

1147 tarihli inşa kitabesine göre, Timurtaş b. İlğazi b. Artuk tarafından Artukoğulları Dönemi'nde inşa ettirilen ve 12'nci yüzyıl Selçuklu Dönemi anıtsal mühendislik-mimarlık başyapıtlarından olan tarihi Malabadi Köprüsü, 40.86 metre açıklığındaki sivri ana kimeri ile dünyanın günümüze ulaşan en büyük kemer açıklığına sahip taş kemer köprüsüdür.

PANORAMİK



SİLVAN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
ARALIK 2020



İÇİNDEKİLER

Önsöz.....	Sayfa (2)
Biz Kimiz?.....	Sayfa (3-4)
Sıkça Sorulan Sorular.....	Sayfa (5-6)
3 Aralık Dünya Engelliler Farkındalık Günü.....	Sayfa (7)
Covid-19 ve Psikolojik Etkileri.....	Sayfa (8-11)
Özel Gereksinimli Bireylerin Eğitiminde Aile Katılımı ve Önemi.....	Sayfa (12-13)
Problem Davranış Sağaltımı.....	Sayfa (14-17)
Sınav Kaygısı.....	Sayfa (19-20)
Özel Gereksinimli Bireyler İçin Alternatif Terapiler.....	Sayfa (21-22)
Özel Gereksinimli Çocuklar ve Oyun.....	Sayfa (23-24)
Psikolojik Sağlık Kavramı.....	Sayfa (25-26)
İlginç Bilgiler.....	Sayfa (27)
SMA Hastalığı.....	Sayfa (28-29)
Özel Gereksinimli Bireylerin Yararlanabileceği Bazı Haklar.....	Sayfa (30-31)
Uygulamalı Davranış Analizi(UDA).....	Sayfa(32-33)
Madde Bağımlılığı.....	Sayfa(34-35)
Özel Gereksinimli Bireyler İle İlgili İzlenebilecek Filmler.....	Sayfa (36)
Kaynakçalar.....	Sayfa(37)

İMTİYAZ SAHİBİ

M. Murat BAYANCIK

TASARIM VE HAZIRLAYAN

Vahdettin PEÇE

EDİTÖR

Halil BÜDAK

BASIM VE YAYIN KURULU

Ercan YILDIRIMER

Fatma KARAOĞLAN

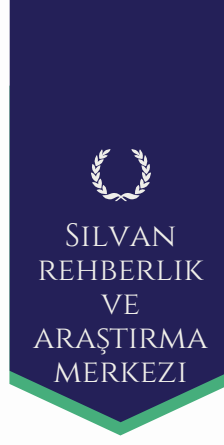
Beran EVRAN

İletişim/

Selahattin mah. 506. sokak 21/2 eski askerlik şubesi Silvan /DİYARBAKIR

Tel - 04127112205





Merhabalar

İlk sayımızı çıkardığımız dergimizle Silvan Rehberlik ve Araştırma Merkezi olarak sizlere rehberlik ve özel eğitim alanındaki bilgi ve deneyimlerimizi paylaşarak, bu konudaki farkındalığımızın gelişmesine katkıda bulunmak istedik.

İlçemizde kendi alanımız ve kurumumuz adına en çok ihtiyaç duyduğumuz Şey Şu aşamada kendimiz ve toplumumuz için, gerek ülkemizde gerekse dünyada büyük bir öneme sahip olan Covid 19 ve Psikolojik Etkileri, bu konuya ek olarak; RAM Hakkında Genel Bilgi ve alışma Yöntemi, zel Gereksinimli Birey ve Hakları, Sınav Kaygısı, SMA Hastalığı, Psikolojik Sağamlık, zel Gereksinimli ocuklar ve Oyun, Alternatif Terapiler, zel Eğitimde Aile Katılımı, Uygulamalı Davranış Analizi(UDA) ve Madde Bağımlılığı konuları üzerinde duracağız. Bu dergi çalışmamızla toplumun ihtiyaç duyduğu psikolojik destek hizmetleri ve rehberlik çalışmalarının RAM tarafından karşılanmak istendiğini ifade etmeye çalıştık.

Rehberlik ve Araştırma Merkezi olarak her geçen gün deneyimlerimizi zenginleştirerek rehberlik ve özel eğitim alanında yapılan çalışmaların etkililiğini artırma çabamıza devam ediyoruz. Bu süreçte başta; birlikte çalıştığımız çalışma arkadaşlarıma, Silvan Kaymakamlığına, İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne, Okul Yöneticilerine, Psikolojik Danışmanlarımıza ve zel Eğitim ğretmenlerimize olmak üzere rehberlik ve özel eğitim alanına katkı ve destek veren herkese teşekkür ederim.

Sevgi ve saygılarımla.

M. Murat BAYANCUK
Kurum Müdürü





Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri (RPDH) Bölümü

RPDH bölümü; okul rehberlik ve psikolojik danışma, psikososyal destek, bireysel ve grupla psikolojik danışma ve rehberlik ile araştırma geliştirme hizmet alanlarındaki görevlerini yerine getirir. RPDH bölümü aşağıdaki görevleri yapar:

- *Eğitim öğretim yılı başında e-Rehberlik sistemi üzerinden bölümün yıllık çalışma planını hazırlar.
- *Okul rehberlik ve psikolojik danışma programının hazırlanmasında eğitim kurumlarına müşavirlik eder.
- *Eğitim kurumlarını ziyaret ederek rehber öğretmen/psikolojik danışmanlara, öğretmenlere ve eğitim kurumu daresine müşavirlik hizmeti sunar.
- *Eğitim kurumlarının talep ve ihtiyaçları doğrultusunda öğrencilerin sosyal duygusal, akademik ve kariyer gelişimlerini desteklemek amacıyla öğrencilere, ailelere, öğretmenlere yönelik eğitim etkinlikleri düzenler.
- *Bağımlılıkla mücadele kapsamında çalışmalar yürütür.
- *Hakkında danışmanlık tedbir kararı verilen çocuğa ve çocuğun bakımından sorumlu kişilere ilgili mevzuat doğrultusunda hizmet sunar.
- *Tercih dönemlerinde tercih danışmanlığı hizmeti verir.
- *Bireyi tanıma tekniklerini uygular, değerlendirmeleri raporlaştırarak bireylere geri bildirimde bulunur.

Özel Eğitim Hizmetleri(ÖEH) Bölümü

ÖEH bölümü; okullardan ve merkez başvuran bireylerden eğitsel değerlendirme isteği talebiyle gelen öğrencilerin eğitsel tanılamalarını yapar. Yapılan tanılamamanın ardından kaynaştırma ve özel eğitim sınıflarına yerleştirilen öğrencileri takip eder. ÖEH bölümü aşağıdaki görevleri yapar:

- *Eğitsel değerlendirme ve tanılama hizmetlerinden yararlanma üzere rehberlik ve araştırma merkezine başvuran ya da yönlendirilen bireyler randevu verir, dosya açar ve gerekli hizmetleri sunar.
- *Destek eğitim önerilen bireylerin, engelli türü ve derecesine, gelişim özelliklerine uygun eğitim planını hazırlar ve sonuçlarını değerlendirir.
- *Özel yetenekli bireylerin tanılama faaliyetleri kapsamında okullara müşavirlik hizmeti sunar.
- *Tanılama ve yerleştirme süreci tamamlandığında ailelere bilgi verir.
- *Sorumluluk bölgesindeki eğitim kurumlarında açılmış olan özel eğitim sınıflarında ve destek eğitim odalarında yapılan çalışmaları izler.
- *Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin öğretmenlerine ve velilerine yönelik eğitim etkinlikleri düzenler.
- *Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin okula uyum sürecini ve tüm alanlarda gelişim sürecini öğrencinin devam ettiği eğitim kurumunun rehberlik ve psikolojik danışma servisi ile iş birliği yaparak takip eder.

BİREYİN TANILAMA VE DEĞERLENDİRME SÜRECİ

RAM

Silvan RAM olarak Silvan, Kulp ve Hazro ilçelerine hizmet sunmaktayız. Bu üç hizmet bölgemizde toplamda 251 okula, 39.479 öğrenciye ve 138.711 bireye hizmet sunmaktayız. Kurumumuza başvurarak resmi tedbir (kaynaştırma) ve destek eğitim (rehabilitasyon merkezi) talebinde bulunan bireylere bu hizmetleri nasıl sunuyoruz, süreci nasıl yönetiyoruz? İsterseniz bu soruların cevabını gelin hep beraber 8 adımda öğrenelim.

1.Adım

Öğrenci belgesi, Eğitsel değerlendirme isteği formu (eğitim çağında olan bireyler için), Kimlik fotokopisi, 4 adet vesikalık fotoğraf, Engelli sağlık kurulu raporu veya ÇÖZ-GER (rehabilitasyon merkezine gitmek isteyen bireyler için zorunludur), Dönem sonu bireysel performans değerlendirme formu (rehabilitasyona giden bireyler için) belgeleri ile kurumumuza başvururlar.

2.Adım

Yukarıda yazılan evraklarla kuruma gelen veliye randevu verilir.

3.Adım

Bireyin zihinsel yetersizliği varsa öncelikle psikolojik danışman tarafından zeka ölçeğine tabi tutulur.

4.Adım

Zeka testinden çıkan birey dinlendikten sonra Özel Eğitim Öğretmeni tarafından performansa tabi tutulur.

5.Adım

Bireyin performansı alındıktan sonra aile ile bir görüşme gerçekleştirilir.

6.Adım

Eksik evrağı olmayan bireyler için Özel Eğitim Değerlendirme Kurulu toplanır.

7.Adım

Kurulda, birey için en az sınırlandırılmış eğitim ortamı ve özel eğitim hizmetine ilişkin öneride bulunulur ve raporlar inceleme tarihinden itibaren en geç 30 iş günü içerisinde karara bağlanır.

8.Adım

Çıkan raporlar zihinsel engeli olmayan 18 yaşından büyük bireyin kendisine, bireyin velisine ya da yazılı dilekçe ile yetkilendirdiği kişiye imza karşılığı verilir

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ İLE İLGİLİ SIKÇA SORULAN SORULAR

Vahdettin PEÇE

Özel Eğitim Öğretmeni



Rehberlik ve Araştırma Merkezi Nedir?

Rehberlik hizmetleri ile özel eğitim hizmetlerini planlayarak hizmetlerin koordineli bir şekilde yürütülmesini sağlayan kurumdur. Özel Eğitim Hizmetleri ve Rehberlik Psikolojik Danışma Hizmetleri olmak üzere iki bölümde çalışmalar sürdürülmektedir.

Hangi Rehberlik ve Araştırma Merkezine Gideceğimi Nerden Bilebilirim?

Eğitsel değerlendirme ve tanılama işlemleri okula kayıtlı öğrenciler için okulun bulunduğu bölgedeki RAM tarafından, herhangi bir okula kayıtlı olmayanlar için ise ikamet adresi ya da bakım ve barınma hizmetinden yararlandığı kurumun bulunduğu bölgedeki RAM tarafından yapılır.

RAM'lerden Yararlanmak İçin Bir Yaş Sınırı Var mıdır?

Ramlardan yararlanmak için herhangi bir yaş sınırı yoktur.

RAM'da Yapılacak Değerlendirmeye Çocuğumu Başkası Getirebilir mi?

Hayır. İlgili yönetmelik gereği değerlendirme için veli veya vasisinin mutlaka yanında olması gerekir. Aksi takdirde değerlendirme yapılamamaktadır.

Okullardaki Yabancı Uyruklu Bireylerin İncelemesi RAM'larda Yapılabilir mi?

Türkiye'de eğitimine devam eden veya edecek olan yabancı uyruklu bireyler RAM'larda sunulan eğitsel değerlendirme ve tanılama hizmetlerinden yararlanır. Bu bireylerden, eğitsel değerlendirme ve tanılama sonucunda özel eğitim ihtiyacı olduğu tespit edilenler için Özel Eğitim Değerlendirme Kurulu Raporu düzenlenir.



Tam Zamanlı Kaynaştırma Eğitimi Uygulaması Nedir?

Özel eğitim gerektiren bireylerin (zihinsel, bedensel, otizm, Öög, Dehb, süregelen, dil ve konuşma, işitme, özel yetenekli vb.), normal gelişim gösteren akranları ile birlikte eğitim ve öğretimlerini resmî ve özel okul öncesi, ilköğretim, orta öğretim kurumlarında sürdürmeleri esasına dayanan destek eğitim hizmetlerinin sağlandığı özel eğitim uygulamalarına denir.

Her dersten BEP hazırlamak gerekir mi?

Her dersten BEP hazırlamak zorunlu değildir. Öğrencinin öncelikli ihtiyacına göre hazırlanır. Hangi derslerden yapılacağı BEP birimince kararlaştırılır. Örneğin okuma-yazma ve toplama-çıkarma bilmeyen bir öğrenci için öncelikli ihtiyaç Türkçe-Matematik dersleridir.

Alınan Eğitim Tedbiri Kararı(kaynaştırma, özel eğitim sınıfı/okulu) Ne Kadar Geçerlidir?

Öğrenciye ilişkin RAM'dan alınan karar tekrar başvuru yapılmadığı sürece eğitim kademesi süresince geçerlidir. Kademe değişikliğinde ise öğrencimizin tekrar RAM' a yönlendirilmesi gerekir.

RAM'dan Alınan Karara İtiraz Süreleri Nedir?

Veli 30 iş günü içinde; okul, 30 iş gününden sonra, karara itiraz edilebilir.

Destek Eğitim Odası nedir?

Destek Eğitim Odası, eğitimleri sırasında desteklenmesi gereken öğrenciler için (Engelli ya da özel yetenekli öğrenciler) sunulan bir eğitim olanağıdır. Okul ve kurumlarda, yetersizliği olmayan akranlarıyla birlikte aynı sınıfta eğitimlerine devam eden özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler ile üstün yetenekli öğrenciler için özel araç-gereçler ile eğitim materyalleri sağlanarak verilen özel eğitim desteğine Destek Eğitim Odası Hizmeti denir.

Okullarda Destek Eğitim Odası Nasıl Açılır?

Destek Eğitim Odaları, Özel Eğitim Hizmetleri Kurulu'nun önerisi doğrultusunda İl/İlçe Millî Eğitim Müdürlükleri tarafından açılır. Bunun için, Okul Müdürlüğü'nün İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü'ne "Okulumuzda özel eğitim desteğine ihtiyacı olan öğrenciler için Destek Eğitim Odası açmak istiyoruz. Gereğini arz ederim." diye yazılmış resmi bir yazıyla başvurusu yeterlidir.

Bir öğrenci Destek Eğitim Odasında haftada kaç saat eğitim alabilir?

Öğrencinin Destek Eğitim Odasında alacağı haftalık ders saati, öğrencinin haftalık toplam ders saatinin %40'ını aşmayacak şekilde planlanır.

Destek Eğitim Odası açmak zorunlu mudur?

Evet, zorunludur. MEB Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği gereğince, okul ve kurumlarda özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler ile üstün yetenekli öğrenciler için, Destek Eğitim Odası açılması zorunludur.

Okulda ya da kurumda birden fazla Destek Eğitim Odası açılabilir mi?

Evet, açılabilir. Destek eğitim alacak öğrenci sayısına göre okulda veya kurumda birden fazla Destek Eğitim Odası açılabilir.

Öğrencinin Destek Eğitim Odasında hangi derslerden destek alacağı nasıl belirlenir?

Öğrencinin Destek Eğitim Odasında hangi derslerden destek alacağı, BEP Geliştirme Biriminin önerileri doğrultusunda okulun Rehberlik ve Danışma Hizmetleri Yürütme Komisyonunca belirlenir. Derslerin belirlenmesinde, öğrencinin öncelikli ihtiyaçları göz önünde bulundurulur.

Okulumuzda Destek Eğitim Odası olarak kullanılabilecek ayrı bir dersliğimiz/odamız yok Yine de Destek Eğitim Odası açmak zorunda mıyız?

Evet. Destek Eğitim Odası açmak için sadece bu amaçla kullanılacak bir oda/derslik olmasına gerek yoktur. Destek Eğitim Odası olarak kullanılabilecek ayrı bir oda/derslik olmasa da, Destek Eğitim Odası açmak zorunludur. Önemli olan, (1) eğitim-öğretime uygun fiziki koşullara sahip bir ortamın, (2) ihtiyaç sahibi olan ve Bireyselleştirilmiş Eğitim Planı (BEP) hazırlanmış bir öğrenci ve (3) gönüllü bir öğretmenin olmasıdır. Gerekliğinde yönetici odaları, rehberlik servisi, kütüphane, öğretmenler odası, Okul Aile Birliği odası gibi mekânlar, uygun bir planlama doğrultusunda Destek Eğitim Odası olarak kullanılabilir.

3 ARALIK DÜNYA ENGELLİLER FARKINDALIK GÜNÜ

" FARKLILIKLARIMIZ BİZİ BİZ YAPAR, FARKLILIKLAR
HAYATA RENK KATAR "

Sakine TUNA
Özel Eğitim Öğretmeni



BM tarafından 5 Mart 1993 tarihinde özel gereksinimli bireylerin topluma kazandırılması, insan haklarının tam ve eşit ölçüde sağlanması amacıyla 3 Aralık Dünya engelliler günü ilan edildi .

Adımlarınızın biçiminin ne önemi var? mühim olan yürüyüşümüzle sevgi ve dostluk köprüsünü geçmektir. Dünya Engelliler Farkındalık Günü'nde hepimizin birer engelli adayı olduğu gerçeğinin farkında olan bireyler olarak, sosyal hayatın bütün alanlarında aktif biçimde yer alabilmeleri için her alanda gereken duyarlılığın artmasını sağlamamız gerekmektedir.

En büyük engel sevgisizliktir. Sevgiyle engelleri ortadan kaldıralım... Birbirimizi anladığımız her an, bir engeli daha yıkar ve yaşamı herkes için huzurlu kılarız. Bugün farkındalık günü, kutlama değil engellilerin yaşadığı sorunları farkında olmamız gerekiyor. Yalnızca bugün değil, her gün hatırlamak gerek! Engel olma destek ol.

Bir birini seven insanlar için engeller bir tatlı tebessümden ibarettir. Kendini engelli olarak hayattan atma. Unutma engeller savaşılarak aşılır. Yaşama sevinci ile hayata tutunan bütün engelli kardeşlerimizin sadece bir gün değil her gün yanındayız.

Unutmayalım ki engellilik, birey ve ailesi için zorlu yaşam koşullarını beraberinde getirmekte ve onların yaşadığı sorunlarla baş etmeleri sürecinde bizlere görevler düşmektedir. Bu nedenle her alanda onların yaşamlarını kolaylaştırıp, yılın her günü onları anlamak için birlikte çalışalım. Hoşgörü, sevgi ve saygıyla daha güçlü bir ülkede hep birlikte yaşamı kucaklayalım. Zihnimizdeki ve gönlümüzdeki engelleri kaldıralım. Sadece bir gün değil her gün engellerin farkında olalım . Empati kurarak engelleri kaldırmak, herkes gibi toplumsal hayata tam katılımını sağlamak, hepimizin görevidir.



KENDİMİZİ NASIL KORUYABİLİRİZ?

COVID-19 VE PSİKOLOJİK ETKİLERİ

Ercan YILDIRIMER
Psikolojik Danışman ve
Rehber Öğretmen



Yeni Koronavirüs Hastalığı (COVID-19), ilk olarak Çin'in Wuhan Eyaleti'nde Aralık ayının sonlarında solunum yolu belirtileri (ateş, öksürük, nefes darlığı) gelişen bir grup hastada yapılan araştırmalar sonucunda 13 Ocak 2020'de tanımlanan bir virüsdür.

Belirtileri Nelerdir?

Belirtisiz olgular olabileceği bildirilmekle birlikte, bunların oranı bilinmemektedir. En çok karşılaşılan belirtiler ateş, öksürük ve nefes darlığıdır. Şiddetli olgularda zatürre, ağır solunum yetmezliği, böbrek yetmezliği ve ölüm gelişebilmektedir.

Nasıl Bulaşır?

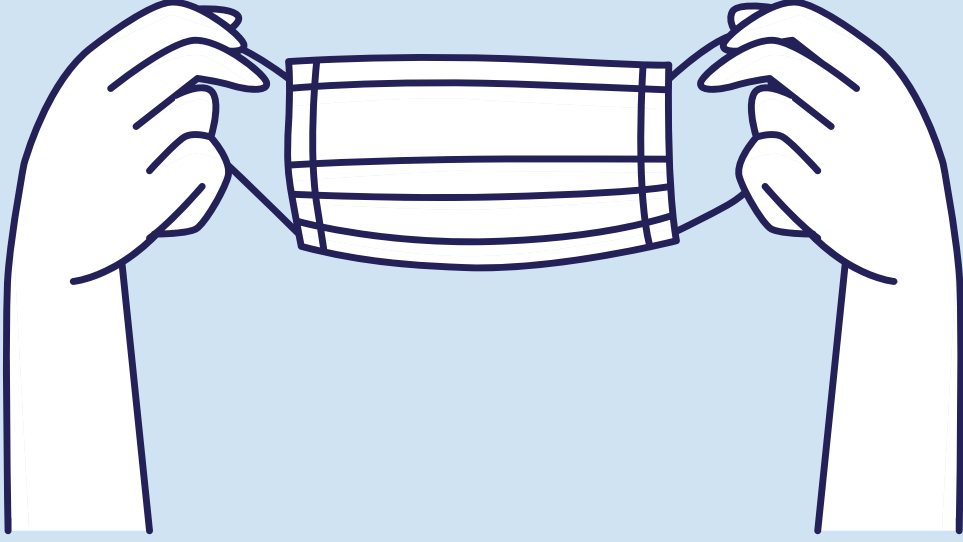
Hasta bireylerin öksürmeleri aksırmaları ile ortama saçılan damlacıkların solunması ile bulaşır. Hastaların solunum parçacıkları ile kirlenmiş yüzeylere dokunulduktan sonra ellerin yıkanmadan yüz, göz, burun veya ağza götürülmesi ile de virüs alınabilir. Kirli ellerle göz, burun veya ağza temas etmek risklidir.

Hastalıktan En Çok Etkilenen Kişiler:

- 60 yaş üstü olanlar
- Ciddi kronik tıbbi rahatsızlıkları olan insanlar.
- Kalp hastalığı
- Hipertansiyon
- Diyabet
- Kronik Solunum yolu hastalığı
- Kanser gibi
- Sağlık Çalışanları

Korunma Yolları

Nelerdir



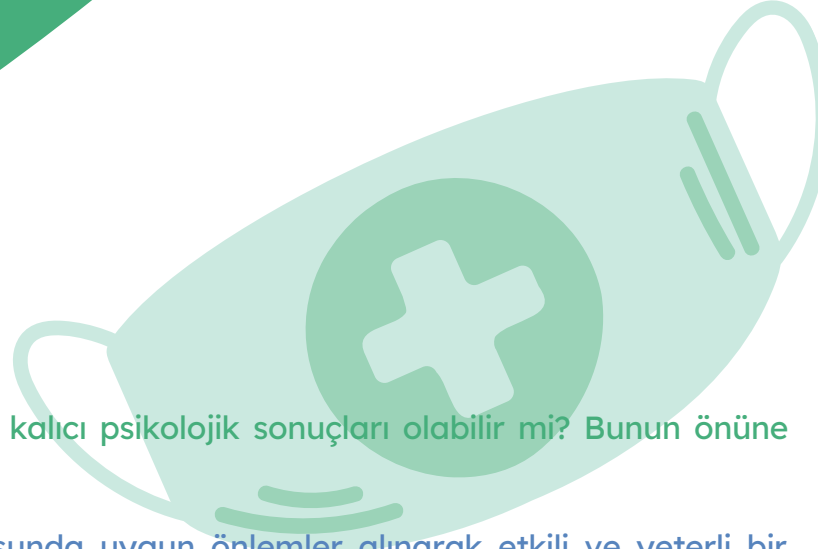
- ✓ El temizliğine dikkat edilmelidir. Eller en az 20 saniye boyunca sabun ve suyla yıkanmalı, sabun ve suyun olmadığı durumlarda alkol bazlı el antiseptiği kullanılmalıdır. Antiseptik veya antibakteriyel içeren sabun kullanmaya gerek yoktur, normal sabun yeterlidir.
- ✓ Eller yıkanmadan ağız, burun ve gözlerle temas edilmemelidir.
- ✓ Hasta insanlarla temastan kaçınmalıdır (mümkün ise en az 1 m uzakta bulunulmalı).
- ✓ Özellikle hasta insanlarla veya çevreleriyle doğrudan temas ettikten sonra eller sık sık temizlenmelidir.
- ✓ Hastaların yoğun olarak bulunması nedeniyle mümkün ise sağlık merkezlerine gidilmemeli, sağlık kuruluşuna gidilmesi gereken durumlarda diğer hastalarla temas en aza indirilmelidir.
- ✓ Öksürme veya hapsirme sırasında burun ve ağız tek kullanımlık kağıt mendil ile örtülmeli, kağıt mendilin bulunmadığı durumlarda ise dirsek içi kullanılmalı, mümkünse kalabalık yerlere girilmemeli, eğer girmek zorunda kalınıyorsa ağız ve burun kapatılmalı, tıbbi maske kullanılmalıdır.
- ✓ Çiğ veya az pişmiş hayvan ürünleri yemekten kaçınılmalıdır. İyi pişmiş yiyecekler tercih edilmelidir.
- ✓ Çiftlikler, canlı hayvan pazarları ve hayvanların kesilebileceği alanlar gibi genel enfeksiyonlar açısından yüksek riskli alanlardan kaçınılmalıdır.
- ✓ Seyahat sonrası 14 gün içinde herhangi bir solunum yolu semptomu olursa maske takılarak en yakın sağlık kuruluşuna başvurulmalı, doktora seyahat öyküsü hakkında bilgi verilmelidir.

COVID-19 PSİKOLOJİK ETKİLERİ

Tüm dünyayı etkileyen COVID-19 (Yeni Koronavirüs) salgının psikoloji üzerinde etkileri nelerdir?

Hepimizin üzerinde hemen hiç düşünmediği, varlığını bile fark etmediği temel bir güvenlik duygusu vardır. Bazı tehlikelerin etrafımızda olduğunu bilsek de esasen güvende olduğumuzu düşünürüz. Bugünlerde birden bire ortaya çıkan, kolayca ve hızla yayılabilen ölümcül bir enfeksiyon bu temel güvenlik duygusuna şiddetli bir darbe indirdi. COVID-19 salgınının sebep olduğu ve tabii ki elzem olan önlemler hayatımızda daha önce maruz kalacağımızı aklımıza bile getirmeyeceğimiz kısıtlamalara neden oluyor. Eşimizle dostumuzla görüşemiyoruz; lokantalar kafeler ve günlük hayatımızın olağan birçok başka bileşeni tek tek ortadan kalkıyor. Temel ihtiyaç maddelerine bir süre sonra ulaşamayacağımız kaygısını taşıyoruz. Bu durum günlük hayatımızın en temel ve basit unsurlarının bile bir anda elimizden alınabileceğini hissetmemize neden oluyor. Bu da insanın temel güvenlik ve esasen temel varoluş hislerinin altüst olması anlamına geliyor. Yaşanılan sürecin en önemli psikolojik etkisi; derin bir güvensizlik ve endişe duygusunun kendini göstermesidir. Burada belirsizlik duygusunun da büyük bir payı var. İnsanı psikolojik olarak en çok hırpalayan, endişelendiren durum genellikle belirsizliktir. İnsanın katlanmakta en çok zorlandığı durum esasen belirsizlik durumudur.





Küresel çapta yaşanan bu pandemi sonucunun kalıcı psikolojik sonuçları olabilir mi? Bunun önüne geçmek için alınabilecek önlemler var mıdır?

Eğer pandemi çok uzarsa, pandemi konusunda uygun önlemler alınarak etkili ve yeterli bir mücadele verilmezse, bazı kalıcı psikolojik sonuçlar ortaya çıkabilir. Örneğin; kaygı bozukluğuna eğilimli kişiler, aşırı kaygılı olmanın sorunlu bir durum olmadığı ve herkesin tedbirli olmak adına çok kaygılı olmaları gerektiği yönündeki düşüncelerini pekiştirebilirler. Bu durum da kaygı bozukluğunun tedavisini güçleştirebilir ve aynı zamanda daha kronik bir seyir kazanmasına sebep olabilir. Bu gibi risklere karşı alınabilecek en etkili önlem de esasen pandemi ile etkili ve güçlü bir mücadele programı ortaya koymak ve insanların güvenlik duygularının zarar görmesini engellemektir.

Salgınla mücadele sürecinde ne kadar süreyle evde kalınacağı henüz belli değil. Karantina dönemlerinde psikolojik sağlığımızı nasıl koruyabiliriz?

Akraba ve dostlarımızla internet üzerinden ya da telefonla da olsa iletişimimizi sürdürmek; bu zorunlu izolasyonu ilgi duyduğumuz konularda okuma ve öğrenme, kendimizi geliştirme fırsatı olarak görmek; evimizde ilgilenebileceğimiz hobilerimizle daha yakından ilgilenme yönünde adımlar atmak; günlük hayata verilen bu molayı hayatımız hakkında yapıcı irdelemeler ve planlar yapma yönünde kullanmak; aile üyelerimizle daha yakın ve derin ilişkiler oluşturma fırsatını değerlendirmek psikolojik açıdan faydalı olacaktır.





Zelal ŞEKER
Özel Eğitim Öğretmeni

BİR SÜPER KAHRAMANSIN!

Binaların üstünden atlayamıyor ya da bir kurşundan daha hızlı koşamıyor olabilirsin ama sen de bir süper kahramansın... Her gün, sıradan bir ebeveynin yönetilmesinin imkansız olduğunu düşündüğü süreçleri yönetiyorsun. İlaçları vaktinde veriyor, fizik tedavi hareketleri yaptırıyor, ayrı yiyecekler hazırlıyorsun. Korkutucu tıbbi süreçlerde öfke krizine giren çocuğunu sıkıca tutuyorsun. Ani öfke patlamaları ve krizlerle mücadele ediyorsun. Ve neredeyse her zaman kendi öfke patlamalarına engel oluyorsun. Çocuğunu doktorların asla yapamaz dediği şeyler konusunda cesaretlendiriyorsun, umudunu asla kaybetmiyorsun. Sen hem ebeveyn hem öğretmen hem terapist hem hemşire hem doktor hem arkadaş hem de sırdaşsın. Sen sıradan bir ebeveyn değilsin...



ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERİN EĞİTİMİNDE AİLE KATILIMI VE ÖNEMİ

Aile katılımı; çocuğun yaşamında önemli bir etkiye sahip olan ve eğitiminde etkin payı bulunan anne-baba ve kardeşlerin, çocuğun eğitiminde daha aktif rol almasıdır. Çünkü anne-baba güçlü birer pekiştirme aracıdır, çocuklarını diğer insanlardan daha iyi tanırlar ve çocuklarına daha fazla zaman ayırabilirler. Bu da bize eğitimin ailede başlayıp, sürekli devam eden

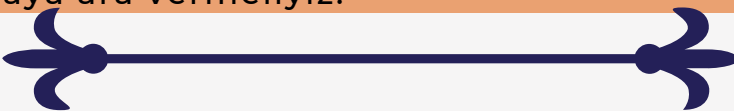
bir süreç olduğunu göstermektedir. Son yirmi yılda yapılan araştırmalarda ailenin eğitim programlarına katılımı ile çocukların öğrenme kapasitesinin kısa dönemde arttığı, bunun yanı sıra çocuğun kendine güven duygusunu kazandığı gözlenmiştir. Anne-babanın, çocuğun gelişiminde, ilerlemesinde, yeni bir bilgi öğrendiğinde yaşadığı hazzı hiçbir eğitimci yaşayamaz. Hele ki bu öğretimin bir parçası olmuşlarsa. Bu da; anne babaların çocukları ile ilişkilerinin artmasına, kendileri ve çocukları hakkında daha olumlu tutumlar geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Ayrıca aile eğitimi toplantıları aracılığı ile özel gereksinimli çocuğu olan aileler birbirleriyle, uzman ve eğitimcilerle tanışma şansı bularak onlarla iletişim fırsatları yakalayabilmektedir. Ailenin, içinde bulunduğu durumu sadece kendilerinin yaşamadığı ve yalnız olmadıklarını görmelerini sağlar. Bu durum, ailenin içinde bulunduğu çaresizlik, kaygı ve korkularını aşmasını daha kolaylaştırmaktadır. Ayrıca eğitimcilerle iletişim fırsatları yakaladığından karşılıklı bilgi alışverişinde bulunarak çocukların gelişimlerine yönelik bilgi sahibi olmalarını ve katkı sağlayarak çözüme ulaşmalarına yönelik bilgiler edinmelerini de kolaylaştırmaktadır.

EBEVEYNLER ÇOCUKLARININ EGITIMINE NASIL KATKI SAGLAYABILIR?

- Öğretmen aile toplantılarına katılarak,
- Çocuğun eğitimine düzenli katılarak,
- Çocuğun ödevlerini takip ederek,
- Öğretmenle birlikte çocuğun ilgisini çekebilecek sınıf aktivitelerini planlayarak,
- Çocuğun çalışmalarını, bilgi kartlarını eve getirip inceleyerek,
- Okul programlarına katılarak,
- Aile-öğretmen görüşmelerine katılarak,
- Çocuğun sınıfında gönüllü çalışarak,
- Öğretmenle çocuğunun sınıftaki öğrenimiyle ilgili düzenli olarak bilgi isteyerek,
- Öğretmenin önerdiği aktiviteleri evde uygulayarak çocuğun eğitiminde söz sahibi olabilirsiniz.

ÖĞRETMENİN ÖNERDİĞİ AKTİVİTELERİ VE DERSLERİ EVDE UYGULARKEN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?

- 1)Çocuğun dikkat süresini göz önünde bulundurmalıyız.
- 2)Öğretmenin önerilerini periyotlar halinde aralarda mola vererek uygulamalıyız.
- 3) Çocuğun bireyselliği göz önünde bulundurulmalı özellikle özel eğitim alan çocuklarda aileler çocuğun yapabileceğinden fazla beklenti içinde olmamalı veya benim çocuğum yapamıyor zaten deyip ders çalıştırmaktan vazgeçmemelidir.
- 4)Aileler çocuklarıyla ilgili uzun dönemli hedefler yerine daha kısa dönemli hedefler koymalıdır.
- 5)Çocuğun akademik eğitiminin yanı sıra günlük yaşam becerileri de yaşına düzeyine ve özel gereksinimine göre süreçte yer vermelidir.
- 6)Aile-çocuk ilişkisini zedeleyecek bir tutumdan kaçınmalıyız. Ders çalışmak kriz haline geliyor ve ebeveyn ile çocuğun ilişkisini zedeliyorsa evde ders çalışmaya ara vermeliyiz.





Problem Davranış Sağaltımı



Problem Davranış Nedir?

Problem davranış; bireyin kendisine veya çevresine zarar veren, sosyalleşmesini ve öğretimini engelleyen davranışlardır. Bu davranışlar genelde bireyin okul ile tanıştığı okul öncesi dönemde ortaya çıkar. Bunun sebebi, bireyin ilk kez aile dışında tanımadığı bir ortama girmesi olarak görülebilir. Tanımadığı, bilmediği

bir ortama girmesi bireyde bu davranışlara sebebiyet verebilir. Bu davranışlar sağaltılmazsa bireyin eğitim ve öğretimi uzun vadede sekteye uğrayabilir. Bireylerin problem davranış sergileme sebepleri bireyden bireye farklılık gösterebileceği gibi bazı ana sebepler altında toplandığını söyleyebiliriz. Bu sebepler;

- a-)Kendilerini ifade etmek,
- b-)İlgi çekmek,
- c-)Bulunduğu ortamdan uzaklaşmak,
- d-)İstediklerini yerine getirmeye çalışmak şeklinde sıralanabilir. Bireyler kendilerini ifade edemediği, ilgi çekmek istediği, yapılan bir etkinlik ortamından uzaklaşmak istediği veya istediklerini yerine getirmeye çalışırken bu davranışları ortaya çıkarabilirler.

Problem davranışları azaltırken kullandığımız etkili yöntemler bulunmaktadır. Ancak bu yöntemleri kullanmadan önce bazı temel prensipleri yerine getirdiğimizden emin olmamız gerekmektedir. Bu prensipleri yerine getirmeden yapacağımız problem davranış azaltma yöntemi ne kadar etkili olursa olsun bireyde anlamlı bir farklılık göstermeyebilir. Bu prensipler;

- a-) Problem herkes tarafından aynı şekilde anlaşılacak kadar net ve anlaşılır biçimde tanımlanmalı.
- b-)Seçilen müdahale yöntemi problem davranışın işlevi temel alınarak seçilmeli.
- c-)Yöntemler en az 3 günlük gözlem sonucuna göre seçilmeli.
- d-)Problem davranış yerine geçebilecek alternatif davranışlar kazandırılmalı.
- e-)Aile ile işbirliği içinde olunmalı şeklinde sıralanabilir. Bu prensipler dikkat edilerek yapılan problem davranış sağaltımı istenilen etkiyi rahatlıkla verecektir.

1.Düzey : Pekiştireç kullanarak P.D. Azaltma Yöntemleri

A- Azalan Davranışın Ayrımlı Pekiştirilmesi:

Yapılan davranış istendik ancak sürekli yapılıncaya problem davranışa dönüşen bir davranışsa bu yöntem kullanılır. Amacımız davranışın tamamını değil de oranını azaltmaktır. Örneğin; öğrencimiz bir ders süresinde 15 kez parmak kaldırıyor olsun. Parmak kaldırma davranışı aslında istendik bir davranış ancak sürekli yapılıncaya bireyin öğretimini engelleyen bir davranış. Öğretmenimiz bu davranışı tamamen ortadan kaldırmak istemiyor yalnızca oranını azaltmak istiyor. Örneğin, davranışın bir ders süresi içinde 5 kez olmasını amaçlıyor. İşte bu tür davranışlarda bu yöntemi kullanarak davranışın oranını azaltabiliriz. Aşamalı olarak 15 kez yapılan davranış, 10 kez, 8 kez, 5 kez şeklinde ölçütler konularak her ölçütü sağladığı durumda anında pekiştirilerek ödüllendirilir. Bu yöntemle bireyin bir ders süresinde parmak kaldırma davranışını 5 kez yapmasını sağlayabiliriz. Bu yöntemin en önemli avantajı; bireyin problem davranışı ceza veya itici uyaran kullanmadan pekiştireç kullanarak sağaltılmasıdır.

B- Diğer Davranışların Ayrımlı Pekiştirilmesi:

Bireyin kendisine zarar verdiği durumlarda bu yöntemin kullanılması tercih edilir. Bütüncül ve aralıklı pekiştirme yöntemleri gibi iki ayrı yöntemle kullanılabilir. Örneğin; birey ders süresinde sürekli ayağa kalkma davranışı sergiliyor. Bireye, 'bir ders boyunca yerinden kalkmazsan beden eğitimi dersinde kaptan sen olacaksın' şeklinde bir anlaşma öne sürülerek bu davranışı yapmaması sonucunda sevdiği bir pekiştireç ile ödüllendirilir. Bu yöntem bütüncül yöntemle bir örnek olarak gösterilebilir. Ancak bu yöntemi kullanırken bir dezavantajımız mevcut. Yöntem sonunda yapılmayan problem davranış pekiştirilirken aslında yapılan başka bir problem davranış pekiştirilebilir. Yani çocuk o süreçte ayağa kalkmamış olabilir ancak örneğin arkadaşına tükürmüştür. Biz süreç sonunda pekiştirme yaparken istemeden yapılan problem davranış pekiştirmiş olabiliriz. Bu sebeple dikkat etmeliyiz. Başka bir dezavantajımız ise bireyin problem davranış yerine geçecek olan olumlu davranışı bilmiyor olabilir. Yani bireyin davranış repertuarı sınırlı ise de bu yöntemden sonuç alamayabiliriz. Aralıklı pekiştirmeye örnek verecek olursak; örneğin, birey 30 dakikalık süreçte 10 kez kendini çimdikliyor olsun. Bu, her 3 dakikada bir kendini çimdikliyor demektir. Kendini çimdiklemediği her 3 dakika sonunda birey pekiştirilir. Bu şekilde problem davranış sağaltılır.

C-Alternatif ve Uyuşmayan Davranışların

Ayrımlı Pekiştirilmesi: Bu yöntem, bireyin yaptığı problem davranışların uyuşmayan veya alternatif davranışları belirleyerek bu davranışların problem davranışların yerine geçmesi esasına dayanır. Örneğin; yineleyici el hareketlerinin uyuşmayan davranışı oyuncakla amacına uygun oynamak veya ağlayarak bir şey istemenin alternatif davranışı konuşarak istemektir. Problem davranış için alternatif ve uyuşmayan davranış belirlenir. Problem davranış görmezden gelinir ve istendik davranış ödüllendirilir veya problem davranış durdurulur ve birey istendik davranışa yönlendirilir. Bu yöntemin avantajı olumlu davranışlar ödüllendirilerek P.D. azaltılır. Dezavantajı ise çocuğun davranış repertuarı sınırlı ise önce istendik davranış öğretilinceğinden biraz daha zaman alabilir.

2.Düzyey: Davranış sonrası herhangi bir uyarın kullanmadan davranışın azaltılması

A-Söndürme/Sönme:

Bu yöntem özellikle öğretmenin dikkati ile artan problem davranışlar için kullanılır. Örneğin; sınıfta düzen bozan davranışlar, anlamsız konuşma, saldırgan davranışlar vs. Birey o davranış yaparken davranış dikkate alınmaz bu sırada yapılan olumlu davranışlar hemen pekiştirilir. Yani bireye şu mesajı vermiş olmamız gerekir: 'Sen bu davranış yapınca dikkatimi çekmiyorsun tam tersi yapmadığın zaman daha çok dikkatimi çekiyorsun.' Bu süreçte bir risk bulunmakta ; söndürme patlaması. Bu da dikkat çekemeyen çocuğun yaptığı davranış çok fazla yaparak dikkat çekmeye çalışması olarak adlandırılabilir. Zaten bu davranışların çoğu anne,baba veya öğretmen tarafından istemsizce pekiştirdiği için bireyler bu şekilde dikkat çekmeyi çok kullanırlar. Buradaki en önemli noktamız kesinlikle taviz vermemek olmalıdır. Birey sürekli bunu yapar ancak sonunda bir şey elde edemediğini anlarsa bu davranış azalma yoluna gidecektir. Bu yöntem çok kolay görünen ama gerçekten sabır gerektiren bir yöntemdir. Avantajımız, davranış sonrası hiçbir şey yapmadığımız için kullanmak kolaydır. Dezavantajımız ise, etkisi hemen görülmeyebilir. Uzun zaman alabilir. Bu yöntem dediğimiz gibi kararlı ve sabırlı olunursa çok etkili bir yöntemdir.

3.Düzyey (2. Tür Ceza) : Pekiştirecin geri çekilmesi ile davranışın azaltılması

A-Bedel ödeme:

Bu yöntemde problem davranış sergilediği zaman bireyde bulunan pekiştireç geri çekilir. Yani birey yaptığı bu davranıştan dolayı bedel öder. Bu yöntem çoğu zaman tüm öğretmenler tarafından kullanılır. En basit örneğiyle; öğretmen bir çalışma kağıdında her doğru cevap için 1 puan vereceğini, yanlış verilen her cevap için ise 1 puan sileceğini belirtir. Böylece yanlış yapılan cevap bireylerin puanlarını sildiğinden bireyler bedel ödemiş olur. Uygun ve istikrarlı kullanılırsa etkili bir yöntem. Ancak bazı dezavantajlarımız söz konusu. Bunlardan bazıları örneğin, öğretmen verdiği pekiştireci geri çekmeyi bilmeli. Bu konuda sıkıntı yaşanır ise istikrar sağlanmaz ve etkili bir yöntem olmaz. Birincil pekiştireçlerle kullanılmaz. Sembol pekiştireç ile kullanılabilir. Bireyde hiç pekiştireç kalmadıysa alınacak bir şey olmadığından yöntem uygulanamaz.

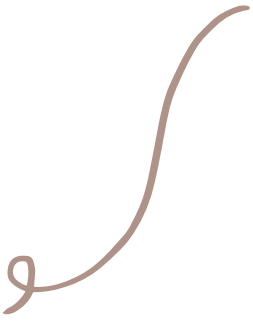
B-Mola: Bu yöntemin uygulanması için birden fazla seçenek bulunmakta. Ancak hepsi için ortak olan durum, birey için bulunduğu ortam sıkıcı ise yöntem kesinlikle fayda sağlamaz. Birey yaptığı davranış sonucu ortamdaki uzaklaştırılıyorsa bizim için bu ceza iken birey için aslında pekiştireç olabilir. Bu konuya çok dikkat etmemiz gerekli. Kullanılan yöntemler aşağıda sıralanmıştır. Öğretmen sınıfta düzenlemeler yaparak problem davranış ortaya çıktığında bireyin pekiştirece ulaşmasını bir süre engeller. Örneğin; yemek saatinde birey P.D. sergiliyorsa yemek çocuğun önünden kaldırılarak bir süre ulaşmasını engelleyebilir.

-Mola Kurdelası: Yapılan çalışma sırasında uygun davranışlar sergileyen bireylerin boynuna kravat, bileğine kurdele takılır. Bu bireyler uygun olmayan davranış sergilediklerinde 2-3 dakika bu envanterler çıkarılır.

-Gözlem: Birey yapılan etkinliğin dışına çıkarılarak diğerlerinin halen pekiştireç aldığını gözlemler. Bu süreç birey problem davranış bitirene kadar devam eder. Bitirince tekrar ortama katılır. Davranış tekrar ortaya çıkarsa süreç yeniden başlar.

-Ortamdan dışarı çıkarma: Bireyin pekiştirece ulaşmasını engellemek için bulunduğu ortamdaki çıkarılır. Gözlemden farkı, birey hiçbir şekilde yapılan etkinlikten haberdar değildir.

-Mola odası: Bireyin ödül almasını engelleyecek biçimde izole edilmiş uyarın olmayan boş bir odadır. Bireye hangi davranışları yapınca nasıl bir süreç izleneceği açıklanır. Problem davranış sergilenince süreç hatırlatılır ve birey mola odasına götürülür. Süre bitince çıkarılır ve oda da ne yaptığı ile ilgili konuşulmaz.



4.Düzyey (1. Tür Ceza) : İtici Uyararı kullanılarak davranışın azaltılması

Fiziksel uyararı ile davranışı azaltma olarak bilinen bu yöntem diğer yöntemlerin yanında tavsiye edilmez. Sadece diğer yöntemler kullanılıp fayda görülmediği zaman ve bazı tekniklerle kullanılması önerilir. Amacımız, davranıştaki azalmaya paralel olarak cezayı ortadan kaldırmak. Örneğin; Proble davranış ortaya çıkınca öğretmenin 'Hayır' demesi veya yüzünü ekşitmesi birey için bir şey ifade etmez. Ancak birey bu davranışı yapınca eline vurmak bireyde davranışı azalttığını gözlemlemiş isek bu ele vurma davranışı ile 'Hayır' sözcüğünü eşleştirebiliriz. Yani birey bu davranışı sergileyince elini vurduğumuz anda HAYIR şeklinde de bir dönüt verirsem birey için bir süre sonra HAYIR sözcüğü ile eline vurulması aynı etkiyi gösterir. Bir süre devam edip sonrasında ele vurma davranışı kaldırıp sadece HAYIR sözcüğü ile bireyin problem davranışı sağaltılabilir. Doğru kullanılırsa çok etkili bir yöntem ancak dezavantajları da mevcut. Anlatıldığı yöntem ile kullanılmazsa etik açıdan önerilmeyen bir yöntem. Birey hırçınlaşabilir ve bu davranışı model alıp kendisi de saldırganlaşabilir.

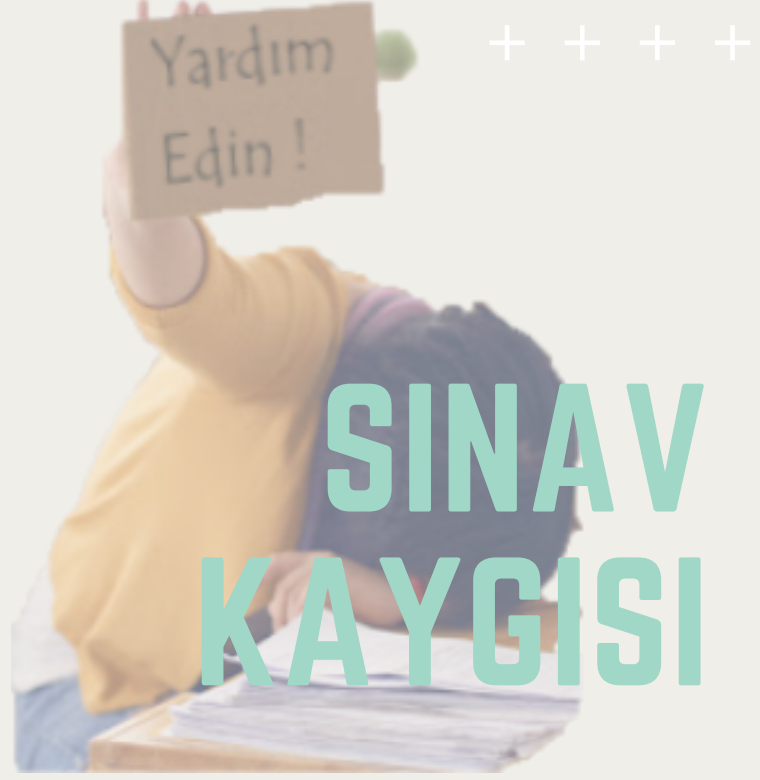
Problem davranışlar bu 4 düzey yöntemlerle sağaltılabilir. Bu davranışları sağaltmak birey için eğitim ve öğretim hayatını kökten etkileyecektir. Zira problem davranışı olan bir bireyin öğrenme hayatı hiçbir zaman tam manasıyla başlayamaz. Ancak bu yöntemlerle bireyin var olan problem davranışı yok edilerek çok daha rahat bir şekilde öğrenme hayatı başlayabilir.



Dünya Zihin Sağlığı Örgütü

Zihninize iyi
davranın

10 Ekim Dünya Zihin Sağlığı Günü



SINAV KAYGISI

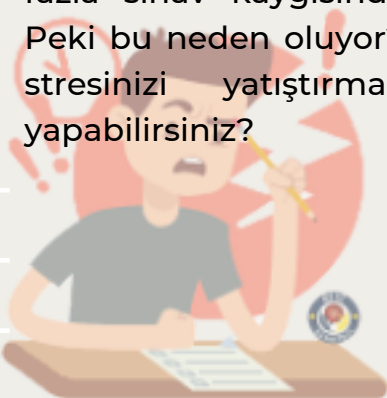
Fatma KARAOĞLAN
Psikolojik Danışman ve
Rehber Öğretmen



SINAV KAYGISI NEDİR?

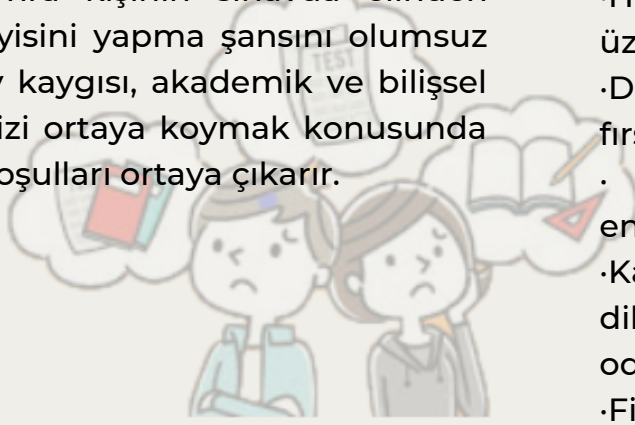
Sınav kaygısı, bir sınav veya değerlendirme öncesinde ve / veya sırasında yoğun bir korku veya panik anı hissetme deneyimidir. Yarış düşünceleri, konsantre olamama veya dehşet duyguları, hızlı kalp atışı, baş ağrısı veya bulantı gibi fiziksel belirtilerle birleşebilir. Yüksek kaygı yaşayan öğrenciler korkulan test durumuna maruz kaldıklarında hemen bir anksiyete reaksiyonu gösterirler. Sınava girmeyip durumdan kaçınmaya çalışırlar ya da bu duruma katlanabilirler ama aşırı korku duyarlar. Yüksek kaygı, bazılarını panik duygusuna dönüştürebilir: “Bunu gerçekten yapamıyorum!” düşünceleri de bu duruma eşlik edebilir. Sınav kaygısının nedenleri başarısızlık korkusu, yeterli hazırlık süresinin olmaması veya geçmişteki kötü sınav deneyimlerinden kaynaklanabilir.

Sınavlar sırasında zihninizi donuyor gibi mi hissediyorsunuz? Aklınızdan “Bunu gerçekten yapamam” diye düşünceler mi geçiyor? Kalbiniz hızla çarpıyor veya sınavlar sırasında nefes almak sizin için daha zorlaşıyor mu? Çoğu insan bir sınavda iken kendisini endişeli hisseder, ama araştırma verileri bize gösteriyor ki bazı insanlar diğerlerinden çok daha fazla sınav kaygısından muzdarip. Peki bu neden oluyor? Kaygınızı ve stresinizi yatıştırmak için ne yapabilirsiniz?



YÜKSEK KAYGININ PERFORMANSA ETKİSİ

Araştırmalar, sınavlarda yüksek düzeyde endişe yaşayan kişilerin değerlendirme durumlarında performans düşüşlerini yaşandığını göstermiştir. Bu insanlar sınavları tehdit edici olarak algılar ve yoğun duygusal tepkilerle yanıt verir, bu da o anda yaptıklarına enerjisini vermesini engeller ve odaklanmayı zorlaştırır. Sınav kaygısı aynı zamanda bilişsel ve entelektüel görevlerde etkili performansa müdahale eden endişe tepkileri uyandırır. Bu daha sonra kişinin sınavda elinden gelenin en iyisini yapma şansını olumsuz etkiler. Sınav kaygısı, akademik ve bilişsel yeteneklerinizi ortaya koymak konusunda engelleyici koşulları ortaya çıkarır.



PEKİ, SINAV KAYGIMI NASIL AZALTABİLİRİM?

Kendinizde yüksek kaygı olduğunu belirlerseniz kaygınızın sınav performansınızı aşağı çekmemesi için bunu yönetmenin yollarını öğrenebilirsiniz. Sınav kaygınızı yönetmede yararlı olduğunu düşündüğünüz beceriler hangi tetikleyicilerin yüksek kaygı düzeyinize katkıda bulunabileceğine bağlı olarak değişir.



SINAV KAYGISI İLE BAŞA ÇIKMA İPUÇLARI

Sınavlara hazırlanırken şunları yapmaya çalışın:

- Her gün sınavdaki konuların bölümleri üzerinde çalışarak önceden hazırlanın
- Deneme sınavlarını kaygıyı yönetme fırsatı olarak kullanın
- Fiziksel tepkilerinizi fark ederek endişenizi erkenden belirleyin
- Kaygınızla sürekli meşgul olmak yerine dikkatinizi eldeki göreve farkındalıklı odaklamaya çalışın.
- Fiziksel kaygı tepkilerinizi azaltmak için birkaç beceri öğrenin
- İyi kişisel bakımı hatırlayın: uyku, beslenme, egzersiz, rahatlama rutinlerine dikkat edin.
- Sınıfa veya sınav yerine erken ulaşın.
- Acele içinde olmak sadece kaygıyı artıracaktır. Sınav salonunda ihtiyacınız olan her şeyi, önceki geceden hazırlayın.
- Sınav yönergelerini dikkatle okuyun. Bir seçim yapmadan veya denemeye başlamadan önce talimatları iyice okuyun. Yavaşlamak odaklanmanıza yardımcı olabilir.
- Saati izleyin. Zamanın dolmak üzere olduğunu ve çok sayıda test sorusunun kaldığını fark etmek, son dakikalarda faydalı bir şey değildir.

ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLER İÇİN ALTERNATİF TERAPİLER

Vahdettin PEÇE
Özel Eğitim Öğretmeni



Horticulture Terapi

Hortikültürel tedavi, çocuk ya da yetişki fiziksel veya zihinsel engelliler ile herhangi bir nedenle hastanede tedavi gören her yaş gurubu bireyin iyi olma halini destekleyen bitki, toprak ve doğa gibi elemanlara dayalı bir tedavi edici, eğitici ve geliştirici aktiviteler bütünüdür. Hortikültürel tedavi uygulama alanları, rehabilitasyon merkezi bahçeleri, seraları, okul bahçeleri gibi bireyin bulunduğu ya da yaşadığı, eğitildiği ya da tedavi edildiği her yerde olabileceği gibi bireyin evi, çatı bahçesi, balkonu ya da bahçesinde olabilir.

Duyusal Bütünleme Terapisi

Duyu bütünleme terapisinde, çocukların yaşadıkları duysal tecrübelerin nörofizyolojik adaptasyonu ve çocuğun duruma uygun adaptif cevap açığa çıkarması sağlanır. Bu sayede terapinin etkisi, çocuğun çevresiyle olan sosyal, duygusal ve fiziksel etkileşimine pozitif yansır. Terapide kişinin vücudu ve çevresinden aldığı duyu bilgileri beyinde bilginin kavranması, yorumlanması ve bütünleştirilmesi işlemlerinden geçerek, ortaya çıkan duysal bilginin kullanılarak organize bir cevap açığa çıkarılması sağlanır. Böylece çocuk dış dünyadan gelen duyu bilgilerine adapte olur.

Yunuslarla Terapi

Terapi sadece “yunuslarla yüzmekten” ibaret değildir. Çünkü hasta esas olarak terapistiyle birlikte içinde yunusun da yer aldığı bir ödev üzerinde çalışmaktadır. Pozitif reaksiyonlar övgü almakta ve ön plana çıkarılmaktadır. Bu esnada yunus hasta için inanılmaz derecede bir motivasyon kaynağı olmaktadır. Ödevler her hastanın bireysel özelliklerine göre belirlenir ve tüm tedavi boyunca giderek arttırılır. Yunusla temas kurması da kademe kademe gerçekleşir. Hasta önce yunusa dokunur ve onu okşar. Daha sonra suya girer ve yunus tarafından çekilir veya itilir. En önemli tedavi hedefleri arasında hastanın patolojileriyle birlikte deniz memelisinin sonar – frekans alanları içerisinde tutulmasıdır. Mümkün olan en büyük tedavi etkisini elde edebilmek için, terapinin en az iki hafta sürmesi gereklidir. Yaşamlarına çoğun zolasyonun ve apatinin egemen olduğu hastalarımızın yunusla oynarken “kaybolduğu sanılan” reaksiyonları göstermeleri bu yüzden son derece önemlidir. En büyük handikabı oldukça pahalı bir terapi yöntem olması.



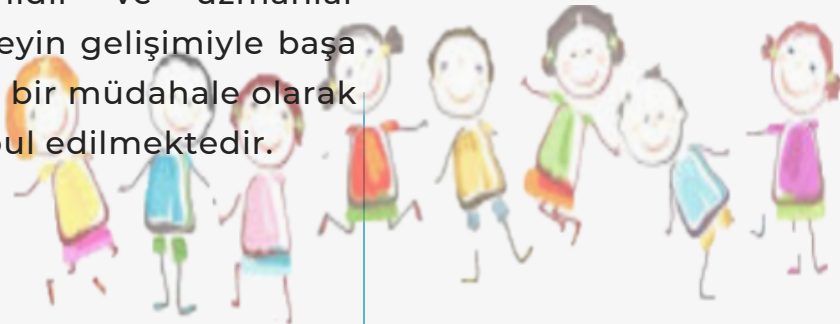
Ergoterapi

Bireylerin maksimum derecede bağımsız birey olmalarını amaçlayan ergoterapi kişiye özel uygulamalarda bulunur. 7 den 70 e bütün yaş grupları ile ilgilenir. Bireylerin kendini gerçekleştirme yönünde kendi öz bakım ve becerilerini sağlama yönünde aktivitelerde bulunur.



Oyun Terapisi

Oyun ve oyuncaklar aracılığıyla çocukların ihtiyaçlarını ifade etmelerine yoğunlaşan özel işleve oyun terapisi denir. Oyun terapisi, çocukların zihinsel sağlık ihtiyaçlarını karşılamanın ve bunlara yanıt vermenin bir yöntemidir ve uzmanlar tarafından çocukların beyin gelişimiyle başa çıkmada etkili ve uygun bir müdahale olarak kapsamlı bir şekilde kabul edilmektedir.



Müzik ve Dans Terapisi

Müzik terapisi birlikte şarkı söyleme, enstrüman çalma ve müziğe dansla eşlik etme etkinlikleri aracılığıyla sertifikalı terapistler tarafından uygulanan terapi yöntemidir. Otizmli çocuklarda müzik terapisinden umulan yararlar şöyle sıralanabilir: Duygusal bağ kurma: Müzik terapisinde yer alan etkinliklerin çocuğun terapistle ve başkalarıyla duygusal bağ geliştirmesine yardımcı olması beklenir. Sözel ve bedensel dilin kullanımını artırma: Müziğin iletişim isteklerini artırması beklenir. Davranış sorunlarını azaltma: Enstrüman kullanımı ve dans sırasında çocuğa görsel, dokunsal ve işitsel uyarılar birlikte ulaşır. Bu uyarılmanın çocuğun ince ve kaba devinsel gelişimini artırabileceği, kendisinin farkına varmasını kolaylaştırabileceği ve uygun olmayan davranışlarını azaltabileceği düşünülür.

ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUKLAR VE OYUN



Murat EŞSİZ
Özel Eğitim Öğretmeni



Özel eğitime muhtaç çocukların eğitimi için; özel olarak yetiştirilmiş personel, geliştirilmiş eğitim programı, bu çocukların özür gruplarına ve özelliklerine uygun eğitim ortamı hazırlanması esastır.

Özel eğitime ihtiyacı olan çocukların hayatında da oyunun çok büyük önemi var. Çünkü özel gereksinimli çocuklar oyun etkinlikleri ile kavram ve zihinsel gelişimin yanı sıra birçok sosyal beceriyi de kazanabilmektedir.

Oyun etkinlikleri ile iletişim kurmayı, etkileşmeyi, arkadaş edinmeyi, beraber çalışmayı ve bireysel olarak güçlü ve zayıf yanları ile birbirlerini tamamlamayı öğrenmektedirler.

Oyunun Özel Gereksinimli Çocuklara Kazandırdıkları

Dikkatinin artmasını sağlar.

Kavramları öğrenmesinde kolaylık sağlar

Öz bakım becerilerini daha kolay öğrenir

El-göz koordinasyonu sağlar. Biriken enerjisini boşaltmasına yardımcı olur.

Çocuğun özgüveni artar

El kas becerileri gelişir.

Dil gelişimine katkıda bulunur.

Kurallara uymayı öğrenir.

Problem becerisi gelişir.

Sorumluluk almayı öğrenir.

İç dünyasını yansıtır

Öğrendiklerini pekiştirir.

Eğitime yeni başlayan özel

gereksinimli çocuğun kaygıları oyunla ortadan kaldırılabilir

Paylaşmayı öğrenir, iletişimi artar.



"Çocuğun özel gereksinimine göre oyunun evreleri ve özellikleri değişmektedir"

Özel Eğitimde Oyunun Evreleri ve

Özellikleri Bütün çocuklar herhangi bir engeli olsun olmasın oyun oynamaktan büyük haz duyarlar. Bu nedenle farklı gelişen çocuklara da, oyunla eğitim vermek ve gelişim alanlarını desteklemek gerekir. Özel gereksinimli çocukların gelişiminde oyunun yararlı olabilmesi için öncelikle çevrenin zenginleştirilebilmesi ve çocuğun engeline uygun olarak düzenlenmesi gerekir. Bunun yapılmasındaki amaç ise, farklı gelişen çocukların oyuna başlayabilmesini, oyunu sürdürebilmesini ve tekrar oynama isteği duymasını sağlayacak bir ortam hazırlayabilmektir.

1. Görme Yetersizliği Olan Çocuklar

Görme engelli çocukların normal çocuklar gibi oyuna ilgi gösterdikleri, ancak durumlarına özgü bazı farklılıklar bilinmektedir: Başlıca fark, görme engellilerin yalnız oyunu tercih etmeleridir. Diğer bir fark görme engellilerin hayali oyunlarda daha az imgelem gücü gösterdikleridir. Aynı zamanda, fiziksel çevrelerini araştırma ve kullanmada, daha geri planda kaldıkları belirlenmiştir.

2. İşitme Yetersizliği Olan Çocuklar

İşitme engelli çocuklar, iş birlikçi, sosyo drama oyunlarına daha az katılırlar. Nesnelere sembolik olarak kullanmada geridirler. Çevresel koşullardan daha fazla etkilendikleri görülmüştür.

3. Dil ve Konuşma Bozukluğu Olan Çocuklar

Konuşma geriliği olan çocuklarda da dil ve oyun gelişimi paralellik gösterir. Etkileşime dayalı sosyo drama oyunlarına katılımları daha kolaydır.

4. Ortapedik (Bedensel) Yetersizliği Olan Çocuklar

Ortapedik engelli çocuklar, engellerinin el verdiği ölçüde oyunlara katılırlar. Hareket engeli olan bebekler çevrelerine ilgi göstermeyebilir. Görerek, dokunarak, işiterek ve tadararak oynayabileceği oyunlar tasarlanabilir. Çocuklarla oynayacağınız taklit oyunları çocuğun dikkatini artırarak öğrenmesine katkı sağlayacaktır. Konuşma problemi olan çocuk ile ayna karşısında dudak, dil, çene egzersizleri çocuğun gelişimine katkıda bulunacaktır.

5. Zihinsel Yetersizliği Olan Çocuklar

Zihinsel engelli çocuklar da yetişkinler tarafından yapılandırılmış oyun ortamlarına gereksinim duyarlar. Oyunda nesnelere birleştirmede ve oluşturmada daha geri oldukları görülmüştür. Oyuncaklarla amaçsızca oynarlar. Sembolik oyunlarda normal çocuklara göre daha geri oldukları görülmüştür. Dikkat süreleri kısa olduğundan, bir oyunda yoğunlaşmada güçlük çekerler. Oyuncakları nasıl kullanacaklarını bilemezler. El-göz eşgüdümü yetersizdir.

6. Hiperaktif Çocuklar

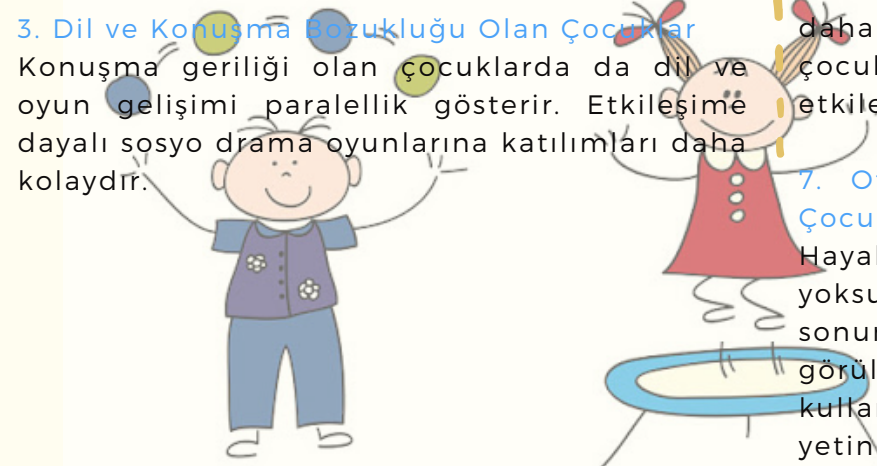
Hiperaktif çocukların dikkatleri çok çabuk dağıldığı için bu çocuklar, grup oyunlarına pek ilgi göstermezler. İlgisini çeken oyunlara saatlerini verebilirler. "Örneğin bilgisayar oyunu" .Tercih edilen oyun ve oyuncaklar engelli çocuğun zeka seviyesine, engel durumuna göre farklılık gösterir.

7. Down Sendromlu Çocuklar

Bu çocukların engelli olmayan çocuklara göre daha fazla baktıkları ve keşfetme davranışının daha az olduğu vurgulanmaktadır. Bu grup çocuklar yüz yüze ve oyuncak merkezli etkileşimde güçlükler yaşamaktadır.

7. Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) Olan Çocuklar

Hayali oyun oynamazlar. Temsili becerilerden yoksundurlar. Ancak eğitsel müdahaleler sonunda yönergelere yanıt verdikleri görülmektedir. Nesnelere işlevsel olarak kullanmak yerine döndürme hareketi ile yetinirler.



PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK KAVRAMI

Başak ŞADYILMAZ
Psikolojik Danışman ve
Rehber Öğretmen



Psikolojik Sağlık Kavramı insan deneyimlerinin en dikkat çekici yönlerinden biri, biyolojimiz ve çevre etkileşiminden dolayı devamlı olarak değişim içerisinde olmamızdır. Bu bağlamda, psikolojik sağlamlıkta en temel nokta, değişim halindeyken bazı bireylerin kendilerini yaşamın psikolojik, duygusal ve akademik gerçekleri için yetersiz kaldıkları düşüncesidir. Araştırmacılar uzun yıllardır "Neden bazı insanlar stresli durumdan başarıyla başarılı duruma geçiş yapıyor iken diğerlerinin mücadele etmeye devam ettikleri" sorusunu yanıtlamaya çalışmaktadırlar. Psikolojik sağlamlık, bir kavram olarak, öncelikle tıp çalışmalarından ortaya çıkmış; iyileşme ve uyum işleyişini sürdürme kapasitesi veya risk veya travmadan sonra uyum sağlamanın olumlu tarafı olarak açıklanmıştır. En genel tanımıyla psikolojik sağlamlık "trajedi, travma, zorluk ve devam eden önemli yaşam streslerine karşı adapte olabilme yeteneği" olarak tanımlanmıştır.

4. Psikolojik sağlamlığı destekleyen rutinleriniz olsun. Size iyi gelen kişileri, kitapları, şarkıları ve filmleri yakınlarınızda bulundurun. Bunları rutinleriniz haline getirin ve bu rutinlerin size umut, iyimserlik ve yaşam becerisi sağlıyor olduğuna dikkat edin.

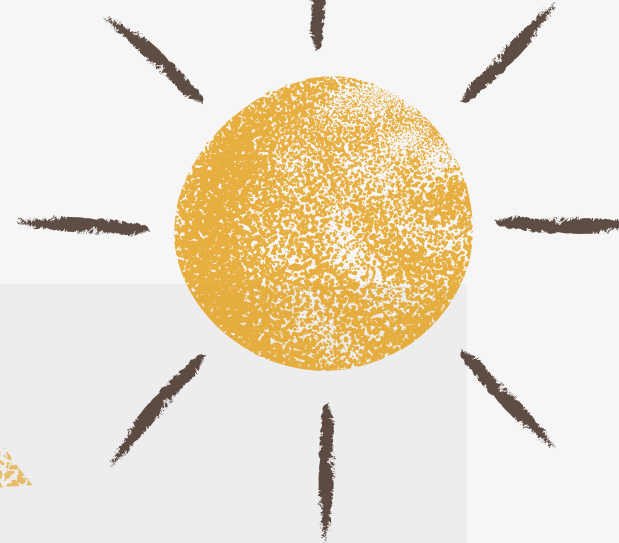
5. Umudu hayatınızdan çıkarmayın. Umudun psikolojik sağlamlığın en önemli yordayıcılarından biridir. Bizi her gecenin sabahı her karanlığın aydınlığı olacağı düşüncesine yönelten içimizdeki umuttur ve bu umut psikolojik sağlamlığında gelişmesine yardımcı olur.

6. Profesyonel destek alın. Eğer tüm bunlara rağmen hala hayatınızdaki olumsuzluklara odaklanıp güçlü yönlerinizi göremiyorsanız yani psikolojik sağlamlığınızı sağlayamıyorsanız acilen profesyonel destek alın.

PSIKOLOJİK OLARAK SAĞLAM BİREYLER

Psikolojik Sağlamlığı Artırmak İçin Neler Yapılabilir?

1. Güçlü yönlerinizi fark edin: Fark etmek değişimin ilk adımdır. Mesela güçlü yönlerinizi yazarak başlayın.
2. Yakınlarınıza "psikolojik sağlamlık"tan bahsedin. Yakınlarınızın koruyucu faktörlerini bulmalarına yardımcı olun.
3. Yalnız kaldığınız zamanı azaltın. Sosyalleşmek koruyucu bir faktördür. Arkadaşlarınız, akrabalarınız, aileniz ve yakın çevreniz ile geçirdiğiniz zaman ve onlarla olan paylaşımlarınız psikolojik sağlamlığınızı artırır..



PSIKOLOJİK OLARAK SAĞLAM BİREYLER

Uzun yıllar yapılan çalışmaların sonucunda araştırmacılar psikolojik olarak sağlam olan bireylerden oluşan üç farklı grup tanımlamışlardır;

1. Grup, olağanüstü durumların üstesinden gelen ve hayatındaki olumsuzlukları beklenenden daha iyi şekilde halleden yüksek riskli gruplardan oluşmaktadır.
2. Grup boşanma, ölüm gibi bireysel stresler yaşasa bile kendisini bu deneyimlere uyum sağlayabilen gruptur.
3. Grup, erken çocukluk döneminde olumsuz yaşantılara maruz kalsa bile bu gibi travmatik deneyimlerden kurtulan bireyleri içerir.

Psikolojik sağlamlık dinamik gelişimsel bir süreçtir. Yani kişinin bireysel faktörü ile çevresel faktörlerinin etkileşimini gelişimsel bir süreç içinde sağlar. Psikolojik sağlamlık aynı zamanda zamanla gelişen ve duygusal dayanıklılığı da içeren bir stresle baş etme yöntemi olarak da tanımlanabilir. Bireyin eğer psikolojik sağlamlığı yüksek ise iç ve dış stres yaratan durumlara karşı daha esnek, kendine güvenli ve psikolojik uyumu yüksektir. Oysaki psikolojik sağlamlığı düşük bireyler, stresli durumlarla karşılaştığında uyumsuz davranışlar sergilerler.



İLGİNÇ BİLGİLER

Saatin icadından önce, belirli bir süre boyunca yanmaya ayarlanan mum saatleri vardı. Hatırlatıcı veya alarm kurmak istediğinizde, istediğiniz zamana denk gelecek şekilde muma bir çivi tutturuyordunuz ve mum o seviyeye kadar eridiğinde, bunlar metal mumluğun üzerine düşüp ses çıkararak sizi uyarıyordu.

Everest Dağı'nda 200'den fazla ceset vardır ve bu cesetler dağcıları için işaret noktaları olarak kullanılırlar.

Su samurları el ele tutuşarak uyurlar.

Leonardo da Vinci, aynı anda bir eliyle yazı yazarken diğeriyle de resim çizebiliyordu.

Dünyadaki tüm insanları oluşturan atomların boş alanlarını kaldırırsanız, dünya nüfusu bir elmanın içine sığabilir.

Dünyadaki zengin üç ailenin varlığı, dünyanın en yoksul 48 ulusunun varlığından daha fazladır.

Fregoli Sendromuna sahip kişiler tanıştıkları insanların hepsinin aynı kişi olduğuna ama görünüşlerini değiştirdiklerine inanır.

Yatağına resmen aşık olup bütün gününü yatakta geçirmek isteyenlerin sahip olduğu sendromun adı Klinomani'dir.

Yabancı El Sendromuyla muzdarip olan kişi, ellerinin kendilerine ait olmadığına ve elinin kendi kontrolü olduğuna inanır.

Cildinizde yaşayan yaşam formlarının sayısı, gezegenindeki insan sayısından daha fazladır.

Dünya üzerinde keşfedilmiş en dayanıklı canlı olan Tardigrad, vakumlu uzay ortamında 10 gün hayatta kalabilmektedir.

Çin'deki hava kirliliği uzaydan görülmektedir. Çin Seddi, uzaydan görülemez.

SMA

Halil BUDAK
Özel Eğitim Öğretmeni



SMA (Spinal Musküler Atrofi) omurilikte bulunan ön boynuz motor sinir hücrelerini etkileyerek hareket kabiliyetini kısıtlayan bir kas hastalığıdır. Görülme sıklığı Dünya genelinde 1/10.000, Türkiye'de 1/6.000'dir. Ön boynuz hücrelerinde görülen dejenerasyon nedeni ile; kaslarımızın kontrolünü sağlayan sinirlerin fonksiyonu için gerekli protein üretimi gerçekleştirilemez. İstemli kaslarda kuvvetsizlik ve erime (atrofi) görülür. Sinir hücrelerinin işlevini yerine getirememesi; zayıflamaya ve genellikle ölümcül kas güçsüzlüğüne sebep olur. İstemsiz kaslar bu hastalıktan etkilenmez. SMA hastası bireylerin görme ve işitme duyuları hastalıktan etkilenmez. Zeka; normal veya normalin üzerindedir.

SMA BELİRTİLERİ NELERDİR?

Belirtiler bireyler arası farklılıklar göstermekle birlikte; genellikle aşağıdaki şekillerde görülür.

Kurbağa bacağı pozisyonunda yatma

Dilde fasikilasyon

Gevşek kas yapısı

Azalmış kol-bacak hareketleri

Azalmış derin tendon reflexleri

Kuvvetsizlik

Yürüyememe

■ Solunum sistemi tutulması

Beslenme bozuklukları

■ Cılız ağlama

■ Yaşlılarından geride kalma, yavaş hareket etme

Aynı semptomlar; farklı hastalıklarda da görülebilir. Bu yüzden kesin tanı genetik inceleme ile konulur.

SMA TEDAVİSİ HAKKINA NELER BİLİYORUZ?

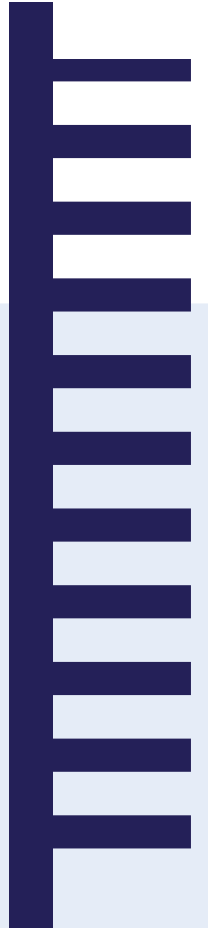
Hayati motor sinir hücresinin (SMNA1) mutasyona uğramasından dolayı, SMA hastalığına sahip hastaların vücutları yeteri seviyede motor sinir hücresi proteini üretemezler. Bu protein olmadan, motor sinir hücreleri giderek küçülür ve en sonunda yok olurlar. Bu durum hastalarda zayıflığa ve ölümcül kas zayıflığına sebep olur. SMA hastalığının tedavisinin yollarından birisi vücuttaki hayati motor sinir hücresi protein miktarını arttırmaktır. Bu tedavi yöntemi genellikle SMN(motor sinir hücresi proteini) tabanlı ya da SMN(motor sinir hücresi proteini) geliştirme olarak adlandırılır. SMA hastalığına sahip bütün hastaların hepsinde en az bir ya da birçok hayati motor sinir hücresi geni olarak adlandırılan (SMN2), ya da SMA- destek geni bulunmaktadır. SMN2 aynı zamanda vücut için SMN proteini üretir fakat üretilen bu proteinin sadece ufak bir yüzdesi vücut tarafından kullanılır. Birçok SMN arttırma tedavisi SMN2 geninin daha kullanılabilir protein üretmesi için bu gen üzerine uygulanmaktadır. Diğer SMN arttırma tedavileri direkt olarak mutasyona uğramış SMN1 genini düzeltmek ya da yenilemek için yapılmaktadır.

ERKEN TEDAVİNİN ÖNEMİ

Hastalık için seçilen tedavi türü ne olursa olsun, hastalık teşhisi konulduktan mümkün olduğunca hemen sonra tedaviye başlanması hasta için çok önemlidir. Bu özellikle SMN arttırma tedavileri için önemlidir. SMN seviyeleri düşük olduğunda, motor sinir hücreleri zayıflayacak ve sonunda yok olacaktır. SMA tip 1 hastalığına sahip çocuklar 6. Aylarına kadar motor sinir hücrelerinin %90'nını kayıp edeceklerdir. Bu nöronlar bir kez kaybedildiğinde tekrardan oluşturulması mümkün değildir. SMN tabanlı terapilerin klinik denemelerinde, tedaviye daha erken başlayan bireyler daha sonra başlayanlara göre daha iyi sonuçlar göstermişlerdir.

TEDAVİ SEÇİMİ

Şuanda FDA(Amerika Gıda ve ilaç dairesi) tarafından onaylanmış 2 tip tedavi bulunmaktadır. Bu iki tip tedavide SMN geliştirme yöntemini içermektedir. Bu iki onaylanmış tedavi tipine ek olarak, diğer 6 tip tedavi şekli klinik deneylerde teste tabi tutulmaktadır. Bazı istisnai durumlar dışında, bir hasta genellikle klinik deneylere ya da onaylanmış tedaviye tabi tutulmaz. Bu istisnai durumlar örneğin onaylanmış SMN geliştirme tedavisi uygulanan hastalara aynı zamanda kas ilaçlarının verilmesi gibi olayları kapsamaktadır. Bu istisnai durumlar dışında klinik deneye katılma kararı sizin veya çocuğunuzun onaylanmış terapiden yoksun olacağı anlamına gelmektedir.



ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERİN YARARLANABİLECEĞİ BAZI HAKLAR

İbrahim ALAKUŞ
Özel Eğitim Öğretmeni



Engelli Haklarından Faydalanmak İçin Yapılması Gerekenler Nelerdir?

Engelli raporu alınması halinde engellilerin çeşitli alanlarda faydalanabileceği bir çok hakkı bulunmaktadır. Bu hakları yasalarla da güvence altına alınmıştır. Sağlık Bakanlığı'nın engelli raporu verme konusunda yetkilendirdiği bazı hastaneler vardır. Bu hastanelerden engelli raporu alındığı takdirde engelli hakları o kişi için geçerli olur. Engellilik oranı % 40 ve üzerinde olanlar engelli kimlik kartı çıkarabilir ve engelli haklarından bu kartı göstererek yararlanabilir.

Engelli Kimlik Kartı İçin Nasıl Başvuru Yapılır?

Engelli kimlik kartı için öncelikle hastaneden engelli raporu çıkartılır. Bu raporda % 40 ve üzerinde engeli olduğu kişiler doğrudan kendisi başvurarak ya da vasisi başvuru yaparak engelli kartını alabilir. Başvuru Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'nın o ildeki ya da ilçedeki müdürlüklerine yapılır.

Engelli kimlik kartı başvurusu için giderken götürmeniz gereken belgeler; engelli raporunun aslı ve bir adet fotokopisi, eğer engelli birey 15 yaşını doldurmuşsa 2 adet vesikalık fotoğraf, nüfus cüzdanı aslı ve bir adet fotokopisidir. Yeni yönetmeliğe göre kişilerin engellilik durumunun nüfus cüzdanlarına yazılma durumu söz konusu değildir. Asıl kimlikten ayrı olarak engelli kimlik kartı verilir.

Çocukların Engellilik Raporlarının Geçerlilik Süresi

Çocukların engellilik raporu sürelerine bir düzenleme getirilmiştir. Bu düzenlemeye göre raporda sürekli ifadesi yer alıyorsa, mevcut rapor birey 18 yaşına gelene kadar geçerlidir. 18 yaşını doldurduktan sonra bu rapor sürekli ibaresi bulursa dahi geçersiz olur. Bu kişilerin 3 ay içinde erişkin engelli raporu almaları gerekir. Böylece hakları devam eder. Rapor eğer süreli ise raporda mutlaka geçerlilik süresi yazar. Bu raporun süresi sona erdiğinde sağlık kurulu tarafından yeniden değerlendirilerek rapor düzenlenmesi gerekir.

Çocuklarda Engel Oranı Neye Göre Belirlenir?

Erişkin engelli raporları ile çocuk engelli raporları farklıdır. Erişkin engelli raporlarında engellilik yüzdesi verilir. Çocuklarda ise özel gereksinim düzeylerini belirten ibareler yer alır. Özel gereksinim var, hafif düzeyde özel gereksinim var, orta düzeyde özel gereksinim var, ileri düzeyde özel gereksinim var, çok ileri düzeyde özel gereksinim var, belirgin düzeyde özel gereksinim var, özel koşul gereksinimi var şeklinde raporları hazırlanır. Son üç sınıfta yer alanlar ağır engelli olarak kabul edilir.

Erişkinlerin Engellilik Raporlarının Geçerlilik

Süresi Erişkin engellilik raporları süreli ya da sürekli olarak sağlık kurulu tarafından çıkarılır. Eğer o engelli bireyin engellilik düzeyinin zaman içinde değişme ihtimali varsa süreli rapor verilir ve süre dolduğunda yeniden değerlendirmeye alınır. Bu durum genellikle hastalık nedeniyle verilen tedavilerde, ameliyat sonrası dönem için verilen raporlarda geçerlidir. Ancak o erişkinin sağlık durumunda değişiklik olması beklenmiyorsa, engelli raporu sürekli olarak düzenlenir. Bu durumda rapor yenilenmesine gerek kalmadan sürekli olarak kullanılabilir. Süreli olduğunda geçerlilik süresi rapor üzerinde belirtilir ve süre dolduğunda yeni raporun çıkartılması gerekir.

Engelli Vatandaşlara Verilen Maddi Haklar

- 1) Engelli Aylığı (2022 Aylığı) Bağlanması:
- 2) Muhtaç Aylığı Bağlanması:
- 3) Evde Bakım Ücreti Verilmesi: Evde Bakım Aylığı

Engelliler İçin Vergi İndirimleri ve Muafiyetleri

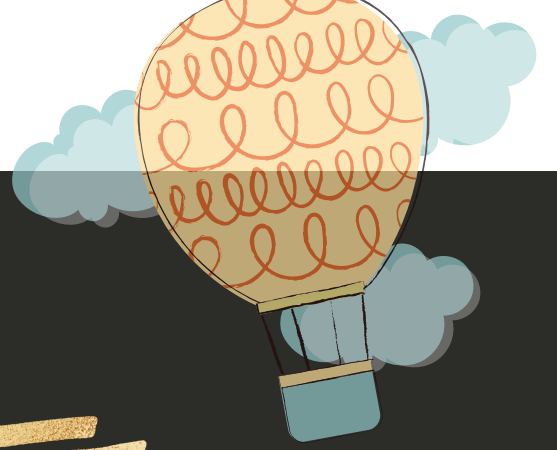
1. Gelir Vergisinde Engelli İndirimi

2. ÖTV Muafiyeti

- Araç Alımında ÖTV Muafiyeti
- Özel Araç ve Gereçlerde KDV Muafiyeti
- Motorlu Taşıtlarda MTV Muafiyeti
- Konutlarda Emlak Vergisi Muafiyeti
- İthal Edilen Araç ve Gereçlerde Gümrük Vergisi Muafiyeti



UYGULAMALI DAVRANIŞ ANALİZİ (UDA) NEDİR?



İrem Zehra PEÇE
Özel Eğitim Öğretmeni



İngilizce kaynaklarda ABA (applied behaviour analysis) olarak geçen uygulamalı davranış analizi (UDA) uygun olan davranışları artırıp uygun olmayan davranışları azaltmak için kullanılan davranışsal kuramı temel alan bir bilim dalıdır. UDA bir öğretim programının adı değildir. Bir yaklaşımdır. Davranışları gözlenebilir, ölçülebilir, çevresel özellikler açısından inceler. UDA'nın genel ilkelerine bakacak olursak 7 başlıkta inceleyebiliriz;

1)Uygulanabilir olma; Birey için öncelikli öneme sahip olan sosyal kabul gören davranışların kazandırılması, sosyal kabul görmeyen davranışların ise azaltılması uygulamalıdır.

2)Davranışsal olma; Bireyin değiştirilmesi amaçlanan davranışının gözlenebilir ve ölçülebilir olmasıdır.

3)Analitik olma; Çevresel koşulların davranışın oluşmasını veya oluşmamasını etkiliyor olması ve bunu neden sonuç ilişkisi içerisinde açıklayabiliyor olmasıdır.

4)Teknolojik olma; Herhangi bir davranışı değiştirmeye yönelik yapılan uygulamaların ayrıntılı bir şekilde tanımlanması ve açıklanmasıdır (Baer vd., 1968).

5)Kavramsal sistematiklik; Uygulamaların, davranışçı ilke ve teknikler izlenerek yürütülüyor olmasıdır.

6)Etkililik; Birey ile yapılan çalışmanın sonucunda arttırılmak istenen davranışta artma veya azaltılmak istenen davranışta azalmanın meydana gelmesiyle işe yarar bir değişiklik olmasıdır.

7)Genellenebilirlik; Bir davranış değişikliğinin zaman içinde kalıcı olması, farklı ortamlarda ortaya çıkması ve ilişkili farklı davranışlara da yayılmasıdır (Baer vd., 1968).



UDA İLE NELER HEDEFLEYEBİLİRİZ?

- 1.Davranış Arttırma
- 2.Davranış Azaltma
- 3.Yeni Davranış Öğretme

Arttırılmak İstlenen Davranışlar; Bireyin yaşıtları tarafından sergilenen sosyal olarak da kabul gören fakat çocuk tarafından henüz yeterli sıklıkta gözlenmeyen davranışların sıklılığının arttırılmasıdır.

Azaltılmak İstlenen Davranışlar; Bireyin günlük yaşantısında sosyal olarak kabul görmeyen problem davranışların yoğunluğunun, şiddetinin veya sıklılığının azaltılmasıdır.

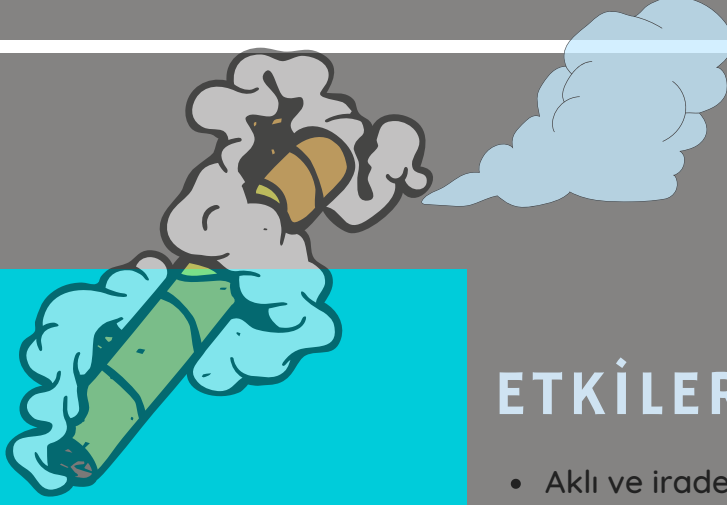
Yeni Öğretilecek Davranışlar; Bireyde mevcut olmayan fakat yaş itibariyle sahip olması gereken davranışların öğretilmesidir. Davranışı arttırmak için pekiştirme tarifelerini kullanırız. Davranışları azaltmak için kullanılan yöntemler önleme, ayrımlı pekiştirme, mola, tepkinin bedeli, aşırı düzeltmedir (itici uyaran içerir).

Yeni öğretilecek davranışlar da ise ipuçları, şekil verme, zincirleme öğretim becerileri, ayırık denemeli öğretimler, video modelle öğretim, etkinlik çizelgeleri, yanlısız öğretim yöntemleri, temel tepki öğretimi, sosyal öykülerle öğretim vb. uygulamalı davranış analizine dayalı yöntemler kullanılmaktadır. Uygulamalı davranış analizinin temelinde yatan düşünce her çocuğun bireysel farklılıkları vardır. Bunu göz önünde tutarak bireyselleştirilmiş eğitim programını esas alarak davranış arttırma, azaltma ya da yeni davranış kazandırmaya yönelik çalışmalar düzenlenir. Erken dönemde başlayan ve haftada 20-40 saatlik yoğun eğitim alan otizmlili bireylerin, davranışları açısından akranlarına uyum sağladığı gözlemlenmiştir.



ABA yöntemi mutlaka bir uzman rehberliğinde yürütülmelidir. Bunun yanı sıra çocuğun sorunlu davranışlarının nereden kaynaklandığı, nasıl pekiştirildiği vb. konularda aileden bilgi alınarak hedef davranışlar belirlenir. . .

MADDE BAĞIMLILIĞI



Mehmet ERGİN
Müdür Yardımcısı



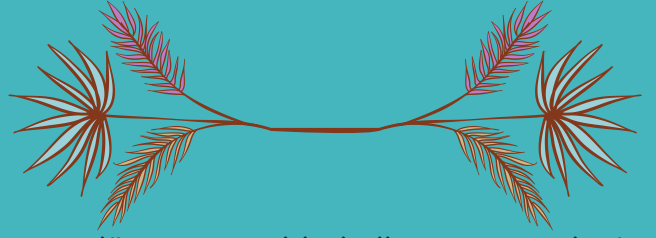
ETKİLERİ

- Akli ve iradeyi işlemez hale getirir.
- Bulantı, kusma, karın ağrıları, kabızlık, ishal, mide ve bağırsak spazmlarına/kanamalarına sebep olur.
- Tüm iç organların zarar görmesine ve buna eşlik eden bir dizi hastalığa neden olur. Zehirlenmelere ve bu yolla gelen ölümlere sebep olur.
- Uyuşturucular, bireyin çevreye uyum yeteneğini azaltır.

NE YAPMALI?

- Kendinizi hazır hissetmeden onunla konuşmayın.
- Açık, samimi ve inandırıcı olun, öğüt vermeyin.
- Genellemeler yapmaktan kaçının korkularınıza dayanarak konuşmayın.
- Onu etiketlemekten kaçının.
- Önyargılarınızın farkına varın.
- Kendinizi onun yerine koymayı deneyerek onu anlamaya çalışın.
- Uzman yardımı alması için
- Samimi bir yaklaşımla onu ikna edin.

Madde bağımlılığı, vücudun işlevlerini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bundan dolayı zarar görüldüğü halde bu maddelerin kullanımının bırakılmamasıdır. Bağımlı, madde kullanımına ara verdiğinde yoksunluk belirtileri yaşar. Zamanla madde kullanım sıklığını ve dozunu artırır. Uyuşturucu maddeler kullanıldıklarında merkezi sinir sisteminin farklı bölümlerini etkileyerek fiziksel ve psikolojik tahribata yol açarlar. Uyuşturucu maddelerin hiçbir güvenli kullanım şekli yoktur. Kullanan herkes için bağımlı olma riski eşittir. Hücrelerimiz vücuda giren her maddeyi tanır ve unutmamak üzere hafızasına alır.



Bağımlılık döngüsünü kırmak tedavide anahtar rolü taşır. Madde kullanan ve tedavi olmak isteyen, bu konudaki problemlerine çözüm arayan kişi ve yakınları hastanelere bağlı Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi Merkezleri (AMATEM) ile psikiyatri kliniklerine başvurarak tedavi olabilirler. Hasta ve doktor işbirliğiyle yürütülen tedavi, 2-6 hafta arasında hastanede yatarak arındırma ve bir yıl süre ile psiko-sosyal tedavi şeklinde gerçekleşmektedir. En iyi korunma yolu hiç başlamamaktır.



Toplumda bağımlılık yapıcı maddelerin yarattığı bireysel ve toplumsal sorunları en aza indirmek ve toplumda sağlıklı davranışların gelişmesini sağlamak amacıyla yapılmaktadır. Devam ettirilen olumsuz alışkanlıklardan bireylerin gizli bir çıkarı olur. Kendinizle ilgili şikâyet ettiğiniz bir “huy” unuz varsa bundan bir nedenle fayda sağladığınızı söyleyiniz. Örneğin bir kişi alkolikse alkol bağımlılığının ardında örtmek istediği gizli bir başarısızlık hikâyesi saklıdır. Kişi için “içkinin hışmına uğramamış olsa, şu mereti bırakabilse büyük işler yapabileceği inancını” elinde tutmak alkolün kendisinden daha önemli hale gelebilir. Böylece kişi başkalarının kendisinden daha iyi olmadığını, ancak onun yolunda giderilemeyecek bir engel bulunduğunu kendi kendisine söyleyebilme olanağına kavuşmuştur. Alkol, sigara bireylerin sorunlarını bastırmada “örtülü” bir fayda sağlar.



ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLER İLE İLGİLİ İZLENEBİLECEK FİMLER

BLACK(2005)

2005 Hint yapımı film. Hindistan Uluslararası Film Festivali'nde gösterilmiştir. Film, Helen Keller'in yaşamı ve mücadelesinden esinlenerek yapılmış bir uyarlamadır. Göremeyen ve duyamayan bir kızın bir öğretmen sayesinde hayata nasıl tutunduğunu ve nasıl yaşam mücadelesi verip kazandığını, sonunda da öğretmeni aynı duruma düşünce ona nasıl usanmadan öğretmenlik yaptığını konu almaktadır.

KORO(2005)

Koro, 2004 Fransa yapımı müzikal dramatik filmidir. Özgün adı Les Choristes olan film 29 Nisan 2005 tarihinde Türkiye'de gösterime girdi. Kötü yönetilen bir yatılı okula yeni atanan müzik öğretmenin, buradaki sorunlu öğrencilerin yaşamlarını müziği kullanarak etkilemesi anlatılmaktadır.

TEMPLE GRANDİN(2010)

Mick Jackson'ın yönettiği 2010 ABD yapımı biyografik film. Filmde sığır çiftliklerinde ve kesimhanelerdeki çiftlik hayvanlarına daha insani müdahale uygulamalarının yolunu açan devrim niteliğinde fikirler geliştiren otistik bir kadın olan Temple Grandin'i Claire Danes canlandırmıştır.

Lorenzo'nun Yağı(1992)

Tıp konusunda hiçbir eğitimleri olmayan Lorenzo'nun anne ve babası, çocuklarına ALD hastalığı teşhisi konması ve iki - üç yıl ömür biçildiğini öğrenmeleri sonucunda, bu hastalığa karşı bir mücadeleye girişirler.

İçimdeki Deniz(2004):

Film,28 yıl önce geçirdiği kaza sonucu tetraplejik durumda olan Ramón Sampedro adlı eski bir gemi makinistinın ötanazi isteğini ve hayatının son dönemlerini konu almaktadır.

Yağmur Adam(1988)

Los Angeles'ta yaşayan ve bir ithal araba satıcısı olan Charlie (Tom Cruise) varlığından bile haberdar olmadığı otistik bir dahi olan ağabeyi Raymond ile tanışması ve sonrasında oluşan olayları anlatan bir film.

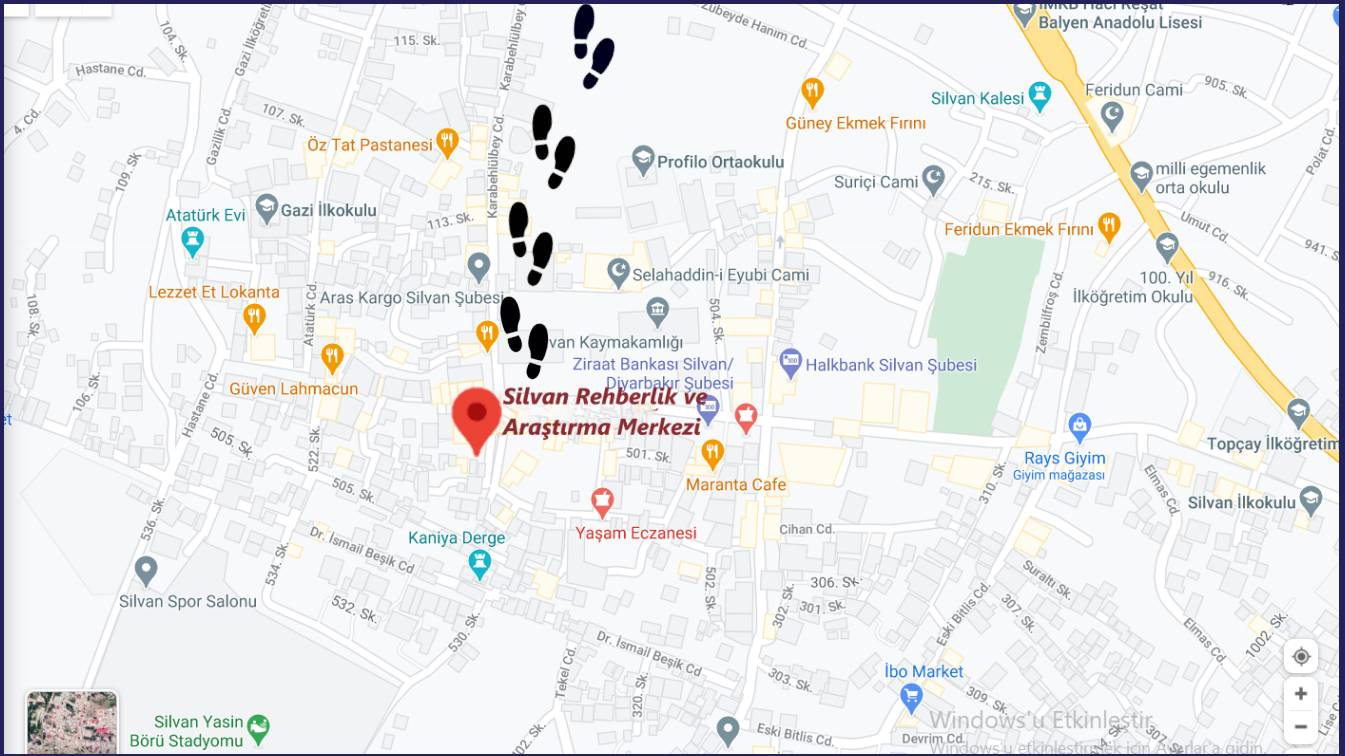
Her Çocuk Özeldir(2007):

2007 yapımı yönetmenliğini Aamir Khan, Amole Gupte ve Ram Madhvani'nin yaptığı bir dram filmidir. Harfleri ve sayıları algılama problemi yaşayan Ishaan çevresi ve ailesi tarafından tembel ve zeka geriliği olan birey muamelesi görür. Çalışmayı öğrenebilmesi için yatılı okula verildikten sonra tanıştığı resim öğretmeni ile değişen hayatı ve başarısını anlatan bir film.

KAYNAKÇALAR

- <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66300/covid-19-nedir-.html>
- <https://www.guven.com.tr/saglik-rehberi/covid-19-surecinde-psikolojimizi-korumak-icin-nelere-dikkat-etmeliyiz>
- <https://www.sma.org.tr/>
- T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü, <https://eyh.aile.gov.tr/>
- www.mevzuat.gov.tr
- <https://www.ozelyardimeli.com>
- Keçeli Kaysılı, Bahar(2008), Akademik Başarının Arttırılmasında Aile Katılımı, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi, 9 (1), 69-83
- Akmeşe Piştav, P. Ve Kayhan N.(2014), Okul Öncesi ve İlkokula Devam Eden Özel Gereksinimli Öğrencilerin Aile Katılım Düzeylerinin İncelenmesi, Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 43(2), 39-56
- https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_08/31230315_RAM_YONERGESY.pdf
- <https://docplayer.biz.tr>
- https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_06/24163215_ozel_eYitim_yonetmeliYi_son_hali.pdf
- <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/madde-bagimliliği>
- Özyürek, M.(2010) Olumlu Sınıf Yönetimi. Ankara.

**BİZİ
TAKİP EDİN**





Eyyubiler döneminde 1199-1244 tarihleri arasında inşa edildiği, üzerindeki kitabelerden anlaşılmaktadır. Kare planlı minarenin dört cephesinde süslü yazıtlar yer almaktadır. 35 metre yükseklikte, beş katlı minarenin şerefesi yoktur. En üst katta şerife görevi gören dört yöne açılan pencereleri bulunmaktadır. Minarenin 5 kattan daha yüksek olduğu, ancak sonradan yıkıldığı, bu nedenle "kırık minare" adı verildiği belirtilmektedir