



ANKA TEMEL PERSONEL EĞİTİMİ

Katılımcı Kılavuzu

ANKA TEMEL PERSONEL EĞİTİMİ

Katılımcı Kılavuzu



ÇOCUK DESTEK PROGRAMI
Ank, Çarpıntı ve Sosyal Kayıpların Kaldırılması
Çocuk Hizmetleri Genel Müdürlüğü

ANKA TEMEL PERSONEL EĞİTİMİ

Program Sahibi

Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı

Program Koordinatörü

Emin ERASLAN

Çocuk Hizmetleri Genel Müdürlüğü

Sosyal Rehabilitasyon Hizmetleri Daire Başkanlığı

Program Geliştirme Ekibi

Danışman: M. Kadir Akbulut

Külltegin Ögel

Ü.Ercin Kimmet

Eylem Karakaya

Sevda Cora

Yusuf Ziya Eren

Program İzleme Ve Değerlendirme Ekibi

Mesut Demirtaş

İ.Kürşat Ergut

Hakan Keçe

Serpil Yıldırım

Sara Yıldız

Zehra Akça

Celal Sulu

Hizmet İçi Eğitim Gerçekleştirme Ekibi

Hatun ÖZKÜMÜŞ

Hakan KEÇE

Mustafa ATALAY

Katkıda Bulunanlar

Ali Öztosun
Güliden Güneşligün
Kudret Gültaş
Hakan Taşdemir
Hülya Yaşar Aslan
Irmak Dedecan
Nilay Yıldız
Ali Yoğun
Hatice Çelik
Olçay Tanglay
Ayşe Altunkaya Erdoğan
Harun Özküsen
Özlem Şahin
Aslı Sönmez
Hüseyin Kocabaş
Pınar Yaşar
Ayten Ceyhan

Mehmet Gün
Sakine Çiğdem Koç
Berna Pekar
Mehmet Koçak
Seda Aykara
Berçem Barut
Mesut Polat
Selami Kaynakhan
Begüm Yüksel
Metin Ganj Tapan
Selçuk Kaan Karabüber
Cansu Bulut
Merve Aydoğan Tetik
Serkan Ölligi
Çiğdem Fidan
Miktat Karaman
Sevda Serin
Döndü Rutçi

Muhammet Ali Koç
Sevgül Bilgiç
Elif Erol
Mustafa Bahat
Sevil Bilasa
Elif Özdemir
Erkan Kiliç
Mustafa Şimşek
Zübeyde Adlı
Genca Gül Ekinci
Miktat Karaman
Zeynep Er
Fadime Karakaya
Naci Yılmaz
Ferda Civelek
Nazmi Büyükyavaşan

Önsöz

Aile, toplum hayatının temelini oluşturan sosyal bir kurumdur. Milletlerin tarih sahnesindeki varlıklarını devam ettirebilmelerinin en sağlam ve sağlıklı yolu da bu kurumun canlılığını koruyabilmesidir.

Geleceğimizin teminatı olan çocuklar da aile içinde sosyalleşmekte, bireylerin topluma katımları aile kurumu vasıtasıyla sağlanmaktadır. Ancak çocuk istismarı ve ihmali dünyada milyonlarca çocuğu ve aileleri etkileyen önemli bir toplumsal sorun olarak karşımıza çıkmakta; çocuklar üzerinde bilişsel, duygusal, fiziksel ve sosyal etkileri olan ihmal ve istismar vakaları yaşayan çocuklara yönelik sunulan hizmetlerin akıl ve bilimin rehberliğinde uluslararası standartlarda ve ülkemizin gerçeklerine uygun şekilde modernize edilmesini gerekli kılmaktadır.

Bu çerçevede Çocuk Destek Merkezleri; suç mağduru, suça sürüklenen, sokakta ve risk altında bulunan çocukların temel gereksinimlerini karşılamak, fiziksel, duygusal, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarını belirleyerek gerekli müdahaleleri gerçekleştirmek, aile ve yakın çevrelerine dönmelerini ve diğer sosyal hizmet modellerine hazır hale gelmelerini sağlamak üzere hizmet vermektedir. Merkezlerde çocukların bireysel farklılıkları ve ihtiyaçları dikkate alınarak olumlu tutum ve davranış değişikliği oluşturmaya, olumsuz yaşam deneyimlerinden kaynaklanan örselenmeyi veya davranış bozukluklarını sağaltmaya, aile ve sosyal çevre ile uyum sağlamasına yönelik Anka Çocuk Destek Programı 2014 yılı Aralık ayında uygulanmaya başlanmıştır.

Anka Çocuk Destek Programı, merkezlerde danışman olarak görevlendirilen Sosyal Çalışmacı, Psikolog, Çocuk Gelişimci, Sosyolog ve Öğretmen unvanına sahip meslek elemanlarının çocuk ve ailelerine yönelik çok yönlü yaklaşım ve müdahaleyi sağlayan psiko sosyal destek ve müdahale hizmetlerine ilişkin standartları içerirken; Anka Temel Personel Eğitim Programı

Anka Çocuk Destek Programının bir bileşeni olarak merkezlerde görev yapan yöneticilerin, danışmanların, bakım, güvenlik, temizlik, aşçı vb. tüm personelin çocukların iyileştirilme sürecinde ortak bir yaklaşımı ve buna yönelik farkındalık kazanabilecekleri eğitim modüllerini içermektedir.

Çocuk Destek Merkezlerinde görev yapan veya yapacak personelin desteklenmesi, eğitimlerin standartlaştırılması ve değişen şartlara göre kendini yenileyebilecek bir modüler sisteme geçilmesi amacı ile hizmet öncesi ve hizmet içi eğitim olarak kullanılacak biçimde geliştirilen Anka Temel Personel Eğitimi interaktif teknikler ve yetişkin eğitim ilkeleri göz önüne alınarak hazırlanmış, modüler olarak yapılandırılmış ve güncel şartlara göre eklemeler yapılmasına imkan sağlayacak niteliktedir.

Anka Temel Personel Eğitimi Programının Çocuk Destek Merkezleri çalışanlarına yol gösterici olmasını diliyor programın oluşmasında destek veren Bakanlık personeline, programda emeği olan değerli akademisyenlere ve tüm emeği geçen saha çalışanlarına teşekkür ediyoruz.

PERSONEL EĞİTİM MODÜLLERİ

- 7 Anka Çocuk Destek Programı Tanıtım
- 19 İletişimi/İlişkileri Başlatma ve Sürdürme
- 27 Çocuklara Yaklaşım ve İletişim Kurmak
- 33 Çocukların Gelişimini Desteklemek
- 53 Olumlu Davranış Kazandırmak
- 61 Hijyen ve Temizlik
- 73 Yeterli ve Dengeli Beslenmek
- 99 Riskli Davranışlar
- 105 Kriz ve Krize Müdahale
- 111 İlk Yardım
- 137 Sınırlar ve Sorumluluklarımız
- 151 Birlikte İş Yapmak Ekip Olmak

ANKA ÇOCUK DESTEK PROGRAMI TANITIMI

Eğitim Kontratı

Bu eğitimden beklentileriniz

Eğitim süresince yapacaklarınız

Engeller

Anka Çocuk Destek Programı; çocukların bireysel farklılıkları ve ihtiyaçları dikkate alınarak hazırlanan ve çocuklarda olumlu tutum ve davranış değişikliği oluşturmayı, olumsuz yaşam deneyimlerinden kaynaklanan örselenme ve davranış bozukluklarını sağaltmayı, aile ve sosyal çevreleriyle uyum sağlamalarını amaçlayan psikososyal destek ve müdahale programıdır.

Çocuk destek merkezlerinde görev yapan personelin desteklenmesi, eğitimlerin standartlaştırılması, değişen şartlara göre kendini yenileyebilecek bir modüler sisteme geçilmesi amacıyla Anka Temel Personel Eğitimi planlanarak uygulamaya geçilmiştir.

Anka Temel Personel Eğitimi, çocuk destek merkezlerinde çalışacak personel için hizmet öncesi ve hizmet içi eğitim olarak kullanılacak biçimde geliştirilmiştir.

Çocuk Destek Merkezleri

Suç mağduru, suça sürüklenen ve sokakta yaşayan çocuklara sunulan hizmetler, akıl ve bilimin rehberliğinde uluslararası standartlarda ve ülkemizin gerçeklerine uygun sunulmaktadır.

Bakanlığımız suç mağduru, suça sürüklenen, sokakta ve risk altında bulunan çocuklara özgü Çocuk Destek Merkezleri oluşturmaktadır. Bu merkezler çocukların temel gereksinimlerini karşılamak, fiziksel, duygusal, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarını belirleyerek gerekli müdahaleleri gerçekleştirmek, aile ve yakın çevrelerine dönmelerini veya diğer sosyal hizmet modellerine hazır hale gelmelerini sağlamak üzere hizmet vermektedir.

Çocuk Destek Merkezleri Yönetmeliği 29.03.2015 Tarih ve 29310 Sayılı Resmi Gazete’de yayımlanarak yürürlüğe girmiştir.

Çocuk Destek Merkezlerinde çocukların rehabilitasyonunun sağlanması nihai amaç olup, süreç içerisinde çocuğun yaşamını normal bir şekilde sürdürebilecek şekilde rehabilite olması ve toplumla bütünleşmesi amaçlanmaktadır. Rehabilitasyon hizmetinin nitelikli ve özellikli olmasından dolayı bu süreç ayrıntılı ve çözüme odaklanmış bir anlayışla hizmet üretimini gerektirmektedir. Bu amaçla öncelikle çocukları olumsuz davranışlara sevk eden nedenlerin, koşulların iyi tespit edilmesi ve bu tespitten yola çıkılarak, bir tedavi planının oluşturulması gerekmektedir.

Merkezin hizmete açılması, ilin göç ve nüfus yoğunluğu, sağlık ve eğitim kuruluşu yönünden yeterliliği, vaka sayısı, ulaşım imkânları ve benzeri nedenler ile hizmet binasının özelliklerini tanıtan belgelerin yer aldığı raporla birlikte, il müdürlüğünce Bakanlığa teklif edilir. Bakanlıkça yapılan değerlendirme sonucu, teklifin uygun görülmesi halinde merkez hizmete açılır.

Merkez en az 20, en fazla 40 kişilik kapasite ile hizmete açılır. Refakatsiz çocuklara yönelik açılan merkezler de 80 kişilik kapasiteyi geçemez. Merkezin fiziki ortamı ve çocukların yaşam alanları, merkezde verilen hizmetin özelliği ve çocukların gelişimsel ihtiyaçları dikkate alınarak çocukların sportif, sosyal, kültürel ve sanatsal etkinlikleri gerçekleştirebilecekleri şekilde düzenlenmektedir.

Merkezlerin İhtisas Alanları

Merkezler; çocukların mağduriyet, suça sürüklenme, sokakta yaşama, gebelik, madde bağımlılığı gibi ihtisas alanlarında yaş gruplarına (11-14/15-18) ve cinsiyetlerine göre uzmanlaştırılmaktadır. 11 yaş altında benzer nedenlerle korunma altına alınan çocuklar ise, aile bakım modellerinden öncelikle yararlandırılmakta veya diğer sosyal hizmet birimlerimiz olan çocuk evleri veya çocuk evleri sitelerinden yararlandırılmaktadır.

Suçta Sürüklenen Çocuklara Yönelik Çocuk Destek Merkezleri

Kanunlarda suç olarak tanımlanan bir fiil işlediği iddiası ile hakkında soruşturma ve kovuşturma yapılan ya da işlediği fiilden dolayı hakkında güvenlik tedbirine karar verilen çocuklardan psikososyal desteğe ihtiyaç duyduğu tespit edilen çocukların temel gereksinimlerini karşılamak, fiziksel, duygusal, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarını belirleyerek, gerekli müdahaleleri gerçekleştirmek, aile ve yakın çevrelerine dönmelerini veya diğer sosyal hizmet modellerine hazır hale gelmelerini sağlamak üzere hizmet vermektedir.

Suç Mağduru Çocuklara Yönelik Çocuk Destek Merkezleri

Kanunlarda suç olarak tanımlanan bir fiilin kendisine karşı işlenmesi sonucu mağdur olan ve bakım tedbiri kararı verilen çocuklardan psikososyal desteğe ihtiyaç duyduğu tespit edilen çocukların temel gereksinimlerini karşılamak, fiziksel, duygusal, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarını belirleyerek gerekli müdahaleleri gerçekleştirmek, aile ve yakın çevrelerine dönmelerini veya diğer sosyal hizmet modellerine hazır hale gelmelerini sağlamak üzere hizmet vermektedir.

Sokakta Yaşayan Çocuklara Yönelik Çocuk Destek Merkezleri

Ailesi ile ilişkisi az olan, ailesi olmayan, evden atılan, evden kaçan ve günün tamamını sokakta geçirip, gereksinimlerinin tamamını veya önemli bir kısmını sokakta karşılayan, psikososyal desteğe ihtiyaç duyan çocukların temel gereksinimlerini karşılamak, fiziksel, duygusal, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarını belirleyerek, gerekli müdahaleleri gerçekleştirmek, aile ve yakın çevrelerine dönmelerini veya diğer sosyal hizmet modellerine hazır hale gelmelerini sağlamak üzere hizmet vermektedir.

Refakatsiz Sığınmacı Çocuklara Yönelik Çocuk Destek Merkezleri

4/4/2013 tarihli ve 6458 sayılı Yabancılar ve Uluslararası Koruma Kanununun 3'üncü maddesinin birinci fıkrasının (m) bendinde tanımlanan refakatsiz çocuklara, aynı Kanunun 66'nı maddesi gereğince hizmet veren merkezler oluşturulmaktadır.

Gebe Çocuklar ve Çocuk Annelere Yönelik Çocuk Destek Merkezleri

Özel suretle korunması gereken gebe çocuklar ile çocuk annelerin bebeği ile birlikte kalabileceği, gebe çocuklar ve çocuk annelerin temel gereksinimlerini karşılamak, fiziksel, duygusal, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarını belirleyerek, gerekli müdahaleleri gerçekleştirmek, aile ve yakın çevrelerine dönmelerini veya diğer sosyal hizmet modellerine hazır hale gelmelerini sağlamak üzere hizmet vermektedir.

Gebe çocuklar için mahkemeden sağlık tedbiri kararı verilmesi talep edilmektedir. Çocuklar merkeze kabul edildikten sonra, gerekli güvenlik ve sağlık önlemleri alınmaktadır. Gebe çocuklar merkezlerde doğumdan sonra bir yıla kadar kalabilmektedir. Çocuk anne ve bebek arasında ilişkinin devamına karar verilmesi durumunda, bu süre ihtiyaç doğrultusunda uzatılabilmektedir. Doğan bebek nüfusa kayıt ettirilerek, bebek hakkında da bakım tedbiri kararı alınmaktadır. Merkezlere, gebe çocuklar ile üç yaşını doldurmamış bebeği olan çocuk annelerin de kabulü yapılmaktadır.

Madde Bağımlısı Çocuklara Yönelik Çocuk Destek Merkezleri

Uçucu, çözücü ve uyuşturucu madde bağımlısı olan çocuklar arasından, haklarında bakım tedbir kararı verilenlerin Sağlık Bakanlığı'nca madde bağımlılığı tıbbi tedavi ve rehabilitasyonlarının ardından, aileleri ve sosyal çevreleri ile uyumlarının sağlanması amacıyla merkezlere kabul işlemleri yapılmaktadır.

Her Çocuğa Danışman

Çocuk Destek Merkezlerinde, çocuğun kuruluşa kabulü ile birlikte, her çocuk için merkezde görevli sosyal çalışmacı, psikolog, çocuk gelişimcisi, sosyolog veya öğretmen unvanına sahip bir meslek elemanı danışman olarak görevlendirilmektedir. Bir danışman merkezden fiilen yararlanan en fazla 10 çocukla ilgilenmektedir. 10 çocuğun bir danışmanı ve bir bakım elemanı olacaktır. Danışman, çocuğa merkez hakkında bilgi verir ve uyum sürecini gerçekleştirir. Çocuk hakkında yapılacak çalışmaları "Bireyselleştirilmiş Psiko-sosyal Destek ve Müdahale Programı" doğrultusunda hazırlar, uygulama planına dönüştürür. Planı, merkezde görevli diğer meslek elemanları ile değerlendirerek uygulamaya geçer. Uygulama planını mahkemenin onayına sunar. Çocukların yeteneklerine ve isteklerine göre sosyal, kültürel ve sportif etkinliklere düzenli katılımlarını sağlar. Çocukların, merkezden ayrıldıktan sonraki hayata hazırlanmasına yönelik çalışmaları yürütür.

Bireyselleştirilmiş Psiko-Sosyal Destek ve Müdahale Programı

Çocuk Destek Merkezlerinde hizmet alan çocukların kuruluşa geliş nedenleri benzer ise de, özelinde her çocuğun bu davranışı yapma şekli, yapılan davranışın etkileri, çocuğun kendisinin bu davranıştan etkilenme derecesi, gelişimsel özellikleri farklılık gösterdiğinden, her çocuğa sunulan hizmet de bu değişkenler göz önünde bulundurularak oluşturulan bireysel

bir plan çerçevesinde verilmektedir. Çocuğa verilen hizmetin başarıya ulaşması için çocuğun katılımı da önemli ve gereklidir. Bu çerçevede çocuk kendisi için alınan kararlara katılım göstermekte, planın uygulanması ve dolayısıyla rehabilitasyon sürecinin başarıya ulaşmasında etkin rol oynamaktadır.

Çocuk Destek Merkezlerinde, çocuklara ve ailelerine yönelik, psiko-sosyal destek ve müdahaleyi içeren Anka Çocuk Destek Programı uygulanmaktadır.

Çocukların Eğitimi

Çocukların eğitim ve öğretim sistemi içerisinde, örgün eğitime devam etmesinin riskli olduğu durumlarda, eğitim tedbiri kapsamında merkezlerin içinde oluşturulan sınıflarda bireyselleştirilmiş eğitim alması için il milli eğitim müdürlüğü ile işbirliği yapılmaktadır.

Merkezde bulunan çocukların eğitim ve öğretimine yönelik olarak tüm ihtiyaçları karşılanmaktadır. Çocukların burs, kredi, harç ve öğrenci yurtlarından yararlanmaları sağlanmakta ve öğrenimleri süresince izlenerek gereksinimleri karşılanmaktadır. Bununla birlikte kuruluş gelirken eğitim sisteminin dışında kalmış olan çocukların da eğitimlerini tamamlamaları için açık ilköğretim, açık lise gibi eğitim sistemi içinde yer almaları sağlanmakta ve yine tüm eğitim imkânları bu çocuklar için de sunulmaktadır.

Çocukların Sağlık Takibi

Çocukların düzenli aralıklarla sağlık kontrolleri yapılmakta ve her çocuk için sağlık dosyası hazırlanmaktadır. Sağlık takip ve tedavileri kamu kuruluşlarına ait hastaneler veya üniversite hastanelerinde yaptırılmakta olup, bu hastanelerde tedavinin mümkün olmadığı hallerde ise, anlaşmalı özel hastanelerde de tedavileri yaptırılmaktadır. Bu kapsamda hastaneye sevk edilen, tedavisi süren çocuklara refakat edilmekte ve taburcu edildiklerinde merkez tarafından sağlık durumları takip edilmektedir.

Sosyal, Sportif ve Kültürel Faaliyetler

Çocukların eğitimlerini tamamlamaları öncelikli hedefimiz olduğundan Bakanlığımız ile Milli Eğitim Bakanlığı arasında yapılan protokol çerçevesinde İl Milli Eğitim Müdürlükleri ile işbirliği yapılmaktadır. Ayrıca çocukların rehabilitasyonları, meslek edinmeleri, bilgi ve beceri kazanmaları amacıyla kurs programları planlanmakta, çocukların istek ve yetenekleri dikkate alınarak, bu kurslarda aktif görev ve sorumluluk almaları sağlanmaktadır.

Mesleki Çalışmalar

Merkezlerimizde rutin olarak vaka tartışma ve değerlendirme toplantıları düzenlenmekte, toplantılarda merkezden hizmet almakta olan çocuğa ilişkin yapılan çalışmalar, çocuğun uygulanan programlardan yararlanma düzeyi ve rehabilitasyon sürecinin işleyişine dair değerlendirmeler yapılmaktadır. Çocuğun rehabilitasyon sürecinin devamı veya sonlandı-

rılması, aile veya yakınlarına dönüşü, farklı sosyal hizmet modellerinden yararlandırılması değerlendirilerek, vakanın çözümüne ilişkin kararlar alınmakta ve bu doğrultuda iş bölümü yapılmaktadır. Çocukla ilgili açılan, devam eden ve sonlanan davalara ilişkin adli süreçler takip edilerek, gerekli çalışmalar sürdürülmektedir. Fiziksel ve psiko-sosyal sorunları nedeniyle uyum sorunu devam eden çocuklar çok yönlü ele alınarak, bu yönde uygun çözüm yolları aranmaktadır. Çocuk ve ergen psikiyatristi veya psikiyatrist ya da diğer görevlilerin vakaya ve tedavi sürecine ilişkin değerlendirmeleri vaka tartışma ve değerlendirme toplantılarında göz önünde bulundurularak, rehabilitasyon süreci yürütülmektedir.

Çocukların Güvenliği

Çocuk Destek Merkezleri; çocukların kontrol altında tutulduğu, dış tehlikelere karşı güvenlik tedbirlerinin alındığı merkezlerdir. Merkez veya çocuklar hakkında yapılacak araştırma ve çalışmalarda, çocukların tanınmasına neden olacak hiçbir bilgiye yer verilmez. Merkeze yerleştirilen çocukların, sosyal çevreleri ile toplumdaki gelebilecek olumsuz etkilere karşı korunması amacıyla merkezin adresi gizli tutulmakta, iletişim bilgileri elektronik ortamda dâhil olmak üzere paylaşılmamakta ve merkeze tabela asılmamaktadır.

Merkeze kabulü yapılan çocuğun ilk 15 gün içinde oryantasyonu tamamlanmaktadır. Oryantasyonu tamamlanan çocukların güvenlik ihtiyaçları, kendini kontrol etme becerileri, hizmeti reddetme gibi durumları dikkate alınarak, merkez dışındaki aktivitelere refakâtlı veya refakâtsiz katılımının kararı çocuğun danışmanı ile diğer meslek elemanlarından oluşan bir komisyon tarafından verilmektedir.

Çocuğun Merkezden Ayrılması ve İzlenmesi

Anka Çocuk Destek Programı kapsamında çocuğun psiko-sosyal destek hizmetini tamamlayıp, tamamlamadığı çocuğun danışmanı tarafından üçer aylık dönemler halinde değerlendirilmekte ve merkezde görev yapan tüm meslek elemanlarının katılımı ile yapılan vaka tartışma ve değerlendirme toplantısında kararlaştırılmaktadır. Çocuğun, ailesinin veya yakınlarının yanına döndürülmesine öncelik verilmektedir. Ailesinin veya yakınlarının yanına döndürülen veya ergin olarak merkezden ayrılan çocukların düzenli aralıklarla izlenmesi ve ihtiyaçlarına göre desteklenmesi ikamet ettiği ildeki Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğü tarafından yapılmaktadır.

Rehabilitasyonu tamamlanan çocuklardan aile yanına döndürülemeyen çocuklar, diğer sosyal hizmet birimlerimiz olan çocuk evleri veya çocuk evleri sitesi hizmet modellerinden yararlandırılmaktadır.

ANKA Çocuk Destek Programı Nedir?

Anka Çocuk Destek Programı; çocukların bireysel farklılıkları ve ihtiyaçları dikkate alınarak hazırlanan ve çocuklarda olumlu tutum ve davranış değişikliği oluşturmayı, olumsuz yaşam deneyimlerinden kaynaklanan örselenme ve davranış bozukluklarını sağaltmayı, aile ve sosyal çevreleriyle uyum sağlamalarını amaçlayan psiko-sosyal destek ve müdahale programıdır.

Program 2014 yılının Temmuz-Eylül aylarında geliştirilmiştir. Geliştirme aşamaları aşağıda belirtilmiştir:

Öncelikle 30 ASPB personelinin katıldığı bir ihtiyaç analizi çalıştay yapılmıştır.

Çalıştaydan elde edilen bilgiler doğrultusunda taslak materyal geliştirilmiştir.

Daha sonra taslak materyal üstüne ayrı bir çalıştay yapılmıştır.

ASPB personeli tarafından 360 çocuğa Bireysel Risk Değerlendirme Formu uygulanmış ve bir pilot araştırma yapılmıştır. Ayrıca grup çalışmaları için bir pilot uygulama düzenlenmiş, her grup çalışması en az iki uygulamada değerlendirilerek çocuklara uygunluğu ve kuruluştaki uygulanabilirliği test edilmiştir.

Çalıştaylardan edinilen geri bildirimlerle program son haline getirilmiştir.

Programın uygulama süreci Şekil 1’de gösterilmiştir. Buna göre BİRDEF, çocuk kuruluşa geldikten sonra 10 gün içinde uygulanacaktır. BİRDEF’in sonuçlarına göre her çocuğun risk ve ihtiyaçları belirlenecek ve bir Uygulama Planı hazırlanacaktır. Çocuk risk ve ihtiyaçlarına uygun grup çalışmalarına alınacak ve/veya bireysel danışmanlık alacaktır. Çocuğun durumuna uygun olarak aile çalışması yürütülecektir. Tüm bu çalışmalar programda belirtilen destekleyici ortam ve temel danışmanlık becerileri çerçevesinde yapılacaktır. Kuruluş içi sorun yaşandığında, krize müdahalede kurumsal ilkeler dikkate alınacaktır. Üç ay sonra BİRDEF İzleme Formu doldurulacak ve çocuğa uygun yeni müdahaleler belirlenecek ve buna göre uygulamalara devam edilecektir.

BİRDEF’in hedefi; erken, doğru ve güvenilir risk ve ihtiyaç değerlendirmesi yapmaktır.

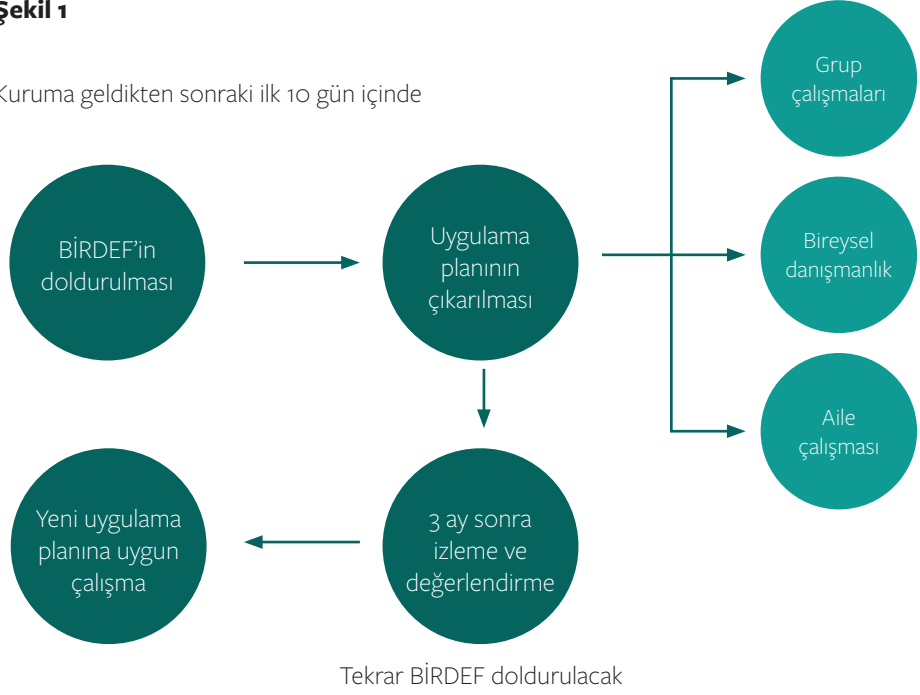
Kurumlar ve uzmanlar arasında standardın sağlanması hedeflenmektedir.

Sorun alanları araştırmalarda riskli davranış gösteren çocuklarda sık görülen belirtiler arasından seçilmiştir. Böylece birçok sorun alanı standart biçimde taranabilecektir.

Her çocuğun farklı riskleri ve ihtiyaçları vardır. Bireysel risk ve ihtiyaçların saptanması, müdahalenin de bireyselleşmesini sağlayacaktır.

Şekil 1

Kuruma geldikten sonraki ilk 10 gün içinde



Puan Sistemi

Kuruluşlarda yaşam düzeninin sürdürülmesi için puan sisteminin olması gereklidir. Puan sistemi ceza üstünden çalışmamalı, ödül üstünden çalışmalıdır. Örneğin; kurallara uyanlar, grup çalışmalarına katılanlar, diğer etkinliklere katılım için belli oranda puan kazanır.

Belli oranda puan kazananlar, kuruluş dışı etkinliklere katılım, refakat izni gibi bazı haklar kazanmalıdır. Basamaklandırma sisteminde de yeterli düzeyde puan toplayanlar, bir üst basamağa geçebilir. Süreç içinde düşük puan alanlar, bir alt basamağa geçerler. Puanlar, danışmanlar tarafından tutulur ve çocuklarla günlük veya haftalık olarak paylaşılır.

Puanlar, kuruluş içinde görünür bir yerde durmalıdır.

Basamaklandırma

Basamaklandırma sistemi bir ceza yöntemi değil, çocuğun kişisel gelişimini değerlendiren ve özendirilen bir sistemdir. Bu nedenle çocuğa da cezalandırma olarak değil, gelişimini değerlendiren bir yöntem olarak anlatılmalıdır.

Basamaklar yükseldikçe, çocuk, “yeni imkanlar” elde etmelidir. Her kuruluşta en az iki basamak olmalıdır. İdeali üç basamağın olmasıdır.

Daha iyi uyum sağlayan, kurallara uyan, puan sisteminden düzenli olarak yüksek puan alan çocuklar, bir üst basamağa geçerler. Ters durumlarda ise bir alt basamağa düşüş olmalıdır.

Kuruluşa ilk kez gelen çocuk ilk basamaktan başlar.

➤ Örnek

GENEL UYGULAMA BİLGİSİ

Her basamakta çocuklar farklı haklar kazanır. Basamaklarda kazanılacak haklara ilişkin örnek aşağıda verilmiştir. Basamaklar arasındaki geçiş, aşağıda verilen basamak çizgisi kriterleri formuna göre yapılır. Basamak sistemi çocuklara ayrıntılı bir şekilde kuruluşa geldikten hemen sonra anlatılmalıdır.

Her çocuk için basamak çizgisi kriterlerini gösteren form çoğaltılır ve her hafta çocuğun danışmanı ile birlikte doldurulur. Form doldurulmadan önce, diğer personelle değerlendirme yapılması zorunludur. Form doldurulurken bakım personelinin görüşleri alınmalıdır. Bir üst basamağa çıkış ve inişte, çocukla bunun nedenleri görüşülmeli ve yeni basamaktaki hakları konusunda çocuk bilgilendirilmelidir.

➤ Örnek

BASAMAKLARDA ELDE EDİLECEK HAKLAR

Birinci basamak haklar

Bina içindeki oyunlar
Çerez, pasta gibi ara öğünlere katılma
Radyo
Televizyon
Atölye ve derslere katılma

İkinci basamak haklar (1. basamak haklarına ek olarak)

Bazı bakım araçlarını bulundurma (basit makyaj malzemeleri vb.)
Bahçedeki etkinliklere katılma
Belli günlerde yapılan listeye ihtiyaçlarını yazdırarak, kendi harçlığı ile alışverişini yaptırma

Üçüncü basamak haklar (2. basamak haklarına ek olarak)

Merkez dışındaki etkinliklere katılma (tiyatro, sinema, gezi, yemek...)
Tercih ettiği arkadaşı ile aynı odada kalma (danışmanlarca onaylanması şartıyla)
Mutfaktaki cihazları kullanma (görevli personel eşliğinde)
Uygun görüldüğü takdirde görevli personel eşliğinde kendi harçlığı ile alışveriş yapmaya gitme
Çocuk komisyonu temsilcisi seçimlerinde aday olma

BASAMAKLARDAN DÜŞÜŞ VE ÇIKIŞ

Çocuklar kuruluşa geldikten sonraki ilk 10 gün uyum sürecini tamamladıktan sonra, bir veya iki hafta bu seviyede yer alır. Bir veya iki haftanın sonunda basamak çizgisini geçenler, kuruluş çalışanları tarafından değerlendirilerek, onların ikinci basamağa geçmelerine karar verilir. İkinci basamağa geçen çocuk, ikinci basamağın haklarından yararlanır.

Çocuklar ikinci basamakta en az iki hafta kalırlar. İki hafta boyunca basamak çizgisini geçmek için gerekli puanı toplayanlar, üçüncü basamak hakkını kazanırlar. üçüncü basamağa geçen çocuk, üçüncü basamağın haklarından yararlanır.

Üçüncü basamakta kaldıkları sürece, basamak çizgisi için puanları toplamaya devam ederler. Basamak çizgisini iki kez geçemeyenler, ikinci basamağa geri dönerler. Benzer şekilde ikinci basamaktan birinci basamağa geri dönüş söz konusudur. Düşüşten sonra, basamaklarda yükselme yukarıda belirtildiği gibi olur.

Kurum İçi Yaşam Düzeni

Günlük program, her günü kapsamalıdır. Günlük program her sabah danışman tarafından hayat tahtasına yazılır. Her danışman kendi grubunun programını belirler.

Kuruluşun genel yaşam düzeni görünür bir şekilde duvarda asılı durmalıdır (yatış-kalkış saatleri, TV açılış-kapanış saatleri, yemek saatleri vb.).

Kuruluş için önemli olan temel kurallar büyük, görünür ve görsel biçimde kuruluşun farklı yerlerinde duvarlara asılı olmalıdır. Kurallar somut konulardan seçilmelidir. (Örneğin “saygı göstermek” değil, “küfür etmemek” seçilebilir.)

SÖZLEŞME

Her çocukla kuruma geldiğinde bir sözleşme (kontrat) yapılmalıdır. Ek 1’de bir örnek vardır.

Sözleşmenin çocuk kuruma geldikten yaklaşık bir hafta sonra yapılması uygundur. Danışmanın çocuğu tanımadan sözleşme yapması doğru değildir.

Gerekli durumlarda sözleşme çocukla birlikte gözden geçirilmelidir.

Aşağıda örnek olabilecek bir sözleşme örneği verilmiştir. Çocuğun yaşına ve kuruluşun özelliklerine göre hazırlanmış sözleşme, çocuk ve danışmanı arasında kuruluşa kabul edildikten sonra 10 gün içinde yapılır.

Örnek

ÇOCUK/GENÇ DAVRANIŞ SÖZLEŞMESİ

Her şeyin daha iyiye gitmesi ve huzurum için aşağıda belirlenen kuralları kabul edip sonuçlarına uyacağıma söz veriyorum:

Günlük yatış kalkış saatine ve yaşam planına uyacağım.

Gündüz saatlerinde odamda kalmayacağım.

Derslere ve toplantılara zamanında katılacağım.

Kişisel bakım ve temizliğime özen göstereceğim.

Her ne sebeple olursa olsun, personel yahut diğer çocuklara saldırı ve şiddet girişimlerinde bulunmayacağım.

Tedavi gören çocukların birbirlerinin tedavilerini olumsuz etkileyecek (tedaviyi bıraktıracak her türlü eylem) ve kurumdan ayrılmalarına neden olabilecek bir girişimde bulunmayacağım.

Küfürlü konuşmayacağım.

Sadece kendi odamda kalacağım.

Sadece danışmanımın uygun gördüğü zamanlarda telefonu kullanacağım.

Kıyafet gibi özel eşyaları ödünç vermeyeceğim veya ödünç almayacağım.

Yanımda görevli personel olmadan kurum dışına çıkmayacağım.

İzinsiz eşyaları bulundurmayacağım. (Örnek: Cam nesnelere, çakmak, kibrit, sigara, silah, çakı, bıçak ve çalışanlar tarafından belirtilecek olan diğer nesnelere.)

Kasetçalar, CD çalar, radyo gibi cihazları sadece merkezin izin verilen yerlerinde ve başkalarını rahatsız etmeden kullanacağım.

Grup çalışmalarında ve okulda verilen ödevlerimi tamamlayacağım.

Yiyecekleri odamda muhafaza etmeyeceğim.

Danışman

Çocuk/Genç

BÖLÜM ÖYKÜSÜ

Bir Masal Vardır



Asırlardır, yanan ateşin başında gece yaraları nöbet tutan gençlerin, ihtiyarların ibret alınacak öyküsü.

Ateş, ev olarak bildikleri mağarayı ve sahip oldukları şeyleri korurdu. Hiç kimse ateşi söndürmeye cesaret edemezdi. Ateş, vahşi hayvanlardan ve davetsiz misafirlerden korurdu onları. Ateş, seyredenlere sıcaklık ve herkese sağlık işaretleri yayar. Bazıları ateşi bırakır, gecenin içine daldı. İnsan terk ederse ateşi, dirlik için ve dirliği yansıtması için gitmeden önce kütük atmalıdır. Hiç kimse ateşi beslemeden çekip gitmeye cesaret etmesin. Hiç kimse ateşi söndürmeye cesaret etmesin. Kimileri ateşi kütük atmadan terk etmeye cesaret etti ve böyle olduğu halde, daha cüretkâr bir kararla geri döndüler, çünkü geri dönmek, geceye karışmaktan daha çok cesaret ister. Geri döndüler ve ateşe bir kütük attılar, mağaradaki herkes korunmuş ve ısınmış oldu. Ve sıraları gelince hepsi ateşe bir odun attı. Ve ateş hiçbir zaman sönmedi.

Kaç yıllık hizmetiniz olursa olsun, kaç yaşında olursanız olun, hangi yolla olursa olsun, kuruluşunuzdaki çocuklar için sizin de yapacağınız bir şeyler var. Ateşi söndürmeyin.

KAYNAKÇA

Anka Çocuk Destek Programı Rehber Kitabı

<http://cocukhizmetleri.aile.gov.tr/uygulamalar/cocuk-destek-merkezleri>

İLETİŞİM / İLİŞKİLERİ BAŞLATMA VE SÜRDÜRME

“İletişimi etkin kullanabilenler, kendilerinin dünya deneyimleri ve dünyanın onlar üzerindeki deneyimlerini değiştirebilir.”

George Shinn

ZAMANI YAPILANDIRMA

1 Kendi Kendine Kalabilme

Diğerlerinden gruptan zihinsel ya da fiziksel olarak uzaklaşma.

- Bütün insanlar geri çekilme ihtiyacı duyar. Ancak fazla geri çekilme sorun yaratabilir.

2 İletişimi Başlatabilmek

Günlük hayatta yaptığımız törensel davranışlar(merhaba, güle güle vb...)

- Ritüellere saygı göstermeyenler sorun yaşar.
- Ritüelleri yaşamak ihtiyaçtır..
- Kültürel yapı, entellektüel düzey, çevre ritüellerde etkilidir.

3 Birlikte Sohbet Edebilmek

Günlük olağan konuşmalar. Vakit geçirme, sosyal ilişki kurmamıza ve yeni insanlar tanımamıza yarar.

- Karar alınmaz.
- Derinlemesine analiz yapılmaz.

4 Birlikte İş Etkinlik Yapabilmek

Bir amaca yönelik yapılan çalışmalar

- Her zaman bir amaca yöneliktir.
- Yapacak birşeyi olmayanlar kendilerini değersiz hissederler.
- Etkinlik olmazsa kişi sorun yaşar. (İşsizler)

5 Psikolojik Oyun

İnsanlar zamanının bir kısmını psikolojik oyunlarla geçirir. Psikolojik oyunlar en az iki kişi ile gerçekleşir. Keyif verici olduğu kadar da ilişkiler açısından risklidir. Psikolojik oyun, ilişkileri riske attığı için iş yaşamına taşınmaması önerilir.

6 İçtenlik

İnsanlar, çok az da olsa içtenlik düzeyinde ilişkiler yaşayabilir. İş yaşamında içtenlik düzeyinde ilişki beklentisinde olmak hayal kırıklığına ve iletişim sorunlarına neden olabilir. Bu nedenle ilişki etkinlik düzeyinde tutulmalıdır.

Alıştırma

- 1 Kuruluş ne yaparsa yapsın, bu çocuklar değişmez.
- 2 Kuruluşlar iyi olsaydı, bu çocuklar için bir şey yapılabilirdi.
- 3 Çatışsak da bu çocuklarla yol alabiliriz.
- 4 Bu imkânlarla ancak bu kadar.
- 5 Aslında pırıl pırıllar; ama biz bir şey yapamıyoruz.
- 6 Devlet için bu kuruluşlar sadece yük.
- 7 Çocukların da kuruluşların da yapabilecekleri var.
- 8 Haklarını biliyorlar da sorumluluklarından haberleri yok.
- 9 18 yaşına gelene kadar bir elleri yağda, bir elleri balda.

SÖZSÜZ İLETİŞİM

Konuşulan dilin dışında, jestler, mimikler ya da diğer dilsel olmayan işaretler aracılığıyla ifade edilen iletişim biçimlerini kapsar. Günlük iletişimin önemli bir kısmı sözsüz iletişime dayanır.

Sesli Sözsüz Mesajlar

Sesin olduğu, fakat anlamlı sözcüklerin olmadığı mesajlardır. “Şışt”, “cık”, ısıklık çalma, “hop” v.b gibi sesin olmadığı ve farklı kültürler arasında farklı anlamlar taşıyan sesler bu kategoride sayılabilir. Bu mesajlara çoğunlukla seslerin yanı sıra sessiz sözsüz mesajlar da eşlik eder. Örneğin, toplumumuzda “cık” derken çoğunlukla kafa da arkaya doğru hareket ettirilerek mesaj desteklenir. Sonuç olarak, başka bir söze ihtiyaç duyulmadan kişinin o an yapılan davranışı veya sözü kabul etmediği anlaşılır.

Nesnelerle Mesajlar

Ortamda bulunan nesneler iletişimde mesaj içerirler. Bir sözü masa arkasından söylemek ile masanın önünde söylemek arasında mesaj farkı vardır. Taktığınız rozetten, giydiğiniz kıyafete, kullandığınız kaleme kadar nesneler karşınızdaki kişiye bir mesaj verir.

Sessiz Sözsüz Mesajlar

Sesin ve sözün olmadığı mesajlardır. Kısaca beden dili olarak ifade edilebilir. Jestler, mimikler, vücut duruşu, el ve kol hareketleri vb bu kategoride yer alır. Bu mesajlar birkaç ana başlık altında sıralanabilir:

Mesafe

Bir kişiye çok yakın veya çok uzak olmak verilen mesajları etkiler. Çok yakın olmak kişisel alanı tehdit ettiği için verilen mesajı etkiler. Bu durumun en iyi gözlemlenebileceği yerlerden biri asansörlerdir. Asansöre binildiğinde kişisel alanlara müdahale olduğu için kişiler tavana, yere veya başka bir noktaya bakma ihtiyacı duyar ve bu anlarda sağlıklı ve etkili bir iletişimden bahsetmek genellikle mümkün değildir.

Mesafenin uzak olması da mesajın anlaşılması ve takip edilmesini zorlaştıracak için etkili iletişimi engeller. Dikkat edilirse, bu durumlarda genellikle insanların vücudu öne doğru eğilme ve yaklaşmaya çalışma eğilimindedir.

Seviye

İletişim esnasında göz teması seviyesinde olmak veya olmamak da verilen mesajda belirleyicidir. Bir kişi ayakta, diğeri oturuyorken verilen mesaj ile, iki kişi de otururken verilen mesajın anlamları farklı olacaktır.

Vücudun kapalılığı

Bedenin doğal bir duruşu vardır. Bu duruşta yapılacak değişiklikler, beraberinde verilen mesajlarda anlam değişikliklerine neden olur. Kollarınız bağlı iken verilen mesaj ile, vücudunuzun hacmini büyüterek (kolları yana doğru açmak, bacakları ayırmak vb) verilen mesaj farklı olacaktır.

Göz teması

Sessiz sözsüz mesajların en önemlilerden biri göz temasıdır. Bilindiği gibi iletişim becerileri arasında en etkili araçlardan biri de göz temasının sağlanmasıdır. Göz teması kişiye fark edildiği, önemsendiği ve takip edildiği mesajlarını verir.

İLETİŞİM ENGELİ OLABİLECEK DAVRANIŞLAR

Yapılan gözlemler sonucunda, karşımızdaki kişi bize bir sorunla geldiğinde veya biz bir sorun yaşadığımızda kişilerin aşağıda sıralanan 13 davranışı gösterme eğiliminde olduğu belirlenmiştir. Bu davranışların özellikle **karşımızdaki kişi bir sorun yaşadığında** iletişimi güçlendirmek yerine engelledikleri görülmektedir. Yanında “hiçbir zaman kullanılmamalı” yazan davranışlar her durumda iletişimde engel teşkil etmektedir.

Genellikle İletişime Engel Olabilecek Davranışlar

- Emir vermek, yönetmek
- Tehdit etmek, gözdağı vermek
- Vaaz vermek, ahlak dersi vermek
- Yargılamak, eleştirmek, suçlamak
- Ad takmak, alay etmek, utandırmak
- Karşılaştırmak, Kıyaslamak
- Aynı hizada olmamak
- Başka şeylerle ilgilenmek
- Göz teması kurmamak

Siz veya Karşınızdaki Kişi Rahatsızsa İletişime Engel Olabilecek Davranışlar

- Öğüt vermek, çözüm önermek
- Öğretmek, nutuk çekmek, mantıklı düşünceler önermek
- Övmek, iltifat etmek, pohpohlamak
- Yorumlamak, analiz etmek, tanı koymak
- Avutmak, teselli etmek
- Soru sormak, sınamak, çapraz sorgulamak
- Oyalamak, şakacı davranmak, konuyu saptırmak

ETKİN DİNLEME

İletişimi, iki kişi arasında gerçekleşen ve birbirini anlama veya kendini ifade edebilme dansı olarak nitelendirebiliriz. Bu dansın iki önemli figüründen biri karşıdakini anlamak diğeri ise kendini karşı tarafa ifade etmektir.

Karşıdaki kişiyi anlamanın en önemli aracı dinlemektir. Özellikle karşımızdaki kişi yoğun bir duygu yaşadığı zaman iletişim özelinde ona verebileceğimiz en önemli hediye etkin bir dinlemedir.

Etkin dinleme bir beceridir ve geliştirilebilir. Özellikle çocuklarla çalışan kişilerin bu becerilerini geliştirmeleri gereklidir. Çocukların duygusal gelişimi ve kendini tanıma ve ifade etme becerilerinin geliştirilmesinde çevresindeki yetişkinler tarafından etkin dinleme becerisinin kullanılıyor olması önemlidir.

Etkin dinleme üç aşamada gerçekleşen bir beceridir. Bu aşamalar:

- 1 Pasif dinleme
- 2 İçerik yansıtma
- 3 Duygu yansıtma

Pasif Dinleme

Pasif dinleme becerileri, dinleme temel teşkil eden sözsüz mesajları içerir. Bu beceriler:

- Karşıdaki kişi ile aynı göz hizasına gelmek
- Karşıdaki kişi ile göz teması kurmak
- Karşıdaki kişiyi duyduğunu ve/veya anladığı gösteren baş hareketleri yapmak.
- Bu sözsüz mesajlara eşlik eden “ hım, hım” “hı” gibi sesli sözsüz mesajları kullanmak olarak sıralanabilir.

Pasif dinlemenin bir diğer aracı da “**kapı aralayıcıları**” kullanmaktır. Özellikle çocuklarla çalışırken genellikle ailelerinde bu becerinin kullanılmadığı ihtimali de düşünüldüğünde “kapı aralayıcılar” özellikle önemlidir. “Kapı aralayıcılar”, karşıdaki kişiyi kendini daha detaylı anlatabilmesi için davet eden cümlelerdir. “Kapı aralayıcıların” bir diğer amacı da karşıdaki kişinin duygu ve düşüncesini tam anlayabilmeye yardımcı olmaktır.

Örnek:

- Bana bunu biraz daha anlatabilir misin?
- Biraz daha açıklar mısın?
- Bu konu ile ilgili başka ne söyleyebilirsin?

İçerik yansıtması

İçerik yansıtması, dinleme esnasında karşıdaki kişinin düşünce ve görüşlerini anladığımızı ve takip ettiğimizi göstermek amacıyla içeriğe yönelik yapılan geri yansıtmalardır. Konuşma esnasında anladığımız görüş ve düşünceyi kendi cümlelerimizle karşı tarafa iletme.

Buradaki temel amaç konuşmanın devamlılığını sağlamak ve kişinin kendini ifade etmesini desteklemektir. İki temel düzeyde yapılabilir:

1 Durumu yansıtma:

Karşıdaki kişinin anlattığı durumu anladığımızı belirten ifadeler kullanmak.

Örnek: “ Üç keredir oyuna girmek istiyorum, ama beni oyuna almıyorlar” diyen bir çocuğa

- “Oyuna girmek istedin, alınmadın”
- “Üç keredir oyuna girmek istiyorsun”
- “Denedin ancak oyuna alınmadın” vb cümlelerle yansıtma yapılabilir.

2 Görüşü yansıtma

Karşıdaki kişinin ifade ettiği düşünceyi karşı tarafa yansıtma.

Örnek: “ Üç keredir oyuna girmek istiyorum, ama beni oyuna almıyorlar” diyen bir çocuğa

- “Haksızlığa uğradığını düşünüyorsun”

- “Çabalarının işe yaramadığını düşünüyorsun” vb cümlelerle yansıtma yapılabilir.

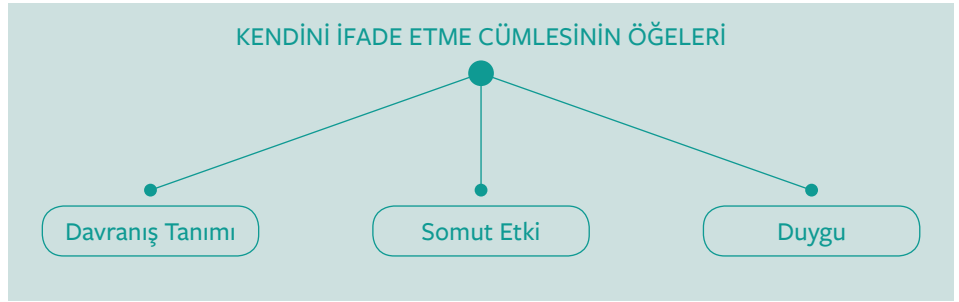
Örneklerden de anlaşılacağı gibi içerik yansıtması, anladığımız durum veya düşünceyi yorumlamadan anladığımız gibi karşı tarafa iletmeektir. Anladığımız her zaman doğru olmayabilir. Bu durumda çocuk “Hayır, ben aslında” şeklinde başlayan cümleler kurabilir. İçerik yansıtmasındaki temel amacı doğru anlaşılacak olduğunu düşünürsek, konuşmanın devamlılığını sağladığı için iletişimi engellemez, hatta devamlılığını sağlar. Bu nedenle mümkün olduğu kadar yorum içermemesi ve bizim görüşümüzü değil, karşıımızdaki kişinin anlattığını yansıtması önemlidir.

Duygu yansıtması

Dinleme esnasında karşıımızdaki kişinin duygusunu anladığımızı geri yansıtmadır. Dinleme, iletişimde özellikle yoğun duygular yaşandığında etkilidir. Bu nedenle karşıımızdaki kişinin anlattığı olayla ilgili hissettiği duyguyu anlamak ve yansıtma, kişinin kendisini anlaşılma hissetmesine de katkı sağlar.

Örnek: “ Üç keredir oyuna girmek istiyorum, ama beni oyuna almıyorlar” diyen bir çocuğa

- “Oyuna girmediğin için öfkelisin”
- “Oyuna alınmadığın için kızdın”
- “Seni neden oyuna almadıklarını anlayamadığın için öfkelisin” vb cümlelerle yansıtma yapılabilir.



Davranışın Tanımı

- Karşıdaki kişinin üzen, kızdıran, korkutan davranışının yorum katılmadan ifade edilmesidir.

Somut Etki

- Karşıdaki kişinin yaptığı davranışın sonucunda oluşan duygunun nedenidir. (para, zaman, emek, sağlık, enerji kaybının ifade edilmesi)

Duygunun İfadesi

- Karşıdaki kişinin davranışı sonucunda hissedilen duygunun ifade edilmesidir.

Sen mesajları	Ben mesajları
Kişiliğe yöneliktir.	Davranışa yöneliktir.
Bütüne ve genele yöneliktir.	Özele ve o ana yöneliktir.
Karşımızdaki kişi ile ilgili olumsuz değerlendirmeler içerir.	Gönderen kişinin duygu ve düşüncelerini içerir.
Karşımızdaki kişinin özgüvenini zedeler.	Özgüvene olumlu katkısı vardır.
Öfke ve nefret gibi olumsuz duyguları uyandırır.	Gönderene yardım isteği uyandırır.
Çekingene ya da saldırgan insanlar yaratır.	Atılgan insanlar yaratır.
İletişimi zedeler.	İletişimi zedelemeyebilir.
İlişkiyi zedeler.	İlişkiyi geliştirir.
Sorumluluk duygusunu geliştirmez.	Sorumluluk duygusunu geliştirir.
İşbirliğine karşı direnç yaratır.	İşbirliğine yönelik istek uyandırır.



Adamın biri, ilk defa gittiği küçük bir kasabada şaşkın şaşkın gezindikten sonra yol kenarında duran bir arabanın yanına sokulmuş ve arka koltukta tek başına oturan çocuğa:

- Buraların yabancısıyım, demiş. Parkın hemen yanı başındaki fırını arıyorum, çok yakın olduğunu söylediler.

Çocuk, arabanın penceresini iyice açtıktan sonra:

- Ben de buraya ilk defa geliyorum, demiş. Ama sağ tarafa gitmeniz gerekiyor herhalde.

Adam, çocuğun da yabancı olmasına rağmen bunu nasıl anladığını sormuş ister istemez.

Çocuk:

- İhlamur çiçeklerinin kokusunu duymuyor musunuz? diye gülümsemiş. Kuş civıltıları da oradan geliyor zaten.

- İyi ama, demiş adam, bunların parktan değil de tek bir ağaçtan gelmediği ne malûm?

- Tek bir ağaçtan bu kadar yoğun koku gelmez, diye atılmış çocuk. Üstelik, manolyalar da atılıyor onlara. Hem biraz derin nefes alırsanız, fırından yeni çıkmış ekmeklerin kokusunu duyacaksınız.

Adam, gözlerini hafifçe kısarak denileni yaptıktan sonra, cebinden bir kağıt para çıkartıp teşekkür ederken fark etmiş onun kör olduğunu. Çocuk ise, konuşurken bir anda sözlerini yarıda kesmesinden anlamış, adamın kendisini fark ettiğini.

İşığa hasret gözlerini ondan saklamaya çalışırken:

- Üç yıl önce bir kaza geçirmişt看, demiş, görmeyi o kadar çok özledim ki.Sizinkiler sağlam öyle değil mi?

Adam, çocuğun tarif ettiği yerde bulunan fırına yönelirken: - Artık emin değilim, demiş.

Emin olduğum tek şey, benden iyi gördüğüdür.

ÇOCUKLARA YAKLAŞIM VE İLETİŞİM KURMA

“Çocuklarınız sizin Çocuklarınız değildir.

Onlar yaşamın kendi için özlediği kız ve oğlanlardır.

Sizden değil, sizin aracılığınızla dünyaya gelmişlerdir,

Sizinle birlikte olmalarına karşın size ait değildir.

Onlara sevginizi verebilirsiniz ama düşüncelerinizi hayır, Çünkü onların kendi düşünceleri vardır...

Onlara benzemek için çabalayabilirsiniz, ama

onları kendinize benzetemezsiniz

Çünkü yaşam dün ile oyalanmaz ve geriye doğru gitmez”

Halil Cibran (Lübnanlı Bilge)

ÇOCUK KAVRAMI

Yasal: Çocuk hakları sözleşmesi çerçevesinde 18 yaşının altında yer alan tüm bireyler çocuk olarak tanımlanmaktadır. Türkiye’de çocuk hakları sözleşmesine imza atan ülkelerden bir olarak 18 yaş altını çocuk kabul etmektedir. Bunun anlamı şudur: 18 yaşın altındaki tüm bireyler devletin koruması altındadır. Yani çocuk hakları sözleşmesinin öngördüğü koşulları çocuklara sağlama yükümlülüğündedir.

Türkiye 2005 (15 Temmuz 2005 tarih ve 5395 numaralı yasa) yılında yasal olarak çocukların korunması amacı ile **Çocuk Koruma Kanunu** oluşturmuştur. Bu kanuna göre 13 yaş altında hiçbir çocuğa, suçun türü ne olursa olsun suç istinat edilemez. 13-15 yaş arasındaki çocukların ise suçun farkındalığını belirlemek amacı ile kanunda geçen ifadeler ile sosyal inceleme raporuna, (çocuğun, işlediği fiilin hukukî anlam ve sonuçlarını algılama ve bu fiille ilgili olarak davranışlarını yönlendirme yeteneğinin değerlendirildiği) göre karar verilir. Eskiden sosyal incelemeye faik ve mümeyyiz raporu deniyordu, duyarsanız şaşırmayın.

Biyoloji: Biyolojik olarak üreme yeterliliğine gelmek yetişkinlik olarak tanımlanıyor. Yani 11-12 yaşlarında başlayan bir süreçten bahsediliyor. Ergenlik denen bu sürecin 4-5 yıl devam ettiği düşünüldüğünde 17-18 yaşlarına denk geliyor.

Sosyal (Toplumsal): Toplumsal olarak da bir yetişkin çocuk tanımı var. Örneğin ülkemizde askerliği bitirmek erkekler için, anne olmak da kadınlar için bir yetişkinlik ölçütü olarak alınabiliyor. “Üniversitede okuyan bir kişi ne kadar çocuk olarak algılanıyor? Ne kadar yetişkin olarak algılanıyor?” bu soruları da sormak gerekebilir. Ya da bir kişinin çocuk mu yoksa yetişkin mi olduğuna karar vermek için çalışıyor olması da bir ölçüt müdür?

Psikolojik: Yetişkinliğin bir de psikolojik boyutu var. İlk kez bunu dillendirenlerden biri olan Karl Jung, yetişkinliği iç dünya ile dış dünya arasındaki dengeyi kurma süreci olarak belirtmiştir. Tabii ki bu konu genişletilebilir ama kendi ayaklarının üzerinde durabilme veya olgunlaşma kelimeleri yeteri kadar açıklayıcıdır.

İHMAL VE İSTİSMAR

Çocuk ihmal ve istismarı, çocuklara bakıp gözetmek ve eğitmekle görevli sorumluluk, güç ve güven ilişkisi içinde oldukları kişiler ya da yabancılar tarafından bedensel ve/veya psikolojik sağlıklarına zarar verecek, sosyal gelişimlerini engelleyebilecek şekilde uygulanan tüm fiziksel, duygusal veya cinsel davranış ve tutumları, ihmal ve ticari amaçlı sömürüyü kapsar. Aşağıda çocuk ihmal ve istismarına ilişkin türler örneklerle detaylı olarak açıklanmaktadır.

İstismar

- **Fiziksel istismar:** Çocuğun anne baba, öğretmen, bakıcı gibi çocuğa bakmakla yükümlü kişiler tarafından gerçekleştirilen, dayak atma, yakma, ısırma, sarsma, kaynar suyla haşlanma gibi olaylar sonucunda kaza dışı her türlü yaralanmasıdır.
- **Cinsel istismar:** Çocuğun, bir erişkin ya da yaşça ya da gelişimsel olarak kendinden oldukça büyük bir başka çocuk tarafından ne anlama geldiğini kavrayamayacağı, gelişimsel olarak hazır olmadığı, onay veremeyeceği, kanunlara ve toplumun kültürel değerlerine aykırı cinsel eylemlere, karşı tarafın cinsel doyumunun sağlanması amacıyla karıştırılmasıdır.
- **Duygusal istismar:** Çocuğun ruh sağlığını ve gelişimini bozan, reddetme, aşağılama, tehdit etme, suçlama gibi söz ve davranışlara süregelen olarak maruz kalmasıdır. Sıklıkla diğer istismar biçimlerine eşlik eder.

İhmal

- **İhmal:** Çocuğun beslenme, barınma, korunma, sevilme gibi temel fiziksel ve duygusal gereksinimlerinin karşılanmamasıdır. Çocuğun sağlığı ve gelişimine olumsuz etkileri olabilir.
- Dış stres faktörleri; ekonomik, sosyal, çevresel, kültürel özelliklerdir.
- İç stres faktörleri; anne-babanın kişilik yapısı, çocuğun özellikleri, anne-baba yoksunluğu ve anne-baba tutumlarıdır.
- Çocukların çalışma nedenleri, devletlerin sosyal, ekonomik ve kültürel sorunları ile yakından ilgilidir.
- İhmal ve istismar biçimlerinin çocuklar üzerinde etki ve belirtileri vardır. Bu belirtilerin bazıları görülemez de, bazı ipuçları bulunmaktadır.

	Çocuk İhmali
Öz Bakım	<ul style="list-style-type: none"> • Özensiz ve mevsimine uygun giydirmeme • Eksik ve yetersiz beslenme • Altını zamanında değiştirmeme • Evde yalnız bırakma • Bakmaya elverişli olmayan kişilere (yaşlı, alkolik, hasta, küçük yaştakiler vb.) teslim etme
Eğitim Okula göndermeme	<ul style="list-style-type: none"> • Özellikle kız çocukları okutmama • Çocuğun okulu ile ilişkinin zayıf ya da hiç olmaması • Okula devamsızlığa göz yumma • Özel eğitim ihtiyacı olan (engelli) çocuklara imkan tanımama • Eğitimde eşitlik imkânı sağlamama • Okullaşma oranında yetersizlik
Sağlık ve Tıbbi bakım	<ul style="list-style-type: none"> • Hastalandığında doktora götürmeme • Tedavisi için gerekli olan ilaçları ve beslenme koşullarını sağlamama • Sağlık kuruluşlarına ulaşamama ya da gerektiği biçimde hizmet alamama • Sağlıksız ve ağır koşullarda çalıştırma
Barınma	<ul style="list-style-type: none"> • Çocuğun uygunsuz, • Tehlikeli yerlerde barındırılması • Çocuğun sokağa • Atılması
Sevgi ve İlgisi	<ul style="list-style-type: none"> • Çocukla zaman geçirmeme (oyun oynama, gezme) • Çocuğu dinlememe • Çocuğu yaşlılarından ve yakınlarından izole etme

	Çocuk İstismarı
Ekonomik	<ul style="list-style-type: none">• Fuhuş amaçlı çalıştırma• Sokakta çalıştırma• Ekonomik desteğin kesilmesi• Organ ticareti
Cinsel	<ul style="list-style-type: none">• Sözel olarak cinsel uyarı• Teşhircilik• Pornografik• Cinsel muayeneye zorlama• Uzayan ve aşırı yakınlık• Telkin eden öpme, okşama,• Tecavüz• Taciz
Fiziksel	<ul style="list-style-type: none">• Çimdiklemek• Dövmek• Yakmak• Tekmelemek• Tokatlamak• Isırmak• Sarsmak
Duygusal	<ul style="list-style-type: none">• Azar• Alay etme• İsim takma• Tehdit etme• Küçük düşürme• Konuşmama• Sevgiyi geri çekme• Hakaret etme• Sürekli eleştirme• Başkasıyla karşılaştırma ya da kıyaslama

Çocuk Yetiştirme Tutumları

Bir çocuğa bakım veren yani ebeveynlik için iki temel fonksiyondan bahsedebiliriz:

- Kural koyan, sınırları belirleyen
- Besleyen, destekleyen

Bu iki fonksiyonun da temel amacı, çocuğun gelişimini desteklemek ve onun yetişkin birey olma yolunu kolaylaştırmaktır. Her insan doğar, büyür ve ölür. Bu yolculukta yanında bir yetişkinin (ebeveyn) olmasının faydası, özellikle çocukluk döneminde yaşayacağı zorluklarla başa çıkabilmesi için onu destekleyebilmesi ile ilgilidir. Bu desteği verebilmenin temel iki noktası da dünyayı ona tanıtmak ve yapabilecekleri ile ilgili de güçlü noktalarını fark ettirmektir. Bu nedenle yukarıda belirttiğimiz iki fonksiyon önem kazanıyor.

Ebeveyn rolünde bu iki fonksiyonun pozitif kullanımı çocuk gelişimini destekleyen bir işlev görürken, negatif kullanımı çocuk gelişimini güçleştiren bir işleve dönüşebilir.

Pozitif ve negatif kullanım ne demek?

Kural koyan, sınırları belirleyen fonksiyon: Kişi olarak bir toplumda yaşıyoruz, biz ve diğerleri var. Bir bebek dünyaya geldiğinde, kendi ihtiyaçları ile dünyaya geliyor, sonrasında diğer insanların varlığını fark ediyor ve birlikte yaşama becerisi geliştiriyor. Bu sürecin çocuk için kolaylaşması, dışarıdaki dünyayı anlamlandırabilme sürecinin kolaylaştırılması ile mümkün. Bu aşamada ebeveyn rolü çocuğa dünyayı tanıtmaktan geçiyor. Bunun için de neyi, nerede ve nasıl yapabileceği ile ilgili farkındalığını artırmak gerekiyor. Bu fonksiyonu yerine getirmenin negatif yönü, yaptığı davranışlar karşısında suçlayıcı olmak, ceza vermek ve aşırı eleştirel olmak gibi tepkilerle açıklanabilir. Amaç olumlu olsa da, yani çocuğa dünyayı tanıtmak olsa da, bu fonksiyonu öfke ile dayak, ceza ve kısıtlamalarla yapmak, çocuğun gelişimini güçlendirmiyor. Bu fonksiyonun olumlu kullanımı ise, çocuğun yaşına uygun kurallar koymak, açıklamalar yapmak, bazen denemesine izin vermek olarak özetlenebilir.

Besleyen, destekleyen fonksiyon: Bu fonksiyonun temel işlevi, çocuğun kendi güçlü ve zayıf yönlerini fark etmesine katkı sağlamaktır. Her kişinin belli beceri ve yetkinliklerle dünyaya geldiğini biliyoruz. Gelişim, bu yetkinlikleri fark etme ve bu çerçevede kendi yetkinliklerini geliştirme sürecidir. Ebeveynin rolü de, bu süreci çocuk için güçlendirebilmektir. Bu amaçla çocuğun yapabileceklerini onun yerine yapmak, aşırı destek vermek bu fonksiyonun olumsuz kullanımudur. Saçını süpürge etmek kavramı, zannedildiği gibi gelişimi destekleyen değil, önüne engeller koyan bir duruma dönüşebilir. Bu fonksiyonun olumlu kullanımı, çocuğu doğru yerde takdir eden, güçlü yanlarını fark ettiren, denemesine imkân tanıyan ve denemelerinde öğrenmesine katkı sağlayan becerileri kullanmaktır. Ebeveynin rolü, bu farkındalık sürecini çocuk gelişimi için güçlendirmektir.

Kural koyan ve sınırları belirleyen rol olumsuz kullanıldığında baskıcı, besleyen, destekleyen rol olumsuz kullanıldığında tavizkâr, ikisi de olumsuz kullanıldığında ilgisiz, ikisi de olumlu kullanıldığında yetkin tutum ortaya çıkar.

Ebeveynlikte asıl olan yetkin tutum becerilerini geliştirebilmektir.

ÇOCUKLARIN GELİŞİMİNİ DESTEKLEMEK

Ergenlik dönemi çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir. Bu dönemde her ergen fiziksel olarak hızla büyür ve gelişir; vücudu erişkin özelliklerini kazanmaya başlar. Bu değişime paralel cinsel ve psiko-sosyal gelişim de söz konusudur. Gelişmenin başlama yaşı genetik ve çevresel faktörlerden etkilenir ve kişiden kişiye farklılık gösterir. Beslenme, genel sağlık ve yaşam koşullarının olumlu değişmesi günümüzde gelişme sürecinin daha erken yaşlara kaymasına neden olmuştur.

Ergenlik dönemi erken, orta ve geç ergenlik olarak üçe ayrılır. 10-13 yaşları arası erken, 14-16 yaş arası orta, 17-19 yaş arası ise geç ergenlik dönemi olarak kabul edilmektedir. Ergendeki fiziksel büyüme, cinsel gelişme/ olgunlaşma ve psiko-sosyal gelişme süreçleri birbirini etkiler ve oğlan-kız çocuklarda farklıdır.

FİZİKSEL GELİŞİM

Ergenlik döneminde en önemli değişimlerden birisi hızlı fiziksel büyümedir. Ergen birkaç yıl gibi kısa bir sürede erişkin boyutlarına ulaşır. Kız ve oğlan ergenlerde vücut boyutları ve şeklinde olan değişiklikler birbirinden farklı hızda ve zamanda olmaktadır. Boy uzama atağı 11 - 16 yaşları içinde genellikle iki-üç yıl kadar devam eder. Erişkin erkek ve kadınlar arasında; ergenliğe girme yaşı, yıllık boy uzama oranı ve ergenlik süresinin farklılığından dolayı ortalama 12 -13 cm boy farkı olur. Ergenlikte büyüme atağı sürecinde gençler vücutta, cinsiyete özel şekil ve oranlar kazanırlar. Oğlanlarda omuzlar, kızlarda ise kalçalar daha fazla genişler. Ergenlik döneminde oğlan ve kızların vücut yapısında da farklılaşmalar olur. Oğlanlarda kas dokuda artış kızlara göre daha fazladır. Ergenlikte; eller, ayaklar, kollar ve bacaklar bedenine geneline göre daha önce gelişir. Vücudun hızlı büyümesine uyumdaki farklılıklardan dolayı sakarlaşma, kambur ve yamuk duruş sık görülür.

ZİHİNSEL GELİŞİM

Gencin yetiştiği ortam ile zihinsel gelişim arasında sıkı bir bağlantı vardır. 11 yaşından sonra mantıksal düşünme yeteneği yetişkinler düzeyine erişir. Bu dönemde inanç, güven, maneviyat gibi şeyler düşünölmeye başlanır. Görüş alışverişi ve tartışma ergenlerin yaşamında önemli bir yer almaya başlar.

Toplumun gelenek ve göreneklerine, kurallarına karşı tutumlar değişir. Bunların değişmez olduklarını düşönen çocuğun tersine, artık bunların yetişkinler tarafından kararlaştırıldıklarını ve değişik gruplara göre farklılıklar gösterebileceklerini kavramaya başlarlar. Bu dönemde

kendilerine özgü fikirler geliştiriyorlar. Ancak başlangıçta çok yönlü düşünme yeteneği oluşmadığı için bazı fikirlere körü körüne bağlanabilir veya kuvvetle savundukları görüşlerinden vazgeçebilirler. Çünkü çok yönlü düşünme yeteneği daha gelişmemiştir. Bu dönemde ergenler soyut kavramları kullanarak bir durumdan ötekine geçiş yapabilir. Ergenlerdeki soyut düşünce onların günlük davranışlarını da etkilemektedir. Kendileri ve dünya hakkında daha fazla düşünmekte ve 13-15 yaşları arasında daha tartışmacı, idealist ve eleştirici olmaktadır. Özellikle akranları ve karşı cins tarafından fark edilip edilmedikleri, önemsenmeleri ve beğenilmeleri, çevrenin kabul etmesi ve popülaritesine göre kendilerine değer biçme davranışları yaygındır. Kendi düşünceleri, duyguları ve davranışlarıyla aşırı ilgilidirler. Kendilerinin ve başkalarının soyut bakış açılarını değerlendirmekte zorlandıkları için yeni bir ben merkezci eğilim içine girmektedirler. Bu dönemde de ergen benmerkezciliği denilen herkesin ona dikkat ettiği gibi bir düşünce biçimi görülür. Bu düşünce biçimi yüzünden ergen herkesin ona baktığı, onu gözlediğini düşünür ve kendini sürekli olarak sahnede hisseder. Bu benmerkezcilik, çocuğun başkasının perspektifinden olaya bakmamasından farklıdır. Ergen başkalarını perspektifine alabilmeye başladığı için ya onlar ne der? Diye düşünmeye başlamıştır.

SOSYAL GELİŞİM

Çocuk bedeni gelişirken, çocuksu davranışlar yerini daha olgun tutum ve davranışlara bırakır. Çevreden gelen etkiler ve baskılarla ergen çocuksu davranışlarını bırakacak, yetişkinlere yaraşır davranışlara adım atacaktır. Ergen, toplumda saygınlık kazanmaya ve statü sahibi olmaya gereksinim duyar. Ergenlik; kişinin kimlik, kişilik oluşturmaya başladığı ve aileden bağımsız olma düşüncesinin kazanıldığı dönemdir. Yetişkinlerle ilişkilerinde; kendine yöneltilen eleştirileri kabul etmez, ailesinin en ufak eleştirilerine büyük tepkiler verir. Arkadaşlarının kendisi için ne düşündüğü çok önemlidir. Kendi aralarında arkadaş grupları vardır. İlgilerini ve giyim tarzını arkadaş grubuna göre ayarlarlar, Aynı cinsiyetteki yakın arkadaşlarla birlikte olmak ister. Bir lidere körü körüne bağlanabilir, bir yandan da bütün liderlere ve yetişkinlere karşı çıkar. Düşüncelerinin ve değerlerinin önemsenmesini ister. “Kimse beni anlamıyor” düşüncesi yaygındır.

DUYGUSAL GELİŞİM

Ergenin genel olarak duygularında istikrarsızlık olduğu görülür. Bir gün önce çok mutlu ve enerjik olan ergen ertesi gün kabuğuna çekilmiş ve bitkin olabilir. Duygular anlık olarak bile değişkenlik arz edebilir. Bu dönemde ergen duygularını çok dolu ve coşkulu yaşar. Gerek ses tonu ve vurgulamaları ve gerekse mimikleri önceki döneme göre duygularını daha fazla ifade ediyor niteliktedir. Diğer dönemlere göre daha yoğun hayal kurar ve gerçekten zaman zaman uzaklaşır. Bu hayaller gelecek planlarını kapsayabileceği gibi genellikle karşı cinsle ilgili hayaller olabilmektedir. Ergen zaman zaman yalnız kalma isteği içinde olabilir. Ergen kendisi ile baş başa kalıp yaşadıklarının muhasebesini yapma ihtiyacı hissedebilir. Ergen kendini yorgun hissedebilir, buna bağlı olarak çalışmaya karşı isteksizdir. Ergen yaşadığı fiziksel

değişimlere bağlı olarak çekinebilir ve kendini saklama ve bu değişimlerden çevreyi haberdar etmeme isteği içinde olabilir. Yeni şeyler deneme merakı artmıştır. Bu dönemde ergenin fark edilme ve takdir edilme ihtiyacı vardır. Konuşkandırılar fakat bu iletişim kurmaya yönelik değildir. Olur olmaz şeylere gülme eğilimindedirler. Ayna karşısında daha fazla zaman harcarlar. Karşıtlıkları ve dengesizlikleri vardır. Kendini tanıma yolunda büyük bir çaba harcamak zorunda kalır. “bağımsız beni” ortaya koyma çabasındadır. Arkadaşlar arasında adı geçen ya da benzemek istediği kişilerin üzerinde görülen giysiler ve markalar öne çıkar. İlgi duyduğu konular ve nesnelere ilişkin aşırı dikkat ve titizlik söz konusudur. Kendine güven ve güvensizlik çatışmaları yaşar. Son derece hassas ve kırılğan olurlar. Saldırgandır, gürültücüdür. Son derece bencil ve fedakâr olabilir.

Fiziksel Gelişimi Desteklemek

- Ergenlik sürecinde de boy kilo ölçümü devam etmelidir.
- Yeterli ve dengeli beslenmesi desteklenmelidir.
- Enerji harcaması ve kas gelişimi için sportif faaliyetlere yönlendirilmelidir.
- Fiziksel değişimleri hakkında kendisine önceden bilgi verilmeli, kaynaklar gösterilmelidir.
- Yaşadığı fiziksel değişimlerle ilgili espiriler yapılmamalı, olumlu kabul iletileri verilmelidir.
- Fiziksel değişimlerin zamanlarının her ergende farklılıklar gösterebileceği bilgisi paylaşarak kaygısı azaltılmalıdır.
- Bedenini hastalıklara karşı koruması için önce bilgi ardından sorumluluk verilmelidir.
- Her iki cinsiyetin fiziksel değişimleri hakkında bilgi verilmelidir.

Duygusal Gelişimi Desteklemek

- Ergene yaşadıkları duyguları ifade etmelerine cinsiyet ayrımı olmadan izin verilmelidir.
- Erkekler ağlamaz, hanım kız ol gibi sözler söylenmemeli.
- Ergenler duygu ve ihtiyaçlarını gösterdiklerinde bakım verenlerin bu duygulara cevap vermesi ve duyarlı olması gerekir.
- Ergene sevgi davranış ve sözlerle ifade edilmelidir.
- Sevgi, korku, öfke ve üzüntünün kültür farkı gözetmeksizin herkesin yaşadığı duygular olduğu kabul edilmelidir.
- Duygusal gelişim kendi duygularını fark etme, bu duygularını ifade edebilme ve başkalarının duygularını algılayabilme, anlayabilme ve kabul edebilmedir.

Zihinsel Gelişimi Desteklemek

- Bağımsız düşünme becerisi desteklemeli, saygı göstermeli.
- Düşüncelerindeki olgunlaşma takdir edilmeli.
- Bir önceki dönemde eksik kalmış beceriler olabileceği kabul edilmeli ve yargılanmamalı.

-
- Sorun çözüme becerilerinden yararlanılmalı, kararlara katılması sağlanmalı.
 - Zihinsel işlem basamakları olan
algılama,
hatırlama,
kavramlaştırma,
sözlü-sözsüz-yazılı tepki verme
sorun çözüme adımları dikkate alınarak öğrenmesi desteklenmeli.
 - Kurum içindeki kararlarda fikirleri sorulmalı ve sorumluluk verilmelidir.

Sosyal Gelişimi Desteklemek

- Ergenlik çağında bulunan genç, kendi kişilik özelliklerine karşı çok duyarlıdır. Bu nedenle, bunlara karşı kırıcı eleştiri, alay, korkutma, başkaları yanında küçük düşürme, aleyhte kıyaslama ve hakaret gibi davranışlarda bulunmak, hiçbir zaman doğru değildir.
- Ergenler için, çok kural yerine, az kural konmalı ve yapılan yanlışlar da çok büyütülmemelidir. En küçük bir olumsuz davranışı sanki büyük bir suç işlemiş gibi karşılamaktan çekinmelidir.
- Ders dışı etkinliklere de önem verilmelidir. Ders dışı etkinlikler, çocuğun boş zamanını en yararlı bir biçimde doldurmasına ve ruhsal sağlığının da düzelmesine olanak sağlayacaktır.
- Bu çağdaki gençler kendi haklarına çok duyarlıdır. Bu nedenle haklara saygı ilkesine dikkat etmek gerekir.
- Yine bu yaştaki gençler, kendi onur duygularına karşı çok duyarlıdırlar. Bunun için, onları suçlayıcı konuşmak ve yok yere suçlamaktan özenle kaçınılmalıdır.
- Bu dönemde çocukların belli alanlarda başarı göstermelerini sağlamak üzere, onları, ilgi duydukları ve başarılı oldukları alanlara teşvik etmelidir.
- Sosyal gelişim aynı zamanda insanların kendi ihtiyaçlarını gidermesidir. Bunu giderirken de diğer insanların ihtiyaçları dikkate alınmalıdır. Ergene yaklaşımda bu doğrultuda olmalıdır.

TOPLUMSAL CİNSİYET

Biyolojik cinsiyet, her bireyin dünyaya gelirken yanında getirdiği özelliklerden biridir. Biyolojik cinsiyetten farklı olarak, sosyal hayatta yapılandırılmış rol, sorumluluk ve davranışlara ise “toplumsal cinsiyet” denir. Bu davranışlar kültürel, sonradan öğrenilir, zamanla değişebilir, hatta aynı kültürdeki kişiler arasında farklılık gösterebilir.

Toplumsal cinsiyet; kadının ve erkeğin sosyal olarak belirlenen rollerini ve sorumluluklarını ifade eder. Toplumsal cinsiyet biyolojik farklılıklardan dolayı değil, kadın ve erkek olarak top-

lumun bizi nasıl gördüğü, nasıl algıladığı, nasıl düşündüğü ve nasıl davranmamızı beklediğı ile ilgili bir kavramdır.

Bireyler birbirinden çok farklı olmayan (cinsiyetleri hariç) “kız” veya “oğlan” bebekler olarak dünyaya gelip “kadın” ve “erkek” olmayı zaman içinde öğrenirler. Doğumdan önce başlayan bu süreç, bireyin içinde yaşadığı kültürde “kadınlık” ve “erkekliğe” ilişkin değer yargılarıyla yakından ilgilidir. Toplumda, aile içinde, kişisel ilişkilerde, kadın ve erkeklerden beklentiler farklıdır ve bu farklılık “doğal” karşılanır.

Kadınlık ve erkekliğin kültürel olarak kurulan ve öğrenilen kalıplar olduğunu söylemek onu biyolojik özelliklerden daha az “gerçek” yapmaz. Kadınlık ve erkeklik için kurulan bu kalıplar, cinsiyetin bu şekilde kurulması bireyin benliğinin bir parçası olur, nasıl biri olacağını, neler yapacağını, hayallerini, vazgeçtiklerini vs. belirler. Kadınlık ve erkeklik kalıpları, bireyleri basitçe birbirinden farklılaştırmakla kalmaz, toplumsal kaynaklara erişimi de büyük ölçüde etkiler. Yani, kaynakların bölüşümünde cinsiyet önemli bir faktördür.

Kadının bireysel ve toplumsal işlevlerini, sorumluluklarını yerine getirebilmesi için sağlıklı olması, sağlıklı olabilmesi için de toplumsal statüye sahip olması gerekir. Bunun gerçekleşebilmesi kadın-erkek eşitliğine bağlıdır. Çoğu toplumda kadının toplumsal statüsü erkeğe kıyasla daha düşüktür. Özellikle gelişmekte olan ülkelerde kadın-erkek arasındaki ayrımcılık her alanda (toplumsal olaylarda, eğitimde, sağlıkta, ekonomide vs.) daha belirgindir.

Çocuklara/ergenlere fiziksel, duygusal, zihinsel, sosyal gelişim alanlarında toplumsal cinsiyet eşitliği temelinde yaklaşım onların nasıl bireyler olacağını belirler.

Toplumsal Cinsiyet Eşitliği Dili

- “Kız – erkek” yerine “kız çocuk- oğlan çocuk”
- “Bayan/hanım – erkek” yerine “kadın - erkek”
- “Göğüs” yerine “meme”
- “Hastalanmak” yerine “adet olmak”, “regl olmak”
- “Erkek Fatma” yerine “güçlü Fatma”

CİNSEL GELİŞİM

Ergenlik dönemindeki en önemli değişim cinsel gelişimdir. Ergenlik bir insanın fizyolojik olarak üreme kapasitesine ulaşma durumu olarak tanımlanır. Halk arasında blüç çağı olarak adlandırılan ergenlik döneminde cinsel olgunlaşmanın tetikleyicisi cinsiyet hormonu salgılayan bezlerin gelişmesi ve kızlarda yumurtalıklarda oğlanlarda ise testislerden cinsiyet hormonlarının salınmaya başlamasıdır. Hormonlara yanıt olarak ergenlikte biyolojik ve psikolojik değişiklikler oluşur. Ergenler cinsiyet hormonlarının etkisi ile bir yandan cinsiyete özel dış görünümüne sahip olurken, diğer yandan üreme işlevleri gelişerek üreme kapasitesi kazanır. Başta iç ve dış üreme organlarındaki gelişme olmak üzere kızlarda memelerin bü-

yümesi, oğlan çocuklarında ses değişimi, her iki cinse özel farklı tip tüylenme (kılınma) ve ciltte yağlanma gibi değişiklikler bu dönemin önemli özellikleridir. Tüm bu özellikler cinsiyet hormonları tarafından yönetilir. Cinsiyet hormonları kızlarda yumurtlama ve adet görme; oğlanlarda ise tohum hücrelerinin olgunlaşması (spermin olgunlaşması) ve meni üretimine neden olur. Kız ve oğlan çocuklarda farklı olan bu özellikler değerlendirilerek ergendeki cinsel gelişim izlenebilir.

Ergenlik Döneminde Kızlarda Cinsel Gelişim

Kızlarda cinsel gelişimin ilk belirtisi memelerin büyümesidir. Kısa bir süre sonra kasık arası ve koltuk altı kılınması oluşur. Kalçalar genişlemeye, belde oyuk görünümü olmaya başlar. Memelerin gelişmesi ortalama 11 yaşlarında başlarken, ilk adet kanaması bundan yaklaşık iki yıl sonradır. Yumurtalık (overler), rahim (uterus), hazne (vajina), iç ve dış dudaklar (labialar) büyür ve olgunlaşır. Yumurtalık giderek artan miktarda hormon (östrojen ve progesteron) salgılamaya başlar. İlk adetler, henüz yumurta hücreleri tam olgunlaşmadan ve yumurtlama (ovulasyon) olmadan başlayabilir. Adet döngüsünün süresi 21-35 gün olup kanama ortalama 4-5 gün sürer. Bazı kızlarda âdet günleri yaklaştıkça karın ve sırt ağrıları olabilir. İlk âdetten sonraki 1-2 yıl adetlerde düzensizlik olabilir.

Islanma: Cinsel istek ve uyarılma ile vajinal bölgede ıslanma ve memelerde uyarılma olur. Cinsel fanteziler yoğunlaşır. Mastürbasyon ile veya fantezilerin etkisi ile uyarılma ve ıslanma yaşanabilir.

Ergenlik Döneminde Oğlanlarda Cinsel Gelişim

Oğlanlarda cinsel gelişme; torbanın, hayaların (testis) büyümesi, penis boyunun uzaması ve kalınlaşması ile başlar, erbezi (prostat) ve meni keseciğinin gelişmesi ile tamamlanır. Daha sonra cinsel bölgede kılınma başlar. Koltuk altı ve yüzde bıyık ve sakal çıkması cinsel bölgedeki kılınmadan yaklaşık iki yıl sonra görülür. İlk boşalma penisin büyümeye başlamasından yaklaşık bir yıl sonradır. Oğlanlarda cinsel gelişme, testis ve penis büyümesi ile cinsel bölgede kılınmayı içerir. Ergenlik döneminde testis 7-10 kat ve daha fazla büyür. Erkeklerde bu dönemde ses kalınlaşması ve bedendeki kaslanma da karakterizedir.

Sertleşme (Ereksiyon): Hormonların etkisi ve uyarılma ile penis damarlarının kanla dolarak sertleşmesidir.

Boşalma (Ejekülasyon): Tohum hücrelerinin (sperm) prostat salgısıyla birlikte dışarı atılmasıdır. Ortalama yaş 14,5 olmakla beraber; psikolojik, kültürel ve biyolojik faktörlerden etkilenir. Ergenliğe yeni giren erkeklerde gece boşalmaları sık görülür.

Cinsel Eğitim Neden Gerekli?

Cinsel eğitime aslında doğumdan itibaren başlanır. Aktif olarak ise cinsel eğitim çocuğun konuyla ilgili sorularını sormasıyla başlamalıdır. Çocuklar, genellikle 2-3 yaş civarında ilk so-

ularını sormaya başlarlar. Çocuğun ilk soruları kendi bedeni, anne-babanın bedeni, bebeğin dünyaya gelişi ile ilgilidir. Sağlıklı bir cinsel eğitim alan ergen aşağıdaki gibi davranmaya başlar:

- Kendisinin ve diğer cinsiyetin bedenini tanır.
- Bedeni ve cinsiyeti hakkında olumlu duygular taşır.
- Bedeninin sorumluluğunu alır.
- Özel alanını ve sınırlarını tanımlar.
- Bedeninin özel, değerli ve kendisine ait olduğunu bilir.
- Cinsel istismar ve tacizden nasıl korunacağını bilir.
- Yaşadığı ergenlik değişimlerini anlar ve kabullenir.
- Bedeniyle ve yaşadığı değişimlerle ilgili kaygıları azalır.
- Cinsel davranışlarla ilgili bilinçli ve sorumlu kararlar alabilir.
- Yanlış kanallardan gelen bilgileri değerlendirebilir.

Ergene Cinsel Eğitimde Yetişkinlerin Yaklaşımı

“Yap”lar

- Kendinizi hazırlayın.
- Cinselliğin doğallığını benimseyin ve gösterin.
- Çocuğun cinsel davranışlarını anlamaya çalışın.
- Bilgilendirin.
- Soru hangi ebeveyne yöneltilmişse yanıtı o versin.
- Doğru-kısa yanıtlar verin.
- Cevap ve mesajlarda tutarlı olun.
- Bilmiyorsanız bilmediğinizi söyleyin.
- Bedenin özelliği, özel alan, sınırlar hakkında konuşun.
- Bedeninin özelliğine ve özel alanına saygı gösterin.
- Fiziksel temas, sıcak ve yakın ilişki ihtiyacını karşılayın.
- Doğru bilgi kaynaklarına yönlendirin.

“Yapma”lar

- Ayıplamayın, susturmayın, utandırmayın, azarlamayın.
- Sorularını geçiştirmeyin ve yanıtsız bırakmayın.
- Yanlış ve yalan bilgi vermeyin.
- Sıkılmayın, kaygı yansıtmayın, gülmeyin.

-
- Sorduğu kadarına yanıt verin, ayrıntıya girmeyin.
 - Cinsellikle ilgili olumsuz duygular aktarmayın.
 - Cinsel ilişkiye (film, medya, porno gibi yayınlarla) tanıklık ettirmeyin.
 - Cinsiyete özel mesajlar vermeyin.

Cinsellik İle İlgili Yasalar

- Gebelik 10 haftaya kadar tıbbi olarak (kürtaj) sonlandırılabilir.
- İstismar sonucu mağdur kalan kişinin gebeliği 20. haftaya kadar sonlandırılabilir.
- 15-18 yaş arası cinsel ilişki şikayete bağlı suç
- Çocuklarla cinsel ilişki (15 yaş öncesi) suç
- Evlilik yaşı: 17'yi doldurmuş olmak.

Ergen Gebelere ve Lohusalara Psikososyal Yaklaşım

Ergen gebelikler; 19 yaşın altında oluşan gebeliklerdir. Yapılan çalışmalarda annede ve bebekte komplikasyon görülme oranının ergen annelerde önemli oranda yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca ergen gebelerde emosyonel stres ve sosyal sorunlar daha sıktır. Ergen gebenin büyümesi sürdüğü için besin maddelerini geliştirmekte olan fetüs ile paylaşmak zorundadır. Kendisinin ve bebeğinin bakımında yetersiz kalan, çocuk büyütmenin maddi ve manevi yükünü taşıyamayan genç anne çocuklar, hem kendilerini hem de çocuklarını ihmal etmekte ve örselenebilmektedirler. Ayrıca ergen gebelerde cinsel gelişiminin tamamlanmaması ruhsal olarak anksiyete, korku, heyecan, umutsuzluk ve stres gibi duygu durum bozuklukları, çok fazla görülmektedir. Özellikle toplum içinde ergenlerin stres düzeyi belirgin bir şekilde yüksek olduğu görülmektedir.

- Ergen gebeliğe ve anne olmaya uyumunu sağlamak amacıyla psiko-sosyal destek verilmelidir.
- Yaşam alanı içinde ergene ayrımcı bir tutum sergilenmemelidir.
- Ergen gebe ve lohusalara bedensel değişimler, gebelik oluşumu konusunda bilgi verilmelidir.
- Beden imajı ergenlerde önemli olduğu için gebelik ve lohusalık süreçlerinde yaşanan değişimlerle baş etmek için destek verilmelidir.
- Ergenler öz bakım konusunda isteksiz ve yetersiz olabilirler. Gebelik ve lohusalık dönemleri enfeksiyon olasılığını artıracığı için ek bilgilerle kişinin kendi özbakımını yapması sağlanmalıdır.
- Başka ergen gebe-lohusalarla bir araya getirilerek akran destek mekanizmasını kurmasına yardımcı olunmalıdır.
- Bebek bakımı ve ebeveynlik konularında bilgilendirme yapılmalı.
- Ergenlerin sağlık kontrollerinin sık aralıklarla yapılması gerekmektedir.
- Ergenlerin gebelerin beslenmesi sağlık uzmanı kontrolünde yapılmalıdır.

Lohusalık döneminde kadının, bedeninde oluşan hormonal değişiklikler, bebeğiyle ilgili hayal kırıklıkları (cinsiyeti, kilosu, anomali-risk durumu), doğumunun zor ve müdahaleli geçmiş olması ve kendini suçlaması, uykusuzluk ve yorgunluk vb. nedenlerle **“annelik hüznü” (Maternity Blues)** yaşaması, sebepsiz ağlaması, geçici depresyona girmesi tamamen doğaldır. Lohusa kadınların yaklaşık %50-%70 inde bu tür sorunlar görülür. Belirti olarak kadında sebepsiz ağlama, tedirginlik, ajitasyon, ağız kuruluğu, iştahsızlık, uykusuzluk, yaşamdan zevk almama, kendini yetersiz ve değersiz hissetme, bebeğini reddetme görülebilir. Bu normal bir süreçtir. Lohusa çevresinden anlayış ve destek görüyorsa hüznü genellikle kendiliğinden çözülür. Kuruluşlarda çalışanlar; lohusanın yaşadığı bu sıkıntıları anlamaya çalışmalı, başka lohusaların da böyle sıkıntılar yaşadığını söyleyerek, normal bir durum olduğu mesajını vermeli; bu konuda cesaretlendirerek lohusanın ileriki sosyal yaşantısını planlamasına destek olmalıdır.

Lohusalık dönemi, bu normal süreçten farklı olarak var olan bazı psikiyatrik hastalıkların (psikoz, şizofreni vb.)da ortaya çıkmasını tetikler. Depresyon belirtilerine ek olarak oryantasyon bozukluğu, şüpheli, suçluluk duygusu, kendini ve bebeğini öldürme gibi durumlar görülebilir. Uzun süren hüznü, depresyon ve psikolojik bozukluklarda vakit kaybetmeden tıbbi destek alınmalıdır.

GEBELİKTE BAKIM

Gebelikte Yakınlara Öneriler

Bulantı-Kusma

- Bulantıya neden olan yiyecekleri yememek,
- Bulantıyı bastırmak için tuzlu bir şeyler yemeye çalışmak,
- Az ve sık yemek,
- Sıcak ve soğuk yiyeceklerden kaçınmak,
- Katı ve sulu yiyecekleri aynı anda almaktan kaçınmak,
- Yemekten hemen sonra dişleri fırçalamak.

Sık İdrara Çıkma ve İdrar Kaçırma

- (Gebeliğin ilk ve son aylarında sık idrara çıkmak normaldir) sıvı alımını kısıtlamamak,
- Uykuyu bölmebileceği için geceleri çok su içmemek,
- Sık sık idrara çıkmak,
- İdrar kaçırma durumunda gün içerisinde emici pedler kullanmak,
- Kegel egzersizi (perine kaslarını kasıp-gevşetmek) yapmak

Memelerde Hassasiyet

- Memeleri iyi saran ve destekleyen sütyen kullanmak,
- Erken doğuma neden olabileceği için meme uçlarına fazla dokunmamak,

Vajinal Akıntıda Artma

- Her gün banyo yapmak, vajina içini elle temizlemekten ve yıkamaktan kaçınmak,
- Naylon iç çamaşırları kullanmamak,
- İç çamaşırlarını her gün değiştirmek,
- Dış üreme organlarını temizlemek için sabunlar kullanmamak,
- Dış üreme organlarında kaşıntı, kızarıklık, farklı renk ve miktarda akıntı olursa sağlık kuruluşuna gitmek,

Mide Yanması

- Az miktarda ve sık aralıklarla yemek,
- Yağlı ve gaz yapıcı yiyecekleri kısıtlamak,
- Yemeklerden sonra yatmamak ve eğilerek iş yapmamak,
- Kahve ve sigaradan kaçınmak,
- Bol su içmek,
- Yiyecekleri yavaş ve iyi çiğnemek,
- Yüksek yastıkta yatmak,
- Yatmadan önce ılık süt içmek,
- Şikayetler geçmiyorsa sağlık kuruluşuna başvurmak,

Burun Tıkanıklığı ve Burun Kanaması

- Burun damlası olarak serum fizyolojik (tuzlu su) kullanmak,
- Nemli ortamlarda ve yüksek yastıkta yatmak,

Yorgunluk ve Uykusuzluk

- Yatmadan önce yemek yememek, sıcak duş almak ve sıcak süt içmek,
- Gündüzleri 1-2 saat dinlenmek,
- En rahat pozisyonda yatmayı denemek,
- Yan pozisyonda yatmak ve bacak aralarını desteklemek
- Kahve ve çaydan sakınmak,
- Gevşeme egzersizleri yapmak,

Diş Eti Kanaması

- Yumuşak diş fırçası kullanmak,
- Yemeklerden sonra dişleri düzenli fırçalamak.

Nefes Darlığı

- Her fırsatta sık sık dinlenmek,
- Gün boyunca sandalyede otururken esneme hareketleri yapmak,
- Yatarken baş ve omuzları birkaç yastık ile desteklemek,
- Nefes nefese kalındığında oturmak,
- Rahatsızlık çok artarsa sağlık kuruluşuna gitmek,

Bacak Krampları

- Yiyeceklerle yeterli kalsiyum almak (süt, yeşil yapraklı sebzeler),
- Bacakları sıcak tutmak,
- Yatmadan önce sıcak duş almak,
- Sık sık pozisyon değiştirmek,
- Bacağa masaj yapmak (diz hafif bükülür diğer el ile ayak parmakları dize doğru çekilir)
- Kısa geniş topuklu ayakkabı giymek,
- Hekimin önerdiği ilaçları almak.

Varisler (bacaklarda damarların belirgin şişmesi)

- Egzersiz yapmak,
- Sıkı giysilerden kaçınmak,
- Uzun yürüyüşten ve uzun süre ayakta durmaktan kaçınmak,
- Kısa topuklu ayakkabı giymek,
- Dinlenirken ayakları yükseltmek,

Basur

- Kabızlığı önlemek,
- Bağırsak alışkanlığını geliştirmek,
- Tuvalette uzun süre oturmamak,
- Düzenli olarak perine kaslarını kasıp gevşetmek,
- Şikayet devam ediyorsa sağlık kuruluşuna gitmek.

Bel ve Sirt Ağrıları

- Vücut mekaniğine dikkat etmek
- Sirt ve bel kaslarını çalıştırmak,
- Sirt masajı yapmak,
- Yan yatarak dinlenmek ve yastıklarla sirtı desteklemek,
- Uygun ayakkabı giymek,

Baş Dönmesi-Çarpıntı-Bayılma Hissi

- İstirahat etmek,
- Aç kalmamak,
- Çok rahatsızlık veriyor ise hekime gitmek

Ödem (ayak-bacak ve ellerde şişlik)

- Çok tuzlu yiyeceklerden (turşu gibi) kaçınmak,
- Et, mercimek, süt gibi protein değeri yüksek besinler almak,
- Sıkı giysiler giymemek,
- Günde 2-3 kez 20 dakika bacakları yüksekte tutmak,
- Sıkı takıları (yüzük ve benzeri) çıkarmak.
- İstirahat ile geçmeyen ödemlerde sağlık kuruluşuna gitmek,

Kabızlık

- Sıvı alımını arttırmak (2,5-3 lt /gün),
- Sebze, meyve, tahıl gibi posalı yiyecekler tüketmek,
- Düzenli bağırsak hareketleri geliştirmek,
- Dışkılama hissi geldiğinde ertelememek,
- Aç karnına ılık içecekler içmek,

Gebeliğe ve Annelik Rolüne Uyumsuzluk

- Gebelik, doğum ve lohusalık ile yenidoğan bakımı konusunda bilgi edinmek ve bilgileri yakın eşyle paylaşmak
- Eşle sıkıntılarını paylaşmak
- Çevresinde gebe olan veya bebeği olan kişilerle konuşmak,
- Bebek hareketlerini izlemek, bebek için hazırlık yapmak (giysi gibi)
- Temiz havada düzenli yürüyüş yapmak
- Ciddi psikolojik sıkıntılar yaşıyorsa (sürekli ağlama, üzüntü, bunalımda olma, kendine ve bebeğine zarar verme gibi) sağlık kuruluşuna gitmek,

Terleme

- Pamuklu giysiler giymek,
- Sık banyo yapmak,
- Bol su içmek.

Bakım

Beslenme;

- Ana ve ara öğünler biçiminde her tür besinden yenmelidir.
- Bol su içilmeli, bol sebze meyve yenmelidir.

Kişisel hijyen;

- Sık banyo yapılmalı ve vücut kuruluğu için nemlendirici sürülmelidir (badem yağı gibi),
- Beyaz pamuklu iç çamaşırı giyilmeli ve her gün değiştirilmelidir.
- Dişler her yemekten sonra fırçalanmalı veya çalkalanmalıdır.

Giyim;

- Büyüyen memelere uygun sutyen kullanılmalıdır.
- Rahat kıyafetler ve topuksuz ayakkabı giyilmelidir.

Çalışma yaşamı;

- Uzun süre ayakta durarak ve çömelerek iş yapılmamalıdır.
- Ağır işler yapılmamalıdır.
- Ütü yaparken oturarak yapmalı, mutfakta uzun süre kalınması gereken durumlarda ara-
da bir sandalyeye oturulmalı, çamaşır leğeni yükseğe konmalıdır.

Dinlenme ve egzersiz;

- Sert yatakta sol yan tarafa (bacak araları yastıkla desteklenerek) yatılmalıdır.
- Her gün bir saat düzenli yürüyüş yapılmalıdır.

İlaç kullanımı;

- Gebeliğin ilk üç ayında folik asit kullanılmalıdır.
- Kan ilaçları sabah aç karnına su veya meyve suyuyla içilmelidir. Süt, çay ve kahveyle bir-
likte alınmamalıdır.
- Hekimin önerisi dışında hiçbir ilaç kullanılmamalıdır.
- Tetenos aşısı gebeliğin 4. ayından itibaren yaptırılmalıdır.
- Başka bir nedenle sağlık kuruluşuna gidildiğinde, gebe olduğu söylenmeli ve ona göre ilaç kullanılmalıdır.

Seyahat;

- Bir sorun yok ise seyahat için kısıtlama getirilmez. Ancak doğuma yakın tarihlerde ve erken doğum riski ya da başka bir sorun söz konusu ise seyahat kısıtlaması getirilir.
- Seyahatler de ayaklar uzun süre sarkıtılmamalıdır.
- Uzun yolculuklarda dolaşabilmek için sık mola verilmeli veya tren yolculuğu tercih edil-
melidir. Bu yapılamıyorsa oturur durumda ayak hareketleri yapılmalıdır.

Sigara-alkol kullanımı;

- Gebelikte ve emzirme sırasında sigara ve alkol kullanılmamalı ve içilen ortamda bulunulmamalıdır.
- Annenin içtiği bir sigara bebeği 10 kez etkiler.

Duygusal Değişiklikler;

- Gebelikte yaşanan değişiklikler normaldir.
- Uyku düzenine dikkat edilmelidir.
- Günde birkaç kez ılık duş alınmak, fiziksel ve psikolojik rahatlık verebilir.
- Açık havada düzenli yürüyüş yapmak, rahatlık sağlar.
- Gebelik, doğum ve lohusalık ile yenidoğan bakımı konusunda bilgilenebilir ve yakın çevreyle paylaşılmalıdır.
- Meşguliyet için kitap okumak, el işi yapmak gibi uğraşlar yaratılmalıdır.
- Sıkıntılar eşle paylaşılmalıdır.
- Ciddi psikolojik sıkıntılar yaşıyorsa (sürekli ağlama, üzüntü, bunalımda olma, kendine ve bebeğine zarar verme gibi) sağlık kuruluşuna gidilmelidir.

Sağlık kontrolleri;

Tüm gebeler en az 4 kez doğum öncesi bakıma çağrılmalıdır. Gebelerin özelliğine göre sağlık çalışanı tarafından izlemlerin zamanı ve sayısı planlanmalıdır.

1. İzlem	İlk 14. hafta içerisinde
2. İzlem	18-24. haftalar arası (tercihen 20-22. haftalar)
3. İzlem	30-32. haftalar arası
4. İzlem	36-38. haftalar arası

- Sağlık kontrollerinde yapılan uygulamalar sosyal güvencesi olanlar (yeşil kart dahil) için ücretsizdir. Güvencesi olmayanlar muayene parası ödemeleri gerekmektedir.
- Kontrollerde yapılan uygulamalar; kan ve idrar testi, ultrason, genel muayene ve karından muayene, tansiyon ölçümü, kilo ölçümü, bebek kalp seslerinin dinlenmesidir.
- Hekimin istediği testler zamanında yapılmalıdır.

Önemli noktalar;

- Bir sağlık problemiyle sağlık kuruluşuna gidildiğinde gebe olduğu sağlık çalışanlarına bildirilmeli
- Röntgen çekilen yerlerden uzak durulmalı
- Sigara içilmemesi, içilen yerde durulmaması

-
- Yemeğe başlamadan önce mutlaka ellerin yıkanması
 - Hazır salatalar dahil, yemeden önce tüm sebze ve meyvelerin iyi yıkanması ve bir süre sirkede bekletilmesi
 - Çay –kahve fazla içilmemesi
 - Et ve dondurulmuş gıdanın tam olarak pişirilmesi
 - Çiğ et (çiğ köfte vb) yenmemesi
 - Bahçe ve toprak ile uğraşırken eldiven giyilmesi ve sonrasında ellerin yıkanması
 - Kedi pisliğinden uzak durulması
 - Cinsel ilişki sonrası hazne (elle) yıkanmaması
 - Aşırı tuzlu yiyeceklerden kaçınılması, yemeklerde iyotlu tuz (market tuzu) kullanılması
 - Tansiyonun haftada bir ölçtürülmesi ve yüksekse hastaneye gidilmesi
 - Dişlerin düzenli olarak fırçalanması

Gebelikte tehlikeli durumlar;

- Gebeliğin her döneminde ortaya çıkan hazne kanaması
- Daha fazla gebeliğin son aylarında görülen baş ağrısı, tansiyon yüksekliği ile seyreden el-ayaklarda şişlik, görmede bozukluğu
- Ateş, titreme veya idrar yaparken yanma
- Rahatsızlık veren kasık ağrısı, düşük ve erken doğum riski açısından kontrol gerektiren durumlar
- Hazneden su gelmesi, erken doğum tehdidi, düşük ya da plasenta ile ilgili acil müdahale gerektiren durumlar
- Kötü kokulu hazne akıntısı
- Kilo kaybına yol açabilecek ağır bulantı ve kusma
- Bebek hareketlerinde azalma

tehlike belirtisi olarak algılanmalı ve en yakın sağlık kuruluşuna baş vurulmalıdır.

LOHUSALIK - DOĞUM SONU DÖNEM

Lohusalık ve değişiklikler;

Lohusalık doğumdan sonraki 6-8 haftalık dönemdir. Bu dönemde, anne ve bebeğin hastalıklardan korunması için özenli bir bakıma ihtiyacı vardır.

Rahim, doğumdan sonra hemen kasılarak küçülmeye başlar. Emzirme rahmin toparlanmasını hızlandırır. Doğum sonu sarkan karna sargı yapmak sakıncalıdır.

Doğumdan sonra adet kanamasına benzeyen lohusalık kanaması; ilk günlerde kanlı görü-

nümde ve miktarı fazlayken zamanla pembe, kahverengi ve sarımtırak hale gelir ve miktarı azalır. En fazla 3-4 hafta sürer.

Doğumdan sonra anne açlık ve susuzluk hissedebilir. Bu hemen giderilmelidir. Sık idrara çıkabilir, idrara çıkmak ertelenmemelidir. İdrar yapmak dikişlere zarar vermez.

Lohusalıkta bakım;

Hijyen;

- Dış üreme organları temiz ve kuru tutulmalıdır.
- Kullanılan bezler veya pedler emici, yumuşak ve renksiz olmalıdır, sık değiştirilmelidir.
- Dikişli doğumlarda dikişlerin alınmasına gerek yoktur.
- Dikişlerin bakımı; günde iki kez tuvalete çömelmiş veya oturur pozisyondayken hekim tarafından verilen ilaçlı suyun dış üreme organlarının üzerinden dökülmesi, sonra temiz tuvalet kağıdı ile yukardan aşağıya kurulması şeklinde olur.
- Dışkı ya da idrar yaptıktan sonra temizlik önden arkaya doğru ve tuvalet kağıdı ile yapılmalıdır.
- Her gün yıkanmalıdır..

Meme bakımı;

Lohusalık süresince memeler, gerginlik, kızarıklık, ağrı, hassasiyet, meme ucu çatlakları ve süt akımı yönünden gözlenir. Emzirmenin ilk günlerinde engojman (ağrı, acı, dolgunluk ve kızarıklık) gelişebilir. Bu şikayetler, destekleyici sutyen kullanımı, bebeğin memeye doğru yerleştirilmesi ve sık emzirilmesi ile giderilir.

Boşaltım;

- Kabızlığı önlemek için bol su içilmeli ve posalı yiyecekler (sebze-meyve gibi) yenmelidir. Tuvalet ihtiyacı olduğunda ertelenmemelidir.

Beslenme;

- Her besin türünden ve öğün atlamadan yenmelidir.
- Unlu ve yağlı yiyeceklerden uzak durulmalıdır.
- Sigara-alkol gibi maddeler kesinlikle kullanılmamalıdır. Çünkü bu maddeler anne sütüyle bebeğe geçer.

Dinlenme ve uyku;

- Ev işleri için aile büyüklerinden yardım alınmalıdır.
- Gün içinde en az 2 saat dinlenme ve uykuya zaman ayrılmalıdır.
- 6 hafta ağır işlerden kaçınılmalıdır.
- Doğumdan sonra erken ayağa kalkmak iyileştirmeyi hızlandırır.

İlaç kullanımı;

- Demir ilaçları doğumdan sonra 6 ay süreyle kullanılmalıdır.
- Hekimin önerisi dışında hiçbir ilaç kullanılmamalıdır.

Sağlık Kontrolü;

- Doğum sonrası 5. veya 15-30. ve 40. gün sağlık kontrolüne gidilmelidir.

Acil Durumlar;

- Doğumdan sonra ateş, titreme, fazla kanama, kötü kokulu akıntı, kasık ağrısı, memelerde ateş ve şişlik, dikişlerde kızarıklık ve akıntı, idrar yaparken ağrı olması durumlarında hastane gidilmelidir.

BEBEK BAKIMI

Yenidoğanın;

- Cilt pembedir. El ve ayakları mordur, zamanla normal rengini alır.
- Yanakları ve göz kapakları şiştir.
- Bacaklar dizlerden, kollar dirseklerden bükülü durur.
- Bebeğin cildi onu soğuktan ve enfeksiyonlardan koruyan beyaz, yağlı bir madde ve tüylerle kaplıdır. Bunun korunması için ilk 24 saatte yıkanmamalıdır.
- Kız çocuklarda üreme organlarından kan ve akıntı gelebilir, memeleri şiş olabilir ve süt gelebilir. Memeler sıkılmamalıdır. Bu durumlar anneden geçen hormonların etkisi ile ilgilidir ve tehlikeli değildir.
- Burnun üst kısmında toplu iğne başı büyüklüğünde noktalar olabilir.
- Yenidoğanın ilk dışkısı (mekonyum) yeşil-siyahıtır, sonra sarı-yeşil geçiş dışkısı yapar. Dışkı, 3. günde normal altın sarısı rengine döner.
- Bebeğin başındaki bingıldaklar, 12.-18. aylar arasında kapanır.
- Doğum sırasındaki travmaya bağlı olarak vücudunda küçük nokta biçiminde kanama odakları görülebilir.
- Titreme ve hapşırma gibi ani refleksler gösterebilir.
- Mutlaka bebeğin nüfus cüzdanı çıkarılmalıdır.

Göbek bakımı

- Göbek 7-10 gün içinde kendiliğinden düşer. Göbek bakımı; temiz bir pamuğa (tercihen gaz bezi) hekimin önerdiği maddenin sürülerek kordonun göbekte birleştiği yerin dairesel hareketlerle temizlenmesi ile yapılır.
- Göbekte akıntı, kaşıntı, kızarıklık, kötü koku var ise sağlık kuruluşuna götürülmelidir.
- Bebeğin bezi göbeğin altından bağlanmalı, göbeğin idrar ile teması önlenmelidir.

Göz Bakımı

- Yeni doğanda sık çapaklanma görülür. Ev ortamında temiz ve yumuşak bir bez ve kaynatılmış-ılıtılmış suyla bebeğin gözleri düzenli olarak günde birkaç defa göz pınarlarından dışa doğru silinmelidir.
- Çapaklanma, 2 haftadan fazla sürerse hekime gidilmelidir.

Banyo;

- Yeni doğana her gün banyo yaptırılması pişiklerin ve deri hastalıklarının önlenmesi için önemlidir.

Bebegin Giyimi;

- Bebeğin rahat hareket etmesi ve kolay büyümesi için **kundaklanmamalıdır**.
- Bebeğe dar ve üst üste giysiler giydirilmemelidir. Terlemeye nedeniyle pişik ve kilo kaybına yol açabilir.
- Bebeğin giysileri **pamuklu kumaştan** olmalıdır. Yünden hazırlanmış örgü giysiler çıplak tene temas etmemelidir. Kaşıntı ve pişğe neden olur.
- Yeni alınan giysiler yıkandıktan sonra giydirilmelidir. Bebek giysilerinin yıkanmasında deterjan yerine kalıp sabun sabun tozu ve yumuşatıcı da kullanılabilir.
- Baş, kulak ve elleri korumak için şapka ve eldiven kullanılmalıdır.
- Pantolonların, bacak arası oyuğu olmalıdır.

Testler:

- Bebek doğduktan 5.-15. sonra sağlık ocağında zeka geriliğine ve büyüme gelişme geriliğine yol açan hastalıkların erken teşhisi için topuktan test yapılır.
- Bu testler sağlık ocaklarında ücretsiz yapılır.

Kontroller ve aşılar

- Bebeğin ilk kontrolü en geç doğumdan sonraki bir iki hafta içinde yaptırılmalıdır.
- Bebekler doğum sonrası 5.-15. 30. ve 40. günler yapılan takiplerinden sonra, ilk yıl bebek 6 kez, ikinci yıl 4 kez, daha sonra da yılda iki kez kontrol edilmelidir.
- Kontrollerde bebeğin düzenli büyüme-gelişme durumu, vücut ağırlığı ve boyu ölçümleri alınır ve aşıları yapılır.
- Düzenli kontroller dışında ateş (öksürük ve hızlı solunum ile birlikte ise), ishal, kusma, şiddetli ağlama, havale, bayılma, morarma, aşırı solgunluk, hiç meme almama durumlarında bebek hekime götürülmelidir.
- Bebeklerin aşıları ve kontrolleri sağlık ocaklarında ücretsiz olarak yapılmaktadır. Aşılar aksatılmadan yaptırılmalıdır.

Bebeğin alt temizliği;

- Bebeğin altı her değişimde ıslatılmış pamuk veya bezle (kaka yapmışsa sabunlu ılık suyla) yapılmalıdır. Alkollü mendil ve pudra kullanılmamalıdır.
- Altı gün içinde 10-15 dakika açık bırakılmalıdır.

Yatış şekli;

- Bebeğin yatağı veya döşeği sert olmalı,
- Yastık kullanılmamalıdır,
- Yorgan seçiminde pamuklu ve yünüler kullanılmalıdır,
- Bebek (yalnız bırakılacak ise) yan ya da sırt üstü yatırılmalıdır,
- Bebeğin yatış pozisyonu sık sık değiştirilmelidir.

Yenidoğan sorunları ve çözümleri;

Pişik

- Bebeğin altı sık olarak değiştirilmelidir.
- Bebeğin altı her açıldığında yıkanmalı ve kurulanmalıdır.
- En az günde 3 defa 10 ar dakika altı açık tutulmalıdır.
- Pudra kesinlikle kullanılmamalıdır.
- Nemlendirici krem kullanılabilir.
- Yaygın ve uzamış pişik var ise hekime gidilmelidir.

Konak

- Bebek sık yıkanmalı ve yıkandıktan sonra başı kurulanmalıdır.
- Banyodan önce badem yağı veya zeytin yağı sürülmesi, konağın yumuşaması ve azalmasını sağlar.
- Banyoda bebeğin başı ince dişli bir tarakla ters yöne doğru taranmalıdır.

Pamukçuk

- Hekime götürülmelidir.
- Meme her seferinde anne sütü ile silinmeli ve emzirme bittikten sonra bebeğin ağzı tülbentle temizlenmelidir.
- Tavsiye edilen ilaç doğru kullanılmalıdır.

Gözde Çapaklanma

- Bebeğe günlük göz banyosu yapılmalıdır.
- Bebeğin göz pınarları içten dışa doğru masajla uyarılmalıdır.
- 2 haftayı geçen çapaklanmalarda hekime gidilmelidir.

Sarılık

- Yeni doğanın cildi, göz bebekleri ve tırnaklar sarılık yönünden değerlendirilir.
- Sık ve yeterli emzirme sağlanır.
- Gözlemi yanılmamak için bebeğe sarı renkli giysiler giydirilmemelidir.
- Yeni doğanın güneş ışığından faydalanması sağlanmalıdır. Günde 10 dakika güneşe çıkarılmalıdır.
- Sarılık durumu 72 saati geçmiş ise hekime başvurulmalıdır.

Gaz şikayeti /Üç aylık karın ağrısı

- İlk 3-4 ay bebekler gaz problemi yaşayabilirler.
- Bebeği rahatsız edebilecek ortam ısı ışık yönünden değerlendirilir,
- Bebeğin altı kontrol edilir, ıslaksa değiştirilir.
- Bebeğin ayağına ve karnına sıcak uygulama yapılır.
- Kucakta taşınır (Bebeğin yüzü tutan kişiye dönük, başı göğüslerin arasında, bir el karnının üstünde, bir el bacak arasında olacak şekilde tutmak).
- İlik banyo yaptırılır.
- Bebeğe müzik dinleterek rahatlaması sağlanır.

İshal

- İshal, su ve tuz kaybına yol açarak çocuklarda ölümlere neden olabilen çok tehlikeli bir hastalıktır.
- İshalli çocuk aç bırakılmamalı, emzirmeye devam edilmelidir. Hatta sıvı kaybını önlemek için daha sık emzirilmelidir.
- Biberon ve emzik kullanılmamalı, kullanılan kaşık veya bardak kullanıldıktan hemen sonra, bir dahaki sefere kullanılmak üzere iyice yıkanıp durulanmalıdır.
- İshal devam ediyorsa hemen sağlık kuruluşuna götürülmeli, hekimin verdiği ilaçlı su önerildiği gibi bebeğe içirilmelidir.

OLUMLU DAVRANIŞ KAZANDIRMAK

ÇOCUK YETİŞTİRME TUTUMLARI

Bir çocuğa bakım veren yani ebeveynlik için iki temel fonksiyondan bahsedebiliriz.

- 1 Kural koyan, sınırları belirleyen
- 2 Besleyen, destekleyen

Bu iki fonksiyonun da temel amacı çocuğun gelişimini desteklemek ve onun yetişkin birey olma yolunu kolaylaştırmaktır. Her insan doğar, büyür ve ölür. Bu yolculukta yanında bir yetişkinin (ebeveyn) olmasının faydası, özellikle çocukluk döneminde yaşayacağı zorluklarla başa çıkabilmesi için onu destekleyebilmesi ile ilgilidir. Bu desteği verebilmenin temel iki noktası da dünyayı ona tanıtmak ve yapabilecekleri ile ilgili de güçlü noktalarını fark ettirmektir. Bu nedenle yukarıda belirttiğimiz iki fonksiyon önem kazanıyor.

Ebeveyn rolünde bu iki fonksiyonun pozitif kullanımı çocuk gelişimini destekleyen bir işlev görürken, negatif kullanımı çocuk gelişimini güçleştiren bir işleve dönüşebilir.

Pozitif ve negatif kullanım ne demek?

Kural koyan, sınırları belirleyen fonksiyon

Bu fonksiyonun temel işlevi kişi olarak bir toplumda yaşıyoruz, biz ve diğerleri var. Bir bebek dünyaya geldiğinde kendi ihtiyaçları ile dünyaya geliyor sonrasında diğer insanların varlığını fark ediyor ve birlikte yaşama becerisi geliştiriyor. Bu sürecin çocuk için kolaylaşması dışındaki dünyayı anlamlandırabilme sürecinin kolaylaştırılması ile mümkün. Bu aşamada ebeveyn rolü çocuğa dünyayı tanıtmaktan geçiyor. Bunun için de neyi, nerede ve nasıl yapabileceği ile ilgili farkındalığını arttırmak gerekiyor.

Bu fonksiyonu yerine getirmenin negatif yönü yaptığı davranışlar karşısında suçlayıcı olmak, ceza vermek, aşırı eleştirel olmak. Amaç olumlu olsa da; yani çocuğa dünyayı tanıtmak olsa da bu fonksiyonu öfke ile, dayak, ceza ve kısıtlamalarla yapmak çocuğun gelişimini güçlendirmiyor.

Bu fonksiyonun olumlu kullanımı ise çocuğun yaşına uygun kurallar koymak, açıklamalar yapmak, bazen denemesine izin vermek olarak özetlenebilir.

Besleyen, destekleyen fonksiyon

Bu fonksiyonun temel işlevi çocuğun kendi güçlü ve zayıf yönlerini fark etmesine katkı sağlamaktır. Her kişinin belli beceri ve yetkinliklerle dünyaya geldiğini biliyoruz. Gelişim bu yetkin-

likleri fark etme ve bu çerçevede kendi yetkinliklerini geliştirme sürecidir. Ebeveynin rolü de bu süreci çocuk için güçlendirebilme sürecidir.

Bu amaçla çocuğun yapabileceklerini onun yerine yapmak, aşırı destek vermek bu fonksiyonun olumsuz kullanımudur. Saçını süpürge etmek kavramı zannedildiği gibi gelişimi destekleyen değil, önüne engeller koyan bir duruma dönüşebilir.

Bu fonksiyonun olumlu kullanımı çocuğu doğru yerde takdir eden, güçlü yanlarını fark ettiren, denemesine imkan tanıyan ve denemelerinde öğrenmesine katkı sağlayan becerileri kullanmaktır. Ebeveyn rolü bu farkındalık sürecini çocuk gelişimi için güçlendirmektir.

Kurak koyan ve sınırları belirleyen rol olumsuz kullanıldığında baskıcı, besleyen, destekleyen rol olumsuz kullanıldığında tavizkar, ikisi de olumsuz kullanıldığında ilgisiz, ikisi de olumlu kullanıldığında yetkin tutum ortaya çıkar.

Ebeveynlikte asıl olan yetkin tutum becerilerini geliştirebilmektir.

OLUMLU DİSİPLİN YÖNTEMLERİ

Yetkin ebeveynlik, bir başka deyişle etkili ebeveynlik yapmak için şu noktalara dikkat etmek gerekir:

Çocuğun Birey Olduğunu Unutmamak

Düşünebildiğini, düşüncelerini, duygularını, isteklerini, ihtiyaçlarını gösterebildiğini, söyleyebildiğini unutmamak. Çocuğumuzun Yaşına Uygun Sorumluluk Almasına İzin Vermek: Örneğin 3 yaşında çatal, kaşık kullanmasını, yemeğini kendisinin yemesini desteklemek.

Karşılıklı ve Yakın Bir İlişki Kurmak

Her çocuk ve her anne farklıdır. Dolayısıyla her ilişki farklı gelişir. Birden fazla çocuğu olanlar, çocukların farklı özelliklerini gözlemlemiştir. Çocuğunuzla ikinize özel bir ilişki kurmanız gerekir. Sizin ve onun ihtiyaçlarının karşılıklı olarak dikkate alındığı bir ilişki.

Onun Dünyasını Anlamak ve Güvenli Bir Ortam Sağlamak

Çocukların önemseydiği şeyler ve düşünce şekli bizlerden farklıdır. Çocuğun dünyasını anlamak, onun düşüncelerini, duygularını ve ihtiyaçlarını anlatması/göstermesi için fırsat vermek anlamına gelir.

Olumlu ve Yapıcı Düşünmek

İki anlamı vardır:

- 1 Baskı ve Tavizin işe yaramadığını unutmamak.
- 2 Çocuğun sadece olumsuz davranışlara değil, olumlu davranışlara da sahip olduğunu ve olumluların daha fazla olduğunu unutmamak.

YÖNTEMLER

1 Olumlu Örnek Olma

Öncelikle çocukta olumlu bulduğumuz davranışları ona örnek olarak kazandırıyoruz. Bizler yemek öncesi ve sonrası elimizi yıkıyor, dişlerimizi fırçalıyorsak, onlar da bu davranışları örnek alıp yapıyorlar.

2 İyi Alışkanlıklar Kazandırma

Çocukların olumsuz davranış geliştirmelerini önlemek için kullanılacak bir başka yöntem, onların iyi alışkanlıklar kazanmalarına yardımcı olmaktır. Örneğin sabahları kalktığında, “Günaydın” demeyi öğretmek ya da elbiselerini dolaba koymasını öğretmek gibi.

3 Önleyici Açıklamalar Yapmak ve Önlemler Almak

- Bir başka yöntem çocuktan beklentinizi, neyi yapmasını, neyi yapmamasını istediğinizi ona söylemek.
- Çocuğun istenmeyen davranışta bulunmasına yol açacak koşulları değiştirerek, davranışı daha olmadan engellemek.

4 Güven Vermek, Teşvik Etmek, Takdir Etmek

Çocuklar becerileri, yetenekleri ve kendileri hakkında iyi hissetmeye ihtiyaç duyarlar. Hayatlarının ilk yıllarında olan çocuklar bir iş yaparken, bir davranışta bulunmadan önce desteklenmeye ihtiyaç duyarlar. Dünyadaki her şey onlar için çok büyüktür ve böyle bir dünyada olumlu davranışlarda bulunmaları, yeni beceriler kazanmaları beklenmektedir. Bu nedenle teşvik ve takdir edilmeye ihtiyaç duyarlar.

Takdir ve teşvik ederken dikkat edilmesi gereken noktalar:

- Çocuk olumlu bir davranış gösterdiğinde, hemen takdir edilmelidir.
- Takdir çocuğun davranışına yönelik olmalıdır.
- Çocuğun yapamadıkları değil, yapabildikleri öne alınarak takdir ve teşvik edilmeli, desteklenmelidir.
- Takdir ve teşvik ederken maddi değil, manevi ödüller ön planda olmalıdır. Bu, çocukla kurulan ilişkiyi olumlu etkileyecektir.

5 Hayır Diyebilme ve Sınır Koyma

Çocuklar bazen bizi zorlayan, istemediğimiz davranışlarda bulunur. Bir başka deyişle çocuklara bazen hayır dememiz, sınır çizmemiz gerekiyor. Her istediklerinin olmayacağını ve yaşamda bazı sınırlar olduğunu öğrenmeleri gerekiyor. Bakım veren olarak çocuk yetiştirirken hayır demek ve sınır koymak, önemli bir sorumluluğumuz ve görevimizdir. Hayır derken ve sınır koyarken aşağıdaki yöntemleri kullanabilirsiniz:

- **Hayır, çünkü...:** Hayır, ellerini yıkamadan yemeğe oturamazsın; çünkü ellerini yıkamazsan hem sen hem de biz hastalanabiliriz.
- **Hayır, bunu yapmanı istemiyorum:** Kararlı bir ses tonu ile “*Ellerini yıkamadan masaya oturmanı istemiyorum.*”
- **Hoşlanmadığınız şeyleri ve nedenini belirtmek:** “*Dişlerini fırçalamadan yatmandan hoşlanmıyorum. Çünkü bu dişlerinin çürümesine ve hastalanmana neden olur.*”

6 Nedenini Düşünme

Çocuk istenmeyen bir davranışta bulunduğu anda, öncelikle bu davranışın nedenini anlamak gerekmektedir. Bunun için de öncelikle çocuğu ve yaşadığı olayı dinlemek gerekmektedir. Çünkü hiçbir insan, hiçbir davranışı nedensiz yapmaz. Eğer yapılan davranışın nedenini öğrenebilirsek, bu davranışı değiştirmek için yöntem geliştirebiliriz. (Kardeşine vurmuşsa bunun nedeni ne? Eşyalarını toplamamışsa bunun nedeni ne? Yemek yemiyorsa bunun nedeni ne?) Davranışın nedenini bilirsek, o davranışı daha çabuk değiştirmeyi sağlayabiliriz.

7 Dikkatini Başka Yöne Çekme

Dikkatini başka yöne çekmek de, davranış anında kullanılabilecek bir olumlu disiplin yöntemidir. Çocuklar güürültü yapıyorlarsa, onların dikkatini çekecek bir şeyler yapıp, bu güürültüyü engelleyebiliriz.

Bu yöntem uzun süreli davranış değişikliğine yol açmaz. Ancak o anda davranışın değişmesini sağlayabilir. Bu nedenle istenmeyen bir davranış, dikkatini başka yöne çekerek engellediğimizde, bu davranış ileriye dönük ve kalıcı şekilde değiştirmenin yöntemlerini de düşünmek önemlidir. Örneğin eğer iki kardeş kavga ediyorsa, dikkatlerini başka yöne çekerek (“Bakın televizyonda film var.” gibi.) bu davranışı engelleyip, sonrasında neden kavga ettiklerini anlamaya çalışabiliriz. Bu yöntemin davranış anında işe yarayabileceğini ve özellikle küçük yaşta çocuklarda işleyen bir yöntem olduğunu unutmamak gerekir.

8 İstenmeyen Davranışın Nedenini ve Sonuçlarını Açıklamak

İstenmeyen bir davranışla karşılaşıldığında, davranışın neden yanlış olduğunu açıklamak, zararlarını çocuğa anlatmak gerekir. Örneğin elindekileri atıyorsa, etrafa zarar verdiğini çocuğa anlatmak, açıklamak önemlidir. İstenmeyen davranışın nedeni ve sonucu anlatıldıktan sonra, bu davranışın yerine ne yapması istendiği söylenmelidir.

9 İstenmeyen Davranışın Yerine Başka Davranış Önermek

Davranışın neden ve sonuçlarını açıklayarak, o davranışın yerine yapabileceği başka bir davranış önerme. Örneğin: Duvarı çizen çocuğa kâğıt vermek.

10 Görmezlikten Gelme ve Olumluyu Takdir Etmek

İstenmeyen davranış görmezlikten gelinerek, davranışın olumlusunu takdir etmek. Örneğin oyuncuğunu yere attığında hemen uyarılmamak, atmadığında takdir etmek.

11 Seçenekler Sunmak

Çocuğa seçenekler sunarak, davranışını düzeltmesine yardımcı olmak.

Örneğin, çocuk sizin yemek yaptığınız malzemelerle oynamak istiyorsa, ona oynamasında sakınca olmayan malzemeler tabak vb. verebilirsiniz. Ona farklı bir ortam hazırlayıp, onun ilgisini çekebilecek eşyalar verebilirsiniz.

12 Çocuğun Yaptığı Olumsuz Davranışın Sonucunu Düzeltmesini (Telafi Etmesini) Sağlamak

- Çocuklar olumsuz davranışlarının sonucunu telafi etmeyi de öğrenmelidir.
- Örneğin çocuğunuz sütünü yere dökmüşse, öncelikle sütün nasıl döküldüğünü ona sorabilirsiniz.
- Ardından bu durumda ne yapabileceğinizi ona sorabilirsiniz.
- Sonra sütün döküldüğü yerin nasıl temizleneceğini ona gösterebilirsiniz.
- Son olarak çocuğun yaşına göre, onunla birlikte ya da yaşı dörtten yukarı ise onun temizlemesini isteyebilirsiniz.

KABUL İLETİLERİ

Eric Berne'nin "kabul iletleri" kavramını kullanışı aslında "kabul açlığı" ifadesi veya kavramıdır. Bu kavram önemli; çünkü kabul, doyurulması gereken bir ihtiyaç ve onun yokluğunda açlık çekiliyor, öğün geciktiğinde huzursuzlanıyor, sistem etkin işlemiyor, zihin açlıkla oyalanıyor, en zor şartlarda çalınıyor veya psikolojik açıktan dünyayla olan temas kaybediliyor.

Temelde iki tür kabul iletisinden bahsedebiliriz: Pozitif ve negatif. Kabul iletisi alındıktan sonra, o kişi kendini iyi ve tam hissediyorsa pozitifdir. Kabul iletisi kişinin canını acıtıyor, soğuk hissettiriyor ise, negatiftir. Ya da kabul iletisi alındıktan sonra kötü ve tamamlanmamış hissediyorsa, negatiftir.

Çocuğun saçını okşamak pozitif bir kabul iletisi iken, vurmanın negatif bir kabul iletisidir.

Kabul iletisinin pozitif ve negatif olması, verilen kişinin duygusu ile ilgilidir.

Pozitif ve negatif kabul iletileri, içeriklerine göre de kendi içlerinde ikiye ayrılırlar: Davranışa yönelik kabul iletileri ve kişiliğe yönelik kabul iletileri.

Davranışa yönelik kabul iletileri: Kişinin davranışını da içeren detay veren, eğitici, yönlendirici kabul iletileridir. Örnek: 12 puntodan küçük yazdığında okuyamıyorum (-) veya 12 punto yazdığında rahatlıkla okuyabiliyorum (+).

Kişiliğe yönelik kabul iletileri: Kişilik özelliklerine yönelik, genel kabul iletileridir. Pozitif kişiye iyi hissettirirken, negatif zarar verici ve engelleyicidir. Örnek: Çok titiz birisin (+) veya çok dikkatsizsin (+).

Toparlayacak olursak 4 çeşit kabul iletisinden bahsediyoruz:

-
- 1 Davranışa yönelik (+) kabul iletisi
 - 2 Davranışa yönelik (-) kabul iletisi
 - 3 Kişiliğe yönelik (+) kabul iletisi
 - 4 Kişiliğe yönelik (-) kabul iletisi

Alıştırma

- 1 Dosyanızın 2. Sayfasında 3 hata yapmışsınız.
- 2 Hiçbir zaman hiçbir şey anlamıyorsunuz.
- 3 Kendinizi çok iyi ifade ediyorsunuz.
- 4 Çok dağınıksın.
- 5 Sizinle gurur duyuyorum.
- 6 Toplantıya gelmemen hoşuma gitmedi.
- 7 Sizinle ilgili hiçbir endişem yok, yokluğumda her şeyin iyi gideceğini biliyorum.
- 8 Raporunu zamanında teslim ettiğin için teşekkür ederim.
- 9 Sen kendini çok akıllı mı zannediyorsun?
- 10 Seni olduğun gibi beğeniyorum.

Kabul İletisi Ekonomisi

- Koşullu ve koşulsuz kabul iletisi alıp-verme dengesine dikkat edin.
- Koşulsuz olumsuz kabul iletisi kişiliği incitir. Ne alın ne de verin.
- Olumlu ve olumsuz kabul iletisi alıp-verme dengesine dikkat edin.
- Kabul iletisi isteyin. Kabul iletileri yaşamsaldır ve beslenmemizi sağlar.
- Verdiğiniz ve aldığınız kabul iletisinin gerçek olmasına dikkat edin.
- Herkes kabul iletisini kendi kültürel ve tarihsel referans çerçevesine göre alır ya da reddeder.
- Uygun kabul iletisi vermek için kabul iletisini kişiselleştirin.
- Aşırı hareketlilik ya da çekingenlik kabul iletisi açıklığı göstergesidir.
- Farklı şekillerde verilen kabul iletileri kabul iletisi açıklığını giderir.

BÖLÜM ÖYKÜSÜ

Hayata Nasıl Bakmalı?



Bir zamanlar, her şeyden sürekli şikâyet eden; her gün hayatının ne kadar berbat olduğundan yakınan bir kız vardı. Hayat, ona göre, çok kötüydü ve sürekli savaştan, mücadele etmekten yorulmuştu. Bir problemi çözer çözmez, bir yenisi çıkıyordu karşısına. Genç kızın bu yakınmaları karşısında, mesleği açıcılık olan babası ona bir hayat dersi vermeye niyetlendi. Bir gün onu mutfağa götürdü. Üç ayrı cezveyi suyla doldurdu ve ateşin üzerine koydu. Cezvelerdeki sular kaynamaya başlayınca, bir cezveye bir patates, diğerine bir yumurta, sonuncusuna da kahve çekirdeklerini koydu. Daha sonra kızına tek kelime etmeden, beklemeye başladı. Kızı da hiçbir şey anlamadığı bu faaliyeti seyrediyor ve sonunda karşılaşacağı şeyi görmeyi bekliyordu. Ama o kadar sabırsızdı ki, sızlanmaya ve daha ne kadar bekleyeceklerini sormaya başladı. Babası onun bu ısrarlı sorularına cevap vermedi. Yirmi dakika sonra, adam, cezvelerin altındaki ateşi kapattı. Birinci cezveden patatesi çıkardı ve bir tabağa koydu. İkincisinden yumurtayı çıkardı, onu da bir tabağa koydu. Daha sonra son cezvedeki kahveyi bir fincana boşalttı. Kızına dönerek sordu:

- Ne görüyorsun?
- Patates, yumurta ve kahve, diye alaylı bir cevap verdi kızı.
- Daha yakından bak bir de dedi baba, patatese dokun.

Kız denileni yaptı ve patatesin yumuşamış olduğunu söyledi.

- Aynı şekilde, yumurtayı da incele.

Kız, kabuğunu soyduğu yumurtanın katılaştığını gördü. En sonunda, kızının kahveden bir yudum almasını söyledi. Söylenileni yapan kızın yüzüne, kahvenin nefis tadıyla bir gülümseme yayıldı. Ama yine de bütün bunlardan bir şey anlamamıştı:

- Bütün bunlar ne anlama geliyor baba?

Babası, patatesin de, yumurtanın da, kahve çekirdeklerinin de aynı sıkıntıyı yaşadıklarını, yani kaynar suyun içinde kaldıklarını anlattı. Ama her biri bu sıkıntı karşısında farklı farklı tepkiler vermişlerdi. Patates daha önce sert, güçlü ve tavizsiz görünürken, kaynar suyun içine girince yumuşamış ve güçten düşmüştü. Yumurta ise çok kırılıyordu; dışındaki ince kabuğun içindeki sıvıyı koruyordu. Ama kaynar suda kalınca, yumurtanın içi sertleşmiş katlaşmıştı. Ancak, kahve çekirdekleri bambaşka idi. Kaynar suyun içinde kalınca, kendileri değiştiği gibi suyu da değiştirmişlerdi ve ortaya tamamen yeni bir şey çıkmıştı.

- Sen hangisisin? diye sordu kızına. Bir sıkıntı kapını çaldığında nasıl tepki vereceksin? Patates gibi yumuşayıp ezilecek misin? Yumurta gibi, kalbini mi katılaştıracaksın? Yoksa, kahve çekirdekleri gibi, başına gelen her olayın duygularını olgunlaştırmasına ve hayatına ayrı bir tat katmasına izin mi vereceksin?

HİJYEN VE TEMİZLİK

Temizlik ve hijyen, sağlıklı olmanın en önemli temellerinden biridir.

- Sadece gözle görülür temizlik değil, sağlıklı bir beden ve sağlıklı bir ortam oluşturacak hijyen alışkanlıklarının da kazanılması önemlidir.
- Kişisel hijyen kuralları, doğru ve uygulanabilir olmalıdır.
- Yaşam alanlarında hijyen sağlamak için doğru malzeme ve doğru sıralama uygulanmalıdır.
- Çevre temizliğinin önemi konusunda duyarlı olunmalıdır.
- Besin ve içecek hijyenine önem verilmelidir.
- Mümkün olduğunca kimyasal ürünler yerine doğal ürünler tercih edilmelidir.
- Belirli aralıklarla eğitim vererek farkındalık oluşturmak ve sürekliliğini kontrol etmek önemlidir.
- Hijyen alanındaki yasal yaptırımlar konusunda bilgi sahibi olunmalıdır.

KONU ALT BAŞLIKLARI

- Temizlik ve hijyen tanımlanması
- Kişisel temizlik (el, yüz, vücut, saç, ayak, tırnak temizliği, tuvalet sonrası temizlik, adet dönemi temizliği, tüy temizliği, kişisel bakım)
- Yaşam (ev yurt vb.) alanlarının temizliği
- Bulaşma yolları ve enfeksiyon zinciri
- Çevre temizliği
- Hukuksal yaptırımlar

GENEL HİJYEN

- **Kir:** Yüzeylerde bulunmaması gereken her türlü maddeye kir denir.
- **Temizlik:** Herhangi bir ortamda görülebilir kir ya da kir kalıntılarının fiziksel yolla arındırılmasıdır.
- **Hijyen:** Sağlıklı yaşam için bedeni, çevreyi temiz tutmak ve hastalıklardan korunmak için uygulanması gereken önlemlerin tümüne HİJYEN denir.
- **Dezenfeksiyon:** Bir ortamdaki patojen mikroorganizmaları öldürmek veya zararsız hale getirebilmek amacıyla farklı yöntemlerle yapılan işlemler dizinine **dezenfeksiyon** denir.

Dezenfeksiyon esnasında diğer zararsız mikroplar da ölebilir. Fakat bu işlemin amacı, hasatlık yapıcı mikropların zararsız hale getirilmesidir.

- **Sterilizasyon:** Herhangi bir ortamda hastalık yapan bütün canlı mikroorganizmaların öldürülmesi veya ortamın canlılardan arındırılması işlemine denir. Steril bir ortam veya malzeme hiçbir canlı varlık ihtiva etmez.

GIDA HİJYENİ

Besin zinciri tarlada, bahçede ve ahırda üretimle başlar; işleme, taşıma, depolama, satış, hazırlama, pişirme ve servis aşamalarıyla sofrada son bulur. Üretim-tüketim zincirinin her aşamasında tarladan-sofraya besin güvenliğinin sağlanması, besin kirliliği yoluyla sağlığın bozulmasının önlenmesinin başlıca koşuludur.

Satın Alma Aşaması

- Açıkta satılan besinler alınmamalı, ambalajlı ürünler tercih edilmeli, ambalaj bozulmamış ve yırtılmamış olmalıdır.
- Ürünlerin etiket bilgileri mutlaka okunmalı, içindekilere ve son kullanma tarihine bakılmalı, son kullanma tarihi geçmiş ürünler alınmamalıdır.
- Çabuk bozulan et, tavuk, balık gibi besinler alışverişin sonunda alınmalı, pişirilmeden tüketilecek besinlerle aynı poşete konmamalı, en fazla iki (sıcak havalarda bir) saat içinde buzdolabına yerleştirilmelidir.
- Dondurulmuş ürünler alışverişin sonunda alınmalı ve en kısa zamanda dondurucuya yerleştirilmelidir.
- Zedelenmiş sebze ve meyveler alınmamalıdır.
- Kırık, çatlak, kirli yumurtalar alınmamalıdır.
- Kaynağı bilinmeyen, denetimsiz sokak sütleri alınmamalı, günlük veya UHT süt tercih edilmelidir.
- Çiğ veya pastörize edilmemiş sütlerden yapılmış peynir ve benzeri besinler alınmamalıdır.

Saklama Aşaması

- Satın alınan besinler bekletilmeden, ağzı kapalı halde buzdolabına, dondurucuya veya erzak dolaplarına kaldırılmalıdır.
- Besinleri saklamak için cam, porselen, seramik gibi sağlıklı malzemelerden yapılmış kaplar tercih edilmeli, mecbur kalmadıkça plastik kullanılmamalıdır. Plastik ve teneke ambalajlı besinler satın alındıktan sonra, cam kaplara boşaltılarak saklanmalıdır.
- Alışverişte verilen renkli (özellikle siyah ve pembe) poşetler eve gelince şeffaf poşetlerle değiştirilmeli; poşete konan besinler iyice havası alınıp, ağzı bağlandıktan sonra buzdolabına kaldırılmalıdır.
- Et, tavuk ve balık buzdolabında bir iki günden fazla bekletilmemeli, pişirilmeden tüketilecek ve yenmeye hazır besinlerle temas etmesi engellenmelidir.

-
- Bir iki gün içinde tüketilemeyecek et, tavuk ve balık birer yemeklik poşetlenmeli, havası alınarak, ağzı sıkıca kapatılmalı ve buzluğa/dondurucuya konmalıdır.
 - Pişirilen yemekler soğuduktan sonra hemen buzdolabına kaldırılmalı, yeneceği kadarı başka bir kaba alınarak ısıtılmalıdır. Her seferinde yemeğin tamamının ısıtılması bozulmayı hızlandırır.
 - Artmış etli yemekler buzdolabında bir iki günden, etsiz yemekler üç dört günden fazla bekletilmemelidir.
 - Hazır sütler açıldıktan sonra, ağzı sıkıca kapatılıp buzdolabına kaldırılmalı ve iki üç gün içinde tüketilmelidir. Sütün tadının bozulmaması, içinde mikrop üremediği anlamına gelmez.
 - Sağlıklı bir hayvandan hijyenik koşullarda sağıldığından emin olunan, kaynağı belli bir açık süt kullanılacaksa, fokurdamaya başladıktan sonra beş dakika kaynatılmalı, soğuduktan sonra cam kavanozlara konup ağzı sıkıca kapatılarak buzdolabına kaldırılmalı, bir iki gün içinde tüketilmelidir. (Sütün az kaynatılması mikropların tamamını öldürmez, çok kaynatılması ise, vitamin kaybına neden olur.)
 - Yumurtalar buzdolabına yıkanmadan yerleştirilmeli ve en fazla iki hafta içinde tüketilmelidir.
 - Yumurta kabuğunda “por” adı verilen ve gözle görülemeyen küçük delikler vardır. Taze ve yıkanmamış yumurtalarda bu delikler ince bir tabakayla kaplıdır. Yumurta yıkanınca, bu tabaka ortadan kalkar, delikler açılır ve mikrop girişi kolaylaşır.
 - Süt, yumurta gibi çabuk bozulabilen besinler buzdolabının kapağında değil, daha soğuk olan raflarında saklanmalı, yumurtanın diğer yiyeceklerle teması engellenmelidir.
 - Tahıl, kuru baklagil, şeker gibi kuru besinler cam kavanoz veya bez torbalarda, ağzı kapalı halde, serin, karanlık ve kuru yerlerde saklanmalıdır.

Hazırlama, Pişirme ve Servis Etme Aşamaları

- Besinlerin hazırlandığı, pişirildiği, servis edildiği alanlar ve kullanılan araç-gereçler temiz olmalıdır.
- Besinleri hazırlamadan ve servis etmeden önce eller iyice yıkanmalı, hazırlama ve servis etme sırasında eller saç ve buruna temas ettirilmemeli ve sigara içilmemelidir.
- Çiğ et, tavuk, balık ve yumurtaya dokunduktan sonra, eller mutlaka yıkanmalıdır.
- Çiğ et, tavuk ve balıkla temas eden alet ve yüzeyler, sabunlu sıcak suyla iyice yıkanmalıdır.
- Dondurulmuş besinler buzdolabı rafında çözdürülmeli, çözüldükten sonra tekrar dondurulmamalıdır.
- Sebze-meyveler önce ayıklanmalı, kiri akıtılmalı, 10-15 dakika sirkeli suda bekletildikten sonra, akan suyun altında iyice yıkanmalı, sonra doğranmalıdır. Kesinlikle sabun/deterjan kullanılmamalıdır.
- Et, tavuk, balık doğrama tahtası ile sebze doğrama tahtası mümkünse ayrı olmalı, değilse et, tavuk veya balık doğradıktan sonra, sabunlu sıcak suyla iyice yıkanmalıdır. Çizilmiş, eskimiş tahtalar kullanılmamalıdır.
- Yumurta kullanılmadan hemen önce yıkanmalıdır.

Tüketim Aşaması

- Çiğ et, süt ve yumurta tüketilmemelidir.
- Yumurthanın kabuğundan kolayca mikrop girişi olabildiği için özellikle akı iyi pişirilerek tüketilmelidir.
- Küflenmiş besinler hemen atılmalı, küflü kısımlar alınarak, kalanını tüketme yoluna gidilmemelidir.
- Bozulduğundan şüphe edilen besinler tadılmadan atılmalıdır.
- Temizliğinden şüphe edilen sular süzülmalı, kaynatılmalı, kaptan kaba aktarılarak havalandırılmalı, sonra tüketilmelidir.

İlave Olarak

Çiğ süt ve süt ürünlerinin tüketilmesi insanlarda Brusella hastalığına neden olabilir. Bakteriyel bir hastalık olan Brusella, koyun, keçi, sığır, manda gibi hayvanların etleri, süt ve idrar gibi vücut sıvıları, infekte sütle hazırlanan süt ürünleri, infekte hayvanın gebelik materyali aracılığıyla insanlara bulaşabilen; titremeye yükselen ateş, kas ve büyük eklem ağrıları ile seyreden bir hastalıktır. Ülkemizde en çok çiğ süttten yapılan peynir ve yağlarla bulaşma olmaktadır. Besinlerin küflü kısımlarını atarak kalanını kullanmak, yaygın bir uygulamadır. Küf, besinlerin üzerindeki yeşil noktalarla sınırlı değildir; en alttan başlayıp yüzeye doğru gelişir. Küflenmeyi başlatan mantarlar “aflatoksin” adı verilen bir zehir oluşturur. Etkisini hemen göstermeyen aflatoksin, zamanla vücudun bağışıklık sistemini çökerterek iç organlarda, özellikle de karaciğerde tahribata neden olur. Besinler havalandırılmalı ve güneşte bekletilse bile aflatoksinin arındırılmaz.

Bakteriler en çok protein (et ve ürünleri, süt ve ürünleri, tavuk, balık yumurta) açısından zengin gıdaları severler ve bunlarda hızla ürerler, bu ürünlerden zehirlenme olur. Bu nedenle protein içeren gıdalar “RİSKLİ” gıdalardır.

Gıda zehirlenmelerinin tipik belirtileri: Mide bulantısı, kusma, mide ağrısı, ishal, titreme, bazen yüksek ateş ve üşüme. Bu belirtiler genelde yemekten 1 ila 24 saat sonra başlar ve alınan bakteri miktarı ile kişinin vücut dayanıklılığına göre değişir.

Mikroorganizmaların gıdaların bozulmasında gösterdiği değişiklikler: Proteince zengin et, süt gibi ürünlerde bozulma kokuşma şeklinde, karbonhidratça zengin hububat, baklagil, süt gibi gıda maddelerinde bozulma ekşime şeklinde, yağlar ve yağca zengin olan ürünlerde bozulma acılaşma şeklinde olur. Bu da zehirlenmelere sebep olabilir.

Pratik Bilgiler

- Dondurucuya konacak besinler poşetlendikten sonra yassı hale getirilirse, hem düzgün yerleştirilir hem de çıkarıldığında daha kolay çözünür.
- Çabuk küflenilen besinlerin başında ekmek, peynir ve salça gelir.
- Ekmek buzdolabında saklanmalı (yeneceği zaman tavada ısıtılabilir); peynir saklama kabına bir parça kesme şeker konmalı; salçanın üstü zeytinyağıyla kapatılmalı ve içine ıslak

kaşık sokulmamalı; buzdolabı ayda bir defa “Ev Temizliği” bölümünde anlatıldığı şekilde temizlenmelidir.

- Besinlerin etiketlerini okumak alışkanlık haline getirilmeli, mümkün olduğunca katkısız, doğal besinler tercih edilmeli, son kullanma tarihi geçmiş besinler satın alınmamalıdır.
- Üzerinde etiketi olmayan, ambalajı bozulmuş ve kapağı bombeleşmiş konserve satın alınmamalıdır.

ORTAM HİJYENİ

Genel Ev Temizliği

- Rutubet ve küf olan yerler daha sık havalandırılmalı, bölgenin kuru kalmasına dikkat edilmeli, küflü eşya iyice yıkanıp kurutulmalıdır. Küf bir mantar türüdür. Bebekler, çocuklar, gebeler, yaşlılar, astım, alerji ve akciğer hastaları küften daha çok etkilenir.
- Evin genel temizliği haftada en az bir defa yapılmalıdır.
- Çamaşır suyu deterjan değil, dezenfektandır ve tuvalet-banyo haricinde kullanılması doğru değildir. Yerler silindikten sonra durulanmamaktadır ve çamaşır suyu kalıntıları sıcaklığın etkisiyle buharlaşarak havaya karışmaktadır. Çamaşır suyu gibi solunum yollarında kuvvetli tahriş edici etkiye sahip zehirli bir dezenfektanı solunmak herkes için zararlı olmakla beraber, bebekleri, çocukları, gebeleri, yaşlıları, astım, alerji ve akciğer hastalarını daha çok tehdit eder. Özellikle yatılan odaların temizliğinde çamaşır suyu kullanılması riski artırır. Ayrıca, ortamda ağır ve rahatsız edici bir koku meydana getirir. Çamaşır suyu kapalı ortamlarda uzun süre solunmamalı, zehirli gaz çıkışına neden olup, solunum yollarını tahriş edeceği ve zehirlenmelere yol açacağı için başka temizleyicilerle karıştırılmamalı, mutlaka plastik eldiven takılarak ve ağız-burun kapatılarak kullanılmalıdır.
- Kapı kolları, merdiven kenarları gibi çok el değen yerler temizlenmelidir.
- Son olarak, mobilyaların, cam kenarlarının, radyatör peteklerinin, aynaların tozu alınıp kurulanmalıdır.
- Camlar, çerçeveler ve kapılar ayda en az bir defa temizlenmelidir.
- Perde, örtü gibi kumaş eşya iki ayda bir defa yıkanmalıdır.
- Halılar zaman zaman silinmeli, yılda en az bir defa yıkanmalıdır.
- Elektrik süpürgesinin torbası sık değiştirilmeli; hortumu ve uçları düzenli olarak yıkanıp kurutulmalıdır.
- Temizlik sırasında kullanılan bezler, paspaslar ıslak bırakılmamalı, yıkanıp hemen asılmalı, kirli sular dökülmeli, kovalar yıkanıp kaldırılmalıdır.

Özetle Pratik Bilgiler

- Buzdolabını kötü kokulardan arındırmak için, bir paket karbonat ağzı açık halde rafa yerleştirilmeli ve dört beş günde bir karıştırılmalıdır.
- Elbise dolabındaki rutubet ve küf kokusunu arındırmak için bir paket naftalin veya karbonat ağzı açık halde rafa yerleştirilmeli ve dört beş günde bir karıştırılmalıdır.

-
- Mutfak tezgâhı ve fayansları limon-karbonat karışımıyla ovulup durulanırsa, temiz ve parlak olur. Üstelik deterjan kalıntısı olmayacağı için üzerine ekmek, sebze-meyve vb. rahatlıkla konabilir.
 - Yanmış tencere/tavalar ve çaydanlıkta biriken kireç tortusu karbonat ve sirke karışımı veya limon tuzuyla 15-20 dakika kaynatılarak temizlenebilir.
 - Su ısıtıcısında biriken kireç tortusu üç fincan sirkeyle beş dakika kaynatılıp gece boyu içinde bekletilerek temizlenebilir.
 - Devetabanı, kauçuk, kasımpatı gibi havayı temizleyen ev bitkileri yetiştirilebilir.
 - Evin hoş kokması için kimyasal maddeler içeren oda spreyleri yerine limon, portakal, mandalina kabukları, lavanta yağı, karanfil, tarçın kabuğu vb. kullanılabilir.

DOĞAL TEMİZLEYİCİ FORMÜLLER

Yer/Yüzey Temizleyicileri

- 1 litre sıcak suya yeteri kadar arap sabunu ve büyükçe bir fincan sirke ilave edilip karıştırılır.
- 1 litre sıcak suya yeteri kadar arap sabunu ve 2 tatlı kaşığı boraks ilave edilip karıştırılır.
- Yağ lekelerini çıkarmak için yukarıdaki karışıma 1 çorba kaşığı sirke veya limon suyu ilave edilir.
- Yerler/yüzeyler bu karışımlardan biriyle temizlendikten sonra durulanır ve kurulanır.

Dezenfektanlar

- 4 litre sıcak suya yarım su bardağı boraks ilave edilip karıştırılır.
- 4 litre sıcak suya 2 çorba kaşığı çamaşır sodası, 1 çorba kaşığı karbonat, 1 tatlı kaşığı boraks ve yarım su bardağı sirke ilave edilip karıştırılır.
- 8 litre ılık suya yeteri kadar arap sabunu ve yarım su bardağı sirke ilave edilip karıştırılır.
- Dezenfekte edilecek yüzeyler bu karışımlardan biriyle temizlendikten sonra durulanır ve kurulanır.

Tuvalet ve Banyo Temizleyicileri

- Yarım su bardağı sirke ile yarım su bardağı karbonat temizlenecek yüzeye dökülür, iyice fırçalanır, üzerine bir kova kaynar su boşaltılır.
- Yarım litre sıcak suya 2 çorba kaşığı boraks ve büyükçe bir fincan sirke ilave edilir, püskürtücü bir şişeye doldurulur, temizlenecek yüzeye püskürtülüp sünger veya fırçayla temizlenir, durulanır.

Ovarak Temizleyiciler

- Temiz bir kavanoza 1 su bardağı karbonat ve 2 kaşık boraks ilave edilip karıştırılır.
- Eşit miktarda sirke ve su karışımı ile nemlendirilmiş süngere karbonat veya tuz serpilir.

-
- Temizlenecek yüzeylere bu iki karışımdan biriyle sünger veya fırça kullanılarak ovulur, durulanır ve kurulanır.

Cam Temizleyicileri

- Litre sıcak suya yeteri kadar arap sabunu, büyükçe bir fincan sirke ve biraz tuz ilave edilip karıştırılır.
- Su bardağı sıcak suya 2 çorba kaşığı çamaşır sodası veya boraks ve biraz tuz ilave edilip karıştırılır.
- Litre ılık suya 2 çorba kaşığı mısır nişastası, yarım bardak sirke ve biraz tuz ilave edilip karıştırılır.

Yukarıdaki formüller püskürtücüyü bir şişeye doldurulur, temizlenecek yüzeye püskürtülüp silinir, durulanır ve kurulanır. Cam temizliğinde gazete kâğıdı kullanılmamalıdır. Gazete kâğıtlarında kullanılan kimyasal mürekkepler ısı ve nemin etkisiyle ortamın havasına karışarak bulunduğu sağlığa zarar verir.

Küf Temizleyicileri

- Litre çok sıcak suya yeteri kadar arap sabunu, yarım çay kaşığı çamaşır sodası, yarım çay kaşığı boraks ve büyükçe bir fincan sirke ilave edilip karıştırılır, püskürtücü bir şişeye doldurulur, küflenmeye müsait veya küflenmiş yüzeylere püskürtülüp silinir, sirkeli suyla durulanır ve kurulanır.
- Duş perdeleri ılık suda 2 kahve fincanı boraks ile yıkanır, durulanır, güneşte kurutulur.

Duvar Temizleyicileri

- 4 litre sıcak suya 2 çorba kaşığı mısır nişastası ve yarım bardak sirke ilave edilip karıştırılır.
- 4 litre sıcak suya 2 çorba kaşığı boraks ilave edilip karıştırılır. Duvarlar bu karışımlardan biriyle sünger kullanılarak silindikten sonra durulanır ve kurulanır.

Mobilya Temizleyicileri

- 1 su bardağı ılık suya yeteri kadar arap sabunu ve büyükçe bir fincan sirke ilave edilip karıştırılır, püskürtücü bir şişeye doldurulur, temizlenecek yüzeye püskürtülüp silinir, durulanır ve kurulanır.

Halı Temizleyicileri

- Halıların üzerine karbonat veya mısır nişastası serpilir (ortalama büyüklükte bir odayı kaplayan halı için bir bardak), 30 dakika bekletilir, elektrik süpürgesiyle süpürülür.
- Sıcak suya yeteri kadar arap sabunu ilave edilip karıştırılır, halılar bu suyla silinir, sirkeli suyla nemlendirilen bir bezle tüylerinin yattığı yöne doğru zorlamadan tekrar silinir.

Çamaşır Temizleyicileri

- Deterjan gözüne sabun tozu, yumuşatıcı gözüne sirke konur.
- Sabun tozuna geçilmeden önce çamaşırlar birkaç defa sadece çamaşır sodasıyla yıkanmalıdır. Böylece deterjan kalıntılarının sabunla reaksiyona girip çamaşırları sarartma riski ortadan kaldırılmış olur.
- Beyaz çamaşırlarda sabun tozu ve çamaşır sodası birlikte kullanılır.

Bulaşık Temizleyicileri

- Elde: Sıcak suya sıvı sabun veya arap sabunu ile sirke ilave edilir.
- Makinede: Deterjan gözüne eşit miktarda boraks ve çamaşır sodası, parlatici gözüne elma sirkesi konur.

Buzdolabı Temizleyicileri

- 4 litre sıcak suya yeteri kadar arap sabunu ve 1 fincan karbonat ilave edilip karıştırılır, buzdolabındaki bütün yiyecekler dışarı çıkarılıp, kutu ve tepsiler dâhil tüm yüzeyler bu karışımla temizlenir, sirkeli suyla durulanır ve kurulanır.

Fırın Temizleyicileri

- Fırının tabanına bolca su serpilir, üzerine 1 su bardağı karbonat ve 4 çorba kaşığı çamaşır sodası karışımı dökülür, biraz daha su serpilir, gece boyu bekletilir, sabah eski bir sünger veya telle ovulur, süngere bir miktar arap sabunu konup silinir, durulanır ve kurulanır.
- Mikrodalga: 1 fincan karbonat suyla macun yapılır, fırın bu macunla temizlenir, durulanır ve kurulanır.

Lavabo Açıcılar

- Tıkanmış giderlere yarım su bardağı karbonat ve yarım su bardağı sirke dökülüp 15 dakika bekletildikten sonra üzerine bir çaydanlık kaynar su boşaltılır.

MİKROORGANİZMALAR, BULAŞICI HASTALIKLAR VE BULAŞMA YOLLARI

Ağız yolu ile bulaşan hastalıklar, mikroplu su ve gıdaların tüketilmesi ile bulaşır. Bu hastalıklar:

Gıda Zehirlenmesi

Gıda hammaddesinin işletmeye girmesinden başlayarak, ürün elde edilmesi aşamasına kadar oluşan üretim zincirinde ürüne çeşitli kaynaklardan mikropların bulaşması söz konusudur. Mikroplar, uygun ortamlarda hızla üreyerek, üründe istenmeyen değişikliklere yol açabilmektedir. Ancak, fermente gıdaların üretimi esnasında endüstriyel mikrobiyolojide faydalı mikroorganizmalardan istifade edilmektedir. Örneğin; yoğurt, peynir, sirke, turşu vb. fermente ürünlerin üretiminde mikroorganizma üremesi istenen bir durumdur. Elbette ki bu üretimler de belli koşullar altında yapılmaktadır.

Gıda zehirlenmeleri, toplum sağlığını ve ülke ekonomisini olumsuz yönde etkilemektedir. Gıda zehirlenmeleri, sağlıktaki olumsuz etkileri nedeniyle iş gücü ve ekonomik kayıp oluştururken, ölümlere de neden olabilmektedir.

Sık karşılaşılan basit gıda zehirlenmeleri, gıdanın vcudaya alınmasından 1–6 saat sonra ortaya çıkmakta; baş dönmesi, karın ağrısı, mide bulantısı, kusma ve ishal ile kendini gösterip 12–24 saat kadar sürebilmektedir. Zehirlenmeye en sık neden olan gıdalar bozuk et, tavuk, yumurta, krema ve balıktır.

Besin Zehirlenmeleri

Etkeni: Bakteriler, virüsler, parazitler.

Bulaşma Yolu: Ağız yoluyla kirli (kontamine) su ve gıdaların alınması sonucu bulaşır. Kişisel temizlik kurallarına uyulmaması ve özellikle el temizliğine dikkat edilmemesi, bulaşmada çok önemlidir.

Belirtileri:

- Besin zehirlenmeleri, farklı belirtilerle seyreden çok sayıda hastalığı kapsar. Bu hastalıklarda en sık görülen belirti ishaldir. İshal, dışkının kıvamının sulu ve sayısının artmış olmasıdır.
- Karın ağrısı, bulantı ve kusma eşlik edebilir, ishal ve kusmaya doğrudan mikroorganizmalar sebep olabileceği gibi bu mikroorganizmaların salgıladığı maddelerin (toksinler) bulaştığı gıdaların tüketilmesi ile de olabilir.
- Ateş, iştahsızlık ve hlsizlik olabilir.
- Aşırı susuzluk hissi, vücuttan fazla miktarda su kaybedildiğini gösterir.
- Bazı durumlarda ishal kanlı olabilir (dizanteri).

nemi:

- Yaz aylarında daha sık karşılaşılır.
- Temiz su ve gıda temini ile önlenebilir olması en önemli özelliğidir.
- İshal, vücudun susuz ve bazı kimyasal maddelerden (elektrolitler ve çeşitli mineraller gibi) yoksun kalmasına neden olur.
- Vücuttan su ve gerekli kimyasal maddelerin aşırı miktarda kaybı sonucu ağır klinik tablolar (böbrek yetmezliği ve ölüm gibi) görülebilir. Bu sebeple ishaller hastalara bol sıvı verilmelidir.
- Hastalanma durumunda sağlık kuruluşuna gidilmelidir.

Sarılık

- Yeni doğanın cildi, göz bebekleri ve tırnaklar sarılık yönünden değerlendirilir.
- Sık ve yeterli emzirme sağlanır.
- Gözlemi yanılmamak için bebeğe sarı renkli giysiler giydirilmemelidir.

-
- Yeni doğanın güneş ışığından faydalanması sağlanmalıdır. Günde 10 dakika güneşe çıkarılmalıdır.
 - Sarılık durumu 72 saati geçmiş ise, hekime başvurulmalıdır.

Gaz Şikayeti /Üç Aylık Karın Ağrısı

- İlk 3-4 ay bebekler gaz problemi yaşayabilirler.
- Bebeği rahatsız edebilecek ortam ısı, ışık yönünden değerlendirilir.
- Bebeğin altı kontrol edilir, ıslaksa değiştirilir.
- Bebeğin ayağına ve karnına sıcak uygulama yapılır.
- Kucakta taşınır (Bebeğin yüzü tutan kişiye dönük, başı göğüslerin arasında, bir el karnının üstünde, bir el bacak arasında olacak şekilde tutmak.).
- Ilık banyo yaptırılır.
- Bebeğe müzik dinleterek rahatlaması sağlanır.

İshal

- İshal, su ve tuz kaybına yol açarak, çocuklarda ölümlere neden olabilen çok tehlikeli bir hastalıktır.
- İshalli çocuk aç bırakılmamalı, emzirmeye devam edilmelidir. Hatta sıvı kaybını önlemek için daha sık emzirilmelidir.
- Biberon ve emzik kullanılmamalı, kullanılan kaşık veya bardak kullanıldıktan hemen sonra, bir dahaki sefere kullanılmak üzere iyice yıkanıp durulanmalıdır.

İshal devam ediyorsa, hemen sağlık kuruluşuna götürülmeli, hekimin verdiği ilaçlı su önerildiği gibi bebeğe içirilmelidir.

Botulismus

Etkeni: Bir bakteri toksinidir (Klostridium botulinum).

Bulaşma Yolu: İçinde mikrop üremiş konserve, sucuk, salam gibi gıdaların yenmesi sonucu bulaşır.

Belirtileri:

- Hastalığın asıl belirtisi; gıdalarla alınan toksinlerin merkezi sinir sistemine ulaşması ile ortaya çıkan güçsüzlük, göz kapaklarında düşme, solunum sıkıntısı ve felçtir. Kontamine gıdalar yenildikten sonra bulantı, kusma, ishal ve karın ağrısı görülebilir.

Önemi:

- Hazırlama aşamasında bakterilerle bulaşmış gıdaların tüketilmesi sonucu meydana gelir.
- Merkezi sinir sistemine etki ederek felç ve ölümlere kadar giden ağır klinik tablolara neden olabilir.
- Kapaklarında bombeleşme olan ya da kullanma süresi geçmiş konserve tüketilmemelidir.

-
- Konserveler kaynatıldıktan sonra tüketilmelidir.
 - Acilen tedavi edilmediği takdirde ölümcüldür.

Bağırsak Parazitleri

Etkeni: Çeşitli bağırsak parazitleri.

Bulaşma yolu: Tenyalar; daha çok iyi pişmemiş veya çiğ tüketilen sığır ederiyle, kist hidatik (köpek tenyası), kedi ve köpek dışıklarının su ve gıdalara bulaşması ya da doğrudan ağız yoluyla alınmasıyla, diğer bağırsak parazitleri ise, bu parazitlere ait yumurtaların bulaştığı su, sebze, meyve ve diğer gıdaların ağız yoluyla alınmasıyla bulaşır. Kancalı kurtlar, vücuda daha çok ayak parmaklarının aralarından girerek kan dolaşımı yolu ile bağırsaklara yerleşir.

Belirtileri:

- İştahsızlık, bulantı, bazen kusma ve karın ağrısı, kilo kaybı, sarılık, bağırsak tıkanması,
- Uyurken ağızdan salya akması,
- Özellikle geceleri anüste kaşıntı,
- Çocuklarda geceleri uykuda kâbus görme,
- Dışkıda bağırsak solucanı, kıl kurdu ve tenya-şerit parçası görülmesi,
- Vücutta kaşıntı ve bazen kırmızı lekeler halinde döküntü görülmesidir.

Önemi ve özellikleri:

- Bağırsak parazitlerinin birçok çeşidi vardır.
- Bağırsak solucanı; yaklaşık 20-30 cm uzunluğunda, kirli beyaz renkte ve yuvarlak görünümündedir.
- Kıl kurdu; beyaz renkte, yaklaşık 4-5 mm uzunluğundadır.
- Tenya (şerit- abdest bozan); yaklaşık 5-10 metre uzunluğundadır ancak erişte şeklinde küçük parçalar halinde düşer. Sığır ve domuz tenyası olmak üzere iki farklı tipi vardır. Ülkemizde sığır tenyası yaygındır.
- Kist hidatik (köpek tenyası); başta karaciğer olmak üzere akciğerler, böbrekler, beyin ve az da olsa diğer organlarda tutulum yapabilir.
- Bağırsak parazitlerinin büyük bir kısmı kansızlık ve çocuklarda gelişme geriliğine neden olabilir.
- Başta el temizliği olmak üzere kişisel temizliğe özen gösterilmelidir.
- Tırnaklar uzatılmamalıdır.
- Çiğ tüketilen sebze ve meyveler iyi yıkanmalı; çiğ et ve çiğ köfte tüketilmemelidir.
- Özellikle kancalı kurttan korunmak için tarım alanlarında çıplak ayakla dolaşılmalıdır.

Ağız Yolu ile Bulaşan Hastalıklardan Genel Korunma Yolları

Eller;

- Yemeklerden önce ve sonra, yemek hazırlamadan önce ve sonra, diş, ağız, yüz, göz temizliği yapmadan önce, tuvalet gereksiniminin giderilmesinden önce ve sonra, kirli, tozlu bir işi tamamladıktan sonra, dışarıdan eve ve işe geldikten sonra, hasta ziyaretinden sonra, bunlara uyan hiçbir iş yapılmısa bile gün içinde çeşitli saatlerde (her zaman temiz görünecek şekilde) 20-30 saniye yıkanmalıdır.
- Kişisel temizlik kurallarına uyulmalıdır.
- Gıdalar, üretimden tüketimine kadar bütün aşamalarında temiz olarak muhafaza edilmelidir.
- Pastörize ya da UHT tekniği ile paketlenmiş uzun ömürlü süt tüketilmelidir.
- Çiğ süt tüketilecekse, kaymak tuttuktan sonra karıştırılarak 5-7 dakika kaynatılmalı, ardından olabildiğince kısa sürede soğutulmalıdır.
- Çiğ yenen meyve ve sebzeler, akarsu (musluk) altında iyice yıkandıktan sonra tüketilmelidir.
- Doğal tat ve kokusu değişmiş bozuk gıdalar tüketilmemelidir.
- Botulismus zehirlenmesi gibi felç ve ölümlere neden olan hastalıklardan korunmak için özellikle konserve gıdalar, iyice kaynatıldıktan sonra tüketilmelidir.
- Kapağı bombeleşmiş ve kullanma süresi geçmiş konserve gibi gıdalar tüketilmemelidir.
- Karasinek ve hamam böceği gibi mekanik taşıyıcıların üreme koşulları ortadan kaldırılmalıdır.
- İçme ve kullanma suları temiz olmalı, şüpheli durumlarda içme suları kaynatılmalıdır.
- Toplu yerlerde (okul, kışla vb.), içme sularının muslukları ters çevrilmiş olarak takılmalı ve sular el değmeden içilmelidir.
- Şebeke suyu boruları, kuyu ve tulumba gibi içme ve kullanma suları, helâ çukurlarından en az 30 metre uzakta olmalıdır.
- Mutfak ve yemek atıkları gibi ıslak çöpler ayrı torbalarda toplanmalı ve alınma saatine yakın kapalı ortam içinde dışarı çıkarılmalıdır.
- Çöplük ve gübrelikler zararsız duruma getirilmeli, olabildiğince evlerden uzakta olmalıdır.

YETERLİ VE DENGELİ BESLENMEK

BESLENME

Beslenme açlık duygusunu bastırmak, karın doyurmak, canının çektiği şeyleri yiyip içmek değildir. Sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun ihtiyacı olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir eylemdir. Bir başka deyişle, insanın büyümesi, gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan besin öğelerinin vücuda alınıp kullanılabilmesidir.

Bilimsel araştırmalarla, insan vücudunun 50'ye yakın besin öğesine ihtiyacı olduğu tespit edilmiş; bu öğelerin herhangi biri alınmadığında, gereğinden az veya çok alındığında büyüme-gelişmenin engellendiği ve sağlığın bozulduğu ortaya konmuş; bu öğelerin her birinden günlük ne kadar alınması gerektiği belirlenmiştir.

Yeterli Ve Dengeli Beslenme

Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta kullanılması “yeterli ve dengeli beslenme” ile açıklanır. Sağlığın korunması ve hastalıkların önlenmesinde yeterli ve dengeli beslenme temeldir. Besin öğeleri vücudun ihtiyacı düzeyinde alınmadığında yeterli enerji oluşmadığı ve vücut dokuları yapılmadığından “yetersiz beslenme” oluşur. İnsan gerektiğinden çok yerse besin öğelerini gerektiğinden çok alır ve bunlardan bazıları vücutta yağ olarak birikir. Sağlık için zararlı olan bu durum “dengesiz beslenme” olarak tanımlanır. İnsan yeterince yemesine karşın, uygun seçim yapamadığında veya yanlış pişirme yöntemi uyguladığında besin öğelerinin bazılarında kayıplar olur ve vücut çalışmasındaki işlevi yerine getirilmediğinden sağlık bozulabilir. Bu duruma da “dengesiz beslenme” denir.

Yetersiz beslenme ileri aşamada ise zihinsel gerilik, unutkanlık, hal ve hareketlerde dengesizlik gibi sonuçları olabilir. Vücut ağırlığının boya ve yaşa göre fazla olması, yani şişmanlık (obezite) ise genellikle dengesiz beslenmenin sonucudur ve bir hastalık olarak kabul edilmektedir.

Kişinin dış görünüşü nasıl beslendiğiyle ilgili işaretler taşısa da, sadece buna bakarak yeterli ve dengeli beslenip beslenmediğine karar vermek doğru değildir. Bir toplumdaki bireylerin beslenme durumları bilimsel yöntemlerle saptanabilir. Araştırmalar, toplumumuzun önemli kısmının yetersiz ve dengesiz beslendiğini göstermektedir. Bunun nedenleri araştırıldığında beslenme bilgilerinden yoksunluğun büyük önem taşıdığı görülmektedir. Bu nedenle, beslenme eğitimi ile sağlıklı beslenme bilincinin kazandırılması büyük önem taşımaktadır.

BESİN ÖĞELERİ

Besinlerin içeriğindeki 50'ye yakın besin ögesi kimyasal yapılarına ve vücuttaki etkilerine göre 6 gruba ayrılır:

- 1. Proteinler:** Hücrelerin esas yapısını oluşturur. Birçok hücre zamanla ölür ve yenileri yapılır. Proteinler hücrelerin sürekliliği için çok önemlidir. Büyüme ve gelişme için başta gelen besin ögesidir. Bu nedenle, özellikle bebek ve çocuk beslenmesinde önemli bir yeri vardır. Vücutta enerji kaynağı olarak da kullanılır. Vücudun savunma sistemlerinin, enzimlerin ve bazı hormonların da esas yapısı proteindir.
- 2. Karbonhidratlar:** Başlıca etkinliği enerji sağlamaktır. Günlük enerjinin çoğu karbonhidratlardan sağlanır.
- 3. Yağlar:** Yağ en çok enerji veren besin ögesidir. İnsan harcadığından çok yediğinde vücudundaki yağ oranı artar, az yediğinde azalır. Vücut yağı insanın başlıca enerji deposudur. Yeterli enerji alınmadığında vücut bu depoyu kullanır. Mideyi yavaş terk ettiğinden doyumluk verir. Cilt altı yağ dokusu vücut ısısının hızlı kaybını önler. Vücudun düzenli çalışmasında etkisi olan bazı hormonların yapımı için de gereklidir. Vitaminlerin bazıları yağda eriyerek etkisini gösterir.
- 4. Mineraller:** Vitaminlerle birlikte çalışarak vitaminlerin ve diğer besin maddelerinin vücutta etkili şekilde kullanılmasını sağlar. Örneğin, kalsiyum ve fosfor kemik ve dişlerin yapı taşıdır; sodyum ve potasyum vücuttaki suyun dengede tutulmasını sağlar; demir, besin öğelerinden enerji oluşması için zorunlu olan oksijenin taşınması için gereklidir; çinko ve selenyum bağışıklık sisteminin yeterliliğinde görev yapar.
- 5. Vitaminler:** Vücudun fonksiyonlarını yerine getirmesi için gerekli olan maddelerdir. Suda eriyenler (B, C) ve yağda eriyenler (A, D, E, K) olmak üzere 2 gruba ayrılır. B grubu vitaminleri besinlerle aldığımız protein, karbonhidrat ve yağdan enerji ve hücre oluşması ile ilgili biyokimyasal olayların düzenlenmesine; D vitamini kalsiyum ve fosfor gibi minerallerin kemik ve dişlerde yerleşmesine; A, E, C vitaminleri vücut hücrelerinin hasarını önleyerek normal işlevlerini sürdürmesine ve bazı zararlı maddelerin etkilerinin azaltılmasına (antioksidan etki) yardımcı olur.
- 6. Su:** Yetişkin bir insan vücudunun %60-70'i sudur. Besinlerin sindirilmesi, dokulara taşınması, hücrelerde kullanılması sonucunda oluşan zararlı atıkların atılması ve vücut ısısının düzenlenmesi için su elzemdir.

BESİN GRUPLARI

Her besin, içinde bulunan besin öğeleri açısından farklılık gösterir. Ancak bazı besinler içerik yönünden birbirine benzediği için birbirinin yerine geçebilir. **Bilimsel çalışmalarla, içerik yönünden birbirine benzeyen besinler 4 başlık altında gruplandırılmış**, her gruptan günlük tüketilmesi gereken miktarlar belirlenmiştir:

1 Süt grubu:

- Süt ve süttten yapılan besinler (yoğurt, peynir, kaymak vb.) bu gruba girer.
- Protein, yağ, mineral (kalsiyum, fosfor) ve vitamin (B grubu, K) içerir.
- Kalsiyum yönünden en zengin besinler bu gruptadır. Kalsiyum, sağlıklı kemik ve diş gelişimi açısından çok önemlidir.
- Balıklar (özellikle kılıçıyla yenenler), koyu yeşil yapraklı sebzeler, tam tahıl ürünleri, kurubaklagiller ve pekmez de bir miktar kalsiyum içerir, ancak bu besinlerden sağlanan kalsiyumun vücutta kullanımı süt ve süt ürünlerine göre sınırlıdır.
- Başta çocuklar, gençler, kadınlar, gebeler olmak üzere her yaş grubundan insan bu besinlerden her gün tüketmelidir.
- Yetişkinler her gün 2 porsiyon; bebekler, çocuklar, ergenlik dönemindeki gençler, gebe ve emziren kadınlar, menopoz dönemindeki kadınlar, yaşlılar 3-4 porsiyon süt veya süt ürünü tüketmelidir. (1 porsiyon=1 orta boy su bardağı süt veya yoğurt ile 2 kibrit kutusu büyüklüğünde peynir)

2 Et, yumurta, kurubaklagil grubu:

- Et, tavuk, balık, yumurta, kurubaklagiller (kuru fasulye, nohut vb.), mantarlar ve yağlı tohumlar (ceviz, fındık vb.) bu gruba girer.
- Büyüme-gelişmede ve hastalıklara karşı direnç kazanılmasında rolü olan en önemli besin grubudur.
- Bu besinler hücre yenilenmesi, doku onarımı, kan yapımı, sinir ve sindirim sistemi, cilt ve göz sağlığında görev alan besin öğelerini sağlar.

3 Sebze-meyve grubu:

- Bitkilerin her türlü yenebilen kısmı bu gruba girer.
- Vitamin (A, B grubu, C, E, K), mineral (demir, kalsiyum, magnezyum, potasyum, selenyum) ve lif içerir.
- Sebze-meyveler büyüme ve gelişmeye yardım eder; hücre yenilenmesini ve doku onarımını sağlar; bağışıklık sistemini kuvvetlendirerek vücudu mikroplara/hastalıklara karşı dirençli hale getirir; lifli olduğu için doygunluk hissi verir ve bağırsakların düzenli çalışmasını sağlar; tansiyon, kalp-damar, diyabet, kanser gibi kronik hastalık riskini azaltır.
- Sebze-meyvelerin en önemli özelliği, C vitamini, E vitamini, beta-karoten, likopen, selenyum gibi antioksidan bileşikler yönünden zengin olmasıdır. Antioksidan bileşikler zararlı maddelerin vücuttan atılmasına yardımcı olarak bağışıklık sistemini kuvvetlendirir, kanser riskini azaltır, yaşlanmayı geciktirir. Özellikle koyu kırmızı, kırmızı ve turuncu sebze-meyvelerin antioksidan etkisi yüksektir.
- Sebze-meyveler folik asit içeriği açısından da önem taşır. Folik asit B grubundan bir vitamindir. En çok yeşil sebzeler (marul, fasulye, ıspanak, brokoli vb.), narenciye (portakal,

mandalina vb.), kavun ve karpuzda bulunur. Sebze-meyve dışında, karaciğer, mercimek, fındık, yer fıstığı ve tahıllı ekmek de folik asit içerir. Yapılan çalışmalar, gebe kalmadan önce veya gebeliğin ilk günlerinden itibaren folik asit almanın bebeklerde beyin ve omurilik hastalıklarını büyük oranda önlediğini göstermiştir.

- Çeşitli renk ve türlerdeki sebze-meyveler dengeli şekilde ve günde en az 5 porsiyon tüketilmeli; bunun en az 2 porsiyonu yeşil yapraklı sebzeler, turuncgiller (limon, portakal vb.) veya domates olmalıdır.

4 Tahıl ve ekmek grubu:

- Türkiye toplumunun temel besin grubudur.
- Buğday, pirinç, mısır, çavdar, yulaf gibi tahıl taneleri ve bunlardan yapılan un, bulgur, yarma, nişasta, makarna, şehriye, ekmek, pasta, bisküvi vb. bu gruba girer.
- Protein, karbonhidrat, yağ, mineral (fosfor, selenyum) ve vitamin (B12 dışındaki grubu, E, K) içerir.
- Protein kalitesi düşük olmakla birlikte, süt grubu, et, yumurta ve kurubaklagillerle tüketilirse arttırılabilir.
- Besin öğeleri tahıl tanelerinin kabuk ve öz kısmında yoğunlaşmıştır. Tahılların işlenmesi (rafine edilmesi) sırasında bu kısımlar ayrıldığı için besin değeri büyük ölçüde azalır. Kabuk ve öz kısmı ayrılmamış tahıllar ve bunlardan hazırlanan besinler (tam tahıl ürünleri) mineral, vitamin ve lif yönünden daha zengindir. Lif içeriği yüksek olduğu için uzun süre tok tutar ve bağırsakların düzenli çalışmasını sağlar; kalori değeri işlenmiş tahıllara göre daha düşüktür; tansiyon, kalp-damar, diyabet gibi kronik hastalık riskini azaltır.
- Tam tahıl ürünleri her gün, hatta her öğün tüketilmelidir. Tüketilecek miktar bireyin kilosuna ve çalışma durumuna göre değişir. Az hareketli, şişman bireylere günde 3 ince dilim ekmek yeterliyken, ağır işlerde çalışanlar (enerji ihtiyacı fazla olanlar) ve zayıf bireyler bunun 3-5 katını yiyebilirler.

OBEZİTE (ŞİŞMANLIK)

Obezite (şişmanlık), vücuttaki yağ miktarının sağlıklı bozacak düzeyde artmasıdır. Besinlerle alınan enerji miktarı, metabolizma ve fizik aktiviteyle tüketilen enerji miktarını aştığında ortaya çıkar. Yağ dokusunun oranı yetişkin erkeklerde %12-15, yetişkin kadınlarda %20-27 arasındadır. Bu oranların artması obezitenin belirtisidir. Obeziteye neden olan faktörler şunlardır:

1. Aşırı yemek yeme
2. Fiziksel aktivite azlığı
3. Psikolojik bozukluklar
4. Metabolik ve hormonal bozukluklar

Obezite mutlaka tedavi edilmesi gereken bir hastalıktır. Yaşam kalitesini olumsuz yönde etkiler ve yüksek tansiyon, yüksek kan kolesterolü, kalp-damar hastalıkları, solunum yeter-

sizlikleri, felç, diyabet, eklem hastalıkları, bazı kanser türleri gibi pek çok sağlık problemlerine zemin hazırlar. Yapılan araştırmalara göre, obezite özellikle son yıllarda bütün dünyada hızla artmaktadır. Ülkemizde kadın nüfusun üçte biri, erkek nüfusun ise beşte biri “obez”dir. Obezite için en yaygın kullanılan ölçümler “beden kitle indeksi” ve “bel çevresi”dir:

1 Beden kitle indeksi

Vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçülür. Boy uzunluğunun karesi alınıp aşağıdaki formülde yerine konarak hesaplanır. Formülün sonucuna göre;

- 18,5 kg/m²'nin altında olanlar “zayıf”,
- 18,5 - 24,9 kg/m² arasında olanlar “normal kilolu”,
- 25 - 29,9 kg/m² arasında olanlar “fazla kilolu”
- 30 - 39,9 kg/m² arasında olanlar “obez (şişman)”,
- 40 kg/m² üzerinde olanlar “ileri derecede obez”dir.

$$BKİ = \frac{\text{Vücut ağırlığı (kg)}}{\text{Boy uzunluğu (m}^2\text{)}} \quad BKİ = \frac{75}{1,65 \times 1,65} = 27,6 \text{ (fazla kilolu)}$$

2 Bel çevresi

Bel çevresi erkeklerde 94 cm, kadınlarda 80 cm'in üzerine çıkmamalıdır. Bel çevresinin erkeklerde 102 cm, kadınlarda 88 cm'in üzerine çıkması sağlık riskini artırır.

- Yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazanılmalıdır.
- Düzenli beslenmeli, öğün atlanmamalıdır.
- Yağlı ve şekerli besinler seyrek ve az tüketilmelidir.
- Kızartma ve kavurma yerine, haşlama, buğulama, fırında pişirme gibi yöntemler tercih edilmelidir.
- Besinlerden alınan enerji ile harcanan enerji dengelenmelidir.
- Bol su içilmelidir.
- Düzenli fiziksel aktivite yapılmalıdır.
- Gelişigüzel diyetler uygulanmamalı, mutlaka bir diyetisyenden yardım alınmalıdır.

Boya uygun vücut ağırlığının dengede tutulması sağlıklı ve uzun bir yaşamın anahtarıdır. Vücut ağırlığının denetimi için, yeterli ve dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktiviteyle sürdürülen bir yaşam biçimi benimsenmelidir.

Ergenlik döneminde yeme/beslenme sorunları nelerdir?

Düzensiz öğün ve öğün aralarında atıştırma örüntüsü, ev dışında yemek yeme alışkanlığı ve ayak üstü beslenme (fast-food) biçimi, beslenme alışkanlıklarının tipik özelliklerindedir. Bu alışkanlıkları genellikle arkadaşlar, medya ve toplumu kapsayan bir çok etmen etkilemektedir.

Fast-food sistemi ile tüketilen besinlerin enerji ve bazı besin öğeleri yönünden dengeli olması uzun dönemde bazı sağlık problemlerine neden olabilmektedir. Bu sağlık problemlerinin başında şişmanlık gelmektedir. Fast-food ürünlerindeki en önemli sorun yüksek enerji içermeleridir. Fast-food'larda orta düzeyde yenen bir öğünün enerji içeriği, 400 kaloriden başlayıp 1500 kaloriye kadar yükselebilmekte ve enerjinin çoğu yağ ve şeker kaynaklı olmaktadır. Bu da kilo alımına yol açabilmektedir. Fast-food ürünlerindeki yağın çoğu hayvansal kaynaklıdır. Bu ürünlerin sodyum, kolesterol ve özellikle doymuş yağ miktarı, diğer besin öğeleri yoğunluğuna göre daha fazladır. Bu durum başta koroner kalp hastalıkları ve kanser olmak üzere, birçok kronik hastalık için risk faktörüdür.

Ayaküstü beslenmede gazlı içecekler, çay ve kahve sıklıkla tüketilmektedir. Bu tür içecekler fazla miktarda tüketildiğinde vücutta demir emilimi azalmakta ve demir eksikliğine yol açmaktadır. Fast-food ürünlere renklendirici, tatlandırıcı ve aroma artırıcı katkı maddeleri eklenebilmekte, bu ürünlerin uygun kullanılmamaları ve sık tüketimleri uzun dönemde kanser riskini artırmaktadır.

Günümüzde gençler biyolojik ve psikososyal pek çok sağlık sorunu ile karşı karşıyadır. Ancak bunların arasında sağlıksız dengesiz beslenme alışkanlığı ve buna bağlı olarak gelişen hastalıklar ilk sıralarda yer almaktadır. Bunlar arasında Anoreksiya Nervosa ve Blumia Nervosa yer alır.

Anoreksiya Nervosa, özellikle genç kadınlarda görülebilen, yemek yememek, çok az uyumak, buna rağmen çok aktif olmakla beliren psikolojik bozukluktur. Bu hastalık genellikle ergenlik döneminde başlar. Aşırı zayıflama tutkusu ile kendini gösteren hastalıkta, genellikle kişinin çok şişmanladığı kanısı ile paralel bir şekilde diyet uygulaması ile başlar. Önceleri kontrol edilebilen iştah bir süre sonra yok olur ve zayıflama normal ölçüleri aşar. Çağın hastalığı olarak adlandırılan yeme bozukluğu sendromu olan 'Anoreksiya Nervosa', sadece genç kadınlarda değil, artık erkeklerde de görülebilir. Tedavisi zor olan vakalarda hayatî tehlike söz konusudur.

- Anoreksikler, yaş ve boylarına uygun kiloda olmayı kabul etmezler,
- Anoreksikler, çok zayıf olmalarına rağmen kilo almaktan korku duyarlar,
- Anoreksikler, çok zayıf olmalarına rağmen, kendilerini kilolu olarak algırlar, vücut imajları bozuktur.
- Kadın Anoreksiklerde menstruasyon yani adet döngüsü bozuktur.

Blumia Nevroza, kişilerin yoğun ve tüketebileceklerinden fazla yiyecek olarak tüketmeye çalışmaları, yiyemediklerinde, kusup tekrar yemeğe çalışmaları ile karakterize bir yeme bozukluğudur. Doyumları yediklerinin tadından değil, kendilerini doldurmaktan ileri gelir. Tüm yiyecekleri tüketene kadar bu döngü sürer. Bu davranış örüntüsünden çok ciddi sıkıntı hissedebilirler.

Blumikler, düzenli yemek yerlerse kilo alacaklarına dair gerçek dışı bir inancı kendilerinde pekiştirmişlerdir. Açlıklarını bastırmak için yiyemediklerini kendileri de ifade ederler.

Blumiklerin özellikle belirgin çaresizlik duyguları vardır. Gün içerisinde yaşadıkları hayal kırıklıkları yeme krizlerini aktive eder. Öz saygılarında belirgin düşüklük gözlemlenir. Blumiklerin yemelerini kontrol edemeyişleri, depresyon yaşantılarına neden olabilir. Blumia Nevroza yaşayanların, bu sorunlarının yanı sıra, sıkıntılarına eşlik eden kaygı bozuklukları yaygın olarak görülür. Kadın blumiklerde adet döngüsü düzensizlikleri de sıklıkla ortaya çıkar.

- Yenelenen tıknircasına yeme krizlerinin bulunması,
- Kilo almaktan duyulan korku nedeniyle, kendini kusturma, laksatif veya diüretiklerin uygun olmayan tarzda, kötü kullanımı,
- Kendini değerlendirmede, vücut biçiminden aşırı etkilenme,

Bu dönemde yanlış uygulanan zayıflama diyetleri yetersiz ve dengesiz beslenme nedenidir. Genç kendisini filmlerde, gazete ve dergilerde gördüğü kişilere benzetme özlemi içinde onların öğütlerini uygulama hevesine kapılabilir. Bedensel hareketler arttırdığı, yeterli ve dengeli beslenmeye dikkat edildiği sürece kasların gücü artar ve şişmanlık önlenir, kemik mineral yoğunluğu artar.

Yetersiz beslenme sonucu gençlerde artan besin öğeleri ihtiyaçlarının karşılanamaması, sağlık kurallarına uyulmaması sonucu barsak parazitlerinin varlığı, diyetle C vitamininin yetersiz düzeyde alınması, kızlarda menstürasyon kansızlığın nedenleri arasındadır. Demir eksikliği anemisi, özellikle ilk adetten sonra genç kızlarda daha sık görülebilir. Beslenmeye bağlı anemi, özellikle gecekondu mahalleleri gibi sosyo-ekonomik düzeyi düşük yörelerde yaygın olabilir.

Diş çürükleri gençlerde önemli sağlık sorunlarından. Ülkemizde yapılan araştırmalara göre diş çürüklerinin görülme sıklığı %55-70 arasındadır. Aşırı şeker tüketimi, sularda florazlığı, yetersiz beslenme, diş bakımı ve temizliğinin yeterince yapılmaması sonucu görülür.

Basit guatr besinler ve su ile iyodun yetersiz alınması sonucu çocuklarda ve gençlerde önemli bir sağlık sorunudur. Bu nedenle iyotlu tuz kullanılmalıdır.

Ergenlik döneminde yeme/beslenme sorunlarının çözümünde yetişkinlerin (bakımverenlerin) rolü

- Yemek porsiyonları; ergenin kendi gereksinimlerine ve yaşına uygun olarak hazırlanmalı. Ergen gerekenden fazla yemeye zorlanmamalı. Ergenin istediği kadar porsiyonlar belirlenmelidir.
- Çocuğun hiç yemediği bir besin var ise o besinin sunumunda değişiklik yapılabilir.
- Yiyecekler çocukların kolay tüketeceği şekilde hazırlanmalı.
- Çocukların bakımından sorumlu kişilerde kendi beslenme davranışlarına dikkat etmelidir.
- Çocuklar bazı besin gruplarını yemeyi reddedebilir. Bu konuda ısrarcı olunmamalı ve o ürün başka bir formatta verilmelidir (Örneğin süt içmek istemeyen bir çocuğa süt, bir başka (Yoğurt, sütlü bir tatlı, peynir, meyveli süt vb.). şekilde sunulabilir.) Et yemek

istemeyen bir çocuğun alması gereken protein, yumurta veya kuru baklagiller verilerek desteklenebilir. Ekmek yemek istemiyorsa, makarna, patates, bulgur gibi diğer tahıllı gıdalarla alması gereken kalori desteklenebilir.

- Çocuğun besin seçimindeki öncelikleri dikkate alınarak farklı tat, farklı renk ve çeşitlilikte besinler hazırlanmalıdır. Sağlıklı beslenmeyi sağlayacak sonsuz sayıda besin birleşimi yapılabileceği unutulmamalıdır.
- Yemek saatlerinde çocukların bakım verenler ve kendi aralarında sohbet etmesine fırsatlar verilmelidir.

Ergenlik döneminde doğru beslenme adımlarının kazandırılmasında kurumun rolü

- Hızlı büyümeye ek olarak gencin sporla uğraşması enerji ve besin öğelerinde artışa neden olur. Çeşitli spor dallarının ne miktarda ek enerji gerektirdiği ve bunu karşılamak için diyetin özelliği konusunda gençlere yeterli bilginin verilmesi ve bilinçlendirilmeleri gerekir.
- Yemek saatleri ve yemek kuralları önceden çocuğa bildirilmeli, alınan kararlar ve kuralarda onunda görüşleri alınmalı.
- Yemek yeme süresi önceden bildirilmeli.
- Yemek sofrası çocukların rahat edeceği şekilde hazırlanmalı (yükseklik, kullanılan tabak, kaşık ve bıçaklar çocuklara uygun olmalıdır)
- Yüksek yağ içerikli, posasız, aşırı şekerli, asitli gıdalar çocuklara sunulmamalıdır. Fast food tarzı yiyecekler kurum içine alınmamalıdır ve/veya kontrollü alınmalıdır.
- Öğünler 4 besin grubuyla çeşitlendirilerek hazırlanmalıdır.

Çocukların beslenmesinde ana ilke ;

- Yeterli ve dengeli beslemeyi sağlamak,
- Bakım alanının dışında olduğu anlarda, zararlı etkilere ve alışkanlıklardan korumak ve caydırmak,
- İyi alışkanlıkları pekiştirmek ve yenilerini kazandırmak; beslenme konusunda bilinçlenmesine yardımcı olmaktır.
- Büyüme gelişmesi sağlık **çalışanı** tarafından takip edilmelidir.

ÖĞÜNLER

Vücudun fizyolojik dengesini sağlamada ve organları korumada, besinlerin tüketim sıklığı ile öğünlere düşen enerji ve besin öğelerinin miktarı ve birbirlerine oranı etkilidir. Bu durum günlük hayata hazırlanma, yorgunluğu giderme, konsantrasyon ve hastalıklardan korunma açısından önem taşır.

Besinlerin karışımı, miktarı ve veriliş aralıklarına göre vücutta bazı değişiklikler olmakta ve vücut bu koşullara uymaya çalışmaktadır. Tek yönlü beslenme, aç kalma veya aşırı beslenme gibi durumlarda vücutta meydana gelen değişiklikler sağlığın olumsuz yönde etkilenmesine

neden olur. Vücudun düzenli çalışması için kan şekerinin belli seviyede olması gerekir. Şekerin düşüklüğü kadar yüksekliği de risklidir. Düzenli aralıklarla ve uygun miktarlarda beslenildiğinde kan şekeri alçalışıp yükselmez.

Yeterli ve dengeli beslenme için, günlük yaşam koşulları da dikkate alınarak, günde en az 3 öğün besin tüketilmesi ve öğünler arasında geçen sürenin 4-5 saat olması tavsiye edilir. Besinler sabah, öğle ve akşam ana öğünler ve isteğe bağlı ara öğünler şeklinde tüketilebilir. Öğünlerde besin öğelerinin dağılımı ne kadar dengeli olursa vücut o kadar düzenli çalışır.

Kahvaltı günün en önemli öğünüdür. Akşam yemeği ile sabah kahvaltısı arasında yaklaşık 11-12 saatlik bir süre vardır. Kahvaltı yapılmadığında bu süre 16-17 saate çıkar. Vücudu bu kadar uzun süre besinsiz bırakmak doğru değildir. Vücut uykuda bile çalışmaya devam eder ve besinlerin tümünü kullanır. Kahvaltı yapılmazsa yeterli enerji oluşmaz, yorgunluk, bitkinlik, baş ağrısı, dikkat ve algılama azlığı gibi sıkıntılar yaşanır, vücudun direnci düşer. Güne istekli başlama ve sürdürmede sabah kahvaltısının miktarı ve içeriği büyük önem taşır. Özellikle çocukların okul başarısında önemli rolü vardır. Kahvaltıda yeterli protein tüketildiğinde kan şekeri açlık düzeyinin üzerinde seyretmekte, böylece birey açlık hissi duymamaktadır. Bu nedenle kahvaltıda mutlaka protein içeren besinlere yer verilmelidir. Kahvaltıda tüketilen sebze-meyveler de güne dinç ve sağlıklı başlamak açısından son derece önemlidir.

BESİN ÇEŞİTLİLİĞİ

- Hiçbir besin, yeterli ve dengeli beslenme için gerekli olan besin öğelerinin hepsini birden içeremez.
- Birkaç tür besinle yetinmek bazı besin öğelerinin yetersiz alınmasına neden olur.
- Bir-iki besin türünden çok yemek yerine, farklı türlerden vücudun ihtiyaç duyduğu miktarda yenmelidir.
- Farklı renklerde besinlerin yer aldığı bir sofraya besin çeşitliliğinin iyi bir göstergesidir.
- Her öğünde besin gruplarının hepsinden olmasına dikkat edilmelidir.

Satın alma aşaması

- Açıkta satılan besinler alınmamalı, ambalajlı ürünler tercih edilmeli, ambalaj bozulmamış ve yırtılmamış olmalıdır.
- Ürünlerin etiket bilgileri mutlaka okunmalı, içindekilere ve son kullanma tarihine bakılmalı, son kullanma tarihi geçmiş ürünler alınmamalıdır.
- Çabuk bozulan et, tavuk, balık gibi besinler alışverişin sonunda alınmalı, pişirilmeden tüketilecek besinlerle aynı poşete konmamalı, en fazla 2 (sıcak havalarda 1) saat içinde buzdolabına yerleştirilmelidir.
- Dondurulmuş ürünler alışverişin sonunda alınmalı ve en kısa zamanda dondurucuya yerleştirilmelidir.
- Zedelenmiş sebze ve meyveler alınmamalıdır.

- Kırık, çatlak, kirli yumurtalar alınmamalıdır.
- Kaynağı bilinmeyen, denetimsiz sokak sütleri alınmamalı, günlük veya UHT süt tercih edilmelidir.
- Çiğ veya pastörize edilmemiş sütlerden yapılmış peynir ve benzeri besinler alınmamalıdır.

Çiğ süt ve süt ürünlerinin tüketilmesi insanlarda Brusella hastalığına neden olabilir. Bakteriye bir hastalık olan Brusella, koyun, keçi, sığır, manda gibi hayvanların etleri, süt ve idrar gibi vücut sıvıları, infekte sütle hazırlanan süt ürünleri, infekte hayvanın gebelik materyali aracılığıyla insanlara bulaşabilen; titremeye yükselen ateş, kas ve büyük eklem ağrıları ile seyreden bir hastalıktır. Ülkemizde en çok çiğ süttten yapılan peynir ve yağlarla bulaşma olmaktadır.

Saklama aşaması

- Satın alınan besinler bekletilmeden, ağzı kapalı halde buzdolabına, dondurucuya veya erzak dolaplarına kaldırılmalıdır.
- Besinleri saklamak için cam, porselen, seramik gibi sağlıklı malzemelerden yapılmış kaplar tercih edilmeli, mecbur kalmadıkça plastik kullanılmamalıdır. Plastik ve teneke ambalajlı besinler satın alındıktan sonra cam kaplara boşaltılarak saklanmalıdır.
- Alışverişte verilen renkli (özellikle siyah ve pembe) poşetler eve gelince şeffaf poşetlerle değiştirilmeli; poşete konan besinler iyice havası alınıp ağzı bağlandıktan sonra buzdolabına kaldırılmalıdır.
- Et, tavuk ve balık buzdolabında 1-2 günden fazla bekletilmemeli, pişirilmeden tüketilecek ve yenmeye hazır besinlerle temas etmesi engellenmelidir.
- 1-2 gün içinde tüketilemeyecek et, tavuk ve balık birer yemeklik poşetlenmeli, havası alınarak ağzı sıkıca kapatılmalı ve buzluga/dondurucuya konmalıdır.
- Pişirilen yemekler soğuduktan sonra hemen buzdolabına kaldırılmalı, yeneceği kadarı başka bir kaba alınarak ısıtılmalıdır. Her seferinde yemeğin tamamının ısıtılması bozulmayı hızlandırır.
- Artmış etli yemekler buzdolabında 1-2 günden, etsiz yemekler 3-4 günden fazla bekletilmemelidir.
- Hazır sütler açıldıktan sonra ağzı sıkıca kapatılıp buzdolabına kaldırılmalı ve 2-3 gün içinde tüketilmelidir. Sütün tadının bozulmaması içinde mikrop üremediği anlamına gelmez.
- Sağlıklı bir hayvandan hijyenik koşullarda sağıldığından emin olunan, kaynağı belli bir açık süt kullanılacaksa fokurdamaya başladıktan sonra 5 dakika kaynatılmalı, soğuduktan sonra cam kavanozlara konup ağzı sıkıca kapatılarak buzdolabına kaldırılmalı, 1-2 gün içinde tüketilmelidir. (Sütün az kaynatılması mikropların tamamını öldürmez, çok kaynatılması ise vitamin kaybına neden olur.)
- Yumurtalar buzdolabına yıkanmadan yerleştirilmeli ve en fazla 2 hafta içinde tüketilmelidir.

Yumurta kabuğunda “por” adı verilen ve gözle görülemeyen küçük delikler vardır. Taze ve yıkanmamış yumurtalarda bu delikler ince bir tabakayla kaplıdır. Yumurta yıkanınca bu tabaka ortadan kalkar, delikler açılır ve mikrop girişi kolaylaşır.

- Süt, yumurta gibi çabuk bozulabilen besinler buzdolabının kapağında değil, daha soğuk olan raflarında saklanmalı, yumurtanın diğer yiyeceklerle teması engellenmelidir.
- Tahıl, kurubaklagil, şeker gibi kuru besinler cam kavanoz veya bez torbalarda, ağzı kapalı halde, serin, karanlık ve kuru yerlerde saklanmalıdır.

Hazırlama, pişirme ve servis etme aşamaları

- Besinlerin hazırlandığı, pişirildiği, servis edildiği alanlar ve kullanılan araç-gereçler temiz olmalıdır.
- Besinleri hazırlamadan ve servis etmeden önce eller iyice yıkanmalı, hazırlama ve servis etme sırasında eller saç ve buruna temas ettirilmemeli ve sigara içilmemelidir.
- Çiğ et, tavuk, balık ve yumurtaya dokunduktan sonra eller mutlaka yıkanmalıdır.
- Çiğ et, tavuk ve balıkla temas eden alet ve yüzeyler sabunlu sıcak suyla iyice yıkanmalıdır.
- Dondurulmuş besinler buzdolabı rafında çözündürülmeli, çözüldükten sonra tekrar dondurulmamalıdır.
- Sebze-meyveler önce ayıklanmalı, kiri akıtılmalı, 10-15 dakika sirkeli suda bekletildikten sonra akan suyun altında iyice yıkanmalı, sonra doğranmalıdır. Kesinlikle sabun/deterjan kullanılmamalıdır.
- Et, tavuk, balık doğrama tahtası ile sebze doğrama tahtası mümkünse ayrı olmalı, değilse et, tavuk veya balık doğradıktan sonra sabunlu sıcak suyla iyice yıkanmalıdır. Çizilmiş, eskimiş tahtalar kullanılmamalıdır.
- Yumurta kullanılmadan hemen önce yıkanmalıdır.

Pişirme

- Besinlerin paslanmaz çelik veya ısıya dayanıklı cam kaplarda pişirilmesi tercih edilmelidir.
- Teflon yapımında kullanılan perflorooktanoik asit (PFOA) adlı madde, tencerelerin-ta-vaların çizilmesi halinde risk yaratabilir. Bu nedenle, teflon kullanılırken çok dikkatli olunmalı, mümkünse içine yağlı kağıt serilerek ve metal kaşık değdirilmeden kullanılmalı, çizilmiş-eskimiş teflon kaplar kullanılmamalıdır.
- Alüminyum kaplar ve folyo da risk teşkil edebilir. Alüminyum -diğer pek çok metal gibi- temas ettiği besine geçebilir. Bu geçiş besinin niteliğine göre artar veya azalır. Vücuda fazla alüminyum alınması sakıncalıdır. Vücutta birikmesi anemiye, nörolojik bozukluklara, kalsiyum, demir, fosfor, magnezyum gibi minerallerin yararlılığının azalmasına neden olabilir. Son yıllarda alüminyumun Alzheimer hastalığında etken olduğu üzerine tartışmalar yapılmaktadır. Alüminyum kaplar tercih edilmemeli, kullanılacaksa içinde pişiri-

len yemek hemen başka kaba boşaltılmalı ve ovulmadan temizlenmelidir. Alüminyumun yüzeyi onu koruyan bir tabaka ile kaplıdır. Bu tabaka herhangi bir ovucu veya kimyasal maddeyle çıkarılmadığı sürece alttaki tabakayı önemli ölçüde korur. Bu nedenle, alüminyum kapların telle ovulması doğru değildir.

- Bakır kaplar kalaylatılmalı, içinde pişirilen yemek hemen başka kaba boşaltılmalı, kalayı gitmiş kaplar kullanılmamalıdır.
- Kızartma yerine, haşlama, buharda, fırında veya ızgarada pişirme yöntemleri tercih edilmelidir.

Izgara yapılırken besin (özellikle et çeşitleri) ile ateş arasındaki uzaklık besini yakmayacak, kömürleşme meydana getirmeyecek şekilde ayarlanmalıdır. Aksi halde kanser yapıcı maddeler oluşur. Aynı nedenle, yanık besinler kesinlikle tüketilmemeli, yanık kısımlar temizlenerek kalanını tüketme yoluna gidilmemelidir.

Tüketim aşaması

- Çiğ et, süt ve yumurta tüketilmemelidir.
- Yumurthanın kabuğundan kolayca mikrop girişi olabildiği için özellikle akı iyi pişirilerek tüketilmelidir.
- Küflenmiş besinler hemen atılmalı, küflü kısımlar alınarak kalanını tüketme yoluna gidilmemelidir.

Besinlerin küflü kısımlarını atarak kalanını kullanmak yaygın bir uygulamadır. Küf, besinlerin üzerindeki yeşil noktalarla sınırlı değildir; en alttan başlayıp yüzeye doğru gelişir. Küflenmeyi başlatan mantarlar “aflatoksin” adı verilen bir zehir oluşturur. Etkisini hemen göstermeyen aflatoksin, zamanla vücudun bağışıklık sistemini çökerterek iç organlarda, özellikle de karaciğerde tahribata neden olur. Besinler havalandırılrsa ve güneşte bekletilse bile aflatoksinden arındırılamaz.

- Bozulduğundan şüphe edilen besinler tadılmadan atılmalıdır.
- Temizliğinden şüphe edilen sular süzülmeli, kaynatılmalı, kaptan kaba birkaç aktararak havalandırılmalı, sonra tüketilmelidir.

Pratik bilgiler

- Dondurucuya konacak besinler poşetlendikten sonra yassı hale getirilirse hem düzgün yerleşirler, hem de çıkarıldığında daha kolay çözünür.
- Çabuk küflenilen besinlerin başında ekme, peynir ve salça gelir. Ekme buzdolabında saklanmalı (yeneceği zaman tavada ısıtılabilir); peynir saklama kabına bir parça kesme şeker konmalı; salçanın üstü zeytinyağıyla kapatılmalı ve içine ıslak kaşık sokulmamalı; buzdolabı ayda bir defa «Ev Temizliği» bölümünde anlatıldığı şekilde temizlenmelidir.

-
- Besinlerin etiketlerini okumak alışkanlık haline getirilmeli, mümkün olduğunca katkısız, doğal besinler tercih edilmeli, son kullanma tarihi geçmiş besinler satın alınmamalıdır.
 - Üzerinde etiketi olmayan, ambalajı bozulmuş ve kapağı bombeleşmiş konserveler satın alınmamalıdır.

Diyet yağı ve yağ asitleri

- Yağ tüketimi azaltılmalı, hayvansal yağlar yerine bitkisel yağlar tercih edilmelidir.
- Günlük tüketilecek yağın üçte birinin tereyağından, üçte birinin zeytin yağı gibi tekli doymamış yağlardan (sızma zeytin yağı yerine daha ekonomik bir alternatif olan riviera da kullanılabilir), kalan üçte birinin ise ayçiçek yağı, fındık yağı gibi çoklu doymamış yağlardan karşılanması tavsiye edilir.
- Bitkisel yağlardan soya yağı, mısırözü yağı ve kanola yağı tüketilmemelidir. Dünyada üretilen soya, mısır ve kanola'nın tamamına yakınının genleriyle oynandığı, yani "genetiği değiştirilmiş organizma" (GDO) olduğu bilinmektedir. Dolayısıyla bu ürünlerden elde edilen soya yağı, soya lesitini, soya unu, mısırözü yağı, mısır şurubu, kanola yağı vb. de GDO'lu üründür.
- Margarin, sıvı yağlardan tereyağına benzere görünüm ve tat elde etmek için çeşitli kimyasal işlemler sonucunda elde edilen suni bir üründür. Damar tıkanıklığı, damar sertliği, yüksek tansiyon, kalp hastalığı riskini artırır, toplam kolesterolü ve LDL'yi (kötü kolesterol) yükseltir, HDL'yi (iyi kolesterol) düşürür, pankreasın insülin tepkisini azaltır ve diyabete yol açar, bağışıklık sistemini zayıflatır. Diyetle margarine yer verilmemeli veya günlük tüketimi çok düşük tutulmalıdır.
- Piyasada satılan tereyağları içine tereyağı aroması katılmış margarinden ibarettir, doğallıktan uzaktır. Köylerde veya evde yapılmış, doğallığından emin olunan tereyağlarından, özellikle kahvaltıda tüketilebilir.

Süt ve süt ürünleri

- Süt ve süt ürünlerinin yağ içeriği yüksektir. Yağsız veya yağ azaltılmış süt, yoğurt vb. tercih edilmelidir.
- Süt/yoğurt ile pekmez birlikte tüketilmemelidir. Süt, pekmezde bulunan demirin emilimini zorlaştırır ve vücuttaki yararlılığını ortadan kaldırır. Pekmez C vitaminden zengin besinlerle birlikte tüketilmelidir.
- Süt ürünlerinden peynirin tuz içeriği yüksektir. Az tuzlu peynirler tercih edilmelidir.
- Sütlü tatlılar pişirildikten sonra, ocaktan alınacağı zaman şekeri ilave edilmelidir. Şekerle birlikte pişirildiğinde sütün proteini ile şeker birleşir ve protein kaybı oluşur.
- Yoğurdun suyunun süzülmesi veya bekletme esnasında oluşan suyun atılması B2 (riboflavin) vitamininin kaybına neden olur. Bu nedenle yoğurdun yeşilimsi suyu atılmamalı,

ekmek, poğaçça vs. mayalandırmada, çorbalarda, kurabiye, pasta vb. yapımında değerlendirilmelidir.

- Yararlı bakteri ve mayalar içeren (probiyotik) süt ürünlerine diyetle mutlaka yer verilmelidir. Probiyotik açısından en zengin besin “kefir”dir. Kefir taneleri günlük olarak mayalanmalı ve tüketilmelidir. Çocukların içmesini kolaylaştırmak için içine muz, çilek vs. ilave edilebilir. Evde hazırlanamadığı durumlarda piyasada satılan hazır kefirler veya probiyotik yoğurtlar da tüketilebilir.

Bağırsak florasında bulunan ve sayıları 400’ün üzerinde olan yararlı bakteri ve mantarlar bağırsak zarında koruyucu bir tabaka oluşturur. Sağlıksız beslenme ve antibiyotik kullanımı sebebiyle bağırsak florası zamanla bozulur ve rahatsızlıklar ortaya çıkar. Probiyotik besinlerle vücuda alınan yararlı bakteri ve mantarlar bağırsaklara yerleşerek buradaki florayı düzenler. Kefirle ilgili araştırmalar, bağışıklık sistemini kuvvetlendirdiğini, hazmı kolaylaştırdığını, bağırsakların düzenli çalışmasını sağladığını, kolesterolü dengelediğini, alerjik hastalıkları, egzamayı, kronik iltihabi hastalıkları, ishali, kabızlığı, kanser hücrelerinin çoğalmasını önlediğini göstermiştir. Kalp hastaları hariç herkes tarafından tüketilebilir. Özellikle bağışıklık sistemi zayıf olanlar, astım, bronşit hastaları, kabızlık yaşayanlar, antibiyotik kullananlar diyetlerinde mutlaka yer vermelidir.

Etler

- Güvenilir yerlerden ve veteriner kontrolünden geçmiş etler satın alınmalıdır.
- Yağlı et tüketiminden kaçınılmalı, etli yemeğe yağ ilave edilmemeli, tavuk-hindi etlerinin derisi çıkarılmalıdır.
- Etin kendisi protein içerdiğinden suyundan ziyade kendisi tüketilmelidir.
- Kızartma, kavurma gibi etin sindirimini zorlaştıracak pişirme yöntemleri tercih edilmemelidir.
- Etler iyice pişirilerek tüketilmelidir.
- Salam, sosis gibi ürünlerine renk değişikliğini ve mikroorganizma üremesini önlemek için nitrit, nitrat gibi kimyasallar katılmaktadır. Katkı maddeli bu besinler tüketilmemeli veya zararlı etkilerini önlemek için C ve E vitamininden zengin sebze-meyvelerle birlikte tüketilmelidir.
- Kırmızı etler yoğurt, ayran, cacık vb. gibi protein içeren besinlerle değil, C vitamininden zengin besinlerle (özellikle yeşil salata) birlikte tüketilmelidir.
- Bayat balıklar tüketilmemeli, solungaçları kırmızı, gözleri ve pulları parlak-canlı olanlar seçilmelidir.

Yumurta

- Tuzlu suda yüzen yumurtalar bayat, dibe çökenler tazedir.

-
- Yumurta bayatsa ve uzun süre pişirilirse sarısının etrafında yeşil renkte demir sülfür halkası oluşur. Bu nedenle taze yumurta tüketilmeli ve haşlama süresi katı yumurta için kaynamaya başladıktan sonra 8 dakika ile sınırlandırılmalıdır.
 - Yumurtanın kabuğundan kolayca mikrop girişi olabildiği için özellikle akı iyi pişirilerek tüketilmelidir.

Kurubaklagiller

- Gaz yapıcı etkisini azaltmak ve sindirimini kolaylaştırmak için yıkandıktan sonra şu şekilde pişirilmelidir.
- Islatma: Oda ısısındaki suda 8-24 saat ıslatılır. Gaz yapıcı maddeler ıslatma suyuna geçer. Islatma suyu dökülebilir. Kırmızı ve sarı mercimeğin kabukları ayrıldığı için ıslatmaya gerek kalmaz.
- Dış zarlarının çıkarılması: Sindirim sistemi bozukluğu olanlarda ve bebek beslenmesinde yararlı olabilir. Bu durumlar dışında dış kabuğun ayrılmasına gerek yoktur.
- Pişirme: İyi pişirme sindiriminin kolaylaşması açısından önemlidir. Pişirme suyu atılırsa mineraller ve B vitaminleri kayba uğrar. Bu nedenle pişirme suları kesinlikle dökülmemelidir.
- Protein kalitesini arttırmak için tahıllarla birlikte tüketilmeli ve iyi pişirilmelidir.
- Bileşimindeki minerallerin vücuttaki kullanımını arttırmak için domates, biber, taze soğan, limon, portakal, mandalina gibi C vitamininden zengin besinlerle birlikte tüketilmelidir.

Sebze-meyveler

- Sebze-meyveler besin değeri içeriği ve ekonomik olması açısından mevsiminde, bol ve ucuz bulunduğu dönemlerde tüketilmelidir.
- Çimlenmiş patateslerde kabuğa yakın kısımda bulunan ve zehirleyici etkisi olan “solanin” maddesi miktarı artar. Patates çimlenmekten korunmalı, fazla alınıp stoklanmamalı, çimlenmiş olanlar tüketilmemelidir. Solanin zehirlenmesi sindirim bozuklukları, terleme, halsizlik gibi belirtilerle ortaya çıkar.
- Patates iyice yıkanıp kabuklu halde ve az suda haşlanmalıdır.
- Sebze-meyveler mümkün olduğunca çiğ tüketilmeli, kabuğuyla yenebilenler soyulmalı veya mümkün olduğunca ince soyulmalıdır. Birçok vitamin ve mineral, sebze-meyvelerin özellikle dış yapraklarında, kabuğunda veya kabuğun hemen altında bulunur, iç kısımlarda yoğunlukları daha azdır.
- Sebze-meyveler suyunu sıkıp içmek yerine mümkün olduğunca bütün olarak tüketilmelidir. Böylece lif alımı artar. Hastalık, yutma zorluğu vb. gibi durumlarda suyu sıkılabilir.
- Sebze haşlama suyu kesinlikle dökülmemelidir, çorbalara, yemeklere, soslara vb. ilave edil-

melidir. Suda eriyen vitaminlerin büyük kısmı haşlama suyuna geçtiği için dökülürse büyük ölçüde besin değeri kaybı olur.

- Sebzeler doğranmadan önce içinde pişirileceği sıcak karışım (yağ, soğan, salça, gerekiyorsa su) hazırlanmalı, bu karışım pişerken sebzeler büyük parçalar halinde doğranmalı (tercihen elle koparılmalı) ve karışıma ilave edilmelidir. Sebzeleri önceden doğrayıp bekletmek, ince doğramak, tahta, bıçak gibi yüzeylerle fazla temas ettirmek vitamin kaybına neden olur.
- Sebzeler hiç su konmadan veya çok az suyla pişirilmelidir. Özellikle yeşil yapraklı sebzelerin su oranı yüksektir ve kendi suyuyla pişebilir. Sebze yemeğine ne kadar su konursa vitamin kaybı o kadar çok olur.
- Sebzeler pişirilirken kesinlikle soda ilave edilmemelidir. Soda sebzelere daha yeşil bir renk vermekle birlikte vitamin kayıplarına neden olur.
- Sebzeler olabildiğince kısa sürede ve diriliği kaybolmayacak şekilde pişirilmelidir. Uzun süre pişirilirse besin değeri kaybolur. Kapağı kapalı tutulursa buhar kaybolmaz ve pişirme süresi kısılır.
- Salataların sebzeleri yeneceği zaman doğranmalı ve sosu yemeden hemen önce ilave edilmelidir. Önceden doğranır ve sosu ilave edilip bekletilirse vitamin kaybı olur.
- Meyveler kesildikten/sıkıldıktan sonra hemen tüketilmelidir. Bekletilirse vitamin kaybı olur.

Tahıllar ve ekmekler

- İşlenmiş tahıl ürünleri (beyaz un, beyaz ekme vb.) yerine, tam tahıl ürünleri (tam buğday unu, tam buğday ekmeği vb.) tercih edilmelidir.
- Ekme, çörek, poğaç vb. yaparken hamurun mayalandırılması besin değerini artırır.
- Makarna haşlama suyu kesinlikle dökülmemeli, çorbalarda ve yemeklerde değerlendirilmelidir.

Tuz tüketimi

- Tuz tüketimi azaltılmalı, yemeklerin tadına bakılmadan tuz ilave edilmemeli, iyotlu tuz kullanılmalıdır.
- Sodyum vücutta sıvı dengesini sağlamada ve kan basıncının düzenlenmesinde rol oynar. Ancak fazla tüketilmesi kan basıncının yükselmesine (yüksek tansiyon) neden olur. Ayrıca idrarla kalsiyum atımını artırır. Bu da kemiklerden kalsiyum kaybına neden olur ve osteoporoz (kemik erimesi) riskini artırır.
- Günlük ortalama 1 çay kaşığı iyotlu tuz tüketmek iyot ve sodyum ihtiyacını karşılamaya yeter.
- Tuz içeriği düşük olduğu için sebze-meyve tüketimi artırılmalı, sofrada tuz kullanılmamalıdır.

malı, yiyecekler tuz yerine baharatla tatlandırılmalı, dışarıda yemek yeniyorsa tuzsuz hazırlanması istenmeli, satın alınan besinlerin etiketleri okunarak az tuzlu olanlar tercih edilmeli, salamura, konserve, turşu, zeytin gibi tuzlu besinlerin tüketimi kısıtlanmalıdır.

- İyotlu tuzlar ışık geçirmeyen kaplarda, ağzı kapalı halde, serin ve kuru yerde saklanmalıdır.
- Aşırı sıcak havalarda, bedensel çalışma sırasında, fazla egzersiz yapıldığında vs. terlemeyle, ishal durumunda su kaybıyla sodyum da kaybedildiği için suyun yanı sıra bir miktar tuz da alınmalıdır.

Şeker tüketimi

- Rafine (beyaz) şeker tüketimi azaltılmalı, doğal şeker içeren besinler tercih edilmelidir.
- Şekerin ve şeker içeriği yüksek besinlerin fazla tüketilmesi başta diş çürükleri, obezite (şişmanlık), diyabet, kanser olmak üzere pek çok hastalığa neden olur.
- Tatlılar, kekler, kurabiyeler, reçeller, marmelatlar, bal, pekmez, şekerlemeler, çikolatalar, gazlı içecekler, hazır meyve suları, limonata vb. gibi şeker içeriği yüksek besinler ülkemizde -özellikle çocuklar ve gençler tarafından- sevilerek tüketilmektedir. Bunların yerine taze veya kurutulmuş meyve tüketmek hem enerji ihtiyacını karşılar, hem de sağlıklı bir alternatiftir. Evde hazırlanan kek, kurabiye gibi besinler rafine şeker yerine az miktarda pekmez, bal, kuru meyveler vb. ile tatlandırılabilir.
- Doğal şeker içeren besinlerin fazla tüketilmesi de sağlık açısından risk teşkil eder.
- Çay ve bitki çayları şekersiz içilmeli; gazlı/şekerli içecekler yerine su, süt ve süt ürünleri tercih edilmeli; enerjinin çoğu tam tahıl ürünlerinden, taze sebze-meyvelerden, az yağlı veya yağsız besinlerden karşılanmalıdır.
- Bazı besinlerin etiketlerinde “şekersiz” veya “diyet” tanımlamasına rastlanabilir. Bu besinlerde şeker yerine sakarin, aspartam vb. gibi yapay tatlandırıcılar kullanılmaktadır. Bunlar sağlık için sakıncalıdır. Diyabet hastaları yapay tatlandırıcılar yerine bitkisel ve doğal bir alternatif olan stevya'yı tercih edebilir.

Sıvı tüketimi

- Su ve diğer sıvı içecekler vücut dengesini koruma açısından önemlidir. Suyun, besinlerin sindirilmesi, emilmesi ve hücrelere taşınması; hücrelerin, dokuların, organların ve sistemlerin çalışması; zararlı maddelerin dışarı atılması; vücut ısısının denetiminin sağlanması gibi pek çok görevi vardır. Sıcak hava, fazla aktivite, proteinli ve tuzlu besinlerin fazla tüketilmesi, ateşli hastalıklar, ishal gibi durumlarda su kaybı arttığı için su ve sıvı ihtiyacında artış olur. Vücuttaki suyun dengede tutulmasının hayati önemi vardır. Özellikle ishalde bol sıvı alınması ve su, tuz, şeker karışımı hayat kurtarıcıdır.
- Başka hiçbir sıvı suyun yerini tutamaz. Her gün 1,5-2 litre su tüketilmelidir.
- Çay-kahve tüketimi sınırlandırılmalı, bitki çayları (özellikle yeşil çay) tercih edilmelidir.

-
- Yiyeceklerin besleyici değerlerini korumak için, yemeklerle birlikte çay ve süt içilmemelidir. Çay yemeklerden 1-2 saat sonra, açık olarak içilmelidir.

Fast-food tüketimi

Fast food olarak adlandırılan yiyecekler: Hamburger, asitli içecekler, döner, lahmacun, soğuk sandviçler, kızarmış patates, kızarmış tavuk, balık ekmek, pizza, simit, tost vb.

Fast food Zararları Nelerdir?

Amerika'dan bütün dünyaya hızla yayılan bir beslenme yöntemi olan fast food ülkemizde özellikle çocuklar ve gençler arasında hızla yayılmaktadır. Çalışan annelerin günün kalan kısmında yemek yapmak ile uğraşamadıkları ve hazır yemek sistemine yöneldikleri biliniyor. Bu da hem kendileri hem de çocukları için istenmeyen sorunlara yol açıyor.

Hamburger tarzı gıdalar, besin değerinin düşük kalori oranının yüksek oluşu, hayvansal kaynaklı doymamış yağ asitleri içermesi nedeni ile aşırı tüketim sonucunda çeşitli sağlık sorunlarına neden olmaktadır. Bunlar:

Bunlar:

- Yüksek tansiyon
- Obezite
- Bölgesel yağlanma
- Sinirlilik ve hırçınlık
- Kemik erimesi riski
- Çocuklarda gelişim bozukluğu vb.

Çocukları/ergenleri fast foodların zararlı etkilerinden korumak için;

- Bakım verenler örnek olmalı, çocukların yanında bu yiyecekler tüketilmemelidir.
- Fast foodların cazip sunumları diğer yiyeceklere de taşınabilir. Sunum, şekil ve paketleme ergenlerin ilgi ve dikkatini çeken yöntemler kullanılmalıdır.

ERGEN GEBELİKLERDE BESLENME

Erken yaş gebelikler toplumumuz için risk oluşturmaktadır ve bunun önüne maalesef halen geçilememiştir. Büyüme ve gelişme çağında olan kadının gebe kalması hem doğacak bebeğin ihtiyaçlarının karşılanması hem de ergen çağdaki annenin ihtiyaçlarının karşılanması açısından zorluk taşımaktadır. Bu sebepten dolayı da gebe ergenlerin diğer gebe kadınlardan daha fazla miktarda enerji, protein, kalsiyum, vitamin ve mineral ihtiyacı bulunmaktadır.

Ergenlik dönemdeki gebelerin kilo kazanımlarını inceldiğimizde ise diğer gebe kadınlara oranlara daha fazla ağırlık kazanmalıdırlar. Çünkü bu hem kendi gelişimi hem de güçlü ve sağlıklı bir bebek doğurmaları için şarttır. Bu dönemde kilo kaybetmek amaçlı diyet yapmak bebek ve anne için büyük risk oluşturmaktadır. Riski azaltmak amaçlı yeterli ve dengeli bir

diyet uygulamak gerekmektedir. Unutmamak gereken bir nokta ise ergen ve bebeği büyütmektedir; bu nedenden dolayı da düzenli bir yemek programına uyulmalı ve dört besin grubundan her öğün alınmalıdır.

Ergen gebelerin büyümeleri halen devam etmektedir ve tam fiziksel olgunluğa ulaşılmamıştır. Bu yüzden beslenme gereksinimleri yetişkin kadınlardan daha fazladır. Annenin beslenmesi karnındaki bebeğin büyümesi için de önemlidir.

Gebelikte beslenmede amaç;

- Annenin fizyolojik ihtiyaçlarını karşılayarak vücudundaki besin öğeleri yedeğini dengede tutmak,
- Anne karnında bebeğin normal büyümesi için gerekli enerji ve besin öğelerini tam olarak karşılamaktır.

Gebelikte annenin enerji, protein, vitamin ve minerallere ihtiyacı artmıştır. Gebelikte yetersiz ve dengesiz beslenme, ölü doğumlara, düşük doğum ağırlıklı bebeğe, erken doğuma, düşüğe ve bebeğin beyin gelişiminin tamamlanamaması gibi sorunlara neden olabilmektedir. Böylece bebek ve annenin sağlığı olumsuz etkilenebilmektedir.

Yeterli ve dengeli beslenme, besin öğünlerinin dengeli bir biçimde alınması ile sağlanmalıdır. Besinler sabah, öğle ve akşam ana öğünler ve isteğe bağlı ara öğünler olarak tüketilebilir.

Besin öğeleri ve alınması gereken miktarlar:

- Et ve et ürünleri, kuru baklagiller (kırmızı et, tavuk, balık, yumurta ve kuru baklagiller); protein, demir, B vitamini ve çinkodan zengindir. Her hangi birinden her gün iki porsiyon yenmesi yeterlidir.
- Süt ve süt ürünleri (süt, yoğurt, peynir, ayran, sütlü tatlılar, vb.); kemik ve dişlerin yapısını oluşturan kalsiyumun en iyi kaynağıdır. Bu gruptaki yiyeceklerden her gün 2 porsiyon yenmesi yeterlidir. Ekmek ve tahıl grubu (ekmek, bulgur, makarna, pirinç, mısır, şehriye, tarhana, irmik, un, vb.); temel enerji kaynağıdır.
- Yağ ve şeker grubu (hayvani ve bitkisel yağlar, şeker ve şekerden yapılmış yiyecekler, bal, pekmez, zeytin, kuru yemişler); kalori ihtiyacını karşılar, ısı kaybını önler, yağda eriyen vitaminleri (A,E,D,K) vücuda kazandırır ve yağ asitlerinin alınmasını sağlar. Gebelik boyunca alınan ortalama 12,5 kg için yaklaşık 8000 kalori harcanmıştır. Anne enerji gereksinimini yağlar ve karbonhidratlardan karşılar. Günlük enerji gereksinimi 2400-2800 kaloridir.
- Sebze ve meyve grubu (domates, salatalık, biber, yeşil yapraklı sebzeler ve otlar, havuç, karnabahar, kereviz, patlıcan, enginar, ıspanak, pancar, kabak ve her türlü meyve); A ve C vitamini gereksinimi bu gruptan karşılanır. Bu gruptaki yiyeceklerden birinden veya birkaçından 3-4 porsiyon yenmesi günlük gereksinimi karşılar.

Kuru meyveler ve kuru yemişler yoğun enerjilerinin yanında demir ve kalsiyum gibi minerallerden de zengindir.

Besinleri pişirirken ve hazırlarken/tüketirken basit birkaç noktaya dikkat etmek gerekir;

- Sebze ve meyveler kesilmeden önce yıkanmalıdır
- Kesilen sebze bekletilmeden pişirilmelidir
- Sebzeler çok fazla pişirilmemelidir
- Az suyla ya da susuz pişirmeye dikkat etmeli, sebzenin piştiği su atılmadan kullanılmalıdır
- Patates haşlanırken kabuğu soyulmadan kaynamış suya atılmalıdır
- Kurubaklagil pişirilirken önce yıkanıp sonra ıslatılmalı ve haşlanmalı, haşlama suyu dökülmemelidir
- Makarna haşladıktan sonra suyu atılmamalı ve yemeklerde değerlendirilmelidir
- Yağsız etler tercih edilmeli ve tavuk-hindi etleri, derisini çıkarılarak iyice pişirilmelidir.
- Yemeklerde az miktarlarda yağ ve sos kullanılmalıdır.
- Yiyecekleri kızartmak yerine, fırında, ızgarada veya buharda pişirme tercih edilmelidir.
- Çiğ et ve yumurta diğer yiyeceklerden farklı yerde saklanmalıdır.
- Donmuş gıdalar kullanımdan önce çözülmalıdır.
- Buzu çözülmüş gıdalar tekrar dondurulmamalıdır.
- Et ve tavuk gibi gıdalar hemen pişirilmelidir.
- Sebze ve meyveler çok iyi yıkanmalıdır.
- Gıdalar son kullanma tarihinden önce tüketilmelidir.
- Konserve gıdaların tüketiminde dikkatli olunmalıdır.
- Eller besinler hazırlanmadan önce ve sonrasında yıkanmalıdır.
- Pişmemiş et ile temas eden yüzey ve aletler (bıçak, tahta) hazırlıktan sonra iyice yıkanmalıdır.
- Salam, sosis, sucuk gibi katkı maddesi içeren besinler mümkün olduğu kadar az tüketilmelidir.
- Yiyeceklerin besleyici değerlerini korumak için, yemeklerle birlikte çay ve süt içilmemelidir. Çay yemeklerden 1-2 saat sonra açık olarak içilmelidir. İçecek olarak bitki çayları tercih edilmelidir.
- Yemeklerde iyotlu tuz kullanılmalıdır.
- Kuru baklagil yemeklerini (nohut, bulgur, kuru fasulye gibi) portakal, mandalina, taze soğan, domates gibi C vitamini yönünden zengin sebze ve meyvelerle birlikte tüketilmelidir.

İyot Eksikliği:

İyot, insan ve hayvanlarda vücut ve beynin sağlıklı gelişimi için son derece önemli bir maddedir.

Boynun alt kısmında bulunan tiroid bezi, tiroid hormonlarının salgılandığı bir organdır. Bu hormonlar, iç organların işlevlerini düzenler, dolayısıyla beden ve zeka gelişimini, sinir ve kas dokularının işlevlerini tam yapabilmelerini ve dolaşımın düzenli olmasını sağlarlar.

İyot eksikliği, tiroid hormonlarının yapımının az olmasına yol açar.

- **Bebeklerdeki etkiler**

Annedeki iyot eksikliği, düşüklere, ölü, erken, düşük ağırlıklı doğumlara neden olur, bebeklerde bağışıklık yetersizliği, bebek ölümlerinde artış, guatr ve hipotiroidi veya sağır-dilsizlik. İyot eksikliğinin en ağır şekline “kretinizm” bu tür insanlara da kreten denir. Kretinizm zeka geriliği ile karakterizedir; sıklıkla cücelik de gözlenir.

- **Beden ve Zihinsel Gelişime Etkileri:** İyot eksikliğinin bebeklik çağından sonra da çocukların ve erişkinlerin beden ve zeka gelişimini engelleyici etkileri vardır. Okul ve iş yaşamındaki başarısızlıklara neden olur.
- **Endemik Guatr:** İyot yetersizliğine karşı bir tepki olarak tiroid bezi aşırı bir şekilde büyür, bu duruma “guatr”denir. Çoğu kez bu durum hastayı fazla rahatsız etmez ancak, bazı ilerlemiş olgularda tiroid bezi o kadar büyür ki nefes borusuna baskı yapabilir.
- **Topluma Etkisi:** Yukarıda anlatılan hastalıklar, bir toplumun gelişime ve ilerlemesine önleyici özelliكتedir. Beden ve zeka gelişimi geri kalmış bireylerden oluşan bir toplumun üretkenliği düşer, buna karşılık bakım gerektiren hasta ve özürlülerin sayısı daha fazla olur.

Kimi yörelerde iyot, iyotça zengin topraklarda yetişen ürünler aracılığıyla insanlara ulaşır. Ancak, bu topraklar zamanla yoksullaştığından, insanların başka kaynaklardan iyot ihtiyacını karşılaması gerekir.

İyot yetersizliği hastalıklarından korunmak için, herkes tüm yaşamı boyunca iyotlu tuz kullanmalıdır. İyotlu tuz, iyot katılmış normal tuzdan başka bir şey değildir.

İyotlu tuz, içindeki iyotun kaybolmaması için ışık geçirmeyen, kapaklı kapta, serin ve kuru yerde saklanmalıdır. Eğer kendi poşetinde saklanıyorsa poşetin ağzı kapalı tutulmalıdır. Ayrıca iyotlu tuzun, yemeğe piştikten sonra ya da pişmenin son aşamasında katılması gerekir. Çünkü buharla birlikte iyot kolayca yok olabilir.

Gebelikte Kilo Artışı:

Gebelikte alınmasına izin verilen kilo artışı gebelik öncesi ağırlık ile ilişkilidir. Anne adayının boy ve ağırlığı kullanılarak beden kitle indeksi (BKİ) hesaplanmalıdır. Bu indeks, gebelik süresinde alınacak kilonun belirlenmesinde kullanılır. Aşağıda, gebelikte beden kitlesi indeksine göre normal kabul edilebilecek ağırlık artışlarını göstermektedir.

$$BKİ = \frac{\text{Ağırlık (kg)}}{\text{Boy}^2 \text{ (m)}}$$

Beden Kitlesi İndeksi	Kitlesi	Gebelikte Alınabilecek Kilo
19,8'den Küçük Olanlar	Zayıf	15-22 Kilo
19,8-26 Arasında Olanlar	Normal	13-19 Kilo
26 ile 29 Arasında Olanlar	Şişman	8-13 Kilo
29'dan Büyük Olanlar	Aşırı Şişman	En Az 8 Kilo ve Üstü

Gebeliğin ilk 3 ayından sonra beden kitlesi indeksi normal sınırlar içinde olan gebeler haftada yaklaşık 400 gram, şişman kategorisine giren gebeler haftada yaklaşık 300 gram, zayıf kategorisine giren gebeler yaklaşık 550 gram kilo almaları uygun olacaktır.

Anne adayının kilo alımı bebeğin sağlık durumunu ve kilosunu etkilediği için çok önemlidir. Belirlenen standartlardan daha az kilo alımı düşük doğum ağırlıklı bebek dünyaya getirmekle yakından ilişkilidir. Anne adayının gebelikte aşırı kilo alması da anne sağlığında problemlerin oluşmasına neden olur. Gebe beklenenden fazla kilo alıyorsa gebenin diyeti gözden geçirilmelidir.

LOHUSALIKTA BESLENME

Lohusalık döneminin başarılı ve sağlıklı bir şekilde geçirilmesi için annenin yeterli ve dengeli beslenmesi önem taşır. Bu dönemde beslenmenin amacı;

- Doğum eyleminde kaybedilen kan ve enerjiyi yerine koymak, iyi bir doku onarımı sağlamak, besin depolarını dengede tutarak lohusanın sağlığını korumak,
- Salgılanan sütün yeterliliğini ve devamlılığını artırmak, böylece bebeğin gelişimine katkı sağlamaktır.

Lohusanın diyetinde bütün besin türleri yer almalıdır. Bol su, meyve suyu, süt ve komposto gibi sıvılar (günde en az 3 litre), kalorili, vitamin ve minerallerden zengin, posalı, demir içeren yiyecekler bolca tüketilmelidir. Lohusanın günlük 3000 kaloriye ihtiyacı vardır. Günlük öğün sayısı artırılmalı, ara öğünler konmalıdır ve en az 6 öğün sık aralıklarla beslenmelidir.

Sigara, alkol gibi maddeler kullanılmamalı, fazla miktarda çay, kahve ve aşırı şekerli yiyecekler tüketilmemelidir. Çünkü, bu ürünler sütün nitelik ve miktarını olumsuz etkiler.

Emzirme, bebeğin sağlıklı büyümesi ve gelişmesi için en uygun beslenme yöntemidir. Anne ile bebeğin sağlığı üzerinde biyolojik ve psikolojik bir etkiye sahiptir. Emzirme sırasındaki enerji ve besin öğeleri ihtiyacı gebelikte olduğundan daha fazladır. Anne gebelikte iyi beslenmişse, ihtiyaçlarını kısmen karşılayabilecek yağ deposuna sahiptir. Bu yağ deposunun kullanılması ile doğumu izleyen ilk haftalarda anne kilo kaybeder.

Lohusalık döneminde süt üretimi için gerekli olan enerji iki kaynaktan sağlanır:

1. Gebelik süresince vücut yağı olarak depolanan enerji,
2. Besin gruplarından gelen enerji.

Süt veren kadın hem kendi vücudundaki besin öğeleri depolarını dengede tutmak hem de salgıladığı sütün karşılığı olan enerji, protein, mineral ve vitaminleri almak için yeterli ve dengeli beslenmelidir. Aksi takdirde kendi vücut depolarından harcamaktadır. Bu da sağlığının bozulmasına ve yetersiz süt salgılanmasına neden olmaktadır.

Lohusalıkta enerji ve besin öğeleri ihtiyacı

- Sütü ile bebeğin ihtiyacını tamamen karşılayan bir kadın günde ortalama 700-800 mL süt salgılar. Bu sütün karşılığı olan enerji ve besin öğeleri ihtiyacı emziliklik döneminde de normal gereksinmeye ek yapılarak artırılmalıdır.
- Yeterli düzeyde anne sütü üretimi için yeterli miktarda sıvı almaya özen gösterilmelidir. Günde en az 8-12 bardak sıvı alınması yeterlidir.
- Emziliklik döneminde suyun yanı sıra besin değeri yüksek süt ve meyve suyu gibi içecekler tercih edilmelidir. Süt ve meyve suyu aynı zamanda diğer besin öğelerinin tüketimini de sağlayacağından, anne sütü verimliliğini de etkileyecektir. Örneğin; süt tüketimi kalsiyum, meyve suyu ise C vitamini sağlayacaktır.
- Emziliklik döneminde zayıflama diyeti yapılmamalıdır. Bu dönemde enerji alımı günlük 1800 kalorinin altına düşerse, vücut için gerekli olan besin öğelerini yeterli düzeyde almamaktadır. Özellikle emziliklik döneminin başında düşük kalorili bir diyet uygulaması süt yapımını azaltmakta ve sütün besin değerini olumsuz etkilemektedir.
- Emziliklik döneminde alkol ve sigara kullanılmamalıdır.
- Soğan, sarımsak, brokoli, kabak, karnabahar, acı baharatlar veya kuru baklagiller, anne sütünün tadını değiştirebilir. Bu durum bazı bebeklerde huzursuzluk (gaz oluşturma, emmeyi reddetme gibi) yaratırken, bazıları hiç fark etmeyebilir. Bebeğinizde ciddi bir takım huzursuzluklar gelişirse, bu tür besinler ya daha az sıklıkla tüketilmeli ya da hiç tüketilmemelidir.

YENİDOĞANIN BESLENMESİ

Tüm yeni doğanlar, doğumdan sonra ilk yarım saat içinde emzirmeye başlatılmalı ve ilk 6 ay “sadece” anne sütü ile beslenmelidir. 2 yaşa kadar ek gıdalarla birlikte emzirmeye devam

edilmelidir. Emzirmeye başlamadan önce eller yıkanmalı ve rahat bir pozisyon alınmalıdır. Bebek uygun biçimde tutulmalı ve etkin emzirme sağlamak üzere areolanın tamamı görünmeyecek biçimde bebeğin ağzına verilmelidir. Emzirme sonrası da eller yıkanmalı ve meme ucunun temiz ve kuru tutulmasına özen gösterilmelidir. Bu nedenle mümkünse her gün duş alınmalıdır. Meme ucuna emzirme öncesi ve sonrası anne sütü sürülüp, kuruyana kadar açık bırakılmalıdır. Bunun dışında meme ucuna herhangi bir şey sürülmemeli ve pet vs konulmamalıdır. Destekleyici, kullanımı rahat ve sıkmayan pamuklu bir sutyen tercih edilmelidir.

Anne sütünün yararları

- Tam olarak bebeğin gereksinimi olan besinleri içerir
- Kolaylıkla sindirilir ve bebek tarafından verimli bir şekilde kullanılır
- Mikropsuzdur, taze ve hazırdır, bebeğin ilk aşısıdır
- Zekayı artırır, bebeğin psikolojik gelişimini olumlu etkiler
- Bebeği ishal, akciğer hastalıkları ve bulaşıcı hastalıklardan korur
- Annenin doğum öncesi döneme geri dönmesini kolaylaştırır
- Meme kanserini önler

Anne Sütünün Farklı Evreleri

Kolostrum (ağız) anneden doğumdan sonraki birkaç gün boyunca üretilen süttür. İlk 3-5 gün süre ile salgılanır. Bu sütte, otuzdan fazla madde vardır ve bunlardan on üç tanesi sadece insan sütüne özeldir. Hiçbir formül, anne sütüne eş değer olamaz, çünkü anne sütü canlıdır, yaşayan bir besindir. Antikor yüklü olması nedeni ile bebeğin ilk aşısı sayılmaktadır. Bu süt, bebeği enfeksiyonlardan korur ve sarılığın önlenmesine yardım eden müshil içerir. Yüksek oranda protein ve minareller içerir. A vitamini bakımından da zengin olduğundan bebeği göz hastalıklarından korur.

Olgun süt, kolostrumdan birkaç gün sonra üretilen süttür. Bu dönemde memeler dolgun, sert ve ağırlıdır. Bu süt, emzirme süresince salgılanan süttür.

Ön süt; her öğünde en erken salgılanan süttür. Çok miktarda üretilir. Yüksek oranda protein, laktoz ve tüm diğer besinleri içerir. Bebek ihtiyacı olan tüm suyu ön süttten karşılar. Bu nedenle anne sütü alan bebekler, çok sıcak havalarda bile suya ihtiyaç duymazlar

Son süt; öğün sonunda salgılanan süttür. Çok fazla yağ içerdiğinden açık renklidir. Anne sütünden alınan enerjinin büyük bir kısmı son süttedir. Bu nedenle bebeğin son sütü alması sağlanmalı ve bebek memeyi bırakana kadar memede tutulmalıdır.

Emzirme Adımları;

- Emzirmeye başlamadan önce eller yıkanır
- Anne rahat edeceği bir pozisyonda oturur
- Bebeğin başı emzirecek meme tarafındaki kol üzerine yerleştirilir

-
- Parmak veya meme başı, bebeğin dudaklarına temas ettirilerek ağızını açması sağlanır
 - Meme, baş parmak üstte diğer parmaklar altta kalacak şekilde tutulur
 - Bebeğin, memenin koyu renkli kısmın tamamını ağızına alması sağlanır.
 - Emzirme süresi ve sıklığı, bebeğin yönetimine bırakılır. Bebek kalabildiği sürece memede tutulur.
 - Emzirme tamamlandıktan sonra bebeğin gazı çıkarılır.

Emzirmenin değerlendirilmesi;

- Bebeğin ağız geniş ve tam açıktır
- Alt dudağı, dilini öne doğru uzattığı için dışa dönüktür
- Çene anne memesine değer
- Yanaklar yuvarlak ve dolgundur
- Emme sırasında bebeğin yutkunması görülür, bebek anne sütünü ağızında biriktirerek bir seferinde yutar.
- Meme areolasının büyük bölümü bebeğin ağızının içinde olduğu görülür

Bebeğin memeye yanlış yerleştirilmesi sonucunda:

- Meme başlarında hasar oluşur, meme ucu ağrılıdır, çatlaklar oluşabilir.
- Memedeki süt tam olarak boşalamaz. Bunun sonucu memede gerginlik görülür
- Bebek, yeterince süt ememediğinden, doymaz daha fazla beslenmek ister
- Memelerdeki süt yapımı azalır, bu nedenle bebek emmeyi reddeder.
- Bebekte tartı alımı durur hatta tartı kaybı görülür.

Emzirme hakkında bilinmesi gerekenler;

- Her annenin kendi bebeğine yetecek sütü vardır.
- Anne sütü ile beslenme her bebeğin en doğal hakkıdır.
- Memelerin büyüklüğü süt salınımını etkilemez.
- Bebeği sık sık emzirme anne sütünü artırır.
- Bebek her ağladığında, gece-gündüz emzirilmelidir.
- Memeler, asla dolu bırakılmaz. Fazla süt boşaltılır.
- Emzirme, hem anne hem de bebek için keyif vericidir.
- Emzirirken anne bol su içmelidir.
- Emzirme sonrası gazı çıkarılır ve altı değiştirilerek yatağına / beşiğine yan/sırt üstü pozisyonunda yatırılır.
- Emzirirken biberon ve yalancı emzik asla kullanılmamalıdır.

-
- İlk 6 ay sadece anne sütü verilir. 6. aydan sonra uygun ek gıdalarla birlikte emzirme 2 yaşına kadar sürdürülür.
 - Anne sütü ile beslenen bebeğin D vitamini dışında hiçbir ek sıvıya, ek besine, vitamine gereksinimi yoktur.
 - Emzirme güçlüğü yaşanırsa sağlık ocağına gidilmelidir.

KAYNAKLAR

1. Adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi Dr. Esmâ Demirezen*, Dr. Gülhan Çobansu* •sted 2005 • cilt 14 • sayı 8 • 174
2. <http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=338>
3. Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Beslenme, Prof. Dr. Gülbin Gökçay, Doç. Dr. Muazzez Garibağaoğlu, Saga Yayınları, 157 sayfa, 1. basım, 2002, İstanbul.
4. Beslenme Sorunlarının Önlenmesi: Ulusal ve Uluslararası Boyutta Yürütülen Çalışmalardan Örnekler, Prof.Dr.Gülden Pekcan, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetisyenlik Bölümü Toplum Beslenmesi Anabilim Dalı
5. https://www.google.com.tr/search?q=%C3%A7ocuklarda+ve+ergenlerde+yeme+sorunlar%C4%B1&ie=utf-8&oe=utf-8&gws_rd=cr&ei=fBJwVecpy7ezAcSEgKAO
6. Okul Öncesi Ve Okul Çağı Çocuklara Yönelik Beslenme Önerileri Ve Menü Programları Ankara 2013, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 915, www.beslenme.gov.tr
7. Köksal G. (2000) Çocuk Hastalıklarında Beslenme, Hatiboğlu Yayınları, Ankara
8. Gebelik Ve Emzilik Döneminde Beslenme, Yrd. Doç. Dr. Gülhan Samur, Hacettepe Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Şubat – 2008, ANKARA <http://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/A%202.pdf>
9. Adölesan Gebelerin Genel Sağlık Ve Beslenme Durumlarının Yenidoğan Sağlığı Üzerine Etkileri, Pınar SÖKÜLMEZ, Aliye OZENOĞLU, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Samsun Sağlık Yüksekokulu, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Samsun, *J Turk Soc Obstet Gynecol* 2014;11:1-

RİSKLİ DAVRANIŞLAR

Riskler Nasıl Oluşur?

Bazı riskler gelişimin doğal bir süreci olarak karşımıza çıkarken, bazı riskler kültürel, **çevresel etkilerden dolayı ortaya çıkar. Her risk durumunda, risk davranışları** gözlenmeyebilir. Tüm ergenler büyümenin normal bir parçası olarak risk alma davranışları gösterirler. Risk alma, ergenin kendi kimliğini tanımlama ve geliştirme aracıdır ve sağlıklı risk alma ergenler için çok değerli bir deneyimdir.

Yaşantımızda risk durumları ile karşılaşmamız son derece doğaldır. Bu risk durumları karşısında riskli davranışlarda bulunmamaktaki en önemli faktörlerden biri de, destek olan kişilerin yakınınızda bulunmasıdır.

0-6 YAŞ

- Aşı
- Az (dengesiz) beslenme
- Düşüp bir yerini yaralama
- Yüksek ateş
- Yakın birinin ölümü
- Kazalar
- Hastalıklar
- Sakatlanma
- Anneden ayrı kalma
- Anne sütünün gelmemesi
- Bakıcı
- Kreş/yuvaya gönderememe
- Aile sorunları (alkolik ebeveyn, kronik hastalık, ailenin parçalanması)
- Kritik olaylar
- İhmal/istismar

7-19 YAŞ

- Arkadaş edinme
- Sosyal uyum sorunları

-
- Okulda şiddet
 - Akademik sorunlar
 - Okuldan soğuma
 - Madde kullanımı
 - **Çeteleşme**
 - Ergenliğin gelişimsel sorunları
 - Bağımsızlaşma isteği
 - Evden uzaklaşma
 - Harçlık
 - Geleceğini planlayamama
 - **İhmal/İstismar**
 - Tecavüze uğrama
 - Ensest ilişki
 - **İntihar**
 - Sınav başarısızlığı
 - Okul kaygısı
 - Aile içi sorunlar
 - Arkadaşları aileye tercih etme
 - Yalnız kalma isteği
 - Riskli cinsel davranışlar
 - Sınır koyamama/hayır diyememe
 - Kız/erkek arkadaşlığı
 - Flört
 - **İsyankârlık (asilik)**
 - Sorumluluk almama
 - Araba kaçıрма
 - Rol modeller
 - Aşırı internet bağımlılığı
 - Boş zamanlar
 - Cinsiyetine yönelik ayırım görme

Genel başlıklar ifade edilmiştir. Amaç, 0-6 yaşta her ne kadar sağlık ve bakım ön plana çıkıyorsa da, 7-19 yaşta daha ziyade evden ayrı olduğu vakit çok olduğundan dışsal ve gelişimsel (döneminin özellikleri doğrultusunda) risklerin ortaya çıkmasıdır.

Riskleri almak gelişimin bir parçasıdır. Öğrenme ve gelişmenin doğal ve kaçınılmaz bir bedelidir. Riskli davranışların yoğun olarak görüldüğü dönemler geçiş dönemleridir. Yani insanlar, büyürken, gelişirken bir dönemden diğerine geçerken daha kolay risk alabilirler.

Ergenler aynı tipte riske maruz kalmamaktadır. Bazı riskler fiziksel ya da duygusal olarak yaşam boyu sürecek sorunlara neden olabilir. Örneğin bilinçsizce yaşanan cinsel davranışlar, gebelik ve cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara neden olabilir. Bazı gençlerin risklere daha fazla yatkın olduğu bilinmektedir; bazı gençler strese ve sıkıntılara karşı bir risk olarak yanıt vermektedir.

Risk yaratan etkenler

- Yoksulluk
- **Çevresel etkenler**
- Ailevi etkenler
- Bireysel etkenler

Riskli davranışlar

- Okuldan kaçma
- Sigara, alkol, madde kullanımı
- Evden kaçma
- **Şiddet eğilimi**
- Kendine zarar verme
- Sokakta çalışma
- Riskli cinsel davranışlar

Sonuçlar

- Okuldan atılma
- Alkol ve madde bağımlılığı
- Suça sürüklenme
- Sokakta yaşama
- **İstismara maruz kalma**

ERGENLİKTE GÖRÜLEN RİSK DAVRANIŞLARI

- Madde kullanımı (alkol,uçucu,esrar,uyarıcı)
- Asosyal-uyumsuz tutumlar (saldırganlık, uyumsuzluk, donukluk vs.)
- Eğitim dışında kalma ya da eğitim sorunları
- Evden, okuldan, kuruluştan kaçma veya devamsızlık
- Sokakta yaşama veya çalıştırılma
- Cinsel sömürüye maruz kalma
- Suça sürüklenme
- Suç mağduru olma

RİSKLİ DAVRANIŞLAR KARŞISINDA PERSONEL YAKLAŞIMLARI

Olumlu Yaklaşımlar

- **Kişiliğine saygı gösterin:** Onu bir yetişkin gibi görerek konuşun.
- **Dinleyin:** Onları dinleyen pek yok, o yüzden siz dinleyin.
- **Tuzaklarına düşmeyin:** Sizi sinirlendirmek isteyebilir, tuzağa düşmeyin.
- **İstikrarlı olun:** Bir gün çok iyi, bir gün kötü olmayın. Hep aynı kalmaya çalışın.
- **Sürekli ve sabırlı olun:** Davranışlarındaki düzelme uzun süre alacağından sabırlı olun.
- **Kötü davranışlar yerine iyi davranışlara odaklanın: İyi davranışlarının fark edilmesine ihtiyacı vardır.**
- **Onu değil, davranışını eleştirin:** “Sen çok kötüsün; insanlara vuruyorsun” yerine “Vurmak kötü bir davranış.” cümlesini kurun.
- **Tutarlı davranın:** Bir davranışa her zaman aynı tutumu takın.
- **Olumlu tarzda konuşun:** “Çayı oraya koyma” yerine “çayı oraya koymak yerine masa üstüne koy...” cümlesini kurun.
- **Cesaretlendirin:** Kendine olan yeterliliğini destekleyin, güvenini ve inancını artırın.
- **Tartışmaktan kaçının:** Tartışmak çözüm getirmez ve verimli değildir.
- **Çözüm odaklı olun: Önünüze çıkan sorunların çözümlerine odaklanın ve her birinden bir ders çıkararak, üstesinden gelmesini sağlayın. Değişimin önündeki engelleri kaldırmasına yardımcı olun.**
- **Her yaşananandan bir ders çıkarın:** Yavaş yavaş öğrenmesini sağlayın. Öğrenmesi için zaman tanıyın.

Olumsuz Yaklaşımlar

- Eleştirmeyin
- Nasihat etmeyin
- Tartışmayın
- Suçlamayın
- Acımayın
- Taraf tutmayın
- Konferans vermeyin
- Yargılamayın
- Etiketlemeyin
- Cezalandırmayın
- Kurtarıcı rolü üstlenmeyin

RİSK ALMA DAVRANIŞLARINI ARTIRAN NEDENLER

- Kendi hayatlarını kontrol etme arzusu
- Yetişkin otoritesine ve geleneksel topluma direnmenin ifadesi
- Kaygıyla, gerilimle, yetersizlikle ve başarısızlıkla bir baş etme yolu olarak kullanılması
- Akran gruplarına daha çok kabul edilme
- Kendi kimliğini doğrulama
- Kendini kanıtlama
- Merakını giderme

BÖLÜM ÖYKÜSÜ

Risk



Bir gün, bir üniversitede hoca öğrencilere yazılı sınav yapacaktır. Hoca sınıfa girer ve “Size sadece bir soru soracağım.” der. Öğrenciler “Pekiyi.” der ve hoca “Risk nedir?” diye sorar. Öğrencilerin biri hariç hepsi kâğıda riskin tanımı yapar. Sadece bir tanesi kâğıdı boş olarak öğretmene verir, “Risk budur.” der ve sınıfta sadece o öğrenci 100 puan alır.

KAYNAKÇA

Ögel K., Eke C., Taner S., Erol B. İstanbul’da Öğrencilerde Riskli Davranışlar Araştırması. Yeniden yayın no: 6. İstanbul. (2004).

Kültegin Ögel Riskli Davranış Gösteren Ergenler Yeniden Sağlık Eğitim Derneği 2007-11-08

www.yeniden.org

T.C. Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması GenelMüdürlüğü, UNICEF, Adolesan Sağlığı ve Gelişimi. Aydoğdu Ofset,Ankara, 2002.

YÖRÜKOĞLU, Atalay “Gençlik Çağı” Özgür Yayın Dağıtım 8. Baskı s.142-143 İstanbul 1993.

SEMERCİ, Z. B. (2007). Ergen Ruh Sağlığı -Aileler ve Ergenler İçin- Alfa Basım Yayın

Dağıtım Ltd. Şti. İstanbul.

KÖKNEL,Özcan “Ana-Baba Okulu (Ergenlik Dönemi)” Remzi Kitabevi 5. Basım s. 93-96 İstanbul 1995

KRİZ VE KRİZE MÜDAHALE

Kriz Hep Vardır

Kriz kavramı, farklı konu alanlarınca farklı şekillerde tanımlanmakla birlikte, genel olarak bir denge durumunun bozulması olarak ifade edilmektedir. Bu denge durumu, bireysel bazda ve örgütsel bazda olabileceği gibi, grup bazında ve doğal durumlarda da olabilmektedir. Bazı uzmanlar, krizi bir duygusal karışıklık olarak ifade ederken; bazıları da krizi bir bireyin, grubun, örgütün ya da topluluğun normal işlevlerini yerine getirmesini engelleyen, acil ilgi ve çözüm gerektiren tolere edilemeyen, sıra dışı, beklenmeyen bir durum olarak ifade etmektedir. Bazı uzmanlara göre de kriz, ani ve kısa süreli olup, kabul edilemez veya tehlikeli davranışlara sebebiyet veren durumlardır. Sonuç olarak bir sistemde veya bir organizmada denge durumunun bozulmasına, kriz denilmektedir.

Kriz, bireyin daha önce karşılaştığı durumlara, baş etmede başarılı olduğu problem çözme becerilerinin artık etkili olmadığı geçici bir organizasyonsuzluk, kötülük durumu olarak da tanımlanabilmektedir.

Kuruluşlarda Kriz

Kuruluşlar söz konusu olduğunda pek çok etken olası bir krize yol açabilmektedir. Genel olarak bu etkenler **bireylerden** (personel, çocuk, idareci, veli ya da diğer kuruluş personeli), **doğal afetlerden**, **ekonomik** nedenlerden ve **çevresel** nedenlerden kaynaklanan kriz durumları olarak gruplandırılabilir.

- Ölüm
- Kazalar
- Cinayetler
- İntiharlar
- Bulaşıcı hastalıklar
- Çocuğun bir yakını kaybetmesi
- Kuruluştan kaçma
- Uyuşturucu, alkol gibi madde kullanımı
- Madde kullanımı
- Şiddet olayları (binaya ve eşyaya, birbirlerine zarar verme)
- Arkadaşlarla kavga, küsme vb.

-
- Çocuk çatışmaları
 - Kuruluş içinde personele saldırı
 - Çocukların malzemeleri izinsiz alması
 - Kuruluşa dışarıdan izinsiz malzeme sokulması
 - Telefon getirilmesi, kontrolsüzce iletişim araçlarının kullanılması
 - Akran zorbalığı

Personelden Kaynaklanan Kriz Durumları

- Kuruluş içi ihmal ve istismar
- Çocukların bilgilerinin korunmaması
- Kuruluşa yabancı birinin girmesi
- Personel arasındaki çatışmalar
- Personelden birinin ölümü veya ağır hastalığı
- Personel değişiklikleri

Çevresel Etkilerden Kaynaklanan Kriz Durumları

- Hayvan saldırıları
- Terör olayları
- Bomba, gaz kaçağı (patlama)
- Binalarda hasar
- Elektrik çarpması
- Doğal ve çevresel faktörler (kar, fırtına, deprem, yangın, sel vb.)
- Kimyasal zehirlenmeler
- Basın haberleri, çocuk/bebek kaçırma

Kriz Durumunda Kuruluştaki Neler Olabilir?

- Kuruluşun normal işleyişi bozulur veya duraksar.
- Krizin şiddetine göre çaresiz hisseden çocuk ve çalışanlar kendilerinde etkinliklere devam etme gücü bulamazlar.
- Kriz tepkileri herkes tarafından yaşandığı için, kişilerin birbirlerine yardım etme gücü azalır.
- Acil yardım çalışmalarına girmek gerekir.
- Kuruluşa dışarıdan gelen veli, müfettiş, basın mensubu, güvenlik görevlisi gibi kişilerin olağan dışı ziyaretleri baskı oluşturur.
- Can kaybı durumlarında kişilerin yokluğuna alışmak zorunda kalırız.

-
- Kuruluştta hem kendimize hem de rolümüzün getirdiği sorumlulukla çocuklara destek olmak zorunda kalırız.
 - Krizin durumuna göre yeni olayların yaşanmaması için dikkatli olmak ve yeni önlemler almak zorunda kalırız.
 - Yeni sorumluluklar ve görevler üstlenmek gereği doğabilir.

Kriz durumunda mevcut düşünme ve karar verme alışkanlıklarımızın dışına çıkarız. Bu nedenle krizde doğru karar verebilmek için doğru ve hızlı düşünmek, mevcut bilgileri analiz etmek, düşüncelerimizin duygularımız üzerindeki etkilerinin farkına varmak, karşılığında duygularımızın düşüncelerimizi nasıl yönlendirdiğini öğrenmek, seçeneklerimizi iyi analiz etmek, seçeneklerimizden geleceğimiz için doğru olanı bulabilmek gerekir.

Kriz ya da şiddet yaşandığında, çocuğa, veliye, çalışan kişilere, oluşan paniğin önlenmesi için mevcut düzenin devam edeceği ve nedeni ne olursa olsun acil durumla başa **çıkılabileceği mesajının verilmesi ve güven sunulabilmesi** önem taşımaktadır. Kriz durumlarında baş etme yöntemlerini geliştirip, en kısa **sürede normal işleyişe dönmek ve** gelecek için krizin tekrarlanmasını önleyecek etkinlikleri başlatmak, çalışmaların amacını oluşturmaktadır. Bu amaca üç aşamada ulaşılabilir.

Krizle Baş Etme

Sinyal Algılama: Kriz tanımlanır. (Kriz olarak nitelendirilen olay nedir?) Analizler gerçekleştirilir. Krizin etki alanı tespit edilir. Kriz hiçbir zaman habersiz gelmez. Mutlaka erken uyarı sinyalleri vardır.

Örneğin kuruluşlarımızdaki çocuklarda derin bir sessizlik, sakinlik kriz sinyali olarak algılanabilir.

Hazırlık ve Önleme: Krizin daha da büyümemesi için gerekli önlemleri almak.

Örneğin kuruluşlarımızdaki çocuklarda derin bir sessizlik, sakinlik kriz sinyali olarak algılanmış ve bir sinyal belirtisi olarak tespit edilmiş ise kuruluştaki acil müdahale ekibinin devreye girmesi, daha önceki deneyimlerden elde edilen yöntemlerin kullanılması amaçlanır.

Çocuklar ile gerekli görüşmeler yapılarak, bu sessizliğin nedeni araştırılır. Eğer çocuklar arasında bir gruplaşma, çeteleşme izlenimi var ise, olası çatışmalara, kavgalara hazırlıklı olunur, önlemler alınır. Kuruluş kuralları hatırlatılabilir.

Hasar Önleme: Kriz konusunda uygulanacak politikalar, kriz planları ve senaryolarını belirlemek. Krizleri tamamen önlemek mümkün değildir. Bu nedenle sonraki safha, hasarın henüz zarar görmemiş diğer parçalara yayılmasını önlemek için hasar önleme mekanizmalarının geliştirilmesini içerir.

Örneğin çocukların gruplaşıp kavga etmesi durumunda, daha önceden planlanmış senaryolar işleme konulur. Grup liderlerinin tespiti, disiplin kurallarının uygulanması gibi.

Yara Sarma: Kriz yönetimini başarıyla uygulamak; iletişimi, enformasyonu ve bilgi akışını gerçekleştirmek.

Bu safha test edilmiş, dâhili, kısa vadeli ve uzun vadeli yara sarma mekanizmalarının geliştirilmesini ve uygulanmasını kapsar. Yara sarma safhasının çeşitli şekilleri vardır. En açık olanı soyut veya somut varlıklardan kaybedilmiş olanın geri kazanımıdır.

Örneğin gruplaşan, kavga eden çocukların barıştırılması, çatışma nedenlerinin giderilmesi.

Öğrenme ve Değerlendirme

Kriz yönetiminin son safhası geçmişte yapılanlarla ilgili devamlı öğrenme ve tekrar değerlendirmedir. İnteraktif öğrenme hayati öneme sahiptir; fakat gerçekleştirmesi kısmen acı vericidir. Çünkü bireyler kriz sırasında duygusal olarak da incinmişlerdir.

Örneğin uygulanan kriz yönetiminin sonuçlarına bakmak, hata ve aksaklıklar varsa bunların neler olduğuna bakmak. Tüm eksiklikleri gidermek.

Kriz Durumunda Neler Yapılmalıdır?

Herhangi bir kriz durumu yaşayan çocuklara söylenebilecek uygun cümlelerden bazıları şu şekilde olabilir:

- Şimdi güvendesiniz (gerçekten öyle ise).
- *Senin suçun / sizin suçunuz değildi (gerçekten eminseniz).*
- *Bunlar normal tepkiler.*
- *Benimle konuştuğun için memnunum.*
- *Böyle olduğu için üzgünüm (ne olduğunu söyleyin).*

Örn: *Arkadaşın yaralandığı için üzgünüm.*

Krizden etkilenen birine karşı personelin genel davranış ilkelerine dikkat etmesi gerekmektedir. Bu davranışları kısaca şu şekilde özetleyebiliriz:

- Konuşurken sakin ve anlayışlı olun.
- Aynı şeyi defalarca anlatacak kadar sabırlı olun.
- **İyi bir dinleyici olun.**
- **Çocuğun duygularını ifade etmesini destekleyin.**
- Yargılamayın, yorumlamayın, öğüt vermeyin.
- Esnek olun, çatışmaya girmeyin.
- Asla tutamayacağınız sözler vermeyin.
- Doğruyu söyleyin. Kaçamak konuşmayın, yalan söylemeyin.
- Göz kontağı kurun.
- Emir cümleleri kurmayın.
- Destek, güven veren mesajlar kullanın.
- Bazı kişilerin daha fazla zamana ihtiyacı olabilir. Sabırlı olun.
- Zorlandığınız veya sizi aşacak bir durum olduğunda destek alın veya bir uzmana başvurun.

Personelin Yapabileceği Önleyici Çalışmalar

- Psikolojik danışma ve rehberliğe ihtiyaç duyan çocukların tespiti
- Danışman ile sürekli işbirliği

BÖLÜM ÖYKÜSÜ

Ta Uzaklarda...



Gece yatak odanızın lambasını söndürdüğünüzde, ilk saniyelerde odanızın zifiri karanlık olduğunu, hiçbir şeyin görünmediğini fark edersiniz. Sadece yarım dakika beklerseniz odanızın hafifçe aydınlandığını, kapının, dolabın silüetinin ortaya çıktığını görürsünüz. Ta uzaklardan çok hafif bir ışık gelmiştir odanıza. Yaşamın perde aralığında daima bir ışık vardır; yeter ki perdenizi tam kapatmayın.

KAYNAKÇA

Aydın, Mustafa. **Eğitim Yönetimi**, Kavramlar, Kuramlar, Süreçler, İlişkiler. Genişletilmiş 4. Baskı. Hatiboğlu Yayınları, Ankara, 1994.

Can, Halil. **Organizasyon ve Yönetim**, Siyasal Kitapevi, 3. Baskı, Ankara, 1994.

Özdemir, Aylin. **Kriz Yönetimi ve Halkla İlişkiler**, Ege Yayıncılık, İzmir, 1994.

Peker, Ömer ve Aytürk, Nihat. **Etkili Yönetim Becerileri Öğrenilebilir ve Geliştirilebilir**. Yargı Yayınevi, Ankara, 2000.

Shelton, Ken. **Sahte Liderliğin Ötesinde**, Rota Yayınları, İstanbul, 1997.

Sikich, Geary W. **AllHazards. Crisis Management Planning**. Logical Management Systems, Corp., 2002.

TDK. **Türk Dil Kurumu Okul Sözlüğü**. Türk Tarih Kurumu Basım Evi, Ankara, 1994.

Tüz, Melek Vergiliel. **Kriz Döneminde İşletme Yönetimi**, Ekin Kitabevi, Bursa, 1996.

İLK YARDIM

Devlet Memurları Kanunu kapsamında aşağıdaki meslek branşlarında olmak,

DEVLET MEMURLARI KANUNU 657/36 MADDE III- SAĞLIK HİZMETLERİ VE YARDIMCI SAĞLIK HİZMETLERİ SINIFI:

1. Bu sınıf, sağlık hizmetlerinde (hayvan sağlığı dâhil) mesleki eğitim görerek yetişmiş olan tabip, diş tabibi, eczacı, veteriner hekim gibi memurlar ile bu hizmet sahasında çalışan yükseköğrenim görmüş fizyoterapist, tıp teknolojü, ebe, hemşire, sağlık memuru, sosyal hizmetler mütehasısı, biyolog, psikolog, diyet uzmanı, sağlık mühendisi, sağlık fizikçisi, sağlık idarecisi ile ebe ve hemşire, hemşire yardımcısı (fizik tedavi, laboratuvar, eczacı, diş anestezi, röntgen teknisyenleri ve yardımcıları, çevre sağlığı ve toplum sağlığı teknisyeni dâhil), sağlık savaş memuru, hayvan sağlık memuru ve benzeri sağlık personelini kapsar.
2. Sağlık Bakanlığı İlk Yardım Yönetmeliği Gereği İlk Yardım Eğitimi Eğitimine katılmış olmak (8 gün),
3. Sağlık Bakanlığı onaylı İlk Yardım Eğitimciliği sertifikasına sahip olmak gerekmektedir.
 - 16 saatlik Sağlık Bakanlığı sertifikalı Temel İlk Yardım ve Sağlık Bilgisi Eğitimini tüm meslek gurupları alabilir ve uygulayabilir.
 - İlk yardımda temel uygulamalar Koruma, Bildirme, Kurtarma sıralamasıyla uygulanır.

İlk yardım: Herhangi bir kaza ya da yaşamı tehlikeye düşüren bir durumda, sağlık görevlilerinin yardımı sağlanıncaya kadar, hayatın kurtarılması ya da durumunun kötüye gitmesini önleyebilmek amacıyla olay yerinde tıbbi araç-gereç kullanılmaksızın, mevcut araç ve gereçlerle yapılan ilaçsız uygulamadır.

Acil yardım: Hastalık ya da kaza sonucu sağlığı tehlikeye girmiş kişiye olduğu yerde sağlık personeli tarafından ilaç ve tıbbi araç-gereç kullanılarak yapılan müdahaledir.

İLK YARDIMIN TEMEL UYGULAMALARI

Koruma: Hasta/yaralıya müdahale etmeden önce, kendimiz güvende olduğumuzdan ve çevrenin de güvenli olduğundan emin olmalıyız.

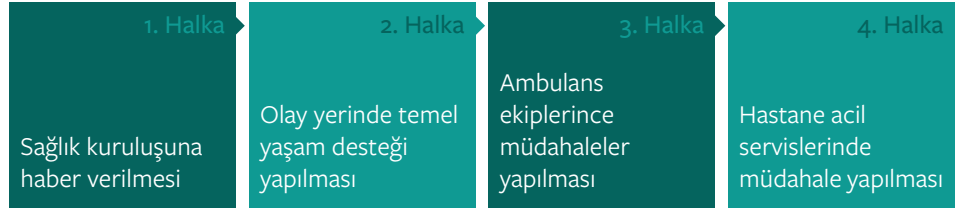
- Olay yeri güvenli mi? (Değerlendirme kaza ya da olayın çeşidine göre -trafik kazası, yangın, gaz kaçağı vb.- yapılır.)
- Olay nedir?
- Olaydan etkilenen kişi sayısı nedir?
- Çevreden yardım edecek kişiler var mı?

Bildirme: Olay en kısa süre içerisinde acil yardım birimine **(112)** bildirilmelidir.

Kurtarma: Hasta/yaralıların durumu değerlendirilir (ABC) ve öncelikli müdahale edilecekler belirlenir.

- Hasta/yaralının korku ve endişeleri giderilir.
- Hasta/yaralıya müdahalede yardımcı olacak kişiler organize edilir.
- Hasta/yaralının durumunun ağırlaşmasını önlemek için, kendi kişisel olanakları ile gerekli müdahalelerde bulunulur.
- Kırıklara yerinde müdahale edilir.
- Hasta/yaralı sıcak tutulur.
- Hasta/yaralının yarasını görmesine izin verilmez.
- Hasta/yaralıyı hareket ettirmeden müdahale yapılır.
- Hasta/yaralının en uygun yöntemlerle en yakın sağlık kuruluşuna sevki sağlanır (112). (Ancak, ağır hasta/yaralı bir kişi hayati tehlikede olmadığı sürece asla yerinden kıpırdatılmamalıdır.)

Hayat kurtarma zinciri: Hayat kurtarma zinciri dört halkadan oluşur. Son iki halka ileri yaşam desteğine aittir ve ilk yardımcının görevi değildir.



HASTANIN / YARALININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Amaç

- Hastalık ya da yaralanmanın ciddiyetini değerlendirmek
- İlk yardımın önceliklerini belirlemek
- Yapılacak ilk yardım yöntemini belirlemek
- Güvenli bir müdahale sağlamak

Bilinç kontrolü: Hasta/yaralının yanına yaklaşarak önce uzaktan sonra yakından “İyi misiniz?” diye sorun. Cevap gelmezse, omuzlarından sıkarak tekrar sorun. Cevap gelmiyorsa, “Bilinci kapalı.” diyebiliriz.

Kişinin bilinci yerinde ise= Tüm uyarılara cevap verir.

- 1 Derece Bilinç Kaybı = Sözlü ve gürültülü uyarılara cevap verir.
- 2 Derece Bilinç Kaybı = Ağrılı uyarılara cevap verir.
- 3 Derece Bilinç Kaybı = Tüm uyarılara karşı tepkisizdir, cevap vermez.

Airway = Havayolu açıklığı → Ağız içini kontrol et

Breathing = Solunum → **BAŞ-ÇENE POZİZYONU** ver (Bir elle alından geri doğru bastırılır, diğer elin iki parmağıyla çene yukarı kaldırılır. Böylece dil kökünün tıkanmış olabileceği hava yolu açıklığı sağlanmış ve solunum için gerekli pozisyon verilmiş olur).

Circulation = Dolaşım → **BAK** (göğüs hareketlerine bak) + **DİNLE** (solunum sesini 10 sn. süre ile dinle) + **HİSSET** (yanağınızla solunumun sıcaklığını hisset)

Bilinci kapalı ve solunumu durmuş bir hasta/yaralıların tümünde dolaşımın durduğu bilinmelidir. Nabız kontrolü için zaman harcanmamalıdır.

Değerlendirme → İlk değerlendirme sonrası hasta/yaralının bilinci açık ise, kendini tanıtarak ya da solunumu var ancak bilinci kapalı ise, yakınlarından izin alarak baş bölgesinden ayak bölgesine kadar değerlendirilir. Saçlı deride deri bütünlüğünün olup olmaması, şişlik ya da kızarıklığın varlığı değerlendirilir. Gözaltları ve kulak arkalarındaki morluğun kafa içi bir kanamanın habercisi olduğu bilindiğinden gelecek olan sağlık personeline bilgi verilirken, bu konuya öncelik sağlanır. Elle göğse dokunularak kontrol edilir, bir şekil bozukluğu kaburgalarda kırığın habercisidir. Karın tahta kadar sert ise iç kanama olarak değerlendirilmelidir. Kollar ve bacaklardaki şekil bozukluğu kırığın varlığını gösterir. Boyun ve bel boşluklarının olmaması ciddi bir durumdur ve omurga yaralanmalarına işaret eder.

Koma (yan yatar) pozisyonu: Hasta/yaralı yere düz yatırılır, ilkyardımcıya yakın olan kol yukarı kaldırılır ve bacak düz tutulur. Karşı taraftaki bacak dizden bükülür, kol diğer omza konur. Sirt ve kalçanın altından hasta boyun sirt ve bel düzlemine zarar verilmeden tek hareketle çevrilir. Bu pozisyon bilinci kapalı hastaların solunumunun güvenli devam etmesini sağlar.



Hava yolu tıkanıklıkları: Hava yolunun, solunumu gerçekleştirmek için gerekli havanın geçişine engel olacak şekilde tıkanmasıdır. Tıkanma tam tıkanma ya da kısmi tıkanma şeklinde olabilir.

Kısmi tıkanma belirtileri:

- Öksürür.
- Nefes alabilir.
- Konuşabilir.
- Bu durumda hastaya dokunulmaz, öksürmeye teşvik edilir.

Tam tıkanma belirtileri:

- Nefes alamaz.
- Acı çeker, ellerini boynuna götürür.
- Konuşamaz.
- Rengi morarmıştır.

Bilincini kaybetmiş (=bilinci kapalı) kişilerde Heimlich manevrası:

Bu durumda Heimlich manevrası yapılır. Hasta ellerini boynuna götürmüş ve tam tıkanma belirtileri gösteriyorsa, ilk yardımcı hastanın arkasına geçer, bir ayağı hastanın iki bacağı arasında, bir eliyle karnını tutar diğer eliyle hastanın öne doğru eğilmesini sağlar. İki kürek kemiğinin arasına beş kere hızlıca süpürür tarzda vurarak, kaçan cismin çıkıp çıkmadığını kontrol eder. Eğer çıkmamışsa, beş kere daha aynı işlem tekrarlanır. Yine çıkmamışsa, arkadan sarılarak gövdesi kavranır. Güçlü olan el yumruk yapılır. Başparmak eklemi çıkıntı olmalıdır. Yumruk yapılan el göbük ve göğüs kemiğinin arasına konur. Diğer el ile yumruk yapılan el kavranır. Kuvvetle arkaya ve yukarıya doğru beş kere bastırılır. Yabancı cisim çıkıncaya kadar beş kere sırta ve beş kere karına baskı tekrarlanır. Bilincin kaybolması durumunda temel yaşam desteği yapmak gerekir(Bunun için temel ilk yardım eğitimi alınmalıdır).

Eğer hasta çocuk 1-8 yaş arasında ise;

- İlk yardımcı çocuk ile hemen aynı boy seviyesine gelmelidir.
- Hemen sırt bölgesine beş kez süpürür tarzda manevralar uygulanmalıdır.
- İlk yardımcı çocuğun sırt kısmına göğsünü yaslamalı ve güçlü elini karın bölgesinin merkezine koymalıdır.

Güçlü manevralar ile yukarı doğru baskılar uygulanmalıdır. Bu uygulamayı beş kez devam ettirmelidir. Eğer çıkmaz ise, hemen TYD uygulanmalıdır.

Bebeklerde tam tıkanıklık olan hava yolunun açılması (*):

- Bebek ilk yardımcının bir kolu üzerine ters olarak yatırılır.
- Başparmak ve diğer parmakların yardımıyla bebeğin çenesi kavranarak boynundan tutulur ve yüzüstü pozisyonda öne doğru eğilir.
- Baş gergin ve gövdesinden aşağıda bir pozisyonda tutulur.
- Beş kez el bileğinin iç kısmı ile bebeğin sırtına kürek kemiklerinin arasına hafifçe vurulur.
- Diğer kolun üzerine başı elle kavranarak sırtüstü çevrilir.
- Yabancı cismin çıkıp çıkmadığına bakılır.
- Çıkmadıysa, başı gövdesinden aşağıda olacak şekilde sırtüstü tutulur.
- Beş kez iki parmakla göğüs kemiğinin alt kısmından karnın üst kısmına baskı uygulanır.
- Yabancı cisim çıkana kadar devam edilir.
- Tıbbi yardım istenir. (112)

KANAMALAR

Damar bütünlüğünün bozulması sonucu kanın damar dışına (vücudun içine veya dışına doğru) doğru akmasıdır. Kanamanın ciddiyeti aşağıdaki durumlara bağlıdır:

- Kanamanın hızı
- Vücutta kanın aktığı bölge
- Kanama miktarı
- Kişinin fiziksel durumu ve yaşı

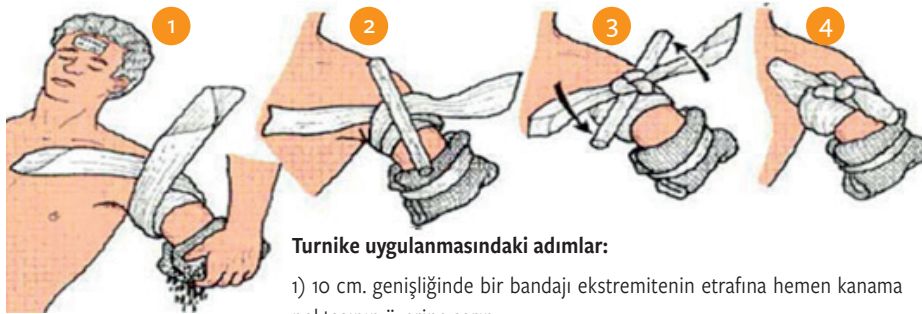
Vücutta kanın aktığı bölgeye göre üç çeşit kanama vardır:

- 1 **Dış kanamalar:** Kanama yaradan vücut dışına doğru olur.
- 2 **İç kanamalar:** Kanama vücut içine olduğu için gözle görülemez.
- 3 **Doğal deliklerden olan kanamalar:** Kulak, burun, ağız, anüs, üreme organlarından olan kanamalardır.

Dış kanamalarda ilk yardım:

- İlk yardımcı kendini tanıtır ve hasta/yaralı sakinleştirilir.
- Hasta/yaralı sırtüstü yatırılır.
- Hasta/yaralının durumu değerlendirilir. (ABC)
- Tıbbi yardım istenir. (112)
- Yara ya da kanama değerlendirilir.
- Kanayan yer üzerine temiz bir bezle bastırılır.
- Kanama durmazsa, ikinci bir bez koyarak basınç artırılır.
- Gerekirse bandaj ile sarılarak basınç uygulanır.
- Kanayan yere en yakın basınç noktasına baskı uygulanır.
- Kanayan bölge yukarı kaldırılır.

Çok sayıda yaralının bulunduğu bir ortamda tek ilk yardımcı varsa, yaralı güç koşullarda bir yere taşınacaksa, uzuv kopması varsa ve/veya baskı noktalarına baskı uygulamak yeterli olmuyorsa, boğucu sargı (turnike) uygulanır.



Turnike uygulanmasındaki adımlar:

- 1) 10 cm. genişliğinde bir bandajı ekstremitenin etrafına hemen kanama noktasının üzerine sarın.
- 2) Bir düğüm atın ve üstüne bir çubuk koyun.
- 3) Üzerine iki düğüm atın ve kanama durana kadar çubuğu dondurun.
- 4) Çubuğu tespit edin, açılmasını.

-
- Kanayan bölge dışarıda kalacak şekilde hasta/yaralının üstü örtülür.
 - Şok pozisyonu verilir.
 - Yapılan uygulamalar ile ilgili bilgiler (boğucu sargı uygulaması gibi) hasta/yaralının üzerine yazılır.
 - Yaşam bulguları sık aralıklarla (2-3 dakikada bir) değerlendirilir.
 - Hızla sevk edilmesi sağlanır.

İç kanamalarda ilk yardım:

İç kanamalar, şiddetli travma, darbe, kırık, silahla yaralanma nedeniyle oluşabilir. Hasta/yaralıda şok belirtileri vardır. İç kanama şüphesi olanlarda aşağıdaki uygulamalar yapılmalıdır:

- Hasta/yaralının bilinci ve ABC si değerlendirilir.
- Tıbbi yardım istenir. (112)
- Üzeri örtülerek ayakları 30cm yukarı kaldırılır.
- Asla yiyecek ve içecek verilmez.
- Hareket ettirilmez (özellikle kırık varsa).
- Yaşamsal bulguları incelenir.
- Sağlık kuruluşuna sevki sağlanır.

Burun kanaması:

- Hasta/yaralı sakinleştirilir, endişeleri giderilir.
- Oturtulur.
- Başı hafifçe öne eğilir.
- Burun kanatları 5 dakika süre ile sıkılır.
- Uzman bir doktora gitmesi sağlanır.

Kulak kanaması:

- Hasta/yaralı sakinleştirilir, endişeleri giderilir.
- Kanama hafifse, kulak temiz bir bezle temizlenir.
- Kanama ciddi ise, kulağı tıkamadan temiz bezlerle kapanır. Bilinci yerinde ise, hareket ettirmeden sırt üstü yatırılır, bilinçsiz ise kanayan kulak üzerine yan yatırılır. Kulak kanaması, kan kusma, anüs, üreme organlarından gelen kanamalarda hasta/yaralı kanama örnekleri ile uzman bir doktora sevk edilir.

Vücutta baskı uygulanacak noktalar nelerdir?

- 1 **Boyun:** Boyun atardamarı (şah damarı) baskı yeri
- 2 **Köprücük kemiği üzeri:** Kol atardamarı baskı yeri
- 3 **Koltukaltı:** Kol atardamarı baskı yeri
- 4 **Kolun üst bölümü:** Kol atardamarı baskı yeri
- 5 **Kasık:** Bacak atardamarı baskı yeri
- 6 **Uyluk:** Bacak atardamarı baskı yeri

ŞOK

Kalp-damar sisteminin yaşamsal organlara uygun oranda kanlanma yapamaması nedeniyle ortaya çıkan ve tansiyon düşüklüğü ile seyreden bir akut dolaşım yetmezliğidir.

Şok belirtileri:

- Kan basıncında düşme
- Hızlı ve zayıf nabız
- Hızlı ve yüzeysel solunum
- Ciltte soğukluk, solukluk ve nemlilik
- Endişe, huzursuzluk
- Baş dönmesi
- Dudak çevresinde solukluk ya da morarma
- Susuzluk hissi
- Bilinç seviyesinde azalma

Şokta ilk yardım uygulamaları

- Kendi güvenliğiniz ve çevrenin güvenliği sağlanır.
- Hasta/yaralı sırt üstü yatırılır.
- Hava yolunun açıklığı sağlanır.
- Hasta/yaralının mümkün olduğunca temiz hava soluması sağlanır.
- Varsa kanama hemen durdurulur.
- Şok pozisyonu verilir.
- Hasta/yaralı sıcak tutulur.
- Hareket ettirilmez.
- Hızlı bir şekilde sağlık kuruluşuna sevki sağlanır. (112)
- Hasta/yaralının endişe ve korkuları giderilerek psikolojik destek sağlanır.

Şok pozisyonu nasıl verilir?

- Hasta/yaralı düz olarak sırt üstü yatırılır.
- Hasta/yaralının bacakları 30cm kadar yukarı kaldırılarak, bacakların altına destek konur (çarşaf, battaniye yastık, kıvrılmış giysi vb.).
- Üzeri örtülerek ısıtılır.
- Yardım gelinceye kadar hasta/yaralının yanında kalınır.

Belli aralıklarla (2-3 dakikada bir) yaşam bulguları değerlendirilir.

YARA

Sebebi, küçükken bisikletten düşmekten, büyüdükçe kavgaya dönüşen, kabuk tutsa diye beklenen, tuttuğunda her defasında tekrar kanatılan, kabuğu kuruduktan sonra kopartılması çok zevkli olan şey.

Bir travma sonucu deri ya da mukozanın bütünlüğünün bozulmasıdır. Aynı zamanda kan damarları, adale ve sinir gibi yapılar etkilenebilir. Derinin koruma özelliği bozulacağından enfeksiyon riski artar.

Yaraların ortak belirtileri:

- Ağrı
- Kanama
- Yara kenarının ayrılması



Yaralanmalarda ilk yardım:

- Yaşam bulguları değerlendirilir. (ABC)
- Yara yeri değerlendirilir. (Oluş şekli, süresi, yabancı cismin varlığı, kanama vb.)
- Kanama durdurulur.
- Üzeri kapatılır.
- Sağlık kuruluşuna gitmesi sağlanır.
- Tetanos konusunda uyarıda bulunulur.
- Yaradaki yabancı cisimlere dokunulmamalıdır!

Göğüs yaralanmaları:

- Batan cisim çıkmamışsa;
- Tıbbi yardım istenir. (112)
- Yaralının yaşam bulguları sık sık değerlendirilir.
- Yaralı, bilinci açık ise, yarı oturur pozisyonda tutulur.
- Ağızdan hiçbir şey verilmez.
- Yaraya saplanan yabancı cisimler çıkarılmaz.
- Yara sabitlenir.

Göğse batan cisim çıkmışsa;

- Tıbbi yardım istenir. (112)
- Yaralının yaşam bulguları sık sık değerlendirilir.



-
- Yara, üzerine plastik poşet, naylon vb. sarılmış bir bezle üç taraftan kapatılır.
 - Yaralı, bilinci açık ise, yarı oturur pozisyonda tutulur.
 - Ağızdan hiçbir şey verilmez.

Karın yaralanmaları:

- Karın bölgesindeki organlar zarar görebilir.
- İç ve dış kanama ve buna bağlı şok oluşabilir.
- Karın tahta gibi sert ve çok ağrılı ise durum ciddidir.
- Bağırsaklar dışarı çıkabilir.
- Tıbbi yardım istenir. (112)
- Yaralının yaşam bulguları sık sık kontrol edilir.
- Dışarı çıkan organlar içeri sokulmaya çalışılmaz, üzeri geniş ve nemli, temiz bir bez ile örtülür.
- Bilinç yerinde ise, yaranın şekline ve yönüne göre sırt üstü pozisyonda bacaklar bükülmüş ya da düz olarak yatırılır, ısı kaybını önlemek için üzeri örtülür.
- Ağızdan hiçbir şey verilmez.

Boyun ve omurilik yaralanmaları: Aydın Menderes Afyon Sandıklı'da bir trafik kazası geçirir. Kaza sonrası herhangi bir his kaybı yoktur. Bir hekim refakatinde Afyon Devlet Hastanesi'ne gider. Oradan bir helikopter ile Ankara'ya transfer edilir. Alanda onu karşılamaya gelen kişiler onu sağlıklı görmekten dolayı sevinç içindedirler. Yanına yaklaşan ilk seveni Aydın Menderes'in kafasını ellerinin içine alarak yukarı kaldırır ve "Allah seni bize bağışladı." der. İkinci, üçüncü, dördüncü,... 16. kişi sonrasında Aydın Menderes boynundan aşağısını hissetmediğini söyler. Kırılmış ama omuriliğe zarar vermemiş olan omurga, omuriliği kesmiş ve artık geri dönüşü olmayan bir engellilik süreci başlamıştır. Olayın olduğu yerde boyunluk yoksa bile, kolaylıkla yapılabilecek bir boyunlukla süreç farklı işletilebilirdi.

Boyun omurilik yaralanmalarının bulguları:

- Boyunda ve sırtta ağrı
- Elde ve parmaklarda karıncalanma ya da his kaybı
- Vücudun herhangi bir yerinde tam ya da kısmi hareket kaybı
- Şekil bozukluğu

**Ancak, hastada hiçbir belirti yoksa bile, yüz ve köprücük kemiği yaralanmaları, tüm düşme vakaları, trafik kazaları, bilinci kapalı tüm yaralılarda kafa ve omurga yaralanması var olarak kabul edilmelidir.*

İlk yardım

- Tıbbi yardım istenir. (112)

-
- Yaşam bulguları değerlendirilir.
 - Hareket etmemesi sağlanır.
 - Herhangi bir tehlike söz konusu ise, düz pozisyonda sürüklenir.
 - Taşınma ve sevk sırasında sarsıntıya maruz kalmaması gerekir.
 - Kişi araçta bilincini kaybetmiş ve solunumu yoksa araçtan dışarıya Rentek manevrası ile çıkarılır.

Boyunluk yapma: Omuz başı ve kulak memesi arasındaki ölçü el yordamı ile alınır. Üçgen bandaj üzerine iki kat gazete konarak şerit şeklinde katlanır. Yaralının boynuna sıkıca bağlanır.

YANIK

Herhangi bir ısıya maruz kalma sonucu oluşan doku bozulmasıdır. Yanık, genellikle sıcak su veya buhar teması sonucu meydana geldiği gibi, sıcak katı maddelerle temas, asit/alkali gibi kimyasal maddelerle temas, elektrik akımı etkisi ya da radyasyon nedeni ile de oluşabilir.

Yanıklar nasıl derecelendirilir?

1. derece yanık: Deride kızarıklık, ağrı, yanık bölgede ödem vardır. Yaklaşık 48 saatte iyileşir.

2. derece yanık: Deride içi su dolu kabarcıklar (bül) vardır. Ağrılıdır. Derinin kendini yenilemesi ile kendi kendine iyileşir.

3. derece yanık: Derinin tüm tabakaları etkilenmiştir. Özellikle de kaslar, sinirler ve damarlar üzerinde etkisi görülür. Beyaz ve kara yaradan, siyah renge kadar aşamaları vardır. Sinirler zarar gördüğü için ağrı yoktur.

Yanıklarda ilk yardım

- Kişi hâlâ yaniyorsa, paniğe engel olunur, koşması engellenir.
- Hasta/yaralının üzeri battaniye ya da bir örtü ile kapatılır ve yuvarlanması sağlanır.
- Yaşam belirtileri değerlendirilir. (ABC)
- Solunum yolunun etkilenip etkilenmediği kontrol edilir.
- Yanmış alandaki deriler kaldırılmadan giysiler çıkarılır.
- Yanık bölge en az 20 dakika çeşme suyu altında tutulur. (Yanık yüzeyi büyükse ısı kaybı çok olacağından önerilmez.)
- Ödem oluşabileceği düşünülerek yüzük, bilezik, saat gibi eşyalar çıkarılır.
- Takılan yerler varsa kesilir.
- Hijyen ve temizliğe dikkat edilir.
- Su toplamış yerler patlatılmaz.
- Yanık üzerine ilaç ya da yanık merhemi gibi maddeler de sürülmemelidir.

-
- Yanık üzeri temiz bir bezle örtülür.
 - Hasta/yaralı battaniye ile örtülür.
 - Yanık bölgelere bandaj yapılmamalıdır.
 - Yanık geniş ve sağlık kuruluşu uzaksa, hasta/yaralının kusması yoksa, bilinçliyse, ağızdan sıvı (1 litre su -1 çay kaşığı karbonat -1 çay kaşığı tuz karışımı) verilerek sıvı ve elektrolit kaybı önlenir,
 - Tıbbi yardım istenir. (112)

DONMA

Donma belirtileri

Aşırı soğuk nedeni ile soğuğa maruz kalan bölgeye yeterince kan gitmemesi ve dokularda kanın pıhtılaşması ile dokuda hasar oluşur. Donmalar şu şekilde derecelendirilir:

Birinci derece:

- En hafif şeklidir. Erken müdahale edilirse, hızla iyileşir.
- Deride solukluk, soğukluk hissi olur.
- Uyuşukluk ve halsizlik görülür.
- Daha sonra kızarıklık ve iğnelenme hissi oluşur.

İkinci derece:

- Soğüğün sürekli olması ile belirtiler belirginleşir.
- Zarar gören bölgede gerginlik hissi olur.
- Ödem, şişkinlik, ağrı ve içi su dolu kabarcıklar (bül) meydana gelir.
- Su toplanması iyileşirken, siyah kabuklara dönüşür.

Üçüncü derece:

- Dokuların geriye dönülmez biçimde hasara uğramasıdır.
- Canlı ve sağlıklı deriden kesin hatları ile ayrılan siyah bir bölge oluşur.

Donmada ilk yardım

- Hasta/yaralı ılık bir ortama alınarak, soğukla teması kesilir.
- Sakinleştirilir.
- Kesin istirahate alınır ve hareket ettirilmez.
- Kuru giysiler giydirilir.
- Sıcak içecekler verilir.
- Su toplamış bölgeler patlatılmaz, bu bölgelerin üstü temiz bir bez ile örtülür.

-
- Donan bölge ovulmaz, kendi kendine ısınması sağlanır.
 - El ve ayak doğal pozisyonda tutulur. (Eller yumruk yapılmışsa ve ayaklar büzölmüş ise, açılmaya çalışılmaz.)
 - Isınma işleminden sonra hâlâ hissizlik varsa, bezle bandaj yapılır.
 - Eller ve ayaklar yukarı kaldırılır.
 - Tıbbi yardım istenir. (112)

SICAK ÇARPMASI

Sıcak çarpması belirtileri nelerdir?

Yüksek derece ısı ve nem sonucunda vücut ısısının ayarlanamamasıyla ortaya bazı bozukluklar çıkar. Sıcak çarpmasının belirtileri şunlardır:

- Adale krampları
- Güçsüzlük, yorgunluk
- Baş dönmesi
- Davranış bozukluğu, sinirlilik
- Solgun ve sıcak deri
- Bol terleme (daha sonra azalır)
- Mide krampları, kusma, bulantı
- Bilinç kaybı, hayal görme
- Hızlı nabız

Sıcak çarpmasında ilk yardım

- Hasta serin ve havadar bir yere alınır.
- Giysiler çıkarılır.
- Sırtüstü yatırılarak, kol ve bacaklar yükseltilir.
- Bulantısı yoksa ve bilinci açıksa, su ve tuz kaybını gidermek için 1 litre su -1 çay kaşığı karbonat -1 çay kaşığı tuz karışımı sıvı ya da soda içirilir.

Sıcak çarpmasında risk grupları

Sıcak çarpması için özel bir risk grubu bulunmamakla beraber, diğer hastalık ya da yaralanmalar için hassas olan kişiler, sıcaktan da diğer kişilere göre daha çok etkilenirler. Bu kişiler;

- Kalp hastaları
- Tansiyon hastaları
- Diyabet hastaları
- Kanseri hastaları

-
- Normal kilosunun çok altında ve çok üzerinde olanlar
 - Psikolojik ya da psikiyatrik rahatsızlığı olanlar
 - Böbrek hastaları
 - 65 yaş üzeri kişiler
 - 5 yaş altı çocuklar
 - Hamileler
 - Sürekli ve bilinçsiz diyet uygulayanlar
 - Yeterli miktarda su içmeyenler

Sıcak yaz günlerinde sıcak çarpmasından korunmak için alınması gereken önlemler nelerdir?

- Özellikle şapka, güneş gözlüğü ve şemsiye gibi güneş ışığından koruyacak aksesuarlar kullanılmalıdır.
- Mevsim şartlarına uygun, terletmeyen, açık renkli ve hafif giysiler giyilmelidir.
- Bol miktarda sıvı tüketilmelidir.
- Vücut temiz tutulmalıdır.
- Her öğünde yeterli miktarda gıda alınmalıdır.
- Gereksiz ve bilinçsiz ilaç kullanılmamalıdır.
- Güneş ışığıyla direk temas edilmemelidir.
- Kapalı mekânların düzenli aralıklarla havalandırılmasına özen gösterilmelidir.

KIRIK

Kırık, kemik bütünlüğünün bozulmasıdır. Kırıklar darbe sonucu ya da kendiliğinden oluşabilir. Yaşlılık ile birlikte kendiliğinden kırık oluşma riski de artar.

Çeşitleri

Kapalı kırık: Kemik bütünlüğü bozulmuştur. Ancak deri sağlamdır.

Açık kırık: Deri bütünlüğü bozulmuştur. Kırık uçları dışarı çıkabilir. Beraberinde kanama ve enfeksiyon tehlikesi taşır.

Kırık belirtileri

- Hareket ile artan ağrı
- Şekil bozukluğu
- Hareket kaybı
- Ödem ve kanama nedeniyle morarma

Ağrılı bölgelerin tespiti için elle muayene gereklidir.

Kırığın yol açabileceği olumsuz durumlar

Kırık yakınındaki damar, sinir, kaslarda yaralanma ve sıkışma (kırık bölgede nabız alınamaması, solukluk, soğukluk)

Parçalı kırıklarda kanamaya bağlı şok

Kırıklarda ilk yardım

- Hayatı tehdit eden yaralanmalara öncelik verilir.
- Hasta/yaralı hareket ettirilmez, sıcak tutulur.
- Kol etkilenmişse, yüzük ve saat gibi eşyalar çıkarılır. (Aksi takdirde gelişebilecek ödem, doku hasarına yol açacaktır.)
- Tespit ve sargı yapılırken, parmaklar görünecek şekilde açıkta bırakılır. Böylece parmaklardaki renk, hareket ve duyarlılık kontrol edilir.
- Kırık şüphesi olan bölge, ani hareketlerden kaçınılarak, bir alt ve bir üst eklemleri de içine alacak şekilde tespit edilir. Tespit malzemeleri, sopa, tahta, karton gibi sert malzemelerden yapılmış olmalı ve kırık kemiğin alt ve üst eklemlerini içine alacak uzunlukta olmalıdır.
- Açık kırıklarda, tespitten önce yara temiz bir bezle kapatılmalıdır.
- Kırık bölgede sık aralıklarla nabız, derinin rengi ve ısısı kontrol edilir.
- Kol ve bacaklar yukarıda tutulur.
- Tıbbi yardım istenir. (112)

Kol kırıklarında uygulama powerpoint sunumunda görseli verilmiştir.

Köprücük kemiği uygulama: Bir üçgen bandaj şal şeklinde hastanın sırtına konur. Öndeki iki uç koltuk altından geriye doğru çekilerek sırt da sıkıca bağlanır.

Baş kemiği kırıklarında üçgen bandaj geleneksel baş bağlanır gibi bağlanarak tespit edilir.

BURKULMA

Eklemler yüzeylerinin anlık olarak ayrılmasıdır. Zorlamalar sonucu oluşur.

Burkulma belirtileri nelerdir?

- Burkulan bölgede ağrı
- Kızarma, şişlik
- İşlev kaybı

Burkulmada ilk yardım nasıl olmalıdır?

- Sıkıştırıcı bir bandajla burkulmuş eklem tespit edilir.
- Şişliği azaltmak için bölge yukarı kaldırılır.
- Hareket ettirilmez.
- Tıbbi yardım istenir. (112).

ÇIKIK

Eklem yüzeylerinin kalıcı olarak ayrılmasıdır. Kendiliğinden normal konumuna dönemez.

Çıkık belirtileri

- Yoğun ağrı
- Şişlik ve kızarıklık
- İşlev kaybı
- Eklem bozukluğu

Çıkıkta ilk yardım

- Eklem aynen bulunduğu şekilde tespit edilir.
- Çıkık yerine oturtulmaya çalışılmaz.
- Hasta/yaralıya ağızdan hiçbir şey verilmez.
- Bölgede nabız, deri rengi ve ısı kontrol edilir.

Tıbbi yardım istenir. (112)

HAVALE

Sinir sisteminin merkezindeki bir tahriş (irritasyon) yüzünden beyinde meydana gelen elektiriksel boşalmalar sonucu oluşur. Vücudun adale yapısında kontrol edilemeyen kasılmalar olur.

Havale nedenleri

- Kafa travmasına bağlı beyin yaralanmaları
- Beyin enfeksiyonları
- Yüksek ateş
- Bazı hastalıklar

Nedenlerine göre havale çeşitleri

- Ateş nedeniyle oluşan havaleler
- Sara krizi (=Epilepsi)

Ateş nedeniyle oluşan havale

Herhangi bir ateşli hastalık sonucu vücut sıcaklığının 38°C'nin üstüne çıkmasıyla oluşur. Genellikle 6 ay-6 yaş arasındaki çocuklarda rastlanır.

Ateş nedeniyle oluşan havalede ilk yardım

- Öncelikle hasta ıslak havlu ya da çarşafa sarılır.
- Ateş bu yöntemle düşmüyorsa, hasta oda sıcaklığında bir küvete sokulur.
- Tıbbi yardım istenir. (112)

SARA

Kronik bir hastalıktır. Doğum sırasında ya da daha sonra herhangi bir nedenle beyin zedelenmesi oluşan kişilerde gelişir. Her zaman tipik sara krizi karakterinde olmasa da bazı belirtilerle tanınır. Sara krizini davet eden bazı durumlar olabilir. Örneğin uzun süreli açlık, uykusuzluk, aşırı yorgunluk, kullanılan ilaçların doktor izni dışında kesilmesi ya da değiştirilmesi, hormonal değişiklikler sara krizinin ortaya çıkmasına neden olabilir. Bazı durumlarda sara krizi, madde bağımlılarının geçirdiği madde yoksunluk krizi ile karıştırılabilir.

Sara krizinde ilk yardım

- Öncelikle, olayla ilgili güvenlik önlemleri alınır. (Örneğin kişi yol ortasında kriz geçiriyorsa, olay yerindeki trafik akışı kesilmelidir.)
- Kriz, kendi sürecini tamamlamaya bırakılır.
- Hasta bağlanmaya çalışılmaz.
- Kilitlenmiş çene açılmaya çalışılmaz.
- Genel olarak yabancı herhangi bir madde kullanılmaz, koklatılmaz ya da ağızdan herhangi bir yiyecek içecek verilmmez.
- Kendisini yaralamamasına dikkat edilir.
- Başını çarpmasını engellemek için başın altına yumuşak bir malzeme konur.
- Yaralanmaya neden olabilecek gereçler etraftan kaldırılır.
- Sıkran giysiler gevşetilir.
- Kusmaya karşı tedbirli olunur.
- Düşme sonucu yaralanma varsa, gerekli işlemler yapılır.
- Ciddi bir yaralanma durumu varsa tıbbi yardım istenir. (112)

ZEHİRLENME

Vücuda zehirli (toksik) bir maddenin girmesi sonucu normal fonksiyonların bozulmasıdır. Vücuda dışarıdan giren bazı yabancı maddeler, vücudun yaşamsal fonksiyonlarına zarar verebileceğinden zehirli (toksik) olarak kabul edilirler.

Zehirlenme çeşitleri

Sindirim yoluyla: En sık rastlanan zehirlenme yoludur. Sindirim yoluyla alınan zehirler genellikle ev ya da bahçede kullanılan kimyasal maddeler, zehirli mantarlar, bozuk besinler, ilaç ve aşırı alkoldür.

Solunum yoluyla: Zehirli maddenin solunum yolu ile alınmasıyla oluşur. Genellikle karbon monoksit (tüp kaçakları, şofben, bütan gaz sobaları), lağım çukuru veya kayalarda biriken karbondioksit, havuz hijyeninde kullanılan klor, yapıştırıcılar, boyalar, ev temizleyicileri gibi maddeler ile oluşur.

Cilt yoluyla: Zehirli madde vücuda direk deri aracılığı ile girer. Bu yolla olan zehirlenme-

ler böcek sokmaları, hayvan ısırıkları, ilaç enjeksiyonları, saç boyaları, zirai ilaçlar gibi zehirli maddelerin deriden emilmesi ile oluşur.

Sindirim yolu ile zehirlenmelerde ilk yardım

- *Bulantı, kusma, karın ağrısı, gaz, şişkinlik, ishal ile kendini gösterir.*
- Bilinç kontrolü yapılır.
- 114 zehir hattında bilgi alabilirsiniz.
- Ağız zehirli madde ile temas etmişse su ile çalkalanır, zehirli madde ele temas etmişse el sabunlu su ile yıkanır.
- Yaşam bulguları değerlendirilir.
- Kusma, bulantı, ishal gibi belirtiler değerlendirilir.
- Kusturulmaya çalışılmaz, özellikle yakıcı maddelerin alındığı durumlarda hasta asla kusturulmaz.
- Bilinç kaybı varsa, koma pozisyonu verilir.
- Üstü örtülür.
- Tıbbi yardım istenir. (112)
- Olayla ilgili bilgiler toplanarak kaydedilir.

Sindirim yolu ile olan zehirlenmelerde tıbbi müdahaleye yardımcı olmak için sorulacak sorular:

- Zehirli maddenin türü nedir?
- İlaç ya da uyuşturucu alıyor mu?
- Hasta saat kaçta bulundu?
- Evde ne tip ilaçlar var?

Solunum yolu ile zehirlenmelerde ilk yardım

Nefes darlığı, solunum durması, baş ağrısı, baş dönmesi, kulak çınlaması, oksijen yetmezliği nedeni ile ciltte kızarıklık, morarma

- Hasta temiz havaya çıkarılır ya da cam ve kapı açılarak, ortam havalandırılır.
- Yaşamsal belirtiler değerlendirilir. (ABC)
- Yarı oturur pozisyonda tutulur.
- Bilinç kapalı ise, koma pozisyonu verilir.
- Tıbbi yardım istenir. (112)
- 114 zehir hattında bilgi alınabilir.
- İlk yardımcı müdahale sırasında kendini ve çevresini korumak için gerekli önlemleri almalıdır.
- Solunumu korumak için maske veya ıslak bez kullanılır.
- Elektrik düğmeleri ve diğer elektrikli aletler ve ışıklandırma cihazları kullanılmaz.

-
- Yoğun duman varsa, hastayı dışarı çıkarmak için ip kullanılmalıdır.
 - Derhal itfaiyeye haber verilir. (110)

Cilt yolu ile zehirlenmelerde ilk yardım

- Yaşam bulguları değerlendirilir.
- Ellerin zehirli madde ile teması önlenmelidir.
- Zehir bulaşmış giysiler çıkartılır.
- 15–20 dakika boyunca deri basınçsız suyla yıkanmalıdır.
- 114 zehir hattında bilgi alınabilir.
- Tıbbi yardım istenir. (112)

Kedi-köpek gibi hayvan ısırıklarında ilk yardım

- Hasta/yaralı yaşamsal bulgular yönünden değerlendirilir. (ABC)
- Hafif yaralanmalarda yara 5 dakika süreyle sabun ve soğuk suyla yıkanır.
- Yaranın üstü temiz bir bezle kapatılır.
- Ciddi yaralanma ve kanama varsa, yaraya temiz bir bezle basınç uygulanarak kanama durdurulmalıdır.
- Derhal tıbbi yardım istenmelidir. (112),
- Hasta kuduz ve/veya tetanos aşısı için uyarılmalıdır. (0., 3., 7., 14., ve 28. günde)

Arı sokmalarının belirtileri

Belirtiler kısa sürer. Acı, şişme, kızarıklık gibi lokal belirtiler olur. Arı birkaç yerden soktuysa, nefes borusuna yakın bir yerden soktuysa ya da kişi alerjik bünyeli ise, tehlikeli olabilir.

Arı sokmalarında ilk yardım

- Yaralı bölge yıkanır.
- Derinin üzerinden görülüyorsa, arının iğnesi çıkarılır.
- Soğuk uygulama yapılır.
- Eğer ağızdan sokmuşsa ve solunumu güçleştiriyorsa, buz emmesi sağlanır.
- Ağız içi sokmalarında ve alerji hikâyesi olanlarda tıbbi yardım istenir. (112)

Akrep sokmalarının belirtileri

- Kuvvetli bir lokal reaksiyon oluşturur.
- Ağrı
- Ödem
- İltihaplanma, kızarma, morarma
- Adale krampları, titreme ve karıncalanma
- Huzursuzluk, havale gözlenebilir.

Akrep sokmalarında ilk yardım

- Sokmanın olduğu bölge hareket ettirilmez.
- Yatar pozisyonda tutulur.
- Yaraya soğuk uygulama yapılır.
- Kan dolaşımını engellemeyecek şekilde bandaj uygulanır,
- Yara üzerine hiçbir girişim yapılmaz.

Yılan sokmalarının belirtileri

- Lokal ve genel belirtiler verir.
- Bölgede morluk, iltihaplanma (1–2 hafta sürer)
- Kusma, karın arısı, ishal gibi sindirim sistemi bozuklukları
- Aşırı susuzluk
- Şok, kanama
- Psikolojik bozukluklar
- Kalpte ritim bozukluğu, baş ağrısı ve solunum düzensizliği

Yılan sokmalarında ilk yardım

- Hasta sakinleştirilip, dinlenmesi sağlanır.
- Yara su ile yıkanır.
- Yaraya yakın bölgedeki baskı yapabilecek eşyalar (yüzük, bilezik vb.) çıkarılır.
- Yara baş ve boyunda ise, yara çevresine baskı uygulanır.
- Kol ve bacaklarda ise, yara üstünden dolaşımı engellemeyecek şekilde bandaj uygulanır. (Turnike uygulanmaz.)
- Soğuk uygulama yapılır.
- Yara üzerine herhangi bir girişimde bulunulmaz (yara emilmez).
- Yaşamsal bulgular izlenir,
- Tıbbi yardım istenir. (112)

SUDA BOĞULMA

Vücuttaki dokulara yeterli oksijen gitmemesi sonucu dokularda bozulma meydana gelmesidir.

İlk yardım

- (*) Suda boğulmalarda, boğulma sırasında nefes borusu girişinin kasılmasına bağlı olarak çok az miktarda su akciğerlere girer. Suda boğulanlarda özellikle soğuk havalarda bir saat geçse bile iki kurtarıcı solunum ve kalp mesajına başlanmalıdır. İlk yardımcı yalnız ise, 2 kurtarıcı solunum, 30/2 kalp masajı beş tur yapılır (**Temel yaşam desteği yapmak için, temel ilk yardım eğitimi almış olmak gerekir**), sonra 112 aranır.

- Suda boğulmalarda, ağızdan ağıza ya da ağızdan buruna solunumun suda yaptırılması mümkündür ve bu uygulamaya su içerisinde iken başlanmalıdır. Bu uygulama derin sularda mümkün olmayabilir, bu nedenle hasta/yaralının hızla sığ suya doğru çekilmesi gerekir.
- Suya atlama sonucu, boğulma riskinin yanı sıra genel vücut travması ya da omurga kırıkları da akla gelmelidir. Bu nedenle suda, başın çok fazla arkaya itilmemesi gereklidir.



GÖZE YABANCI CİSİM KAÇMASI

Toz gibi küçük madde ise;

- Göz ışığa doğru çevrilir ve alt göz kapağı içine bakılır.
- Gerekirse üst göz kapağı açık tutulur.
- Nemli temiz bir bezle çıkarılmaya çalışılır.
- Hastaya gözünü kırpmasını söylenir.
- Göz ovulmamalıdır.
- Hasta yan çevrilerek, gözü temiz su ile yıkanabilir.
- Çıkmıyorsa, sağlık kuruluşuna gitmesi sağlanır.



Bir cisim batması varsa ya da metal cisim kaçmışsa;

- Gerekmedikçe hasta yerinden oynatılmaz.
- Göze hiçbir şekilde dokunulmaz.
- Batan cisim sabitlenir, diğer göz de kapatılır.
- Tıbbi yardım istenir. (112)
- Hastanın göz uzmanı olan bir sağlık kuruluşuna gitmesi sağlanır.

HASTA/YARALI TAŞIMA TEKNİKLERİ

Acil taşıma teknikleri

- Genel bir kural olarak, hasta/yaralının yeri değiştirilmemeli ve dokunulmamalıdır. Olağüstü bir tehlike söz konusuysa, taşıdığı her türlü riske rağmen acil taşıma zorunludur.
- En kısa sürede yaralılar güvenli bir yere taşınmalıdır.

Hasta/yaralı taşınmasında genel kurallar

- Hasta/yaralı taşınmasında ilk yardımcı kendi sağlığını riske sokmamalıdır.
- Gereksiz zorlama ve yaralanmalara engel olmak için, aşağıdaki kurallara uygun davranmalıdır:
- Hasta/yaralıya yakın mesafede çalışılmalı.
- Daha uzun ve kuvvetli kas grupları kullanılmalı.
- Hasta/yaralı mümkün olduğunca az hareket ettirilmeli.
- Hasta/yaralı baş-boyun-gövde eksenine esas alınarak en az altı destek noktasından kavranmalı.
- Tüm hareketleri yönlendirecek sorumlu bir kişi olmalı, bu kişi hareketler için gereken komutları (dikkat, kaldırıyoruz gibi) vermelidir. Bu kişi, genellikle, ağırlığın en fazla olduğu ve en fazla dikkat edilmesi gereken bölge olan baş ve boyun kısmını tutan kişi olmalı.



1 Kucakta taşıma: Bilinci açık olan çocuklar ve hafif yetişkinler için kullanışlı bir yöntemdir. Bir ilk yardımcı tarafından uygulanır. Ağırlık dizlere verilerek kalkılır.



2 İlk yardımcının omzundan destek alma: Hafif yaralı ve yürüyebilecek durumdaki hasta/yaralıların taşınmasında kullanılır. Bir ilk yardımcı tarafından uygulanır. Bu yöntem iki kişi ile de uygulanabilir.



4 Omuzda taşıma (İtfaiyeci Yöntemi): Yürüyemeyen ya da bilinci kapalı olan kişiler için kullanılır. Bir ilk yardımcı tarafından uygulanır. İlk yardımcının bir kolu boşta olacağından merdiven ya da bir yerden rahatlıkla destek alınabilir.



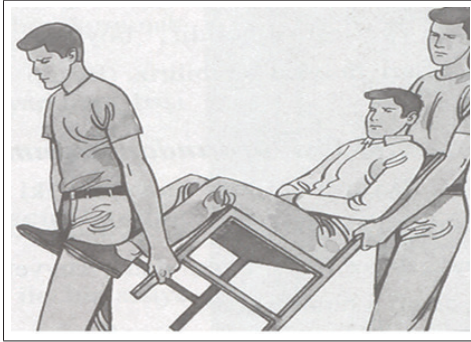
3 Sırtta taşıma: Bilinçli hastaları taşımada kullanılır. Bir ilk yardımcı tarafından uygulanır. (PPT ve ekte görsel mevcuttur)



5 İki ilk yardımcı ile ellerin üzerinde taşıma (Altın Beşik Yöntemi): Hasta/yaralının ciddi bir yaralanması yoksa ve yardım edebiliyorsa iki, üç, dört elle altın beşik yapılarak taşınır. (PPT ve ekte görsel mevcuttur)



6 Kollar ve bacaklardan tutarak taşıma: Hasta/yaralı bir yerden kaldırılarak, hemen başka bir yere aktarılacaksa kullanılır. İki ilk yardımcı tarafından uygulanır. İlk yardımcılardan biri sırtı hasta/yaralıya dönük olacak şekilde bacakları arasına çömelir ve elleri ile hasta/yaralının dizleri altından kavrar. İkinci ilk yardımcı hasta/yaralının baş tarafına geçerek, kolları ile koltuk altlarından kavrar. Bu şekilde kaldırarak taşırlar. (PPT ve ekte görsel mevcuttur)



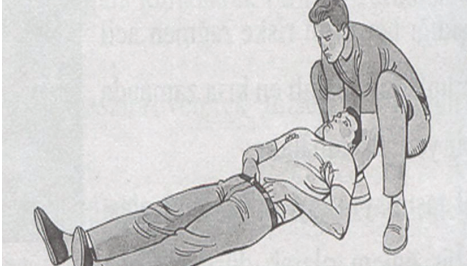
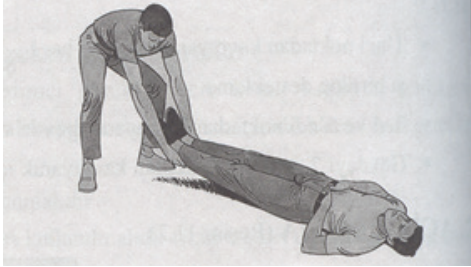
7 Sandalye ile taşıma: Hasta/yaralının bilinçli olması gereklidir. Özellikle merdiven inip, çıkarken çok kullanışlı bir yöntemdir. İki ilk yardımcı tarafından uygulanır. Bir ilk yardımcı sandalyeyi arka taraftan, oturulacak kısma yakın bir yerden, diğer ilk -yardımcı sandalyenin ön bacaklarını aşağı kısmından kavrayarak taşırlar. (PPT ve ekte görsel mevcuttur)



8 İtfaiyeci tekniği: Yürüyemeyen ya da bilinci kapalı olan kişiler için kullanılır. Bir ilk yardımcı tarafından uygulanır. İlk yardımcının bir kolu boşta olacağından, merdiven ya da bir yerden rahatlıkla destek alınabilir. (PPT ve ekte görsel mevcuttur)

Sürükleme yöntemleri

Hasta/yaralının sürüklenmesi, oldukça faydalı bir yöntemdir. Özellikle, çok kilolu ve iriyarı kişilerin taşınması gerekiyorsa; dar, basık ve geçiş güçlüğü olan bir yerden çıkarmalarda herhangi bir yaralanmaya neden olmamak için seçilebilecek bir yöntemdir. İlk yardımcının fiziksel kapasitesi göz önünde bulundurulmalıdır. Mümkünse battaniye kullanılmalıdır. (PPT ve ekte görsel mevcuttur)



- Ayak bileklerinden sürükleme
- Koltuk altından tutarak sürükleme

Sedye ile taşıma teknikleri nelerdir?

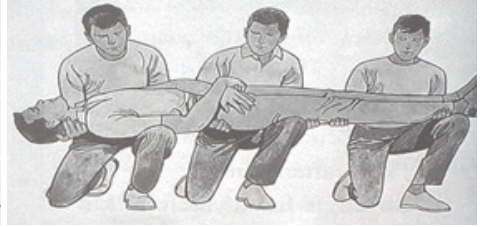
- Sedye ile taşımada genel kurallar şunlardır:
- Hasta/yaralı battaniye ya da çarşaf gibi bir malzeme ile sarılmalıdır.
- Düşmesini önlemek için sedyeye bağlanmalıdır.
- Başı gidiş yönünde olmalıdır.
- Sedye daima yatay konumda olmalıdır.

- Öndeki ilk yardımcı sağ, arkadaki ilk yardımcı sol ayağı ile yürümeye başlamalıdır. (Sürekli değiştirilen adımlar sedyeye sağlam taşıma sağlar.)
- Daima sedye hareketlerini yönlendiren bir sorumlu olmalı ve komut vermelidir.
- Güçlü olan ilk yardımcı hasta /yaralının baş kısmında olmalıdır.

Sedye üzerine yerleştirme teknikleri

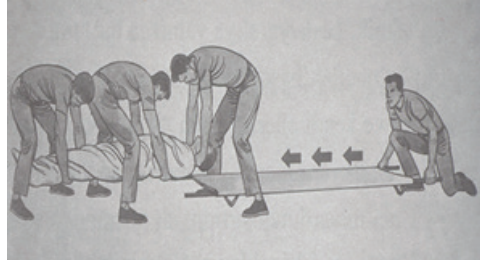
1 Kaşık tekniği: Bu teknik hasta/yaralıya sadece bir taraftan ulaşılması durumunda üç ilk yardımcı tarafından uygulanır.

- İlk yardımcılar hasta/yaralının tek bir yanında bir dizleri yerde olacak şekilde diz çökerler.
- Hasta/yaralının elleri göğsünde birleştirilir.
- Birinci ilk yardımcı baş ve omzundan, ikinci ilk yardımcı sırtının alt kısmı ve uyluğundan, üçüncü ilk yardımcı dizlerinin altından ve bileklerinden kavrar. Daha sonra kendi ellerini hasta/yaralının vücudun altından geçirecek şekilde kavrarlar.
- Başını ve omzunu tutan birinci ilk yardımcının komutu ile tüm ilk yardımcılar aynı anda hasta/yaralıyı kaldırarak dizlerinin üzerine koyarlar.
- Aynı anda tek bir hareketle hasta/yaralıyı göğüslerine doğru çevirirler.
- Sonra uyumlu bir şekilde ayağa kalkar ve aynı anda düzgün bir şekilde sedyeye koyarlar.



2 Köprü tekniği: Hasta/yaralıya iki taraftan ulaşılması durumunda dört ilk yardımcı tarafından yapılır.

- İlk yardımcılar bacaklarını açıp, hasta/yaralının üzerine hafifçe çömelerek yerleşirler.
- Birinci ilk yardımcı başı koruyacak şekilde omuz ve ensesinden, ikinci ilk yardımcı kalçalarından, üçüncü ilk yardımcı da dizlerinin altından tutar.
- Birinci ilk yardımcının komutu ile her üç ilk yardımcı hastayı kaldırır.
- Dördüncü ilk yardımcı sedyeyi arkadaşlarının bacakları arasına iterek yerleştirir ve hasta/yaralı sedyenin üzerine konulur.



3 Karşılıklı durarak kaldırma: Omurilik yaralanmalarında ve şüphesinde kullanılır. Üç ilk yardımcı tarafından uygulanır.

- İki ilk yardımcı hasta/yaralının göğüs hizasında karşılıklı diz çökerler.
- Üçüncü ilk yardımcı hasta/yaralının dizleri hizasında diz çöker.
- Hasta/yaralının kolları göğsünün üzerinde birleştirilerek, düz yatması sağlanır.
- Baş kısmındaki ilk yardımcı kollarını baş-boyun eksenini koruyacak şekilde hasta/yaralının sırtına yerleştirirler.
- Hasta/yaralının dizleri hizasındaki üçüncü ilk yardımcı kollarını açarak, hasta/yaralının bacaklarını düz olacak şekilde kavrar. Verilen komutla, tüm ilk yardımcılar hasta/yaralıyı düz olarak kaldırarak, sedyeye yerleştirirler.



Sedye ile taşıma tekniklerinde genel kurallar:

- Hasta/yaralı battaniye ya da çarşaf gibi bir malzeme ile sarılmalıdır.
- Düşmesini önlemek için sedyeye bağlanmalıdır.
- Başı gidiş yönünde olmalıdır.
- Sedyeye daima yatay konumda olmalıdır.
- Öndeki ilk yardımcı sağ, arkadaki ilk yardımcı sol ayağı ile yürümeye başlamalıdır. (Sürekli değiştirilen adımlar sedyeye sağlam taşıma sağlar.)
- Daima sedye hareketlerini yönlendiren bir sorumlu olmalı ve komut vermelidir.
- Güçlü olan ilk yardımcı hasta/yaralının baş kısmında olmalıdır.

1 Sedyenin iki kişi tarafından taşınması:

- Her iki ilk yardımcı çömelirler, sırtları düz, bacakları kıvrık olacak şekilde sedyenin iki ucundaki iç kısımlarda dururlar.
- Komutla birlikte sedyeyi kaldırır ve yine komutla dönüşümlü adımla yürümeye başlarlar.
- Önde yürüyen yoldaki olası engelleri haber vermekle sorumludur.

2 Sedyenin dört kişi tarafından taşınması:

Yaralının durumu ağır ise ya da yol uzun, zor ve engelli ise, sedye dört kişi ile taşınmalıdır.

- İlk yardımcıların ikisi hasta/yaralının baş, diğer ikisi ayak kısmında sırtları dik, bacakları bükülü olarak sedyenin yan kısımlarında çömelirler. Sedyenin sapından tutarlar ve yukarı komutu ile sedyeyi kaldırır.

- Sedyenin sol tarafından tutan ilk yardımcılar sol, sağ tarafındakiler sağ adımlarıyla yürümeye başlarlar.
- Dar bölgeden yürürken ilk yardımcılar sırtlarını sedyenin iç kısmına vererek yerleşirler.
- Merdiven, yokuş inip çıkarken sedye mümkün olabilecek en yatay pozisyonda tutulmalıdır. Bunun için ayak tarafındakiler sedyeyi omuz hizasında, baş tarafındakiler uyluk hizasında tutmalıdır.

3 Bir battaniye ile geçici sedye oluşturma:

- Tek bir battaniye ile sedye oluşturmada ise battaniye yere serilir, kenarları rulo yapılır. Yaralı üzerine yatırılarak, kısa mesafede güvenle taşınabilir.

4 Bir battaniye ve iki kirişle geçici sedye oluşturma:

Yeterli uzunlukta iki kiriş ile sedye oluşturmak mümkündür.

- Bir battaniye yere serilir.
- Battaniyenin 1/3'üne birinci kiriş yerleştirilir ve battaniye bu kirişin üzerine katlanır.
- Katlanan kısmın bittiği yere yakın bir noktaya ikinci kiriş yerleştirilir.
- Battanide kalan kısım bu kirişin üzerini kaplayacak şekilde kirişin üzerine doğru getirilir.
- Hasta/yaralı bu iki kirişin arasında oluşturulan bölgeye yatırılır.

KONU: Madde Kullanan Çocuklarda Müdahale



İlk yardımın temel uygulamaları dikkate alınır (**KORUMA, BİLDİRME, KURTARMA**). Madde kullanan kişinin ilk değerlendirmesi yapılır. Bilinç kapalı ve solunum yoksa, temel yaşam desteği uygulanır (Temel yaşam desteği ileri eğitim modülünde mevcuttur). Mevcut durumdaki tabloda şok ya da koma tablosuna göre gerekli ilk yardım adımları izlenir. Madde bağımlısı çocuk çevreye ya da kendine zarar veriyorsa, kendi güvenliğiniz ve çevrenin güvenliği sağlanarak, ilgili modüldeki adımlar uygulanır.

SINIRLAR VE SORUMLULUKLARIMIZ

Neden Sınırlara İhtiyaç Vardır?

Toplumsal yaşama uyumlu olabilmek, davranışların sorumluluğunu alabilmek için herkesin belirli sınırlara ihtiyacı vardır. Sınırlar sayesinde kişisel bütünlük korunur ve daha rahat bir iletişim ortamı sağlanmış olur. Sınırlar, kişinin kendisini hangi alanda, nereye kadar geliştirebileceğinin bir ölçütüdür.

Çocuklar kurallarını bilmedikleri bir dünyaya doğarlar. Büyüdükçe kendilerinden beklenenlerin değişmesi ve çeşitlenmesi ise durumu daha da zora sokmaktadır. Sınırlar bu öğrenme ve keşfetme sürecinde çok önemli bir role sahiptir. Çocuklar dünyayı tanıyıp, kendi başarılarına bir şeyler yapmaya, yeni ilişkiler kurmaya başladıklarında, değişik tepkilerle karşılaşır. Bunlarla başa çıkabilmeleri için ihtiyaçları olan en önemli rehber net sinyallerdir. Çizilen sınırlar anlaşılır ve tutarlı olduğu sürece çocuklar için onları anlamak ve uygulamak kolay olacaktır. Çocuklar çevreleriyle olan ilişkilerinde nerede durmaları gerektiğini deneyimleyerek öğrenirler. Zaman içinde yaşadıklarından çıkarımlarda bulunarak, yetişkinlerin güç ve kontrollerinin derecesini belirlerler. Bunun için de takip ettikleri yol oldukça etkilidir: “Yapmak istediklerini yap ve izle.” Çocukların hepsi yeterliliklerini fark etmek ve var olanın üzerine çıkarabilmek için kendi yaşamlarına ait özgürlüğe, güç ve kontrole ihtiyaç duyarlar. Yenidoğan döneminden başlayarak çizilen sınırlar çocuğa ihtiyaç duyduğu özgürlük, güç ve kontrol imkânını sağlar. Sınırların genel hatlarını bakım veren belirlemekle birlikte, çocuğun kişilik özellikleri sınırların şekillendirilmesinde önemli bir etkidir. Ayrıca her yaş için yeniden ayarlanmalıdır. Belirlenen sınırlar esnek ama gevşek olmayan; belirli ama tartışılmaz olmayan; tutarlı ama gerektiğinde değişebilir; zorlayacak ama incitmeyecek ve örselemeyecek nitelikte olmalıdır.

Sınırlar güven verir ve çocuklarımız güvende hissetmelerini sağlayacak sınırları çizmemizi ve belirlediğimiz sınırları korumada kararlı olmamızı beklerler. Sınırlarını bildikleri alanlarda kendilerini güvende hissederler. Çünkü sınırı nereden ve nasıl zorlarsa ne ile karşılaşacağını bilir. O yüzden gereksiz hamleler yapmaz. Örneğin pencereden sarkan çocuğumuza neden sarkmaması gerektiğini anlatırken, bir cetveli masanın kenarına koyup dengeyi kaybettiği takdirde yere düşeceğini göstermek, kendisinin de neden sarkmaması gerektiği konusunda somut bir örnek olacaktır. Böyle davranarak çocuğa ana-babalık konusunda **yetkin** olduğumuz mesajını da vermiş oluruz ki bu çok önemli bir hediyedir. Her konuda destek alabileceğini bildiği birilerinin olması, çocuğu çok iyi hissettirir.

Çocuklara sınırlar ne zaman koyulmalıdır?

- Sınırlar bebeklikten itibaren koyulmalıdır.
- Üç yaşında sınırların oluşturulması gerekmektedir.
- Yaşla birlikte ve çocuk önceki sınırlara uyum sağladıkça, sınırlar genişletilmelidir.
- Oluşturulan sınırların çok kısıtlayıcı ve deneyimleri engelleyici olmaması gerekmektedir.
- Sınırlara uyulmaması durumlarında aşırı tepki gösterilmemesi gerekmektedir.

Küçük çocuklara sınırlamalar getirirken;

- Açık ve net olmak, düşüncesizce yapılan cezalandırmaları önler.
- Anlaşılabilir görünerek, denenebilir sınırlar koymak önemlidir.
- Çocuğun kendi hayal dünyasına ait sihirli çözümleri göz ardı etmemek önemlidir.
- Kuruluş çalışanlarının bir araya gelerek kural koymak için ortak bir dil oluşturması önemlidir.

Sınırlar ve Sonuçları

Çizdiğimiz sınırların geniş, gevşek ve belirsiz olması bir anlamda sınır olmaması anlamına gelir. Bu koşullarda çocuk neyi, ne zaman, nasıl ve ne için yaptığını ya da yapması gerektiğini bilmediğinden gerçek yaşama dair işe yarar deneyimler elde edememektedir. Örneğin her yemek hazırlandığında sofraya gelmesi için beş kez ona seslenmek yerine, birlikte yemek yemeyi neden önemseydiğinizi belirtip ikinci hatırlatma sonrası hâlâ gelmiyorsa, sofrayı kaldırmak daha net bir mesaj olacaktır. Ayrıca kendi sınırlarının nerede bitmesi gerektiğini bilemeyen çocuklar, arkadaş ilişkilerinde de tutarlı olamamakta, başkalarının özgürlüğünü göz ardı edebilmekte ve sorumluluk bilinci konusunda da zayıf olmaktadır. Kaybettiği ya da zarar verdiği bir eşyasının yerine hemen yenisi gelen çocuğun, bir arkadaşının eşyasına zarar verdiğinde aldığı tepkiye şaşırması çok doğaldır.

Aynı şekilde sınırların çok katı, tartışılmaz ve değiştirilemez olduğu ailelerde de sıkıntı yaşanır. Bu tarz ailelerde çocuklara yeni yollar denemeleri ve araştırmaları için gereken özgürlük verilmemekte ve öğrenme için gereken zeminler engellenmektedir. Sürekli “Şu saatte yatacaksın, şuraya gidemezsin, bunu yapamazsın.” yönergelerini duymaya alışan çocuk, iki türlü davranış sergiler: Ya her şeye boyun eğer ya da isyankâr olur. Bunun yerine gerekçelerini açıklayarak yapabileceklerini ve yapamayacaklarını dile getirmek, yeri geldiğinde de esneklik yaratmak uygun olacaktır.

Çocukların uygun yaşam becerileri geliştirebilmeleri ve sorumluluk sahibi olabilmeleri için, açık, dengeli tutarlı ve net kurallara ihtiyaçları vardır. Dengeli sınırlar sınama ihtiyaçlarını azaltır, isyankârlığı engeller ve sorumluluk duygusu kazanımına yardımcı olur.

Çocuklara Karşı Sorumlu Yaklaşımlar

Yaklaşımda temel ilkeler

- **Kişiliğine saygı gösterin.** Onu bir yetişkin gibi görerek, konuşun.
- **Dinleyin.** Onu dinleyen pek yok, o yüzden siz dinleyin.
- **Tuzaklarına düşmeyin.** Sizi sinirlendirmek isteyecektir tuzağa düşmeyin. Kendi isteklerini yaptırmak için kendini acındırarak siz kullanmaya kalkacaktır düşmeyin!
- **İstikrarlı olun.** Bir gün çok iyi, bir gün kötü olmayın. Hep aynı kalmaya çalışın.
- **Sürekli ve sabırlı olun.** Düzeltme uzun bir süreç alacağı için, sürekliliğinizi sağlamaya çalışın.
- **Hayal kırıklığına uğramaya hazırlıklı olun.** Hazır olursanız hayal kırıklığının etkisi az olur.
- **Kötü davranışlar yerine iyi davranışlara odaklanın. İyi davranışlarının fark edilmesine ihtiyacı vardır.**
- **Onu değil davranışını eleştirin.** “*Sen çok kötüsün; insanlara vuruyorsun.*” yerine, “*Vurmak kötü bir davranış.*” cümlesini kullanın.
- **Öğrenme şansı verin.** “*Geçen sefer öfkeni tutamadın; ama bundan sonra tutmalısın. Bunun için ne yapmak gerekli?*”
- **Tutarlı davranın.** Bir davranışa her zaman aynı tutumu takının.
- **Olumlu tarzda konuşun.** “*Çayı oraya koyma!*” yerine “*Çayı oraya koymak yerine masa üstüne koy...*” gibi bir cümle kurun.
- **Olumlu davranışları olduğu sürece ondan yana olduğunuzu gösterin.** “*Ben senin yanındayım...*”
- **Onun ilgilerini destekleyin.** Böylece daha yakın bir ilişkiniz olacaktır.
- **İlgileri ile kendiniz arasında bağlantı kurun.** Size gelmesi için bir nedeni olacaktır. Örneğin; dersleri için başkalarıyla konuşmak gibi.
- **İyimser bir çerçeve kurun.** Bir şeylerin değişebileceğine inansın.
- **Kararlı olun ama esneklik de gösterin.** Tutarlılık ve kararlılık çok önemlidir; ancak onun farklı olduğunu unutmayın, kimi zaman müşfik bir esneklik gösterin.
- **Seçenek sunun.** Böylece var olan kontrolünü artırabilirsiniz.
- **Çelişkilerini ortaya koyun.** Hedefi ne; ama ne yapıyor?
- **Cesaretlendirin.** Kendine olan yeterliliğini destekleyin, güvenini ve inancını artırın.
- **Tartışmaktan kaçının.** Tartışmak çözüm getirmez ve verimli değildir.
- **Hedefleri netleştirin.** Yeni gerçekçi ve somut hedefler koymasına yardımcı olun.

-
- **Çözüm odaklı olun.** Önünüze çıkan sorunların çözümlerine odaklanın ve her birinden bir ders çıkararak, üstesinden gelmesini sağlayın. Değişimin önündeki engelleri kaldırmasına yardımcı olun.
 - **Şimdiyle uğraşın.** Geçmişle uğraşmayın ve uğraşmasına engel olun. Şimdi ve geleceğe konsantre olun.
 - **Zaman kazanın.** Farklı ve zarar verici etkinliklerde bulunmak isteyebilir. Zaman sizden yana.
 - **Geliştirin.** Yeni sosyal beceriler (öfke kontrolü, iletişim vb.) edinmesini sağlayın.
 - **Kendine verdiği zararı azaltın.** Yaşamının bu dönemini en az zararla geçirmesini sağlamaya çalışın. Küçük zararlara tahammül edin.
 - **Her yaşanandan bir ders çıkarın.** Yavaş yavaş öğrenmesini sağlayın. Öğrenmesi için zaman tanıyın.
 - **Önerilerde bulunun.** Onun isteklerine ve hedeflerine uygun önerilerde bulunun, yönlendirin.

Şiddet Uygulayan Çocuğa Sorumlu Yaklaşım

- Şiddet uygulamanın öğrenilmiş bir davranış olduğunu unutmayın.
- Aileyi işin içine katmanın, çoğunlukla daha olumlu sonuçlar vereceğini hatırlatın.
- Şiddetin sebeplerini anlamanın, şiddeti önlemekle ilgili bilgi vereceğini vurgulayın.

Uzman personel yaklaşımları

- Şiddetin analizini yapın. Nedenlerini ve tetikleyici sebepleri belirleyin.
- Şiddet uygulama konusunda çocuğun algısının ne yönde olduğunu öğrenin.
- Tüm personeli ve aileyi bilgilendirin ve sürece dâhil edin.
- Aile içinde şiddet uygulanıp uygulanmadığını kontrol edin.
- Kuruluş içindeki kuralların ve tepkilerin açık, net ve tutarlı olması gerektiğini anlatın.

Diğer personel yaklaşımları

- Kuruluştaki çocuk danışmanına yönlendirerek, işbirliği yapın.
- Şiddet uyguladığında verdiğiniz tepkilerde tutarlı olun.
- Olumlu davranışları övün, pekiştirin.
- Konulan kurallar açık, net ve tutarlı olsun

Şuç İşleyen Çocuğa Sorumlu Yaklaşımı

Çocuğun, suç işlerken yakalanması ya da yakalanmaması, polisle başının derde girmesi veya girmemesi değil, hayatı boyunca bir kez suç kapsamına giren davranışlarda bulunması yeterlidir.

Okulla ilişkisi kesilen çocuklara ulaşmanın daha zor olduğunu ve mümkün olduğu kadar okul sistemi içerisinde çocukları tutarak, onları geri kazanmak gerektiğini vurgulayın.

Suç İşleyen Çocuğa Yaklaşım

- Okuldaki psikolojik danışman ile işbirliği yaparak, aileye danışmanlık konusunda birlikte çalışın.
- Genel değerlendirme için uzmana yönlendirin.
- Çocuğun etiketlenmesini önleyin.

Madde Bağımlısı Olan Çocuğa Sorumlu Yaklaşım

Öfke hissedebilirsiniz; ancak bunun çocuğa yansıması, onda anlaşılmadığı duygusunu uyan-dırır, iletişimi engeller.

Kendi duygularınızın farkına varmak ve bu çocuklarla çalışmanızda sizi engelleyebilecek dü-şüncelerinizi fark etmek önemlidir.

Madde Kullanımı Olan Çocuğa Yaklaşım

- Kendinizi hazır hissetmeden onunla konuşmayın.
- Önyargılarınızın etkisinde kalmayın.
- Amacınızın ona destek ve yardımcı olmak olduğunu vurgulayın.
- Etiketlemeyin.
- Eğer çocuk maddenin etkisi altında ise, onunla bu durumda konuşmayın.
- Çocukla ya da idare ile konu hakkında görüşmeden önce kuruluştaki çocuk danışmanına şüphenizden bahsedin.
- İyileşmeye dair sözünü içeren sözleşmeyi hatırlatın.

Kendine Zarar Verme ve Çocuğa Sorumlu Yaklaşım

Kendine Zarar Verme

- Hem dolaylı hem de doğrudan kendine zarar verme davranışları vardır. Burada doğ-rudan kendine zarar verme davranışları ve bunlar içerisinde en sık rastlanılan kendini kesme ele alınmaktadır.
- İlgi çekmek için bu tür davranışlar yapılmaz. “Eğer nasıl davranabileceğine dair sağlıklı tepkileri olsaydı, zaten kendisini kesmezdi.” bilgisinin vurgulanması lazım.
- Ancak sağlıklı başa çıkma yöntemleri edindikten sonra, bu davranışı bırakacağını unut-mayın.
- Size korkunç gelen bu olay, ona anormal/ürkütücü gelmeyebilir. Yaptıklarını onaylama-yın; ama “Psikopat işi nasıl yapılır.” demekten de kaçının.

Unutmayın! Dikkat çekmek için değil, bir sıkıntısını gidermek için kendine zarar veriyor.

- Yaklaşımınız nötr olmalıdır. (“Kes/yap” veya “kesme/yapma” demekten kaçının.)
- Kendini kesen çocuğa tıbbi müdahale gerekip gerekmediğini kontrol edin.
- Kesi ister derin, ister hafif olsun, mutlaka pansuman yapılmasını sağlayın.
- Her kendine zarar verme intihar değildir.
- Kendine zarar verme genelde sorunlarla sağlıklı başa çıkma yöntemlerini bilmeyenlerde görülür.
- Bir uzmana yönlendirme yapsanız da, çocuğu izlemeye devam edin.
- Yaptıklarını onaylamayın; ama onu etiketlemeyin.

Yetki Türleri

- **Biçimsel Yetki (Makam Yetkisi):** Kuruludan kaynaklanan yetki türüdür. Bu tür yetki kişinin kuruluş içerisindeki pozisyonunun kabul edilmesine dayanır. Kurumsal pozisyona bağlıdır. Müdür, müdür yardımcısı vb.
- **Teknik Yetki (Uzmanlık Yetkisi):** Belli bir alandaki bilgi ve deneyimden kaynaklanan yetkidir. Kişinin belli bir konu üzerinde daha fazla bilgi ve deneyime sahip olduğuna inanıldığı için bu yetki kabul edilir. Teknik yetkinin kaynağı, iş bölümü ve uzmanlaşmadır. Teknik yetki bilgi deneyim ve yeteneği gerektirdiği için bir anlamda kişiseldir. Buna karşılık işletmeler bu tür yetkiye sahip olanlardan belli işlevleri yerine getirmelerini de beklerler. Kişiyi verilen bu yetki, belli bir işlevi yerine getirmesinin karşılığıdır. Şayet kişinin uzman olduğu işlev zaman içerisinde demode olursa, bu işlevle ilgili bilgiye sahip olanların yetkisi de bir anlam ifade etmeyecektir. Örneğin; psikolog, sosyal hizmet uzmanı, öğretmen, hemşire vb.
- **Kişisel Yetki (Karizmatik Yetki):** Kişisel yetki bireyin kişisel niteliklerinden (yaş, bilgi, deneyim, iyi konuşma başkalarını ikna yeteneği, liderlik edebilme gibi) kaynaklanan yetkidir. Bu yetki kişiseldir ve kaynağı kurumsal değildir. Örneğin; uzman olmamasına rağmen, bakıcı annenin krize müdahalesi ve başarılı olması.

Yetki devrinin yararları

Bir kişinin, başta zamanı olmak üzere, fiziksel ve zihinsel kapasitesi her işi yapmaya yeterli olmaz. Bir kişi her işi denetleyemez. Daha çabuk harekete geçme, hızlı ve daha doğru kararlar alabilme olanağı sağlar. **Çalışanların sorumluluktan kaçmalarını önler. Çalışanların gelişmesini ve yeni yöneticilerin yetişmesini sağlar.** Astların moralleri üzerinde olumlu etki yapar.

Yetki almaktan kaçınmanın başlıca nedenleri

- Verilen sorumluluğun üstesinden gelme konusunda kendine güvenmemek
- Eleştirilme korkusu işi üste havale etmenin daha kolay ve risksiz olması

-
- Sorumluluktan kaçma isteği
 - Verilen görev konusunda yeterli bilgi veya deneyime sahip olmamak

İŞ ETİĞİ KURALLARIMIZ

Dürüstlük:

Tüm iş süreçlerimizde ve ilişkilerimizde doğruluk ve dürüstlük öncelikli değerlerimizdir. Kuruluşta barınan çocuklarla ve çalışma arkadaşlarımızla ilişkilerimizde doğruluk ve dürüstlikle hareket ederiz.

Gizlilik:

Çocuk destek merkezleri çalışanları olarak; kuruluşta barınan çocukların, çalışma arkadaşlarımızın ve çalıştığımız diğer ilgili kişi ve kuruluşların gizliliklerine ve özel bilgilerinin korunmasına özen gösteririz. Bu bilgileri sadece kuruluşun amaçları doğrultusunda kullanır; sadece belirlenen yetkiler dâhilinde, ilgili kişilerle paylaşıyoruz.

Çıkar Çatışması:

Çocuk destek merkezleri çalışanları olarak, çıkar çatışmasından uzak durmayı amaçlarız. Mevcut görevimizden yararlanarak, şahsen ailemiz veya yakınlarımızın vasıtası ile iş münasebetinde bulunduğumuz kişi ve kuruluşlardan kişisel çıkar sağlamayız.

Sorumluluklarımız:

Yasal sorumluluklarımızın yanı sıra, kuruluşta barınan çocuklara, çalışma arkadaşımıza, topluma, insanlığa ve kuruluşumuzun adına karşı aşağıda sıralanan sorumluluklarımızı yerine getirmeye özen gösteririz:

Yasal Sorumluluklarımız:

Yurtiçi ve yurtdışında mevcut tüm faaliyet ve işlemlerimizi ulusal yasalar ve milletlerarası hukuk çerçevesinde yürütür, yasa düzenleyici kuruluşlara doğru, tam ve anlaşılabilir bilgileri zamanında sunarız. Tüm faaliyet ve işlemlerimizi yürütürken, her türlü idari oluşum, sivil toplum örgütü ve siyasi partilere karşı herhangi bir menfaat beklentisi olmaksızın eşit mesafede yer alır ve bu sorumluluk bilinci ile yükümlülüklerimizi yerine getiririz.

Kuruluşta Barınan Çocuklara Karşı Sorumluluklarımız

Çocuğa karşı her türlü ayrımcılığın önlenmesi,

Çocuğün öncelikli yararı ve korunması,

Çocuğün yaşam ve gelişme hakkının korunması,

Katılım hakkının geliştirilmesi ve korunması, ile ilgili sorumluluklarımızı yerine getirmeye özen gösteririz.

Çalışma Arkadaşlarımıza Karşı Sorumluluklarımız:

Çalışma arkadaşlarımıza dürüst ve adil yaklaşır, ayrımcı olmayan güvenli ve sağlıklı bir çalışma ortamı taahhüt ederiz. Çalışma arkadaşlarımızın bireysel gelişimleri için gerekli çabayı gösterir, sosyal sorumluluk bilinciyle yer alacakları uygun sosyal ve toplumsal faaliyetlere gönüllü olmaları konusunda da onları destekler; iş hayatı ile özel hayat arasındaki dengeyi gözetiriz.

Topluma ve İnsanlığa Karşı Sorumluluklarımız:

Demokrasinin, insan haklarının ve çevrenin korunması; eğitim ve hayır işleri, suç ve yolsuzlukların ortadan kaldırılması bizim için çok önemlidir. İyi bir vatandaş olma bilinciyle toplumsal konularda öncü olarak duyarlı bir şekilde hareket eder; sivil toplum örgütlerinde, kamu yararına olan hizmetlerde, bu konularda uygun faaliyetlerde rol almaya çalışırız. Türkiye'nin ve uluslararası proje yürüttüğümüz ülkelerin gelenek ve kültürlerine duyarlı davranırız. Rüşvet veya maksadı aşan bedelde hediye vb. ürün ve hizmetler vermeyiz ve kabul etmeyiz.

"Çocuk Destek Merkezi" Adına Karşı Sorumluluklarımız:

Kuruluştaki barınan çocuklar ve diğer çalışan arkadaşlarımız profesyonel yeterliliğimiz ve dürüstlüğümüz sayesinde bize güvenmektedirler. Bu itibarımızı en üst düzeyde tutmaya çalışırız.

Dayanışma:

İnsanların bir amacı gerçekleştirmek için karşılıklı olarak yardımlaşma, duygu düşünce ve çıkar birliği içinde olmalarına dayanışma denir. Yapılan araştırmalar rekabet yerine iş birliğini tercih eden grupların daha başarılı olduklarını ve daha fazla haz aldıklarını ispatlamıştır. Rekabetçinin, diğer bir ifadeyle yarışmacının, çalışmaların verimi artırmadığı, toplam üretimi azalttığı yapılan uygulamalar sonucunda anlaşılmıştır. Bu konuya bir sonraki modülde daha geniş değineceğiz.

Davranış Tahmini:

Davranış, kişinin yaptığı ve herhangi bir yolla ölçülebilen her şeyini kapsar. Üzülme, düşünme, sevinme birer davranıştır. Davranış sözcüğü bireyin gözle görülebilen eylemlerinin yanı sıra, doğrudan gözlenemeyen içsel olaylarını da kapsar. Örneğin; hatırlamak, unutmak, hayal kurmak gibi zihinsel süreçler de davranış tanımının kapsamı içinde yer alır. Karşımızdaki kişinin ne zaman, nasıl davranacağını tahmin edebilmek için o insanı çok iyi tanımamız gerekir. Hepimiz anne-babalarımızın, kardeşlerimizin ve iyi tanıdığımız arkadaşlarımızın davranışlarını az çok tahmin edebiliriz. Bu davranış tahmini iş yerinde birbirlerini çok iyi tanıyan çalışanlar arasında da, astlarla üstler arasında da olabilmektedir.

Davranışları anlayabilmek ve önceden kestirebilmek durumunda olanların, içinde buldukları yerin değer yargılarını, kültürünü, doğrularını, yanlışlarını, inançlarını, duygu ve düşüncelerini, eğitim düzeyini araştırmaları gerekir. Eğitim, insan davranışlarının değişmesini

sağlayan önemli bir unsurdur. Sayılan bu unsurların yanında kişilerin yetenek, beceri, bilgi ve alışkanlıkları da davranışlarına etki eden faktörlerdendir. Bütün bunları bilen kişilerin daha isabetli davranış tahmininde bulunması mümkündür.

İşe ve Çevreye Uyuma:

Çalışma yaşamına ilk kez başlayanlar için, kuruluşun ortaya koyduğu kurallara uygun davranışlar gösterme, diğer çalışanlarla iyi ilişkiler kurabilme; kuruluşta görev yeri değişikliği yapan personel için, bilgi ve beceri eksikliğini giderme, işletmeye bağlılık duygusunu geliştirme, işten ayrılmayı azaltma, yanlış anlamaları önleme amacıyla yapılan faaliyetlerin tümü, işe ve çevreye uyum olarak ifade edilir.

İşe yeni alınan personeli işe ve çevreye alıştıırken kendilerini rahat hissetmelerini sağlamak gerekir. Onları sıkıştırmak, gergin olmalarına sebep olur. İnsanlar gergin olduklarında öğrenemezler. Anlamadıkları şeyleri kendilerini suçlu ya da budala gibi hissetmeden sormaları için teşvik etmek gerekir.

Ortak Amaçlı Kuruluşlar:

Ortak amaçlı kuruluşlar, üyelerinin ortak amaçlarını gerçekleştirmek için faaliyette bulunan kuruluşlardır. Bunlar; yapı kooperatifleri, sendikalar, dernekler ve yardımlaşma sandıkları gibi kuruluşlardır. Ortak amaçlı kuruluşlar, iş yeri tarafından karşılanamayan bazı ihtiyaçları için çalışanların kendi gayret ve harcamalarıyla oluşturdukları kuruluşlardır. Çalışanlar çalışma saatleri dışında bu kuruluşlarda bir araya gelirler. Ortak amaçlı kuruluşlar, üyelerinin ihtiyaçları dışında çeşitli sosyal, ekonomik, kültürel, siyasi ve ailevi ilişkilerinin kurulmasını da sağlar.

Dış İlişkiler

Kuruluşumuzun faaliyetlerini sürdürebilmesi için diğer kişi ve kuruluşlara ihtiyaç vardır. Örneğin, polis teşkilatı, sağlık kuruluşları, belediyeler, kaymakamlıklar, STK'lar vb.

Çocuklarla Olan İlişkiler

Kuruluşumuzun varlık nedeni olan çocuklarla ilişkiler konusu, daha önceki modüllerde uzun uzun değindiğimiz, çocuğu anlamak, iletişim ve ilişki kurmak, bu çocukları topluma kazandırma gibi çocukla sağlıklı ilişki kurma konularıdır.

BÖLÜM ÖYKÜSÜ

Önyargı



Uzaklarda bir köyde, kocası, çocuğu doğmadan ölmüş, tek başına yaşayan hamile bir kadın, kendisine arkadaş olması için, dağda yaralı olarak bulduğu bir gelinciği evinde beslemeye başlar. Gelincik, kadının yanından bir an bile ayrılmaz, her ne kadar evcil bir hayvan olmasa da, oldukça uysallaşır. Birkaç ay sonra kadının çocuğu doğar. Kadın tek başına tüm zorluklara göğüs germek ve yavrusuna bakmak zorundadır. Günler geçer ve kadın bir gün birkaç dakikalığına da olsa evden ayrılmak ve yavrusunu evde bırakmak zorunda kalır. Gelincikle bebek, evde yalnız kalmışlardır.

Aradan biraz zaman geçer ve anne eve gelir. Gelinciği ve kanlı ağzını görür. Anne çıldırmışçasına gelinciğe saldırır ve oracıkta öldürür hayvanı. Tam o sırada içerideki odadan bir bebek sesi duyulur. Anne odaya yönelir. Ve odada beşiği, beşiğin içindeki bebeği ve bebeğin yanında duran parçalanmış bir yılanı görür.

Einstein'in söylediği rivayet edilen bir söz vardır: "İnsanlardaki önyargıyı parçalamak, benim atomu parçalamamdan çok daha zor."

Önyargılar davranışlarımızı etkiler ve çoğu zaman gerçekleri olduğu gibi görmemizi engeller.

Önyargıların tuzağına düşmemek için kendimize ve karşımızdakine zaman vermemiz gerekir.

BÖLÜM ÖYKÜSÜ

Önyargı



Adam üç yaşındaki kızını, gayet pahalı bir hediye kaplama kâğıdını ziyan ettiği için azarlamıştı. Küçük kız, koskoca bir paket altın yaldızlı kâğıdı, bir kutuyu eğri büğrü sarmak için kullanmıştı. Yılbaşı sabahı, küçük kız paketi getirip, "Bu senin babacığım!" dediğinde, adam üzüldü. Acaba gereğinden fazla mı tepki göstermişti kızına? Bir gece evvel yaptığından utandı... Ne var ki paketi açınca, yeniden öfkelendi. Kutunun içi boştu. Kızına gene bağırıldı; "Birisine hediye verdiğinde, kutunun içinde bir şeyler olması lazım. Bunu da mı bilmiyorsun küçük hanım?" Küçük kız gözlerinde yaşlarla babasına baktı. "O kutu boş değil ki baba!" dedi. "İçini öpücüklerimle doldurdum!" Adam öyle fena oldu ki! Kızına sarıldı; beraber ağladılar. Adam o altın kutuyu ömrünün sonuna kadar yatağının başucunda sakladı. Ne zaman keyfi kaçsa, ne zaman morali bozulsa, ne zaman kendini kötü hissetse kutuya koşar, içinde minik kızının sevgi ile doldurduğu hayali öpücüklerinden birisini çıkarırdı.

Karşımızdaki kişi bizi rahatsız eden bir davranış gösterdiğinde, suçlayıcı ifadeler kullanmak, hem ilişkiyi bozar hem de iletişime zarar verir.

BÖLÜM ÖYKÜSÜ

Hamal



Eski zamanlardı. Yolların olmadığı zamanlar... Demek ki fakirdi bizim gibi çoğunluk, bu nedenle taşınacak yüklere talip olacak hamallar bulmak zor olmuyordu... Yanımdaki hamalla yola çıktık. İhtiyardı. Kendinden büyük bir yük almıştı. Benim sırtımda ise, birkaç bavul vardı sadece, onunkinin çeyreği... Diyordum ki içimden, “Çok gitmeden kıvrılırsa titreyen bacakları, yüklenirim sırtındaki yükün yarısını!” Nitekim çok geçmeden dedi ki:

“Mola vakti. Gel biraz dinlenelim.”

“Ne molası”, dedim ona hayretle. Ben daha terlemedim!” Sözüne aldırmadı. Durdu. Çöktü.

Salarken yükünün ipini, “Sen de dinlen hadi” dedi. Benim canım sıkılmıştı bu işe. Genç olduğumu, ondan kuvvetli olduğumu, bunun gibi bir bunakla yola çıkmamın ne büyük hata olduğunu düşünüyordum. O ihtiyar, bir bacağını azıcık uzatmış halde sessizce dinleniyorken, ben huzursuz bir şekilde ayakta dolanıyordum. Bir saat kadar sonra yine durdu, oturdu, dinlendi. Ben kızgınlıkla dolandım etrafında. “Yükünü indirip, sen de dinlen”, demesine aldırmadım, ona daha çok kızdım. Sonra yine durdu. Bana da “dinlenmemi” söyledi yine; ama dinlenmedim. Yarım saat sonra “Dinlenelim mi?” diye sordu, aksi aksi başımı salladım.

Kaçıncı molasıydı hatırlamıyorum, birden bire dizlerimin bağı çözüldü. Kafamın içinde uçuşan kara kara sinekler sustu, çöküp kaldım. Kayış kolumdan çıktı, sırtımdaki bavullar kaydı. Ne kadar zaman geçtiğini fark etmedim. Uyumuştum da uyandım mı, yoksa bayılmışım da ayıldım mı anlamadım. Baktım kendi kocaman yükünün üzerine benim bavullarımı da bağlamıştı. Küçük tasına birazcık su koyup dudağıma dayadı, içtim. Sonra koluma girerek, “Hadi kalk, dedi. Bana yaslan. Ağır ağır gider ve bir süre sonra gene dinleniriz.” Dediğini yaptım. Omzundan güç aldım, ama asıl anlattıkları iyi geldi bana. “Ben yılların hamalıyım.” dedi. “Nice pehlivan yapılı adamlar gördüm. Çoğu, dinlenmek istemediklerinden yükleriyle birlikte kendilerini de toprağa serdi sonunda. Yolda gördüğümüz saçılmış kuru kemiklerin çoğu, anlattığım bu insanlara ait. Hâlbuki bir yükü ‘taşımak’ bizim işimiz, ‘altında ezilmek’ değil! Unutma ki bir yük, taşdııkça ağırlaşır. Dinlenerek, sen yükünü hafifletiyorsun!

Belki günün birinde hamallığın şekli değişir. Belki o günleri ben göremem. Ama sen kavuşursan o zamanlara, aman ha, kafanın içinde de sakın yük taşıma. Akşamları bırak ve hafifle.

Sabah dinlenmiş olarak yeniden tekrar taşırırsın yükünü. Bizim işimiz, bugünü yarına taşımak, *bugünün altında yok olmak değil. Çünkü yarınlarda bizi bekleyenler var, taşdııklarımızı bekleyenler...*”

BÖLÜM ÖYKÜSÜ

Sorumluluk



Vaktiyle her türlü maddi imkâna sahip olmasına rağmen can sıkıntısından, hayatın yaşanmaya değmez olduğundan yakınan bir prens vardı. Kardeşleri, arkadaşları gezer, ava gider, eğlenirken o odasına kapanır, sürekli düşünürdü. Oğlunun bu haline hükümdar babası çok üzülüyordu.

Bir gün hükümdar, ülkesinin en bilge kişisini sarayına çağırıp, ona oğlunun durumunu anlattı ve ondan buna bir çözüm bulmasını istedi. Bunun için bilgeye bir hafta mühlet verdi. Bir hafta içinde bir formül bulamazsa, bunun hayatına mal olabileceğini de hatırlattı.

Yaşlı bilge üç beş gün düşünüp taşındı; aklına hiçbir çözüm gelmedi. Bu nedenle canını kurtarmak için ülkeyi terk etmeye karar verdi. Üzgün, dalgın bir şekilde ülkeyi terkederken, bir köyün yakınında koyunlarını, keçilerini otlatan küçük yaşta bir çobanla bir süre ahbablık etti. Bundan cesaret alan küçük çoban yaşlı dostuna, “Amca şu hayvanlarıma biraz göz kulak oluver de, ben de şu görünen köyden azık alıp geleyim, bugün azık almayı unutmuşum.” dedi.

Bilge de zevkle kabul etti. Bilge, kafası, karşılaştığı olaylarla meşgul bir halde hayvanlara göz kulak olurken, bir keçi yavrusu kenarında oynamakta olduğu uçurumdan aşağı yuvarlanıverdi. Aşağı inip onu kurtarmadıkça, kendi kendine kurtulması da mümkün değildi. Bilge küçük çobana verdiği sözü doğru dürüst tutabilmek için, keçi yavrusunu kendisi kurtarmaya karar verdi. Bu amaçla uçurumun dibine indi.

Önce keçi yavrusunu sırtına bağladı, sonra tırmanmaya başladı. Birkaç tırmanma başarısızlıkla sonuçlandı. Ama bilge yılmadı. Uğraştı, didindi, zorlandı; ama sonunda keçi yavrusunu yukarı çıkarmayı başardı.

Küçük dostuna verdiği sözü tutabilmek, bunun için de yavruyu uçurumdan çıkarmak bir süre kafasını öyle meşgul etti ki, kendini bu işe o kadar verdi ki, başından geçmekte olan olayı, canını kurtarabilmek için ülkeyi terk etmekte oluşunu unuttu. Fakat bu durum onun kafasında bir şimşek çakmasına sebep oldu. Şöyle düşündü:

*“Bir kimse, ciddi olarak bir işle meşgul olur, bir girişimde bulunup onu başarı ile sonuçlandırmak arzusu benliğini tam olarak kaplarsa, o kimse için can sıkıntısı, eften püften olayları kafasına takmak diye birşey **söz konusu olamaz.**»*

Bu gerçek herkes, dolayısıyla hükümdarın oğlu için de geçerlidir. Bilge artık kaçma fikrinden vazgeçip hemen geri döndü ve hükümdarın huzuruna çıkarak şu çözümü sundu:

“Hükümdarım, eğer oğlunuzun can sıkıntısından kurtulmasını, hayata bağlanmasını istiyorsanız, ona bir sorumluluk yükleyin; zamanını kaplayıcı bir meşguliyet verin. Can sıkıntısının, yaşamaktan şikâyet etmenin ana sebebi başıboşluktur. Oğlunuza yükleyeceğiniz sorumluluk ne derece ciddi, sonucu ne derece ağır olursa, kendini o ölçüde can sıkıntısından kurtaracak, yaşama ve mücadelezmi o derece artacaktır.”

KAYNAKÇA

“Çocuklara Sınır Konulmalı mı?” www.kigem.com

CÜCELOĞLU Doğan, İnsan ve Davranışı, Remzi Kitapevi, İstanbul, 2003.

“Çocuk Eğitiminde Disiplin ve Sınırlar” www.okuloncesi.gen.tr “

Dr. Henry Cloud, Dr. John Townsend, “Sınırlar”, Sistem Yayıncılık.

EREN Erol, Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi, Beta Yayın Dağıtım, İstanbul, 1998.

Kamu Görevlileri Etik Sözleşmesi, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı

LYNN Clark, “SOS! Ana Babalara Yardım, Çocukların **Günelik Davranış Sorunları İçin Pratik Öneriler Kılavuzu**”, Evrim Yayınevi.

ROBERT J. Mackenzie, “Çocuğunuza Sınır Koyma (Sorumluluk Sahibi, Bağımsız Çocuk Yetiştirmenin Yolları)” HYB Yayıncılık.

TÜRKER Asuman, Örgüt Çalışma Gücü Olarak İnsan ve Davranışları, Türkmen Kitapevi, İstanbul, 1999.

BİRLİKTE İŞ YAPMAK / EKİP OLMAK

“BEN” ANLAYIŞI

Diğerlerine güvenmeme, onların aciz olduğunu düşünme, onları denetleme gereksinimine götürür. Denetleme duygusu ben anlayışının temelinde yatar. Örneğin, evde çocuğun annesine, “Ödevimi yaptım.” demesine rağmen, annenin ödevleri yapıp yapmadığını kontrol etmek istemesi.

“Ben bilirim”, “Bana sormadan bir şey yapmayın, düşünmeyin, planlamayın” en belirgin ifadeleridir. Ben anlayışı içinde olan kişi işbirliği içinde olmaz, diğer insanlarla eşit ilişkilere giremez, sürekli denetlemek, onlara baskın olmak çabasıdadır. Örneğin, kurumlarında bu anlayışta olan yöneticiler personele inisiyatif kullanma yetkisi vermezler. Bazen erken müdahale ile çözülebilecek bir sorun, içinden çıkılmaz bir hale gelebilir.

İçinde bulunduğu durumu denetlemek, yönetmek gereksinimi o kadar kuvvetlidir ki ekip elemanı olarak çalışamaz. Örneğin, toplantılarda, ekip çalışmalarında hep kendi önerilerini diğerlerine kabul ettirmeye çalışırlar.

İletişim bölümünü işlerken, kendini konumlandırmadaki (+,-) “Ben iyiyim, sen iyi değilsin.” pozisyonu ben anlayışına iyi bir örnektir

Sen ve Ben Anlayışı Birbirini Tamamlar

- Sen anlayışı ve ben anlayışı, bir paranın iki yüzü gibi birbirini tamamlar. İkisi de eşitsizlik üzerine dayanır.
- “Sen” anlayışı içinde olan kişi kendisinden daha aciz birini gördüğü zaman hemen “ben” anlayışına geçer. Örneğin, kocasıyla “sen” anlayışı içinde olan bir kadın çocuklarıyla, geliniyle “ben” anlayışı içinde bulunabilir. Örneğin, kurumda çocuklara karşı “ben” anlayışında olan personelin yöneticilere karşı “sen” anlayışında olması.
- Çocuklar da birbirleriyle yaşlarına ve içinde buldukları duruma göre “sen” ya da “ben” anlayışı içinde olurlar. Örneğin, ailenin yaşam tarzına göre, bir ailede ortanca çocuk kendinden büyüğüne “sen”, kendinden küçüğüne “ben” anlayışı gösterebilir. Yine ailenin yaşam tarzına göre kız çocuğu, böyle bir aile içinde yaşına rağmen kendinden küçük erkek kardeşlerine “sen” anlayışı göstermek zorunda kalabilir.

“BİZ” ANLAYIŞI

- İletişim bölümünü işlerken kendini konumlandırmadaki (+,+) “Ben iyiyim, sen iyisin” pozisyonu biz anlayışına iyi bir örnektir.
- “Biz” bilinci yaşamın doğasını yansıtır. Kişinin hem ait olma hem de birey olma, güçlü olma gereksinimleri bu anlayış içinde karşılanır.
- Hiçbir kurum sürekli “Her şeyi en iyi ben bilirim.” diyen “ben” bilinçli ya da bir başkasına “Her şeyin en doğrusunu siz bilirsiniz efendim.” diyen “sen” bilinçli bir insanla başarıya ulaşamaz. Her iki yaklaşıma sahip insanlar da ekip çalışması yapamaz ve insanlarla uzun soluklu bir beraberliği sürdüremezler.
- İnsan iki temel gereksinimle doğar: Ben olma gereksinimi ve biz olma gereksinimi. Yaşam “biz” bilinci içinde işler. Bu ifade yaşamın bütünlüğünü, her şeyin her şeyle ilişki içinde olduğunu ifade eder. Kişi doğumundan bu güne kadar kazandığı özelliklere uygun olarak kendisiyle ilişki içinde olan insanların yaşamını etkileyecektir. Hiç kimse birbirinden tamamen bağımsız yaratılmış değildir.
- Bu bilinç hayatın doğasını yansıtır. Kişinin hem ait olma, hem birey olma hem de güçlü olma gereksinimleri bu anlayış içinde karşılanır.” (Cüceloğlu, 1996.)

Biz Bilincinin Oluşumu

Ben Varım, Tekim, Anlamlıyım

Ben varım.

Benim sorumluluğum var; benim sınırlarım var. Başka hiç kimsenin yapamayacağı, sadece benim yapabileceğim, yalnız benim sorumluluğum içinde olan süreçler var. Kendine güven duygusu bir anahtardır. Kendine güven duygusu varsa kişi ikinci adımı atar.

Tekim.

Zaman ve mekân içinde ben tekim. Daha önce benim DNA yapımda, parmak izimde, içi ve dışıyla tamamıyla ben olan hiç kimse gelmedi ve bundan sonra da gelmeyecek. Ben son derece kendine özgü, emsali olmayan, her yönden tek biriyim. Bu anlamda çok özelim.

Anlamlıyım.

Varoluşumun ve tek olmamın bir anlamı var. Evrenin tümüyle ilişki içinde olmamın bir anlamı var. Yaşam içinde ancak benim yapabileceğim işler, benim kurabileceğim ilişkiler, benim oluşturabileceğim anlamlar var.

Sen Varsın, Teksin Anamlısın

Aynı zamanda sen varsın, seni kabul ediyorum, dikkate alıyorum, seni umursuyorum; sen değerli bir varlıksın, teksin, emsalsizsin, eşsiz ve vazgeçilmezsin, beceriklisin; bir şeyler yapabilecek güce ve yeteneğe sahipsin, sana güveniyorum, sen sevilmeye layıksın.

EKİP ROLLERİ GENEL TANIMLAR

1 Koordinatör

Rol	Ekip kaynaklarını en iyi şekilde kullanarak grubun amaçları doğrultusunda yol almasını sağlamak, ekibin güçlü ve güçlendirilmesi gereken yanlarını tanıyarak her üyenin potansiyelinin en etkin şekilde kullanıldığından emin olmak. Gündemi belirlemek, işi paylaşmak.
Nitelikler Güçlü Yönleri	Doğal otorite, saygı uyandırma ve motive etme yeteneği, denge ve zamanlama duygusu, diğerleriyle kolayca iletişim kurma yeteneği.
Güçlenmesi Gereken Yönleri	Yaratıcılığını ve zekâ gücünü yeterince ortaya koymama.

2 Şekil Veren

Rol	Ekip hedefini gözle görülür hale sokmak, dikkati kazanımın ve önceliklerin belirlenmesinde yoğunlaştırmak, grup tartışmalarının ve grup faaliyetlerinin sonuçlarını somut bilgiler haline sokmak. Ekibi çeken lokomotif güç olmak.
Nitelikler Güçlü Yönleri	Azim, özgüven, sorumluluk alabilme, bağımsızlık, kararlılık.
Güçlenmesi Gereken Yönleri	Amacını net olarak ortaya koymama, insanlara ve fikirlere karşı hoşgörüsüz, sabırsız, hırslı ve sert davranma eğilimli olma.

3 Yeşerten

Rol	Ekibin yenilik ve fikir kaynağı. Yeni fikirleri geliştirmek ve özel bir dikkatle temel sorunlara eğilmek, ekibin karşı karşıya kaldığı soruna yaklaşımındaki olası kopuklukları araştırmak.
Nitelikler Güçlü Yönleri	Bağımsız bakış açısı, zekâ, hayal gücü, yaratıcılık, sorumluluk alabilme, sezgisel davranma.
Güçlenmesi Gereken Yönleri	Uygulanamaz fikirler ortaya atma, ekibin diğer üyeleriyle etkin olmayan iletişim, pratikte ortaya çıkabilecek aksilik ve detayları göze almama.

4 Gözlemleyen / Değerlendiren

Rol	Bilgi toplamak ve yorumlamak, sorunları çözümlmek, ekibin gerçekçi kararlar almasını sağlamak üzere fikirleri ve önerileri değerlendirmek.
Nitelikler Güçlü Yönleri	Yapılan önerilerdeki karışıklıkları da içeren analitik bakış açısı, nesnel düşünme yeteneği. Gerçekçi, sakin, telaşsız, zeki, dengeli ve tarafsız.
Güçlenmesi Gereken Yönleri	Gereğinden fazla eleştirel ve ciddi, hayal gücünü yeterince ortaya koyamayan, karar verme ve uygulamaya koyma konusunda yavaş.

5 Uygulayan

Rol	lanları uygulamaya koymak, üzerinde fikir birliğine varılmış kararları sistematik ve etkili bir şekilde gerçekleştirmek.
Nitelikler Güçlü Yönleri	Kendine hâkim, iç disiplini yüksek, gerçekçi, deneyimli, üretken.
Güçlenmesi Gereken Yönleri	Esnek olamama, henüz geçerliliği kanıtlanmamış fikirlere kapalılık, yeni olanaklara ve değişikliklere uygun tepki verme konusunda yavaş.

6 Ekip İşçisi

Rol	Üyelerin güçlü yönlerini desteklemek, güçlendirilmesi gereken yönlerini takviye etmek, grup üyeleri arasındaki iletişimi geliştirmek ve ekip ruhunu beslemek.
Nitelikler Güçlü Yönleri	Alçak gönüllü, esnek, popüler, iyi bir dinleyici. Zor insanlarla iyi geçinebilme becerisi olan, duyarlı.
Güçlenmesi Gereken Yönleri	Kararlı ve sert olamama, anlaşmazlık ve rekabetten hoşlanmama. Bağımlılık, kendi fikrini ortaya koymama.

7 Kaynak Araştıran

Rol

Grubun dışındaki fikirleri, yenilikleri, gelişmeleri ve kaynakları araştırarak gruba bildirmek, ekibe yararlı olabilecek dış ilişkileri kurmak ve görüşmeleri gerçekleştirmek.

Nitelikler Güçlü Yönleri

İyi bir araştırmacı olmak, yeni olan her Őeyde fırsatları görüp yakalama isteği içeren, dışa dönük, rahat bir kişilik. Araştırmacı, girişimci, dengeli, sosyal.

Güçlenmesi Gereken Yönleri

Aşırı heyecan, sabırsız olma ve işin sonuna kadar takip etmeme eğilimi.

8 Tamamlayan / Bitiren

Rol

Ekibi eylem ve ihmal hatalarından olabildiğince korumak, işin normalden fazla dikkat isteyen yönlerini faal olarak araştırmak, her Şeyin zamanında tamamlanmasını sağlamaya çalışmak.

BÖLÜM ÖYKÜSÜ

Kavanozdaki Taşlar



Üniversitede bir gün profesör sınıfa girer ve kürsünün altından bir kavanoz çıkarır. Öğrencilerin şaşkın bakışları arasında kavanozu masanın üzerine koyar. Profesör kavanozu yanında getirdiği kaya parçalarıyla doldurur ve sınıfa dönüp sorar:

- “Bu kavanoz dolu mu?”

Öğrenciler:

- “Evet dolu,” derler.

Profesör bu kez küçük çakıl taşlarını ve mıcırları kavanozun içine döker. Kavanoz ağzına kadar kaya parçalarıyla ve çakıl taşlarıyla dolmuştur. Profesör bir kez daha sınıfa döner ve sorar:

- “Bu sefer doldu mu?” der.

Öğrenciler, bir kez daha:

- “Doldu.” derler:

Sınıfına gülerek bakan profesör bu kez ince kumları dikkatlice kavanozun içine boşaltır. Kum taneleri kaya parçalarının ve çakıl taşlarının arasından kayarak aralara iner. Profesör bir kez daha sınıfa dönerek:

- “Bu sefer doldu mu?” der.

Öğrenciler, bu kez kavanozun gerçekten dolduğunu düşünerek:

- “Evet, doldu.” derler.

Profesör son olarak bir bardak suyu alır ve kavanozun içine boşaltır. Su boşlukların arasından sızarak kavanozdaki boşlukları doldurur. Profesör öğrencilerine dönerek şu soruyu sorar:

- “Bu gördükleriniz size ne anlatıyor?” diye sorar ve öğrencilerinin şaşkın bakışları arasında devam eder.

Hayatta büyük taşlarınızın neler olduğuna karar vermelisiniz. Önce küçük taşları, suyu, kumu bu kavanoza koysaydım; kaya parçalarına yer kalmazdı. Öncelikle büyük taşları koydum, diğerleri zaten kendi yollarını buldu.

BÖLÜM ÖYKÜSÜ

Kazların Hikâyesi



Göç eden kazları havada süzülürken hiç izlediniz mi? «V» şeklinde uçtuklarını fark etmişsinizdir.

Bilim adamları araştırmış, “Bu kazlar neden ‘V’ şeklinde grup halinde uçarlar?” diye¼ ve sonuçta kazların hiç de “kaz kafalı” olmadıkları ortaya çıkmış. Hatta bizlerin ders alacağı noktalar var.

Uçan her kuş, kanat çırpıtığında arkasındaki kuş için onu kaldıran bir hava akımı yaratıyor.

“V” şeklinde uçan kaz grubu, birbirlerinin kanat çırpışlarındaki hava akımını kullanarak uçuş menzillerini %71 oranında uzatıyorlar. Yani tek başına gidebilecekleri yolu grup halinde neredeyse ikiye katlıyorlar.

Bize çıkan ders: Belli bir hedefi olan ve bu hedefe ulaşmak için bir araya gelen insanlar, oraya daha kolay ve çabuk erişirler. Çünkü birbirlerinin çekimini kullanırlar.

Bir kaz, “V” grubundan çıktığı anda uçmakta güçlük çeker; çünkü kaldıraçla hava akımının dışında kalmış olur. Bunun sonucu olarak hemen gruba geri döner ve “V”nin gücünü kullanır.

Bize çıkan ders: Bizimle aynı yöne gidenlerle bilgi alışverişini sürekli kılmalıyız.

Başta giden “V” lideri yorulduğunda en arkaya geçer ve hemen arkasındaki lider konumuna geçer. Bu değişikliği sürekli yaparlar.

Bize çıkan ders: Ekip ruhu.

Gruptaki bir kuş hastalanırsa veya bir avcı tarafından vurulur da uçamayacak hale gelirse, düşen kuşa yardım etmek üzere gruptan iki kaz ayrılır ve korumak üzere yanına gider. Tekrar uçabilene kadar veya ölümüne kadar onunla beraber kalır. Sonra bir “V” grubuna katılıp kendi gruplarına yetişinceye kadar birlikte uçar. “V” şeklinde uçunca, önünde kimse olmuyor!!!

Bize çıkan ders: İşler zorlaştığında kenetlenmenin faydası ve sadakat.

BÖLÜM ÖYKÜSÜ

Sorumluluk ve Biz Kültürü



Bir gün bir kurumun çalışanları (üstler ve astlar) yapılan eğitim ihtiyaç analizleri neticesinde sorumluluk, takım eğitimi konularında eğitim alırlar. Eğitim üç gün boyunca sürer ve çalışanlar kendi kurumlarında eğitilir. Her ne kadar eğitim kahve molaları, yemek aralarını da kapsasa da, kurum çalışanlarına eğitim değerlendirmesinin dışarıda ormanlık bir arazide, dere kenarında yapılacağı söylendiğinde çocuklar gibi sevinirler.

Eğitim alanlar açık havada daha da mutlu hissederler kendilerini ve güzel bir kahvaltı sonrası etrafı (doğayı) tanımaya çalışırlar. Sıra eğitim ile ilgili sınava gelir ve hoca istenenleri sıralar:

-”Derenin bu kıyısından karşı kıyıya yarım saat içinde geçmeniz istenmektedir. Siz toplam 30 kişisiniz. Elimizde karşıdan karşıya geçerken size verilecek halatlar, dubalar, sal tahtası, kürek vb. var. Şimdi kura ile sizleri üç gruba ayıracağız.” der.

Tüm gruplar kura ile belirlenir ve her grupta üstler ve astlar da yer alır. A grubuna 5x5 m. bir sal tahtası, 5 duba, 3 top halat ve 10 kürek verilir. B grubuna 5x5m.bir sal tahtası, 3 duba, 1 top halat ve 5 kürek verilir. C grubuna ise, bir balta verilerek bu alanın özellikle seçildiği, en fazla kuru ağacın burada olduğu,dalların kesilerek sal gibi kullanılabileceği, söylenir.

A ve B gruplarına düşenler kendilerini şanslı hisseder. C grubunun bir kısmı hiç yüzme bilmemektedir ve gözlük kullananlardan oluşmaktadır.

A grubu ellerindeki malzemelerden sal yaparak, şarkılar türküler söyleyerek ve bu eğitimi kim düşündüyse iyi yapmış söylemleri ile 29 dakikada karşıya geçmeye başırırlar.

B grubu iki saatte birtakım güçlüklerle mücadele ede ede karşıdan karşıya geçer. C grubu ise, dört saatte derenin karşı kıyısına, ama hedefe değil, geçer. A grubunu eğlendiren bir husus da derenin karşı kıyısına geçtikten sonra B ve C gruplarının karşıdan karşıya geçme mücadelelerine gülmeğidir.

Eğitici sorar “Kim kazandı?”. A grubu “Biz kazandık.” derken, B grubu “Biz de kazandık.” der.

Eğitici itirazlara rağmen devam eder, “Bu oyunda kimse kazanamadı.” A ve B grupları itirazlarını devam ettirir. Bu sırada C grubu da “Biz de olanaksızlıklara rağmen, karşıya geçmeyi başardık.” der.

“Ne zaman kazanırdınız? A grubu sahip olduğu araç-gereci B grubunun araç gereci ile birleştirseydi ya da karşıdan karşıya geçtikten sonra, ellerinde sınırlı olanakları olan B grubunu taşısaydı, A ve B grupları gelip C grubuna yardım etseydi...”

Sorumluluk; bir kurumu kurum, bir aileyi aile, bir bireyi birey yapan en önemli (temel) ve olmazsa olmaz kavramlardan biridir. Unutulmamalı ki sorumluluk aynı vizyonu ele geçirmek gibi bir duygudur. Sorumluluk kavramına fayda ve zarar açısından ve sınırlar bilinci ile de bakmak gerekir. Örneğin; müşteri odaklılık, kalite odaklılık kavramlarının bir stratejik hedef olarak belirlendiğini düşünelim. Kurumdaki hangi fonksiyon, hangi departman, hangi süreç bu kavramlara yer vermez? Çünkü bilinmeli ki tüm departmanlar, süreçler sınırları içindeki yaptığı ve yapmadıkları her şeyden sorumludurlar. Örneğin, eğitim değerlendirmede A, B ve C grupları bir kurumda çalışanlar (üstler ve astlar) kurumun sınırları içindedirler. Sorumlu oldukları ile ilgili hesap verirler; otoriteye ve vicdanlarına. Sorumlulukta iki önemli kavram, paylaş ve yardımlaş.

KAYNAKÇA

- Aktan, C.C.** Ekip Çalışması ve Sinerji. Erişim: <http://www.canaktan.org/yonetim/sinerjik-yonetim/ekip-calismasi.htm>
- Atay, O.** (2002). Takım Oluşturma ve Takımların Başarı Değerlendirilmesi. *Standard Dergisi*, 40, 482.
- Bianey C R, Stephanie A.** "AttitudeTowardTeamworkandEffectiveTeaming", *Team İktisadi Ve İdari Bilimler Dergisi*, 2003.
- Katzenback, J. R. ve Smith, D. K.** (1998). *Takımların bilgeliği*. İstanbul: Epsilon.
- Keçecioğlu T.** *Liderlik ve Liderler*. İstanbul: Kalder Yayınları, 1998.
- Keçecioğlu T.** *Takım Kimyası ve Mimarisi*. 1.Baskı, İstanbul, 2002.
- Keçecioğlu, T.** (2000). *Takım oluşturmak*. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım Ltd. Şti.
- Maddux B R.** *Takım Kurma*. 1. Baskı, İstanbul, 1999.
- Öztürk Z, DüNDAR H.** *Örgütsel Motivasyon ve Kamu Çalışanlarını Motive Eden Faktörler*. C.Ü. PerformanceManagemen, 2004.
- Yılmaz, H.** (1999). İşletme Yönetiminde Takım Yaklaşımı ve Avantajları. *Standard Dergisi*, 38, 450.

Bu yıl için elde edilenler, Amerika Birleşik Devletleri BÜSİA, Anlatıcılar ve Göç Rönnesi tarafından finanse edilen, Türkiye Cumhuriyeti Devleti Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, Çocuk Hizmetleri Genel Müdürlüğü ile işbirliğinde ve Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) Türkiye Ülke Ofisi tarafından destekli olarak gerçekleştirilen **"Türkiye'de Refahsızlık ve Ailesinden Ayrı Düğümlü Çocuklara Yünlük Psikolojik Destek ve Müdahale"** programı kapsamında basılmıştır.