ARALIK 2022

SAYI 4



PSİKOLEKTİF'TEN

çift dilli çocukların bilişsel avantajları - "ağlar ağlar uyur" - polyvagal teori nedir? - nedir bu artikülasyon bozukluğu? - bu hayatta ben de varım!

ÇİFT DİLLİ ÇOCUKLARIN BİLİŞSEL AVANTAJLARI

Gülsüm İrem Kumru - Okul Öncesi Öğretmeni

Dil öğrenmek büyümenin en karmaşık ve gizemli becerilerinden birisidir. Doğumdan itibaren birkaç yıl içinde çocuklar en az bir dilde ustalaşır, duygu ve isteklerini o dilde ifade etmeye başlarlar ve biz bunu doğal karşılarız. Bazı çocukların tek dilde uzmanlaştığı sürede başka bazı çocuklar iki dili öğrenir; bu dilleri farklı kültürel ve sosyal ortamlarda, uygun bir şekilde kullanmaya başlar ve ihtiyaçlarını ifade edebilirler. Çocuğun hangi dili daha etkin kullanacağı, sosyal çevresinden almış olduğu dil girdilerinin düzenli olarak kullanımına bağlı olarak değişebilmektedir (Koşan,2015).



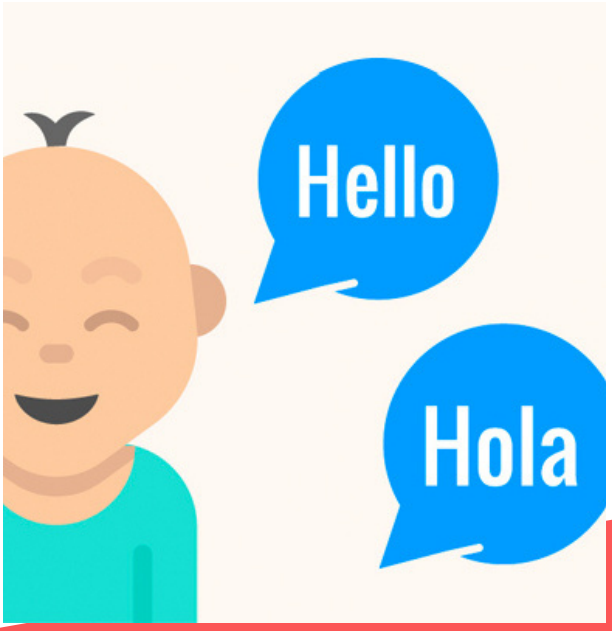
"İki dillilik (bilingualism), iki farklı dilde iletişim kurabilme becerisi olarak tanımlanmıştır. Çocuğun iki dilli olarak kabul edilebilmesi için, her iki dile de kendini ifade edebilecek kadar hâkim olması gerekir (Temel, Bekir ve Yazıcı, 2014)."İki dilli çocuklarda dil gelişimi tek dilli çocuklardaki dil gelişimiyle aynı basamakları izlese de şekilsel ve zamansal farklılıklar söz konusudur. İki dilli çocukların iki dili eş zamanlı mı yoksa sırayla mı kazandıkları bu çocukların dil gelişiminde önemli bir faktördür (Özkara, 2014).

Farklı dil girdilerine maruz kalan çocuklar farklı dilleri aynı anda edinmeye başlar. İki farklı dil girdilerine maruz kalan çocukların dil edinim kapasiteleri, tek dil girdilerine maruz kalan çocuklarda olduğu gibi aynı süreçlerden geçerek oluşmaktadır. İki dilli çocukların dil edinim sürecinin tek dilli çocuklardan farkı, doğdukları ortam ya da sosyal yaşam alanları gereği iki farklı dil girdilerine maruz kalmalarıdır (Watson 1995; Akt., Temel ve Yazıcı, 2011).

Bununla birlikte iki dilli çocukların analitik düşünme yetenekleri, tek dil bilenlere oranla daha fazla gelişim göstermektedir ve bilişsel alanda akranlarına göre daha avantajlı oldukları görülmektedir (Koşan, 2015). Amerikan Konuşma-Dil-İşitme Derneği (Brusie, 2021), iki dilli olmanın özellikle bebekler için yararlı olan bazı önemli avantajlarını şu şekilde listelemiştir:

- yeni kelimeleri hızlı bir şekilde öğrenme yeteneği,
- kafiyeli kelimelerde becerili olma.

İki dilli çocukların analitik düşünme yetenekleri, tek dil bilenlere oranla daha fazla gelişim göstermektedir ve bilişsel alanda akranlarına göre daha avantajlı oldukları görülmektedir (Koşan, 2015).





- konuşmayı ve okumayı öğrenirken sözcüklerin sesleriyle nasıl parçalanacağını öğrenme,
- yeni bilgi öğrenme yeteneğini artırmak gibi birçok bilişsel avantajı vardır.

Peki okul öncesi dönemde ikinci dil eğitimine ne zaman başlanmalı?

İkinci dilin erken öğrenilmesi doğru yaş aralığı seçilirse çok etkilidir. 2 yaşına gelmiş bir çocuğun anadili daha yeni oturmaya başlar. O yüzden 2 yaşına kadar olan süreçte çocuğa yabancı dil eğitimi verilmeye çalışılırsa bu pek doğru olmayabilir. Çünkü bu yaştaki çocuklar henüz kendi dillerini yeni tanırlar, cümle kurmak gibi basit eylemleri yeni gerçekleştirmeye başlarlar. 3-5 yaş aralığında ise çocuklar kendi anadillerini benimsemiş olurlar. Bu yaşta alacakları yabancı dil eğitimi çocuğun ileride o dilde yetkin olacağının göstergesidir. Bu süreçte öğrenme doğal olarak gerçekleşir. 3-5 yaşında (özellikle 3 yaş) öğrenilen dil daha sonra anadil gibi konuşulur. Yani bu yaşlarda yabancı dil öğrenen çocuk, ileride öğrendiği bu dili anadili gibi yazar, anlar ve konuşur. Çocuğun akademik olarak başarılı olmasını etkileyebilecek dili etkili olarak kullanma becerisinin, dil gelişiminin kritik olduğu okul öncesi dönemde uygun öğretme-öğrenme ortamları düzenlenerek geliştirilmesi gerekmektedir. Okul öncesi dönemde alınacak önlemlerle, biyolojik ve kültürel bakımdan dezavantajlı olan çocukların dil gelişimine yardım edilerek dezavantajlı çocukların akranlarıyla eşit koşullarda eğitimden faydalanması sağlanabilir (Senemoğlu, 1989). İki dilli çocuklar iki farklı dil işletim sistemine sahip oldukları için yeni bir sistemi dahil etmek yani yeni bir dil öğrenmek noktasında da avantajlı konumdadırlar. Genel olarak, iki dilli olmanın geçici dezavantajlara sebep olmakla birlikte kalıcı avantajlar sağladığını söylemek mümkün. Ebeveynler, çocuklarının zihin mekanizmasına ikinci bir dil ekleyerek onların hayatında yaşam boyu bir değişim sağlayabilirler.

Daha fazlası için izleme önerisi:

- https://www.ted.com/talks/patricia_kuhl_the_linguistic_genius_of_babies
- https://www.youtube.com/watch?v=Bp2Fvkt-TRM

"AĞLAR AĞLAR UYUR"

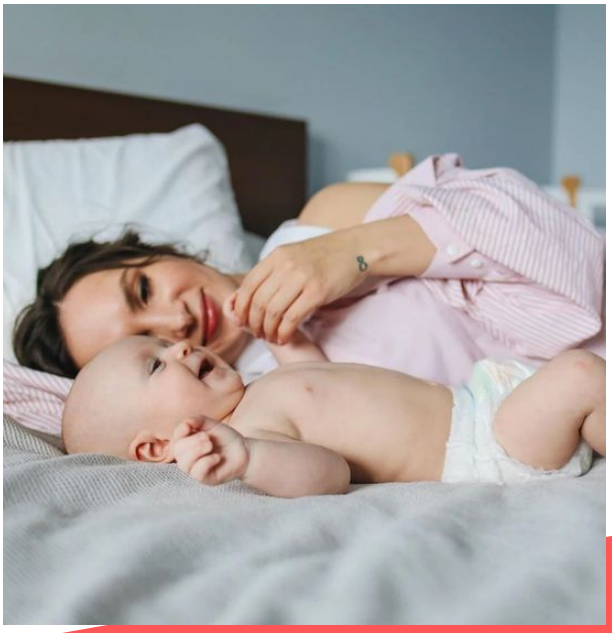
Başak Kılınç - Psikolojik Danışman

Uyku eğitiminin temelleri 20. yüzyılda geliştirilen Davranışçı Psikolojiye dayanmaktadır. Davranışçılığın mekanik paradigması çocuk yetiştirmeye uygulanmış ve anne sevgisinin tehlikeleri hakkında çok fazla uyarılarda bulunulmuştur. O zamandan kalma bir hükümet broşüründe altı aylıktan büyük bir bebeğe "Beşikte sessizce oturması öğretilmelidir, aksi takdirde anne tarafından sürekli izlenip eğlendirilmesi gerekebilir, bu ciddi bir zaman kaybıdır." yer almaktadır (Blum, 2002). Davranışçı görüşe göre, çocuğa "bağımsız olması öğretilmelidir." Ancak bir bebeği bağımsızlığa zorlamak daha fazla bağımlılığa yol açabilir. Bunun aksine, bebeklere ihtiyaç duydukları şeyi vermek, sonrasında daha fazla bağımsızlığa yol açar. Davranışçı yaklaşım 20.yüzyılda önerdiği tutumların hala arkasında durmakta ve ebeveynlerin bebeğin beslenme ve rahatlama gibi temel ihtiyaçlarını karşılamalarına engel olan bir tutumu benimsemektedir. Elbette bu tutum, çok fazla yardım ve ilgi istemeyen bir çocuğu besleyebilir, ancak ihtiyaçlarının karşılanması için ısrarcı olması gerektiğini öğrenen ve oldukça yüksek sesle ağlayarak sesini duyurmaya çalışan daha mızmız, mutsuz bir çocuk yetiştirme olasılığı daha yüksektir. Bu davranış tutumu yerine, bebeğin ihtiyaçlarına, bebek sıkıntıya girmeden önce cevap veren ve ağlamaya sebep olan ihtiyacını karşılayan bakım verenlerin, bağımsız çocuklara sahip olma olasılığı daha yüksektir (Stein ve Newcomb, 1994). Bebekle kurulan ilişkide, en başından itibaren, yatıştıran, rahatlatan ve şefkati esirgemeyen bir tutum benimsenmesi en iyisidir.

Bebeklerin gelişimi için dokunmak hem fiziksel hem de duygusal olarak önemlidir. 1944 yılında, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki 20 yeni doğan bebeğin yalnızca fizyolojik ihtiyaçlarının karşıladığı bir deney gerçekleştirilmiştir. Bebeklerin ihtiyacını karşılayan bakıcılar adeta bir makine gibiydi. Başka bir ifade ile yalnızca bebeklerin fizyolojik ihtiyaçlarını karşılıyor bunun haricinde mecbur kalmadıkça bebeklerle göz teması dahi kurmuyorlardı. Bu deneyin dördüncü ayından sonra, bebeklerin yarısından fazlası ölmüştür. Bebeklerin her biri istisnasız ölümlerinden önce



Söz konusu bebeklerin uykusu olduğu zaman sorun her zaman bebeğin biyolojisi değil, yetişkinlerin beklentisinin devreye girmesi ile ilgili olduğunu görüyoruz. Peki bir bebeğin uykusundan neler beklemeliyiz?





ses çıkarmayı, bakıcılarının ilgisini çekmeye çalışmayı kesmiş, çoğu hareket etmeyi, ağlamayı, jest, mimik göstermeyi bıraktıkları bir evre olan “vazgeçti evresine” girmiştir. Ve ölüm bu ‘‘vazgeçti evresinden” sonra gerçekleşmiştir. Dört ayın sonunda daha fazla ölüme neden olmamak için deney sonlandırılmış ve kalan bebekler doğal bir aile ortamına alınmıştır. Fakat kalan bebekler de ‘‘vazgeçti evresine” girdiği için kurtarılamamıştır. Bu deney bizlere bebeklerin gelişimi için şefkatin, sevginin ve dokunmanın önemini göstermektedir (Chapin, 1915). Davranışçı uyku eğitimi de maalesef bu deneyde olduğu gibi bebeklerin güvenli uykuya geçiş sürecinde dokunmanın önemini görmezden gelmektedir. Bu eğitim yöntemi bebekleri öldürmüyor ama zarar vermediği anlamına da gelmiyor, gelin davranışçı uyku eğitiminin diğer sonuçlarına da göz atalım:

- Bebeklik beynin hızla geliştiği bir dönemdir. Anne karnında beyin gelişiminin sadece %25’ini tamamlayan bir bebek, yaşamın ilk yılında hızlı bir beyin büyümesi geçirir. Bebek çok sıkıntılı olduğunda, beyindeki sinapsların hasar görmesine sebep olan koşullar oluşur. Kortizol hormonu salgılanır ve bu hormonun fazlası, nöronları öldürür. Ancak sonuçları hemen görülmeyebilir (Thomas, Hotsenpiller ve Peterson, 2007). Aşırı stres zamanlarında hangi nöronların bağlanmadığını veya silinmediğini kim bilebilir? Uyku eğitimi sırasında yaşanan düzenli ve sıkıntılı bir deneyimden yıllar sonra hangi eksiklikler ortaya çıkabilir?
- Düzensiz stres reaktivitesi, sadece beyinde stres sistemi ile değil, aynı zamanda birden fazla sistemde (örneğin sindirim) işleyişi etkileyen bir sinir olan vagus siniri yoluyla vücudu etkileyebilir (Bremmer ve ark., 1998).
- Güven zedelenebilir. Yaşamın ilk yılı, dünyaya, bakım verenin dünyasına ve benliğin dünyasına güven duygusunun oluşturulduğu hassas bir dönemdir (Erikson, 1963). Bir bebeğin ihtiyaçları sıkıntı olmadan karşılandığında, çocuk dünyanın güvenilir bir yer olduğunu, ilişkilerin destekleyici olduğunu ve benliğinin ihtiyaçlarını karşılayabilen birinin olduğunu öğrenir. Bir bebeğin ihtiyaçları göz ardı edildiğinde, çocuk ilişkilere ve dünyaya karşı bir güvensizlik duygusu geliştirir.
- Öz denetim zayıflayabilir. Bebek, kendini düzenlemeyi öğrenmek için bakım verene bağımlıdır. Bir bebek korktuğunda ve bir ebeveyn bebeği kucağına alıp rahatlattığında, bebek bu duyguları tekrar yaşadığında ebeveyn tarafından rahatlatılmayı bekler. Aslında bebeğin bu beklentide olması ve bu ihtiyacının karşılandığını bilmesi, ileri dönem duygu düzenleme becerisinin temelini oluşturur ve beyin gelişimiyle birlikte kendi becerilerine entegre eder. Diğer yandan, bebekler yalnız kaldıklarında kendilerini rahat hissetmezler. Tek başlarına ağlamaya bırakılırlarsa, ağlamanın şiddetini artırıp, sonrasında karşılık bulamadıklarında kabullenilmiş çaresizlikle kendilerini güven duygusuna kapatmayı öğrenirler (Henry ve Wang, 1998).
- Bakım verenin hassasiyeti zarar görebilir. Bebek ağlamasını görmezden gelmeyi öğrenen bir bakım veren, bebeğin ihtiyaçlarına ve ihtiyaçlarını ifade etmek için kullandığı küçük sinyallere duyarsızlaşabilir. Bakım veren ile bebek arasındaki ilişki yetişkin tarafından bozulur ama çocuk tarafından onarılamaz.
- Bakım verenin bebeğin ihtiyaçlarına yanıt vermesi, pek çok olumlu sonuçla ilişkilidir. Çalışmalarda, bakım veren duyarlılığının daha yüksek zekâ, empati, öz düzenleme

becerisi ve sosyal yeterlik ile olumlu ilişkili olduğu bulunmuş; saldırganlık veya depresyon riskinin ise daha az olduğu gösterilmiştir (Narvaez, 2011).

Bebekler yetişkinler gibi uyumaz. O halde bunu onlardan beklememiz pek gerçekçi değil. Bu noktada söz konusu bebeklerin uykusu olduğu zaman sorun her zaman bebeğin biyolojisi değil, yetişkinlerin beklentisinin devreye girmesi ile ilgili olduğunu görüyoruz. Peki bir bebeğin uykusundan neler beklemeliyiz?

- Bebeklerin uyku döngüleri daha kısa ve daha fazladır. Yani "gece boyunca uyuma’’ beklentisi epey yanıltıcıdır.Bebekler bütün gece birden fazla uyku döngüsünden geçerler ve daha fazla REM uykusu geçişlerinin sonucunda bir yetişkine göre daha sık uyanır ve daha çok rüya ya da kâbus görürler.
- Sirkadyen ritimleri henüz oturmamıştır. Sirkadyen ritim, bize uyku zamanı mı, yoksa uyanık kalma zamanı mı olduğunu söyleyen ‘‘içsel beden saatidir’’. Sirkadyen sistem ortalama iki ayda olgunlaşacak ve üç ayda tam oturacaktır. Bu süreçte 8 saat civarı başlayan gece uyku süresi 10 saat civarına artar. Gece uykusu içindeki en uzun uyku bloğu 3.5 saatten 5.5 saatte kadar artabilir. Bunların sonucunda gece uykusunda sık uyanma ve düzensizlik görülebilir.
- Bebeklerin mideleri küçük olduğu için geceleri acıkırlar ve daha sık uyanmalarının bir diğer sebebi budur. Bu durum son derece doğaldır. Birinci haftanın sonunda bir bebeğin midesi en fazla 60 gram süt alırken birinci ayının sonunda bu miktar 150 grama çıkar. Yani mide kapasitesi arttıkça acıkmadan dolayı uyanmaların sayısı da azalacaktır (Ockwell-Smith, 2016).
- Bebeklerin uykuya geçiş sürecinde yoğun destek ihtiyacı vardır. Aylar boyunca annesinin bedeniyle bir bütün olmuş bebeğin anne rahminden ayrılıp bambaşka bir dünyaya gelmesi hayatındaki en büyük ve sarsıcı değişimdir. Bu dünyaya uyumlanma sürecinde güvende olduğunu hissetmek için anneye yakın olmak ister (Keşan, 2020).
- Yaşamın ilk yılları özellikle değişiklerle doludur. Diş çıkarma, emekleme, katı gıdaya geçiş, bakım veren değişimi (annenin işe başlaması vb.) gibi gelişim atakları huzursuzluğa ve dengelerinin bozulmasına sebep olur. Bebeklerin uyku süreleri gittikçe azalır ve bebekler iç ve dış ortamları düzenleyemedikleri için ebeveynlerinin onları daha çok rahatlatmasına ihtiyaç duyarlar. Bunu göz önünde bulundurduğumuz zaman uykunun değişmeden kalmasının beklemek gerçekçi durmuyor (Akt., Ockwell-Smith, 2016, s. 27).
- En önemli etken annenin duygusal durumudur. Yenidoğan döneminde annenin duygusal durumu ve özellikle yetersizlik duygusu, bebek beslenme ve uykusunu etkileyen en temel faktörlerdendir (Keşan, 2020)
- Gündüz uykuları 4-6 ay arasında günde 3-4 uyku, 9-12 ay arasında ise günde 2 uyku şeklinde ilerler (Gibb ve Church, 2013). Hayatın ikinci senesinde gündüz uykusu 1’e düşer ve bu uyku kreş yıllarına kadar korunur (Anders, 2016).
- Gece uykuları yenidoğan sonrası süre olarak uzar, 6.ayda ortalama 11 saatte ulaşır ve erken çocukluk boyunca ortalama bu sürede korunur (Gibb ve Church, 2013).

Özetle, uyku eğitiminin temellerinden ve bunun bebekte bıraktığı etkinin öneminden bahsettik. Aynı zamanda bir bebeğin uykusundan neler bekleyebileceğimizi inceledik. Yazıyı noktalarken bebeğin güvenli uykuya geçişinde bakım verenin eşlikçi rolünü vurgulayan Melis Keşan’ın kitabınki cümleye değinmek isterim: ‘‘Uyku eğitimi vermek bebeğiniz ilk adımlarını atarken ellerini tutmamakla, kreşin ilk günü ağlayarak onu henüz güvenmediği bir ortam ve kişilere bırakmakla, daha ilk lokmasını yerken tüm yemeğini kendi kendine yemesini beklemekle, denize girdiğinde yüzmesini ummakla aynı tecrübe. Gelişim güvenle, düzenli bir süreçte ve ebeveyn desteği ile olunca sağlıklıdır.’’ (Keşan, 2020, s. 194).

POLYVAGAL TEORİ NEDİR?

Şafak Atay- Uzman Psikolojik Danışman/ Doktorant



Dünyadaki varlığımızı sürdürürken, yalnız olmayı bilinçli bir şekilde tercih ettiğimiz zamanlar olsa da temelde başkalarına bağlı hissetmek, ilişki kurmak ve desteklenmek isteriz. İlk nefesimizle birlikte bedenimizde, çevremizde ve başkalarıyla ilişkilerimizde kendimizi güvende hissetme arayışına gireriz. Otonom sinir sistemimiz ise bu süreçte sürekli tetikte olan ve "Bu güvenli mi?" sorusunu soran kişisel gözetim sistemimizdir. Amacı, güvenliği veya riski hissederek, bedenlerimizin içinde, çevremizde ve başkalarıyla kurduğumuz bağlantılarda olup bitenleri an be an izleyerek ve tehlike ipuçlarını tarayarak bizi korumaktır. Bu izleme, farkındalığımızın ve bilinçli kontrolümüzün çok uzağında istemsiz/ otomatik olarak gerçekleşmektedir (Dana, 2018).

Otonom sinir sistemimizde, tehlike ipuçlarını okumamıza ve bunlara yanıt vermemize yardımcı olan, iş başında olan iki ayrı sistem vardır: Sempatik ve parasempatik sistem. Sempatik sistem, tehlikeli durumlarda bizi harekete geçirerek vücudumuzun tepki vermesini sağlar. Tehlike ipuçlarına tepki verir ve “savaş ya da kaç” tepkisini harekete geçirerek adrenalin salınımını tetikler. Örneğin; bir yılan gördüğümüzde, sempatik sinir sistemimiz potansiyel tehdidin işaretini okuyacak ve vücudumuzun tepki vermesi için harekete geçecek, hızlı bir adrenalin patlamasıyla ve bizi yılandan hemen uzaklaştıracaktır. Bunun tam aksinde, bir işaretin tehlikeli olmadığını okumaya başla-dığımızda, parasempatik sinir sistemimizin yardımıyla vücudumuz sakinleşmeye başlar.

Parasempatik sistemde ise “Vagus” (Gezgin) adı verilen bir sinir sistemi bulunur. Bu vagus sinirinin dorsal (arka) ve ventral (ön) olmak üzere iki tarafı vardır. Vagus sinirinin iki tarafı, insan vücudundaki tüm sinirlerin en geniş dağılımına sahiptir ve vücudumuz boyunca uzanır. 1994 yılında Dr.Steven Porges tarafından geliştirilen Polyvagal Teori, vücuttaki vagus sinirinin çoklu dallarını ve bunların güvende kalma ve gelişme yeteneğimizi korumadaki rolünü tanımlar (Clarke, 2019). Çevremizden ve sosyal etkileşimlerimizden gelen bilgileri tararken ve işlerken her bir tarafın (ventral ve dorsal) farklı

Mesele her zaman sakin ya da her zaman alarm halinde olmakla değil, güvenlik ve tehlikeyi doğru bir şekilde değerlendirebilen ve buna uygun şekilde tepki veren esnek ve dayanıklı bir sinir sistemine sahip olmakla ilgilidir.



şekillerde yanıt verdiği bulunmuştur. Vagus sinirinin ventral tarafı, çevremizdeki güvenlik ipuçlarına ve etkileşimlere yanıt verir. Sosyal çevremizde başkalarıyla duygusal olarak güvenli bir şekilde bağlantı kurmamızı destekler. Dorsal tarafı ise, tehlike işaretlerine yanıt verir. Bizi bağlantıdan, farkındalıktan uzaklaştırır ve kendini koruma durumuna çeker. Aşırı bir tehlike işareti yaşayabileceğimiz anlarda, dorsal vagal sinirimizin kontrolü ele geçirdiğinin bir göstergesi olarak kendimizi kapatabilir ve donmuş hissedebiliriz (Clarke, 2019).

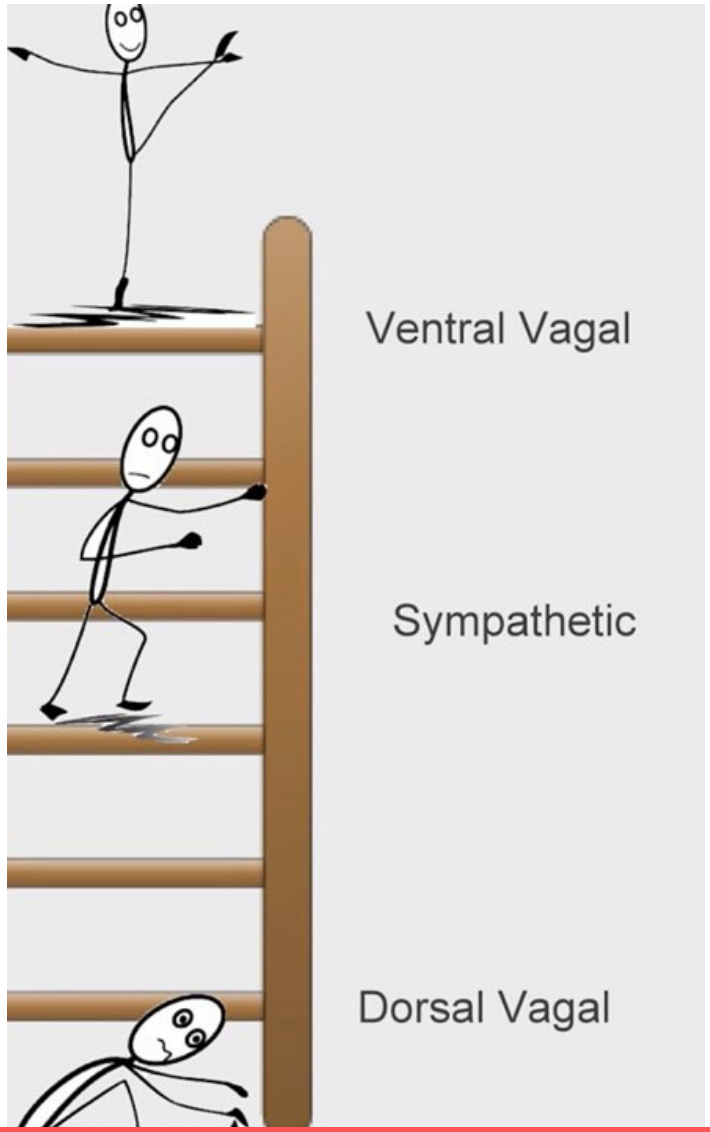
Buraya kadar okuduğunuz sinir sistemi görevlerinde benzerlikler var sanki, sempatik sinir sistemi ve dorsal vagal sistemin işlevleri nerdeyse birbirinin aynısı değil mi? Porges'ın Polyvagal teorisine kadar, basitçe sempatik ve parasempatik sinir sistemlerimiz arasında bir denge olduğu öne sürülmüştür. Porges ise aslında otonom sinir sistemimizde yerleşik bir tepkiler hiyerarşisi olduğunu ve üç evrimsel aşama olduğunu açıklamıştır (Clarke,2019). Yani bunu daha basitleştirirsek, sempatik sinir sistemi ve vagus sisteminin aktivasyon düzeyinde farklılıklar vardır. Porges bu hiyerarşi ve yönünü aşağıdaki şu şekilde açıklamıştır:

Ventral Vagal: güvende, sakin ve bağlı hissedebiliriz ve sosyal katılım yüksek.

Sempatik Sinir Sistemi: öfke, korku, kaygı ve endişe duyguları hissedebiliriz, tehlike uyaranı karşısında savaş ya da kaç tepkisi verebiliriz, tehlike karşısında hayatta kalma umudu vardır.

Dorsal Vagal: yoğun tehdit ve tehlike uyaranı artar ve bu uyarılar karşısında donarak, uyuşarak ve kendimizi kapatarak yanıt vereceğimiz anlamına gelir. Vücut bu aşamayı ölüme yakın bir deneyim gibi algılamaktadır.

Peki bu teoriyi ve aşamaları bilmek bize ne kazandırır? Vagus siniri yaygın olarak dağıldığı ve vücudun çeşitli bölgelerine bağlı olduğu bilinmesine rağmen, bu sistemin yüz ifadesi ve seslendirme yoluyla sosyal katılımı düzenleyen sinirleri etkileyebileceğini not etmek önemlidir. Bağlantı kurmaya programlanmış insanlar olarak, etrafımız-daki insanlarla ve hayatımızdaki önemli kişilerle olan etkileşimlerimizde tehlike ipuçlarını taramanın nasıl sık sık gerçekleşebileceğini anlayabiliriz (Clarke, 2019). Yani stresli, kızgın veya depresif başkalarıyla birlikte olduğumuzda, bu durum kendimizi daha kötü hissetmemize neden olur. Sakin ve mutlu başkalarıyla birlikte olduğumuzda, bu bizi daha iyi hissettirir. Güvenli, uyumlu ve anda olan diğer kişilerle bağlantı kurmak, travma sonrası sağlıklı bir sinir sistemini geri kazanmanın en iyi yoludur. Mesele her zaman sakin ya da her zaman alarm halinde olmakla değil, güvenlik ve tehlikeyi doğru bir şekilde değerlendirebilen ve buna uygun şekilde tepki veren esnek ve dayanıklı bir sinir sistemine sahip olmakla ilgilidir. Bireyler, aileler ve topluluklar olarak geçmişteki travmaları iyileştirmek ve sağlıklı düzenlenmiş sinir sistemleri oluşturmak için gerekeni yapabilirsek, yaşadığımız büyük zorlukları daha da güçleştiren döngüleri sonlandırabilir ve daha güvenli, canlı ve daha bağlantılı bir dünya yaratabiliriz (The Trauma Foundation, 2021).



NEDİR BU ARTİKÜLASYON BOZUKLUĞU?

Emine Batur - Sosyal Hizmet Uzmanı

İnsanlar arasındaki etkileşimin temelini iletişim oluşturur. Dil bu eylemin sağlanmasında en önemli araçlardan biridir. Konuşma ise bir eylemdir. Çocuklar ilk konuşmaya başladıkları anda çevresinde konuşan kişileri rol model alır ve onlar gibi fizyolojik olarak hazır olmadıklarından yetişkin konuşmalarını basitleştirerek konuşmaya başlarlar. Örneğin "kapı" yerine "tapı" "simit" yerine "dimit" ya da önleştirme yaparak "k" sesi yerine "t" sesini, "g" sesi yerine "d" sesini kullanabilir (Öztürk, t.y). Gelelim bu yazıda ele alacağımız artikülasyon bozukluğuna. Çok fazla konuşma bozukluğu çeşidi olmasına rağmen toplum tarafından en çok bilinen ve çocuklar arasında en fazla karşılaşılan konuşma problemi artikülasyon bozukluğudur. Peki nedir bu artikülasyon bozukluğu? Belirli konuşma seslerinin doğru şekilde üretilememesine artikülasyon bozukluğu denir.

Artikülasyon bozukluğunun sebepleri nelerdir? Artikülasyon bozukluğu artikülatör organların (dil, dudak, damak, dişler vb.) seslerin üretimi için uygun pozisyonu alamamasından kaynaklanmaktadır. Buna bağlı olarak konuşma sesleri olağandan farklı biçimde üretilmektedir. En büyük özelliği tutarlılık göstermesidir. Yani çocuk bir sesi üretemiyorsa bu problem tüm sözcüklerde görülmektedir. Artikülasyon bozukluğunda, ses değiştirme, ses ekleme, ses düşürme ya da bozulmalar görülmektedir (Selim Ünsal, 2017).

Artikülasyon bozukluğu yapısal sorunlardan oluşabileceği gibi yanlış öğrenme sonucu da olabilir:

- İşitme engeli ya da zihinsel engelinin olması veya her ikisi
- Yüzdeki anormaliler
- Dil kaslarının normal işleyişindeki problemler
- Çene kaslarındaki veya sinirlerindeki bozukluklar
- Burunda et olması
- Damağın çok yüksek ya da düz olması
- Çocuk konuşmayı öğrenirken baskıcı bir tutum izlenmesi
- Evde başka bir yabancı dilin yetersiz düzeyde konuşulması şeklinde sıralanabilir (Artikülasyon bozukluğu, t.y).



Çocuklar ilk konuşmaya başladıkları anda çevresinde konuşan kişileri rol model alır ve onlar gibi fizyolojik olarak hazır olmadıklarından yetişkin konuşmalarını basitleştirerek konuşmaya başlarlar.



Çocukların 1 ile 3 yaş arasında konuşurken basitleştirmeler yapmaları normaldir. Ancak 4 yaşına gelmiş bir çocuktan "r" sesi dışında diğer konuşma seslerini doğru kullanması ve yetişkinler gibi uzun cümleler kurması beklenir. Burada önemli olan ebeveynlerin değil çevredeki bireyler tarafından anlaşılmasıdır. Çünkü çocukta artikülasyon bozukluğu olsa bile ebeveynler tarafından genellikle çocukların dedikleri anlaşılır (Öztürk, t.y).

Ebeveynler çoğu zaman çocuklarının dil gelişimleriyle ile ilgili yeterli bilgiye sahip olamadıklarından çocuklarda bir artikülasyon bozukluğunun olabileceğinin farkına varamayabilirler. Bunun yanında aileler genellikle çocukta görülen bu artikülasyon bozukluğunun çözülmesi için çocuklarının ya da kreşe gidince düzeleceğini umarlar. Ancak bu durumun ebeveynler tarafından fark edilmemesi sonucu okuma yazma öğrenirken yaşıtlarının gerisinde kalır. Bunun sonucunda da okudukları yazdıkları arkadaşları ve öğretmenleri tarafından anlaşılmaz (Öztürk, t.y). Bu durum okul sürecinde çocuk tam anlaşılmadığı için sınıfta derse katılım sağla-yamamasına ve sessizleşmesine sebep olur.

Çocuğun benlik algısı ve öz güveni olumsuz etkilenebilir, arkadaşlarıyla iletişim kuramadığında, onu anlamadıklarında içe kapanabilir. Bu durum çocuğun uyum problemi yaşamasına veya okula gitmek istememesine neden olabilir ve ileri dönem eğitim hayatını etkiler. Hatta okumaya ve yazmaya çok hevesli olan bir öğrenci artikülasyon bozukluğu nedeniyle okuma ve yazmayı en son öğrenen öğrenci durumuna düşebilir (Öztürk, t.y).

Ebeveynler böyle bir durum karşısında öncelikle çocuklarında yapısal bir bozukluk olup olmadığını tıbbi bir kuruma başvurarak öğrenebilir. Bunun yanında çocuklarda görülen artikülasyon bozukluğunun nedeni aile içi problemler veya ruhsal sorunlar olması halinde ebeveynlerin psikolojik yardım alması konusunda bir uzmana başvurması gerekebilir. Detaylı araştırma için de çocuğu Rehberlik Araştırma Merkezine götürerek gerekli testler yapılması talep edilebilir (Doğu, t.y). Çocukta böyle bir bozukluk tespit edilmesi durumunda dil ve konuşma terapisti eşliğinde gerekli çalışmalara başlanabilir. Ve son olarak dil ve konuşma terapisi desteğine başlanması ihtimalinde de ebeveynlere önemli görevler düşmektedir.

Ebeveynlerin dikkat etmesi gereken noktalar şunlardır:

- Aile önce çocukta yapısal bir bozukluk olup olmadığını bir tıbbi kuruluştan yararlanarak öğrenebilir.
- Kelimeleri yanlış söyleyen çocuğun taklidi yapılmamalı ve çocuğun arkasından yanlışı düzeltmesi için doğru söylenişi tekrarlanmamalıdır.
- Ebeveynler çocukların yakınındaki diğer yetişkinlerinde çocuğun yanlış söylediği kelimeleri düzeltmelerini engellemeli.
- Eğer çocuğun artikülasyon bozukluğunun nedeni aile ortamı, duygusal sorunlar ise çocuğun psikolojik yardım alması yararlı olur.
- Aile çocukta artikülasyon bozukluğu olduğunu düşünürse; Rehberlik ve Araştırma Merkezlerine başvurarak artikülasyon testi yaptırmalı ve artikülasyon çeşidi, hatalı seslerin sayısı ve başta sonda ya da ortada mı olduğu hakkında bilgi almalıdır.
- Anne-babalar bir uzmanla diyaloğa geçerek çocuğun konuşma terapisinden faydalanmasını sağlasalar da bununla yetinmeyip evde çocuklarıyla bireysel olarak ilgilenmelidir.
- Yapısal bozukluk ve duygusal çatışmaya dayalı olmayan artikülasyon bozuklukları ailenin özverisiyle düzeltilebilir. Anne baba bu çalışma esnasında sevecen ve sabırlı olmalı hatalı seslerin birden düzeleceğini düşünmemelidir.
- Çocuğun öz güvenini sarsacak şekilde yanlış konuştuğu mesajını verecek söylemlerden kaçınmalı, çocuğun öğretmeni bu konuda bilgilendirmeli. Yani çocuğa doğru model olup dil ve konuşma terapisti ile iletişim ve işbirliği halinde olmaları gerekmektedir (Doğu, t.y).



BU HAYATTA BEN DE VARIM!

Elif Keskin - Okul Öncesi Öğretmeni



"Bütün başlangıçlar zordur" diyor; Max Horkheiner. Merkezden uzak bir taşrada yaşama başlamak gibi. Taşrada yaşamak "insanları mahdut, seması mahdut" sessiz, kıpırtısız bir dünyada yaşamaktadır. Gözlerinizi sorumluluk ile açar zorluklar ile yolunuza devam edersiniz. Zorluklar sizi güçlü olmaya mecbur bırakır ve kimse size bu kadar güçlü olmaya hazır olup olmadığınızı sormamıştır. Hayat sizi güçlü olmaya mecbur bırakmıştır.

Çocuk deyince hayaller gelir ya akla hep kanatlanıp uçmak, gökkuşağından kaymak, sihirli güçlere sahip olmak gibi. Taşrada hiç böyle hayallere rastlamadım. Tüm çocukların hayalleri "büyümek". Büyümek ve gidebilmek . Çünkü hepsi sınırların farkında. Sınırları aşmak ve kendi dünyalarına ulaşmak istiyorlar. Kendi dünyalarında var olabilmeleri için tek şansları iyi bir eğitim alabilmek. Bu yüzden taşrada çocukları ayaz, soğuk sınıf, okulun uzak yolu yıldırmaz. Semasına renkli pencereler açan okulun zorlu yollarını severek gelir. Soğuk sınıfını ısıtan sıcak anılarını, arkadaşlıklarını bilir de gelir. Okulda biraz olsun hayatın ona yüklediği sorumluluklardan uzaklaşıp hayaller kurabilir. Kurulan küçük hayaller büyür de o taşrayı en renkli hayat haline getirir yıllar sonrasında. Öncesinde bu hayaller çocuklara da garip gelir. Hayal kurabilmek için gerçeklikten kopamamıştır şimdiye dek. Kendi küçük olmasına rağmen büyük sorumluluklar yüklenmiştir omuzlarına. Üretken yaşama ayak uydurmak için küçük yaşta kardeşlerine bakar, hayvanların bakımına yardım eder, temizlik işlerini üstlenir. Öyle gerçektir ki her şey hayal kurmaya hayreti bu yüzdendir. Öğrendiği kültüre göre farklıdır bazı şeyler. Yaşadığı kültürde herkesin yanlış olduğunu bildiği ama gelenekselleştiği için kimsenin karşı çıkamadığı belirli kalıp yargılar mevcuttur. Gelenekselliğe karşı çıkış, ailenin taşra içinde farklı algılanmasına neden olmaktadır. Ailelerin ayıplanma ve başkaları ne der duygusuna kapıldığı andan itibaren artık çocuklarının özellikle kız çocuklarının öğrenimlerine devam etmeleri imkânsız hale gelmektedir. Kadınlara değer verilmeyen bu

Çocuk deyince hayaller gelir ya akla hep kanatlanıp uçmak, gökkuşağından kaymak, sihirli güçlere sahip olmak gibi. Taşrada hiç böyle hayallere rastlamadım. Tüm çocukların hayalleri "büyümek". Büyümek ve gidebilmek.



kültürde sınıfına çıka gelen kadın öğretmende aykırıdır bu kalıp yargılara. Bu noktada çocuklarda sorgulamaya başlar ve yavaş yavaş her şey netleşir. Kalıpların dışında da bir hayat vardır ve kadınlardır aslında onları ayakta tutan. Ekmeklerini yapan da annedir, hayvanlara bakan da. Okul yolunda karşılayan da annedir, sobayı yakan da. Çocuklar bu yanlış kalıplaşmayı fark etmeye başladıkça okula daha sıkı sarılırlar. Alışılagelmişin dışındadır, özgürdür. Evdeki gibi "akıllı dur, sessiz ol" denmez okulda. Bastırılmaz duyguları. Aksine "konuş" denir. Fikirlerine, oluşuna saygı duyulur. Bunu hisseden çocukların var oluş azmi böyle başlar. Soğuk sınıfının sobasında, okul yolunun çamurunda, okula getirdiği bir kap yemekte. Her şeyde kendi vardır.





Kendi var olduğu kadar annesi de vardır bu hikâyede. Elini tutup okula geldiği annesinin hayalleri aslında sırtındaki çantasındadır. İşlemeli mendilinde okula gidememiş bir kız çocuğunun hayalleri gizlidir. Her gün okul yoluna çocuğuyla gelirken kendi çocukluğuna dokunur aslında. Çocuklar farkına varmaz ama öylesine sessiz mahdut taşranın en güzel sesi olacaktırlar. Önlerindeki tek engel büyümektir. Bu yüzden taşradaki tüm çocukların tek hayali büyümektir. Büyümek ve var olabilmek kendi benliğinde.



KAYNAKÇA

2 - Çift Dilli Çocukların Bilişsel Avantajları

- Brusie, C. (2021).Second language boosts cognitive skills in babies. https://www.verywellfamily.com/bilingual-baby-second-language-boosts-cognitive-skills-4148245 URL adresinden 04.12.2022 tarihinde alınmıştır.
- Koşan, Y. (2015). Okul öncesi eğitimin iki dilli çocukların okula hazır bulunuşluklarına etkisinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Özkara, Y. (2014). Temel eğitime başlayan iki dilli ve tek dilli çocukların türkçe sözcük dağırcığının karşılaştırlması. Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 11(25), 265-277.
- Senemoğlu, N. (1989). Okul öncesi eğitimde dilin önemi. Milli Eğitim Vakfı Dergisi, 14(4) 21-22.
- Temel, F., Bekir, H., Yazıcı, Z. (2014). Erken çocuklukta dil edinimi. Ankara, Vize Yayıncılık.
- Yazıcı Z., ve Temel F. (2011). İki dilli ve tek dilli çocuklarda dil gelişimi okuma olgunluğu ilişkisi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 11(22), 145-158.

Görsel Kaynakça

- https://noroblog.net/2018/11/25/bilingual-beyin-iki-dilli-olmak-avantaj-mi-dezavantaj-mi/
- https://www.dictio.id/t/apa-yang-dimaksud-dengan-bilingualism/119167

4 - "Ağlar Ağlar Uyur"

- Anders, T.F. (2016). Infant sleep, nighttime, relationships, and attachment. Psyhciatry, 57, 1, 11-21.
- Blum, D. (2002). Love at goon park: Harry Harlow and the science of affection. New York: Berkeley Publishing (Penguin).
- Bremmer, J.D. vd. (1998). The effects of stress on memory and the hippocampus throughout the life cycle: Implications for childhood development and aging. Developmental Psychology, 10, 871-885.
- Chapin, H.D. (1915). Are institutions for infants necessary? JAMA. (1):1-3. doi:10.1001/jama.1915.02570270003001
- Erikson, E.H. (1963). Childhood and society (2nd Ed.). New York: Norton.
- Gibb, E.R. and Church, G.D. (2013). Newborn and infant sleep. Encyclopedia of Sleep, 586- 599.
- Henry, J.P. and Wang, S. (1998). Effects of early stress on adult affiliative behavior, Psychoneuroendocrinology, 23, (8), 863-875.
- Keşen, M. (2020). Uyanış. İstanbul.: Diyojen.
- Meaney, M.J. (2001). Maternal care, gene expression, and the transmission of individual differences in stress reactivity across generations. Annual Review of Neuroscience, 24, 1161-1192.
- Narvaez, D.F. (2011). ''Dangers of "Crying it out''. Erişim: https://www.psychologytoday.com/us/blog/moral-landscapes/201112/dangers-crying-it-out
- Ockwell-Smith, S. (2016). Çocuğum neden uyumuyor? İstanbul: Doğan Kitap.
- Ockwell-Smith, S. (2019). Bebeğin uykusu neden önemlidir? İstanbul: Kuraldışı, İstanbul.
- Stein, J. A. and Newcomb, M. D. (1994). Children's internalizing and externalizing behaviors and maternal health problems. Journal of Pediatric Psychology, 19(5), 571-593.
- Thomas, R.M., Hotsenpiller,G. and Peterson, D.A. (2007).Acute psychosocial stress reduces cell survival in adult hippocampal neurogenesis without altering proliferation. The Journal of Neuroscience, 27(11), 2734-2743.

Görsel Kaynakça

- https://tr.pinterest.com/pin/584553226651636121/
- https://tr.pinterest.com/pin/664632857523900429/

7 - Polyvagal Teori Nedir?

- Clarke, J. (2019). Polyvagal theory and how it relates to social cues. https://www.verywellmind.com/polyvagal-theory-4588049 URL adresinden 8.12.2022 tarihinde alınmıştır.
- Dana, D. (2018). A beginner's guide to polyvagal theory. https://med.uottawa.ca/family/sites/med.uottawa.ca.family/files/polyvagal_primer_dana.pdfuURL adresinden 8.12.2022 tarihinde alınmıştır.

- The Trauma Foundation. (2021). Trauma and the nervous system: A polyvagal perspective[Video]. https://www.youtube.com/watch?v=ZdlQRxwT1I0&t=0s

Görsel Kaynakça

- https://www.calmclinic.com/anxiety/fight-or-flight-response
- https://med.uottawa.ca/family/sites/med.uottawa.ca.family/files/polyvagal_primer_dana.pdfu
- https://the-ccih.com/webzine_post/a-tale-of-three-states/

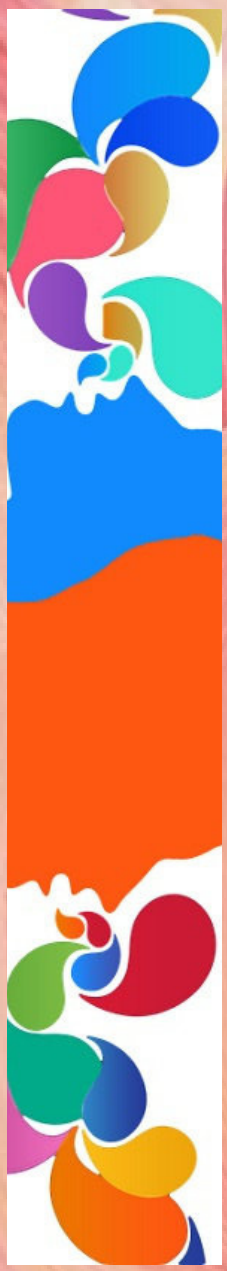
9- Nedir Bu Artikülasyon Bozukluğu?

- Artikülasyon bozukluğu. (tarih yok). Basamak Özel Eğitim: https://basamakozelegitim.com/artikulasyon-bozuklugu/ URL adresinden 28.11.2022 tarihinde alınmıştır.
- Doğu, M. (tarih yok). Artikülasyon bozukluğu ve eğitimi. Arya Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi: https://www.aryarehabilitasyon.com/makaleler/artikulasyon-bozuklugu-ve-egitimi URL adresinden 28.11.2022 tarihinde alınmıştır.
- Öztürk, S. (tarih yok). Çocuklarda artikülasyon bozukluğu. Doktor Amcam: https://www.doktoramcam.com/cocuklarda-artikulasyon-bozuklugu/ URL adresinden 29.11.2022 tarihinde alınmıştır.
- Selim Ünsal, M. M. (2017). Zihinsel engelli 3-7 yaş arasındaki çocuklarda sesletim (artikülasyon) bozukluklarının değerlendirilmesi. Orijinal Makale, 26-34.
- Toptaş, S. (2011). Dil ve kavram gelişimi. Ankara: Kök Yayıncılık.

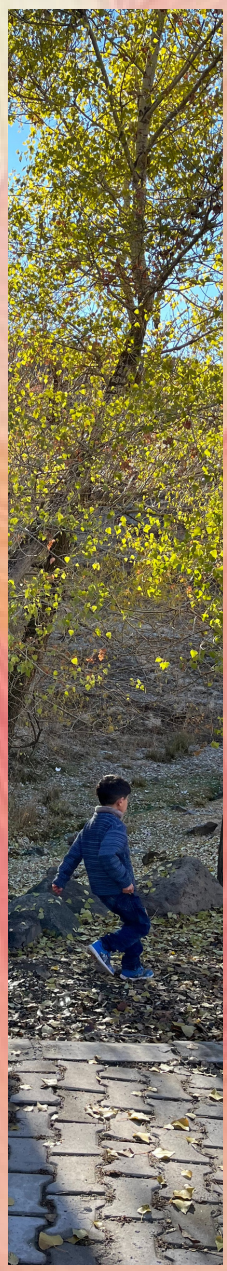
11 - Bu Hayatta Ben De Varım!

- Güngör, İ. (2019). Köy ilkokulunda öğrenci olmak: Etnografik bir çalışma (Yayımlanmamış doktora tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi.

PSİKOLEKTİF Ten







Yazı İşleri Sorumlusu : Şafak Atay

Bülten Tasarım: Kadriye Ulus

ARALIK 2022

SAYI 4