

KURAM

KUMLUCA REHBERLİK ve ARAŞTIRMA MERKEZİ DERGİSİ

YIL: 2 SAYI: 18 HAZİRAN 2021

2020- 2021 Eğitim Öğretim Yılı

ÖZEL EĞİTİMDE YARDIMCI
TEKNOLOJİLER

BAŞARIDA EBEVEYN
DESTEĞİ

TÖREL YALNIZLIK



OTİZMLİ ÇOCUKTAN
MEKTUP VAR?

İŞİTME ENGELLİ ÇOCUĞU
OLAN AİLELERE COVID-19
DÖNEMİNDE ÖNERİLER

RUMİNASYON



OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLAR İÇİN
EĞİTİM UYGULAMALARI
NASIL SEÇİLMELİ?

DR. JOANNA KOLAKT

Gelişim Psikolojisi, Salford Üniversitesi

ŞİDDET İÇERİKLİ KONULARI
ÇOCUĞUMLA NASIL KONUŞABİLİRİM?

DOÇ. DR. ADAM FINE

Arizona State Üniversitesi

OTİZMDE EMPATİ
SEVİM HOŞ OFLUOĞLU

Yazar - Sesimiz Otizm Yaşam Eğitim Derneği Başkanı



KÜNYE

Sunuş :

Murat KAVLAK

Tasarım :

Hüseyin ERDEM

Hazırlayan:

Hüseyin ERDEM

Merve Gören BAYRAKOĞLU

Basım Yayın Kurulu

Mustafa Şamil ŞEN

Hüseyin ERDEM

Yasin ŞEN

Canan DEMİRTAŞ

Esmegül KUŞCU

İsa DERİNKUYU

Adres:

Sarıkavak Mh. Kumluca Otogarı.

Kat – 2

Kumluca/ANTALYA

Tel:

0242 887 17 87

E-Posta:

kumlucaram@gmail.com

kuramdergi@gmail.com

Web: kumlucaram.meb.k12.tr

KURAM dergisi; Kumluca Rehberlik ve Araştırma Merkezi tarafından akademisyen, öğretmen ve alanla ilgilenen gönüllülerin yazılarını paylaşmak, "Özel Eğitim" alanında farkındalık oluşturmak , toplumu bilinçlendirmek ve rehberlik faaliyetlerinde bulunmak üzere maddi bir kazanç beklemeden sosyal sorumluluk çerçevesinde hazırlanan bir dergidir.



Değerli okurlarımız;

Söz kulağa yazı uzağa gider diyerek çıkardığımız yoğun, yorucu, özverili ve fedakârca yaptığımız çalışmaların bir ürünü olan Kuram dergisini sizlerle buluşturmanın mutluluğu içerisindeyiz. İki şey paylaştıkça artar: sevgi ve bilgi. Amacımız, bilgiyi ve doğruyu paylaşmak. Her sayfada ayrı bir emeğin yer aldığı düşünmenin ve çalışmanın ürünü olan dergimiz, değerli öğretmenlerimizin ortaya koymuş olduğu bir çalışmadır. İsmi belirlenmiş bir konudaki düşüncelerin ve görüşlerin bütünü anlamına gelen 'kuram' kelimesinden alan dergimiz, özel eğitim ve rehberlik alanında, çeşitli konularda okurlarımızı aydınlatmak ve bilgilendirmek maksadı gütmüştür. "Sadece bir iyi vardır: bilgi, sadece bir kötü vardır: cehalet." düsturunu kendimize ilke edindik.

Kuram dergisi uzun soluklu olabilmek için gerekli altyapı çalışmalarını yapmıştır. Yine de dergi, dergiyi çıkartanlardan çok onu yaşatanlarıdır. Bu nedenle okurlarımızın duyarlılığı dergimizin yaşaması açısından önemlidir. Öğretmenlerimizin girişimci, istekli ve çalışkan tutumlarla ortaya koydukları bu emeğin karşılığı hiç şüphesiz siz değerli okurlarımızın ilgi ve takdirleri olacaktır.

Bu sayıyı da öncekiler gibi dolgun bir muhtevayla hazırlamaya çalıştık. Elinizdeki sayıda yer alan yazılar, konunun ehli olan kişiler tarafından kaleme alınmış, zevkle ve istifadeyle okuyacağınızı umduğumuz yazılardır. Tüm okuyucularımızın, zihin dünyasına küçük bir katkı sunabiliyorsak, dergimiz amacına ulaşmış demektir.

Yeni sayılarda buluşmak temennisiyle.

Murat KAVLAK

Kumluca Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürü

İÇİNDEKİLER

ÖZEL EĞİTİMDE YARDIMCI TEKNOLOJİLER

Özel eğitim gereksinimi olan bireylerin eğitim ihtiyaçları da bireylerin kişisel özelliklerine göre farklılıklar gösterebilmektedir.

YAZI: İSA DERİNKUYU S: 4

OTİZMDE EMPATİ

Otizmde eğitim dışında bir tedaviden bahsetmek şimdilik mümkün görünmüyor. Belli bir ilacı yok. Eğitim konusunda yalnızca şu veya bu yöntem tek doğrudur diyemeyiz. ...

YAZI: SEVİM HOŞ OFLUOĞLU S: 6

OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLAR İÇİN EĞİTİM UYGULAMALARI NASIL SEÇİLMELİ?

Pandemi sürecinde tecritler ve okulların kapanması bizlerin daha fazla internete yada çevirim içi ortamlara girmemize neden oldu...

YAZI: DR. JOANNA KOLAKT S: 7

ŞİDDET İÇERİKLİ KONULARI ÇOCUĞUMLA NASIL KONUŞABİLİRİM?

Çocuklar, ister medya aracılığıyla olsun ister gerçek hayatta hemen her gün şiddet görüntülerine maruz kalmaktadır. Araştırmalar, şiddet içeren görüntülerine maruz kalmanın...

YAZI: DOÇ. DR. ADAM FİNE S: 9

BAŞARIDA EBEVEYN DESTEĞİ

Her ebeveyn şüphesiz çocuğunun başarılı olmasını istemektedir. Bunun için izlenen yol her çocuk ve her aile için farklı olmaktadır...

YAZI: DURMUŞ DUMAN S: 12

TÖREL YALNIZLIK

Bir birey, uzun yıllar boyunca fiziksel anlamda yalnız olabilir; ama yine de fikirlerle, değerlerle, ya da en azından ona bir birleşme ve 'ait olma' duygusu ...

YAZI: YASİN ŞEN S: 13

OTİZMLİ ÇOCUKTAN MEKTUP VAR?

Ben 'otizm'i olan bir çocuğum. 'Otistik' değilim. Otizm karakterimin sadece bir bölümüdür. Beni tek başıma tanımlayacak bir kavram değil...

YAZI: SONER ÖZTÜRK S: 14

İŞİTME ENGELLİ ÇOCUĞU OLAN AİLELERE COVID-19 DÖNEMİNDE ÖNERİLER

Okullarda eğitime ara verilmesini ve evde birlikte uzun süre zaman geçiyor olmanızı anlamlandıramıyor...

YAZI: VELİ CAN TÜRKÖĞLÜS: 16

RUMİNASYON

Neden hep böyle olumsuz düşünüyorum? Bu hayatta kötü şeyler niye hep benim başıma geliyor? Bunu hak edecek ne yaptım?...

YAZI: CANAN BALBAY S: 17



ÖZEL EĞİTİMDE YARDIMCI TEKNOLOJİLER

İSA DERİNKUYU

Özel Eğitim Öğretmeni

Özel eğitim gereksinimi olan bireylerin eğitim ihtiyaçları da bireylerin kişisel özelliklerine göre farklılıklar gösterebilmektedir. Gelişim ilkeleri gereği her birey bulunmuş olduğu gelişim çağına göre kendi içerisinde önemli bireysel farklılıklar gösterebilmektedir. Bu farklılıklar dikkate alınarak özel eğitim gereksinimi olan bireylere, en az kısıtlayıcı eğitim ortamlarında eğitim sunulması gerekmektedir. En az kısıtlayıcı ortam, öğrencinin en üst düzeyde başarı göstereceği ortamdır. En az kısıtlayıcı eğitim ortamları denildiğinde ise özel eğitim gereksinimi olan bireyler için temel amaç; normal gelişim gösteren akranları ile birlikte aynı eğitim ortamlarında eğitimine devam etmesine olanak sağlayan kaynaştırma/bütünleştirme uygulamalarıdır. Özel eğitim gereksinimi olan bireylerin kendi akranları ile birlikte devam ettikleri eğitim ortamlarında eğitim başarılarını arttırmak, yaşadıkları sorunları/problemleri en aza indirmek, mümkün olabildiğince genel eğitsel faaliyetlerden yararlanabilmelerini ve eğitim sürecinin bir parçası olabilmelerini sağlamak amacı ile eğitsel süreçlerde yapılacak birtakım düzenlemelere ihtiyaç vardır. Bu nedenle bireysel farklılıklar ve bireysel gereksinimler dikkate alıp evrensel tasarım ve yardımcı teknolojiler kullanılarak öğrenenlerin birden fazla duyusuna hitap ederek bireyler için zengin öğrenme ortamları oluşturulmalıdır.

Evrensel Tasarım Nedir?

“Evrensel tasarım”, tüm ürünlerin ve çevrelerin, yaş, beceri ve durum farkı gözetmeksizin pek çok kişi tarafından kullanılabilmesini olanaklı kılan, bütünselleşme sağlayan bir tasarım yaklaşımı olarak tanımlanmaktadır. Yaklaşım, ürün tasarımından, mimarlığa ve kentsel tasarıma, çevre kontrolü sağlayan basit sistemlerden, karmaşık bilgi teknolojilerine kadar değişen ölçekleri kapsamaktadır. Akademik olarak değerlendirildiğinde ise: Evrensel tasarım ileriye yönelik önlemleri ve bütüncül öğretim stratejilerinin kullanımını içeren, özel gereksinimi olan öğrenenler de dâhil olmak üzere her çeşit öğrenene hizmet sunan bir öğretim yaklaşımıdır (Scott, McGuire ve Foley, 2003). Evrensel tasarım kişiye uygun esnek müfredatlar geliştirmeye olanak sağlamakta ve eğitim ortamını tüm bireyler için ulaşılabilir kılmaktadır. Evrensel tasarım ile aynı sistem içinde farklı öğrenenler için farklı tasarım ve herkese uygun olarak “ayarlanabilirlik” ilkesi temel alınarak tasarımda farklılık ve esneklik yaratılmaktadır. Bu tasarımda hedef olarak sınırlı yeteneklere sahip olan bireylerin ihtiyaç ve istekleri esas alınmaktadır. Evrensel tasarım ilkelerinin sınıfta uygulanması; işbirlikçi ilişkileri, teknolojiye dayalı araçları ve farklı öğretim yöntemlerini kapsayarak öğreten ve öğrenenlere çoklu fırsatlar sunmaktadır (Evans, Williams, King ve Metcalf, 2010). Böylece evrensel tasarım tüm bireyler için daha nitelikli bir eğitim ve öğretim sürecini beraberinde getirmektedir. Bu noktada evrensel tasarımın ilkeleri etkili bir eğitim-öğretim süreci ile daha çok öğrenci katılımını sağlamaktadır (Rush ve Schmitz, 2009). Sonuç olarak; evrensel tasarım tüm öğrenenlere bir kaynaştırma/bütünleştirme ortamı sunmakta ve teknolojik gelişmelerle birlikte aynı zamanda özel durumlar ve uyarlamalara olan gereksinimi azaltmaktadır (Cory,

2011). Evrensel tasarım ilkelerinden yola çıkılarak tüm öğrenenlerin genel eğitim müfredatından en üst düzeyde yararlanmasını sağlamak ve herkes için erişilebilir öğrenme ortamı oluşturabilmek için yardımcı teknolojilerin kullanımı oldukça önemli bir role sahiptir (Rose, Hasselbring, Stahl ve Zabala, 2005). Evrensel tasarım ve yardımcı teknolojiler ile dezavantajlı grup ve özel gereksinimi olan tüm bireyler için eğitim ortamlarındaki engelleri ortadan kaldırmak mümkün olabilmektedir (Sani-Bozkurt, 2016).

Yardımcı Teknolojiler

Teknolojinin yaşamımıza ve eğitim ortamlarına girmesiyle birlikte sınıf ortamlarında sürdürülen öğretim süreçleri de teknoloji desteği ile yürütülmeye başlanmıştır. Teknoloji destekli eğitim ve öğretim ortamları, birbirinden farklı öğrenen bireylerin özelliklerine uygun materyallerinin oluşturulmasını amaçlamaktadır. Bununla birlikte kullanılan yöntem ve tekniklerin uyarlanması sağlayarak öğretim ortamlarını bireyler için zenginleştirmekte ve böylece öğretim ortamlarını kolay erişilebilir, etkili ve verimli öğrenme ortamlarının oluşmasını hedeflemektedir. Teknoloji destekli öğrenme ortamları ile öğretim sürecinin planlanmasında yardımcı teknolojiler işe koşularak öğrenenin motivasyon ve başarısı da artmaktadır. Yardımcı teknolojiler; özel gereksinimi olan bireylerin öğretimini bireyselleştirmek, bağımsızlıklarını artırmak ve yaşam kalitelerini yükseltmek amacıyla kullanılan özel araç, hizmet ve yöntemlerdir (Reed ve Bowser, 2005). Bir diğer deyişle yetersizliği olan bireylerin eğitim, mesleki, günlük ve toplumsal hayatta karşılaşılabileceği güçlükleri ortadan kaldırmak, yeterliklerini geliştirmek ve mevcut kapasitelerinden azami bir biçimde yararlanmalarına olanak tanıyan herhangi bir aracın kullanılmasıdır (Pettersson ve Fahlström, 2010).

Yardımcı teknolojiler; teknolojik olarak karmaşık, gelişmiş materyaller içeren, yüksek teknoloji (High-Tech) ya da daha ucuz, basit, kolay bulunabilir materyallerden oluşan daha düşük teknoloji (LowTech) ürünlerini içermektedir. Düşük ve yüksek düzey yardımcı teknolojiler arasında ise orta düzey teknoloji (MidTech) ürünleri yer almaktadır. Hem düşük hem yüksek düzey teknoloji ürünleri tüketicinin kullanım açısından kolay ulaşılabilir, kolay kullanılabilir ve pratik olmalıdır (Johnston, Beard ve Carpenter, 2007). Düşük düzeyde teknoloji içeren materyaller puzzle'lar, görsel kartlar/resimli semboller, görsel çizelgeler, kalem tutacağı, uyarlanmış kalem ve çalışma kağıtları, okuma büyüteçleri, fosforlu işaretleyiciler ve kalemler, uyarlanmış makas, sayfa çevirme aparatı; orta düzeyde teknoloji içeren materyallere zamanlayıcılar, okuma kalemi, konuşan hesap makineleri, konuşan sözlük, konuşma üreten araç-VOCA; karmaşık ve yüksek düzey teknolojilere ise tablet bilgisayarlar, akıllı telefonlar, akıllı tahtalar, akıllı saatler, sanal gerçeklik, artırılmış gerçeklik

uygulamaları, akıllı kişisel asistanlar, dijital kitaplar, mobil uygulamalar ve bilgisayar yazılımları örnek olarak verilebilir.

Teknoloji Destekli Öğrenme Ortamlarının Yararları

Teknoloji destekli öğrenme ortamları birden fazla duyu organlarına hitap ederek, 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 uyaranlar 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 olmaksızın farklı becerilerin/davranışların öğretimi yapılabilir.

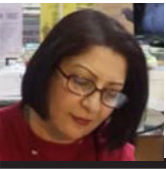
Teknoloji destekli öğrenmenin öğrenenlere sağladığı yararların yanı sıra öğretmenler için de birtakım yararları söz konusudur. Örneğin; öğretilen dersi planlama konusunda yardımcı olur. Yardımcı teknolojiler ile hedeflenen amaçların kazanımı daha hızlı ve kalıcı olacağı için öğrenenlerin başarısının ve motivasyonunun arttığını fark eden öğretmenin 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.

KAYNAKLAR

Sani-Bozkurt, 2017: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/403817>



OTİZMDE EMPATİ



SEVİM HOŞ OFLUOĞLU

Yazar - Sesimiz Otizm Yaşam Eğitim
Derneği Başkanı

Ötizmde eğitim dışında bir tedaviden bahsetmek şimdilik mümkün görünmüyor. Belli bir ilacı yok. Eğitim konusunda yalnızca şu veya bu yöntem tek doğrudur diyemeyiz. Otizm bilinci yerleşirken ailelerde dâhil hep birlikte el yordamıyla otizme karşı çözümler üretmeye çalıştık. Şimdi esas olan bugünkü şartlarla en doğruyu yakalamak. Biz aileler yalnız değiliz. Engebeleri çok olan bu yolda değerli doktorlarımız, psikologlarımız ve çabalarıyla bize refakat eden özel eğitimcilerimiz var. Uzman görüşleri çok kıymetlidir. Bu görüş ve önerileri, sosyal hayatın içinde deneyimleyen ailelerin görüşleri ve geri bildirimi de bir o kadar önemlidir.

Eğitimin tek çare olduğu düşünülürse, otizmde eğitmenin rolü yadsınamaz. Otizm ve nöbetleri ilişkilendirdiğimizde ise nitelikli eğitime ulaşmanın doğru bir kriz yönetimiyle mümkün olduğunu görmekteyiz.

Öncelikle her eğitmen, kendisine gelen bireyle otizme eşlik eden davranış sorunları ve karmaşık bir tabloyla eğitime başlayabileceğini unutmamalıdır. Büyük sabır ve tahammülün yanı sıra bireyi tanımak da motivasyon ve sonuç alma adına çok önemlidir.

Her otizimli bireyin bilgileri kendi eğitim kurumlarına ulaşıyor. Peki, bu bilgiler bireyi tanımaya yeterli midir? Elbette ki hayır!

Otizimli birey, eğitim süresi boyunca gösterdiği reaksiyonla kendini ifade eder. En iyi tanıma biçimi etkileşim anında gerçekleşir. Özellikle otizmlilerde görülen öfke nöbetleri, eğitimciler için en zor anlardır. Çığlık çığlığa bağırıp kendine zarar veren bir

otizmliliye telaşla yaklaşmak baştan kaybedilmiş bir çabadır. İlk yapılacak şey sakince yaklaşmak ve vücut dilini okumaktır. Ona dair beynimizde yer etmiş bilgilerin hızla geri çağırılması gerekir. Otizme eşlik eden fiziksel başka bir hastalığı var mıdır? İlaçlarını aksatıyor mu? Neden ürker? Neden korkar? Takıntıları, sevdiği ve sevmediği şeyler.... Bütün bunlar ışığında krizi doğru yönetmek gerekir. Yaşadığı nöbet ve onun getirdiği sıkıntıyla boğuşurken yiyeceklerle sakinleştirmeye çalışmak, mide bulantısı yaşayan bir insana ağır bir yemeği ikram etmek gibidir. Çekilen bir ağrı veya acıyı etrafına zarar vererek yansıtabilirler. Bu durumu bir taşkınlık olarak algılayıp üzerinde otorite kurmaya çalışırken, onu sıkıntıların orta yerinde bıraktığının farkına bile varamazsınız. Böyle bir durumda birey saldırgan davranışlar gösterebilir. Otizimli bireye duygudaşlık ile yaklaşılması onu anlamanın birinci kuralıdır.

Karın ağrısı çektiğinde, trambolinde zıplayarak enerjisini atsın diyebilir misiniz?

Nöbete bağlı altını ıslattığında kızabilir misiniz?

Masa başında saatlerce ders yaptıktan sonra daha fazla eğitime zorlayabilir misiniz?

Mevsim geçişlerinde belli rutinlerinin bozulması karşısında ümidinizi koruyabilir misiniz?

Evde yaşadığı bir sorun sebebiyle kapanmasının isteksizlik olmadığını anlayabilir misiniz?

Kriz sebebi yoğun gürültü ise müzikle sakinleştirmenin doğru olmadığını düşünebilir misiniz?

Açlığına, ağrısına, duygu karmaşasına, sustuklarına, anlatamadıklarına, anlamlandıramadıkları duygularına tercüman olabilir misiniz?

Yoksa zor çocuk deyip sadece size verilen görevinizi mi yaparsınız?

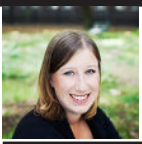
Otizimli bireye küçük bir empatiyle yaklaşıp neler yapabileceğinizi düşünmek, eğitim adına en doğru rehber olacaktır. Bu tür krizlerin altında fiziksel ve duygusal uyarıların olduğunu bilerek hareket etmek ve bir an için sakin olup onun yerine düşünmek sorunu çözmede etkili olacaktır.

Her gün aynı şeyleri yapmak bizler için ne kadar sıkıcıysa onları bir rutin içine hapsetmenin de ne kadar zor olduğunu anlayabilirsiniz. Onların da eğlenerek öğrenmeye ihtiyaçları olduğu bilinmelidir.

Adı üstün de "Özel Eğitim" anlamak, duygudaşlık kurmak, anlayış ve sabırla yaklaşmak onlara ulaşabilmek ve eğitmek adına gerekli olan en önemli şartlardır. Dış dünya ile tek bağlantısı ailelerden sonra öğretmenleridir. Onları önce anlamak ve tanımak sonra da eğitmek gerekir. Zor çocuk deyip vazgeçmek üstlenilen misyonun farkında olmamak demektir. Umut verdikleri halde, eğitim adına kaybedilmiş otizmliler var. Hazır olanı sunmak değil ötelere taşımak önemli. Günü değil hayatları kurtarmak gerekli.



OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLAR İÇİN EĞİTİM UYGULAMALARI NASIL SEÇİLMELİ?



DR. JOANNA KOLAK

Gelişim Psikolojisi, Salford Üniversitesi

Pandemi sürecinde tecritler ve okulların kapanması bizlerin daha fazla internete yada çevirim içi ortamlara girmemize neden oldu. Bu, pandemi öncesine göre, ebeveynleri ve çocukları tablet yada telefonlardaki bir çok yeni uygulamalarla daha sık etkileşim kurmasına neden oldu. Ayrıca küçük çocukların ebeveynleri için dokunmatik ekran uygulamalarının eğitim amaçlı değerli bir kaynak olabileceğini gördük.

Ebeveynler, çocuklar için eğitici dokunmatik ekran uygulamaları aramaya gelince, seçim yapmakta zorlanıyor. Piyasadaki yüz binlerce uygulama eğitici olduğunu iddia ediyor. Ancak oluşan pazarın düzensiz olduğu ve sonuç olarak, bu şekilde reklamı yapılan çocuk uygulamalarının çoğunun eğitim değerinden yoksun ve araştırmaya dayalı veriler sunmadıkları görülmektedir.

Bazı uygulamaların ise çocukların öğrenmesini desteklediği bilinmektedir. Ancak mevcut çok sayıda uygulama arasından doğru olanı seçmek aileler için zordur. Araştırmamız, küçük çocuklar için uygulama seçerken dikkat edilmesi gereken bazı önemli özellikleri belirlemeyi hedeflemiştir.

Samanlıkta iğne

Beş yaşına kadar toplam 4.000'den fazla çocuğu kapsayan 36 çalışmanın bulgularını incelendiğinde, bu yaştaki çocukların dokunmatik ekranlı cihazlardan öğrenebileceğini göstermektedir. Daha da önemlisi, daha büyük çocukların dokunmatik ekranlardan küçük çocuklara göre daha fazla şey öğrendiğini belirtmektedir.

Dokunmatik ekran uygulamaları, dil edinimini desteklemek için kullanılabileceği de ortaya çıkmıştır: dört yaşındaki çocuklar, sadece 10-12 dakika boyunca bir kez oynanan bir dokunmatik ekran uygulamasından yeni kelimeler öğrenebileceği bulunmuştur.

Çocuklara yönelik uygulamalar genellikle yeni kelimeleri, örneğin bir bilgi kartında olduğu gibi bağlamdan bağımsız olarak sunabilir. Bizim yaptığımız çalışmada uygulamaların, çocukların bir oyun an-

latısının parçası olarak yeni kelimelerin anlamlarını öğrenmelerini sağlayabildiğini ortaya çıkardı. Oyunlardaki kullanılan görüntülerin çocukların ilgisini çektiği, ancak dikkat dağınıklığını neden olmamak için kelime dağarcığıyla ilgisi olmayan görsel ve ses efektlerinin uygulamalardan çıkarılması gerektiğini ortaya çıkardık.

Ayrıca araştırmamız, dört ve beş yaşındaki çocukların, on hafta boyunca günde 20 dakika okuma yazma odaklı bir uygulama kullandıktan sonra okuryazarlık becerilerinin arttığını bulduk. Araştırmamızdaki uygulamada kullandığımız, hayvan karakteri, çocuklara harflerin izini sürmek ve kelimeleri oluşturmak için sesleri birleştirmek gibi bir dizi etkileşimli erken okuryazarlık dersinde rehberlik etti. Bu uygulamalar çocuklara gerçek öğrenme fırsatları sunarken, önceki araştırmalar, Google Play uygulama mağazasında eğitici olarak etiketlenen uygulamaların genel olarak çocukların öğrenmesine yardımcı olma olasılığının düşük olduğunu bulmuştur. Araştırmacılar, bu uygulamaların eğitim potansiyelinin gösterilenden daha düşük olduğunu göstermektedir.

Araştırmamız için okul öncesi çocuklara yönelik uygulamaların öğrenme değerini değerlendirmek için kriterler geliştirdik. Amazon, Google ve Apple uygulama mağazalarından beş yaşına kadar olan çocuklar için en popüler 44 uygulamayla ilgili bir anket yaptığımızda, çoğu uygulamanın eğitim potansiyeli ölçümümüzde düşük puan aldığını gördük. Küçük çocuklar için en popüler veya ücretli uygulamaların bile yüksek kaliteli bir eğitim deneyimini garanti etmeyeceğini ortaya çıkardık.

Doğru seçimi yapmak

Peki çocuğunuz için bir eğitim uygulamasını nasıl seçersiniz? Araştırmamız verileri ışığında, okul öncesi çağındaki bir çocuk için bir uygulama seçerken dikkat edilmesi gereken dört husus aşağıda belirtilmiştir.

Öğrenme hedefi: Eğitici olarak nitelendirilmesi için uygulamaların sesleri, harfleri, sayıları veya duyuları öğretmek gibi erken becerilerin gelişimini destekleyen net bir öğrenme hedefi olmalıdır.

Problem çözme: Bir uygulama içinde öğrenme, çocuklara çözmeleri için akıl yürütme ve yaratıcılığı kullanmaya teşvik eden problemler sunmalıdır. Bu, bir kalıpta eksik bir öge bulmayı veya bir kelime oluşturmak için harfleri sürüklemeyi içerebilir.

Geribildirim: Çocuklar, öğrenmelerine yardımcı olan anlamlı, spesifik ve yapıcı geribildirim aldıklarında daha iyi performans gösterirler. Bu geri bildirim, doğrudan çocuğa "bakan" ekranda bulunan hareketli bir sosyal karakter tarafından sesli bir me-

saj yoluyla iletilmelidir.

Özet: Çocukların öğrenmesi, eğlenceli bir anlatı olarak sunulan içerikten yararlanabilir. Örneğin, uygulamadaki karakterler bir hazine avına çıkabilir ve uygulama bu maceranın bir parçası olarak çocuğa bazı görevler verebilir.

Ebeveynler ve öğretmenler tarafından iki ile beş yaş arasındaki çocuklara yönelik uygulamaların onlara yeni beceriler öğretme potansiyeline sahip olup olmadığını değerlendirmek için kullanılabilecek bir anket de geliştirdik.

Çeviri : Hüseyin ERDEM

Özel Eğitim Hizmetleri Bölüm Başkanı



Zor Çocukların Eğitiminde Psikoeğitsel Yaklaşımlar ve Birlikte Yaşam

Prof. Dr. Selahattin Avşaroğlu

Dr. Öğr. Üyesi Kürşat Öğülmüş

Dr. Öğr. Üyesi Sertan Talas

Dr. Öğr. Üyesi Bora Görgün

Öğr. Gör. Özlem İlker

Dr. Öğr. Üyesi Erkan Kurnaz



ŞİDDET İÇERİKLİ KONULARI ÇOCUĞUMLA NASIL KONUŞABİLİRİM?



DOÇ. DR. ADAM FINE
Arizona State Üniversitesi

Çocuklar, ister medya aracılığıyla olsun ister gerçek hayatta hemen her gün şiddet görüntülerine maruz kalmaktadır. Araştırmalar, şiddet içeren görüntülerine maruz kalmanın, bir çocuğun zihinsel ve duygusal sağlığı üzerinde etkileri olduğunu göstermektedir. Özellikle küçük çocukları olan ebeveynler, çocuklarıyla şiddet hakkında nasıl konuşacaklarını hakkında bilgi sahibi olmak isteyebilirler?

The Conversation U.S.'den çocuklarla şiddet hakkında nasıl konuşmalar yapılabileceğine dair fikir veren dört makaleyi sizlerle paylaşmak istedim.

1. Çocuklara dayanıklı olmayı öğretin

Rutgers University-Newark'ta psikoloji alanında doçent olan Vanessa LoBlue, ebeveynlerin çocukların stresli durumlarda dayanıklılık geliştirmelerine yardımcı olmak için destekleyici bir ortamı nasıl geliştirebilecekleri hakkında bilgi veriyor.

LoBlue'ya göre, çocukların nasıl hissettikleri hakkında konuşmalarını dinlemek, yalnızca çocuğa gösterilen ilgiyi ve kabulü arttırmakla kalmaz, aynı zamanda çocukların duygularını doğrulamalarına ve çocuklara bilişsel anlamda şiddete karşı düşüncelerini oturtmalarına yardımcı olur. Çocuklara problemlerini kendi başlarına çözmeleri için –ba-

şarısız olsalar bile- biraz özerklik vermek, onların stres yaratan durumlara karşı güçlenmelerine yardımcı olabilir.

LoBlue, "Modern hayatta toplum, depresyona kadar götürebilecek stresli bir çok durumla karşı karşıya kaldığından, risk grubunda olan çocukların da stresli durumlara karşı dayanıklılık geliştirmelerine yardımcı olacak bilgi ve beceri edinmeleri özellikle kritik önem taşıyor" diye belirtiyor. "Çocuklara çok önemli bir destek sağlamak için ebeveynlerin de zihinsel olarak sağlıklı olmaları gerekiyor: Dayanıklılık oluşturmak sadece çocuk işi değildir."

2. Çocuklara sistemik eşitsizlik hakkında eleştirel düşünmeyi öğretin

Belki de son zamanlarda hiçbir meslek, polis memurununki kadar kamuoyunun denetimine girmemiştir. 2021 baharında bir aydan kısa bir süre içinde, gençlerin hayatına mal olan en az üç yüksek profilli ölümcül polis saldırısı gerçekleşti: Chicago'da 13 yaşındaki Adam Toledo; Brooklyn Center, Minnesota'da 20 yaşındaki Daunte Wright; ve Columbus, Ohio'daki 16 yaşındaki Ma'Khia Bryant.

Kriminoloji ve ceza adaleti profesörü Adam Fine ve kriminoloji ve ceza adaleti lisansüstü öğrencisi Kathleen Padilla, bu tür deneyimlerin çocukların polisi nasıl gördüğünü şekillendirmekle kalmıyor, aynı zamanda bu algıların erken yaşta oluştuğunu yazıyor. Arizona Devlet Üniversitesi.

Buna benzer olaylarda televizyonlarda gösterilen durumdan daha farklı bir durum olabileceğini,

genellemelerin yanlış olabileceği gibi konuların çocuklarla detaylı konuşulması ve çocuklara sağlıklı çıkarımlarda bulunabilecekleri bir ortam yaratılması gerekmektedir.

3. Çocuğunuzun nasıl hissettiğini öğrenin

Çocuklar maalesef şiddeti çok iyi biliyorlar. Günümüz okullarında, öğrenciler ders aralarında izledikleri şiddet içeren film ve videoları canlandırabiliyorlar veya derste video oyunlarını hayal edebiliyor. Michigan Eyalet Üniversitesi'nde öğretmen hazırlığı müdür yardımcısı ve eğitim doçenti Kyle Greenwalt ve diğer beş bilim adamı, 6 Ocak 2021 Capitol isyanı hakkında öğretmenlerin, öğrencilerle nasıl konuşulacağı konusunda önerilerde bulundu.

Greenwalt'ın yazarlarından Kei Kawashima-Ginsberg'e göre, öğrencileri geçmiş ve güncel şiddet olaylarıyla ilgili tartışmalara dahil etmek, hissettiklerini güvenli bir ortamda ifade etmelerine ve işlemelerine olanak tanıyabilir. Tufts Üniversitesi. "Hiçbir öğrenciyi düşünceleri nedeniyle ayırtırmayın - onlara her zaman tepkilerinin amacını ve etkisini düşünmeyi öğretin." diye belirtti.

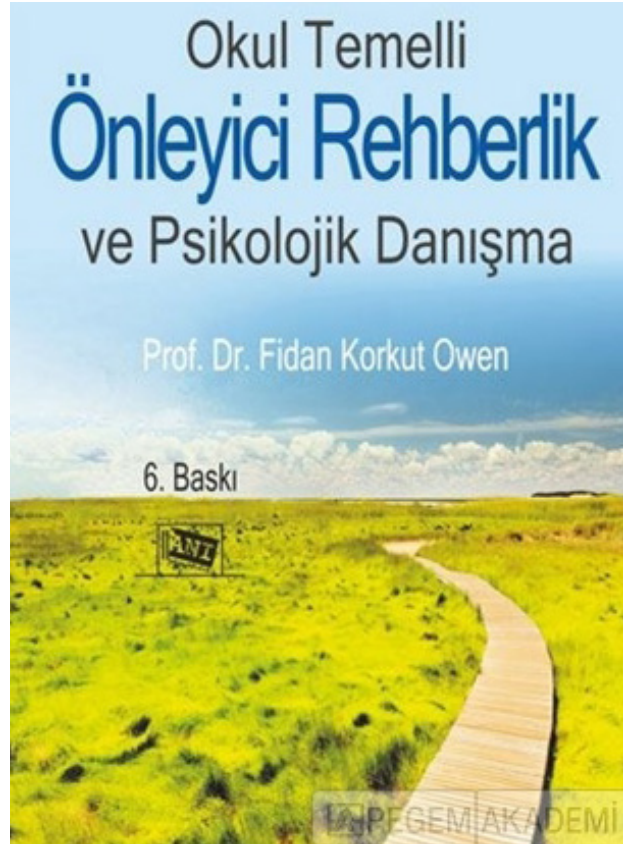
4. Çocuğunuzun neye maruz kaldığını bilin

İnternet şiddet içeren görüntülerle dolup taşmakta ve birçok çocuğu ruhsal bozukluklara karşı savunmasız bırakmaktadır. Case Western Reserve Üniversitesi'ndeki Begun Şiddet Önleme Araştırma ve Eğitim Merkezi'nin direktörü Daniel J. Flannery, şiddete maruz kalmanın daha yüksek depresyon, öfke ve kaygı riskine yol açtığını belirtmiştir.

Flannery, "Ebeveynlerin oynayacak önemli bir rolü var" diye yazıyor. "Çocuklarının nerede olduğunu, ne yaptıklarını ve kiminle olduklarını bilmek, çocukları desteklemenin en iyi yollarından birisidir. Bu, ebeveynlerin çocukları hakkında daha fazla bilgi sahibi olmaları nedeniyle, çocukların çevrelerindeki dünyada olup bitenlerle başa çıkma yeteneklerini geliştirmelerine katkı sağlayacağını" belirtmiştir.

Çeviri : Hüseyin ERDEM

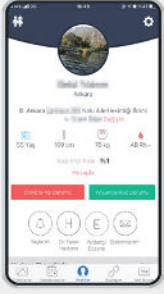
Özel Eğitim Hizmetleri Bölüm Başkanı



Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma

Özellikle gençlerin, çağdaş yaşamın getirdiği değişikliklerin, kitle iletişim araçlarının yaygınlığının, toplumsal sorunların yanısıra gelişimsel özelliklerinde bir sonucu olarak saldırgan davranma, madde kullanımı, yanlış beslenme ve yeme bozuklukları, üreme sağlığı sorunları, okul terki hatta intihar gibi bazı işlevsel olmayan riskli davranışlar gösterebilmektedirler. Bu konuda bir artışın gözlemlendiği birçok araştırma sonuçlarıyla da ortaya konmaktadır. Aslında alınan bazı önlemlerle pek çok sağlık ve sosyal sorunu gibi bu riskli davranışlar önlenmektedir. Psikolojik olarak sağlam, yaşam becerilerine sahip, kendilik değeri gerçekçi olanların adeta aşıllarmış gibi riskli davranışlara direnebildikleri, sağlıklı ve işlevsel davranışlar içinde oldukları gözlenmektedir. Bu durumda okul sisteminde çalışan psikolojik danışmanların öğrencileri riskli davranışlara "aşılı" hale getiren "koruyucu" özellikleri olan becerileri kazandırma rolünün önemi daha da netleşmektedir. Bu kitapta bu konularla ilgili araştırmalar, uygulama örnekleri ve öneriler yer almaktadır.

ÖNCE KAYIT SONRA AŞI



Vatandaş "Aşı Durumunu" **e-Nabız hesabından veya 2023'e Kısa Mesaj (SMS) göndererek öğrenir.**



Aşı yapılacak grupta yer alıyorsa **randevu işlemi için MHRs** uygulamasına yönlendirilir.

Tarih ve saat aralıkları seçilerek **randevu işlemi tamamlanır.**



Randevu işlemi sonucunda vatandaş **Kısa Mesaj (SMS) ile bilgilendirme** yapılır. Randevu bilgileri **e-Nabız ve MHRs** uygulamalarından da öğrenilebilir.

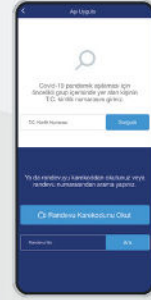


Vatandaş "randevu tarihinde" randevu aldığı sağlık kuruluşuna gider.



Uygulama üzerinden, uygulanacak aşının **barkodu okutulur ve kaydedilir.**

Kayıt işlemi tamamlandıktan sonra AŞI UYGULANIR.



Aşırı uygulayacak sağlık personeli, "AŞILA" uygulamasından **vatandaşın sorgulamasını** yapar.



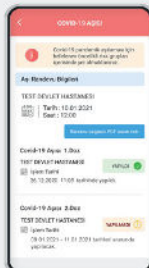
Aşırı uygulayan sağlık personeli vatandaşın **2. doz randevusunu** oluşturur.



2. doz için oluşturulan randevu bilgileri vatandaş **Kısa Mesaj (SMS) ile** iletilir.



Vatandaş, randevu ve aşı bilgilerine **e-Nabız hesabından** da ulaşabilir.



Vatandaş **elektronik aşı kartına** e-Nabız ve Hayat Eve Sığar uygulamalarından ulaşabilir.





BAŞARIDA EBEVEYN DESTEĞİ

DURMUŞ DUMAN

Psikolojik Danışman

Her ebeveyn şüphesiz çocuğunun başarılı olmasını istemektedir. Bunun için izlenen yol her çocuk ve her aile için farklı olmaktadır. Farklı olması da gayet doğaldır, ancak ebeveynlerin çocuklarının başarıyı yakalaması adına başvurdukları bu yollar ne derece doğrudur?

Her çocuğun potansiyeli ve öğrenme şekli farklıdır. Bu nedenle aile çocuklarının potansiyeli ve öğrenme stili konularında bilgi sahibi olmalı ve hassas davranmalıdır. Çocuğumuzun "Akademik başarıdan beklentisi nedir?", "Neyi nasıl öğreniyor?" bu soruların cevabı ile yol çizilmelidir.

Çocuğunuzun Akademik Başarıdan Beklentisi Nedir?

Toplumumuzda genel bir yanlış düşünce çocuklarımızın en popüler en çok maddi kazanç sağlayacak mesleklere yönelmesi şeklindeki ebeveyn düşünceleridir. Oysa herkes avukat veya doktor olarak çalıştığında mutlu olacağını düşünmemektedir. Çocuklarımız ilgi, istek ve yeteneklerine göre yönlendirilmelidir. Bu süreçte velilere düşen çocuklarına, gerçekçi ve mantıklı hedefler belirleme sürecinde rehberlik etmek, yol gösterici olmaktır. Sadece meslek seçimi sürecinde değil okul dönemi akademik başarı beklentisi anlamında da çocuklarımızdan gerçekçi olmayan hedefler onları mutlu etmeyecektir.

Onlara Karar Alma Süreçlerinde Özerklik Tanıyın

Her birey kararlarını alırken bağımsız olmak ve bu kararlarını uygulamaya koyduğu süreçte yakın çevresinden destek görmek istemektedir. Ebeveynler olarak çocuklarınızın karar alma sürecinde tamamen pasif durumda olmanız da beklenemez. Çocuklarınıza vereceğiniz özerklik onların özgüven ve özsaygılarını da güçlendirecektir. Onların başarılarını desteklemenin en güzel yollarından bir diğeri de

özgüven ve özsaygı algılarını güçlendirmektir. Başarıya giden bu yolda özgüven ve özsaygı anlamında çocuklarımızı desteklemek en büyük görevlerimizdendir.

Sorumluluk Bilinci Oluşturmak Son Derece Önemli!

Çocuklarımızın başarıyı yakalamalarında en büyük anahtar kavramlardan bir diğeri de sorumluluk bilincidir. Sorumluluk bilincinin gelişimini sağlamak ve desteklemek adına çocuğun ilk öğretmeni olan ebeveynlere büyük görevler düşmektedir. Aile içerisindeki sorumluluk paylaşımlarında onlara görevler vermek oldukça önemlidir. Sorumlulukları kendi üzerine alan anne babalar çocuklarına yardım ettiklerini düşünseler de kendilerini kandırarak olacaktırlar. Çocuklarımıza güvenmeli ve onlara sorumluluklar vermeliyiz. Ayrıca çocuklarımıza sorumluluk verme işini lise yılları gibi geç zamanlara ertelememeli ilkökullarında sorumluluk bilincini oluşturmak adına onunla iş birliği çabasında bulunmalıyız.

Son Olarak;

- Çocuklarımıza onları sevdiğimizi göstermeli ve bu süreçte onların destekçisi olduğumuzu hissettirmeliyiz.
- Kendi çocuklarımız arasında ayırım yapmaktan kaçınılmalı ve onları kıyaslamamalıyız.
- Onlarla dost olduğumuzu göstermeli, bizler ile paylaşımda bulunmalarını ve herhangi bir konuda birlikte çözüm yolları arayabileceğinizi bilmelerini sağlamalıyız.
- En önemlisi onlara karşı tutum ve davranışlarımızda tutarlı olmalıyız.
- Demokratik ve paylaşımcı bir aile ortamı oluşturmamız son derece önemli.
- Onlara bu süreçte rol model olacak en yakın yetişkinler ebeveynleridir.
- Çocuklarınıza başarıyı yakalayabilecekleri ortamlar yaratın. Çalışma alanının düzenlemekte ona yardımcı olun.

Kısaca; onlara güvenin, değer verin ve zaman tanıyın.



TÖREL YALNIZLIK

YASİN ŞEN

Psikolojik Danışman

Bir birey, uzun yıllar boyunca fiziksel anlamda yalnız olabilir; ama yine de fikirlerle, değerlerle, ya da en azından ona bir birleşme ve 'ait olma' duygusu veren toplumsal kalıplarla ilişkili olabilir. Öte yanda, insanlar arasında yaşayabilir ama yine de dayanılmaz bir soyutlanmışlık duygusuna kapılabilir. Bu duygu belli bir sınırı aşarsa kişi, ruhsal rahatsızlıkların anlatımı olan bir delilik durumu yaşamaya başlar. Bu değerlere, simgelelere, kalıplara bağlılık yoksunluğuna törel yalnızlık da diyebiliriz ve törel yalnızlığın da tıpkı fiziksel yalnızlık kadar dayanılmaz olduğunu ya da daha doğrusu, fiziksel yalnızlığın ancak ve ancak, törel yalnızlığı da beraberinde taşıması halinde dayanılmaz olduğunu söyleyebiliriz. Dünyayla ruhsal ilişki, çeşitli şekillerde kendini gösterebilir.

Törel yalnızlıklarını gidermek için kişiler Carl Gustav Jung'ın kişiliğin yapısını açıklarken ortaya attığı 'persona' terimine benzer bir maske kullanırlar. Jung'a göre toplum içinde yaşayan insanda, kendisinden beklenene uygun davranma, toplumsal beklentilere yanıt verme ve toplumca kabul edilmiş davranış türlerini benimseme eğilimi vardır. Jung bu maskenin tutkulu, bencil ve saldırgan davranışların örtülmesi için kullanıldığını söyler. Kişi de toplumla olan bağı koparmamak ve yaşama yeteneğini kaybetmemek için de sahte arkadaşlıklar kurup olmayan bir yüz ifadesiyle toplum normlarına ayak uydurmaya çalışır. Yani bir nevi insan ilişkilerinde insanları çevresinde tutmak için sahtekârlığa başvuru maske takar.

İnsanları da hayata tutunmasını sağlayan yegâne unsur bir yaşama amacıdır. Kişi amacı etrafında bir yol haritası belirler ve ona göre yaşayacağı yeri hayatındaki kişileri ve yapacağı mesleği belirler. Bu amaç bir grubun görüşünü savunmakla, ailesine iyi bir hayat sunmakla, kariyer basamaklarını tırmanmakla vs. şekillenebilir. Doğru veya yanlış olsun bir amaçtan yoksun insanlar da çevresini hayatındaki kişilerini mesleğini belirleme konusunda problem yaşar. Bu da kişiyi törel yalnızlığa, törel yalnızlıktan kurtulmak için de toplumla olan ilişkilerinde maske takmasına sebep olur.

Bu günümüz Türkiye toplumunda daha da belirgin hale gelmiştir. Özellikle genç nesilde yalnızlığı gidermek adına ki bu nesli daha da yalnızlaştırıp asosyal hale getiriyor, sosyal medya olgusu karşımıza çıkıyor. Sanal dünyada geçirilen vakit ve bir nevi kendilerine oluşturdukları 'ütopya' gerçek dünyayla olan bağı tamamıyla kesip normal hayatlarında maskeler takmalarına sebep oluyor. Yani hem kendi doyumunu sağlıyor hem de yalnızlaşmayı toplumun gözünde bireysel önem kazanmaya çalışıyor (sosyal medya ve genç nesil ilişkisi ayrı bir yazım konusu ve geniş içeriğe sahip olduğu için burada bırakmak zorundayım). Çünkü bireysel önemsizliğe kapılıp gitmemesi için yaşamına anlam ve yön verecek herhangi bir sistem ile kendisi arasında bir bağ kurması gerekir. Bağ kurmadığı an kendisine olan saygınlığı ile ilgili kuşkuyla dolacaktır. Bu kuşkularsa ondaki yaşama yeteneğini yok edecektir. Yaşama yeteneğimizi kaybetmekten se maske takmaya devam, gerçek yüzümüzle topluma yansıttığımız yüz arasındaki uçurum büyüyüp bizi bir çöküş evresine sokana kadar.



OTİZMLİ ÇOCUKTAN MEKTUP VAR?

SONER ÖZTÜRK

Özel Eğitim Öğretmeni

Sevgili Yakınlarım;

Ben 'otizm'i olan bir çocuğum. 'Otistik' değilim. Otizm karakterimin sadece bir bölümüdür. Beni tek başıma tanımlayacak bir kavram değil. Siz düşünceleri, duyguları, yetenekleri olan birey misiniz yoksa sadece şişman, gözlüklü ya da sakar bir kişi mi?

Duygusal algılarım bozuktur. Gündelik yaşam içerisinde sizin çoğunlukla fark etmediğiniz kokular, sesler, tatlar, görüntüler, temaslar benim için çok rahatsız edici olabilir. Yaşadığım çevre benim için genellikle tehdit edici bir ortamdır. İçine kapanık ya da gergin görünebilirim ama aslında kendimi koruduğum anlamına gelir.

Sıradan bir market alışverişi benim için tam bir kâbus olabilir. Seslere karşı aşırı hassas olduğumu düşünün. Aynı anda konuşan onlarca insan, günün indirimli ürününü tekrar tekrar anons eden mekanik bir ses, kasadaki işlem sesleri, alışveriş arabalarının tekerleklerinin çıkardığı gıcırtilı ses vb. Bu uyarıları beynim filtre edebilir ama ciddi anlamda aşırı yüklenmedir benim için.

Koku alma duyumda aşırı hassas olabilir. Kasap reyonundaki etler taze olmayabilir, yanımızdan geçen adam o gün duş almamış olabilir, kasa sırasında önümüzde duran bebeğin bezi kirlenmiş olabilir... Bunlar benim için oldukça tiksindiricidir.

En yoğun kullandığım görme duyum aşırı uyarana maruz kalmış olabilir. Örneğin; Aşırı parlak floresan ışıkları, mekânı sürekli titreşiyor gibi göstererek gözlerimi rahatsız edebilir. Camların yansıttığı parlak ışık, tavanda dönen fan, etrafımda sürekli hareket eden insanlar, odaklanamam ve baş etmem gere-

ken şeylerdir. Tüm bunlar denge duyumu etkiler ve vücudumun konumunu bile algılayamaz hale gelebilirim.

'Yapmam' (Yapmamayı seçiyorum) ve 'Yapamam' (Yapmayı beceremiyorum) arasındaki farkı dikkate almayı unutmayın. Komutlarınızı dinlemediğimi sanmayın. Sizi anlamıyor olabilirim. Bana diğer odadan seslendiğinizde duyduğum (^/^3k90?/=&) olabilir. Bunun yerine yanıma gelin ve basit kelimeler seçerek benimle direkt konuşun. 'Lütfen kitabı masana bırak. Şimdi öğle yemeği yeme zamanı.' gibi bu şekilde benden ne istediğinizi ve sonrasında ne olacağını bana net şekilde söylemiş olursunuz. Böylece uyum sağlamak benim için daha kolaylaşır.

Somut düşünürüm. Dili sadece sözcüklerin anlamına göre yorumlarım 'Koşturmayı bırak.' Yerine 'Arkandan atlı mı kovalıyor?' dersiniz aklım karışır. 'Çantada keklik' demek yerine 'Bunu yapmak senin için çok kolay.' demelisiniz. Deyimler, kinayerler, imalar benim için anlamsız ve akıl karıştırıcıdır.

Sınırlı sözcük dağarcığıma karşı anlayışlı olun. Duygularımı tarif etmek için doğru kelimeleri bilmiyorsa ihtiyaç duyduğum şeyi size anlatmak benim için oldukça zorlaşabilir. Acıkmış, incinmiş, korkmuş ve akli karışmış olabilirim ve bu duygularımı size aktaracak kelimeleri bilmiyor olabilirim. Vücut dilime ve rahatsızlık duyduğumda gösterdiğim tepkilere dikkat edin.

Bir de bunun tam tersini düşünelim. Yaşamın çok ilerisinde bir düzeyde adeta küçük bir profesör gibi konuşuyor olabilirim. Bu türde konuşmalar dildeki eksikliği telafi edebilmek için çevremde yaşananlardan, izlediklerimden, okuduklarımdan ezberlediğim replikler olabilir. Buna 'ekolali' denir. Kullandığım kelimeleri ya da içerikleri anlamıyor olsam da size yanıt vermek zorunda olduğumda buna başvurabilirim.

Dil benim için çok zor olduğundan görsel odaklıyım. Bana söylemek yerine yapmam gereken bir

şeyi bana gösterin. Ve bunu defalarca tekrarlamaya da hazırlıklı olun. Aynı şeyi sürekli tekrarlamak öğrenmemi sağlar.

Otizmin benim tüm yönlerimi algılamamıza engel olmasına izin vermeyin. Yapamadıklarım yerine yapabildiklerime odaklanın ve bunlar üzerinde bir şeyler inşa etmeye çalışın. Diğer tüm insanlar gibi yeterli olmadığımı vurgular ve sürekli düzeltildiğim ortamlarda kolay öğrenemem. Ne kadar 'yapıcı' olsa da bir eleştiriyi karşılayacağımı bilmek beni yeni bir şey denemekten alı koyar. Güçlü yönlerimi keşfedin. Bir şeyi yapmak için birçok farklı yöntem olduğunu unutmayın.

Sosyalleşme konusunda bana yardım edin. Dışarıdan bakıldığında parktaki çocuklarla oynamak istemediğimi düşünebilirsiniz. Oysa bazen bunu nasıl yapacağımı, yani onlarla nasıl konuşmaya başlayıp, oyunlarına katılabileceğimi bilmiyorum olabilirim. Diğer çocukları beni oyunlarına davet etmek konusunda cesaretlendirmek işe yarayabilir.

Öfke nöbetlerimi tetikleyen şeyleri bulmaya çalışın. Önceliği buna verin. Kriz, paylama, öfke nöbeti... Bunu nasıl adlandırırsanız adlandırın unutmayın ki bunu yaşamak benim için çok daha korkutucudur. Duyularımdan biri aşırı yüklendiğinde böyle durumlar ortaya çıkar. Eğer öfke nöbetlerimin sebebini bulursanız onları önleyebilirsiniz.

Lütfen beni koşulsuzca sevin. 'Keşke şöyle olsaydı...', 'Keşke bunu yapabilseydi.' Türünden düşüncelerini kafanızdan uzaklaştırın. Siz ailenizin tüm beklentilerini karşılayabildiniz mi? Otizm benim seçimim değil. Unutmayın bu durumu ben yaşıyorum, siz değil. Sizin desteğiniz ve rehberliğinizle bağımsız bir hayat sürme olasılığım o kadar yüksek ki... Söz veriyorum, ben buna değerim.

Sabır, sabır, sabır... Otizme bir eksiklik olarak değil, farklı bir yetenek olarak bakmaya çalışın. Evet, sohbet sırasında gözlerinize bakmıyor olabilirim ama yalan söylemediğimi, oyunlarda hile yapmadığımı, arkadaşlarımla dalga geçmediğimi, insanlara ön yargılarla yaklaşmadığımı hiç fark etmediniz mi? Evet, belki bir sonraki Michael Jordan olamayabilirim. Ama detaycı bakış açım ve olağanüstü odaklanma kapasitemle bir sonraki Einstein, Mozart ya da Van Gogh olabilirim. Günümüzde bu kişilerinde otizmlili olduğu düşünülüyor.

Siz dayanağım olmazsanız bunu başaramam. Benim arkadaşım, öğretmenim, avukatım olun. Ne kadar yol alabildiğimi göreceksiniz. Benimle iletişime halindeyken tüm bunları göz önünde bulundurunmanızı önemli rica ediyorum. Sevgilerimle...



Otizm Spektrum Bozukluğu İletişim ve Dil

Editör: Özlem DİKEN



Otizm Spektrum Bozukluğu: İletişim ve Dil

"Eğer konuşamamanın ne demek olduğunu bilmek istiyorsanız bunun bir yolu var. Bir partiye katılın ve hiç konuşmayın. Ellerinizi iletişim kurmak için kullanabiliyorsanız kullanın ama kâğıt ve kalem kullanmayın. Çünkü kâğıt-kalem kullanmak konuşamayan biri için her zaman çok kullanışlı bir iletişim yöntemi olmayabilir. Şimdi hazırsanız size ne yaşayacağınızı anlatayım: insanlar konuşuyorlar, arkanızdan konuşuyorlar, yanınızda, etrafınızda, üzerinizde, içinizde her yerde konuşuyorlar ve hatta sizin için bile konuşuyorlar. Ama asla sizinle konuşmuyorlar... o kadar sizinle konuşmuyorlar ki, sonunda kendinizi o ortamda bir mobilya gibi yok sayılmış hissediyorsunuz" (Musselwhite & St. Louis, 1988, p.104).

Otizm Spektrum Bozukluğu'nun (OSB) tanı kriterlerinden biri iletişim ve dil becerilerinde görülen yetersizlikler/bozukluklardır. Elinizdeki kitap içerik ve kapsam bakımından ulusal alanyazında eşsiz bir kaynak olma özelliği taşımaktadır.



İŞİTME ENGELLİ ÇOCUĞU OLAN AİLELERE COVID-19 DÖNEMİNDE ÖNERİLER

VELİ CAN TÜRKÖĞLÜ

Özel Eğitim Öğretmeni

Psikolojik Süreç

- Okullarda eğitime ara verilmesini ve evde birlikte uzun süre zaman geçiyor olmanızı anlamlandıramıyor olabilirler. Bir grup çocuk bu durumu eğlenceli buluyorken bir grup endişeye kapılabilir.
- Buna bağlı olarak uyku düzensizlikleri, yeme bozuklukları, hırçınlık, tırnak yeme gibi davranış problemleri, ruhsal veya bedensel sıkıntıların ortaya çıkması olasıdır. Geleceğe yönelik olumlu ifadeler kullanmak kaygı düzeylerini hafifletecektir.
- Rutinlerinin bozulmuş olması her çocuk gibi sizin çocuğunuzu da daha agresif ya da daha içine kapanık yapabilir. Herkesin aynı süreci yaşadığını ona sabırla anlatmaya çalışmalısınız. Çocuğunuzun kullanmayı tercih ettiği iletişim dili (İşaret Dili veya sözel dil) kullanarak yaklaşmalı ancak kendinizi tam olarak ifade edemediğinizi düşündüğünüzde yazarak ya da resimleyerek anlatmaya çalışmalısınız.
- Uyku zamanları çok önemlidir. Resimli / sesli masallar ve kitaplar okuyarak uyumasına yardımcı olmalı bu süreci daha rahat geçirmelerini sağlamalısınız.

Eğitim Süreci;

- Salgın sürecinde evde geçirilen zamanda aldığı özel eğitime online devam etmesine destek olmalısınız.
- Derslerden sonra gördüğü konuları size anlatmasını isteyerek hem ilgilendiğinizi gösterebilir hem de pekiştirmesini sağlayabilirsiniz.
- Aldığı özel eğitimi resimli ve sesli kitaplarla, oyunlarla, hikayelerle desteklemeye devam etmelisiniz.
- Çocuklarınızın normal rutinini korumalısınız. Salgın nedeniyle kapatılan okul, kreşspor aktivitesi vb. devam ettiği herhangi bir kurs vb varsa bu saat dilimini dolduracak etkinlikler üretmelisiniz.

İşitme Cihazı/İmplant kullanıcıları;

- Çocuğunuzun kullanmakta olduğu işitme cihazı / implant gibi aparatları evde de kullanmaya devam etmesini sağlamalısınız. Sürekli evde olma fikri alışkanlıklarını değiştirmesine sebep olabilir ve bu durum cihazlarını da reddetmesini sebep olabilir sabırlı olmalı ve durumu onlarla konuşarak anlatmalısınız.
- Bir ay veya daha uzun süre yetecek miktarda işitme cihazı pili bulundurduğunuzdan emin olmalısınız; bizzat gidip almak yerine telefonla veya online olarak sipariş vermelisiniz.
- Kullanılan yüz maskeleri dudak okumayı zorlaştırmaktadır bu nedenle dışarı çıkmak zorunda olduğunuz zamanlarda iletişim sıkıntısını en aza indirebilmek için çocuğunuzun ya da kendinizin işitme cihazını almayı unutmamalısınız.

Sosyal İlişkiler ve İletişim;

- Bütün çabanızın çocuğunuzun kendini daha güvende hissetmesi yönünde olduğunu unutmadan çocuğunuzun kullanmayı tercih ettiği iletişim dilini (Sözel Dil veya İşaret Dili) seçerek ona yaklaştırmaya çalışmalısınız.
- İşitme engelli çocukların aileleriyle günlük iletişim kurabilmeleri ve tıpkı işiten çocukların yaptığı gibi aileleri tarafından ilgilenildiklerini hissetmeleri gerekir. Çocuğunuzla farklı konularda sohbetler geliştirmelisiniz.
- İşitme cihazı / Koklear implant kullanan ya da herhangi bir cihaz almadan hayatına devam eden işitme engelli bireyler sözel dili (Türkçe/İng. vb.) öğrenirken işaret dilini de öğrenip kullanmaktadırlar. Böylece girdikleri ortamlarda kimi zaman yalnızca işaret dili, kimi zaman sözel dil (Türkçe/İng. vb.) ve kimi zamanda her ikisini de harmanlayarak iletişim dillerini kendileri belirlemektedirler. Çocuğunuzun kendini istediği

şekilde ifade etmesine yardımcı olmalısınız.

- Çocuğunuza herhangi bir şey anlatırken anlatımınızı (fotoğraf, video vb.) bir görselle desteklemelisiniz.
- Özgüven her birey gibi işitme engelli çocuğun da temel ihtiyaçlarındandır. Mevcut salgınla ilgili mutlaka onların da merakları, kaygıları ve yorumları olacaktır. Çocuğunuzun duygu ve düşüncelerini sözcüklerine ya da işaretlerine müdahalede bulunmadan onun anlatmasına müsaade etmelisiniz. Böylelikle sizinle daha rahat iletişim kuracaklardır.
- Arkadaşları ile görüşemiyor olmak ya da okula gidemiyor olmak çocuğunuzu daha sessiz ve suskun yapabilir bu durumda çocuğunuzu konuşması için zorlamamalı ancak onda iletişim ihtiyacı yaratmalısınız. Oyunlar bu konuda size yardımcı olacaktır.
- Eğer okula giden bir çocuğunuz varsa ve koşullar uygun ise sınıf arkadaşları ile görüntülü konuşma, sohbet etme, çevrim içi bir uygulama ile karşılıklı fiziksel egzersizler yapma gibi çocukların akranlarıyla iletişimlerini/bağlarını devam ettirecekleri alternatifler üretmelisiniz. Böylelikle hem akranlarının kendisiyle aynı durumda olduğunu göreceksiniz hem de uzaktan da olsa sosyal becerilerinin gelişmesine katkı sağlanmış olacaktır.
- Çocuklarınızı yemek hazırlama, ev temizleme, çamaşır asma gibi etkinliklere dahil ederek çocukların ev içinde anne-baba ile birlikte hareket etme duygularını beslemelerine ve meraklarına gidermelerine fırsat tanımalısınız.

Erişilebilir Programlar ve Sosyal Medya Kullanımı;

- Koronavirüs salgınına yönelik çocuğunuzun yaş grubuna uygun hazırlanmış olan programları birlikte seyredebilir anlamadığı noktalarda ona açıklayarak yorumlamasını kolaylaştırabilirsiniz.
- Virüse karşı alınan önlemlere yönelik hazırlanan ses ve altyazı/işaret dili erişimi sunan videoları izlemesini sağlamalı onu yönlendirmelisiniz.
- Haber, film vb programları seyrederken TV'nin sesinin açık olduğundan emin olmalısınız. Ancak bu ses seviyesinin ne duyamayacağı kadar kısık ne de rahatsız edecek kadar yüksek olmadığından emin olmalısınız. Bunun için işiten aile büyükleri ya da aile yakınlarından destek alarak standart bir seviye belirlemeli onlara ulaşamadığınızda da o ses seviyesini korumalısınız.
- Çocuğunuzla birlikte yaş grubuna uygun ve erişilebilir formatta (Sözel Dil + İşaret

- Dili/altyazı) hazırlanmış olan dizi, film, çizgi film vb. programları izleyerek birlikte vakit geçirebilirsiniz.
- Çocuğunuzun sesli videolar (doğa sesi, hayvan sesi) izlemesini sağlamalı ve bu izlediği videoları takip etmelisiniz.
- Çocuğunuzla birlikte, onun kullanmayı tercih ettiği dil çerçevesinde Sözel Dil / İşaret Dili + alt yazı olanağı sunan programları seyreterek izlediğiniz program üzerine birlikte yorum yapabilirsiniz.
- Evde geçirilen sürenin uzamasıyla beraber bütün çocuklar gibi işitme engelli çocuklarında sosyal medya ve farklı birçok sanal ortamda zaman geçirme süreleri uzamaktadır bu da fiziksel ve psikolojik şiddet ve istismar risklerini beraberinde getirmektedir. Bu çerçevede çocuklarınızın sanal arkadaşlıkları ve izlediği programları takip ederek güvende kalmalarını sağlamalısınız.
- Erişim seçeneği sunmayan (Sözel Dil / İşaret Dili + altyazı) programları izlerken konuya odaklanabilmeleri için haber ya da program üzerine daha kısa ve anlaşılır cümlelerle yorum getirerek sohbete katılmalarını sağlayabilirsiniz.

İşitme Engelli Ebeveynler;

- Yukarıda bulunan önerilere ek olarak işitenlerle iletişim kurduğunuzda hastane, polis vb.tercüman desteği istemelisiniz erişimin mümkün olmadığı durumlarda size yazılı olarak anlatılmasını istemelisiniz.
- Eğer çocuğunuz işitiyorsa ya da işitme cihazı/implant kullanmaya başlamışsa, çocuğunuzun sizinle işaret dili kullanırken aynı zamanda işiten aile büyükleri, arkadaş çevresi ya da öğretmenleri ile telefonla ya da görüntülü görüşme sağlayarak sözel dillerinin gelişimini desteklemeli ve dil gelişim sürecini pekiştirmelisiniz.

İşaret Dili Öğrenmek İsteyen Ebeveynler

- Aile Çalışma ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Güncel Türk İşaret Dili Sözlüğü
- Milli Eğitim Bakanlığı / Türk İşaret Dili Uzaktan Eğitim Portalı
- Ankara Üniversitesi Türk İşaret Dili Öğrenci Kitabı'ndan faydalanabilirsiniz.

Kaynaklar

Aile Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı: ailevecalisma.gov.tr/media/46160/isitme-engelli-rehber9.pdf

e-özel

OCAK-ŞUBAT-MART 2021

Yıl:2 • Sayı:5



**ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ**



RUMINASYON

CANAN BALBAY

Psikolojik Danışman

Bu Döngüden Kurtulabilir Miyim?

“Neden hep böyle olumsuz düşünüyorum? Bu hayatta kötü şeyler niye hep benim başıma geliyor? Bunu hak edecek ne yaptım? Diğer insanların hayatı çok güzel neden benimki değil? Niye sürekli üzgün hissediyorum? Bende ne sorun var?” gibi zihninizde gezinen bu düşüncelerle kendini gösteren ruminasyon, sık sık tekrarlayıcı ve olumsuz düşüncelerin zihinde dönüp durmasıdır. Yani ruminasyon, bireyin kendisi ve yaşadıklarıyla ilgili geçmişe takılarak problemini çözmek için harekete geçmeksizin, içinde bulunduğu duygu durumunu, olası sebep ve sonuçları tekrar tekrar düşünmesini içeren olumsuz içerikli zihinsel uğraştır. Siz de gün içinde kendinizi tekrarlayan bu olumsuz düşüncelerin içinde yakalıyorsanız büyük olasılıkla ruminasyon yapıyorsunuz.

Bir nevi zihinsel geviş getirme de denir ruminasyon için. Kökeni Latince rumen kelimesinden gelir ve geviş getiren hayvanların midesinin ilk bölümüne verilen addır. Bizler ruminasyon yaparken adeta geviş getiriyoruz. Sindiremediğimiz o düşünceleri tekrar tekrar zihnimize getirip çiğnemeye devam ediyoruz. Geçmişte yaşananlara takılı kalıp geride bırakamadığınız zorlandığınız olaylar, stres yaratan durumlar, travmatik yaşantılar ruminasyonun altında yatan nedenlerden. Sürekli sorgulayıp mutsuz olmamızın, acılarımızın, üzüntülerimizin, kaygılarımızın nedenleri ve sonuçları üzerine detaylı analizler yapıp an-

lamlandırmaya çalışırız. Masum gibi görünen bu yöntem çözüm üretiyormuşsunuz yanılgısına kapılırken ancak daha fazla strese, üzüntü ve acıya sebep olur.

Ruminasyon yaparken kendinizi çevreden soyutlayıp sürekli olarak kendi problemlerinize ve bu problemlerin yarattığı olumsuz duygulara odaklanarak çıkış yolu bulmaya çalıştığınızı düşünebilirsiniz. İşlevsel bir çözüm üreteceğinizi sandığınızdan ruminasyonu bırakmak oldukça güçleşebilir. Bazı çözüm yolları da üretebilir ancak bu çözüm yollarını uygulamaya koymakta zorlandığınız için daha ümitsiz ve karamsar bir ruh haline girebilirsiniz. İçine düştüğünüz bu depresif duruma ruminasyonla yanıt veriyorsanız aslında duygu durumunuzu daha da kötüleştirerek kısır bir döngü içine giriyorsunuz. Yani ne kadar çok ruminasyon yaparsanız negatif düşünce döngüsüne o kadar girmiş olursunuz.

Son yıllarda oldukça ilgi gören “Tepki Stilleri Kuramı” bazı bireylerin neden psikolojik sorun geliştirmeye daha eğilimli olduğunu ruminatif kişilik özelliğiyle açıklamaktadır. Ruminatif eğilime sahip bireyler olayların olumsuz yönüne daha çok odaklanmakta ve olumsuz yaşantının sonuçlarını daha uzun süre hissetmektedirler. Araştırmalar, ruminatif eğilime sahip bireylerin kendileri ve gelecek hakkında karamsar, sosyal ilişkilerde sıklıkla problem yaşayan ve aktif problem çözme becerilerinden yoksun olduklarını göstermektedir. Ruminasyon ile psikolojik sorunlar arasında güçlü bir bağ bulunmaktadır. Buna göre, ruminasyon başta depresif belirtiler olmak üzere anksiyete, endişe, yeme bozukluğu, kendine zarar verme ve travma sonrası stres bozukluğu gibi birçok

psikolojik sorunla ilişkilidir (1*).

Tepki stilleri kuramına göre, kadınların erkeklere göre iki kat daha fazla depresif belirtiler göstermesinin nedeni ruminasyondur. Çünkü kadınlar erkeklere göre daha sık ruminasyon yapmaktadır (2*). Yine araştırmalara göre fazla ruminasyon yapan kişilerde alkol ve madde kullanımının daha sık olduğu gözlenmiştir. Yani ruminasyon yapmak kişileri olumsuz birtakım davranışlara da sürüklemektedir.

Peki, Ruminasyonu Durdurmak İçin Ne Yapmalı?

- Ruminasyonla baş edebilmek için ilk adım ne olduğunu bilmek ve ruminasyon yaptığınızı fark etmektir. Nitekim bilmediğiniz bir şeyle baş edemezsiniz. Geçmişte yaşadığınız olumsuz bir olayı gün içinde birçok kez düşünüyorsanız ruminasyon yapıyor olma olasılığınız yüksek demektir.
- Hangi konuda daha çok ruminasyon yaptığınızı analiz edin o olayın altında size rahatsızlık veren duyguyu bulmaya çalışın. En büyük korkunuz ne? İşten kovulmak, terk edilmek, başkalarının önünde küçük düşmek... En kötü senaryoyu düşünün. "En kötü ne olabilir?" ve "Bununla başa çıkabilir miyim?" Bu sorulara cevaplar vermeye çalışmak tekrarlayan olumsuz düşüncelerinizin azalmasına yardımcı olabilir.
- Ruminasyon molası verin. Kendinize ruminasyon yapmak için belirli saat aralıkları belirleyin. Ruminasyonu kontrolünüz altına almak için günde 20-30 dakika kadar sadece belirlediğiniz zaman dilimi içinde kendinize ruminasyon yapmak için izin verin. Bir zaman sonra bunu yapmanın ödev ve dönüştüğünü ve bu nedenle keyifsiz bir hale geldiğini göreceksiniz.
- Geçmişte başınıza gelen olumsuz olaylarla ilgili "olmasa ne olurdu?" ya da "daha farklı olsa ne olurdu?" gibi geçmişte değiştirmeye yönelik düşünce ve sorularla zamanınızı ve enerjinizi kaybetmeyin.
- Sürekli kendinize "Neden ben?" sorusunu sormaktan vazgeçin. Belirsizliği, hayatın adil olmadığını, başınıza şanslılıkların gelebileceğini, hatta hak etmediğinizi düşündüğünüz olaylar yaşayabileceğinizi kabul edin. Önemli olan bunlarla başa çıkabilecek gücünüzün olması. Zorlu yaşam olaylarına karşı psikolojik dayanıklılığınızı arttırın. Hayatın içindeki mevsimlerin bile anlamı olduğu için güzel olduğunu kendinize hatırlatın.
- Ruminatif eğilimi olan bireyler sosyal desteğe faz-

laca ihtiyaç duymalarına rağmen ilişkilerin sorun yaratacağı endişesiyle yakın çevrelerini kendilerinden uzaklaştırarak yalnızlığı tercih edebilirler. Arkadaşlarınız ve ailenizle geçirdiğiniz olumlu zaman ve paylaşımlarınız ruminasyona karşı etkili bir koruyucudur. İyi hissetmenizi sağlayacak bu aktiviteler çözümlerle birlikte farklı alternatiflerin olduğunu görmenize yardımcı olacaktır. Yalnız kaldığınız zamanı sınırlandırın, kendinizi sosyal destekten mahrum bırakmayın.

- Hüzünlü şarkılar, filmler ve kitaplar ruminasyonu çağırır adeta. Yani pasif olduğunuz zamanlar daha çok ruminasyon yaparsınız bunu fark ettiğiniz anda kendinizi harekete geçirin. Ruminasyonu tetikleyen rutinlerinizi daha aktifleriyle değiştirin. Örneğin neşeli bir müzik dinleyin, sizi harekete geçirecek bir aktiviteye yönelin, tek başınıza kahve içmek yerine size bir arkadaşınızın eşlik etmesini isteyin.
- Sürekli aynı yoldan giderek farklı yollara çıkmazsınız, yönteminizi değiştirerek daha işlevsel problem çözme becerilerini öğrenebilirsiniz. Problemlerinizi sadece düşünmekle kalmayıp çözüm üretmeye çalışın. Aktif baş etme becerilerini (mizah, iletişim becerileri, duygu düzenleme, düşünme vb.) öğrenin. Sizi harekete geçirebilecek tek kişinin "kendiniz" olduğunu unutmayın!
- "Keşke öyle yapmasaydım, keşke ona söyleseydim, keşke daha iyi sonuçlansaydı, keşke zamanı geri alıp her şeyi düzeltseydim vb." şeklindeki düşünceleriniz yerine "iyi ki" diyebilmeyi geliştirebilmeli ve sürekli çaresiz hissetmek yerine yapabileceklerinize ve şu an'a odaklanmayı öğrenebilmelisiniz. Geçmiş değil, ona yönelik algılarınızı değiştirebileceğinizi unutmayın.
- Tüm bunları yapmanıza rağmen sık sık aynı olumsuz olayları düşünüp bu duygular arasında boğulduğunuzu hissediyorsanız acilen bir profesyonel destek alın (2*).

Ruminasyonsuz günler dilerim, Sevgiler.

Kaynaklar

Bugay, A. ve Erdur-Baker, Ö. (2014). Ruminasyon Düzeyinin Toplumsal Cinsiyet ve Yaşa Göre İncelenmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(36), 191-199.

Aslı Bugay, 5 Nisan 2021 tarihinde erişildi. Erişim Adresi: <http://aslibugay.com/ruminasyonu-durdu-run/>



BAKAN SELÇUK, DÜNYA ÇOCUK İŞÇİLİĞİ İLE MÜCADELE GÜNÜ PANELİ'NE KATILDI

Millî Eğitim Bakanı Ziya Selçuk ile Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanı Derya Yanık'ın da katıldığı "12 Haziran Dünya Çocuk İşçiliği ile Mücadele Günü Paneli", Cumhurbaşkanlığı Millet Kütüphanesi'nde gerçekleştirildi

Millî Eğitim Bakanı Ziya Selçuk, panelde yaptığı konuşmasında çocuk işçiliği konusunun iyi bir takipçisi olduğunu belirterek bundan sonraki süreçte de Millî Eğitim Bakanlığı ile Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı arasındaki iş ve iş birliğinin devam ettirilmesi noktasında büyük bir çaba sergileyeceklerini ifade etti.

Çocuk işçiliğiyle mücadelenin uzun soluklu ve takip edilmesi gereken bir mesele olduğunu söyleyen Selçuk, şunları kaydetti:

"Bu, çocukların ortak paydasını dikkate alarak, buna saygı göstererek ilerlememiz gereken bir mesele çünkü milletin ortak paydası çocuklar ve gençler. Toplumun tüm kesimleri ve paydaşları açısından zannedildiğinden çok daha büyük bir ortak payda var. Çocuklar niye ortak paydamız olmalıdır ve çocuklar üzerinden niye yıkıcı birtakım eleştiriler yapmamalıyız? Neden çocuklar üzerinden bir ortak paydada buluşmalıyız? Burası, ısrarla üzerinde durulması gereken bir nokta. Çünkü çocuğun üstün yararını gözetmek birinci vazifemiz."

Çocuk işçiliği meselesinin geçmişten bugüne özellikle sanayi toplumunun başladığı ülkeler ile dünyanın bazı bölgelerinde hâlâ çok büyük bir tartışma konusu olduğunu dile getiren Selçuk, şu değerlendirmede bulundu: "Buradaki temel bakış açımız ve felsefemiz fırsat adaletiyle ilgili. Her çocuğumuzun her türlü imkâna, eğitim fırsatına, eğitimle ilgili nitelikli birtakım işlere ulaşma ve erişebilmeleri fırsat adaletinin temelini oluşturuyor, toplumumuzu da bu konuda daha yüksek bir bilinçle bilinçlendirme noktasında çalışmalara ihtiyaç var."

"Çocuk işçiliğinin önlenmesinde şartlı eğitim yardımlarının büyük katkıları oldu"

Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü çatısı altında yetişkin eğitimi faaliyetleri yürütüldüğünü söyleyen Selçuk, şunları kaydetti:

"Yetişkinlere yönelik çocuklarımızın almaları gereken eğitim, eğitimin neden önemli olduğu, çocuklarımızın eğitimindeki süreçleri ve bütün bunlarla ilgili farkındalık geliştirme amaçlı yetişkin eğitimlerimiz var ve bunlar son hızla devam ediyor. Bakanlığımızın elbette hayata hazır, sağlıklı, mutlu bireyler yetiştirmek gibi genel bir amacı var ve araştırma yapabilen, sorunu çözebilen, geleceği tasavvur edebilen, dünyadaki akranları ile yarışabilecek donanıma sahip, insani, millî, ahlaki evrensel değerleri içselleştirmiş olan çocuklarımızla, gençlerimizle yol almaya devam ediyoruz."

Bakan Selçuk, "Çocuğun eğitime erişimi, devamı ve nitelikli bir eğitim alması son derece önemli çünkü bu takip edildiğinde çocuk işçiliğiyle ilgili problemlerin önemli bir kısmı çözülmüş oluyor." dedi.

Mevsimlik tarım işçilerinin göçer ya da yarı göçer olarak yaşadıklarına, bu ailelerin çocuklarının eğitime erişimi konusunda da ciddi çalışmaları olduğuna işaret eden

Selçuk, şu bilgileri paylaştı:

"Bahsettiğim hususları da 2023 Eğitim Vizyonu belgemizde ortaya koyduk. Mevsimlik tarım işçileri ile göçer veya yarı göçer ailelerin takip edilmesi, bunlarla ilgili takip ekiplerinin kurulması, e-Okul Yönetim Bilgi Sistemi'nde düzenleme yapılması, bu öğrencilerin kayıtlarının yenilenebilmesi, nakillerinin kolaylaştırılması gibi çok sayıda önlem alınmış durumda ve bu takipler anlık olarak da sürdürülüyor."

Çocukların eğitimden mahrum olmamaları için taşınmalı eğitim imkânları oluşturulduğunu anlatan Selçuk, şunları ifade etti:

"Şartlı eğitim yardımı, okula devamlarda 2003'lerden itibaren özellikle kız çocuklarının okula devamına bakarsanız, yüzde 100'e yakın bir başarı elde edildiğini görürüz. Çocuk işçiliğinin önlenmesi konusunda şartlı eğitim yardımlarının da çok büyük katkıları oldu. Eğitimin kalitesini artırmaya ve mesleki eğitime yönelik çalışmalar yapıyoruz. Okul öncesi eğitimden başlayarak her kademedeki her işi takip ediyoruz, hangi çocuğumuz erişebiliyor ya da erişemiyor, hangisi devamsızlık yapıyor bunların her birini öğrenci üzerinden takip etme imkânınız var. Onların okulla bağını güçlendirmek için spor, sanat ve doğa çalışmalarıyla ilgili birçok proje var. Bunu ulusal ve uluslararası kuruluşlarla birlikte yürütüyoruz."



T.C.
MİLLÎ EĞİTİMİ BAKANLIĞI
Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü

BAKANIMIZ SAYIN ZİYA SELÇUK, ÇANAKKALE'DE TASARIM VE BECERİ ATÖLYELERİNİN AÇILIŞINI GERÇEKLEŞTİRDİ



Müzik, drama, halk oyunları, serbest zaman alanı, gastronomi ve ses kayıt atölyesinden; resim-seramik, geleneksel el sanatları, sinema, robotik kodlama, teknoloji tasarım, vr sanal gerçeklik, akıl oyunları ve hayal odası atölyesine kadar ...

GENEL MÜDÜRÜMÜZ SAYIN MEHMET NEZİR GÜL VE TÜBİTAK BAŞKANI SAYIN HASAN MANDAL, MAMAK BİLSEM'DE TÜBİTAK 4006 BİLİM FUARI AÇILIŞINA KATILDI.



Genel Müdürümüz Sayın Mehmet Nezir Gül ve TÜBİTAK Başkanı Sayın Prof. Dr. Hasan Mandal, Mamak Bilim ve Sanat Merkezi'nin TÜBİTAK 4006 Bilim Fuarı açılışına katıldı...

BİLSEM'Lİ LİSE ÖĞRENCİLERİMİZDEN GURUR VERİCİ BAŞARI



TÜBİTAK 2021 Lise Öğrencileri Araştırma Projeleri Final Yarışması'nda BİLSEM'lerden büyük bir başarı.....

ÖZEL ÖĞRENCİLERİMİZDEN A MİLLİ FUTBOL TAKIMINA TAM DESTEK...



Genel Müdürlüğümüz tarafından özel çocuklarımız eşliğinde EURO 2020 finallerine katılan A Milli Takımımıza destek olmak, öğrencilerimize milli şuur bilinci aşılamak, özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilere yönelik toplumsal farkındalığı artırmak amacıyla 'BİZ BERABERİZ' marşı hazırlanmış ve video klip olarak yayınlanmıştır...



Özel Eğitim Çocuğu

İlkbahar 2021 - Sayı: 3



**Oynaya oynaya
gelin çocuklar**



(242) 887 1787

<http://kumlucaram.meb.k12.tr/>

@kumlucaram

@ramkumluca

@kumlucaram