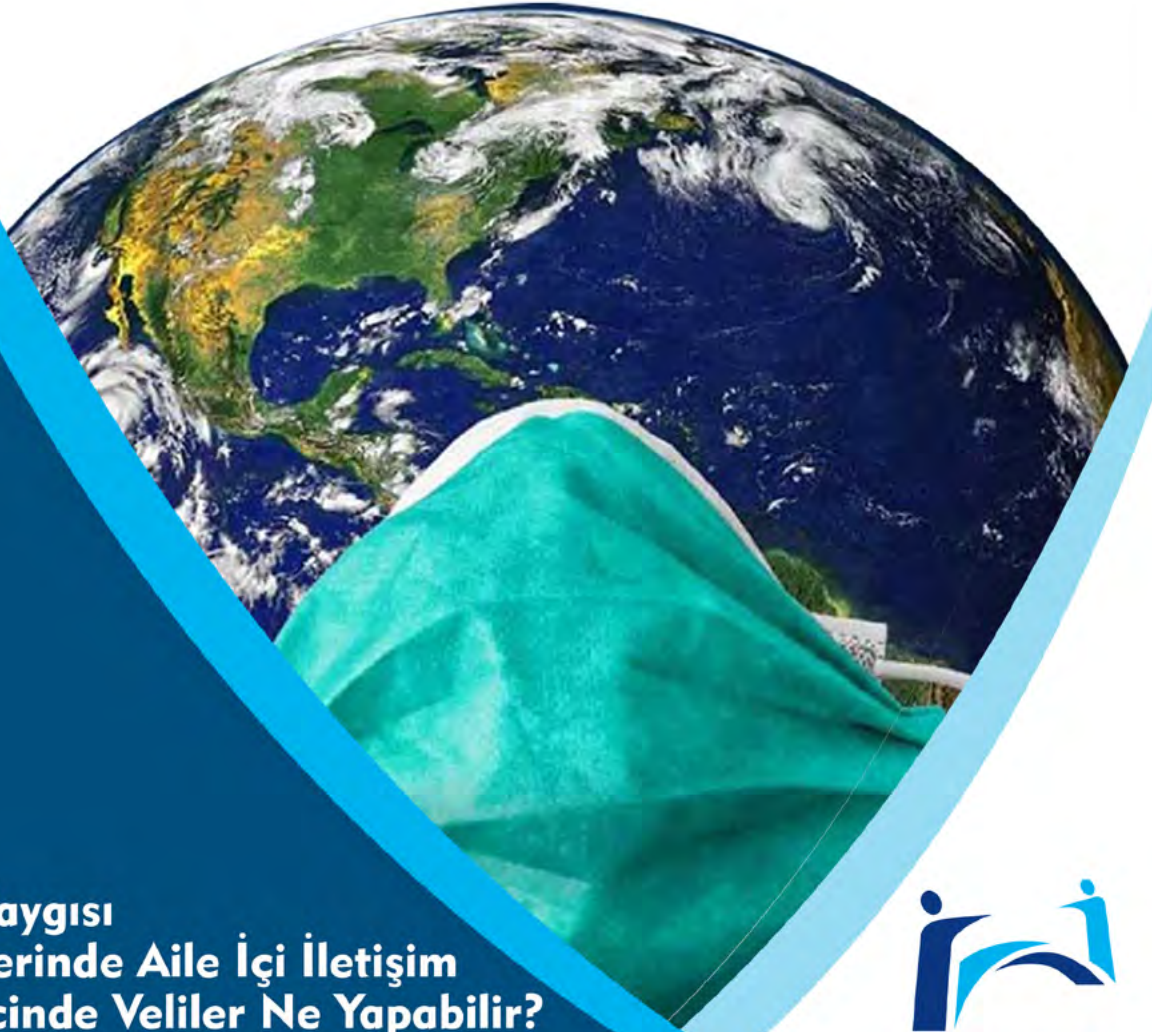


RaMSeS

Eğitim ve Kültür Dergisi Ekim 2020



PANDEMİ DÖNEMİNDE NELER YAPMALIYIZ?



Koronavirüs Kaygısı
Pandemi Günlerinde Aile İçi İletişim
Pandemi Sürecinde Veliler Ne Yapabilir?
Pandemi ve İnternet Kullanımı
Pandemi ve zel Eğitim
Engellilik mi, Engellenmişlik mi?
Özel Gereksinimi Olan Bireylerin Ailelerine neriler



Merkezefendi
Rehberlik ve Araştırma Merkezi

MERKEZEFENDİ RAM HAKKINDA



Merkezefendi Rehberlik ve Araştırma Merkezi Denizli ili Merkezefendi ilçesine hizmet vermek amacıyla 2016 yılında faaliyetine başlamıştır.

Kurumumuz Özel Eğitim Hizmetleri Bölümü ve Rehberlik Hizmetleri Bölümü olmak üzere iki alanda halkımıza ve okullarımıza hizmet vermektedir.



Merkezefendi
Rehberlik ve Araştırma Merkezi
adına

Yayın Sahibi Kurum Müdürü
Gürcan Kıracı

Yayın Yönetmeni
Derviş Can Deda

Yayın Kurulu
PDR Bölüm Başkanı Orhan Öksüz
Psikolog Gülay Korkut
Psikolojik Dan. Barış İlhan
Psikolojik Dan. Muzaffer Eskin
Psikolojik Dan. Süleyman Demirci
Psikolojik Dan. Mikat Acun
Psikolojik Dan. Ummühan Yasit
Psikolojik Dan. Ulvi Erdön
Psikolojik Dan. Dilek Yurt
Psikolojik Dan. Ayşegül Öztürk
Özel Eğitim Öğr. Tarık Şahin
Özel Eğitim Öğr. Tuba Uçar

Grafik / Kurgu / Tasarım
De-Story İletişim Ajansı

Adres
Bahçelievler Mah. 3018 Sok. No2/A
Merkezefendi/DENİZLİ

Telefon
0258 377 377 4

İÇİNDEKİLER

02 Müdürümüzden

Gürcan Kıracı

05 Pandemi Günlerinde
Aile İçi İletişim

Gülay Korkut

09 Pandemi ve
İnternet Kullanımı

Gülay Korkut

13 Engellilik mi
Engellenmişlik mi?

Muzaffer Eskin

03 Koronavirüs Kaygısı

Barış İlhan

07 Pandemi Sürecinde
Veliler Ne Yapabilir?

Süleyman Demirci

11 Pandemi ve
Özel Eğitim

Tuba Uçar

15 Özel Gereksinimi Olan
Bireylerin Ailelerine
Öneriler

Tarık Şahin

RaİmİSeS

Eğitim ve Kültür Dergisi Ekim 2020

Değerli meslektaşlarım, kıymetli velilerimiz;

MerkezeFendi Rehberlik ve Araştırma Merkezi olarak 4 yılı aşkındır sürdürdüğümüz faaliyetlerimize dijital dergimizle de katkı vermek istedik.

Dergimizde; özel eğitim ve rehberlik alanında yapılan çalışmaların yanı sıra günlük yaşamdan izler, kendinizden ve ailenizden konular bulacaksınız.

Amacımız sahada olup okullarımızın, öğrencilerimizin, ailelerimizin sesi olmak olacaktır. Bu bağlam da okullarımıza ziyaretler gerçekleştirip özel eğitim ve rehberlik alanlarında fikir alışverişi yapıyor, okullarımızın bizden beklentilerini değerlendiriyor kurumlar arası işbirliğini artırıyoruz.

Kurumuza gelen öğrencilerimizle ve ailelerimizle görüşüyor Kişisel konular, aile ve okul yaşantılarına yönelik rehberlik faaliyetlerinde bulunuyoruz.

MerkezeFendi Rehberlik ve Araştırma Merkezi olarak;

- Rehberlik alanında Bireysel psikolojik Danışmanlık

- Evlilik ve Aile Danışmanlığı

- Mesleki Rehberlik

- Eğitsel Rehberlik

- Kişisel ve Sosyal Rehberlik

- Kariyer Danışmanlığı

- Müşavirlik Hizmetleri

- Aile Eğitimleri

- **Tercih Danışmanlığı(LGS – YKS)** Hizmetleri verirken;

- Özel Eğitim alanında Özel Eğitim Değerlendirme,

- Müşavirlik

- Aile Eğitimi

- Resmi Sınav Tedbiri

- Yönlendirme

- Bep Eğitimi Hizmetlerini veriyoruz.

Dergimizden ve hizmetlerimizden faydalanmanız dileğiyle güzel günleriniz olsun.

Gürcan KIRAÇ
Kurum Müdürü

Hazırlayan: Psikolojik Danışman Barış İlhan

KORONAVİRÜS KAYGISI

Ülkemizde mart ayında ilk koronavirüs vakasıyla karşılaşmamız sonucu hayatımızda birçok değişiklik meydana geldi. Daha önce hiç deneyimlemediğimiz durumlarla karşı karşıyayız. Hayatımızı farklı yönlerden etkileyen koronavirüs, doğal olarak toplumun ve bireyin psikolojisini de etkiledi. Bu salgınla birlikte yaşadığımız en yoğun duyguların başında kaygı gelmektedir.

Kaygı, tehlike ya da tehdit karşısında hissettiğimiz bir duygudur. Kaygılandığımızda vücudumuzda fizyolojik değişimler meydana gelir. Otonom sinir sisteminin devreye girmesiyle birlikte sığ ve hızlı nefes almaya başlarız, kalp daha hızlı çarpmaya başlar, sıcak basması ve bununla birlikte terleme meydana gelir, el ve ayaklarda karıncalanma üşüme hissi, baş dönmesi, kendine ya da çevreye yabancılaşma, mide-bağırsakta rahatsızlık, bulantı, ağızda kuruluk, göğüs ağrısı, kaslarda kasılma ve titreme gibi birçok belirtiyi yaşamaya başlarız.

Bedenimizde olan tüm bu belirtilerin bir açıklaması vardır. Bunu bilmek, kişiyi bu belirtileri tehlikeli olarak yorumlamaktan alıkoymaz.

Tehlike karşısında canlıların yapabileceği iki şey vardır; kaçmak ya da

savaşmak. Tehlike anında böbrek üstü bezlerinden adrenalini ve noradrenalin hormonunun salgılanmasıyla birlikte yukarıda saydığımız fizyolojik tepkiler başlar ve biz kaçmaya-savaşmaya hazır hale geliriz. Bu sistem otomatik çalışır, bizim kontrolümüzde değildir. Çünkü ani gelişen tehlikelerde düşünmeden o durumdan kaçmamız için zaman hayati önem taşır. Bir nevi bu durum bizim alarm sistemimiz gibi çalışır, tehlike anında harekete geçmemizi sağlar.

Özet olarak korku ve kaygı duygusu yaşandığında bedensel tepkiler ve değişimler bizim için tehlikeli değil tam tersine hayatta kalma adına koruyucu bir işlev görür.

Öte yandan koronavirüs kaygısı ruhsal rahatsızlığı olan kişileri farklı yönlerden etkilemiştir. Bir araştırma

sonucu olmasa da salgınla birlikte bazı gözlemlerimiz oluştu. **Özellikle hastalık hastalığı (hipokondriyazis) olan kişiler bu salgından en fazla etkilenen gruptur.** Bu kişiler hasta olup olmadıklarına dair bedensel anlamda sık sık kendilerini kontrol ettikleri için salgınla birlikte bu davranış daha da artmış ve kaygı seviyeleri yükselmiştir. Zaten rahatsızlığın etkisiyle aktiviteleri kısıtlanmış olan depresyondaki kişiler de salgın ve sonrasındaki kısıtlamalar nedeniyle olumsuz etkilenmiştir.

Beklenenin aksine temizlik alanında obsesif kompulsif bozukluğu olan bireyler salgından önce de bu konuda aşırı tedbir aldıkları için salgınla birlikte hayatlarında çok fazla değişim olmamıştır. Aynı etkiyi sosyal fobili bireylerde de görmekteyiz. Utanma duygusunu yaşamamak için sosyal ilişkileri

kısıtlı olan bu kişiler özellikle sokağa çıkma yasağından psikolojik olarak en az etkilenen gruptur diyebiliriz.

Koronavirüs kaygısı her bireyde farklı düzeyde yaşanmaktadır.

Kaygı belli bir oranda yaşandığında aslında birey için sağlıklı bir duygudur ve şu anda kaygı hissetmek normal bir durum. Kaygı duygusuyla tehlikeye karşı önlem almaya başlarız ve bu önlemler hayatta kalmamızı sağlar. Kaygı duygumuz olmasaydı hayatımızın ne kadar kısa olabileceğini öngörebiliriz. **Kaygı seviyesi çok yüksek olduğunda işlevsiz tedbirler alınmaya başlanır. Bu da kişinin hayat kalitesinin düşmesine neden olur.** Tehlikeyi büyük görmek ve sonucunu direkt ölümle açıklamak, bireysel anlamda yapabileceklerini ve dış desteği azımsamak kaygıyı arttıran en önemli faktörlerdir. Kaygısı yüksek olan bireylere baktığımızda bazı davranış ve düşünme örüntüleri karşımıza çıkmaktadır.

Koronavirüs kaygısıyla daha

Koronavirüs ile ilgili ölüm haberlerini çok yakından takip ediyorsanız bunu sınırlandırın. Hiç izlememek de sürekli bu haberlere maruz kalmak da kaygıyı olumsuz etkiler. Bilgi kaynakları güvenilir olsun. Özellikle sosyal medyadaki bilgi kirliliğine kapılmayın. Bir ya da iki güvenilir kaynağı takip etmek yeterlidir.

Koronavirüse yakalanan fakat bu hastalıktan kurtulan kişilerin haberlerini daha yakından takip edin. Bu şekilde yanlış algınızın önüne geçebilirsiniz.

Sürekli bu konuda konuşuyorsanız farklı konularda da konuşmaya başlayın. Sadece kötü haber veren kişilerden uzak durun.

Günlük rutinlerinize devam etmeye çalışın. Yaşam repertuarınızı arttırın. Egzersiz, kitap okuma, yazı yazma, müzik aleti çalmayı öğrenme, görüntülü sohbet, yeni yemekler yapmak bunlardan bazıları. Bu konuda kendi listenizi oluşturabilirsiniz.

Olan bitenler karşısında, 'Ben de virüs kapacağım, hastalanıp ölebilirim' 'Sevdiklerimi bu salgın nedeniyle kaybedeceğim' 'Virüs bulaşırsa bundan kurtulamam' gibi durumu felaketleştirici değer-



lendirmeler ve zihinsel olarak kendimize sürekli virüsle ilgili sorular sormak, bunlara cevap bulmaya çalışmak kişinin psikolojisini olumsuz etkilemeye başlar.

Sosyal medyadan ya da televizyondan saplantılı şekilde koronavirüs haberlerini takip etmek, yakın çevresiyle devamlı salgın hakkında ve ölen kişilerle ilgili konuşmak, aynı evde yaşadığımız insanlara dokunmaktan kaçınmak, balko-

na bile çıkmamak, elleri çok sık ve saatlerce yıkamak bu durum karşısında işlevsiz olan düşünce ve davranışlara örnek olarak verilebilir. **Bu düşünce ve davranışlar duruma orantılı olmayan kaygıyı besler.**

Duygusal olarak az kaygılanıyoruz diye önlem almamak da bizi koronavirüs karşısında tehlikeye açık hale getirir.

Koronavirüsün psikolojik etkileriyle başa çıkmak için yapılacak en temel şey, odağımızı kontrol edebildiğimiz şeylere yöneltmek ve geride kalan belirsiz durumu kabul etmektir. Belirsiz olan durumu netleştirmeye çalışmak kişinin kaygısını daha da yükseltir. Aslında kaygısı normal olan ile yüksek olan bireylerdeki fark kendisini burada göstermektedir. **Kaygısı yüksek olan kişiler sürekli düşünerek, işlevsiz ve aşırı tedbirler olarak belirsiz olan durumu netleştirmeye çalışmaktadır.**

etkili baş etmek için yapabilecekleri şöyle sıralayabiliriz;

Koronavirüs ölümcül fakat almamız gereken önlemler kolay. Hijyen, mesafe ve maske ile büyük ölçüde korunma sağlayabiliyoruz. Bunun dışında aşırı önlemler de bizim kaygı duygumuzu besler. Bu gibi davranışlar varsa bunları kaldırın.

Evde izole olan yaşlı tanıdıklarınızı, komşularınızı telefonla daha sık arayın. Dışarıdan alınması gereken ihtiyaçları varsa destek olun. Bu hem onlara hem size iyi gelecektir, başka bir insana yardım etmek kişiyi en iyi hissettiren duygulardan biridir.

Günlük 7-8 saat uyuyabilecek şekilde uykunuzu düzenleyin. Bu hem ruhsal durumunuz için hem de bağışıklık sisteminiz için önemlidir.

Kaygının fiziksel etkilerini yoğun yaşıyorsanız nefes ve gevşeme egzersizi ile bedeninizi rahatlatabilirsiniz.



Koronavirüs kaygısı hayatınızın rutin işleyişini bozmaya devam ediyorsa bir uzman desteği almanız faydalı olabilir.

Hazırlayan: Psikolog Gülay Korkut

Pandemi Günlerinde AİLE İÇİ İLETİŞİM

Her bireyin belirsizliklere karşı tahammülsüzlüğü vardır. Pandemi sürecinde, belirsizliklerin uzun süredir devam etmesi insanların tahammül eşiğini düşürmüştür. Bu belirsizlikler, bireylerin kaygı düzeyini arttırmaktadır.

Kaygı tehlikeyi belirten bir sinyaldir. Binalardaki yangın düğmeleri gibi insanlarda da tehlike durumlarının habercisi niteliğinde alarm sistemi vardır. Bu sistem, tehlikeler karşısında tedbir almamızı sağlar. Yaşadığımız süreç gibi belirsizliklerin olduğu durumlarda, endişeli olmak normaldir. Ama tüm günü kaygılı ve gergin geçiriyorsanız, kaygınız günlük rutinlerinizi olumsuz etkiliyorsa bu kaygı, kontrol altına alınması gereken bir kaygıdır.

Örneğin: Gün içinde başka şeylere odaklanamıyorsanız, yapmanız gereken işleri aksatıyorsanız, kitap okumak isteyip okuyamıyorsanız, ders çalışmak isteyip çalışamıyorsanız kaygınız sorun hâline gelmiş demektir. **Arada kaygılanıyorsanız ama başka şeyler yaparken unutuyorsanız bu normal bir kaygıdır.**

Kaygılı olduğumuz durumlarda, diğerlerinin davranışlarını kabul penceremiz daralır ve bu davranışlardan daha çok rahatsız oluruz. Kaygılar, aile içi iletişimi de bozabilir. Bu durum aile içinde anlaşmazlıklara, tartışmalara hatta şiddete varan sonuçlara neden olabilir.

Şiddetin haklı bir gerekçesi yoktur ve şiddet yanlış bir davranıştır.

Pandemi Günlerinde Aile İçi İletişimi Güçlendirmek İçin Neler Yapılabilir?

1.Adım: Aile üyelerinin katıldığı bir toplantı yapılır.

Önce, içinde bulunduğumuz durum hakkında çocuklara bilgi verilmelidir. Bu bilgi, kısa, net ve doğru olmalıdır. Bildiğimiz şeylerden korkmayız.

Bu bilgi çocuklara nasıl verilebilir?

"Bu virüs ile birçok ülke savaş halinde... Aynı grip gibi bulaşıcı... Hasta ediyor, hasta olanların çoğu iyileşiyor. Bağışıklık sistemi zayıf olanlar ya da başka hastalığı olanlar ölebiliyor. Biz bu hastalıktan korunmak için neler yapabiliriz? Beslenmemize dikkat ederek, ev içinde spor yaparak, başka kişilerle temastan kaçınarak, açık havada oynayarak, temizliğe dikkat ederek sorumluluklarımızı yerine getirerek korunabiliriz." denilir. Daha sonra çocukların soruları varsa cevaplanır.

Unutmayın! Anne babaların kaygıları, çocukları da kay-

2.Adım: Aile olarak uyulması gereken kurallar belirlenir.

Toplantıyı yöneten kişi: "Bu günleri huzurlu ve sağlıklı geçirebilmek için kurallarımız neler olsun?" diye sorar.

- Her birey, tek tek önerilerini sunar.
- Tüm öneriler, tartışılmadan kâğıda yazılır.
- Sonra yazılan her öneri okunur, ailenin onayından geçer. (Gerekli mi, değil mi?)
- Herkes tarafından kabul edilen kurallar işaretlenir.
- İşaretlenen kurallardan hangisini kimin yapacağı belirlenir.

Peki, bu kurallar neler olabilir?

- Ev işlerinin paylaşılması; kimin hangi sorumluluğu alacağını belirlemesi,
- Herkesin birbirine saygılı ve nazik davranması, (Saygı; kırmamak, karşındaki bireyin iyi hissetmesini sağlamaktır.)
- Sesin yükseltilmemesi,
- Biri öfkeliyken, o anda konuşmaya çalışılmaması, öfkesi geçtikten, sakinleştikten sonra konuşulması, (Kimin, nasıl sakinleştiği belirlenebilir.)
- Birbirinin mahremiyetine ve beğenilerine saygılı olunması,
- Eğer bu kurallara uyulmazsa ne yapılacağını belirlemesi, (Uyarıların birbirini kırmadan yapılması ve uyarılara kızılmaması) gibi kurallar oluşturulabilir.



3. Adım: Bir hafta süresince yapılacakların planı oluşturulur.

“Günlerimizi daha verimli ve sağlıklı geçirmek için neler yapabiliriz?” diye sorulur. Gelen öneriler yazılır.Şu ana kadar yapmak isteyip de yapamadıklarınızı düşünün. Evde kalmayı fırsata çevirin.

Sağlıklı ve Verimli Zaman Geçirmek İçin Bazı Öneriler:

- Sürekli bu konu ile ilgilenip, haber kaynaklarını tarayarak kaygınızı artırmayın.
- Dengeli ve doğal beslenin.
- Uyku düzeniniz olmalı. Bunun için erken kalkmayı alışkanlık haline getirin. (Eğer uyuyamıyorsanız akşamları çay veya kahve içmeyin; geç saatte TV, bilgisayar ve cep telefonu ile vakit geçirmeyin.)
- Yeni alışkanlıklar edinin ya da mevcut alışkanlıklarınızı geliştirin. (Kitap okuyun, ders çalışın, spor yapın, el işleri yapın, ailecek film izleyin, oyun oynayın vb.)
- Yeni şeyler öğrenmeye çalışın. (Yabancı dil, farklı kültürler, oyun vb.)
- Gün içinde, herkesin sessiz olduğu yarım saatlik bir zaman oluşturun.
- Gün içinde en az 15-20 kez aralıklı olarak derin nefes almayı alışkanlık hâline getirin. (Diyafraam nefesi)
- Öz sevginizi güçlendirin; kendi-

Ailedeki kişiler birbirlerinin “kendini iyi hissetmesinden” sorumludur. Çünkü bu, bir arada yaşamamanın kuralıdır.

nizle ilgili en az on olumlu cümle kurun, iyi yaptığınız şeyleri yazın. Ailedeki diğer bireylere “Benimle ilgili üç olumlu şey söyler misin?” diye sorun.

- Duygularınızın nedenleri üzerinde düşünün. Duygularınızı yazın, günlük tutabilirsiniz.
- Her gün bir iki arkadaşınız ile telefonda konuşabilir, onlara yaptığınız etkinliklerden bahsedebilirsiniz.
- Yardıma ihtiyacı olan kişilerle ilgilenebilirsiniz. Başkalarına destek olmak, kendimizi daha güçlü hissettirir.

4. Adım: Her birey, kendi yapacaklarının planını oluşturur.

Bireysel olarak yapacağınız hobilere, değerleriniz, inançlarınız için zaman ayırmayı haftalık planınıza koyabilirsiniz.

5. Adım: Gün içinde yapılabilecekler ve yapılamayanlar oluşturulan plan üzerinden işaretlenir.

EBEVEYNLERE GENEL TAVSİYELER:

1. Korku, kaygı ve belirsizlikle baş edebilen, iyi bir rol model olun.
2. Yaklaşım ve önerileriniz çocuğun gelişimsel dönemine uygun olsun.
3. Günlük düzeni ve rutinleri koruyun.
4. Çocuğunuzun kaygılarını normalleştirin.
5. Çocuğunuzun kaygılarını kanallendirmesine destek olun. (Onu yatıştıracağını bildiğiniz şeylere yönlendirin.)
6. Sorularına cevap verin, cevaplarınız açık ve anlaşılır olsun.
7. Çocuğun yaşına uygun olmayan haber içerikleri ve olay anlatımlarından kaçının.
8. Keyif alacakları aktiviteler planlayın.
9. Uzaktan eğitim konusunda destek olun.
10. Duygularını anladığınızı ve düşüncelerine değer verdiğinizi çocuğunuza hissettirin.
11. Nutuk çekmeyin, nasihat vermeden sohbet edin.
12. Dijital teknoloji konusunda kararlı ve tutarlı sınırlar koyun.

Kaynakça: * ARKİŞ, Nurdoğan “İletişim Bilinci-İlişkilerimizi Nasıl Yönlendiriyoruz?” Final Kültür Sanat Yayınları 2019
* KORKUT, Gülay “Boşanmada Psikolojik İlk Yardım” Nobel Akademi Yayınları, ANK. 2019
* “Pandemi ve Sonrasında Okul Fobisi ve Davranışsal Bağımlılıklarla Mücadele” - Yeşilay Online Eğitim Programı
* TPD COVİT-19 konulu bilgilendirme bültenleri



Hazırlayan:
Psikolojik Danışman
Süleyman Demirci

PANDEMI SÜRECİNDE VELİLER NE YAPABİLİR?

Pandemi sürecinde evde kalma zorunluluğu yetişkinlerde olduğu gibi çocuk ve gençlerde de olumsuz etkiler gösterebilmektedir. Yaşam için tehdit olması, gündelik hayatı değiştirmesi ve olumsuz sonuçlar doğurması insan psikolojisini etkilemektedir. Çocukların ve gençlerin psikolojik sağlıklarının korunması ve desteklenmesi için ebeveynlerin sorumlulukları ön plana çıkmaktadır

Bilişsel gelişim seviyeleri ve soyut düşünme becerileri gelişmediği için çocuklar pandemi koşullarını sebep ve sonuçları ile algılamakta güçlük yaşayabilirler.

Aile veya ev ortamı dışındaki rutinlerin bozulması, çocuk ve ergenlerde hissedilen korku ve kaygının beynimizin bizi korumak için aldığı önlemler olduğunu anlatabiliriz. **Kaygı ve korkularımızı anlamak, kabullenmek, çözüme yönelik gerçekçi adımlar atmaları rahatlatacaktır.** Düşüncelerimizin normal, yaşadığımız salgın koşullarının anormal olduğunu çocukların yaş ve gelişim seviyelerine uygun, farklı yöntem ve tekniklerle (oyunlaştırma, kuklalar, role playing vs.) aktarabiliriz.

Ebeveynlerin ve yetişkinlerin süreçteki tutum ve yaklaşımlarının çocuklar üzerinde etkisi mutlak. Yoğun kaygılı, panik, aşırı koruyucu tutumlar çocuk ve gençlerin ruh sağlıklarını



ci doğru yönetmek için bilinçli adımlar atan yetişkinler çocuk ve gençlerin kendilerini daha iyi hissetmelerine, süreci kabullenmesine, önlem alınmasına dair olumlu duygular geliştirmelerine katkı sağlamaktadır.

Süreci doğru yönetmenin ilk koşulu doğru kaynaktan bilgi almaktır. Sağlık Bakanlığı Covid-19 Bilim Kurulu doğru bilgiye ulaşmak için önemlidir. Medyada haberlerin sunuluş

kte korkutucu, abartılı, tedirginliği artıracak içerikler yayınlanabilmektedir. Çocukların haber takiplerini sınırlamak, olumsuz içeriklerden kaçınmalarını sağlamak, tavsiyelerde bulunmak gibi ebeveyn denetimleri çocukların ruh sağlıklarının korunması için önemlidir.

Günlük rutinlerin devamını sağlamak önemlidir. Erken kalkma, kahvaltı, uyku, oyun, ders saati, yemek saati, tek no-

loji kullanımı gibi faaliyetler sabit tutulmalı, okul saatlerinde ders, uzaktan eğitim vb. rutinler korunmalıdır. Aile sohbetlerinin ve gün kritiklerinin yapılacağı akşam yemekleri beraber yenilmelidir.

Okul öncesi ve ilkököl çocuklarına masal okumak, hikâye anlatmak, günde en az yarım saat birlikte oynamak duygusal ihtiyaçlarını karşılamalarını, kendilerini ifade etme becerisi kazanmalarını sağlayan ve özgüveni destekleyen faaliyetlerdir.

Ailece günlük spor ve egzersiz yapmak hem ruh ve beden sağlığına hem de yaşamın normalleşmesine katkı sağlamaktadır.

Uzaktan eğitimde ebeveynlere, öğretmenlere ve okul yöneticilerine daha fazla görev düşmektedir. Pandemi sebebiyle okulların kapanmasının üzerinden 6 ay geçmesine rağmen süregelen ev yaşantısına adapte olmakta zorlanan çocuklar olabilmektedir.

Derslere motive olmakta zorlanan, yetersiz kalan, uzaktan eğitimin gerçek dersler olmadığını söyleyen ve koşullara direnen çocuklara her şeyden önce salgının ne kadar süreceğinin belirsiz olduğu, okul koşullarının bir süre daha böyle devam edeceği, yeni koşulları sorumluluk ve görevlerimiz gereği ciddiye almamız gerektiği anlatılmalıdır. **Aile, öğretmen, okul yöneticileri bu konularda koordineli çalışmalıdırlar.**

Normal koşullardaki rutinlerin devamını sağlamak ve yeni koşullara uyumu kolaylaştırmak için olumlu davranışların ödüllendirilmesi güdülenme ve motivasyonu destekleyecektir. Uzaktan eğitimin çocuklar üzerindeki olumlu, olumsuz etkileri, hislerini, düşüncelerini ifade etmeleri için onları dinlemeye

hazır olduğumuzu bilmeleri de yeni programa uyum sağlama-larını kolaylaştıracaktır.

Ne zaman sona ereceği bilin-mese de pandemi koşulları geçicidir. Çocuklar ve gençler için akranlarından uzak, sınırlı minimal ev yaşantısına dayanmak, yetişkinlere göre daha zordur. Boş zaman geçirmek, meşgul olmayan boş zihin kaygılı düşüncelere zemin hazırlayabilmektedir.

Çocuklarda ve gençlerde bu dönemde korku, kaygı, stres bilinç altında baskılanmaya başlar. Korku kaygı ve boşluk duygusunu teknoloji kullanımı doldurabilmektedir. Uyku düzenlerinde bozulma, sosyalleşme ihtiyaçlarında ve sorumluluklarında gerileme görülebilir.

Teknoloji kullanımının öğretici yanı olduğu kadar bağımlılık yapıcı yanı da bulunmaktadır. Kontrol edilmeyen, sınırlandırılmayan teknoloji ve internet kullanımı bireye diğer zamanların önemsiz olduğunu düşünmesine neden olur. Teknolojiye ulaşmadığında öfkeye, aile ve sosyal ilişkilerin bozulmasına sebep olmaktadır. **Çocuklarda uzun süreli teknoloji ve internet kullanımı dikkat eksikliği,**

aile içi çatışma, okul hayatına ve sosyal yaşama yeniden adapte olmada zorlanma gibi problemlere sebep olmaktadır.

Bu dönemde bilgisayar, telefon, televizyon, oyun konsolları ve internet kullanımında artışlar görülebilir. Onlara daha esnek davranmak kaçınılmazdır. Fakat pandemi öncesi koşullarda olduğu gibi ekran başında kontrollü zaman geçirmeleri sağlanmalıdır.

Aile içinde ortak tek bir bilgisayar kullanımı, diğer teknolojik cihazların ortak kullanımını önemlidir. Bu yöntemle evdeki her birey için sınırlama ve kontrol sağlanabilir. Teknoloji kullanımı dışında çocukların evde keyifli vakit geçirmesini sağlayacak aktiviteler aile içi iletişimi geliştirecektir.

Birlikte yapılacak aktiviteleri örneklendirecek olursak:

- Film izlemek
- Puzzle, yap-boz, oyun hamuru, zeka oyunları
- Fiziksel egzersizler
- Kitap Okuma
- Mutfakta zaman geçirmek
- Dışarda birlikte zaman geçirmek





Hazırlayan:

Psikolog Gülay Korkut

PANDEMI VE İNTERNET KULLANIMI

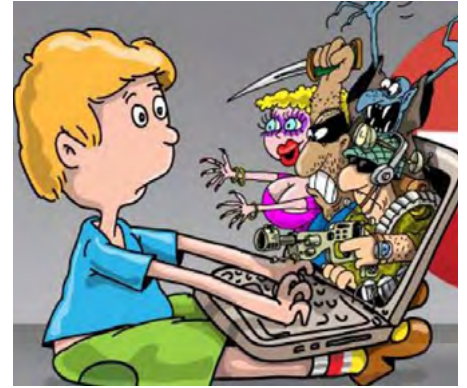
Bu zorlu Pandemi sürecinde evde kalma sürelerimiz artıkça internet başında geçirdiğimiz süremiz de artı. Aileler çocukların internet ve oyun bağımlısı olmasından şikâyet ederken çocuklar da ebeveynlerinin dizi veya film izlemekten kendileriyle ilgilenmediğinden şikâyet eder oldu.

Peki, neden internetin başındayız?

- Her zaman ulaşılabilir olması,
- Her ortamda kullanılabilmesi,
- Eğlenceli olması,
- Ödüllendirici olması, beyindeki ödül merkezlerini harekete geçirmesi,
- Kontrolün kişide olması,
- İnternetin yargılayıcı olmayan sosyal ilişkiler sağlaması,
- Hoşlanılmayan bir durum olduğunda kolayca kaçılabilmesi,
- Yüz yüze iletişimin olmaması, istenilen kimliğe bürünülebilmesi
- Gerekli kadar özeline açıklanamabilmesi,
- Yaşadıkları zorluklarla başa çıkma becerisi olarak kullanılması ya da sorundan kaçış sağlaması,
- Sosyal kaygısı olan bireylerin daha fazla kullanması olarak sıralanabilir.

İnternet kullanımının dezavantajları neler?

- Ekran (internet), beynin ödül merkezini bozar.
- Vücut fizyolojini bozar.
- Sosyal ilişkileri bozar.
- Zorbalıklarla karşılaşmasına neden olur.
- Uzun süreli kullanımda, psikolojik sorunlara yol açar.



Araştırmalara göre; İlk 36 aylık dönemde ekrana maruz kalan çocuklarda duygusal ve bilişsel geriliklere neden olmaktadır.

İnternet kullanmanın eğitimde faydası var mı?

Bazı eğitimciler, internet kullanımının çocuğun dil gelişiminde bir faydası olduğu görüşündedir.

Dil, taklit ile öğrenilir. Aile bireyleri çocukla yüz yüze konuştuğunda çocuk gözleyerek, tekrarlayarak öğrenir. Konuşurken kurulan göz iletişimi ve dokunma, sosyal ve ruhsal gelişimine de katkı sağlar. Bu Covit döneminde yüz yüze eğitimin daha faydalı olduğunu hepimiz anladık.

İnternet İzni Nasıl Olmalıdır? Bu Konuda Anne-Babalara Ne Önerilebilir?

- 0-2 yaş arasındaki çocukların yaşamında internet hiç olmamalıdır.
- 2-6 yaş arasındaki çocukların (okul öncesi) yaşamında günlük 30 dakika,
- İlkokul çağındaki çocukların yaşamında günlük 45 dakika,
- Ortaokul çağındaki çocukların yaşamında günlük 1 saat,
- Lise çağındaki çocukların yaşamında günlük: 2 saat olmalıdır.

Engelliler ve 70 yaş üstü insanlar ekrana daha çok ihtiyaç duyarlar, onlarda bu süre daha uzun tutulabilir.

Çocuklar, hatta biz yetişkinler günde en az 1-2 saat açık havada zaman geçirmelidir.

Eski bir Kızılderili atasözü vardır: **"Müzik değişirse dans değişir."**

Öyleyse biz ebeveynler; dansı değiştirmekle uğraşmak yerine dansı başlatan müziği değiştirmeliyiz.

Çocuğun şu anki hayatındaki ritimleri yani yaptığı eylemleri değiştirmeliyiz.

Eğer çocuklar akranları ile bir araya gelemiyorsa günde bir iki arkadaşı ile telefon görüşmesine izin verilmelidir.

"İletişimi ekranla değil akranla yap."

İnternette tanıştığınız biri ile sohbet etmek yerine tanıdığınız bir arkadaşınız ile sohbet etmek sizi daha çok sosyalleştirir.


Bağımlı çocukların, yetişkin olduklarında evliliklerini ve işlerini iyi yönetemedikleri gözlenmektedir.

*KAYNAKLAR: *Yeşilay'dan Online Eğitim Programı: "Pandemi ve Sonrasında Okul Fobisi ve Davranışsal Bağımlılıklarla Mücadele"
Yeşilay TBM sunuları

EBEVEYNLER NELER YAPMALI?

- Çocuklar ve gençlere, yaşadıkları zorluklarla başa çıkma becerisi kazandırmalı.
- Problem çözme becerisi geliştirmeli.
- Çocukların sosyalleşecekleri aktivitelerde bulunmalarını sağlamalı.
- Ailecek oynanan oyunlar, alışkanlık haline getirilmeli.
- Çocukların; sorunu değil, sorunu çıkaran nedeni görmelerini sağlamalı.
- Yeni şeyler öğrenmek için interneti kullanması sağlanmalı.
- Telefon, oyun aracı olarak kullanılmamalı.
- Anne babalar, interneti faydalı kullanma konusunda çocuklara örnek model olmalı.
- Çocuklara itibarlarını koruyabilmeleri ve başkalarına zorbalık etmemeleri öğretilmeli.
- Faydalı bağımlılıklar geliştirmeleri sağlanmalı: yürüyüş, spor yapma, müzik aleti kullanma, kitap okuma vb.





Hazırlayan:
Özel Eğitim Öğretmeni-
Tuba Uçar

PANDEMI VE ÖZEL EĞİTİM

Pandemi sürecinde eğitim alanında en büyük yara alan kısım özel eğitim öğrencileri olmuştur. İmkânsızlıklar da bu sürecin olumsuz yönde ilerlemesine en büyük etkindir. Özel eğitimin uzaktan yapılmasının zorluğu da gözlenmiştir.

Özel eğitimde en önemli nokta olan birebir eğitim ve az sayıda öğrenciler ile yapılan eğitim süreci, öğretmen otoritesinin olmaması, öğrenme ortamının değişmesi gibi etkenlerden dolayı veli desteği olmasına rağmen olumsuz etkilenmiştir. **Öğrencilerin anne babalarını öğretmen yerine koyamamaları beklenen bir durumdur.** Normal bir öğrenciye velisi ders başı yaptırabilirken özel eğitim de velilerin bunu yapması daha zordur. Çünkü **öğretmen ve ebeveyni farklı bir yerde koşullayan çocukların bu süreçte zorlanmalarını normal karşılamak gerekir.**

Birebir ve etkili eğitim teknikleri kullanarak öğrencilerde olumlu davranış değişimleri yaratan öğretmenlerin yokluğu, uzaktan müdahale ve yol göstericiliği olsa da öğrencilerde gerilemelere, davranış ve bilgi öğrenme eksikliklerine neden olmuştur. Özel eğitimde erken eğitim ve okul hayatının önemini vurgularken, **eğitimin kesintiye uğraması ile yaşanan olumsuz-**

luklar karşısında umutsuzluğa kapılmamak gerekir.

Sonraki aşamalarda öğretmen veli işbirliği ile büyük uçurumlar oluşmasını engellemek yine veli ve öğretmenler olarak bizlerin elindedir.

Üstelik özel eğitim gibi kapsamlı, farklı ve bireysel eğitimin yapıldığı bir alanda ortak bir ders programı uygulanamayacağı için de sıkıntılar yaşanmaktadır.

Örneğin; İşitme engelli bir öğrenci için görsel ağırlıklı bir eğitim görme engelli bir öğrenci için ise işitsel ve dokunsal ağırlıklı bir eğitim planı ve materyali düşünülür. Otizm spektrum bozukluğu olan öğrencilerde davranış değiştirme Mental Retardasyon tanılı öğrencilerde durumuna göre özbakım becerileri ve akademik kazanımlarında çalışmak gerekmektedir. Bu süreçte bunları yapamamak da süreci sekteye uğratmıştır. Yani aslında engel türüne ve derecesine göre Bireyselleştirilmiş

Eğitim Planları (BEP) uygulanmaktadır. Ancak bu nokta da özel eğitim konusundaki eksikliklerimiz de ortaya çıkmış bulunmakta ve geleceğe yönelik bir nebze de olsa ilerlememizi ve değişmemizi sağlayacağı umudu içerisinde olmaktan da kendimizi alıkoyamamaktayız.

Özel eğitim, özveri ve emek isteyen bir alan olmasından dolayı uzaktan eğitim sürecinde eksik kalmıştır. **Özel eğitimde önlemler alınarak ileriye dönük planlamalar yapılabilir.** Bu konuda öğretmen- aile-okul işbirliği ile hazırlanacak Bireyselleştirilmiş Eğitim Planları, Günlük Zaman Çizelgeleri vb. eğitim sürecinin niteliğini artıracaktır.

Özel eğitim öğrencilerinde sıklıkla zayıf bağışıklık sistemi ve süregelen hastalıklar engellerine eşlik etmektedir. **Risk grubunda olan öğrencilerimizle hijyen ve mesafe koşullarını koruyarak çalışmak, Öğrenciyle fiziksel temasın yoğun olduğu eğitim süreci şu an ki koşullar düşünüldüğünde hem**

öğretmenleri hem öğrencileri zorlayacaktır. Bu nedenlerden dolayı öğrencilerin okula geri döndüğünde yaşayacakları süreç zorlu olacaktır.

Pandemiden etkilenme düzeyleri yüksek olan hassas durumdaki öğrencilerimizde

- Korku, kaygı ve kırılganlık
- Öfke
- Okula dönmek istememe
- Konsantrasyon güçlükleri
- Gerileme(regresyon)
- Sosyal ilişkilerde sorun yaşama
- Üzüntü
- Uyku sorunları
- Kaçınma davranışları
- Anlam ve değerler de değişim gibi etkiler olması beklenebilir.

Bu durumlar gözleendiğinde okul rehber öğretmeni veya konuyla ilgili diğer uzmanlardan yardım alınması gerekir.

Peki, eğitim koşulları ile ilgili çözümlerimiz neler olabilir?

- * Hijyen ve mesafe koşullarında sınıflar sık sık dezenfekte edilebilir,
- * Öğrencilere maske takma davranışı öncelikli olarak verilebilir
- * El yıkama ve kişisel hijyen becerileri kazandırılabilir
- * Öğretmen- veli işbirliği ve eşgüdümlü çalışması olmalı
- * Öğrencilerin sınıf ortamında uzun süre dikkatlerini toplayıp hareketsiz duramayacağı dikkate alınarak gerekli önlemler alınabilir
- * Yüz yüze eğitim süreci içerisinde velilerin imkanları dahilindeyse okul çevresinde bulunmaları ve destek vermeleri sağlanabilir
- * Öğrencilerle randevu usulü çalışmalar yapılabilir(hibrit sistemi) ve bu şekilde aile eğitimi ve birebire eğitim riski minimuma inmesini sağlayacaktır.
- * Hazırlanmış olan bireysel planlar doğrultusunda çalışmalar yürütülebilir
- * Öğrencilere uzaktan eğitim süreci içerisinde derse koşullama açısından uygun ortam oluşturulabilir
- * Öğrenciler derse güdülenmekte zorlandığında öğrenciyi zorlamadan uygun yöntemlerle derse hazır hale getirilebilir
- * İşitme engelli öğrenciler için görsel kartlar kullanılırken, görme engelli öğrenciler için işitsel ağırlıklı çalışmalar hazırlanabilir
- * Öğrencilere evde yapabilecekleri ödevler EBA üzerinden gönderilmeli ve takibi sağlanabilir
- * Öğrencilerde stres ve kaygı düzeylerini artırmamak için çalışmalar yapılabilir; örneğin bisiklet sürme, yürüyüş, koşu vb.
- * İmkânları olmayan velilerin tespiti yapıp gerekli mercilere bildirilip, EBA destek noktalarından yararlanmaları için yol gösterilebilir



Hazırlayan:
Psikolojik Danışman Muzaffer Eskin

ENGELLİLİK Mİ? ENGELLENMİŞLİK Mİ?



Her canlı gibi insan da önce doğar, sonra büyür, gelişir; yuva kurar. Her canlı gibi bir zaman gelir, yaşama veda eder. Her aile, çocuğunun sağlıklı ve sağlam doğmasını, her organının sorunsuz çalışmasını ister. Ancak farklı nedenlerden dolayı bazen istenilen olmaz, doğan çocuk en az bir organını ya tamamen ya da kısmen kullanamaz olur. Bu bireyler için engelli, özürlü, sakat, yetersiz gibi tanımlamalar yapılır. Halk arasında en fazla engelli tanımlaması kullanılmaktadır.

Bu yazıda engellilik üzerine konferans verecek değilim. Ancak gerçekten bir engel var mı? Başka bir deyişle görememek, konuşamamak, yürüyememek, işitememek bir engel midir yoksa bu tür insanlar aslında engellenmiş insanlar mıdır? İşte üzerinde konuşulması ve kafa yorulması gereken can alıcı nokta burasıdır.

Örneğin bir toplantıdasınız. Yabancı konuşmacılar da var toplantıda ve konuyla ilgili sunumlar yapıyorlar. Oturdunuz koltuğa, toplantıyı izliyorsunuz. Yabancı konuşmacılardan biri çıkıyor sahneye ve konuşmasına başlıyor. Hiç bir şey anlamıyorsunuz konuşulanlardan. Çünkü o dili bilmiyorsunuz. Kendinizi nasıl hissederdiniz? Yine evinizde yüksek bir rafta almanız gereken bir nesne var. Onu alamıyorsunuz, çünkü boyunuz yetişmiyor rafa. Ne düşünürdünüz?

(DİL BİLMEME, KISA BOYLULUK, ENGELLENMİŞLİK)

Yukarıda verdiğim iki örnekte sizi engelleyen durumlar var. Birinde

dil yoksunluğunuz nedeniyle konuşmayı anlayamıyor, birinde de size göre çok yüksek olan rafa uzanamıyorsunuz.

Şimdi gelin engelleri kaldıralım: İlk senaryomuzda çeviri kulaklığı olsa elinizde, Türkçe'ye çevrilen konuşmayı rahatlıkla anlarsınız. İkinci senaryomuzda da bir sandalye ya da masa üzerine çıkarak rafa uzanır ve almak istediğiniz nesneyi alırsınız. Böylece engeller de kalkmış olur.

"Engelli" diye tanımlanan insanların durumu da aynen böyledir. Yapmak istediklerini yapabilmeleri, birtakım engellerden dolayı mümkün olamamaktadır. **Oysa bir kısım araç-gereçle o engeller kalkar, herkesin yapabildiğini yapabilir.**

Bir görmeyen, ekran okuma uygulamalarıyla bilgisayarı ve akıllı telefonu "engelsiz" diye tanımlanan insanlarla aynı düzeyde kullanır. Sesli betimleme teknolojisi sayesinde bir



sinema filmi, bale gösterisi, tiyatro oyunu gibi sanatsal faaliyetleri karşılıklı diyaloglardan bağımsız olarak herkes gibi izleyebilir.

Kaldırımların uygun olarak düzenlenmesi ve araçların, tabelaların gelişigüzel konulmamasıyla herkes gibi o kaldırımlardan rahatlıkla yararlanabilir. **Merdiven basamaklarına bağlı rampaların yapılması, yürüme gücünü çekenlerin hareketini kolaylaştırır.** İşitmeyenler için belirgin yazılı tabelalar, gitmek istedikleri yere rahat gitmelerini kolaylaştırır. **Standart bir işaret dilinin varlığı ve bu dilin herkesçe öğrenilmesinin zorunlu olmasıyla iletişimi kolaylaştırır.**

Gördüğünüz gibi önünüze konulan engeller kalkmadıkça bir göremeyenden, işitmeyenenden, hareket yoksunundan farkınız olmuyor. Bu durumlar sizi engel sahibi yapmıyor. **Engelliler için "ENGELLENMİŞLER" demenin hiç de yanlış olmadığını söyleyebiliriz.** Teknik ve zihni altyapı yoksunlukları giderildiğinde organlardaki işlev eksiklikleri teknolojik ve zihni düzenlemelerle kalkabilmektedir.

Tüm bu sıkıntılar, engellinin ruh sağlığında, önemli sorunlara yol açmaktadır. **Bazen yok sayılmak, görülmemek, bir selamdan bile ayrı tutulmak, almalarda almamak, vermelerde vermemek gibi uygulamalara maruz kalan engelli, iş yaşamında verimli de olamamaktadır.**

Her insan gibi "engellenmiş" kişiler de üretmek, aile geçindirmek zorundadır. En azından kişisel giderlerini karşılayabilecek bir işe sahip olmaları gerekir. Ancak bu kişilere yönelik bilgi ve bilinç yoksunlukları, bilgiden uzak ve genetik olarak kodlanmış yanlış inanışlar nedeniyle iş bulmak, iş bulunsa bile orada tutunabilmek güç olabilmektedir.

Engellenmiş insanlara yönelik mevzuat, lehte çok güzel haklar tanınamaktaysa da yukarıda saydığımız nedenlerin etkisiyle kâğıt üzerindeki haklar, kullanılamam-



aktadır. Böylelikle bir engellenme durumuyla da karşılaşılmaktadır: **Çalışamama durumu.**

İyi derecelerle okullar bitirilse de üniversitelere uygun işlerde çalışmaları güç olabilmektedir. **Kamunun bu konudaki eksiklikleri, konfederasyonlar tarafından yöneticilerle paylaşılmakta ve çözüm yolları önerilmekteyse de zihni bir devrim yapılmadıkça bu çabalar da boşa gitmektedir.**

Günümüz gündeminin önemli maddelerinden olan salgın süreci, engellileri de olumsuz etkilemektedir. İyi niyetli de olsa hatalı düşüncüler söz konusudur.

Görmeyenlerin her yere elleriyle dokunmak zorunda oldukları nedeniyle izinli sayılmaları, diğer engellilerin salgın sürecinde sanki hastalığa yakalanmaları "normal" insanlara göre daha kolaymış gibi bir yaklaşım gösterilmesi, hatalı ve yanlıştır.

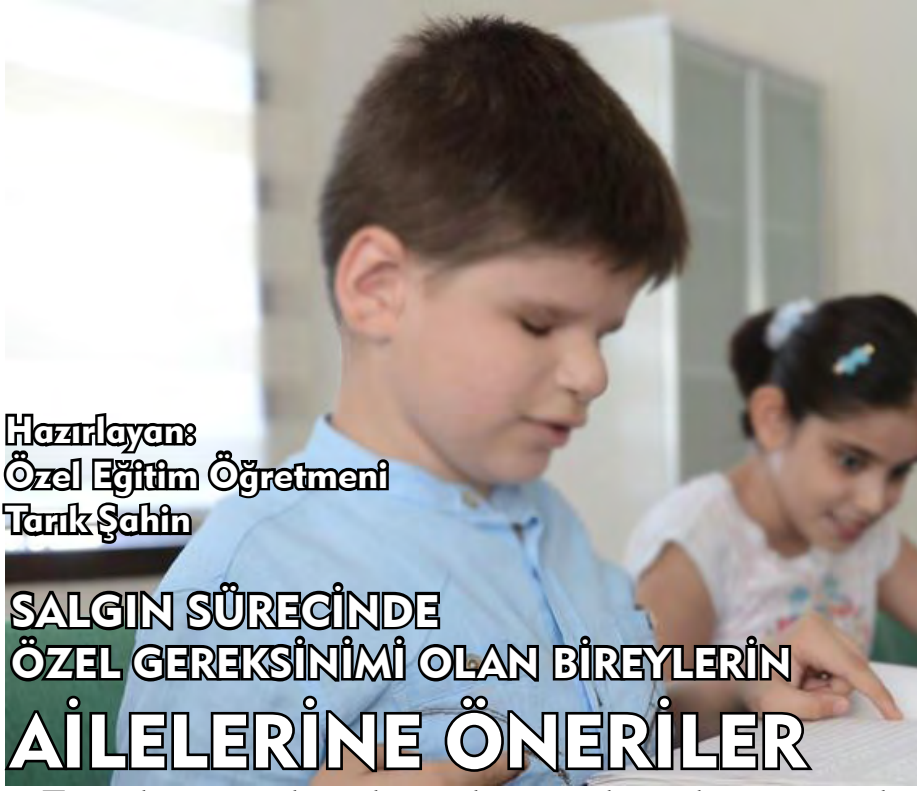
Engelli öğrenciler, uzaktan eğitim koşullarına uyum sağlamakta

güçlük çekmektedirler. EBA'nın özellikle görmeyenlerin kolay erişiminden uzak olması ve bu konuda yapılan tüm isteklere sessiz kalınması, fırsat eşitsizliği yaratmaktadır.

Söylenecek çok şey olmakla birlikte, ne yapılabileceği ile ilgili birkaç sözle tamamlayalım. **Engellenmiş insanların da engelleyen faktörler ortadan kaldırıldığında her şeyi yapabilecekleri, verimli olabilecekleri bilinci oluşturulmalıdır.** Bünyesinde engelli çalıştıran kurumun idarecileri, diğer çalışanları ve engelli çalışanların uyum içerisinde olması gerekmektedir.

Bu uyum, o kuruma gelecek başka engellilerin önünü açması bakımından çok önemlidir. **Kullanamadığımız gözümüzün, kulağımızın, ayağımızın eksikliğini giderici araç-gereçleri sağlayan kurumlar, engelliden verim alacaktır.** Böylece önemli olanın engellerin ortadan kaldırılması olduğu gerçeği elle tutulur bir hal alacaktır.

Engelli-engelsiz herkesle güzel bir yaşam dileklerimle.



Hazırlayan:
Özel Eğitim Öğretmeni
Tarık Şahin

SALGIN SÜRECİNDE ÖZEL GEREKSİNİMİ OLAN BİREYLERİN AİLELERİNE ÖNERİLER

Tüm dünyayı etkisi altına alan pandemi dönemi, özel gereksinimi olan çocuklar ile aileleri için çok daha zorlu ve yıpratıcı bir süreç haline geldi.

Bu süreci iyi şekilde atlatmak için yapılması gereken en önemli şey özel gereksinimi olan bireyin yaşını, zihinsel durumunu, engel türünü göz önünde bulundurarak anlayacağı şekilde süreci açıklamak ve yapması gerekenleri anlatmak olacaktır.

Özellikle hijyen, maske, fiziksel mesafe kurallarını ve önemini anlatmakla birlikte uygulamalı olarak tekrar etmek, konu ile ilgili hikayeler anlatmak, görseller izlettirmek bireyden beklenen bu davranışları gerçekleştirmesini ve bu kurallara uymasını kolaylaştıracaktır.

Ev içinde, aile arasında sürekli olarak corona virüs salgını ile ilgili konuşmak bu konu ile ilgili yayınlar izlemek çocuğunuzun kaygı ve korku düzeyinin artmasına neden olacak. **Bu da çocuğunuzda duygusal ve psikolojik sorunlar yaratacaktır.**

Bu nedenle çocuğunuzun, pandemi süreci ile virüsün olumsuz etkilerine ilişkin basında ve sosyal medyada korkuya neden olabilecek haber ve içeriklerden mümkün olduğunca uzak tutmalısınız.

Düzenli bir programa sahip olmak, bireyin yalnızca boş zamanlarını değerlendirmek için değil aynı zamanda akademik, sosyal ve duygusal gelişimi açısından da faydalı olacak olup olası davranış problemlerini minimize edecektir.

Bunun için günlük, saatlik rutinler oluşturup bu rutinleri çocuğunuzun akademik gereksinimleri, ilgi ve ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak çocuğunuz ile birlikte belirleyin ve bir zaman çizelgesi şeklinde hazırlayın. Bu çizelgede seveceği etkinliklere de yer verin. Bu rutinlere uyması durumunda çocuğunuzun olumlu yönde pekiştirmeyi unutmayın.

Çocuğunuzun sevdiği ve iletişim kurmaktan keyif aldığı kişilerle (öğretmenler, arkadaşlar vb.) sesli ya da görüntülü iletişim kurmasını sağlayarak sosyalleşme sürecine katkıda bulunun.

Pandemi sürecinden dolayı aileler önceki yıllara göre çok daha fazla eğitim ve öğretim sürecinin içinde yer almak durumundadır. Bu nedenle uzaktan eğitim sürecinde mümkün olduğunca çocuğunuzun öğretmenleriyle birlikte hareket etmek, süreci birlikte planlamak size ve çocuğunuza önemli katkılar sağlayacaktır. Çocuğunuz için öğretmenleri tarafından yapılacak olan bireyselleştirilmiş eğitim planlarının hazırlanması sürecinde görüş alışverişinde bulunmanız, ev ortamında yapmanız gerekenler konusunda sınıf ve rehber öğretmenleriniz ile iletişimde olmanız ve birlikte planlamanız sürecin daha verimli geçmesi açısından faydalı olacaktır.

Özel eğitime gereksinim duyan birey-

lerin eğitiminde yüz yüze eğitim büyük öneme sahip olmakla birlikte uzaktan eğitim ise özel eğitim uygulamaları açısından bir o kadar zordur. **Özel gereksinimli bireylerde, öğrenilen bilgilerin unutulması oldukça hızlı bir süreçtir.** Bu nedenle kazanımların (öğrenilen bilgi ve davranışların) kalıcı hale gelmesi için de sık tekrar yapılması gereklidir.

Yüz yüze eğitim imkanlarının bulunmadığı durumlarda uzaktan eğitim uygulamalarına katılıma özen gösterin. Ayrıca Milli Eğitim Bakanlığımızın özel gereksinimli çocuklar için hazırlanmış olduğu etkinlik ve uygulamaları takip etmeniz de faydalı olacaktır.

(<https://orgm.meb.gov.tr/www/oceet-ozel-cocuklarimizla-eglencli-etkinlikler-takvimi/icerik/1307>)
Erişim Tarihi: 21.09.2020

Uzaktan eğitim süreci ve evde yapacağınız etkinliklerle ilgili ev içi düzenlemeleri gerçekleştirilmelidir.

Uzaktan eğitim sürecinde çocuklarınızın katılacağı dersler ve etkinlikler için evinizin uygun bir bölümünü sınıf ortamına benzer (masa, sandalye, mümkünse küçük bir yazı tahtası) şekilde düzenlemeli ve bu alanın sadece eğitim amacıyla kullanılmasına özen gösterilmelidir.

Bir başka önemli nokta da özel gereksinimi bulunan çocuğun hareket etmesi ve enerjisini atmasının gerekli olduğudur. Bunun için **uygun ortamlar yaratılarak çocuğunuzun spor yapmasını, hareket etmesini, enerjisini harcamasını sağlayın.** Bu sayede problem davranışları da azalacaktır. Bununla birlikte, çocuğunuzun uzun süre evde kaldığı bu süreçte beslenmesine dikkat etmeli; şekerli, kalorisi yüksek, sağlıksız besinlerden ve asitli içeceklerden uzak tutmalısınız.

Pandemi döneminde özel gereksinimli çocuklarınızın çözümleyemediğiniz ciddi davranış sorunları ile ilgili olarak sınıf öğretmeni, okul rehberlik servisi ve Rehberlik Araştırma Merkezlerinin ilgili birimlerinden de destek alabilirsiniz.

Anne, baba ya da özel gereksinimli bireyin bakımını üstlenen kişiler olarak **sizin rahatlamanız da süreci yönetmek açısından son derece önemlidir.** Sizler de kaygı düzeyini artıran uyarılardan uzaklaşmalı, keyifli etkinliklere ve yeni hobiler edinmeye yönelmelisiniz.

MERKEZEFENDİ BELEDİYESİ ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ

KUR-AN'I KERİMİN IŞIĞINDA, ECDADININ İZİNDE, BİLİMLE GELECEĞE...



MERKEZEFENDİ BELEDİYESİ
ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ
FEN BİLİMLERİ ve SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU



ÇALIŞMALARIMIZ

- ✓ TYT - AYT Danışmanlığı
- ✓ Yoğun Akademik Kurslar
- ✓ Öğrenci Koçluğu
- ✓ Sosyal - Kültürel Faaliyetler
- ✓ Sportif Faaliyetler
- ✓ Mesleki Çalışmalar
- ✓ Kariyer Günleri
- ✓ Kitap Okuma Etkinlikleri
- ✓ İletişim Odaklı Dil Eğitimi
- ✓ Atölye Çalışmaları
- ✓ Sosyal Sorumluluk Projeleri

BAHÇEMİZ

- ✓ Hali Saha
- ✓ Voleybol Sahası
- ✓ Basketbol Sahası
- ✓ Kort Tenisi
- ✓ Bocce Sahası
- ✓ Fitness Spor Aletleri
- ✓ Kum Torbası
- ✓ Kamelya
- ✓ 1100 m² Yeşil Alan
- ✓ Hayvanat Bahçesi

BİNAMIZ

- ✓ 7 Adet Laboratuvar
- ✓ Zenginleştirilmiş Kütüphane
- ✓ Etüt Odaları
- ✓ Çok Amaçlı Salon
- ✓ Kafeterya
- ✓ Öğretmen Zümre Odaları
- ✓ Fuaye Alanı
- ✓ Badminton Salonu
- ✓ Masa Tenisi Salonu
- ✓ Fitness Salonu
- ✓ Plates Salonu
- ✓ Beceri Atölyeleri

srkeris@gmail.com



Bahçelievler Mahallesi Şirinköy Yolu No:58 Merkezefendi/DENİZLİ



764645@meb.k12.tr



+90 258 377 13 00
+90 551 196 99 49



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



#Merkezefendi Belediyesi Anadolu İmam Hatip Lisesi
#Mefendi Bld Aihl



@merkezefendibldaihl



Merkezefendi Belediyesi Anadolu İmam Hatip Lisesi

Dergimize katkı ve desteklerinden dolayı teşekkürlerimizi sunuyoruz.