

PSİKOLEKTİF

SAYI 15 - EKİM 2021 DERGİSİ



ÇOCUK

4

EDİTÖRDEN

6

**EVLİLİK ÇATIŞMASI
VE ÇOCUĞUN UYUMU
BÜŞRA TUNÇ**

9

**GÖÇ VE ÇOCUK
ELİF CEYLAN**

11

**ÇOCUK MUSUN SEN?
ECE NUR BORANLI**



14

**KLİNİK PSİKOLOG
ŞEHADET EKMEN RÖPORTAJI
SENA KÜBRA ÇATALOĞLU**

21

**SİZE ANNE DİYE BİLİR MİYİM?
MUSTAFA ÇİFTÇİ**

24

**BİR KÜÇÜCÜK DEPRESYON VARMIŞ
AYŞE DOĞAN**

26

KAYNAKLAR



EDİTÖRDEN

Çocukluk; dış dünyaya küçük adımların atıldığı, sürekli yeni şeylerin keşfedildiği, farklı kavramların ve becerilerin öğrenildiği, anıların, iyi veya kötü yaşanmışlıkların olduğu, farklı bedensel, duyuşsal ve devinsel değişikliklerin yaşandığı belki de insan yaşamındaki en kıymetli dönemi ifade etmektedir. Bu dönemde çoğu şey ilk defa deneyimlenir: yürümek, koşmak, öğrenmek, iletişim kurmak, aile olmak, arkadaş edinmek, güvenmek, sevmek...

İnsan gelişimindeki değişikliklerin en hızlı yaşandığı dönemi ifade etmesi sebebiyle çocukluğu, tek bir başlık altında ele almaktansa kategorilere ayırarak incelemek bu dönemi anlama adına daha işlevsel olabilmektedir. Bu nedenle 0-2 yaşı kapsayan bebeklik döneminin ardından çocukluk dönemini üç ana başlığa ayırabiliriz: ilk çocukluk dönemi (2-6 yaş), son çocukluk dönemi (6-12 yaş) ve ergenlik (12-18 yaş). Görüldüğü üzere çocukluk, kişiliğin oluşmasındaki ilk ve temel adımlardan biridir. Tüm bu dönemlerin sağlıklı bir şekilde geçirilmesi gelecekteki adımların da o kadar sağlam olacağının göstergesidir. İnsan yaşamı bir binaya benzetildiğinde; binanın temeli ve ana malzemesi çocukluk dönemi olarak düşünülebilir. Bu temel üzerinden yetişkinlik dönemi şekillenmektedir. Kimi zaman yaşanan depremler -travmalar- binanın sağlamlığının ölçütü olabilmektedir.

Bu doğrultuda çocukluk, insan yaşamında kısa bir dönemi ifade ediyormuş gibi gözükse de etkisi büyük olabilmektedir. Özellikle tarih



(C) Dennis Thern www.dennisthern-com - FLICKR



boyunca çocuk/çocukluk kavramı incelendiğinde; çocukların bir iş gücü olarak görüldüğü, haklarının yok sayıldığı, düşüncelerinin ve duygularının önemsenmediği durumlarla ve biyopsikososyal açıdan yaşanan olumsuzluklarla karşılaşmak mümkündür. Görüldüğü gibi küçük adımlarla başlanan bu yolculuk her zaman düz, çiçeklerle süslenmiş, güneşli bir yolda geçmeyebilir. Şu an geline noktaya bakılacak olunursa hala daha çocuk işçiliğiyle, suça sürüklenen çocuk kavramlarıyla ve maalesef ki çocuk istismarı ve ihmaliyle karşılaşmaktayız.

Üzerine konuşulması gereken belki de en önemli konulardan biri olan “çocuk” olgusuna bizler de bu sayıda çeşitli açılardan bakarak yer verdik. Bu sayıda bizimle röportaj yapmayı kabul eden Sayın Klinik Psikolog Şehadet EKMEN hocamıza ve dergi ekibimize emeklerinden dolayı teşekkür ederiz. Ayrıca editörlüğü paylaştığımız Sevgili Psikolojik Danışman Okan USLU’ ya bu sayımızda üzülerken veda ediyoruz. Tüm içtenliğiyle, yardımseverliğiyle Psikolektif’e ve Psikolektif Dergisi’ne göstermiş olduğu emeklerinden ve değerli katkılarından dolayı kendisine teşekkür ederiz. Yeni editörümüz Psikolojik Danışman Büşra TUNÇ’ a ise hoş geldin diyoruz.

Psikolektif Dergisi’nin 15. sayısı “Çocuk” sizlerle! Çocuk haklarının sağlandığı ve korunduğu, çocuk istismar ve ihmalinin yaşanmadığı, tüm çocukların yüzünün güldüğü, sevildiği ve sayıldığı günlerin bir an önce gelmesi umuduyla bir sonraki sayıda görüşmek üzere!



EVLİLİK ÇATIŞMASI VE ÇOCUĞUN UYUMU

BÜŞRA TUNÇ

Evlilik çatışmalarıyla çocukların uyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen ya da evlilikteki çatışmaların çocukların uyumunda yordayıcı olduğu sonucuna ulaşan pek çok çalışma mevcuttur. Bu yazıda evlilik çatışmasının çocuk uyumuyla ilişkisi, Davies ve Cummings (1994) tarafından oluşturulan duygusal güvenlik kuramı bağlamında ele alınmıştır. Duygusal güvenlik kuramının geliştirilmesindeki amaç çocukların evlilik çatışmasına uyumlarının ve baş etme özelliklerinin gelişimsel farkını açıklamaktır. Duygusal güvenlik kuramı başlangıçta yüksek düzeyde evlilik çatışmasına maruz kalan çocukların uyumsuz sonuçlar gösterme nedenini açıklamak için geliştirilmiştir (Davies ve Cummings, 1994). Yapılan çalışmalar ile ebeveynler arası çatışmanın yarattığı riski açıklamada iki nedene ulaşılmıştır. Bunlardan ilki ebeveyn çatışmasının çocukların stres düzeyini artırdığı ve bu yolla da uyum problemlerine yönelik hassasiyetlerini artırdığıdır. İkinci neden ise ebeveynlik uygulamalarındaki ve ebeveyn çocuk ilişkilerindeki sorunların ebeveynler arası çatışma ile çocuğun psikolojik uyumsuzluğu arasındaki ilişkiye aracılık etmesi olarak görülmektedir (Davies, Winter ve Cicchetti, 2006).

Duygusal güvenlik kuramına göre çocukların ebeveyn çatışmasına karşı tepkileri duygusal güvenliklerinden etkilenmektedir (Davies ve Cummings, 1994). Uyum, çocuğun günlük sorunlarla etkili bir şekilde baş etmesini destekleyen duygusal güvenlikten kaynaklanmaktadır. Duygusal güvenlik hissinin yokluğu günlük yaşamdaki zorluklarla ve streslerle etkili şekilde baş etmede azalmaya, duyguyu ve davranışı düzenlemede zorluğa neden olmaktadır (Davies ve Cummings, 1994). Çocukların duygusal güvenliği ebeveynle çocuk arasındaki ilişkiden ve ebeveynle çocuğun bağlanmasından etkilenmektedir. Ebeveynle çocuk ilişkisindeki duygusal yakınlık, duyarlılık ve tutarlılık (stability) ise güvenli bağlanmayı güçlendirmektedir (Davies ve Cummings, 1994). Evlilik ilişkisinin niteliği de çocukların duygusal güvenliğini etkilemektedir. Evlilikteki çatışmalar çocukta olumsuz duyguların açığa çıkmasına, çocuğun duygusal ve fiziksel iyi oluşunun olumsuz etkilenmesine, bazı disiplin kurallarının değişmesine ya da ebeveynlerin duygusal olarak ulaşılabilirliğinin ya da hassasiyetlerinin azalmasına neden olabilmektedir (Davies ve Cummings, 1994).

Duygusal iyi oluş ve zorluklar karşısında duygu düzenleme yeteneği duygusal güvenliğin odak noktasıdır. Çocuk ebeveynleri arasındaki ilişki konusunda kendisini güvende hissettiğinde evlilik etkileşimlerinin istikrarı ve ön görülebilirliği konusunda da kendisini güvende hissetmektedir. Bu durumda çocuk çatışmanın düzeleceğine ve ebeveynlerinin duygusal ve fiziksel olarak ulaşılabilirliğine dair bir güven duygusu yaşamaktadır. Çocukların maruz kaldıkları evlilikteki etkileşimler, ebeveynlik uygulamaları ve ailedeki diğer yaşantılar onların duygusal güvenliğini etkilemektedir. Duygusal güvenlik çocuğun kendi duygusunu düzenlemesini sağlamaktadır. Bunun yanında ebeveynlerinin davranışlarını düzenlemelerini kolaylaştırarak önemli aile olaylarıyla baş etmelerini sağlamakta ve çocukların aile ilişkilerine dair bilişsel değerlendirmelerini ve içsel temsillerini de etkilemektedir (Davies ve Cummings, 1994). Evlilik çatışmaları çocuğun duygu ve davranışlarını düzenlemesi üzerinde etkilidir. Bu etkiler çatışmanın nasıl yönetildiği ya da bağlamı gibi etkenlere göre değişmektedir. Çatışmalar etkili şekilde çözüldüğünde çocuklar bu durum-





dan yararlanabilmekte ve duygusal güvenlik hisleri güçlenebilmektedir. Bunun yanında çatışmanın daha sık yaşanması çocukların duygusal olarak daha güvensiz hissetmesine neden olabilmektedir. Bir diğer önemli konu çatışmanın biçimidir. Çocuklar için çatışmanın şiddet içermesi özellikle olumsuz etkiler barındırmaktadır. Yapılan çalışmalarda özellikle fiziksel saldırının çocukların olumsuz tepkileri ve uyum problemleri bakımından daha büyük risk barındırdığı görülmektedir. Diğer konu çatışmanın içeriğidir. Özellikle çocuklarla ilgili konularda yaşanan çatışmalar çocuk için daha stresli ve duygusal güvenliğini tehdit edici olabilmektedir. Diğer önemli nokta ise çatışmanın çözümüdür. Çatışmanın nasıl yönetildiği çocuğun tepkilerini etkilemektedir. Çatışmanın etkili şekilde çözümünün çocuğun duygusal güvenlik hissini güçlendirmesi beklenmektedir ve bu çözüm çocuk için bazı olumlu göstergelere sahiptir. Bunlara olumsuz duyguların azalması, ebeveynlerin duygusal olarak daha ulaşılabilir olması örnek verilebilmektedir (Davies ve Cummings, 1994).

Günümüze bakıldığında yapılan çalışmaların, çocukların uyumunun ebeveynler arasındaki çatışmanın nasıl çözüldüğüne bağlı olarak değişebileceği üzerinde durmaya başladığı anlaşılmaktadır. Evlilik çatışmaları yapıcı ve yıkıcı olarak sınıflandırılabilir ve çocukların her iki durumda verdiği tepkiler farklılaşabilir. Bu konuda dikkat edilmesi gereken nokta çatışma yaşayıp yaşamamak değil çatışmanın yönetilme şeklidir (Cummings ve Davies, 2002).

Cummings ve Davies'e göre (2002) çatışmanın yapıcı ya da yıkıcılığını çatışmanın yaşanma sıklığına göre ya da fiziksel özelliklerine göre belirlemektense çocukların çatışmaya ilişkin algılarına göre tanımlamak daha uygundur. Duygusal güvenlik kuramına göre çocuklar için evlilik çatışmalarının anlamı çatışmanın duygusal güvenlik hislerine dair sonuçlara ilişkin yaptıkları değerlendirmelere göre belirlenmektedir. Bu değerlendirmeler çocukların çatışmaya verdikleri özellikle de duygusal tepkilerden, müdahale davranışlarından ve bilişsel temsillerden etkilenmektedir (Cummings ve Davies, 2002). Evlilik ilişkisindeki yıkıcı etkileşimler çocuğun duygusal güvenlik duygusunu tehdit ederek uyumunu etkilemektedir (Davies ve Cummings, 1998). Ebeveynler arasındaki çatışma yıkıcı şekilde yönetildiğinde, çatışma ebeveynler arasındaki saldırı ve şiddet, sözel olmayan çatışma, sözlü saldırı ya da düşmanlık, çocukla ilgili konulara dair anlaşmazlıklar, ayrılmaya dair tehditler gibi davranışları içermektedir (Cummings ve Davies, 2002). Bu durum çocukların duygusal olarak güvensiz hissetmesine yol açmaktadır (Davies ve Cummings, 1998). Yapıcı çatışma çözme yöntemlerinde ise çatışmanın başarılı şekilde çözümü, ebeveynlerin çatışmanın nasıl çözüldüğüne ya da çatışmanın bir tehdit unsuru olmadığına dair açıklamaları yer almaktadır (Cummings ve Davies, 2002). Bir diğer önemli nokta, çatışma ile çocuğun uyumu arasındaki ilişkiye süreç yönelimli yaklaşarak çocukla ilgili sonuçların zaman içerisinde nasıl meydana geldiğidir. Süreç yönelimli yaklaşımla, çatışmanın çocuk uyumu üzerindeki etkilerini incelerken çocuğun özellikleri, bağlamsal faktörler, çocuğun çatışmaya nasıl tepki verdiği, çatışmanın uzun ya da kısa dönemli etkilerinin neler olduğu gibi konuların önemli olduğuna vurgu yapılmaktadır (Cummings ve Cummings, 1988).



GÖÇ VE ÇOCUK

ELİF CEYLAN

Son zamanlarda ülkede neredeyse hepimizin takip ettiği, sebepleri farklı olsa da endişelerin ortak olduğu bir olgu ile karşı karşıyayız. Göç... Türkiye, jeopolitik konumu sebebiyle tarih boyunca önemli bir göç güzergahı olmuş ve çevresindeki ülkelere yaşanan büyük sorunlar nedeniyle, kitlesel göçlerle karşılaşmıştır (Karataş ve Ayyıldız, 2021). Ancak 2010'lu yılların başında Suriye'de ortaya çıkan iç savaş tarihteki en büyük göç dalgalarından birine yol açmış ve Türkiye bölgedeki diğer ülkelere göre belki de en fazla etkilenen ülke olmuştur. Ağustos 2021 tarihi itibarıyla Türkiye'de kayıtlı geçici koruma altındaki Suriyeli sayısı 3 milyon 701 bin 584 olmuştur. Bu sayının 1 milyon 765 bin 392'sini yani %47,4'ünü ise 0-18 yaş arası çocuklar oluşturmaktadır (Mülteciler Derneği, 2021). Mülteci ve sığınmacı çocuk sayısındaki yüksek oranlar, çocukların büyüme ve gelişme süreçlerinin devam ediyor olması ve kendilerini korumadaki yetersizlikleri tüm bu süreçten daha çok etkilenmelerine sebep olmaktadır. Dolayısıyla savaş ve göçün en çok etkilediği grup aslında çocuklar diyebiliriz.

Göç eden çocuklar barınma, eğitim ve sağlık hizmetleri gibi temel birçok olanaktan yararlanamamakta, zaten zayıf ve savunmasız olan bu çocuklar, göçmen olmakla birlikte hak ihlallerine daha açık hale gelmektedir (Aydın, Şahin ve Akay, 2017). Göçle birlikte çocukların sağlıkları fiziksel, psikolojik ve sosyal açılardan da etkilenmektedir. Mülteci çocuklar fiziksel olarak; yetersiz beslenme, gelişimsel destekten yoksunluk ve bulaşıcı hastalıklar açısından risk altındadırlar. Göç olaylarının çocuklar üzerindeki sosyal etkileri ise belki de tüm çıplaklığıyla görebildiğimiz tek boyuttur. Etrafımızda trafikte su satmaya çalışan, daha küçücük yaşına rağmen ağır işlerde çalışan, çocukluğunu yaşayamayan birçok mülteci çocuk bulunmaktadır. Her çocuğun doğal hakkı olan yaşına uygun bir yaşam ortamının bu çocuklara sağlanmadığını açıkça görebiliriz. Bu çocuklar, bütün bir ailenin geçim derdini omuzlarına yüklenmekte, tüm bu geçim derdi ile eğitim olanaklarından mahrum olmakta, en temel hakları olan serbestçe oyun oynama hakkından uzak bir yaşam sürebilmektedir. Çalışsa da hiçbir zaman hak ettiği ücreti alamayan ve kaldırılabileceğinden çok daha fazla işi yüklenen çocuklar, kaybettiği çocukluğundan ve gereken sosyal desteğin azlığından dolayı çocukluğunu maalesef ki sağlıklı bir şekilde geçirememektedir. Bu zorunluluk hali, ekonomik sıkıntılar, savaş ve göçle birlikte yaşanan; şiddet, yaralanma ve ölüme tanıklık etme, yıkım, yağma, istismar ve ihmaller, evsizlik, dil ve kültürel sorunlarla karşılaşma gibi travmatik durumlar çocuklarda birçok psiko-sosyal sorunu da beraberinde getirmektedir (Pepe ve Yiğit, 2021). Mülteci ve sığınmacı çocuklarda travma sonrası stres bozukluğu başta olmak üzere, çoğunlukla anksiyete/depresyon, arkadaş ilişkilerinde sorunlar, hiperaktivite belirtileri, düşük benlik saygısı, düşük yaşam doyumu gibi daha fazla davranışsal ve duygusal problemler görüldüğü bildirilmektedir (Kara ve Nazik, 2018). Yine yaşanan uyum sorunları sebebiyle suçluluk oranının ve madde kullanımının da varlığı gözlenmektedir (Özdemir ve Budak, 2017). Ülkemize göç ile gelmiş çocukların varlığı ve yaşam koşulları göz ardı edilemeyecek kadar önemli bir sorun haline gelmiştir.



Bu yaşanan mücadele yetişkinler için bir anlamda daha kolaydır ancak çocukların yeni yaşam koşulları nedeniyle ortaya çıkan söz konusu zorlukları aşmasına yardım eden bir araca, desteğe ve rehabilitasyona ihtiyacı vardır. Son günlerde her ne kadar ülkedeki sığınmacı ve mülteciler ile ilgili olumlu ya da olumsuz, haklı ya da haksız birçok düşünce olsa da çocukların sadece çocuk olduğu unutulmamalı ve yerinden edilen bu çocuklara güvenli yaşam alanları oluşturulması için gerekli olan düzenlemeler yapılmalıdır.



ÇOCUK MUSUN SEN?

ECE NUR BORANLI

Çocuklar, çeşitli düzeylerde ve çeşitli sebeplerle kendi yaş ve özelliklerine uygun olmayan sorumluluklar üstlenebilmektedir. Aile sistemindeki bağlar, çocuğun yetişkin sorumlulukları üstlenmesine sebep olacak şekilde zayıf veya eksik ise bu durum çocuk açısından “ebeveynleştirilme” kavramı ile açıklanmaktadır (Boszormenyi-Nagy ve Spark, 1973; akt. Hooper, 2008). Bu sorumluluklar bazen çocuk ile ebeveyn arasında bir rol değişimi halini alabilir. Bunun etkileri gerek çocuklukta gerek ileriki yaşlarda kendini gösterebilmektedir.

Ebeveynleştirilme, duygusal veya araçsal olabilir. Duygusal ebeveynleştirilme ile kast edilen çocuğun, ailenin sosyoduygusal ihtiyaçlarını karşılamaya çalışmasıdır. Bu da aile içi çatışmalarda arabuluculuk etmek, sırdaş olmak, bakım ve destek sağlama çabasında olmak gibi davranışlara işaret eder. Öte yandan araçsal ebeveynleştirilme, ailenin fiziksel bakımına ve geçimine katılmayı ifade eder. Burada ise temizlik, yemek ve alışveriş yapma, diğer aile üyelerine bakma gibi günlük işler söz konusudur (Jurkovic, Morrell ve Thirkield, 1999, s. 94; akt. Hooper, 2008). Duygusal bakım sağlamanın araçsal bakım sağlamadan daha fazla olumsuz sonuç doğurduğu bazı araştırmalarda da gözlenmiştir (Champion vd., 2009).

Ebeveynleştirilen çocuklar kendi yaş ve gelişimsel özelliklerine kıyasla zor talepler ile yüz yüze kalırlar. Bunun bir sonucu olarak yetenekli olduklarına dair kanıtları görmeme eğilimi ile büyüyebilirler. Yapılan bir çalışmada çocuklukta ebeveynleştirilme ile kişinin bulunduğu yeri ve elde ettiği başarıları hak etmediği hissine işaret eden sahtekâr sendromu (impostor phenomenon) arasında ilişki bulunmuştur (Castro, Jones ve Mirsalimi, 2004). Ayrıca kişinin kendini kötü, yetersiz, küçük ve çaresiz hissetmesi ve kendini aşağılaması anlamına gelen utanç eğiliminin ebeveynleştirilme düzeyi arttıkça arttığı görülmüştür. Bunun, çocuğun ebeveynlerinin beklentisi doğrultusunda kendi özelliklerine uygun olmayan bir ego ideali içselleştirmesine bağlı olabileceği düşünülmektedir (Wells ve Jones, 2000).

Ebeveynleştirilen çocuklar, kendilerini yetişkin sorumlulukları için hazır hissetmezler ancak onlar için ebeveynleri ile ilişkide kalmanın tek yolu bu olabilir. Bu sebeple bu çocuklar ebeveynlerinden değer görmek için yetersizlik hislerini saklayabilirler (Castro, Jones ve Mirsalimi, 2004). Ebeveynleştirilme, katı ve sürekli olarak devam ettiğinde çocuğun kimliğinin (identity) diğer aile üyesi ya da üyelerine göre gelişmesi sonucu doğabilir (Wells ve Jones, 2000). Ebeveynleştirilen çocuklar bazen kendilerini ebeveynlerinin ihtiyaçlarını karşılamaya adanmış için bağımsız ve özgün bir kendilik gelişimi engellenmiş olur (Castro, Jones ve Mirsalimi, 2004). Kendini kopmuş ve değersiz hisseden birey, gerçek benliğinden utanır ve gerçek ihtiyaçları, değerleri ve arzularıyla bağını kaybeder (Wells ve Jones, 2000).





Çocuklukta ebeveynleştirilmenin narsisistik ve/veya mazoşistik karakter stili ile ilişkili olduğu da görülmüştür. Buna göre söz gelimi annesinin küçük yardımcısı olarak yetişmiş bir çocuğun kendine zarar verme eğiliminde olabileceği; babasının gerçekleştiremediği hayallerini gerçekleştirme misyonu yüklenmiş bir çocuğun ise narsisistik bir karakter stili geliştirebileceği düşünülmektedir. Ayrıca iki tür ebeveynleştirilmenin de olduğu ailelerde çocukta hem mazoşistik hem de narsisistik eğilimler aynı anda görülebilir (Jones ve Wells, 1996). Türkiye’de son yıllarda yapılan araştırmalarda da ebeveynleştirilmenin çeşitli olumsuz sonuçlarına rastlanmıştır. Örneğin, ebeveynleştirilme düzeyi yüksek olan kişilerin depresyon düzeylerinin de yüksek olduğu bulunmuştur (Zencir, 2019).

Ayrıca çeşitli ebeveynleştirilme türlerinin ilişki bağımlılığı, kaygı ve stres ile ilişkili olabileceği de görülmüştür (Büyük, 2020; Karataş ve Gündüz, 2021).

Özetle çocuklukta çeşitli şekillerde ebeveynleştirilen bireylerde utanç eğilimi, bulunduğu yeri hak etmediğine yönelik inançlar, narsisistik ve mazoşistik karakter stili, özgün olmayan kimlik gelişimi, depresyon, kaygı ve stres görülebilmektedir. Öte yandan ebeveynleştirilmenin çeşitli koşullarda olumlu sonuçları olabileceğine de rastlanmıştır.

Ebeveynleştirilmenin olduğu durumlarda çocuk tarafından algılanan adalet ve algılanan fayda son derece önemlidir. Bireyin aile içindeki konumunu, kendisinin ve diğerlerinin sorumluluklarını nasıl algıladığı, üstlendiği sorumluluklardan kendisinin de fayda sağlayıp sağlamadığı, bu sorumlulukların içinde bulunduğu kültüre uygunluğu ve öz-değerine nasıl bir etkiye bulunduğu ebeveynleştirilmenin sonuçlarının ne yönde olacağı üzerinde etkilidir (Jurkovic, 1997, Hooper, 2009; akt. Borchet vd, 2021).

Bir çalışmada ebeveynleştirilmeden algılanan fayda ile benlik saygısı arasında kardeş ilişkilerinin de rolünün önemli olduğu bir ilişki bulunmuştur (Borchet vd., 2020). Ayrıca ebeveynleştirilmeden algılanan yarar arttıkça kaygı, depresyon ve stresin azaldığı görülmüştür (Karataş ve Gündüz, 2021). Ebeveynleştirilmenin, kişinin ileri yaşlarda kurduğu ilişkileri olumsuz etkileyebileceği yorumu yapılsa da bununla ilgili Türkiye’de yapılmış bir araştırmada kişilerin evlilik doyumlarında ebeveynleştirilme düzeylerinin etkisi olmadığı görülmüştür (Zencir, 2019).

Sonuç itibarıyla ailede çocuğa yüklenen ve gelişimsel özelliklerine uygun olmayan birtakım sorumluluklar onu ebeveynleştirmektedir. Bilinçsiz ebeveyn tutumlarının yanı sıra ekonomik zorluklar, göç, ebeveyn kaybı gibi önüne geçmenin mümkün olmadığı pek çok faktör de çocukları erkenden bazı sorumlulukları almaya itebilmektedir. Bunun gerek çocuklukta gerekse ileriki yaşlarda olumlu ve olumsuz etkilerinin olabileceği ortadadır. Adil bir aile ortamı, olumlu kardeş ilişkileri, içinde bulunulan durumdan çocuğun da çeşitli yönlerden fayda sağlayabiliyor olması gibi faktörler, ebeveynleştirilmenin olumsuz etkilerinin önüne geçmekte ve hatta olumlu sonuçlara sebebiyet vermesinde etkili olabilir.



KLİNİK PSİKOLOG

ŞEHADET EKMEN RÖPORTAJI

SENA KÜBRA ÇATALOĞLU

1.Merhaba hocam. Sizinle ilgili olarak klinik psikolog ve nöropsikolog ünvanına sahip olduğunuzu ve nöropiskoloji alanında Üsküdar Üniversitesi'nde dersler verdiğiniz; dikkat eksikliği, odaklanma, kaygı bozukluğu, depresyon, okul ve başarı kaygısı üzerine terapiler yaptığınızı ve göçmen çocuklarla ilgili çalışmalar yürüttüğünüzü biliyoruz. Bunların dışında Psikolektif Dergisi okuyucularına ne söylemek istersiniz, kendinizi biraz tanıtabilir misiniz?

Öncelikle Türkiye'ye dönüşümle sözlerime başlamak isterim. Tam olarak 2015 yılında Türkiye'ye döndüm. Sadece öğrenci yetiştirmek ve onların enerjisinden bir şeyler kapmak istiyordum ama hayat birkaç işi bir arada yapmaya itebiliyor. O zamanlarda sahaya inmeye ve mültecilerle çalışmaya başladık. Aynı zamanda psikoloji üzerine derslere giriyor ve laboratuvarında çalışıyordum. Mülteci yetim çocuklarla çalışmalar bir noktadan sonra yardım amaçlı değil terapötik amaçlı olmaya başladı ve bu süreç öğrencilerin de dahil olduğu, çok şey öğrendiği bir hal aldı. Ayrıca çok güzel geri dönüşler aldık, çocuklarda hızlı değişimler oldu ve onların daha iyi bağ kurması, daha konuşkan olması yönünde olan bu değişimler bizi çok motive etti.

Daha sonra Pen Akademi'yi açtık ve sahada eğitim ve terapi şeklinde üç alanda ilerlemeyi hedefledik. Temel bir konu olan özellikle dikkat eksikliği üzerine çalışmalarımız oldu. Dikkat eksikliği tek başına ele alınan bir alan değil: Otizm, anksiyete, depresyon gibi başka rahatsızlıklarla komorbidite ele alınan bir rahatsızlık ve bunların hepsini bir arada görebilmek, bütünleştirerek değerlendirebilmek imkânı da olmuş oluyor

Daha sonra kitap yazma süreci de oldu ve bu süreç gerçekten yorucuydu o yüzden okul hayatına ara verdim ancak online eğitimlere bir şekilde devam ettim.

2.Kitabınızda da (Dijital Psikolojik Devrim) bahsettiğiniz gibi içimizdeki çocuğun beğenilme ve takdir edilme ihtiyaçlarını karşılayan sosyal medyanın aynı zamanda da yetişkinleri ergenleştirdiğini/çocuklaştırdığını düşünüyor musunuz? Sizce bu durum günümüzde artan hangi psikopatolojilerle bağlantılı?

Şunu çok iyi bilmemiz gerekiyor: Sosyal medya sahte bir dünya ama bu gerçeklik sanallık algısı yapay dünyanın hayatımıza girmesiyle beraber -ki daha da fazla girecek robotik sistemin gelişmesiyle- sanallık ve gerçeklik algısının çok fazla değişeceğini düşünüyorum. Çünkü önceden bir şeye bir tepki verirken duygu yoğunluğu çok fazla yaşırdık, şimdi ise kelimelerle değil emojilerle konuşmaya başlıyoruz: Yani ızdırap içinde miyim acı içinde miyim çok mu seviyorum bu duyguyu yansıtmıyor Çocuklarla konuşurken bile o duyguları ona yaşatmıyoruz. Mesela çocuk ağlamak istediğinde: "Sus, yeter niye ağlıyorsun?" şeklinde tepki verebiliyoruz ve çocuk ağlamanın kötü bir şey olduğunu öğreniyor ya da bir şeye çok seviniyor: "Sevinme başımıza bir şey gelecek." diyoruz.

Buradaki en büyük sıkıntı duygu ve empati yitimi diye düşünüyorum çünkü sosyal medya ve oyun bağımlılıkları ciddi anlamda kişiler arasındaki gerçek bağlantıları var eden duyguları anlamayı sıkıntıya sokuyor. Çocuk öfkeli olduğu zaman arkadaşının kafasında bir şişe kırmayı ya da kalem batırmayı normal görüyor mesela: "Ne olacak ki kanamadı bile anne!" diyor.

Veya şu anda çok fazla küçük yaşta çocuklar küfür ediyor herhangi bir parkta ilköğretim çocuğunun yetişkinlerin dünyasında olan sözleri söylediğini duyuyoruz. Demek ki burada yanlış ya da doğru gücü azalmış yani ne yanlış ne doğru bunların insanlarda yeteri kadar etkisi yok. Bunun sebebi ise sanal dünya diye düşünüyorum çünkü sanal dünya bir noktadan sonra kişinin yaptığı her şeyi mübah gösteriyor: Zaten izleyen gören bakan yok gerçekten. Ama aslında her yapılan şeyin kayıt altında olduğunu biliyoruz görüldüğünü de biliyoruz. Sosyal medyada konuştuğumuz kelimeler reklam olarak karşımıza çıkıyor veya aklımızdan geçen şeyler bile karşımıza çıkıyor çünkü algoritmik sistem bizi tanıyor ve neyi aradığınızı veya düşündüğünüzü tanıyor. Yapay zeka öğrenmeyi öğrenen bir sistem: İsteklerimizden yola çıkarak "İlerde bunu da ister." diyebiliyor. Bunu terapistin danışana dair öngörülerini gibi düşünebiliriz. Bu öngörülerini

birçok alanda makineler yapıyor.

Sanal ve gerçek değiştiği zaman, bilgileriniz de orada olduğu zaman sıkıntı şu oluyor: Olduğumuz gibi miyiz yoksa göründüğümüz gibi miyiz? İnsanlar bu ikilemi yaşıyorlar, dışarda oldukları gibiler ama sanal alemde olmak istedikleri gibiler. Özellikle çocuklarda özgüven eksikliği, seilmeme hissi tetikleniyor. İletişimi kötü olan çocuklar sosyal medyada arkadaş bulmaya çok önem veriyorlar.

Veya kişinin çok iyi evliliği bile olsa yeteri kadar ilgi ve değer görmediği zaman sosyal medyadan hayali flörtleşmek çok normal hale gelmeye başlıyor bu üstelik bir iki kişi de değil çok fazla çünkü gerçek olmadığı için etik olarak yanlış olduğunu kabul etmiyor kişi: "Nasıl yüzünü görmüyorum." gibi düşünebiliyor. Maalesef yaşanan hayali ilişkiler dolayısıyla duyguların sahte olması söz konusu oluyor çünkü duygu yitimi meydana geliyor.

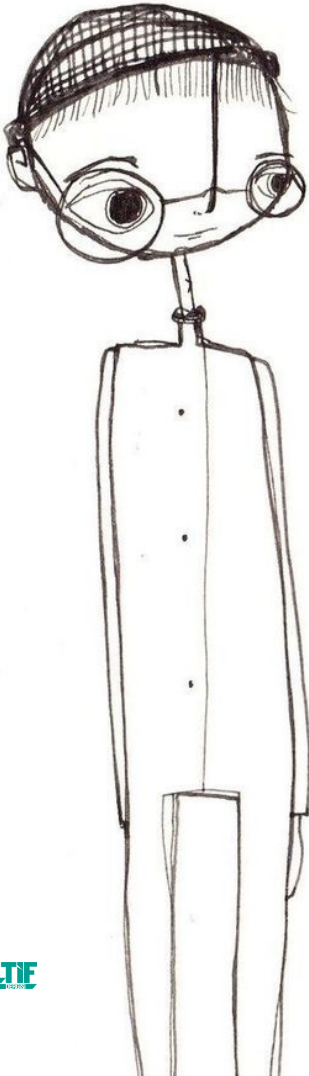
Diğer bir konu ise bağımlılıklar. Artık kişi gerçek hayattan değil sanal alemde zevk almaya başlıyor, artık müptelası olma yolunda ilerliyor. Nasıl madde kullanıldığı zaman mutluluk odağı oysa, sosyal medya da aynı etkiyi yapıyor.



Social Networks Illustrations by Vito Arcadi | Netfloor USA

3. Bir yayınızdaki dikkat dağınıklığı olan çocuklardan ayırt edilmesi gereken yavaş zihinsel temposu olan çocuklardan bahsetmişsiniz. Zihinsel temposu yavaş olan çocukları dikkat dağınıklığı olan çocuklardan nasıl ayırt edebiliriz? Bu çocukların okulda ve evde karşılaştığı zorluklar nelerdir? Ruh sağlığı uzmanları bu çocukları yönlendirirken nelere dikkat etmelidir?

Russell Barkley benim çok kıymet verdiğim bir hoca. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu üzerine çok fazla çalışmaları olan bir akademisyen ve araştırmacı. Çocukları analiz ederken çocuklarda bir şey fark ediyor ve diyor ki: Bu çocukların bir kısmında hiperaktivite ve dürtüsellik yok, dikkatleri dağınık olanlarda ise başka bir şeyler daha var. Mesela çok kolay unutabiliyorlar, hayale d alıyorlar, günlük olarak sıklıkla kendileri bulundukları olayları da unutabiliyorlar veya boş boş bakabiliyor, zihinlerindeki düşüncelerde kaybolabiliyorlar.



Dikkat eksikliği ve hiperaktivitesi olan çocuklar arasında bu durum %30 ile %60 arası. Mesela bu çocukların "Ahmet okul nasıldı?" sorusuna "aaaaa ııııı şey iyi" gibi düşünerek cevap verdiklerini görüyorsunuz veya bunun gibi "Bugün nasılsın, bugün hava nasıl?" gibi çok basit bir soru soruyorsunuz buna da düşünerek cevap veriyorlar yani düşünceleri uzun sürüyor ve bu çocuklardaki sıkıntı dikkatleri olsa da zihinlerinin süreci çok yavaş işlememesi. Bu yüzden yavaş geri bildirim veriyor, dolayısıyla düşüncelerde çok fazla kayboluyorlar. Dikkat eksikliğinden ayrılan en önemli özelliklerinden bir tanesi de kaygılarının çok fazla olması. Depresyonu da dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan çocuklara göre daha fazla yaşıyorlar ki bu da çok önemli bir kriter. Yapılan araştırmalarda bu çocuklara uygulanabilecek tedavi yöntemine ilaç tedavisinden ziyade davranış odaklı terapilerin, oyun terapilerinin, kognitif terapilerin işe yaradığı görülmüş. Terapiler işe yarıyor ama bunun için tabii ki bir tanı sistemi olması gerekiyor ancak yalnızca Russell'in yaptığı 12 maddelik bir tanım yöntemi var. Çok iyi psikiyatrist ve psikologlar bu konuyu iyi bilerek zihnin yavaş işlediğini fark ederlerse anlaşılabilir. Özellikle düşüncelerin içinde kaybolma ve hayale dalma, çekingen davranma gibi kriterlere dikkat etmek gerekiyor yani sadece testle anlaşılacak bir durum değil, zamanlamaya da çok iyi bakılması lazım. Ben dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu almış olan kendi danışanım da zaman zaman bu tanının özelliklerini gösterse de ağırlıklı olarak yavaş zihinsel tempo tanısı özelliklerini gösterdiğini fark etmiştim, bunu da tepki verme zamanlamasını gözlemleme sayesinde anlamıştım. Bu çocuklara kesinlikle dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan çocuklardan farklı muamele edilmesi gerekiyor. "Hadi hadi!" dendiği zaman kaygıları daha da artabiliyor. Terapilerde kaygıyı, depresyonu da azaltacak çalışmaların yapılması gerekiyor. İkili oyunlarda ve verilen mesajı anlamada da sıkıntı yaşayabiliyorlar. Bu da önemli eksikliklerden bir tanesi.

Ruh sağlığı uzmanları için yeterince kılavuz olmasa da Russell Barkley'in makalelerine bakabilirler. Az da olsa Türkçe kaynak da bulabilirler.

4.Ebeveynler ve eğitimciler, hem çocukların teknoloji bağımlısı olmasını istemiyor hem de teknolojisiz bir hayatın mümkün olmadığı gerçeğinden hareketle çocuklara teknolojik imkanlar sunuyor ve onlara sundukları içerikleri, serbest zaman aktivitelerini teknolojiyle zenginleştiriyorlar. Kitabınızda da bahsettiğiniz “hem reelde hem sanalda çocukla geçirilen vakti dengelemek” bahsini de açacak olursak ebeveynlere neler tavsiye edersiniz?

Ben bunu hep söylüyorum söylemeye de devam edeceğim: Sınır koymak, sınır koymak, sınır koymak. Sınır koymak bereketlendirir, bir sistem oturtur. Mesela sürekli sabahtan akşama kadar makarna yemek çok sevseniz bile size sağlıklı mı geliyor? Çok sevse bile bu çocuk sabahtan akşama kadar video oyunları oynasa onun sağlığına iyi mi gelecek? Hayır. Bağımlılığın üç aşaması var: Çocuklar ilk önce zevkine oyun oynamaya başlıyorlar ve bu onları mutlu ediyor, kafalarının dağıldığını düşünüyorlar. Sonra dopamin toleransı doluyor, başka dopamin kanalları açılıyor. O da yetmiyor ve çocuk daha çok oynamak istiyor. İkinci aşamada ise bu çocuk morali bozuk olunca, canı sıkılınca, hoca kızınca oynamak istiyor. Sürekli kafa dağıtmak için oynamak istediği zaman da dopamin kanalları açılmaya devam ediyor. Üçüncü aşamada ise artık mutlu olsa da mutsuz olsa daha iyi hissetse de kötü hissetse de başına bir olay gelse de gelmese de hep oynamak isteme... Ve artık bundan sonra ne kadar oynarsanız oynayın istediğiniz toleransı elde edemeyeceksinizdir. Ben şunu öneriyorum: Muhakkak perhiz verin: Üç - dört hafta , iki - üç ay gibi. Beyin artık eski haline gelsin ki çocukların çok fazla oynamaya başladıkları zaman gereğinden çok açılan dopamin zevk kanalları normale dönsün. Öyle ki bu çocukları dışarda dondurma yemek, gezmek vs. bile mutlu etmiyor. Eskiden okulda futbol oynayarak mutlu olan çok fazla çocuk vardı. Şimdi ise topların yüzüne bile bakmıyorlar çünkü eski hayatta yaşadıkları mutluluklar onları mutlu etmiyor. Oyun bağımlılığı gerçekten çok önemli çünkü evlilikleri dahi etkiliyor. Eğer oyun bağımlılığı evlenince de sürüyorsa çatlamalara dağılmalara ve çocuğun dahi oyun bağımlısı olmasına sebep oluyor yani disfonksiyonel aileortaya çıkmaya başlıyor ve bu ciddi bir sıkıntı. Yani basitçe şunu demek gerekiyor aslında: “Ahmet sana seçenek sunuyorum. Ya yarım saat oynayabilirsin ya da hiç oynayamazsın.” Diyelim ki yarım saat oynamayı

mı seçti mutlaka saati takip ediyoruz eve büyük bir saat alıyoruz. Eğer çocuk saati bilmiyorsa “Büyük çubuk şuraya gelince duracaksın.” şeklinde sınır koyuyoruz. “Eğer bitirmezsen yarınki hakkını da kaybedersin.” diyoruz ve çocuk gerçekten o saati görselleştirdiği zaman yani somutlaştırdığı zaman buna uyum sağlayabiliyor. Bunu ailelerin düzenli bir şekilde yapması önemli. Şimdi “Aman boşverelim.” dediğimiz oyun bağımlılığı ilerde antisosyal kişilik bozukluğu, karşıt gelme bozukluğu, depresyon, kişilik bölünmeleri gibi çuval çuval sıkıntıyla önümüze gelecek o yüzden küçük yaşta sınır koymak ailenin işini kolaylaştıracak en önemli unsurlardan biri.

5.Çocukların hem bağımlılığa dönüşme riski olan sanal alışkanlıklarından endişe duyuyor hem de sanal dünyadan tamamen vazgeçemiyoruz. Bu durumda anne babaların sanalda beraber vakit geçirmelerinin çocukların alışkanlıklarını düzenlemesi ya da sanaldaki mahremiyeti koruması hakkında ne düşünüyorsunuz?

Kesinlikle beraber vakit geçirsinler, dahil olsunlar hatta şunu söylüyorum: Youtube'da video izleyeceklerse beraber izleyin. Çünkü Youtube'da şöyle bir şey var: Belirli bir sayıda video izledikten sonra çocuğa hiç izlememesi gereken şeyler izletiyor, ya reklamlarla ya da başka bir şekilde önlerine çıkıyor bu sakıncalı içerikler. Beş videodan sonra falan algoritmaya bağlı olarak öyle bir çizgi film geliyor ki çocuğun açtığı video ile çok alakasız oluyor.

Video izlenen vaktin yarım saati geçmemesi önemli. Birlikte oyun oynamak konusunda ise önce şunu tavsiye ediyorum: Eğer oynayabiliyorlarsa envai çeşit kutu, strateji oyunları var. Toprakla oynama, bisiklet sürme, evde mutfakta bir şeyler yapma ve bunu oyun haline getirme şeklinde etkinlikler yapmaya öncelik vererek sürdürebilirler. Özetle kilit nokta: Süre.

6.“Duyguları ve ihtiyaçları anlama, ifade etme ve uygun şekilde rica etme” ile kısaca özetleyebileceğimiz şiddetsiz iletişim, özellikle ruh sağlığı uzmanlarına hiperaktif/saldırgan çocuklarla çalışmada nasıl yardımcı olabilir?

Şiddetsiz iletişim Psikolog Marshall Rosenberg'in bir yöntemi. Türkiye'de eğitimleri olan Şiddetsiz iletişimin çok sevdiğim eğitmeni Vivet Alevi diye bir hocamızdan eğitimimi aldım. Diyebiliriz ki: Aslında en önemli şey karşımızdakini anlamaktan önce kendinizi anlamak. En önemli yapıtaşların-

dan bir tanesi kendimize de empati verebilmek ve sadece karşımızdakini incelememek. “Ben orada sinirlendim ve şunu ne kadar üzdüm.” derken, “Bir dakika sen de çok yorulmuştun sinirlenmiştin tutamadın kendini. Bazen böyle şeyler olabilir.” diyebilmek. Anneler babalar da bazen sinirlenebilir: “Asla sinirlenmeyin, kimseye bağırmayın, sesinizi yükseltmeyin.” diyemeyiz kimseye. Bazı çocuk bu durumlarda travma geliştirir bazıları geliştirmez ve bu doğru şekilde telafi edip etmemekle bağlantılıdır. Çocuk “Annem öyle sinirlenmişti bağırıyordu.” diye yumuşak da geçiştirebilir. Burada önemli şeylerden bir tanesi çocuklarla alakalı eğer sıkıntı yaşıyorsa ve bu çocuklarda özellikle eğer dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu varsa net olmak çok önemli. Ayrıca biraz duygu çalışması yapılması gerektiğini düşünüyorum ki duygularını ifade edebilsin. Mesela diyelim ki bir anda kızdı bağırdı: “Çok kızdın değil mi çok öfkelendin ve bunu bu şekilde gösterdin ama biliyor musun sen aslında öfkeni şu şekilde de ifade edebilirsin. Rica etsem seninle seçenekler hakkında konuşsak mı?” şeklinde yansıtma, aynalama yapmak, olumlu taraflarından söz edip sonrasında ricada bulunmak çok önemli. Unutulmamalı ki bu çocuklar öfke patlaması yaşamaya da müsaitler. Bu yapıldığı zaman çocuk anne babam beni anlıyor demeye başlıyor. “Belki de biraz öfkemiz azaldı şimdi bunu seninle konuşsak: Mesela arkadaşınla konuşmayı mı tercih edersin yoksa üçümüz beraber mi konuşalım nasıl yapalım?” gibi arabuluculuk yöntemlerinden uygulayarak da konuşma sürdürülebilir. Burada öğretmenin ya da anne babanın, yani oradaki eşlikçinin saldırıya geçmemesi çok önemli. Şiddetsiz İletişim kitabında “çakallarımız” dan bahsedildiğini görürüz: “Sen nasıl bana onu yaparsın anneye nasıl bağırırsın sen daha çocuksun!” deriz mesela ama önemli olan şudur: Zürafa şefkati (Şiddetsiz İletişimden bahisle) ile yaklaşmak: “Çok sinirlendin değil mi anneciğim, çok öfkelendin... Keşke böyle olmasaydı çok kızmış olmalısın.” da şefkatle verilecek tepkilerden biri. Duyguyu doğru anlamak, ifadeyi doğru verebilmek ve karşı tarafa bunu doğru yansıtabilmek önemli. Ondan sonra o çocukla baktınız ki aynı frekanstasınız ricaya geçmek sağlıklı olur hatta bu diyaloga iki yaşından itibaren başlanabileceği söylenir.



Mesela “Ağlıyorsun canım benim, anne sana sütü geç verdi biraz kızdın değil mi sinirlendin?” gibi duygu yansıtma ile. Belki çocuk o kadar konuşamayacak ama annesinin o ses tonuyla ve şefkatle onu anladığını hissedecek. Bu şefkatle yaklaşan annelerin çocukları duygularını daha iyi düzenleyebiliyorlar ama çocuğa sürekli kaygı ve eleştiri yansıtıldığı zaman çocuk kendisine karşı sürekli eleştiri modunda oluyor. Aynı zamanda temas da önemli: Elini tutarak konuşmak, dokunmak...

7.Nöropsikolojinin öneminin ruh sağlığı uzmanları tarafından anlaşılmasının ve bu alandaki kaynakları okumanın özellikle çocuklar üzerine çalışanlara dikkat ve algı problemleri özelinde nasıl katkıları olabilir?

Nöropsikoloji bazında baktığımız zaman öncelikle kadın ve erkek beyninin farklı olduğunu bilmemiz gerekiyor. Araştırmalara göre kadınların iki beyin lobunda da konuşma mekanizması var ve hepsi birbirine bağlı. Daha detaylı öngörebilme ve analiz edebilme yetileri gelişmiş. Bu hormonlarla, östrojen hormonumuzla alakalı. Biz bağa çok önem veriyoruz. Peki bu ne demek? Kadınlar duygusal, manevi şeylere daha fazla önem verir, diğer insanlarla ilişkileri daha iyidir ve mesleki seçimleri de bunu etkiler.

Dikkat alanı neden önemli? Beynin ön lobu var. Prefrontal korteks bizim muhakeme, algılama, geçmişteki bilgileri toparlayıp gelecek için plan yapma için tüm bu ağları kurduğumuz ayrıca problem çözme, mantıklı bağlar kurabilme, hayatımızda kararlar verebilme gibi insanı insan yapan bilinç düzeyinin en özel yeridir. Sağ ve sol beyin arasında bağlantı kurulması da çok sağlıklıdır. Düşünün ki dikkat eksikliği olan çocuklarda dopamin bağlantısı çok iyi kurulmamış durumdadır ve öncelikle bu çocuklarda bu bağlantının kurulmadığını bilmemiz gerekiyor: Bu çocuklarda iki beyin arasında bir sıkıntı var ve bunu güçlendirmek gerekiyor. Yani siz bu çocuğa sürekli belirli bir alanda komutlar verirseniz algılamayabilir. Sağ beyin ile sol beynin senkronize çalışması gerekiyor. Mesela yürüyüş çalışmaları bunun için önemlidir ya da terapötik yöntemlerden kulaklıkla yaptığımız ve birçok yerde bulunabilen dinleme odaklı öğrenme çalışmaları önemlidir. İki beyin arasında müzik frekansları gider gelir bu da sağ sol kulak kasını geliştirir. Bu da corpus callosumu etkiler. Yine bu çocuklar için onlarla çalışırken de elimizde bulunabilecek sudoku, dikkatle alakalı alıştırmalar, kağıt kalem kullanılması öğretmenlere/anne-babalara verebileceğimiz tavsiyeler arasında. Çocuğun çok hareket etme ihtiyacı olduğu zaman elini kaldırması ve kendini anlatması öğretmenin de bir sayaç eşliğinde buna bir süre izin vermesi örnek gösterilebilir. Bu çocukların kısa sürede belleklerinin iyi çalışmadığını da bilmemiz gerekiyor. Evde anne babalar çocuklara kısa süreli bellek çalıştırabilir. Mesela on tane obje sayın ve bu objeleri size aynı sırayla geri söylemesini isteyin. Sonra farklı renklerde kalemle kelime-

ler yazın: Kırmızı güneş, yeşil gökyüzü gibi kalemin renginde kelimeleri okumasını ve bunu 3 dakika ezberlemesini, sonra geri saymasını isteyin kapatarak. Bu etkinlikleri sürekli yapmaya çalışın. Bir de Marshmallow testinin izlenmesini öneririm. Kişinin iradesini kontrol etmesi üzerine Kuzey Amerika'da yapılmış bir çalışma. İçeriği ise şöyle: Çocuklara verilen marshmallowu belirli bir süre yemezlerse ikinci bir tane alabilecekleri söyleniyor. Çocuk orada bekliyor da bekliyor ve sabırlı olan, ikinci bir marshmallow için bekleyen çocukların akademik olarak çok başarılı, evlilik hayatında çok daha istikrarlı olduğu gözlemlenmiş. Yani aslında araştırma bize şunu söyler: Çocuğum sabırsız diye düşünmeyin, bu çocuk eğitilirse bu sınır koyma çalışmaları sürdürülürse beynindeki değişimlerle de evliliğinde, işinde, çocuk yetiştirirken de istikrarlı olan sağlıklı bir birey olmasına yansıyacak. Yani istikrardan kasıt zorluklardan kaçmama ve bunun sonucunda sadece sınıfla sınırlı çıktıkları değil de hayatın her alanını kapsayan bir yapılanma. Zaten anne babaların hayatındaki istikrarın çocuğa yansıdığını da söyleyebiliriz buna ek olarak.



CavalliPiuVeloci



8.Çocukların sosyal medyayı/interneti kullanmasındaki sınırları nasıl olmalıdır? Mahremiyet eğitimi açısından nasıl yaklaşmalıyız? Dikkat edilmesi gereken noktalar nelerdir?

Deep web dediğimiz bir web gerçeği var yani şu an açtığımız internetin yüzde onunu görüyoruz, %90'ı derin internet. Burada her türlü illegal işleri yapan insanlar var ve çocuklar bunları bir şekilde keşfediyorlar. Bu dünyayla bağlantılı bazı oyunlar var bu oyunlar çocukların whatsapp numarasına kadar alıp, bilgisayarda oyun oynarken çocukların kamerasını açıp: "Eğer benim dediğimi yapmazsan annene babana bu videolarını yollayacağım." diyerek çocukların intihar etmesine varan bir dikteyi yapabiliyorlar. Bunların bir tanesi Mavi Balina bir tanesi Popy. Çocuklar bunları oynuyor ve bunlardan etkileniyorlar. Burada mahremiyet açısından önemli olan şeylerden bir tanesi mesela "Neden biz instagramı bedava kullanıyoruz?" sorusu. İnsanlar çocuklarının resmini "hiçbir şey yok" diye paylaşıyorlar ancak bunlar satılıyor. Yani böyle bir dünya bizim gördüğümüzden ibaret değil ve çocuklar da burada her şeyi bulabiliyorlar. Mesela yaşlıları zannettikleri yetişkinlerle arkadaş olabiliyorlar. Çocuklar yetişirken eskiye göre daha fazla şeye maruz kalıyorlar. Mesela artık günümüzde "Ben çalışmayacağım oyun oynayacağım." diyen yetişkinler var ve bunlar dünyanın her yerinde mevcut. Amerika'da obeziteden sonra var olan sıkıntılardan en büyüğü sosyal medya bağımlılığı. Dijital dünyanın saf ve masum olmadığını anlamamız çok önemli, dünyanın on yıl önceki gibi olmadığını ve bu çocukların da değişen dünyanın yerlileri bizim ise göçmenleri olduğumuz gerçeğini idrak etmemiz çok önemli. Biz bu dünyayı sonradan gördük çocuklarsa içinde büyüyor. İki yaşındaki çocuk bile şu anda tablet telefon kullanmayı çok çabuk çözebiliyor. Eskiden çocuk yetiştirmeye verilen kıymet bir ise şimdi belki de on olmalı. Belki bir tık daha az kazanıp çocuklarımızı daha fazla kazanabiliriz, ayda bir kere dağda ormanda vakit geçirmek, haftada bir kere yürüyüş yapmak, zamanı kaliteli geçirmeye çalışmak küçük şeyler değil. Çocukla çok fazla değil kaliteli vakit geçirmek önemli. Çocuk yetiştirmenin eskiye oranla kolaylaştıran yanları olsa da ruhu doyurmanın daha zor olduğunu görüyoruz.



SİZE ANNE DİYEBİLİR MİYİM?

MUSTAFA ÇİFTÇİ

İnsanlık tarihi boyunca çocuklar; savaş, göç, doğal afetler, şiddet, ihmal, istismar, ekonomik yoksunluk, boşanma, ebeveynlerin psikotik hastalıklara sahip olması, ebeveyn ölümleri ve terk edilme gerekçesi ile korunma ihtiyacı içerisinde olmuştur (Yulaf & Gümüştas, 2019). Çocukların bu kritik dönemlerinde temel ihtiyaçları olan barınma, bakım, eğitim ve sağlık gibi birçok alanda yetişkin desteği ile gereksinimlerinin karşılanması gerekmektedir. Aile ortamından yoksun olan bu çocukların refahını sağlama ve biyopsikososyal gelişimlerini destekleme görevi yasalar gereği devlet tarafından sağlanmaktadır (Yıldırım alp & Hız, 2018). Bu yazımızda bahsettiğimiz özelliklere sahip olan, çocuk evleri gibi kurum bakımından faydalanan çocukları ve bu çocukların yetişkin hayatlarındaki risklerini inceleyeceğiz.

Korunma ihtiyacında olan çocuk (KİOÇ) tanımı Çocuk Koruma Kanunu'na (2005) göre bedensel, zihinsel, ahlaki, sosyal ve duygusal gelişimi ile kişisel güvenliği tehlikede olan, ihmal veya istismar edilen ya da suç mağduru çocuk olarak ifade edilmektedir. Devlet, KİOÇ statüsüne girme riski olan veya bu statüde bulunan çocuklar için uygun sosyal hizmet modelleri belirleyerek koruyucu ve önleyici çalışmalar yapmakta ve çocukların yüksek yararını gözetmektedir. Bu hizmetler çocuğun aile yanında bakımı başta olmak üzere; sosyal ve ekonomik destek sunma, koruyucu aile modeli, evlat edinme, çocuk evleri, çocuk evleri sitesi ve çocuk destek merkezlerindeki bakım hizmetleridir. Özellikle ilk üç hizmet modeli, aile yanında çocuğun desteklendiği hizmetler olarak dikkat çekmektedir.

Aile yanında bakımın önemi ise kurum bakımında yetişen çocukların aile bağları, sevgi yoksunluğu ve bakım sağlayan-çocuk ilişkisi açısından kritik öneme sahip olduğunu ortaya koyan çalışmalardan anlaşılmaktadır. Kurum bakımında yetişen çocukların olumlu çevreden yoksun olduğunu söylemek mümkündür. Aile yanında olan çocuk, ebeveynleri ile koşulsuz sevgi bağı oluştururken kurum bakımda anne şeklinde hitap edilen bakım sağlayan ve çocuk arasında koşulsuz sevgi bağına her zaman rastlanılmamaktadır. Bakım sağlayan annelerin işi gereği motivasyonel olarak (Erdoğan & Tuncer, 2018) ve iş enerjisi olarak bunu yapması da mümkün değildir. Bu sebeplerden dolayı kurum bakımındaki çocuklarda genel olarak davranış bozuklukları ve ruhsal bozuklukları görmek mümkündür. Bu bozukluklar; ürkek, çekingen ve sessiz, aşırı hareketli, çok yemek yeme, dikkat dağınıklığı, gece alt ıslatma, aşırı hassaslık, kıskançlık, huysuzluk, istifçi olma, çalma davranışı, kurumdan kaçma davranışı gösterme, zihinsel, bilişsel, psikososyal ve dil gelişimlerinde yaşıtlarına göre daha geri olma, sosyalleşme sürecinde bölünme sebebiyle sağlıklı sosyalleşememe, şiddet uygulama (Erdoğan & Tuncer, 2018), dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, yıkıcı davranış bozuklukları, major depresif bozukluğu, mental retardasyon ve özgül öğrenme güçlüğü (Yektaş, Tufan & Yazıcı, 2018) şeklindedir. Bu olumsuz genel özelliklerin yanı sıra arkadaşlık ve yardımseverlik şeklinde değer yargılarının yüksek

olduğu durumlar da görülmektedir. Bu değer yargılarının aile kavramının yerine ödünleme ile değiştiği yorumlanabilir.

Bu olumsuz özellikler, çocukların daha erken yaşlarda kurumda olmalarına bağlı olarak daha da vahim bir durum alabilmektedir. Özellikle anne yoksunluğu olarak adlandırılan terk edilmiş, buluntu veya anne kaybı olan çocuklarda yuva hastalığı (hospitalizm) görülebilmektedir. Bu hastalığa bağlı olarak uyarıcılara geç ve güç dönüt verme, sallanma şeklinde döngüsel tepkiler, parmak emme, normalin altında zekâ gelişimi, özel öğrenme güçlükleri, bakımlarına dikkat edilmesine rağmen yüksek düzeyde ölüm oranı şeklinde istenmeyen durumlardan bahsedebiliriz (Akt. Erdoğan & Tuncer, 2018; Öztürk, 1988).

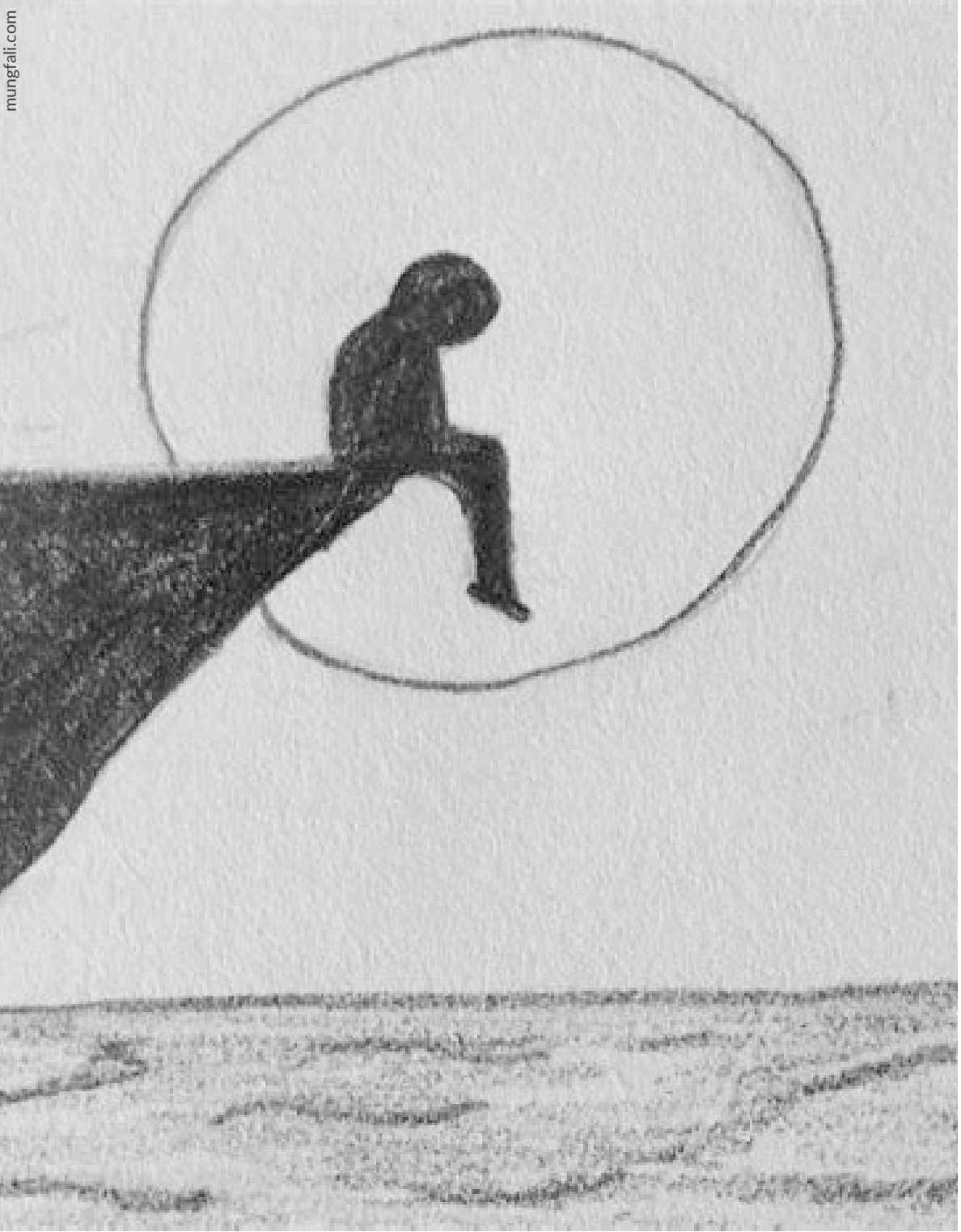


Devlet koruması sonrası yetişkinlik hayatına giren bu çocukların bazı uyum problemleri ile karşı karşıya kaldığı, bu uyum problemleri ile baş edebilme mücadelesine girdikleri söylenebilir. Aile bütünlüğü olan çocukların aksine bu çocuklarda genel olarak dışlanma, etiketlenme gibi sosyal sorunların; işsizlik ve sosyal güvencenin bulunmaması, barınma yeri sorunu gibi temel ihtiyaçlara ait problemlerin ayrıca madde bağımlılığı ve evlilik ile ilgili diğer sorunların görüldüğü belirtilmektedir (Sadak & Yıldırım, 2020). Dışlanma ve yaftalamaların olumsuz etkisinin ne kadar ciddi bir boyutta olduğunu kurumdan ayrılan çocukların kurduğu “Hayat Sende Derneği” gibi benzer sivil toplum kuruluşu oluşumlarından anlayabiliriz.

KİOÇ kapsamına giren bir çocuğun aile yanında desteklenmesi ile tüm bu sayılan risklerin azaltılmasına yönelik çalışmalar öncelikli hizmet modeli olarak görülmektedir. Aile yanında bakımı sağlanamayan çocuklar için ise koruyucu aile modeli ve evlat edinme hizmetleri ile koruyucu ve önleyici çalışmalar yapılabilir. Bu hizmetten yararlanamayan çocukların gelişim dönemlerine göre bakım sağlayan ve yaşlıları ile birlikte site evlerinde aile ortamını andıran fiziksel ortamlar sağlanabilir. Çocukların kardeşleri ile birlikte olması için kardeş bütünlüğü ilkesinin dikkate alınması, çocuğun aile veya akraba şeklinde diğer yakın çevrenin yanına izinli olarak gönderilmesi, aile ve yakın çevrenin kurumda çocuğu ziyaret etmesi ve bu ziyaretlerin faaliyet odaklı kaliteli zaman geçirmeyi hedefleyen diğer koruyucu ve önleyici çalışmalardandır. Kurum bakımı sonrası bahsedilen risk durumları için de izleme ve takip çalışmaları bir o kadar önemlidir.

Toplumdaki her bir birey; kurum bakımında olan veya kurum bakımı sonrası çocuk ve gençlerimizi topluma kazandırmada, çocuk haklarını gözetlemede, çocuk ve gençlerimizin karşılaşılabilecekleri olası riskleri en aza indirmede sorumluluk bilincine sahip olmalıdır. Bireyler koruyucu aile modeli ve evlat edinme hizmetleri hakkında detaylı bilgileri Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığının ilgili kuruluşlarından öğrenip çevrelerine tanıtarak ilk adımı atabilirler.





BİR KÜÇÜCÜK DEPRESYON VARMIŞ

AYŞE DOĞAN

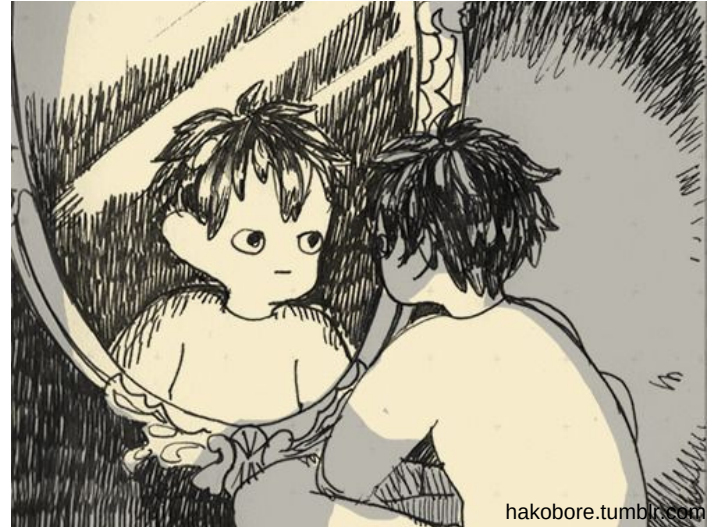
Depresyon, üzerine çokça araştırma olması sebebiyle hakkında pek çok bilginin olduğu bir kavramdır. Temel olarak tanımını yapacak olursak depresyon; insanın yaşama istek ve zevkinin kaybolduğu, kişinin kendisini derin bir keder içinde hissettiği, geleceğe ilişkin kötümser, karamsar düşünceler; geçmişe ilişkin yoğun pişmanlık, suçluluk duygusu ve düşüncelerini taşıdığı, bazen intihar girişimi veya ölümün olabileceği, uyku, iştah, cinsel istek vb. alanlarda bozuklukların olduğu bir rahatsızlıktır. Ayrıca depresyonda; dünyaya karşı ilginin azalması, diğer insanlara yatırım yapma veya bağlanma kapasitesinin kaybolması; kendini ayıplama, kınama, kendine serzenişte bulunma, sitem etme ve kendini aşağılama, hor görme gibi duygularla bir arada olan ciddi benlik saygısı ve kendilik değeri düşmesiyle karşılaşılabilir (Adıyaman, 2010).

Tanı kriterleri göz önünde bulundurulduğunda daha çok yetişkinlerin depresyon yaşadığı düşünülebilmektedir. Çok yakın zamana kadar çocukların depresyon yaşamadığı düşünülmekle beraber bu durum bir problem olarak görülmemekteydi. Ancak çocukların yaş ve gelişim dönemlerine göre farklılıkları olsa da depresyon yaşayabilecekleri araştırmalar ile desteklenmektedir. Son yıllarda yapılan çalışmalarda depresyonun çocuklar için de ciddi bir rahatsızlık olduğu ve çocukların okul, aile, çevre ile ilişkilerini olumsuz olarak etkilediği ortaya çıkmıştır (Şar, 2008).

Depresyon; çocuk ve ergenlerde keyif aldıkları etkinliklere karşı ilgi yitimi, okul ve günlük aktivitelere katılmada zorlanma, öz bakımda azalma gibi belirtilerle kendini gösterebilir. Yetişkinlerde olduğu gibi karamsarlık, gelecekle ilgili beklentilerde azalma, umutsuzluk, kendisinden memnun olmama da bu belirtiler arasında sayılabilir. Ancak çocuklar, erişkin depresyonundan farklı olarak üzgün duygulanımdan çok huzursuz duygulanım gösterebilirler. Özellikle dürtü kontrolü zayıf olan çocuklar öfke nöbetleri ve agresif davranışlarda bulunabilirler (Akdemir, 2017; Baybörü, 2019).

Depresyonla beraber çocuklarda görülen belirtilerden bir kısmı; ilgi kaybı yaşanması, halsizlik durumu ve sürekli yorgunluk hissi oluşması, bir etkinliğe başlama ve devam etmede zorluk çekme, kararsızlık yaşama, özgüven ve özsaygıda azalma, iştah durumunun azalması ya da artması ve buna bağlı olarak kiloda değişim, enerji kaybının yaşanması, bir şeye dikkatini vermede güçlük yaşama, karamsarlık, umutsuzluk, tekrarlayan ölüm düşünceleri ya da intihar girişimlerinde bulunma, geçimsizlik, kavgaya meyilli olma, ani öfke, uykuya dalamama veya uykuya doyamama-sabahları zor uyanma, okul performansında değişim, toplumsallaşma ve grup katılımında azalma, sosyal geri çekilme, somatik şikâyetler; migren harici baş ağrıları, karın, kas ağrıları olarak sayılabilir (Barut, Koç, Şar, 2007; Karadeniz, 2020).

Özellikle çocuklarda depresyon riskini arttıran etkenler şu şekilde sıralanabilir: soy ağacında depresyon, ağır ve zorlayıcı kabul edilecek yaşam koşullarına maruz kalmak, sevilen birinin kaybı veya terk edilmek, kötü aşağılayıcı muameleye maruz kalmak, ağır bir fiziksel hastalık geçirmek, uzun süreli bakım ve tedavi gerektiren fiziksel bir hastalığa yakalanmış olmak, baskıcı veya aşırı ilgi-



siz ailede yetiştirmek. Sayılan belirtilerin yetişkinlikte yaşanan depresyon için de temel teşkil ettiğini belirtmek gerekmektedir. Ebeveynlerinden birinde depresyon görülen çocuklar, diğerlerine göre daha fazla risk altındadır. Anne baba boşanması, ekonomik sıkıntılar, ölüm ve hastalık durumları da çocuğun hayatını olumsuz etkilediğinden dolayı depresyon için birer risk etmenidir (Adıyaman, 2010; Baybörü, 2019).

Depresyon tanılarında dikkat çeken nokta; belirtilerin yetişkinlerde fark edilmesi daha kolayken çocuklarda bu belirtiler farklı şekillerde kendini gösterebilmektedir. Özellikle çocukların yaş ve gelişim özellikleri, kendilerini, duygularını ifade edebilecek kadar dil gelişimine sahip oluş düzeyleri gibi nitelikler depresyonun tanı ve teşhisinde oldukça büyük bir öneme sahiptir. Çocukluk çağı depresyonlarının teşhis edilmesinin yetişkin depresyonlarından daha güç olması sebebiyle psikiyatrik değerlendirme sırasında çocuğun kendisini, ebeveynlerini, öğretmenini ya da diğer aile bireylerini içine alan çok kaynaklı bilgi edinme süreci ve gelişimsel bakış açısı büyük önem taşımaktadır. Çocuk ve ergenlerde depresyon tedavisi planlanırken çocuğun yaşı, gelişim evresi, hasta ve bakım verenin tedavi tercihi, eşlik eden bozukluklar, depresyonun şiddeti ve ilişkili risk etmenleri göz önünde bulundurulmalıdır. Ayrıca hastanın depresyonu ile ilişkili risk etmenleri, tedavinin faydaları, hastanın mevcut durumu ve gidişata ilişkin beklentiler hakkında, hasta ve aile eğitimleri tedaviye dâhil edilmelidir (Bilginer, 2014).

İnsanın anavatanı çocukluktur der sevgili Doğan Cüceloğlu. Geleceği kendi ellerimizle şekillendirdiğimizin bilincinde olduğumuz anların artması dileğiyle.



KAYNAKÇA

Hula-hooping in South Melbourne (1957)

6- Evlilik Çatışması ve Çocuğun Uyumu- Büşra Tunç

Cummings, E. M. ve Davies, P. T. (2002). Effects of marital conflict on children: Recent advances and emerging themes in process-oriented research. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 43(1), 31-63.

Cummings, E.M. ve Cummings, J.S. (1988). A process- oriented approach to children's coping with adults' angry behavior. *Developmental Review*, 3, 296-321.

Davies P. ve Cummings, E.M. (1998). Exploring children's emotional security as a mediator of the link between marital relations and child adjustment. *Child Development*, 69(1), 124-139.

Davies, P. T. ve Cummings, E. M. (1994). Marital conflict and child adjustment: An emotional security hypothesis. *Psychological Bulletin*, 116, 387-411.

Davies, P.T., Winter, M. A. ve Cicchetti, D. (2006). The implications of emotional security theory for understanding and treating childhood psychopathology. *Development and Psychopathology*, 18, 707-735.

9- Göç ve Çocuk- Elif Ceylan

Aydın, D., Şahin, N. ve Akay, B. (2017). Göç olayının çocuk sağlığı üzerine etkileri. *İzmir Dr. Behçet Uz Çocuk Hast. Dergisi*, 7(1), 8-14.

Kara, P. ve Nazik, E. (2018). Göçün kadın ve çocuk sağlığına etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(2), 58-69.

Karataş, K. ve Ayyıldız, A. A. (2021). Bugünün Türkiye'sinde göç gerçeği: Küresel hareketliliğin neresindeyiz. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(2), 473-500.

Mülteciler Derneği, Türkiye'deki Suriyeli Sayısı Ağustos 2021. "https://multeciler.org.tr/turkiyedeki-suriyeli-sayisi/, 05.09.2021"

Özdemir, A. ve Budak, F. (2017). Göçün çocuk ruh sağlığı üzerine etkileri. *Kadem Kadın Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 212-223.

Pepe, M. ve Yiğit, R. Çocuk sağlığı bağlamında savaş, göç ve pediatri hemşireliği. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 6(2), 121-126.

11- Çocuk Musun Sen? - Ece Nur Boranlı

Borchet, J., Lewandowska-Walter, A., Połomski, P., Peplińska, A. & Hooper, L. M. (2020). We are in this Together: Retrospective Parentification, Sibling Relationships, and Self-Esteem. *Journal of Child & Family Studies*, 29(10), 2982-2991.

Büyük, E. (2020). *Eşbağımlılık ve ebeveynleşme arasındaki ilişkinin çeşitli sosyo-demografik veriler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Castro, D. M., Jones, R. A. & Mirsalimi, H. (2004). Parentification and the impostor phenomenon: An empirical investigation. *The American Journal of Family Therapy*, 32(3), 205-216.

Champion, J. E., Jaser, S. S., Reeslund, K. L., Simmons, L., Potts, J. E., Shears, A. R. & Compas, B. E. (2009). Caretaking behaviors by adolescent children of mothers with and without a history of depression. *Journal of Family Psychology*, 23(2), 156-176.

Hooper, L. M. (2008). Defining and Understanding Parentification: Implications for All Counselors. *Alabama Counseling Association Journal*, 34(1), 34-43.

Jones, R. A. & Wells, M. (1996). An empirical study of parentification and personality. *American Journal of Family Therapy*, 24(2), 145-152.

Karataş, A. ve Gündüz, B. (2021). Ebeveynleşme ile depresyon, kaygı, stres arasındaki ilişkide benliğin ayırma rolünün aracı rolü. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 18(Eğitim Bilimleri Özel Sayısı), 1-1.

Wells, M., & Jones, R. (2000). Childhood parentification and shame-proneness: A preliminary study. *American Journal of Family Therapy*, 28(1), 19-27.

Zencir, T. (2018). *Çocuklukta ebeveynleştirilme, evlilik doyumu ve depresyon* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

21- Size Anne Diyebilir Miyim? - Mustafa Çiftçi

Çocuk Koruma Kanunu, 2005. Erişim Adresi: <https://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5.5395.pdf> Erişim Tarihi: 01.09.2021

Erdoğan, T. & Tuncer, B. (2018). Olumlu ve olumsuz yönleriyle kurum bakımındaki çocukların durumu. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 3(2), 474-484. doi: <http://dx.doi.org/10.21733/ibad.414956>

Sadak, E. & Yıldırım, F. (2020). Kurum bakımından ayrılan bireylerin toplumsal yaşama uyum sorunlarının “sosyal hizmetler” bağlamında değerlendirilmesi. *YDÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(2), 169-191. Erişim Adresi: <http://dergi.neu.edu.tr/index.php/sosbilder/article/view/251>

Yektaş, Ç., Tufan, A.E. & Yazıcı, M. (2018). Düzce ili çocuk evlerinde kalan çocuk ve ergenlerin klinik ve sosyodemografik özellikleri. *Konuralp Tıp Dergisi*, 10(3), 298-304. doi: 10.18521/ktd.454244

Yıldırım, S. & Hız, Ö. (2018). Türkiye’de çocuk refahı bağlamında korunmaya muhtaç çocuklara sunulan bir hizmet: Koruyucu aile hizmeti. *Fırat Üniversitesi İİBF Uluslararası İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 2(1), 95-114 Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/fuuiibfdergi/issue/39056/458162>

Yulaf, Y. & Gümüştas, F. (2019). Kurum bakımında yaşayan ve evlat edinilen çocuk ve ergenlerin ruhsal bozukluklar açısından karşılaştırılması. *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 44(3), 904-910. doi: 10.17826/cumj.504819 Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cumj/issue/42406/504819>

24- Bir Küçük Depresyon Varmış- Ayşe Doğan

Adıyaman, B. (2010). *İlköğretim 2. kademe öğrencilerinin duygusal zeka yeterliliklerini kullanma düzeyi ve çocukluk çağı depresyonu (İstanbul Avrupa yakası örneği)*. (Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Akdemir, D. (2017). *Duygudurum bozuklukları*. Ankara: Güneş Tıp Kitapevleri.

Barut, Y., Koç, M. ve Şar, A. H. (2007). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın son çocukluk çağı (7-11 yaş) depresyonuyla baş etmeye etkisi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (14).

Baybörü, G. A. (2019). *Özel öğrenme güçlüğü tanısı almış ilköğretim dönemi çocuklarında akran zorbalığının çocukluk çağı depresyonuna etkisi* (Yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Bilginer, S. Ç. (2014). *Çocukluk çağı depresyonunda duygusal ve davranışsal özelliklerin evlilik çatışması ile ilişkisi* (Uzmanlık tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Tıp Fakültesi, Trabzon.

Karadeniz, Ö.(2020). *Ortaöğretim öğrencilerinde çocukluk depresyonu ile akademik motivasyon ve akademik erteleme arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bayburt.

Köknel, Ö. (1992). *Depresyon, ruhsal çöküntü kitabı*. İstanbul: Altın Kitapevi.

Şar, A. H. (2008), Son çocukluk çağı depresyonlarının (7-11 yaş) bazı değişkenler açısından incelenmesi, *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* (15).



ÇOCUK

SAYI 15 - EKİM 2021

PSİKOLEKTİF
DERGİSİ