

ANAMNEZ

Çankırı Şehit Yusuf Çelik Rehberlik ve Araştırma Merkezi Yayınıdır.



Çankırı Şehit Yusuf Çelik Rehberlik ve Araştırma Merkezi



Ocak, 2023

5.sayı

İmtiyaz Sahibi

Çankırı Şehit Yusuf Çelik Rehberlik
ve Araştırma Merkezi adına
Çelebi ÇAĞLAYAN
Kurum Müdürü

Editör- Tasarım

Hande ARISOY
Psikolojik Danışman

Yayın Ekibi

Abdulkadir ÇINAR
Ahmet Mürkerrem ÜNAL
Aygün ŞENER
Çelebi ÇAĞLAYAN
Emine KARTAL
Emre BOYACI
Fatmanur BAŞBUĞ

Gökhan GÜLNAR
Mehmet BOZKURT
Mualla BALTACI
Mustafa YALÇIN
Türkan TEKE
Y. Ahmet TEKİN

Adres ve İletişim

🏠 : Cumhuriyet Mah. Alparslan Türkeş Bulvarı No 48 Merkez / ÇANKIRI

☎ : 0376 213 16 01

✉ : 137863@meb.k12.tr / cankiriram@gmail.com

🌐 : www.cankiriram.meb.k12.tr

📷 : Çankırı Ram (@cankiriram)



ANAMNEZ

İÇİNDEKİLER

2

İPİN UCUNU BIRAKTIĞIMIZ
ZAMANLAR

6

DUYU BÜTÜNLEME

9

MERHAMET

13

BİREYSELLEŞTİRİLMİŞ EĞİTİM
PROGRAMI

16

ÖZEL EĞİTİMDE TEKNOLOJİ
KULLANIMI

21

AKRAN ZORBALIĞI

24

BU KARNE HEPİMİZİN

28

AİLE EĞİTİMİ

33

ERGENLİKTE SOSYAL FOBİ

35

OTİZM SPEKTRUM BOZUKLUĞU
VE DİL GELİŞİMİ

40

POSTÜR BOZUKLUKLARI VE
EGZERSİZ

43

OSB VE ZİHİN GERİLİĞİNDE
UYKU STRATEJİLERİ

48

SPEŞİK BOZUKLUKLARIN
NÖROBİLİMİ

53

KAYNAKÇA

İPİN UCUNU BIRAKTIĞIMIZ ZAMANLAR



*"Zamanı yönetemeyiz, yalnızca kendimizi
zamana göre yönetebiliriz."*

Mualla BALTACI
Psikolojik Danışman

İPİN UCUNU BIRAKTIĞIMIZ "ZAMANLAR" ZAMAN YÖNETİMİ

Zaman ve zaman yönetimi ile ilgili değişik bakış açılarıyla ve değişik kelimelerle oluşturulmuş pek çok tanım yapılmıştır. Zaman yönetiminin keşfedilen ilkelerle desteklendiği hatta kavram olarak eleştiri aldığı zamanlar olmuştur.

Bunlardan bazıları aşağıda verilmiştir:

Newton'a göre "zaman tek yönde durmaksızın akar". Einstein'a göre ise, "zaman olayları oluşuna göre sıralayan ve olaylara anlam veren bir boyuttur" (Boslough, 1990: 15)

Zaman, her meslekten bireyler üzerine baskı yapan evrensel bir kaynaktır. Zaman yönetimi, zihinde oluşan planların günlük yasama dökülerek gün ve gün gerçekleştirilebilmesidir (Cüceloğlu, 1999: 287)

"Zaman, arka arkaya dizilmiş olayların ve olguların algılanmasıdır. Zaman olayları ölçebildiğimiz bir süreçtir" (Açıkalin, 1998: 113) Zaman yönetimi aynı zamanda eleştiri konusu olan bir kavramdır. Time dergisi yöneticisi Pearson, terimin yanlış kullanıldığını ifade ederek, "zamanı yönetemeyiz, yalnızca kendimizi zamana göre yönetebiliriz." demektedir (Josephs, 1996: 8). Çünkü, akreple yelkovanın hareketi bireyin denetimi dışındadır. Bunlar durmaksızın hareket eder ve birey ne yaparsa yapsın, zaman önceden kararlaştırılmış bir hızla akıp gider. Sorun saati yönetmek değil, bireyin kendisini zaman içinde yönetebilmesidir (Mackenzie, 1989: 15).



80/20 PARETO 80/20

YASASI. İLKESİ

80/20 ilkesinin temelindeki model 1897 yılında, İtalyan ekonomisti Vilfredo Pareto tarafından keşfedildi.

Pareto'nun keşfettiği nedir?

Pareto, 19. yüzyıl İngiltere'sinin servet ve gelir dağılımlarını inceliyordu. Bulgularına göre, en fazla gelir ve servet azınlık bir kesime gidiyordu. Burada belki de pek şaşırtıcı bir şey yoktu. Ancak, o çok önemli olduğunu düşündüğü iki gerçek daha keşfetti. Bunlardan bir tanesi, (ilgili topluluğun tamamının bir yüzdesi olarak) insanların oranı ile sahip oldukları gelir ve servet arasında istikrarlı bir matematiksel ilişkinin varlığıydı. Bir başka deyişle, eğer insanların % 20'si, servetin % 80'ine sahipse, % 10'unun % 65'ine ve % 5'inin de % 50'sine sahip olduğunu güvenilir bir biçimde tahmin edebilirsiniz. Burada püf noktası oranlar değil, servetin nüfus içindeki dağılımında görülen tamir edilebilir dengesizliktir. Pareto'yu gerçekten heyecanlandıran, diğer bir bulgu, bu dengesizlik modelinin başka dönemlere ya da ülkelere ait verilerde de tekrarlanmasıydı. (Koch, 1999: 14).

80/20 ilkesini, zamanı kullanmaya uyguladığımızda, aşağıdaki sonuçlar ortaya çıkar (Koch, 1999: 163):

- Herhangi bir bireyin önemli başarılarından çoğu, zamanının küçük bir bölümünde ortaya çıkar.
- Başarının % 80'i kullanılan zamanın % 20'sinde üretilir; buna karşılık, harcanan zamanın % 80'i çıktı değerinin sadece % 20'sini verir.



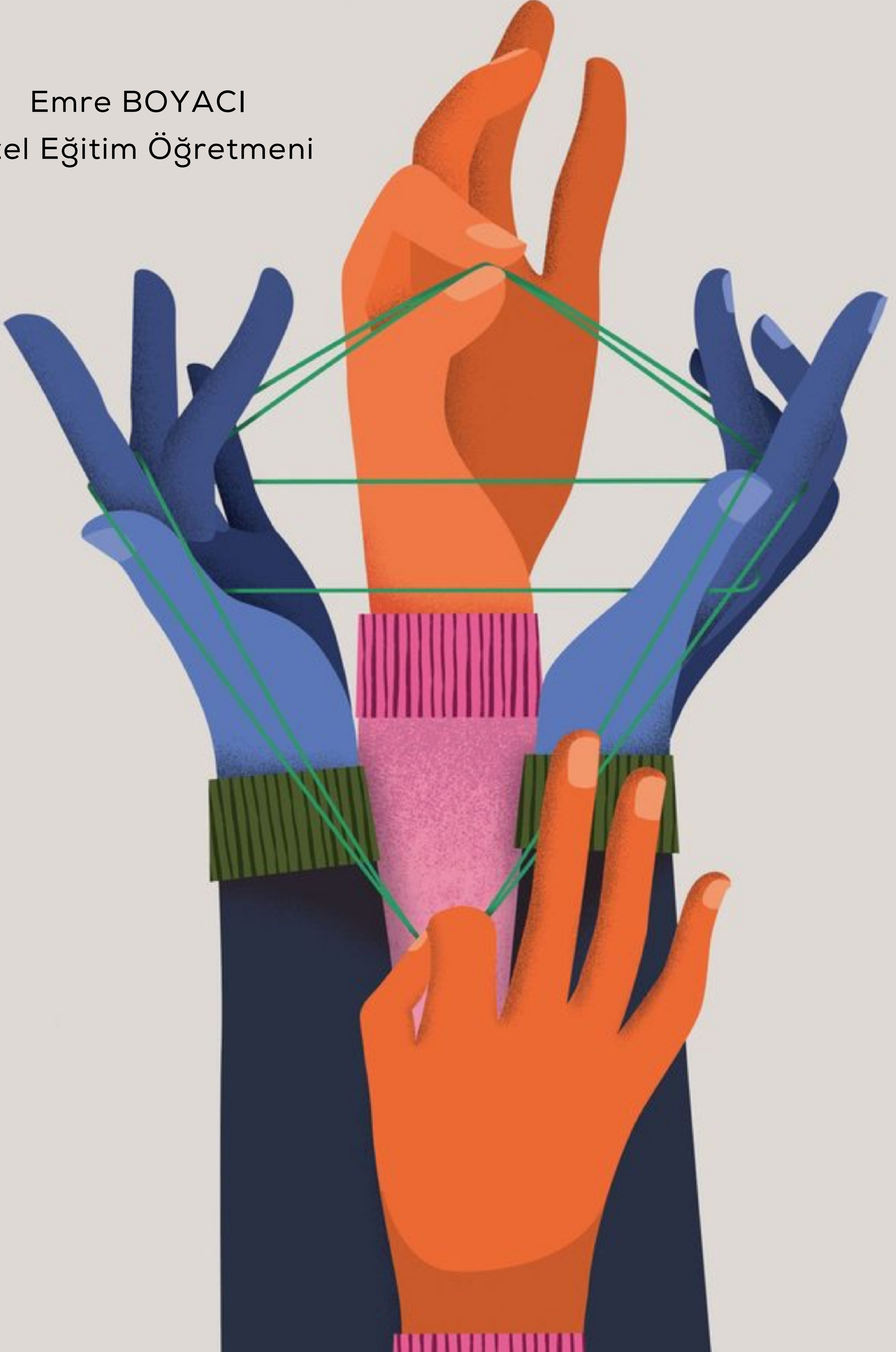
80/20 ilkesine göre, zaman yönetimine su eleştiriler getirilebilir (Koch, 1999: 165): Zaman yetersiz değildir. Aslında, zamana boğulmuş haldeyiz. Zamanının sadece % 20'sini iyi kullanıyoruz. 80/20 ilkesi, zamana bir düşman gibi değil, bir dost gibi yaklaşır. Geçen zaman, kaybedilen zaman değildir.

Düşmanımız olan, zamanın kendisi değil, onu kullanışımızdır. 80/20 ilkesi daha az eylemde bulunmamız gerektiğini söyler. Eylem, düşünceyi kovar. Zamanı çarçur etmemiz, çok fazlasına sahip olmamızdır. Bir proje yürütülürken en verimli olunan zaman, projeye verilen sürenin son % 20'sidir, çünkü işin teslim tarihinden önce bitirilmesi gerekir. Çoğu projede üretkenlik, verilen zamanı yarıya indirerek ikiye katlanabilir. Bu da zamanın kit olduğunun delili değildir.



DUYU BÜTÜNLEME

Emre BOYACI
Özel Eğitim Öğretmeni



DUYU BÜTÜNLEME

7

Çevremizle olan etkileşimimizde, vücudumuzu etkili bir biçimde kullanabilmemizi sağlamak için, vücudumuz ve çevremizden gelen duyuları organize eden nörolojik bir işlemdir.

Duyu bütünleme bozukluğu erken çocukluk döneminde ya da yetişkinlik döneminde teşhis edilen fakat hayat boyunca görülebilir.

Duyu bütünleme becerileri önemli derecede baş etme/problem çözme becerileri ile ilgilidir. Çevremizle uyum içinde olmamızı sağlar.

Öğrenimin ve davranışlarımızın temelinde bu yatar.

Duyu bütünleme terapisi yoluyla çocuklarda; beden algısı, uygun uyaranların seçimi, vücudun çevreye uygun olarak hareket etme becerisi, sosyal becerileri, özgüvenlerinin artması, dengeleri, dikkatleri ve duygu yönetimleri gelişir. Günlük yaşamda yeni becerilerin kazanımı ise çevreyi araştırarak, deneyerek ve çaba göstererek çevre ile ilişkilendirerek gelişir. Yeni deneyimlerin kazanılması çocuğa başarılı olduğunu hissettirir.



DUYU BÜTÜNLEME

Aktivite Örnekleri

- Küçük pilates topuyla yumuşak yüzeylerde taklalar atma
- Çarşafın içinde sallanma, Yatağın üzerinde zıplama
- Kendi etrafında ve sizin etrafınızda dönme
- Yüzüstü karnının altına yumuşak bir top varken kedi gibi dururken bu pozisyonda oyunlar oynama
- Titreşimli oyuncaklarla oynama
- Zeytinyağı veya bebe yağıyla tüm vücuduna hafif basınç uygulayarak masaj yapma
- Farklı yüzeylere el ve ayaklar ile dokunma (Ilık su, soğuk su, pamuk, sert nesnelere, çim, kum)
- Evde çıplak ayak gezme
- Kıyafetinin içine saklanan objeyi bulma oyunları
- Üzerine atılan tül, battaniye vb. içinden çıkmaya çalışmak
- Karşılıklı top atma oynama, nesneyi hedefe atma
- Yüksek bir zeminden yumuşak bir zemine atlama
- Nesnelere itme ve çekme.
- Yerde sırt üstü yatarken havada asılı balona ayaklarıyla vurma - ayaklarıyla duvarı itme
- Pilates topu üzerinde sırt üstü yatarken, oturmaya, dönmeye çalışma
- Ağır objeleri kaldırmasına ve onlarla oynamasına teşvik etme
- Yastık savaşı yapma
- Yastık ve yorganların arasında sandviç olma
- Tıraş köpüğü, oyun hamuru, parmak boyası ile oynamaya alıştırmaya (eller-ayaklar)
- Sert ve yumuşak yüzeyleri (düz, tırtıklı..) boyama



MERHAMET

9



Fatmanur BAŞBUĞ
Psikolojik Danışman



Merhamet nedir?

Merhamet değeri deyince aklımıza ne gelmelidir? Merhamet Türkçe sözlükte; "Bir kimsenin veya bir başka canlının karşılaştığı kötü durumdan duyulan üzüntü, acıma" olarak geçmektedir (TDK, 1932).

Merhamet, insanı, başkalarının içinde bulunduğu kötü durumdan üzüntü duymaya, hatta bir suçluyu bağışlamaya iten acıma duygusudur. Başkasının derdine ve sıkıntısına ilgi duyup onunla beraber zlme, derdine ortak olma, acıma, şefkat gösterme ve onunla beraber ıstırap çekmektir (Hökelekli, 2008).

İnsan yaşamını devam ettirebilmek için bazı ihtiyaçlarını karşılamaya çalışmaktadır. evresinde var olan her şeyi ihtiyaçları çerçevesinde algılayıp diğerlerini yok saymaktadır. Bencilliğin izlerini gördüğümüz bu tutumda kişi diğer canlıların çektiği acılara kendini kapatır hale gelmektedir. Bu durum, bireyde gözlenen merhametsizliğin asıl sebebi olabilmektedir. Yani kişi "Eğer ben varsam her şey vardır, ben yoksam hiçbir şey yoktur." diye düşünerek kendini merkeze koymaktadır. Böylece birey dış dünyaya karşı tavrını kendisi için önemli olana göre ayarlamaktadır. Kendi çıkarlarına uymayan her canlıya karşı da öfke duygusu oluşturup acımasızca davranabilmektedir (Uğurlu, 2015).

Modern hayatın bizi sürüklediği yaşamda, yaşadıklarından memnun olmayan hayal kırıklıkları fazla olan kişiler çoğalmaktadır. Verimli olabilmek, hayatta kalabilmek adına yapmamız gerekenlerin sayısı artıyor. Böylece insanlar kendi işlerine yetişebilmek adına yardımlaşmaktan, merhamet etmekten uzaklaşıyor. Bir yerlere yetişebilme duygusu insanlarda daha fazla kaygı ve öfke uyandırır. Giderek bireyciliğin arttığı toplumumuzda insanlar birbirlerinden ayrışıyor. Kimse kimseye değmeden yaşamak istemektedir ve bir başkasının sorununa karşı duyarsızlaşmaktadır. Bu bireyci materyalizm suç oranlarındaki ve ruh sağlığı bozuklularındaki artışı beraberinde getirmektedir. Özellikle batı toplumlarında stres, depresyon, kaygı, kendine zarar verme, antisosyal davranışlar ve diğer psikolojik rahatsızlıklarda bir artış gözlenmektedir (Sayar, 2015). İnsanlarda var olan bencilce ve kötü davranışları erdemli, ahlaklı olmaya sürükleyen bir duygunun olup olmadığını sorgulayan Schopenhauer, bu duygunun merhamet olduğuna inanmaktadır. Tüm canlılara karşı insafli yaklaşmayı ön plana çıkaran merhamet duygusunu merkeze almaktadır. Merhamet, fenomenal dünyanın acımasızlığını, her türlü canlının acısını hissederek tutum ve davranışlarında onlara karşı duyarlı davranmasını sağlamaktır. Böylece kişi sanki kendisi için bir şey yapıyormuş gibi hissederek merhametin sihirli dünyasıyla bencillikten ve acımasızlıktan kurtulabilecektir (Uğurlu, 2015).



Gazzali bir kişiye gerçek anlamda merhamet edilebilmesi için bu kişinin ihtiyacını gücü ölçüsünde karşılayamıyor olup merhamet eden kişinin de bunu içten ve hür iradesiyle yapıyor olmasının önemli olduğunu belirtir. Yani kişi eğer karşı tarafın çektiği acıdan ötürü kendini rahatlatmak ve onu rahatsız eden vicdani duygudan kurtulmak için bunu yapıyorsa merhametin kemaline erişmiş sayılmaz; çünkü merhamette amaç kişinin kendini değil karşısındakini acısından kurtarıp rahata erdirmesidir (Çağrı, 2004). Merhamet güzeldir; fakat her şeyin fazlası zarar olduğu gibi bu duygunun aşırısı da zararlıdır. Örneğin bir anne yavrusu yorulmasın diye onun sorumluluklarını da yerine etirmeye başlamışsa burada aşırılıktan söz edilebilir. Onun yerine yatağını toplaması, ödevlerini yapması, çöpü çıkarması, bakkala ekmek almaya gitmesi, tırnaklarını kesmesi, saçını taraması gibi davranışları bir anne sergiliyorsa çocuk öz bakım becerilerini yeterince kazanamaz. Veya bir iş yerinde çalışan kişi, görevlerini yerine getirmiyorsa, patronu çalışanın maaşından kesim yapacaktır, böylece diğer çalışanların hakkına girmek istememektedir. Aynı şekilde hukuk sistemi de hırsıza, katile, zalime, suçluya merhamet etmez. Suçluya karşı merhametli olunabilir; ama yaptığı davranışlar cezasız kalmamalıdır. Bunlar gibi birçok örnekle merhametin ölçülü olduğu zaman daha güzel olduğunu anlarız (Aydın, 2014).



1. DERS

Bireyselleştirilmiş
Eğitim
Programı

Mustafa YALÇIN
Özel Eğitim Öğretmeni

BEP NEDİR?

Özel eğitim gerektiren her bir çocuk için yazılı olarak hazırlanan; bireyin, ailenin, öğretmenin ihtiyaçları doğrultusunda destek eğitim hizmetlerini içeren özel eğitim programıdır. Özel gereksinimli bireylerin bağımsız yaşamalarını sağlamak, ihtiyaç duydukları eğitimi almalarını sağlamak için oluşturulan Bireyselleştirilmiş Eğitim Programları, sunulan özel eğitim hizmetinin temelini oluşturur. Özel eğitim sürecinin olmazsa olmazıdır.

BEP'in daha ayrıntılı bir tanımını yapmak istersek BEP, özel eğitime ihtiyacı olan bireyin gelişimi veya ona uygulanan programın gerektirdiği disiplin alanlarında (öz bakım, akademik beceriler, sosyal beceriler, iletişim vb.) eğitsel ihtiyaçlarını karşılamak üzere uygun eğitim ortamlarından (okul, özel eğitim okulu, özel eğitim sınıfı vb.) ve destek hizmetlerden (kaynak oda sınıf içi yardım, dil ve konuşma terapisi, fiziksel rehabilitasyon vb.) en üst düzeyde yararlanmasını öngören yazılı dokümandır. Bu doküman aile, öğretmen ve ilgili uzmanların işbirliği ile planlanır ve BEP kurulunun onayı ile uygulanır.

BEP NE DEĞİLDİR?

- Bireysel çalışma kâğıtları
- Sınıfta problem olan öğrenciden kurtulma aracı
- Yalnızca öğretmeni ilgilendiren bir çalışma programı
- Bireyi özel olarak etiketleyen bir karar dosyası
- Öğrencinin yalnız akademik performansı ile ilgilene kayıt tablosu
- Öğretmene ve aileye ek yükler getiren bir program
- Öğrenciye yapabildiklerinden daha fazla ödev-çalışmayı zorunlu hale getiren bir ev ödevi, çalışma programı değildir.



BEP'İN YARARLARI

Öğrencinin engelinden kaynaklanan farklı ihtiyaçlar ve sağlanacak özel eğitim hizmetleriyle öğrencinin bilgi ve beceri eksiklerinin nasıl giderileceği belirlenir. BEP sürecinde öğrenmeyi daha anlamlı hale getirecek teknikleri öğrenmiş öğretmenlerin katılımı sağlanarak, çocuğun eğitiminde becerilerin geliştirilmesi ve öğretimde farklı düzenlemelerin yapılması sağlanır. BEP bireyi bağımsız bir yaşama hazırlar. Ebeveynle okul personeli arasında iletişim aracı görevi görür ve çocuğun ihtiyaçları, nelerin sağlanabileceği ve karşılaşılabilecek sonuçların neler olabileceği konusunda her iki tarafa da eşit söz hakkı sağlar. Ebeveynlerle okul arasındaki görüş farklılıklarının çözülmesi konusunda önemli yarar sağlamaktadır.

Çocuğun hedeflenen amaçlar doğrultusunda ilerlemesini belirlemede uygulama ve değerlendirme aracı olarak işlev görmektedir. Sınıf ortamı, sınıf dışından danışmanlarla ve diğer disiplinlerden gelen kişilerle paylaşılarak sınıf öğretmenin alternatif öğretim yöntemleri geliştirmesini sağlar. Öğretmen için bir plan ve kılavuz görevi görür. BEP, öğrencinin eğitsel gereksinimlerini destekleyen ve aynı zamanda akranları ile bir arada eğitim almasını sağlayan uyarlamadır. Akranları ile okul ortamında uyum sağlayan bir bireyin aynı zamanda toplumsal uyumu da artar. Bep te yer alacak olan iletişim, sosyal ve toplumsal uyum becerileri öğrencinin sosyal uyumunu arttırır.

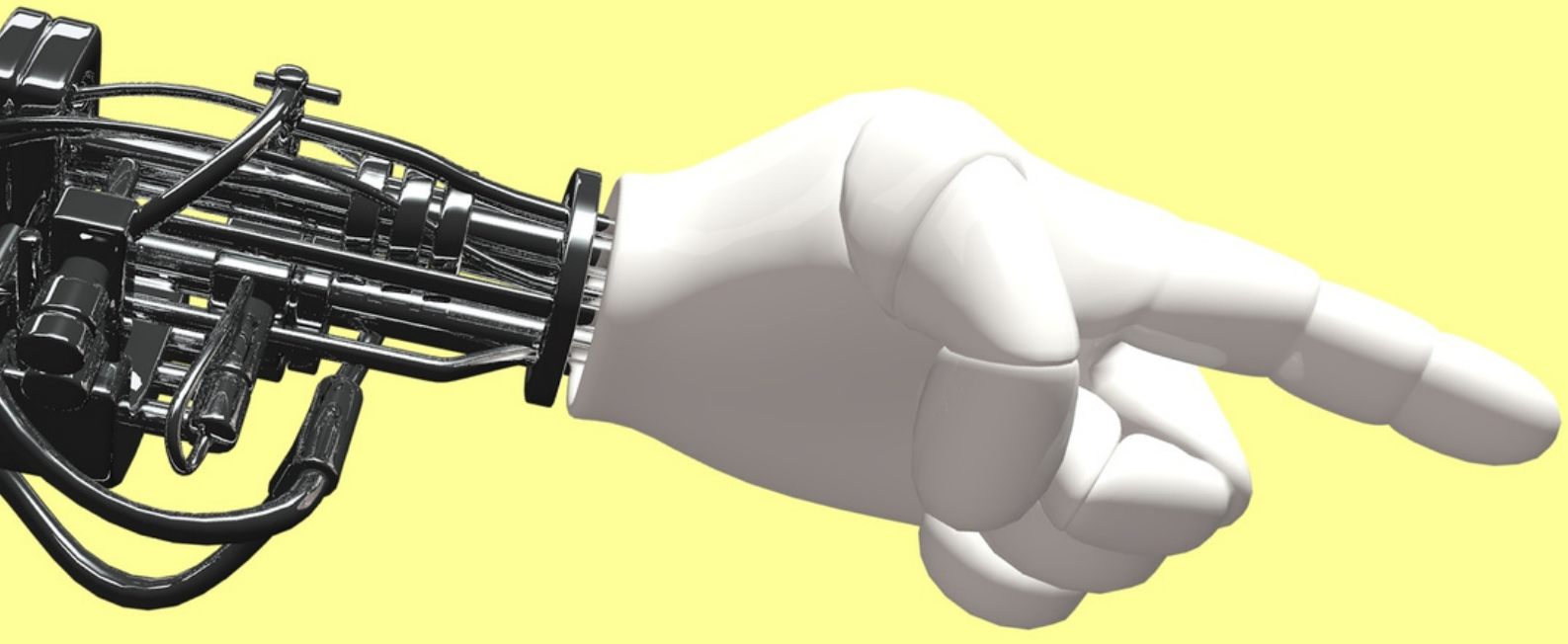
NEDEN GEREKLİDİR?

- Yetersizlik türü ve derecesi ne olursa olsun tüm bireyler öğrenebilir.
- BEP, kişiye özel eğitimin yol haritasıdır.
- BEP ile bireyin eğitsel olarak desteklenmesi gereken alanlar belirlenir ve ne şekilde destekleneceği planlanır.
- Çocuklarda dil, problem çözme, zihinsel süreçler, davranışsal özellikler ve öğrenme özellikleri birbirinden farklılık gösterebilir.
- BEP sayesinde çocuğun gelişimi konusunda okul yönetimi, öğretmenler ve veli ortak paydada buluşabilir.
- BEP süreci öğrenci için olduğu kadar veli için de önemlidir. Çocuğu için karar almak, onu desteklemek ve gerekli durumlarda bilgi alacağı eğitimciler ile temas halinde olmak veliler için oldukça faydalıdır.

ÖZEL EĞİTİMDE TEKNOLOJİ KULLANIMI



Türkan TEKE
Özel Eğitim Öğretmeni



İnsanlık Tarihi Boyunca

*sayısız icat, keşif
ve yenilik...*

Dijital çağ hayatın her alanına etki etmiştir.

Bu etkiler eğitim ortamlarımızda da kendisini göstermektedir.

Toplumlar gelişimini ve değişimini eğitim aracılığıyla gerçekleştirmektedir. Bu gelişim ve değişim sadece normal gelişim gösteren bireyler için değil aynı zamanda özel gereksinimli bireyler içinde gerekli ve oldukça önemlidir. Yasaların önünde her bireyin eşit olduğu gerçeğini göz önünde bulundurarak normal gelişim gösteren bireylere sağlanan eğitim fırsatı özel gereksinimli bireye de sağlanmak zorundadır. Özel gereksinimli bireyin eğitim fırsatı tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de yasalarla koruma altına alınmıştır örneğin 573 sayılı özel eğitim hakkında KHK 1997 de özel gereksinimi olan bireylerin ilgi, istek, yeterlilik ve yetenekleri doğrultusunda özel eğitim hizmetlerinden yararlanmaları ve toplumla etkileşim ve karşılıklı uyum

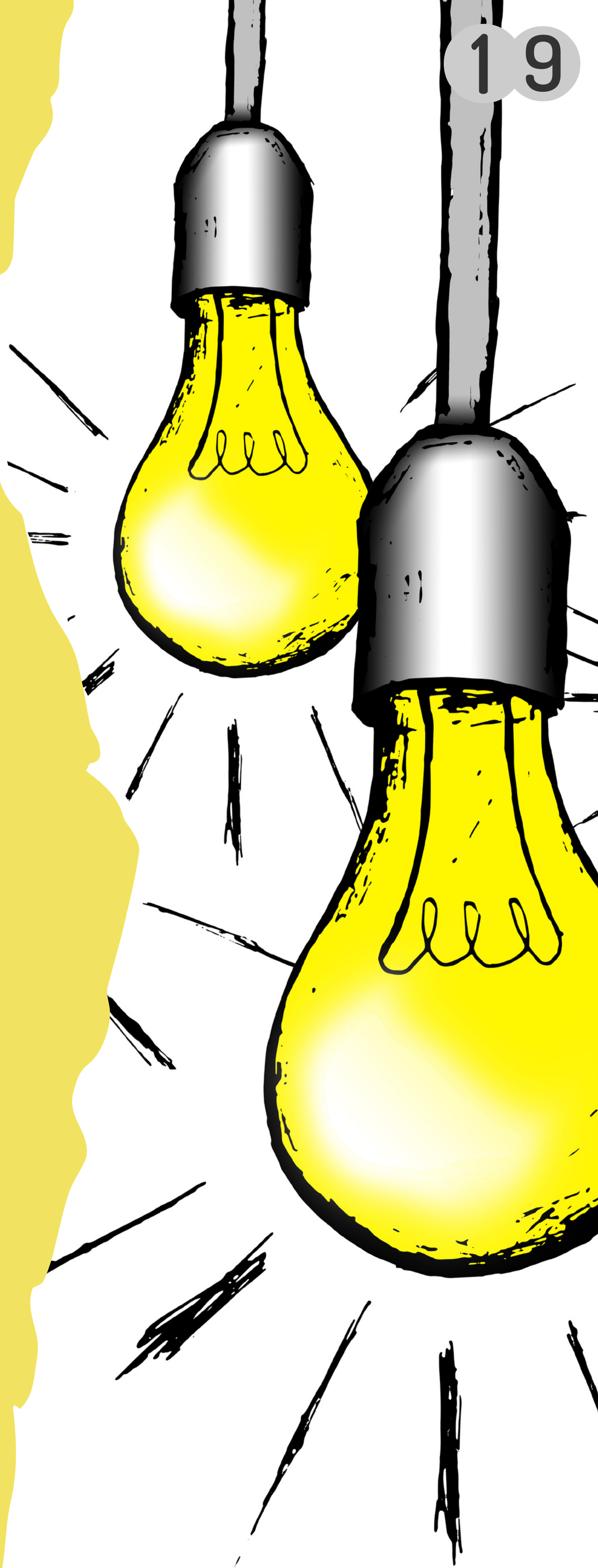
sağlama ifadelerine ayrıntılı bir şekilde yer verilmektedir. Özel gereksinimli bireyleri için eğitim ortamları en az kısıtlayıcı ve en çok kısıtlayıcı eğitim ortamları olarak farklılıklar göstermektedir. Özel gereksinimli birey eğitsel ihtiyaçları doğrultusunda kendisi için en ideal ortama yerleştirilmektedir. Buradaki temel amaç bireyin temel gelişim alanlarını destekleyerek giderek bağımsız yaşama doğru yol almasıdır. Bu süreçte farklı gelişim alanlarına yönelik farklı öğretim faaliyetlerine yer verilmektedir. Bu öğretimsel süreci destekleyici ve kolaylaştırıcı eğitim materyalleri yada teknolojik destek hizmetleri öğretimsel faaliyetleri kolaylaştırmaya da hizmet etmektedir.



ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREY İÇİN TEKNOLOJİ KULLANIMI

- Görsel, işitsel ve dokunsal kısa yolları kapsayan çok yönlü bir öğretim sağlar.
- Görsel bir modelin ekranda sunumu olarak öğrenciye aynı anda dinlediklerini açıklama ve sorulara yanıt verme imkanı sağlar.
- Zenginleştirilmiş, olumlu ve üretken bir öğrenme çevresi sağlar
- Matematik hesaplarında yeni keşifler yapmasını sağlar ve günlük yaşam problemlerine çözüm bulur.
- Teknoloji destekli öğrenme ortamları özel gereksinimi olan bireylerin yetersizlik türüne göre görme, işitme, okuma, yazma, akademik, sosyal ve iletişim becerilerini desteklemekte ve bağımsız yaşam becerilerini kolaylaştırmaktadır. Bu bireylerin hedeflenen bilgileri daha kolay, kalıcı ve hızlı bir şekilde öğrenmelerine olanak tanımaktadır. Çoklu ortam ve etkileşim unsurlarının desteklendiği öğrenme ortamları kullanıldığında öğrenme süreci daha aktif ve eğlenceli olabilmektedir. Görsel, işitsel ve dokunsal uyarılar ile farklı seçenekler aracılığı ile bireysel öğrenme deneyimi sağlanmaktadır.

Simülasyon ve modeller sayesinde, öğrenilenlerin algılamasını ve hatırlanmasını kolaylaştırmakta ve böylece tekrar edilebilir bir öğrenme deneyimi sunmaktadır. Bazı bireylerin sosyal ortamlarda hissettikleri olumsuz duyguların sanal gerçeklik gibi yazılım programları sayesinde azaltılabileceği söylenebilir. Ayrıca bazı bireylerin ifade edici dil becerilerinin geliştirilmesine yardımcı olmaktadır. Kendini tam olarak ifade edemeyen bireylerin ise kendilerini ifade edebilmeleri için alternatif yollar sunarak iletişim becerilerini destekler. Böylece bireylerin kendilerini daha güvenli hissetmelerini sağlayarak özgüvenlerini artırabilir. Bunun yanı sıra çağımızda yeni eğitim teknolojisi ve iletişim araçları ile geleneksel eğitim anlayışının ötesinde okul, sınıf, ev, bahçe ya da toplumsal alanlarda zaman ve mekân sınırı olmadan farklı becerilerin /davranışların öğretimi yapılabilir. Teknoloji destekli öğrenmenin öğrenenlere sağladığı yararların yanı sıra öğretmenler için de bir takım yararları söz konusudur. Örneğin; öğretene dersi planlama konusunda yardımcı olur. Yardımcı teknolojiler ile hedeflenen amaçların kazanımı daha hızlı ve kalıcı olacağı için öğrenenlerin başarısının ve motivasyonunun arttığını fark eden öğretenin de başarısı ve motivasyonu artar. Farklı bireysel özellikleri olan öğrenenlerin süreç içerisinde ilerlemelerini, gelişimlerini izlemek daha kolay olur. Tüm bunlar dikkate alındığında öğretime ayrılan zaman artar ve böylece öğretmen, öğrenenlerin özel durumları ile ilgilenmeye daha fazla zaman ayırabilir. Ayrıca yeni bilgi ve teknolojilerin kullanımı ile kendisini kişisel ve mesleki anlamda geliştirme fırsatı bulur. Gerektiğinde öğrenenin ihtiyaç duyduğu alanlarda teknoloji kullanımı konusunda uzman kişiler ile iş birliği içerisinde çalışma deneyimi elde edebilir.

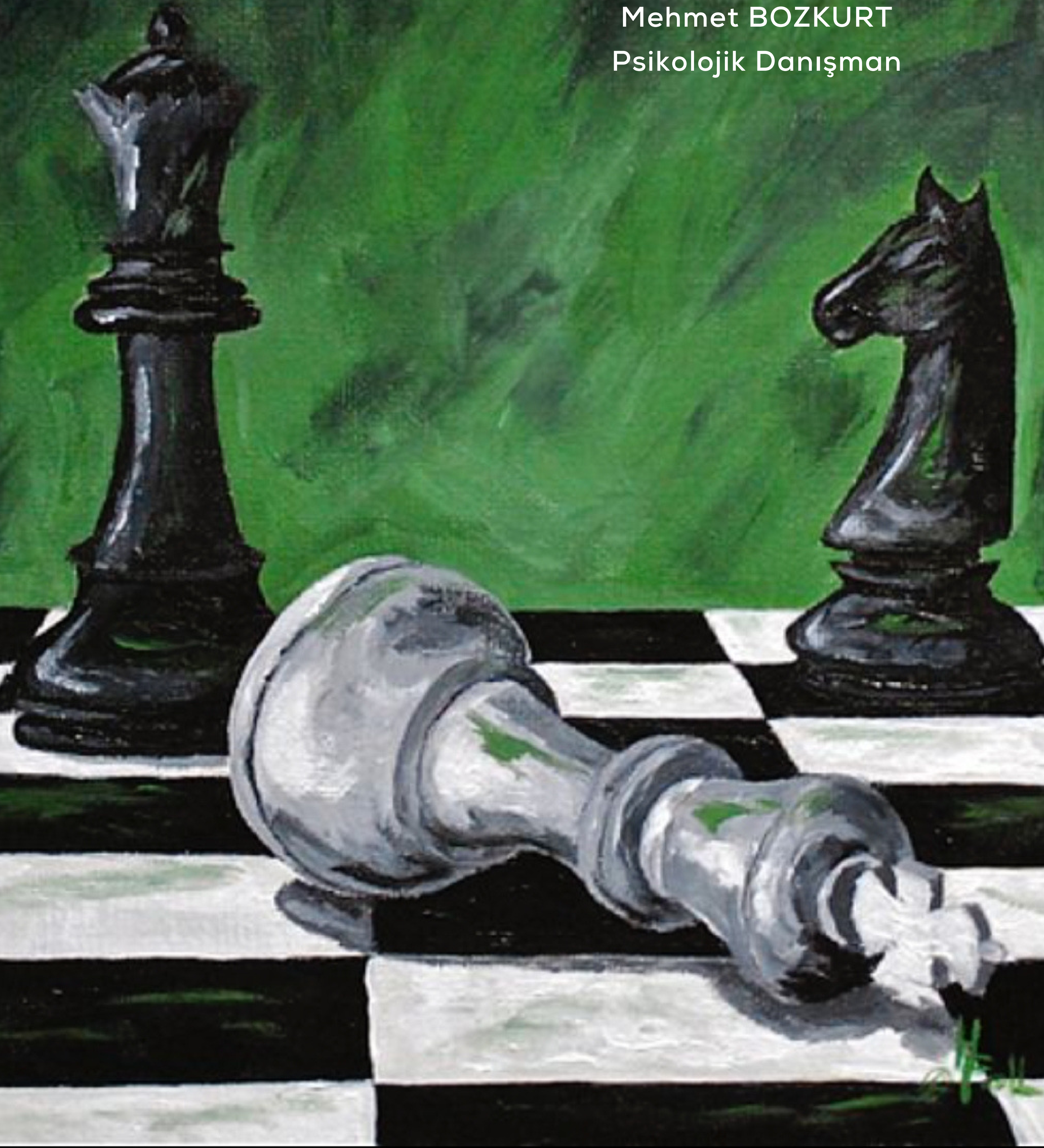


“ÖNERİLER”

- Özel gereksinimi olan bireylerin öğrenme gereksinimlerine göre ihtiyaç analizi yapmak,
- Birey için işlevsel yardımcı teknolojiler seçmek ve yardımcı teknolojilerin öğretimi için farklı uzmanlık alanları ile işbirliği sağlanarak yardımcı teknoloji öğretim planı oluşturmak,
- Yardımcı teknolojiler konusunda uzman kişilerin öğrenen için hazırlanan Bireyselleştirilmiş Eğitim Programı (BEP) ekibinde yer almasını sağlamak
- Etkili ve verimli bir başarının sağlanabilmesi için özel gereksinimi olan bireyin merkeze alındığı teknoloji destekli öğretim ortamına yönelik öğretim tasarımı yapmak,
- Farklı yetersizlik türleri için farklı uzmanların katkısı ile yazılımlar ve uygulamalar geliştirmek,
- Uygulamaların etkisini görebilmek için sürekli veri toplamak, izleme ve değerlendirme çalışmalarını planlamak,
- Bu alanda çalışan ilgili personellere özel gereksinimi olan bireylere yardımcı teknoloji kullanımı konusunda eğitim programları düzenlemek·Yardımcı teknolojilere erişim konusunda ailelere, öğretmenlere farkındalık ve bilgi düzeyini arttırıcı çalışmalar düzenlemek (kitap, broşür, çevrimiçi kaynaklar sağlamak)

AKRAN ZORBALIĞI

Mehmet BOZKURT
Psikolojik Danışman



Eğitimci olarak çocuklarımızı geleceğe ve hayata hazırlarken önem verdiğimiz başlıca konular arasında zorbalıkla mücadele geliyor. Şimdi okullarında, gelecekte ise iş hayatlarında çocuklarımızın zorbalıkla karşılaşma ihtimalleri her zaman var. Tam da bu nedenle, onların farkındalıklarını güçlendirmek ve baş etme becerilerini geliştirmek hepimizin ortak görevi. "Hayır diyebilmek" ve zorbalığa karşı gelebilmek ne yazık ki her zaman kolay değil. Hatta yaş grubu ne olursa olsun, birçok çocuk için oldukça zorlayıcı bir durum. Bu nedenle çocuklarımızın okulda öğretmenlerinden ve arkadaşlarından, evde ise anne ve babalarından destek alabilmeleri çok büyük önem taşımaktadır.

Uzmanlar genellikle okul öncesi dönemde arkadaşlık ilişkilerinde yaşanan olayları zorbalık ifadesini kullanarak anlatmazlar. Çocuklar bu yaş grubunun özelliği olarak daha dürtüsellerdir ve düşünmeden hareket ederler. Duygularını henüz sağlıklı yollarla ifade edemediklerinden ötürü fiziksel veya sözel tepkilerle ortaya koyarlar. Ancak ilkokul dönemiyle birlikte çocukların duygu, düşünce ve davranış arasında kurduğu bağlantılar güçlenir. Kız öğrenciler arasında yoğun olarak ilişkisel (sosyal) zorbalık gözlemlenirken, erkekler arasında daha çok fiziksel zorbalık görülür. Çocuklar ortaokul grubunda sanal zorbalığa da sıkça maruz kalırlar. Ne yazık ki, sınırsız ve ebeveyn denetimi olmadan teknoloji kullanımı sanal zorbalığı artırmaktadır.





Zorbalık; kasıtlı olarak zarar vermek amacıyla yapılır ve süreklilik gösterir. Buna ek olarak, zorba ile mağdur kişi arasında bir güç dengesizliği bulunur. Burada güçsüzlük olarak ifade edilen genellikle ya "hayır diyemeyen veya kendini ifade etmekte güçlük yaşayan" ya da "fiziksel olarak yaşlılarından farklı özelliklere sahip olan" anlamına gelmektedir. Kendini ifade etmekte zorlandıkları için çoğunlukla zorbalıkla mücadele etmekte de zorlanırlar. Özellikle okul ortamlarında görülen zorbalığı durdurma yollarından en önemlisi bir yetişkinden yardım almak olacaktır. Zorbalıkla tek başına mücadele vermek sağlıklı bir yol değildir. Çocuklar yardım almadan mücadele etmeye kalktıklarında hem fiziksel olarak zarar görme ihtimalleri, hem de yalnızlaştırılma (dışlanma) ihtimalleri artar. Bu nedenle, çocuklarınızla iletişim kurmaktan vazgeçmeyin. Çocuk ile ebeveyn arasındaki iletişim kuvvetliyse, yaşanan sorunlardan haberdar olma olasılığı artar. Böylece hem okul ortamında, hem de evde gerekli müdahale yapılabilir.

Genellikle anne baba olarak çocuklarımızın bu denklemde mağdur olmaları en korkulan durumdur. Fakat buna rağmen, kendi çocuklarımızın zorbalık yaptığını düşünmek istemeyiz. Peki ya denklemdeki seyirciler? Bir arkadaşlarının zorbalığa maruz kaldığını görüp hiçbir şey yapmamayı seçen ve hatta bazen zorbanın yanında olan seyircilerden biri olmasını nasıl karşılarız? Elbette bu da diğer durumlar kadar üzücü olacaktır.

Çocuklarımıza empati kurmayı öğretmek, bunun için günlük hayatımızda fırsatlar yaratmak ve onlarla konuşmak çok önemli. Sorgulayıcı bir tutumdan ziyade, gerçekten arkadaşlıkları hakkında bilgi almak için onlarla sık sık sohbet ortamı oluşturarak çocuklarınızın ilişkileri hakkında fikir edinebilirsiniz. Bir sorun olduğunu fark ettiğinizde, bunu sizin dışınızda paylaşabileceği birilerinin olup olmadığını sorabilirsiniz. Güven duyduğu bir öğretmen ve bir arkadaşının olması onu hem mücadele etmek için cesaretlendirecek, hem de sorunla baş etmesi için bir yardım eli olacaktır.



BU KARNE HEPİMİZİN !

Çelebi ÇAĞLAYAN
Psikolojik Danışman

“ BU KARNE HEPİMİZİN !

Uzun ve yorucu bir dönem daha bitmek üzere. Milyonlarca öğrenci için karne günü hayatında unutamadığı günlerden birisidir. Biliyorum ki birçok öğrencim için o gün ve sonraki iki haftalık tatil dönemi çok güzel ve keyifli geçerken birçok öğrencim de üzülecek, ağlayacak, cezalar alacak, azar işitecek, kıyaslanacak, itilip kakılacak. Bütün bu duyguları eline tutuşturulan bir kâğıda dökülen rakamlarla yaşayacak. Bu rakamlara yüklediği anlamlarla geleceğini hayal edecek. Hayal kırıklıkları yaşayacak belki de. Hayalleri çalınacak. Rakamlar ne kadar anlatabilir ki öğrencinin neler yaşadığını, küçücük bedenlerinde neler gizlediğini, nasıl bir ortamdan kalkıp, okula geldiğini. Çevresindekiler öğrencinin ne hissettiğini, ne yaşadığını bilmeden sadece karnesine bakacak ve bir not da kendisi verecek.

“ BU ÇOCUK
ADAM
OLMAZ ! ”

Hayatında hep rakamlarla ölçülecek. Peki, bu rakamlar ne kadar objektif, ne kadar gerçekçi tartışılır. Hayatta başarılı olmak sadece akılcı zekâyla ölçülmez. Ondan daha önemlisi duygusal zekâdır. Duygusal zekâyı ölçebilen bir sınav okulda yoktur. Rakamlar yardımlaşmayı dürüstlüğü, küçüklerine sevgiyi, büyüklerine saygıyı, doğayı korumayı, iletişimi, özgüveni ölçemez. Sadece rakamlara güvenmeyin ve onları sadece rakamlarla yargılamayın.



“

SEVGİLİ ANNE-BABALAR!

Çocuğunuzun zaman zaman sizin sevginizi, ilginizi hak etmediğini düşündüğünüz oluyordur sanırım. Belki karnesini alıp eve geldiği gün de böyle düşüneceksiniz. Ama unutmayın ki işte bu zamanlar aslında çocuğunuzun ilginize ve sevginize en çok ihtiyacı olduğu anlardır.

”



PEKİ, NE YAPALIM?

Ona zaman ayırın, onu dinleyin ve onunla birlikte bu durumu nasıl düzelteceğinizi konuşun. Her kriz beraberinde fırsatı getirir. Karne krizini fırsata çevirmek sizin elinizde. Belki bu karne sonrasında onunla daha kaliteli ve daha fazla birlikte zaman geçirerek onu daha yakından tanıma fırsatını yakalayacaksınız. Daha önce tanışamadığınız öğretmenleri ile bu vesile ile tanışacaksınız.

Okul hayatındaki başarı her zaman hayat okulundaki başarıyı getirmez. Ama bu sözüm başarısız öğrenciyi de 'başarısız olursa olsun, ne hali varsa görsün, kendi haline bırakalım' diye düşünülmesin. Ortada başarısızlık varsa tabii bunun nedenleri de vardır. Bu nedenleri üç gruba ayırabiliriz:

- Öğrencinin kendinden kaynaklanan (kişisel) nedenler(düzensiz çalışma,hedefsizlik, sorumluluğun gelişmemesi vs.),
- Çevresel nedenler (sınıfın kalabalık olması, okulda yaşanan sorunlar...)
- Ailevi nedenler (huzursuzluk, şiddet, ilgisizlik veya aşırı ilgi, kıyaslanma,kaynak eksikliği...)

Sevgili anne-babalar



eğer çocuğunuzda başarısızlık varsa yapılması gereken en önemli şey birlikte oturup önce sorunun kaynağını tespit etmektir. Sorunu doğru tespit ederseniz, çözümü çok daha kolay ve çabuk olur. Hastalıklar doğru teşhis ve doğru tedavi ile iyileştirilir. Bu konuda dersine giren öğretmenlerinden ve rehber öğretmenden mutlaka destek almalısınız.

Çok değerli meslektaşlarım, kıymetli öğretmenlerim; özellikle notla değerlendirme yaparken öğrenciyi bir bütün olarak görmeyi, her öğrencinin özel olduğunu hissettirmeyi, sosyal-sportif, kültürel faaliyetlere katılmasını teşvik etmeyi, sadece tost yiyen ve test çözen bir nesil olmamaları konusunda yönlendirmeyi, hayallerini gerçekleştirmelerinde destek olmanızı rica ediyorum. Biliyorum sınıflar kalabalık, işleriniz yoğun, görev ve sorumluluğunuz ağır ama ortaya çıkan eserle gurur duymak da bir o kadar keyiflidir.

Sevgili öğrenciler; kendiniz, aileniz ve ülkemiz adına sorumluluklarınız var. Başarısızlığınız için birçok geçerli mazeretiniz de olabilir. Unutmayın ki hiç kimse mazeret bulmada başarısız insan kadar yetenekli değildir. Mazeretler başarının önündeki en büyük engellerdir. Kurtuluş savaşında da Türk Milletinin de haklı ve geçerli mazeretleri vardı ama hiç kimse mazeretlerin arkasına sığınmadı. Kurtuluş savaşı tüm mazeretlere rağmen kazanıldı. Sizler de kendi kurtuluş savaşınızda başarılı olmak için mazeretlerin arkasına gizlenmeyin. Hayatta mutlaka başarılar kadar başarısızlıklar da yaşayacaksınız. Başarısızlıkları bir son değil yeni bir başlangıç olarak kabul edin. Başarısızlıklardan ve hatalardan ders alın. Her hatayı sizin yapma lüksünüz yok. Başkalarının hatalarından da ders almayı bilmelisiniz. Büyümek için acele etmeyin. Öğrenciliğin keyfini çıkartın ama hakkını da verin. Unutmayın ki bir gün maziye dönüp baktığınızda yaptıklarınızdan çok yapmadıklarınız için pişmanlık duyacaksınız. 'Keşke'lerinin az 'iyi ki' lerinin çok olduğu öğrencilik yılları yaşaman dileği ile...

Değerli veliler, sevgili öğrenciler eğitim alanında yaşadığınız sorunlarda bilgi ve uzman desteği almak amacı ile Çankırı Şehit Yusuf Çelik Rehberlik ve Araştırma Merkezimizden telefonla ya da doğrudan gelerek randevu alabilirsiniz.



AİLE EĞİTİMİ

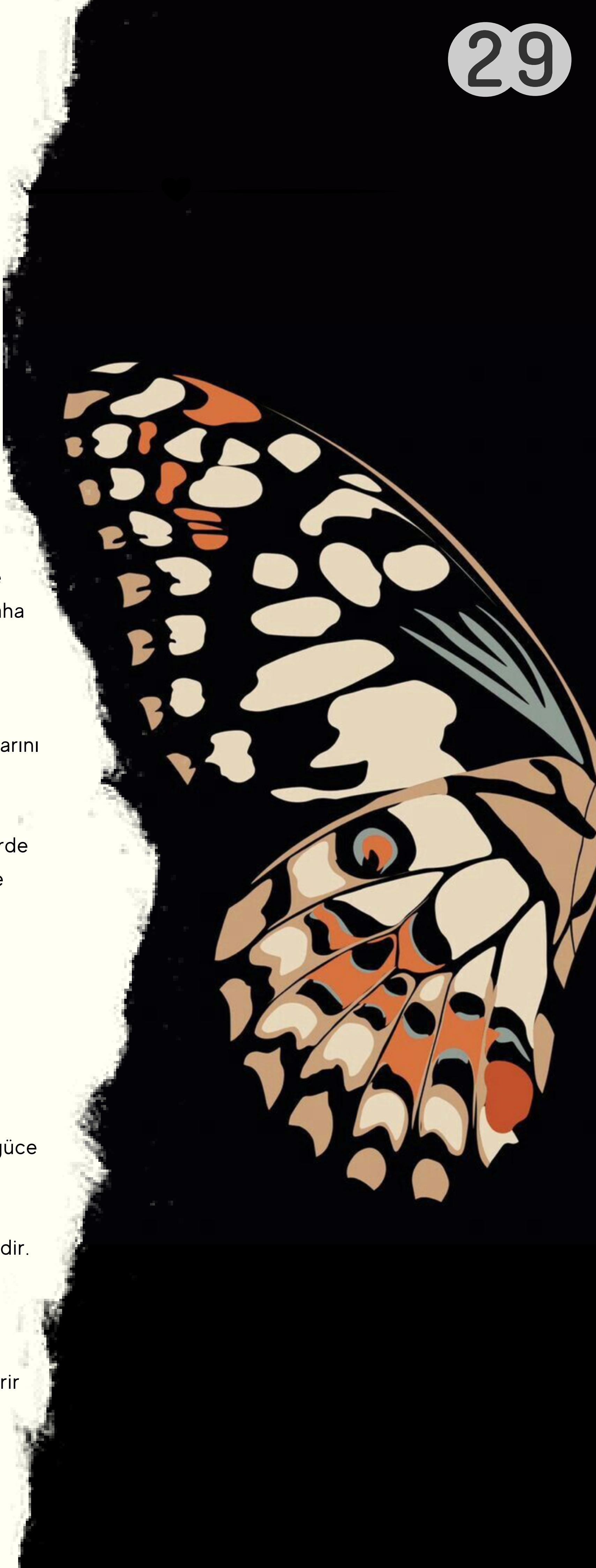
Gökhan GÜLNAR
Psikolojik Danışman

Kelebek Kozası

“Bir gün, adam ormanda gezerken bir kelebeğin kozasından çıkmaya çalıştığını gördü. Kozasındaki küçük delikten çıkmaya çabalayan kelebeği saatlerce izledi. Sonra adam, kelebeğin kozadan çıkmak için çabalamaktan vazgeçtiğini, gücünün kalmadığını düşündü. Kelebeğe yardım edeyim de kolayca çıksın diye düşündü ve kozadaki deliği daha rahat çıksın diye büyüttü. Bu sayede kelebek kozasından kolayca çıkabildi. Fakat çıkmaya daha hazır değildi, bedeni hala kuru ve kanatları buruş buruştu. Adam, kelebeğin gücünü toplayıp, kanatlarını açıp, uçacağını düşünüyordu. Ama Kelebek kozasından zamanından önce çıkmıştı. Ne kadar çabalasa da uçamadı ve buruşmuş kanatlarıyla yerde sürünmeye devam etti. Adam iyi niyetli bir şekilde kelebeğe yardım etmeyi istemişti ama bilmediği nokta; kelebeğin kozadan çıkmak için çabalaması bedenindeki sıvının kanatlarına gitmesini ve bu sayede doğru zamanda kozasından çıktığında uçabilmesini sağlayacaktı.”

Hayat akarken sarf edilen çabalar, uğraşlar bizi hayatımızdaki bir sonraki adıma hazırlar, gerekli güce ulaşılmasını sağlar. Kendi kanatlarınızla uçmak isterseniz emek vermeniz, zorluklarla mücadele etmeniz gerekir. Bu çocuk yetiştirmekte de böyledir. Her anne baba çocuğunu sever. Ancak çocuğuna iyilik yapıyorum derken farkında olmadan onun gelişimine zarar verebilir.

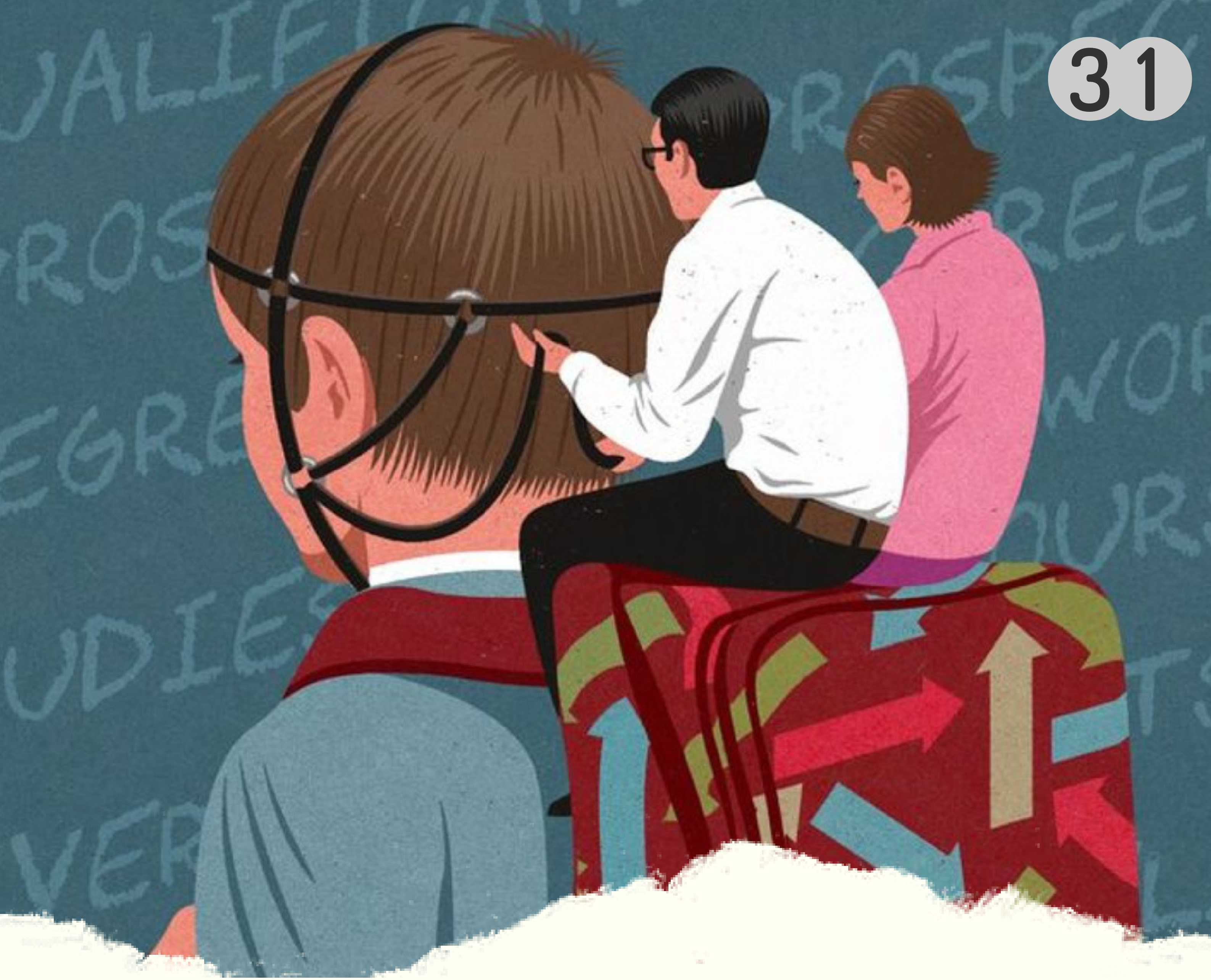
Çocuğunuzun her istediğini, iyi niyetle yerine getirir ve hayatın zorlukları ile karşılaşmasına izin vermezseniz, aslında zamanı geldiğinde kendi kanatları ile uçmasını engellemiş olursunuz.





Çocuklar anne ve babasının yanında dünyaya gözlerini açıyor. İlk öğrenme deneyimleri gerçekleşiyor. Bu durum aile eğitiminin önemini gösteriyor. Aile eğitimi, ebeveynlerin çocuklarını sağlıklı bir biçimde yetiştirmelerini sağlamak için geliştirilmiş etkinliklerin tümü olarak tanımlanabilir (Üstünoğlu, 1991). Ailenin yer almadığı eğitim programlarının amaca ulaşmada yetersiz kaldığı bilinmektedir. Bu nedenle son zamanlarda aile eğitimine verilen önem artmaktadır. Aile eğitimi, anne ve babaların yeni şartlara uyum sağlayarak çocuk yetiştirme konusunda istenen davranışları geliştirmelerini sağlar. Toplumda gerçekleşen hızlı değişim anne ve babaların çocuklarını toplumsallaştırma sürecinde karşılaştıkları sorunların artmasına neden olmaktadır.

Bu sebeple, anne ve babaların çocuklarıyla etkili iletişim kurmasında, çocuklarının alışkanlık edinmesinde ve davranışlarını pozitif yönde değiştirmelerinde destek olacak anne ve baba eğitimi önem kazanmaktadır. Anne-babalar çocuk yetiştirme sürecinde evlatlarına iyi birer rol model olmalıdır. Zira çocuklar anne babalarının söylediklerinden çok yaptıklarını dikkate alırlar. Çocuğuna kazandırmak istediği davranışları kendi hayatında uygulamak; çocuğunun uzak durmasını istediği tutum ve davranışları hayatından çıkarmak rol model olma anlamında her anne babanın dikkat etmesi gereken hususlardandır. İşte bu nedenle "Çocukların, nasihatten çok iyi örneğe ihtiyaçları vardır."



Hz Ali'nin şu sözü çocuk yetiştirmede gelecek günleri de hesaba katmanın farkındalığını bize gösteriyor. "Çocuklarınızı bulduğunuz zamana göre terbiye etmeyiniz. Çocuklarınız gelecek zaman için yaratılmışlardır. Siz de onlara, yaşayacakları zamanın terbiyesini veriniz ve bilgilerini arttırınız."

Anne ve baba, çocuğun bulunduğu durumu en iyi bilen kişilerdir. Bir başka deyişle çocuğun potansiyelinin en fazla farkında olan kişilerdir. Ancak ailedeki bu farkındalık, alınacak eğitimle birlikte çocuklarının hayatında daha önemli bir rol oynamasını sağlayacaktır. Aileler çocuklarını en iyi tanıyan kişiler olduğu için çocuklarının daha başarılı ve mutlu olmalarını sağlamak için onları ilgi ve yeteneklerine göre yönlendirmede aktif rol almalıdır (Samancı, 2016). Günümüzdeki çoğu anne baba okul, kurs, özel ders-dershane

sarmalında çocuklarını daha çok akademik anlamda geliştirmeye çalışıyorlar. Elbette sınav başarısının ön planda olduğu eğitim sistemimizde böyle olması doğal görünüyor. İyi insan, erdemli bir çocuk yetiştirme telaşı ya unutuluyor ya da ihmal ediliyor. Oysa Hz. Muhammed'in dediği gibi "Hiç bir baba çocuğuna güzel terbiyeden daha iyi bir miras bırakamaz".

Aileler çok yönlü olarak çocuklarının gelişimlerine etki edebilir. Hem çocuklarıyla kuracakları iletişimin niteliğiyle, hem de okul ile gerçekleştirecekleri işbirliğinin düzeyi ile aileler, çocuklarının akademik başarısına önemli katkı sağlayabilir. Aileler, çocuklarının okul başarısına katkıda bulunabilmek ve daha nitelikli bir eğitim-öğretim ortamında hayata hazırlanmalarını sağlayabilmek için öncelikle kendi çocuklarını iyi tanımalıdır.

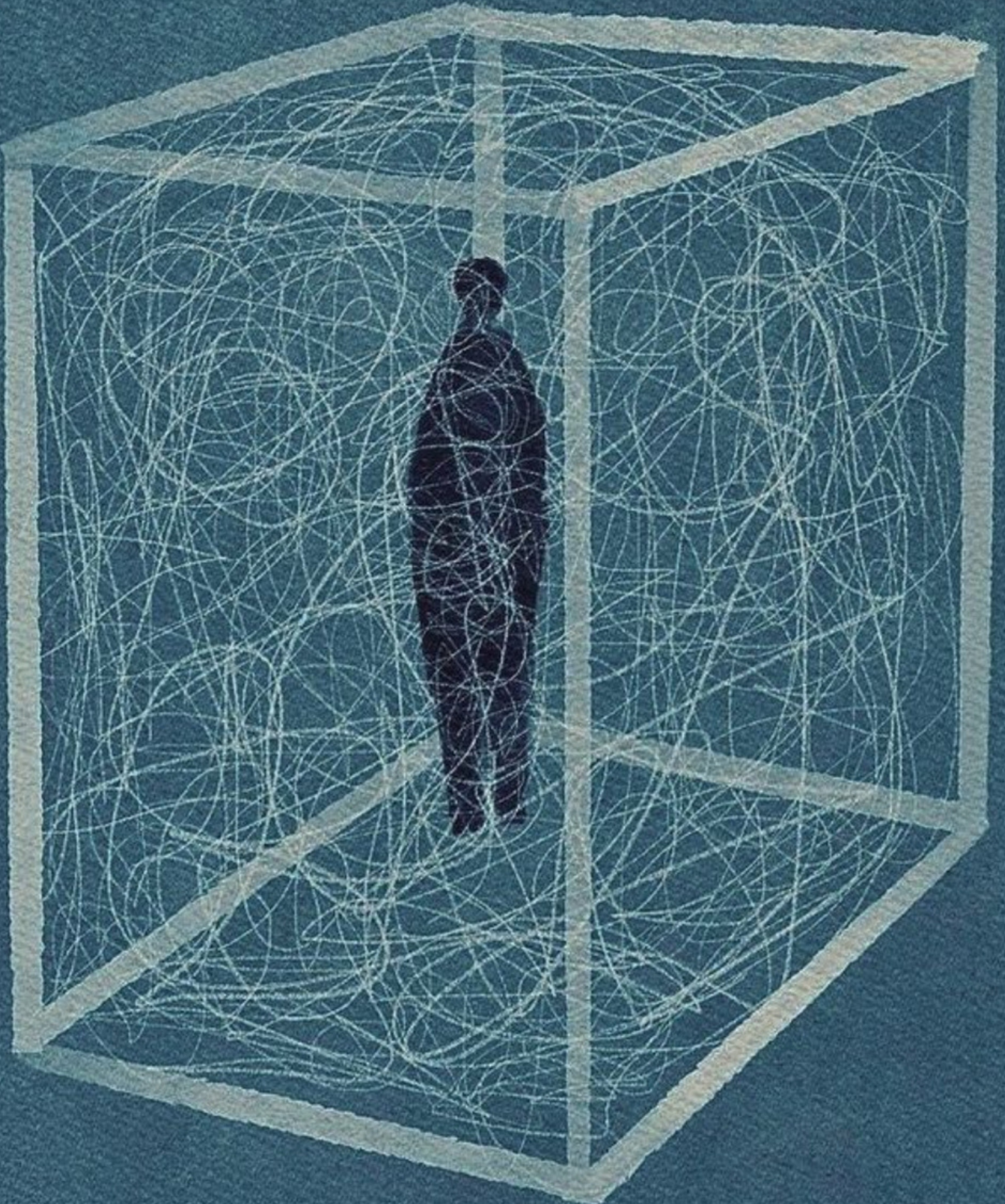


Çocuğunu iyi tanımayan, çocuğunun olumlu ve olumsuz davranışları hakkında bilgi sahibi olmayan, bulunduğu yaş grubundaki çocukların ilgi ve eğilimlerinden habersiz anne-babaların, çocuğunu hayata hazırlama noktasında yeterli destekte bulunamaz. Sağlıklı nesillerin yetişmesinde, aileler için kendi çocuklarını tanımanın, onların ilgi, eğilim ve davranışları hakkında yeterli bilgi sahibi olmak çok önemlidir. Aileler çocuklarının büyümelerini veya günlük hayatlarında farklı sorumluluk alanlarını öne sürerek lise çağındaki evlatlarıyla ilgi düzeylerini düşürmektedirler. Dolayısıyla daha küçük yaşta çocuklarına gösterdikleri ilgileri çocukları büyüdükçe azalmaktadır. Halbuki gelişim dönemlerine uygun olarak velilerin çocuklarına karşı hangi yaşta nasıl davranmaları gerektiğini bilmeleri ve ona uygun davranmaları gerekmektedir. Sosyal medyanın da etkisiyle veli ile öğrenci yabancılaşmakta birbirinden kopmaktadır. Aile eğitimi hem çocukların hem de ailelerin önemli kazanımlar elde ettiğini ortaya koymuştur. Aile eğitimlerine katılan ebeveynlerle yapılan bir çalışmada eğitime katılan annelerin katılmayan annelere göre öz saygısının daha yüksek olduğu, yaşamları üzerindeki kontrolün arttığı bulunmuştur (Temel, 2003). Milli Eğitim Bakanlığı aile eğitimi çalışmalarına büyük önem vermektedir. 7-19 Yaş Aile Rehberliği Kursu ve 0-18 Yaş Aile Eğitimi okul öncesinden ortaöğretim kademesine kadar çocuk sahibi her anne-babaya hitap eden zengin içeriklere sahip aile eğitimi programlarından sadece birkaçı. Önceki yıllarda uygulanan ve oldukça verimli sonuçlar elde edilen bu aile eğitimlerine katılan o dönemin çocukları şimdi birer anne baba oldular. Günümüze "Aile Okulu Projesi" ismiyle yürütülen aile eğitim programı ülkemizde uygulanmaya başlandı. Tüm bu bilgiler ışığında anne babaların aile eğitimlerini takip etmeleri ve vakit ayırarak bu eğitimlerden faydalanmaları çocuklarının gelişimine üst düzey katkı sağlayacaktır.

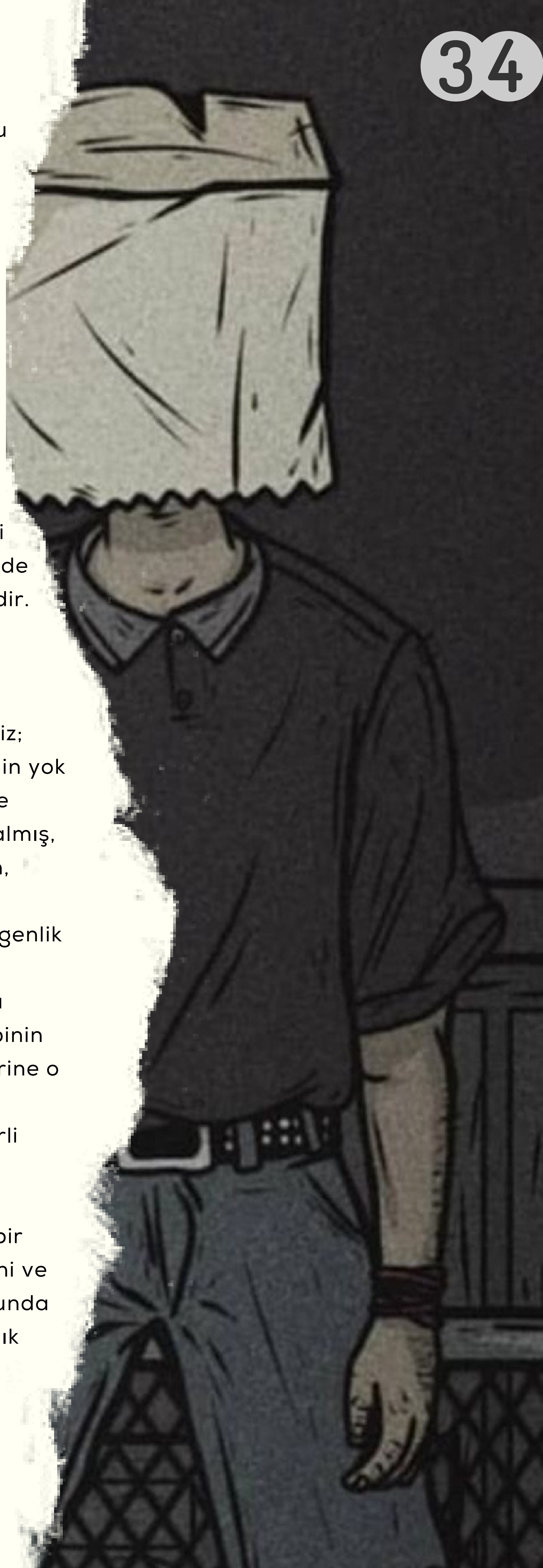


ERGENLİKTE SOSYAL FOBİ

Y.Ahmet TEKİN
Psikolojik Danışman



Birey çeşitli yaşam evrelerinden geçerek sosyal rollerine uygun olan davranışlar gösterir. Olumlu sosyalleşme sürecini yaşayan kişi ileriki yaşamı için erken yaşlarda bilgi, beceri ve deneyim kazanıp davranış yelpazesini genişletir. Olumlu sosyalleşme sürecini yaşayamayan bireyde ise, gelecek yaşamında karşılaşacağı zor durumlara karşı ayakta durmada zorluk çekme, özgüven duygusunu geliştirememesi ve kaygı yaşantıları daha sık ortaya çıkabilir. Bu kaygı yaşantısına daha sonra sosyal beceri eksiklikleri de eklenebilir. Sonuç olarak, sosyal ortamlarda bazı eylemleri yapmaktan kaygı duyma ve kaçınma tepkileri ile kendini gösteren sosyal fobi ortaya çıkabilir. Sosyal fobi yaşamın her evresinde çeşitli olumsuz yaşantılarla ortaya çıkabilmektedir. Travmatik olaylar, aşırı stres, ergenlik dönemi kaygıları gibi duygu durumları sosyal fobiyi tetikleyebilir. Özellikle biz eğitimcilerin ergenlik döneminde olan öğrencilerimizde gözlemlediğimiz; çekingenlik, içe kapanıklık, yalnızlık (sosyal çekimin yok olması) gibi durumlar sosyal fobinin bir sinyali ve habercisidir. Sosyal fobik ergen, okulda yalnız kalmış, hiçbir sosyal ilişki içine giremeyen, aşırı çekingen, fırsatları değerlendiremeyen bir birey olmaya başladığında tehlike çanları çalıyor demektir. Ergenlik dönemindeki bu öğrenciler aşırı görünüş ve değerlendirilme kaygısı yaşayabilmektedir ve bu kaygılar sosyal fobiyi tetiklemektedir. Sosyal fobinin ileri boyutlarında ergen, kendi kaygı ve endişelerine o kadar odaklanır ki sosyal çekimini kaybeder arkadaşları, çevresi tarafından soğuk ya da kibirli olarak algılanabilir. Bu ve benzeri şekilde gözlemlenen öğrencilere acil bir müdahale planı oluşturmak biz psikolojik danışmanlar için kritik bir gerekliliktir. Bunun dışında sınıf rehber öğretmeni ve ders öğretmenleri ile iş birliği, sosyal fobi konusunda okulda bilgilendirme yapmak yalnız ve içe kapanık ergenin tespitinde önemlidir. Biliyoruz ki sosyal fobi fark edilemediğinde ya da geç müdahale edildiğinde pek iç açıcı olmayan sonuçlar doğurabilmektedir.



OTİZM SPEKTRUM BOZUKLUĞU

OLAN BİREYLEDE DİL GELİŞİMİ

! ! ! ! ! ! ! ! ! !

!

.

!

.

!

!

Abdulkadir ÇINAR
Özel Eğitim Öğretmeni



Otizm spektrum bozukluğu birçok alanda gelişimsel farklılıklara yol açan nörolojik bir bozukluk olarak bilinmektedir. Günümüzde görülme sıklığı oldukça artan otizm spektrum bozukluğu son verilere yeni doğan her 68 çocuktan birinde görülmektedir. APA (2013) verilerine göre zihin engelinden sonra en hızlı yayılan gelişimsel bozukluk olarak göze çarpmaktadır. Otizm spektrum bozukluğu 3 yaşından önce ortaya çıkan iletişim, sosyal etkileşim ve sınırlı yineleyen davranışlar görülen, ömür boyu devam eden nöro-gelişimsel bir bozukluktur. En belirgin özelliklerinden biri ise dil ve iletişim becerilerinde olan yetersizlikleridir. Otizmlili bireylerin azımsanmayacak bir bölümü hayatları boyu konuşmayabilirler. Konuşan grup ise dili iletişim amaçlı ve işlevsel olarak kullanmakta zorluk çekebilmektedir. İletişim TDK 'ya göre "Duygu, düşünce veya bilgilerin akla gelebilecek her türlü yolla başkalarına aktarılması, bildirişim, haberleşme, komünikasyon" olarak tanımlanmaktadır. İletişim becerileri bebeklik döneminde dahi bir takım sinyaller verebilmektedir. Bebeğin gülümsemesi, göz kontağı kurması hatta amaçlı olarak ağlaması bile bir iletişim şekli olarak tanımlanabilir. OSB'nin erken belirtileri arasında bebeklikte görülen bu iletişim becerilerinin görülmemesi veya eksikliği de bulunmaktadır. Sonuç olarak otizm spektrum bozukluğuna sahip bireyler erken dönemden itibaren iletişim ile ilgili becerilerde akranlarına oranla anlamlı farklılıklar göstermektedir.



Autism



Dil kavramını ise TDK "İnsanların düşündüklerini ve duyduklarını bildirmek için kelimelerle veya işaretlerle yaptıkları anlaşma, lisan, zeban" olarak tanımlamıştır. Dili alıcı ve ifade edici dil olarak ikiye ayırmak mümkündür. Söylenileni anlamak dilin seslerini çözümlenmek alıcı dil olarak ifade edilebilir. İfade edici dili ise dilin kurallarına uygun biçimde zihinsel ve motor süreçlerden geçirerek sesli bir işarete dönüşmesi olarak tanımlayabiliriz. Alıcı dil becerileri ifade edici dil becerilerine nazaran daha önce gelişmektedir. İfade edici dil becerileri için ön koşul olarak motor becerilerin de gerekliliği tipik gelişimde alıcı dile göre daha sonra gelmesine sebep olmaktadır. OSB'li bireylerde bu süreç hem kendi içinde hem akranları arasında ciddi farklılıklar göstermektedir. Dil ediniminin ön koşulu olarak ortak dikkat becerisi gösterilmekte bu da OSB'nin ayırt edici bir belirtisi olarak karşımıza çıkmaktadır. Dolayısıyla ortak dikkat dil becerilerini, dil becerileri iletişim becerilerini ve sosyal iletişimi, sosyal iletişimde sosyal etkileşimi etkilemektedir. OSB'li bireyler bu alanlarda özel desteğe ihtiyaç duymaktadır. OSB kendi içinde çokça farklılığa sahip olduğu için destek programlarının oluşturulması ve uygulanmasında güçlükler yaşanmaktadır. OSB'li bireylerin dil becerilerini dilin bileşenleri açısından incelemek doğru olacaktır. Dilin biçim, içerik ve kullanım olmak üzere üç bileşeni bulunmaktadır. Biçim bileşeni içerisinde ses bilgisi (fonoloji), biçim bilgisi (morfoloji) ve sözdizimini (sentaks) içerir. İçerik bileşeni anlam bilgisi (semantik), bildiklerimiz onları tanımlama şeklimizi içerir. Kullanım ise dilin sosyal amaçla kullanım biçimini edimbilgisini (pragmatik) içerir. OSB'li bireyler dilin bileşenleri açısından içerik ve kullanım bileşenlerinde daha çok zorlanmaktadır.

Biçim

OSB'li bireyler ses bilgisi açısından yaşıtlarına yakın gelişim özellikleri gösterebilmektedir. Belirli ölçüde ses bilgisine ulaştıklarında konuşma seslerinde bozukluk görülmekte daha çok içerik ve kullanım açısından sorunlar yaşamaktadırlar. OSB'li bireyler anlamsız sözcük tekrarı, fonolojik farkındalık gibi erken okuryazarlık becerilerini de yakından ilgilendiren alanlarda akranlarından geride performans gösterebilmektedir. Erken okuryazarlık becerileri için önemli olan uyak farkındalığı, aynı sesle başlayan/biten sözcüklerin ayırt edilmesi gibi becerilerde yetersizlik görülmekte bu durumda okuma yazma öğrenme performansını olumsuz etkilemektedir. Okul öncesi dönemde bu becerilerin çalışılması okul döneminde akademik performansın artmasını sağlayabilmektedir.

İçerik

OSB'li bireylerin ilk sözcük ediniminde başlayan gecikmeyle beraber sözcük dağarcığının daha yavaş geliştiği ve gelişme hızının yani yeni sözcük öğrenme hızının da akranlarına göre yavaş olduğu söylenebilir. Cümle kurarken karşılaşılan kısa cümle kurma durumu kelime dağarcığının azlığına veya kelime dağarcığının azlığı kısa cümle kurmaya sebep olarak görülebilir. sözel çalışma belleğinde yaşanan sorunlar sebebiyle bilgiyi geri getirme ve ifade edici dile dönüştürme noktasında akranlarına göre gerilik göstermektedirler. OSB'li bireylerde alıcı dil becerileri ifade edici dil becerilerine nazaran anlamlı derecede daha iyi olabilmektedir. Akranları ile kıyaslandığında ise alıcı dil becerilerinde akranlarından daha kötü bir performans sergiledikleri söylenebilir. Dilin anlam bileşeni açısından yaşanan problemler okul döneminde akademik başarıya, akran etkileşimi ve sosyal etkileşime olumsuz yönde yansımaktadır.

Kullanım

. OSB'li bireyler için dilin kullanım özellikleri evrensel olarak ayırt edici bir özelliktir. Özellikle sohbet becerilerinde kullanımdaki sohbeti başlatma sürdürme karşılıklı konuşma becerilerinde kendini gösteren yetersizlik bireyin toplumsal yaşama uyumunu güçleştirmektedir. Kısa cümle kalıpları kullanmaları ve genellikle istek/ihtiyaç bildiren cümlelerden oluşan sohbet konuşmaları bu alanda tipik bir özellik olarak göze çarpmaktadır. Öğretimle sağlanan sohbet becerileri ise bağlama her zaman uymamakta, selamlaşma kalıpları gibi ezbere dayalı bağlama uygun olmayan cümleler kullanmalarına sebep olabilir. Öğrenilen cümle kalıbının dışına çıkıldığında birey sessiz kalabilir veya verilen cevabı umursamadan öğrendiği kalıpta konuşmaya devam edebilir



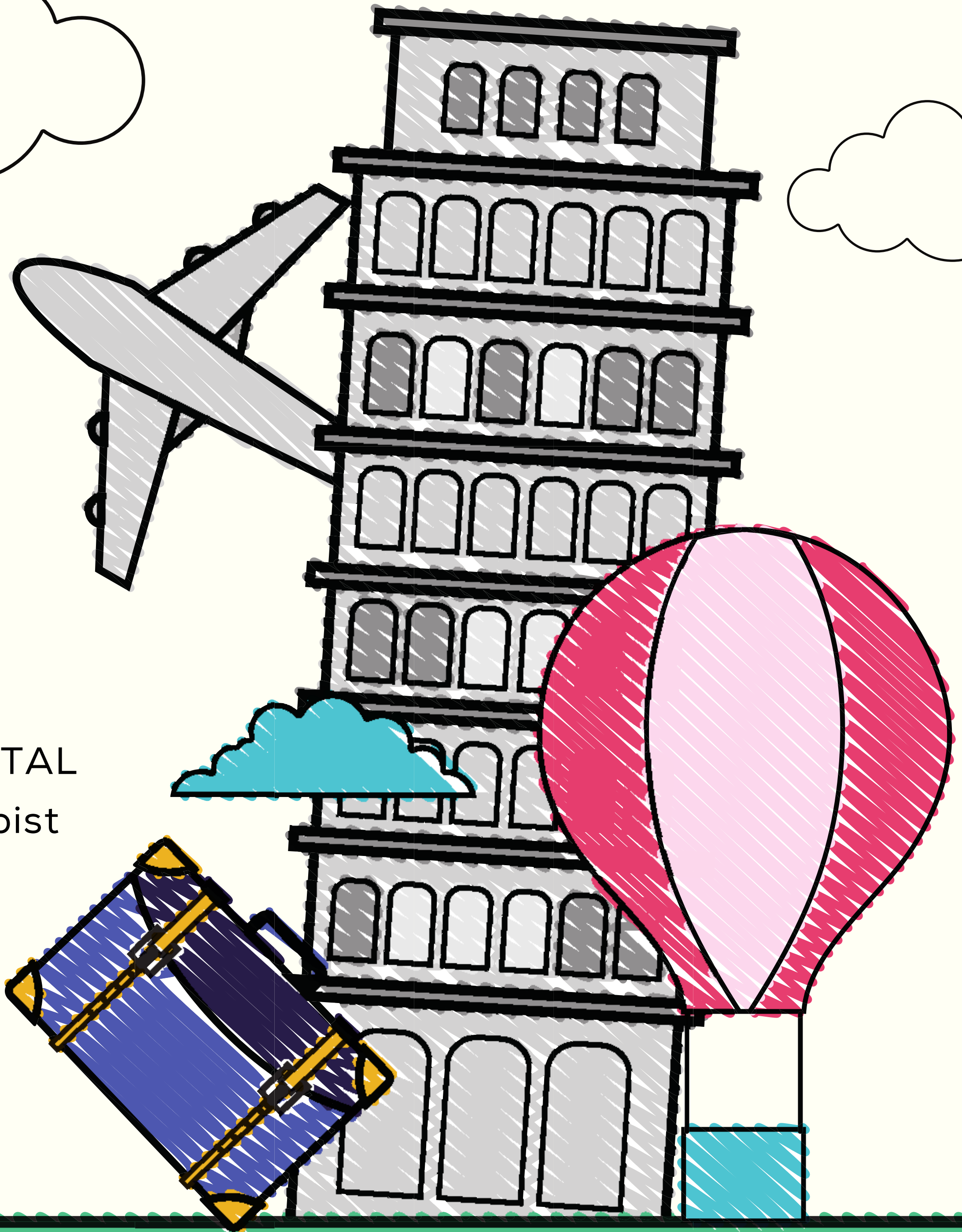


Sonuç

OSB'li bireyler dil bileşenleri bakımından güçlükler yaşamaktadır. Bu durum okul öncesi ve okul döneminde hatta yetişkinliklerinde akademik sosyal ve toplumsal uyum becerilerinde olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. OSB'li bireyler dil gelişimi bakımından akranları ile farklılık gösterdikleri gibi kendi içlerinde de çok çeşitli derecede zorluklar yaşamaktadırlar. OSB tanılı bir birey hiç ses çıkarmamaktan- akıcı konuşma ve anlamaya kadar çok geniş bir alanda çeşitli özellikler gösterebilmektedirler. Bu çeşitlilik gerekçesiyle OSB'li bireyler için dil konuşma becerileri öğretim programları bireysel özellikler dikkate alınarak hazırlanmalıdır. Bu programların kalite ve işlevinin artması içinse OSB'li bireylerin dil iletişim özellikleri tıbbi ve eğitsel açıdan derinlemesine araştırmaya ihtiyaç duymaktadır. Okul öncesi ve ilkokullarda görev yapan öğretmenler ve aileler için çözüm odaklı pratik eğitimler verilerek tanılama, değerlendirme ve yönlendirme süreçlerinin verimliliği artırılabilir.

POSTÜR (DURUŞ) BOZUKLUKLARI VE EGZERSİZ

Emine KARTAL
Fizyoterapist



POSTÜR BOZUKLUKLARI VE EGZERSİZ

Postür bozuklukları seviyesel olarak farklılıklar göstermektedir. Hafif postür bozuklukları olmakla beraber cerrahi müdahale gerektirebilecek kadar ileri seviye postür bozuklukları da bulunmaktadır. Postür bozukluklarında ağrı da seviyesel bozukluk oranında değişiklik göstermektedir ve bozukluk ilerledikçe ağrı da artmaktadır. Bu bozuklukların tedavisi için küçük yaşlarda konulan erken teşhis önem arz eder. Ağrı ve sertleşme ile başlayan bu problemler ilerledikçe bireylerin postürünü bozar ve buna bağlı olarak da hareketlerde sınırlamalara sebep olur (Özer ve Baltacı, 2008).

KİFOZ: Kifoz, insan vücudunun sırt kısmındaki 12 omur kemiğinin oluşturduğu düzlemdeki torakal eğrilik düzeyinin normal kabul edilen açılardan fazla olması olarak tanımlanır. Omurgadaki ekstansör kasların zayıflığı konvekslik üzerindeki gerginliğin azalması ile kifoza yol açar. Fonksiyonel duruş bozuklukları germe egzersizleri ile düzeltilebilmektedir. Torasik kifozun artması bireyin göğüs kafesi genişlemesini ve omuzların hareket yeteneğini kısıtlar. Postüral kifoz tedavisinde fonksiyonel egzersizler, spinal ekstansör kasları güçlendirme, germe egzersizleri, yoga, plates, fasial manipülasyon, postüral bantlama en yaygın kullanılan konservatif tedavi yaklaşımlarıdır.

LORDOZ: Lordoz, omurganın bel bölgesine denk gelen bölümünü oluşturan omurların, bel açısını belirleyen standart derecedeki sağlıklı eğrilinin bozularak düzleşmesine verilen isimdir. Lordozun artışı aşırı kilo ve karın kaslarında ki gevşekliğe de bağlıdır. Lordoz oluşumundaki en belirgin belirtiler ise bel ve bacak ağrısıdır. Lordozu düzeltmek için öncelikle karın, sırt ve kalça kaslarının gelişmesi gerekmektedir.

SKOLYOZ: Skolyoz, omurların yatay olarak rotasyonu ve dikey düzlemde gerçekleşen fiziki eğriliklerin farklılaşmasını kapsayan anlaşılması güç bir biçim bozukluğudur. Skolyoz, omurganın düz bir çizgi halinden S ve C şeklini alarak bir yana eğrilik oluşması halidir. Skolyoz egzersizleri karın ve bel kaslarını güçlendirmeyi, pozisyon hissini geliştirmeyi ve duruşu düzeltmeyi amaçlar. Schroth metodu da, skolyozda etkili yöntemlerden biridir.



POSTÜR BOZUKLUKLARINDA EGZERSİZİN ÖNEMİ



Postüral bozukluklarda temel egzersiz yaklaşımı, kas gücü ile birlikte fleksibilitenin (esneklik) düzeltilmesidir. Çeşitli çalışmalarda boyun ve omuz çevresi kaslarda germe ve güçlendirme egzersizleri ile omuz ve servikal postürde düzelmeler sağlanmıştır. Uzamış olan kasların güçlendirme egzersizleri ile kısaltılması, kısalmış kasların ise germe egzersizleri ile uzatılması ve kısa imbalansının düzeltilmesi hedeflenir (Mauroy, 2012). Spinal problemlerin tedavisinde kullanılan egzersizler ağrıyı azaltmak ve stabiliteyi artırmak için düzenlenmiştir. Germe egzersizleri hareket alanını (range) artırabilir ve spazmı rahatlatabilir; kuvvetlendirme egzersizleri ise spinal sabiliteyi artırabilirler. Özellikle vücut mekaniğinin, vücut postürünün korunması egzersizle kazanılacak kas kuvveti ve esneklik artışına bağlıdır. Schroth metodu postür bozukluklarında uzun yıllardır kullanılan bir tedavi yöntemi olarak bilinmektedir. pilates, yoga, core ve yüzme egzersizleri ; kifoza olma üzere skolyoz, lordoz ve bel fıtığı rahatsızlıklarının tedavisinde etkin bir rol oynamaktadır

OSB VE ZİHİN YETERSİZLİĞİ OLAN ÇOCUKLARDA UYKU STRATEJİLERİ



Aygün ŞENER
Özel Eğitim Öğretmeni

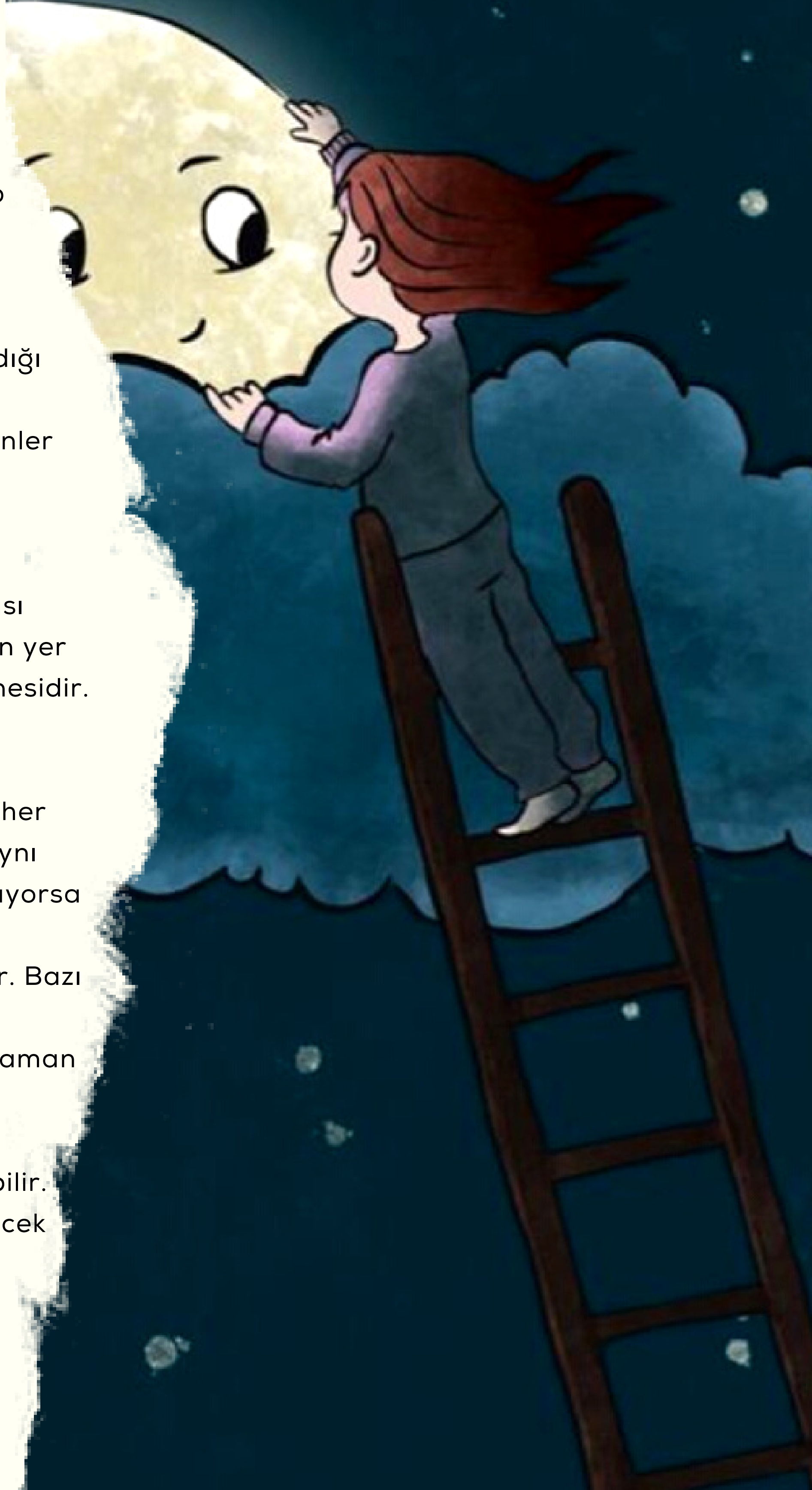


1. Uyku zamanı rutinleri oluşturma

Uyku zamanı rutinleri oluşturma, hemen hemen her davranışsal müdahale programında yer verilen öncüle dayalı uygulamalar arasında yer almaktadır. Çünkü rutinler tüm çocuklar için pek çok davranışsal sorunun çözülmesinde işe yaramaktadır. OSB tanılı çocuklar düşünüldüğünde de genellikle rutinelere dayalı yöntemlerden fayda gördükleri bilinmektedir. Uyumadan önce banyo yapmak, dişleri fırçalamak, pijamaları giymek, bir kitap okumak, masal anlatmak, sevdiği bir şarkı veya ninni söylemek/dinletmek ya da çocuğun bireysel özelliklerine ve ilgi alanlarına göre yapmaktan hoşlandığı ve rahatlatıcı bir etkinliği yapmak uyku öncesi rutinlerine örnek verilebilir. Rutinler belirlenirken dikkat edilmesi gereken noktalardan bir tanesi, belirlenen etkinliklerin sakin ve sessiz etkinlikler olmasıdır. Uyku rutinlerinin oluşturulması uyku eğitimi programlarında her zaman yer verilmesi gereken stratejilerden bir tanesidir.

2. Uyku zamanının planlanması

Uyku zamanının planlanması; çocuğun her gece aynı saatte yatması, her sabah aynı saatte uyanması, eğer öğle uykusu uyuyorsa benzer şekilde, her gün aynı saat aralıklarında öğle uykusunu uyumasıdır. Bazı durumlarda belirlenen saatlere uymak aileler için zor olabilmektedir. Zaman zaman doktor randevusu ya da beklenmedik birtakım işler bu planlamaya uymayı engelleyebilir. Ancak arada bir programın aksayabilecek durumda olmasına rağmen, ailelerin mutlaka çocuklarının uyku zamanlarını planlamaları ve zorunlu durumlar dışında bu planlamanın dışına çıkmamaları gerekmektedir.

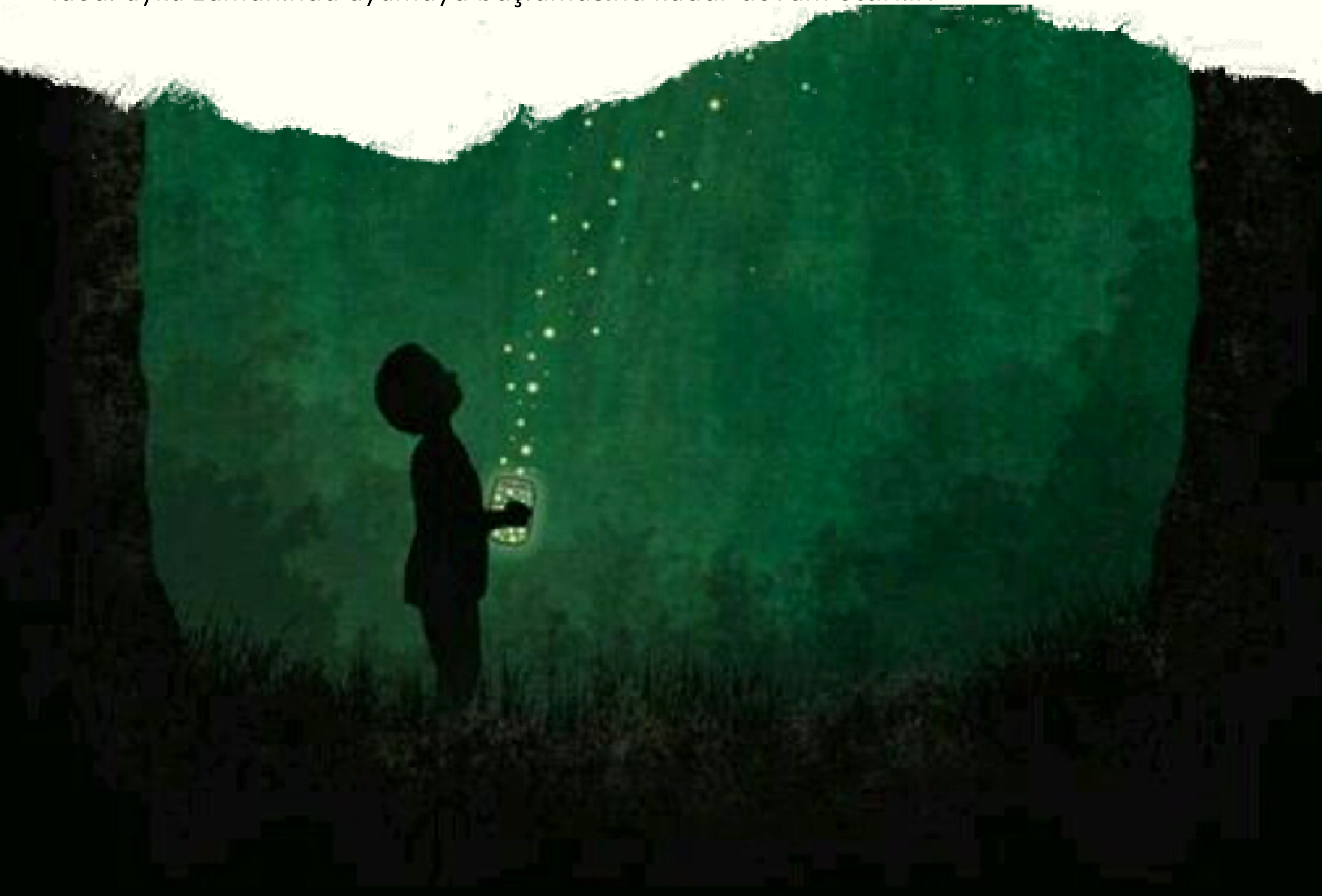


3. Uyku hijyeni

Uyku hijyeni ile anlatılmak istenen sağlıklı bir uyku düzeni oluşturulması ve doğru uyku alışkanlıklarının kazandırılmasıdır. Bu nedenle uyku hijyeni, uyku zamanının planlanması ve uyku rutini ile birlikte kullanılmaktadır. Uyku zamanın planlanması ve rutinlerin oluşturulmasına ek olarak, çocuğun odasının karanlık ve sessiz olması, oda sıcaklığının uygun olması, uyku kıyafetlerinin özellikleri, uyku öncesinde uyarıcı özelliği olan etkinliklerden kaçınılması, aç bir şekilde uyunmaması, çok fazla sıvı tüketilmemesi gibi belirli durumlara dikkat etmeyi gerektirmektedir.

4. Uyku zamanını silikleştirme

Uyku zamanını silikleştirme, özellikle yatağa gitme vakti geldiğinde ve uykuya dalma sırasında karşılaşılan davranış problemleri için önerilen yöntemlerden bir tanesidir (Christodulu ve Durand, 2004). Çocuğun yatağa gitme zamanını aşamalı olarak daha erken bir saate almaya dayanmaktadır. Uygulamanın başlarında, çocuğun kendiliğinden ve kolay bir şekilde uykuya dalmasına yakın bir zaman belirlenir (Kodak ve Piazza, 2008). Örneğin çocuğun uykuya dalma saati akşam 23:00 olarak belirlendi ise, bu süreye 30 dakikalık bir süre eklenerek uygulamaya akşam saat 23:30'da başlanır. Eğer çocuk belirlenen bu uyku saatinden önce uyumak isterse buna izin verilmez ve aynı şekilde sabahları da uyanma saatinde uyanmasına dikkat edilir. Uygulama sırasında eğer çocuk planlanan saatte 15 dakika içinde uykuya dalarsa, bir sonraki gece uykuya gitme zamanı 30 dakika daha erkene alınır. Ancak çocuk 15 dakika içinde uykuya dalmazsa, bir sonraki gece uyku zamanı bir önceki geceden 30 dakika daha sonraya alınır (Piazza ve Fisher 1991). Bu süreç çocuğun ideal uyku zamanında uyumaya başlamasına kadar devam ettirilir.





5. Sönme

Yöntem, çocuğun uyku zamanında sergilediği problem davranışların ailesi tarafından görmezden gelinmesi şeklinde uygulanmaktadır. Görmezden gelme ile anlatılmak istenilen, uyku sırasında çocuğun uykuya direnmek amacıyla sergilediği ağlama vb. davranışına tepkisiz kalınmasıdır. Uygulama sırasında, aile çocuğu yatağına bırakır ve odadan ayrılır. Eğer çocuk ağlarsa, beş dakikada bir çocuğun odasına girilerek sadece pışpışlanır ve sonra odadan tekrar uzaklaşılır. Çocuklar sönme uygulamalarının başında, sergiledikleri problem davranışları daha şiddetli bir şekilde gerçekleştirebilirler. Buna sönme patlaması . Bu süreçte aile paniğe kapılmamalı ve bu uygulamayı devam ettirmelidir.

6. Uyarı silikleştirmesi

Bu yöntem özellikle anne ya da babası gibi özellikle belirli bir kişi ile uyuma davranışı gösteren çocuklar için kullanılmaktadır. Uygulamada, çocuğun uyumasını sağlayan uyarının zamanla aşamalı olarak ortamdaki geri çekilmesi söz konusudur.

7. Uyku kısıtlaması

Özellikle gündüz ve gece uyku düzenlerinde sorunları olan bireyler için önerilen bir yöntemdir. Bu durum gece-gündüz uyku dengesinin bozulmasına neden olur. Dolayısıyla bu yöntemde çocuğun yatakta uyuyarak geçirdiği süreye kısıtlama getirilmektedir (Örneğin geç yatıp sabah erken kalkma gibi). Zamanla yatma zamanı istendik ideal zamana ulaştırılır (Richdale ve Wiggs, 2005).

8. Kronoterapi

Eğer çocuk gün içinde çok erken bir saatte uyuyorsa, uygulamanın başında yatağa erken saatte gidilir ancak çocuk her sabah aynı saatte uyandırılır. Zamanla yatağa gitme saati geciktirilerek ideal uyuma saatine getirilir .

9. İzin kartı

İzin kartı, özellikle gece yalnız yatmakta direnen ya da gece uyanıp ailesinin yanına gelmeyi alışkanlık haline getirmiş olan çocukların bu davranışlarını azaltmayı ve tek başlarına uyuma alışkanlığı edinmelerini sağlamayı amaçlayan bir uygulama türüdür. Bu uygulamada, çocuğa her gece için bir defa kalkma ve ailesinin yanına gelme hakkı verilmektedir. Bir kez onları ziyaret edebilir ya da su içmek isteyebilir. Bu hakkını kullandığında kartı ailesine verir ve bir daha kalkmaması gerektiğini bilir. Eğer kalkarsa bir sonraki gece kartını kullanma hakkının olmayacağı açıklanır.

10. Planlı Uyandırma

Planlı uyandırma özellikle gece terörü olarak da isimlendirilen anlamsız gece uyanmalarında etkili bir şekilde kullanılan bir yöntemdir. Gece terörü, bireyin bir kabus görmese bile gece anlamsızca ağlayarak ya da çığlık atarak uyanmasıdır. Yöntemin OSB'li üç bireyde kullanıldığı bir araştırma bulunmaktadır (Durand, 2002). Araştırmada yöntemin çocukların genel olarak geceleri uyandıkları zaman dilimleri belirlenmiş ve uygulama sırasında bu belirlenen zamandan 30 dakika önce, gece terörü oluşmadan uyandırılmışlardır. Yöntemin gece uyanmaları üzerinde olumlu etkileri olduğu belirtilmiştir.



SPEŞİFİK BOZUKLUKLUKLARIN NÖROBİLİMİ



Ahmet M. ÜNAL
Özel Eğitim Öğretmeni

“ Bir öğretmen olarak, muhtemelen öğretmenlik kariyeriniz boyunca çeşitli teşhis edilmiş özel eğitim ihtiyaçları ve koşulları olan öğrencilere eğitim vereceksiniz. Sinirbilimciler bu koşulların birçoğunu kapsamlı bir şekilde araştırdılar. Sinirbilimin katkıda bulunduğu üç alan hakkında bilinen ve bilinmeyenleri:

DEHB-DİSLEKSİ

DIKKAT EKSİKLİĞİ HIPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU (DEHB)

DEHB en yaygın davranış bozukluklarından biridir. Dünya genelinde çocukların yaklaşık %6'sını ve yetişkinlerin %3'ünü etkilemektedir. Bu yüksek yaygınlık, herhangi bir sınıfta kendinizi DEHB teşhisi konan birden fazla öğrenciyle bulabileceğiniz anlamına gelir. Çocukluk ve yetişkinlik gruplarının son zamanlarda farklı olduğu tespit edildi. Bu da daha önce düşünüldüğü gibi çocukluk durumunun basitçe bir devamı olmadığını gösteriyor. Bu, bireylerin daha yüksek bir oranının hayatlarının bir noktasında daha önce bilinenden daha fazla DEHB' den muzdarip olduğu anlamına gelir. Tıp uzmanları tarafından DEHB'yi teşhis etmek için kullanılan bir dizi farklı ölçüt vardır. İki farklı belirti türü açıklanmaktadır:

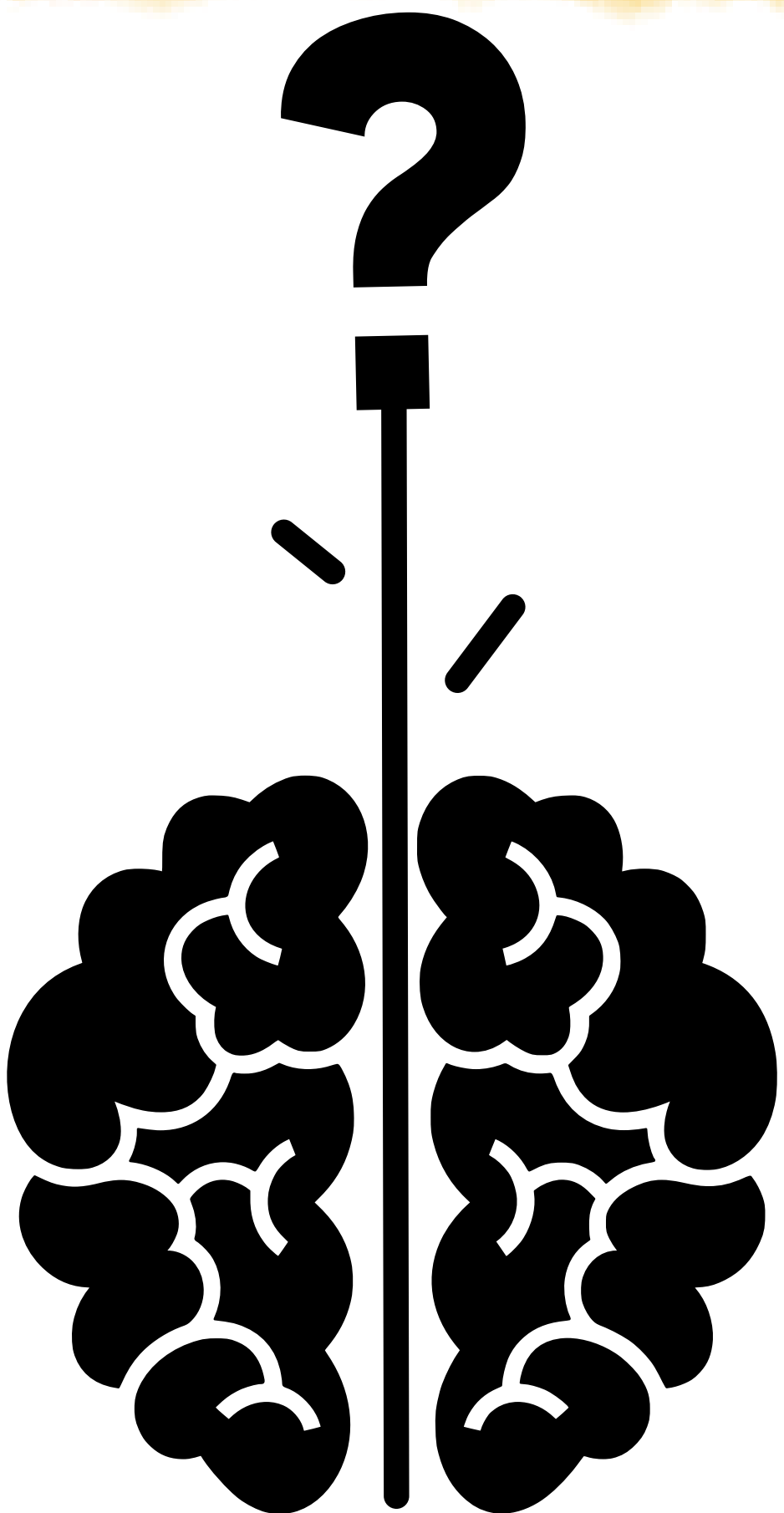
(1) dikkatsizlik ve (2) hiperaktivite ve dürtüsellik.

DEHB'nin sonuçlarının, daha yüksek öğrenme riski, davranışsal ve duygusal sorunların yanı sıra daha kötü okullaşma, daha düşük mesleki statü ve çeşitli fiziksel ve psikiyatrik durumlar için daha büyük risk ile geniş kapsamlı olduğu bilinmektedir. DEHB'nin yüksek prevalansı ve birey üzerindeki önemli etkisi göz önüne alındığında, sinirbilimciler, bu durumdaki insanların beyinlerinde neler olduğunu anlamak için çok çalıştılar. Bu henüz tam olarak anlaşılabilmiş olsa da, artık DEHB'li bireylerin beyinlerinde bir takım değişiklikler bulmuşlardır.

DEHB'de Beyin Yapısındaki Ve İşlevindeki Değişiklikler

Yapısal görüntüler, beyin bölgelerinde çeşitli değişiklikler gösterir. Araştırmaların en tutarlı şekilde gözlemlendiği ilk fark, beyindeki "kaudat" çekirdek adı verilen bazal gangliyon adı verilen ve hareket, bazı öğrenme türleri ve tepki engelleme adı verilen bir şey için önemli olduğu düşünülen bir alandaki aktivitedeki azalmadır. İkincisi, belirli bir bağlamda baskın yanıtı engelleme yeteneği olarak düşünülebilir. Örneğin, bilgisayar ekranında bir daire, üçgen veya oval gördüğünüzde belirli bir düğmeye basmanız ve ardından bir kare gördüğünüzde basmamanız söylendiye, kareye tepki vermemenin engellenmesidir.

Nörobilimciler, yapısal değişikliklere ek olarak, DEHB'si olan kişilerde beyin işlevinde bir dizi değişiklik bulmuşlardır. Örneğin, MRI ile nörogörüntüleme, "beynin farklı ön kısımlarında, değişen bağlantıya işaret eden hem azalmış hem de artmış aktivite göstermiştir. Benzer şekilde, ERP'leri ölçen araştırmalar, bir dizi görevde nöral tepkilerde bir azalma bulmuştur. Belirli beyin bölgelerinin aktivitesine bakmanın yanı sıra, hem DEHB'yi modellemek için kullanılan laboratuvar hayvanlarından hem de DEHB'si olan insanlardan iki farklı nörotransmitterde değişiklikler olduğuna dair kanıtlar vardır: dopamin ve noradrenalin. Bunlar, motivasyon ve uyanıklık gibi bir dizi önemli işlevle bağlantılıdır. DEHB kaudat hacmindeki azalmaya bağlı olarak yaş ilerlemesiyle ve DEHB için ilaç tedavisiyle azalır.



Sınıfta DEHB olan öğrenciler için;

Dikkati dağılmış öğrenciyi, kapı ve pencere gibi göze çarpabilecek bariz dikkat dağıtıcı şeylerden uzağa oturtmak. Mümkün olan en az dikkat dağıtıcı çalışma alanını yaratmak ve onlara bu alanı işe hazırlamaları için zaman vermek. Talimatları net bir şekilde vermek ve tekrarlamak, ayrıca hatırlamayanların kolayca aranabilmesi için talimatları görünür tutmak (örneğin bir çalışma sayfasında veya beyaz tahtada). Daha uzun projeleri, her aşamada hedefleri (ve ödülleri) olan küçük parçalara bölmek.

Disleksi

51

Disleksi, genellikle bir okuma bozukluğu olarak anılsa da, bir dizi özel öğrenme bozukluğundan veya güçlüğünden biri olarak kabul edilir. Disleksinin kendisi bir şemsiye terimdir çünkü birden fazla türü mevcuttur - hem 'gelişimsel' hem de 'kazanılmış' olabilir. Gelişimsel disleksi, çoğu insanın disleksi terimini kullandıklarında atıfta bulunduğu şeydir, oysa edinilmiş disleksi, örneğin travmatik beyin hasarı veya inme yoluyla ortaya çıkar. Bu bölümün odak noktası gelişimsel disleksidir, ancak bundan sonra bundan sadece disleksi olarak bahsedeceğiz. Disleksi, çocukların %5 ila %12'sini etkiler ve DEHB gibi, farklı kriterler (DSM-5'tekiler dahil) kullanılarak teşhis edilebilir.

Disleksi, DEHB gibi, düşük eğitim başarısı ve akademik benlik saygısı gibi çeşitli olumsuz sonuçlarla ilişkilidir. Bu etkiler, diğer becerileri yüksek seviyelere çıkarabilmelerine rağmen, zayıf okuyucuların hayatlarının ilerleyen dönemlerinde zayıf okuyucular olarak kalmasıyla uzun sürelidir. Okuma karmaşık bir beceridir. Bu nedenle, genel bir soruna yol açan bir dizi alanda eksiklikler meydana gelebilir. Bunlar: Fonolojik farkındalık - kelimelerin ses yapısının bilgisi ve manipüle etme yeteneği. Hızlı otomatikleştirilmiş adlandırma - verimli görsel-sözlü bağlantıları yansıtan bir dizi tanıdık uyarının yüksek sesle adlandırılabilme hızı. Akıcı okuma - verimli anlamayı desteklemek için tek kelimeleri ve bağlantılı metni yeterli doğruluk ve hızda okuma yeteneği. Bunlardan herhangi birindeki veya bunların bir kombinasyonundaki herhangi bir eksiklik, kişinin disleksisinin nedeni olabilir.



Dislekside beyin yapısındaki ve işlevindeki değişiklikler

Bir dizi çalışma, disleksi olan ve olmayan kişilerde beyin yapısını ve işlevini karşılaştırmıştır. Araştırmacılar beynin okumayla ilişkili, "görsel kelime formu alanı" nda en tutarlı farklılıkları bulmuşlardır. Disleksisi olan hem yetişkinler hem de çocukların bu alanda daha az aktivitesi vardır. Ancak bu çalışmalarda kullanılan yöntemler açısından belirtilmesi gereken önemli bir nokta vardır. Disleksi olan ve olmayanlar arasında gözlemlenen farklılıklar, disleksiden ziyade okuma deneyimindeki farklılıklardan kaynaklanıyor olabilir. Bununla birlikte, bunu dikkate alan araştırmalar, okuma deneyimi için grupları eşleştirerek, disleksik grupta beyin sol yarımküresinde azalmış aktiviteye sahip bir dizi alan bulmuştur. Başka bir bulgu bu da disleksinin beyin temelli olduğuna dair kanıt sağlar. Okuma deneyimi konusunu ele almanın bir başka yolu da henüz okumayan daha küçük çocuklara bakmaktır. Bu çocuklara resmi bir disleksi teşhisi konulamasa da, (aile öyküsü nedeniyle) bu duruma sahip olma riski altında oldukları belirlenebilir ve daha sonra bunu doğrulamak için takip edilebilirler. Bu yaklaşım yaygın olarak kullanılmaktadır ve fonolojik farkındalıkla ilişkili belirli beyin alanlarının aktivasyonu ve yapısının yanı sıra bazı ERP bileşenlerinde farklılıklar bulmuştur.

Disleksi müdahaleleri:

Disleksi için farmakolojik bir tedavi yoktur, ancak eğitimsel müdahaleler vardır. Bunlar genellikle fonolojik temelli yaklaşımın iki kategorisine ayrılır: Fonolojik farkındalık eğitimi ve fonetik eğitimi. Farklı yaklaşımların etkinliğine ilişkin bir araştırmada, her iki müdahale türünün de etkili olduğunu buldu. Bununla birlikte, sadece fonetik eğitimi, disleksisi olan ve olmayanları karşılaştırılabilir miktarlarda iyileştirdi, bu da fonolojik farkındalık eğitiminin disleksiye özgü bir etkiye sahip olduğunu gösteriyor. Bununla birlikte, ikincisi en çok küçük gruplar halinde verildiğinde etkili olmuştur ve bu nedenle müdahale seçimi, kaç çocukla çalışabileceğinize ve tabii ki müdahale yapma konusundaki özel eğitiminize bağlı olabilir. Bununla birlikte, tekrarlı okuma, Eşli Okuma, Güdümlü Okuma, Yankılayıcı Okuma gibi yöntemlerle de disleksi müdahaleleri gerçekleştirilmektedir.



KAYNAKÇA

- Aydın, M. Z. (2014). Merhamet. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Çağrı, M. (2004). "Merhamet", Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi. Ankara: TDV Yayınları, Cilt:29.
- Diken, Ö. (Ed.). (2019). İletişim ve Alternatif İletişim Sistemleri. T.C Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Yayınları
- Diken, Ö. (2019). Yetersizliği Olan Bireylerin Dil ve İletişim Becerilerinin Desteklenmesi (F. ACARLAR & Ö. DİKEN (Eds.); 4th ed.). Pegem Akademi Yayıncılık. <https://doi.org/10.14527/9786052415399>
- Diken, Ö. (Ed.). (2020). DİL VE KONUŞMA GÜÇLÜĞÜ YAŞAYAN ÖĞRENCİLERİN KAYNAŞTIRMA ÖĞRETMENLERİNE (Okul Öncesi ve Okul Dönemi-İlkokul, Ortaokul ve Lise) YÖNELİK MESLEKİ GELİŞİM PROGRAMI. Millî Eğitim Bakanlığı Öğretmen Yetiştirme ve Geliştirme Genel Müdürlüğü.
- Güçlü, N. C(2001). Zaman Yönetimi, Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, sayı:25, 87-106.
- Hökelekli, H. (2008). Merhamet. Dem Dergi, 1(4), 78-84.
<https://avys.omu.edu.tr>
<https://temakoleji.k12.tr/2020/02/26/akran-zorbaligiyla-mucadele/>
https://www.researchgate.net/publication/360658746_POSTUR_BOZUKLUKLARI_VE_EGZERSIZ
- Keresteci, G.T. (2011). Zaman Yönetimi: Literatür Taraması, (Yüksek Lisans Tezi), Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı, Edirne.
- Kırcaali-İftar, G., & Odluyurt, S. (2018). Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocuklar ve Eğitimleri. In E. Tekin-İftar (Ed.), Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocuklar ve Eğitimleri (6th ed., pp. 297-231). Vize Akademik.
- Richard Churches, E. Dommett. and L. Devonshire. (2019). Neuroscience for Teachers. Crown House Publishing. <http://neuroscientist.weebly.com/>
- Samancı, O. (2016). Okul ve hayat başarısında ailenin rolü. Erzurum: Nitel Yayınları.
- Sani-Bozkurt, S. (2017). Özel eğitimde dijital destek: yardımcı teknolojiler. AUAd , 3(2), 37-60.
- Özel Eğitimde Teknoloji Ve Öğretim , Ankara, Vize yayınları, 2016
- Sayar, K. (2015). Merhamet. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Temel, Z. F. (2003). Aile eğitim modeli, Dünya'da ve Türkiye'deki uygulamalar, erken çocukluk eğitimi politikaları: Yaygınlaşma, yönetim ve yapılar toplantısı raporu. İstanbul: AÇEV Yayınları.
- Toper Korkmaz, Ö. (2018). Gelişimsel Yetersizliği Olan Çocuklarda Uyku Sorunları Ve Davranışsal Müdahale Yöntemleri. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi, 1-24. <https://doi.org/10.21565/ozelegitimdergisi.397343>
- Türk Dil Kurumu, (1932). Türkçe Sözlük. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.(2. Cilt).
- Uğurlu, A. (2015). İzdırap ve Merhamet. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Üstünoğlu, Ü.(1991). Okul öncesi dönemde aile eğitiminde benimsenebilecek farklı yaklaşımlar. Eskişehir :Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Der- gisi. 4(1-2).

