

Özel Eğitimde Aile Eğitimi

ÖZEL EĞİTİM III.

IV-AİLEDE BEKLENTİ, TUTUM VE STRES-1

Ailede Beklenti, Tutum ve Stres

► Beklenti

- Bireyin gelecekte olası olaylara yönelik duygusal tepkilerini peşinen yaşayarak, ya da bu olayların sonuçlarını değerlendirip gerçekçi, alternatif tepkiler veya çözümler üreterek, duygusal çatışmalarla veya iç ya da dış stres etkenleri ile başa çıkmasıdır (Budak, 2000).
- Ailenin gelecekte beklenenleri ile var olan durum arasındaki fark arttıkça yaşadıkları güçlükler artmakta ve gerçek durumla baş etmeleri zorlaşmaktadır (Altuğ-Özsoy, Özkahraman ve Çallı, 2006).
- Bu durum stres ile başa çıkma araçlarından biri olan beklentileri stresin kaynağı haline getirebilmektedir.

Tutum

- ▶ Kişinin belli bir insana, gruba, nesneye, olaya vb. yönelik olumlu veya olumsuz bir şekilde düşünmesine, hissetmesine veya davranmasına yol açan istikrarlı, yargısal bir eğilim (Budak, 2000).
 - ▶ Bilişsel öge
 - ▶ Duygusal öge
 - ▶ Davranışsal öge

- ▶ Ailenin yetersizliğe karşı tutumu, aile ile ilişkili bütün olgu ve gerçeklere karşı tutumu, ailenin ne yaşayacağını ve neyi nasıl yaşayacağını doğrudan belirler.
- ▶ Tutum değiştirmek zor ve zaman alıcı bir süreçtir.
- ▶ Annelerin çocuklarının yetersizliklerinin geçici olduğuna inanıyor ve çocuklarında var olan performans eksikliklerini de yanlış değerlendiriyorlar (Diken, 2006).
- ▶ Aile bireylerinin yaptıkları nedensel atıflar (dışsal etkenler ve kader) ve çocuğun özür tipinin stresle ilişkili olduğu bulunmuş (Akkök, Aşkar ve Karancı, 1992).

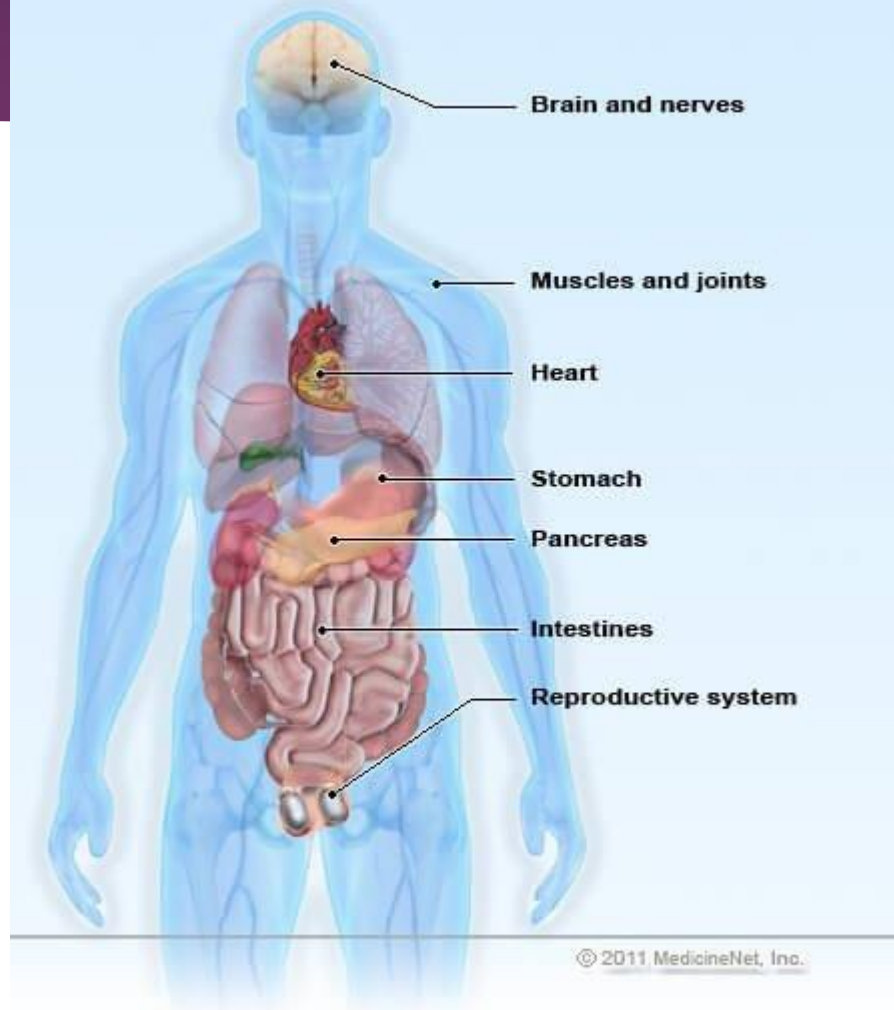
Stres

- ▶ Stres, kişinin içeriden ve dışarıdan gelen ve var olan dengeyi ya da duygusal, bilişsel, sosyal işleyişi bozma eğilimi gösteren ve onu bu dengeyi korumaya veya bozulan dengeyi yeniden kurmaya yönelik yeni davranışlara zorlayan gerçek ya da algılanan uyarıcılara verdiği fiziksel-ruhsal-bilişsel tepkilerdir (Budak, 2000).
- ▶ Bütün anne babalar çocuklarının gelişim sürecinde stres yaşarlar. Ancak zel gereksinimli bir çocuğa sahip olmak ailenin yaşadığı stresi artırır.
- ▶ Stres, aile yapısından aile bireylerinden veya uzmanlardan kaynaklanabilir
- ▶ Ailenin tutumu katı ise ve esneklikten uzaksa ailenin sorunlara karşı tepkileri de sertleşerek stresi artabilir.

- ▶ Stres, vücutta ya da beyinde basınca yol açan fiziksel, mental ya da duygusal faktördür.
- ▶ Dışsal olabilir (çevreden ya da sosyal durumlardan kaynaklanır)
- ▶ İçsel olabilir (hastalık ya da ameliyattan olabilir)
- ▶ «kaç ya da savaş» tepkisi yaratır. Nörolojik sistem ve endokrinoloji sistemi etkilenir/tepki verir.
- ▶ Stresi doğal olarak ortaya çıkar ve bireyin duygusal ya da fiziksel iyi oluşunu ya da her ikisini de etkiler.

- ▶ Stresten etkilenen vücut bölümleri
 - ▶ Beyin ve sinirler
 - ▶ Kaslar ve eklemler
 - ▶ Kalp
 - ▶ Mide
 - ▶ Pankreas
 - ▶ Bağırsaklar
 - ▶ Üreme sistemi

Areas of the body affected by stress



Stres

- Bireylerin, bekledikleri bazı ekonomik, toplumsal ve psikolojik gereksinimlerinin karşılanmaması veya girişilen çabaların engellenmesi bireylerde kızgınlık, endişe, kaygı, üzüntü, gerilim gibi nitelendirilen ve daha genel anlamda “**stres**” olarak tanımlanan bir tepkiyi ortaya çıkarmaktadır (Ertekin, 1993, s.3) (Akt., Saldamlı, 2000)

Ailenin potansiyel stres alanları

- ▶ Mükemmel çocuk hayalinin paramparça olması
- ▶ Çocuğun görünüşündeki farklılıklar
- ▶ Dikkat ihtiyaçlarının artması
- ▶ Bakım için gerekli olan rutinlerin zorluğunun artması
- ▶ Ebeveyn, aile ve toplumun yetersizliğe karşı tutumları
- ▶ Engellenme
- ▶ Utanç
- ▶ Özgüvenin azalması

- ▶ Diğer aile üyelerine ayrılan zamanın azalması
- ▶ Arkadaşların ve diğer sosyal ilişkilerin kaybedilmesi
- ▶ Sosyal ortamlardan/olaylardan kaçınma
- ▶ Anne-babalık ödüllерinin kaybedilmesi
- ▶ Doğrudan çocuklarına özgü bilgi azlığı
- ▶ Çocuk yetiştirme maliyetlerinin artması
- ▶ Tıbbi sorunlar
- ▶ Çelişkili düşünceler
- ▶ Karmaşıklaşmış beklentiler

- ▶ Diğer aile üyeleriyle kurulan iletişimde problemler
- ▶ Gelecek ile ilgili sorular
- ▶ çocuğun savunmasızlığı

- ▶ Ailenin gereksinimleri de stresi etkiler
- ▶ Gereksinimlerin karşılanması stresi azaltır
- ▶ Stres, anne-babaların duygusal problemlerini artırır, zayıf iletişime ve uzmanlar ile çatışmalara neden olur.
- ▶ Stres, inanç sisteminde değişiklikler yaratır ve özgüven ve öz-yeterlilik duygularının kaybına neden olabilir.

Aile yapısından kaynaklanan stres

- ▶ Ekonomik yapı
- ▶ Kültürel özellikler
- ▶ Dini inanışlar
- ▶ Ailedeki birey sayısı
- ▶ Aile tipi
- ▶ Stres ailedeki bütün bireyleri aynı şekilde etkilemez bu nedenle ailedeki her bireyin stres sırasında gereksinim duyacağı destek farklılaşır.

- ▶ Ailedeki her birey kişilik özellikleri ve bu özelliklerin ona kazandırdığı dirence göre stresten etkilenir.
- ▶ Anne babanın eğitim ve gelir düzeyi umutsuzluk ile olumsuz ilişkilidir (Akıncı-Aydoğan, 1999)
- ▶ Yetersizliği olan çocuktan önce ailenin normal gelişim gösteren bir çocuğa sahip olması kaygı düzeyini artırıyor (Doğru ve Arslan, 2008)

- ▶ Geçiş dönemleri stresi artırabilmektedir. Bunun nedenleri
 - ▶ Yetersizliğin tanımının tekrar yapılması
 - ▶ Gelişimin önemli aşamalarının kaçırılması
 - ▶ Ailenin daha küçük yaşta olan çocuklarının gelişimsel açıdan özel gereksinimli çocuklarını geçmesi
 - ▶ Ergenliğin başlaması
 - ▶ Aile ve kültür için önem ifade eden yaşa ulaşılması (18 yaş, askerlik yaşı vb.)
 - ▶ Tıbbi krizlerin gerçekleşmesi
 - ▶ Davranışsal krizlerin gerçekleşmesi