

DİL VE KONUŞMA BOZUKLUKLARI AİLE EĞİTİMİ KİTAP SETİ SES BOZUKLUKLARI

► Öğr. Gör. Dr. Elif Meryem ÜNSAL AKKAYA
► Arş. Gör. Merve KARABATAK SUNDET



ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

2024

4.
Kitap

Genel Yayın Yönetmeni Doç. Dr. Mustafa OTRAR

Yayın Koordinatörü Gökçağrı GÜREL

Proje Koordinatörü Prof. Dr. Atilla CAVKAYTAR

Editör Prof. Dr. Bülent TOĞRAM

Yazı İşleri Dr. Mehmet Akif CİHAN

Yayına Hazırlayan Sevil CANPOLAT
Gülhan ERSOY
Merve LAÇİN

Katkıda Bulunanlar Sariye SEYREK

Tashih Sevil CANPOLAT

Görsel Betimleme Hafize DOĞAN

Görsel Tasarım Sude Ajans Reklam Org. Tan. Ltd. Şti.

ISBN 978-975-11-8283-8

Aile Eğitimi Kitap Seti'nin her hakkı saklıdır ve Millî Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğüne aittir. Setin içerikleri kaynak gösterilmeden hiçbir suretle alınıp yayınlanamaz.

ÖN SÖZ

Değerli Aileler,

Eğitimde tüm paydaşların bir araya gelerek ortak bir amaç uğruna çaba sarf etmesi, başarı için en önemli kriterlerdendir. Paydaşların en mühimlerinden birisi de muhakkak ki sizlersiniz. Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin ebeveyni veya vasisi olmak, sizleri de bizim nazarıımızda özel kılmaktadır. Bizler Millî Eğitim Bakanlığı mensupları olarak çocuğunuzun doğumundan mezuniyetine kadar geçireceğiniz süreçte sizlere destek vermek amacıyla gece gündüz çalışmaktayız. "Aile Eğitimi Kitap Seti'de" bu amaçla hazırlanmıştır. Setimiz, özel eğitim ihtiyacı olan çocukların eğitiminde, sizlere yol gösteren bir başucu kitabı görevi görecektir mahiyette hazırlanmıştır.

Sevgili Aileler, Kıymetli Öğretmenler,

Aile Eğitimi Kitap Seti; alanında uzman seksenden fazla akademisyen ve eğitimcinin uzun uğraşlar sonucunda ortaya çıkardığı, toplam 53 kitaptan oluşan bir yardımcı kaynak kitap setidir. Tüm yetersizlik türleri için kendi içerisinde ayrı kitap setleri barındıran ve her bir kitap setinin içerisinde de farklı yaş gruplarına veya alt yetersizlik türlerine hitap eden bir anlatım tarzı benimsenmiştir. Eğitim sürecinde ve sonrasında ihtiyaç duyacağınız teorik bilgiler, etkililiği bilimsel olarak kanıtlanmış uygulama örnekleriyle harmanlanmış ve uzun yıllar kullanılacak harika bir çalışma ortaya çıkmıştır.

Günümüz bilgi toplumunun ihtiyaçları ve teknolojik gelişmeler düşünüldüğünde video içeriklerin öğrenmede ne kadar etkili bir yöntem olduğu herkesin malumudur. Bu çalışmada kitaplarda yer alan teori ve uygulama içerikleri kısa videolar ile desteklemeye çalışılmıştır. Ayrıca bu videolar işitme ve görme yetersizliği olan aileler için erişilebilir formatta hazırlanmıştır. Bununla birlikte kitaplardaki görsel betimleme metinleri de düşünüldüğünde özel eğitim alanında her öğesiyle erişilebilir bir eser ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Takdimimi noktalarken "Aile Eğitimi Kitap Seti"nin sizlere özel eğitim ihtiyacı olan bireyler yetiştirirken yol gösterici olmasını ve her bir evladımızın eğitim hayatının sonunda, bağımsız bir yurttaş olarak yaşamlarına devam edecek seviyeye gelmelerinde katkı sağlamasını temenni ederim. "Özel Eğitim" alanında bir mihenk taşı görevi görecektir bu eserin hazırlanmasında emeği geçen tüm akademisyen, eğitimci ve Genel Müdürlüğümüzün kıymetli personellerini canı gönülden kutlar, setimizin memleketimize hayırlı olmasını umut ederim.

Doç. Dr. Mustafa OTRAR

Genel Müdür

SUNUŞ

Değerli Aileler,

Sizler, en değerli varlıklarınız olan biricik çocuklarınızın yaşam içinde kendi ayakları üzerinde durabilmelerini sağlayacak becerileri kazanabilmeleri için büyük bir mücadele vermektесiniz. Bu mücadelede sizlere yardımcı olabilmek için sağlık, eğitim, sosyal destek, güvenlik gibi alanlarda pek çok eğitimci ve uzman görev yapmaktadır. Tüm görevlilerin amacı, siz ailelerin çocuklarınızın gelişimi ve eğitimine katkıda bulunarak onları bağımsız bireyler hâline getirme sürecinde yanınızda olmaktır.

Gelişim özellikleri her ne olursa olsun her çocuğun ailesiyle mutlu, huzurlu ve geleceğe güvenle bakan bireyler olmaya hakkı vardır. Çocuklarınızın bu hakları elde edebilmesi, onlara verilecek nitelikli eğitim ve destek hizmetlerin sunulması ile mümkün olacaktır. Tüm çocukların bu nitelikli eğitim ve destek alma yönündeki anayasal haklarını, en verimli şekilde kullanabilmeleri için doktorların, öğretmenlerin, uzmanların yanı sıra siz ailelerin de önemli sorumlulukları yerine getirmeleri gerekir. Her anne baba mutlaka çocuğu için en iyisini ister. Sizler için önemli olan; en iyi bakıma, en iyi eğitime, en iyi destek hizmetlerine kolaylıkla erişebilmektir. Biz hizmet verenlerin de sizin çok önem verdiğiniz bu hizmetlerin geliştirilmesinde iş birliğimize ihtiyacımız vardır. İnanıyoruz ki uzmanlar ve eğitimciler ile aileler, el ele vererek çocukların toplum yaşamına katılımlarını sağlamak için en iyisini yapacaklardır.

Çocuklarınızın, uzmanlar ve eğitimcilerin sunduğu pek çok hizmetten en iyi şekilde yararlanabilmesi için siz ailelerin de bu sürece etkin katılmanız beklenmektedir. Şu bir gerçektir ki aileler çocuklarının gelişim ve eğitimlerinde katılımcı olduklarında çocuklarının okul başarıları artacağı gibi bağımsız yaşama hazırlanmaları da kolaylaşacaktır. Sizlere sunulan bu Aile Eğitimi Kitap Seti, tüm özel eğitim kategorileri ve tüm yaş grupları için alanında uzman akademisyenler tarafından titizlikle hazırlanmıştır. Sizler çocuğunuzun durumuna ve yaşına uygun olan kitapları, bu kitap setinden seçerek çocuğunuzun gelişim ve eğitimine katkıda bulunabileceksiniz.

Sevgili Öğretmenler, Değerli Aileler,

Kitap setlerimiz otizm spektrum bozukluğu, zihin yetersizliği, işitme yetersizliği, görme yetersizliği, fiziksel yetersizlik, öğrenme güçlüğü, dil ve konuşma bozukluğu, duygu ve davranış bozukluğu, çoklu yetersizlikler ve ailelerle çalışma konularını kapsamaktadır. Her bir kitap seti ise 0-3 yaş, 4-6 yaş, birinci kademe olan ilkokul, ikinci kademe olan ortaokul, üçüncü kademe olan ortaöğretim öğrencilerinin aileleri için ayrı ayrı hazırlanmıştır. Aynı zamanda tüm grupları ilgilendiren konular, ortak aile eğitimi kitap seti olan Özel Eğitimde Ailelerle Çalışma Seti'nde toplanmıştır. Tüm kitap setlerinde açıklanan konular, uzmanların ve öğretmenlerin hazırladığı videolarla zenginleştirilmiştir. Böylece sizler çocuğunuzun gelişimi ve eğitimiyle ilgili bilgileri edinirken aynı zamanda konuların videolarını izleyebileceksiniz. Özel eğitim ihtiyacı olan tüm bireylerin ailelerine yararlı olması dileğiyle...

Çocuk yetiştirmek bir sanattır, aileler sanatçılardır, çocuklar ailelerin eserleridir.

Prof. Dr. Atilla CAVKAYTAR

Proje Koordinatörü

DİL VE KONUŞMA BOZUKLUKLARI AİLE EĞİTİMİ KİTAP SETİ YAZAR LİSTESİ

Dr. Öğr. Üyesi Ayşın NOYAN ERBAŞ

Dr. Öğr. Üyesi Deniz KAZANOĞLU

Dr. Öğr. Üyesi Sema UZ HASIRCI

Dr. Öğr. Üyesi Seren DÜZENLİ ÖZTÜRK

Dr. Öğr. Üyesi Şükriye KAYHAN AKTÜRK

Arş. Gör. Beyza Nur DÜKAR

Arş. Gör. Kübra TETİK HACİTAHİROĞLU

Arş. Gör. Merve KARABATAK SUNDET

Öğr. Gör. Elif Meryem ÜNSAL AKKAYA

Uzm. DKT Işıl ÖZDEMİR

GENEL AMAÇ

Sevgili Ailelerimiz, Kıymetli Öğretmenler,

Bu kitapların genel amacı; gelişimsel dil bozukluğu, konuşma sesi bozukluğu, akıcılık bozukluğu, ses bozukluğu ve motor konuşma ile yutma bozukluğu olan olan çocukların anne, baba veya bakım verenlerinin farkındalıklarını artırmak, dil ve konuşma terapisi ile birlikte evde uygulayabilecekleri etkinlik ve oyun önerileri paylaşmaktır.

KAZANIMLAR

Bu kitap seti ile aileler, bakım verenler aşağıdaki kazanımları edinirler:

- Konuşmanın nasıl gerçekleştiği hakkında bilgi sahibi olur.
- Motor konuşma bozukluklarını ayırt eder.
- Dizartirin ne olduğu ve özellikleri hakkında bilgi sahibi olur.
- Dizartisi olan çocuğun dil ve konuşma gelişiminin nasıl destekleneceğine dair bilgi sahibi olur.
- Çocukluk çağı konuşma apraksisinin (ÇÇKA) ne olduğu ve özellikleri hakkında bilgi sahibi olur.
- Çocukluk çağı konuşma apraksisi (ÇÇKA) olan çocuğun dil ve konuşma gelişimini nasıl destekleyeceğine dair bilgi sahibi olur.
- Yutma bozukluğu ile ilgili kavramları açıklar.
- Çocuğun salya akışını azaltan düzenlemeler yapar.
- Yutma bozukluğu olan çocuğun beslenme ortamını düzenlemeye yönelik bilgi sahibi olur.



İÇERİK

Dil ve Konuşma Bozuklukları Aile Eğitimi Kitap Seti 5 kitaptan oluşmaktadır. Bu kitaplar:

1. *Dil ve Konuşma Bozuklukları Aile Eğitimi Kitap Seti Gelişimsel Dil Bozuklukları*
2. *Dil ve Konuşma Bozuklukları Aile Eğitimi Kitap Seti Konuşma Sesi Bozuklukları*
3. *Dil ve Konuşma Bozuklukları Aile Eğitimi Kitap Seti Akıcılık Bozuklukları*
4. *Dil ve Konuşma Bozuklukları Aile Eğitimi Kitap Seti Ses Bozuklukları*
5. *Dil ve Konuşma Bozuklukları Aile Eğitimi Kitap Seti Motor Konuşma ve Yutma Bozuklukları*

AÇIKLAMALAR

Sevgiler Aileler,

Bu kitaplarda çocukluk çağında karşılaşılabilecek farklı dil ve konuşma bozukluklarıyla ilgili bilgiler yer almaktadır.

Kitaplarda ailelere ve bakım verenlere yönelik önerilerin sunulduğu söz konusu bozukluklarda mutlaka bir dil ve konuşma terapistinden değerlendirme ve gerekirse terapi hizmeti alınması temel ve gerekliliktir.

Kitaplarda yer alan bilgiler ve etkinlik önerileri ailelere çocukları ile ilgili evde yapabilecekleri konusunda yol gösterici niteliktedir.

BÖLÜM 1: SES NEDİR VE NASIL OLUŞUR?

Genel Amaç	6
Kazanımlar	6
Açıklamalar	6
Sağlıklı Ses Gelişimi	6
Çocukluktan Ergenliğe Ses Değişimi	10
Ses Bozukluğu Nedir?	12
Çocuklarda Görülen Ses Bozuklukları	13
Ne Zaman Harekete Geçmeliyim?	16
Kulak-Burun-Boğaz (KBB) Hekimi Muayenesinde Beni ve Çocuğumu Ne Bekliyor?	18
Dil ve Konuşma Terapistinin Değerlendirmesinde Beni ve Çocuğumu Ne Bekliyor?	19
Ses Terapisi Nedir?	20
Neler Öğrendik?	21
Yararlanılan Kaynaklar	21



BÖLÜM 2: SES SAĞLIĞINA ZARAR VEREN DAVRANIŞLAR VE KORUYUCU ÖNLEMLER



Genel Amaç 24

Kazanımlar 24

İçerik 24

Açıklamalar 24

Ses Sağlığı Nedir? 24

Çocuğumun Ses Sağlığına Zarar
Veren Davranışlar Nelerdir? 26

Sıra Alma Etkinlikleri 27

Ben Kimim? 27

Bil Bakalım Hangisi? 28

Etkinlik Önerileri 32

Sesmetre Oyunu 32

Okul Bahçesinde Ses Dedektifi 43

Neler Öğrendik? 44

Yararlanılan Kaynaklar 45

BÖLÜM 3: AİLE İÇİNDE UYGUN SES KULLANIMI

Genel Amaç	48
Kazanımlar	48
İçerik	48
Açıklamalar	48
Sağlıklı İletişim	49
İletişim Niyetleri	50
İletişimin Ses Düzeyini Belirlemekte Duyguların Yeri	52
Duygu Düzenleme	53
Çocuğunuz Neden Bağırarak İletişim Kuruyor Olabilir?	57
Duygularımızı Konuşalım Etkinliği	59
İletişimin Ses Düzeyini Belirleyelim	59
Ses Düzeyini Düşürelim Etkinliği	68
Aile İçi İletişimde Kulak Acıtmayan İletişim İçin Neler Yapabiliriz?	69
Aile İçi İletişimde Daha İyi Birer Dinleyici Olmak İçin Neler Yapabiliriz?	70
Neler Öğrendik?	72
Yararlanılan Kaynaklar	72



BÖLÜM 4: TERAPİYE UYUMU DESTEKLEYİCİ ETKİNLİKLER



Genel Amaç 74

Kazanımlar 74

İçerik 74

Açıklamalar 74

Muayene ve Değerlendirme
Prosedürleri Hakkında Çocuğunuza
Bilgi Vermek 75

Kulak Burun Boğaz Doktoruna
Gidiyorum! 76

Dil ve Konuşma Terapistine
Gidiyorum! 78

Doğru Duruş (Postür) Egzersizleri 79

Solunum Egzersizleri 82

Kas Gerilim Disfonisi Tanısı Olan
Çocuklar İçin Gevşeme Egzersizleri 85

Neler Öğrendik? 91

Yararlanılan Kaynaklar 92

BÖLÜM 5: AKRAN ZORBALIĞI İLE MÜCADELE ETMEK

Genel Amaç	94
Kazanımlar	94
İçerik	94
Zorbalık Nedir?	94
Zorbalık Türleri	96
Çocuğunuzun Zorbalığa Uğradığını Nasıl Anlayabilirsiniz?	97
Çocuğunuzun Zorbalığa Uğradığından Şüpheleniyorsanız Nasıl Harekete Geçebilirsiniz?	99
Ebeveyn Olarak Çocuğunuza Nasıl Yardım Edebilirsiniz?	101
Neler Öğrendik?	103
Yararlanılan Kaynaklar	104



BÖLÜM 1: SES NEDİR VE NASIL OLUŞUR?

Öğr. Gör. Dr. Elif Meryem ÜNSAL AKKAYA

BÖLÜM 2: SES SAĞLIĞINA ZARAR VEREN DAVRANIŞLAR VE KORUYUCU ÖNLEMLER

Arş. Gör. Merve KARABATAK SUNDET
Öğr. Gör. Dr. Elif Meryem ÜNSAL AKKAYA

BÖLÜM 3: AİLE İÇİNDE UYGUN SES KULLANIMI

Öğr. Gör. Dr. Elif Meryem ÜNSAL AKKAYA
Arş. Gör. Merve KARABATAK SUNDET

BÖLÜM 4: TERAPİYE UYUMU DESTEKLEYİCİ ETKİNLİKLER

Arş. Gör. Merve KARABATAK SUNDET
Öğr. Gör. Dr. Elif Meryem ÜNSAL AKKAYA

BÖLÜM 5: AKRAN ZORBALIĞI İLE MÜCADELE ETMEK

Öğr. Gör. Dr. Elif Meryem ÜNSAL AKKAYA

Genel Amaç

Sevgili Ailelerimiz, Kıymetli Öğretmenler,

Bu kitabın amacı, ses bozukluğuna sahip çocukların ailelerine yönelik bilgiler paylaşmaktır. Modülün içinde yer alan bölümlerde sağlıklı ses üretimi mekanizması, ses sağlığına zarar veren ve ses sağlığını koruyucu önlemler, aile içerisinde çocuğun ses sağlığını koruması için doğru iletişime yönelik bilgiler, terapi uyumunu artırıcı etkinlik önerileri ve ses bozukluğu olan çocukların akran zorbalığıyla mücadele edebilmesi için öneriler bulacaksınız.

Kazanımlar

Bu kitap ile aileler, bakım verenler aşağıdaki kazanımları edinirler:

- Ses ve sesle ilişkili kavramları açıklar.
- Sağlıklı ses üretimi için gerekli koruyucu önlemler alır.
- Ses sağlığına zararlı davranışları açıklar.
- Çocuğun bağırma davranışını azaltan etkinlik ve düzenlemeler yapar.
- Çocuğun sesi nedeniyle maruz kalabileceği akran zorbalığına karşı önlemler alır.

İçerik

1. Ses Nedir ve Nasıl Oluşur?
2. Ses Sağlığına Zarar Veren Davranışlar ve Koruyucu Önlemler
3. Aile İçinde Uygun Ses Kullanımı
4. Terapiye Uyumu Destekleyici Etkinlikler

Açıklamalar

Bu kitapta çocuğunuzun ses bozukluğunun tedavisi ve terapisi sırasında yapabilecekleriniz hakkında bilgiler yer alıyor.

Bölümler Hakkında

Birinci bölümde; çocuklarda görülen ses bozukluklarını anlayabilmek için öncelikle sesin nasıl üretildiği, ses üretiminde rol oynayan organlar ile sağlıklı ses gelişimi an-

latılmaktadır. Sesin doğasını ve sağlıklı ses gelişimini kavradıktan sonra çocuklarda sık gözlenen ses bozukluklarına, çocukların sesleri ile ilgili hangi özelliklerinin bir problemin habercisi olabileceğine ve ne zaman hangi uzmana başvurulması gerektiğine, bir kulak burun boğaz hekimi muayenesine gidildiğinde çocuğun ne ile karşılaşacağına, bir dil ve konuşma terapistine başvurulduğunda nasıl bir değerlendirme ile karşı karşıya gelineceğine ve ses terapisine yer verilmiştir.

İkinci bölümde; ses sağlığı, çocukların ses problemi yaşadıklarına işaret edebilecek bazı göstergeler, ses sağlığına zarar veren davranış ve alışkanlıklar, ses sağlığına zarar veren bu davranış ve alışkanlıkların yerine koyulabilecek alternatif ses dostu davranışlar, çocukların ses sağlığını korumak için alınabilecek önlemler, çocukların ses sağlığını korumak için uygulanabilecek aktiviteler yer almaktadır.

Üçüncü bölümde; sağlıklı bir iletişim kurmanın temel ilkeleri, çocukların iletişim niyetleri, iletişimde duyguların yeri, çocukların bağırma davranışlarını etkileyen söz ve davranışlar, duygular, sağlıklı iletişim kurabilmek için çocuğun iletişim kurma ihtiyaçlarına kulak vermenin ve duygularını düzenlemesine yardımcı olmanın önemi, çocukların duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye ve bağırma davranışını azaltmaya yönelik etkinlikler anlatılmaktadır.

Dördüncü bölümde; kulak burun boğaz hekimine muayeneye gitmeden önce çocuğa nasıl bilgi verileceği, dil-konuşma terapisti değerlendirmesi ve terapisi hakkında çocuğa nasıl bilgilendirme yapılacağı, ses terapisi için önemli olan doğru duruşun ve karın/ diyafram nefesinin çocuğa nasıl öğretileceği, kas gerilim disfonisi tanısı almış olan çocuklar için germe ve gevşeme egzersizleri yer almaktadır.

Beşinci bölümde; zorbalık, akran zorbalığı, ses bozukluğu yaşayan çocukların karşılaşılabileceği akran zorbalığının fiziksel, psikolojik ve bilişsel yönden etkileri, zorbalığa uğrayan çocuklarda gözlenebilecek bazı belirti ve davranışlar, zorbalığa uğrayan çocukların ebeveynlerinin çocuklarıyla ve okul yönetimiyle durumu ele alma biçimleri ve kaçınılması gereken davranışlar hakkında bilgiler bulunmaktadır.

BÖLÜM 1

Öğr. Gör. Dr. Elif Meryem ÜNSAL AKKAYA



**SES NEDİR VE
NASIL OLUŞUR?**

Genel Amaç

Bu bölümde öncelikle anne babaların ses üretiminde rol oynayan yapıları ve bu yapıların çocukluktan yetişkinliğe gelişimini, çocuklarda sık görülen ses bozuklukları ve ses bozukluklarının belirtileri hakkında bilgi sahibi olmasını amaçlamaktayız. Sonrasında çocuklardaki ses bozukluklarının tanı ve tedavisinde görev alan kulak burun boğaz hekimlerine muayene olmaya gittiklerinde dil ve konuşma terapistlerinden değerlendirme ve terapi almaları gerektiğinde nelerle karşılaşacaklarını ele alacağız.

Kazanımlar

Bu bölümde aileler, bakım verenler aşağıdaki kazanımları edinirler:

- Ses üretimi ile ilişkili kavramları açıklar.
- Ses kıvrımlarının yapısını ve hareketlerini tanımlar.
- Sağlıklı ve bozuk sesi tanımlar.
- Ses bozukluğunda görülen belirtileri ayırt eder.
- Ses kıvrımlarının gelişimini tanımlar.
- Çocuklarda sık görülen ses bozukluklarını tanımlar.
- Kulak burun boğaz hekimi muayenesi hakkında bilgi sahibi olur.
- Dil ve konuşma terapistinin ses bozukluklarındaki rolü hakkında bilgi sahibi olur.

İçerik

1. Sağlıklı Ses Gelişimi
2. Çocukluktan Ergenliğe Ses Değişimi
3. Ses Bozukluğu Nedir?
4. Çocuklarda Görülen Ses Bozuklukları
5. Ne Zaman Harekete Geçmeliyim?
6. Kulak-Burun-Boğaz Hekimi Muayenesinde Beni ve Çocuğumu Ne Bekliyor?
7. Dil ve Konuşma Terapistinin Değerlendirmesinde Beni ve Çocuğumu Ne Bekliyor?
8. Ses Terapisi Nedir?

Açıklamalar

Bu bölümde sağlıklı ses gelişiminin nasıl meydana geldiği, ses bozukluğunun ne demek olduğu ve çocuklarda sık görülen ses bozuklukları incelenecektir. Daha sonrasında kulak burun boğaz hekimi muayenesi sırasında sizi nelerin beklediği, dil ve konuşma terapistlerinin çocuğunuzu nasıl değerlendireceği ve ses terapisinde neler yapıldığı ele alınacaktır.

Sağlıklı Ses Gelişimi

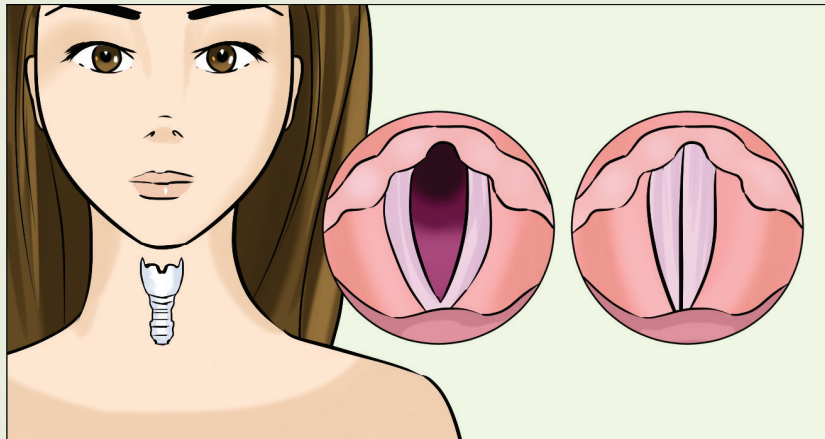
Henüz konuşamayan küçük bir bebek, doğduğu andan itibaren sesi ile ağrı, memnuniyet, rahatsızlık, açlık gibi hislerinin anlaşılmasını sağlayabilir. Bir bebeğin kendisini ifade

etmesinin ilk yolu olan ağlamak, ses kıvrımlarının hareketleri ve titreşimleri sayesinde gerçekleşir. Çocuk büyüdükçe çıkarttığı sesleri kontrol edebilir hâle gelir; yalnızca ağlama sesi değil "auu, euu" gibi gıgılda sesleri, kahkaha sesleri ve çeşitli ses oyunları ile zenginleşen bir ses dağarcığına sahip olur. Anne-babasıyla, kardeşleri veya bakıcısıyla iletişim kurmak amacıyla inceliyor kalınlaşan, şiddeti artıp azalan sesler çıkartarak keyif dolu ses oyunları yapar. Sesimizle duygularımızı ve niyetlerimizi iletebilmeyi çok küçük yaşlarda öğreniriz ve bu büyüleyici özelliğimiz ömür boyu bize eşlik eder (1).

Peki ses nedir ve nasıl üretilir? Ses, akciğerlerimizden gelen havanın ses kıvrımlarımızı titreştirmesi yoluyla oluşan akustik bir sinyaldir. Bu akustik sinyali dil, dudak, çene, damak hareketlerimizle şekillendirerek konuşma olarak bildiğimiz eylemi yerine getiririz. Dolayısıyla ses üretmek ve konuşmak birbirinden farklı iki kavramdır. Ses üretmek ses kıvrımlarının titreşmesiyle gırtlığımızda meydana gelen bir olay iken konuşmak ağız ve çenenin hareketleriyle yapılan farklı bir eylemdir. Bu nedenle eğer çocuğunuzun konuştuğularının anlaşılmadığını, "r" yerine "l" demek gibi hatalar yaptığını düşünüyorsanız "Konuşma Sesi Bozuklukları Modülü"nü incelemenizi öneririz. Eğer çocuğunuzun ses kısıklığı, konuşurken nefesini yetirememesi, fazla ince bir sesle konuşma gibi şikâyetleri varsa bu bölümü incelemeye devam ediniz.

Ses Kıvrımları Nedir?

Halk arasında ses teli kavramı benimsenmiştir. Ancak ses uzmanları tarafından "ses teli" yerine "ses kıvrımı" terimi kullanılmaktadır. Bunun nedeni ses üretmekle sorumlu ses kıvrımlarımızın "tel" sözcüğünü çağrıştırdığı gibi gitar veya keman teline benzer bir yapıda olmayışındır. Ses kıvrımları altta kaslardan ve yüzeyde mukozal yapıdan oluşurlar ve bir telden ziyade katlantıya benzerler (bk. Resim 1). Bu nedenle de ses kıvrımı olarak adlandırılırlar. Ses kıvrımlarımız gırtlığımızda yer alan ve soluk borumuzun girişinde bulunan iki adet organdır.



Görsel 1 Betimleme: Bir kadına kaşlarından omuzlarına kadar olan kısmın çizimi üzerinde boynun tam ortasında yer alan ses kıvrımlarını gösteren bir çizim. Çizimin yanında ses kıvrımlarının açık ve kapalı hâlini gösteren iki küçük görsel

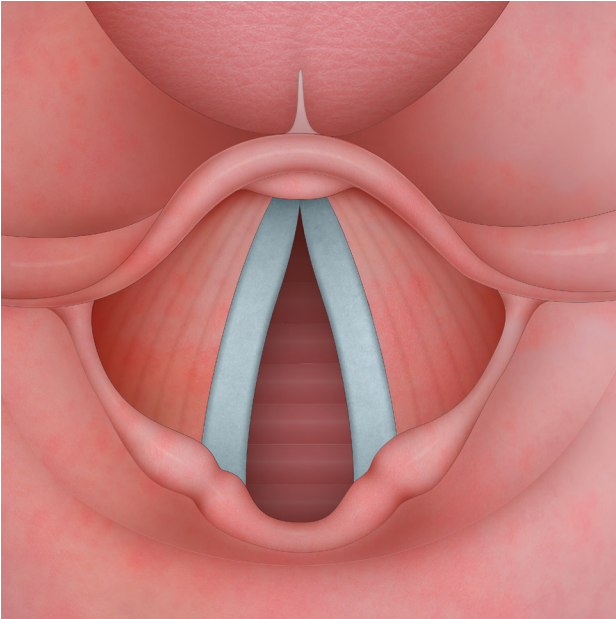
Sağlıklı ses kıvrımları inci beyazı görünümündedir. Ortaya bakan kenarları dümdüzdür ve bir araya geldiklerinde her iki ses kıvrımının arada boşluk kalmayacak şekilde kapanmaları gerekir. Ses kıvrımlarımız nefes alıp verdiğimizde ve bazı ünsüz sesleri söylerken Resim 2’de gösterildiği gibi iki yanda açık bir şekilde dururlar ve akciğerlerimizden gelen havanın serbestçe girip çıkmasına izin verirler. Konuşmaya başladığımızda ise bir araya gelerek titreşirler ve ses üretirler. Ortaya çıkan ses ağız ve burun boşluklarımızda yayılır. Ses kıvrımlarımızda ürettiğimiz sesi ham bir ses olarak düşünebilirsiniz. Ses kıvrımlarından yayılan ses ağız ve burun boşluklarımıza yayılarak rezonansa girer; sonra da dil, dudak, çene ve damağımız aracılığıyla bu sesi şekillendirerek farklı konuşma seslerini (s, a, b, m, vb.) oluştururuz (2). Konuşma seslerinin nasıl oluştuğuna dair daha ayrıntılı bilgi edinmek için Konuşma Sesi Bozuklukları Modülü’ne bakmanızı öneririz.

! DİKKAT

Ses kıvrımlarımız nemli yapılardır. Az su içtiğimizde nasıl dilimiz, dudaklarımız kuruyorsa ses kıvrımlarımız da benzer şekilde kururlar ve daha zor titreşirler.

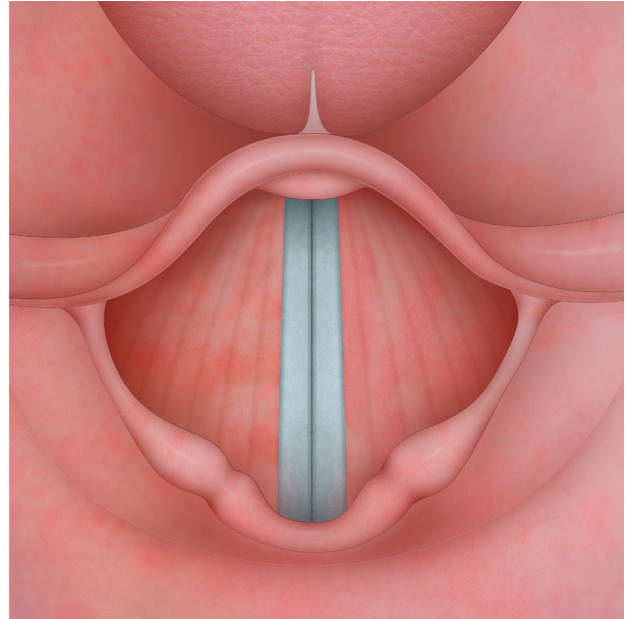
Açık ses kıvrımları

Nefes alırken ve verirken ses kıvrımlarımız yanlarda açık durur.



Kapalı ses kıvrımları

Konuşurken /a/, /z/, /v/ gibi bazı konuşma seslerini söylerken ses kıvrımları kapanır ve titreşir.



Görsel 2 Betimleme: Ses kıvrımlarının açık ve kapalı hâlini gösteren iki küçük görsel kıvrımları

Rezonans Nedir?

İçinde su olan bir şişesinin ağzına doğru üflediğinizde şişeden hoş bir ses geldiğini hiç fark etmiş miydiniz? Şişenin içindeki suyun miktarını değiştirdiğinizde farklı farklı sesler ortaya çıkar mı?

Bir gitarı gözünüzün önüne getirin. Gitarın telleri ve gitarın haznesi olmak üzere iki parçası vardır. Tellere vurduğunuzda güzel sesler ortaya çıkar. Peki sizce teller sadece gitarın sapına bağlı olsaydı ve haznesi olmasaydı nasıl olurdu? Yine de güzel sesler ortaya çıkar mıydı?

İçinde su olan şişeye üflediğinizde ve gitar teline vurduğunuzda oluşan ses, rezonansa girmiş bir sestir. Su dolu şişenin boş kısmındaki havayı ve gitar haznesinin içindeki havayı titreşime sokarsınız. Böylece gitarla renksiz, kısık bir ses değil daha gür ve canlı bir ses oluşturursunuz. İşte boşluklardaki havanın bir ses kaynağına tepki olarak titreşime girmeyle oluşan ses rezonanstır.

Ağız ve burun boşluklarımızda da hava vardır. Bu boşluklarımızdaki havanın rezonansa girmesi de konuşmanın bir parçasıdır. Ses kıvrımlarımızın arasından geçen havayı ve ses kıvrımlarımızda ürettiğimiz sesi ham hâliyle dış dünyaya iletmeyiz. Ağız ve burun boşluklarımızda oluşan rezonansı kullanarak daha güçlü ve kulağa hoş gelen bir ses üretebiliriz(3).

Rezonans Etkinliği

Materyaller:

4 tane birbirinin aynısı boş su şişesi
Su

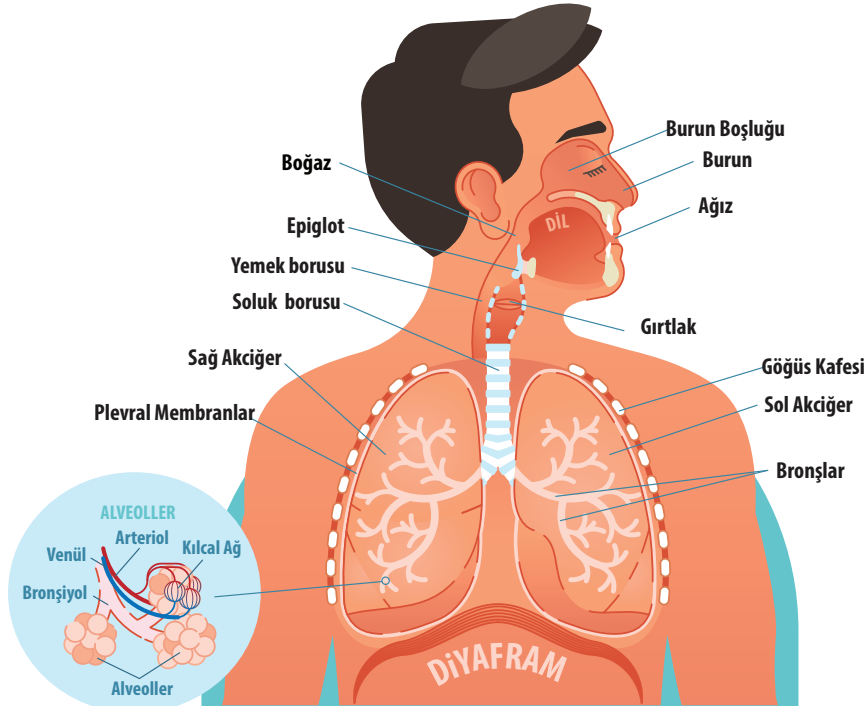
Nasıl yapalım?

1. Şişelere farklı miktarlarda su koyun.
2. Çocuğunuz, şişenin ağzına doğru üfleyerek ses üretmeyi denesin. Doğru bir açıyla ve yeteri kadar güçlü üflediğinizde bir ses duyacaksınız.

Üzerine düşünelim:

1. Her şişeden aynı ses mi çıktı?
2. Şişelerden nasıl bir ses geldi? İnce mi kalın mıydı?
3. En kalın ve en ince sesli şişe hangileri?
4. Sizce çıkan sesin ince veya kalın olması su miktarıyla ilişkili miydi?

Sağlıklı bir ses üretebilmek için öncelikle akciğerlerimizin, ses kıvrımlarımızın sağlıklı bir yapıya ve işlevlere sahip olması gerekir. Ses kıvrımları bir araya gelip kapandıklarında akciğerlerimizden gelen havayı sese dönüştürebiliriz (bk. Resim 3). Eğer akciğerlerimiz, ses kıvrımlarımız ve konuşma için kullandığımız organlarımız (dil, dudak, çene, sert damak, yumuşak damak) sağlıklıysa ortaya çıkan ses kulağımıza temiz, pürüzsüz ve melodik gelir. Eğer akciğerlerimizde, ses kıvrımlarımız ve/veya konuşma organlarımızda bir sorun olursa ortaya kısık, pürüzlü, çatalı, kulağa rahatsız edici gelen bir ses çıkar (2).



Görsel 3 Betimleme: Bir insanın başıyla diyaframı arasında kalan bölgenin çizimi üzerinde akciğerlerinin ve ses üretim organlarının gösterildiği resim

Elinizi boğazınıza götürün. Derin bir nefes alın ve "tsssss..." diye uzatarak verin. Boğazınızda bir titreşim hissettiniz mi? Şimdi, tekrar derin bir nefes alın ve bu sefer "aaaaaaa" diye uzatarak söyleyin. Peki bu sefer boğazınızda bir titreşim hissettiniz mi? "tsssss..." derken boğazınızda herhangi bir titreşim oluşmadığını fark etmişsinizdir. Ancak "aaaaaaa" diye uzattığınızda boğazınızda titreşim oluşmasının nedeni ses kıvrımlarınızın bir araya gelerek titreşmeye başlamasıdır. Ses kıvrımlarımız sohbet ederken, bir konuyu anlatırken veya şarkı söylerken çoğu zaman titreşim hâlinedir. Bu nedenle de ses üretiminde görev alan yapıların sağlığı çok önemlidir.

Çocukluktan Ergenliğe Ses Değişimi

Her bireyin kendine özgü bir sesi vardır. Bu sese temel karakteristiğini veren ses kıvrımlarının yapısıdır. Ses kıvrımlarının saniyedeki titreşim sayısı sesin temel frekansını oluşturur. Yetişkin bir kişinin sesini kalın ve tok, küçük bir çocuğun sesini ise ince olarak algılamamızı sağlayan temel unsur o bireyin ses kıvrımlarının ne kadar büyük veya ne kadar küçük oldu-

ğudur. Bebeklikten ergenliğe, ergenlikten yetişkinliğe giderek büyüyen vücudumuzun bir parçası olan ses kıvrımlarımız da bedenimizin diğer kısımları gibi giderek büyür. Bebeklerde ses kıvrımları 7-8 mm uzunluğundadır; yetişkin kadınlarda bu uzunluk 11-15 mm, yetişkin erkeklerde ise 17-21 mm uzunluğa erişir (1-2). Daha büyük ses kıvrımlarına sahip insanların sesleri daha kalın, daha küçük ses kıvrımlarına sahip insanların ise sesleri daha ince algılanır. Telefonda yüzünü hiç görmediğimiz bir kişinin bile çocuk mu yoksa yetişkin mi, genç bir kadın mı yoksa yaşlı bir erkek mi olduğunu bu sayede anlayabiliriz. Örneğin çalgıları ele alalım. Keman, çello ve kontrabasan üçü de telli çalgılardır ama üçünün de sesleri birbirinden farklıdır. Keman bu üçü arasında küçük boyutta ve en ince sesli olanıdır, kontrabas ise en büyük yapıda ve en kalın sesli olanıdır. Bunun nedeni kemanın ahşap hazinesinin en küçük boyuta, kontrabasan ise en büyük boyuta sahip olmasıdır. Bir çocuk da önce keman gibi ince bir sese sahip iken büyüdüğü bir çello ve bir kontrabas gibi sesi kalınlaşacaktır. (bk. Resim 4. Ses kıvrımlarının gelişimi)



Erkek Ses Kıvrımları



Kadın Ses Kıvrımları

Görsel 4 Betimleme: Dört görselden ilkinde yan yana duran ve gülümseyerek poz veren büyükten küçüğe sıralanmış üç çocuk, ikinci görselde keman, viyola ve kontrbasa ait resimler, üçüncü ve dördüncü görsellerde erkek ve kadına ait ses kıvrımlarının gırtlak üzerinde gösterilmesi. Erkek ses kıvrımları, kadın ses kıvrımlarından daha büyük.

SORU

Çocuğunuzun nasıl bir ses tonu var?

Kız çocukları 11-12, erkek çocukları 12-13 yaşları civarında cinsiyet hormonlarının salgılanmaya başlamasıyla birlikte ergenlik dönemine girerler. Ergenlik dönemindeki erkeklerde testosteron hormonunun salgılanmasıyla vücutlarında çeşitli değişimler meydana gelir. Bunlardan biri kasların gelişimidir. Testosteron hormonunun salgılanmasıyla vücudun geri kalanında olduğu gibi ses kıvrımlarında yer alan kaslar da gelişir ve güçlenir; ses kıvrımları uzar. Bunun yanı sıra ses kıvrımlarının içinde bulunduğu ve halk arasında "adem elması" olarak da bilinen gırtlak yapısı da giderek büyür ve dışarı doğru çıkıntılı bir yapıya sahip olur. Kadınlarda da gırtlak yapısında, ses kıvrımlarının kas yapısında ve uzunluğunda değişim olmakla birlikte değişim, erkeklerde olduğundan daha küçüktür. Bu nedenle kadınların ergenlik döneminde seslerinde çatlama oluşması çok beklendik bir durum değildir. Ancak erkeklerde seste çatlama, sesin aniden incelmesi veya kalınlaşması gibi durumlar normal olarak kabul edilir. Ancak 15-16 yaşına kadar bu ses çatlama durumunun ortadan kalkması, ince çocukluk sesinin ortadan kalkıp yerini yetişkin, kalın sesin alması beklenir.



DİKKAT

Çocuklar büyüdükçe gırtlakları ve ses kıvrımları da büyür. Böylece sesleri kalınlaşır. Ancak erkek çocuklarının sesleri kadınlardan daha fazla kalınlaşır.

Ses Bozukluğu Nedir?

Ses bozukluğu; kişinin sesinin yaşına, cinsiyetine, ait olduğu kültürel gruba göre sesin perdesi (incelik-kalınlığı), gürlüğü (şiddeti) ve rezonansı açısından farklılık göstermesi durumudur. Ses kıvrımlarının bir araya gelmesini, titreşmesini, ağız ve burun boşluklarında rezonans olmasını engelleyen durumlarda ses üretmek zor, eforlu hatta ağrı verici bir hâle gelebilir. Ses bozukluğu olan kişiler genelde şu tür durumlardan yakınır:

- Sınıf, sokak, market gibi kalabalık ve gürültülü ortamlarda sesi duyuramamak
- Konuşurken sık nefes almak
- Konuşurken nefes nefese kalmak
- Boğuk, kaba, pürüzlü bir ses üretmek
- Konuştukça sesin yorulması
- Boğazda yumru hissi oluşması
- Boğazda ağrı hissetmek

Ses kıvrımlarımızın konuşma için gereken sesi üretmenin yanı sıra soluk borumuzu yabancı cisimlerden korumak gibi bir işlevi de bulunmaktadır. Bu sayede yutarken soluk borumuza herhangi bir içecek veya yiyeceğin kaçması engellenmiş olur. Yutma sırasında ses kıvrımlarımız sıkıca kapanır ve yutağımızın koruyucu bir örtü gibi ses kıvrımlarımızın üzerini örter. Bu sayede ses kıvrımlarımıza yiyecek ve içecekler hiç temas etmeden yemek borusuna geçebilirler. Ancak bazı ses bozuklukları ses kısıklığına yol açtığı gibi ses kıvrımlarının ve ses kıvrımlarını korumakla görevli diğer yapıların yeterince kapanamamasına bağlı olarak yutma bozukluklarına da yol açabilir. Eğer çocuğunuzun yiyecek ve içecekleri yutmak ile ilgili de sorun yaşadığını düşünüyorsanız veya bu konuyla ilgili daha ayrıntılı bilgi almak isterseniz "Yutma ve Motor Konuşma Bozuklukları" modülünü inceleyebilirsiniz.

! DİKKAT

Eğer çocuğunuzun sesiyle ilgili şikâyeti iki haftadan uzun süredir devam ediyorsa mutlaka bir "kulak burun boğaz" hekimine başvurunuz.

Çocuklarda Görülen Ses Bozuklukları

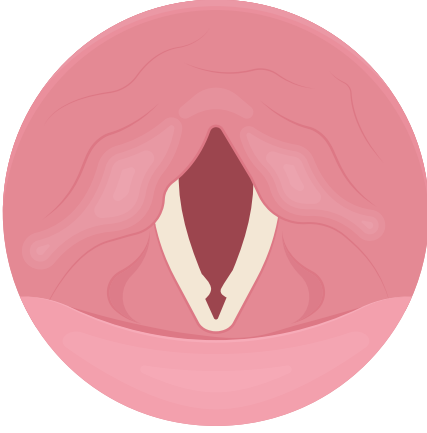
Yetişkinlerde görülen ses bozukluklarının birçoğu çocuklarda da görülebilmektedir. Çok bağırarak, yüksek sesle uzun süre konuşmak, boğazı fazla zorlayarak konuşmak, ses taklidi yapmak gibi davranışlar sese bozukluğa yol açarlar.

İnsanların sohbet ederken kullandıkları ses şiddeti 60-70 dB civarındadır. Gürültülü ortamlarda sesimizi karşı tarafa duyurmaya çalıştığımızda veya öfkelenip bağırduğumuzda 90-95 dB ses seviyesine çıkmamız mümkündür. Ancak yüksek ses seviyelerine çıktığımızda ve uzun süreyle yüksek sesle konuşmak zorunda kaldığımızda ses kıvrımlarımız sert temas etmeye başlayarak zarar görürler. Sürekli zarar gören ses kıvrımlarında zamanla nodül ve polip gibi çeşitli ses kıvrımı lezyonları oluşabilir. Oyun oynarken bağırarak arkadaşlarına seslenen, evde aile üyeleriyle iletişim kurarken bağırarak konuşan, konuşkan ve ses taklitleri yapmayı seven çocuklarda ses kıvrımlarının zarar görmesi sıkça meydana gelir.

Çocuklarda en çok görülen ses bozukluklarından başlıcaları şunlardır (5):

- Ses kıvrımlarındaki iyi huylu yapılar (nodül, polip ve kistler)
- Ses kıvrımlarında enflamasyon ve ödem
- Larenjit
- Tek veya çift taraflı ses kıvrımı felci
- Fonksiyonel ses bozuklukları (mutasyonel falsetto, juvenil ses bozukluğu, kas gerilim disfonisi)

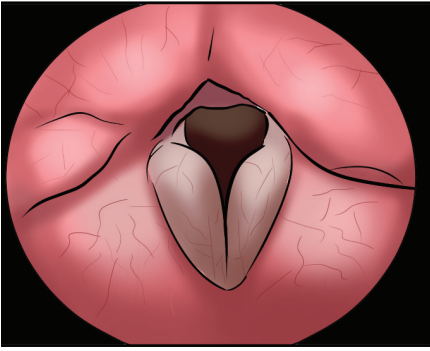
Ses Kıvrımı Nodülü



Görsel 5 Betimleme: Karşılıklı iki ses kıvrımı nodülünü gösteren görsel.

Bağırmak, yüksek sesle seslenmek, ses taklidi yapmak, öksürmek gibi davranışlar ses kıvrımlarının birbirine sert biçimde çarpmasına ve ses kıvrımlarının üzerini örten mukozanın zedelenmesine neden olur. Mukozanın hasarlanması durumunda nodül, polip veya kist gibi iyi huylu dokular oluşabilmektedir (Resim 5). Bu dokular ses kıvrımlarının tam kapanmasının önüne geçerek ses kısıklığına, çatallı, nefesli ve zayıf bir sese yol açabilirler. Çocuk dinlendiği ve az konuştuğu zamanlarda sesi biraz daha normale döner ama çok konuştuğu ve bağırdığı dönemlerde tekrardan kısıklık baş gösterir (2).

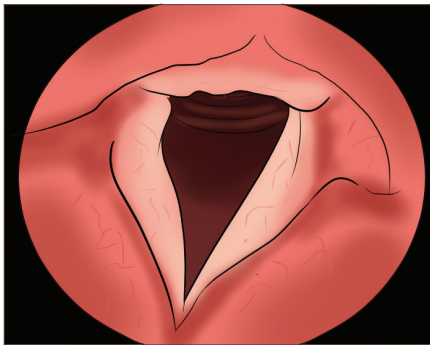
Ses Kıvrımlarında Ödem



Görsel 6 Betimleme: Ödemli ses kıvrımlarına ait görsel

Ses kıvrımlarının reflü veya sesi kötü kullanma nedeniyle su toplayarak şişmesi durumudur (Resim 6). Ses kıvrımlarında ödem olması durumunda ses kısık, pürüzlü ve kaba bir hâl alabilir, konuşurken ses tonunda aniden incelleme veya kalınlaşma meydana gelebilir. Ses kıvrımı ödemi çocuğunuzun yaşına uygun olmayacak şekilde kalın bir sese sahip olmasına neden olabilir (2).

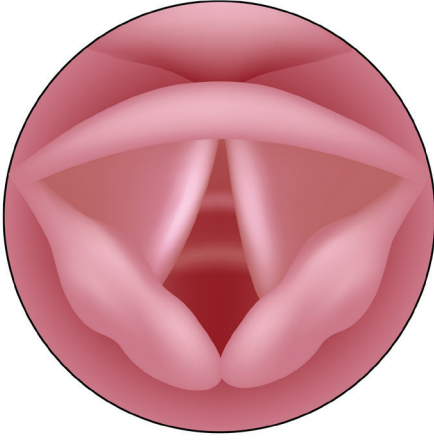
Larenjit



Görsel 7 Betimleme: Larenjitten dolayı beyazlamış ses kıvrımları

Ses kıvrımlarının enfeksiyon hastalıkları; reflü, alerji veya sesin kötü kullanımı sonucunda iltihaplanması durumudur (Resim 7). Ses kıvrımlarında kızarıklıklar oluşur. Yutkunma ve konuşma sırasında boğazda ağrı, ses kısıklığı, ses tonunda pürüzlenme ve kalınlaşma meydana gelir. Çocuklarda ses kısılmasına neden olan en sık hastalıklardan birisidir. Akut larenjit kısa sürede iyileşir ancak uygun biçimde tedavi edilmezse uzun vadede ses kıvrımlarında hasar oluşturabilir (2).

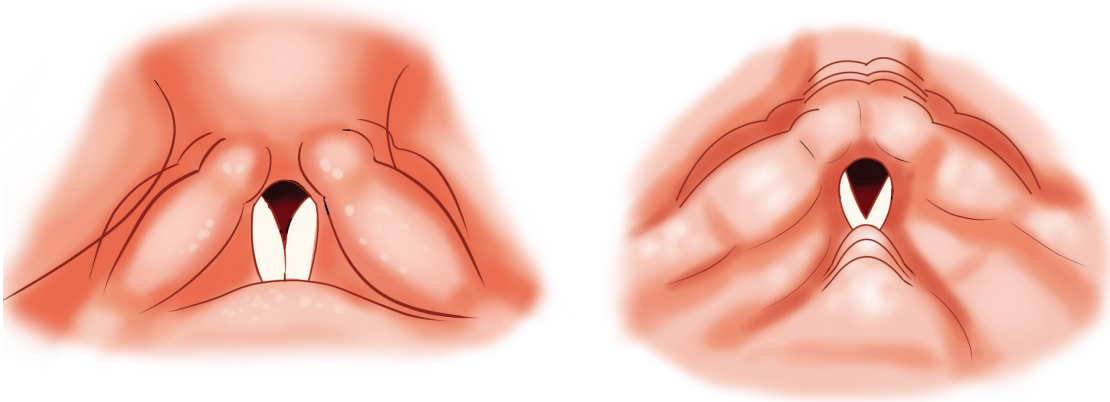
Ses Kıvrımlarında Felç



Görsel 8 Betimleme: Kıvrımlar ortaya doğru yaklaşmış ama tam kapanamamış.

Ses kıvrımlarını çalıştıran sinirlerin hasarlanması sonucunda sağ ve/veya sol ses kıvrımında felç meydana gelebilir. Bu durumda etkilenen ses kıvrımı veya kıvrımlarının hareketleri azalır ya da hiç hareket edemezler (Resim 8). Ses üretimi için ses kıvrımlarının birbirine yaklaşıp kapanması gerektiğinden ses kıvrımları hareket edemezse arada açıklık kalır ve ses kısık çıkar. Çocuğun sesi çok zayıflar, özellikle de arka plan gürültüsü olan yerlerde diğer insanlara kendisini duyurmakta zorlanabilir (1-2).

Fonksiyonel Ses Bozuklukları



Görsel 9 Betimleme: Gergin ses kıvrımlarını gösteren görsel

Fonksiyonel ses bozuklukları, çoğunlukla sesi yanlış kullanma nedeniyle ortaya çıkarlar. Fonksiyonel ses bozuklukları şunlardır (1):

- Kas gerilimi disfonisi
- Psikojenik afoni
- Mutasyonel falsetto
- Juvenil ses bozukluğu

Kas Gerilimi Disfonisi

Kas gerilimi disfonisi olan çocuklar, boyun kaslarını ve ses kıvrımlarını çok gergin kullanırlar. Resim 9'da gördüğünüz gibi, gırtlak kaslarındaki aşırı gerginlikten ötürü konuşma sırasında ses kıvrımlarını göremeyeceğimiz kadar gırtlak kasılı hâle gelebilir. Bu aşırı gerginlik çocuğun sesinin çok kısık ve gergin çıkmasına, bazen de hiç ses çıkmamasıyla sonuçlanabilir. Bu durumda oluşan bozuk sesin nedeni gırtlaktaki nodül, kist vb. yapısal bir farklılık değil, ses çıkarmakta kullandığımız kaslardaki aşırı gerginliktir (6). Kas gerilimi disfonisi olan çocuklarda kas gerilimini azaltıp boyun ve ses kıvrımlarını rahatlatacak egzersizler yapılması gerekir. Bu egzersizlerin ne olacağına, ne sıklıkla yapılacağına dil ve konuşma terapistleri karar verir.

Mutasyonel Falsetto

Küçük erkek çocuklarının ergenliğe geçerken seslerinin çatladığını, bazen incelik bazen kalınlaştığını fark etmiş miydiniz? Bir müddet sonra bu ses çatlama sesleri sona erecek ve kalın bir ses yerine oturacaktır. Ancak bazı erkek çocukları çocukluktan ergenliğe geçişte çocukluk sesinin ani değişimine uyum sağlamakta zorlanabilirler ve çocukluk dönemindeki tiz sesi zorlamalı biçimde sürdürebilirler. Mutasyonel falsetto veya püberfoni denen bu durumda çok tiz, kısık, gergin ve çatlayan bir ses ortaya çıkar. Tipik olarak ergenlik döneminde bir yıl içinde yeni sesin yerine oturması beklenirken bu çocuklarda bu süreç daha uzun sürebilir. Altta yatan hormonal veya yapısal bir bozukluk olmadığı müddetçe mutasyonel falsetto tedavisinde ilk seçenek ses terapisi. Az sayıda kişide, kulak burun boğaz hekimlerinin ses kalınlaştırma cerrahisi uygulaması gerekebilir (6).

Jüvenil Ses Bozukluğu

Ergenlikte sesin kalınlaşmaması durumu kız çocuklarında görüldüğünde jüvenil ses bozukluğu olarak adlandırılır. Kız çocuklarının çocukluktan ergenliğe geçişte seslerinde erkek çocuklarınkinden kadar büyük bir değişiklik meydana gelmese de büyümenin etkisiyle birlikte seste bir miktar kalınlaşma olur. Ancak jüvenil ses bozukluğuna sahip kız çocuklarında çocukluk sesinin terk edilememesi nedeniyle çocuksu, tiz, genizimsi bir konuşma biçimi devam edebilir. Bu durum aynı mutasyonel falsetto bozukluğuna sahip erkeklerde olduğu gibi hormonal veya yapısal bozukluklardan ileri gelmez, işlevsel bir bozukluktur. Ses terapisiyle doğal ve rahat bir ses tonuna kavuşmak mümkündür (2).

Ne Zaman Harekete Geçmeliyim?

Çocuğunuz için aşağıdakilerden bir veya daha fazlası geçerliyse ses kıvrımlarının muayene edilmesi için uzman kulak burun boğaz hekimine başvurmalsınız:

- Ses kısıklığı ve çatallanma gibi ses kalitesinde bozulmalar
- Nefes alıp verirken hırıltı duyulması
- Konuşurken veya konuştuktan sonra boğazda ağrı hissi
- Yaşlılarından farklı bir ses tonu (incelik-kalınlık açısından)

- Çocuğun ergenliğe girmesine rağmen sesinde beklenen kalınlaşmanın olmaması
- Sınıfta sesinin duyulmaması
- Biraz uzun konuştuğunda sesinin kısılması
- Sesle ilgili şikâyetlerin iki haftadan uzun süreli biçimde devam etmesi
- Sesle ilgili yakınmaların çocuğunuzun akademik, sosyal ve günlük yaşamını etkilemeye başlaması

SORU

Çocuğunuz yukarıda sayılan durumlardan kaç tanesini yaşıyor?

Doğuştan gelen bazı ses bozukluklarında anne-babalar çocuklarının sesine bu şekilde alıştıkları için ses kısıklığını veya sesteki çatalılığını ayırt etmekte zorlanabilirler. Aynı şekilde çocuğun kendisi de sesindeki pürüzlülüğün farkında olmayabilir. Bu durumda önemli olan çocuğun sesindeki sorunun işlevselliğini etkileyip etkilemediğidir. Çocuğunuzun okuldaki uyumu ve derslerdeki başarısında, sosyal ilişkilerinde ve katılmak istediği etkinliklerde sesinden ötürü bir engelle karşılaşp karşılaşmadığına dikkat edin. Örneğin çocuğunuz sınıfta sesini duyurmakta zorlanıyorsa, okuldan sık sık sesi kısılarak geliyorsa, tiyatro veya koro gibi etkinliklere sesinden ötürü katılamıyorsa, arkadaş çevresinde akran zorbalığına uğruyorsa önce bir kulak burun boğaz hekimine, daha sonra bir dil-konuşma terapistine başvurarak ayrıntılı ses muayenesinin ve değerlendirmesinin yapılmasının vakti gelmiştir.



Görsel 10 Betimleme: Üzerinde ahşap harfler, ahşap bir kutu, not almak için kâğıt ve kalemin bulunduğu masanın başında sol eliyle tuttuğu A harfini aynı zamanda seslendirerek karşısındaki kız çocuğuna gösteren bir kadın ve onu taklit eden bir kız çocuğu

Kulak -Burun-Boğaz (KBB) Hekimi Muayenesinde Beni ve Çocuğumu Ne Bekliyor?

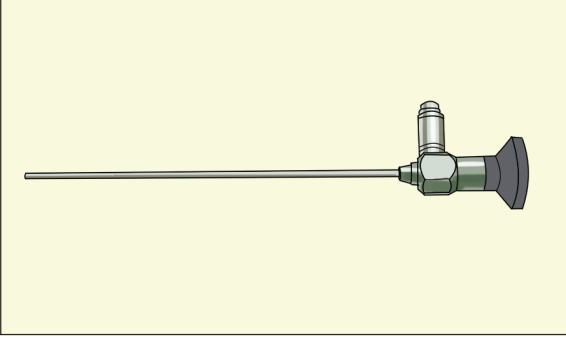


Görsel 11 Betimleme: Duvarında kulak, burun, boğaz resimleri asılı, raflarında çiçekler, dosyalar ve oyuncak bir tavşanın bulunduğu bir muayenehanede tepeden yansıyan ışık ile bir çocuğun ağzını inceleyen doktor

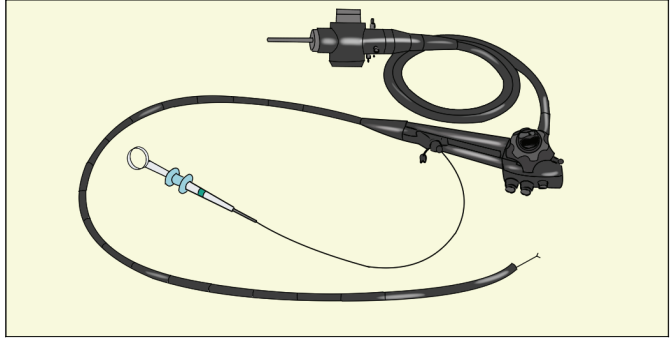
KBB hekimleri, ses hastalıklarının tanısını ve medikal tedavisini uygulamaktan sorumlu uzman hekimlerdir. Medikal tedavi, ilaç ve cerrahi müdahaleleri kapsar. Uzman KBB hekimine başvurmanız durumunda öncelikle hekiminiz ses bozukluğunun nedenini saptayabilmek için çocuğunuzun ses kıvrımlarını görüntülemek isteyecektir. Bu amaçla rijit endoskop (Resim 11) veya fleksibl nazoendoskop (Resim 12) adı verilen cihazlar kullanarak çocuğunuzun ses kıvrımlarını görüntüleyecektir. KBB çocuğunuzun ses kıvrımlarında nodül veya kist gibi ses kıvrımlarının titreşimini, kapanmasını engelleyecek bir durum bulunup bulunmadığını ya da çocuğunuzun ses kıvrımlarını ses kısıklığına yol açabilecek şekilde yanlış kullanıp kullanmadığını belirleyecektir. Muayene 15-20 dakika sürebilir.

KBB hekimisi gerekli görürse yalnızca ilaç tedavisi veya cerrahi müdahale planlayacaktır. Çocuğunuza ilaç tedavisi ya da cerrahi müdahaleye ek olarak ses terapisi önerebilir. Eğer ses terapisi almasının gerekli olduğu tespit edilirse sizi, çocuğunuzu (mümkünse ses bozuklukları konusunda deneyimi olan) bir dil ve konuşma terapistine yönlendirecektir. Ayrıca kulak burun boğaz hekimleri çocuğunuzun ses sorununa neden olan bozukluğun tanısını koymak ve tedavisini planlamak için çocuğunuzun gastroenteoroloji, göğüs hastalıkları uzmanı vb. gibi diğer alanlar tarafından muayene edilmesini talep edebilir. Dil-konuşma tera-

pistine yönlendirilmeniz durumunda yapılan bütün tetkik ve tahlil sonuçlarını terapistinizle paylaşmanız terapistin çocuğunuz için en doğru müdahale şeklini belirlemesinde yardımcı olacaktır. Bu nedenle özellikle kulak burun boğaz hekiminizden çocuğunuzun tam tanısını, ses kıvrımlarının görüntüsünü talep ederek dil ve konuşma terapistinize iletiniz.



Görsel 12 Betimleme : Ses kıvrımlarını görüntülemek üzere kullanılan uzun metal bir çubuk olan rijit endoskop



Görsel 13 Betimleme: Ses kıvrımlarını görüntülemek için kullanılan fleksibi nazoendoskop

Dil ve Konuşma Terapistinin Değerlendirmesinde Beni ve Çocuğumu Ne Bekliyor?



Görsel 14 Betimleme: Üzerinde ayna, küçük bir yazı tahtası ve not kâğıdı olan masanın başında o harfini seslendirmekte olan bir kadın ve bir çocuk

Dil ve konuşma terapisinin çalışma alanlarından bir tanesi ses bozukluklarıdır. Dil ve konuşma terapistleri ses bozukluklarının ayırıcı tanısında ve tedavisinde ekibin bir parçasıdır.

Ses bozukluklarına yönelik olarak algısal ve aletsel (aerodinamik, akustik ölçümler) değerlendirilmesini yaptıktan sonra davranışsal yöntemlerden oluşan bir ses terapisi programı uygulamakla yükümlüdürler. Bazı dil-konuşma terapistleri ses bozukluklarının değerlendirmesinde ve terapisinde uzmanlaşmış olabilir. Dil ve konuşma terapistine başvurduğunuzda kapıdan girdiğiniz andan itibaren terapistiniz çocuğunuzun sesini dinleyerek, duruşunu (postürünü) inceleyerek konuşma özelliklerini gözlemleyerek algısal bir değerlendirme yapacaktır. Sizden ayrıntılı bir şekilde çocuğunuzun gelişimsel öyküsü ve ses kullanım alışkanlıkları hakkında bilgi alacaktır. Çocuğunuzun farklı konuşma aktiviteleri (okuma, konuşma, şarkı söyleme, vb.) sırasındaki sesini dinleyerek ses şiddeti, sesin perdesi, kabalık, gerginlik, nefeslilik gibi algısal ses kalitesi özelliklerini tespit edecektir. Bu amaçla GRBAS veya CAPE-V denilen algısal değerlendirme yöntemlerini kullanacaktır. Terapistiniz izniniz dahilinde olmak üzere ses terapisinin etkisini size ve çocuğunuza gösterebilmek için terapi öncesi-sonrasında çocuğunuzun ses ve video kaydını alabilir. Terapistiniz çocuğunuzun ses kıvrımlarını kendisi görüntüleyebilir veya uzman KBB hekiminin gönderdiği ses kıvrımı görüntülerini inceleyerek ses kıvrımlarının yapısı ve hareketleri hakkında bilgi alabilir. Dil ve konuşma terapistinin değerlendirmesi 40-50 dakika arası sürmektedir. Değerlendirme sonunda terapist elde ettiği bilgilerden yola çıkarak çocuğunuzun ses sorunu için yapılması gereken davranışsal değişiklikleri belirleyecektir.

Ses Terapisi Nedir?

Ses terapisi, ses bozukluğuna yol açan veya ileride ses bozukluğuna yol açabileceği düşünülen yanlış ses davranışlarını ve yaşam alışkanlıklarını hedef alan davranışsal bir müdahale yöntemidir. Ses terapisi dil ve konuşma terapistleri tarafından yapılır. Çocuklar, ergenler, yetişkinler ve ileri yaştaki bireyler de dâhil olmak üzere her yaştan insan ses terapisi alabilir (1-2).

Ses terapisi yetişkinlerde haftada 1 veya 2 seans olmak üzere yaklaşık 6-8 seans sürer. Çocuklarda da haftada 1-2 seans ses terapisi yapılmakla birlikte biraz daha fazla seans yapmak gerekebilir (10-12 seans). Seanslar genellikle 30-45 dakika arası sürer. Ses bozukluğunun özelliklerine ve kişinin ihtiyaçlarına göre bu sayılarda farklılıklar olabilir. Ses terapisinin içeriğinde sese zararı dokunan alışkanlıklara dair bilgilendirme, dik duruş sağlamak için postür düzenlemesi, doğru solunum alışkanlıkları edindirmeye yönelik solunum egzersizleri, ses

kıvrımlarının yumuşak ve tam kapanmasını sağlamak amaçlı ses egzersizleri, ses üretiminde rol oynayan kaslardaki gerginliğin önüne geçmek amacıyla gevşeme egzersizleri yer alır. Seanslarda yapılan egzersizlerin evde de devam ettirilmesi



gerekmektedir. Ses terapisinin hedeflediği doğru ses kullanımı alışkanlıklarının oluşması ve ses kıvrımını oluşturan kasların güçlenmesi için ses egzersizlerinin her gün yapılması büyük önem taşır. Dil-konuşma terapistiniz çocuğunuzun evde yapması gereken egzersizleri sözlü ve yazılı olarak açıklayacaktır. Ses terapisinin sonlandırılmasına çocuk, aile, terapist ve kulak burun boğaz hekimi birlikte karar verecektir. Ses terapisinin sonunda ses kıvrımlarının yeniden görüntülenmesi ve ses değerlendirmesinin tekrarlanmasıyla ses terapisinin sonlandırılmasına, terapilere devam edilmesine ya da diğer tedavi seçeneklerine karar verilir (1-2).

Sesin yanlış ve kötü kullanımından doğan ses bozukluklarının tedavisinde ses terapisi büyük önem taşır. Özellikle nodül ve polip gibi ses hastalıkları ses terapisine iyi yanıt verirler. Bazı ses hastalıklarında cerrahi gerekebilir. Ancak yanlış ses kullanımı davranışları sürdüğü müddetçe bu bozukluklar kendini tekrar edebileceğinden cerrahi öncesinde ve sonrasında ses terapisi alınması önemlidir. Diğer bozukluklarda da ses kıvrımlarının terapiyle güçlendirilmesi, esnek ve güçlü bir sesin oluşması, ileride sesin yanlış kullanımından doğabilecek başka ses hastalıklarının önlenmesi için ses terapisi tedavinin olmazsa olmaz bir parçasıdır.

Link: Dil ve Konuşma Terapistleri Derneği, Pediyatrik Ses Bozuklukları Broşürü: <https://www.dktd.org/tr/pediyatrik-ses-bozukluklari-p>

Neler Öğrendik?

Bu bölümde;

- Sesin nasıl üretildiğini,
- Ses üretiminde rol oynayan organları,
- Sağlıklı ses gelişimini,
- Çocuklarda sık görülen ses bozukluklarını,
- Ne zaman bir uzmana başvurmak gerektiğini,
- Kulak Burun Boğaz hekimi muayenesinde çocuğunuzun nelerle karşılaşacağını,
- Dil ve konuşma terapistine başvurduğunuzda nasıl bir değerlendirme yapılacağını,
- Ses terapisi sürecini öğrendik.

Yararlanılan Kaynaklar

1. Boone, D. R., McFarlane, S. C., Von Berg, S. L., & Zraick, R. I. (2014). The voice and voice therapy (9. Basım). Pearson Publishing.



2. Aronson, A. E. & Bless, D. M. (2012). Klinik ses bozuklukları (4. Basım) (Çev. M. A. Kılıç & H. Oğuz). Ankara: Nobel Kitabevi.
3. Raphael, L. J., Borden, G. J., & Harris, K. S. (2011). *Speech science primer: Physiology, acoustics, and perception of speech* (6. Basım). Lippincott Williams & Wilkins.
4. Mohad, V., Hirsch, H. & Thibeault, S. T. (2020). J. S. Embryonic and histologic development of the vocal tract. McMurray, M. R. Hoffman, M. N. Braden (Ed.) *Multidisciplinary management of pediatric voice and swallowing disorders* içinde. Springer Nature.
5. Martins, R. H. G., do Amaral, H. A., Tavares, E. L. M., Martins, M. G., Gonçalves, T. M., & Dias, N. H. (2016). Voice disorders: etiology and diagnosis. *Journal of Voice*, 30(6), 761-e1.
6. Smith, M. E. & Houtz, D. R. (2020). Muscle Tension Dysphonia and Puberphonia. McMurray, M. R. Hoffman, M. N. Braden (Ed.) *Multidisciplinary management of pediatric voice and swallowing disorders* içinde. Springer Nature.

BÖLÜM 2

Arş. Gör. Merve KARABATAK SUNDET
Öğr. Gör. Dr. Elif Meryem ÜNSAL AKKAYA



SES SAĞLIĞINA ZARAR
VEREN DAVRANIŞLAR
VE KORUYUCU
ÖNLEMLER

Genel Amaç

Bu bölümün amacı ses bozukluğu olan çocukların bakım verenleri olarak ses sağlığının tanımı, ses sağlığına zarar veren davranışlar, bu davranışların yerine koyulabilecek alternatif davranışlar, ses sağlığını koruyucu önemler hakkında bilgi sahibi olmanızı, çocuklarınızın bu konudaki gelişimlerine nasıl katkı sağlayacağınıza yönelik bilgi ve becerileri kazanmanızı sağlamaktır.

Kazanımlar

Bu bölümde aileler, bakım verenler aşağıdaki kazanımları edinirler:

- Ses sağlığını tanımlar.
- Ses sağlığına zarar veren davranışları sıralar.
- Ses sağlığına zarar veren davranışların yerine koyabileceği davranışları bilir.
- Ses sağlığını korumak için gerekli olan davranışları sıralar.
- Ses sağlığını korumak için gerekli olan davranışları etkinlikler sırasında uygular.
- Ses sağlığını korumak için gerekli olan davranışları günlük yaşamında uygular.

İçerik

1. Ses Sağlığı Nedir?
2. Çocuğumun Ses Sağlığına Zarar Veren Davranışlar Nelerdir?

Açıklamalar

Bu bölümde; ses sağlığının tanımı, ses sağlığına zarar veren davranışlar, bu davranışların yerine koyulabilecek alternatif davranışlar, ses sağlığına olumlu yönde etkileyecek olan davranışların çocuklarınıza öğretilmesi ve kazandırılması için destekleyici etkinlik önerileri yer almaktadır.

Ses Sağlığı Nedir?

Çocukların ortalama %7 ile %9'unda ses bozukluğu gözlenir (1) ve bunların %5'i uzun süren ses problemleri yaşarlar (2). Bu ses problemlerinin çoğu bir profesyonel (dil ve konuşma terapisti, kulak burun boğaz hekimi) yardımı ile ortadan kalkar. Pek çok ses probleminin temelinde ses kıvrımlarının yanlış ve/veya kötü kullanımlarına bağlı olarak hasarlanması yatar. Ses kıvrımları kötü, yanlış kullanıma bağlı olarak tahriş olabilir, üzerlerinde nodül, polip (küçük çıkıntılar) gibi yapılar veya iltihaplanma meydana gelebilir (3). Böyle durumlarda, bir dil ve konuşma terapistini desteği ve/veya cerrahi işlem gerekebilir. Ses kıvrımlarına zarar veren

davranışların tespit edilip ortadan kaldırılması uygulamasına "ses hijyeni" denir. Ses hijyeni, sese zararlı olabilecek durumların ortadan kaldırılmasıdır ve pek çok ses terapi programının ilk adımını oluşturmaktadır. Sesin kötü ve yanlış kullanımının düzeltilmesi için yararlanılacak yollardan bir tanesidir. Ses hijyenini anlayabilmek için öncelikle sese ve ses kıvrımlarına zarar verebilecek uygunsuz davranışların neler olduğu bilinmelidir. Bu bölümde, sese zarar veren davranışlar ve bu davranışları önlemek için yapılabilecek alternatif uygulamalardan bahsedilecektir. Unutulmamalıdır ki öncelikle çocuğun sahip olduğu olumsuz davranışlar belirlenmeli ve ardından bu davranışlara yönelik çocuğa özgü düzenlemeler sunulmalıdır (4-5.)

Çocuğumun Sesinde Problem Var mı?

Aşağıda yer alan tabloyu inceleyin. Çocuğunuzda gözlemlediğinizi düşündüğünüz durumlar varsa yanlarındaki kutucuklara tik atın.

Tablo 2.1. Çocuğumun Sesinde Problem Var mı?

Çocuğumun Sesinde Problem Var mı?	
Çocuğumun,	
	Sesi boğuk çıkıyor.
	Sesi kısık çıkıyor.
	Sesi nefesli çıkıyor.
	Sesi kaba çıkıyor.
	Sesi pürüzlü çıkıyor.
	Özellikle sokak, market gibi gürültülü ortamlarda onu duymakta zorlanıyorum.
	Konuştuktan sonra boğazı ağrıyor veya gıcıklanıyor.
	Sesini kullanırken çok çaba sarf ediyor.
	Sesini kullanırken sesi uygun olmayan şekilde kalınlaşıp inceliyor.
	Konuşurken sık sık nefes alıyor.
	Konuşurken nefes nefese kalıyor.
	Sesi kaba veya pürüzlü çıkıyor.
	Konuştukça sesin yoruluyor.
	Boğazda yumru hissi oluştuğunu söylüyor.

Bir ya da birkaç tane tik attıysanız bir kulak burun boğaz hekimine veya dil ve konuşma terapistine başvurmanızı öneririz. Bir kulak burun boğaz hekimi veya dil ve konuşma terapistine başvuracaksanız, öncesinde yukarıdaki tabloyu 4. bölümden (bk. sayfa 93) çoğaltıp doldurarak yanınızda götürebilirsiniz. Görüştüğünüz uzmana çocuğunuzun sesi ile ilgili şikâyetlerini aktarmanıza yardımcı olabilir.

Çocuğumun Ses Sağlığına Zarar Veren Davranışlar Nelerdir?



1- Çok Konuşmak

Hiç çok konuştuğunuz için boğazınızın ağrımaya başladığını ya da sesinizin kısıldığını hissettiniz mi?

Aynı şey çocuklarınız için de geçerlidir. Mola vermeden sürekli konuşmak ses kıvrımlarımızın fazladan çalışmasına neden olduğu için onlara zarar verir.

Görsel 1 Betimleme: Ellerini göğsünün üzerinde bağlamış, ayakta duran, başının üzerinde boş bir konuşma balonu bulunan bir erkek çocuk

Bazılarımız konuşmayı çok severiz ve hiç ara vermeden evde, okulda, dışarda, ailemizle, arkadaşlarımızla, öğretmenlerimizle konuşuruz. Biz konuştukça ses kıvrımlarımız açılıp kapanarak yani birbirlerine çarparak çalışmaya devam ederler. Ses kıvrımlarımızı bacak kaslarımız gibi düşünebiliriz. Tüm gün hiç dinlenmeden koştuğunuzu hayal edin. Bacak kaslarınıza ne olur? Yüksek olasılıkla kramp girer! Ses kıvrımlarımız da böyledir. Eğer normal bir ses tonuyla konuşuyor olsanız dahi uzun süre aralıksız konuşursanız, bu sürekli açılıp kapanma hâli zaman içerisinde ses kıvrımlarınızı yorar ve onlara zarar verir. Bu nedenle gün içinde kendinizin, çocuğunuzun konuşmadan, sesinizi kullanmadan dinlenerek geçirebildiğiniz zaman dilimleri oluşturduğunuzdan ve ses kıvrımların dinlenmeleri için zaman tanıdığınızdan emin olun.

ŞİMDİ SIRA SİZDE

Sesimizi dinlendirmek için ne yapabiliriz?

- *Akşamları ve hafta sonları evde birlikte konuşmadan geçirebileceğiniz aktivite rutinleri (kitap okumak, resim yapmak gibi) oluşturabilirsiniz.*
- *Sıra alma davranışını destekleyici etkinlikler kurabilirsiniz. (bk. sayfa 27)*
- *Uzun süren konuşmalarda sözel olmayan yanıt verme yollarını kullanması için çocuğunuzunuzu teşvik edebilirsiniz. (baş sallamak, gülümsemek...)*

Sıra Alma Etkinlikleri

*Elinizde olan ve sıra ile oynanan her türlü oyunu bu aktivite için değerlendirebilirsiniz.

Aşağıda evde, kendinizin hazırlayabileceği bazı oyunlara yer verilmiştir.



1. Ben Kimim?



Görsel 2 Betimleme: Üzerinde saksıların, bir şişe meyve suyunun ve oyun kartlarının bulunduğu bir masa etrafına toplanmış, ellerindeki kartlarla mutlu bir şekilde oyun oynayan dört kişilik bir aile

Ben Kimim Oyunu

Malzemeler:

Elinizde bulunan birlikte çizip boyayacağınız veya internetten renkli çıktısını alacağınız çeşitli yiyecek, meslek, eşya, oyun/çizgi film karakterlerini içeren ortalama bir kartvizit büyüklüğünde 20 resimli kart, bant.

Oyuncu sayısı: 2

Nasıl Oynanır?

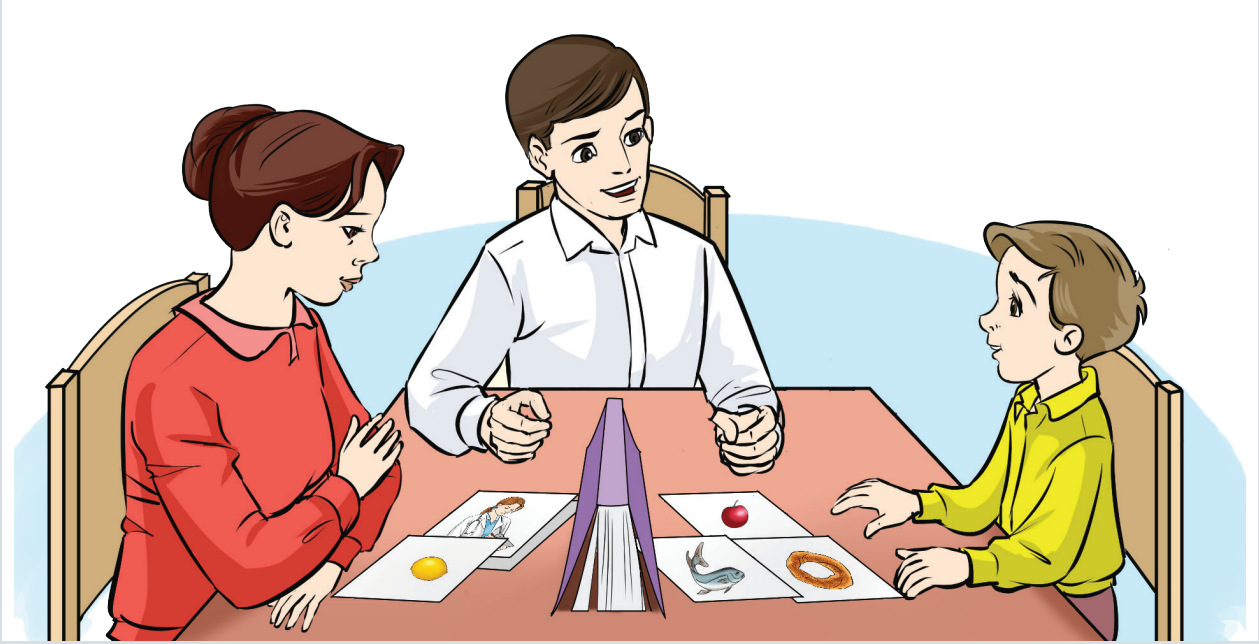
Resimli kartların arka yüzü çevrilir, rastgele karıştırılır ve üst üste dizilir. Her oyuncu destenin en üstündeki kâğıdı sıra ile alır, ne olduğuna bakmadan bir bant yardımı ile alına yapıştırır. Taş-kâğıt-makas oyunu ile kimin başlayacağı seçilir. İki den fazla oyuncu varsa oyun saat yönünde ilerler. Artık her oyuncu, alına yapıştırdığı kâğıtta ne varsa, o olmuştur. Karşısındaki kişiye soracağı sorular ile kendinin ne olduğunu tahmin etmeye çalışır. Örneğin "Ben bir canlı mıyım?", "Rengim yeşil mi?" vb. Oyuncu "evet" yanıtı aldıkça soru sormaya devam edebilir. Eğer "hayır" yanıtı alırsa, sıra bir sonraki oyuncuya geçer.

Kendisinin ne olduğunu ilk bulan oyuncu oyunu kazanır.

Bu oyun esnasında dikkat etmemiz gerekenler; yalnızca sıramız geldiğinde veya soru bize yöneltildiğinde konuşmak, kurallara mutlaka uymak ve sıra ile oynamak, oyun boyunca sesimizi normal şiddette (ne çok alçak ne çok yüksek) kullanmak olmalıdır.



2. Bil Bakalım Hangisi?



Görsel 3 Betimleme: Masa başında oturan bir erkek, bir kadın ve bir çocuk. Kadın ve çocuğun önünde farklı görsellerin olduğu kartlar, kadının ve çocuğun önündeki kartları birbirinden ayıran dik koyulmuş bir kitap

Bil Bakalım Hangisi Oyunu

Malzemeler:

Çeşitli renk ve özellikleri olan nesne/meslek/yiyeceklerden oluşan 15 resim çifti, araya koymak için herhangi bir bloke edici nesne

Oyuncu Sayısı: 2

Nasıl Oynanır?

Her resimden her iki oyuncuda da olacak şekilde kartlar dağıtılır. Karşılıklı olarak masaya oturulur. İki oyuncunun birbirlerinin kartlarını görmemesi için araya bloke edici herhangi bir nesne koyulur. Sıra ile bir "tarif edici" ve bir "tahmin edici" seçilir. Tarif edici rastgele seçtiği bir resmi anlatır. Tahmin edici ise sorular sorarak daha fazla bilgi almaya çalışır. Tahmin edici, tarif edicinin seçtiği resmi bulana kadar devam eder. Sonra yer değişilir ve sıra ile birbirlerinin seçtiği resimler tahmin edilir. En fazla doğru tahmini yapan oyunu kazanır.

2- Yanlış Ses Şiddetinde Konuşmak



Görsel 4 Betimleme: Solda ellerini ağzına götürmüş şiddetli bir şekilde bağırarak şapkalı bir çocuk, sağ tarafta ise yanındaki arkadaşının kulağına fısıltıyla bir şeyler söyleyen çocuk

Olması gerekenden yüksek veya alçak şiddette sesle konuşmak, ses kıvrımlarımızın doğru olmayan şekilde çalışmasına neden olduğu için onlara zarar verir.

Ortam gürültülü olduğunda sesimizi duyurmak için daha yüksek sesle konuşuruz. Hatta bazen bağırmanız gerekir. Ev, okul, kreş, konser, AVM vb. neresi olursa olsun ortam gürültüsü sesimizi olumsuz etkiler. Olması gerekenden yüksek sesle konuşmak ise ses kıvrımlarının birbirine şiddetle çarpmasına ve hasar görmesine yol açar. Bu defa ses kıvrımlarımızı iki avucumuzun içi gibi düşünelim. Çünkü ses kıvrımları, yapı olarak bacak kaslarımıza benzerken çalışma prensibi açısından iki elimizle alkış yapmamıza benzer. Normal bir konuşma esnasında yavaş yavaş alkışlarken yüksek sesle veya bağırarak konuşma esnasında hızlıca ve şiddetle alkışladığınızı düşünün, hatta deneyin. Birkaç saniye sonra elleriniz acımaya, birkaç dakika sonra ise kızarmaya başlayacaklardır. Eğer aynı şiddette alkışlamaya devam ederseniz avuç içlerinizdeki doku hasar görecektir ve şişmeye, su toplamaya, iltihaplanmaya başlayacaktır. Aynı durum ses kıvrımlarımız için de geçerlidir. Çocuklar bu yüksek sesle veya bağırarak konuşmayı alışkanlık hâline getirdikçe ses kıvrımları birbirlerine sertçe çarpmaktan kızarırlar ve zamanla iltihaplı, şişmiş bir hâl alırlar.

Okul ortamını düşündüğümüzde, çok sayıda çocuk teneffüslerde ve serbest oyun oynama saatlerinde herkes aynı anda konuştuğu için bir gürültü oluşur. Dışarıdan dinleyen biri için uğultu gibi gelen bu gürültüyü içeridekiler fark edemezler ve farkında olmadan arkadaşlarına seslerini duyurabilmek adına seslerini yükseltirler, hatta bağırarak konuşmaya başlarlar. Okul ortamını kontrol etmek ebeveynler için her ne kadar güç olsa da çocuğunuzla bu konuda konuşabilir; ders aralarında oyun oynarken çok bağırması, çığlık atmak yerine kendisini konuşarak ifade etmesi, arkadaşlarına ya da öğretmenine seslenmek istediğinde uzaktan değil yanlarına giderek yüzlerine bakarak konuşması, arkadaşlarıyla oynarken seslenmek için bağırarak yerine ısıklık çalması, ortam çok gürültülüken ses şiddetini artırmak yerine dudak hareketlerini abartarak yavaş ve abartılı hareketlerle konuşması konusunda nedenleri ile birlikte uyarılarda bulunabilirsiniz, sınıf öğretmeninden destek alabilirsiniz. Diğer

yandan ev ortamındayken nasıl konuştuğunuzu ve davrandığınızı kontrol etmeye başlayabilirsiniz. Çocuğunuzun dışarıda nasıl davranmasını istiyorsanız öncelikle evde ona aynı şekilde örnek olduğunuzdan emin olmalısınız.

Ev ortamındayken nasıl konuştuğumuzu pek önemsemeyiz. Konuşma ve iletişime geçme biçimimiz bizim alışkanlığımız hâline gelmiştir artık. Ancak ev ortamındaki davranışlarımız, alışkanlıklarımız bizim yaşamımızın büyük çoğunluğunu oluşturmakta ve yaşantımıza yön vermektedir. Bu nedenle, evdeyken kullandığınız ses şiddetine, iletişime geçme biçiminize, iletişim esnasında sıra almaya ve çocuğunuza söz hakkı tanımaya dikkat etmelisiniz. Çocuklarınızla konuşurken arka plandaki gürültüyü en aza indirmeye özen göstermelisiniz.

Arka plandaki gürültü neler olabilir?

- Açık duran televizyon,
- Arkada çalan müzik,
- Gürültüyle çalışan çamaşır makinesi,
- Dışarıdan geçen uçak veya arabaların sesi gibi sesler arka plan gürültüsü olabilirler.

Sizin kontrolünüz altında olan televizyon, müzik gibi sesleri azaltabilirsiniz. Dışarıdan gelen gürültü anında ise çocuğunuzu, anlaşılacak için daha yüksek sesle konuşmak yerine susarak gürültünün geçmesini sessizce beklemeye teşvik edebilirsiniz.

Peki sizin evinizde arka plan gürültüsüne en çok ne neden olur?

Yüksek sesle konuşmak kadar fısıltı ile konuşmak da ses kıvrımlarımızın yanlış çalışmasına neden olmakta ve ses kıvrımlarımızın hasarlanmasına sebebiyet vermektedir. O hâlde, *normal ses şiddeti* ile konuşmak ses kıvrımlarımızın sağlığını açısından bir zorunluluktur.

Peki normal ses şiddeti nedir? Normal ses şiddeti herkes için aynı mıdır?

Günlük hayatta karşılaştığınız kişileri düşünün. Kimileri yanındaki arkadaşıyla konuşurken bile öyle yüksek sesle konuşur ki uzakta olduğumuz hâlde duyabiliriz; kimileri de öyle alçak sesle konuşur ki yanında olsak bile duymakta güçlük çekeriz, söylediklerini tekrarlamasını isteme ihtiyacı duyarız. Yüksek sesle konuşmaya alışık olan birine, yüksek ses şiddeti (bağır-mak) "normal" gelirken; alçak sesle konuşmaya alışmış biri için düşük ses şiddeti (fısıltı) "normal" gelebilir. Ancak ses kıvrımlarının sağlığı açısından dışına çıkılmaması gereken ortalama bir ses şiddetinden bahsetmek mümkündür. O zaman, bizim burada bahsettiğimiz **normal ses şiddeti**, bu uyulması gereken ortalama ses şiddetidir. Normal konuşma sesi 60 desibel (dB) olarak bilinir. **50-70 dB arasında bir ses şiddeti ile konuşmak ses sağlığı açısından ideal olanıdır. Bu ortalama değerlerin altında veya üstünde uzun süreli konuşmak ses sağlığı açısından zararlıdır.** Ebeveynler olarak öncelikle sizin normal ses şiddetinin ne olduğunu kavramanız, kendi yaşamınızda uygulamanız, sonrasında çocuğunuza öğretmeniz

ve ona normal ses şiddeti aralığında konuşma alışkanlığı kazandırmanız önemlidir. Sizin ve çocuğunuzun konuşmasının kaç desibel (dB) olduğunu öğrenmek için akıllı cep telefonlarına ücretsiz olarak indirilen *desibel metre* uygulamalarından faydalanabilirsiniz. Aşağıdaki tabloda, bazı seslerin kaç desibele karşılık geldiğine örnekler verilmiştir (bz. Tablo 2.2) (6).

Tablo 2.2. Bazı Gürültü Çeşitleri ve Ortalama Desibel (dB) Değerleri

Gürültü	Ortalama dB
Yaprak hışırtısı, hafif müzik, fısıltı	30 dB
Ortalama ev gürültüsü	40 dB
Normal konuşma, arka planda çalan müzik	60 dB
Elektrikli süpürge, radyo	75 dB
Trafik, gürültülü bir restoran, klima	80-89 dB
Metro, yüksek sesle konuşma	90- 95 dB
Okul dansı	101-105 dB
Konser, spor müsabakası, stadyum	120-129 dB

! DİKKAT

Bu etkinlikleri yapmadan önce çocuğunuz için uygun olup olmadığını, bir dil ve konuşma terapistine danışınız.

Ses terapisi almanız durumunda dil ve konuşma terapistiniz öncelikle çocuğunuzu ilgili araçlarla değerlendirecek ve ses tellerinin video görüntülerinden faydalanarak çocuğunuzun ses bozukluğunun kaynağını belirleyecektir. Daha sonrasında çocuğunuzun klinik durumuna, ses bozukluğunun altta yatan nedenine ilişkin uygun terapi yöntemini seçecek ve uygulamaya başlayacaktır. Bu kitapta yer alan etkinlikleri kullanarak siz de terapi sürecine uyumu kolaylaştırabilirsiniz. Ancak hangi etkinliğin çocuğunuz için uygun olup olmadığını dil ve konuşma terapistinize danışmanızda fayda var. Çocuğunuzun sesini doğru kullanabilmesini sağlamak için öncelikle birinci bölümde anlatılan "Ses nedir ve nasıl oluşur?" konusunu çocuğunuza anlatarak başlayabilirsiniz. Ses sağlığını anlayabilmesi ve öz düzenleme yapabilmesi için çocuğunuzun da öncelikle sesin ve ses kıvrımlarının ne olduğunu, nasıl çalıştığını, onlara nelerin zarar verebileceğini anlaması gerekir. Daha sonrasında sesine zarar veren alışkanlıklarını sağlıklı olanlarıyla değiştirmesi için kitapta yer alan aktivitelerle çocuğunuzu destekleyerek teşvik edebilirsiniz. Çocuğunuzun uygun ses şiddetinin ne olduğunu kavra-

yabilmesi için aşağıda etkinlik örnekleri verilmiştir. Bu etkinlikler için verilen resimlerden (bkz. resim 2.3, 2.4, 2.5) faydalanarak çocuğunuzla birlikte bu etkinlikleri gerçekleştirebilirsiniz. Çocuğunuzun gün içinde sesini nasıl kullandığını takip etmek için ise aşağıda verilen tablodan (bk. tablo 2.3) yararlanabilirsiniz. 4. bölümde yer alan örneğini (bk. sayfa 94-96) fotokopi ile çoğaltarak çocuğunuzdan bu tabloları günlük olarak doldurmasını isteyebilirsiniz.

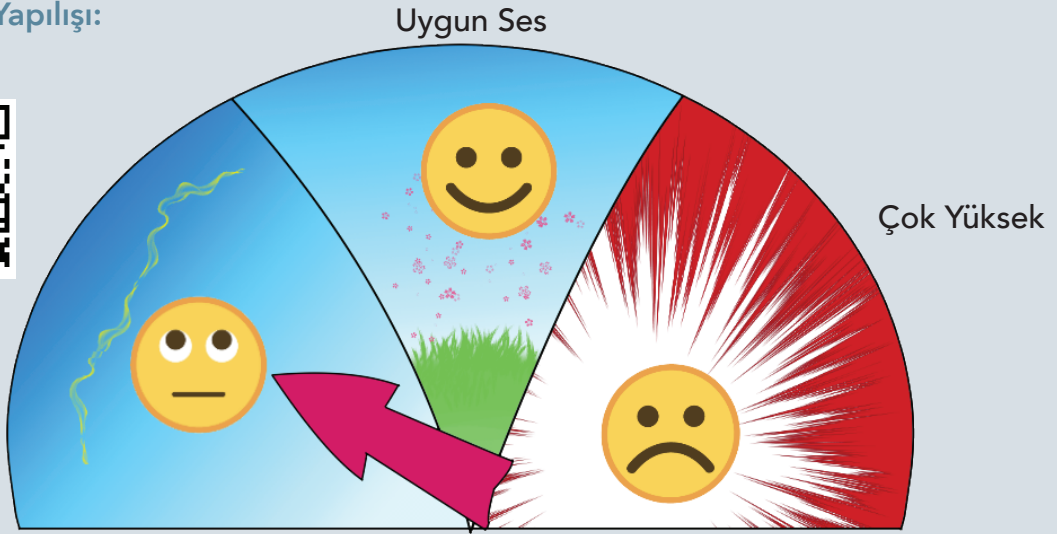
Etkinlik Önerileri



1. Sesmetre Oyunu

Çocukların uygun ses şiddetini kullanabilmeleri için öncelikle farklı ses şiddetlerinin farkında olmaları gerekir. Çocukların, öncelikle farklı ses şiddetlerine farkındalığını kazandırmayı sonrasında da uygun ses şiddetini kullanabilmeyi öğrenmesini amaçlayan bu oyun için aşağıda yer alan materyallerden herhangi birini, yapılış yönergelerini takip ederek çocuğunuzla birlikte hazırlayabilirsiniz.

Sesmetre Yapılışı:



Görsel 5 Betimleme: Üç parçaya bölünmüş bir yarım daire içinde sesin şiddetini gösteren ok şeklinde ibre. Üç bölümden ilki düşük ses ve durgun yüz ifadesi, normal ses düzeyi ve gülen yüz ifadesi, üçüncü bölümde ise yüksek ses düzeyi ve üzgün yüz ifadesi

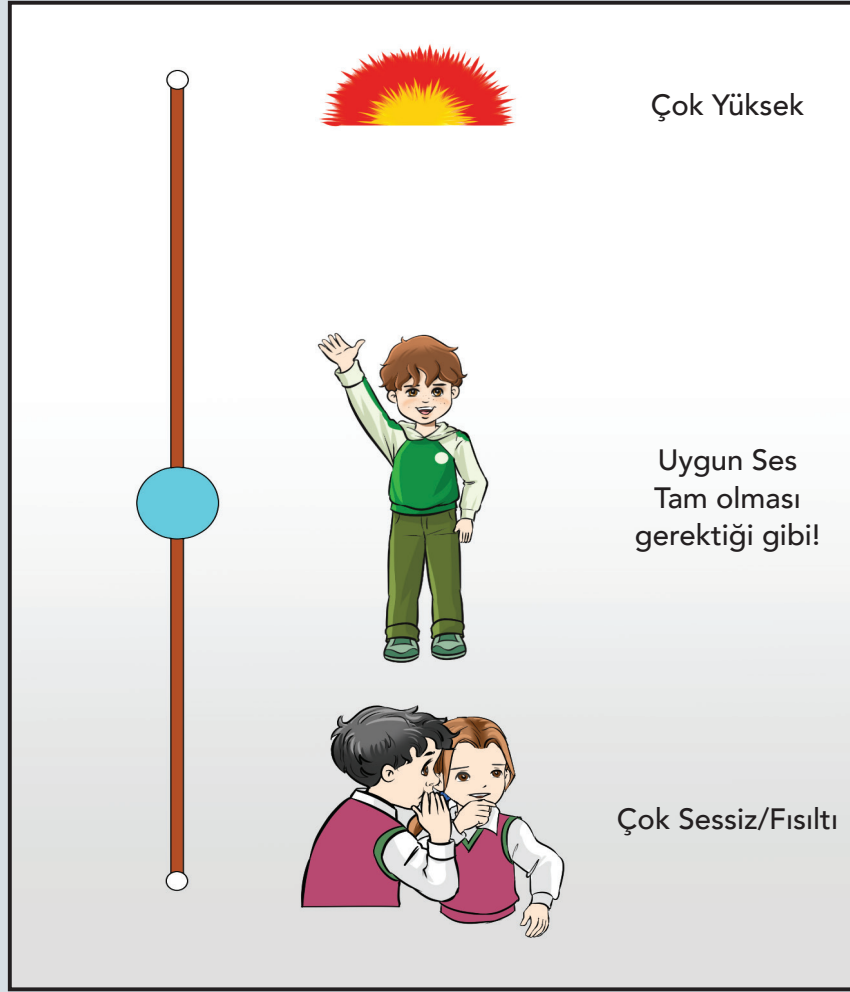
Malzemeler:

Köpük tabak, renkli kalemler, renkli karton/keçe/eva, ataç.

Yapılışı:

Köpük tabağı ortasından keserek ikiye ayırın. Yarısını alın ve kalemle üç eşit parçaya bölün. Sol bölmeye "çok sessiz, fısıltı", orta bölmeye "uygun ses-tam olması gerektiği gibi", sağ bölmeye de "çok yüksek" yazın. İstedığınız renkte karton, keçe veya evadan bir ibre kesip tabak üzerinde hareket edebilecek şekilde bir ataç yardımıyla tabağa tutturun. Artık

materyaliniz hazır! Aşağıdaki adımları izleyerek oyunu başlatabilirsiniz.



Görsel 6 Betimleme: A4 kâğıt üzerine hazırlanmış sesmetre modeli. Dikey olarak üç bölümden oluşan kâğıdın solunda üstten ve alttan açılan iki delikten geçirilmiş ip ve ipten bir boncuk, ortada en üstte sesin şiddetli olduğunu gösteren kıvılcım, onun altında sağ elini onay anlamında yukarı kaldırmış gülen bir çocuk resmi, en altta ise arkadaşına fısıltıyla bir şeyler söyleyen çocuk; kâğıdın en sağında ise yukarıdan aşağıya sırayla Çok Yüksek/Uygun Ses tam olması gerektiği gibi/Çok sessiz, Fısıltı yazmakta

Malzemeler:

A4 kağıdı/karton/eva, ip, boncuk, renkli boya kalemleri.

Yapılışı:

A4 kâğıdına/evaya/kartona yukarıdakine benzer şekilde en alta "çok sessiz/fısıltı", ortaya "uygun ses/tam olması gerektiği gibi!", üste "çok yüksek" yazın. Her yazının yanına onu çağrıştıracak bir resim çizin veya çocuğunuzun istediği şekilde süsleyin. Kâğıdın altına ve üstüne iki delik açıp bir ip ve boncuk geçirin.

.....'nın Sesi

Çok Yüksek**Uygun Ses/
Tam olması gerektiği gibi!****Çok Sessiz/Fısıltı****Malzemeler:**

Karton/eva/keçe, ip, boncuk, çocuğunuzun fotoğrafları veya renkli boya kalemler.

Yapılışı:

Yandaki görsellere benzer şekilde çocuğunuzun fotoğraflarını çekip çıktısını alın veya çocuğunuzla birlikte resmini çizin. Kırmızı, yeşil, mavi ve çocuğunuzun seçtiği bu üç renk dışında herhangi bir renkte karton, eva veya keçe edinin. Renkli malzemelerinizi dört eşit parçaya bölün. Kırmızı parçanın üzerine "Çok Yüksek Ses" yazın. Ardından yeşil parçanın üzerine "Uygun Ses/Tam olması gerektiği gibi!" ve mavi parçanın üzerine "Çok Sessiz/Fısıltı" yazın. Çocuğunuzun seçtiği parçanın üzerine ise "(çocuğunuzun adı) Sesi" yazın. En üste çocuğunuzun seçtiği parçayı, onun altına kırmızı parçayı, kırmızının altına yeşil parçayı ve en son mavi parçayı koyarak bir yapıştırıcı veya zımba yardımı ile birleştirin. Kırmızı ve mavi parçalar üzerinde birer delik açın ve bir ip ile boncuk geçirin.

Görsel 7 Betimleme: Başında'ın Sesi yazan kırmızı, yeşil, mavi kartonlarla üç bölüme ayrılmış sesmetre modeli. Kırmızı kartonda çok yüksek yazısının altında kulaklarını kapatan bir yüze ait görsel, yeşil kartonda Uygun Ses/Tam olması gerektiği gibi yazısı altında iki elini yana açıp onay işareti yapan mutlu yüz görseli, mavi kartonda ise çok sessiz/fısıltı yazısı altında yan dönmüş elini kulağına götürüp duymaya çalışan yüz görseli

Yukarıdaki materyallerden herhangi birini hazırladıysanız eğer oyuna başlamaya hazırsınız demektir! Aşağıdaki adımları takip edin.

HAYDİ ÖĞRENELİM!

Oyuna başlamadan önce hazırladığınız tabak üzerinde fısıltı, olması gereken uygun ses, çok yüksek ses bölümlerini işaret ederken her bölüm için abartarak örnek olun.

Örneğin fısıltı bölümünü gösterirken abartılı şekilde fısıldayarak "Bak bu fısıltı, şimdi fısıldayarak konuşuyorum. Bu şekilde uzun süre konuşmak ses kıvrımlarımızın düzgün çalışmasını engeller ve onlara zarar verir. O yüzden bu şekilde konuşmamalıyız." deyin. Sıra ile her bölüm için tekrarlayın.

Daha sonra, "Bu defa sana soracağım. Hazır mısın?" deyip abartarak fısıltı ile konuşun ve "Sence şimdi nasıl konuştum?" diye sorun. Doğru bilirse, "Evet, doğru bildin! Fısıltı ile konuşmuştum." diyerek pekiştirin ve ibreyi fısıltı yönünde çevirin. Doğru bilemezse "Bu kez fısıltı ile konuştum bak!" diyerek düzeltin ve tekrar örnek olarak ibreyi fısıltı yönünde değiştirin. Sonra abartılı şekilde yüksek sesle konuşun ve yine aynı şekilde oyunu tekrarlayın yüksek sesle, "Şimdi de çok yüksek sesle konuşuyoruz, böyle konuşmak ses kıvrımlarımızın çok sert çarpmasına ve zarar görmesine neden olur. Böyle konuşmamalıyız." deyin. Son olarak uygun ses şiddeti ile konuşun ve aynı aşmaları tekrarlayın ve "Evet bak, bu şiddette konuşmak bizim için en uygun olanıdır, şimdi güzel konuştum. Ses kıvrımlarım zarar görmeyecek." diyerek pekiştirin.

2 BİL BAKALIM HANGİSİ?

Yukarıdaki aşamaları tamamladıktan sonra çocuğunuza ismiyle üç farklı ses şiddetini kullanarak seslenin. Örneğin yüksek sesle "Ayşe!", normal şiddette "Ayşe!", fısıldayarak "Ayşe!" deyin. Her seslenişinizin ardından sesinizi nasıl kullandığınızı sorun ve ses göstergesi üzerinde göstermesini isteyin. Birinci adımda olduğu gibi doğru yanıtları pekiştirin; yanlış yanıtları düzeltin, tekrar örnek olun. Ardından, "Ayşe'nin saçları sarıdır. Ayşe ile bugün parka gideceğiz. Hayvanlar ile bitkileri sevmeli ve onları korumalıyız." gibi cümleler türetin. Her cümleyi farklı bir ses şiddetinde söyleyin ve her birinin ardından sesinizi nasıl kullandığınızı sorun. Birinci adımda olduğu gibi doğru yanıtları pekiştirin; yanlış yanıtları düzeltin, tekrar örnek olun.

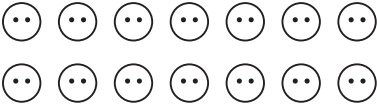
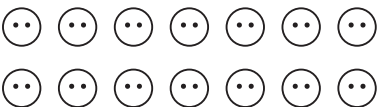
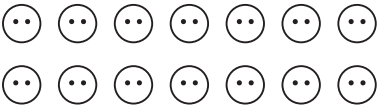
3 HAYDİ DENE BAKALIM!

İlk iki aşamayı tamamladıktan sonra çocuğunuza "Evet! Şimdi sıra sende! Bakalım sesini nasıl kullandığını ben bilebilecek miyim?" diyerek sıranın ona geçtiğini söyleyin. Farklı şiddetlerde konuşması için onu teşvik edin. Her konuşmasının ardından ibreyi ses göstergesi üzerinde hareket ettirin ve "Bence şimdi sen fısıltıyla, olması gerektiği gibi yüksek sesle konuştun." diyerek tahminlerde bulunun. Ara sıra çocuğunuzun kendisinin de kendi konuşması hakkında tahminde bulunmasını isteyin. Örneğin "Peki, sence şimdi nasıl konuştun?" gibi. Çocuğunuzun kendisini değerlendirmesini istemek, kendi ses kullanımına ait farkındalığını ölçmek açısından önemlidir. Bir ve ikinci adımda olduğu gibi doğru yanıtları pekiştirin; yanlış yanıtları düzeltin, tekrar denemesi için teşvik edin: "Haydi, bir kez daha dene!" Bu aşamaları istediğiniz kadar tekrarlayabilirsiniz. Oyunu sonlandırmadan önce son olarak "normal ses şiddeti" ile konuşmasını sağlayın ve günlük konuşmalarında bu ses şiddetini kullanmasını öğütleyin. "Haydi, şimdi son kez normal sesimizi bulalım. Evet, çok güzel! Hep böyle konuşursak ses kıvrımlarımız çok mutlu olurlar, tam olması gerektiği gibi çalışırlar. O yüzden oyun bitince de böyle konuşmaya dikkat etmeliyiz." diyerek oyunu sonlandırın.

Bu etkinliği günde bir kez 10 dakika kadar yapmaya özen gösterin. Hazırladığınız bu materyalleri, etkinlik yapmadığınız sürelerde çocuğunuza uygun ses şiddetinde konuşmayı hatırlatması için evin çeşitli yerlerine asabilirsiniz. Materyalleri nerelere asacağınıza birlikte karar verebilirsiniz.

Bu materyallerinizin tümünü sohbet etme, oyun oynama, farklı etkinlikler yapma sırasında da kullanabilirsiniz. Örneğin birlikte etkinlik yaptığınız bir zamanda "ses göstergesi" materyalinizi de yanınıza alıp etkinlik boyunca sesini doğru kullanmasını isteyebilirsiniz. Ara sıra "Sence sesini şimdi nasıl kullandın?" diye sorup kendi kendisinin ses kullanımının farkına varmasını sağlayabilirsiniz. Yanlış kullandığı zamanlarda "Aaa, ah! Şimdi çok yüksek sesle konuştun! Bak, ibre sağa döndü!" gibi dönütler verebilirsiniz. (Sesin kullanımına göre ifadelere mutlu ya da üzgün ağız çizilecek.)

Tablo 2.3. Ses Kullanımı Takip Çizelgesi

Günler	Bugün Sesimi Nasıl Kullandım?	Toplam Para
Pazartesi		
Salı		
Çarşamba		
Perşembe		
Cuma		
Cumartesi		
Pazar		

3- Az Su Tüketmek



Görsel 8 Betimleme: Ayakta elindeki bardaktan su içen bir erkek çocuğu, sağında ise önündeki masanın üzerindeki suya üzgün bir şekilde bakan kız çocuğu

Ses kıvrımlarımıza belki de en çok zarar veren iki davranıştan biri az ve/veya dengesiz su tüketmektir. Temel yaşamsal ihtiyacımız olan su, vücudumuzdaki pek çok organ gibi ses kıvrımlarımızın da temel gıdasıdır. Ses kıvrımlarımızın işlevlerini yerine düzgünce getirebilmeleri için yüzeylelerinin daima nemli olması gerekmektedir. Düzenli olarak tüketilen su, ses kıvrımlarının nemli kalmasına yardımcı olmaktadır. **Bireyin vücuttaki sıvı dengesini korumak için tüketmesi gereken su miktarı, vücut yüzeyine göre hesaplanır. Her 100 kalori için 100 mililitre su tüketilmesi normal kabul edilmektedir.** Çocukların ve yetişkinlerin günlük olarak tüketmesi gereken su miktarı değişiklik gösterir. Çocukların yetişkinlere göre iki kat daha fazla su tüketmeleri gerekmektedir.

Tablo 2.4. Yaşlara Göre Çocukların Günlük Su İhtiyacı

Yaş Aralığı	Ortalama Vücut Ağırlığı	Günlük Su İhtiyacı (ml)
6 ay	7,3	950-1100
9 ay	8,6	1100-1250
1 yaş	9,5	1150-1300
2 yaş	11,8	1350-1500
4 yaş	16,2	1600-1800

Tablo 2.5. Vücut Ağırlıklarına Göre Günlük Su İhtiyacı

Vücut Ağırlığı (kg)	Günlük Su İhtiyacı (litre)
36 kg	1,2
45 kg	1,5
54-64 kg	1,8-2,1
73-82 kg	2,4-2,7
84-91 kg	3,0
100-109 kg	3,3-3,5
118-127 kg	3,8-4,1
136 +	4,4

En az yeterli miktarda su tüketmek kadar önemli olan bir nokta daha vardır ki bu da suyu güne yayarak tüketmektir. Bu ne anlama geliyor? Su, tek seferde ve büyük miktarlarda yani bardak bardak kafaya dikerek tüketildiğinde çoğu ihtiyaç fazlası olarak böbreklerden direkt atılır ve vücut için herhangi bir yararı olmaz. Geriye kalan zamanda ise ses kıvrımları kurumaya başlar. Bu nedenle, su tüketiminin gün içinde sık sık ve küçük miktarlarda olması önemlidir. Bu noktada, anne ve babalar olarak sizin üzerinize görev düşmektedir. Çocuklarınıza suyun önemini ve neden düzenli olarak su içmeleri gerektiğini anlatmalısınız. Elbette yalnızca anlatmak yeterli olmayacaktır. Ebeveynler olarak dengeli, düzenli ve yeterli miktarda su tüketerek çocuklarınıza örnek olmalısınız. Sizin yanınızda taşıyacağınız, çocuğunuzun yanında taşıyacağı bir su şişesi gün içerisinde sık sık, yavaş yavaş su içmeniz konusunda destekleyici ve hatırlatıcı olacaktır. Ayrıca gün içinde size su içmeyi hatırlatan ücretsiz mobil uygulamalardan faydalanabilirsiniz.

Çocuğunuz Çay-Kahve Tüketiyorsa;

Çay, kahve gibi vücuttan su atılımını artıran diüretik dediğimiz içeceklerin tüketimi vücuttan su atılımını artırır ve ses kıvrımlarının kurummasına yol açarak onlara zarar verirler. Kafein içermeleri nedeniyle çocukların bu tür içecekleri tüketmelerini zaten istemeyiz ancak ses sağlığı açısından da tüketimlerini kontrol altında tutmakta fayda olduğunu söylemeliyiz. Unutulmamalıdır ki sadece siyah çay değil; bitki çayları da diüretik içecekler olarak listemizde yer almaktadır. Eğer çay, kahve, bitki çayı gibi içecekler tüketiliyorsa vücuttaki su alımını/atılımını dengelemek için içilen çay ve kahvenin iki katı kadar fazladan su içilmesi gerekmektedir. Böylelikle, daha sağlıklı ses kıvrımlarına sahip oluruz.

Çocuğumun Yeterli Su Tükettiğini Nasıl Anlarım?

Bunu anlamanın en kolay yolu çocuğunuzun tuvalete gitme sıklığını kontrol etmektir. Eğer iki saatte bir tuvalete gidiyorsa ve idrar rengi açık sarı ise yeterli miktarda su tüketiyor demektir. Çocuğunuz okula gidiyorsa, suluğunu kontrol edebilirsiniz, okulda bulunduğu süre boyunca bitirmesi için teşvik edebilirsiniz.

Günlük olarak bir su içme çizelgesi oluşturabilirsiniz. İçtiği her bardak su için çocuğunuzun istediğine göre bir karakter çizebilir, yıldız koyabilir, sticker yapıştırabilirsiniz veya aşağıdaki tabloyu 4.bölümden (s.98) çoğaltıp kullanabilirsiniz. Eğer bu çizelgeyi kullanacaksanız çizelgeyi çocuğunuza verip gün içinde içtiği her bardak su için bir su damlacığını boyamasını isteyin. Böylece günlük ve haftalık su tüketimini takip edebilirsiniz.

Tablo 2.6. Günlük Su Tüketim Takip Çizelgesi

	Bugün kaç bardak su içtim?
Pazartesi	10
Salı	10
Çarşamba	10
Perşembe	10
Cuma	10
Cumartesi	10
Pazar	10

4- Sigara Dumanı/Kimyasal Madde Solumak



Görsel 9 Betimleme: Solda sigara yasaktır işareti, sağında ise çeşitli deterjan, sabun kutuları

Sigara dumanı ses kıvrımlarının kurumasına ve tahriş olmasına yol açmaktadır. Sigara içenler kadar sigara içilen ortamda bulunan kişiler de etkilenmektedir. Bu durum "pasif içicilik" olarak adlandırılmaktadır. Sigara içen kişilere ise "aktif içiciler" denmektedir. Pasif içicilerin sigara dumanından aktif içicilerden daha fazla etkilendiğini gösteren çalışmalar mevcuttur. Diğer bir deyişle, sigara dumanı sigara içilen ortamda bulunan kişilere sigara içen kişiden daha fazla zarar vermektedir. O hâlde, çocuklarımızın yanında sigara içmemeye ve onların sigara içilen ortamlarda bulunmamasına dikkat edelim.

Temizlik yaparken kullanılan çamaşır suyu gibi kimyasal maddelerin solunması boğazı tahriş eder ve ses kıvrımlarına zarar verir. Ses sağlığı açısından bu tür kimyasal maddelerin çok yoğun kullanılmaması, kullanıldığı esnada maske takılması ve sonrasında ortamın bolca havalandırılması önerilir. Eğer çocuğunuz evdeyken temizlik yapıyorsanız hem kendi sağlığınız hem de çocuğunuzun sağlığı açısından bu konuda hassasiyet göstermeniz önemlidir.

5- Tozlu/ Kuru Ortamda Bulunmak



Görsel 10 Betimleme: Yerde birikmiş tozları süpüren bir süpürge başlığı

Kuru ve tozlu ortamlar ses kıvrımlarının düşmanlarından biridir. Havadaki toz, alerjiye veya kronik larenjite; bu durumlar ses kıvrımlarının ve gırtlığın sürekli iltihaplanmasına sebep olabilir. Ses kıvrımlarının kalınlığı artabilir; seste kısıklık, pürüzlülük, boğazda bir şey varmış hissi ortaya çıkabilir. Özellikle okula giden çocuklar, sınıflarda koşuşturdukları için yerden toz kalkar ve eğer sınıflar iyi havalandırılmazsa yerden kalkan bu toz ses kıvrımlarının tahriş olmasına yol açar. Bu nedenle, bulunduğunuz ortamın nemli ve iyi havalandırılmış olmasına özen göstermelisiniz. Okula giden çocuklar için öğretmenleri ile konuşup sınıfın her ders arasında havalandırılması için ricada bulunabilirsiniz. Evdeyken ise ortamı nemlendirmek için kalorifer peteklerine ağzı açık bir kapta su ya da ıslak havlu koyabilirsiniz ve evi sıklıkla havalandırmayı tercih edebilirsiniz. Özellikle kış aylarında kalorifer ısısı havayı kuruttuğundan çocuğunuzun yattığı odanın kaloriferine gecedan ıslak bir havlu veya ağzı açık kapta su koymanız odayı nemlendirmenize yardımcı olur. Bu basit uygulama odanın ve dolayısıyla ses kıvrımlarının nemli kalmasını sağlar.

6- Boğaz Temizlemek



Görsel 11 Betimleme: Öksürürken ağzından tükürükler saçan bir çocuk

Sık sık boğaz temizlemek iki nedenden kaynaklanabilir: Alışkanlık hâline gelmiş olabilir, sağlık problemlerinden kaynaklanıyor olabilir.

Sağlık Probleminden Kaynaklanıyor Olabilir mi?

Ses kıvrımlarının üzerinin bir mukus tabakası ile örtülü olduğundan bahsetmiştik. Özellikle az su tükettiğimizde ya da üst solunum yolu enfeksiyonu/larenjit gibi bir rahatsızlık geçiriyorken boğazımızda bulunan ses kıvrımlarımızı saran bu mukus tabakası kalınlaşır ve yoğunlaşır. Biz istemsizce bu tabakayı temizleme ihtiyacı duyarız. Bu nedenle, sık sık boğazımızı temizleriz. Ancak boğaz temizlerken istemeden de olsa ses kıvrımlarımızın birbirine hızla çarpmasına ve böylelikle hasar görmesine yol açarız. O hâlde, boğaz temizleme davranışının yerini başka bir davranışla değiştirmek gerekir. Öncelikle, çocuğunuzu bir süre gözlemleyin, ne sıklıkla boğaz temizlediğine bakın. Eğer sık sık boğaz temizliyorsa öncelikle bir kulak burun boğaz hekimine muayene olmanızı tavsiye ederiz.

Alışkanlık Olabilir mi?

Eğer KBB hekimi muayenesinde herhangi bir rahatsızlık bulunmadıysa çocuğunuz bunu alışkanlık hâline getirmiş olabilir. Öyleyse, çocuğunuza boğaz temizlemenin ses kıvrımlarına neden hasar verdiğini anlatın. Bunu anlatabilmek için ellerini hızla çarparak bir süre alkış yapmasını isteyebilirsiniz. "Ellerini böyle hızla birbirine çarpınca acımaya ve kızarmaya başladılar değil mi? Böyle el çırpmaya devam edersen bir süre sonra şişmeye bile başlayabilirler. Sen boğazını her temizlediğinde işte ses kıvrımların da böyle hızla birbirine çarpıyor. Sürekli boğazını temizlersen aynı ellerin gibi ses kıvrımların da kızarmaya ve şişmeye başlar." gibi uygun cümlelerle durumu izah edebilirsiniz. Daha sonra, boğaz temizleme ihtiyacını daha sağlıklı ve ses kıvrımlarının dostu olan yöntemlerle gidermek adına yerine koyulabilecek alternatif davranışları çocuğunuza öğretin.

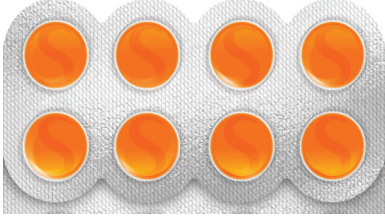
ÖNERİ

Bundan sonra boğaz temizleme ihtiyacı duyduğunda çocuğunuza aşağıdakileri önerebilirsiniz:

- Birkaç yudum su içebilirsin.
- Eğer yanında su yoksa güçlü bir şekilde yutkunabilirsin.
- Hafifçe öksürebilirsin.

Böylelikle, ses kıvrımları hasar görmemiş olur, çocuğunuz da gırtlığında hissettiği kalın ve yoğun mukus tabakasından kurtulmuş olur.

7- Mentollü Şekerler/Boğaz Pastilleri Kullanmak



Görsel 12 Betimleme:
Mentollü şekerler

Mentollü nefes açıcılar, şekerler ve pastiller her ne kadar boğazımızı rahatlatıyormuş gibi görünse de aslında gırtlığımızın yani dolayısıyla ses kıvrımlarınızın kurumasına yol açabilmektedir. Ses sağlığını korumak için bunların tüketiminden mümkün olduğunca uzak durmak gereklidir. Hem kendinizin hem de çocuğunuzun mentollü/naneli şeker, pastil kullanımını kontrol altında tutabilirsiniz.

8- Alerji

Alerjiler de ses kıvrımları için zararlı olabilmektedir. Alerji olması durumunda sürekli hapşıрма, öksürme, geniz akıntısı gibi semptomlar gözlemlenebilmektedir. Uzun süren bu durumlar daha önce yukarıda anlatılan sebeplerden ses kıvrımlarında hasar yol açabilmektedir. Bu nedenle, alerjilerin bir hekim kontrolünde tedavi edilmesi önerilir.

9- Reflü

Yiyecekler yutulduğunda yemek borusundan mideye inerler. Yemek borusu normal şartlarda tek yönlü çalışır yani besin yukarıdan aşağıya doğru iner. Yemek borusunun üstünde yani girişinde ve sonunda bazı kaslar bulunur. Bu kaslar birer kapakçık gibi çalışarak besinin ağızdan mideye iletilmesini ve mideden yukarı çıkmamasını sağlar. Yemek borusunun girişine üst kapakçık, sonundakine ise alt kapakçık denir. Eğer alt kapakçık olması gerekenden gevşek olursa yemek yedikten bir süre sonra midedeki besin yemek borusuna geri kaçar. Bu durum reflü olarak adlandırılır. Günümüzdeki beslenme ve yaşam alışkanlıkları, sadece yetişkinlerde değil çocuklarda da reflü görülmesine neden olmaktadır. Mideden yukarı çıkan besin, mide asidi özellikle yatar pozisyonda iken ses kıvrımlarına kadar ulaşabilir ve onlara zarar verir. Eğer sizin reflü şikâyetiniz ya da çocuğunuzun reflü şikâyeti varsa öncelikle bir dahiliye veya gastroenteroloji uzmanına muayene olmalısınız. Ses kıvrımlarını korumak için yatmadan en az iki saat önce yemeyi ve -su hariç- içmeyi bırakmalısınız. Eğer çocuğunuza yatmadan hemen önce süt içiriyorsanız rutininizde küçük bir değişiklik yapıp iki saat öncesinde içirebilirsiniz. Ayrıca reflüyü tetikleyen çikolata, cips, gazlı içecekler, aşırı salçalı veya baharatlı yiyecekleri tüketmekten kaçınabilirsiniz, çocuğunuzun bu tür yiyecekleri tüketimini sınırlandırabilirsiniz.

SORU

Reflü Semptomları Nelerdir?

- Mide ya da göğüs yanması
- Ağızda acı tat oluşumu
- Yatar pozisyondayken normal olmayan öksürük oluşumu
- Sesin sabah kalkınca kötü/çatallı olması ve konuştuğça normale dönmesi vb.

Okul Bahçesinde Ses Dedektifi

Amaç:

Doğru ve yanlış ses kullanım davranışlarını öğrenen çocukların başkalarında bu davranışları tespit edebilmesi amaçlanmaktadır.

Uygulama:

Öncelikle resimdeki çocukları ve seslerini nasıl kullandıklarını inceleyin. Sonra aşağıdaki soruları yanıtlayın:

- Resimde sesini yanlış kullanan kişileri bulabilir misin? Sesini yanlış kullanan kişileri bul ve aşağıdaki yanlış davranışlarla eşleştir.

Uzaktan uzağa bağırarak konuşan çocuklar:	
Bağırarak tezahürat yapan çocuk:	
Yüksek sesle gülen çocuk:	
Öksüren çocuk:	
Bağırarak ağlayan çocuk:	
Oyun oynarken takım arkadaşıyla bağırarak konuşan çocuk:	

- Sesini doğru kullanan kişileri bul ve aşağıdaki doğru davranışlarla eşleştir. Sesini doğru kullanan öğrenciler yıldız alacaktır. Hangi çocukların yıldız aldığını göster.

Doğru ses davranışlarını yapan çocuklar

Sesini dinlendiren çocuklar:	
Yan yanayken konuşan çocuklar:	
Sessiz bir ortamda konuşan çocuklar:	
Bağırarak tezahürat yapmak yerine alkışlayan çocuklar:	
Su içen çocuk:	
Seslenmek yerine ıslık çalan çocuk:	



Görsel 13 Betimleme: Bir okulun bahçesinde mutlu bir şekilde oynayan çocuklar

Neler Öğrendik?

- Ses sağlığının ne demek olduğunu,
- Çocukların ses problemi yaşadıklarına işaret edebilecek semptomların neler olduğunu,
- Ses sağlığına zarar veren davranışların neler olduğunu,
- Çocukların ses sağlığını zarar veren davranışlarını sağlıklı olan hangi davranışlarla yer değiştirebileceğini,
- Çocukların ses sağlığını korumak için nasıl önlemler alınabileceğini,
- Çocuklara ses sağlığını korumayı öğretebilmek için kullanabilecek aktiviteleri öğrendik.

Yararlanılan Kaynaklar

3. http-1: https://www.rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Voice_disorders/
4. http-2: <https://www.melbournechilddevelopment.com.au/what-is-vocal-hygiene-and-how-can-i-look-after-my-childs-voice/>
5. http-3: https://www.rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Voice_disorders/
6. Tadihan-Özkan, E. (2012). Disfonisi Olan İlköğretim Çağı Çocuklarında Vokal Fonksiyon Egzersizleri ve Vokal Hijyen Önerilerinden Oluşan Ses Terapisi Programının Etkililiğinin İncelenmesi (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
7. Tadihan-Özkan, E. & Topbaş, S. (2017). Çocuklarla Resimli Ses Terapisi. Ankara: Detay Yayıncılık.
8. http-4: <https://www.uofmhealth.org/health-library/tf4173>

BÖLÜM 3

Öğr. Gör. Dr. Elif Meryem ÜNSAL AKKAYA

Arş. Gör. Merve KARABATAK SUNDET



**AİLE İÇİNDE UYGUN
SES KULLANIMI**

Genel Amaç

Bu bölümde sağlıklı ses şiddetinin ne olduğunu, bağırmanın ses sağlığı üzerindeki zararlarını ve sağlıklı bir sese sahip olabilmek için aile içi iletişimde uygun ses kullanımının nasıl olması gerektiğini inceleyeceğiz.

Kazanımlar

Bu bölümde aileler, bakım verenler aşağıdaki kazanımları edinirler:

- Sağlıklı iletişim kurma stratejilerini bilir.
- 2 yaş ve üzeri çocuklarda iletişim niyetlerini söyler.
- Birincil ve ikincil duyguları ayırt eder.
- Çocuğun ses kullanım alışkanlıklarını çizelge üzerinde işaretler.
- Aile üyelerinin ses kullanım alışkanlıklarını çizelge üzerinde işaretler.
- Konuşma sırasında uygun ses şiddeti düzeyini bilir.
- Duyguların ses üzerindeki etkilerini bilir.
- Çocuğunun yüksek ses şiddetiyle konuşmasına neden olan öncülleri tespit eder.
- Konuşma sırasında normal ses şiddeti kullanımını desteklemek için uygulamalar yapar.

İçerik

1. Sağlıklı İletişim
2. İletişim Niyetleri
3. İletişimin Ses Düzeyini Belirlemekte Duyguların Yeri
4. Duygu Düzenleme
5. Çocuğunuz Neden Bağırarak İletişim Kuruyor Olabilir?
6. İletişimin Ses Düzeyini Belirleyelim.
7. Aile İçi İletişimde Kulak Acıtmayan İletişim İçin Neler Yapabiliriz?
8. Aile İçi İletişimde Daha İyi Birer Dinleyici Olmak İçin Neler Yapabiliriz?

Açıklamalar

Bu bölümde sağlıklı bir ses gelişiminin mümkün olabilmesi için sağlıklı iletişim kurmanın önemi ve sağlıklı iletişimin temel ilkeleri yer almaktadır. Ayrıca çocukların hangi iletişim niyetleriyle iletişim kurdukları ve iletişim sırasında duyguların yeri incelenmiştir. Çocukların bağırma davranışını daha iyi anlayabilmek için bağırma neden olan sözel ve davranışsal tetikleyicileri tespit etmeyi, çocukların hangi iletişim niyetiyle ve hangi duygularla iletişim kurduklarında bağırma davranışı sergileyebildiklerini analiz etmeyi sağlayacak bilgilere ve formlara yer verilmiştir. Sağlıklı iletişimi sürdürebilmek için aile içerisinde çocukların iletişim ihtiyaçlarına yanıt verebilmek, çocukların duygu düzenleme becerilerini destekleyebilmek ve aktif dinleme ile iletişimi güçlendirebilmek için strateji ve etkinlik önerilerinde bulunulmuştur.

Sağlıklı İletişim

Sağlıklı iletişimden bahsedebilmek için öncelikle iletişimden bahsetmek gerekir. İletişim, bir *gönderici* yani iletiyi/mesajı aktaran kişi ile *alıcı* yani iletiyi/mesajı alan kişiden oluşan iki yönlü bir süreçtir. İletişim sürecinin en temel öğeleri duyguları, düşüncelerini, bilgisini aktaran gönderici ile aktarılan bu duygu, düşünce, bilgileri alıp çözümleyen, anlayan alıcıdır. İletişim sürecinde yer alan diğer öğeler ise *mesaj* (anlatılmak/iletilmek istenen içerik), kodlama (mesajın sembollerle kodlanması), *kod açma* (mesajın yorumlanması, anlamlandırılması, çözümlemesi), *kanal* (mesajın iletilme yolu), *geri bildirim* (alıcının mesajı aldığına dair verdiği dönütler) ve *gürültüdür* (göndericinin isteği dışında mesaja eklenen her şey).

İki iletişim türünden bahsedebiliriz. Bunlar, sözlü iletişim ile sözlü olmayan iletişimdir. Sözlü iletişim konuşmayı, sözselsel iletişimi, kapsar. Karşılıklı konuşarak veya radyo, TV gibi yollarla sözselsel iletişim gerçekleşebilir. Sözlü olmayan iletişim ise iki kanaldan oluşmaktadır: jest, mimikler ve beden dili gibi görülebilir kanallar ile kullanılan ses tonu gibi paralinguistik (yarı dilsel) kanallar. İletişimden bahsederken sözselsel iletişim kadar sözlü olmayan iletişim kanallarını da dâhil etmek gerekir. Öyle ki çoğu zaman sözlü olmayan iletişim kanalları bir mesajın aktarılmasında sözselsel kanaldan çok daha fazla rol oynar. Diğer bir deyişle, bizler karşımızdakinin *ne* söylediğinden çok *nasıl* söylediği ile ilgileniriz. Bu ne demektir? Bir örnekle açıklayacak olursak, okuldan eve gelen çocuğunuza gününün nasıl geçtiğini sorduğunuzu düşünün. Omuzlarını hafif düşürerek, gözlerini kaçırarak ve alçak bir ses tonu ile "iyi." dediğinde ne düşünürsünüz? Size bakarak, gülümseyerek ve enerjik bir ses tonu ile "iyi." dediğinde ne düşünürsünüz? Her iki senaryoda da yer alan sözselsel mesaj aynıdır: "iyi." Hâlbuki iyi dinleyen, dikkatli gözleyen biri ilk durumda çocuğun aslında okulda gününün iyi geçmediğini, onu üzecek veya canını sıkacak bir şey yaşamış olduğunu; ikinci senaryoda ise okulda gününün güzel geçtiğini, keyifli olduğunu fark edip uygun ilgi ve yanıtı verir. Peki sözselsel mesaj aynı olmasına rağmen iki yanıtın birbirinden farklı anlam içerdiğini nasıl anladık? Gelin birlikte inceleyelim.

İlk Senaryo:

Sözselsel kanal; "İyi." cümlesidir.

Görülebilir kanal; omuzları düşük, gözlerini kaçırıyor.

Paralinguistik (yarı-dilsel) kanal; ses tonu alçak.

Tüm kanallardan gelen bilgiyi birleştirdiğimizde elde ettiğimiz mesaj: İyi değil, kötü, olumsuz.

İkinci Senaryo:

Sözselsel kanal; "İyi." cümlesidir.

Görülebilir kanal; gülümsüyor, göz teması kuruyor.

Paralinguistik (yarı-dilsel) kanal; ses tonu enerjik.

Tüm kanallardan gelen bilgiyi birleştirdiğimizde elde ettiğimiz mesaj: İyi, güzel, olumlu.

Sözselsel kanal yani mesajın iletilmesi için seçilen sözcükler, her ne kadar mesajın iletilmesinde önemli olsa da bizler mesajın içeriğini sözselsel olmayan kanallarla gelen bilgiyi kullanarak anlamlandırırız. Yapılan çalışmalar bir mesajın anlaşılmasında sözselsel kanalın %10-15; sözselsel olmayan kanalların ise %85-90 oranlarında etkili olduğunu göstermektedir. Eğer yalnızca size ne söylendiğine odaklanıyor olsaydınız; örneğin o sırada yemek yapıyor, evi süpürüyor, televizyon izliyor olsaydınız *nasıl* kısmını, yani mesajın büyük bölümünü, kaçırmış olacaktınız. Doğru yanıtı (geri bildirimi) veremeyecek ve sağlıklı bir iletişim kuramayacaktınız. Sağlıklı iletişim, anlatanın (göndericinin) anlatmak istediği mesajı dinleyiciye (alıcıya) çaba sarf etmeden kolayca iletebilmesi ve iletilen mesajın dinleyici (alıcı) tarafından doğrudan anlaşılması ile mümkün olur. Doğru anlatmak ve doğru anlaşılacak sağlıklı insan ilişkileri kurulabilmesi için oldukça önemlidir. Bir mesajın anlaşılabilmesi yalnızca anlatanın çabası ile mümkün olmaz. İçinde bulunulan ortam, gürültü, mesajın iletilme yolu, alıcının dikkati ve iyi bir dinleyici olması da önemli role sahiptir. O hâlde sağlıklı, etkili bir iletişim kurabilmek için çocuğunuz ile iletişim kurarken uygun bir ortamda bulunduğunuzdan, ortamın gürültülü olmadığından ve iyi bir dinleyici olduğunuzdan emin olmalısınız. Yani soru sormuş olmak için sormadığınızdan, dinliyormuş gibi yapmadığınızdan ve cevap vermek için dinlemediğinizden emin olmalısınız. Bu hususta bu bölümde daha ileriki sayfalarda yer alan *aktif dinleme* tekniğinden bahsedebiliriz. Şimdi iletişimi daha farklı bir açıdan ele alalım ve çocukların iletişim niyetlerine dair daha derinlemesine bilgi sahibi olalım.

İletişim Niyetleri

Dünyaya gözlerini yeni açmış bir bebek dış dünyayla ilk olarak ağlayarak iletişim kurar. Ebeveynler ve çocuğa bakmakla yükümlü kişiler zamanla çocuğun farklı ağlamalarının açlık, korku, alt kirlenme gibi farklı sebeplerden olduğunu ayırt edebilir hâle gelirler. Zamanla çocuklar yalnızca ağlama ile değil yetişkinle göz teması kurarak, kahkahalar atarak, ağulama sesleri çıkararak, hatta parmaklarıyla dış dünyadaki varlıkları işaret ederek daha zengin bir iletişim kurmaya başlar. 1 yaş öncesinde, ilk sözcüklerin henüz oluşmadığı o dönemde sözcükler olmadan da oldukça zengin bir iletişim yoğunluğuna ve çeşitliliğine sahiptir. Çocuklar ellerinden gelen tüm imkânlarla çevrelerindeki insanlarla iletişim kurar ve bundan keyif alırlar. Neler mi yaparlar? Çeşitli sesler üretirler, hatta öyle tonlamalar yaparlar ki insana neredeyse konuşuverceklermiş gibi gelir. Bir oyuncağı veya lezzetli bir yiyeceği elleriyle, parmaklarıyla göstererek anne-babalarından isteyebilirler. Yetişkinin kendilerinden başka bir yere baktığını fark edip dikkati üstlerine geri toplayabilmek için ses çıkarmak, yetişkinin başını tutup çevirmek, yetişkinle göz teması kurabilmek için durdukları yeri değiştirmek gibi çeşitli hareketler yapabilirler.

Yukarıda sayılan bütün bu eylemler, çocukların iletişim niyetine sahip olması sayesinde gerçekleşebilir. Çocukların isteklerini, duygularını, düşüncelerini karşı tarafa iletebileceklerinin farkına varmaları ve bu içsel dünyaları hakkında karşı tarafa bilinçli olarak bilgi vermek doğrultusunda hissettikleri isteğe iletişim niyeti adı verilir. İletişim niyeti sözel dilin ortaya çıkmasından, yani çocukların sözcükler ve cümleler üreterek konuşmaya başlamasından

önce gerçekleşir. Doğduktan yaklaşık 9 aylık olana kadar çocuklar iletişim kurma niyeti taşımazlar, ancak 9. ve 10. aylardan itibaren kendi zihinlerindeki istek, amaç, duygu ve düşünceleri karşı tarafa iletebileceklerini fark etmeleriyle birlikte ses çıkarma, işaret etme, göz teması kurma gibi hareketleri bilinçli olarak iletişim kurmak amacıyla kullanmaya başlarlar. Bundan öncesinde yetişkinler çocukların hâl, tavırlarını inceleyerek onların içsel dünyaları, istek ve arzuları hakkında kestirimde bulunurlar. İlk sözcüklerin ortaya çıktığı 12 aydan itibaren ise iletişim niyetlerine sözcükler, cümleler de eklenir; ebeveyn, çocuk arasındaki iletişim katlanarak zenginleşir ve gelişir.

İletişim Niyetleri Nelerdir?

Çocuklar ilk başta daha basit düzeyde iletişim kurabilirken büyüdükçe dil gelişiminin bir sonucu olarak daha zengin iletişim kurabilir hâle gelirler. İlk önceleri iletişim kurabilmek için parmakla işaret etme veya işaretlerle bir varlığı tarif etmek (jest), bakışlarımızı dış dünyadaki varlıklara yöneltmek, sözcük olmayan çeşitli sesler çıkarmak (vokalizasyon), daha sonraları ise sözcükler ve cümlelerle ifadelerde bulunmak (sözel ifade) yoluna başvurabiliriz. Ne kadar basit veya karmaşık olursa olsun bütün bu eylemlerin altında yatan üç ana işlevi olduğunu tespit edebiliriz: Davranış düzenlemek, sosyal etkileşim girmek ve ortak dikkat kurmak (3).

1. **Davranış düzenlemek:** İstenen bir amaca ulaşabilmek için diğer bir kişinin belirli bir şekilde davranmasını sağlamaktır. İstekte bulunmak ve bir şeyi reddetmek iletişim partnerinin davranışı üzerinde bir etki yaratmayı hedeflediğinden davranış düzenleme işlevi taşır.
2. **Sosyal etkileşim:** İletişim kurmak istediğimiz kişinin dikkatini kendi üzerimize çekmek amaçlı iletişim kurma davranışlarımızı kapsar. İletişim kurmak istediğimiz kişinin bizi fark ettiğinden, dikkatinin bizde olduğundan emin olmak üzere iletişim kurarız.
3. **Ortak dikkat kurmak:** Bilgi paylaşmak ya da bilgi edinmek amacıyla bir kişinin dikkatini bir eşyaya, konuya veya olaya yöneltmesini amaçlarız. İletişim kurduğumuz kişinin dış dünyadaki bir şeyi fark etmesini, ona dikkat vermesini isteriz.

Çocuklar 2 yaşından sonra aşağıdaki iletişim niyetlerini taşıyarak çevreleriyle iletişim kurarlar (4):

- Talep etme
- Kendisinden isteneni reddetme
- Kendisinden isteneni kabul etme
- Şaşkınlık ve coşku bildirme
- Hoşnutsuzluk bildirme
- Ortak ilgi kurma
- Tanımlama

- Soru sorma
- Yanıtlama
- Geçmiş ya da gelecek olaylar hakkında beyanda bulunma

İletişimin Ses Düzeyini Belirlemekte Duyguların Yeri

Jestlerimiz, mimiklerimiz ve ses tonumuz insan iletişiminin büyük bir kısmını sağlayan sözel olmayan iletişimin parçalarıdır. Aynı jestlerimiz ve yüz ifadelerimiz gibi sesimizin tonu da iletişim partnerlerimize pek çok anlamın iletilmesini sağlarlar. İletişim kurarken sesimizin tonunu belirleyen en önemli faktörlerden birisi duygularımızdır. Öfke, sevinç, tikslenme gibi duygular ses özelliklerinden ayırt edilebilirler. Duygularımızı sesimiz aracılığıyla karşı tarafa iletebilmek için sesimiz ile ilgili iki özelliği kontrol ederiz: **Sesimizin şiddeti** ve **sesimizin perdesi**. Bu özelliklerin her ikisi de kontrollü kullanılmadığında veya aşırı uçlarda kullanıldığında ses kıvrımlarının zedelenmesi ve çeşitli ses hastalıklarının ortaya çıkması mümkündür.

Çocuklar hem zihinlerindeki amaçları yerine getirmek için (örneğin karşı tarafa bilgi vermek, bir ihtiyaçlarını karşılamak, kendilerinden istenen bir şeyi reddetmek vb.) hem de duygularını ifade etmek için seslerini kullanırlar. Bebeklikten ileri yaşlara değin ses tonumuz ve ses şiddetimiz kurduğumuz cümlelerin anlamlarının ötesinde duygularımızın ne olduğu hakkında iletişim partnerlerimize bilgi verir. Kurduğumuz cümleler "Evet", "Hayır", "Bilmiyorum." gibi tek sözcüklü ifadeler de olsa, "Bugün yanına uğrayacağım." gibi daha uzun bir cümle de olsa sesimizin titremesi, kısık ya da yüksek olması, çatallanması veya tiz bir seste olması karşı tarafa heyecanlı, korku dolu, sevinçli, üzgün ya da tehditkâr olup olmadığımız bilgisini iletecektir. "Korkuyorum.", "Çok mutluyum." gibi cümleler kurmasak veya yüzümüz o sırada iletişim kurduğumuz kişiye dönük olmasa bile ses tonumuz duygularımızı ele verecektir.

Birincil ve İkincil Duygular



Birincil duygular meydana çıkan durumlara doğrudan verilen duygusal yanıtlardır. Sevinç, korku, tiksime, üzüntü, şaşırma ve kızgınlık birincil duygularımızdır (bk. Resim 1.) (5). Bu duygular evrenseldir ve biyolojik temellidir. Örneğin gerçek bir yaşamsal tehlike karşısında kalındığında hissedilen korku birincil bir duygudur. Kurtlu bir yiyecek gördüğümüzde hissettiğimiz tiksime duygusu da benzer şekilde birincil bir duygudur.

Görsel 1 Betimleme: Farklı renklerde 6 pasta dilimine bölünmüş bir daire. Dilimlerde öfke, üzüntü, korku, sevinç, tiksime, şaşırma yazmakta.

İkincil duygularımız ise biyolojik olarak değil sosyal olarak öğrenilmiş ve kültürel olarak tanımlanmış duygulardır. Bunlar; gurur, kıskançlık, suçluluk, utanma, aşk gibi duygularımızdır. Örneğin bir soruyu yanıtlayamayan kişinin hissettiği utanma duygusu ikincil bir duygudur. Çünkü kültürel olarak kendisine yöneltilen soruların yanıtını bilmiyor olmanın ayıplanan, küçük düşürücü bir durum olduğunu öğrenmiştir. Bu duygular farklı kültürel kodlara cevaben ortaya çıkabilir. Birincil duygularımız otomatik olarak ortaya çıksa bile onlar da sosyal-kültürel çevreden tamamen bağımsız değildirler. Bu duyguların nasıl ifade edileceği de sosyal-kültürel olarak zamanla öğrenilir. İletişim kurarken ses tonunun inceltip kalınlaştırılması ve/veya ses şiddetinin yükseltip alçaltılması ile birincil ve ikincil duygular karşı tarafa iletilir. Kişiler karşılarındaki kişinin korktuğunu, kızdığını, hayran olduğunu, suçluluk duyduğunu veya gurur duyduğunu hem yüzündeki mimiklerden hem de ses tonundaki değişimlerden ayırt edebilirler.

Kişinin hissettiği hem birincil hem de ikincil duyguların adlandırılması ve tanımlanması kendiliğinden gerçekleşmez, zaman içerisinde öğrenilir. Üstelik hangi duyguların nerede, nasıl, kime karşı ifade edileceği veya saklanacağı rastgele ve keyfi olarak gerçekleşmez. İçinde yaşadığımız toplum, kültürel yapımız duyguların nerede ve nasıl ifade edilmesi gerektiği hakkında bazı kurallar koyar. Zaman içerisinde bu kurallar içselleştirilerek benimsenir, bireyler duygularını düzenleyebilir hâle gelirler.

! DİKKAT

Ses şiddetimiz ve sesimizin tonu duygularımızı karşı tarafa iletebilmemizde rol oynar.

Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme kavramı duyguların başlatılması, sürdürülmesi, değiştirilebilmesi, kontrol edilebilmesi süreçlerini ifade eden bir kavramdır (6). Bebeklikten başlayıp yetişkinlik boyunca gelişim gösteren bir özelliğimizdir. Bireylerin içinde yaşadıkları topluma uyum gösterebilmeleri, amaçlarına ulaşabilmeleri için duygularını kontrol altına alabilmesi gereklidir. Kişiler bu sayede kontrolsüzce, çevreyi ve bağlamı düşünmeksizin duygusal tepkiler vermezler. Sevincin gösterilmesinin uygun olmadığı bir ortamda (örneğin cenaze) sevinç duygusunun bir müddet bastırılıp daha sonra uygun olan bir yerde (örneğin kişinin kendi evi) içinden geldiği gibi tepkiler vermesi duygu düzenlemeye bir örnektir. Benzer şekilde bir kişiyle tartışma sırasında, öfke duygusu hissedildiğinde, kişinin ağlamak ve bağırmak gibi eylemlerle duygusunu ifade etmek yerine, bu duygusunu kontrol altına alıp tartışmayı sürdürebilmesi de duygu düzenleme becerisi sayesinde olmaktadır. Duygu düzenleme; sevinç, öfke, korku, üzüntü, tiksinti, şaşkınlık gibi tüm duygular için geçerlidir (6).

SORU

Sizin çocuğunuz duruma uygun şekilde duygularını gösteriyor mu?

Çocuklar duygularını düzenlemeyi öğrenirken öncelikle yetişkin desteğine ihtiyaç duyarlar. Yetişkinin çocuğun duygularını tanımlaması, çocuğu sakinleştirmesi, gerektiğinde duygularını uyarması, hangi ortamda hangi duygusal tepkilerin uygun olduğunu çocuğa göstermesi ile çocuklar duygularını denetim altına almayı öğrenirler. Zaman içerisinde dünyaya ilişkin deneyimleri arttıkça neden-sonuç ilişkileri kurabilmeye başlarlar ve duygusal tepkilerinin sonuçlarını kendileri görerek öğrenirler. Dil becerilerinin gelişmesiyle birlikte duygusal tepkilerini davranışsal olarak göstermek yerine sözel olarak "Ben kızdım.", "Çok mutluyum.", "Buna çok üzüldüm." gibi ifadelerle dile getirmeye başlarlar. Dolayısıyla çocukların öfke, hayal kırıklığı, üzgünlük gibi hislerini ne derecede ifade edebileceklerini belirleyen en önemli faktörlerden biri dil gelişimi düzeyidir.

SORU

Çocuğunuz gün içerisinde duygu ifadeleri kullanıyor mu?

Bazı çocukların sözcük dağarcığında duygu ifadeleri bulunmayabilir. Kendilerini tam istedikleri şekilde ifade edebilecekleri düzeyde karmaşık cümleler kuramıyor olabilirler. Bu gibi durumlarda yetişkinlerin çocuğa duygularını tanımada yardımcı olmaları mümkündür. Küçük bir bebek açlık veya uykusuzluk nedeniyle ağlamaya başladığında ebeveyni veya onunla ilgilenen kişi kucağına alarak çocuğu yatıştırır ve ihtiyacını tespit ederek o ihtiyacı giderir. Yetişkinin sakinliği, dokunsal teması ve çocuğun ihtiyacını karşılaması çocuğun rahatsızlık hissinin düzenlemesini sağlamakta yardımcı olur. Öte yandan ebeveyn çocukla etkileşim başlatarak çocukta neşe hissinin doğmasını sağlar. Ebeveyn etkileşim zincirini arttırdıkça çocuğun sevinç duygusunun devam etmesini destekler. Zaman içerisinde çocuk büyüdükçe açlık, susuzluk, uykusuzluk, can sıkıntısı, gürültüye maruz kalma, aşırı sevindirici bir olay yaşama vb. gibi hem içsel hem de dışsal uyaranlardan kaynaklanan farklı duygular hissettikçe kendi duygularını düzenlemeye başlayacaktır. Açlık hissettiğinde açlığı gidermeye yönelik olarak hareket etme, korktuğunda anne-babasına sığınma, üşüdüğünde hırkasını giyme, yorulduğunda dinlenme, okulda yüksek not aldığına başarısız olan arkadaşının yanında değil eve geldiğinde sevincini gösterme gibi davranışları öğrenecektir. Bir duyguyu hissettiğinde kontrolsüzce dışavurumunu yapmak yerine (bağırarak, vurmak vb.) duygularını sözel olarak ifade etmeye başlayacaktır. Sözel ifadeler duyguların düzenlenmesini kolaylaştırıcı

bir işleve sahiptir. Ancak küçük çocuklarda "Ben hayal kırıklığına uğradım.", "Ben şu anda çok üzüldüm.", "Ben bu durumdan memnun kalmadım." gibi hoşnutsuzluk bildiren duygu ifadelerinde kullanmak, hatta içlerinde oluşan duygunun ne olduğunu tanımlamak birden oluşan bir beceri değildir. Dolayısıyla bu tür hoşnutsuzlukların ifade edilmesini desteklemek çocukların bilişsel ve ruhsal gelişimleri için çok kıymetlidir. Bu durumda ebeveynler çocuğa duygularını tanımlamada yardımcı olabilirler. "Şu an bilgisayar oynamaya devam edemediğin için öfkelenedin, biliyorum. Sana sarılmamı ister misin?", "İstediğin notu alamadığın için hayal kırıklığı yaşadın. Düşük not aldığımızda üzölmek çok normal bir şey. Gel kendini daha iyi hissedeceğin bir şeyler yapalım birlikte." gibi çocuğun neden hayal kırıklığı veya öfke hissettiğini kısaca tanımlayarak bu duygusunu yaşamasına izin verebiliriz. Yahut nedenini anlayamadığımız durumlarda basitçe "Mutsuz olduğunu görüyorum. Bana anlatmak ister misin?" diye sorarak çocuğu kendini ifade etmeye yönlendirebiliriz. Böylece ileride kendi duygularını tanımlayabilmeleri ve ifade edebilmeleri için onları desteklemiş oluruz.

! DİKKAT

Çocuklar kendi duygularını tanımlamakta ve adlandırmakta güçlük çekebilirler. Yetişkinler, çocuklara "Kızdığını biliyorum.", "Üzüldüğünü biliyorum." gibi ifadelerle duygularını tanımlamalarına yardımcı olabilirler. Yanında oturmak, elini tutmak, sarılmak gibi davranışlarla ise duygularını kontrol etmelerine yardımcı olurlar.



Görsel 2 Betimleme: Ağlayan çocuğunun yanına diz çöküp onu sakinleştirmeye çalışan baba

Görsel 2’de ağlayan çocuğunun başına elini koyan baba "Geçti, geçti." diyerek çocuğunu okşarken çocuğunun sakinliğini geri kazanmasında yardımcı olmaktadır.

Duygularını tanımlamakta güçlük çeken, duygu düzenleme becerileri yeterli düzeyde gelişmemiş çocuklar duygularını sözel olarak ifade etmek yerine ses tonu ve ses şiddeti ara-

cılığıyla, yüz ifadeleri ve jestleri ile duygularını ifade etme yolunu seçebilirler. Bu durumda ses şiddetini yükselterek iletişim kuran, bir diğer deyişle bağırarak iletişim kuran çocuklar gözlemleriz. Abisine veya ablasına "Beni önemsemediğini hissediyorum.", "Bana bu şekilde davranman beni üzüyor." gibi cümlelerle kendilerini ifade etmek yerine "Anne abime bir şey söyle!" diye bağırarak veya yalnızca çığlık atan çocuklarla karşılaşmamız çok olasıdır.

Öfke, hayal kırıklığı, üzüntü, utanç, korku gibi birincil ve ikincil duyguların ifade edilmesi ile bağırma davranışı birbiriyle ilişkilidir. Çocuklar bu duyguların kabul edilemez olduğunu, saklanması ve ifade edilmemesi gerektiği mesajını alarak yetişkinliklerinde bu duyguları ifade etmek yerine bastırmak yolunu seçerler. Bu durum duygu düzenlemenin sağlıklı bir yolu değildir. Tam tersine duygularını çözümleyemeyen çocuklar agresifleşebilir ve öfke patlamaları yaşayabilirler.

! DİKKAT

Aile bireyleri arasında duyguların ifade edilmesinde ve dışa vurumunda tek başınıza altından kalkmakta zorluk yaşıyorsanız aile/çift terapisi bu tür sorunların ele alınması ve ilişkinin güçlendirilmesinde yardımcı olabilmektedir. Eğer çocuğunuzun agresif davranışlar sergilediğini; uyuma, yemek yeme, oyun oynama gibi rutinlerinin bozulduğunu korku geliştirdiğini düşünüyorsanız çocuğunuz başa çıkmakta zorlandığı bir süreçten geçiyor olabilir. Bu durumda profesyonel yardım almalısınız. Klinik psikolog veya psikiyatrist desteği almak size ve çocuğunuza yardımcı olabilir.

Duygularımızı Eşleştirelim

Amaç: Çocukların farklı duygu ifadelerini tanıması, duygu belirten sözcük ve ilişkili yüz ifadesini eşleştirebilmesi.

Yönerge: Uygun yüz ifadesi ile duygu sözcüğünü oklarla birleştirin.



Sıkılmış



Kızgın



Mutlu



Üzgün



Korkmuş



Şaşırmış



Utangaç



Endişeli



Kırgın



Bıkmış

Görsel 3 Betimleme: Yukardan aşağıya yazılan duygu sözcükleri sırayla; Sıkılmış, Mutlu, Kızgın, Üzgün, Korkmuş, Şaşırmış, Utangaç, Sıkılmış, Endişeli, Kırgın, Bıkmış. Duygu sözcüklerinin sağında ve solunda yukardan aşağıya sıralanmış yüz ifadelerine ait 10 tane küçük görsel

Çocuğunuz Neden Bağırarak İletişim Kuruyor Olabilir?

Çocukların bağırarak iletişim kurmalarının çeşitli nedenleri olabilir. Bunlardan bir kısmı:

1. Bağırma davranışının iletişim niyetlerini ifade etmekte kendisine yardımcı olması
2. Duygularını kontrol etmekte ve sözel olarak ifade etmekte zorluk yaşıyor olması
3. İletişim için yeterli dil becerilerine ve sohbet becerilerine sahip olmaması

1. Bağırma Davranışının İletişim Niyetlerini İfade Etmekte Kendisine Yardımcı Olması

Çocuk karşısındaki kişinin davranışını düzenleme niyetiyle iletişim kurduğunda, bağırmanın kendisine yardımcı olduğunu düşünüyorsa bu davranış bir alışkanlık hâline getirir. Bir şey normal ses şiddetiyle istediğinde reddediliyor ama bağırarak istediğinde elde edebiliyor mu? Bir şeyi normal bir sesle reddettiğinde karşılık alamıyor ama bağırarak reddettiğinde karşısındaki kişiyi durdurabiliyor mu?

Çocuk öğretmeniyle, anne-babasıyla, arkadaşlarıyla ve kardeşleriyle sosyal etkileşim elde etmek veya bir konu üzerinde ortak dikkat kurmak istediği zamanlarda bu ihtiyacı gideril-

mezse dikkat çekebilmek için daha fazla çaba sarf edecektir. İletişim başlatma, sürdürme, dikkati üzerine çekme ihtiyaçları karşılanmıyorsa çocuk son olarak bağırma yolunu seçebilir. Çocuğun iletişim kurmak istediği kişinin kızarak bile olsa çocuğa yanıt vermesi (babanın "Ne var?" diyerek çocuğu sertçe yanıtlaması), iletişim kurma girişiminin karşılığı olacağından "bağırma" davranışı pekiştirilir ve zamanla alışkanlık hâline gelebilir. Çocuğun ebeveynleri ile yeterli ve kaliteli düzeyde vakit geçirmesi, dikkat çekmek için bağırma gibi olumsuz davranışlarda bulunma sıklığını da azaltacaktır. Aşağıdaki durumları gözden geçirin:

- Çocuğun anne-babasıyla ayrı ayrı vakit geçirmesi
- O gün okulda yaşadığı olayları anlatması
- Bilmediği şeyler hakkında soru sorduğunda yanıt alabilmesi
- Anne-babayla oyun oynamaya, kitap okumaya veya herhangi bir etkinliği birlikte yapmaya vakit ayrılması



2. Duygularını Kontrol Etmekte ve Sözel Olarak İfade Etmekte Zorluk Yaşıyor Olması

Çocukların davranışlarının ve duygularının nedenleri üzerine düşünebilmesi ve bunları anlamlandırıp dile dökmesi yetişkin desteğiyle gerçekleşen bir süreçtir. "Kardeşim oyunumu bozduğu için kızdım.", "Bana istediğim şeyi almadığın için üzüldüm.", "Öğretmenimin sorduğu soruyu bilemedim için utandım.", "İstediğim notu alamadığım için hayal kırıklığına uğradım.", "İstediğim şeyi yapamayacağımdan çok endişeliyim." gibi cümleler kurabilmek için öncelikle çocuğun hissettiği duygunun "ne olduğunu" anlayıp adını koyabilmesi gerekir. Sonrasında bu duygunun neden kaynaklandığını (düşük not almak, anne-babanın istediği şeyi yapmaması, kardeşinin sevdiği şeye zarar vermesi vb.) anlayabilmesi gerekir. Bazen çocuğun sadece ağlayarak duygusunu yaşaması için zamana ihtiyacı vardır ancak bu zaman ona verilmezse "Koca kız oldun ağlama!", "Uzatma haydi!" gibi cümleleri sık sık duyuyorsa ağlamak giderek büyüyen öfke patlamalarına dönüşebilir.

3. İletişim İçin Yeterli Dil Becerilerine ve Sohbet Becerilerine Sahip Olmaması

Duyguların sözel ifadesi için çocuğun yeterli sözcük dağarcığına sahip olması, yeterli karmaşıklıkta ve uzunlukta cümleler kurabiliyor olması gerekir. Aynı şekilde kendisine yapılan açıklamaları anlayabilecek düzeyde alıcı dil becerilerine sahip olmalıdır. Eğer çocuğunuzun yaşıtlarından daha kısa cümleler kurduğunu, bölümün başında bahsedilen iletişim niyetlerini sözel ifadelerle değil bağırma, mimikler ve el işaretleriyle anlatmaya çalıştığını düşünüyorsanız ayrıntılı bir dil ve konuşma becerileri değerlendirmesi için bir dil-konuşma terapistine başvurmalısınız.



Duygularımızı Konuşalım Etkinliği

Uygulama: Çocuğunuzun yaşına uygun bir kitap seçin ve birlikte okuyun. Eğer çocuğunuz okuma-yazma henüz öğrenmediyse onun için siz okuyun, okuma yazma biliyorsa onun okumasına izin verin. Kitabı okuyup bitirdikten sonra kitapta geçen olayların biri veya birkaçı hakkında aşağıdaki soruları tartışın:

- Sen olsan bu durumda nasıl hissederdin?
- Sen olsan nasıl davranırdın?
- Sence X (kitap karakteri) bu durumda nasıl hissetmiştir?
- Sence X başka nasıl davranabilirdi?
- Sence X böyle davrandığında Y (diğer bir kitap karakteri) nasıl hissetmiştir?

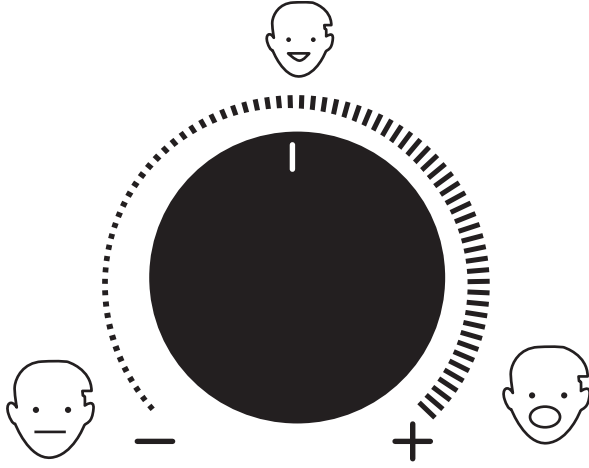
Aynı etkinliği çocuğunuzun sevdiği bir çizgi filmi veya ergenlik çağındaki çocuğunuzla sevdiği bir film ya da diziyi birlikte izleyerek de yapabilirsiniz. Yardımcı olması için duygu yelpazesini kullanabilirsiniz. (Resim 3)

İletişimin Ses Düzeyini Belirleyelim

Sizin iletişiminizin volümü kaç? Aile üyeleriyle konuşurken kulakları ağrıtan bir ses şiddetinde mi konuşuyorsunuz yoksa bir kaplumbağa kadar sessiz ve sakin misiniz? Peki ya çocuğunuz? Genelde bağırarak iletişim kuran bir çocuk mu yoksa "bir, iki, üç tıp!" düsturunu benimsemiş bir çocuk mu? Büyük ihtimalle bu soruya hem kendiniz hem de çocuğunuz için "Duruma göre değişir, her zaman aynı değil." diye yanıt verdiniz. İşte bu "durum"ları ve farklı durumlardaki iletişim ses düzeylerimizin farkında olmak, ses sağlığını korumamızda yardımcı olacaktır.



Görsel 4 Betimleme: Pasta dilimi şeklinde 16 bölüme ayrılmış daire şeklinde duygu yelpazesi. Dilimlerde şu duygu sözcükleri yer almakta: Utangaç, Korkmuş, Şaşırılmış, Dalgın, Güvenen, Dikkati Dağılımış, Endişeli, Kırgın, Hayran, Bıkılmış, Sakin, Sıkılmış, Kızgın, Mutlu, Üzgün, Tıksınmış



Görsel 5 Betimleme: Eksiden artıya doğru ses artışını gösteren ses açma-kısma düğmesi. En kısık sesi gösteren eksi işaretinin yanında ağzı kapalı yüz, eksi ile artının tam ortasında normal ses düzeyinde gülen yüz, en yüksek sesi gösteren artı işaretinin yanında bağıran yüz ifadesi

İnsanlar fısıldarken 30 dB, sessiz bir ortamda konuşurken 55-65 dB, bağıırırken ve çığlık atarken 70-90 dB civarında bir ses şiddetine ulaşırlar. Hem kulak sağlığımız açısından hem de ses sağlığımız açısından 80 dB ve üzeri ses şiddeti uygun değildir. Bu nedenle uzun süre bağıırarak konuşmamız gerekirse (örneğin maç sırasında tezahürat yapma, gürültülü bir yerde uzun süre konuşma) ses kısıklığı meydana gelir, ancak çoğu insanın sesi bir iki gün içerisinde eski haline döner. Ancak bu durumun sık tekrarlaması durumunda ses kıvrımlarının birbirine sert teması sonucu; ses kıvrımlarını kaplayan mukozada nodül, ödem gibi lezyonlar oluşmaya başlar. Benzer şekilde ev içi iletişimde de yüksek ses kullanımı bir alışkanlık hâline dönüştüğünde ses kıvrımları giderek zarar görmeye başlarlar. Örneğin aile üyelerinin bağıırarak birbirlerinden bir şeyler istemeleri, odadan odaya yüksek sesle seslenmeleri, bağıırarak tartışmaları en az stadyumda yapılan tezahürat kadar ses kıvrımlarına zarar verir. Sesin bu şekillerde sürekli ve yüksek şiddette kullanımı sesin yanlış ve kötü kullanımı olarak adlandırılır.

İnsanların "iletişim kurması" pek çok farklı bağlamda ve pek çok farklı amaçla gerçekleşir. Bazı insanlar alışkanlık olarak yüksek sesle konuşurlar. Çoğu kişi ise genelde 60 dB seviyesinde konuşurken bazı durumlarda sesini daha çok yükseltir. Haydi şimdi sizin ve ailenizin günlük hayattaki ses kullanım seviyenizi belirleyerek işe başlayalım.

Aile İçinde Ses ve Konuşma Özelliklerini Tespit Edelim

Aşağıdaki kutucukları kendinizi ve aile üyelerinizi düşünerek doldurunuz. Sizinle yaşayan başka kişiler varsa (anneanne, dede, bakıcı vb.) onları da boş bırakılan yerlere yazın ve onlar için de işaretleme yapın.



Aile Üyeleri İçin Ses ve Konuşma Özellikleri Formu

Formu dolduran kişinin ad soyadı:

Aşağıdaki ifadelerin sizin için ne kadar geçerli olduğunu cetvel üzerinde işaretleyerek gösteriniz.

Konuşkanlık

Günlük yaşamınızda ne kadar konuşkan olduğunuzu işaretleyiniz.



Konuşma hızı

Ne kadar hızlı konuştuğunuzu işaretleyiniz.



Ses volümü

Konuşurken ses şiddetinizin ne düzeyde olduğunu işaretleyiniz.



Çocuk İçin Ses ve Konuşma Özellikleri Formu

Aşağıdaki ifadelerin sizin için ne kadar geçerli olduğunu cetvel üzerinde işaretleyerek gösteriniz.

Konuşkanlık



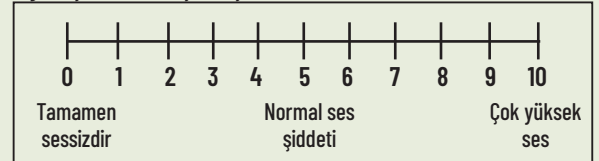
Konuşma hızı



Bilgisayar, tablet veya telefonda oyun oynarken



Ağabey//abla ile oyun oynarken



Çocuğunuz sesindeki sorundan ne derece rahatsız oluyor?



Çocuğum o gün başından geçenleri bana anlatır.



Çocuğuma o gün başımdan geçenleri anlatırım.



Çocuğunuz sesindeki sorunun farkında mı?

Evet ☐ Emin değilim ☐ Hayır ☐

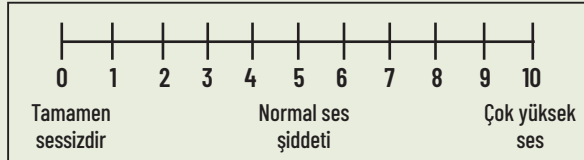
Çocuğunuz sesindeki sorundan rahatsız oluyor mu?

Evet ☐ Emin değilim ☐ Hayır ☐

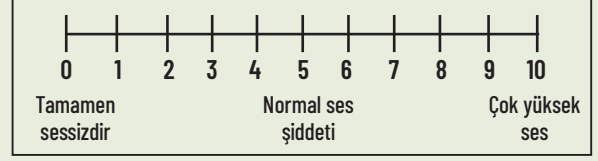
Ses volümü

Aşağıda verilen durumlarda çocuğunuzun ses volümünü, cetvel üzerinde işaretleyerek gösteriniz.

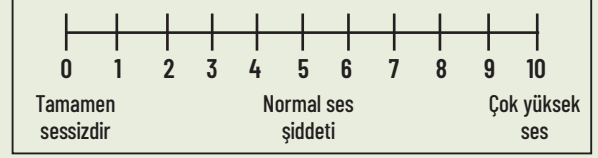
Kendi başına oyuncaklarıyla oyun oynarken



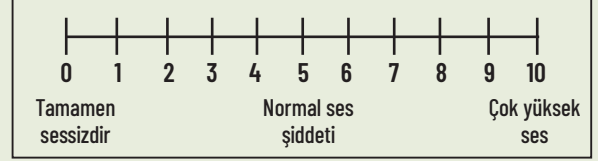
Ağabey//abla ile tartışırken



Anne/baba ile tartışırken



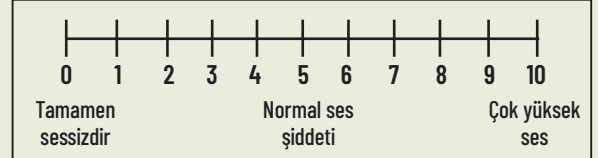
Ağlarken



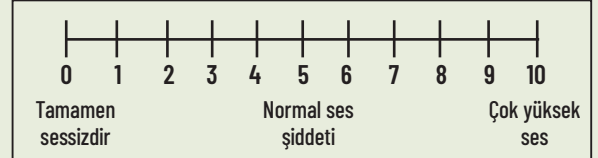
Sınıfta konuşurken



Parkta oynarken



Futbol/Voleybol vb. grup oyunları oynarken



Ses Düzeyi Artırıcı Söz ve Davranışları Bulalım

Amaç: Yüksek ses şiddetiyle konuşma, bağırma davranışlarını tetikleyen sözleri ve davranışları tespit etmek.

Uygulama: Aşağıdaki tabloyu çocuğunuz da dâhil olmak üzere tüm aile üyeleri için doldurun. Aile içi iletişimde ses düzeyini artmasına neden olan davranışları ve sözleri birlikte tespit edin. (Tablo 1)

Tablo 1

Ses Düzeyi Artırıcı Sözler ve Davranışlar	
Ses Düzeyi Artıran Sözler Hangi sözcükler sizin için volüm artırıcıdır?	Ses Düzeyi Artıran Davranışlar Hangi davranışlar sizin için volüm artırıcıdır?

Bağırarak Konuşmak Yaşamımı Nasıl Etkiliyor?

Aşağıdaki form çocuklar için bağırmanın yaşamları üzerindeki etkilerini gözden anlamalarında yardımcı olması için hazırlanmıştır. Çocuğunuz okuma yazma biliyorsa kendisi doldursun. Eğer okuma yazma henüz bilmiyorsa siz ona okuyarak doldurun.

	Evet	Hayır
İnsanlar bağırarak konuşmamla ilgili sıklıkla yorum yaparlar.		
Bağırdığım için çevremden uyarı alıyorum.		
Bağırmak yakın ilişkilerimde (ailem, arkadaşlarım vb.) bana zorluk yaratıyor.		
Bazen o kadar çok sinirlenirim ki bağırmamı engelleyemem.		
Ailemin diğer üyeleri de bağırmadan konuşmakla ilgili sorun yaşıyor.		
Bağırdığımda insanların beni daha çok ciddiye aldığını düşünüyorum.		
Sıklıkla kimsenin beni dinlemediğini hissediyorum.		
Kendimi insanlara yeterince iyi anlatamadığımı düşünüyorum.		

Aşağıdaki ifadelerden senin için en uygun olduğunu düşündüğün seçeneği işaretle.

1. Bağırmamı kontrol etmekte zorlanıyorum.

Kesinlikle katılıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
------------------------	--------------	------------	-------------	-------------------------

2. _____ bağırırım.

Ayda bir	İki haftada bir	Haftada bir	Birkaç günde bir	Her gün
----------	-----------------	-------------	------------------	---------

3. Bağırdığımda genellikle kendimi _____ hissediyor olurum.

Üzgün	Kızgın	Anlaşılmamış	Hayalkırıklığına uğramış	Umutsuz
-------	--------	--------------	--------------------------	---------

4. Bağırdığında sakinleşebilmek için neler yaparsın?

5. Bir sonraki sefer bağırmak yerine neler yapacaksın?

Bir sonrakinde neler yapabileceğine dair çocuğunuzla konuşun ve bir plan hazırlayın. On-
dan, bunun resmini veya bir listesini yapmasını isteyin. Resmi veya listeyi odasının duvarına
veya bir dolap kapağına asabilirsiniz.

İletişimde Ses Düzeyi Artırıcılar

Amaç: Çocuğunuzun farklı iletişim niyetleriyle iletişim kurarken ses şiddeti seviyesini belir-
lemek. Normal ses şiddetiyle ve bağırarak iletişim kurduğu iletişim niyetlerini tespit etmek.

Yönerge: Önce iletişim niyetinin açıklamasını okuyun, sonra da çocuğunuz bu iletişim niye-
tiyle iletişim kurarken nasıl bir ses şiddetine sahip oluyorsa yan tarafına not alın.

Normal ses şiddetiyle yapar: Çocuğunuz bu iletişim niyetiyle iletişim kurarken normal bir
ses şiddetiyle konuşuyorsa yan tarafa **N** yazınız.

Düşük bir ses şiddetiyle yapar: Çocuğunuz bu iletişim niyetiyle iletişim kurarken düşük, kısık, duyulması zor bir ses şiddetiyle konuşuyorsa yan tarafa **D** yazınız.

Bağırarak yapar: Çocuğunuz bu iletişim niyetiyle iletişim kurarken bağırarak konuşuyorsa yan tarafa **B** yazınız.

Yapmaz: Çocuğunuz bu iletişim niyetiyle henüz iletişim kurmuyorsa yan tarafa **X** işareti koyunuz.

Tablo 2. Çocuğunuz İçin Volüm Artırıcı İletişim Durumları (4)

İletişim Niyeti	Açıklama	İletişim Kurma Şekli
Talep etme Nesne talep etme	Oyuncak, yiyecek, giysi vb. varlıkları talep etmektir. Örneğin "Anne, ben mavi beremi takmak istiyorum." diyebilir.	
Aktivite talep etme	Bazen çocuklar yiyecek, oyuncak vb. nesnelerden ziyade oyun oynamak, koşmak, yemek yemek vb. bir etkinliğe dair istekte bulunurlar. Bir etkinliğin başlamasını veya devam etmekte olan etkinliğin durmasını talep edebilirler. Örneğin "Ben saklambaç oynamak istiyorum." diyebilirler.	
Kendisinden isteneni reddetme	Çocukların iletişim kurdukları zaman karşılıklarına ilettikleri mesajlardan bir tanesi de kendilerinden istenenleri reddetmektir. Örneğin küçük bir bebek yemek yemesi istendiğinde baş çevirerek veya eliyle kendisine uzatılan kaşığı ittirebilir. Ama büyüdüğü zaman "Hayır", "Yemek yemek istemiyorum." gibi daha karmaşık cümleler kurarak yemek yemeyi reddettiğini karşı tarafa bildirecektir.	
Kendisinden isteneni kabul etme	"Olur!", "Tamam!", "Haydi yapalım!" gibi ifadeler çocukların kendilerinden isteneni kabul ettiklerinde kullandıkları, çoğunlukla da büyük bir heyecanla söylenen sözcüklerdir. Kendisinden isteneni yerine getirmek konusunda hevesli bir çocuk kabul ettiğini sözel olarak bildirirken çok heyecanlanabilir ve belki de yüksek volümlü bir sesle heyecanını size aktarabilir.	
Şaşkınlık ve coşku bildirme	Çocuğunuzla yeni paylaştığınız bir bilgiyi, örneğin şehir dışına bir ziyaret yapacağınız hakkındaki bilgi karşısındaki mutluluğunu ve coşkusunu "Aaa!", "Yaşasın!", "Gerçekten mi?" gibi büyük ihtimalle yüksek sesli ve coşkulu ifadelerle size dile getirebilir.	

Hoşnutsuzluk belirtme	Çocuklar hedefledikleri bir amaca ulaşamadıklarında veya sizi hayal kırıklığına uğrattıklarını düşündüklerinde yaşadıkları olumsuz duygu-yu, hoşnutsuzluğu bildirmek isteyebilirler. Yalnızca reddetme amacıyla değil, olumsuz duyguları ifade etmek amacı taşıyor olabilir.	
Ortak ilgi kurma	İki kişi etkileşim hâlindeyken dikkatlerini aynı varlığa, kişiye veya olaya yöneltebilirler. Bu durumda iki kişi arasında ortak ilginin kurulduğundan bahsedebiliriz. Ortak ilgi kurmak rastgele bir biçimde aynı nesneye veya olaya bakmak değildir, etkileşim hâlindeki iki kişi diğer kişinin de dikkatinin o nesne veya olay üzerinde olduğunun farkındadır. Okul yaşamında, sosyal yaşamda ve ev hayatında ortak ilgi kurulan konular hakkında konuşmak günlük konuşma içeriğimizin büyük çoğunluğunu oluşturur. Çocuğun parkta gördüğü bir hayvan hakkında yanındaki kişiye dönerek "Çok tatlıymış!" demesi, evde otururken "Hava çok sıcak!" diyerek havanın ısısı hakkında yorum yapması gibi cümleler ebeveynle ortak bir ilgi oluşturmak veya hâlihazırda kurulan ortak ilgiyi sürdürmek için kurulan ifadelere örnek olarak verilebilir.	
Tanımlama	Çocukların dil gelişimleri açısından çevrelerindeki varlıkları, olayları ve kişileri adlandırmaya ve tanımlamaya başlamaları çok önemli bir aşamadır. Çocukluk döneminde en erken edinilen ve hayatımız boyunca da devam ettirdiğimiz iletişim niyetlerinden birisidir. Nesneleri istemek, olup biten şeylere dikkat çekmek, deneyimleri paylaşmak için çocuklar ilk olarak bunları tanımlarlar. Yeni konuşmaya başlayan bir çocuk sadece adlandırma yapacaktır; örneğin 14 aylık bir çocuk sütü işaret ederek "süt" diyecektir. Ancak 3 yaşına geldiğinde "Süt çok sıcaktı." diyebilecektir. 7 yaşında bir çocuk, okulda yeni tanıştığı bir arkadaşına annesine anlatırken "Benden daha uzun boylu, kahverengi gözlü ve çilleri var." diyerek ayrıntılı bir tarif verebilecektir.	
Soru sorma	Yanıtı basitçe sorulan şeyi onaylamak veya onaylamamak şeklinde olan sorular günlük iletişimimizde önemli bir yer tutar. Çocuklar özellikle izin isterken bu tür sorular yöneltirler. "Bahçeye çıkabilir miyim?", "Parka gidebilir miyim?", "Tabletimle oynayabilir miyim?" gibi yanıtı basitçe "Evet" veya "Hayır" olan soruları sıklıkla ebeveynlerine ve öğretmenlerine yöneltirler. "Ne?", "Nerede?", "Ne zaman?", "Neden?", "Nasıl?" ve "Kim?" sorular kısaca 5N1K soruları olarak adlandırılır. Çocukların aile içinde ebeveynleriyle vakit geçirirken ebeveynlerinden bilgi alabilmek için yönelttikleri soruların büyük çoğunluğu bu türdedir. "Ne zaman parka gideceğiz?", "Bunu nasıl yapabilirim?", "Akşama bize kim gelecek?" gibi sorular örnek olarak verilebilir.	

Yanıtlama	Sorulara yanıt vermek çocukların henüz cümle kuramadıkları, tek sözcükle sorulara yanıt verebildikleri yaşlardan itibaren yapabildikleri bir iletişim niyetidir. Örneğin 14 aylık bir çocuğun babası bir nesneyi işaret edip "Bu neymiş kızım?" diye sorduğunda kız çocuğu "Ayı." şeklinde tek bir sözcükle yanıt verebilir veya "Doydun mu?" sorusuna başını sallayarak olumlu yanıt verebilir. Daha büyüyüp 3-4 yaşlarına geldiğinde "Bu geçen gün bana aldığın ayıcık." şeklinde veya "Evet doydum babacığım." gibi uzun cümlelerle yanıt verebilecektir.	
Geçmiş ya da gelecek olaylar hakkında beyanda bulunma	3-4 yaşlarından itibaren çocuklar bilişsel seviyelerinin ilerlemesi, daha uzun cümleler kurabilmeleri ve daha geniş sözcük dağarcığına sahip olmaları sayesinde geçmiş deneyimleri veya ileride olmasını bekledikleri olaylar hakkında konuşabilirler. Böylelikle okuldan, parktan eve geldiklerinde başlarından geçenleri ailelerine anlatabilirler, yapmayı planladıkları veya meydana gelmesini umdukları şeyler hakkında bilgi verebilirler. "Parkta oyuncağımın ayakkabısını düşürdüm." cümlesi geçmiş yaşantılar hakkında beyanda bulunmaya bir örnek olarak verilebilir. "Öğretmenime bunu anlatacağım." ise gelecek bir olay hakkında verilen bir beyandır.	

Yukarıda yer alan tablo ve formları doldurduktan sonra şu soruları yanıtlayınız:

- Çocuğunuz en çok hangi iletişim niyeti/niyetleri için yüksek ses kullanıyor?
- Çocuğunuzun bağıarak iletişim kurmasına neden olan tetikleyici söz ve davranışlar (sorularına hemen yanıt almamak, hoşuna gitmeyen belli bir şeyin durmasını istediği hâlde devam etmesi vb.) hangileridir?
- Siz ve diğer aile üyeleri hangi iletişim niyetleri için yüksek ses kullanıyorsunuz?
- Evde en sık ve en yüksek sesle konuşan kişi kim?
- Normal ses şiddetiyle iletişim kurduğunuz iletişim niyetleri hangileridir?
- Bağıarak konuştuğunuzda hangi duyguları hissediyorsunuz?
- Bağıarak konuşmanıza neden olan duyguyu hissetmeden hemen öncesinde sizi neyin tetiklediğini tespit edebilir misiniz?



Ses Düzeyini Düşürelim Etkinliği

Amaç: Ses şiddetini artıran durumları azaltmak ve kontrol altına alabilmek için çözümler oluşturmak.

Uygulama:

- 1. Olumsuz örnekleri konuşalım:** Çocuğunuzun ve sizin bağırmadan iletişim kurduğunuz iletişim niyetlerini tespit ettiyseniz bunları aile bireyleriyle aranızda tartışın. Sizin fark edip diğer aile üyelerinin fark etmediği veya tam tersi durumlar var mı? Bu iletişim niyetlerine hangi duygular eşlik ediyor?
- 2. Olumlu örnekleri konuşalım:** Olumlu iletişim örneklerini tespit edin ve aile bireyleriyle aranızda tartışın. Formda işaretlenemediğiniz ama eklemek istediğiniz durumlar var mı? Neden özellikle bu durumlarda daha sakin olduğunuzu ama diğer durumlarda çocuğunuzun ve diğer aile üyelerinin sesini yükselttiğini düşünüyorsunuz? Bu iletişim niyetlerine hangi duygular eşlik ediyor?
- 3. Çözüm üretelim:** Olumlu örneklerdeki sakinliğinizi ve iyi iletişim kurma özelliklerinizden nasıl bir ders çıkartabilirsiniz? Tetikleyici durumları tespit ettikten sonra bu tetikleyici durumları nasıl fark edebileceğinize ve bağarmaktan kaçınmak üzere neler yapabileceğinize dair fikir alışverişinde bulunun.



Sana Bir Haberim Var Etkinliği

Amaç: Olumsuz duygulanım yaratabilecek durumlarda duygu kontrolü, ses şiddet kontrolü ve alternatif tepki oluşturmak hakkında farkındalık ve beceri geliştirmek.

Uygulama: Önce kötü haber senaryoları oluşturulur ve kâğıtlara yazılır. Kâğıtlar rastgele seçilir ve kâğıtta yazan durumlarda aile bireylerinin ne hissedeceği ve nasıl tepki vermesi gerektiği hakkında konuşulur.

1. Öfke, üzüntü, hayal kırıklığı, şaşırma vb. duygu yaratan kötü haber senaryoları oluşturun ve kâğıtlara yazın.

Örnek Kötü Haber Senaryoları:

- Küçük kardeşin "En sevdiğin oyuncağı kırdım." diyerek yanına geldi.
- Çok çalıştığın ve iyi geçeceğine emin olduğun bir sınavdan düşük not aldın.
- Doğum günü pastanın son dilimini yedim, sana hiç kalmadı.
- Baban "Yanlışlıkla ödevini çöpe attım." dedi.

- Annen ve baban "Parka gideceğimizi söylemiştik ama bugün daha önemli başka bir işimiz çıktı." dediler.

2. Kâğıdı çeken kişi sırayla aşağıdaki soruları yanıtlasın:

- Bu haber karşısında nasıl hissettin?
- Bu durumda karşındaki kişiye nasıl tepki verirsin? Neler söylersin?
 - Tepkini yüksek sesle ver.
 - Tepkini alçak ve yumuşak sesle ver.
- Yüksek ses ve yumuşak ses durumlarında boğazını nasıl hissettin?
- Yüksek sesle tepki verdiğinde bu karşınızdakine nasıl hissettirmiş olabilir?
- Yumuşak sesle tepki verdiğinde bu karşınızdakine nasıl hissettirmiş olabilir?
- Böyle bir durumda en uygun tepkinin ne olacağını, aile üyeleriyle tartışarak karar ver.

Aile İçi İletişimde Kulak Acıtmayan İletişim İçin Neler Yapabiliriz?

• Tepki vermeden önce bekle

Öncelikle kendi duygularınızı düzenlemeyi bekleyin. Birkaç derin nefes alıp verip kendinizi daha kontrollü hissettiğinizde harekete geçin.

• Çocuğa müdahale etmeden önce ona zaman tanı

Öfke, üzüntü veya kaygısını dışa vuran çocuğunuza bu hislerini dışa vurması için bir müddet izin verin. Çocuğunuza kendi kendisini kontrol altına alması için zaman vermiş olacaksınız.

• Çocuğun sakinleşmesine yardımcı ol

Öfke, üzüntü, utanma, kaygı vb. olumsuz olarak değerlendirdiğimiz tüm duygular; neşe, mutluluk, heyecan gibi olumlu olarak atfettiğimiz duygularla birlikte duygusal yaşantımızın doğal bir parçasıdır. Sizin sihirli bir değnekle bu duyguları yok etmeniz mümkün değildir ancak çocuğunuzun bunları kontrol etmesine yardımcı olabilirsiniz. Yanında oturabilir, sırtını okşayabilir veya sarılabilirsiniz. "Abinin dışarı çıkarken seni çağırmasına çok üzüldüğünü biliyorum. Ben de senin üzülmeğe üzüldüm. Sen iyi hissedene kadar yanında oturmaçayım." gibi birkaç teskin edici cümle söyleyerek yanında sakince oturduğunuzda, sizin sakinliğinizin çocuğunuzun kendi kendisini toparlamasına yardımcı olduğunu göreceksiniz.

• Çocuğun duygularını tanımla ve sözel olarak ifade etmesine yardımcı ol

Çocukların duygularını tanımlamalarına yardımcı olmak için bir adım atın. "Öfkeli olduğunu görüyorum. Ne olduğunu anlatır mısın?", "Kardeşin oyuncağını izinsiz aldığı için kızdın sanırım. Kardeşine oyuncağını sen izin vermeden aldığına nasıl hissettiğini söylemek ister misin?" gibi cümlelerle hem çocuğun duygusunu tanımlayıp hem de dışa vurmak yerine sözel olarak ifade etmesi için yüreklendirebilirsiniz.

• Model ol

Günlük yaşamınızda siz de kendi duygularınızı ifade ederek çocuğunuza model olabilirsiniz. Farklı duyguları hissettiğinizde nasıl tepki verdiğinizi gözlemleme fırsatı bulacaktır. "Bilgisayarım sürekli hata veriyor, gerçekten çok öfkeliyim.", "En sevdiğim gömleğin lekesinin çıkmamasına çok üzüldüm." gibi ifadeleri normal bir ses şiddetiyle nasıl hissettiğinizi yansıtan bir yüz ifadesi ve ses tonuyla söylemeniz iyi bir örnek olacaktır (7).

Aile İçi İletişimde Daha İyi Birer Dinleyici Olmak İçin Neler Yapabiliriz?

Aile içi iletişimde sağlıklı bir iletişim kurmanın ve öfke patlamalarının önüne geçmenin en önemli yollarından biri aktif dinleme becerisi geliştirmektir. Aktif dinleme, karşınızdaki kişiye onu dinlediğinizi, anladığınızı ve iletişim sürecinde onunla birlikte olduğunuzu hissettirdiğiniz bir dinleme türüdür. Eğer özünü anlar ve yaşamınızda uygulamaya çalışırsanız aktif dinleme, çocuğunuzla olan ilişkinizi geliştirmenize yardımcı olacak bir uygulamadır (8).

Nasıl Aktif Dinleyici Olunur?

1. Çocuğunuzun ne dediğine odaklanın ve bunu ona hissettirin. Burada işitmenin dinleme ile aynı olmadığını unutmayın. Aktif dinleyici olabilmek için çocuğunuzun dinlemek dışında yaptığınız her şeyi bırakmalısınız. Eğer çocuğunuz küçükse onun göz seviyesine inin, göz teması kurun, ilginiz arttığında çocuğunuza doğru eğilin, uygun yerlerde başınızı sallayın, gülümseyin, gerektiğinde "hı-hı, hmm, anladım, evet" gibi kısa sözlü geri bildirimler verin.

Örneğin siz ütü yaparken çocuğunuz ağlayarak yanınıza geldi ve "Ağabeyim... ağabeyim benim... bebeğimin... saçını... saçını kesti. Ben çok... en sevdiğim bebek... gitti." dedi. Öncelikle, ütüye ara verdiniz ve ardından çocuğunuzun bulunduğu seviyeye indiniz (gerekirse oturdunuz veya diz çöktünüz) ve göz teması kurarak anlattıklarını dinlediniz. Gerekli yerlerde "hmm, anladım" gibi ifadelerle desteklediniz.

2. Yargılamadan ve değerlendirme yapmadan sadece çocuğunuzun iletmeye çalıştığı mesaja odaklanın. Olayı çocuğunuzun bakış açısından anlamaya çalışın.

... Çocuğunuzun anlattıklarını "Sen de onu kızdırmışsındır.", "Ağabey kardeş arasında olur öyle şeyler bunun için ağlanır mı?", "Ben şimdi kızarım ağabeyine." gibi yargılara varmadan, çocuğunuzun ifade ettiği biçimiyle onun bakış açısından dinlediniz.

3. Çocuğunuzun sözünü kesmekten kaçının. Kendi anlatma hızında cümlesini bitirmesine müsaade edin. Kendisini ifade etmesi için zaman tanıyın, onun yerine cümlelerini tamamlamaktan kaçının. Çocuğunuz konuşma esnasında bazen duraklayabilir, sessizlik oluşabilir. Yanıtlamadan önce yeterince beklediğinizden emin olun. Böyle durumlarda ne kadar beklemeniz gerektiğini anlayabilmek için birkaç kez pratik yapmanız gerekebilir. Kararsız

kalırsanız geç cevap vermenin, çok erken cevap verip çocuğunuzun düşüncelerini bölmekten daha iyi olduğunu unutmayın.

... Çocuğunuz kendini ifade etmekte zorlanıyor, duraksayarak anlatıyor. Belki de süre uzadıkça tedirgin oluyor ve sözünü tamamlamak istiyorsunuz. Ancak yine de araya girip acele ettirmedığınızden ve ona kendisini ifade etmesine yetecek kadar süre tanıdığınızdan emin oluyorsunuz.

4. Doğru anladığınızdan emin olmak için çocuğunuzun söylediklerini ondan sonra tekrar edin. Çocuğunuz konuşmasını bitirdikten sonra anladığınız şekliyle tekrar edin. Kendinizden eklemeler yapabilir, hissettiğini düşündüğünüz duygular konusunda tahminde bulunabilirsiniz. Eğer doğru tahminde bulundusanız çocuğunuz sizi onaylayacaktır.

... Yanıt verme sırasının size geçtiğinden emin olduktan sonra "Ağabeyin en sevdiğin bebeğin saçını kesti, sanırım sen de buna üzüldün." diyerek onu dinleyip onu anladığınızı gösteriyor ve hissettiğini tahmin ettiğiniz duyguyu (üzüntü) adlandırıyorsunuz.

5. Çocuğunuzun hissettiği duygunun ne olduğundan tam olarak emin olamıyor olabilirsiniz. Yanlış tahminde bulunmaktan korkmayın. Eğer çocuğunuz o anda sizin hissettiğini tahmin ettiğiniz duyguyu hissetmiyorsa bile muhtemelen öyle olmadığını söyleyecektir. Duygularını ifade edecek doğru sözcükleri bulamıyor olabilir, birlikte üzerinde çalışabilir, tahminler yürüterek doğru sonuca ulaşabilirsiniz.

... "Hayır üzülmedim, ona kızdım." dedi. Çocuğunuzun o anda hissettiği duygu üzüntü, kızgınlık olabilir. Ancak yanlış tahmin yapmanızda herhangi bir sakınca yok. Duygularını adlandırabilmesi için ona bir fırsat sunmuş oldunuz.

6. Çocuğunuzun ne anlatmaya çalıştığını anlamadığınız noktalarda soru sormaktan çekinmeyin.

... "Biz oyun- ben dedim ona- benim sıram... ama... ağabeyim- aldı elimden-ben yapmadım." Çocuğunuzun ne anlatmaya çalıştığını anlamadınız. "Ne demek istediğini anlamadım. Tekrar söyleyebilir misin? Ağabeyinle oyun mu oynuyordunuz?" diyerek hem onu gerçekten anlamaya çalıştınız hem de dinlediğinizi gösterdiniz.

7. Çocuğunuz anlatmayı bitirdikten sonra onu dinlediğinizi ve anladığınızı gösteren anlatıklarının kısa bir özetini aktarın.

... "Demek siz oyun oynarken senin sıranda ağabeyin oynamak istedi. Sen onun oynamasına izin vermediğin için ağabeyin en sevdiğin bebeğin saçını kesti. Sen de bebeğinin saçını kestiği için ağabeyine kıydın."

8. Çocuğunuzun ne anlattığını dinledikten, üzerine tartıştıktan sonra son adım olarak, sizin de yaşamış olduğunuz benzer bir durumdan örnek verebilirsiniz veya karşıt bir görüş sunabilirsiniz. Ancak bunu son aşamaya gelmeden önce yapmadığınızdan emin olun.

Neler Öğrendik?

- Sağlıklı bir iletişim kurmanın temel ilkelerine göz attık.
- Çocukların hangi iletişim niyetleriyle iletişim kurduklarını öğrendik.
- İletişimde duyguların yerini öğrendik.
- Çocuğumuzun bağırma davranışını etkileyen volüm arttırıcı sözleri, davranışları, iletişim niyetlerini ve duyguları inceledik.
- Sağlıklı iletişim kurabilmek için çocuğun iletişim kurma ihtiyaçlarına kulak vermenin ve duygularını düzenlemesine yardımcı olmanın önemini öğrendik.
- Duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye ve bağırma davranışını azaltmaya yönelik etkinlikler yaptık.
- Aktif dinlemenin sağlıklı iletişimdeki rolünü öğrendik.

Yararlanılan Kaynaklar

1. Lu, D., Huang, M., Li, Z., Yiu, E. M. L., Cheng, I. K. Y., Yang, H., & Ma, E. P. M. (2018). Adaptation and validation of Mandarin Chinese version of the pediatric Voice Handicap Index (pVHI). *International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology*, 104, 19-24.
2. Angelillo N, Di Costanzo B, Angelillo M, Costa G, Barillari MR, Barillari U. Epidemiological study on vocal disorders in paediatric age. *J Prev Med Hyg*. 2008 Mar;49(1):1-5. PMID: 18792527.
3. Bruner, J. (1981). The social context of language acquisition. *Language and Communication*, 1, 155–178.
4. Ninio, A. (1994). Expression of communicative intents in the single-word period and the vocabulary spurt. In K. Nelson & Z. Reger (Ed.), *Children's Language* (sf. 103-124). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
5. Boucher, J. D., & Ekman, P. (1975). Facial areas and emotional information. *Journal of Communication*, 25(2), 21–29. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.1975.tb00577.x>
6. Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 136-157.
7. Markham, L. (2015). *Peaceful parent, happy siblings: How to stop the fighting and raise friends for life*. Penguin.

BÖLÜM 4

Arş. Gör. Merve KARABATAK SUNDET
Öğr. Gör. Dr. Elif Meryem ÜNSAL AKKAYA



**TERAPİYE UYUMU
DESTEKLEYİCİ
ETKİNLİKLER**

Genel Amaç

Bu bölümde çocuğunuzun ses terapisine uyumunu artırmaya yönelik etkinlikler yer almaktadır. Çocuğa uygun bir dille kulak burun boğaz hekimi (KBB) muayenesini ve dil ve konuşma terapisti (DKT) değerlendirme ve terapi sürecini açıklamayı hedefliyoruz. Ayrıca ev ortamında çocuğunuza verilen solunum egzersizlerini, baş-boyun gevşeme egzersizlerini ve genelleme etkinliklerini destekleyebilmek için neler yapabileceğine yer verdik.

Kazanımlar

Bu bölümde aileler, bakım verenler aşağıdaki kazanımları edinirler:

- Çocuğuna KBB muayenesini açıklar.
- Çocuğuna DKT değerlendirmesini ve terapi sürecini açıklar.
- Çocuğunun ses egzersizleri yaparken doğru duruş sergilemesine yardımcı olur.
- Çocuğa verilen solunum egzersizlerini destekler.
- Kas gerilim disfonisi tanısı olan çocuğa verilen baş-boyun gevşeme egzersizlerini destekler.
- Çocuğun yapacağı perde kaydırma egzersizlerine yardımcı olur.
- Çocuğu için genelleme etkinliği hazırlar.

İçerik

1. Muayene ve Değerlendirme Prosedürleri Hakkında Çocuğunuza Bilgi Vermek
2. Kulak Burun Boğaz Doktoruna Gidiyorum!
3. Dil ve Konuşma Terapistine Gidiyorum!
4. Doğru Duruş Egzersizleri
5. Solunum Egzersizleri
6. Kas Gerilim Disfonisi Tanısı Olan Çocuklar İçin Gevşeme Egzersizleri
7. Sesimizle Gökkuşuğu Çizelim

Açıklamalar

Bu bölümde, ses bozukluğundan şüphelendiğiniz çocuğunuzun muayene ve değerlendirme esnasında hangi uygulamalara maruz kalacağını, kulak burun hekimi ve dil ve konuşma terapistine gitmeden önce bu uygulamaları çocuğunuza nasıl anlatabileceğinizi, ses bozukluğu için ses terapisi alan çocuğunuzun terapiye uyumunu destekleyecek etkinlikler ile egzersizler, doğru duruş ve doğru solunum önerileri yer almaktadır.

SORU

Çocuğunuza doktora gitmeden önce nasıl bir açıklama yaparsınız?

Ses terapisi alması gereken çocuklar için iki temel hedef:

- 1) Çocuğun sesi için zararlı olan davranışlarını tespit edip bunlardan kaçınmasını sağlamak.
- 2) Çocuğun sağlıklı ses üretimi davranışlarını edinmesini sağlamaktır.

Ses terapisi seansları bu iki hedefi yerine getirmek için gereken davranış değişikliklerini yerine getirmeyi amaçlar. Ancak davranış değişikliğinin olabilmesi ve kalıcı hâle gelebilmesi için çocukların terapiye uyumu büyük önem taşır. Dil ve konuşma terapistinin seans içerisinde çalıştığı egzersizlerin evde devam ettirilmesi ve ses hijyeni kurallarına uyulması gerekmektedir. Ses hijyeni kurallarıyla ilgili olarak bu bölümün 2. bölümünde neler yapabileceğinizi gördünüz. Bu bölümde ise çocuğunuzun hastane, terapist ziyaretlerinden korkmaması, ses egzersizlerini evde sürdürebilmesi ve genel olarak tedaviye uyum göstermesi için yapabileceklerine dair bilgilere ulaşacaksınız.

Muayene ve Değerlendirme Prosedürleri Hakkında Çocuğunuza Bilgi Vermek

Çocukların tedavi süreçlerine uyum sağlaması için öncelikle hastane ve terapist ziyaretleri sırasında nelerle karşılaşacaklarına dair bilgilerinin olması, acı veya ağrı çekip çekmeyeceklerini bilmeleri ve kendilerini sakinleştirebilmek için neler yapabileceklerine dair fikir sahibi olmaları büyük önem taşır (1). Aksi takdirde çocuğunuz doktora gitmekten korkacak, muayene sırasında işlemleri reddedecek ve terapistle gitmek istemeyecektir. Bu gibi olumsuz durumlar oluşmasını engellemek, çocuğunuzun tedavi/terapi süreçlerine uyumunu artırabilmek için bu bölümde çocuklarınıza (özellikle okul öncesi ve ilköğretim düzeyindeki çocuklarınıza) KBB hekimi ziyaretinizden dil-konuşma terapistiyle görüşmenizden önce bilgi verebilmeniz için okuma parçaları ve resimler yer alacak. Önceki bölümlerde siz bu süreçler hakkında bilgi sahibi oldunuz, şimdi sıra çocuğunuza bilgi vermeye geldi. Çocuğunuzun henüz okuma yazması yoksa önce sadece resimleri birlikte inceleyin. Resimdeki şeyleri göstererek size sorular sormasına izin verin. Okuma yazması olan çocuklarınızla da benzer şekilde muayene odası, terapist odası resimlerinde yer alan cihazlar ve eşyalar hakkında konuşun, aklına takılanlar hakkında daha fazla bilgi verin.

"Kulak burun boğaz doktoruna gidiyorum!" ve "Dil ve konuşma terapistine gidiyorum!" kısımları çocuğunuza okuyacağınız kısımlardır. Diğer "Dik Duruş", "Solunum Egzersizleri", "Baş-Boyun Gevşetme Egzersizleri" ve "Sesimizle Gökkuşağı Çizelim" kısımlarını siz kendiniz okuyacaksınız ve verilen etkinlikleri çocuğunuzla birlikte yapacaksınız.

Kulak Burun Boğaz Doktoruna Gidiyorum!



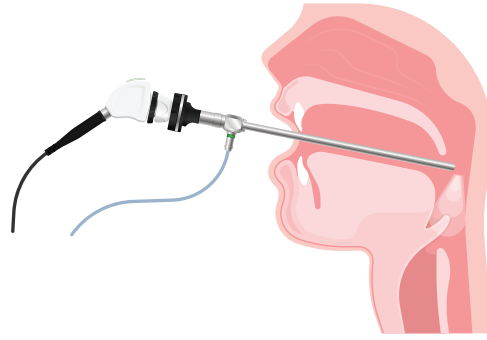
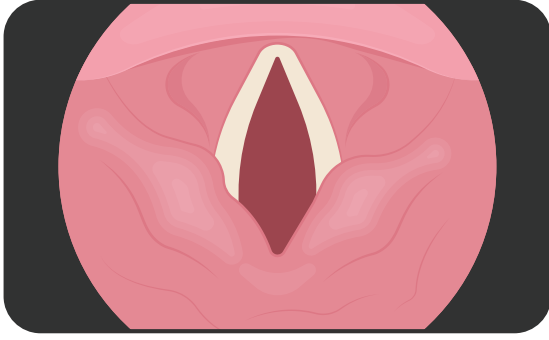
Görsel 1 Betimleme: Duvarında kulak, burun, boğaz resimleri asılı, raflarında çiçekler dosyalar ve oyuncak bir tavşanın bulunduğu bir muayenehanede tepeden yansıyan ışık ile bir çocuğun ağzını inceleyen doktor

Seninle kulak burun boğaz doktoruna gideceğiz. Daha önce burnun çok akmıştı ve boğazın ağrıyordu hatırlıyor musun? O zaman kulak burun boğaz doktoruna gitmiştik ve boğazında ağrıyan yerleri görebilmek için ışıkla ağzının içine bakmıştı. Sonra da neden hastalandığını anlayarak sana uygun ilaçlar vermişti, sen de iyileşmiştin. Kulak burun boğaz doktorları sesimiz kısıldığında da bizi tedavi eden doktorlardır. Sesimizin neden kısıldığını anlamak için ses kıvrımlarımıza bakmaları gerekir.

Ağzımızdan nasıl ses çıkarttığımızı biliyor musun? Haydi, şimdi elini boğazına yerleştir ve birlikte kocaman bir "Aaaa!" diyelim. "Aaaa!" dediğin zaman boğazında titreşim olduğunu fark ettin mi? İşte orada ses çıkartmamızı sağlayan ses kıvrımlarımız var. Ses kıvrımlarımız iki taneler. Bir tanesi sağda, bir tanesi solda duruyor. Sen "Aaaa!" dediğin zaman titreşmeye başlıyorlar. Biz de bunu ses olarak duyuyoruz.

Ses kıvrımlarımız da bazen hastalanabilirler. Dışarıdan ses kıvrımlarımızı göremediğimiz için doktorlar bazı özel kameralarla ses kıvrımlarımıza bakarlar. Ben kamerayla senin fotoğraflarını çekiyorum bazen, sonra da birlikte bakıyoruz değil mi? İşte doktor da ses kıvrımlarına kamerayla bakacak sonra da bize gösterecek, hep birlikte senin ses kıvrımlarına bakacağız. Çok heyecanlı değil mi? Doktorun ses kıvrımlarına nasıl bakacağını öğrenmek ister misin?

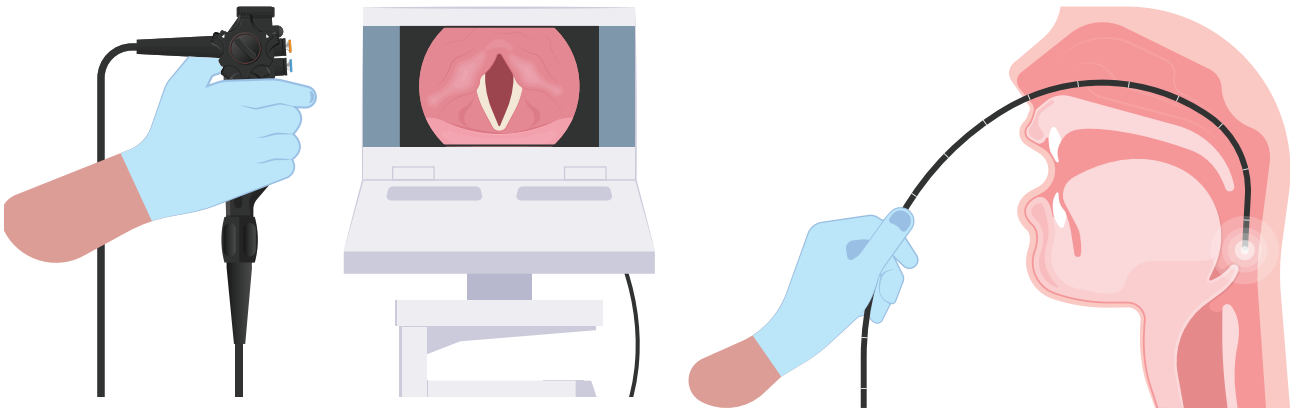
Doktorun ses kıvrımlarına iki farklı cihazla bakabilir. Bunlardan bir tanesi bu aşağıda gördüğün cihaz. (Görsel 2)



Görsel 2 Betimleme: Yan yana duran iki görselden ilki ses kıvrımları, ikincisinde düz metal bir çubuk olan rijit endoskop aleti ile ses kıvrımlarının muayenesini gösteren çizim

Bu gördüğün cihazın ucunda küçük bir kamera var. Bu kamera senin ses kıvrımlarının görüntüsünü çekmek için kullanılıyor. Boğazın ağrıdığı zaman doktora gittiğinde dilini dışarı çıkarmanı ve "Aaaa!" demeni istiyor, değil mi? Aynı şekilde ses kıvrımlarını görebilmek için doktor senden dilini dışarı çıkarmanı isteyecek ve bu kamerayla ses kıvrımlarına bakacak. Doktor bu kamerayı ağzının içerisine sokacak ama boğazına değdirmeyecek. Senin ses kıvrımlarına yukarıdan bakacak. Bu sırada çocuklar, birazcık öğürebiliyorlar. Ama hiç korkma hastalanıp kustuğun zamanki kadar kuvvetli bir öğürme hissi olmayacak. Bunların hepsi 1-2 dakika sürecek. Yani dişlerini fırçaladığın süreden çok daha kısa.

Doktor ses kıvrımlarına bir de aşağıda gördüğün cihazla bakabilir. (Görsel 3). Bu cihaz daha esnek bir kabloya benziyor. Doktor bu cihazı burnundan içeriye doğru yerleştirecek ve aynı diğer cihazdaki gibi ses kıvrımlarına yukarıdan bakacak. Ses kıvrımlarına veya boğazına dokunmayacak. Bu sırada burnunda ve boğazında biraz gıdıklanma hissedebilirsin. Dik ve sabit durursan kendini daha rahat hissedersin. Bu şekilde yapılan muayene de 1-2 dakikadan daha uzun süremeyecek.



Görsel 3 Betimleme: Fleksibl endoskop aletini tutan bir el, ses kıvrımı görüntülerinin yansıtıldığı bir monitör ve kablo şeklindeki fleksibl endoskop aletini ile ses kıvrımlarının muayenesini gösteren çizim

Doktor senin ses kıvrımlarına bakarken biz de bir bilgisayar ekranından senin ses kıvrımlarını izleyebileceğiz. İşlem bittikten sonra eğer istersen ses kıvrımlarına birlikte bakabiliriz.

Muayene sırasında ben senin yanında olacağım, eğer korkarsan sakinleşmek için elimi tutabilirsin. Eğer istersen sevdiğin bir oyuncakını da yanımızda götürebiliriz. Hatta doktorumuza da gösteririz.

Muayene bittikten sonra doktor bize sesinin neden kısıldığını ve sesinin iyileşmesi için neler yapmamız gerektiğini söyleyecek, biz de teşekkür ederek oradan ayrılacağız.

Dil ve Konuşma Terapistine Gidiyorum!

Seninle dil ve konuşma terapistine gideceğiz. Dil ve konuşma terapistleri sesimiz kısıldığı zaman bize çeşitli ses egzersizleri verirler. Vücuduma iyi gelen egzersizler gibi bu ses egzersizleri de sesinin iyileşmesine yardımcı olacak. Bu egzersizlerin çok eğlenceli olacağını düşünüyorum. Ben de seninle birlikte öğrenip sana evde yapmada yardımcı olacağım.



Görsel 4 Betimleme: Oyuncaklarla dolu bir odada üzerinde renkli küpler ve oyuncaklar olan bir masanın üzerinde oturmuş kendisine elinde tuttuğu "S" harfini gösteren kadına bakan sırtı dönük bir kız çocuğu

Önce dil ve konuşma terapisti seninle tanışmak isteyecek. Seni tanımak için sabırsızlanıyor. Birlikte sohbet edeceksiniz, kitaplara bakacaksınız, oyun oynayacaksınız. Ben de yanında olacağım. Ona doktorun ses kıvrımların hakkında söylediklerini anlatacağız. Sonra sen sesinle ilgili nasıl sıkıntılar yaşadığını anlatacaksın. Hani bazen sesin çok kısılıyor, konuşmakta zorlanıyorsun ya, bunları terapistle anlatabilir misin? Ben de sana anlatmana yardım edeceğim. Sonra dil ve konuşma terapisti seni daha iyi tanıyabilmek için bize bazı sorular

soracak. Çoğunlukla bana soracak ama istediğin zaman sen de yanıt verebilirsin. Hatta merak ettiğin sorular varsa terapistle sorabilirsin.

Sonra sesinin iyileşmesi için terapist evde yapmamız ve yapmamamız gereken şeyleri anlatacak. Sana egzersizleri yaparken dik durmayı, doğru nefes alıp vermeyi, boynun ve omuzların gerildiğinde rahatlatmayı gösterecek. Sana komik ve eğlenceli sesler çıkartacağın bazı egzersizler yaptırarak. (Resim 5). Bu egzersizler senin sesine iyi gelecek. Evde de tekrar etmemiz gerekecek. Ben hepsinde sana yardımcı olacağım.



Görsel 5 Betimleme: Üzerinde oyun hamuru ile labirent yapılmış bir masanın üzerinde pinpon topunu elindeki pipetle üfleyerek labirentin içinde hareket ettirmeye çalışan bir kız çocuğu

Doğru Duruş (Postür) Egzersizleri

Duruş; bizler yürürken, hareket ederken, otururken, yatarken, ayakta duruyorken sahip olduğumuz kas ve iskelet yapılarının vücudumuzu yaralanmalara karşı korumak için içinde bulundukları denge durumudur. Doğru duruş sergilediğimizde kaslarımız mümkün olan en üst seviyede işlevlerini yerine getirirler. Yani kaslarımızın etkili ve güzel çalışabilmesi için duruşumuza özen göstermemiz önemlidir. Ses kıvrımlarımızın da bir kas kütlesi olduğunu hatırlarsak duruşumuzun ses kıvrımlarımız ve ses kalitemiz üzerindeki etkisini göz ardı edemeyiz. O hâlde, doğru bir duruş sergilemek vücudumuzdaki diğer kaslarda olduğu gibi ses kıvrımlarımızın etkili çalışabilmesinde büyük öneme sahiptir.

Doğru duruş nasıl olur?



Doğru Duruş İçin Dikkat Edilecek Kurallar

KURAL 1

Omuzlar ve Kalça Kemikleri Birbirleri ile Aynı Hizada Olmalı

Bir sandalyeyi aynanın karşısında koyun. Yandan kendinizi görebilecek şekilde oturun. Ayaklarınız yere değmiyorsa altına tabure gibi bir yükselti koyup ayaklarınızı destekleyin. Bedeninizi inceleyin. Nasıl oturuyorsunuz? Kalça kemiklerinizden omuzlarınıza doğru sırtınıza bir çizgi çekseniz nasıl bir şekil elde edersiniz? Oluşan bu çizgi bir yay gibi kıvrımlı ise omuzlarınızı öne düşürüyorsunuz veya arkaya eğiyorsunuz yani diğer bir deyişle yanlış pozisyonda oturuyorsunuz demektir. Omuzlarınızın kalça kemiklerinden arkada veya önde olması kas ve kemik yapılarınızı olması gerektiği gibi konumlandırmadığınız anlamına gelmektedir. Kendinizi kalça kemikleriniz ile omuzlarınız sanki düz bir çizgi oluşturuyormuş gibi aynı hizada olacak şekilde konumlandırın. Doğru pozisyonu bulana kadar birkaç deneme yapabilirsiniz.

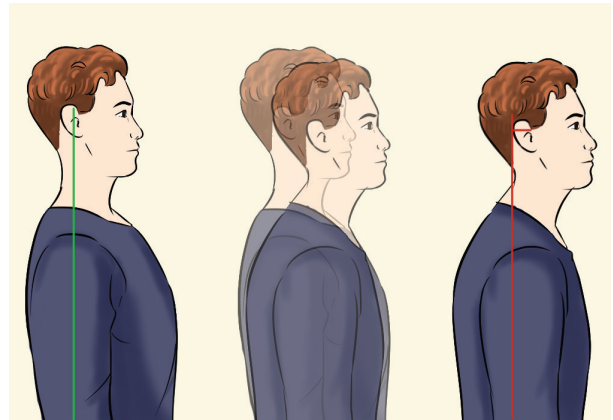


Görsel 6 Betimleme: Sandalye üstünde iki yanlış duruşu ve doğru dik duruşu gösteren üç görsel. İlk görselde yanlış duruşta omuzlarını arkaya itmiş adam, ikinci görselde yanlış duruşta ise omuzlarını öne düşürmüş adam, üçüncü görselde doğru duruşta omuzları ile kalça kemikleri aynı hizada olan adam

KURAL 2

Kulaklar ile Omuzlar Aynı Hizada Olmalı

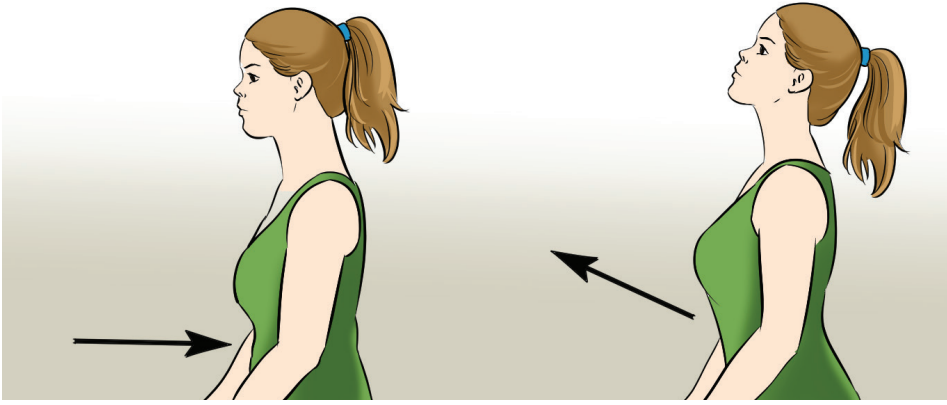
Aynadan bakarak kulaklarınızı görmeniz güç olabilir. Başınızı aynaya döndürmeden göz ucuyla kendinizi göremiyorsanız eğer boynunuzu döndürerek bakmak için kendinizi zorlamayın. Evde bulunan başka birinden yardım alarak veya zamanlayıcı kullanarak yan açıdan bir fotoğraf ya da video çekerek kendi duruşunuzu kontrol edebilirsiniz. Kulaklarımızın omuzlarımıza olan konumuna bakarak boynumuzu nasıl pozisyonladığımızı anlayabiliriz. Doğru duruş için kulaklarınız omuzlarınız ile aynı hizada olmalı ve kulak mememiz aşağıyı göstermelidir.



Görsel 7 Betimleme: Kulakların omuz hizasında doğru duruşuna ve omuzların eğik duruşunu gösteren görsel

KURAL 3**Göğüs Kafesiniz Açık ve Karşıya Dönük Olmalı**

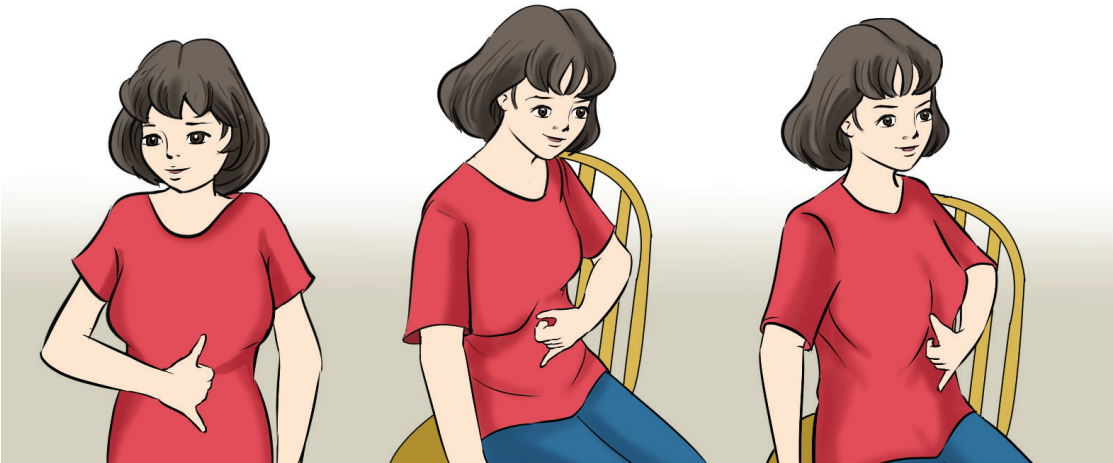
Kendinizi yine yan açıdan kontrol etmelisiniz. Kafanızı çok döndürmeyecek şekilde aynadan duruşunuzu kontrol edebilirsiniz. Göğüs kafesinizin pozisyonunu ayarlamak için omuzlarınızı önce öne düşürün, sonra omuz başlarınızla bir yuvarlak çizerek arkaya çevirin. Hareketi tamamladığınızda omuzlarınız yine kalça kemiklerinizin hizasında olmalıdır. Göğsünüzü adeta bir kabadayı gibi çok öne götürmediğinizden ve yukarı kaldırmadığınızdan emin olun. Bu basit hareketle göğüs kafesinizi karşıya doğru açmış olacaksınız.



Görsel 8 Betimleme: Dik duruş için göğsün doğru ve yanlış duruşlarını gösteren iki görsel, ilkinde baş ve göğüs dik şekilde karşıya doğru durmuş bir kadın. İkinci görselde başını ve göğsünü yukarı kaldırmış yanlış duruş örneği gösteren bir kadın.

KURAL 4**Göğüs Kafesi ile Göbek Deliği Arasındaki Mesafe Önemlidir**

Şimdi aynaya doğru dönün. Resim 9'daki gibi baş parmağınızı ve işaret parmağınızı birbirinden olabildiğince ayırın. Baş parmağınızı iman tahtası dediğimiz göğsünüzün ortasında bulunan kemiğin altına yerleştirin. İşaret parmağınızı da göbek deliğinize koyun. Baş parmağınız ile işaret parmağınız gergin ve birbirinden uzak olana kadar dikleşerek kendinizi konumlandırın. Eğer parmaklarınız birbirine yakın ise öne doğru vücudunuzu kapatmışsınız, dik durmuyorsunuz demektir.



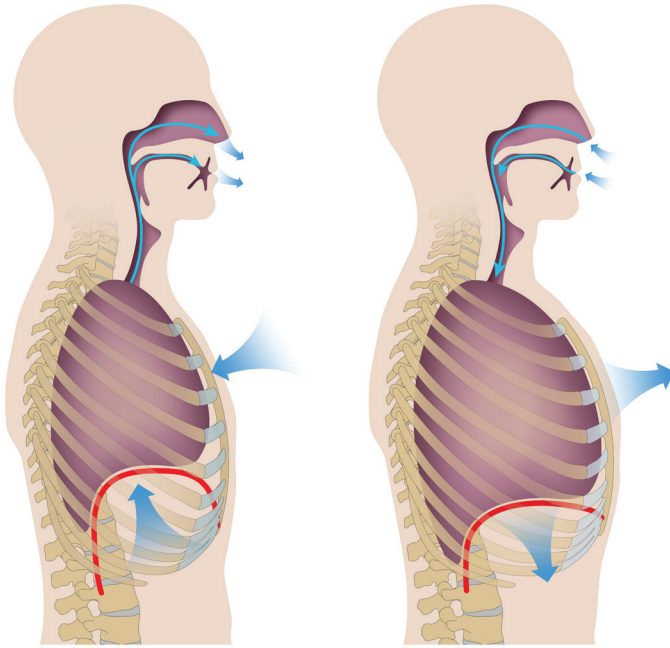
Görsel 9 Betimleme: Doğru duruş için göğsü dikleştirme yöntemini gösteren kadına ait üç görsel

Şimdi ise ayağa kalkın. Ayaktayken de ikinci, üçüncü ve dördüncü kuralı aynen uygulayın. Birinci kurala gelince, bu defa omuz, kalça kemikleriniz ve ayaklarınızın aynı hizada olmasına dikkat ederek duruşunuzu düzenleyin. Artık doğru duruşa nasıl sahip olabileceğinizi biliyorsunuz! Doğru duruşun ne olduğunu kendi üzerinizde deneyip kavradıktan sonra sayfa X'te yer alan resim şemalarından faydalanarak çocuğunuza öğretebilirsiniz.

Solunum Egzersizleri

Sağlıklı bir sesin ön koşulu sağlıklı bir solunum alışkanlığıdır. Ses bozukluğu olan kişilerde konuşurken nefesin yetmemesi, nefes nefese kalma görülebilir. Bu insanlar konuşurken çok az bir hava desteğiyle konuşurlar. Bu nedenle öncelikle solunumu düzenleyerek işe başlayabiliriz. Karın nefesi egzersizi veya diyafram nefesi egzersizi adını verdiğimiz egzersiz ile

- Diyafram kasını kuvvetlendirmeyi,
- Nefes alıp verirken göğüs, boyun ve omuz kaslarının gereksiz kasılmasını engellemeyi amaçlıyoruz. (3)



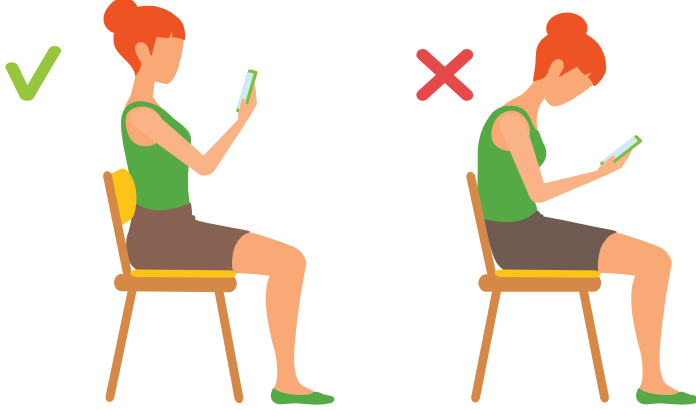
Görsel 10 Betimleme: Nefes alıp verirken yukarı-aşağı kasılan diyafram kaslarının vücut üzerindeki durumunu gösteren iki çizim

"Diyafram" nefes alıp verirken kullandığımız bir kastır. Diyaframın kasılmasıyla akciğerlerimiz genişler ve hava dolar, diyaframın gevşemesiyle akciğerlerimizden dışarıya hava çıkışı mümkün olur. (Resim 10)

Dil ve konuşma terapisti çocuğunuzun solunum alışkanlığını değerlendirecektir. Sonrasında çocuğunuza nefesini daha etkili kullanabilmesi için yöntemler gösterecektir. Siz de çocuğunuzu bu konuda evde destekleyebilirsiniz. Aşağıda verilen örneklerin günde kaç kez ve kaç tekrar ile yapılacağına terapistiniz karar verecektir.

Oturur Pozisyonda Karın/Diyafram Nefesi Egzersizi:

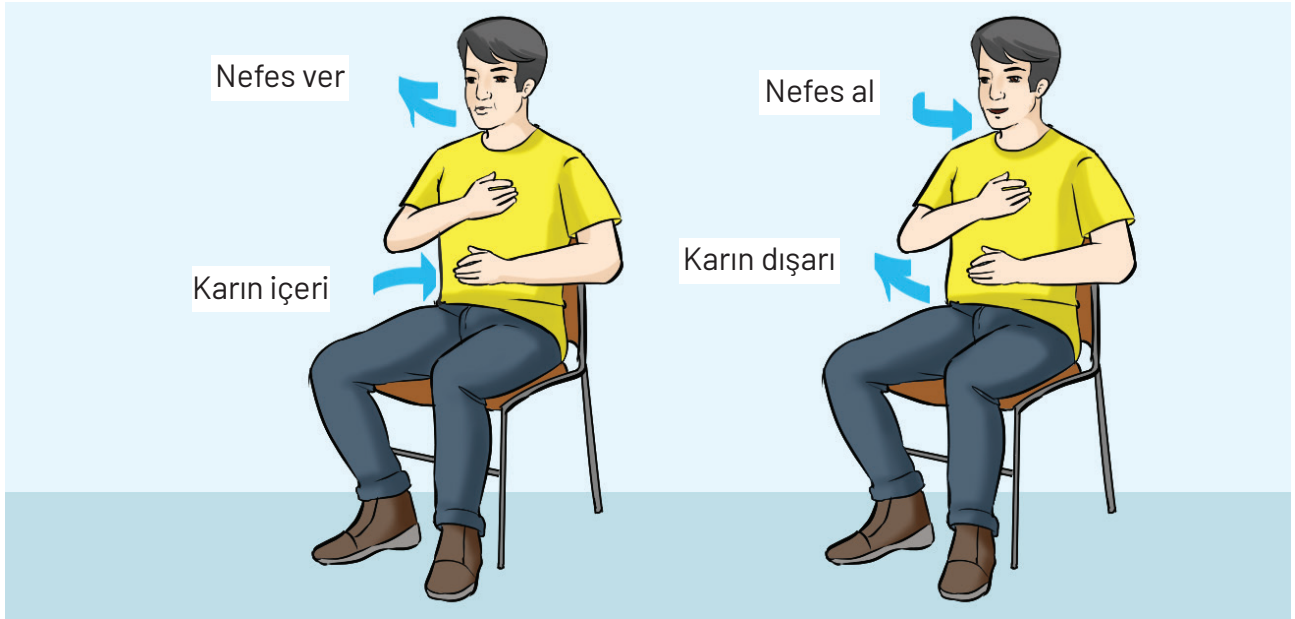
Amaç: Oturur pozisyondayken karın/diyafram solunumu çalışması.



Görsel 11 Betimleme: Sandalye üzerinde elinde telefonu dik oturarak kullanan bir kadın görseli ile öne doğru eğilerek kullanan kadın görseli

Uygulama:

1. Çocuğunuzu dik bir şekilde oturtun. Öne veya geriye doğru eğik olmasın. Ayakları yere tam bassın.
2. Çocuğunuzun bir elini göğsüne, bir elini karnına koymasını isteyin. Siz de elinizi onun elinin üstüne koyun.



Görsel 12 Betimleme: Nefes alıp vermede karın hareketlerini gösteren iki çizim. İlkinde nefes verirken karın içeri, ikincisinde nefes alırken karın dışarı konumda

3. Nefes verme: Çocuğunuzdan ağızdan üfleyerek tüm nefesini vermesini isteyin. Nefes verirken **karnı içeri doğru** hareket etmelidir. Nefesini verirken **göğsünün hareket etmediğinden** emin olun. Eğer hareket ettiyse tekrardan nefes alıp göğsünü hareket ettirmeden nefes vermesi için çalışın. Bu basamağı doğru biçimde tamamladıysanız bir sonraki basamağa geçin.

4. Nefes alma: "Sadece karnını hareket ettirerek nefes al!" yönergesini verin. Nefes alırken karnı **dışarı doğru hareket** etmelidir. Bu aşamada omuzlar ve göğüs sabit olmalıdır, yukarı inip kalkmamalıdır. Siz de elinizi çocuğunuzun karnına ve alt kaburga kemiklerinin üstüne koyun. Nefes aldıkça bu kısımların şiştiğinden emin olun.
5. Çocuğunuzdan "Sssss" veya "Şşşşş" diyerek nefesini yavaşça vermesini isteyin. Terapistinizin önerdiği sayıda bu nefes alma-nefes verme döngüsüne devam edin.

! DİKKAT

Nefes alırken karnımız bir balonun havayla dolması gibi dışarı doğru şişer, nefes verirken karnımız bir balonun sönmesi gibi içeri doğru çekilir. Bazen çocuklar karıştırarak tam tersini yapabilirler. Bunu kontrol edebilmesi için çocuğunuzla ayna karşısında çalışabilirsiniz. Kendisini görmek ne yaptığını anlamasına yardımcı olacaktır.

Yatar Pozisyonda Karın/Diyafram Nefesi Egzersizi:

Amaç: Sırtüstü yatar pozisyondayken karın/diyafram nefesi egzersizleri yapmak.

Uygulama:



Görsel 13 Betimleme: Sırtüstü uzanarak dizlerini dik bir şekilde bükmüş, sağ eli karnında, sol eli göğsünün üzerinde duran gözleri kapalı bir kadın

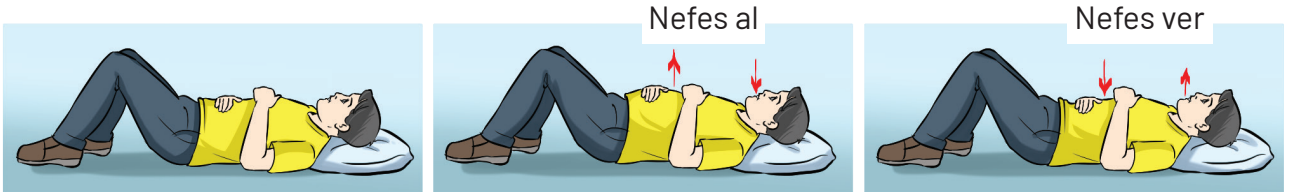
1. Çocuğunuzun sırtüstü pozisyonda yatırın. Başının altında bir havlu koyabilirsiniz.
2. Resim 13 ve 14'te olduğu gibi dizlerini kırarak ayaklarını yere koysun. Ayaklarının bitişik durmadığından, kalça genişliği kadar aralık olduğundan emin olun.
3. Çocuğunuzun bir elini göğsüne, bir elini karnına koyun. Siz de ellerinizi onun ellerinin üzerine yerleştirin.
4. Nefes verme: Çocuğunuzdan ağzından üfleyerek tüm nefesini vermesini isteyin. Nefes verirken karnı içeri doğru hareket etmelidir. Nefesini verirken **göğsünün hareket etmediğinden** emin olun. Eğer hareket ettiyse tekrardan nefes alıp göğsünü hareket ettirme-

den nefes vermesi için çalışın. Bu basamağı doğru biçimde tamamladıysanız bir sonraki basamağa geçin.

5. Nefes alma: "Sadece karnını hareket ettirerek nefes al!" yönergesini verin. Nefes alırken karnı **dışarı doğru hareket** etmelidir. Bu aşamada omuzlar ve göğüs sabit olmalıdır, yukarı inip kalkmamalıdır. Siz de elinizi çocuğunuzun karnına ve alt kaburga kemiklerinin üstüne koyun. Nefes aldıkça bu kısımların şiştiğinden emin olun.
6. Çocuğunuzdan "Sssss" veya "Şşşşş" diyerek nefesini yavaşça vermesini isteyin. Terapistinizin önerdiği sayıda bu nefes alma-nefes verme döngüsüne devam edin.

! DİKKAT

Çocuğunuzun karnını hareket ettirerek nefes alması için karnını kasmaı gerekli değildir. Çocuğun nefes alıp verirken karnında hafif bir hareket olması yeterlidir. Çenesi, omuzları, karnı, kalçaları dahil vücudunun hiçbir yerinde gerginlik olmadığından emin olun.



Görsel 14 Betimleme: Yere sırtüstü uzanır konumda nefes alma verme egzersizlerine dair üç görsel

Kas Gerilim Disfonisi Tanısı Olan Çocuklar İçin Gevşeme Egzersizleri

! DİKKAT

Yalnızca bir dil ve konuşma terapisti tarafından "kas gerilim disfonisi" tanısı almış olan çocuklar için uygulayın.

UYARI

Aşağıda verilen egzersiz sayıları ortalama olarak yazılmış olup hangi egzersizden ne kadar yapmanız gerektiğini dil ve konuşma terapistinizden öğrenmeniz gerekmektedir.

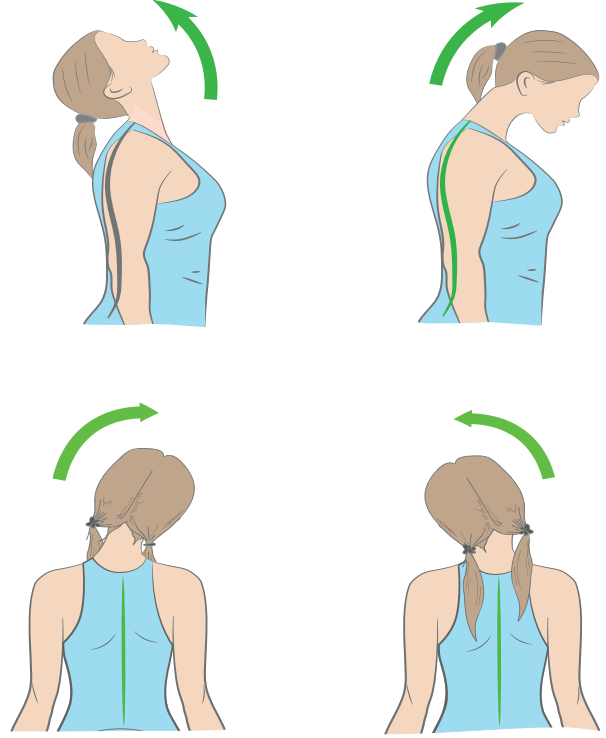
EGZERSİZ 1

Bu egzersizi istersen ayakta istersen oturarak yapabilirsin. Başını sağa doğru eğ. Bunu yaparken boynunun sol tarafında bir gerginlik hissetmelisin. Eğer gerginlik hissetmediysen başını biraz daha fazla eğmeyi deneyebilirsin.

Eğer oturarak yapıyorsan sol elinle sandalyenin oturma kısmından tut. Sanki kafan sağa düşmek istiyormuş da sol elinle sandalyeden çekerek onu durdurmaya çalışıyormuşsun gibi hayal et. Böyle yaptığında boynunun sol tarafında hissettiğin gerilim artmış olmalı. 5 saniye böyle durduktan sonra boynunu sol yanına yatır ve aynı şeyleri tekrarla. Bu defa sandalyeyi sağ elinle tutmayı unutma. Gerilimi boynunun sağ tarafında hissetmelisin. Ardından boynunu aşağıya eğ. Sanki göbek deliğine bakmaya çalışıyormuşsun gibi hayal et. Boynunun arkasında yani ensende bir gerilim oluşmuş olmalı. İstersen gerilimi artırmak için iki elini birleştirip kafanın arkasından aşağıya bastırabilirsin.

Son olarak, başını yukarı kaldır ve tavanı görmeye çalış. Çenenin altında bir gerilim hissetmiş olmalısın. Bu gerilimi artırmak için iki elinin avuç içlerini birleştirip parmak uçları ile çenenin altından yukarı doğru itirebilirsin.

1. Başını sağa eğ (5 sn.)
2. Başını sola eğ (5 sn.)
3. Başını aşağı eğ (5 sn.)
4. Başını yukarı eğ (5 sn.)



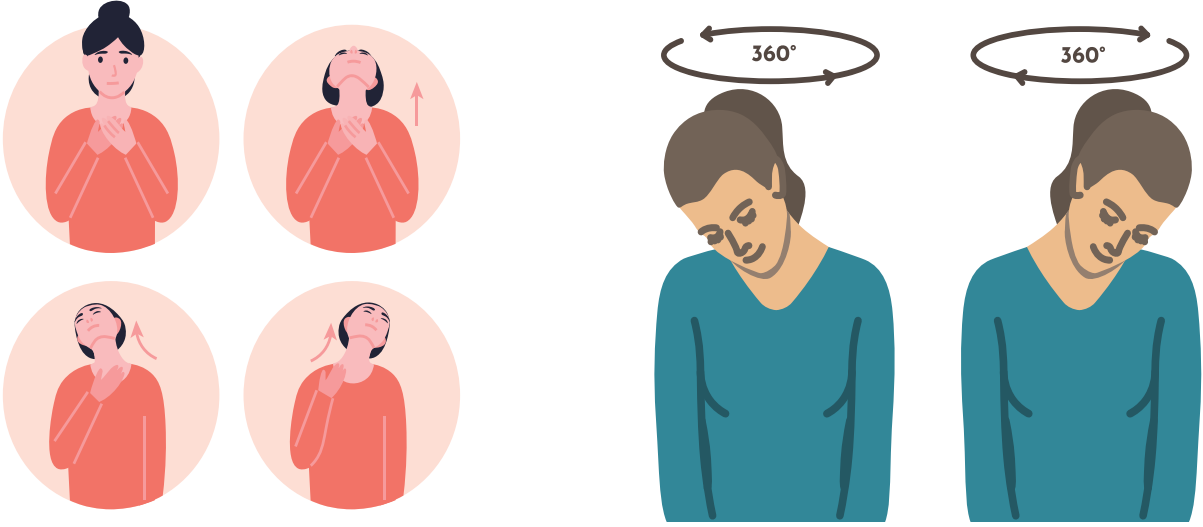
Görsel 15 Betimleme: Boynu sağa, sola, öne, arkaya hareket ettiren bir kadına ait çizimlerle boyun egzersizlerini gösteren dört küçük görsel



Görsel 16 Betimleme: Çalışma masasının başında boynunu sola doğru esneten kadın



EGZERSİZ 2



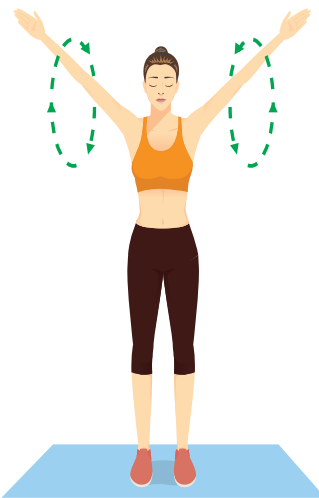
Görsel 17 Betimleme: Solda; boynu sağa, sola, öne, arkaya hareket ettiren bir kadına ait çizimlerle boyun egzersizlerini gösteren dört küçük görsel

Sağda ise boynunu sağa ve sola 360 derece döndürerek yapılan boyun egzersizini gösteren iki görsel

Başını sola eğ. Daha sonra başınla yarım daire çizdiğini hayal ederek onu önce öne sonra sola doğru çevir. Ardından başını yine öne ve sola doğru çevirerek ter yönde bir yarım daire yap. 4 kez sağdan sola, 4 kez soldan sağa olmak üzere toplam 8 kez önde yarım daire çizdikten sonra başını önce sağa ardından arkaya ve sonra sola çevirerek bu defa arkada bir yarım daire çiz. Daha sonra, soldan arkaya ve arkadan sağa doğru çevirerek ters yönde bir daire yap ve bunu 8 kez tekrarla.

1. Önde yarım daire oluştur. (8 kez)
2. Arkada yarım daire oluştur. (8 kez)

EGZERSİZ 3

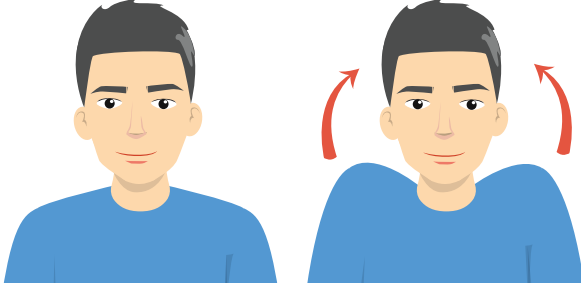


Ayakta dik ve düz bir şekilde duruyorken omuzlarını arkaya götürmeye çalış. Sonra onları yukarı kaldır ve öne kaydır. Önden arkaya doğru yanı işlemini tekrarla. Bu şekilde omuz başlarını daire çizerek arkadan önce çevirmiş olacaksın. 4 kez tam daireyi tamamladıktan sonra omuzlarını öne ittir, önden yukarıya, yukarıdan arkaya ve arkadan öne taşıyarak tam bir daire tam. Bunu 4 kez tekrarla.

1. Omuz başlarını arkadan önce çevirerek tam daire oluştur. (4 kez)
2. Omuz başlarını öncen arkaya çevirerek tam daire oluştur. (4 kez)

Görsel 18 Betimleme: Ayakta ellerini havaya kaldırmış bir kadına ait kolların çevrilmesiyle gerçekleştirilen omuz egzersizlerini gösteren çizim

EGZERSİZ 4



Görsel 19 Betimleme: Omuzların yukarı aşağı hareket ettirilmesi ile yapılan omuz silkme egzersizini gösteren çizim

Ayakta düz ve dik bir şekilde duruyorken veya dik bir sırtla oturuyorken omuzlarını olabildiğince yukarı kaldır ve sanki silkiyormuş gibi hızlıca aşağı indir. Bunu 8 kez tekrarla.

1. Omuz silk. (8 kez)

EGZERSİZ 5



Görsel 20 Betimleme: Ağızını esniyormuş gibi kocaman açan bir erkek

Sanki esniyormuşsun gibi ağzını kocaman aç. Ağızını açtığında çenende bir rahatlama hissetmelisin. Sonra kapat. Bunu 4 kez tekrarla.

1. Abartılı esne. (4 kez)

EGZERSİZ 6



Görsel 21 Betimleme: Elindeki sakızı ağızına götürmekte olan bir kadın

Ağızın kapalıyken abartılı bir şekilde sakız çiğniyormuşsun gibi ağzını ve çeneni oynat.

1. Sakız çiğner gibi yap. (5 sn.)

! DİKKAT

Çene eklemlerinizde bir problem varsa bu egzersizi yapmayın!

EGZERSİZ 7



Görsel 22 Betimleme: Ellerini yüzünün iki yanında yanakları boyunca uzatmış bir kadın

Avuç içlerini birbirine sürterek ellerini ısıt. Sonra yüzünün iki yanından avuç içlerini elmacık kemiklerine koy. Yüzene hafifçe baskı uygulayarak ellerini buradan aşağıya çenene doğru kaydır. Bunu yaparken dişlerinin sıkılı olmamasına dikkat etmelisin. Birkaç kez tekrarlayabilirsin.

! DİKKAT

Çene eklemlerinizde bir problem varsa bu egzersizi yapmayın!

EGZERSİZ 8



Görsel 23 Betimleme: Dudaklarını u diyormuş gibi büzen ve ardından i sesi çıkarır gibi gülümseyen kadına ait iki fotoğraf

Dudaklarını sanki "u" diyormuşsun gibi öne doğru büz. Ardından, sanki "i" diyormuşsun gibi geriye çek. Birkaç kez tekrarlayabilirsin.

EGZERSİZ 9

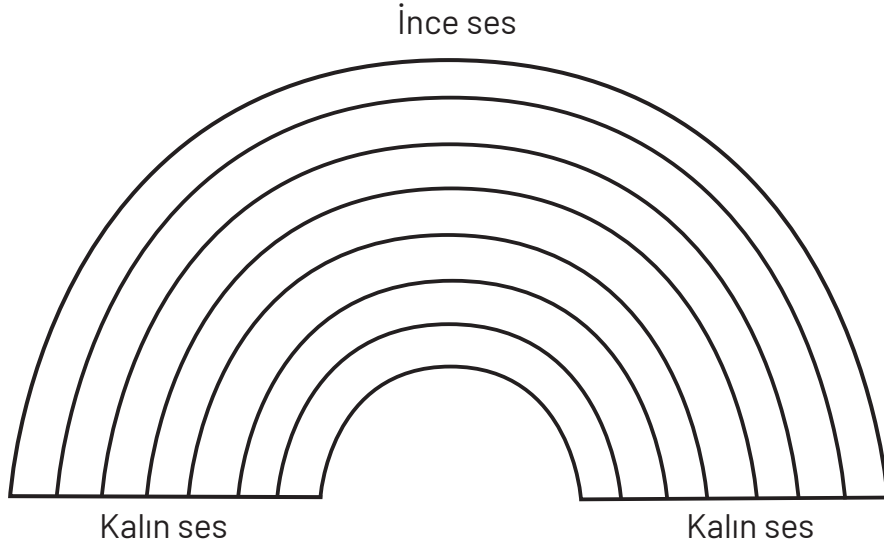


Görsel 24 Betimleme: Dilini dışarı doğru uzatmış bir kadının ağzını gösteren fotoğraf

Dilini rahat hissettiğin yere kadar dışarı çıkar. Bunu yaparken eğer dil kökünde bir acı hissediyorsan fazla dışarı çıkarmışsın demektir. Acı hissetmediğin yere kadar geri çekmelisin. Daha sonra dilini içeri al. Tekrar aynı mesafeye kadar çıkar ve içeri al. Bu işlemi birkaç kez tekrarlayabilirsin.

Sesimizle Gökkuşağı Çizelim Etkinliği

Terapistiniz çocuğunuzun ses kıvrımlarının esnekliği artırmak amacıyla perde kaydırma egzersizleri verebilir. Bu etkinlik terapistinizin verdiği perde kaydırma egzersizlerini evde desteklemeyi amaçlamaktadır. Perde kaydırma egzersizini hangi **egzersiz türüyle** yapacağınızı, **egzersiz sıklığını** ve **süresini** terapistinizin önerdiği şekilde yapınız.



Görsel 25 Betimleme: Başlangıç ve bitiş yerlerinde kalın ses, tepe noktasında ince ses yazan bir yarım dairenin yedi parçaya bölünmesiyle elde edilen gökkuşağı çizimi

Amaç: Ses kıvrımlarının germe-gevşeme hareketiyle esnekliğini sağlamak, nefes-ses dengesini kurmak.

Araç gereçler: Renkli boyama kalemleri, gökkuşağı boyama sayfasının A4 kâğıda fotokopisi, duvar veya dolap kapağına asmak için bant veya bir adet pano

Uygulama:

1. Egzersizin uygulaması dil ve konuşma terapistinizin ses terapisinde tercih ettiği terapi yöntemi ile (dudak trili, hımlama, pipet vb.) yapılacaktır. Hangi yöntemin kullanılacağını dil ve konuşma terapistinize danışınız.
2. Gökkuşağını bir duvara veya dolap kapağına asın. Terapistiniz egzersizin oturarak veya ayakta yapılmasını istemiş olabilir. Size söylendiği şekliyle gökkuşağını çocuğunuzun oturduğunda veya ayaktaiken boyunun erişebileceği bir şekilde asın.
3. Çocuğunuz istediği renkte bir boya kalemi seçsin.
4. Çocuğunuzun önce diyafram nefesi aldığından emin olun. (Gerekliyorsa birkaç dakika

nefesini düzene sokması için önce diyafram nefesi çalışın.) Bu bölümde yer alan solunum egzersizi etkinliklerine bakabilirsiniz.

5. İlk önce en alttaki, en kısa yarım halkayı boyamakla başlayın. Gökkuşağının bir ucu başlangıç, bir ucu bitiş noktanız olacaktır. Çocuğunuzdan tek bir nefeste ses egzersizini kalın-ince-kalın tonlarda sesinin tonunu kaydırarak yapmasını isteyin. Bunu yaparken kalemiyle başlangıç noktasından bitiş noktasına kadar bir çizgi çizsin.
6. Nefesi yarım halka tamamlanmadan biterse "Harikaydın! Bakalım bir sonrakinde biraz daha uzatabilecek miyiz?" diyerek cesaretlendirin.
7. Çocuğunuz terapistinizin verdiği tekrar sayısı kadar aynı halka içerisinde çizgi çizsin. Gün sonunda çizgileri sayın ve o gün kaç kere tekrarlamış olduğunu çocuğunuza söyleyin ve tebrik edin.
8. Çocuğunuz bu egzersizi daha uzun süreli yapabildikçe bir üstteki halkaya geçiniz.
9. Eğer çocuğunuz egzersizi yaparken elleri doluysa çizgileri onun yerine siz çizin.

! DİKKAT

Çocuğunuzun gökkuşağı halkasının sonuna doğru nefesini yetiştirebilmek için çene, boyun kaslarını kasmadığından ve sesinin gerginleşip boğuklaşmadığından emin olun. Eğer çocuğunuzun nefesini yetiştirebilmek için kendisini çok fazla zorladığını düşünüyorsanız etkinliği bırakın ve bir sonraki seans terapistinize bu konuyu danışın. Egzersizi aşırı gergin, zorlamalı biçimde yapması ses kıvrımlarına zarar verebileceğinden ve doğru yaptığından emin değilseniz egzersizi tamamlamak konusunda ısrarcı olmayın.

Neler Öğrendik?

1. Çocuğa KBB hekimi muayenesi hakkında nasıl bilgi vereceğimizi,
2. Çocuğa dil ve konuşma terapisti değerlendirmesi ve terapisi hakkında nasıl bilgilendirme yapacağımızı,
3. Çocuğa doğru duruşu nasıl öğreteceğimizi,
4. Çocuğa karın/diyafram nefesi çalıştırmayı
5. Kas gerilim disfonisi tanısı olan çocuğa germe-gevşeme egzersizleri yaptırmayı öğrendik.

Yararlanılan Kaynaklar

1. Bray, L., Appleton, V., & Sharpe, A. (2019). The information needs of children having clinical procedures in hospital: Will it hurt? Will I feel scared? What can I do to stay calm? *Child: Care, health and development*, 45(5), 737-743.
2. Boone, D. R., McFarlane, S. C., Von Berg, S. L., & Zraick, R. I. (2014). The voice and voice therapy (9. Basım). Pearson Publishing.
3. Aronson, A. E. & Bless, D. M. (2012). Klinik Ses Bozuklukları (4. Basım) (Çev. M. A. Kılıç & H. Oğuz). Ankara: Nobel Kitabevi.

BÖLÜM 5

Öğr. Gör. Dr. Elif Meryem ÜNSAL AKKAYA



AKRAN
ZORBALIĞI İLE
MÜCADELE ETMEK

Genel Amaç

Bu bölümde zorbalık kavramını, zorbalık türlerini, çocuğunuzun zorbalığa uğrayıp uğramadığını anlamak için dikkat etmeniz gereken belirtileri ve çocuğunuza yardım etme yollarını öğrenmeniz amaçlanmaktadır.

Kazanımlar

Bu bölümde aileler, bakım verenler aşağıdaki kazanımları edinirler:

- Zorbalık tanımını yapar.
- Zorbalık türlerini açıklar.
- Zorbalığa uğrayan çocuklardaki belirtileri ayırt eder.
- Çocukla zorbalık hakkında konuşma yapabilir.
- Zorbalığa karşı alınacak önlemleri bilir.
- Zorbalık durumunda kaçınılması gereken davranışları açıklar.
- Zorbalık durumunda çocuğuna rehberlik eder.

İçerik

1. Zorbalık Nedir?
2. Zorbalık Türleri
3. Çocuğunuzun Zorbalığa Uğradığını Nasıl Anlayabilirsiniz?
4. Çocuğunuzun Zorbalığa Uğradığından Şüpheleniyorsanız Nasıl Harekete Geçebilirsiniz?
5. Ebeveyn Olarak Çocuğunuza Nasıl Yardım Edebilirsiniz?

Açıklamalar

Bu bölümde zorbalığın ne olduğunu ve çocukların hangi şekillerde zorbalığa uğrayabileceği ele alınarak zorbalığa uğrayan veya uğrama riski olan çocuk için ebeveynlerin neler yapabileceği ve neleri yapmaktan kaçınması gerektiği açıklanmıştır. Zorbalığa uğrayan çocukların nasıl belirtiler gösterdiği ve böyle bir durumda çocukla nasıl iletişim kurmak gerektiği hakkında bilgilere yer verilmiştir.

Zorbalık Nedir?

Zorbalık güçlü olan kişinin kendisinden güçsüz bir kişiye fiziksel, sözel veya sosyal saldırılarda bulunarak şiddet uygulamasıdır. Zorbalık yapan kişi fiziksel güç, statü, popülerite veya akran desteği gibi avantajlara sahip olması ile şiddet uyguladığı kişiden daha fazla güce sahiptir. Yaşça büyük veya diğer açılardan daha güçlü çocukların kendilerine karşı koymayan çocuklara zorbalık uygulaması okullarda yaygın olarak görülmektedir. Zorbalık ya-

pan tek bir kişi olabileceği gibi bir grup hâlinde bir araya gelerek de zorbalık uygulanabilir. Benzer şekilde zorbalığa uğrayan çocuk tek bir kişi olabilir veya bir grup hâlinde zorbalığın hedefi olabilirler (1).



Görsel 1 Betimleme: Taşlarla döşeli kaldırımda bir direğin yanına oturmuş dizlerine doğru yüzünü kapatmış bir kız çocuğu ve alay ediyormuş gibi ona doğru işaret parmaklarını uzatan dört çocuk

Zorbalığa müdahale edilmediğinde çocuklar üzerindeki etkisi oldukça yıkıcı olmaktadır. Zorbalığa uğrayan çocukların fiziksel, duygusal, bilişsel sağlıkları olumsuz yönde etkilenir, akademik başarıları düşer, okula gitmekte isteksizlik ve devamsızlıkta artış meydana gelir, çocuk okulu değiştirmek hatta bırakmak isteyebilir, uzun vadeli ruhsal problemlerle başa çıkmak zorunda kalabilir (1). Bu nedenle zorbalıkla mücadele etmek ailelerin, okul yönetimlerinin ve öğretmenlerin sorumlu olduğu bir konudur. Çocuklar arkadaşlarıyla çatışma yaşadıklarında, bu çatışmalara verdikleri duygusal ve davranışsal tepkiler üzerinde ailelerinin büyük bir etkisi vardır. Ebeveynlerin zorbalığa karşı tutumları ve zorbalığa uğrayan çocuklarına nasıl bir yaklaşım gösterdikleri çocuklarının bu durumla başa çıkabilmesinde çok büyük önem taşır. Bu nedenle sizin bu konu hakkında bilgi sahibi olmanız ve doğru adımlar atarak durumu etkili bir biçimde yönetmeniz çocuğunuzun böyle bir durumdan en az hasarla kurtulmasını sağlayacaktır (2).

Dil ve konuşma bozukluğu yaşayan çocukların diğer çocuklara kıyasla daha fazla akran zorbalığına uğradığı bilinmektedir (3-5). Ses bozukluğu yaşayan veya herhangi bir ses bozukluğu olmamasına karşın yapısal olarak sesi diğer çocuklardan daha farklı olan çocuklar zorbalığın hedefi hâline gelebilirler. Örneğin mutasyonel falsetto ses bozukluğuna sahip çocuklar "kız gibi" konuşuyor oldukları, hormonal sebeplerden ötürü kalın sese sahip kız çocukları "erkek gibi" konuşuyor oldukları şeklinde sözel saldırıların hedefi olabilirler. Kısık, pürüzlü ve güçsüz bir sesi olan çocuklar seslerinin duyulmaması veya yaşıtlarından farklı

olması nedeniyle dalga geçilip arkadaş gruplarından dışlanabilirler. Hatta sesinde herhangi bir bozukluk olmadığı halde yaşlılarından farklı ses tonu olan çocuklar da benzer şekilde sözel veya sözel olmayan saldırıların hedefi haline gelebilmektedir. Sesimiz kendimizi ifade etmek için kullandığımız en önemli aracımız olduğu için bu yönden zorbalığa uğramak çocukların içe kapanıp konuşmak istememesine yol açabilmektedir.

Zorbalığı çocuğun arkadaşları arasında yaşadığı herhangi bir anlaşmazlıktan ayrı biçimde ele almak gerekir çünkü zorbalık eşitsiz bir güç ilişkisinden doğan, sistematik, tekrarlı biçimde yapılan ve çocukların tek başlarına başa çıkamayacakları bir durumdur. Arkadaşları çocuğunuzun sesindeki farklılığın nedenini merak ederek ona, neden çatalı ya da kısık bir sesle konuştuğunu sorabilirler. Ancak bir çocuğun sesi nedeniyle sistematik, bilinçli biçimde zarar verme amacı taşıyarak sözel ve sözel olmayan biçimlerde taciz edilmesi zorbalık altınında değerlendirilmesi gereken bir durumdur. Ses bozukluğu olan çocuklar akran zorbalığı açısından risk altında oldukları için ebeveynleri olarak bu gibi durumlara hazırlıklı olmalısınız. Öncelikle zorbalık türlerine daha yakından bakalım ve ne şekillerde maruz kalılabileceğini görelim.

Zorbalık Türleri

Zorbalık denildiğinde akla ilk olarak fiziksel şiddet uygulamak gelse de esasında zorbalık fiziksel, sözel, sosyal ve siber olmak üzere dört farklı şekilde görülebilmektedir. Zorbalığa uğrayan çocuk bunlardan birini veya birkaç tanesini birden yaşıyor olabilir. Şimdi gelin bunların ne anlama geldiğini inceleyelim (4,6).

Fiziksel Zorbalık

Bir kişinin bedenine veya sahip olduğu eşyalara zarar verme şeklinde görülmektedir. Dövmek, vurmak, saç çekmek, tekmelemek, çimdiklemek, ısırarak, bir yere kilitlemek gibi bedeni hedef alan saldırılardan ve/veya kırmak, el koymak, zarar vermek gibi özel eşyaları hedef alan saldırılardan oluşurlar.

Sözel Zorbalık

Tehdit içeren sözlerle korkutmak, hakaret etmek, isim takmak, dalga geçmek, hakkında dedikodu yaymak, ırkçı ve cinsiyetçi sözler söylemek şeklinde sözel saldırıları içerir.

Sosyal Zorbalık

Kişiye arkadaş gruplarından dışlamak, sosyal etkinliklere davet etmemek veya dışarıda bırakılmak, izole etmek, arkadaşlık ilişkilerini bozacak şekilde davranmak, rahatsız edici ve tehdit edici çizimlerle rahatsız etmek sosyal zorbalık içerisinde yer alan davranışlardır.

Siber Zorbalık

Tehdit edici, utandırıcı, küçük düşürücü telefon aramaları yapmak, telefon mesajları,

e-postalar göndermek ve sosyal medya hesaplarına rahatsız edici yorumlar yazmak şeklinde görülen zorbalık türüdür.

Çocuğunuzun Zorbalığa Uğradığını Nasıl Anlayabilirsiniz?

Çocuklar bazen doğrudan ailelerine ve/veya öğretmenlerine giderek yaşadıkları durumu anlatabilirler. Ancak kimi durumlarda korktukları veya utandıkları için bu durumu paylaşmaktan özellikle kaçınabilirler. Bu durumda çocuğunuzun zorbalığa uğradığını anlamanız zor olabilir. Ancak bazı işaretlere dikkat edebilirsiniz:

- Uyku ve yeme düzeninde değişiklikler oluşabilir.
- Nedenini anlayamadığınız ağlama ve öfke krizleri yaşayabilir.
- Sabahları kendini hasta hissedebilir.
- Küçük kardeşlerine sert davranmaya başlayabilir.
- Eşyaları aniden kırılmaya, bozulmaya, kaybolmaya başlayabilir.
- Vücudunda morluk, ezik ve darp izleri olabilir.
- Okulda notları düşebilir.
- Okula gitmekte isteksiz olabilir.
- Okula tek başına gidebilirken sizinle gitmekte ısrarcı olabilir.
- Yalnız ve arkadaş gruplarına giremiyor olabilir.
- Sınıfta söz almaktan çekiniyor olabilir.

Aşağıdaki kontrol listesini çocuğunuzun davranışlarına göre işaretleyin.



Görsel 2 Betimleme:

Yerde oturan, gözü morarmış, gözlüğü yanına düşmüş, eliyle dur işareti yapan bir erkek çocuğu ve ona doğru kızgın bir ifadeyle yumruklarını kaldıran iki erkek çocuğu ile onları gülererek kaydeden bir kız çocuğu

Kontrol Listesi

Çocuğunuzda gözlemlediğiniz davranışları işaretleyiniz.

- ☐ Uyku ve yeme düzeninde değişiklikler oluşabilir.
- ☐ Nedenini anlayamadığınız ağlama ve öfke krizleri yaşayabilir.
- ☐ Sabahları kendini hasta hissedebilir.
- ☐ Küçük kardeşlerine sert davranmaya başlayabilir.
- ☐ Eşyaları aniden kırılmaya, bozulmaya, kaybolmaya başlayabilir.
- ☐ Vücudunda morluk, ezik ve darp izleri olabilir.
- ☐ Okulda notları düşebilir.
- ☐ Okula gitmekte isteksiz olabilir.
- ☐ Okula tek başına gidebilirken sizinle gitmekte ısrarcı olabilir.
- ☐ Yalnız ve arkadaş gruplarına giremiyor olabilir.
- ☐ Sınıfta söz almaktan çekiniyor olabilir.



SORU

Çocuğunuzda yukarıdaki listede yer alan belirtilerden kaç tanesini gözlemlediniz?

Çocuğunuzun Zorbalığa Uğradığından Şüpheleniyorsanız Nasıl Harekete Geçebilirsiniz?

Çocuğunuzla Bu Konuyu Konuşun

Aileler böyle bir şüphe taşıdıkları zaman genellikle ilk yaptıkları eylem çocuklarıyla bu konuyu konuşmaktır. Çocuğunuzla bu konuyu konuşmaktan çekinmeyin. Ancak bu konuşmanın nasıl bir şekilde yapılacağına dikkat etmek gerekir. Bazı çocuklar ebeveynlerinin vereceği tepkilerden korktukları için de ailelerine bu konuyu açmaktan kaçınabilmektedir. Çocuğunuz sizin üzüleceğinizden, öfkeleneyeceğinizden, aşırı tepkiler vereceğinizden, durumu daha kötü bir hâle getireceğinizden korkarsa ondan bilgi almanız çok daha zorlaşır. Dolayısıyla bu konuşmanın geçeceği ortamı özenle hazırlamanız ve sakinliğinizi korumanız gerekmektedir (2).

Öncelikle bu konunun açılabilmesi için bir materyal bulun, örneğin zorbalığın işlendiği bir kitap alın veya birlikteyken bir tv programında (dizi veya film) örnek bir durum geçerse spontane biçimde üzerine sohbet açın. "Sen bu konu hakkında ne düşünüyorsun?", "Sen olsan ne yapardın?", "Sizin okulunuzda böyle şeyler oluyor mu?" ve en sonunda da daha doğrudan biçimde "Sen hiç böyle bir şey yaşadın mı?" gibi sorular yöneltebilirsiniz. Hatta çocuğu konuşmaya yüreklendirmek için sizin başınızdan geçen bir olayı veya yaşça daha büyük bir çocuğunuz varsa onun yaşadığı bir olayı örnek verebilirsiniz. Tüm bu süre boyunca sakinliğinizi koruyarak ve yumuşak biçimde konuşun. Böylece çocuğunuzun bu yaşadığı durumu konuşabilmesi için güvenli bir ortam oluşturmuş olursunuz (7).

- Çocuğunuz başından geçen olayları anlatmaya başladığında doğal olarak büyük bir üzüntü, şaşkınlık ve öfke hissedebilirsiniz. Ancak bu duygularınızı kontrolsüzce çocuğunuzun önünde yaşamak yerine sakin kalın ve çocuğunuzun duygusuna odaklanın. O an konunun "sizin" bu durum karşısında nasıl hissettiğiniz değil "çocuğunuzun" nasıl hissettiği olduğunu unutmayın.
- Başlangıçta sadece dinleyin. Çocuğunuz ilk defa yaşadıklarını sözel olarak birisine anlatıyor olabilir. Zorbalığın ne kadar süredir devam ettiğini, nerede gerçekleştiğini, ne şekillerde gerçekleştiğini, kim veya kimlerin dâhil olduğunu, bu durumu gören başkalarının olup olmadığını, öğretmenlerine bu durumu anlatıp anlatmadığını öğrenin.
- Çocuğunuz yaşadıklarını bir büyüğe anlattığı için "ispiyoncu" olacağına inanmış veya inandırılmış olabilir. Size bunları anlatmasının çok doğru bir davranış olduğunu söyleyerek sizinle bu yaşadıklarını paylaştığı için ona teşekkür edin.
- Yaşadığı şeyin zorbalık olduğunu ve asla kabul edilemez bir davranış olduğunu söyleyerek yaşadığı durumu adlandırmasına ve anlamlandırmasına yardımcı olun. Korkmuş, öfkeli veya üzgün hissetmesinin çok normal olduğunu söyleyin.

- Tek başına olmadığını, pek çok kişinin hayatında o veya bu şekilde zorbalığa uğrayabildiğini söyleyin.
- Zorbalık yapan kişiler genellikle karşılarındaki kişinin güçsüz olduğu yönü keşfederek o yönden saldırıda bulunurlar. Çocuğunuz zaten sesiyle ilgili bir sorun yaşadığı ve yönden kırılgan olduğu için kendisini savunmakta özellikle zorlanıyor olabilir. "Sesin kız gibi incecik!" diye dalga geçilen bir çocuk sesi gerçekten de ince olduğu için dalga geçen kişilere karşı duramayabilir, hatta bu şekilde davranılmayı "hak ettiğine" inandırılmış olabilir. Öncelikle çocuğunuza kendisiyle ilgili hiçbir problem olmadığını, bu yaşadığı şeyi hak etmediğini, zorbalık yapan kişi veya kişilerin davranışlarının yanlış olduğunu söyleyin. Bunu sizden duyması çocuğunuzu çok rahatlatacaktır.

Çocuğunuz zorbalığa uğramıyorsa da ileride böyle bir durum yaşaması ihtimaline karşı çocuğunuza yine de bu konu üzerinde yukarıda örneklendirilen şekillerde konuşabilirsiniz. Böyle bir durumla karşılaşması durumunda her zaman sizinle ve öğretmenleriyle konuşabileceğini söyleyerek çocuğunuzun ileride yaşadığı durum karşısında daha hızlı harekete geçerek yardım isteyebilmesini sağlamış olursunuz.

! DİKKAT

Çocuğunuz "ispiyoncu" olarak anılmamak için uğradığı zorbalığı anlatmaktan çekenebilir. Çocuğunuzun okulda ona zarar verici davranışları sizinle muhakkak konuşması gerektiğini anlayabileceği şekilde konuşun. Bu konuşma sırasında duygularınızı kontrol ederek büyük tepkiler vermeyin. Çocuğunuz zaten korkmuş olduğundan sizin tepkileriniz onu da fazla korkutabilir.

Okul İdaresiyle ve Çocuğunuzun Öğretmenleriyle Konuşun

Yapılan araştırmalar ailelerin fiziksel saldırıları daha fazla ciddiye alarak daha sık rapor ettiklerini, psikolojik ve sosyal saldırıları ise fiziksel saldırılardan daha az ciddi olarak görüp daha az rapor ettiklerini göstermektedir. Çocukların fiziksel ve ruhsal sağlıkları açısından bir zorbalık türü diğerinden daha az yaralayıcı değildir. Dolayısıyla, çocuğunuzun sistematik ve kasti biçimde fiziksel, sözel ve/veya sosyal zorbalığa uğradığını düşünüyorsanız bunu okul yönetimiyle konuşun. Ancak zorbalık yapan kişinin de bir çocuk olduğunu ve aslında kendisinin de yardıma ihtiyacı olduğunu unutmayın. Zorbalık yapan çocukla, ailesiyle doğrudan iletişime girmek çoğunlukla faydasız ve durumu daha kötü hâle getirebilecek bir harekettir. Çocuğunuzun öğretmenleriyle, okul idaresiyle bu konuyu görüşerek onların aksiyon almasına ve aracı rol oynamasına izin verin. Özellikle okulunuzun rehber öğretmen/psikolojik danışmanları bu gibi durumları yönetmek konusunda eğitim almış profesyoneller oldukla-

rından durumu onların yönetmesi daha hızlı ve etkili sonuç verecektir. Okulla görüşmeye giderken söyleyeceklerinizi not almanız yardımcı olabilir. Büyük ihtimalle bu konuyu konuşmak sizin için de zorlayıcı ve duygusal geçeceği için hiçbir noktayı (çocuğunuz ne zaman, nerede, kim tarafından, nasıl zorbalığa uğradı vb.) atlamadığınızdan emin olmuş olursunuz (7).

SORU

Çocuğunuzun okulunda zorbalığa karşı bir eylem planı bulunuyor mu?

Ebeveyn Olarak Çocuğunuza Nasıl Yardım Edebilirsiniz?

Zorbalığı çocukların arasındaki basit bir şakalaşma veya çekişme olarak görmemek gerekir. Çocuklar arkadaşlarıyla kendi aralarında arkadaşça ve karşılıklı biçimde şakalar yapabilirler. Karşılıklı tartışmalar, fikir ayrılıkları, kavgalar, atışmalar, arkadaşlıkların bozulması gibi olaylar bütün çocuklar arasında olabilir, ancak tekrar tekrar ve kasten yapılmadıkları müddetçe zorbalık tanımına girmezler. Ama çocuklardan biri diğerinden daha güçlü olmasını kullanarak kasten karşısındakinin bedensel bütünlüğünü, duygularını, sosyal ilişkilerini bozacak biçimde davrandığında ve bu davranışlarını bir alışkanlık hâline getirdiğinde arkadaşlar arası kabul edilebilir anlaşmazlıkların sınırlarından çıkmış olur. Bu gibi durumlar dikkate alınmalı ve müdahale edilmelidir.

Ebeveyn olarak zorbalığa uğrayan çocuğunuza yardım etmek sizin elinizdedir. Şimdi ebeveyn olarak çocuğunuzun zorbalığa uğradığını anladığınızda ona yardımcı olmak için neler yapabileceğinizi inceleyelim (7):

Çocuğunuza Ses Bozukluğu Hakkında Yeterli Açıklamayı Yapın

Çocuğunuz sesiyle ilgili sorunun ne olduğunu iyi bir şekilde anlayabilirse bu konuda daha az kırılgan olacaktır. Çocuklar anlayamadıkları, suçluluk hissettikleri, kendilerinde bir sorun olduğuna inandıkları konularda daha hassas ve kırılgan olurlar. Zorbalık yapan kişiler karşısındaki kişinin zayıf yönlerini hedef alacaklarından öncelikle çocuğunuzun kendisinde hiçbir sorun olmadığını, gerekli tedavi ve terapileri aldığını, sesi nasıl olursa olsun onu çok sevdiğinizi ve çocuğunuzun istediği hiçbir şeyi yapmasına engel olmadığını iyice anlamasını sağlayın. Yeterince bilgi sahibi olduğunda kendisini savunacak cesareti daha rahat bulacaktır.

İyi Bir Rol Modeli Olun

Sizin çatışma durumlarında nasıl davranışlar sergilediğiniz çocuğunuz için örnek olacaktır. Agresif değil sakinliğini koruyan, sorunları konuşarak çözmeye çalışan, kırıcı hareket ettiğinde özür dileyen, kendisine kaba ve kişisel sınırları ihlal edici davranılmasına izin vermeyen davranışlara sahip olursanız çocuğunuza iyi bir rol model olmuş olursunuz.

Sizinle Konuşmaktan Çekinmemesini Sağlayın

Çocuğunuz sizinle konuştuğu zaman anlaşılacağından ve suçlanmayacağından emin olursa daha rahat konuşabilecektir.

Öz Güveninin Artmasına Yardımcı Olun

Çocuğunuzun olumlu davranışlarını ve güçlü olduğu yönlerini övün. "Kendini çok güzel ifade ettin.", "Sen çok iyi bir arkadaşsın.", "Kardeşine yardımcı olman harika." gibi destekleyici cümleler kurduğunuzda asla boşa gitmeyeceğini bilin. Çocuğunuz için sizin onu nasıl gördüğünüz çok önemlidir. Olumlu davranışlarını ödüllendirerek kim olduğunu ve nasıl birisi olmak istediğini şekillendirmiş olursunuz.

Olumlu Arkadaşlık İlişkileri Kuracağı Fırsatlar Yaratın

Okul sonrası farklı aktivitelere katılan bir çocuk, farklı arkadaş ortamlarına girme fırsatı bulacaktır. Böylece kendisini tek bir yere kısıp kalmış gibi hissetmekten kurtulur ve yeni arkadaşlık ilişkisi deneyimleri edinir. Diğer çocukların ebeveynleriyle iletişim hâlinde olarak çocuğunuzun yeni edindiği ilişkileri yakından takip edebilirsiniz.

Bir Daha Saldırıya Uğraması Halinde Kendini Nasıl Savunacağına Çalışın

Zorbalık yapan öğrenciler genellikle kendilerine karşılık veremeyeceğini düşündükleri kişileri hedef olarak seçerler. Çocuğunuz zaten çekingen bir yapıya sahipse birdenbire cesur bir şekilde davranmaya başlamakta zorlanabilir. Ama çocuğunuzla bir sonraki sefere nasıl davranabileceği, ne gibi cevaplar vererek kendini savunabileceğine dair konuşup örnekler verebilirsiniz. Zorba kişinin saldırısına uğradığında spontane hareket etmek yerine önceden aklında "Şu şekilde davranacağım ve şunları söyleyeceğim." gibi bir hazırlık olursa kendini uygun şekilde savunmakta daha rahat hissedebilir. "Gözlerimi yere indirip susmasını beklemek yerine bana laf atan kişinin gözlerinin içine bakacağım ve 'Yapma!' diyeceğim. Sonra da hemen yakın arkadaşlarıma yanına gideceğim." gibi bir senaryo oluşturabilirsiniz.

Çocuğunuza aşağıdaki gibi tavsiyeler verebilirsiniz (7-8):

- Sakinliğini koru; kızdıysan veya üzüldüysen bile etkilenmemiş görün ve hemen oradan uzaklaş.
- Yalnız kalmayacağın, güvendiğin kişilerin olduğu bir yere git.
- Saldırıya saldırıyla karşılık verme. Yanıt vermek veya intikam almaya çalışmak durumu çok daha kötü bir hâle getirir.

- › Saldırı e-posta, telefon mesajı veya sosyal medya hesapları üzerinden mesajla geliyor-
sa yanıt verme. Bu kişileri engelle, ekran görüntülerini al ve bana haber ver.
- › Sadece tanıdığın, güvendiğin kişilere telefonunu ver ve sosyal medya hesaplarına ekle.
Başkalarının görmesini istemeyeceğin özel bilgilerini çevrim içi ortamda paylaşma.
- › Öğretmenine, güvendiğin arkadaşlarına ve anne-baban olarak bize yaşadıklarını anlat.
Zorbalık tek başına altından kalkabileceğin bir şey değil. Bu durumu halletmeyi bize bırak.

Aşağıdaki davranışları yapmaktan kaçının (7):

- › Zorbalık yapan çocukla ve ailesiyle doğrudan iletişim kurmayın. Okulla, öğretmenlerle konuşun; zorbalık yapan çocukla, aileyle yapılacak görüşmelerin okul yönetimi ve öğretmenler aracılığıyla yapılması daha sağlıklı bir sonuç yaratacaktır.
- › Erkek çocuklar da kız çocukları kadar zorbalıktan olumsuz etkilenir. Erkek çocuğunuzun ağlamaması, konu hakkında konuşmak istememesi, "kafaya takmıyor" gibi görünmesi sizi koruyucu önlemler almaktan vazgeçirmesin.
- › Yaşça büyük çocuklar da küçük çocuklar kadar zorbalıktan olumsuz etkilenirler. Zorbalık, maruz kalan kişiyi güçsüz bırakan ve pekiştikçe içinden çıkmasını daha da zorlaştıran bir şiddet türüdür, dolayısıyla çocukların kendi başlarına başa çıkabilecekleri bir konu değildir. Zorbalığa uğrayan çocuğunuz ortaokul-lise çağlarında dahi olsa bu eşitsiz güç ilişkisinden çıkabilmesi için ailesinin ve öğretmenlerinin desteğine gereksinimi vardır. Yetişkin desteği almaksızın tek başına hareket etmesi var olan durumu daha kötü hâle getirebilir.
- › Çocuğunuzun özgüvenli olmasını ve kendini koruyabilmesini istiyoruz ama kendisini agresif biçimde savunması çözüm getirmeyecektir. "Senin elin de armut toplamasın, sen de karşılık olarak vur", "Senin de dilini kedi yutmasın, sen de karşılık vererek konuş." benzeri cümlelerle çocuğunuzun şiddete şiddetle karşılık vermeye yüreklendirmeyin. Eğer çocuğunuz intikam almaya, zorbalığa zorbalıkla karşılık vermeye kalkışırsa şiddeti normalleştirmiş olur. Üstelik çocuğunuzun hem fiziksel hem de ruhsal olarak zarar görmeye açık hâle getirirsiniz.

Neler Öğrendik?

- Zorbalık kavramının tanımını,
- Akran zorbalığının çocukları fiziksel, psikolojik ve bilişsel açıdan ne kadar zararlı olabileceğini,
- Zorbalığın fiziksel, sözel, sosyal ve siber türlerini,



- Çocukların zorbalığa uğramaları hâlinde ailelerin çocuklarında gözlemleyebilecekleri davranışsal ve ruhsal belirtileri,
- Ebeveynlerin zorbalığa uğrayan çocuklarıyla bu durumu nasıl konuşmaları gerektiğini ve okul yönetimiyle birlikte almaları gereken önlemleri,
- Zorbalık mağduru olan çocuklara en iyi şekilde yardımcı olabilmek için kaçınılması gereken durumları öğrendik.

Yararlanılan Kaynaklar

1. Wolke, D., & Lereya, S. T. (2015). Long-term effects of bullying. *Archives of Disease in Childhood*, 100(9), 879–885. <https://doi.org/10.1136/archdischild-2014-306667>
2. Bradshaw, C. P. (2015). Translating research to practice in bullying prevention. *American Psychologist*, 70(4), 322–332. <http://dx.doi.org/10.1037/a0039114>
3. Erickson, S., & Block, S. (2013). The social and communication impact of stuttering on adolescents and their families. *Journal of fluency disorders*, 38(4), 311–324. <https://doi.org/10.1016/j.jfludis.2013.09.003>
4. https://www.gov.nl.ca/education/files/k12_bullying_parents_elementary_children_nee-dtoknow.pdf
5. Hughes S. (2014). Bullying: what speech-language pathologists should know. *Language, speech, and hearing services in schools*, 45(1), 3–13. https://doi.org/10.1044/2013_LSHSS-13-0013
6. van den Bedem, N. P., Dockrell, J. E., van Alphen, P. M., Kalicharan, S. V., & Rieffe, C. (2018). Victimization, Bullying, and Emotional Competence: Longitudinal Associations in (Pre)Adolescents With and Without Developmental Language Disorder. *Journal of speech, language, and hearing research : JSLHR*, 61(8), 2028–2044. https://doi.org/10.1044/2018_JSLHR-L-17-0429
7. National Center Against Bullying (2022). Types of bullying. (Erişim tarihi: 11.01.2022). <https://www.ncab.org.au/bullying-advice/bullying-for-parents/types-of-bullying/>
8. Promoting Relationships and Eliminating Violence Network (2019). What parents need to know. (Erişim tarihi: 01.03.2022) <https://www.preynet.ca/bullying/parents>
9. Newfoundland Labrador Canada (n.d.). What parents can do to prevent bullying. (Erişim tarihi 11.01.2022) <https://www.gov.nl.ca/education/k12/bullying/whattodo/>