



OTİZM SPEKTRUM BOZUKLUĞU GÖSTEREN BİREYLERLE ETKİLEŞEN BAKIM PERSONELİ, EĞİTİCİ VE AİLELERİN EĞİTİMİ PROGRAMI

© UNICEF Türkiye Temsilciliği 2016

Her hakkı saklıdır. Kitabın içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir. Bu yayında yer alan ifadeler UNICEF ve Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı görüşlerini temsil etmez.

ISBN: 978-92-806-4836-2

SUNUŞ

Genel Müdürlüğümüz ve UNICEF Türkiye Temsilciliği arasında 2014-2015 Çalışma Planı imzalanmış olup bu Plan kapsamında engellilikle ilgili iletişim kampanyasının yürütülmesi, engeli olan çocukların bakımı, korunması ve katılımı, engeli olan çocuklara yönelik kaynaştırma eğitiminin güçlendirilmesi projesi ve erken tanı olmak üzere dört başlık belirlenerek çalışmalar başlatılmıştır.

Söz konusu Çalışma Planının “engeli olan çocukların bakımı, korunması ve katılımı” başlığı ile Bakanlığımızca 2 Nisan 2013 yılında kamuoyu ile paylaşılan “Otizm Spektrum Bozukluğu Ulusal Eylem Planı Taslağı”nın öncelikli konu alanlarından “Ailelere Yönelik Hizmetlerin Geliştirilmesi” ve “Sosyal Hizmet, Sosyal Yardım ve Toplumsal Yaşama Katılım” başlıkları altında Bakanlığımız ve UNICEF işbirliğinde “Bakım Evlerindeki Otistik Çocuklar İçin Rehabilitasyon Modeli Oluşturulması-Kısa Süreli Ulusal Bireysel Danışmanlık” Projesinin gerçekleştirilmesine karar verilmiş ve Proje başarı ile tamamlanmıştır.

Türkiye’de çocuk bakımı hizmetlerinde engelli çocuklar için bir rehabilitasyon modelinin geliştirilmesini desteklemek amacıyla başlatılan proje için Genel Müdürlüğümüze bağlı tamamı OSB gösteren bireylerin bakım ve rehabilitasyonu gerçekleştirilen merkezimiz olan İstanbul Bakım Rehabilitasyon ve Aile Danışma Merkezi ile yine OSB gösteren bireylerin de bakımının sağlandığı “Bahçelievler Aile Danışma ve Rehabilitasyon Merkezi” seçilmiştir.

Bu kapsamda merkezlerde gerçekleştirilen odak grup görüşmelerinden elde edilen sonuçların yol göstericiliğinde otizm spektrum bozukluğu gösteren bireylerle etkileşen bakım personelimiz, eğitimcilerimiz ve ailelerimizin ihtiyaçları ve hizmet kalitesinin artırılması doğrultusunda bir eğitim programı geliştirilmiştir.

Genel Müdürlüğümüze bağlı kuruluşlarımızdaki personelimizin hizmete yönelik niteliklerinin arttırılması, otizm spektrum bozukluğu olan ve aileleriyle birlikte kalan tüm çocuklara aile desteği verebilecek nitelikte bir personeleğitiminin gerçekleştirilmesi ile ailelerin bilgi kapasitesinin artırılması açısından bu yayının büyük önem taşımaktadır. Bu değerli çalışmayı birlikte gerçekleştirdiğimiz Anadolu Üniversitesi Engelliler Araştırma Enstitüsü’nden proje ekibinde yer alan öğretim üyelerine, UNICEF Türkiye Temsilciliği çalışanlarına ve Genel Müdürlüğümüz proje ekibine teşekkür ederim.

İshak ÇİFTÇİ

Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürü

ÖNSÖZ

Bu çalışmada; ‘Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) Gösteren Bireylerle (Çocuk, Ergen ve Yetişkin) Etkileşen Bakım Personeli, Eğitici ve Aileler için Eğitim Programı” sunulmaktadır. Eğitim programı oluşturulurken İstanbul Bakım Rehabilitasyon ve Aile Danışma Merkezi & Bahçelievler Aile Danışma ve Rehabilitasyon Merkezi’ne saha ziyaretleri yapılmış ve her iki merkezdeki personel ve aileler ile odak grup görüşmeleri gerçekleştirilmiştir. Merkezlerde çalışan personel (bakıcılar, eğitimciler, yöneticiler ve aileler) ile yapılan odak görüşmelerinin bulguları; merkezdeki personelin OSB gösteren çocuklara etkili eğitim sunmada ve günü etkili planlamada zorluklar yaşadıkları ve mesleki gelişime (eğitime) olan gereksinimleri ortaya çıkarmıştır. Odak grup görüşmeleri sonrasında elde edilen bilgiler temel alınarak bu eğitim programı geliştirilmiştir.

Çalışma ekibi olarak böyle bir çalışmayı hayata geçirmede bize bu rolü veren başta UNICEF olmak üzere AİLE VE SOSYAL POLİTİKALAR BAKANLIĞI’na ve her iki kurumdaki personele ve ailelere teşekkür ederiz. Umarız bu eğitim programı çalışmaya dahil olan kurumların eğitim kalitesini arttırmaya yardımcı olur ve kurumlardan yararlanan çocuk ve yetişkinlere nihayetinde faydalı olur. Bu çalışmada yer alan süreçler ve bilgiler diğer benzer kurumlara da genellenebilecek niteliktedir.

Saygılarımızla

Çalışma Yürütücüsü

Prof. Dr. İbrahim H. Diken

ASPB PROJE EKİBİ

ELÇİN ER	Daire Başkanı	Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Handan ARSLANTAŞ	ASP Uzmanı	Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Nejla OKUR	ASP Uzmanı	Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Fatma ERBİL	ASP Uzmanı	Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü

AKADEMİSYENLER

Prof. Dr.H. İbrahim DİKEN	Anadolu Üniversitesi
Doç. Dr. Mehmet YANARDAĞ	Anadolu Üniversitesi
Doç. Dr. Oktay Cem ADIGÜZEL	Anadolu Üniversitesi
Yrd. Doç. Dr. Ayten DÜZKANTAR	Anadolu Üniversitesi
Öz. Eğt. Uzm. Ali KAYMAK	Anadolu Üniversitesi

İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM	MESLEKİ GELİŞİM PROGRAMI	8
MODÜL 1	OTİZM SPEKTRUM BOZUKLUĞU (OSB) GÖSTEREN BİREYLER	16
MODÜL 2	DAVRANIŞ SORUNLARI İLE BAŞETME	30
MODÜL 3	BECERİ ÖĞRETİMİ	62
MODÜL 4	OTİZM SPEKTRUM BOZUKLUĞU GÖSTEREN BİREYLERİN FİZİKSEL UYGUNLUĞUNU KORUMA VE GELİŞTİRME	86
MODÜL 5	CİNSEL GELİŞİMİ DESTEKLEME VE CİNSELLİKLE İLİŞKİLİ DAVRANIŞLARI YÖNETME	126
2. BÖLÜM	MESLEKİ GELİŞİM EĞİTİM PROGRAMININ DEĞERLENDİRİLMESİ	154
3. BÖLÜM	UYGULAMAYA DÖNÜK MODÜL VE ÖNERİLER	172

TABLolar DİZİNİ

MODÜL 1 - TABLolar

Tablo 1 - DSM V Otizm Spektrum Bozukluğu Tanı Ölçütleri.....	18
Tablo 2 - ICD-10'da yer alan OSB tanı kriterleri.....	19
Tablo 3 - Otizm Spektrum Bozukluğu gösteren öğrencilerin genel özellikleri..... (Smith, 2007, s.439).	25
Tablo 4 - Duyu sistemleri ve Otizm Spektrum Bozukluğu..... (Friend 2000; s. 463)	28

MODÜL 2 - TABLolar

Tablo 1 - Öncül-Davranış-Sonuç İlişkisini Belirleme Formu Örneği	45
Tablo 2 - Örnek Ortam/Öncül Davranış Sonuç Formu Örnekleri	46
Tablo 3 - Ayrımlı Pekıştirme Yoluyla Problem Davranışların Azaltılması	50
Tablo 4 - Sıra Sizde 5	57
Tablo 5 - Sıra Sizde 6	57
Tablo 6 - Sıra Sizde 7	57
Tablo 7 - Sıra Sizde 8	58

MODÜL 3 - TABLolar

Tablo 1 - Sabah Rutin Tablosu	66
Tablo 2 - Gelişimsel Alanlar Beceri Destekleme Tablosu	66
Tablo 3 - Yaşam Rutinleri Tablosu	66
Tablo 4 - Kazak Çıkarma Beceri Analizi	71
Tablo 5 - İleriye ve Geriye Doğru Analiz Tablosu	72
Tablo 6 - Pantolon Giyme Beceri Analizi Tablosu	73
Tablo 7 - Çorap Giyme Beceri Analizi Tablosu	73
Tablo 8 - İpucu Türleri Tablosu	79

MODÜL 4 - TABLolar

Tablo 1 - Bireylerin Günlük Adım Sayılarına Göre Aktivite Düzeyleri.....	91
Tablo 2 - Bireylerin VKİ Değerlerine Göre Hastalık Risk Sınıflaması.....	97
Tablo 3 - Fiziksel Eğitim Modelinin Temel Özellikleri ve Sonuçları	102
Tablo 4 - Problem Davranışların Yönetimi	117

3. BÖLÜM - TABLolar

Tablo 1 - Günlük Rutinde İşlevsel Beceriler Tablosu	174
Tablo 2 - Gruplara Görev Günlük Rutinde Beceriler Tablosu	175
Tablo 3 - Günlük Rutinde Sorumluluk Alma Tablosu	177
Tablo 4 - Örnek Pantolon Giyme Beceri Analizi Tablosu	179
Tablo 5 - Örnek Çorap Giyme Beceri Analizi Tablosu	179

MODÜL 1 - KAYNAKÇA.....	184
-------------------------	-----

MODÜL 2 - KAYNAKÇA	188
--------------------------	-----

MODÜL 3 - KAYNAKÇA	189
--------------------------	-----

MODÜL 4 - KAYNAKÇA	190
--------------------------	-----

MODÜL 5 - KAYNAKÇA	191
--------------------------	-----



1. BÖLÜM

MESLEKİ GELİŞİM PROGRAMI

OTİZM SPEKTRUM BOZUKLUĞU (OSB) GÖSTEREN BİREYLERLE (ÇOCUK, ERGEN VE YETİŞKİN) ETKİLEŞEN BAKIM PERSONELİ, EĞİTİCİ VE AİLELERİN EĞİTİM PROGRAMI

Programın Tanımı

Bu program, “Otizm Spektrum Bozukluğu Gösteren Bireylerle Etkileşen Bakım Personeli, Eğitici ve Ailelere Yönelik Eğitim Programı Geliştirilmesi Çalışması” kapsamında İstanbul Bakım Rehabilitasyon ve Aile Danışma Merkezinde görev yapan yönetici, uzman, bakıcı ve ailelerin bilgi ve becerilerini geliştirmek amacıyla hazırlanmıştır. Beş modülden oluşan programın toplam süresi 31 saattir.

Programın Uygulanması İle İlgili Genel Açıklamalar

- Eğitim görevlisi olarak; “Otizm Spektrum Bozukluğu gösteren çocukların eğitimi” konusunda uzman akademisyenler görev alacaktır.
- Eğitim programı bir bütün halinde uygulanabileceği gibi ihtiyaç durumunda bir ya da birden fazla modül kullanılarak da eğitim yapılabilecektir.
- Eğitim ortamında internet bağlantılı bilgisayar ve projeksiyon cihazı ya da akıllı tahta bulundurulacaktır. Eğitim içerikleri uygun materyallerle desteklenecektir.
- Faaliyet uygulanırken katılımcıları aktif kılan öğretme-öğrenme yöntem teknik ve stratejileri kullanılacaktır. Ayrıca katılımcı özellikleri ortam ve çevre etmenleri gözönünde bulundurulacaktır.

Programın Genel Amaçları

Bu faaliyeti başarı ile tamamlayan her kursiyer;

- Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) gösteren bireylerin özelliklerini kavrar.
- OSB gösteren çocuklarda davranış yönetimini bilir.
- OSB gösteren çocuklara beceri öğretimini bilir.
- OSB gösteren çocuklarda fiziksel uygunluğu koruma ve geliştirmeyi bilir.
- OSB gösteren çocuklarda cinsel gelişim ve eğitimi bilir.

MODÜLLERİN DAĞILIM TABLOSU

MODÜLLER		SÜRE (Saat)
1	Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) Gösteren Bireyler: Temel Bilgiler	6
2	Davranış Sorunları ile Başetme	6
3	Beceri Öğretimi	6
4	Fiziksel Uygunluğunu Koruma ve Geliştirme	6
5	Cinsel Gelişim ve Eğitim	6
6	Sınav ve Değerlendirme	1
Toplam		31

MODÜL 1: Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) Gösteren Bireylerin Özellikleri ve Yetersizlikleri

Modülün Açıklamaları

Bu modül, katılımcıları “Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) Gösteren Bireylerin Özellikleri ve Yetersizlikleri” konusunda bilgilendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Altı saatlik eğitim süresinde katılımcıların aktif rol alacakları öğretim yöntemleri kullanılacaktır.

Modülün Amaçları

Bu modülü tamamladıktan sonra her kursiyer;

- Otizm Spektrum Bozukluğu’nu (OSB) tanımlayabilecek,
- OSB’nin tanı kriterlerini açıklayabilecek,
- OSB’nin yaygınlığına ilişkin en güncel bilgileri açıklayabilecek,
- OSB’ye yol açabilecek olan nedenleri tartışabilecek,
- OSB tanısı olan bireylerin özelliklerini tanımlayabilecek,
- Bilimsel dayanaklı uygulamalar kavramını tanımlayabilecek,
- Bilimsel dayanaklı eğitsel ve davranışsal uygulamaları açıklayabilecektir.

Modülün İçeriği

- Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB)
- Tanı Kriterleri
- Yaygınlık
- Nedenler
- Özellikler
- Bilimsel Dayanaklı Eğitsel ve Davranışsal Uygulamalar

Modülün Değerlendirilmesi

İçerikte belirtilen konularla ilgili 8 soruluk çoktan seçmeli bir test uygulanacaktır.

MODÜL 2: Davranış Edindirme ve Yönetim

Modülün Açıklamaları

Bu modül, katılımcıları “Davranış Edindirme ve Yönetim” konusunda bilgilendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Altı saatlik eğitim süresinde katılımcıların aktif rol alacakları öğretim yöntemleri kullanılacaktır.

Modülün Amaçları

Bu modülü tamamladıktan sonra her kursiyer;

- OSB gösteren bireylerin başlıca sorunları hakkında bilgi sahibi olacak,
- OSB gösteren bireylerin uygun olmayan davranışların işlevlerini belirleyebilecek,
- OSB gösteren bireylerin uygun olmayan davranışlarını azaltmak veya ortadan kazandırmak üzere çalışmalar planlayacak ve uygulayacaktır.

Modülün İçeriği

- OSB gösteren bireylerin başlıca sorunları
- OSB gösteren bireylerin uygun olmayan davranışların işlevleri
- Uygun olmayan davranışlarını azaltmak veya ortadan kazandırmak üzere çalışmalar planlama ve uygulama

Modülün Değerlendirilmesi

İçerikte belirtilen konularla ilgili 8 soruluk çoktan seçmeli bir test uygulanacaktır.

MODÜL 3: Beceri Öğretimi

Modülün Açıklamaları

Bu modül programı, katılımcıların “OSB gösteren bireylere beceri öğretimi” konusunda bilgi ve becerilerini geliştirmek amacıyla hazırlanmıştır. Altı saatlik eğitim süresinde katılımcıların aktif rol alacakları öğretim yöntemleri kullanılacaktır.

Modülün Amaçları

Bu modülü tamamladıktan sonra her kursiyer;

- OSB gösteren bireylere bağımsız yaşayabilmelerini sağlayacak işlevsel becerileri belirleyebilecek,
- OSB gösteren bireylere bağımsız yaşayabilmelerini sağlayacak işlevsel becerileri öğretmek üzere planlama yapabilecek,
- Etkili öğretim esaslarına dayalı olarak işlevsel becerin öğretimini gerçekleştirebilecek,
- Öğrettiğiniz becerileri değerlendirebilecek,
- Değerlendirme sonucuna göre tamamlayıcı çalışmaları planlayabilecek,
- Öğretilen beceriyi değerlendirebilecektir.

Modülün İçeriği

- Bağımsız Yaşam Becerileri
- İşlevsel Beceriler
- Özbakım Becerileri
- Kişisel Bakım Becerileri
- Beceri Öğretimi

Modülün Değerlendirilmesi

İçerikte belirtilen konularla ilgili 8 soruluk çoktan seçmeli bir test uygulanacaktır.

MODÜL 4: Fiziksel Uygunluğu Koruma ve Geliştirme

Modülün Açıklamaları

Bu modül programı, katılımcıları “OSB gösteren bireylerin fiziksel sağlıklarını korumak ve geliştirmek üzere uyarlanmış fiziksel eğitim ve spor programı planlayabilme ve uygulayabilme” konusunda bilgi ve becerilerini geliştirmek amacıyla hazırlanmıştır. Altı saatlik eğitim süresinde katılımcıların aktif rol alacakları öğretim yöntemleri kullanılacaktır.

Modülün Amaçları

Bu modülü tamamladıktan sonra her kursiyer;

- Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) gösteren bireylerin yaşam kalitesini korumada fiziksel aktivitenin önemini açıklayabilecek,
- OSB gösteren bireylerin motor performans ve fiziksel uygunluk özelliklerini tanımlayabilecek,
- OSB gösteren bireylerin fiziksel uygunluk düzey ve performanslarını değerlendirebilecek,
- OSB gösteren bireylerde fiziksel eğitim ve spor programı için ortam düzenlemesini tasarlayabilecek,
- OSB gösteren bireylerde fiziksel eğitim ve spor programı için günlük aktivite içeriği hazırlayabilecek,
- OSB gösteren bireylerde fiziksel eğitim ve spor programı için uygun öğretimsel stratejileri açıklayabilecek,
- OSB gösteren bireylerde fiziksel eğitim ve spor programı için etkinlik ve ekipmanlarda uyarlamalar yapabilecek,
- OSB gösteren bireylerin fiziksel eğitim ve spor ortamındaki davranışlarını yönetebilecektir.

Modülün İçeriği

- Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluğun Önemi
- Otizm Spektrum Bozukluğu Gösteren Bireyleri Fiziksel Eğitim ve Spor İçin Değerlendirme
- Fiziksel Eğitim ve Spor Programı İçin Ortam Düzenlemesi
- Fiziksel Eğitim ve Spor Programı Planlama
- Fiziksel Eğitim ve Sportif Becerilerde Öğretimsel Yaklaşımlar
- Fiziksel Eğitim ve Spor Ortamlarında Davranış Yönetimi

Modülün Değerlendirilmesi

İçerikte belirtilen konularla ilgili 8 soruluk çoktan seçmeli bir test uygulanacaktır.

MODÜL 5: Cinsel Gelişim ve Eğitim

Modülün Açıklamaları

Bu modül programı, katılımcıları “OSB gösteren bireylerin cinsel gelişimlerine uygun beceri, kural ve davranışları belirleme ve öğretme” konusunda bilgi ve becerilerini geliştirmek amacıyla hazırlanmıştır. Altı saatlik eğitim süresinde katılımcıların aktif rol alacakları öğretim yöntemleri kullanılacaktır.

Modülün Amaçları

Bu modülü tamamladıktan sonra her kursiyer;

- Cinsel gelişimin aşamalarını sıralayabilecektir, cinsel gelişim sürecindeki değişimlerini tanımlayabilecektir,
- Engelli çocuklarda cinsel gelişimi etkileyen etmenleri açıklayabilecektir,
- Gelişime dayalı cinsel davranışların problem davranış oluşturmalarını önlemek üzere planlama yapabilecektir,
- Gelişime paralel oluşabilecek davranışlar için beceri ve kuralları belirleyerek öğretebilecektir, bilgi ve beceriler kazanabilecektir.

Modülün İçeriği

- Cinsel Gelişim
- Cinsel Gelişime Paralel Öğretilmesi Gereken Beceri ve Kurallar
- Ergenlik Dönemine Geçişte Değiştirilmesi Gereken Davranış ve Beceriler
- Cinsel Gelişim ve Ergenlik
- Ergenlik Döneminde Cinsel Gelişime Paralel Öğretilmesi Gereken Kavramlar

Modülün Değerlendirilmesi

İçerikte belirtilen konularla ilgili 8 soruluk çoktan seçmeli bir test uygulanacaktır.

PROGRAMIN GENEL DEĞERLENDİRİLMESİ

- Eğitim başında ve sonunda 40 soruluk test sınavı yapılacak, öntest-sontest sonuçlar karşılaştırılacaktır.
- Sontestte 45/100 üzeri not alanlar başarılı olarak değerlendirilecektir.
- Kursun bitiminde başarılı olan kursiyerlere “Başarı Belgesi” verilecektir.
- Bu eğitim faaliyetinin uzaktan eğitim yöntem ve teknikleri kullanılarak verilmesi durumunda;

Katılımcının başarılı sayılması için derse katılım oranı en az %80, başarı puanı ise en az %70 olması istenecektir.

Katılımcılara katılım belgesi verilecek ayrıca sertifika verilmeyecektir.



MODÜL 1

OTİZM SPEKTRUM BOZUKLUĞU (OSB) GÖSTEREN BİREYLER

Temel Bilgiler

Prof. Dr. İbrahim H. Diken

AMAÇLARIMIZ

Bu modülü tamamladıktan sonra her kursiyer;

- Otizm Spektrum Bozukluğu'nu (OSB) tanımlayabilecek,
- OSB'nin tanı kriterlerini açıklayabilecek,
- OSB'nin yaygınlığına ilişkin en güncel bilgileri açıklayabilecek,
- OSB'ye yol açabilecek olan nedenleri tartışabilecek,
- OSB tanısı olan bireylerin özelliklerini tanımlayabilecek,
- Bilimsel dayanaklı uygulamalar kavramını tanımlayabilecek,
- Bilimsel dayanaklı eğitsel ve davranışsal uygulamaları açıklayabileceksiniz.

ANAHTAR KAVRAMLAR

- Otizm Spektrum Bozukluğu
- Bilimsel dayanaklı uygulamalar

İÇİNDEKİLER

Otizm Spektrum Bozukluğu

Tanı Kriterleri

Yaygınlık

Nedenler

Özellikler

OTİZM SPEKTRUM BOZUKLUĞU

Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB), erken çocukluk döneminde başlayan sosyal etkileşim, iletişim, dil gelişimi ve davranış alanlarında çoklu temel fonksiyonların gelişmesinde gecikmeleri de içeren bir spektrum bozukluğudur. OSB, ileri düzeyde ve karmaşık bir gelişimsel yetersizlik anlamında kullanılmakta olup, doğumda ya da erken dönemde ortaya çıkan yapısal sorunlar nedeniyle, insanlara özgü; sosyal etkileşim, fikir ve duygu paylaşımı, hayal kurma, başkalarıyla ilişki içerisinde olma gibi davranışları etkileyen durumlar olarak değerlendirilmektedir.

OSB, erken çocukluk döneminde başlayan sosyal etkileşim, iletişim, dil gelişimi ve davranış alanlarında çoklu temel fonksiyonların gelişmesinde gecikmeleri de içeren bir spektrum bozukluğudur.

Ayrıca, erkeklerdeki yaygınlığı kızlardan üç-dört kat fazladır. OSB tanılı bireylerin önemli bir bölümünde, farklı düzeylerde zeka geriliği de görülmektedir. OSB ye her toplumda ve her sosyo-ekonomik düzeyde rastlanmaktadır (Koegel ve Koegel, 2005; NAC, 2009a; Ozonoff ve Rogers, 2003; Scheuermann ve Webber, 2004). Eğitimden önce, OSB gösteren çocuklar farklı bir gelişim sergileyebilmektedirler. Genelde konuşma görülmeyebilmekte ya da ciddi bir gecikme gözlenmektedir. Çocuklar kendilerinden beklenildiği gibi çevrelerindeki kişiler, nesnelere ve olaylarla ilgilenemeyebilmektedirler. Ayrıca normal gelişim gösteren akranları gibi dokunma, tat alma, işitme ve görme duyularıyla beklenildiği gibi tepki vermeyebilmektedirler. Birçoğu tekrarlayan (stereotypic) davranış, öfke ve kendine zarar verme gibi toplumsal olmayan davranışlar sergileyebilmektedirler.

OSB doğumda ya da erken dönemde ortaya çıkan yapısal sorunlar nedeniyle, insanlara özgü; sosyal etkileşim, fikir ve duygu paylaşımı, hayal kurma, başkalarıyla ilişki içerisinde olma gibi davranışları etkileyen bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sıra Sizde 1: Yaşamın erken dönemlerinde OSB'den şüphelenmemize yol açabilecek belirtilerin neler olabileceğini tartışınız.

OSB'nin nedenleri kesin olarak bilinmediği için, günümüzde önlem almak da mümkün görülmemektedir. Ancak özellikle eğitime erken yaşlarda başlanıldığında ve bilimsel dayanaklı uygulamalar tercih edildiğinde OSB gösteren bireylerin gelişiminde önemli bir fark yaratılabilmektedir (Eikeseth, Smith & Jahr, 2007; Eikeseth, Smith, Jahr, & Eldevik, 2002; Gren, 1996; Howard, Sparkman, Cohen, Gren, & Stainslaw, 2005). Erken dönemdeki teşhis ve sonrasında gelen yoğun ve nitelikli eğitim bireylerin işlevselliğine önemli katkılarda bulunmakta, kimi durumlarda ise daha önceden konulmuş olan OSB tanısının kaldırılmasını sağlayabilmektedir (Fein ve diğerleri, 2013, Akt. Özdemir, 2014). Son yıllarda OSB'ye yönelik tanılama ve müdahale çalışmaları artmakta ve bu konularda standartlar oluşturulmaktadır. Bu çalışmalar ülkemizde de artan bir ivmeyle devam etmektedir, ancak bilimsel dayanaklı tanılama uygulamalarının henüz yeterli seviyede olduğunu söylemek güçtür.

Erken tanı ve erken eğitim ile OSB gösteren bireylerin gelişiminde önemli bir fark yaratabilmektedir.

TANI KRİTERLERİ

OSB; Amerikan Psikiyatri Birliği'nin (American Psychiatry Association, APA) yayınladığı Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabında (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders- DSM) 1980 yılından beri yer almaktadır. En güncel tanı kriterleri ise 18 Mayıs 2013 tarihinde yayınlanan DSM V'de yer alan bir takım belirtiler ile tanımlanmıştır. Bu belirtiler; farklı ortamlardaki sosyal iletişim ve sosyal etkileşim yetersizlikleri ile sınırlı-yineleyen davranış, ilgi ve etkinlikleri içermektedir. Tanıma göre belirtiler erken gelişim döneminde ortaya çıkmakta ve bireyin sosyal, iş veya diğer önemli yaşam alanlarında klinik açıdan belirgin bozulmaya yol açmaktadır (DSM V). OSB terimi 2013 yılında DSM V'in yayımlanması ile kullanılmaya başlanmıştır. Bu nedenle, geçmiş yıllarda kullanılmış olan yaklaşık/benzer terimlere (çocukluk otizmi, otizm, otistik bozukluk) alanyazında sıkça rastlanmaktadır. Tablo 1'de DSM V'de yer alan OSB'nin tanı ölçütleri yer almaktadır.

Tablo 1 - DSM V Otizm Spektrum Bozukluğu Tanı Ölçütleri

A1	Normal olmayan sosyal yaklaşma ve diyalogu devam ettirmeden, ilgi alanlarının, duygu paylaşımının ve sosyal etkileşimin sürdürülmemesine kadar giden, sosyal-duygusal alanda yetersizlikler.
A2	Zayıfça oluşturulmuş sözel-sözel olmayan iletişimden, göz teması ve vücut dilinde anormallikler veya sözel olmayan konuşmayı anlama ve kullanmada yetersizlikler ile yüz ifadeleri veya mimiklerin hiç olmamasına kadar uzanan, sözel olmayan iletişimde sınırlıklar.
A3	Farklı ortamlarda davranışları uyarlamaya zorluktan, hayali oyunları paylaşma ve arkadaşlık kurma, başka insanlara tamamen ilgisiz kalmaya kadar giden, yaşa uygun ilişki kurma ve sürdürmede zorluklar.
B	Şu anda görülen veya önceden görülmüş olan, sınırlı, yineleyen davranış örüntüleri, ilgileri ve etkinliklerinden aşağıda belirtilenlerin en az ikisi:
B1	Stereotipik veya yineleyen konuşma, motor hareketler veya nesne kullanımı (basit motor stereotipiler, ekolali, nesnelerin sürekli kullanımı veya kendine özgü sözel kalıplar).
B2	Rutinlere, sözel-sözel olmayan ritüel hareketlere aşırı bağlılık veya değişime karşı aşırı direnç (motor rutinler, aynı yola veya yemeğe ısrar etme, yineleyen sorular veya ufak değişikliklere yönelik aşırı stres).
B3	Yoğunluk ve odaklanma bakımından anormal, fiks ve sınırlı ilgiler (olağandışı nesnelere, aşırı yineleyen ilgi alanlarına güçlü bağlılık veya meşgul olma).
B4	Duyusal girdilere çok veya az tepki veya çevrenin duyuşsal özelliklerine sıra dışı ilgi (acıya/ısıya/soğuğa kayıtsızlık, bazı seslere, yüzeylere farklı tepkiler, nesnelere aşırı koklama, dokunma, ışıklara dönen nesnelere büyülenme). Şiddet düzeyi sosyal iletişim bozuklukları ve sınırlı yineleyen davranış örüntülerine dayalıdır.
C	Belirtiler erken çocukluk döneminde görülmelidir (Sosyal taleplerin, sınırlı kapasiteyi aşmasına kadar kendisini tam olarak göstermeyebilir ya da sonraki yaşamda öğrenilmiş olan stratejiler sayesinde maskelenebilir).
D	Belirtiler sosyal, mesleki veya diğer önemli günlük yaşam işlevselliğinde klinik açıdan belirgin bozukluğa neden olur.
E	Bu yetersizlikler zihinsel yetersizlik (zihin gelişimi bozukluğu) ya da genel gelişimsel gecikme ile daha iyi açıklanmaz. Zihinsel yetersizlik ve otizm spektrum bozukluğu sıklıkla beraber bulunurlar; otizm spektrum bozukluğu ve zihinsel yetersizlik ortak tanısı için, sosyal iletişim var olan tahmini gelişim düzeyinin altında bulunmalıdır.

DSM-V-TR ile birlikte tanı koymada en yaygın olarak kullanılan bir diğer sistem ise, Dünya Sağlık Örgütü'nün ilk olarak 1990'lı yılların başında ve en son versiyonunu ise 2007 yılında yayınladığı "ICD-10 Hastalıkların ve Sağlıkla İlgili Sorunların Uluslararası İstatistiksel Sınıflaması (International Statistical Classification of Diseases, ICD-10)"dir. ICD-10, bozukluk ve hastalıkların sınıflama ve tanı kriterlerini ortaya koyan Dünya Sağlık Örgütü'nün belirlediği uluslararası ve standart kriterlerdir. Dünya Sağlık Örgütü üyesi olarak ülkemizde ICD-10 Sağlık Bakanlığı tarafından kabul görmekte ve sınıflandırma ve tanı koyma amacıyla kullanılmaktadır. ICD-10'un YGB ve alt kategorilerinin özellikleri ve bu bozuklukların tanı kriterleri Tablo 2'de sunulmuştur.

Yana Çıkma: DSM-V-TR ve ICD-10 OSB tanısı koymada en yaygın olarak kullanılan iki önemli sistemdir.

Tablo 2 - ICD-10'da yer alan OSB tanı kriterleri

F-84 YAYGIN GELİŞİMSEL BOZUKLUKLAR

F 84 0- ÇOCUKLUK OTİZMİ

Dahil

- (a) üç yaşından önce açığa çıkan anormal veya bozulmuş gelişmenin varlığı (b) üç psikopatoloji alanında karakteristik tipteki anormal fonksiyonlar ki bunlar, karşılıklı sosyal etkileşim, iletişim ve sınırlı, stereotipik ve tekrarlı davranışlar ile tanımlanan yaygın tip bir gelişim bozukluğudur. Bu spesifik teşhis koydurucu bulgulara ilave olarak fobiler, uyuma ve yeme bozuklukları, temper tantrumlar öfke nöbetleri ve kendine yönelmiş saldırganlık gibi bir grup spesifik olmayan problem de bulunur.
- Otizm Spektrum Bozukluğu
- İnfantil otizm
- İnfantil psikoz
- Kanner sendromu

Hariç

- Otisitik psikopati

F 84-1-ATİPIK OTİZM

Dahil

- Çocukluk çağı OSB ninden ya başlangıç yaşı bakımından veya teşhis koydurucu kriterlerin 3 grubunu içermeye yetersizliği bakımından ayrılan yaygın gelişimsel tip bir bozukluktur. Bu alt kategori sadece üç yaşından sonra oluşan anormal veya bozulmuş bir gelişme sözkonusuysa ve diğer alanlardaki karakteristik anormalliklere rağmen otizm teşhisi için gereken üç psikopatoloji alanından (karşılıklı sosyal etkileşimler, iletişim ve sınırlı, stereotipik, tekrarlı davranış gibi) bir veya ikisindeki anormallikler yoksa kullanılmalıdır. Atipik otizm en sık olarak derin mental geriliği olan kişilerde ve reseptif dilde ciddi spesifik gelişimsel bozukluğu olan kişilerde görülür.
- Atipik çocukluk psikoza
- OSB gösteren bulguları olan mental gerilik

F 84.2- RETT SENDROMU

Dahil

- Genellikle 7 ve 24. aylar arasında başlayan, şimdiye kadar sadece kız çocuklarında görülen, aşikar normal erken gelişmeyi, baş büyümesinde yavaşlamayla birlikte ellerin kullanımının, lokomotor becerilerin ve konuşmanın kısmi veya tam kaybının izlediği bir durumdur. Amaçlı el hareketlerinin yokluğu, el bükme stereotipi ve ve hiperventilasyon karakteristiktir. Sosyal gelişme ve oyun gelişimi duraklar fakat sosyal ilgi devam etme eğilimindedir. Gövde ataksi ve apraksisi 4 yaş civarında gelişmeye başlar ve koreotoid hareketler sıklıkla bunları izler. Ciddi derecede mental gerilik hemen daima kaçınılmaz şekilde vardır.

F 84.3- ÇOCUKLUK ÇAĞININ DİĞER DİSENTEGRATİF BOZUKLUĞU

Dahil

- Bir tip yaygın gelişimsel bozukluk ki hastalığın başlamasından önce tamamen normal olan bir gelişme dönemi ve bunu takiben birkaç aylık süre içinde bazı gelişimsel alanlarında daha önce kazanılmış becerilerin kesin kaybı ile tanımlanmaktadır. Tipik olarak da sosyal etkileşim ve iletişimde OSB ye benzer anormallikler ve stereotipik, tekrarlı motor hareket ve tavırlar ile çevreye ilginin genel kaybı eşlik etmektedir. Bazı vakalarda bu bozukluğun bazı ilişkili ensefalopatiye bağlı olduğu gösterilebilir; fakat teşhis davranışsal belirtiler temel alınarak konulmalıdır.
- Demantia infantilis
- Disintegratif psikoz
- Heler sendromu
- Simblotik psikoz

Hariç

- Rett Sendromu

F 84.4- MENTAL GERİLİK VE STEREOİPİK HAREKETLERLE BAĞLANTILI OVERAKTİF BOZUKLUK

Dahil

- Sınıflandırılma geçerliği kesin olmayan sınırları belirsiz bir bozukluktur. Bu kategori ciddi mental gerilik (34'den küçük IQ) gösteren bir grup çocuğu içermek için oluşturuldu. Bu çocuklar, stereotipik davranışlarda olduğu kadar hiperaktivitede ve dikkatte önemli problemlere sahiptirler. Çeşitli stimulan ilaçlardan yarar görmeme (normal sınırlarda IQ'su olan çocuklara benzemeyen şekilde) eğilimindedirler ve stimulanlar verildiğinde ileri derecede disforik reaksiyon (bazen psikosomatik gerilemeyle birlikte) gösterebilirler. Ergenlik döneminde overaktivite yerini underaktiviteye (normal zekaya sahip hiperkinetik çocuklarda olağan olmayan bir örüntüdür) bırakma eğilimindedir. Bu sendrom ayrıca ya spesifik ya da global olan çok sayıda gelişimsel gecikmeyle ilişkilidir. Davranışsal örüntünün ne ölçüde düşük IQ'nun veya organik beyin hasarının bir fonksiyonu olduğu bilinmiyor.

F-84.5- ASPERGER SENDROMU**Dahil**

- Sınıflandırılma geçerliği kesin olmayan hastalık, sınırlı, stereotipik ve tekrarlayan bir ilgi ve aktivite repertuarıyla birlikte otizmi tanımlayan karşılıklı sosyal etkileşim anormalliğiyle karakterizedir. OSB den dil veya cognitif (bilişsel) gelişimde genel bir gecikmenin veya gerilemenin olmamasıyla ayrılır. Bu bozukluk sıklıkla belirgin sakarlıklarla ilişkilidir. Bu anormalliklerin ergen ve erişkin yaşlara kadar devam etme eğilimi vardır ve bu kuvvetli bir eğilimdir. Psicotik ortaklar nadiren erişkinliğin ilk yıllarında oluşur.
- OSB gösteren psikopati
- Çocukluk çağının şizoid bozukluğu

Kaynak: ICD-10 "Hastalıkların ve Sağlıkla İlgili Sorunların Uluslararası İstatistiksel Sınıflaması, 7. versiyonu" (International Statistical Classification of Diseases, ICD-10, 7th edition). <http://sbu.saglik.gov.tr/esaglik/ICD10/> 'dan 10.07.2008 tarihinde alınmıştır.

Geçmiş yıllarda seyrek rastlanan durumlar içerisinde değerlendirilen Otizm Spektrum Bozuklukları (OSB), son yıllardaki araştırma bulgularına göre bu özelliğini yitirmiştir. OSB günümüzde diğer gelişimsel yetersizliklerin çoğundan daha sık görülmekte ve bu nedenle ülkeleri bu konuda önlemler almaya itmektedir. OSB'nin tanılanmasında kullanılacak güvenilir biyolojik testler ya da görüntüleme teknikleri günümüzde mevcut olmadığından, OSB sadece bireyin davranışlarının gözlenmesi yoluyla tanılanabilmektedir (Özdemir, 2014). Son verilere göre, otizm spektrum bozukluğunun görülme oranının %1'in altına düştüğü görülmektedir. Örneğin Amerika Birleşik Devletleri'ndeki (ABD) Hastalıkların Kontrolü ve Engellenmesi Merkezleri (Centers for Disease Control and Prevention- CDC), 2006 yılına kadar sağlık sistemine dâhil olmuş kayıtlara göre OSB oranını 1/80 ve 1/240 aralığında ve ortalama 1/110 olarak değerlendirmekteyken (CDC, 2009), son verilere göre bu oran 1/68 olarak rapor edilmektedir (CDC, 2014). Yaygınlıkta görülen artışın farklı açıklamaları mevcuttur. OSB ile ilgili kavramların, tanımların günümüzde daha çok bilinmesi ve daha yaygın olarak kullanılması, OSB'ye yönelik mevcut hizmetlerin yaygınlaşması ve genel olarak OSB ile ilgili farkındalığın artması, yükselen yaygınlık oranları ile ilişkili olarak değerlendirilmektedir (Fombonne, 2005, Akt. Özdemir, 2014).

Günümüzde son verilere dayalı olarak OSB oranı 68'de 1 olarak rapor edilmektedir.

Sıra Sizde 2: Günümüzde OSB'nin yaygınlığında görülen artışın olası nedenlerini açıklayınız?

Dünyada OSB gösteren çocuklara yönelik tarama, tanılama ve ayrıntılı değerlendirme yöntemleri oldukça gelişmiş olup, her geçen gün gelişmeye devam etmektedir. Ülkemizde rutin otizm taraması yapılmamaktadır. Dahası, taramadan daha pratik bir yöntem olan ve temel sağlık birimlerinde yürütülen kontrollerde sorulabilecek birkaç soruyla bir bebekte ya da çocukta otizm taramasına gerek olup olmadığını belirleyen süreç de (surveillance) yer verilmemektedir. Dolayısıyla, ülkemizde OSB'den kuşku duyulması süreci gecikmektedir. Öte yandan, otizm tanısını çocuk psikiyatrları ve çocuk nörologları koymaktadır. Belirtilen uzmanların sayısı ülkemizde son derece yetersiz

olduğundan, tanılama süreci de gecikmektedir. Tüm bunlara, dünyada yaygın olarak kullanılan otizm tanı araçlarının (örneğin, ADI: Autism Diagnostic Interview, ADOS: Autism Diagnostic Observation Schedule vb.) ülkemizde bulunmaması da eklenince, otizm spektrum bozukluğu tanısının konulmasında çok önemli sorunlar yaşanmaktadır. Pek çok çocuk otizm tanısı açısından değerlendirilmek üzere bir uzman hekime ulaşamamaktadır. Ulaşabilenlerin bazıları da gerektiği şekilde bir değerlendirme sürecinden geçememektedir.

Sıra Sizde 3: Ülkemizde OSB'den kuşku duyulması sürecini geciktiren nedenleri sıralayınız.

Dolayısıyla Türkiye'de OSB'den etkilenen birey sayısına ya da görülme oranına ilişkin bir veri yoktur. Bununla beraber yaygınlık oranlarını kullanarak yaklaşık hesaplamalar yapmak mümkün olabilir. OSB için son yıllarda yapılan yaygınlık araştırmaları yaklaşık 1/88 oranını vermektedir (CDC, 2012). Türkiye için bu oranın daha farklı olabileceğine dair bir veri elde olmadığından, bu oran geçerli kabul edilebilir. 2013 yılı sonu itibari ile Türkiye 0-14 yaş arasındaki nüfus yaklaşık 19 milyon kişidir. (Türkiye İstatistik Kurumu Nüfus projeksiyonları, 2013). Bu durumda Türkiye'de 0-14 yaş aralığında yaklaşık 216.000 civarında çocuğun OSB'den etkilenmiş olduğu varsayılabilir. Türkiye'de Milli Eğitim Bakanlığından alınan 2014 verilerine göre ise zorunlu eğitim çağındaki yaygın gelişimsel bozukluğa sahip çocuk sayısı 16837'dir.

Türkiye'de OSB'den etkilenen birey sayısına ya da görülme oranına ilişkin henüz bir veri bulunmamaktadır.

NEDENLER

OSB'nin beynin ve sinir sisteminin yapısındaki ve/veya işleyişindeki sorunlardan kaynaklandığı ve genetik temelli olduğu yönünde bulgular vardır. Ancak, OSB'nin nedeni tam olarak belirlenebilmiş değildir ve OSB'nin bilimsel dayanakları kabul edilmiş herhangi tıbbi bir tedavisi yoktur. OSB'nin sebepleri kesin olarak halen bilinmemesine rağmen, birçok nedeni olabileceğine dair bazı bulgular vardır. Genetik faktörler, beyinde oluşan bir hasar (örn., hamilelik esnasında ya da doğum esnasında meydana gelen problemler), ailenin ya da çocuğun zehirli kimyasal maddelere maruz kalmış olmaları bu nedenler arasında sayılmaktadır (Özdemir, 2014). Aşağıda OSB gösteren bireylerde bozukluğun nedenlerine ilişkin bazı önemli bilgiler tartışılmıştır.

OSB genetik temelli nörolojik bir bozukluktur.

Genetik Faktör

Günümüzde OSB gösterenlerde bozukluğu anlamaya çalışan uzmanlar, genetik faktörler üzerine odaklanmaktadır. Bu bağlamda DNA, Otizm Spektrum Bozukluğu gösteren çocuklarda, beyinsel işlevlerdeki bozuklukların sorumlusu olarak görülürken, günümüze kadar yapılan araştırmalar tek bir genetik faktörün OSB gösterenlerde bozukluğun tek başına nedeni olmadığını ortaya koymaktadır. Gillberg ve Coleman (2000)'a göre, çoklu genetik faktör etkileşimli olarak gelişimsel bozukluğa yol açmaktadır (Akt., Friend, 2006).

Beyinsel İşlevlerdeki Anormallikler

Akshoomoff (2000), Anderson ve Hoshino (1997) ve Cook (1998)'a göre, günümüzde artık OSB'nin genetik faktörlerin yanında beyin gelişimindeki ve beynin sinirsel-kimya (neuro-chemical) yapılarındaki anormalliklerden kaynaklandığına ilişkin uzmanlar arasında genel kabul gören bir görüş bulunmaktadır (Akt., Turnbull, Turnbull, Shank, Smith ve Leal, 2002). Bu görüşü destekleme bakımından, günümüzde Manyetik Rezonans Görüntüleme-MRI (Magnetic Resonance Imaging-MRI) teknolojisi, beyin hakkında doğru bilgilere ulaşmamızı sağlamaktadır. Bu bilgiler içerisinde, OSB gösteren bozukluğu olan öğrencilerin pek çok beyin işlevinin, OSB semptomlarını tetiklediği bulunmuştur. Örneğin, OSB özellikler gösteren bireylerin yapılan pek çok MRI incelemesi, beyinciklerinde (cerebellum) anormallikler olduğu gözlenmiştir. Bilindiği gibi beyincik, motor kontrol, denge ve bilişsel işlevler ile ilgilidir. Yine yapılan çalışmalarda, OSB gösteren bireylerin beyinlerinin frontal lob (ön lob) ve temporal loblarında (yan lob) anormallikler belirlenmiştir. Beyinde ön lob sosyal ve bilişsel işlevlerden sorumlu iken, yan loblar hafıza, sosyal ve yüzsel ifadeleri (jest/mimik) anlamaktan sorumlu olan beyin bölgeleridir. Yapılan araştırmalar ayrıca OSB gösteren bireylerin beyinlerinin bu bölgelerinde normal gelişim gösteren bireylere nazaran daha az hücre ve hücreler arası etkileşim (volume) ve daha yüksek hücre yoğunluğu (cell density) bulunmuştur (Akt., Friend, 2006).

Günümüzde artık OSB'nin genetik faktörlerin yanında beyin gelişimindeki ve beynin sinirsel-kimya (neuro-chemical) yapılarındaki anormalliklerden kaynaklandığına ilişkin kabul gören bir görüş vardır.

Çevresel Faktörler

Otizm Spektrum Bozukluğunun nedenlerine ilişkin ilk inanışlar arasında, bu ünitelerde daha önce de belirtildiği gibi anne-babanın (birincil bakıcıların) çocuğun bakımına ilişkin suistimal ve ihmali yer alırken, bunun doğru olmadığı günümüzde artık bilinmektedir. Ama, London ve Etzel (2000)'e göre, anne-babanın suistimal ve ihmali, OSB gösteren bireylerde semptomların sayısı ve yoğunluğunu etkileyebilmekte iken, Simpson ve Zions (2000)'a göre ise, çocuğa sağlanan nitelikli bakım ortamı, OSB gösteren öğrencilerin gelişiminde önemli rol oynamaktadır (Akt., Friend, 2006).

Anne-babanın çocuğun bakımına ilişkin suistimal ve ihmali OSB'nin bir nedeni değildir. Ancak OSB tanısı olan çocuğa sağlanacak nitelikli bakım ortamı onun gelişiminde son derece önemli rol oynamaktadır.

Aşılar

Otizm Spektrum Bozukluğunun nedenlerine ilişkin günümüzde en tartışmalı konuların başında Otizm Spektrum Bozukluğu ile aşılar (özellikle kızamık, kabakulak ve kızamıkçık) arasındaki ilişki gelmektedir. Günümüze kadar yapılan araştırmalar, bu aşılar ile Otizm Spektrum Bozukluğu arasında bir ilişki olduğunu göstermemektedir (Centers for Disease Control Prevention, 2008; Hornig, Briese, Buie, Bauman, Lauwers ve diğerleri, 2008). Dales, Hammer ve Smith (2001), Stratton, Gable, Shetty ve McCormick (2001) ve diğer pek çok araştırmacı otizm ile aşı arasındaki ilişkiyi yalanlamaktadır (Akt., Friend, 2006).

Aşılar ile Otizm Spektrum Bozukluğu arasında bir ilişki olduğunu gösteren herhangi bir kanıt yoktur.

ÖZELLİKLER

Erken çocukluktan başlayıp yaşam boyu süregelen bir gelişimsel bozukluk olarak OSB'nin en genel karakteristiği arasında sosyal etkileşimde, dil ve iletişim becerilerinde yetersizlikler, tekrarlayan, kendini uyarıcı uygun olmayan davranışların sergilenmesi, rutinlere ve aynılığa olan aşırı bağımlılık gibi özellikler yer almakta iken, bu bozukluğun Down Sendromu'nda olduğu gibi belirgin fiziksel özellikleri bulunmamaktadır (Friend, 2006; Heward, 2003; Smith, 2007; Turnbull, Turnbull ve Wehmeyer, 2007). Otistik özellikler genel anlamda Otizm Spektrum Bozukluğu gösteren çocuklarda gözlemlenirken, her OSB gösteren bozukluğa sahip öğrenci farklı özellikler gösterebilmektedir. Tablo 3'te ve bir sonraki bölümde, Otizm Spektrum Bozukluğu gösteren öğrencilerin özellikleri genel olarak özetlenmiştir.

OSB tanısı olan çocuklar için genel anlamda belirli özellikler tanımlansa da, her OSB tanısı alan çocuk farklı özellikler gösterebilmektedir.

Bilişsel ve Akademik Özellikler

OSB gösteren öğrenciler, farklı bilişsel ve eğitsel gereksinimler ve yeterlikler gösterebilirken, çoğunda değişik düzeylerde zihinsel yetersizlikler görülmektedir. Amerika Birleşik Devletleri'ne ilişkin verilere dayalı olarak, Fombonne (1999)' a göre, Otizm Spektrum Bozukluğu gösteren bireylerin yaklaşık % 20 'si normal zeka düzeyine, % 30'u hafif ve orta düzeyde zihinsel yetersizliğe ve yaklaşık % 42'si ise ağır ve çok ağır düzeyde zihinsel yetersizliğe sahiptirler (Akt., Turnbull, Turnbull, Shank, Smith ve Leal, 2002).

OSB tanısı alan çocukların büyük bir kısmında değişik düzeylerde zihinsel yetersizlik eşlik edebilmektedir.

Tablo 3 - Otizm Spektrum Bozukluğu gösteren öğrencilerin genel özellikleri (Smith, 2007, s.439).

Sosyal etkileşimdeki yetersizlikler	Dil ve iletişim becerilerindeki yetersizlikler	Sıradışı davranış örüntüleri
Aşağıdaki genel özellikler, sosyal etkileşimdeki yetersizlikler ya da sınırlılıklar olarak Otizm Spektrum Bozukluğu gösteren öğrencilerde gözlenebilmektedir:	Aşağıdaki genel özellikler, dil ve iletişim becerilerinde yetersizlikler ya da sınırlılıklar olarak Otizm Spektrum Bozukluğu gösteren öğrencilerde gözlenebilmektedir:	Aşağıdaki genel özellikler, sıra dışı davranış örüntüleri olarak Otizm Spektrum Bozukluğu gösteren öğrencilerde gözlenebilmektedir:
<ul style="list-style-type: none"> Anne babaya, diğer aile üyelerine ya da birincil bakıcılara normal bağlanma sürecinde sınırlılıklar... Akranlarla ilişki kurmada yetersizlikler... Akranlarla birlikte oyun ya da işbirliğine dayalı oyun becerilerinde sınırlılıklar... Duygusal ifade edicilik ve empati kurmada yetersizlikler... Fiziksel dokunma, mimik ve jestler, gülümseme gibi sözel olmayan iletişim çabalarını kullanmada sınırlılıklar... Göz kontağı kurmayı başlatmada ya da sürdürmede yetersizlikler... Hayali oyunlar oynamada sınırlılıklar... Başkalarının duygularını, görüşlerini ve inanışlarını ya da motivasyonlarını anlamada sınırlılıklar... Aynı etkinlik ya da oyun sırasında diğerleri ile işbirliği yapmada ya da ortak ilgi ya da dikkat kurmada yetersizlikler... 	<ul style="list-style-type: none"> İşlevsel dil becerilerini tam olarak edinmede yetersizlikler... Ekolali (Stereotipik ve tekrarlayıcı sözel ifadelerin kullanımı)... Jest ve mimikler gibi sözel olmayan ipuçlarını anlamada sınırlılıklar... Sohbet becerilerinde yetersizlikler...Kendiliğinden sohbet başlatmada sınırlılıklar... Zamirlerin doğru ve yerinde kullanımına ilişkin sınırlılıklar (Özellikle "Ben" in kullanımında)... 	<ul style="list-style-type: none"> Çevredeki önemsiz ya da küçük değişikliklerde bile stres yaşama... Günlük rutinlerin alışkanlıklara dönüşmesi... Saplantılı ve zorlayıcı davranış örüntüleri... El-çırpma, öne ve arkaya sallanma, nesnelere çevirme ve sallama gibi sıradışı, stereotipik, kendini uyarıcı davranışlar... Görsel, dokunsal ya da işitsel uyaranlara ilişkin aşırı hassasiyet ve/veya tutarsız davranışlar... Özellikle itaat edilmesi istendiğinde, saldırgan davranışlar... İtme, vurma, ısırma, başını vurma gibi kendi kendine ya da başkalarına zarar verici davranışlar... Yabancılara, kalabalığa, sıradışı ve yeni durumlara ya da ortamlara karşı sosyal korkular... Ciddi derecede uyku problemleri...

Hafızaya ilişkin olarak ezberlemede yaşanan güçlükler, Otizm Spektrum Bozukluğu gösteren öğrencilerin en temel özelliğidir. OSB gösteren bozukluğun çağdaş açıklamaları arasında yer alan “Zihin Kuramı” (Theory of Mind)’na göre, Otizm Spektrum Bozukluğu gösteren bireyler, başkalarının görüş ve düşünceleri olduğunu anlamada gerçek anlamda yetersizlik göstermektedirler (Turnbull, Turnbull ve Wehmeyer, 2007). Bu durum pek çok araştırmacı tarafından vurgulanmaktadır. Örneğin, Gillberg (1993), Hardwin, Baron-Cohen, Howlin ve Hill (1997), Myles ve Southwick (1999)’e göre de Otizm Spektrum Bozukluğu gösteren öğrenciler, başkalarının inanışlarını ve duygularını anlamada, kendi düşüncelerini ifade etmede, kendi davranışlarının başkalarının duygu ve düşüncelerini nasıl etkileyeceğini anlamada ve sohbetlere katılmada güçlük çekerler (Akt., Friend, 2006).

OSB gösteren pek çok öğrenci, karşılaştıkları problemlere ilişkin genellikle tek bir problem çözme stratejisi kullanırlar ve aynı stratejiyi farklı durum ve problemlere uygulamaya çalışırlar. Problem çözme becerilerindeki yetersizlikler, soyut durumlarda daha zor bir durum haline gelebilmektedir. Motivasyon, Otizm Spektrum Bozukluğu gösteren öğrencilerin bilişsel ve akademik özellikleri arasında en önemli özelliklerin başında gelmektedir. Sınırlı sayıda etkinliğe ve ödüle olan ilgi öğrenmeye ilişkin motivasyonu da olumsuz etkileyebilmektedir (Friend, 2006; Turnbull, Turnbull ve Wehmeyer, 2007).

Motivasyon, Otizm Spektrum Bozukluğu gösteren öğrencilerin bilişsel ve akademik özellikleri arasında en önemli özelliklerin başında gelmektedir.

İletişimsel Özellikler

Dil gelişimine ilişkin olarak Otizm Spektrum Bozukluğu gösteren çocuklarda dil gelişiminde gecikme görülürken, dili iletişim amaçlı kullanmada ve başkaları ile etkileşim kurmada ciddi anlamda sıkıntılar yaşanabilmektedir. İletişim kurmada karşıdaki kişi ile arasındaki mesafeyi ayarlama zorluklar yaşama (çok yakın durma ya da çok uzak durma gibi) ve karşısındakine boş gözlerle bakma ya da etkileşim sırasında göz kontağı kurmadan yanlara, aşağı ya da yukarıya bakma gözlemlenen diğer sorunlar arasındadır. İletişim bağlamında gözlemlenen en önemli özelliklerden biri de, amaçlı iletişim başlatamamadır. Otizm Spektrum Bozukluğu gösteren çocuklar sıklıkla başkalarının dikkatini çekmek için ya da sosyal amaçlı iletişim başlatmayabilirler. Yaklaşık % 50’si ifade edici dil becerilerinden yoksundur. İfade edici dil becerilerine sahip olanlar ise çok sınırlı beceriler göstermekte ve sıklıkla ekolali (anında/hemen ya da gecikmeli ekolali) özelliği göstermektedirler. Ekolali konusunda farklı görüşler bulunmaktadır. Bazı uzmanlar ekolalinin amaçlı bir iletişim çabası olduğunu savunurken bazıları ise belli bir amacı olmayan otomatik bir davranış şekli olduğunu ifade etmektedirler. Otizm Spektrum Bozukluğu gösteren öğrencilerin, zamirleri (özellikle “ben” zamirini) kullanmadaki sıkıntıları en temel özelliklerinden bir diğeridir (Friend, 2006; Turnbull, Turnbull, Shank, Smith ve Leal, 2002; Turnbull, Turnbull ve Wehmeyer, 2007).

Sıra Sizde 4: Otizm Spektrum Bozukluğu gösteren çocukların en belirgin iletişimsel özelliklerini tartışınız.

Sosyal ve Davranışsal Özellikler

Otizm Spektrum Bozukluğu gösteren öğrencilerin sosyal etkileşimdeki sınırlılıkları dört başlık altında toplanmaktadır. Bunlar: sözel olmayan davranışlardaki bozukluklar, yetersiz akran ilişkileri, başkaları ile başarı, ilgi ve zevk almayı kendiliğinden paylaşmadaki sınırlılıklar ve karşılıklı etkileşimdeki yetersizlikler (Akt., Turnbull, Turnbull, Shank, Smith ve Leal, 2002). Kendini uyarıcı davranışlar, Otizm Spektrum Bozukluğu gösteren öğrenciler arasında en yaygın rastlanılan problem davranışlar arasında yer almaktadır. Öne ve arkaya doğru sallanma, elleri çırpma/sallama ve herhangi bir işlevi olmayan tekrarlayıcı davranışlar kendini uyarıcı davranışlar arasında gösterilmektedir. Bu davranışlar Otizm Spektrum Bozukluğu gösteren öğrencilerin etiketlenmesine neden olabilmekte, sosyal kabul ve öğrenmelerini güçleştirmektedir. Isırma, kafa vurma gibi kendini uyarıcı davranışlara nazaran daha az sıklıkla gözlemlenebilen kendine zarar verici davranışlar da yine ciddi problemler yaratabilmektedir (Friend, 2006; Turnbull, Turnbull, Shank, Smith ve Leal, 2002; Turnbull, Turnbull ve Wehmeyer, 2007).








Kendini uyarıcı davranışlar, Otizm Spektrum Bozukluğu gösteren öğrenciler arasında en yaygın rastlanılan problem davranışlar arasında yer almaktadır.

Duyusal Özellikler

Duyusal problemler, OSB bozukluğu olan öğrencilerin yaşadığı en önemli sorunların başında gelmektedir. Otizm Spektrum Bozukluğu gösteren öğrenciler dokunsal, denge, vücut farkındalığı, görsel, işitsel, tat ve koklama duyularına ilişkin farklı problemler yaşayabilmektedirler. Duyu sistemlerine ilişkin Otizm Spektrum Bozukluğu gösteren öğrencilerin yaşadıkları problemler öğrenmenin tüm alanlarını da olumsuz etkileyebilmektedir (Friend, 2006). Tablo 4'te duyu sistemleri, bölgeleri, işlevler ve Otizm Spektrum Bozukluğu gösteren öğrencilerin bu sistemlere ilişkin yaşayabilecekleri problemler örneklerle açıklanmıştır.

Otizm Spektrum Bozukluğu gösteren öğrencilerin duyu sistemlerine ilişkin yaşamış oldukları sorunları öğrenmenin tüm alanlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Tablo 4 - Duyu Sistemleri ve Otizm Spektrum Bozukluğu (Friend 2000; s. 463)

Duyu Sistemi	Bölgesi	İşlevi	Yaşanan sorunlar
Dokunsal	 Deri-hücreleri yoğunluğunun vücuttaki dağılımı farklıdır. Ağz, eller ve cinsel bölgeler yoğunluğun en fazla olduğu bölgelerdir.	Çevre ve nesnelerin niteliği hakkında (örn., dokunma, basınç, doku, yumuşaklık-sertlik, sıcak-soğuk, acı gibi) bilgiler sağlar.	Bazı kumaş türleri acı verebilir. Öğrenci sıcak ya da soğuğu hissetmeyebilir.
Denge	 İç kulak-Görme duyusu ve diğer duylardan gelen girdiler ve baş hareketleri ile uyarılır.	Nerede bulunduğu ve nereye doğru hareket edildiğine, kişinin ya da çevresinin hareket ettiğine dair, hız ve yön bilgisi sunar.	Diğer öğrenciler ile kıyaslandığında, OSB gösteren bozukluğa sahip öğrenci dengesini kolaylıkla kaybedebilir ya da zıplama, ip atlama, basketbol gibi oyunlarda zorluklar yaşayabilir.
Vücut Farkındalığı	 Kaslar ve eklem yerleri.	Vücut parçalarının nerede olduğu ve nasıl hareket ettiği hakkında bilgiler sunar.	OSB gösteren bozukluğa olan öğrenci sakar olabilir, dar alanlarda sıralara ya da çevredekilere çarpabilir, boya kalemlerini düşürebilir.
Görsel	 Gözdeki retina bölgesi-ışık ile uyarılır.	Kişiler ve nesneler hakkında bilgiler sağlar.	Otizm Spektrum Bozukluğu gösteren öğrenci parlak ışığa karşı aşırı duyarlı olabilir.
İşitsel	 İç kulak-hava ve ses dalgaları ile uyarılır.	Çevredeki sesler ve seslerin niteliği (örn., sesli-sessiz, yakın-uzak, güçlü-güçsüz) hakkında bilgiler sağlar.	Çevredeki sesler ve seslerin niteliği (örn., sesli-sessiz, yakın-uzak, güçlü-güçsüz) hakkında bilgiler sağlar.
Tat	 Dildeki kimyasal alıcılar-koklama sistemi ile birlikte uyarılır.	Farklı tatlar (örn., tatlı, acı, ekşi, tuzlu, baharatlı gibi) hakkında bilgiler sağlar.	Otizm Spektrum Bozukluğu gösteren öğrenci için belli sesler (örneğin, zil sesi ya da ambulans sesi) oldukça gürültülü ya da rahatsız edici olabilir. Örneğin, diğer öğrenciler farkında bile değilken, Otizm Spektrum Bozukluğu gösteren öğrenci sınıftaki floresan lambasının çıkardığı sese odaklanabilir.
Koklama	 Burundaki kimyasal alıcılar, tat sistemi ile birlikte uyarılır.	Farklı kokular (örn., küftü, acı ya da ekşi, kokmuş, çürük, yakıcı, sert koku gibi) hakkında bilgiler verir.	Otizm Spektrum Bozukluğu gösteren öğrenci belli kokulara (örn., parfüm ya da diğer kimyasal kokular gibi) karşı oldukça güçlü tepkiler verebilir.



MODÜL 2

DAVRANIŞ SORUNLARI İLE BAŞETME

Özel Eğitim Uzmanı Ali Kaymak

AMAÇLARIMIZ

Bu modülü tamamladıktan sonra her kursiyer;

- OSB gösteren bireylerin başlıca sorunlarını açıklayabilecek;
- Problem davranışın tanımını yapabilecek;
- Problem davranışın nedenlerini açıklayabilecek;
- Problem davranışların çocuk için işlevlerini açıklayabilecek;
- Problem davranışları azaltma yöntemlerini açıklayabilecek;

ANAHTAR KAVRAMLAR

- İşlevsel Davranış Analizi
- Davranış değiştirme

İÇİNDEKİLER

Giriş

OSB Gösteren Bireylerde Görülen Başlıca Sorunlar

Problem Davranış Nedir

Problem Davranışların Nedenleri

Problem Davranışların Çocuk İçin İşlevleri

Problem Davranışlar ve ÖDS Modeli

Problem Davranışların Azaltılması

Ekler

GİRİŞ

Çocukların, yaşamlarını toplumla uyum içinde sürdürebilmeleri için okulun ve ailenin çocuklara karşı olan görevlerinin başında, ortama uygun davranışların öğretilmesi gelmelidir. Ancak, yapılan görüşmeler, öğretmenler ve ailelerin çocuklarının sorunlu davranışlarıyla nasıl başa çıkacaklarını bilmedikleri ve hatta öğretmeyi düşünmedikleri izlenimini vermektedir.

Davranış sorunlarıyla başa çıkmak; (a) istenmeyen ve uygun olmayan davranışları azaltmak ya da ortadan kaldırmak, (b) istenilen ve uygun olan davranışları arttırmak anlamına gelmektedir.

Davranış sorunu, çocuğun kendisi ya da başkaları için sorun yaratan şeyler yapmasıdır. Çocuğun yaptığı davranışlar yeni beceriler öğrenmesini engelleyici, ortama uyum sağlamasını zorlaştırıcı, kendisine, başkasına ya da çevresine zarar verici olduğu için sorun olarak görülmektedir. Bu davranışlar çocuğunuzla çalışmanızı, ona yeni beceriler öğretmenizi zorlaştırabilir; dolayısıyla, çocuğunuza bir şeyler öğretme konusunda isteksiz olmanıza neden olabilir. Davranış sorunları ne denli şiddetli olursa olsun, çocuğun yaptıklarından kaynaklanmaktadır, çocuğun kendisinden değil. Davranış sorunları terimi yalnızca çocuğun yapmayı öğrenebileceği davranışlar için kullanılmalıdır. Çok ağır geldiği için elindeki vazoyu taşıyamayıp, yere düşüren ve kıran çocuğun davranış sorunu olduğunu söyleyemeyiz. Davranış sorunlarıyla başa çıkmak; (a) istenmeyen ve uygun olmayan davranışları azaltmak ya da ortadan kaldırmak, (b) istenilen ve uygun olan davranışları arttırmak anlamına gelmektedir. Davranış sorunlarıyla başa çıkmada uygulamalı davranış analizine dayalı yöntemler oldukça etkilidir. Ayrıca, bunlar bilimsel dayanakları da en fazla olan yöntemlerdir. Sorun davranışların neden ortaya çıktığına ve nasıl değiştirilebileceğine değinilecektir.

Davranış sorunlarıyla başa çıkmada uygulamalı davranış analizine dayalı eğitsel müdahaleler oldukça etkilidir.

Ayrıca bazı sorunlar sadece eğitim yöntemleri ile çözülemeyebilmekte; bir ilaç müdahalesine ihtiyaç duyulabilmektedir. İlerleyen bölümde OSB gösteren çocuklarda görülen başlıca sorunlara, sorun davranışların neden ortaya çıktığına ve nasıl değiştirilebileceğine değinilecektir.

OSB GÖSTEREN BİREYLERDE GÖRÜLEN BAŞLICA SORUNLAR

OSB gösteren çocuklarda sıklıkla akranlarından farklı davranış özellikleri gösterirler. Araştırmalar bu çocuklarda ilgi takıntıları, düzen ve rutin takıntıları, yinelenen davranışlar, öfke nöbetleri gibi davranışların yaygın olarak gözlemlendiğini göstermektedir. Otizmin tanı ölçütlerine göre, yinelenen davranışlar ile sınırlı ilgiler (bazı sıra dışı konularla ilgilenme) ve etkinlikler (Bazı etkinlikleri her seferinde aynı şekilde ya da aynı sıra ile yapma) ile günlük rutinde ısrarcı olma otizm tanısı için tipik ölçütler olarak kabul edilmektedir. Araştırmacılar günlük rutinlerin bozulduğu durumlarda çocukların öfke nöbetleri ve çocuğun kendisine ve diğerlerine zarar veren davranışlar sergilemesine neden olduğunu, bu davranışların çocuğun hem günlük yaşamını hem de eğitimi güçleştirdiğini vurgulamaktadırlar. Aynı zamanda anne babaları ve öğretmenleri endişelendirmekte, bazen kendilerini çaresiz hissetmelerine neden olmaktadır. Bazı çocuklar kafasını yere / duvara vurma, kendini çimdikleme ya da ısırma gibi zarar veren davranışlar da sergilemekte, bu davranışların

iletişim kurmak, engellenmeye tepki vermek ve benzeri nedenlerle ortaya çıktığı açıklanmaktadır. OSB gösteren bireylerde gözlenen bu davranışlar

- Takıntılar ve rutinlerin bozulmasını (örneğin el yıkama, yemek yeme, banyo yapma ve yatağa gitme etkinliklerinin her gün aynı sıra ile yapılması) istememe,
- Sıra dışı ve yinelenen beden (kollarını çırpma, zıplama, vb.) ve el hareketleri (ellerini gözlerinin önünde sallama, parmaklarını şıkırdatma,vb.)
- Öfke nöbetleri (vurma, tekmeleme, çığlık atma, ağlama gibi davranışlar) olarak gruplanabilir.

OSB gösteren bireylerin iletişim ve sosyal davranışlarındaki sınırlılıkların problem davranışlara yol açtığı, bir başka deyişle, problem davranışların çocuğun isteklerini ve gereksinimlerini ifade etme ve sosyal ipuçlarını anlama ve tepki vermedeki sınırlılıklara bağlı olarak ortaya çıktığı kabul edilmektedir. OSB gösteren bireyin günlük yaşamında çok önemli rol oynayan rutinler ve takıntıların bireyin kendisine karmaşık gelen dünyayı/çevreyi anlaması ve kendine güvende duymasını kolaylaştırdığı, ortamı güvenilebilir ve yordanabilir yaptığı açıklanmaktadır. Yinelenen hareketler ise çok farklı şekillerde ortaya çıkabilmekte, sallanma, ellerini/kollarını sallama, kendi etrafında dönme ve/veya başını vurma sıklıkla gözlenen yinelenen davranışlar arasında yer almaktadır. Çocuk her hangi bir zamanda, mutlu olduğunda, sevindiğinde, heyecanlandığında, kızdığında ya da korktuğunda bu davranışları sergileyebilir. OSB gösteren çocuklarda öfke nöbetleri de yaygın görülen bir davranış grubudur. Çocukluk, ergenlik ve hatta yetişkinlik döneminde gözlenebilen öfke nöbetleri bazen belli bir nedene bağlı olarak, örneğin kaygılandığında ya da engellendiğinde ortaya çıkabilir, bazen ise nedeni kolay anlaşılabilir.

Sıra Sizde 1: OSB gösteren çocukların konuşma gelişimindeki gecikme ya da eksiklik ile problem davranışlar arasındaki ilişkiyi tartışınız.

OSB gösteren çocuk ve gençlerde, genellikle davranışsal müdahale yöntemlerinin kullanıldığı bu problem davranışlar, engelleyici davranışlar olarak kabul edilir. Çünkü bu davranışlar hem anne baba ya da öğretmenin öğretme çabalarını, hem de genel olarak çocuğun gelişimini olumsuz yönde etkiler. Ayrıca bu davranışlar, bazı çocukların öğretim sürecine katılımını, var olan becerilerini kullanmasını engelleyerek, yinelenen davranışlar sergilemesinin nedeni de olabilir. Örneğin çocuk sınıfta her gün ısrarla aynı yerde oturuyorsa, akranlarının orada oturması onu mutsuz etmesine, ağlaması ve bağırmasına ya da akranlarına vurma, ısırma gibi saldırgan davranışlar sergilemesine neden olabilir.

Birçok OSB gösteren çocuk uzmanlar tarafından uygulanan yöntemlerin kullanılmasını gerektirecek davranış sergilemez. Ancak otizm söz konusu olduğu zaman problem davranışların artma riskini göz önüne alarak önleyici yöntemler kullanmak, olası problem davranışları önlemek çok önemlidir.

Engelli olmayan çocukların problem davranışlarını önlemek için kullanılan yöntemlerin OSB gösteren çocuklar için de kullanılabileceği bilinmelidir.

Bunun yanı sıra, çocuk için en uygun ortamı (problem davranışları önleyecek bir çevre) düzenleme ve bazı uyumsal becerileri çocuklarına öğretme konusunda sorumluluk almaları gerekmektedir. Eğer

problem davranışlar hafif dereceli ise büyük olasılıkla en iyi yöntem bu davranışları görmemezlikten gelmektir. Yöntemler bölümünde açıklandığı gibi kollarını çırpma, sallanma ve parmaklarını çırpma gibi bazı yinelenen davranışlar da çocuğun öğrenmesini ve okul yaşamını engelleyecek düzeyde değilse görmemezlikten gelmek uygun bir yöntem olacaktır.

Eğer problem davranışlar çok ağır derecede ise anne babanın uzmanlardan yardım alması gerekecektir.

OSB gösteren çocuklarda gözlenen problem davranışların derecesi değişebilmekte, bazı çocuklarda hafif düzeyde, bazı çocuklarda ise ağır derecede davranışlar görülmektedir. Problem davranışların düzeyi ne olursa olsun, anne babalar özel eğitim öğretmeni ile işbirliği yaparak bu davranışları azaltmaya çalışmalıdırlar. Bu nedenle anne babaların temel davranış değiştirme yöntemlerini bilmesi, hem olumlu davranışları arttırmak ve yeni davranış öğretmek hem de problem davranışları azaltmak amacıyla kullanılan bu yöntemleri ev ortamında da kullanması gerekmektedir.

OSB gösteren bireylerde görülen başlıca sorunlar arasında, aşırı hareketlilik, saldırganlık, kendine zarar verici davranışlar, uygunsuz korkular, öfke nöbetleri, aşırı sinirlilik, inatçılık, tekrarlayıcı hareketler, tikler, uyku ve yeme sorunları, cinsel taciz, mastürbasyon, banyo ve berber sorunları, eşya, kişi veya eylemlere yönelik takıntılar yer alır. Aşağıda bu sorunlarla ilgili daha ayrıntılı bilgiler yer almaktadır.

OSB ve Hiperaktivite: Birçok OSB gösteren çocuk hiperaktiftir ve dikkati dağınıktır. OSB'de de başlıca sorunun dikkati sağlayan sistemlerde olduğu sanılmaktadır. Bu nedenle dikkat eksikliği ve hiperaktivite sendromu ile çok uzak da olsa bir akrabalığı olduğu düşünülebilir. Hiperaktivite (aşırı hareketlilik) özellikle 2 yaş civarı çok belirgindir. Bazı çocuklarda uzun süre sebat eder ve başlıca sorunlardan biri olur. Zamanla aşırı aktif dönemleri hareketsiz, azalmış aktivite dönemleri izler. Bazen de sadece belli ortam ve durumlarda aşırı hareketlilik görülür.

OSB ve Öfke Nöbetleri: Öfke nöbetleri sık görülebilir. Sıklıkla küçük yaşlarda görülür. Genellikle bu nöbetler yaşla azalır. Bir isteğinin yapılmaması, ortamda istemediği bir durumun oluşması veya bir ritüelin bozulması ile açığa çıkabilir. Öfke nöbetleri nedensiz ya da çok önemsiz görünen bir olaydan ötürü açığa çıkabilir. Örneğin bir kül tablasının yerinin değiştirilmesi veya kitaplıktan alınan bir kitabın yerine geri konmaması tetikleyebilir (Wing, 1997). Bazen periyodik olarak her gün aynı saatlerde gelebilir ve ne yapılırsa yapılınsın teskin edilmesi söz konusu olmayabilir. Öfke nöbetleri sırasında çocuk kendini yerden yere atabilir, kapıları çarpabilir, camları kırabilir, bağırır, çağırır ortalığı yıkıp geçebilir. Bazen bir saat kadar uzun sürebilir. Periyodik gelen öfke nöbetlerinde EEG çekirmek ve ilaca başvurmak gerekebilir. Kararlı ve akılcı davranışlarla öfke nöbetleri önlenebilir veya sıklığı-şiddeti azaltılabilir.

OSB ve Saldırganlık: Bazı OSB gösteren bireylerde saldırganlık belirgin bir davranış olabilir. Bu saldırganlık genellikle aile yakınlarına ve kardeşlere vurma, saç çekme şeklinde olabilir. Genellikle belli bir nedeni vardır. Nadiren saldırganlığın boyutları tehlikeli bir hal alabilir. Göz çıkarmaya çalışma, kesici aletlerle saldırma, boğaza sarılma gibi davranışlar olabilir. Bunların bir kısmı tekrarlayıcı hareketlerle karışır. Bir kısmı ise yakınlaşma ve ilgilenmenin bozuk ifadeleri olarak gelişebilir. Saldırganlık sebat ederse, mala ve cana yönelik olursa ilaçla tedavi gerekebilir ve bu tedaviden sonuç alınabilir.

OSB ve Oto-Mutilasyon: Kendine zarar verici davranış, oto-mutilasyon adı ile tanınır. Zeka düzeyi

düşük OSB gösteren bireylerde daha sıkça görülür. Genellikle geçicidir ve zamanla kaybolur. Saç çekme, hafifçe başını vurma gibi hafif olanları dışında dilini ve dudağını paralama ve koparma, parmağını ısırma ve başını sürekli olarak betona çarpma gibi aşırı şekilleri vardır. Bazı OSB gösteren çocuklarda çok uzun süre sebat eder. Bu çocuklar ileri derecede acıya dayanıklı olabilir. Vücut içinde artmış beta endorfin salgısıyla ilgili olduğu düşünülür. Morfin bağımlılarının tedavisinde kullanılan naltrexone oto-mutilasyonun tedavisinde kullanılmaktadır.

Stereotipi: OSB gösteren çocuklarda sık görülen tekrarlayıcı hareketlere stereotipi adı verilir. Sağa sola veya öne arkaya doğru sallanma, çevresinde dönmek, kanat çırpma, cisimleri çevirme, parmaklarına tuhaf şekiller verme, amaçsız dolanma, dokunma, ağza götürme, el çırpma bunlar arasında yer alır. Bu hareketleri içinde buldukları koşullardan bağımsız yaparlar ve başkalarının varlığında da bunlardan vazgeçmezler. Bu tip davranışların nedeni tam olarak bilinmemektedir. Ancak sıkıntının arttığı durumlarda artmakta bazen de neşe ve sevincin ifadesi olarak yorumlanmaktadır. Stereotipik hareketler kendini uyardırmaya yönelik olabilir. Bu hareketler içinde parmaklarını gözlerinin önünde hareket ettirme, parmaklarıyla havada bir takım şekiller oluşturma, elin ritmik hareketleriyle yavaşça kulak-el gibi diğer vücut parçalarına vurulması, aynı ezgiyi üst üste saatlerce mırıldanma yer alır. Zeka düzeyi düşük OSB gösteren bireylerde stereotipiler daha sıktır. Bazı OSB gösteren bireylerde görülmeyebilir, bazılarında da yaşla azalır. Eğitimle azalabilir ama yoğun stereotipi eğitimin yapılmasına da engel olur ve bazen ilaçla müdahale gerekebilir.

Tik: Tiklerin bazen stereotipi adı verilen tekrarlayıcı hareketlerden ayrılması zor olur; tikler genellikle yüzde olur. Bazen omuz silkme hareketi olarak görülebilir; burun veya boğazını temizliyormuş gibi sesler çıkarabilirler. Tikler kullanılan ilaçların yan etkisi olarak da açığa çıkabilir

Bruksizm: Bruksizm, diş gıcırdatmasına verilen isimdir. OSB gösteren çocukların bir bölümünde görülür. Bazen geçici bazen sebat eden bir durumdur. Seyrek olarak sorun olur. Uzun süreli olduğunda diş sorunlarına yol açabilir. Sıklıkla gece bazen de gündüz olabilir. Ailede de gece diş gıcırdatması olan başka bireyler olabilir. Tam nedeni bilinmemektedir. Dişlerde tahribat yapacak ölçüde ağır olmadığı sürece özel bir tedavi gerektirmez.

OSB ve Takıntı: OSB gösteren bireyler bir konu ile aşırı ilgilenebilir. Bir süre sonra ilgilendikleri eşya, kişi, konu ya da eylem değişebilir. Yerine başkaları geçer. Daima aynı konuyu konuşmak isteyebilirler. Ayrıntılara takılabilirler. Sokak levhaları, araba plakaları, alfabe, sayılar, köprüler gibi birçok şey konu olabilir. Karşısındaki kişinin bu konularla ilgilenmediğini farketmeyebilir. Nesnelerin bir parçası ile örneğin kapı tokmağı, elbise kolundaki bir düğme ile aşırı ilgilenebilirler. Rutin ve ritüelleri izlemede mantıksız bir ısrar gösterebilirler. Ritüellerden biri odayı terk etmeden her şeye dokunma, bir yeri terk etmeden tüm tuvaletleri gezme şeklinde olabilir. Okulda başka bir sıraya oturmayı reddedebilir veya okula her gün aynı yoldan gitmek ister. Bunların nedeni bilinmez.

OSB ve Uygunsuz Korkular: Özel, uygunsuz korkuları olabilir. Bazen son derece tehlikeli bir durumda korkusuzca davranırlar. Çoğu kez de tamamen zararsız bir durumda aşırı korku ve panik haline girerler. Bu durumun bazen geçmişte yaşanan bir olayla ilişkili olduğu görülür. Çocuk geçmiş olayın bir görüntüsünü ve bir anını duyguyla birlikte tekrar yaşar, yeni durumun o olayla ilgisiz olduğunu farketmez. Aynılık üzerinde ısrar edebilirler. Sıradan değişikliklere karşı anormal tepki gösterirler. Örneğin masada oturduğu yerin değişmesi veya yeni perdelerin gelmesi ile çok gergin

ve huzursuz hale gelebilirler. Bazen dokunmayı bazen dokunulmayı severler. Bazen de her iki durumdan ileri derecede kaçınırlar. Hafifçe dokunulduklarında bile ürker ve çığlık atabilirler. Bazıları ise örneğin bir kumaşa saatlerce dokunabilir ve bundan zevk alır.

OSB ve Duyu Sorunları: OSB gösteren çocuklar bir veya birkaç duyusundan (tad, dokunma, işitme, görme gibi) gelen uyarılara karşı aşırı bir tepki verebilirler veya tepkisiz kalabilirler, örneğin bir alarm saatinin yumuşak sesinden dehşete kapılabilir fakat bir araba kornasının sesinden hiçbir rahatsızlık duymayabilirler. Bazı OSB gösteren çocuklar ve erişkinler acıya karşı çok dayanıklı olabilirler. Çok kuvvetli bir ışığa uzun süre gözlerini dikip kalabilir ya da çok hafif bir sesi saatlerce dinleyebilirler. Hareket eden, dönen ve parlak nesnelere çok uzun süre bakabilirler. Bazen ışıkla karşılaştığında gözlerini kapatırlar. Bazen kulaklarını tıkırlar. Bazılarında acıyı, sıcaklığı ve soğukluğu fark etmeme varken bazılarında ise soğuk suyla ellerini yıkarken ağlama, ellerine bir toplu iğne battığı zaman çığlık atma gibi aşırı duyarlılıkları vardır.

Diğer Psikiyatrik Sorunlarla İlişkisi: Depresyon, mani, obsesif kompulsif neroz, panik atağı OSBle birlikte sık görülmektedir. Bu sorunlar ergenlik çağı ile birlikte daha belirginleşmektedir. Hiç bir neden olmaksızın gülmeye ve ağlama krizleri olabilir. Bazen ağlarken gülmeye başlayabilir veya tersi olabilir. Nedeni bilinmez.

OSB-Şizofreni İlişkisi: Seyrek olarak OSB gösteren bireylerde daha sonra şizofreninin geliştiği görülür. Temelde birbirinden farklı hastalıklardır. OSB gösteren bireylerin ailelerinde şizofreniden çok depresyon görülür. Şizofreni genel olarak çocukluğu normal veya normale yakın gelişen gençlerde görülür. Şizofrenide sık görülen işitsel hallüsinasyonlar OSBde görülmez. OSB, genelde kalıcı ve erken çocukluk döneminde başlar; halbuki şizofreni daha çok normal bir çocukluğu takiben gençlik döneminde ortaya çıkar. Bazen belirtiler geçici bir süre için tamamen ortadan kalkabilir. OSBin iyi tanınmadığı eski dönemlerde pek çok OSB gösteren genç ve erişkin şizofreni tanısı almış ve bu hastalarla birlikte tedavi edilmiştir.

OSB Gösteren Bireylerde Yeme Sorunları: Katı yiyecekleri reddedebilirler, çiğnemezler, çok seçici yiyebilirler, nadiren aşırı yiyebilirler. Yararlı yiyeceklere tutkun olmaları beklenmez. Buna karşın çerez, cips gibi şeylere bayılırlar. Bazı yiyeceklere tutkunlukları endojen opioid peptidlerle açıklanır. Bu peptidlere ait sistemdeki dengesizliğin OSBde olduğu kadar belli gıdalara aşırı düşkünlüğün açığa çıkabildiği diğer durumlarda örneğin gebelik, menstrasyon, bulimi, stres ve depresyonda da etkili olduğu sanılmaktadır. PICA, yani yenilmez şeyleri hatta bazen dışkılarını yeme durumu söz konusudur. OSB 'nin temel bir özelliği olan yeniyi direnç gösterme yiyecekler için de geçerlidir ve yediklerini çeşitlendirmek uzun süre olanaksız olur. Tat konusundaki hassasiyetleri o kadar çoktur ki içtikleri suya veya yedikleri gıdaya karıştırılacak en küçük bir maddeyi bile fark ederek yemekten vazgeçebilirler. Çocukların yeme sorunları sebat ederse uğraşmak gerekebilir. Çocuğun yiyeceği eline alması, incelemesi ağızına götürmesi, tatması vb. teşvik edilebilir. Yani onun için panik yaratan duruma dereceli olarak alışması beklenebilir. Bir diğer strateji de yemeyen çocuklarda vitaminler ve besleyici nitelikte bazı mineral ve ila benzeri gıdalar kullanmaktır.

OSB ve Alerji: OSB gösteren çocuklarda özellikle gıda alerjileri olabilir. Gerek bu gıdalara gerekse çevresel toz ve benzeri maddelere karşı etkin savaşım verilmesi gerektiği iddia edilir. Uygulanan diyet tedavisi ve anti-alerji tedavisi genel düzelme yanı sıra OSB gösteren davranışlarda da düzelmeye neden olabilir. Kulak ve yanaklarda kızarıklık, karnında gaz ve şişkinlik, kabızlık, aşırı susama, düşük

kan şekeri, göz civarında koyu halkalar, özellikle geceleri aşırı terleme, sık nezle ve burun akıntısı, şişmiş kızamık dudaklar, açıklanamayan döküntüler olduğunda ilgili çocuk hekimi ile görüşülmelidir. Ayrıca alerjik bünyeli şahıslarda ısıya, sıcaklık ve soğuğa, gürültüye ve ışığa duyarsızlık söz konusu olabilir.

OSB Gösteren Bireylerde Uyku Sorunları: OSB gösteren bireylerde uyku sorunları çok olur. Daha erken dönemde gazlı bebek, geceleri hiç uyumayan bebekler olarak tanımlanabilirler. Bazen de tüm bebeklik boyunca aşırı sessiz oldukları gözlenir. Daha sonraları sık uyanma, uyandıktan sonra durdurulamayan ağlama nöbetleri, geç uyuma, geç kalkma gibi sorunlarla karşılaşılır. Geç yatıp çok erken kalkma, anneyle yatmak isteme gibi değişik sorunlar görülür. Bu tip sorunlarda nörolojik bir değerlendirme gerekebilir ve hem ailenin düzenini hem de çocuğun sağlığını bozacağı zaman ilaçla müdahale gerekebilir. Büyük çocuklarda uykuyu düzenleyici doğal bir madde olan melatonin kullanması düşünülebilir.

OSB ve Cinsellik: Çok sayıda erişkin OSB gösteren üzerinde yapılan bir araştırma OSB gösteren bireylerin cinselliğe duydukları ilgiyi göstermiştir. Ancak deneyimleri sınırlı olur. Erkeklerde başlıca etkinlik mastürbasyondur. Kızların küçük bir kısmı öpme ve kucaklamanın ötesine geçebilir. OSB gösteren bireylerin büyük kısmı cinsel organlarına dokunur, bir kısmı herkesin içinde mastürbasyon yapar, az bir kısmı (%20 si) karşı cinse uygunsuz şekilde dokunur, bir kısmı da uygunsuz nesnelere mastürbasyon yapar. Bazıları da karşı cinsin cinsel organlarına dokunma veya ilişki kurma eğilimi gösterebilir. Kucaklama, el tutma, öpme de bunların arasında yer alır. Konuşma yetisi gelişenlerin daha fazla mastürbasyondan zevk aldığı belirtilmiştir. Stereotipik hareketleri olanlarda da mastürbasyon daha sık görülmektedir.

Yukarıda OSB gösteren çocuklarda görülen başlıca sorunlar ile ilgili açıklamalar yer almıştır. Bazı sorunlar eğitsel müdahaleler ile çözümlenebilecek problem davranışlardır. Ancak her sorun bir problem davranış değildir. Problem davranışların ne olduğu, nasıl tanımlayacağımız ve nasıl müdahale edeceğimiz ilerleyen bölümlerde yer almaktadır.

***Sıra Sizde 2:** OSB gösteren bireylerin zeka düzeyleri ile yaşadıkları sorunlar arasında nasıl bir ilişki vardır?*

PROBLEM DAVRANIŞ NEDİR?

Anne babalar, öğretmenler ya da bakıcılar OSB gösteren çocukların pek çok davranışını problem davranış olarak yorumlamaktadır. OSB gösteren çocukların tipik gelişim gösteren akranlarına ya da diğer engel gruplarına göre daha fazla sayıda ve daha yoğun problem davranış sergiledikleri bir gerçektir. Ancak bazen sadece OSB gösteren olmalarından kaynaklı olarak geliştirilen bir önyargının var olduğunu söyleyebiliriz. Bazen ise tam tersine OSB gösteren olmalarından kaynaklı olarak her yaptıklarını makul görme ve herhangi bir müdahalede bulunmama eğilimi var olmaktadır. Bu tutumların her ikisi de doğru değildir. Bir davranış çocuğa ya da çevresine zarar veriyorsa, öğrenmesini engelliyorsa ya da sosyal kabulünü azaltıyorsa o davranış problem davranıştır. Aşağıdaki soruları kendimize sorarak hangi davranışların gerçekten problem olduğunu, çocuğun hangi davranışları üzerinde öncelikle çalışmamız gerektiğini belirleyebiliriz.

- Davranış çocuğa zarar veriyor mu?

- Davranış diğerlerine zarar veriyor mu?
- Davranış çocuğun öğrenmesini etkiliyor mu?
- Davranış çocuğun topluma katılımını engelliyor mu?

Yukarıdaki sorular problem davranışları belirlemek için mutlaka cevaplamamız gereken sorulardır. Bu soruların bir tanesine bile evet cevabı vermemiz o davranışı problem davranış kategorisine sokmamız için yeterlidir. Örneğin OSB gösteren çocuklarda oldukça sık görülen stereotipik hareketleri bu ölçütlere göre değerlendirdiğimizde bu davranışların problem davranışlar olduğunu söyleyebiliriz. Çünkü kendi etrafında dönen ya da parmaklarını gözlerinin yanında sallayan bir çocuğun bu davranışları yapması hem öğrenmesini engelleyecektir hem de çocuğun sosyal kabulünü azaltacaktır. Ancak bir çocuğun şiveli konuşması problem davranış olarak nitelendirilemez. Bununla birlikte bazı davranışların ise yoğunluğu o davranışı problem davranış olarak ele alıp almayacağımızı belirler. Örneğin birçoğumuzun öğrenme etkinlikleri esnasında yaptığımız davranışlar olabilmektedir. Örnekleme gerekirse ders dinlerken ayağımızı sallamak, test çözerken kalemi atıp tutmak, kitap okurken saçımızı kaşımak gibi. Ancak bu davranışlar çok yoğunlaşırsa ve dolayısıyla bu davranışlar bizim öğrenmemizi engelleyecek bir boyuta ulaşırsa ya da bu davranışların yoğunluğu diğer insanları rahatsız edecek bir boyuta ulaşırsa ve bu davranışımızdan dolayı diğer insanlar bizimle sosyal ilişkilerini sınırlandıracak boyuta gelirse davranışlarımızı problem davranış olarak nitelendirebiliriz. Problem davranışlar ile baş etmemiz OSB gösteren bireyin hem öğrenme etkinliklerinden daha fazla faydalanmasını hem de sosyal kabulünün artmasını sağlayacak ve hayat kalitesini artıracaktır. Problem davranışları belirlerken amacımız OSB gösteren bireyin ve dolayısıyla ailesinin hayat kalitesini artırmak olduğuna göre problem davranışları belirlerken doğrudan gözlemlerin yanı sıra mutlaka birincil bakıcılara danışılmalıdır. Ancak aşağıda örneklendirildiği gibi ailelerin ya da bakıcıların anlamsız ya da gereksiz talepleri olduğunu unutmamak gerekir. Bu durumda aileye problem davranışın tanımı ve kapsamı hatırlatılmalıdır.

Selma Hanım oğlu Yavuz'un babasını beklerken market camından bakmasını istemediğini bildirmiş ve oğlunun bu davranışının değiştirilmesini istemiştir.

Sıra Sizde 3: Anne-babalar, öğretmenler ya da bakıcılar çocukların pek çok davranışından şikayetçi olurlar. Hangi davranışların problem davranış olması gerektiğini tartışınız.

PROBLEM DAVRANIŞLARIN NEDENLERİ

Hiçbir davranış kendiliğinden ortaya çıkmaz, diğer bir deyişle, davranışların ortaya çıkmasının bazı nedenleri vardır. Bu durum OSB gösteren çocuklar için geçerlidir ve bu çocukların problem davranışlar sergilemelerinin nedenleri vardır.

Davranışlara etki eden faktörleri, bir başka deyişle davranışların nedenlerini belirlemek, etkili bir müdahale programı planlamak ve uygulamak açısından çok önemlidir. Aşağıda problem davranışların belli başlı nedenleri açıklanmaya çalışılmıştır.

Tıbbi/Psikolojik Nedenler

Davranışlar bireylerin tıbbi özellikleri ya da psikolojik özellikleri hakkında fikir verebilir. 2 yaşındaki bir çocuk engellendiği zaman karşısındaki kişiye tükürebilir. Bunu çocuğun yaşı ve gelişim dönemi ile ilişkilendirebiliriz ve problem davranış olarak değerlendirmeyebiliriz. Ancak 11 yaşındaki bir çocuk bu davranışı sergilediğinde aynı şeyi düşünmeyiz.

Bazen davranışlar nörolojik nedenlerle ortaya çıkabilir. Örneğin tikleri olan bir kişi istemsiz olarak kollarını ellerini hareket ettirebilir, yüzünü, burnunu farklı şekillere sokabilir ya da istemsiz göz kırpar. Epilepsisi olan çocuk, normal dışı beyin etkinlikleri nedeniyle öğretim sırasında uykuya dalabilir. Ayrıca, birey aç ya da uykusuzken verimli çalışmayabilir, bahar aylarında alerji nedeniyle performansı azalabilir. Çocuğun hasta iken aldığı ilaçlar ya da sadece biraz hasta olması bile annenin ya da öğretmenin ondan beklentilerini karşılamaını engelleyebilir. Diğer taraftan başını sürekli olarak yere vuran ya da elleriyle sürekli olarak kulaklarını kapatan çocuğun kulak ağrısı olma olasılığı hiç de az değildir. Bazı kaynaklarda öfke nöbetlerinin mide ve sindirim güçlükleri ile ilişkili olabileceği açıklanmaktadır. Bütün bu örnekler, davranışların bazı organik nedenleri olabileceğini ve çocuğun durumu hakkında fikir verdiğini göstermektedir. Bu nedenle herhangi bir davranış üzerinde çalışmaya başlamadan önce anne baba/yetişkin davranışa yol açan herhangi bir neden olup olmadığını belirlemelidir.

Çevresel Nedenler

Çocukların içinde buldukları çevre ve çevrenin özellikleri davranışlarını etkiler. Bazı davranışlar bir ortamda gözlemlenirken, bir diğer ortamda ortaya çıkmayabilir. Örneğin çocukların evdeki davranışları ile okuldaki davranışları birbirinden farklı olabileceği gibi matematik dersindeki davranışları ile resim dersindeki davranışları da birbirinden farklılaşabilir. Çocuğun çevresindeki her şey/herhangi bir şey çeşitli davranışların sergilenmesine neden olabilir. Odanın/sınıfın ısı, diğerlerinin davranışları, etraftaki bazı nesnelere gibi her türlü faktör davranışları etkileyebilir. Örneğin Kerem sadece ilk kez girdiği market, sinema, doktor odası gibi ortamlarda öfke nöbeti geçirirken (ağlar, bağırır ve kendini yerlere atar), Zeynep sadece televizyon açıldığı zaman karşısına geçip zıplamaktadır. Bu durum şöyle açıklanabilir: Çocuk içinde bulunduğu çevredeki bir şeyden çok rahatsızdır, ancak iletişim güçlükleri nedeniyle bu rahatsızlığını ifade edemez ve rahatsız olduğu durumu değiştiremez. Bu nedenle rahatsızlığını, kafasını yere vurmaya, etrafında dönmeye, ağlamaya ve benzeri davranışlarla ifade edebilir. Bazen çevresindeki herhangi bir kişinin, örneğin anne ya da öğretmenin, çocuktan bir şey yapmasını istemesi de bazı davranışları ortaya çıkarabilir. Örneğin anne baba çocuktan ayağa kalmasını istediğinde çocuk ağlıyor ya da huzursuzlanıyorsa öncelikle bacağında ya da ayağında bir sorun olup olmadığını kontrol etmek gerekmektedir. OSB 'li çocuklarda sıklıkla anlamsız gülme davranışları görülebilir. Gülme davranışı bize anlamsız gelse de çocuğun içinde bulunduğu çevrede rahatsız olduğunu ya da çocuğun stresini gösterebilir. Benzer şekilde çevrede gürültü/ses varsa, bu sesi duymak istemediğini göstermek için çocuk kulaklarını ya da gözlerini kapatabilir.

Çocuktan Beklenen Görevin/İşin Özelliği

Eğitim öğretim sürecinde ve günlük yaşamda bazen çocukları çok fazla zorlarız. Sürekli olarak bir

şeyler yapmalarını, bir şeyler söylemelerini, bir şeyler yazmalarını isteriz. Aslında çocuğu zorlamak öğrenmesi için iyi sonuçlar ortaya çıkarabilir ancak, eğer yapmasını istediğimiz görev ya da iş çocuğun gelişimsel düzeyinin çok üstünde ya da altında ise bu davranışı sergilemek çocuk için çok zor / çok kolay olabilir. Çocuğu gelişimsel düzeyinin üstünde olan ve ona zor gelen davranışları yapması için zorlamak hem çocuk hem de yetişkin açısından sorun yaratır, hem yetişkin hem de çocuğun kaygısını artırır. Bunun sonucu olarak ta çocuk istenmeyen davranışlar sergiler ve çevredekiler de huzursuz olabilir. Zeynep Hanım, Oğuz'un hoşlanmadığı ve ona zor gelen bir materyalle çalışırken, örneğin 10 parçadan tahta bul-yap ile oynarken, oynamaya başladıktan bir iki dakika sonra bul-yap parçalarını yere attığını söylemektedir. Bul-yaplar ortadan kaldırıldığında Oğuz'un atma davranışı da ortadan kalkmaktadır. Bu durum Oğuz'un atma davranışının üzerinde çalışılan bul-yap ile ilgili olduğunu gösteriyor olabilir. Bu nedenle çocuğunuzla çalışırken, uygun öğretim yapmadan ve uygun kullanmadan, ona zor gelen bazı davranışları gerçekleştirmesini beklememelisiniz. Çocukla birlikte yaptığınız etkinlikten/üzerinde çalıştığınız beceriden sıkılmasını önlemek de bazı istenmeyen davranışların azalmasına, ortadan kalkmasını sağlayabilir. Aynı beceri üzerinde çok uzun süre çalışmak, öğrettiğiniz davranışı sürekli olarak tekrar etmesini beklemek, çocuğun yerinden kalkmak, odada dolaşmak, bağırarak ya da anlamsız ses çıkarmak gibi bazı davranışlar sergilemesi ile sonuçlanabilir.

Çocuğun gelişimsel özellikleri, ilgileri ve tercihlerini temel alan öğretim oturumlarında problem davranışlar oldukça az sergilenecektir. Unutmayınız ki öğreteceğiniz becerilerin, çocuğunuzun günlük yaşamını kolaylaştıracak işlevsel beceriler olması, daha zor olan beceriler için temel oluşturması, çocuğunuzun hem sıkılmasını hem de istenmeyen davranışların ortaya çıkmasını önleyebilir.

PROBLEM DAVRANIŞLARIN ÇOCUK İÇİN İŞLEVLERİ

Her davranışın bir amacı vardır. Davranışların hiçbirisi bir amaç olmadan sergilenmez. Bu durum OSB gösteren bireyler için de geçerlidir. Çocuğun sergilediği problem davranışın çocuk için amacını/işlevini belirlemeden davranışı azaltmaya çalışmak çok mümkün değildir.

Problem davranışlarla uğraşmaya başlamanın ilk aşaması, her davranışın OSB gösteren birey/çocuk için işlevinin belirlenmesidir.

Bazı durumlarda ceza ya da diğer yöntemler kullanıldığında problem davranış azalmış görünse de, sadece baskı altına alınabilir.

İşlevsel davranış analizi, başta ABD olmak üzere pek çok ülkede OSB gösteren çocuklarla çalışan uzmanların uygulaması zorunlu olduğu bir kapsamlı davranış değiştirme programıdır. Davranış analiz etmek için davranış öncesinde ve davranış sonrasında neler olduğunu çok iyi belirlemek gerekmektedir. Bu verilerden yola çıkarak davranışın işlevini belirlemek daha doğru olacaktır. Temelde davranışların dört ana işlevi bulunmaktadır. Bunlar a) İletişim, ilgi isteği, b) hoşya giden uyarı elde etme isteği, c) hoşya gitmeyen uyarıdan kaçma isteği d) duyusal uyarım isteğidir. Aslında bir sorun davranışın işlevini sorguladığımızda, öğrencinin penceresinden davranışın yapılaş amacını sorgularız. Sorun davranışlar söz konusu olduğunda bu amaçlar çevredeki diğer kişiler tarafından öğrencinin benimsediği yanlış amaçlar olarak da algılanmaktadır. Bu bakış açısı olumlu

değildir. Bu nedenle uygun olmayan davranışın nasıl bir işleve hizmet ettiği ortaya konmalıdır. Davranışın işlevi ortaya konduktan sonra öğrenciye aynı amaçlara hizmet edebilecek uygun davranışlar kazandırılmalı ve bu uygun davranışların uygun olmayan davranışlarla yer değiştirmesi hedeflenmelidir. Aşağıda davranışların işlevlerine ilişkin daha ayrıntılı açıklamalar yer alacaktır.

Hoşa Giden Uyarın Elde Etme İşlevi

OSB gösteren çocuklar ya da yetişkinler istedikleri bir şeyi elde etmek istediklerinde isteklerine ulaşmak için problem davranış sergileyebilirler. Örneğin, kahvaltı yapmak yerine cips yemek isteyen bir çocuk, isteği reddedildiğinde giderek şiddetlenen bir öfke nöbetinin ardından cips elde ediyor olabilir. Başka örnekler vermek gerekirse çocuğun ağladığı için çikolata yemesine, öfkelenildiği için çıplak dolaşmasına izin verilmesi ya da öfke nöbetinin ardından sakinleşmesi için oyun alanına götürülen bir çocuk problem davranışları kullanarak hoşuna giden bir uyarın elde etmiş olur.

Hoşa Gitmeyen Uyarından Kaçma İşlevi

Çocuklar görevlerden, etkinliklerden, yetişkin ya da akran etkileşiminden, etkinliklere katılmaktan, sınıf içi oturma düzeninden, materyallerden, yemek yemekten, içecek içmekten, düşük puan almaktan kaçabilirler ya da kaçınabilirler. Özellikle banyo yapma, tıraş olma, tırnak kesme/kestirme gibi beceriler pek çok OSB gösteren birey için ciddi sıkıntılar anlamına gelmektedir. Örneğin, OSB gösteren bir çocuk banyo yapmak istemediği için kendini yerlere attığında banyo yapmamasına izin veriliyorsa, saç tıraşı olması gerektiğinde saçlarını çektiği için tıraş olmasından vazgeçiliyorsa ya da öfke nöbeti geçirdiği için tırnak kestirme, aşı olma gibi becerileri yapması erteleniyorsa, çocuk problem davranışları istemediği ortamlardan kaçmak için kullanıyor olabilir.

İlgi İşlevi

Çocuklar tahmin ettiğimizden daha iyi gözlemci ve analizcidirler. Onlara ne zaman ilgi gösterdiğimizize, ne zaman daha çok ilgilendiğimize, ne zaman iletişim sıklığımızın arttığına dikkat ederek o ortamları yaratma eğiliminde olurlar. Eğer ilgimizi onların problem davranışlarını takip ederse farkında olmadan çocuğa yanlış bir davranış öğretmiş oluruz. Söz konusu OSB gösteren çocuklar olduğunda ise çok daha dikkatli olmak zorundayız. Çünkü bazen iyi niyetle yaptığımız bir davranış kötü sonuçlara sebep olabilir. Örneğin çevresindeki kişiler öfke nöbetinin ortaya çıkmasıyla çocuğa ilgi gösteriyor olabilir. Öfke nöbeti sergileyen bir çocuğu sakinleştirmek amacıyla sarılma, öpme, okşama gibi davranışlar sergilememiz çocuğun problem davranışlarının sebebi olabilir.

Duyusal Uyarım İşlevi

Davranışın işlevi duyusal uyarım olduğunda, öğrenciler artan ya da azalan duyusal uyarım elde ederler. Bu işlev ya kabul edilebilir düzeyde duyusal girdiyi düzenlemeye ya da duyusal girdi üretmeye hizmet eden davranışı otomatik olarak pekiştirir. Bacakları sallama, karalamalar yapma, sınıf içinde sessiz alana gitme gibi uyarınları arttıran ya da azaltan davranışlar pek çok öğrencinin uygun davranışlarına hizmet edebilir. Ve yazık ki bazı öğrencilerin davranışları duyusal uyarımları azaltmaya ya da artırmaya hizmet eden sorun davranışlardır. Örneğin; öğrenci dokunma uyarımı

sağlamak için başkalarını tekmeleyebilir, başkalarına uygun olmayan biçimlerde dokunabilir, işitsel uyarımı artırmak için sessiz etkinlikler süresince mırıldanabilir, daha sesli nefes alarak ses çıkartabilir.

OSB gösteren çocuklarda sık görülen stereotipik davranışları işlevi açısından nasıl yorumlayabiliriz?

PROBLEM DAVRANIŞLAR ve ÖDS MODELİ

Sorunlu davranışların üstesinden gelmek için davranışın öncül-davranış-sonuç ilişkisine bakılması gerekmektedir. Çünkü davranışlar kendiliğinden ortaya çıkmamakta ve oluştukları ortamlarla tanımlanabilmektedir. Bir davranışın ortaya çıkma nedenini anlayabilmek için, tek başına o davranışı incelemek yerine bu davranışa neden olan ortamı değerlendirmek gerekir. Dikkatli yapılan bir gözlem ile sorunlu davranışın nedeni ve nasıl üstesinden gelinebileceğine yönelik bilgi toplamak mümkün olacaktır.

Davranışın ortaya çıktığı ortamda yapılan düzenlemeler ve davranış sonucunda verilen tepkiler sıklıkla o davranışın bir daha tekrarlanıp tekrarlanmayacağı hakkında bilgi verir. Çünkü çocuğun davranışı sonucunda alacağı tepkiler, onun davranışını şekillendirmesinde rol oynayacaktır. Eğer çocuk davranışının sonucunda istediği tepkiyi alıyorsa bu söz konusu davranışın kalıcı olmasını sağlayacaktır. Her davranış belli bir ortamda ve belli koşullarda ortaya çıkar ve çocuk davranışı sonucunda bir şey elde eder. O halde bir davranışı değiştirmek istiyorsak öncülü ya da sonucunu değiştirmek gereklidir.

Davranışın sergilendiği ortam ve davranışın öncesi öncül, davranıştan sonra çocuğun elde ettikleri ise sonuç olarak isimlendirilir.

Şimdi Öncül (Ö), Davranış (D) ve Sonuç (S) kavramlarını kısaca açıklayalım.

Öncül: Davranışın hemen öncesinde yer alan ve davranışın ortaya çıkması için ortam hazırlayan uyarılar ya da durumlardır. Örneğin öğretmen “Ellerini yıka Ali.” dedi ve Ali bağırdı. Ali’nin bağırma davranışının hemen öncesinde öğretmenin ona ellerini yıka demesi, davranışın öncülü kabul edilir. Benzer şekilde Tuna, Can’ın yanına oturduğunda Can Tuna’yı iter. Bu durumda Can’ın arkadaşını itme davranışının öncülü, Tuna’nın yanına oturmasıdır Buna göre öncüller bir yer, bir kişi, bir etkinlik ve bir zaman (yemek zamanı gibi) olabilir. Bir davranışın öncülü belirlenerek davranışı başlatan neden ve davranışın amacı hakkında bilgi edinilir.

Davranış: Canlıların dış dünyaya karşı gösterdikleri her türlü bilişsel, duyuşsal ve psikomotor (bedensel-fiziksel) tepkilerin genel adıdır. Söz konusu bilişsel, duyuşsal ve psikomotor boyutlar birbiri ile etkileşim halindedir. Bunun neticesinde ise davranış ortaya çıkar. Davranış ne kadar ve objektif (gözlenebilir ve ölçülebilir şekilde) tanımlanırsa, üzerinde çalışmak da o kadar kolay olur.

Sonuç: Davranışın sonucu davranışı izleyen, davranıştan sonra ortaya çıkan uyarılardır. Örneğin Öğretmen Ali’ye “Elini yıka” dediğinde Ali elini yıkarsa ve öğretmeni “Aferin Ali” derse “Aferin Ali” demesi davranışın sonucunu oluşturur. Benzer şekilde Ahmet’in ağlaması sonrasında babasının onu

kucağına alması ve sakinleştirmesi de Ahmet'in ağlama davranışının sonucudur. Bir davranışı ortaya çıkaran şey öncülü ise davranışın sürdürülmesini sağlayan şey de sonucudur. Eğer davranışın sonucu çocuğun hoşuna giden bir şey ise davranışın artma, hoşuna gitmeyen bir şey ise davranışın azalma olasılığı vardır. Bazen aynı davranışın farklı sonuçları olabilir. Örneğin yemekte şarkı söyleyen bir çocuğa bir öğretmeni alkışlarla eşlik ederken başka bir öğretmen "Yemekte şarkı söylenmez" diyerek tepki gösterebilir. Davranışın sonucunu belirlemek, yetişkinin o davranışa nasıl tepki vereceği, davranış sergilendiğinde ne yapılacağı ya da yapılamayacağı konusunda daha kolay karar verilmesini sağlar.

Problem davranışı ortaya çıkaran öncüller ve davranışın sergilendiği ortam ile çocuğun davranış sonucunda elde ettikleri belirlenerek davranışı azaltmak / kontrol etmek kolaylaşır.

PROBLEM DAVRANIŞLARIN AZALTIMASI¹

Bu bölümde üzerinde çalışılacak davranışın belirlenmesi aşamasından başlayarak tüm süreç aşama aşama açıklanmıştır.

- 1. Öncelikli Problem Davranışın Belirlenmesi:** Bir çocukta değiştirmek, azaltmak ya da yok etmek istediğiniz birden fazla davranış olabilir. Sallanma, ellerini gözlerinin önünde sallama gibi yinelenen davranışlarla, vurma, itme, tükürme gibi davranışların hepsini bir çocukta gözleyebilirsiniz. Diğer taraftan, aynı çocuk sürekli olarak dolaşabilir, anlamsız sesler çıkarabilir. Anne babalar bu davranışların hepsinin ortadan kalkmasını isteseler de bütün davranışlar üzerinde aynı anda çalışmak, hepsi için ayrı yöntem belirlemek ve hepsini aynı anda izlemek mümkün olmayabilir. Bu nedenle var olan davranışlar arasından öncelikli olanı, bir başka deyişle, en çok problem yaratanı, çevreyi en çok rahatsız eden ya da öğrenmeyi en fazla etkileyeni seçmelisiniz.

Öncelikli davranış çocuğa ya da diğerlerine zarar veren davranış ya da bir başka davranışın öncesinde sergilenen, daha şiddetli bir davranışın ortaya çıkacağını haber veren davranış olarak tanımlanabilir.

Örneğin başını yere vurma çocuğa zarar veren bir davranıştır, vurma ya da ısırma ise diğerlerine zarar verir. Benzer şekilde sürekli olarak dolaşma ve zıplama çocuğun oynamasını, öğrenmesini ve dolayısıyla gelişimini engelleyebilir. Diğer taraftan çocuk vurma, itme, ağlama, tekmeleme gibi saldırgan davranışlar sergilemeden önce sallanmaya başlıyorsa, sallanma üzerinde çalışılması gereken öncelikli davranıştır.

Problem Davranışın Tanımlanması: Öncelikli davranışın belirlenmesinden sonraki aşama seçtiğimiz davranışın tanımlanmasıdır. Davranışı tanımlama "davranışı görebileceğimiz, sayabileceğimiz ve herkes tarafından anlaşılacak şekilde yazmamız" olarak ifade edilebilir. Örneğin bir çocuğun davranışının "Çalışmayı ret ediyor" olarak tanımlandığını düşünelim. Bu tanım objektif bir tanım değildir. Çünkü bu tanımın farklı kişiler için farklı anlamı olabilir. Aynı davranış "Ahmet elleriyle önündeki materyalleri iter, öğretmene "yok! Çalışma! der ve başını sallar" şeklinde tanımlandığında, bu tanımı okuyan herkes Ahmet'in çalışmayı ret etme davranışının ne olduğunu aynı şekilde anlayacaktır.

¹Problem davranışların azaltılması bölümü <http://www.tohumotizmportali.org/icerik/davranislari-yonetmek/problem-davranislarin-kontrol-edilmesi> kaynağından 10.10.2015 tarihinde alınmıştır.

Daha Klasik Bir Örnek Verelim: “Yemek saatlerinde çok yaramazlık yapar.” Bu tanım, birçok annenin çocuğu için yaptığı bir tanımlamadır. Ama bu tanımlamayı okuduğunuz zaman çocuğun yemek saatlerinde ne yaptığını anlamamız mümkün değildir. Aynı davranış “yemek saatlerinde sürekli ayağa kalkar, odada dolaşır, masaya gelir, yemeğini eliyle yer ve tekrar dolaşmaya başlar.” şeklinde tanımlanırsa, biz annenin hangi davranıştan söz ettiğini daha iyi anlayabiliriz. Burada bir ipucu verelim. Bir davranışı objektif olarak tanımlamanız için kendinize “çocuğum ne yapıyor?” sorusunu sorun. Bu soruya verdiğiniz yanıt davranışın objektif tanımı olacaktır.

Dikkati dağınık, çok hareketli, saldırgan, öfke patlamaları olur, hırçındır, tembeldir gibi genel tanımları nasıl gözlenebilir ve ölçülebilir ifadeler haline getirebiliriz.

Şimdi EK-1'deki formu doldurarak önce çocuğunuzun hangi davranışlarını (problem davranışlarını) değiştirmek istediğinizi listeleyin. Bunu yaparken problem davranışları, en öncelikli olarak ortadan kaldırılması gerekenden başlayarak önem sırasına göre yazmaya çalışın. Bu, çocuğunuzun problem davranışlarını en önce ortadan kaldırılması gerekenden/en önemliden, en az önemliye göre sıralamanız demektir. Sonra öncelikli olarak belirlediğiniz problem davranışın tanımını gözlenebilir ve ölçülebilir şekilde yazın. Yazdığınız tanımları okuyun, eğer “çocuğum ne yapıyor?” sorusunun yanıtını verdiyseniz, büyük olasılıkla tanımınızı okuyan herkes (anne, baba, öğretmen, abla, vb. gibi) çocuğun davranışının ne olduğunu anlayacaktır.

Hedef davranış hakkında veri toplamak: Üzerinde çalışılacak davranış objektif olarak tanımlandıktan sonraki aşama davranış hakkında bilgi/veri toplamaktır. Bu aşamada davranışın çıktığı ve çıkmadığı ortamlar, davranışın miktarı, davranış ile ilişkili olabilecek diğer faktörler ve davranışın işlevi hakkında veri toplanır. Anne baba/öğretmen aşağıda yer alan soruların yanıtını verdikleri zaman büyük olasılıkla hedef problem davranış hakkında yeterli veri toplanmış olacaktır.

- Davranış ne kadar sıklıkla ortaya çıkıyor ya da ne kadar süre devam ediyor?
- Davranış genellikle nerede ortaya çıkıyor ve nerede hiç çıkmıyor?
- Davranış ortaya çıktığı zaman ortamda kimler oluyor? Bu davranışı hiç gözlemeyen kimse var mı?
- Davranış hangi etkinlikler sırasında ya da ne yapılırken ortaya çıkıyor? Hangi durumlarda ve etkinlikler sırasında hiç gözlenmiyor?
- Davranış genellikle ne zaman ortaya çıkıyor? Hangi zamanlarda hiç gözlenmiyor?
- Davranış ortaya çıktığı zaman, davranıştan sonra çocuk ne elde ediyor? Davranışa yönelik tepkilere karşılık olarak ne yapıyor?

Bu sorulara yanıt verebilmek için iki tür bilgi toplanabilir: Birincisi çocuğu iyi tanıyan kişilere bu soruları sormak, böylece diğerlerinin (abla, kardeş, babaanne, bakıcı, baba, anne, vb.) bu davranışa ilişkin gözlemlerini ve düşüncelerini öğrenmektir. Bu bilgiler davranışın işlevi hakkında bilgi toplamak için başlangıç noktasını oluşturabilir ancak, bilgi aldığınız kişiler davranışa ilişkin kendi görüşlerini ve düşüncelerini söyledikleri için toplanan bilgi objektif olmayabilir, yeterli değildir. Bu nedenle çocuğun davranışını gözlemleyerek yukarıdaki soruların yanıtları verilmeye çalışılmalıdır.

Davranışın Ölçülmesi/Miktarının Belirlenmesi: Yanıt vermemiz gereken sorulardan ilki davranışın miktarı ile ilgilidir. Öncelikli bir davranışı değiştirmek için herhangi bir yöntem uygulamadan önce

davranışın ölçülmesi gereklidir. Uygulama öncesi ve uygulama sırasında davranış sürekli olarak ölçülerek davranışta değişme olup olmadığı, yönteminizin problem davranış üzerinde etkili olup olmadığı belirlenir. Anne babalar genellikle çocuklarının davranışlarını tanımlarken “çok yaramaz”, “çok hareketli” “çok uzun zaman uyanık kalıyor” ya da “sürekli arkadaşlarına vuruyor” ifadelerini kullanırlar. Ancak çok, az, çok uzun gibi ifadeler bize davranışın miktarı ya da süresi hakkında net bir bilgi vermez. Bu nedenle üzerinde çalışacağımız davranışı ölçmek a) davranışın miktarı hakkında bilgi verir, b) davranışın uyguladığımız yöntemden önceki düzeyini belirlememizi sağlar, c) Uygulama sırasında davranıştaki değişme ve gelişmeyi izlememizi kolaylaştırır, d) uygulama amacımıza ulaşıp ulaşmadığımızı gösterir. Değiştirmek istediğiniz problem davranışın sıklığını (belli bir sürede kaç kere sergilendiğini), süresini (ne kadar süre sergilendiğini) ya da şiddetini ölçebiliriz.

- Davranışın sıklığı belli bir gözlem aralığında (yemek saati, öğretim sırası ya da parkta gezerken gibi belli bir zamanda) çocuğun hedef davranışı kaç kez sergilediğini gösterir. Sıklığı belirlemenin en kolay yolu, yanınıza bir kağıt kalem alarak çocuğunuzun davranışı her sergilediğinde (davranışı her gördüğünüzde) kağıda bir artı (+) işareti koymaktır. Gözlem yaptığınız süre sonunda (örneğin yemek saati) kağıttaki + işaretlerini sayarak çocuğunuzun yemek saatinde kaç kez problem davranışı yaptığını belirleyebilirsiniz.
- Eğer davranışın süresi önemli ise (bir davranışın süresini artırmak ya da azaltmak istiyorsak), davranış her başladığında saatinize bakarak başlama zamanını, davranış bittiği anda yine saatinize bakarak davranışın bitiş zamanını kayıt ediniz. Böylece davranışın ne kadar süre devam ettiğini hesaplamak kolay olacaktır.
- Bazen bir davranışın sıklığı ya da süresi değil, şiddetini azaltmak ya da arttırmak isteyebilirsiniz. Ancak şiddeti ölçmek kolay değildir. Bu durumda, örneğin hedef davranış bağırma ise ve amacınız bağırma davranışının şiddetini azaltmak ise, bağırma davranışını çok yüksek (4), biraz yüksek (3), yüksek (2) ve normal (1) olmak üzere derecelebilirsiniz. Böylece uygulama öncesinde çok yüksek (4) olduğunu belirlediğiniz davranışın uygulama süresinde azaldığını ve normal düzeye (1) geldiğini söyleyebilirsiniz.

Üzerinde çalışmayı planladığınız problem davranışı, uygulamaya başlamadan önce en az üç-dört gün gözlemleyiniz ve değerlendiriniz, topladığınız üç günlük verinin ortalamasını uygulama öncesi veri (başlama düzeyi verisi) kabul ediniz. Böylece davranışta çocuğun hasta olması, uykusuz ya da aç olması gibi nedenlere bağlı olarak ortaya çıkan değişiklikleri, bir başka deyişle davranışın yanlış ölçülmesini önlemiş olursunuz.

Problem davranışların farklı özelliklerini ölçen örnekler düşününüz.

Öncül-Davranış-Sonuç (ÖDS) İlişkisinin Belirlenmesi: Problem davranışa ilişkin diğer sorulara yanıt verebilmek, davranışın nerede, hangi durumlarla, kimlerin yanında ortaya çıktığını, davranış sonrasında neler olduğunu belirleyebilmek için öncül-davranış-sonuç ilişkisini belirleyebilmemiz gerekir. Böylece davranışın ortaya çıkmasına neden olan öncülleri ve davranış sonrasında çocuğun elde ettiklerini anlamamız mümkün olacaktır. Ayrıca ÖDS ilişkisini inceleyerek davranışın hangi durumlar ve koşullarda tekrar ortaya çıkabileceğini yordayabiliriz. Ek 2 de öncül-davranış-sonuç ilişkisini kolay gözleyebilmek amacıyla bir form hazırlanmıştır. Tablo 5 te ise aynı formun doldurulmuş bir örneği verilmiştir.

Tablo 1 - Öncül-Davranış-Sonuç İlişisini Belirleme Formu Örneği

Davranışın sayısı	Zaman	Ortam/ Etkinlik	Öncül	Hedef Davranış	Davranışın Sonucu	Çocuğun Tepkisi
1	8.30	Banyoda	Anne yüzünü yıkamasına yardım eder.	Elini ağzına sokma	Kardeş "elini ağzına soktu" der	Davranış devam eder
2	8.35	Oturma odasında	Anne kahvaltı hazırlar	Elini ağzına sokma	Anne "hayır" der, bağırır	Davranış biter
3	8.45	Oturma odasında	Anne "kahvaltı hazır" der	Elini ağzına sokma	Baba yüksek sesle "Yapma" der	Davranış biter
4	9.00	Oturma odasında	Anne kardeşe yedirir	Elini ağzına sokma	Anne "Elini ağzından çek" diyerek bağırır	Yemeye başlar
5	9.01	Salonda	Anne baba ile konuşur	Elini ağzına sokma	Kimse görmez	Davranış devam eder
6	9.12	Salonda	Baba "gel" der	Elini ağzına sokma	Baba "hayır, pis" diyerek kızar	Davranış biter
7	9.15	Salonda	Anne kardeşe ilgilenir	Elini ağzına sokma	Baba elini ağzından çeker.	Televizyona bakar.

Tablo Ceren'in elini ağzına sokması davranışının analizini göstermektedir. Bu tablo incelendiğinde Ceren'in elini ağzına sokma davranışının yarım saat içinde kaç kez ortaya çıktığı, davranışı ortaya çıkaran öncüller, davranışa verilen tepkiler ve Ceren'in sonuca tepkisi açık olarak görülmektedir. Bu tabloya göre Ceren onunla kimse ilgilenmediği zaman elini ağzına sokmakta, birisi onunla ilgilendiğinde davranışı sonlandırmaktadır. 45 dakika içinde davranışı 7 kez sergilemiştir ve anne ya da babasının ona "hayır, yapma" demesi sonucunda genellikle davranışı sonlandırdığı ya da yeni bir davranış (yer ya da televizyona bakar) sergilediği gözlenmiştir (7 davranışın 5 inde davranış durmuştur). Aynı gözlem birkaç gün üst üste yapıldığı zaman Ceren'in elini ağzına sokma davranışının örüntüsü ortaya çıkar ve bu davranış yordanabilir. Daha önce de belirtildiği gibi davranışın örüntüsünü doğru olarak belirleyebilmemiz için aynı davranışı üç ya da dört gün ya da aynı gün içinde birkaç kez gözlemlemek yerinde olacaktır. Gözlemler sonucunda "Ceren, anne ya da babası kendisi ile ilgilenmediği zaman anne babanın dikkatini çekmek için elini ağzına sokar ve bu davranışı ile dikkat çeker" sonucuna varabiliriz. Anne ya da baba bağırır da, kızsız da Ceren davranış ile elde etmek istediği sonuca ulaşmış olur.

Öncül, Davranış ve Sonuç ilişkisini ortaya koyabileceğiniz basit bir kayıt formu oluşturunuz?

Ek 2' deki formu doldurarak gözlem yapılması sonucunda davranış hakkında önemli bilgi toplanır. Ancak bazı anne babalar için bu tabloyu doldurmak zor gelebilir. Bu durumda Tablo 4 te sunulan formu doldurmak daha kolay olabilir. Bu formda anne baba çocuk davranışı her sergilediğinde davranışının öncesi ve sonrasını kayıt eder, böylece davranışın sergilendiği ortam / durum ve sonucu ile davranış arasındaki ilişkiyi belirleyebilir. Tabloyu doldurmanın en kolay yolu, her sütunun başında yer alan Ne zaman? Ne Yaptı ? ve Ne Yaptınız? sorularına yanıt vermenizdir. Unutmayınız, problem davranışı her gördüğünüzde tablodaki bir satırı doldurmanız gerekmektedir. Bu durumda çocuğunuz problem davranışı bir gün içinde kaç kez sergilerse, bu davranış için tabloda o kadar sayıda satır doldurmanız gerekecektir. Böylece davranışın örüntüsü hakkında bilgi edinebileceksiniz.

Tablo 2 - Örnek Ortam/Öncül Davranış Sonuç Formu Örnekleri

	Ortam / Öncül (NE ZAMAN?)	Davranış (NE YAPTI?)	Sonuç (NE YAPTINIZ?)
CAN	Yemek saatinde anne baba birbiriyle konuştu.	Can yerinden kalktı, odada dolaştı, zıpladı, çekmeceleri açtı kapadı.	Anne Can'ın arkasından koştu ve "gel, yemek ye" dedi, elinden tutarak masaya getirdi.
MUSTAFA	Anne Mustafa'yla masada renk kavramını öğretiyordu.	Mustafa ağlamaya başladı, renkli kartları yere attı.	Anne öğretmekten vazgeçti.
OYA	Oya televizyon seyrediyordu. Baba "yatma zamanı, artık yat" diyerek Oya'yı yatak odasına götürdü.	Oya televizyonun önünde ağladı, bağırdı, tepindi.	Baba "tamam yatma, biraz daha televizyon seyret" dedi.

Tablo 6 Oya, Can ve Mustafa'nın birer davranışı için, her davranış için birer kez olmak üzere, doldurulmuştur. Eğer anne baba böyle bir tabloyu kullanarak problem davranışı birkaç gün gözleyerek gözlemlerini bu forma kayıt ederse Ek 2 deki formun sağlayacağı kadar ayrıntılı bilgi edinemesi bile problem davranışın öncül / ortam ve sonuç ile ilişkisini görebilir.

Tablo 6'yı incelediğinizde üç çocuğun birer problem davranışının öncül ve sonuçlarını görebilirsiniz. Can, annesi ile babasının yemek masasında birbirleriyle konuştukları ve kendisi ile ilgilenmedikleri zaman yerinden kalktı, koşarak, zıplayarak, çekmeceleri açıp kapayarak anne babasının dikkatini çekmeye çalıştı ve davranışının sonucunda anne yerinden kalktı onu tekrar masaya getirdi, böylece onunla ilgilendi. Mustafa çalışmak istemediği için annesi ile çalışırken ağlamaya başladı, annesi onunla çalışmaktan vazgeçti. Böylece Mustafa istemediği bir işten ağlayarak ve kartları yere atarak kurtuldu. Oya ise yatmak istemediği için babası onu yatak odasına götürürken ağladı, bağırdı, tepindi. Babası bu davranışı durdurmak için biraz daha televizyon seyretmesine izin verdi.

Gördüğünüz gibi, her üç çocuk ta problem davranışları sergileyerek istediklerini elde etmiş oldular. Böylece, daha sonra isteklerini elde etmek için bu davranışları kullanabileceklerini öğrendiler. Problem davranışlar hakkında öncüller, davranışlar ve sonuçların ilişkisini gösteren bilgi toplamak; problem davranışı azaltmak, ortadan kaldırmak ya da kontrol etmek için yöntem belirlenmesini çok kolaylaştırmaktadır. Anne baba davranışın nedenini, amacını, çocuk için işlevini belirleyerek öncüllerde ve sonuçlarda ne gibi değişiklikler yaparsa davranışı ortadan kaldıracaktır ya da önleyebileceğini görebilecektir.

Problem Davranış İçin Uygun Yöntem Seçmek

Sıra Sizde 8: *Problem davranış için uygun yöntem seçmeden önce bu aşamaya kadar yapılması gereken çalışmaları tamamlayıp tamamlamadığınızı kontrol ediniz.*

Bu bölümde problem davranışları azaltmak ya da kontrol etmek amacıyla kullanabileceğiniz yöntemler açıklanacaktır. Ancak problem davranışlar tek başına değil, içinde sergilendiği ortam ve çevre üzerinde de durulacaktır. Çünkü yukarıdaki örneklerde de gördüğünüz gibi, problem davranışlar bize, çocuğun içinde bulunduğu çevrenin program, uygulanan yöntem, ısı, ışık ve gürültü, etkileşim ve çevrede bulunan kişiler gibi özellikleri ve bu özelliklere ilişkin ne gibi değişiklikler yapılması gerektiği hakkında bilgi verir. Bu nedenle bu bölümde problem davranışı ortadan kaldırmak/azaltmak için kullanabileceğiniz yöntemler üzerinde durulacak, hem çevrenin değiştirilmesine hem de davranışın sonucuna ilişkin yöntemler açıklanacaktır. İki alt başlık altında toplanan yöntemler kısaca tanımlanacak ve yöntemin kullanımı bir örnekle açıklanacaktır.

Problem davranışları önlemek. Problem davranışlarla uğraşmanın, bu davranışları azaltmanın en iyi yolu önlemektir. Önleme ise öncülleri/ortamı değiştirmekle mümkün olabilir. Çünkü istedik/olumlu davranışların ortaya çıkmasını kolaylaştırmak, aynı zamanda problem davranışların ortaya çıkmasını engellemek amacıyla ortam ve öncüllerde düzenlemeler yapılması gerekmektedir.

Çocuğun gereksinimi olan iletişim, oyun ve boş zamanlarını geçirme becerileri gibi yeni becerilerin öğretilmesi, çocuğun özelliğine uygun öğretim yöntemi kullanılması, uygun materyal ve araç-gereç kullanılması, doğru davranışların ödüllendirilmesi, çocuğun günlük yaşama aktif katılımının artırılması problem davranışlar için önleyici olacaktır.

Örneğin problem davranışlarla iletişim becerileri arasında güçlü bir ilişki olduğunu gösteren, bir başka deyişle, çocuğun iletişim becerileri arttıkça problem davranışları azaldığını vurgulayan birçok araştırma bulunmaktadır. Çocuğunuz yeni iletişim becerileri öğrendiği ve isteklerini daha iyi ifade edebildiği zaman bazı problem davranışlar kendiliğinden ortadan kalkacaktır.

Çocuğa yeni bir beceri öğretirken göz önüne almanız gereken önemli bir nokta, ortadan kaldırmayı hedeflediğiniz problem davranışla aynı amaca hizmet kabul edilebilir bir davranış öğretmektir. Çocuğun sergilediği problem davranışla aynı amaca hizmet eden davranış alternatif davranış olarak isimlendirilir. Çocuk bu davranışı öğrendiği zaman aynı sonucu elde edebilecek daha etkili ve diğerleri tarafından kabul edilen bir davranışla kendini ifade edebilecektir. Alternatif/uyuşmayan davranışın pekiştirilmesi bölümünde bu konu ayrıntılı açıklanarak bir örnek sunulmuştur.

Problem davranışların yerine koyabileceğiniz alternatif ya da karşıt bir davranış bulmalısınız.

Çocuğa yeni beceriler öğretmenin yanı sıra problem davranışları olumlu yönde etkileyebilecek önemli bir önleme yöntemi, çocuğa yordanabilir bir çevre sağlanmasıdır. Bir başka deyişle çocuk gün içinde ne zaman neyin yapılacağını bilirse, bazı problem davranışları da buna bağlı olarak ortadan kalkacak ya da azalacaktır. Örneğin bir gün içindeki etkinlikleri sırasıyla gösteren görsel planların hazırlanması, çocuğun etkinliklerin sırasını görmesi ve hangi etkinliğin önce, hangisinin sonra yapılacağını anlaması açısından çok önemlidir. Problem davranışları önlemek amacıyla kullanılacak, öncüllere ilişkin müdahale örnekleri aşağıda açıklanmıştır:

- a. Çocuk alışveriş merkezi ve market gibi gürültülü ortamlarda huzursuz oluyor ağlıyor ve bazı problem davranışlar sergiliyorsa, bu ortamlarda kulaklık ile sevdiği müziği dinlemesi ağlama davranışını azaltacaktır.
- b. Otobüse binmek için sıra beklemek gibi kalabalık durumlarda çocuk bazı problem davranışlar sergiliyorsa, ona beklemesi için belirli bir yer göstermeniz, üzerinde otobüse binmek üzere bekleyen çocuğun resmi olan görsel plan kartını ona göstermeniz, beklerken hoşlandığı bir etkinliği yapması için onu yönlendirmeniz problemi azaltacaktır. Çocuk bu sürede sevdiği dergilere bakabilir, kulaklıkla müzik dinleyebilir ya da benzeri bir etkinliği otobüse beklerken yapabilir.
- c. Eve bir konuk gelmesi gibi günlük rutininizde değişiklik olduğu zaman çocuğunuz huzursuz oluyor, zıplama, ellerini sallama ve benzeri yinelenen davranışlar sergiliyorsa, ya da okulda aşı olması gerektiği zaman ağlıyor ve anlamsız sesler çıkarıyorsa yapılacak en iyi çalışma çocuğunuzu görsel planlar kullanarak rutini bozabilecek olaylara hazırlamaktır. Eve misafir gelmesi, elektrik kesilmesi, televizyonun bozulması ve bu gibi rutin bozan olayları gösteren görsel planlar hazırlamanız bazı problem davranışları tamamen ortadan kaldırmaya bile şiddetini azaltacaktır.
- d. Daha önce de belirttiğimiz gibi bazı problem davranışlar, çocuğun sevmediği ya da ona zor gelen bir etkinlik yapması istendiği zaman ortaya çıkabilir; bu durumda problem davranışı önleyebilmek için sevmediği etkinlikten sonra sevdiği bir etkinliği yapabileceğini göstermek/ öğretmek de önemli bir önleyici müdahaledir. Çocuk kendisine çok zor gelen yazı yazma görevinden sonra 15 dakika çok sevdiği bir şeyi yapabileceğini (örneğin televizyon seyredeceğini) bilirse, çalışmaya daha az itiraz edecektir. Bu durumda önerebileceğimiz ikinci müdahale ise çocuk zor gelen bir beceri üzerinde çalışırken örneğin 20 dakikalık çalışma sırasında bir ya da iki kez ara vermesini sağlamaktır. Şunu unutmayınız ki zor gelen beceriyi kolaydan zora doğru basamaklarına bölmek (beceri analizi), kolay basamaktan başlayarak öğretmeye çalışmak ta çalışma sırasında bazı problemlerin sergilenmesini önleyebilecektir. Ayrıca, çocuğunuz bul-yaplarla oynamayı/çalışmayı sevmiyorsa, bul-yapları gördüğü zaman öfkeleniyor ve masadan kaçırıyorsa, kendiniz üzerinde çocuğunuzun sevdiği bir nesnenin resmi olan, parçaları birleştirdikçe sevdiği oyuncağın resmi ortaya çıkan bir bul-yap hazırlayabilirsiniz.

- e. Bazen çocuklar onlara söylediğimiz şeyleri, verdiğimiz yönergeleri anlamayabilir, bu nedenle davranış problemi sergileyebilirler. Çocuğun anlamasını kolaylaştırmak için hem karmaşık yönergeleri basitleştirmek ve anlaşılır şekilde söylemek hem de farklı bir formatta vermek gerekebilir. Örneğin “biraz sonra yemek yiyeceğiz, ellerini yıka da gel, sevdiğin patates yemeğini pişirdim, hadi sofraya otur.” gibi bir yönerge oldukça karmaşık bir yönergedir. Bu yönergeyi “yemek hazır, sofraya gel.” gibi basitleştirebilir, elinizle “gel” işareti ve arkasından “yemek” işaretini yapabilir ya da ona üzerinde yemek masası resmi olan bir resim gösterebilirsiniz. Böylece çocuğunuz sizin yönergelerinizi daha kolay anlayabilecek, anlayamadığı için ortaya çıkan problem davranış önlenebilecektir.
- f. Çocuk gün içinde sizin yapmasını istemediğiniz davranışları yapabilir ya da almasını istemediğiniz şeyleri sizden talep edebilir. Su ile oynamak, televizyon seyretmek, arabayla gezmeyi gün içinde birkaç kez isteyebilir. Bu durumlarda “Hayır” demek yerine “Parka mı gitmek istiyorsun? Tamam, bulaşıkları yıkayayım parka gidelim.” diyerek tepki vermeniz sadece “hayır” demenizden daha etkili olacak ve bazı davranışları önleyebilecektir.
- g. Çocuklar bazı durumlarda çok uzun beklemek durumunda kalabilirler. Çocuğun günlük yaşamını, rutinlerini planlarken etkinlikler arasındaki bekleme süresini kısaltmak, bekleme sırasında çıkabilecek davranışları azaltabilir.
- h. Çocuklarla çalışırken çocukların hoşlandığı bir şeyle sonuçlanan davranışlarının devam edeceğini, aynı koşullar ve aynı durumda tekrar sergilenebileceğini unutmayınız. Bu nedenle çocuğunuzun sergilediği istedik davranışları ödüllendirmeye çalışın. Olumlu davranışlarını fark edin, ona bu davranışını beğendiğinizi söyleyin ve sevdiği bir şeyle (bir davranış, bir sözcük, küçük bir parça yiyecek ya da bir etkinlik) ödüllendirin. Ödülünüzü olumlu davranışın hemen arkasından sunun ki etkili olabilsin.

Çocuğunuza söylediğiniz olumlu sözler ve verdiğiniz ödüller, azarlarınızın ve kızgınlık sözcüklerinin en az 4 katı olmalıdır.

Bu gün içinde çocuğunuza 20 kez “olmaz, hayır, yapma, istemiyorum, çok fena” gibi sözcükler söylüyorsanız 80 kez “aferin, çok güzel, çok beğendim, ne güzel yaptın.” demeniz anlamına gelmektedir. Olumlu davranışların tutarlı olarak ödüllendirilmesi, olumsuz / problem davranışları önlemek için kullanılan etkili bir müdahale yöntemidir.

- i. Çocuğunuzla çalışırken, ona bir şey öğretirken problem davranışların ortaya çıkmasını önlemek için çalışma ortamınızı düzenlemeniz önemlidir. Çocuğun dikkatini dağıtacak ve çalışma sırasında kullanmayacağınız materyalleri, oyuncakları ve nesnelere ortadan kaldırmak önleyici bir müdahale yöntemidir. Çocuğunuzun herkesten daha iyi tanıyor, bu nedenle onun öğrenmesini kolaylaştıracak ve problem davranışların ortaya çıkmasını önleyecek en iyi ortamı düzenleyecek kişi de sizsiniz.
- j. Konuya ilişkin kitaplarda sıklıkla vurgulanan bir diğer önleyici müdahalenin çocuğa seçme şansı vermek olduğu açıklanmaktadır. Ödülünü seçmek, yazı yazacağı kalemi seçmek (hangi

renkle yazmak istersin? sorusunu sorabilirsiniz), oyuncağını ve oynamak istediği oyunu seçmek, çocuğun etkinliklere itiraz etmesini önleyecek ve yönergelerinize uymasını kolaylaştıracaktır.

Problem davranışları azaltmak için sonuçları değiştirmek: Bazı problem davranışlar ortamı/ çevreyi, çocuğunuzun özellikleri ve gereksinimlerine göre düzenlemeniz ya da öncüllerde çok etkili olacağını düşündüğünüz değişiklikler yapmanıza karşın önlenemeyebilirler. Her türlü önleyici müdahaleyi yapmanıza karşın davranış sergilenmeye devam eder. Bu durumda problem davranışları, davranış sonucunu değiştirerek azaltabilir ya da kontrol edebilirsiniz. Aşağıda bu amaçla kullanabileceğiniz temel yöntemlere yer verilmiştir.

Ayrımlı Pekiştirme: Ayrımlı pekiştirme kullanarak problem davranışları azaltmak bazı davranışlar için oldukça etkili ve çocuk için en az sınırlayıcı bir müdahale yöntemidir. Ortam ve öncüllerde yaptığınız düzenlemelere karşın problem davranış hala sergileniyorsa bu yöntemi kullanabilirsiniz. Ayrımlı pekiştirme üç farklı şekilde uygulanabilir: Uyuşmayan/alternatif davranışların pekiştirilmesi, azalan davranışın pekiştirilmesi ve diğer davranışların pekiştirilmesi. Tablo 6 da üç farklı müdahale yönteminin uygulanması özet olarak açıklanmıştır.

Tablo 3 - Ayrımlı Pekiştirme Yoluyla Problem Davranışların Azaltılması

Uyuşmayan/alternatif davranışın pekiştirilmesi	Azalan davranışın pekiştirilmesi	Diğer davranışların pekiştirilmesi
<ul style="list-style-type: none"> Problem davranışa değil alternatif ya da uyuşmayan davranışa odaklanılır. Uyuşmayan davranış: Problem davranış ile aynı anda sergilenmesi mümkün olmayan davranıştır. Alternatif davranış: Problem davranış ile aynı amaca hizmet eden davranıştır. Çocuğun davranış repertuarından bir uyuşmayan/alternatif davranış seçilir. Davranışın amacı bir görevden/ işten kaçmak/kurtulmak ise alternatif davranış bu işten olumlu şekilde kurtulmasını sağlar. Güçlü bir pekiştireç seçilir. Alternatif/uyuşmayan davranış her sergilenğinde ödüllendirilir. 	<ul style="list-style-type: none"> Az sergilenğinde problem olmayan ancak çok sergilenğinde problem olan davranışlar için uygulanır. Davranış ölçülür ve müdahale öncesi miktarı belirlenir. Davranış başlama düzeyinde ya da biraz az sergilenğinde ödüllendirilir. Davranış için kabul edilebilir bir sınır (ölçüt) belirlenir. Güçlü bir pekiştireç seçilir. Davranış belli bir sürede (yemek sırasında, 15 dakikalık çalışma süresi vb) belirtilen ölçütte sergilenirse hemen ödüllendirilir. Davranış arka arkaya üç gün belirlenen ölçütte sergilenirse, ölçüt azaltılır. Davranış istendik düzeyde sergilenene ya da hiç sergilenmeye kadar çalışmaya devam edilir. 	<ul style="list-style-type: none"> Hiç sergilenmesini istemediğimiz davranışlar için kullanılır. Davranış ölçülür ve belli bir sürede ne kadar sergilendiği (miktarı) belirlenir. Güçlü bir pekiştireç belirlenir. Davranış önceden belirlenen zaman aralığında (5 dakika, 10 dakika, yemek zamanı, tenfüste, vb. gibi) hiç sergilenmedi ise ödüllendirilir. Davranış izlenir ve önceden belirlenmiş olan zaman aralığının sonunda (örneğin her 10 dakika sonunda) çocuk ödüllendirilir. Zaman aralıklarını izleyebilmek için kronometre ya da mutfak saati kullanılabilir. Belirlenen zaman aralığının içinde davranış sergilenirse, saat tekrar belirlenen zaman aralığına ayarlanır. Davranış arka arkaya üç gün belirlenen zaman aralığında sergilenmezse zaman aralığı artırılır.

Uyuşmayan/alternatif davranışın pekiştirilmesi, üzerinde çalışmak istediğiniz problem davranışla aynı amaca hizmet eden davranışın (alternatif davranış) ya da problem davranışla aynı zamanda sergilenmesi mümkün olmayan davranışın ödüllendirilmesi şeklinde uygulanır. Bu nedenle hedef davranış için bir alternatif/uyuşmayan davranış belirlemek uygulamanın ilk basamağını oluşturur. Örneğin öğretim oturumunda “ayağa kalkmak” istenmeyen bir davranıştır. Bu davranış için uyuşmayan davranış “yerinde oturma”, alternatif davranış ise sıkıldığını/yardım istediğini “söz, işaret ya da resim göstererek belirtmesi” olabilir. Müdahale sırasında, çocuk alternatif/uyuşmayan davranışı her sergilediğinde güçlü bir pekiştireç ile ödüllendirilir, problem davranışı sergilediğinde görmemezlikten gelinir. Benzer şekilde, çocuk ellerini sallayarak yinelenen bir davranış (problem davranış) sergilediğinde görmemezlikten gelinir, pastel boylarla boyama yaparken (uyuşmayan davranış) ödüllendirilir. Bir başka çocuk masaya vurarak ve ağlayarak yiyecek istiyorsa (problem davranış) görmemezlikten gelinir, yemek istediğini söyleyerek, işaret ederek ya da yiyecek resmi göstererek yiyecek istediğini ifade ettiğinde (alternatif davranış) ödüllendirilir. Bu yöntemin çocuk için avantajı çocuğun sahip olduğu olumlu/istendik davranışları artırması ve davranış repertuarında olan ancak kullanmadığı davranışları kullanmasıdır. Anne baba çocuk için güçlü bir pekiştireç bulamazlarsa uygulamada güçlük yaşanabilir. Aşağıda problem davranışı alternatif davranış öğretmekle azaltan bir örnek aşağıda sunulmuştur.

Okuma yazmayı bilen Fatoş her sabah okula geldiğinde, hemen ayakkabılarını çıkararak okul ayakkabılarını giymekte ve paltosunu asarak öğretmeninin “günaydın” demesine “günaydın” diye yanıt vermektedir. Ancak, sınıfına gitmeden, önce her sabah mutfağa uğramakta, bazı sabahlar mutfak kapısının önünde çığlıklar atarak kendini yere atmakta ve bağırılmaktadır. Öğretmenler bu davranışı gözlemlenmelerine karşın nedenini anlayamamışlardır. Birgün öğretmen onunla birlikte mutfağa gider ve mutfak kapısının önünde, etrafta Fatoş’un davranışını ortaya çıkaracak ne olabileceğini araştırır. Gözlemlere birkaç gün devam eden öğretmen Fatoş’un her gün mutfak kapısında asılı olan günlük yemek listesini hızla okuduğunu ve listede “peynir” sözcüğünü gördüğü zamanlar öfkelenildiğini belirler. Anne ile konuşan öğretmen Fatoş’un peyniri hiç sevmediğini, görünce ağlamaya başladığını, yemesi için zorlanırsa öfke nöbetleri geçirdiğini öğrenir. Fatoş kimse fark etmese de, mutfak kapısı önünde ağlayarak ve bağırarak o günkü listede yer alan peyniri yemek istemediğini ifade eder. Öğretmen Fatoş’a “yeme!” sözcüğünü öğretmeye karar verir. Birkaç sabah mutfağa Fatoş’la birlikte giderler ve yemek listesinde peynir olduğu zaman, Fatoş ağlamaya başlamadan önce “peynir var ama sen yeme” der. Birkaç gün sonra öğretmen, Fatoş’un yine koşarak mutfak kapısındaki listeyi okuduğunu, öğretmenin gözüne bakarak “yeme, yeme” dediğini gözlerler. Öğretmen bu davranışı ödüllendirir, bir müddet sonra “yeme” sözcüğü, ağlama ve tepinmenin yerine geçer.

Örnekte de görüldüğü gibi problem davranışın yerine geçebilecek güçlü ve etkili olan alternatif davranış seçilmeli, bu davranış problem davranışın işlevini tam olarak görmelidir. Alternatif davranışlar daha sonra açıklayacağımız ayrımlı pekiştirme ve söndürme yöntemlerinin birlikte kullanılması ile öğretilir.

Azalan davranışın pekiştirilmesi ise problem davranışın yavaş yavaş azaltılmasını sağlayan bir müdahale yöntemidir. Bazı davranışlar az sayıda sergilendiğinde problem olmayabilir ancak fazla sayıda, sık sık sergilendiğinde problem davranışa dönüşebilir. Örneğin çocuğun soru sorması istendik bir davranıştır, ancak derste 30 kez soru soruyorsa, ya da evde bir saat içinde 30 kez “parka

gidecek miyiz?” sorusunu soruyorsa, bu istendik/olumlu davranış problem davranışa dönüşebilir. Eğer bu davranış çocuk ve diğerleri için tehlikeli ve rahatsız edici değilse, azalan davranışın pekiştirilmesi yöntemini kullanabilirsiniz. Uygulamanın ilk aşaması, davranışın belli bir sürede sergilenme sayısını belirlemektir. Örneğin, Serap 45 dakikalık matematik dersinde 21 kez yerinden kalkarak öğretmenine defterini gösterir ve “olmuş mu öğretmenim?” der. Ali, acıkmadığı halde saat 10.30-12.00 arasında 18 kez “yemek ver.” der. Kerem, akşamüstü 16.00-17.00 arasında 27 kez “parka gidelim mi?” sorusunu sormuştur. Her üç davranış ta az sergilenirse problem yaratmamakta, hatta istendik davranışlar olarak kabul edilmektedir. Ancak çok fazla sergilendiğinde diğerleri için rahatsız edici davranışa dönüşmektedir, bu nedenle üç davranışın da kabul edilir düzeyde sergilenmesi gereklidir. Davranışların kabul edilebilir düzeyi öğretmen ya da anne baba tarafından belirlenir. Bu örneklerde Serap’ın öğretmeni davranışın 3’e, Ali’nin annesi davranışın 2’ye ve Kerem’in babası ise davranışı 5’e düşürmeyi planlarlar. İlk aşamada Serap matematik dersinde 21 kez soru sorduğu için, Ali 10.30-12.00 arasında 18 kez yemek istediği için ve Kerem 16.00-17.00 arasında 27 kez “Parka gidelim mi?” sorusunu sorduğu için ödüllendirilir. Her üç çocuk da problem davranışı bu sınırların üzerinde sergilerlerse ödüllendirilmezler. İkinci aşamada yetişkin, davranışların sınırını Serap için 15 e, Ali için 12 ye ve Kerem için ise 20 ye düşürür, çocuklar bu ölçütü karşıarlarsa, bir başka deyişle, Serap 15, Ali 12 ve Kerem de 20 kez problem davranışı sergilerse ödüllendirilirler. Çocuklar bu aşamada başarılı olurlarsa, bu ölçütler arka arkaya üç gün karşılanırsa, yetişkin ölçütü (belli bir sürede sergilenecek davranış sayısını) bir kez daha azaltır. Bu süreç çocukların davranışları Serap için 3, Ali için 2 ve Kerem için 5 olana kadar devam eder.

Diğer davranışların pekiştirilmesi bu kategoride yer alan üçüncü müdahale yöntemidir. Sıfır sayıda sergilenen davranışın ödüllendirilmesi olarak ta adlandırılır. Çocuğun belirlenen bir süre içinde problem davranışı hiç sergilememesi (sıfır sayıda sergilemesi) ödüllendirilir. Örneğin ortalama her 10 dakikada bir elini ısırın çocuk önce birkaç dakikadan başlayan, daha sonra artırılan sürelerde elini hiç ısırmasa güçlü bir pekiştireçle ödüllendirilir. Örneğin, 15 dakikalık öğretim oturumunda 9 kez yerinden kalkan Zeynep’in bu davranışı öğrenmesini engellemekte, dikkatini öğretim materyaline vermesini zorlaştırmaktadır. Bu nedenle anne ya da öğretmen 15 dakika içinde hiç ayağa kalkmamasını, bir başka deyişle öğretim sırasında oturmasını amaçlar. Bunun için ayağa kalkmadığı her iki dakika sonunda ödüllendirilen Zeynep, bu aşamada başarılı olunca 4 dakika süreyle ayağa kalkmadığı zaman, sonra 8 dakika, daha sonra 12 dakika ve son olarak 15 dakika hiç yerinden kalkmadığı zaman ödüllendirilir. Böylece problem olan davranış önceden belirlenen bir süre için ortadan kalkar. Çok kullanılan bir yöntem olmasına karşın temel dezavantaj, çocuğun problem davranışının sıfır sayıda çıkması ödüllendirilirken, aynı anda sergilediği bir başka davranış, örneğin kendi elini ısırması ya da öğretim materyalini ağızına sokması da ödüllendirilmiş olur. Diğer bir dezavantaj ise bu yöntem kullanılırken çocuğa yeni bir davranış öğretilmemesidir. Bu yöntem genellikle tehlikeli olan, diğerlerini rahatsız eden ve çok sık olarak sergilenen davranışların azaltılması amacıyla kullanılır.

Yeniden yönlendirme: Bu yöntem çocuğun problem davranışı sergilemesinin ardından, bu davranışın sergilenmediği (gözlenmediği) bir ortamdaki bir görevi/iş yapması için yeniden yönlendirilmesidir. Özellikle çocuğun, problem davranış ile uyuşmayan uygun bir davranışa yönlendirildiği durumlarda daha etkili olduğu kabul edilmektedir. Örneğin anne çocuğun, yinelenen bir davranış olan kollarını çırpma davranışını durduruyorsa, onu bu davranışla uyuşmayan boyama yapmaya, yazı yazmaya ya da hamurla oynamaya yönlendirdiği zaman “yeniden yönlendirme” yöntemini kullanıyor demektir.

Benzer şekilde çocuğun problem davranışı anlamsız konuşma ise, yetişkin bu davranışı durdurarak çocuğu şarkı söylemeye yönlendirebilir. Bir örnek daha verelim: Eğer çocuk sallanma davranışını sergiliyorsa, bu davranış durdurulur ve çocuk yürümek, koşmak ya da dans etmek gibi etkinliklere yönlendirilebilir. Yeniden yönlendirme yönteminin etkili olabilmesi için çocuk hızla ve sessizce yeni davranışa yönlendirilmelidir. Yetişkin bu yöntemi kullanırken özellikle, yeni ve uygun davranışı sergilenene kadar çocuğa çok dikkatini vermemeli, uygun davranış başladığı ve sürdürüldüğü zaman ona dikkatini vererek pekiştirmelidir.

Söndürme: Problem davranışı görmemezlikten gelme olarak ta isimlendirebileceğimiz bu müdahale yöntemi, çocuğun problem davranış ile aldığı pekiştirecin (anne baba/öğretmenin/akranlarının dikkati) geri çekilmesidir.

Davranışın özellikle dikkat çekmek için sergilendiği belirlenirse söndürme yöntemini kullanmak uygun olacaktır.

Çünkü çocuk problem davranışı ile diğerlerinin dikkatini çeker, yetişkinin bu davranışa dikkatini vermesi ile davranış kalıcı hale gelir. Bu nedenle yetişkinin bu problem davranışa dikkatini vermediği zaman davranışın söneceği, ortadan kalkacağı beklenir.

OSB gösteren çocukların genel olarak diğerlerinin dikkatini çekmek ile ilgilenmedikleri için söndürme bu çocukların problem davranışlarını azaltmak için uygun bir yöntem olmayabilir. Bir kez daha vurgulamak isteriz ki problem davranışın amacı annenin ya da babanın dikkatini çekmek ise söndürme OSB gösteren çocuğun problem davranışını ortadan kaldırmak için kullanılacak bir yöntemdir.

Yöntemin kullanılması için önce hedef davranış objektif olarak tanımlanır, davranışın amacı (işlevi) belirlenir. Bu aşamada davranışın sürdürülmesinin nedeninin diğerinin dikkatini çekmek olduğundan emin olmamız gerekiyor. Daha sonra çocuğun problem davranışı sergilediği her seferinde, anne ya da baba davranışa/çocuğa dikkatini vermez, bir başka şeyle uğraşarak davranışı görmemezlikten gelirler. Problem davranış görülmezken, problem davranış için alternatif/yuşmayan olan davranışlar yetişkin tarafından ödüllendirilir. Dolayısıyla yöntemi kısaca “olumsuz/problem davranış görülmez, ödüllendirilmez, olumlu ve istendik davranış (uyuşmayan ya da alternatif davranış) anne babanın dikkati ile ödüllendirilir” olarak açıklayabiliriz. Bir örnek verelim:

Ayşe sabahları kardeşi okula, babası işe gidince “ben de gideceğim” diyerek ağlamakta, tepinmekte, bazen annesini yumruklamaktadır. Annesi Kiraz Hanım, Ayşe’yi sakinleştirmek için kucağına almakta, okşamakta, bazen ona şarkılar söylemektedir. Ayşe yavaş yavaş sakinleşmekte ve susmaktadır. Ancak Ayşe’nin bu davranışı her sabah tekrarlanmakta, Kiraz Hanım bu davranışla baş edemediği bu davranışı problem davranış olarak tanımlamakta, ortadan kaldırmak istemektedir.

Davranışı incelersek Ayşe’nin babası ve kardeşinin sabah evden ayrılmaları (öncüller) ile ağladığını (davranış), annesinin onu kucağına alarak sakinleştirdiğini (sonuç) görürüz. Ayşe her gün ağlayarak, tepinerek ve annesini yumruklayarak onun dikkatini çekmekte, annesi de her işi bırakarak onunla ilgilenmektedir (annenin dikkati: pekiştireç). Dolayısıyla Ayşe’nin problem davranışı annenin ilgisi ile ödüllendirilmektedir. Bu durumda annenin davranışını değiştirerek, Ayşe ağladığı ve tepindiği

zaman ilgilenmemesini (bulaşık yıkaması, yatakları toplaması, yemek yapmasını) sağlayarak bu davranışı kontrol edebiliriz. Böylece Ayşe davranışı sonucunda annenin dikkati ile ödüllendirilmediği için bir süre sonra problem davranıştan vazgeçecek, davranışın görülme sıklığı azalacaktır.

Söndürme yönteminin iki dezavantajından söz etmeliyiz. Birincisi, bu yöntem uygulanması çok kolay görülen ancak etkili ve sistematik uygulanması çok zor olan bir yöntemdir. Çünkü çocuk problem davranışı ile istediği pekiştireci, annesinin/babasının dikkatini elde edemediği zaman davranışın miktarı, süresi ve şiddeti artabilir, bazen çocuk dikkat çekebilme için daha farklı davranışlar sergileyebilir. Ayşe annesinin dikkatini ağlayarak çekemeyince kendi ellerini ısırabilir, kafasını duvara/yere vurabilir. Bu nedenle saldırgan davranışları olan ya da kendine zarar veren çocuklarla kullanılmamalıdır. Ayrıca, problem davranış görmemezlikten gelinirken, uygun olan/istendik davranışlar mutlaka ödüllendirilmelidir. İkinci dezavantaj, söndürme yöntemi ile davranışın ortadan kaldırılması diğer müdahale yöntemlerine göre daha yavaş olabilir. Son olarak şunu belirtmek gereklidir: Anne baba/öğretmen ayrımlı pekiştireçler kullanarak problem davranışı kontrol edemiyorsa bu yöntemi kullanmalıdırlar.

Bedel ödeme: Bu yöntem çocuğun daha önce olumlu davranışları sonucunda elde ettiği pekiştireçlerin/ödülleri geri alınmasıdır. Aslında günlük yaşamımızda hepimiz yanlış davranışlarımız için bedel ödemiştir. Trafikte kırmızı ışıkta geçtiğimiz zaman para cezası almışızdır, kütüphaneden aldığımız kitabın iade gününü geciktirdiğimizde her gün için para ödemiştir. Bu nedenle hepimizin istenmeyen davranışlarının bedel ödeterek ortadan kaldırıldığı gibi çocuğunuzun uygun olmayan bazı davranışlarını da bedel ödeme yöntemi ile azaltabilir, ortadan kaldırabiliriz. Çocuğunuz yatağını topladığı, yemeğini bitirdiği, kendi ayakkabısını boyadığı, ödevini eksiksiz yaptığı zamanlarda birer + işareti ya da bir gülen yüz (☺) kazanıyorsa, uygun olmayan/problem davranışı her sergilediğinde bir + ya da bir gülen yüz (☺) kaybedebilir.

Bu yöntemi kullanabilmemiz için çocuğunuzun daha önce kazandığı ve bedel olarak verebileceği bir şeyler olması gerekir.

Aşağıda Bedel Ödeme Yöntemine İlişkin Bir Örnek Verilmiştir

Zehra yazı yazmayı yeni öğrenmektedir ve yazmak onun için çok zor bir beceridir. Annesi doğru yazdığı her satır için, satır sonuna gülen bir yüz çizer, çünkü Zehra gülen yüz almaktan çok hoşlanmaktadır. Böylece Zehra'nın her gün çalışma oturumlarından kazandığı gülen yüzleri bulunmaktadır (pekiştireç). Zehra yazdığı bir sayfanın her satırında bir gülen yüz olduğunda, bu pekiştireçleri hoşuna giden bir şeyle değiştirebilir. Örneğin bir saat televizyon seyredebilir. Ancak Zehra çalışma sırasında anlamsız ses çıkarır ve bağırırsa (problem davranış) bir gülen yüzünü annesi siler (önceden kazanılmış olan ve geri alınan pekiştireç).

Bu örnekte beklentimiz Zehra'nın gülen yüzleri kaybetmemek için anlamsız ses çıkarma/bağırma davranışını sergilememesidir. Bedel ödeme küçük çocuklarla ve ağır derecede zihinsel engelli olan çocuklarla kullanılmamalıdır.

Mola: Mola, OSB gösteren olan ve olmayan çocuklarla oldukça yaygın olarak kullanılan bir müdahale yöntemidir. Kısaca “çocuğun hoşlandığı, çocuk için ödüllendirici olan bir etkinlikten uzaklaştırılması”

olarak tanımlanabilir. Çocuk, belli bir süre için (hoşlandığı bir şeyi/pekiştireci almasını engelleyecek ve 5-10 dakikadan uzun olmayacak şekilde) pekiştireçten uzaklaştırılır. Örneğin, herkes birlikte televizyon seyredirken odanın köşesindeki bir sandalyede oturması, aileden uzak salonun en uzak köşesinde oturması, herkes salonda iken holde yalnız olması ya da ayrı bir odada oturması şeklinde uygulanabilir. Burada önemli olan çocuğun katıldığı etkinliğin hoşuna giden bir etkinlik olması ve bu etkinlikten uzaklaşmak istememesidir. Yemek yemeyi sevmeyen ve sofrada sürekli olarak yemeği ile oynayan çocuğa “odana git ve yemek yeme” demek mola değil, tam tersine ödüllendirmektir. Çünkü zaten sofrada oturmayı ve yemek yemeyi istememektedir. Ama televizyon seyretmekten çok hoşlanıyorsa ve televizyon seyredirken zıplama ya da koşma gibi bir problem davranış sergiliyorsa diğer odaya göndermek ya da televizyon seyretmesini en fazla 5-10 dakika için engellemek moladır.

Mola hemen karar verilerek anlık olarak uygulanacak bir yöntem değildir.

Tam tersine objektif olarak tanımlanmış olan bir problem davranışı ortadan kaldırmak için sistemli olarak kullanılan bir yöntemdir. Birçoğumuz çocuğa kızdığımız, onun bir davranışını kontrol edemediğimiz, yapacak başka bir şey bulamadığımız zaman onu odasına göndeririz. Ancak, bu davranışımız problemi azaltsa ya da ortadan kaldırsa da mola yöntemini kullanmış olmayız. Çünkü mola çocuk için sürpriz olmamalı, çocuğu şaşırtmamalıdır. Tam tersine çocuk problem davranışı sergilediği her sefer ortamdan (hoşuna giden ortam) uzaklaştırılacağını (mola), örneğin odanın köşesinde (hoşa gitmeyen ve ödüllendirici olmayan ortam) oturacağını bilmelidir. Bir örnekle açıklayalım:

Selma sıklıkla çevresindeki diğerlerine tükürür. Annesi öğretmeni ile birlikte Selma'nın her tükürdüğünde 5 dakika süre ile odasına gönderilmesine karar verirler. Çünkü herkes salonda birlikte otururken Selma yatma zamanı da dahil olmak üzere odasına gitmek istememekte, salonda herkesle birlikte televizyon seyretmekten hoşlanmaktadır. Anne ve öğretmen mola yöntemini kullanmayı kararlaştırmalarından sonra anne, herkes televizyon seyredirken Selma kardeşine tükürdüğünde annesi “Selma hemen odana git” der ve onu elinden tutarak odasına götürür. “kardeşine tükürdün, 5 dakika burada kalacaksın.” der. Bu kesinlikle Selma'nın istemediği bir şeydir. 5 dakikalık mola sona erince annesi Selma'yı salona geri getirir. Selma o anda tekrar tükürürse annesi onu tekrar odasına götürerek 5 dakika daha odasında kalmasını sağlar. 5 dakika sonra salona birlikte döndüklerinde Selma'nın televizyon seyretme, kardeşiyle oynama, isteklerini ifade etme gibi olumlu davranışları anne ve baba tarafından hemen ödüllendirilir.

Örnekte de görüldüğü gibi uygulama sürecinde öncelikle problem davranış tanımlanır. Mola yeri (diğer oda, salonun köşesi, televizyondan en uzak köşe, vb. gibi) belirlenir. Mola süresi de (en fazla 5-10 dakika) belirlendikten sonra, çocuğa problem davranışı sergilerse mola yerine gideceği açıklanır. Burada çocuğun ne yapmaması gerektiğini anladığından emin olmalısınız. Annenin/öğretmenin bu aşamada “Eğer birisine tükürürsen, odana gideceksin.” gibi açıklama yapması uygundur ancak kesinlikle çocukla hiçbir pazarlık yapılmaması, “bunu yaparsan köşede oturursun! bu nedenle yapma!” gibi şeyler söylenmemesi gerekir. Çocuk problem davranışı sergiler sergilemez “çabuk odana/hole/köşeye git, mola zamanı” denir ve molaya gitmesi için yönlendirilir; çocuk ağlarsa, öfkelenirse görmemezlikten gelinir. Mola süresi tamamlandığında “Tamam mola bitti, gelebilirsin.” denir ve çocuk moladan önceki ortama getirilir, uygun davranışları gözlenerek ödüllendirilir.

DAVRANIŞ SORUNLARI İLE BAŞETME

Unutmayınız ki bu, çocuk için yeni bir uygulamadır ve ilk zamanlar uygulamak oldukça zordur. Ancak yapılan birçok araştırma, doğru uygulandığı zaman molanın etkili olduğunu ve problem davranışları azalttığını/ortadan kaldırdığını göstermektedir.

Mola yöntemini OSB gösteren çocuklarla kullanırken dikkatli olmanız gerekmektedir. Çünkü OSB gösteren çocuk zaten yalnız kalmak istemekte, diğerleriyle iletişim kurmaktan kaçınmaktadır.

Diğer taraftan, problem davranışın amacı zor/hoşlanılmayan bir işten kaçmak ise, mola yöntemi çocuk için pekiştirici/ödül olmakta, problem davranış daha da artmaktadır. Problem davranışın amacı duygusal uyarı elde etmek ise, bu durumda da çocuk ortamdaki uzaklaştırıldığında/yalnız kaldığında kimse onu engellemeden problem davranışı sergileyebilecektir.

Mola yönteminin, davranışın amacı dikkat çekmek ya da bir şey elde etmek olduğu zaman kullanılması önerilmektedir.

SIRA SİZDE CEVAP ANAHTARI

Sıra Sizde 1

OSB gösteren bireylerin iletişim ve sosyal davranışlarındaki sınırlılıkların problem davranışlara yol açtığı, bir başka deyişle, problem davranışların çocuğun isteklerini ve gereksinimlerini ifade etme ve sosyal ipuçlarını anlama ve tepki vermedeki sınırlılıklara bağlı olarak ortaya çıktığı kabul edilmektedir.

Sıra Sende 2

Zeka düzeyi ile OSB arasında doğrudan bir ilişki görülmektedir. Zeka düzeyi düşük olan OSB gösteren bireylerin stereotipik davranış, öfke nöbetleri, zarar verici davranışlar gibi sorunlara daha çok rastlanmaktadır.

Sıra Sende 3

Anne babalar aşağıdaki soruları kendilerine sorarak hangi davranışların gerçekten problem olduğunu, çocuğun hangi davranışları üzerinde öncelikle çalışmalarını gerektiğini belirleyebilirler.

- Davranış çocuğa zarar veriyor mu?
- Davranış diğerlerine zarar veriyor mu?
- Davranış çocuğun öğrenmesini etkiliyor mu?
- Davranış çocuğun topluma katılımını engelliyor mu?

Sıra Sizde 4

Genelde stereotipik davranışların amacı, çocukların bu davranış sonucunda işitsel, görsel ya da dokunsal uyarı elde etmesidir. Bir başka deyişle, çocuk sadece görsel, işitsel ve dokunsal uyarı

elde etmek için bazı davranışları sergileyebilir. OSB gösteren çocuk oturduğu yerde sürekli sallanabilir, çünkü sallanma ona zevk verebilir. Çocuk küçük kağıt parçasını gözlerinin önünde sürekli sallayabilir, çünkü bu davranışın sonucunda görsel uyaran elde eder ve bundan hoşlanabilir. Benzer şekilde sürekli olarak tiz ve anlamsız ses çıkarabilir, çünkü kendi çıkardığı tiz sesteki işitsel uyaran alır ve bu davranışın sonucundan hoşlanabilir. Duyusal uyaranlar, bireylere zevk verebilir, stresini azaltabilir ya da bireyin uyanık kalmasını sağlayabilir. Dolayısıyla bazı problem davranışlar duyusal nedenlere bağlı olarak çıkar, bireyler duyusal zevk/hoşlanma elde etmek için bazı davranışları sergileyebilirler.

Tablo 4 - Sıra Sizde 5

Genel Tanımlanmış Davranışlar	Gözlenebilir ve Ölçülebilir Davranışlar
Dikkati dağınık. Çok hareketlidir. Saldırgandır. Öfke patlamaları olur. Hırçındır. Tembeldir.	Çocukla çalışırken ya da konuşurken etrafına bakınır. Sürekli olarak dolaşır, zıplar, koşar. Vurur, tekmeler, tükürür. Kendini yere atar, ağlar, bağırır. Dokunulmaktan hoşlanmaz, ağlar, iter. Sabahları giyinmesi 35 dakika, kahvaltı etmesi 40 dakika sürer.

Tablo 5 - Sıra Sizde 6

Davranışın Ölçülen Özelliği	Örnekler
Sıklık ölçümü	1. Ali yemek saatinde 9 kez yerinden kalkar. 2. Hasan bir saatte 6 kez anlamsız ses çıkarır. 3. Oya teneffüste arkadaşlarına 11 kez vurur. 4. Zeynep çalışma materyalini 5 kez fırlatır.
Süre ölçümü	1. Bora her ayağa kalktığında ortalama 3 dakika dolaşır. 2. Baran her seferinde ortalama 10 dakika ağlar. 3. Pelin bul yap ile 30 saniye oynar ve kalker dolaşır. 4. Kerem her sabah 25 dakikada giyinir.
Şiddet ölçümü	1. Oya sabahları kahvaltı saatinde çok şiddetli ağlar. 2. Elif misafir geldiği zaman çok yüksek sesle bağırır. 3. Oya kızdığı zaman bana çok hızlı vurur.

Tablo 6 - Sıra Sizde 7

	Ortam / Öncül (NE ZAMAN?)	Davranış (NE YAPTI?)	Sonuç (NE YAPTINIZ?)
CAN	Yemek saatinde anne baba birbiriyle konuştu.	Can yerinden kalktı, odada dolaştı, zıpladı, çekmeceleri açtı kapadı.	Anne Can'ın arkasından koştu ve "gel, yemek ye" dedi, elinden tutarak Masaya getirdi.
MUSTAFA	Anne Mustafa'yla masada renk kavramını öğretiyordu.	Mustafa ağlamaya başladı, renkli kartları yere attı.	Anne öğretmekten vazgeçti.
OYA	Oya televizyon seyrediyordu. Baba "yatma zamanı, artık yat" diyerek Oyayı yatak odasına götürdü.	Oya televizyonun önünde ağladı, bağırdı, tepindi.	Baba "tamam yatma, biraz daha televizyon seyret" dedi.

Tablo 7 - Sıra Sizde 8

Problem Davranışı Belirleme ve Müdahale Öncesi Çalışmalar Kontrol Listesi

		Evet	Hayır
A. Öncelikli problem davranışın seçilmesi	ÖNCELİKLİ DAVRANIŞI BELİRLEDİM Mİ? (Aşağıdaki her soruyu evet ya da hayır sütununun altına çarpı koyarak yanıtlayınız.)		
	Davranış çocuğun öğrenmesini engelliyor mu?		
	Davranış çocuğun diğerleriyle etkileşimini olumsuz yönde etkiliyor mu?		
	Davranış çocuğun var olan becerilerini kullanmasını engelliyor mu?		
B. Problem davranışın tanımlanması	PROBLEM DAVRANIŞI TANIMLADIM MI? (Aşağıdaki her soruyu evet ya da hayır sütununun altına çarpı koyarak yanıtlayınız.)		
	Tanımladığım davranışı gözleyebiliyor muyum?		
C. Öncül-davranış-sonuç ilişkisini belirlemek	PROBLEM DAVRANIŞ HAKKINDA BİLGİ TOPLADIM MI? (Aşağıdaki her sorunun yanıtını yanına yazınız.)		
	Davranış ne kadar sıklıkla ortaya çıkıyor ya da ne kadar süre devam ediyor?		
	Davranış genellikle nerede ortaya çıkıyor ve nerede hiç çıkmıyor?		
	Davranış ortaya çıktığı zaman ortamda kimler oluyor? Bu davranışı hiç gözlemeyen kimse var mı?		
	Davranış hangi etkinlikler sırasında ya da ne yapılırken ortaya çıkıyor? Hangi durumlarda ve etkinlikler sırasında hiç gözlenmiyor?		
	Davranış genellikle ne zaman ortaya çıkıyor? Hangi zamanlarda hiç gözlenmiyor?		
D. Davranış hakkında müdahale öncesi veri toplamak	MÜDAHALE ÖNCESİNDE DAVRANIŞI DEĞERLENDİRDİM Mİ? (Değerlendirme sonuçlarını aşağıdaki her satırın karşısına yazınız.)		
	Davranışın sıklığı (Gözlem yaptığım durumlardaki ortalama sayısı)		
	Davranışın süresi (Gözlem yaptığım durumlardaki ortalama süresi)		
	Davranışı kaç gün gözledim?		
	Davranışı hangi etkinlikler sırasında gözledim?		

Kontrol listesinde yer alan her bir aşamayı tamamladıysanız üzerinde çalışacağınız problem davranış hakkında yeterli bilgiyi edinmiş olacaksınız. Bir başka deyişle, çocuk için öncelikli problem davranış belirlenmiş, davranış tanımlanmış ve davranış hakkında bilgi toplanmış olacaktır. Ayrıca problem davranışın öncüllerini ve sonuçlarını, yani hem davranışı ortaya çıkaran öncülleri hem de davranışın devam etmesini, kalıcı olmasını sağlayan sonuçları belirlemiş olacaksınız.

EK 1 - Problem Davranış Listesi

A. Çocuğunuzun problem davranışlarını önem sırasına göre listeleyiniz.

Çocuğumun problem davranışları:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

EK 2 - Öncül-Davranış-Sonuç İlişkisini Belirleme Formu (Formun her satırında yer alması gerekenler aşağıda sıralanmıştır.)

Davranışın sayısı: Davranışın kaç kez çıktığını gösterir. Anne baba davranışın her ortaya çıkışında o davranış için bir satır doldurur.

Davranışın sayısı	Zaman	Ortam/ Etkinlik	Öncül	Hedef Davranış	Davranışın Sonucu	Çocuğun Tepkisi
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

- Zaman** : Davranışın ortaya çıktığı zamanın yazıldığı sütundur.
- Ortam/Etkinlik** : Davranış ortaya çıktığı anda çocuk hangi ortamdaydı ve ne yapıyordu (kişi, yer, olay) sorusunun yanıtının yazıldığı sütundur.
- Öncül** : Davranışın ortaya çıkmasına neden olan olay ya da davranışın, davranışın öncesinin yazıldığı sütundur.
- Davranış** : Üzerinde çalışılacak olan ve objektif olarak tanımlanmış olan davranıştır.
- Sonuç** : Davranış ortaya çıktıktan sonra ne olduğunun yazıldığı sütundur.
- Çocuğun tepkisi** : Çocuğun davranışın sonucuna nasıl tepki verdiği yazılır.



MODÜL 3

BECERİ ÖĞRETİMİ

Yard. Doç. Dr. Ayten Düzkantar

AMAÇLARIMIZ

Bu modülü tamamladıktan sonra her kursiyer;

- OSB gösteren bireylere bağımsız yaşayabilmelerini sağlayacak işlevsel becerileri belirleyebilecek,
- OSB gösteren bireylere bağımsız yaşayabilmelerini sağlayacak işlevsel becerileri öğretmek üzere planlama yapabilecek,
- Etkili Öğretim esaslarına dayalı olarak işlevsel becerin öğretimini gerçekleştirebilecek,
- Öğrettiğiniz becerileri değerlendirebilecek,
- Değerlendirme sonucuna göre tamamlayıcı çalışmaları planlayabilecektir.

ANAHTAR KAVRAMLAR

- Bağımsız Yaşam Becerileri
- İşlevsel Beceriler
- Özbakım becerileri
- Beceri öğretimi

İÇİNDEKİLER

Giriş

Bağımsız Yaşam Becerileri

İşlevsel Beceriler

Özbakım Becerileri

Kişisel Bakım Becerileri

Beceri Öğretimi

GİRİŞ

Tüm bireylerin eğitiminde hedef bireysel bağımsızlıktır. Özel gereksinimli bireyler için de en uzun erimli amacımız bağımsız yaşayabilmelerini sağlamaktır. Ancak biz normal erişkinler, bağımsız yaşayabilmek için yüzlerce beceriyi öğrenmek durumunda kaldığımızı biliyoruz. Özel gereksinimli bireylerinde beceri edinimlerini kendiliğinden gerçekleştiremedikleri bilinen bir gerçektir. Özel gereksinimli bireylere becerilerin sistematik yaşantılar planlayarak öğretilmesi gerektiğini düşündüğümüzde, çocuklarımıza bu yüzlerce becerinin öğretiminin çok zor hatta imkansız olduğunu düşünmemiz normaldir. Özel gereksinimli bireylerin bu becerileri kazanmada daha fazla zaman ve deneyime gereksinim duyacaklarını da göz önüne aldığımızda yapacağımız çalışmanın ne kadar zor olduğunu kestirebiliriz. Ancak özel gereksinimli bireyler için bu güçlüğü aşmamız gerekir. Bu güçlüğün aşılması için çok sistematik bir çalışma planlamamız gerekir. Güçlük düzeyinin azaltılması için en önemli stratejilerden biri, öğretimi planlanan becerilerin işlevsel beceri olmasıdır. Böylece hem öğretim zamanı etkili hem de çocuğun öğrenme kapasitesi verimli kullanılmış olur.

Bağımsızlık becerileri gelişimsel temelli belirlenen beceriler olarak düşünülmesi gerekir. Çocuklardan yetişkinlerin sahip olması gereken becerilerin tümüne sahip olması beklenmez. Normal gelişen çocuklar, gelişimlerinin her döneminde sahip olmaları beklenen becerileri edindiklerinde bağımsız olarak nitelenmektedirler. Özel gereksinimli çocuklarımız için bağımsızlık, yaşıtlarına benzer becerilerin öğretimiyle sağlanabilir.

Özel gereksinimli çocuklarımıza bazen normal yaşıtlarının sahip olduğu tüm becerileri yaklaşık süreç içinde öğretmek zor olabilmektedir. Bu nedenle bu beceriler içinden öncelikli olanları belirleyerek öğretmek yaşıtlarıyla arasındaki gelişimsel açığın artmasını önleyebilir. Beceriler arasından öncelikli olanları belirlemek için kullanılan kriter işlevselliştir.

BAĞIMSIZ YAŞAM BECERİLERİ

Sıra Sizde 1: Size göre bir bireyin bağımsız yaşayabilmesi için hangi becerileri öğrenmesi gereklidir?

Bağımsız yaşam becerilerinin gelişimsel olduğundan bahsetmiştik. Doğumda ölüme kadar insanın yaşam süreci farklı gelişimsel evrelere ayrılarak ele alınmaktadır. Gelişimsel evreler bir insanın fiziksel, bilişsel, sosyal, duygusal ve cinsel olarak değişim gösterdiği dönemlerdir. Örneğin bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik gibi gelişimsel dönemler vardır. Her gelişim evresinde tüm gelişim alanlarında kendine özgü değişimler oluşmaktadır. Gelişimsel değişimler o dönemde bireyin edinmesi gereken becerileri belirler. Örneğin bir bebeğin emeklemesi, çocuğun yürümesi, konuşması ya da tuvalet kontrolünü sağlaması birer gelişimsel beceridir. Gelişimsel beceriler alt yapısını büyüme, gelişme ve olgunlaşmaya dayalı değişimlerden alırlar.

Özel gereksinimli çocuklarımızın bir kısmında büyüme, gelişme ve olgunlaşmayla ilgili sorunlar nedeniyle gelişimsel gerilik gözlenebilirken, bazı çocuklarımızda ise bu süreçlerde sorun olmamasına rağmen gelişimsel becerilerin kendiliğinden edinimi gerçekleşemeyebilir. Gelişimsel becerilerin bir kısmı ya da tamamının sistematik öğretim yaşantılarıyla kazandırılması gerekebilir.

Bağımsız yaşam becerileri ailenin özelliklerine göre farklılaşabilmektedir. Aile özellikleri denince, ailenin sosyo-ekonomik statüsü, yaşam rutini, ailedeki birey sayısı, aile bireylerinin özellikleri ve işlevleri, aile içi etkileşim biçimi, ailenin çocuk yetiştirme anlayışını etkilediği gibi çocuktan beklenen yeterliklerin sayısını ve niteliğini de etkilemektedir. Örneğin alt sosyo-kültürel düzeyde, yer sofrasında yemek yiyen, kalabalık bir aile içinde, yiyeceği ortak paylaşımlı tek bir kap içinden yemesi gereken bir çocuk için elle ve hızlı biçimde yemek yeme becerisi geliştirilmesi gerekirken, aynı yaşta bir başka çocuk için çatal kullanma becerisi öncelikli olabilir. Çocuk büyümeye başladığında farklı ortamlara girebilme ihtimali göz önünde bulundurularak çatal kullanma becerisi yine de öğretim amaçları içine alınabilir.

Alanyazında bazı kaynaklarda Bağımsız Yaşam Becerileri; Başarı İçin Gerekli Beceriler, Uyum İçin Gerekli Beceriler, Günlük Yaşam Becerileri, Mesleğe Hazırlık ve Mesleki Beceriler olmak üzere dört beceri alanına ayrılmıştır. Bu beceri alanlarının içeriği ise şöyle belirlenmiştir;

- Başarı İçin Gerekli Beceriler; Temel Gelişim Becerileri, Günlük Yaşamda Gerekli Sayısal Beceriler, Günlük Yaşamda Gerekli Okuma Becerileri, Günlük Yaşamda Gerekli İletişim Becerileri gibi alt beceri alanlarından oluşmaktadır.
- Uyum İçin Gerekli Beceriler; Kendini Tanıma, Kişilik ve Duygusal Uyum Becerileri, Bireylerarası Sosyal Beceriler gibi alt beceri alanlarından oluşmaktadır.
- Günlük Yaşam Becerileri; Özbakım Becerileri, Tüketici Becerileri, Ev İçi Becerileri, Sağlığını Koruma becerileri, Toplumu Tanıma Becerileri.
- Mesleğe Hazırlık ve Mesleki Beceriler; İşe Hazır Olma, Mesleki Davranışlar, Mesleğe Uygun Sosyal Davranışlar gibi alt beceri alanlarından oluşmaktadır.

Bir başka kaynakta ebeveyn ve öğretmenlerin katılımcı olduğu çalışmalarda, eve ve kuruma dayalı bağımsız yaşam becerileri eğitimi içeriğinde olması gereken beceriler şöyle sıralanmıştır;

- Özbakım (Yeme-içme Becerileri, Giyinme Becerileri, Tuvalet ve Hijyen Becerileri, Farklı Ortamda Yeme Becerileri, Giysi Seçme Becerileri, Kişisel Hijyen ve Mense Hazırlık, Ev Beceriler, Zaman Kullanım Becerileri, Telefon Kullanma Becerileri, Yiyecek Sağlama Becerileri, Para Kullanım ve Bütçe Becerileri, Ev Temizliği ve Bakımı ile İlgili Beceriler, Sağlık ve Güvenlik Becerileri, Kendin Koruma Becerileri)
- Oyun ve Boş zaman Becerileri (Fiziksel Oyun ve Spor Becerileri, Boş Zamanını Değerlendirme Becerileri, Bireysel Eğlenme Becerileri, Hayvan ve Bitki Bakımı ve Yetiştirme Becerileri, Müzik ve Dans Becerileri, Sanatsal Etkinlik Becerileri, Okuma-Yazma Becerileri, Konuşma ve Drama Becerileri, Bilim ve Teknoloji Becerileri)
- Sosyal Yeterlik Becerileri (Benlik Kavramı ve Kendine Güven Becerileri, Duygusal Farkındalık ve Duygularını İfade Etme Becerileri, Çevresindeki (aile üyeleri, yaşlıları, arkadaşları ve diğer) İnsanlarla Etkileşim Becerileri, Beden Dilini Kullanabilme Becerileri, Etkileştiği Kişilere Değer Biçme ve Değer Verme Becerileri, Cinselliğin Kişisel ve Sosyal Yönlerini Bilme Becerileri, Cinselliğin Fiziksel Yönlerini Bilme Becerileri, Nezaket Kurallarına Uyma Becerileri, Problem Çözme, Karar Verme ve Plan Yapma Becerileri, Okul Başarısına İlişkin Beceriler, İyi bir Vatandaş olma Becerileri)

Bağımsız yaşam becerileri; Özbakım ve Kişisel bakım becerileri, Sosyal Yeterlik Becerileri, Oyun ve Boş zaman Becerilerini içermektedir. Bu becerilerin kapsamı gelişimsel süreç içinde içeriği genişleyerek devam eder. Bir yaşında öğretilecek kişisel bakım becerileri olduğu gibi 18 yaşına geldiğinde hala öğrenilmesi gereken kişisel bakım becerileri de bulunmaktadır. Örneğin bir yaşında yeme becerisinde bağımsızlık düzeyi parmakla yiyecekleri yemeyi öğrenmesiyken, 11 yaşında yeme becerisindeki bağımsızlık düzeyinin farklı yiyecekleri, uygun (kaşık, çatal, bıçak) araçları düzgün şekilde kullanarak yemeğini yemesidir. 18 yaşına geldiğinde ise mevsime uygun yiyeceklerden bir kaçını temin ederek, kendisine bir yemek hazırlayarak, uygun şekilde yemeğini yer ve sofrayı toplayarak yemek yediği ortamı temizleyebilme düzeyinde bağımsızlığını sağlayacak tüm becerileri öğrenebilir.

İŞLEVSEL BECERİLER

Sıra Sizde 2: Becerinin işlevsel olması size göre nedir?

Yana Çıkma: İşlevsel beceriler, erken çocukluk döneminde öğrenilen ve günlük yaşam etkinliklerini yerine getirirken ömür boyu kullanılan ve becerilerdir.

İşlevsel beceriler, yaşamın ilk yıllarında öğrenildiği halde yaşamın sonuna kadar kullanılan becerilerdir. İşlevsel beceriler çocuğun içinde bulunduğu (evi, yurt, kurum, vb.) ve bulunma ihtimalinin yüksek olduğu (kreş, okul, havuz, vb.) durum ve ortamlara göre belirlenirler. Öğrenilen bu beceriler, çocuğun evde, okulda, toplum içinde bağımsız birey olarak yaşamasını sağlamaya yöneliktir. Bağımsız yaşam bireyin, sosyal yaşama etkin katılımını sağlayacak tercihleri yapabilmesini de sağlar.

İşlevsel Beceri belirlenirken, çocuğun gelişimsel düzeyi dikkate alınarak olabildiğince basit fakat yüksek düzeyde işlevsel olması esası aranmalıdır. Her çocuk için işlevsellik değerlendirmesinin bireysel olarak yapılması gerekir. Çünkü her çocuğun günlük rutini farklıdır ya da bu rutin içinde her çocuk için işlevsellik özelliği taşıyan beceriler farklılaşabilir. Çünkü aynı takvim yaşında olsalar da gelişimsel edinimleri bağlamında farklılıklar göstermektedirler. Erken dönemde edinilen işlevsel beceriler daha sonraki yaşlarda edinilmesi gereken beceriler için de ön koşul niteliğindedir. Ayrıca her çocuğun gelecekte gereksinim duyacağı beceriler de farklılaşabilir.

İşlevsel Beceri Belirleme

İşlevsel becerilerin belirlenebilmesi için öncelikle özel gereksinimli bireyin yaşam rutinin bilinmesi ve bu yaşam rutini içinde bağımsızlığının sağlanması öncelikli hedeflerimizden biridir. İşlevsel beceriler farklı ortamlarda bağımsızlık kazandıran beceriler olduğu gibi özbakım becerisi sonrasında geliştirilmesi gereken kişisel bakım becerilerine de alt yapı oluşturur. Bu bağımsızlık sağlandığında yeni şeyler öğrenme için eğitim zamanı da kazandırır.

Tablo 1 - Sabah Rutin Tablosu

Zaman	Kurum Ortamı	Ev Ortamı
Saat 7:00	Uyanma-Uyandırılma	Uyanma-Uyandırılma
Saat 7:10	Özbakım becerisi-Tuvalete gitme	Özbakım becerisi-Tuvalete gitme
Saat 7:20	Özbakım becerisi-El-Yüz Yıkama	Özbakım becerisi-El-Yüz Yıkama
Saat 7:30	Özbakım becerisi-Yemek Becerisi	Özbakım becerisi-Yemek Becerisi
Saat 8:00	Özbakım becerisi-El Yıkama-Diş fırçalama	Özbakım becerisi-El Yıkama-Diş fırçalama
Saat 8:15	Özbakım becerisi-Soyunma-Giyinme	Özbakım becerisi-Soyunma-Giyinme
Saat 8:30	Kişisel Bakım-Saç Tarama-Tıraş Olma	Kişisel Bakım-Saç Tarama-Tıraş Olma
Saat 9:00	Akademik Beceriler-Okula-etkinliğe gitme	Akademik Beceriler-Okula-etkinliğe başlatma

Sabah rutininde özbakım becerilerinde bağımsızlık kazandırmaya yönelik çalışmaların yoğunlukta olması doğaldır. Bu becerilerde bağımsızlığın kazanılması öğlen beslenme zamanına kadar farklı becerilerin öğretimi için oldukça iyi bir zaman dilimi kazandıracaktır. Bu zaman dilimi için belirlenecek işlevsel beceriler içinde bulunan ve bireyin daha sonra içinde bulunabileceği durumlar için işlevsel olacak şekilde belirlenmelidir. Ayrıca bireyin temel gelişimsel becerilerinin desteklenmesi gerekiyorsa bu zaman dilimindeki öğretim amaçları buna göre belirlenebilir.

Tablo 2 - Gelişimsel Alanlar Beceri Destekleme Tablosu

Zaman	Bakım Kurumu Ortamı	Kurum Dışı Eğitim Ortamı
Saat 9:00	Motor becerileri destekleme	Motor becerileri destekleme
Saat 9:30	Dil Gelişimini Destekleme	Dil Gelişimini Destekleme
Saat 10:00	Boş Zaman Becerisi Kazandırma	Oyun Becerisi Kazandırma
Saat 10:30	Bilişsel Gelişimi Destekleme	Bilişsel Gelişimi Destekleme
Saat 11:00	Motor Becerileri Destekleme	Motor Becerileri Destekleme
Saat 11:30	Sosyal becerilerin desteklenmesi	Sosyal becerilerin desteklenmesi
Saat 12:00	Özbakım becerisi-El yıkama	Bağımsızlık becerisi- okul araçlarını toplama, servise binme.

Okul ve etkinlik rutini içindeki zamanların planlanmasında gelişimsel alanlar ile ilgili becerilerin desteklenmesi ile ilgili beceriler bireysel olarak belirlenmelidir.

Tablo 3 - Yaşam Rutinleri Tablosu

Zaman	Kurum Ortamı	Ev Ortamı
Saat 12:30	Özbakım becerisi-Yemek Becerisi	Özbakım becerisi-Yemek Becerisi
Saat 13:00	Özbakım becerisi-El Yıkama-Diş fırçalama	Özbakım becerisi-El Yıkama-Diş fırçalama
Saat 13:30	Sosyal becerilerin desteklenmesi	Sosyal becerilerin desteklenmesi
Saat 14:00	Boş Zaman Becerisi Kazandırma	Oyun Becerisi Kazandırma
Saat 14:30	Akademik Beceriler	Akademik Beceriler
Saat 15:30	Kişisel Bakım becerisi	Kişisel Bakım becerisi
Saat 16:00	Boş Zaman Becerisi Kazandırma	Boş Zaman Becerisi Kazandırma
Saat 17:00	Müzik ve Dans Becerileri, Sanatsal Etkinlik Becerileri,	Müzik ve Dans Becerileri, Sanatsal Etkinlik Becerileri,
Saat 18:00	Özbakım becerisi-Yemek Becerisi	Özbakım becerisi-Yemek Becerisi
Saat 19:00	Özbakım becerisi-El Yıkama-Diş fırçalama	Özbakım becerisi-El Yıkama-Diş fırçalama
Saat 20:00	Akademik Beceriler	Akademik Beceriler
Saat 21:00	Kişisel Bakım-Saç Tarama-Tıraş Olma	Kişisel Bakım-Saç Tarama-Tıraş Olma
Saat 22:00	Özbakım becerisi Soyunma-Giyinme	Özbakım becerisi Soyunma-Giyinme

Sıra Sizde 3: Bireyin yaşam rutinleri işlevsel beceri seçimini nasıl etkiler?

Bireyin içinde bulunduğu ve bulunma ihtimalinin olduğu ortamlara ilişkin rutinler ona bağımsızlık kazandırma amacıyla işlevsel becerilerin öğretilmesi bağlamında iyi bir planlamayla yürütüldüğünde hem yeni becerilerin kazandırılabilceği eğitim zamanları oluşturulmuş hem de bireyin yaşam kalitesi arttırılmış olur.

ÖZBAKIM BECERİLERİ

Öz bakım, kişinin kendi bakımını yapabilmesi demektir. Öz bakım becerileri de kişinin kendi kendine bakabilmesini sağlayacak tüm becerileri içermektedir. Kaynaklara bakıldığında Öz bakım Becerileri içeriği; yeme-içme becerileri, giyinme becerileri, tuvalet ve hijyen becerileri, farklı ortamda yeme becerileri, giysi seçme becerileri, kişisel hijyen ve mense hazırlık, basit ev becerileri, zaman kullanım becerileri, telefon kullanma becerileri, yiyecek sağlama becerileri, para kullanım ve bütçe becerileri, ev temizliği ve bakımı ile ilgili beceriler, sağlık ve güvenlik becerileri, kendin koruma becerileri olmak üzere oldukça kapsamlı bir şekilde belirlenmiştir.

Öz bakım becerileri, yaşamın ilk yıllarında gelişim alanlarındaki edinimleri temel alan ve içinde yaşanan ortamın gerekliliklerinden ve olanaklarından etkilenen içeriğe sahiptir. Yaşamın ilk yıllarında bu becerilerin temel formlarının edindirilmesi hedeflenir. Bu bağlamda öz bakım becerilerinin; tuvalet, yemek yeme, giyinme, kişisel bakım becerileri gibi çocuğun kendi kendine yetmesine yardımcı olacak beceriler olarak ele alındığı gözlenmektedir.

- Tuvalet becerileri; tuvalete gitme, tuvalete oturma, tuvaletini yapma, temizlenme, sifonu çekme, pantolonunu çekme, ellerini yıkama becerilerini içermektedir.
- Giyinme becerileri; şapka çıkarma-takma, ceket çıkarma-giyme, eldiven çıkarma-giyme, ayakkabı çıkarma-giyme, çorap çıkarma-giyme, pantolon çıkarma-giyme, gömlek çıkarma-giyme, tişört-atlet çıkarma-giyme, ayakkabı bağ çözme-bağlama, etek çıkarma-giyme, düğme açma-ilikleme, Kemer çıkarma-bağlama becerilerini içermektedir.
- Yemek yeme becerileri; parmaklarıyla yeme, bardaktan içme, tabağına yemek alma, kaşıkla yeme, yiyecekleri kesme, sofraya kurallarına uyma becerilerini içermektedir.
- Kişisel Bakım Becerileri; el yüz yıkama, diş fırçalama, traş olma, makyaj yapma, saç tarama, cilt bakımı, banyo yapma becerilerini içermektedir.

Bu temel becerilerin gelişimsel edinimlere dayalı olarak tekrar tekrar ele alınarak niteliğinin arttırılması gereken beceriler olduğu asla akıldan çıkarılmamalıdır. Kurumsal eğitim alan özel gereksinimli çocukların ilk performans değerlendirmesi yapılırken, öz bakım becerileri de değerlendirilir. Beceri yönergesi verildiğinde çocuk beceriyi yapmaya başlıyorsa değerlendirme sütununa (+) konur. Sahip olduğu düşünülen bu becerinin farklı gelişimsel dönemlerde yeniden değerlendirmesi ve öğretimi genellikle gözden kaçırılır. Örneğin “diş fırçalama becerisi” gelişimsel olarak dişler çıkar çıkmaz çocuğun eline kauçuk diş fırçası verilerek dişlerin fırçalanmasına ilişkin tutum geliştirme amacıyla başlatılan bir etkinliktir. Çocuğun henüz dört üstte dört de altta olmak üzere henüz sekiz dişi vardır. Bunun için eline fırçayı alarak dişlerine birkaç kez sürmesi “diş fırçalama” olarak kabul edilir. Çocuk eğer üç yaşında kurumsal eğitim almaya başlamış ise ilk değerlendirmede (+) alır. Ancak çocuk dört, altı, sekiz yaşlarına geldiğinde bu becerinin öğretiminin yinelenerek becerinin niteliğinin arttırılması gerekir. Çünkü çocuğun ağızındaki diş sayısı ve sıklığı

değişmiştir. Yinelenen eğitim yapılmaması durumunda “diş fırçala becerisi” esas amacı olan “dişlerin temizlenmesi, sağlığının korunması ve ağız hijyeninin sağlanması” amacına hizmet etmeyecektir. Özbakım becerilerinin tamamının zaman içinde estetik gelişiminin sağlanması, bir başka deyişle becerinin niteliğinin arttırılması gerekir.

Özbakım becerilerinin Bağımsız Yaşam Becerilerinin önkoşulu niteliğinde olduğunu söyleyebiliriz. O halde öğretime ilk başlanması ve gelişim düzeyine göre bağımsızlık kazandırılması gereken beceriler Özbakım Becerileridir.

KİŞİSEL BAKIM BECERİLERİ

Yana Çıkma: Kişisel Bakım Becerileri, temel gereksinimlerin giderilmesi için edinilmesi gereken Özbakım Becerilerinden kişisel güvenliği ve sosyal kabulü de sağlayacak becerilerden oluşur.

Kişisel bakım becerileri, bağımsız yaşam becerileri içinde yer alan günlük yaşam becerilerinden öz bakım becerileri içeriğinde yer alan becerilerdendir. Yukarıda bahsettiğimiz özbakım becerileri temel gereksinimlerin bağımsız karşılanmasını sağlamaya yönelik becerilerden oluşurken, Kişisel bakım becerileri temel gereksinimlerin karşılanması sırasında kişisel güvenlik ve toplumsal kabulü sağlayan ve estetik becerileri kapsamaktadır. Örneğin tuvaletin geldiğinin farkında olması ve tuvalete giderek boşaltımını yapma özbakım becerisi olarak öğretilirken, tuvaleti kullanırken kapıyı kapatma, boşaltım sonrası giysilerini kaldırma ve düzeltme, ellerini yıkayarak boşaltım alanını tek etme sosyal kabulü ve kişisel güvenliği sağlayan becerilerdir.

Çoğu zaman Kişisel Bakım Becerileri, Özbakım Becerileriyle eş anlamlı kullanılmakta ya da algılanmaktadır. Çünkü Kişisel Bakım Becerileri Özbakım Becerileri kapsamında yer almaktadır. Örneğin Down Sendromlu çocuklara yönelik olarak hazırlanan bir kitapta en sık öğretilen Kişisel Bakım Becerileri aşağıdaki gibi listelenmiştir.

En Çok Öğretilen Kişisel Bakım Becerileri	
Hijyen	Tuvaleti ve tuvalet kağıdını kullanır.
	Ellerini yıkar.
	Yüzünü yıkar.
	Duş alır ya da banyo yapar.
	Saçını yıkar.
	Dişlerini fırçalar.
	Adet kanaması sürecinde sıhhi gereklilikleri yerine getirir.
	Cildine bakar.
Bakım	Saçını tarar/fırçalar.
	Deodorant kullanır.
	Tıraş olur.
	Düzgün şekilde makyaj yapabilir (isteğe bağlı).
	Tırnaklarına bakar.
Giyim	Peçete ve mendil kullanır.
	Kendi başına giyinebilir.
	Hava koşullarına ve duruma uygun kıyafet seçebilir.
	Temiz, yaşına uygun kıyafetler giyer.
	Giysileri birbirine uydurabilir.

*Couwenhoven, T. (2013). S.138'den alınmıştır.

Tabloda da görüldüğü gibi Kişisel Bakım Becerileri, Özbakım becerilerinin temelini oluşturur. Aslında bireyin gelişimi, içinde bulunduğu ortamdaki gereksinimleri Kişisel Bakım Becerilerinin kapsamını etkilemektedir. Örneğin sadece evde bakılan bir bireyin özbakım becerilerinde estetik açıdan geliştirme gereksinimi oluşmayabilir, sabah bir kez saçını taraması yeterlidir. Ancak kurumsal bakım alan, gün içinde sportif etkinliğe ya da yüzmeye giden döndükten sonra bireysel eğitim alan ve eve döndüğünde dışarda yemeğe gitmek üzere hazırlanması gereken bir bireyin günlük rutin içinde 4-5 kez saçlarını taraması veya düzeltmesi gerekir. Bu nedenle bir Kişisel Bakım Becerisini öğrenmeye ne kadar gereksinim duyacağı çok farklı olabilir. Bu nedenle Kişisel Bakım Becerileri Bireysel olarak belirlenmiş İşlevsel Becerilerden oluşturulmalıdır.

Özetlemek gerekirse çocuğun içinde bulunduğu ve bulunma ihtimalinin olduğu durumlar, ailenin yaşam döngüsü, çocuğun gelişimsel düzeyi ve performansına göre işlevsel becerilerin sayısı ve niteliği bağlamında sahip olunması beklenen Özbakım Becerileri içerisinde öğretilecek Kişisel Bakım becerileri belirlenir.

Bunun için en etkili yol Bağımsız Yaşam Çeklisti'nde yer alan becerilerden hangilerinin birey için işlevsel olduğu belirlenmelidir. Belirlenen bu becerilerden hangilerini yapıp neleri yapamadığını belirlemek üzere bir davranışsal değerlendirme yapılarak Kişisel Bakım Becerileri bireysel olarak belirlenmelidir. Bu programın hazırlanmasında aile, diğer bakımdan sorumlu kişiler ve bireyin eğitim ve sağaltımını yürüten uzmanlar birlikte çalışmalıdır. Ayrıca zaman zaman bu program bireyin şimdi ve gelecekte içinde bulunacağı ortamlar ve buralarda gereksinim duyacağı beceriler yeniden gözden geçirilerek yenilenmelidir. Belirlenen yeni beceriler kazandırılmak üzere uzun vadeli bir programa dahil edilmelidir.

Özel gereksinimli bireylerin kişisel bakım becerilerini kazanmalarında tipik gelişim gösteren bireylerle kıyaslandığında daha yavaş bir gelişim göstermesi söz konusu olabilir. Bağımsızlık hedefli çalışmalarda sürecin uzunluğuna bakılmaksızın hedefe odaklanılmalıdır. Önemli olan çocuklarımızın bu becerileri edinmeleri için onlara sıkıntı vermeden ama sistematik ve kararlı bir biçimde bu destekleri sağlamaya devam etmektir. Bireylerin kişisel bakım becerilerinde gelişmeler göstermesi hem anne-baba ve hem bakıcıların hem de öğretmenlerinin ve onlarla çalışan diğer uzmanların işini önemli ölçüde kolaylaştıracaktır. Bununla birlikte bağımlılıktan kurtulmanın bireyin kendine olan saygısını ve güvenini önemli ölçüde geliştirecektir.

BECERİLERİN ÖĞRETİMİ

Öğretim yaparken öğrettiğimiz şeyin gerçekten bir beceri olduğundan emin olmamız gerekir. Ele alınan veya öğretimi hedeflenen içerik bir beceri ise beceri gibi analiz edilir ve beceri öğretiminde etkili olduğu bilinen öğretim yöntemleriyle öğretilir. Öğreteceğimiz bir kavram ise seçtiğimiz yöntem de kavram öğretiminde etkili olan yöntem olacaktır. Bunun için pratik bir yol geliştirip hızlı karar vermeyi kolaylaştırmak gerekir. Gelişim Çeklistinde ya da programda yer alan içeriğin beceri mi, kavram mı olduğuna karar vermek için şu üç soruyu soruyoruz;

- Öğrenme işlemi gerçekleşirken tüm unsurlar tam olarak gözlemlenebiliyor mu?
- Öğrencinin göstereceği becerinin tüm unsurları tam olarak tanımlanabiliyor mu?

- Ortamdan dönüt alabiliyor mu?

Bu üç soruyu “evet” olarak yanıtlatabiliyorsak öğreteceğimiz içeriğin beceri olduğundan emin olabiliriz. Beceri öğretimini sistematik bir yaklaşımla planlamak için aşağıdaki sırayla öğretimlerimizi gerçekleştirebiliriz.

1. Öğretilecek becerileri belirleyin,
2. Beceriye analiz edin,
3. Öğretim için kullanılacak yönteminizi belirleyin,
4. Öğretim sürecinde veri toplayın,
5. Öğretim sürecinizi değerlendirin,
6. Gereken düzenlemeleri yaparak öğretiminizi sürdürün.

Öğretilecek Beceriye Belirleme

Bireye öğretilecek beceriyi belirlerken öncelikli kriter gelişimsel düzeyidir. Gelişim düzeyine uygun olmayan beceri birey için yüksek güçlük düzeyinde algılanacağı için öğrenmede katılımcı olmayacaktır. Bireyin takvim yaşı da öğretilecek beceriyi belirlemede tabii ki önemlidir. Ancak 19 yaşında tuvaletini yaptıktan sonra ortak kullanılan sosyal paylaşım alanına pantolonunu kaldırmadan geliyor ise bu bireye iki yaş becerisi de olsa tuvalet becerilerinin çalışılması zorunludur. Becerilerin gelişimsel düzeye paralel olduğundan bahsetmiştik. Ancak ön yaşantıların da önemli olduğunu belirtmemiz gerekir.

Öğretilecek beceriye karar verirken gelişim çeklistlerinden yararlanabiliriz. Bireyin takvim yaşından başlayarak geriye doğru bir beceri değerlendirmesi yapabiliriz. Bu değerlendirmeyi yaparken az önce önemini vurguladığımız “becerinin niteliği” konusunu gözardı etmemeye dikkat etmemiz gerektiğini bir kez daha hatırlatalalım. Genellikle kaba değerlendirmede beceri yönergesi verilerek yerine getirilip getirilmediğine bakılmaktadır. Bu değerlendirme şekline tek fırsata dayalı değerlendirme denmektedir.

Beceri değerlendirmesini yaptıktan sonra takvim yaşına kadar pek çok beceride (-) aldığını belirlediğimizi düşünelim, bu becerileri hangi sırada öğretmemiz gerektiğine karar vermemez gerekir. Örneğin 14 yaşında bir çocuğumuz hem giyinme hemde yeme becerilerinde eksi almış ise öğreteceğimiz beceriye karar vermek için “işlevsellik” kriter olarak kullanılabilir. 14 yaşına gelebildiğine göre ciddi bir beslenme sorunu olmayabilir ancak giyinme becerisi onun tuvalet ve banyo zamanında da bağımsızlığını sağlayacağından öncelikle bu becerinin öğretiminden başlayabiliriz. İşlevsel beceriler çocuğun beceri öğretimine katılımını da artırır. Çünkü öğrendiği bu beceri sıklıkla kendisine lazım olan bir beceridir. Ayrıca bu yaşta bir çocuk için giyinme, sosyal kabulü de sağlayan ve farklı ortamlarda, farklı kişilerden pekiştireç almasını sağlayan bir beceridir.

Çocuk için gelişimsel düzeyine uygun ve işlevsel beceriyi belirledikten sonra öğretimini yapabilmek için bu becerinin analiz edilmesi gerekir.

Beceri Analiz Etme

Yana Çıkma: Beceri analizi, öğretilmesi hedeflenen becerinin küçük, öğrenilebilir basamaklara bölünmesidir.

Öğretilecek beceriyi belirledikten sonra ilk yapmamız gereken şey beceriyi analiz etmektir. Beceri analizi, becerinin daha kolay yapılabilen aşamalara ayrılmasıdır. Bu aşamalandırma, bireyin bu becerinin tamamını yapamasa bile alt basamaklarında yapabildikleri var mıdır? Sorumuzun yanıtlanmasını sağlayacak yani ayrıntılı performans değerlendirmemiz için bize bir ölçü aracı oluşturacaktır. Ayrıca öğretim sırasında çocuk becerinin tamamını öğrenemese bile öğrendiği küçük basamakların farkına varılarak öğretim sürecimizi de değerlendirebiliriz.

Sıra Sizde 4: Beceri analizini neden yaptığımızı açıklayınız?

Beceri analizinin becerinin daha kolay edinilebilen alt becerilerinin belirlenmesi olduğunu söylemiştik. Beceri analizinin farklı şekillerde yapılabilir. Bunlar;

- bellekten sıralama
- beceriyi kendimiz deneyerek yazma
- beceriyi yerine getirmesi gereken grubun/bireyin gözlenerek yazılması.

Beceriye bellekten analiz ettiğimizde kendi sahip olduğumuz yeterliliklere göre düşündüğümüzden güçlük düzeyi kestirimi yapamayabiliriz. Aynı durum kendimiz yaparak yazdığımızda da söz konusu olabilir. Bellekten sıralarken basamak atlayabilme ihtimali de vardır. Y yaparak yazma sırasında da kendi yapma biçimimizin tasviri analize girebilir. Örneğin yetişkin bireylerde kazak giyme ve çıkarma becerileri kadınlarda ve erkeklerde farklı biçimde yapılabilir;

Tablo 4 - Kazak Çıkarma Beceri Analizi

ERKEKLERDE KAZAK ÇIKARMA	KADINLARDA KAZAK ÇIKARMA
Her iki eliyle kazağın ense kısmından boğazını tutar	Sol eliyle kazağın sağ kol ucunu tutarak sağ kolunu kazağın gövde boşluğuna doğru çeker
Çekerek başını kazağın gövde boşluğu içine çeker	Sağ eliyle kazağın sol kol ucunu tutarak sol kolunu kazağın gövde boşluğuna doğru çeker
Çekmeye devam ederek başını kazağın etek kısmından çıkarır	Elleri kazağın içinde, kazağın boğaz kısmından tutar
Sol eliyle kazağın sağ kol ucunu tutarak sağ kolunu çıkarır	Başı kazağın içinden çıkıncaya kadar yukarıya doğru iter
Sağ eliyle kazağın sol kol ucunu tutarak sol kolunu çıkarır	Kazağı başından çıkarır

Hangi beceri analiz yöntemini seçeceğinize karar vermemiz zor olabilir. Bu durumda farklı şekildeki beceri analizlerini deneyerek hangisinin daha kolay, daha az güç gerektiren ve daha az karmaşık beceri içerdiğini deneyimleyiniz. Örneğin yukarıdaki beceri analizinde erkeklerin kullandığı kazak çıkarmadaki 'enseden tutarak çekme' oldukça çok güç kullanmayı gerektirir. Çünkü kazak vücudu sardığından çekmek zorlayıcıdır. Bu şekilde çıkarma öğretmeye kalkarsak çocuk başarısız olacağından

denemekten vazgeçebilir. Uygun biçimi geliştirmek için öğreteceğimiz bireye en yakın yaşıtını gözlemek yararlı olabilir. Doğru analiz yaptığımızdan emin olduğumuzda öğretime başlamamız gerekir. Bu konuda özel eğitim öğretmeninizden destek almaktan çekinmeyiniz.

Beceri Analizi Yapılış Biçimleri; Beceri analizi farklı şekillerde yapılabilir. Becerin niteliğine göre beceri analizinde benimsenecek yaklaşımlar farklılaşabilir. Beceri analizi,

- gelişim aşamalarına göre,
- yapılış sırasına göre,
- güçlük düzeyine göre ve
- becerinin yapısal analizi

olmak üzere farklı şekillerde yapılabilir. Özbakım becerileri genellikle yapılış sırasına göre analiz yaklaşımıyla analiz edilmektedir.

Sıra Sizde 5: Beceri analiz ederken tek bir analiz şeklini mi kullanmalıyız?

Yapılış Sırasına Göre Analiz; Yapılış sırasına göre iki farklı şekilde analiz yapabiliriz. İleriye doğru analiz, bir becerinin tamamlanabilmesi için yapılması gereken beceri basamaklarının yapılış sırasına göre yazılmasıdır. Geriye doğru analiz ise, bir becerinin yapılması sırasında yer alan beceri basamaklarının, en son beceri basamağından başlanarak (en kolaydan zora doğru sıralanması) yazılmasıdır. Örneğin,

Tablo 5 - İleriye ve Geriye Doğru Analiz Tablosu

İLERİYE DOĞRU ANALİZ,	GERİYE DOĞRU ANALİZ,
Çorabı eline alır	Ayak bileğine kadar giydirilmiş çorabı baldırına çeker
Çorabı ayak parmak ucuna yerleştirir	Ayak ortasındaki çorabı topuğundan geçirir
Çorabı ayak ortasına kadar çeker	Ayak parmağındaki çorabı ayak ortasına kadar çeker
Çorabı ayağının topuğundan geçirir	Eline verilen çorabı parmak ucuna yerleştirir
Çorabın koncunu baldırına doğru çeker	Çorabı alarak uygun şekilde tutar

Gelişim Aşamalarına Göre Analiz; daha öncede belirttiğimiz gibi beceriler gelişimsel edinimlere göre farklı biçimlerde yerine getirilebilirler. Beceri analizinin bu formlara göre yapılması ek yetersizlikler durumunda da gerekebilir. Örneğin,

Tablo 6 - Pantolon Giyme Beceri Analizi Tablosu

YERDE PANTOLON GİYME BECERİ ANALİZİ	SANDALYEDE PANTOLON GİYME BECERİ ANALİZİ	AYAKTA PANTOLON GİYME BECERİ ANALİZİ
Bacaklarını Açar	Pantolonunu alır	Pantolonunu kemer kısmından tutar
Pantolonunu bacaklarının arasına serer	Pantolonunu kemer kısmından tutar	Sağ bacağını kendine doğru çeker
Pantolonunu kemer kısmından tutar	Sağ bacağını kendine doğru çeker	Pantolonunun sağ paça boşluğuna bacağını iter
Sağ bacağını kendine doğru çeker	Pantolonunun sağ paça boşluğuna bacağını iter	Sol bacağını kendine doğru çeker
Pantolonunun sağ paça boşluğuna bacağını iter	Sol bacağını kendine doğru çeker	Pantolonunun sağ paça boşluğuna bacağını iter
Sol bacağını kendine doğru çeker	Pantolonunun sağ paça boşluğuna bacağını iter	Pantolonunu kalça çıkıntısından çeker
Pantolonunun sağ paça boşluğuna bacağını iter	Ayağa Kalkar	Pantolonunu beline yerleştirir
Ayağa Kalkar	Pantolonunu kalça çıkıntısından çeker	
Pantolonunu kalça çıkıntısından çeker	Pantolonunu beline yerleştirir	
Pantolonunu beline yerleştirir		

Beceri basamaklarının daha az olmasına rağmen ayakta beceri giyme becerisi güçlük düzeyi daha fazladır. Bu nedenle beceri basamaklarının sayısı değil güçlük düzeyinin düşük olması daha kolay öğrenilmesinin sağlayabilir.

Güçlük Düzeyine Göre Analiz; daha önce analiz ettiğimiz becerilerin bazı basamakları diğer basamaklardan daha zor ya da karmaşık olabilir. Bazen de bireyin özel bir durumu nedeniyle güç gelebilir. Böyle durumlarda analizimize güçlük düzeyine göre tekrar analiz ederek ek basamaklar koyabiliriz. Örneğin,

Tablo 7 - Çorap Giyme Beceri Analizi Tablosu

ÇORAP GİYME BECERİSİ ANALİZİ,	GÜÇLÜK DÜZEYİNE GÖRE ANALİZ,
Çorabı eline alır	<ul style="list-style-type: none"> • Çorabın koncundan tutar • Çorabın topuğu göbeğini gösterecek şekilde çevirir. • Diğer eliyle koncun bir yanından tutar • Çorabı tuttuğu elini bırakarak diğer elinin karşısından koncu tutar
Çorabı ayak parmak ucuna yerleştirir.	Çorabı ayak parmak ucuna yerleştirir.
Çorabı ayak ortasına kadar çeker	<ul style="list-style-type: none"> • Çorabın koncunu ayak ortasına kadar çekip bırakır • Ayağının iki yanından çorabı tekrar tutar • Tuttuğu yer ayak ortasına gelinceye kadar çekip bırakır. • Ayağının iki yanından çorabı tekrar tutar • Tuttuğu yer ayak ortasına gelip çorap parmak uçlarına değene kadar çekip bırakır.
Çorabı ayağının topuğundan geçirir	<ul style="list-style-type: none"> • Ayağını diğer ayağına çapraz alarak atar. • Çorabı avuçlararak tutar • Topuğundan geçirir • Ayağını düzelterek önceki pozisyonuna alır
Çorabın koncunu baldırına doğru çeker.	Çorabın koncunu baldırına doğru çeker.

Yapısal Analiz; Beceri analizinin öğretimin tüm detaylarını önceden planlamak üzere yapılmasıdır. Gerekliğinde özel eğitim uzmanıyla yapılması daha doğrudur.

Beceri Öğretimi için Yöntem Belirleme

Öğreteceğimiz beceriye karar verip analizini de yaptıktan sonra öğretim yöntemini belirlememiz gerekir. Becerileri öğretmenin gereği ve yararına inanmış olsak bile asıl bizi meşgul eden konu nasıl öğreteceğimize. Beceri öğreteceğimiz yöntemi seçerken beceriye uygun olmasını da düşünmemiz gerekir. Çalıştığımız beceri özbakım becerisi ise ve işlevsel bir beceri ise öğretim fırsatları doğal olarak oluşuyor demektir. Dolayısıyla seçeceğimiz yöntem de oluşan bu doğal fırsatların öğretim amaçlı değerlendirilmesine yönelik olmalıdır.

Doğal fırsatları öğretim amaçlı değerlendirirken de sistematik öğretim planlaması yapmak gerekir;

- Hangi Beceriye: Becerinin Adı: Diş Fırçalama
- Hangi Düzeyde: Çalışma Amacı: Ön Diş ve Azı Üst Yüzeylerini Fırçalar
- Hangi Ortamda: Çalışma Yeri: Banyonun Lavabosu
- Hangi Araçlarla: Çalışma Araçları: Diş Fırçası
- Hangi Basamaklarla: Belirlenen 16 Basamakla Diş Fırçasını Alır
 - Musluğu açar
 - Fırçayı ıslatır
 - Fırçanın kılı kısmını ön dişlerine değdirir
 - Fırçayı aşağı yukarı oynatır
 - Aynı anda soldan sağa doğru hareket ettirir
 - Fırçayı suya tutar
 - Ağzını aaa sesi çıkarır gibi açar
 - Fırçanın kılı kısmını alt /sağ azı yüzeyinde ileri geri hareket ettirir
 - Fırçanın kılı kısmını alt /sol azı yüzeyinde ileri geri hareket ettirir
 - Fırçayı suya tutar
 - Fırçayı çevirir
 - Fırçanın kılı kısmını üst /sol azı yüzeyinde ileri geri hareket ettirir
 - Fırçanın kılı kısmını üst /sağ azı yüzeyinde ileri geri hareket ettirir
 - Fırçasını yıkar
 - Fırçayı yerine koyar

Bu beceri çalışmasında diş macununun kullanılmadığı dikkatinizi çekmiş olabilir. Fırçalama becerisi ile macun ile diş fırçalama becerisi farklıdır. Diş macunu kullanımı bazı özel gereksinimli bireyler için kabul edilebilir bir durum değildir. Ancak dişlerin temizliği iyi bir fırçalama ile de sağlanabilir.

Beceri Öğretimi yaparken farklı yaklaşımlar benimsenebilir. Beceri öğretim Yaklaşımları; İleri zincirleme, Tüm beceri, Tersine Zincirleme Yaklaşımı olmak üzere üç farklı şekilde tercih edilebilir. İleri zincirleme yaklaşımında; beceri öğretimi yapabilmek için performans alımı öncesinde hazırlanan beceri analizinin ilk basamağından son basamağına doğru öğretimin düzenlenmesi gerekir. Öğretim yapılırken ilk işlem basamağı üzerinde durulup diğer işlem basamaklarının öğretimi yapılmaz. Çocuk, ilk işlem basamağını bağımsız olarak gerçekleştirdikten sonra ikinci işlem basamağına geçilir.

Tüm beceri yaklaşımında; beceri öğretimi yapabilmek için performans alımı öncesinde hazırlanan beceri analizinin ileri zincirlemeye göre yapılması gerekir. Bu yöntemin uygulanması sırasında becerinin bütün işlem basamakları için öğretim yapılır. Her öğretim oturumunda beceri basamaklarındaki ipuçları yavaş yavaş çekilerek becerinin tümü gerçekleştirilmeye çalışılır.

Tersine zincirleme yaklaşımında; beceri öğretimi yapabilmek için performans alımı öncesinde hazırlanan beceri analizinin tersine zincirleme yöntemine göre yapılması gerekir. Yani beceri analizi son yapılandıktan ilk yapılandı doğru düzenlenerek oluşturulmalıdır. Öğretim yapılırken son işlem basamağı üzerinde durulur; diğer işlem basamaklarının öğretimi yapılmaz. Çocuk, son işlem basamağında bağımsızlığa ulaştıktan sonra bir önceki işlem basamağının öğretimine geçilir. Her oturumda çocuğun bağımsız gerçekleştirdiği basamakları da yaparak beceriyi tamamlaması istenir. Tersine zincirleme yöntemi her beceri için uygun olmayabilir. Özellikle giyinme becerilerinde ve bazı meslekî becerilerde tersine zincirleme yönteminin diğer yöntemlere göre daha etkili olduğu bilinmektedir. Bunun nedeni; çocuğun başlangıçta gerçekleştirmesini beklediğimiz becerinin oldukça az sayıda işlem basamağını içermesi, kolaylıkla başarıya ulaşmasının mümkün olması ve diğer basamakların öğretimi yapılırken bağımsızlığa ulaştığı işlem basamaklarını da tekrarlamasıdır.

Öğretilecek beceri bireyin yapamadığı becerilerden seçtiğiniz bir beceri ise ve temel özbakım becerilerinden biri değilse öğretim farklı bir şekilde planlanmalıdır. Beceri bireyin gereksinimlerin giderilmesinde kullanılmıyorsa yani kişisel bakım becerileri gibi daha çok estetik ve sosyal kabul için öğrenilmesi gerekiyor ise öğretilme gerekliliği olduğu halde birey bunu tam olarak algılamayabilir. Bu nedenle öğrenmeyi sağlayacak etkileşimde;

- Öğrencinin dikkatinin sağlanması,
- Öğrenciye anlayacağı şekilde yönerge verilmesi,
- Öğrencinin düzeyine uygun ipuçları verilmesi,
- Öğrencinin yaptıklarının pekiştirilmesi,
- Yorulduğunda ara verilmesi,
- Ortamda dikkat dağıtıcı unsurların kaldırılması,

- Çalışma zamanını daha gönüllü olunan zamanlara göre esnetilmesi sistematik bir şekilde planlanmalıdır.

Becerilerin öğretiminde bireyi öğrenmeye motive edebilmek için pekiştiricilerin kullanıldığı yapılandırılmış öğretim yöntemlerinin kullanılması gerekebilir. Öğrencinin yaptıklarının pekiştirilmesine sistematik olarak yer veren öğretim uygulamaları uygulamalı Davranış Analizini (UDA) temel alan uygulamalardır.

Uygulamalı Davranış Analizi, davranışsal yaklaşım içinde yer alan kuramların ilkelerini toplumsal açıdan önemli davranışların değiştirilmesinde kullanan disiplin olarak tanımlanabilir. Günümüzde UDA'ni temel alan uygulamaların etkililiğini gösteren pek çok araştırma yapılmıştır. UDA, yeni beceri ve davranış kazandırma, var olan davranışları istendik yönde (arttırma ya da azaltma) değiştirme, kazandırılan beceri ve davranışların kalıcılığını ve genellemesini sağlama, uygun olmayan davranışları azaltma amacıyla uygulamalar desenlemekte kullanılabilecek bir yaklaşımdır. UDA analizinde uygulamalar öncül, davranış, sonuç ilişkisi ilkesini temel alır.

Beceri öğretiminde UDA'ni temel alan uygulamalara yer verirken;

Uyaran (1)-----Davranış-----Uyaran (2)
Öncül-----Davranış-----Sonuç

zincirinde sistematik uyarlamalar planlanmaktadır. Bu zincire dayalı uygulamalarda 1. ve 2. Uyarana yönelik sistematik planlamalara yer verilmektedir. Yapılan uyarlamalar buna göre isimlendirilmektedir. 1. Uyaranda yani öncülde yapılan uyarlamalar, Uyaran ipucu uyarlamaları olarak adlandırılırken, Uyaran 2'de yapılan uyarlamalar Tepki ipucu uyarlamaları olarak adlandırılmaktadır.

Uyaran ipucu uyarlamaları, hedef davranışı başlatması beklenen hedef uyaranda ve ipucu sağlayan uyaranda, algılamayı kolaylaştırmak amacıyla sistematik uyarlamalar yapılmasıdır. Uyaran uyarlamaları üç şekilde yapılır;

- Uyaran ipucu uyarlamaları
- Hareketle sağlanan ipuçları
- Yerleştirmeye sağlanan ipuçları

Uyaran ipucu uyarlamaları, Uyarani silikleştirme, Uyarana şekil verme, Uyarana ipucu ekleme olmak üzere üç şekilde uyarlamayı içermektedir.

Tepki İpuçlarına dayalı uyarlamalar, birey tepkide bulunmadan önce ipucu sunarak tepkinin doğru olmasını sağlamaya yönelik uyarlamalardır.

- Sabit bekleme süreli öğretim
- Eşzamanlı ipucuyla öğretim

- Artan bekleme süreli öğretim
- Aşamalı yardımla öğretim
- Davranış öncesi ipucu ve sınamayla öğretim
- Davranış öncesi ipucu ve silikleştirmeye öğretim
- İpucunun giderek azaltılmasıyla öğretim
- İpucunun giderek arttırılmasıyla öğretim

Tepki İpuçlarına dayalı uyarlamalar, İpuçlarının değişik sitematiklikle kullanımıyla gerçekleştirilen, UDA'ne dayalı öğretim yöntemleridir. Sistematik Öğretim yapabilmek için öğrencinin düzeyine uygun ipuçları verilmesini de planlamak gerekir. Öğrenciye sağlanabilecek ipuçları şöyle sıralanabilir;

- Sözel
- Yapacağı davranışı söyleme
- Açıklama yapma
- Model
- Fiziksel yardım
- Yönlendirme
- Kısmi yardım
- Tam yardım

Beceri öğretiminde işlevsel beceriler seçtiğimiz için öğretimde tercih edeceğimiz yöntemlerden biri Ayrık Denemelerle Öğretim'dir. Bu yöntem Ö-D-S öğelerinden oluşan UDA'ne dayalı bir öğretim yöntemidir. Ayrık denemelerle öğretim doğal ortamda ve günlük rutin akışı içinde oluşan doğal fırsatların öğretim denemelerine dönüştürülmesi için uygun bir yöntemdir. Bu yöntem;

- YÖNERGE
- İPUCU
- ÖĞRENCİ TEPKİSİ
- SONUÇ

zincirinden oluşan denemelerin peş peşe gerçekleştirilmesiyle yürütülür.

Yönerge, öğrencinin bir tepkide bulunması için sorulan sorular ya da verilen komutlardır ve kısa ve açık olmalıdır. Yönerge verilmeden önce çocuğun dikkati çekilmeye çalışılır.(buraya bak, beni dinle, çalışmaya başlayalım mı?) Yönerge verilir (çorabını giy, şapkanı çıkart).

İpucu, öğrencinin doğru tepkide bulunma olasılığını arttırmak için kullanılan ek uyaranlardır;

- Sözel ipucu (Örn, çorabını al)
- İşaret ipucu (öğrt. çorabı göstermesi)
- Model ipucu (öğrt. çorabı alması)
- Kısmi fiziksel ipucu (öğrenciyi çorabı almaya yönlendirme)
- Tam fiziksel ipucu (öğrencinin elenden tutarak çorabı aldırması)

Öğrencinin tepkisi,

- doğru ya da yanlış olabilir
- katılımlı ya da katılımsız
- hiç bir tepkide bulunmama şeklinde olabilir.

Sonuç,

- Öğretmen hayır doğru tepkiye model olur
- Öğretmen hayır der bir sonraki denemeyi başlatır
- Öğretmen bir üst düzeyde ipucu sunar
- Öğretmen doğru tepkiyi pekiştirir

Ayrık denemelerle öğretim sürecinde kullandığımız Ö-D-S öğelerinden oluşan zincir Eşzamanlı öğretim yönteminde de aynıdır. Denemeler bir oturumda 5-10 kez yinelenebilir. Denemeler arasında 3-5 sn. beklenir. Benzer denemeler birkaç kez aynı şekilde yapıldıktan sonra, başka bir deneme çeşidine geçilebilir. İleri ya da geri zincirleme yaklaşımıyla becerilerin öğretimini yapmaya karar vermişsek, ilk ya da son beceri basamağı ölçüt karşılancaya kadar öğretim denemelerine yer verileceğinden tek basamağın kısa sürede öğrenilmesini sağlamak üzere eşzamanlı öğretim yöntemi kullanılabilir. Ancak tüm beceri yaklaşımını benimsemişsek tüm beceri basamakları için ardışık birer deneme yaptırılmalıdır.

Sabit bekleme süreli denemelerde Ö-D-S öğelerinden oluşan zincir kullanılmaktadır. Ancak öncül ile davranış arasında öğrenciye tepki fırsatı vermek üzere bir süre (3-5 sn.) beklenir. Öğrencinin bekleme süresi içinde doğru tepki vermesi becerinin öğrenildiği anlamında yorumlanır. Bekleme süresi sonuna kadar doğru tepki gelmemiş ise tepki ipucu verilerek öğrencinin uygun davranışı göstermesi beklenir. Sabit Bekleme Süreli Öğretim uygulamasında;

- Öğrencinin düzeyine uygun olarak belirlenen yönerge verilir. ("Çorabını al")
- Belirlenen süre kadar bekle (4-6 sn.)
- Öğrencinin düzeyine uygun olarak belirlenen (fiziksel, model, işaret, sözel) ipucu verilir. (Bak ben aldım)

- Şimdi sıra sende 'al'
- Öğrencinin tepkisi sonrasında (pekiştir, hata düzeltme/görmezden gelme) ne şekilde yanıt verileceğini kararlaştırılır.

UDA'ne dayalı öğretim yöntemlerinin bir kısmının Tepki İpuçlarına dayalı uyarlamaların değişik sitematiklikle kullanımıyla gerçekleştirildiğinden bahsetmiştik. Bu yöntemlerin tamamında da Ö-D-S öğelerinden oluşan zincir kullanılmaktadır. Sistematik Öğretim yapabilmek için öğrencinin düzeyine uygun ipuçları belirlenerek kullanımına yer verilmektedir. UDA'ne dayalı diğer öğretim yöntemlerinde öncül üzerinde uyarlamalara yer verilmektedir. Bunlar;

- Davranış öncesi ipucu ve sınamayla öğretim
- Davranış öncesi ipucu ve silikleştirmeyele öğretim
- İpucunun giderek azaltılmasıyla öğretim
- İpucunun giderek arttırılmasıyla öğretim

Tablo 8 - İpucu Türleri Tablosu

İpucu Türlerin En Yoğundan En Az Yoğun Olana Doğru Sıralanışı	
İpucu Türü	Açıklama
Tam fiziksel ipucu	Elinizi çocuğunuzun elinin üstüne koyarak onunla birlikte yapılması gereken şeyi yapmanız.
Kısmi fiziksel ipucu	Elinizle çocuğunuzun kolundan temas ederek yapılması gerekenlere biraz daha az bir müdahale ile eşlik etmeniz.
Model ipucu	Çocuğunuzda her neyi yapmasını istiyorsanız onu yaparak çocuğunuza göstermeniz.
Sözel ipucu	Sözel olarak yönerge vermeniz, yapmasını istediğiniz şeyi söylemeniz ya da yapmasını istediğiniz şeye ilişkin bir sözcük ya da adı söyleyerek ipucu vermeniz.
Jestsel ipucu	Parmağınızla işaret ederek, gözlerinizle ilgili uyarana bakarak, ya da başınızla ilgili tarafı işaret ederek yapılması gereken davranışa ilişkin ipucu vermeniz.

Bağımsız yaşam, özbakım ya da kişisel bakım becerileri genellikle zincir becerilerden oluştuğu için beceri öğretimi sırasında becerinin farklı basamaklarında farklı düzeyde ipuçlarının kullanımı gerekli olabilmektedir.

Video Modelle Öğretim; Özellikle Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) tanısı alan çocukların bir bölümünün eğitiminde model olmanın değişik bir sunumu olan video model olma yöntemiyle bir takım beceriler bu çocuklara etkili bir biçimde öğretilmektedir. Birçok OSB tanısı almış çocuğun video izlemeye ilgi duyduğu ve videodan izlediği sözcükleri ve davranışları taklit ettiği ifade edilmektedir. Ayrıca video izlemeye yönelik ilgi çocukların buradan izledikleri davranışları taklit etmeye yönelik motivasyonlarını da arttırmaktadır. Çocuğunuz başka insanların davranışlarını taklit edebiliyorsa ve video izlemeye yönelik yüksek ilgisi varsa video modellerle öğretimi kullanabilirsiniz. Video modellerle öğretimde çocuğun öğrenmesini istediğimiz becerinin videosuna ona izletir ve çocuğun da aynı beceriyi sergilemesi için fırsat sunarız.

Öğretim Sürecinde Veri Toplama

Kayıt tutmanın dört genel amacı olduğu söylenebilir: (a) ilk değerlendirme bilgileri kullanılarak seçilen amaçların uygunluğuna ilişkin bir sonuca varmak, (b) zaman içinde çocuğun gösterdiği performans farkını ortaya koymak, (c) uygulama planında herhangi bir değişiklik ya da uyarlamaya gereksinim duyulup duyulmadığını ortaya koymak, (d) çocuğun ilgi alanlarını belirlemek. Beceri öğretimi sırasında kayıt tutma daha çok performans kaydı ve uygulama değişikliği kararı amacıyla tutulmaktadır.

Ne zaman kayıt tutulacağı, elde edilecek bilgilerin nasıl yorumlanacağı (sayı, süre, tepki oranı, yüzde vb) seçilen öğretim yöntemiyle ilgili uygunluk göstermelidir. Günlük rutin etkinliklerinde çeşitli alanlarda çocuğa öğretilmesi planlanan beceriye ilişkin bilgi toplanmalıdır. Böylece çeşitli durumların bir öğretim fırsatı olarak ele alınmasına ve öğretilecek beceriye ilişkin öğretim sunulmasına karar verilebilir. Kaydetme sırasında öğretici kayıt tutmayı etkileyebilecek olası çevresel durumları belirlemeli ve bu durumlara uygun olarak kayıt tutmalıdır. Kaydetme etkinliklerinde diğer kişilerin görüşlerinin de yer almasına özen gösterilmelidir. Kaydetme etkinlikleri düzenli aralıklarla ve sıklıkla yapılmalıdır. Bir karar alınması gereken amaçlar için kaydetme etkinlikleri daha fazla gerçekleştirilmelidir.

Kayıt Teknikleri

Öğretimin Gözlenmesi; Doğrudan gözlem tekniklerinde davranış gerçekleştiği sırada gözlenir. Örneğin, bir okul öncesi dönem öğrencisinin bireyselleştirilmiş eğitim programında öğretilmesi amaçlanan becerilerden bir tanesinin ayakkabı giyme becerisi olduğunu varsayalım. Bu amaçla, öğretmenin öğrenciyi ayakkabısını giyme davranışını çalışırken gözlerse doğrudan gözlem tekniği kullanmış olur. Ancak, gözlem teknikleri açıklamadan önce gözlem yapan kişinin, gözlem yapmaya başlamadan önce gözlem yapan kişi tarafından (örneğin, öğretmen) açıklık getirilmesi gereken noktalar vardır.

Şimdiye değin, bireyselleştirilmiş eğitim programı uygulamalarında çocuğa kazandırılması hedeflenen davranışların ne ölçüde kazandırıldığını ortaya koymak üzere çocuğun davranışlarına ilişkin bilgi toplamakta kullanılan gözlem teknikleri üzerinde durulmuştur. Kullanılan öğretim yöntemi, öğretim veya uygulama paketinin planlandığı gibi kullanılıp kullanılmadığının da gözlenmesi gerekmektedir. Bu sürece öğretimin gözlenmesi denir.

Gözlem yapmaya başlamadan önce açıklık getirilmesi gereken noktalar:

Kim gözlenecek?	Sınıftaki tüm öğrenciler mi, sınıftaki bir öğrenci grubu mu yoksa sınıftaki bir tek öğrenci mi gözlenecek karar verilmelidir.
Hangi davranış ya da davranışlar gözlenecek?	Öğretmen, yalnızca hedef davranış belirleyerek bu hedef davranışı mı gözleyeceğini ya da genel olarak tüm davranışları mı gözleyeceğini karar vermelidir.

Davranış ya da davranışlar hangi gözlem teknikleri kullanılarak gözlenecek?	Her gözlem tekniği her davranışın gözlenmesi için uygun değildir. Öğretmen gözleyeceği davranışa uygun gözlem tekniğini kullanmalıdır. Örneğin, davranışın gözlem sırasında kaç kez meydana geldiği gözlenmek isteniyorsa olay kaydı, ne kadar süre ile meydana geldiği gözlenmek isteniyorsa süre kaydı kullanılmalıdır.
Gözlem nerede gerçekleştirilecek?	Öğretmen, davranışın nerede (örneğin, sınıfta, oyun bahçesinde, yemek salonunda vb.) gözleneceğini ve kendisinin gözlemi gerçekleştirmek üzere nerede (sınıfın bir köşesinde, yemek salonunun girişinde) bulunacağına karar vermelidir.
Gözlem ne kadar süre ile ve ne zaman gerçekleştirilecek?	Öğretmen, günün belirli saatlerinde mi, gün içinden örneklem olarak mı, ne sürelerle gözlem yapacağına karar vermelidir.
Gözlem ne şekilde kayda geçirilecek?	Gözlem sırasında veriler basitçe bir kağıda mı işleyecek, bu amaçla herhangi bir araç (örneğin, ses kayıt ve görüntü kayıt cihazları) kullanacak mı karar vermelidir.
Elde edilen bilgiler nasıl kullanılacak?	Öğretmen elde ettiği verileri, öğrencilerle, aileleriyle ya da okuldaki diğer uzmanlarla paylaşacak mı, bu verileri hangi amaçla kullanacak karar vermelidir.

Öğretim gözlenirken uygulama güvenilirliği analizi yapılırsa, öğretimin planlandığı gibi gerçekleştirilip gerçekleştirilmediği incelenir. Uygulama güvenilirliği, öğretmenin uygulamayı planlanan basamaklara göre yapmasıdır. Bu amaçla, öğretmen gerçekleştirmeyi planladığı uygulamanın bir anlamda beceri analizini geliştirerek öğretimin hangi basamaklardan oluşacağına karar verir ve uygulama sırasında bu basamakları takip ederek öğretim sunar. Örneğin, öğretmenin sınıfındaki çocukların dikkatlerini yapacakları çalışmaya yönlendikten (örn., “Bugün diş fırçalamayı öğreneceğiz. Hazır mısınız?, Çalışmaya başlayalım mı?)) sonra, her bir öğrenciye bir renk ve şekil hakkında sorular yönelteceğini (örn., “Bu blüz ne renk Ayşe?, Bu şeklin ismi ne?) ve öğrenci kendisine sorulan soruyu doğru bilirse pekiştireceğini (örn., “Aferin Ayşe, doğru bildin”), soruyu doğru bilemezse ise doğru yanıtın öğretmen tarafından sunulacağını (örn., “Ayşe bu şeklin ismi daire.”) varsayalım. Bu durumda öğretmenin gerçekleştireceği öğretimde şu basamakları gerçekleştirip gerçekleştirmediği incelenerek öğretim gözlenmiş olur: (a) öğretmen öğrencilerin dikkatlerini çalışmaya yöneltir, (b) öğrenciye soru yöneltir, (c) uygun davranış sonrası uyaran sunar (örn., doğru tepkileri pekiştirir, yanlış tepkiler için model olur).

Öğretim sırasında zaman zaman uygulama güvenilirliğinin değerlendirilmesi son derecede önemlidir. Gözlem sonucu uygulama sırasında uygulama planının dışına çıktığı ve çocuğun performansının bu nedenle olumsuz etkilendiği görülürse, öğretmen bu durumda planladığı öğretim biçimine geri dönebilir. Böylece, öğretmen planladığı uygulamaya geri dönerek olası olumsuz gelişmeleri önlemiş olur. Bu yararın yanısıra, öğretmenin ilk kez gerçekleştireceği bir uygulamayı gerçekleştirmesi durumunda da uygulama güvenilirliği verisi toplanarak öğretmene uygulamayı daha iyi ve doğru gerçekleştirebilmesi için bu konuda geribildirim sunulması açısından önemlidir.

Gözlem yapan kişinin gözlem yapmaya başlamadan önce açıklık getirmesi gereken konular aktarıldıktan sonra doğrudan gözlem teknikleri konusunda açıklamalara geri dönelim. Doğrudan gözlem teknikleri iki grupta toplanmaktadır: Kesin kayıt teknikleri ve yaklaşık kayıt teknikleri. Ancak, bu tekniklere ek olarak doğrudan gözlem tekniği olarak değerlendirilebilecek bir diğer kayıt tekniği

beceri analizi kaydıdır. İzleyen bölümde bu teknikler ve bu tekniklerin türlerine yer verilmiştir.

Beceri Analizi Kaydı; Çocuğun, zincirleme beceri analizi basamaklarının her birisine ilişkin verdiği tepki kaydedilir ve ardından bu davranışa ilişkin elde edilen doğru davranış yüzdesi grafiğe işlenir. Zincirleme beceri analizi kaydı tekniği tutmak son derecede önemlidir. Özellikle beceri analizinde yer alan ama o davranışın gerçekleşmesi için kritik bir öneme sahip olmayan davranışlara ilişkin çocuğun performansını öğrenmek açısından önemlidir. Şekil'de beceri analizi kayıt formu örneği yer almaktadır.

Gözlenen:

Gözleyen:

Davranış: Çorap Giyme

Beceri basamakları							
Çorabını alır	-	+	+	+	+	+	+
Ayak parmağına yerleştirir	-	-	+	+	+	+	+
Çorabı ayak ortasına çeker	-	-	-	+	+	+	+
Çorabı topuğundan geçirir	-	-	-	-	+	+	+
Çorabı baldırına çeker	-	-	-	-	-	-	+
Toplam + / - / %	0	20	40	60	80	80	100

Günümüzde OSB olan bireylerin eğitiminde etkili bir biçimde kullanılmakta olan etkinlik çizelgeleriyle eğitim de beceri analizine dayalıdır. Dolayısıyla etkinlik çizelgelerine ilişkin kayıt da Beceri Analiz Kaydı kullanılarak yapılabilir.

Öğretim Sürecinin Değerlendirilmesi ve Yeniden Düzenlenmesi

Öğretim sırasında tutacağınız kayıtlar size öğretiminizi yeniden düzenlemek için fırsat sunacaktır. Gözlemler beceri öğretim ortamları ve yaratılan doğal fırsatların değerlendirilmesini sağlayacaktır. Beceri analizi kaydı ise çocuğun hangi beceri basamaklarını bağımsız yapar hale geldiğini belirlememizi ve hangi basamaklarda geliştiremeye gereksinim duyulduğunu ortaya koyacaktır.

Verileri incelendiğinde kullanılan ipuçları değiştirilebilir. Öğretim sırasında ipucunun yoğunluğunun azalması beklenir. İpucu değiştirilemeyen beceri basamakları güçlük düzeyi bakımında yeniden gözden geçirilerek analiz edilebilir. İpucu değişirse de kullanılan yanlışsız öğretim yöntemleri değiştirilebilir ya da kombine uygulamalar planlanabilir. Öğretilen beceri çocuğun repertuarına ilk kez dahil ediliyorsa denemelerini sürdürebilmesi için pekiştiriciler gözden geçirilerek yenilenebilir. Öğretilen beceri için sıkça yinelenebileceği ortam düzenlemeleri de planlanabilir.

Sonuç olarak kişisel bakım becerilerinin tipik gelişim gösteren bireylerin çoğu tarafından kendiliğinden öğrenilen beceriler olduğunu ancak özel gereksinimli bireylerde bu becerilerin özel bir takım düzenlemelerle öğretilmesi gerektiğini öğrendik. Bu beceriler bireylerin bağımsızlaşmasına ve toplumsal saygınlık ve kabullerinin artmasına hizmet ederken onlara bakım sağlayan bireylerin de işlerini kolaylaştırmaktadır. Kişisel bakım becerilerinin neler olduğuna ilişkin birçok kaynak olduğunu

ve bu kaynaklarda yer alan listelerden öğrencimizin gereksinim duyduğu becerileri seçebileceğimizi biliyoruz. Bunun yanında bu tür listelerde yer alan becerilerin dışında yeni beceriler belirleyebiliriz. Belirlediğimiz becerileri amaç olarak seçmek, seçtiğimiz beceriyi analiz etmek, sistematik bir yaklaşımla bu becerileri öğretmek, öğretim öncesinde sırasında ve sonrasında kayıt tutmak ve bu kayıtları analiz ederek değişikliklere gitmek yoluyla öğrencilerimize kişisel bakım becerilerini öğretebiliriz.

Özet

OSB gösteren bireylere bağımsız yaşayabilmelerini sağlayacak işlevsel becerileri belirleyebilecek, Tüm bireylerin eğitiminde hedef bireysel bağımsızlıktır. Özel gereksinimli bireyler için de en uzun erimli amacımız bağımsız yaşayabilmelerini sağlamaktır. Bağımsızlık becerileri gelişimsel temelli belirlenen beceriler olarak düşünülmesi gerekir. Özel gereksinimli çocuklarımıza bazen normal yaşlılarının sahip olduğu tüm becerileri yaklaşık süreç içinde öğretmek zor olabilmektedir. Bu nedenle bu beceriler içinden öncelikli olanları belirleyerek öğretmek yaşlılarıyla arasındaki gelişimsel açığın artmasını önleyebilir. Beceriler arasından öncelikli olanları belirlemek için kullanılan kriter işlevselliğidir.

OSB gösteren bireylere bağımsız yaşayabilmelerini sağlayacak işlevsel becerileri öğretmek üzere planlama yapabilecek,

Bağımsız yaşam becerileri gelişimin ikinci evresinden itibaren ailenin özelliklerine göre farklılaşabilmektedir. Aile özellikleri denince, ailenin sosyo-ekonomik statüsü, yaşam rutini, ailedeki birey sayısı, aile bireylerinin özellikleri ve işlevleri, aile içi etkileşim biçimi, ailenin çocuk yetiştirme anlayışını etkilediği gibi çocuktan beklenen yeterliklerin sayısını ve niteliğini de etkilemektedir.

Etkili Öğretim esaslarına dayalı olarak işlevsel becerin öğretimini gerçekleştirebilecek,

Beceri öğretiminde UDA'ni temel alan uygulamalara yer verirken; Öncül -Davranış -Sonuç zincirinde sistematik uyarlamalar planlanmaktadır. Bu zincire dayalı uygulamalarda 1. ve 2. Uyarana yönelik sistematik planlamalara yer verilmektedir. Yapılan uyarlamalar buna göre isimlendirilmektedir. 1. Uyaranda yani öncülde yapılan uyarlamalar, Uyarıcı ipucu uyarlamaları olarak adlandırılırken, Uyarıcı 2'de yapılan uyarlamalar Tepki ipucu uyarlamaları olarak adlandırılmaktadır. Uyarıcı ipucu uyarlamaları, hedef davranışı başlatması beklenen hedef uyaranda ve ipucu sağlayan uyaranda, algılamayı kolaylaştırmak amacıyla sistematik uyarlamalar yapılmasıdır. Uyarıcı uyarlamaları üç şekilde yapılır; Uyarıcı ipucu uyarlamalar, Hareketle sağlanan ipuçları, Yerleştirmeye sağlanan ipuçları. Uyarıcı ipucu uyarlamaları da Uyarıcı silikleştirme, Uyarıcı şekil verme, Uyarıcı ipucu ekleme olmak üzere üç şekilde uyarlamayı içermektedir. Tepki İpuçlarına dayalı uyarlamalar, birey tepkide bulunmadan önce ipucu sunarak tepkinin doğru olmasını sağlamaya yönelik uyarlamalardır. Tepki İpuçlarına dayalı uyarlamalar, İpuçlarının değişik sitematiklik kullanımıyla gerçekleştirilen ve UDA'ni temel alan öğretim yöntemleridir.

Öğrettiğiniz becerileri değerlendirebilecek,

Kayıt tutmanın (a) ilk değerlendirme bilgileri kullanılarak seçilen amaçların uygunluğuna ilişkin bir sonuca varmak, (b) zaman içinde çocuğun gösterdiği performans farkını ortaya koymak, (c) uygulama planında herhangi bir değişiklik ya da uyarlamaya gereksinim duyulup duyulmadığını ortaya koymak, (d) çocuğun ilgi alanlarını belirlemek olmak üzere dört genel amacı olduğu söylenmişti. Tutulan kayıtlardan elde edilen verilere göre öğretilen becerilerin edinim düzeyi değerlendirilebilecektir.

Değerlendirme Sonucuna Göre Tamamlayıcı Çalışmaları Planlayabilme

Sonuç olarak becerilerin tipik gelişim gösteren bireyler tarafından kendiliğinden öğrenilen beceriler olduğunu ancak özel gereksinimli bireylerde bu becerilerin sistematik düzenlemelerle öğretilmesi gerektiğini öğrendik. Yapılacak tamamlayıcı çalışmalar uygulanan sistematik uygulamaların uyarlamaları ya da kombinasyonları kullanılarak oluşturulmalıdır.

SIRA SİZDE YANIT ANAHTARI

Sıra Sizde 1

Bireyin bağımsızlığı gelişimsel döneme göre düşünülmelidir. Yetişkin bir birey için bağımsız yaşayabilmek için yüzlerce beceriyi öğrenmesi gerektiği söylenebilir. Ancak çocuklar için içinde bulunduğu gelişimsel dönemin becerilerini bağımsız yapabiliyor olması yeterlidir.

Sıra Sizde 2

İşlevsel beceriler, yaşamın ilk yıllarında öğrenildiği halde yaşamın sonuna kadar kullanılan becerilerdir. İşlevsel beceriler çocuğun içinde bulunduğu ve bulunma ihtimalinin yüksek olduğu durum ve ortamlara göre belirlenirler. Öğrenilen bu beceriler, çocuğun evde, okulda, toplum içinde bağımsız birey olarak yaşamasını sağlamaya yöneliktir.

Sıra Sizde 3

Yaşam rutinleri bireyin günlük yaşamını bağımsız bir biçimde sürdürebilmesi için gereksinim duyabileceği becerilerin kolayca belirlenmesini sağlar.

Sıra Sizde 4

Beceri analizini, öğreteceğimiz becerinin öğrenilmesini kolaylaştırmak amacıyla yapıyoruz. Ancak yaptığımız analizi kayıt yapma ve değerlendirme için de kullanabilmekteyiz. Ayrıca öğretim programımızın akışını planlarken her basamakta ipucu uyarlamaları yapabilmek için beceri analizi işimizi kolaylaştırmaktadır.

Sıra Sizde 5

Bir beceriyi analiz ederken tek bir analiz kullanabildiğimiz gibi birden fazla becerileri analizi şeklini de kullanabiliriz. Yapılış sırasına göre analiz ettiğimiz becerinin bazı basamakları gerektiğinde güçlük düzeyine göre de analiz edilebilir.

MODÜL 4

OTİZM SPEKTRUM BOZUKLUĞU GÖSTEREN BİREYLERİN FİZİKSEL UYGUNLUĞUNU KORUMA VE GELİŞTİRME

Doç. Dr. Mehmet Yanardağ

AMAÇLARIMIZ

Bu modülü tamamladıktan sonra her kursiyer;

- Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) gösteren bireylerin yaşam kalitesini korumada fiziksel aktivitenin önemini açıklayabilecek
- OSB gösteren bireylerin motor performans ve fiziksel uygunluk özelliklerini tanımlayabilecek
- OSB gösteren bireylerin fiziksel uygunluk düzey ve performanslarını değerlendirebilecek
- OSB gösteren bireylerde fiziksel eğitim ve spor programı için ortam düzenlemesini tasarlayabilecek
- OSB gösteren bireylerde fiziksel eğitim ve spor programı için günlük aktivite içeriği hazırlayabilecek
- OSB gösteren bireylerde fiziksel eğitim ve spor programı için uygun öğretimsel stratejileri açıklayabilecek
- OSB gösteren bireylerde fiziksel eğitim ve spor programı için etkinlik ve ekipmanlarda uyarlamalar yapabilecek
- OSB gösteren bireylerin fiziksel eğitim ve spor ortamındaki davranışlarını yönetebilecektir.

ANAHTAR KAVRAMLAR

- Sağlık
- Fiziksel aktivite
- Fiziksel uygunluk
- Hareket
- Uyarlama
- Ortam düzenleme
- Spor
- Öğretim

İÇİNDEKİLER

Giriş

Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluğun Önemi

Otizm Spektrum Bozukluğu Gösteren Bireyleri Fiziksel Eğitim ve Spor İçin Değerlendirme

Fiziksel Eğitim ve Spor Programı İçin Ortam Düzenlemesi

Fiziksel Eğitim ve Spor Programı Planlama

Fiziksel Eğitim ve Sportif Becerilerde Öğretimsel Yaklaşımlar

Fiziksel Eğitim ve Spor Ortamlarında Davranış Yönetimi

GİRİŞ

Hareket ve fiziksel aktivite, insan organizmasının yarattığı temel işlevlerdir. Fiziksel olarak aktif olmamak (sedanter olmak) ve diğer olumsuz yaşam biçimi alışkanlıklarına (beslenme, uyku, stres) sahip olmak insan sağlığını tehdit edebilmektedir. Teknolojide ilerlemeler günlük yaşam sırasında daha az aktif olmaya yol açabilmektedir. Evden okula yürüyerek gitmek yerine taşıtlardan yararlanmak, bina içerisinde merdiven inip-çıkma yerine asansör kullanmak gibi teknoloji tercihli yaşam alışkanlığı, gün içerisinde bireylerin vücutlarını daha az kullanma ve zorlamamalarına ve dolayısıyla hareketsizliğe neden olmaktadır. Bir yandan fiziksel olarak aktif olmamak günümüzde ciddi bir halk sağlığı sorunu haline gelirken, diğer yandan tıp alanındaki ilerlemelere bağlı olarak insan yaşam süresinin uzaması bireylerin ileri yaşlarda pek çok sağlık sorunuyla karşılaşma olasılığını da arttırmaktadır. Örneğin, kalp damar (koroner) hastalığı, şeker hastalığı (tip 2 diyabet), kemik kırılabilirliğinde artış (osteoporoz), eklemlerde bozulma (osteoartrit), kolon kanseri, yüksek tansiyon, azalmış denge, azalmış kas kuvvet ve dayanıklılığı, azalmış esneklik, azalmış dolaşım ve solunum sistemi dayanıklılığı (kardiyorespiratuar dayanıklılık) ve kilo problemleri (obezite). Yetersiz harekete bağlı bu tür tıbbi sorunlar, önleyici ve koruyucu sağlık yaklaşımlarına olan ilgiyi son yıllarda arttırmaktadır. Yapılan araştırmalar düzenli fiziksel aktivite ile daha iyi sağlık, yaşam kalitesi ve genel iyilik hali arasında ilişki olduğunu ortaya koymaktadır.

Genel nüfusta gün içerisinde artan hareketsizlik eğilimi bireylerin sağlığı için önemli bir sorun olurken, bu sorun toplumdaki özel gereksinimli bireyler için daha ciddi bir probleme dönüşmektedir. Özel gereksinimli bireylerin fiziksel aktivite düzeyi yaşlılarından daha da düşük olup, çevresel ve bireysel faktörler bu bireylerin fiziksel eğitim ve spor programlarına katılımlarını sınırlandırmaktadır. Özel gereksinimli bireylere yönelik uyarlanmış fiziksel eğitim ve spor programı fırsatlarının yeterince olmaması, uygun araç-gereç ve fiziksel alanların bulunmaması, ulaşım sorunları, konuyla ilgili eğitilmiş insan kaynağında sınırlılık, fiziksel eğitim ve spor ortamlarında daha fazla destek ve yardıma ihtiyaçları, fiziksel aktivite ve spor konusunda toplumsal tutum gibi çevresel faktörler ve özel gereksinimli bireylerin motivasyon ve niyetleri, beceri ve enerji düzeyleri gibi bireysel faktörler bu bireylerin fiziksel aktivite davranışları üzerinde etkili olmaktadır. Özellikle kurum bakımı altında olan ve bilişsel yetersizliği olan özel gereksinimli bireyler, günlük fiziksel aktivite alışkanlıkları bakımından daha da dezavantajlı olmaktadır. Yapılan araştırmalar, kurum bakımı altında yaşamlarını sürdüren özel gereksinimli bireylerin aktif yaşam stili ve sağlıklı yaşlanma bakımından risk altında olduğunu, fiziksel performanslarının kurum bakımı altından olmayan yaşlılarından daha düşük olduğunu yansıtmaktadır. Kurum bakımı altındaki özel gereksinimli bireyler ilerleyen yaşla birlikte fiziksel aktivite düzeylerinin daha da azalma riski ile karşı karşıyadır. Özel gereksinimli bireyler için fiziksel aktivite alışkanlığı, sadece fiziksel performans için gerekli olmayıp, aynı zamanda günlük yaşam becerilerini (giyinme, beslenme, temizlik, merdiven inip-çıkma) bağımsız gerçekleştirme, sosyal rolleri yerine getirme ve toplumsal katılım için de gereklidir. Bu bağlamda, kurum bakımı altındaki bireylerin fiziksel uygunluk düzeylerini korumak ve geliştirmek için uygun fiziksel eğitim ve spor programlarına katılmaları daha da önemli bir hal almaktadır. Bu bölümde Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) gösteren bireylerin aktivite ve fiziksel uygunluk düzeyleri, fiziksel eğitim ve spor programına yönelik değerlendirme, eğitim ortamlarının düzenlenmesi, program içeriğinin oluşturulması, hareket becerilerinin öğretiminde yaklaşımlar ve davranış kontrol stratejileri konularına yer verilmektedir.

FİZİKSEL AKTİVİTE VE FİZİKSEL UYGUNLUĞUN ÖNEMİ

Fiziksel olarak aktif bir yaşam stiline sahip olma ile yetişkinlik döneminde karşılaşılan obezite, kalp damar hastalıkları, yüksek tansiyon, şeker hastalığı, belirli kanserler ve kas-iskelet sorunları arasında ters bir ilişki olup, çocukluk ve ergenlik döneminde aktif olan bireyler yetişkinlik döneminde de bu pozitif sağlık davranışını sürdürmektedir. Özellikle yukarıda belirtilen sağlık sorunlarının orta yaşlarda baş gösterdiği düşünülürse, yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olmak bu sorunlara karşı koruyucu bir duruma dönüşecektir. Konuyu daha ayrıntısıyla irdelemeden önce aşağıda okuyacağınız bazı terminolojilere ilişkin tanımlamaların bilinmesi konunun anlaşılabilirliğini arttıracaktır.

Fiziksel Aktivite; iskelet kaslarının enerji harcayarak ürettiği vücut hareketleridir. Normal bir fiziksel aktivite için düşük veya orta düzey bir efor gerekir. İş yerine yürüyerek gidip gelmek, merdiven çıkmak, ev işi yapmak, araba yıkamak fiziksel aktiviteye örnek olarak verilebilir.

Egzersiz; fiziksel aktivitenin bir tipi olup, planlı, yapılandırılmış ve tekrarlı vücut hareketlerinden oluşur. Egzersiz tanımı için verilecek örnekler bisiklet, yüzme, kuvvet eğitimi. Egzersiz, fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla bölümünü korur ve geliştirir.

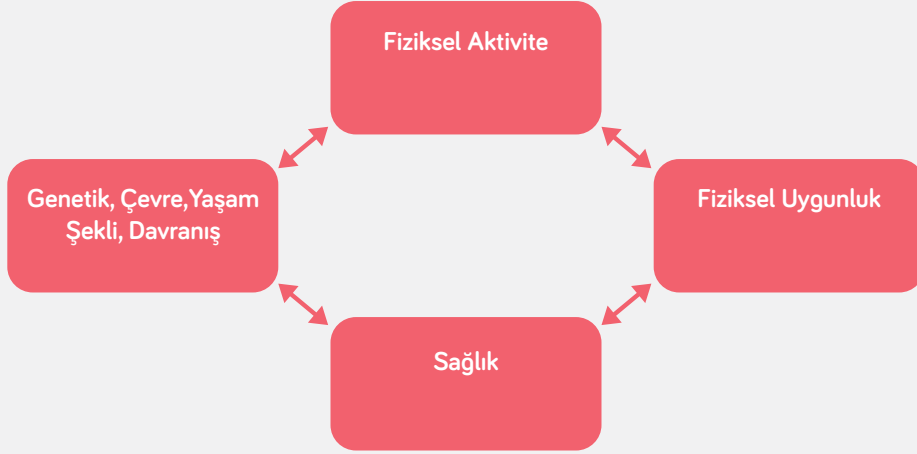
Fiziksel Uygunluk; günlük yaşam sırasında yapılan rutin (giyinme, temizlik, beslenme, merdiven inip-çıkma vb.) ve beklenmeyen etkinlikleri (aniden koşmanın gerektiği durumlar vb.) etkili, güvenli ve aşırı yorgunluk olmadan yapabilmeye becerisi ve ayrıca boş zaman etkinlikleri için hala enerjinin kalması yeteneğidir.

Uyarlanmış Fiziksel Eğitim; bireyin gereksinimlerini karşılamak üzere fiziksel uygunluk, temel hareket becerileri, bireysel ve grup oyun ve spordan oluşan bireyselleştirilmiş programdır.

Uyarlanmış Spor; özel gereksinimli bireyin gereksinimini sağlamak üzere

Çocukluk döneminden genç yetişkinlik ve yetişkinlik dönemine aktarılan yaşam tarzı, bireylerin sağlığı ve iyilik hali üzerinde etkili olmaktadır. Yapılan araştırmalar sağlık ve iyilik hali üzerinde bazı faktörlerin etkili olduğunu gösterirken, ebeveynlerden çocuklara aktarılan genetik yapının sadece % 16'lık bir etkiye sahip olduğu, geri kalan yaklaşık % 84'lük oranın ise bireysel olarak kontrol edilebileceğini göstermektedir. Bireysel faktörler içerisinde % 53 yaşam stili, % 21 çevre ve % 10 sağlık bakımını kapsamaktadır. Bu bağlamda, aktif bir yaşam şekline sahip olmak fiziksel aktivite düzeyini artırıcı olurken, buna beraberinde bireyin fiziksel uygunluk düzeyinin gelişmesine ve bunun sonucu olarak da sağlık ve iyilik halinin sürerek hastalık ve olası sağlık sorunlarına karşı koruyuculuk sağlamaktadır (Şekil 1). Şekil 1'de yer alan ilgili faktörler arasındaki ilişki özel gereksinimli bireyler ve özellikle kurum bakımı altındaki otizm spektrum bozukluğu gösteren bireyler içinde geçerli olup, bu bireylerin günlük rutinlerinde fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel uygunluk düzeylerini incelemek yerinde olacaktır. Ancak bunun öncesinde yetişkin bireylerin sağlıklarını koruması için aktif bir yaşam şekli nasıl olmalı ve düzenli fiziksel aktivitenin yararları konularına değinelim.

Şekil 1. Sağlık, Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk Arasındaki İlişki



Yukarıdaki şekilde görüldüğü gibi, sağlık ile fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk arasında bir ilişki vardır. Sağlığın korunması için fiziksel aktivite düzeyinin ve yoğunluğunun belirli bir düzeyde olması gerekir. Bu düzeyin altında fiziksel aktivite yoğunluğu sağlık ve fiziksel uygunluk üzerinde olumlu etkiler bırakmayacaktır. Örneğin, yürüyüş bir fiziksel aktivite olup, mağazaların önünde vitrinleri izlerken yapılan yürüyüş ile bir yere geç kalındığında yapılan yürüyüş arasında yoğunluk olarak farklılık vardır. Her iki yürüyüş temposunun da sağlık ve fiziksel uygunluk üzerine benzer yararlar sağlamayacağı bilinmelidir. Bu bağlamda, yapılan fiziksel aktivitenin ne yoğunlukla, ne kadar süre ile ne sıklıkla yapılması gerekir sorularının cevaplanmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

Fiziksel aktivitenin yoğunluğuna ilişkin kullanılan çeşitli yöntemler vardır. Bunlar; bireyin oksijen alım kapasitesi, kalp hızı rezervi, oksijen tüketimi, kalp hızı ve metabolik düzey olarak sıralanmaktadır. Belirtilen bu yöntemlerin her birinin kendine göre avantaj ve dezavantajları olup, kalp hızı ile fiziksel aktivitenin yoğunluğunu ölçme nispeten günlük kullanımda daha yaygın ve ölçümü daha kolaydır. Fiziksel eğitim ve spor programına başlayacak olan otizm spektrum bozukluğu gösteren bir bireyin fiziksel aktivite yoğunluğu, bireyin mevcut performansına göre belirlenecek olup, düşük bir fiziksel aktivite alışkanlığına sahipse, yoğunluğu hafif olan bir düzeyle başlaması güvenli olup, programı aşırı yorgunluğa girmeden sürdürmesi bakımından da doğru olacaktır. Bu konunun detayları "Fiziksel Eğitim ve Spor Programı Planlanması" başlığı altında yer almaktadır. Fiziksel aktivite yoğunluğu, süresi ve sıklığına ilişkin dünyada çeşitli bilimsel kuruluşların (Örneğin, Amerikan Spor Hekimliği Birliği) önerileri olup, bu tavsiyeler bireyler için fiziksel aktivite planlaması yapan uzmanlara yol gösterici olmaktadır.

Çocuk (6-12 yaş) ve ergen bireylere yönelik fiziksel aktivite için Amerikan Spor Hekimliği Birliğinin tavsiyeleri aşağıda özetlenmektedir;

- Çocuk (6-12 yaş) ve ergenlerin sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk bileşenlerini geliştirmeye gereksinimleri var. Bu bağlamda, önerilen asgari düzeyde fiziksel aktivite önerileri aşağıdaki gibidir:
- Fiziksel aktivite sıklığı haftanın her günü olmalıdır.
- Fiziksel aktivite yoğunluğu terleme, nefes alış-veriş ve kalp hızını fark edilir oranda arttırmalı ve zamanla bu artış fark edilir düzeyin üzerine çıkmalıdır.
- Günlük fiziksel aktivite süresi 60 dakika olmalıdır.
- Fiziksel aktivite tipi eğlenceli ve yaşa uygun olmalıdır. Yürüyüş, koşu, aktif oyunlar (sıçrama) ve spor branşlarını (bisiklet, yüzme) kapsmalıdır.
- Kas kuvveti ve dayanıklılığını koruyacak veya arttıracak etkinliklere günlük 60 dakikalık program içerisinde 15 dakika yer verilmelidir. Direnç eğitiminde bireyin kendi vücut ağırlığı kullanılmalıdır.

- Yetişkin tüm sağlıklı bireyler (18-65 yaş) kardiyorespiratuar dayanıklılığı geliştirici orta düzey şiddette fiziksel aktiviteyi (örneğin, yürüyüş, koşu, bisiklet, yüzme), en az 30 dakika ve haftanın beş günü sürdürmelidir.
- Orta düzey şiddette fiziksel aktivite en az 10'ar dakikalık üç kez yapılarak toplamda 30 dakikaya tamamlanabilir.
- Her birey, kas kuvveti ve dayanıklılığını koruyacak veya arttıracak etkinlikleri en az haftanın iki günü yapmalıdır.
- Sağlık ile yapılan fiziksel aktivitenin yoğunluğu arasında ilişki olması nedeniyle, fiziksel uygunluğunu geliştirmek, süregelen hastalıklara karşı riskleri azaltmak ve sağlıksız kilo alımını engellemek için tavsiye edilen fiziksel aktivite miktarı minimum düzeyde aşılabılır.

Yetişkin bireylere yönelik fiziksel aktivite için Amerikan Spor Hekimliği Birliğinin tavsiyeleri aşağıda özetlenmektedir;

Fiziksel aktivite düzeyinin yoğunluğu önemli olmakla birlikte, yürüyüş, hafif tempoda koşu ve normal tempoda koşu gibi fiziksel aktivite türlerinin günlük takip edilmesi de önemlidir. Bu kapsamda vücut üzerine saat gibi takılan bir cihaz yardımıyla bireyin dikey olarak ne kadar yer değiştirdiği, günlük kaç adım attığı hesaplanabilmektedir. Bu cihazlara pedometre ve akselerometre örnek olarak verilebilir. Pedometre günlük yürünen adım sayısını ölçebilirken, akselerometre ile de günlük yürünen adım sayısı, gün içerisinde oturma, ayakta durma, yürüyüş, dinlenme süresi ve oranlarını ve günlük olarak vücudun harcadığı enerji miktarı ölçülebilmektedir. Otizm spektrum bozukluğunda eşlik edebilen zihinsel sınırlılık, davranış sorunları ve motivasyon bireyin fiziksel uygunluk düzeyini ölçmede bazen güvenilir sonuçların elde edilmesini zorlaştırmaktadır. Örneğin, bir hareketin ölçümü sırasında verilen komutun alıcı dil yetersizliği nedeniyle veya böyle bir öğrenme geçmişi olmaması nedeniyle veya uyumsal davranış sorunları veya tekrarlı yinelenen davranışları nedeniyle yerine getirilememesi OSB gösteren bireyin fiziksel eğitim ve spor programı öncesi performansını değerlendirmeyi güçleştirmektedir. Bu gibi durumlarda bireyin günlük fiziksel aktivite düzeyi pedometre ve akselerometre gibi cihazlar yardımıyla daha somut ölçülebilir. Yapılan çalışmalar, günlük yürünen adım sayısı ile aktif yaşam biçimi ve sağlık arasında ilişki olduğuna dikkat çekmektedir. Tablo 1'de bireylerin aktivite seviyesi her gün için yürüdükleri adım sayısına göre sınıflandırılmaktadır.

Tablo 1 - Bireylerin Günlük Adım Sayılarına Göre Aktivite Düzeyleri

Gün başına adım sayısı	
< 5.000	Aktif olmayan yaşam biçimi
5.000 - 7.499	Düşük aktiflik
7.500 - 9.999	Kısmen aktif
10.000 - 12.499	Aktif
≥ 12.500	Oldukça aktif

Yukarıdaki tabloda görüldüğü gibi günlük fiziksel aktivite düzeyi sağlıklı ve aktif bir yaşam biçimine sahip olmak için önemli olup, düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz bireylerin vücudu üzerinde kısa ve uzun dönemde bazı yararlı etkiler sağlamaktadır.

Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Kısa Dönemde Yararları

- Kalp hızı ve kalbin vücuda pompaladığı kan miktarı artar.
- Nefes alışverişi ve oksijen alımı artar.
- Metabolizma hızı ve enerji üretimi artar.
- Kan ve kas depoladığı şekeri kullanır.
- Vücudun kan şekerini düzenlemek için ürettiği insülin hormonunun kullanımını kolaylaştırır.
- Vücudun depoladığı yağları kullanmayı kolaylaştırır.
- Kan yağlarının düzeyini azaltır.
- Eklemesin esnekliğini artırır.
- Stresi azaltır.
- Daha iyi uyumayı kolaylaştırır.
- Sindirimi artırır.

Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Uzun Dönemde Yararları

- Kalp ve solunum sisteminin daha etkili ve verimli çalışmasını sağlar (örneğin, kalp kasının oksijen harcamasını azaltır)
- Kas kuvvet ve dayanıklılığını geliştirir.
- Çalışan kasların daha fazla kan damarı ile beslenmesini sağlar.
- Kasların esnekliğini artırır.
- Genel performansı güçlendirir.
- Önerilen vücut ağırlığında kalmayı sürdürür.
- İstirahat sırasındaki metabolizma hızını artırır.

- Fiziksel aktivite sırasında vücudun depoladığı yağları kullanma yeteneğini artırır.
- Fiziksel görünüşü ve vücudun duruşunu iyileştirir.
- Bağışıklık sistemini güçlendirir.
- Kanın akışkanlığını koruyarak kalp damar ve beyin damar hastalıklarına karşı riski azaltır (örneğin, koroner kalp hastalığı, felç).
- Vücudun kolesterol seviyesini yönetmesine daha iyi yardımcı olur.
- Yüksek tansiyonu olan bireylerdeki kan basıncı artış riskini önler.
- Tip II diyabet (şeker) hastalığının kontrolüne yardımcı olur.
- Kemik sağlığını koruyarak ileri yıllarda kemik kırılma hastalıklarına karşı riski azaltır.
- Yaşam stresi ile mücadeleye yardımcı olur.
- Enerji seviyesini arttırarak günlük yaşam aktiviteleri sırasında verimliliği geliştirir ve bağımsızlığı artırır.
- Fiziksel aktivite sonrası vücudun toparlanmasını hızlandırır.
- Yaşam kalitesini artırır.

Unutulmamalıdır ki, fiziksel aktivite ve/veya egzersizin yukarıda belirtilen yararlarının bireyde açığa çıkabilmesi önerilen etkinliklerin süresi, sıklığı ve yoğunluğu ile ilişkilidir.

Fiziksel aktivite düzeyinin yüksek olması, beraberinde bireyin fiziksel uygunluk düzeyinde gelişmeye ve artışa ve bunun sonucunda yukarıda belirtilen kısa ve uzun dönemde vücut yapısı ve işlevlerinde ve aktivite düzeyinde artışa yol açarak bireyin genel sağlık ve iyilik halini güçlendirmektedir. Bu bağlamda, bireylerin günlük rutinlerinde olması gereken fiziksel aktivite ve egzersiz programının bireylerin fiziksel uygunluk düzeyinde artış sağlaması beklenmektedir. Fiziksel uygunluk, giyinme, temizlik, beslenme, merdiven inip-çıkma ve benzeri günlük yaşam aktivitelerini ve rutin olmayan etkinlikleri etkili, güvenli ve aşırı yorgunluk olmadan yapabilme becerisi ve ayrıca boş zaman etkinlikleri için hala enerjinin kalması yeteneğidir.

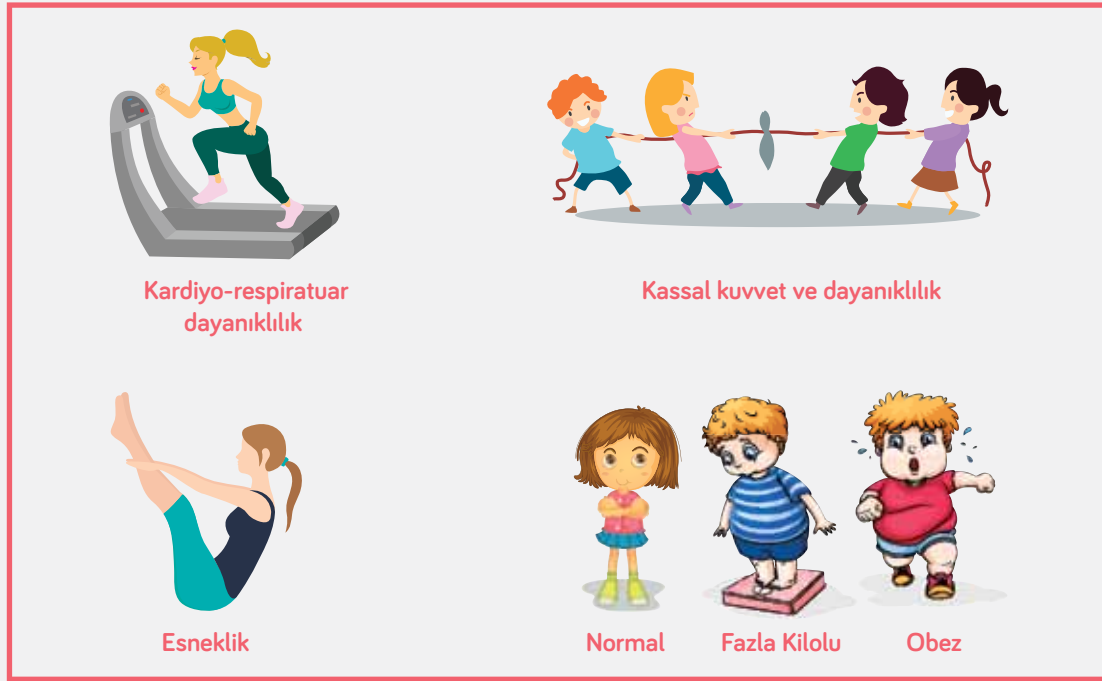
Fiziksel Uygunluk Kavramı ;iki Başlık Altında Sınıflandırılmaktadır:

1. Sağlıkla İlişkili Fiziksel Uygunluk

2. Beceriyle İlişkili Fiziksel Uygunluk

- 1.** Sağlıkla İlişkili Fiziksel Uygunluk: Bireyin günlük yaşam sırasındaki etkinlikleri yorgunluk olmadan yerine getirebilmesidir. Sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk terminolojisi bazı temel bileşenleri kapsamaktadır. Bunlar; kardiyorespiratuar dayanıklılık, kassal kuvvet ve dayanıklılık, esneklik ve vücut kompozisyonudur (Şekil 2).

Şekil 2. Fiziksel Uygunluğun Sağlıkla İlişkili Bileşenleri



Kardiyorespiratuar Dayanıklılık; sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluğun en önemli bileşenidir. Fiziksel aktivite sırasında solunum ve dolaşım sistemlerinin oksijen desteği sağlayabilme beceridir. Düzenli ve yeterli yoğunlukta yapılan fiziksel aktivitenin uzun dönemde vücut üzerine yararları en çok kardiyorespiratuar dayanıklılığın gelişmesine bağlı olarak ortaya çıkar. Bu bağlamda, fiziksel aktivite programı planlanırken kardiyorespiratuar dayanıklılığı arttıran etkinlik türlerine programda öncelikle yer verilmektedir. Kardiyorespiratuar dayanıklılığı geliştirmede hızlı tempoda yürüyüş, hafif tempoda koşu, koşu, bisiklete binme, yüzme, dans gibi vücudun geniş ve büyük kaslarının kullanıldığı etkinlikler tercih edilmektedir.

Kassal Kuvvet ve Dayanıklılık; kassal kuvvet ve kassal dayanıklılığı olarak iki başlık altında incelenebilir. Kassal kuvvet, bir dirence karşı koyabilme becerisidir. Kassal dayanıklılık ise yorgunluk olmadan kasın bir işi sürdürebilme becerisidir. Kasların kuvvet ve dayanıklılığını arttıran iyi bir program, yataktan kalkma, merdiven çıkma, eşya taşıma, ev işleri yapma gibi günlük yaşam sırasında pek çok eylemin yeterli bir performansla yapılmasını uygun duruş ve vücut görünümünü ile sağlar. Kassal kuvvet ve dayanıklılığı geliştiren etkinlikler, kas-iskelet sisteminin elemanları olan kas, kasın uzantısı (tendon), eklem, kıkırdak, bağ ve kemik gibi yapıların korunmasını sağlayıp ileri yaşlarda ortaya çıkabilen ağrı, hareket kısıtlılığı, şekil bozukluğu, aktivite düzeyinde azalma ve düşme gibi sorunlara karşı koruyuculuk kazandırarak bireyin yaşam kalitesinin düşmesine engel olmaktadır. Kassal kuvvet ve dayanıklılığı arttıran etkinlikler; dumbıl ile ağırlık kaldırma, dirençli lastikler kullanma ve kuvvet geliştiren çeşitli cihazlarla yapılan çalışmalar sıralanabilir.

Esneklik; yaralanmaya neden olmadan bir eklem veya eklem grubunda ulaşılabilir hareket genişliğidir. Eklemlerin hareket genişliğini koruması, eklem ve kas yapısının sağlıklı yapısını sürdürmesine sağlayarak bireyin günlük yaşam ve fiziksel aktivite sırasında daha kolay performans

sergilemesini sağlar. İyi bir esneklik programı ile, duruş, vücudun fiziksel görünümü, vücut pozisyonu ve yaşam içerisindeki hareket becerilerinin sürdürülmesi geliştirilir. Esneklik programlarında özellikle kalça, omuz gibi büyük eklemler ve gövde çevresine öncelik verilmektedir.

Vücut kompozisyonu; kas, yağ, kemik ve vücudun diğer bölümlerinin oransal miktarıdır. İnsan vücudu, yağlı ve yağsız dokudan oluşmaktadır. Yağ dokusu, vücut yağ yüzdesi olarak da adlandırılır. Birey için önerilen vücut ağırlığını belirlemek için, kişinin toplam vücut ağırlığındaki yağ yüzdesi ve yağsız vücut ağırlığı miktarlarının ölçülmesi gerekir. Böylelikle bireyin vücut kompozisyonuna ilişkin bilgi edinilir. Bireyin vücut kompozisyonu değerlendirmede diğer bir vücut ölçüm yaklaşımı Vücut Kitle İndeksi (VKİ) olup, kilo ile boy arasındaki göreceli oranın hesaplanmasıyla elde edilir (kg/ m²). Sağlıklı vücut ağırlığı, aşırı kilo ve obezite, vücut kompozisyonunun değerlendirilmesiyle belirlenir. Sağlıklı kilo sınırlarına düşmek isteyen bireyler için önerilen fiziksel aktivite yoğunluğu, genel fiziksel uygunluğu geliştirmek isteyen bireyler için önerilen fiziksel aktivite yoğunluğundan farklı olduğu unutulmamalıdır.

2. Beceriyle İlişkili Fiziksel Uygunluk: Spor ve beceriyle ilgili aktivitelerde daha çok gerekli olup performans sergilendiği durumlarda kullanılan unsurlardır. Beceriyle ilişkili fiziksel uygunluk terminolojisi bazı temel bileşenleri kapsamaktadır. Bunlar; çeviklik, koordinasyon, denge, güç, reaksiyon zamanı ve hız bileşendir.

- Çeviklik; bireyin boşlukta vücudunun pozisyonunu hızlı ve doğru şekilde değiştirebilme becerisidir.
- Koordinasyon; bir işi düzgün ve doğru şekilde yerine getirmede vücut bölümleriyle birlikte duyularını (görme, işitme) kullanabilme becerisidir.
- Denge; sabit veya hareket halindeyken vücudun destek yüzeyi (ayaklar ve/veya eller) üzerinde pozisyonunu koruma becerisidir.
- Güç; bir eylem için ani kuvvet açığa çıkarabilme becerisidir.
- Reaksiyon zamanı; bireye komut verilmesiyle tepki vermesi arasında geçen süredir.
- Hız; kısa bir süre aralığında bir hareketi hızlı sergileme becerisidir.

Genel olarak sağlığı ve iyilik halini sürdürmek için yapılan fiziksel aktivite programları, sağlıklı ilişkili fiziksel uygunluk bileşenlerini öncelikle geliştirmeyi amaçlar. Fiziksel aktivite düzeyi düşük ve aktif olmayan bireyler için ilk olarak beceri ile ilişkili fiziksel uygunluk bileşenlerinin geliştirilmesi amaçlanmaz.

Otizm spektrum bozukluğu gösteren bireyler yaşlıları gibi sosyal etkileşim ve iletişim özellikleri gösterememekte ve kendine özgü tipik yinelenen/tekrarlı davranışlar sergilemektedirler. Ayrıca, yaklaşık her dört OSB gösteren bireyden üçü zihinsel işlevlerde yetersizlik göstermektedir. Arkadaş edinmede, etkinlik başlatma ve sürdürmede, göz kontağı kurmada, gözleyerek öğrenme için çevresinde olup bitenlere karşı duyarlı olma ve dikkati yöneltmede güçlükler yaşamaktadır. Tüm bu özellikler OSB gösteren bireylerin yaşlıları gibi günlük yaşam etkinliklerinde aktif olamamalarına neden olmaktadır. OSB gösteren bireylerin vücut yapısı ve işlevlerindeki farklılıklar, aktivite düzeyinde düşüklüğe ve katılımın sınırlı olmasına yol açmaktadır. Yapılan pek çok araştırma, OSB gösteren

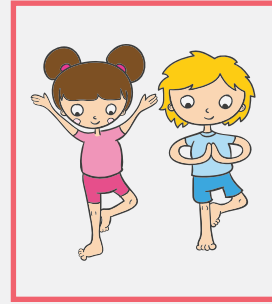
bireylerin motor becerilerde (denge, el-göz-ayak koordinasyonu) yaşlarından düşük performans sergilediğini, fiziksel uygunluk düzeylerinin (kuvvet, dayanıklılık) yetersizliğini ortaya koymaktadır.

OSB gösteren bireylerin yukarıda sıralanan özellikleri fiziksel aktivite ve çeşitli spor etkinliklerine katılmalarını olumsuz etkilemektedir. Pek çok fiziksel aktivite ve spor programının karmaşık kurallar içermesi, fiziksel çevrenin etkinliğe katılım için uygun olmaması, OSB gösteren bireylerin başlangıçta bire-bir öğretim düzenlemesine gereksinim duymaları yaşlarından daha az hareket repertuarına ve daha inaktif (sedanter) bir yaşam biçimine sahip olmalarına yol açmaktadır. Araştırmalar, OSB gösteren bireylerin yaşları ilerledikçe daha az aktif olduklarını ve günlük fiziksel aktivite sürelerinin kısaldığını göstermektedir. Ebeveynlerin bu konuda cevapladığı anket sonuçları OSB gösteren çocuklarının ergenliğe geçişle birlikte daha az aktif olduklarını, genelde ev ortamında TV izleme ve bilgisayar oyunları oynama gibi oturarak yapılan teknoloji temelli etkinliklerle ilgilendiklerini ortaya koymaktadır (Şekil 3). Ancak diğer yandan, OSB gösteren bireylerin ebeveynleri çocuklarının uygun bir fiziksel eğitim ve spor programından yararlanarak sağlıklı yaşam biçimine sahip olmaları ve fiziksel aktivitenin günlük rutinleri içerisinde yer almalarını istemektedirler (Şekil 4).

Şekil 3. Teknoloji Temelli Etkinlikler



Şekil 4. Fiziksel aktivite



Kurum bakımı gibi toplu yaşamın olduğu yerlerde OSB gösteren bireylerin günlük fiziksel aktivite alışkanlıkları kurumun fiziksel özellikleri, yetişmiş insan kaynağı ve tutumu, günlük rutin yapılanması, kapsamlı ve uygun bir programın varlığı ve öğretim/uygulama süreçleri gibi ebeveyn tutumu dışındaki faktörlerden etkilenmektedir. Bu bağlamda, OSB gösteren bireylerin kurum bakımındayken fiziksel aktivite alışkanlıklarını etkileyen bu faktörlerde uyarılma ve değişikliklere gidilerek, fiziksel eğitim ve spor süreçlerinin yapılandırılmasına ve yönetilmesine gereksinim vardır. İlerleyen bölümlerde OSB gösteren bireylerin kurum bakımı altında fiziksel eğitim ve spor programlarına katılımını kolaylaştıran çevresel ve bireysel faktörlere ilişkin müdahale süreçlerine yer verilmektedir.

Sıra Sizde 1. *Düzenli fiziksel aktivite ve/veya egzersizin uzun dönemde birey üzerindeki muhtemel yararlarını açıklayınız?*

OTİZM SPEKTRUM BOZUKLUĞU GÖSTEREN BİREYLERİ FİZİKSEL EĞİTİM VE SPOR İÇİN DEĞERLENDİRME

Otizm spektrum bozukluğu gösteren bireyleri bir fiziksel eğitim ve spor programına başlatmadan önce fiziksel uygunluk ve günlük fiziksel aktivite düzeylerini değerlendirmek aşağıda sıralanan amaçlar doğrultusunda gereklidir:

- Bireyin yaş ve cinsiyet grubu içerisinde mevcut sağlıkla ilgili standartlara göre genel fiziksel uygunluğu hakkında katılımcıya bilgi sağlamak.
- Sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluğa odaklanarak bireyselleştirilmiş egzersiz programı geliştirmeye yardımcı olacak bilgi sağlamak.
- Fiziksel aktivite veya egzersiz programına katılacak bireyin program öncesi başlangıç düzeyi, program sırası ve sonrasında programın etkilerini değerlendirmek.
- Doğru ve sürdürülebilir fiziksel uygunluk hedeflerini koymada katılımcıyı motive etmek.

Fiziksel uygunluk ve aktivite düzeyini değerlendirmek için kullanılacak fiziksel ortam önemli olup yapılacak değerlendirmenin geçerliliği ve güvenilirliğini etkileyebilir. Değerlendirme endişesi, heyecan, tutum, oda sıcaklığı ve havalandırma olabildiğince kontrol altına alınmalıdır. Değerlendirme ortamı sessiz olmalı ve sadece gerekli kişiler ortamda bulunmalıdır. Değerlendirme boyunca uygulanacak işlemler, sakın ve aceleci olmadan yapılmalıdır.

Otizm spektrum bozukluğu gösteren ve aktivite düzeyi düşük olan bireylerin bir fiziksel eğitim ve spor programı öncesi sağlık kontrolünden geçmeleri gerekir. Bu kapsamda ekte sunulan sağlık durumu anketinin doktorla birlikte doldurulması (Ek-1) ve gerekirse uzman hekim tarafından daha detaylı değerlendirilmesi fiziksel eğitim ve spor programı öncesinde bireyin sağlığı ve güvenliği için esastır.

Otizm spektrum bozukluğu gösteren bireylere değerlendirme sırasında uygulanacak işlemlere yönelik açıklama ve yönergeler kısa ve repertuarında olan sözcüklerden oluşmalıdır. En fazla üç kelimedenden oluşan kısa cümleler veya sadece tek kelimelik yönergeler kullanılmalıdır. OSB gösteren birey kendisinden istenilen harekete ilişkin şayet bir öğrenme geçmişi yoksa kısa açıklamayla birlikte öğretmen/uzman hareketi önce kendi üzerinde veya başkasının üzerinde göstermeli ve sonra fiziksel yardımla OSB gösteren bireye bir iki tekrarla yaptırmalı ve sonrasında uygun yönerge ile gerçek değerlendirmeye geçilmelidir.

Sağlıkla İlişkili Fiziksel Uygunluk Değerlendirme İşlemleri

1. Vücut Kompozisyonu

a. Vücut Kitle İndeksi (VKİ): Kilo ile boy arasındaki oran (kg/m^2). Bireyin boy uzunluğunun metre cinsinden karesinin kilograma oranıdır. Bu oran, bireyin sağlıklı vücut ağırlığı, aşırı kilolu ve obez olup olmadığını değerlendirmeye olanak tanır. Ancak bu yöntem, bireyin vücut yağ ağırlığı ve yağsız vücut ağırlığını belirlemede yetersiz kalmaktadır. VKİ değerlerine göre bireylerin hastalık riski sınıflaması Tablo 2'de yer almaktadır.

Tablo 2 - Bireylerin VKİ Değerlerine Göre Hastalık Risk Sınıflaması

Sınıflama	VKİ (kg/m ²)	Sağlık Riski
Düşük vücut ağırlığı	< 18.5	Yüksek
Normal	18.5 - 24.9	Ortalama
Aşırı kilolu	25.0 - 29.9	Yüksek
Obezite Sınıfları		
I	30.0 - 34.9	Çok yüksek
II	35.0 - 39.9	Çok yüksek
III	≥ 40.0	Çok yüksek

b. Deri Yağ Kalınlık Ölçümü: Deri altındaki yağ miktarı vücuttaki toplam yağ ağırlığı hakkında fikir vermektedir. Skinfold adlı bir cihaz yardımıyla vücudun çeşitli bölgesinden (göğüs, koltuk altı, kolun arka kısmı, kürek kemiğinin altı, karın, leğen kemiği üstü ve uyluk) alınan ölçümlerle derinin hemen altındaki yağ tabakasının kalınlığı bir matematik formülüne yerleştirilerek hesaplanmaktadır. Bu yöntemle vücut yağ ağırlığı ve yağsız vücut ağırlığı hesaplanabilmektedir. Bu yöntemle yukarıdaki işlemleri yapmak alan uzmanlığı ve deneyim gerektirmektedir.

2. Kardiyorespiratuar Dayanıklılık (Solunum ve Dolaşım Sistemlerinin Dayanıklılığı)

Solunum ve dolaşım sistemlerinin dayanıklılığını değerlendirmede pek çok yaklaşım kullanılmaktadır. Bunlar; saha testleri, koşu bandı testleri, bisiklet testleri ve basamak testleridir. Koşu bandı ve bisiklet testleri laboratuvar ortamında yapılan ve daha güvenilir testler olup, pahalı sistem ve araç-gereçlere ihtiyaç vardır. Saha testleri, uygulaması kolay ve pahalı araç-gereç gerektirmeyen testlerdir. Otizm spektrum bozukluğu gösteren yetişkin bireylerin fiziksel uygunluk düzeyi nispeten düşük olup, kurum ortamında saha testlerini uygulamak daha ulaşılabiliridir.

Kardiyorespiratuar dayanıklılık için kullanılacak saha testleri;

a. 1 mil (1.6 km) yürüme testi (kronometre ile süre ölçümü yapılır)

b. Altı (6) dakika yürüme testidir (6 dakika sonunda yürünen mesafe ölçülür)

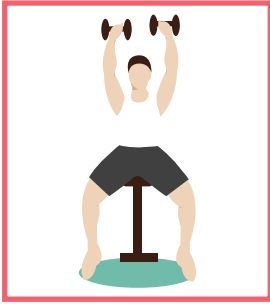
Yukarıda sıralanan tüm testlerden önce istirahat halindeyken ve testlerden hemen sonra bireyin kalp hızı ve kan basıncı ölçümü alınır. Ölçülen yürüyüş süresi (sn) veya mesafe (m) dışında test öncesi ve hemen sonrasında elde edilen kalp hızı (atım/dk) ve kan basıncı (mmHg), bireyin test sırasındaki oksijen tüketimine (VO₂) ilişkin ölçüm yapan uzmana fikir verir. Tüm bu değerler bireyin kardiyorespiratuar dayanıklılığına ilişkin göstergelerdir. Yukarıda önerilen ilk test, 10-17 yaş grubuna yönelik olup, ikinci test ise fiziksel uygunluk düzeyi düşük tüm bireyler için kullanılabilir.

Yukarıda belirtilen saha testleri sırasında değerlendirilen bireyin dikkatli gözlenmesi ve gerekirse testin sonlandırılması gerekir. Şayet, bireyde göğüs ağrısı, nefes almakta zorlanma, bacak ağrısı, yüzde beyazlaşma, mide bulantısı, derinin soğuk ve beyazımsı görünümü ve şiddetli yorgunluk şikayetleri varsa değerlendirme hemen sonlandırılır.

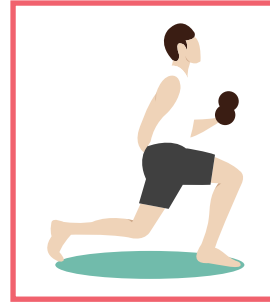
3. Kassal Kuvvet ve Dayanıklılık

a. Kassal Kuvvet: Bireyin bir defa için kaldıracabileceği ikinci kez kaldıramayacağı maksimum ağırlık belirlenir. Bireyin kaldırdığı ağırlık bireyin vücut ağırlığına oranlanarak bireyin kuvvet normu oluşturulur. Örneğin, aşağıda Şekil 5'de bench press (kol kuvveti) ve Şekil 6'da leg press (bacak kuvveti) etkinliği için 20 yaşındaki bireyin bir kez kaldıracabileceği ağırlık 10 kg, bireyin vücut ağırlığı 50 kg ise sonuç: $10 / 50 = \% 20$ olup, bireyin yaşında ve yüzdeler performansına göre kuvvet kategorisi (örneğin, üst düzey, harika, iyi, orta, zayıf, çok zayıf) belirlenir (Şekil 5 ve Şekil 6).

Şekil 5. Kol Kuvveti Testi

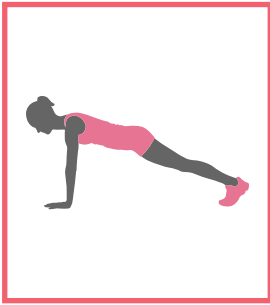


Şekil 6. Bacak Kuvveti Testi

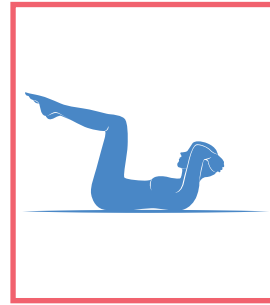


b. Kassal Dayanıklılık: Bireyin belirli bir süre boyunca bir eylemi aynı şekilde kaç kez tekrarlayabildiği ölçülür. Örneğin, aşağıda Şekil 7'de push-up (şınav) üst uzuv kol kaslarının dayanıklılığı ve Şekil 8'de curl-up (mekik) karın kaslarının dayanıklılığını değerlendiren testlerdir. Bu testlerde bireyin kaç kez hareketi tekrarladığı sayılır ve yaş grubundaki ortalama değerler ile karşılaştırılarak kassal dayanıklılık düzeyi belirlenir (Şekil 7 ve Şekil 8).

Şekil 7. Şınav

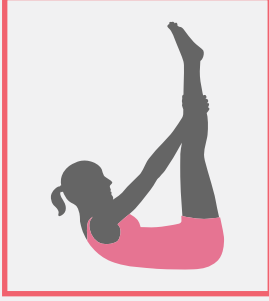


Şekil 8. Mekik



4. Esneklik Bir eklem veya eklem grubunun hareket genişliği boyunca kullanılabilme becerisi günlük yaşamda pek çok etkinlik için gerekli olup, hareketin devamlılığı için eklem esnekliği korunmalıdır. Gövde, kalça, omuz gibi vücut bölgelerinin esnekliği önemlidir. En sık özellikle gövde ve uyluk arka grup kaslarının (hamstring) esnekliğinin ölçüldüğü otur-uzan testi kullanılmaktadır. Özellikle uyluk arka grup kaslarının esnekliğine ilişkin daha fazla bilgi vermektedir. Şekil 9'da görüldüğü gibi, kişi dizler düz, her iki eli üst üste gelecek şekilde nefes verirken öne doğru uzanabildiği kadar uzanır, baş kolların arasına doğru eğilir, parmak ucundaki son noktada mesafe ölçülür (cm), en iyi iki deneme kaydedilir (Şekil 9).

Şekil 9. Otur-Uzan Testi



Fiziksel uygunluk değerlendirmesine ilişkin yukarıda sıralanan testler, Ek-2'de "Fiziksel Uygunluk ve Aktivite Değerlendirme Formu" olarak yer almaktadır.

Fiziksel eğitim ve spor programı öncesinde otizm spektrum bozukluğu gösteren bireyin yukarıda belirtilen fiziksel uygunluk düzeyine ilişkin değerlendirmeler dışında, bireylerin fiziksel eğitim ve spor programında yer alan etkinliklere ilişkin öğrenme geçmişleri de değerlendirilmelidir. Bu kapsamda, OSB gösteren bireyden yapması beklenen etkinliği, yönerge sunulduğunda doğru şekilde sergileyip sergilemediği ölçülmelidir. Örnek bir değerlendirmeye aşağıda yer verilmektedir:

- **Öğretmen:** Ali birazdan trampolinde oyun oynayacaksın! Hazır mısın? (Dikkat çekici yönerge)
- **Ali:** Evet
- **Öğretmen:** Aferin (sözel pekiştirme)
- **Öğretmen:** Ali trampolinde zıpla! (beceri yönergesi)

Öğretmenin sunduğu bu yönerge sonrası dört saniye içerisinde Ali'nin trampolinin üzerine çıkıp zıplamaya başlaması beklenmektedir. Yukarıda verilen örnek fiziksel eğitim ve spor programı öncesi yapılacak etkinliğin bireyin öğrenme repertuarında olup olmadığına yönelik değerlendirilmez. Örnek olayda yapılan bu işlem, "yoklama oturumu" olup, bu işlemin üç oturum üst üste aynı şekilde yapılması gerekir. Üçüncü oturum sonunda Ali tüm oturumlarda yanlış tepki verirse, öğretmen fiziksel eğitim ve spor programı içerisinde yer alan trampolin istasyonu için Ali'nin bir öğrenme geçmişinin olmadığını ve bu istasyona geldiğinde Ali'nin öğretmen tarafından sunulacak tam fiziksel ipucuna ihtiyacı olduğunu düşünür.

Yukarıda örnekte yer aldığı gibi fiziksel eğitim ve spor ortamındaki tüm istasyonlardaki etkinliklere yönelik OSB gösteren bireyin öğrenme geçmişi (repertuarında olup olmadığı) değerlendirilir. Böylelikle, öğretmen hangi istasyonlarda hangi öğrencinin ne tür ipucuna (fiziksel, model, sözel, jest, mimik) ihtiyacı olduğu hakkında bilgi edinir. Unutulmamalıdır ki, OSB gösteren bireylerin fiziksel eğitim ve spor programlarına yeterince katılmama nedenlerinden birisi, fiziksel aktivite ortamlarında ihtiyaç duydukları ipuçlarını yeterince alamamalarıdır.

Yukarıda OSB gösteren bireylerin fiziksel eğitim ve spor programı öncesi mevcut fiziksel uygunluk düzeyi ve program içerisindeki etkinliklere ilişkin öğrenme geçmişlerinin değerlendirilmesinden bahsedilmiştir. Bu iki yaklaşımının dışında OSB gösteren bireylerin kurum içerisinde günlük fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirilmesi de önemlidir. Bölümün girişinde bahsedildiği gibi, fiziksel

aktivite düzeyi, fiziksel uygunluk ve sağlık arasında ilişki olup, aktivite düzeyinin yüksek olması sağlık ve iyilik halinin sürdürülmesi için gereklidir. Bu bağlamda, kurum bakımı altındaki OSB gösteren bireylerin bir fiziksel eğitim ve spor programına başlamadan önce mevcut fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirilmesi önemlidir. Pedometre veya akselerometre gibi saat benzeri cihazların OSB gösteren bireylere takılarak günlük adım sayıları, oturma, ayakta durma, yatma süreleri, enerji tüketim ortalamaları takip edilerek günlük fiziksel aktivite düzeyleri ölçülmelidir. Bu yaklaşım ile elde edilecek veriler, fiziksel uygunluk verileri ile birlikte uzmanlara ve ailelere OSB gösteren bireyin genel fiziksel ve sağlık profili hakkında daha işlevsel ve somut bilgi sağlayacaktır.

Sıra Sizde 2. *Kardiyorespiratuar dayanıklılığın değerlendirilmesi için uygulanan bir testin aniden sonlandırılmasına yönelik ölçütleri açıklayınız?*

FİZİKSEL EĞİTİM VE SPOR PROGRAMI İÇİN ORTAM DÜZENLEMESİ

Otizm spektrum bozukluğu gösteren bireyler için fiziksel eğitim ve spor programının yapılacağı ortamda bazı düzenlemeler yapılması, bireyin etkinlikteki bağımsızlığını destekleyerek aktiviteye katılım süresini arttıracaktır. Pek çok OSB gösteren birey, büyük ve geniş spor salonlarında ne yapacağı konusunda bir fikri yoktur veya tereddüt içerisinde. Bu durum bazen OSB gösteren bireylerin uygun olmayan davranışlar sergilemesine ve negatif motivasyona girmesine yol açıp, etkinliğe devam etme süresini kısaltarak fiziksel aktivite ve/veya egzersizden uzun dönemde beklenen fiziksel ve psiko-sosyal yararları sınırlandırır. Böyle bir durumun oluşmasını önlemek amacıyla fiziksel eğitim ve spor ortamında bazı düzenlemelerin yapılmasına gereksinim vardır. Bu düzenlemeler;

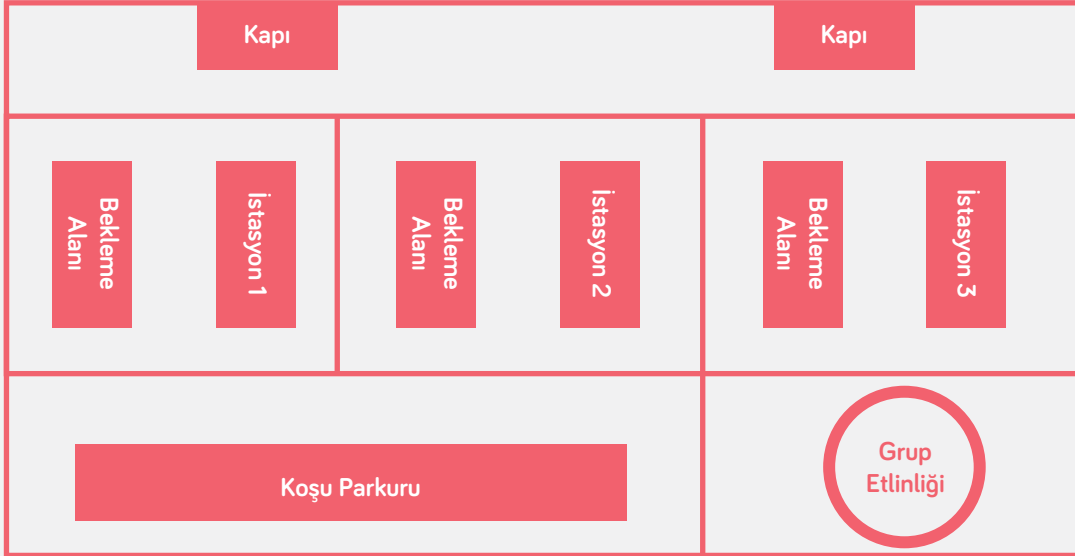
- Fiziksel eğitim ve spor için kullanılacak fiziksel alan (spor salonu, çok amaçlı büyük bir mekan) kendi içerisinde daha küçük alanlara bölünmelidir. Böyle bir düzenleme OSB gösteren bireyin bağımsız davranışını arttıracaktır. Net olarak belirginleştirilmiş aktivite alanları, OSB gösteren bireyin o alandaki etkinliği tanıma ve hatırlayabilmesine olanak tanıyarak, diğer tüm bölünmüş alanlardaki etkinlikleri başarılı şekilde takip edebilme ve daha az öğretmen ipucuna gereksinimi sağlayacaktır. Unutulmamalıdır ki, OSB gösteren bireyin etkinlik istasyonlarında bağımsızlığının artması, bireyin sosyal-duygusal tepkilerinin de kontrol edilmesini arttıracaktır. Örneğin, tekrarlı/yinelenen davranışların azalması.
- Fiziksel eğitim ve spor alanlarının daha küçük alanlara sadece bölünmesi yeterli olmayabilir, OSB gösteren bireyin görüş alanına giren dış uyaranlar da (diğer kişiler, araç-gereçler) olabildiğince elimine edilmelidir. Bu kapsamda, dikey bölmeler OSB gösteren bireyin istasyonlarda etkinliğe odaklanmasını kolaylaştırabilir.

Fiziksel eğitim ve spor programı için ortam düzenlemesine ilişkin örnek bir şekle aşağıdaki yer verilmiştir (Şekil 10). Şekil 10'da görüldüğü üzere, fiziksel alan OSB gösteren bireylerin istasyonlardaki etkinliklerde olabildiğince kalmasını sağlayacak biçimde fiziksel bölümlere ayrılmıştır. Şekil 10'da görülen fiziki düzenlemelere ilaveten yapılacak bazı uyarlamalar OSB gösteren bireyler için yararlı olacaktır. Bu uyarlamalar;

- OSB gösteren bireyin potansiyel olarak görsel ve fiziksel olarak takılabileceği nesnelere ortamdan kaldırılması

- Dört yada beş aktivite istasyonu oluşturulması, her istasyonda bekleme alanının (sandalye) bulundurulması (OSB gösteren bireyin bekleme alanında ve istasyonda gezinmesini önlemek için)
- İlgili istasyonda kendisinden önce bulunan ve o sırada çalışan arkadaşını bekleme sandalyesinde beklerken ilgisini çeken etkinlikleri içeren araç-gereçlerin bekleme alanında bulundurulması (sabit bisiklet, basket potası, top ve vb.)
- Bekleme süresince bu nesnelere etkileşime girmesi, sırası geldiğinde istasyondaki etkinliğe başlaması
- Alanları bölmek için plastik hunilerden de yararlanılabilir ve huniler arasında plastik şeritler çekilerek istasyonlar oluşturulur, huniler üzerine de o istasyonda yapılacak etkinliğin resmi (en az A4 büyüklüğündeki bir karton üzerine renkli olarak yapıştırılır ve üzeri şeffaf jelatinle kaplanır) yerleştirilir (Ek-3).

Şekil 10. Fiziksel Eğitim Ortamının Düzenlenmesi



Sıra Sizde 3: Fiziksel eğitim ve spor alanlarında OSB gösteren bireylerin katılım düzeyinin arttırarak bağımsızlaştırmak için yapılabilecek uyarlamaları açıklayınız?

FİZİKSEL EĞİTİM VE SPOR PROGRAMI PLANLAMA

Otizm spektrum bozukluğu gösteren bireyler için fiziksel aktivite seçimine karar verme sürecinde, bireyin mevcut motor performans ve fiziksel uygunluk düzeyi göz önüne alınarak, hem bireyin hem de ailesinin tercih ettiği etkinliklere yer verilmelidir. Otizm spektrum bozukluğu gösteren bireylerde öncelikle yürüyüş, koşu, bisiklete binme ve yüzme gibi bireysel fiziksel aktivite ve sporlara yer verilmelidir. Sonraki süreçte bireyin gelişimsel özellikleri, yaşı, gereksinimleri, okul veya kurum ortamı da dikkate alınarak takım sporlarına yönlendirilebilir. Bu aşamada ilgili spora özgü bir takım değişikliklere gidilebilir. Bu değişiklikler; kural, süre, fiziksel ortam, kullanılan araç-gereç ve katılımcı sayısında yapılabilir.

Otizm spektrum bozukluğu gösteren bireylerde fiziksel eğitimin amacı, yapılacak aktivitenin tipini belirlemeye yardımcı olmaktadır. Örneğin, amaç bireyin solunum ve dolaşım sistemini geliştirerek genel sağlık durumunu koruma ve geliştirme ve ileride gelişebilecek kronik hastalıklara karşı tedbir almak ise, yürüme, koşu ve yüzme gibi aktiviteler tercih edilirken, denge ve koordinasyonu geliştirmek gibi bir amaç varsa paten yapmak veya bowling oynamak tercih edilebilir.

Kurumlara gündüzlü ve yatılı devam eden otizm spektrum bozukluğu gösteren bireyler için en büyük risk sedanter (aktif olmayan) yaşam biçimi olup, zamanla fiziksel aktivite düzeylerinin azalması süregelen hastalıklara (kalp-damar hastalıkları, kanser, obezite, diyabet, hipertansiyon, kas-iskelet sorunları, vb.) karşı risklerini arttırmaktadır. Gelecekte muhtemel böyle bir negatif sağlık durumu, fiziksel eğitim ve spor programı gereksinimleri için önemli bir göstergedir. Bu bağlamda, otizm spektrum bozukluğu gösteren bireylerde özellikle sağlıklı ilişkili fiziksel uygunluk düzeylerini geliştirmek temel önceliktir. Fiziksel uygunluk düzeyini geliştirmede kullanılacak fiziksel eğitim modelinin temel özellikleri ve sonuçları aşağıdaki tabloda özetlenmektedir (Tablo 3).

Tablo 3 - Fiziksel Eğitim Modelinin Temel Özellikleri ve Sonuçları

Özellik	Sonuçlar
Fiziksel uygunluğu ön değerlendirme	Fiziksel uygunluk başlama düzey verisi olan OSB gösteren bireyleri belirler
Bireysel fiziksel uygunluk hedeflerini koyma	Fiziksel uygunluk düzeyleri hakkında OSB gösteren bireylere ve uzmanlara geri bildirim sağlayarak neleri değiştirmek istedikleri hakkında bazı kararların alınmasını teşvik eder
Kişisel fiziksel uygunluk planının tasarımı	Düzeyi uygunsuz OSB gösteren bireylerin değilse öğretmen/uzmanın fiziksel uygunluk planı oluşturmasına olanak tanır
Fiziksel uygunluk planının yürütülmesi	OSB gösteren bireyler kişisel fiziksel uygunluk planlarını hem iç hemde dış ortamda uygular
Aşamalı ilerleme ve değerlendirme ve planda yeni değişiklikler	Düzenli değerlendirme OSB gösteren bireyin gelişimini fark etmesine olanak tanıyarak fiziksel eğitim ve spor programını sürdürmede motivasyon sağlar

Fiziksel eğitim ve spor programı için yapılacak planlamada aşağıdaki unsurlar dikkate alınmalıdır. Bunlar;

- Duyusal hassasiyeti fazla olan OSB gösteren bireylerin belirli araç-gereçleri kullanmada güçlük yaşayabilir. Örneğin, kuvvet eğitimi için cihazlar veya dirençli egzersiz lastikleri (thera-band) ile temas hoşlarına gitmeyebilir, böyle bireyler için fiziksel eğitim ortamlarında alternatifler bulundurulmalıdır (örneğin, dumbıl).
- OSB gösteren bireylerin duysal ve hareket davranışları dikkate alınmalıdır. Daha robotumsu hareketleri olan bir OSB gösteren birey kuvvet için şayet dumbıl ile çalışıyorsa uzmanın harekete rehberlik etmesi gerekir (fiziksel ipucu sunarak hareketin biçimini, başlangıç ve bitiş pozisyonunu gösterme), ancak sabit cihazlar ile çalışıyorsa OSB gösteren bireyin robotumsu hareketleri sorun teşkil etmeyecektir ve uzmanın OSB gösteren bireyin hareketlerine rehberlik etmesine gerek yoktur.
- OSB gösteren bireylerin fiziksel eğitim ve spor ortamında güvenlik nedeniyle daha sık gözlenmesine gereksinim vardır. Uzman, OSB gösteren bireylerin hareket biçimlerini sıkça

kontrol ederek kas-iskelet sistemlerinde olası hasarlara karşı dikkatli olmalıdır (örneğin, hareket sırasında gövde duruşu, baş-boyun düzgünlüğü, bel pozisyonu, ayaklar arası mesafe, ağırlık kaldırma sırasında vücudun başka yerini harekete dahil etme durumu). Bu nedenle, OSB gösteren bireylerin fiziksel eğitim ve spor ortamında araç-gereçleri doğru şekilde kullanıp kullanmadığı dikkatli şekilde gözlenmeli ve hatalıysa öğretim sunulmalı, gerektiğinde hatırlatmada bulunulmalıdır. Hatalı vücut pozisyonu bazen OSB gösteren bireyin kapasitesinin üzerinde bir iş yüküne maruz kaldığının da göstergesi olabilir.

- OSB gösteren bireyin fiziksel uygunluğunu geliştirmek üzere yapılan fiziksel eğitim ve spor planlamasında, bireyin anlayabileceği daha somut hedefler konulmalıdır. Örneğin, karın kaslarını (abdominal) kuvvetlendirmek yerine, mekik sayısının 15'den 20'ye çıkartılması daha somut bir hedefdir. OSB gösteren bireye iki hedef sunulup bunların arasından seçim yapması istenmelidir, planlama sırasında hedef seçiminin yapılması OSB gösteren bireyi motive eder (şayet OSB gösteren bireyin düzeyi seçim yapabilecek düzeyde ise!).
- OSB gösteren bireylerin fiziksel uygunluğunu geliştirmek üzere yapılan fiziksel eğitim ve spor programının planlamasında konulan hedefler; spesifik, ölçülebilir, ulaşılabilir, uygulanabilir ve zamanlı olmalıdır (SMART).

Örneğin; Murat üst uzuv kol kas kuvvetini geliştirebilmek amacıyla nisan ayının sonuna kadar yeşil renkli dirençli egzersiz lastiği ile kollarını yana açma-kapama egzersizini 8 kez ardışık olarak yapıp, üç set halinde tekrarlayabilecek.

Burada örnekte görüldüğü üzere Murat için konulan amaç yazılımı belirli bir alana özgü (üst kol kuvvetini arttırma) yani spesifik, yazılan amaç ölçülebilir (belirli direnci temsil eden lastikle ilgili hareketi belirli tekrar ve setle, toplam sayı hedefi konulmuş), ulaşılabilir (kurumda bulunan dirençli egzersiz lastikleri ile), uygulanabilir (Murat için gerçekçi bir hedef) ve zamanlıdır (nisan sonuna kadar).

Fiziksel Uygunluğu Geliştirmeye Yönelik Fiziksel Eğitim Programı

Düzenli bir fiziksel eğitim programı bireyin günlük yaşamında yaptığı aktivitelerin üzerinde egzersiz çeşitliliğine sahip olmalıdır. Uygun bir fiziksel eğitim programı özellikle yetişkin OSB gösteren bireyler için sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk bileşenlerini kapsamaludur. Yani; kardiyorespiratuar dayanıklılık, kas kuvvet ve dayanıklılığı, esneklik, vücut kompozisyonu ve spor eğitimini kapsamaludur. Fiziksel eğitim programının öncelikli hedefi, OSB gösteren bireylerin günlük hareketsiz geçirdikleri zaman dilimini azaltıp fiziksel aktivite düzeyinde artış sağlamaktır. Ancak bunu yaparken de bireylerin sağlıkları üzerine risk getirmemelidir. Fiziksel eğitim programının OSB gösteren bireyin sağlığına ilişkin riskleri arttırmaması için aşağıdaki bazı temel prensipleri izlemesi gerekir.

- Fiziksel eğitim ve spor programı öncesi hekim sağlık değerlendirmesi ve ilgili uzman (fizyoterapist ve beden eğitimi öğretmeni) fiziksel uygunluk, fiziksel aktivite ve hareket repertuarına ilişkin değerlendirmeler yapmalıdır.
- Program bünyesinde tekrarlı aktiviteleri kapsayacağı için zamanla aşırı kullanıma (overuse) bağlı kas-iskelet sorunlarına yol açabilir. Bu nedenle programın içerisinde ısınma ve soğuma bölümleri yer almalıdır. Isınma ve soğuma bölümlerinde esneklik egzersizleri ve programdaki diğer etkinliklerin miktarı ve yoğunluğu aşamalı şekilde arttırılmalıdır.

OTİZM SPEKTRUM BOZUKLUĞU GÖSTEREN BİREYLERİN FİZİKSEL UYGUNLUĞUNU KORUMA VE GELİŞTİRME

- Yeni bir fiziksel eğitim programının başlangıcında aktivite yoğunluğu hafif ile orta düzey arasında olmalıdır. Bazı OSB gösteren bireyler için hafif düzeyden başlamak pek çok bakımdan yararlı olabilir (örneğin, egzersiz kapasitesi çok sınırlıdır, zayıftır, kilo problemi vardır, problem davranışları fazladır, sağlık risklerine sahiptir).
- Fiziksel eğitim program sürecinde egzersizlerin niteliği ve niceliğinde aşamalı çalışmak ve ilerlemek esastır.
- Fiziksel eğitim programında davranışsal faktörler OSB gösteren bireyin programa katılımı ve uyumunu güçlendirebilir.

Fiziksel eğitim programı planlamasında; OSB gösteren bireyin fiziksel yeteneği, fiziksel uygunluk düzeyi, sağlık durumu, günlük rutini, fiziksel ortam ve mevcut araç-gereç düzeyi dikkate alınmalıdır. Günlük bir fiziksel eğitim programının temel bileşenler aşağıdaki sıralanmaktadır;

- Isınma fazı
- Aktivite ve/veya eğitim fazı
- Soğuma fazı
- Esneklik fazı

- **Isınma fazı:** en az 5-10 dakika, hafif-orta yoğunlukta kardiyorespiratuar (yürüyüş) ve kas dayanıklılık (mekik, şınav) aktiviteleri
- **Aktivite fazı:** en az 20-60 dakika kardiyorespiratuar (yürüyüş, koşu, bisiklet, yüzme), kuvvet (dirençli egzersizler) ve spor aktiviteleri
- **Soğuma fazı:** en az 5-10 dakika hafif-orta yoğunlukta kardiyorespiratuar ve kas dayanıklılık aktiviteleri (mekik, şınav)
- **Esneklik fazı:** ısınma ve soğuma fazı sonrası en az 10 dakika

Kuvvet (Dirençli) Egzersizleri İçin Öneriler:

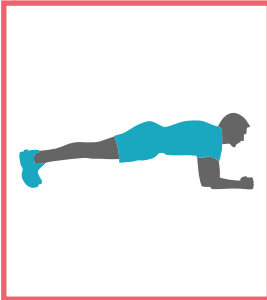
Sıklık: Bir kez kaldırılan (ikinci kez kaldırılamayan) maksimum ağırlığın (1MA) %50'si hesaplanır. 8-12 tekrar ile başlanır aşamalı 10-15 tekrar sayısına çıkar (OSB gösteren bireylerde olası kas-iskelet yaralanmalarını ve fazla iş yükünün yol açabileceği problem davranışları önlemek amacıyla 1MA'nın %25'ile başlanabilir.)

Süre: 2-3 set, her set arası 1-2 dakika dinlenme

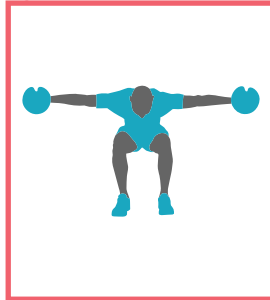
Tip: Vücut ağırlığı (Şekil 11) ile, kuvvet geliştirici egzersiz aletleri (Şekil 12), dirençli lastikler (Şekil 13). İlk 3 ay yakın gözlem gerekir.

İlerleyiş: Direnç %5-10 artırılır.

Şekil 11. Vücut Ağırlığı



Şekil 12. Dumbıl



Şekil 13. Dirençli Lastik



Kardiyorespiratuar Dayanıklılık (Aerobik Egzersiz) İçin Öneriler:

Sıklık	: 3-5 gün / hafta, orta şiddette
Süre	: 30-60 dakika/gün (10 dakikalık bölümlere ayrılabilir)
Tip	: Yürüyüş (özellikle başlangıçta), ileri dönemde aralıklı küçük koşular, yüzme, bisiklet
Yoğunluk	: Hafif-orta düzey
-hafif düzey	: rezerv kalp hızının % 30 - < % 40
-orta düzey	: rezerv kalp hızının % 40 - < % 60

*rezerv kalp hızı formülü = [(maksimum kalp hızı- istirahat kalp hızı) x % yoğunluk] + istirahat kalp hızı

Örnek: 20 yaşında OSB gösteren bir birey olan Murat'a yönelik aerobik egzersiz yoğunluğu aşağıdaki gibi hesaplanır (örneğin Murat'ın oturup dinlenirken istirahat kalp hızı ölçüldü ve 70 olarak belirlendi).

Maksimum kalp hızı formülü	: 220-yaş
Murat'ın maksimum kalp hızı	: 220-20= 200 atım /dakika
Murat'ın istirahat kalp hızı	: 70 atım /dakika
Hedeflenen yoğunluk aralığı	: % 40 - % 50

Murat'ın rezerv kalp hızı aralığını formüle yerleştirelim:

$$[(200-70) \times \% 40] + 70 = 122 \text{ atım / dakika}$$
$$[(200-70) \times \% 50] + 70 = 135 \text{ atım / dakika}$$

*Murat aktivite fazında yapacağı aerobik egzersizin (yürüyüş) yoğunluğunu dakikada 122 ile 135 kalp atım hızı aralığında 20 dakika boyunca sürdürmelidir.

*Murat için ısınma ve soğuma fazı aerobik egzersiz (yürüyüş) yoğunluğu aynı formül ile rezerv kalp hızının % 30 - % 39 aralığı alınarak hesaplanır.

Esneklik Egzersizleri İçin Öneriler:

Sıklık:	Günlük
Yoğunluk:	Hafif gerginlik veya rahatsızlık hissedilen nokta
Süre:	30 saniye (2-4 tekrar)
Tip:	Sabit (Statik)

Esneklik egzersizleri, aerobik ve dirençli egzersizler sonrası tercih edilir (Şekil 14, Şekil 15, Şekil 16)

Şekil 14. Gövde Esneklik



Şekil 15. Göğüs Esneklik



Şekil 16. Bacak Esneklik



Sıra Sizde 4: OSB gösteren bireylere yönelik fiziksel eğitim ve spor programı için aktivite seçiminde hangi unsurlar göz önüne alınmalıdır?

FİZİKSEL EĞİTİM VE SPORTİF BECERİLERDE ÖĞRETİMSSEL YAKLAŞIMLAR

Otizm spektrum bozukluğu olan bireyler bu bölümün başlangıcında belirtildiği gibi, otizmden kaynaklı özelliklerden dolayı (göz kontağı kurmama, iletişimi başlatma ve sürdürmede sorunlar yaşama, sosyal olaylara ve kurallara katılım güçlüğü, vb.) aktivite düzeyinde düşüklük ve bazı motor ve hareket becerilerini (koşma, sıçrama, denge, el-ayak ve el-göz koordinasyonu) sergilemede yetersizlik göstermektedir. Her OSB gösteren bireyin pek çok hareketi OSB göstermeyen bireyler gibi sergilemesi beklenemez. Bazen öğretimi yapılan bir hareket becerisi bir OSB gösteren birey tarafından koordineli ve akıcı şekilde sergilenirken diğer bir OSB gösteren birey tarafından robotumsu sergilenebilir. Bu bağlamda, OSB gösteren bireylerin fiziksel eğitim ortamlarında tüm becerileri eşit ve atletik sergilemeleri beklenmemelidir. OSB gösteren bireylere fiziksel eğitim ve spor becerilerinin etkili öğretimi; fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeyinde artış, günlük yaşam aktivitelerinde bağımsızlık, boş zaman becerilerinde repertuarın gelişimi, uygun olmayan davranışların azaltılması ve sosyal entegrasyon fırsatının sağlanması bakımından önemlidir. Bu bölümde OSB gösteren bireylerin temel motor ve hareket becerilerine ilişkin uzmanlara yönelik öğretimsel ipuçları sunulmaktadır. Aşağıda bu becerilere yönelik bazı örneklere yer verilmektedir:

Sabit denge; hareketsiz destek yüzeyi (ayak veya ayaklar) üzerinde vücudun pozisyonunu koruyabilme becerisidir. OSB gösteren bireylerin bu becerilerde bazen zorlandıkları bilinmektedir. Sabit denge öğretiminde ipuçları;

- OSB gösteren bireyin ne kadar süre dengesini sürdürmesi gerektiği konusunda sesli sayma ile ger bildirimde bulunun.
- Öğretmen OSB gösteren bireyin önünde durup ayağını yukarı kaldırır ve eliyle dizine dokunmasını ister.
- OSB gösteren birey bir ayağı üzerinde dengede iken duvardan veya bir sandalyeden destek alır.
- Uygun OSB gösteren bireylerle müzikli bir oyuna dönüştürülür: hareket halinde olan bireyler müzik durduğunda hareketsiz kalarak dengelerini korumaya çalışır.

Hareketli denge; hareketli destek yüzeyi üzerinde vücudun pozisyonunu koruyabilme becerisidir. OSB gösteren bireylerin hareketli dengede oldukça zorlandıkları bilinmektedir. Hareketli denge öğretiminde ipuçları;

- Yere her iki ayak genişliğinde ve üç metre uzunluğunda renkli bant yapıştırın. Bant'ın dışına taşmadan topuk-parmak yürüyüşü yaptırın ve zamanla bant genişliğini tek ayak genişliğinde olacak şekilde daraltın.
- Yukarıdaki etkinliği aynı genişlikte ve uzunlukta bir ahşap üzerinde yaptırın.
- Hareketli dengede verilen ilk etkinlik önerisini yere yapıştırılan S şekli bant üzerinde uygulatın.
- Yukarıdaki tüm uygulamalarda önce etkinliği siz yaparak canlı model olun.

Ağırlık aktarma, tüm yer değiştirme becerileri için günlük yaşamda sık kullanılan temel bir beceridir. Bu becerinin gelişmesi genel motor performans ve hareket repertuarının arttırılması için önemlidir. Becerinin öğretimi için ipuçları;

- Zemine renkli ayak resimleri yapıştırın ve sırasıyla OSB gösteren bireyden ayak resimlerinin üzerine kendi ayaklarını yerleştirmesini isteyin. Gerekirse fiziksel ipucu sunun.
- Yukarıdaki beceride yere yerleştirilen ayak resimleri arasında mesafeyi ve açları değiştirin (örneğin, zig zag şekli).
- Yukarıdaki ayak resimlerini renkli veya rakamlı yapın şayet renk ve sayı kavramları varsa istenen rakam ve renkler üzerine sırayla ayak yerleştirme etkinlikleri uygulatin.

Yürüyüş ve koşu OSB gösteren bireylerin OSB göstermeyen bireylerden farklı performans sergilediği becerilerden biridir. Parmak ucunda yürüme eğilimi OSB gösteren bireylerde sıklıkla gözlenmektedir. Etkinli yürüyüş için öğretim ipuçları;

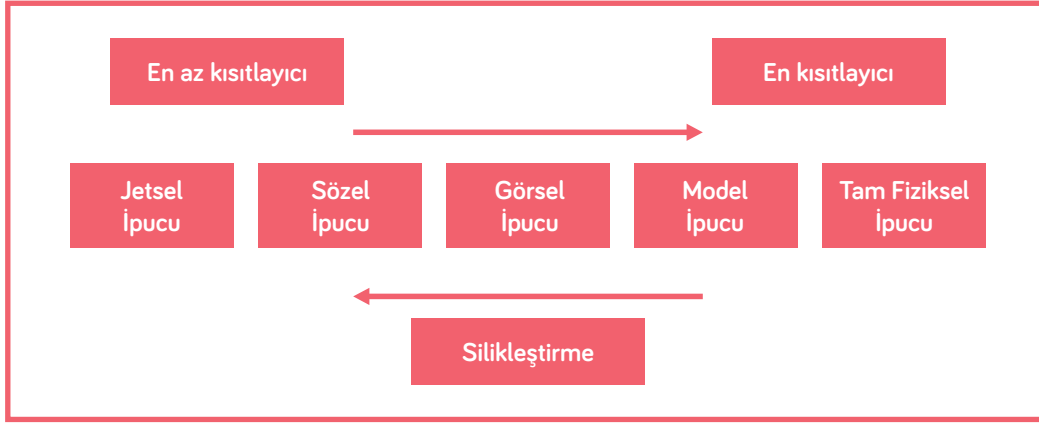
- OSB gösteren bireyin ayağının topuk kısmına sesli etiketler yapıştırın ve adımlama sırasında etiketlerden ses çıkartarak topukların yerle temas etmesini sağladıkça pekiştireç sunun.
- Topuk vuruşu için geriye doğru yürüyüş çalışmaları yaptırın.

Sıçrama OSB gösteren bireylerin zorlandığı diğer bir hareket becerisidir. Bu becerinin sergilenmesi için öğretimsel ipuçları;

- Sıçrama öncesi ayak ve dizlerin bükülü şekli alması için OSB gösteren birey fiziksel ipucu ile pozisyonlanmalıdır.
- Sıçrama öncesi kollar gövdenin arkasına fiziksel ipucu ile pozisyonlanır.
- Pozisyonlama sonrası zemine renkli bant yapıştırılarak veya ip yerleştirilerek üzerinden geçmesi için görsel ipucu sunulur.
- Sıçrama yüksekliği için OSB gösteren bireyin ilgi duyduğu bir nesneyi önüne geçip bireyin başı hizasında elinize yerleştirin ve bunu almasını isteyin.

Fiziksel eğitim için hedef becerilerin öğretiminde, otizm bireyin göz teması kurup, dikkat çekici uyaran verilerek fiziksel eğitime başlanacağı sinyalinin verilmesi önemlidir. Örneğin, “Murat!, oyun oynamaya hazır mısın?”, böyle bir uyaran bireyin fiziksel eğitime odaklanabilmesine yardımcı olacaktır. Hedef beceriye ilişkin beceri yönergesinin kısa ve bireyin düzeyine uygun şekilde ifadenin tüm fiziksel eğitim seanslarında değiştirilmeden kullanılması gerekir. Örneğin, “Murat!, topu tut”. Bireye beceri yönergesiyle birlikte sunulacak ipucunun bireyin gereksinim duyduğu düzeyde sunulması, bağımsızlaşması ve yanlış yapma olasılığının azaltılması bakımından önemlidir. Şekil 17’de görüldüğü gibi ipucu düzeylerinde bir hiyerarşi olsa da, bazı OSB gösteren bireylere aynı anda iki ipucunun birden sunulması gerekebilir. Fiziksel eğitim ve spor ortamında yeni bir beceri öğretiminde en kısıtlayıcı ipucu olan fiziksel ipucunun sunulması OSB gösteren bireyin hata yapma olasılığını engeller. Sunulacak ipucu düzeyi zamanla silikleştirilmeli (azaltılmalı), aksi takdirde birey sadece ipucu sunulduğunda doğru beceriyi sergiler, buda ipucuna bağımlı olduğunun bir göstergesidir. Kullanılabilecek ipucu düzeyleri ve silikleştirilmesine ilişkin sıralama Şekil 17’de yer almaktadır.

Şekil 17. İpucu Düzeyleri



Fiziksel eğitim sırasında yapılacak aktivitelere ilişkin, OSB gösteren bireyin belirli bir rutini takip etmesi, bir sonraki aşamada hangi aktivitenin yapılacağını tahmin edebilmesi ve olası zihinsel bir karışıklığı engelleme bakımından önemlidir. Rutinin takibi için görsel materyallerden yararlanılabilir. Hangi sırada hangi aktivitenin ne kadar süre ile yapılacağına ilişkin bir etkinlik çizelgesi fiziksel eğitim ortamında OSB gösteren bireyin görebileceği merkezi bir yere yerleştirilir (Şekil 18).

Şekil 18. Etkinlik Çizelgesi

	Murat Can YAVUZ	<p>Görsel materyalde ilgili fiziksel aktivite için seçilen resim, sadece hedef aktiviteyi içermeli, gereksiz ayrıntıyı öne çıkarıp OSB gösteren bireyin dikkatini dağıtmamalıdır. Çizelgede etkinlik sürelerinin doğru uygulanması için OSB gösteren bireye sürenin dolduğunu hatırlatan zaman ayarlı cihazların kullanımı öğretilebilir ve uzmana olan bağımlılığı azaltılır.</p> <p>Fiziksel eğitim için hedef becerilerin öğretiminde, otizm spektrum bozukluğu gösteren bireyin doğru tepki vermesinden sonra pekiştirme (ödül) sunulması, ileri de aynı hedef davranışı sergileme olasılığını arttıracaktır. Pekiştirme öğretmen tarafından belirli bir ölçüte göre sunulmalı, örneğin her doğru hareketten sonra veya belirli bir sürenin sonunda veya dersin sonunda sunulabilir.</p>
	Yürüyüş 10 dakika	
	Esneklik 5 dakika	
	Kuvvet 10 dakika	
	Bisiklet 10 dakika	

Pekiştirme zamanla azaltılmalı, aksi takdirde OSB gösteren birey pekiştirme olmadan hedef fiziksel aktiviteyi gerçekleştiremeyebilir. Pekiştirme, ulaşmak istediği bir nesne, oyun, etiket, sözel ifadeler veya yiyecek (şeker, çikolata) olabilir. Ancak fiziksel eğitim ve spor sırasında sözel ifadeler (bravo, aferin, devam et, çok güzel atış), istediği oyun veya oyuncakla oynamasına belirli bir süre izin verilmesi daha uygun pekiştirme yaklaşımlarıdır.

Uzman/öğretmen, fiziksel eğitim ve spor sırasında OSB gösteren bireyin temel sınırlılık alanlarından olan sosyal etkileşim ve iletişim becerilerini desteklemeye yönelik uygulamaları da rutin içerisine yerleştirmelidir. Eğitimin başlangıcında, “merhaba”, “günaydın”, “bugün, nasılsın”, “iyi misin” gibi ifadeleri kullanmasını teşvik edecek durumlar oluşturulmalıdır.

OSB gösteren bireye fiziksel aktivite türleriyle ilgili seçim fırsatı sunulması (uygun bireyler için), hem iletişimi destekleyecek hem de etkinliğe katılım motivasyonunu arttıracaktır. Fiziksel eğitim ve spor sırasında belirli bir rutin takip edilirken, OSB gösteren bireyin isteklerine de yer verilmelidir. Bu durum hem dersin öğretmen merkezli, aşırı yapılandırıcı olmasını önleyecek hem de bireyin isteklerine yer vererek, uygun olmayan davranış sergilenme olasılığını azaltacaktır.

Bazen fiziksel aktiviteye ilişkin alt becerilerin öğretimi sırasında OSB gösteren birey aynı basamakta tekrarlı hatalar yapabilir, aktivitenin kuralında değişiklik yaparak farklı bir öğretim ortamı düzenlenebilir. Örneğin, yerden belirli bir yükseklikteki topa vurmada zorlanan ve topla vuruşta zamanlama hatası yapan OSB gösteren bireyin öğretim süreci değiştirilebilir. Top bir file içerisine yerleştirilir ve bu filede bir metrelik ipin ucuna bağlanır ve öğretmen yukarıdan ipin ucunu tutup ipi sallandırarak, aşağı doğru sarkan file içindeki topa OSB gösteren bireyin vuruş yapmasını ister ve havadan gelen topa vuruş zamanlaması konusunda öğretim sunar ve beceride kalıcı davranışlar elde edilinceye kadar oyunun kuralında geçici bir uyarılama yapılır.

Etkinlik istasyonunda o aktiviteyi tamamlamak için ne kadar araç-gereç gerekiyorsa o miktarda bulundurulmalıdır. Örneğin, 5 kez ayakla topa vuruş yapması gerekiyorsa, o istasyonda beş adet futbol topu bulundurulmalıdır.

OSB gösteren bireylerin fiziksel eğitim ve spor ortamında rutine uyumunu sağlamak, kargaşayı önlemek ve öğretmenin sözel yönergelerine gereksinimi azaltılmak amacıyla görsel desteklerden yararlanılabilir. Örneğin, bazı etkinlikler için adımlama sırası önemlidir veya etkinlik bitiminde beklemesi gerekebilir, bu durumlarda zemine ayak resimlerinin yapıştırılması kolaylaştırıcı olacaktır.

OSB gösteren bireyler için bazı etkinlikler karmaşık gelebilir. Bu tür durumlarda, o etkinliğe ilişkin bir video kayıt örneğinin olması ve bireye izletilmesi öğretim sürecini kolaylaştırıp bireyin performansını arttıracaktır. Kamere görüntülerinin bilgisayar ortamında hazırlanması gibi daha zahmetli bir hazırlık yerine, cep telefonu ile çekilen bir kısa video kaydı bile OSB gösteren birey için etkinliği somut hale getirir.

Günlük fiziksel eğitim ve spor programı rutinde olası değişiklikler OSB gösteren bireyin zihninde kargaşa yaratmadan oluşturulmalıdır. Bu nedenle, özellikle duyu hassasiyeti ve bilişsel sınırlılığı fazla olan OSB gösteren bireylerde rutinde değişiklikler zamanla ve aşamalı yapılmalıdır.

Sıra Sizde 5: Otizm spektrum bozukluğu olan bireylere fiziksel aktivite ve spor becerilerini etkili şekilde öğretmenin önemini açıklayınız?

FİZİKSEL EĞİTİM VE SPOR ORTAMLARINDA DAVRANIŞ YÖNETİMİ

Otizm spektrum bozukluğu gösteren bireylerin fiziksel eğitim ve spor ortamlarından en verimli şekilde yararlanması etkinlikleri önerilen süre, sıklık ve şiddette gerçekleştirmeyle mümkündür. Özellikle hedef aktivitede kalma ve öğrenme süresini arttırmak fiziksel eğitimden beklenen olumlu etkilerin kazanılması için önemlidir. Ancak bazı OSB gösteren bireyler için bu her zaman kolay gerçekleşmeyebilir. OSB gösteren bireylerden bazılarının problem davranışlar sergilemesi fiziksel eğitim ortamındaki organizasyonun bozulmasına yol açar. Problem davranış, öğrenmeyi, iletişimi ve sosyal katılımı engelleyici davranışlardır. Örneğin; tekrarlı/yinelenen davranışlar, öfke nöbetleri, saldırgan davranışlar, kendine zarar verici davranışlar, vb. Öğretmen, çok az sergilenen problem davranışları görmezden gelerek, hem o bireyin davranışını söndürür hem de eğitim rutininde bir değişikliğe gidilmesine gerek kalmaz. Ancak öğretmen çok sık ve şiddetli veya öğrenmeyi engelleyecek düzeyde olan problem davranışları görmezden gelemez. Ciddi şekilde problem davranışlar sergileyen OSB gösteren bireylerin fiziksel eğitim ve spor ortamından çıkarılma riski fazla olup, öğretmenin problem davranışları yönetmeyi öğrenmesine gereksinim vardır.

Fiziksel eğitim ve spor ortamlarında OSB gösteren bireyin sergilediği problem davranış karşısında öğretmen, bu davranışın oluş nedenlerini anlamaya çalışması gerekir. Kanıtlar göstermektedir ki, problem davranışların oluşmasında dört ana neden vardır. Bunlar;

1. İstenmeyen aktivite, durum (aşırı gürültü) veya nesneden kaçınmak (örneğin, fiziksel eğitim sırasında yapılması istenilen egzersizin OSB gösteren birey için fazla efor gerektirmesi)
2. İstediği aktivite, durum (hoşuna giden duyusal girdiyi sağlama) veya nesneye ulaşma (örneğin, istediği nesneye ulaşmak veya öğretmenin dikkati çekmek istemesi)
3. Biyolojik nedenler (fiziksel sorunlar); örneğin OSB gösteren bireyin vücudunun herhangi bir yerinde ağrısı olması (diş ağrısı, karın ağrısı), uykusuzluk, ilaçların yan etkisi, acıkma, susuzluk, kulak enfeksiyonu ve diğer sorunlar.
4. Kendini içsel olarak uyarma isteği veya uyaran elde etme amacıyla tekrarlı/yinelenen veya kendine zarar verici davranış sergileme (örneğin, tekrarlı el hareketleri yaparak kendine duyusal girdi sağlama ve bundan hoşlanma).

OSB gösteren bireylerin fiziksel eğitim ve spor ortamlarındaki problem davranışlarını yönetmede çeşitli yaklaşımlardan yararlanılmalıdır. Bu yaklaşımları üç ana başlık altında sınıflandırabiliriz.

1. Motivasyonel yaklaşımlar
2. Öncül yaklaşımlar
3. Artçıl yaklaşımlar

Yukarıda sıralanan yaklaşımların her birisi de çeşitli alt stratejileri kapsamaktadır. Bu yaklaşım ve stratejiler Tablo 4'de sunulmaktadır.

Tablo 4 - Problem Davranışların Yönetimi

Motivasyonel Yaklaşımlar	Öncül Yaklaşımlar	Artçıl Yaklaşımlar
Rutinleri nötralize etmek	Becerileri kolaydan zora sıralamak	Pekiştireçleri farklılaştırmak
İstekleri dağıtmak	Seansların süresini aşamalı arttırmak	İpucu kesintisi uygulamak
Farklı fiziksel aktiviteler seçmek	Seçim fırsatı sunmak	Pekiştireç tarifesi kullanmak
Fiziksel/biyolojik sorunu çözmek	Sistemik öğretim yaklaşımları kullanmak	Tepkiyi durdurmak/yeniden yönlendirmek

Motivasyonel Yaklaşımlar

Rutinleri nötralize etmek: fiziksel eğitim ve spor programı öncesi OSB gösteren bireyin yapmayı çok istediği bir aktiviteye fırsat vermek, hemen sonrasındaki fiziksel eğitim seansında problem davranış olasılığını azaltır.

İstekleri dağıtmak: fiziksel eğitim ve spor programı içerisine OSB gösteren bireyin yapmayı tercih ettiği etkinlikler serpiştirilmelidir. Örneğin, öğretmen yeni bir hareket becerisi öğretimi sonrası OSB gösteren bireye yapmayı tercih ettiği etkinliğe ilişkin fırsat sağlarsa, fiziksel eğitim rutini hoşlanılmayan bir seans olmaz çünkü seans içerisinde OSB gösteren bireyin hoşuna giden pek çok etkinlik yerleştirilmiştir.

Farklı fiziksel aktiviteler seçmek: fiziksel eğitim ve spor seansında bazı OSB gösteren bireyler uzun süre aynı etkinliği yapmaktan sıkılabilir. Örneğin, pek aktif olmayan bir OSB gösteren bireyi fiziksel eğitim programında 20 dakika boyunca kardiyorespiratuar dayanıklılığını arttırmak amacıyla hızlı tempoda yürümesi istenirse, problem davranış sergileyebilir. Ancak, aynı birey eğitim seansının başlangıcında 10 dakikalık bir yürüyüş programına başlatılır ve hemen sonrasında 5 dakika trambolin etkinliğine ve sonra 5 dakikada bisiklete binme etkinliğine geçiş yaptırılırsa, problem davranış sergileme olasılığı azalacaktır. Uzun süreli tek bir etkinlik yerine aynı amacı (kardiyorespiratuar dayanıklılığını artırma) sağlayan başka etkinliklere geçiş yapılmalıdır.

Biyolojik (fiziksel) sorunu çözmek: fiziksel eğitim programı öncesi bir OSB gösteren bireyin sağlık sorunu olduğu biliniyorsa (örneğin, diş ağrısı), bu sorun çözülmeden etkinliğe alınmamalıdır.

Öncül Yaklaşımlar

Becerileri kolaydan zora sıralamak: fiziksel eğitim ve spor ortamlarına yeni başlayan ve özellikle fiziksel aktivite düzeyi düşük olan ve aktif olmayı çok tercih etmeyen OSB gösteren bireyler etkinliğin başlangıcında seviyesinin üzerinde bir egzersiz ile programa başlarsa, problem davranış sergileyebilir. Bu nedenle, fiziksel eğitim programında yer alan etkinlikler kısa süreli ve düşük şiddetli olmalı ve zamanla bireyin programa uyumu ve tepkileri doğrultusunda etkinlik zorlaştırılmalıdır. Örneğin; iki kiloluk bir ağırlık topunu yerden alıp baş üstü seviyesindeki kutuya koyması istendiğinde OSB gösteren birey problem davranış sergileyebilir, ancak iki kilo yerine bir kiloluk ağırlık topu ile başlamak aynı etkinlikte problem davranışa yol açmayabilir.

Seansların süresini aşamalı arttırmak: fiziksel eğitim ve spor programında seans uzunluğu veya bir

etkinliğin programda yer alma süresi OSB gösteren bireyin uygun olmayan davranışı üzerinde belirleyici olabilir. Programın ilk haftalarında seans veya bir etkinliğin süresi kısa tutulmalı ve zamanla OSB gösteren bireyin toleransı arttıkça süre arttırılmalıdır.

Seçim fırsatı sunmak: fiziksel eğitim ve spor programı sırasında OSB gösteren bireye seçim fırsatı sunulması iki nedenle problem davranışın azaltılmasına yardımcı olur. 1. Daha az tercih edilen etkinliğin yapılmasını engelleyerek problem davranış olasılığını azaltır. 2. Bir etkinlikten kaçınmak için yapılacak muhtemel problem davranış motivasyonunu elimine eder. Bu nedenlerle OSB gösteren bireylere fiziksel eğitim ortamlarında benzer amaçları olan etkinlikler arasından seçim fırsatı sunulmalıdır. Örneğin, kardiyorespiratuar dayanıklılığı geliştirmek için yürüyüş veya bisiklete binme önerisi yapılır. Ancak OSB gösteren birey seçim fırsatı yapabilecek düzeyde olmalıdır.

Sistemik öğretim yaklaşımları kullanmak: yeni fiziksel etkinliklerin getirdiği zihinsel karmaşa problem davranışlara yol açabilir. Yanlızsız öğretim yaklaşımları etkili öğretim sağlayarak OSB gösteren bireyin hata olasılığını azaltarak problem davranışı engelleyebilir. Yeni beceri öğretimi sırasında yeterli düzeyde öğretmen yardımı veya OSB gösteren birey hata yaptığında öğretmenin hatayı düzeltmesi ve doğru davranışı sunması problem davranışı azaltabilir. Örneğin, ilk kez dambıl ile kol kaslarını kuvvetlendirme egzersizi yapmayı öğrenen OSB gösteren bireye öğretmen hareketin biçimini, nerede başlayıp nerede sonlanacağını tam fiziksel ipucu kullanarak öğretmesi OSB gösteren bireyin zihinsel karmaşasını engelleyerek problem davranışı önler.

Artçıl Yaklaşımlar

Pekiştiricileri farklılaştırmak: yeni fiziksel etkinliklerin öğretimi sırasında OSB gösteren bireyi doğru performanstan hemen sonra motive edici bir ödül ile ödüllendirmek problem davranışın ortaya çıkışını önleyebilir. Örneğin, doğru top atma becerisi sonrası öğretmenin OSB gösteren bireye en sevdiği çikolatayı sunması problem davranış olasılığını azaltır. OSB gösteren bireyde bir pekiştirici türü işe yararken aynı pekiştirici diğer bir bireyde motive edici olmayabilir veya karnı tok olan OSB gösteren bir bireye yiyecek pekiştirici sunulması istenlik sonuç vermeyebilir. Fiziksel eğitim ve spor programına başlamadan önce OSB gösteren bireyin hoşlandığı ve hoşlanmadığı yiyecek, nesne ve durumlar ebeveyninden veya birincil bakıcıdan öğrenilmelidir (Ek-4).

İpucu kesintisi uygulamak: OSB gösteren bireye yeni bir fiziksel etkinlik öğretim sürecinde öğretmen tarafından sunulan ipuçları zamanla azaltılmalıdır. Bireyin öğretmen yardımına bağımlı hale getirilmemesi ve olabildiğince erken o beceri için bağımsızlaştırılması gerekir. İlgili etkinlikte bağımsız olamayan OSB gösteren birey sıkılabılır ve problem davranış sergileyebilir.

Pekiştirici tarifesi kullanmak: OSB gösteren bireye yeni bir fiziksel etkinlik öğretim sürecinde belirli zaman aralığında (örneğin, iki dakikada bir) veya belirli sayıda doğru performans sergilemesi durumunda (örneğin, her üç doğru atıştan sonra) öğretmen tarafından ödüllendirilmesi yani pekiştirilmesi OSB gösteren bireyin fiziksel eğitim sırasında sürekli ödül almasını engelleyerek ödülün motive edici etkisinin korunmasını sağlar. Buda problem davranışın oluşmasını engelleyicidir. Örneğin, OSB gösteren birey fiziksel eğitim dersinde ayakla topa vuruş istasyonunda üst üste iki kez doğru performans sergilediğinde öğretmeni tarafından ödüllendirilmektedir.

Tepkiyi durdurmak/yeniden yönlendirmek: OSB gösteren birey problem davranışı (yinelenen/tekrarlı) sergilediğinde sözel veya fiziksel olarak öğretmen durdurur ve istendik/alternatif bir davranışa yönlendirir. Örneğin, OSB gösteren birey fiziksel eğitim sırasında topu çemberden geçirdikten sonra ellerini sallayarak tekrarlı/yinelenen davranış sergilemeye başladı, öğretmen hemen fiziksel olarak ellerini tutup, ellerini cebine yerleştirdi ve sıranın arkasına geçmesini sağladı.

OSB gösteren bireylerde problem davranışları önlemede yukarıda sıralanan yaklaşımların birden çoğunu birlikte uygulamak istenilen sonuçların alınmasını sağlayıcı olabilir. Yeni fiziksel etkinliklerin öğretiminde etkili ve sistematik öğretim sunulması ve bu sistemin sadece fiziksel eğitim ve spor ortamlarında değil diğer günlük yaşam ortamlarında ve rutinlerde de sürdürülmesi OSB gösteren bireyin etkinlikte kalış süresini arttırarak problem davranışlarla mücadeleyi kolaylaştırır (Ek-5). Öğretmen/uzmanın sistematikliği ve rutini sürdürmesi ve bunun kurum dışında ev ortamında da ebeveynlerce sürdürülmesi hem beceri kazanımı hemde davranış yönetimini kolaylaştırır. Kuruluş bünyesinde OSB gösteren bireylere yönelik fiziksel eğitim ve spor ders rutini sürdürmek için müfredat, öğretim, katılım, insan kaynağı, fiziksel ortam ve yönetim faktörlerinin iyi organize edilmesine gereksinim vardır. Bu amaçla, ilgili faktörlerin kuruluş bünyesinde işleyişine ilişkin bir kontrol listesinin düzenlenmesi ve faktörleri etkileyecek konu başlıklarının düzenli olarak gözden geçirilmesi verilen fiziksel eğitim ve spor hizmetinin niteliğini optimum düzeyde tutacaktır (Ek-6).

Sıra Sizde 6. OSB gösteren bireylerin fiziksel eğitim ve spor ortamlarında sergileyebileceği problem davranışlar ile mücadelede kullanılacak yaklaşımları açıklayınız?

SIRA SİZDE YANIT ANAHTARI

Sıra Sizde 1

Kalp ve solunum sisteminin daha etkili ve verimli çalışmasını sağlar (örneğin, kalp kasının oksijen harcamasını azaltır), kas kuvvet ve dayanıklılığını geliştirir, çalışan kasların daha fazla kan damarı ile beslenmesini sağlar, kasların esnekliğini arttırır, genel performansı güçlendirir, önerilen vücut ağırlığında kalmayı sürdürür, istirahat sırasındaki metabolizma hızını arttırır, fiziksel aktivite sırasında vücudun depoladığı yağları kullanma yeteneğini arttırır, fiziksel görünüşü ve vücudun duruşunu iyileştirir, bağışıklık sistemini güçlendirir, kanın akışkanlığını koruyarak kalp damar ve beyin damar hastalıklarına karşı riski azaltır (örneğin, koroner kalp hastalığı, felç), vücudun kolesterol seviyesini yönetmesine daha iyi yardımcı olur, yüksek tansiyonu olan bireylerdeki kan basıncı artış riskini önler, tip II diyabet (şeker) hastalığının kontrolüne yardımcı olur, kemik sağlığını koruyarak ileri yıllarda kemik kırılabilirlik hastalıklarına karşı riski azaltır, yaşam stresi ile mücadeleye yardımcı olur, enerji seviyesini arttırarak günlük yaşam aktiviteleri sırasında verimliliği geliştirir ve bağımsızlığı arttırır, fiziksel aktivite sonrası vücudun toparlanmasını hızlandırır, yaşam kalitesini arttırır.

Sıra Sizde 2

Kardiyo-respiratuar dayanıklılığın değerlendirilmesi için uygulanan test sırasında OSB gösteren bireyde göğüs ağrısı, nefes almakta zorlanma, bacak ağrısı, yüzde beyazlaşma, mide bulantısı, derinin soğuk ve beyazımsı görünümü ve şiddetli yorgunluk şikayetleri varsa test hemen sonlandırılır.

Sıra Sizde 3

OSB gösteren bireyin potansiyel olarak görsel ve fiziksel olarak takılabileceği nesnelerin ortamdaki kaldırılması, dört yada beş aktivite istasyonu oluşturulması, her istasyonda bekleme alanının (sandalye) bulundurulması (OSB gösteren bireyin bekleme alanında ve istasyonda gezinmesini önlemek için), ilgili istasyonda kendisinden önce bulunan ve o sırada çalışan arkadaşını bekleme sandalyesinde beklerken ilgisini çeken etkinlikleri içeren araç-gereçlerin bekleme alanında yanında bulundurulması (sabit bisiklet, basket potası, top ve vb.), bekleme süresince bu nesnelere etkileşime girmesi, sırası geldiğinde istasyondaki etkinliğe başlaması, alanları bölmek için plastik hunilerden de yararlanılabilir ve huniler arasında plastik şeritler çekilerek istasyonlar oluşturulur, huniler üzerine de o istasyonda yapılacak etkinliğin resmi (en az A4 büyüklüğündeki bir karton üzerine renkli resim yapıştırılır ve üzeri şeffaf jelatinle kaplanır) yerleştirilir.

Sıra Sizde 4

Otizm spektrum bozukluğu gösteren bireyler için fiziksel aktivite seçimine karar verme sürecinde, bireyin mevcut motor performans ve fiziksel uygunluk düzeyi göz önüne alınarak, hem bireyin hem de ailesinin tercih ettiği etkinliklere yer verilmelidir. Otizm spektrum bozukluğu gösteren bireylerde öncelikle yürüyüş, koşu, bisiklete binme ve yüzme gibi bireysel fiziksel aktivite ve sporlara yer verilmelidir. Sonraki süreçte bireyin gelişimsel özellikleri, yaşı, gereksinimleri, okul veya kurum ortamı da dikkate alınarak takım sporlarına yönlendirilebilir.

Sıra Sizde 5

OSB gösteren bireylere fiziksel eğitim ve spor becerilerinin etkili öğretimi; fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeyinde artış, günlük yaşam aktivitelerinde bağımsızlık, boş zaman becerilerinde repertuarın gelişimi, uygun olmayan davranışların azaltılması ve sosyal entegrasyon fırsatının sağlanması bakımından önemlidir.

Sıra Sizde 6

Rutinleri nötralize etmek, istekleri dağıtmak, farklı fiziksel aktiviteler seçmek, biyolojik (fiziksel) sorunu çözmek, becerileri kolaydan zora sıralamak, seansların süresini aşamalı arttırmak, seçim fırsatı sunmak, sistematik öğretim yaklaşımları kullanmak, pekiştiricileri farklılaştırmak, ipucu kesintisi uygulamak, pekiştiriciler tarifesi kullanmak.

EK 1

FİZİKSEL EĞİTİM PROGRAMI İÇİN SAĞLIK DURUM ANKETİ

Adı-Soyadı :
Değerlendirme tarihi :
İstirahat nabız (atım/ dk) :
İstirahat kan basıncı (mmHg) :
Tıbbi teşhis :
Önceki fizik muayene sonuçları :
Hastalıklarına ilişkin belirtiler :
En son hastalık/ yeni tıbbi teşhis :
Geçirilmiş cerrahi işlem :
Ortopedik problemler (eklem, kas) :
Kullanılan ilaçlar (ad/doz) :
Kan değerleri (hemoglobin, kolesterol) :
Fiziksel aktivite geçmişi :
(sıklık/ süre/ tip/ şiddet)

Soygeçmiş:

- *Ailede kalp hastası var mı?
- *Ritim bozukluğu var mı?
- *Fiziksel aktivite sırasında ani ölüm var mı?
- *Diyabet (şeker) hastası var mı?
- *Hipertansiyon hastası var mı?

Düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz sağlıklı ve eğlenceli olup, bireylerin daha aktif olmasını sağlar. Ancak, düzenli bir fiziksel aktivite programına başlamadan önce böyle bir programın sağlığını için güvenli olduğundan emin olmalısınız. Bu nedenle aşağıda sıralanan soruları dikkatli okuyup/ dinleyip doğru cevaplandırınız. Şayet fiziksel aktivite programına katılacak birey bu soruları okuyup cevaplandırarak bilişsel düzeye sahip değilse, ebeveyn tarafından cevaplandırılmalıdır. Ebeveynin olmadığı durumlarda da fiziksel aktivite programına katılacak bireyi iyi tanıyan kişi tarafından aşağıdaki sorular doktorunuzla birlikte cevaplandırılmalıdır.

1. Doktorunuz tarafından bir kalp sorununuz olduğu ve fiziksel aktivite önerisinin sadece bir doktor tarafından yapılması gerektiği size söylendi mi?

Evet..... Hayır.....

2. Fiziksel aktivite sırasında göğüs bölgesinde ağrı hissediyor musunuz?

Evet..... Hayır.....

3. Geçen ay fiziksel aktivite dışındaki bir zamanda herhangi bir göğüs ağrınız oldu mu?

Evet..... Hayır.....

4. Baş dönmesi nedeniyle denginizi kaybettiniz mi veya bilinç kaybı yaşadınız mı?

Evet..... Hayır.....

5. Fiziksel aktivitenizde yapılan bir değişiklik herhangi bir kemik veya eklem problemine (sırt, diz, kalça) yol açtı mı veya daha da kötüleşti mi?

Evet..... Hayır.....

6. Kan basıncı veya kalp probleminiz nedeniyle doktorunuz son zamanlarda size ilaç (örneğin, kan sulandırıcı) reçete etti mi?

Evet..... Hayır.....

7. Fiziksel aktivite yapmanızın uygun olmadığına ilişkin bildiğiniz başka nedenler var mı?

Evet..... Hayır.....

EK 2

FİZİKSEL UYGUNLUK VE AKTİVİTE DEĞERLENDİRME FORMU

Değerlendirme tarihi :
Adı-Soyadı :
Doğum tarihi (gün/ay/yıl) :
Boy (cm) :
Vücut ağırlığı (kg) :
Vücut kitle indeksi (kg/m²) :
Günlük adım sayısı :

1. Vücut Kompozisyonu

- Deri altı yağ kalınlığı

2. Kardiyo-respiratuar Dayanıklılık*

- 1 mil (1.6 km) yürüme testi
- 6 dakika yürüme testi

3. Kassal Kuvveti

- Bench press
- Leg press

4. Kassal Dayanıklılık

- Curl-up (mekik)
- Push-up (şınav)

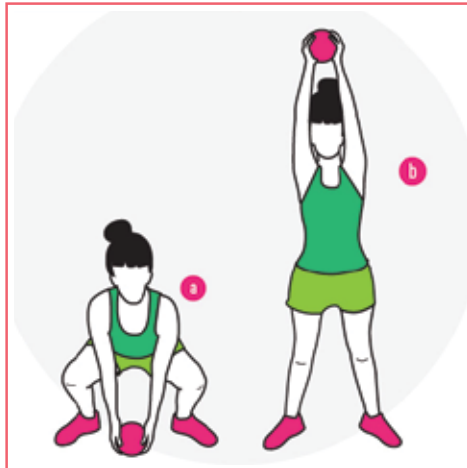
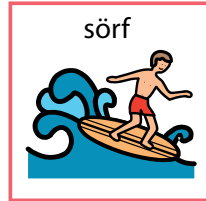
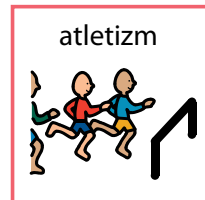
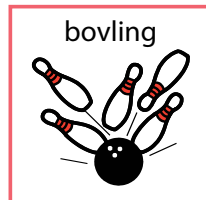
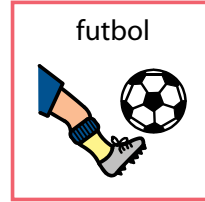
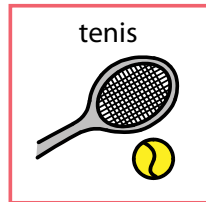
5. Esneklik

- Otur-uzan testi

*1 mil (1.6 km) yürüme testi 10-17 yaş grubu için kullanılır, 6 dakika yürüme testi tüm bireyler için kullanılabilir.

EK 3

ETKİNLİK RESİMLERİ



EK 4

Çocuğunuzun Gereksiniminin Karşılanması

Adım, _____, çocuğunuzun beden eğitimi öğretmeniyim. Verimli bir yıl olması düşüncesi ile daha etkili bir öğretmen olmak için desteğinize ihtiyacım olacak. Çocuğunuz ile ilgili sorulara lütfen cevap veriniz. Aşağıdaki sorulara ilişkin cevaplarınız gizli kalacak olup, yalnızca öğretim planlamamda kullanılacaktır.

Çocuğunuz ile iletişim için en etkili yöntemler hangileridir? Örneğin, kendisi teknoloji temelli araçları mı kullanmayı tercih eder, yoksa kısa basit cümlelere mi ihtiyacı var?

Çocuğunuzun dokunma, ses ve ışık gibi duylara karşı bir hassasiyeti var mı (örneğin uçak sesi, aydınlık oda, sarılma)

Şayet varsa, çocuğunuzun sinirli, stresli veya huzursuz olduğunu yansıtan davranışları nelerdir?

Çocuğunuzun hoşlandığı pekiştiriciler nelerdir? (yiyecek, nesne, durum ve sözel ifadeler)

Öğretim planlamama yardımcı olacak başka herhangi bir bilgi var mıdır?

Şayet, öğretim sürecinde çocuğunuzun ilerleyişi hakkında sormak istedikleriniz olursa yardımcı olabilirim. Lütfen benimle temasa geçmekten çekinmeyiniz. Bana ulaşabileceğiniz iletişim numarası:

EK 5

Fiziksel Eğitim & Spor Dersi Rutini/Uygulamacının Rolü

Öğretmen Adı:

Grup:

Ders Bölümleri	Genel Rutin	Uygulamacının Rolü
Soyunma Odası		
Ders Başlangıcı		
Isınma Fazı		
Aktivite Fazı (Öğrenme)		
Oyun / Spor Fazı		
Soğuma Fazı		
Rutinin Sonu		

EK 6

Uyarlanmış Fiziksel Eğitim & Spor Programı Kontrol Listesi

	Yetersiz	Zayıf	Orta	İyi	Mükemmel
BÖLÜM I: MÜFREDAT					
1. Kuruluştaki uyarlanmış fiziksel eğitim ve spor ders müfredatı, önerilen modeldeki amaç ve hedefleri kapsamaktadır.					
2. Kuruluştaki uyarlanmış fiziksel eğitim ve spor müfredatı, önerilen modeldeki konular temelinde açık bir şekilde hazırlanmıştır.					
3. Modeldeki uygulamalara uygun bir uyarlanmış fiziksel eğitim ve spor ders tanımı yer almaktadır.					
4. Uyarlanmış fiziksel eğitim ve spor ders müfredatı, OSB gösteren bireylerin gereksinimlerini karşılayabilecek şekilde planlanmıştır.					
5. OSB gösteren bireylerin gereksinimlerini karşılayacak çeşitli etkinlikler yer almaktadır.					
6. Uyarlanmış fiziksel eğitim ve sporda öğretim, modeldeki içeriği kapsayan öğretimsel yaklaşımlara dayalıdır.					
7. Program, tüm OSB gösteren bireyler için ihtiyaçları ve yeteneklerine uygun alanlar arasında dağıtılmaktadır.					
a. Temel hareket yaşantıları					
b. Kardiyorespiratuar dayanıklılık					
c. Kas kuvvet ve dayanıklılık					
d. Esneklik					
e. Oyunlar ve sporlar					
f. Motor hareket becerileri					
g. Dış ortamda eğitim					
h. Su içi etkinlikler (yüzme, egzersiz)					
8. Uyarlanmış fiziksel eğitim ve spor dersine ilişkin doğru temel bilgiler ve diğer materyaller personel için ulaşılabilir hale getirilmiştir.					
9. OSB gösteren bireylere uyarlanmış fiziksel eğitim ve spor dersinde eşit fırsatlar sağlanmaktadır.					
10. Uyarlanmış fiziksel eğitim ve spor dersine ilişkin program içeriği her yıl düzenli olarak değerlendirilmektedir.					
11. OSB gösteren bireylerin gelişimini raporlayan bir prosedür mevcuttur.					
12. OSB gösteren bireylerin gelişimi sürekli ölçülmektedir.					
13. Her OSB gösteren bireyin uyarlanmış fiziksel eğitim ve spor dersine ilişkin tüm kayıtları tutulmaktadır.					
14. Program standartlarıyla ilgili performans göstergeleri OSB gösteren bireyler için değiştirilebilir.					
15. OSB gösteren bireyler için müfredatla ilgili herhangi bir çıkarma işlemine karar verirken geçiş programları göz önünde bulundurulmaktadır.					
16. Uyarlanmış fiziksel eğitim ve spor dersine katılımı artırmak için yeterli araç-gereç bulunmaktadır.					
17. Katılım ve başarıyı artırmak için müfredattaki etkinlikler uyarlanabilir.					

	Yetersiz	Zayıf	Orta	İyi	Mükemmel
18. OSB gösteren bireyin bireysel eğitim programı bireyin hem güçlü hem zayıf yanlarını dikkate almaktadır.					
BÖLÜM II: ÖĞRETİM					
1. Düzenli fiziksel eğitim almayan her OSB gösteren bireyin uyarlanmış fiziksel eğitim ve spor programı bulunmaktadır.					
2. Kuruluştaki bulunan hiçbir OSB gösteren birey, uyarlanmış fiziksel eğitim ve spor dersine sağlık gerekçesi nedeniyle katılma mazereti raporu bulunmuyorsa uyarlanmış fiziksel eğitim ve spor dersinden muaf tutulmamaktadır.					
3. Uyarlanmış fiziksel eğitim ve spor dersinde öğretim, kuruluştaki kronolojik olarak aynı yaştaki akranlarına benzer süre ve sıklıkta yürütülmektedir.					
4. Ders süreleri öğretimsel amaçların kazanımı ve OSB gösteren bireylerin ihtiyaçlarına uygun zaman aralıklarında planlanmaktadır.					
5. Uyarlanmış fiziksel eğitim ve sporun öğretimi yetersizliğe sahip her OSB gösteren bireye ulaşılabılır kılmaktadır.					
BÖLÜM III: KATILIM					
1. 3-21 yaşlarındaki her OSB gösteren birey için fiziksel eğitim gereklidir ve farklı hareket eğitimine ihtiyacı olan bireyler için uyarlanmış fiziksel eğitim ve spor sağlanmaktadır.					
2. 0-2 ve veya 3-5 yaşlarındaki OSB gösteren bireylere kendi yaş gruplarındakiler için hazırlanmış genel programdaki hareket eğitim önerilerine uygun bir şekilde motor eğitim sağlanabilmektedir.					
3. 0-2 ve veya 3-5 yaşlarındaki OSB gösteren bireyler için farklı hareket eğitimi ihtiyaçları gösterdikleri takdirde uyarlanmış motor eğitim sağlanabilmektedir.					
BÖLÜM IV: PERSONEL					
1. Kuruluştaki OSB gösteren bireyler için uyarlanmış fiziksel eğitim ve spor dersi diplomalı beden eğitimi öğretmeni ve fizyoterapist tarafından sağlanmaktadır.					
2. Bebek ve küçük OSB gösteren bireyler için motor eğitim diplomalı ve fizyoterapist ve beden eğitimi öğretmeni tarafından sağlanmaktadır.					
3. Yardımcı öğretmenlerin nitelikleri yerel ve/veya merkezi yasal düzenlemelere uygundur.					
4. Kurulusta görevlendirilen bir doktor, tıbbi nedenlerden dolayı bir OSB gösteren bireyin katılımı sınırlı olduğundan bu bireyin katılabileceği program alanlarını ve tıbbi kısıtlamaları ilgili yönetici, ve fizyoterapist ve beden eğitimi öğretmene sunar.					
2. Bebek ve küçük OSB gösteren bireyler için motor eğitim diplomalı ve fizyoterapist ve beden eğitimi öğretmeni tarafından sağlanmaktadır.					
5. Özel eğitim öğretmeni, beden eğitimi öğretmeni ve fizyoterapist bireyselleştirilmiş eğitimi planlama ve yerleştirme kararı verme sürecine dahil olmaktadır.					
6. Uyarlanmış fiziksel eğitim ve spora gereksinimi olan OSB gösteren bireylere yönelik değerlendirme amaç ve hedefler belirleme süreçlerine özel eğitim öğretmeni, beden eğitimi öğretmeni ve fizyoterapist dahil olmaktadır.					

	Yetersiz	Zayıf	Orta	İyi	Mükemmel
BÖLÜM V: TESİSLER					
1. Uyarlanmış fiziksel eğitim ve spor dersi alan OSB gösteren bireyler, programa dair yararlar için eşit fırsat sağlayacak gerekli tesislere eşit erişime sahiptir.					
2. Uyarlanmış fiziksel eğitim ve spor dersi için kapalı alan tesisleri:					
a) Yeterli etkinlik alanlarına sahiptir.					
b) Etkinlik için güvenli bir ortam sağlamaktadır.					
c) Uygun zemin döşeme ve tatmin edici bir yüzeye sahiptir.					
d) Yeterli aydınlatmaya sahiptir.					
e) Yeterli bir akustik yapıya sahiptir.					
f) Duvarlar koruyucu dolgu maddesiyle kaplıdır.					
g) Yeterli tavan yüksekliğine sahiptir.					
h) Yeterli havalandırmaya sahiptir.					
3. Kabul edilebilir yerlerde gerekli araç-gereçler bulundurulmaktadır.					
4. Giyinme, duş alma ve kurulanma alanları uyarlanmış fiziksel eğitim ve spor dersi alan OSB gösteren bireyler için aşağıdakileri içermektedir:					
a) Tatmin edici boş fiziksel mekanlar					
b) Güvenli ve temiz şartların sürdürülmesine ve üzerinde dolaşılmasına olanak sağlayacak şekilde yapılmış zemin					
c) Uygun biçimde ve yeterli sayıda kilitli dolap					
d) Yeterli sayıda duş başlığı					
e) Yeterli havalandırma					
f) Yeterli aydınlatma					
g) Yeterli ısıtma					
h) Yeterli sayıda bank, ayna ve tuvalet					
i) Temiz hijyenik ve kullanılabilir durumda olan mekanlar					
5. Açık havada uyarlanmış fiziksel eğitim ve spor tesisleri etkili öğretim ve güvenlik için tasarlanmıştır. Bunlar:					
a) Kolay erişim					
b) Yeterli tehlikelerinden (cam, çukurlar, taşlar) uzak					
c) Yeterli ve etkili kullanım için tam olarak duvarla çevrilmiş					
d) Tam olarak kaplanmış, sudan arınmış ve tesviye edilmiş					
e) Çeşitli aktiviteler için hazırlanmış ve işaretlenmiş					
f) Tam olarak donatılmış (oyun alanı yapıları, destekler) egzersiz araçları vb.					
6. Kullanım sırasında tesis ve alanların denetimi sağlanmaktadır.					

	Yetersiz	Zayıf	Orta	İyi	Mükemmel
BÖLÜM VI: YÖNETİMSEL PROSEDÜRLER					
1. Uyarlanmış fiziksel eğitim ve spor dersi için salon büyüklüğü yeterli istasyon sayısı ve program amaçlarına uygun büyüklüktedir.					
2. Beden eğitimi öğretmeni ve fizyoterapist, özel eğitim öğretmenleri gibi aynı öğrenci-öğretmen oranında destek personel almaktadırlar.					
3. Farklı fiziksel eğitim gereksinimlerinden şüphelenildiğinde BEP'in geliştirilmesi için hareket düzeyini değerlendirecek fizyoterapist ve beden eğitimi öğretmeni eş zamanlı inceleme yapar.					
4. Fiziksel eğitim ve spor programına katılan OSB gösteren bireyler dersler sırasında OSB gösteren olmayan bireylere mümkün olduğunca kaynaştırılır.					
5. OSB gösteren bireyler nesnel ölçüt temeline dayalı uyarlanmış fiziksel eğitim ve spor programından yararlanmaktadır.					
6. Fiziksel eğitim ve spor programı yürüten uzman personele yılda en az bir kere hizmet içi eğitim verilmektedir.					
7. Kuruluş yönetimini en uygun şekilde OSB gösteren bireylere bireyselleştirilmiş fiziksel eğitim ve spor programı sunulmasını sağlamaktadır.					
8. Uyarlanmış fiziksel eğitim ve spor dersini sunan uzman personele güncel referanslı çeşitli materyaller sağlanmaktadır.					
9. OSB gösteren bireylere uyarlanmış fiziksel eğitim ve spor dersi için kuruluşun ayırdığı bütçe kuruluşun rutinindeki diğer derslere ayrılan bütçeyle eşit düzeydedir.					



MODÜL 5

CİNSEL GELİŞİMİ DESTEKLEME VE CİNSELLİKLE İLİŞKİLİ DAVRANIŞLARI YÖNETME

Yard. Doç. Dr. Ayten Düzkantar

AMAÇLARIMIZ

Bu modülü tamamladıktan sonra her kursiyer;

- Cinsel gelişimin aşamalarını sıralayabilecektir, cinsel gelişim sürecindeki değişimlerini tanımlayabilecek
- Engelli çocuklarda cinsel gelişimi etkileyen etmenleri açıklayabilecektir.
- Gelişime dayalı cinsel davranışların problem davranış oluşturmalarını önlemek üzere planlama yapabilecek
- Gelişime paralel oluşabilecek davranışlar için beceri ve kuralları belirleyerek öğretebilecek, bilgi ve beceriler kazanabilecektir.

ANAHTAR KAVRAMLAR

- Cinsel Gelişim
- Cinsel Davranışlar
- Ergenlik
- Ergen Davranışları
- Cinsellikle ilgili Beceriler
- Cinsellikle ilgili Kurallar

İÇİNDEKİLER

Giriş

Cinsel Gelişim

Cinsel Gelişime Paralel Öğretilmesi Gereken Beceri ve Kurallar

Ergenlik Dönemine Geçişte Değiştirilmesi Gereken Davranış ve Beceriler

Cinsel Gelişim ve Ergenlik

Ergenlik Döneminde Cinsel Gelişime Paralel Öğretilmesi Gereken Kavramlar

Kaynakça

GİRİŞ

Toplumumuzda cinsel gelişimi ve tipik davranışlarını bilen ve cinsel davranışlara uygun biçimde tepkiler vererek çocuğunun davranışlarını doğru şekilde yönlendiren ebeveyn ya da eğitimci sayısı oldukça azdır. Bu nedenle kurumsal eğitimde cinsellik ile ilgili davranışların uygun formlarının öğretiminin ele alınması akılcı bir uygulama olacaktır.

Gelişimi ve gelişime dayalı edinimleri açıklayan pek çok kaynakta farklı gelişim alanlarıyla ilişkili kuramsal temeller ve bu kuramsal temellere dayalı öğretimsel öneriler bulmak mümkündür. Fiziksel, bilişsel, dil ve iletişimsel, sosyal ve duygusal gelişim alanlarındaki gelişimi ve gelişimsel edinimleri açıklayan birden fazla kuram bulmak mümkündür. Ancak cinsel gelişimi açıklayan ve öğretim planlamasında rehber edinilecek çok fazla kurama rastlamak mümkün değildir. Bu nedenle cinsel gelişim ve gelişimsel özellikleri anlama ve gerektiğinde uygun davranış kazandırmaya yönelik planlama yapmada ele alınabilecek kuram Freud'un Psiko-Sosyal Gelişim kuramıdır.

Cinsel gelişim, diğer gelişim alanları kadar önemli olduğu bilindiği halde onlar kadar rahatlıkla konuşulan ve tartışılan alanlardan biri olamamıştır. Çocuklarla ilişkili olan tüm yetişkinler gelişim alanlarından birinde farklılık algılamaları durumunda rahatlıkla bu gelişim alanıyla ilgili çalışmaları olan uzmanlara gitmeyi düşünebilmektedirler. Çünkü diğer gelişim alanlarının gelişimsel edinimlerinde herhangi bir farklılık olduğunda fizyoterapist, konuşma terapisti, psikiyatrist, psikolog, sosyal hizmet uzmanı gibi alan uzmanlarına ulaşmaları mümkündür. Ancak cinsel gelişim alanının edinimlerinde eksiklik nedeniyle problem davranışlar oluştuğunda başvurulabilecek alan uzmanı bulmak mümkün olamamaktadır. Cinselliğin fizyolojik yapıyla ilgili olduğu düşünülen yönleri için tıp doktorlarından yardım talep edilmektedir. Ancak davranışlara yansıyan olumsuzluklar cinsellikle ilgili olsa bile psikolog ve psikiyatristlerden yardım alma yoluna gidilmektedir. Halbu ki doğrusunun öğretilmesi düşünülmemiş ve eğitim programı olarak planlı uygulamalara yer verilmemiş davranışların uygun olmayan formlarının ortadan kaldırılması için sıklıkla farklı amaçlarla geliştirilmiş ilaçların kullanımının doğruluğu tartışılmalıdır. Cinsellikle ilgili uygun davranışlar gelişime paralel şekilde kazandırılmak üzere eğitim planlaması yapılması ortaya çıkacak durumun engellenmesinde etkili olabileceği öncelikli düşünülmelidir.

CİNSEL GELİŞİM

İnsan birbiriyle etkileşen ve birbirleriyle paralel gelişen bazı gelişim boyutlarıyla bir bütündür. Bedensel, zihinsel, duygusal, sosyal ve cinsel gelişim alanları bu boyutları oluşturur. Hiçbir gelişim alanı diğerinden öncelikli düşünülmemelidir. Unutulmamalıdır ki insan tüm gelişim alanlarında paralel gelişim gösterdiğinde kendini gerçekleştirebilmektedir.

Cinsiyet rolünün kazanımında çocukların geçirdikleri psikoseksüel gelişim evrelerin de etkisi bulunmaktadır. Freud'a göre beş psikoseksüel gelişim dönemi vardır. Bu gelişim evrelerinde normal çocukların edinimleri konusunda bilgi sahibi olmak özel eğitime gereksinim duyan çocuklarımızın eğitimlerini planlarken bizlere yol gösterici olabilir.

Oral dönem (0-18ay): Bu dönemde ilk zevk alınan bölge ağızdır. Emme, çiğneme, ısırma çocuğun oral olarak ilk eylemleridir. Açlık ve susuzluk gibi gereksinimlerin anne memesiyle gideriliyor olması

hoşnutluk verir. Bunlar çocuğun ilk zevkleridir. Bu dönem zeka gelişiminde de duyu-devin dönemi olarak adlandırılır. Bu dönemde duyulara yönelik gerçekleştirilen eylemler çocuğun pek çok zihinsel yapı oluşturmaya da hizmet eder.

Bu dönemde temel gereksinimlerin giderilmesi çocukta temel güven duygusunun ve bağımsız kişiliğin gelişmesinde önemli bir etken olarak görülmektedir. Temel gereksinimlerin giderilmemesi yada aşırı doyurulması güvensizlik, bağımlı kişilik, sürekli alma isteği, ağızla ilgili olumsuz alışkanlıkların (parmak emme, tırnak yeme, sigara tiryakiliği) gelişmesine zemin oluşturduğu belirtilmektedir. Temel gereksinimlerin giderilmesi sırasında annenin tavrı ya da bakıcının tarzı da önemlidir.

Anal Dönem (18-36. ay): Bu dönemde zevk alınan ikinci bölge anüs'tür. Çocuğa hoşnutluk veren beden kontrolüne yönelik girişimleri onun dışkısını kontrol etmesini sağlar. Bu kontrol çocuğun edilgenlikten bağımsızlığa geçmesini sağlayan ilk eylemdir. Çocuk çişini ve kakasını kontrol ederek tamamen yetişkine bağımlı yaşamını bir bağlamda da olsa sona erdirmektedir. Fakat bu ayrılma ve bireysellik çocuğun karmaşık duygular yaşamasına da neden olmaktadır.

Bu dönem zeka gelişiminde işlem öncesi dönemin, sembolik evresi olarak adlandırılmaktadır. Çocuk duyu-devin dönemindeki kişi ve nesnelere etkileşme girişimlerine dayalı olarak kişi ve nesnelere sembollerle ilişkilendirebilmektedir. Bu nedenle tuvalet eğitimi yapılırken annenin tavrı ve bakıcının tarzı çok önemlidir. Uygun olmayan davranışlar çocukta inatlaşma, katı görüşlülük, aşırı düzen veya cimrilik gibi davranışların alt yapısını oluşturabileceği belirtilmektedir. Her şeyin yolunda gittiği bir eğitim süreci sonunda ise çocuğun uyumlu ilişkiler geliştirebilme, özerk, bağımsız, girişimci, kararlı ve iş birliği yapabilme yeteneklerinin gelişmesine yardımcı olunacağı ifade edilmektedir.

Fallik Dönem (36-60. ay): Bu dönemde zevk alınan bölge cinsel organlardır. Çocuk bedenini tanıma ve kontrol altına alma girişimlerini bu dönemde de sürdürdüğünden cinsel organlarıyla oynama çocuğun sıkça yaptığı eylemlerden biridir. Normal gelişim gösteren çocuklarda bu dönemde Oedipus ve Elektra karmaşasından söz edilmektedir. Çocuk hemcinsi ebeveyni ile özdeşim kurmaya çalışırken diğer yandan da ceza kaygısı hissettiğinden, ahlak dışı veya günahkar olarak yargılanma korkusu yaşamaktadır. Bu dönem zeka gelişiminde işlem öncesi dönemin, sezgisel evresi olarak adlandırılır. Çocuk zihinsel olarak sıralama, sınıflama yapabilmekte, sembolik oyunlarla cinsel korunumun gelişimini yansıtmaktadır. Zihinsel performansı bu dönemin karmaşasını anlamlandırarak aşmasına yetmediği için sıkça soru sorarak netleşmeye çalışır. Bu nedenle bu dönem en çok soru sorulan dönemdir. Çocuğun soruları geçiştirilmeksizin sabırla ve anlayacağı dilden yanıtlanmalıdır. Bu dönemdeki çatışmaların, karmaşanın halledilememesi suçluluk, cinsel yönelimlerinin bastırılması ile sonuçlanabileceği belirtilmektedir.

Gizil (Latent) Dönem (6-11 yaş): Bu dönemde cinsel konulara olan merakın azaldığı söylenmektedir. Aslında önceki dönemlerde edinilenlerin pekiştirilme evresidir. Çocuk kendi cinsine ilişkin toplumsal rolleri (kaşit cins ebeveyne sevgi ile yönelim) yineleyerek dener. Öğrendiklerinin farklı ortamlardaki (okul, oyun, akraba çevresi) geçerliliğini çevreden aldığı dönütlerle sınar. Bu denemeler, öğrenmelerini pekiştirirken, uyarılma becerilerinin de arttırılmasına yarar. Gizlenmiş gözlemlenme yoluyla farklı modellerle de özdeşimler kurmaya başlar. Pekiştirme evresi olarak iyi değerlendirildiğinde önceki evrelere ilişkin edinimlerin desteklenmesi ve eksiklerin telafi edilmesi için uygun bir dönemdir.

Genital Dönem (11-18 yaş): Bu dönem ergenlik dönemini de kapsar. Çocuk fiziksel farklılığını anlamıştır ve değişmezliği kabullenmeye çalışır. İçinde yaşadığı toplumda cinsler arası ayrımcılık ne kadar az ise bu süreç o kadar kolaylaşır. Bu dönemde bir gruba dahil olma çok önemlidir. Çocuğun kafasındaki ileriye dönük belirsizlik (gerçekçi amaçlar, meslek belirleme) bazen dahil olunacak grubun yanlış seçilmesine ve ya grup değiştirmesine neden olur. Hemcinsi olan ebeveyni model olarak bağımsız bir yetişkin gibi karşı cinse olgun bir sevgi gösterimi sergilemeye çalışır. Artık çocuğun ilgi odağı kendisi ve ailesi dışında bir kişi olmuştur. Aile ile ilgili çözümlenmemiş karmaşa varsa yeniden gündeme gelir.

Özel Gereksinimli Çocuklar için Gelişimsel Özelliklerde Olası Farklılıklar

Özel eğitime gereksinim duyan çocuklarda psikoseksüel gelişim açısından farklılıklar söz konusu mudur? Sentilhes'e göre cinsellik kavramının gelişimi duygu ve aklın birlikte kullanımını gerektirir. Zeka düşünmeyi, yorum yapmayı, olaylar arasında ilişki kurmayı, seçenekler oluşturmayı, uygun tercihler yapmayı sağlar. Cinsel gelişim, fiziksel gelişim ve olgunluğu temel alan eylemsel girişimlerin zihinsel kapasiteye göre anlamlandırılmasıyla sağlanan cinse özgü duygusal ve sosyal gelişim alt yapısının oluşturulması anlamına geldiği söylenilebilir.

Özel eğitime gereksinim duyan çocuklarımızın eğitimlerini planlarken her zaman normal gelişim evrelerinde edinilmesi gerekenler rehber olarak kullanılmaktadır. Genellikle özel eğitime gereksinim duyan çocukların gelişim evrelerinden aynı sıra ile ancak farklı süreçte geçtikleri fikri kabul edilmektedir. Bu zihin gelişimi için nasılsa cinsel gelişim içinde öyle ele alınmalıdır. Bu bağlamda cinsel gelişimi anlamamızı sağlayacak psikoseksüel gelişim evrelerini yeniden gözden geçirerek neleri ne zaman öğretmemiz gerektiği konusunu gözden geçirelim.

Özel gereksinimli çocukta, Oral dönemdeki (0-18 ay) gelişimi sağlayan emme, çiğneme, ısırma gibi ilk eylemlerin geciktiği ya da hiç gerçekleşmediği görülebilmektedir. Çoğu zaman özel gereksinimli çocukta duysal algılara dayalı etkileşim girişimleri ve devinime dayalı ilişkilendirmeler de sınırlı kalmaktadır. Oral dönemdeki gelişimi sağlayan açlık ve susuzluğun anne memesiyle giderilmesiyle yaşanacak olan hoşnutluk yaşanmaya bilmektedir. Temel gereksinimlerin giderilmesine bağlı olarak gelişmesi beklenen temel güven, bağımsız kişiliğin gerçekleşmemesi sürekli alma isteğinin, ağızla ilgili olumsuz alışkanlıkların (parmak emme, tırnak yeme) görülme olasılığının artmasına neden olmaktadır. Bu dönemi normal gelişim özelliği göstererek geçiren otistik çocuklarımız erken tanılandıklarında avantajlı sayılabilirler.

Bu dönemdeki edinimlerin sağlanabilmesi için, ağızla yapılan girişimlerin zihinsel gelişimi destekleyici denemelere dönüştürülmesi planlanabilir. Yumuşak ve yuvarlak hatlı sert nesnelere; farklı renkle kodlanmış farklı tadlar; aynı renkte fakat farklı kokuyla eşlenmiş tadların denetlenmesi gibi etkinliklere yer verilebilir.

Anal dönem (18-36 ay) ikinci zevk bölgesi anüs kaslarına yönelik kontrol girişimlerine dayalı dışkı kontrolünün geliştiği dönemdir. Böylece çocuğun edilgenlikten-bağımsızlığa geçişi de gerçekleşmektedir. Bu dönemde çocuk zeka gelişiminde işlem öncesi dönemin sembolik evresinde olduğundan, çoğu zaman zihin özürülü otistik çocuk duyu-devin dönemindeki kişi ve nesnelere etkileşim girişimlerine dayalı olarak geliştirmesi gereken, kişi ve nesnelere sembollerle ilişkilendirilmesinde

de sınırlı kalmaktadır. Bu nedenle tuvalet eğitiminde gecikmeler olabildiği gibi eğitim sırasında klozet veya diğer aparatların kullanımında da kullanımında zorluklar yaşanabilmektedir. Bazı çocuklarda ise kaka eğitimi başladıktan sonra yeniden beze dönme ısrarının olduğu gözlenmektedir. Bu çocuğun ayrılmaya karşı gösterdiği direnç olarak değerlendirilmeli tuvalet kullanımı desteklenerek kararlı olunmalıdır. Eğitimi yapan kişinin çocukla etkileşim biçimi bu döneme özgü inatlaşmanın oluşmaması bağlamında önem taşır. Anal dönem cinsel tacize karşı korunma eğitiminin başlangıcını oluşturacak ebeveyn tepkilerinin başlatılması gereken bir dönem olarak da önemlidir.

Fallik dönemde (36-60 ay) gelişimini sağlayan zevk bölgesi cinsel organlardır. Bu dönemde, cinsel organlarla oynama en sık görülen davranış biçimidir. Özel gereksinimli çocuk da bedeniyle oynamayı tekrarlayan davranış biçimine dönüşürebilir. Bu davranışın hoşnutluğu kendi içinde olduğundan giderek sıklığı artabilir.

Bu dönemde, en sık görülen ikinci davranış soru sormadır. özel gereksinimli çocukta soru sorma pek görülmez. Benzer şekilde hemcinsi ebeveyni ile özdeşim kurma girişimlerini de başlatmayabilir. Bu nedenle normal gelişim gösteren çocuklar için sözkonusu olan Oedipus ve Elektra karmaşasını da yaşamazlar. Çocuk zihinsel performansına göre sıralama, sınıflama yapma konusunda yeterliğe sahip değilse cinsel korunumun gelişimine ilişkin yansıtma da yapamaz.

Bu dönemde, cinsel organlarla oynama, istenilen bir davranış değildir. Bu yüzden bendini tanıma girişimi cinsel kimliği öğretme ve benimsetme çalışması şeklinde değerlendirilmelidir. Fallik dönem (36-60 ay) Çocukta sınıflama ve sıralama becerileri gelişmeye başlamış ise tacizden korunmada güven çemberi çalışmasının yapılabileceği dönemdir.

Gizil (Latent) (6-11 yaş) dönemde cinsel konulara olan merakın azaldığı ve önceki dönemlerde edinilenlerin pekiştirildiği bir evredir. Özel gereksinimli çocuk kendini geliştirmeye yönelik girişimleri kendis başlatmayacağı için bu dönemde planlanmış çalışmalar önceki dönemlere ilişkin edinimlerin telafi edilmesi için değerlendirilebilir

Özel gereksinimli çocuk kendi cinsine ilişkin toplumsal rollerin tam olarak farkında olamayabilir ancak kaşıt cins ebeveyne sevgi ile abartılı bir yönelim sergileyebilirler. Erken tanılanmış ve eğitim alan bazı çocuklarda gözlemlene yoluyla farklı modellerle de özdeşimler kurma gözlenebilir. Gizil (Latent) dönemde kaşıt cins yetiştikine sevgi ile yönelimin olumsuz sonuçlanmaması için bu dönem başında iyi ve kötü dokunmanın öğretimi yapılabilir. Okulda yaşıt karşı cinse tepkili yönelim ekip yöntemi ile kırılmaya çalışılmalıdır. Gerekirse izinsiz fiziksel temas çalışılmalıdır.

Genital dönem (11-18 yaş) dönemde özel gereksinimli çocukta fiziksel gelişime dayalı olarak farklılaşma başlar. Ancak çocuk bu farklılığı anlamlandıramaz. Ancak içinde yaşadığı toplumun cinsler için belirlediği yaptırımlara uymak zorunda olduğundan bu konuda çok iyi bir eğitimden geçirilmesi gerekir.

Hemcinsi olan ebeveyni model alarak bağımsız bir yetişkin gibi karşı cinse olgun bir sevgi gösterimi sergilemeye çalışır. Ancak çocuğun ilgi odağı kendisi ve ailesi dışına çıkamadığı için sorunlar yaşanabilir. Özel gereksinimli çocuğun özellikleri ve eğitim konusunda aile yeteri kadar bilgilendirilmemiş ise aile içinde çözümlenmemiş karmaşa yeniden gündeme gelir.

CİNSEL GELİŞİME PARALEL ÖĞRETİLMESİ GEREKEN BECERİ ve KURALLAR

Cinsel gelişime paralel öğretilmesi gereken bazı beceri ve kuralların zamanında öğretilmemesi, uygun olmayan davranışların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Uygun olmayan davranışların azaltılması ve ortadan kaldırılması için öncelikle yapılması gereken telafi edici öğretim çalışmalarına yer vermektir. Davranışların uygun formu öğretilmeden başlatılacak uygun olmayan davranış ortadan kaldırma girişimleri, ön uyararı içsel olan cinsel davranışlarda başarıya ulaşmayı olumsuz etkileyebilir.

Erken dönemde yapılmayan eğitim ergenlik dönemine kadar çocuğa ailesi tarafından edindirilmiş veya kontrol edilmemiş pek çok uygun olmayan davranış formlarının oluşmasına neden olabilmektedir. 0-9,15 yaşlar arası dönemde cinsellikle ilgili davranışların temel formları tuvalet eğitimi içerisinde aile tarafından şekillendirilir. Cinsel organların cinsellikle ilgili işlevlerden de öncelikli olarak boşaltım amacıyla kullanıldığı akıldan çıkarılmamalıdır.

Sıra Sizde 1: *Cinsel organına sürekli dokunma ve oynama davranışı nasıl ve neden başlayabilir?*

Cinsel organlar öncelikle boşaltım organı olarak işlevde bulunmaktadırlar. Boşaltım ile ilgili yapılan tuvalet eğitimi cinsel davranışların temel formunu oluşturur.

Kurumsal eğitim çağından önce neredeyse tüm çocukların tuvalet eğitimleri tamamlanmaktadır. Ancak bu eğitim tamamlanincaya kadar aile çocuğuna uygun davranışların tamamını edindirmeye gayret etse de bu döneme ilişkin kuralların benimsetilme gayretinde aileler arasında farklılıklar gözlenebilmektedir. Farklı kurallara sahip çocuklar kurumsal eğitim döneminde yanyana geldiklerinde birbirlerine olumlu davranışlarda model oldukları gibi olumsuz davranışlara da örnekler oluşturmaktadır.

Öncelikle cinsel gelişime paralel öğretilmesi gereken bazı beceri ve kuralların neler olduğunu hatırlayarak kurumda bu repertuarın sürdürülmesi ya da tamamlayıcı çalışmaların neler olabileceğini açıklayalım.

Çocuklara tuvalet eğitimiyle kazandırılmaya çalışılan beceriler; kakasını geldiğini farketme, haber verme, boşaltım anına kadar kontrol etme, tuvalette gizliliği sağlama, uygun yere boşaltım yapma, uygun şekilde boşaltım yapma, boşaltım sonrası temizliğini kendisi yapma (dokunulmazlık), örtünme, ellerini temizleme gibi becerilerdir. Tuvalet eğitimi sırasında beceri düzeyinde yeterlilik kazanıncaya kadar yardım alan çocuğa bu yardımın sadece güvenilen yetişkinden alması gerektiğini öğretmek üzere yabancıyı ayırdetme çalışılmalıdır.

Yabancıyı Ayırdetme

Oral dönemin bitimi çocuk bilişsel gelişimin işlem öncesi dönemine de gelmiş olur. İşlem öncesi dönemin sembolik evresinde çocuk gerçek nesnelere sembollerini eşlemeye başlar. Bu dönemde çocuk kendisiyle tuvaletin girişindeki kız/erkek resmini eşlemeyi de öğrenir. Gelişimsel gerliği olan,

özel eğitime gereksinim duyan çocuklarda bu beceri çalışılarak öğretilmelidir.

Gerçek nesneyle resimleri eşlemeyi öğrenen çocuğa güvenilecek yetişkin resimleri kullanılarak güvenilecek kişiler “tanıdık” kişi olarak öğretilebilir. Çocuğun özrünün derecesine göre “tanıdık” yani güvenilir kişi sayısı farklı sayıda belirlenebilir. Tanıdık nitelmesi bir kavram olduğundan kavram öğretimi şeklinde planlanan bir süreçle öğretimin yapılması yerinde olur.

Tanıdık yani güvenilir kişilerin öğretimi yapıldıktan sonra gizlilik, örtülülük ve dokunulmazlık çalışması başlatılır. Bu çalışma sırasında sadece tanıdık kişilerin bu kurallardan muaf tutulacağı da öğretilir. Böylece çocuğun, sadece güvenilir olarak belirlenmiş kişilerden yardım alması garanti altına alınarak, güvende olması sağlanır.

Erken dönemde çalışılması gereken bu beceri, daha sonraki dönemlere de yansıyan etkiye sahiptir. Yakın etkileşimde bulunulacak kişilerin güvenilir kişiler içinden seçilmesi gerektiği çocuğa öğretilmiş olur. Güvenilir arkadaş seçme kritik bir davranıştır. Özellikle ergenlikte arkadaş seçiminde dönemsel yönelimlerini kriter olarak kullanabilir. Örneğin, giyim tarzına göre bir grup içinde yer alabilir. Bu durumda, döneme özgü merak ve heyecan yaratma isteği oluşturduğu arkadaş grubu tarafından benimsenip desteklendiğinde sonuçları çok da düşünülmemiş davranışlar sergileyebilirler. Örneğin, farklı giyinenlere sataşmalar yapılarak olumsuz durumlar oluşturabilirler.

Güvenilir kişiyi ayırt eden çocuk arkadaşlarının her önerdiği davranışı yapmamayı, güvenilir kişilerin onayladığı davranışların her zaman uygun davranışlar olduğunu ayırt etmeyi öğrenir.

Sıra Sizde 2: Cinsellik ile ilgili olarak öğretilen kuralların geçerlik süresi ne kadardır?

Gizlilik, Örtülülük, Dokunulmazlık

Cinsel gelişimin anal döneminde, tuvalet eğitimi öncesinde, çocuğun giyisilerini indirme kaldırma gibi özbakım becerilerinde istenilen düzeye gelindikten sonra tuvalet eğitimi başlatılmalıdır. Bu becerilerde bağımsızlık düzeyine gelen çocuğa tuvalet eğitimi süresince uyması gereken kurallar da edindirilmeye başlanır.

Tuvalet ihtiyacını giderirken çocuğa uyması öğretilen kurallar gizlilik, örtülülük ve dokunulmazlık olarak sıralanabilir.

Tuvalet ihtiyacını giderme öğretilirken, öğretilen becerilerin yanısıra örtülülük, gizlilik ve dokunulmazlık gibi kurallar da öğretilmelidir.

Örtülülüğün sağlanması için dış mekanda giyilen giyisiler içinde olunması olmak şart değildir. Tuvalette kapının kapatılması, duşta kabinin kapatılması, bedeninin belli kısımların görülmemesinin sağlanması amacıyla çevrenin kontrol edilmesi ve elleriyle gizliliğin sağlanması örtülülüğün öğrenildiğinin göstergesi olarak değerlendirilebilir. Bu kazanım farklı ortamlara göre değişen düzeyde örtülenmenin farklılaşabileceğinin öğretimini içeren genelleme çalışmalarıyla tamamlanmalıdır. Örneğin, havuzda mayo ile girilmesi yeterli bir örtülülük düzeyi iken spor salonunda şort ve tişört giymek uygun örtülülük biçimidir. Ziyaret amacıyla bile gidilse ibadethanelerde başın örtülenmesi

de diğer bir örnek olarak verilebilir.

Gizlilik, bedeninin bazı fiziksel veya tepkisel özelliklerin başkası tarafından bilinmemesinin sağlanması olarak tanımlanabilir.

Gizlilik; bedeninin başkası tarafından görülmemesinin sağlanması yanısıra bedeninde oluşan değişimleri, bedenine yaptığı hareketleri ve sonuçlarını sözcük, jest ve hareketlerle tanımadığı insanlarla paylaşmaması olarak tanımlanabilir. Örneğin, tuvalet kullanımı sırasında ve duş alırken bedeninin başkası tarafından görülmemesinin sağlanmasının yanısıra, orada yaptıklarının detaylarını sosyal olarak paylaşılan yerlerde alenen söylenmemesinin öğretilmesi şeklinde kazandırılabilen bir beceridir. Bu kazanım daha sonra bedeninin özelliklerinin ve gelişen bazı uyarım ya da tepkilerin gizliliğinin farklı yerlerde de korunması amacıyla genellemenin öğretimi şeklinde tamamlanmalıdır. Dokunulmazlık; bedeninin başkası tarafından dokunulmaz olarak tanımlanmasının öğretimi olarak tanımlanabilir. Boşaltım yapıldıktan sonra temizliğin kendisi tarafından yapılması ve bedenine başkasının ellemesine izin verilmemesi şeklinde öğretimi başlatılır. Daha sonra duş alırken alınan yardımın azaltılarak bağımsız yıkanma becerisinin öğretimiyle pekiştirilir. Bu kazanım daha sonra bedeninin dokunulmazlığının farklı bağlamlarda da korunması amacıyla genellemenin öğretimi şeklinde tamamlanmalıdır. Örneğin, şaka yapma amacıyla da olsa beden dokunulmazlığının ihlal edilmemesi gerektiğinin altı çizilerek ergenlere öğretilmelidir.

Dokunulmazlık, bedeninin başkası tarafından dokunulmaz olarak tanımlanmasının öğretimi olarak tanımlanabilir.

Tuvalet eğitimi süresince bu kurallar çocuğa etkinlik anında onun anlayacağı sözcüklerle yinelenirken gizliliğin sağlanması için kabin kullanımı, örtülülük için giyinikliğin nasıl olması gerektiği ve dokunulmazlık için de giderek azalan ipucu sistematüğünde kendini temizleme becerisinde bağımsızlık öğretilir.

Erken dönemde bağımsız tuvalet ihtiyacını giderme öğretilirken edindirilen gizlilik, örtülülük ve dokunulmazlık kuralları aslında ergenlik döneminde de olumlu etkiye sahiptir. Okulda ergenlerin birbirlerine şaka niteliğiyle yaptıkları olumsuz etkileşimlerin bir kısmı tuvaletlerde gerçekleşmektedir. Bu alan yetişkin kontrolünün olmadığı ve dolayısıyla kuralların askıya alınabildiği bir alandır. Çocukluk döneminde şekillendirilmiş uygun davranışlar ergenlerin bu ortamdaki olumsuz davranışlarının oluşumunu da azaltacağı söylenebilir.

Sıra Sizde 3: Cinsellik ile ilgili olarak öğretilen kuralların yanı sıra kazandırılması gereken davranış ve becerileri neler olabilir?

İzin Alma - İzin Verme

İzin alma davranışı erken dönemde çocuğa edindirilmeye çalışılan kurallardan biridir. Örneğin, çocuğun kardeşine ait oyuncak almak için, anne-babasının yattığı odaya girmeden önce, yemekten önce atıştırmalık birşeyler yeme gibi bağlamlarda izin alma davranışı edindirilmeye çalışılır. Ancak cinsel gelişime paralel olarak izin almanın bir başka bağlamı olan, başkasının bedenine dokunmadan önce izin isteme öğretilmelidir.

İzin alma ve verme öğretimi, başkasının bedenine dokunulmadan önce izin alınması gerektiği ve benzer şekilde kendine dokunulacağı zaman izin verip vermeme kararını alma öğretimi olarak tanımlanabilir.

Başkasına dokunmadan önce izin almanın edindirilebilmesi için öncelikle ebeveynlerin ve çocuğun yakın çevresindeki yetişkinlerin çocuğun bedenine dokunmak için izin isteme davranışını sergilemeleri gerekir. Böylece bir önceki dönemde öğretilen kurallarla da tutarlı davranışlar sergilemiş olurlar.

Cinsel gelişimin Fallik Döneminde, çocuğun tüm bedeni uyarım almaya başlamıştır. Gelişimsel gecikme olsa bile pek çok çocukta bu dönemde tuvalet eğitimi tamamlanır. Tuvalet ihtiyacını giderirken çocuğa uyması öğretilen gizlilik, örtülülük ve dokunulmazlık kuralları da uygulamaya konmuş olur. Dokunulmazlık, izin alarak zorlama olmaksızın dokunulduğunda sürdürülmüş olur. Böylece çocuk bağımsız bir birey olduğunu ve bedeninin kendi kontrolü altında olduğunu öğrenir. Ayrıca kendi bedeni için geçerli olan dokunulmazlık kuralının diğerleri içinde geçerli olduğunu ve kendi bedeninin dokunulmaz olduğu gibi, bir başkasının bedeninin de dokunulmaz olduğunu öğrenir.

Dokunulmazlık sosyal etkileşimdeki samimiyet veya içtenlik için engel değildir. Normal bireyler tokalaştıktan sonra karşılıklı yaklaşarak kucaşmaktadır. Bu kucaşma sırasında bir taraf geri çekilirse diğer kişi bunu izin vermeme anlamında olduğunu bilir ve sadece tokalaşmakla yetinir. Ancak özel gereksinimli çocuklarımızda niyet algısı ve empatinin anlık karar vermede kullanımının sınırlılıklar bulunmaktadır. Bu nedenle izin alarak dokunma aynı zamanda özel gereksinimli ergenin korunması amacıyla öğretilmelidir.

İzin alma ve verme öğretimi, tacizi ayırt etme ve tepki geliştirme amacıyla başlatıldığı ebeveyne açıklanmalıdır.

Çevresindeki yetişkinler uygulasa bile çocuk izin alma davranışını kolayca öğrenemez. Karalı ve tutarlı ebeveyn tutumu için bu kuralın çocuğun tacizden korunması için öğretildiği ebeveyne açıklanmalıdır.

İzin verme davranışının öğretiminde, daha önce kazandırılan tanıdık kişileri ayırdetme davranış temel alınarak öğretim desenlenmelidir. Tanıdık olarak öğretilmemiş, yani ebeveyn tarafından güven çemberi içinde yer verilmeyen kişilerle yakın fiziksel temasta bulunması bu şekilde kontrol altına alınmış olur. İyi ve kötü dokunmayı ayırt etme öğretildikten sonra bu konu bir kez daha ele alınıp tokalaşmanın kötü dokunma olmadığı ve tanıdık olmayan kişilerle tokalaşabileceği öğretilecektir. Fallik dönemde sıklıkla sarılarak öpme ve kucağına oturma davranışı gösterildiği için öncelikle bu davranışların kontrol altına alınması önemlidir.

Kişisel Alanını Koruma

Çocuklara dokunulmazlık ve izin alma- izin verme öğretiminden sonra kişisel alan algısı çalışmaları da yapılmalıdır. Çocuklar için bu algı oyun sırasında yanlışlıkla birbirlerine zarar verme ihtimalini de ortadan kaldıran bir beceriye dönüşecektir. Bu beceri aynı zamanda tacizden koruma amacıyla öğretilmektedir.

Kişisel alanını koruma hem fiziksel zarar görmeme hemde tacizden kaçınabilme için öğretilmektedir.

Kişisel alan algısı için çocuğun kendi kol mesafesi esas alınabilir. Çocuğa tanımadığı ya da öfkeli görünen çocuklardan bir kol mesafesi kadar uzakta durması gerektiği öğretilmelidir. Kişisel alanını koruma, saldırganca davranmadan kendi güvenliğini sağlama becerisidir. İzin vermediği halde bu alanın içine girilirse yana doğru çekilerek mesafeyi açması, ikinci kez izin almadan bu mesafeye girilmişse yana doğru hareket ederek oradan uzaklaşması oyunlarla öğretilmelidir. Ger geri gitme düşme ve yakalanma ihtimalini arttıracığından tercih edilmemelidir.

Kişisel alanını koruma saldırganca davranmadan kendi güvenliğini sağlama davranışının öğretimidir.

İzinsiz Teması Reddetme ve Rapor Etme

Çocuklara dokunulmazlık, izin alma- izin verme ve kişisel alanını koruma öğretiminden sonra izinsiz teması reddetme ve rapor etme çalışılmalıdır. İzinsiz temas, hem izin almanın hemde kişisel alanın ihlalini içeren bir davranıştır. Bu davranış tanıdık olmayan biri tarafından gerçekleştiriliyorsa iyi niyetli olarak değerlendirilmemelidir. Bu nedenle bildirimde bulunma ile birlikte çalışılmalıdır.

İzinsiz teması reddetme ve rapor etme, tacizden kurtulabilme ve yetişkinin farkındalığını sağlama için öğretilmektedir.

İzin almadan temasta bulunulma girişimi olduğunda, kişisel alanı koruma girişimleri başlatılır ancak izinsiz temasta ısrar ediliyorsa çocuğa yüksek sesle bağırarak reddetme ve ardından yardım istemek üzere bağırmayı öğretmelidir. İzinsiz temastan kurtulamıyorsa kendini tutan kişiye zarar verici (tekme atma, ısırma, tırmalama, vb.) davranışlarda bulunabileceği açıklanmalıdır.

İzinsiz fiziksel temastan kurtulunmuş olsa bile bunun tanıdık yetişkinlere anlatılması gerektiği de çocuğa öğretilmelidir. Bu bağlamda ebeveynlerinde eğitilmesi gerekmektedir. Eğitimci olarak ailelere çocuklarını bildirimde bulunma girişimlerini onların sözünü kesmeden ve yargıda bulunmadan dinlemeyi öğretmek gerekir.

İzinsiz temasa ilişkin rapor etme becerisinin gelişmesi amacıyla ebeveyn eğitimi de yapılmalıdır.

Reddi Kabul Etme

İzinsiz teması reddetmeyi öğrenen çocuk bunu sadece kendisi için uygulayabilir. Bu hakkın arkadaşı içinde geçerli olduğunun da ayrıca öğretilmesi gerekebilir. Yanlışlıkla arkadaşına izin almadan dokunduğunda karşılaştığı reddetme davranışını kabul etme, özür diledikten sonra da hatırlattığı için teşekkür etmesi öğretilmelidir.

İyi - Kötü Dokunmayı Ayırt Etme ve Kötü Dokunmayı Rapor Etme

İzinsiz teması reddetme ve reddi kabul etme öğretimi yapılması, sosyal ortamlarda karşılıklı dokunulmazlığın kabul edilmesini sağlasa da dokunmasına izin verilen arkadaşların, dokunma biçimine göre sınırlanmasının öğretilmesini gerektirmektedir. İyi- kötü dokunmayı ayırt etme bir beceri öğretimidir. Çocuklar genellikle samimi arkadaşlarına dokunma izni vermektedirler. Ancak zaman içinde bu iznin kötüye kullanılmaması için çocuklara iyi-kötü dokunmayı ayırt etmenin öğretilmesi yerinde olacaktır.

Kötü dokunma kız ve erkek çocuklarda “bikini bölgesi” olarak tanımlanan bölgeyi içermektedir. Tabii ki farklı kültürel gruplarda sınırlar yeniden farklı biçimde belirlenebilir. Bikini bölgesi, dokunma için izin istenmiş olsa da, izin verilmiş olsa da dokunulamayacak bölge olarak öğretilmelidir. Benzer bir dokunmanın kendine yapılması halinde hemen en yakın yetişkine rapor edilmesi öğretilmelidir. Cinsellikle ilgili kural, beceri ve davranışların ergenlik dönemi öncesinde edindirilmeye başlanmış olması gerekir. Ancak daha öncede belirttiğimiz gibi ebeveynler cinsel gelişimin tipik davranışlarıyla oluşan doğal fırsatları değerlendirerek bunları çocuklarına öğretmemiş ya da bir kısmını edindirmiş olabilirler.

Kurumsal eğitim ortamında bu kural, beceri ve davranışların eksik edinimi bazı riskleri arttırabilmektedir. Ergenlik döneminin doğası nedeniyle oluşan davranış eğilimleri de risk arttırıcı unsurların oluşma ihtimalini güçlendirebilir. Bu nedenle çocuklarda bunların edinilip edinilmediği gözlenerek veya tuzaklanarak değerlendirilmeli ve gerekiyorsa her biri için telafi edici öğretim düzenlemeleri yapılmalıdır.

ERGENLİK DÖNEMİNE GEÇİŞTE DEĞİŞTİRİLMESİ GEREKEN DAVRANIŞ ve BECERİLER

Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçişi sağlayan ve genellikle 9-21 yaş arasında olduğu kabul edilen bir dönem olduğundan bahsetmiştik. Öncelikle Ergenlik öncesinde (0-9, 15 yaşlar arası) kazandırılması gereken beceri ve kuralları açıklamaya çalıştık.

Ergenlik döneminin başlangıcında küçük bir çocuk olarak nitelenebilecek birey 12 yıl sürebileceği söylenen bu süreç içinde farklı içerikdeki bilgilendirmeleri anlamdıracak kadar büyür ve gelişir. Dolayısıyla ilk yıllarda, önceki dönemlere ilişkin öğrenilmesi gereken kural, beceri ve davranışları öğrettikten sonra ergenlikte öğrenilmesi gereken beceri ve kurallara geçmeden önce bazı davranışlarında ve becerilerinde niteliksel fark yaratılmak üzere geçiş eğitimi planlanması gerekmektedir.

Ergenlik öncesinde edindirilen beceri ve kuralların ergenlik döneminde pek çok sorunun oluşumunu engelleyeceği bir gerçektir. Ancak pek çok ebeveyn bu kural ve becerilerin edindirilmesi konusunda bilgi ve beceri düzeyine sahip olmayabilir ya da titiz davranmamış olabilir. Bu nedenle tüm ergenlerin benzer davranamayacağı kestirilebilir bir sonuçtur. Uygun davranmayan bir ergen pek çok arkadaşına rahatsızlık verebilir bu nedenle ergenlik döneminde kurumsal eğitim programında önceki edinimler kontrol edildikten sonra geçiş davranışları ve becerilerinin öğretimiyle devam edilmelidir.

Geçiş becerilerinin öğretimi, daha önce çocuğun repertuarında var olan kişisel bakım becerilerinin niteliğinin değiştirilmesidir. Kişisel bakım becerileri, diş fırçalama, el-yüz yıkama, burun temizliği, banyo yapma, tırnak bakımı, cilt bakımı, menstürel bakım, makyaj yapma, tıraş olma gibi becerilerdir. Bu becerilerin bir kısmı (el-yüz yıkama, diş fırçalama, vb.) ergenlik öncesi dönemde öğretilmiş ve bağımsızlık düzeyinde edinilmiş becerilerdir. Ancak beden temizliğine dikkat etme, giyisileri değiştirmeye özen gösterme, giysisi seçimine dikkat etme, beslenme alışkanlıklarını düzenleme, cildini temizleme gibi becerilerin ergenlik dönemine girerken yeniden ele alınarak bağımsız yapılabilme düzeyine getirilmesi sağlanmalıdır. Ayrıca bu becerilerin niteliğini arttıran bu öğretim, ergenlik döneminin oluşturacağı bazı olumsuzluklardan da kurtulunmasını sağlar.

Beden Temizliğine Dikkat Etme

Ergenlik dönemindeki çocuklara içinde buldukları dönemde vücutlarındaki fiziksel değişiminin yanısıra hormonlarındaki artış açıklanmalı ve beden temizliğine daha fazla dikkat etmeleri gerektiği öğretilmelidir. Vucudumuzdan çıkan tüm sıvıların koku oluşturduğu, bu dönemde hormonları nedeniyle fazlaca terleyebilecekleri ve çevresindeki kişileri rahatsız etmemek ve kendilerini daha iyi hissetmeleri için daha sık duş almaları gerektiği açıklanmalıdır.

Tuvalet eğitimi sırasında öğretilen gizlilik, örtülülük ve dokunulmazlık kuralları gereği yapılan eğitimle bağımsız duş alma becerisi kazandırılmaya başlanıp tamamlanmış olmalıdır. Tamamlanmamış ise bu konuda ebeveynler uyarılmalı ve zincir beceri öğretiminin nasıl yapılması gerektiği açıklanarak duş almada bağımsızlığın en kısa sürede tamamlanması sağlanmalıdır. Bağımsızlık sağlandıktan sonra da ergenlik döneminde duş alma sıklığının arttırılması çalışmalarına yer verilmelidir. Beden temizliğine ilişkin bilgi ve bilinçlendirme okulda yapılabildiği gibi, sıralama kartlarıyla zincir beceri öğretimi aşamaları da okulda çocuklarla çalışılabilir.

Cilt Temizliği: Ergenlik döneminde hormonları nedeniyle aşırı yağlanma ve buna bağlı akne (sivilce) oluşacağı bu nedenle daha sistematik bir temizlik yapmaları açıklanmalı. Yapacakları temizlik birkaç kez gösterilerek öğretilmelidir.

Tırnak Temizliği: Özellikle kız ergenlere mestural dönemde tırnak fırçası kullanılarak tırnak temizliğinin nasıl yapılması gerektiği öğretilmelidir. Benzer temizliğin erkek ergenlerde mastürbasyon sonrası yapılması öğretilmelidir. Her iki cins ergende dışkılama sonrasında gerektiğinde tırnak fırçasıyla tırnaklarını temizlemeleri gerektiği de açıklanarak ergenlerin tümüyle bu çalışma okul ortamında birkaç kez uygulanarak öğretilir.

Giyisi Değiştirmeye Özen Gösterme

Bedeni temiz bile olsa önceki günün giyisilerini giymesi ter kokusunun oluşmasına neden olabilir. Ergen çocuğa her gün iç çamaşırı da dahil giysilerini değiştirme öğretilmelidir.

Kurumsal eğitim alan ergenin farklı mekanlarda ve bağlamda soyunup giyinmesi gerekecektir. Örneğin, beden eğitimi dersinde spor giyisilerini giyerken arkadaşlarıyla ortak alan kullanımı yapacaktır. Bu alanlarda şaka yapmak amacıyla kural ihlallerinin yapılabileceği düşünülmelidir. Bu nedenle bağımsız giyinme ve soyunma becerisine sahip olmanın yanı sıra öğretilen kuralları

uyguluyor olması da önemlidir. Giyisi değiştirme sırasında daha önce kazandırılan gizlilik, örtülülük ve dokunulmazlık kurallarının uygulandığı kontrol edilmelidir.

Giyisi Seçimini Uygun Yapma

Ergenler bazen ortak giyisiler seçerek grup olduklarını ve gruba aidiyetinin sürdürülmesinin grupla aynı giyinmeye bağlı olduğunu düşünebilirler. Bu nedenle okul giyileri üzerine farklı giyisiler giyme eğilimi gösterebilmektedir. Bu dönemde bir gruba üye olmak onun için önemli olduğundan bu konuda ergenle tartışmaya girmek yerine uygun giyinen çocukların pekiştirilmesi davranış değiştirme için bir yol olarak benimsenebilir.

Beslenme Alışkanlıklarını Düzenleme

Yeme alışkanlıklarında ergenlik dönemi öncesinde baharatlı ve yağlı atıştırmalık türünde yiyecekler yemeğe fazlaca yer veren ergenler, bu alışkanlıklarını sürdürdüklerinde kilo ve cilt sorunları yaşayabilmektedir. Okulda sağlıklı beslenme konusu mutlaka ele alınarak yiyecek alışkanlıklarını düzenlemeleri konusunda ergene yardımcı olunmalıdır.

Kişisel bakım becerilerinde ergenlik döneminin özelliklerine uygun olarak değiştirilmesi gereken tutumlar ele alınarak farklı akademik içerikler içinde gömülü öğretim şeklinde ele alınarak bilimsel doğrulara dayalı yeni tutumlar geliştirmeleri planlanabilir.

CİNSEL GELİŞİM ve ERGENLİK

Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçişi sağlayan bir evre olarak kabul edilir. Ergenlik içinde yaşanan iklim kuşağından, ait olunan ırk ve genetik yapıdan etkilenmekle birlikte genellikle 12-21 yaş arasında olduğu kabul edilen bir dönemdir. Ergenliğin kızlarda 9-13, erkeklerde 10-15 yaşlarında başladığı kabul edilir. Ergenlik döneminde yavaş yavaş yetişkinlik becerileri kazanılmakta olduğundan bu dönem tamamlanıncaya kadar birey bilimsel olarak çocuk kabul edilir. Bu kabul pek çok ülkede yasal yapıda da yer almaktadır.

Ergenlik, yetişkinliğe ilk adım evresi olarak kabul edilir.

Ergenlikte Fiziksel Değişimler

Ergenlik döneminde bireyde hem fiziksel hemde psikolojik değişimler oluşmaya başladığı kabul edilir. Bu değişimler Ergenlik Dönemi Gelişimsel Destek Programının I. Kitabının birinci bölümünde detaylı olarak anlatılmaktadır. Bu bölümde fiziksel gelişim ve olgunlaşmaya bağlı olarak kızlarda da erkeklerde de vücut yapılarında değişimler olduğu gibi bio-kimyasal değişimler olduğuna dikkat çekilmiştir. Bu değişimin motor koordinasyona ve duygusal ifadelerde yansımalarından da bahsedilmektedir.

Ergenlik döneminde bireyde hem fiziksel hemde psikolojik değişimler oluşur.

Ergenlerin vücutlarında cinsiyetlerine uygun olarak artan hormonal salgılar, vücudun cinsiyete göre farklı biçimlerde farklılaşmasına neden olmaktadır. Ancak her iki cinsten benzer şekilde ortaya çıkan ilk belirti tüğlenmedir. Her iki cinstede özellikle cinsel bölgede olmak üzere, koltuk altlarında tüğlenme başlar. Artan hormon salgıları saçlarının ve ciltlerinin yağlanmasını da arttırır. Bu nedenle yüzlerinde siyah noktalar, aknelere oluşmaya da başlayabilir. Erkeklerde yüz bölgesinde kıllanma başlarken, ilerleyen süreçte vücutlarında da kıllanmanın başladığı görülebilmektedir. Kızlarda göğüs çekirdekleri ve yumurtalıklar oluşmaya başlar, devam eden süreçte mens kanamaları oluşur. Benzer şekilde erkek çocuklarda da penis ve testislerin gelişimi başlamıştır ve ereksiyon giderek daha sık gözlenebilir.

Yana Çıkma: Duyusal ya da duygusal uyarılara bağlı olarak vücutta kan akışının hızlanması sonucunda penisteki kan damarlarının genişlemesi ve bu damarlara daha çok kan dolması nedeniyle penisin sertleşmesi ve derisinin genişlemesine “ereksiyon” denir. Ergen beklenmeyen yer ve durumlarda ereksiyon yaşayabilir.

Sıra Sizde 4: Ergenlik sadece fiziksel gelişim ve olgunlaşmaya dayalı olarak oluşan cinsel gelişimin bir evresi midir?

Ergenlikte Davranışsal Değişimler

Fiziksel gelişime bağlı oluşan hormonal düzey değişimlerinin fiziksel etkilerinin yanı sıra duygusal tepkilerde de farklılığa neden olduğunu daha önceki bölümlerde anlatılmıştı. Bu duygusal değişimler cinsel organların gelişimine bağlı olarak gelişen aktif dönemlerden de oldukça etkilenir. Kızlarda mens döneminde artan hormonlar vücutlarını daha duyarlı hale getirdiği gibi duygusal olarak da kendilerini uyarılmış ve gergin hissetmelerine neden olabilir. Benzer şekilde erkeklerde de artan ereksiyon kapasitesine paralel geliştirelemeyen uyarımları kontrol etme yeterliliği, duygusal olarak sıkıntılı anlar yaşamalarına neden olabilir.

Ergenler hormonlarının etkisiyle vücutlarında oluşan değişimi kolayca kabul edemezler ve nedeninin tam açıklayamadıkları sıkıntılı bir hal içindedir.

Duygusal sıkıntıları arttırıcı diğer etmenler, ani gelişen ve kontrolü yitirilen motor beceriler dolayısıyla sık sık sakarlıklar yaşanmasıdır. Sıklıkla tekrarlanan bu durumlar nedeniyle ergenler utanmaya başlarlar. Yeni şekillenen vücutları içinde ergenlerin bir tür yabancılaşma çekmeleri nedeniyle duygusal olarak nedenini açıklayamadığı sıkıntılı bir ruh haline bürünmelerine neden olabilir. Kendini yeniden keşfetme için yalnızlığı tercih etmeye başlayan ergen giderek aile içi ve yakın çevresiyle sosyal etkileşimini azaltabilir. Ergen, odasına ve içine kapandığı bu dönemde kendini kabul etmeyi öğrenmeye çabalarken, ebeveynleriyle uzaklaştığı ve farklılaştığı hissine kapılabilir.

Bu dönemde kendi bedenlerini tam kabul edemezlerken diğer yaşlılarının daha iyi görüldüğünü düşündüklerinden kendi özelliklerinden utanmaya, hatta öfke duymaya başlayabilirler. Örneğin, kaşlarının düşük görünmesi veya burnunun kemerli olması gibi özellikler kabus niteliğinde duygusal sıkıntılara neden olabilmektedir. Bedenlerinin görünmesini istemediklerinden ebeveynlerin odalarına ya da yardım amaçlı bile olsa banyolarına girilmesini istemezler. Bunun bir başka nedeni

de bedenini uzun süreli tanıma girişimlerini sürdürebilme isteği olabilir.

Duygusal olarak sıkıntılı olmalarının bir nedeni de kararsızlıklarıdır. Ergenlik, çocuksu tutum ve davranışların yerini yetişkin tutum ve davranışlarına dönüştürülmeye çabaladığı bir dönemdir. Cinsiyet rollerinin benimsendiği erişkin rolüne geçebilmek, davranışlarını kontrol edebilme yetisini geliştirmek için denemelerde bulunurken sıkça kararsız ya da değişken davranabilmektedir. Bu davranışlarına yakın çevreden gelen tepkilerin niteliğine göre öfke patlamaları da gözlenebilir.

Ergenler cinsiyetlerine uygun rolleri benimseyerek erişkinlik rolüne geçebilmek için çabalarken kararsız ve tutarsız davranışlar sergileyebilir.

Sıra Sizde 5: Ergenleri yetişkin gibi mi çocuk gibi mi düşünerek davranmak gerekir?

Çocukluk çağı olarak olarak adlandırılan yaşlarda henüz sosyal toplum bilinci gelişmediğinden cinsiyetle ilgili toplumsal kabul sınırlarını zorlayan davranış eğilimleri gösterebilir. Örneğin, farklı giyinmek, farklı saç renkleri ve modelleri denemek, vücuduna dövme yaptırmak, beden dilini farklı kullanmak vb. Tüm bu davranış tutarsızlıklarının yanında toplumsal kabul isteğinin de yoğun olduğu bilinmektedir. Bu nedenle kendi gibi giyinen ya da davranan bireylerle gruplaşmalar oluşturabilmektedirler.

Benzerliğe dayalı oluşturulan bu gruplarda kimi zaman aşırı coşkulu davranışlar sergilenebilir. Örneğin, sadece heyecan yaratmak için okul duvarındaki yangın alarmının çalıştırılması örnek olabilir. Benzeş davranma eğilimine dayalı olarak oluşturdukları grupla farklı şeyler denenebilir. Örneğin, okulun bahçesinin gözlemden uzak bölgesinde sigara ve ya içki kullanma.

Ergenler benzer davranış eğilimi benimsediği arkadaşlarıyla tehlikeli, zararlı bazı denemelerde bulunabilir.

Bu dönemde arkadaşlık sırdaşlık anlamı da taşıdığından, ergenin arkadaşları çok önemlidir. Birlikte olduğu ya da kabul gördüğünü düşündüğü gruba yönelik eleştirilere sert tepkiler verebilir. Bu dönemde arkadaşlarla olan iletişimi pek çok şeyden önemlidir.

Erkek ergenlerde duygusal olarak sıkıntıya düşüren diğer bir neden de ses tellerindeki değişim nedeniyle seslerinin istemedikleri şekilde çatlama veya tizleşmesidir. Kontrol edemedikleri bu durum, çevreden yöneltilen tepkilere bağlı olarak ergeni kızdırabilir.

Sıra Sizde 6: Ergenlik döneminde daha az sorun yaşamak için neler yapılabilir?

ERGENLİK DÖNEMİNDE CİNSEL GELİŞİME PARALEL ÖĞRETİLMESİ GEREKEN KAVRAMLAR ve DAVRANIŞLAR

Ergenlik dönemi içinde bu döneme özgü fiziksel gelişim ve olgunlaşmaya dayalı olarak yaşadıkları ve yaşamaları beklenenler ergenin bazı kavramları ve anlamlarını öğrenmesini gerekli kılmaktadır.

Alanyazında öğretmenlerin katılımcı olduğu çalışmalarda kuruma dayalı cinsel eğitim içeriğinde olması gerekenler şöyle belirlenmiştir;

- Gelişim (vücut bölümleri, cinsel organlar, üreme, cinsellik, ergenliğin yarattığı/yaratacağı değişimler, mensturasyon)
- Cinsel davranışlar (mastürbasyon, iletişim, cinsel ilişki, cinsel uyum, cinsel fantezi, taciz, tecavüz)
- İlişkiler (aile, dostluk, arkadaş, aşık, sevgili, partner, evlilik, eş, çocuklara ebeveynlik)
- Cinsel ilişki ve oluşabilecek riskler (cinsel sağlık, korunma, bulaşıcı hastalıklar, İstenmeyen gebelikten korunma, cinsel istismar, kürtaj)
- Toplumsal kabul (din, hukuk, sanat, medya, çeşitlilik, cinsel şiddet)
- Kişisel beceriler (değerlendirme, karar verme, kendine güven, cinselliği konuşma dili, müzakere etme, yardım talep etme)

Yapılan çalışmalarda belirlenen bu içeriğin öğretimi bağlamında öğretmenlerin kendini yeterli bulmadıkları bu nedenle de öğretimde tümüne yer veremediklerinin altı çizilmektedir. Ayrıca zaman yetersizliği, öğretimi sistematize eden bir programın olmaması, okul idaresi veya yönetimin tepkisi, ailelerden gelecek tepki ve öğrencilerden gelecek tepkilerden duyulan endişe nedeniyle de öğretime yer vermeye cesaret edilemediği belirtilmektedir.

Bizim okullarımız içinde belirtilen bu endişelerin geçerli olduğu, ayrıca eğitimci eğitiminde cinsellik ile ilgili eğitsel yeterlilik kazandıran bir eğitim yapılmadığından öğretmenler açısından benzer yetersizliklerin yaşanabileceği de kestirilebilir bir sonuçtur.

Ergenlikte uygulanması gereken programın ülkemizin din, hukuk ve kültürel öğeleriyle uyumlu olması gerekmektedir. Alanyazın tüm ergenler için öğretilmesi gereken konuları içermektedir. Bu içerikte yer alan bazı kavramlar daha üst düzey ayırımyapmayı gerektirdiğinden bir sonraki döneme ötelenebilir. Örneğin, toplumda cinsel ilişki evlilik bağı altında normal görülürken, evlilik dışı cinsel beraberlik yani birbirine partnerlik yapmak, ergen eğitiminde ele alınması ötelenen konulardan biri olabilir.

Ergenlere kazandırılması gereken kavramlar öğretilmesi gereken beceriler gibi algılanmamalıdır. Kavram edinimi bazen kendi başına gelen bir olayı doğru terminolojiyle ifade etmesi gereken durumlar için işlevseldir. Bu içerik toplumsal yapı gereği farklılaşmasa bile öğretim için benimsenecek yaklaşımlar bağlamında farklılaşacaktır.

Öğretimde içerik tercihi yaparken bizim için en önemli karar çocuğun (gelişim ve dil düzeyine) anlayabileceği ve işlevsel olan içeriğin belirlenmesidir. Gelişimsel desteğe gereksinim duyan ergenlerle çalışılırken performansının iyi belirlenmiş olması çok önemlidir.

Gelişimsel Destek Programının? Kitabının? (kavram öğretimi) bölümünü okunmuş olduğu varsayımına dayalı olarak açıklamalara yerverilmiştir. Okunmamışsa geriye dönerek okumanız, daha detaylı bilgi edinmenizi ve anlamlandırmanızı kolaylaştıracaktır.

Gelişime İlişkin Kavramlar

Öğretilmesi planlanan kavramların ilişkili niteliklerinin net belirlenerek uygun dille anlatıldığı bir eğitim planlaması yapabilmek gerekir.

Vücut bölümleri ve cinsel organlar öğretilirken tıbbi terminoloji kullanılmalıdır. Vücut bölümlerinin isimleri akademik programla ilişkilendirilmiş biçimde öğretilir. Önemli olan, cinsel organlar için, ergenlikten önceki yanlış kullanımlar yerine tıbbi isimlerin öğretilmesi ve kullanılmasıdır. Erkekler için penis, kızlar için vajina olarak cinsel organların isimleri ergenlik döneminin başında edindirilmelidir. Bu kavramların kullanımı cinsellik ile ilgili kavramların uygun olmayan kullanımını (küfür etme) da azaltacaktır.

Sıra Sizde 7: Kavram öğretiminde kendi bedeninin kullanılmaması gerektiğine göre bedeniyle ilgili kavramlar öğretilirken nasıl bir yol benimsenebilir?

Ergenliğin başında çocukların bilişsel düzeyi dikkate alındığında sembolik oyuna dayalı nesnel araçlar cinsel organların isimlerinin öğretiminde kullanılabilir. Kavram olarak cinsel organların isimleri öğretilirken, kavramın ilişkili niteliği organın biçimidir. Bu nedenle cinsel organı olan bebeklerden birer tane çocuklara verilerek bebeklerinin sahip oldukları organların isimlerini söyleme ve cinsiyetini tanımlama etkinliği yapılabilir. Örneğin, “benim bebeğim bir penise sahip, benim bebeğim bir erkek” diyerek tanımlama örneği oluşturularak çocuklardan da aynı şeyi yapması istenebilir.

Sıra Sizde 8: Kavram öğretiminde tanımına göre öğretilen kavramların ilişkili örneklerini oluşturabilir misiniz?

Ergenliğin yaratacağı değişimler; büyüme, gelişme, hormonlar (androjen, östrojen) gibi kavramları içerecek şekilde ele alınabilir. Okul programında bu kavramların ilişkilendirilebileceği bağlamlar mevcuttur. Büyüme sağlıklı beslenmeye dayalı olarak boy, kilo artışı şeklinde olan değişim olarak tanımlanabilir. Gelişme, büyümeye dayalı olarak yapabildiklerimizin giderek artması şeklinde bir değişim olarak öğretilir. Hormonlar, büyüme ve gelişmenin cinsiyetimize göre farklı biçimlerde oluşmasını sağlayan vücudumuzun içindeki salgılar olarak açıklanabilir. Kızlardaki hormona östrojen, erkeklerde salgılanan hormona androjen dendiği de bu bağlamda öğretilir. Bu hormonların vücudumuzu değiştirdiği, kızların hatlarının yuvarlaklaşarak göğüslerinin büyümesine neden olurken, erkeklerdeki hormonun kas yapısının değişmesine, seslerinin kalınlaşmasına, yüzlerinde kılların çıkmasını sağladığı açıklanabilir. Ayrıca her iki cinste oluşan ortak değişimlerden birinin de cinsel organlarında ve kol altlarında tüylerin çıkması olduğu anlatılabilir.

Üreme, cinsellik hormonları nedeniyle oluşan gelişmelerden biri olarak açıklanabilir. Büyüme sonucunda sadece dış görünüşümüzün değişmediği, iç organlarımızda da gelişmeler olduğu, bu gelişmelerden biri de daha küçükken yavrumuzun olmadı ama hormonlarımız sayesinde gelişen vücudumuzun artık bir canlı oluşturabilecek olgunluğa erişmesi olarak açıklanabilir.

Yana Çıkma: Menstrual dönem kavramsal olarak ele alınmaktan çok bazı yeterliliklerin zamanında ve doğru biçimde kazandırılmasında öğretmenin rehberlik yaptığı bir beceri edindirme sürecidir.

Menstrasyon, vücudumuzun yavru oluşturmak için yumurta oluşturduğu, biz yavru yapmak istemediğimizde bu yumurtanın vücudumuzda bekledikten sonra bozulduğu ve dışarı atılması gerektiği, bunun oluşması sırasında bir miktar kanla birlikte aktığı açıklanabilir. Bu kanama dönemine mens dendiği öğretilir. Menstural dönem bir kavram olarak öğretilmekten ziyade, beceri olarak kazandırılması gereken yeterlilikleri içermektedir. Bu yeterliliklerin zamanında ve doğru biçimde öğretilmesinde öğretmen danışman ve rehber gibi olmalıdır.

Mense İlişkin Hazırlık

Mens (halk arasında adet kanaması, ay hali vb. isimler de almaktadır) olarak da adlandırılır. Genellikle 26-30 gün aralıklı oluşan ve uterus kanaması ile karakterize periyodik bir olaydır. Kadınlarda ergenlik ile menopoz arasında devam eder. Normalde ortalama 125 ml kadar oluşan kanama ile 3-7 gün sürer.

Gelişimsel desteği gereksinim duyan ergenler için bu döneme hazırlık yapılması gerekebilir. Tuvalet kontrolünden sonra kuruluğa alışmış ergen bir kız için, bir miktar ıslaklığı tolere etme ve bunun için bir takım gereçler kullanmayı becerebilmesi bir geçiş dönemi eğitimi yapılması gerekmektedir.

Menstural dönem becerilerini edindirme süreci, mens öncesi, mens dönemi ve değiştirme zamanının öğretimi olmak üzere üç aşamada planlanabilir.

Mens Dönemi Öncesindeki Hazırlıklar: Öğrenmedeki güçlük nedeniyle zaman alabileceği düşünülen bu eğitimin önceden başlanarak mense hazırlıksız yakalanmamak gerekir. Hazırlık yapılmadığında kız ergenlerin mens döneminde okula gönderilmemesi durumu sıkça gözlenmektedir. Öğretmen gelişimsel rehberlik yaparak ailenin öğretilmesi gereken bu beceriye dikkatini yöneltmesini sağlaması gerekmektedir. Bundan sonra aileye yapmaları gerekenler için adım adım rehberliğini sürdürmeli, beceri analizinin yapılması, örtülülük, gizlilik ve dokunulmazlık ihlali yapmadan öğretimin yapılmasının sağlanmasında katkısını esirgememesi gerekir.

Öncelikle öğrencinin gelişimsel olgunluğunun belirlenmesi ve menstural döneme ne kadar yakın olduğunun belirlenmesi yapılır. Bunun için ergenin ebeveyninden bilgi alınabileceği gibi bir ultrason kontrolü yaptırması da talep edilebilir. Ergenin mense yakın olduğu anlaşıldığında takvim çalışması başlatılır. Bunun için yıllık bir duvar takvimi ergen kızın odasına asılarak bazı günlere çiçek çizilmesi anneden istenir. Bundan sonra her gün takvime işaretlenerek çiçekli güne gelince çamaşırına çiçek yapıştırma şeklinde günlük ped yerleştirme çalışması başlatılır. Özel gereksinimli bazı kız ergenlerimiz menstural döneme ilişkin açıklamayı tam anlayamayacağı için beceri biçiminde edindirme tercih edilmektedir. Beceri öğretiminde neden üzerinde durmak yerine ne yapması gerektiği sistematik olarak kazandırılabilir.

Birkaç aylık çalışmadan sonra ardışık günlere çiçek konarak mense hazırlık niteliğindeki ped yerleştirme çalışmaları sürdürülür. Bu çalışmada rahatsız olmaması ve ped yerleştirmeyi reddetmemesi için günlük ped tercih edilmelidir. Ped yerleştirme eğitimi sırasında örtülülük, gizlilik ve dokunulmazlık bozulmaması için tayt üzerine giydirilen bir iç çamaşırı ile çalışılmalıdır. Model ipucu sistematığında yapılacak öğretim öğretmen tarafından anneye açıklanabilir. Bu şekilde öğretim yapıldığında ergen kızımızın fiziksel ipucu kullanımı gerektirecek kadar zor öğreniyor

olması durumunda bile örtülülük, gizlilik ve dokunulmazlık bozulmamaktadır.

Ped yerleştirmede bağımsızlık düzeyine gelindiğinde kendi çamaşırına ped yerleştirme çalışması başlatılır. Bu çalışmada eğitimci anneye ped yerleştirme doğruluğunu bir gün sonra iç çamaşırını değiştirdikten sonra yapmasını hatırlatmalı, anneye örtülülük, gizlilik ve dokunulmazlık bozulmaması konusunda titiz davranması gerektiğini söylenmelidir.

Mens dönemi öncesinde ped değiştirme zamanı çalışmaları da başlatılabilir. Çocukluk döneminde kuru kalma öğretilen özel gereksinimli kız ergenlerin ıslaklığı tolere edemedikleri için her ıslaklık hissettiklerinde pedi çıkarma isteği gösterdikleri gözlenebilir. Dolayısıyla ped değiştirmenin uygun zamanının ergen kızlarımıza öğretilmesi gerekmektedir. Bunun için sınıf içinde boyama etkinlikleri sırasında bazı çalışmalar yapılabilir. A4 üzerine çizilen ped resmi ortasında belirlenmiş alan parmak boyasıyla boyatılarak bu alanda boş yer kalmadığında pedi değiştirebileceği görsel algı olarak oluşturulabilir. Tıbbi olarak gün içinde dört beş kez değiştirilmesi önerilmektedir. Değişime henüz zamana dayalı olarak karar veremeyecek olan özel gereksinimli ergen kızlarımız için değişim zamanına görsel ayırtedici uyaran oluşturulabilir.

Mens Dönemi Çalışmaları: Ergen kızımız mens kanamaları başladıktan sonra daha önce öğretilen değişim zamanıyla ilgili edinimleri hatırlatılmalıdır. Bunun için kullanacağı pedin üzerindeki alan gösterilerek “burası dolunca değiştirebilirsin” denerek, boyama yaparak öğrendiği değişim zamanına karar vermesini sağlayacak alan ile eşleşmesi sağlanmalıdır. Anlaması daha zor olan kızlarımız için ped üzerine sıvı dökülerek işaretli alanın dolması sağlanıp, sonrasında pedi katlayarak atma çalışmaları simülasyon uygulamalarıyla çalışılabilir. Ayrıca kanamasının yoğunluğuna göre farklı zamanlarda farklı ped kullanma becerisi kazandırılmaya çalışılmalıdır. Özellikler mens döneminde gece yatarken arkası geniş ped yerleştirmesi öğretilir.

Cinsel Davranışlarla ilgili Beceriler ve Kavramlar

Ergenlik öncesi eğitim yapılmış ise ergenlikle ilgili davranışları öğretmek, beceri ve kavramları kazandırmak güç olmayacaktır. Ancak bu eğitimi almamış bir çocuk için zorlanabiliriz. Yukarıda bahsettiğimiz gibi herkesin beden dokunulmazlığı, kişisel alanının ihlal edilmemesi, dokunmak için izin alınması, iyi ve kötü dokunmayı ayırt etme ve böyle bir durum oluştuğunda güven çemberi içindeki kişilere rapor edilmesi gerektiği öğretilmelidir. Telif edici eğitim yapıldıktan sonra taciz ve tecavüzü anlamlandırma çalışması oldukça kolay biçimde desenlenebilir.

Taciz, birçok kötü davranışı kapsamaktadır. Kelime hukuki bir anlamda kullanıldığı zaman tehdit edici, rahatsızlık veren ve toplum tarafından tasvip edilmeyen davranışları tanımlamada kullanılır. İfade özgürlüğünü destekleyen toplumlar da, sadece ısrarla tekrarlanan ve doğru olmayan ifadeler de hukuki anlamda taciz sayılır. Psikolojik taciz, dini taciz, ırkçı taciz, grup tacizi (çete, kabadayılık, v.b.), sokak tacizi, cinsel taciz gibi taciz türleri vardır.

Taciz, önceki öğrenmelere dayalı olarak, karşıdaki kişiden izin almadan kişisel alanının ihlal edilerek bedenine dokunulması şeklinde tanımlanabilir. Bu dokunma kötü dokunma olmasa da dokunulan birey rahatsızlık belirtiyorsa yine de bir tacizdir. Özel gereksinimli ergenlere tacizin cinsiyetle ilgili olmadığı, kime izinsiz bir dokunma kim tarafından yapılırsa yapılsın bunun taciz olduğu anlatılmalıdır.

Taciz karşındaki kişiden izin almadan kişisel alanının ihlal edilerek bedenine dokunulması şeklinde tanımlanabilir.

Tecavüz, kadının vajinasına penis ya da yabancı madde sokulması ile gerçekleşen, kadının rızası dışındaki irza geçme türü olarak tanımlanmaktadır. Türk Ceza Kanununda irza geçmenin net bir tanımı yoktur. TCK 414 üncü maddesi 15 yaşını bitirmemiş bir küçük ile cinsel ilişkide bulunma eylemini; 423 üncü maddesi ise 15 yaşını dolduran kızı evlenme vaadi ile kandırarak kızlığını bozma eylemini irza geçme olarak kabul etmiştir. Yine TCK “ küçük” nitelemesi ile cinsiyet belirtmemiş ve eylemine göre çeşitli cezalar getirmiştir.

Irza geçme eyleminde penisin bekaret zarını geçmiş olması ya da anüs halkasını geçmiş olmasını yeterli sayılmaktadır. Tecavüz, önceki öğrenmelere dayalı olarak ergenlere kötü dokunma olarak açıklanabilir. Dokunulması yasaklanan bölgelere zorla elle, cisimle ya da cinsel organla dokunulması olarak tanımlanabilir. Bu tanımlama cinsiyetçi bir tanımlama olmaktan da uzaktır. Özel gereksinimli ergenlere tecavüzün cinsiyetle ilgili olmadığı, kime kötü bir dokunma kim tarafından yapılırsa yapılsın bunun tecavüz olduğu anlatılmalıdır.

Tecavüz, dokunulması yasak olan bölgelere zorla elle, cisimle ya da cinsel organla dokunulması olarak tanımlanabilir.

Cinsel ilişki, genellikle erkeğin erekte olmuş cinsel organı penisin, kadının vajinasının içine girmesini kapsayan, cinsel zevk ya da üreme amaçlı bedensel ilişki için kullanılır.

Cinsel ilişkiye ilişkin kurallar toplumlara göre farklılık göstermektedir. Dinlerin ya da kültürlerin cinsellik ve cinsel birleşme ile ilgili olgulara ayıp ya da uygun damgasını vurmuş olması tarih boyunca hemen her toplumda görülmüş bir olaydır. Cinsellik eğitimi için, içinde bulunduğumuz toplumun yasal, kültürel ve dini değerlerini göz önünde bulundurarak cinsel ilişki kurallarını ifade etmemiz gerekir. Yasal olarak cinsel ilişki, genel ahlaka aykırı olmamak kaydıyla kişisel hak olarak tanımlanmıştır. Genel ahlaki değerleri oluşturan ise kültür ve dini değerlerdir. İslam dinine göre, nikahtan önce cinsel ilişki kesinlikle yasaklanmıştır. Buna göre cinsel ilişkinin uygun olmayan farklı formları şöyle nitelenmiştir. Evlilik öncesi yapılan ilişki; <http://tr.wikipedia.org/wiki/zina> taraflardan en az birinin evli olduğu fakat arada nikâh olmadan yapılan ilişki aldatma; birinci ya da ikinci dereceden (ebeveynler, kardeşler, evlâtlar, torunlar ve yeğenler gibi) akrabalar ile yapılan ilişki ensest, cinselliği anlamlandıramayacak kadar küçük yaştaki insanlarla yapılan ilişki pedofili, gibi uygun olmayan cinsel birlikteliklerle isimlendirilmiştir.

Cinsellik eğitimi için özel gereksinimli çocuklara cinsel ilişki, evlendikten sonra aynı evde yaşamaya, aynı odada yatmaya başlayan kadın ile erkeğin birbirlerine dokunabilmesi olarak anlatılabilir.

Cinsel ilişki, dokunulması yasak olan bölgelere evlendikten sonra kişilerin karşılıklı kabule dayalı olarak istedikleri gibi dokunması olarak tanımlanabilir.

Cinsellik eğitiminin toplumun kabul ettiği yasal, kültürel ve dini değerlere paralel olması gerekir. Bu eğitim, özel gereksinimli çocuğun toplumla uyumlu ve benzer değerlere sahip kılınmasını sağlayacaktır. Bizim toplumsal yapımızda evlilik dışı cinsel ilişki uygun görülmediğinden ve cinsel

ilişkinin somut bir nedenle sınırlandırmasını da sağlamak üzere şöyle bir tanımlama yapılabilir; cinsel ilişki, evlenen kişilerin cinsel organlarını birbirlerine dokundurabilmesi veya izin verildiğinde içine sokulabilmesidir. Daha önce öğrendiklerine dayalı olarak cinsel ilişki, dokunulması yasak olan bölgelere evlendikten sonra kişilerin karşılıklı kabule dayalı olarak istedikleri gibi dokunması olarak tanımlanabilir.

Cinsel uyum, duygusal olarak aynı anda aynı yoğunluğu hissedebilmek ya da fiziksel olarak benzer paylaşımları istemek olarak tanımlanabilir. Önceki öğrenmelere dayalı olarak özel gereksinimli ergenlere cinsel uyum, evlendikten sonra kişilerin birbirlerine dokunurken birbirlerini zorlamadan karşılıklı isteklerini dikkate alması olarak tanımlanabilir.

Cinsellikle ilgili iletişim, eşler arasında uyumu oluşturabilmek için cinsellikle ilgili duygu, düşünce veya isteklerini paylaşabilmek üzere konuşabilmektir. Cinsellik kişiyi biyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan etkileyen çok önemli bir etkileşim biçimidir. Cinsellikle ilgili sorunlar tek başına çözülmesi mümkün olmayabilir ve halledilebilecek sorunların büyümesine ve çözümsüzleşmesine neden olabilir. İletişimin uzun süre aksaması profesyonel destek almayı gerektirecek düzeyde sorunlara neden olabilmektedir. Sağlıklı bir iletişim için ise hem cinsel hayatta hem de sosyal hayatta eşler birbirlerini anlamaya çalışmalı, eşit haklara sahip bireyler olarak görmelidir. Önceki öğrenmelerine dayalı olarak cinsellikle ilgili iletişimde, birbirlerini dinleme istek ve ihtiyaçlarına duyarlı kararlar oluşturabilme olarak tanımlanabilir.

Fantezi, bir konuda olma olasılığını düşünmeden değişik beğeniler için sonsuz, sınırsız düşünme ve ya hayal üretme olarak tanımlanmaktadır. Bu konu cinsellik olarak belirlendiğinde ortaya çıkan düşünsel tasarımlar cinsel fantezi olarak nitelenmektedir. Özel gereksinimli bireyler için önceki öğrenmelere dayalı olarak cinsel fantezi, evli kişilerin birbirleriyle aynı fikirde oldukları, birbirini rahatsız etmeyecek cinsel etkileşimler planlama olarak anlatılabilir.

Mastürbasyon, Latince de elle uyarılma, Türkçe'de "özdoyum" olarak ya da "otoerotik aktivite" veya "otoerotizm" olarak kullanılmaktadır. Mastürbasyon bedenini tanıma amaçlı dokunmalar sırasında çok erken dönemlerde başlayan bir aktivitedir. Cinsel hazın keşfedilmesinden sonra hazın yinelenmesi amacıyla başlatılan bir eylemdir. Ergenlikte hormonların artmasıyla cinsel uyarıma dayalı haz duyumsamada artış oluşmaktadır. Aktif cinselliğe dayalı haz oluşumuna imkan olmaması veya izin verilmemesi durumunda kişinin kendi bedenini uyararak cinsel haz elde etmesine olanak veren bir aktivitedir. Normal gelişen ergenler sosyal kuralların farkında olduğundan mastürbasyonu örtülülük, gizlilik kurallarına uygun olarak yapabilirlerken, özel gereksinimli ergenlerin uygun olmayan mastürbasyon başlattıkları gözlenmektedir. Uygun olmayan mastürbasyon ergenlik döneminde eğitimci ve ebeveynlerin en çok yakındığı konuların başında gelmektedir.

Mastürbasyonun uygun yerde ve zamanda, uygun şekilde yapılması öğretilir. Öğretim, kuruma dayalı bir uygulama olarak değil ebeveynin eğitimi aracılığıyla evde öğretim şeklinde planlanabilmektedir. Öğretim sırasında örtülülük, gizlilik ve dokunulmazlığın sağlanması önemlidir. Kendi keşfettiği şekilde mastürbasyon yapan özel gereksinimli ergenin öncelikle model ipucuyla beceri öğrenebilir düzeye getirilmesi gerekmektedir. Model alma düzeyine geldiğinde mastürbasyon becerisi eğitim penisi veya vajina protezi kullanılarak evinin banyosunda öğretilir. Model olan ebeveyn ve öğretim yapılacak ergen giyimli bir şekilde evin banyosunda eğitim penislerini takarak

yanyana durur. Ebeveyn beceri analizi basamaklarını okuyarak yönergeyi verir ve hareketi maket ile vajina protezi üzerinde yaparak ergene gösterir. Modeli izleyen ergen aynı davranışı kendi bedenindeki maketle vajinal proteze uygular. Beceri analizindeki tüm basamaklar çalışıldıktan sonra ebeveyn “ben banyodan çıkıyorum öğrendiğin hareketleri kabine girip kendi bedeninde uygula” der. Ergen kendi penisıyla vajina maketini kullanarak uygulamayı gerçekleştirdikten sonra duşunu da alarak banyodan çıkar.

Mastürbasyon özel gereksinimli ergenlere kendi bedenini rahatlatma yolu olarak öğretilirken, karşı cinsle eşleşmiş bir eylem olarak algılamasına neden olacak görsel uyarımlar oluşturulmamalıdır. Bunun içinde vajina maketi seçilirken kadın vücudu formunda olanlar tercih edilmemelidir. Normal bireyler için sıradan olan bu ilişkilendirme özel gereksinimli ergeni yanlış davranışlara yönlendirebilir. Eğitimci olarak, eğitimi yapan ebeveyni bu konuda uyarmak gerekebilir. Uyarım yapılması gereken diğer bir konu da örtülülük, gizlilik ve dokunulmazlık kuralının ihlal edilmemesi konusunda olmalıdır. Mastürbasyon kız ergenlerde de gözlenebilen bir eylemdir. Ebeveynler erkek çocukları için uygun olmayan masturbasyon hemen farkedebilmesine rağmen, kız çocuklarının mastüre davranışları kolayca ayırt edilemeyebilir. Fark edilmesi geciktiğinden masturbasyon davranışı günlük yaşantıya ya da eğitsel faaliyetlerini engelleyecek düzeye gelmeden dikkat edilmemektedir. Davranışın yoğunluğu değiştirilmesinde de güçlük yaratmakta ve değişim zamanını uzatmaktadır.

Kız ergenlerin keşfettikleri masturbasyon yöntemi kendisine zarar verecek şekilde değilse sadece uygun yerde masturbasyon yapmaya yönlendirme şeklinde müdahale yapılabilir. Erkek ergenlerin vücut sıvısı ortamın hijyenini bozabileceğinden banyoya yönlendirilirlerken, kız ergenler kendi odasında masturbasyon yapmaya yönlendirilebilirler. Kız ergenler de masturbasyon sonrasında banyoya yönlendirilmeli, uyarılmışlık halinin sona ermesine yardımcı olunmalıdır. Ergen kızlara penis protezi kullanarak masturbasyon genellikle öğretilmemektedir. Ancak kız ergenler araç kullanarak kedilerini matüre etmeyi önceden keşfetmişlerse, gelişmiş güzel nesnelere kendilerine zarar vermelerini önlemek amacıyla penis protezi kullanımı tercih edilebilir.

Cinsel İlişkilerle İlgili Kavramlar

Ergenlik dönemine kadar özel gereksinimli çocukların eğitim geçmişlerinde farklı bağlamlarda edinilen kavramlardır. Bu kavramlar sosyal ilişkileri açıklayan kavramlar olduğu gibi aynı zamanda cinsellikle ilgili açıklamaları içermektedir. Bazı kavramlar ise cinsellikle ilişkili olarak kelime anlamları dışında kullanılmaktadır. Cinsellikle ilişkilendirilerek bir kez daha farkındalık yaratmak üzere ele alınabilir.

Evlilik, iki yetişkinin birlikte yaşamak ve soylarını sürdürmek için cinsel birlikteliği yaşamak üzere oluşturdukları yasal birlik. Kelime anlamıyla evlilik kaşı cinsten veya aynı cinsten iki kişinin birlikte yaşamak üzere oluşturduğu yasal yapı olarak da tanımlanmaktadır.

Aile, iki yetişkinin evlenerek, evlilik ve kan bağına dayalı olarak oluşturduğu; anne-baba ve çocuklardan oluşan en küçük sosyal gruptur.

Eş, evlenen yetişkinlerden her birine kullanılan niteleme sıfatıdır. Kelime olarak birbirinin aynı olan ya da birbiriyle birlikte kullanılan (çorabın eşi) anlamına geldiği halde birbiriyle nikahlı kişileri ifade

etmek için kullanılmaktadır.

Çocuk, kelime olarak bebeklik ile ergenlik dönemi içinde bulunan insan olarak tanımlanmaktadır. Çocuk, evlilik birlikteliği içinde yetişkinlerin cinsel birlikteliğinden olan ve yetişkinlerle kanbağı bulunan birey olarak tanımlanabilir.

Arkadaş, birbirine değer veren, birlikte birşeyleri paylaşabilen, aynı grup içinde bulunanlardan her biri olarak tanımlanmaktadır. Ancak cinsellik ile ilgili olarak, birbirini beğenen, hoşlanan birlikte olmayı düşünen ancak ilişkilerindeki paydayı arttırmaya çalışan bireyler anlamında kullanılmaktadır.

Aşık, birbirlerine karşı hoşlanma ya da sevmenin üzerinde bir yoğun duygu durumunu ve cinsellik içeren paylaşımları arzulayan bireyler olarak tanımlanabilir.

Sevgili, sevilen, aşık olunan kişiyi anlatmak için kullanılan bu kelime iki kişi arasındaki ilişkiyi tanımlamak için de kullanılmaktadır. Birbirini diğer insanlardan daha çok seven, hoşlanan, cinsel olarak arzulayan ve sınırlı olsa cinselliği paylaşan bireyleri nitelerek için kullanılır.

Partner, cinselliği paylaşan ancak resmi olarak bağ oluşturmayan kişiler arasındaki ilişki biçimini tanımlamaktadır. Kelime anlamıyla partner, ortak iş yapan, bir işi birlikte icra eden veya birlikte dans edenler içinde kullanılmaktadır. Cinsellik eğitiminde öğretilen kavramların sosyal kabulün göz önünde bulundurularak seçilmesi nedeniyle öğretimi ertelenebilir.

Dostluk, karşılıklı sevgi saygıya dayanan tam olarak güveni temel alan kan bağı olmadığı için kardeş sayılmayan ama bir kardeş gibi koşulsuz kabul ve sevgiye dayanan bir ilişkiyi, arkadaşlıktan biraz daha üst bir yakınlığı tanımlamak için kullanılmaktadır.

Cinsel İlişkide Oluşabilecek Risklere İlişkin Kavram ve Beceriler

Ergenlik dönemine kadar özel gereksinimli çocukların repertuarına girmemiş kavramlardır. Bu kavramlar aktif cinsel girişimler için öğrenilmesi gereken kavramlardır. Ancak bizim toplumumuzda normal birey olsalar bile ergenlere, aktif cinsel paylaşım yaşantıları konusunda kabul olmadığını belirttik. Bu kavramlardan bazılarının aktif cinsel ilişki ile ilişkilendirilmeden de kelime olarak anlamlarının bilinmesinin yararlı olacağı düşünülebilir.

Cinsel sağlık; cinsellik ile ilgili davranışlarda bulunurken kendi vücuduna ve cinsel organına zarar vermemek,

Cinsel istismar; sadece kendi hoşuna gidiyor diye birinin bedenine izin almadan kötü dokunma gerçekleştirilmemesi,

Korunma; kendi vücuduna istemiyorsa kimseye kötü dokunma yapmasına izin vermeme,

Bulaşıcı hastalıklar; hasta olan kişilerden uzak durma, onların kişisel alanına girmesine ve izinsiz temasta bulunmasına izin vermeme,

İstenmeyen gebelikten korunma; evlenmeden ve bakabilecek kadar büyümeden çocuk yapmama.

Kürtaj; bebeğin anne karnından alınması, şeklinde daha önceki öğrendikleriyle ilişkilendirilmiş açıklamalar yapılabilir.

Daha sonraki yaş ve gelişim guruplarında cinsellikle ilişkilendirilerek bir kez daha anlamları genişletilmek üzere ele alınabilir.

Cinsellikte Toplumsal Kabule İlişkin Kavram ve Beceriler

Ergenlik dönemine kadar özel gereksinimli çocukların eğitim geçmişlerinde farklı bağlamlarda edinilen kavramlardır. Bu kavramlar özel gereksinimli ergenlerin içinde yaşadıkları sosyal yapının kabul ve yasaklarının temel ilişkilerini açıklayan kavramlar olduğu gibi aynı zamanda cinsellikle ilgili açıklamaları içermektedir. Bazı kavramlar ise cinsellikle ilişkili olarak kelime anlamları dışında kullanılmaktadır. Cinsellikle ilişkilendirilerek bir kez daha farkındalık yaratmak üzere ele alınabilir.

Din, cinsellikle ilgili sınırları ve yasakları en çok “ayıp” ve “günah” kavramlarıyla niteleyen yapıdır ve ailelerce çok kullanılır. Çocukların çok duydukları bu kavramlar zihinsel gelişim düzeylerine göre değerlendirildiğinde soyut akıl yürütme gerektirdiğinden genellikle anlamsızdır. Ancak ergenlik öncesinde öğrendiği becerileri ve davranışları yapmamasının ayıp olduğu, kuralları uygulamamasının da günah olduğu öğretilir.

Hukuk, cinsellikle ilgili sınır ve yasakları belirleyen diğer bir yapı da hukuktur. Çocuklar “yasak”, “suç” ve “ceza” kavramları ile zaman zaman karşılaşmaktadır.

Sanat ve Medya, cinsellikle ilgili görseller ve eserler olması nedeniyle cinsellik ile sıklıkla yanyana kullanılabilen kavramlardır.

Çeşitlilik, cinsel tercih ve cinsellikle ilgili eylemlerin farklılığı bağlamında kullanılan bir kavramdır. Ancak olumsuz örnek oluşturmama adına, gerek (çocuğun eğilimlerinde çeşitlilik) olmadıkça ele alınmayabilir.

Cinsel şiddet, istenmediği halde kişisel alanın ihlali, izinsiz ve kötü dokunmanın yapılması ve kimseye söylememesi için canını yakmakla tehdit etmek ve ya canını acıtmak olarak açıklanabilir. Bunun karşısında kazandığı becerileri kullanması tekrar edilmelidir. Tanıdık kişilere bildirimde bulunma cinsel şiddeti önleyebilecek bir beceridir.

Cinsellikte Kişisel Olarak Sahip Olunması Gereken Kavram ve Beceriler

Cinsellikte kişisel olarak sahip olunması gereken kavram ve beceriler; değerlendirme, karar verme, kendine güven, cinselliği konuşma dili, müzakere etme, yardım talep etme olarak belirlenmiştir. Her birisi çok yönlü akıl yürütmeyi gerektiren bu becerilerin tam anlamıyla öğretilmesi oldukça zor görünmektedir. Ancak ergenin güven çemberine dahil edilecek bir uzmana zaman zaman danışması gerektiği öğretilir.

SIRA SİZDE YANIT ANAHTARI

Sıra Sizde 1

Cinsel organların cinsellikle ilgili işlevinden önce ve daha çok boşaltım amacıyla kullanıldığı akıldan çıkarılmamalıdır. Erken çocukluk döneminde bile boşaltım öncesi zamanlarda cinsel organına dokunma davranışı görülmektedir. Fallik dönemde cinsiyetini farklı kılan organa yönelik merak ve nörolojik farkındalık nedeniyle, kendini tanıma amacıyla sıklıkla cinsel organa dokunulabilir. Cinsel organa dokunma ile ilgili davranış ve kurallar öğretilmediği sürece sonraki gelişim evrelerinde hoşnutsuzluk yaratmak için cinsel organına sıklıkla dokunulması muhtemeldir. Yetişkinlikte bile zamanında ve uygun şekilde temizlik yapılmaması nedeniyle cinsel organa dokunma gereksinimi duyulan durumlar oluşabilir.

Sıra Sizde 2

Öğrenilen tüm davranışlar gibi cinsellikle ilgili kuralların uygulamasını içeren davranışlar da pekiştirildiğinde sürmektedir. Normal bireyler toplumsal değerlerin oluşturduğu ahlaki kurallara uygun davranmalarını içsel hoşnutsuzluk olarak pekiştirdikleri için kendiliğinden bu davranışları sürdürebilirler. Ancak özel gereksinimli bireylerde kurallara uygun davranışların sürmesi için dışarıdan pekiştirilmesi gerekebilir. Bireyin kendini kontrol ve pekiştirme becerisine dayalı olarak süresi değişebilir.

Sıra Sizde 3

İzinsiz dokunmama bir kuraldır. Bu kural için önceden izin alma davranışının farklı bağlamlarda kazandırılmış olması gerekir ki genellemesi biçiminde dokunma için de izin alsın. Diğer bir kural kötü dokunmayı rapor etmedir. Bu kuralı kazanabilmesi içinde çocuğun öncelikle izinsiz teması reddetme davranışını kazanmış olmasını gerektirir. Her kuraldan önce davranışın uygun formu öğretilmeli ondan sonra uygun olmayan formu yasaklanmalı ve olması durumunda n yapılacağı öğretilmelidir.

Sıra Sizde 4

Ergenlik döneminde bireyde hem fiziksel hemde psikolojik değişimler oluşmaya başladığı kabul edilir. Fiziksel gelişim ve olgunlaşmaya bağlı olarak kızlarda da erkeklerde de vücut yapılarında değişimler olduğu gibi bio-kimyasal değişimler de oluşmaktadır. Bu değişim de motor koordinasyonu ve duygusal tepkileri etkilemektedir.

Sıra Sizde 5

Ergenlik içinde yaşanan iklim kuşağından, ait olunan ırk ve genetik yapıdan etkilenmekle birlikte genellikle 12-21 yaş arasında olduğu kabul edilen bir dönemdir. Ergenliğin kızlarda 9-13, erkeklerde 10-15 yaşlarında başladığı kabul edilir. Ergenlik döneminde yavaş yavaş yetişkinlik becerileri kazanılmakta olduğundan bu dönem tamamlanıncaya kadar birey bilimsel olarak çocuk kabul edilir.

edilir. Çocukluk çağı olarak da adlandırılan yaşlarda henüz sosyal toplum bilinci gelişmediğinden cinsiyetle ilgili toplumsal kabul sınırlarını zorlayan davranış eğilimleri gösterebilir.

Sıra Sizde 6

Ergenlik döneminde daha az sorun yaşanmak isteniyor ise ergenlik öncesinde (0 - 9,15 yaşlar arası) cinsel gelişime paralel öğretilmesi gereken bazı beceri ve kuralların öğretilmesi gerekir. Öncesi dönemde bu eğitim fırsatı kaçırılmış ise uygun olmayan davranışların azaltılması ve ortadan kaldırılması için öncelikle telafi edici öğretim çalışmalarına yer vermek gerekir. Davranışların uygun formu öğretilmeden başlatılacak uygun olmayan davranış ortadan kaldırma girişimleri başarısızlıkla sonuçlanabilir.

Sıra Sizde 7

Kavram öğretiminde bireyin kendi bedeninin kullanılmaması bir ilkedir. Cinsellikle ilgili bir kavram öğretilirken çocuğun bedeninin araç olarak kullanılması konusu hassasiyet kazanmaktadır. Bedeniyle ilgili çalışma yapılacağı zaman çocuk manken, maket, resim kullanılmalıdır.

2. BÖLÜM

MESLEKİ GELİŞİM
EĞİTİM PROGRAMININ
DEĞERLENDİRİLMESİ

Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) Gösteren Bireylerle (Çocuk, Ergen Ve Yetişkin) Etkileşen Bakım Personeli, Eğitici Ve Ailelerin Eğitim Programının Etkililiğinin Test Tekrar Test Yöntemiyle (Ön-test-Son-test) ve Yazılı Görüşme Formuyla İncelenmesi

Araştırma Modeli

Otizm spektrum bozukluğu (OSB) gösteren bireylerle (çocuk, ergen ve yetişkin) etkileşen bakım personeli, eğitici ve ailelerin eğitim programının etkililiğinin incelenmesi amacıyla İstanbul Bakım Rehabilitasyon ve Aile Danışma Merkezinde yapılan çalışma, tarama modelinde betimsel bir çalışma olarak desenlenmiştir.

Veri Toplama Aracı

Eğitim semineri kapsamında katılımcıların bilgi düzeylerindeki farkındalıklarını değerlendirmek amacıyla kapalı uçlu ve çoktan seçmeli test kullanılmıştır. Bununla birlikte, katılımcıların seminerin etkililiği hakkındaki görüşleri için açık uçlu yazılı sorulardan oluşan bir görüş formu hazırlanmıştır.

Katılımcı Özellikleri

Eğitimin ilk günü toplam 35 katılımcıya ön-test uygulaması yapılmıştır. Eğitim tamamlandıktan sonra ise 41 katılımcıya son-test uygulaması yapılmıştır. Bununla birlikte sadece 31 katılımcının ön ve son-testleri eşleştirebilmiş ve analizler bu katılımcılar ile gerçekleştirilmiştir. Soru formuna yanıt veren 31 katılımcının 25'i kadın ve 6'sı erkektir. Yaş aralıkları 24 ile 55 arasında değişmektedir. Katılımcıların, 3'ü ilkokul, 1'i ortaokul, 9'u lise, 18'i ise üniversite mezunu olduklarını belirtmişlerdir. Katılımcılara, gerçekleştirilen seminer öncesinde, otizm spektrum bozukluğu hakkında daha önce herhangi bir eğitim alıp almadıkları sorulduğunda 19'u daha önce bir eğitim almadıklarını 9'u ise daha önce eğitim aldıklarını belirtmişlerdir. 3 katılımcı bu soruya görüş bildirmemişlerdir. Bu sayılar, otizm spektrum bozukluğu hakkındaki seminerler kapsamında, daha önce yeterli bilgisi bulunmayan bir katılımcı kitlesine ulaşılabildiğini ortaya koymuştur.

Katılımcıların seminerin etkililiği hakkındaki görüşleri için açık uçlu yazılı sorulardan oluşan görüş formuna yine aynı katılımcı gruptan oluşan toplam 35 katılımcı yanıt vermiştir.

Çoktan Seçmeli Soru Formunun Hazırlanması

Katılımcıların seminer öncesi bilişsel hazırbulunuşluk düzeyinin belirlenebilmesi ve seminer sonrasında ise eğitim hedeflerine uygun olarak bilişsel düzeylerindeki değişimin analiz edilebilmesi amacıyla geliştirilen ölçme aracı iki kısımdan oluşturulmuştur. Ölçme aracının birinci kısmı katılımcı özelliklerini belirlemeyi içeren genel bilgi sorularından, ikinci kısmı ise katılımcıların farkındalık düzeylerini ölçmeyi amaçlayan alan bilgisi sorularından oluşmuştur. Anketin ikinci kısmı test tekrar test yöntemiyle seminer öncesi ön-test, seminer sonrası ise son-test olarak uygulanmıştır. Her iki test arasında 5 günlük bir zaman aralığı bulunmaktadır.

Soru formunun geliştirilebilmesi için öncelikle seminer konularını aktaracak akademisyenler ile bir

toplantı yapılmıştır. Alanyazın taraması ve daha önce belirlenmiş olan gereksinim alanları dikkate alınarak 5 temel konu kapsamında oluşturulan seminerin her bir konusunun öğrenme hedefleri belirlenmiştir. Bu hedefler kapsamında, konu alanlarının içerikleri ve öğrenme-öğretme süreçleri oluşturulmuştur. Bu planlamalar doğrultusunda her bir konu için 8 soru olmak üzere toplam 40 adet çoktan seçmeli bir test alan uzmanları ile hazırlanmıştır. Hazırlanan bu sorular tüm uzman grubun katılımı ile yeniden incelenmiş ve bazı ifadeler düzeltilerek uygulama formu oluşturulmuştur (EK-1)

Yazılı Görüşme Formunun Hazırlanması

Eğitim sonrası katılımcıların eğitime ilişkin görüşlerinin daha derinlemesine incelenebilmesi için açık uçlu sorulardan oluşan yazılı görüşme formu hazırlanmıştır. Bu görüşme formunda katılımcılara 5 açık uçlu soru yöneltilmiştir (EK-2). Sorularda, katılımcılara, eğitimin etkililiği, eğitimin yapıldığı ortam ve eğitimin süresi hakkındaki görüşleri ile bu eğitimi desteklemek üzere başka ne tür yardım ve desteklere gereksinim duydukları sorulmuştur.

Verilerin Toplanması

Çoktan seçmeli soru formu, İstanbul Bakım Rehabilitasyon ve Aile Danışma Merkezinde düzenlenen eğitimin sabah oturumunda eğitim öncesi tüm katılımcılar ile uygulanmıştır. Soru formları katılımcılara verilirken araştırmacının amacı anlatılmış ve yanıtlamalarında gönüllülük esasının olduğu belirtilmiştir. Soru formlarında katılımcılara ait isim-soy isim gibi kimlik bilgilerine yer verilmeyerek katılımcıların herhangi bir etki altında kalmadan veya endişe yaşamadan samimi olarak anketi yanıtlamaları hedeflenmiştir. Katılımcıların ön-test ve son-testlerin eşleştirilebilmesi için katılımcılardan kendilerine bir kod isim vermeleri istenmiştir. Katılımcılara soruları yanıtlamaları için 50dk'lık bir süre verilmiştir. Seminerin tamamlanmasından sonra aynı soru formu yeniden uygulanmıştır. Uygulama sonunda soru formları toplanarak kod isimlerine göre ön-testler ile eşleştirilmiş ve analiz edilmişlerdir. Yazılı görüşme soruları ise seminer bitiminde çoktan seçmeli test soruları ile eş zamanlı olarak uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Katılımcıların seminer öncesi ve sonrası otizm spektrum bozukluğuna yönelik farkındalık düzeylerine ilişkin bulgular

Katılımcıların seminer konularına ilişkin sorulan maddelere verdikleri ön-test ve son-test cevapları arasındaki anlamlılık incelenmeden önce, analiz yöntemine karar verebilmek için ön-test ve son-test toplam puanları ile 5 bölümden oluşan soru maddeleri ortalamalarının normal dağılım koşullarını sağlayıp sağlamadıkları analiz edilmiştir. Bu kapsamda toplam puanlar ve her bir bölüm için verilerin basıklık ve çarpıklık değerleri ile normallik testi sonuçları incelenmiştir. İnceleme sonrasında ön-test ve son-test toplam puanlarının normal dağılım koşullarını sağladığı tespit edilmiştir ($p > .05$; $-1,95 < \text{Basıklık ve çarpıklık değerleri} < +1,95$). Dolayısıyla ön-test ve son-test arasındaki istatistiksel farkın analizi için parametrik bir test olan bağımlı örneklem t testi kullanılmıştır. Her bir bölüme ilişkin kazanımların incelenmesi için ise yapılan normallik analizi, bölümlerdeki sorulara verilen yanıtların 3. bölüm soruları hariç normal dağılım koşullarını sağladığını göstermiştir. Bu bölümler arasındaki farklar için de bağımlı örneklem t testi kullanılmıştır. Normal dağılım koşullarını sağlayamayan 3.

bölüm sorularına ilişkin katılımcıların ön-test ve son-test sonuçları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı ise non-parametrik bir test olan Wilcoxon işaretli sıralar testi ile analiz edilmiştir.

Katılımcıların Eğitimin Kazanımlarına İlişkin Genel Bulgular

Katılımcıların ön-test toplam puan ortalamaları 48,79 iken eğitim sonrası son-test puan ortalamaları 56,69'a yükselmiştir. Bu sonuç katılımcıların bilişsel düzeylerinde olumlu yönde bir gelişme olduğunu göstermiştir. Yapılan istatistiksel analiz ise test sonuçları arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermiştir.

Grup	N	Xort	Ss*	Sd	t	p
Ön-test	31	48,7903	11,61664	30	-4,163	.000
Son-test	31	56,6935	13,45342			

Katılımcılardan elde edilen bu sonuçlar, katılımcıların otizm spektrum bozukluğu üzerinde önemli bir farkındalık oluşturduğunu ve seminerin bu yönde oldukça etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Testler ile birlikte, katılımcıların açık uçlu sorulara verdikleri yanıtlar incelendiğinde, katılımcıların eğitimin genelinden oldukça memnun oldukları dikkati çekmektedir. Katılımcıların tamamı eğitim ile ilgili olumlu görüş bildirmişler ve eğitimin genel olarak kendilerine çok faydalı katkılar sağladığını belirtmişlerdir. Katılımcıların ifadelerinden, eğitimin sadece bilişsel düzeydeki becerileri değil, aynı zamanda duyuşsal özelliklere de olumlu katkı sağladığı anlaşılmaktadır. Katılımcı görüşleri arasında dikkat çeken diğer bir önemli husus da özellikle katılımcıların şimdiye değin doğru bildikleri yanlışların farkına vardıklarını belirtmeleridir. Bu durum, katılımcıların önemli bir kısmının bazı davranışlarının yanlış olduğunu fark etmeleri ve bunları nasıl düzeltebileceklerini anlamaları açısından büyük önem taşımaktadır.

"1 hafta katıldığım eğitimin bana çalışmış olduğum kurumda bakmış olduğum çocuklara çok faydasının olduğunu düşünüyorum. Bu uygulamayı da OSB gösteren çocuklarda uygulayacağım. Başarılı olacağını umuyorum." (K8)

"..yıldır bu kurumda çalışıyorum. Bu kadar etkili bir program daha önce verilmemişti. Eğitimi veren akademisyenler çok başarılı. Kendi açımdan çok verimli olduğunu düşünüyorum. Çok ayrıntılı ve örneklenerek eğitim verdikleri için kalıcılığı fazla ve hayatım boyunca bana yararı olacağını düşünüyorum." (K17)

"Eğitimden önceki hayatımın ne kadar eksik, yetersiz ve bilinçsizce olduğunun farkına vardım." (K21)

"OSB gösteren oğlumla ilgili sorunlarda kendimi çok çaresiz yalnız hissediyordum bu eğitimden sonra kendimi güvende hissettim her an yanımda olan Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığına güvenim çok kuvvetlendi."(K25)

"Olmaz, değişmez, geç kalınmış gibi terimlerin özel eğitim alanı için uygun olmadıklarını öğrendim" (31)

“Elimdeki olanaklar kısıtlı da olsa farklı yaklaşımlar kullanarak çocuklara daha faydalı olabileceğim düşüncesi pekiştirdi” (K13)

Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) Gösteren Bireyler: Temel Bilgiler (Bölüm 1) Konusuna İlişkin Bulgular

Değerlendirme anketinde Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) Gösteren Bireyler ile ilgili temel bilgiler hakkında hazırlanan soru maddelerine toplamda 31 katılımcı yanıt vermiştir. Analiz sonuçlarına göre ön-test ve son-test arasındaki puanlar anlamlı derece son-test lehine yüksek çıkmıştır ($p=0.006<0.05$; $t=-2,990$). Bu sonuçlar katılımcıların “Otizm Spektrum Bozukluğu gösteren bireyler hakkındaki temel bilgilere ilişkin önemli bir farkındalık oluşturduğunu ve seminerin bu yönde oldukça etkili olduğunu ortaya koymuştur.

,Testler ile birlikte, katılımcıların açık uçlu sorulara verdikleri yanıtlar incelendiğinde, otizm spektrum bozukluğu gösteren bireylere ilişkin katılımcıların önemli kazanımlar edindiklerini düşündükleri belirlenmiştir. Aşağıda bu kazanımlar ile ilgili bazı örnekler verilmiştir:

“Otizmin ne olduğunu neden kaynaklandığını öğrendim” (K1)

“Otistik ve özel eğitim çocuklarına karşı farkındalığım arttı ve onlara nasıl yardımcı olabileceğimi öğrendim” (K5)

“Ağır otizm spektrum bozukluğu çocuk özelliklerini öğrendim” (K8)

“OSB gösteren çocukları daha iyi anlamayı ve onlara daha iyi hizmet verebilmeyi öğrendim” (K28)

Davranış Sorunları ile Başetme (Bölüm 2) Konusuna İlişkin Bulgular

Davranış sorunları ile başetme ile ilgili konu hakkında hazırlanan soru maddelerine toplamda 31 katılımcı yanıt vermiştir. Analiz sonuçlarına göre ön-test ve son-test arasındaki puanlar son-test lehine yüksek çıkmıştır. Buna karşın bu fark istatistiksel olarak anlamlı olacak kadar büyük bulunmamıştır ($p=0.184>0.05$ $t=-1,360$). Bu durumun nedeninin katılımcıların konu alanı ile ilgili ön-test sorularına yüksek oranda doğru cevap vermesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Buna rağmen, puanlar arasındaki yükselme seminerin bu yönde etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Testler ile birlikte, katılımcıların açık uçlu sorulara verdikleri yanıtlar incelendiğinde, katılımcıların davranış sorunları ile başetme ile ilgili önemli kazanımlar edindiklerini ifade ettikleri belirlenmiştir. Aşağıda bu kazanımlar ile ilgili bazı örnekler verilmiştir:

“Davranışlardaki düzenlemeyi, davranış değiştirme tekniklerini öğrendim”(K1)

“Davranış analizini öğrendim”(K2)

“OSB gösteren çocukların davranışlarını anlama becerilerini ve farkındalıklarını öğrendim” (K9)

“Eğitim alan çocuğa olumlu davranış oluşturmak için pekiştirici kullanılmasını öğrendim” (K23)

“Davranış değiştirme tekniklerini ve fiziksel aktivitelerin nasıl yapıldığını öğrendim” (K24)

“Kararlı olmak ve doğru davranışı seçmeyi öğrendim” (K29)

Beceri Öğretimi (Bölüm 3) Konusuna İlişkin Bulgular

Beceri öğretimi ile ilgili konu hakkında hazırlanan soru maddeleri Wilcoxon işaretli sıralar testi ile incelendiğinde ön-test ve son-test arasındaki puanları arasında son-test lehine puanların artış gösterdiği tespit edilmiştir. Analiz sonucuna göre 12 katılımcının son-test puanları yükselirken, 11 katılımcının ise puanları arasında herhangi bir farklılık tespit edilememiştir. Bu fark istatistiksel olarak anlamlı olmasa da ($p=.139>.05$; $z=-1.479$) seminerin beceri öğretimi yönünde faydalı olduğunu ortaya koymuştur.

Testler ile birlikte, katılımcıların açık uçlu sorulara verdikleri yanıtlar incelendiğinde, katılımcıların beceri öğretimi ile ilgili önemli kazanımlar edindiklerini ifade ettikleri belirlenmiştir. Aşağıda bu kazanımlar ile ilgili bazı örnekler verilmiştir:

“Beceri öğretiminin OSB gösteren ve çok engelli çocuklara faydalarını öğrendim”(K1)

“Beceri analizini öğrendim” (K12)

“Beceri eğitiminin nasıl olması gerektiği yönünde katkısı olmuştur” (K31)

“OSB gösteren çocuğun belirtileri, davranışları ve onlara nasıl beceri kazandırılacağını öğrendim” (K5)

“Kurumda kalan öğrenci velisiyim. 18. yaştan önce yapılacak birçok eğitim öğretim ve beceriyi kaçırmış olduğumu fark ettim. Ama beceri edindirme metodu öğrendim. Şimdi yapamadığım birçok kişisel beceri özbakım becerilerini yapabiliyorum. İmkânsızlık diye birşeyin olmadığını gördüm. Her türlü durumun bir çıkışının varlığını gördüm ve motive oldum.” (K34)

Otizm Spektrum Bozukluğu Gösteren Bireylerin Fiziksel Uygunluğunu Koruma ve Geliştirme (Bölüm 4) Konusuna İlişkin Bulgular

Otizm spektrum bozukluğu gösteren bireylerin fiziksel uygunluğunu koruma ve geliştirme hakkında hazırlanan soru maddelerine incelendiğinde ön-test ve son-test arasındaki puanlar istatistiksel olarak anlamlı derece son-test lehine yüksek çıkmıştır ($p=.002<.05$; $t=-3,473$). Bu sonuçlar katılımcıların

otizm spektrum bozukluğu gösteren bireylerin fiziksel uygunluğunu koruma ve geliştirme hakkında ilişkin önemli bir farkındalık oluşturduğunu ve seminerin bu yönde oldukça etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Testler ile birlikte, katılımcıların açık uçlu sorulara verdikleri yanıtlar incelendiğinde, katılımcıların otizm spektrum bozukluğu gösteren bireylerin fiziksel uygunluğunu koruma ve geliştirme ile ilgili konulardan faydalandıklarını ve önemli kazanımlar edindiklerini ifade ettikleri belirlenmiştir. Aşağıda bu kazanımlar ile ilgili bazı örnekler verilmiştir:

“Beden eğitimi konularında ciddi katkıları oldu” (K2)

“Özel eğitilmiş çocukların fiziksel olarak ve sağlık açısından daha iyi bilgilendirim ve farkındalığım arttı” (K5)

“Beden koordinasyonunu geliştirecek çalışmalar öğrendim” (K10)

“Fiziksel uygunluğu geliştirme” (K12)

“Çocuğuma daha çok özgüven kazandıracak şeyleri öğrendim, sağlık açısından sporun iskelet sistemine olan faydalarının bu kadar önemli olduğunu bilmiyordum” (K25)

Cinsel Gelişimi Destekleme ve Cinsellikle İlişkili Davranışları Yönetme (Bölüm 5) Konusuna İlişkin Bulgular

Cinsel gelişimi destekleme ve cinsellikle ilişkili davranışları yönetme ile ilgili konu hakkında hazırlanan soru maddeleri incelendiğinde ön-test ve son-test arasındaki puanları arasında son-test lehine puanların önemli artış gösterdiği tespit edilmiştir. Bu farkın istatistiksel anlamlılığa oldukça yakın olduğu tespit edilmiştir ($p=.064 > 0.05$ $t=-1,925$). Bununla birlikte puanlar arasındaki yükselme, seminerin cinsel gelişimi destekleme ve cinsellikle ilişkili davranışları yönetme konusuyla ilgili etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Testler ile birlikte, katılımcıların açık uçlu sorulara verdikleri yanıtlar incelendiğinde, katılımcıların OSB gösteren bireylerin cinsel gelişimini destekleme ve cinsellikle ilişkili davranışları yönetme ile ilgili önemli kazanımlar edindiklerini ifade ettikleri belirlenmiştir.

“Çocuklarımıza ve engelli çocuklarımızın cinsel eğitimlerini verebilmeyi öğrendim” (K1)

“Cinsel eğitim”(K2)

“Çocuklara ve özel eğitim çocuklara cinsel bilgileri davranış bilgilerini daha iyi öğrenmemi ve öğretmemi sağladı”(K10)

“Oğluma sağlık, cinsellik, eğitim konusunda çok değerli bilgiler öğrendim” (K 25)

Sonuç ve Öneriler

Otizm spektrum bozukluğu (OSB) gösteren bireylerle (çocuk, ergen ve yetişkin) etkileşen bakım personeli, eğitici ve ailelerin eğitim programının etkililiğinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmalar, kazanımlar ile ilgili planlanan hedeflere önemli oranda ulaşılabildiğini göstermiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğunun daha önce benzer bir eğitim almamış olmaları buna karşın OSB gösteren bireylerin eğitiminde ve sosyal yaşamlarında görev almaları dolayısıyla, gerçekleştirilmiş olan bu seminerin önemli bir ihtiyaca da yanıt verdiği söylenebilir.

Araştırma kapsamında, katılımcıları gelecekte desteklemek üzere başka ne tür yardım ve eğitim gereksinimlerine ihtiyaç duydukları da sorulmuştur. Katılımcıların neredeyse tamamı, bu eğitimlerin genele yayılarak devam etmesi, daha uzun süreli ve daha sık gerçekleştirilmesi yönünde görüş bildirmişlerdir. Bununla birlikte, kuruluşun fiziksel altyapısının alınan eğitim programına uygun olarak düzenlenmesini, kurumdaki çocuk sayısının azaltılarak veya bakıcı sayısının artırılarak çocuklarla birebir eğitim imkânının sağlanması gerektiğini ifade etmişlerdir. Katılımcılar, OSB gösteren bireyin aile içerisindeki yaşantılarının önemine dikkat çekerek, ailelerin bu tür eğitimlerde daha fazla yer almaları gerektiği yönünde de görüş bildirmişlerdir. Katılımcı görüşlerinden dikkat çeken diğer bir unsur ise OSB gösteren bireylerin cinsel eğitimi ile ilgili önemli gereksinimleri olmuştur. Katılımcıların, bu yönde eğitimlerin gerçekleştirilmesinin yanısıra, okullarda da cinsellik ile ilgili derslerin verilmesi yönünde görüş belirtmişlerdir.

EK 1

Bilgi Düzeyi Tanılama Anketi

İsim (veya kod isim): _____

Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) Gösteren Bireylerle (Çocuk, Ergen ve Yetişkin) Etkileşen Bakım Personeli, Eğitici ve Ailelerin Eğitim Programı

Değerli katılımcı, Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) Gösteren Bireylerle (Çocuk, Ergen Ve Yetişkin) Etkileşen Bakım Personeli, Eğitici Ve Ailelerin Eğitim Programı kapsamında gerçekleştirilen eğitimin etkililiği hakkında sizlerin görüşlerine ihtiyaç duyulmaktadır. Bu amaç doğrultusunda hazırlanan anket maddelerine dikkatle ve samimi olarak cevap vermeniz eğitimin değerlendirilmesinde büyük önem taşımaktadır. Anket yanıtlarınızın araştırma dışında başka bir amaçla kullanılmayacağını belirtir değerli katkılarınız için teşekkür ederiz.

1. Cinsiyetiniz	<input type="checkbox"/> Kadın <input type="checkbox"/> Erkek
2. Yaşınız
3. Eğitim Durumunuz	<input type="checkbox"/> İlkokul <input type="checkbox"/> Ortaokul <input type="checkbox"/> Lise <input type="checkbox"/> Üniversite <input type="checkbox"/> Diğer (Lütfen belirtiniz).....
4. Kurumdaki göreviniz
5. Kurumdaki toplam görev yılınız	
6. Diğer kurumlar dâhil özel eğitim alanındaki toplam çalışma yılınız	
7. Otizm spektrum bozukluğuna yönelik sertifika eğitiminiz dışında başka bir eğitim programına katıldınız mı?	<input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır Evet olarak cevap verdiyseniz lütfen hangi eğitimi aldınız belirtiniz:

1. Aşağıdakilerden hangisi OSB ile ilgili doğru bir bilgi değildir?

- A. OSB, erkeklerde kızlardan daha çok görülmektedir.
- B. OSB'ye her toplumda ve her sosyo-ekonomik düzeyde rastlanmaktadır.
- C. OSB tanısı olan bireylerin önemli bir bölümünde farklı düzeylerde zekâ geriliği de görülebilmektedir.
- D. OSB'ye kesin olarak çevresel faktörlerin neden olduğu kanıtlanmıştır.
- E. Erken tanı ve erken eğitim ile OSB gösteren bireylerin gelişiminde önemli bir fark yaratılabilmektedir.

2. Aşağıdakilerden hangisi OSB'nin yaşamın erken dönemlerinde görülebilecek belirtilerinden biri değildir?

- A. Geç konuşma veya konuşmama
- B. Göz kontağının olmaması
- C. Yemek seçme
- D. Çevresindeki kişilere, nesnelere veya olaylara karşı ilgisizlik
- E. Kendi etrafında dönme, ellerini iki yanda sallama gibi tekrarlayan davranışların gözlenmesi

3. Aşağıdakilerden hangisi ülkemizde OSB şüphesi olan çocukların geç tanı almalarına yol açan nedenlerden biridir?

- A. Ülkemizde OSB tanı kriterlerine ilişkin herhangi bir sistemin kullanılmaması
- B. Ülkemizde OSB alanında çalışan uzmanların bulunmaması
- C. Ülkemizde OSB tanısı alan çocuklara eğitim verebilecek kurumların olmaması.
- D. OSB alanında uzmanlaşmış çocuk psikiyatrlarının ve çocuk nörologlarının sayısının ülkemizde son derece yetersiz olması.
- E. Ülkemizde son derece fazla otizm tanı aracının olması ve hangisinin kullanılacağına karar verilememiş olması.

4. Aşağıdakilerden hangisi OSB'nin nedenleri arasında gösterilebilir?

- A. Anne-babaların suistimali ve ihmali
- B. Aşılarda
- C. Ailenin alt sosyo-ekonomik düzeyden olması
- D. Ebeveynlerin çocuk yetiştirme konusunda yeterli bilgiye sahip olmaları
- E. Beynin sinirsel-kimya yapılarındaki anormallikler

5. Aşağıdakilerden hangisi erken çocuklukta başlayıp yaşam boyu süregelen bir gelişimsel bozukluk olarak OSB'nin en genel karakteristik özelliklerinden biri değildir?

- A. Sosyal etkileşimde yetersizlik
- B. Dil ve iletişim becerilerinde yetersizlik
- C. Tekrarlayan, kendini uyarıcı uygun olmayan davranışların sergilenmesi
- D. Rutinlere ve aynılığa olan aşırı bağımlılık
- E. Belirgin fiziksel özelliklere sahip olma

6. Aşağıdakilerden hangisi OSB tanısı olan bir bireyde dil ve iletişim becerilerinde gözlemleyebileceğimiz bir yetersizliktir?
- A. Ekolali
 - B. Çevredeki önemsiz ya da küçük değişikliklerde bile stres yaşama
 - C. Hayali oyunlar oynamada sınırlılıklar
 - D. Yabancılara, kalabalığa, sıradışı ve yeni durumlara ya da ortamlara karşı sosyal korkular
 - E. Günlük rutinlerin alışkanlıklara dönüşmesi
7. Aşağıdakilerden hangisi Otizm Spektrum Bozukluğu gösteren çocukların sosyal etkileşimde yaşadıkları sınırlılıkları belirten başlıklardan biri değildir?
- A. Sözel olmayan davranışlardaki sınırlılıklar
 - B. Yetersiz akran ilişkileri
 - C. İlgililik ve zevk almayı kendiliğinden paylaşmadaki sınırlılıklar
 - D. Karşılıklı etkileşimdeki yetersizlikler
 - E. Günlük rutinlerin alışkanlıklara dönüşmesi
8. Aşağıdakilerden hangisi OSB tanısı olan bireylerin ilgili motor becerileri öğrenmesi ve programı sürdürmesi için gerekli olan stratejiler arasında yer almaz?
- A. Pekiştireç sisteminin kullanılması
 - B. Yardımlı/kolaylaştırılmış iletişimin kullanılması
 - C. Beceri analizinin yapılması
 - D. Fiziksel ipuçlarından yararlanılması
 - E. Görsel ipuçlarının kullanılması
9. Aşağıdakilerden hangisi OSB gösteren bireylerde görülen başlıca sorunlardandır?
- A. Utangaçlık
 - B. Küfür
 - C. Takıntılı davranışlar
 - D. Kalp rahatsızlıkları
 - E. Yürümede zorluk
10. Aşağıdakilerden hangisi amaçsızca tekrarlanan davranışların karşılığıdır?
- A. Hiperaktivite
 - B. Öğrenme güçlüğü
 - C. Stereotipi
 - D. Şımarıklık
 - E. Şizofreni

11. OSB gösteren bir çocuğun ritmik bir şekilde parmaklarını sallaması işlevsel açıdan hangi amaca hizmet eder?
- A. Etkinlikten kaçma
 - B. İsteddiği bir şeyi elde etme
 - C. Duyusal uyarandan haz alma
 - D. İlgı çekme
 - E. İletişim kurma
12. OSB gösteren bir çocuğun yemekhanede arkadaşının tabağındaki yiyeceğe saldırması işlevsel açıdan hangi amaca hizmet eder.
- A. Etkinlikten kaçma
 - B. İsteddiği bir şeyi elde etme
 - C. Duyusal uyarandan haz alma
 - D. İlgı çekme
 - E. İletişim kurma
13. Aşağıdakilerden hangisi uygun olmayan bir davranışın işlevlerindedir?
- A. Kendini beğendirme isteği
 - B. Sabırsızlık
 - C. Rekabet etme isteği
 - D. İletişim, ilgi isteği
 - E. Dokunulmazlık isteği
14. OSB gösteren çocukların problem davranışları ile başetmede aşağıdakilerden hangisi söylenebilir?
- A. Cezaları ödüllendirmeden daha çok tercih etmeliyiz.
 - B. Problem davranışları azaltmada farklı kişilerin farklı uygulamalar yapması daha iyi olur.
 - C. Çocukların davranışları sadece ilaç ile değişebilir
 - D. Davranış değiştirmede çocukla çalışan herkes tutarlı davranmalı, gerektiğinde uzmanlardan destek almalıdır.
 - E. Davranışlar değiştirilemez.
15. Havuzda yüzmeyi çok seven bir çocuk havuzda arkadaşlarına vurduğu için havuzdan çıkarılırsa bu hangi davranış değiştirme yöntemine girer?
- A. Bedel ödeme
 - B. Görmezden gelme
 - C. Ayrımlı pekiştirme
 - D. Sönme
 - E. Kıstas

16. OSB' li çocukların problem davranışları ile başetmede aşağıdakilerden hangisi söylenemez?

- A. Sorun davranışı yaptığında, nasıl bir tepki göstereceğinizi belirleyin.
- B. Davranış değiştirme yöntemini istenmeyen davranıştan hemen sonra gösterin
- C. Tutarlı olun.
- D. Olumlu davranışlarını ödüllendirin.
- E. Sorun davranışları hakkında çocukla tartışın.

17. Aşağıdakilerden hangisi Bağımsız Yaşam Becerileri gruplarından biri değildir?

- A. Başarı için gerekli beceriler
- B. Uyum için gerekli beceriler
- C. Günlük yaşam becerileri
- D. Mesleğe hazırlık ve mesleki beceriler
- E. Sağlığını koruma ve sağlıklı yaşam becerileri

18. Aşağıdakilerden hangisi işlevsel beceri belirlemede göz önünde bulundurulardan biri değildir?

- A. Çocuğun gelişimsel düzeyi
- B. Çocuğun performansına düzeyi,
- C. Çocuğun özrünün düzeyi
- D. Ailenin yaşam döngüsü,
- E. Çocuğun içinde bulunduğu ve bulunma ihtimalinin olduğu durumlar

19. Beceri öğretimini sistematik bir yaklaşımla planlarken aşağıdakilerden hangisi bu süreç içinde yer almaz?

- A. Öğretilecek beceri belirlenir ve analiz edilir
- B. Öğrencinin performansı belirlenir
- C. Öğretim için kullanılacak yönteminizi belirleyin,
- D. Öğretim sürecinde veri toplayın,
- E. Öğretim sürecinizi değerlendirin

20. Aşağıdakilerden hangisi ipucu türlerini en yoğunundan en az yoğun olana doğru sıraladığımızda sıralanışı bozmaktadır?

- A. Tam fiziksel ipucu
- B. Kısmi fiziksel ipucu
- C. Jestsel ipucu
- D. Model ipucu
- E. Sözel ipucu

21. Hangisi kayıt tutmanın amaçlarından biri değildir?

- A. Amaçların uygunluğuna ilişkin bir sonuca varmak
- B. Çocuğun gösterdiği performans farkını ortaya koymak,
- C. Öğretim için uygun yöntem ve tekniği belirlemek
- D. Çocuğun ilgi alanlarını belirlemek.
- E. Uygulama planında değişiklik ya da uyarlamaya gereksinimini ortaya koymak

22. Gözlem yapmaya başlamadan önce açıklık getirilmesi gereken noktalardan biri değildir?

- A. Kim gözlenecek?
- B. Hangi davranış ya da davranışlar gözlenecek?
- C. Gözlem nerede gerçekleştirilecek?
- D. Gözleyen nerede bulunacak?
- E. Gözlem ne kadar süre ile ve ne zaman gerçekleştirilecek?

23. Aşağıdakilerden hangisi beceriler analizi yapılaş şekillerinden biri değildir?

- A. Becerinin yapısal analizi
- B. Gelişim aşamalarına göre,
- C. Yapılış sırasına göre,
- D. Sunuş biçimine göre,
- E. Güçlük düzeyine göre

24. Aşağıdakilerden hangisi en yoğun yardımın sağladığı ipucu türüdür?

- A. Model ipucu
- B. Kısmi fiziksel ipucu
- C. Jestsel ipucu
- D. Tam fiziksel ipucu
- E. Sözel ipucu

25. Aşağıdaki hastalıklardan hangisine düzenli fiziksel eğitim ve sporun koruyucu etkisi olmayabilir?

- A. Kalp-damar hastalıkları
- B. Kas-iskelet sorunları
- C. Obezite
- D. Böbrek hastalıkları
- E. Belirli kanser türleri

27. Aşağıdakilerden hangisi OSB gösteren bireylerin fiziksel eğitim ortamlarındaki ideal aktivite istasyon sayısını yansıtır?
- A. 2-3 istasyon
 - B. 3-4 istasyon
 - C. 4-5 istasyon
 - D. 7-8 istasyon
 - E. 8-9 istasyon
28. Aşağıdakilerden hangisi OSB gösteren bireylere yönelik yapılan fiziksel eğitim planlamasındaki hedeflerin özelliklerinden değildir?
- A. Spesifik
 - B. Süresiz
 - C. Ölçülebilir
 - D. Uygulanabilir
 - E. Ulaşılabilir
29. Aşağıdakilerden hangisi OSB gösteren bireyin günlük fiziksel eğitim programında kardiyorespiratuar dayanıklılığı arttırmak üzere yapılabilecek bir etkinliktir?
- A. Yürüyüş
 - B. Ağırlık kaldırma
 - C. Denge egzersizi
 - D. Esneklik egzersizi
 - E. Kısa süreli (10 saniye) hızlı koşu
30. Aşağıdakilerden hangisi OSB gösteren bireyin fiziksel eğitim ortamında öğrendiği yeni beceriyi sonraki seanslarda sergileme olasılığını arttıran bir uygulamadır?
- A. İpucu
 - B. Yardım
 - C. Ceza
 - D. Pekiştireç
 - E. Uyaran
31. Aşağıdakilerden hangisi fiziksel eğitim ortamında OSB gösteren bireye yeni bir beceri öğretiminde ilk kullanılacak ipucu düzeyidir?
- A. Jestsel ipucu
 - B. Sözel ipucu
 - C. Görsel ipucu
 - D. Model ipucu
 - E. Fiziksel ipucu

32. Aşağıdakilerden hangisi OSB gösteren bireylerin fiziksel eğitim ve spor sırasında uygun olmayan davranışlarını yönetmede motivasyonel yaklaşımlardandır?

- A. Becerileri kolaydan zora doğru ilerletmek
- B. Seçim fırsatı sunmak
- C. Biyolojik sorunu çözmek
- D. Uygun öğretimsel yaklaşımı kullanmak
- E. Pekiştirme tarifesi kullanmak

33. Ergenlik sözcüğü neyi ifade eder?

- A. Yaşamın bir dönemini
- B. Fiziksel değişimi
- C. Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemini
- D. Davranışsal değişim karmaşasını
- E. Biyokimyasal yapı değişimini

34. Hangisi cinsellikle ilgili ilk kurallardan biri değildir?

- A. Örtülülük
- B. Ayıp
- C. Dokunulmazlık
- D. Gizlilik
- E. İzin alma

35. Aşağıdakilerden hangisi ergenliğe geçiş sürecinde kazandırılması gereken beceri veya davranışlardan biri değildir?

- A. Beslenme alışkanlıklarını düzenleme
- B. Giyisi seçimini uygun yapma
- C. Beden temizliğine dikkat etme
- D. Giyisi değiştirmeye özen gösterme
- E. İzin alma ve verme

36. Aşağıdakilerden hangisi gelişime paralel cinsellik eğitiminin edinimlerinden biri değildir?

- A. İyi-kötü dokunmayı ayırt etme
- B. Rapor etme
- C. Reddi kabul etme
- D. İzinsiz dokunma
- E. Kişisel alanını koruma

37. Cinsellik eğitiminde öğretilecek kavramlardan hangisi sosyal kabulün göz önünde bulundurularak öğretimi ertelenebilir?

- A. Aşık
- B. Dostluk
- C. Partner
- D. Sevgili
- E. Arkadaş

38. Ergenlikte uygulanması gereken programın ülkenin hangi özelliğiyle uyumlu olması gerekmez?

- A. Coğrafi özellikler
- B. Dini özellikler
- C. Kültürel özellikler
- D. Yasal özellikler
- E. Hukuki özellikler

39. Menstrual döneme hazırlık becerilerini edindirmeye başlarken hangisi dikkate alınmaz?

- A. Öğrencinin gelişimsel olgunluğu
- B. Öğrencinin kilosu
- C. Öğrencinin ebeveyninin mens yaşı
- D. Ultrason sonuçları
- E. Öğrencinin yaşı

40. Aşağıdakilerden hangisi cinsellikle ilgili kavramların anlamlandırılması ve becerilerin öğrenilmesi için mutlaka sahip olunması gereken temel kavram ve davranışlardan biri değildir?

- A. İzinsiz dokunmayı reddetme
- B. İyi ve kötü dokunmayı ayırt etme
- C. Örtülülük, gizlilik ve dokunulmazlık kuralları
- D. Rapor etme
- E. Cinsel sağlık

EK 2

Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) Gösteren Bireylerle (Çocuk, Ergen ve Yetişkin) Etkileşen Bakım Personeli, Eğitici ve Ailelerin Eğitim Programı

Yazılı Görüşme Soruları

1. Bir hafta süresince takip etmiş olduğunuz bu eğitimin size olan katkısı hakkındaki görüşlerinizi lütfen belirtiniz?
2. Almış olduğunuz bu eğitimin size göre en önemli olarak düşündüğünüz üç faydasını lütfen belirtiniz.
 - 1.
 - 2.
 - 3.
3. Almış olduğunuz eğitimin süresine ve eğitimin ortamına ilişkin görüş ve önerilerinizi lütfen belirtiniz.
4. OSB gösteren bireyin gelişimini ve eğitimini desteklemek üzere başka ne tür yardım ve desteklere gereksinim duyduğunuzu lütfen belirtiniz.
5. Almış olduğunuz eğitime ilişkin diğer görüş ve önerilerinizi lütfen belirtiniz.



3. BÖLÜM

UYGULAMAYA DÖNÜK
MODÜL VE ÖNERİLER

Davranış Değiştirmeye Öneriler

1. Kurumda yaşayan OSB gösteren yetişkinlere eğitim-öğretim-bakım hizmetleri sağlanırken bir yaklaşımın benimsenmesi ve en sistematik şekilde uygulanması gerekmektedir. Kurumda yaşayan bireylerin yaşı, yetersizlik türü ve etkilenme dereceleri vb. özellikleri düşünüldüğünde uygulanabilecek en etkili yaklaşım Uygulamalı Davranış Analizi olacaktır.

Uygulamalı davranış analizi, davranışsal yöntem olarak da bilinmektedir. Bu yöntem, birey davranışlarını ve bu davranışlarla ilişkili çevresel özellikleri objektif olarak analiz etmeye dayalıdır. Pek çok davranışın çevre tarafından bir şekilde ödüllendirildiği ya da cezalandırıldığı düşünülmektedir. Dolayısıyla, çeşitli ödül mekanizmaları ve çok gerektiğinde bazı caydırıcı mekanizmalar kullanılarak uygun davranışlar artırılmaya, uygun olmayan davranışlar ise azaltılmaya çalışılmaktadır. OSB gösteren bireylerde artırılması hedeflenen davranışlara örnek olarak günlük yaşam becerileri, serbest zaman becerileri, sosyal beceriler, iletişim becerileri ve özbakım becerileri; azaltılması hedeflenen davranışlara örnek olarak ise öfke nöbetleri ve stereotipik davranışlar verilebilir.

2. Davranış değiştirme ve gelişimi değerlendirme sürecinde kayıt tutmak gereklidir.

Uygulamalı davranış analizinde bireye kazandırılmak istenen ya da bireyde azaltılmak istenen davranışlar sistemli bir gözlem ve kayıt tutmayla belirlenir. Daha sonra bu davranışlara müdahalede bulunulur ve aynı gözlem ve kayıt tutma yöntemleriyle müdahalenin etkililiği değerlendirilir. OSB gösteren çocuklara bu becerileri genelleyebilme; bir başka deyişle, farklı ortamlarda kullanabilme becerileri de öğretilir.

3. Her OSB gösteren çocuk için bireysel program, her davranış sorunu için ayrı bir müdahale programı uygulanmalıdır.

Uygulamalı davranış analizinde, OSB gösteren çocuklarda görülen problem davranışların azaltılması ile ilgili özel programlar hazırlanır. Bu yöntemde, davranışın nedeni kişilerde değil, kişinin çevreyle etkileşiminde görülür. Bu nedenle, problem davranış azaltılmaya çalışılırken öncelikli olarak davranış öncesi, davranış ve davranış sonrası durumların ya da olayların gözlenmesi gerekir. Daha sonra ise davranışa zemin hazırlayan durumlar ortadan kaldırılır, azaltılmak istenen davranış ortaya çıktığında görmezden gelinir ya da caydırılır ve problem davranışa alternatif olarak artırılmak istenen davranışlar etkili şekilde ödüllendirilir.

4. OSB gösteren yetişkinler yaşına uygun becerilerle gün boyunca meşgul edilmelidir. Bunun için öncelikle her çocuğun bir günlük rutini olması gerekmektedir. Günlük rutinler çocuğun özbakım, günlük yaşam becerilerini kapsayacağı gibi; yapboz yapma, bulmaca çözme gibi serbest zaman becerilerini de kapsayabilir. Hatta kurumda yapılan kahvaltı hazırlama, paspas yapma, bahçedeki yaprakları toplama gibi etkinlikler de günlük rutinlerin içerisinde yer alabilir. OSB gösteren bireylerin günlük rutinleri ise bağımsız/en az yardımla gerçekleştirebilmelerini sağlamak ve problem davranışlarını azaltmak için etkinlik çizelgeleri takip etmelerini öğretmek gerekmektedir.

Etkinlik çizelgesini takip etmeyi öğrenme, çocukları ipuçlarından ve sürekli bir gözetim ihtiyacından dolayısıyla ipucu bağımlılığından kurtarır. Araştırmalar, aynı zamanda çocukların

kendi okullarında ve evlerinde etkinlik çizelgesi takip etmeyi öğrendikten sonra %80-100 oranında zamanlarını etkinlikle meşgul geçirebildiklerini göstermektedir. Pekçok araştırmada OSB gösteren çocuklara problem davranışlarını azaltmak ve olan ve etkinlikleriyle meşgul olmalarını artırmak amacıyla çizelge takip becerisi kazandırılmıştır. Başlama düzeyi sırasında, etkinlikle meşgul olma düzeyi çok düşük seviyede; problem davranış gösterme düzeyi oldukça yüksek seviyede çıkmıştır. Ancak aileler çocuklarına etkinlik çizelgesi takip etmeyi öğrettikten sonra, çocukların etkinlikle meşgul olma düzeyleri yükselmiştir. Öğretim sona erdikten sonra da zaman içinde çocukların etkinlikleriyle meşgul olma düzeyleri yüksek çıkmaya devam etmiş, ayrıca problem davranış gösterme düzeylerinde ise azalmalar olmuştur. Problem davranışların azalma nedeni olarak çocukların problem davranışları ile uyuşmayan olumlu davranışları öğrenmiş olmaları gösterilmiştir. Ayrıca araştırmalarda, problem davranışlarla başa çıkmak amacıyla başka bir müdahale yönteminin kullanılmadığı da belirtilmiştir.

5. OSB gösteren bireylerle ilgilenen kişilerin hem niteliği hem niceliği artırılmalıdır.

Alan yazında OSB gösteren bireylerin belirli önkoşul becerileri (Yönergelere uyma, etkinliği ile meşgul olma, düşük oranda problem davranış sergileme, ayırt etme becerilerine sahip olma vb.) sergilemeden grup etkinliklerine katılmasının uygun olmadığı söylenmektedir. Bu çocukların yoğun fiziksel yardıma ya da sistematik davranışsal müdahalelere ihtiyacı olabilmektedir. Kurumdaki 12 OSB gösteren yetişkine 2 personel oranı ile bu müdahaleleri sağlamak mümkün değildir. Ayrıntılı bir gözlem yapmamakla birlikte genel olarak kurumdaki çocukların büyük bir çoğunluğunun 1 öğrenciye 1 personel ya da 2 öğrenciye 1 personel şeklinde eşleşmesi gerektiği düşünülmektedir. OSB gösteren bireyler ile çalışacak personelin eğitimci olması öncelikli tercih olmalıdır. Ayrıca kurumda OSB gösteren bireylerle çalışan kişilerin pek çoğunun konu hakkında yeterli eğitim ve donanımı olmadığından belirli sıklıkta kendilerine eğitim verilmesi hizmetin niteliğini artıracaktır. OSB konusunda daha deneyimli ve eğitilmiş uzmanların gruptan sorumlu olmaları ve orada görev yapan personele danışmanlık yapması da uygulanabilecek alternatifler arasında olabilir.

6. OSB gösteren yetişkinlerin yaşam alanları yeniden düzenlenmelidir.

Kurumda yer alan OSB gösteren yetişkinlerin yaşam alanları içerisinde yeteri kadar uyaran olmaması en dikkat çekici durumlardan olmuştur. Örneğin 10 OSB gösteren yetişkinin yaşadığı ve günlerinin büyük bölümünü geçirdiği odalarında koltuk, halı, masa, sandalye dışında neredeyse hiçbir bulunmaması nedeniyle problem davranışlarında artış olabileceğini söylemek mümkündür. Çünkü ilgilenebileceği, yapabileceği bir şeyi olmayan çocuk bir süre sonra kendisi ile uygun olmayan şekilde ilgilenmeye ya da çevresine zarar vermeye başlamaktadır. OSB gösteren yetişkinlerin yaşam alanları uyaran bakımından (Örn: Plates topu, yapbozlar, resim defterleri vb.) mutlaka zenginleştirilmelidir.

BECERİ ÖĞRETİMİNE İLİŞKİN ÖNERİLER

Tüm bireylerin eğitiminde hedef bireysel bağımsızlıktır. Özel gereksinimli bireyler için de en uzun erimli amacımız bağımsız yaşayabilmelerini sağlamaktır. Ancak normal erişkinler, bağımsız yaşayabilmek için yüzlerce beceriyi öğrenmektedirler. Bu güçlüğün aşılması için sistematik bir çalışma planlamamız gerekir. Pek çok becerinin öğretimi ile oluşan güçlüğün azaltılması için en önemli stratejilerden biri, öğretimi planlanan becerilerin işlevsel beceri olmasıdır. Böylece hem öğretim zamanı etkili hem de çocuğun öğrenme kapasitesi verimli kullanılmış olur.

Bağımsızlık becerilerinin, gelişimsel olarak sahip olunması gereken beceriler olduğunu biliyoruz. Kurumsal bakım ve eğitimi yapılan çocuklar için işlevsel beceriler günlük rutinler bağlamında bağımsızlık kazandırması hedeflenen beceriler olarak değerlendirilmelidir.

Kurumda Günlük Rutinlerde İşlevsel Beceri Belirleme

İşlevsel becerilerin belirlenebilmesi için öncelikle özel gereksinimli bireyin yaşam rutininin bilinmesi ve bu yaşam rutini içinde bağımsızlığının sağlanması öncelikli hedeflerimizden biridir. İşlevsel beceriler farklı ortamlarda bağımsızlık kazandıran beceriler olduğu gibi özbakım becerisi sonrasında geliştirilmesi gereken kişisel bakım becerilerine de alt yapı oluşturur. Bağımsızlık sağlandığında yeni şeyler öğrenme için eğitim zamanı da kazanılmış olur.

Tablo 1 - Günlük Rutinde İşlevsel Beceriler Tablosu

Zaman	Kurum Ortamı	İşlevsel Beceriler
Saat 6:30	Uyanma-uyandırılma	Adına tepki verme Temel yönergelere uyma (kalk)
Saat 6:40	Tuvalete gitme (özbakım becerisi)	Tuvalete gitme Kabine girme Pantolonunu indirme Çamaşırını indirme Boşaltım yapma Kendini temizleme
Saat 7:00	El-yüz yıkama(özbakım becerisi)	Ellerini yıkama Yüzünü yıkama Ellerini kurulama Yüzünüzü kurulama
Saat 7:10	Yemek becerisi (özbakım becerisi)	Servisini alma, masasına bırakma, İçeceğini alma, yerine oturma Yemek becerisi (çatal kullanma, bıçak kullanma) Servisini toplama (bardağı servis tepsisine koyma, servis tepsisini toplama masasına götürme)
Saat 7:30	El yıkama-diş fırçalama (özbakım becerisi)	El yıkama Diş fırçalama
Saat 7:45	Soyunma-giyinme (özbakım becerisi)	Eşofmanlarını çıkarma Giyileri katlama Okul/günlük kıyafetlerini giyinme
Saat 8:10	Yatağını düzeltme	Yastığını düzeltir Yorganını düzeltir Pikesini örter
Saat 8:20	Saç tarama-tıraş olma (kişisel bakım)	Saç tarama Tıraş olma
Saat 8:40	Akademik beceriler-okula-etkinliğe gitme	Akademik beceriler-okula-etkinlik başlatma

Tablo 2 - Gruplara Görev Günlük Rutinde Beceriler Tablosu

Saat	A Grubu	B Grubu	C Grubu	D Grubu	E Grubu	F Grubu
07:15	Uyanma	Uyanma	Uyanma	Uyanma	Uyanma	Uyanma
07:15-07:30	Tuvalet (tuvaletini yapma, temizlenme, el-yüz yıkama, kurulanma)	Tuvalet (tuvaletini yapma, temizlenme, el-yüz yıkama, kurulanma)	Tuvalet (tuvaletini yapma, temizlenme, el-yüz yıkama, kurulanma)	Tuvalet (tuvaletini yapma, temizlenme, el-yüz yıkama, kurulanma)	Tuvalet (tuvaletini yapma, temizlenme, el-yüz yıkama, kurulanma)	Tuvalet (tuvaletini yapma, temizlenme, el-yüz yıkama, kurulanma)
07:30-07:45	Kahvaltı masası hazırlama					
07:45-08:15	Kahvaltı	Kahvaltı	Kahvaltı	Kahvaltı	Kahvaltı	Kahvaltı
08:15-08:45	Kahvaltı masası toplama ve temizleme	1. El yıkama, dış fırçalama 2. Pijama çıkarma 3. Günlük kıyafeti giyme	1. El yıkama, dış fırçalama 2. Pijama çıkarma 3. Günlük kıyafeti giyme	1. El yıkama, dış fırçalama 2. Pijama çıkarma 3. Günlük kıyafeti giyme	1. El yıkama, dış fırçalama 2. Pijama çıkarma 3. Günlük kıyafeti giyme	1. El yıkama, dış fırçalama 2. Pijama çıkarma 3. Günlük kıyafeti giyme
08:45-09:15	Müzik-tv	Müzik-tv	Müzik-tv	Müzik-tv	Müzik-tv	Müzik-tv
09:30-10:30	Yaşam alanı düzenleme ve temizleme	El işi salonu	Özel eğitim	Toz alma	Paspas	Spor salonu
10:30-11:30	Mutfak öğlen yemeği hazırlık	Spor salonu	El işi salonu	Özel eğitim salonu	Çamaşırhaneden yaşam alanına giyecek transferleri ve yerleştirme	Çöp boşaltma, sabun, tuvalet kağıdı, havlu kağıt kontrolü
11:30-12:00	Yemeğe hazırlık (el-yüz yıkama, kurulanma, wc) ve dinlenme	Yemeğe hazırlık (el-yüz yıkama, kurulanma, wc) ve dinlenme	Yemeğe hazırlık (el-yüz yıkama, kurulanma, wc) ve dinlenme	Yemeğe hazırlık (el-yüz yıkama, kurulanma, wc) ve dinlenme	Yemeğe hazırlık (el-yüz yıkama, kurulanma, wc) ve dinlenme	Yemeğe hazırlık (el-yüz yıkama, kurulanma, wc) ve dinlenme
12:00-12:30	Yemek	Yemek	Yemek	Yemek	Yemek	Yemek
12:30-12:45	El-yüz yıkama, dış fırçalama, wc	El-yüz yıkama, dış fırçalama, wc	El-yüz yıkama, dış fırçalama, wc	El-yüz yıkama, dış fırçalama, wc	El-yüz yıkama, dış fırçalama, wc	El-yüz yıkama, dış fırçalama, wc
12:45-13:00	Müzik-tv	Müzik-tv	Müzik-tv	Müzik-tv	Müzik-tv	Müzik-tv
13:00-14:00	Mutfak öğlen yemeği sonrası temizlik	Müzik etkinliği	Spor salonu	El işi	Özel eğitim salonu	Bahçede bakımı, çiçek ve ağaç sulama, çöp/ yaprak toplama
14:00-15:00	Paspas	Bahçede bakımı, çiçek ve ağaç sulama, çöp/ yaprak toplama	Müzik etkinliği	Spor salonu	El işi	Özel eğitim salonu
15:00-16:00	Dinlenme/çay saati için hazırlık yapma	Özel eğitim salonu	Bahçede bakımı, çiçek ve ağaç sulama, çöp/ yaprak toplama	Müzik etkinliği	Spor salonu	El işi
16:00-16:30	Çay saati	Çay saati	Çay saati	Çay saati	Çay saati	Çay saati
16:30-17:30	Etkinlikler	Etkinlikler	Etkinlikler	Etkinlikler	Etkinlikler	Etkinlikler
17:30-17:45	Müzik-tv	Müzik-tv	Müzik-tv	Müzik-tv	Müzik-tv	Müzik-tv

Saat	A GRUBU	B GRUBU	C GRUBU	D GRUBU	E GRUBU	F GRUBU
17:45-18:00	Yemeğe hazırlık (el-yüz yıkama, kurulanma, wc)	Yemeğe hazırlık (el-yüz yıkama, kurulanma, wc)	Yemeğe hazırlık (el-yüz yıkama, kurulanma, wc)	Yemeğe hazırlık (el-yüz yıkama, kurulanma, wc)	Yemeğe hazırlık (el-yüz yıkama, kurulanma, wc)	Yemeğe hazırlık (el-yüz yıkama, kurulanma, wc)
18:00-18:30	Akşam yemeği	Akşam yemeği	Akşam yemeği	Akşam yemeği	Akşam yemeği	Akşam yemeği
18:30-18:45	Yemeğe sonrası el-yüz yıkama, kurulanma, wc	Yemeğe sonrası el-yüz yıkama, kurulanma, wc	Yemeğe sonrası el-yüz yıkama, kurulanma, wc	Yemeğe sonrası el-yüz yıkama, kurulanma, wc	Yemeğe sonrası el-yüz yıkama, kurulanma, wc	Yemeğe sonrası el-yüz yıkama, kurulanma, wc
18:45-20:30	Banyo, kurutma, giyinme, ilaç	Banyo, kurutma, giyinme, ilaç	Banyo, kurutma, giyinme, ilaç	Banyo, kurutma, giyinme, ilaç	Banyo, kurutma, giyinme, ilaç	Banyo, kurutma, giyinme, ilaç
20:30-21:30	Serbest zaman	Serbest zaman	Serbest zaman	Serbest zaman	Serbest zaman	Serbest zaman

Sabah rutinde özbakım ve kişisel bakım becerilerinde bağımsızlık kazandırmaya yönelik çalışmalar doğal fırsatların öğretim amaçlı kullanımı çocukların bağımsızlık becerilerin öğretimi için oldukça iyi bir zaman dilimi olacaktır.

Kurumda Günlük Rutinlerde Sorumluluk Alabilecekleri Becerileri Belirleme

Bu zaman dilimi için belirlenecek bazı beceriler için bazı öğrenciler kurumsal akışta yer alan beceriler için dönüşümlü olarak görevlendirilebilirler. Okul ve etkinlik rutini içindeki zamanların planlanmasında gelişimsel düzey ve performans ile ilgili becerilerin düzeyi gözönünde bulundurulmuş planlamalar yapılabilir.

Tablo 3 - Günlük Rutinde Sorumluluk Alma Tablosu

Zaman	Kurum Ortamı	Zaman	Grup Görevlendirmeleri
Saat 6:30	Uyanma-uyandırılma	Saat 6:00	Adına tepki verme Temel yönergelere uyma (kalk)
Saat 6:40	Tuvalete gitme (özbakım becerisi)	Saat 6:10	Tuvalete gitme Kabine girme Pantolonunu indirme Çamaşırını indirme Boşaltım yapma Kendini temizleme
Saat 7:00	El-yüz yıkama (özbakım becerisi)	Saat 6:30	Ellerini yıkama Yüzünü yıkama Ellerini kurulama Yüzünüzü kurulama
		Saat 6:40	Kahvaltı masası hazırlama
Saat 7:10	Yemek becerisi (özbakım becerisi)	Saat 6:50	Servisini alma, masasına bırakma, içeceğini alma, yerine oturma Yemek becerisi (çatal kullanma, bıçak kullanma) Servisini toplama (bardağı servis tepsinine koyma, servis tepsinini toplama masasına götürme)
Saat 7:30	El yıkama- diş fırçalama (özbakım becerisi)	Saat 7:10	El yıkama Diş fırçalama
		Saat 7:20	Mutfağın toplanıp temizlenmesi
Saat 7:45	Soyunma-giyinme (özbakım becerisi)	Saat 7:45	Eşofmanlarını çıkarma Giyileri katlama Okul/günlük kıyafetlerini giyinme
Saat 8:10	Yatağını düzeltme görevli grup Yastığını düzeltir Yorganını düzeltir Pikesini örter	Saat 8:10	Yaşam alanının düzenlenmesi Elektrik süpürgesiyle süpürme Toz alma Oyuncak, araç, toplama
Saat 8:20	Saç tarama-tıraş olma (kişisel bakım)	Saat 8:20	Saç tarama Tıraş olma
Saat 8:40	Akademik beceriler-okula-etkinliğe gitme	Saat 8:40	Akademik beceriler-okula-etkinlik başlatma

Bireyin içinde bulunduğu rutinler ona bağımsızlık ve sorumluluk kazandırma amacıyla işlevsel becerilerin öğretilmesi bağlamında iyi bir planlamayla kullanıldığı gibi sorumluluk alma ve işe yarama duygularının geliştirilmesini sağlayabilecektir.

Bu düzenlemeye ilişkin bir örnek zaman ve iş çizelgesi aşağıda verilmiştir.

Etkinlik Çizelgelerinin Oluşturulması ve Öğretilmesi

Etkinlik çizelgeleri, OSB gösteren bireylerin eğitimlerinde uygulamalı davranış analizinin ileri sürdüğü davranış değiştirme ilkelerine dayanan öğretim yöntemlerinden bir tanesidir. OSB gösteren bireyler birçok davranışı ve beceriyi öğrenseler de kendiliğinden yerine getirmede sorun yaşarlar. Etkinlik çizelgesi bireyi bir dizi etkinliği yerine getirmeye yönlendiren fotoğraf ya da sözcük setidir.

Etkinlik çizelgeleri günlük rutin içinde sırayla bağımsız olarak yapması gereken becerileri hatırlatmak, sosyal etkileşim becerilerini artırmak için kullanılabilir. Durumla ilgili uyaranlar yapması gereken beceri için ipucu oluşturmadığında bu ipuçları etkinlikle ilgili çizelgelerle OSB gösteren bireylere verilebilir ve bağımsızlık kazanmaları, tercih ettiğini etkinliği seçmeleri, yapacakları etkinlikleri sıralamaları ve sosyal etkileşimde bulunmalarını kolaylaştırır. Bu çizelgelerin hazırlanması ve öğretilmesi için kurumda bir özel eğitim uzmanının olması gerekmektedir.

Beceri Analizlerinin Yapılması ve Kontrol Edilmesi

Öğretilen beceriyi belirledikten sonra ilk yapmamız gereken şey beceriyi analiz etmektir. Beceri analizi, becerinin daha kolay yapılabilen aşamalara ayrılmasıdır. Bu aşamalandırma, bireyin bu becerinin tamamını yapamasa bile alt basamaklarında yapabildiklerinin belirlenmesine de yarayacaktır. Ayrıca ayrıntılı performans değerlendirmemiz için bize bir ölçü aracı oluşturacaktır. Ayrıca öğretim sırasında çocuk becerinin tamamını öğrenemese bile öğrendiği küçük basamakların farkına varılarak öğretim sürecimizi değerlendirebilmemizi sağlayacaktır.

Beceri analizlerinin doğru yapılması önemlidir. Bu aşamada bir özel eğitim öğretmenin katkısı gereklidir. Bu nedenle kurumda mutlaka davranış ve beceri analizi yapabilme yeterliliğine sahip, deneyimli bir özel eğitim öğretmeni olmalıdır.

Becerilerin öğretiminde, çocukların performanslarının değerlendirilerek öğretimde benimsenecek yaklaşımın (ileri zincirleme, tüm beceri yaklaşımı vb.) belirlenmesi de kritik bir karardır. Bu kararında özel eğitim öğretmeni tarafından verilmesi gerekmektedir.

İLERİYE DOĞRU ANALİZ	GERİYE DOĞRU ANALİZ
Çorabı eline alır	Ayak bileğine kadar giydirilmiş çorabı baldırına çeker
Çorabı ayak parmak ucuna yerleştirir	Ayak ortasındaki çorabı topuğundan geçirir
Çorabı ayak ortasına kadar çeker	Ayak parmağındaki çorabı ayak ortasına kadar çeker
Çorabı ayağının topuğundan geçirir	Eline verilen çorabı parmak ucuna yerleştirir
Çorabın konunu baldırına doğru çeker	Çorabı alarak uygun şekilde tutar

Performans değerlendirmesi sırasında bazı beceriler için gereken motor beceri ya da koordinasyon düzeyi yaşına paralel gelişmemiş ya da ek özür durumu olan bireyler için becerilerin yeterliliğe dayalı olarak farklı analiz edilmesi ve öğretilmesi gerekebilir. Bu değerlendirme ve analizi yapabilmek için de analiz yapma konusunda deneyimli özel eğitim öğretmeni bulunmalıdır.

Tablo 4 - Örnek Pantolon Giyme Beceri Analizi Tablosu

YERDE PANTOLON Gİyme BECERİ ANALİZİ	SANDALYEDE PANTOLON Gİyme BECERİ ANALİZİ	AYAKTA PANTOLON Gİyme BECERİ ANALİZİ
Bacaklarını açar	Pantolonu alır	Pantolonu kemer kısmından tutar
Pantolonu bacaklarının arasına serer	Pantolonu kemer kısmından tutar	Sağ bacağını kendine doğru çeker
Pantolonu kemer kısmından tutar	Sağ bacağını kendine doğru çeker	Pantolonun sağ paça boşluğuna bacağını iter
Sağ bacağını kendine doğru çeker	Pantolonun sağ paça boşluğuna bacağını iter	Sol bacağını kendine doğru çeker
Pantolonun sağ paça boşluğuna bacağını iter	Sol bacağını kendine doğru çeker	Pantolonun sağ paça boşluğuna bacağını iter
Sol bacağını kendine doğru çeker	Pantolonun sağ paça boşluğuna bacağını iter	Pantolonu kalça çıkıntısından çeker
Pantolonun sağ paça boşluğuna bacağını iter	Ayağa kalkar	Pantolonu beline yerleştirir
Ayağa kalkar	Pantolonu kalça çıkıntısından çeker	
Pantolonu kalça çıkıntısından çeker	Pantolonu beline yerleştirir	
Pantolonu beline yerleştirir		

Beceri basamaklarının daha az olmasına rağmen ayakta beceri giyme becerisi güçlük düzeyi daha fazladır. Becerilerin bazı basamakları diğer basamaklardan daha zor ya da karmaşık olabilir. Bazen de bireyin özel bir durumu nedeniyle güç gelebilir. Böyle durumlarda analizimize güçlük düzeyine göre tekrar analiz ederek ek basamaklar koyabilmek için analiz konusunda deneyimli bir özel eğitim öğretmenin bulundurulması gereklidir.

Tablo 5 - Örnek Çorap Giyme Beceri Analizi Tablosu

ÇORAP Gİyme BECERİSİ ANALİZİ	GÜÇLÜK DÜZEYİNE GÖRE ANALİZ
Çorabı eline alır	<ul style="list-style-type: none"> Çorabın koncundan tutar Çorabın topuğu göbeğini gösterecek şekilde çevirir. Diğer eliyle koncun bir yanından tutar Çorabı tuttuğu elini bırakarak diğer elinin karşısından koncu tutar
Çorabı ayak parmak ucuna yerleştirir.	Çorabı ayak parmak ucuna yerleştirir.
Çorabı ayak ortasına kadar çeker	<ul style="list-style-type: none"> Çorabın koncunu ayak ortasına kadar çekip bırakır Ayağının iki yanından çorabı tekrar tutar Tuttuğu yer ayak ortasına gelinceye kadar çekip bırakır. Ayağının iki yanından çorabı tekrar tutar Tuttuğu yer ayak ortasına gelip çorap parmak uçlarına değene kadar çekip bırakır.
Çorabı ayağının topuğundan geçirir	<ul style="list-style-type: none"> Ayağını diğer ayağına çapraz alarak atar. Çorabı avuçlararak tutar Topuğundan geçirir Ayağını düzelterek önceki pozisyonuna alır
Çorabın koncunu baldırına doğru çeker.	Çorabın koncunu baldırına doğru çeker.

Yapısal analiz; beceri analizinin öğretimin tüm detaylarını önceden planlamak üzere yapılmasıdır. Gerektiğinde özel eğitim uzmanıyla yapılması daha doğrudur.

Beceri Öğretimi için Yöntem Belirleme

Öğreteceğimiz beceriye karar verip analizini de yaptıktan sonra öğretim yöntemini belirlememiz gerekir. Becerileri öğretmenin gereği ve yararına inanmış olsak bile asıl bizi meşgul eden konu nasıl öğreteceğimize dir. Beceri öğreteceğimiz yöntemi seçerken beceriye uygun olmasını da düşünmemiz gerekir. Çalıştığımız beceri özbakım becerisi ise ve işlevsel bir beceri ise öğretim fırsatları doğal olarak oluşuyor demektir. Dolayısıyla seçeceğimiz yöntem de oluşan bu doğal fırsatların öğretim amaçlı değerlendirilmesine yönelik olmalıdır.

Becerilerin öğretiminde bireyi öğrenmeye motive edebilmek için pekiştiricilerin kullanıldığı yapılandırılmış öğretim yöntemlerinin kullanılması gerekebilir. Öğrencinin yaptıklarının pekiştirilmesine sistematik olarak yer veren öğretim uygulamaları uygulamalı Davranış Analizini (UDA) temel alan uygulamalardır.

Uygulamalı Davranış Analizi, davranışsal yaklaşım içinde yer alan kuramların ilkelerini toplumsal açıdan önemli davranışların değiştirilmesinde kullanan disiplin olarak tanımlanabilir. Günümüzde UDA'ni temel alan uygulamaların etkililiğini gösteren pek çok araştırma yapılmıştır. UDA, yeni beceri ve davranış kazandırma, var olan davranışları istendik yönde (arttırma ya da azaltma) değiştirme, kazandırılan beceri ve davranışların kalıcılığını ve genellemesini sağlama, uygun olmayan davranışları azaltma amacıyla uygulamalar desenlemekte kullanılabilecek bir yaklaşımdır. UDA analizinde uygulamalar öncül, davranış, sonuç ilişkisi ilkesini temel alır.

Beceri öğretiminde UDA'ni temel alan uygulamalara yer verirken; Öncül, davranış, sonuç zincirinde sistematik uyarlamalar planlanmaktadır. Öncülde yapılan uyarlamalar, Uyarıcı ipucu uyarlamaları olarak adlandırılırken, sonuç'ta yapılan uyarlamalar Tepki ipucu uyarlamaları olarak adlandırılmaktadır. Uyarıcı ipucu uyarlamaları, hedef davranışı başlatması beklenen hedef uyaranda ve ipucu sağlayan uyaranda, algılamayı kolaylaştırmak amacıyla sistematik uyarlamalar yapılmasıdır. Uyarıcı uyarlamaları üç şekilde yapılır; Uyarıcı ipucu uyarlamaları, Hareketle sağlanan ipuçları, Yerleştirmeye sağlanan ipuçlarıdır. Uyarıcı ipucu uyarlamaları, Uyarıcı silikleştirme, Uyarıcı şekil verme, Uyarıcı ipucu ekleme olmak üzere üç şekilde uyarlamayı içermektedir. Tepki İpuçlarına dayalı uyarlamalar, birey tepkide bulunmadan önce ipucu sunarak tepkinin doğru olmasını sağlamaya yönelik uyarlamalardır.

- Sabit bekleme süreli öğretim
- Eşzamanlı ipucuyla öğretim
- Artan bekleme süreli öğretim
- Aşamalı yardımla öğretim
- Davranış öncesi ipucu ve sınamayla öğretim
- Davranış öncesi ipucu ve silikleştirmeye öğretim
- İpucunun giderek azaltılmasıyla öğretim
- İpucunun giderek arttırılmasıyla öğretim

Beceri öğretiminde işlevsel beceriler seçtiğimiz için öğretimde tercih edeceğimiz yöntemlerden biri Ayrık Denemelerle Öğretim'dir. Bu yöntem Ö-D-S öğelerinden oluşan UDA'ne dayalı bir öğretim yöntemidir. Ayrık denemelerle öğretim doğal ortamda ve günlük rutin akışı içinde oluşan doğal fırsatların öğretim denemelerine dönüştürülmesi için uygun bir yöntemdir.

Bu yöntemler otistik çocukların eğitiminde etkili olduğu bilimsel olarak kanıtlanmış yöntemlerdir. Öğretimde bu yöntemlerin hangisinin kullanılacağına uygun şekilde seçilerek doğru biçimde kullanımının sağlanabilmesi için bu konuda deneyime sahip özel eğitimcinin kurumda bulunması gerekir.

Tepki İpuçlarına dayalı uyarlamalar, İpuçlarının değişik sistematiklik kullanımıyla gerçekleştirilen, UDA'ne dayalı öğretim yöntemleridir. Sistemantik Öğretim yapabilmek için öğrencinin düzeyine uygun ipuçları verilmesini de planlamak gerekir. Öğrenciye sağlanabilecek ipuçları şöyle sıralanabilir;

- Sözel
- Yapacağı davranışı söyleme
- Açıklama yapma
- Model
- Fiziksel yardım
- Yönlendirme
- Kısmi yardım
- Tam yardım

Öğretim sırasında uygun ipuçlarının kullanımına ve ipuçlarının zamanında geri çekilerek bağımsızlığın oluşturulması kritik kararlardan biridir ve bu kararın bir özel eğitimci tarafından verilmesi gerekir. Öğretim Sürecinin Değerlendirilmesi ve Yeniden Düzenlenmesi.

Sistemantik planlanan ve yürütülen öğretim düzenlemelerinde öğretimin değerlendirilmesi ve gereken düzenlemelerin yapılması sürecin önemli bir aşamasıdır. Bu aşamada kayıt tutmanın (a) ilk değerlendirme bilgileri kullanılarak seçilen amaçların uygunluğuna ilişkin bir sonuca varmak, (b) zaman içinde çocuğun gösterdiği performans farkını ortaya koymak, (c) uygulama planında herhangi bir değişiklik ya da uyarlamaya gereksinim duyulup duyulmadığını ortaya koymak, (d) çocuğun ilgi alanlarını belirlemek üzere dört genel amacı vardır. Bu amaçlara titizlikle uyarak değerlendirmenin yerine getirilmesi bir alan uzmanının yapması gereken bir işlemdir çünkü sonuca dayalı kritik karar alması gerekecektir.

Sonuç olarak becerilerin özel gereksinimli bireylerde sistemantik düzenlemelerle öğretilmesi gerektiğini öğrendik. Yapılacak tamamlayıcı çalışmalar uygulanan sistemantik uygulamaların uyarlamaları ya da kombinasyonları kullanılması kararını oluşturmak üzere davranış ve bacari analizinde ve uygulamalı davranış analizine dayalı yöntemleri kullanmada deneyimli uzman kadrosu bu kurumlarda mutlaka oluşturulmalıdır.

Ayrıca kurumsal işleyişte günlük rutinlerin eğitsel amaçlı kullanımının sağlanabilmesi için günlük

rutinler tamamlanıncaya kadar personel değişimin olmaması için 12 saatlik mesai uygulamasının uygulamaya konması da ayrıca kritik öneme sahiptir. Öncelikle eğitimden geçirilen ve eğitici ile işbirliğiyle çalışma yeterliliğine sahip personel doğal fırsatların öğretime dönüştüğü 7-19 saatlerinde görevlendirilerek tüm günlük yaşam rutinleri içindeki doğal fırsatların, etkinlik çizelgelerine dayalı olarak bağımsız girişimlere dönüşmesi sağlanmalıdır.

GENEL ÖNERİLER

Çalışanların uygulamalarından idareciler hem denetimsel hem de rehberlik etme bağlamında sorumludur. Bu nedenle idarecilerin de eğitilmeli ve değişiminin engellenmesi bir anlayış olarak uygulamanın yerleşikliği açısından önemlidir.

Etkili uygulamaların sistematik olduğu kadar sürdürülebilir olması da önemlidir. Bu nedenle eğitilen uygulamayla bütünleşen personelin kalıcılığının sağlanması önemlidir.

Kurumda danışılacak özel eğitim (UDA deneyimli) uzmanının sürekli bulunmasının sağlanması (3 kişi olmalı) ya da ulaşılabilirlik sözleşmesiyle göreve alınması uygun olacaktır.

Kurum yönetimi bazı sorun durumlarda üst uzman bilgisine başvurmada gecikmemeli, bu hizmeti almama ısrarıyla kişisel ve uygulamayı etkileyecek kararlar almamalıdır.

Personel uygulama sırasında kendini tehdit altında hissetmemesi için uygulamaların yazılı karar olarak imzalanarak görevlendirme şeklinde de olsa kendilerine verilmesi, prosedüre aykırılık nedeniyle haklarında soruşturma açılma ihtimali şüphesini ortadan kaldıracaktır.

Kurumdan evci olarak alınan çocukların ebeveynlerinin tamamı eğitimden geçirilmelidir. Kurumda başlanılan uygulamanın çocuk yararına sürdürülebilirliğini sağlamak önemlidir.

Ebeveynlere çocuklarının etkinlik çizelgelerinin bir benzeri, eve uyarlanmış halleri hazırlanarak benzeş uygulama yapmaları konusunda yardımcı olunmalıdır.

OTİZM SPEKTRUM BOZUKLUĞU GÖSTEREN BİREYLERİN FİZİKSEL UYGUNLUĞUNU KORUMA VE GELİŞTİRME BAŞLIKLIL MODÜLE İLİŞKİN ÖNERİLER

- Sunulan araç-gereç listesi doğrultusunda önerilen malzemelerin kuruluşun spor salonu için tedarik edilmesi,
- Otizm spektrum bozukluğu olan bireylerin gereksinimleri ve katılımları arttırılacak şekilde spor salonunun yeniden düzenlenmesi,
- Bireysel egzersiz reçetelerinin planlanması konusunda kuruluştaki fizyoterapist ile beden eğitimi öğretmeninin işbirliği içerisinde olması,
- Fiziksel eğitim ve spor rutini sırasında öğretimsel yaklaşımların ve davranış kontrol stratejilerinin ilgili uzman personel (beden eğitimi öğretmenleri) tarafından kullanımının başlatılması. Bunun

için kuruluştaki özel eğitim öğretmeni ile yakın iş birliği içerisinde olunması,

- Spor salonunda kurulan aktivite istasyonlarının biçimsel düzenlenmesi ve etkinlik sırasına ilişkin rutinin bozulmaması,
- Fiziksel eğitim ve spor programında yapılması planlanan bir etkinliğin zorluk düzeyi OSB gösteren bireyin kapasitesinin çok üzerinde olmamalı, aşamalı şekilde ilerleyen aylarda etkinlik süresi ve şiddetine ilişkin artışlar yapılmalı,
- Fiziksel eğitim ve spor programı sırasında OSB gösteren bireyler için cezbedici özelliği olan pekiştirmeler (ödül) kullanılmalıdır,
- Fiziksel eğitim ve spor programı için spor salonuna gitmeden hemen önce spor kıyafeti giydirilmelidir (kuruluş içerisinde spor kıyafetle bulunsa dahi, spor salonundaki rutinine başlamadan önce mutlaka bu rutine özel tişört giymelidir),
- Bir saat süren fiziksel eğitim ve spor programı sırasında 15'er dakika ara ile 20'şer saniyelik su molası verilmelidir,
- Kurulusta spor programını OSB gösteren bireylerle bire-bir uygulayacak yeterli sayıda beden eğitimi öğretmeni istihdamı yapılmalıdır (en azından ek ders ücreti karşılığı yarı zamanlı öğretmen istihdamı).

KAYNAKÇA - MODÜL 1

- ABA (Association for Behavior Analysis) (2009). Behavior analysis. [<http://www.abainternational.org/ba.asp>].
- Akmanoğlu, N. ve Tekin Ersan, D. (2012). Otizme Sahip Bireyler ve Aileler İçin Rehber. Ergenlik Kabus Olmasın. Ankara: Eğiten Kitap
- American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5TM. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Batu, S., ve Kircaali-İftar, G. (2005). Kaynaştırma. Ankara: Kök Yayıncılık.
- BACB (Behavior Analyst Certification Board) (2009). About behavior analysis [http://www.bacb.com/cues/frame_about.html].
- Baranek, G. T. (2002). Efficacy of sensory and motor interventions for children with autism. *Journal of Autism Developmental Disorder*, 32, 397- 422.
- Berkeley, S. L., Zittel, L. L., Pitney, L. V. & Nichols, S. E. (2001). Locomotor and object control skills of children diagnosed with autism. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 18, 405-416.
- Block, M. E., Block, V. E. & Halliday, P. (2006). What is autism? *Teaching Elementary Physical Education*, 17, 7-11.
- Bryson, S. E., Bradley, E. A., Thompson, A., & Wainwright, A. (2008). Prevalence of autism among adolescents with intellectual disabilities. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 53(7), 449–459.
- Bumin, G., Uyanık, M., Yılmaz, İ., Kayıhan, H. & Topçu, M. (2003). Hydrotherapy for rett syndrome. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 35, 44-45.
- Burns, B. T. & Ault, R. L. (2009). Exercise and autism symptoms: A case study. *Psi Chi Journal of Undergraduate Research*, 14, 43-51.
- CDC (Centers for Disease Control) (2009). Prevalence of Autism Spectrum Disorder: Autism and developmental disabilities monitoring network. *MMWR Surveillance Summaries*, 58(SS10), 1-20.
- Dewey, D., Cantell, M. & Crawford, S. G. (2007). Motor and gestural performance in children with autism spectrum disorders, developmental coordination disorder, and/ or attention deficit hyperactivity disorder, *Journal of the International Neuropsychological Society, United States of America*, 13, 246- 256.
- Diken, İ. H. (2015). Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Öğrenciler. Özel Eğitim ve Özel Gereksinimli Öğrenciler (Ed.Prof. Dr. İbrahim H. Diken). Ankara: Pegem Akademi.
- Düzkanar, A. (2010). "Cinsel gelişim ve cinsellik eğitimi" çalıştay notları. 20. Ulusal Özel Eğitim Kongresi Kitapçığı, Gaziantep
- Dyck MJ, Piek JP, Hay D, Smith L, Hallmayer J. Are abilities abnormally interdependent in children with autism? *J Clin Child Adolesc Psychol* 2006;35:20–33.

- Filipek, P. A., ve diğ. (2000). Practice parameter: Screening and diagnosis of autism – Report of the Quality Standards Subcommittee of the American Academy of Neurology and the Child Neurology Society. *Neurology*, 55, 468-479.
- First, M. B. (2008). Autism and Other Pervasive Developmental Disorders Conference (February 3-5, 2008), American Psychiatric Association [<http://psych.org/MainMenu/Research/DSMIV/DSMV/DSMRevisionActivities/ConferenceSummaries/AutismConference.aspx>].
- First Signs (2009). DSM-IV criteria [<http://www.firstsigns.org/screening/DSM4.htm#AS>].
- Green D, Baird G, Barnett AL, Henderson L, Huber J, Henderson SE. The severity and nature of motor impairment in Asperger's syndrome: a comparison with specific developmental disorder of motor function. *J Child Psychol Psychiatry* 2002;43:655–668.
- Goodlin-Jones, B., ve Solomon, M. (2003). Contributions of psychology. A. Ozonoff, S. J. Rogers ve R. L. Hendren (Editörler), *Autism spectrum disorders: A research review for practitioners* (s. 55-85). Washington, DC: American Psychiatric Publishing, Inc. <http://www.tohumotizm.org.tr>
- IACC (Interagency Autism Coordinating Committee) (2009). 2009 Strategic plan for autism spectrum disorder research. Washington, NIH Publication.
- Jacobson, J.W., Mulick, J. A., ve Green, G. (1998). Cost-benefit estimates for early intensive behavioral intervention for young children with autism: General model and single state case. *Behavioral Interventions*, 13, 201–226.
- Kaymak, A. (2013) Özel Eğitim Alanında Öğretmenlik Uygulaması Yapan Öğretmen Adaylarına İş Başında Eğitim Yoluyla Ayrık Denemelerle Öğretim Becerisi Kazandırma. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Koegel, R. L., ve Koegel, L. K. (2005). Pivotal response treatments for autism: Communication, social, and academic development. Baltimore: Paul H. Brookes.
- Levinson, L. J. & Reid, G. (1993). The effects of exercise intensity on the stereotypic behaviours of individuals with autism. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 10, 255-268.
- Lord, C., ve McGee, J. P. (Editörler) (2001). *Educating children with autism*. Washington, DC: National Academy Press.
- Meadan, H., Stoner, J. B., Angell, M. (2010). Review of literature related to the social, emotional and behavioral adjustment of sibling of individuals with autism spectrum disorder. *Journal of Developmental Disabilities*, 22-83-100.
- Manjiviona J, Prior M. Comparison of Asperger syndrome and high-functioning autistic children on a test of motor impairment. *J Autism Dev Disord* 1995;25:23–39.
- NAC (National Autism Center) (2009a). Evidence-based practice and autism in the schools: A guide to providing appropriate interventions to students with autism spectrum disorders. Randolph, MA: National Autism Center.

- NAC (National Autism Center) (2009b). The National Autism Center's National Standards Report. Randolph, MA: National Autism Center.
- Ozonoff, S., Dawson, G., and Mc Partland, J. (2002). A parent's guide to asperger syndrome and high-functioning autism: how to meet the challenges and help your child thrive. The Guilford pub, Inc. New York. 20, 224-229.
- Ozonoff, S., ve Rogers, S. J. (2003). From Kanner to the millennium. A. Ozonoff, S. J. Rogers ve R. L. Hendren (Editörler), Autism spectrum disorders: A research review for practitioners (s. 3-33). Washington, DC: American Psychiatric Publishing, Inc.
- Özdemir, O. (2014). Otizm Davranış Kontrol Listesi Türkçe Versiyonu Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. Yayınlanmış Doktora Tezi. Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Piek, J. P. & Dyck M. J. (2004). Sensory-motor deficits in children with developmental coordination disorder, attention deficit hyperactivity disorder and autistic disorders. Human Movement Science, 23, 475-488.
- Ploeg, H.P.V., Beek, A.J.V., Woude, L.H.V., & Mechelen, W.A. (2004). Physical activity for people with a disability. Sports Med 2004; 34 (10): 639-649.
- Provost B, Lopez BR, Heimerl S. A comparison of motor delays in young children: autism spectrum disorder, developmental delay, and developmental concerns. J Autism Dev Disord 2007;37:321-328.
- Prupas, A. & Reid, G. (2001). Effects of exercise frequency on stereotypic behaviors of children with developmental disorders. Education and Training in Mental Retardation and Developmental Disorders, 36, 196-206.
- Reid, G. (2005). Understanding physical activity in youths with autism spectrum disorders. Palaestra, 21, 6-7.
- Reid, G. (2005). Understanding physical activity in youths with autism spectrum disorders. Palaestra, 21, 6-7.
- Reid, G., O'Connor, J. & Lloyd, M. (2003). The Autism spectrum disorders. Palaestra, 19, 2, 20-26.
- Reid, G., Collier, D., & Cauchon, M. (1991). Skill acquisition by children with autism: influence of prompts. Adapted Physical Activity Quarterly, 1991, 8, 357-366.
- Sandt, D. D. R. & Frey, G. C. (2005). Comparison of physical activity levels between children with and without autistic spectrum disorders. Adapted Physical Activity Quarterly, 22, 146-159.
- Schultheis, S.F., Boswell, B.B., & Decker, J. (2000). Successful physical activity programming for students with autism. Focus on Autism and Other Developmental Disabilities, 15 (3): 159-162
- Scheuermann, B., ve Webber, J. (2004). Autism: Teaching does make a difference Australia: Wadsworth.
- Schreibman, L. (2005). The science and fiction of autism. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.

- Simpson, R. L. (2004). Finding effective intervention and personel preparation practices for students with autism spectrum disorders. *Exceptional Children*, 70, 135-144.
- Tohum Otizm Vakfı (2007). Gelişimsel yetersizlik ve özel eğitim. Yayınlanmamış rapor.
- Tohum Otizm Vakfı (2008). Eğitim Kiti. İstanbul: Tohum Otizm Vakfı.
- Todd, T. & Reid G. (2006). Increasing physical activity in individuals with autism. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 21, 167-176.
- US Department of Health and Human Services. Physical activity and health: a report of the Surgeon General. Atlanta (GA): US Department of Health and Human Services, Centers of Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 2000.
- Vanvuchelen M, Roeyers H, De Weerd W. Nature of motor imitation problems in school-aged boys with autism: a motor or a cognitive problem? *Autism* 2007;11:225-240.
- Wallis, C. (2009). A powerful identity, a vanishing diagnosis. *New York Times* [http://www.nytimes.com/2009/11/03/health/03asperger.html?_r=1].
- WHO (World Health Organization) (2007). *International Statistical Classification of Diseases and Related Problems 10th Revision, Version for 2007*. [<http://apps.who.int/classifications/apps/icd/icd10online/>].
- Yanardag, M., Arikan, H., Yilmaz, İ., & Konukman, F. (2013). Physical fitness levels of young adults with and without intellectual disability. *Kinesiology*, 45 (2), 233-240.
- Yilmaz, İ., Yanardag, M., Birkan, B. and Bumin, G. (2004). Effects of swimming training on physical fitness and water orientation in autism, *Pediatrics International*, 46:624-626.
- Yu-Pan, C. (2010). Effects of water exercise swimming program on aquatic skills and social behaviors in children with atism spectrum disorders. *Autism*, 14, 1, 9-28.
- Yu-Pan C. & Frey C. G. (2006). Physical activity patterns in youth with autism spectrum disorders. *Journal of Autism Developmental Disorder*, 36, 597- 606.

KAYNAKÇA - MODÜL 2

Birkan B. (2000). Engelli Çocukların Uygun Olmayan Davranışlarıyla Başa Çıkma. Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Eskişehir.

Erbaş D. (2002). Problem Davranışların Azaltılmasında Olumlu Davranışal Destek Planı Hazırlama. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi, Ankara.

Korkmaz B. (2001). OSB: Başlıca Davranış Sorunları ve Pratik Yaklaşım. Yeni Sempozyum Dergisi, İstanbul

Özdemir O. (2014). Otizm Davranış Kontrol Listesi Türkçe Versiyonu Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. Yayınlanmış Doktora Tezi. Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Özyürek M. (2011). Problem Davranışları Değişirme (6.Baskı). Ankara: Kök Yayıncılık.

Vuran S. (2008). Uygun Davranışlar Arttırma/Kazandırma. Elif Tekin İftar (Ed.), Davranış ve Öğrenme Sorunu Olan Çocukların Eğitimi, Eskişehir: Yunus Emre.

<http://www.tohumotizmportali.org/icerik/davranislari-yonetmek/problem-davranislarin-kontrol-edilmesi> (Erişim tarihi: 10.10.2015)

KAYNAKÇA - MODÜL 3

- Alberto, A. A., & Troutman, A. C. Applied Behavior Analysis for Teachers (4. baskı). New Jersey: Prentice Hall, 1995.
- Akmanoğlu, N. (2013). Otizm spektrum bozukluğu olan çocuklara uygun ve yeni davranışların kazandırılması ve arttırılması. Elif Tekin-İftar (Editör). Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocuklar ve Eğitimleri. Ankara: Vize Yayıncılık.
- Akmanoğlu, N. ve Tekin Ersan, D. (2012). Otizme Sahip Bireyler ve Aileler İçin Rehber. Ergenlik Kabus Olmasın. Ankara: Eğiten Kitap
- Anderson, S. R., Jablonski, A. L., Thommer M. L. ve Knapp V. M. (2007). Self-Help Skills for People with Autism. USA: Woodbine House
- Cavkaytar, A. (1999). Zihin engellilere özbakım ve ev içi becerilerinin öğretiminde bir aile eğitimi programının etkililiği. TC Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Cooper, O. J., Heron, E. T., & Heron, L. W. Applied Behavior Analysis. Ohio: Merrill Publishing Company, 1987.
- Couwenhoven, T. (2013). Down Sendromlu Çocuklara Bedenlerini, Sınırlarını ve Cinselliği Öğretmek. İstanbul: Down Sendromu Derneği İktisadi İşletmesi Yayınları.
- Demiriz, S., & Dinçer, Ç. (2000). Okulöncesi dönem çocuklarının öz bakım becerilerinin annelerinin çalışıp çalışmama durumlarına göre incelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 19(19).
- Kırcaali-İftar, G. Ve Tekin, E. Tek-Denekli Araştırma Yöntemleri. Ankara: Türk Psikologlar Derneğinin, 1997.
- Mc Clannahan, L. E. ve Krantz P. J. (2010). OSB Gösteren Çocukların Eğitiminde Etkinlik Çizelgelerinin Kullanımı. Binyamin Birkan (Çeviren). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Özyürek, M. Sınıfta Davranış Yönetimi: Uygulamalı Davranış Analizi. Ankara: Karatepe Yayınları, 1996.
- Schloss, P. J., & Smith, M. A. Applied Behavior Analysis in the Classroom. Boston: Allyn and Bacon, 1994.
- Tekin, E., ve Kırcaali-İftar, G. (2001). Özel Eğitimde Yanlızsız Öğretim Yöntemleri. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Uysal, A. (2004). Kavram ve beceri öğretimi. Oğuz Gürsel (Editör). Bireyselleştirilmiş Eğitim Programlarının Geliştirilmesi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Uysal, A. (2004). Uygun davranışların arttırılması. Gönül Kırcaali-İftar (Editör). Davranış ve Öğrenme Sorunu Olan Çocukların Eğitimi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Varol, N. (2004). Öz Bakım Becerilerinin Öğretimi. Ankara: Kök Yayıncılık
- Wrobel, M. (2003). Taking Care of Myself. Arizona-USA: Future Horizons.

KAYNAKÇA - MODÜL 4

Alexander, M.G.F. & Schwager, S.M. (2012). Meeting the physical education needs of children with autism spectrum disorders. VA: NASPE.

Auxter, D., Pyfer, J. & Huettig, C. (2001). Principles and methods of adapted physical education and recreation (9 Ed.). New York: McGraw-Hill.

Duker, P., Didden, R., & Sigafos, J. (2004). One-to-one training. Texas: Pro-ed.

Pescatello, L.S. (2014). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (9. basım), Philadelphia: Wolters Kluwer, Lippincott Williams & Wilkins.

Reid, G. (2005). Understanding physical activity in youths with autism spectrum disorders. Palaestra, 21, 6-7.

Schultheis, S. F., Boswell, B. B., & Decker, J. (2000). Successful physical activity programming for students with autism. Focus on Autism and Other Developmental Disabilities, 15, 159-162.

Winnick, J. P. (2005). Adapted physical education and sport (4 Ed.). Champaign: Human Kinetics.

Yanardag, M., Yılmaz, İ., & Aras, Ö. (2010). Approaches to the teaching exercise and sports for the children with autism. International Journal of Early Childhood Special Education, 2, 214-230.

KAYNAKÇA - MODÜL 5

- Abramson, P. R., Moriuchi, K. D., Waite, M. S. ve Perry, L. B. (1983). Parental attitudes about sexual education: Cross-cultural differences and covariate controls. *Archives of Sexual Behavior*, 12(5), 381-397.
- Artan, İ. (2003). Engelli çocuk ve gençlerin cinsel eğitimi. *Bilim ve Aklın Aydınlığında Eğitim Dergisi*, 4, 39.
- Bilginer, Ç., Hesapçioğlu, S. T. ve Kandil, S. (2013). Çocukluk çağı cinsel istismarı: Mağdur ve sanık açısından çok yönlü bakış. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 26, 55-64.
- Çalışandemir, F., Bencik, S. ve Artan, İ. (2008). Çocukların cinsel eğitimi: geçmişten günümüze bir bakış. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 33, 150, 14-27. https://scholar.google.com.tr/scholar?cluster=5643169258727171778&hl=tr&as_sdt=0,5&scioldt=0,5
- Cok, F. ve Gray, L. A. (2007). Development of a sex education programme for 12-year-old to 14-year-old Turkish adolescents. *Sex Education*, 7(2), 127-141.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde psikososyal gelişim. *Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, 63, 19-21.
- Fine, M. (1988). Sexuality, schooling, and adolescent females: The missing discourse of desire. *Harvard educational review*, 58(1), 29-54.
- Finkelhor, D., Hotaling, G., Lewis, I. ve Smith, C. (1990). Sexual abuse in a national survey of adult men and women: Prevalence, characteristics, and risk factors. *Child abuse & neglect*, 14(1), 19-28.
- Kır, E. (2013). Çocuklara Yönelik Cinsel Taciz ve İstismara Karşı Önleyici Eğitim Çalışmaları. *İstanbul Üniversitesi Hukuk Fakültesi Mecmuası*, 71(1), 785-800.
- Measor*, L. (2004). Young people's views of sex education: Gender, information and knowledge. *Sex Education*, 4(2), 153-166.
- Mermer, G. (1993). Zihin Engelli Ergenlerin Cinsel Eğitim Gereksinimleri Hakkında Anne, Baba Ve Eğitimci Görüşlerinin Değerlendirilmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ozan, S., Timbil, S., Aras, S., Can Bilgin, A., Orcin, E. ve Semin, S. (2010). Sexual attitudes, behaviour changes and opinions of interns in Izmir, Turkey. *The European Journal of Contraception and Reproductive Health Care*, 15(5), 367-375.

Set, T., Dağdeviren, N. ve Aktürk, Z. (2006). Ergenlerde cinsellik. Genel Tıp Dergisi, 16(3), 137-141.

Siyez, D. M. Ve Aysan, F. (2007). Ergenlerde görülen problem davranışların psiko-sosyal risk faktörleri ve koruyucu faktörler açısından yordanması. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 20(1), 145-171.

Somers, C. L. ve Gleason, J. H. (2001). Does source of sex education predict adolescents' sexual knowledge, attitudes, and behaviors?. Education, 121(4), 674.

Şatıroğlu, H. ().Ergenlikte Cinsellik. <http://ctf.edu.tr/stek/pdfs/63/6306.pdf>

Rogow, D. ve Haberland, N. (2005). Sexuality and relationships education: Toward a social studies approach. Sex Education, 5(4), 333-344.

Walker*, J. (2004). Parents and sex education—looking beyond ‘the birds and the bees’. Sex education, 4(3), 239-254.

Westwood, J. ve Mullan, B. (2006). Knowledge of secondary school pupils regarding sexual health education. Sex Education, 6(02), 151-162.

<http://aile.nedir.com/#ixzz3X6vK39jf>

<http://dostluk.nedir.com/#ixzz3X7Cu3x8g>

