

SAYI-1

HAZİRAN-TEMMUZ-AĞUSTOS 2023

ZEYRAM

ZEYTİNBURNU REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
EĞİTİM VE PSİKOLOJİ DERGİSİ

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
NEDİR? DUYGUSAL
DAYANIKLILIĞIMIZI NASIL
ARTTIRABİLİRİZ?

ÇOCUĞUNUZA ÖZ
DİSİPLİN KAZANDIRMAK
İÇİN OKUL ÖNCESİNDE
NELER YAPABİLİRSİNİZ?

ÇOCUKLARDA OYUNUN
İYİLEŞTİRİCİ GÜCÜ

ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ OLAN
BİREYLERDE DİKKAT
GELİŞTİRME ÇALIŞMALARI

OTİZMLİ ÇOCUĞA SAHİP
AİLELERİN EBEVEYNLİK
YETERLİLİKLERİ

ÖZEL GEREKSİNİMLİ
ÇOCUKLARIN OKULA
UYUMU

BEDENSEL YETERSİZLİĞİ
OLAN BİREYLERDE ERKEN
TEŞHİS VE TANILAMA
SÜRECİ



ZEYTİNBURNU REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ E-DERGİSİ



YAYIN KURULU

- NECMETTİN ORPAK
- KÜRŞAT BALCI
- HARUN ERTURAL
- DEFNE KILIÇ

DERGİ TASARIMI

- NECMETTİN ORPAK



0 212 558 08 43



<https://zeyram.meb.k12.tr/>



zeyram_



Merkezefendi Mah,
Mevlevihane Cd. No:26,
34015 Zeytinburnu/İstanbul

ÖNSÖZ

Rehberlik, bireyin var olan potansiyelini, yeterliliklerini en üst düzeyde kullanabilmelerini sağlamayı; zorlu yaşam olaylarının üstesinden gelmesinde ve yaşam kalitesini arttırmada yardımcı olmayı amaçlar. Bu doğrultuda rehberlik araştırma merkezleri de, psikolojik danışma ve özel eğitim hizmetlerini geniş kitlelere planlı bir şekilde ulaştırmayı hedefler. Bizler de Zeytinburnu Rehberlik ve Araştırma Merkezi olarak bu vizyon ile yola devam ediyor ve çalışıyoruz. Sorumluluk bölgemiz olan Zeytinburnu ilçesinde rehberlik ve özel eğitim alanlarında kuruluş hedeflerimizi hayata geçirme çabamızı yılmadan devam ettiriyoruz. Günümüzde, özellikle pandemi sürecinin de meydana getirdiği eğitsel ve psikolojik etkilere bağlı olarak, araştırmalar ve müdahale yöntemleri yön değiştirmiştir. Pandemi ve felaketlerin insan yaşamı üzerindeki etkileri ve başa çıkma yöntemleri ile ilgi kurumumuz uzmanlarının ve alandaki önemli isimlerin çalışmalarını sizlerle paylaşarak, bir bireye bile dokunma imkanı bulabilirsek bu çalışma hedefine ulaşmış olacaktır. Bu sayımızda, insan gelişiminin temel evrelerini ele alan eğitim yaklaşımlarının bir kısmını da siz okuyucularımızın değerlendirmelerine sunduk. Psikolojideki güncel konulara yer verirken, çalışma alanlarımızın önemli bir parçası olan özel eğitimde müdahale yöntemlerine değinerek teknikler üzerine bilgi paylaşımında bulunduk.

Sürekli yayınlar güncel bilgilere ulaşmayı kolaylaştırırken, belli konulara yoğunlaşmış bilgi dağarcığı sunar. Bu bilinçle, önemseyerek hazırladığımız ve geliştirerek ilerleteceğimiz dergimizle, hedefimiz teorik ve pratik bilgilerin sentezlendiği eğitim bilimlerine katkı sağlamaktır. Bu yayının hazırlanmasında zaman mefhumu gözetmeksizin emeğini ortaya koyan rehberlik hizmetleri bölümü ve özel eğitim bölümlerine, dergi editörü Necmettin ORPAK nezdinde ve tüm kurum çalışanlarımıza teşekkür ediyor, faydalanacağınız bilgileri bulabileceğiniz ve beğeni ile okuyacağınız bir dergi olmasını temenni ediyorum.

Şehmus Aydoğan
Kurum Müdürü



İçindekiler

- 1** Psikolojik Sağlamlık Nedir? Duygusal Dayanıklılığımızı Nasıl Arttırabiliriz?
Beyza Yavuz - Psikolojik Danışman
- 5** Çocuğunuza Öz Disiplin Kazandırmak İçin Okul Öncesinde Neler Yapabilirsiniz?
Harun Ertural - Psikolojik Danışman
- 9** Çocuklarda Oyunun İyileştirici Gücü
Defne Kılıç - Psikolojik Danışman
- 11** Öğrenme Güçlüğü Olan Bireylerde Dikkat Geliştirme Çalışmaları
Sevim Öncel - Özel Eğitim Öğretmeni
- 14** Otizmlili Çocuğa Sahip Ailelerin Ebeveynlik Yeterlilikleri
Ahmet Duran - Özel Eğitim Öğretmeni
- 18** Özel Gereksinimli Çocukların Okula Uyumu
Ali Yılmaz - Özel Eğitim Öğretmeni
- 21** Bedensel Yetersizliği Olan Bireylerde Erken Teşhis Ve Tanılama Süreci
İlknur Özhan Çetin - Fizyoterapist



FRANCESCO CICOCELLA. ILLUSTRATOR AND GRAPHIC ARTIST BASED IN VIENNA, AUSTRIA.

Psikolojik Sağlamlık Nedir? Duygusal Dayanıklılığımızı Nasıl Arttırabiliriz?

"Hayat, iyi kartlara sahip olmak değil, bazen kötü bir eli iyi oynama meselesidir."

Jack London

Hepimiz hayatımız boyunca küçük aksiliklerden hayat değiştiren önemli olaylara kadar çok sayıda engelle karşılaşırız. Sevilen birinin kaybı, ölümcül bir hastalığa yakalanma, doğal afetlere maruz kalma, işsiz kalma ve başarısızlık bunlardan bazılarıdır. Bu olaylar, bireyin yaşam düzenini etkileyerek mevcut duygusal dengesini bozabilmektedir (Oktan, 2008). Ancak yaşanan durumlara tüm bireylerin tepkisi aynı şekilde olmayacaktır. Kimi bu zorluklarla çok daha kolay baş edebilirken kimi için problemler içinden çıkılmaz bir hal alabilir. Bu noktada karşımıza ruh sağlığında koruyucu bir faktör olarak görülen psikolojik sağlamlık kavramı çıkmaktadır.

Psikolojik sağlamlık kavramı Latince resiliens (esnek olma) kökünden gelmekte ve bir maddenin elastik olmasını ve asıl olan şekline kolayca dönebilmesi durumunu ifade etmektedir (Greene, 2002).

Psikolojik sağlamlık bireyin yaşamında olumsuz sonuçlara neden olabilecek yaşantılar karşısında bireysel, ailesel ve sosyal kaynaklarını kullanarak başa çıkabilme ve bu yaşantılar sonrasında uyum

"Kendini toparlayabilme ve kendini iyileştirme gücü"

sağlayarak işlevlerini sürdürebilme becerisi ve kapasitesi olarak tanımlanabilir (Arslan, 2015). Özetle kendini toparlayabilme ve kendini iyileştirme gücü olarak ifade edilebilir.

Hasanoğlu ve Seçkin (2016)'e göre psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler geleceğe umutla bakar, dostluklar kurmaya çalışır, korkularıyla yüzleşir, sorunlardan kaçmak yerine üstlerine gider, karşılaştığı olumsuz deneyimleri tekrar yapıcı şekilde kurgulamaya çalışır, başarının çalışma ve sabırla geleceğini bilir, kolayca vazgeçmek yerine ısrarla çabalar, değiştirilemeyecek olanı ise kabul eder. Psikolojik sağlamlık bireyin sabit bir özelliği değildir. Aksine, psikolojik sağlamlık çevresel ve kişisel faktörlerin etkileşimi ile oluşan değişken bir süreç ve bu sürecin sonucudur (Norman, 2008; akt., Oktan, 2008). Bu yönüyle psikolojik sağlamlık geliştirilebilecek bir özelliktir.



"Psikolojik sağamlık geliştirilebilecek bir özelliktir."

Psikolojik sağamlığın korunması, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde faydalar sağlayabilir. Peki psikolojik dayanıklılığımızı arttırmak için neler yapabiliriz? Amerika Psikoloji Derneği'nin (APA) önerdiği on ipucu şu şekildedir:

1.Çevrenizle bağlantı içinde olmak: Arkadaşlarınızla ve ailenizle iletişim halinde olmak önemlidir. Bu kişilerden ihtiyacınız olduğuunda destek isteyebilmek psikolojik gúcünüzü arttıracaktır. Aynı zamanda bir grubun üyesi olmanın, çeşitli yardım kuruluşlarında ve spor kulüplerinde yer almanın dayanıklılığı arttırdığı düşünölmektedir. Başkalarına ihtiyaç duyduklarında yardım etmek yardım eden kişiye de iyi gelecektir.

2.Krizleri aşılmaz sorunlar olarak görmekten kaşınmak: Olduğuca stresli olayların yaşandığı gerçeğini değiştiremezsiniz, ancak bu olayları yorumlama ve tepki verme şeklinizi değiştirebilirsiniz.

3. Değişimin yaşamın bir parçası olduğunu kabul etmek: Olumsuz durumların bir sonucu olarak belirli hedeflere artık ulaşılamayabilir. Değiştirilemeyecek koşulları kabul etmek, değiştirebileceğiniz koşullara odaklanmanıza yardımcı olabilir.

4. Hedeflerinize doğru ilerlemek: Bazı gerçekeşi hedefler geliştirin. Düzenli olarak – küçük bir başarı gibi görönsé bile – hedeflerinize doğru ilerlemenizi sağlayan bir şeyler yapın. Ulaşılmaz gibi görönen görevlere odaklanmak yerine kendinize şu soruyu sorun: "Bugün başarabileceğimi bildiğim ve gitmek istediğim yönde ilerlememe yardımcı olan řey nedir?"



5. Kararlı olarak hareket etmek: Olumsuz durumlara karşı elinizden geldiğince harekete geçin. Sorunlardan ve streslerden tamamen uzaklaşmak ve bunların geçip gitmesini dilemek yerine kararlı adımlar atın.

6. Kendini keşfetmek için fırsatlar bulmak: İnsanlar genellikle bir şeyle mücadele edip kaybettiklerinde kendileriyle ilgili bir şeyler öğrenirler ve bir anlamda da geliştiklerini görürler. Bu nedenle denemekten korkmayın.

7. Kendiniz hakkında olumlu bir bakış açısı geliştirmek: Bireyin problem çözme becerilerine güvenmesi ve bunları geliştirmesi dayanıklılığı artırır.

8. Bir şeye bütün olarak bakabilmek : Çok acı veren bir olaya maruz kalınsa bile, stresli duruma daha geniş bağlamda bakılmalıdır. Olaya orantısız bir biçimde tepki vermekten kaçınılmalıdır.

9. Pozitif bakış açısını sürdürmek: İyimser bir bakış açısı, hayatınızda iyi şeylerin olmasını beklemenizi sağlar. Neyden korktuğunuz konusunda endişelenmek yerine, ne istediğinizi zihninizde canlandırmaya görselleştirmeye çalışın.

10. Kendine dikkat etmek: Fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak kendinize iyi baktığınızdan emin olun. Sevdiğiniz aktiviteleri yapın. Kendinize iyi bakmanız, dayanıklılık gerektiren durumlarla başa çıkmak için zihninizi ve bedeninizi hazır tutmanıza yardımcı olur.



‘Esneyen bambu direnen meşeden güçlüdür’

Hayatta karşımıza engeller hep çıkacaktır ancak onlarla nasıl baş edebileceğimizi seçmek bizim elimizdedir. Bir japon atasözünde ‘Esneyen bambu direnen meşeden güçlüdür’ der. Bambu, dayanıklılığı, kuvvet altında kırılmadan eğilebilmesi ve fırtına gibi olumsuz koşullarda meydana gelen hasarlardan sonra hızla toparlanabilmesi nedeniyle güç ve dayanıklılığın simgesidir. Bambular, ileri geri sallanabildikleri için dik dururlar. Kalın ve katı gövdesiyle oldukça heybetli görünen meşe ağacı ise sert rüzgarlar karşısında direnmeye çalışsa da bir yerde pes edip devrilebilir. Bu noktada psikolojik sağlamlık bambu ağaçlarına benzetilebilir. Bambu ağaçları gibi hayattaki zorluklar karşısında esneyebilmeli ve kendi kaynaklarımızı keşfederek tekrar doğrulanabilmenin yollarını aramaya devam etmeliyiz.

Beyza Yavuz- Psikolojik Danışman

Kaynakça

- American Psychological Association (2014). The Road to Resilience. Washington DC: American Psychological Association. <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>
- Arslan, G. (2015). Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin (YPSÖ) psikometrik özellikleri: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Ege Eğitim Dergisi, 344-357.
- Greene, R. (2002). Human behavior theory: A resilience orientation. (Ed: R. Greene) Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research. Washington, DC: NASW Press.
- Oktan, V. (2008). Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Seçkin, Ş., & Hasanoğlu, A. (2017). Çocukta Rezilyans. İstanbul: Remzi Kitabevi.



Çocuğunuza Öz Disiplin Kazandırmak İçin Okul Öncesinde Neler Yapabilirsiniz?

Öz disiplin, başarılı bir yaşam için sahip olunması gereken çok önemli bir beceridir. Öz disiplin becerilerine sahip bireyler, iş hayatında daha yüksek performans sergilemekte (Grawitch, ve diğ., 2003) daha yüksek maaşlar almakta, daha çok terfi etmekte ve daha iyi liderlik etmektedirler. Öz disiplin becerisine sahip olmak iş hayatında faydalı olduğu kadar, bireylerin kişisel hayatlarında da faydalıdır. Öz disiplin becerisine sahip bireyler daha sağlıklı bir yaşam tarzı tercih eder, sigara ve alkol gibi zararlı alışkanlıklardan uzak durur ve düzenli olarak egzersiz yaparlar (De Ridder ve diğ., 2012). Öz disiplin sadece yetişkinler için değil, çocuklar için de önemlidir. Çünkü öz disiplin, sağlıklı bir gelişim ve ilerleme için gerekli olan birçok beceriyi kazanmaya yardımcı olur. Çocuklar öz disiplin becerilerini küçük yaşlarda kazanırlarsa, hayatlarının ilerleyen dönemlerinde daha

başarılı olma ihtimalleri artar. Öz disiplin becerisine sahip olan çocuklar, okulda daha yüksek notlar almakta daha yüksek eğitim seviyelerine ulaşmakta (Duckworth & Seligman, 2005) kendilerini daha iyi ifade etmekte ve başkalarıyla daha iyi iletişim kurmakta (Mischel ve diğ., 1989) sağlıklı alışkanlıklar edinmekte ve kötü alışkanlıklardan kaçınmaktadırlar (Vohs ve arkadaşlar, 2014). Öz disiplin eksikliği olan çocuklar ve gençler ise okulda daha yüksek oranda davranış sorunları sergilemekte disiplin cezalarına daha fazla maruz kalmakta daha düşük notlar almakta daha yüksek oranda okulu bırakmaktadır (Duckworth & Seligman, 2005). Yine düşük öz disiplin, sigara ve alkol kullanımı, düşük konsantrasyon, kötü beslenme alışkanlıkları ve obezite riski ile ilişkilidir (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004).

Aileler çocuklarının öz disiplinini geliştirmelerine yardımcı olmak için çeşitli yöntemler deneyebilirler. Bu yöntemler okul öncesinden başlamaktadır. Okul öncesi dönem, çocukların öz disiplin kazanmaları için önemli bir dönemdir. Anne babaların okul öncesi çocuklarda öz disiplin geliştirmek için uygulayabilecekleri bazı yöntemler şu şekildedir:

Çocuğunuza rol model olun: Çocuklar söylediklerinizden çok yaptıklarınızı dikkate alırlar. Çocuğunuza öz disiplin kazandırmanın ilk aşaması öz disiplin becerisine sahip olmanız ve bunu çocuğunuza göstermenizdir. Aile üyeleri ne kadar disiplinli yaşarsa çocuğunuzun da disiplinin önemini fark ederek ve uyum göstererek sizin gibi disiplinli olması daha olasıdır.

Çocuğunuzun olumlu davranışlarını ödüllendirin: Çocuklar, olumlu davranışları ödüllendirildiğinde daha fazla tekrarlamaya eğilimli olurlar. Yapmaları gereken işleri tamamladıktan sonra ödül vermek, çocukların görevlerini daha disiplinli bir şekilde tamamlamalarını sağlayacaktır. Bu ödül, maddi olabileceği gibi takdir, övgü gibi sosyal ödüller de olabilir. Her olumlu davranışın ödüllendirilmesi bir süre sonra çocukların sadece ödül için davranışta bulunmaları riskini doğuracağı için gerekli ve yararlı değildir. Önemli olan, anne babaların çocuklarının olumlu davranışlarını fark etmeleri, fark ettiklerini çocuklarına belli etmeleri ve zaman zaman olumlu davranışlarını ödüllendirmeleridir. Sonuç ne olursa olsun çocuğun çabasını ve çalışmasını yani süreci ödüllendirmek gerekmektedir. Çünkü hayatta bazen sonuç almak için uzun süre çabalamak gerekebilir. Çabası ödüllendirilen çocuklar eride hemen sonuç alamasa bile daha uzun süre disiplinli bir şekilde çalışabilmektedir.



•Olumsuz davranışlarına tepki verin:

Olumsuz davranışlara tepki vermek, çocukların öz disiplin kazanmalarına yardımcı olur. Ancak, tepki verirken sert olmamak ve yapıcı bir yaklaşım izlemek çok önemlidir. Örneğin, çocuğunuz davranışlarıyla ilgili sorun yaşarsa, alternatif bir davranış önererek, olumsuz davranışını azaltabilirsiniz. Bu yaklaşım, çocukların sosyal ve duygusal gelişimine yardımcı olur (Connell, Sanders & Markie-Dadds, 1997). Davranışından yola çıkarak çocukların kişilikleriyle ilgili olumsuz tepkiler çocukların duygusal gelişimini olumsuz etkiler. Örneğin, çocuğunuz sorumluluklarını yerine getirme konusunda isteksizse tepki olarak kişiliğini hedef alan “tembel, yaramaz vb.” olumsuz nitelermeler kesinlikle yapılmamalı, sorumluluğunu neden yapmadığı önce çocukla konuşulmalıdır. Sorumluluğun çocuğun yaş ve olgunluk düzeyine uygun olup olmadığı değerlendirilmelidir. Eğer yaşı itibarıyla yapabileceği bir sorumluluğunu yapmıyorsa hedef davranışı niçin yapması gerektiği açıklanmalı, nasıl yapabileceği gösterilmeli ve davranış birlikte prova edilmelidir. Sizin her zaman onun yanında olduğunuzu bildirmeli, olumlu davranışı yapabileceğine dair çocuk motive edilmelidir.



·**Çocuğunuz için rutin oluşturun:**

Çocukların günlük rutinleri, onların öz disiplin kazanmalarına yardımcı olur. Rutinler, çocukların zamanlarını daha iyi yönetmelerini ve aktiviteleri düzenli olarak yapmalarını sağlar (Hofferth ve Sandberg, 2001). Bu nedenle anne babaların çocuklarını her gün aynı saatte yemek yemeleri, uyumaları, oyun vb. diğer etkinlikleri gerçekleştirmeleri konusunda teşvik etmeleri ve bu rutini takip etmeleri önemlidir. Bu durum ilerde çocuğunuzun daha düzenli yaşamasını kolaylaştırabilir.

·**Çocuğunuzla birlikte kurallar ve sınırlar belirleyin:**

Kurallar ve sınırlar, çocukların davranışlarını kontrol etmelerine yardımcı olur. Bu, çocukların sorumluluk almasını ve disiplinli davranmasını sağlar. Katı bir tutum izlemeden kuralların neden gerekli olduğunu çocuğunuza açıklayarak çocuğunuzla birlikte kurallar belirlenmelidir. Anne babaların çocuklarına yaş ve gelişimlerine uygun olarak yapabilecekleri ve yapamayacakları hakkında net bir şekilde bilgi vermeleri gerekir.

·**Çocuğunuzla oyun oynayın:** Çocuklar oyun oynayarak öğrenirler. Oyun kurallarına uyarken erteleme yeteneği kazanır, dikkatlerini kontrol eder, kendilerini denetler ve kazanma amacına yönelik bilinçli davranışlarda bulunurlar.

Kurallı, çocuğun da aktif olarak katıldığı oyunlar, çocukların öz disiplin yeteneklerinin artırılmasına katkı sağlar.

·**Sabırlı Olun:** Çocukların öz disiplin kazanması bir süreçtir ve zaman alabilir. Anne babaların sabırlı olması ve çocuklarına zaman tanıması önemlidir. Zaman zaman yanlış yapmalarına izin vermek, çocukların hatalarından öğrenmelerine yardımcı olmaktadır. Anne babalar, çocuklarının yanlış yapmalarına izin vermeli ve hatalarından öğrenmelerine yardımcı olmalıdır (Faber & Mazlish, 2012).

·Yukarıda okul öncesi dönemde çocukların öz disiplin becerilerini geliştirmek için anne babalara yönelik bazı öneriler sıralanmıştır. Fakat öz disiplin becerilerini geliştirmek için yapılacaklar bu maddelerle sınırlı değildir. Bu önerilerin uygulanması, çocukların öz disiplinlerinin geliştirilmesine yardımcı olabilir ve gelecekteki akademik ve sosyal başarıları için sağlam bir temel oluşturabilir. Bununla birlikte öz disiplin kazandırırken çocuğun yaşı, hazır bulunuşluk düzeyi ve duygusal durumu her zaman göz önünde bulundurulmalıdır. Disiplin kazandırmak için çocuğun yaş ve olgunluk düzeyinin üzerinde zorlayıcı uygulamalar çocukların gelişimini olumsuz etkileyebilir.

Uygulama konusunda sabırlı, tutarlı, motive edici ve esnek bir yaklaşım çok daha işlevsel olabilir.

Harun Ertural - Psikolojik Danışman

Kaynakça:

- Faber, A., & Mazlish, E. (2012). *How to talk so kids will listen & listen so kids will talk*. Simon and Schuster.
- Connell, S., Sanders, M. R., & Markie-Dadds, C. (1997). Self-directed behavioral family intervention for parents of oppositional children in rural and remote areas. *Behavior Modification*, 21(4), 379-408. <https://doi.org/10.1177/01454455970214001>
- de Ridder, D. T., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M., & Baumeister, R. F. (2011). Taking stock of self-control. *Personality and Social Psychology Review*, 16(1), 76-99. <https://doi.org/10.1177/1088868311418749>
- Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*, 16(12), 939-944. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01641.x>
- Grawitch, M. J., Munz, D. C., & Kramer, T. J. (2003). Effects of member mood states on creative performance in temporary workgroups. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 7(1), 41-54. <https://doi.org/10.1037/1089-2699.7.1.41>
- Hofferth, S. L., & Sandberg, J. F. (2001). Changes in American children's time, 1981-1997. *Advances in Life Course Research*, 6, 193-229. [https://doi.org/10.1016/s1040-2608\(01\)80011-3](https://doi.org/10.1016/s1040-2608(01)80011-3)
- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244(4907), 933-938. <https://doi.org/10.1126/science.2658056>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Vohs, K. D., Baumeister, R. F., Schmeichel, B. J., Twenge, J. M., Nelson, N. M., & Tice, D. M. (2014). Making choices impairs subsequent self-control: A limited-resource account of Decision Making, self-regulation, and active initiative. *Motivation Science*, 1(S), 19-42. <https://doi.org/10.1037/2333-8113.1.s.19>

Çocuklarda Oyunun İyileştirici Gücü

*Çocukların oyunu oyun değil,
Onların en gerçek uğraşıdır.
Montaigne*

Haydi oyun oynayalım!

Çocuklara bu cümleyi kurduğunuzda onların dünyasına bir adım yaklaşmış olursunuz. Sonrasında kendinizi ona bırakın ve tüm olacakları izleyin.

Oyun, çocuk için kendini ifade etmenin en doğal yolu olduğundan çocuk gerginlik, hayal kırıklığı, saldırganlık, korku, kafa karışıklığı ve şaşkınlık gibi biriken duygularını oyun aracılığıyla dışa vurur. Oyunun sağladığı dışa vurumla çocuk bu duygularla yüzleşir, duyguları denetlemeyi öğrenir ve bunlardan uzaklaşır. (Axline, 2022). Oyun oynamak evrenseldir; büyümeye dolayısıyla da sağlıklı olmaya katkıda bulunur ve oyunun grup ilişkilerine girmede kolaylaştırıcı etkisi vardır (Winnicot, 2021). Ayrıca Firestone (2011)'e göre oyunlar çocukların hareket etme, şaşırtma ve hareketsiz kalma ihtiyaçlarını da karşılayacak bir öneme sahiptir. Çocukların kendi yarattıkları ve kuralları

"ÇOCUKLAR OYUN İÇİNDE SAĞLIKLI ŞEKİLDE DÜŞÜNCELERİNİ KONTROL ETMEYİ ÖĞRENİRLER"

belirlenmemiş serbest oyunlar onların psikolojik yapılarını korumaya, stresle başa çıkmalarına ve oyundan aldıkları keyifle stresin zararlı etkilerini azaltmaya yardımcı olur. Buna bağlı olarak oyun içinde sağlıklı şekilde düşüncelerini kontrol etmeyi öğrenirler. Bu kontrol yetişkinlikte de kendini gösterir. Kendi kendine vakit geçirmeyi, kendini sevmeyi ve rahatlamayı öğrenirler (Seçkin ve Hasanoğlu, 2017).

Oyun oynarken çocuğa eşlik edenler için en önemli unsurlardan biri çocuğa ve oyuna gösterilen "**andaki çaba**"dır. Bu çaba tam olarak anın içinde ve hazır olma, oyuna kendini verme ve sahiçiliktir. Çocuğun oyununu ciddiye almaktır. Andaki çaba, çocuğa ve oyuna yöneltilen dikkattir. Bu dikkat ise çocuk için bağ kurma ihtiyacını karşılayıp sevildiğini hissetmesine neden olacaktır.

Oyunda değerli bir soru vardır: 'Ben ne olayım?'

Çocuğa bu soruyu sorduğunuzda oyun anında onun dünyasına girmek için izin istemiş olursunuz. Bu soruyla çocuk size dünyasını açabilir ve onun dünyasında onun istediği karaktere bürünürsünüz. Oyunda lider çocuktur ve oyunu onun yönetmesine izin verilmelidir.

Çocukların oyununa eşlik ederken;

- Çocuğun yeteneği ve çabası takdir edilmeli
- Oyunu çocuğun yönetmesine izin verilmeli
- Çocukların oyunları bozulmamalı. Bazen sadece izlenmeli
- Çocuğun oyununa, yarattığı karakterlere değer verilmeli
- Çocuklara güvenli oyun alanları sağlanmalıdır.

Sonuç olarak; oyun çocuğun boş zamanlarını doldurma aracı değildir. Ciddiye alınması gereken gerçek bir aktivitedir. Çocuğun gerçek yaşamı tanımada hiç kimseden öğrenemeyeceği konuları kendi deneyimleriyle öğrenmesidir.



Defne Kılıç - Psikolojik Danışman

KAYNAKÇA

- Axline, V. M. (2022). Benliğini Arayan Çocuk. Ankara: Panama Yayıncılık.
- Axline, V. M. (2022). Oyun Terapisi. İstanbul: Panama Yayıncılık.
- D.W.Winnicott. (2021). Oyun ve Gerçeklik . Metis Ötekini Dinlemek.
- Firestone, L. (2011). Çocukların Unutulan Dili. İstanbul: Ruh ve Madde Yayınları.
- Seçkin, Ş., & Hasanoğlu, A. (2017). Çocukta Rezilyans. İstanbul: Remzi Kitapevi.



Öğrenme Güçlüğü Olan Bireylerde Dikkat Geliştirme Çalışmaları

Özel Öğrenme Güçlüğü Olan Birey : Dinleme, konuşma, okuma, yazma, heceleme, dikkat yoğunlaştırma ya da matematiksel işlemleri yapma gibi becerilerin bir veya birkaçının dilsel becerileri edinirken etkilendiği ve bu nedenle özel eğitim ve destek eğitim hizmetine ihtiyacı olan bireydir. (Özdoğan, Ak, & Soyutürk, 2005: 2-3).

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu: DEHB, erken başlangıçlı süregelen ve yaygın dikkatsizlik, aşırı aktivite ve dürtüsellik tablosunun görüldüğü ve yaşamın çeşitli alanlarında bozulmaların olduğu bir rahatsızlıktır.

Spesifik olarak ise DEHB okul başarısında düşüklük, aile ve akran ilişkilerinde sorunlar ve artmış antisosyal ve yıkıcı davranım biçimi ile tanımlanabilir (Ozaner, 2011).

Okul yaşamında belirli bir zihinsel, fiziksel veya psikolojik bir nedeni olmadığı halde, başarılı olamayan birçok çocuk vardır. Bu çocukların büyük bir bölümünün başarısızlığına; dikkat problemi, aşırı hareketlilik veya bazı alanlardaki (okuma, yazma, matematik gibi) öğrenme problemleri neden olabilmektedir. Bu da karşımıza öğrenme yetersizliği, öğrenmede güçlük olarak çıkmaktadır. (Çakıcı ve Kök, 2018). Öğrenme yetersizlikleri olanlarda ise bireyselleştirilmiş eğitim programlarına dayalı, bilgi işlem süreçlerindeki problemlere yönelik hazırlanmış eğitim programları, etkinlikler ve kişiye göre hazırlanmış

özel eğitim ortamı faydalı olmaktadır. Tüm bunların yanı sıra bireye sahip olduğu yetersizlik durumu ile baş etmesinde yardımcı olacak araç ve yöntemler de Öğrenme yetersizliği olan kişiler tarafından kullanılabilmektedir (Çakıcı ve Kök,2018).

Öğrenme güçlüğü ve dikkat eksikliği yaşayan bireylere yapılabilecek uygulamalar ve müdahale yöntemlerinden şöyle bahsedilebilir; istendik davranışlar kazandırılırken, bir yandan da istenmeyen davranışların ortamdaki kaldırılmasına dayanan davranış değiştirme tekniklerinin kullanılması. Ayrıca, bilişsel-davranış değiştirme teknikleri ile de bu çocuklardaki planlama, problem çözme ve kendini düzenleme davranışları geliştirmeye çalışmaktadır. Kişinin böylece davranışlarını kontrol etmeyi öğrenmesi amaçlanmaktadır. Bir diğer müdahale yöntemi de ebeveynlere verilecek aile eğitimleri ile çocuklarının davranış problemleriyle baş etmelerini sağlamak ve bu problemlerle ilgili gerekli becerileri kazandırmaktır (Wong, 1991).

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Olan Bireylere Uygulanabilecek Müdahale Yöntemleri

DEHB'nin tedavisinde davranış değişimi, anne-baba eğitimi, aile terapisi, sosyal beceri eğitimi, akademik beceri eğitimi, bireysel psikoterapi, bilişsel davranışçı terapi gibi birçok psikososyal müdahale yöntemi bulunmaktadır. DEHB'nin eğitim alanında alternatif tedavisine yönelik yapılan bir araştırmada (Erman, 2001), DEHB' de anne baba ve öğretmen

eğitiminin gelişimi, uygulama biçimleri, etkinliği ve sonuçları gözden geçirilmiştir. Araştırmada, Son 15 yıl içinde DEHB'de anne baba öğretmen eğitimi konusunda yapılmış olan çalışmalar taranmıştır. Anne baba eğitimi konu alan çalışmaların yanı sıra anne baba eğitiminin diğer tedavi yöntemleri ile birlikte uygulandığı karşılaştırmalı çalışmalar da gözden geçirilmiştir. Özet olarak anne baba ve öğretmen eğitiminin DEHB'de etkinliği kanıtlanmış tedavi yöntemlerinden birisi olarak kabul edildiği görülmektedir. Kısa süreli çalışmalarda ve az sayıda izleme çalışmalarında gerek çocuğun davranışları gerekse anne baba tutumları ve çocukla ilişkiler üzerinde oldukça etkin olduğu bildirilmektedir.

DEHB, çocukların okul ve sosyal alanda onların davranışlarını kontrolde zorluk çekmesine neden olan bir nörogelişimsel oluşumdur. Bu bilgiden hareketle yapılmış birçok çalışma, DEHB'li öğrencilerin konsantrasyonunu ve dikkatini artırma üzerinde müzik terapisinin olumlu etkisini göstermiştir (ElDaou ve El- Shamieh, 2015). Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunda kullanılabilecek bir diğer yöntem ise ; Bilişsel Yaklaşım Dayalı Ben Sorun Çözebilirim" Eğitimidir. Problem çözme becerilerinin geliştirilmesi yoluyla toplumsal uyum sorunları olan okul öncesi ve anaokulu çocuklarına yardımcı olmak için tasarlanmış yeni bir bilişsel yaklaşımı içermektedir. Bilişsel eğitimin kullanıldığı bu eğitim programında yetişkinler ve çocuklar arasındaki oyunlar ve diyaloglar; kelime kavramlarını öğretmek ve bilişsel becerileri geliştirmek için kullanılır (Spivack ve Shure, 1974).



Özetleyecek olursak; Silver'a {1991) göre öğrenme yetersizliği; belli teknikleri kullanmak üzere yetiştirilmiş öğretmenler ve özel olarak hazırlanmış programların kullanılacağı eğitim müdahaleleri ile düzeltilebilecek bir nörolojik bir bozukluk iken, DEHB ise ilaç, davranış değiştirme ve davranış problemlerine yönelik aile danışmanlığı gibi müdahale yöntemleri gerektiren nörolojik bir bozukluktur. DEHB olan kişilerde ilaç kullanımı son derece yaygındır ve bu sayede çocuğun dikkat süresi artırılabilen, hareketliliğinde de azalma sağlanabilmektedir (Wong, 1991). Öğrenme yetersizliğinde kullanılabilecek müdahale yöntemlerinden farklı olarak DEHB'nda kullanılabileceği düşünülen diğer bir müdahale yolu da beslenme rejimidir. Özellikle, şeker ve katkı maddeleri içermeyen besinlerden oluşan bir beslenme programının, bu çocuklar üzerinde olumlu etkileri olabileceğini belirtilmiştir (Heward ve Orlansky, 1984; Silver, 1992). Her iki durum için önerilen eğitim ortamları da birbirinden oldukça farklı olabilmektedir.

DEHB olan birey için her türlü uyarıcıdan uzak, sessiz, sakin bir ortam önerilirken, öğrenme yetersizliği olan bireyler için bazı yaklaşımlar birden çok duyuya hitap eden, farklı uyaranları içeren eğitim ortamları önerilmektedir (Wong, 1991).

Sevim Öncel - Özel Eğitim Öğretmeni

KAYNAKÇA

- ElDaou, B.M.N., & El-Shamieh, S.I. (2015). The effect of playing chess on the concentration of ADHD students in the 2 nd cycle. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 192, 638-643.
- Ozoner, S. (2011). Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı alan çocuk ve ergenlerin sağlıklı bağlantılı hayat kalitesinin araştırılması (Tıpta uzmanlık tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No:301239).
- Wong, B.Y. (1991). Metacognition and learning disabilities. *Learning about learning disabilities*, 231-258.
- Heward, W., Orlansky, M.D. (1984). *Exceptional children* (2'nd ed.) Ohio: Charles E. Merrill Publishing Company.
- Silver, LB. (1992). *The misunderstood child* (2nd ed.), Bredenton: Human Service Institute, Tabbooks.
- Spivack, G., & Shure, M. B. (1974). *Social adjustment of young children: A cognitive approach to solving real-life problems* [e-kitap sürümü]. psycnet.apa.org adresinden edinilmiştir.
- Çakıcı, A., Kök, M. (2018). Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan çocukların yönetsel işlevler ile görsel algılarına bazı oyunların etkisi (Doktora tezi). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Özdoğan, B., Ak, A. ve Soyutürk, M. (2005). *Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite /Aşırı Hareketlilik Bozukluğu Olan Çocukların Eğitiminde Öğretmen El Kitabı*. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı.

Otizmli Çocuğa Sahip Ailelerin Ebeveynlik Yeterlilikleri

Aile toplumu oluşturan en küçük birim olduğu için, toplumsal bir yapı olarak büyük bir önem taşır. Ancak sanayileşen toplumlarda bu toplumsal yapı taşı farklı formlar aldığı için, geleneksel aile modelinden gittikçe uzaklaşmaktadır. Buna rağmen her toplumda, çevresel, ekonomik, politik sorunların bilincinde olan genç çiftler de aile kurmak ve en az bir çocuk sahibi olmak ve yetiştirmek istemektedirler. (Gülerce, 2007)

Aileye yeni bir çocuğun katılımı ailede aile içi rollerin değişmesi ve çiftlere ebeveynlik sorumluluğunun gelmesinden ötürü yeni bir stres kaynağı yaratmaktadır. Ancak doğan çocuğun engelli olmasının ailede daha yoğun stres yarattığı görülmektedir (Akkök, Aşkar ve Karancı, 1992). Genellikle aileler çocuklarında bir yetersizlik türüne rastladıklarında şu aşamalardan geçerler.

Şok: Çoğu ailenin verdiği ilk tepki genellikle şok tepkisidir, bu da ailenin normal ve sağlıklı bir çocuk beklentisinden dolayıdır.

İnkâr: Şoktan sonra genelde aileler inkâr aşamasına geçerler. Aileler bu durumda genellikle gerçekten kaçma meyilli olurlar.

Kızgınlık: Aileler durumun gerçekliğini kabul etmeye başlarken, kızgınlık duygusu hissetmeye başlarlar. Bu durumda ya çocuklarına konulan engelin sebebini aramaya veya birini suçlamaya başlarlar.

Üzüntü: Ailelerin yaşadığı üzüntü bütün uyum sürecine yayılmaktadır.



Aileler bekledikleri sağlıklı çocuğun kaybindan ötürü yas duygusu veya çocuklarının kullanamayacakları fırsatlar ve yerine getiremeyeceği başarılar bu üzüntüyü yaşamalarına sebep olmaktadır.

Kararsızlık /Tarafsızlık: Aileler bu süreçte yaşamlarındaki anlamın kaybolduğunu hissedebilirler.

Yeniden düzenleme: Bu aşamada aileler, durumun gerçekliğini kabul etmeye ve gelecek için umutlar beslemeye başlar. Bu aşamadaki aileler çocukları için bir şeyler yapmakla ilgilenmeye ve aile eğitim programlarına katılmaya başlarlar.

Uyum sağlama: Bu aşamaya gelen aile durumu kabullenmiştir ve daha olgun duygusal tepkiler vermektedir. Aileler çocuklarının özel gereksinimlerinin farkına varmış ve bu ihtiyaçlarını karşılamaya çalışmaktadırlar.



Otizimli bireylerin ailelerinde görülen sosyo duygusal özellikler genelde şu şekildedir; Öksüz'ün (2008) yapmış olduğu araştırmaya göre, otizimli çocuk sahibi anne babalar ile normal gelişim gösteren çocuğa sahip anne-babaları psikiyatrik ve psikolojik özellikleri açısından karşılaştırıldığında otizimli çocuklu anne babalar, normal gelişim gösteren çocuğa sahip anne babalara göre daha yoğun stres ve depresyona sahip olabilirler (Weiss, 2002). Anne ve babalar çocuklarındaki problemleri davranışların sadece kendi çocuklarına özel olduğunu düşünmektedirler ve bulundukları toplumdan gelen olumsuz tepkilerden dolayı toplumdaki sosyal değerlerinin azaldığını hissedebilir, kendi içlerine kapanabilirler (Girli, 2004). Otizimli bir çocuğu yetiştirmek, ailenin günlük rutinlerini her açıdan etkiler. Her aile dinamiği, özellikle hastalık veya gelişimsel zorluklar şekliyle bir kriz oluştuğunda bozulmaktadır. Otizimli çocuklu anne-babalar sürekli olarak kendilerine, çocuklarının okul saatlerinden sonra gidilmesi gereken çocuk terapi saatlerinin miktarıyla ilişkili olarak, daha az "boş zaman" kaldığını belirtirler. Sonuç olarak, genellikle ailelere, hem markete gitmek gibi önemli işleri yapmak için, hem de boş

zaman aktiviteleri için kendilerine harcamacakları sınırlı zaman veya enerji kalmaktadır (Tobing, 2010).

Otizimli bireylerde temelde görülen sınırlılık alanlarını bilmek ve bu doğrultuda ailelerin bilgilendirilip buna yönelik ebeveynlik becerilerini yenilemek veya ortam ve şartlara göre uyarlamak ailenin gündelik yaşamını kolaylaştıracaktır.

Otizimdeki genel olarak bilinen sınırlılık alanları şunlardır. Sosyal etkileşim alanındaki sınırlılıklar (yalnız başına belirli nesnelerle ilgilenmek, oyun oynamamak, göz teması kurmamak, ailenin yanında onlar yokmuş gibi davranmak), iletişim (İletişimi nasıl başlatıp sürdüreceğini ve uygun şekilde nasıl sonlandıracağını bilmemek, ekolaliye sahip olmak ya da alıcı (anlama) ve ifade edici (konuşma) dil becerilerinin tamamında sınırlılıkların olması) ile stereotipik (yineleyici ve tekrarlayıcı davranışlar) ve problem davranışlardır. Otizm'in sahip olduğu bu özelliklerle nasıl baş edeceğini bilmeyen ebeveynler ve diğer aile bireyleri yaşanan bu olumsuz davranışlar sonucunda stres ve kaygı düzeyi artarak yukarıda anlatılan olumsuzlukları yaşamaktadır.



Ebeveynler bu tip sınırlılık alanlarıyla baş edebilmek için özel eğitimin temel ilkesi olan aile eğitiminde iş birliğine açık olmalıdır. Örneğin gün içerisinde öğrencinin eğitim aldığı özel eğitim sınıfındaki ya da rehabilitasyonda öğretmenleriyle görüş alışverişi içinde olmalı, okulda başlayan eğitimi ev içine uyarlayarak devam etmelidir. Örneğin eşleme becerisi çalışılan bir çocuğun öğretmeniyle görüşüp bilgi aldıktan sonra eşleme becerisini aynı olan çorapları eşleme becerisi şeklinde çalışarak okulda öğrenilen becerinin farklı ortama ve kişilere genellemesini ve öğrenilen becerinin kalıcılığını sağlayarak doğrudan çocuğunun eğitimine katkıda bulunabilir. Ya da problemleri bir davranışı söndürmek için davranışçı yöntemlerden faydalanarak uzmandan destek alıp bunu ev içinde nasıl uygulayacağını öğrenip hem çocuğun hem de kendisinin hayatını kolaylaştıracaktır. Otizmlili çocuğa sahip ailelerin kesinlikle bir uzmandan destek alması gerekir.

Ancak bu yetersizliğe sahip bireylerin ebeveynleri ilk zamanlarda yüksek beklentiler içine girip otizm'in geçebileceğini düşünmektedir. Bu tamamen yanlış bir algıdır. Tanımı yaygın gelişimsel bozukluk olan otizme sahip olan bireyin tüm yaşamı boyunca süreceğini ve bireyin tüm gelişim alanlarına etki edeceğini bilinmesi gerekir. Bu yüzden aileler eğitim sürecinde sabırlı olmalı bir becerinin öğretimi için bile uzun sürelerin gerekebileceğinin farkında olmalıdırlar. Bunun yanında ailenin, özellikle küçük yaşta çocuklara sahip ailelerin oyun oynama becerilerine sahip olması gerekmektedir.

Ebeveynler şunu bilmelidirler ki her çocuk birçok bilgi ve beceriyi oyun oynayarak ele ederler ve sosyal etkileşim kurup kişiliklerini oyun sayesinde kazanırlar. Sosyalleşme ve dil becerilerinin önemli olmasından dolayı aileler oyun becerisine sahip olmalı, gerekirse bu konuda danışmanlık almalıdırlar.



"Her çocuk gibi otizmlı çocuklar da anne ve babasının sevgisini hisseder"

Otizmlı bireylerin hayatlarında sahip oldukları bazı rutinler vardır. Bireyin sahip olduğu bu rutinler zararsız, kişinin yaşamın olumsuz yönde etkilemiyorsa bu davranışı değiştirmemelidir. Çünkü rutinlerine sıkı sıkıya bağlı olan bu bireyler değişen durumlarda problemlı davranışlar geliştirebilirler. Ancak bahsedilen rutinin olumsuz etkileri görülüyorsa bir uzmanla iş birliği yaparak davranışı nasıl söndürebileceğinin çözümlerini aramalıdır. Ebeveynler çocukla yapılan çalışmalarından sonra olumlu davranışları ödüllendirmeli ve yaptığı öğretileri sık sık tekrarlayarak yeni öğrenilen ve olumlu olan davranışların kalıcılığını sağlamalıdır. Otizme sahip olan çocuğun ebeveynleri psikolojik olarak yıpranmış olabilir ya da böyle bir duruma açık olabilirler. Bu duruma karşı ebeveynler gerektiğinde bir psikologdan veya bir psikolojik danışmandan yardım alarak durumla baş edebilmeyi ruhen de öğrenebilmelidir. Her çocuk gibi otizmlı çocuklar da anne ve babasının sevgisini hisseder. Çocuklarına karşı olumlu tutum içerisinde olan ebeveynlerin çocukları daha olumlu ilerlemeler göstermektedir. Kısaca ebeveynler var olan durumla ilgili nasıl baş edebileceğini öğrenmeye açık olmalı, uzmanlarla işbirliğine yatkın olmalı, yeni ve değişen durumlara kolay adapte olmalı, eğitim sürecinde çocuğuna karşı sabırlı olmalı, psikolojik olarak dayanıklı olmalı ve bunun için çözümler aramalıdır.

Ahmet Duran - Özel Eğitim Öğretmeni

KAYNAKÇA

- Akkok, F., Aşkak, P., & Karancı, A. N. (1992). Özürlü bir çocuğa sahip anne-babalardaki stresin yordanması. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi, 1(02).
- Gülerci, Aydan. "Dönüşümsel aile modeli ve Türkiye'de ailelerin psikolojik örüntüleri." (No Title) (2007).
- Weiss, M. J. (2002). Hardiness and social support as predictors of stress in mothers of typical children, children with autism, and children with mental retardation. Autism, 6(1), 115-130.
- Karpat, D., & Girli, A. (2012). Yaygın gelişimsel bozukluk tanılı çocukların anne-babalarının yas tepkilerinin, evlilik uyumlarının ve sosyal destek algılarının incelenmesi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi, 13(02), 69-89.
- Karaca, M. A. (2021). Ebeveyn eğitim programının erken çocukluk dönemindeki otizmlı çocuğa sahip ebeveynlerin eğitsel yeterliklerine etkisinin incelenmesi.



Özel Gereksinimli Çocukların Okula Uyumu

Okula yeni başlayan çocuklar rutinleri dahilinde olan aile ortamından ayrılmak, çevrelerine yeni katılan yetişkinlerin yönergelerine uygun hareket etmek, girdikleri yeni ortama adapte olmak, okul ortamı ve sınıf gibi farklı bir fiziksel çevreyi özümsemek, akran kabulünü gerçekleştirmek ve akademik kazanımlar elde etmek gibi pek çok hedef davranışı yerine getirmek durumunda kalmaktadır (Ladd, 1990, Haymes vd., 1994).

Çocukların okula uyum sürecinde birçok etkenden bahsedebiliriz. Bu etkenlerden en önemlileri; öğretmen, akran ilişkileri, ebeveyn tutumlarıdır. Bunların yanı sıra okulun fiziki yapısı, çevre koşulları vb. etkenler de okula uyum sürecini etkiler (UTEB, Nisan 2014).

Bu çerçevede uyum süreci özel gereksinimi olan bir çocukta daha sancılı olacaktır. Bu yazımızda bu süreci en sağlıklı nasıl geçirebilir ona bir göz atacağız.

Bu konuyla ilgili okuduğum makaleler ve yaşadığım tecrübeler ışığında uyum sürecin de dikkat edilmesi gereken bazı noktaları paylaşmak istiyorum.

Ø Okula başlamadan Önce Ön

Bilgilendirme: Okula başlamadan önce çocuğuyula okulu hakkında konuşan, bu konuda onu bilgilendiren, annelerin çocuklarının sosyal duygusal uyum düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Kotil, 2010). Bu açıdan değerlendirildiğinde ailelerin çocuklarını okula psikolojik olarak hazırlamasının, çocuklarla okul ile ilgili konuşmanın-bilgiler vermenin okula uyum sürecini hızlandıracağı, süreçte aile desteğinin hem özel gereksinimli çocukların kaygılarının azaltılması hem de sürece uyum sağlamalarını kolaylaştırması adına yararlı olacaktır.

Ø Okulun ilk günleri ailenin sürece katılımı: İlk ve en doğal ortamı olan evinden ayrılıp yabancı olduğu bir ortama girmek ve sürekli yanında olan annesini gün içerisinde uzun süre göremeyeceğini bilmek çocukları korkutan ve okula uyumunu zorlaştıran nedenler olarak ifade edilmektedir (Yalman, 2007).

Bu süreçte ebeveynin kademeli olarak eğitim ortamından uzaklaştırılması daha doğru olacaktır. Ders aralarında çocukla ilgilenmesi daha sonra bunun belirli bir saat aralığına indirmek öğrenciye annem-babam burada, burası güvenli hissi verecektir.

Ø Öğretmenin süreci yönetmesi: Özel gereksinimli çocukların okula uyum sürecini kolaylaştırmak adına öğretmenlerin sakin, sabırlı ve anlayışlı olması gerektiği bunun yanı sıra sınıf kurallarını beraber belirlemek, aileyi sürece dâhil etmek, çocuğu iyi tanımak, sorumluluk vermek, oyunu araç olarak kullanmak gibi sürece katkı verecek kişi ve etkinlikleri yapmaları gerekmektedir.



Öğretmenler özel gereksinimli çocukların okula uyum sürecinde öğrenciye uygun sınıf içi çeşitli yöntemler kullanmalıdırlar. Bunun yanı sıra öğretmenlerin uyum sorunu yaşayan çocuklarda süreci sağlıklı atlatabilme adına ilgi çekici etkinlikler düzenleme, pekiştireç kullanma, koşulsuz kabul ve empati, sosyal içerikli derslerde katılımı sağlama, güvende hissettirme, olumlu tutum sergileme, sorumluluk vererek derse dahil etme, istenmeyen davranışı görmezden gelme, öğrenciyi popüler hale getirme yöntemlerini kullanabilirler. Benzer şekilde Bağçeli-Karaman vd., (2018) tarafından yapılan çalışma kapsamında öğretmenlerin çocukların güvenliğini kazanma, ilgi alanları çerçevesinde etkinlikler tasarlama ve oyun aracılığı ile uyum sürecini hızlandırmaya çalıştıkları bulgusuna ulaşmıştır.

Ayrıca aile destekli çözüm önerilerinin de süreçte kullanılabileceği, veli ile işbirliği, anneden kademeli ayrılma, aile ile öğrenci hakkında ayrıntılı görüşmenin özel gereksinimli çocukların uyum sürecinde tercih edilebilecek yöntemler arasında yer alır.

Eğitim öğretim sürecinin başlangıcı itibarıyla çocuğu hakkında gerekli bilgileri öğretmene veren, karşılıklı bilgi alışverişinde bulunan annelerin çocuklarının sosyal duygusal uyum düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Kotil, 2010).

Ø Akran iletişimi: Özel gereksinimli çocukların okula uyum en önemli etkenlerinden biri de akran kabulüdür. Alan yazında da akran ilişkilerinin çocukların uyum süreci üzerinde etkili olan önemli bir yordayıcı olduğu belirtilmektedir (Birch ve Ladd, 1997; McIntyre vd., 2006). Burada öğretmene çok fazla görev düşmektedir. Sınıfı yetersizliği olan öğrenciye göre düzenlemesi, onu bütün etkinliklere katması, grup etkinliklerinde etkin rol vermesi gibi etkinlikler düzenlemeli ve uygulamalıdır.

Ali Yılmaz - Özel Eğitim Öğretmeni

KAYNAKÇA

Başaran, S., Gökmen, B., & Akdağ, B. (2014). Okul öncesi eğitimde okula uyum sürecinde öğretmenlerin karşılaştığı sorunlar ve çözüm önerileri. Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 2014(2), 197-223.

Yıldırım, B. (2022). Özel Gereksinimli Çocukların Okula Uyum Sürecine İlişkin Öğretmen Görüşlerinin İncelenmesi Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi , 56 (56) , 118-134. Erişim adresi: http://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_09/18181108_Okula_Uyum_Etkinlikleri.pdf



Bedensel Yetersizliği Olan Bireylerde Erken Teşhis Ve Tanılama Süreci

Doğum öncesi, doğum sırası ve doğum sonrası dönemde herhangi bir nedene bağlı olarak iskelet (kemik), kas ve sinir sistemindeki bozukluklar sonucu, bedensel yetenekleri kısıtlanmış veya bedensel yeteneklerini çeşitli derecelerde kaybeden, toplumsal yaşama uyum sağlama ve günlük yaşamdaki gereksinimlerini karşılamada güçlükleri olan, bu nedenlerle korunma, bakım, rehabilitasyon, danışmanlık ve destek hizmetlerine ihtiyaç duyan kişiye bedensel yetersizliği olan birey; buna yol açan durumlara ise bedensel yetersizlik denir (Milli Eğitim Bakanlığı, 2019).

Bedensel yetersizliğe sahip bireylerin erken dönemde fark edilmesi ve doğru tanılamayla birlikte normal bir nörolojik gelişim yakalamaları hedeflenir. Ailenin erken uyum ve kabul süreci, doğru tedavi yöntemleriyle birlikte bireylerin normal motor gelişim basamaklarını tamamlamalarında yardımcı olacaktır.

RİSKLİ BEBEK NEDİR?

Değişik nedenlere bağlı olarak gelişimde gecikmenin görüldüğu, prematüre ve düşük doğum kilosuna sahip bebeklerin de dahil olduğu heterojen bir grubu tanımlar. Riskli bebek grubunda özellikle 37 haftanın altında doğan tüm prematüre bebekler yer almaktadır (Uslu ve ark. 2018). Riskli bebekleri izlemedeki temel hedef; nörolojik problemlerin olabilecek en erken dönemde saptanması önlem alınması ve o bebeğin

normal bir nörolojik gelişimi yakalamasının sağlanmasıdır. Bu amaçla riskli bebeklerin ayrıntılı nörolojik değerlendirilmesi yapılmakta, gelişimi destekleme önerileri verilmekte, saptanan problemleri gidermeye yönelik koruyucu ev egzersizleri ve fizyoterapi uygulanabilmektedir. Erken teşhis ve önlemlerle riskli bebeklerin nörolojik sorunlarında yüz güldürücü sonuçlar alınabilmektedir (Uslu ve ark. 2018).



Nörolojik Ve Gelişimsel Bozukluk

Gelişim basamaklarında gecikme, duruş ve hareket bozuklukları, kas güçsüzlüğü, denge problemleri, kaslarda sertlik veya gevşeklik ve koordinasyon bozukluğu nörolojik ve gelişimsel bozukluğun temel belirtileri arasında sayılır. Gelişim basamaklarında gecikme veya anormal gelişim paternleri altta yatan bir nörolojik hastalık için önemli işaretlerdir. Bu nedenle çocuk doğduğu andan itibaren iyi gözlemlenmelidir. Ebeveynler genelde çocuk yürüme yaşına geldiği zaman çocuklarındaki farklılığı fark ederler. Bu farklılık sık düşme, parmak ucu yürüme, yürürken dengesizlik, ayak taban temasının olmaması, ekstremitelerde eşitsizlik, asimetri, zamanında adımlayamama vb. olabilir. Riskli bebeklerin erken dönemde fark edilmesi, erken tanılama ve müdahaleyi ve daha doğru bir yönlendirmeyi sağlayacaktır.



Yukarıda belirtilen risklere bağlı olarak çocuklar gelişim basamaklarını yaşitlarıyla benzer bir şekilde tamamlayamayabilirler.

Normal gelişim gösteren bir çocuk;

- 4. ayda bütün postürlerde baş kontrolü sağlayabilir.
- 5. ayda daha uzun süre destekli oturur. Desteksiz oturma daha kısa sürelidir.
- 6. ayda istemli bir şekilde dönebilir.
- 8. ayda oturma ve emekleme pozisyonuna gelebilir.
- 8-9. aylarda desteksiz oturma tam anlamıyla gerçekleşir.
- 9-10. aylarda tutunarak ayağa kalkabilir. Destekle adımlayabilir.
- 11-12. aylarda desteksiz ayakta durma ve adımlamalar yapabilir. Bu aylarda emekleme hızı artar. Dizleri üzerinde durabilir.
- 12 ay ve sonrasında desteksiz yürüme görülür.
- 18 aylıkken destekle merdiven inip çıkabilir.
- 18-24 aylıkken koşma başlar ancak 3-4 yaşlara kadar gelişir.
- 4-6 yaş iyi düzeyde koşabilir (Yazıcı, 2022).

Çocuk;

·4. ayda başını tutamıyorsa

- 6. ayda ayaklarını ağızına götüremiyorsa,
- 8. ayda bir elini diğer eline göre daha fazla kullanıyorsa,
- 10. ayda bağımsız oturamıyor ve emeklemiyorsa,
- 14. ayda tek başına ayağa kalkamıyorsa,
- 18. ayda bağımsız yürüyemiyorsa,
- 30. ayda bağımsız merdiven inip çıkamıyor ve zıplayamıyorsa, ailenin çocuk nöroloji uzmanına veya ilgili alan uzmanına (yenidoğan uzmanı, pediatri uzmanı, genetik uzmanı, pediatrik endokrinoloji uzmanı, ilgili cerrah vb.) başvurması önerilir.

İlknur Özhan Çetin -Fizyoterapist

KAYNAKÇA

Demir, S. , Erdoğan, F. ,Poyraz, T. (2018). Süt Çocuğu ve Çocuklarda Nörolojik Değerlendirme. İstanbul: Galenos Yayınevi.

Milli Eğitim Bakanlığı, Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Rehberlik ve Araştırma Merkezlerinin Kapsayıcı Eğitim Hizmetleri Sunma Açısından Kapasitelerinin Güçlendirilmesi (RAMKEG) Projesi. (2019), TÜBİTAK.

Uslu, S. , Acunaş, B. , Baş, A.Y.(2018). Türk Neonatoloji Derneği Yüksek Riskli Bebek İzlem Rehberi 2018 Güncellemesi. Prof. Dr. Koç, E. ve diğerleri (Yay. Haz.). Erişim adresi:

https://www.neonatology.org.tr/wp-content/uploads/2018/01/yuksek_riskli_bebek_izlem_rehberi.pdf

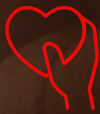
Yazıcı Gülay, M. (2022). Tipik ve Atipik Gelişim ve Değerlendirilmesi. Milli Eğitim Bakanlığı Hizmetiçi Eğitim Toplantıları.

HAZİRAN-TEMMUZ-AĞUSTOS 2023 SAYI.1

ZEYRAM

ZEYTİNBURNU REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Siz de yazılarınızın dergide
yayınlanmasını istiyorsanız bize
ulaşın



GÖRÜŞ VE ÖNERİLERİNİZİ
BİZİMLE PAYLAŞIN

ramzeytinburnu@gmail.com / 0 212 558 08 43
Merkezefendi Mah. Mevlevihane Cd. No:26, 34015 Zeytinburnu/
İstanbul