



EKİM, 2024

# SURAM BÜLTEN



SAYI:19

## İÇERİK

### 1.KISIM

(PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK HİZMETLERİ BÖLÜMÜ)

- MUNCHAUSEN SENDROMU..... 1
- OTHELLO SENDROMU..... 3
- CONCORDE SENDROMU..... 6

### 2.KISIM

(ÖZEL EĞİTİM HİZMETLERİ BÖLÜMÜ)

- ÇOCUK GELİŞİMİNDE OYUNUN ETKİSİ ..... 8
- KEKEMELİK..... 10



## HAZIRLAYANLAR

PSİKOLOJİK DANIŞMAN:

Emine İPEK

Semagül DİLEK

Merve SOYLU

ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENİ:

Sergen DEMİR

Ömer Faruk ÜNAL

# Munchausen Sendromu



## BİLİYOR MUYDUNUZ?

Karl Fredrich von Münchhausen isimli Alman Baronu, Rus ordusunda paralı süvari idi. Rus- Osmanlı savaşından sonra dönüşte çevresindekilere anlattığı kahramanlıklarıyla ilgili öyküler o kadar abartıldı ve yayıldı ki, bu yalanların ortaya çıkmasıyla beraber yalancılığınla ünlendi. Bu nedenle yalan hastalık öyküleri anlatanları tanımlayan sendroma ismi verildi.



## Nedir?



YAPAY BİR BOZUKLUK OLAN MUNCHAUSEN SENDROMU, KİŞİNİN HASTA GÖRÜNMEK VEYA HASTA İZLENİMİ YARATMAK İÇİN KASITLI OLARAK SEMPTOMLAR UYDURDUĞU PSİKİYATRİK BİR RAHATSIZLIKTIR.

- Kişi kasıtlı olarak uydurduğu semptomlar yoluyla kendisini hasta göstererek çevresi tarafından ilgi çekmeye çalışır. Ayrıca kişiler bu semptomları oluştururken yalan söyleyip kendilerine zarar verecek boyuta dahi ulaşabilir.
- Munchausen sendromunun teşhis ve tedavisi kişinin karakterinden dolayı zordur. Munchausen sendromu olan kişiler tüm bu hareketleri çevresinde ilgi görmek ve kendilerini acındırmak için yaparlar.
- Herhangi bir maddi kazanç veya başka bir amaçları yoktur. Bu kişiler hasta olduklarına çevresini kesin olarak inandırmak için bazı bölgelerine kesik atıp yakar, kendilerini zehirler, yaraları yeniden açar, enfeksiyona neden olmak için yaraya dışkı veya kir sürer.
- Ayrıca munchausen sendromu olan bireyler bakterilerle kontamine olmuş yiyecekleri tüketmekten de çekinmez.

# Tedavi

- Bu sendroma sahip kişiler, her türlü tıbbi tedaviye gönüllü bir şekilde yaklaşırken, sendromun kendisi için yapılacak tedaviden kaçınırlar.
- Munchausen sendromu tedavi olur mu sorusuna verilecek cevap evettir.
- Tedavide kişinin davranışlarını değiştirerek, tıbbi kaynakları gereksiz kullanımını azaltmak hedef alınır.
- Psikoterapi, bilişsel davranışçı terapi özellikle kullanılır.
- Munchausen sendromu ilacı olan bir rahatsızlık değilse de, kişide kaygı veya depresyon gözleniyorsa, ilaç tedavisi de ek olarak yapılabilir.



## FİLM ÖNERİSİ: 'SYK PIKE'



İlk kez 2022 Cannes Film Festivali'nde gösterime giren, Syk Pike ('İlgi Manyağı') filmi 'yapay bozukluk' olarak bilinen bu duruma odaklanan 2022 Norveç yapımı bir filmidir. Filmde Signe isimli garson bir kız, sanat dünyasında ünlenmeye başlayan erkek arkadaşının ona olan ilgisini gittikçe azaltmasıyla birlikte kendini kötü hisseder ve ilgiyi yeniden üzerine almak için kendini bilinçli olarak hasta eder. Tüm hekimlerin ve sağlık çalışanlarının da farkında olması gereken bir konuyu ele almasından ötürü tüm sağlık çalışanlarının izlemesi tavsiye edilen filmler arasında kendine yer bulacağına benziyor.

## Kaynakça

\*<https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberi/munchausen-sendromu-nedi>

\*<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/3241675>

\*<https://www.psikoterapi.com/munchausen-sendromu-nedir/>

\*<https://www.imdb.com/title/tt18816518/>

EMİNE İPEK  
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

# OTHELLO SENDROMU



## OTHELLO SENDROMU NEDİR?



İngiliz şair ve oyun yazarı olan William Shakespeare'ın 1603'te yazdığı "Othello" isimli oyununda eşi tarafından aldatıldığını düşünen ve kıskançlık yaşayan Othello'nun hikayesi anlatılmaktadır (Shakespeare, 2008). "Othello Sendromu" ismi de 1955 yılında yayımlanan bir makale ile duyulmaya başlanmıştır (Todd ve Dewhurst, 1955).

"Ölümcül kıskançlık" veya "sanrılı kıskançlık" olarak da bilinen Othello sendromu, DSM-5 tanı grubunda direkt belirtilen bir bozukluk olmasa da yapılan alanyazın çalışmalarında daha çok ikili ilişkilerde ortaya çıkan, kişinin kendi yaşamını ve sosyal ilişkilerini önemli ölçüde etkileyen psikotik bir bozukluktur.



Kıskançlık ifadesi eğer romantik ilişkiyi güvence altına almaya hizmet ediyorsa, olumlu bir çağrışım olarak görülebilmektedir (Walters, Dyczewski ve Mathes, 2020). Kıskançlığın birçok ilişki içerisinde incelendiği görülmüştür. Akademik kıskançlık, arkadaş kıskançlığı, çalışan kıskançlığı, kardeş kıskançlığı çalışılan konu başlıkları arasındadır.

İlgili literatür incelendiğinde yakın ilişkilerle ilgili yapılan birçok araştırmada romantik kıskançlığın ele alındığı görülmüştür. Buna göre gerçekleştirilen araştırmalar çerçevesinde bağlanma tarzı, yakın partner şiddeti, aldatma, ilişki doyumu, benlik saygısı, kişilik ve sosyal yetkinlik beklentisi gibi birçok konu başlığının romantik kıskançlıkla beraber çalışıldığı değerlendirilmiştir.



## OTHELLO SENDROMUNUN BELİRTİLERİ NELERDİR?

- Partneri kötü niyet taşıdığı düşüncesiyle izleme
- Suçlayıcı bir tavırla gerçek dışı senaryolara inanarak partnerin davranışlarının sürekli sorgulanması
- Partneri haklı bir sebep olmamasına rağmen aldatmayla suçlama
- Telefon görüşmeleri ve e-posta yazışmalarında partnerin kiminle konuştuğuna dair paranoyalara kapılma sosyal medya hesaplarına erişim çabası ve gizlice kontrol etme
- Partnerin eşyalarını karıştırarak aldatıldığına dair kanıtlar bulmaya yönelik yoğun uğraş
- Partneri aileden, arkadaşlarından, sosyal ilişkilerinden izole etme çabası ve kısıtlama
- İşte, evde veya dışarıda partneri olağandışı saatlerde şaşırtmaya çalışmak
- Partnerin ev dışındaki faaliyetlerini kısıtlama çabası (evde hapsedmeye kadar sınırlama baskısı)
- Partnerin davranışlarını kontrol etme amacıyla duygusal şantaj yapma
- Kıskançlığın neden olduğu ana soruna rağmen ilişkideki tüm çatışmalar için başkasını suçlama
- Kıskançlık sanrılarının yanlış olduğu kanıtlanmasına rağmen kişinin bunu kabul etmemesi ve düşüncelerinin mantıksız olduğunu kavrayamaması
- Kötü muamele gören partnerin ilişkiyi sonlandırmak istemesi durumunda kişinin takip ve başka takıntılı davranışlar sergilemesi
- Partnere yönelik şiddet tehdidi veya fiziksel şiddete başvurma
- Kendine zarar verme ve intihar girişimlerinde bulunma

PEKİ SİZCE  
SEVEN  
KISKANIR MI?

# Tedavi

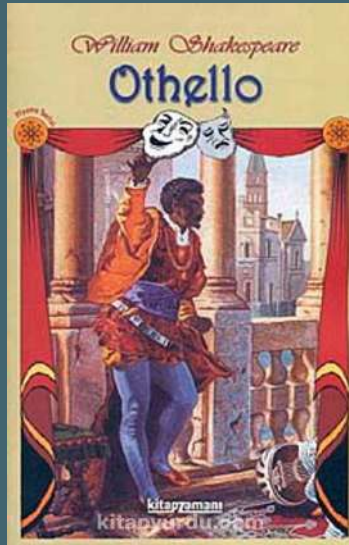
Aşırı kıskançlık, bireyde olması gerekenden fazla sahiplenme duygusu yaratır. Bu tür ilişki kurmaya çalışan kişiler genellikle saldırganlık, taciz, takip hatta şiddete yatkın olabilirler. Kişide kıskançlık sanrıları olması halinde psikolojik destek geciktirilmemelidir. Böyle bir durumda kişinin tedavi olması şarttır. Othello sendromunun tedavisine ilk olarak temelinde yatan sebepler araştırılarak başlanabilir. Anksiyete bozukluğu, kişilik bozukluğu, madde bağımlılığı ya da nörolojik hastalıklar sendromu tetikliyorsa bunların tespit edilmesi ve ortadan kaldırılması gerekir. Othello Sendromunun tedavisi hastalığın şiddetine göre ayakta veya yatarak uygulanabilir. Bireysel ve aile terapisi de tedavi planına eklenir. Othello Sendromu tedavisinde kişinin psikolojik geçmişine ve sendromun seviyesine bağlı olarak psikodinamik terapiler, kişiler arası ilişkiler terapisi ve bilişsel davranışçı terapi sıklıkla başvurulan yöntemlerdendir. Sanrılarla yaşayan bu kişilerin dünyayı ve hayatı daha gerçekçi görmeleri sağlanmaya çalışılır. Othello Sendromu ile ilişkili olabilecek diğer sorunların da tedavi edilmesi önemlidir. Tedavi sürecinde kişinin yakınlarının desteği de büyük önem taşır.

## Kaynakça

- Shakespeare, W. (2008). Othello. İş Bankası Kültür Yayınları-Hasan Ali Yücel Klasikleri Dizisi.
- Todd, J. ve Dewhurst, K. (1955). The Othello syndrome: a study in the psychopathology of sexual jealousy. The Journal of nervous and mental disease, 122(4), 367-374.
- Walters, T. L., Dyczewski, M., & Mathes, E. W. (2020). Pornographic jealousy: Scale construction and theory testing. Current Psychology. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01202-4>

WILLIAM SHAKESPEARE'İN  
OTHELLO İSİMLİ ESERİNİN TİYATRO  
OYUNUNU İZLEMENİZİ TAVSİYE  
EDERİZ.

TIYATRO  
ÖNERİSİ:  
OTHELLO



SEMAGÜL DİLEK  
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

# CONCORDE SENDROMU

Hiç vazgeçmeyi göze alamadığınız için zarar görmeye rağmen aldığınız bir kararı sürdürmeye çalıştığınız oldu mu?

Concorde Yanılgısı, kişinin karar verirken gelecekteki kazançlarını değil geçmişteki bedellerini referans almasıdır. Rasyonel bir karar vermek için geleceğe yönelik kâr- zarar dengesi kurmak şarttır. Rasyonel olan karar, insanın kendisine gelecekte fayda sağlayacak seçenekleri takip etmesidir. Kendimiz ya da sevdiğimiz için fayda sağlayacağını umduğumuz kaynaklara yatırım yapmaya başlar veya devam ederiz. Bu yatırım parasal, duygusal ya da zamansal olabilir. Ancak insan her zaman rasyonel davranamaz ve farketmeden Concorde Yanılgısı adı verilen yanılgıya düşebilir.



## Concorde Sendromu Nasıl Ortaya Çıktı?

1996 yılında İngiliz Psikoloji Derneği "Düşünme" konusu üzerine bir konferans gerçekleştirdi. Bu konferansta Oxford Üniversitesi zoologlarından Alex Kacelnik "Concorde yanılgısı" isimli teorisini ortaya attı. Concorde yanılgısı, daha önce yapılan yatırımın içerdiği genel kayıpları değil de yatırılan kaynağın kaybedileceği gerçeğinden kaçmak için daha fazla yatırım yapılması gerektiği mantığıdır. Teorinin ismi Concorde isimli supersonic uçaktan geliyordu. Concorde'un üretilmesi için 7 yıl boyunca çaba harcayan proje yetkililerin geçmişteki çabalarını kaybetmemek için başarısız buldukları uçağı kullanıma sunması gibi bizler de günlük hayatta sırf geçmiş yatırımlarımızın 'yüzü suyu hürmetine' başladığımız işi yarım bırakmaz, bize zarar verecek olsa dahi devam ettiririz. Nihayetinde olumsuz gidişat devam eder ve yine olumsuz sonlanır. Alex Kacelnik'in teorisine 'Concorde' ismini verdiği tarihten 4 yıl kadar sonra, 25 Temmuz 2000 tarihinde 113 kişinin ölümüne sebep olan Concorde uçak kazasının gerçekleşmesi gibi...



Concorde Yanılımı'nın sadece ekonomik yatırımlarda geçerli olmadığı evrimsel ve sosyal köklü temellerinin de bulunduğu fikri etoloğların hayvan gözlemleriyle ortaya çıkmıştır. Hayvanlar olası bir engelde ya da tehlikede hayatlarına devam etme ya da sorumluluklarını terk etme ayırımında kalırlar ve bir karar vermeleri gerekir. 1972 yılında Newark'taki Rutgers Üniversitesi evrim teorisyeni Robert Trivers, çift oluşturan hayvanlarda eşlerden birinin yuvayı terk ederek yavruların büyütülmesi sorumluluğunu diğer çiftin sırtına yüklediğini fark etti. Böyle durumlarda genellikle yuvayı terk eden taraf daha az yatırımda bulunan hayvandı. (Oksay, 2007)

Concorde Yanılımında farkına varılması gereken nokta; ümit etmek ile "bile bile lades" demeyi ayırt edebilmek. Dolayısıyla Concorde yanılıgı için gerçekçi olmayan bir umut beklentisi söz konusu. Bu sebeple 'Umut Teorisi' olarak isimlendirilse de gerçekçi olmayan bir "umma davranışı", zaten kötüye giden bir ilişkiyi düze çıkarmayacak; hatta ilişkinin çıkmaza girmesine, olumsuz durumun büyümesine yol açacaktır. Özetle Concorde yanılıgı 'sonucunu bildiği halde daha çok kaybetmek' şeklinde ifade edilebilir. Bu yaklaşımın etkilerini, ekonomiden psikolojiye, günlük hayattaki örneklerden ikili ilişkilere kadar görmek mümkündür.

Jung, endişe ve stres içinde yaşayan, hayatını boşa geçirdiğini ve geriye dönemeyeceğini düşünen bir adama yazdığı mektubunda şunları dile getirmiştir:

Sayın Bay N.,

Hiç kimse kötü yönetilen bir hayatı birkaç kelimeyle düzeltemez. Ama doğru yerde, doğru çabayı gösterdiğiniz sürece içinden çıkamayacağınız çukur yok.

İnsan, sizinki gibi bir karmaşa içerisindeyse kendi psikolojisinin aptallığından endişe etmeye artık hakkı yoktur, bundan sonra yapacaklarını özveriyle yapıp başkalarının iyi niyetini kazanmalıdır. [Herkes] zor yoldan ve her zaman bir sonraki, en küçük ve en zor şeyleri yapmak zorundadır.

Saygılarımla,  
C.G. Jung

## ÖNERİLER

- » Karar verme süreçleriyle ilgili kendinizi eğitin. Kar-zarar dengesini kurabiliyor olmak sağlıklı karar almayı kolaylaştırır.
- » Özgüveninizi geliştirin. Kendinize olan güveniniz kararlarınızla ilgili sorumluluk almanıza yardımcı olur.
- » Vazgeçmenizi zorlaştıran sebepler ile ilgili detaylı bir liste çıkarın. Alternatiflerinizi değerlendirirken gerçekçi ve objektif olduğunuzdan emin olun.
- » Kendinize yardımcı olamadığınız durumlar için mutlaka uzman desteğine başvurun.

## Kaynakça

- <https://www.dbe.com.tr/tr/kurumsal/11/karar-verme-surecinde-kaybetme-korkusu-concorde-yanilimi/>
- <https://oggito.com/icerikler/carl-jung-hayati-nasil-yasamali/67103>
- <https://www.martidergisi.com/concorde-yanilgisi-ve-iliskiler/>

MERVE SOYLU  
PSİKOLOJİK DANIŞMAN



# ÇOCUK GELİŞİMİNDE OYUNUN ETKİSİ

Çocuklar niçin oyun oynar hiç düşündünüz mü? Yapacak başka işleri olmadığı için mi? Yoksa ayak altında dolanıp anne-babalarını meşgul etmemek için mi? Tabi ki hayır! Oyun çocuk için gerçek bir ihtiyaçtır ve onun bedensel, psikolojik, sosyal ve zihinsel gelişimi açısından çok önemlidir.

Oyun çocukları fiziksel ve duygusal olarak rahatlattığı için zihinsel olarak da öğrenmeye elverişli bir ortam sağlar. Çocuklar oyun yoluyla öğrenirler, farklı beceriler geliştirirler. Farklı yaşlarda farklı oyunlar çocuğun ilgi alanına girer. Her oyun, çocuğun gelişim aşamalarında farklı ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik ortaya çıkar. Çocuk, oyun yoluyla kendini ifade eder, kendi deneyimleriyle öğrenir, kendi yeteneklerini anlama ve değerlendirme fırsatı bulur.



Jean Paul Sartre "Oyun insanın ilk sanatıdır" der. Çocukluk döneminde bakıldığında oyun çocuk için ciddi bir uğraştır. Aynı zamanda bir eğlence ve öğrenme kaynağıdır. Oyun çocuktaki tüm yetenekleri uyandıran serpilip açılmasına yarayan bir dost, oyun; neşe, hürriyet, memnuluk, rahatlık, dostluk ve barış yaratan eylemdir. Dünyanın her yerinde, her çağda ve her kültürde çocuklar oyun oynarlar. Oyunların özellikleri, oyuncakları çağdan çağa değişse de çocuğun olduğu yerde oyun ve oyuncakların olmaması mümkün değildir.



Oyun çocuğun yaşantısında nefes alıp verme kadar önemli bir ihtiyaçtır. Çocuklar her zaman zevkle ve istekle oyun oynarlar. Oyunun çocuğun fiziksel, zihinsel, dil, motor, sosyal duygusal gelişim alanlarını destekleyici rolü vardır. Oyun; çocuğa araştırma, gözlem yapma, keşfetme, yeni beceriler geliştirme ve başarısızlık endişesi duymadan istediği kadar deneme yapma fırsatı sunar. Ayrıca çocuk arkadaşlarıyla oyun oynayarak paylaşmayı, yardımlaşmayı, iş birliği yapmayı, sıra beklemeyi, sorumluluk almayı, kurallara uymayı, başkalarının hakkına saygı duymayı ve kendi hakkını korumayı öğrenir.

Çocuk oyunları, çocuğun eğitiminde ve kişiliğinin gelişiminde önemli bir yer tutmaktadır. Çocuk eğitimi, toplumsal kültür açısından önemli olduğu gibi eğitim ve ruh bilimi yönünden de önem taşımaktadır. Çocuk, gerekli olan davranış, bilgi ve becerilerini oyun içinde kendiliğinden öğrenir. Çocuğun kişiliği oyun içinde daha belirgin çizgilerle ortaya çıkar ve gelişir. Çocuk kavramları, cisimleri, toplumsal kuralları, haklarını ve mücadele etmeyi oyun içerisinde algılar, sonra anlar, sonra da öğrenir ve geliştirir. Oyun; fiziksel, sosyal, zihinsel, psikolojik ve duygusal yönden çocuğu etkiler ve gelişmesine katkıda bulunur.



Sonuç olarak, oyun çocuğun boş zamanlarını doldurma aracı olarak görülmemelidir. Oyunun gerçek ve önemli bir eğitim aracı olduğu gözden kaçırılmamalıdır. Oyun çocuğun hayal gücünü, yaratıcılığını geliştirir, insan ilişkilerini, yardımlaşma etkileşimini arttırır. Çocuğa güçlükle öğretilen pek çok kural, oyun sırasında daha kolay öğretilir. Kısacası oyun, kişinin kendisini anlatabildiği en kolay yoldur ve eğitimin bir parçasıdır.



## Kaynakça

- Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi
- <https://esentepe.k12.tr/uploads/2019%202020%20rehberlik%20b%C3%BCItenleri/ekim%20.pdf>
- Ev Okulu Derneği Zeka Oyunları Eğitim Dökümanları

SERGEN DEMİR  
ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENİ

# KEKEMELİK

## Kekemeliğin Tanımı

Kekemelik, konuşma akıcılığının; ses, hece veya tek heceli sözcük tekrarı,

seslerin uzatılması ve hava akışında veya seslemede bloklarla, olağandışı yüksek sıklıkla ve/veya uzun süreli kesintilere uğramasıdır.

Belirtilen konuşma özelliklerine ek olarak yüz buruşturma, göz kırpma, el vurma gibi ikincil davranışlar kekemeliğe sıklıkla eşlik etmektedir.

Ayrıca, kekemeliği olan bireyler, kekemeliğe yönelik olumsuz tutum ve duyguları nedeniyle bazı ses ve sözcüklere yönelik sözcük değiştirme, erteleme gibi sözcük kaçınmaları ya da belirli konuşma ortamlarından uzak durarak durumsal kaçınma davranışları göstermektedirler.



## KEKEMELİK BULGULARI NELERDİR?

### Temel Davranışlar

- Sözcük başı ses ve hece tekrarları (E-e- e-e-eve gel)
- Seslerin uzatılması (Buuuuuuugün)
- Bloklar (Konuşmaya başlarken ya da konuşurken istemsizce durmak)

### Kaçınma Davranışları

- Sözcükten kaçınma (Sözcük değiştirme)
- Durumsal kaçınmalar
- “Mmm, şey” gibi ertelemeler kullanma

### Kaçma Davranışları

- Baş sallama, göz kırpma gibi vücuttan destek alınan kaçış davranışları

### Duygu ve Tutumlar

- Kekemeliğe bağlı olarak ortaya çıkan olumsuz biliş ve duygular

- ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE KEKEMELİĞİN ORTAYA ÇIKMA SIKLIĞI %5'TİR.
- YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE KEKEMELİĞİN YAYGINLIĞI %1'DİR.
- KEKEMELİK ERKEK KADIN ORANI 4:1 ŞEKLİNDEDİR.

Yapılan bilimsel araştırmalar sonucunda kendiliğinden iyileşme için gösterge olacak ya da kronik kekemelik riskini öngörecek birçok faktör tespit edilmiştir.

### Kendiliğinden iyileşmede etkisi olan faktörler;

- Cinsiyet: Araştırmalar kızlardaki kendiliğinden iyileşme oranlarının erkeklere göre daha fazla olduğunu göstermektedir.
- Genetik yatkınlık: Birinci derecede akrabalarında kekemelikten iyileşenlerin olması çocuğun kendiliğinden iyileşme için avantajlı olduğunu göstermektedir.
- Mizaç özellikleri: Çocuğun esnek ve dayanıklı bir mizaca sahip olması, duygu ve davranışlarını kontrolde başarılı olması kendiliğinden iyileşme açısından avantajdır.
- Çevresel özellikler: Kekemeliğin ortaya çıkışında çevrenin etkisi olduğuna yönelik kanıt bulunmasa da kekemeliğin seyrinin olumlu ya da olumsuz olmasında yakın çevrenin önemli rolü olduğu bilinmektedir. Çocuğun ebeveynleri ve kardeşleriyle iletişiminin destekleyici, kabullenici, uyum sağlayıcı nitelikte olması kekeleyen çocuğun yaşadığı güçlüklerle baş edebilmesi için uygun zemini hazırlayacaktır.

### Kronik kekemelik için risk faktörleri;

- Kekemeliğin başlangıç yaşı: Kekemeliğin 3.5 yaşından sonra başlaması
- Cinsiyet: Erkek olmak
- Genetik yatkınlık: Birinci derece akrabalarında devam eden kekemelik olması
- Mizaç: Aşırı düzeyde kaygılı ve hassas olan, kendini suçlama eğiliminde olan, mükemmeliyetçi olan, engellenmeyi tolere edemeyen, duygularını ve davranışlarını düzenlemekte güçlük yaşayan, dikkat yöneltme ve sürdürme sorunları yaşayan çocukların kronik kekemelik açısından daha fazla risk taşıdığı bilinmektedir.
- Ek bozukluklar: Kekemeliğe eşlik eden başka dil ve konuşma bozukluğunun olmasının ya da kekemeliğe eşlik eden Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğunun olmasının kronikleşmeye etki ettiği bilinmektedir.



! Günümüzde, kekemeliğin bir travma ya da korku sonucu tamamen psikolojik kökenli olarak ortaya çıktığına yönelik görüş kabul görmemektedir. Bu yaklaşımlar, kekeleyen bireylerin ortalamadan daha farklı psikolojik bir görünüm sergilemedikleri sonucuna varılarak reddedilmiştir. Ayrıca araştırmalar, kekemeliğin ortaya çıkmasında anne-babanın doğrudan bir etkisi olmadığı ve çocukların çevrelerinde kekeleyen bir bireyi taklit ederek kekeme olmadıklarını da göstermektedir.

## Kekemeliğin Sonuçları



Kekemelik her bireyi yaşına, mizacına, diğer yeterliliklerine (bilişsel, dilsel, motor), çevresine bağlı olarak farklı düzeylerde etkiler ve bunun sonucunda her kişinin yaşadığı tablo farklılaşabilir. Örneğin kekemelik ilk ortaya çıktığında birey durumunun henüz farkına varmadığından kendi konuşmasına ilişkin olumsuz bir tutum sergilemeyeceği için kaçma, kaçınma davranışlarına pek rastlanmaz. Buna karşın kekemlikle geçen yıllar bireyin kendi konuşmasına ve iletişim yeterliliğine ilişkin yoğun olumsuz duygu ve tutumlar geliştirmesine neden olur ve sonuçta bireyin akademik, sosyal ve özel yaşamı etkilenebilir. Bunun yanında, kekemeliği olan bireyler özellikle okul çağında olumsuz akran tutumlarına ve zorbalığa uğrayabilir (alay edilme, dışlanma vb.) ve kekemeliği olmayan akranlarına kıyasla daha az lider rolünde görülebilir.

## Kekemelik Terapisi



Kekemelik terapisinin nihai amacı kekeleyen bireylerin etkin birer iletişimci olmalarını sağlamak olsa da her yaş dönemine özgü spesifik terapi amaçları da belirlenmektedir. Terapi kazancını arttıracak faktörler şunlardır:

- Değişim konusunda gönüllü ve istekli olunması
- Terapinin erken başlaması ve uygun terapinin seçilmesi
- İletişim ortamının uygun olması, aile katılımının yeterli olması, düzenli bir yaşam biçimi gibi olumlu çevresel etkilerin varlığı
- Kekemeliğin şiddetinin az olması
- Eşlik eden diğer bozuklukların olmaması (Özgül Öğrenme Güçlüğü, Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu, diğer dil ve konuşma bozuklukları)
- Kekeleyen bireyin kendi konuşmasına ilişkin geliştirdiği olumsuz duygu ve tutumların kaygı, depresyon ve kendini suçlama formuna dönüşmemiş olması ve mizaç özellikleri

## EVDE KEKEMELİK EGZERSİZLERİ

1. Diyafram Solunumu
2. Aşamalı Gevşeme
3. Nefes Verirken Konuşmak
4. Duraklatma ve Cümleme
5. Ünlü Harflerin Yüksek Sesle Söylenmesi
6. Daha Uzun Cümleler Kurma
7. Aerobik Egzersizleri
8. Meditasyon ve Yoga
9. Çene Egzersizleri
10. Pipetle İçme Egzersizleri
11. Kekemelik İçin Tekerlemeler Ezberlenilmesi

## ÖNERİLER

- Kekemeliğin ayırıcı tanısı (normal akıcısızlık ve kekemeliği ayırt eden) yapılmalıdır.
- Kekemeliğin seyrini takip edip uygun zamanda uygun müdahaleler yapılmalıdır.
- Kendiliğinden iyileşme ihtimalini ve kroniklik riskini değerlendirerek aileyi bilgilendirip ve uygun prosedür önerilmelidir.
- Kekeleyen bireyin dil ve konuşma gelişimindeki diğer sorunları tespit edilip gerekli müdahaleler yapılmalıdır.
- Kekeleyen bireyin yaşadığı durum nedeniyle gelişen psikolojik durumları değerlendirip terapi programında duygusal süreçlere yönelik gerekli çalışmalar yapılmalı aynı zamanda çocuk-ergen ve yetişkin psikiyatristleri ile iş birliği halinde olunmalıdır.
- Kekeleyen bireyin sosyal güçlüklerini azaltmak amacıyla bireyin ebeveynleri, kardeşleri, arkadaşları, öğretmenleri bilgilendirilmeli ve yönlendirilmelidir.



## Kaynakça

- <https://www.dktd.org/tr/files/download/p1e6u33pg2m111t0epi813pf1kub4.pdf>
- <https://evdesaglik.memorial.com.tr/saglik-blogu/genel/evde-kekemelik-egzersizleri-nasil-yapilir/>

ÖMER FARUK ÜNAL  
ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENİ

SUŞEHİRİ

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

SAYI: 19

EKİM 2024



@susehriram



@SusehriR



Suşehri Ram



(346) 311 58 40



KEMALPAŞA MAH. ORDU CAD.  
NO 24/1 SUŞEHİRİ / SİVAS



<https://susehriram.meb.k12.tr/>



SURAM BÜLTEN