

GÜNCE'L

Ayık Bilgi Bülteni

Yıl 4 - Sayı 33

Kasım 2010

Yürütücü işlevler hayatımızı düzenlemek için olmazsa olmaz becerileri içeriyor. Konu bu kadar önemli ve geniş kapsamlı olunca da bölümlere ayırmak ve adım adım irdelemek daha doğru olur diye düşündük. Bu ay Günce'L Bülten'de "Yürütücü İşlevler" konusuna bir giriş yapmak istedik.

Yürütücü İşlevler



Psikolojik Danışmanlık Eğitim ve
Grup Çalışmaları Merkezi

www.guncedanismanlik.net
info@guncedanismanlik.net

T: 0216 3807685
T/F: 0216 3807802

"Yürütücü işlevler- (executive functions)" denildiğinde belki ilk akla gelen bir şirketin yönetilmesinden sorumlu olan kişinin sahip olduğu beceriler olabilir. İş dünyasında iyi bir yöneticinin sahip olması beklenen karar verebilme, problem çözebilme, hedef ve öncelik belirleme, strateji geliştirme vb. beceriler aslında bir çocuğun üstüne düşen görevleri yerine getirmesi için yapması gereken beceriler ile aynıdır.

En temel tanımıyla yürütücü işlevler bireyin bir hedefe ulaşmak için kullandığı planlama, organizasyon, çalışan belleği kullanma ve dürtüleri kontrol etme becerilerinin tamamıdır (Kılınçaslan,2010).

Yürütücü işlevler bireyin amacından uzaklaşmasını önler, amacı hatırlatır, amaca ulaşmak için gerekli basamakları takip etmesini sağlar. Bu amaç mutfaktan bir bardak su almak da olabilir matematik sınavına hazırlanmak da... Her iki durumda da bireyin amacının ne olduğu hatırlaması (su içmeye mutfığa giderken salonda tv izleyen kardeşine katılmaması), başka uyarıların onu amacından uzaklaştırmasına engel olması (su yerine dolapta görüldüğü gazlı içeceğe ya da masanın üstünde duran keke direnebilmesi), bu süreçte karşılaşılabilecek sorunlara çözüm bulması (rafta bardak kalmamışsa bulaşık makinesinden temiz bir bardak almayı düşünebilmesi) gibi birden fazla

basamağın takip edilmesine ihtiyaç vardır (Dawson&Guare, 2009).

Yürütücü işlevler tüm diğer gelişimsel beceriler gibi çocuk büyüdükçe basitten karmaşığa doğru gelişme gösterirler. Küçük yaşlarda çocuklar yürütücü işlevleri dışsal olarak kullanırlar örneğin bir problemi çözerken yüksek sesle yapacakları işlemleri kendilerine tekrar ederler. Yaş ilerledikçe bu süreç içselleşir, kendine yönelik olan konuşma kaybolur, çünkü çocuk problemi çözmek için gerekli olan basamakları aklından geçirerek takip edebili düzeye gelmiştir.

Ancak bu becerilerin gelişiminde bireysel farklılıklar ortaya çıkmaktadır. Nasıl bazı çocuklar bisiklete binmeyi kendiliklerinden öğrenirken bazılarının bu beceriyi öğrenebilmesi için yardımcı oluyorsa yürütücü işlevlerin gelişimi ve kullanılması da bireyden bireye farklılık gösterebilir.

Yürütücü işlevler tam olarak işlemediğinde bireyin akademik ve sosyal hayata uyumu olumsuz olarak etkilenmektedir. Özellikle Dikkat Eksikliği ve Hiperaktifite Bozukluğu olan bireylerde yürütücü işlevlerin uygun şekilde çalışmadığı/çalışmadığı bilinmektedir. DEHB'nin yanı sıra frontal lobu etkileyen farklı hastalıklar ve sorunlar yürütücü işlevlerin bozulmasına neden olabilir. Örneğin ağır depresyonda olan bireylerin yürütücü işlevleri sergilemekte zorlandıkları görülmektedir.

Yürütücü işlevleri oluşturan 10 farklı beceri bulunmaktadır. Farklı yaş dönemlerinde farklı beceriler ön plana çıkabilir. Örneğin ilköğretimin ilk yıllarında ödev başlama daha öncelikli bir beklentiye ilerleyen yıllarda öğrencilerin planlama ve organizasyon becerilerini kullanmalarını daha önemli hale gelmektedir.

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; Olayları sıraya koymak, özellikle öncelikleri düzgün şekilde belirlemek
Organizasyon; 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
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.

Kaynaklar

Dawson, P. &Guare, R. (2009). *Smart but Scattered*. Guilford Pres, New York

Kılınçaslan, A. (2010). *Dikkat Eksikliği Hiperaktifite Bozukluğunda Yürütücü İşlevler*. *Pediyatrik Bilimler Dergisi*, 6,2.

Yürütücü İşlevleri Geliştirmek için 10 İlke

1- Çocuğun zorlandığı beceriyi kendiliğinden öğrenmesini beklemek yerine ona yol gösterin. Her bireyin güçlü ve zayıf yönleri vardır. Günümüzde giderek karmaşık hale gelen düzene ayak uydurmak yürütücü işlevlere duyulan ihtiyaç da artmaktadır. Bu nedenle işi şansa bırakmak yerine geliştirmek istediğimiz beceriyi adım adım öğretmek daha etkili olacaktır.

2- Çocuğun yaşını ve gelişimsel düzeyini dikkate alın. Çocuğun yaşı ile birlikte ihtiyaç duyduğu ve sergilemesi gereken yürütücü işlevler değişmektedir. Çocuğun yaşına ve gelişimsel düzeyine uygun beklentiler belirlemek yaşanacak hayal kırıklıklarını azaltacaktır. Bunun yanı sıra yürütücü işlevler alanında sorun yaşayan bir çocuk yaşının gerektirdiği becerileri sergileyemediğinde onun bulunduğu düzeyi belirleyip o noktadan harekete geçmek daha gerçekçi bir yaklaşım olacaktır. 12 yaşındaki bir çocuğun odasını toplayabilmesi beklenir ancak yürütücü işlevlerde sorun yaşayan 12 yaşındaki bir çocuk için bu o kadar basit olmayabilir. Bu nedenle onun gelişimsel düzeyine ve bireysel özelliklerine uygun olacak stratejiler geliştirmek gereklidir.

3-Dıştan içe doğru ilerleyin. Bir becerinin içselleşmesi için öncelikle dışarıdan onu desteklemek gereklidir. Bir çocuğa karşıdan karşıya geçmeyi öğretmek için öncelikle onun elinden tutarak yapması gerekenleri adım adım birlikte yapmak, onu yakından takip etmek gerekir. Ancak zaman içinde çocuk kuralları içselleştirdiğinde onu kendi başına bırakmak mümkün olur.

4- Dış etkenleri değiştirin. Çevresel etkenler, yapılacak iş ve iletişim tarzında yapacağınız küçük değişimler çocuğun uyumunu ve başarısını önemli derecede etkileyebilir. Örneğin dikkat eksikliği olan bir çocuğu ödevlerini salonda değil odasında yapması, ya da duygularını kontrol etmekte zorlanan bir çocuğun kalabalık bir grup ile değil bir arkadaşı ile oyun oynamasını sağlamak gibi.

5- Zorlamak yerine çocuğun başarıma duygusunu harekete geçirin. Özellikle çocuk için zor olan görevleri küçük parçalara bölmek ve çocuk belirlenen adımları başardııkça beklentileri aşamalı olarak yükseltmek becerilerin kazanılmasını kolaylaştırır. Bunun yanı sıra çocuğa seçim yapması ve karar mekanizmasının bir parçası olması için şans vermek yapılacak işlerin yapılmasını kolaylaştırır. Pazarlık yapmak ve uzlaşmaya varmak zorlamaktan daha etkili olabilir.

6- Görevi/ödevi çocuğun yeteneğine göre değiştirin. Bazı işler diğerlerin-

den daha fazla çaba gerektirir. Çaba gerektiren işler ya bize zor gelen/beceremediğimiz işlerdir, ya da yapmaktan hoşlanmadığımız işlerdir. Çocuklar için de durum farklı değildir. Eğer iş zor geldiği için sorun yaşıyorlarsa o zaman görevi yapılabilecek küçük adımlara bölmek yardımcı olabilir. Örneğin yatak toplamayı ele alalım. İlk olarak sadece nevresimi düzeltmek ile işe başlanabilir bu alışkanlık haline geldikten sonra yatak örtüsünü kapatmak ikinci adım olarak tanımlanabilir.

Ancak esas sorun yapmaktan hoşlanmadığı işleri yapmasını beklediğimizde ortaya çıkar. Bu durumda da yapılması gereken işi, basit başarılabilecek adımlara bölmek ve ilk adımı tamamlayan çocuğu ödüllendirmektir. Zaman içinde beklenen davranışı aşamalı olarak artırarak hedefe ulaşmak mümkün olabilir.

7- Teşvik edin. Bazı çocuklar için belirlenen görevi yapmak kendi başına teşvik edicidir. Küçük ödüller ve övgüler yeni davranışın öğrenilmesinde ve pekişmesinde etkilidir.

8- Gerektiği kadar destek olun. Yapılması gereken iş için çok fazla ya da çok az destek olmak çocuğun yeni becerileri öğrenmesini zorlaştırır. Çok fazla destek olunduğunda sonuçta çocuk beklenen görevi başarmış gibi görünse de o işi tek başına yapmak için gerekli olan becerileri öğrenmemiş olur, çok az destek olunması durumunda ise yaşadığı başarısızlık nedeniyle tekrar deneme ve dolayısıyla gerekli becerileri öğrenmeye karşı isteğini kaybeder.

9- Beceriyi tam olarak kazanana kadar desteğe devam edin. Çocukların yeni bir beceriyi tam olarak öğrenmeleri ve tek başlarına yapabilir hale gelmeleri uzun süre alabilir. İstenilen davranışı başta iyi bir şekilde tanımlamak çocuğun süreç içinde gösterdiği küçük gelişmeleri fark etmeyi kolaylaştıracaktır. Burada önemli olan yeni davranış kalıbı öğretmeye çalışırken ilk başta olumsuz davranışta artış olabileceğini hatırlamaktır. Yeni davranış yavaş yavaş gelişene kadar desteğe devam etmek önemlidir.

10- Teşvik ve desteği yavaş yavaş geri çekin. Hedeflenen beceri kazanıldığında gösterilen destek ve teşvik aşamalı olarak geri çekmek gerekir. Bisiklete binmeyi öğretirken nasıl bir anda bırakmıyorsak yeni davranış kalıbını öğretirken de temkinli olmakta yarar var. Ama gerektiğinden fazla destek olma tuzağına da düşmemek lazım.

Kaynak

Dawson, P. &Guare, R. (2009). *Smart but Scattered*. Guilford Pres, New York

GünceL'in Önerdikleri



Tıpkı bedenimiz gibi beynimiz de egzersize ihtiyaç duyar. Bu web sitesi bilişsel becerileri geliştirmeye yönelik etkinliklere ve programlara yer veriyor. Özellikle oyunlar bölümünde yer alan ve yürütücü işlevleri (dikkat konsantrasyon, esneklik, hafıza, problem çözme) geliştirmeye yönelik çok çeşitli ve eğlenceli etkinlikler ilgi çekici ve bir o kadar da etkili.

www.lumosity.com



Cranium, herkesi sıra dışı bir eğlenceye davet ediyor! 16 aktivitenin yer aldığı 600 kartla oyuncular, kimi zaman sahnenin yıldızı, kimi zaman kelimelerin efendisi ya da şaheserler yaratan bir sanatçı olabiliyor.

www.hasbro.com/tr