

Yürütücü İşlevler

Yürütücü işlevler belirli bir amaca ulaşmak için ihtiyaç duyulan becerilerin tümü olarak tanımlana bilir. Bu amaç matematik sınavına hazırlanmak da olabilir, servise zamanında yetişmek de. Yürütücü işlevleri bir şemsiye olarak düşünürsek bu şemsiyenin altında bireyin bilişsel ve duygusal süreçlerini kontrol etmesini sağlayan 9 farklı alan/beceri bulunmaktadır;

- Aktif /çalışan bellek; Uyarı ortadan kalktıktan sonra bile gerekli bilgileri akılda tutabilmek,
- Duygu kontrolü; Belirlenen hedefe ulaşabilmek için duyguları ve davranışlarını kontrol edebilmek,
- Dikkati sürdürme; İşe başlamak kadar o işi sürdürebilecek /tamamlayacak konsantrasyona sahip olabilmek,
- Planlama-organizasyon; Olayları sıraya koymak, özellikle öncelikleri düzgün şekilde belirlemek. Hedefe ulaşmak için gerekli düzenlemeleri yapabilmek,
- Zamanı kullanma; Planlama ve organizasyon ile birlikte gerekli olan bir beceridir. Neye ne kadar zaman ayırabileceğini tahmin edebilmek,
- Esneklik; Yeni durumlara uyum sağlayabilmek, farklı alternatifleri görebilmek,
- Hedefe yönelme; Farklı uyarıların dikkati dağıtmasına fırsat vermeden amacına odaklanabilmek,
- Tepkiyi dizginleme/ketleme; harekete geçmeden davranışlarının sonucunu düşünebilmek, dürtü kontrolünü sağlamak,
- Göreve/ödev başlama; Ertelemeden istenilen göreve başlayabilmek,

En basit görünen davranış için bile birden fazla becerinin bir arada çalışması gerekmektedir. Aksi takdirde akademik ve sosyal hayata aksaklıklar ortaya çıkmaktadır.

Yürütücü işlevlerde sorun yaşayan öğrencilerin gün içinde birçok alanda sorun yaşadıkları gözlemlenmektedir. Öncelikle sabahları zamanında kalmak, okul için hazırlanmak (giyinmek, yemek yemek, çantayı hazırlamak) ve tam zamanında kapıdan çıkabilmek bu çocuklar için başarması zor bir görevdir. Giyinmek için odasına gittiğinde okul için hazırlanmak yerine oyuncakları ile oynamaya dalabilir. Okul sürecince ise öğretmeni dinlemek, yönergeleri takip etmek, ders malzemelerini hazırlamak, verilen çalışmayı zamanında bitirmek, bir dersten diğer bir derse geçişe adapte olabilmek gibi aslında her öğrencinin standart olarak yapmasını beklediğimiz görevleri yerine getirmelidir. Okul sonrasında ise eve döndüğünde ödevleri zamanında başlamak/bitirmek, ödev için gerekli malzemeleri eve getirmek, tamamlaması gereken işleri sıraya koymak, o sıraya göre yapılması gerekenleri tamamlamak, dikkat gerektiren çalışmalarda bölünmeden çalışabilmek, ertesi gün için çantayı hazırlamak, okulda ödevleri teslim etmek için yürütücü işlevlere ihtiyaç duymaktadır.

Dolayısıyla ilk bakışta standart olarak her öğrencinin yapmasını beklediğimiz, günlük hayat içerisinde otomatik hale gelmiş olan görevler için yürütücü işlevlerin etkili bir şekilde çalışması gereklidir.

Ergenlik döneminde yürütücü işlevler

Tüm bilişsel beceriler gibi yürütücü işlevlerde zaman içinde gelişir. Yaş ile birlikte yürütücü işlevler basitten karmaşık olana doğru gelişme gösterir. İlköğretimin ilk yıllarında

dürtü kontrolü ve ödeve odaklanma becerileri gelişirken ön ergenlik dönemi ile birlikte zamanı kullanma, planlama-organizasyon gibi daha karmaşık beceriler şekillenir ya da şekillenmesi beklenir.

Ergenlik, bebeklik döneminden sonra bilişsel gelişimin en hızlı olduğu bir diğer dönemdir. Bu dönemde beyindeki aktivasyonun arttığı, yeni bağlantıların kurulduğu bilinmektedir. Bu durum bir taraftan gelişen bilişsel beceriler olarak kendini gösterirken diğer taraftan karmaşıklaşan tepkiler ile ergenin hayatını etkiler. Özellikle ergenlik döneminin özelliği olarak kabul edilen anne-babanın otoritesini sorgulamak, önerilerini önemsememek gibi davranışlar ergenin günlük hayat ile ilgili yerine getirmesi gereken sorumlulukları aksatmasına neden olabilir.

Eğitim hayatının bu aşamasında yürütücü işlevlerin önemi artar çünkü ergenden beklentiler artmaktadır. Bu dönemde ergenin artık tek başına çalışması, zor ödevleri tamamlaması, aynı zamanda birden fazla işi takip edebilmesi, uzun soluklu projeleri sonlandırabilmesi beklenir.

İlköğretim yıllarında aile ve öğretmenlerinden yardım almak kabul edilirken ergenlik döneminin isyankarlık özelliği ile birlikte bu yardımlar artık cazibesini kaybeder. Ergenlik döneminde yürütücü işlevler alanında sorun yaşayan gençleri desteklemek için küçük yaş döneminde kullanılan stratejiler işe yaramaz bu nedenle anne-babaların bu döneme ait yeni yaklaşımlar belirlemeleri gerekir.

Doğal ya da mantıklı sonuçları kullanmak: Ergenin yerine getirmediği/getiremediği sorumluluklar karşısında fevri tepkiler vermektense davranışını telafi etmesini sağlayacak doğal sonucu yaşamasını sağlamak daha etkili olabilir. Örneğin hafta içi tamamlaması gereken ödevi yapmadığında hafta sonu o ödevi bitirmek için çalışmak davranışın doğal sonucudur.

Gösterdikleri performans karşılığında ayrıcalık tanımak: Ergenlik dönemi yetişkinlik hayatına geçiş anlamına gelir bu nedenle yetişkin dünyasına ait olan haklar ergenler için önemlidir. Belli imtiyazlara ve haklara sahip olmak ergenin davranışlarını belli bir hedefe yöneltmesini kolaylaştırır.

Uzlaşmaya açık olmak: Esneklik ebeveyn olmanın olmazsa olmaz etkenlerinden biridir. Durumlar karşısında esneyebilmek, alternatifleri görebilmek, problemlerin çözümünde ergenin de dahil olmasını sağlamak yürütücü işlevlerin gelişmesinde önemli bir rol oynamaktadır.

Olumlu iletişim kurmak: Bazen ne söylediğiniz değil aslında nasıl söylediğiniz daha önemlidir. Ergenlik dönemindeki bireyler eleştiriye karşı daha duyarlı hale geldikleri için anne-babanın iletişim kurarken kullandıkları tarz çatışmaların çözümünü etkiler.

Anne-babalara öneriler

Yürütücü işlevlerde zorlanan öğrencinin bu becerilerini geliştirmek için farklı yöntemler kullanılabilir. Ancak birincil amaç çocuğun becerileri geliştirmesi için gerekli desteği sağlayıp sonrasında aşamalı olarak bu desteği azaltmak olmalıdır. Kısa vadede sorunun çözümünde anne-babanın etkin rol alması yaşanan sıkıntıları azaltsa da bu yaklaşım uzun vadede çocuğun gerekli olan becerileri kazanmasını veya geliştirmesini zorlaştırabilir.

Çocuklar ve ergenler için okul ve ev ile ilgili sorumlulukları yerine getirmek en çok zorlanılan alanlardan biridir. Özellikle de yürütücü işlevler alanında sorun yaşayan bireyler için ödeve başlamak, ev işlerinde yardımcı olmak ebeveynler ile en çok çatışma yaşanan alanlardır. Bu becerileri desteklemek için;

- Günlük bir plan ve rutin oluşturmak: her gün için geçerli olan ve değişmeyen bir düzen oturtmak çok mümkün olmasa da temel hatları ile okul sonrası zamanı planlamak, düzeni takip etmeyi kolaylaştırır. - Teknolojik destek almak: Alarmlı saat ya da kronometre gibi araçları kullanmak bireyin zaman planlaması yapmasına yardımcı olacaktır.

- İstenilen davranışı geliştirmek için motive edici dlleri kullanmak: küçük yaşlarda çocukları motive edecek ödüller bulmak ve bu yöntemi kullanmak daha etkili ve kolaydır. Ancak aslında pekiştirmek öğrenme psikolojisinin temel taşıdır ve her yaşta aslında işlevsel olabilir. Sadece yaş dönemi ve kişilik özelliklerine göre anne-baba çocuklarını motive edecek farklı alternatifler bulabilirler. Burada önemli olan davranış ile pekiştiren (dln) ilişkili olmasıdır. Örneğin televizyondaki favori programını seyretmeden önce ödevlerin tamamlanmış olması gibi .

Yürütücü işlevler sadece okul hayatında değil bireyin tüm hayatı boyunca ihtiyaç duyduğu becerileri kapsar. Bu nedenle de bu alana ait zorluklara erken yaşta müdahale edebilmek önemlidir. Bu şekilde uygun olmayan alışanlıkların ve tepkilerin yerleşmesine engel olup ihtiyaç duyulan becerilerin gelişmesi için gerekli olan desteği sağlamak mümkündür.

Ece Akın Bakanay
Uzman Psikolojik Danışman
Günce Psikolojik Danışmalık ve Grup alışmaları Merkezi