

19
mayıs

Atatürk'ü Anma,
Gençlik ve Spor Bayramı
Kutlu olsun!



Sarıyer Rehberlik ve Araştırma Merkezi Bülteni



Mayıs 2023

AKRAN ZORBALIĞI



FOBİ VE ÇOCUK



EĞLENELİM ÖĞRENELİM



AKRAN ZORBALIĞI



Herhangi bir bakımdan güçlü olan bireyin karşısındakini korkutması, istediklerini yapmaya zorlaması, fiziken ya da ruhen incitmesini içeren her türden davranış zorbalık tanımına girmektedir. Akran zorbalığı, zorbalığın çocuklar arasında gerçekleşmesidir: fiziksel ya da psikolojik olarak güç eşitsizliği olan çocuklardan güçlü olanın güçsüz olana kasıtlı ve düzenli olarak zarar verici davranışlar sergilemesidir.

Akran grupları arasında zaman zaman ortaya çıkabilecek çatışmalar ile zorbalık birbirine karıştırılmamalıdır. Zarar verici davranışın zorbalık olarak tanımlanabilmesi için üç özelliğin birlikte görülmesi gerekmektedir:

- > **Kasıtlılık:** Bilinçli olarak karşı tarafa zarar verme amacı taşınması
- > **Süreklilik:** Davranışın bir kez değil, düzenli olarak sergilenmesi
- > **Güç eşitsizliği:** Yaş, fiziki kuvvetlilik, sosyal çevre, eğitim, ailevi imkanlar gibi yönlerden avantajlı olan çocuğun bu özelliklerini karşısındaki çocuğu zor durumda bırakacak şekilde olumsuz yönde kullanması

Akran çatışması, akran zorbalığının aksine gelişimsel açıdan doğal ve oldukça geliştirici bir deneyimdir. Zaman zaman anlaşmazlıkların yaşanması, doğru tartışma yöntemlerini bulmak ve sorunlara çözüm üretme becerileri kazanabilmek için fırsat niteliğindedir. Birçok beceride olduğu gibi çatışma çözme becerisi de ilk tartışmada, ilk fikir ayrılığında kazanılamamaktadır. Yaşam pratiklerini geliştirmesi için çocuğun hatalar yapması, kendisine hatalı davranılmasına maruz kalması geliştirici niteliktedir. Zorbalık, çatışmadan farklı olarak yaralayıcı ve bir tarafın sürekli zarar gördüğü bir sorunlu davranış türüdür.

Akran Zorbaliğında

Arkadaşlık ilişkisinden söz edilemez.

Yıkıcı sonuçlar gözlemlenebilir.

Zorba pişmanlık yaşamaz, mağdur yaşar.

Sorunlar çözülmeye çalışılmaz.

Sadece mağdur olan sonuçtan mutsuzdur.

Akran Çatışmasında

Arkadaşlık ilişkisi vardır.

Ciddi sonuçlar gözlemlenmez.

İki tarafta da pişmanlık yaşanır.

Taraflar sorunu konuşup çözmeye isteklidir.

İki taraf da sonuçtan mutsuzdur.

Fiziksel Zorbalık

Doğrudan fiziksel güç uygulamayı içerir. Vurma, tekmeleme, saç çekme, eşyasına zarar verme ya da el koyma gibi her türlü fiziksel zararı içeren davranış fiziksel zorbalıktır.

Sözel Zorbalık

Hakaret etme, bağırma, küçük düşürücü sözler söyleme, lakap takma, azarlama gibi her türlü olumsuz ifade içeren iletişim şekli sözel zorbalıktır. Lakap takma, dışarıdan şakalaşma gibi görülebilir; ancak buna maruz kalan kişinin durumdan rahatsız olup olmaması davranışın zorbalık olma-olmama durumunu belirler.

AKRAN ZORBALIĞI TÜRLERİ

Sosyal Zorbalık

Karşısındakini sosyal olarak zor duruma sokabilecek her türlü davranış sosyal zorbalıktır: oyunlara dahil etmemek, arkadaş grubunda yok saymak, istenmediğini hissettirmek, toplum içinde utandırmak, sırlarını ortaya çıkarmak, taklit etmek, dalga geçmek, hakkında dedikodu yapmak, iftira atmak...

Siber Zorbalık

Teknolojik araçlar kullanarak karşı tarafa rahatsızlık vermeyi amaçlayan her türlü davranış siber zorbalıktır: rahatsız edici mesajlar atmak, kişi hakkında olumsuz paylaşımlarda bulunmak, özel yazışma veya fotoğrafları paylaşmak, kişi adına sahte sosyal medya hesabı açmak...

AKRAN ZORBALIĞINDA ROLLER

Akran Zorbalığının varlığı 3 rol yaratır: zorba, mağdur, izleyici.

Zorbalık Yapan Bireylerin Genel Özellikleri: Genellikle başkalarından üstün ve güçlü olmayı, insanları manipüle etmeyi ve yönetmeyi seven bireylerdir. Empati becerisi zayıf, dolayısıyla da duyarsızlık ve bencillik duyguları ortalamanın üzerindedir. Öfke kontrolünde zorluk yaşadıkları için sorunları çözmekte saldırgan çözüm yolları kullanma eğilimleri yüksektir. Kendisinden farklı düşünelere karşı tahammülsüz ve tepkisel davranışlar sergilerler.

Zorbalıktan Mağdur Olan Bireyin Genel Özellikleri: Genellikle kendine güveni ve benlik saygısı düşük bireylerdir. Çekingen, içe kapanık, endişeli yapı gözlemlenir. Zorbalığa uğradıktan sonra geri çekilme tepkileri verip, hakkını aramakta tereddütlü tavır sergilerler. Zorbanın radarına giren bu mağdur bireyler genellikle bir yönüyle farklı bulunan kişilerdir. (Aşırı kısa/uzun boylu, aşırı zayıf/kilolu, fiziksel/zihinsel engelli, dili farklı ya da konuşma problemlili, etnik kökeni farklı.. gibi)

Ara bir rol olarak da **hem zorba hem mağdur rolü** oluşabilir. Aslında bu ara rol en riskli grubu oluşturmaktadır. Kendisinden güçlü olanların zorbalığına maruz kalmayı da kendisinden güçsüz bulduklarına zorbalık yapmayı da normalleştirmiş bir yapıya sahiptirler. Zorbalığa uğradıklarında hissettikleri öfkeyi başkalarına zorbalık yaparak telafi etme eğilimindedirler. Kolaylıkla kıskırılabilirler.

İzleyici Bireylerin Genel Özellikleri: Zorbalık durumu sadece zorba ve mağdur rollerini yaratmaz. İzleyici rolü de kişilik gelişimi açısından incelenmeye değer öneme sahiptir.

Zorbayı Destekleyen İzleyici: Sözel ya da alkiş, jest ve mimik gibi sözel olmayan ifadelerle zorbalık davranışını onaylayan davranışlarda bulunurlar. Bu tutumun altında zorbanın tarafında yer alarak mağdur gibi bir pozisyona düşmeme isteği ya da zorbayı haklı bulma ve mağdura duyulan öfke yatabilir.

Sessiz Kalan İzleyici: Olayı sessizce izleme ya da uzaklaşma eğilimindedirler. Zorbanın radarına iyi ya kötü anlamda girmek, mağdur için şahit olmak ya da ona yardım etmek istemezler; yani herhangi bir tarafa dahil olmaktan kaçınırlar.

Mağduru Koruyan İzleyici: Zorbalığa maruz kalan kişiyi koruma, zorbaya karşı tepki verme eğilimindedirler. Mağdurun yanında yer alarak empatik davranışlar sergilerler.

AKRAN ZORBALIĞINA ZEMİN HAZIRLAYAN ETMENLER

Akran zorbalığının tek ve değişmez bir nedeni yoktur. Zorbalık; aile ortamı, okul iklimi, arkadaş çevresi, öğretmen tutumları, toplumsal yaklaşımlar, kültür, kişinin bireysel özellikleri (genetik faktörler, bilişsel beceriler) gibi birçok önemli katmanın bir araya geldiği çok boyutlu bir problemdir.

Aile İçi İletişim Sorunları: Aile fertlerinin birbirini dinlemediği, duygu ve düşüncelerin ifade edilmediği ya da kopuk iletişimin hakim olduğu bir ortamda sağlıklı iletişim kurma becerisi edinemeyeceğinden çocukta zorbaca davranışların görülmesi olasıdır.

Zayıf Özgüven: Sık sık olumsuz eleştiriye maruz kalan, düşünceleri ailesi ve sosyal çevresi tarafından pek kabul görmeyen çocuklar eksiklik ve yetersizlik duygularıyla baş etmek durumunda kalır. Bu durumda düşük özgüvene sahip çocuk, kendini çevresine ve öncelikle de kendisine ispat etmenin yolunu zorbaca davranışlara başvurmakta bulabilmektedir.

Aile İçi Zorbalık:

Aile içinde zorbalığa maruz kalan ya da başka bir aile üyesine zorbalık yapıldığına şahit olan çocuk zorbaca davranışları kendi iç dünyasında normalleştirir. Dolayısıyla sosyal ortamında zorbalık yapmayı ya da kendisine zorbalık yapılmasını olağan bir durum olarak görür.

Şişirilmiş Özgüven ve Sınırların Belirsizliği: Olumlu ya da olumsuz fark etmeksizin her davranışı kabul ve takdir gören, dolayısıyla da hatalarını fark edip sonuçlarını üstlenmesi sağlanmamış çocukta gerçekçi olmayan bir özgüven oluşabilmektedir. Sınırlarını tanımlayamadığı için zorbaca davranışlarda bulunma ihtimali artmaktadır.

Güvensiz Okul Ortamı: Okul çocuğun aile ortamından sonra girdiği en uzun soluklu toplum ortamıdır. Okul ortamında zorbalığı tetikleyebilecek bazı unsurlar şunlardır:
Sınıf mevcudunun yüksek olması
Okulda saldırgan davranışların hoş görülmesi, kuralların esnetilmesi
Zorbalığın sıklıkla meydana gelebileceği koridor, okul bahçesi gibi bölgelerin denetimsiz olması
Öğretmenin zorba davranışları görmezden gelmesi ya da fark etmemesi
Öğretmenin utandırma, şiddet, alay etme gibi uygun olmayan disiplin yöntemleri kullanması

Medya Tüketim Alışkanlıkları: Televizyon, internet, oyunlar ve sosyal medya aracılığıyla çocuğun yaşına uygun olmayan içeriklere maruz kalması ve gördüğü olumsuz davranışları kendine model alması zorbaca davranışlar sergilemesine neden olmaktadır.



Akran zorbalığı, her okul ortamında karşılaşılabilecek türden bir problemdir. Her yaş, her sosyo-kültürel ortam ve her ekonomik düzeydeki öğrenci gruplarında cinsiyet fark etmeksizin görülebilmektedir.



AKRAN ZORBALIĞININ SONUÇLARI

Zorba için:

- Öfke kontrol sorunları ve giderek artan saldırgan tutum
- Sık sık kuralları çiğneme eğilimi
- Eğitim ve iş yaşamındaki otoritelerle yaşanabilecek problemler
- Okula ilgisizlik, akademik başarı düşüklüğü
- Erken yaşta alkol, tütün, madde kullanımı
- Topluma uyumsuzluk, dışlanmışlık, yalnızlık
- Yetişkinlikte suç ve şiddet olaylarına karışma

Mağdur için:

- Değersizlik, mutsuzluk, kızgınlık, yetersizlik, çaresizlik duyguları
- Uyku problemleri
- Beslenme problemleri
- Kaygı bozuklukları ve depresyon
- Okuldan uzaklaşma, akademik başarıda düşüklük
- Kendine ve insanlara güvensizlik
- Karın ağrısı, mide bulantısı, baş ağrısı gibi strese dayalı fiziksel rahatsızlıklar

izleyici için:

- Kendisine de bir gün zorbalık yapılacağı ile ilgili yoğun tedirginlik
- Mağdura karşı suçluluk-zorbaya karşı öfke hissi / mağdura karşı öfke-zorbaya özenme hissi; her iki durumda da kendisini güçsüz ve yetersiz olarak tanımlama eğilimi

MAĞDUR OLAN ÇOCUĞA NASIL DAVRANMALI?

Mağdur olan çocuk, yalnız olmadığını bilmeye ve başına gelenlerin onun suçu olmadığını söylemesine ihtiyaç duyar. Empatik bir tutum sergilenmeli, yaşadığı sorunları anlatması için fırsatlar verilmeli, açık uçlu sorular sorarak konuşmasına yardımcı olunmalıdır. Hissettiği duygular ve yaşadığı sorun kesinlikle küçümsememelidir. Kendisini güçlü ve mutlu hissedebileceği alanlar birlikte keşfedilip geliştirilmelidir. Zorbalık döngüsünde yer almayan arkadaşlarıyla vakit geçirmesi ve sosyal ilişkilerini güçlendirmesi faydalı olacaktır.

ZORBA OLAN ÇOCUĞA NASIL DAVRANMALI?

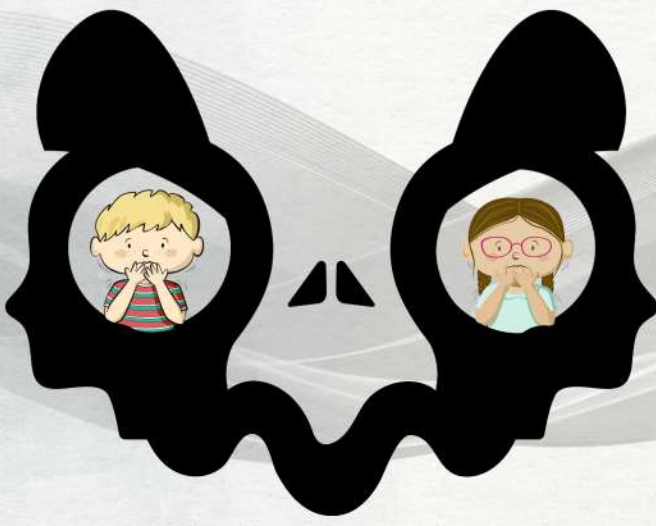
Çocukla sakın ama ciddi bir konu olduğunu belli eder şekilde konuşulmalı ve zorbalığın kabul edilemez bir davranış olduğu açıkça söylenmelidir. Davranışlarının sorumluluğunu alması gerektiği, saldırgan davranışlarla istediğini elde edemeyeceği anlatılmalı; bu konuda tutarlı ve kararlı olunmalıdır. Sorunları çözmek için barışçıl stratejiler geliştirmesine yardımcı olunmalı, örnek olaylar üzerinden fikir egzersizleri yapılmalıdır.

TAVSİYELER

- Empati gelişimi birçok problem davranışta olduğu gibi zorbalık konusunda da anahtar çözümlerden biridir. Başkalarının duygu ve düşüncelerini önemsemesi için ilk girdiği sosyal ortam olan ailenin üyelerinin de birbiriyle empati kuruyor olması gerekir. Eşinin yorgunluğunu, stresini, mutsuzluğunu düşünüp bu doğrultuda ona yardım edici tutumlar sergileyen bir ebeveyni gözlemleyen çocuk empatiyi; anlayışsız tutumlar sergileyen bir ebeveyni gözlemleyen çocuk ise zorbalığı öğrenir.
- Sağlıklı özgüven gelişimi zorbalığın önlenmesinde önemli rol oynar. Çocuklara olgunluk düzeyine uygun görevler verilerek kendine güvenlerinin gelişmesi desteklenmelidir. Görevleri yerine getirme ve getirememeye durumlarında övgü ya da eleştirilerin makul seviyede ve abartıdan uzak olmasına özen gösterilmelidir.
- Hatalı davranışlar pekiştirilmemelidir. Çocuğun küçük yaşlarda sergilediği, küfretme, şiddet gösterme gibi olumsuz tutum ve davranışlarına “sevimli” ya da “komik” bulunduğu yönünde verilen tepkiler potansiyel zorbalığın ateşleyicisi işlevi görmektedir. Benzer şekilde isteklerini bağıarak, ağlayarak veya şiddet göstererek elde etmesi de olumsuz davranışları pekiştirmektedir. Arzu ettiği şeylere bağıarak, kötü sözler söyleyerek, şiddet göstererek erişemeyeceğinin öğretilmesi, bu davranışları sergilediğinde istediğinin neden yapılmadığının sakin bir üslup kullanılarak açıklanması gerekir. Çocukla inatlaşmak yerine alternatifler geliştirilmelidir. Kriz durumlarında konuşmak için önce çocuğun sakinleşmesi beklenmeli ve sonrasında ortak çözümler bulunmalıdır.
- Sürekli hata yapmaktan endişe etmek de, hata yapmayı hiç önemsememek de sağlıksız özgüven sonuçları vermektedir. Ne çok müdahaleci ve eleştirel ne de çok umarsız ve kabul edici olunmalı; denge sağlanmalıdır.
- İnternet erişimlerinde çocuk filtresi kullanılmalı, yaşına uygun olmayan içeriklere maruz bırakılmamalıdır. Oyunların içerikleri kontrol edilmeli, süre kısıtlaması yapılmalıdır.
- Seyredilen film ve yaşanan gerçek olaylar üzerinde konuşulmalı, topluma uyan veya uymayan davranışlar gördüklerinde bunları birlikte değerlendirilmelidir. Hazır bilgi vermek yerine olay ve durumlar üzerine konuşmak ve birlikte sonuçlar üretmek çocuk için daha kalıcı ve etkili olacaktır.
- Zorbalığın ne olduğu, türleri ve sonuçları hakkında çocukla konuşulmalıdır. “Suça şahit olduğunda bildirme gerekliliği” ile “ispiyonculuk” arasındaki fark çocuğa anlatılmalı, zorbalığa karşı sessiz ve izleyici durumunda kalınmaması gerektiği, bunun da suç olduğu öğretilmelidir. Bunun için yaşında uygun hikayeler anlatılabilir, hayali senaryolar oluşturularak öyle bir durumda neler yapacağı hakkında konuşulabilir.
- Sosyal ve sportif faaliyetler sağlıklı kişilik gelişimi için oldukça kıymetlidir. İlgi alanları keşfedilmeli, hobiler edinmesi teşvik edilmelidir.
- Okul ve aileler zorbalık konusunda ortak hareket etmeli; zorba olanın da mağdur olanın da yardım edilmesi gereken bireyler olduğu unutulmamalıdır. Her iki taraf ve aileleri okul psikolojik danışmanı rehberliğinde hareket etmelidir.

Zorbalık, toplumsal bir sorundur. Bu sorunla mücadele yolunun zorbaya zorbalık yapmaktan geçmediği unutulmamalı, empatik dil oluşturmak için çaba gösterilmelidir.

Fatma SEVGİ
Psikolojik Danışman
Sarıyer RAM



FOBİ VE ÇOCUK

Korku, bireyin tehlikeleri göz önünde bulundurarak göreceği zararı önlemesine ya da azaltmasına fayda sağlayan, canlının yaşamını devam ettirebilmesinde oldukça önemli rol oynayan evrensel bir duygudur. Bir tehdit ile karşılaşan canlıda korku duygusuyla birlikte üç ana tepki gözlemlenir: kaçma, savaşma ve donma. Tehlikenin büyüklüğüne ve bu büyüklüğü karşılayabilme kapasitesine göre kaçma veya savaşma tepkisi verilir, kimi zaman da ne yapılacağına karar verilemez ve donma hali görülür. Bu çok temel ve basit mekanizmanın yardımıyla en gelişmiş canlı olan insan, tehlikelere karşı farkındalık geliştirerek ve bu durumlarda yapacaklarını öğrenerek yaşamını sürdürür.

Küçük yaş grupları genellikle çevrelerindeki anlık gelişen durumlardan ve bakımveren kişinin yokluğundan korkarlar. Yaş ilerledikçe, deneyim kazandıkça, fiziksel ve bilişsel yetenekler geliştikçe korkulan nesne ve olaylar değişim gösterir. Bireysel farklılıklar olmakla birlikte yaş gruplarına göre korku öğelerinin genel dağılımı aşağıdaki tablodaki gibidir.

YAŞ	KORKU İÇERİĞİ
0-2 YAŞ	Yüksek ses, ani duruş değişikliği, yabancılar, bakımverenden ayrılık, bedensel yaralanma
2-3 YAŞ	Hayali figürler, karanlık, yabancılar, sevdiği kişilerden ayrılık, hayvanlar, tuvalet eğitimi ile ilgili durumlar, bedensel yaralanma
4-6 YAŞ	Karanlık, hayaletler, hırsızlar, fırtına, gök gürültüsü, yükseklik, hayvanlar, yaralanma, sevdiği kişilerden ayrılık
6-12 YAŞ	Okul, yaralanma, hastalık, sosyal çevreden reddedilme, gök gürültüsü, doğaüstü varlıklar, yaralanma, ölüm, ebeveynlerin birbirinden ayrılma ihtimali
13-18 YAŞ	Yaralanma, hastalık, ölüm, sosyal ortamlarda başarısızlık, cinsellik, bedensel yetersizlik, okulda ceza gerektiren durumlar, geleceğin belirsizliği

Tabloda genel olarak yaş gruplarına göre değişen korku öğeleri yer almaktadır; ancak korku, bireysel farklılıklara paralel olarak kişinin deneyimine özel gelişen bir duygudur ve kesin bir yargıda bulunmanın imkanı bulunmamaktadır. Tabloda belirtilen bu öğelere ve benzerlerine karşı dönemsel olarak korku hissetmek normal ve doğaldır. Boyutu günlük yaşama engel teşkil eder hale geldiğinde ise durum doğal ve normal bir duygudan "fobi" ye dönüşmektedir.

Korku, yüksek yoğunlukta ve sürekli yaşanmaya başladığında bireyin yaşamı olumsuz yönde etkilenir ve bu duygu artık sağlıklı olmaktan uzaklaşarak "fobi" şeklini alır. Fobi, gerçek bir tehlike olmaksızın bir nesne, durum ya da hayali üretim karşısında kişinin aşırı ve sürekli korkma halidir. Sıklıkla görülen bir anksiyete(kaygı) bozukluğudur.

Fobi genel olarak tüm yüksek korkuları içerirken "özgül fobi" tanımı gerçek yaşamda karşılaşılabilen belirli bir durum veya nesneye duyulan yoğun korkuyu belirtmek için kullanılır.

Fobiler genellikle çocukluk dönemindeki yaşantılar dolayısıyla oluşmakla birlikte her yaş grubunda ortaya çıkabilmektedir. Fobilerin çoğu tedavi görmeksizin kısa sürede geçmektedir; ancak 6 aydan uzun süren ve günlük yaşamı sekteye uğratar halde olan fobilere müdahale edilmesi gerekmektedir. Çocuklar fobileriyle baş edebilse bile, bu durum sonraki dönemlerde başka anksiyete bozuklukları geliştirmelerine neden olabilmektedir. Yetişkin dönemdeki fobilerin yaklaşık %50'si çocukluk çağı başlangıçlıdır.

Tanımlanmış 400'e yakın fobi çeşidi bulunmaktadır. Bunlardan bazıları:

- zoofobi: hayvanlardan korkma
- akrofobi: yüksek yerlerden korkma
- agorafobi: açık yer ya da kalabalık korkusu
- klostrofobi: basık ve dar alanlardan korkma
- kenofobi-akluofobi: karanlık korkusu
- travmatofobi: yaralanmaktan korkma
- teknofobi: teknolojiden korkma
- takofobi: yüksek hızdan korkma
- sosyofobi: toplumdan, insanlardan korkma
- pirofobi: ateşten korkma
- logofobi: belirli kelimelerden korkma
- kardiyofobi: kalp hastalığından korkma
- hematofobi: kan korkusu
- glossofobi: topluluğa konuşmaktan korkma
- farmakofobi: ilaçlardan korkma
- erotofobi: cinsellik korkusu
- entomofobi/kitinofobi: böceklerden korkma
- dentofobi: dişçiden korkma
- brontofobi: gök gürültüsünden korkma
- aviofobi: uçak korkusu
- mizofobi: kirlilikten korkma
- ablütofobi: yıkanmaktan korkma



Fobi, müdahale edilmediğinde ömür boyu sürebilen yaşamsal bir problemdir. Bazı fobi türleri eğitim, iş ve sosyal yaşamını kişinin potansiyelinin altında yaşamasına neden olabilmektedir. Başkalarına çok kolay görünen şeyler, o şeye fobisi olan birey için adeta bir eziyet kaynağı halindedir.

Örneğin zoofobisi olan birinin hayvansever insanlarla yakın ilişki kurması ya da kedi-köpek çıkabilecek bir yolda yalnız yürümesi; agorafobisi olan birinin toplu taşıma kullanması, alışveriş, tatil, ilgi duyduğu bir kursa katılma gibi aktiviteleri yapması; akrofobisi olan birinin 5.katta oturan arkadaşının evine gitmesi ya da çok istese de 20. katta ofisi bulunan bir şirkette işe başlaması neredeyse imkansızdır.

Fobi sahibi birçok yetişkin, korkularının yersiz olduğunun farkında olsa da bunu engelleyememekte, üzerine gitmektense kaçınma tepkileri vermektedir.

Fobiler toplumda %2.7 oranında görülmektedir. Kadınlarda görülme oranı erkeklerden 3 kat daha fazladır. Bu oransal fark dünya toplumlarında kadınların erkeklere nazaran daha çok baskı altında hissetmeleriyle doğrudan ilişkilidir.

FOBİNİN NEDENLERİ

Aile Kaynaklı Nedenler

- Güvensiz ebeveyn-çocuk ilişkisi: çocuğun bakıma muhtaç olduğu dönemde beslenme, sevgi, oyun gibi ihtiyaçlarının yeterli ve zamanında karşılanmaması, büyüdüğü dönemde ebeveynler arasında tutarsız söylemler, çocuğa verilir tutulmayan sözler güven zedeleyici ve kaygı verici yaşantılardır. Sürekli buna maruz kalan ve kaygılı olma haline zihnen alışan çocuğun fobi geliştirme riski artar.
- Öğrenilmiş korku: aile fertlerinde var olan korkunun çocuğa aktarılmasıdır. Örneğin hayvan fobisi olan bir annenin sokakta köpek görünce çocuğuna sıkı sıkı sarılması ve onu oradan uzaklaştırması, köpek sesi duyduğunda korkması çocuğun zihnine korkulacak ciddi bir sorun olduğu mesajını yerleştirir ve zamanla o da annesine benzer bir tutum edinir.
- Korkunun bir eğitim ve disiplin aracı olarak kullanılması
- Aşırı korumacı ebeveyn yaklaşımı: çocuğuna zarar geleceği düşüncesiyle düşmemesi, hasta olmaması, derslerinde başarısız olmaması gibi durumlar için gereğinden fazla çaba sarf eden ebeveynler çocukta fobi oluşumuna neden olabilmektedir. Örneğin hasta olmaması için temiz olmak gerektiğini sık sık dile getiren ve hijyeni gereğinden fazla önemseyen bir ebeveyn, çocuğunda kirlilik fobisi (mizofobi) ya da tersi olarak yıkanma fobisi (ablütofobi) geliştirebilir.

Travmatik Yaşantılar

- Sel, deprem gibi doğal afetler
- Trafik kazası, yangın, patlama gibi beklenmedik olaylar
- Fiziksel, duygusal veya cinsel istismar
- Ölüme şahitlik

Bireysel Nedenler

Her bireyin zihni karşılaştığı yaşam deneyimleriyle şekillenen kendine özgü bir düşünme stiline sahiptir. Aynı aile ortamında yetişen tek yumurta ikizi bireylerde dahi benzer durumlara karşı farklı kanaatler gelişebilmektedir. Düşüncelerde olumsuz yaşantılara daha fazla yer verildiğinde bilişsel yapılanma da buna göre şekil alır ve korku öğelerinin fazlaca düşünülmesi fobiye eğilimi artırır.

Genetik Nedenler

Fobi araştırmalarında hastaların 1. derece akrabalarında %31 oranında özgül fobi saptanmıştır. Özgül fobisi olan kişilerin çocuklarında ise %15 oranında saptanmıştır. Fobiler büyük oranda çevresel öğrenme yoluyla edinilmektedir; ancak korkunun giderilmesi, dürtü kontrolü ve bazı sosyal davranışlar ile yakından ilişkili olan dopaminerjik ve serotonerjik sistem yapıları genetik olarak aktarıldığından fobilerin genetik yönü de olduğu belirtilmektedir.



FOBİNİN FİZİKSEL BELİRTİLERİ

Çarpıntı	Yutkunma güçlüğü	Bayılma
Yüz kızarması	Boğazda sıkılaşma	Sinir krizi
Kaşıntı, yanma	Mide bulantısı	Bulanık görme
Titreme	Bilinç kaybı	Nefes darlığı
Soğuk terleme	Ani tansiyon düşüşü	Ağız kuruluğu

Fobilerde en sık kullanılan tedavi türü bilişsel davranışçı terapidir. Kişiyi korku yaratan durum veya nesnenin üzerine kademeli olarak gitmesi sağlanır. Korku oluşturan nesne veya durumun gerçekte nasıl olduğu, neden tehlike oluşturmayacağı hastayla birlikte tekrar tekrar araştırılır, üzerinde konuşulur; edinilmiş yanlış bilgi ve inanışlar konusunda detaylı bir çalışma yapılır. Ardından hastalar fobisi edinilmiş uyarıcıyla hafiften şiddetliye doğru kademeli olarak yaklaştırılarak yüzleştirilir.



Kedi fobisi olan bireyle yapılan çalışma senaryosu:

1. Bilişsel çalışma aşaması: Kediler hakkında araştırmalar yapmak, edinilmiş yanlış bilgileri tespit edip düzeltmek ve korkutucu bir durum olmadığını zihinsel olarak kabullenmek, konu hakkında konuşmak.

2. Kademeli yaklaştırma: kedi resimlerine ve videolarına bakmak - gerçek kedileri uzaktan izlemek - kedileri biraz daha yakından izlemek- kediyi tutan birinin yanında durmak - kediyi tutan birinin kontrolünde kediye daha yakın bulunmak ve onu beslemek- kediyi birinin kucağındaiken sevmek- kediyi yalnızken sevmek.

Bu örnekteki her bir adım kişi kendini konforlu hissedene kadar tekrar edildikten sonra sıradaki adıma geçilir. Zorlamak, aceleci davranmak sürece zarar verecektir.

ÇOCUK İÇİN TAVSİYELER

- Korku, bir disiplin ve eğitim aracı olarak kullanılmamalıdır. Korkutularak çocuğun istenilen davranışları sergilemesi geçici olarak sağlansa da kalıcı hale getirilemez. Böyle bir durumda fobi geliştirmesi riskinin yanı sıra hedeflenen davranışın tersi yönde tepki geliştirmesi riski de artar.
- Çocukların korkuları yok sayılmamalı, küçümsenmemeli ve alay konusu olmamalıdır. "Saçmalama, bir şey olmaz", "Erkek adam hiç korkar mı?", "Sen şimdi bundan mı korkuyorsun?" gibi tepkiler çocuğu rahatlatmaktan çok uzak cümleler olmakla birlikte konuşup paylaşmasını da engellediği için yaşadığı sorunu içinden çıkamayacağı bir noktaya getirmektedir.
- Çocuktaki korkunun nedenleri araştırılmalı, anlamaya çalışılmalıdır. Özellikle küçük yaş grubundaki çocuklar gözlemleriyle hayal güçlerini birleştirdiğinde fobiye dönüşebilecek sonuçlara varabilmektedir. Endişe duyduğu konu öğrenilmeli, sakinleştirilmeli, güvende olduğu hissettirilmeli ve yaşına uygun açıklamalar yapılmalıdır.
- Korkuları olan çocuğa sabırlı davranılmalı, korkularını yenmesi için zaman tanınmalı ve korkuyu yenmek için gösterdiği çaba dikkate alınmalıdır. Eğer yeterli zaman tanınmaz ve korkuyu yenmek için gösterdiği mücadele önemsenmezse bir süre sonra çocuk mücadele etmekten vazgeçebilir.
- Çocuğa aşırı koruyucu tutumla yaklaşılmamalı, yaparak ve yaşayarak öğrenmesi için fırsatlar tanınmalıdır. Çocuğu koruma endişesi içinde söz ve davranışlarla çevrenin tehlikelerle dolu bir yer olduğu algısı yaratılmamalıdır.
- Çocuğun özgüveninin gelişmesi için yardımcı olunmalıdır.
- Çocuk korkularından bahsettiği zaman göz teması kurularak, önemsenerek dinlenmelidir. Empatik yaklaşım rahat hissetmesini sağlayacaktır.
- Çocuklara korku içerikli masallar anlatılmamalı, öcü, canavar gibi gerçek dışı karakterler ile korkutulmamalıdır. Piaget'e göre bir çocuğun soyut kavramları anlamlandırmaya başlaması gelişimsel olarak 12 yaş civarında mümkündür. Dolayısıyla yetişkinlerin hayal ürünü ile gerçeği ayırt etme becerisini henüz kazanmamış olan çocuk anlatılanları gerçek sayma eğilimi taşımakta; karanlık, canavar, hayalet, metafiziksel varlıklar ile ilgili fobiler geliştirmesine neden olabilmektedir.

EĞLENELİM ÖĞRENELİM



RESFEBE ÖĞRENELİM!

Resfebe, kelimelerin alışılmış şekilleri dışında yazılarla, rakamlarla, sembollerle ya da resimlerle belirtildiği bulmaca türüdür. Konulan sembollerin sayısı, rengi, ters-düz-yan duruşundan anlamlar üretilir. Beynin alışık olduğu sistemden farklı düşünmesini sağlar ve zihinsel egzersiz yapmaya olanak tanır. Resfebede her sembolün bir anlamı olmalı, anlamı bozacak öğelere yer verilmemelidir.

Örneğin "NNNNNN" şeklindeki bir resfebe sorusunun cevabı "ALTIN" dır, yani "ALTI tane N= ALTI-N"

Nisan bültenimizde sorulan resfebe sorusu şöyleydi:

Y   N

Yandaki görselde Y harfi, bir EL, bir KOVA ve N harfi bulunuyor. Y-EL-KOVA-N= YELKOVAN cevaptır.

H  

Bu görselde sırayla H harfi, bir AT ve ters duran bir ARI bulunuyor. Arı ters durduğu için okurken de ters okumalıyız: yani IRA olarak. H-AT-IRA= HATIRA cevaptır.

İşte birkaç resfebe sorusu:

T  KÜR

 -Y 10

 N

K

12M

ŞİT

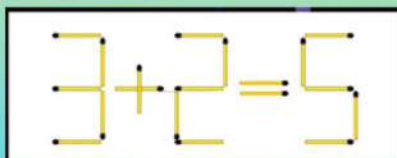
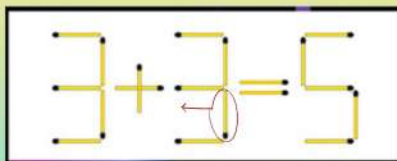
F2R

Cevapları Haziran bültenimizde verilecektir.

Nisan bültenindeki soruların cevapları:

Bil Bakalım Cevapları:

- 1.Kapı
- 2.Nefes
- 3.Berber
- 4."S" harfi
- 5.Kibrit
- 6.Cumartesi



Yandaki eşitsizlikte işaretlenmiş olan kibrit çöpünün yeri değiştirilirse işlem doğru hale gelir.