Yazı, resim, tablo, grafik, şekil, fotoğraf vb. farklı materyaller kullanma
 - Türkçe yazım kurallarına dikkat etme
 - Broşür için bir A4 kâğıdının iki yüzünü de kullanma

Değerlendirme: Broşürün değerlendirilmesinde **Ek 3 Kontrol Listesi** kullanılacağından çalışmanızı listedeki ölçütlere uygun olarak tamamlayınız.

1.3.2. Bilişsel Gelişim

Biliş, insanın bir nesne ya da olayın varlığına dair bilinçli duruma gelmesi olarak tanımlanmaktadır. Düşünme ve bilme sürecini ifade eder. Bilişsel süreçler öğrenme, dikkat, algı ve bellek kavramları ile ilişkilidir.

Öğrenme: Bireyin çevresi ile girdiği etkileşim ve yaşantıları sonucunda oluşan kalıcı davranış değişikliğidir. Öğrenmenin gerçekleşebilmesi bireyin olgunlaşmasına, zihinsel açıdan belli bir zekâ seviyesinde olmasına, duyu organlarının gelişmesine, çeşitli yaşantılar deneyimlemesine ve motivasyonunun sağlanmasına bağlıdır.

Dikkat: Bireyin bir duruma veya olaya odaklanmasıdır. Bebeklik döneminde bebeğin dikkati çabuk dağılırken erken çocukluk ve son çocukluk dönemindeki bireyler odaklanma konusunda daha başarılıdırlar.

Algı: Bilgilerin zihinde düzenlenmesi ve anlamlandırılmasıdır. Böylece çocuk çevreyi ve dünyayı yorumlar ve tanımaya başlar.

Bellek: Geçmiş yaşantıların zihinde saklanması ve ihtiyaç duyulduğunda geri getirilmesidir.

Bilişsel gelişimde çocukların kendi bilgilerini incelemeleri, uygulamaları ve davranışa dönüştürmeleri önemlidir. Bu sürecin tamamlanması gelişimin doğal akışına ve çocuğun çevresindeki bireylerle iletişimine bağlıdır. İnsanların yaptığı hareketleri düzenlenmesinin ve onların hayat içerisinde var olmalarının sağlanmasının temelinde bilişsel gelişim vardır. Bilişsel işlevlerden bazıları hayal gücünü kullanma, problem çözme, dikkatini verme, uyarılar arasındaki ilişkiyi fark etmedir. Bilişsel gelişim, beyin gelişimiyle açıklanır ve dil gelişimi ile paralellik arz eder. Bilişsel gelişimi daha iyi anlayabilmek için beyin gelişiminin bilinmesi gerekir.

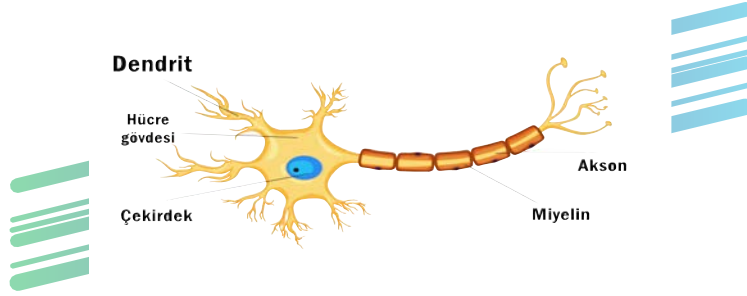


BİLİYOR MUSUNUZ?

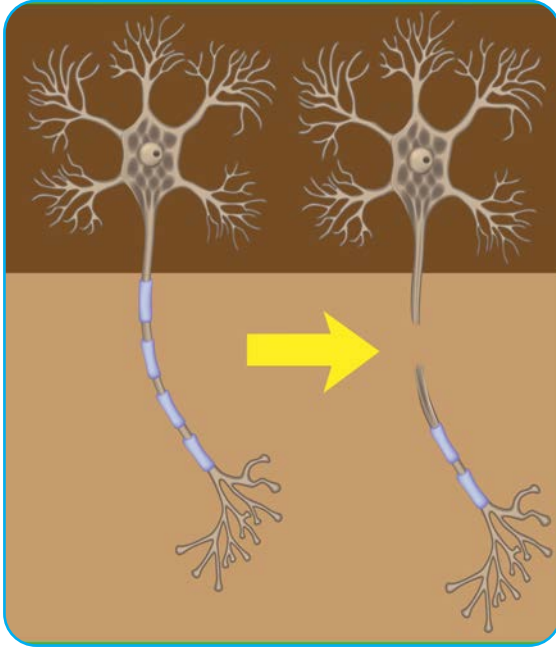
İnsanlar genellikle yaşamlarının ilk üç yılına ait olayları hatırlamakta güçlük çekerler. Bu duruma **bebeklik ya da çocukluk amnezisi (bellek yitimi)** adı verilir. Bellek yitimi, doğumdan sonraki ilk yıllarda beynin bellek düzenleme ile ilgili (prefrontal) bölümünün olgunlaşmamış olmasından kaynaklanır.

1.3.2.1. Beyin Gelişimi

Sinir hücrelerine **nöron** adı verilmektedir. Nöronlar beyindeki alıcı ve verici işlemlerden sorumludur. Döllenmeden sonraki 2-3 haftada sinir sisteminin ilk hücreleri oluşmaya başlar. Bu durum bilişsel gelişimin doğum öncesi dönemde başladığını gösterir. Yeni oluşan sinir hücrelerine **nörogenez** adı verilir. Bu hücreler doğum yaklaştıkça çoğalır. Doğum öncesi dönemde nöronlar doğru yere yerleşerek bağlantı kurmaya çalışır. Dördüncü haftada bebeğin beyinin ön, orta ve alt bölümleri oluşur. Beynin kıvrımlı yapısı altıncı haftada şekillenir. Altıncı hafta ile yirmi dördüncü haftalarda beyin hücreleri görev yapacakları yerlere gider ve zamanla kendilerine özgü işlevler kazanırlar. Hücrelerin uzantılarına **akson** adı verilir. Yirmi üçüncü haftada akson sinir hücresinden uzayarak diğer hücrelerle iletişim kurar. Bilişsel gelişme; aksonun dallanması, aksonun etrafında kılıf oluşması ve aksondan iletilen sinyalleri alan yapının büyüme ve dallanmasıyla gerçekleşir. Aksonun etrafında oluşan kılıfa **miyelin** adı verilir. Miyelin aksondaki sinyallerin diğer hücreye daha hızlı iletilmesini sağlar. Sinyalleri alan nöronda dallanan yapılara ise **dendrit** denir (Görsel 1.43). Nöronlardaki ve nöronlar arasındaki bağlantılarda artış çocuğun bilişsel gelişimini de artırır.



Görsel 1.43: Sinir hücresi



Görsel 1.44: Kaza sonrası sinir hücresindeki değişim

Bebekler, 100 milyar nöronla dünyaya gelirler. Bu dönemde bilişsel gelişimdeki en önemli özellik nöronlar arasındaki haberleşmenin artmasıdır. Bebek doğduğunda, beyin sahip olması gereken tüm hücrelere sahiptir ancak bir yaşındaki bebek beyinin büyüklüğü yetişkin beyine oranla daha küçüktür. Doğum öncesinde başlayan bilişsel gelişim bu dönemde hızla devam eder. Örneğin bebekler doğduktan bir süre sonra uyku saatlerini düzenlemeye başlar. Ancak istemli düşünme becerisi geliştiremez. Çünkü bebekte bazı beyin bölümleri erken gelişirken bazı bölümler daha geç gelişir. Doğum sonrası yaşanan kazalar, maruz kalınan görüntüler, sesler ve kokular beyin sinirsel bağlantılarının şekillenmesinde etkilidir (Görsel 1.44).

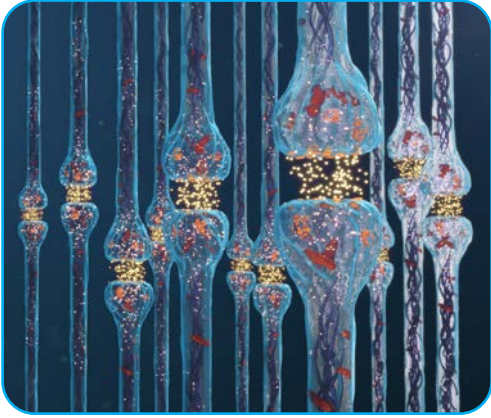


İlk çocukluk döneminde çocuğun beyni büyümeye devam eder ancak büyüme bebeklik dönemindeki kadar hızlı değildir. Çocuk altı yaşına geldiğinde beyninin büyüklüğü yetişkinlerin beyin büyüklüğüne yaklaşıyor. Bu dönemde miyelinler artar ve böylece bilişsel gelişim hızlanır. Beynin bazı sinir hücrelerindeki artış çocuğun bir yıl içinde önemli gelişimsel farklar yaşamasını sağlar. İlk çocukluk dönemindeki önemli hızlı değişimler; çocuğun planlama yapma yeteneğinin artması, yeni bilgileri düzenleyebilmesi ve olaylar üzerindeki dikkatini koruyabilmesidir. Bu dönemde çocuk nesnelere büyüklük ve küçüklüklerine göre sınıflandırır, bir nesnenin diğerine göre ağır veya hafif olduğunu söyler, 1'den 20'ye kadar sayar, sağını solunu gösterir ve haftanın günlerini sıralar.



BİLİYOR MUSUNUZ?

Beynin gelişiminde çevresel faktörler oldukça etkilidir. İlk çocukluk döneminde bilişsel süreçleri etkileyen faaliyetler yapmak çocuktaki nöronların artmasını sağlar. Yapılan araştırmalar okul öncesi eğitimi almış çocukların bilişsel gelişimlerinin bu eğitimi almayanlara oranla daha hızlı olduğunu ortaya koymuştur.



Görsel 1.45: Sinaps bağlantıları

Son çocukluk döneminde beynin büyümesi tamamlanır ancak beyindeki sinir yolları gelişmeye devam etmektedir. Sinir hücreleri arasındaki bağlantılara **sinaps** adı verilir (Görsel 1.45). Bu dönemde kullanılmayan sinapslar yok edilir. Bu sürece **sinaptik budama** adı verilir. Beyin bu dönemde âdeta yenilenir. İşe yaramayan ve yok edilen hücreler sayesinde geriye kalan sinir hücreleri arasındaki bağlantılar daha fazla güçlenir. Çocuk dikkatini daha iyi kontrol ederek kafa karışıklıklarından kurtulur. Akıl yürütme yeteneği gelişir, kendi düşüncelerinin farkında olmaya ve bu düşünceleri kontrol etmeye başlar. Okul çağında olan çocuk kendilerine soru sorulmasından ve sorulara cevap vermekten hoşlanır. Okuma yazma ve matematiksel işlemleri somutlaştırarak yapabilecek durumdadır.



SIRA SİZDE

Okul öncesi ve okul çağında olan çocuklar dışarı çıkmak istediklerinde nasıl tepkiler verirler? Beyin gelişimi ile ilişkilendirerek açıklayınız.

Ergenlik döneminde beynin sağ ve sol yarım küreleri arasında bağlantı kurulur. Bu durum ergenin bilgiyi işlemesini kolaylaştırır. Üst bilişsel beceriler bu dönemde daha da gelişir. Bu dönemde duyguların merkezi olan beyin bölgesinin işlevi artar ancak duyguları kontrol etme mekanizması tam olarak gelişmemiştir.

Beyin, her gelişim döneminde düzensiz atılımlarla gelişimini sürdürür. Beyin atılımlarının gerçekleşmesi için milyarlarca nöronun uyarılması gerekmektedir. Örneğin bebek beş aylık oluncaya kadar belirli aralıklarla kendini gösteren ve toplamda bir ay süren gelişim atılımları gerçekleşir. 13-15 yaş aralığındaki en temel beyin atılımı çocuğun uzaysal algılamaya başlamasıdır. Ergenlik döneminden sonra bilişsel gelişimi durağanlaşır.

1.3.2.2. Dil Gelişimi

İnsan beyni iki parçadan oluşur. Dil işlevlerinin kazanılmasında beynin konuşma merkezi olan sol tarafı, sağ taraftan daha etkilidir. Beynin sol tarafı konuşarak iletişim kurmayı sağlar. Ancak iletişim sadece konuşulardan (sözel dilden) ibaret değildir. Sözel olmayan jest, mimik, duruş vb. mesajlar da iletişimin birer parçasıdır. Sözsüz mesaj, anlatılmak istenen ve ifade edilen arasında bağ kurmayı sağlar. Dil gelişiminde beynin sağ tarafının işlevi ise bu bağı anlamlandırmaktır.

Dil gelişimi sayıların, seslerin ve sembollerin dil kurallarına uygun olarak kullanılması sürecidir. Bebeklik ve çocukluk döneminde gerçekleşen bilişsel ilerlemeler dil gelişimi için uygun bir zemin hazırlar.

a) Konuşma Öncesi Dönem

Bebekler ilk anlamlı kelimelerini üretmeden önce çevresindeki konuşmaları dinler ve sesler çıkarmaya başlar. Konuşma öncesindeki sesler refleksif ve refleksif olmayan sesler olmak üzere ikiye ayrılır. Ağlama, hapşırma, hıçkırma gibi sesler refleksif sesleri; bağırma ya da tepkisel sesler çıkarma refleksif olmayan sesleri oluşturmaktadır (Görsel 1.46). Bebekliğin ilk ayında sadece refleksif sesler çıkaran bebekler ikinci aydan itibaren refleksif olmayan sesleri de çıkarmaya başlar. Bebeğin canı acıdığına ya da acıktığına ağlaması refleksif olmayan seslere örnek olarak verilebilir.

Bebeğin refleksif olmayan sesler çıkarmaya başladığı döneme **gııldama dönemi** adı verilir. Bebek gııldama döneminde (ooo, uuu, aaa vb.) ünlü sesleri çıkarmaya başlar. Bu sesler farklı yükseklik ve tizlikte kendini gösterir. Ses üretimi

bu dönemde öğrenme dışında gerçekleşir. 3-6. aylar arasında bebekler **mırıldanma** adı verilen ünsüz seslerin de çıkarılabildiği bir döneme girerler. Mırıldanma döneminde (nefes borusu, gırtlak kapağı vb.) ses üretim organlarının gelişimi hızlanmıştır. Bu nedenle bebekler birbirini tekrar eden (bababa, dedede, gagaga vb.) sesler çıkarır. Bu dönemde üretilen sesler anlam taşımaz ve tüm bebekler için evrensel sesleri oluşturur.

6-9. aylar arasında **mırıldanmanın tekrarı** adı verilen dönem yaşanır. Bebeklerde ses üretimi ile işitme arasındaki ilişki önemlidir. Çünkü bebek çevresinde işittiği sesleri taklit eder. Mırıldanmanın tekrarının bebekteki etkisinin gözlemlenmesi oldukça önemlidir. Bu dönemde bebek ba-ba, de-de, ma-ma gibi sesler çıkarır veya ismiyle seslenildiğinde sesin geldiği yöne bakar. Bebek bu aylarda bu tür etkinlikleri gerçekleştiriyorsa bunun işitme kaybı, zihinsel yetersizlik veya duygusal yoksunluk gibi durumların işareti olabileceği bilinmelidir.

9-12. aylar arasında bebekler ana dilini öğrenmeye hazır hâle gelir. Bu döneme **taklit dönemi** denir. Bebek çevresinden duyduğu sesleri taklit etmeye başlar. Taklit etme bilinçli yapılıdır. Ayrıca bu dönemde bebek dilin sosyal yönünün farkına vararak jest ve mimiklerle de kendini ifade etmeye başlar. Örneğin eline almak istediği nesneye uzanır ve yetişkin “Bu mu?” diye sorduğunda evet anlamına gelen kafa sallama davranışını sergiler.

b) Konuşma Dönemi

12-18. aylarda ilk anlamlı sözcükler görüldüğünden bu döneme **tek sözcük dönemi** adı verilir. Cümle seslerine benzeyen bir dizi ses üretimi kullanan bebek, çoğunlukla çevresindeki insanlar (anne, baba vb.), yiyecekler (süt, kurabiye vb.), hayvanlar (kedi, köpek vb.) ve hareket eden nesnelere (top vb.) ilgili terimleri söyler. Bilişsel yetenekleri ile duyduğu sözcükleri sınıflandırır ve bu düşüncelerini dil yoluyla aktarır. Örneğin bebek “cik” dediğinde kuşu ifade ettiği anlaşılır. Tek sözcüğe ek olarak jest ve mimiklerini de kullanıyorsa bu durum bebeğin iki sözcüklü cümleler evresine girmekte olduğunu gösterir. Kuşu anlatmak için “cik” sesini



Görsel 1.46: Hapşırın bebek



çıkararak bir bebeğin aynı zamanda kanat çırpmayı taklit etmesi gibi. Bebekler bir yaşındayken 30-50 sözcüğü anlayacak kapasiteye erişirler.



SIRA SİZDE

Bebekliğinizde bakımınızdan sorumlu kişiye ilk sözcüğünüzü kaç aylıkken söylediğinizi ve bu sözcüğün ne olduğunu sorunuz. Cevapları sınıf arkadaşlarınızla paylaşınız.

18-24. aylar arasındaki döneme **iki sözcüklü cümleler dönemi** denir. Bu dönemde bebeğin sözcük dağarcığı oldukça gelişir ve yaklaşık 200 sözcüğün anlamını bilir. İki sözcüğü birleştiren bebek “Anne su.”, “Top koş.”, “Kedi miyav.” gibi cümleler kurar. Bu cümleler sadece anlam taşıyan sözcüklerden oluşur. Bebeklerin kendilerine anlamlı gelen sözcükleri yan yana kullanmasına **telegraf konuşma** adı verilir. Bu dönemde bebekler sürekli “Bu ne?” sorusunu sorarlar. Gösterilen resimlerdeki nesnelere ne olduğunu ayırt edip söyler (Görsel 1.47). Cümlede kendi için “ben” sözcüğünü kullanmak yerine ismini söyler. Örneğin Naz oyuncuğu kırıldığı için üzüldüğünde “Ben üzgün.” demek yerine “Naz üzgün.” ifadesini kullanır.



Görsel 1.47: Gösterilen resimlerdeki nesnelere adını söyleyen çocuk

Bebek üç yaşına geldiğinde, birden fazla sözcükten oluşan cümleler kurmaya başlar. Dil bilgisi kurallarına yetişkinler kadar hâkim değildir. Ortalama 900 sözcük bilir. Örneğin çocuk “Anne bak kuş.”, “Baba araba sürer.”, “Ben acıktı.” gibi cümleler kurabilir. Soru cümlelerini sadece “Bu ne?” şeklinde sormak yerine “Bu nereden gelir?”, “Ne zaman uçar?” gibi sorular yöneltirler.

İlk çocukluk döneminin en önemli bilişsel başarılarından biri dil öğrenmedir. Beyin gelişimi, olgunlaşma ve çevreyle etkileşim dil öğrenme için uygun ortamı hazırlar. Çocuk bu dönemde kendini düzgün bir şekilde ifade etmeye başlar ve konuşmaları yetişkin konuşmalarına benzerdir. Kendini ifade ederken dil bilgisi kurallarına uyar. Zaman ifadelerinin (geçmiş, gelecek, geniş ve şimdiki zaman) kullanımı ile özne, nesne ve yüklem arasındaki ilişkiyi anlar. Bu yaşlarda soru sormaktan hoşlanan çocuklar soru cümlelerine “mi” ekini ekler. Örneğin “Babam yemek yapıyor mu?” gibi uzun soru cümleleri kurabilir. Çoğul eklerini de düzgün bir şekilde kullanmaya başlar. Örneğin “Kardeşin ne yapıyor?” diye sorulduğunda “Kardeşim odada oyuncaklarıyla oynuyor.” cevabını verir. Altı yaşındaki bir çocuk 5.000-30.000 arası sözcüğün anlamını bilir.



BİLİYOR MUSUNUZ?

İki dili anlayıp konuşabilmeye **iki dillilik (bilingualizm)** adı verilir. Üç yaşından önce iki dile maruz kalan çocukların her iki dili de akıcı konuşamadıkları görülmüştür. Ancak çocuklar üç yaşından sonra iki dilin farklı olduğunu ayırt edebilir. Dört yaşındaki çocuklar kendi ana dillerini etkin kullanır, ikinci dili ise dil bilgisi kurallarına uygun olarak konuşur.



UYGULAMA 1.4

Amaç: Bilişsel gelişimin özellikleriyle ilgili broşür hazırlamak.

Görev: Aşağıdaki işlem basamaklarını uygulayarak bilişsel gelişim özellikleriyle ilgili broşür hazırlayınız.

İşlem Basamakları

1. Sınıf mevcuduna uygun olarak gruplara ayrılınız.
2. Bilişsel gelişim özelliklerini araştırınız.
3. Araştırma sonucunda ve derste edindiğiniz bilgileri gelecek hafta teslim etmek üzere broşür hâline getiriniz.
4. Broşür hazırlarken aşağıdaki hususlara dikkat ediniz:
 - Bilimsel ve doğru bilgiler kullanma
 - Yazı, resim, tablo, grafik, şekil, fotoğraf vb. farklı materyaller kullanma
 - Türkçe yazım kurallarına dikkat etme
 - Broşür için bir A4 kâğıdının iki yüzünü de kullanma

Değerlendirme: Broşürün değerlendirilmesinde **Ek 3 Kontrol Listesi** kullanılacağından çalışmanızı listedeki ölçütlere uygun olarak tamamlayınız.

1.3.3. Duygusal ve Sosyal Gelişim

Duygular sosyal ilişkilerin oluşmasında temel rolü üstlenir. İnsan davranışının duygusal ve sosyal boyutları vardır. Bireyin kendisine has duygu ve düşüncelerini (kişisel özelliklerini) oluşturması ve yakın çevresi ile kurduğu iletişim sayesinde sosyal becerilerinin artması bu gelişim alanı ile açıklanır. Duygusal ve sosyal gelişim çok yönlü olduğundan hem fiziksel ve bilişsel gelişimi etkiler hem de bu iki gelişim alanından çokça etkilenir. Örneğin sınav esnasında aşırı kaygı hisseden bir çocuğun bilişsel verimliliği azalabilmektedir.

1.3.3.1. Duygusal Gelişim

Duygu, insanların yaşantıları sonucu olaylara karşı ortaya koydukları tepkidir. Duygular yaşantılara göre değişerek farklılaşır. Örneğin başlangıçta sesi sadece gürültü olarak algılayan bebek, yaşantılar sonucunda ses tonundaki öfke, neşe veya sevgiyi ayırt edebilir duruma gelir. Duyguların bazılarını doğuştan sahip olunurken bazıları öğrenilerek kazanılır. İnsanlar, tüm duyguları bebeklik, ilk ve son çocukluk dönemlerinde kazanır. Bireysel farklılıklardan ötürü insanlar, aynı durum karşısında farklı duygusal tepkiler verebilir. Her duygusal tepki farklı anlamlara gelebilir. Örneğin ağlama tepkisi gösteren birisi mutluluktan ya da üzgün olduğu için ağlıyor olabilir. Bu örnekler duygusal tepkilerin oldukça geniş bir kapsama sahip olduğunu göstermektedir. Duygular üç başlık altında incelenmektedir (Başal, 2003). Bunlar;

- Saldırgan Davranışlara Yönelten Duygular: öfke, nefret, kıskançlık vb.
- Yasaklayıcı ve Savunucu Davranışlara Yönelten Duygular: korku, sıkıntı, üzüntü, hüzn vb.
- Sevindirici Davranışlara Yönelten Duygular: haz, sevgi, mutluluk, merak vb. duygulardır (Görsel 1.48).

Duygusal gelişim üç temel boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; duyguları tanıma ve anlama, ifade etme ile kendi duygularını kontrol etme şeklindedir. Duyguların sağlıklı bir şekilde gelişmesi mutlu bir hayatın gerçekleşmesi için oldukça önemlidir.



Görsel 1.48: Duyguları ifade etme



a) Duyguları Tanıma ve Anlama

İletişim esnasında ses tonu, mimikler ve jestler bireylerin neler hissettiği hakkında ipuçları barındırır. Bebekler doğumdan sonraki ilk iki ayda ses tonu ve yüz ifadelerini eşleştirebilmekte ve karşısındakinin duygusal sinyallerini fark edebilmektedir. Üçüncü aydan sonra ses tonu ile iletilen duygusal mesajlara farklı tepkiler göstermeye başlar. Bebek altıncı ayın sonuna geldiğinde ses tonu ile yüz ifadesini uyumlu olarak kullanabilir.

İlk çocukluk dönemindeki çocuklar, duygusal ifadelerin birçoğunu deneyimleri sonucunda öğrenmiş olur. Olumsuz ifadelerden olumlu ifadeleri anlamak bu dönemdeki çocuklar için daha kolaydır. Çocuklar bu dönemde hangi yüz ifadesinin hangi duyguya ait olduğunu bilir. Ancak insanların gerçek duyguları ile ifade ettiklerini ayırt etmekte zorlanırlar. Örneğin mutlu ve üzgün bir yüz ifadesi gösterildiğinde bunları doğru şekilde anlayabilir ancak üzgün biri mutluymuş gibi bir yüz ifadesi takındığında onun gerçekte üzgün olduğunu anlayamazlar. Çocukların dil becerileri geliştikçe duygusal gelişimleri de hızlanır. Dönemin sonlarına doğru çocuklar duyguların gelecekte yaşanabilecek olaylara göre değişebileceğini tahmin edebilir. Örneğin kendisiyle oyun oynamak isteyen bir arkadaşını reddettiğinde onun bu duruma üzüleceğini sezebilir. Arkadaşının oyun oynama isteğini kabul ettiğinde ise onun hoşnut olacağını anlayabilir. İlk çocukluk dönemindeki çocuklar iki duyguyu bir arada yaşayamazlar. Kendilerini mutlu eden bir olayda çevresindekilerin ne hissettiğini anlayamazlar. Örneğin sallanmak için arkadaşını salıncaktan indiren bir çocuk salıncağa bineceği için mutludur ancak salıncaktan indirdiği arkadaşının üzgün veya kızgın olma durumunu anlayamaz.

Başkalarının duygularını sadece yüz ifadeleriyle değil, olayı farklı boyutlarıyla ele alarak yorumlayabilme becerisi son çocukluk döneminde gelişir. Bu dönemde çocuklar yüz ifadesi, ses tonu vb. faktörleri daha fazla dikkate alırlar.



BİLİYOR MUSUNUZ?

Yeni doğan bir bebek, başka bir bebeğin ağladığına tanık olduğunda tepki olarak ağlama davranışı sergileyebilir. Bu tepki empati gelişiminin başlangıcı sayılabilir.

b) Duyguları İfade Etme

Ses tonunu ve yüz ifadesini uyumlu bir şekilde kullanmaya başlayan altı aylık bebek olaylara karşı farklı davranışlar geliştirir ve yansıtır. Örneğin annesiyle oyun oynayan bir bebek neşeli bir suratla olumlu sesler çıkararak dudaklarını oynatır.



Görsel 1.49: Refleks gülümsemesi

Yeni doğan bebek beslenme ihtiyacı karşılandığında veya uykusunda teni okşandığında gülümser (Görsel 1.49). Açlık, acı veren tedaviler, vücut ısısındaki değişimler karşısında ise huzursuzlanarak ağlar. Bu gülümseme ve ağlama tepkileri sosyal bir anlam taşımaz ve duygusal bir neden içermez. Merkezi sinir sisteminden kaynaklanan bir çeşit reflektir.

İlk ayın sonunda bebek görüş alanındaki hareketli ve parlak nesnelere gülümsemeye başlar. Altı ile on hafta arasında tanıdığı insan yüzüne gülümseme ile karşılık verirler. Neşeli seslerin eşlik ettiği bu gülümsemelere **sosyal gülümseme** adı verilir.

Öfkeye benzer geçici yüz ifadeleri altıncı aydan itibaren iki yaşına kadar yoğunluk ve sıklık açısından artar. Örneğin bebeğe ilginç gelen bir nesne ondan uzaklaştırıldığında bebekte öfke tepkileri görülebilir. Öfke tepkileri yaş arttıkça azalır. Bunda fiziksel ve bilişsel gelişimin etkisi oldukça fazladır. Özellikle dil gelişiminin etkisiyle duygularını daha rahat ifade edebilir. Bebekler davranışlarını istemli yapabilecek bilişsel kapasiteye geldiklerinde

ve motor becerileri geliştikçe öfkelenmelerine neden olan engelleri aşmaya başlar, böylece öfke tepkileri azalır.

Öfke gibi korku tepkisi de altıncı aydan sonra ortaya çıkar. Bebeklerde korku davranışının en sık görüldüğü durum tanımadıkları kişiye karşıdır. Buna **yabancı korkusu** adı verilir. Gelişimde bireysel farklılıklar olduğundan her bebek bu korkuyu yaşamayabilir. İki ile altı yaş aralığındaki çocuklar için korku kaynağı sayısında artış görülür. Yüksek ses, ani hareketler, ev eşyalarının veya oyuncakların çıkardığı sesler başlıca korku kaynaklarıdır. Üç yaşındaki çocuklar somut olayların yanında hayal ürünü olay ya da varlıklardan da korkabilir. Bu nedenle çocuklarda karanlıktan ve yalnızlıktan korkma gibi durumlar görülebilir. Korkunun oluşumu çevresel ortamlara, korku etkenine, geçmiş yaşantılara ve psikolojik duruma bağlıdır. Çocuklar, korku kaynağı olay ya da kişiyle karşılaştığında ağlama, ortamdan uzaklaşma veya nefes tutma gibi tepkiler verirler. Yaşlara göre çocuklarda en sık görülen korku kaynakları aşağıda verilmiştir (Tablo 1.4).

Tablo 1.4: Yaşlara Göre Çocuklarda En Sık Görülen Korku Kaynakları

Yaş	Çocuklarda En Sık Görülen Korkular
0-6 ay	Yüksek sesler, ani hareketler
7-12 ay	Yabancılar
1-2 yaş	Ebeveynden ayrılma, karanlık odalar, büyük hayvanlar
3-6 yaş	Maskeler, gece duyulan sesler, hayaletler, yalnız kalmak
6- 12 yaş	Kaybolmak, kaçırılmak, silah ve tabancalar, kötü rüyalar, cezalandırılmak, sınav notları
12-13 yaş	Suç, cezalandırılmak, sınav notları, savaş, yaralanmak
14 yaş ve üzeri	Okul başarısızlığı, kişisel ilişkiler, cinsel konular, ailevi endişeler, yalnız kalmak



SIRA SİZDE

Çocukluğunuzda en çok nelerden korkardınız? Günümüzde sizin için korku kaynağı olan durumlar nelerdir? Düşüncelerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

Kaygı, genellikle kötü bir şey olacakmış hissiyle ortaya çıkan ve sebebi bilinmeyen gerginlik duygusu olarak tanımlanmaktadır. Zaman zaman çocukların çevresindeki durumlara karşı yoğun bir kaygı duydukları görülmektedir. Bu kaygılar huzursuzluk, aşırı heyecan, gerginlik, dikkat dağınıklığı, duygusal hassaslık ya da uyku problemleri olarak kendini gösterir. Bazı durumlarda kaygı hissine fiziksel yakınmalar da eşlik eder ve çocuğun yaşam kalitesini olumsuz yönde etkiler. Çocukluk dönemindeki kaygı kaynaklarının başlıcaları şunlardır:

- Okul ortamındaki aksaklıklar
- Topluluk karşısında konuşma
- Sorumlulukları yerine getirememe korkusu
- Sınavlarda başarısız olma endişesi (Görsel 1.50)
- Arkadaşları tarafından beğenilmeme veya istenmeme
- Yeni ortamlara girme durumu
- Anne baba ya da diğer sevdiklerini kaybetme korkusu

Ergenlik döneminde duyguların yoğunluğunda artış olur. Ergenliğin başlarında büyümenin hızlı olması ve cinsel değişimle hormon salgısının artması çocuğun duygu, davranış ve tutumlarında belirgin farklılıklara yol açar.

Bebeklik, ilk ve son çocukluk dönemlerinden farklı olarak ergenlik dönemindeki çocuklar, duygularını daha kapalı davranışlarla ortaya koyar veya gizlemeye çalışır.

Duygu yoğunluğunun yarattığı coşkunluk, çocukta kendini ifade etme ihtiyacı doğurur. Bu ihtiyaç ergeni



Görsel 1.50: Sınav kaygısı yaşayan çocuk



akranlarına yakınlaştırır. Ani öfkelenmeler, el kol hareketleri, her şeye itiraz etme, bağırma ergenlerin olumsuz durumlar karşısındaki davranışlarındandır.

Karşı cinse ilginin ifadesi için şiir, öykü yazma ve günlük tutma davranışları gözlenebilir. Ergenlik döneminde duygusal değişimler oldukça hızlıdır. Benzer olaylara farklı zamanlarda farklı tepkiler verebilirler. Ergenlik döneminde kendini kabul ettirme, beğenilme ve takdir edilme isteği belirgin bir şekilde artmıştır. Bu istek, heyecan duygusunun da artmasını sağlar. Ergenlik döneminde fiziksel değişimler çok hızlı ve başlarda orantısız olduğu için çocuklarda vücudunu beğenmeme veya vücudundan utanma gibi tutumlar görülebilir. Bu nedenle yalnız kalmak isteme, kendini gizleme, bulunduğu ortamdan uzaklaşma eğilimleri gözlenebilir. Bu dönemin duygu yoğunluğunun yarattığı baskıdan ötürü çabuk yorulma, sıkılma veya fiziksel hareket gerektiren işleri yapmaya karşı isteksizlik gibi davranışlar sergileyebilirler.



Görsel 1.51: Yalnız kalma ihtiyacı hisseden genç birey

Ergenlik dönemindeki bilişsel gelişme ve cinsel olgunlaşmanın etkisiyle hayal kurma davranışında artış görülür. Bu hayaller çoğunlukla geleceğe dair planlarla veya gerçekleşmesi arzulan durumlarla ilgilidir. Hayal kurmak çocuğun yaratıcılığı ve bilişsel gelişimi açısından oldukça önemlidir. Ancak ölçüsü kaçırıldığında bireyi gerçeklikten koparma ve yalnızlaştırma gibi olumsuz sonuçlar doğurabilir. Çocuğun duygu yoğunluğu ve maruz kaldığı stres bu dönemdeki hızlı fiziksel ve bilişsel değişimlere uyum sağlamasını zorlaştırır. Bu durum ergenin daha fazla kaygı ve huzursuzluk hissetmesine neden olur. Bu yüzden çocuklar zaman zaman yalnız kalmak veya çevresindekilerden uzaklaşmak isteyebilir (Görsel 1.51). Kendisiyle baş başa kalan ergen hayatındaki bu yeniliklere ve duygu değişimlerine uyum sağlamaya çalışır. Ergenlik döneminde üstesinden gelmek zorunda olduğu bu değişimler çocukta stres, korku, endişe ve heyecan duygularının artmasına neden olur.

c) Duyguları Kontrol Etme

Duygusal gelişimin başarıyla tamamlandığının en önemli göstergelerinden biri bireyin duygularını kontrol edebilme becerisini kazanmasıdır. Bir olay veya durum karşısında duygulanan bireyin bu hissini devam ettirme ve sonlandırma süreci, duyguların kontrolü ile açıklanır. Kendisine rahatsızlık veren durumları tanıyan ve anlayan bebekler, durumdan rahatsız olduklarını ağlayarak ya da huysuzlanarak ifade eder ve bu duruma karşı duygularını kontrol etmekte zorlanırlar. Duyguları kontrol edebilme becerisi iki yaş civarında başlar. Elinden oyuncuğu alınan çocuk öfkelense bile öfkesini kontrol edebilir. Konuşma becerisi geliştikçe duygularını daha kolay ifade edebildikleri için duygu kontrolünde de daha başarılı olurlar. Örneğin arkadaşlarıyla oyun oynama isteği onaylanmayan birinin aslında bu oyunu çok da sevmediğini ifade etmesi duygu kontrolünün göstergesi olabilir.

İlk çocukluk döneminde duygu, davranış ve biliş bütünleşmeye başlar bu nedenle duygusal alanda önemli gelişmeler yaşanır. Bu dönemdeki çocuklarda akranlarıyla oyun oynarken duygusal etkileşim daha yükündür. Oyun esnasında rahatsızlık duyan arkadaşını rahatlatmaya çalışır, yeterli olmadığı durumlarda yetişkinlerden destek isteyerek olaya müdahil olmalarını sağlar (Görsel 1.52). Ancak oyun arkadaşını çok yakından tanımıyorsa onun bu rahatsızlık durumunun farkında olup tepkisiz kalabilmektedir. Çünkü duyguları kontrol etme becerisi tam olarak oturmamıştır.



Görsel 1.52: Oyunda duyguları kontrol etme

Bu dönemde çocuklara olumlu düşünme becerisi konusunda destek olunursa duygu kontrolü ve olumlu tutum geliştirmede daha başarılı olmaları kolaylaşır. Duygularını yönetme becerisine sahip olan çocuklar karşılaştıkları problemleri de olumlu ifadelerle çözerler. Bu durum çocuğun aile ve okul hayatında da başarılı olmasını sağlar. Duygu kontrolünde başarılı olan çocuklar öfke, üzüntü gibi istenmeyen durumlarda daha yapıcı tepkiler verebilirler.

Son çocukluk döneminden ergenlik dönemine kadar olan süreçte çocuklar duygusal olarak kendilerini etkileyen durumlarla baş etmede farklı yollar bulmaktadır. Örneğin bu dönemdeki çocuk asıl istediği hediye alınmasa bile üzüntüsünü ya da hayal kırıklığını yansıtmayabilir. Bu duyguları yansıtmama sebeplerini de “Beğenmeseydim annem üzülürdü. ya da Arkadaşım alınabilirdi.” şeklinde ifade edebilirler. “Beğenmeseydim annem üzülebilirdi, arkadaşım kötü hissedebilirdi” diye düşünebilir.

Son çocukluk döneminde bireyler arkadaş edinirken daha derin bağlar kurar. Olumsuz duygusal ortamların içinde bulunan çocuklar bu duygularını kontrol etmek için ortamdan uzaklaşmak, uyumak, başka bir işle oyalanmak gibi davranışlar sergilemez. Böylesi durumlarda bilişsel becerilerini kullanan çocuk içinde bulunduğu koşulları kabullenmek için olayı yeniden yorumlama yolunu tercih edebilir.



SIRA SİZDE

Bir olay karşısında verdiğiniz duygusal bir tepkiden sonra “Neden böyle bir tepki verdim ki?” diye düşündüğünüz zamanlar oluyor mu? Kendinize bu soruyu yöneltmenizdeki sebepler neler olabilir? Paylaşınız.

1.3.3.2. Sosyal Gelişim

İnsan çevresiyle sürekli etkileşim hâlinde olan sosyal bir varlıktır. Dünyaya gözlerini açan bebeğin ilk sosyal çevresi ailesidir. İçinde bulunduğu çevreye uyum sağlamak amacıyla çevresiyle etkileşim kurmaya çalışır. Çocuğun çevresiyle uyumu sosyal gelişim sayesinde gerçekleşir. Sosyal becerilerin gelişmesi çocuğun diğer insanlarla olumlu ilişkiler kurabilmesine, olumsuz durumlarda sorunlarını toplumsal kurallara göre çözebilmesine, toplumun beklentileri ile kendi istekleri arasında denge kurabilmesine katkı sağlar. Bu sayede çocuk yardımlaşmayı, paylaşmayı, iş birliği yapmayı öğrenerek diğer insanlarla uyum içinde yaşar. Sosyal becerileri kazanamayan çocuklar ise sosyal ve duygusal sorunlarla karşı karşıya kalabilirler ve ileriki yaşantılarında bu sorunlardan dolayı başarısızlıklar yaşayabilir. Bir insanın sosyalleşebilmesi için;

- Temel ihtiyaçlarını karşılaması,
- Toplumun değer yargılarına uygun hareket etmesi,
- Olumsuz duygu ve davranışları kontrol edebilmesi,
- Kendine ve çevresindekilere saygılı olmayı öğrenmesi gerekir.

Sosyal gelişim bebeklik döneminde başlar. Bebekler doğdukları çevreyi anlamlandırma ve çevreyle etkileşim kurma konusunda oldukça isteklidirler. Bebeğin gülümsemesi, göz teması kurması erken sosyalleşme çabası olarak kabul edilebilir. Bu dönemde bebekler çevresindekilerin duygu ifadelerini anlayabildiğinden davranışlarını da buna göre şekillendirirler. Örneğin huzursuz bir ortamda bulunan bir bebek, çevresindekilerin ses tonu ve yüz ifadelerinden dolayı huzursuz olup ağlayabilir. Yaşamın ikinci yılından sonra bebeklerin akranlarıyla ilişkileri artar ve böylece sosyal olarak gelişebilecekleri ortamları genişler. Arkadaş edinme ve grupça oynanan oyunlar sosyal gelişim açısından oldukça önemlidir (Görsel 1.53). Bu dönemdeki çocukların etkileşim içinde buldukları bireylerle empati kurmayı öğrenmesi çocuğun olumlu sosyal ve duygusal davranışlar geliştirmesine katkıda bulunur. Olumlu sosyal davranışlar çocuğun sonraki yıllarında karar verme ve seçim yapma yeteneklerinin gelişimine etki eder. Bu olumlu sosyal davranışlar çocuğun okul hayatında da başarılı olmasını sağlayabilmektedir.



Görsel 1.53: Sosyal gelişimde oyunun rolü



Son çocukluk döneminde okula başlayan ve arkadaşlık ilişkileri oldukça gelişen çocuk yeni beceriler edinmeye başlar. Çocuğun arkadaş grupları edinerek bu gruplarda etkili bir iletişim kurabilmesi sosyal gelişim için oldukça önemlidir. Arkadaş edinmekte zorlanan ya da arkadaşlarına karşı olumsuz tutumlar sergileyen çocuklar iletişim kurabilme becerisini kazanamazlar. Bu nedenle duygusal gelişim ile sosyal gelişim birbiri içine geçmiş iki kavramdır. Çünkü duygularını kontrol edemeyen çocukların sosyal gelişimleri de olumsuz etkilenmektedir.

Ergenlik dönemindeki çocuklar, okul başarısı, dış görünüş, sosyal kabul görme, romantik ilişkiler vb. konularda duyarlıdır. Bu dönemdeki çocuklar, akranlarından etkilenirler, sosyal ilişki geliştirme ve ilişkiyi sonlandırma konusunda oldukça hızlıdır ayrıca ilgi odağı olmak için özel çaba harcarlar (Görsel 1.54). Ergenlik döneminde duygular dengesizlik gösterebilir. Bu durum ergenlerin sosyal hayat içindeki davranışlarını önceden kestirmesini zorlaştırır. Cinsel olgunlaşmanın getirdiği değişimler de ergenlerin sosyal gelişimlerini



Görsel 1.54: Sosyal gelişimde akran etkileşimi

etkiler. Ergenler özellikle dış görünüşleri konusunda oldukça endişelidirler. Fiziksel özelliklerini beğenmeyen ergenler, başkalarının da kendileri gibi düşündüğüne inanır. Bunun gibi olumsuz yargılar bireyi yalnızlaştırırken dış görünüşüne dair olumlu yargılar besleyen çocuklar daha dışa dönük ve sosyal tavırlar sergileyebilir. Ergenlik dönemindeki çocuk toplumsal kurallara uyum sağlamak istemeyebilir. Kendi belirlediği kurallara göre hareket etmeyi tercih eder. Bu isteğini gerçekleştirmediğinde öfkelenebilir. Bu nedenle ebeveynlerin çocuğa huzurlu bir aile ortamı sağlaması, çocuğun istekleri ve toplumun istekleri arasında denge kurabilmesi için onun duygularını anlayıp onu yönlendirmesi oldukça önemlidir.



UYGULAMA 1.5

Amaç: Gelişim dönemine uygun duygusal ve sosyal gelişim özellikleri sunusu hazırlamak.

Görev: Aşağıdaki işlem basamaklarını uygulayarak gelişim dönemlerinden birinin duygusal ve sosyal gelişim özellikleri ile ilgili sunum hazırlayınız.

İşlem Basamakları

1. Sınıf mevcuduna uygun olarak dört gruba ayrılınız.
2. Çalışmanız için gelişim dönemlerinden (bebeklik, ilk çocukluk, son çocukluk, ergenlik) birini seçiniz.
3. Diğer gruplardan farklı bir gelişim dönemi seçtiğinizden emin olunuz.
4. Grup üyeleri arasında adaletli bir görev dağılımı yaparak seçtiğiniz gelişim döneminin duygusal-sosyal özellikleri ile ilgili araştırma yapınız.
5. Araştırma sonucunda edindiğiniz bilgileri derleyiniz.
6. Derlediğiniz bilgilerden yararlanarak gelecek hafta sınıfta sunmak üzere sekiz dakikalık bir sunum hazırlayınız.
7. Sunum esnasında aşağıdaki hususlara dikkat ediniz:
 - Türkçeyi doğru kullanma
 - Ses tonu ve beden dilini etkili kullanma
 - Dinleyicilerle göz teması kurma
 - Resim, tablo, grafik, şekil, fotoğraf vb. farklı materyallerden yararlanma
 - Sunum için belirlenen süreye uyma
 - Dinleyicilerden gelen sorulara saygı çerçevesinde cevap verme

Değerlendirme: Sunumun değerlendirilmesinde **Ek 1 Kontrol Listesi** kullanılacağından çalışmanızı listedeki ölçütlere uygun olarak tamamlayınız.

1.4. GELİŞİM KURAMLARI



HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

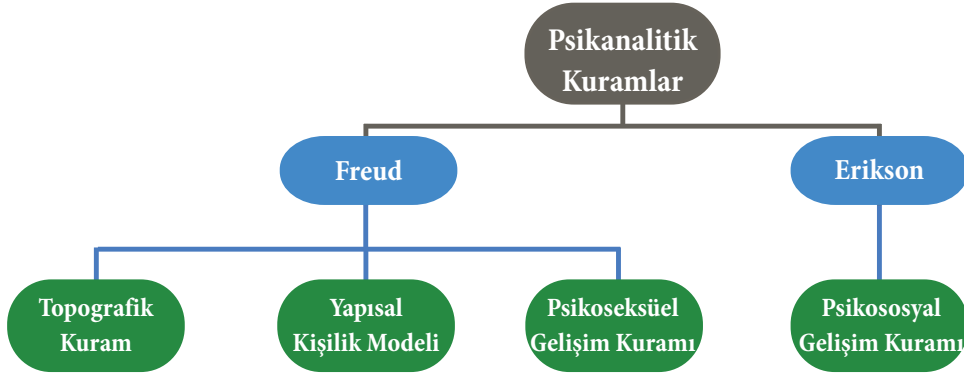
1. İnsanların bir kısmının konuşkan, girişken, dışa dönük; bir kısmının ise çekingen, sessiz ve içe kapanık olmasının nedenleri neler olabilir?
2. Sizce çocukların cansız nesnelere canlı olarak kabul etmesinin nedenleri neler olabilir?
3. Alışveriş esnasında kasadaki görevli fazla para üstü verirse geri verir misiniz? Nedenleriyle açıklayınız.

Kuram kelimesi, sistemli bir biçimde düzenlenmiş birçok olayı açıklayan ve bir bilime temel olan kurallar bütünü olarak tanımlanmaktadır. Kuramın temel işlevi insan yaşamındaki olayları bilimsel bilgiler ekseninde anlamlandırabilmektir. Bu sayede insanların yaşamlarını gerçekçi ve tutarlı bir şekilde sürdürmelerini amaçlanmaktadır. Gelişimle ilgili kuramlar insanın gelişim sürecini ve davranışlarını neye göre ve nasıl şekillendirdiğini ortaya koyar. Gelişim ile ilgili birçok kuram bulunmaktadır. Ancak bir kuramın gelişimi tek başına açıklayabilmesi mümkün değildir. Çünkü bazı kuramlar gelişimi sadece yaş boyutuyla ele alır, bazıları ise gelişime etki eden güce göre farklı varsayım ve yaklaşımlarda bulunur. İnsan gelişimi ile ilgili temel kuramlar; psikanalitik kuram, bilişsel gelişim kuramı ve ahlak gelişimi kuramı olmak üzere üç ana başlık altında incelenecektir.

1.4.1. Psikanalitik Kuramlar

Gelişimin bilinç dışında (farkında olmayarak) gerçekleştiğini ve davranışları anlamak için zihnin sembolik çalışmalarının analiz edilmesi gerektiğini savunan kuramlara **psikanalitik kuramlar** denir. Psikanalitik kuramını Sigmund Freud (Sigmund Froyd) geliştirmiştir.

Her insan diğerlerinden farklıdır ve insanlardaki her özellik her bireyde farklı şekillerde görülür. İnsanları birbirinden ayıran ve her insanı eşsiz kılan düşünme, davranma ve hissetme biçimlerine **kişilik** denir. Kişilik kavramı genellikle mizaç kelimesiyle karıştırılmaktadır. **Mizaç**, insanın genetiğinden, doğum öncesi durumlarından etkilenir ve biyolojik bir kavramdır. Bireyin kişiliğinin büyük bir bölümünü mizacı şekillendirir. Kişilik özellikleri gelişim ilerledikçe ayırt edici olmaya başlar. Bu özellikler çocuklarda çok hızlı değişirken yetişkinlerde çok az değişime uğrar. Kişilik gelişimi konusunda en bilinen kuramlar Freud'un psikoseksüel gelişim kuramı ile Erik Erikson'un psikososyal gelişim kuramıdır (Şema 1.3).



Şema 1.3: Psikanalitik kuramlar



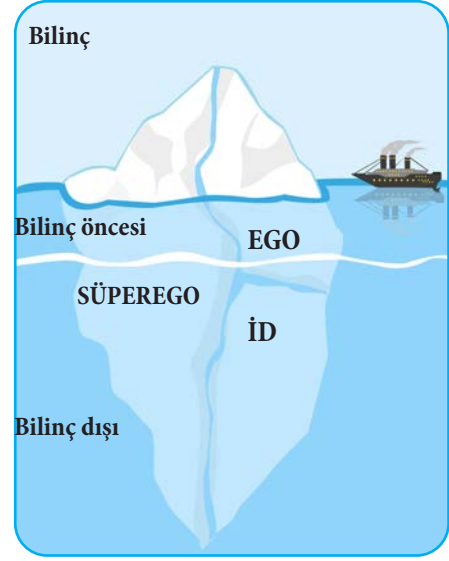
BİLİYOR MUSUNUZ?

Sigmund Freud, psikoloji alanında çalışmaları ile tanınan Avusturyalı bir tıp doktorudur. 1856 yılında bir yün tüccarının oğlu olarak dünyaya gelmiştir. Maddi imkansızlıklardan dolayı dört yaşında Viyana'ya taşınan Freud, yaşamının sonuna kadar çalışmalarını orada sürdürmüştür.



1.4.1.1. Freud'un Topografik Kuramı

Kişiliğin bilinç düzeyiyle ilgilenen bu kurama göre zihinsel süreçler; bilinç, bilinç öncesi ve bilinç dışı olmak üzere üçe ayrılır (Görsel 1.55). **Bilinç**, ayırt edilen ve farkında olunan durumları kapsar. Ama bu farkında olma hâli tüm ruhsal süreçleri kapsamamaktadır. **Bilinç öncesi**, bir anda bilinçle fark edilemeyen ancak odaklanma ile algılanan olayları içerir. Bu olayların bir kısmı bilinç düzeyine çıkarılabilir. Örneğin bir süre önce yaşanan bir olay tamamen akıldan çıkmış olabilir. Ancak bu olayla ilgili bir çağrışımla olay hatırlanabilir ve yeniden bilince dönmesi sağlanabilir. **Bilinç dışı** ise bilinçli algılamamanın dışındaki tüm olaylardır. Farkında olmadığımız anılar, bastırduğumuz hisler bilinç dışında saklanır. Birey bunların farkında olmasa da bu saklanan durumlar insanın hayatını etkilemektedir. Freud, zihinsel süreçleri yüzen bir buz dağına benzetir. Buzdağının en büyük ve görünmeyen kısmı bilinç dışından oluşur. Freud'a göre kişiliğin gelişiminde ve davranışların ortaya çıkışında bilinç dışı ve dürtülerin önemli etkileri bulunur.



Görsel 1.55: Topografik kuram

1.4.1.2. Freud'un Yapısal Kişilik Kuramı

Freud, yaptığı klinik gözlemler sonucunda topografik kuramın kişiliği açıklamada yetersiz kaldığı sonucuna varmıştır. Topografik kuramın geliştirilmesiyle yapısal kişilik modeli ortaya çıkmıştır. Freud'un geliştirmiş olduğu yapısal kurama göre kişilik üç ana sistemden oluşur. Bunlar id, ego ve süperegodur. Davranışlar, bu üç farklı sistemin etkileşimiyle ortaya çıkar. Bu sistemlerden biri diğerinden ayrı çalışamaz.

İd (Alt/İlkel Benlik): Doğuştan var olan kişiliğin temel sistemine **id** adı verilir. İnsanın temel ihtiyaçlarını ve arzularını temsil etmektedir. Bastırılmış duyguların da yer aldığı dürtülerin deposu olarak bilinen alt benlik, bilinç dışı olarak haz amacıyla çalışır. Sınırları olmayan kontrolsüz bir sistemdir ve hiçbir zaman olgunlaşmaz.

Ego: Kişiliğin mantıksal yönüne **ego** adı verilir. İdin dürtülerinin kontrollü bir şekilde düzenlenmesi ve karşılanmasına aracılık eder. Bireyin gerçekçi olmasını, dürtülerini erteleyebilmesini, gerçekle hayal dünyası arasındaki farkı ayırt edebilmesini sağlar. Böylece id, ego sayesinde kontrol altına alınmış olur.

Süperego: Kişiliğin toplumsal değer yargılarını içeren vicdani ve ahlaki yönüne **süperego** adı verilir. Süperego en son gelişen sistemdir. Ödül ve ceza uygulamalarıyla pekiştirilir. Süperego sistemi bireyin doğru ve yanlışla karar verebilmesi ve bu kararının toplumsal açıdan da uygun görülecek bir karar olması amacıyla çalışır.

Okuldan eve dönen bir çocuk, mutfak masasının üstünde en sevdiği pastanın olduğunu görür. Çocuğun idi, pastayı istediği kadar ve hemen yemesini arzular. Süperegosu, pastayı tek başına yediği için diğer aile bireylerinin bu durumdan rahatsız olup olmayacağını sorgular. Egosu ise bu düşünceleri, diğer aile bireylerine sorduktan sonra pastayı yemesinin daha doğru olacağı şeklinde düzenler (Şema 1.4).



Şema 1.4: Yapısal kişilik modeli

1.4.1.3. Freud'un Psikoseksüel Gelişim Kuramı

Freud'un, kişilik gelişimi ile ilgili görüşlerini birbirini takip eden ve olgunlaşmaya dayalı olarak ele aldığı dönemseller yapılarla açıkladığı kuramına **psikoseksüel gelişim kuramı** adı verilir. Psikoseksüel gelişim dönemlerini çocukluk yaşantıları ve haz kaynağının beden bölgeleriyle ilişkileri ile açıklar. Bu dönemler çocuğun geçirdiği beş evreden oluşur. Freud'un bu kuramı; oral, anal, fallik, gizil ve genital evre olmak üzere beşe ayrılır.

Oral Evre: Bebeğin doğumundan bir yaşına kadar olan süreci kapsar. Bu evre için bedenseller odak noktası ağızdır. Bebek ağızıyla emme ve tat alma ile haz duygusu yaşamakta ve bu sayede kendini güvende hissetmektedir. Bu evrede bebeğin çok ya da az emzirilmesi kişiliğinin oral evrede takılı kalmasına neden olmaktadır. Oral evrede takılı kalan birey ileriki yaşantılarında çevresindekilere bağımlı, huzursuz ve karmaşık duygulara sahip olabilmektedir. Ayrıca aşırı yemek yeme, çok fazla konuşma, tırnak yeme gibi alışkanlıklar da görülebilir.

Anal Evre: Bir yaşından üç yaşına kadar devam eden süreçtir. Anal evredeki bedenseller odak noktası anüstür. Bu yaş aralığında bebeğin idrarını ve dışkısını kontrol edebileceği kasları geliştirmeye başlar. Bu dönemde çocuğa tuvalet eğitiminin kazandırılması önemlidir. Tuvalet alışkanlığı kazandırılırken bakım veren kişinin aşırı baskıcı veya esnek davranması çocuğun bu evrede takılı kalmasına sebep olabilir. Bu evrede takılan bireyler ileriki yaşantılarında aşırı titiz, kurallara aşırı bağlı ve inatçı olabilmektedir. Tuvalet eğitiminde takdir etme ve ödüllendirmeler çocuğun öz güven gelişimini olumlu etkiler.



Görsel 1.56: Babasını taklit eden çocuk

Fallik Evre: Bu evre üç yaşından altı yaşına kadar olan süreci kapsar. Fallik evredeki bedenseller odak noktası genital organlardır. Freud'a göre bu dönem cinsel kimlik ve kişilik gelişimi için oldukça önemlidir. Bu dönemde kız ve erkek çocuklar, karşı cinsiyetten ebeveyne ilgi duyarlar. Freud, kız çocuklarının babaya ilgi duymasını **Elektra karmaşası**, erkek çocuklarının anneye ilgi duymasını ise **Oedipus (Oyidipus) karmaşası** olarak adlandırmıştır. Ayrıca bu evrede karşı cinsten olan ebeveyne ilgi duyan çocuklar aynı zamanda hemcinsleri olan ebeveynlerini de örnek alarak onlar gibi davranmaya çalışır (Görsel 1.56). Fallik döneme takılan bireylerde saldırganlık, memnuniyetsizlik, kendine güvensizlik, aşırı çekingenlik ve mutsuzluk gibi kişilik özellikleri görülebilir.

Latent (Gizil) Evre: Bu evre çocuğun altı yaşından ergenlik dönemine kadar olan süreyi kapsar. Freud'a göre bu evredeki çocuk cinsellikle ilgili arzularını bastırır. Bu nedenle bu evrede bedenseller odak noktası yoktur. Okul çağında olan çocuğun dış dünyayla ilişkileri artmıştır. Onun için önemli olan okul ve arkadaşlık ilişkilerindeki başarıdır. Cinsellikle ilgili bastırıldığı arzuları başarılı olmak için gösterdiği çabalara yöneltir. Bu çabaların desteklenmesi için çocukların ilgilerine göre etkinliklere yönltilmesi önemlidir. Başarı duygusu uygun şekilde doyurulmayan çocuklar ileriki yaşantılarından tedirgin, içe dönük ve güvensiz bir kişilik yapısı geliştirebilirler.

Genital Evre: On iki ile on sekiz yaş aralığını kapsar. Bu evrede cinsel olgunlaşma hızlandığından bir önceki evrede bastırılan cinsel dürtüler tekrar ortaya çıkar. Bu nedenle bedenseller odak noktası genital bölgedir. Çocuk bu evrede karşı cinsten olan bireylere ilgi duyar. Freud'a göre önceki evreleri başarıyla atlattığı çocuklar bu evrede dengeli bir psikolojik olgunluğa ulaşmış olur.





SIRA SİZDE

Aşağıdaki cümlelerde belirtilen bedensel odak noktalarının psikoseksüel gelişim kuramına göre hangi gelişim evresinde olduğunu boş bırakılan yerlere yazınız.

GELİŞİM EVRESİ	BEDENSEL ODAK NOKTASI
	Bedensel odak noktası genital bölgedir.
	Bedensel odak noktası bulunmamaktadır.
	Bedensel odak noktası ağızdır.
	Bedensel odak noktası genital organlardır.
	Bedensel odak noktası anüstür.

1.4.1.4. Erik Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı

Erik Erikson tarafından Freud'un psikoseksüel gelişim kuramına alternatif olarak sunulmuştur. Erikson'a göre Freud, insan gelişiminin boyutlarını yanlış ele almaktaydı. Freud insan davranışını cinsel güdülerle açıklarken Erikson insanın diğer insanlarla birlikte olma isteğiyle (toplumsal gelişim) açıklamıştır. Ayrıca Freud kişilik gelişimini on sekiz yaşında tamamlanan bir süreç olarak nitelendirirken Erikson gelişimi ömür boyu devam eden bir süreç olarak ele almıştır. Erikson'un psikososyal kuramı, insanın çevresindekilerle etkileşimini ve kültürel etkinliklerin önemini vurgular. Bu nedenle kişilik gelişimi için psikososyal dönemler öne sürmüştür. Bu dönemler; temel güvene karşı güvensizlik, özerkliğe karşı kuşku ve utanç, girişimciliğe karşı suçluluk, başarıya karşı aşağılık duygusu, kimliğe karşı rol karmaşası, yakınlığa karşı yalnızlık, üretkenliğe karşı durgunluk ve benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk olmak üzere sekiz grupta toplanmıştır.

1. Temel Güvene Karşı Güvensizlik: Bebeğin doğumundan bir yaşına kadar olan süreci kapsar. Yeni doğan bebekler için temel ihtiyaçların karşılanması hem hayati bir öneme sahiptir hem de bebekteki temel güven duygusunu geliştirmektedir. Bu evrede bebeğin bakımıyla ilgilenen kişi bebeğin beslenme ve sevgi ihtiyacının karşılanmasında kilit noktadır. Bu temel ihtiyaçları karşılanmayan bebekler, dünyanın onlar için tehlikeli bir yer olduğunu düşünüp güvensizlik duygusu yaşayabilirler. Bebeğin ihtiyaçları zamanında, sevgiyle ve eksiksiz karşılanırsa bebek dış dünyanın tutarlı ve güvenilir olduğunu algılar (Görsel 1.57).

2. Özerkliğe Karşı Kuşku ve Utanç: 1-3 yaş aralığını kapsar. İki yaşından itibaren birçok çocuk yürümeyi ve konuşmayı öğrenir. Bu da onun diğer insanlarla iletişim kurmasını kolaylaştırır. Bu evredeki çocuklar daha çok bağımsız hareket etmek isterler. Örneğin çocuklar, kişisel ihtiyaçlarını (beslenme, giyinme gibi) kendileri yerine getirmek için çabalar ve neler yapabildiklerini göstermek isterler. Yetişkin, çocuğun bağımsız olma çabalarını desteklemeli, onların bazı şeyleri kendi kendilerine yapmalarına fırsat vermeli, kapasitelerini özgürce keşfetmeleri için onlara rehberlik etmelidir. Bu sayede çocuk özerklik duygusu kazanır. İhmal boyutunda kısıtlayıcı ya da izin verici olan ebeveynlerin çocukları bu evrede başarısız olmakta ve kendi yeterliklerinden şüphe ve utanç duyabilmektedirler.



Görsel 1.57: Bebeğin güven ihtiyacının sağlanması

3. Girişimcilğe Karşı Suçluluk: Üç yaşından altı yaşına kadar olan süreci kapsar. İlk çocukluk dönemindeki çocuklar motor ve dil becerilerinin de gelişmesiyle yakın çevreleriyle daha fazla etkileşime girer ve yetişkin



Görsel 1.58: İlk çocukluk döneminde girişimcilik örneği

gibi davranarak kendi kapasitesinden fazlasını yapmak isterler (Görsel 1.58). Ebeveynler çocukların bu isteklerini olumlu karşılamalı ve çocukların kendilerine uygun hedefler belirlemelerine destek olmalıdırlar. Çocuğun hata yapmasına da fırsat vermek, hayal gücünü desteklemek, çocuğu soru sorması için yüreklendirmek girişimcilğin oluşması için oldukça önemlidir. Ebeveynlerin çocuğun başlattığı eylemlere verdikleri olumlu tepkiler de onun kendine olan güvenini artırır. Bu evrede çocuğun eylemleri desteklenirken aynı zamanda ona sınırları olduğunun da öğretilmesi gerekir. Çünkü çocuğun başkalarının haklarına ve önceliklerine de saygılı olmayı öğrenmesi gerekir. Bu nedenle ebeveynler çocuklarına seçenekler sunmalıdır.

4. Başarıya Karşı Aşağılık Duygusu: Altı yaşından ergenlik dönemine kadar olan süreci kapsar. Bu evrede okul çağında olan çocuk için sosyal ve akademik becerilerini geliştirerek başarılı olmak önemlidir. Çocuk, görev ve sorumluluklarını uygun şekilde yerine getirerek yetişkinlerin takdirini kazanmak ister. Ebeveyn etkisinin azaldığı bu dönemde, çocuk için sosyal çevre akran ve arkadaşlardan oluşur. Çocuğun sorumlulukları karşısında gösterdiği çaba takdir edildiğinde çocukta başarı duygusu gelişir ve kendi yetenekleri ile ilgili iyi duygular hissetmeye başlar. Aksi durumda kendisiyle ilgili olumsuz duygulara kapılır ve kendini yetersiz hisseder.

5. Kimliğe Karşı Rol Karmaşası: On iki ile yirmi yaş aralığını kapsar. Ergenlik döneminde olan çocuk bu evrede kendini keşfetmeye devam eder ve toplum içindeki rollerinin farkına varmaya başlar. Yetişkinlikten önceki aşama olan ergenlik döneminde çocuk kimliğini keşfetmek için kendine “Ben kimim?”, “Yetişkinlik yaşamında rolüm ne olacak?”, “Gelecekte ne bekliyorum?” gibi ayrıntılı sorular yöneltilir ve yanıtlar aramaya çalışır. Bu sorulara yanıt bulabilen ergenler kimlik kazanımı konusunda başarılı olurlar ancak bu sorular karşısında belirsizlik yaşayanlar gelecekle ilgili planları hakkında bir hedef belirleyemediklerinden rol karmaşası yaşarlar.

6. Yakınlığa Karşı Yalnızlık: Yirmi bir yaşından kırk yaşına kadar olan süreci kapsar. Bu evrenin temel gelişim görevleri uzun süreli arkadaşlıklar ve eş edinmektir. Bir önceki evrede tutarlı ve bütünsel bir kimlik kazanan genç yetişkinlik dönemindeki bireyler, yakın ilişkiler geliştirmek ve bu ilişkileri sürdürmek konusunda daha başarılıdır (Görsel 1.59). Bir önceki dönemi kimlik duygusu geliştirmeden tamamlayan bireyler ise yakın ve sürdürülebilir ilişki geliştirme konusunda güçlükler yaşayabilirler. Kimlik gelişimini tamamlayamadığı için kendisiyle ilgili sorular sorulmasından kaçınır. Bu kaçınma bireyin yalnızlaşmasına, içe kapanık ve çekingen olmasına neden olur.



Görsel 1.59: Genç yetişkinlik döneminde yakın ilişkiler örneği



7. Üretkenliğe Karşı Durgunluk: Kırk yaş ile altmış beş yaş arasındaki orta yetişkinlik dönemindeki bireyleri kapsar. Bu evredeki birey için gelecek kuşakların gelişimine katkı sağlamak ve onları topluma yararlı bireyler hâline getirmek için çabalamak önemlidir. Bu çabaları sayesinde bireyler kendilerinin verimli ve üretken olduğunu düşünür. Ancak bu görevleri yerine getiremeyen ya da getirmek için çaba göstermeyen bireylerin durgunlaştığı ve çevresine karşı vurdumduymaz tavırlar sergilediği görülebilmektedir.

8. Benlik Bütünlüğüne Karşı Umutsuzluk: Altmış beş yaş ve üzeri ileri yetişkinlik dönemini kapsayan bir süreçtir. Psikososyal gelişim kuramının son evresidir. Birey geçmişine bakarak yaşantılarını gözden geçirir. Yaşamın verimli geçirilmesi ve önceki evrelerin başarıyla atlatılması bireyi başarılı kılar ve mutluluk duygusu yaratır. Gerçekleştirilemeyen hedefler ise hayal kırıklığı yaratır ve geçmişe dönememek umutsuzluk oluşturabilir.



SIRA SİZDE

Aşağıdaki sorular hakkındaki düşüncelerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

- Ben kimim?
- Nasıl biri olmak istiyorum?
- Yaşamdaki amaçlarım neler?

1.4.2. Bilişsel Kuramlar

Bilişsel gelişimin farklı yaş gruplarındaki seyri hakkında değişik kuramlar ortaya konmuştur. Jean Piaget (Jon Piyaje) ve Lev Vygotsky'nin (Liv Vigotski) görüşleri bu alandaki en ünlü kuramlardır.

1.4.2.1. Piaget'nin Bilişsel Gelişim Kuramı

İlk zekâ testi çalışmaları yapılırken çocukların verdikleri yanlış cevapların açıklamalarını benzer ifadelerle ortaya koyduğu fark edilmiştir. Yaşı büyük olan çocukların açıklamalarının, kendilerinden küçük olanların açıklamalarından tamamen farklı olduğu gözlenmiştir. Jean Piaget hayatının büyük bir bölümünde çocukların farklı aşamalardaki düşünce biçimlerini nasıl geliştirdiklerini incelemiştir. Bu nedenle onun gelişim kuramı çocukların düşünce yapılarının anlaşılması açısından önemli katkılar sağlamıştır.



BİLİYOR MUSUNUZ?

Piaget, İsviçre'de doğmuş bir psikolog ve genetik epistemologtur. Erken yaşlarda doğa bilimleriyle ilgilenmiş, henüz 10 yaşındayken albino bir serçeyi gözlemleyerek bu konuda bir makale yazmıştır. Lise öğrencisiyken yumuşakçalar üzerine çalışmalar yapmış ve bu çalışmaları gelecekte meslektaş olacağı birçok bilim insanının ilgisini çekmiştir. Piaget ilerleyen yaşlarında çocuk psikolojisi üzerine bilimsel araştırmalar yapmış ve zihnin gelişimini incelemiştir. Yaşamı sona erinceye kadar çocuk psikolojisi profesörü olarak çalışmıştır.

Bu kuramda zekâ düzeyi yüksek olan çocukların çevreye daha kolay uyum sağladıkları görüşü savunulur. Bu nedenle zekâ bireylerin çevreye uyum sağlamalarında önemli bir yetenek olarak kabul edilir. Çocukların dünyayı anlamlandırabilmeleri için yeni edindikleri bilgileri zihinlerine yerleştirmeleri gerekir. Çocukların yeni bilgilerini yerleştirdiği bu çerçeveye **şema** adı verilir. Şemaya yerleştirilecek yeni bilgilerin bilişsel yapı içinde var olan şemalar içine alınmasına **özümleme**, yeni bilgilerin var olan şemaya uymaması durumunda eski şemayı değiştirme veya yeni şema oluşturmaya **uyumsama** denir. Bireylerin yeni bilgiyi anlamlandırma süreçlerine ise **düzenleme** adı verilir. Düzenleme yapma sürecine ise **dengeleme** denir. Örneğin çocuk kedi görür ve kedinin bir hayvan olduğunu öğrenir. Çocuğun kediyi hayvan olarak adlandırmasına şema denir. Bu çocuk hayvanat bahçesine gittiğinde aslanla karşılaşır ve aslanın da kedi olduğunu düşünür. Bu aşamada çocuk özümleme

yapar. Ancak çocuğa aslanla kedinin farklı hayvanlar olduğu anlatıldığında bu yanlış bilgisini düzenler ve hayvan şemasına alt şema olarak aslan kavramını da ekler. Buna uyumsama denir. Piaget'in bilişsel gelişimi duyu-motor, işlem öncesi, somut işlemler ve soyut işlemler olmak üzere dört dönemde ele alınmaktadır.

a) Duyu-Motor Dönemi (0-2 Yaş): Bebekler bu dönemde duyuusal (görme, işitme gibi) deneyimlerini motor (dokunma, uzanma gibi) becerilerle uyumlu kullanmaya çalışır. Yeni doğan bebekler nesne izleme, ses çıkarma ve sese yönelme gibi davranışlar sergilerler ve bunlar otomatik gerçekleşir. Bu dönemde kazanılan özellikler aşağıdaki gibidir:

Nesne Sürekliliği: Bir nesnenin duyuyla algılanmadığı zaman da var olmaya devam ettiğinin bilinmesidir.

Doğadan Ayrışma: Kendi bedeninin ve diğer varlıkların farkına varılması ve kendisiyle dış dünya ayrımını yapabilmesidir (Görsel 1.60).

Taklit/Ertelenmiş Taklit: Taklit, çevrede görülen davranışın aynı anda yapılmasıdır. Bu davranışın birkaç saat ya da gün sonra yapılması ise ertelenmiş taklittir.

Nesne Kimliği: Bir nesnenin günden güne değişmediğini ve aynı kaldığını anlayabilmektir.

Sembolik Kavrayış: Nesne ve olayların içsel temsillerinin oluşturulmasıyla ileri düzey problemlerin çözülmesidir.

b) İşlem Öncesi Dönem (2-7 Yaş): Olayların ve nesnelerin sembollerle ifade edildiği dil ve iletişim becerilerinin geliştiği dönemdir. Bu dönem sembolik dönem ve sezgisel dönem olarak ikiye ayrılır.

1. Sembolik Dönem: 2-4 yaş aralığını kapsayan bu dönemde dil ve kavramlar gelişme gösterir ancak çocuk karmaşık kavramları anlamada güçlük yaşamaya devam eder. Bu dönemin özellikleri aşağıdaki gibidir:

Sembolik Düşünce ve Oyun: Çocuklar gördükleri ve görmedikleri nesnelere ilgili semboller geliştirir ve zihinlerinde canlandırır. Bu sembollerini oyunlarında ve konuşmalarında sıklıkla kullanırlar. Çocuğun oyun oynarken sopyayı at gibi düşünerek oyun içinde kullanması sembolik düşüncenin oyunda kullanılmasıyla açıklanır.

Benmerkezçilik: Çocuklar kendilerini başkalarının yerine koyamaz, dünyayı başkalarının açılarından göremezler. Örneğin telefonda annesiyle konuşan bir çocuk, kendi görebildiğini annesinin de görebildiğini düşünerek "Anne bak, yeni oyuncağım çok güzel." diyebilir.



Görsel 1.61: Canlandırıcılık



Görsel 1.60: Vücudunu tanıma

Canlandırıcılık (Animizm): Çocukların cansız varlıklara canlıymış gibi davranmasıdır. Örneğin oyuncak bebeğinin karnının acıktığını söylemesi ve ona yemek yedirmeye çalışması ya da oyuncak arabasıyla oynayan bir çocuğun arabayla konuşması canlandırıcılık ile açıklanır (Görsel 1.61).

Toplu Monolog: Çocuğun, karşısındakinin kendisini dinlediğini varsayarak konuşmaya başlamasıdır. Bir grup çocuk uzaktan izlendiğinde birlikte oynuyor veya konuşuyor gibi görünür ancak detaylıca incelendiğinde her çocuğun farklı şeylerden bahsettiği görülür.





SIRA SIZDE

Bir bebeğin davranışları ile ilgili verilen aşağıdaki örneklerin Piaget'nin bilişsel gelişim kuramında hangi duyu-motor dönemine ait olduğunu tablonun başındaki boşluğa yazınız.

	Yatağa uzanan bebeğin yatak ve kendi bedeninin ayrı varlıklar olduğunu anlaması
	Bebeğin battaniyenin altına saklanan bir oyuncuğu araması
	Boru içine topu kaçan bebeğin, borunun içindeki topu çıkarmak için başka bir nesne ile borunun bir ucundan topu itmesi
	Misafirlikten dönerken kendisine el sallayan bireyleri gören bebeğin eve döndüğünde birden el sallamaya başlaması
	Bebeğin kendi oyuncuğunu başka birinin elinde gördüğünde bile tanınması

2. Sezgisel Dönem: Dört ile yedi yaş aralığını kapsayan bu dönemde çocuk, mantık kuralları yerine sezgileriyle hareket eder. Bu dönemin özellikleri aşağıdaki gibidir:

Korunumun Olmaması: Korunum, bir nesne ya da durumun şekli değiştirildiğinde o nesnenin ya da durumun özelliklerinin değişmeyeceğinin bilincinde olunmasıdır. İşlem öncesi dönemde bu özellik henüz kazanılmamıştır. Piaget'ye göre çocuklar bu özelliği altı yaşına kadar kazanamazlar. Bu dönemde çocuklar ekleme ya da çıkarma yapılmadığı hâlde bir kaptan diğerine aktarılan sıvının değişmeyeceğini, bir armudun parçalara ayrılrsa da miktarının değişmeyeceğini kavrayamazlar.

Odaklanma: Çocukların herhangi bir nesnenin veya olayın sadece bir yönüne dikkatini verebilmesi durumudur. Sürahidin bardağa su dolduran çocuk ya bardağa ya da sürahiye odaklanacaktır. Bardağa bakarken sürahinin konumunu ayarlayamaz, sürahiye bakarken bardağı taşıyabilir (Görsel 1.62).

Tersine Çeviremem: Eylemlerin ya da zihinsel işlemlerin tersten yapılamamasıdır. Bir problemde belli adımları geçen çocuk, zihinsel olarak yönü tersine çevirerek başlangıç noktasına geri dönemez. Örneğin buzun eritildiğinde suya dönüşebileceğini ancak suyun buzdolabına konulduğunda tekrar buza dönüşeceğini düşünemezler.

Tek Yönlü Düşünme: Çocuklar tümdengelim veya tümevarım yapamazlar. Tek yönlü düşünerek özel bir durumdan özel bir duruma akıl yürütürler. Örneğin parka her gittiğinde salıncağa binen bir çocuğun o gün salıncağa binmediği için parka gitmediğini söylemesi tek yönlü düşünmeye örnektir.



Görsel 1.62 Odaklanma

c) **Somut İşlemler Dönemi (7-12 yaş):** Bu dönemde çocuklar somut nesnelere ya da durumlar hakkında akıl yürütme yapar. Çocuğun düşünme becerisi görünen gerçekliğe bağlıdır ve çocuk sadece kendi yaşantıları hakkında akıl yürütür. Bu dönemdeki önemli değişimler odaklanma, tersine çevirme, korunum ve tek yönlü düşünme konuları üzerinedir.

Odaktan Uzaklaşma: Odaklanmanın sınırları ortadan kalkar. Çocuk nesnelere birçok özelliğini bir arada değerlendirerek odaktan uzaklaşır.

Tersine Çevirebilme: Bu dönemde çocuk ileriye ve geriye doğru düşünebilir. Örneğin 1'den 10'a kadar sayabilen çocuk, 10'dan 1'e kadar geriye doğru sayabilir.

Korunumu Kazanma: Korunum özelliği bu dönemde kazanılmıştır. Örneğin elmanın parçalara ayrılabilir bile miktarının değişmediğini, oyun hamurunun ince uzun hâle getirildiğinde de miktarının aynı olduğunu anlayabilir.

Çok Yönlü Düşünme: İşlem öncesi dönemdeki tek yönlü düşünme terk edilir ve somut işlemler dönemindeki çocuk nesnelere farklı özelliklerine göre sınıflayıp sıralayabilir. Örneğin nesnelere renklerine, biçimlerine ve büyüklüklerine göre sınıflandırabilir.

Benmerkezcilikten Uzaklaşma: Somut işlemler döneminde benmerkezcilik son bulur. Çocuk kendi bakış açısıyla başkasının bakış açısı arasındaki ayrımı yapar, başkalarının görüşlerini, düşüncelerini ve duygularını anlar (Görsel 1.63).



Görsel 1.63: Benmerkezcilikten uzaklaşma

ç) **Soyut İşlemler Dönemi (12 yaş ve üzeri):** Bu dönemdeki çocuk bir yetişkin gibi soyut düşünebilir. Kendi düşüncelerini sürekli sorgular ve kendi düşünceleri ile başkalarının düşüncelerini karşılaştırır. Gelecekle ilgili varsayımlarda bulunur, olası seçenekleri belirler ve gerçeğe ulaşır. Bunun için olayların nedenlerini araştırarak olaylar arasındaki ilişkiyi anlamaya çalışır. Bu dönemde toplumun yapısı ve değerleri bireyin ilgisini çeker.



Görsel 1.64: Dış görünüş kaygısı yaşayan ergen birey

İşlem öncesi dönemden sonra soyut işlemler döneminde de benmerkezcilik görülür. **Ergen benmerkezciliği**, çocuğun kendisini hayatın merkezine koyduğu, çevresindeki herkesin onu izlediğini ve çevresindekilerin sürekli onun hakkında konuştuğunu düşünmesidir. Benmerkezcilik iki şekilde kendini göstermektedir. Bunlar hayali seyirci ve kişisel efsane olarak adlandırılır. **Hayali seyirci**, ergenin herkesin ona baktığını ve takip edildiğini düşünmesidir. Bu nedenle ergenler giyimlerine, dış görünüşlerine ve davranışlarına daha çok dikkat ederler (Görsel 1.64). **Kişisel efsane** ise ergenin herkesten farklı olduğunu, yaşadığı olumlu ve olumsuz her şeyin kendisine has olduğunu düşünmesidir.





SIRA SİZDE

Çevrenizde bulunan farklı yaşlardaki çocuklara “Bir kg demir mi, bir kg pamuk mu daha ağırdır?” sorusunu yöneltiniz. Çocukların verdikleri yanıtları not alarak sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

1.4.2.2. Vygotsky'nin Bilişsel Gelişim Kuramı

Vygotsky'ye göre bilişsel gelişim çocuğun içinde bulunduğu sosyal ve kültürel ortamdan etkilenir. Ona göre çocuk kavramları, tutumları, becerileri vb. çevresindekilerden öğrenir. Çocuğun zihinsel olarak gelişmesinin kaynağı sosyal ve kültürel çevresidir. Sosyal ve kültürel çevre ile etkileşim dil aracılığıyla gerçekleşir. Bu nedenle Vygotsky'ye göre bilişsel gelişim için dil gelişimi önemli bir faktördür. Piaget'nin “geliştikçe öğreniriz” düşüncesine karşılık Vygotsky bireyin öğrendikçe geliştiğini savunur. Vygotsky'nin bilişsel gelişim ile ilgili kuramının temel kavramları şunlardır:

Yakınsal Gelişim Alanı: Vygotsky'nin bilişsel gelişimde çevreye verdiği önemi en iyi yansıttığı kavramdır. Yakınsal gelişim alanı, çocuğun kendi başına öğrendikleri ve kendinden daha bilgili ve deneyimli bir kişi yardımı ile öğrendikleri arasındaki farktır. Çocuğun kendi başına yapabildikleri onun mevcut durumunu yansıtırken başkasının yardımı ile yaptıkları onun potansiyelini gösterir.

Özel Konuşma: Konuşma ve düşüncelerin iç içe girdiği dönem olan 3-4 yaşlarında çocuklar sanki başka biriyle konuşuyormuş gibi kendi kendilerine konuşurlar. Buna **özel konuşma** adı verilir. Vygotsky'ye göre özel konuşma zihni kontrol edebilmenin başlangıcıdır. Çünkü çocuk kendi kendini yönetmeye ve içinde bulunduğu durumu anlatmaya başlar.

İçsel Konuşma: 6-7 yaşlarındaki çocuk ise özel konuşmadan sıyrılarak içsel konuşmaya başlar. İçsel konuşma, çocuğun kendi kendine yaptığı konuşmaların iç sese dönüşmesidir. Çocuk bu tür konuşma ile kendi düşüncelerini içselleştirerek zihnini geliştirir.

İskele Kurma: Çocuğa kendinden bilgili ve deneyimli kişilerin rehberlik etmesi ve destek olması durumuna **iskele kurma** adı verilir. Çocuğun çevresindeki kişilerle etkileşime girmesi Vygotsky'nin bilişsel gelişim kuramı için temel araç görevindedir. Bu kavram, öğrenme süreci başında iskele kurarak çocuğa destek olan diğer kişinin (öğretmen, arkadaş vb.) öğrenme gerçekleştiğinde bu desteğini geri çekmesini ve çocuğun bağımsız olarak kendi yetenek sınırları içinde görevini tamamlamasını ifade eder.

1.4.3. Ahlak Gelişimi Kuramı

Ahlak, toplum içinde kişilerin uymak zorunda oldukları davranış biçimleri ve kuralları olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin iyi, kötü, doğru ve yanlış ayırt edebilmelerini sağlayan değerleri barındırır. Ahlaki değerler, kişiler arası ilişkilerin düzenlenmesine olanak sağlar. Buna göre ahlak gelişimi bireylerin ahlaki değerlerinin çevre değişkenleri ile etkileşimi sonucunda değişmesidir. Ahlak gelişimi ile ilgili birçok kuram bulunmaktadır. Bunlardan en bilineni Kohlberg'in (Kolberg'in) ahlak gelişim kuramıdır.

Kohlberg, ahlaki gelişim kuramını Piaget'nin kuramından esinlenerek geliştirmiştir. Kohlberg yaptığı çalışmalarda ahlak gelişimini üç düzey altında incelemiş ve her bir düzeyi de kendi içinde iki aşamalı olarak ele almıştır. Ahlaki gelişim evreleri düzenli bir sıra izlemektedir. Bireyler bir önceki evreyi içselleştirmeden bir sonrakine geçemezler. Kohlberg'in ahlaki gelişim aşamaları; gelenek öncesi düzey (ceza ve itaat eğilimi ve



saf çıkarıcı eğilimi), geleneksel düzey (iyi çocuk eğilimi ve kanun ve düzen eğilimi) ve gelenek sonrası düzey (sosyal sözleşme eğilimi ve evrensel ahlak ilkeleri eğilimi) şeklinde sınıflandırılır (Tablo 1.5).

Tablo 1.5: Kohlberg'in Ahlaki Gelişim Düzeyleri, Aşamaları ve Temel Özellikleri

DÜZEYLER	AŞAMALAR	TEMEL ÖZELLİKLERİ
Gelenek Öncesi Düzey	Ceza ve İtaat Eğilimi	Bu aşamadaki bireyler ceza almaktan kaçındıkları için otoriteye uyarlar. Yapılan bir eylemin sonuçları o eylemin iyi ya da kötü olduğunu belirler. Sonucunda ceza alınan davranış, kötü bir davranış olarak nitelendirilir.
	Saf Çıkarıcı Eğilimi	Bu aşamadaki bireyler için kendi ihtiyaçlarının karşılanması temel hedeftir. Başkalarının ihtiyaçlarının farkına varsa da öncelik kendi ihtiyaçlarıdır. Eğer kendilerine fayda sağlıyorsa başkalarının ihtiyaçlarını karşılayabilirler.
Geleneksel Düzey	İyi Çocuk Eğilimi	Başkaları tarafından onay görmek oldukça önemlidir. Bu nedenle birey, gruba uyma eğilimi gösterir. İçinde bulunduğu gruptaki bireylerin duygu düşünce ve davranışlarını dikkate alır.
	Kanun ve Düzen Eğilimi	Bu aşamadaki bireyler için kanunlara koşulsuz şekilde uymak oldukça önemlidir. Ahlaki davranışların toplumun çıkarlarına hizmet ettiği düşünüldüğünden toplumsal düzeni sürdürmek önemlidir. Bu aşamadaki bireyler kanunlara uymayanları onaylamazlar. Yetişkinlerin birçoğu bu aşamada kalmakta ileriki aşamalara geçememektedir.
Gelenek Sonrası Düzey	Sosyal Sözleşme Eğilimi	Bu aşamadaki bireyler kanunların toplum yararına ve insan haklarına uygun olarak demokratik bir şekilde konulmasını savunurlar. Kuralların toplumu yararına uygun olarak toplum tarafından incelenip gerektiğinde değiştirilebileceğine inanırlar. Yetişkinlerin %25'inden daha azı bu aşamaya geçebilmektedir.
	Evrensel Ahlak Eğilimi	Bu aşama ahlak gelişiminin son aşaması olup adalet, özgürlük ve eşitlik gibi kavramlara dayalıdır. Bu kavramlardan hareketle insan haklarına uygun olarak kişinin kendi ahlak anlayışını ve değerlerini oluşturabileceğine inanılır. Kanunlar bu değerlere ters düşüyorsa kanunlara uymama davranışı gösterilir.





SIRA SİZDE

1. Kohlberg'in ahlaki gelişim kuramına göre aşağıdaki tabloda verilen cümleleri hangi aşamadaki birey söylemiş olabilir? Cevaplarınızı cümlelerin karşısındaki boşluklara yazınız.

Cümleler	Ahlaki Gelişim Aşaması
Otobüsteki yaşlılara yer vermezsem herkes beni ayıplar, o nedenle otobüse yaşlı biri bindiğinde hemen kalkıp ona yer veriyorum.	
Etrafta trafik polisi görmesem bile karşıya geçmek için yeşil ışığın yanmasını beklerim.	
Annem odama geldiğinde başka bir işle meşgul olsam bile hemen çalışma masama oturup ders çalışıyormuş gibi yapıyorum.	
Bir gün benim de ihtiyacım olabilir düşüncesiyle düzenli olarak Türk Kızılayına kan bağıışı yapıyorum.	
Yüzme bilmediğim hâlde boğulmak üzere olan çocuğu kurtarmak için havuza hiç düşünmeden atladım.	
Hayvanları ve onların geleceğini korumak toplumun bir görevidir.	

2. Kohlberg'in ahlak gelişim kuramında evrensel ahlak eğilimi aşamasında geçen adalet, özgürlük ve eşitlik kavramlarını araştırınız. Bu kavramların sizin hayatınızdaki yeri ve önemi hakkındaki görüşlerinizi boş bırakılan alana yazarak arkadaşlarınızla paylaşınız.

.....

.....

.....

.....

.....



ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

A) Aşağıdaki cümlelerde verilen yargılar doğru ise parantez içine (D), yanlış ise (Y) yazınız.

- Öğrenme genler tarafından gerçekleşir.
- Fiziksel yapıda meydana gelen nicel artışa büyüme adı verilir.
- Zigot evresi döllenme ile başlar.
- Bebek büyüdükçe kemik sayısı azalır.
- Duyguların yönetilmeye başlanmasıyla duygusal gelişim tamamlanır.
- Ergenlik döneminde duygular dengeli bir şekilde yaşanır.
- Mizaç, bireyin çevresiyle etkileşimi sonucunda ortaya çıkar.
- Nesnelere renklerine göre sıralayabilen bir çocuk somut işlemler döneminde.
- Kendine özgü kimlik geliştiren bireyler diğer insanlarla yakınlık kuramaz.
- Vygotsky'ye göre zihnin gelişmesi için konuşma becerisi önemli bir araçtır.

B) Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerleri uygun şekilde doldurunuz.

- Vücudun kendinden beklenen davranışları yapabilecek yeterliğe ulaşmasına denir.
- Genlerin yapı taşına adı verilir.
- Belli dönemlerde gelişim alanlarından birinin hızlanması ile diğerinin yavaşlaması durumu, gelişimin devam ettiğini gösterir.
- Genlerle aktarılan özelliklerin dış görünüme yansımaya denir.
- Organların tamamlandığı doğum öncesi evreye adı verilir.
- Bebeğin başındaki kemikleşmemiş yumuşak kısımlara denir.
- Ayakkabı bağlama, düğme ilikleme gibi becerilerin kazanılması kasları kontrol edebilme ile mümkündür.
- Bebeğin refleksif olmayan sesler çıkarmaya başladığı döneme dönemi adı verilir.
- Sevgi, mutluluk ve merak duyguları davranışlara yönelir.
- Kişiliğin toplumsal değer yargılarını içeren yönüne denir.

C) Aşağıda karışık olarak verilen kavramların başında bulunan harfleri tabloda ilgili oldukları cümlelerin karşısındaki hücreye yazarak kavramlar ile cümleleri eşleştiriniz.

- a) Ergenlik dönemi b) İlk çocukluk dönemi c) Doğum öncesi dönem ç) Babinski
d) Nöron e) Son çocukluk dönemi f) Genç yetişkinlik dönemi g) Ahlak
ğ) Nesne sürekliliği h) Korunum ı) Fizyolojik tartı kaybı i) Akson

I.	Yaklaşık dokuz ay süren dönemin adıdır.	
II.	Çocuğun okula hazırlandığı dönemdir.	
III.	Yakın ilişkilerin kurulduğu ve karşı cinsten bireyle ortak yaşama karar verilen dönemdir.	
IV.	Soyut düşünme becerisinin geliştiği dönemdir.	
V.	Sinir hücrelerine verilen addır.	
VI.	Bir toplumda yaşayan bireylerin uyması gereken kurallardır.	
VII.	Bir nesnenin ya da durumun şekli değiştirilse bile o nesnenin ya da durumun özelliklerinin değişmeyeceğinin bilincinde olunmasıdır.	
VIII.	Doğumdan sonraki ilk günlerde yaşanan ağırlık kaybıdır.	
IX.	Bebeğin ayak parmaklarından topuğuna doğru dokunulduğunda ayak parmaklarını açma refleksidir.	





Ç) Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

22. Aşağıdakilerden hangisi öğrenme öncesi sahip olunması gereken özelliklerden biri değildir?
- A) Ön bilgi
B) Olgunlaşma
C) Kritik Dönem
D) Motivasyon
E) Sağlıklı olmak
23. I. Doğum sırasındaki faktörler
II. Kalıtım
III. Hormonlar
Yukarıdaki ifadelerden hangisi veya hangileri gelişime etki eden biyolojik faktörlerdendir?
- A) Yalnız I B) Yalnız II C) I ve II
D) II ve III E) I, II, III
24. Aşağıdakilerden hangisi salgı bezlerinden biri değildir?
- A) Eşeylik B) Genotip C) Hipofiz
D) Pankreas E) Tiroit
25. Aynı evde yaşayan bireylerden birinin etkilenmediği, diğerinin etkilenmediği çevresel ortamlara ne ad verilir?
- A) Doğum anı B) Düzenli C) Kritik
D) Paylaşılan E) Paylaşılmayan
26. Çevresindeki sesleri aynı şekilde çıkarmaya başlayan bebek hangi konuşma öncesi dönemdedir?
- A) Refleksif ses çıkarma
B) Gııldama
C) Mırıldanma
D) Mırıldanmanın tekrarı
E) Taklit
27. Yabancı korkusu yaşayan bebek hangi yaş aralığındadır?
- A) 0-6 ay B) 7-12 ay C) 1 yaş
D) 1-2 yaş E) 3 yaş
28. Aşağıdakilerden hangisi insanın sosyalleşmesi için öğrenmesi gerekenlerden biri değildir?
- A) İhtiyaçlarını karşılamak
B) Kişiliğini kazanmak
C) Duygularını ifade etmek
D) Toplumun değerlerine uygun hareket etmek
E) Saygılı olmak
29. Freud'a göre farkında olunmayan anıların saklandığı zihinsel süreç aşağıdakilerden hangisidir?
- A) Bilinç dışı B) Bilinç C) Bilinç öncesi
D) Ego E) Süperegö
30. Freud'a göre çocuğun cinsel konulardan hoşlanmadığı ve cinsellikle ilgili arzularını bastıracağı psikoseksüel gelişim dönemi aşağıdakilerden hangisidir?
- A) Anal B) Fallik C) Genital
D) Gizil E) Oral
31. Freud'un psikoseksüel gelişim kuramında yer alan fallik dönem, Erikson'un psikososyal gelişim kuramında hangi döneme karşılık gelmektedir?
- A) Temel güvene karşı güvensizlik
B) Özerkliğe karşı kuşku ve utanç
C) Başarıya karşı aşağılık duygusu
D) Kimliğe karşı rol karmaşası
E) Girişimciliğe karşı suçluluk
32. Çocuğun 10'dan 1'e kadar geriye doğru ritmik sayabilmesi Piaget'nin bilişsel gelişim kuramında hangi kavramla açıklanır?
- A) Odaktan uzaklaşma
B) Tersine çevirebilme
C) Korunumu kazanma
D) Tek yönlü düşünme
E) Çok yönlü düşünme

D) Aşağıdaki soruları cevaplayınız.

33. Vygotsky'nin bilişsel gelişim kuramı ile dil gelişimi arasındaki ilişkiyi yorumlayınız.
34. Piaget'nin bilişsel gelişim kuramında geçen şema, özümleme, uyumsuzluk, düzenleme ve dengeleme kavramlarına uygun bir örnek yazınız.

2. ÖĞRENME BİRİMİ

ÇOCUKLARIN TEMEL İHTİYAÇLARI

ÖĞRENME BİRİMİ KONULARI

- 2.1. BEBEK VE ÇOCUKLARIN FİZİKSEL, SOSYAL, PSİKOLOJİK TEMEL İHTİYAÇLARI
- 2.2. BEBEK VE ÇOCUKLARDA UYUM PROBLEMLERİ
- 2.3. BEBEK VE ÇOCUKLARDA KİŞİSEL BAKIM
- 2.4. BEBEK VE ÇOCUKLARDA SIK GÖRÜLEBİLECEK SAĞLIK SORUNLARI
- 2.5. BEBEK VE ÇOCUKLARIN SOSYAL VE PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARI

TEMEL KAVRAMLAR

- Aşı
- Bağımlılık
- Bağlılık
- Barınma
- Başarı
- Beslenme
- Hastalık
- İhtiyaç
- Koruyucu Sağlık Hizmetleri
- Temel Güven Duygusu
- Tuvalet Eğitimi
- Uyku

BU ÖĞRENME BİRİMİNDE;

- *Bebek ve çocukların temel ihtiyaçlarını fiziksel, sosyal ve psikolojik açıdan incelemeyi,*
- *Bebek ve çocukların temel ihtiyaçların karşılanmadığı durumlarda yaşadıkları problemleri,*
- *Bebek ve çocuklarda kişisel bakımı ve kişisel bakım uygulamalarını,*
- *Bebek ve çocuklarda sık görülebilecek sağlık sorunlarını, aşı takiplerini, koruyucu sağlık hizmeti veren kurum ve kuruluşları,*
- *Bebek ve çocukların sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarının giderilmesine yönelik tedbirleri planlamayı,*
- *Bebek ve çocukların sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarının giderilmesinde dikkat edilecek hususları öğreneceksiniz.*



<http://kitap.eba.gov.tr/KodSor.php?KOD=14061>

Konu ile ilgili videoya ulaşmak için karekodu akıllı cihazınıza okutunuz ya da web adresine gidiniz.



2.1. BEBEK VE ÇOCUKLARIN FİZİKSEL, SOSYAL, PSİKOLOJİK TEMEL İHTİYAÇLARI



HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

1. Bebeklerin istekleri gerçekleşmediğinde davranışlarında neler gözlemlenir?
2. Çocukluk dönemine ait, ailenizle en mutlu olduğunuz an nedir?
3. İhtiyaçlarınız karşılanmadığında neler hissedersiniz?

Gelişim sürecinde gelişim açısından hayati öneme sahip bazı dönemler vardır. Ebeveynlerin, eğitimcilerin ve çocukla ilgili alanlarda çalışan tüm bireylerin çocuğun bu gelişim dönemlerindeki özellikleri ve ihtiyaçları hakkında bilgi sahibi olması önemlidir. Çocukların içinde buldukları gelişim dönemlerini ve bu dönemlerin özelliklerini bilmek, aynı yaş grubundaki çocuklar arasında bireysel farklılıklar olabileceğini göz önünde bulundurmak, çocuklardan beklentilerin gerçekçi düzeyde olmasını sağlar. Her gelişim döneminin kendine özgü bazı ihtiyaçları vardır. Örneğin yaşamın ilk iki yılında çocuğun kişiliğinin temelini oluşturan güven duygusunun kazanılmasında sevgi ve yakın ilgi önemlidir. Bunun için bebeğin her türlü ihtiyacının zamanında ve yeterince karşılanması gerekir.

Maslow'a (Maslov) göre birey ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla harekete geçer. Maslow aynı zamanda organizmayı güdüleyen ihtiyaçların bir sırası olduğunu belirterek ihtiyaçlar hiyerarşisini oluşturmuştur (Görsel 2.1).



Görsel 2.1: Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi

Maslow'un kuramına göre olanak sağlandığında her insan eninde sonunda kendini gerçekleştirerek potansiyelinin farkına varacaktır. Maslow'un çalışmaları sağlıklı kişiliğin nasıl oluştuğu üzerinde odaklanmıştır. Sağlıklı bir kişiliğin oluşabilmesi için gerekli olan ihtiyaçların yer aldığı piramit biçiminde bir hiyerarşiden söz etmektedir. Maslow bu ihtiyaçların her bireyde aynı olduğunu belirtir.



Görsel 2.2: Oyun oynayan çocuklar

İnsan fiziksel ve duygusal açıdan sürekli olarak gelişen bir varlıktır. Çocuğun dünyaya gelişiyle birlikte pek çok uyarıcı onun gelişimine katkıda bulunur. Çocuk doğduğu andan itibaren çevresindeki bireylerle ilişki kurmaya ve yaşadığı çevreye uyum sağlamaya çalışır. Çocuğun çevreyle ilişki kurmasının ilk aşaması oyundur (Görsel 2.2). Çocuklar açısından oyun hayatın kendisidir.

İnsan davranışlarının altında yatan ve her insanda farklı olan ihtiyaçların tespiti gelişim evrelerinin bilinmesiyle mümkündür.

2.1.1. Bebek ve Çocukların Fiziksel İhtiyaçları

Çocukların tüm gelişimi fiziksel gelişimleri ile yakından ilişkilidir. Normal olarak gelişim gösteren çocuklar, fiziksel büyüme ve sinir sistemine bağlı olarak hareket becerilerini kazanırlar.

Fiziksel gelişim büyümeyi içerir. Fiziksel gelişimle iç içe olan motor gelişim ise organizmanın hareket yeteneğini ifade etmektedir. Motor gelişim, fiziksel büyüme ve gelişim ile birlikte beyin ve omurilik gelişimi sonucu organizmanın istemli şekilde hareketlilik kazanmasıdır. Çocukların motor davranışlarının gelişimi refleksler, duruşa ait hareketler, yürüme, koşma, atlama gibi beceriler şeklinde sıralanabilir (Görsel 2.3). Kilo artışı ve boy uzaması yani fiziksel gelişime paralel olarak hareket ve becerilerin kazanılmasında sinir sistemi ve kasların gelişimi önemli bir yer tutar. Bu becerilerin kazanılması doğum öncesi dönemde başlar ve ömür boyu devam eder. Bireyin sağlıklı fiziksel büyüme ve motor gelişiminin desteklenmesi için fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanması gerekmektedir.



Görsel 2.3: Motor gelişimde tırmanma hareketi

2.1.1.1. Beslenme

Bebekler arasında besin depolaması, beden kompozisyonu, büyüme hızı, etkinlik biçimlerine yönelik bireysel farklılıklar gerçek besin ihtiyacını tanımlamayı zorlaştırır. Bebekler ağırlıklarının her 450 gramı için yaklaşık 50 gram kalori harcarlar ki bu oran bir yetişkinin harcadığının iki katından fazladır.



Görsel 2.4: Yardımsız beslenen bebek

Bebeğin yaşamının ilk yılında beslenme alışkanlıklarında birçok değişiklik olur. Bebekler anne sütü ile beslenirken emme ve yutma hareketlerini; tamamlayıcı besinlerle beslenirken ısırma, çiğneme ve yutma hareketleri yaparak motor becerilerini geliştirirler. İlk yıl ince motor denetim ilerledikçe başkaları tarafından beslenmeden bağımsız beslenmeye doğru geçiş yaparlar. Birinci yaşın sonunda çocuklar yardımsız oturabilir, kıvrımları değişik yiyecekleri çiğneyip yutabilir, bağımsız beslenmeyi öğrenebilirler (Görsel 2.4). Bu noktada be-



beğin çeşitli gıdaları içeren bir beslenmeye ihtiyacı vardır. Bebek bakımıyla ilgilenen kişinin, bebeğin gelişimi ve yemek yeme davranışı üzerinde önemli etkisi vardır. Bebeklerin beslenme ihtiyaçlarını karşılamada bilinçsizlik veya ekonomik nedenlerle ortaya çıkan ihmaller sonucunda bebeklerde yeme problemleri görülebilir.

Temel besin ürünlerinin tüketilmemesi veya eksik alınması durumunda büyüme, gelişme ve sağlığın olumsuz etkilendiği bilinmektedir. Okul öncesi dönemde çocukların yemek yeme davranışları; anne karnında ve bebeklik döneminde başlayan beslenme durumları, genetik yapıları, geçirdikleri hastalıklar vb. etkenlerle büyük ölçüde şekillenmiştir.

1-6 yaş çocuklarının fiziksel büyüme ve motor gelişimleri hızlı olduğu için besin değeri yüksek gıdalara ihtiyaç duyarlar. Çocukların dişleri bu dönemin sonuna doğru tamamlanır. Bu yüzden sert ve posalı besinler çocuğun yiyebileceği kıvama getirilmelidir. Kabuklu yiyeceklerin kabuklarından arındırılarak veya sert yiyeceklerin ufak parçalara ayrılarak çocuğa yedirilmesi örnek olarak verilebilir.



Görsel 2.5: Beslenme sırasında çatal kaşık kullanımı

Çocuk üç yaşına geldiğinde çatal, kaşık ve bardak kullanım becerisi gelişmiştir. Genellikle doğru desteklenen bebekler üç yaşından itibaren kendi yemeğini yiyebilecek beceriye sahip olurlar (Görsel 2.5). Yemeğini bağımsız olarak yemek isteyen çocuklar için çocuğun motor gelişimine uygun yemekler hazırlanmalıdır.

Oyun çağındaki çocuğun mide kapasitesi de göz önüne alınarak günde beş ya da altı öğün beslenmesi sağlanmalıdır. Besin öğünlerinin düzenli olması bir beslenme alışkanlığı olarak bu dönemde gelişmektedir.

Okul çağı, çocukların ilk kez gerçek anlamda sosyalleşmeye başladıkları ve tüm yaşamlarına yön verecek davranışların oluşacağı kritik dönemdir. Bu dönemde kazanılan temel davranışlardan biri de beslenmedir. Okul çocuklarının,

yeterli ve dengeli beslenmesi okul başarısında da önemli bir etkiye sahiptir. Aile denetiminden uzak olan okul çağı çocuklarının sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlığı edinmeleri, bağımsızlık sistemlerini güçlendirmenin yanında ders başarılarına da olumlu katkılar sağlayacaktır. Okulla birlikte yeni bir döneme giren çocukların özellikle kahvaltı öğününü atladığı görülmektedir. Günün en önemli öğünü olan kahvaltıyı yapmayan çocuk, gün içinde kendini hâlsiz hisseder ve diğer öğünlerde düzenli olarak beslense bile vücudun ihtiyacı olan günlük besin değerlerine ulaşması zorlaşır. Kahvaltı yapmadan güne başladığında öğünler arasındaki süre de uzayacağı için kan şekeri seviyesi düşebilir. Ayrıca vücut gün içerisinde devamlı olarak enerji harcar. Bu nedenle belirli aralıklarla beslenmeye vakit ayırmak gerekir.

2.1.1.2. Uyku

Uyku; büyüme, gelişme, öğrenme ve dinlenme açısından son derece önemlidir. Çünkü uyku bağımsızlık sisteminin güçlenmesini, hipofiz bezinin daha fazla büyüme hormonu salgılamasını sağlar. Uykuyla birlikte bebeğin çalışmayan kasları da enerji depolar. Uyku ihtiyacı tam olarak karşılanan bebeklerde uyku öncesi depolanan bilgiler düzenli bir şekilde kaydedilir. Bebeklerin uykuya ayırdığı zaman bir yetiştikenden daha fazladır. Normal bir yenidoğan günde ortalama 18 saat uyur. Bireysel farklılıklardan kaynaklı olarak yenidoğan bebeklerde uyku aralığı yaklaşık 10 ile 21 saattir (Görsel 2.6). Bebeklerin uyku zamanları gibi uyku düzenleri de farklılık



Görsel 2.6: Uyuyan bebek

gösterir. Bebekler altı aylıkken gecelerin çoğunu uyuyarak geçirirler. Bu dönemde günün büyük bölümünü uyanık geçirerek yetişkinlere benzer bir uyku düzeni edinirler.

Gelişimin hızla devam ettiği ilk çocukluk döneminde çocukların her gece ortalama 11-13 saat uyuması uzmanlar tarafından önerilmektedir. Bu dönemde çoğu çocuk gece boyunca ve gündüzleri de öğleye doğru belli bir süre uyur. Uyku düzeni çocuğun uyku saatini ve kesintisiz uyuma alışkanlığını ifade eder. Bazen bu dönemdeki çocukların uykuya geçme süresi veya uyku saati rutini uzayabilmektedir. Uyku düzeni ile ilgili yapılan bir araştırma yatma zamanına karşı gösterilen direncin, davranış sorunları ya da hiperaktiviteyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Çocuklar gün içinde uzun süre uyuma, kâbus görme, uykuya dalma veya uykuyu sürdürmede güçlük gibi birçok uyku problemi yaşayabilirler. Uyku problemi yaşayan çocuklar, uyku düzenine sahip çocuklara kıyasla daha fazla depresyon ve kaygı belirtileri göstermektedir.

Okulla birlikte yeni bir döneme giren çocuklarda bir saat az uyumanın dikkat ve uyanıklığı olumsuz etkilediği görülmektedir. Bu dönemdeki çocukların ortalama 10-11 saat uyuması gerekmektedir. Okul dönemi, pek çok olumlu davranışla beraber düzenli uyku alışkanlığının da kazanıldığı dönemdir. Okul çağındaki çocuklar yatağa gitmek konusunda direnç gösterebilmektedirler. Bu nedenle ebeveynler hem uyku saatini hem de uyanma saatini hatırlatmak durumunda kalırlar. Bu yaş aralığındaki çocuklarda gece kâbusları, anksiyeteye bağlı sorunlar, uykuya geçme güçlüğü, karanlıktan korkma, uykuda konuşma, diş gıcırdatma ve huzursuz uyku gibi sorunlar görülebilmektedir.



UYGULAMA 2.1

Amaç: İlkokul öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile ilgili rapor hazırlamak.

Görev: Aşağıdaki işlem basamaklarını uygulayarak bir ilkokul kantinini ziyaret edip öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ile ilgili rapor hazırlayınız.

İşlem Basamakları

1. Yakın çevrenizdeki bir ilkokulun kantinini ziyaret ediniz.
2. Ziyaret ettiğiniz kantin işletmecisine aşağıdaki soruları sorarak cevapları not alınız.
 - a) Kantinde satılan ürünler nelerdir?
 - b) Sizin burada hazırladığınız ürünler nelerdir?
 - c) Hijyen kurallarınız nelerdir?
 - ç) Çocukların en çok aldığı besinler nelerdir?
 - d) En az tercih edilen besinler nelerdir?
3. Görüşme sonunda edindiğiniz bilgileri derleyiniz.
4. Derlediğiniz bilgilerden yararlanarak gelecek hafta sunmak üzere bir rapor hazırlayınız.
5. Sunumunuzu beş dakika içinde tamamlayınız.
6. Raporunuzu hazırlarken ve sunumunuz sırasında aşağıdaki hususlara dikkat ediniz:
 - Rapor kapağını ve içeriğini uygun şekilde hazırlama
 - Türkçeyi etkili kullanma
 - Resim, tablo, grafik, şekil, fotoğraf vb. farklı materyallerden yararlanma
 - Sunum için belirlenen süreye uyma

Değerlendirme: Raporun değerlendirilmesinde **Ek 4 Kontrol Listesi** kullanılacağından çalışmanızı listedeki ölçütlere uygun olarak tamamlayınız.





BEYİN FIRTINASI

Ali ilkokul ikinci sınıf öğrencisi olup öğlen vakti okula gitmektedir. Ders çıkış saati 18.00 olan Ali'nin akşam yemeği saati 19.00'dür. Gece geç yattığı için erken kalkamayan Ali, kahvaltı ile öğlen yemeğini birleştirip ödevlerini yapamadan okula gitmektedir. Öğretmeni hem Ali'nin ders başarısının düşük olmasından hem de ödevlerini yapmadan okula geldiğini gözlemleyip aile ile görüşmüştür.

Melis, ilkokul ikinci sınıf öğrencisi olup saat 07.00'de ders başı yapmaktadır. Annesi her sabah saat altıda kızını uyandırıp kahvaltısını yedirdikten sonra okula yollamaktadır. Melis okuldan dönünce yemeğini yemekte, ödevlerini tamamlamaktadır. Öğleden sonra iki saat uyuyan Melis gece yarısı uyumaktadır. Öğretmeni, Melis'in derste dikkatini toplayamadığını ve uykuladığını gözlemleyip aile ile görüşmüştür.

Bu iki öğrencinin gelişim seviyelerine uygun beslenme ve uyku saatlerini düzenlemek amacıyla aşağıdaki tabloyu doldurunuz.

Öğrenciler	Kalkış	Kahvaltı	Öğle	İkinci	Akşam	Yatış
Ali						
Melis						

2.1.1.3. Barınma

Her bireyin kendini fiziksel ve psikolojik olarak güvende hissetmek için barınmaya ihtiyacı vardır. Bu barınma için bireyin yaşamını devam ettirecek şekilde düzenlenmiş mekânlar olması gerekir.

Çocuklar açısından barınma ihtiyacı daha fazla önem kazanmaktadır. Çünkü çocuklar korunma, barınma, güvende hissetme ve öğrenme deneyimleri için rahat ve güvenli bir ortama ihtiyaç duyarlar (Görsel 2.7).

Ev ortamında çocuklar aile ile yakın iletişim hâlinde farklı deneyimler kazanmakta ve dış dünya için birçok beceriyi öğrenmektedir. Bu nedenle ev ortamının kalitesi çocukların gelişimlerini destekleyecek şekilde düzenlenmelidir. Ev ve aile ortamının belirli standartlara sahip olmaması çocuklarda ilerleyen yaşlarda düşük motivasyon, dikkat dağınıklığı veya sosyal yaşamda güvensizlik gibi sorunlara neden olabilir.

Ev ortamının uygunluğu ailenin ekonomik durumu, evin fiziksel özellikleri, çocuğa sağlanan uyaran çeşitliliği ve sağlık hizmetlerine erişim gibi faktörlere bağlıdır. Örneğin evin sahip olduğu fiziksel özellikler ve konumu, çocuğun kendine ait odasının olması, oyuncakların çocuğun yaşına uygun ve çeşitli olması gibi özellikler ev ortamının kalitesini göstermektedir.

Çocukların ilk ve en dar çevresi, ailesi ile birlikte yaşadığı evidir. Çocuklar altı yaşına kadar zamanlarının büyük çoğunluğunu evde geçirmektedirler. Ancak her çocuk ailesiyle birlikte huzurlu bir ev ortamına sahip olamayabilir. Bunun için dezavantajlı çocukların bulunduğu ortamlar ve onlara sağlanan barınma imkânları uygun şekilde tasarlanmalıdır.



Görsel 2.7: Barınma ihtiyacı

Türkiye'de Çocuk Koruma Sistemi'ne göre korunmaya muhtaç çocuklar çocuk evleri ve sevgi evleri diye adlandırılan ev tipi kurumlarda barınmaktadırlar. Bu kurumlar devlet koruması altındaki çocukların sosyal yaşama katılarak; komşuluk, mahalle, arkadaşlık gibi kavramlar ile yetişmesine ve çocuklar ile daha yakından ilgilenilmesine olanak sağlamaktadır. Çocuk evleri ve sevgi evleri daha küçük odalarda daha az çocuk ile hizmet vererek çocukların ev ortamında büyümesini öngörmektedir (Öztürk, Kuloğlu, 2018).



BEYİN FIRTINASI

Murat ve Elif çifti 2 yaşındaki kızları ile 1 aylık oğulları için ev ortamını düzenlemek istemektedirler. **Bu öğrenme biriminde edindiğiniz bilgilerden hareketle Murat ve Elif çiftine önerilerinizi aşağıdaki tabloya yazınız.**

Yapılacak çalışma	1 aylık	2 yaş
Ev ortamının düzenlenmesi		



UYGULAMA 2.2

Amaç: Fiziksel ihtiyaçlar ile ilgili sunum hazırlamak.

Görev: Aşağıdaki işlem basamaklarını uygulayarak çocukların fiziksel ihtiyaçları hakkında sunum hazırlayınız.

İşlem Basamakları

1. Sınıf mevcuduna uygun olarak üç gruba ayrılınız.
2. Çocukların fiziksel ihtiyaçlarından birini seçiniz.
3. Diğer gruplardan farklı bir fiziksel ihtiyaç seçtiğinize emin olunuz.
4. Grup üyeleri arasında adaletli bir görev dağılımı yaparak seçtiğiniz fiziksel ihtiyaçlar ile ilgili araştırma yapınız.
5. Araştırma sonucunda ve derste edindiğiniz bilgileri derleyiniz.
6. Derlediğiniz bilgilerden yararlanarak gelecek hafta sınıfta sunmak üzere on beş dakikalık bir sunum hazırlayınız.
7. Sunum esnasında aşağıdaki hususlara dikkat ediniz:
 - Türkçeyi doğru kullanma
 - Ses tonu ve beden dilini etkili kullanma
 - Dinleyicilerle göz teması kurma
 - Resim, tablo, grafik, şekil, fotoğraf vb. farklı materyallerden yararlanma
 - Sunum için belirlenen süreye uyma
 - Dinleyicilerden gelen sorulara saygı çerçevesinde cevap verme

Değerlendirme: Sunumun değerlendirilmesinde **Ek 1 Kontrol Listesi** kullanılacağından çalışmanızı listedeki ölçütlere uygun olarak tamamlayınız.





2.1.2. Bebek ve Çocukların Sosyal İhtiyaçları

Sosyal becerileri gelişmiş çocuklar, ileriki yaşlarında diğer insanlarla olumlu ilişkiler kurabilir. Kendi ihtiyaç ve istekleri ile toplumun istekleri arasında denge sağlayabilir. Birlikte yaşadığı insanlarla yardımlaşmayı, paylaşmayı, iş birliği içinde çalışmayı benimser. Bu becerileri gelişmemiş çocuklar içinde yaşadıkları topluma uyum sorunları yaşayacakları için başarısız olma, dışlanma ve yalnızlaşma gibi olumsuzluklar yaşayabilmektedirler (Görsel 2.8). Çocuğun sosyal becerilerini geliştirmek için sosyal ihtiyaçlarına cevap vermek önemlidir.



Görsel 2.8: Çocuğun yalnızlaşması

Çocukların sosyal becerilerinin gelişmesi için aşağıdaki ön koşulların oluşması gerekmektedir:

- Fizyolojik ihtiyaçlarını giderme
- Toplumsal değerlere uygun davranma
- Olumsuz davranışlardan kaçınma
- Toplumsal değerlere uygun davranışlar edinme
- Gelenek ve göreneklere uygun davranma
- Sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirme
- Kendine ve çevresindekilere karşı saygılı olma

2.1.2.1. Bağlılık

Bebeğin, bakım veren kişi veya kişilere yakın olma, kendisini güvende hissetme eğilimine **bağlılık** denir. Bağlı olan kişinin varlığı bebeğe rahatlık ve güven verir (Görsel 2.9). Bu güven duygusunu kazanan bebek çevresini keşfetmeye başlar.

Erken çocukluk döneminde bağımsızlığını ilan eden çocuk, ebeveynleri tarafından engellenirse çatışma yaşanması kaçınılmazdır. Çocuk bir yandan ebeveynlerine bağımlı kalma isteğini korurken diğer taraftan da her istediğini yaptırma eğilimi gösterir. Bu dönem karışık duyguların yoğun olarak yaşandığı bir dönemdir. Bu karışık duygular tuvalet eğitiminde de görülür. Tutma ve bırakma gibi iki karışık duyguyu birlikte yaşar. Anne kendi isteklerini çocuğuna yaptırmak isterken çocuğun özerklik gelişimini engellemiş olur. Çocuk özerk tutumuna aykırı olan bu isteklere direnç gösterir. Uygun olmayan yerlere idrar ve kakasını bırakması, annesinin taleplerine direndiğinin göstergesi olabilir. Çocuk bu dönemde neyi yapıp



Görsel 2.9: Ebeveynler ile bebek arasında güven ilişkisi örneği

neyi yapamayacağı konusunda annesini ve çevresini test eder (Görsel 2.10). Çocuğun öz saygısını yitirmeden kendi kontrolünü kazanabilmesi için gerekli ortam sağlanmalıdır. Kendi ihtiyaçlarını karşılaması için yapabildiği ölçüde desteklenmeli ve teşvik edilmelidir. Böylece bağımsızlık duygusunun temelleri atılır. Kendi kendini kontrol etme ve öz saygı bu dönemde oluşturulur. Çocuk sınırlandırıldığında veya sürekli kontrol edildiğinde kendi yeteneklerinden şüphelenme, utanma ve bağımlılık gibi davranışlar gösterir.

Okul çağına gelen çocuk tamamen anne babadan bağımsızlaşmış ve sosyalleşmeye başlamıştır. 6-12 yaş döneminde okulla tanışan çocuk için en güvenilir yer yine ailedir. Sağlıklı aile ilişkilerine sahip çocukların sorumlu ve kendini denetleyebilir bir kişilik geliştirdiği gözlemlenmektedir. Ebeveynler ile çocuk arasındaki reddeden ya da onaylamayan bir ilişki, çocuğun saldırgan davranışlar göstermesine, güvensiz, utangaç kişilik özellikleri geliştirmesine neden olmaktadır.



Görsel 2.10: Afacanlık yapan çocuklar

2.1.2.2. Arkadaşlık Kurma

Güvenli bir bağlanma süreci geçiren çocuk, okul öncesi dönemde çevresini genişletir. Bu dönemde çocuk için en önemli ihtiyaç özerklik duygusunun zedelenmemesidir. Çocuk, içinde bulunduğu toplumun beklentilerine göre bazı şeyleri yapmaya çabalarken utandırılma, küçümsenme veya cezalandırma ile karşılaşır ve utanma ve yetersizlik duyguları yerleşebilir. Bu duyguların etkisi ile seçim yapabilme ve irade yetilerinin gelişmesi engellenebilir. Bu dönemde çocuğun yetişkinlerle iletişim kurma çabalarına olumsuz tepki verilmesi çocuğu utandırır.

2,5 yaşından sonra grup oyunlarına katılabilen çocuk okul öncesi kurumunda yaşlılarıyla eğlenceli zaman geçirebilir ve böylece sosyal gelişimi okul ortamında desteklenmiş olur. Çocuğun hem fiziksel hem de duygusal olarak okul öncesi eğitime hazır olması önemlidir. Bu dönemde paylaşma, iş birliği yapma, sosyal bir ortamda olmanın gerekliliği olan sıra bekleme, sorumluluk alma ve planlı çalışma gibi beceriler kazanılır. Anne babasından uzakta da olsa dünyanın güvenilir bir yer olabileceği ile ilgili inancı gelişmektedir.

Dönemin ikinci yarısında çocukta girişkenlik davranışları artar. Çocuğun hareketliliği kısıtlanmadan girişkenlik duygusunun gelişmesine olanak tanınmalıdır. Çocuk eğer parktaki diğer çocuklarla tanışmak istiyorsa engellemek yerine onu cesaretlendirmek gerekir.



Görsel 2.11: Oyun oynayan çocuklar

Çocuklar oyunlarında arkadaş arar ve bir gruba ait olma ihtiyacı duyarlar. İkili ve üçlü gruplar şeklinde oyun oynarlar. Yaşlılarıyla ilişki kurmaya, birlikte oynamaya ve paylaşmaya yatkındırlar (Görsel 2.11). Başka bir deyişle, toplumun bir üyesi olmaya başlarlar. Freud oyunu, çocuğu tanımada ve çocuğun kişiliğinin oluşturulmasında önemli bir araç olarak tanımlar. Çocuğun en doğal öğrenme ortamı olan oyun; duyduklarını, gördüklerini sınavı deneği, öğrendiklerini pekiştirdiği yerdir. Çocuklar oyunlardaki rollerinde ebeveynlerini taklit edebilirler. Oyun çocuğun eğlenme ve kendini ifade etme biçimi olduğu gibi psikolojik olarak da rahatladığı önemli bir aktivitedir.





2.1.3. Bebek ve Çocukların Psikolojik İhtiyaçları

Psikoloji bireyin hem kendisinin hem de çevresindeki insanların davranışlarını anlamlandırmasına ve böylece içinde yaşadığı çevreye uyum sağlamasına olanak sağlar. İnsanlar, kendi varlıklarını güvenle sürdürme ve kendilerini gerçekleştirme ihtiyacı duyarlar. Birey davranışlarının bozulmasına veya yok olmasına karşı direnerek hem bedensel hem de psikolojik düzeyde çaba harcamaktadır.

Bireyin varlığını ve gelişimini sürdürebilmesi için bazı temel ihtiyaçlarının karşılanması gerekmektedir. Bu temel ihtiyaçlardan biri de psikolojik ihtiyaçlardır. Psikolojik ihtiyaçlar yaşantılar sonunda meydana gelir ve ileriki yaşlarda davranışları büyük oranda etkiler. Psikolojik ihtiyaçlar kişiliğin gelişmesine, kişinin toplum içinde varlığını sürdürmesine ve desteklenmesine olanak sağlar. Yaşamın başlangıcından itibaren bireyin psikolojik ihtiyaçlarının zamanında karşılanması gerekmektedir.

2.1.3.1. Sevgi

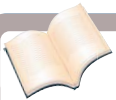
0-1 yaş döneminde bebekler, ağlama ve agulamalarına cevap verilmesine ihtiyaç duyar. Özellikle huzursuz olduğu dönemlerde onu rahat ve güvende tutan yetişkinler tarafından sevilme isteyebilir. Örneğin uykusu gelen bir bebek emzirilme bile annesinin kucağında uyutulduğunda daha çabuk ve rahat uyur.

En temel ihtiyaçlarından birisi olan sevgi ihtiyacı karşılanan bebekler sevinçli çığlıklar atar, oyuncaklarıyla oynarken güler. 12 aylık olan bebekler sevgilerini açıkça gösterebilirler. Anne ve bebek arasında dışardan anlaşılmayan bir bağ oluşur ve bu bebeğin en önemli ruhsal besinidir. Bebeğin sevgi ihtiyacı sağlıklı gelişmesi ve zihin yeteneklerinin uyarılması için gereklidir. Bebeğe duyulan sevginin sürekli olması ve en çok bir iki kişiden gelmesi önemlidir. Sevgi veren kişilerin durmadan değişmesi, sevgi yeterli olsa bile çocuk için güven verici olmaz.

Bebek bakımı sorumluluk gerektiren, ciddi bir iştir. Ancak bebeğin gereksinimleri sade ve karşılanması kolaydır. Sağlıklı bir bakıcı (anne, baba vb.) bebek ilişkisinin kurulması bu işi daha da kolaylaştıracaktır. Bebek bakımı süreklilik gerektiren zorunlu bir iş olmanın yanında sevgiyle, şefkatle ve içtenlikle yapılmalıdır (Görsel 2.12).



Görsel 2.12: Bebek bakımı



OKUMA PARÇASI

ÇOCUKLARA

Bütün dünyanın çocukları benim olsa...
Benim olsa bütün masum yüzler
Sarabilsem hepsini
Sevgimi verebilsem hepsine
Hepsini kucaklayabilsem doyasıya
Koruyabilsem hepsini...
Bütün dünyanın çocukları benim olsa...
Benim olsa bütün masum yüzler
Hepsi yeterdi yüreğimdeki sevgiler...

Prof. Dr. Necate BAYKOÇ

Nisan 2000

2.1.3.2. Güven

Bebeğin önemli ihtiyaçlarından biri güven duymaktır. Bebeğe dokunmak, onunla konuşmak, onun rahat etmesini sağlamak, ihtiyaçlarını zamanında, sevgiyle ve tutarlı şekilde karşılamak ihtiyaç duyduğu güven duygusunu geliştirir. Bebeği emzirirken başını oksamak onun güven duygusunu pekiştirecektir. Annelerin bebeklerine ninni söylemeleri bebeklerin uykuya geçişini kolaylaştırabilir. Temel güven duygusu gelişmemiş çocuklarda ileriki yaşlarda ruhsal bozukluklar görülebilir.

Bebekler, bağımsızlaşmayla birlikte merak duygusunun giderilmesini ister. Güvenli ortamlarda güvenli oyuncak ve eşyaları keşfetmeye çalışır. Yürümeye başlayan çocuk annesiyle ilk kez parka gittiğinde anneyi yanında istemesine rağmen parktaki tüm oyuncakları denemek ister.

Temel güven duygusu yerleşmiş çocuklar ileriki yaşlarında daha sosyal ve dışa dönüktür. Problemlere karşı çözüm üretmek konusunda kendilerine güvenirlir ve cesur bir şekilde hareket ederler.

Çocuğun güven duygusunun gelişmesi duruma uygun tepki verme veya çevreyi keşfetme gibi sosyal becerilerini geliştirmektedir. Kendisini güvende hissedenden çocuk bu duyguyu kaybetmemek için kontrollü davranır. Örneğin sosyal bir ortamda sıra beklemesi gerektiğini bilen çocuk sabırlı davranır. Güven ortamında büyüyen çocukların öfkelenme, bağırma ve saldırganlık gibi olumsuz davranışları gösterme eğilimi diğer çocuklara oranla daha düşüktür. Çocukların yetiştirildiği ortamlarda şefkat, güven, sevgi ve ilginin hâkim kılınması önemlidir. Örneğin okula yeni başlayan bir çocuk için okuldaki diğer çocuklar ve okul personeli yabancıdır. Yabancı ortamlarda çocuklar kendilerini güvende hissedemez. Yeni ortama uyum sağlayana kadar ebeveynlerinden birinin yanında kalmasına ihtiyaç duyabilir. Çocuk kendini güvende hissettiği zaman ailesinin okulda kalmasına gerek kalmaz. Çocuk okulu güvenli bir ortam olarak gördüğünde keşfetmeye başlar ve öğrenmeye hazır hâle gelir.

2.1.3.3. Öğrenme

Bebeklikten çocukluk dönemine geçen birey yaşadığı çevreyi keşfe çıkar. Bu dönemde ebeveynler sürekli olarak çocuğu denetlemek yerine çocuğun normal gelişimini destekleyerek bireyselliğinin gelişmesine olanak sağlamalıdır. Bu dönemin belirgin özelliklerinden biri de çocuktaki merak duygusunun yoğunluğudur. Karşılaştığı her konu hakkında sorular sormaya başlayan çocuğa makul, mantıklı, kısa ve öz cevaplar verilmelidir. Çocuğun sorularına kızarak karşılık vermek ya da sorularını cevaplamaktan kaçınmak çocuğun öğrenme çabalarını olumsuz etkileyecektir.

3-6 yaş arasındaki çocuğun kişilik gelişiminin önemli parçası özdeşim kurmadır. Genellikle kız çocuğu anneyi örnek alırken erkek çocuk için rol model babadır. Örneğin kız çocukları özdeşim sürecinde annelerinin kıyafetlerini deneyebilir ya da anneleri gibi davranabilirler (Görsel 2.13). Erkekler ise babalarının yürüyüşünü, oturuşunu taklit edebilirler. Özdeşim anne ve baba niteliklerinin içe sindirilmesi, özümsemesidir. Özdeşim bilinçli öykünmeden çok daha derine inen bir benimseme olayıdır. Çocuklar toplumsal rolleri öğrenirken anne ve babada doğru, iyi ve uygun gördüğü özellikleri benimsemeye başlarlar. Aynı zamanda yanlış, kötü ve beğenilmeyen davranışlardan uzak durmaya çalışırlar. Kısacası ona yön verecek olan kuralları ve değerleri benimser. Öte yandan yasalara uyar; iyiyi kötüden, doğruyu yanlıştan ayırmaya yarayan, davranışlarına yön veren bir üst benlik geliştirir. Sağlıklı bir özdeşim kurmak için ilk koşul, ebeveynlerle çocuk arasında sevgi ve güven bağının bulunmasıdır.



Görsel 2.13: Anneleri ile özdeşim kuran ikiz çocuklar





2.1.3.4. Başarı

Okul dönemi, çocuğun öğrenme ve sosyal becerileri kazanma çabalarının öne çıktığı bir dönemdir. Freud'a göre gizil döneme giren çocuk Erikson'a göre ise "başarılı olmaya karşı yetersizlik karmaşası" dönemindedir. Bu dönemde, çocuktaki başarı kimliğinin gelişmesi için çevresindeki yetişkinlerin çocuğa fırsat tanınması önemlidir. Çocuğun başarısını desteklemek için çocuğu iyi tanımak, çocuğun ilgilerini, ihtiyaçlarını ve becerilerini doğru tespit etmek gerekir. Böylece çocuk ilgi ve ihtiyaçları doğrultusunda kendisini diğer çocuklarla kıyaslamadan başarılı bir birey olmaya çalışacaktır. Bu dönemde yetişkinler tarafından yapılacak her kıyaslama çocuğu başarısızlığa itecektir. Okuldaki başarı duygusunun desteklenmesi bu dönem çocuklarının en önemli ihtiyacıdır.



Görsel 2.14: Okulda başarı duygusu yaşayan çocuk

10 yaşından itibaren çocukların ahlaki açıdan da kendi bakış açıları oluşmaya başlamaktadır. Çocuk, hukuk kurallarına ve toplumsal kurallara uyma veya uymama davranışı gösterir. Toplumsal kuralları hukuk, yasa, din, kültür ve gelenekler belirler. Çocuk, toplumsal kuralların ortak bir anlayışla oluşturulduğunun bilincindedir. Çocukların mevcut kurallara uyum sağlamasını kolaylaştırmak için kuralların gerekliliği uygun şekilde açıklanmalıdır. Okul ve ev içindeki karar alma süreçlerine çocuklar da dâhil edilmelidir.

Okul çocuğunun akademik ve sosyal yönden ilgi ve yeteneklerine göre başarılı olduğu alanları tespit etmek gerekmektedir. Bu dönemde gerek anne babaların, gerekse öğretmenlerin çocuğun başarılı olma gereksinimini karşılamaları önemlidir (Görsel 2.14). Çocuk başarılı olma duygusunun desteklenmesiyle toplumun aktif ve başarılı bir üyesi olma yolunda sağlam adımlar atabilmektedir. Erikson'a göre okul döneminde başarı duygusu yeterince desteklenmeyen çocukların, ileride üretken ve mutlu bir birey olma olasılıkları azalır. Çocuklarda ergenlik yıllarının bunalımı başlamadan önce çocuklar başarıma duygusu kazanır, kendi gücüne ve yeteneğine dönük bir inanç geliştirir ya da aşağılık duygusuyla birlikte kendi yetenek ve becerilerini takdir edemez hâle gelebilir.



UYGULAMA 2.3

Amaç: Psikolojik ihtiyaçlar ile ilgili pano hazırlamak.

Görev: Aşağıdaki işlem basamaklarını uygulayarak bebek ve çocukların psikolojik ihtiyaçları ile ilgili pano hazırlayınız.

İşlem Basamakları

1. Sınıf mevcuduna uygun olarak dört gruba ayrılıңыз.
2. Bebek ve çocukların temel psikolojik ihtiyacı olan (sevgi, güven, öğrenme, başarı) duygulardan birini seçiniz.
3. Diğer gruplardan farklı bir psikolojik ihtiyaç seçtiğimize emin olunuz.
4. Grup üyeleri arasında adaletli bir görev dağılımı yaparak seçtiğiniz psikolojik ihtiyaç ile ilgili araştırma yapınız.
5. Araştırma sonucunda ve ders içinde edindiğiniz bilgileri derleyiniz.
6. Derlediğiniz bilgileri kullanarak gelecek hafta psikolojik ihtiyacı açıklayan bir pano hazırlayınız.
7. Pano hazırlarken aşağıdaki hususlara dikkat ediniz:
 - Resim, tablo, grafik, şekil, fotoğraf vb. farklı materyallerden yararlanma
 - Sunulan bilgi ve görselleri doğru ve uyumlu olacak şekilde kullanma
 - Materyalleri panoda dengeli kullanma

Değerlendirme: Sunumun değerlendirilmesinde **Ek 1 Kontrol Listesi** kullanılacağından çalışmanızı listedeki ölçütlere uygun olarak tamamlayınız.

2.2. BEBEK VE ÇOCUKLARDA UYUM PROBLEMLERİ



HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

1. Yeni durumlar karşısında genelde yaşadığınız duygular nelerdir?
2. Çevrenizdeki ebeveynlerin, kendi çocukları hakkında şikâyet ettikleri durumlar nelerdir?

Bebekler dünyaya geldikleri andan itibaren içinde buldukları ortama ve değişimlere uyum sağlamaya çalışırlar. Bireyin uyum sağlama çabası, ihtiyaçlarını temin etme amacı taşır. Bu durum aynı zamanda yeterliliklerinin gelişimi açısından önemlidir.

Çocuklar gelişimlerini tamamlamak ya da ilerletmek amacıyla çevrelerinden destek alırlar. Çevre ve birey etkileşiminin sonucunda bireyin gelişimi ilerleyebilir veya engellenerek sekteye uğrayabilir. Bireyin ihtiyaçlarının karşılanmaması veya görmezden gelinmesi kişilik gelişiminde olumsuz sonuçlar doğurabilir. İhtiyaçlar, insan doğasında var olan bir etmenin eksikliğinin hissedilmesi sonucu oluşan, kişiden kişiye değişiklik gösteren biyolojik, fiziksel ve psikolojik örüntülerdir. Yaşamın başlangıcından itibaren ortaya çıkan ve gün geçtikçe çeşitlenen ihtiyaçlar gelişim döneminde olan çocuklar için daha fazla önem kazanmaktadır.

2.2.1. Bebek ve Çocuklarda Beslenme Sorunları



Görsel 2.15: Bebeklerde beslenme sorunu

Yaşamının ilk yıllarındaki sağlıklı ortam çocuğun hayatının daha sonraki dönemini etkilemekte ve bireyin gelişimine yön vermektedir. Yetersiz ve dengesiz beslenme çocukların içinde buldukları sağlıklı ortamın büyük ölçüde bozulmasına, buna bağlı çeşitli sorunların ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

Yetersiz ve dengesiz beslenme, büyüme hızını yavaşlatır, vücut ölçülerinin dengesini bozar ve vücudun hastalıklara karşı direncini düşürür.

Yenidoğan için en uygun besin anne sütüdür. Anne sütü bebeğin tüm besin ihtiyacını karşılar, kolaylıkla sindirilebilir ve enfeksiyonlara karşı koruyucu özelliği vardır. Bebeğe ilk altı ay sadece anne sütü verilmelidir. Bebeğin anne sütü ile beslenemediği durumlarda yapay beslenme (biberonla beslenme) gerekir. Yapay beslenen

bebeklerde obezite, tip 2 diyabet, astım, ishal gibi hastalıkların görülme sıklığı artmaktadır.

Ek besinlere geçiş döneminin önemli sorunlarından biri zamanlamanın doğru tespit edilmeyişidir. İshal başta olmak üzere enfeksiyonlar da bu dönemde çok karşılaşılan sorunlardır. Özellikle besinlerden kaynaklanan enfeksiyonlar bebekte iştahsızlık ile birlikte enerji ve protein kaybına neden olur. Aynı zamanda ek besinlerin yetersizliği sonucunda malnütrisyon (beslenmenin içerik veya miktar açısından yetersiz olması sonucunda, vücudun gereksinimlerine karşın, sağlanan enerji ve besin öğelerinin yetersiz kalmasından kaynaklanan klinik durum) ortaya çıkabilir. Annenin bebek doyduğu hâlde besin ısrarı, bebeğe istemediği besinleri vermek için zorlama gibi nedenler anne bebek ilişkisinde sorunlar yaratabilir (Görsel 2.15). İştahsızlık, kusma, bunların sonucunda düşük kilo, anne ile bebek arasındaki beslenme ilişkisinin bozulmasından kaynaklanan sorunlardan bazılarıdır.

Doğumdan sonraki ilk iki yılda bebekler, içinde buldukları hızlı gelişim ve değişime uyum sağlamaya çalışırlar. Doğumdan sonra annesi tarafından emzirilen, düzenli kilo alan bir bebek 1-2 yaş arasında beslenmeyi reddeden, sürekli hareket eden ve kilo alımında düzensizlik yaşayan bir çocuğa dönüşebilir. Çocuğun doğal





gelişiminin bir parçası olan bu durum, ailelerin endişelenmesine neden olur. Çocuk için beslenme ise bazen bir oyun, bazen de bir zorunluluğa dönüşür. Bu yaşlarda görülen sorunlardan en önemlileri besin alerjileri, iştahsızlık, kabızlık ve besinin soluk borusuna kaçmasıdır.

Okul öncesi çocuklarının beslenme düzensizlikleri uzun dönemde birçok sağlık sorununa neden olmaktadır. Büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu bu dönemde, enerji ve besin ögesi alımlarındaki yetersizlik veya gereğinden fazla besin alımı çocuğun ileriki yaşlarında şişmanlık, şeker hastalığı (diyabet) ve hipertansiyon gibi sağlık sorunları yaşamasına neden olur. Ayrıca yaşamın erken dönemlerinde karşılaşılan besin ögesi yetersizlikleri, mental veya motor sisteminde telafisi güç hatta mümkün olmayan hasarlara yol açabilir.

Genellikle çocuğun ebeveynlerinden ayrı kendi başına kararlar almaya başladığı dönem okul çağıdır. Bu dönemde okulda ve okul dışında tek başına kalan çocuklarda, yanlış beslenme alışkanlıklarına rastlamak mümkündür. Çocuğun ne miktarda ve hangi tür besinlere ihtiyacı olduğunu bilmemesi, düzensiz besin alımı, yanlış besin seçimi, besinlerin hazırlanması, pişirilmesi ve saklanmasıdaki hatalı uygulamalar, bazı kantinlerde satılan besinlerin uygun olmayışı beslenme sorunlarına neden olmaktadır. Bu dönem çocuklarda görülen başlıca beslenme sorunları zayıflık, şişmanlık, anemi (kansızlık), vitamin ve iyot yetersizliğidir. Bunun sonucunda çocukların bağışıklık sistemi zayıf düşer ve hastalığa yakalanma durumunda iyileşme süresi uzar. Sık hastalanan veya hastalığı ağır seyreden çocuklar okula devam edemeyebilir. Bu durum çocuğun okul başarısını olumsuz etkiler.



UYGULAMA 2.4

Amaç: Okul çağı çocuklarının beslenme sorunları hakkında araştırma yapmak.

Görev: Aşağıdaki işlem basamaklarını uygulayarak okul çağı çocuklarının beslenme sorunları hakkında araştırma yaparak rapor hazırlayınız.

İşlem Basamakları

1. Çevrenizde okul çağı çocuklarından oluşan 10 kişi seçiniz.
2. Araştırmanın kapsamını aşağıdaki tabloda verilen sorularla sınırlayarak seçtiğiniz kişilere soruları yöneltiniz.
 - a) Önceki gün en son ne yediniz? Ne zaman ve kimlerle yediniz?
 - b) Bu yiyecekleri tercih nedeniniz neydi?
 - c) Genel olarak bu öğünde tükettiğiniz ürünler nelerdir?
 - ç) En çok tükettiğiniz besinlerin, besin değerleri hakkında ne biliyorsunuz?
3. Araştırma sonucunda elde ettiğiniz ve ders içinde edindiğiniz bilgileri derleyiniz.
4. Derlediğiniz bilgileri kullanarak okul çağı çocukların beslenme sorunları hakkında gelecek hafta sunmak üzere bir rapor hazırlayınız.
5. Sunumunuzu beş dakika içinde tamamlayınız:
6. Raporunuzu hazırlarken ve sunumunuz sırasında aşağıdaki hususlara dikkat ediniz.
 - Rapor kapağını ve içeriğini uygun şekilde hazırlama
 - Türkçeyi etkili kullanma
 - Resim, tablo, grafik, şekil, fotoğraf vb. farklı materyallerden yararlanma
 - Sunum için belirtilen süreye uyma

Değerlendirme: Panonun değerlendirilmesinde Ek 2 Kontrol Listesi kullanılacağından çalışmanızı listedeki ölçütlere uygun olarak tamamlayınız.

2.2.2. Bebek ve Çocuklarda Uyku Sorunları

Uyku, çocuklar için fiziksel büyümenin tamamlanmasında önemli bir gereksinimdir. Uyku yetersizliğinin çocukta dikkat eksikliği, huysuzluk ve huzursuzluk gibi davranışsal problemlere neden olduğu belirtilmektedir. Bebek ve çocuklarda uyku sorununun başlıca belirtileri;

- Uykuya dalma güçlüğü,
- Uyumak istememe,
- Gece sık sık (ağlayarak) uyanma,
- Ebeveynlerle uyumak isteme,
- Gün içinde uyuklama ve huzursuz olma şeklinde görülmektedir.

Bebeklik döneminde uyku sorunlarının tedavi edilmemesi durumunda, yetişkinlik döneminde dirençli ve iyileşmesi gecikmiş bir sağlık sorununa yol açacağına belirtilmektedir. Özellikle 0-36 ay arasındaki çocuklarda gece uyanmaları ve uyku problemlerine bağlı olarak ilerleyen yaşlarda davranışsal sorunlar da ortaya çıkmaktadır. Uyku yoksunluğu çabuk öfkelenme, dikkati toplamada güçlük çekme ve bağışıklık sisteminin zayıflaması gibi çeşitli sorunlara neden olabilmektedir. Bebekler ihtiyaç duydukları kadar uyuyamazlarsa belli bir süre sonra huzursuzluk, uyaranlara cevapta yetersizlik ve ağrıya karşı duyarlılığın artması gibi belirtiler gözlenebilir.

Genel olarak uyku sorunu yaşayan çocuklarda gün içinde uykusuzluk, sinirlilik, hiperaktivite vb. sorunlar ortaya çıkmaktadır. Ayrıca uyku bozukluğu çocuklarda dikkat eksikliği, aşırı hassasiyet, düşük okul performansı, obezite riski gibi sorunlara neden olabilmektedir. Uykusuzluk sorunu yaşayan çocuklarda akademik başarının düşmesinin yanında öz saygıda azalma, öz güven eksikliği, ruhsal sorunlar ve riskli davranışlar görülebilir (Görsel 2.16).

Uykusuzluğun gelişim açısından olumsuz sonuçları olduğu gibi aşırı uyumanın da bazı sorunlara neden olduğu bilinen bir gerçektir. Araştırmalar neticesinde, uzun süre uyuyan çocukların dikkat sürelerinin düşük olduğu ve çalışan hafıza performanslarının yavaşladığı gözlenmiştir.



Görsel 2.16: Çocuklarda uyku sorunu



BEYİN FIRTINASI

Erdem ve İpek çiftinin 5 yaşındaki oğulları Yağız doğduğundan beri ebeveynleri ile birlikte uyumaktadır. Ebeveynleri, bir sene önce Yağız'a oda hazırlamışlar ve oğullarının kendi odasında uyumasını istemişlerdir. Yağız odasında yatırılınca gece boyunca ağlamaya başlamış ve uyumaya karşı direnç göstermiştir. Bir hafta boyunca ağlamalar ve uykuya direnç gösterme devam ettiği için ebeveynler pes ederek çocuklarını eskisi gibi kendi odalarında uyutmaya devam etmişlerdir.

Yukarıdaki metne göre Erdem ve İpek çiftinin Yağız'ın uyku düzeni ile ilgili davranışlarını sınıfta arkadaşlarınızla değerlendiriniz. Değerlendirmelerinizi aşağıdaki boşluklara yazınız.

.....

.....

.....





2.2.3. Bebek ve Çocuklarda Psikolojik/ Sosyal Uyum Problemleri

Çocukların psikolojik ve sosyal açıdan en önemli ihtiyacı sevgi ve güvenli bağlanmadır. Ebeveyn, ihtiyaç anında bebeğinin yanında olmalıdır. İhtiyaçları zamanında karşılanmayan bebek ve çocuklarda stres artmakta, depresyon, anksiyete belirtileri ile öğrenme güçlükleri ortaya çıkmaktadır. Depresyon, çocuklarda saldırganlık, aşırı hareketlilik gibi davranışsal sorunlarla kendini gösterebilir. Bebeğin sevgi ihtiyacı karşılandığında güvenli bağlama gerçekleştirmekte ve ileriki yaşantısında öz güvenli, cesur ve dışa dönük bir birey hâline gelmektedir.

Ebeveyn ve çocuk ilişkisinde stres hâkimse çocuk inatçılık davranışı geliştirebilir. İnatçılık davranışının başlangıcı özerklik dönemine dayanır. Tuvalet eğitimi veya yemek konusunda çok katı ve ısrarcı ebeveyn tutumu, çocuğu pasif direnmeye götürebilir. Yemekte nazlanarak beslenmeye direnen çocuk, tuvalette oturağına oturtulunca dışkısını tutarak anneye direnir. Ebeveyn ve çocuk arasında bu dönemde başlayan gerginlik başka alanlarda da görülür ve inatçı bir kişiliğin oluşmasına neden olabilir. Yemeğini reddeden çocuklara iki yemek seçeneğı sunmak çocuğun inatçılık davranışını sonlandırabilmektedir. Çocuğun yeni durumları deneyimlemek istemesi ve bu konuda desteklenmesi aile bireyleri arasında sağlıklı bir ilişkinin oluşmasına katkı sunacaktır (Görsel 2.17).



Görsel 2.17: Ailesiyle tohum ekmeyi deneyimleyen çocuk

Güvensiz bağlanmış bir bebek, bakım vereni görmezden gelme veya ona karşı tutarsız davranışlar sergileme eğilimi gösterebilir. Yabancılardan korkar ve günlük, sıradan, kısa ayrılıklardan bile rahatsız olur. Güvenli bağlanan çocuklar ise yabancı oldukları çevreye çabuk uyum sağlarlar. Yabancı ortamlarda arada bir ebeveynin varlığını kontrol etseler bile çevreyi keşfetmekten keyif alırlar. Aşırı korumacı tutum sergileyen yetişkinlerin çocuklarında bağımlılık gelişebilir. Bu çocuklar yaşam boyu biri tarafından desteklenmek, onaylanmak isterler. Bağımlı çocuk zamanla zayıflığını ve güvensizliğini bir savunma aracı olarak kullanmaya başlar.



Görsel 2.18: Duygusal ihmale maruz kalan çocuk

Duygusal ihmal, çocuklarda duygu düzenleme güçlüğü veya empati kurmada zorlanma gibi sorunlara neden olmaktadır (Görsel 2.18). Yine ebeveynlerinden duygusal yakınlık görmeyen çocuk, zamanla kendisinin ya da yaptıklarının bu soğukluğa neden olduğunu düşünmeye başlar. Bununla beraber suçu kendinde arama, kendinden utanma ve öz sevgisinde azalma gibi duygusal sorunlar yaşayabilirler. Bu tür sorunları önlemede ebeveyn ile çocuk arasındaki iletişim büyük önem taşır. Örneğin evden çıkmadan önce çocuğa niçin çıkması gerektiği, işin aciliyeti ve önemi hakkında kısa bir açıklama yapmak ve döndüğünde çocukla vakit geçirmek ona kendisini değerli ve güvende hissettirecektir.

Öz güven eksikliği yaşayan çocuklar sosyal ortamlarda içine kapanık bir tavır sergilemektedir. Genellikle okula

başladıktan sonra fark edilen bu çocuklar, bir gruba dâhil olmak istemezler, sevilmediklerini ve değerli olmadıklarını düşünürler. Bu çocuklar genellikle aileleri tarafından her türlü faaliyetten uzak tutulmuş ve karar alma süreçlerine dâhil edilmemişlerdir. Çocuklarının kusursuz olmasını isteyen ailelerde ise çocuktan beklentinin yüksek olması nedeniyle fazla eleştirel yaklaşım olduğu görülmektedir. Aile tarafından çocuğun içinde bulun-

duğu gelişimsel dönem ve bireysel farklılıkların olduğu bilinmelidir. Bu noktada aile çocuğu kabullenirse çocuk yaşadığı stresten uzaklaşarak kendini güvende hisseder. Kendini güvende hisseden çocuk sosyal ortamlarda kendini daha rahat ifade etmeye başlar.



Görsel 2.19: İhtiyacı karşılanmadığı için ağlayan çocuk

Çocuğun sevgi, kabul edilme, güven gibi ihtiyaçları karşılanmadığında saldırgan tutumlar göstermesi kaçınılmazdır (Görsel 2.19). Saldırganlık davranışını gösteren çocuk kendisindeki bir kusur ve eksiklik nedeniyle, itildiği ve sevilmediği hissini yaşamaktadır. İçten içe bir suçluluk duygusuna kapılır. Olumsuz davranışlarıyla aileyi sınırar. Aileden daha çok tepki gördükçe sevilmediği duygusu iyice pekişir. Öz güvenli olmamasına rağmen öz güvenli ve bağımsız tutum takınır. Küçük yaşta edinilen bu saldırgan tutumların ilerleyen yıllarda da devam ettiği araştırmalarla ortaya konmuştur. Çocuk kendi yaşantısı içinde sosyal çevresi tarafından kabul edildiğinin farkında olmalıdır. Sosyal çevresi tarafından olduğu gibi kabul edilen, sevgi ihtiyacı karşılanan çocuklar daha sosyal ve olumlu kişilik özelliklerine sahip olurlar.



SIRA SİZDE

Aşağıdaki tabloda verilen davranış problemlerinin sıklıkla hangi yaş grubunda görüldüğünü, nedenlerini ve sonuçlarını tabloda boş bırakılan yerlere yazınız.

Davranışlar	Nedenleri	Yaş Grubu	Sonuçları
İnatçılık			
Saldırganlık			
Temel Güven Eksikliği			
İçine Kapanıklık			
Utanma			
Bağımlılık			





2.3. BEBEK VE ÇOCUKLARDA KİŞİSEL BAKIM



HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

1. Temizlik kavramı size neler çağırıştır?
2. Bebek ve çocuğun ihtiyaçlarını karşılamak için yetişkinlere düşen görevler nelerdir?

Kişisel bakım, kaliteli yaşam ve özellikle bulaşıcı hastalıklardan korunma hususunda büyük önem taşımaktadır. Kişisel bakım düzenli olarak saç, yüz, ağız, diş, kulak, burun, el, tırnak bakım ve temizliğini içermektedir. Kişisel bakım ve temizliğin alışkanlık hâline gelmesi tercih değil sağlıklı yaşamın ön koşuludur (Görsel 2.20).



Görsel 2.20: Bebek ve çocuklarda kişisel bakım örnekleri

Hijyen, temizlik ve kişisel bakım alışkanlıklarının erken yaşta kazandırılması bireyin ömür boyu yaşam kalitesini etkileyecektir. Bireylerde davranış değişikliği oluşturmanın erken yaşlarda daha kolay ve kalıcı olduğu bilinen bir gerçektir. Öncelikle evde ebeveynlerinden öğrendiği temizlik ve bakım konusundaki bilgiler, okul bilgileriyle eklenerek davranışa dönüştürülebilir.

2.3.1. Bebeklerde Kişisel Bakım

Canlılar arasında bakıma en çok gereksinim duyan varlık insandır. İnsan hayatında bakıma en çok ihtiyaç duyulan dönem ise bebeklik dönemidir. Bu dönemde gereksinimlerin karşılanması ve bireyin desteklenmesinde aile önemli bir etkiye sahiptir. Özellikle 0-12 ay arasındaki bebeklerin savunma mekanizmalarının tam gelişmemiş olması bakım ve temizlik konusunda hassasiyet gösterilmesini zorunlu hâle getirmektedir.

Doğumdan sonraki ilk yıllarda banyo, alt temizliği, saç, ağız, diş, el ve yüz bakımı sağlıklı gelişim açısından büyük önem taşır.

2.3.1.1. Bebeklerde Banyo

Banyo çocuğun psikolojik ve fizyolojik olarak rahatlamasını sağlar. Banyo, öncelikle deri yüzeyinde bulunan kirleri temizleyerek bebeği hastalıklardan korur. Bebeğin banyo alışkanlığı kazanması için düzenli banyo yaptırmak önemlidir. Bebeklere haftada 2-3 defa banyo yaptırılmalıdır. Banyo yapmayı eğlenceli hâle getirmek için çocuğun ilgisine göre banyo oyuncakları alınabilir. Düzenli olarak banyo yaptırmaya bebeğin temizliğinin yanında iştahının artmasına katkı sağlar, gelişimini destekler ve uykusunun düzelmesine yardımcı olur.

Bazı kültürlerde bebeğin göbek bağı düşünceye kadar banyo yaptırılmaz ancak bilimsel olarak bebeğin vücut ısısı sabit hâle geldiğinde ilk banyosu yaptırılmalıdır. Araştırmalar banyonun bebeğe herhangi bir zararının olmadığını göstermiştir. Doğum ağırlığı 2500 gramdan fazla olan, sağlıklı ve zamanında doğan bebeklere doğumdan 2-6 saat sonra banyo yaptırılmalıdır.



BİLİYOR MUSUNUZ?

Anadolu kültüründe bebeğin doğumundan sonra pişik ve ter kokusunun olmaması için tuzlama yapılmaktadır. Bu uygulama bebeğin koltuk altlarına ve kasık bölgelerine tuz sürülmesi ve banyo suyuna tuz eklenmesi şeklinde yapılmaktadır. Ancak bu zararlı uygulama bebeğin deri bütünlüğünde bozulma, ciltte kızarıklık ve ağrıya neden olabileceğinden önerilmemektedir (Arabacı, vd. 2016).

Banyo yaptırılacağı zaman bebeğin çok aç ya da tok olmamasına özen gösterilmelidir. Böylece bebeğin kusması ve kusmuğunun akciğerlere kaçması önlenir. Uyku zamanından önce banyo yapması bebeğin uykuya geçiş sürecini kolaylaştıracaktır. Banyo yaptırılırken bebeğin güvenliğine dikkat edilmelidir. Bebek banyoda yalnız bırakılmamalıdır. Bakım veren banyo esnasında bebekle iletişimi canlı tutmalı, sakin davranmalı ve ani hareketlerden kaçınmalıdır.

Banyo işlemi öncesinde kullanılacak bütün malzemeler hazırlanmalıdır. Banyo sırasında ve banyodan sonra kullanılacak malzemeler aşağıdaki gibidir:

- Banyo küveti
- Bebek şampuanı
- Kaynatılmış ve ıltılmış su
- Yumuşak sabunlama bezi
- Giysileri (ısıtılmış)
- Tarak
- Bebek bezi
- Gözleri silmek ve kulakları (ıslatılmış) temizlemek için pamuk tamponlar
- Banyo havlusu, saç havlusu
- Bebe yağı
- Pamuk
- Kulakları kapatmak için tamponlar



Görsel 2.21 Banyo yapan bebek

Banyo küveti ve banyoda kullanılan oyuncakların her banyodan önce mutlaka temizlenmesi gerekir. Bebek, yaşına uygun, taşınabilir ve temiz bir küvette yıkanmalıdır. Banyo yaptırılacak yerin sıcaklığı 21-25 °C civarında olmalıdır. Ortalama banyo süresi 5-10 dakika olmalıdır. Su, banyoya başlamadan önce bir kovada ılıklaştırılmalıdır. Banyo suyu ısıyı termometre ile kontrol edilebilir. Suyun sıcaklığının 37-38 °C arasında olması uygundur. Bebeğin banyo esnasında üşümemesi için gerekli önlemler alınmalıdır.

Bebeğin giysileri çıkarılmalı, banyoya girene kadar geçen sürede üşümemesi için bebek havluya sarılmalıdır. Kulak temizlendikten sonra kulağa su kaçmaması için tampon konulmalıdır.

Banyoda çocuğun veya çocuğu yıkayan kişinin kaymaması için bebek küvetinin içine file yerleştirilmelidir. Bebek filesi yok ise bebek küveti içerisinde kaymayacak şekilde kavranmalı ve ayaklarının altına havlu yerleştirilmelidir. Bebeği korkutmamak ve suya alıştırmak için önce bebeğin ayakları, daha sonra da vücudu küvetin içine sokulur (Görsel 2.21). Daha sonra bebek, filenin üzerine yatırılır ve yumuşak lifle vücudu sabunlanır. Yetişkin, sol eliyle bebeği tutar, sağ eliyle suyu döker. Önce bebeğin bedeni sabunlanarak yıkanır.





Görsel 2.22: Başını yıkanan bebek

Bol suyla durulandıktan sonra saçları ıslatılarak başı şampuanlanır (Görsel 2.22). Bebeğin yüzüne su dökmemeye özen gösterilmelidir. Çünkü bebekler, yüzlerine su döküldüğünde irkildikleri için nefes almayı ihmal edebilirler. Bunun gibi olumsuz banyo deneyimleri bebeklerin banyodan korkmasına neden olur.

Banyodan çıkarılan bebek ısıtılmış havluya sarılır. Özellikle kıvrım bölgelerinin kurulanmasına özen gösterilir. Öncelikle koltuk altları, kasıklar, ense ve anüs iyice kurulanır. Bebeğin cildi kuruyorsa bebek yağıyla masaj yapılabilir. Bebeğin giysileri giydirilir. Bebek tarağı ile saçlar tarandıktan sonra havlu ile kurulanır. Bebeğin tırnakları banyodan sonra kesilmelidir.

2.3.1.2. Bebeklerde Giyinme ve Soyunma

Bebek giysilerinin yumuşak, pamuklu, tüy, toz çıkarmayan kumaşlardan olması önemlidir. Bebeğe kıyafet alınırken kolay giydirilip çıkarılabilen, çıtçıtlı, ayak kısımları patikli, önden iliklenen giysilerin seçilmesine dikkat edilmelidir. Bebeğin giysileri kolay yıkanabilmelidir. Yeni alınan giysiler, giydirilmeden önce sabun veya sabun tozu ile ve bol suyla yıkanıp ütülenmelidir (Görsel 2.23). Giysilerde iç bağı varsa bebek yatırıldığında vücuduna batmayacak şekilde bağlanmasına dikkat edilmelidir. Bebek çoraplarının lastik kısımlarının bebeğin bileğini sıkıymasına dikkat edilmelidir. Bebek ayakkabıları yumuşak ve bebeklerin ayaklarını sıkmayan, ortopedik ayakkabılar olmalıdır. Ortam sıcaklığı yeterli değilse bebeğe şapka giydirilmelidir. Bebeğin cildini tahriş edecek etiketler çıkarılmalıdır. Bebek eldiveni, bebeğin ellerinin üşmesini ve yüzüne zarar vermesini önlemek amacıyla kullanılabilir.



Görsel 2.23: Bebek giysileri

Bebekler mevsime ve ortam sıcaklığına uygun giydirilmelidir. Ayrıca giysiler kollarını ve bacaklarını rahat hareket ettirebilecek şekilde olmalıdır. Kıyafetleri uyumlu ve rahat olan bebek emzirme ve yatış pozisyonuna zorlanmadan uyum sağlar. Uyku esnasında bebek battaniyesi veya yorganı ile örtülür. Uyandığında bir yelek giydirilmesi uygun olur. Bebeğe kundak yapılması veya bacaklarının sıkı sarılması kalça çıkığına neden olabilir.

2.3.1.3. Bebeklerde Alt Temizliği

Bebeklik döneminde vücut temizliğinin en önemli aşaması olan alt temizliği, bebeğin cinsiyetine göre farklılıklar gösterir. Bebeğin pişik olmaması için sık aralıklarla bezi kontrol edilmelidir. Silme bezi olarak yumuşak bir bez ile alt temizliği yapılmalıdır. Bu bezler yıkanıp ütülendikten sonra kullanılmalıdır. Islak mendil kullanılıyorsa alkolsüz ıslak mendiller tercih edilmelidir. Alt temizleme işlemi sırasında tüm malzemeler önceden hazırlanmalıdır (Görsel 2.24). Bebeğin altı silindikten sonra kurutulmalı ve cildine pişik önleyici krem sürülmelidir. Alt temizleme işleminden önce ve sonra eller mutlaka yıkanmalıdır.



Görsel 2.24: Bebeklerde alt temizliği

Kızlarda dış üreme organları anatomik yapısı gereği erkeklere göre enfeksiyona açık durumdadır. Temizlik yapılırken daima önden arkaya, yani anüse doğru silinmelidir. Dış üreme organlarının dışkı ile kirlenmesine dikkat edilmelidir.



BİLİYOR MUSUNUZ?

Göbek bağı normalde 7-14 günde düşer. Bu süre içerisinde göbek kordonu için bebeğin bezini bağladıktan sonra göbek altından katlamak gerekir.

Erkek bebeklerde üreme organı bir deri ile kaplıdır. Buna sünnet derisi adı verilir. Bazen sünnet derisinin iç kısmı doğuştan dardır ve bu bebeğin idrarını yaparken zorlanmasına neden olur. Bu durumda çocuğun yaşına bakılmaksızın sünnet edilmesi önerilir. Erkek bebekler bezlenirken penis aşağıya doğru yönlendirilmelidir.

Bezleme esnasında kız ve erkek çocuklarının fiziksel özellikleri dikkate alınmalıdır. Sağlığa uygun olmayan malzemeler kullanmak, temizleme veya alt bağlama esnasında çocuğun fiziksel özelliklerine dikkat etmemek ciddi sağlık sorunlarına neden olabilir.

2.3.1.4. Bebeklerde Saç Bakımı

Bebeğin saç bakımı özellikle ilk aylarda önemlidir. Her banyoda bebeğin saçları yıkanır ve taranır. Bazı bebeklerin saçlarında, konak ve kepek oluşur (Görsel 2.25). Bunu önlemek için saça banyo öncesi zeytinyağı sürüp saçı taramak gerekmektedir. Konak tedavisi için doktora başvurulmalıdır. Günlük temizlik, saç diplerini temiz tutar ve konak oluşumunu önler.



Görsel 2.25: Bebeklerde kepek oluşumu

2.3.1.5. Bebeklerde El, Yüz ve Ayak Bakımı

Bebekler sık sık elleriyle gözlerini ovuşturur ve parmaklarını emerler. Bu yüzden bebeğin elleri her gün yeni bir bezle bebeğin elleri sabunlanıp durulanmalıdır. Eller açılarak kıvrımları ve parmak araları özenle temizlenmelidir. Bebeğin tırnakları sık sık kontrol edilmeli ve düzenli aralıklarla kesilmelidir.

Tırnakların altında zararlı mikroorganizmalar kolayca ürer ve bebeğe zarar verir. Bebeğin tırnakları yumuşak olduğu hâlde uzayan tırnaklar bebeğin cildine zarar verebilir. Bebeğin tırnakları banyodan sonra yumuşamış hâlde ve bebek uyurken kesilmelidir. Çünkü bebek tırnak kesme sırasında huzursuz olabilir. Tırnakları kesmek için özel bebek tırnak makasları kullanılmalıdır (Görsel 2.26). Bebeğin tırnakları parmak hizasında kıyıları düz olarak kesilmelidir. Bebeğin tırnakları kesildikten sonra elleri temizlenmelidir.



Görsel 2.26: Tırnak kesme işlemi



Bebeğin yüzü, bebek sabunuyla köpürtülmüş bezle silinmelidir. Bebeğin gözleri hijyenik gazlı bez ve kaynatılıp soğutulmuş suyla temizlenmelidir. Her defasında farklı bez kullanarak bir gözdeki enfeksiyonun diğer tarafa bulaşması önlenmelidir. Gözler burundan şakağa doğru silinerek temizlenmelidir. Gözdeki çapak ve akıntılarının devam etmesi durumunda uzman desteği alınmalıdır.

Kulaklar çok hassas olduğundan asla kulak deliğine kulak çubuğu gibi bir nesne sokulmamalıdır. Kulak çubukları bebeğin kulağına zarar verebileceği gibi kulak pisliliğinin de kulak içine itilmesine sebep olacaktır. Sadece kulağın arkası ve kepçe kısmının iç kıvrımları silinmelidir.

Enfeksiyonların ve ayak kokusunun önlenmesi için ayak temizliği oldukça önemlidir. Ayak temizliği yapılırken ayağın yıkanması ve parmak aralarının tam olarak kurulanmasına dikkat edilmelidir. El tırnaklarında olduğu gibi bebeğin ayak tırnakları da düz hat şeklinde kesilmelidir. Bebeğin tırnakları kesildikten sonra ayağı silinmelidir.

2.3.1.6. Bebeklerde Ağız ve Diş Bakımı

Düzenli aralıklarla ve özellikle beslenmeden sonra bebeklerde ağız kontrolü yapılabilir. Bebeğin ağızında süt artığı veya mantar plakları oluşabilir. Bu durumda kaynatılıp ılıtılmış bir çay bardağı suya bir çay kaşığı soda karbonatı konularak solüsyon hazırlanır. İşaret parmağına sarılmış gazlı bez bu karbonatlı suya batırıldıktan sonra ağız içi yumuşak hareketlerle silinir. Her işlemde farklı gazlı bez kullanılmalıdır.

Dişlerin gelişmesi doğum öncesinde başlar. Olgunlaşmasını tamamlamış dişler, doğumdan sonra belirli bir sıra ile çıkar. Diş çıkarma döneminde bazı çocuklarda kuru öksürük, uyku bozukluğu, huzursuzluk ve hafif ateş görülebilir. Diş çıkaran bebek, parmaklarını ağızına götürerek, eline aldığı her şeyi ısırarak diş etlerine masaj yapmak isteyebilir (Görsel 2.27). Bu tür hareketlerle el ve ağız koordinasyonu geliştiği gibi ısırma hareketleri ile de çene kaslarını kuvvetlendirici egzersizleri yapmış olur. Ek gıdaya başlayan bebeklerde kahvaltı sonrası ve akşam yatmadan önce ağız içinde en azından çiğneme yüzeylerini gazlı bezi ıslatarak veya uygun bebek diş fırçalarıyla temizlemek uygundur.



Görsel 2.27: Bebeklerde diş çıkarma dönemi



UYGULAMA 2.5

Amaç: Model bebek kullanarak bebek banyosu yaptırmak ve banyo sonrası bebeği giydirmek

Görev: Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek model bebek ile banyo yaptırmak ve bebeği giydirmek aşamalarını 25 dakika içinde uygulayarak tamamlayınız.

İşlem Basamakları

1. Banyo için gerekli olan aşağıdaki araç gereçleri hazırlayınız.

- Termometre
- Banyo küveti
- Banyo bebek filesi
- Banyo havlusu, saç havlusu
- Bebek şampuanı
- Bebek yağı
- Kaynatılmış ve ılıtılmış su
- Pamuk
- Yumuşak sabunlama bezi
- Kulakları kapatmak için tamponlar
- Bebek giysileri
- Bebek bezi

2. Bebeğe banyo yaptırmadan önce;

- Ortamın sıcaklığını kontrol ediniz.
- Hazırlanan malzemeleri dezenfekte ediniz.
- Küvete fileyi geçirin.
- Bebeği soyarak bebeğin bezini açınız.
- Bebeği havluya sarınız.
- Bebeğin kulaklarını tampon ile kapatınız.

3. Bebeğe banyo yaptırırken;

- Suyun sıcaklığını ayarlayınız.
- Bebeği fileye yatırarak sol el ile göğüs altından destekleyiniz.
- Ayaklarından başlayarak suyu yavaşça dökünüz.
- Vücudunu ıslattıktan sonra şampuanlanan vücuda tekrar su dökerek bebeği durulayınız (Görsel 2.28).
- Bebeğin yüzünü, elinize su dökerek siliniz.
- Bebeği sol el ile desteklemeye devam ediniz ve çevirerek sırtını yıkayınız.
- Bebeğin sırtı dönükken başını şampuanlayarak suyu yavaşça dökünüz.
- Bebeği duruladıktan sonra havluya sarınız.



Görsel 2.28: Bebeğin vücut temizliği

4. Bebeğin banyo işlemi bittikten sonra;

- Bebeği havlu ile kurulayınız (Görsel 2.29).
- Bebeğin vücuduna bebek yağı sürünüz.
- Bebeğin bezini uygun şekilde bağlayınız.
- Bebeği giydirerek uyutmak için uygun pozisyonda yatırınız.



Görsel 2.29: Banyo sonrası bebek giydirme

Değerlendirme: Uygulamanız Ek 6 Dereceli Puanlama Anahtarı ölçütlerine göre 100 puan üzerinden değerlendirilecektir.





2.3.2. Çocuklarda Kişisel Bakım

Yaşamın ilk bir yılında bebeğin uyku, yemek, temizlik gibi temel ihtiyaçları bakım verenin kontrolünde belirli bir düzenle ilerler. Çocuk bağımsızlaşma süreciyle birlikte temel ihtiyaçlarını karşılamayı öğrenir. Çocuğun temel ihtiyaçlarını ideal şekilde karşılamayı öğrenmesi sağlıklı bir yaşam sürmesinde önemli bir rol oynar. Bireyin kendi ihtiyaçlarını (beslenme, tuvalet, kişisel bakım, temizlik, güvenlik ...) karşılayabilme becerileri **öz bakım** becerileri olarak adlandırılır.

Öz bakım becerilerinin okul öncesi dönemde büyük oranda kazanılması beklenir. Ancak bu durum çocuğun yetiştiği ortam ve diğer koşullara bağlı olarak farklılık gösterebilir. Kişisel bakım kişinin inançları, değerleri ve alışkanlıkları doğrultusunda şekillendirdiği uygulamalardır. Genel olarak kabul görmüş başlıca öz bakım becerilerini aşağıdaki gibi sıralayabiliriz:

- Düzenli banyo alışkanlığı
- Mevsime uygun ve destek almadan giyinebilme
- Saç, yüz ve cilt bakımı
- Tuvalet alışkanlığı
- El ve ayak bakımı
- Ağız ve diş bakımı

2.3.2.1. Çocuklarda Banyo

Çocuğa banyo yaptırılırken yaşına uygun öz bakım becerileri kazandırmak gerekmektedir. Üç yaşından itibaren çocuğun kendi yapmak istedikleri konusunda fırsat sunmak ve yapmaya cesaretlendirmek gerekmektedir. Banyo yaptırılırken çocukların yapabilecekleri konusunda teşvik edilmeleri önemlidir. 6-7 yaşından itibaren çocuklar aşağıdaki eylemleri desteksiz gerçekleştirebilirler:

- Yıkanmaya başlamadan önce elbiselerini çıkarabilir.
- Vücudunu yıkarken sabun veya şampuan kullanabilir.
- Banyo suyunun sıcaklığını ayarlayabilir.
- Başını elle ovalayarak yıkayabilir.
- Vücudunu lif yardımıyla temizleyebilir.
- Vücudunun tamamını suyla durulayabilir (Görsel 2.30).
- Vücudunu havluyla tamamen kurulayabilir.
- Banyodan sonra giyinebilir.



Görsel 2.30: Banyo yapan çocuk

Genel olarak çocuklara, haftada iki veya üç defa banyo yaptırmak gerekmektedir. Banyodan önce çocuğun çok aç ya da tok olmaması gerekir. Uykudan hemen önce banyo yaptırmak çocuğun uykuya geçişini kolaylaştıracaktır. Çocuğun yaşına uygun tekniklerle gerekli önlemler alındıktan sonra banyo yaptırılmalıdır.

Bebek banyosunda olduğu gibi banyo için gerekli tüm malzemeleri önceden hazırlamak gerekmektedir. Banyo yaptırılırken çocuğun en rahat edebileceği pozisyon tercih edilmelidir. Başlamadan önce çocuğun banyodaki güvenliğinden ve rahatlığından emin olunmalıdır. Çocuk banyoda yalnız bırakılmamalıdır. Suyun sıcaklığı bakım veren tarafından kontrol edilmelidir. Banyo esnasında çocuğun veya çocuğu yıkayan kişinin kaymaması için gerekli önlemler alınmalıdır.

Bazı durumlarda çocuklar banyoya karşı olumsuz tutum geliştirebilir. Bu olumsuz tutumu ortadan kaldırmak için banyo çocuk için cazip ve eğlenceli hâle getirilmelidir.

- Banyo yaptıran kişi neşeli olmalıdır.
- Banyo oyuncaklarıyla banyo eğlenceli hâle getirilmelidir.
- Çocukla neden banyo yapması gerektiği hakkında konuşulmalıdır.
- Banyo köpükleri oluşturularak çocuğun bununla oynaması sağlanabilir.
- Banyoda çocukla birlikte şarkı söylenebilir.

2.3.2.2. Çocuklarda Giyinme ve Soyunma

İki yaşındaki bir çocuk giymek istediği kıyafetlerini seçip destek almadan giyinebilir (Görsel 2.31). Çocuklar bu konuda teşvik edilmeli, çocuğun kendi kıyafetlerini giyip çıkarmasına destek olunmalıdır. Çocuk düğme, fermuar gibi ince motor becerisi gerektiren giysileri giymekte zorlanabilir. Bazı çocuklar giyinme veya soyunmaya karşı direnç gösterebilir. Bu noktada çocuklara birkaç giysi seçeneği sunulabilir.



Görsel 2.31: Kendi giysisini seçebilme becerisi kazanmış çocuk

Giysiler, pamuklu ve çocuğun yaşına, kilosuna uygun olmalıdır. Çocuğun üstü kirlendiğinde, çocuk terlediğinde muhakkak giysileri değiştirilmelidir. Çocuğun üst giysileri çıkarıldıktan sonra atlet ve diğer giysisi çıkartılmalı ardından temiz giysiler giydirilmelidir. Çocuğun kendi kendine giyinip soyunabilmesi için giysileri çitçitli, beli lastikli, düğme varsa kolay iliklenip açılabilen, fermuar varsa kolay açılıp kapanan tarzda olmalıdır. Giysilerdeki etiketler kesilmelidir. Pamuklu, yünlü, terletmeyen ve kaşındırmayan giysiler tercih edilmelidir.

2.3.2.3. Çocuklarda Saç Bakımı

Saç bakımı günlük yapılması gereken kişisel bakım uygulamalarındandır. Her banyoda çocuğun saçları yıkanır ve taranır. Çocuğun saçı normal ise haftada bir kere, yağlı ise sık sık yıkanmalıdır. Banyo sonrası saçlar havlu ile kurulanıp taranmalıdır. Çocuklara saç kuruturken ve tararken kendi yapması için fırsat tanınmalıdır (Görsel 2.32). Tarama işleminin ardından saç kurutma makinesi ile saçlar yavaşça kurutulmalıdır.



Görsel 2.32: Çocuklarda saç bakımı

2.3.2.4. Çocuklarda Tuvalet Eğitimi

Tuvalet eğitimi çocuğun gelişimindeki önemli aşamalardan biri olup bebeklikten çocukluğa geçiş evresi olarak kabul edilir. Tuvalet eğitimi çocuğun sinir sistemi ve kasları üzerinde denetim sağladığı dönemde başlar. Özellikle mesane ve anüs kaslarının denetim sağlayabilecek fiziksel olgunluğa erişmiş olması gerekmektedir. Tuvalet ihtiyacı üzerinde denetim kurabilmesi çocuğun anal dönemden kazandığı özerklik duygusunun yönünü belirlemektedir.

Çocuğun tuvalet alışkanlığını kazanması için vücut kaslarının buna hazır hâle gelmesi gerekmektedir. Çocukların bu olgunluğa 20. ay civarında ulaştığı düşünülmektedir. Ancak bireysel farklılıklardan ötürü bu süreç üç yaşına kadar uzayabilmektedir.





Bu dönemde çocuğun tuvalet eğitimine hazır olduğuna dair bazı belirtiler gözlenir. Tuvalet ihtiyacı esnasında oynadığı oyunu ya da faaliyeti durdurup ihtiyacını gidermesi, kapı ya da kanepenin arkasına gizlenmesi, gün içinde birkaç saat bezini kuru tutabilmesi, tuvalet ihtiyacına dair birtakım sözcükler (ıslak, kuru, bez vb.) kullanması bu belirtilerden bazılarıdır.

Tuvalet eğitimine başlama zamanı doğru tespit edilmiştir (Görsel 2.33). Çocuğun hayatında önemli değişikliklerin olduğu dönemlerde (tatil, yeni bir kardeşin doğumu vb.) tuvalet eğitimine başlanmamalıdır. Tuvalet eğitiminde ebeveynlerin tutarlı, istikrarlı ve destekleyici bir tutum sergilemeleri gerekmektedir.

Çocuğun tuvalet ihtiyacını kendi başına gidermesi için güvenli bir ortam oluşturulmalıdır. Tuvalet veya banyodaki deterjan, çamaşır suyu, tuz ruhu gibi zararlı olabilecek malzemeler çocuğun erişemeyeceği yerlerde muhafaza edilmelidir. Çocuk için bir bebek tuvaleti ya da klozet kapağı alınmalıdır. Lavabonun önüne çocuğun ellerini rahat yıkaması için tabure bırakılması uygundur. Başlangıçta çocukla tuvalet eğitimi hakkında kısaca konuşulması çocuğu bu duruma hazır hâle getirecektir.

Çocukla iletişimin tüm evrelerinde olduğu gibi tuvalet eğitiminde de anlayışlı, esnek, sabırlı, tutarlı ve sakin olunmalıdır. Tuvalet eğitimine koşullar olgunlaşmadan başlanması veya baskıcı, sabırsız ve sert bir tutum sergilenmesi alışkanlığın kazanılmasını sektete uğratabildiği gibi çocuğun kişilik gelişimine de zarar verebilir. Tuvalet ihtiyacının doğal bir vücut gereksinimi olduğu çocuğa hissettirilmeli ve çocuğun olumlu davranışları pekiştirilmelidir.

Çocuğun uyandıktan sonra, uyumadan önce ve dinlenme saatinde tuvalete gitmesi sağlanmalıdır. Belli aralıklarla çocuğa hatırlatmalarda bulunmak yararlı olacaktır. Çocuklara tuvaletten çıkarken sifonu çekmeyi ve ellerini sabunla yıkamayı öğretmek, tuvalet eğitiminin bir parçasıdır.



Görsel 2.33: Çocuklarda tuvalet eğitimi



BEYİN FIRTINASI

İki yaşında olan Caner hâlen bez kullanmaktadır. Annesi, Caner'in artık bez kullanmak istemediğine dair belirtiler gözlemlemiştir. Ancak iki hafta sonra başka bir şehre taşınacakları için anne tuvalet eğitimine başlayıp başlamama konusunda kararsız kalmıştır.

Okuduğunuz metinden ve edindiğiniz bilgilerden hareketle Caner'in tuvalet eğitimi süreci ile ilgili uygulamalar nasıl olmalıdır? Düşüncelerinizi maddeler hâlinde yazınız.



2.3.2.5. Çocuklarda El ve Ayak Bakımı

Çocuklar gün içinde karşılaştıkları her şeyi dokunarak ya da tutarak tanımaya çalışır. Bu noktada el yıkama alışkanlığı büyük önem taşımaktadır. Çocuk, kendi elini yıkama becerisini kazanana kadar beslenmeden önce ve sonra, tuvalet öncesi ve sonrasında elleri bakım veren tarafından yıkanmalıdır. Çocuklar, 2-3 yaş aralığında el yıkama alışkanlığı edinebilir. El yıkamanın benimsenmesi ve sürekli hâle gelmesi için çevresindekilerin çocuğa örnek olması önemlidir.

El yıkama sırasında sabun kullanımı ve el yıkama şekli çocuğa gösterilmelidir. Bu işlem sırasında çocuk zorlanırsa ebeveyn desteği sağlanmalıdır (Görsel 2.34).

Çocuklara tırnak kesmenin gerekliliği uygun bir dille anlatılmalıdır. Çocuğa bu noktada model olunması diğer kişisel bakım süreçlerinde olduğu gibi önemlidir. Tırnakların içinde biriken mikroplar çocuğun enfeksiyon kapmasına neden olacağından tırnak bakımına özen gösterilmelidir. Tırnaklar, yumuşaması için banyodan sonra kesilebileceği gibi kesmeden önce ılık suda da bekletilebilir. Tırnak batmalarını önlemek için ayak tırnakları düz, el tırnakları ise yuvarlak kesilmelidir. Tırnaklarının kesilmesini istemeyen çocuklar için bu iş eğlenceli hâle getirilmeye çalışılmalıdır.

Ayak kokusunun ve enfeksiyonların önlenmesinde ayak temizliği ve bakımı oldukça önemlidir. Ayaklar her akşam sabunlu su ile yıkanmalı ve kurulanmalıdır. Ayak temizliği yapılırken parmak aralarının tam olarak kurulanması gerekmektedir. Çocuğun ayak yaralarının oluşmaması için ayağına göre ortopedik ayakkabıların kullanılması gerekmektedir.



Görsel 2.34: Çocuklarda el bakımı esnasında ebeveyn desteği



UYGULAMA 2.6

Amaç: Okul hijyeni ile ilgili broşür hazırlamak.

Görev: Aşağıdaki işlem basamaklarını uygulayarak 6-12 yaş çocuklarının okul hijyeni ile ilgili broşür hazırlayınız.

İşlem Basamakları

1. Sınıf mevcuduna uygun olarak dört gruba ayrılınız.
2. Grup üyeleri arasında adaletli bir görev dağılımı yapınız.
3. Okulda uyulması gereken hijyen kuralları hakkında araştırma yapınız.
4. Derlediğiniz bilgileri kullanarak okulda uyulması gereken kurallarını açıklayan broşürü gelecek hafta teslim etmek üzere hazırlayınız.
5. Broşürü hazırlarken aşağıdaki hususlara dikkat ediniz:
 - Bilimsel ve doğru bilgiler kullanma
 - Yazı, resim, tablo, grafik, şekil, fotoğraf vb. farklı materyaller kullanma
 - Türkçe yazım kurallarına dikkat etme
 - Broşür için bir A4 kâğıdının iki yüzünü de kullanma

Değerlendirme: Broşürün değerlendirilmesinde Ek 3 Kontrol Listesi kullanılacağından çalışmanızı listedeki ölçütlere uygun olarak tamamlayınız.





2.3.2.6. Çocuklarda Ağız ve Diş Bakımı

Çocuklarda 6-12 yaş döneminde süt dişlerinin yerine kalıcı dişler çıkar. İlk çıkan dişler genellikle alt ve ön kesici dişlerdir. Dişlerin kalıcı olarak yenilediği bu dönemde ağız ve diş bakımı büyük önem kazanmaktadır. Diş fırçası kullanımına çocuğun arka dişlerinin çıkmasından sonra başlanması uygundur. Çocuğun ağız ve diş sağlığı için düzenli olarak dişlerini fırçalaması gerekmektedir. İlk çocukluk dönemindeki (3-6 yaş) çocukların dişlerini tekniğine uygun bir biçimde fırçalaması zordur. Çocuklara diş fırçalama teknikleri ebeveynleri tarafından öğretilmeli ve fırçalama esnasında destek olunmalıdır (Görsel 2.35).



Görsel 2.35: Çocuklarda ağız ve diş bakımı

Çocuk için ideal fırça ağız büyüklüğüne uygun, yumuşak ve naylon kıllardan üretilmiş fırçalardır. Sert fırçalar dişleri aşındırıp diş etlerine zarar verebilir. Fırça kılları aşınır aşınmaz (ortalama 3-6 ay) mutlaka değiştirilmelidir. Çocuk ağızını su ile durulamayı öğreninceye kadar diş macunu önerilmez.

Dişler dairesel hareketlerle fırçalanır. Dişler fırçalandıktan sonra dil üstü de fırçalanmalıdır. Diş fırçalama işlemi bittikten sonra fırça temizlenir. Kahvaltıdan sonra ve akşam yatmadan önce iki dakikalık etkili fırçalama işlemi yeterlidir.

Çocuğun beslenme saatlerinden sonra ağızda bakteri oluşabilir. Bu bakteriler diş çürüklerine veya ağız içi pamukçuklara neden olur. Her öğünden sonra mutlaka ağız su ile çalkalaması gerekmektedir. Diş çürüklerine sebep olan şekerli ve asitli yiyecek ve içeceklerin tüketilmemesi diş sağlığı açısından önemlidir.



UYGULAMA 2.7

Amaç: Okul öncesi dönemindeki çocuklara yönelik kişisel bakım ile ilgili oyun hazırlamak.

Görev: Aşağıdaki işlem basamaklarını uygulayarak çocuklara yönelik kişisel bakım ile ilgili oyunları araştırınız.

İşlem Basamakları

1. Sınıf mevcuduna uygun olarak altı gruba ayrılınız.
2. Diğer gruplardan farklı bir oyun konusunu ve amacını seçtiğinize emin olunuz.
3. Grup üyeleri arasında adaletli bir şekilde görev dağılımı yapınız.
4. Hazırlayacağınız kart oyununa (eşleştirme, hafıza oyunu, hikâye oluşturma vb.) karar veriniz.
5. Uygulamada kullanılan araç gereçleri (karton/mukavva, makas, yapıştırıcı, kalem, kuru boya) hazırlayınız.
6. Oyun içerisinde kullanılan görselleri kullanım şeklinizi (fotoğraf veya çizim) belirleyerek uygun şekilde seçiniz.
7. Hazırladığınız görselleri, kartlarınıza uygun şekilde çiziniz veya yapıştırınız.
8. Hazırladığınız oyunu gelecek hafta sınıf içerisinde arkadaşlarınıza anlatınız.
9. Açıklamanızı on dakika içinde tamamlayınız.
10. Oyunu açıklarken aşağıdaki hususlara dikkat ediniz:
 - Amacını ve konusunu açıklama
 - Materyalin yapım aşamalarını açıklama
 - Türkçeyi etkili kullanma
 - Beden dili ve ses tonunu kullanma
 - Dinleyicilerden gelen soruları cevaplama

Değerlendirme: Uygulamanız Ek 7 Dereceli Puanlama Anahtarı ölçütlerine göre 100 puan üzerinden değerlendirilecektir.

2.4. BEBEK VE ÇOCUKLARDA SIK GÖRÜLEBİLECEK SAĞLIK SORUNLARI



HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

1. Hasta olduğunuzu nasıl anlarsınız?
2. Hasta olduğunuzda ebeveynlerinizin tutumu nasıldır?
3. Aşı denilince aklınıza ne gelir?

Dünya Sağlık Örgütü [DSÖ, (World Health Organization (WHO))] **sağlığı**, bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hâli içinde olmak şeklinde tanımlamaktadır.

İçinde bulunduğumuz çağın en önemli sorunlarının başında sağlık sorunları gelmektedir. Sağlıklı toplumun varlığı toplumu oluşturan bireylerin sağlıklı olması koşuluna bağlıdır. Sağlıklı toplumlar yaratmanın ilk evresi ise sağlıklı çocuklar yetiştirmektir.

Bedenen veya ruhen yaşanan bazı rahatsızlıklardan dolayı kişide fiziksel, mental ve sosyal olarak bazı işlevsel kayıplar yaşanmasına **hastalık** denir. Vücut parçalarının bir kısmının veya tamamının kendisinden beklenen işlevi yerine getirememesi hastalanan kişinin en belirgin özelliğidir. Özellikle metabolizmanın dış etkilere açık olduğu çocukluk çağında hastalanma riski daha yüksektir. Hastalıklar çocuğu ve ebeveynlerini hem fiziksel hem de ruhsal açıdan etkilemektedir. Hastalığın çocuk üzerindeki etkileri; çocuğun içinde bulunduğu gelişim sürecine, hastalığın türüne, ailenin çocuk ile iletişimine, çocuğun yaşam koşullarına göre değişiklik gösterir (Görsel 2.36).



Görsel 2.36: Sağlık sorunu olan çocuk

Doğum öncesi dönemden itibaren çocuğun gelişim evrelerinin takibi ebeveynlerin yanı sıra aile hekimi veya başka bir uzman gözetiminde yapılmalıdır. Olası sağlık sorunlarının zamanında tespit edilip uygun çözümler üretilmesinde bu takiplerin önemli bir yeri vardır. Sağlıklı yaşamın temel kuralı hastalanmadan önce gerekli önlemleri almaktır. Ancak alınan tüm önlemlere rağmen doğal yaşamın bir parçası olarak bazı sağlık sorunlarının yaşanması kaçınılmazdır. Bebek ve çocuklarda her bir gelişim evresi beraberinde birtakım sağlık sorunları da getirir. Bireysel farklılıklardan ötürü herkeste farklı şiddette seyreden bu sorunların başlıcaları şunlardır:





Gaz: Çoğu bebekte bağırsakta laktaz enzimi başlangıçta az olduğu için bağırsak gaz sorunu ortaya çıkar. Bağırsak gibi sonradan olgunlaşan sistemlerin getirdiği sorunlar bebeği başlangıçta yorsa da zamanla kendiliğinden düzeler. Bebekler yaklaşık dört aylık olunca gaz şikâyetleri azalır. Özellikle beslenme sonrası görülen gaz sorunu bebeklerde karın ağrısına ve huzursuzluğa neden olur. Bakım verenin her öğünden sonra bebeği omzuna yatırıp sırtını bir süre ovması, gaz çıkarmayı kolaylaştıracaktır (Görsel 2.37).



Görsel 2.37 Gaz sorunu olan bebek



BİLİYOR MUSUNUZ?

Bebek günde üç saatten daha fazla ağlıyorsa ve bu durum üç haftadan daha uzun sürüyorsa bebeğe, **infantil kolik (infentil kolik)** tanısı konur. Bazı araştırmacılar, asıl sebebin bağırsakların gaz basıncına duyarlılığının artması ve buna bağlı olarak gelişen spazmlar olduğunu öne sürmüşlerdir. Bu durum genellikle 1-2 ay, nadiren de 6-9 ay devam eder.

Pişik: Bilimsel karşılığı diaper dermatit (daypır dermatit) olan pişik, genital bölge, anüs ve çevresinde kapalılık, nem ve doku hasarı sonucu oluşan bir cilt problemidir. Pişiğin en önemli nedeni bebeğin alt bezinin zamanında değiştirilmemesidir. Bunun yanında ishal, bez değişimi sırasında hijyenin sağlanmaması, mantar enfeksiyonları ve bebeğin beslenme düzeninin değişmesi gibi sebepler de sayılabilir. Pişiğin ilk belirtileri deri kuruluğu olabilir. Diğer belirtileri ise deri kızarması, soyulması ve ödemdir. Zaman içerisinde pişik yayılmaya başlar ve şiddetli evrede ise kızaran bölgeler tahriş olur.

Bebeklerde pişik oluşumunu önlemek için;

- Bebeğin bezi zamanında değiştirilmeli,
- Bez bağlanan bölge havalandırılmalı,
- Yüksek emme kapasitesi olan bezler tercih edilmeli,
- Bez çok sıkı bağlanmamalı,
- Alkol içeren temizleyici mendiller kullanılmamalı,
- Dışkılama sonrası bebeğin altı ılık su ile temizlenmeli,
- Her alt değiştirmede ince bir tabaka hâlinde koruyucu krem sürülmeli (Görsel 2.38),
- Solunum yollarına zarar verebildiği için pudra kullanımından kaçınılmalıdır.



Görsel 2.38: Bez değişimi sırasında krem kullanımı

Bebeklerde görülen pişik sorununun tedavisi için aşağıdaki işlemlerin belli aralıklarla uygulanması yararlı olacaktır:

- Yumuşak bir bez ıslatılarak sabunlanır.
- Bebeğin alt bezi uygun şekilde çıkarılır.
- Bebeğin altı, genital bölgeden anüse doğru temizlenir.
- Bebeğin altı 38-40 °C sıcaklığında suyla durulanır.
- Bebeğin altı yumuşak ve temiz bir havlu ile kurulanır.
- Pişik türüne uygun doktor önerisiyle alınan krem sürülür.
- Bebeğin altı yeterince havalandırıldıktan sonra uygun şekilde bezlenir.

Pamukçuk: Bebeklerin hücresel bağışıklıklarının yeterince gelişmemesi sonucu mantar oluşumları görülebilir. Mantarların bebeğin ağız içine yerleşerek yumuşak damak ve dil üzerinde beyaz bir tabaka oluşturmaya **pamukçuk** adı verilir. Pamukçuk oluşumu bebeğin emmesini zorlaştırır, iştahını azaltır ve burun tıkanıklığına neden olur. Tehlikeli bir hastalık olmayan pamukçuk ağrılıdır. Bazen mantar oluşumu anneden bebeğe geçebilir. Bunu önlemek için annenin göğüs bölgesinde mantar kontrolü yapılmalı ve mantar oluşumlarını önlemek için gerekli tedbirler alınmalıdır.



Görsel 2.39: Pamukçuk sorunu olan bebekte ağız bakımı

Bebeğin ağız bölgesinde pamukçuk belirtileri görüldüğünde, annenin göğüsü ve bebeğin ağız karbonatlı suyla sık sık silinmelidir. Bir çay bardağı kaynatılıp soğutulmuş suya bir çay kaşığı karbonat eklenmelidir. İşaret parmağına gazlı bez ince bir şekilde sarılıp karbonatlı su ile ıslatılmalıdır. Bebeğin ağız içi bu gazlı bez ile silinmelidir (Görsel 2.39). Pamukçuk oluşumunun ilerlemesi durumunda zaman kaybetmeden hekim desteğine başvurulmalıdır.



BEYİN FIRTINASI

1. Alpay bebek doğduğundan beri anne sütüyle beslenmektedir. Şimdi bir aylık olan bebeğini emzirmek isteyen anne, Alpay bebeğin emme esnasında ağladığını fark etmiştir.
2. Üç aylık Ada bebek emzirildikten hemen sonra bir saat boyunca ağlamaktadır.
3. Beş aylık olan Yasemin bebeğin alt bezi günde üç defa değiştirilerek altı saf su ve gazlı bez ile silinir. Annesi, son on günde bebeğinin altını temizlerken ıslak mendil kullanmaya başlamıştır. Ancak Yasemin bebek her alt değişiminden sonra huzursuzluk yaşamaktadır.

Yukarıda verilen durumların sonucunda bebeklerde oluşabilecek sağlık sorunlarını ve çözüm önerilerinizi aşağıdaki tabloya yazınız.

Kişiler	Sağlık Sorunu	Çözüm Önerileri
Alpay		1. 2. 3.
Ada		1. 2. 3.
Yasemin		1. 2. 3.





Ateş: Ateş, çoğunlukla fizyolojik bir tepki olup vücut ısısının normal değerlerden fazla olmasıdır. Çocuklarda normal vücut sıcaklığı 36,2-37,8 °C arasındadır. Vücut sıcaklığının üst limiti 37,9 °C olarak kabul edilmektedir. Vücut ısı termometre ile ölçülür. Ateşin derecesi ölçümün yapıldığı vücut bölgesine göre değişiklik gösterir. Anüsten yapılan ölçümlerde 38 °C, ağızdan 37,5 °C, koltuk altından 37,2 °C, kulaktan 38 °C'nin üstündeki değerler yüksek ateş olarak kabul edilir (Görsel 2.40). Dört aylık ya da daha küçük çocuklarda anüsten yapılan ölçüm sonucu vücut ısı 37,7 °C'nin üzerindeyse ateş olarak değerlendirilmeli ve doktora başvurulmalıdır.



Görsel 2.40: Ağızdan ateş ölçümü

Ateş yalnızca bir belirti ve vücudun savunma mekanizmasıdır. Enfeksiyonlu hastalıklar ateşin en büyük sebeplerinden olsa da enfeksiyon dışı hastalıklar da ateşi yükseltebilir. Yüksek ateş birçok vücut dokusunu özellikle de beyni etkiler. Bunun yanında ateş oksijen tüketimini artırarak su kaybına, kusmaya ve ishale sebep olabilir. Vücut ısı yükselen çocuklarda huzursuzluk, hâlsizlik, baş dönmesi ve ağrısı görülebilir. Ateşli çocuğun tedavisinde aşağıdaki hususlara dikkat edilmelidir:

- Ateşli çocuğun bulunduğu odanın sıcaklığı 21–22 °C arasında olmalıdır. Oda ısısının düşürülmesi için gerekirse kapı veya pencere açılabilir. Ancak bu durumda çocuk hava akımına maruz kalmamalıdır.
- Çocuğu terletmeyecek ve rahatsız etmeyecek ince bir giysi giydirilmelidir. Çocuk ateşi varken üşüyorsa ince bir örtü örtülebilir.
- Ateşli çocuğun kalori ihtiyacı arttığı için beslenme içeriği zenginleştirilmelidir.
- Çocukta solunum sayısı ve terleme arttığı için sıvı kaybı da artar. Sıvı kaybını önlemek için su, sulu meyveler ve çorbalarla beslenme desteklenmelidir. Anne sütü ile beslenen bebeklerde beslenme sıklığı arttırılmalıdır.
- Ateş, besinlerin sindirimini zorlaştırdığı için yağlı ve zor sindirilen gıdalardan uzak durulmalıdır.
- Fiziksel aktivite çocuğun vücut ısısını yükseltebileceğinden çocuğu daha basit ve durağan oyunlara yönlendirmek doğru olacaktır.
- Ilık su uygulama yöntemi ateşi düşürülebilir. Su 29-30 °C olarak ayarlanır. Yumuşak bir bez ıslatılarak koltuk altı ve kasıklara konur. Bezler ıslandıktan sonra tekrar ıslatılarak uygulama devam ettirilir.
- Ilık su uygulaması 5 dakikadan az, 30 dakikadan fazla olmamalıdır.
- Uygulama öncesi ve sonrası ateş ölçümü yapılmalı ve bir saat içinde 1,5-2 °C'den fazla düşürülmemelidir.

Kusma: Kusma mide içeriğinin ani, hızlı ve güçlü bir şekilde ağız yoluyla dışarı çıkarılmasıdır. Akut kusma çocuklarda en sık gözlenen kusma tipidir. Gıda zehirlenmeleri, yemek ve soluk borusuna ait tıkanıklıklar, kafa travmaları akut kusmaya neden olabilir. Çocukluk döneminde kusmanın en önemli nedeni mide ve bağırsak enfeksiyonlarıdır. Bebeğin anne sütü aldıktan sonra bir miktar peynirimsi kusması doğaldır. 3-6 yaş döneminde zehirlenmeler, kafa travmaları ve acil müdahale gerektiren şok durumlarından kusma görülebilir. Okul çağındaki çocuklarda, mide ve bağırsak iltihabı ve boğaz yanması gibi birçok hastalığa kusma eşlik edebilir. Bebeklik döneminden sonra da metabolik hastalıklar, inek sütü alerjisi ve reflü kusmaya neden olabilir. Bu kusmalar bebekte kilo kaybına yol açıyorsa mutlaka aile hekimine başvurulmalıdır. Kusma tedavisinde dikkat edilmesi gereken hususlar şunlardır:

- Çocuğun beslenmesi az ve sık olmalı, beslenmenin içeriği sıvı ve yumuşak gıdalardan oluşmalıdır.
- Çocukta bulantı hissinin oluşmaması için sıvılar yavaş tüketilmeli, serin ve gazlı içecekler önerilmelidir.
- Çocuğun beslenmesinde yağ, posa ve baharat içeren besinlerden uzak durulmalı, sıvı ve katı gıdalar karıştırılmamalıdır.

- Bu dönemde kokuya daha duyarlı olacağı için sıcak besinlerin tüketiminde dikkatli olunmalı ve çocuğun bulunduğu ortam sık sık havalandırılmalıdır.
- Kusma sorunu yaşayan çocuğa rahat kıyafetler giydirilmeli, aralıklarla çocuğun yüzü ve alın bölgesi ıslatılmış bezle silinmelidir.
- Çocuğun diş protezi varsa çıkarılmalı, kusma atakları arasında ağız bakımı yapılmalıdır.
- Çocuk kustuktan sonra en az iki saat boyunca sırtüstü yatırılmamalı ve olabildiğince yavaş hareket ettirilmelidir.
- Çocuğun derin nefes alıp vermesi sağlanmalıdır.

İshal: İshal genel olarak günlük dışkı miktarının veya dışkının sıvı içeriğinin artması anlamına gelmektedir. İshal çevre koşullarının sağlığı olumsuz etkilediği, besin hijyeninin sağlanmadığı ve bireylerin temel hijyen bilgisinin yetersiz kaldığı durumlarda önemli bir sağlık sorunu hâline gelmektedir. İshal durumunda çocuğun dışkılama sıklığı, hacmi, mukus içeriği ve çocuğun diyeti ile ilişkisi önemlidir. İshalle birlikte karın ağrısı, kilo kaybı, kusma olduğunda bir hastalığa eşlik ettiği düşünülebilir. Küçük miktarda dışkı kaçırma varsa hasta, gizli kabızlık açısından değerlendirilir. İshal özellikle bağırsak enfeksiyonları ve bulaşıcı hastalıklar için uyarıcıdır.

İshal tedavisinde asıl amaç hastanın beslenme durumunu düzeltmek, yeterli kilo alımını sağlamaktır. Beslenme içeriğine vitaminlerin eklenmesi, vücutta eksik olan enzimlerin tamamlanması önemlidir. Çocuklarda ishali önlemek için anne sütünün özendirilmesi, vitamin A desteği, sabunla el yıkama ve hijyen şartlarının sağlanması gereklidir. İshalin ilerlemesini ve büyüme geriliğine neden olmasını önlemek için doktora başvurulmalıdır.

Kabızlık: Kabızlık dışkılamamanın yapılamaması, yetersiz olması veya sert ve seyrek dışkılama yapılmasıdır. Yenidoğanda mekonyumun 24 saat içinde görülmemesi kabızlık kabul edilir. Oyun ve okul çocuğunda ise haftada üçten az dışkılama kabızlık kabul edilir.

Çocuklarda tuvalet eğitimine vaktinden önce başlamak kabızlığın önemli sebepleri arasında görülür. Okulla birlikte kişisel hijyen eksikliği ve çocuğun dışkısını tutma eğilimi kabızlığı tetiklemektedir. Kabızlık aynı zamanda metabolik hastalıklara eşlik etmektedir. Kabızlığın belirtilerinden başlıcaları şunlardır:

- Bacakların kasılması, gövdenin öne doğru eğilmesi ve ağırlı yüz ifadesi
- Farkında olmadan dışkı kaçırma
- Karın ağrısı ve huzursuzluk (Görsel 2.41)
- Yeme bozuklukları
- Üriner sistem enfeksiyonları

Kabızlık şikâyeti olan çocuklar her yemekten sonra tuvalete götürülmeli veya yönlendirilmelidir. Çocukta beslenme düzeni oluşturulmalı ve beslenmenin içeriğine lif kaynağı besinler yoğun olarak eklenmelidir.

İdrar ve Dışkı Kaçırma: İdrar ve dışkı kaçırma çocukluk çağının en önemli sorunlarından biridir. Bu durum aynı zamanda aile ve çocuk için önemli bir stres kaynağı hâline gelmektedir.

Çocuklarda idrar kaçırmanın nedenleri tembel mesane, gün içerisinde aniden beliren idrar ihtiyacı ve boşaltım sistemi kaslarındaki sorunlardır. Ayrıca yanlış tuvalet eğitimi ve psikolojik sorunlar da idrar kaçırma neden olabilir. İdrar kaçırma probleminin ilerleyen yaşlarda kendiliğinden düzeldiği görülmektedir.

Gün içinde çocuğa tuvalete gitmesi sık sık hatırlatılmalıdır. Çocuk gece yatmadan önce mutlaka tuvalete götürülmelidir. Gece vücudun idrar üretiminin azaltılabilmesi için uykudan 1-2 saat önce sıvı alımı kesilmelidir.



Görsel 2.41: Karın ağrısı olan çocuk





Evde çocuk için takvim oluşturularak ıslak ve kuru kalktığı günler işaretlenmelidir. Bu aktivite çocuğun motivasyonunu artıracaktır (Görsel 2.42). Çocuğun oyun veya televizyon izleme süresi uzadığında idrar kaçırmaya olasılığı artar.

İdrar kaçırmamanın dışında bazı çocuklarda uygun olmayan yerlere istemli ya da istemsiz dışkı kaçırmaya problemleri görülebilir. Dışkı kaçırmaya probleminin klinik açıdan incelenmesi için aşağıdaki hususlara dikkat edilmelidir:

- Çocuğun bu davranışı üç ay boyunca ve ayda en az bir kez tekrarlamış olması
- Çocuğun sağlığını ve okul başarısını etkilemesi
- Dışkı kaçırmamanın dört yaşından sonra da devam etmesi
- Bu durumun sonradan beliren bir hastalıktan ya da kullanılan bir ilaçtan kaynaklanmaması

Dışkı kaçırmaya probleminde bir uzman desteği almak gerekebilir. Ebeveynlerin bu problemi yaşayan çocuklarına anlayışla yaklaşmaları ve çocuklarını suçlamamaları gerekmektedir. Uzman desteği alınarak çocukla sağlıklı iletişim kanalları oluşturulmalıdır. Alan uzmanının görüşleri doğrultusunda dışkı kaçırmaya sorununun çözümü için planlama yapılmalıdır. Dışkı kaçırmaya probleminin çözümünde ilaç tedavisinden ziyade iletişim ve davranışçı yaklaşımlar etkilidir.

Üst Solunum Yolu Enfeksiyonları: Çocuklarda üst solunum yolu enfeksiyonları boğaz ağrısı, öksürük, ateş, hapsirik, burun tıkanıklığı, burun akıntısı ve baş ağrısı ile seyreden bir hastalıktır (Görsel 2.43). Üst solunum yolu enfeksiyonları genellikle aşağıdaki şekillerde ortaya çıkar:

- Orta kulak iltihabı
- Sinüzit
- Alt solunum yolu enfeksiyonları

Çocuklarda çok sık karşılaşılan üst solunum yolu enfeksiyonları ile ilgili belirtiler görüldüğünde doktora başvurulmalıdır.



Görsel 2.42: Alt ıslatmada takvim yöntemi



Görsel 2.43: Üst solunum yolu enfeksiyonu olan çocuk



SIRA SİZDE

Aşağıdaki işlem basamaklarını uygulayarak çocuklara yönelik sağlık sorunları ile ilgili oyun hazırlayınız.

1. Sınıf mevcuduna göre üç gruba ayırınız.
2. Sık görülen sağlık sorunlarından üç tane seçiniz.
3. Diğer gruplardan farklı bir sağlık sorunu seçtiğinize emin olunuz.
4. Grup üyelerinin sayısı kadar 10x10 cm kartonu kesiniz.
5. Kestiğiniz kartların üzerine seçilen sağlık sorunları ile ilgili soru yazınız.
6. Her kartona en az bir soru yazılmasına dikkat ediniz.
7. Soruları yazdığınız kartları kutunun içine atınız.
8. Tüm grupların kartlarını kutu içerisine attığından emin olunuz.
9. Kutuyu karıştırarak ilk kartı çekiniz.
10. Kart üzerindeki soruyu cevaplandırınız.
11. Verilen cevabı arkadaşlarınızla tartışınız.

Beslenme Sorunları: Yaşamın başlangıcından itibaren gelişimin sağlıklı ilerlemesinde en önemli etkenlerden biri beslenmedir. Yetersiz ve dengesiz beslenme, besin değeri düşük gıdalarla beslenme, abur cubur tüketme, beslenmede öğün kuralına uymama gibi durumlar pek çok sağlık sorununa neden olmaktadır. Sağlıksız beslenmeden kaynaklanan sorunların başlıcaları şunlardır:

- Obezite
- İştahsızlık
- Beslenme bozuklukları



Görsel 2.44: Obezite sorunu olan çocuk

Obezite; özellikle çocukluk döneminde önemli bir sağlık sorunudur (Görsel 2.44). Bu dönemde düzensiz ve fazla yeme, hazır gıda ve abur cubur türü yiyecekler tüketme obeziteye zemin hazırlar. Bunun yanında yüksek enerji veren şeker ve gazlı içeceklerin tüketilmesi de obezite nedenleri arasında sayılabilir.

Bireylerin ideal formu yakalaması ve koruması için düzenli beslenme alışkanlığının yanında fiziksel aktiviteye de zaman ayırmaları gerekmektedir. Her yaşta birey (çocuk, genç, yetişkin) için geçerli olan bu kuralın davranışa dönüşmesinde yetişkinler çocuklarına model olmalıdır. Fiziksel aktivite gerektirmeyen (bilgisayar, televizyon, tablet, telefon) uğraşlar için mutlaka süre sınırlaması konulmalıdır.

İştahsızlık, beslenmeye direnç gösterme veya besin seçme şeklinde görülür (Görsel 2.45). Biyolojik, psikolojik veya çevresel nedenler çocuktaki iştahsızlığın nedeni olabilir. Bu nedenle çocuklardaki iştahsızlık nedenleri özenle araştırılmalı gerekirse profesyonel destek alınmalıdır.



Görsel 2.45: İştahsızlık sorunu olan çocuk

İştahsızlık sorunu yaşayan çocuklara bakım veren kişiler sabırlı, anlayışlı ve tutarlı davranmalıdırlar. Menüde çocuğun yemekten zevk aldığı yiyeceklere öncelik verilmelidir. Menüün sunumunda çocuğun hoşuna gidecek düzenlemeler yapılmalıdır. Omletten gülen yüz yapmak gibi.

Çocuklarda biyolojik ve/veya sosyal nedenli yeme bozuklukları da sıkça görülmektedir. Genellikle az yeme veya yemekte seçici davranma şeklinde ortaya çıkan bu tür yeme bozukluklarına müdahale edilmediğinde bunlar malnütrisyon veya büyüme geriliğine neden olabilir.

Çocuğun beslenmeye karşı direnmesi görmezden gelinmelidir. Çocuk besini tüketmek istemediğinde ağzında biriktirme davranışı gösterebilir. Bu durumda ebeveynler sabırla çocuğun besini yutmasını beklemelidir.





UYGULAMA 2.8

Amaç: Çocuklara yönelik sağlık sorunları ile ilgili sunum hazırlamak.

Görev: Aşağıdaki işlem basamaklarını uygulayarak çocuklarda sağlık sorunları konulu bir sunum hazırlayınız.

İşlem Basamakları

1. Sınıf mevcuduna uygun olarak üç gruba ayrılınız.
2. Çocuklarda sık karşılaşılan sağlık sorunlarından birini seçiniz.
3. Diğer gruplardan farklı bir araştırma konusu seçtiğinize emin olunuz.
4. Grup üyeleri arasında adaletli bir şekilde görev dağılımı yaparak seçtiğiniz sağlık sorunu ile ilgili araştırma yapınız.
5. Araştırma sonucunda elde ettiğiniz ve ders içinde edindiğiniz bilgileri derleyiniz.
6. Derlediğiniz bilgilerden yararlanarak gelecek hafta sınıfta sunmak üzere on dakikalık bir sunum hazırlayınız.
7. Hazırlanan sunuyu sınıf arkadaşlarınıza anlatınız.
8. Sunum esnasında aşağıdaki hususlara dikkat ediniz:
 - Türkçeyi doğru kullanma
 - Ses tonu ve beden dilini etkili kullanma
 - Dinleyicilerle göz teması kurma
 - Resim, tablo, grafik, şekil, fotoğraf vb. farklı materyallerden yararlanma
 - Sunum için belirlenen süreye uyma
 - Dinleyicilerden gelen sorulara saygı çerçevesinde cevap verme

Değerlendirme: Sunumun değerlendirilmesinde **Ek 1 Kontrol Listesi** kullanılacağından çalışmanızı listedeki ölçütlere uygun olarak tamamlayınız.

2.4.1. Bebek ve Çocuklarda Aşı

Çocukluk döneminde zararlı mikroorganizmalar yoluyla hastalık bulaşma oranı yüksektir. Bu nedenle bebeklik döneminden başlanarak bağışıklık kazandırmak için aşılama yapılmalıdır. Bireyi hastalıklardan korumak amacıyla uygulanan bu etkili yöntem **bağışıklama** denir.

Toplumun büyük bir bölümünün bulaşıcı hastalığa yakalanarak bağışıklık kazanmasına **toplumsal korunma** denir. Toplumun aşılama oranlarının yüksek olması, aşı ile önlenebilir hastalıkların risk altında olan nüfusun hastalığa yakalanma oranını düşürmektedir. Buna karşın aşının düşük oranlarda olması hastalığı salgın boyutuna taşımaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 1974 yılında Genişletilmiş Bağışıklama Programı'nı (GBP) geliştirmiş ve önermiştir. Bu programın temel ilkesi, ilk etapta aşı ile önlenebilir sekiz hastalığa karşı (tüberküloz, difteri, boğmaca, tetanoz, çocuk felci, kızamık, hepatit B ve pnömokok) doğumdan başlayarak bebeklerin en az %80'ini bağışıklama ve bu sıklığı %95'e çıkararak aşıyla önlenebilir hastalıkların tamamen ortadan kaldırılmasını sağlamaktır (İncilli, 2009).

T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından Genişletilmiş Bağışıklama Programı çerçevesinde aşılama hizmetleri yürütülmektedir. Bu programa bağlı olarak Çocukluk Dönemi Ulusal Aşı Çizelgesi (takvimi) ile Türkiye'deki çocuklara aşılama yapılmaktadır. Bazı aşılardan bir kez uygulanması yeterli iken, bazı aşılardan daha fazla sayıda doz uygulanmasına ve pekiştirme (rapel) dozlarına ihtiyaç vardır. Aşılardan uygun sayı ve aralıklarla yaptıran çocuklar bu hastalıklardan yeterince korunmuş olurlar.

Aşıların uygulanması ve takibi aile hekimlerinin sorumluluğundadır. Aşı uygulaması bebeğin doğumuyla başlar. Çocukluk döneminde son aşı 13 yaşında uygulanır (Tablo 2.1).

Tablo 2.1: Ulusal Aşı Çizelgesi

	Doğumda	1. Ayın Sonunda	2. Ayın Sonunda	4. Ayın Sonunda	6. Ayın Sonunda	12. Ayın Sonunda	18. Ayın Sonunda	24. Ayın Sonunda	48. Ayın Sonunda	13 Yaş
Hep-B	I	II			III					
BCG			I							
KPA			I	II		R				
DaBT-İPA-HİB			I	II	III		R			
OPA					I		II			
Su Çiçeği						I				
KKK						I			II	
Hep-A							I	II		
DaBT-İPA									R	
Td										R

Kaynak: T.C. Sağlık Bakanlığı, Aşı Portalı

- **Hep-B:** Hepatit B aşısı
- **BCG:** Verem Aşısı
- **KPA:** Konjuge Pnömonokok Aşısı
- **DaBT-İPA-HİB:** Difteri- Aselüler Boğmaca- Tetanoz- İnaktif Polio- Hemofilus İnfluenza tip b aşısı (Beşli Karma Aşı)
- **OPA:** Oral Polio (Çocuk Felci) Aşısı
- **Suçiçeği:** Suçiçeği Aşısı
- **KKK:** Kızamık- Kızamıkçık- Kabakulak Aşısı
- **Hep A:** Hepatit A
- **DaBT-İPA:** Difteri- Aselüler Boğmaca- İnaktif Polio
- **Td:** Erişkin Tıp Difteri- Tetanoz
- **R:** Pekiştirme Aşısı





UYGULAMA 2.9

Amaç: Çocuklarda uygulanan aşı çeşitleriyle ilgili rapor hazırlamak.

Görev: Aşağıdaki işlem basamaklarına göre çocuklarda uygulanan aşı çeşitlerini araştırarak bir rapor hazırlayınız.

İşlem Basamakları

1. Sınıf mevcuduna uygun olarak beş gruba ayrılıңыз.
2. Çocukluk döneminde uygulanan aşılarından iki tanesini seçiniz.
3. Diğer gruplardan farklı bir araştırma konusu seçtiğimize emin olunuz.
4. Grup üyeleri arasında adaletli bir şekilde görev dağılımı yaparak çocuklara uygulanan aşı çeşitlerini araştırınız.
5. Araştırma sonucunda ve derste edindiğiniz bilgileri derleyiniz.
6. Derlediğiniz bilgileri kullanarak çocuklarda uygulanan aşı çeşitlerini açıklayan raporu gelecek hafta sunmak üzere hazırlayınız.
7. Sunumunuzu beş dakika içinde tamamlayınız.
8. Raporunuzu hazırlarken ve sunumunuz sırasında aşağıdaki hususlara dikkat ediniz:
 - Rapor kapağını ve içeriğini uygun şekilde hazırlama
 - Türkçeyi etkili kullanma
 - Resim, tablo, grafik, şekil, fotoğraf vb. farklı materyallerden yararlanma
 - Sunum için belirtilen süreye uyma

Değerlendirme: Raporun değerlendirilmesinde Ek 4 Kontrol Listesi kullanılacağından çalışmanızı listedeki ölçütlere uygun olarak tamamlayınız.

2.4.2. Bebek ve Çocuklara Yönelik Koruyucu Sağlık Hizmeti Veren Kurum ve Kuruluşlar

Bireylere doğrudan veya dolaylı olarak sunulan sağlık hizmetleri aşağıdaki hususları kapsamaktadır:

- Bireyin ve toplumun sağlığını korumak
- Hastaları tedavi etmek
- Fiziksel veya ruhsal engeli olan bireylerin bağımsız yaşam sürmelerini sağlamak
- Bireyleri fiziksel veya psikolojik olarak rehabilite etmek
- Bireylerin sağlık durumlarını iyileştirmek

Sağlık hizmetleri, uygulamaların aşamalarını ve niteliklerini gösterecek şekilde gruplara ayrılmıştır. Toplumun sağlığını korumaya odaklanan birinci basamak sağlık hizmetlerine **koruyucu sağlık hizmetleri** denir. Koruyucu sağlık hizmetleri iki başlık altında toplamıştır. Bunlar **kişiyeye ve çevreye yönelik koruyucu sağlık hizmetleridir**.

Bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığını etkileyen önemli faktörlerden biri çevredir. Çevresel faktörler sağlığı olumlu ya da olumsuz etkileyebilmektedir. Çevreye yönelik koruyucu sağlık hizmetlerinde, kişi sağlığını bozan etmenleri en düşük seviyeye indirmek hedeflenir. Kişiyeye yönelik sağlık hizmetleri ise bireyin sağlığı bozulmadan önlem alıp bağışıklamayı içerir. Kişiyeye yönelik koruyucu sağlık hizmetleri bağışıklama, erken tanı, aile planlaması, kişisel hijyen ve sağlık eğitimi gibi çalışmaları yürütür.

Çocuklara yönelik koruyucu sağlık hizmetleri doğum öncesinden başlayarak 18 yaşına kadar sürmektedir. Çocuklara yönelik koruyucu sağlık hizmeti kapsamında hamilelik izlemi, genetik danışma, sağlıklı doğum süreci, yenidoğan bakımı, tarama testleri, uygun beslenme takipleri, aşılama ve çocukların gelişim takipleri yapılmaktadır. Çocuklara yönelik koruyucu sağlık hizmeti sağlayan kuruluşlar; **Dünya Sağlık Örgütü** ve **UNICEF**'tir.

5 Şubat 2015 tarih, 29258 sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan Toplum Sağlığı Merkezi ve Bağlı Birimler Yönetmeliği’ne göre Türkiye’de koruyucu sağlık hizmeti veren kurumlar aşağıdaki gibi sıralanmıştır:

- T.C. Sağlık Bakanlığı
- Toplum Sağlığı Merkezleri
- Aile Sağlığı Merkezi
- Anne Çocuk Sağlığı Aile Planlaması Merkezleri (AÇSAP)
- Verem Savaş Dispanserleri
- Okul Sağlığı merkezleri
- Gezici Sağlık Birimleri

2.4.2.1. Dünya Sağlık Örgütü

Dünya Sağlık Örgütü’nün (DSÖ) başlıca gayesi mümkün olan en fazla sayıda insanı fiziksel, zihinsel ve sosyal anlamda olanaklar ölçüsünde sağlıklı kılmaktır (Görsel 2.46). DSÖ, bulaşıcı hastalıklar ile HIV/AIDS konusunda, aile ve toplum sağlığı alanında önemli faaliyetler yürütmektedir.

Ülkelerin sağlık ihtiyaçları ve müdahale alanlarının kendilerine özgü olduğu düşünülerek Dünya Sağlık Örgütü tarafından örnek müdahale alanları geliştirilmiştir. Dünya Sağlık Örgütü ülkelerin kendi ihtiyaçlarına göre gerçekleştirilebilir olan tedbirlerin uygulanmasını beklemektedir. Ayrıca ülkeler bu müdahale alanlarını uygularken, iş birliği içinde çalışabilecekleri birçok sektörü dâhil ederek müdahale alanlarını genişletmelidirler (Tablo 2.2).



Görsel 2.46: Dünya Sağlık Örgütü amblemi

Tablo 2.2: Kadın ve Çocuk Sağlığına Yönelik Müdahale Programları

YAŞAM SÜRECİ	MÜDAHALE ALANLARI
KADIN SAĞLIĞI	<ul style="list-style-type: none">• Cinsel sağlık ve üreme sağlığı eğitimi ve hizmetleri• Beslenme• Bulaşıcı ve bulaşıcı olmayan hastalıkların yönetimi• Servikal ve meme kanseri taramaları ve yönetimi• Toplumsal cinsiyete dayalı şiddeti önleme ve müdahale• Gebelik öncesi riskleri belirleme ve yönetim
GEBELİK, DOĞUM VE DOĞUM SONRASI	<ul style="list-style-type: none">• Doğum öncesi bakım• Doğum sırasında bakım• Güvenli kürtaj ve kürtaj sonrası bakım• Anneden çocuğa HIV’in (Hiv) bulaşmasının önlenmesi• Anne ve bebek açısından doğumun olumsuz etkilerinin yönetimi• Anne ve bebek için doğum sonrası bakım• Düşük doğum ağırlıklı bebeklere ek bakım
ÇOCUK SAĞLIĞI VE GELİŞİMİ	<ul style="list-style-type: none">• Emzirme• Bebek ve küçük çocuk besleme• Hassas bakımın teşvik edilmesi• Bağışıklama• Çocukluk dönemi hastalıklarının ve malnütrisyonun önlenmesi ve yönetimi• Konjenital anomaliler ile engellilerin tedavisi ve rehabilitasyonu

Kaynak: Özkan, Ş. (2018).



2.4.2.2. UNICEF

Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu [UNICEF (Yunisef)] çocukların sağlığı, eğitimi, korunması, anneden çocuğa geçen HIV/AIDS, temiz suya erişimi, beslenmesi ve yaşamlarını etkileyen kararlara katılmalarına olanak sağlamak üzere yedi ana önceliğe yönelik uzun vadeli uluslararası gelişim programları yürütür (Görsel 2.47). Bu çerçevede çocukların ve ailelerinin koruyucu sağlık hizmetlerine kolay erişebilmeleri için bağışıklama programının kapsamı genişletilerek yürütülmektedir.



Görsel 2.47: UNICEF amblemi

Bağışıklama programının yanı sıra beslenmenin önemi ve sağlıklı beslenmenin teşvik edilmesi amacıyla faaliyetler yürütür. Bu çalışmanın kapsamı anneler ve küçük çocuklar için doğum öncesinden başlamak üzere bağışıklığı beslenme ile güçlendirilmeye devam etmektedir. UNICEF'in dünya çapında yürüttüğü programların bir amacı da olabildiğince fazla mülteciye sağlık hizmetlerinin ulaştırılmasıdır. Toplumsal farkındalığın yetersizliği, iletişim sorunları ve diğer güçlükler nedeniyle bu hizmetlerin ulaştırılması güçleşmektedir.

UNICEF'in yürüttüğü çalışmalar kapsamında OECD [İktisadi İşbirliği ve Kalkınma Teşkilatı (Oisidi)] ülkeleri arasında Türkiye, çocuk ölüm oranında en hızlı düşüşü sağlayan ülkelerden biridir. Bu durum ülkemizde sağlık hizmetlerine erişimin kolaylaşmasının bir sonucudur.

2.4.2.3. T. C. Sağlık Bakanlığı

663 sayılı Kanun Hükmünde Kararname ile T. C. Sağlık Bakanlığı ve bağlı kuruluşlarının teşkilat, görev, yetki ve sorumlulukları düzenlenmiştir (Görsel 2.48). Bakanlığın görevi; herkesin bedenen, ruhen ve sosyal bakımdan tam bir iyilik hâli içinde hayatını sürdürmesini sağlamaktır.

Türkiye'de Sağlık Bakanlığı tarafından hayata geçirilen reform programıyla özellikle birinci basamak sağlık hizmetlerine yönelik aile hekimliğinin ülke çapında yaygınlaştırılması çalışmaları yapılmıştır. 2010 yılından itibaren tüm ülkede aile hekimliği sistemi hizmet vermeye başlamıştır. Vatandaşların sağlık hizmetlerine erişimlerini kolaylaştırmak amacıyla Genel Sağlık Sigortası (GSS) uygulaması başlatılmıştır.



Görsel 2.48: T. C. Sağlık Bakanlığı logosu

2.4.2.4. Toplum Sağlığı Merkezleri

“Bölgesinde yaşayan toplumun sağlığını korumak ve geliştirmek amacıyla sağlıkla ilgili risk ve sorunları belirleyen, bunlarla ilgili düzeltici ve önleyici faaliyetleri gerçekleştiren; birinci basamak koruyucu, iyileştirici ve rehabilite edici sağlık hizmetlerini koordine eden ve bu hizmetlerin etkin ve verimli bir şekilde sunulmasını izleyen, değerlendiren, denetleyen ve destekleyen; bölgesinde bulunan sağlık kuruluşları ile diğer kurum ve kuruluşlar arasındaki koordinasyonu sağlayan sağlık kuruluşunu temsil etmektedir.”

Toplum Sağlığı Merkezlerinde çocuklara yönelik koruyucu sağlık hizmetleri kapsamında;

- İzleme ve değerlendirme çalışmaları,
- Bulaşıcı hastalıklar, bağışıklama ve salgın kontrolü,
- Bulaşıcı olmayan hastalıkların kontrolü,
- Kadın ve üreme sağlığı hizmetleri,
- Çocuk ve ergen sağlığı hizmetleri,
- Ulusal programlar ile ilgili hizmetler,
- Acil sağlık hizmetleri,
- Kaza ve yaralanmalardan korunma hizmetleri,
- Çevre sağlığı hizmetleri,
- Olağan dışı durumlar ve afet sağlığı hizmetleri,
- Toplu yaşam alanları ve okul sağlığı hizmetleri,
- Ağız ve diş sağlığı hizmetleri,
- Sosyal hizmet çalışmaları yürütülmektedir.

2.4.2.5. Aile Sağlığı Merkezleri (ASM)

Bir veya daha fazla aile hekimi ile aile sağlığı elemanlarınınca aile hekimliği hizmetinin verildiği sağlık kuruluşuna **aile sağlığı merkezi** denir. Aile hekimi kişiye yönelik koruyucu sağlık hizmetleri veren Bakanlığın uygun gördüğü eğitimleri alan uzman tabip veya tabiplerdir. Bunun yanında aile hekimleri teşhis, tedavi, izlem ve rehabilite hizmetlerini yaş, cinsiyet ve hastalık ayrımı yapmadan vermekle yükümlüdür. Bu hizmetleri verirken gezici sağlık hizmeti veya kapsamlı, devamlı bir mekânı kullanırlar.

Aile hekimlerinin çocuklara yönelik görevleri aşağıdaki gibidir:

- Okul sağlığı hizmetlerini mevzuattaki yetki ve sorumluluğuna uygun olarak yürütmek.
- Bulaşıcı hastalıklarla ve bağışıklama ile ilgili programları yürütmek.
- Ana çocuk sağlığı ve üreme sağlığı hizmetlerinin yürütülmesini sağlamak (Görsel 2.49).



Görsel 2.49: Sağlık kontrolüne getirilen bebek

- Koruyucu ruh sağlığı hizmetlerini yürütmek ya da yürütülmesini sağlamak.
- Sağlık eğitimini yapmak.
- Toplumun sağlığının korunması, geliştirilmesi ve teşviki hizmetlerinde görev almak.
- Sorumlu olduğu bölgede çeşitli saha ve salgın araştırmalarını, bulaşıcı hastalık filyasyon çalışmalarını yürütmek.
- Bulaşıcı ve salgın hastalıklarla mücadele ederek yapılan çalışmaları izlemek ve değerlendirmek.

2.4.2.6. Anne Çocuk Sağlığı Aile Planlaması Merkezleri (AÇSAP)

Anne Çocuk Sağlığı Aile Planlaması Merkezi kadın, ana, çocuk ve üreme sağlığı hizmetleri ile ilgili eğitim faaliyetlerinin yanında aşağıdaki görevleri yürütür:

- Hizmet bölgesindeki kadın, gebe, lohusa, çocuk ve ergenlere belirlenen standartlara uygun hizmet verilmesini sağlamak ve hastalar için belirlenen tedbirleri almak.
- Başvuranlara bilgi, eğitim ve danışmanlık hizmeti vermek.
- Cinsel yolla bulaşan hastalıklar ve serviks kanseri gibi konularda erken teşhis için ilgili kişi ile iş birliği yapmak.





- Kadın, ana, çocuk, ergen ve üreme sağlığının geliştirilmesine yönelik olarak sorumluluk bölgesinin ihtiyaçları ve şartlarına göre hazırlanmış olan programları uygulamak.
- Kadın, ana, çocuk, ergen ve üreme sağlığına yönelik hizmet sunan diğer kurum ve kuruluşlar ile iş birliği yaparak hizmetlerin sunumunda koordinasyon sağlamak.
- Başvuranların, birimde uygulanamayan gebeliği önleyici yöntemleri diğer sağlık kuruluşlarından almalarını sağlamak.
- Kadın, ana, çocuk, ergen ve üreme sağlığı konularında; mahallin kitle iletişim araçları ile sivil toplum kuruluşlarından da faydalanmak suretiyle eğitim çalışmalarını organize etmek, sistemli bir şekilde halk eğitimi ve danışmanlık hizmetleri vermek.
- Kadın, ana, çocuk, ergen ve üreme sağlığı konuları ile ilgili yürüttüğü hizmetlerin kayıt ve bildirimlerini yapmak.

2.4.2.7. Verem Savaş Dispanserleri

Toplum sağlığı merkezinin tüberküloz hastalığına ilişkin teşhis, tedavi, tarama ve eğitim faaliyetlerini yürüten bağlı birimdir. Bu birimin görevleri aşağıdaki gibidir:

- Birime doğrudan başvuran veya sağlık hizmeti veren birimler tarafından gönderilen hastaların ve/veya şüphelilerin muayeneleri ile tedavilerini yaparak gerekli durumlarda hastaneye sevk etmek.
- Tedavi hizmeti veren kurum ve kuruluşlarda tüberküloz tanısı konarak çıkan hastaların tetkik, takip ve hastane sonrası tedavilerini sağlamak.
- Hastalığın seyrini izlemek amacıyla hastaların kontrolünün, muayenesinin ve laboratuvar tahlillerinin yapılmasını sağlamak.
- Hasta ile birlikte Doğrudan Gözetimli Tedavi (DGT) uygulanacak yeri ve DGT uygulayacak kişiyi kararlaştırmak, DGT uygulamalarının takibini yapmak.
- İlde veya iller arası bildirim yapılmış hastalar ile kayıp veya tedaviye uyumsuz hastaların tespit ve takiplerini yaparak yeniden tedavi sürecine kazandırılmalarını sağlamak.
- Tüberküloz tanısı konmuş hastaların kayıtlarını tutmak, bölgesine ait tüberküloz verilerini toplayıp analiz etmek, bölgesindeki tüberküloz hastalarına ve tüberküloz faaliyetlerine ait istatistik formlarını düzenlemek.
- İhtiyaç hâlinde BCG aşılama hizmetini yürütmek (Görsel 2.50).
- Tüberküloz tanısı almış hastaların ve temashıların tanı, tedavi ve takipleri ile ilgili hizmetleri ücretsiz olarak sunmak.
- Tüberküloz hastalarının tedavilerinde kullanılan ilaç ve malzemelerin planlamasını, teminini, stok yönetimini ve dağıtımını sağlamak.
- Kurum tarafından temin edilen tüm verem ilaçlarının verem hastalarına ve koruma tedavisi alanlara ücretsiz olarak dağıtımını sağlamak.
- Tüberküloz hastalığı konusunda hasta ve temashılarına eğitim vermek.
- Verem Haftası ve Dünya Tüberküloz Günü etkinlikleri kapsamında halk eğitimleri düzenlemek.
- Tüberkülozlu hastaların temashıları arasından hastalık bulaşmış kişileri tespit etmek amacıyla temaslı taramalarını yapmak ve koruyucu tedavi hizmetlerini yürütmek.
- Mobil tarama ekipleri ile tüberküloz yönünden belirlenmiş risk gruplarının taramalarını yürütmek.
- Tüberkülozlu hasta dosyalarını, koruma dosyalarını, tüberkülozlu hasta kayıt defterini ve ilaçla koruma defterini süresiz olarak birimde saklamak.



Görsel 2.50: Veremde aşılama örneği

2.4.2.8. Okul Sağlığı

Okulda Sağlığın Korunması ve Geliştirilmesi Programı Uygulama Kılavuzu'na göre okul sağlığı öğrencilerin ve okul çalışanlarının sağlığının değerlendirilmesi, geliştirilmesi, sağlıklı okul yaşamının sağlanması ve sürdürülmesi, öğrenciye ve dolayısıyla topluma sağlık eğitiminin verilmesi için yapılan çalışmaların tümüdür. Toplum Sağlığı Merkezi'nin okul sağlığı hizmetine yönelik görevleri aşağıdaki gibidir:

- Okul bölgesindeki toplu yaşam alanları, okullar ve konaklama yerlerini sağlık ve genel hijyen kuralları yönünden değerlendirmek.
- Okul bölgesindeki toplu yaşam alanları, okullar ve konaklama yerlerindeki suların kaynaklarını ve şebeke durumunu değerlendirmek ve depo denetimini yapmak; değerlendirmeler için su numuneleri almak; değerlendirme sonuçlarına göre ilgili kurum ve kuruluşlarla birlikte gerekli çalışmaları yapmak.
- Okul bölgesindeki öğrencilerin okula kayıtları sırasında, kayıtlı oldukları aile hekimi tarafından periyodik muayenelerinin yapılmasını sağlamak.
- Yapılan muayeneler sonucunda elde edilen verileri ve aşılama durumlarını değerlendirmek; sonuçları yazılı olarak ya da elektronik ortamda müdürlüğe bildirmek ya da bildirilmesini sağlamak.
- Okul çağı çocuklarının aşılarını yapmak veya yapılmasını sağlamak ve sonuçları müdürlüğe bildirmek.
- Aile hekimi birimleri ve diğer sağlık kuruluşları ile iş birliği yaparak okullarda, aile ve okul idaresinin katılımlarını da sağlayarak tütün, alkol, madde bağımlılığı ve şiddete karşı eğitim yolu ile mücadele edilmesine dair çalışmaları yapmak.
- Bakanlık tarafından belirlenen sağlıklı beslenme, fiziksel aktivite gibi konularda yapılacak eğitim ve uygulamalarla ilgili olarak okul idaresi ile iş birliği yapmak.

2.4.2.9. Gezici Sağlık Birimi

Aile hekimi ve/veya aile sağlığı elemanının, müdürlükçe tespit edilen uzak mahalle, belde, köy, mezra gibi yerleşim birimlerine kurum tarafından belirlenen usul ve esaslara göre giderek mahallinde vereceği sağlık hizmetini sağlayan birimdir.



SIRA SİZDE

Aşağıdaki sağlık sorunlarının karşısındaki boşluklara, koruyucu sağlık hizmeti sunan birimi yazınız.

Sağlık Sorunu	Koruyucu Sağlık Hizmeti Sağlayan Birim
Köyde yaşayan gebelerin, gebelik takibini yapmak	
Bölgede başlayan grip salgını ile ilgili araştırma programlamak	
Okullarda Verem Haftası etkinliği düzenlemek	
Yenidoğan bakımı ile ilgili eğitim planlamak	
Okullarda hijyen konulu seminer düzenlemek	
Çocuklara sosyal hizmet faaliyetlerini tanıtmak	
Bebek ölüm hızlarını dünya genelinde takip etmek	
Mültecilerin çocuklarına yönelik salgın takibi yapmak	
Ülke geneli sağlık faaliyetlerini yürütmek	





2.5. BEBEK VE ÇOCUKLARIN SOSYAL VE PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARININ GİDERİLMESİ



HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

1. Okulda başarılı olduğunuzda ebeveynlerinizin tutumu ve sizin duygularınız neler oluyor?
2. Çevrenizde çocuklar veya bebekler ağladığında ebeveynlerinin tutum ve davranışlarıyla ilgili gözlemlerinizi nelerdir?

Bebek ve çocuklar gelişimleri sırasında ruhsal olarak birçok sorunla karşılaşır. Bireylerin kişilik gelişimlerinin sağlıklı devam etmesi çevreye uyumu kolaylaştırmaktadır. Kişilik gelişimi çocuğun çevreye uyum çabasıyla devam etmektedir. Ebeveynler, çocuklarının bağımsızlaşma çabasına ve sorunlarına çözüm üretme girişimlerine destek olmalıdır.

Gelişim döneminde çocuğun karşılaştığı sorunlar bireysel farklılıklar da dikkate alınarak anında çözümlenmelidir. Örneğin çocuk tuvalet eğitimi sırasında sorunlar yaşadıysa zamanında ve doğru müdahale ile çözüme kavuşturulmalıdır. Bir sorun ilgili olduğu gelişim döneminde çözülemediğinde sonraki gelişim dönemine aktarılır ve sorunlar katlanarak büyür. Gelişim dönemlerinde çocukların karşılaştığı sorunlar çok ve çeşitlidir.

Çocuğun çözümlenemeyen sorunları, davranış problemlerine kaynaklık eder. Davranış problemlerinin ortaya çıkmasında çocuğun kişiliği, ailesinin yapısı ve kültürel faktörler etkili olmaktadır. Çocuğun davranışlarının olumlu ya da olumsuz şekillenmesinde en önemli unsur ailedir.

Çocukların yaşadığı sosyal ve ruhsal sorunları erken dönemde fark edip sorunlara müdahale etmek önemlidir. Çocuklardaki davranışsal sorunlar doğru tespit edilerek sorunlara anında müdahale edilmeli ve istendik davranışın kazandırılması için çocuğa destek olunmalıdır.

2.5.1. Sevme ve Sevilme İhtiyacının Giderilmesi

Ebeveynler, evlatlarına karşılıksız sevgi sunmalıdır. Bebek ve çocuklar ebeveynlerinin sevgisiz ve içten olmayan davranışlarını hissederler. Sevgi ihtiyacı tatmin olmayan çocuklarda güven duygusu gelişmez. Sevginin iyileştirici gücü olduğuna inanılır. Bu yüzden ebeveynler, çocuklarına içten, sıcak ve karşılıksız sevgilerini hissettirmelidirler.

Bebekler istek ve ihtiyaçlarını ağlayarak dile getirirler. Bu esnada sevgiyle ve zaman kaybetmeden bebekle ilgilenmek, ihtiyacını anlamaya çalışmak gerekir. Ağlayan bebeği kucağa almak, sakinleşmesi için onunla iletişim kurmak bebeğin güven duygusunu besleyecektir. Bebekle göz teması kurularak sohbet etmek bebeğin kendini ifade etme becerisine katkı sağlayacaktır.

Çocuğa yaklaşımın ve çocukla iletişimin esası nezaket üzerine olmalıdır. “teşekkür ederim, lütfen, rica ederim, özür dilerim” gibi ifadelerle hitap edilen çocuk kendisini değerli hissedecektir.

Çocuğa bir görev verildiğinde veya çocuk istendik bir davranış sergilediğinde kutlamak, teşekkür etmek, iltifat etmek çocuğun benlik saygısı kazanmasına katkı sağlayacaktır. Gergin, huysuz veya huzursuz olan çocuğa sarılmak, sevgi sözcükleriyle telkinde bulunmak çocuğu sakinleştirip rahatlatacaktır (Görsel 2.51).



Görsel 2.51: Çocuğunu sakinleştiren baba örneği

Çocukla vakit geçirmek çocuğa sevildiğini hissettirmenin yollarından biridir. Birlikte oyun oynamak, kitap okumak, yemek yapmak, konuşmak veya yürüyüş yapmak çocuğa kendini değerli hissettirecektir. Bu tür etkinlikler hem çocukla kaliteli vakit geçirilmesini hem de çocuğun eğlenerek öğrenmesini sağlayacaktır.

Çocuklara ilgi ve sevgi göstermek her istediklerini onaylamak anlamına gelmez. Ancak çocuğun isteği onaylanmayacaksa bile bunun nedenleri çocuğa açıkça anlatılmalıdır. Bu tavır çocukların gerçekleştirilemeyecek isteklerinin nedenini anlayarak kabullenmesine yardımcı olacaktır.

2.5.2. Güven İhtiyacının Giderilmesi

Bebeğin ihtiyaçlarını zamanında, sevgiyle ve şefkatle gidermek temel güven duygusunu beslemektedir. Ebeveyn veya bakım veren kişi bu ihtiyaçları zamanında ve ilgiyle karşılamazsa bebeğin güven duygusu zedelenir.

Çocuğun güven duymasının ilk koşulu, ona değerli olduğunu hissettirmektir. Çocuğu dinlemek, anlamaya çalışmak ve olduğu gibi kabul etmek onun benlik saygısını ve öz güvenini artıracaktır (Görsel 2.52).

Çocuğun amaçlarına ulaşması için girişimde bulunması, bağımsız hareket etmesi hususunda cesaretlendirilmesi ve desteklenmesi gerekir. İstenmeyen davranışlar sergilediğinde çocukla etkili iletişim kurulmalı, davranışın niçin istenmediği kendisine açıkça anlatılmalıdır. Çocuğu başkalarıyla kıyaslamak, küçümsemek veya girişimlerini engellemek çocukta güven yitimine neden olacaktır.

Çocuklar evde, mahallede veya okulda yaşadıkları sorunlar için ebeveynlerinin desteğine ihtiyaç duyabilirler. Sorunları onlar adına çözmek yerine sorunlarıyla nasıl baş edecekleri konusunda destek sunmak çocukların kişilik gelişimine olumlu katkı sağlar. Problem çözme becerisi desteklendikçe çocuğun güven duygusu beslenecektir. Çocuğun kendisine ve çevresine güven duyması her koşulda varlığını hissettirecek ebeveynlerle mümkündür. Ayrıca çocuğa yaşına uygun sorumluluklar vermek, çocuğu karar alma süreçlerine dâhil etmek çocuğun kişilik gelişimine katkı sağlar.



Görsel 2.52: Annenin çocuğunu anlama çabası



BEYİN FIRTINASI

Arzu ve Semih çiftinin ilk bebeği Yiğit dünyaya geldiğinde Arzu'nun annesi bebeğin bakımına yardımcı olmak için bir aylığına kızının evine gelmişti. Arzu, gün içinde bebeğini sadece emzirirken kucağına alıyordu. Bebek her ağladığında Arzu'nun annesi onu kucağına alıyor ve onunla sohbet ederek sakinleştirmeye çalışıyordu.

Semih işten döndüğünde Arzu gün boyu yaşadığı stresi eşine anlatıyordu. Semih bu konuda eşine destek olmaya ve onu rahatlatmaya çalışıyordu. Ancak eşinin gergin ve huzursuz olması onu da strese sokuyordu.

Yiğit bebek ağladığında veya huzursuz olduğunda ne babası ne de annesi onu sakinleştirip susturamıyordu. Anneanesi Yiğit'i kucağına aldığı anda çocuk hemen sakinleşip uykuya dalıyordu.

Aşağıdaki soruları okuduğunuz metne göre cevaplayınız.

1. Arzu'nun gün içerisinde bebeğini yalnızca emzirirken kucağına alma sebebi ne olabilir
2. Bebek her ağladığında Arzu'nun annesi, bebeği neden kucağına almaktadır?
3. Arzu'nun gün boyunca yaşadığı stresin sebepleri nelerdir?
4. Arzu'nun içinde bulunduğu durum Yiğit bebeği nasıl etkilemektedir?
5. Semih, eşine ve Yiğit bebeğe karşı nasıl bir tavır içinde olmalıdır?
6. Anneanne ve Yiğit bebek arasındaki bağı nasıl açıklayabiliriz?





2.5.3. Öğrenme İhtiyacının Giderilmesi

Bireyin çevreyle etkileşimi olan öğrenme merak duygusu ile pekişir. Bebeğin merak duygusu desteklenmeli, bebeğe uyarıcı çeşitliliği olan bir ortam sağlanmalıdır. Bebeğe veya çocuğa öğrenme deneyimi sırasında model olunmalı ve davranışı öğrenmesi kolaylaştırılmalıdır (Görsel 2.53).

Çocukların okul yaşantısının başlamasıyla çevreleri genişlemektedir. Çocuk öğrenme için birtakım niteliklere sahip olmalıdır. Çocuğun okula hazır olması olgunlaşma ve ebeveynlerin sunduğu zengin uyarıcı ortamı ile yakından ilişkilidir. Bu aşamada ebeveynlerin çocuğu öğrenmeye cesaretlendirmesi önemlidir. Ebeveynlerin çocuğu cesaretlendirmesiyle doğal merak duygusu pekiştirilir. Çocuklar öğrendikçe öz güvenle öğrendiklerine yeni deneyimleri eklemek için daima hazır olurlar. Öğrenme deneyimleri sırasında sabretmeyi öğrenen çocuklar bu süreçteki zorlukları daha rahat atlatabilirler.



Görsel 2.53 Çocuğuna satranç oynamayı öğreten baba

2.5.4. Başarı İhtiyacının Giderilmesi

Çocuğun başarı duygusunun pekiştirilmesi için ev ortamında huzurun önemi büyüktür. Ailede yaşanan çatışma durumu çocuğun akademik yaşantısında dikkat dağınıklığına sebep olabilmektedir. Ayrıca çocuğun başarıları takdir edilmeli ve yeni girişimleri desteklenmelidir. Çocuk takdir edilirken gerçekçi ve sade bir üslup kullanılmalıdır.

Başarılı çocuk bu duyguyu yaşarken mutlu ve öğrenmeye açıktır (Görsel 2.54) Aynı zamanda başarısızlık durumunda da aile, çocuğa yanında olduğunu hissettirilmeli, sevgi ve güven ortamı oluşturmalıdır.

Akademik başarı için çocuğun çalışmaya odaklanabileceği bir ortam hazırlanmalıdır. Tüm istendik davranışlarda olduğu gibi çalışma konusunda da çocuğa model olunmalıdır. Çocuğun başarıma duygusunu tatması için kendisine destek olunmalıdır. Çocuğa dair aile beklentileri gerçekçi, tutarlı ve çocuğun gelişim evrelerine uygun olmalıdır.



Görsel 2.54: Başarı duygusu yaşayan çocuk



BEYİN FIRTINASI

Feride ilkokul dördüncü sınıf öğrencisidir. Feride'nin öğretmeni çocuğun derste dikkatini toplayamadığını ve çalışma ortamının düzenlenmesi gerektiğini söylemiştir. Bu yüzden Feride'nin ailesi onun için ders çalışma ortamı hazırlamak istemektedir.

Sizce Feride için uygun çalışma ortamı nasıl olmalıdır? Önerilerinizi aşağıda boş bırakılan alana yazınız.



2.5.5. Bağıllık İhtiyacının Giderilmesi

Bebekler sevgi ve güven duygusunu besleyen yetişkinle bağ kurar. Ebeveynler bebeği kabullendiğinde bebeğin bağıllık süreci başlamaktadır. Bebeğin kucağa alınması bağıllığı olumlu etkilemektedir (Görsel 2.55).

Annenin, bebeği kucağına sevgiyle alması bebeğin gerginliğini alarak güvenli bağlanmayı sağlar. Bebeğin anneye ihtiyaç duyduğunu belirten işaretlerine annenin duyarlılık ile cevap vermesi gerekmektedir. Bu noktada anne ve baba kendini psikolojik ve fizyolojik olarak sağlıklı hissettiğinde bebeğin ihtiyaçlarına olumlu cevap verebilmektedir.

Anne ve babalar kendi ebeveynlerinden öğrendikleri anne ve babalık rollerini çocuklarına yansıtmaktadır. Ebeveynlerin kendi ebeveynleri ile bağlanma tecrübeleri bebeğin bağlanma sürecini etkilemektedir. Örneğin kendi annesi tarafından ağladığı zaman kucağa alınmamış ebeveyn aynı davranışı kendi bebeğine gösterebilir.



Görsel 2.55: Bebeğe güvenli bağlanma örneği

2.5.6. Arkadaşlık Kurma İhtiyacının Giderilmesi

Çocuklara, arkadaş edinme sürecinde fırsat tanınmalıdır. Arkadaş edinebileceği ortamlar yaratılmalı ve tercih çocuklara bırakılmalıdır. Çocuğun arkadaşlarıyla vakit geçirmesine olanak sağlanmalıdır.

Çocuğun başarı duygusunun pekiştirilmesi, arkadaş edinme konusunda çocukta güven duygusunu geliştirir. Okul çağındaki çocuklarda başarının pekiştirilmesi çocuğun öz güvenine olumlu etki yapmaktadır. Öz güveni yüksek bireyler sosyal ilişki geliştirmede daha başarılı olurlar.

Arkadaşlık ilişkileri ortak bir paydada buluşmayla ortaya çıkar. Çocukların arkadaşlık kurabileceği, aynı zamanda ilgi duyduğu etkinliklerle uğraşabileceği alanlara yönlendirilmesi gerekmektedir. Örneğin takım oyunlarının olduğu kurslar arkadaş edinmek için uygun faaliyetler olarak nitelendirilebilir (Görsel 2.56).



Görsel 2.56: Çocukların arkadaşlık kurma ihtiyaçlarının giderilmesinde takım oyunlarının rolü

Arkadaş seçimi konusundaki karar çocuğa bırakılmalıdır. Ebeveynler, arkadaş edinme aşamasında yaşanan sorunların çözümü konusunda çocuklarına destek sunmalıdır. Ebeveynler, arkadaşlık kurma ve arkadaşlığı sürdürme konusunda çocuklarına model olmalıdır.





SIRA SİZDE

1. Yoldan kal yoldaştan kalma.
2. Tırnağın varsa başını kaşı.
3. Sevmek keman çalmak gibidir, bilmeyen kötü sesler çıkarır.
4. Her düşünüş bir öğreniş.
5. İnciler sahilde bulunmazlar. Eğer onları istiyorsan dalmalısın.

Yukarıdaki atasözlerinin ve özlü sözlerin sizin için ne anlam ifade ettiğini arkadaşlarınızla paylaşınız.



UYGULAMA 2.10

Amaç: Sosyal ve psikolojik açıdan dezavantajlı çocuklara yönelik rol oynama hazırlamak.

Görev: Aşağıdaki işlem basamaklarını uygulayarak sosyal ve psikolojik olarak dezavantajlı çocuklara yönelik rol oynama hazırlayınız.

İşlem Basamakları

1. Sınıf mevcuduna uygun olarak en az üç gruba ayrılınız.
2. Sosyal ve psikolojik açıdan dezavantajlı çocukların sorunlarının neler olabileceğini düşününüz.
3. Bu sosyal ve psikolojik sorunlar arasından grubunuzun çözüm önerisi getirebildiği bir sorunu seçiniz.
4. Öğrenme birimi içinde edindiğiniz bilgilerden yola çıkarak bu sorunla ilgili kısa bir senaryo yazınız.
5. Her grup üyesinin rol dağılımında görev almasını sağlayarak grup üyeleriniz ile rollerinize çalışınız.
6. Gelecek hafta sergilemek üzere 15 dakikalık bir senaryo hazırlayınız.
7. Senaryonuzu oluştururken aşağıdaki hususlara dikkat ediniz:
 - Senaryoda konu, yer ve zamanı belirleme
 - Senaryodaki rolleri belirleme ve kişilerden birinin sosyal destek elemanı olmasını sağlama
 - Rollerini grup üyeleri arasında paylaşma
 - Oyuna uygun dekor ve kostüm hazırlama
 - Senaryo ve roller için gerekli hazırlıkları tamamlama

Değerlendirme: Rol oynamanın değerlendirilmesinde **Ek 5 Kontrol Listesi** kullanılacağından çalışmanızı listedeki ölçütlere uygun olarak tamamlayınız.



ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

A) Aşağıdaki cümlelerde verilen yargılar doğru ise parantez içine (D), yanlış ise (Y) yazınız.

- () Üç yaşındaki bir çocuğun tükettiği sebze veya meyveler küçük parçalara ayrılmalıdır.
- () Okul öncesi dönemde çocuğun günlük uyku ihtiyacı 18-21 saat olabilmektedir.
- () Okul çağı çocuklarında yanlış beslenme alışkanlıkları okul başarısını da düşürmektedir.
- () Çocuğun tuvalet eğitimi sırasında yaşadığı stres ileriki yaşantısında inatçılık davranışına dönüşür.
- () Bebeklere banyo yaptırılırken, bebeğin giysileri çıkarılarak bebek küvete yerleştirilir.
- () Alt temizleme işlemi sırasında ıslak mendil kullanılması gerekmektedir.
- () Çocukların vücut ısısı anüsten, koltuk altından, ağızdan veya kulaktan ölçülmektedir.
- () Çocukta idrar kaçırma sorunundan söz etmek içi çocuğun üç ay süreyle en az ayda bir kez bunu tekrarlamış olması gerekir.
- () Bebek ve çocuklar ebeveynlerinin davranışlarını taklit ederek öğrenirler.
- () Çocuklar için uygun arkadaş seçimi ebeveynlerin görevidir.

B) Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerleri uygun şekilde doldurunuz.

- Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin en alt basamağında ihtiyaçlar vardır.
- Freud'a göre gizil dönemdeki çocuğun en önemli ihtiyacı duygusu kazanmaktır.
- Aileleri ile yaşayan çocuklarda öz güven eksikliği görülmektedir.
- Bebekte ağrı hissini kaybolması durumunda sorunu görülmektedir.
- Çocukların tırnakları sonra kesilmesi uygundur.
- Çocuklarda diş fırçalarının ay arasında değiştirilmesi uygundur.
- Kişide birtakım değişikliklerin ortaya çıkmasıyla sağlığın bozulmasına denir.
- Sık tuvalete çıkma isteği, sulu-gevşek dışkı gibi belirtileri olan soruna denir.
- Ebeveynlerin çocukla vakit geçirmesi çocuğun ihtiyacının giderilmesini sağlar.
- Aile içi kararlarda çocuğa fikrinin sorulması çocuğun duygusunu pekiştirir.

C) Aşağıda karışık olarak verilen kavramların başında bulunan harfleri tabloda ilgili oldukları cümlelerin karşısındaki hücreye yazarak kavramları ve cümleleri eşleştiriniz.

21. a) Bağışıklama b) Barınma c) Konak ç) Ağız Bakımı
d) Başarısızlık e) Fiziksel İhtiyaç f) Maslow g) Toplumsal Korunma
ğ) Öz bakım h) Öğrenme ı) Pamukçuk i) Oyun

I.	İnsanın en alt düzeydeki ihtiyaçları karşılandığında bir üst basamağa geçebilmektedir.	
II.	Çocuğun aile bireyleri ile bir arada olumlu ve güven içinde ilişkiler sürdürmesini sağlayan fiziksel ihtiyaçtır.	
III.	Çocuğun arkadaşlık kurmasını sağlayan ve zevkle içinde bulunduğu faaliyetlerdir.	
IV.	Ebeveynler çocuklarını her konuda mükemmel olmak için zorladıkları zaman çocukların hissettiği duygudur.	
V.	Bebeğin saçına banyo öncesi zeytinyağı sürülerek bu durum saçtan temizlenebilmektedir.	
VI.	Çocuğun giyinip soyunma, elini yüzünü yıkama gibi hijyen ihtiyaçlarının, beslenme ve tuvalet ihtiyacının bağımsız olarak karşılanmasına yönelik becerilerdir.	
VII.	Bebeklerin yanaklarının iç yüzeyleri, dilinin üst yüzeyi, diş etlerinin ve boğazının üzerinde oluşan beyaz renkli tabakalar olarak kendini gösteren sağlık sorunudur.	
VIII.	Kişinin aşılama yoluyla vücuduna antikor verilmesi sonucu hastalığa karşı direnç göstermesini sağlamaktır.	
IX.	Yetişkinlerin teşvikiyle merak duygusu pekiştirilir ve çocuk yaşantısına yeni deneyimler ekler.	
X.	Bebekte anneye karşı bağlılığın gelişmesi için öncelikli olarak karşılanması gerekir.	





Ç) Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

22. Aşağıdakilerden hangisi fiziksel ihtiyaçtır?
A) Bağlılık
B) Barınma
C) Güven
D) İştahsızlık
E) Sosyalleşme
23. Aşağıdakilerden hangisi Türkiye'deki korunmaya muhtaç çocukların barınma ihtiyacının karşılandığı örgütsel yapıdır?
A) Çocuk Koruma Sistemi
B) Çocuk Hakları Sözleşmesi
C) Koruyucu Sağlık Hizmetleri
D) İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi
E) Çocuk Koruma Kanunu
24. Aşağıdakilerden hangisi çocukların sosyal becerilerinin karşılanması için hazırlanması gereken ön koşullardan değildir?
A) Toplum kurallarını benimseme
B) Sağlıklı iletişim kurabilme
C) Olumsuz duygularla yaşama
D) Kültüre uygun davranma
E) Fizyolojik ihtiyaçları giderebilme
25. Aşağıdakilerden hangisi çocukların yaşadığı uyku sorunlarından değildir?
A) Uykuya geçememe
B) Uyumak istememe
C) Gece sık uyanma
D) Bağimsız uyuma
E) Ebeveynlerle uyuma
26. I. Saldırganlık / Güvensiz bağlanma
II. İnatçılık / Özerk yaşayamama
III. Empati güçlüğü / Sevilme
IV. Başarı / Mükemmel olma
Yukarıda verilen eşleştirmelerden hangisi ya da hangileri doğrudur?
A) Yalnız I
B) I, II
C) I, II, III
D) I, III, IV
E) I, II, III, IV
27. Aşağıdakilerden hangisi malnütrasyonun nedenleri arasında yer almaz?
A) Kilo almında yavaşlama
B) Sindirim sistemi sorunları
C) Çocuklarda enfeksiyon durumu
D) Annenin besleme ısrarı
E) Yetersiz ve dengesiz beslenme
28. I. Bebeğin altı yumuşak bir silme beziyle silinmelidir.
II. Alt temizlemeden önce tüm malzemeler hazırlanmalıdır.
III. Bebeğin altı temizlikten sonra altına pişik kremi sürülmelidir.
IV. Bebeğin altı arkadan öne doğru temizlenmelidir.
V. Erkek bebek bezlenirken penisi aşağı doğru yönlendirilmelidir.
Alt temizleme ile ilgili yukarıda verilen bilgilerden hangileri yanlıştır?
A) I, II
B) II, III
C) III, IV
D) IV, V
E) I, III, IV
29. I. Banyo suyunun sıcaklığı ayarlanmalı.
II. Bebeğin giysileri çıkarılmalı.
III. Bebeğin küvetine filesi yerleştirilmeli.
IV. Bebek küvete yerleştirilmeli.
V. Ortam sıcaklığı kontrol edilmeli.
Yukarıda verilen banyo öncesi işlem basamakları aşağıdakilerden hangisinde sırasıyla verilmiştir?
A) I- II- III- IV- V
B) V- IV- III- II- I
C) IV- I- II- III- V
D) III- II- I- V- IV
E) V- I- III- II- IV

30. **Bebeklerde ağız bakımıyla ilgili aşağıda verilen bilgilerden hangisi yanlıştır?**
- A) Bebek ek gıdaya başladığı dönemde ağız içi uygun diş fırçası ile fırçalanmaktadır.
B) Bebeklerde ağızdaki süt artığı ılık suya batırılmış gazlı bez ile temizlenmektedir.
C) Bebek diş çıkardığı dönemde diş etlerine parmaklarını ısırarak masaj yapmaktadır.
D) Bebeğin diş çıkardığı dönemde hafif ateş, öksürük ve huzursuzluk görülmektedir.
E) Bebeğin ilk dişinin çıkmasının ardından 6 yaşına kadar dişler tamamlanmaktadır.
31. I. Hep-B: Hepatit B aşısı
II. KPA: Verem Aşısı
III. KKK: Kızamık- Kızamıkçık- Kabakulak Aşısı
IV. Td: Erişkin Tip Difteri- Tetanoz
V. BCG: Konjuge Pnömonokok Aşısı
Yukarıda verilen aşı isimlerinden hangileri yanlıştır?
- A) I, II
B) II, III
C) III, IV
D) II, V
E) IV, V
32. **Aşağıdakilerden hangisi Toplum Sağlığı Merkezine bağlı birimlerden biri değildir?**
- A) Sağlık Bakanlığı
B) Aile Hekimliği
C) Okul Sağlığı Merkezleri
D) Gezici Sağlık Birimi
E) Verem Savaş Dispanserleri
33. **Aşağıdakilerden hangisi çocuğun başarı duygusunu artırır?**
- A) Akranla kıyas yapmak
B) Beklentileri yüksek tutmak
C) Çalışma ortamını kısıtlamak
D) Takdir ederek cesaretlendirmek
E) Başarısızlığı dile getirmek
34. **Aşağıdakilerden hangisi çocuğun veya bebeğin güven ihtiyacını olumsuz yönde etkilemektedir?**
- A) Bebeğin bezini değiştirirken bebekle konuşmak
B) Çocuğun ihtiyacı olduğunda problemini dinlemek
C) Sınavlardan düşük not alan çocuğa sinirlenmek
D) Çocuğun yaptığı resim hakkında konuşmak
E) Çocuğa iki giysi seçeneği sunarak seçim hakkı tanımak
35. **Aşağıdakilerden hangisi çocukların arkadaşlık kurmasını kolaylaştıran faaliyetlerdendir?**
- A) Çocuğu ev ziyaretine götürmek
B) Çocuğu voleybola yönlendirmek
C) Çocuğa arkadaşını göstermek
D) Akranlarıyla ilişkisine karışmak
E) Çocuğa çok ders çalıştırmak

D) Aşağıdaki soruları cevaplayınız.

36. **Güvenli bağlanma ve bağlılık arasındaki farklar nelerdir?**
37. **Ev ortamının çocuğun okul başarısına etkileri nelerdir?**
38. **Dışkı ve idrar kaçırma sorunu için uygulanacak tedavi yöntemlerini karşılaştırarak açıklayınız.**
39. **UNICEF ile Dünya Sağlık Örgütü'nün koruyucu sağlık hizmetlerine yönelik faaliyetlerini karşılaştırarak açıklayınız.**



3.ÖĞRENME BİRİMİ

ÇOCUK HAKLARI VE HUKUKU

ÖĞRENME BİRİMİ KONULARI

- 3.1. ÇOCUK HAKLARI
- 3.2. ULUSLARARASI ÇOCUK HAKLARI SÖZLEŞMESİ
- 3.3. ULUSAL ÇOCUK HAKLARI VE YASALARI
- 3.4. ÇOCUK İHMAL VE İSTİSMARI
- 3.5. ÇOCUKLARI İHMAL VE İSTİSMAR EDEN EBEVEYN ÖZELLİKLERİ

TEMEL KAVRAMLAR

- Ayrımcılık
- Çocuk hukuku
- Çocuğun üstün yararı
- İhmal
- İstismar
- Katılım hakkı
- Korunmaya ihtiyacı olan çocuk
- Mağdur çocuk
- Suça sürüklenen çocuk
- Tanık çocuk
- Yaşama ve gelişim hakkı

BU ÖĞRENME BİRİMİNDE;

- Çocuk hukuku ve çocuk hakları kavramlarını,
- Çocuk haklarının ortaya çıkışını,
- Çocuk Hakları Sözleşmesi'nin temel ilkelerini,
- Uluslararası Çocuk Sözleşmesi'nin maddelerini,
- Ülkemizde çocuk hakları alanında uygulanan yasaları,
- Çocuk ihmal ve istismarının çeşitleri ve sonuçlarını,
- Çocukları ihmal ve istismar eden ebeveyn özelliklerini öğreneceksiniz.



<http://kitap.eba.gov.tr/KodSor.php?KOD=14062>

Konu ile ilgili videoya ulaşmak için karekodu akıllı cihazınıza okutunuz ya da web adresine gidiniz.

3.1. ÇOCUK HAKLARI



HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

1. İnsan hakları denildiğinde aklınıza gelen haklar nelerdir? Söyleyiniz.
2. Çocuklara özel haklar tanınmasının nedenleri neler olabilir? Paylaşınız.

Hak, en basit anlamıyla bir şeyi yapma veya başkalarından bir şeyi yapmalarını, belirli bir şekilde davranmalarını isteme yetkisidir. Bu yetkiyi güvence altına alan ise hukuktur. **Hukuk** toplumu düzenleyen ve devletin yaptırım gücünü belirleyen yasaların bütünü olarak tanımlanmaktadır. **Çocuk hukuku** çocuk haklarını düzenleyen hukuk alanıdır. Hak ve hukuk kavramları arasında yakın bir ilişki vardır.

Çocukların gelişimsel ihtiyaçlarının karşılanması ve bu ihtiyaçların tüm gelişim alanlarını içine alacak şekilde desteklenmesi önemlidir. Dünya üzerinde tüm çocukların fiziksel, bilişsel, sosyal, duygusal, ahlaki ve ekonomik bakımdan korunmasını ve gelişmesini sağlamak amacıyla oluşturulan kurallara **çocuk hakları** denilmektedir. Çocuk hakları, çocukların doğuştan sahip olduğu haklardır ve yasalarla güvence altına alınmıştır. Ailenin, toplumun ve devletin bu kurallara uyma zorunlulukları vardır. Ayrıca çocukların da bunları kullanabilmeyi talep etme hakları bulunmaktadır.

Hukuk açısından çocuk hakları, çocuk hukukunu ilgilendiren kurallarla düzenlenmiş, yargı organlarınca güvence altına alınmış haklardır. Çocuklar ihtiyaçlarının giderilmesi, bakım ve korunma gibi konularda dışa bağımlıdır. Bu nedenle çocuklara özgü haklar düzenlenmesine ihtiyaç duyulmuştur. Bu haklar dünyadaki tüm çocuklar için belirlenmiş evrensel haklardır (Görsel 3.1).

3.1.1. Çocuk Haklarının Tarihsel Gelişimi



Görsel 3.2: Çocuk işçiliği

Çocukluk, biyolojik olduğu kadar toplumsal ve kültürel tarafları da bulunan bir kavramdır. Tarihsel süreç içerisinde toplumlar, farklı coğrafyalarda ve zaman dilimlerinde çocuklara farklı değerler atfetmiştir. Örneğin geçmişteki bazı topluluklarda çocuklar, ekonomik yarar sağlayan bireyler olarak görülürdü (Görsel 3.2). Çocuklar büyüyüp aileden ayrılıncaya dek savunmasız ve güçsüz görülürken bu nedenle anne ve babası tarafından yönetilmekteydi. Bu toplumlarda aileye ekonomik yarar sağlamayan çocuklara değer verilmemekteydi. Kültür, inanç, coğrafya ve yaşam şekli toplumların çocuğa yaklaşımı üzerinde etkili olmuştur. Örneğin *Dîvânu Lügâti't-Türk* adlı eserde çocuk,

“her şeyin küçüğü” şeklinde tanımlanmıştır. Aynı eserde aileler ise çocukların maddi ve manevi koruyucusu olarak betimlenmiştir.

Zamanla toplumların çocuk algısı ve çocuğa yaklaşımında önemli değişiklikler yaşanmıştır. Çocuklara



Görsel 3.1: Çocuk hakları





yönelik olumlu gelişmeler 15. yüzyılın sonlarına doğru çocukların toplum tarafından bir birey olarak kabul edilmeleriyle başlamıştır. 17. yüzyıldan itibaren çocukların eğitimlerine önem verilmeye başlanmış ve yetişkinlerin çocuklara eğitim konusunda rehberlik etmeleri gerektiği vurgulanmıştır. 19. yüzyılın sonlarına doğru bilimsel gelişmelerin de etkisiyle toplumlar, çocukların beden sağlığına ilişkin farkındalık geliştirmeye başlamıştır. 20. yüzyılın başlarında çocukların korunmasının önemi ve gerekliliği sosyal bir olgu olarak tartışılmaya başlanmıştır. Bilimsel gelişmelerin hızlandığı 20. yüzyıl çocuklar için altın çağ olarak kabul edilmektedir. Bu yüzyıldan itibaren çocuklara verilen değer giderek artmış, çocukların bedensel, psikolojik, sosyal sorunlarına yönelik araştırmalar çoğalmış ve toplumlar, çocukların çalıştırılmak yerine eğitim almalarının sağlanması gerektiğini savunmuşlardır.

Çocuk hakları, insan hakları şemsiyesi altında yer alır. Evrensel insan hakları anlayışına göre cinsiyet, yaş, etnik köken, renk, dil, inanç, mevki vb. fark etmeksizin herkes yasalar önünde eşittir. Ancak bu genel kabule rağmen bazı dezavantajlı gruplar bu haklardan eşit düzeyde yararlanamamaktadır. Sahip oldukları bu haklarından eşit düzeyde veya yeterince yararlanamayanların başında çocuklar gelmektedir. Örneğin bir savaş durumundan en fazla etkilenenler kadınlar, çocuklar ve yaşlılar olmaktadır (Görsel 3.3).



Görsel 3.3: Savaşta evi yıkılan çocuk

Çocuk haklarının özel olarak tanımlanması ve vurgulanmasının nedenleri çocukların;

- Gelişimlerinin özel bir evresinde olmaları,
- Görüşlerinin yeterince dikkate alınmaması,
- Seçme haklarının bulunmaması,
- Hükümetlerin insan hakları konusundaki tutumunu belirleyen siyasal süreçte anlamlı bir rol oynayamamaları,
- Kendi haklarını korumada zorlanmaları,
- Haklarının ihlali durumunda hukuki yollara başvuramamaları,
- Haklarını koruyacak kurum ve kuruluşlara erişimlerinin genel olarak sınırlı olması şeklinde sıralanabilir.



SIRA SİZDE

Aşağıda yer alan bilgileri okuyunuz. Size en ilginç gelen bilgiyi seçerek nedenleriyle birlikte açıklayınız.

- Eski Hint, Çin, Mısır, Sümer, Asur, Babil ve İbrani toplumlarında, ceza yaşa göre tespit edilmezdi. Yaş küçüklüğü göz önünde bulundurulmaz, suçlar karşısında herkes aynı derecede sorumlu tutulurdu.
- Osmanlı'da 1914'te Musavver Hukuk-i Etfal (Çocuk Hakları Düşüncesi) ismiyle çıkarılan derginin amacı, ilk sayısında şöyle ifade edilmişti: "Mesleğimiz çocukluğun haklarını savunmaktır... Çocukların yiyeceğine karışacağız, çünkü hayat onunla sağlanır. Giyeceğine karışacağız, çünkü sıhate, çalışmaya etkisi vardır. Annesine babasına karışacağız, çünkü çocuğun maddi ve manevi hayatını büyük ölçüde etkileyen bunlardır.."
- İngiltere'de 1801 yılında çıkarılan "Sağlık ve Ahlak Kanunu" ile çocukların çalışması sadece gündüzle sınırlanmış ve çalışma saati de 12'ye indirilmiştir.
- Eski Roma'da "baba" suç işleyen, kötü davranışları olan çocukları yargılama ve cezalandırma yetkisine sahipti. MS 6. "yy.da" çocuk yetiştirme anne ve babanın görevi olarak görülmüş, babaların sadece eğitim amaçlı cezalar vermesi kabul edilmişti.
- 1929'da Türk Ocağı'nın örgütlediği 4 bin çocuk ilk kez TBMM'den bazı haklar talep etmiştir: "Her çocuğa okul, çocukları dövenlere ve işkence edenlere karşı kanun çıkması, sokaklarda yatan çocuklara çatı, zengin-fakir her çocuk için izci teşkilatı isteriz..." (Köksal,2012).

Uluslararası alanda yayımlanmış ve çocuk hakları tarihinde önemli bir yere sahip üç belge bulunmaktadır.

a) Cenevre Çocuk Hakları Bildirgesi: Uluslararası alanda çocukların korunmasına yönelik bir örgütün kurulma düşüncesi ilk olarak 1894 yılında ortaya çıkmıştır. Bu alandaki en önemli gelişme 1920 yılında Cenevre’de Uluslararası Yardım Birliği’nin kurulması ile olmuştur. Bu birliğin çalışmaları sonucu Milletler Cemiyeti 1924 yılında Cenevre Çocuk Hakları Bildirgesi yayımlamıştır. Atatürk tarafından bizzat imzalanan bu bildirme ile çocukların gelişmesi, korunması, tedavi görmesi, eğitilmesi, istismardan korunması ve öncelikli olarak yardımlardan yararlanması konuları ele alınmıştır.

b) Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Bildirgesi: On temel ilke içeren Birleşmiş Milletler (BM) Çocuk Hakları Bildirgesi 1959 yılında ilan edilmiştir. Bildirgede çocuklara karşı ayrımcılık yapılmaması, çocuğa kendisini özgürce geliştirme fırsatının verilmesi, doğumdan itibaren bir kimlik ve vatandaşlık kazandırılması, sosyal güvenlik haklarından yararlandırılması, engelli çocuklara gereken bakım ve tedavinin sağlanması gibi maddelere yer verilmiştir. Bu bildirme maddelerine uyulmadığı takdirde bağlayıcılığı ve yaptırımını olmayan sadece niyet beyanı içeren bir belgedir.

c) Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Sözleşmesi: Çocuk hakları konusunda bağlayıcı nitelikte bir sözleşmenin oluşturulması amacıyla yapılan çalışmalar sonucunda Birleşmiş Milletler Topluluğu’na üye ülkelerin hukuk sistemleri incelenerek bir tasarı oluşturulmuştur. Bu tasarı Birleşmiş Milletler Genel Kurulu tarafından 1989 tarihinde onaylanmış ve 1990 yılında uluslararası alanda yürürlüğe girmiştir. Bu sözleşme çocukların korunması konusundaki maddelerin yanı sıra çocuğun birey olduğunu ifade eden ve katılımını destekleyen ilk belgedir. Türkiye, bu sözleşmeyi 1990 yılında imzalamış ve 1995’te yürürlüğe koymuştur. BM Çocuk Hakları Sözleşmesi günümüzde tüm dünyada çocuk hakları konusunda temel yasa niteliği taşımaktadır. Sözleşmenin imzalandığı tarih esas alınarak 20 Kasım Dünya Çocuk Hakları Günü olarak kutlanır (Görsel 3.4).



Görsel 3.4: Dünya Çocuk Hakları Günü

Sözleşme çocuğun ailesinin öncelikli ve önemli rolünü, yetkisini ve sorumluluğunu güçlü bir biçimde vurgulamaktadır. Çocuğun ailesinin dilini ve kültürünü öğrenmesinin ötesinde, bu dile ve kültüre saygı gösterilmesi hakkını da teyit etmektedir. Çocuklarına yeterli yaşam standardı sağlayamayacak durumdaki ailelere devlet yardımı da Sözleşme’de öngörülenler arasındadır. Sözleşme, ailenin çocuğun esenliği açısından taşıdığı önemi kabul ederken aynı zamanda çocukları hak sahibi bireyler olarak tanımakta, gelişim hâlindeki yetenekleri doğrultusunda onlara kimlik, özel yaşam, bilgilenme, vicdan, din, ifade ve örgütlenme özgürlükleri sağlamaktadır. Sözleşme tüm dünyada önemli bir etki yaratmıştır. UNICEF ve ILO gibi BM kuruluşlarının çocuk hakları alanındaki çabaları Sözleşme ile birlikte yoğunlaşmış, daha sonraki çocuk hakları anlaşmaları da Sözleşme’den etkilenmiştir. Örneğin ülkeler arası evlat edinme işlemleri ile ilgili Lahey Sözleşmesi ailenin çocuk edinme hakkına değil, çocuğun aile edinme hakkına atıfta bulunmaktadır. Ayrıca Engellilerin Haklarına İlişkin Sözleşme de bu Sözleşme’nin etkilerini taşımaktadır. Dahası, Sözleşme sayesinde çocuk





fuhşu ve çocukların silahaltına alınmaları gibi çocuk istismarının yaygın biçimlerine yönelik uluslararası bir odaklanma sağlamıştır.

Çocuk haklarına dair sözleşmelerin tanıtılıp yaygınlaştırılması büyük önem taşır. Sivil toplum kuruluşları, öğretmenler, ebeveynler; çocuk haklarını tanıtma, yaygınlaştırma, farkındalık geliştirme gibi faaliyetlerde önemli roller üstlenebilirler.



BEYİN FIRTINASI

Hayatınızın geri kalanını geçirmek üzere Mars gezegenine gitmeye karar verdiğiniz hayal ediniz. Uzay aracıyla Dünya'dan epey uzaklaştıktan sonra bir gök taşının aracınıza çarpmak üzere olduğunu fark ettiniz. Aracınızın hızlanması için yanınıza aldığınız ve Mars'ta ihtiyacınız olacağını düşündüğünüz ihtiyaç listenizdeki paketlerden dokuz tanesini atmak zorundasınız. Listedeki her bir maddenin eşit ağırlığa sahip olduğunu varsayınız. Gözden çıkaracağınız bu dokuz şeyin Mars'ta hayatta kalmanızı sağlayacak zaruri ihtiyaçlar olmamasına dikkat ediniz. Bu zorlu seyahatinizin tamamlandığını ve Mars'a vardığınızı düşününüz. Mars'a ulaştığınızda yanınızda kalan şeyleri listeleyiniz ve listenizi sınıftaki arkadaşlarınızla paylaşınız.

İhtiyaçlar Listesi

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Düşünce özgürlüğü • İstedğim gibi harcayabileceğim para • Temiz su • Kendi yatak odam • İnternet bağlantısı ve bilgisayar • Fırsat eşitliği • Temiz çevre • Cep telefonu • Lahmacun ve ayran • Dinlenme • Oyun ve eğlence • Televizyon ve gazete • Dinimin gereklerini yerine getirme imkanları • Rahat bir ev | <ul style="list-style-type: none"> • İstismardan korunma • Eğitim • Doktorlar • Bisiklet • Takılar • Sıcak tutacak giyecekler • Ebeveynler • Oyuncaklar ve oyunlar • İlaç ve hastalıklara karşı aşı • Demokratik seçimler ve kurallar • Kol saati • Kültürümü ve dilimi kullanabileceğim fırsatlar • Son moda giyecekler • Besleyici yiyecekler |
|---|---|

Aşağıdaki soruları metne göre cevaplayınız.

1. Olmazsa da olur dediğiniz için atmaya karar verdiğiniz ihtiyaçlarınızı nasıl belirlediniz?
2. Mars'a ulaştığınızda yanınızda kalan şeylerin bir çocuğun varlığını sürdürmesi ve büyüüp gelişmesi için gerekli olan ihtiyaçlar olduğunu düşünüyor musunuz?
3. Atmak zorunda kaldığınız ama aslında her çocuğun hakkı olduğunu düşündüğünüz ihtiyaçlar nelerdi?



3.2. ULUSLARARASI ÇOCUK HAKLARI SÖZLEŞMESİ



HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

1. Çocuk hakları kavramından ne anlıyorsunuz?
2. Her gün yararlandığınız çocuk hakları neler olabilir?
3. Herhangi bir hak ihlali söz konusu olduğunda neler yapılabilir?

Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Sözleşmesi, Birleşmiş Milletler Genel Kurulu tarafından 20 Kasım 1989 tarihinde kabul edilmiş ve 1990 yılında uluslararası hukukta yürürlüğe girmiştir. Çocuk Hakları Sözleşmesi, ayırım gözetmeksizin dünyadaki tüm çocukları kapsar. Bu Sözleşme, çocukların sadece çocuk olmalarından dolayı sahip oldukları hakları elli dört maddelik tek bir belgede düzenlemiştir. Dünyada en çok devlet tarafından kabul görmüş ilk uluslararası belge niteliğine sahiptir. Bu sözleşmeye göre on sekiz yaşına kadar her birey çocuk kabul edilir.

Bu sözleşme, çocukların katılım hakkını ilk defa ele alarak çocuk hakkında alınan her kararda çocuğun görüşünün alınması konusuna dikkat çekmiştir (Görsel 3.5). Gelişim hâlindeki yetenekleri doğrultusunda çocuklara kimlik, özel yaşam, bilgilenme, vicdan, din, ifade ve örgütlenme özgürlüğü sağlamaktadır. Sözleşme tüm dünyada önemli bir etki yaratmıştır. Çocuğun yüksek yararı ilkesi çerçevesinde engelli hakları, çocuğun aile edinme hakkı, çocukların fuhuşa zorlanmasının ve silahlandırılmasının engellenmesi gibi konular Sözleşme esas alınarak düzenlenmiştir.



Görsel 3.5: Katılım hakkı

Sözleşme bir ön söz ve üç kısımdan oluşmaktadır. Ön sözde Birleşmiş Milletlerin temel ilkeleri ile insan hakları sözleşmeleri ve bildirgelerinin bazı maddelerine yer verilmiş, savunmasız olmaları nedeniyle çocukların özel olarak korunmaya ihtiyaçları olduğu üzerinde durulmuştur. Çocukları koruma sorumluluğunda önceliğin ailede olduğu, devletin de çocuklarına gerekli yaşam standardı sağlayamayacak durumda olan ailelere destek sağlayacağı vurgulanmıştır. Sözleşme'nin birinci kısmında on sekiz yaşından küçük çocukların yaşatılmaları, geliştirilmeleri, korunmaları ve katılımlarının sağlanması için sahip olmaları gereken haklar verilmiş, çocukların bu hakları kullanabilmesi için devletlere düşen görevler düzenlenmiştir. İkinci ve üçüncü kısımlarda, Sözleşme'yi imzalayan devletlerin yetişkinlere ve çocuklara bu hakları öğretmesi, Sözleşme'nin yürürlüğe konulması ve Sözleşme'ye uyulup uyulmadığının denetlenmesi gibi hususlar işlenmiştir.



3.2.1. Uluslararası Çocuk Hakları Sözleşmesi'nin Temel İlkeleri

Çocuk Hakları Sözleşmesi'nde yer alan dört hak, diğer bütün hakların kullanmasında ve devletlere yüklenen görevlerin yerine getirilmesinde göz önünde bulundurulacak temel ilkelerdir. Bu ilkeler; yaşama, gelişme, korunma ve katılma hakkı temelinde belirlenmiştir.

3.2.1.1. Ayrımcılığın Önlenmesi

Ayrımcılık, herhangi bir nedenle bir kişi ya da bir grup insana eşitlik ilkesine aykırı şekilde davranmaktır. Hiçbir ayırım gözetmeksizin tüm insanları eşit hak ve özgürlüklere sahip bireyler olarak görme ilkesinin ihlal edilmesidir. Ayırım gözetmeme ilkesine göre çocuk hakları, dünyadaki bütün çocukları kapsar. Çocuk hakları uygulanırken çocuğun kendisinin ve ebeveynlerinin ırkına, rengine, cinsiyetine, diline, dinine, düşüncelerine, görünüşlerine, özel gereksinimlerine ve diğer statülerine bakılmaz. Bu nedenle ayırım gözetmeme ilkesi, Sözleşme'nin bütününün uygulanması açısından büyük önem taşır. Sözleşme'de taraf devletler, ayırım yapmadan, kendi egemenlik alanlarındaki bütün çocukların Sözleşme'de yer alan haklarını tanıır ve korumayı taahhüt ederler.



Görsel 3.6: Mülteci kampında yaşayan dezavantajlı çocuklar

Sözleşme'de yer alan hakların uygulanmasının izlenmesi önemli bir konudur. Bu ilke dünyada güç koşullarda yaşamak zorunda kalan (engelli, korunmaya muhtaç, aşırı yoksul, savaş mağduru, HIV virüsü taşıyan vb.) dezavantajlı çocuklara özel ilgi gösterilmesi gerektiğini de vurgulamaktadır (Görsel 3.6).



BİLİYOR MUSUNUZ?

1982 Anayasası'nın "Herkes dil, ırk, renk, cinsiyet, siyasi düşünce, felsefi inanç, din, mezhep ve benzeri nedenlerle ayırım gözetilmeksizin kanun önünde eşittir." maddesi ayrımcılığın önlenmesi ilkesiyle bağdaşır.

3.2.1.2. Yaşama ve Gelişme



Görsel 3.7: Ailenin çocuk gelişimindeki rolü

Bu ilkeye göre her çocuk yaşama hakkına sahiptir ve devletler, çocukların yaşamlarını korumak ve gelişmelerini desteklemekle yükümlüdür. Yaşama hakkı çocuğun bedensel ve ruhsal bütünlüğünü korumayı amaçlar. Çocuğun dış korkulardan uzak, maddi ve manevi bir acıya maruz kalmadan yaşamını sürdürebilmesini savunur. Bedene fiziksel müdahaleler, psikolojik baskı, insanlık dışı ve aşağılayıcı cezaların uygulanması çocuğun yaşamına ilişkin haklarının ihlali olarak nitelendirilir.

Yaşama ve gelişmenin sağlanması için Sözleşme'nin bütününün uygulanması belirleyici öneme sahiptir. Sözleşme gelişmeyi bütüncül bir kavram olarak görmekte ve Sözleşme'nin birçok maddesi bir amaç olarak çocuğun gelişmesine özel göndermede bulunmaktadır. Gelişme çocuğun yetişkinlik dönemine hazırlanmasının yanında şimdiki yaşamı için de en iyi koşulların oluşturulmasını vurgulamaktadır (Görsel 3.7). Sözleşme'ye göre devletler, çocuğun her alanda gelişimini gözetmeli ve toplumda özgür bir birey olarak yaşamını sürdürebilmesi için gerekli önlemleri almalıdır.

3.2.1.3. Çocuğun Yüksek Yararını Gözetme

Çocukları ilgilendiren herhangi bir konuda mahkemeler, özel ya da resmî kurum ve kuruluşlar öncelikle çocukların yüksek yararını gözetmek zorundadır. Devletler çocukların bakımı ve korunmasından sorumlu kurumlarının hizmet ve faaliyetlerini, amaca uygun şekilde düzenleyip denetlemelidir. Çocuğun yüksek yararı demek çocuğun güvenliği demektir. Çocuğun güvenliği ise onun fiziksel, bilişsel, duygusal, sosyal, ekonomik, hukuksal yönden korunması ve geliştirilmesidir. Çocuğun sağlıklı olarak gelişebilmesi için bu alanlarda olanaklar sağlanmalıdır. Bunun için devletlerce çocuk haklarının yaşama geçirilmesi için ayrılacak insani ve ekonomik kaynaklar belirlenir. Devletler, uyguladıkları mali politikalarında bütçe kısıtlaması yolunu seçmiş olsalar dahi çocukların bu kısıtlama şartlarından etkilenmemeleri için önlem almalıdır. Bu ilke doğrultusunda devletler, çocukların anne babaları ya da gerektiğinde diğer kişiler tarafından korunmasını ve bakılmasını sağlamakta yükümlüdür.

Devletler, çocuklara bakmakla yükümlü olan kişi ve kurumlar için standartlar oluşturur ve bu standartlara uyulmasını sağlar. Bu çerçevede özellikle anne babanın sorumlulukları, aile ortamından yoksun kalma, evlat edindirilme, özgürlüğünün kısıtlanması, mahkemeye çıkarılma gibi durumlar söz konusu olduğunda çocukların yüksek yararını gözetme yükümlülüğü doğmaktadır. Buna göre devletler, bir yandan anne babaların haklarına ve görevlerine saygı gösterirken diğer yandan çocuğun iyiliğini her durumda gözetecek bakım ve korumayı sağlayacaklardır.

3.2.1.4. Çocuğun Görüşlerine Saygı Gösterilmesi (Çocuğun Katılımı)

Her çocuğun, kendisini ilgilendiren konularda (adli, idari ve diğer) görüşlerini özgürce ifade etme hakkı vardır. Özgürce ifade edebilmekten kastedilen, çocuğun görüşünü bildirme konusundaki isteğinde bir baskı, sınırlama ya da etkileme ile karşılaşmamasıdır. Bu ilke çocuğa, kendi başına karar alma yetkisini vermez; kendisini ilgilendiren konularda alınacak kararlara katılma hakkını verir. Aile içinde, okulda ve diğer alanlarda çocuğun kendisini ve çevresini ilgilendiren konularda söz hakkının olması ortak yaşamın gereğidir. Toplum içinde görüşlerini ifade edebilmesi ve alınacak kararlarda kendisine danışılması çocuktaki demokrasi bilincinin gelişmesinde etkili rol oynayacaktır (Görsel 3.8). Bu nedenle eğitim, sağlık, planlama, çevre vb. ile ilgili kararlarda da çocukların görüşleri dinlenmeli ve görüşlerine saygı gösterilmelidir.



Görsel 3.8: Çocuk meclisinde görüşlerini ifade eden çocuk

3.2.2. Uluslararası Çocuk Hakları Sözleşmesi'nde Yer Alan Maddeler

Bu Sözleşme'ye taraf devletler birtakım kurallar üzerinde anlaşmaya varmışlardır. Bu kurallar aşağıdaki gibidir:

- Birleşmiş Milletler Antlaşması'nda ilan edilen, insanların doğuştan varlıklarına özgü bulunan eşit ve devredilemez haklarını tanımak ve dünyada özgürlük, adalet ve barışın temel olduğunu düşünmek.
- Birleşmiş Milletlere üye devletlerin halklarının özgürlük ortamında toplumsal ilerleme ve yaşam koşullarının iyileştirilmesi kararlılıklarını hatırla tutmak.
- BM İnsan Hakları Evrensel Beyannamesi'nde ve Uluslararası İnsan Hakları Sözleşmelerinde herkesin bu metinlerde geçen hak ve özgürlüklerden hiçbir ayırım gözetilmeksizin yararlanma hakkına sahip olduklarını kabul etmek.
- Tüm insanların ve özellikle çocukların gelişmeleri için doğal ortamı oluşturan ailenin toplum için kendisinden beklenen sorumlulukları tam olarak yerine getirebilmesi için gerekli imkânların sağlanmasının zorunluluğuna inanmış olmak.



- Çocuklarda sağlıklı kişilik gelişimi için huzurlu, mutlu ve sevgi dolu bir aile ortamında bulunmasının gerekliliğini kabul etmek (Görsel 3.9).



Görsel 3.9: Mutluluk ve sevgi dolu aile örneği

- Çocuğun toplumda kendi kendine yeter hâle gelebilmesi için barış, değerlilik, hoşgörü, eşitlik, dayanışma ruhuyla ilgili çalışmalar yapmak.
- Uzman kuruluşların ve uluslararası örgütlerin kurucu ve ilgili belgelerini dikkate almak.
- Dünyadaki ülkelerin tümünde zorlu koşullar altında yaşamını sürdüren çocukların da bulunduğu bilincinde olmak.
- Her çocuğun içinde bulunduğu ülkenin gelenek ve kültürel değerlerini göz önünde bulundurmamak.

Uluslararası Çocuk Hakları Sözleşmesi'nde yer alan maddeler aşağıdaki gibidir:

Madde 1: Her insan on sekiz yaşına kadar çocuk olarak kabul edilir.

Madde 2: Her çocuk kendilerinin, anne ve babalarının veya yasal temsilcilerinin sahip oldukları ırk, cinsiyet, yaş, etnik köken, renk, dil, inanç, mevki vb. statüleri nedeniyle hiçbir ayrımcılığa uğrayamaz. Devletler bu tür ayrımcılıkları önlemek için çalışmalar yapar.

Madde 3: Çocuklarla ilgili bütün yasa ve uygulamaları oluşturanlar, önce çocukların yararını düşünmek zorundadır. Devlet, çocukların koruma ve bakımını üstlenenlerin sorumluluklarını yerine getirmeleri için önlemleri alır ve onların sorumluluklarını yerine getirip getirmediğine bakar.

Madde 4: Devletler bu Sözleşme'de yer alan hakların uygulanmasını sağlamak amacıyla her türlü yasal ve idari önlemleri alır. Taraf devletler önlemlerin alınmasında gerekirse ekonomik, sosyal, kültürel tüm kaynaklarını geniş tutar.

Madde 5: Devlet, hakların uygulanması konusunda çaba gösterirken başta anne baba olmak üzere çocuktan sorumlu olan kişilerin haklarına karşı saygılı olur.

Madde 6: Yaşamak, her çocuğun temel hakkıdır ve herkesin ilk görevi çocukların yaşamını korumaktır.

Madde 7-8: Her çocuğun bir isme ve vatandaşlığa sahip olma hakkı vardır. Devlet, çocuk doğduğunda bu ismi kaydeder ve çocuğa bir kimlik verir. Çocuklara verilen isim, vatandaşlık hakkı ve aile bağları korunmalıdır. Tüm bunlar zorla değiştirilemez ve alınamaz, değiştirilmek istenir ya da çocuğun elinden bu haklar alınır devlet bu duruma karşı çıkmalıdır.

Madde 9: Her çocuğun ailesiyle birlikte yaşama hakkı vardır. Ancak ailesinin yanındaki çocuk ebeveynleri tarafından kötü muameleye maruz bırakılıyorsa çocuğun üstün yararı ilkesine göre çocuk aileden ayrılır. Bu durumda da her çocuğun, anne ve babasıyla düzenli olarak görüşebilme hakkı vardır.

Madde 10-11: Anne babası ayrı ülkelerde yaşayan çocukların aileleriyle birlikte olabilmeleri için devletler kolaylık gösterir. Anne ve babalarının izni olmadan hiçbir çocuk başka bir ülkeye götürülemez. Devletler, yasa dışı yollarla çocukların ülke dışına çıkarılıp geri döndürülmemesi durumuna karşı mücadele etmelidir.

Madde 12-13: Her çocuk, görüşlerini serbestçe ifade etme, kendisini ilgilendiren her konuda görüşlerinin dikkate alınmasını isteme hakkına sahiptir. Herkesin çocukları dinleme, onların fikirlerini öğrenme ve onlara saygı gösterme sorumluluğu vardır (Görsel 3.10).

Madde 14: Her çocuğun, kendi düşüncesini geliştirme ve istediği dini seçme hakkı vardır. Bu konularda çocukları büyüten yetişkinlerin de onlara yol gösterme hakkı ve sorumluluğu vardır.

Madde 15: Çocukların arkadaşlarıyla barış içinde toplanabilme, dernek kurabilme ya da derneklere üye olma hakkı vardır.

Madde 16: Hiç kimse çocukların onurunu kıramaz, onları küçük düşüremez, özel hayatına karışamaz. Çocukların bu hakkı yasalarla korunur.

Madde 17: Devlet, kitle iletişim araçlarının, çocuğun gelişimi açısından önemini kabul eder. Çocuğun bunlarla çeşitli bilgi ve belgelere ulaşmasını sağlar, kendi kültürü ve dili bakımından bu araçlarla alabileceği gereksinimleri karşılar. Ayrıca kitle iletişim araçlarının verebileceği her türlü zarardan çocukları korur.

Madde 18-19: Çocuğun yetişmesinden ve gelişmesinden sorumlu kişiler ebeveynler ya da yasal temsilcisidir. Hiç kimse, çocuklara karşı olan sorumluluklarını onlara zarar verecek şekilde kullanamaz. Taraf devletler, çocukların kötü muameleyle maruz kalmaması için yasal, idari, toplumsal ve eğitsel her türlü önlemi almalıdır.

Madde 20: Her çocuğun ailesinden yoksun kaldığında ya da aile ortamı onun için uygun olmadığında devletten özel koruma ve yardım alma hakkı vardır. Anne babasıyla birlikte yaşayamayacak çocuklar için özenli bir araştırmayla iyi aileler bulunur.

Madde 21: Evlat edinme sistemini kabul eden taraf devletler çocuğun en yüksek yararının temel düşünce olduğunu kabul eder. Bir çocuğun evlat edinilmesine yetkili makamlar karar verir. Yasa dışı evlat edinme konusu olmaması için devletler önlem almalıdır.

Madde 22: Taraf devletler ister tek başına isterse anne babası ya da yasal temsilcisi ile yaşadığı ülkenin dışında bir başka ülkeye sığınmak zorunda kalan ve mülteci statüsü kazanmaya çalışan bir çocuğu korumak ve insani yardımlardan yararlanmasını sağlamak zorundadır.

Madde 23: Engelli çocukların özel olarak korunma ve saygı görme hakkı vardır. Devlet engelli çocukların bakımını, eğitimi sağlayacak kurumları oluşturma sorumluluğuna sahiptir. Engelli çocukların ailelerine her türlü yardım yapılır.

Madde 24: Her çocuğun sağlık hizmetinden yararlanma hakkı vardır. Hastalıklardan korunması devletin ve toplumun güvencesi altında olup çocukların beslenmesine, aşılanmasına, çevrenin temizliğine ve diğer sağlık koşullarına dikkat edilir. Hastalanan çocuklar tedavi edilir.

Madde 25-26-27: Çocuk haklarına uygun olarak kreşler, çocuk yuvaları, yetiştirme yurtları, okullar, çocuk hastaneleri oluşturulur ve bunlar düzenli olarak kontrol edilir. Her çocuğun gelişme hakkı ve sağlığı güvence altında olmalıdır. Bu konuda çocukların daha iyi bir yaşam sürdürmeleri için gerektiğinde yardım edilir. Taraf devletler her çocuğun sosyal sigorta dâhil sosyal güvenliklikten yararlanma hakkını tanıır.

Madde 28: Her çocuk fırsat eşitliği temelinde eğitim hakkından yararlanmalıdır. İlköğretim tüm çocuklar için zorunlu ve parasız olmalıdır. Ortaöğretim ve yükseköğretimin tüm çocuklar için açık olması sağlanmalıdır. Eğitim ve meslek seçimlerinde çocuklara bilgi ve rehberlik sağlanmalıdır.

Madde 29-30: Çocuklara verilen eğitim, onların gelişimlerine en yararlı şekilde etki edecek düzeyde olmalıdır. Eğitim, çocukların hoşgörüsünü, kendi kültürüne ve farklı kültürlerle saygısını, ayrımcılığa karşıtlığını, doğal çevreye saygısını arttıracak biçimde düzenlenir. Çocuğun kendi kültürü, bulunduğu ülkedekinden farklıysa gelişim ve eğitim hakkının her aşamasında buna gereken özen gösterilir.



Görsel 3.10: Kendini ders esnasında ifade eden çocuk





Madde 31: Çocukların serbest zamanlarını değerlendirebilmeleri, kendilerini geliştirebilmeleri için çocuk parkları, çocuk kulüpleri, kütüphaneler, spor ve kültür merkezleri açılmalıdır (Görsel 3.11). Her çocuğun bu tür etkinliklere katılma hakkı vardır.

Madde 32: Çocukların okula gitme, oyun oynama hakkı vardır. Onlar yetişkinler gibi çalıştırılmazlar. Çalışmak zorunda kalırlarsa yapacakları iş onların sağlığı ve eğitimleri için sorun oluşturmamalıdır.

Madde 33-34-35-36: Bütün çocuklar her türlü zararlı maddeye karşı korunur. Bu tür maddeleri üreten çocuklara ulaştırılan kişiler cezalandırılır. Çocukları bedensel ve ruhsal yönden örseleyecek hiçbir yaklaşıma izin verilemez. Devlet, çocukları koruma ve çocukları kaçırap onları satan, onları çalıştırmak isteyen kişilerle mücadele etme sorumluluğuna sahiptir. Hiçbir kişi kendi çıkarları için çocukları kullanamaz. Taraf devletler çocuğun esenliğine verilecek herhangi bir zarar karşısında çocuğu korumakla yükümlüdür.

Madde 37: Hiçbir çocuk insanlık dışı yöntemlerle aşağılanarak cezalandırılmaz. Bir çocuk yasa dışı veya keyfi şekilde özgünlüğünden yoksun bırakılamaz. Çocukların tutuklanması, alıkonulması veya hapse atılması gibi durumlar yasa gereği olmalıdır ve en son başvurulacak bir önlem olarak düşünülmelidir. Özgürlüğünden yoksun tutulacak çocuğun insancıl ortamlarda saygın bir şekilde yaşaması sağlanmalı, ailesi ile yazışma ya da görüşmesine olanak tanınmalıdır.

Madde 38: Taraf devletler herhangi bir silahlı çatışma hâlinde on beş yaşından küçüklerin bu çatışmalarına katılmaması için tüm önlemleri alır. Özellikle on beş yaşına gelmemiş çocukları askere almaktan kaçınır. Silahlı çatışmadan etkilenen çocuklara koruma ve bakım sağlamalıdır.

Madde 39-40: Taraf devletler, insanlık dışı bir muamele gören, kendisine ceza uygulanan ya da silahlı çatışma mağduru olan bir çocuğun sağlığına yeniden kavuşması ve toplumla bütünleşebilmesi için tüm önlemleri almalıdır.

Madde 41-45: Bir devletin yasaları burada belirtilen hükümlerden daha iyiye, bunlar hiçbir şekilde değiştirilemez. Devlet, Çocuk Hakları Sözleşmesi'nin herkes tarafından öğrenilmesini sağlar.

Madde 46-54: Bu sözleşme bütün devletlerin imzasına açıktır ve BM Genel Sekreteri'nin onayına bağlıdır. Taraf devletler bu sözleşme için değişiklik önerilerinde bulunabilirler. Değişiklik önerileri BM Genel Kuruluna değerlendirilir. Kurul üyelerinin üçte iki çoğunluğu sağlandığında öneri kabul edilir ya da reddedilir. Sözleşme'nin amacına ve konusuna ters düşen hiçbir öneriye izin verilmez. Bir taraf devlet Sözleşme'yi BM Genel Sekreteri'ne vereceği yazılı bildirimle feshedebilir.

Çocuk Hakları Sözleşmesi'nin uygulanmasını değerlendirmek üzere Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Komitesi kurulmuştur. Taraf devlet ve vatandaşları gerektiğinde Çocuk Hakları Komitesine, çocuk haklarıyla ilgili durum hakkında bilgileri vermekle yükümlüdürler. Ayrıca ülkedeki ilgili kuruluşlar, Çocuk Hakları Komitesinin çalışmalarında kolaylık sağlar.

Çocuk Hakları Komitesi, taraf devletlerin kendisine sundukları raporları inceler ve değerlendirir. Taraf devletler, Sözleşme'ye taraf oldukları ilk iki yıl içinde, daha sonra da her beş yılda bir Komiteye rapor sunmakla yükümlüdürler. Ayrıca Komite gerek duyduğunda da taraf devletlerden rapor talep edebilir. Komite, taraf devletin sunduğu raporların devlet görevlilerinin katılımıyla tartışıldığı yapıcı diyaloglarda ve taraf devletlerden alınan raporların incelenmesine dayanan genel tavsiyelerde bulunabilir. Bunun yanında, Komite, Sözleşme'nin hükümlerine açıklık getirmek amacıyla genel yorumlarda bulunabilir.



Görsel 3.11: Çocuk parkında oynayan çocuklar



SIRA SİZDE

Uluslararası Çocuk Hakları Sözleşmesi'nde yer alan maddelerde çocuğun hangi haklarından söz edildiğini tabloda işaretleyerek belirtiniz. Söz edilen hakları hangi maddeyle ilişkilendirdiğinizi açıklayınız.

Hak ve Özgürlükler	Madde	Var	Yok
Yaşama Hakkı			
Sağlık Hakkı			
Eğitim Hakkı			
Oyun-Eğlence Hakkı			
Düşünce ve İnanç Özgürlüğü			
Her Tür İstismara Karşı Korunma Hakkı			
Sağlıklı Çalışma Koşulları			

(Köksal, 2012)



UYGULAMA 3.1

Amaç: Çocuk Hakları Sözleşmesi temel ilkeleriyle (yaşama, gelişme, korunma ve katılma) ilgili pano hazırlamak.

Görev: Aşağıdaki işlem basamaklarını uygulayarak Çocuk Hakları Sözleşmesi temel ilkelerinden biri ile ilgili pano hazırlayınız.

İşlem Basamaklar

1. Sınıf mevcuduna uygun olarak dört gruba ayrılıңыз.
2. Çocuk Hakları Sözleşmesi hakkında araştırma yapınız.
3. Diğer gruplardan farklı bir araştırma konusu seçtiğinizden emin olunuz.
4. Araştırma sonucunda edindiğiniz bilgileri derleyiniz.
5. Derlediğiniz bilgilerden yararlanarak gelecek hafta sınıfta sergilemek üzere bir pano hazırlayınız.
6. Panoyu hazırlarken aşağıdaki hususlara özen gösteriniz:
 - Resim, tablo, grafik, şekil, fotoğraf gibi farklı materyallerden yararlanma
 - Sunulan bilgi ve görselleri doğru ve uyumlu olacak şekilde kullanma
 - Materyalleri panoda dengeli kullanma

Değerlendirme: Panonun değerlendirilmesinde **Ek 2 Kontrol Listesi** kullanılacağından çalışmanızı listedeki ölçütlere uygun olarak tamamlayınız.



3.3. ULUSAL ÇOCUK HAKLARI VE YASALARI



HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

1. Kendini güvende hissetme kavramından ne anlıyorsunuz?
2. Sizce çocuklar, hangi tehlikelere karşı korunmalıdır?
3. Suça sürüklenen çocuklar ifadesinden ne anlıyorsunuz?

Türkler tarih boyunca çocuk bakımı ve çocuğun korunması konularına önem veren bir millet olmuştur. Türk kültüründe çocuk hakları denildiğinde akla ilk gelen aile ortamıdır. Bu nedenle çocuk hakları ile ilgili ilk çalışmalarda öncelikle kimsesiz çocuklara özel bir önem verilmiştir. Çocuk bakım sistemlerinin temeli Osmanlı Devleti zamanında çocuk ıslahevlerinin kurulmasıyla atılmıştır. 1921 yılında Türkiye Cumhuriyeti'nin kurucusu Mustafa Kemal Atatürk tarafından Çocuk Esirgeme Kurumu kurulmuştur. Ayrıca Mustafa Kemal Atatürk, çocuklara verdiği değeri 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı'nı dünya çocuklarına armağan ederek göstermiştir (Görsel 3.12).

BM Çocuk Hakları Bildirisi'ne paralel olarak UNESCO Türkiye Milli Komisyonu tarafından 1963 yılında Türk Çocuk Hakları Bildirisi hazırlanmıştır. Bu bildiriye Türk çocuğunun iyi bakım,

yetiştirilme hakkı olduğundan, resmî ve özel her kurumun bu hakları tanıması gerekliliğinden bahsedilmiştir. Müşkül durumda olan çocuklara öncelikli olarak yardım edilmesi gerektiği vurgulanmıştır. Çocukların eğitim hakkından yararlanmaları için kurumların iş birliği yapmasının öneminden bahsedilmiştir. Ayrıca zorunlu eğitimden yararlanamayan çocuklar için teknik, tarımsal bilgi ve beceri kazandıran kurslar açılması zorunlu hâle getirilmiştir. Bu konularda ebeveynler ile devletin sorumlulukları olduğunun altı çizilmiştir. Çocukların korunması için yasal ve idari uygulamalara yönelik her türlü önlemin alınması gerektiğinden bahsedilmiştir.

Türkiye'de, başta Anayasa olmak üzere pek çok kanun, tüzük, yönetmelik ve yönergede çocuğu ve haklarını özel olarak koruyan düzenlemeler bulunmaktadır. Anayasa'daki bu düzenlemelerin genel çerçevesi Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Sözleşmesi'ne uygun olarak oluşturulmuştur.

3.3.1. Türkiye'de Uygulanan Çocuk Hakları ve Yasalarıyla İlgili Politika ve Düzenlemeler

Türkiye'de çocuk haklarını güvence altına alan pek çok yasal düzenleme bulunmaktadır. Bu düzenlemelerin hayata geçirilmesinde kapsamlı ve uygulanabilir politikalar büyük öneme sahiptir.

a) Türkiye Cumhuriyeti Anayasası: Türkiye Cumhuriyeti Anayasası'nın Kişinin Hakları ve Ödevleri bölümünde geçen "herkes" kavramı çocukları da kapsamaktadır. Ayrıca Anayasa'nın Ailenin Korunması ve Çocuk Hakları bölümünde çocuk ve hakları anayasal güvence ile koruma altına alınmıştır. Bu madde ile devlete her türlü istismar ve şiddete karşı çocukları koruyucu tedbirleri alma ödevi yüklenmiştir. Çocuğun korunma ve bakımdan yararlanma, yüksek yararına açıkça aykırı olmadıkça ana ve babasıyla kişisel ve doğrudan ilişki kurma ve sürdürme hakkı bu madde ile vurgulanmıştır. Çocukların her türlü ihmal, istismar ya da kötü muameleye karşı korunması için alınması gereken kanuni, idari, toplumsal ve eğitsel önlemlerin bu kapsamda düşünülmesi gerekmektedir. Yine Anayasa'nın 10. maddesinde çocuklara ve toplumdaki diğer risk altındaki gruplara yönelik pozitif ayrımcılık benimsenmekte ve böylece çocuk haklarının korunması hususu



Görsel 3.12: 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı kutlamaları

güçlendirilmektedir. Anayasa'nın "Devlet korunmaya muhtaç çocukların topluma kazandırılması için her türlü tedbiri alır. Bu amaçlarla gerekli teşkilat ve tesisleri kurar veya kurdurur." maddesiyle devlete ihtiyaç doğrultusunda çocuklar için yapılması gereken her türlü düzenleme ve işlemleri yapma yükümlülüğü verilmiştir.

b) Çocuk Koruma Kanunu: Korunma ihtiyacı olan veya suça sürüklenen çocukların korunmasına, haklarının ve esenliklerinin güvence altına alınmasına ilişkin usul ve esasları düzenlemektedir.

c) Sosyal Hizmetler Kanunu: Beden, ruh ve ahlak gelişimleri veya şahsi güvenlikleri gibi her türlü tehlikelere ve kötü alışkanlıklara karşı savunmasız bırakılan çocukların bakımı ve korunmasına dair esasları düzenlemektedir. Sosyal Hizmet Kanunu'nda korunmaya muhtaç çocuk tanımı yapılarak sosyal hizmetleri ve bu hizmetleri yürütecek olan teşkilatın kuruluş, görev, yetki ve sorumlulukları düzenlenmiştir. Bu Kanun, sosyal hizmetlerle ilgili tüm kamu kurum ve kuruluşları ile gerçek kişileri ve özel hukuk tüzel kişilerini, sosyal hizmet kurum ve kuruluşlarında çalışan personeli, sosyal hizmetlerden faydalananları ve faydalananacak durumda olanları kapsar.

ç) Türk Medeni Kanunu: Çocuğun fiil hak ve ehliyetine sahip olması, miras hakkı, evlat edinilmesi, boşanma sırasındaki durumu, velayeti gibi hususları düzenlemektedir. Türk Medeni Kanunu'nda çocuğun yaşamı ve mal varlığının tehlikeye düşmesi durumunda korunmasına yönelik çeşitli önlemler bulunur. Çocuğun üstün yararı ilkesi gereği, aile içinde korunmasına öncelik verilir ancak buna imkân kalmamışsa daha farklı önlemlere başvurulur. Çocuğun aileden alınması, başka aileye verilmesi veya kuruma yerleştirilmesi, çocuğun velayetinin değiştirilmesi veya velayetin kaldırılması bu tedbirlerden bazılarıdır.

d) Türk Ceza Kanunu: Türk Ceza Kanunu'nda çocuğun lehine düzenlemelerle bazı suçların çocuğa karşı işlenmesi durumunda cezayı artırıcı hükümlere ve çocuğun sağlığının, bedensel ve ruhsal bütünlüğünün korunmasına yönelik düzenlemelere yer verilmektedir. Ceza Muhakemesi Kanunu'nda ise kovuşturma, soruşturma, yargılanma süreçlerinde çocukları korumaya yönelik özel düzenlemeler yer almaktadır.

e) İş Kanunu: 18 yaşını doldurmamış çocuk ve gençler için yasak olan işler, genç işçilerin hangi işlerde çalıştırılabilecekleri ile çalışma koşullarına değinilmiştir. Çalışmak durumunda kalan çocukların sağlık ve güvenliklerini, fiziksel, zihinsel, ahlaki ve sosyal gelişmelerini veya öğrenimlerini tehlikeye atmadan çalışma esaslarını belirlemek ve ekonomik istismarlarını önlemek amacıyla Çocuk ve Genç İşçilerin Çalıştırılma Usul ve Esasları Hakkında Yönetmelik çıkarılmıştır. Bu yönetmelik ile 15 yaşın altındakiler **çocuk işçi**, 15 yaş ile 18 yaş arasındakiler **genç işçi** olarak tanımlanmıştır. 14 yaşını bitirmiş ve ilköğretimini tamamlamış çocukların çalıştırılabilecekleri hafif işler, 15 yaşını doldurmuş fakat 18 yaşını bitirmemiş genç işçilerin hangi işlerde çalıştırılabilecekleri ve çalışma koşulları kurala bağlanmıştır.

f) Millî Eğitim Temel Kanunu: Çocukların eğitim hakkını ve zorunlu eğitime ilişkin hususları düzenlemektedir. Çocukların beden, zihin, ahlak, ruh ve duygu bakımlarından dengeli ve sağlıklı bir şekilde gelişmesini amaçlar. Gelişmiş bir kişiliğe ve karaktere, özgür ve bilimsel düşünme gücüne, geniş bir dünya görüşüne sahip, insan haklarına saygılı, topluma karşı sorumluluk duyan; yapıcı, yaratıcı ve verimli kişiler olarak yetişmeleri amacıyla gerekli tedbirleri alır.

g) Ailenin Korunması ve Kadına Karşı Şiddetin Önlenmesine Dair Kanun: Şiddete uğrayan veya şiddete uğrama tehlikesi bulunan kadın, çocuk ve diğer aile bireylerine ilişkin koruyucu tedbirler kanunla düzenlenmiştir. Bu kapsamda T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığına, şiddetin önlenmesi ile şiddet mağduru hakkında verilecek koruyucu tedbirler, şiddet uygulayan hakkında verilecek önleyici tedbirlerin etkin bir biçimde uygulanmasına yönelik güçlendirici ve destekleyici danışmanlık, rehberlik, yönlendirme ve izleme hizmetlerinin verildiği Şiddet Önleme Merkezlerini (ŞÖNİM) oluşturma görevi verilmiştir (Görsel 3.13). Destek ve izleme hizmetleri 7/24 çalışma esasına göre yürütülür.



3.13: Destekleyici psikolojik danışmanlık



ğ) **Küçükleri Muzır Neşriyattan (Zararlı Yayın) Koruma Kanunu:** On sekiz yaşından küçük çocukların üzerinde kötü tesir bırakacağı anlaşılan basılmış eserlerin sınırlamalara tabi tutulmasını, bu amaçla bir kurul oluşturulmasını ve küçüklerin maneviyatına zarar verici bulunan yayınların satışı ve dağıtımına ilişkin hususlara sınırlama getirilmesini düzenlemektedir.

h) **İnternet Ortamında Yapılan Yayınların Düzenlenmesi ve Bu Yayınlar Yoluyla İşlenen Suçlarla Mücadele Edilmesi Hakkında Kanun:** İçerik sağlayıcı, yer sağlayıcı, erişim sağlayıcı ve toplu kullanım sağlayıcıların yükümlülük ve sorumlulukları ile internet ortamında işlenen belirli suçlarla, içerik, yer ve erişim sağlayıcıları üzerinden mücadeleye ilişkin esas ve usuller düzenlenmiştir.

ı) **T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığının Çocuk Koruma Politikaları:** Uluslararası Çocuk Hakları Sözleşmesi'nin Türkiye'de uygulanması ve izlenmesinden sorumlu koordinatör kuruluştur. Bakanlığa bağlı Çocuk Hizmetleri Genel Müdürlüğü, çocuk koruma alanındaki temel kurumdur. Çocukların korunmasına yönelik hizmetleri yürütmektedir.

i) **Yerel Yönetimlerin Çocuk Haklarına İlişkin Çalışmaları:** Çocuk haklarını tanıtmaya ve yaygınlaştırma konusunda yerel yönetimlerin gerçekleştirdikleri çalışmaların en önemlisi çocuk meclisleridir. Çocuk meclisleri ile çocukların kent yönetimine katılımını sağlamak amaçlanmıştır.



BEYİN FIRTINASI

Aşağıda verilen durumları okuyunuz ve bu durumlara göre çocuğun hangi haklarının öncelikle korunması gerektiğine dair fikirlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

- Arkadaşınızın babası kötü bir kaza geçirdi ve uzun süre çalışmadı. Arkadaşınız maddi zorluklar yaşıyor.
- Bir arkadaşınızın annesiyle babası geçen yıl boşandılar. Arkadaşınız babasını çok özlediği hâlde annesi izin vermediği için babası, dedesi ve ninesiyle görüşemiyor.
- Küçük kardeşlerine bakmak zorunda olduğu için ders biter bitmez eve giden ve ödev yapmaya bile zaman bulamayan bir arkadaşınız var.
- Okuldan sonra çalışmak ve kazandığı para ile ailesini geçindirmek zorunda olan bir arkadaşınız var. Çalıştığı yerde işler yoğun olduğu zaman okula gelemiyor. Ya okulda ya da işte olduğu için ödev yapmaya veya oyun oynamaya fırsat bulamıyor.

3.3.2. Çocuk Koruma Kanunu

3 Temmuz 2005 tarihinde kabul edilen 5395 numaralı Çocuk Koruma Kanunu, çocukların haklarının ve iyiliklerinin güvence altına alınmasına ilişkin usul ve esasları düzenlemektedir. Kanun'da suça sürüklenmiş çocuklara yönelik soruşturma, kovuşturma, yargılanma süreçleri ile çocuğun öncelikle kendi aile ortamında korunmasını sağlamaya yönelik danışmanlık, eğitim, bakım, sağlık, sosyal yardım ve barınma konularında koruyucu ve destekleyici tedbirler gibi hususları düzenlenmektedir.

5395 numaralı Çocuk Koruma Kanunu'nun temel ilkeleri aşağıdaki gibidir:

- Çocuğun yaşama, gelişme, korunma ve katılım haklarının güvence altına alınması
- Çocuğun yarar ve esenliğinin gözetilmesi
- Çocuk ve ailesinin herhangi bir nedenle ayrımcılığa tabi tutulmaması
- Çocuk ve ailesi bilgilendirilmek suretiyle karar alma sürecine katılımlarının sağlanması
- Çocuğun, ailesinin, ilgililerin, kamu kurumlarının ve sivil toplum kuruluşlarının iş birliği içinde çalışmaları
- İnsan haklarına dayalı, adil, etkili ve süratli bir usul izlenmesi
- Soruşturma ve kovuşturma sürecinde çocuğun durumuna uygun özel ihtimam gösterilmesi
- Kararların alınmasında ve uygulanmasında, çocuğun yaşına ve gelişimine uygun eğitimi ve öğrenimini, kişiliğini ve toplumsal sorumluluğunu geliştirmesinin desteklenmesi

- Çocuklar hakkında özgürlüğü kısıtlayıcı tedbirler ile hapis cezasına en son çare olarak başvurulması
- Tedbir kararı verilirken kurumda bakım ve kurumda tutmanın son çare olarak görülmesi, kararların verilmesinde ve uygulanmasında toplumsal sorumluluğun paylaşılmasının sağlanması
- Çocukların bakılıp gözetildiği, tedbir kararlarının uygulandığı kurumlarda yetişkinlerden ayrı tutulmaları
- Çocuklar hakkında yürütülen işlemlerde, yargılama ve kararların yerine getirilmesinde kimliğinin başkaları tarafından belirlenmemesine yönelik önlemler alınması



SIRA SİZDE

1. Çocuklarla yönelik faaliyetler düzenleyen bir kurum ya da kuruluşta çalışsaydınız çocuk haklarını korumaya yönelik ne tür etkinlikler planlardınız?
2. Çocuk haklarını korumada toplumun eğitim seviyesini yükseltmek mi, yasaları tam olarak uygulamak mı daha etkili olur? Tartışınız.

3.3.3. Koruyucu ve Destekleyici Tedbirler

Bu tedbirler suça sürüklenmiş veya korunma ihtiyacı olan çocuğun öncelikle kendi aile ortamında korunmasını sağlamaya yöneliktir. Ailesinin yanında kalmasının çocuğun yararına olmadığı durumlarda ise son çare olarak kurum bakımına alınmasına yönelik koruyucu ve destekleyici tedbir kararları alınır. Koruyucu ve destekleyici tedbirler, çocuğun yararı göz önünde bulundurularak yaşına ve gelişimine uygun, eğitim ve öğretiminin desteklenmesine, kişiliğinin ve toplumsal sorumluluğunun geliştirilmesine yönelik alınan tedbirlerdir.

Destekleyici tedbirler; danışmanlık, eğitim, sağlık alanında alınan tedbirlerdir. Koruyucu tedbirler ise geçici ya da sürekli olarak çocuğun barınma ve kurum bakımına alınma esasına dayanır. Koruyucu ve destekleyici tedbirler; danışmanlık, eğitim, bakım, barınma ve sağlık tedbiri olmak üzere beş farklı alanda ele alınmaktadır.

a) Danışmanlık Tedbiri: Çocuğun günlük yaşamında veya eğitim hayatında karşılaştığı sorunların çözümünü için danışmanlık tedbiri uygulanır. Aynı zamanda çocuğun bakımından sorumlu kişilere, çocuk yetiştirme konusunda verilen rehberlik hizmetlerini kapsar. Bu tedbir kararı yalnız ailesinin yanında bulunan çocuklara değil sosyal hizmet kurumunda bulunan çocuklara da uygulanır. Uzman bir danışman yardımı ile hakkında danışmanlık tedbiri kararı verilen çocukların bedensel, zihinsel, psikolojik ve duygusal gelişimleri desteklenir (Görsel 3.14). Çocuğun okul, aile ve sosyal çevresi ile uyumu güçlendirilir. Yeteneklerine uygun bir meslek sahibi olarak hayata hazırlanması sağlanmaya çalışılır. Okul başarısı, madde kullanımı, davranış bozukluğu, ergenlik sorunları, aile içi iletişim gibi konularda çocuğun ailesine veya bakımını üstlenen kişilere destek verilir. Danışmanlık tedbiri, Millî Eğitim Bakanlığı, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Çocuk Hizmetleri Genel Müdürlüğü ve yerel yönetimler tarafından yerine getirilir.



Görsel 3.14: Danışmanlık tedbiri uygulaması

b) Eğitim Tedbiri: Çocuğun bir eğitim kurumuna (gündüzlü, yatılı, özel eğitim) devamını sağlamaya yönelik tedbirlerdir. Eğitim kurumunda eğitim alması mümkün olmayan çocukların evde eğitim almalarını sağlar. Ayrıca çocuğun meslek edinmesi amacıyla bir meslek edinme kursuna gitmesine, meslek sahibi bir ustanın yanına veya kamuya ait bir iş yerine yerleştirilmesine yönelik alınan tedbirlerdir. Eğitim tedbiri Millî Eğitim Bakanlığı ile Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığının ilgili birimlerince yerine getirilmektedir.



c) Bakım Tedbiri: Çocuğun bakımından sorumlu olan kimsenin herhangi bir nedenle görevini yerine getirememesi durumunda, çocuğun resmi veya özel bakım yurdu ya da koruyucu aile hizmetlerinden yararlandırılmasına yönelik bir tedbir kararıdır. İhmal ve istismara uğramış veya psikososyal uyum problemleri olan çocukların öncelikle T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığının rehabilitasyon merkezlerinde iyileştirilmeleri sağlanır, ardından bakım tedbiri için gerekli destek hizmetleri sunulur.

ç) Barınma Tedbiri: Yaşamını devam ettirmek için yeterli ve sağlıklı bir barınma yeri olmayan çocuklu kimselere veya hayatı tehlikede olan hamile kadınlara uygun barınma yeri sağlanmasına yönelik bir tedbir kararıdır. Barınma tedbiri başta T.C.Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı olmak üzere Millî Eğitim Bakanlığı ve yerel yönetimler tarafından yerine getirilmektedir.

d) Sağlık Tedbiri: Fiziksel veya ruhsal rahatsızlığı olan, bağımlılık yapan madde kullanan, suça sürüklenen, korunma ihtiyacı olan veya akıl sağlığı yerinde olmayan çocuklar hakkında alınan bir tedbirdir. Sağlık tedbir kararı Sağlık Bakanlığının oluşturduğu bakım merkezlerince yerine getirilmektedir.

3.3.3.1. Koruyucu ve Destekleyici Tedbir Kararları

Çocuk Koruma Kanunu uygulama esasları “Çocuk Koruma Kanunu’na Göre Verilen Koruyucu ve Destekleyici Tedbir Kararlarının Uygulanması Hakkında Yönetmelik”le düzenlenmiştir. Koruyucu ve destekleyici tedbirler asıl olarak korunmaya ihtiyacı olan çocuklar ile suç şüphesi altında bulunan, hakkında adli işlem yapılan çocukların desteklenmesi amacıyla verilir. Çocuklar hakkında koruyucu ve destekleyici tedbir kararını hâkim verir.

Korunma İhtiyacı Olan Çocuk: Bedensel, zihinsel, ahlaki, sosyal ve duygusal gelişimi ile kişisel güvenliği tehlikede olan, ihmal veya istismar edilen ya da suç mağduru çocukları kapsar.

Mağdur Çocuk: Kendisine karşı suç işlenen çocuklardır.

Suç Sürüklenen Çocuk: Kanunlarda suç olarak tanımlanan bir fiili işlediği iddiası ile hakkında soruşturma veya kovuşturma yapılan ya da işlediği fiilden dolayı hakkında güvenlik tedbirine karar verilen çocukları kapsar.

Tanık Çocuk: Soruşturma ve kovuşturmada bilgi ve görgüsüne başvuru alan çocukları kapsar.

Tanık Sıfatıyla Dinlenen Mağdur Çocuk: Kendisine karşı işlenen suçta bilgi ve görgüsüne başvuru alan çocukları kapsar.



UYGULAMA 3.2

Amaç: Koruyucu ve destekleyici tedbirler ile ilgili pano çalışması yapmak.

Görev: Aşağıdaki işlem basamaklarını uygulayarak koruyucu ve destekleyici tedbirler ile ilgili pano hazırlayınız.

İşlem Basamakları

1. Sınıf mevcuduna uygun olarak beş gruba ayrılınız.
2. Koruyucu ve destekleyici tedbirleri uygulayan kurum ve kuruluşlar hakkında araştırma yapınız.
3. Diğer gruplardan farklı bir araştırma konusu seçtiğinizden emin olunuz.
4. Araştırma sonucunda edindiğiniz bilgileri derleyiniz.
5. Derlediğiniz bilgilerden yararlanarak gelecek hafta sınıfta sergilemek üzere bir pano hazırlayınız.
6. Panoyu hazırlarken aşağıdaki hususlara özen gösteriniz:
 - Resim, tablo, grafik, şekil, fotoğraf gibi farklı materyallerden yararlanma
 - Sunulan bilgi ve görselleri doğru ve uyumlu olacak şekilde kullanma
 - Materyalleri panoda dengeli kullanma

Değerlendirme: Panonun değerlendirilmesinde **Ek 2 Kontrol Listesi** kullanılacağından çalışmanızı listedeki ölçütlere uygun olarak tamamlayınız.

3.4. ÇOCUK İHMAL VE İSTİSMARI



HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

1. Sizce çocuğun çevresindeki kişilerden çocuğa haksızlık yapma riski bulunan kişiler kimler olabilir?
2. Sizce çocuğun haklarını koruma yükümlülüğü öncelikle kimlere aittir?
3. Çocuklara yapılan haksızlıklar karşısında neler yapılabilir? Çözüm önerilerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

Çocuğa karşı kötü muamele; bir sorumluluk, güven veya güç ilişkisi bağlamında ele alınır. Çocuğun sağlığı, yaşamı, gelişmesi ve saygınlığı açısından, fiilen zararlı veya potansiyel olarak zararlı sonuçlar verebilecek her tür fiziksel ve/veya duygusal kötü muamele, cinsel istismar, ihmal veya ihmalkâr davranış veya ticari amaçlı ya da başka tür sömürüyü içerir. Çocuk istismarı ve ihmali; çocuğun anne, babası ya da bakmakla yükümlü olan bir kimse tarafından çocuğun fiziksel ve duygusal gelişimini engelleyen ya da kısıtlayan eylem ve ihmallerin tümüdür (Görsel 3.15).

1874 yılında ABD'nin New York (Niv York) kentinde, Mary Ellen Wilson (Meri Elin Vilsın) adlı 8 yaşındaki kız çocuğunun, üvey annesinden şiddet gördüğü ve evde yalnız başına bırakıldığı misafirlige gelen bir kadın tarafından fark edilmiştir. Misafir kadın çocuğun bu mağduriyetini gidermek için pek çok yere başvurmuş ancak -çocuk haklarını korumaya yönelik o dönemde herhangi bir yasal düzenleme bulunmadığı için- olumlu bir sonuç alamamıştır. Son çare olarak Hayvanları Koruma Derneği'ne başvurmuştur.

Dernek Başkanı Henry Berg (Henri Ber), davaya dernek adına müdahil olabilmek için öncelikle Mary'yi hayvan statüsüne almak böylece savunmak istemiş de başarılı olamamıştır. Ama bu mahkeme başvurusu, ülke gündemine yerleştiği için çocuk, bir bakımevine yerleştirilmiş, üvey annesi ise bir yıl hapis cezasına çarptırılmıştır. Bu alandaki eksikliği fark eden aynı zamanda bu davada avukat olan Elbrige Gerry (Elbiric Geri) ilk çocukları koruma derneğini kurmuştur.

Çocuk Hakları Sözleşmesi'nin 19, 34 ve 39'uncu maddeleri ihmal ve istismar suçlarını önlemeye yönelik maddelerdendir. Sözleşme'nin 19. maddesi çocuğun yetiştirilmesinde sorumlu olan kişi veya kurumların bu hakları zarara uğratamayacağından bahsedilmektedir. Devlet ise çocuğun haklarını korumak, bu hakların ihlal edilmemesini ve ihlal edilen haklar varsa çocuğun bedensel ve ruhsal sağlığını güvence altına almak ile yükümlüdür. 34. madde cinsel istismar ile ilgili olup çocuğun bu durumdan korunması ile ilgilidir. 39. madde ise taraf devletlerin silahlı çatışma, işkence, ihmal, kötü muamele ve sömürü durumlarında çocukların tedavi süreçleri ve toplumsal yaşama kazandırılması ile ilgili çalışmalarını kapsamaktadır. Bugün ise çocuk ihmal ve istismarı ile ilgili araştırmalar artarak farkındalık ile ilgili çalışmalar yapılmaktadır. Bu çalışmalar sayesinde ihmal ve istismarın çocuğun üzerindeki etkileri hakkında toplum bilinçlendirilmeye devam ederken devletler tarafından çocuğu korumaya yönelik geniş kapsamlı yasalar hazırlanmıştır.

3.4.1. Çocuk İhmali

İhmal, ebeveynlerin veya çocuğa bakmakla yükümlü olan kimselerin; çocuğun beslenme, giyinme, barınma, eğitim, sağlık ve sevgi gibi temel ihtiyaçlarını karşılamamaları sonucu çocuğun bedensel, duygusal, ahlak ya da



Görsel 3.15: Tehlikeli kimyasallarla oynayan çocuk



sosyal gelişiminin olumsuz etkilenmesidir. İhmalin fiziksel ve psikolojik olmak üzere iki türü vardır.

Ebeveynlerin veya çocuğa bakmakla yükümlü olan kişilerin çocuğun fiziksel ihtiyaçlarını karşılamamasına **fiziksel ihmal** denir. Beslenme, barınma veya giyinme gibi ihtiyaçlarının sağlanamaması sonucunda çocuğun zarar görmesidir (Görsel 3.16). Çocuğun hastalanınca sağlık hizmetlerinden yararlanamaması fiziksel ihmalin bir alt başlığı olarak ele alınan tıbbi ihmaldir. Annenin gebelikte ilaç, alkol, sigara gibi zararlı maddeler kullanması, beslenme düzenine dikkat etmemesi veya doğum öncesi sağlık hizmetlerini almaması da anne karnındaki bebeğin ihmali olarak görülmektedir. Çünkü bebeğin doğum öncesi gelişimi sonraki dönemleri de etkilemektedir.



Görsel 3.16: Fiziksel ihmale maruz kalan çocuk örneği



Görsel 3.17: Çocuğuna sevgi ve güven sunan anne

Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi'nde temel fizyolojik ihtiyaçlar ve güvenlik ihtiyacının karşılanmasının ardından sevgi ve ait olma ihtiyacı gelmektedir. Fizyolojik ihtiyaçları karşılanan bebek veya çocuk psikolojik ihtiyaçları için bakım veren kişi ile yakınlık kurarak sevgi ihtiyacını karşılama eğilimindedir. Bu nedenle çocuğun psikolojik ihtiyaçlarının (sevgi, şefkat, ilgi, sorularına cevap alma ve kendini güvende hissetme) karşılanmaması **psikolojik veya duygusal ihmal** olarak nitelendirilmektedir (Görsel 3.17).

İhmalin yasal tanımı, belirtileri ve bulguları açısından net bir çerçevesi bulunmamaktadır. Çocuk ihmalinin etkileri belirli bir süre sonra ortaya çıkabilmektedir. Bir çocuğun

ihmal edildiğinden şüpheleniliyorsa, öncelikle çocuğun bakımından sorumlu kişilerin sosyoekonomik seviyesi, çocuğa karşı ilgisizliği, isteksizliği, dikkatsizliği veya kaynak eksikliği gibi nedenler araştırılmalıdır. İhmal belirtileri fiziksel, davranışsal, duygusal ve bilişsel belirtiler olmak üzere 4 grupta sınıflandırılmaktadır (Tablo 3.1)

Tablo 3.1: İhmal Belirtilerinin Sınıflandırılması

Fiziksel Belirtiler	Davranışsal Belirtiler	Duygusal Belirtiler	Bilişsel Belirtiler
<ul style="list-style-type: none"> • Sağlıksız beslenmeden kaynaklı sorunlar • Keçeleşmiş saçlar, kirli cilt veya vücut kokusu • Uygun olmayan (büyük, küçük, kirli veya yırtık) kıyafetler • İhmal edilmiş fiziksel sorunlar ve tıbbi bakım • Normal kilonun altında olma • Büyüyememe • Karın şişmesi ve sağlıksız görünme • Uykusuz görünme 	<ul style="list-style-type: none"> • Hem çevresine hem de kendisine karşı huysuz davranma • Dilenme • Okula erken gelme, okuldan geç ayrılma • Sürekli yorgun ve hâlsiz görünme • Yaşandan büyük sorumluluklar yüklenme • Evde bakıcının olmaması • Sık sık devamsızlık yapma veya geç gelme 	<ul style="list-style-type: none"> • Düşük benlik algısı • Bağlanma zorlukları • Sosyal sorunlar, kısıtlı arkadaşlık ilişkileri • Kişisel yakınlık kurmada zorluklar • Uygun olmayan isteklere hayır demede zorluk (ilgi ihtiyacı ile ilgili) • Sosyal içe çekilme, yoğun içe kapanma 	<ul style="list-style-type: none"> • Devamsızlık sorunu • Disiplinli öğrenme eksikliği • Bir görevi tek başına yapamama • Akademik başarısızlık • Öğrenme güçlüğü • Dikkat problemleri

İhmal hem içinde bulunulan gelişim dönemini hem de sonraki dönemleri etkilemektedir. Bu etkiler ihmalin şiddetine, süresine veya türüne göre farklılık gösterir. İhmalin çocuk üzerinde bıraktığı etkiler aşağıdaki gibidir:

- Yalnızlık, güvensizlik ve korunmasızlık duygusu
- Öğrenme güçlüğü ve akademik başarısızlık
- Davranış bozuklukları
- İletişim sorunları
- Sağlık problemleri
- İlgi açlığı
- Gelişimsel sorunlar
- İstifleme alışkanlığı
- Kendisine ve çevresindekilere güvensizlik
- Kendine zarar verme
- Depresyon
- Duygularını yönetmede ve sosyal ilişkilerde zorlanma
- Şiddet eğilimi
- Bağımlılıklara yatkınlık (zararlı alışkanlıklar, alışveriş vb.)



BEYİN FIRTINASI

Durum 1: Ayşe'nin ailesi çocuklarının fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını karşılayamamaktadır.

Durum 2: 11 yaşındaki Melisa, her gün annesi işten dönünceye kadar evde yalnız kalmaktadır.

Durum 3: Çetin, okula her zaman giysileri kirli gelmektedir.

Durum 4: Berfin'in aşıları yaptırılmamıştır.

Durum 5: Berk okula devam etmemektedir.

Durum 6: 5 yaşındaki Mirza'nın annesi, araba kullanırken güvenli seyahat kurallarına (sürücü emniyet kemeri takma, çocuğu arkada bebek koltuğuna oturtma, çocuğa uygun emniyet kemeri takma ve hız limitlerine uygun sürüş) uymamaktadır.

Yukarıda verilen durumları okuduktan sonra her durum için aşağıdaki soruları ayrı ayrı cevaplayınız.

1. Okuduğunuz durumun ihmal olup olmadığını açıklayınız.
2. Okuduğunuz durumdaki ihmal belirtilerini açıklayınız.
3. Okuduğunuz durumdaki ihmalin sonuçlarını açıklayınız.

3.4.2. Çocuk İstismarı

Çocuk istismarında ilk tıbbi tanımlama 19. yüzyılda yapılmıştır. Daha sonra 'Hırpalanmış Çocuk Sendromu' tanımlamasıyla çocuk istismarı hakkında bilimsel araştırmalar artmıştır. Günümüzde çocuk istismarı, tüm dünyanın ortak problemi olarak görülmekte ve çocuk istismarını önlemeye yönelik birçok çalışma yapılmaktadır.

İstismar çocuğun yaşamına, can güvenliğine, fiziksel ve ruhsal sağlığına, her yönden gelişimine, güven duygusuna, sorumluluk becerilerine, genel değerlerine bilerek ya da bilmeyerek zarar verici bir şekilde davranmaktır.

Çocuklar üzerinde bilişsel, duygusal, fiziksel ve sosyal etkileri olan istismar, çocukların yaşamlarında telafisi güç sonuçlara neden olmaktadır. Çocuk istismarının türleri şunlardır:





a) Fiziksel İstismar: Çocuğun fiziksel sağlığına, gelişimine ya da onuruna zarar veren veya zarar verme olasılığı taşıyan kasıtlı fiziksel güç kullanılmasıdır. Bilerek yapılan ve bedeni hedef alan tokat atmak, tekmelemek, sarsmak, dövmek, ısırarak, itmek, yakmak, saçını, kulağını çekmek, çimdiklemek, çelme takmak, herhangi bir alet kullanarak zarar vermek, bağlamak vb. davranışlar fiziksel istismar kapsamındaki davranışlardır (Görsel 3.18)



Görsel 3.18: Fiziksel istismara uğramış çocuk



BEYİN FIRTINASI

Ayşe 9 yaşında, uyumlu sakin ve başarılı bir öğrencidir. Öğretmeni Ayşe'nin yanağında, kolunda ve gövdesinde morluklar olduğunu fark etmiştir. Öğretmeni bunun nedenini sorduğunda Ayşe, biraz çekingen bir tavırla merdivenden düştüğünü söylemiştir. Öğretmen belli bir süre sonra Ayşe'nin vücudunda yaralara izlerine tekrar rastladığında Ayşe'nin annesine bu yaraların nedenini sormuştur. Ayşe'nin annesi tedirgin bir şekilde: Ayşe çok hareketli bir çocuk, sürekli düşüp bir yerlerini yaralıyor, cevabını vermiştir.

Aşağıdaki soruyu metne göre cevaplayınız.

Fiziksel olarak istismar olduğuna dair sizi kuşkulandıran neler var?



BİLİYOR MUSUNUZ?

Fiziksel istismar türlerinden olan hırpalanmış bebek sendromu, en fazla iki yaşına kadar olan bebeklerin kuvvetli bir şekilde sarsılmasıyla bebeklerde kafa içi kanama, beyin hasarı ve göz dibi kanaması gibi ciddi sağlık sorunlarına yol açabilen hatta bebek ölümlerine kadar varabilen bir durumdur

b) Duygusal İstismar: Çocuğa bakmakla yükümlü kişilerin, çocuğun duygu durumunu, kişilik gelişimini, ruh sağlığını bozacak, kendini değersiz hissettirecek, öz güvenini düşürecek, kendine olan saygısını ve olumlu benlik algısını yıkacak biçimde konuşması ya da davranmasıdır. Korkutmak, bağırarak, lakap takmak, ağır şakalara maruz bırakmak, alay etmek, aşağılamak, yok saymak, kıyaslamak, dışlamak, tehlikede olduğunu söylemek, küçümsemek, sevilmediğini söylemek, suçlamak, tehdit etmek, şantaj yapmak, yıldırarak, kıyaslamak vb. davranışlar duygusal istismar kapsamına giren davranışlardır (Görsel 3.19).



Görsel 3.19: Duygusal istismara maruz kalan çocuk

Çocuğun duygusal istismara maruz kaldığını fark etmek zor olabilir. Çünkü çocukta herhangi bir yara bere izi yoktur. Ayrıca bunun normal olduğunu düşünen çocuk da duygusal istismara uğradığına dair herhangi bir açıklama yapmayabilir.





BEYİN FIRTINASI

Deniz, 10. sınıfa giden başarılı bir öğrenci ve aynı zamanda okulun basketbol takımının gözde oyuncularındandır. Basketbol maçı molasında Deniz'in babası maç esnasındaki performansı konusunda onu eleştirmiş ve ona güvenmediğini dile getirmiştir. Babasının bu davranışı sonrasında Deniz maça geri dönmüş ve maçta istediği performansı sergileyememiştir. Bunun üzerine Deniz hakemlerden uyarı aldığı anda babası alanı terk etmiştir. Deniz, babasının alandan ayrıldığını görünce daha çok üzölmüş ve o da oyundan ayrılmıştır.

Aşağıdaki soruları metne göre cevaplayınız.

1. Bu örnek olaydaki duygusal istismar belirtilerini bulunuz.
2. Duygusal istismar olduğuna dair düşüncelerinizi nedenleriyle birlikte açıklayınız.

c) Cinsel İstismar: Henüz cinsel gelişimini tamamlamamış bir çocuğun ya da ergenin, bir erişkin tarafından cinsel arzu ve gereksinimlerini karşılamak için güç kullanarak, tehdit ya da kandırma yolu ile kullanılması olarak tanımlanmaktadır. Çocuk, TCK'nin 6/1-a maddesinde, "18 yaşını doldurmamış kişi" olarak tanımlanmaktadır.

Çocukları cinsel istismara maruz bırakan kişiler genellikle çocuğun tanıdığı, güvendiği, saygı duyduğu ve belki sevdiği kişilerdir. İstismar eden yetişkinler genellikle bu yakınlığı kullanarak istismarda bulunurlar. Çocuğu cinsel olarak istismar eden kişi eylemini çocuğun fiziksel, duygusal ve bilişsel açıdan daha zayıf oluşunu kötüye kullanarak gerçekleştirir.

Cinsel istismar yalnızca çocuğun bedenine ya da cinsel organlarına yönelik fiziksel temas içeren davranışları kapsamaz. Cinsel istismar sanal ortamda da gerçekleşebilir. Cinsel istismarın temas içeren ve içermeyen pek çok farklı biçimi olabilir. Cinsel istismar kavramına bu çerçevede yaklaşmak ve fiziksel temas olmadığı sürece sorun olmadığını düşünmek, diğer cinsel istismar biçimlerinin fark edilmesine engel olur. Cinsel istismarın temas içeren ve içermeyen biçimleri ile çocuğun ruh sağlığı üzerindeki yıkıcı etkileri birlikte değerlendirilmelidir.

Temas içeren cinsel istismar türleri şunlardır:

- Çocuğun bedeninin herhangi bir yerine dokunma
- Kendi bedeninin herhangi bir yerini çocuğa dokundurma
- Çocuğa cinsel haz amaçlı sarılma, öpme
- Tecavüz, tecavüz girişimi
- Çocuğun evlilik yoluyla cinsel istismarı (çocuğu erken yaşta zorla evlendirme ve kandırarak evlendirme)

Temas içermeyen cinsel istismar türleri şunlardır:

- Çocukla flört etmeye çalışma
- İnternette çocukla tanışma, yazışma, ilişki kurma, çocuktan fotoğraf isteme
- Çocukla cinsel içerikli konuşma, şakalaşma (yüz yüze ya da iletişim araçlarıyla)
- Çocuğun bedenine ve/veya cinsel organlarına bakma
- Çocuğu seyretme, gözetleme (yüz yüze ya da iletişim araçlarıyla)
- Kişisel haz amacıyla çocuğun fotoğraflarını çekme ya da görüntülerini kaydetme, bunları saklama ve/veya çeşitli ortamlarda paylaşma
- Çocuktan kendi bedenine dokunmasını talep etme ve onu seyretme
- Kendine dokunma ve çocuğa bunu seyrettirme
- Çocuğa cinsel içerikli görseller gösterme, filmler seyrettirme
- Çocuğu cinsel ilişkiye tanık etme
- Çocuğun ticari cinsel sömürüsü (reklamlarda kullanma, sanal cinsel sömürü vb.)



Bir çocuğun cinsel davranışı talep etmesi, başlatmış olması, istismar davranışından haz alması ya da eylemin sanal ortamda gerçekleşmesi, eylemin cinsel istismar olmadığı anlamına gelmez. 18 yaşından küçük bireylerle kurulan ilişkide sınır koyması gereken yetişkindir. Çocuklar, cinsel istismar davranışından asla sorumlu tutulmamalıdır.

Çocukların şikâyetçi olamaması, yaşadıkları davranışı istismar olarak tanımlayamaması maruz bırakıldıkları davranışların cinsel istismar olduğu gerçeğini değiştirmez. Cinsel istismar şüphesinin varlığı gerekli bildirimini yapmak için yeterlidir.

Cinsel istismarın en güçlü göstergelerinden biri çocuğun ifadesidir. Çocuk cinsel istismara uğradığını söylüyorsa bunun ciddiye alınması gerekir. İstismarın önlenmesi ve çocuğun korunması için çocuğun beyanı esas alınmalı ve ilgili mercilere zaman kaybetmeden bildirimler yapılmalıdır. Cinsel istismar vakalarının ilgili yerlere bildirilmesi inisiyatife bırakılacak bir durum değil, yasal bir yükümlülüktür. Cinsel istismar vakalarının bildiriminde **112 Ulusal Kapsamda Tek Acil Çağrı Numarası** kullanılmaktadır.

Cinsel istismar olayının bildirilmesiyle adli ve idari soruşturma süreci başlatılır. Çocuğun beyanı esas alınır ve tüm süreç gizlilik ilkesine uygun yürütülür. Çocuğun ifadesi alınırken çocuk dostu ortamlar oluşturularak adli süreçte örselenmelerin azaltılması hedeflenir. Bu amaçla Sağlık Bakanlığı bünyesinde ve ilgili bakanlıkların da iş birliği ile Çocuk İzlem Merkezi (ÇİM) kurulmuştur. Bu merkezlerde cinsel istismar olayını araştırma, uzman kontrolünde görüşmeleri yapma, gerekli inceleme ve soruşturma süreçleri yürütülür.

Adli Görüşme Odaları çocuk temelli olup kadın, engelli veya göçmen grupların adli süreçler sırasında ikincil mağduriyetlerini önlemek ve uygun fiziksel ortamda ifadelerinin alınmasına olanak sağlamak amacıyla kurulmuştur. Tüm incelemeler ve değerlendirmelerden sonra gerekli görülmesi hâlinde mahkemeden koruyucu ve destekleyici tedbir kararı talep edilir. Tüm süreç gizlilik esasına göre yürütülmektedir. Çocuklar için koruyucu ve destekleyici tedbir kararı aşağıdaki alanlarda alınmaktadır:

- Acil koruma kararı
- Danışmanlık tedbiri
- Eğitim tedbiri
- Velayet, vesayet, kayyum, nafaka ve kişisel ilişki kurulması kararı
- Bakım tedbiri
- Sağlık tedbiri
- Barınma tedbiri



BEYİN FIRTINASI

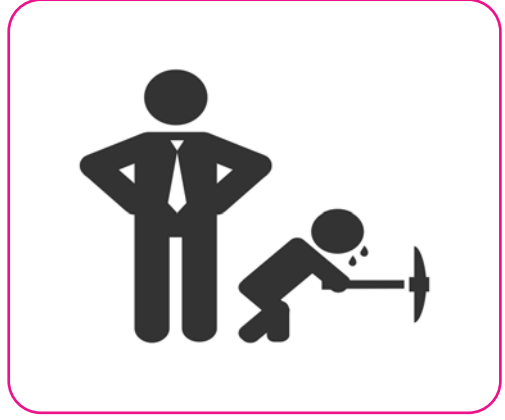
Selin 16 yaşındadır. Dışa dönük, neşeli ve çevresinde sevilen birisidir. Selin bir gün ağlayarak arkadaşının yanına gitmiştir. Arkadaşı Selin'e neden ağladığını sorduğunda Selin, internette yaşıtı sandığı birisi ile konuştuğunu ancak aslında bu kişinin 26 yaşında olduğunu öğrendiğini söyler. Ayrıca bu kişinin kendisinin uygunsuz fotoğraflarını istediğinden bahseder.

Aşağıdaki soruları metne göre cevaplayınız.

1. Selin'e cinsel istismar yapıldığına dair belirtileri tespit ediniz.
2. Selin'e yapılan cinsel istismar olduğunu düşünmenize neden olan bulguları cinsel istismarın tanımından hareketle yorumlayınız.

ç) **Ekonomik İstismar:** Çocuğun, ebeveynleri tarafından maddi gelir kaynağı olarak görülüp bu amaçla çalıştırılması ekonomik istismardır. 14 yaşını dolduran çocuklar, kendilerinin ve ebeveynlerinin onayıyla; eğitimlerini, bedensel, zihinsel, sosyal ve ahlaki gelişimlerini etkilemeyecek işlerde çalışabilirler. 14 yaşını doldurmadan çalıştırmak, 14 yaşını doldurmuş olsa bile rızası dışında çalıştırmak, hak ettiği ücreti vermemek, sağlıksız koşullar altında çalıştırmak, belirlenen mesai saatlerine uymamak, maaşına el koymak vb. davranışlar ekonomik istismar kapsamına giren suçlardır.

Çocuğun kişiliğinin şekillenmesinde kritik öneme sahip bu dönemlerde yaşanan olumsuzlukların telafisi mümkün olmayabilir. Çünkü bu dönem, çocuğun hızlı büyüdüğü, geliştiği, eğitim alması gerektiği ve yetişkinliğe hazırlandığı bir gelişim dönemidir. Bedensel güç gerektiren, ağır ve zor şartlar çocuğun gelişimini olumsuz etkileyerek bedeninde kalıcı hasarlar yaratabilmektedir (Görsel 3.20).



Görsel 3.20: Çocuk işçi



BEYİN FIRTINASI

Doğukan evinin köşesindeki kebabçıda çalışarak aile ekonomisine destek olmaktadır. Çalıştığı için okula düzenli devam edememekte ve bu yüzden okul başarısı düşmektedir. Ayrıca Doğukan okula devam ettiği zamanlarda ise sürekli yorgun ve uykusuzdur.

Aşağıdaki soruyu metne göre cevaplayınız.

Doğukan'ın ekonomik istismar belirtilerini bulunuz ve nedenleriyle açıklayınız.

3.4.2.1. İstismar Belirtileri

Çocuğun çevresindeki kişilerin çocuğu istismardan koruyabilmesi için öncelikle istismarın ne olduğunu, belirtilerini ve çocuk üzerindeki etkilerini bilmeleri gerekmektedir. Çocuklar, gelişim düzeyleri ve kültürel ortamlarına bağlı olarak istismara farklı tepkiler verebilmektedirler (Tablo 3.2).

Tablo 3.2: Çocuklarda Görülebilecek İstismar Belirtileri

Fiziksel Belirtiler	Bilişsel/Gelişimsel/Akademik Belirtiler
<p>Açıklanamayan Darbe İzleri: Yüzde, gözde, dudakta, ağızda, sırtta, kalçada, bacaklarda morluklar, ısırık izleri, kemer, elektrik kablolu gibi nesnelerin izleri, açıklanamayan kırıklar/çıkıklar, kafa derisinde saç kaybı, morarma, vücudun belli yerlerinde kesikler, kırık kemikler,</p> <p>Konuşma ya da Diğer İletişim Bozuklukları:</p> <p>Fiziksel Gelişimin Yavaşlaması:</p> <p>Açıklanamayan Yanıklar: Ayak tabanlarında, avuç içinde, sırtta veya kaba etteki yanıklar</p>	<ul style="list-style-type: none">• Gelişimsel alanındaki gerilikler• Okul başarısında düşme• İlgisi ve dikkat eksikliği



Duygusal Belirtiler	Davranışsal Belirtiler
<ul style="list-style-type: none"> • Çevreden izole olma • Korku • Güven kaybı • Depresyon ve anksiyete • Değersizlik • İlişki kurmada ve sürdürmede güçlük • Yeme bozuklukları • Olumsuz davranış alışkanlıkları (parmak emme, sallanma, tırnak yeme, saç kirpik yolma vb.) • Uyku bozuklukları, oyun oynamada tutukluluk • Pasiflik ya da saldırganlık gibi aşırı davranışlar • Travma sonrası stres bozukluğu • Kâbuslar 	<ul style="list-style-type: none"> • Yetişkinlerle iletişim kurmaya çekinme • Ebeveynlerden korkma • Eve gitmekten korkma • Kendisine zarar verme • Aşırı derecede çekingen ya da saldırgan davranışlar • Fiziksel temastan rahatsız olma • İklim şartlarına uygun olmayan ve vücudu saklamak için giyilen giysiler • Okula erken gitme, okuldan geç ayrılma • Evden kaçma (ergenlerde) • Sosyal işlevsellik alanında sorunlar • Yakın ilişki kurmada zorluklar • Yaşına uygun olmayan cinsel oyunlar veya ileri derecede cinsel bilgi sahibi olma • Belli yerlerden ve kişilerden çok fazla korkma • Tanıdık bir yetişkinden kaçma ya da kaçınma davranışı sergileme • Çocuğun verdiği ifade

3.4.2.2. İstismarın Etkileri

Çocuğun uğradığı istismar fiziksel, duygusal ve sosyal gelişimini olumsuz etkilediği gibi çocukta kalıcı travmalara neden olabilmektedir. İstismarın çocuk üzerindeki etkileri, çocuğun yaşına, gelişim özelliklerine, akran ve ebeveyn tutumuna bağlı olarak değişiklik gösterir. İstismarın çocuk üzerindeki başlıca etkileri şunlardır:

- Uyku bozuklukları
- Stres bozukluğu
- Yakın ilişkiler kurmakta zorluk
- Davranış bozukluğu ve karşı olma-karşı gelme bozukluğu
- Değersizlik
- Suçluluk
- Depresyon
- Anksiyete bozukluğu
- Yeme bozuklukları
- Davranış problemleri
- Kendine zarar verme
- Madde bağımlılığı
- Kaygı
- Aşağılık duygusu
- Korku ve fobi
- Kızgınlık, öfke ve düşmanlık gibi duygular
- Dikkat dağınıklığı
- Duygusal ve gelişimsel bozukluklar
- Düşük benlik saygısı, ümitsizlik, reddedilme ve terk edilme korkusu

3.5. ÇOCUKLARI İHMAL VE İSTİSMAR EDEN EBEVEYN ÖZELLİKLERİ



HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

1. Sizce iyi bir ebeveynde olması gereken özellikler nelerdir?
2. Toplumun aileden beklentileri neler olabilir?
3. Devletlerin aileden beklentileri neler olabilir?

Çocuklar doğumla birlikte korunmaya, bakıma ve en önemlisi güvenli, sevgi dolu ve huzurlu bir ortamda yaşamaya ihtiyaç duyarlar (Görsel 3.21). Çocukları, on sekiz yaşına gelinceye kadar eğitim, barınma, beslenme, toplum içinde var olma, kararlara katılım hakkından yararlanma konusunda hem vicdani hem de yasal olarak anne babalar sorumludurlar. Ebeveynlerin, çocukları için güvenli ve gelişimlerini destekleyici bir ortam oluşturma konusunda sorumlulukları vardır. Bunun sağlanabilmesi için çocukların haklarını kullanabildikleri ve kendilerini ifade edebildikleri çevresel ortamlara ihtiyaç vardır. Ayrıca çocuğun yaşama hazırlanmasında ve karşılaştığı güçlüklerle mücadele etmesinde en önemli rehberi, yardımcısı ve destekçisi ebeveynler olmalıdır. Çocuğun ihmal ve istismara karşı korunması, bilgilendirilmesi için gerekli tedbirlerin alınması da bu kapsamda değerlendirilmelidir.



Görsel 3.21: Ailece birlikte zaman geçirme

Çocuklar için en güvenli yer ailelerinin yanı olmalıdır. Ancak ihmal ve istismar olaylarının büyük çoğunluğu aile içinde yaşanmaktadır. İhmal ve istismar olaylarının en fazla yaşandığı ailelerdeki ebeveyn özellikleri aşağıdaki maddelerde belirtilmiştir.

a) **Genç/Deneyimsiz Ebeveyn:** Genç ve deneyimsiz ebeveynler çocuğu anlama ve çocuğun ihtiyaçlarını karşılama konusunda yetersizlikler yaşayabilirler (Görsel 3.22). Çocuk bakımı konusunda deneyimsiz, bilgisiz veya ilgisiz olan genç ebeveynlerin tutumları yüzünden çocuk pek çok alanda mahrumiyet yaşayabilir. Bunun neticesinde çocukta yetersiz beslenme, fiziksel ve bilişsel gelişimde aksaklık gibi pek çok sorun görülebilir. Çocuğun bakıma en fazla ihtiyaç duyduğu ilk iki yılda karşılanmayan ya da eksik karşılanan temel ihtiyaçlar, ihmalin bariz göstergeleri olabildiği gibi telafisi mümkün olmayan sorunlara da kaynaklık edecektir.



Görsel 3.22: Genç ve deneyimsiz anne örneği



Aile bütünlüğü olmayan ortamda yetişen çocukların ihmal ve istismara maruz kalma olasılığının yüksek olduğu araştırmalar sonucunda ortaya konmuştur. Ölüm, boşanma veya başka nedenlerle sadece anne veya sadece babayla yaşamak zorunda kalan çocukların ihmal ve istismara maruz kalma olasılığı daha yüksektir. Boşanmış veya ayrı yaşayan anne babaya sahip çocuklar özellikle ebeveynlerin ekonomik durumlarının elverişsiz olması sonucu daha büyük mağduriyetler yaşayabilmektedir.



BEYİN FIRTINASI

Şiddetli geçimsizlik nedeniyle eşinden ayrılmak zorunda kalan Elif yirmi yaşında genç bir annedir. Ayrıldığı eşi ise başka bir şehre taşınmış ve onu hiç arayıp sormamaktadır. Elif henüz on aylık olan oğlu Mehmet'in tüm ihtiyaçlarını tek başına karşılamaya çalışıyor. Ancak Mehmet on aylık olduğu hâlde bağımsız oturamıyor ve sırtüstü yatırıldığında pozisyonunu değiştiremiyor. Bebek, beslenmeye karşı direnç gösterdiğinde annesi, onunla hiç konuşmadan televizyonu açıyor ve oğlunu destekle oturarak televizyon karşısında ona yemeğini yedirmeye çalışır.

Aşağıdaki soruları okuduğunuz metne göre cevaplandırınız.

1. Sizce Mehmet ne tür risklerle karşı karşıyadır?
2. Ebeveyn ihmal ve istismar davranışlarının göstergeleri nelerdir?
3. Mehmet'in güvende büyüüp gelişmesi için annesinin neler yapması gerekir?

b) Gerçekçi Olmayan Beklentiler: Ebeveynlerin çocuk gelişimi hakkında bilinçli olmaması veya çocuğun ihtiyaçlarının ve davranışlarının anlaşılmasını güçleştirecek gerçekçi olmayan beklentiler içinde olmasıdır. Bilinçsiz ebeveynler çocuklarının gelişim düzeyinin üstünde beklentilere sahip olabilmektedirler. Bu beklentiler karşılanmadığında ise çocuğu yadırgayıp suçlayabilmektedirler. Gelişimin doğasını bilmek ebeveynler açısından önemli bir sorumluluktur. Çocukların içinde buldukları gelişim dönemlerini ve bu dönemlerin özelliklerini bilmek, aynı yaş grubundaki çocuklar arasında bireysel farklılıklar olabileceğini göz önünde bulundurmak ebeveynlerin çocuklarından beklentilerinin gerçekçi düzeyde olmasını sağlar. Bireysel farklılıklara, çocuğun gelişim dönemine ve bu dönemin özelliklerine (bilerek veya bilmeyerek) uygun olmayan ebeveyn tutumları ihmal ve istismarı örnekler.



BEYİN FIRTINASI

Üç çocuklu Çetin ailesinin en büyük oğlu Ali on yaşındadır. Babaları kamyon şoförü olduğu için yılın büyük bölümünü il dışında geçirir. Hemşire olan anne nöbette kaldığı zamanlarda kardeşlerine bakma görevi Ali'ye kalıyor. Küçük kardeşin altını değiştirme, onu besleme, uyutma, ona yemek hazırlama vb. tüm işleri elinden geldiğince yapmaya gayret ediyor.

Yukarıdaki örnek olaydan hareketle aşağıdaki soruları cevaplayınız.

1. Sizce Ali ne tür risklerle karşı karşıyadır?
2. Bu olaydaki ebeveyn ihmal ve istismar davranışlarının göstergeleri nelerdir?
3. Ali'nin güvenli bir şekilde büyüüp gelişmesi için anne ve babası neler yapmalıdır?

c) Sosyal Destek Eksikliği: Sosyal destek, bireylerde strese neden olan durumların olumsuz sonuçlarını azaltan değerlerin ve duyguların paylaşılmasına yardımcı olan, sosyal rollerin ve yaşamın getirdiği yeniliklere uyum sağlama becerisini geliştiren sistemdir. Ebeveyn için sosyal destek, çocuk yetiştirirken yanında anne, baba, akraba veya yakın bir arkadaşın bulunmasıdır. Bu tür sosyal destekler ebeveyn davranışlarını düzenle-

mekte, yeterliliklerini güçlendirmekte, bu yönüyle eğitici ve destekleyici bir işlev görmektedir. Ayrıca sosyal desteğin bedensel ve ruhsal hastalıklarda iyileştirici bir rolü de bulunmaktadır. Ebeveynlere çocuk bakımı ve diğer konularda gereksinim duyduklarında yardımcı olmanın yanında kişiler arası ilişkileri sağlayarak stresin etkilerini azaltmaktadır. Ebeveynlerin, çocuk yetiştirme sırasında, deneyimlerini paylaşacak veya yardım edecek yakınlarının olmaması ihmal ve istismar riskini artırmaktadır. Çevreleriyle ilişkileri sınırlı, sosyal olarak yalıtılmış, toplumdaki iletişim kaynaklarından yararlanamayan ve yeterli sosyal destekten yoksun olan ebeveynler kızgınlıklarını ve streslerini çocukları üzerinde güç kullanarak giderebilmektedirler.

ç) Ebeveynlerin Karşılanmayan Duygusal İhtiyaçları: Çevresindeki diğer yetişkinlerle iyi ilişkilere sahip olmayan ebeveyn, sevgi, benimsenme ve öz saygı ihtiyaçlarını tatmin etmek için çocuğuna yönelebilir. Farkında olmadan kendi duygusal boşluğunu gidermek için çocuğu kullanmaya başlar. Öz saygısı düşük ebeveynler kendilerini değersiz ve sevilmeyen kişiler olarak görürler. Çocuk sahibi olmalarının sebebi kendilerini sevecek bir bireyin olması isteğidir. Çocuklar, ebeveynlerinin bu beklentilerine cevap veremeyince hayal kırıklığına uğrayıp çocuklarını ihmal edebilirler. Çocuklarının en temel ihtiyaçlarını bile karşılamakta yetersiz kalabilirler. Bu ihmallerin yanında çocuğu, kendi istekleri doğrultusunda davranmaya zorlamak amacıyla fiziksel şiddet uygulayabilirler.



BEYİN FIRTINASI

Sekiz yaşındaki Pelin doğduktan kısa bir süre sonra babasını kaybetmiştir. Annesi, bir daha hiç evlenmemiş ve kızını bir an olsun yanından ayırmamıştır. Böyle olunca da tıpkı bir yetişkin gibi tüm sıkıntılarını, dertlerini Pelin'e anlatmaya, onu bir arkadaş gibi görmeye başlamıştır. Pelin'in dışarı çıkıp akranlarıyla zaman geçirmesine, oyun oynamasına hatta okula gitmesine bile izin vermemiştir.

Yukarıdaki örnek olaydan hareketle aşağıdaki soruları cevaplayınız.

1. Sizce Pelin ne tür risklerle karşı karşıyadır?
2. Ebeveyn ihmal ve istismar davranışlarının göstergeleri nelerdir?
3. Pelin'in güvende büyüüp gelişmesi için annesinin neler yapması gerekir?

d) Ailede Yaşanan Krizler: Hastalıklar, ekonomik zorluklar, boşanma, eşlerden birinin uzun süre evden ayrı kalması, işsizlik, kaza, ölüm, ayrılık, aile içi şiddet, savaş, göç, doğal afetler vb. durumlar anne ve babaları etkileyebilmektedir. Anne babaların her ikisinin ya da birinin yeni duruma uyum sağlayamaması ve çıkan problemlerin üstesinde gelememesi sonucunda krizler oluşmaktadır. Ailedeki bu krizler çocuğun ihmal ve istismarına yol açabilir. Örneğin, ailenin ekonomik yetersizliği önemli stres kaynaklarından birisidir. Çocuklar, işsiz kalan ya da gelirlerinin önemli bir bölümünü kaybeden ebeveynlerinin stresinden ve sıkıntısından etkilenirler (Görsel 3.23). Beslenme düzenlerindeki değişiklik, spor ve müzik gibi etkinliklerden mahrum kalmak ya da okul malzemelerini alacak paralarının olmayışı onları ciddi ölçüde etkiler. Ancak istismar ve ihmal olayları sadece sosyoekonomik düzeyi düşük ailelere özgü bir sorun değildir. Kötü davranma ve ihmal ekonomik düzeyi yüksek ailelerde de görülebilmektedir.



Görsel 3.23: Maddi kriz yaşayan aile örneği





BEYİN FIRTINASI

Uğur dokuz yaşındadır. Babasının çalıştığı şirket iflas ettiği için Uğur'un babası işten çıkarılmıştır. Aile büyük bir borç yükü altında çıkış yolu aramaktadır. Bu sırada Uğur'un annesi de kanser hastalığına yakalanmıştır. Uğur zamanının büyük bölümünü odasında yalnız kalarak geçirmekte, ilgi, değer ve sevmek istediği hâlde anne babasından bunu görememektedir. Okula giderken temiz giysi bulmakta zorlanmakta ve düzenli beslenememektedir.

Yukarıdaki örnek olaydan hareketle aşağıdaki soruları cevaplayınız.

1. Sizce Uğur ne tür risklerle karşı karşıyadır?
2. Ebeveyn ihmal ve istismar davranışlarının göstergeleri nelerdir?
3. Uğur'un güvende büyüyüp gelişmesi için annesinin ve babasının neler yapması gerekir?

e) Kötü Çocukluk Deneyimi: Çocuğu ihmal ve istismar eden ebeveynlerin özelliklerinden biri de kendi geçmişlerinde ihmal ve istismar deneyimleri veya bu durumlara tanık olmalarıdır. Yapılan araştırmalar çocukluklarında şiddet gören ebeveynlerin kendi çocuklarına yönelik ihmal ve istismar davranışlarını gösterme ihtimallerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Çocukluk dönemlerinde psikolojik sorunlara yol açan olumsuz ve acı verici tecrübeler yaşayan ebeveynler bu yaşadıklarından dolayı çocuklarına karşı duyarsız ve empati yoksunu kişiler hâline gelebilirler. Çocuklarının savunmasız ve ilgiye muhtaç bireyler olduğunu göz ardı ederek duygusal ve fiziksel anlamda bağ kurmayı gözden kaçırabilirler. Çocuklarına yönelik ihmal ve istismar davranışlarını gösterme ihtimallerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.



BEYİN FIRTINASI

Ulvi, babasıyla birlikte alışverişe gittiğinde bir oyuncak araba görür. Israrla bu arabanın kendisine alınmasını ister. Babası yakın zamanda ekonomik sorunlar yaşadığı için bu oyuncakı almayı kabul etmez. Bunun üzerine ağlayıp sızlamaya başlayan oğluna bir tokat atar. Çocukluğunda ebeveynlerinin kendisini dövdüğü zaman hissettiklerini hatırlayarak bu davranışından ötürü pişmanlık duyar.

Yukarıdaki örnek olaydan hareketle aşağıdaki soruları cevaplayınız.

1. Sizce Ulvi ne tür risklerle karşı karşıyadır?
2. Ebeveyn ihmal ve istismar davranışlarının göstergeleri nelerdir?
3. Ulvi'nin güvende büyüyüp gelişmesi için annesinin ve babasının neler yapması gerekir?

f) Madde Bağımlılığı: Bağımlılık yapıcı madde kullanımı ihmal ve istismarı tetikleyen faktörlerden biridir. Bu sorunlar, ebeveynin çocukların bakımını tam olarak sağlamaları konusundaki becerilerini azaltabilir ve çocukları tehlikeye atabilir. Madde bağımlılığı etkisiyle aile içinde tartışma ve çatışmaların yoğun olması, çocuk ve ergenlerin duygusal istismara maruz kalmaları ve ihmal edilmelerine neden olmaktadır. Ebeveynlerin alkol ve uyuşturucu bağımlılığı çocukların sosyal yaşamını sınırladığı gibi çocuğa kötü örnek teşkil etmesi bakımından da son derece tehlikelidir. Madde bağımlılığı aile içi ilişkileri ve ebeveynlik yapma kalitesini önemli ölçüde düşürür. Bağımlı ebeveynler bakımı sağlayamaz ve ebeveynlik sorumluluklarını yerine getiremezler. Çocuklarına tutarlı bir şekilde sıcaklık ve sevgi göstermekte zorluk yaşayabilir, aşırı otoriter veya özgürlükçü gibi tutarsız ebeveyn yaklaşımı sergileyebilirler. Zararlı madde bağımlılıkları bireylerin sınırlı, tutarsız ve öz güvensiz olmalarına neden olabilir. Bireyin çevresine, ailesine, çocuklarına fiziksel şiddet uygulama riskini artırmaktadır. Özellikle erkek ebeveynin bağımlılığı aile içi çatışmalara neden olmakta,

eş ve çocukların fiziksel istismara maruz kalma riskini arttırabilmektedir. Ayrıca bağımlı olan bir ebeveyn çocuğunu akademik olarak destekleme, cesaretlendirme, öğrenmeye hazırlama gibi pek çok yükümlülüğünü yerine getirmede yetersiz kalmaktadır.



BEYİN FIRTINASI

Narin'in babası madde bağımlısıydı. Her zamanki gibi eve madde kullanmış şekilde geldi ve Narin ile annesini evde göremeyince çok sinirlendi. Komşu gezmesine giden anne ile kızı eve geldiğinde babaları çok sinirliydi. Anne ile baba şiddetli bir tartışmaya başladı. Narin'in babası, ütüyü, çamaşırını, bulaşığı vs. bahane ederek eşine bağırıp çağırıyor hatta fiziksel şiddet uyguluyordu. Çaresiz Narin ise bu olanlara tanıklık ediyor, durması için babasına yalvarıyordu.

Yukarıdaki örnek olaydan hareketle aşağıdaki soruları cevaplayınız.

1. Sizce Narin ne tür risklerle karşı karşıyadır?
2. Bu örnek olaydaki ebeveyn ihmal ve istismarının belirtileri nelerdir?
3. Narin'in güvende büyüyüp gelişmesi için anne ve babasının neler yapması gerekir?

g) Zihinsel ve Psikolojik Hastalık: Zihinsel ve psikolojik hastalıklar bireyin gerçeklik algısını zayıflatır. Şizofreni, psikoz, depresyon, paranoya gibi psikolojik rahatsızlıklar anne babaların gerçeklik algısını zayıflatarak çocuklarının ihmal ve istismara uğrama olasılığını artırır (Görsel 3. 24). Bu durumda olan ebeveynler farkında olamadan çocuğu ihmal ve istismar edebilmektedirler. Ayrıca zihinsel sağlık sorunları ebeveynlerin çocuk büyütme kapasitesini düşürür ve ebeveynlik yapmasını engelleyebilir. Çünkü ebeveyn çocuk bakımı ve gelişimi ile ilgili sorumlulukları yerine getirmekte zorlanır. Zihinsel engelli ebeveynlerin düşünme, karar verme, duygularını ifade etme ve ilişki geliştirme kapasiteleri yetersizdir. Zihinsel veya psikolojik rahatsızlık fiziksel olarak da ebeveynleri etkilemektedir. Değişken ve yetersiz uyku düzeni, kronik bitkinlik gibi etkiler görülebilmektedir. Bu durumda uzman desteği almak ve sağlık hizmetinden yararlanma yoluna gitmek gerekmektedir.



Görsel 3.24: Depresyondaki anne



BEYİN FIRTINASI

On bir yaşındaki Mesut'un annesi depresyon tedavisi görmektedir. Mesut'un annesi oğluna sürekli kızmakta, oğlunu evden kovmakla tehdit etmekte ve azarlamaktadır. Bu durum Mesut'a, en az annesinin hastalığı kadar büyük acı vermektedir.

Yukarıdaki örnek olaydan hareketle aşağıdaki soruları cevaplayınız.

1. Sizce Mesut ne tür risklerle karşı karşıyadır?
2. Bu örnek olaydaki ebeveyn ihmal ve istismarının belirtileri nelerdir?
3. Mesut'un güvende büyüyüp gelişmesi için anne ve babasının neler yapması gerekir?





ğ) Ebeveynlerin Çocuk Yetiştirme Tutumları: Araştırmalara göre çocuğa yönelik ihmal ve istismarın ebeveynlerin çocuk yetiştirme tutumları ile ilişkisi bulunmaktadır. Ebeveynler ve çocuklar arasındaki ilişkinin önemli bir boyutu çocuğun ebeveyn tarafından kabul edilmesi ya da reddedilmesi boyutudur (Görsel 3.25). Çocukluğun ilk yıllarında aileden gördüğü sevgi, sıcaklık, ilgi ve yakınlık çocuğun sağlıklı gelişiminde önemli bir etkiye sahiptir. Bu dönemde yeteri kadar ilgi gösterilmeyen, benimsenmeyen, ihmal veya istismar edilen çocukların gelişim evresini sağlıklı geçirmesi beklenemez.



Görsel 3.25: Kabul edici ebeveyn tutumu

Ebeveyn tutumlarının ihmal ve istismar ile ilişkili boyutları:

Sıcaklık ve Sevgi: Ebeveynlerle çocukları arasındaki duygusal bağın gücünü ifade eder. Sıcaklık ve sevgi arttıkça benimseme ve kabul de artar. Kabul, çocuğun kişiliğine saygı duyan, gelişimini destekleyen ve çocuğu birey olarak gören ebeveyn tutumudur. Çocuğa ilgisiz ve soğuk davranma, onu yük gibi görme, küçümseme, çocuğun varlığından rahatsız olma ise ebeveynin reddetme eğilimini gösterir.

Düşmanlık ve Saldırganlık: Saldırgan ebeveyn tutumlarında çocuğun kişiliğine saygı yoktur. Çocuğa karşı sabırsız, saldırgan ve hoşgörüsüz davranırlar. Sonuçlarını hesaplamadan çocuklarına hem sözlü hem de fiziksel saldırılarda bulunmaktan kaçınmazlar.

İlgisizlik ve İhmalkârlık: Ebeveynler çocuklarına karşı saldırgan olmasa da ilgisiz davranabilmekte; çocuğun yardım, ilgi ve sevgi gibi ihtiyaçlarına kayıtsız kalabilmektedirler. Bilerek veya bilmeyerek çocuğu umursamamak, ona verilen sözleri ciddiye almamak, soğuk davranmak veya çocuğu küçümsemek bu tip ebeveynlerin ortak özelliklerindedir.

Ayrıştırılmamış Reddetme: Ebeveynin reddetme davranışını açık bir biçimde yapmamasına karşılık, çocuğun kendini reddedilmiş hissetmesidir.

Yaşa Uygun Olmayan Sorumluluklar: Ebeveynlerin çocuk yetiştirme tutumlarının önemli bir göstergesi de çocuklara verilen sorumluluklardır. Çocuğun yaşına ve gelişim düzeyine uygun olmayan sorumluluklar verme ihmal ve istismarın bir başka çeşididir.



BEYİN FIRTINASI

Hüseyin on beş yaşındadır. Anne babası onun ihtiyaçlarıyla ilgilenmemektedir. Oğullarına gerektiği kadar sıcaklık, sevgi ve ilgi göstermemektedirler. Hüseyin'in tüm notları çok iyi olduğu hâlde ebeveynlerinden herhangi bir övgü veya takdir görememektedir. Sürekli eleştiren, yadırgayan ve hor gören ebeveyn tutumlarına maruz kalmaktadır. Evde olumsuz bir olay yaşandığında günah keçisi hep Hüseyin seçilmektedir.

Yukarıdaki örnek olaydan hareketle aşağıdaki soruları cevaplayınız.

1. Sizce Hüseyin ne tür risklerle karşı karşıyadır?
2. Ebeveyn ihmal ve istismar davranışlarının göstergeleri nelerdir?
3. Hüseyin'in güvende büyüüp gelişmesi için anne ve babasının neler yapması gerekir?



ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

A) Aşağıdaki cümlelerde verilen yargılar doğru ise parantez içine (D), yanlış ise (Y) yazınız.

- () Çocuk hakları, insan haklarının bir parçasıdır.
- () Çocuk Hakları Sözleşmesi on temel ilke üzerine kurulmuştur.
- () Devlet, korunmaya muhtaç çocukların topluma kazandırılması için her türlü tedbiri alır.
- () Çocuk haklarını korumak yalnızca ailenin sorumluluğundadır.
- () Çocuklara yaşına uygun olmayan sorumluluklar verilmesi ihmal ve istismar göstergesidir.
- () Çocuğun bakımından sorumlu kişinin çocuğa şiddet uygulaması fiziksel ihmaldir.
- () Çocukluğunda duygusal istismar gören kişi olumsuz benlik algısına sahip olur.
- () Bir davranışın cinsel istismar sayılabilmesi için fiziksel bir temas gereklidir.
- () Cinsel istismara uğradığını söyleyen çocuğun beyanı esas alınır ve ilgili yerlere bildirilir.
- () Genç ve deneyimsiz ebeveyn olmak ihmal ve istismar eden ebeveyn özelliklerindedir.

B) Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerleri uygun şekilde doldurunuz.

- Kişiyi hukuk düzeni tarafından tanınmış yetki, özgürlük ve olanaklara.....adı verilir.
- Çocuğun, gelişimi için gerekli olan ihtiyaçlardan yoksun bırakılmasına.....denir.
- Çocuk, sağlığı ve gelişimi ile ilgili tehlikelere karşı.....hakkına sahiptir.
- Çocuğun sağlığını ve gelişimini olumsuz etkileyen tüm davranışlara.....denir.
- Danışmanlık, eğitim ve sağlık alanında.....tedbirler alınır.
- Hak ve özgürlüklerden eşit şekilde yararlanmayı engelleyen her tür muameleye.....denir.
- Bir suçtan doğrudan zarar gören çocuğa.....çocuk denir.
- 18 yaşına dek çocukların tüm haklardan yararlanmaları konusunda.....sorumludur.
- Çocuğun kurum bakımı ve gözetimine alınması.....tedbirlerdir.
- Çocuğa ve ailesine rehberlik hizmetleri sunulması amacıylatedbir kararı alınır.

C) Aşağıda karışık olarak verilen kavramların başında bulunan harfleri tabloda ilgili oldukları cümlelerin karşısındaki hücreye yazarak kavramları ve cümleleri eşleştiriniz.

- a) Çocuk Koruma Kanunu b) Korunma ihtiyacı olan c) Aile içi kriz ç) Tanık çocuk
- d) Ekonomik istismar e) Fiziksel ihmâl f) Çocuğun katılımı
- g) Eğitim tedbiri ğ) İhmalkâr

I.	Suçta sürüklenen çocukların haklarının güvence altına alınmasına ilişkin usul ve esaslardır.	
II.	Çocuğun gelir kaynağı olarak kullanılmasıdır.	
III.	Soruşturma ve kovuşturmada bilgi ve görgüsüne başvurulmuş çocukları kapsar.	
IV.	Çocuğun beslenme, barınma, sağlık vb. ihtiyaçlarının karşılanmamasıdır.	
V.	Gelişimi tehlikede olan, ihmâl veya istismar edilen ya da suç mağduru çocuklardır.	
VI.	Çocuğun kendisini ilgilendiren her konuda görüşlerini ifade etme ilkesidir.	
VII.	Çocuğun ilgi, sevgi vb. ihtiyaçlarına kayıtsız kalan ebeveyn tutumudur.	



Ç) Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

22. Aşağıdakilerden hangisi çocukların katılım hakkının yer aldığı ilk belge özelliği taşımaktadır?
A) Cenevre Çocuk Hakları Bildirgesi
B) İnsanın ve Yurttaşın Hakları Fransız Bildirgesi
C) Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Sözleşmesi
D) Medeni ve Siyasal Haklar Uluslararası Sözleşmesi
E) Engellilerin Haklarına İlişkin Sözleşme
23. Aşağıdakilerden hangisi Çocuk Hakları Sözleşmesi'nin çocuklara sağladığı haklardan biri değildir?
A) Eğitim hakkı
B) Gelişme hakkı
C) Katılım hakkı
D) Korunma hakkı
E) Yaşam hakkı
24. Aşağıdakilerden hangisi kanunlarda suç olarak tanımlanan bir fiili işlediği iddiası ile haklarında soruşturma veya kovuşturma yapılan veya güvenlik tedbirine karar verilen çocuğa verilen addir?
A) Korunma ihtiyacı olan
B) Mağdur
C) Suça sürüklenen
D) Tanık
E) Tanık sıfatıyla dinlenen mağdur
25. Aşağıdakilerden hangisi fiziksel istismara uğramış çocuklarda görülen belirtilerden biri değildir?
A) Sosyal yetersizlik
B) Ekonomik yetersizlik
C) Kaygı bozukluğu
D) İntihar düşüncesi
E) Akademik başarısızlık
26. Aşağıdakilerden hangisi çocuğun yaşına ve gelişim düzeyine uygun olmayan sorumluluklar yükleyerek ihmal ve istismara yol açan ebeveyn özelliklerinden biridir?
A) Genç/deneyimsiz olması
B) Gerçekçi olmayan beklentilere sahip olması
C) Sosyal destek eksikliği yaşaması
D) Uyuşturucu veya alkol bağımlısı olması
E) Kötü çocukluk deneyimi yaşaması
27. “Aile çocuğa aşırı baskı uygular, çocuk itiraz edince onu tehdit eder. Bu aileler çocuklarının çabuk büyüyüp olgunlaşmasını isterler.” Yukarıda verilen açıklama ihmal ve istismar türlerinden hangisine aittir?
A) Fiziksel ihmal
B) Duygusal ihmal
C) Cinsel istismar
D) Fiziksel istismar
E) Duygusal istismar
28. “Yetişkin çoğu zaman çocuk yokmuş gibi davranır. Çocuğun olumlu yönlerini ortaya çıkarmak ve motive etmek için gösterdiği çaba eksiktir.” Aşağıdakilerden hangisi yukarıda örneği verilen ihmal ve istismar ile ilişkili ebeveyn özelliğidir?
A) Suça yönelten
B) Düşmanlık gösteren
C) Saldırgan
D) İlgisiz/ihmalkâr
E) Baskıcı
29. Aşağıdakilerden hangisi cinsel istismara uğramış çocuklarda olayı paylaşmasını engelleyen durumlardan değildir?
A) İnanılmayacağını düşünmesi
B) İstismara engel olamadığı için suçlu hissetmesi
C) Cinsel istismarın sanal ortamda gerçekleşmiş olması
D) Tekrar istismara maruz kalmaktan korkması
E) İstismarcının iktidar konumunda olması

30. Aşağıdakilerden hangisi ihmalin duygusal belirtilerinden değildir?
- A) Sınırlı arkadaşlık ilişkileri
B) Düşük benlik algısı
C) İçe kapanma
D) Okula geç kalma
E) Arkadaş edinmede güçlük
31. Aşağıdakilerden hangisi istismarın çocuk üzerindeki etkilerinden biri değildir?
- A) Değersizlik
B) Depresyon
C) Kaygı
D) Suçluluk
E) Yakın ilişki
32. Sağlık tedbiri, aşağıdaki kurumların hangisi veya hangileri tarafından yerine getirilir?
- A) Milli Eğitim Bakanlığı ile Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı
B) Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu ve Sağlık Bakanlığı
C) Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı ve Sağlık Bakanlığı
D) Milli Eğitim Bakanlığı ve Sağlık Bakanlığı
E) Yalnızca Sağlık Bakanlığı
33. Aşağıdakilerden hangisi ihmalin çocuk üzerindeki etkilerinden biri değildir?
- A) Savurganlık
B) Güvensizlik
C) Şiddet eğilimi
D) Sağlık problemleri
E) Bağımlılığa yatkınlık
34. Çocuk Koruma Kanunu'na göre çocukluk dönemi ne zaman sona erer?
- A) Ergenliğe ulaşınca
B) On beş yaşını tamamlayınca
C) Evlenince
D) On sekiz yaşına basınca
E) On sekiz yaşını tamamlayınca

D) Aşağıdaki soruları cevaplayınız.

35. Çocuk haklarının özellikle korunmasının sebepleri nelerdir?
36. Çocuğun yüksek yararı ne anlama gelmektedir?
37. Çocuğun ihmal ve istismar edildiği öğrenildiğinde neler yapılmalıdır?
38. Türkiye'de çocuk ve haklarına dair temel kanunlar nelerdir?



4. ÖĞRENME BİRİMİ

GENÇLERİN TEMEL İHTİYAÇLARI

ÖĞRENME BİRİMİ KONULARI

- 4.1. Ergenlik Süreci
- 4.2. Ergenlik Çağı Gelişim Özellikleri ve Süreci
- 4.3. Ergenlik Döneminde Hijyen ve Cilt Sağlığı

TEMEL KAVRAMLAR

- Aneroksiya Nevroza
- Başarılı Kimlik
- Beden İmgesi
- Birincil Cinsiyet Özellikleri
- Bulimia Nevroza
- Cinsel Kimlik
- Dağınık Kimlik
- Deri
- Ergen Benmerkezciliği
- Ergen Sakarlığı
- Gonadotropik Hormon
- Hirsutizm
- İkincil Cinsiyet Özellikleri
- İpotekli Kimlik
- Kişisel Hijyen
- Orta Ergenlik
- Ön Ergenlik
- Son Ergenlik

BU ÖĞRENME BİRİMİNDE;

- *Ergenlik kavramını,*
- *Ergenlik süreci ve bu süreci etkileyen faktörleri,*
- *Ergenlik sürecinde görülen fiziksel, bilişsel, duygusal, sosyal, cinsel ve ahlaki değişimleri,*
- *Ergenlik döneminde kimlik gelişimini,*
- *Ergenlik döneminin başlıca sorunlarını,*
- *Hijyen ve cilt sağlığını ergenlik dönemi sorunlarıyla ilişkilendirmeyi,*
- *Derinin özelliklerini ve yapısını,*
- *Ergenlik döneminde görülen cilt sorunlarını ve cilt temizliğini,*
- *Kişisel hijyeni, uygulamalarını ve önemini öğreneceksiniz.*



<http://kitap.eba.gov.tr/KodSor.php?KOD=14063>

Konu ile ilgili videoya ulaşmak için karekodu akıllı cihazınıza okutunuz ya da web adresine gidiniz.

4.1. ERGENLİK SÜRECİ



HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

1. Ergenlik kavramı size neyi çağırıyor?
2. İçinde bulunduğunuz dönemde yoğun olarak hissettiğiniz duygular nelerdir?

Ergenlik, büyümek ya da yetişkinliğe erişmek anlamına gelen adolescent (adölesan) teriminin karşılığıdır. Ergenliğin seyri hakkındaki ilk araştırmaları yapan bilim insanı olarak kabul edilen Stanley Hall (Sitenli Hal) ergenliği fırtına ve stres dönemi olarak tanımlamıştır.

Ergenlik bireyin fiziksel büyüme, cinsel gelişme ve psikososyal olgunlaşma aşamalarından geçerek ilk yetişkinlik dönemine hazırlandığı evredir. Ergenlik dönemi zihinsel süreçlerin geliştiği, toplumsal olaylara ilginin ve sorumluluk bilincinin arttığı bir dönemdir. Bu dönemin en önemli kazanımları cinsel olgunlaşma, soyut düşünme becerisi ve toplumsal rol gelişimidir.

Çocukluk döneminde yavaşlayan gelişim, ergenlik döneminde yeniden hızlanmaktadır (Görsel 4.1). Vücutun yağlanması, boyun uzaması gibi fiziksel değişimlerin başladığı ergenlerde muhakeme yetisinin geliştiği görülmektedir. Ergenler genel olarak bağımsızlaşma çabasına, kimlik arayışına girmekte ve bir gruba ait olma ihtiyacı hissetmektedir.

Ergenliğin yaş aralıklarının belirlenmesi toplumlara göre farklılık göstermektedir. Ergenliğin seyrini sosyoekonomik durum, coğrafi koşullar, beslenme veya sağlıklı fiziksel büyüme belirlemektedir. Bunun yanı sıra içinde bulunulan zamana göre ergenler bir önceki nesil ile farklı özellikler taşıyabilmektedir. Ergenlik dönemi bireysel farklılıklar gözetilerek ortalama 12-21 yaş aralığını kapsamaktadır. Genel olarak kızlar, erkeklerden iki yıl önce ergenlik dönemine girmektedirler. Bunun nedeni ise erkeklerin cinsel olgunlaşmalarının kızlara oranla daha yavaş olmasıdır. Yaş aralıklarına göre ergenlik üç evre hâlinde incelenmektedir (Tablo 4.1).



Görsel 4.1: Ergenlik dönemindeki genç bireyler

Tablo 4.1: Yaş Aralıklarına Göre Ergenlik Evreleri

Ergenlik Evreleri	Kızlarda Yaş	Erkeklerde Yaş
Ön Ergenlik	11-14	13-15
Orta Ergenlik	14-16	15-17
Son Ergenlik	16-21	17-21





Ön Ergenlik: Çocukluk dönemi ile ergenlik döneminin birbirine karıştığı bu evre 2 ile 4 yıl sürmektedir (Görsel 4.2). Bireyin ön ergenliğe girdiğinin belirtileri kemik gelişiminin röntgen analizi, kızlarda menstürasyon (regl veya adet görme) ve erkeklerde uykuda boşalma (ıslak rüya) sayılabilir.

Bireyin ergenliğe girmesinde böbrek üstü bezi ile hipofiz bezinin salgıladığı hormonlar etkilidir. Özellikle cinsel olgunlaşmayı sağlayan gonadotropik hormonlar doğum öncesinden itibaren salgılanır. Cinsel olgunlaşmayla birlikte beden görünümünde değişiklikler meydana gelmektedir.

Ön ergenlik evresinde ergenler, somut düşünme aşamasını tamamlayarak soyut düşünme becerisi kazanmaya başlarlar. Dil anlamında kendini geliştiren ergen genelde eylemler üzerinden kendini anlatmaya çalışmaktadır. Çalışma becerisini artırarak yakın gelecek veya şimdiki zaman ile ilgili planlamalar yapmaktadır. Ergen, kimlik mücadelesi yaşarken ebeveynlerinin otoritesine karşı gelme eğilimi gösterebilir. Çocukluk döneminden çıkan ergenlik çağındaki birey zaman zaman çocukluğa geri dönüşler yaşayabilir.

Ergenin hayatında gruba ait olma ihtiyacı ağır basmakta ve ergen kendi hemcinsleriyle arkadaşlıklar kurmaktadır. Ergen, davranışlarında alçak gönüllülük ve utangaçlık duygusu yaşarken bir yandan da kendini gösterme çabasına girebilir. Bu evredeki bireylerde mahremiyet anlayışı gelişmeye başlamaktadır.



Görsel 4.2: Ön ergenlik evresindeki bir çocuk



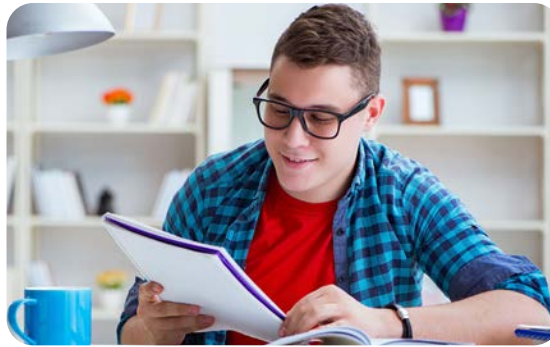
BİLİYOR MUSUNUZ?

Erken ergenlik kızlarda 8, erkeklerde 9 yaşından önce hormonal değişimlerin başlamasıyla oluşur. Erken ergenlik tedavisinde tıbbi müdahaleler ile hormonal salgılar bastırılarak ergenlik değişimleri geçici olarak durdurulur.

Gecikmiş ergenlik, kızlarda 13, erkeklerde 14 yaşından sonra ikincil cinsiyet özelliklerinin gelişmesi olarak tanımlanmaktadır. Gecikmiş ergenlik probleminin tedavisi için uzman desteği alınmalıdır.

Orta Ergenlik: Bireyin, sosyal ilişkilerinde ve fiziksel görünüşü ile ilgili yaşadığı problemleri çözmeye başladığı evredir. Bu evrede ergenin bağımsızlaşma çabaları yoğunlaştığı için ebeveynlerle yaşanan çatışmalar artabilir. Orta ergenlik dönemindeki bireyler, karşı cinsle ilgi duyma ve akran grubuna ait olma eğilimi gösterirler.

Orta ergenlik evresindeki bireyler, okulda başarılı olma, gelecek planları yapma, yaşadığı değişikliklere uyum sağlama gibi pek çok sorunla karşı karşıyadır (Görsel 4.3). Ayrıca bu evrede ergen cinsel kimliği ile ilgili toplumsal role uyum sağlayarak toplumsal değerlerini oluşturmaya çalışmaktadır. Ergenler genelde bu evrede kendilerine ideal gördükleri kişileri rol model seçmektedirler.



Görsel 4.3: Orta ergenlik evresindeki birey

Son Ergenlik: Bu evrede birey artık yetişkin olarak kabul edilebilirken bir yanda da ergenlik döneminin özelliklerini taşımaya devam etmektedir. Bireysel farklılıklar, biyolojik etmenler, bireyin eğitim durumu ve diğer çevresel koşullar ergenlik döneminin tamamlanma yaşı üzerinde etkilidir (Görsel 4.4). Cinsel kimliğini netleştiren birey bu evrede cinsel kimliğine uygun davranmaya başlar.



Görsel 4.4: Son ergenlik evresindeki bireyler

Ergenin kilo, boy gibi fiziksel özellikleri genetik yapının yanı sıra spor, beslenme veya sağlık gibi çevresel etmenlere göre değişmektedir. Boy ve kilo artışı kızlarda 18 yaş civarında, erkeklerde ise ortalama 19-20 yaş aralığında tamamlanmaktadır.

Öz güveni ve kişisel saygınlığı artan ergenin karşı cinsle ilişkilerinde hâlen kaygı hâkimdir. Gelecek hakkında sorgulama, sosyal yaşantıya ilgi ve toplumsal yaşamdaki rolünü irdeleme başlamıştır. Toplumsal değerleri kabulleniş yine bu dönemin özellikleri arasında yer almaktadır.



SIRA SİZDE

Çocukluk döneminden ergenlik dönemine geçerken vücudunuzda ne tür değişiklikler gözlemlediniz?

4.1.1. Ergenlik Sürecini Etkileyen Faktörler

Ergenlik birçok değişkenin etkilediği ve bu değişkenlere bağlı olarak gelişen bir oluşum süreci olarak tanımlanır. Ergenlerin fiziksel değişimlerinin yanı sıra bilişsel, toplumsal, cinsel davranış biçimleri çeşitli faktörlere göre değişiklik gösterebilir. Ergenlik döneminin başlamasını, seyrini ve tamamlanmasını etkileyen bu faktörler; hormonlar, sağlıklı ve formda olma, aile, akranlar ve okuldan oluşmaktadır. Ergenlerin gelişimi çevresel koşullara ve bireysel farklılıklara göre şekillenmektedir.



BİLİYOR MUSUNUZ?

Ergenlerin biyolojik özelliklerine etki eden faktörlerden biri de coğrafi özelliklerdir. Ergenliğin başlama yaşı iklim koşullarıyla yakından ilgilidir. Örneğin sıcak bölgelerde yaşayan bireyler, soğuk iklime sahip bölgelerde yaşayanlara göre ergenlik dönemine daha erken yaşta girerler.

4.1.1.1. Hormonlar

Ergenlik dönemindeki bireyin gelişiminde birçok hormon etkilidir. Bu dönemde en önemli görev büyüme sağlayan hipofiz bezinin sağladığı büyüme hormonudur. Büyüme hormonunun dışında tiroid hormonu ve cinsiyet hormonları da büyümeyi etkilemektedir.

Cinsel olgunlaşma, büyüme hormonunun etkisiyle salınımı hızlanan cinsiyet hormonlarının artmasıyla gerçekleşir. Gonadotropik (cinsiyet) hormonlar erkeklerde testisler androjen, kızlarda ise overler östrojen





salgılar. Her iki cinsiyet hormonu hem kızlarda hem erkeklerde salgılansa da kızlarda baskın olan östrojen, erkeklerde baskın olan hormon da androjendir. Cinsiyet hormonlarının görevi beyni cinsiyete uygun olarak şekillendirmek ve örgütlemektir. Örneğin testosteron etkisiyle erkeklerde sakal oluşumu veya östrojen etkisiyle kızlarda göğüs büyümesi görülmektedir.

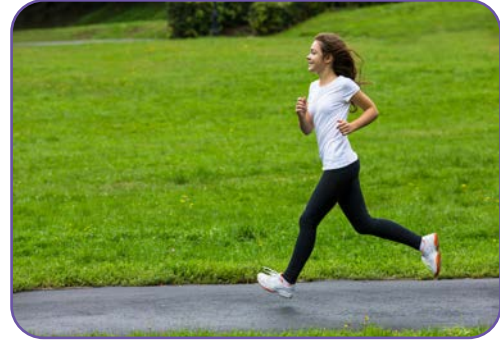
Gonadlar (testis ve overler) gelişimini tamamlayarak hormonları tam olarak üretmeye başladıktan sonra büyüme hormonunun salgılanması yavaşlar. Ergenlik dönemi bittikten sonra hipofiz bezi salgı üretmeye devam ediyorsa hipofiz bezi doktor tarafından kontrol edilmelidir.

4.1.1.2. Sağlıklı Yaşam Bileşenleri: Beslenme, Fiziksel Aktivite ve Uyku

Ergenlik döneminde fiziksel büyüme ve gelişme hızlı olduğu için beslenme, fiziksel aktivite ve uyku düzeni büyük önem kazanmaktadır.

Ergenlik döneminde birey toplumsal yaşamın içinde aktif olarak yer aldığı için genellikle ev dışında beslenmektedir. Ergenlerin düşük yağ oranına sahip, vitamin değeri yüksek, temel besin öğelerini içeren bir beslenme düzeni oluşturmaları gerekmektedir. Bu dönemde oluşan fiziksel değişimler nedeniyle bireylerin yeme davranışlarında düzensizlikler görülebilmektedir. Ergenlik döneminde beslenme bozuklukları için diyetisyene başvurulmalıdır.

Ergenlik döneminde bireylerin günlük yaşam içinde fiziksel aktiviteye zaman ayırmaları gerekmektedir (Görsel 4.5). Ergenler için fiziksel aktivite alışkanlığı edinmek, gün içinde enerjik hissetmeyi sağlarken kronik hastalık riskini azaltmaktadır. Ergenlerde; internet, televizyon ve bilgisayar oyunları gibi alışkanlıklar fiziksel aktiviteye karşı isteksizliğin başlıca nedenlerindedir.



Görsel 4.5: Ergenlik döneminde fiziksel aktivite

Ergenlerin sağlıklı yaşam için dikkat etmesi gereken diğer bir durum ise uyku düzenidir. Ergenlerin gün içerisinde kendilerini enerjik hissetmeleri için günlük uyku ihtiyacı 8-10 saat arasındadır. Uykusunu alamayan ergenlerde gün içinde huzursuzluk, yorgunluk hissi, uyuklama ve uzun vadede ruhsal sorunlar görülebilir. Ergenler hafta içi oluşan uyku ihtiyacını genellikle hafta sonu gidermeye çalışırlar. Ancak bu durum uyku probleminde çözüm olmaktan uzaktır.



SIRA SİZDE

1. Bir hafta boyunca tükettiğiniz besinleri, yaptığınız fiziksel aktiviteleri, uyuma ve uyanma saatlerinizi tablodaki ilgili alanlara yazınız.
2. Kendi tablonuzdaki verileri, sınıf arkadaşlarınızın verileriyle karşılaştırarak sağlıklı yaşam açısından değerlendiriniz.

Günler	Besin	Fiziksel Aktivite	Uyuma Saati	Uyanma Saati
Pazartesi				
Salı				
Çarşamba				
Perşembe				
Cuma				
Cumartesi				
Pazar				



4.1.1.3. Aile

Ergenlik döneminde bireyler, özerklik ve bağımsızlık ihtiyaçlarından kaynaklı olarak aileleriyle daha az vakit geçirmeye başlarlar. Ergenin, yaşamına dair kararları kendi başına vermek istemesi aile ile ergen arasında çatışmaya neden olabilmektedir. Bu dönemde, ergenin özerklik ihtiyacının doğru şekilde desteklenerek teşvik edilmesi gerekmektedir.

Ebeveyn tutumları ergenin kimlik gelişimi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Özellikle ergenin fikirlerine saygı duyulduğunu hissetmesi veya ailede alınan kararlara dâhil edilmesi gerekmektedir. Ergenin kararlarına saygı duymak, onu dinlemek, problem durumunda rehber olmak ergenin olumlu kimlik gelişimine önemli katkılar sağlayacaktır.

Ergenler, ön ergenlik döneminde kardeşleriyle çatışma içinde olsa da ergenliğin ilerleyen dönemlerinde kardeşlerine karşı olumlu tutumlar geliştirirler. Kardeşleri ile duygusal bağ kuran ergen, ihtiyaç duyduğunda kardeşlerini bir destek noktası olarak görebilmektedir. Kardeşler arasındaki çatışmaları yönetmede ebeveyn tutumları önemli bir etkiye sahiptir. Örneğin ebeveynlerin çocuklarla çeşitli aile etkinlikleri düzenlemesi aile içi iletişimi güçlendirecektir (Görsel 4.6).



Görsel 4.6: Ergen ve aile etkinliği



SIRA SİZDE

İçinde bulunduğunuz ergenlik döneminde ebeveynlerinizden veya çevrenizdeki yetişkinlerden beklentileriniz nelerdir? Arkadaşlarınızla paylaşınız.

4.1.1.4. Akranlar

Ergenlik dönemi arkadaşlıkların daha çok önem kazandığı, duygu ve düşüncelerin arkadaşlarla paylaşıldığı bir dönemdir. Bu dönemde bireyler, hemcinsleriyle yakın ilişkiler kurduğu gibi karşı cinse de ilgi ve merak duymaya başlar. Ergenler daha çok kendileri gibi düşünen, benzer ilgi ve zevklere sahip dostlar edinirler. Ancak bazen arkadaş grubuna dâhil olabilmek için o grubun özelliklerini kabullenirler. Kimlik arayışında olan ergen farklı özelliklere sahip birçok akran grubunu deneyimleyebilir (Görsel 4.7). Soyut düşünme becerisi gelişen ergen, düşüncelerini akranlarıyla paylaşarak bu düşünceleri bir süzgeçten geçirme fırsatı bulur.



Görsel 4.7: Ergen akran grubu





BİLİYOR MUSUNUZ?

Beş ya da on kişiden oluşan akran gruplarına **klik** adı verilmektedir. Klikler, **topluluk** adı verilen grupların bir alt kategorisini oluşturmaktadır. Örneğin on birinci sınıf öğrencileri topluluk ise bu topluluğun içinde birbiriyle etkileşim hâlinde olan beş kişinin oluşturduğu grup ise klicktir. Ergenler, kendilerini ait hissedebilecekleri, samimi arkadaşlıklar kurabilecekleri bir gruba dâhil olmak isterler.

4.1.1.5. Okul

Okul ortamı, çocuk ve ergenlerin akademik becerilerinin yanı sıra toplumsal uyum sağlama ve problem çözme becerilerini de geliştirir (Görsel 4.8). Okulda kazanılan bilgi ve beceriler hayatın her alanında kullanılmaktadır. Okullar ergenin akranlarıyla en çok vakit geçirdiği ortamdır. Bu sebeple okul gelişimsel açıdan ergeni etkileyen en önemli alanlardan biridir.



Görsel 4.8: Okul ortamında ergen grubu

Ergenlik dönemi ortaokul, lise ve üniversite eğitiminin bir bölümünü içine alan bir süreci kapsar. Özellikle liseden üniversiteye geçiş süreci, hazırlık sınavları ve ortamın değişmesi ergeni strese sürükleyebilmektedir. Bunun için ergenin içinde bulunduğu stres durumu ve gelişimsel dönem dikkate alınarak çeşitli etkinlikler düzenlenmeli, stres kaynakları azaltılmalı, öğrencinin okul ortamında kendini güvende hissetmesi ve okula bağlılığı sağlanmalıdır.

Öğrencilerin ders dışında sosyal ve sportif faaliyetlere katılması (halk oyunları, basketbol takımı, öğrenci kulüpleri) okul ortamının verimini ve akademik başarıyı artıracaktır. Bu tür etkinlikler bireylerin toplumsal kurallara uyum sağlama, otoriteye saygı duyma veya iş birliği yapma gibi becerilerinin gelişmesini kolaylaştıracaktır. Bunun için okulların akademik desteğinin yanı sıra içinde bulunulan gelişim dönemi becerilerinin geliştirilmesine olanak sağlayacak şekilde tasarlanması gerekmektedir.



SIRA SİZDE

Okulunuzda yapılan ders dışı etkinlikler, sosyal sorumluluk projeleri, kültürel ve sportif faaliyetler hakkındaki görüşlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

4.2. ERGENLİK ÇAĞI GELİŞİM ÖZELLİKLERİ VE SÜRECİ



HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

1. Ergenlik dönemine girdiğinizi nasıl anladınız?
2. Size göre ergenlik dönemi ile çocukluk dönemi arasındaki farklar nelerdir?

İnsanlar, gelişimlerini sürdürürken birçok aşamadan geçerler. Gelişim aşamalı gerçekleşen süreçlerden oluşsa da bireysel farklılıklardan ötürü gelişim evresinin süresi ve etkisi her insan için aynı değildir. Ergenlik döneminde yaşanan değişimler de bireyin gelişimine bağlı olarak yaşadığı doğal süreçlerdir.

Ergenlik dönemi fiziksel, sosyal, bilişsel olarak çocukluk ile yetişkinlik dönemi arasındaki geçiş evresidir. Ergenler kendi cinsel kimliklerinin farkında olarak benlik algısı, kimlik oluşturma gibi birçok gelişimsel görevle baş etmeye çalışırlar.

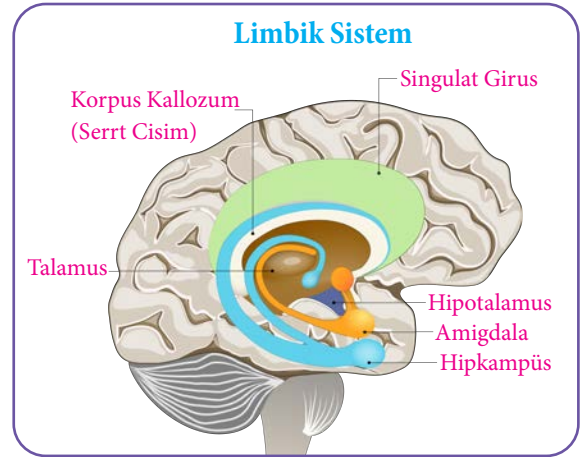
Ergenlik dönemi değişimleri genellikle fiziksel değişimlerle sınırlı gibi görülse de bu dönem, biyolojik, psikolojik ve sosyal boyutları olan karmaşık bir süreci ifade eder. Ergen birey bu dönemde yaşadığı değişimleri kabullenmeye ve bunlara uyum sağlamaya çalışır.

Ergenlik dönemindeki bedensel ve ruhsal değişimler sadece ergenin kendisini değil çevresini de etkilemektedir. Kişi ergenlik dönemindeyken ebeveynlerin ve çevresindeki yetişkinlerin olumlu tutumlar geliştirmesi ve sağlıklı rehberlik etmesi önemlidir. Ergenin biyolojik, fiziksel ve psikolojik değişimlerini anlamak için dönemin genel özellikleri ile kişinin bireysel özellikleri arasındaki ilişkinin çözülmesi gerekmektedir.

4.2.1. Ergenlik Sürecinde Görülen Fiziksel Değişimler

Fiziksel büyüme hızının arttığı ergenlik döneminde en önemli değişim göstergeleri boy, kilo ve vücut organlarındaki ani farklılıklardır. Özellikle cinsel olgunlaşmayla birlikte vücut değişimleri 3-4 yıl içerisinde gerçekleşmektedir. Vücuttaki büyüme atılımı hipofiz bezinin salgıladığı hormonlar etkisiyle gerçekleşmektedir.

Beynin korku ve duygulardan sorumlu hipokampus ve amigdala gibi bütün önemli alanları ergenlik döneminde yeniden yapılanmaktadır (Görsel 4.9). Kızlarda hipokampus hacmi, erkeklerde ise amigdala hacmi artmaktadır. Bu dönemde genel olarak beyin beyaz madde miktarında artma, gri madde miktarında azalma meydana gelmektedir. Bilgi işlemede etkili olan gri madde oluşumu ergenlik döneminden önce artmaya başlar fakat ergenlik dönemi başladıktan sonra bu maddede bir miktar azalma görülür. Bu durumun nedeni puberte dönemi sonrasında hızlı sinaptik budanmanın olması ve beyin yapısında meydana gelen ergenlik dönemi değişimleridir. Beyinde nöronların hücre gövdelerindeki gri madde artışı orta ergenliğe kadar devam eder ve orta ergenlik sonrasında yaşam boyu azalır.



Görsel 4.9: Amigdala ve hipokampus görünümü

Ergenlik döneminde görülen boy uzama hızının artması, kızlarda 12 yaş; erkeklerde ise 14 yaş dolaylarında başlamaktadır. Kızlar yılda ortalama 9-10 cm uzarken erkekler ise yılda ortalama 10-11 cm uzamaktadır. Ergenlik dönemi boyunca kızlarda 25 cm, erkeklerde ise 28 cm civarında boy artışı görülmektedir. Kızlarda





mestürasyon görülmesinden sonra boy uzaması yavaşlamaktadır. Erkeklerde, kızlardan farklı olarak 20-22 yaşlarına kadar boy uzaması devam etmektedir.

Ergenlik dönemine giren bireyin çocukluk dönemine göre vücudunda bulunan kas oranında belirgin bir farklılık yoktur. Kas dokusunun büyümesi kızlarda mestürasyonla, erkeklerde ise boy atmanın hızlandığı dönemle paralel olarak hızlanır. Buna karşılık erkeklerde ergenliğin hemen öncesinde vücut yağ oranı düşerken kızlarda yağlanma oranı artmaya başlar. Ergenlik dönemindeki bireyler, cinsiyetten bağımsız olarak hızlı kilo almaya başlar ve yetişkinlik dönemi kilolarının yarısına bu dönemde ulaşmaktadırlar. Kızlar, 14 yaşına kadar erkeklerden daha hızlı kilo alırken bu kilo artışı 11-16 yaş arası 19 kilograma yakındır. Erkeklerde ise ergenlik dönemi boyunca kilo artışı 25 kilogram civarındadır. Ergenlik döneminin sonlarına doğru kilo artışı azalırken kas oluşumu artmaktadır.

Ergenlik döneminin sonuna doğru kemikler ve iç organlar önceki döneme göre iki kat gelişme gösterir. Bu dönemde mide ve bağırsak hacmi genişler. Kalp, damarlara göre daha fazla gelişerek damarlara daha fazla kan pompalamaya başlar.

Kalıcı dişlerin tamamlanması ergenlik döneminin sonlarına doğru gerçekleşir. Orta ergenlik öncesinde ikinci azı dişi çıkar ancak 20 yaş dişi olarak bilinen üçüncü azı dişi 20'li yaşlarda veya sonraki yıllarda çıkabilmektedir.

Ergenlik döneminde vücut organları orantısız ve uyumsuz bir şekilde büyürler. Önce eller, ayaklar, burun daha sonra kollar, bacaklar ve gövde büyümeye başlar. Erkeklerde omuzlar, kızlarda ise pelvis bölgesi genişlemeye başlar. Ergenlik döneminin sonlarına doğru vücut hatları belirgin bir biçimde şekillenmiş olur.

Ergenler, bedenlerindeki fiziksel değişimler nedeniyle yorgunluk, hâlsizlik veya huzursuzluk hissedebilirler. Yine bu değişimlere bağlı olarak sindirim sisteminde bozukluklar, iştah dalgalanmaları görülebilmektedir. Ergenlik döneminde, vücut bölümlerinde meydana gelen hızlı ve orantısız büyüme **ergenlik sakarlığına** neden olabilmektedir (Görsel 4.10). Bedendeki hızlı büyüme ve gelişme dengelenince bu sakarlık da kendiliğinden ortadan kalkar.

Ergenlik döneminin ortalarına doğru birey sportif faaliyetlere katılarak hareket yeteneğini aktif olarak kullanmaktadır. Örneğin 16 yaşındaki bir ergen 13 yaşındaki bir ergene göre daha hızlıdır ve fiziksel gücü yaklaşık iki katına çıkmıştır.



Görsel 4.10: Ergenlik sakarlığı örneği



BEYİN FIRTINASI

1. 13 yaşına giren İclal mutfakta annesine yardım ederken masaya götürmekte olduğu tabakları düşürür. Bu duruma çok sinirlenen annesi, kızının sürekli bir şeyler kırıp dökmesinden yakınıdır.
2. 12 yaşındaki Ahmet ağlayarak eve gelir. Anne babasına arkadaşlarının boyuyla ilgili hoşuna gitmeyecek şeyler söyleyerek kendisini üzdüklerini anlatır.

Yukarıda verilen iki farklı durumu okuyunuz. Bu durumların nedenleri hakkındaki görüşlerinizi aşağıdaki ilgili boşluklara yazınız.

1.
2.

4.2.2. Ergenlik Döneminde Görülen Cinsel Değişimler

Ergenlik döneminde hipofiz bezinin etkisiyle kızlarda östrojen ve erkeklerde testosteron hormonlarının salınımı artarak cinsel olgunlaşma gerçekleşir. Kişilere üreme yeteneği kazandıran cinsel olgunlaşma büyüme atılımına paralel bir şekilde ön ergenlik döneminde gerçekleşir. Östrojen ve testosteron hormonları her iki cinsiyette de var olan hormonlardır.

Erkek ve kızlarda östrojen ve testosteron hormonlarının etkisiyle birincil ve ikincil cinsiyet özellikleri gelişimi hızlanmaktadır. Cinsel olgunlaşma yaşanırken birincil cinsiyet özellikleri direkt olarak, ikincil cinsiyet özellikleri dolaylı olarak gerçekleşen değişimlerdir. Erkeklerde ve kızlarda ikincil cinsiyet özelliklerinin gelişimi pubertal gelişim olarak tanımlanmaktadır. Birincil ve ikincil cinsiyet özellikleri kızlarda ve erkeklerde farklı ilerler (Tablo 4.2).

Tablo 4.2: Cinsiyetlere Göre Birincil ve İkincil Cinsiyet Özellikleri

Cinsiyet	Birincil Cinsiyet Özellikleri	İkincil Cinsiyet Özellikleri
Kız	<ul style="list-style-type: none">• Overlerin yumurta üretimi• Fallop tüplerinin büyümesi• Uterusun genişlemesi	<ul style="list-style-type: none">• Meme gelişimi• Cinsel bölge kıllanması• Koltuk altı kıllanması• Pelvis genişlemesi
Erkek	<ul style="list-style-type: none">• Testislerin büyümesi• Penisin büyümesi• Sperm kesesinin büyümesi	<ul style="list-style-type: none">• Cinsel bölge kıllanması• Koltuk altı kıllanması• Vücut kıllanması• Ses tonunun değişimi• Gece boşalmaları (ıslak rüyalar)

Kaynak: Bayhan, S., & Artan, İ. (2009). Çocuk Gelişimi ve Eğitimi.

Kızlarda üreme hücresini oluşturan overlerden yumurtanın dışarıya atılmasıyla ilk adet görme gerçekleşir. **Menstrüasyon** olarak adlandırılan adet döngüsü ilk olarak 12-13 yaşlarında görülmeye başlar ve periyotlar hâlinde devam eder. Kızlarda üreme yeteneğinin kazanılmasının ardından ikincil cinsiyet özelliklerinin gelişmeye başlamasında ilk belirti meme büyümesidir (Görsel 4.11). Kızlarda meme büyümesi ortalama 8-13 yaş aralığında gerçekleşmektedir. Memelerin büyümeye başlamasıyla cinsel bölge ile koltuk altında seyrek ve ince olan tüyler çoğalır. Kıllanma olarak bilinen bu durum genellikle 9-14 yaşlarında oluşmaktadır. Menstrüasyonun ardından pelvis büyüyerek kalça yuvarlak hâle gelir ve omuzlar genişler.



Görsel 4.11: Ergen kızlarda göğüs büyümesi



Erkeklerde 11-15 yaşları arasında cinsel organların büyümesiyle ilk sperm atımı gerçekleşir. 13-14 yaş aralığında gerçekleşen ilk meni atımı genellikle uykuda gerçekleşir ve bu duruma **ıslak rüyalar** veya **gece boşalmaları** adı verilmektedir. Cinsel olgunlaşma ile birlikte erkeklerde, koltuk altında ve cinsel bölgede kıllanma oluşmaktadır. Erkeklerde kızlardan farklı olarak yüzde sakal oluşumu, kol, bacak ve göğüste kıllanma görülmektedir (Görsel 4.12). Deri kalınlaşır ve gırtlakta kıkırdaklaşma görülür. Yağ ve ter bezleri çalışan erkeklerde sivilce veya akne oluşumu artar. Erkeklerde kıllanmayla birlikte sesin tonunda değişiklikler meydana gelir. Ses yaklaşık 13-14 yaşlarında çatallaşarak kalınlaşır ve 16-18 yaşlarında değişimini tamamlar. Göğüs bölgesinde oluşan sertleşme ve kabarmaya **göğüs düğümcükleri** adı verilir. Cinsel gelişimini tamamlayan erkeklerde kas kütlesi artar.

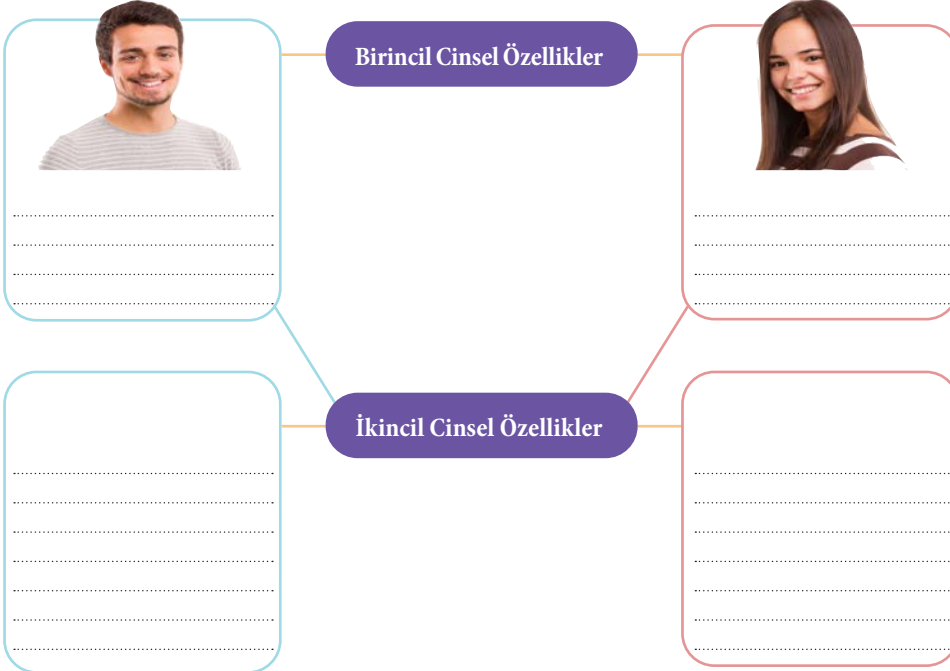


Görsel 4.12: Ergen erkekte sakal oluşumu



SIRA SİZDE

Aşağıdaki kavram haritasını uygun şekilde doldurunuz.



4.2.3. Ergenlik Döneminde Görülen Bilişsel Değişimler

Ergenlik dönemi, bilişsel beceriler açısından soyut işlemlerin başladığı dönem olarak kabul edilir. Piaget'e göre soyut düşünme becerisinin ön koşulu beyin gelişimidir. Beyinde meydana gelen değişiklikler sistematik ve çok yönlü düşünme gibi bilişsel becerilerin gelişmesine yardımcı olmaktadır. Beyin yapısı motor hareketlerin kontrolü ve öğrenme gibi birçok bilişsel fonksiyonu yerine getirebilir hâle gelir.

Beynin yapısal değişikliklerinin yanında ergenin yaşantısı, uyaran çeşitliliği, toplumsallaşma süreci ve tüm bunları dengeleyen süreçler, bilişsel gelişimin temellerini oluşturur.

İlk yetişkinlik dönemindeki ergen, somut düşünmenin ötesine geçerek yeniden örgütlenme ve yansıtma gibi düşünme becerilerini işlemeye hazırdır. Soyut düşünme becerisiyle ergen bireysel ve toplumsal konularda çıkarım yapabilecek olgunluğa erişir. İmgesel düşünebilme yeteneği ile geleceğe yönelik planlamalar ve olasılıklar üzerine düşünmeyi artırır.

Ergenlik dönemindeki birey, karşılaştığı sorunlarla ilgili çözümler üretebilir, sorunlara farklı bakış açılarıyla yaklaşabilir ve kararlarının sonuçları hakkında çıkarımlarda bulunabilir.

Ergenlerin karar alma becerilerinin gelişiminde içsel ve çevresel faktörler önemli bir etkiye sahiptir. Sakin, uyumlu ve pozitif bir ergen huysuz, öfkeli ve karamsar birine oranla daha doğru kararlar alabilir.

Ergenlik dönemindeki bilişsel süreçlerin en önemli basamağı eleştirel düşünmedir. Çocukluk döneminde okuma, yazma ve temel matematik becerileri gelişmeyen bireyler, ergenlik döneminde eleştirel düşünme konusunda başarısız olabilmektedir. Eleştirel düşünme becerisi gelişmiş ergenler, bilgi kaynaklarına erişim ve zihinsel becerileri kullanma konusunda oldukça başarılıdırlar.

Ergen benmerkezçiliğinin etkisiyle hayali seyirci, kişisel efsane ve herkesin kendisi gibi düşündüğüne inanma gibi tutumlar bu dönemin önemli bilişsel özelliklerindedir. Ergenliğin ilk dönemlerinde yoğun olarak görülen bu tutumlar pek çok riskli davranışa (madde bağımlılığı, riskli cinsel davranışlar...) neden olabilmektedir (Görsel 4.13).



Görsel 4.13: Ergenlerde benmerkezçilik örneği





BEYİN FIRTINASI

15 yaşındaki Murat, arkadaşlarıyla alışverişe gitmek istemekte ve bu isteğinin ailesi tarafından kabul edileceğini düşünmektedir. Ancak anne ve babası oğullarının arkadaşlarıyla bile olsa henüz alışverişe gidecek kadar büyümediğini düşünerek izin vermezler. Bu duruma çok sinirlenen Murat; kimsenin kendisini anlamadığını, hiçbir isteğinin kabul edilmediğini söyleyerek odasına gider ve kapıyı kilitler. Babası peşinden gidip oğluna seslenir. Ancak Murat müziğin sesini artırarak babasının sesini bastırmaya çalışır.

Aşağıdaki soruları okuduğunuz metne göre cevaplayınız.

1. Murat'ın arkadaşlarıyla alışverişe gitmek istemesi içinde bulunduğu dönemin hangi özelliği ile açıklanabilir?
2. Murat'ın sinirlenmesi dönemin hangi özelliğini göstermektedir?
3. Murat'ın anne ve babasının tutumunu değerlendiriniz.
4. Siz Murat'ın yerinde olsanız ne yapardınız?

4.2.4. Ergenlik Döneminde Görülen Duygusal Değişimler

Ergenlik dönemine özgü davranışsal ve duygusal değişimler başladığında frontal lobun yapısal gelişimi devam eder. Frontal lob ergenliğin son döneminde olgunlaşır. Beyindeki yapısal değişimler ergenliğin evrelerine göre farklılık göstermektedir:

- Ön ergenlikte heyecan veya ödül arayışı, duygusal uyarılmışlık
- Orta ergenlikte davranış ve duyguların düzenlenmesinde problemler ve davranışlarda risk almaya eğilim
- Son ergenlikte davranış ve duygusal tepkilerin denetiminin kolaylaşması

Ergenlik dönemindeki bireylerde ani duygu değişimleri ve karmaşık duygular görülmektedir. Çocukluk döneminden sonra çevresi gelişen ergenin bu duruma paralel olarak duyguları da şekillenmeye başlamaktadır. Ergenin duygu durumunda ani değişimleriyle birlikte duyguları yaşayış tarzı da abartılıdır. Ergen çabuk sever, sinirlenir, korkar veya kaygılanır (Görsel 4.14). Örneğin ergen duygularını yaşarken ağlama nöbetleri, sinir krizleri, alıngan tavırlar veya aşırı mutluluklar gibi tepkileri olabilir.



Görsel 4.14: Ergenlerde ani duygu değişimleri

Ergenlik döneminde kızların genel olarak erkeklerden daha önce duygusal olgunluğa eriştikleri ve duygularını daha rahat kontrol edebildikleri görülmektedir. Kızlar hormonal gelişime bağlı olarak ön ergenliği izleyen yıllarda duygularını ifade etmede daha sakin bir tutum sergilemektedirler.

Duygu yoğunluğundaki artışa bağlı olarak ergenler, duygularını ifade etme ihtiyacı hissederler. Yaşadıkları karmaşık ve olumsuz duyguları daha çok jest ve mimiklerle dile getiren ergenler, olumlu duygularını yazıyla ifade etmeyi tercih ederler. Karşı cinse duyulan ilgi, beğenilme arzusu ve merak ergenlik döneminin en belirgin özelliğidir. Aşık olma duygusu ise bu ilgi ve meraktan kaynaklı olarak beğenme, beğenilme arzusu ile heyecanın karışımıdır.

Ergenlik döneminde görülen diğer bir duygusal değişim ise hayal kurmadır. Ergenler genellikle geleceklere hakkında veya gerçekleşmesini arzu ettikleri durumlar hakkında hayal kurarlar. Hayal kurma, yaratıcı düşünce kazanımını destekler ancak dozu iyi ayarlanmadığında dış dünyadan ve gerçeklikten kopma gibi olumsuz sonuçlar doğurabilir.

Ön ergenlik döneminde meydana gelen fiziksel değişiklikler nedeniyle mahcubiyet hissederen ergenler bu değişimleri gizleme eğilimi gösterirler. Ebeveynler, sağlıklı ve doğru bir rehberlikle ergenin, sosyal ilişkilerini düzenlemesini, bedenini kabullenmesini ve değişimlere uyum sağlamasını destekleyebilirler (Görsel 4.15). Ergen bedenini kabullenmeye başladığında bedeniyle ilgili yaşadığı çekingenlik son bulacaktır. Ergenler bedensel değişimlere uyum sağlamanın yanı sıra aile, akran ilişkilerindeki aksamalar, isteklerinin gerçekleşmemesi veya yeni çevreye adaptasyon gibi durumlarda tedirginlik ve huzursuzluk hissetmektedirler.

Ergenlik dönemine giren birey zaman zaman çevresinden uzaklaşarak yalnız kalmak istemektedir. Yaşadığı değişimleri gözden geçirerek yeni duygularına alışmaya çalışan birey ailesinin veya arkadaşlarının birlikte zaman geçirme isteğini reddetmektedir. Özellikle öz güven konusunda kendini yetersiz gören ergenlerin tek kalma ve yalnızlık duygusunu yaşama eğilimi görülmektedir.

Ergen yeni bir durumla karşılaştığında heyecan duygusunu yoğun yaşayabilmekte ve bu heyecan duygusuna korku eşlik edebilmektedir. Böyle durumlarda ergenin vücudu tepki verir ve ellerde terleme, sesinde titreme, nabızda artma, nefes almakta güçlük ve yüzde kızarma görülebilir. Yoğun duygulanım yaşayan ergen, duygulanımla başa çıkmaya çalışarak heyecanını bastırma ve yatıştırma çabası içerisine girer.



Görsel 4.16: Ergenlerde duygusal kırgınlık örneği

Ergen bir isteğine veya amacına ulaşamadığında duygusal kırgınlık yaşayabilmektedir. Ergenin yaşadığı duygusal kırgınlığın içinde öfke ve sıkıntı görülmektedir (Görsel 4.16). Ergenin yaşadığı duygusal kırgınlığın boyutu yaşadığı deneyimlerine veya bu durumu algılayış biçimine göre değişmektedir.

Soyut düşünme becerisine paralel olarak empati kurma ergenlerde gelişmiş düzeydedir. Ergenler hiç karşılaşmadıkları bireylerin yaşadıkları durumlarla ilgili çıkarımda bulunabilirler. Soyut empati olarak adlandırılan bu durumda ergenler, daha önce karşılaşmadıkları insanların yaşadıklarını değişik açılardan yorumlayıp anlamaya çalışırlar. Özellikle kendilerinden daha az avantajlı bireylerin duygularını anlamaya çalışarak bu farklılıklar adına faaliyetler yapmaya çalışırlar.

Ergenlik döneminin genelinde yaşanan duygulardan biri de kaygıdır. Ergenin kaygı nedenleri çok çeşitli olabilmektedir. Fiziksel değişimler, gelecek planlamaları, okul, hastalıklar, anne ve babanın akranla karşılaştırması, cinsel olgunlaşmanın yaşanmaması veya karşı cinsle ilgili durumlar kaygı sebebi olabilmektedir.



Görsel 4.15: Utangaç ergenle iletişim kurmaya çalışan anne





UYGULAMA 4.1

Amaç: Ergenlerde duygu değişimleri hakkında rol oynama hazırlamak.

Görev: Aşağıdaki işlem basamaklarını uygulayarak ergenlerde duygu değişimleri hakkında rol oynama hazırlayınız.

İşlem Basamakları

1. Sınıf mevcuduna uygun olarak en az üç gruba ayrılınız.
2. Kaygı, mutluluk, korku, sevgi, nefret, heyecan ve aşk duygularından iki tanesini seçiniz.
3. Öğrenme birimi içinde edindiğiniz bilgilerden yola çıkarak bu duygularla ilgili kısa bir senaryo yazınız.
4. Her grup üyesinin rol dağılımında görev almasını sağlayarak grup üyeleriniz ile rollerinize çalışınız.
5. Gelecek hafta sergilemek üzere 15 dakikalık bir senaryo hazırlayınız.
6. Senaryonuzu oluştururken aşağıdaki hususlara dikkat ediniz:
 - Senaryoda konu, yer ve zamanı belirleme
 - Senaryodaki rolleri belirleme ve kişilerden birinin sosyal destek elemanı olmasını sağlama
 - Roller grup üyeleri arasında paylaşma
 - Oyuna uygun dekor ve kostüm hazırlama
 - Senaryo ve roller için gerekli hazırlıkları tamamlama

Değerlendirme: Rol oynamanın değerlendirilmesinde **Ek 5 Kontrol Listesi** kullanılacağından çalışmanızı listedeki ölçütlere uygun olarak tamamlayınız

4.2.5. Ergenlik Döneminde Görülen Sosyal Değişimler

Ergenlik döneminde benlik kavramı gelişmeye devam etmekte ve benlik üzerine derin düşünceler başlamaktadır. Ergen bireyler bu süreçte toplumsal rollere uygun yetişkin davranışlarını benimsemeye çalışırlar. Bu noktada toplumsal rollerini önemseyen ergenler buldukları ortama göre davranışlarını değiştirmektedirler. Örneğin evde sessiz, huysuz, öfkeli olan bir ergen arkadaşlarıyla birlikteyken neşeli ve konuşkan tavırlar sergileyebilir. Bu durum ergenin gerçekte kim olduğunu sorgulamasına olanak sağlayarak kişiliğini oluşturmasına yardımcı olur.

Ergenlerin fiziksel değişimlerine bağlı olarak beden algılarında değişimler meydana gelmektedir. **Beden imgesi** bireyin bedenine ait parçalarına ve parçaların işlevine karşı duygularına ve bu duyguların değerlendirilmesine denir (Görsel 4.17). Ergenin kendi bedenini algılayış biçimi ve çevrenin ergenin bedenine bakış açısı arasında farklar oluşmakta ve bu ergenin duygularını olumlu ya da olumsuz etkilemektedir. Bu noktada ergenin kendi vücudundaki değişimlere uyum sağlaması ve değişimleri kabullenmesi büyük önem taşımaktadır. Kendi bedenini kabul eden ergen bedenine karşı gerçekçi bir bakış açısı geliştirerek olumlu bir beden imajına sahip olur. Bu, ergenin uyumlu ve mutlu bir ruh hâlini ortaya çıkarmasına yardımcı olur. Ergen, dönemin ortalarında düşük bir benlik algısına sahip ise depresif bir ruh hâline sahip olabilmektedir.



Görsel 4.17: Beden imgesi

Ergenlerin çoğunda beden imgesinin öz güven oluştururken önemli bir etken olduğu görülmektedir. Bu durumu etkileyen faktörler arasında yaş, cinsiyet, vücut ağırlığı veya toplumsal değerlendirmeler bulunmaktadır. En önemli etkenlerden biri de kitle iletişim araçları olabilmektedir. Medya aracılığı ile kişinin kendi bedenine anlamlar yüklenmesi beden algısı oluşturmada ve kişinin sosyal uyumunu etkileyebilmektedir.

Ergen kişiliğine uygun hayran olduğu bir yetişkini model seçer ve onunla özdeşim kurar. Bu kişi öğretmen, sporcu veya sanatçı olabilir. Bu dönemde ergenler sosyal olaylarla ilgilenerek çeşitli olaylar hakkında tartışmaktan hoşlanırlar. Dış görünümüne önem veren ergenler müzik dinlemekten ve akran gruplarıyla vakit geçirmekten hoşlanırlar.

Ergenlik döneminde birey, ebeveyn otoritesine karşı gelmekte onlarla çatışma yaşamaktadır. Bunun yanında çocukluktan çıkan ergenin toplumsal rolleri benimsemesi, iç çatışma yaşamasına neden olmaktadır. Ergen bu çatışmaların ortasında kalınca sosyal ortamlardan uzaklaşma ve yalnız kalma isteği duymaktadır. Ergen bir yandan yetişkinlik sorumluluğunu üstlenmekten kaçarak çocukluk yıllarını yaşamaya devam etmekte ve diğer yandan bir yetişkin gibi davranarak yaşanan problemlere çözüm üretmektedir.



SIRA SİZDE

Aşağıdaki işlem basamaklarını uygulayarak ergenlerin rol modelleri ile ilgili canlandırma hazırlayınız.

İşlem Basamakları

1. Hayranı olduğunuz kişinin özelliklerine sahip olduğunuzu düşününüz.
2. Bu kişinin özelliklerini sınıfta canlandırınız.
3. Canlandırma sonunda arkadaşlarınıza tahmin hakkı veriniz.
4. Canlandırma esnasında hissettiklerinizi sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

4.2.6. Ergenlik Döneminde Görülen Ahlaki Değişimler

Toplumsal uyumun olumlu işaretlerinden biri de ahlaki değerleri ve yasaları benimsemektir. Sosyal yaşantı içerisinde var olabilmek ve bir sonraki gelişim dönemindeki sağlıklı sosyal ilişkiler için ahlak, kritik öneme sahiptir. Ergenlik döneminin getirdiği sosyal ve psikolojik değişimler ahlaki yargıların oluşmasında etkilidir. Bu dönemde değerlerle ilgili sorgulama ve uyum süreci önem kazanmaya başlamaktadır. Ergen bu sorgulamalar sırasında ahlaki ikilem ve karmaşa yaşamaktadır.

Ergen soyut düşüncenin gelişmesiyle ahlaki yargı gerektiren durumlar üzerine düşünmeye başlar. Kohlberg'e göre birey, ergenlik döneminin sonunda geleneksel ahlak düzeyine ulaşmaktadır. Bu aşamada ergenler, içinde yaşadıkları sosyal çevrenin onayını almak için toplumsal kurallara uygun hareket ederler. Ergenler yaşanan bir duruma farklı bakış açılarından bakarak yorum yapmaya çalışırlar. Bu dönemde mantıksal düşünme ilkeleri doğrultusunda sosyal yaşantıda kanunların mı, toplumsal kuralların mı uyumu kolaylaştırdığına karar verirler. Aynı zamanda olaylar karşısında muhakeme yeteneğini kullanarak vicdan geliştirirler.

Ön ergenlik döneminde ahlaki sorgulamalar yoğundur. Bu dönem boyunca aile ile çatışma ve akranlarla vakit geçirme artmaktadır. Ebeveynlerinin sosyal normlar için söyledikleri yerine kendi doğrularının olduğunu savunmaktadır (Görsel 4.18). Değişik gruplara dâhil olmaya başlayan ergen ahlaki kuralların farklılaşabileceğini görmektedir.



Görsel 4.18: Kendi doğrularını savunan ergen





SIRA SİZDE

Aşağıdaki işlem basamaklarını uygulayarak ergenlik döneminde gerçekleşen değişimlerle ilgili kart oyunu hazırlayınız.

İşlem Basamakları

1. Sınıf mevcuduna göre üç gruba ayrılınız.
2. Ergenlerde görülen değişimlerden iki tanesini seçiniz.
3. Diğer gruplardan farklı bir değişim süreci seçtiğinize emin olunuz.
4. Grup üyesinin sayısı kadar 10x10 cm boyutlarında kartondan kartlar oluşturunuz.
5. Kestiğiniz kartların üzerine seçilen değişimler ile ilgili soru yazınız.
6. Her karta en az bir soru yazılmasına dikkat ediniz.
7. Soruları yazdığınız kartları, önceden hazırladığınız bir kutunun içine atınız.
8. Tüm grupların kartlarını kutu içerisine attığından emin olunuz.
9. Kutuyu karıştırarak bir kart çekiniz.
10. Kartın üzerindeki soru veya soruları cevaplayınız.
11. Sorunun cevabını sınıfta arkadaşlarınız ile tartışınız.

4.2.7. Ergenlik Döneminde Kimlik Gelişimi

Freud'a göre genital dönemde olan ergenler, Erikson'a göre kimlik oluşturmaya karşı kimlik karmaşası dönemindedir. Freud, bireyin genital dönemde cinsel olgunlaşmayla birlikte yetişkinlik dönemindeki sevgi ve çalışma kapasitesine sahip olduğunu savunur. Çocukluk döneminde kurulan id, ego ve süper ego düzeni bozularak cinsel dürtüler yüzünden yaşanan fallik dönem çatışmaları tekrar etmektedir. Erikson ise ergenin bu dönemde bireyselliğini kazanarak toplumdaki rolünü belirlemesi ve kişiliğinin farklı boyutlarını bir araya getirerek tek bir kimlik oluşturması gerektiğini savunmaktadır. Kimliğini oluşturamayan ergenlerde görülen kimlik karmaşası kendinden sonraki dönemi de etkileyecektir.

Kimlik bireyin kendini tanımlaması, anlamlandırması ve benliğin çeşitli yönlerini keşfetmesi olarak tanımlanmaktadır. Bireyin kimlik oluşturmasındaki en önemli basamak benlik kavramıdır. Benlik bireyin kendine ait bilinçli algılarının tümünü oluşturmaktadır. Kişi benlik kavramının gelişmesiyle kendini başkalarından ayırmaktadır. Ergenlik döneminde olan bireyde sosyalleşmenin artmasıyla çoklu benlik ortaya çıkabilmektedir. Aile içinde farklı okul veya akran gruplarında iken farklı davranabilirler. Ergen için karmaşık bir durum olsa da benlik bütünlüğünün sağlanmasında önemli bir aşamadır.

Kimlik oluşumu hakkında en önemli kuramlardan biri de Marcia'nın (Marsiya) **kimlik statüleri**dir. Bu kurama göre kimlik; başarılı, ipotekli, moratoryum ve dağınık olmak üzere dörde ayrılmaktadır.

Başarılı kimliğe sahip ergenler üretken, tutarlı olarak tanımlanırlar (Görsel 4.19). Yaşadıkları herhangi bir kriz durumunda bağımsız olarak karar verip seçim yapabilirler.

İpotekli kimlikte ise ergen, çevresindeki kişilerin seçenek sunmasını ve karar vermesini bekleyerek bu seçenek ya da kararı benimser. Bu kimliğe sahip ergenler; geleneksel, tutucu, katı ve benlik memnuniyetleri yüksek bireylerdir.

Moratoryum kimlikte genel kimlik oluşumu tamamlanmamıştır. Kaygılı ve bağımsızlığa önem veren ergen bu kimlikte yaşadığı her krizden sonra bir kimlik arayışına girmektedir.



Görsel 4.19: Başarılı kimliğe sahip birey örneği

Yaşantısında kimlik arayışına girmeyen, bir amaç veya toplumsal rol benimsemeye çalışmayan ergenler **dağınık kimlik** statüsünde değerlendirilirler. Sosyal ilişki kurmaktan kaçınan ve değişken bir ruh hâline sahip bireylerdir.

Kimlik oluşumu yaşam boyu devam eden bir olgu olsa da temelleri ergenlik döneminde atılmaktadır. Kimliğin oluşumu kişinin öz güvenini arttırarak sosyal anlamda ilişkilerinin sağlıklı olmasına ve sürdürmesine yardımcı olmaktadır. Ergenin benliğini ve bedenini kabullenmesi öz güvenini arttırmaktadır. Ergenler ideal kimlik oluşturmak için problemlerini çözerken özerk, istekli ve üretici olmalıdır. Bunun yanında problemler olum şekilde çözümlenmelidir.

Ergenlerin kimlik oluşumunu etkileyen en önemli faktörlerden biri de ailedir. Ergenin bağımsız hareket etme çabası çoğu zaman ailesiyle çatışmasına neden olmaktadır. Ebeveynler çocuklarının bağımsız hareket etme çabasını, otoriteyi kaybetme şeklinde yorumlayabilmektedir. Ancak bağımsız hareket etme, kendi doğrularında ısrarcı olma ergenlik döneminin belirleyici özelliklerindedir.

Kimliğin oluşumu toplumun kültürel özellikleriyle uyumlu olacak şekilde düzenlenir. Ergen, içinde bulunduğu sosyal çevreye uyum sağlamaya çalıştıkça benimsediği değerlerle kimliğini şekillendirir.

Cinselliğe dair duygularını kontrol etmek ve cinsel beklentilerini toplumsal kurallara göre şekillendirmek suretiyle **cinsel kimlik** oluşur. Kromozomlar, hormonlar, cinsel organ ve ikincil cinsiyet özellikleri cinsel kimliğin oluşmasını etkileyen biyolojik faktörlerdir. Toplumsal normların belirlediği cinsel kimliğe uygun davranma sonucu cinsiyet rolleri oluşur. Cinsiyet rolleri aile, akranlar, medya ve toplumsal faktörlerin etkisiyle şekillenir.



BEYİN FIRTINASI

Ferhat yakın çevresinde farklı toplumsal rolleri olan yetişkinlerle iletişim içerisinde. 17 yaşındaki kızı Esmâ ile bu konuyla ilgili sohbet ederken iletişim hâlinde olduğu yetişkinlerin davranışlarının her ortamda değiştiğinden bahseder ve arkasından insanın bütün özelliklerinin temelde birleştiğini anlatır. Esmâ, bu bahsettiklerinin ne anlama geldiğini sorunca Ferhat şu cevabı verir:

-Bir öğretmen evde anne, ailesinin yanında çocuk olabilir kızım. Ancak bu durum öğretmenin temelde kazandığı ahlak, mantık veya sosyal kişiliğini değiştirmez. Rollerine uygun davranışta da o sadece bireydir.

Esmâ, babasını onaylayarak şöyle der:

-Teşekkür ederim baba, söylediklerine göre aslında olduğumuz kişi değil sadece ortamdaki duruşumuz değişir. Verdiğimiz kararları yine kendimiz olarak vermeliyiz.

Aşağıdaki soruları okuduğunuz metne göre cevaplayınız.

1. Ferhat'ın kızı Esmâ'ya anlatmak istediği düşüncenin ana fikri nedir?
2. Esmâ'nın sahip olduğu kimlik statüsü nedir?
3. Sizce siz hangi kimlik statüsüne sahipsiniz?

4.2.8. Ergenlik Döneminin Başlıca Sorunları

Ergenlik döneminde yaşanan (fiziksel, sosyal ve psikolojik) değişimler ergen bireyin yetişkinliğe adım atmasını sağlasa da bu süreçte birçok sorun yaşamasına neden olabilmektedir. Ergenlik döneminde, gelişim sürecinin çoğu çevresel etkenlere bağlıdır. Ergenler içinde bulunduğu gelişimsel süreçte beklenen davranışların kendi potansiyellerini aşabileceğini düşünmektedir. Ergen gelişimsel sürecini başarıyla tamamladığında psikolojik olarak rahatlamakta ve benlik saygısını kazanmış bir birey olmaktadır. Ergen bu süreci kimlik karmaşası ile tamamladığında başarısızlık ve mutsuzluk hissedebilmektedir. Gelişimsel sürecin sağlıklı ve zamanında tamamlanması kişinin çevreden aldığı onay ve kendini kabullenmesine bağlıdır.

Ergenin yaşamış olduğu benlik kaygısı toplumsal uyumda kimlik krizi yaşamasına neden olabilmektedir. Ergenlik döneminin başlamasıyla fiziksel değişimler yaşanır ve ergen bu değişimlere uyum sağlamaya çalışır.



Ergen çevresiyle yaşadığı ilişkilerde toplumun beklentisi ve kendi düşünceleri arasında çatışma yaşayabilmektedir. Ergenin kendi hayatıyla ilgili karar verme süreci okul, aile veya sosyal çevre tarafından sınırlanabilir. Bu sebeple ergende sinirlilik, ani tepkiler veya kaygı durumları ortaya çıkabilmektedir.

4.2.8.1. Fiziksel Değişimlere Bağlı Sorunlar

Ergenlik döneminde fiziksel değişimlere bağlı olarak beden görünümü önem kazanmaktadır. Göğüslerin büyümesi, boy uzaması, akne veya sivilceler ergenlerin sürekli izleme alanı içerisindedir. Ergenlik döneminde, hızlı kilo alımına bağlı olarak beslenme düzeninde değişimler görülebilmektedir. Ayaküstü beslenmeyi tercih eden ergenlerde kansızlık veya vitamin eksiklikleri görülebilir. Ergenlerin tercih ettiği besinler arasında hazır ve yağlı besinler geniş yer tutabilmektedir. Ergen yetersiz ve dengesiz beslenmeye devam ettiğinde ciddi beslenme bozuklukları ortaya çıkabilir. Ergenlerde yaygın görülebilen beslenme bozuklukları arasında obezite, anoreksiya nervoza veya bulimia nervoza bulunmaktadır.

Ergenlerdeki hormonal değişimler, genetik özellikler, fiziksel aktivite yetersizliği ve beslenmedeki düzensizlikler obezitenin başlıca sebeplerindedir. Ergen bireyde pubertenin gelişimi cinsiyet farkına göre obeziteye etki edebilmektedir. Erkeklerde kas kütlesi artarken kızlarda yağ depolanması artmaktadır. Her iki cinsiyette de karın bölgesinde yağlanma görülebilirken kollarda veya bacaklarda yağlanmanın azaldığı izlenebilmektedir. Vücudun ihtiyacından fazla yemek yeme davranışı ergenlerde yağ hücrelerinin çoğalmasına neden olur. Ergenlikte oluşan bu yağ hücreleri yetişkinlikte kalıcı hâle gelerek obeziteye yol açar. Ergenlikte obeziteden korunmak için yeterli ve dengeli beslenme ve fiziksel aktivite önem kazanmaktadır. Yeterli ve dengeli beslenmenin ve fiziksel aktivitenin önemi hakkında ergenlere gerekli eğitimler yapılmalıdır. Okullarda fiziksel aktivite programları uygulanarak gençler bu alana yönlendirilmelidir (Görsel 4.20).



Görsel 4.20: Okulda fiziksel aktivite örneği

Aşırı zayıf veya kilolu olma korkusuna **anoreksiya nervoza** adı verilir. Psikolojik olarak bireyin beden algısında bozulma olarak tanımlanır. Ergenlerde anoreksiya nervoza değişen beden algısından kaynaklı olarak yeme bozuklukları sonucunda ortaya çıkmaktadır. Tıkanırçasına yemek yeme davranışı genellikle ergenlik öncesi dönemde görülmekte ve kişi üç ay içerisinde yemek yeme atakları yaşamıştır. Bu ataklar sonunda ergenlerin genellikle kilo alımını durdurmak için bir çabaları yoktur ve ergenler obezite tanısı almaktadır.

Bulimia nervoza, bir insanın yiyebileceğinden daha fazla besini, belirli bir zaman diliminde tüketmesidir. Yemek yeme atakları geçiren ergenler, şişmanlama korkusu veya suçluluk hissiyle kusma davranışı sergileyebilirler.

Anoreksiya nervoza en çok orta ve geç ergenlik döneminde görülmektedir. Klinik tedavi gerektiren ve tanılanması gereken bir yeme bozukluğudur. Anoreksiya nervoza belirtileri olan kişilerin uzman gözetiminde tedavi edilmesi gerekmektedir.

Cinsel dürtülerin ve duyguların kontrolünün öğrenildiği ergenlik döneminde cinsel davranışlarda bulunmak risk oluşturmaktadır. Örneğin erken cinsel ilişki, istenmeyen hamileliklerle sonuçlanabilmektedir. Cinsellik hakkında yanlış ve eksik bilgiler önemli sorunlara neden olabilmektedir. Ergenlik döneminde cinsellik, cinsel yolla bulaşan hastalıklar ve riskli cinsel davranışlar konusunda bireylerin sağlıklı ve bilimsel bilgilere erişimleri sağlanmalıdır. Cinsel eğitimde ergen ile aile arasındaki iletişim de önem taşımaktadır. Halk sağlığında ergenlerde cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar tehlike oluşturan durumlar arasında sayılmaktadır. Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonların kişiler üzerinde tıbbi ve psikososyal etkileri olmaktadır. Örneğin HIV virüsü cinsel yolla bulaşan bir hastalıktır. Genital organlarda ortaya çıkan enfeksiyonları da etkileyen HIV virüsü toplumsal sağlığı da tehdit etmektedir.

Çocuklarda ergenlikle birlikte uyku düzeni değişmektedir. Gün içerisinde ergenlerin enerjilerini sağlıklı bir şekilde kullanabilmeleri için uyumaları gereken süreyi tamamlamaları önemlidir. Uykusuzluk çeken ergenlerde yorgunluk, sinirlilik veya gün içinde uyuklama görülebilir (Görsel 4.21). Uykusuzluğun uzun süre devam etmesi ergenlerde bu durumlara ek olarak uyku problemlerine, depresyona veya bağışıklık sisteminin zayıflamasına yol açmaktadır.



Görsel 4.21: Yeterince uyumadığı için derste uyuklayan öğrenci



UYGULAMA 4.2

Amaç: Ergenlerde görülen fiziksel sorunlar ile ilgili broşür hazırlamak.

Görev: Aşağıdaki işlem basamaklarını uygulayarak ergenlerde görülen fiziksel sorunlar ile ilgili broşür hazırlayınız.

İşlem Basamakları

1. Sınıf mevcuduna uygun olarak dört gruba ayrılınız.
2. Grup üyeleri arasında adaletli bir görev dağılımı yapınız.
3. Ergenlerde fiziksel sorunlar hakkında araştırma yapınız.
4. Derlediğiniz bilgileri kullanarak gelecek hafta teslim etmek üzere ergenlerde görülen fiziksel sorunları açıklayan bir broşür hazırlayınız.
5. Senaryonuzu oluştururken aşağıdaki hususlara dikkat ediniz:
 - Broşürdeki bilgilerin doğruluğu
 - Yazı, resim, tablo, grafik, şekil, fotoğraf vb. farklı materyaller kullanma
 - Türkçe yazım kurallarına dikkat etme
 - Broşür için bir A4 kâğıdının iki yüzü de kullanma

Değerlendirme: Broşürün değerlendirilmesinde Ek 3 Kontrol Listesi kullanılacağından çalışmanızı listedeki ölçütlere uygun olarak tamamlayınız.



4.2.8.2. Sosyal Değişimlere Bağlı Sorunlar

Ergenlik döneminde birey toplumsal rollerini kazanmaya çalışırken bir yandan da yaşadığı değişimlerle baş etmeye çalışır. Bu durum ergenin çevresiyle ve toplumla ilişkisinde uyumsuzluk yaşamasına yol açabilmektedir. Ergen bireyin toplumsal uyumları yaşadıkları çevre ile yakından ilişkilidir. Ergenin yaşadığı çevre içerisinde aile, akran ve okul toplumsal uyumunu etkileyen faktörler arasındadır.

Ergen aileyle daha az vakit geçirerek özerklik ve bağımsızlık ihtiyacını gidermeye çalışmaktadır. Ergenin bağımsızlık ihtiyacı çoğu zaman aileyle çatışma yaşamasına neden olmaktadır. Ergenin aileyle çatışma yaşadığı konular arasında okul başarısı, akranlarıyla vakit geçirme veya beden imgesindeki algı gibi durumlar yer almaktadır. Ergen, bu konular hakkında ailesi yerine kendi karar vermek istediği için aileyle çatışma yaşamaktadır. Ergenlik döneminin sonlarına doğru bu çatışma azalmaktadır. Aile içindeki iletişim, ergenin güven kazanmasında önemli rol oynamaktadır. Anne ve babanın kendi arasındaki iletişim sağlıklı olduğunda ergen bu durumdan olumsuz etkilenmektedir. Bireyin aile içi ilişkileri toplumsal hayattaki ilişkilerine de yansımaktadır. Örneğin otoriter bir ailede yetişen ergen kendi görüşlerini açık bir şekilde belirtmeye çekinirken demokratik bir ailede büyüyen ergen, davranışlarıyla ilgili durumları aileyle konuşarak buna çözüm bulmaya çalışır.

Ergenlik döneminde önem kazanan akran ilişkileri, ergen üzerinde bazen olumlu bazen de olumsuz etki yapabilmektedir. Ergen içinde bulunduğu dönem özelliklerini yaşayan, bunu rahatça konuşabileceği ve kimlik oluşturma çabası içerisinde sorunlarını paylaşabileceği akranları ile birlikte olmak ister (Görsel 4.22). Ergenin toplumsallaşmasına olanak sağlayan akran grupları bunun yanında ergenin riskli davranışlar sergilemesine neden olabilmektedir. Ergenler dönemin getirdiği karmaşık durumlardan uzaklaşmak için arkadaş gruplarına katılarak kendini kabul ettirme ihtiyacı hissederler. Ergenin dâhil olduğu gruptaki akran baskısı kimi zaman bağımlılık yapan madde kullanımı veya suça karışma gibi olumsuz durumlara yol açabilmektedir.



Görsel 4.22: Ergen arkadaş grubu

Ergenlerin okulla ilgili yaşadığı streslerden biri ortaokul ya da liseye geçiş aşamasıdır. Okul ortamının değişmesiyle ortaokul ve liseye geçişin ilk senesinde ergenler okulla ilgili sorunlarını dile getirmekte ve ergenlerin okula bağlılık düzeyi azalmaktadır. Okula bağlılık düzeyinin azalmasıyla ergenler arasında liseyi bırakma artmaktadır. Liseyi bırakmayı tetikleyen durumlar arasında okulda dışlanmış hissetme, ekonomik nedenler veya okulu sevmeme sayılabilir. Okulda öğrencinin güvende ve mutlu hissetmesi akademik başarıyı etkileyen bir olgudur. Ergenlerin okula bağlılık düzeyi, yürütülen rehberlik faaliyetleri, ders dışı etkinlikler ve olumlu okul iklimi ile arttırılabilir. Örneğin öğrencilerle sosyal sorumluluk projeleri yürütmek, takım çalışmasını esas almak veya öğrenci koçluğu ile öğrenci desteklemek bu faaliyetler arasında sayılabilir.



SIRA SİZDE

Aşağıda verilen durumları okuyunuz. Okuduğunuz durumları sizin adınıza yaş grubuna göre kimin karar vermesi gerektiğini karşısına yazarak sınıfta arkadaşlarınızla paylaşarak tartışınız.

1. Ebeveynleriniz alışverişe gittiğinde evde kendi başınıza kalıp kalamayacağınıza kim karar vermeli?
 - 5 yaşındayken
 - 10 yaşındayken
 - 15 yaşındayken
2. Askere yazılıp yazılmayacağınıza kim karar vermeli?
 - 6 yaşındayken
 - 11 yaşındayken
 - 16 yaşındayken
3. Gece geç vakte kadar oturup oturamayacağınıza kim karar vermeli?
 - 5 yaşındayken
 - 9 yaşındayken
 - 14 yaşındayken
4. Kimse denetlemeden internet kullanıp kullanamayacağınıza kim karar vermeli?
 - 6 yaşındayken
 - 10 yaşındayken
 - 16 yaşındayken
5. Okula gitmeyi bırakıp bırakamayacağınıza kim karar vermeli?
 - 6 yaşındayken
 - 10 yaşındayken
 - 15 yaşındayken
6. Yörenizdeki bir koroya katılıp katılamayacağınıza kim karar vermeli?
 - 5 yaşındayken
 - 9 yaşındayken
 - 17 yaşındayken
7. Cep telefonunuz olup olmayacağına kim karar vermeli?
 - 4 yaşındayken
 - 8 yaşındayken
 - 14 yaşındayken

Kaynak: Pusulacık, Flowers, N.(Ed.), 2010

4.2.8.3. Psikolojik Değişimlere Bağlı Sorunlar

Ergenliğin getirdiği değişimler nedeniyle psikolojik sorunların arttığı görülmektedir. Ergenlik döneminin değişimlerinin yanı sıra aile, ergenlerde rol model eksikliği, sosyal çevredeki değişimler, internet bağımlılığı veya kimlik krizi gibi birçok neden de ergenlikte psikolojik sorunlara yol açabilmektedir.

Depresyon klinik tedavi gerektiren ciddi bir psikolojik sorundur (Görsel 4.23). Ergenlerde depresyonun başlıca nedenleri arasında ergenlik dönemi değişimlere uyum sağlayamama, akademik başarı beklentisi, aile içi olumsuz yaşantılar, bağımsızlığın engellenmesi ve olumsuz durumlardan kendini sorumlu tutma gelmektedir. Ergenlikte başlayan depresyon genel olarak genetik yatkınlığın önemli olduğu, yetişkinlikte devam edebilen ve gelişimi olumsuz yönde etkileyen bir olgudur. Bu nedenle ergenlerde depresyon duygu durum bozuklukları, belirtileri ve tedavileri açısından benzerlik göstermektedir. Ergenlerin depresyon durumunda verdikleri tepkiler kişisel özelliklere, depresyon sebebine, aile yaşantısına ve bağıllık durumuna göre farklılaşmaktadır.





Görsel 4.23: Psikolojik tedavi gören depresyondaki ergen

Ergenlerde intihar olgusu aniden oluşan bir kriz durumu olarak nitelendirilmektedir. Tehlikeli bir psikolojik sorun olarak tanımlanan intiharda kişi problem çözme becerilerini kullanamamakta ve bu yolları yetersiz bulmaktadır. Ergenler birçok sorunla başa çıkabilecek durumdayken intihar olgusunu çıkış yolu olarak görebilmektedir. İntihar düşüncesinin ortadan kaldırılmasında psikolojik tedavi zorunludur. Psikolojik tedaviye ek olarak yakın çevreden alınan destek, problem çözme becerilerinin kazandırılması ve kişisel yeterliliğinin farkında olmasının sağlanması önemlidir.

Ergenlik döneminin sorunları ile başa çıkmaya çalışan birey kimi zaman akran gruplarına kendini kabul ettirme düşüncesiyle madde kullanımına eğilim gösterebilmektedir. Madde bağımlılığı bireyin sağlığını, sosyal yaşantısını bozarak onu depresyona sürüklemektedir. Madde kullanımının nedenleri arasında ergenlik dönemi sorunları, ruhsal sorunlar, çevresel etmenler, merak, rol model eksikliği, yanlış model veya olumsuz benlik algısı sayılabilir. Ergenlikte madde kullanımının önüne geçmek için aile, ergen eğitimleri ve ailelerin olumlu model olması önemlidir.



BEYİN FIRTINASI

Annesi, 12 yaşındaki Neriman'ı ayna karşısında vücudunu incelerken bulur. Annesi ilk defa kızını böyle görür. Ne olduğunu sorduğunda Neriman ağlayarak artık vücudunu beğenmediğini anlatır. Annesi bu durumun normal olduğunu söylese de kızını ikna edemez.

Ertesi sabah Neriman'ı uyandırmak için odasına gider. Neriman uyanır uyanmaz aynanın karşısına geçerek vücudundaki değişimleri tekrar inceler. Kendisini inceleyen Neriman hasta olduğunu ve okula gitmek istemediğini söyler. Neriman odasına giderek kapıyı kapatır ve bütün gün odasından çıkmaz.

Bir hafta sonra okulun rehber öğretmeni Neriman'ın annesini arar ve okula davet eder.

Aşağıdaki soruları okuduğunuz metne göre cevaplayınız.

1. Öğretmen, Neriman'ın annesini ne için okula davet etmiş olabilir?
2. Neriman'ın okula gitmek istememesinin sebebi nedir?
3. Neriman'ın ayna karşısında düşündükleri ne olabilir?

4.3. ERGENLİK DÖNEMİNDE HİJYEN VE CİLT SAĞLIĞI



HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

1. “Temizlik imandan gelir.” sözünden ne anlıyorsunuz?
2. Ergenlik dönemine girdikten sonra temizlik alışkanlıklarınızda nasıl değişiklikler oldu?

Tüm vücudu zararlı etkenlerden koruyarak kaplayan yumuşak ve esnek yapılu duyu organına **deri** denir. Deri vücudun tüm yüzeyini kaplarken kulak içi ve burun boşlukları gibi alanlarda da mukozaya ile devam eder.

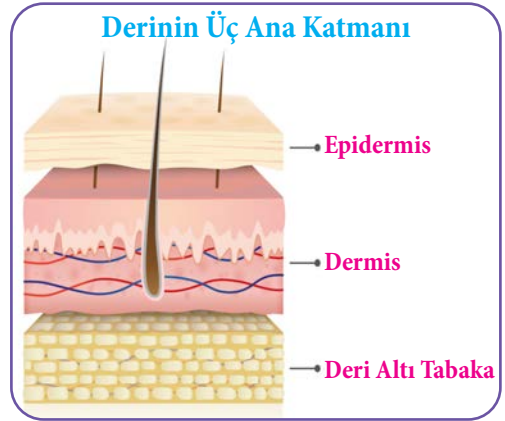
Deri yapısı; epidermis, dermis ve hipodermis (subtukan) doku olarak üç tabakaya ayrılmıştır (Görsel 4.24). Derinin en dışta bulunan tabakası olan epidermiste kan damarları ve sinirler bulunmamaktadır. Derinin üstündeki kir olarak bilinen sebum (vücut içinde bulunan yağ bezlerinin üretmiş olduğu cilt sıvısı), terin buharlaşmasından sonra kalan maddeler, mikroorganizmalar ve soyulan ölü deri hücreleri epidermis üzerinde bulunan gözenekleri tıkamaktadır. Bu durum derinin görevlerini yerine getirememesine neden olur. Epidermisin üzerinde yer alan ölü hücreler zamanla dökülerek yerini yeni canlı hücrelere bırakır ve bu yenilenme deriye canlılık kazanır.

Derinin orta katmanında dermis tabakası bulunur. Dermis, epidermise destek oluşturan kolajen ve elastik lifleri barındıran derinin en kalın ve dayanıklı tabakasıdır. Kolajen vücuttaki bağ dokuyu yapıştıran protein yapısıdır. Bu tabaka içinde bulunan kan damarları sayesinde deriye pembemsi rengini vermektedir. Derinin dokunma, ısı, basınç gibi duyu sinirleri de bu katmanda yer alır ve deri bu duyu sinirleri sayesinde çevresini algılar.

Dermis tabakasındaki ter bezleri, en çok avuç içi, ayak tabanı, koltuk altı ve kasık bölgesinde olmak üzere neredeyse tüm vücutta bulunur. Ter bezlerinin bulunmadığı tek organ dudaklardır. Ter bezi kanallarının açıldığı yerdeki küçük çukurlara gözenek denir. Dermiste bulunan yağ bezleri sebum diye adlandırılan bir salgı üreterek deri üzerindeki kıl kökünün içine akıtır. Sebumun yapısında yağ, tuz, protein ve su bulunur. Sebumun görevi saçları yumuşatmak, derinin kurummasını önlemek ve zararlı mikroorganizmaların yayılmasını engellemektir. Sebumun salgılanması ergenlik döneminde artış gösterir ve bu durum kıl köklerinin tıkanmasına neden olur. Kıl köklerinin tıkanması sivilce ve komedon gibi birçok deri enfeksiyonuna yol açar. Sivilceler ve derideki kıl köklerinin tıkanması sonucu oluşan komedonlara akne adı verilir ve genellikle yüz, göğüs, omuz ve sırt bölgesinde görülürler.

Derinin en alt tabakasını oluşturan hipodermis (subtukan) doku derinin en gevşek dokusudur. Hipodermis kan ve lenf damarlarını, yağ ve sinir hücrelerini içeren dokudur. Bu tabaka derinin diğer tabakaları için destek oluşturmaktadır. Derinin subtukan tabakası vücudu oluşturmakla birlikte dışarıdan gelebilecek darbelerle karşı vücudu korur.

Ergenlerde deri kalındır, epidermis ve dermis tabakaları sıkıca bağlanmıştır. Epidermis ve dermisin sıkıca bağlanması enfeksiyon ve tahrişe karşı direnci artırmaktadır. Ergenlik döneminde hormonların değişmesine bağlı olarak yağ ve ter bezlerinin çalışması artar, koltuk altı ve genital bölge kılınması başlar. Deri altı yağ



Görsel 4.24: Derinin tabakaları



dokusu, ergenlik döneminin ilk yıllarındaki hızlı boy uzamasıyla birlikte azalır, ilerleyen yıllarda yağ dokusunda tekrar artış görülür. Yağ bezlerinin çalışmasıyla sebum salgılanmasının artması çeşitli deri sorunlarına neden olur. İnsan derisinin başlıca görevleri şunlardır:

- Vücudu zararlı mikroorganizmalardan ve dış etkenlerden korur.
- Vücudun sahip olması gereken ideal ısıyı ayarlar.
- Vücuttaki artık maddeleri terleme yoluyla dışarı atar.
- İçindeki sinir hücreleri sayesinde dokunma duyusu işlevini sağlar (Görsel 4.25).
- Sebum yardımıyla güneşten alınan ultraviyole ışınlarını D vitaminine dönüştürür.
- Vücudun su kaybını önler.
- Vücudu güneşin zararlı ışınlarından korur.



Görsel 4.25: Derinin dokunma duyusu özelliğine örnek

Derinin rengi ve gerginliği, cildin durumu hakkında ipuçları içermektedir. Deride renk değişikliği görüldüğünde doktora başvurulmalıdır. Derinin gerginliği ön kolun iç kısmı iki parmak arasına sıkıştırılıp bırakılarak kontrol edilebilir. Derinin gerginliği bozulduğunda normal formuna dönmesi uzun süre gerektirmektedir. Derinin sağlıklı olduğunu gösteren özellikler şunlardır:

- Derinin rengi vücut bölgelerine göre değişiklik göstermeli.
- Deri esnek, düz ve yumuşak olmalı.
- Deriye dokunulduğunda ılık bir sıcaklık algılanmalı.
- Deri bütünlüğü bozulmamış olmalı.
- Deride sarılık, mavilik ya da soluk bir görünüm olmamalı.

Deri sağlığının korunmasında beslenme düzeni ve besin içeriği büyük önem taşımaktadır. Çeşitli vitaminler, karotenoidler ve doymamış yağ asitleri içeren besinler sağlıklı bir deri için yeterince tüketilmelidir. Yapılan araştırmalar C ve E vitamini içeren besinler birlikte tüketildiğinde derinin zararlı etkilere karşı daha korunaklı hâle geldiğini göstermiştir. Karotenoidlerin en önemlileri havuçtaki beta karoten ve domateste likopen şeklinde bulunur. Beta karoten derinin besin emilimini artırırken likopen deriyi ultraviyole ışınların zararlı etkilerinden korumaktadır. Doymamış yağ asitleri bakımından zengin besinler derinin hassasiyetini azaltarak yapısını güçlendirmektedir. Deri sağlığını korumak için düzenli olarak meyve ve sebze tüketilmelidir.



UYGULAMA 4.3

Amaç: Cilt sağlığını koruyucu besinler ile ilgili sunum hazırlamak.

Görev: Aşağıdaki işlem basamaklarını uygulayarak ergenlerde cilt sağlığını koruyucu besinler ile ilgili sunum hazırlayınız.

İşlem Basamakları

1. Sınıf mevcuduna uygun olarak dört gruba ayrılınız.
2. Besin gruplarından birini seçiniz.
3. Diğer gruplardan farklı bir besin grubu seçtiğinize emin olunuz.
4. Grup üyeleri arasında adaletli bir görev dağılımı yaparak seçtiğiniz besin grubunun cilt sağlığına yararları ile ilgili araştırma yapınız.
5. Araştırma sonucunda elde ettiğiniz ve ders içinde edindiğiniz bilgileri derleyiniz.
6. Derlediğiniz bilgilerden yararlanarak gelecek hafta sunmak üzere on beş dakikalık bir sunum hazırlayınız.
7. Sunum esnasında aşağıdaki hususlara dikkat ediniz:
 - Türkçeyi doğru kullanma
 - Ses tonu ve beden dilini etkili kullanma
 - Dinleyicilerle göz teması kurma
 - Resim, tablo, grafik, şekil, fotoğraf vb. farklı materyallerden yararlanma
 - Sunum için belirlenen süreye uyma
 - Dinleyicilerden gelen sorulara saygı çerçevesinde cevap verme

Değerlendirme: Sunumun değerlendirilmesinde **Ek 1 Kontrol Listesi** kullanılacağından çalışmanızı listedeki ölçütlere uygun olarak tamamlayınız.

Deri bütünlüğünü bozan nedenler arasında derideki duyu bozukluğu, kan dolaşımının yetersizliği, travmalar, derinin aşırı kuru veya ıslak olması yer almaktadır. Ergenlik döneminde meydana gelen hormonal değişimler sonucunda cilt problemleri görülmektedir. Bu dönemde sıkça görülen cilt problemlerinin başlıcaları şunlardır:

Akne Vulgaris: Ergenlik döneminde her iki cinsiyette de yaygın olarak görülen cilt problemlerindedir. Akne gonadropik hormonların kontrolünde olan yağ bezlerinin salgıladığı fazla yağın deri yüzeyine çıkması sonucunda oluşur. Ergenlik dönemi sivilceleri olarak da isimlendirilen akne vulgaris erkeklerde 14 ve 19, kızlarda ise 10-17 yaşları arasında görülmektedir (Görsel 4.26).

Yağ bezlerinden salgılanan fazla yağlar, deri yüzeyinde oksitlenerek komedon denen siyah noktaları oluşturmaktadır. Yağ kanalları, yağ ve kir ile tıkanarak enfekte olduğu için akne oluşur. Bunun yanında deride bulunan bakteriler yağ kanallarına girerek iltihaba neden olmaktadır. İltihaplı akne gözenek etrafında kızarıklık görülmektedir. İltihaplı akneleri sıkarak müdahale etmek aknenin deride yayılmasına veya akne izi oluşmasına neden olur.



Görsel 4.26: Ergenlerde akne örneği



Akne yüz, gövde ve sırtın üst kesimlerinde oluşur. Bulaşıcı özelliği bulunmayan aknelerin oluşumunda genetik yatkınlık, menstürasyon, ilaçlar, yanlış kozmetik ürün kullanımı, stres ve beslenme düzeni gibi nedenlerin etkili olduğu söylenebilir.

Beden imgesinin önem kazandığı ergenlik döneminde akne oluşumu beden algısını olumsuz etkilemektedir. Bu durum ergenlerde depresyon, kaygı, öz güven eksikliği gibi sorunlara neden olabilmektedir.

Akne oluşumunu önleme ve tedavisinde dikkat edilecek hususlar şunlardır:

- Cildi, günde 1-3 kez ılık su ve cildin doğal pH değerine yakın (5,5 civarı) bir sabunla yıkamak gerekir.
- Yıkanıp durulanan cilt için yumuşak bir kurulama yapılmalıdır.
- Güneşte uzun süre kalmak cilt yüzeyindeki akneleri artırabilir.
- Yeterli ve dengeli beslenme akneleri önlemede önemli bir etkiye sahiptir.
- Stresten uzak durma ve yeterli uyku akne oluşumunu azaltmaktadır.
- Akne oluşumunun artması durumunda veya genel cilt sağlığı konularında profesyonel destek alınmalıdır.

Terleme Bozuklukları: Apokrin (ter) bezler ergenlik dönemine geçişte hormonların etkisi ile aktif hâle gelirler. Apokrin bezleri uyarıldıktan sonra 15 saniye içinde salgınım başlar. Apokrin bezler terlemenin yanı sıra her insanın kendine has vücut kokusunu oluşturmaktadır. Bu bezler koltuk altı, göğüs ve göbek deliği çevresi, kulak arkaları, kadın dış genital alanı, dış kulak yolu, göz kapakları, kalça ve kasıkta yoğun olarak bulunmaktadır.

Ter bezlerinin aşırı çalışması aşırı terleme problemine neden olmaktadır. Hiperidrozis adı verilen aşırı terleme problemi strese bağlı olarak özellikle avuç içi, ayak tabanı, koltuk altı veya kasıklarda görülmektedir (Görsel 4.27). Terleme problemi kronik bir hastalığa eşlik edecek şekilde ortaya çıkabilmektedir. Bu durumda terlemeye sebep olan hastalığın tespit edilerek tedavi edilmesi gerekmektedir. Aşırı terleme problemi vücudun sıvı kaybına, enfeksiyon oluşumuna, mantar hastalıklarına ve psikolojik sıkıntılara neden olabilmektedir. Ergenlikle birlikte başlayan aşırı terleme probleminin görülme sıklığı kızlarda ve erkeklerde aynıdır. Terleme genetik yatkınlıktan kaynaklanabilmektedir. Aşırı terleme probleminde doktora başvurulmalıdır.



Görsel 4.27: Ellerde aşırı terleme örneği

Aşırı terlemenin yol açtığı diğer bir sorun ise deride bulunan bakteriler nedeniyle oluşan ter kokusudur. Ter kokusu, terlemenin yoğun olduğu bölgelerde ve özellikle kıllanmanın olduğu bölgelerde derinin havasız kalması sonucu oluşur. Ter kokusunun önlenmesi için temiz kıyafetler giyilmeli ve sık sık banyo yapılmalıdır.

Kıllanma Bozuklukları: Ergenlik döneminde kızların erkek tipi kıllanma yaşamasına **hirsutizm** denir. Kızlarda hormonal değişikliklere bağlı olarak özellikle yüz, göğüs ve karın bölgesinde aşırı kıllanma görülebilmektedir. Kıllanma bozukluğuna bağlı olarak menstürasyonda düzensizlik ve erkek vücut yapısı oluşabilmektedir.

Kıllanma bozukluğu çoğu zaman hormonal değişikliklerden kaynaklansa da bazen farklı nedenlerden dolayı bölgesel kıllanma artışları görülebilmektedir. Bu nedenler arasında genetik yatkınlık, ilaç kullanımı ve beslenme düzeni sayılabilir.

Kızlarda özellikle yüz ve boyun bölgesinde oluşan kıllanmalar beden algısında olumsuzluklara yol açmaktadır. Kıllanma klinik tedavi ile çözülebilecek bir deri problemidir. Tedavi sürecinde çeşitli yöntemler kullanılarak oluşan kıllar yok edilirken yeni kılların oluşumu engellenir ve hastanın psikolojik destek alması sağlanır.



BEYİN FIRTINASI

- I. 14 yaşındaki Buse son günlerde ders esnasında sürekli silgi, kalemtraş veya kalemini düşürdüğünü söylemektedir.
- II. 13 yaşındaki Alper ayna karşısında yüzünde oluşan nokta şeklindeki kızarıklıklara bakmaktadır.
- III. 15 yaşındaki Gülşen giyinirken göğüs bölgesinde kılların çıktığını fark etmiştir.

Yukarıda verilen durumlara göre aşağıdaki soruları cevaplayınız.

1. Yaşanan sorunlar sırasıyla neden kaynaklanmaktadır?
2. Yaşanan sorunların çözümü nelerdir?
3. Ergenlik döneminizde yukarıdaki sorunlara benzer yaşadığınız durumlar nelerdir?

4.3.1. Hijyen ve Kişisel Hijyen

Sağlıklı yaşam için gereken şartların sağlanmasına ve bunun için yapılan uygulamalara **hijyen** adı verilmektedir. Hijyen insanın yaşamını verimli şekilde ve uzun süre devam ettirebilmesi için gerekli bilgileri ve uygulamaları içermektedir. Gözle görülebilen kirlerin yok edilmesi temizlik, mikroorganizmaların ortamdaki uzaklaştırılması hijyen kavramı ile açıklanır. Hijyenin sosyal hijyen, okul hijyeni, kişisel hijyen, çevre hijyeni vb. birçok alt başlığı bulunmaktadır. Hijyenin sağlanmasının kişinin sağlığındaki etkileri aşağıdaki gibidir:

- Vücutta salgılanan sıvıları ve zararlı mikroorganizmaları vücuttan uzaklaştırmak
- Vücutta oluşan kötü kokuları yok etmek
- Kişinin rahatlamasını sağlayarak vücudunda oluşan gerilimi azaltmak
- Kişinin olumlu beden algısını sağlayarak öz güveni geliştirmek (Görsel 4.28)
- Deri (cilt) sağlığını korumak ve sürdürmek

Hijyenik ortamların oluşturulması için kişilere temizlik kavramının öğretilmesi önem taşımaktadır. Birçok hastalığın ortaya çıkmasındaki en önemli neden hijyen eksikliğidir. Bireylerin küçük yaşlardan itibaren hijyen uygulamalarını öğrenerek kendi sağlıklarını korumak için uygun davranışları yerine getirmeleri gerekmektedir. Çocuklar ebeveynlerini model alarak öğrendikleri hijyen uygulamalarını alışkanlığa dönüştürürler. Bireyin içinde bulunduğu çevre, sosyoekonomik ve kültürel durum bu alışkanlıkları etkilemektedir.

Bireyin beden imgesi oluştuktan sonra yaşamında önem kazanan noktalardan biri hijyen uygulamalarını gerçekleştirmektir. Bireyin hijyen eğitimi ve bilgi düzeyi, hijyen uygulama tercihlerini (kullandığı araç gereç, uygulama sıklığı, zamanı vb.) ve temizlik alışkanlıklarını olumlu yönde etkilemektedir. Kişilerin sağlığını yitirmesi hijyenik uygulamalarını zamanında yapmasını engeller ve bu durumda hijyen bakımı için kişi dışarıdan yardım almak zorunda kalabilir.



Görsel 4.28: Olumlu beden algısına sahip ergen



Bireyin kendi sağlığını koruması ve sağlıklı olma durumunu sürdürmesi için yapılan temizlik ve bakım uygulamalarına **kişisel hijyen** denir. Kişisel hijyen giyinme, beslenme ve vücudun yapısal özellikleri gibi birçok bakım uygulamasını içermektedir.

Kişisel hijyeni sağlanabilmesi için hijyen malzemeleri kullanmak önemlidir (Tablo 4.3). Çocukluktan itibaren okul, aile ve çevre tarafından öğretilen hijyen uygulamalarının tamamını çocukluk döneminin bitmesiyle bireyin bağımsız şekilde yerine getirebilmesi beklenmektedir. Kişisel hijyen bireysel farklılıklar taşısa da kişinin sağlığını sürdürecektir kadar sık yapılmalıdır. Kişisel hijyen kurallarına uymak bireyin yaşamını sağlıklı bir şekilde sürdürmesi için gereklidir. Örneğin el hijyenini sağlamak grip ve bağırsak parazitleri gibi bulaşıcı hastalıkların önlenmesi için önemlidir ve birey el yıkamayı alışkanlık hâline getirmiş olmalıdır.

Tablo 4.3: Kişisel Hijyen Malzemeleri

Kişisel Hijyen Çeşidi	Kişisel Hijyen Malzemesi
Banyo ve Beden Temizliği	Su, sabun, lif, banyo havlusu, kese, uzun saplı banyo fırçası
El, Ayak ve Tırnak Bakımı	Su, sabun, tırnak makası, ayak havlusu, ayak törpüsü
Yüz (Göz, Kulak, Burun, Boyun) Bakımı	Su, sabun, yüz havlusu, tek kullanımlık mendil, gazlı bez, tıraş malzemeleri
Ağız ve Diş Bakımı	Su, diş macunu, diş fırçası, diş ipi
Saç Bakımı	Tarak, fırça, şampuan, su, havlu, saç kurutma makinesi
Koltuk Altı Bakımı	Su, sabun, yumuşak dokulu pamuklu bez, havlu
Tuvalet Sonrası Temizlik	Su, tuvalet kâğıdı, hijyenik ped (kızlar için), temiz iç çamaşırı



SIRA SİZDE

Hijyen, kişisel hijyen ve temizlik arasındaki farkları düşününüz. Bu farkları aşağıdaki boşluğa yazarak sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

4.3.1.1. Beden ve Deri Temizliği

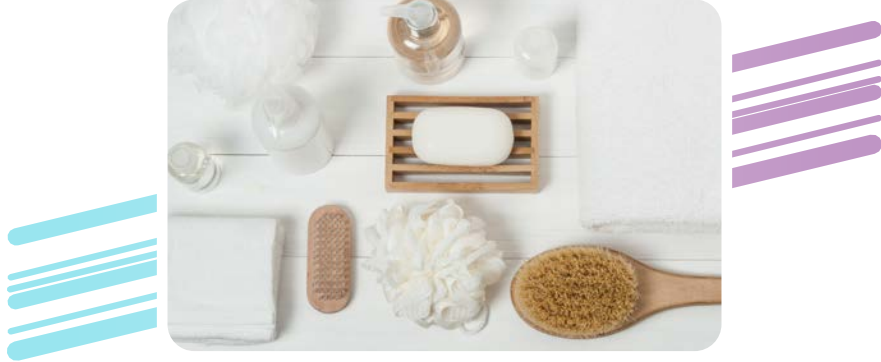
Derinin hijyenik bakımın sağlanmasında banyo önemli bir yere sahiptir. Deri gözeneklerinin tıkanmasıyla deri sağlığı bozulmaktadır. Beden temizliği sayesinde vücutta oluşabilecek ishal, alerji, grip gibi enfeksiyonları önlemek mümkündür. Banyo deri yüzeyinde oluşan kirlerin ve beden terinin yok olmasını ve tıkalı olan gözeneklerin açılmasını sağlamaktadır. Terleme sonucunda oluşan kötü koku banyo ile yok edilmektedir. Banyo yapma zamanı ve sıklığı kişinin sosyoekonomik seviyesine, yaşadığı kültüre, iş yaşantısına veya vücut yapısına göre farklılık gösterebilmektedir.

Banyo yaparak vücut temizliğinin sağlanması kişinin öz güvenine ve öz saygısına katkıda bulunur. Banyo kişideki kan dolaşımını hızlandırır. Sıcak ve ılık su ile yapılan banyolar kandaki oksijen seviyesini arttırarak kişinin kas tonusunu ve eklem hareketliliğini sağlar.

Banyo yaparken diğer bakım ürünlerinin yanında su ve sabun kullanılmalıdır. Sabunun alkali yapısı, sebumun yağlı yapısının gözeneklerin içinden akmasını sağlayarak hijyen sağlamaktadır. Sabunun etkili temizliği için banyodaki suyun sıcaklığı 37-38 °C olmalıdır. Ilık banyo, dışardan 31-32 °C olan deri ısısı için ideal banyo suyu sıcaklığının 36-38 °C olmasıdır. Ilık banyodan sonra soğuk su ile duş almak, gözeneklerin sıkışmasını sağlar. Soğuk duş için suyun sıcaklığı 4-21 °C olmalıdır. Soğuk banyo sinir sistemini uyararak kan dolaşımını hızlandırır. Soğuk duş 1-2 dakikayı geçmemelidir. Uyku düzenine yardımcı olmak için sıcak banyo tercih edilmelidir. Sıcak banyo yemekten bir saat sonra ve en fazla 40 °C sıcak suyla yapılmalıdır.

Mümkünse her gün ya da haftada en az üç kez banyo yapılmalıdır. Banyo her gün yapılmadığı takdirde terlemenin yoğun olduğu bölgeler sabunlu, temiz, ıslak bez ile temizlenmelidir. Banyonun sık yapılması vücutta kir oluşumunu artırarak siyah noktaların ve aknelerin oluşumuna yol açmaktadır. Ayrıca derinin boşaltım görevini yapabilmesi ve beslenebilmesi için banyonun sık yapılması gereklidir.

Banyoda kullanılan lif, havlu ve kese gibi malzemelerin kişiye özel olması önemlidir (Görsel 4.29). Lif ve kese sabunun deriye daha etkin uygulamasını sağlamaktadır. Sırt bölgesinin temizlenmesi için uzun saplı banyo fırçaları kullanılabilir. Kese kan dolaşımını arttırarak deri döküntülerini vücuttan uzaklaştırır.



Görsel 4.29: Banyo malzemeleri

4.3.1.2. Giyim

Ergenlik dönemindeki hızlı ve orantısız büyüme olumsuz beden algısına neden olabilmektedir. Sosyalleşme sürecindeki ergenin beden imajının oluşmasında giyim önemli bir unsurdur. Giyim, ergenin toplum içinde kendisini ifade etme biçimidir. Kişinin temiz giysiler giymesi beden algısını olumlu etkileyebilmektedir (Görsel 4.30).

Giynme deri sağlığının korunması ve vücudun ısı değişimlerine uyum sağlayabilmesi için gereklidir. Kişi yaşadığı bölgedeki iklime uyum sağlayabilmek için soğuk havalarda kalın, sıcak havalarda ince giysiler giymektedir. Mevsimine uygun giyinmek derinin hava ile temasını ve derideki terin buharlaşmasını sağlar.



Görsel 4.30: Yeni giysiler giyen ergen



Giysi seçiminde vücudun dolaşım, solunum, sindirim ve hareket sistemlerinin fonksiyonlarını engellemeyecek, vücudun gelişimini destekleyecek giysiler tercih edilmelidir. Yapımında kimyasal ürünler kullanılmayan, vücut bütünlüğüne zarar vermeyen ve doğal ürünlerden imal edilmiş giysiler giyilmelidir. Giysiler dayanıklı olmalı ve kolay dezenfekte edilebilmelidir. Kullanılan giysiye ölü deri parçaları bulaşabileceği için yıkama, ütüleme ve dezenfekte işlemlerine özen gösterilmelidir.

Giysiler her gün değiştirilmeli ve banyodan sonra mutlaka temiz giysiler giyilmelidir. Gün içinde giyilen giysiye ter kokusu siner, banyodan sonra aynı giysinin kullanılması ter kokusunu vücutta kalıcı hâle getirir. Örneğin atlet gibi teri içine çeken pamuklu giysilerde ter kokusu kalıcı olmaktadır. Özellikle terlemenin fazla olduğu ergenlik döneminde giysilerin her gün değiştirilmesi gerekmektedir. Deri hijyenin sağlanabilmesi için iç çamaşırları her gün değiştirilmeli, gerektiğinde çamaşırlar kaynatılarak dezenfekte edilmelidir.



BEYİN FIRTINASI

Gökçe, sudan hoşlanmadığı için en son bir hafta önce banyo yapmış, giysilerini de banyodan sonra değiştirmişti. Gün içinde sürekli sırtını ve kollarını kaşıyan Gökçe, uyumaya hazırlanırken kaşıdığı bölgelerde kızarıklık ve deri döküntüsü oluştuğunu fark etti.

Yukarıda okuduğunuz metne göre aşağıdaki soruları cevaplayınız.

1. Gökçe'nin yaşadığı kaşıntının sebebi ne olabilir?
2. Gökçe bu kızarıklık ve deri döküntüsünün geçmesi için neler yapabilir?
3. Daha önce metinde bahsedilen duruma benzer anılarınızı arkadaşlarınızla paylaşınız.

4.3.1.3. El, Ayak ve Tırnak Bakımı

El yıkama kişisel hijyenin ilk basamağı olarak kabul edilir. El, günlük yaşam içinde dış yüzeylere en çok temas eden organdır. Böylece mikropları ve mikroorganizmaları taşıyıp bulaştırması kaçınılmaz olur. El derisine yapışan mikroorganizmalar elin kıvrımlı noktalarına, çukur bölgelerine, avuç içine ve tırnak altlarına yerleşir. Bu mikroorganizmaları elden uzaklaştırmak için su ve sabunla temizlemek gerekir. El yıkama alışkanlığının kazanılmasında yetişkinlerin rol model olması önemli bir etkiye sahiptir. Çocuklar küçük yaşlardan itibaren anne ve babalarıyla el yıkayarak el hijyenini öğrenmekte ve uygulamaktadırlar.

Gün içinde belli aralıklarla el yıkama, zararlı mikroorganizmaları vücuttan uzaklaştırmada etkili olur. Eller;

- Tuvaletten önce ve sonra,
- Yemek hazırlamadan önce,
- Yemek hazırladıktan sonra,
- Yemekten önce ve sonra,
- Hapşırma, öksürme, ağız ve burun temizliğinden sonra,
- Hayvanlarla temas hâlinde,
- Eller kirlendiğinde (örneğin dışarıdan eve gelindiğinde),
- Kapı kolu gibi çok temas edilen yüzeylere dokunulduktan sonra,
- Hasta biriyle temas etmeden önce ve ettikten sonra,
- Herhangi bir iş veya uğraştan sonra yıkanmalıdır.

El yıkamada, özellikle kıvrımlı ve çukur alanların ve tırnak içlerinin iyice temizlenmesine özen gösterilmelidir. Elleri yıkarken varsa tüm takılar çıkarılmalıdır. Eller durulanmalı ve kişisel havlu ile kurulmalıdır. Eğer kurulama imkânı yoksa hiçbir yere dokunmadan kendi kendine kuruması beklenmelidir.

Eller yıkanırken ılık su kullanılmalı ve en az 20 saniye ovalanmalıdır. El yıkama süresini kısa tutmak

zararlı mikroorganizmaları uzaklaştırmak için etkili olamayacağından bu süreye dikkat edilmelidir.

- Eller, su ile ıslatıldıktan sonra sabunlanmalıdır.
- Ellerin sırt kısmı sabunlandıktan sonra avuç içi ve parmak araları ovularak sabunlanmalıdır.
- Tırnak içleri tırnak fırçasıyla temizlenmelidir.
- Ellerden sonra bilekler ovulmalıdır (Görsel 4.31).
- Bilekler yıkandıktan sonra kollar yıkanmalıdır.
- Eller durularak temiz bir havluyla kurulanmalıdır.
- Eller kollardan parmak uçlarına doğru kurutulmalıdır.



Görsel 4.31: El yıkama örneği

El yıkamanın gereğinden fazla yapılması ciltte kuruluk yaratabileceği gibi sebum gibi yararlı savunucuların yapısını bozabilir. Bu durumun önüne geçmek için cilt yapısına uygun temizlik malzemeleri tercih edilmelidir.

Aşırı soğuk havalar, bulaşık veya çamaşır deterjanları ellerde kuruluk ve çatlaklara sebep olmaktadır. Bu yüzden soğuk havalarda dışarı çıkmadan önce pamuklu ve sıcak tutan eldivenler kullanılmalıdır. Bulaşık, çamaşır veya ev temizliğinde ise amaca uygun eldivenler tercih edilmelidir.

Vücudun hareketini sağlayan ve çoğunlukla ayakkabı veya çorap içinde olan ayaklarda ter ve zararlı mikroorganizmaların etkisiyle koku veya çeşitli cilt sorunları oluşabilmektedir. Ayak hijyeninin sağlanmadığı durumlarda en çok karşılaşılan cilt sorunu ayak mantarı, ergenlik döneminden itibaren her yaşta görülebilmektedir.

Ayak sağlığının korunması için ayaklar sık sık yıkanmalı, tırnak bakımı yapılmalı, temiz çoraplar giyilmelidir. Ayaklar yıkanırken su ve sabun kullanılmalı ve parmak aralarının yıkandığından emin olunmalıdır (Görsel 4.32). Yıkanan ayaklar temiz ve kişiye özel havlu ile kurutulmalıdır. Ayak yıkama süresi uzun tutulmamalıdır. Bu sürenin uzaması hâlinde ayak derisinde kuruluk veya çatlaklar meydana gelebilmektedir.

Ayak kokusu ve kuruluğunu gidermek için pudra, krem veya losyon tercih edilebilir. Losyon veya kremin ayak mantarı oluşumunu engellemek için parmak aralarına sürülmemesi gerekir.



Görsel 4.32: Ayak bakımı





Ayak sağlığı için ayakkabı ve çorap kullanımı önemlidir. Ayakların yapısına uygun, rahat ve hareket kolaylığı sağlayan ayakkabılar tercih edilmelidir. Kullanılan ayakkabılarda topuk boyu ayağın anatomisini bozmayacak yükseklikte ve taban kısmı geniş olmalıdır. Ayakkabının yapıldığı malzeme ayağın hava almasını engellememelidir. Giyilen çoraplar pamuklu veya yünlü olmalı ve her gün değiştirilmelidir. Ayakta görülen bir cilt sorunu olduğunda doktora başvurulmalıdır.



BİLİYOR MUSUNUZ?

Nasır oluşumunda epiderm doku kalınlaşarak dışarıya doğru çıkıntı yapar. Bu çıkıntı derinin alt tabakalarına doğru da kök salar. Nasır, sürtünme veya dengesiz basınç sonucu oluşur.

Tırnaklar, epidermis dokusunun derideki uzantıları olup parmak uçlarında bulunan tırnak yataklarına yerleşirler. Tırnaklar elin tutma ve kavrama becerisini destekler. Sağlıklı tırnaklar şeffaf, pürüzsüz, pembemsi, tırnak uçları ise yarı şeffaf görünümündedir. Tırnağın et ile birleştiği ve uzadığı bölümde boşluk oluşur. Bu boşluk yağların ve kirlerin kolayca biriktiği bölümdür. Bu nedenle düzenli olarak tırnak kesimi yapılmalı ve tırnak fırçası ile temizlenmelidir.



Görsel 4.33: Tırnak bakımı

Tırnaklar çok kısa veya çok uzun kesilmemelidir (Görsel 4.33). Tırnaklar haftada bir kez duştan sonra kesilmeli ve tırnaklar kesildikten sonra eller yıkanmalıdır. El tırnakları ayak tırnaklarından daha hızlı uzarlar. El tırnakları oval, ayak tırnakları ise düz kesilmelidir. Tırnak kenarlarındaki deri parçaları enfeksiyon olmaması için koparılmamalıdır.

Ayakta tırnak batmaları görülebilmektedir. Genellikle başparmakta görülen tırnak batmaları yanlış tırnak kesimi veya uygun olmayan ayakkabı tercihinden kaynaklanabilmektedir. Tırnak batması, ucu kıvrılan tırnağın deriye doğru uzaması sonucu parmakta ağrı, şişlik ve kızarıklık oluşturur. Tırnak batmasının ilerlemesi çeşitli enfeksiyonlara neden olabilmektedir.



UYGULAMA 4.4

Amaç: El, ayak ve tırnak hijyeni ilgili broşür hazırlamak.

Görev: Aşağıdaki işlem basamaklarını uygulayarak ergenlik döneminde el, ayak ve tırnak hijyeni ile ilgili broşür hazırlayınız.

İşlem Basamakları

1. Sınıf mevcuduna uygun olarak üç gruba ayrılınız.
2. Grup üyeleri arasında adaletli bir görev dağılımı yapınız.
3. El, ayak ve tırnak hijyeni hakkında araştırma yapınız.
4. Derlediğiniz bilgileri kullanarak el, ayak ve tırnak hijyenini açıklayan bir broşür hazırlayınız.
5. Broşürü hazırlarken aşağıdaki hususlara dikkat ediniz:
 - Broşürdeki bilgilerin doğruluğu
 - Yazı, resim, tablo, grafik, şekil, fotoğraf vb. farklı materyaller kullanma
 - Türkçe yazım kurallarına dikkat etme
 - Broşür için bir A4 kâğıdının iki yüzünü de kullanma

Değerlendirme: Broşürün değerlendirilmesinde Ek 3 Kontrol Listesi kullanılacağından çalışmanızı listedeki ölçütlere uygun olarak tamamlayınız.

4.3.1.4. Yüz (Göz, Burun, Kulak, Boyun) Bakımı

Yüz ve boyun derinin ince ve hassas olduğu organlardır. Bu yüzden temizliği özel bir önem taşımaktadır. Yüz, su ve pH'si derinin yapısına uygun bir sabun ile yıkanmalıdır. Makyaj veya başka amaçla yüze uygulanan kozmetik ürünler, uygun şekilde temizlendikten sonra yüz yıkanmalıdır. Ardından kişiye özel yumuşak bir havlu ile kurulanmalıdır. Uyumadan önce, uyandıktan sonra ve gün içinde ihtiyaç duyulduğunda yüz yıkanmalıdır (Görsel 4.34).

Ergenlik döneminde akne oluşumuna bağlı olarak yüz bakımı daha büyük önem taşımaktadır. Aknelerin geçmesi için cilt su ve sabunla temizlendikten sonra uygun bir nemlendirici ile temizlenmelidir.

Ergenlik döneminden itibaren erkeklerde görülen sakal oluşumu, cildin nefes almasını güçleştirebilmektedir. Bu yüzden erkeklerin belirli aralıklarla tıraş olmaları gerekmektedir. Sakal kısaltma yöntemleri bireysel farklılıklar içermektedir. Ergen kendine uygun olan tıraş yöntemi ile sakallarını kısaltmalıdır.

Gözyaşı veya göz yaşarması gözlerin temizliğinde önemli bir rol oynar. Göze gelen zararlı mikroorganizmalardan dolayı birçok insan göz enfeksiyonu geçirebilmektedir. Göz sağlığını korumak için el ve yüz temizliği ve hijyeni ile hijyenik ortamlarda bulunmaya özen gösterilmesi gerekmektedir. Uyku esnasında terleme, gözlerde oluşan çapaklanma nedeniyle uykudan sonra yüz ve göz bakımı ayrı bir önem kazanır. Gözler burun yanından başlanarak dışa doğru temizlenmelidir (Görsel 4.35). Kirpiklerde biriken kalıntıların temizlenmesi için ılık su ile ıslatılmış gazlı bez kullanılmalıdır.



Görsel 4.34: Ergenlerde yüz yıkama örneği



Görsel 4.35: Göz bakımı

Burun temizliğine gereken hassasiyet gösterilmediğinde solunum yoluyla alınan zararlı organizmalar çeşitli hastalıklara neden olmaktadır. Solunum yoluyla bulaşan enfeksiyonları önlemek için burun temizliği yapılmalıdır. Burun temizliği, tek kullanımlık mendil veya su ile yapılmalıdır.

Çok özel durumların dışında kulak bakımı için banyo esnasında kulak kepçesinin temizlenmesi yeterlidir. Kulak yolunda biriken kirler işitme kaybına neden olabilmektedir. Banyodan sonra yumuşayan ve dışarı akan kulak kiri parmağa dolanan yumuşak bir bezle temizlenmelidir. Kulak temizlenirken kulağın içine herhangi bir cisim sokulmamalıdır. Kulağın içine sokulan kulak pamuğu gibi cisimler kiri zara doğru itmekte ve kulak zarına zarar verebilmektedir.

Küpe ve benzeri takılar alerji yapabilir hatta iltihaplanma sonucu enfeksiyona yol açabilir. Bunun için uygun küpeler takılmalı ve hijyenik kullanım sağlanmalıdır. Küpe ve benzeri takılar için kulak delme işlemleri profesyonel kişiler tarafından ve gerekli hijyen önlemleri alınarak yapılmalıdır.





BEYİN FIRTINASI

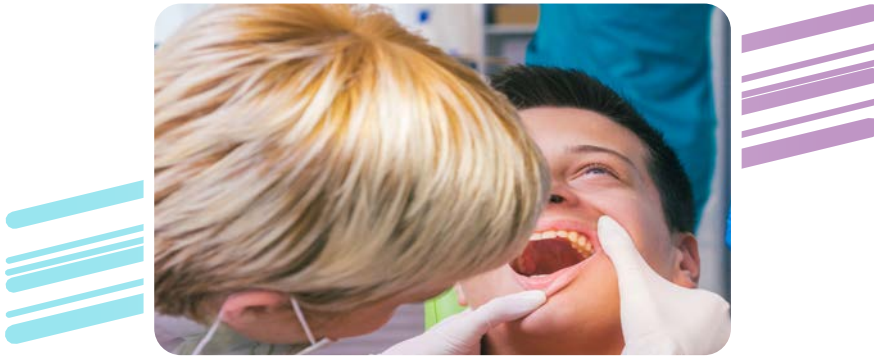
1. Buket, yüzündeki siyah noktalardan şikâyet etmektedir. Sosyal medyada sürekli takip ettiği bir ünlünün önerdiği yüz temizleme ürününü kullanmıştır. Bir süre sonra yüzünün çeşitli bölgelerinde deri döküntüleri meydana gelmiştir.
2. Özge, sabah kalktığında kirpiklerinde kalıntı meydana geldiğini görmüş ve yüzünü yıkasa da bu kalıntılar çıkmamıştır. Gözünü ılık su ile silen Özge'nin kirpiklerindeki kalıntılar çıkmıştır.
3. Kürşad, sakalını kesmek için evde babasının eskiden kullandığı tıraş bıçağını kullanmış ve yüzünde kızarıklıklar meydana gelmiştir.
4. Kulağında tıkanıklık hisseden Sema, duşa girip çıktıktan sonra kulak kepçesini parmağına geçirdiği bez ile temizlemiştir.

Okuduğunuz durumlardaki doğru ve yanlış uygulamaları tespit ediniz. Yanlış olduğunu düşündüğünüz uygulamaların olası sonuçları hakkındaki görüşlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

4.3.1.5. Ağız ve Diş Bakımı

Ağız hijyeninde amaç, tüketilen besinlerin diş yüzeyinde ve ağız içinde kalan artıklarının temizlenmesidir. Ağız içi hastalıklarının nedeni dişlerin üzerinde oluşan bakteri plakları ve diş taşlarıdır. Ağız ve diş sağlığı bozulan bireylerde; diş çürükleri, diş kayıpları, diş eti sorunları, ağız kokusu, aft, ağız mukozasında kuruluk ve sindirim problemleri görülmektedir. Ağız hijyenini sağlamak için düzenli olarak ağız ve diş bakımı uygulamaları yapılmalıdır. Diş sağlığının korunmasında aşağıdaki noktalara dikkat etmek gerekir:

- Dişler günde en az üç defa ve en az iki dakika süreyle fırçalanmalıdır.
- Fırçalamanın yapılamadığı durumlarda beslenmeden sonra ağız su ile çalkalanmalıdır.
- Seçilen diş macununun içeriğinin doğal olmasına dikkat edilmelidir.
- Diş fırçası, diş ve diş etlerine zarar vermeyecek şekilde olmalıdır.
- Çok sıcak veya sıcak yiyecekler, içecekler tüketilmemelidir.
- Şekerli ve asit oranı yüksek yiyeceklerden, içeceklerden kaçınılmalıdır.
- Sert ve kabuklu yiyecekler, dişlerle kırılmamalıdır.
- Dişler kürdan gibi sivri uçlu materyallerle karıştırılmamalıdır.
- Diş araları diş ipi ile temizlenmelidir.
- Diş fırçaları üç ayda bir değiştirilmelidir.
- Diş sağlığının kontrolü için yılda en az iki kez diş doktoruna gidilmelidir (Görsel 4.36).



Görsel 4.36: Diş kontrolü

Dişler fırçalanırken ağız içindeki her alana ulaşmak gerekir. Doğru diş fırçasının orta sertlikte ve sık kıllı olması önemlidir. Doğru diş fırçalama için aşağıdaki hususlara dikkat edilmelidir:

- Diş fırçası ağıza 45 derecelik bir açı ile tutulmalıdır.
- Fırça, diş ve diş eti birleşimine yerleştirilerek fırçalama işlemine başlanmalıdır.
- Fırça aynı bölgede 10 saniye kalacak şekilde küçük daireler çizerek hareket ettirilmelidir.
- Yumuşak daireler şeklinde fırçalama ön dişlerden başlayarak arka dişlere doğru yapılmalıdır.
- Dişlerin dış, iç ve kesici yüzeyleri sırayla fırçalanmalıdır.
- İç yüzeyler fırçalanırken eğik tutulan fırça diş etinden ağız boşluğuna doğru hareket ettirilmelidir.
- Kesici yüzeyler fırçalanırken ileri geri, kısa darbeler hâlinde ve dişe paralel fırçalama yapılmalıdır.
- Fırçalama işleminden sonra ağız bol su ile çalkalanmalıdır.

Günde en az bir defa diş ipi ile temizlenen dişlerde plak oluşumunun önlendiği görülür. Diş ipi ile temizleme fırçalama işleminden sonra yapılmalıdır. Diş ipi kullanırken;

- İlk kullanım için mumlu diş ipleri tercih edilmeli,
- Diş ipi 20 santimetre uzunluğunda koparılmalı,
- Diş ipi her iki elin işaret parmağına dolanıp başparmak ile hareket ettirilmeli (Görsel 4.37),
- Diş ipi diş arasına yavaş ve kontrollü olarak geçirilmeli,
- Diş ipi, en arkadaki dişlerden başlayarak öndeki dişlere doğru kullanılmalı,
- Dişler arasında diş ipi dişin uç kısmından diş etine doğru yavaş hareketlerle dişler temizlenmeli,
- Diş ipi ile temizleme sonrasında ağız içi bol su ile çalkalanmalı,



Görsel 4.37: Diş ipi kullanımı





UYGULAMA 4.5

Amaç: Uygulamalı ağız bakımı ve diş fırçalama tekniklerini uygulamak.

Görev: Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek diş fırçalama ve ağız bakımı aşamalarını 10 dakika içinde uygulayınız.

İşlem Basamakları

1. Diş fırçalama için gerekli malzemeleri hazırlayınız.

- Diş fırçası
- Diş Macunu
- Su
- Diş ipi

2. Diş fırçalama sırasında;

- Diş fırçasının üstüne diş macunu sürünüz.
- Diş fırçasını 45 derecelik bir açı ile tutunuz (Görsel 4.38).
- Fırçayı ağızınızın ön kısmında diş ve diş eti birleşimine yerleştiriniz.
- Fırçayı dişlerin dış yüzeyinde, 10 saniyede bir yer değiştirecek şekilde ağızınızın ön kısmından arkasına doğru küçük daireler çizerek hareket ettiriniz.
- Dişlerin dış yüzeyini tamamen fırçaladıktan sonra aynı işlemi dişlerin iç yüzeyi için uygulayınız.
- Daha sonra dişlerin kesici yüzeylerine yerleştirdiğiniz fırçayı ağızın ön kısmından arka kısmına doğru kısa darbeler hâlinde ileri geri hareket ettiriniz (Görsel 4.39).
- Dişlerin tüm yüzeylerini fırçaladıktan sonra ağızınızı bol su ile çalkalayınız.



Görsel 4.38: Diş fırçalamada 45 derecelik tutuş



Görsel 4.39: Dişlerin kesici yüzeyinin fırçalanması

3. Diş ipi ile temizleme sırasında;

- Diş ipini 20 santimetre uzunluğunda koparınız.
- İpi her iki elin işaret parmağına dolayıp başparmak ile iki elinizin arasına alınız.
- Diş ipini dişin uç kısmından diş etine doğru yavaş ve kontrollü olarak hareket ettiriniz.
- Diş ipiyle en arkadaki dişten başlayarak ağızın ön kısmına doğru işlemi tekrarlayınız.
- Diş ipi ile temizleme sonrasında ağızınızı bol su ile çalkalayınız.

Değerlendirme: Uygulamanız Ek 8 Dereceli Puanlama Anahtarı ölçütlerine göre 100 puan üzerinden değerlendirilecektir.

4.3.1.6. Saç Bakımı

Kişinin kendisini ruhsal ve bedensel olarak sağlıklı hissedebilmesi için saçlarının sağlıklı görünmesi önemlidir. Saçlar, ayda ortalama 12 mm uzayabilmektedir. Sağlıklı saçlarda günlük 50-100 tel dökülme normaldir. Kıl köklerindeki melanin saçın rengini belirlemektedir. Saç yapısı kişiye bağlı olarak kalın, ince, kıvrıkcık, dalgalı veya düz olabilmektedir. Saçların görüntüsü kişinin sağlık ve beslenme durumunu göstermektedir.

Ergenlik döneminde derideki yağ miktarının artmasıyla epiderminin uzantısı olan saçlarda da yağlanma görülmektedir. Derideki sebumun salgılanması saçtaki kuruluğun önüne geçerken fazla sebum salgısı yağlı bir görüntü ortaya çıkarmaktadır.

Saç hijyeninde bazı bireyler saçlarını her gün yıkarken bazı bireyler belirli aralıklarla yıkamayı tercih etmektedir. Saçların yıkanma sıklığında; saçın yapısı, iklim, çevresel koşullar ve fiziksel aktiviteler belirleyicidir. Yıkama esnasında kullanılan malzemeler ve saç tarama biçimi de bireysel farklılıklara bağlıdır. Ancak saçların taranması saç diplerinin uyarılarak kan dolaşımını hızlandırmaktadır. Saç sağlığını korumak için kullanılan yastık, tarak, havlu gibi materyaller kişisel olmalı ve bu materyallerin hijyeninin sağlanması gerekmektedir.

Saç hijyeninde kullanılan şampuanın saç derisine uyumlu pH değerine sahip olması gerekmektedir. Şampuanın etkisini gösterebilmesi için yıkanmadan önce saçlar fırçalanabilir. Saçlar ve saç derisi ılık su ile ıslatıldıktan sonra şampuan ile köpürtülerek masaj hareketiyle şampuanın deriyi temizlemesi sağlanır. Saçlar köpürtüldükten sonra bol su ile durulanır. Durulanan saç yumuşak bir havlu ile kurulur. Temiz, kuru bir havlu ile saç sarılarak havlunun fazla suyu emmesi sağlanır. Saç kurutma makinesi kullanılacaksa makinenin saça ve saç derisine çok yaklaştırılmaması önerilir. Saç bakımında dikkat edilmesi gereken noktalar:

- Saç tarama işlemi uçlardan başlayarak köklere doğru yapılmalıdır (Görsel 4.40).
- Saçların, seyrek aralıklarla yıkanması saç sağlığını olumsuz etkilemektedir.
- Aynı zamanda çok sık yıkanan saçlarda, saç kuruluğu ve saç derisinde çatlaklar oluşabilmektedir.



Görsel 4.40: Saç bakımı

Saçın temizlenememesi durumunda saçtaki ölü derinin pul pul dökülmesi ile oluşan beyaz ve gri renkli pullara **kepek** adı verilir. Kepek oluşumu engellenemediği durumda doktora başvurulmalıdır. Saçların içine yerleşen bit paraziti diğer bir saç sorunudur. Bit eczanelerde satılan antiparazit ilaçları ile tedavi edilmektedir. Bu ilaçlar dışında giysi ve yatak takımları temizlenmelidir. Bit tedavisinde ailenin bütün üyeleri ilaçları kullanmalıdır.



SIRA SİZDE

Derste edindiğiniz saç yıkama ve taramada dikkat edilecek noktalara göre evde saç bakımı yapınız. Saçınızda oluşan değişimleri sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.



4.3.1.7. Koltuk Altı Bakımı

Ter bezlerinin yoğun olduğu bölgelerden biri olan koltuk altı gün içinde sürekli terler. Terleme ile salgılanan sıvı bakterilerin parçalanmasıyla ter kokusu oluşur. Bu durum derinin tahriş olmasına ve vücuttan çevreye rahatsız edici kokular yayılmasına neden olur.

Ergenlikle birlikte koltuk altı kılınmaya başlar. Kıl köklerinin havasız kalmasıyla iltihaplanmalar görülebilir. Koltuk altı kıldıktan sonra ter ile birlikte rahatsız edici vücut kokusunu tetiklemektedir.

Koltuk altı temizliğinde günlük banyo yapmak önemlidir. Kılınma ile birlikte belli dönemlerde kılların uygun yöntemlerle kısaltılması gerekmektedir. Ayrıca banyo yapılmadığı günlerde koltuk altı, ılık su ve sabunlu bez ile silinerek temizlenmelidir.

4.3.1.8. Tuvalette Hijyen Kuralları

Genital bölge hijyeni banyo dışında da sık aralıklarla tekrarlanmalıdır. Tuvalet sonrası ve kızlarda menstrüasyon dönemi genital bölgenin sağlığını korumak için temizlenmelidir. Genital bölge temizlenmediğinde kılınmanın başlaması ve ter bezlerinin çalışmasıyla rahatsız edici kokular yayılabilir ve enfeksiyonlara neden olabilir. Enfeksiyon sonrasında genital bölgede şişme, ağrı, ısı artışı ve iltihaplanma görülebilir. Genital bölgedeki kıllar belirli dönemde kısaltılmalıdır.

Kadınların anatomik yapısından dolayı erkeklere oranla enfeksiyon kapma riski daha yüksektir. Bu yüzden özellikle menstrüasyon döneminde genital bölge temizliğinin önemi daha da artmaktadır. Menstrüasyon dönemi hijyen uygulamasında dikkat edilecek noktalar aşağıdaki gibidir:

- Menstrüasyonda rahim içinden dışarı atılan dokular mikroorganizmaların üremesine yol açabilir. Bu dönemdeki banyo süresi kısa tutulmalıdır.
- Menstrüasyon dönemi için özel üretilen tek kullanımlık pedler 4 saatte bir değiştirilmelidir.

Genital bölge temizliğinde dikkat edilmesi gereken diğer bir nokta ise tuvalet sonrası hijyen uygulamasıdır. Genital bölgede anüs ve idrar yol çıkışı birbirine yakındır. Kadınlarda tuvalet sonrasında cinsel organa dışkı bulaşmaması için temizleme önden arkaya doğru yapılmalı ve su ile durulanmalıdır. Erkeklerde tuvalet sonrası sırasıyla penis, skrotum ve anal bölge temizlenmelidir. Anal bölgeye yakın olan skrotum daha kirli olduğundan özellikle temizlenmesi gerekmektedir. Su ile yıkanan bölge tuvalet kâğıdı kullanılarak aynı sıra ile kurulanmalıdır. Kurulama yapılmadığında bölge nemli kalacağından mantar vb. hastalıklar görülebilir. Silme işlemi aksi yönde yapıldığında dışkı bulaşabilir ve zararlı mikroorganizmalar genital bölgeye yerleşerek enfeksiyona neden olur. Tuvalette önce genital bölgenin ön tarafı sonra anal bölge temizlenmelidir.

Tuvalette el teması sık olduğu için tuvalet ihtiyacından önce ve sonra el hijyeni sağlanmalıdır. Tuvaletten sonra sifon, kapı kolu ya da musluk gibi yüzeylere dokunmak için tuvalet kâğıdı kullanılmalıdır. Tuvalet kâğıdı koparılırken sadece ihtiyaç duyulan kısma dokunulması gerekmektedir (Görsel 4.41).



Görsel 4.41: Tuvalet kâğıdı kullanımı

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

A) Aşağıdaki cümlelerde verilen yargılar doğru ise parantez içine (D), yanlış ise (Y) yazınız.

- () Stanley Hall'a göre fırtına ve stres döneminde olan çocuk 2-4 yaş arasındadır.
- () Kızlarda cinsel olgunlaşmanın yaşanmasıyla birlikte boy uzaması yavaşlamaktadır.
- () Erkeklerde ses değişimi orta ergenlik döneminde tamamlanmaktadır.
- () Vücutta ter bezlerinin en yoğun olduğu bölgeler koltuk altı, eller ve dudaklardır.
- () Deri katmanlarının içten dışa doğru sıralaması subtukan, dermis ve epidermis şeklindedir.
- () Kulak kepçesi karbonatlı suyla ıslatılan bezle temizlenir.
- () Ergenler, gün içinde zinde hissetmek için gece 8-10 saat kesintisiz uyumalıdır.

B) Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerleri uygun şekilde doldurunuz.

- Önemli kuramcılardan ergenlik çağında kimlik arayışı ve karmaşası olduğunu söyler.
- Erkeklerde hormonunun fazla salgılanmasıyla cinsel olgunlaşma başlar.
- Ergenliğin kişinin karar verme ve problem çözme becerisi gelişmiştir.
- Cildi temizlemek için değerindeki sabun kullanılması uygundur.
- Gözle görülebilen kirlerin yok edilerek sağlıklı ortamlar oluşturulmasına denir.
- Ön ergenlik evresinde hormonların salgılanmasıyla üreme organları işlev kazanır.
- Kızlarda vücuttan belli periyotlarla yumurta atımının gerçekleşmesine denir.

C) Aşağıda karışık olarak verilen kavramların başında bulunan harfleri tabloda ilgili oldukları cümlelerin karşısındaki hücreye yazarak kavramlar ile cümleleri eşleştiriniz.

15. a) Kimlik b) Benlik c) Orta Ergenlik ç) Kişisel Hijyen
d) Terleme e) Hirsutizm f) Dağınık Kimlik g) Beden İmgesi

I.	Akran grubunun önemli, aile ile çatışmanın fazla olduğu ergenlik evresidir.	
II.	Ergenin kendi vücudu hakkında düşündükleri ve hissettiklerinin tümüdür.	
III.	Kişinin benliğinin çeşitli yönlerini keşfederek kendini "ben" diye tanımlamasıdır.	
IV.	Kişinin bedenini hastalıklardan korumak için yaptığı uygulamalardır.	
V.	Kızların göğüs, yüz ve sırtında sert yapıda kılların çıkmasına denir.	

Ç) Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

16. Ergenlik dönemi ile ilgili aşağıda verilen bilgilerden hangisi yanlıştır?
- A) Okul çağında yavaşlayan gelişim ergenlikte tekrar hızlanır.
B) Ergenlik döneminin önemli bir karmaşası kimlik arayışıdır.
C) Ergenliğin erken ve geç ergenlik olmak üzere iki evresi vardır.
D) Ergenlerde beyin gelişimiyle birlikte soyut düşünce gelişir.
E) Ergenin bu dönemde karar verme becerisi artmaktadır.
17. Aşağıdakilerden hangisi ergenlik dönemini etkileyen faktörlerden değildir?
- A) Aile
B) Akran
C) Beslenme
D) Kimlik
E) Okul



18. I. Ergenlik döneminde fiziksel olarak ilk büyüyen organlar eller ve ayaklardır.
 II. Ergenlikte beyinde gri madde miktarı azalırken beyaz madde miktarı artmaktadır.
 III. Erkekler kızlardan hızlı kilo alarak orta ergenliğin sonuna kadar toplam 15 kilo alırlar.
 IV. Kilo artışına bağlı olarak ergenlik döneminde vücutta kan akışı hızlanmaktadır.
 V. Ergenliğin ilk 3-4 yılında büyüme atılımı yoğun olarak gerçekleşmektedir.
- Fiziksel değişimlerle ilgili yukarıda verilen yargılardan hangileri doğrudur?**
- A) I, II, V
 B) II, III, V
 C) II, III, IV
 D) I, II, III
 E) I, IV, V
19. “Bu dünyadaki kimse beni anlamıyor.” diye yakınan kişi aşağıdaki ergenlik aşamalarının hangisinde bulunmaktadır?
- A) Büyüme atılımı
 B) Ergen sakarlığı
 C) Ergen benmerkezciliği
 D) Beden imgesi
 E) Olumlu benlik
20. Kolberg’e göre ergenlik dönemindeki birey aşağıdaki ahlak gelişim evrelerinin hangisinde bulunmaktadır?
- A) Ahlak özerklik evresi
 B) Geleneksel düzey
 C) Ahlak öncesi evresi
 D) Ahlak gerçeklik evresi
 E) Gelenek öncesi düzey
21. Aşağıdakilerden hangisi sosyal değişimlere bağlı sorunlardandır?
- A) Beden imajına göre az ve düzensiz yemek yeme
 B) Uyku problemine göre gün içinde uyuklama
 C) Özerklik kazanmak için aile ile çatışma
 D) Ergenlik değişimleri için depresyon yaşama
 E) Akran grubuna kabul için zararlı maddeye bağlanma
22. I. Karar verme gücü yüksek, tutarlı ve kendini ifade edebilen kişiler başarılı kimliğe sahiptir.
 II. Kimlik için çaba göstermeyen, ruh hâli sürekli değişen kişi dağınık kimliğe sahiptir.
 III. Başkasının kendi yerine karar vermesini bekleyen kişi ipotekli kimliğe sahiptir.
 IV. Her kriz anında yeni kimlik arayan kişi moratoryum kimliğe sahiptir.
 V. Cinsel duygularını topluma göre kontrol eden kişi cinsel kimliğe sahiptir.
- Marcia’nın kimlik kuramına göre yukarıda verilen yargılardan hangisi yanlıştır?**
- A) I
 B) II
 C) III
 D) IV
 E) V
23. Hijyen ile ilgili aşağıdaki yargılardan hangisi yanlıştır?
- A) Terleyen kişinin banyo yapması
 B) Eve alınan sebzelerin yıkanması
 C) Gözlerin ıslak bezle silinmesi
 D) Tuvaletlere sabun konulması
 E) Halıya dökülen çayın silinmesi
24. I. Derideki tıkanmış gözeneklerin açılmasını sağlamaktadır.
 II. Deri için ideal su sıcaklığının 37-38 °C olması gerekmektedir.
 III. Banyo malzemeleri su, duş jeli, havlu ve vücut losyonudur.
 IV. Soğuk banyo haftada bir kere 10 dakika yapılmalıdır.
 V. Banyo haftada en az üç kez yapılmalıdır.
- Banyo ile ilgili yukarıda verilen yargılardan hangileri doğrudur?**
- A) I, II, III
 B) I, II, V
 C) I, II, IV
 D) I, III, V
 E) II, III, IV

25. I. Ellerin sırt kısmı sabunlu su ile ovulur.
II. Tırnak içleri fırçalanmalıdır.
III. Bilekler ve kollar yıkanmalıdır.
IV. Ellerin avuç içi ve parmak araları sabunla ovulur.
V. Eller su ile ıslatıldıktan sonra sabunlanmalıdır.

Yukarıda karışık olarak verilen el yıkama aşamaları hangi seçenekte sırasıyla verilmiştir?

- A) I-II-III-IV-V
B) I-III-V-IV-II
C) IV-V-II-I-III
D) V-I-IV-II-III
E) V-I-IV-III-II

26. **Saç bakımı ve hijyeniyle ilgili aşağıda verilen bilgilerden hangisi doğrudur?**

- A) Saçlar uçtan köklere doğru taranmalıdır.
B) Saçlar ayda 3 santimetre civarında uzamaktadır.
C) Saçlar düzenli olarak üç günde bir yıkanmalıdır.
D) Saçların ayrımı aynı noktadan yapılmalıdır.
E) Saçlarda günlük 250 tel dökülmesi normaldir.

D) Aşağıdaki soruları cevaplayınız.

28. Ergenlik dönemindeki evreler arasındaki farkları karşılaştırarak yazınız.
29. Ergenlik döneminde meydana gelen cinsel değişimlerin diğer gelişim alanlarına etkilerini yazınız.
30. Ergenlik dönemindeki sosyal ve psikolojik sorunlar arasındaki ilişkiyi açıklayınız.

27. I. Deri için yağ bezlerinin ürettiği yağ sebum olarak adlandırılmaktadır.
II. Epidermiste yoğun kan damarları ve sinir dokuları bulunmaktadır.
III. Derinin en alt tabakası dermis deriye pembe-bemsi rengini vermektedir.
IV. Subtukan doku derinin diğer katmanlarına destek olmaktadır.

Deri ile ilgili yukarıda verilen yargılardan hangileri yanlıştır?

- A) I, II
B) II, III
C) III, IV
D) I, II, III
E) I, III, IV



5. ÖĞRENME BİRİMİ

GENÇLERE SOSYAL DESTEK VEREN KURUM VE KURULUŞLAR

ÖĞRENME BİRİMİ KONULARI

- 5.1. Ulusal Kurum ve Kuruluşlar
- 5.2. Uluslararası Kurum ve Kuruluşlar

TEMEL KAVRAMLAR

- Erasmus+
- Gençlik
- Gençlik Çalışmaları
- Gençlik Kampları
- Gençlik Merkezleri
- Gençlik Programları
- Sosyal Faaliyetler

BU ÖĞRENME BİRİMİNDE;

- *Gençlik hizmetlerinin önemini,*
- *Gençlik hizmeti veren ulusal kurum ve kuruluşları,*
- *Gençlik hizmeti veren uluslararası kurum ve kuruluşları öğreneceksiniz.*



<http://kitap.eba.gov.tr/KodSor.php?KOD=14064>

Konu ile ilgili videoya ulaşmak için karekodu
akıllı cihazınıza okutunuz ya da web adresine gidiniz.



HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

1. Ulusal ya da uluslararası düzeyde gençlerin gelişimini desteklemek amacıyla ne tür faaliyetler yapılabilir?
2. Daha önce herhangi bir gençlik hizmetinden yararlandınız mı? Cevabınız evet ise deneyimlerinizi hayır ise nedenlerini sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

Dünyada çeşitli ölçütler temel alınarak pek çok gençlik tanımlaması yapılmıştır. Ancak Türkiye’de gençlik evresi olarak tanımlanmış resmi bir yaş aralığı veya ölçüt yoktur. UNESCO, gençlik dönemi için 15-24 yaş aralığını esas almış ve gençlik kavramını iki farklı kritere dayandırmıştır.

- Öğrenim hayatını devam ettiren, bir işte çalışmak zorunda olmayan ve kendine ait konutu bulunmayan kişi
- Geniş bir hayal gücüne sahip, cesareti korkuya ve macerayı rahatlık duygusuna tercih eden insan

Türkiye İstatistik Kurumunun 2019 yılı verilerine göre Türkiye’de genç nüfus, toplam nüfusun %15,6’sını oluşturmaktadır. Türkiye’nin genç nüfus oranı, Avrupa Birliği üyesi ülkelerin genç nüfus oranından daha fazladır.

5.1.1. Gençlik Hizmetlerinin Önemi

Gençler toplumsal yaşamdaki değişikliklerden çok çabuk etkilenir ve gençlerin bu değişimler üzerindeki etkisi büyüktür. Gençlerin kendilerini ifade edebilmeleri, tanımları ve geliştirebilmeleri için birtakım destekleyici hizmetlere ihtiyaçları vardır. Bu tür hizmetlerin bireyin gelişim evresine uyumlu ve yararını gözeten özellikte olması hem katılımı hem de verimliliği artıracaktır. Gençlere yönelik çalışmalar yürüten kurum, kuruluş ve toplulukların koordinasyonu sağlanmalıdır. Gençlere yönelik faaliyetler planlanırken gençlerin öncelikleri hesaba katılarak gerekli düzenleme ve güncellenmelerin yapılması önemlidir. Gençlik programlarının temel amaçları aşağıdaki gibidir:

- Gençlere yönelik algıyı doğru şekilde yönetmek.
- Gençlerin ihtiyaçlarını tespit etmek.
- Kaynakları gençlerin sağlıklı gelişimi için kullanmak.
- Gençlere vatandaşlık bilincini kazandırmak.
- Gençlerin kendi potansiyellerini keşfetmelerini sağlamak.

Gençlik programlarının gençlere kazandırdıkları ise aşağıdaki gibidir:

- Aktif bir vatandaş olmaları için fırsat yaratmak.
- Kendilerini ifade etmelerine olanak sağlamak.
- Eğitsel ve mesleki açıdan deneyim kazanmalarını sağlamak.
- Özerklik duygusunun gelişimine yardımcı olmak.
- Sosyal risklere karşı koruma sağlamak.
- Serbest zamanı doğru ve verimli kullanma alışkanlığı kazandırmak (Görsel 5.1).
- Etkili iletişim becerilerinin gelişmesini sağlamak.
- Kişisel gelişime destek olmak.
- Kendilerini ve toplumu ilgilendiren konularda sorumluluk duygusu kazanmaları konusunda desteklemek.



Görsel 5.1: Görsel sanatlar atölyesinde resim kursu eğitimi çalışması





SIRA SİZDE

Okuldan ve ödevlerden arta kalan zamanlarınızı nasıl değerlendirdiğinizi aşağıda boş bırakılan alana yazınız.

5.1.2. Ulusal Düzeyde Gençlik Hizmeti Veren Kurum ve Kuruluşlar

Türkiye’de gençliğe bakışın en temel göstergesi 1982 Anayasası’nın 58. maddesidir. Bu maddede “Devlet, istiklal ve Cumhuriyetimizin emanet edildiği gençlerin müsbet ilmin ışığında, Atatürk ilke ve inkılapları doğrultusunda ve Devletin ülkesi ve milletiyle bölünmez bütünlüğünü ortadan kaldırmayı amaç edinen görüşlere karşı yetişme ve gelişmelerini sağlayıcı tedbirleri alır.” ifadesi bulunur. T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı Türkiye’deki gençlik ve spor hizmetlerinden birinci dereceden sorumludur. Diğer bakanlıkların ilgili birimleri, yerel yönetimler, kamu kurum ve kuruluşları, sivil toplum örgütleri ve üniversitelerin ilgili birimleri de gençlere yönelik çeşitli faaliyetler yürütürler.



BİLİYOR MUSUNUZ?

Sosyal, kültürel, zihinsel, sportif ve sanatsal alanlardaki gelişimleri desteklenmiş, kendilerini doğru ifade edebilen, millî ve manevî değerlerini bilen ve bu değerlere saygı duyan, görev ve sorumluluk bilinci gelişmiş ve toplumsallaşmış sağlıklı nesiller yetişmesini sağlamak amacıyla her yıl 15-21 Mayıs tarihleri arasında Atatürk’ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı ile Gençlik Haftası olarak kutlanır.

5.1.2.1. T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı

Gençlik ve Spor Bakanlığının Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanun Hükmünde Kararname’ye göre Gençlik ve Spor Bakanlığının gençlikle ilgili görevleri şunlardır (Görsel 5.2):

- Gençliğin kişisel ve sosyal gelişimini destekleyici politikaları tespit etmek.
- Farklı genç gruplarının ihtiyaçlarını da dikkate alarak gençlerin kendi potansiyellerini gerçekleştirebilmelerine imkân sağlamak.
- Karar alma ve uygulama süreçleri ile sosyal hayatın her alanına etkin katılımını sağlayıcı öneriler geliştirmek ve bu doğrultuda faaliyetler yürütmek, ilgili kurumların gençliği ilgilendiren hizmetlerinde koordinasyon ve iş birliğini sağlamak.
- Gençliğin ihtiyaçları ile gençliğe sunulan hizmet ve imkânlar konusunda inceleme ve araştırmalar yapmak ve öneriler geliştirmek, gençlik alanında bilgilendirme, rehberlik ve danışmanlık yapmak.
- Gençlik çalışma ve projelerine ilişkin usul ve esasları belirlemek.
- Gençlik çalışma ve projeleri yapmak, bu çalışma ve projeleri desteklemek, bunların uygulama ve sonuçlarını denetlemek.



Görsel 5.2: T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı logosu

Türkiye Cumhuriyeti Gençlik ve Spor Bakanlığına bağlı birimler şunlardır:

a) Gençlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü

Bakanlığın gençlerle ilgili çalışmaları yürüten birimidir. Türkiye Cumhuriyeti Gençlik ve Spor Bakanlığının Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanun Hükmünde Kararname'ye göre başlıca görevleri şunlardır:

- Gençlere yönelik istismarın ve şiddetin engellenmesi ile gençler arasında her türlü ayrımcılığın giderilmesi amacıyla gerekli tedbirleri almak ve bu hususlarda öneriler geliştirmek
- Yurt içi veya yurt dışında gençlikle ilgili toplantı, kurs, seminer ve benzeri faaliyetler düzenlemek, düzenlenen faaliyetlere katılmak ve bu faaliyetleri desteklemek
- Gençlere hizmet veren gençlik merkezi ve benzeri tesisler ile gençlik ve izcilik kamplarının kurulması ve çalışmasına ilişkin usul ve esasları belirlemek, bunları geliştirici ve tanıtıcı faaliyetlerde bulunmak
- Sosyal hayatın her alanına gençliğin etkin katılımını sağlayıcı öneriler geliştirmek
- Gençlik derneklerinin tescil, vize ve aktarma işlemlerini yapmak
- Gençleri kötü alışkanlıklardan koruyacak çalışmalar yapmak ve bu konuda faaliyetler yürütmek
- Ulusal ve yerel düzeyde gençlik etkinlikleri düzenlemek
- Gençlik haftası etkinliklerini düzenlemek
- Gençlik alanında faaliyet gösteren sivil toplum kuruluşları ile kamu kurum ve kuruluşları, mahalli idareler ve üniversitelerin ilgili birimleriyle ilişkileri yürütmek

Gençlik hizmetleri genel müdürlüğünün sunduğu hizmetler; gençlik merkezleri, gençlik ve izcilik kampları, sosyal faaliyetler, sivil toplum kuruluşları ile ilişkiler ve gençlik çalışmaları şeklinde sıralanabilir.

I. Gençlik Merkezleri: Gençlerin serbest zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirebilmelerine olanak sağlar. Bu kapsamda sosyal, kültürel, zihinsel, sportif ve sanatsal faaliyetler düzenler (Görsel 5.3). Aynı zamanda gençlere her konuda rehberlik ve danışmanlık hizmeti vermektedir. Özellikle zararlı alışkanlıklara karşı bilinçlendirme çalışmaları etkili şekilde sürdürülür. Tarihî ve kültürel geziler, kamplar ve spor faaliyetleri düzenleyen merkezlerdir. Gençlik merkezlerine bağlı olarak çalışan akademiler hayatın her alanında ekip çalışmalarını esas alır. Bu akademilerde öğrenilen bilgilerin uygulanması amacıyla gençlerin kendilerini ifade edebilecekleri ve ilgilerine uygun olarak sosyal ve kültürel faaliyetler yapabilecekleri gençlik merkezi kulüpleri bulunmaktadır.



Görsel 5.3: Gençlik merkezi

Gençlik merkezleri bünyesinde yer alan atölyeler aşağıdaki gibidir:

Sosyal Bilimler Atölyesi: Gençlerin ufkunu genişletmek ve toplumsal, sanatsal, tarihî açıdan farklı bakış açıları kazanmalarını sağlamak amacıyla çeşitli çalışmalar yürütülmektedir. Atölye içeriğinde tarih, edebiyat, haklar ve sorumluluklar, uluslararası ilişkiler, coğrafya, felsefe, mantık ve hukuk eğitimleri yer almaktadır.

Kişisel Gelişim Atölyesi: Gençlerin kişisel gelişimlerine katkıda bulunmak amacıyla drama, iletişim, liderlik, görgü kuralları, münazara, diksiyon ve hitabet konularında eğitimler verilmektedir.

Dinî İlimler Atölyesi: Gençlerin, dini doğru kaynaklardan öğrenmesi ve bu öğrenilen bilgileri hayat içerisinde kullanıp paylaşmaları amacıyla eğitimler verilir. Eğitimlerin içeriğini temel dinî bilgiler, Kur'an-ı Kerim ve meali, Peygamberimiz Hz. Muhammed'in hayatı, İslam tarihi, peygamberler tarihi, medeniyetimizin mimarları gibi konular oluşturmaktadır.

İnovasyon Atölyesi: Gençlerin yeniliklere açık, bilimsel gelişmeleri takip eden, çağın gereklerini yakalayan ve geleceği inşa eden bireyler olması için imkânlar sunan eğitimlere yer verilir. Bu eğitimlerin içeriğini yenilikçi





düşünme yeteneği, uygulamalı girişimcilik eğitimi, sosyal medya, yazılım, kodlama, robotik ve tasarım konuları oluşturmaktadır.

Değerler Atölyesi: Gençlerin millî ve manevi değerleri yaşayarak, gözlemleyerek ve hissederek özümsemesini sağlamaya yönelik çalışmalar yapılır. Atölyenin içeriği; İslam kültürü ve medeniyeti, Türk kültürü ve medeniyeti, ahlak ve bizi biz yapan değerlerimiz, yaşam kültürü, trafik kültürü ve şehir kültürü ile ilgili çalışmalardan oluşur (Görsel 5.4).

Dil Eğitimleri Atölyesi: “Bir dil bir insan iki dil iki insan” sözünden hareketle geleceğin mimarları olan gençlerin bilgilendirilmesi ve kendilerini geliştirme imkânı yakalaması amacıyla İngilizce, Osmanlıca, Arapça, işaret dili vb. eğitimler verilir.

Güzel Sanatlar Atölyesi: Gençlerin uzman kişilerden fotoğrafçılık, resim, müzik, halk oyunları, tiyatro, karikatür, mizah, el sanatları, sinema ve mimari gibi konularda eğitimler almasını sağlamayı amaçlar.

Sağlıklı Yaşam ve Spor Atölyesi: Sağlıklı nesiller yetiştirmek amacıyla gençlerin farklı spor dallarında bilgilendirilmesi amacıyla eğitimler verilir. Bu eğitimlerin içeriğini yaşam tarzı geliştirme, beslenme, spor, bağımlılıklarla mücadele, ilk yardım ve afet yönetimi eğitimi gibi konular oluşturmaktadır.



Görsel 5.4: Osmanlı cenk sanatı matrak oyunu



BİLİYOR MUSUNUZ?

Gençlik merkezinde yönetim ile gençler arasında koordinasyonu sağlayan **gençlik liderleri** bulunur. Bu liderler gençlik merkezindeki hizmetlerden yararlanmak isteyen gençleri yönlendirir, faaliyetlerin hazırlanması ve uygulanmasında aktif görevler üstlenirler.



UYGULAMA 5.1

Amaç: Gençlik merkezinin hizmetleri ile ilgili rapor hazırlamak.

Görev: Aşağıdaki işlem basamaklarını uygulayarak size en yakın gençlik merkezinde yürütülen faaliyetler hakkında görüşme gerçekleştiriniz.

İşlem Basamakları

1. Gençlik liderlerine gençlik merkezinde yürütülen faaliyetler hakkında yönelteceğiniz soruları hazırlayınız.
2. Gerekli randevu, onay ve izinleri alarak yakın çevrenizdeki bir gençlik merkezini ziyaret ediniz.
3. Ziyaret ettiğiniz merkezde görev yapan gençlik liderleriyle görüşünüz.
4. Soruları sorduktan sonra edindiğiniz bilgileri derleyiniz.
5. Derlediğiniz bilgilerden yararlanarak gelecek hafta sunmak üzere bir rapor hazırlayınız.
6. Rapor hazırlama ve sunum esnasında aşağıdaki hususlara dikkat ediniz:
 - Rapor içeriğini ve kapağını uygun şekilde hazırlama
 - Türkçeyi etkili kullanma
 - Resim, tablo, grafik, şekil, fotoğraf vb. farklı materyallerden yararlanma
 - Sunum için belirtilen süreye uyma

Değerlendirme: Raporun değerlendirilmesinde **Ek 4 Kontrol Listesi** kullanılacağından çalışmanızı listedeki ölçütlere uygun olarak tamamlayınız.

II. Gençlik Kampları

Gençlerin öz güven duygusu ve planlı yaşama alışkanlığı kazanması, millî, etik ve insani değerler konusunda farkındalıklarının artırılması amacıyla gençlik kampı faaliyetleri düzenlenir. Kampa katılan bireylerin tüm ihtiyaçları (ulaşım, konaklama, yemek vb.) Bakanlık tarafından karşılanmaktadır. Ayrıca gençlere kamp süreci boyunca geçerli olacak şekilde seyahat ve sağlık sigortası yapılmaktadır. Gençlik kampları mavi ve yeşil kamplar olmak üzere iki şekilde hizmet vermektedir. Mavi kamplarda yüzme, badminton, yat gezisi, sokak oyunları, geziler, tiyatro, müzik, voleybol, basketbol, futbol, kitap okuma, halk oyunları, el sanatları faaliyetleri ve eğitim seminerleri verilir. Yeşil kamplarda ise tırmanma duvarı, kano, dağ bisikleti, oryantiring, okçuluk, at biniciliği, mini golf, paintball (peyintbol), rafting vb. faaliyetler ve eğitim seminerleri yer almaktadır (Görsel 5.5).

Kamplara başvurular Bakanlığın web adresinden yapılır ve başvurunun yapıldığı eğitim-öğretim döneminde takdir belgesi alan öğrencilere öncelik tanınmaktadır.

III. Sosyal Faaliyetler

Gençlerin serbest zamanlarını etkili kullanabilmeleri, millî ve manevi değerleri kazanmaları, inovasyon aktiviteleriyle iş birliği içinde çalışabilecekleri proje ve faaliyetler yürütülür. Bu faaliyetler aşağıdaki gibidir:

19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı ile Gençlik Haftası: Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün gençlere armağan ettiği bu haftada ülke genelinde çeşitli etkinlikler düzenlenir. Türk nüfusunun yoğun olarak yaşadığı yurt dışı temsilciliklerinde ve ülke içinde kutlama ve anma törenlerinin düzenlenebilmesi için gençlik temsilcileri seçilir.

Gençler Arası Kültür ve Sanat Yarışmaları: Gençlerin sanatla ve bilgiyle buluşması amacıyla gençler arasında Türk müziği, tiyatro, şiir okuma ve bilgi yarışmaları düzenlenir. Bu yarışmalara başvurular gençlik merkezleri üzerinden yapılır.

30 Ağustos Zafer Bayramı Kutlamaları: Kurtuluş Savaşı'nda elde edilen zaferin ve Cumhuriyetin temellerinin atılmasının kutlandığı 30 Ağustos Büyük Taarruz Başkomutanlık Meydan Muharebesi'nin yıl dönümünde Kütahya ilinde gençlerle buluşmalar gerçekleştirilir (Görsel 5.6).



Görsel 5.5: Gençlik kampı rafting etkinliği



Görsel 5.6: 30 Ağustos Zafer Bayramı kutlamaları





Gençlerden Ecdada Mektup: Gençlerin ortak tarihi bilmesi, anlaması ve bu konularla ilgili bir nesil olarak yetişmesi amacıyla düzenlenen mektup yazma yarışmasıdır.

Gençler Asla Unutmaz: 15 Temmuz'da FETÖ terör örgütü tarafından yapılan darbe girişimini gençlerimizin unutmaması amacıyla düzenlenen bir projedir. 15 Temmuz Demokrasi ve Millî Birlik Günü'nde hain darbe girişiminin izlerini taşıyan yerler ziyaret edilir, 15 Temmuz gazileri ile buluşmalar düzenlenir.

Genç Hackathon (Hekaton): Gençlerin inovasyona ve girişimciliğe olan ilgisini desteklemek, gençlerin ürettiği projelerle genç istihdamını artırmak ve Bakanlığın ihtiyaç duyduğu alanlarda çözümlerin gençlerle birlikte geliştirilmesi amacıyla düzenlenir (Görsel 5.7).



Görsel 5.7: Genç Hackathon çalışmaları



SIRA SİZDE

Gençlerden Ecdada Mektup faaliyeti kapsamında Türk Kurtuluş Savaşı'nda şehit düşmüş askerlerimize el yazınızla, millî ve manevi duygularınızı anlatan bir mektup yazınız. Yazdığınız mektupları en yakın gençlik merkezine teslim ediniz.

IV. Sivil Toplum Kuruluşlarıyla İlişkiler

Sivil toplum kuruluşları ile ilişkilerin kurulmasındaki temel amaç, sivil toplum kuruluşlarının gençlere yönelik yürüttükleri çalışmaları tespit etmek, karşılaştıkları sorunları öğrenmek, kapasitelerinin geliştirilmesini teşvik etmek ve onları yönlendirmektir. Bu kapsamda 81 ilden gençlik alanında faaliyet gösteren sivil toplum kuruluşlarının katılımıyla toplantılar gerçekleştirilir.

V. Gençlik Çalışmaları

Gençlik çalışmaları; gençlik ve uzman değişimleri, uluslararası tarih ve kültür programları ve diğer uluslararası faaliyetler başlıklarıyla birbirinden ayrılır.

Gençlik ve Uzman Değişimleri: Ortak tarih ve kültüre sahip ülkeler başta olmak üzere devletler ve gençler arasındaki ilişkilerin geliştirilmesi, saygı ve dostluk duygularının pekişmesi ve gençlik çalışmalarının yerinde görülüp uygulanması amacıyla düzenlenir. Bu kapsamda kültür, spor, tarih, gönüllülük, çevre, göç, ayrımcılık gibi gençleri ve toplumu ilgilendiren konularda Makedonya, Almanya, Fas, Tunus gibi ülkelerle genç ve uzman değişimleri yapılır.

Uluslararası Tarih ve Kültür Programları: Bu program ile medeniyetin mirasçısı ve taşıyıcısı olan gençlerin Balkanlar, Azerbaycan, Özbekistan, Mekke, Medine ve Kudüs gibi medeniyet merkezlerini yakından tanımları amaçlanmaktadır.

Diğer Uluslararası Faaliyetler: Gençlik kampları, festivalleri, forumları, çalıştayları, Gençlik Gemisi gibi uluslararası gençlik programları düzenlemek ve bu programlara gençlerin aktif katılımını ve ülkemizi temsil etmelerini sağlayan faaliyetlerdir.

5.1.2.2. T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı

T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı ile T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı arasındaki iş birliği protokolüne göre Bakanlığa bağlı kuruluşlardan hizmet alan çocukların ve özel gereksinimli bireylerin, gençlik ve spor faaliyetlerinden yararlandırılması ile ilgili faaliyetler yürütür. Bu kapsamda bu iki bakanlığın ortak yükümlülükleri aşağıdaki gibidir:

- Sosyal hizmet modellerinden yararlanan çocukların oyun, spor ve fiziksel etkinliklere olan ilgi, istek ve ihtiyaçlarını belirlemek ve bunlara yönelik planlamalar yapmak
- Düzenlenecek gençlik ve spor etkinlikleri için tesis, araç gereç, personel, organizasyon ortamlarını hazırlamak
- Kuruluşlarda barınan çocukların ve özel gereksinimli bireylerin spor yapmalarını özendirici tanıtım programları düzenlemek
- Yapılacak etkinliklerle çocukların ve özel gereksinimli bireylerin özel hayatlarının gizliliğine önem vermek

Sosyal hizmet modellerinden yararlanan çocukların koruma ve bakım tedbirleri tamamlanmadan önce bağımsız hayata hazırlanmaları amacıyla birtakım hizmetler sunulur. Bu hizmetler Bakanlığın Çocuk Hizmetleri Genel Müdürlüğüne belirlenir. Çocuktan sorumlu meslek elemanı çocuğun bağımsız hayata geçiş planını 16 yaşından itibaren uygulamaya başlar ve koruma kararının sona erdiği tarihten 1 yıl sonra tamamlar. Meslek elemanı, bakım hizmetinden ayrılan çocuklara aşağıdaki konularda destek sunar:

- Danışmanlık hizmeti verir.
- İhtiyaçları tespit eder ve bağımsız yaşama planı hazırlar (Görsel 5.8).
- Gerekliğinde planı günceller.
- Çocukla iletişim içinde olur.
- Çocuğun toplumla bütünleşebilmesi için yemek pişirme, sağlık, güzellik ve el sanatları kurslarına katılımını sağlar.
- Çocuğu, bulunduğu ildeki gençlik merkezleri ve sosyal hizmet merkezlerine yönlendirerek çocuğun ilgi ve yeteneklerine göre uygun hizmetlerden yararlanmasını sağlar.
- Çocuğun yaşayacağı şehri, mahalleyi ya da semti tanıtır.
- Acil durumlarda yapılması gerekenler hakkında bilgi verir.
- Mesleki eğitim ve iş bulma konusunda yardımcı olur.
- Bütçe planlaması konusunda rehberlik eder.

Sosyal hizmet modellerinden yararlanan, koruma ve bakım tedbirleri tamamlanmış ve üniversite eğitime devam edecek gençler için sağlanan genel destekler şunlardır:

- Rehberlik ve danışmanlık desteği
- Konaklama desteği
- Giyim desteği
- Harçlık desteği
- Eğitim ve öğretim giderleri desteği
- Öğrenci katkı payı desteği
- Burs desteği



Görsel 5.8: Meslek elemanı ile bağımsız yaşama planı yapan genç

- Ulaştırma giderleri desteği
- Kurs desteği
- Yemek ücreti desteği
- Sosyal ekonomik destek hizmetleri hakkında yönetmeliğin ilgili maddesindeki destekler
- Yükseköğrenimini tamamlayan gençlerin istihdam desteği





5.1.2.3. Millî Eğitim Bakanlığı

Millî Eğitim Bakanlığı ile Gençlik ve Spor Bakanlığı arasındaki iş birliği protokolü, öğrencilerin erken yaşta spora yönlendirilmesini ve yetenekli öğrencilerin keşfedilmesini, okullara fiziksel ve eğitsel altyapı sağlanmasını, beden eğitimi ve spor alanında insan gücünün yetiştirilmesini, gençlik ve spor alanındaki hizmet ve faaliyetlerin yürütülmesini kapsar. Protokol kapsamında yapılacak işler aşağıdaki gibidir:

- Belirlenecek illerde spor kampüsleri açılması
- Her iki bakanlığa ait okul/kurum ve spor tesislerinin resmi spor yarışmaları, gençlik etkinlikleri ve antrenman amaçlı çalışmalar, sosyal ve kültürel faaliyetler, sportif etkinlikler ile tören ve kutlamalar için ücretsiz olarak kullanıma açılması
- Okullarda Genç Ofislerin kurulması ve okul spor faaliyetlerinin güçlendirilmesi
- Temel Spor Eğitimi Programı'nın hazırlanması, okul öncesi, temel eğitim ve özel eğitim okullarının ders programlarına eklenmesi
- Türkiye Sportif Yetenek Taraması ve Spora Yönlendirme Projesi'nin yürütülmesi
- MEB ve GSB personeline yönelik hizmet içi eğitim faaliyetlerinin düzenlenmesi
- Okullarda, halk eğitim merkezlerinde, mesleki eğitim merkezlerinde ve diğer tesislerde uygun görülecek mekân ve zamanlarda eğitim, kurs, seminer, sosyal ve kültürel faaliyetler ile sportif etkinliklerin iş birliği içinde yapılması
- Okul spor müsabakalarında, yeterli düzeyde okul yöneticisi ve öğretmenin görevlendirilmesi
- Spor liselerinin altyapılarının güçlendirilmesi, Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerindeki ve Sporcu Eğitim Merkezlerindeki sporcu öğrencilerin spor liselerinde öğrenim görmelerini ve bu liseler arasındaki öğrenci nakillerinin sağlanması
- Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezleri sporcularının, Sporcu Eğitim Merkezleri sporcularının ve millî sporcuların eğitimlerini aksatmamaları için okul nakil işlemlerinin gerçekleştirilmesi
- Spor lisesi mezunlarına, 1. Kademe Antrenörlük (Yardımcı Antrenör) hakkını sağlayacak belgenin verilmesi
- Spor lisesi öğrencilerinin 1. Kademe Antrenörlük için GSB koordinesinde uygulamalı eğitim almalarının sağlanması
- Spor liselerine yönelik ulusal ve uluslararası müsabakaların düzenlenmesi
- Öğrencilerin gençlik merkezlerinde, gençlik kamplarında gerçekleştirilen her türlü faaliyetlere katılımlarının sağlanması
- Okullarda okul mahalle spor kulüplerinin kurulması (Görsel 5.9)
- Genç Ofis kurulan 100 eğitim kurumunda tasarım-beceri atölyelerinin kurulması,



Görsel 5.9: Okullarda okçuluk kulübü etkinliği

5.1.2.4. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı

Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı (YÖK) ile Gençlik ve Spor Bakanlığı arasında gençlik, spor ve hizmet faaliyetlerinde iş birliği protokolü bulunur. Bu protokole göre YÖK'ü ilgilendiren konular aşağıdaki gibidir:

- Yükseköğretim hayatına devam eden aktif sporcular ile Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezine (TOHM) seçilen öğrencilerin Bakanlıkça hazırlanan listeler doğrultusunda mahallinde bulunan yükseköğretim kurumlarında eğitimine devam etmesine fırsat vermek
- TOHM ile ilişkisi kesilen ve aktif sporculuğu sona eren millî sporcu öğrencilerin kayıtlı oldukları kurumlara dönüşlerinin sağlamak
- Ülke sporunun gelişi için her alanda yapılacak yüksek lisans ve doktora çalışmalarını teşvik etmek
- Spor bilimleri alanında çalışmaların yapılabileceği laboratuvarlar ile uygulama ve araştırma merkezlerinin kurulmasına destek olmak
- Üniversiteler spor ligine katılan sporcu sayılarının artırılması ve spor kulüplerinin kurulmasıyla sportif faaliyetlerin teşvik edilmesini sağlamak
- Üniversite şenliklerinin Gençlik Haftası'yla organize edilmesini sağlamak
- Bakanlık tarafından gençlik ve spor etkinliklerinin tanıtımı için üretilen materyallerin spor tanıtım noktaları oluşturularak sergilenmesini sağlamak

5.1.2.5. Genç Kızılay

Türk Kızılayı gençlik çalışmalarına 1933 yılında başlamıştır. Genç Kızılay, faaliyetlerinde aşağıdaki hususları gözetmektedir (Görsel 5.10):

- Dayanışma, yardımlaşma ve şefkat duygularını oluşturmak,
- Dil, din, ırk, düşünce ve cinsiyet farkı gözetmeden birlik beraberlik bağlarını güçlendirmek,
- Atatürk ilkelerine bağlı, millî ve manevî değerlerine sahip çıkan sağlıklı nesiller yetiştirilmesine yardımcı olmak,
- Kızılay için çalışabilecek gönüllüler yetiştirmek,
- Gençlerin dezavantajlı bireylere yönelik çalışmalara katılım sağlamasına destek olmak amacıyla kurulmuştur. Bu kapsamda gençlik kampları, gençlik kolları, ünikülüpler, okullarla ilişkiler, gençlik projeleri, etkinlik yönetimi ve farkındalık çalışmaları gibi faaliyetler yürütür.



Görsel 5.10: Genç Kızılay logosu

I. Gençlik Kampları

Çocukların ve gençlerin dayanışma, yardımlaşma ve şefkat duygusunu kazanmaları için özellikle yaz aylarında yapılan çalışmaları içerir. Okulların tatil olduğu zamanlarda ve gerektiğinde yıl içinde 11-28 yaş arasındaki gençlere yönelik kamplar düzenlenir. Gençlik kamplarındaki aktiviteler Türk Kızılayı, Kızıllaç ve benzer amaçlı derneklerle birlikte uluslararası gençlik kampları şeklinde de düzenlenebilmektedir. Bu aktiviteler genellikle aşağıdaki konulara yöneliktir:

- Proje yazma
- Kişisel gelişim
- El sanatları
- İletişim
- Afet
- İlk yardım
- Drama
- Halk oyunları
- Spor
- Bağımlılıkla mücadele

II. Gençlik Kolları

Türk Kızılayı ile çalışmayı tercih eden 18-35 yaş arası bireylerin ortaklaşa projeler üretme, öz güven kazanma ve aktif bir yaşam sürmelerini sağlamak amacıyla oluşturulan birimlerdir.

III. Ünikülüpler

Genç gönüllülerin farkındalık ve gelişim düzeyini artırıcı faaliyetlerde bulunarak ulusal ve uluslararası





düzye de programlar geliştirmek ve yaygınlaştırmak amacıyla üniversitelerde oluşturulan kulüplerdir.

IV. Okullarla İlişkiler

İlköğretim ve ortaöğretim çağında olan öğrencilere yönelik Kızılayı tanıtıcı organizasyonlar düzenlenir. Bu organizasyonların amacı okul yöneticileriyle iş birliğı içinde okullarda Kızılay Gençlik Kolları birimlerinin kurulmasını sağlamaktır.

V. Gençlik Projeleri

Gençlik kollarının ve ünikülüplerinin proje yazma kapasitelerini geliştirmeye yönelik ulusal gençlik projelerinin yaygınlaştırılmasını sağlar.

VI. Etkinlik Yönetimi ve Farkındalık Çalışmaları

Gençlik kolları, ünikülüpler ve gönüllüler ile ulusal düzeyde organizasyon yönetimi yapılır. Böylece Kızılayın sahada var olması amaçlanır. Bu organizasyonlar belirli gün ve haftalarda anma, yürüyüş ve kutlama gibi etkinlikler düzenlemektedir (Görsel 5.11).



Görsel 5.11: Sarıkamış Harekâtı şehitlerini anma yürüyüşü

5.1.2.6. Genç Yeşilay

Bağımlılıkla mücadele konusunda çalışmalar yapan Yeşilayın öncülüğünü üstlendiğı, üniversite öğrencileriyle yürütölen yapılanmadır. Üniversitelerde kurulan kulüpler aracılığıyla faaliyetler sürdürölür. Bu kulüpler, illerde bulunan Yeşilay şubelerinden destek alarak Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı Akran Eğitimi ve Yeşil Sahne gibi çalışmalar yürütür.

I. Genç Yeşilay Kampları

Yaz, kış ve güz mevsimlerinde düzenlenen kamplardır. Kamplara katılım için herhangi bir ücret talep edilmez. Yeşilay kamplarında Yeşilayın tarihi, tütün, alkol, madde, teknoloji bağımlılıkları, sağlıklı yaşam, sosyal medya kullanımı, Yeşilay farkındalığı için proje süreci yönetme hakkında eğitimler verilir. Ayrıca kamplar arasında futbol, basketbol, parkur gibi branşlarda sportif faaliyetler düzenlenir (Görsel 5.12).

II. Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı Akran Eğitimi (TBM)

Genç Yeşilaycılara TBM kapsamında Yeşilay Bilim Kurulunun profesyonel uzman kadrosu tarafından bilimsel temelli eğitimler verilir. Eğitim sonrası yapılan sınavda başarılı olan üyeler TBM akran eğitimi uygulayıcısı olurlar. Bu uygulayıcılar, üniversite öğrencilerine tütün, alkol, uyuşturucu madde ve teknoloji bağımlılığı gibi konularda çeşitli eğitimler düzenlerler.



Görsel 5.12: Parkur faaliyetleri

III. Yeşil Sahne

Yeşil sahne projesi ile Türkiye’de rol model olan sanatçıların, sporcuların, uzmanların katıldığı seminerler düzenlenir. Bu kişiler gençlerle buluşarak deneyimlerini aktarır. Bu proje ile Yeşilay farkındalığı oluşturularak yeni Genç Yeşilay üyeleri kazanmak hedeflenir.

5.1.2.7. Genç Kanatlar

Genç Kanatlar Topluluğu, Türk Hava Kurumu önderliğinde 2008 yılında kurulmuştur. Genç Kanatlar Topluluğu 11-22 yaş arası gönüllü gençlerden oluşur. 11-12 yaş arasında yer alan gruba serçeler, 13-15 yaş arasındaki gruba şahinler, 16-22 yaş arasında yer alan gruba ise kartallar ismi verilir. Topluluğun amaçları; havacılık faaliyetlerini tanıtarak sevdirmek, havacılık ve uzay bilimi hakkında projeler üretmek, havacılık ile ilgili temel eğitime sahip bireyler yetiştirmek, gençlerin ahlaki ve sosyal yönden değer yargıları güçlendirilmiş, topluma yararlı bireyler olmasını sağlamaktır (Görsel 5.13).



Görsel 5.13: Genç Kanatlar Topluluğu etkinlik çalışması



UYGULAMA 5.2

Amaç: Gençlik hizmeti veren ulusal kurum ve kuruluşları tanıtan sunum yapmak.

Görev: Aşağıdaki işlem basamaklarını uygulayarak gençlik hizmeti veren ulusal kurum ve kuruluşları tanıtan bir sunum hazırlayınız.

İşlem Basamakları

1. Sınıf mevcuduna uygun olarak gruplara ayrılınız.
2. Grup üyeleri arasında adaletli bir görev dağılımı yaparak konu ile ilgili araştırma yapınız.
3. Araştırma sonucunda edindiğiniz bilgileri derleyiniz.
4. Derlediğiniz bilgilerden yararlanarak gelecek hafta sınıfta sunmak üzere on beş dakikalık bir sunum hazırlayınız.
5. Sunum esnasında aşağıdaki hususlara dikkat ediniz:
 - Türkçeyi doğru kullanma
 - Ses tonu ve beden dilini etkili kullanma
 - Dinleyicilerle göz teması kurma
 - Resim, tablo, grafik, şekil, fotoğraf vb. farklı materyallerden yararlanma
 - Sunum için belirlenen süreye uyma
 - Dinleyicilerden gelen sorulara saygı çerçevesinde cevap verme

Değerlendirme: Sunumun değerlendirilmesinde Ek 1 Kontrol Listesi kullanılacağından çalışmanızı listedeki ölçütlere uygun olarak tamamlayınız.





5.2. ULUSLARARASI KURUM VE KURULUŞLAR

Gençlerin uluslararası alanda deneyim kazanmalarını, kendilerini geliştirebilmelerini ve temsil becerilerinin geliştirilmesini sağlamak amacıyla uluslararası alanda faaliyet yürüten kurum ve kuruluşlardır.

5.2.1. Uluslararası Organizasyonlar ve Dış İlişkiler Genel Müdürlüğü

T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı bünyesinde Uluslararası Organizasyonlar ve Dış İlişkiler Genel Müdürlüğü görev yapmaktadır. Bu Müdürlüğün görevleri şunlardır:

- Gençlik ve spor alanındaki uluslararası gelişmeleri takip etmek ve bu ilişkileri yürütmek
- Uluslararası organizasyonların yapılmasında resmi merci görevi yapmak, uluslararası faaliyetleri düzenlemek ve gerekli koordinasyonu sağlamak
- Uluslararası kuruluşların maddi yükümlülüklerini yerine getirmesine ilişkin işlemleri yürütmek
- Uluslararası organizasyonların yapılmasında alım, satım, kiralamaya yönelik usul ve esasların belirlenmesi amacıyla çalışmalar yapmak, bu amaçla oluşturulan özel hesabın yürütülmesini sağlamak
- Gençlik ve spor alanında uluslararası kuruluşlar ile yürütülen projeleri ve uluslararası değişim programlarını uygulamak ve koordine etmek (Görsel 5.14)
- Gençlik ve spor alanındaki uluslararası iş birliği ve protokollere ilişkin iş ve işlemleri yürütmek.
- Ülkemize gelen konukların ziyaretleri ile ilgili iş ve işlemleri yapmak
- Uluslararası kuruluşlardan veya diğer ülkelerden doğrudan ya da dolaylı olarak gelen dış kaynaklı proje, öneri ve taslaklarının politikalar doğrultusunda incelenmesi ve değerlendirilmesini sağlamak



Görsel 5.14: 12. Uluslararası Palandöken Karate Turnuvası, Erzurum

5.2.2. Avrupa Birliği Eğitim ve Gençlik Programları Merkezi (Türkiye Ulusal Ajansı)

T.C. Dış İşleri Bakanlığına bağlı Avrupa Birliği Başkanlığı'nın ilgili kuruluşu olarak çalışır. Merkezin kısa adı Türkiye Ulusal Ajansıdır. Bu ajans, Avrupa Komisyonu tarafından yürütülen ve katılımcı ülkeler arasında eğitim ve gençlik alanında iş birliğini geliştiren programları uygulamayı amaçlar. Türkiye Ulusal Ajansının görevleri şunlardır:

- Avrupa Birliği'nin eğitim ve gençlik programlarını ülke içinde duyurmak
- Bu programlara katılım çalışmalarını koordine etmek, yürütmek ve izlemek
- Bu çalışmaları rapor hâlinde sunmak
- Program uygulamaları hakkında gerekli görüşmeleri yapmak ve uygulama sözleşmelerini imzalamak

Uygulama sözleşmelerini yapma ve programlardan yararlanma hakkı kazananlara ödemedede bulunma yetkisi merkezin başkanına aittir. Bütçe mali yıl itibarıyla Başkanlıkça hazırlanır ve Avrupa Birliği Başkanlığı'nın onayıyla yürürlüğe girer. Merkezin gelir, gider ve muhasebe usulleri ile diğer mali konulara ilişkin usul ve esaslar Hazine ve Maliye Bakanlığının görüşü üzerine Başkanlık tarafından hazırlanan ve Avrupa Birliği Başkanı'nın onayıyla yürürlüğe giren yönetmelikle düzenlenir. Türkiye Ulusal Ajansının gençler için yürüttüğü programlar bulunur. Bu yenilikçi programlar Erasmus+ Programı ve Avrupa Dayanışma Programı olarak tanımlanır. Erasmus+ Programı'nda; eğitim, öğretim ve gençlik alanlarında bilgi alışverişinin teşvik

edilmesini amaçlayan farklı projelerin giderleri karşılanır. 18-30 yaş aralığındaki gençleri yurt içi ve yurt dışında buluşturmak için imkânlar sağlar. Avrupa Dayanışma Programı ise gençlerin kendi ülkelerinde, topluma yarar sağlayan projelerde gönüllü olarak çalışabilmeleri için fırsatlar sunar.

Türkiye Ulusal Ajansının gençlere sunduğu uluslararası programlar; staj ve öğrenme hareketliliği, gönüllülük, politika reformuna destek ve kısa süreli eğitim şeklindedir.

5.2.2.1. Staj Hareketliliği

Yükseköğretim veya mesleki eğitim gören gençlere yurt dışında staj yapma ya da çalışma deneyimi sunar. Başka bir ülkede öğrenme ve mesleki deneyim imkânı sağlayan staj hareketliliğinin temel amaçları; öğrencilerin kişisel ve mesleki gelişimlerine katkıda bulunmak, öğrenim hayatından iş hayatına geçiş yapabilmeleri için ihtiyaç duydukları becerileri kazandırmak, istihdam edilebilirliklerini desteklemek, yükseköğretim ve mesleki eğitim kurumlarının uluslararası boyutunu geliştirmektir. Yurt dışında staj hareketliliği, gençlerin yabancı dil becerilerinin geliştirilmesi ve farklı kültürler hakkında farkındalık kazanmalarına da olanak sağlar (Görsel 5.15).

5.2.2.2. Öğrenme Hareketliliği

Öğrencilere, eğitmenlere, gençlere ve gençlik çalışanlarına bir başka ülkede eğitim ve öğrenim görme imkânı sağlar (Görsel 5.16). Bu amaç doğrultusunda program üyesi grup ya da kuruluşlar arasında iş birliği ve ortaklık projelerini destekler. Öğrenme hareketliliği, gençlere farklı dilleri ve kültürleri daha yakından tanıma olanağı sunar.

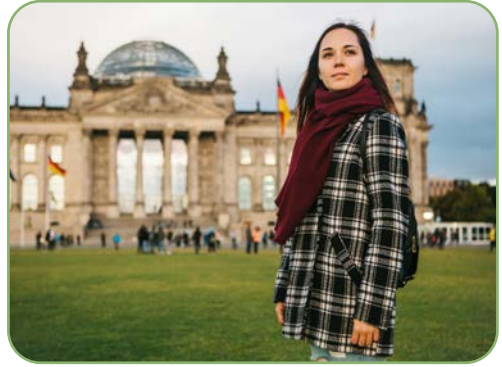
Gençlik değişimleri, en az iki farklı gençlik grubunun karşılıklı ilgi duyulan bir konu doğrultusunda belirli bir süreyle bir araya gelmesine imkân tanır. Gençlerin yeterliliklerini geliştirmelerini, sosyal açıdan farkındalık kazanmalarını, akran öğretimi ile yeni kültürler, alışkanlıklar ve yaşam tarzları keşfetmelerini, dayanışma ve demokrasi gibi değerlerinin güçlendirilmesini sağlar.

5.2.2.3. Gönüllülük

Topluma yararlı bireyler yetiştirmek ve sorumluluk bilinci kazanmalarını desteklemek amacıyla düzenlenen gönüllülük projelerinde gençlerin görev almasını sağlar. 18-30 yaş arası gençler gönüllülük faaliyetlerinin hedef kitesidir. Gençler, kendi ülkelerinde veya farklı bir ülkede çevre, kültür ve diğer konuları içeren faaliyetlerde gönüllü olur. Uluslararası gönüllülük faaliyetlerinde gençler farklı bir ülkedeki kuruluşun günlük işlerine yardımcı olmak amacıyla tam zamanlı olarak ücretsiz etkinliklere katılırlar (Görsel 5.17).



Görsel 5.15: Mesleki eğitim gören öğrencilerin yurt dışı staj etkinliği



Görsel 5.16: Öğrenme hareketliliği kapsamında Almanya'da eğitim gören öğrenci



Görsel 5.17: Uluslararası gönüllülük faaliyetlerinde görevli genç gönüllüler



5.2.3. Eurodesk (Avrupa Bilgi Ağı)

T.C. Dışişleri Bakanlığına bağlı Avrupa Birliği Başkanlığı ve buna bağlı olarak Türkiye Ulusal Ajansı tarafından gençlere ve gençlere hizmet edenlere Avrupa fırsatları hakkında bilgi vermekle yetkilendirilmiş kuruluşlara **Eurodesk (Yurodesk)** adı verilir.

Eurodesk tarafından sunulan hizmetler şunlardır:

- Ücretsiz soru yanıtlama hizmeti (e-posta, faks, telefon, ziyaret yoluyla)
- Soru sahiplerine öneri ve yardım hizmetleri
- Fonlarla ilgili Avrupa bilgisine internet erişimi sağlanması
- Eğitimler düzenlenmesi ve destek hizmetleri
- Konferanslar, seminerler ve diğer etkinliklerin düzenlenmesi
- Kaynak materyallerin basılması ve dağıtılması (Görsel 5.20)
- Gençlik Programı ile ilgili bilgilerin yaygınlaştırılması (Eurodesk Türkiye, t.y)



Görsel 5.20: Eurodesk hizmetlerinde materyal dağılımı



UYGULAMA 5.3

Amaç: Gençlik hizmeti veren uluslararası kurum ve kuruluşları tanıtan sunum yapmak.

Görev: Aşağıdaki işlem basamaklarını uygulayarak gençlik hizmeti veren uluslararası kurum ve kuruluşları tanıtan bir sunum hazırlayınız.

İşlem Basamakları

1. Sınıf mevcuduna uygun olarak gruplara ayrılınız.
2. Grup üyeleri arasında adaletli bir görev dağılımı yaparak konu ile ilgili araştırma yapınız.
3. Araştırma sonucunda edindiğiniz bilgileri derleyiniz.
4. Derlediğiniz bilgilerden yararlanarak gelecek hafta sınıfta sunmak üzere on beş dakikalık bir sunum hazırlayınız.
5. Sunum esnasında aşağıdaki hususlara dikkat ediniz:
 - Türkçeyi doğru kullanma
 - Ses tonu ve beden dilini etkili kullanma
 - Dinleyicilerle göz teması kurma
 - Resim, tablo, grafik, şekil, fotoğraf vb. farklı materyallerden yararlanma
 - Sunum için belirlenen süreye uyma
 - Dinleyicilerden gelen sorulara saygı çerçevesinde cevap verme

Değerlendirme: Sunumun değerlendirilmesinde **Ek 1 Kontrol Listesi** kullanılacağından çalışmanızı listedeki ölçütlere uygun olarak tamamlayınız.





ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

A) Aşağıdaki cümlelerde verilen yargılar doğru ise parantez içine (D), yanlış ise (Y) yazınız.

1. () Türkiye’de gençlik evresi 18-25 yaş aralığı olarak tanımlanmıştır.
2. () Yeşil Gençlik kamplarında paintball, kano ve dağ bisikleti gibi faaliyetler yapılır.
3. () Gençlik merkezlerinde sadece sportif faaliyetler düzenlenir.
4. () Türkiye, Avrupa Birliği üyesi diğer ülkelerden daha fazla genç nüfus oranına sahiptir.
5. () Okullarda Genç Ofisleri’nin kurulması ve okul spor faaliyetlerinin güçlendirilmesi görevi YÖK’e aittir.
6. () Türkiye Ulusal Ajansı faaliyetlerini, Erasmus+ ve Avrupa Dayanışma Programı olarak iki şekilde yürütür.
7. () Uluslararası gönüllülük hareketlilikleri tam zamanlı olarak belirli bir ücret karşılığında yürütülür.
8. () Öğrenme hareketliliklerinde gençler, yeni kültürler de keşfeder.
9. () Türkiye Ulusal Ajansının kısa süreli eğitimlerinin dili İngilizcedir.
10. () Uluslararası Gençlik Diyalogu, siyasi partilerin temsilcilerinden oluşur.

B) Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerleri uygun şekilde doldurunuz.

11. Gençlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü’nün gençlerin inovasyona ve girişimciliğe olan ilgisini desteklemek için yürüttüğü sosyal faaliyetlere Genç adı verilir.
12. Gençlik Merkezi bünyesinde gençlerin millî ve manevi değerleri canlı tutmasına yönelik yapılan çalışmaların uygulandığı atölyelere Atölyesi denir.
13. Türk Kızılayının gençlik çalışmaları yılında başlamıştır.
14. Genç Kanatlar Topluluğu’ndaki 16-22 yaş arasındaki gönüllü gençlere ismi verilir.
15. Avrupa fırsatları hakkında bilgi vermekle yetkilendirilmiş kuruluş adıyla çalışmalar yürütür.

C) Aşağıda karışık olarak verilen Gençlik Merkezi bünyesinde bulunan atölyelerin başında bulunan harfleri tabloda ilgili oldukları cümlenin karşısındaki hücreye yazarak eşleştiriniz.

16. a) Sosyal Bilimler Atölyesi b) Kişisel Gelişim Atölyesi c) Dinî İlimler Atölyesi
ç) İnovasyon Atölyesi d) Değerler Atölyesi e) Dil Eğitimleri Atölyesi
f) Güzel Sanatlar Atölyesi g) Sağlıklı Yaşam ve Spor Atölyesi

I.	Kur'an-ı Kerim ve meali, Peygamberimiz Hz. Muhammed'in hayatı, İslam tarihi vb. konularda eğitimler verilir.	
II.	Drama, iletişim ve görgü kuralları gibi konularda faaliyetler düzenlenir.	
III.	Gençlerin toplumsal, tarihî, sanatsal açılardan farklı bakış açıları geliştirmeleri için çalışmalar yürütülür.	
IV.	Bağımlılıklarla mücadele, ilk yardım eğitimleri ve afet yönetimi eğitimi gibi konulara ağırlık verilir.	
V.	Gençlerin fotoğrafçılık, resim, müzik, yöresel halk oyunları vb. konularda eğitim alması amaçlanır.	
VI.	“Bir dil bir insan iki dil iki insan” atasözünü esas alan çalışmalar yapılır.	

Ç) Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

17. Aşağıdakilerden hangisi ulusal düzeyde gençlik hizmeti veren kurum ve kuruluşlardan değildir?
- A) Türkiye Ulusal Ajansı
B) T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı
C) T.C. Milli Eğitim Bakanlığı
D) Genç Kızılai
E) Genç Yeşilay
18. 15 Temmuz'da, FETÖ terör örgütü tarafından yapılan darbe girişiminin unutulmaması için düzenlenen projeye ne ad verilir?
- A) Genç Hackathon
B) Gençler Arası Kültür ve Sanat Yarışmaları
C) Gençler Asla Unutmaz
D) Gençlerden Ecdada Mektup
E) Gençlik Haftası
19. Aşağıdakilerden hangisi gençlik programlarının gençlere sağladığı faydalardan biri değildir?
- A) İhtiyaçlarını tespit etmek
B) Sağlıklı gelişimlerini desteklemek
C) Vatandaşlık bilinci kazandırmak
D) Gençlere yönelik algıyı doğru şekilde yönetmek
E) Oyun oynamalarını sağlamak
20. Aşağıdakilerden hangisi meslek elemanının, bakım hizmetinden ayrılan çocuklara sağladığı desteklerden biri değildir?
- A) Danışmanlık hizmeti verir.
B) Çocukla iletişim içinde olur.
C) Bütçe planlaması konusunda rehberlik eder.
D) Çocuğun yaşayacağı mahalleyi ya da semti belirler.
E) İş bulma konusunda yardımcı olur.
21. Genç gönüllülerin farkındalık ve gelişim düzeyini artırıcı faaliyetlerde bulunmasını sağlamak amacıyla Genç Kızılai tarafından üniversitelerde oluşturulan birime ne ad verilir?
- A) Gençlik Kolları
B) Ünikulüpler
C) Gençlik Kampları
D) Gençlik Festivalleri
E) Gençlik Projeleri
22. Aşağıdakilerden hangisi Yükseköğretim Kurulunun görevlerindedir?
- A) Ülke sporunun gelişimi için yüksek lisans ve doktora çalışmalarını teşvik etmek
B) Spor liselerinde ulusal ve uluslararası müsabakaların düzenlenmesini sağlamak
C) Belirlenecek illerde spor kampüsleri açmak
D) Okul mahalle spor kulüpleri kurmak
E) Gençlik Merkezi faaliyetlerine katılımları sağlamak
23. Aşağıdakilerden hangisi Türkiye Ulusal Ajansı'nın görevlerinden değildir?
- A) Avrupa Birliği'nin eğitim ve gençlik programlarını ülke içinde duyurmak
B) Uluslararası AB çalışmalarını koordine etmek
C) AB gençlik çalışmalarını rapor hâlinde sunmak
D) Uluslararası program uygulamaları sözleşmelerini imzalamak
E) Gençlere yönelik istismarın ve şiddetin engellenmesi için çalışmalar yapmak
24. Aşağıdakilerden hangisi Eurodesk'in sunduğu hizmetlerden biridir?
- A) Ücretsiz soru yanıtlama hizmeti
B) Konaklama desteği
C) Giyim desteği
D) Harçlık desteği
E) Kurs desteği
25. Başka bir ülkede eğitim ve mesleki deneyim imkânı sağlayan hareketliliğe ne ad verilir?
- A) Öğrenme Hareketliliği
B) Staj Hareketliliği
C) Politika Reformuna Destek
D) Gönüllülük
E) Kısa Süreli Eğitim





26. Aşağıdakilerden hangisi Uluslararası Organizasyonlar ve Dış İlişkiler Genel Müdürlüğü'nün görevlerinden değildir?
- A) Gençlik ve spor alanındaki uluslararası gelişmeleri takip etmek
 B) Uluslararası kuruluşların maddi yükümlülüklerine ilişkin işlemleri yürütmek
 C) Gençlik ve spor alanında uluslararası kuruluşlar ile yürütülen projeleri uygulamak
 D) Gençlik ve spor alanındaki uluslararası kamp faaliyetlerini yürütmek
 E) Ülkemize gelen konukların ziyaretleri ile ilgili işlemleri yapmak
27. I. Yeşilayın tarihi
 II. Zararlı madde kullanımı
 III. Sosyal medya kullanımı
 Yukarıdaki ifadelerden hangisi veya hangileri Yeşilay farkındalığı için verilen eğitim konularındandır?
- A) Yalnız I
 B) Yalnız III
 C) I ve III
 D) II ve III
 E) I, II, III
28. Aşağıdakilerden hangisi Genç Kızılay'ın yürüttüğü faaliyetlerin amaçlarından değildir?
- A) Ayrımcılıkların önlenmesini sağlamak
 B) Şefkat duygusunun oluşmasını sağlamak
 C) Milli ve manevi değerleri kazandırmak
 D) Kızılay için istihdam sağlamak
 E) Dezavantajlı bireylere yönelik farkındalık geliştirmek

D) Aşağıdaki soruları cevaplayınız.

29. Ulusal ve uluslararası hizmet veren kurum ve kuruluşların faaliyetlerini karşılaştırarak yorumlayınız.
 30. Genç Kızılay ve Genç Yeşilay kuruluşlarının sunduğu hizmetlerin benzer ve farklı yönlerini açıklayınız.
 31. Gençlerin gençlik programlarına katılmasının hayatlarına olan katkılarını yorumlayınız.



6. ÖĞRENME BİRİMİ

ÇOCUKLAR VE GENÇLERDE UYUM PROBLEMLERİ

ÖĞRENME BİRİMİ KONULARI

- 6.1. ÇOCUKLARDA UYUM VE UYUMSUZLUK
- 6.2. GENÇLERDE UYUM
- 6.3. GENÇLERDE SIK GÖRÜLEN UYUM PROBLEMLERİ

TEMEL KAVRAMLAR

- Davranış problemi
- Dengeleşim
- Ergenlerde uyum
- Heyecan
- Ketlenme
- Koruyucu faktörler
- Risk faktörleri
- Savunma mekanizması
- Uyum problemi

BU ÖĞRENME BİRİMİNDE;

- Çocuklarda uyum ve uyumsuzluk durumlarını,
- Davranış ve uyum problemlerinin sınıflandırılmasını,
- Davranış ve uyum problemlerinde çözüm yollarını,
- Ergenlikte uyum kavramını,
- Ergenin toplumsal uyumuna etki eden faktörleri,
- Ergenlik döneminde en sık rastlanan heyecan biçimlerini,
- Ergen kaygılarını,
- Ailenin ve çevrenin ergene karşı tutum ve davranışlarını öğreneceksiniz.



<http://kitap.eba.gov.tr/KodSor.php?KOD=14065>

Konu ile ilgili videoya ulaşmak için karekodu
akıllı cihazınıza okutunuz ya da web adresine gidiniz.



6.1. ÇOCUKLARDA UYUM VE UYUMSUZLUK



HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

1. Çocukluğunuzdan bu yana uyum sağlamakta zorlandığınız durumlar nelerdir?
2. Yaşamdaki zorlukları düşünerek “savaş ya da kaç” sözünden ne anlıyorsunuz?

Yaşam, devamlı uyum sağlamayı gerektiren bir dizi değişimin yaşandığı bir süreçtir. Her gelişim dönemi kendisine has özellikler, değişimler ve çatışmalar barındırır. Sağlıklı gelişimin temel işlevi yaşanan çatışmaları dengelemek ve değişimlere uyum sağlamaktır. **Uyum**, bireyin sahip olduğu özellikleri kullanarak kendi benliği ile içinde bulunduğu çevre arasında dengeli bir ilişki kurabilmesi ve bunu sürdürebilmesidir. Uyum gelişim sürecinin sağlıklı geçirildiğinin göstergesidir.

6.1.1. Çocuklarda Uyum ve Uyumsuzluk



Görsel 6.1: Denge

Sürekli ve hızlı bir gelişim ve değişim içinde olan çocuk biyolojik, psikolojik ve sosyal alanda herhangi bir değişim veya talep ile karşılaştığında kurulu denge bozulur. Bozulan dengeyi tekrar sağlamak için hem doğuştan getirilen hem de sonradan kazanılan uyum mekanizmaları devreye girer (Görsel 6.1). Davranış ve uyum problemleri gelişimsel, nörolojik ve psikopatolojik bozukluklardan ayrılarak çocuğun gelişim sürecinde karşılaştığı psikososyal stres faktörleri ile açıklanmaktadır. Bu stres faktörleri, uyumu etkileme derecesine göre değişik alanlarda bozukluklara neden olabilir. Uyum problemi yaşayan çocuğa gerekli desteğin sağlanmaması durumunda sorunun büyüyerek çocuğun ileriki yaşantılarını etkilemesi kaçınılmazdır.

Uyum mekanizmaları üç açıdan ele alınmaktadır.

Biyolojik Uyum Mekanizması: Tüm canlılarda olduğu gibi çocuk da kendi varlığını koruma refleksi ile donanmıştır. İnsan yaşamının devamı için temel gereksinimlerin (oksijen, su, beslenme) yanında vücut sıcaklığının ve iç basıncının belli limitler içinde olması gerekmektedir. Vücut metabolik faaliyetleri aracılığıyla kendisini bu limitler içinde tutmaya gayret eder. Organizmanın bu gayretine **dengeleşim (homeostasis)** adı verilir. Örneğin soğuk havada vücut ısısı düşmeye başlar. Beyindeki ısı kontrol merkezi bunu algıladıktan sonra bazı kas gruplarını uyararak kasılma ve titreme tepkisi oluşturur (Görsel 6.2). Titremelerin ortaya çıkardığı ısı, vücut ısısının yükselmesine yardım eder. Cilde yakın yerdeki kan damarlarının da beyin merkezleri tarafından kasılması sonucunda cilt yüzeyindeki kan akışı azalır. Bunun sonucu olarak da soğuk hava ile temas eden cilt üzerinden ısı kaybı azaltılmış olur. Bu örnekte görüldüğü gibi vücut kendisinde zaten var olan bir mekanizmayı işleterek ortama uyum sağlamaya çalışır. Bu uyum sağlama mekanizması psikolojik ve sosyal alanlar için de geçerlidir.



Görsel 6.2: Vücut ısısındaki düşüş nedeniyle titreme

Psikolojik Uyum Mekanizması: Çocuğun, herhangi bir nedenle maruz kaldığı kaygı, suçluluk, utanç, üzüntü, aşışılma gibi duygular psikolojik uyum dengesini bozar. Ortaya çıkan bu yeni duruma uyum sağlamak, psikolojik bütünlüğü korumak, oluşan gerginliği azaltmak için psikolojik uyum mekanizması olan savunma mekanizmaları devreye girer. Çocuğun kişilik gelişimi ve çevreye uyumu konusunda savunma mekanizmaları önemli bir rol üstlenir. Bireyi içsel çatışmalar ve duygusal sıkıntılardan korur. Örneğin, çocuğun yeni bir kardeşinin olması gerilime neden olur. Çocuk bu gerilimden kurtulmak veya gerilimin etkisini azaltmak için parmak emme, altını ıslatma, emekleme gibi davranışlar sergileyebilir. Böylelikle geçmiş dönemlerde yapmaktan haz aldığı davranışlara dönerek yaşadığı gerilimi azaltmaya çalışır. Psikolojik dengeyi korumak amacıyla sürekli savunma mekanizmalarının kullanılması uygun olmayan sonuçlar doğurabilir.

Sosyal Uyum Mekanizması: Özerklik kazanma veya olaylar karşısında kendi kendine karar alma ve bağımsız tepki verme becerisi çocukların gelişimi açısından oldukça önemlidir. Çocuk bu beceriyi anne ve baba ile kurduğu denge doğrultusunda şekillendirmeye çalışır. Örneğin sürekli hareket ederek (tırmanma, düşürme, itme, çekme, tutma) içinde bulunduğu çevreyi kendi başına keşfetmeye ve bu çevreye uyum sağlamaya çalışan çocuk aynı zamanda bu yaptıklarını birer başarı olarak algılar. Burada destekleyici ebeveyn tutumu çocuğu geliştirir ve uyum sağlamayı kolaylaştırır. Bu davranışlar karşısında aşırı koruyucu, baskıcı, sert ya da tavizkâr davranan anne babalar, Erikson'a göre çocukta özerklik duygusunun kazanılmasını engellemiş olurlar. Ebeveyn ya da bakım veren tarafından dışlanma, reddedilme, nefret gibi tutumlara maruz kalmak çocukların çevreleriyle ilişkilerinde gerginliğe ve uyum problemlerine neden olur. Bu olumsuz durumun etkisinden çıkmak için birtakım sosyal uyum mekanizmaları devreye girer. Çocuk, anne babasının onayını almak ya da tepkilerini azaltmak için benimseme, kabul etme ve itaat gibi uyum sağlayıcı davranışlar sergileyebilir. Baskıdan ötürü hareket alanı kısıtlanan çocuk anne babasının isteklerine uyum sağlamış gibi görünür. Ancak özerklik çabası uygun şekilde desteklenmediği için ileriki yaşantısında uyum problemleri yaşaması kaçınılmazdır.

Özetle çocukların biyolojik, psikolojik ve sosyal alanda görülen değişimler karşısında ortaya koyduğu tepkiler uyum çabalarının sonucudur. Değişimler karşısında yeni bir denge oluşturma veya mevcut dengeyi koruma çocuğun uyum sağlamadaki başarısıyla doğru orantılıdır.



SIRA SİZDE

Tamamen karartılmış bir odada hareketsiz duran bir ışık noktasına bir süre gözümüzü kaydırmadan dikkatle bakarsak ışık aslında yerinde durduğu hâlde onu hareket ediyormuş gibi görürüz. Muzaffer Şerif bu olgudan faydalanarak bir dizi araştırma yapmıştır. Bu araştırmalarda birbirlerini hiç tanımayan kişiler görev almıştır. Bu kişiler önce teker teker laboratuvara alınmış ve kendilerine bir algı deneyi yapılacağı söylenerek tamamen karartılmış bir odada ufak bir ışık kısa aralıklarla gösterilmiştir. Işık gösterildikten sonra hangi yönde ve ne kadar hareket ettiği deneklere sorulmuştur. Denekler önce birbirini tutmayan sayılar vermiş fakat zamanla belli bir sayıda karar kılmıştır. Daha sonra bu kişiler birkaç kişilik guruplar hâlinde laboratuvara alınmış ve ışığın her gösterilişinde uzunluk yargılarını yüksek sesle yapmaları istenmiştir. Birbirinden farklı standartlar geliştirmiş olan kişiler bir araya geldiğinde, bu standartlarından vazgeçerek grup hâlinde tek bir standart oluşturmuşlardır. Denekler deneyden bir yıl sonra yalnız başlarına deneye tekrar alındıklarında bile bu ortak standardı kullanmaya devam etmişlerdir.

Kaynak: Muzaffer Şerif'in *Otokinetik Etki Deneyi*

Aşağıdaki soruları metne göre cevaplayınız.

1. Sizce birinci aşamada deneklerin belli bir sayıda karar kılmasının nedeni nedir?
2. Deneyin ikinci aşamasında deneklerin kişisel kanaatleri yerine grubun kararını esas almalarının nedeni ne olabilir?





BİLİYOR MUSUNUZ?

Kişiler içinde içinde buldukları fiziksel belirsizlikten kurtulmak için bir dayanak yaratır ve buna tutunmaya çalışır. Kişi grupla hareket ediyorsa bu yaratılan dayanak grubun ortak görüşü olur.

6.1.1.1. Çocukların Genel Özellikleri

Çocuklar birçok alanda ve hızlı bir şekilde değişim gösterirler. Çocukluk döneminde yaşanan pek çok sorun, yeterli psikolojik ve sosyal desteğin olmayışından kaynaklanmaktadır. Çocuğun içinde bulunduğu gelişim evresinin özelliklerinin bilinmesi, davranışlarındaki uyumsuzlukların tespitinde önemli rol oynar. Çocuklar kendilerine has özellikleri olan, sürekli değişen ve gelişen özgül bireylerdir. Çocuklar, yetişkinlerin küçük örnekleri değildir. Çocukların genel özellikleri şunlardır:

- Çocuk bakım ve korunma ihtiyacı içindedir. Ebeveyne bağımlıdır. Sürekli deneme, araştırma ve öğrenme çabası içindedir (Görsel 6.3). Biyolojik ve fiziksel açıdan hızlı bir gelişme ve değişim sürecinde olduğu hâlde mantıklı düşünme yeteneği sınırlıdır. Duygu ve düşüncelerini ifade etme gücü zayıftır. Yaşam deneyimi az olduğu için çevresindeki olayları gerçeğe uygun olarak muhakeme edemez. Örneğin karanlık bir odaya giren dört yaşındaki bir çocuk korkuyla annesine koşup canavar gördüğünü anlatabilir. Canavarı ayrıntılı bir şekilde tasvir edebilir. Çocuk doğal olarak anlayamadığı, kavrayamadığı olayları hayal gücünün yardımıyla açıklamaya çalışır.



Görsel 6.3: Çevreyi keşfeden çocuk

- Çocuk benmerkezcidir. İstek ve dürtülerini kontrol etmeyi ve ertelemeyi bilmez. İsteklerinin hemen yerine getirilmesini ister. Ortamdaki koşulları gözetmeden oyuncak, yemek vb. diye tutturur. Örneğin, yeni doğan kardeşin, kendisinin yerini aldığını düşünür. Kendisi yeterince sevilseydi ikinci kardeşe gerek duyulmazdı düşüncesine kapılır.
- Çocuğun duygu dünyası inişli çıkışlıdır. Ağlarken gülmeye, gülerken kızgınlığa geçmesi bir anda olur. Çocuk duygusal tepkilerini konuşarak değil, daha çok davranışlarıyla ifade eder. Konuşarak ifade edemediği duygularını yaramazlık, hırçınlık ve huysuzluk yoluyla gösterir.
- Çocukta zaman kavramı yeterince gelişmemiştir. Küçük çocuğunu hafta sonu gezdirmeye söz veren anne babaya çocuk her sabah uyandığında hafta sonunun gelip gelmediğini sorar.
- Çocuk duygu ve düşüncelerini gerçekle bir tutar. Gece gördükleri bir rüyayı sanki gerçekten olmuş gibi algılar. Rüyasında babasını görmüşse ertesi sabah “Baba seninle çok güzel gezdik, değil mi?” diyebilir.
- Çocuk somut düşünür. Her şeyi somutlaştırmaya çalışır.
- Çocuk korku ve kaygılarını abartma eğilimindedir. Örneğin annesi dışarı çıkan küçük bir çocuk, annesinin bir daha geri dönmeyeceğini düşünüp paniğe kapılabilir. Bu nedenle uzun süreli ayrılıklar çocuğu tedirgin eder.

- Çocukta iç gözlem yeteneği yeterince gelişmemiştir. Kendisini tedirgin eden bir korkunun saçma olduğunun farkına varamaz. Başkalarının da bundan etkilendiğini düşünebilir.

Gelişmekte olsa da sınırlı yetenekleri vardır. Çocuk, değişime uyum sağlamada hızlı ve esnekler. Örneğin yeni bir çevrede çabuk arkadaşlık kurabilir. Çok zorlayıcı değilse kötü deneyimleri çabuk unuttur. Kendi kendilerini onarma yetenekleri güçlüdür.

6.1.1.2. Davranış ve Uyum Problemlerinin Değerlendirilmesi

Her çocuğun davranışlarını, tepkilerini kendi özgül koşullarına göre değerlendirmek gerekmektedir. Davranış ve uyum problemleri değerlendirilirken aşağıdaki ölçütler çerçevesinde ele alınmalıdır.

- **Yaşa Uygunluk:** Çocukların gelişim dönemlerindeki tipik davranışları hakkında bilgi sahibi olmak hangi davranışın normal hangisinin anormal olduğunu anlamak açısından önemlidir.
- **Uyumsuz Davranışın Yoğunluğu:** Çocuğun gösterdiği duygu veya davranışın derecesidir. Örneğin, 5 yaş çocuğunun gösterdiği öfke ve huzursuzluk normaldir. Ancak başkasına fiziki olarak zarar vermesi davranış problemi olarak kabul edilir.
- **Süreklilik:** Çocuğun belli davranışı ısrarlı bir şekilde ve uzun süre tekrarlamasıdır.
- **Cinsel Rol Beklentisi:** Kız ve erkek çocuklarından beklenen cinsiyetlerine özgü rollerdir.
- **Kültürel Faktörler:** Genel olarak problem davranış şekillerinin oluşumunda içinde bulunulan kültürel faktörlerin etkisi vardır.

6.1.1.3. Davranış ve Uyum Problemlerinin Nedenleri

Çocukluk dönemindeki davranış ve uyum problemleri genetik ve psikososyal faktörlerden kaynaklanmaktadır. Çocuklardaki davranış ve uyum problemleri, çocuğun maruz kaldığı sıkıntı ve güçlükleri ifade etme ve yardım isteme şekli olarak yorumlanmalıdır. Davranış ve uyum problemleri, çocuğun hayatında bazı işlerin yolunda gitmediğinin göstergesi olarak ele alınmalıdır. Davranış ve uyum problemleri incelenirken çocuğun yaşamındaki olumsuzlukların kaynağına odaklanmak ve bu olumsuzlukları ortadan kaldırmaya çalışmak çözümü kolaylaştıracaktır. Davranış ve uyum problemlerinin başlıca nedenleri biyolojik, nöropsikolojik ve psikososyal olmak üzere üç alanda gruplandırılır (Tablo 6.1).

Tablo 6.1: Davranış ve Uyum Problemlerinin Başlıca Nedenleri

Biyolojik Nedenler	Nöropsikolojik Nedenler	Psikososyal Nedenler
<ul style="list-style-type: none"> • Genetik faktörler • Hormonal faktörler • Mizaç faktörü • Dürtü kontrolünde yetersizlik • Genetik ve çevre arasındaki ilişki 	<ul style="list-style-type: none"> • Nöropsikolojik işlevlerde eksiklikler • Konsantrasyon güçlükleri, dikkatini toplayamama vb. • Sözel dil becerilerinde yetersizlik • Sosyal bilişte yaşanan yetersizlikler • Bilişsel ve sosyal becerilerde eksiklik olması 	<ul style="list-style-type: none"> • Aile ve sosyal bağların zayıf olması • Yetersiz ebeveyn becerileri • Aile içi çatışma ve madde kullanımı • Parçalanmış aile yapısı • İstismar ve ihmal eden ebeveyn • Akademik sorunlar ve zorluklar • Çocuğun yetersiz sosyal destek algısı • Anne babanın psikotik ve nevroitik kişilik özelliklerinin olması • Uyumsuz akranlarıyla yakın ilişkilerin bulunması.

Kaynak:(Çakar, 2018)



6.1.1.4. Risk Etmenleri

Çocuklarda davranış ve uyum problemlerini tetikleyen veya bu davranışların şiddetini artıran faktörlerdir. Çoğunlukla kontrol edilebilir, etkisi azaltılabilir hatta ortadan kaldırılabılırler. Risk etmenlerine odaklanmak çocukların yaşadıkları sorunların anlaşılmasında oldukça önemlidir. Çocuğun gelişim sürecini tehdit eden tüm olumsuz koşullar bu kapsamda değerlendirilir (Görsel 6.4).



Görsel 6.4: İşitme cihazına uyum sağlama çalışması

- **Erken Dönemde Yaşanan Yoksunluk:** Anne, baba veya bakım veren kişi tarafından uygun koşulların sağlanmamasından kaynaklanır. Yeterli zihinsel, duygusal, fiziksel uyaran verilmemesi, fiziksel ihtiyaçlarının karşılanmaması, eğitim almasının ve sosyal ilişki kurmasının engellenmesi gibi durumlar yoksunluklardan bazılarıdır.
- **İstismar ve İhmalin Davranış ve Uyum Sorunlarındaki Rolü:** Çocukların, her zaman ve her yerde korunmaya, bakılmaya, desteklenmeye ve sevmeye ihtiyaçları vardır. Çocukların maruz kaldığı ihmal ve istismar olayları çoğunlukla gizli kalmakta veya tesadüfen fark edilmektedir. İhmal ve istismar olayları davranış problemleri, duygusal veya fiziksel belirtilerle açığa çıkabilir. Çocuğun bu tür olumsuz yaşantıların etkisinden destek almadan kurtulması mümkün değildir.
- **Çocuklarda Kayıp, Ölüm ve Yas Süreci:** İnsanların ölüm kavramını algılama biçimi; gelenek göreneklerine, inançlarına ve kültürel değerlerine göre farklılık gösterir. Ölüm olayının anlamlandırılması ve yas sürecinin çocuklar üzerindeki etkisi hassas bir şekilde ele alınmalıdır.
- **Okul Çağındaki Çocuklarda Akademik Başarısızlık:** Okul başarısızlığı çocuklar için önemli bir stres kaynağıdır. Tüm çocuklar bu süreci sağlıklı bir şekilde geçirmeyebilirler.
- **Çocuklarda Öz Güven Sorunu:** Çocuğun kendi gözündeki değeri önemlidir. Öz güven, sağlıklı ilişkiler kurmada ve bu ilişkileri sürdürmede önemli bir işleve sahiptir. Öz güveni düşük çocuklar birçok davranış ve uyum sorunu yaşayabilmektedirler.

Davranış ve uyum problemlerinde belirtilere odaklanmak yerine problemlerin nedenlerini anlamak gerekir. Çünkü belirtilere odaklanmak gerçeğin gözden kaçmasına ve böylece sorunun çözümsüz kalmasına neden olabilir.

6.1.1.5. Çocukların Uyumunda Etkili Olan Koruyucu Etmenler

Koruyucu etmenler; uyum problemi yaratan çevresel koşullara ve risklere karşı kişinin tepkisini değiştiren, düzelteren veya iyiye götüren etmenlerdir. Koruyucu etmenleri genel olarak üç başlıkta toplamak mümkündür. Bunlar; çocuğa özgü etmenler, destekleyici aile ortamı ve toplumsal etmenlerdir (Tablo 6.2). Koruyucu etmenler, çocukların uyum sağlamasını kolaylaştırır. Bu etmenlerin iki temel işlevi vardır.

- Güvenli, dengeli ve duygusal ilişkiler kurulması
- Kazanma ve başarı deneyimleri edinilmesi

Güvenli ve yakın ilişkiler diğer olumsuz ilişkilerin etkilerini hafifletebilir. Yaşamın bir alanındaki başarı ve ödüller diğer alanın sorunlarını dengeleyebilir.

Tablo 6.2: Çocukların Uyumunda Etkili Olan Koruyucu Etmenler

Çocuğa Özgü Etmenler	Destekleyici Aile Ortamı	Toplumsal Etmenler
<ul style="list-style-type: none">• Olumlu mizaç özellikleri• Cinsiyet (Kızların uyumu erkeklerden daha yüksek)• Tepki vermede esneklik• Olumlu benlik saygısı• Dürtü kontrolü• İletişim becerisi ve yeterli sosyal ilişkiler• Yeterli zekâ düzeyi• Yüksek akademik başarı• Sosyal aktivitelere katılım• Yüksek öz yeterlik düzeyi	<ul style="list-style-type: none">• Güçlü aile ilişkileri• Aileye yeterli düzeyde bağlılık• Etkin anne babalık becerileri• Aile içi iletişim ve duygusal yakınlık düzeyi• Güvenli ve tutarlı disiplin• Olumlu kardeşlik ilişkileri• Ailede çocuğa sunulan yeterli düzeyde rehberlik• Ebeveynlerin aile içi rol ve sorumlulukları konusundaki duyarlılıkları	<ul style="list-style-type: none">• Çocukların aile dışında katıldıkları etkinlik, ev dışı kurdukları iletişim• Oyun ve arkadaşlık olanakları• Olumlu medya kullanımı• Çocukların büyüme ve gelişimine ilişkin toplumsal farkındalık ve düzenlemeler• Çocuklara yönelik psikososyal yardım kaynaklarının yaygınlığı, kullanımı ve ulaşılabilirliği• Çocuklara sunulan eğitim, gelişim ve sosyal etkinlik olanakları

Kaynak:(Çakar, 2018)



BEYİN FIRTINASI

Gülce 5 yaşındadır. Kardeşinin dünyaya gelmesiyle birlikte evde ayrı bir atmosfer oluşmuştur. Âdeta bir bayram havası esmektedir. Bebeği görmek için eve pek çok tanıdık gelmektedir. Misafirler bebeğe hediyelerini sunmak ve bebeği övmek için birbirleriyle yarışmaktadırlar. Bir zamanlar kendisine gösterilen ilgi artık bebeğe yöneltilmektedir.

Aşağıdaki soruları metne göre cevaplayınız.

1. Sizce Gülce'nin karşı karşıya olduğu risk faktörleri nelerdir?
2. Gülce'nin uyum sağlamasını kolaylaştıracak koruyucu faktörler nelerdir?





UYGULAMA 6.1

Amaç: Uyumsuz çocukların genel özellikleriyle ilgili sunum hazırlamak.

Görev: Aşağıdaki işlem basamaklarını uygulayarak uyumsuz çocukların genel özellikleriyle ilgili bir sunum hazırlayınız.

İşlem Basamakları

1. Sınıf mevcuduna uygun olarak 3 gruba ayrılınız.
2. Grup üyeleri arasında adaletli bir görev dağılımı yaparak konu ile ilgili araştırma yapınız.
3. Araştırma sonucunda edindiğiniz bilgileri derleyiniz.
4. Derlediğiniz bilgilerden yararlanarak gelecek hafta sınıfta sunmak üzere on beş dakikalık bir sunum hazırlayınız.
5. Sunum esnasında aşağıdaki hususlara dikkat ediniz:
 - Türkçeyi doğru kullanma
 - Ses tonu ve beden dilini etkili kullanma
 - Dinleyicilerle göz teması kurma
 - Resim, tablo, grafik, şekil, fotoğraf gibi farklı materyallerden yararlanma
 - Sunum için belirlenen süreye uyma
 - Dinleyicilerden gelen sorulara saygı çerçevesinde cevap verme

Değerlendirme: Sunumun değerlendirilmesinde **Ek 1 Kontrol Listesi** kullanılacağından çalışmanızı listedeki ölçütlere uygun olarak tamamlayınız.

6.1.2. Davranış ve Uyum Problemlerinin Sınıflandırılması ve Çözüm Yolları

Çocuklarda görülen davranış ve uyum problemleri; davranış problemleri, duygusal problemler, alışkanlıkla ilgili problemler ve ağır ruhsal problemler olarak dört başlık altında sınıflandırılmaktadır.

- a) **Davranış Problemleri:** Ruhsal ve bedensel nedenlere bağlı olarak çocuğun iç çatışmalarını davranışlarına aktarması sonucu ortaya çıkar. Bu çocuklar çevreleri ile sürekli çatışma hâlinde olup ilişkileri gergindir. Sürekli hırçınlık, gerginlik, geçimsizlik, okuldan kaçma, hırsızlık, yalan söyleme, kuralları çiğneme gibi belirtiler gösterir.
- b) **Duygusal Problemler:** Çocuğun doğumdan itibaren yaşadığı duygusal problemlerin yol açtığı uyumsuz davranışları kapsar. Bu çocukların çevreyle ilişkileri kötü değil ancak sosyal ilişkileri zayıftır. Utangaç ve güvensiz çocuklardır. Korkular, kaygılar, endişe ve uyku problemleri, kekemelik ve tik gibi problemler bu başlık altında toplanır.
- c) **Alışkanlık Problemleri:** Ailenin ve çevrenin tutumu, çocuğun yapısal yatkınlıkları başta gelen etkenlerdir. Aile ile yeterli iletişim kuramama ya da yeni bir kardeşin gelmesi ile ortaya çıkar. Parmak emme, enürezis (alt ıslatma), enkoprezis (dışkı kaçırma), tırnak yeme, pika (yabancı maddeler yeme) gibi alışkanlık problemleri bu grupta toplanabilir.
- ç) **Ağır Ruhsal Bozukluklar:** Çocuğun uyumunun ve temel işlevlerinin bütün alanlarda bozulduğu ruhsal sorunlardır. Halüsinasyonlar, çocukluk çağı şizofrenisi, psiko duygulanımda donukluk, sosyal izolasyon, çevresindeki tüm etkinliklere karşı ilgisizlik, uyku bozuklukları, değersizlik, suçluluk duyguları, aşırı kaygı, travmatik olan ya da kişisel bilgileri hatırlayama, hayalde yaşadığını hissetme gibi belirtiler görülebilir.

6.1.2.1. Bebeklik Döneminde Görülen Davranış ve Uyum Problemleri ile Çözüm Yolları

0-2 yaş dönemini kapsayan bebeklik döneminde sıklıkla karşılaşılan problemler şunlardır:

İnfantil Kolik: Beslenmeye ve bağırsak hareketlerine bağlı sorunlar, bebeğin mizacı, aşırı duyarlılık, ailedeki aşırı stres vb. faktörler kolik oluşumuna neden olabilmektedir. İnfantil kolik için henüz kanıtlanmış bir tedavi yöntemi bulunmamaktadır. Bebeğin fiziksel ve gelişimsel bir sorununun olmadığı konusunda ailenin ikna olması, uyku ve beslenme alışkanlıklarının gözden geçirilmesi, ağlama nöbetleri sırasında anne ve babanın stres düzeylerinin kontrol altında tutulması ve bebeğin kucağa alınarak, sallanarak, gezdirilerek, müzik, ses, ılık banyo, masaj gibi yöntemlerle sakinleştirilmesi faydalı olabilmektedir (Görsel 6.5).



Görsel 6.5: İnfantil kolik problemi olan bebek

Bebeklik Depresyonu: Anne ile bebek ilişkisinde kısa ya da uzun süreli anne yoksunluğuna bağlı olarak ortaya çıkabilmektedir. Başlangıçta ruhsal yönden gayet sağlıklı, neşeli, çevresine karşı ilgili, iştahı yerinde olan bebeklerde, anneden ayrı kalma süresi uzadıkça hem ruhsal hem de davranışsal kayıplar görülebilir. Çevresindeki uyarılara karşı daha az tepki, küskün bir tavır, kilo kayıpları ve yeti yitimi gibi değişimler görülür. Bebeklik depresyonuyla baş etmede en önemli yol, anne veya anne yerine geçen kişi ile bebek arasındaki ilişkinin, bebeğin fiziksel ve ruhsal gereksinimlerini karşılayabilecek düzeyde yaşanmasını sağlamaktır.

Ayrılma Kaygısı: Genellikle 1-3 yaşları arasındaki çocuklarda ortaya çıkar. Ancak sonraki yaşlarda da görülebilen, tek başına bir yere gitmek veya ebeveynlerden uzaklaşmak istememe, ebeveynlerine bir daha kavuşamamaktan korkma, tek başına hareket edememe vb. belirtilerdir (Görsel 6.6). Uyku ya da ayrılık zamanı geldiğinde karın ağrısı, mide bulantısı, hâlsizlik gibi bedensel yakınmalarda artış görülür. Ayrılma kaygısının aşılmasında ebeveyn tutumlarının düzenlenmesi büyük önem taşımaktadır. Çocuğun cesaretlendirilmesi ve bağımsızlaşması için teşvik edilmesi konusunda anne babanın bilgilendirilmesi gerekir. Eğer anne babanın da kaygı düzeyi yüksekse bu konuda destek almaları önerilir. Bebek, çevresindeki diğer bireylerle iletişim kurmayı öğrendiğinde sorunun giderek azaldığı gözlenir.



Görsel 6.6: Ayrılma kaygısı yaşayan çocuk

Tepkisel Bağlanma: Bebek ile birincil bakım veren arasındaki ilişkiye bağlı olarak ortaya çıkan problemidir. Bakım verenin, bebeğin temel fizyolojik ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamaması, sıkça değişmesi ve istismar edici davranışlar sergilemesi gibi faktörler etkili olmaktadır. En önemli belirtisi bebeğin yaşamındaki pek çok alanda önemli ölçüde bozulma ve gelişim dönemine uygun olmayan toplumsal ilişki kurma biçiminin olmasıdır. Etkileşimde yetersizlik, çekingen bir tavır ya da görece yabancı olduğu kişilere karşı yakınlık gibi durumlar görülür. Çözümü için aile içi psikososyal destek, ebeveynlik becerilerinin geliştirilmesi ve sağlıklı bir ilişki oluşturulması gerekmektedir. Çocuklar için ise psikolojik destek ve güven oluşturma, sürecin önemli bir parçasıdır.





Uyku Problemleri: 1-2 yaş aralığında sık sık ağlayarak uyanma, 2-3 yaşları arasında uykuya dalma güçlüklerine rastlanır. Bebeklerin gece uyanmaları ve tekrar kendiliğinden uykuya dalmaları normal bir durumdur. Burada bebeğe tekrar uykuya geçmesi için fırsat tanımak gerekir. Uyku düzeni ve uykuya geçmeyi kolaylaştırmak için rutinler oluşturulabilir. Yatmadan önce ılık bir banyo, masaj, kitap okuma vb. uygulamalar bebeğin sakinleşerek uykuya geçişini kolaylaştırır. Ortamın ısı, ışık ve ses düzeni uykuyu bozmayacak şekilde ayarlanmalıdır.

Beslenme Problemleri: Bebeklerde beslenme problemleri, kilo alamama ya da kilo kaybetme şeklinde görülür. Güvenli bağlanma sağlanmadığında ebeveyninden karşılık alamayan ve ebeveyninin çabalarına yanıt vermeyen bebek uyku, beslenme ve oyun saatinde sorun yaşar. Beslenme problemlerinin kaynağı bulunmalı; ebeveyn, çocuk, çevre ve beslenme faktörleri araştırılmalıdır. Beslenme hataları düzeltilmelidir. Bebek acıktığında beslenmeli, sevdiği gıdalarla ve özendirici yöntemlerle bebeğe uygun bir beslenme sağlanmalıdır. Çocuğu besleyen kişi ödül ve cezayı aşırı kullanmamalıdır. Ebeveynlerin etkili ebeveynlik becerileri geliştirilmelidir.

6.1.2.2. İlk Çocukluk Döneminde Davranış ve Uyum Problemleri ile Çözüm Yolları

Erken çocukluk yılları, çocuğun aktif olarak çevresine yöneldiği, dış dünyayı keşfetmeye çalıştığı, yaşama dair temel becerilerin geliştirildiği dönemdir. Bu dönemdeki normal gelişim özelliklerini bilmek, davranış ve uyum problemlerini anlamayı kolaylaştırır (Tablo 6.3).

Tablo 6.3: 2-6 Yaş Arası Çocukların Normal Gelişim Özellikleri ve Uyumuz Davranış Belirtileri

Normal Gelişim Özellikleri	Davranış ve Uyum Problemlerinin Belirtileri	Ciddi Davranış ve Uyum Problemlerinin Belirtileri
<ul style="list-style-type: none"> Anneye bağımlı ancak kısa ayrılıklara dayanıklı Konuşma, oyun oynama, merak, keşif, taklit etme Tuvalet kontrolü Cinsiyetiyle ilgili sorular, mastürbasyon Canlı cansız varlıkları ayırt edememe, rüya veya hayali gerçekten ayıramama, zaman kavramına hâkim olamama Dürtü kontrolü sağlama İsteklerinin anında yerine getirmesini isteme Kardeş kıskançlığı 	<ul style="list-style-type: none"> Ebeveyninden ayrılınca panik ve korku Tanımadığı veya az gördüğü kişilerden korkma, aşırı ürkek davranma Diğer çocuklara veya oyuncaklara ilgisiz ve içe kapanık davranma Oyun becerilerinde zayıflık Konuşma sorunları Sürekli ağlama Öfkeli katılma nöbeti veya herengele tepki Sütten kesme, yeme, uyuma ve tuvalet eğitiminde sorunlar Aşırı hareketlilik ve dikkatsizlik 	<ul style="list-style-type: none"> Aşırı ilgisizlik, çevreyle ilişki kuramama İletişim ve göz teması kuramama, içe kapanma Aşırı saldırganlık, vurucu kırıcı davranışlardaki aşırılık Hiç yalnız kalmama, ebeveynlerine aşırı bağımlılık Yaşına uygun konuşmama, beceri kazanmama, öğrenememe Dikkat eksikliği ve hiperaktivite Ciddi korkular, panik nöbetleri

Kaynak: (Ekşi, 2011)

Davranış Problemleri

Çocuklar, davranış biçimlerini hayatlarının ilk yıllarında, çevresindeki kişileri gözlemleyerek ve taklit ederek geliştirir. Güvenli, ilgili, anlayışlı ve sevgi dolu yaklaşımlar çocuğun uyumunu kolaylaştırırken tersi yaklaşımlarla büyüyen çocuklar karmaşık duygu ve düşünceler içerisinde kalarak çevresiyle uyum problemleri yaşamaya başlayabilir. Uyum problemlerine müdahale edilmezse kalıcı davranış problemleri ortaya çıkar.

Bazı çocuklar stresli durumlarla başa çıkabilmek için içe dönük davranışlar (endişe, korku, kaygı, dikkatsizlik vb.) bazıları ise dışa dönük davranışlar (saldırgan, aşırı hareketli, itaatsiz, vb.) sergiler. Bu problemleri yaşayan çocukların çevreleri ile çatışma hâlinde olduğu, ilişkilerinin gergin olduğu görülür. Hırçınlık, öfke, kavgacılık, zorbalık, okuldan kaçma, çalma, yalan söyleme, kurallara uymama gibi belirtiler görülür.

◆ **Öfke Nöbetleri:** Öfke diğer tüm duygular gibi doğal ve sağlıklı ifade edildiğinde normaldir. Ancak saldırgan ve düşmanca ifade edildiğinde oldukça yıkıcı olabilecek bir duygudur (Görsel 6.7). Kontrol edilmeyen öfke sakıncalıdır. Doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen duygusal bir tepkidir.

Nedenleri: Genellikle istekleri yerine getirilmeyen çocuklar, öfke nöbeti geçirebilirler. 1-3 yaş aralığında sıklıkla görülür. Bu yaştaki çocuklar birçok şeyi kendisi yapmak istediği için ebeveyn tarafından engellendiğinde öfkelenirler. Ayrıca dil gelişimi henüz tamamlanmayan çocuk kendisini tam anlamıyla ifade edemediği için de öfke nöbetleri geçirebilir.

Çözüm Yolları: Öfke nöbetlerinin nedenleri araştırılmalıdır. Hangi durumlarda, ne zaman ve ne sıklıkta ortaya çıktığı gözlenmelidir. Çocuğun bireysel özelliklerinin ve kapasitesinin farkında olmak, durum değişikliklerine karşı çocuğu hazırlamak, zorlayıcı beklentilerden kaçınmak öfke nöbetlerini azaltacak önlemlerdendir.

◆ **Saldırganlık:** Çocuğun başkalarına, eşyalara ve hayvanlara kasıtlı bir şekilde zarar vermesidir (Görsel 6.8). Saldırgan çocuklar, sosyal yaşamlarında sürekli çekişme hâlinindedir. Büyüklerine karşı gelir, öfkesini kontrol etmekte zorlanır, kavgacı davranışlar sergiler. Tepkileri orantısız ve ölçsüzdür.

Nedenleri: Saldırganlığın biyolojik nedenleri; organik beyin sendromları, kafa travmaları ve gebelikte annenin kullandığı ilaçlar olarak sıralanabilir.

Çevresel nedenleri arasında düzensiz aile ortamı, ebeveyn tutumları, çocuğun ihmâl ve istismarı bulunur. Çocuğun saldırgan davranışlarına karşı anne babanın baskıcı tutumu, davranışın kalıcı hâle gelmesine sebep olur. Çocuğun sürekli engellenmesi, enerjisini atmasına izin verilmemesi, çocuğa karşı ilgisizlik çocukta saldırganlığı ortaya çıkarabilir. Çevresinde model aldığı bireylerin saldırgan davranışları veya çocuğun saldırgan tutumunun pekiştirilmesi bu davranışın bir kişilik özelliğine dönüşmesine sebep olabilir.

Çözüm Yolları: Saldırgan davranışların azaltılması için çocuğun sosyal becerileri geliştirilmeli ve bu becerileri etkin olarak kullanması için desteklenmelidir. Çocuğa öfke kontrolü, çatışma çözme gibi beceriler kazandırılmalıdır. Çocuk şiddetin yaşandığı bir ortamda yaşıyorsa güvenli bir yere yerleştirilerek çocuğa psikolojik destek sağlanmalıdır.



Görsel 6.7: Öfke nöbeti geçiren çocuk



Görsel 6.8: Saldırgan davranış sergileyen çocuk





◆ **Utangaçlık/Çekingenlik:** Karşılaşılan yeni durumlara verilen tepkilerde kaygı ve korkuyla birlikte görülen ketlenme davranışı olarak tanımlanır. Çocukların özellikle yeni girdikleri ortamlarda veya ilk kez karşılaştıkları insanlara karşı mesafeli ve çekingen davranışları normaldir. Yeni deneyimler, çocuğun bu yeni ortamda güvende olup olmadığını bilmemesi sempatik sinir sisteminin duyarlılığını artırarak bir gerginlik yaratır. Ama bu gerginlik kısa bir süre sonra ortadan kalkar ve çocukların hareketlerini kısıtlamaz. Ancak bazı çocuklar sessiz kalmayı ve tepki vermemeyi sürdürürler. Çekingen çocuklar alışılmadık bir durumda karşılaştığında geri çekilme, ağlama, bağlandıkları kişiye tutunma şeklinde davranışlar gösterirler (Görsel 6.9). Bu utangaç ve çekingen davranış çocuğun hareketlerini kısıtlayarak gündelik hayatını olumsuz etkilemeye başlar. Problemin devam etmesi hâlinde sosyal fobi ya da kaygı bozukluğu görülme riskini yükseltir.



Görsel 6.9: Utangaç çocuk

Nedenleri: Utangaçlık; biyolojik faktörler, cinsiyet, bağlanma düzeyi, kültür ve ebeveyn tutumları ile ilişkilidir. Güvensiz bağlanma stili, ebeveynlerin aşırı korumacı tutumları ve zamanında çocuğun desteklenip teşvik edilmeyişi bu davranışın görülme sıklığını artırır.

Çözüm Yolları: Utangaç çocukların sosyal gelişimleri desteklenmeli, çocuklara sosyal ilişkilerinde kendilerini ifade etmenin yolları öğretilmelidir. Çocuğun güven duygusunun gelişmesi için ebeveyn ile çocuk arasında sağlıklı ilişkiler kurulmalıdır. Ebeveynler çocuklarının kişilik özelliklerinin farkında olmalı, bunun üzerinde bir beklentiye girmemelidirler. Örneğin çocuk yeni arkadaşlar bulmakta zorlanıyorsa bir arkadaş grubuna katılması için ortam oluşturulmalıdır. Çocuğun dışa dönük davranışları pekiştirilmeli, olumlu benlik algısı geliştirmesi için başarı duygusunu hissedeceği küçük görevler verilmelidir.

Duygusal Problemler

Duygular ve duyguları ifade etme biçimi kişiliği yansıtır. Duygularla birlikte iç salgı bezlerinde değişimler meydana gelir. Duygusal problemler yaşayan çocukların çevre ile ilişkileri kötü değildir ancak genellikle sosyal ilişkileri zayıf, utangaç ve güvensiz bireylerdir. Korku, kaygı, uyku problemleri, kekemelik ve tikler sıklıkla görülen duygusal problemlerdir.

◆ **Korkular:** Yetişkinler için sıradan olan bazı sesler, görüntüler ve hayvanlar çocuklar için korku kaynağı olabilmektedir. Çocukluk çağında sık görülen korkular arasında yalnız yatma, karanlık, ayrılık ve ölüm korkusu yer almaktadır. Altı yaşından sonra ise okul ve performans korkuları gibi daha gerçekçi korkular ön plana çıkar.

Nedenleri: Korkunun ortaya çıkmasında birkaç faktör etkili olabilir. Korku genellikle gözlem yoluyla öğrenilir. Ebeveynlerin gök gürültüsü, kedi, köpek, böcek vb. uyarılara verdiği ani tepkiler çocuk tarafından model alınarak korku unsuruna dönüşebilir. Çocuk bilgisayar oyunlarının, izlediği filmlerin veya dinlediği hikâyenin etkisinde kalabilir. Ebeveynin cezalandırıcı tutumu çocuğu korkak, çekingen, pasif ve ebeveynlerine bağımlı hâle getirebilir.

Çözüm Yolları: Çocuklar, bedensel ve zihinsel gelişimlerine paralel olarak çevre ile etkileşimlerini artırarak korkularından kurtulurlar. Bu sürecin sağlıklı takibi ve çocuğun desteklenmesi önemlidir. Çocuğun korkularını dile getirmesi sağlanmalı, küçümseyici, alaylı ve umursamaz tavırlardan kaçınılmalıdır. Çocuğun yaşına ve gelişim düzeyine uygun içerikler izlemesi, dinlemesi için gerekli önlemler alınmalıdır.

◆ **Kardeş Kıskançlığı:** Her insanda görülen kıskançlık duygusunun kardeşler arasında da görülmesi doğal bir durumdur. Kardeş kıskançlığı küçük çocuklarda genellikle 3-6 yaş arasında eve yeni bir kardeşin gelmesiyle oluşan duygusal deneyimdir (Görsel 6.10).

Nedenleri: Ebeveynin bebekle daha fazla ilgilenmesi, büyük kardeşin artık sevilmediğini düşünmesine neden olur. İstenmediğini düşünen çocuk hem kardeşine hem de ebeveynlerine öfke besleyebilir. Çocuktaki kıskançlık duygusunun sonucu olarak kardeşe zarar verme eğilimi, altını ıslatma, kâbusla uyanma, parmak emme, tırnak yeme ve içe kapanma gibi davranışsal bozukluklar görülebilir.

Çözüm Yolları: Kardeş kıskançlığına müdahalede ebeveyn tutumları büyük önem taşır. Çocuğa bir kardeşi olacağı haberi mümkün olduğunca sade, kısa ve net bir biçimde anlatılmalıdır. Eğer çocuğun yatağı ve odası ayrılacaksa bu bebek doğmadan önce yapılmalıdır. Çocuğun kıskançlık duygusu anlayışla karşılanmalı ve duygularını ifade etmesi için ortam oluşturulmalıdır. Çocuklar arasında kıyaslama yapmadan eşitlikçi ve güvenli birlikteliğe dayalı bir diyalog alanı oluşturulmalıdır.

Alışkanlık Problemleri

Aile içinde iletişim eksikliği ya da yeni bir kardeşin gelmesi gibi nedenlerle ortaya çıkar. Çocuklar ilgi çekmek amacıyla parmak emme, tırnak yeme, enürezis, enkoprezis, çocukluk çağı mastürbasyonu vb. davranışlar sergileyebilirler.

◆ **Parmak Emme:** Parmak emme iradi bir davranış değildir, bilinçsizce yapılır. Küçük çocuklarda yaygın olarak görülür. Bazı çocuklar uyumaya geçerken parmak emerler. Çocuğun parmak emmesi kendisini yalnız hissetmesine, endişeli veya stres altında olmasına, hayal kırıklığı yaşamasına bağlı olabilir (Görsel 6.11). Parmak emen birçok çocuk dört yaşına gelmeden önce parmak emmeyi kendiliğinden bırakabilir. Bu durumda çocuğun parmak emmesi çoğu zaman kalıcı bir zarara neden olmaz.

Nedenleri: Parmak emmenin normalden daha uzun süre devam etmesi, davranışsal açıdan bebeklikten gelen alışkanlığın sürdürülmesi olarak açıklanır. Psikolojik açıdan ise emme ihtiyacının doyurulmamasının veya psikolojik sorunların varlığının bir işaretidir. Ebeveyn ile güvenli bağ oluşturamama, stresli ve gergin aile ortamı, kardeş kıskançlığı gibi durumlar parmak emme davranışının nedenlerinden bazılarıdır.

Çözüm Yolları: Kirli ellerden mikrop bulaşabileceği, mikropların dişlerine zarar verebileceği sakın bir şekilde açıklanabilir. Parmak emmediğinde çocuğa ödül verilebilir. Çocuğun parmak emme davranışını tetikleyen durumlar tespit edilerek rahat ve güvende hissetmesi sağlanmalıdır. Örneğin çocuk parmağını eve gelen misafirler kardeşiyle ilgilendiklerinde emiyorsa misafirlerin önce onunla ilgilenmesi sağlanabilir. Çocuğu nelerin rahatlattığı, nelerin zorlayıp endişe duymasına neden olduğu iyice gözlenmelidir. Davranışın temelindeki diğer nedenler araştırılarak çözüm yolları üretilmelidir. Çocuğun gerginliğini azaltacak oyunlar (su, kum, kil oyunları vb.) oynaması sağlanmalıdır. Çocuğa parmak emmemesini hatırlatacak tedbirler alınmalıdır. Örneğin parmağına renkli bir yara bandı yapıştırılması oldukça işe yarayabilir.



Görsel 6.10: Kardeş kıskançlığı yaşayan çocuk



Görsel 6.11: Parmak emme alışkanlığı gösteren çocuk





◆ **Tırnak Yeme:** Tıpkı parmak emme gibi çocukluk çağında sık rastlanan bir davranış problemidir (Görsel 6.12). Tırnak yeme sıklığı 4-6 yaş arasında artarak ön ergenlik döneminden yetişkinliğe kadar devam edebilmektedir.

Nedenleri: Bu davranışa baskıcı bir tutuma maruz kalma, sürekli eleştirilme, yaşının üstünde sorumluluk yüklenme, kardeş kıskançlığı, ailenin yetersiz ve ilgisiz tutumu gibi durumların yol açtığı düşünülmektedir. Ruhsal gerilim, sıkıntı veya saldırganlık duygularının bastırıldığı durumlarda çocuğun kendine yönelik saldırganlık dürtüsünün belirtisi olarak da kabul edilebilir. Tırnak yeme alışkanlığı sadece modelleme yoluyla da ortaya çıkabilir.



Görsel 6.12: Tırnak yeme alışkanlığı gösteren çocuk

Çözüm Yolları: Tırnak yiyen bir çocuğu korkutmak, azarlamak, cezalandırmak gibi yöntemlerin caydırıcılığı olmadığı gibi çocukta daha fazla strese yol açabilir. Bunun yerine öncelikle strese neden olan faktörler araştırılmalı, eksikliğin kaynağı bulunarak çocuğun hissettiği duygu boşluğu ortadan kaldırılmalıdır. Çocukla birlikte el ve tırnak bakımı yapılmalı, sağlık açısından bunun önemi uygun bir dille anlatılmalı ve el ve tırnak bakımının alışkanlık hâline getirilmesi için çocuğa gerekli destek sunulmalıdır.

Çocukluk Çağı Mastürbasyonu: Bakım verenin, bebeğin alt bezini değiştirirken farkında olmadan aşırı uyarıcı davranışlar sergilemesi veya genital bölgede oluşan bir enfeksiyonun sebep olduğu kaşıntı ile birlikte çocuğun haz bölgelerini erken dönemde (2-3 yaş) tesadüfen keşfetmesi sonucu görülür. Diğer yandan 3-6 yaş arasında (fallik dönem) cinsel merakın gelişmesi ve beden keşfedilmesinin bir sonucu olarak da ortaya çıkabilmektedir. Bu hazı sürdürmek için eliyle, bir nesneyle veya bir yere sürtünerek kendisini uyarabilir.

Nedenleri: Mastürbasyonun başlangıcı, genellikle genital bölgede oluşan bir enfeksiyondan kaynaklanır. Bunun yanı sıra stres, sütten kesilme, kardeş kıskançlığı, duygusal yoksunluk, anne babanın ayrılması vb. durumların çocukluk çağı mastürbasyonuna yol açtığı bilinmektedir.

Çözüm Yolları: Çocukluk çağı mastürbasyonu gelişimin doğal bir parçası olsa da ebeveynler tarafından utanç verici olarak algılanabilir. Ebeveynler veya çocuğa bakım verenler bu konuda bilgilendirilmeli ve çocuklar bu davranıştan ötürü azarlanıp cezalandırılmamalıdır. Ardından bu davranışın sebepleri konunun uzmanları tarafından araştırılıp gerekli çözümler geliştirilmelidir.

6.1.2.3. Son Çocukluk Döneminde Görülen Davranış ve Uyum Problemleri ile Çözüm Yolları

Çocuklar bu dönemde kendilerini ve başkalarını anlama, öz yeterlik, başarılı olma, öz düzenleme ve benlik saygısı gibi birçok özellik geliştirirler. Çocuğun genişleyen sosyal çevresinde yaşadıkları, sağlıklı ve uyumlu bir gelişim sürecinin önemli belirleyicisidir. 6-12 yaş çocuğunun normal gelişim özellikleri ile davranış ve uyum problemleri belirtileri aşağıdaki gibidir.

Normal Gelişim Özellikleri

- Daha az bağımlı ama kendine güven konusunda çelişkilidir.
- Dürtülerini kontrol eder, toplum kurallarına uyum sağlar.
- Cinsiyet rolünü ve cinsiyet özelliklerine uygun davranışları bilir.
- Bilişsel gelişim hızlıdır, soyut kavram, soyut düşünme gelişmektedir.
- Toplumsallaşır, oyunlarda rekabetçidir.

Davranış ve Uyum Problemlerinin Belirtileri

- Okula uyum, insanlarla ilişki kurma ve aileden ayrılma gibi durumlarda aşırı duyarlı ve endişelidir.
- Belirgin yeme, uyku ve çalışma problemleri yaşar.

- Bedenine zarar geleceğine dair kaygılara ve nedeni bilinmeyen bedensel yakınmalara, sebepsiz ağlmalara sahiptir.
- Aşırı takıntılı davranışlar sergiler.
- Hırsızlık, yalan, saldırganlık, evden ve okuldan kaçma eğilimi gösterir.
- Öğrenmeye karşı ilgisizlik ve dikkat eksikliği gözlenir.

Ciddi Davranış ve Uyum Problemlerinin Belirtileri

- İçine aşırı kapanma, insanlarla ilişki kuramama ve ilişkilerde zorluk yaşar.
- Depresyon, kendine ve başkasına zarar verme eğilimi görülür.
- Aşırı kayıtsız ve ilgisizdir.
- Gerçeği anlamlandırmada yetersizdir.
- Aşırı gereksiz korku, fobi ve takıntıları vardır.
- Cinsel konulara gereğinden fazla ilgi duyar.
- Antisozyal davranışlar, madde ve alkol kullanma, eşya ve hayvana zarar verme görülür.

◆ **Kekemelik:** Akıcı konuşma bozukluklarından olan kekemelik kelimenin başında takılma, ses, hece ve sözcükleri uzatma, duraklama ve tekrarlar şeklinde görülen bir problemdir. Genel olarak çocukların konuşmayı öğrenmeye başladığı dönemde (2-7 yaş) ortaya çıkar. 2-3 ve 6-7 yaşları arasında artış gösterir. Belli bir yaşa kadar düzgün ve akıcı konuşan çocuklarda bir anda veya zamanla konuşmada tutukluk görülebilir. Bu durum öfke, hayal kırıklığı, kızgınlık, utanma vb. duygusal problemleri de beraberinde getirir. Bu açıdan kekemelik hem bir neden hem de artan kaygı ve öfke gibi olumsuz duyguların tetiklediği bir sonuca dönüşebilmektedir. Kekemelik; gelişimsel, nörojenik ve psikojenik olmak üzere üç gruba ayrılır.

Nedenleri: Genellikle mükemmeliyetçi veya aşırı kaygılı ailelerde yetişen çocukların kekeme olma olasılığı yüksektir. Olumsuz anne baba tutumlarının sonucu olarak da görülebilir. Çocuğun konuşmayı öğrendiği dönemde ebeveynlerin kusursuz bir telaffuz beklentisi kekemeliği tetikleyen sebeplerden biridir. Ayrıca aşırı korku (doktor ve hastane korkusu, köpek saldırması, gök gürültüsü) yaşayan çocuklarda kekemeliğin aniden ortaya çıktığı bilinmektedir.

Çözüm Yolları: Öncelikle fiziksel bir yetersizlik varsa tespit edilip tedavi edilmelidir. Nefes kontrolü ve nefes egzersizleri öncelikli uygulamalar arasında gösterilir (Görsel 6.13). Korkuya neden olan unsurların tespit edilerek ortadan kaldırılması da kekemelik tedavisinde kullanılan bir yöntemdir. Konuşurken çocuğun sözünün kesilmemesi, konuşmasını sürdürmesi için teşvik edilmesi, çocukla alay etmeme tedavi sürecindeki olumlu ebeveyn tutumlarıdır.



Görsel 6.13: Konuşma terapisi alan çocuk





◆ **Seçici Konuşmazlık (Mutizm):** Çocuğun evde veya ebeveynleriyle normal şekilde konuştuğu hâlde dışarıda veya yabancı bireylerin bulunduğu ortamlarda konuşmaktan çekinmesi şeklinde tanımlanır. Konuşma yerine el kol hareketleri, jest ve mimikler ile iletişim kurar (Görsel 6.14).

Nedenleri: Kesin nedeni henüz bilinmemekle birlikte genellikle psikososyal açıdan zorlanan, göç etmek zorunda kalan, aile içi şiddete maruz kalan ve ailesinden ayrılan çocuklarda görülür. İçerik kapanıklık, çekingenlik, utangaçlık bu çocukların en belirgin özelliklerindedir.

Çözüm Yolları: Uzman desteği alınarak davranış düzenleme, kaygı kontrolü, güven duygusu oluşturma, akrayan ilişkilerini destekleme ve grup etkileşimini artırmaya yönelik çalışmalar gerçekleştirilmelidir. Ebeveynler ve öğretmenler mutizm hakkında bilgilendirilmelidir.

◆ **Çalma Davranışı:** Bu davranış küçük yaşlarda mülkiyet kavramının gelişmemesine bağlı olarak ele alınır. İlkokul döneminde ise çalma davranışının farklı nedenleri olabileceği düşünülür. Alışkanlık problemleri altında ele alınan çalma davranışı psikososyal nedenlerle açıklanabilmektedir.

Nedenleri: Öncelikle uyum problemleri çerçevesinde davranışın şekli, şiddeti, nedeni, başka sorunların eşlik edip etmediği, başlangıcı ve süresi değerlendirilmelidir. Gelişim dönemi özellikleri bakımından dürtüsellik, benmerkezcilik, iç denetimin sağlanamaması, davranışının sonucunu değerlendirememesi ile ilişkisi kurulabilir. Ebeveyn ilgisizliği, ihtiyaçlarının karşılanamaması, kızdığı bir arkadaşından intikam alma, genetik yatkınlık ve çocuğun mizacı bu davranışa neden olabilmektedir.

Çözüm Yolları: Öncelikle çocuğun sosyal çevresinde etiketlenmemesi için önlemler alınmalıdır. Davranışa neden olan psikolojik ve fiziksel nedenler araştırılmalı ve gerekli tedbirler alınmalıdır. Mülkiyet kavramı, kendi haklarını koruma ve başkasının haklarına saygı duyma öğretilmelidir. Empati ve farkındalık çalışmaları yapılmalı, birlikte çözüm aranmalı ve uygun model olunmalıdır.

◆ **Tikler:** Tikler istenmeden oluşan, ritmik olmayan, tekrar eden ve yaşam kalitesini olumsuz bir şekilde etkileyen davranış problemleridir. Aşırı stres, korku ve panik durumlarında sıklığı artarken rahat ve güvenli hissedilen anlarda görülme sıklığı yavaşlar. Tik bozuklukları; basit motor tikler (göz kırpma, omuz silkme, yüz buruşturma), basit vokal tikler (öksürme, burun çekme, boğazını temizleme), karmaşık motor tikler (nesnelere dokunma, fırlatma, nesnelere dokunma) ve karmaşık vokal tikler (konu dışı sözcük ve deyim tekrarı, müstehcen kelime ve deyimler) olmak üzere dört grupta sınıflandırılır.

Nedenleri: Tikler genellikle içsel gerilimlerin veya çatışmaların habercisidir. Çoğunlukla aşırı heyecan, korku ve ürkme durumlarından sonra ortaya çıkar. Tiklerin oluşumunda genetik yatkınlık, yorgunluk, stres, kaygı gibi içsel nedenler veya ihmal, istismar, baskı gibi yetişkin tutumları etkili olmaktadır.

Çözüm Yolları: Tiklerde çocuğun denetim ve kontrolünün olmadığı bilinmeli ve sözel uyarı, cezalandırma, alay etme gibi tutumlardan uzak durulmalıdır. Tik oluşumuna neden olan faktörler tespit edilerek gerekli önlemler alınmalıdır. Tiklerin sadece motor bir belirti olmadığı, aynı zamanda duygu ve düşüncelerin ifade şekli olduğu unutulmamalıdır. Tikler çocuğun benlik saygısını, sosyal uyumunu ve tüm yaşamını olumsuz etkileyebileceğinden destekleyici tutumlar sergilenmelidir. Tik tedavisinde genellikle davranışçı terapiler, oyun terapileri, psikoterapi, psikodrama kaygı ve stresin kontrolüne yönelik uygulamalardan yararlanır.



Görsel 6.14: Seçici konuşmazlık

◆ **Enürezis:** Çocuğun, idrar kontrolünü sağlayabilecek olgunluğa eriştiği hâlde idrarını tutmama veya uygunsuz yerlere yapma davranışı şeklinde tanımlanır (Görsel 6.15). Enürezis tanısı konulabilmesi için çocuğun 5 yaşından büyük olması ve sorunun üç aydır devam ediyor olması gerekmektedir. Birincil ve ikincil enürezis olmak üzere ikiye ayrılır. Birincil enüreziste çocuk idrarını her gün ve sürekli kaçıtırırken ikincil enüreziste çocuk en az 1 yıl boyunca idrar kontrolünü sağladıktan sonra idrarını tutmakta güçlük yaşar.

Nedenleri: Enüreziste öncelikli olarak genetik ve fizyolojik faktörler etkili olmaktadır. Psikolojik açıdan yeni bir kardeş, ölüm, aile içi iletişim eksikliği, kaygı ile baş etmede güçlük, aşırı koruyucu veya tavizkâr aile tutumu, yanlış tuvalet eğitimi vb. faktörler enürezise neden olabilmektedir.

Çözüm Yolları: Öncelikle fizyolojik problemlerin varlığı tespit edilerek gerekli tedavi sağlanmalıdır. Fiziksel açıdan her şey yolunda ise davranışçı yöntemler ve birtakım düzenlemeler yarar sağlayabilmektedir. Çocuğun ihtiyaçları gözden geçirilmeli ve çocuğa duygusal destek sağlanmalıdır. İdrarını kaçırmadığı zamanlarda ödüllendirilmeli, mesane kontrolü için gün içinde egzersizler yaptırılmalı, sıvı tüketiminde düzenlemelere gidilmelidir.

◆ **Enkoprezis:** Dışkıının çoğunlukla istemsiz, nadiren de istemli olarak uygun olmayan yerlere yapılması olarak tanımlanır. Doğduğu andan itibaren tüm ihtiyaçları bakım veren tarafından karşılanan çocuk 2-3 yaş aralığındayken tuvalet kontrolünün kendisinde olduğunu fark eder. Tuvalet eğitimi sırasında bakım verenin olumsuz tutumlarına karşı bir tepki olarak enkoprezis ortaya çıkar. Enkopreziste çocuğun takvim yaşının en az 4 olması ve problemin en az 3 aydır görülüyor olması gerekir.

Nedenleri: Kaslardaki fonksiyonel bir bozukluktan kaynaklanabileceği gibi tuvalet eğitimi sırasında bakım verenin çatışmacı, sabırsız, katı tutum ve davranışlarına tepki olarak da ortaya çıkabilir.

Çözüm Yolları: Çocuğa ve aileye yönelik olmak üzere iki şekilde destek sağlanmalıdır. Çocuğun utanç ve suçluluk duygularına odaklanılmamalı, benlik saygısını tekrar kazanmasına yönelik müdahaleler yapılmalıdır. Aile ile çocuk ilişkisinde çatışmalar ortadan kaldırılmalı ve ebeveynlerin tutumları çocuğun gelişim dönemine uygun şekilde düzenlenmelidir.



Görsel 6.15: Çocuklarda enürezis



BEYİN FIRTINASI

7 yaşındaki Deniz huysuz, öfkeli ve annesine bağımlı tutumlar sergilemektedir. Deniz 5 aylıkken annesi işe başladığı için Denize babaannesi bakmaya başlamıştır. Ancak babaannesinin, tuvalet eğitimi konusundaki yanlış ve zamansız tutumları nedeniyle davranışın kazanılmasında sorunlar yaşanmıştır.

Deniz, uyurken altını ıslatmaya devam ettiği için alt bezi bağlanarak uyutulmaktadır. Hatta okuldayken birkaç defa altını ıslattığı için çok utanmış ve günlerce okula gitmek istememiştir. Babaannesinin ısrarıyla okula gittiğinde ise arkadaşlarına ve öğretmenine karşı saldırgan tutumlar takınmış ve derslerine gereken ilgiyi göstermemiştir.

Öğretmeni, Deniz'in ders çalışmama, yalan söyleme ve arkadaşlarını rahatsız etme gibi uyumsuz davranışlarını düzeltmek için bazı tedbirler almışsa da başarılı olamamıştır. Sonunda Deniz'in ebeveynlerini okula çağırması ve uzman desteği almak üzere aileyi yönlendirmiştir.

Aşağıdaki soruları metne göre cevaplayınız.

1. Deniz'in yaşadığı davranış ve uyum problemleri nelerdir?
2. Deniz'de görülen davranış ve uyum problemlerini sınıflandırınız.
3. Deniz'in davranış ve uyum problemlerinin nedenlerini bulunuz.
4. Deniz'deki davranış ve uyum problemlerine müdahale için çözüm yolları nelerdir?





6.2. GENÇLERDE UYUM



HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

1. İçinde bulunduğunuz ergenlik döneminde sizi mutlu eden bireysel ve çevresel faktörler nelerdir?
2. İçinde bulunduğunuz ergenlik döneminde uyum sağlamakta en çok zorlandığınız durumlar nelerdir?
3. Ergenin istekleri ile toplumun ergenden beklentileri arasındaki farklar nelerdir?

Ergenlik dönemi, bedensel, sosyal, duygusal, bilişsel ve ahlaki olarak pek çok değişimin yaşandığı bir dönemdir. Herkes için aynı yoğunlukta olmasa da ergenlik dönemi fırtınalı ve streslidir. Ergenlerin bu dönemdeki en büyük girişimleri istikrarlı bir kimlik oluşturmak, geleceğin yetkin ve üretken yetişkinleri olmaktır. Yetişkinliğe geçiş döneminde ergenler, psikolojik dalgalanmalar, taşkınlıklar veya duygusal çatışmalar yaşayabilirler (Görsel 6.16). Çoğunlukla akılcı düşünce ile akılcı olmayan risk alma, yetişkin sorumluluğu ile çocuksuluk arasında gidip gelirler. Bu nedenle ergenlik dönemi çok yönlü ve uyum sağlamayı gerektiren bir dönemdir. Bu dönemde ergenin ihtiyaçları ile toplumun beklentileri arasında kurulması gereken bir denge bulunmaktadır. Ergenler, zamanla kendilerini keşfederek toplumsal rollerini benimserler.



Görsel 6.16: Uyum sorunu yaşayan ergen

6.2.1. Ergenlikte Uyum

Ergenin sağlıklı, mutlu ve çevresiyle uyumlu bir birey olabilmesi için gerekli bilgi, beceri ve tutumları edinmesi gerekir. Her ergen bu gelişim görevlerini aynı düzeyde başaramayabilir. Geçiş dönemindeki çatışma ve uyum sorunlarının en önemli nedeni bu gelişim ödevlerinin henüz kazanılmamış olmasıdır. Ergenlik dönemine özgü gelişimsel görevlerin bilinmesi bu çağdaki bireyleri anlamayı kolaylaştıracaktır.

Havighurst'a (Hevighurst) göre ergenlik döneminde kazanılması gereken gelişim görevlerinin başlıcaları şunlardır:

- Fiziksel olarak kendini kabullenme
- Cinsiyet rollerine uygun davranışlar edinme
- Yaşlılarıyla yeni ve daha olgun ilişkiler kurma
- Duygusal bağımsızlığa erişme
- Ekonomik özgürlüğü için bir mesleğe hazırlanma
- Evliliğe ve aile yaşantısına hazırlanma
- Toplumsal sorumluluklar alma
- Ahlaki ve ideolojik değerler edinme

Fiziksel Olarak Kendini Kabullenme: Ergenlik biyolojik olarak bir dizi bedensel değişimle başlar. Bu değişimler ergenin; bir yetişkinin boyuna, ağırlığına, bedensel ve cinsel özelliklerine erişinceye dek devam eder. Bu değişimler her bireyde farklı boyutlarda olduğu için kimi zaman memnuniyetsizliklere neden olabilmektedir. Bireyin, fiziksel özelliklerine (şişman, zayıf, uzun, kısa) dair olumsuz tutum takınması bu memnuniyetsizliğin göstergesidir.

Ergenler, pek çok içsel ve dışsal faktörün etkisiyle oluşan fiziksel değişimlerini benimsemek için saatlerce ayna karşısında vakit geçirirler (Görsel 6.17). Öz güven sahibi, kendisiyle barışık ve dışa dönük bir ergenin bedensel özelliklerini benimsemesi kolaylaşır.



Görsel 6.17: Ayna karşısında vakit geçiren ergen



BEYİN FIRTINASI

Çocuklar, çok erken yaşlardan itibaren kitle iletişim araçlarının tasarlayıp “ideal görünüm” diye sunduğu imajlara maruz kalırlar. Dizi, film ve reklamlarda ince, zayıf kadınlar ile kaslı ve güçlü erkeklere rol verilerek bu beden imajları seyircinin hafızasına kazınır.

Aşağıdaki soruları metne göre cevaplayınız.

1. Sizce insanların % kaç bu vücut görünümüne sahiptir?
2. Medyanın bu idealize edilmiş fiziksel imajları sunmasındaki asıl amaç ne olabilir?
3. Sizce herkesin aynı fiziksel özelliklere sahip olduğu bir dünyada yaşamak nasıl olurdu?

Cinsiyet Rollerine Uygun Davranışlar Edinme: Kadın veya erkek olarak sahip olunan özelliklere uyum sağlama ergenlik döneminin temel kazanımlarındandır. Bu dönemde ergenler “Kadın ya da erkek için en uygun davranış hangisidir?” sorusuna cevap arar. İçinde bulunulan topluma ve zamana göre farklı şekillerde cevaplanabilecek bir sorudur. Bu dönemde yaşanan biyolojik gelişmeler cinsel kimliği şekillendirir. Toplumsal cinsiyet rolünün oluşmasında ise çevresel, kültürel, sosyal ve psikolojik faktörler etkilidir.

Yaşlılarıyla Yeni ve Daha Olgun İlişkiler Kurma: İlk ergenlik döneminde daha çok aynı cinsten akran gruplarıyla arkadaş olunurken ilerleyen dönemlerde karşı cinsten arkadaşlıklar önem kazanır. Bu ilişkiler, değişen ilgi alanları ve paylaşımlar sebebiyle farklılaşır. Her iki cinsiyetten arkadaşların oluşturduğu gruplar ergenin davranışlarını ve duygularını şekillendirmesine olanak sağlar. İlk başta karşı cinsle konuşurken terleyip kızaran ergenler, zamanla bu telaşlarını yenerek sağlıklı ilişkiler geliştirirler (Görsel 6.18).

Duygusal Bağımsızlığa Erişme: Ergenlik döneminin en belirgin özelliklerinden biri ergenin bağımsız hareket edebilme isteğidir. İzin almadan veya sonrasında rapor



Görsel 6.18: Akranlarıyla olgun ilişki kuran ergenler

vermek zorunda olmadan kararlar alıp uygulamak isterler. Kendi kararlarını alabilecek olgunluğa eriştiklerini ispatlamaya çalışırlar. Ebeveynlere karşı gelme, odasında yalnız kalma isteği, ev dışında zaman geçirme bu bağımsızlaşma arayışının sonucudur. Bu dönemdeki ergenin temel görevi kendi istek, ilgi ve düşünceleriyle





yetişkinlerinin beklenti ve istekleri arasında denge kurmaktır. Aile bireyleriyle kurulan sağlıklı bir ilişkide ebeveynler ergene yol gösterir, tavsiyede bulunur ve deneyimlerinden yararlanmasını sağlarken aynı zamanda özerk kişilik kazanması için teşvik ederler. Ergen ise yetişkinlerinin deneyimlerini, görüşlerini de dikkate alarak kendi kişisel tutumunu şekillendirir.

Bir Mesleğe Hazırlanma: Ergenlik yılları yetenek, istek ve ilgilerin tespiti ile yetişkinlik dönemindeki meslek seçimi için ilk girişimlerin yapıldığı dönemdir (Görsel 6.19). Geleneksel toplumlarda çocuklar ya ebeveynlerinin yaptığı işleri sürdürürler ya da ebeveynlerinin kendileri için seçtikleri mesleklere yönelirlerdi. Ancak günümüzde teknolojik gelişmelerin ve nüfus artışlarının da etkisiyle meslek kolları çeşitlenmiş ve meslek seçimi karmaşık bir hâl almıştır. Meslek seçimi konusunda ailenin sosyoekonomik durumu hâlen belirleyici bir öneme sahip olsa da günümüzde en belirleyici unsur bireyin aldığı eğitimidir.



Görsel 6.19: Yetenek ve ilgilerini keşfeden ergenler

Evliliğe ve Aile Yaşantısına Hazırlanma: Cinsel olgunlaşma ile paralel olarak yukarıda sıralanan gelişim görevlerinin başarıyla tamamlanmış olması aile yaşantısına geçişi kolaylaştırır. Ergenlerin evlilik ve aile yaşamı konusundaki tutumlarında farklılıklar gözlenebilir. Bireylerin geldikleri ailelerin özellikleri, kültürleri ve dinî inanışları evlilik konusundaki tutumlarını belirler. Sağlıklı aile ilişkilerine sahip olmayan bir aileden gelen bireylerin çocuk yetiştirme, evlilik ilişkisini sürdürme vb. konularda başarısızlık yaşama olasılıkları yüksektir. Bu gelişimsel görevin seyri, içinde bulunulan toplumun özelliklerine göre şekillenir.

Toplumsal Sorumluluklar Alma: Toplumun bir ferdi olarak ergenler; toplumsal, sosyal, kültürel etkinliklere katılarak sosyalleşir (Görsel 6.20). Ergenin, ailenin dışındaki sosyal çevrede bir yer edinmesi, söz sahibi olması bu dönemin önemli kazanımlarındandır. Çoğu zaman toplumsal sorunlar, bireyin ve ailesinin sorunlarından daha öncelikli bir hâl alır. Geniş ve saygın bir topluluğun üyesi olma arzusu ergenleri toplumsal sorumluluklar üstlenmeye ve topluluğun varlığını korumaya sevk eder.



Görsel 6.20: Toplumsal sorumluluklarını yerine getiren ergenler

Ahlaki ve İdeolojik Değerler Edinme: İnsanlar, bebeklikten itibaren ebeveynlerin, akranların, okulun, toplumun, dinin normlarına uygun bir dizi standart oluşturarak varlıklarını sürdürür. Bu değerler, bireyin benliğinde anlamlı hâl gelerek kişinin hem bireysel hem de toplumsal özelliklerini oluşturur. Örneğin bir dinin ilkelerini benimseyen ya da çeşitli ahlaki öğretilerden esinlenerek bir dünya görüşü oluşturan birey, toplum içindeki yerini ve aidiyetini belirlemiş olur. Böylece diğer bireylerle ilişkisini belirli normlara göre şekillendirmiş olur. Oluşan etik değerleri ebeveynlerle ve diğer yetişkinlerle tartışmak, bu gelişimsel görevi yerine getirmede ergenlere kolaylık sağlar.



SIRA SİZDE

Aşağıdaki soruları ergenlik dönemindeki deneyimlerinizden hareketle cevaplayınız.

Gelişim görevlerinden hangilerine uyum sağlama-
makta zorlanmadığınızı düşünüyorsunuz? Her
biri için kendi sürecinizi gözden geçiriniz.

Gelişim görevlerinden hangilerine uyum sağlama-
makta zorlandığınızı düşünüyorsunuz? Her biri
için kendi sürecinizi gözden geçiriniz.

Sizce gelişim görevlerinden birindeki başarısızlık diğer gelişim görevlerini nasıl etkiler? Açıklayınız.

6.2.2. Ergenin Toplumsal Uyumuna Etki Eden Faktörler

Aile, arkadaş, okul, sosyal medya ve kitle iletişim araçları ergenin uyum ve mutluluğuna etki eden çevresel faktörlerdir. Ergenlik dönemi beraberinde birçok zorluğu da getirmektedir. Bu sorunlara aile, okul ve arkadaş çevresinde yaşanan toplumsal sorunların da eklenmesi, ergenlik dönemini daha da sıkıntılı bir dönem hâline getirebilmektedir. Ergenlikte yaşanan sorunların kalıcı hâle gelmemesi ve ergenin daha sağlıklı gelişebilmesi için başta aile olmak üzere içinde bulunulan toplumsal çevrenin desteği büyük önem taşır. Bu aynı zamanda sağlıklı bir toplum için de gereklidir.

Ergenlikte duygusal sorunlara yol açan faktörler, zamana, sosyal çevreye ve kültüre göre farklılıklar göstermektedir. Çünkü ergenin gelişimsel görevleri büyük ölçüde sosyal çevre tarafından belirlenir ve her toplumun ergenlik dönemindeki bireylere yaklaşımı farklıdır.





6.2.2.1. Aile Tutumları

Birey ilk sosyal ilişkisini ailesi ile kurar. Ergenin kimlik kazanımında aile ortamının etkisi büyüktür. Aile hem koruyucu hem de risk faktörünün kaynağıdır. Yapılan araştırmalarda çocuğunun davranışlarından hoşnut olmayan, çocuğa öfke duyan, çocukla duygusal bağları zayıf olan ebeveynlerin yetiştirdiği bireylerde davranış problemlerinin görülme olasılığı daha yüksektir. Ebeveynler, çocuklarının yaşına göre farklı tutumlar sergileyebilirler. Çocuklarına karşı ön yargılı olabilirler. Çocuklarının tutum ve davranışlarını fiziksel görünümüne veya alışkanlıklarına bağlayabilirler (işe yaramaz, şişko, tembel... gibi). Çocuk daha çok kendisini anne ve babanın değerlendirmesine göre biçimlendirmektedir. Bunun yanında çocuklarına rehberlik eden, onun duygu ve düşüncelerini ifade etmesine izin veren anne babaların çocukları ruhsal olarak daha sağlıklı olabilmektedirler.

Ergenlik dönemi hem çocuk hem de ailesi için zor bir dönemdir. Çocuğun gelişimsel görevlerinin etkisiyle aile ilişkilerinde değişiklikler yaşanır. Anne babanın, çocuklarının büyüdüğünü fark edememesi veya kabullenmekte güçlük yaşaması da sıkıntılara neden olmaktadır. Özellikle ergenin istek ve arayışları aile içi ilişkilerin yeniden şekillenmesine ve ailedeki güç dengesinin bozulmasına yol açar (Görsel 6.21). Anne baba eski dengeyi korumaya çalışır ve ergenin isteklerine direnir. Buradaki bir başka sorun da ergenlik döneminin, anne babalarının orta yaş kimlik bunalımı yaşadığı döneme denk gelmesidir. Aileler, ergenin kendilerine olan bağımlılığını uzatmak istedikçe ergenler bağımsız olmayı talep ederler. Bu nedenle ergen ve ailesi arasında çatışmalar yaşanmaktadır.



Görsel 6.21: Ebeveyniyle çatışma yaşayan ergen

Olumsuz ebeveyn tutumları ergenin sorunlarla baş etme ve uyum çabasına başarısızlığa uğrattır. Ailenin, sağlıklı bir tutum sergileyip gencin bireyselleşmesine ve özerkleşmesine destek vermesi dönemin başarılı geçmesini olanaklı hâle getirir. Ailenin desteği ergenin kendisini değerli ve yeterli hissetmesine katkıda bulunur.

Sosyalleşme süreci ergeni yetiştiren aile yapısına bağlıdır. Özellikle aile içi iletişim ve ailenin tutumları bu noktada önemlidir. Aile ortamındaki karar alma süreçlerine dâhil olan, tutarlı ve dengeli aile içi ilişkilere sahip olan ergenler daha mutlu ve uyumlu olurlar. Yapılan araştırmalarda, sağlıklı ergenlerin aile ilişkilerinde kopuklukların yaşanmadığı görülmüştür. Çocukların aile ile bağını devam ettirirken özerk olmayı da başarabildiklerini göstermektedir.



BEYİN FIRTINASI

17 yaşındaki Özgür, futbol oynamayı seven bir ergendir. 13 yaşına kadar ebeveynleri de onun bu hobisini destekler nitelikte tutumlar sergiledi. Ancak Özgür, ebeveynlerine büyüyünce futbolcu olmak istediğini söyledikten sonra ailesinin tavırlarının değiştiğini gözlemledi. Özgür, antrenmana gitmek istediğinde ebeveynlerinin her defasında farklı engeller çıkarmaya çalıştığını fark etti. Bu durum Özgür'ün futboldan soğumasına ve şevkinin kırılmasına neden olduğu için Özgür antrenmanlara daha az katılmaya başladı. Liseye başladıktan sonra futbolu tamamen bırakarak -babasının da istediği gibi- avukat olmaya karar verdi. Bu karar Özgür'ün ebeveynlerini ziyadesiyle mutlu etti.

Aşağıdaki soruları metne göre cevaplayınız.

1. Özgür'ün bu kararı vermesine yol açan etmenleri sıralayınız.
2. Gelecekte Özgür'ün yaşayacağı olası sorunlar neler olabilir?
3. Size göre gelişim dönemine uygun anne baba tutumu nasıl olmalıydı?

6.2.2.2. Arkadaş Çevresi

Ergenlik dönemi kimlik kazanımının gerçekleştiği bir dönemdir. Bu dönemde yetişkinlerden ziyade akran gruplarının birey üzerindeki etkisi daha fazladır. Bu etkileşim kimlik kazanımında da hissedilir düzeydedir. Duygusal, sosyal tüm sınırlarını yaşlılarıyla paylaşan ergen, zamanının çoğunu arkadaşlarıyla geçirir.

Ergenlik döneminde arkadaş ilişkileri ve arkadaş grubunun bir parçası olmak ergenler tarafından en önemli sosyal destek kaynağı olarak görülür (Görsel 6.22). Ergenlik döneminin arkadaşlık ilişkisi, yetişkinlik dönemi için gerekli olan empati, kendini açma, paylaşma, destek olma, diğerinin iyiliğini önemseme, yardım etme, çatışma çözme ve ilişkilerde gerilimle baş etme gibi birçok becerinin gelişmesini sağlar. Bu dönem aynı zamanda ergenlerin, romantik ilişkiler de kurduğu ve böylece karşı cinsi tanıma fırsatı yakaladığı bir dönemdir.



Görsel 6.22: Ergenlik döneminde arkadaşlık ilişkileri

Ergenler genellikle aynı yaşta, mahalleden, sınıftan ve hem akademik hem de birtakım değerlerde benzer olan arkadaşları tercih ederler. Akran ile benzerlik kurulması olumlu davranış kalıplarının geliştirilmesine yardımcı olabilmektedir. Benzerlik kurulmadığında ise akran grubu tarafından dışlanma veya reddedilme durumları ortaya çıkabilmektedir. Ergenler, sorunlarından ve çevresel baskılardan kaçmak, kendilerini kabul ettirmek gibi nedenler ve özellikle akran baskısı ile bağımlılık yapan maddeleri kullanmayı deneyebilirler.

6.2.2.3. Okul Çevresi

Okul, belli bir sistem içinde yeni kuşakların bilgi, beceri ve yeteneklerinin geliştirildiği bir ortamdır (Görsel 6.23). Aynı zamanda bireylerin sosyalleştiği en önemli mekânlardandır. Çocuklar okulda, ait oldukları toplumun değerlerini ve davranış normlarını öğrenirler. Çünkü okulun temel fonksiyonlarından biri de genç kuşakları toplumdaki ortak yaşama hazırlamaktır. Okul çocuğun ailede edindiği toplumsal özellikleri daha bilinçli bir şekilde kullanmasını sağlar. Çocuk başkaları ile iyi geçinmeyi, kendisini ifade etmeyi, başkalarına saygı duymayı, toplumsal kurallara uymayı okulda yapılan etkinlikler sayesinde öğrenir. Bu noktada öğretmenler ve okul idarecileri anlayışlı, olumlu, destekleyici, yenilikçi ve yaratıcı tutumlar sergileyerek gençlerin psikososyal gelişimlerine katkı sağlayabilirler. Okul ortamı, ideal şekilde tasarlanıp kontrol edilmezse olumsuz ve uygunsuz davranışların öğrenilmesine uygun hâle gelir. Okul yönetiminin veya öğretmenlerin aşırı esnek ya da aşırı otoriter tutumu, fazla ders yükü, sınıfların çok kalabalık olması, öğrenci seviyelerinin farklı olması ve okulun konumu başlıca risk faktörleridir. Okuldaki fiziksel şartlar, öğretmenin kişiliğinden kaynaklanan olumsuz tutum ve davranışlar, akranların etkisi öğrencilerin okuldan soğumalarına, okuldan kaçmalarına neden olabilmektedir.



Görsel 6.23: Okul ortamında bilgi, beceri ve yeteneklerini geliştiren ergenler





6.2.2.4. Kitle İletişim Araçları

İletişim araçları, doğası gereği iyi veya kötü değildir. Onlar, çok yönlü amaçlarla kullanılacak teknolojilerdir. Araştırmalar günümüzde kitle iletişim araçlarının bireyin düşünce, davranış ve tutumlarını şekillendirmesi nedeniyle önemli bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. İletişim araçları dünyanın her yerinde bütün kültürler ve yaş grupları için bilgi ve eğlence kaynağı olarak hizmet etmeleri nedeniyle günümüzün ana hikâye anlatıcılarıdır (Görsel 6.24). Bilim insanları medyanın (televizyon, internet, sosyal medya, uygulamalar, podcast, telefon...) ergenler üzerindeki rolüne iki şekilde yaklaşmaktadır. Medyanın; ergenlerin yaşamlarını zenginleştirilmesi, uyumsuz davranışları değiştirmesi, hayal gücü ve yaratıcılığı uyarması, eğitimi ve bilgiyi yaygınlaştırması, toplumsal farklılıkları azaltması gibi meselelerde olumlu etkisinin olduğu düşünülmektedir. Amaca uygun kullanılmadığında; duyguları uyuşturma, hayal gücünü veya özgürlüğü sınırlandırma, başkalarının acılarına karşı duyarsızlaştırma, yıkıcı davranışları teşvik etme, basmakalıp davranış ve düşünce kalıplarının içselleştirilmesine aracılık etme, ahlaki değerlerin bozulmasına öncülük etme, yerel kültürleri baskılama gibi olumsuz pek çok soruna yol açabilir. Medya vasıtasıyla maruz kalınan uygunsuz bir içerik ergenlerin kişiliklerine, toplumsal cinsiyetlerine, yaşlarına, sosyal çevrelerinin doğasına ve yaşam tecrübelerine bağlı olarak çocukları farklı biçimde etkileyebilir.



Görsel 6.24: Kitle iletişim araçları

Son yıllarda çocuk ve ergenlerde internet ve oyun bağımlılığı ciddi bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü televizyon, bilgisayar, telefon gibi bilişim teknolojileri ile fazla zaman geçirilmesinin sağlıklı olmadığını ve önemli riskler taşıdığını belirtmektedir.



OKUMA PARÇASI

Z Kuşağı ve Sosyal Medya

Z kuşağını (internet kuşağı) diğer kuşaklardan ayıran en önemli fark, zamanı geçirme biçimleridir. Gündelik yaşam deneyimleri ve toplumsal yaşamları önceki kuşaktan baştan aşağı farklıdır. Gençler telefonları aracılığıyla iletişim kurmakta, zamanlarının çoğunu odasında telefonlarıyla baş başa geçirmektedirler. İnternet öncesini bilmeyen ve daha okula başlamadan sosyal medya hesabı olan bir kuşak var. Akıllı telefonların gençleri egemenliği altına alması bu kuşağın yaşamında, toplumsal etkileşiminden akıl sağlığına kadar her alana yayılan etkiler yaratıyor.

Yaşam biçimleri, sağlığı tehdit eden riskli alışkanlıklarının çoğu gençlik döneminde kazanılmaktadır. Bu dönemde seçilen sağlıksız alışkanlıklar ve yaşam biçimleri bazı duygusal sorunlara yol açabilmektedir. Teknolojinin aşırı kullanımı depresyon, yalnızlık ve kaygıya yol açabilmektedir. Gençlerin sosyal ağlar, telefon uygulamaları, anlık mesajlaşma programları vb. nedenlerle her an ekranlarla etkileşim içinde olmaları fiziksel, duygusal, zihinsel, yaşam anlamı gibi iyilik hâllerine zarar verici sonuçlara neden olmaktadır. İhtiyaç dışı ekran kullanımlarını kontrol altına alamazlarsa ekranlar genci kontrol etmeye, iyilik hâlini bozmaya başlayacaktır.

Bu nedenle gençlerin ekranla olan ilişkilerinin sınırlarını ve zarar verici ekran sürelerini tanımlayabilmeleri önemlidir. Özellikle ekranı başında geçirdikleri sürenin giderek arttığı düşünüldüğünde gençlerin kendine, başkalarına ve yaşam olaylarına ilişkin gerçekçi düşünceler geliştirmesi daha sağlıklı duygular yaşamasının ve kendini geliştirici davranışlarda bulunmasının önünü açacaktır (Twenge, 2018).

6.3. GENÇLERDE SIK GÖRÜLEN UYUM PROBLEMLERİ



HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

1. Ergenlik dönemiyle birlikte günlük hayatta yaşadığınız duygular nelerdir? Yaşadığınız en yoğun duyguları ele alarak sizde bıraktığı etkileri ve bu duyguları nasıl yönettiğinizi tanımlayınız.
2. Duyguları tanımlayabilmek ve duyguların farkında olabilmek neden önemlidir?

İnsan yaşamının önemli dönemlerinden biri olan ergenlik çağı, genç açısından birçok problemin de yaşandığı bir dönemdir. Gençler biyolojik, psikolojik ve toplumsal değişme ve gelişmeler sonucunda ortaya çıkan problemlere bireysel özellikleri ve deneyimleri yoluyla çözüm bulmaya çalışır.

6.3.1. Ergenlik Döneminde En Sık Rastlanan Heyecan Biçimleri

Ergenlik döneminde korku, öfke, kıskançlık, üzüntü, sevinç gibi duygular değişken bir hâlde ve yüksek yoğunlukta yaşanır. Bu yoğunlaşmaya **heyecan** denir. Duygular arası geçiş de duygulanma da çok hızlıdır. Ergen çabuk sinirlenir, üzülür, sevinir. Ergenlerin tepkilerini önceden kestirmek zordur, çoğu zaman hissettikleri ile tutumları arasında zıtlıklar yaşarlar. Çok öfkelendiği hâlde sakinmiş gibi davranabildiği gibi çok korktuğu bir nesne ya da olayın üstüne gidebilirler.

Duyguların ani değişim göstermesi ve inişli çıkışlı olması ergenlerde gerginlik yaratır. Sürekli bir çatışma, bağırıp çağırma, kavgacılık, etrafa ve kendine zarar verme şeklinde davranışlar sergileyebilirler. Bunun yanında kanunları çiğneme, hızlı yaşama, madde ve ilaçlara yönelme, risk içeren bir biçimde motosiklet ve araba kullanma, gürültülü müzik dinleme, sorumsuzluk, aykırı giyim tarzı, uygun olmayan arkadaşlar edinme ve derslerinde başarısızlık ortaya çıkabilir (Görsel 6.25). Bu duyguların oluşumunda ve duygu değişimlerinde bireyin okul başarısı, sosyal kabul düzeyi, benlik algısı, beden algısı, sağlık durumu, cinsiyeti gibi faktörler etkili olur.



Görsel 6.25: Ergenlik döneminde riskli davranış örneği

Korku, endişe, üzüntü, sevinç, suçluluk, utanç, aşağılık duygusu ve duygusal kırgınlık bu dönemde en sık görülen duygulardır.

Korku: Türk Dil Kurumu (TDK) korkuyu, bir tehlike veya tehlike düşüncesi karşısında duyulan kaygı olarak tanımlar. Korku, hayatta kalabilmek için verilen doğal bir tepkidir. Korkunun uyum sağlama, hayatta kalma, motivasyon, koruma, bağlanma ve gelişime olumlu katkısı vardır. Bu nedenle korkunun tamamen ortadan kalkması istenen bir durum değildir. Ancak insanlar korku kaynağı olarak değerlendirdikleri bir durumdan uzaklaşmak veya kaynağı ortadan kaldırma eğilimi gösterirler. Dolayısıyla korku, içerdiği tehlike düşüncesi sonucunda kuvvetli kaçma ve kaçınma davranışını da beraberinde getirir. Korkuya neden olan durumdan





uzak durmaya başlayan bir ergen kendisini kısıtlar. Bu kısıtlanma ergenin, yerine getirmek zorunda olduğu gelişim görevlerini ve yeni deneyimler edinmesini engeller. Örneğin farklı kişilerle tanıştığında beğenilme-yeyeceğinden veya kendisiyle alay edileceğinden korkan bir ergen, yeni ortamlara girmemeyi tercih edebilir. Bu tutum ergeni geçici olarak rahatlatacaktır. Ancak korkularının gerçek olup olmadığını öğrenemeyeceği gibi pek çok olumlu davranış edinmesine de engel olacaktır. Hatta kaçma davranışı sonunda hissettiği geçici rahatlama hissi davranışın kalıcı hâle gelmesine neden olabilir.

Kaçma ve kaçınma tutumlarındaki sıklığa bağlı olarak dönemin önemli gelişim görevi olan sosyal beceriler kazanma alanında başarısızlık yaşayacaktır. Gittikçe yalnızlaşan ergen çaresizlik, ümitsizlik, hayattan zevk alamama ve düşük benlik algısı gibi olumsuz yargılar edinecektir. Ergenlik döneminde sıkça görülen korku türleri ve bu korkuların kaynakları Tablo 6.4'te ayrıntılı olarak verilmiştir.

Tablo 6.4: Ergenlik Dönemi Korkuları ve Türleri

Herhangi Bir Duruma veya Objeye Karşı Duyulan Korkular	Sosyal İlişkilerde Duyulan Korkular	Ergenin Kendisi ile İlgili Korkuları
<ul style="list-style-type: none"> • Yılan • Fare • Köpek • Uçak • Yıldırım • Ateşli silahlar • Doğal afetler • Elektrik çarpması • Diş hekimine gitme • Ameliyat olma 	<ul style="list-style-type: none"> • Yalnızlık • Başka bireylerle tanışma • Alay edilme • Topluluk önünde konuşma • Çoğunluğu büyük yaş grubundan oluşan kişilerle bir arada bulunma • Aile veya öğretmen tarafından eleştirilme • İftiraya uğrama 	<ul style="list-style-type: none"> • Yoksulluk • Ölüm • Hastalık (kendisi veya aile bireyleriyle ilgili) • Okul başarısızlığı • Taciz edilme • Takip edilme • Bulaşıcı hastalık • Sakat kalma • Sınıfta kalma

Korku esnasında kaçma, donup kalma, ağız kuruluğu, kalp çarpıntısı, göz bebeklerinde büyüme gibi değişimler görülür. Aynı zamanda tehlikenin abartılması, gerçek dışı düşünceler, yetersizlik hissi gibi bilişsel inançlar ve olumsuz değerlendirmeler ortaya çıkabilir.

Korkuyu yenmek için ortamdan kaçmak veya ortamdaki durumun düzelmesini beklemek yerine, korku anındaki düşünceleri fark edip bu düşünceleri test etmek için korkunun üstüne gitmek önemli bir adımdır. Ancak bunu yaparken küçük adımlar hâlinde ilerlemek gerekir. Bunun yanında problem çözme tekniklerini uygulayarak korkunun üstesinden gelebilmek için gerekli becerilerin geliştirilmesi gerekmektedir. Korkusunun üstesinden gelebilen bireyin yeterlilik ve güven duygularında artış görülür. Korku konusunda destek gören bireylerin korktuğu durumları ortadan kaldırmak yerine o bireye, korkusuyla mücadele edebilecek beceriler kazandırılmalıdır. Kişiyi cesaretlendirmek, mücadele etmesini ve korku kaynağını sorgulamasını sağlamak problemi kalıcı olarak çözüme kavuşturmayı olanaklı hâle getirecektir.

Endişe/Kaygı: Kişinin gelecekte belirsiz ve istenmeyen sonuçlara karşı kendisine, çevresine ve olaylara ilişkin rahatsız edici tekrarlayıcı düşüncelerin yarattığı duygudur. Geçmişte doyuma ulaşamamış bazı durumlar nedeniyle ortaya çıkabildiği gibi kişinin çokça arzuladığı, geleceğe dair beklentileri de kaygıya neden olabilir. Endişelenmek doğal bir tepki olduğu kadar fazlası çoğu zaman rahatsız edici boyutlara varır. Belli durumlarda ve makul ölçüde endişe, bireyi gelebilecek tehlike, risk ve olumsuz sonuçlara hazırlar. Sınava girecek öğrenci ya da ameliyata hazırlanan bir hastanın hiç endişelenmemesi sağlıklı işlemeyen mekanizmaların göstergesi olabilir.

Ergenlik döneminde kaygı yaygındır. Çoğu kaygı geçici, zararsız ve gelişimin belirli bir dönemi ile ilgilidir. Bu dönemde; başaramama, reddedilme ve mahcup olma gibi durumlar başlıca endişe kaynaklarıdır. Genel olarak ergenler; yeteneklerinden şüphe duyma, kendilerini sorgulama, olayların olumsuz taraflarına odaklanma eğilimindedirler. Geleceğe dair karamsar hisler büyüyen ergenler yetişkinlik ödevleri konusunda kendilerinden kuşkulanmaya başlarlar.

Ergenliğin ilk yıllarında özellikle dış görünüş ve popüler olma arzusu endişe yaratan bir konudur. Duygusal kırgınlık, korku ve endişenin artması aşağılık duygusuna zemin hazırlar.

Kaygı belirtileri; duygusal, fiziksel ve zihinsel belirtiler olarak sınıflandırılabilir.

Duygusal Belirtiler: heyecan, korku, gerginlik, yetersizlik ve çaresizlik

Fiziksel Belirtiler: ağız kuruluğu, hızlı kalp atışı, mide rahatsızlıkları, sık tuvalete gitme ihtiyacı, terleme, titreme, nefes alma güçlüğü

Zihinsel Belirtiler: olumsuz düşünceler, beklentiler, tekrarlayan düşünceler, zihnin bomboş olması, felaket senaryoları, odaklanamama, hatırlayamama

Normal kaygı ile kaygı bozuklukları birbirinden farklıdır. Sınava girecek bir öğrencinin endişelenmesi normaldir. Ancak bu durum sürekli bir hâl alıp kişinin bireysel, toplumsal, iş ve okul yaşamındaki işlevlerini aksatıyorsa bu kaygı bozukluğudur.



BİLİYOR MUSUNUZ?

Dilimize **fırsatı kaçırma korkusu** şeklinde çevrilen FOMO (Fear of Missing Out) kavramı, sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusunu tanımlar. Sürekli çevrim içi olma, her gelişmeden haberdar olma, telefon veya internette uzak kalamama durumlarını ifade eder. Bu durum kaygı, yetersizlik hissi, zihinsel yorgunluk, zaman kaybı, gerçek sosyal ilişkilerden mahrum kalma ve depresyona yol açabilmektedir (Twenge, 2018).

Öfke: Bireyin varlığını koruma isteğinden, tehdit algılamasından, isteklerinin doyurulmamasından, çıkarına zarar gelmesinden, haksızlığa uğramasından dolayı gösterdiği bir heyecandır. Öfke de tıpkı diğer duygular gibi doğal ve gerekli bir duygudur. Ancak öfkenin uygun ve kabul edilebilir bir şekilde ifade edilmesi önemlidir. Bu duygunun ortaya çıkmasında aslında pek çok olumlu nokta bulunmaktadır. Çünkü öfke; sorunların, eksiklerin ve olması gerekenlerin neler olduğunu anlatır. Kişiyi uyanık tutar, tehlikelere karşı korur. Tüm bu olumlu özelliklerine rağmen kontrollü bir şekilde yönetilmezse öfke kişiyi yönetmeye başlar. Hayatın dengesini bozar, sağlığı tehdit eder ve istenilmeyen durumların ortaya çıkmasına neden olabilir.

Ergenlik döneminde öfke kaynağı genellikle aile ve sosyal çevredir. Ergenin bağımsız hareket etme arzusunun engellenmesi, baskıcı ve otoriter ebeveyn tutumlarına maruz kalması, ciddiye alınmaması veya kabul edilmemesi öfkeyi oluşturan başlıca nedenlerdir. Ergenlik döneminde öfke, aile içi ilişkilerde daha sık görülür. Bu öfke, patlama şeklinde, ani ve sert olabilmektedir.

Gelişimsel zorluklar da ergenin öfke ve saldırganlık duyguları yaşamasına neden olabilmektedir. Bu dönemde özellikle sosyal destekten yoksun olma ergeni saldırgan yapabilir. Ergenlerin öfkelerini yansıtırma şeklinde genetik özellikler, deneyimler, aile içi ilişkiler ve kültür belirleyici özelliğe sahiptir.

Ergenlik döneminde gençleri etkileyen çeşitli yaşantılar, döneme özgü sorunlar ile birlikte çok yoğun ve sık öfkelenmelere neden olabilir (Görsel 6.26). Kendisini uygun şekilde ifade edemeyen ya da çevresi tarafından anlaşılmayan gençlerin öfke duygusu zamanla uyumsuzluk hatta saldırganlık eğilimlerine dönüşebilir.

Kısa süreli ve hızlı nefes alma, kan basıncının yükselmesi, ağızda kuruluk, gerginlik, ellerde titreme ve mide rahatsızlıkları öfkelenen ergenin bedensel belirtileridir. Bununla beraber yaptığı işe odaklanamama, konsantrasyon problemleri ve zihinsel performans düşüklüğü görülür.



Görsel 6.26: Öfkelenen bir ergen





Birey çevresindekilerle olumsuz iletişim kurarak ilişkilerine zarar verebilir. Bazı bireyler saldırma, küfretme, bağırma, çağırma gibi tepkiler verirler. Öfkeyi yansıtmada kişilik, kültür, ortam, eğitim seviyesi gibi pek çok etken etkili olur. Kabul edilebilir öfke yansıtmı şekli, kendisine ve karşısındakine zarar vermeden öfkelenme nedenlerinin açıklanmasıdır. Fiziksel veya sözel şiddet tasvip edilmeyen öfke ifadeleridir.

Öfke kontrol edilebilir ve uygun şekilde yönlendirilebilir bir duygudur. Öfke kontrolünde etkili yöntemlerin başlıcaları şunlardır.

Nefes Egzersizleri: Burundan derin nefes alınır, dört saniye boyunca diyaframda tutulduktan sonra ağızdan yavaşça verilir.

Mola Yöntemi: Öfke kaynağının bulunduğu ortamdan uzaklaşılır.

Gevşeme Egzersizi: Ayaktan başlanarak (ayak, bacak, kalça, karın, göğüs, boyun ve yüz) vücut bölgelerinin yukarıya doğru kasılıp gevşetilmesi egzersizidir.

Problem Çözme: Öfkeye neden olan durumu veya olayı analiz edip çözüm üretmede kullanılan bir yöntemdir. Çözüm için aşağıdaki aşamalar sırayla uygulanır:

- Problemi tanımlama
- Problemin nedenlerini belirleme
- Çözüm önerileri geliştirme
- En uygun çözümü belirleme
- Çözüm önerisini uygulama
- Sonucu değerlendirme

Ergenlik dönemi sevgi, neşe, mutluluk ve heyecan duygularının en yoğun yaşandığı dönemdir. Bu dönemdeki bireyin en önemli özelliği sevmeye ve sevilme eğilimidir. Başta ebeveynler olmak üzere çevresindeki bireylerden sevgi ve ilgi görmek ergenin kişilik gelişimine olumlu katkı sağlar. Bu sevgiden mahrum bırakılmak asi ve huysuz davranış özelliklerine yol açabilir. Bu dönemdeki bireylerin uyumsuz ve hırçın davranışlarının büyük çoğunluğu ilgi ve sevgi ihtiyacından kaynaklanmaktadır. Sevginin belli edilmediği bir toplumda yetişen ergenlerin duygusal tepkilerinde azalma görülür. Benlik değerini doğru bir şekilde algılayamadığı için kendisini değersiz bulabilir.

6.3.2. Ergenin Kaygıları

Kaygı, sağlıklı bireylerde yaşam boyu deneyimlenen, bireylerin gelişiminde koruyucu işlevi olan doğal bir duygudur. Belirgin bir şekilde sıkıntı veren ve işlev kaybına neden olan korku ya da endişe ile karakterize olduğunda ise müdahale edilmesi gereken bir bozukluk olarak tanımlanır. Gelişim sürecinde uyuma yardımcı olan, koruma ve güvenliğini sağlayan normal kaygıyı anlamakta uygun kural, uyarıcı bir ortam olduğunda bireyin kaygıdan kurtulabilme yetisi olup olmadığına bakmaktır. Örneğin ergenin ilgi duyduğu bir akranıyla karşılaştığında kaygı duyması olağandır ancak kaygıdan kurtulamaması, daha fazla telaşlanma nedeniyle etkileşimini sekteye uğratması olağan dışıdır.

Ergenlik dönemi yetişkinliğe hazırlık dönemi olduğu gibi önemli gelişimsel deneyimlerin de edinildiği bir dönemdir. Bu dönemde ergenler yetersizlik duygularıyla baş etmeye çalışırlar fakat olumsuz düşüncelerden de çok çabuk etkilenirler (Görsel 6.27). Tüm bu değişimler ergenlerin kaygı duymasına sebep olabilecek etmenlerdir. Ergenin kaygılarına sebep olan etmenler ve yaşadıkları kaygılar şunlardır.



Görsel 6.27: Kaygı hisseden bir ergen

Biyolojik Faktörler: Ergenlik döneminde yaşanan hızlı biyolojik değişimler ergenin kaygılarını artırabilir. Özellikle akranlarına göre daha erken veya daha geç görülen değişimler, ergenin kişisel gelişimine dair kaygılarını artırır. Örneğin, aynı yaşta oldukları hâlde daha kilolu veya daha kısa olmak ergen için önemli bir kaygı nedeni olabilir. Bu dönemde, olumsuz beden algısından kaynaklanan kaygı, sosyalleşmenin önündeki en önemli engeldir.

Ergenlik dönemindeki hızlı ve uyumsuz bedensel gelişimler nedeniyle yaşanan yetersizlikler, sakarlıklar, kazalar hem ergende hem de ebeveynlerde kaygıya neden olabilmektedir.

Ergenlik dönemindeki gelişmelere bağlı olarak ergenin vücut ritmi değişir. Bu durum bireyin uyku düzeninde de değişikliklere neden olabilmektedir. Yaşanan duygu karmaşası uykuya geçmeyi zorlaştırabilir. Uyku konusunda yaşanan bu düzensizlik ergenin sorunlarının daha da karmaşık bir hâl almasına neden olabilmektedir. Kortizol (stres) hormonu ve diğer hormon seviyelerinde yaşanan artışın kaygı düzeyini oldukça etkilediğini gösteren araştırmalar bulunmaktadır.

Çevresel Faktörler: Ergenlerin ebeveynleriyle olan ilişkileri, ergenin kaygıları üzerinde önemli bir değişkendir. Özellikle kaygılı ebeveynlere sahip olan ergenlerin de kaygı düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir. Bebeklik dönemindeki bağlanma örüntüleri, ergenin kaygılarının habercisi olabilmektedir. Ebeveynin aşırı korumacı, denetleyici tutumları ile sevgi ve güven eksikliğine dair söylemleri, ergenin yetişkinlik yolundaki bağımsızlık adımlarının önünde bir engel oluşturur (Görsel 6.28).

Ergenlik döneminde yakınlığın geliştirilmesi sırasındaki zorlu arkadaş ilişkileri de ergenin kaygısını etkileyen unsurlardır. Olumlu akran ilişkileri geliştiren ergenler bu dönem daha kolay atlatabilirken akran ilişkilerinin zorlayıcılığı, bir gruba dâhil olma ile ilgili yaşanan problemler, dışlanma ve alay edilme gibi akran tutumları ergenin benlik algısına da zarar vererek kaygı düzeyini artırmaktadır.

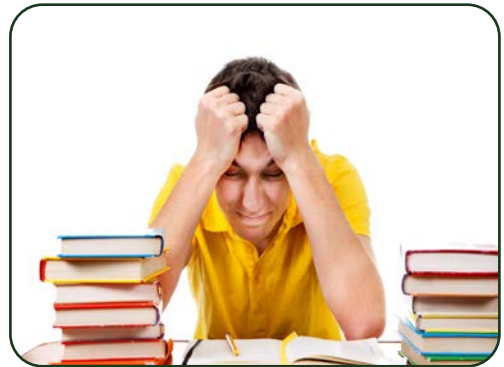
Ergenin sınıf içinde veya başka bir ortamda topluluk karşısında konuşmak zorunda kaldığında kaygı düzeyinin yükseldiği gözlemlenir. Bu kaygıda ergenin kendisinden kaynaklanan unsurlar olduğu gibi hitap ettiği kitlenin kendisini dinlememe, fikirlerini değersiz görme veya kendisiyle alay etme ihtimali de etkili olur. Öğretmenin sorduğu soruya cevap verirken ergenin heyecanlanmasında, bildiğini unutmasında bu kaygı etkilidir.

Yapılan araştırmalar, cinsiyet farklılıklarının kaygı düzeyinde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Kız çocuklarının yaşadıkları stres veya ilişkilerin işleyişinden dolayı kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir.

Bilişsel Faktörler: Bilişsel zayıflıklar, bireyin kendisi ve dünyası hakkında düşünme biçimleri, dünyayı nasıl gördüğü ve tehditlere nasıl tepki verdiği, olayların yorumlanması ve algılanması süreçlerini içerir. Dikkatini, tehdit edici veya endişe verici uyarılara aşırı odaklayan ergenlerde kaygı düzeyi artar. Geçmişteki olumsuz olaylar ergenin hassasiyetini artırır. Henüz gerçekleşmemiş olayların bile olumsuz sonuçlanacağına dair kesin hükümler verirler. Bu karamsar ruh hâli ergenin gelecek algısını da şekillendirir. Meslek seçimi, sınava hazırlık, gelecek ile ilgili belirsizlik bu dönemde en belirgin kaygı nedenlerindedir (Görsel 6.29). Örneğin ergen, gireceği bir sınav için başarısız olacağını düşünerek kaygılanabilir. Geleceğe yönelik planlamalarda belirleyici öneme sahip olan okul ve sınav başarıları ergenin en çok kaygılandığı konuların başında gelmektedir.



Görsel 6.28: Baskıcı ebeveyn tutumuna maruz kalan ergen



Görsel 6.29: Sınav kaygısı yaşayan ergen





UYGULAMA 6.2

Amaç: Gençlerde görülen uyum problemleri hakkında rol oynama hazırlamak.

Görev: Aşağıdaki işlem basamaklarını uygulayarak gençlerde görülen uyum problemleri hakkında rol oynama hazırlayınız.

İşlem Basamakları

1. Sınıf mevcuduna uygun olarak en az üç gruba ayrılıңыз.
2. Gençlerde görülen korku, kaygı ve öfke uyum problemlerinden bir tanesini seçiniz.
3. Öğrenme birimi içinde edindiğiniz bilgilerden yola çıkarak bu uyum problemleriyle ilgili bir senaryo yazınız.
4. Her grup üyesinin rol dağılımında görev almasını sağlayarak grup üyeleriniz ile rollerinize çalışınız.
5. Gelecek hafta sergilemek üzere 15 dakikalık bir senaryo hazırlayınız.
6. Senaryonuzu oluştururken aşağıdaki hususlara dikkat ediniz:
 - Senaryonuza yer, konu ve zaman belirleyiniz.
 - Senaryonuzda yer alacak rolleri belirleyiniz, rollerden birisi mutlaka sosyal destek hizmetleri elemanı olmalıdır.
 - Belirlediğiniz rolleri grupta kimin canlandıracağını seçiniz.
 - Senaryonuza uygun olarak kostüm veya dekoru hazırlayınız.
 - Senaryo metnini tamamlayarak rollerinizi geliştiriniz.

Değerlendirme: Rol oynamanın değerlendirilmesinde **Ek 5 Kontrol Listesi** kullanılacağından çalışmanızı listedeki ölçütlere uygun olarak tamamlayınız.

6.3.3. Ailenin ve Çevrenin Ergene Karşı Tutum ve Davranışlarına Öneriler

Aile; çocuk ve ergenin ruhsal gelişimini ve davranışlarını şekillendiren ve yaşamı boyunca etkisini sürdüren bir kurumdur. Bebeklik döneminden itibaren ailenin çocuğuna karşı sergilediği olumlu tutum ve davranışlar, çocuğa ailenin bir üyesi olduğu bilincini aşılama ve çocuğun gelecek yaşantısına katkı sağlayarak toplumsal uyumunun temelini atmaktadır. Aynı zamanda ergen, aile içinde sosyal yaşantılar deneyimleyip seçimler yaparak geleceğe hazırlanmaktadır.

Ergenlik döneminde hem içsel hem de çevresel faktörlerin etkisi ile gelişen benlik imgesi, ergenin kendisine yaklaşım biçimini belirlemektedir. Ergenin kendisi hakkındaki olumlu ya da olumsuz tutumu, benlik saygısını belirlemektedir. Ailesinin ve arkadaşlarının ergenle olan ilişkisi, ergenin benlik değerine katkıda bulunur. Özellikle anne baba desteği ergenlerin kendilerini önemli ve değerli algılamaları için önemli bir etkiye sahiptir (Görsel 6.30).



Görsel 6.30: Ergenlikte anne desteği

Ailenin ve çevrenin ergene karşı tutum ve davranışlarının niteliğini artırmak için;

- Ergenin benlik değerini artırmak için yetenekleri desteklenmeli, ergen yeterli olduğu ve başarılı olacağı alanlara yönlendirilmeli ve ona güven duygusunu pekiştirebileceği bir aile ortamı sağlanmalıdır.
- Ergene yeterli zaman ayrılmalı ve ailece vakit geçirilecek ortamlar oluşturulmalıdır. Aile bireylerinin birbirlerinin duygu ve düşüncelerine önem verdiği bir ortamda kişinin kendisini ifade etmesi ve farklı yönlerini tanınmasına olanak sağlanır.
- Aile bireyleri arasında ayırım gözetmeyen, ergenin karar alma süreçlerine katılmasını destekleyen aile tutumu geliştirilmelidir.
- Anne babalar kendi ilişkileriyle çocuklarına örnek olmalıdır.
- Anne babalar çocuklarını ergenlik dönemi hakkında bilgilendirmelidir. İhtiyaç hâlinde ergenin, profesyonel destek alması için gerekli koşulları sağlamalıdır.
- Ergenin duygu ve düşüncelerine önem verilmelidir.
- Sorgulamadan, koşulsuz bir kabulde ailesi olarak çocuklarının yanında bulunduğu mesajı ve güveni verilmelidir.
- Ergenlikte yaşanan fiziksel ve duygusal değişimlere uyum sağlama süreci desteklenmeli ve ihtiyaçlarının karşılanması için gerekli önlemler alınmalıdır.
- Aileler ve çevredekiler (okul, arkadaşlar, öğretmenler) ergenin problem çözme ve problemlerle sağlıklı başa çıkma becerileri geliştirmesine destek olmalıdır.
- İnternet, telefon, bilgisayar gibi kitle iletişim araçlarının amaca uygun kullanımı ve zararları hakkında ergene gerekli rehberlikler yapılmalıdır.
- Okul, aile ve ergen üçgeninde ergenlerin risklere karşı bilinçlenmelerini sağlayacak önleyici ve koruyucu çalışmalar ya da projeler gerçekleştirilmelidir.



UYGULAMA 6.3

Amaç: Ergenlik dönemi uyum problemleri ve çözüm yolları hakkında pano hazırlamak.

Görev: Aşağıdaki işlem basamaklarını uygulayarak ergenlik döneminde yaşanan uyum problemleri ile problemlerin çözüm yolları hakkında bir pano hazırlayınız.

İşlem Basamakları

1. Sınıf mevcuduna uygun olarak dört gruba ayrılıңыз.
2. Uyum problemlerinden birini seçiniz.
3. Diğer gruplardan farklı bir problem seçtiğinizden emin olunuz.
4. Grup üyeleri arasında adaletli bir görev dağılımı yapınız.
5. Seçtiğiniz uyum probleminin çözüm yolları ile ilgili araştırma yapınız.
6. Derste ve araştırma sonucunda edindiğiniz bilgileri derleyiniz.
7. Uyum problemlerine yönelik çözüm önerilerini açıklayan görselleri hazırlayınız.
8. Derlediğiniz bilgileri gelecek hafta sınıf panosunda sergileyiniz.
9. Bu aşamada diğer gruplarla iş birliği içinde hareket ediniz.
10. Pano hazırlarken aşağıdaki hususlara dikkat ediniz:
 - Resim, tablo, grafik, şekil, fotoğraf gibi farklı materyallerden yararlanma
 - Sunulan bilgi ve görselleri doğru ve uyumlu olacak şekilde kullanma
 - Materyalleri panoda dengeli kullanma

Değerlendirme: Panonun değerlendirilmesinde Ek 2 Kontrol Listesi kullanılacağından çalışmanızı listedeki ölçütlere uygun olarak tamamlayınız.





ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

A) Aşağıdaki cümlelerde verilen yargılar doğru ise parantez içine (D), yanlış ise (Y) yazınız.

1. () Uyum bireyin hem kendisi hem de çevresi ile iyi ilişkiler kurabilmesidir.
2. () Ergenin toplumsal yaşama hazırlanmasında ebeveynin davranışları önemli rol oynar.
3. () Kitle iletişim araçlarıyla yoğun vakit geçirmek ergenin iyilik hâline olumlu katkı sağlar.
4. () Ergen, toplum tarafından kabul görmek isterken aynı zamanda bağımsız bir birey olmak ister.
5. () Ergenlikteki gelişimsel görevlerin başarıyla yerine getirilmesi yetişkinlik için önemlidir.
6. () Ergenin duygu ve düşüncelerine önem verilmelidir.
7. () Ergenin bedenindeki hızlı fiziksel değişimler ergenin kendine olan güvenini artırır.
8. () Sağlıklı bir uyum süreci için ergenin yeteneklerini geliştirebileceği arkadaş ortamı yeterlidir.
9. () Olumlu beden algısına sahip olmak ergenlerde beslenme problemleri riskini azaltır.
10. () Ergen, sorunlarından kaçmak için çevrenin de etkisiyle bağımlılık yapan maddelere yönelebilir.

B) Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerleri uygun şekilde doldurunuz.

11. Bireyi içsel çatışmalar ve ruhsal gerilimlerdenuyum mekanizması korur.
12. Aile yapısı, teknoloji, arkadaş ve okul çevresi ergenin.....uyumunu etkileyen faktörlerdir.
13. Ergenin.....ilişkileri ailenin yapısı, ekonomik koşulları ve eğitim düzeyi ile ilişkilidir.
14. Ergenin.....kazanımında aile ortamının rolü oldukça etkilidir.
15. Ergenlerde aşırıkullanımı hayal gücünü sınırlandırır.
16. Ergen akranlarıyla benzerlik kurmakta zorlandığında akran grubu tarafındanyaşar.
17. İlgi, yetenek ve fikirleri konusunda kararsız olan ergen için.....seçimi, kaygı yaratır.
18. Ergenlik döneminde yoğunlaşan korku, stres, kıskançlık, üzüntü vb. duygulara.....denir.
19. Ergenin engellenmesi, dışlanması, kendisine yalan söylenmesiyol açar.
20. Ergenler, arkadaşları ile ebeveynin beklentileri arasında kaldığında.....seçerler.

C) Aşağıda karışık olarak verilen kavramların başında bulunan harfleri tabloda ilgili oldukları cümlelerin karşısındaki hücreye yazarak kavramlar ile cümleleri eşleştiriniz.

21. a) Biyolojik uyum b) Dengeleşim c) Süreklilik ç) Saldırganlık
d) Yaşa uygunluk e) Çalma f) Utangaçlık g) Tikler

I.	Çocuklarda davranış ve uyum problemlerinin değerlendirilmesinde kullanılan ölçütlerden; gelişim dönemine özgü tipik davranışların bilinmesidir.	
II.	Çocuğun başkalarına bilerek zarar vermesi, orantısız tepkiler sergilemesidir.	
III.	Vücudun metabolik faaliyetler aracılığıyla var olan düzenini koruma çabasıdır.	
IV.	Çocuklarda mülkiyet kavramının gelişmemesi sebebiyle görülen davranış problemidir.	
V.	İstenmeden oluşan, tekrarlı ve yaşam kalitesini bozan davranış problemidir.	

Ç) Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

22. Aşağıdakilerden hangisi çocuklarda davranış ve uyum problemlerinin değerlendirilmesi için gerekli ölçütlerden biri değildir?
- A) Davranışın yoğunluğu
B) Kültüre uygunluk
C) Yaşa uygunluk
D) Cinsiyet
E) Süreklilik
23. Aşağıdakilerden hangisi uyum ve davranış problemlerinin nedenleri arasında yer almaz?
- A) Uyumsuz akranlar
B) Geniş aile
C) Çevre etkisi
D) Genetik faktörler
E) Hormonal faktörler
24. Aşağıdakilerden hangisi çocuklarda görülen duygusal problemlerden biri değildir?
- A) Korku
B) Çekingenlik
C) Parmak emme
D) Kaygı
E) Uyku bozuklukları
25. Aşağıdakilerden hangisi çocuklarda görülen davranış problemlerinden biri değildir?
- A) Enürezis
B) Öfke
C) Yalan söyleme
D) Çalma
E) Saldırganlık
26. Aşağıdakilerden hangisi çocuklarda görülen alışkanlık problemlerinden biri değildir?
- A) Parmak emme
B) Tırnak yeme
C) Mastürbasyon
D) Uyku bozuklukları
E) Altını ıslatma
27. Aşağıdakilerden hangisi çocuklarda davranış ve uyum problemlerinin risk faktörleri arasında sayılamaz?
- A) Uyarıcı yoksunluğu
B) İhmal ve istismar
C) Ölüm ve yas
D) Tek çocuk olma
E) Boşanma
28. Aşağıdakilerden hangisi ergenlerde öfke kontrolünde etkili olan yöntemlerden biri değildir?
- A) Nefes egzersizi
B) Gevşeme egzersizi
C) Mola yöntemi
D) Problem çözümü
E) Görmezden gelme
29. Kekemlikle ilgili aşağıdaki bilgilerden hangisi yanlıştır?
- A) Fizyolojik, nörolojik, psikolojik ve sosyal boyutları vardır
B) Tipik olarak 2-7 yaş arasındaki çocuklarda dil ve konuşmayı öğrenirken ortaya çıkar.
C) Kız çocuklarında, erkek çocuklarına göre daha yaygın görülür.
D) Yoğunlaştığı dönem 2-3 ve 6-7 yaşları arasındadır.
E) Ebeveynin kuralcı ve denetleyen tutumuyla çözülür.
30. Aşağıdakilerden hangisi çekingenlik probleminin çözümü için çocuklara uygulanacak yöntemlerden biri değildir?
- A) Öz güvenlerini geliştirmek
B) Söz hakkı tanımak
C) Yaşına uygun sorumluluk vermek
D) Bir gösteride performans sergilemek
E) Arkadaş grubuna dâhil olması için ortam hazırlamak





31. Aşağıdakilerden hangisi çocuklarda saldırganlığı azaltmak için kullanılan bir yöntem değildir?
- A) Olumlu davranışları pekiştirme
B) Sosyal becerileri geliştirme
C) Ceza verme
D) Görmezden gelme
E) Mola
32. Aşağıdaki seçeneklerden hangisinde verilen problemler erken çocukluk dönemindeki davranış problemleri arasında yer almaz?
- A) Saldırganlık - kıskançlık - inat etme
B) Kıskançlık - dedikodu - çalma
C) Öfke - yalan söyleme - inat etme
D) Çalma - yalan söyleme - öfke
E) Saldırganlık - öfke - kıskançlık
33. Aşağıdakilerden hangisi tırnak yeme davranışını önlemek için alınması gereken önlemlerden biri değildir?
- A) Davranışı görmezden gelmek
B) Tırnağa acı bir şey sürmek
C) Davranışın zamanını gözlemlemek
D) Dikkatini başka bir yöne çekmek
E) Oyuna davet etmek
34. Aşağıdakilerden hangisi ergenin sosyal ilişkilerde duyduğu korkulardan değildir?
- A) Yalnız kalma
B) Alay edilme
C) Eleştirilme
D) Bir hastalığa yakalanma
E) Topluluk önünde konuşma
35. Aşağıdakilerden hangisi ergenlerde benlik saygısını desteklemek amacıyla kullanılan yöntemlerden biri değildir?
- A) Kararlar alabilmesine fırsat tanıma
B) Benlik için önemli olan becerileri belirleme
C) Duygusal destek ve sosyal kabulü sağlama
D) Başarıyı teşvik etme
E) Ergenle akran gruplarından daha fazla zaman geçirme

D) Aşağıdaki soruları cevaplayınız.

36. Aile ile kitle iletişim araçlarının ergenlik dönemindeki bireylere etkisini karşılaştırarak yorumlayınız.
37. Davranışsal uyum problemleri ve ağır ruhsal bozukluklar arasındaki farklılıkları karşılaştırınız.
38. İlk çocukluk dönemindeki normal gelişim özellikleri ile davranış ve uyum problemleri belirtilerini karşılaştırarak açıklayınız.



EKLER

EK 1 KONTROL LİSTESİ

	ÖLÇÜTLER	EVET	HAYIR
1	Yazı kullanıldı.		
2	Resim kullanıldı.		
3	Fotoğraf kullanıldı.		
4	Şekil kullanıldı.		
5	Tablo kullanıldı.		
6	Grafik kullanıldı.		
7	Video kullanıldı.		
8	Slayt kullanıldı.		
9	Dil akıcı ve doğru bir biçimde kullanıldı.		
10	Göz teması kuruldu.		
11	Sunum herkesin duyabileceği bir ses tonu ile anlatıldı.		
12	Beden dili doğru kullanıldı.		
13	Türkçe dil bilgisi kurallarına uyuldu.		
14	Dinleyicilerden gelen sorulara saygı çerçevesinde cevap verildi.		
15	Sunum belirlenen sürede tamamlandı.		

EK 2 KONTROL LİSTESİ

	ÖLÇÜTLER	EVET	HAYIR
1	Yazı kullanıldı.		
2	Resim kullanıldı.		
3	Fotoğraf kullanıldı.		
4	Şekil kullanıldı.		
5	Tablo kullanıldı.		
6	Grafik kullanıldı.		
7	Sergilenen bilgiler ile görseller birbirini destekleyecek şekilde kullanıldı.		
8	Sergilenen bilgiler ile görseller pano yüzeyinde dengeli şekilde kullanıldı.		
9	Çalışma belirlenen sürede tamamlandı.		

EK 3 KONTROL LİSTESİ

	ÖLÇÜTLER	EVET	HAYIR
1	Yazı kullanıldı.		
2	Resim kullanıldı.		
3	Fotoğraf kullanıldı.		
4	Şekil kullanıldı.		
5	Tablo kullanıldı.		
6	Grafik kullanıldı.		
7	Bilimsel bilgiler kullanıldı.		
8	Kâğıdın her iki yüzeyi de kullanıldı.		
9	Kâğıdın her iki yüzeyindeki metin ve görseller dengeli bir şekilde kullanıldı.		
10	Çalışma belirlenen sürede tamamlandı.		

EK 4 KONTROL LİSTESİ

	ÖLÇÜTLER	EVET	HAYIR
1	Rapor için uygun kapak hazırlandı.		
2	Rapor kapağına ad, soyad, dersin adı ve raporun konusu yazıldı.		
3	Rapor yazımında kullanılan kâğıdın kenar boşluklarına dikkat edildi.		
4	Noktalama işaretlerine ve imlâ kurallarına uyuldu.		
5	Rapor belirlenen sürede teslim edildi.		
6	Raporun sunumu sırasında akıcı bir dil kullanıldı.		
7	Raporun sunumu sırasında göz teması kuruldu.		
8	Raporun sunumu sırasında herkesin duyabileceği bir ses tonu kullanıldı.		
9	Raporun sunumu sırasında beden dili doğru kullanıldı.		
10	Raporun sunumu sırasında Türkçe dil bilgisi kurallarına uyuldu.		
11	Raporun sunumu sırasında dinleyicilerden gelen sorulara saygı çerçevesinde cevap verildi.		
12	Raporun sunumu verilen süre içerisinde tamamlandı.		

EK 5 KONTROL LİSTESİ

	ÖLÇÜTLER	EVET	HAYIR
1	Oyunun mekânı belirlendi.		
2	Oyunun konusu belirlendi.		
3	Oyunun zamanı belirlendi.		
4	Oyundaki kahramanlar belirlendi.		
5	Oyunda yer alan rollerden biri sosyal destek hizmetleri elemanı olarak belirlendi.		
6	Tüm grup üyelerinin canlandırmada rol alması sağlandı.		
7	Grup üyeleri arasında rollerin paylaşımı yapıldı.		
8	Konuya uygun dekor ve kostümler hazırlandı.		
9	Canlandırma sırasında anlaşılır ve akıcı bir Türkçe kullanıldı.		
10	İzleyicilerden gelen sorulara saygı çerçevesinde cevap verildi.		

EK 6 DERECELİ PUANLAMA ANAHTARI

BEBEĞE BANYO YAPTIRMA UYGULAMASI DERECELİ PUANLAMA ANAHTARI					
PERFORMANS DÜZEYLERİ					
ÖLÇÜTLER	5-Çok İyi	4-İyi	3-Orta	2-Zayıf	1-Çok Zayıf
Hazırlık	Banyo öncesi hazırlıklarını tam olarak yerine getirmiştir.	Banyo öncesi hazırlıklarını yeterli derecede yerine getirmiştir.	Banyo öncesi hazırlıklarını kısmen yerine getirmiştir.	Banyo öncesi hazırlıklarında önemli ölçüde eksiklikler vardır.	Banyo öncesi hazırlıklarını yerine getirememiştir.
Uygulama Sırası	Banyo sırasındaki işlem basamaklarını tam olarak yerine getirmiştir.	Banyo sırasındaki işlem basamaklarını büyük ölçüde yerine getirmiştir.	Banyo sırasındaki işlem basamaklarını kısmen yerine getirmiştir.	Banyo sırasındaki işlem basamaklarını yerine getirmede önemli ölçüde eksiklikler vardır.	Banyo sırasındaki işlem basamaklarını yerine getirememiştir.
Uygulama Sonrası	Banyo sonrasındaki işlem basamaklarını tam olarak yerine getirmiştir.	Banyo sonrasındaki işlem basamaklarını büyük ölçüde yerine getirmiştir.	Banyo sonrasındaki işlem basamaklarını kısmen yerine getirmiştir.	Banyo sonrasındaki işlem basamaklarını yerine getirmede önemli ölçüde eksiklikler vardır.	Banyo sonrasındaki işlem basamaklarını yerine getirmede önemli ölçüde eksiklikler vardır.
Zaman Yönetimi	Verilen süre içinde uygulamayı tamamlamıştır.	Verilen süreye ± 2 dakika yakın tamamlamıştır.	Verilen süreye ± 3 dakika yakın tamamlamıştır.	Verilen süreye ± 4 dakika yakın tamamlamıştır.	Verilen süreye ± 10 dakika yakın tamamlamıştır.

Puanlama: Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 20, en düşük puan 4'tür. Doğru ve eksiksiz yapılan her ölçüt için 5 puan verilir. Eksik ya da yanlış yapılan her ölçüt için 1 puan düşürülür. Öğrencinin aldığı puanlarının 5 ile çarpımı 100'lük sistemdeki notunu belirler. (Örnek: $20 \times 4 = 80$).

EK 7 DERECELİ PUANLAMA ANAHTARI

OYUN HAZIRLAMA UYGULAMASI DERECELİ PUANLAMA ANAHTARI					
PERFORMANS DÜZEYLERİ					
ÖLÇÜTLER	5-Çok İyi	4-İyi	3-Orta	2-Zayıf	1-Çok Zayıf
Oyun Materyal Yapım Aşamaları	Oyun materyal yapım aşamalarını tam olarak anlatmıştır.	Oyun materyal yapım aşamalarını yeterli derecede anlatmıştır.	Oyun materyal yapım aşamalarını kısmen anlatmıştır.	Oyun materyal yapım aşamalarının anlatımında önemli ölçüde eksiklikler vardır.	Oyun materyal yapım aşamalarını anlatamamıştır.
Oyunun Amacı ve Konusu	Oyun, amaca ve konuya uygun hazırlanmıştır.	Oyun, amaca ve konuya büyük ölçüde uygundur.	Oyun, amaca ve konuya kısmen uygundur.	Oyunun, amaca ve konuya uygunluğunda önemli ölçüde eksiklikler vardır.	Oyun, amaca ve konuya uygun değildir.
Oyun Materyalinin Sağlamlığı ve Düzeni	Oyun materyali sağlam ve düzenli hazırlanmıştır.	Oyun materyali büyük ölçüde sağlam ve düzenli hazırlanmıştır.	Oyun materyali kısmen sağlam ve düzenli hazırlanmıştır.	Oyun materyalinin sağlamlığı ve düzeninde önemli ölçüde eksiklikler vardır.	Oyun materyali sağlam ve düzenli değildir.
Zaman Yönetimi	Oyunun anlatımı, belirlenen sürede tamamlanmıştır.	Oyunun anlatımı, belirlenen süreye (± 2 dk.) yakın tamamlanmıştır.	Oyunun anlatımı, belirlenen süreye (± 3 dk.) yakın tamamlanmıştır.	Oyunun anlatımı, belirlenen süreye (± 4 dk.) yakın tamamlanmıştır.	Oyunun anlatımı, belirlenen süreye (± 10 dk.) yakın tamamlanmıştır.

Puanlama: Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 20, en düşük puan 4'tür. Doğru ve eksiksiz yapılan her ölçüt için 5 puan verilir. Eksik ya da yanlış yapılan her ölçüt için 1 puan düşürülür. Öğrencinin aldığı puanlarının 5 ile çarpımı 100'lük sistemdeki notunu belirler. (Örnek: $20 \times 4 = 80$).

EK 8 DERECELİ PUANLAMA ANAHTARI

DIŞ FIRÇALAMA UYGULAMASI DERECELİ PUANLAMA ANAHTARI					
PERFORMANS DÜZEYLERİ					
ÖLÇÜTLER	5-Çok İyi	4-İyi	3-Orta	2-Zayıf	1-Çok Zayıf
Hazırlık	Diş fırçalama öncesi malzemelerini tam olarak hazırlamıştır.	Diş fırçalama öncesi malzemelerini büyük ölçüde hazırlamıştır.	Diş fırçalama öncesi malzemelerini kısmen hazırlamıştır.	Diş fırçalama öncesi malzemelerini hazırlamada önemli ölçüde eksiklikler vardır.	Diş fırçalama öncesi malzemelerini hazırlamamıştır.
Diş Fırçalama Sırası	Diş fırçalama sırasındaki işlem basamaklarını tam olarak yerine getirmiştir.	Diş fırçalama sırasındaki işlem basamaklarını büyük ölçüde yerine getirmiştir.	Diş fırçalama sırasındaki işlem basamaklarını kısmen yerine getirmiştir.	Diş fırçalama sırasındaki işlem basamaklarını yerine getirmede önemli ölçüde eksiklikler vardır.	Diş fırçalama sırasındaki işlem basamaklarını yerine getirememiştir.
Diş İpi Uygulama Sırası	Diş ipini kullanırken işlem basamaklarını tam olarak yerine getirmiştir.	Diş ipini kullanırken işlem basamaklarını büyük ölçüde yerine getirmiştir.	Diş ipini kullanırken işlem basamaklarını kısmen yerine getirmiştir.	Diş ipini kullanırken işlem basamaklarını yerine getirmede önemli ölçüde eksiklikler vardır.	Diş ipini kullanırken işlem basamaklarını yerine getirememiştir.
Zaman Yönetimi	Verilen süre içinde uygulamayı tamamlamıştır.	Verilen süreye ± 2 dakika yakın tamamlamıştır.	Verilen süreye ± 3 dakika yakın tamamlamıştır.	Verilen süreye ± 4 dakika yakın tamamlamıştır.	Verilen süreye ± 10 dakika yakın tamamlamıştır.
Puanlama: Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 20, en düşük puan 4'tür. Doğru ve eksiksiz yapılan her ölçüt için 5 puan verilir. Eksik ya da yanlış yapılan her ölçüt için 1 puan düşürülür. Öğrencinin aldığı puanlarının 5 ile çarpımı 100'lük sistemdeki notunu belirler. (Örnek: $20 \times 4 = 80$).					

CEVAP ANAHTARLARI

1. ÖĞRENME BİRİMİ

A Bölümü

1. Y
2. D
3. D
4. Y
5. D
6. Y
7. Y
8. D
9. Y
10. D

B Bölümü

11. Olgunlaşma
12. DNA
13. Nöbetleşe
14. Fenotip
15. Fetüs
16. Bingıldak
17. İnce (Küçük)
18. Gıgıldama
19. Sevindirici
20. Süperego

C Bölümü

21.	
I.	c
II.	b
III.	f
IV.	i
V.	d
VI.	g
VII.	h
VIII.	ı
IX.	ç

Ç Bölümü

22. C
23. D
24. B
25. E
26. E
27. B
28. B
29. A
30. D
31. E
32. B

2. ÖĞRENME BİRİMİ

A Bölümü

1. D
2. Y
3. D
4. D
5. Y
6. Y
7. D
8. Y
9. D
10. Y

B Bölümü

11. Fizyolojik
12. Başarı
13. Stres
14. Uykusuzluk
15. Banyodan
16. 3-6
17. Hastalık
18. İshal
19. Sevgi
20. Güven

C Bölümü

21.	
I.	g
II.	b
III.	k
IV.	e
V.	c
VI.	ı
VII.	j
VIII.	a
IX.	i
X.	f

Ç Bölümü

22. D
23. A
24. C
25. D
26. B
27. A
28. C
29. E
30. B
31. D
32. A

33. D
34. C
35. B

3. ÖĞRENME BİRİMİ

A Bölümü

1. D
2. Y
3. D
4. Y
5. D
6. Y
7. D
8. Y
9. D
10. D

B Bölümü

11. Hak
12. İhmal
13. Korunma
14. İstismar
15. Destekleyici
16. Ayrımcılık
17. Mağdur
18. Ebeveynler
19. Koruyucu
20. Danışmanlık

C Bölümü

21.	
I.	a
II.	d
III.	ç
IV.	g
V.	b

Ç Bölümü

22. C
23. A
24. C
25. B
26. B
27. E
28. D
29. C
30. D
31. E
32. B

33. A
34. E

4. ÖĞRENME BİRİMİ

A Bölümü

- Y
- D
- D
- Y
- D
- Y
- D

B Bölümü

- Erikson
- Testesteron
- Ortalarında
- 5.5
- Temizlik
- Gonadropik
- Menstürasyon

C Bölümü

15.	
I.	c
II.	a
III.	b
IV.	ç
V.	e

Ç Bölümü

- C
- D
- A
- C
- B
- C
- E
- E
- B
- D
- A
- B
- D
- A
- B

5. ÖĞRENME BİRİMİ

A Bölümü

- Y
- D
- Y
- D
- Y
- D
- Y
- D
- D
- Y

B Bölümü

- Hackathon
- Değerler
- 1933
- Kartallar
- Eurodesk

C Bölümü

16.	
I.	c
II.	b
III.	a
IV.	g
V.	f
VI.	e

Ç Bölümü

- A
- C
- E
- D
- B
- A
- A
- A
- A
- A
- A
- A
- A
- A
- A

6. ÖĞRENME BİRİMİ

A Bölümü

- D
- D
- Y
- D
- D
- D
- Y
- Y
- D
- D

B Bölümü

- Psikolojik
- Toplumsal
- Arkadaşlık
- Kimlik
- Teknoloji
- Reddedilme
- Meslek
- Heyecan
- Öfke
- Arkadaşlarımı

C Bölümü

21.	
I.	d
II.	ç
III.	a
IV.	e
V.	g

Ç Bölümü

- D
- B
- C
- A
- D
- D
- E
- D
- B
- D
- E
- D
- D
- E
- E

KAYNAKÇA

- Abacı, A., Çatlı, G. & Aydın, M. (2014). *Normal Puberte ve Pubertal Bozukluklar. Türkiye Millî Pediatri Derneği Çocuk Endokrinolojisi ve Diyabet Derneği Ortak Kılavuzu*. Türkiye Millî Pediatri Derneği. 1-20.
- Acar, H. (2008). *Türkiye'nin ulusal gençlik politikası nasıl yapılandırılmalıdır?* Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 5(1), 1-20.
- Acun, S., & Erten, G. B. (1992). *Çocuk Gelişimi*. Esin Yayınevi.
- Adalı, N. Y., Erden, G. T. D. (2007). *10-12 Yaş Grubu Çocuk İstismarı Ebeveyn ve Çocuk Bilgilendirme Çalışması* (Doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı).
- Ağaç, S. & Şahinoğlu, M.A. (2008). *Ergenlik Dönemindeki Kızların Giysileri ile İlgili Problemleri*. Journal of New World Sciences Academy Social Sciences. 3 (2). 250-262.
- Ahioglu-Lindberg, E. N. (2011). *Piaget ve Ergenlikte Bilişsel Gelişim*. Kastamonu Eğitim Dergisi. 19(1). 1-10.
- Akal, E., Birer, S. & Baysal, A. (1986). *3-12 Yaş Grubu Çocukların Beslenme Alışkanlıklarının Dış Sağlığı Üzerine Etkisi*. Beslenme ve Diyet Dergisi. 15. 19-30.
- Akay Pekcanlar, A., Öztürk, Y. & Özyurt, G. (2017). *Ergenlerde Yeme Bozuklukları ve Yeme Bozukluklarının Güncel Psikoterapötik Tedavisinin Gözden Geçirilmesi*. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi. 24 (1). 81-96.
- Akbağ, M. (2007). *Gelişim psikolojisine giriş: Kavramlar, ilkeler, dönemler*. Deniz, E. (Ed.). Eğitim Psikolojisi içinde (s. 27-55). Maya Akademi.
- Akça, Ö. F. (2009). *Enkoprezis Tamsı Alan Çocukların Komorbid Psikopatolojileri, Aile Özellikleri, Anne-babalarının Kişilik Özellikleri ve Psikiyatrik Belirtilerinin Araştırılması Tıpta Uzmanlık Tezi*. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Akçan Parlaz, E., Tekgül, N., Karademirci, E. & Öngel, K. (2012). *Ergenlik Dönemi: Fiziksel Büyüme, Psikolojik ve Sosyal Gelişim Süreci*. The Journal of Turkish Family Physician. 3(4). 10-16.
- Akdemir, N., Birol, L., (2003). *İç Hastalıkları ve Hemşirelik Bakımı*. Vehbi Koç Vakfı SANERC Yayın No:2. 1. Baskı. 721-724.
- Akman, E., Akçay, E.Y. & Argun, Ç. (2011). *Avrupa Birliği'ni Değişen Nüfus Yapısında Gençler ve AB'nin Gençlik Politikaları*. Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi. (22). 41-72.
- Akman, E., Argun, Ç. & Akçay, E. Y. (2011). *Avrupa Birliği'nin Değişen Nüfus Yapısında Gençler ve AB'nin Gençlik Politikaları*. Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi. (22). 41-71.
- Akman, M. (2014). *Türkiye'de Birinci Basamağın Gücü*. Türk Aile Hekimliği Dergisi. 18 (2). 70-78.
- Aktay, M. (2020). *İstismar ve İhmalin Çocuk Üzerindeki Etkileri ve Tedavisi*. Gelişim ve Psikoloji Dergisi. 1(2). 169-184.
- Akün, E. (2013). *Yapısal Aile Sistemleri Kuramı Bağlamında Ergenlik Döneminde Aile Yapısı ve Ergenlik Dönemi Sorunları*. Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi. 53 (1). 85-116.
- Akyüz, E. (2000). *Ulusal ve Uluslararası Hukukta Çocuğun Haklarının ve Güvenliğinin Korunması*. Millî Eğitim Basımevi.
- Akyüz, E. (2012). *Çocuk Hukuku*. Pegem Akademi.
- Alabay, E. (2018). *0- 36 Aylık Çocuklarda Motor Gelişim*. Perihan Ünüvar (Ed.). Bebeklik Döneminde Gelişim ve Eğitim (s. 246-268). Anı Yayıncılık.
- Algül, S. (2009). *Erzurum'a Yetiştirme Yurtlarında Kalan Korunmaya Muhtaç Ergenlerde Sosyodemografik Özellikler ile Psikiyatrik Tanı ve Dağılımı Uzmanlık Tezi*. Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Altıparmak, S. (2008). *Çocuk İstismarı ve İhmalinin Çocuk Bedeni Üzerine Etkileri*. Çocuk Dergisi. 8(1). 9-13.
- Anlar, B., Serdaroğlu A., Yakut, A. (2008). *Gelişimsel Çocuk Nörolojisi*. Hacettepe Üniversitesi Hastaneleri Basımevi.

- Apaydın Demirci, Z., Mersin, S. (2020). *Pozitif Psikolojinin Krizle Baş Etmede Önemi*. Humanities Sciences. 15 (1). 36-44.
- Arabacı, Z., Yıldırım, J. G., DüNDAR, B. N. & Kadam, Z. (2016). *Bebeklerde Uygulanan Geleneksel Yöntemler*. Çocuk ve Medeniyet Dergisi. 1(1). 61-86.
- Aral, N. & Baran, G., (2011). *Çocuk Gelişimi*. Yenigüven Matbaası.
- Arısoy, E. S., Çiftçi E., Hacımustafaoglu, M., Kara, A., Kurugöl, Z., Somer, A. & Tezer, H. (2020). *Önceden Sağlıklı Çocuklarda Aşılama: Türkiye Cumhuriyeti Ulusal Bağışıklama Çizelgesinde Yer Alan ve Almayan Aşılarla İlişkin Uygulama Önerileri*. J Pediatr Inf. 14(3). 180-193.
- Arslan, M. (2020). *Spor, Sağlık ve Ergojenik Destek*. Hergüner, G., Yücel, A.S.(Ed.), Spor ve Sağlık Bilimlere Multidisipliner Bakış. Güven Plus Grup A.Ş. Yayınları.
- Atak, H. (2011). *Kimlik Gelişimi ve Kimlik Biçimlenmesi: Kuramsal Bir Değerlendirme*. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar. 3(1). 163-213.
- Ateş, E. (2015). *Modern Bebek Bakımı 0-12 Ay Dönemi Bebek Bakımı Ve Sağlığı*. Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık.
- Ateşoğlu, N. (2018). *İlkokul Çocuklarına Yönelik İhmal Ve İstismarı Önleme: Bir Anababa Eğitim Programının Değerlendirilmesi Yüksek Lisans Tezi*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Avcı, A., Tahiroğlu, A. & Çelik, G. (2008). *Ergenlik Döneminde Beynin Yapısal ve Nörokimyasal Değişimi*. Klinik Psikiyatri. 11. 42-47.
- Avcı, M. (2010). *Ergenlikte Toplumsal Uyum Sorunları*. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 7 (1). 39-63.
- Avcı, N., Kunt, M., Ölmez, B., Pekince, P. & Kaynak, S. (2018). *Güvenli Bebekler Güvenli Yarınlar Projesi: Eğitim Programı*, Uluslararası IV. Çocuk Gelişimi Kongresi, 22-24 Ekim.
- Avrupa Konseyi. Gençlik ve Spor Müdürlüğü (2004-2005). *Avrupa gençlik Merkezlerindeki Çalışma Toplantılarında Görev alan Yaygın Eğitim Kolaylaştırıcıları için El Kitabı*. (Çev: Atalay, U.). Avrupa Konseyi Yayınları.
- Ay, F.A. (2007). *Temel hemşirelik, Kavramlar, İlkeler, Uygulamalar*. Ay, F.A. (Eds.). İstanbul Medikal Yayıncılık. 1. Baskı. 223-265.
- Aydın, A. (2014). *Eğitim Psikolojisi*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Aydın, B. (2009). *Çocuk ve Ergen Psikolojisi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Aydın, B., Bilge, F., Bilgin, M., Can, G., Ersanlı, K., Kılıç, M., Kısaç, İ., Korkmaz, İ., Küçükkaragöz, H., Külahoğlu, Ş., Öztürk, B. & Uçar, E. (2018). *Eğitim Psikolojisi* (21. baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Aydın, M. (2016). *Genç Yetişkinlerde Mutluluğa Genel Bir Bakış*. Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 7. 47-64.
- Aygin, D., (2016). *Bulantı ve Kusma*. Yoğun Bakım Hemşireliği Dergisi. 20(1). 44-56.
- Aypay, A. (2007). Ahlak (Törel) Gelişimi. Deniz, E. (Ed.). *Eğitim Psikolojisi içinde* (s. 161-193). Maya Akademi.
- Babadağ, K. & Aşti, T.A. (2008). *Hemşirelik Esasları Uygulama Rehber*. İstanbul Medikal Yayıncılık, 1. Baskı. 241-282.
- Bacanlı, H. (2001). *Gelişim ve Öğrenme* (4. baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Bacanlı, H. (2019). *Eğitim Psikolojisi*. (26. Baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Baş, H. (2017). *Türkiye'de Genç Nüfus Sorunları ve Politikalar*. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. (27). 255-288.
- Başal, H. A. (2003). *Gelişim ve Psikoloji: Nasıl Mutlu Bir Çocuk Yetiştirebilirim?*. Morpa Kültür Yayınları.
- Başaran, İ. E. (2005). *Eğitim Psikolojisi: Gelişim Öğrenme ve Ortam*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Başarır Özkan, T. (2007). *Çocuklarda Fonksiyonel Konstipasyon*. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi. 33 (2). 87-90.
- Bayer, A., Çağdaş, A. & Kayılı, G. (2019). *3-6 Yaş Çocukları İçin Öz Bakım Becerileri Değerlendirme Testi*:

Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 48. 234-251.

Baykoç, N. (2006). *Hastanede Çocuk ve Genç*. Gazi Kitabevi.

Berk, L. E. (2007). *Development Through The Lifespan* (4. ed.). Pearson.

Birleşmiş Milletler Kalkınma Programı. İnsanı Gelişme Raporu (2008). *Türkiye’de Gençlik*. Desen Ofset.

Biröl, I., (2004). *Hemşirelik Süreci*. Etki Matbaacılık Yayıncılık Ltd.Şti. Genişletilmiş 6. Baskı.

Bjorklund, D. & Blasi, C. H. (2012). *Child And Adolescent Development: An Integrated Approach*. Wadsworth: Cengage Learning.

Boğday, H. (2020). *Anne Kaygı Düzeyinin Ergen Kaygı Düzeyi Üzerindeki Etkisinde Ergenin Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Aracı Etkisi*. İstanbul: Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bozeli, E. (2018). *Sağlık Meslek Lisesinde Okuyan Öğrencilerin Hijyen Tutum ve Davranışları Yüksek Lisans Tezi*. Kırklareli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Brander, P., Oliveira, B., Gomes, R., Ondrácková, J., Keen, E., Surian, A., Lemineur, M. L. & Suslova, O. (2010). *Pusula Gençlerle İnsan Hakları Eğitimi Kılavuzu*. Çayır, K., Bağlı, M.T. & Esen, Y. (Ed.).

Buldukoğlu, K., Bademli, K., Karakaya, D., Göral, G., Keser, İ. (2011). *Ruhsal Hastalığı Olan Ebeveynle Yaşamak*. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar. 3(4). 683-703.

Bülbül, A., Okan, F. & Nuhoğlu, A. (2006). *Yenidoğanın Fiziksel Doğum Travmaları*. Haseki Tıp Bülteni. 44, 126- 131.

Bülbül, S. F. (2017). *Bebek Beslenmesinde Kullanılan Mamalar*. Türkiye Çocuk Hastalıkları Dergisi. 3: 215-220.

Bülbül, S.H. (2014). *Ergen Etiği*. Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi. 13(6). 206-210.

Cambaz Ulaş, S., Çetinkaya, A. Ç., Özmen, D. & Çevik, K. (2012). *0-6 Yaş Çocuklarda İshal Olmayı Etkileyen Etmenler ve Annelerin İshal Konusundaki Bilgi Düzeyleri*. Sürekli Tıp Dergisi. 21(4). 236-244.

Cankardaş, S. & İnce, B. (2020). *Çocukluk Dönemi Uyku Problemlerinin Tedavisinde Davranışçı Müdahalelerin Etkililiği: Gözden Geçirme Çalışması, Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 9(3), 237-247.

Cankardaş, S. (2018). *Çocukluktan Yetişkinliğe Duygusal İhmal ve Etkileri*. Online Psikoloji Dergisi. 15. 47-51.

Coşkun, Y. İ. (2011). *Annelerin Çocuklarında Ateş ile İlgili Bilgi Düzeyleri, Tutum ve Davranışları Uzmanlık Tezi*. İstanbul Üniversitesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı.

Craig, G. J. & Baucum, D. (2001). *Human Development*. (Ninth edition). Prentice-Hall.

Cüceloğlu, D. (2018). *İnsan ve Davranış: Psikolojinin Temel Kavramları*. Remzi Kitabevi.

Çağlar, D. (1977). *Uyumsuz Çocukların Tanınması ve Teşhisi*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi. 10(1). 55-74.

Çakırcalı, E. (1998). *Hemşirelikte Temel İlke ve Uygulamalar*. Ege Üniversitesi Basımevi, II.

Çalgı, B., Saydam, R. (2020). *Annelerin Çocuklarına Yönelik İhmal ve İstismar Davranışı Üzerine Bir Araştırma*. İstanbul Aydın Üniversitesi Dergisi. 12(3). 275-300.

Çam, S., Ünal, H. (2016). *Davranım Bozukluğu Tanısı Alan İlköğretim Öğrencilerine Okullarda Sunulan Psikolojik Danışmanlık Hizmetlerinin İncelenmesi*. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 25 (1). 165-182.

Çeçen, A. R. (2007). *Bilişsel gelişim ve dil gelişimi*. Deniz, E. (Ed.). Eğitim Psikolojisi içinde (s. 79-132). Maya Akademi.

Çetin, E. (2009). *İlköğretim Öğrencilerinin Uyku Alışkanlıkları ile Duygu-Davranış Sorunları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Yüksek Lisans Tezi*. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Çetin, M. (2011). *Sağlık Okuryazarlığı*. T.C. Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı.

Çetintürk, V. E. & Küçük, H. (2019). *Gençlik Politikalarında Karşılaştırmalı bir Değerlendirme*. Süleyman Demirel Üniversitesi İİBF Dergisi. 24(2). 263-284.

Çobaner, A. A. (2015). *Çocuk Hakları Bağlamında Suriyeli Mülteci Çocukların*. Marmara İletişim Dergisi (24). 27-54.

Çok, F. (1993). *Gelişim Psikolojisi, Kuramlar, Yöntemler ve Yaşamın İlk Yılları*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi. 26(2). 641-670.

Derman, O. (2008). *Ergenlerde Psikososyal Gelişim*. İ. Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Tıp Eğitimi Etkinlikleri Adölesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi. 63. 19-21.

Dinçel, E. (2006). *Ergenlik Dönemi Gelişimsel Ödevleri ve Psikolojik Problemler Yüksek Lisans Tezi*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Doğan, İ. (2000). *Akıllı Küçük: Çocuk Kültürü ve Çocuk Hakları Üzerine Sosyo-Kültürel Bir İnceleme*. Sistem Yayıncılık.

Doğruk Kaçar, S., Özüğuz, P. & Karaca, Ş. (2014). *Pediyatrik Yaş Grubunda Saç ve Saçlı Deri Hastalıklarının Değerlendirilmesi*. Çocuklarda Saç Hastalıkları. 3. 147-50.

Ekici, S. & Çolakoğlu, T. (2005). *Farklı Yaş Grubu Gençlerin Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Gençlik Kamplarından Yararlanma Düzeylerinin Karşılaştırılması*. GÜ, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi. 25(2). 145-156.

Ekşi, A. (Ed.). (2011). *Ben Hasta Değilim: Çocuk Sağlığı ve Hastalıklarının Psikososyal Yönü*. Nobel Tıp Kitabevi.

Engin, A., Calapoğlu, M., Seven, M. & Yörük, A. (2008). *Davranışlarımızın Genetik ve Çevresel Boyutları*. Kafkas Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi. 1 (2). 37-56.

Engler, B. (2009). *Personality Theories* (8th Ed.). Houghton Mifflin Harcourt Publishing.

Erbil, N., Divan, Z., Önder, P. (2006). *Ergenlerin Benlik Saygısına Ailelerinin Tutum ve Davranışlarının Etkisi*. Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi. 10 (10). 7-15.

Ercoşkun, M., Nalçacı, A. (2010). *Öğretimde Psikolojik İhtiyaçların Yeri ve Önemi*. Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi. 11. 353-370.

Erdim, L. (2019). *Alkolizmin Aile ve Çocuk Üzerine Etkisi*. Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi. 6(1). 193-200.

Erdoğan, S., Şimşek Bekir, H. & Erdoğan Aras, A. S. (2005). *Alt Sosyoekonomik Bölgelerde Ana Sınıfına Devam Eden 5-6 Yaş Grubundaki Çocukların Dil Gelişim Düzeylerine Bazı Faktörlerin Etkisinin İncelenmesi*. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 14. 231-246.

Erdur Baker, Ö., Doğan, T. (2020). *Kriz Danışmanlığı*. Pegem Akademi.

Ergin, H., Köseoğlu A. (2020). *Gelişim Psikolojisi*. Nobel Akademik Yayıncılık.

Eriz, N. (2006). *Çocuklarda Uyum ve Davranım Bozuklukları Yüksek Lisans Tezi*. K.K.T.C Yakın Doğu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Eryılmaz, A. (2011). *Yaşam Boyu Gelişim Yaklaşımı*. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi, 3(1). 49-66.

Eryılmaz, A. (2014). *Mutluluğun Başucu Kitabı*. Pegem Akademi.

Ezer, H. İ. (2017). *Ergenlik Döneminde Yaygın Kullanılan Savunma Mekanizmaları ile Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişki: Hatay İl Merkezi Örneği* (Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Fidan, N. & Erden, M. (1992). *Eğitime giriş*. Feryal Matbaacılık.

Flowers, N. (2010). *Pusulacık: Çocuklar için İnsan Hakları Eğitimi Kılavuzu*. Çulhaoğlu, M. (Ed.). Bilgi Üniversitesi.

Gallahue, D. L. & Goodway, J.D. (2020). *Motor Gelişimi Anlamak*. (Çev: Özer, D. S., Aktop, A.). Nobel Akademik Yayıncılık.

Gander, M. J., & Gardiner, H. W., (1993). *Çocuk ve Ergen Gelişimi*. (Çev: Dönmez, A., Çelen, N., Onur, B.). İmge Kitabevi.

Genç, S. & Mihmanlı, V. (2014). *Madde Bağımlılığı ve Gebelik*. Okmeydanı Tıp Dergisi. 30. 120-123.

Gençöz, F. (1998). *Uyum psikolojisi*. Kriz Dergisi. 6(2). 1-7.

- Geudens, T. (2000). *Uluslararası Gönüllü Hizmet Eğitim Kılavuzu*. Tırnakçı, B. (Çev.). Avrupa Konseyi ve Avrupa Komisyonu.
- Gökçen, F. (2013). *Adölesan Bireylerde, Pubertal Büyüme Atılımı ile Büyüme ve Kemik Metabolizma Hormonları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Doktora Tezi*. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Gözen, D., Çağlar, S. & Doğan, Z. (2011). *0-24 Ay Arası Bebeği Olan Annelerin Pişliği Önleme ve Bakımına Yönelik Uygulamaları*. İ.U.F.N. Hem. Dergi. 19 (1). 17-22.
- Gözün Kahraman, Ö. & Ceylan, Ş. (2018). *0-3 Yaş Grubu Çocukların Uyku Alışkanlıklarının Belirlenmesi*. Journal of History Culture and Art Research. 7(3). 607-620.
- Grant, D. M. (2013). *Anxiety In Adolescence, Handbook Of Adolescent Health Psychology*. W. T. O'Donohue, L. T. Benuto, L. W. Tolle (Ed.). Springer Science And Business Media. 507-519.
- Güçlü, N. (2001). *Stres Yönetimi*. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi. 21(1).91-109.
- Gül, K. S. & Güneş, İ.D. (2009). *Ergenlik Dönemi Sorunları ve Şiddet*. Sosyal Bilimler Dergisi. 11(1). 79-101.
- Gülây, H. (2011). *Anne-Babaların Kabul Red Boyutlarının 5-6 Yaş Çocuklarının Sosyal Beceri Düzeyleri Üzerindeki Yordayıcı Rolü*. Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi. 6(2). 163-176.
- Gülcü, S. & Arslan, S. (2018). *Çocuklarda Aşı Uygulamaları: Güncel Bir Gözden Geçirme*. DÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi. 8(1). 34-43.
- Güleç, İ., Çelik, S. & Demirhan, B. (2012). *Yaşam Boyu Öğrenme Nedir? Kavram ve Kapsamı Üzerine Bir Değerlendirme*. Sakarya University Journal of Education. 2(3). 34-48.
- Güler, Ç. (2004). *Personal Hygiene*. TAF Preventive Medicine Bulletin. 3(6). 119-132.
- Güler, D. (2018). *Çocuklarda Fiziksel Uygunluk*. Kristal Matbaacılık.
- Gültekin, G. & Baran, G., (2005). *Hastalık ve Çocuk. Aile ve Toplum*, 2 (9), 61-69.
- Gültekin, T. & Bayık Temel, A. (2020). *Anaokulu Çocuklarında Uyku Sorunu Yaygınlığı ve Etkili Etmenler*. Florence Nightingale Journal of Nursing, 28(2), 164-173.
- Gün Türkal, Z. (2019). *Çalışan Adölesanların Kişisel Hijyen Bilgi ve Davranışları Yüksek Lisans Tezi*. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Güneş, A., Büyükkayacı Duman, N. & Topuz, Ş. (2015). *Sağlık Bilimleri Fakültesi Birinci Sınıftaki Kız Öğrencilerin Genital Hijyen Uygulamaları*. Turkish Journal of Clinics and Laboratory, 6(3), 85-90.
- Güney, C. (2018). *15-18 Yaş Arası Ergenlerde Beden İmgesi ile Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkide Kişilik Özelliklerinin Aracı Etkisinin İncelenmesi Yüksek Lisans Tezi*. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güneyli, U. & Arslan, P. (1981), *Bebek ve Okul Öncesi Çocukların Beslenme Sorunları*. Beslenme ve Diyet Dergisi. 10. 8-18.
- Güre, A., Uçanok, Z. & Sayıl, M. (2002). *Erken Ergenlik Döneminde Duygusal Gereksinimler, Aileyle Çatışma Alanları ve Benlik Kavramı: Betimsel Bir İnceleme*. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi. 9(3). 155-166.
- Gürses, İ., & Kılavuz, M. A. (2011). *Erikson'un Psiko-Sosyal Gelişim Dönemleri Teorisi Açısından Kuşaklararası Din Eğitimi ve İletişiminin Önemi*. Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi. 20 (2). 153-166.
- Gürsu, O. (2011). *Ergenlik Döneminde Psikolojik Sağlık ve Dindarlık İlişkisi Doktora Tezi*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Havighurst, R. J. (1980). *Life-Span Developmental Psychology And Education*. Educational Researcher, 9(10), 3-8.
- Hıdıroğlu, S. & Önsüz, M. F. (2008). *Istanbul'da Farklı İki İlköğretim Okulundaki Öğrencilerin Kişisel Hijyen Alışkanlıklarının Belirlenmesi*. ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi. 9(1). 9-17.
- İnci, E. (2018). *Kişilik Gelişimi*. M. Engin Deniz (Ed.). 221-266. *Erken Çocukluk Döneminde Gelişim* (9.Basım). Salmat Basım Yayıncılık.
- İncilli, H. D. (2009). *Çocuk Polikliniklerimize Başvuran Çocukların Annelerinin Aşılara İlgili Bilgi Düzeyleri Uzmanlık Tezi*. T.C. Sağlık Bakanlığı Bakırköy Dr Sadi Konuk Eğitim ve Araştırma Hastanesi.

- İstanbul Bilgi Üniversitesi. (2014). *Gençlik Politikaları Kılavuzu*. (Çev: Akay, H.). İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- İşmen Gazioğlu, A. E. (2012). *Hayatın İlk Çeyreği (0-18 Yaş Gelişimi)*. T.C. Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. Nakış Ofset.
- İşmen Gazioğlu, A. E., Caner, A. N. & Deniz M. D. (2011) *Çocuk Yetiştirmede Temel Beceriler*. T.C. Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. Artı6 Medya.
- Kabaday, A. & Aladağ, K. S. (2010). *Farklı İlköğretim Kurumlarına Devam Eden Öğrencilerin Ahlaki Gelişimlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi*. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi. 7. 878-898.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2017). *Benlik, Aile ve İnsan Gelişimi*. Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kahraman, B. (2018). *3-12 Aylık Bebeklerin Uyku Alışkanlığı ve Uyku Sorunları ile İlişkili Faktörler Yüksek Lisans Tezi*. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kahraman, D. (2019) *Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Yeme Davranışlarının Değerlendirilmesi Yüksek Lisans Tezi*. Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kalaycı, S. & Çiçek, E. (2013). *Çocuk Hakları İhlali ve Çocuğun Ekonomik İstismarı*. Atamtürk, E. & Yaman, E. Türkiye'de Çocuğun Refahı ve Korunması "Kapsayıcı Bir Yaklaşım Arayışı" Sosyal Hizmet Sempozyumu, 28-30 Kasım.
- Kalaycı, S., Çiçek, E. (2013). *Çocuk Haklarının İhlali ve Çocuğun Ekonomik İstismarı*. Sosyal Hizmet Sempozyumu.
- Kalaycı, A. G. (2014). *Kusma Yakınması Olan Çocuğa Genel Yaklaşım*, Türkiye Millî Pediatri Derneği Türk Çocuk Gastroenteroloji Hepatoloji ve Beslenme Derneği Ortak Kılavuzu (s 14-20).
- Kalkan, M. T. (2018). *Isı, Sıcaklık, Ter, Terleme*. Tıp Fakültesi Klinikleri, 1 (1), 109 – 130.
- Kandır, A. (2003). *Gelişimde 3-6 Yaş. Çocuğum Büyüyor*. Morpa Kültür Yayınları.
- Kara, Ö. (2010). *Ankara İlinde Görev Yapan Pediatri Asistanları, Uzmanları ve Pratisyen Hekimlerin Çocuk İstismarı ve İhmali Konusunda Bilgi Düzeyleri ve Yaklaşımlarının Karşılaştırılması Uzmanlık Tezi*. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Karabey, S. & Müftüoğlu, N. (Ed.). (2007). *Gençlik ve Cinsellik Bilgilendirme Dosyası*. Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırma Derneği.
- Karakaya, E., Öztop, D. B. (2013). *Kaygı Bozukluğu Olan Çocuk ve Ergenlerde Bilişsel Davranışçı Terapi*. Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi. 2 (1). 10-24.
- Kavala, M., Zindancı, İ. & Kocatürk Göncü, E. (2009). *Dermatolojide besinler ve beslenmenin önemi*. Güztepe Tıp Dergisi. 24(1). 4-8.
- Kaya, G., Açar, D. & Güneş, G. (2018). *0-12 Yaş Çocuklarda Problem Davranışları Olumlu Yönde Geliştirme Süreci*. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 1 (31). 167-187.
- Kaya, S. Ö. (2011). *Öğretmen Adaylarının Çocuk Hakları ile İlgili Görüşleri* (Yüksek lisans tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Kayıran, S. M. (2020). *Ateşli Çocuğa Yaklaşım*. Klinik Tıp Pediatri Dergisi. 12(3). 154-157.
- Keklik, S. (2015). *Çocukta Dil Edinimi*. Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Knight, B. A. & Huges, B. (1995). *Preschool Children İn The Social Development*. Australian Journal Of Early Childhood. 20 (2). 192-208.
- Koç, M. (2004). *Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri*. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 17 (2). 231-256.
- Koturoğlu, G. (2015). *Çocuklarda Üst Solunum Yolu Enfeksiyonları*. The Journal of Pediatric Research. 2(2). 62-65.
- Köksal, H. (Ed.). (2012). *Yenilikçi Tarih Öğretimi Etkinlik Örnekleri*. Dumat Ofset.
- Köksal, G. & Gökmen Özel H. (2012). *Bebek Beslenmesi*. Klasmat Matbaacılık.
- Koroğlu Kocakaya, A. (2005). *Lise Yaş Grubu Gençlerin Kişisel Hijyen Alışkanlıkları ile İlgili Bilgi, Tutum, Davranışları ve Verilen Eğitimin Etkisi Yüksek Tezi*. Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Kösedağ, İ. (2019). *İlkokul Öğrencilerinin Beslenme Çantaları İçeriğinin Farklı Değişkenler Açısından İrdelenmesi: Bursa Örneği Yüksek Lisans Tezi*. Balıkesir Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Kurt, S. L. (2016). *Çocuk Haklarına İlişkin Temel Uluslararası Belgeler ve Türkiye Uygulaması*. Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi. (36). 99-127.
- Kurul, S. H. (2007). *Nörolojik Gelişme Geriliği Riski Olan Süt Çocuklarının Erken Belirlenmesinin Önemi ve Klinisyenin Rolü*. Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi. 21. 195-205.
- Kutluay Merdol, T. (2017). *İştahsız Çocuk Yönetimi: Diyetisyenlere Düşen Görevler*. Beslenme ve Diyet Dergisi. 45(3). 199-203.
- Malina, R. M. (2010). *Youth Sports: Growth, Maturation And Talent*. Coimbra University Press.
- Merey, Z. (Ed.). (2016). *Çocuk Hakları*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Murat, S. (1995). *Gençlerin İşsizliğine Genel Bir Bakış*. Journal of Social Policy Conferences. 0 (40). 175-194.
- Mutlu, E. (2013). *Madde Bağımlılığında Ailenin Rolü*. Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi. (2). 13-17.
- Nemutlu, G. & Kurtaran, Y. (2008). *Gençlik Çalışmaları Temelinde Gençlik Politikaları Öneriler*. Türkiye'de Gençlik Çalışması ve Politikaları. Bilgi Yayınları.
- Onur, B. (1995). *Gelişim Psikolojisi*. İmge Kitabevi.
- Orçan, Y., Kar, D. (2008). *Türkiye'de Erken Yaşta Yapılan Evlilikler ve Risk Algısı: Bismil Örneği*. Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi. 14 (14). 97-112.
- Oruç, M. A. & Öztürkler M. (2011). *Çocuk ve Ergen Sağlığı*. T.C. Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, Nakış Ofset.
- Önk, A. (2000). *Gençlerin Kendileri ve Aileleri ile İlgili Yapıtaşlarının Repertuvar Grid Tekniği ile Tespiti Doktora Tezi*. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Önsüz, M. F. & Hıdıroğlu, S. (2008). *İstanbul'da Farklı İki İlköğretim Okulundaki Öğrencilerin Kişisel Hijyen Alışkanlıklarının Belirlenmesi*. ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi. 9(1). 9-17.
- Özbey, S. (2012). *Ebeveynlerin Evlilik Uyumu ve Algıladıkları Sosyal Destek ile Altı Yaş Çocuklarının Problem Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Kastamonu Eğitim Dergisi. 20 (1). 43-62.
- Özçetin, M., Uluocak, N., Yılmaz, R., Atılğan, D., Erdemir, F. & Karaarslan, E. (2010). *Okul Öncesi Çocuklarında İdrar Kaçırmanın Değerlendirilmesi*. Çocuk Dergisi. 10(2). 75-81.
- Özdemir, L. K. & Acarkan, İ. (2014). *Çocuklarda Mizaç Farklılıkları ve Kişilik Gelişimi*. Vural Yayıncılık.
- Özdemir, M. (2019). *0-6 Yaş Arası Çocukların Gelişim Düzeyleri ile Annelerinin Örselenme Yaşantıları ve Aile Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Yüksek Lisans Tezi*. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Özdemir, O., Özdemir Güzel, P., Kadak, M.T. & Nasıroğlu, S. (2012). *Kişilik Gelişimi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*. 4(4). 566-589.
- Özgentürk, İ. (2014). *Çocuk istismarı ve ihmal*. International Journal of Human Sciences, 11(2), 265-278.
- Özkan, Ş. (2018). *Anne Çocuk Sağlığı Politikaları ve Küresel Değişim*, (s. 19-26). Aydın, D., Aba, Y. A. Anne ve Çocuk Sağlığı. İstanbul Medikal Sağlık ve Yayıncılık.
- Öztürk, A. & Kuloğlu, N. (2018). *Çocuklarda Ev ve Yakın Çevre Algısının İrdelenmesi*, Yuvalı, B., Eğri, T. (Ed.). Türkiye Lisansüstü Çalışmalar Kongresi Bildiriler Kitabı – III (İşletme- Mimarlık ve Şehircilik- Psikoloji- Sanat). 85-97. Mayıs.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., Feldman, R. D. (2004). *Human development* edition (9. ed.). McGraw-Hill.
- Parker, J. & Crabtree, S. A (Ed). (2020). *Human Growth and Development in Children and Young People: Theoretical and Practice Perspectives*. Policy Press.
- Pektaş, S. D., Ertuğrul, Ö., & Erel, Ö. (2015). *Ergen Akne Vulgarisli Olgularda Oksidatif Dengesizlik*. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Dergisi. 2(2). 30-37.
- Piaget, J. (2004). *Çocukta Zihinsel Gelişim*. (Çev: Dönmez, A., Çelen, N., Onur, B.). Cem Psikoloji.

- Potter, A.P. & Perry, A.G. (2009). *Fundamental Nursing*. Mosby Year Book Seven Edition, Missouri. 849-906.
- Ruffin, N. (2009). *Human Growth and Development- A Matter of Principles*. Virginia Cooperative Extension. Virginia Tech. Virginia State University.
- San Bayhan, P. & Artan, İ. (2009). *Çocuk Gelişimi Ve Eğitimi*. Morpa Kültür Yayınları.
- Santrock, J., W. (2019). *Life-Span Development* (13.Basım), (G. Yüksel, Çev.Ed.). New York, NY. (Orijinal eserin yayın tarihi 2011).
- Sargın, N. (2012). *Çocuklarda Ruh Sağlığı*. Eğitim Yayınevi.
- Sarı, C. (2008). *Ergenlerin Psikolojik Belirti Düzeyleri Ve Uyumlarını Yordayan Bazı Değişkenler Yüksek Lisans Tezi*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Savi Çakar, F. (2020). *Yaşam Dönemleri ve Uyum Problemleri*. Pegem Akademi.
- Saygılı, S. (2004). *Çocuklarda Davranış Bozuklukları*. İstanbul: Elit Yayınları.
- Saygılı, S. (2009). *Çocuk Psikolojisi*. Nesil Yayınları.
- Senemoğlu, N. (2010). *Gelişim Öğrenme ve Öğretim: Kuramdan Uygulamaya*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Sereli Kaan, M. (2020). *Tutuklu ve Hükümlülerin Sağlık Hakkı ve Sağlık Hizmetlerine Erişimi Yüksek Lisans Tezi*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Shaffer, D. R. (2009). *Social and Personality Development*. (6th Edition). Wadsworth Pub.
- Shakespeare, W. (2010). *Nasıl Hoşunuza Giderse*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Solomon, E.P. (2009). *İnsan Anatomisi ve Fizyolojisine Giriş*. (Ertuğrul, L.). Akademi Basım Yayım Dağıtım ve Ticaret. 41-46.
- Sosyal Ekonomik ve Kültürel Araştırmalar Merkezi. (2016). *Türkiye'de Gençlik: Gençliğin Özellikleri, Sorunları, Kimlikleri ve Beklentileri*. Akıl Fikir Yayınları ve Dijital Matbaası.
- Sucuoğlu, B., Bayrakdar, U., Şahan, D. & Karaman, S. (2019). *Ev Ortamı Tarama Aracı: Küçük Çocukların Ev Ortamlarının Değerlendirilmesi*. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 49. 353-374.
- Sübaşı, G. (2010). *Ergenlerde Sosyal Kaygı ve Akran İlişkilerinin Psikobiyolojik Sosyal Kaygı Modeline Göre Sınanması*. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 7(2). 52-68.
- Şahin, Ş. & Çöven ÖZçelik, Ç. (2016). *Ergenlik Dönemi ve Sosyalleşme*. Cumhuriyet Hemsirelik Dergisi. 5(1). 42-49.
- Şahin, Ş., Gülerman, F., Köksal, T. & Köksal A. O. (2014). *Çocuklarda Kronik Kabızlık Olgularının Değerlendirilmesi*. Türkiye Çocuk Hastalıkları Dergisi. 3. 117-123.
- Şalk Vatandaş, N. (2004). *Bebek Bakımında Aileye Öneriler*. Sürekli Tıp Dergisi. 13(1). 6-8.
- Şentuna, M. & Çelebi, M. (2010). *Türkiye'deki Gençlik ve Spor ile İlgili Kamu Kurumları ve Sivil Toplum Kuruluşlarının Gençlik Politikalarının Değerlendirilmesi ve Bir Model Örneği*. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 8(3). 109-117.
- Şimşek Orhon, F. (2020). *Genişletilmiş Bağışıklama Programına Her Yönüyle Bakış*. Osmangazi Tıp Dergisi, Sosyal Pediatri Özel Sayısı. 6-14.
- T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı. (2013). *Ulusal Çocuk Hakları Strateji Belgesi ve Eylem Planı 2013-2017*. Ankara.
- T.C. Millî Eğitim Bakanlığı. (2019). *Sağlıklı Bağlanma Anne-Çocuk İlişkisi Kılavuzu*. Keçiören Rehberlik Araştırma Merkezi.
- T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Çocuk ve Ergen Sağlığı Daire Başkanlığı. (2017). *Birinci Basamak Sağlık Çalışanları İçin Ergen Sağlığına ve Sorunlarına Yaklaşım Cep Kitabı*. Kayıhan Ajans.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2008). *Eğitimciler İçin Eğitim Rehberi Çocuk ve Ergen Sağlığı Modülleri*. Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü. İlkey Ofset Matbaacılık.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2012). *Ergenlerde Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam*. Sağlık Bakanlığı Yayınları.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2013). *Okul Öncesi ve Okul Çağı Çocuklara Yönelik Beslenme Önerileri ve Menü Programları*. Koza Matbaacılık.

- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2016). *Türkiye Beslenme Rehberi*. Kayhan Ajans.
- Tagay Ö., Önen Ö., Canpolat İ. (2018). *Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyleri ile Güvengenlik ve Özsaygıları Arasındaki İlişki*. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 20 (2). 261-269.
- Taner, M. & Başal, H. A. (2005). *Farklı Sosyoekonomik Düzeylerde Okulöncesi Eğitimi Alan ve Almayan İlköğretim Birinci Sınıf Öğrencilerinin Dil Gelişimlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması*. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 18. 395-420.
- Taşdemir, F. & Bayık Temel, A. (2015). *Yaşamın İlk Üç Yılında Uyku Sorunları ve Etkili Uyku Ekolojisi Etmeleri*. Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi. 31 (3). 1-19.
- Taşkent, A. (2010). *Alkol ve/veya Madde Bağımlıları ile Bağımlılığı Olmayan Bireylerin Savunma Mekanizmaları Açısından Karşılaştırılması, Çocukluk Çağı Travmaları, Disosiyatif Yaşantılar ve Bağımlılık Şiddetinin Savunma Mekanizmaları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Tekin, A. (2016). *Altını ıslatan çocuğa yaklaşım*. Çocuk Cerrahisi Dergisi. 30(Ek sayı 6). 554-558.
- Tıraşçı, Y., Gören, S. (2007). *Çocuk İstismarı ve İhmali*. Dicle Tıp Dergisi. 34(1). 70-74.
- Tokatlı, A. (2003). *Bebeklerde Ek Besinlere Geçiş; "Weaning" Dönemi*. Sürekli Tıp Dergisi. 12(4). 134-136.
- Toker, G. A., Çapan, A. S. (2018). *Anne Baba Tutumlarından Kaynaklanan, İhmal ve Duygusal İstismara Maruz Kalmış Çocukların En Çok Kullandığı Savunma Mekanizmaları Üzerine Bir Literatür Taraması*. OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi. 9(16). 1794-1816.
- Törüner, E. & Büyükgöncenç, L. (2017). *Çocuklarda Görülen Dermatolojik Problemler*. Çocuk Sağlığı Temel Hemşirelik Yaklaşımları Kitabı. Nobel Tıp Kitapevi. 567-584.
- Tuncel, T.R. (2016). *Suçta Sürüklenmiş Çocuklarda Annenin Ontolojik İyi-Oluşu ile Çocuğun Öz-Kontrol Düzeyi Arasındaki İlişkide Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Biriciklik Algısının Aracılık Etkilerinin Belirlemesi* Yüksek Lisans Tezi. T.C. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Twenge, J. (2018). *İ-Nesli*. Kaknüs Yayınları.
- Uçuş, Ş. (2013). *Çocuk Hakları Eğitimi Programının Hazırlanması ve Değerlendirilmesi*. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Uğurlu, Z., Gülsen, İ. (2014). *Çocuk Hakları ve Hukuki Bağlamda Çocuğun İhmal ve İstismardan Korunması*. Uluslararası Sosyal ve Eğitim Bilimleri Dergisi. 1(1). 1-24.
- Ulusoy, A. (Ed.). (2016). *Eğitim Psikolojisi* (5. baskı). Anı Yayıncılık.
- Ulusoy, M.F. & Görgülü, R.S. (2000). *Hemşirelik Esasları, Temel Kuram, Kavram, İlke ve Yöntemler*. 1, (71). TDFO Ltd. Şti. 33-76.
- Ulutaş, İ. (2007). *Güdülenme*. Oktay, A. & Polat Unutkan, Ö. (Ed.). *Ergenlikte Gelişim içinde* (s. 93-97). Morpa Kültür Yayınları.
- UNICEF. (2002). *Çocuk Haklarına Dair Sözleşme Uygulama El Kitabı*. UNICEF House.
- UNICEF. (2016). *Çocuklara Kötü Muamelenin Önlenmesi*. Dünya Sağlık Örgütü Yayınları.
- Urgancı, N. (2018). *Çocuklarda Kronik İshale Yaklaşım*. Çocuk Dergisi. 18(2). 52-58.
- Uslu, G. (2019). *Çocuk İhmal ve İstismarı Alanında Çalışan Profesyonellerin Sunulan Hizmetlere İlişkin Değerlendirmeleri Yüksek Lisans Tezi*. Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Uzun, N. (2014). *Ergenlerde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları, Algılanan Ebeveyn Kontrolü ve Depresyon ile Obezitenin İlişkisi: Obezite için Koruyucu ve Risk Faktörleri Yüksek Lisans Tezi*. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Ünal, H. B. (2017). *Ebeveyn Çocuk İhmal ve İstismarı Farkındalık Ölçeği'nin Geliştirilmesi ve Uygulanması Yüksek Lisans Tezi*. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Vural, A. T. (2016). *Aşırı Terleme*. Başkent Dergisi. 2. 12-15.
- Yavuzer, H. (1997). *Çocuk Psikolojisi*. Remzi Kitabevi.

Yazgan İnanç, B., Bilgin, M. & Kılıç Atıcı, M. (2007). *Gelişim Psikolojisi* (2. baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.

Yenibaş, R. (2007). *Çocuk Gelişimi Eğitimi ve Sağlığı*. İSMEK Yayınları.

Yeşilyaprak, B. (2018). *Eğitim Psikolojisi (Gelişim-Öğrenme-Öğretim)*. Pegem Akademi Yayıncılık.

Yıldırım Sarı, H. (2012). *Çocuklarda Uyku*. Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi. 28 (1). 81-90.

Yılmaz, G. (2011). *Yatılı İlköğretim Bölge Okulu 1. Kademe Öğrencilerine Verilen Öz-Bakım Becerileri Eğitiminin Öğrencilerin Öz-Bakım Becerilerine Etkisi Yüksek Lisans Tezi*. Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yolaç Yarpuz, A., Demirci Saadet, E., Erdi Şanlı, H., & Devrimci Özgüven, H. (2008). *Akne Vulgaris Hastalarında Sosyal Kaygı Düzeyi ve Bunun Klinik Değişkenler ile İlişkisi*. Türk psikiyatri dergisi. 19(1).

Yolcuoğlu, İ. (2010). *Çocukların İhmal-İstismara Uğramasında Aile ve Çocuklara Yönelik Risk Faktörleri ve Sosyal Hizmet Müdahalesi*. Toplum ve Sosyal Hizmet. 21 (1). 73-83.

Yörükoğlu, A. (2011). *Çocuk Ruh Sağlığı*. Özgür Yayınları.

Yurtal, F. (2019). *Yaşamboyu Gelişim*. Nobel Akademik Yayıncılık.

GENEL AĞ KAYNAKÇASI

Çocuk Hakları Evrensel Bildirgesi. http://cocuk.bilgi.edu.tr/wp-content/uploads/2020/02/Cocuk_Haklari_Sozlesmesi.pdf. Erişim tarihi ve saati: 20.02.2021-11.15.

Çocuk İstismarı ve İhmali. <https://sagligim.gov.tr/ruh-sagligi/cocuk-istismari-ve-ihmali.html>. Erişim tarihi ve saati: 10.03.2021-22.55.

Çocuk Koruma Kanunu. <https://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5.5395.pdf>. Erişim tarihi ve saati: 27.02.2021-02.20.

Çocuk ve Genç İşçilerin Çalıştırılma Usul ve Esasları Hakkında Yönetmelik. <https://www.mevzuat.gov.tr/File/GeneratePdf?mevzuatNo=5457&mevzuatTur=KurumVeKurulusYonetmeligi&mevzuatTertip=5>. Erişim tarihi ve saati: 27.02.2021-23.50.

Eurodesk. Eurodesk Hakkında. <http://eurodesk.ua.gov.tr/hakimizda.aspx>. Erişim tarihi ve saati: 18.04.2021-22.38.

Europe, S. Y. (2018). Empower. Euroean Commision. https://ec.europa.eu/youth/policy/youthstrategy/empower_en. Erişim tarihi ve saati: 18.04.2021- 22.38.

Genç Sesler. <http://cocuk.bilgi.edu.tr/wp-content/uploads/2020/02/yerelyo%CC%88netimlerde-cocuk-haklar%C4%B1yaklasimiile-kararalmak.pdf>. Erişim tarihi ve saati: 14.02.2021- 13.30.

Genç Türk Kızılay. Biz Kimiz. <https://genckizilay.org.tr/kurumsal/biz-kimiz>. Erişim tarihi ve saati: 18.04.2021-22.38.

Genç Yeşilay. <https://www.yesilay.org.tr/tr/genc-yesilay>. Erişim tarihi ve saati: 18.04.2021- 22.38.

İnsan Hakları Derneği. (2008). *Çocuk İhmali ve İstismarını Önleme Öğretmenler ve Aileler için Eğitim Kılavuzu*. https://ihd.org.tr/images/pdf/cocuk_ihmalini_ve_istismarini_onleme_ogretmenler_ve_aileler_icin_egitim_klavuzu.pdf. Erişim tarihi ve saati: 04.04.2021-02.27.

Millî Eğitim Dergisi, (2001). *Çocuk Haklarına Dair Sözleşme*. http://dhgm.meb.gov.tr/yayimlar/dergiler/milli_egitim_dergisi/151/sozlesme.htm. Erişim tarihi ve saati: 18.04.2021- 21.50.

T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. *Çocuk Bakım Kuruluşlarında Çalışan Personele Yönelik İstismar ile Mücadele Rehber Kitapçığı*. <https://ailevecalisma.gov.tr/media/2499/cocuk-bakim-kuruluslarinda-calisan-personele-yonelik-istismarla-mucadele-rehber-kitapcigi.pdf>. Erişim tarihi ve saati: 04.04.2021-02.27

T.C. Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. *Çocuk Hizmetleri Genel Müdürlüğü*. (2020). *Sosyal Hizmet Modellerinden Yararlanan Gençlere Yönelik Bağımsız Hayata Hazırlama Rehberi*. <https://www.ailevecalisma.gov.tr/chgm/sayfalar/bakim-sonrasi-rehberlik-ve-izleme-hizmetleri>. Erişim tarihi ve saati: 18.04.2021- 23.35.

T.C. Dış İşleri Bakanlığı. <http://cenevreofisi.dt.mfa.gov.tr/Mission/ShowInfoNote/353797>. Erişim Tarihi ve Saati: 18.03.2021- 03.04.

T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı. (2018). Faaliyet Raporu. <https://gsb.gov.tr/Public/Edit/images/GSB/2018%20Faaliyet%20Raporu.pdf>. Erişim tarihi ve saati: 18.04.2021- 22.50.

T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı. Gençlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Etkinlikler ve Sosyal Faaliyetler. <https://ghgm.gsb.gov.tr/Sayfalar/3279/3187/etkinlikler-ve-sosyal-faaliyetler.aspx>. Erişim tarihi ve saati: 18.04.2021- 21.50.

T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı. Gençlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Gençlik Çalışmaları. <https://ghgm.gsb.gov.tr/Sayfalar/3281/3187/genclik-calismalari.aspx>. Erişim tarihi ve saati: 18.04.2021- 21.50.

T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı. Gençlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Sivil Toplum Kuruluşları ile İlişkiler. <https://ghgm.gsb.gov.tr/Sayfalar/3280/3187/sivil-toplum-kuruluslari-ile-iliskiler.aspx>. Erişim tarihi ve saati: 18.04.2021- 21.50.

T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı. Gençlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Gençlik Merkezleri. <https://ghgm.gsb.gov.tr/Sayfalar/3277/3187/genclik-merkezleri.aspx>. Erişim tarihi ve saati: 18.04.2021- 21.50.

T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı. Gençlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Gençlik Merkezleri. <https://ghgm.gsb.gov.tr/Sayfalar/3277/3187/genclik-merkezleri.aspx>. Erişim tarihi ve saati: 18.04.2021- 21.50.

T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı. Gençlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Gençlik ve İzcilik Kampları. <https://ghgm.gsb.gov.tr/Sayfalar/3278/3187/genclik-ve-izcilik-kamplari.aspx>. Erişim tarihi ve saati: 18.04.2021- 21.50.

T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı. Gençlik Kampları. <https://genclikkamplari.gsb.gov.tr/bir-kardeslik-iklimi-tr-0718.pdf>. Erişim tarihi ve saati: 18.04.2021- 23.18.

T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı. Gençlik ve Spor Bakanlığı Gençlik Liderliği Yetiştirme, Gelişim Eğitimleri ile Çalışma Usul ve Esasları Yönergesi. https://gsb.gov.tr/Public/Edit/files/Mevzuat/201311_genclik_lideri_yonerge.pdf. Erişim tarihi ve saati: 18.04.2021- 22.58.

T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı. T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı ile T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı arasında "Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığına Bağlı Kuruluşlardan Hizmet Alan Çocukların ve Engellilerin, Gençlik ve Spor Faaliyetlerinden Yararlandırılması"na İlişkin İşbirliği Protokolü. <https://shgm.gsb.gov.tr/Public/Edit/images/SGM/Mevzuat/Protokoller/ASP%20PROTOKOL.pdf>. Erişim tarihi ve saati: 18.04.2021- 22.50.

T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı. T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı ile Yüksek Öğretim Kurulu Başkanlığı Arasında Gençlik, Spor Hizmet ve Faaliyetlerinde İşbirliği Protokolü. <https://shgm.gsb.gov.tr/Public/Edit/images/SGM/Mevzuat/Protokoller/Y%C3%96K%20PROTOKOL.pdf>. Erişim tarihi ve saati: 18.04.2021- 22.58.

T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı. T.C. Milli Eğitim Bakanlığı ile T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı Arasında İş Birliği Protokolü. <https://gsb.gov.tr/Duyuru/161854/tc-milli-egitim-bakanligi-ile-tc-genclik-ve-spor-bakanligi-arasinda-is-birligi-protokolu.aspx>. Erişim tarihi ve saati: 18.04.2021- 22.50.

T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı. Ulusal Gençlik ve Spor Politikası Belgesi. https://gsb.gov.tr/public/edit/files/Mevzuat/ulusal_genclik_ve_spor_politikasi.pdf. Erişim tarihi ve saati: 18.04.2021- 22.08.

T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı. Uluslararası Organizasyonlar ve Dış İlişkiler Genel Müdürlüğü. Görevleri. <https://uogm.gsb.gov.tr/Sayfalar/3260/3254/mevzuat.aspx>. Erişim tarihi ve saati: 18.04.2021- 22.58.

T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Çocuk İhmal ve İstismarı Hakkında Genel Bilgi. https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2018_04/05104328_1.Yocuk_Yhmal_ve_YstismarY_HakkYnda_Genel_Bilgi.pdf. Erişim tarihi ve saati: 14.03.2021-20.05.

T.C. Milli Eğitim Bakanlığı. <http://tegm.meb.gov.tr/dosya/okuloncesi/036ayliksaglikbakimeslenme.pdf>. Erişim Tarihi ve Saati: 20.02.2021 23.07.

T.C. Resmî Gazete. <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2015/02/20150205-5.htm>. Erişim Tarihi ve Saati: 01.03.2021- 01.33.

T.C. Sağlık Bakanlığı. Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/cocuk_er

gen_db/dokumanlar/yayinlar/Kitaplar/1.2_revizyon_19.11.2019_Temel_Yenidogan_Bakimi_Kitabi_1.pdf.
Erişim Tarihi ve Saati: 26.01.2021 02.38.

T.C. Sağlık Bakanlığı. <https://asi.saglik.gov.tr/genel-bilgiler/51-a%C5%9F%C4%B1-takvimi-nedir.html>.
Erişim Tarihi ve Saati: 10.03.2021- 02.23.

T.C. Sağlık Bakanlığı. https://asi.saglik.gov.tr/images/yayinlar/85x55cm_Cep_Asi_Takvimi.pdf. Erişim
Tarihi ve Saati: 01.03.2021- 00.17.

Türk Ceza Kanunu. <https://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5.5237.pdf>. Erişim tarihi ve saati: 18.02.2021-
17.28.

Türk Dil Kurumu. Güncel Türkçe Sözlük. <https://sozluk.gov.tr/> Erişim tarihi ve saati: 27.05.2021- 15.00.

Türk Hava Kurumu. Genç Kanatlar. https://www.thk.org.tr/genç_kanatlar. Erişim tarihi ve saati: 18.04.2021-
22.38.

Türk Medeni Kanunu. <https://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5.4721.pdf>. Erişim tarihi ve saati:
20.02.2021- 11.30.

Türkiye Cumhuriyeti Anayasası. https://www.tbmm.gov.tr/anayasa/anayasa_2018.pdf. Erişim tarihi ve
saati: 20.02.2021-15.50.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2020). İstatistiklerle Çocuk. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/In-
dex?p=Istatistiklerle-Cocuk-2019-33733](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Cocuk-2019-33733). Erişim tarihi ve saati: 18.04.2021- 21.50.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2020). İstatistiklerle Gençlik. [https://tuikweb.tuik.gov.tr/PreHaber-
Bultenleri.do?id=33731](https://tuikweb.tuik.gov.tr/PreHaber-Bultenleri.do?id=33731). Erişim tarihi ve saati: 18.04.2021- 22.50.

Türkiye Ulusal Ajansı (2018). Ulusal Ajans Kuruluş Kararnamesi. [https://www.ua.gov.tr/media/u4hnowfg/
ulusal_ajans_kurulus_kararnamesi.pdf](https://www.ua.gov.tr/media/u4hnowfg/ulusal_ajans_kurulus_kararnamesi.pdf). Erişim tarihi ve saati: 18.04.2021- 21.50.

Türkiye Ulusal Ajansı. Gençlik ve Gençlik Çalışanları İçin Programlar. [https://www.ua.gov.tr/programlar/
gruplar/gencler-genclik-calisanlari-icin/](https://www.ua.gov.tr/programlar/gruplar/gencler-genclik-calisanlari-icin/). Erişim tarihi ve saati: 18.04.2021- 22.38.

[https://www.ailevecalisma.gov.tr/media/43195/turkiye-de-cocuk-koruma-politikalari-sosyal-ve-ekono-
mik-destek-hizmetinin-rolu.pdf](https://www.ailevecalisma.gov.tr/media/43195/turkiye-de-cocuk-koruma-politikalari-sosyal-ve-ekonomik-destek-hizmetinin-rolu.pdf). Erişim tarihi ve saati: 16.05.2021- 16.02.

UNICEF. Çocuk Haklarına Dair Sözleşme. [https://www.unicef.org/turkey/%C3%A7ocuk-haklar%C4%B1-
na-dair-s%C3%B6zle%C5%9Fme](https://www.unicef.org/turkey/%C3%A7ocuk-haklar%C4%B1na-dair-s%C3%B6zle%C5%9Fme). Erişim tarihi ve saati: 13.02.2021- 16.44.

UNICEF. <https://www.unicef.org/turkey/raporlar/%C3%A7ocuk-haklar%C4%B1-etkinlik-kitab%C4%B1>.
Erişim tarihi ve saati: 12.02.2021-15.03.

UNICEF. <https://www.unicef.org/turkey/sa%C4%9Fl%C4%B1k>. Erişim Tarihi ve Saati: 09.03.2021- 23.30.

UNICEF. <https://www.unicefturk.org/yazi/cocuklar-icin-bilgi>. Erişim tarihi ve saati: 11.02.2021-01.14.

GÖRSEL KAYNAKÇA

Görsel kaynakçaya karekodu okutarak ulaşabilirsiniz.



<http://kitap.eba.gov.tr/karekod/Kaynak.php?KOD=2033>