

ZİHİN YETERSİZLİĞİ

AİLE EĞİTİMİ KİTAP SETİ

III. KADEME

- ▶ Doç. Dr. Gizem YILDIZ
- ▶ Arş. Gör. Göksel CÜRE
- ▶ Arş. Gör. Salih NAR

5.
Kitap



ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

2024

Genel Yayın Yönetmeni Doç. Dr. Mustafa OTRAR

Yayın Koordinatörü Gökçağrı GÜREL

Proje Koordinatörü Prof. Dr. Atilla CAVKAYTAR

Yazı İşleri Dr. Mehmet Akif CİHAN

Editör Prof. Dr. Emine Sema BATU

Yayına Hazırlayan Sevil CANPOLAT

Gülhan ERSOY

Merve LAÇİN

Katkıda Bulunanlar Yasemin Dilek ALTINTAŞ

Nagehan BAŞGÜL

Hicran TAMKOÇ

Tashih Sevil CANPOLAT

Görsel Betimleme Hafize DOĞAN

Tasarım Sude Ajans Reklam Org. Tan. Ltd. Şti.

Aile Eğitimi Kitap Seti'nin her hakkı saklıdır ve Millî Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğüne aittir. Setin içerikleri kaynak gösterilmeden hiçbir suretle alınıp yayınlanamaz.

Değerli Aileler,

Eğitimde tüm paydaşların bir araya gelerek ortak bir amaç uğruna çaba sarf etmesi, başarı için en önemli kriterlerdendir. Paydaşların en mühimlerinden birisi de muhakkak ki sizlersiniz. Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin ebeveyni veya vasisi olmak, sizleri de bizim nazarımda özel kılmaktadır. Bizler Millî Eğitim Bakanlığı mensupları olarak çocuğunuzun doğumundan mezuniyetine kadar geçireceğiniz süreçte sizlere destek vermek amacıyla gece gündüz çalışmaktayız. Elinizde tuttuğunuz veya dijital cihazınızla erişim sağladığınız “Aile Eğitimi Kitap Seti” çalışması da bu amaçla hazırlanmıştır. Setimiz, özel eğitim ihtiyacı olan çocukların eğitiminde, sizlere yol gösteren bir başucu kaynağı görevi görecek mahiyette hazırlanmıştır.

Sevgili Aileler, Kıymetli Öğretmenler,

Aile Eğitimi Kitap Seti; alanında uzman seksenden fazla akademisyen ve eğitimcinin uzun uğraşlar sonucunda ortaya çıkardığı, toplam 54 kitaptan oluşan bir yardımcı kaynak kitap setidir. Tüm yetersizlik türleri için kendi içerisinde ayrı kitap setleri barındıran ve her bir kitap setinin içerisinde de farklı yaş gruplarına veya alt yetersizlik türlerine hitap eden bir anlatım tarzı benimsemiştir. Eğitim sürecinde ve sonrasında ihtiyaç duyacağınız teorik bilgiler, etkililiği bilimsel olarak kanıtlanmış uygulama örnekleriyle harmanlanmış ve uzun yıllar kullanılacak harika bir çalışma ortaya çıkmıştır.

Günümüz teknolojisi ve bilgi toplumu düşünüldüğünde video içeriklerin öğrenmede ne kadar etkili bir yöntem olduğu herkesin malumudur. Bizler de bu çalışmada kitaplarda yer alan teori ve uygulama içeriklerini kısa videolarla desteklemeye çalıştık. Ayrıca bu videolar işitme ve görme yetersizliği olan ailelerimiz için erişilebilir formatta hazırlanmıştır. Bununla birlikte kitaplarımızdaki görsel betimleme metinleri de düşünüldüğünde özel eğitim alanında her ögesiyle erişilebilir bir eser ortaya koyulmuştur.

Takdimimi noktalarken “Aile Eğitimi Kitap Seti”nin sizlere özel eğitim ihtiyacı olan bireyler yetiştirirken yol gösterici olmasını ve her bir evladımızın eğitim hayatlarının sonunda, bağımsız bir yurttaş olarak yaşamlarına devam edecek seviyeye gelmelerinde katkı sağlamasını temenni ederim. “Özel Eğitim” alanında bir mihenk taşı görevi görecek bu eserin hazırlanmasında emeği geçen tüm akademisyen, eğitimci ve genel müdürlüğümüzün kıymetli personellerini canı gönülden kutlar, setimizin memleketimize hayırlı olmasını umut ederim.

Doç. Dr. Mustafa OTRAR
Genel Müdür

SUNUŞ

Değerli Aileler,

Sizler, en değerli varlıklarınız olan biricik çocuklarınızın yaşam içinde kendi ayakları üzerinde durabilmelerini sağlayacak becerileri kazanabilmeleri için büyük bir mücadele vermektесiniz. Bu mücadelede sizlere yardımcı olabilmek için sağlık, eğitim, sosyal destek, güvenlik gibi alanlarda pek çok eğitimci ve uzman görev yapmaktadır. Tüm görevlilerin amacı, siz ailelerin çocuklarınızın gelişimi ve eğitimine katkıda bulunarak onları bağımsız bireyler hâline getirme sürecinde yanınızda olmaktır.

Gelişim özellikleri her ne olursa olsun her çocuğun ailesiyle mutlu, huzurlu ve geleceğe güvenle bakan bireyler olmaya hakkı vardır. Çocuklarınızın bu hakları elde edebilmesi, onlara verilecek nitelikli eğitim ve destek hizmetlerin sunulması ile mümkün olacaktır. Tüm çocukların bu nitelikli eğitim ve destek alma yönündeki anayasal haklarını, en verimli şekilde kullanabilmeleri için doktorların, öğretmenlerin, uzmanların yanı sıra siz ailelerin de önemli sorumlulukları yerine getirmeleri gerekir. Her anne baba mutlaka çocuğu için en iyisini ister. Sizler için önemli olan; en iyi bakıma, en iyi eğitime, en iyi destek hizmetlerine kolaylıkla erişebilmektir. Biz hizmet verenlerin de sizin çok önem verdiğiniz bu hizmetlerin geliştirilmesinde iş birliğimize ihtiyacımız vardır. İnanıyoruz ki uzmanlar ve eğitimciler ile aileler, el ele vererek çocukların toplum yaşamına katılımlarını sağlamak için en iyisini yapacaklardır.

Çocuklarınızın, uzmanlar ve eğitimcilerin sunduğu pek çok hizmetlerden en iyi şekilde yararlanabilmesi için siz ailelerin de bu sürece etkin olarak katılmanız beklenmektedir. Şu bir gerçektir ki aileler çocuklarının gelişim ve eğitimlerinde katılımcı olduklarında çocuklarının okul başarıları artacağı gibi bağımsız yaşama hazırlanmaları da kolaylaşacaktır. Bu iş birliğinin yürütülmesinde sizler için Aile Eğitimi Kitap Seti hazırlanmıştır. Sizlere sunulan bu Aile Eğitimi Kitap Seti, tüm özel eğitim kategorileri ve tüm yaş grupları için alanında uzman akademisyenler tarafından titizlikle hazırlanmıştır. Sizler çocuğunuzun durumuna ve yaşına uygun olan kitapları, bu kitap setinden seçerek çocuğunuzun gelişim ve eğitimine katkıda bulunabileceksiniz.

Sevgili Öğretmenler, Değerli Aileler,

Kitap setlerimiz otizm spektrum bozukluğu, zihin yetersizliği, işitme yetersizliği, görme yetersizliği, bedensel yetersizlik, öğrenme güçlüğü, dil ve konuşma bozukluğu, duygu ve davranış bozukluğu, çoklu yetersizlikler ve ailelerle çalışma konularını kapsamaktadır. Her bir kitap seti ise 0-3 yaş, 4-6 yaş, birinci kademe olan ilkokul, ikinci kademe olan ortaokul, üçüncü kademe olan ortaöğretim öğrencilerinin aileleri için ayrı ayrı hazırlanmıştır. Aynı zamanda tüm grupları ilgilendiren konular, ortak aile eğitimi kitap seti olan Özel Eğitimde Ailelerle Çalışma Seti'nde toplanmıştır. Tüm kitap setlerinde açıklanan konular, uzmanların ve öğretmenlerin hazırladığı videolarla zenginleştirilmiştir. Böylece sizler çocuğunuzun gelişimi ve eğitimiyle ilgili bilgileri edinirken aynı zamanda konuların videolarını izleyebileceksiniz. Özel eğitim ihtiyacı olan tüm bireylerin ailelerine yararlı olması dileğiyle...

Çocuk yetiştirmek bir sanattır, aileler sanatçılardır, çocuklar ailelerin eserleridir.

Prof. Dr. Atilla CAVKAYTAR
Proje Koordinatörü

EDİTÖR/KOORDİNATÖR

Prof. Dr. Emine Sema BATU

ZİHİN YETERSİZLİĞİ AİLE EĞİTİMİ KİTAP SETİ YAZAR LİSTESİ

Doç. Dr. Gizem YILDIZ

Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Büşra SUBAŞI YURTÇU

Arş. Gör. Göksel CÜRE

Arş. Gör. Salih NAR



GENEL AMAÇ

Sevgili Ailelerimiz, Kıymetli Öğretmenler,

Bu setin amacı; 0-18 yaş arasındaki zihin yetersizliği olan çocukların gelişim aşamalarını, bu aşamaların özelliklerini ve onların tüm gelişim alanlarında öğrenmesi gereken beceriler hakkında fikir edinmenizi sağlamaktır. Ayrıca çocuğun öz bakım, oyun, iletişim ve etkileşim becerileri ile bilişsel gelişimi hakkında fikir sahibi olabilmeyi sağlayacak bilgileri size aktarmak amaçlanmıştır.

KAZANIMLAR

Bu kitap seti ile aileler, bakım verenler aşağıdaki kazanımları edinirler:

- Bilişsel gelişim özelliklerini açıklar.
- Dil ve iletişim özelliklerini açıklar.
- Sosyal-duygusal gelişim özelliklerini açıklar.
- Motor gelişim özelliklerini açıklar.
- Akademik becerileri desteklemek için neler yapılabileceğini açıklar.
- Güvenlik becerilerini desteklemek için neler yapılabileceğini açıklar.
- Kişisel bakım ve hijyen becerilerini desteklemek için neler yapılabileceğini açıklar.

İÇERİK

Zihin Yetersizliği Aile Eğitimi Kitap Seti 5 kitaptan oluşmaktadırdır. Bu kitaplar:

1. *Kitap: Zihin Yetersizliği Aile Eğitimi Kitap Seti 0-3 Yaş Grubu*
2. *Kitap: Zihin Yetersizliği Aile Eğitimi Kitap Seti 4-6 Yaş Grubu*
3. *Kitap: Zihin Yetersizliği Aile Eğitimi Kitap Seti I. Kademe*
4. *Kitap: Zihin Yetersizliği Aile Eğitimi Kitap Seti II. Kademe*
5. *Kitap: Zihin Yetersizliği Aile Eğitimi Kitap Seti III. Kademe*

AÇIKLAMALAR

Sevgili Aileler,

Zihin Yetersizliği Aile Eğitimi Kitap Seti, beş kitaptan oluşmaktadırdır. Erken ocukluk yılları (0-3 yaş), okul öncesi dönem (4-6 yaş), I. kademe (7-10 yaş), II. kademe (11-14 yaş) ve III. kademe (15-18 yaş) başlıkları ile hazırlanan kitaplarda çocuklarınızın yaş dönemlerine ve gelişim özelliklerine göre farklı gelişim ve beceri alanlarında onları nasıl destekleyebileceğinize ilişkin bilgiler bulabileceksiniz. Mümkün olduğunca örneklere dayalı olarak hazırlanan kitaplarda bire bir sizin çocuğunuzun özelliğini bulamasanız bile benzer özelliklere sahip farklı çocuklarla yapılabilecek çalışmalardan yola çıkarak kendi çocuğunuzla gerçekleştirebileceğiniz uygulamalar konusunda fikir edinebileceksiniz. Ayrıca sizler için kitapların içeriklerinden yola çıkarak özetler yaptığımız uzman videoları ile birlikte çeşitli uygulama rneklarinin de videolarını hazırladık. Kitabınızın zet bölümünü okuyarak ve videoları izleyerek çocuklarınızla gerçekleştirebileceğiniz çalışmalar ile ilgili ayrıntılı fikir edinebileceksiniz.

İsterseniz ocuğunuzun içinde bulunduğu yaş ve gelişim döneminin kitabından başlayabilirsiniz, isterseniz fikir edinmek için ilk kitaptan başlayarak bütün seti okuyabilirsiniz.

BÖLÜM 1: GELİŞİM DÖNEMİNİN ÖZELLİKLERİ

Genel Amaç	10
Kazanımlar	10
İçerik	10
Açıklamalar	10
1. Ortaöğretim Döneminde Bilişsel Gelişim	12
2. Ortaöğretim Döneminde Sosyal Gelişim	15
3. Ortaöğretim Döneminde Fiziksel Gelişim	19
Neler Öğrendik?	20
Yararlanılan Kaynaklar	21



BÖLÜM 2: EV İÇİ BECERİLERİNİN DESTEKLENMESİ

Genel Amaç **24**

Kazanımlar **24**

İçerik **24**

Açıklamalar **24**

1. Ortaöğretim Dönemi Ev İçi
Becerileri Nelerdir ve Neden
Önemlidir? **24**

2. Ortaöğretim Dönemi Ev İçi
Becerilerinin Geliştirilmesi ve
Değerlendirilmesi **38**

Neler Öğrendik? **41**

Yararlanılan Kaynaklar **41**



BÖLÜM 3: SERBEST ZAMAN ETKİNLİKLERİNİN DESTEKLENMESİ

Genel Amaç	44
Kazanımlar	44
İçerik	44
Açıklamalar	44
1. Serbest Zaman Etkinlikleri Nelerdir ve Neden Önemlidir?	45
2. Çocuğum için Uygun Serbest Zaman Etkinliğini Nasıl Seçebilirim?	48
3. Ortaöğretim Döneminde Çocuğumun Edinmesi Gereken Serbest Zaman Becerileri Nasıl Olmalıdır?	51
4. Ortaöğretim Döneminde Serbest Zaman Etkinliklerinin Planlanması ve Değerlendirilmesi	54
Neler Öğrendik?	60
Yararlanılan Kaynaklar	61



BÖLÜM 4: ÖZ BELİRLEME VE KARIYER EĞİTİMİ



Genel Amaç 64

Kazanımlar 64

İçerik 64

Açıklamalar 64

1. Öz Belirleme 66

2. Kariyer Eğitimi 73

Neler Öğrendik? 76

Yararlanılan Kaynaklar 77

BÖLÜM 5: SOSYAL UYUM VE ETKİLEŞİM BECERİLERİNİN DESTEKLENMESİ

Genel Amaç 80

Kazanımlar 80

İçerik 80

Açıklamalar 80

1. Ortaöğretim Döneminde Sosyal
Uyum ve Etkileşim Becerileri
Nelerdir? 81

2. Ortaöğretim Döneminde Sosyal
Uyum ve Etkileşim Becerilerinin
Geliştirilmesi ve Değerlendirilmesi 88

Neler Öğrendik? 92

Yararlanılan Kaynaklar 93



BÖLÜM 1: GELİŞİM DÖNEMİNİN ÖZELLİKLERİ

Arş. Gör. Göksel CÜRE

BÖLÜM 2: EV İÇİ BECERİLERİNİN DESTEKLENMESİ

Doç. Dr. Gizem YILDIZ

BÖLÜM 3: SERBEST ZAMAN ETKİNLİKLERİNİN DESTEKLENMESİ

Doç. Dr. Gizem YILDIZ

BÖLÜM 4: ÖZ BELİRLEME VE KARİYER EĞİTİMİ

Arş Gör. Salih NAR

BÖLÜM 5: SOSYAL UYUM VE ETKİLEŞİM BECERİLERİNİN DESTEKLENMESİ

Arş. Gör. Göksel CÜRE

Genel Amaç

Bu kitapta artık III. Kademe, yani ergenlik çağında olan, çocuğunuzla evde gerçekleştirebileceğiniz çalışmalarla ilgili bilgiler aktarmak amaçlanmıştır. Bu amaçla; çocuğunuzun bu dönemdeki gelişim özellikleri ile ev içi becerilerinin, serbest zaman etkinliklerinin, öz belirleme ve kariyer eğitiminin ve sosyal uyum ve etkileşim becerilerinin desteklenmesi konuları ele alınmış ve bu konularda bilgiler aktarmak hedeflenmiştir.

Kazanımlar

Siz sevgili aileler, bu modülü okuduğunuzda aşağıdaki kazanımları elde edeceksiniz:

- Ortaöğretim döneminde ergenlik çağındaki çocukların bilişsel gelişim özelliklerinin neler olduğunu açıklar.
- Ortaöğretim döneminde ergenlik çağındaki çocukların sosyal gelişim özelliklerinin neler olduğunu açıklar.
- Ortaöğretim döneminde ergenlik çağındaki çocukların fiziksel gelişim özelliklerinin neler olduğunu açıklar.
- Ortaöğretim dönemindeki ev içi becerilerinin neler olduğunu açıklar.
- Ortaöğretim dönemindeki ev içi becerilerinin önemini açıklar.
- Çocuğunuzun ev içi becerilerini destekler.
- Çocuğunuzun ev içi becerilerini değerlendirir.
- Ortaöğretim dönemindeki serbest zaman becerilerinin neler olduğunu açıklar.
- Serbest zaman becerilerinin önemini açıklar.
- Çocuğunuzun ortaöğretim dönemindeki serbest zaman etkinliklerini destekler.
- Çocuğunuzun ortaöğretim dönemindeki serbest zaman etkinliklerini değerlendirir.
- Ortaöğretim dönemindeki serbest zaman becerilerinin neler olduğunu açıklar.
- Serbest zaman becerilerinin önemini açıklar.
- Çocuğunuzun ortaöğretim dönemindeki serbest zaman etkinliklerini destekler.
- Çocuğunuzun ortaöğretim dönemindeki serbest zaman etkinliklerini değerlendirir.
- Ortaöğretim döneminde sosyal uyum ve etkileşim becerilerinin neler olduğunu açıklar.

- Ortaöğretim döneminde sosyal uyum ve etkileşim becerilerini desteklemek için neler yapabileceğini açıklar.
- Ortaöğretim döneminde sosyal uyum ve etkileşim becerilerini nasıl değerlendirebileceğini açıklar.
- Ortaöğretim döneminde sosyal uyum ve etkileşim becerilerini destekleyici çalışmalar yapar.
- Ortaöğretim döneminde sosyal uyum ve etkileşim becerilerini değerlendirir.

İçerik

1. Gelişim Döneminin Özellikleri
2. Ev İçi Becerilerinin Desteklenmesi
3. Serbest Zaman Etkinliklerinin Desteklenmesi
4. Öz Belirleme ve Kariyer Eğitimi
5. Sosyal Uyum ve Etkileşim Becerilerinin Desteklenmesi

Değerli Ailelerimiz,

Ortaöğretim yılları belki de çocuklarınızın en zor başa çıktıkları yıllar olabilir. Biz bu kitap ile **ortaöğretim yıllarındaki** çocuğunuzun gelişim özellikleri ile ilgili bilgileri sizlerle paylaşarak, bu dönemdeki gelişim özelliklerini bilerek hareket etmeniz için sizlere yardımcı olmaya çalıştık. Bu dönemde de yine **ev içi becerilerin desteklenmesi** bölümüne yer verdik. Çünkü artık bu dönemdeki çocuğunuzun ev içi becerilerle ilgili kazanımlarının olması, onun bağımsızlaşmasıyla doğrudan ilgilidir. **Serbest zaman etkinlikleri** ile ilgili bölümümüzde ergenlik çağındaki çocuğunuzun serbest zaman etkinlikleri yapabilmesi için onlara nasıl destek olabileceğinizle ilgili uygulama örneklerine yer verdik. Ardından **öz belirleme ve kariyer eğitimi bölümüne** yer verdik. **Sosyal uyum ve etkileşim becerilerinin desteklenmesi** ise son bölümdür. Umarız kitabımızı çocuğunuzun ortaöğretim yılları ya da diğer bir deyişle **ergenlik döneminde** başvurabileceğiniz bir rehber kitap olarak düşünürsünüz ve sıkça kullanırsınız.

Bölümler Hakkında

Gelişim Döneminin Özellikleri: Çocuklar ortaöğretim döneminin başında, ergenliğin ilk dönemindeyken ortaöğretim biterken ergenliğin son dönemindeyler. Bir başka deyişle çocuklar ortaöğretim döneminde ergenliğin tüm gelişimsel etkilerini büyük ölçüde yaşamaktadırlar. Bu dönem, 0-6 yaş arası erken çocukluktan sonra çocuklardaki gelişimin en hızlı olduğu ikinci dönem olarak kabul edilmektedir. Ergenlik döneminde çocuklar bilişsel, sosyal ve fiziksel olarak büyük bir gelişim gösterirler.

Ergenlik döneminde bilişsel gelişim soyut düşünebilme becerilerini ifade eder. Bu dönemde **soyut düşünebilme becerileri; soyut kavramları anlama, neden sonuç ilişkisi kurma, eleştiri yapabilme, benmerkezci düşünme, bir problemin olası çözüm yolları hakkında düşünme, tümdengelim mantık yürütme** gibi becerilerinin kazanılmasını gerektirir.

Ergenlerin **sosyal gelişim özellikleri bağımsızlığın, ilişkilerin ve kişiliğin gelişimi** olmak üzere üç başlık altında ele alınabilir. Ergenler bu dönemde düşünce ve hareketlerinde aileden bağımsız olma, arkadaşlarıyla daha çok ilişki kurma, kendi hakkında sorgulamalar yaparak başarılı bir kişilik oluşturma çabası içindedirler. Ergenlerin fiziksel gelişimi oldukça hızlıdır.

Ev İçi Becerilerinin Desteklenmesi: Ev içi beceriler adından da anlaşılacağı gibi ev içerisinde gerçekleştirilen becerileri kapsar. Ortaöğretim döneminde ev içi beceriler ev araç gereçlerini kullanma, ev temizliği ve düzenini sağlama, mutfak becerileri ve giysi bakımından oluşur. Ev içi becerilerin kazanımından önce çocuğunuzun küçük kas becerileri, ev içi güvenlik becerileri, yönerge alma, dikkat ve takip becerileri gibi bazı temel becerileri edinmiş olması gerekmektedir. Özellikle ev içi güvenlik becerileri olası ev kazalarının önüne geçmede yaşamsal önem taşır. Bu nedenle ev içi becerileri çalışmadan mutlaka çocuğunuzla ev içi güvenlik becerilerini çalışmalısınız.

Ev içi becerilerin kazanımı çocuğunuzun daha bağımsız olması, bir evin idame ettirilmesinde sorumluluk alması, tek başına yaşamaya hazırlanması, ev işlerine destek olması, ailedeki diğer üyelerle birlikte eve katkı sağlaması, aile içi etkileşim ve iş birliğinin artması noktasında büyük önem taşır. Çocuğunuz ev içerisinde her bölümde ne kadar beceri sahibi olursa o kadar bağımsız olacaktır. **Ev içi beceriler uyum, ekip çalışması, dayanışma, sorumluluk, yardımseverlik** gibi değerlere katkı sağlayacağı gibi çocuğunuzun günlük yaşam becerilerini de destekleyecektir.

Ev içi becerilerin hepsini evde rahatlıkla çalışabilirsiniz. Ev içi becerileri öğretirken ilk yapmanız gereken, beceriyi küçük basamaklara bölmektir. Bunun en iyi yolu beceriyi kendiniz yaparak adım adım her yaptığınızı yazabilirsiniz. Beceriyi öğretirken elinizle çocuğunuza dokunarak, elini tutarak davranışı yapmasını fiziksel yardımla sağlayabilirsiniz. Çocuğunuzun fiziksel yardıma ihtiyacı yoksa yapması gereken davranışı kendiniz gerçekleştirerek

ona model olabilir, sizi taklit etmesini isteyebilirsiniz. Çocuğunuzun buna da ihtiyacı yoksa sadece yapması gerekeni söyleyerek ya da jest ve mimiklerinizle ipucu verebilirsiniz.

Serbest Zaman Etkinliklerinin Desteklenmesi: Serbest zaman, insanın yaşam döngüsünde her evrede var olan, bireysel ve toplumsal gelişmişlik ve yaşam kalitesiyle bağlantılı bir kavramdır. Serbest zaman kişilerin kendi ilgi ve istekleri doğrultusunda seçtiği **“bir iş, görev ya da sorumlulukla ilgili olmayan”** eylemleri gerçekleştirdiği zaman dilimidir. Yaşamın çok büyük bir kısmını oluşturan bu zaman diliminin etkili bir şekilde planlanması, özellikle küçük yaştan itibaren çocuğa farkındalık kazandırılması ve çocuğun yönlendirilmesi çok önemlidir. Yönlendirilmediğinde çocukların serbest zamanlarını kendileri için olumsuz sonuçlar doğurabilecek eylemlerle geçirme olasılığı oldukça yüksektir.

Serbest zaman etkinliğinin seçim aşaması bu sürecin en önemli kısmını oluşturur. Çünkü çocuğunuz için uygun olmayan bir etkinlik belirlediyseniz çocuğunuz bu etkinliğe katılmaya direnç gösterebilir, etkinliği amacı dışında verimsiz ve olumsuz yönde kullanabilir. Serbest zaman etkinliklerinin seçiminde anahtar kişiler siz anne-babalarsınız. Çocuğunuzun ilgi alanlarını ve var olan yeteneklerini önceden listeleyerek planlayacağınız serbest zaman etkinlikleri için rehber olarak kullanabilirsiniz.

Öz Belirleme ve Kariyer Eğitimi: Öz belirleme; bir kişinin güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olması, toplumda yetişkin rolü üstlenebilme, özerk olma, karar verme ve problem çözme için gerekli olan birçok bilgi, beceri, inanç ve tutumun birleşimi olarak tanımlanmaktadır.

Öz belirlemeyi etkileyen dört temel özellik vardır. Bu özellikler; **özerklik, kendini düzenleme, psikolojik olarak güçlenme ve kendini gerçekleştirme**. Öz belirlemenin özelliklerinden özerklik, bireyin kendi tercihlerine, ilgilerine ve yeteneklerine göre dış etki ve müdahalelerden bağımsız olarak hareket etmesini; kendini düzenleme, bir durum hakkında kullanacağı becerilere karar vermesini, gerektiğinde bir eylem planı oluşturmasını, bu planı uygulamasını ve değerlendirmesini; psikolojik güçlenme, çevresindeki olayları etkilemek için gereksinim duyduğu davranışları gerçekleştirmek için sahip olduğu inançlara göre hareket etmesini; kendini gerçekleştirme; bilgisini yararlı bir şekilde kullanmak için kendi zayıf ve güçlü yönlerini kapsamlı ve uygun bir şekilde kullanmasını ifade etmektedir.

Çocuğunuzun aldığı eğitimin amacı, bağımsız bir yaşam sürebilmesi için gerekli olan becerileri kazandırmaktır. Bu beceriler günlük yaşam becerileri, kişisel-sosyal beceriler ve mesleğe hazırlık ve işle ilgili beceriler olmak üzere üç başlık altında ele alınmaktadır. Kariyer eğitimi de çocuğunuzun yaşamın tüm alanlarına hazırlamak için gerekli olan bu becerileri kazandırmak için gerçekleştirilen etkinliklerdir. Çocuğunuzun başarılı bir yetişkinlik dönemi geçirmesi ve okul sonrası dönemde çalışma yaşamına katılabilmesi için ilkökul döneminden itibaren kariyer gelişiminin desteklenmesi gerekir. Kariyer gelişimi; kariyer farkındalığı, kariyer keşfi, kariyer hazırlığı ve kariyer özümsemesi olmak üzere dört basamakta ele alınmaktadır.

Sosyal Uyum ve Etkileşim Becerilerinin Desteklenmesi: Sosyal yeterlilik, bireyin yaşam boyunca istediği zamanlarda bağlama uygun olarak çevresinde bulunan akran ve yetişkinlerle nitelikli uygun etkileşimler ve ilişkiler geliştirip devam ettirmesidir. Zihin yetersizliği olan çocukların sosyal olarak yeterli olması sosyal uyum ve etkileşim becerilerini yeterli ve etkili bir şekilde kullanmasına bağlıdır. Ortaöğretim döneminde sosyal yeterlilik için gerekli olan bu sosyal uyum ve etkileşim becerileri; **sosyal ilişkiler, güvenlik ve sağlık becerileri, seyahat becerileri ve finansal becerilerdir.** Sosyal ilişkiler diğer kişilerle kurulan olumlu, anlamlı, sık ve uzun süreli etkileşimlerdir.

Zihin yetersizliği olan çocukların uzun, sık ve anlamlı sosyal ilişkiler kurabilecekleri kişiler genellikle **ebeveynleri, akranları ve öğretmenleridir.** Ebeveyn, akran ve öğretmenlerle kurulan olumlu sosyal ilişkiler çocukların sosyal, duygusal becerilerini, okul başarısını ve okula uyumunu doğrudan etkilemektedir. Olumsuz sosyal ilişkiler kurulduğunda ise depresyon, kaygı, içine kapanma, öfke, saldırganlık, düşük okul başarısı gibi sorunlar ortaya çıkmaktadır.

Güvenlik becerileri toplumda, okulda, evde, işte güvende olmak için gerekli olan becerilerdir. Güvenli bir şekilde bireyin ev içi becerilerini yerine getirebilmesi, okul sonu etkinliklerini güvenli bir şekilde sağlayabilmesi, telefon ve kapıyı güvenli şekilde kullanabilmesi, afet ve kriz anlarında kendini korumaya alabilmesi gibi başlıklar güvenlik becerileri kapsamındadır. Ayrıca suçtan korunma ve suça karışmayı engelleme, ev içinde ya da dışarıda olası bir ihmal ve istismardan korunmak yine bu kapsamda ele alınmaktadır.

Sağlık becerileri ise sağlıklı kalmak ve sağlığı korumak için ihtiyaç duyulan becerilerdir. Sağlıklı kalmak için taze ürünler tüketmek, fazla yemek tüketmemek, hava şartlarına uygun giyinmek, dişlerini fırçalamak, ellerini yıkamak, tırnaklarını kesmek, banyo yapmak, menstrüel bakımını gerçekleştirmek gibi günlük yaşamda sıklıkla kullandığımız davranışlar sağlık becerileri kapsamına girmektedir.

Seyahat becerileri bir yerden başka bir yere gitmeyi, açık ve kapalı alanlarda güvenli şekilde yer değiştirmeyi ifade etmektedir. Seyahat becerileri temel olarak kamusal alanlar başta olmak üzere yolda güvenli yürümeyi, herhangi bir sosyal aktivite için taşıma araçlarını kullanmayı içerir.

Finansal beceriler; para kazanma, para harcama, para biriktirme yatırım yapabilme gibi pek çok karmaşık bilişsel beceri içermektedir. Genel olarak finansal yönetim becerisi sahip olunan para ile ihtiyaçların idareli karşılanması denkleminde oluşmaktadır. Bu kapsamda zihin yetersizliği olan çocuktan beklenen; para miktarını bilmesi, bu paraya nasıl ulaşacağını bilmesi, gerektiği kadar harcama yapabilmeyi kestirmesi ve mümkünse artan parasını biriktirmesi ve yatırım yapabilmesidir.



BÖLÜM 1

Arş. Gör. Göksel CÜRE



GELİŞİM DÖNEMİNİN ÖZELLİKLERİ

Genel Amaç

Sevgili Aileler; bu bölümde ortaöğretim döneminde ergenlik çağındaki çocukların bilişsel, sosyal ve fiziksel gelişim özelliklerinin neler olduğu açıklanacaktır.

Kazanımlar

Bu bölümde aileler, bakım verenler aşağıdaki kazanımları edinirler.

- Ortaöğretim döneminde ergenlik çağındaki çocukların bilişsel gelişim özelliklerinin neler olduğunu açıklar.
- Ortaöğretim döneminde ergenlik çağındaki çocukların sosyal gelişim özelliklerinin neler olduğunu açıklar.
- Ortaöğretim döneminde ergenlik çağındaki çocukların fiziksel gelişim özelliklerinin neler olduğunu açıklar.

İçerik

1. Ortaöğretim Döneminde Bilişsel Gelişim
2. Ortaöğretim Döneminde Sosyal Gelişim
3. Ortaöğretim Döneminde Fiziksel Gelişim

Açıklamalar

Bu bölümde ortaöğretim döneminde ergenliğin ilk evrelerinde olan çocukların bilişsel, sosyal, fiziksel olarak ne tür değişimler geçirdiği, nasıl bir gelişim gösterdiği, bu gelişimin belirtilerinin neler olduğu ve bu dönemde ergenlerin sağlıklı gelişimi için nelere dikkat edilmesi gerektiği konularına yer verilmektedir.

Giriş

ÖYKÜ

Ali on beş yaşındaydı. Ailesiyle bazı sorunlar yaşıyordu. Ali, ailesinin onunla hiçbir konuda aynı fikirde olmadığını düşünüyordu. Ailesi giyimine, okuluna, sosyal hayatına, inancına, nasıl zaman geçireceğine ve neler yapacağına karışıyordu. Bu durum Ali'yi oldukça bunaltmıştı. Evi terk etmeyi düşünüyordu. Dışarıda kendisine inanan onu seven ve saygı duyan arkadaşları vardı. Böyle iyi arkadaşlara sahipken hiçbir görüşünü önem-

semeyen ve onu sınırlayan ailesiyle yaşamak için herhangi bir sebebi yoktu. Ali, anne ve babasına bu durumdan bahsetti. Anne ve babası Ali'yi karşlarına alıp şöyle dediler: "Bak evlat, sen şu an çok dik bir dağa tek başına tırmanmak istiyorsun. Dağa tek başına tırmanmaya kalkarsan kaybolacaksın, düşeceksin ve yaralanacaksın. Çünkü nereye gideceğini ve o dağda nasıl zorluklar olduğunu bilmiyorsun. Biz ise o dağa daha önce tırmandık. Etrafımızda bizimle birlikte tırmanan dostlarımız da oldu. Bizim amacımız seni dağın zirvesine güvenli bir şekilde götürmek. Bizim yanımızda olmanın senin için eskisi kadar eğlenceli olmadığını biliyoruz. Hatta koyduğumuz kurallar ve senden beklentilerimizden rahatsız olduğun da biliyoruz. Ama koca bir dağa güle eğlene tırmanabilmek mümkün mü? Bu yol bazen zorluklarla doludur. Ancak zirveye ulaştığında rahat bir nefes alabilirsin. Sen bizle sorunlarını ve rahatsız olduğun konuları paylaştın. Dürüst olduğun için sana teşekkür ederiz. Bundan sonra biz de sana karşı davranışlarımıza dikkat edeceğiz. Yine de sana yardım etmeye devam etmek istiyoruz. Eğer senin için de uygunsa sen tırmanırken sana destek olmaya devam edelim." Bu konuşma Ali'nin çok hoşuna gitmişti. Sonunda annesinin ve babasının ona değer verdiğini ve onu anlamaya başladıklarını hissetmişti. O günden sonra anne ve baba Ali'nin fikirlerini daha çok dinlemeye, Ali de onların söylediklerine önem göstermeye başlamıştı.



Görsel 1 Betimlemesi: Mercek tutulan hedefe isabet eden ok

Ortaöğretim çağı, çocukların ergenlik olarak adlandırılan bir gelişim aşamasında oldukları dönemdir. Ergenlik dönemi yaş aralığı olarak erken, orta ve geç ergenlik olmak üzere üçe ayrılmaktadır. Erken ergenlik on bir-on beş; orta ergenlik on beş- on yedi; geç ergenlik ise 17-20 yaş arasını kapsamaktadır [5]. Dolayısıyla ortaöğretim döneminin başında çocuklar ergenliğin ilk dönemindeyken ortaöğretim biterken ergenliğin son dönemlerindedir. Bir başka deyişle çocuklar ortaöğretim döneminde ergenliğin tüm gelişimsel etkilerini büyük ölçüde yaşamaktadırlar. Bu dönem 0-6 yaş arası erken çocukluktan sonra çocuklardaki gelişimin en hızlı olduğu ikinci dönem olarak kabul edilmektedir [6]. Ergenlik döneminde çocuklar bilişsel, sosyal ve fiziksel olarak büyük bir gelişim gösterirler. İlerleyen bölümde ortaöğretim dönemindeki ergen çocukların söz konusu gelişim alanlarında ne tür değişiklikler geçirdiği açıklanmaktadır.

1. Ortaöğretim Döneminde Bilişsel Gelişim

Ergenlik döneminde bilişsel gelişim soyut düşünebilme becerilerini ifade eder. Çocuklar 7-11 yaş arası somut, görülebilen ve fiziki gerçekliği olan nesne ve olaylar üzerinde düşünme yeteneğine sahiptirler [1]. Örneğin bir elmanın dilimlenmiş hâli ile bütün hâlinin aynı miktarda olduğunu anlama, kedi, köpek, fare, tavşan gibi farklı canlıların aynı türe ait olduğunu anlama, nesnelere boy, uzunluk gibi farklı özelliklerine göre sınıflanabildiğini anlama, donan suyun tekrar sıvı hale gelebileceğini anlama gibi mantıksal çıkarımlar yapabilirler. Ancak geleceği hakkında düşünme, kendine amaçlar belirleme, bir durumun olası sonuçlarını değerlendirme, bir olaya ilişkin alternatif açıklamalar getirme gibi soyut durumlar üzerinde düşünmeyi gerektiren konularda mantıksal çıkarımlar yapamazlar. Bu durum çocukların duyularıyla (görme, işitme, tatma, koklama, dokunma) algılayamadıkları olaylar üzerinde mantık yürütememelerinden kaynaklanır [1].

Ortaöğretim döneminde 13-14 yaşlarına ulaşmış çocuk bilişsel becerilerinin hızla gelişmesiyle birlikte soyut durumlar üzerinde mantık yürütmeye başlar [1]. Örneğin "Dünyada su olmasaydı ne olurdu?", "Tek ayağımız olsa nasıl yaşardık?", "Farklı bir ülkede doğsaydın hayatında ne tür farklılıklar olurdu?", "Hırsızlık neden kötüdür?", "Dürüst olmak neden önemlidir?", "Ahlak nedir?", "Üniversite sınavını kazanamazsam ne olur?" gibi soyut durumlara ilişkin sorulara mantıklı yanıtlar verebilirler. Bu tür sorulara yanıt verme yeteneği ortaöğretim döneminde ergenliğe ulaşmış çocukların bilinen gerçeklerden yola çıkarak yeni bir sonuç üretme becerisinin gelişmiş olmasından kaynaklanır [2]. Örneğin suyun yaşam için gerekli olduğunu bilen çocuk bu gerçekten hareketle dünyada su olmadığına yaşamın olmayacağı sonucuna varabilir ya da iki ayağa sahip olmanın koşma, yürüme, zıplama, dengede durma gibi işlevleri sağladığı gerçeğinden hareketle tek ayağa sahip olmanın bacağına bu işlevlerini tam yerine getirememesine ve hayatının zorlaşmasına neden olacağı sonucuna varabilir. Ergenlerin bu düşünme şekli tümdengelim mantık yürütme olarak ifade edilmekte-

dir. Yukarıdaki örneklerden de görüldüğü üzere **tümdengelim mantık yürütme** ergenlerin bir konuya ilişkin genel bilgilerinden hareketle özel bir durum hakkında sonuç çıkarmasını sağlamaktadır [1, 2].



Görsel 2 Betimlemesi: Üzerinde mercek tutulan yapbozdan yapılmış beyin

Çocuklar ortaöğretim çağına kadar olan dönemde genellikle tümevarımsal olarak mantık yürütürler. Bu mantık yürütme şeklinde özel bilgiden yola çıkarak genel hakkında bir sonuca varılır [1]. Örneğin bir çocuk bir arkadaşı ona kötü davrandıysa tüm arkadaşlarının ona kötü davranacağını, anne-babası hayvanları seviyorsa onun da hayvanları sevmesi gerektiğini, etrafındaki insanlar soğuk havalarda grip olduysa soğukların herkesi grip edeceğini veya yüz-mekten keyif alıyorsa yüzmenin herkes için keyifli bir etkinlik olduğunu düşünebilir. Ancak tümdengelim mantık yürüten ergen insanların iyi ve kötü yönlerinin olduğunu, zevklerinin değişebileceğini, kapalı ve kalabalık ortamlardan uzak durma, soğuktan korunmak için sıkı giyinme gibi tedbirleri alan kişilerin grip olmaktan kurtulabileceğini düşünebilir. Dolayısıyla bu dönemdeki ergenler olaylar hakkında doğru mantık yürütebilme becerisine sahiptir. Ergenlerin bu dönemde ulaştıkları doğru mantık yürütme düzeyi yetişkin bireylerin mantık yürütme düzeyine denktir [1, 2]. Bu nedenle ortaöğretim dönemindeki ergenlerin herhangi bir konu hakkında bir yetişkin kadar iyi mantık yürütebileceği göz önünde bulundurulurken fikirlerine değer verilmelidir.



Ortaöğretim döneminde kazanılan bir diğer bilişsel beceri de ergenlerin **karşılaştıkları problemlere ilişkin çözüm yollarını düşünerek en uygun bulunduğu çözüm yolunu** uygulamasıdır [2]. Örneğin bir yangın durumunda öncelikle ateşi söndürebilecek su, kum, yangın tüpü gibi maddeler konusunda düşünüp o an için en uygun çözümü uygulayabilirler ya da yaptığı bir yemek lezzetli olmadığında bu duruma yüksek sıcaklıkta/gereğinden fazla pişirme, fazla baharat kullanma, kullandığı yiyeceklerin çürük olması gibi unsurlardan hangisinin neden olduğuna ilişkin tahminler yürütebilir ve bir sonraki yemek pişirmelerinde bu tahminlerini kullanabilirler. Özetle ergenlerin temel bilişsel becerilerinden birinin bir probleme ilişkin olası çözüm yolları hakkında düşünebilmeleri olduğu söylenebilir. Ergenlerin olasılıklara ilişkin düşünme yeteneğinin ayırt edilebilmesi için ortaöğretim dönemine kadar karşılaştıkları problemler hakkında nasıl düşündüklerinin bilinmesi önemlidir.

Çocuklar 11 yaşına kadar bir probleme deneme yanılma yoluyla çözüm bulmaya çalışırlar [1]. Yukarıdaki örneklerden yola çıkacak olursak bir çocuk ateşin yandığını gördüğünde ateşi söndürmek için nelerin kullanılacağına dair olasılıkları düşünmeksizin ateşin üstüne kolonya dökerek, battaniye atarak ya da su dökerek hangisinin ateşi söndürdüğünü gözleyebilir. Yaptığı yemek lezzetli olmadığında yemeği lezzetsiz yapan maddenin ne olduğunu düşünmeksizin önce daha az baharatlı yemek yapabilir. Yemek yine lezzetli olmadığında bu sefer daha kısık ateşte yemeği pişirebilir. Dolayısıyla çocuk sürekli olarak fiziksel bir şekilde deneme yanılma yaparak problemi çözmeye çalışır. Ergen çocuk ise bu deneme yanılmaları önce zihninde yaparak hayalî bir şekilde problemi çözmeye çalışır ardından bulmuş olduğu çözüm yolunu uygulamaya geçer [1].

Ergenler ortaöğretim döneminde **benmerkezci** düşünce yapısına sahiptirler. Benmerkezci düşünme ergenlerin kendi fikirleri ile gerçek fikirler arasındaki farkı anlayamamalarına neden olur [1, 2]. Örneğin ergenler diğer insanların dikkatlerinin sürekli olarak kendi görünüş ve davranışlarında olduğunu düşünebilirler. Gerçekte ise böyle bir durum söz konusu değildir. Ergenlerin benmerkezci düşünme şekli kendini **hayalî seyirciler ve kişisel masal** olmak üzere iki biçimde gösterir [3]. **Hayalî seyirciler**, ergenin başkalarının odağının sürekli olarak kendisinde olduğuna, çevresindekilerin hep onun hakkında konuştuğuna, herkesin onun görünüş ve davranışlarını değerlendirdiğine yönelik gerçekçi olmayan inancıdır [4]. Ergenin başkalarının onun hakkında ne düşündüğüne dair bu inancı gerçekçi olmadığı için zihninde hayalî seyirciler oluşturduğu söylenebilir. Ergen, bu hayalî seyircilerin hem onun hakkında ne düşündüğüne karar verirken hem de verdiği bu kararlara göre davranışlarını şekillendirir [3]. Örneğin ergen etrafındaki insanların onun giyimine, saçına, parfümüne önem verdiğini düşünürse üstüne bir şey döküldüğünde, saçı bozulduğunda ya da parfüm sıkmadığında başkalarının onun hakkında çirkin olduğunu düşündüğü inancına kapılarak hemen o ortamdan uzaklaşabilir. Yine bir iş yaparken herkesin onu izlediğini düşünerek heyecanlanabilir ve o an bir hata yaptığında herkesin onun beceriksiz olduğunu düşündüğü inancına kapılabilir. **Kişisel masal ise** ergenin kendinin eşsiz, özel ve zarar görmez olduğuna ilişkin inancıdır [3]. Ergenin kendisinin eşsiz ve özel bir kişi olduğuna ilişkin inancı "kimsenin onun kadar acı

çekemeyeceği, sevemeyeceği ya da herkes zarar görebilirken onun zarar görmeyeceği” gibi gerçek dışı düşünceleri kabul etmesine neden olur [4]. Dolayısıyla kişisel masal bir nevi insanın kendi hakkında kendine yalan söylemesidir. Ergen kendine ilişkin üç farklı gerçekçi olmayan düşünceye sahiptir [3, 4]. Birincisi kendisinin zarar görmez olduğu düşünür. Örneğin “Emniyet kemerini takmama gerek yok çünkü bana bir şey olmaz, ne kadar yersem yiyeyim asla kilo almam.” gibi hiçbir şekilde kendine bir şey olmayacağına inanabilirler. İkincisi her şeye gücünün yeteceğini düşünür. Örneğin “Kafama koyduğum her şeyi yapabilirim, her türlü zorluğun üstesinden gelebilirim, kendi gücüm bana yeter kimseye ihtiyacım yok.” gibi düşüncelere kapılabilirler. Üçüncüsü kendinin eşsiz/biricik olduğunu düşünür. Örneğin “Benim yaptıklarımı kimse yapamaz, kimse benim neler yaşadığımı anlayamaz, benim düşündüklerimi kimse düşünemez, ben herkesten farklıyım.” gibi kendilerinin başkalarından ayrı ve özel olduğunu düşünebilirler [2, 3, 4].



Şekil 1. Ortaöğretim Döneminde Bilişsel Beceriler

Şekil Betimlemesi: Merkezinde Ergenlerin bilişsel becerileri yazılı bir elips ve etrafında 6 farklı elipsin bulunduğu dairesel bir şema, bu elipslerin içerisinde; Soyut düşünme ve soyut kavramları anlama, Neden sonuç ilişkisi kurma, Eleştiri yapabilme, Bir problemin olası çözüm yolları hakkında düşünme, Tümdengelim mantık yürütme, Benmerkezci düşünme yazıları yer almaktadır.

Her ne kadar ergen çocuklar soyut düşünme becerilerini kazanmış olsalar da tüm ergenlerin aynı yaşta her konuya ilişkin soyut düşünebileceğini söylemek mümkün değildir. Ergenler genellikle kendi ilgi alanlarına yönelik soyut düşünme becerisini kullanma eğilimindedirler. Ayrıca özellikle olaylara eleştirel bakmanın, sürekli karşılaşılan problemleri zihinsel olarak çözenin gerekli olmadığı eğitimden uzak toplumlarda yaşayan ergenlerin soyut düşünme becerisi yeterince gelişmeyebilir. Sonuç olarak ergenlerin soyut düşünme becerilerini desteklemek için ilgilerinin ve ihtiyaçlarının göz önünde bulundurulmasının önemli olduğu söylenebilir [1, 2].

2. Ortaöğretim Döneminde Sosyal Gelişim

Bu dönemde ergenlerin sosyal gelişim özellikleri bağımsızlığın, ilişkilerin ve kişiliğin gelişimi olmak üzere üç başlık altında ele alınabilir. **Bağımsızlık**, ergenlerin düşünce ve hareketlerinde bağımsız olma çabasını ifade etmektedir. Ortaöğretim döneminin başlarında ergenler kendi fikirlerinin en doğrusu olduğunu düşündüklerinden başkalarının da kendisiyle aynı görüşte olmasını beklemektedirler. Bunun yanı sıra yaşamlarını etkileyen kararları bağımsız olarak kendileri almak istemektedirler. Bu durum sosyal gelişimin normal bir parçası olsa da her konuda kendisiyle aynı görüşte olmayan anne-baba ile ergen arasında fikir ayrılıklarından kaynaklı çatışmaya yol açmaktadır. Anne-babalar ergen çocuklarını kontrol etmek isteyebilmekte onlar ise fikirlerinde özgür bırakılmayı istemektedirler. Anne-baba ile ergen arasındaki bu tür çatışmalar ortaöğretim döneminin ortalarına doğru (15-16 yaş) ergenlerin başkalarının değerlerinin, inançlarının ve fikirlerinin farklı olabileceğini anlamaya başlamasıyla birlikte azalır. Bu dönemde aileler ergen çocuklarının fikirlerini bastırmak, onu istediği gibi düşünmeye zorlamak yerine çocuğunun fikirlerine önem verdiğini gösteren davranışlarda bulunmalıdır. Örneğin ergenin fikirlerini paylaşabileceği ailevi meselelerde görüşleri alınarak karar alma sürecine katılması sağlanabilir. Yine ona bir yetişkin gibi davranılarak kendini önemli hissetmesi sağlanabilir [2, 6].

İlişkilerin gelişimi, ergenlerin anne-babasıyla, arkadaşlarıyla kurduğu ilişkileri ve romantik ilişkileri ifade etmektedir. Yukarıda da bahsedildiği gibi ergenler bu dönemde anne-babalarıyla çatışma içindedirler. Bu çatışma ergenin anne-babasından uzaklaşarak dışarı çevreyle daha çok yakın ilişki içine girmesine neden olur. Ergenler ev dışında anne-babasıyla zaman geçirmek yerine kendileriyle benzer düşünen onların fikirlerini destekleyen ve anlayan arkadaşlarıyla vakit geçirmeyi tercih ederler. Ergenler bu dönemde özellikle anneleriyle ilişkilerinde daha fazla çatışma hâlinindedirler. Bunun nedeni annelerin her ne kadar çocuklarını daha destekleyici ve onlara cesaret verici bir tavır sergileseler de çocuklarının davranışları üzerinde kontrollerinin olması gerektiğini düşünmelerinden kaynaklanmaktadır [2, 6]. Ailelerin ergen çocuklarıyla ilişkilerinde daha az kısıtlayıcı olmaları ergenlerin suça karışma ya da uyuşturucu madde kullanma gibi problem davranışları gösterme ihtimallerini azaltmaktadır. Aynı zamanda yetişkinlik döne-

minde ergenlerin ailesine olan bağlılığını artırmaktadır. Ergenlerin arkadaşlık ilişkilerinde temel amacı duygu ve düşüncelerini paylaşmaktır. Bu dönemdeki arkadaşlık ilişkileri aynı cinsle ya da her iki cinsle karışık gruplar şeklinde görülebilir. Arkadaşlık gruplarında tüm grubun benzer tutum ve davranışlarda olması oldukça önem taşır. Dolayısıyla ergenlik döneminde arkadaşlar birbirlerinin düşüncelerini, tutumlarını ve davranışlarını büyük ölçüde etkilemektedir. Bu dönemde alkol kullanma, yasa dışı madde kullanma veya suç işleme gibi olumsuz davranışların arkadaşlar tarafından onaylanması yetişkinlik dönemindeki pek çok suç davranışının temelini oluşturur. Benzer şekilde akranların sağlıklı yaşama, spor yapma, insanlara saygılı davranma, derse çalışma gibi iyi davranışları onaylaması da yetişkinlik döneminde mutlu ve başarılı bir yaşamın temelini oluşturmaktadır [2, 6].



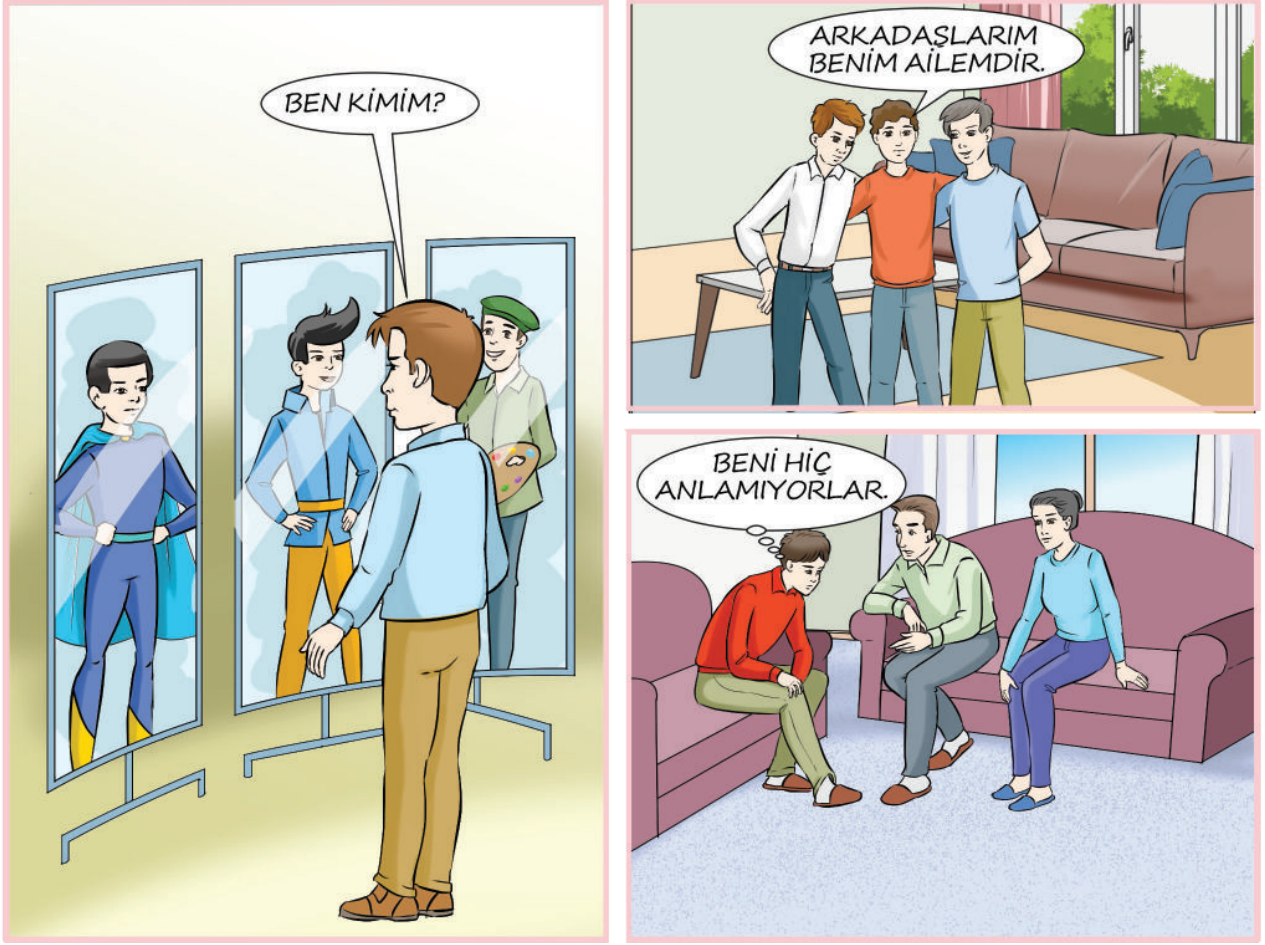
Görsel 3 Betimlemesi: Bir araya toplanmış gülerek sohbet eden dört genç arkadaş

Kişiliğin gelişimi, ergenin öz kimliğinin ve toplumsal kimliğinin oluşumunu ifade eder. Öz kimlik ergenin kendisinin kim olduğuna dair arayışının bir çabası olarak oluşur. Toplumsal kimlik ise toplumun ergeni algılayış biçimiyle şekillenir. Örneğin bir ergen toplum tarafından şiddet davranışları nedeniyle tehlikeli, farklı giyimi nedeniyle saygısız/ahlaksız gibi etiketlenmelere maruz kalabilir. Ancak ergen özünde böyle olduğunu düşünmeyebilir. Bu nedenle toplumsal kimlikle öz kimlik birbirinden oldukça farklılaşmaktadır [2, 6]. Kişilik gelişiminde ergen temel olarak "Ben kimim?" sorusuna yanıt arar.

Ergenin kişilik oluşturma yolculuğunda düşünce ve davranışlarının sürekli değişmesi kaçınılmazdır. Örneğin dış görünümünün nasıl olması gerektiğine karar vermeye çalışan ergen saç rengini değiştirme, saç uzatma, küpe takma, farklı giyim tarzları deneme gibi girişimlerde bulunabilir. Ergen bu denemeleri sonucunda kesin kararlar vermeye başladığı zaman kendisine başarılı bir kimlik oluşturur. Bu dönemde kimi ergenler ailelerinin görüşlerini benimseyerek kişiliğini şekillendirebilir. Kimileri ise ailesinin görüşlerine katılmayarak kendi kararları ve arkadaşlarının etkileri doğrultusunda kişiliğini şekillendirir. Bunun yanı sıra bazı ergenler ben kimim sorgulamasını yapmayabilir ve bir kişilik oluşturamazlar. Bu durum ergende **kişilik karmaşasının** çıkmasına neden olur.

Kişilik karmaşası ergenlerin amaçsız bir şekilde yaşamasına ya da küçük basit amaçlar belirlemesine yol açar. Aynı zamanda zihinsel sağlık durumu olumsuz etkiler. Kişilik karmaşasındaki ergenler hayatının ilerleyen dönemlerinde doğru karar vermede, makul riskler almakta, belirli bir amaç doğrultusunda hareket etmekte güçlük yaşarlar. Herhangi bir sorgulama içinde olmaksızın kişilik karmaşası yaşayan ergenlerin yanı sıra bazı ergenler ben kimim sorusunu yanıtlamaya çalışırken bu soru içinde çıkmaza düşebilmektedir. Bir başka deyişle bazı ergenler ne olmak istediğine ne yapmak istediğine, nasıl görünmek istediğine ilişkin kararsızlık yaşayabilirler. Bu kararsızlığın uzun süreli devam etmesi ergende stres ve duygusal gerilime yol açabilir. Ergenin kafasında pek çok farklı düşünce vardır ancak bu sorulara yanıt çok azdır [2, 6]. Bu gibi kişilik karmaşası yaşayan ya da kişiliği hakkında kararsızlık/belirsizlik yaşayan ergenler için ailelerin **rehberlik ve psikolojik danışmanlardan sağlıklı profesyonel destek alması gerekmektedir.**

Son olarak ortaöğretim döneminde ergenlerin sosyal gelişimiyle ilgili dikkat edilmesi gereken birkaç önemli nokta vardır. Bunlardan birincisi ortaöğretim döneminin kişilik oluşumu için bir son değil bir başlangıç olmasıdır. Ergenin kişilik gelişimi üniversite hayatında da devam eder. Bununla birlikte kişilik gelişiminin ilk belirtileri ve oluşumları ortaöğretim çağı içinde gerçekleşir [2, 6]. İkincisi ise ergenlerin sosyal gelişimlerin yaşadıkları çevreden doğrudan etkilenmesidir. Bir başka deyişle ergenin sosyal gelişimi, aile, arkadaş, dâhil olunan topluluklar ve içinde yaşanılan toplum tarafından şekillendirilmektedir. Ergen, şiddetin yoğun olduğu bir çevrede yaşadığında şiddette bulunma, şiddeti normal karşılama gibi uygun olmayan düşünce ve davranışları kazandığı bir sosyal gelişim gösterebilir. Diğer taraftan güvenli ve rahat bir çevrede yaşadığında ise insanlara saygılı olma, insanlarla iyi ilişkiler kurma, toplum kurallarına uyma, çevreye karşı duyarlı olma gibi uygun olan sosyal davranışlar kazanmaktadır. Bu nedenle ergenin bulunduğu ailenin, arkadaş ortamının, toplulukların ve toplumun güvenli, huzurlu, iyi ilişkileri destekleyici hale getirilmesinin sağlıklı bir sosyal gelişim açısından büyük önem taşıdığı söylenebilir [7].



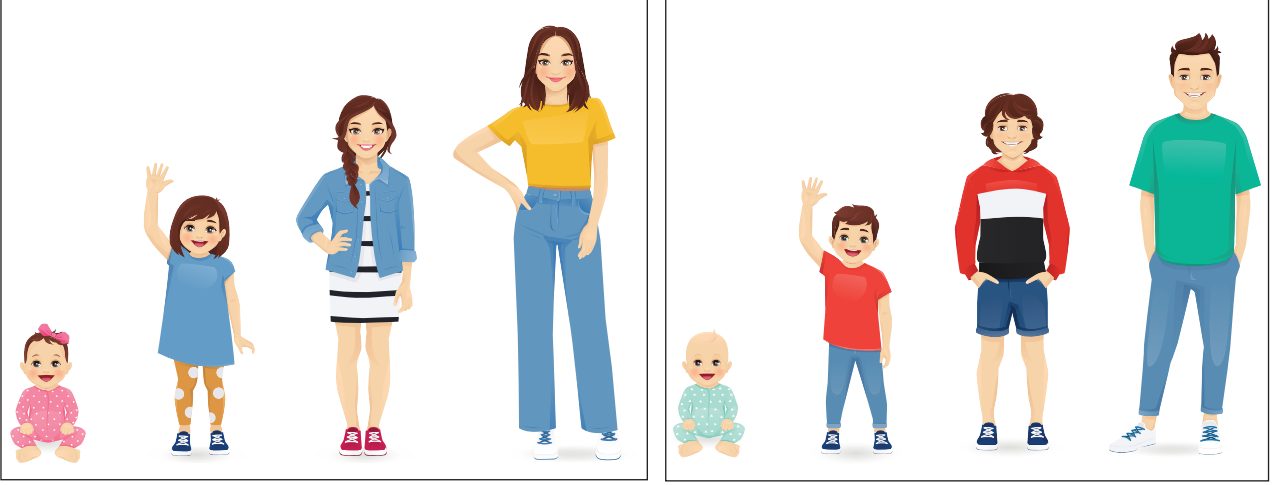
Görsel 4 Betimlemesi: 3 görselden oluşan karikatür. İlkinde karşısındaki aynalarda sırasıyla bir süper kahraman, normal giyimli biri ve ressam şeklinde kendini gören ve "Ben kimim?" diye soran genç erkek. İkinci karikatürde; iki arkadaşıyla omuz omuza vermiş ve "Arkadaşlarım benim ailemdir." diyen genç erkek. Üçüncü karikatürde ise ebeveynleriyle bir arada mutsuz bir şekilde otururken "Beni hiç anlamıyorlar." diye düşünen genç erkek

3. Ortaöğretim Döneminde Fiziksel Gelişim

Bu dönemde ergenlerin hormon üretimindeki olağanüstü artış nedeniyle iç ve dış organlarında hızlı bir büyüme görülür. Ergenlerdeki fiziksel gelişim el ve ayaktan gövdeye doğru ilerler. Bir başka deyişle ergenlerin önce el ayak gelişimi ardından gövde gelişimi (kalça, omuz, göğüs, sırt, bel, karın) tamamlanır. Gövde büyüdükçe iç organlarda büyümeye başlar. Özellikle kalp ve akciğerlerde önemli bir büyüme olur. Dolayısıyla ergenlerin en dıştan en içe ya da uzaktan yakına doğru bir fiziksel gelişim gösterdiği söylenebilir. Bu fiziksel gelişim sürecinde kızlarda östrojen hormonunun artışıyla birlikte kalçadaki, erkeklerde ise testosteron hormonunun artışıyla birlikte omuzlardaki genişleme oldukça belirgindir. Ergenlik döneminde fiziksel gelişim sürecinde kafanın büyümesi kulak, burun ve dudak gelişiminden sonra tamamlanır. Bu durum ergenlerin yüzünün orantısız ve tuhaf görünmesine neden olur. Kafa gelişiminin yanı sıra ergenlerin yüz ifadelerinin de gelişimi söz konusudur. Bu dönemde

erkeklerin yüzleri daha köşeli bir yapıdayken kızların yüzleri daha yuvarlak ve yumuşak bir yapıdadır [2, 6].

Ergenlerin fiziksel gelişimine boy açısından bakıldığında kızların on beş yaşında yetişkinlikteki boylarına ulaştığı, erkeklerin ise boylarının önemli ölçüde uzamasıyla birlikte boy gelişimlerinin 18-20 yaşlarına kadar devam ettiği görülmektedir. Ergenliğe girişin ilk işaretlerinden biri çocuklarda görülen belirgin kilo artışıdır. Ergenler yetişkinlik döneminde ulaşacakları vücut ağırlığının yüzde ellisini ergenlik döneminde kazanırlar. Erkekler en yüksek boy artışına ulaştıkları 13-14 yaşlarında bir yılda elde edebilecekleri en yüksek kilo alımına da ulaşırlar ki bu yaklaşık olarak dokuz kilodur. Kızlar ise ortaöğretim döneminden önce on iki yaşlarında en yüksek boy artışıyla birlikte en yüksek kilo artışını gerçekleştirmiş olurlar. Bu kilo artışı da bir yılda ortalama sekiz kilodur. Dolayısıyla ortaöğretimin ilk başlarında kızlar hem boy hem de kilo açısından erkeklerden daha olgun görünebilirler. Ancak tam olarak on dört yaşlarında erkeklerde görülen hızlı boy ve kilo artışıyla birlikte erkekler hem boy hem de kilo açısından kızlardan daha avantajlı konuma gelirler ve bu durum yetişkinlikte de benzer şekilde devam eder [2, 6].



Görsel 5 Betimlemesi: Bir kadın ve bir erkeğin bebeklikten yetişkinliğe uzanan fiziksel değişimlerini gösteren çizimler

Neler Öğrendik?

Ortaöğretim döneminin başında çocuklar ergenliğin ilk dönemindeyken ortaöğretim biterken ergenliğin son dönemlerindedir. Bir başka deyişle çocuklar ortaöğretim döneminde ergenliğin tüm gelişimsel etkilerini büyük ölçüde yaşamaktadırlar. Bu dönem 0-6 yaş arası erken çocukluktan sonra çocuklardaki gelişimin en hızlı olduğu ikinci dönem olarak kabul edilmektedir. Ergenlik döneminde çocuklar bilişsel, sosyal ve fiziksel olarak büyük bir gelişim gösterirler. Ergenlik döneminde bilişsel gelişim soyut düşünebilme becerilerini ifade eder. Bu dönemde soyut düşünebilme becerileri; soyut kavramları anlama, neden sonuç

ilişkisi kurma, eleştiri yapabilme, benmerkezci düşünme, bir problemin olası çözüm yolları hakkında düşünme, tündengelim mantık yürütme gibi becerilerinin kazanılmasını gerektirir. Ergenlerin sosyal gelişim özellikleri bağımsızlığın, ilişkilerin ve kişiliğin gelişimi olmak üzere üç başlık altında ele alınabilir. Ergenler bu dönemde düşünce ve hareketlerinde aileden bağımsız olma, arkadaşlarıyla daha çok ilişki kurma, kendi hakkında sorgulamalar yaparak başarılı bir kişilik oluşturma çabası içindedirler. Ergenlerin fiziksel gelişimi hormon üretimindeki artış nedeniyle oldukça hızlıdır. Ergenler bu dönemde vücut gelişimini büyük ölçüde tamamlayarak fiziksel olgunluğa ulaşmaktadır.

Yararlanılan Kaynaklar

- [1] Crain, W. (2014). Theories of development concepts and applications (6th ed.). Pearson.
- [2] Lally, M., & Valentine-French, S. (2019). Lifespan Development: A Psychological Perspective (2th ed.). College of Lake County Foundation. <http://dept.clcillinois.edu/psy/LifespanDevelopment.pdf>
- [3] Elkind, D. (1967). Egocentrism in adolescence. *Child Development*, 38(4), 1025–1034.
- [4] Alberts, A., Elkind, D., & Ginsberg, S. (2007). The personal fable and risk-taking in early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 36(1), 71-76.
- [5] Set, T., Dağdeviren, N., & Aktürk, Z. (2006). Ergenlerde cinsellik. *Genel Tıp Dergisi*, 16(3), 137-141.
- [6] Santrock, J. W. (2016). *Adolescence: an introduction* (16th ed.). McGraw-Hill Education
- [7] U.S. Department of Health and Human Services, Office of Population Affairs. (2018). *Adolescent Development Explained*. Washington, D.C: U.S. Government Printing Office.



BÖLÜM 2

Doç. Dr. Gizem YILDIZ



**EV İÇİ BECERİLERİNİN
DESTEKLENMESİ**

Genel Amaç

Sevgili Aileler; bu bölümde ortaöğretim döneminde ev içi becerileri desteklemek için gerekli bilgi ve beceriler açıklanacaktır.

Kazanımlar

Bu bölümde aileler, bakım verenler aşağıdaki kazanımları edinirler.

- Ortaöğretim dönemindeki ev içi becerilerinin neler olduğunu açıklar.
- Ortaöğretim dönemindeki ev içi becerilerinin önemini açıklar.
- Çocuğunun ev içi becerilerini destekler.
- Çocuğunun ev içi becerilerini değerlendirir.

İçerik

1. Ortaöğretim Dönemi Ev İçi Becerileri Nelerdir ve Neden Önemlidir?
 - 1.1. Ev Araç Gereçlerinin Kullanımı
 - 1.2. Ev Temizliği ve Düzeni
 - 1.3. Mutfak Becerileri
 - 1.4. Giysi Bakımı
2. Ortaöğretim Dönemi Ev İçi Becerilerinin Geliştirilmesi ve Değerlendirilmesi

Açıklamalar

Bu bölümde ortaöğretim döneminde çocuğunuzun ev içi becerilerinin neler olduğu ve nasıl destekleyebileceğiniz açıklanmaktadır. Bu bölümde ifade edilen ev içi beceriler, ev içerisinde gerçekleştirilen becerileri kapsar. Bölümde ev araç gereçlerini kullanma, ev temizliği ve düzenini sağlama, mutfak becerileri ve giysi bakımını desteklemeye yönelik etkinlikler yer almaktadır.

Giriş

ÖYKÜ

Ortaöğretim çağındaki Oya, annesinin işten geldikten sonra evde çok yorulduğunu fark etmiştir. Ev işlerinde annesine yardım etmek istemektedir. Oya'nın ev işlerine yardım edebilmesi için bazı temel ev araç gereçlerinin nasıl kullanıldığını öğrenmesi gerekmektedir. Oya bu konuda babasından yardım ister. Babasına "Bulaşık makinesi, çamaşır

makinesi ve fırını nasıl kullanacağım bana öğretir misin? Annem çok yoruluyor ona destek olmak istiyorum.” der. Bunun üzerine babasıyla beraber annesi evde yokken sık sık çalışıp pratik yaparlar. Oya uzun çalışmalar sonunda güvenle bulaşık makinesi kullanmayı öğrenmiştir. Bir gün annesi işten gelmeden önce babasının kontrolünde tüm bulaşıkları makineyi dizer ve makineyi çalıştırır. Annesi işten geldiğinde bulaşık makinesinin çalıştığını görür. Annesi “Oo, kim bulaşıkları makineye yerleştirdi?” diye sorar. Oya ve babası gülüşmeye başlarlar. Babası “Oya hepsini tek başına yaptı.” der. Annesi Oya’ya “Seninle gurur duyuyorum kızım, aferin, eline sağlık.” der ve birbirlerine sarılırlar.

1. Ortaöğretim Dönemi Ev İçi Becerileri Nelerdir ve Neden Önemlidir?

Günlük yaşam becerileri tüm insanların yaşaması için gerekli olan, yaşamın tüm alanlarında günlük işlevde bulunmayı sağlayan eşsiz becerilerdir [1]. Ev içi beceriler adından da anlaşılacağı gibi ev içerisinde gerçekleştirilen becerileri kapsar. Ortaöğretim döneminde çalışılması gereken ev içi becerileri şu şekilde sıralanabilir [1, 3]:

- **Ev Araç Gereçlerini Kullanma:** Mutfak araçlarını kullanma (bulaşık makinesi, fırın, buzdolabı, bıçak kullanma vb.), salon araçlarını kullanma (televizyon, bilgisayar, sandalye kullanma vb.), yatak odası araçlarını kullanma (yatak, abajur kullanma vb.), banyo ve tuvalet araçlarını (lavabo, çamaşır makinesi, çamaşır askılığı vb.) kullanmayı kapsar.
- **Ev Temizliği ve Düzenini Sağlama:** Mutfak, salon, yatak odası, banyo ve tuvalet temizliği ve düzenini kapsar.
- **Mutfak Becerileri:** Yiyecek hazırlama, içecek hazırlama, sofraya kurma, sofraya kaldırma ve bulaşık yıkamayı kapsar.
- **Giysi Bakımı:** Kirli giysileri ayırma, çamaşırlıktan giysi toplama, çamaşır asma, çamaşır katlama, giysi ütüleme, giysileri dolaba yerleştirme-asma, mevsime göre giysileri sınıflandırma ve ayakkabı temizliğini kapsar.

Özellikle ev içi güvenlik becerileri olası ev kazalarının önüne geçmede yaşamsal önem taşır. Bu nedenle ev içi becerileri çalışmadan mutlaka çocuğunuzla ev içi güvenlik becerilerini çalışmalısınız. Ev içi güvenlik becerileri evde risk, tehlike oluşturabilecek olası durumları tanıma, evin güvenliğini sağlama, acil durumda yardım isteme, temel ilk yardım becerileri gibi pek çok beceriden oluşmaktadır [4]. Ev içi becerileri çalışmadan önce bu güvenlik becerilerini çalışmalısınız.

Ev içi becerilerin kazanımı çocuğunuzun daha bağımsız olması, bir evin idame ettirilmesinde sorumluluk alması, tek başına yaşamaya hazırlanması, ev işlerine destek olması, ailedeki diğer üyelerle birlikte eve katkı sağlaması, aile içi etkileşim ve iş birliğinin artması noktasında büyük önem taşır. Çocuğunuz ev içerisinde her bölümde ne kadar beceri sahibi olursa o kadar bağımsız olacaktır. Ev içi beceriler uyum, ekip çalışması, dayanışma, sorumluluk, yardımseverlik gibi değerlere katkı sağlayacağı gibi çocuğunuzun günlük yaşam becerilerini de destekleyecektir.

! DİKKAT

Ev araç gereçlerinin kullanımından önce ev içi güvenlik becerilerinin öğretimi zorunludur. Çocuğunuza mutfakta bıçak kullanmayı gerektiren bir yemek yapmasından önce güvenli bir şekilde bıçak kullanmayı öğretmelisiniz. Benzer şekilde ocak, fırın vb. araçların kullanımı öncesinde ateş, ısı, gaz kullanımı, kaçak durumu, olası tehlikeler ve nasıl önleyeceği hakkında mutlaka bilgilendirme yapmalısınız.



Görsel 1 Betimlemesi: Mutfak tezgâhındaki kesme tahtası üzerinde iki armut. Armutlardan birinin üzerinde bıçak tutan, diğerini işaret parmağıyla tutan bir el.

1.1. Ev Araç Gereçlerinin Kullanımı

Bu başlıkta evin her bölümde kullanılan araçlardan ortaöğretim düzeyindeki çocuğunuzun kullanabileceği araçların neler olabileceğine ve nasıl öğretileneğine değineceğiz. Çocuğunuzla çalışabileceğiniz, ortaöğretim düzeyinde en sık kullanılan ev araç gereçleri şu şekilde özetlenebilir:

Mutfak araç gereçleri: Ocak, fırın, fırın tepsisi, fırın eldiveni, buzdolabı, rondo, el robotu, blender, su ısıtıcı, tost makinesi, bulaşık makinesi, bıçak, çatal, kaşık, çaydanlık, bardak, tabak, tava, tepsi, kesme tahtası, süzgeç vb.

Salon araç gereçleri: Televizyon, kumanda, bilgisayar, sehpa, koltuk, sandalye vb.

Yatak odası araç gereçleri: Gardırop, elbise askısı, ütü, çamaşır askısı, başucu lambası, kıyafet çekmeceleri, makyaj masası, nevresim takımı vb.

Banyo ve tuvalet araç gereçleri: Saç kurutma makinesi, çamaşır makinesi, banyo dolabı, bornoz, havlu, tuvalet fırçası, duş başlığı, sabunluk, şampuan, diş fırçası vb.

Yukarıda sıralanan araç gereçlerin kullanımlarını öğretirken beceriyi küçük basamaklara bölmelisiniz. Örneğin çamaşır makinesi kullanma becerisi çok adımlı karmaşık bir beceridir. Bu karmaşık beceriyi gerçekleştirirken yaptığımız her adımı tek tek yazarak beceriyi küçük adımlara böldüğümüzde buna beceri analizi adı verilir [5]. Beceri analizi becerinin basamaklarından oluşur o nedenle **beceri basamakları** şeklinde ifade edilebilir.

Örnek olarak Tablo 1’de çamaşır makinesi kullanma becerisinin beceri basamakları yer almaktadır [3]. Çocuğunuzla çalışırken her bir beceri basamağı için ayrı açıklama yapmalısınız. Her basamakta çocuğunuza fiziksel yardımla, göstererek, söyleyerek yardım edebilirsiniz.

Tablo 1. Çamaşır Makinesi Kullanma Beceri Basamakları

Görseller	Beceri Basamakları
 <p>Görsel 1 Betimlemesi: Tablo içindeki ilk resimde çamaşır makinesinin kapağını açmış önünde duran kadın</p>	<p>1. Çamaşır makinesinin kapağını açar.</p>



Görsel 2 Betimlemesi: Elindeki kirli çamaşırı makinenin içine koyan kadın

2. Kirli çamaşırı makineye yerleştirir.



Görsel 3 Betimlemesi: Makinenin kapağını kapatan kadın

3. Makinenin kapağını kapatır.



Görsel 4 Betimlemesi: Makinenin deterjan bölümünü açan el

4. Makinenin deterjan koyulan bölümünü açar.



Görsel 5 Betimlemesi: Yumuşatıcı kapağını açan el

5. Yumuşatıcının kapağını açar ve eline alır.



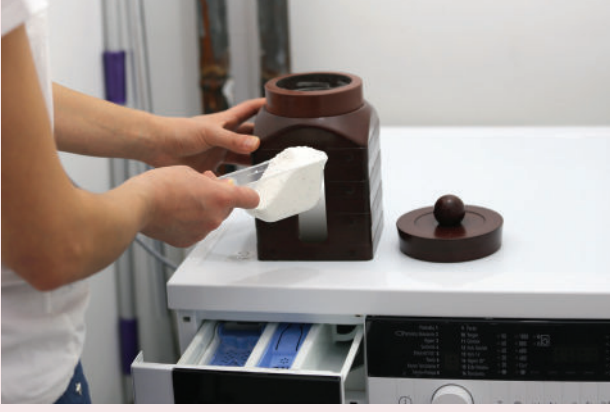
Görsel 6 Betimlemesi: Yumuşatıcı bölmesine yumuşatıcı koyan el

6. Küçük bölmeye bir parmak boşluk kalacak kadar seviyede yumuşatıcı koyar.



Görsel 7 Betimlemesi: Yumuşatıcının kapağını kapatan eller

7. Yumuşatıcının kapağını kapatarak kaldırır.



Görsel 8 Betimlemesi: Makinenin üzerindeki kapağı açık deterjan kutusundan bir ölçek deterjan alan eller

8. Çamaşır deterjanının kapağını açarak eline alır.



Görsel 9 Betimlemesi: Deterjanı deterjan bölmesine dolduran el

9. Büyük bölmeye bir parmak boşluk kalacak kadar seviyede deterjan koyar.



Görsel 10 Betimlemesi: Makine üzerindeki kapağı kapatılan deterjan kutusu

10. Deterjanı kapatarak kaldırır.



Görsel 11 Betimlemesi: Deterjan bölümünü kapatan el

11. Makinenin deterjan bölümünü kapatır.



Görsel 12 Betimlemesi: Ayar düğmesini çeviren el

12. Ayar düğmelerinden yıkama programını seçer. (Yıkanan giysilere göre ön-yıkamalı program, beyaz program, hızlı program gibi)



Görsel 13 Betimlemesi: Sıcaklık düğmesi üzerindeki baş parmak

13. Diğer ayar düğmesinden yıkama sıcaklığını seçtiği programa göre 40-50-60 dereceden birine ayarlar.



Görsel 14 Betimlemesi: Başlat düğmesi üzerinde işaret parmağı

14. Yıkamayı başlat düğmesine basar.



Görsel 15 Betimlemesi: Başlat düğmesi üzerinde işaret parmağı

15. Makinenin yıkama işlemi tamamlanması için "Bitti" düğmesinin yanmasını bekler.



Görsel 16 Betimlemesi: Başlat düğmesi üzerinde işaret parmağı

16. Yıkama bittikten sonra bir süre bekler.



Görsel 17 Betimlemesi: Başlat düğmesi üzerinde işaret parmağı

17. Ayar düğmelerinden bitirme ya da kapatma işlemini içeren düğmeye basar.



Görsel 18 Betimlemesi: Makine kapağını açan el

18. Makinenin kapağını açar.



Görsel 19 Betimlemesi: Çamaşırları çıkaran eller

19. Temiz çamaşırları çıkarır.



Görsel 20 Betimlemesi: Makine kapağını kapatan bir el

20. Makinenin kapağını kapatır.

1.2. Ev Temizliği ve Düzeni

Ev temizliği düzeni evin bölümlerinin temizlenmesi, evin toplanması ve düzenlenmesini içerir. Mutfak temizliği, banyo ve tuvalet temizliği, salonun temizliği, yatak odasının temizliği ayrı ayrı çalışılmalıdır. Evin her bölümünün temizliğinden önce çocuğunuza küçük sorumluluklar vererek sürece başlayabilirsiniz.



Görsel 2 Betimlemesi: Elektrik süpürgesiyle ev süpüren bir çocuk ve yanında, elinde içi temizlik malzemeleriyle dolu bir kova ile gülümseyerek çocuğuna bakan bir baba

Çocuğun alabileceği sorumluluklar şunlar olabilir:

- Evdeki temizlik günlerinde ebeveynlerine yardım etmesi
- Yerleri silme, toz alma, süpürge tutma gibi tehlikesiz işleri yapması
- Kendi odasını toplaması
- Kendi yatağını toplaması
- Kirlendiğinde yatak nevresimlerini çıkarması
- Okula giderken giyeceği giysileri akşamdan hazırlaması
- Ayakkabılarını silmesi
- Yemek hazırlanırken sofraya kurmaya, toplamaya yardım etmesi
- Banyo yapıktan sonra banyoyu temizlemesi
- Bulaşık makinesi bulaşık dizme, temizleri yerine yerleştirme

- Okul çantasını düzenli olarak temizlemesi
- Odasında yer alan eşyaları düzenlemesi
- Çöpleri atması

Bu becerilerin hepsini günlük rutinlerde çocuğunuza görev ve sorumluluklar vererek çalışabilirsiniz.

1.3. Mutfak Becerileri

Mutfak becerileri yiyecek-içecek hazırlama, sofraya kurma, sofraya kaldırma ve mutfağın düzenli, temiz kullanımını kapsar. Mutfakta bulaşıkları toplama, yıkama, tezgâhı temizleme gibi beceriler ev temizliği başlığında da çalışılabilir. Bu bölümde yiyecek-içecek hazırlama, servis etme ve toplamayı hedefleyebilirsiniz.



Görsel 3 Betimlemesi: Mutfakta elindeki tavayla krep çeviren gülümseyerek poz veren bir çocuk

Ortaöğretim düzeyindeki bir çocuğun rahatlıkla yapabileceği bazı mutfak becerileri şu şekilde özetlenebilir:

- Sandviç gibi soğuk yiyecekler hazırlama
- Tost makinesi ile tost hazırlama
- Hazır çorba yapma
- Makarna yapma

- Salata yapma
- Menemen gibi sıcak yiyecekler hazırlama
- Fırında köfte gibi hazır yiyecekleri pişirme
- Ocağa su kaynatma, yumurta kaynatma
- Ocak kullanarak omlet yapma, kızartma yapma vb.
- Dondurulmuş yiyecekleri ısıtma
- Rondo, blender ve el robotu kullanarak yiyecek parçalama
- Ebeveynlere yemek hazırlamada yardım etme
- Sofrayı kurma ve kaldırma
- Çay demleme, filtre kahve yapma, Türk kahvesi yapma
- Meyve sıkacağı ile meyve suyu hazırlama
- Makine ile mısır patlatma
- Süt ısıtma, kakaolu süt hazırlama

Yukarıdaki becerilerin hepsini evde çocuğunuzla birlikte çalışabilirsiniz. Elinden tutarak fiziksel yardım sunabilirsiniz ya da ne yapması gerektiğini siz yaparak ona gösterebilirsiniz.

1.4. Giysi Bakımı

Giysi bakımında kıyafetlerin çamaşır makinesinde yıkanması, makineden çıkarılması, asılması, kurutulması, toplanması, katlanması, ütüleneceklerin ayrılması, yerleştirilmesi, ütü yapılması, kirlilerin ayrılması, mevsimlere göre giysilerin sınıflandırılması, beyaz ve renklilerin yıkama için ayrılması, ayakkabı temizliği, kuru temizlemeye gidecek giysilerin tanınması ve ayrılması gibi beceriler yer alır.

Çamaşır makinesinin kullanırken gerçekleştirdiğiniz beceri basamaklarını yazarak bir çıktısını alıp makinenin olduğu bölümde çocuğunuzun göreceği bir alana asınız. Bu çalışmayı diğer becerilerde olduğu gibi her basamakta açıklama yaparak, yardım sunarak gerçekleştiriniz. Çamaşır makinesi kullanma becerisini çocuğunuz bağımsız kullanır hale gelene kadar belki de ortaöğretim dönemine kadar sizin gözetiminizde kullanmasını sağlayınız. Elektrikli bir alet olması nedeniyle güvenlik gerekçesiyle çocuğunuzun tek başına denemesi risk doğurabilecektir.

Benzer şekilde ütü yapma becerisi de güvenlik becerileri edinmiş ve performansı uygun çocuklarla çalışılmalıdır. Eğer ilk kez ütü yapma çalışacaksanız çocuğunuz beceri basamaklarının hepsini kendi başına doğru bir şekilde yapana kadar soğuk ütüyle çalışınız. Ardından ütünün fişe takılması, çıkarılması ve sıcakken kullanımına ilişkin ayrıca bir çalışma yapınız. Daha sonra sıcak ütüyle çalışmaya başlayabilirsiniz.



Görsel 4 Betimlemesi: Ütü masasının üstünde bir tarafta ütülenip katlanan kıyafetler, diğer tarafta ütülünen kıyafet

Giysi bakımının sağlanması çocuğunuzun toplumsal ortamlara kabulünde ve arkadaş ortamına girişinde oldukça önemli yer tutar. Bu nokta sosyal becerileri doğrudan etkilediği söylenebilir. Okula gitmeden önce çocuğunuzun giysilerini kontrol etmesini, ayakkabısını her evden çıkışta silmesini tembihleyebilirsiniz. Okulda üzerine bir şey döküldüğü zaman yapması gereken pratik temizleme işlemlerini anlatabilirsiniz. Özetle her ne kadar ev içi beceriler kapsamında çalışılsa da giysi bakımı çocuğunuzun sosyalleşmesinde oldukça önemli yer tutar. Bu nedenle her daim temiz ve ütülü giysiler giymesi onun toplumsal ortamlara girmesini kolaylaştırır. Bu açıklamaları çocuğunuzla paylaşarak ev işlerinde giysilerin bakımında rol almasını teşvik edebilirsiniz.

! DİKKAT

Giysi bakımında çamaşır makinesi kullanımı ve ütü kullanımı öncesinde çocuğunuzun mutlaka güvenlik becerilerini edinmiş olması gerekmektedir.

2. Ortaöğretim Dönemi Ev İçi Becerilerinin Geliştirilmesi ve Değerlendirilmesi

Ev içi becerilerin hepsini evde rahatlıkla çalışabilirsiniz. Bir becerinin öğretimine ilişkin daha önce belirtildiği gibi ilk yapmanız gereken beceriyi küçük basamaklara bölmektir. Bunun en iyi yolu beceriyi kendiniz yaparak adım adım her yaptığınızı yazmaktır. Beceriyi küçük adımlara bölme işlemine **beceri basamaklarını** oluşturmak adı veriyoruz. Beceri öğretiminde her bir beceri basamağını tek tek çalışacağız [5].

Beceri öğretilirken elinizle çocuğunuza dokunarak, eline tutarak davranışı yapmasını fiziksel yardımla sağlayabilirsiniz. Çocuğunuzun fiziksel yardıma ihtiyacı yoksa yapması gereken davranışı kendiniz gerçekleştirerek ona model olabilir, sizi taklit etmesini isteyebilirsiniz. Çocuğunuzun buna da ihtiyacı yoksa sadece yapması gerekeni söyleyerek ya da jest ve mimiklerinizle ipucu verebilirsiniz [5].

Ev içi becerilerini desteklerken anne-babaların dikkat etmesi gereken hususlar şunlardır:

- Çocuğunuzun hangi beceriyi öğrenmeye daha çok ihtiyacı olduğunu belirlemek için çocuğunuz gözlemleyiniz, davranışlarını kaydediniz ve desteğe en çok gereksinim duyduğu, **öncelikli beceriyi** belirleyiniz.
- Belirlediğiniz beceri birden fazla basamaktan oluşan karmaşık bir beceri ise (bulaşık makinesi kullanma, yerleri silme gibi) mutlaka **beceri basamaklarını** oluşturunuz.
- Becerileri öğretirken mümkün olduğunca **günlük rutinleri** kullanmaya özen gösteriniz. Öğretimleri becerilerin doğal ortamında, gerçekleştiği anda çalışabilirsiniz.
- Öğretim esnasında ya da sonrasında çocuğunuzun yapabildiklerini düzenli ve sistematik olarak **takip ediniz**.
- Öğretim sürecinde çocuğunuzun aktif olmasını destekleyiniz, beceriyi sergilemesi için önce **ona fırsat tanıyın**, eğer yardıma ihtiyaç duyarsa **yardım** sunabilirsiniz.
- Çocuğunuza **anında ve düzenli dönütler** sağlayınız. Yemek yerken, sohbet ederken, sorduğu sorulara, etkileşim girişimlerine açıklayıcı ve genişletici yanıtlar verin. Örneğin sabahları tost hazırlarken ona yardım ediyorsanız "Evet bıçağı böyle tutuyoruz." diye sohbet esnasında ipucu sağlayabilirsiniz.
- Çocuğunuzla çalışırken doğru tepkilerini **övünüz**, ödüllendiriniz. Yanlış tepkilerini düzeltmek üzere doğru tepkiye ilişkin **model olunuz**.
- Ödüllendirme sürecinin etkili olabilmesi için çocuğunuz için etkili olan ödülleri uzmanlarla iş birliği yaparak belirleyiniz. Mutfak becerilerinde hazırlanan yiyecek ve içecekler ödül olarak kullanılabilir.



ETKİNLİK 1: Bulaşık Makinesi Kullanma



Görsel 5 Betimlemesi: Bulaşık makinesine tabak yerleştiren genç erkek

Bu beceriyi çalışmadan önce çocuğunuza ev işlerinde aile bireylerinin tümünün sorumluluğu olduğunu, o evde beraber yaşadığınızı ve her şeyi paylaştığınızı anlatın. Anneler babalara, babalar annelere tüm işlerde yardımcı olarak çocuklara model olabilirler.

İlk olarak bulaşık makinesi kullanmaya ilişkin beceri basamaklarını oluşturun. Bu çalışmada size örnek olarak aşağıda verilmiştir. Beceri basamaklarını oluşturduktan sonra çocuğunuzun öğrenme özelliklerine göre fiziksel yardım ya da göstererek yaptırma yolunu kullanabilirsiniz. Çalışma sona erdiğinde kazanacağı ödülü çalışmaya başlamadan önce ona açıklayınız. Örneğin çok sevdiği bir oyunu oynaması, arkadaşlarıyla dışarı çıkması, pasta yemesi vb. ödül olabilir. Çalışma sonrasında bu ödülü verebilirsiniz.

İlk çalışmalarda her basamakta fiziksel yardım sunabilirsiniz. Çocuğunuz tüm basamakları doğru biçimde yardımsız yapar hale gelene kadar çalışmaya devam ediniz. Öğrenip öğrenmediğini belirlemek için değerlendirme başlığında anlatıldığı gibi çocuğunuzun davranışlarını inceleyebilirsiniz.

Çalışma Süreci: Akşam yemeği sonrasında doğal bağlamında bu beceriyi çalışın. Yemek yedikten sonra sofrayı toplayıp, mutfakta bulaşık makinesi başında hazır bulunun. Çocuğunuza ilk olarak "Haydi bakalım, bulaşıkları makineye yerleştir." deyin ve ilk basamakla başlayın "Önce bardakları üst rafa dizelim." deyin ve onu takip edin. Eğer bardakları uygun şekilde dizerse "Aferin, harikasin!" diyerek teşvik edin. Eğer doğru yapamazsa, bardağı alıp uygun şekilde yerleştirerek çocuğunuza model olun.

Ardından “Şimdi de tabakları yerleştirelim. Haydi ilk tabağı al ve alt rafa yerine yerleştir.” deyin ve izleyin. Eğer tabağı uygun yerleştirirse “Aferin, harikasın!” diyerek teşvik edin. Eğer düzgün yapamazsa tabağı uygun şekilde yerleştirerek ona model olun. Tüm bulaşıklar için benzer süreci gerçekleştirin.

Bulaşık makinesi kullanma basamakları

1. Bulaşık makinesinin kapağını açar.
2. Üst rafı kendine doğru çeker.
3. Bardaklar ve küçük eşyaları üst rafa dizer.
4. Üst rafı yerleştirdikten sonra içeri doğru iter.
5. Alt rafı kendine doğru çeker.
6. Alt rafa diğer bulaşıkları dizer.
7. Alt rafı yerleştirdikten sonra içeri doğru iter.
8. Bulaşık makinesinin tablet deterjan koyma gözünü açar.
9. Bölmeye tablet deterjanı koyar.
10. Deterjan bölmesini kapatır.
11. Bulaşık makinesinin kapağını kapatır.
12. Yıkama programını başlatma düğmesine basar.
13. Makinenin yıkama işleminin bittiğini “Bitti” düğmesinin yanar ışığından takip eder.
14. Yıkama işlemi bittiğinde makinenin kapağını açar.
15. Temiz mutfak eşyalarını makineden çıkarır.

Araç Gereçler: Kirli bulaşıklar ve bulaşık makinesi.

Nasıl Değerlendirebilirim? Öğretim sonrasında yapacağınız ayrı bir değerlendirme çalışması planlayın. Günün başka bir saatinde ya da ertesi gün değerlendirme yapabilirsiniz. Değerlendirme çalışmasında çocuğunuzdan tepki gelmeden **yardım sunmayın**. Yapması gereken her basamağı ona söyleyin ve bekleyin. Çocuğunuza sadece “Bulaşıkları makineye diz.” deyin ve izleyin.

Çocuğunuzu değerlendirme çalışmasında davranışlarını kaydedebilirsiniz. Bunun için yukarıdaki beceri basamaklarını çıktı alabilir, bunun üzerinde yapabildiği ve yapamadığı davranışları işaretleyebilirsiniz. Yapabildiği basamaklara + koyabilir, yapamadığı basamaklara – koyabilirsiniz. Yalnızca takıldığı basamaklarda tamamlamasına yardım edip, devam etmesini isteyin.

Böylece ilerlemeleri izleyebilir, o çalışmadaki doğru tepki sayısını hesaplayabilir, hata yaptığı basamakları görüp düzeltebilirsiniz. Değerlendirme çalışması bittiğinde ona sizinle çalıştığı için teşekkür edin. Ayrıca yine her doğru basamakta aferin diyerek onu övün.

Neler Öğrendik?

Ev içi beceriler adından da anlaşılacağı gibi ev içerisinde gerçekleştirilen becerileri kapsar. Ortaöğretim döneminde ev içi beceriler ev araç gereçlerini kullanma, ev temizliği ve düzenini sağlama, mutfak becerileri ve giysi bakımından oluşur. Ev içi becerilerin kazanımından önce çocuğunuzun küçük kas becerileri, ev içi güvenlik becerileri, yönerge alma, dikkat ve takip becerileri gibi bazı temel becerileri edinmiş olması gerekmektedir. Özellikle ev içi güvenlik becerileri olası ev kazalarının önüne geçmede yaşamsal önem taşır. Bu nedenle ev içi becerileri çalışmadan mutlaka çocuğunuzla ev içi güvenlik becerilerini çalışmalısınız.

Ev içi becerilerin kazanımı çocuğunuzun daha bağımsız olması, bir evin idame ettirilmesinde sorumluluk alması, tek başına yaşamaya hazırlanması, ev işlerine destek olması, ailedeki diğer üyelerle birlikte eve katkı sağlaması, aile içi etkileşim ve iş birliğinin artması noktasında büyük önem taşır. Çocuğunuz ev içerisinde her bölümde ne kadar beceri sahibi olursa o kadar bağımsız olacaktır. Ev içi beceriler uyum, ekip çalışması, dayanışma, sorumluluk, yardımseverlik gibi değerlere katkı sağlayacağı gibi çocuğunuzun günlük yaşam becerilerini de destekleyecektir.

Ev içi becerilerin hepsini evde rahatlıkla çalışabilirsiniz. Ev içi becerileri öğretirken ilk yapmanız gereken beceriyi küçük basamaklara bölmektir. Bunun en iyi yolu beceriyi kendiniz yaparak adım adım her yaptığınızı yazabilirsiniz. Beceriyi öğretirken elinizle çocuğunuza dokunarak, eline tutarak davranışı yapmasını fiziksel yardımla sağlayabilirsiniz. Çocuğunuzun fiziksel yardıma ihtiyacı yoksa yapması gereken davranışı kendiniz gerçekleştirerek ona model olabilir, sizi taklit etmesini isteyebilirsiniz. Çocuğunuzun buna da ihtiyacı yoksa sadece yapması gerekeni söyleyerek ya da jest ve mimiklerinizle ipucu verebilirsiniz.

Yararlanılan Kaynaklar

- [1] Mustian, A. L. & Richter, S. M. (2012). Bound for success: Teaching life skills. D. W. Test (Ed.) in Evidence-based instructional strategies for transition: Brookes transition to adulthood series, (p. 97-117). Brookes Publishing Company. PO Box 10624, Baltimore, MD 21285.
- [2] Schalock, R. L., Borthwick-Duffy, S. A., Brandley, V. J., Buntinx, W. H. E., Coulter, D. L., Craig, E. M., Gomez, S. C., Lachapelle, Y., Luckasson, R., & Reeve, A. (2010). Intellectual disability definition, classification, and systems of supports. USA: AAIDD Publication.

- [3] MEB. (2018). Orta-Ağır zihinsel engeli ve otizm spektrum bozukluğu olan öğrenciler için günlük yaşam becerileri dersi öğretim programı-II. Kademe. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı.
- [4] Şahin, C. H. (2019). Otizm spektrum bozukluğu olan çocuğa sahip anne-babalara ev içi güvenlik becerilerinin öğretimi: Karma araştırma. (Doktora tezi, Anadolu Üniversitesi). Ulusal Tez Merkezi.
- [5] Vuran, S. (2018). Uygulamalı davranış analizi. Ankara: Eğiten Kitap.

BÖLÜM 3

Doç. Dr. Gizem YILDIZ



**SERBEST ZAMAN
ETKİNLİKLERİNİN
DESTEKLENMESİ**

Genel Amaç

Sevgili Aileler; bu bölümde ortaöğretim döneminde serbest zaman etkinliklerini desteklemek için gerekli bilgi ve beceriler açıklanacaktır.

Kazanımlar

Bu bölümde aileler, bakım verenler aşağıdaki kazanımları edinirler.

- Ortaöğretim dönemindeki serbest zaman becerilerinin neler olduğunu açıklar.
- Serbest zaman becerilerinin önemini açıklar.
- Çocuğunun ortaöğretim dönemindeki serbest zaman etkinliklerini destekler.
- Çocuğunun ortaöğretim dönemindeki serbest zaman etkinliklerini değerlendirir.

İçerik

1. Serbest Zaman Etkinlikleri Nelerdir ve Neden Önemlidir?
2. Çocuğum İçin Uygun Serbest Zaman Etkinliğini Nasıl Seçebilirim?
 - 2.1. Çocuğun ilgi ve becerilerini dikkate alma
 - 2.2. Seçim fırsatı sunma
3. Ortaöğretim Döneminde Çocuğumun Edinmesi Gereken Serbest Zaman Becerileri Nasıl Olmalıdır?
4. Ortaöğretim Döneminde Serbest Zaman Etkinliklerinin Planlanması ve Değerlendirilmesi

Açıklamalar

Bu bölümde ortaöğretim döneminde çocuğunuzla hangi serbest zaman etkinliklerini nasıl planlayacağınız, çocuğunuzun serbest zamanını kaliteli bir şekilde geçirebilmesi için onu destekleyebileceğiniz açıklanmaktadır. Ortaöğretim dönemine uygun serbest zaman etkinliklerinin neler olduğu ve çocuğunuzun ilgilerini nasıl takip edebileceğinize ilişkin bilgiler yer almaktadır.

Giriş

ÖYKÜ

Zeynep bir ortaöğretim öğrencisidir. Zeynep'in zeka oyunlarına karşı büyük bir ilgisi vardır. Bu nedenle sürekli bilgisayarda strateji oyunlarında vakit geçirmektedir. Ancak annesi ve babası Zeynep'in bilgisayarda ne yaptığını bilmediği için

internette çok fazla vakit geçirmesinden memnun değillerdir. Zeynep'in babası çocuğunun ilgisini fark edince bu duruma bir çözüm bulur ve evde birlikte oynayabilecekleri zeka oyunları alır. Evde anne ve babasıyla üç boyutlu materyallerle oyun oynamaya başlayan Zeynep, artık internette daha az vakit geçirmektedir.

1. Serbest Zaman Etkinlikleri Nelerdir ve Neden Önemlidir?

Ortaöğretim dönemi çocuğunuzun bilişsel, sosyal, duygusal, ahlaki gelişimi ve ruhsal gelişimi açısından kritik bir dönemdir. Ergenlik döneminin sağlıklı geçebilmesinde serbest zamanın etkili kullanımı önemli bir etkidir.

Serbest zaman, insanın yaşam döngüsünde her evrede var olan, bireysel ve toplumsal gelişmişlik ve yaşam kalitesiyle bağlantılı bir kavramdır [1]. Özel gereksinimli gençlerimiz okul dışında zamanlarının çoğunu evde boş geçirmektedirler. Bu boş zamanlar "serbest zaman" olarak değerlendirilmemektedir. "boş zaman" ve "serbest zaman" terimleri birbirinin yerine kullanılsa da aynı anlama gelmemektedirler. **Boş zaman** vaktin boş geçirilmesi, verimsiz değerlendirilmesi anlamını taşır. Örneğin gençler okul dışında genellikle ya evlerde boş oturmakta ya da bilgisayar veya telefonda verimsiz vakit geçirmektedir. Zamanın kullanımındaki farklılıklar nedeniyle böylesine önemli bir zaman dilimi boşa harcanabilmektedir.



Görsel 1 Betimlemesi: Gitar, davul, klavye, tef gibi müzik aletleri

Serbest zaman kişilerin kendi ilgi ve istekleri doğrultusunda seçtiği “bir iş, görev ya da sorumlulukla ilgili olmayan” eylemleri gerçekleştirdiği zaman dilimidir [1, 2]. Serbest zaman etkinlikleri de bu zaman diliminde gerçekleştirmek üzere kişilerin kendi ilgi ve istekleri doğrultusunda seçtiği ve içsel motivasyon sağladıkları eylemlerdir [2, 3]. Örneğin çocuğunuz okul zamanı dışında bir zaman diliminde arkadaşlarıyla tiyatroya gitmesi bir serbest zaman etkinliğidir.

Serbest zaman etkinlikleri etkinliklere katılan kişilerin farklı deneyimleri ve farklı ruh hallerine dayalı olarak bu etkinlikler ikiye ayrılmıştır ve Dünya Serbest Zaman ve Rekreasyon Birliği tarafından bu şekilde kullanılmaktadır [1]. Buna göre serbest zaman etkinlikler:

- (1) Sıradan serbest zaman etkinlikleri
- (2) Sistemli serbest zaman etkinlikleri

Sıradan Serbest Zaman Etkinlikleri

Genellikle hiçbir eğitim gerektirmeyen ya da çok az gerektiren, anlık, geçici serbest zaman etkinliklerine verilen isimdir. İçsel ödül anında kazanıldığı için oldukça tatmin edicidir. Temel amacı eğlenmek ve keyif almaktır. Sıradan serbest zaman etkinlikleri kısa sürelidir bu nedenle alınan doyum da kısa sürelidir [1]. Bu etkinlikler rahatlatıcı etkinlikler olabilir, dürtüsel etkinlikler (yemek-içmek gibi), eğlence etkinlikleri olabilir ve sosyal etkileşimlerden oluşabilir. Örneğin televizyon izleme, müzik dinleme, dışarıda yemek yeme, parkta gezinme, tablette oyun oynama gibi.



Görsel 2 Betimlemesi: Kamerayla çekim yapan mutlu bir kadın

Sistemli Serbest Zaman Etkinlikleri

Hem bireysel hem toplumsal olarak motivasyon sağlayan, ekonomik çıkara dayalı bir iş ya da sorumluluğun olmadığı bir çerçevede oluşan, kişinin ilgi duyduğu, hobisel etkinliği sistematik bir şekilde gerçekleştirmesidir [1]. Bu etkinliklerde sıradan etkinliklere göre daha büyük doyum sağlanır. Bu etkinliklerde özel beceri, bilgi ve deneyimler kazanılır, kişi çalışma dışında sosyal yaşamda bir kariyere yönelebilir. Örneğin resim çizmek, bir müzik aleti çalmak, puzzle yapmak, model uçak yapmak, yarışmalara katılmak, amatör sporlara katılmak, satranç, dama gibi oyunlar oynamak, tarih, arkeoloji, uzay, doğa gibi alanlarda hobiler edinmek, amatör fotoğrafçılık, kutlama, konser gibi törensel etkinliklere katılım sistemli serbest zaman etkinlikleridir.

Sıradan ve sistematik serbest zaman etkinliklerine katılım şekli ve kazanımları farklıdır. Dolayısıyla bu iki tür serbest zaman etkinliği kişi için aynı sonuçları doğurmamaktadır [1, 2]. Yaşamın çok büyük bir kısmını oluşturan bu zaman diliminin etkili bir şekilde planlanması, özellikle küçük yaştan itibaren çocukta farkındalık kazandırılması ve çocuğun yönlendirilmesi çok önemlidir.

Serbest Zamanı Planlamanın Önemi

Yaşamımızın çok büyük bir kısmı serbest zamanla geçmektedir. Dolayısıyla çocuğun serbest zamanını nasıl değerlendirdiği, gelişiminde çok önemli bir etkiye sahiptir [1, 3]. Çocuğunun artık ergenlikle baş ettiği bu ortaöğretim döneminde serbest zamanın doğru yönetimi sağlıklı bir gelişim için kritik role sahiptir. Çocuğunun yetişkinliğe hazırlandığı bu dönemde serbest zamanın nasıl kullanıldığı, ilgi ve hedeflerinin, karakter gelişiminin bir göstergesidir. Bu yüzden çocuğunun ergenlik döneminde gelişimini desteklemek üzere serbest zamanını doğru ve verimli değerlendirmeye yönlendirmeniz oldukça önemlidir. Yönlendirilmediğinde ergenlik dönemleri boşta kalan süreler bağlamında kabusa dönüşebilmektedir. Zamanlarını kendileri için olumsuz sonuçlar doğurabilecek eylemlerle geçirme olasılığı oldukça yüksektir. Çocuklarınızın serbest zamanlarıyla ilgilenmezseniz, onların değersiz uğraşlarla vakit geçirmesine neden olabilirsiniz. **Dahası internet gibi tehlikeli ortamlarda başıboş kalmaları gençler için büyük tehditler doğurabilir.**

Serbest zamanın çocuğunuza yarar sağlaması için bu zaman dilimini etkili bir biçimde planlamalısınız. Bunun en iyi yolu serbest zaman eğitimi vermektir. Siz anne-babalar çocuğunuza serbest zamanı nasıl planlayacağını öğretebilirsiniz. Bu bölümde ortaöğretim döneminde çocuğunuza serbest zaman eğitimi nasıl sunacağınız, bu süreçte hangi becerileri nasıl sağlayacağınız konuları üzerinde duracağız.

2. Çocuğum İçin Uygun Serbest Zaman Etkinliğini Nasıl Seçebilirim?

Çocuğunuzu serbest zamanı etkili ve verimli kullanmayı öğretme süreci bir öğretim sürecini içermektedir. Dolayısıyla sürecin çocuğunuza motivasyon sağlaması, çocuğunuzun istediği bir zaman diliminde olması gerekir. Bu noktada yapılacak ilk adım çocuğunuzun ilgi ve becerilerini incelemektir. Çocuğunuzun ilgilerini, yeteneklerini, var olan becerilerini belirledikten sonra ikinci adım ise ona uygun serbest zaman etkinliklerinden bir set hazırlayarak, seçim yapması için ona fırsat sunmaktır.

Serbest zaman etkinliğinin seçim aşaması bu sürecin en önemli kısmını oluşturur. Çünkü çocuğunuz için uygun olmayan bir etkinlik belirlediyseniz, çocuğunuz bu etkinliğe katılmaya direnç gösterebilir, etkinliği amacı dışında verimsiz ve olumsuz yönde kullanabilir. Serbest zaman etkinliklerinin seçiminde anahtar kişiler siz anne-babalarsınız. Çocuğunuzu en iyi tanıyan kişiler olarak bu konuda öğretmenlere de bilgi sağlamalısınız. Benzer şekilde sizler de çocuğunuz hakkında bilgi toplamak için öğretmenlerine, arkadaşlarına ve akran akrabalarına başvurabilirsiniz.

2.1. Çocuğun İlgi ve Becerilerini Dikkate Alma

Serbest zaman etkinliklerini planlarken çocuğunuzun ilgi ve becerilerini göz önünde bulundurmalısınız. Bunun için öncelikle çok iyi bir gözlemci olmalı çocuğumuzu takip etmeli ve iyi tanınmalıyız. Bunun yanı sıra ergenlik döneminde değişimlerden haberdar olmalısınız. Bu dönemde çocuğunuz inatçı, istediği şeyde ısrarcı, etkileşime kapalı olabilir. Onunla etkili iletişim kurmak serbest zamanın planlamanın anahtarını oluşturacaktır. Bu nedenle ergenlik döneminde çocukla nasıl iletişim kurulması gerektiğine ilişkin uzmanlarla görüşmeli, bu dönemdeki çatışmaları önlemede neler yapabileceğinizi öğrenmelisiniz.

Çocuğunuz için uygun etkinliği seçerken çocuğunuzun göz önünde bulundurmanız gereken becerileri şu şekilde sıralanabilir:

- Kişiler arası beceriler (sosyal etkileşim ve sosyal iletişim)
- Dil ve iletişim becerileri
- Oyun becerileri
- Psikomotor beceriler ve hareket yetkinlikleri
- Temel günlük yaşam becerileri
- Güvenlik becerileri
- Matematik ve bilim/teknolojide temel yetkinlikler

- Dijital yetkinlikler
- Öğrenmeyi öğrenme
- Yaratıcılık ve keşif yetkinliği
- Kültürel farkındalık ve ifade
- Ekip çalışması ve iş birliği
- İlgi ve merakı takip etme

Çocuğunuzun yukarıda sıralanan becerilerinin ne düzeyde olduğunu dikkate alarak buna uygun serbest zaman etkinlikleri planlanmalısınız. Örneğin çocuğunuzun iletişim, iş birliği ve sosyal becerileri güçlü ise yarışmalar, grup oyunları, piknik gibi grup etkinlikleri belirlemek etkili olacaktır. Gençler ergenlik döneminde sıklıkla yalnız kalmak isteyebilirler. Bu durumda tek başına gerçekleştirebileceği film izleme, oyun oynama, bisiklete binme gibi etkinlikleri düşünebilirsiniz. Bunun aksine akranlarından oluşan küçük bir yakın arkadaş grubuyla sürekli görüşmek istiyor olabilir. Bu noktada arkadaş grubuyla görüşerek birlikte yapmak isteyebilecekleri etkinlik türlerini belirleyebilir, bu etkinliklerin planlanmasına yönelik çocuğunuzla çalışabilirsiniz.

Çocuğunuzun var olan becerilerini incelemenin yanı sıra ilgilerini de takip etmelisiniz. Çocuğunuz becerikli olduğu her alana ilgi duymayabilir. Serbest zaman etkinliğini planlarken hem çocuğunuzun yeteneklerine uygun olmasına hem de ilgi alanında olmasına dikkat etmelisiniz. Çocuğunuzun ilgi alanlarını belirlemek üzere; onu gözlemleyebilir, ona sorular sorabilir, onunla konuşabilir, daha önce belirtildiği gibi arkadaşlarıyla da görüşebilirsiniz. Ergenlik döneminde sınıf içi davranışlarıyla ilgili bilgi almada sınıf öğretmenleri sizler için önemli rehberler olacaktır. Ancak çocukla ilgili bilgi almanın en verimli yöntemi onunla konuşmaktır. Çocuğunuzla sık sık sohbet edin, günlük yaptığı şeylerden haberdar olun, onun arkadaşı olun, dinleyin, yargılamadan doğru olana yönlendirin.

İlgi alanlarının belirlenmesi sürecinde listeleme yolunu kullanabilirsiniz. Çocuğunuzun ilgi alanlarını ve var olan yeteneklerini önceden listeleyerek, planlayacağınız serbest zaman etkinlikleri için rehber olarak kullanabilirsiniz. Bundan sonraki adım ise belirlediğiniz serbest zaman etkinlikleri arasından çocuğunuza seçim fırsatı sunmaktır.

2.2. Seçim Fırsatı Sunma

Çocuğunuzla çalışırken serbest zaman etkinliği olarak gerçekleştireceği etkinliği kendi seçmesi için ona fırsat sunun. Ortaöğretim döneminde bir çocuğun seçim yapması dört veya üzerinde seçenek oluşturabilirsiniz. Aynı serbest zaman etkinliğini çalışıyor olsanız da her çalışmada seçenekleri farklılaştırınız. Seçenek sunmanız



çocuğunuzun seçim yapma ve karar verme becerilerinin geliştirilmesini de destekleyecektir. Ayrıca o anda daha çok ilgi duyduğu şeyi seçmesi, gerçekleştireceği etkinliğe yönelik motivasyonunu da artıracaktır.

Seçim fırsatlarını yapılandırıp planlayabileceğiniz gibi gün için spontane olarak gelişen anlarda da oluşturabilirsiniz. Örneğin yapılandırılmış seçim fırsatında çocuğunuz ilgi ve yetenekleri doğrultusunda dört etkinlik belirleyerek (yapboz, satranç, bulmaca ve kitap gibi) birini seçmesi için kendisine sunabilirsiniz. Yapılandırılmamış doğal olarak gelişen seçim fırsatları ise çocuğunuzla geçirdiğiniz bir zaman diliminde ortaya çıkabilir. Örneğin çocuğunuzla dışarı çıktığınızda, zaman geçirmek için o anda karşınıza çıkan sinemanın önünden geçerken "Film mi izleyelim yoksa şurada dondurma mı yemek istersin?" gibi seçenekler oluşturabilirsiniz.



Görsel 3 Betimlemesi: Üzerinde yapboz, satranç, kitap olan bir masanın iki kenarına karşılıklı oturmuş tabletin iki ucundan tutan anne ve kız

Ergenlik dönemi kişinin başına buyruk davrandığı, daha çok kendi dünyasında takıldığı, kendi isteklerini öncelikli tuttuğu bir dönemdir. Bu yönüyle seçim sunma fırsatı ergen çocuğunuza yaklaşımınızı oldukça destekleyecektir.

3. Ortaöğretim Döneminde Çocuğumun Edinmesi Gereken Serbest Zaman Becerileri Nasıl Olmalıdır?

Serbest zaman etkinlikleri çocukların gelişim dönemlerine çeşitlenmektedir. Aynı tür bir etkinlik gelişim çağına göre farklılaşabilir. Örneğin yapboz etkinliği erken çocukluk döneminde 4-6 parçalı olabilirken, ortaöğretim düzeyinde 250 parça ve üzeri olabilir. Dolayısıyla çocuğunuza uygun etkinlikler belirlerken, ilgi ve yetenekleri dışında çocuğunuzun yaşına uygun olmasına dikkat etmelisiniz. Bu noktada ders kitaplarından, etkinliklerde kullanılan materyallerin satışını yapan sitelerden detaylı bilgiler edinebilirsiniz. Bu bölümde de ortaöğretim döneminde en sık gerçekleştirilen serbest zaman etkinliklerinin nasıl olması gerektiğine ilişkin bilgiler verilmiştir.

Öncelikle ortaöğretim döneminde sergilenmesi beklenen serbest zaman becerilerini açıklayalım. Serbest zaman becerileri serbest zaman etkinlikleri gerçekleştirilirken sergilenen becerileri ifade eder. Dolayısıyla etkinliğin gerektirdiği ilgili tüm beceriler serbest zaman becerileri olarak ifade edilebilir. Serbest zaman becerileri bilişsel beceriler, psikomotor beceriler, sosyal beceriler, oyun becerileri gibi pek çok becerinin birlikte kullanımından oluşabilir. Bir başka ifadeyle serbest zaman becerileri seçilen serbest zaman etkinliğini gerçekleştirebilmek için kullanılan önkoşul becerilerdir. Dolayısıyla ortaokul dönemindeki serbest zaman becerilerinden söz edebilmek için ilk olarak serbest zaman etkinliklerini bilmemiz gerekir. Ortaöğretim dönemindeki çocuğunuzla planlayabileceğiniz serbest zaman etkinliklerinden en sık tercih edilenler şu şekilde sıralanabilir.

- Dijital ortamda müzik dinleme
- Dijital araçlarla film izleme, oyun oynama
- Basit enstrüman çalma
- Esneklik, koordinasyon, ritim, dans, denge çalışmalarına katılma
- Temel jimnastik duruşlarını içeren spor etkinlikleri
- Halk dansları etkinliklerine katılma
- Atletizme hazırlık çalışmalarına katılma
- Bowling oynama, golf oynama
- Masa tenisi, tenis, hentbol, futbol, basketbol gibi top oyunları oynama

- Yüzme ve su etkinliklerine katılma
- Bisiklet sürme, martı sürme
- Konser, bayram, kutlama gibi etkinliklere katılma
- Sinemaya ve tiyatroya gitme
- Resim çizme, el işi malzemeleriyle ürün hazırlama gibi görsel sanat hobi çalışmalarına katılma
- Yapboz, maket oyuncak yapımı gibi proje etkinliklerine katılma
- Temel düzeyde satranç gibi masa oyunları oynama
- Ortaöğretim düzeyine uygun bilgisayar oyunları oynama
- Sosyal medyada sosyal etkileşim için gruplara katılma
- Kitap, gazete, dijital içerik okuma
- Piknik yapma, akşam yemeği gibi dışarda yemek yeme etkinliği
- Parkta gezinme, parkta oynama
- Kamp etkinliklerine katılma
- Bilim ve teknoloji temelli etkinlikler (deney yapma, doğada etkinlik planlama, gezi ve gözlem, canlı ve cansız varlıklarla ilgili etkinlikler)



Görsel 4 Betimlemesi: Ağaçlık bir alanın içindeki beton yolda bisiklet süren biri kız biri erkek iki genç

Sıralanan etkinlikler artırılabilir. Tüm etkinlikler ortaöğretim düzeyine uygun olmakla beraber etkinliğin şekillendirilmesi sürecinde çocuğun gelişimsel yaşı dikkate alınmalıdır. Örneğin okunan kitabın içeriği, sinemada izlenecek film türü, spor etkinliğinin karmaşıklık ve zorluk düzeyi vb. gence uygun seçilmelidir. Şimdi sözü edilen bu serbest zaman etkinliklerini gerçekleştirebilmek için ortaöğretim dönemindeki gencin sahip olması gereken temel becerileri sıralayalım:

- Temel bilişsel beceriler (anlama, analiz etme, düşünme, yönerge alma)
- Temel akademik beceriler (okuma-yazma, temel matematik)
- Sıra alma ve ortak dikkat becerileri
- Etkinliğe uygun psikomotor beceriler
- Sosyal beceriler (kişiler arası beceriler, kendini ifade etme)
- Dil ve iletişim becerileri (konuşma, dinleme, iletişim başlatma ve sürdürme)
- Grup etkinlerine uyum, ekip çalışması ve iş birliği becerileri
- Ev içi beceriler, kurallara uygun yemek yeme gibi günlük yaşam becerileri
- Oyun becerileri (oyun kurma, oyun kurallarına uyma, oyuna dâhil olma)



Görsel 5 Betimlemesi: Önünde salatası gülümseyerek çatalındaki yiyeceğe bakan genç bir kadın

- Öz belirleme becerileri (seçim yapma, karar verme, kendini yönetme)
- Saygı, sadakat, sorumluluk, uzlaşma, liyakat, adaletli olma, nazik olma, disiplinli olma gibi değerlere sahip olma
- Etkinliğe uygun dijital beceriler

Görüldüğü gibi serbest zaman becerileri tüm beceri alanlarıyla ilgili olabilir. Serbest zaman becerileri etkinliğe ve çocuğun bireysel özelliklerine göre belirlenir, bu beceriler etkinliğin planlanmasında rol oynar. Ergenlik döneminde sözü edilen bu beceriler çalışılırken gelişimsel yaşa göre zorluk düzeyi değişecektir. Özellikle kişiler arası becerilerde yaşanan güçlüklerin giderilmesi için ergenlik döneminde öz belirleme ve sosyal becerilerin desteklenmesi çok önemlidir.

4. Ortaöğretim Döneminde Serbest Zaman Etkinliklerinin Planlanması ve Değerlendirilmesi

Serbest zaman becerilerinin öğretiminde öncelikle çocuğa uygun serbest zaman etkinlikleri belirlenir. Çocuğa seçim fırsatı sunulur ve bir etkinliği seçmesi beklenir. Çocuğun seçtiği etkinliğin gerektirdiği beceriler belirlenir ve çocuğa bu becerilerden kazandırılması ya da var olan becerilerinin güçlendirilmesi için beceri basamakları oluşturulur, beceri basamakları yardım öğretilir ve çocuk ödüllendirilir. Serbest zaman etkinliklerinde kullanılan tüm beceriler serbest zaman etkinliklerinde ya da çeşitli diğer çalışmalarda (günlük yaşam, sosyal beceri, psikomotor beceri öğretileri) beceri öğretimi şeklinde sunulur. Bu bölümde beceri öğretimi değil, gerekli becerileri kazanmış bir çocuk için serbest zaman etkinliği planlanması, yürütülmesi ve değerlendirilmesine yönelik bilgiler sunulmuştur.

Öncelikle çocuğunuzun ilgi ve yetenekleri doğrultusunda olası etkinlikleri seçmelisiniz. Ardından seçtiğiniz etkinlikler arasından çocuğunuza seçim fırsatı sunmalısınız. Son aşamada artık çocuğunuzun seçtiği etkinliği gerçekleştirmek üzere planlama yapmaya başlayabilirsiniz. Etkinlikleri seçerken çocuğunuzun gelişimsel yaşına, ilgi alanına uygun olmasının yanı sıra yaşadığınız topluma uygun olmasına, toplumsal katılımı artırmasına, akran etkileşimini desteklemesine, çocuğunuz için içsel motivasyon sağlamasına, çocuğunuzun bağımsız yaşam ve topluma uyum becerilerini geliştirmesine dikkat etmelisiniz.

Serbest zaman etkinliklerini planlarken anne-babaların dikkat etmesi gereken hususlar şunlardır:

- Çocuğunuzun **var olan performans düzeyini, becerilerini** ve yeteneklerini belirleyiniz.
- Çocuğunuzun **ilgi alanlarını** belirleyiniz.

- Belirlediğiniz beceriler ve ilgi alanları doğrultusunda çocuğunuza uygun olası **serbest zaman etkinliklerini listeleyiniz.**
- Bu listeyi oluştururken çocuğunuzun gelişimini destekleyecek, bilgi ve becerilerini geliştirecek, **eğlenceli olduğu kadar öğretici etkinlikler** seçmeye özen gösteriniz.
- Oluşturduğunuz etkinlik listesinden ikili, üçlü ya da dördü setler oluşturarak çocuğunuza **seçim fırsatları** yaratınız. Bunun için öncesinde çocuğunuzla konuşarak ne tür bir etkinlik istediğini sorabilir, bu doğrultuda birden fazla seçeneği ona sunabilirsiniz.
- Çocuğunuz istediği etkinliği seçtikten sonra, o etkinliğin gerektirdiği bilgi ve becerileri listeleyiniz.
- Serbest zamanı planlarken seçtiğiniz etkinliğe göre **ortam ve materyalleri** hazırlayınız.
- Serbest zaman etkinliğine başlarken çocuğunuzla ön konuşma yaparak onun aktif olmasını sağlayınız. Sürecin onun yönetiminde olduğunu, etkinliğin belirli kuralları olduğunu ancak bu etkinliğin **onun liderliğinde** tamamlanacağını vurgulayınız.
- Etkinlik başladığında serbest zaman becerilerini sergilemesi için **önce ona fırsat tanıyınız.**
- Etkinliği gerçekleştirirken gerekli olan bilgi ve becerileri etkinlik esnasında destekleyebilirsiniz. Yardıma ihtiyaç duyarsa **ipucu ve yardım** sunabilirsiniz.
- Çocuğunuza etkinlik boyunca **anında ve düzenli dönütler** sağlayınız.
- Etkinlik esnasında çocuğunuzunuzu takip ediniz, doğru davranışlarını **övdünüz**, ödüllendiriniz. Hatalı davranışlarını düzeltmek üzere ona **model olunuz.**
- Ödüllendirme sürecinin etkili olabilmesi için çocuğunuz için etkili olan ödülleri uzmanlarla iş birliği yaparak belirleyiniz.
- Serbest zaman etkinliğinin planlanmasında önemli hususlardan biri de **süredir.** Etkinliğin süresi çocuğunuzun gelişimsel yaşına ve etkinlik türüne göre değişebilir. Örneğin ortaöğretim öğrencisi için bilgisayarda bir strateji oyunu oynama etkinliği için günlük 2 saat süre ideal olabilirken, bilimsel bir deney yapma etkinliği yarım gün sürebilir.
- Serbest zaman etkinliğinin planlanmasında bir diğer önemli husus **güvenlik**dir. Çocuğunuz ister toplumsal ortamda ister evde ister dijital ortamda bir etkinlikle uğraşsın, güvenliğinin sağlanması esastır. Bu doğrultuda seçilen etkinliğin önkoşulu olarak o etkinliği gerçekleştirebilecek gerekli güvenlik becerilerine sahip olması gerekir. Örneğin çocuğunuz atletizm alanında bir etkinlik yapıyorsa sakatlanmaya karşı önlem alabiliyor olmalıdır.



ETKİNLİK 1: Arkadaş Grubuyla Sinemaya Gitme Etkinliği



Görsel 6 Betimlemesi: Sinemada yüzleri sahneye dönük oturan 3 kişi

Ergenlik döneminde çocukların akranlarıyla ev dışında zaman geçirme isteği yüksektir. Bu doğrultuda ortaöğretim dönemi için sinema etkinliği oldukça keyifli olacaktır. Çocuğunuza dışarıda yapacağı birden fazla etkinlik seçeneğini sunduğunuzu, çocuğunuzun sinemaya gitmeyi tercih ettiğini varsayalım.

Etkinliğe Başlayalım: Çocuğunuzun dışarıda arkadaşlarıyla gerçekleştireceği bu etkinlik için ilk olarak çocuğunuzla hangi arkadaşlarıyla gitmek istediği hakkında konuşun. Böyle bir etkinliği bir gün önceden planlayabilirsiniz. Çocuğunuz arkadaşlarını belirledikten sonra etkinliği organize etmesi çocuğunuza yardım edin. "Hadi şimdi arkadaşlarını arayalım, yarın öğleden sonra uygunlar mı soralım." diyerek arkadaşlarını aramasını isteyin. Çocuğunuzun arkadaşlarını arayarak ertesi gün için etkinliği organize etmesine yardım edin. Bu esnada arkadaşlarıyla nezaket kuralları içinde etkili ve uygun iletişim kurmasını destekleyin. Arkadaşlarıyla organizasyon planladığı için çocuğunuzun övün.

Ardından nasıl bir film izlemek istediğine ilişkin çocuğunuzla konuşun, hangi tür filmlerden hoşlandığını öğrenin. Bu sohbet anında istediği filmleri not edebilirsiniz. Aynı zamanda çevrenizdeki sinemada hangi filmlerin oynadığını öğrenerek çocuğunuza seçim fırsatı oluşturmalsınız. Çocuğunuzla birlikte bilgisayardan filmlere bakarak seçmesini isteyebilirsiniz. Çocuğunuz film ve saati seçtikten sonra ilk günün hazırlıkları tamamlanmış olacaktır.

Hazırlıkları tamamladıktan sonra ertesi gün çocuğunuza sinemada film izlerken uyulması gereken kuralları hatırlatınız. Sessiz olmaları gerektiği, içeriye dışarıdan yiyecek sokmamaları gerektiği, telefonlarını sessize almaları gerektiği konularında uyarıları yapınız. Ardından film saatinden en az 15 dakika önce sinemada olabilmek için evden çıkması gereken saati ayarlayarak, çocuğunuzun buna göre hazırlanması konusunda onu yönlendiriniz. "Hadi arkadaşlarını ara, şu saatte şurada buluşalım de, buluşmayı ayarla." diyerek sinemaya gitmek üzere buluşmalarını ayarlamasını isteyiniz. Bu aşamada ihtiyaç duyarsa çocuğunuza yardım edebilirsiniz.

Buluşma saati ve yeri ayarlandıktan sonra çocuğunuzla o heyecanı paylaşarak birlikte hazırlanın. "Dışarı çıkarken ne giymek istersin?", "Dişlerini fırçaladın mı? Parfümünü sıktın mı?" gibi sorularla hazırlık sürecinde kişisel bakım ve günlük yaşam becerilerini destekleyebilirsiniz. Dışarıya çıkma hazırlıkları tamamlandıktan sonra buluşma yerine giderken izleyeceğiniz film hakkında konuşabilirsiniz. "Neden bu filmi seçtin?", "Sence nasıl bir film olacak?" gibi sorularla çocuğunuzun karar ve tercihlerine olan ilginizi gösteriniz.

Buluşma alanına vardığınızda çocuğunuzun arkadaşlarıyla yalnız kalmasına özen gösterin. Konuşmalarına ve davranışlarına müdahale etmeyin. Arkadaşlarının yanında onu rencide edecek uyarılarda bulunmayın. Eğer sohbeti başlatmada zorlanıyorsa bu konuda onu destekleyebilir, ortaya konuşulacak bir konu atabilir, sorular sorabilirsiniz. Buluşma yerinden sinemaya birlikte geçtikten sonra bilet alma işlemleri için her adımı açık cümlelerle ifade edin. Ödeme yapacağı için çocuğunuza para verin, "Hadi istediğin filmin sırasına gir, biletini al." deyin. Yardıma ihtiyaç duyarsa doğru davranışa model olun. Bilet alımı aşamasında parayı kullanma becerilerini destekleyecek açıklamalarda bulunun. Para üstünün ne kadar tutacağını hesaplamasını isteyin.

Biletleri alındıktan sonra sinemaya girmeden önce "Evet şimdi salona gireceğiz, ne yapmamız gerekiyordu gençler?" diyerek tüm çocukların telefonlarının seslerini kısma yönüne yönelik hatırlatmayı yapınız. Sinemaya girdiğinizde çocuğunuzun bileti kullanarak doğru koltuğu bulmasını bekleyin, eğer bulamazsa işaret ederek koltuğu gösterebilirsiniz. Herkes yerine oturduktan sonra çocuğunuza "Evet, artık film başlıyor, bitene kadar sessiz bir şekilde izlemeliyiz." diyerek film izlemeye başlayabilirsiniz.

Etkinlik sona erdiğinde çocuğunuzu motive edecek bir konuşma yapın. "Aferin çok güzel bir organizasyon planladın, arkadaşlarınla harika bir gün geçirdik değil mi, filmi nasıl buldun?" gibi konuşmalar ve sorularla başarısını takdir edin, etkinlik hakkında fikirlerini alın. Eve döndüğünüzde çocuğunuzdan evdeki aile bireylerine gerçekleştirdiğiniz serbest zaman etkinliğini anlatmasını isteyin, heyecanını paylaşın, onu motive edecek konuşmalar yapın. "Ne kadar çok eğlendik, bir daha gitmek isterim, belki bir sonraki sefer sadece arkadaşlarınla gidersen." gibi ifadelerle çocuğunuzun motivasyonunu artıracak konuşmalarla etkinliği sonlandırın.

Nasıl Değerlendirebilirim? Serbest zaman etkinliklerini planlamanın asıl amacı içerisindeki beceriyi öğretmek değil, gencin etkinlikle ilgili becerilerini geliştirmek, ona motivasyon sağlamak, zamanını etkili ve verimli geçirmesini sağlamak, uyum, denge, koordinasyon, odaklanma, keşif, yaratıcılık, farkındalık, öğrenmeyi öğrenme gibi alanlarda onu desteklemektir. Bu nedenle etkinliğin planlandığı gibi gerçekleştirilmesini sağlamak, etkinlik esnasında ortaya çıkan sorunları gerekirse uzun vadeli çözümler için kaydetmek uygun olacaktır.

Bunun için etkinlik esnasında gözlemlerinizi not alabilirsiniz. Örneğin bu etkinlikte çocuğunuzun bilet alma işleminde güçlük çektiğini tespit ettiyseniz onunla parayı kullanma becerilerini geliştirmeye yönelik çalışmalar planlayabilirsiniz. Çocuğunuzun sinemada sizi dinlemediyse, film izlerken konuştuysa toplumsal ortamlarda uyulacak kuralların öğretimi üzerine çalışmalar yürütebilirsiniz.



DİKKAT

Serbest zaman etkinliğinin değerlendirilmesinde en önemli nokta çocuğunuzun etkinlikten gerçekten keyif alıp almadığını incelemektir. Eğer ki planladığınız etkinlik çocuğunuzun hoşuna gitmediyse etkinliği sonlandırabilir ya da yeniden yapılandırabilirsiniz. Çocuğunuzun etkinlikten sıkıldığını fark ettiyseniz ne yapmak istediğini, etkinliği nasıl devam ettirmek istediğini ona sorabilir, onun ilgisini takip ederek etkinliği süreç içerisinde uyarlayabilirsiniz.



ETKİNLİK 2: Gökyüzü Gözlem Etkinliği

Ergenlik döneminde çocuklar dünyayı anlamaya ve algılamaya yönelik daha meraklı olmaya başlarlar. Ortaöğretim dönemindeki en keyifli serbest zaman etkinliklerinden biri de dünya ve uzayın incelenmesiyle ilgili etkinliklerdir. Bunların başında da gezegen ve yıldızların gözlemlenmesi gelir. Sıklıkla gençler tarafından ilginç bulunan bu etkinliği seçmeden önce yine de çocuğunuzun ilgisi doğrultusunda başka etkinlikler de sunabilirsiniz.

İlk olarak ortam ve materyalleri hazırlamalı, ardından sırayla yapılacakları analiz ederek listelemelisiniz. Burada basitçe bir beceri basamakları oluşturabilirsiniz. Çocuğunuzun desteklemek üzere ona model olabilir ya da fiziksel yardımda bulunabilirsiniz.

Gerekli Materyaller: Üç kamp sandalyesi, dürbün ya da teleskop, çay servisi malzemeleri.

Etkinliğe Başlayalım: Çocuğunuzla dışarıda gerçekleştireceğiniz bu etkinlik hem aile içi etkileşimi destekler hem de çocuğunuzun bilime ve teknoloji alanında ilerlemesini des-



Görsel 7 Betimlemesi: Günbatımında gökyüzünü dürbünle izleyen genç erkek ve gökyüzünü teleskopla izleyen genç kız

tekler. İlk olarak gözlem alanında gitmeden önce evdeki hazırlıkları tamamlamalısınız. Bu aşamada mutlaka çocuğunuza görev ve sorumluluklar veriniz. Anne olarak "Hadi bakalım sen sandalyeleri hazırla, baban teleskobu hazırlasın, ben de çay demleyip termosaya koyacağım." diyerek evdeki malzeme hazırlıklarını tamamlayın.

Hazırlıkları yaparken çocuğunuza gökyüzü ve gözlem hakkında sohbet ederek bilgiler verebilirsiniz. Hazırlıklar tamamlandıktan sonra gözlem alanına gidin. Gözlem alanına geldiğinizde yine görev paylaşımı yaparak sandalyeleri ve teleskopu kurun.

Teleskobun kullanılması aşamasında adım adım ne yapması gerektiğini göstererek açıklayın. Etkinlik süresince her işlemde mutlaka çocuğunuza da sorumluluk verin. Teleskobu ayarladıktan sonra "Evet, her şey hazır şimdi gökyüzüne yakından bakmaya hazır mısınız?" diyerek onu heyecanlandırın. Çocuğunuzun her doğru davranışı coşkuyla pekiştirin. Çocuğunuzun teleskopun başına geçtiğinde "Neler görüyorsun, anlat bize." diyerek gökyüzünde gördüklerini kendi yorumlarıyla anlatmasını sağlayın. Yıldızlarla ve gezegenlerle ilgili sorular sorun.

Ortaöğretim düzeyindeki kitaplardan dünya ve gökyüzü ile ilgili bölümleri inceleyin. Bu etkinlikte anne-babalar olarak yıldızlar, uzay ve gezegenler hakkındaki bilgileri sohbet havasında anlatın. Çocuğunuzun sorduğu sorulara açık ve net cevaplar verin. Siz de konuyla ilgili sorular sorunuz, doğru yanıtları pekiştirin. Bir süre gözlem yaptıktan sonra

çay molası verebilirsiniz. “Hadi gözleme biraz mola verelim, kimler çay ister?” diyerek çocuğunuzu sandalyelere davet edin. Çay molasında gözlem esnasındaki deneyimleri hakkında konuşabilirsiniz.

Etkinlik sona erdiğinde çocuğunuzu motive edecek bir konuşma yapın. “Çok güzel bir akşam geçirdik değil mi? Üzerinde yaşadığımız dünya ve etrafındaki diğer gezegenler hakkında bilgi edinmek, onları görmek nasıl bir duyguydu? Gökyüzünü herkes göremiyor, sen bunu araştırmak istedin görmek istedin ve başardın, aferin sana.” gibi konuşmalarla çocuğunuzun başarısını takdir edin.

Nasıl Değerlendirebilirim? Serbest zaman etkinliklerini planlamanın asıl amacı içerisindeki beceriyi öğretmek değil, gencin etkinliklerle ilgili becerilerini geliştirmek, ona motivasyon sağlamak, zamanını etkili ve verimli geçirmesini sağlamak, uyum, denge, koordinasyon, odaklanma, keşif, yaratıcılık, farkındalık, öğrenmeyi öğrenme gibi alanlarda genci desteklemektir. Bu nedenle etkinliğin planlandığı gibi gerçekleştirilmesini sağlamak, gencin yardıma ihtiyaç duyduğu durumları kaydetmek uygun olacaktır.

Bunun için etkinlik esnasında gözlemlerinizi not alabilirsiniz. Örneğin bu etkinlikte çocuğunuzun teleskop kullanmakta güçlük çektiğini tespit ettiyseniz onunla teleskop kullanımına yönelik çalışmalar planlayabilirsiniz. Etkinlik boyunca sizi dinlemediğini, söylediklerinizi yapmadığını, dikkatinin çok sık dağıldığını tespit ettiyseniz ortak dikkat ve odaklanma üzerine çalışmalar yürütebilirsiniz.

! DİKKAT

Serbest zaman etkinliğinin değerlendirilmesinde en önemli nokta çocuğunuzun etkinlikten gerçekten keyif alıp almadığını incelemektir. Eğer ki planladığınız etkinlik çocuğunuzun hoşuna gitmediyse etkinliği sonlandırabilir ya da yeniden yapılandırabilirsiniz. Çocuğunuzun etkinlikten sıkıldığını fark ettiyseniz ne yapmak istediğini, etkinliği nasıl devam ettirmek istediğini ona sorabilir, onun ilgisini takip ederek etkinliği süreç içerisinde uyarlayabilirsiniz.

Neler Öğrendik?

Serbest zaman, insanın yaşam döngüsünde her evrede var olan, bireysel ve toplumsal gelişmişlik ve yaşam kalitesiyle bağlantılı bir kavramdır. Serbest zaman kişilerin kendi ilgi ve istekleri doğrultusunda seçtiği “bir iş, görev ya da sorumlulukla ilgili olmayan” eylemleri gerçekleştirdiği zaman dilimidir. Yaşamın çok büyük bir kısmını oluşturan bu zaman diliminin

etkili bir şekilde planlanması, özellikle küçük yaştan itibaren çocukta farkındalık kazandırılması ve çocuğun yönlendirilmesi çok önemlidir. Yönlendirilmediğinde çocukların serbest zamanlarını kendileri için olumsuz sonuçlar doğurabilecek eylemlerle geçirme olasılığı oldukça yüksektir.

Serbest zaman etkinliğinin seçim aşaması bu sürecin en önemli kısmını oluşturur. Çünkü çocuğunuz için uygun olmayan bir etkinlik belirlediyseniz, çocuğunuz bu etkinliğe katılmaya direnç gösterebilir, etkinliği amacı dışında verimsiz ve olumsuz yönde kullanabilir. Serbest zaman etkinliklerinin seçiminde anahtar kişiler siz anne-babalarsınız. Çocuğunuz ilgi alanlarını ve var olan yeteneklerini önceden listeleyp planlayacağınız serbest zaman etkinlikleri için rehber olarak kullanabilirsiniz.

Yararlanılan Kaynaklar

- [1] Arslan, S. (2011). Serbest zaman kullanımı: Sıradan serbest zaman etkinlikleri ve sistemli serbest zaman etkinlikleri. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2), 1-10.
- [2] Shephard, R. (1997). Godin leisure-time exercise questionnaire. *Med Sci Sports Exerc*, 29(6), S36-S38.
- [3] Harrell, J. S., Gansky, S. A., Bradley, C. B., & McMurray, R. G. (1997). Leisure time activities of elementary school children. *Nursing Research*, 46(5), 246-253.
- [4] Cohen-Gewerc, E. (2012). Why leisure education? The Hillel Ruskin Memorial scholar lecture, 2010. *World Leisure Journal*, 54(1), 69-79
- [5] MEB. (2018). Orta-Ağır zihinsel engeli ve otizm spektrum bozukluğu olan öğrenciler için hayat bilgisi öğretim programı-II. Kademe. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı.



BÖLÜM 4

Arş. Gör. Salih NAR



ÖZ BELİRLEME VE KARİYER EĞİTİMİ

Genel Amaç

Sevgili Aileler; bu bölümde ortaöğretimdeki çocukların öz belirleme özelliklerini ve kariyer gelişimlerini desteklemek için gerekli olan bilgi ve beceriler açıklanacaktır.

Kazanımlar

Bu bölümde aileler, bakım verenler aşağıdaki kazanımları edinirler.

- Öz belirlemeyi açıklar.
- Ortaöğretim dönemindeki çocukların öz belirleme özelliklerini nasıl destekleyeceğini açıklar.
- Ortaöğretim dönemindeki çocukların öz belirleme özelliklerini nasıl değerlendireceğini açıklar.
- Ortaöğretim dönemindeki çocukların öz belirleme özelliklerini destekleyici çalışmalar yapar.
- Ortaöğretim dönemindeki çocukların öz belirleme özelliklerini değerlendirir.
- Kariyer eğitimini açıklar.
- Ortaöğretim dönemindeki çocuklarını kariyer gelişimlerini nasıl destekleyeceğini açıklar.
- Ortaöğretim dönemindeki çocukların kariyer gelişimlerini destekleyici çalışmalar yapar.

İçerik

1. Öz Belirleme
 - 1.1. Öz Belirlemenin Desteklenmesi
 - 1.2. Öz Belirlemenin Değerlendirilmesi
 - 1.3. Etkinlik Örnekleri
2. Kariyer Eğitimi
 - 2.1. Kariyer Keşfinin Desteklenmesi
 - 2.2. Kariyer Hazırlığının Desteklenmesi

Açıklamalar

Bu bölümde ortaöğretim dönemindeki çocukların öz belirleme özelliklerinin nasıl desteklenebileceği, öz belirlemenin nasıl değerlendirilebileceği, kariyer eğitimi, kariyer gelişimi aşamalarından kariyer keşfi ve kariyer hazırlığının nasıl destekleneceği açıklanmaktadır.

Giriş

ÖYKÜ



Görsel 1 Betimlemesi: Otel koridorunda 2 bavulun olduğu taşıma aracı

Tunç, 16 yaşında zihin yetersizliği olan bir çocuktur. Ailesi Tunç'un okul sonrasında bir işe yerleşmesini çok istemektedir. Bunun için ilkokul döneminden itibaren öğretmenleriyle iş birliği içinde kariyer planlaması yaparlar. Bu bağlamda önce çocuklarının kendi özelliklerinin farkına varması ve çevredeki meslekleri öğrenebilmesi için fırsatlar oluşturmuşlar. Örneğin Tunç'un ilgi alanlarını keşfetmesini sağlamak için yüzme, basketbol, futbol gibi farklı spor etkinlikleriyle ilgilenmesini sağlamışlardır. Bu etkinliklerden sonra çocuklarının hangisini daha çok sevdiğini sormuşlar ve devam etmek istediği spor dalını seçmesine izin vermişlerdir. Daha sonra Tunç'un farklı meslek gruplarının yaptığı işleri öğrenmesi için çevrelerindeki meslekleri yapan tanıdıklarının yanına götürmüşlerdir. Ailesi Tunç'un ilgi alanlarını yeterliklerini, çevrelerindeki meslek gruplarının yaptıklarını belirledikten sonra Tunç'la birlikte oturup konuşmuşlar. Tunç'a hangi mesleği daha çok sevdiğini, nerede olmaktan daha mutlu olduğunu sormuşlar.

Tunç otelde konukları karşılama ve onları uğurlama görevini yerine getiren görevlinin (bagaj görevlisi) anlattıklarından dolayı bu mesleği daha çok sevdiğini ve otele gelip giden insanlarla iletişime geçmekten hoşlanacağını söylemiş. Ailesi de Tunç çevresindekilerle konuşmayı, yardımlaşmayı sevdiği ve bu mesleği yapabileceğini düşündüğü için otel yöneticileriyle görüşerek bir süre bagaj görevlisinin yanında çalışmasını istemiş. Otel yöneticileri bu isteği kabul etmişler ve Tunç bagaj görevlisinin yanında işin nasıl yapıldığını bir süre gözleyip öğrenmek için çalışmaya başlamış. Tunç bu işten sonra ailesinin gösterdiği meslek gruplarından birkaçında daha işi öğrenmek ve gözlem yapmak için çalışmış. Sonunda bagaj görevlisi olmak istediğine karar vermiş. Hâlen Tunç bu doğrultuda yeterliklerini geliştirmek için eğitim almaya devam ediyor.

Yukarıdaki öyküde Tunç'un ailesi çocuklarının bağımsız bir yaşam sürmesi, bir meslek sahibi olabilmesi için ilkokul döneminden itibaren kariyer planlamasını yapmışlar. Çocuklarının yeterliklerinin, ilgi alanlarının, özelliklerinin farkında olmaları için fırsatlar sunmuşlar ve yapabileceği meslek gruplarını görmeleri için desteklemişler. Çocuklarının seçim yapmasına fırsat tanımışlar ve çocuklarının sevdiği meslek gruplarını daha detaylı öğrenebilmeleri için meslekleri deneyimleme fırsatı oluşturmuşlar. Sonuç olarak çocuklarının yeterlikleri ve tercihleri doğrultusunda seçtiği mesleği yapabilmesi için eğitim almasını destekliyorlar. Öyküde aile çocuklarının öz belirleme sahibi bir birey olması ve bir meslek sahibi olabilmesi için çaba göstermektedir. Bu doğrultuda çocuklarının bir meslek sahibi olabilmesi için kariyer gelişimini desteklemişlerdir.

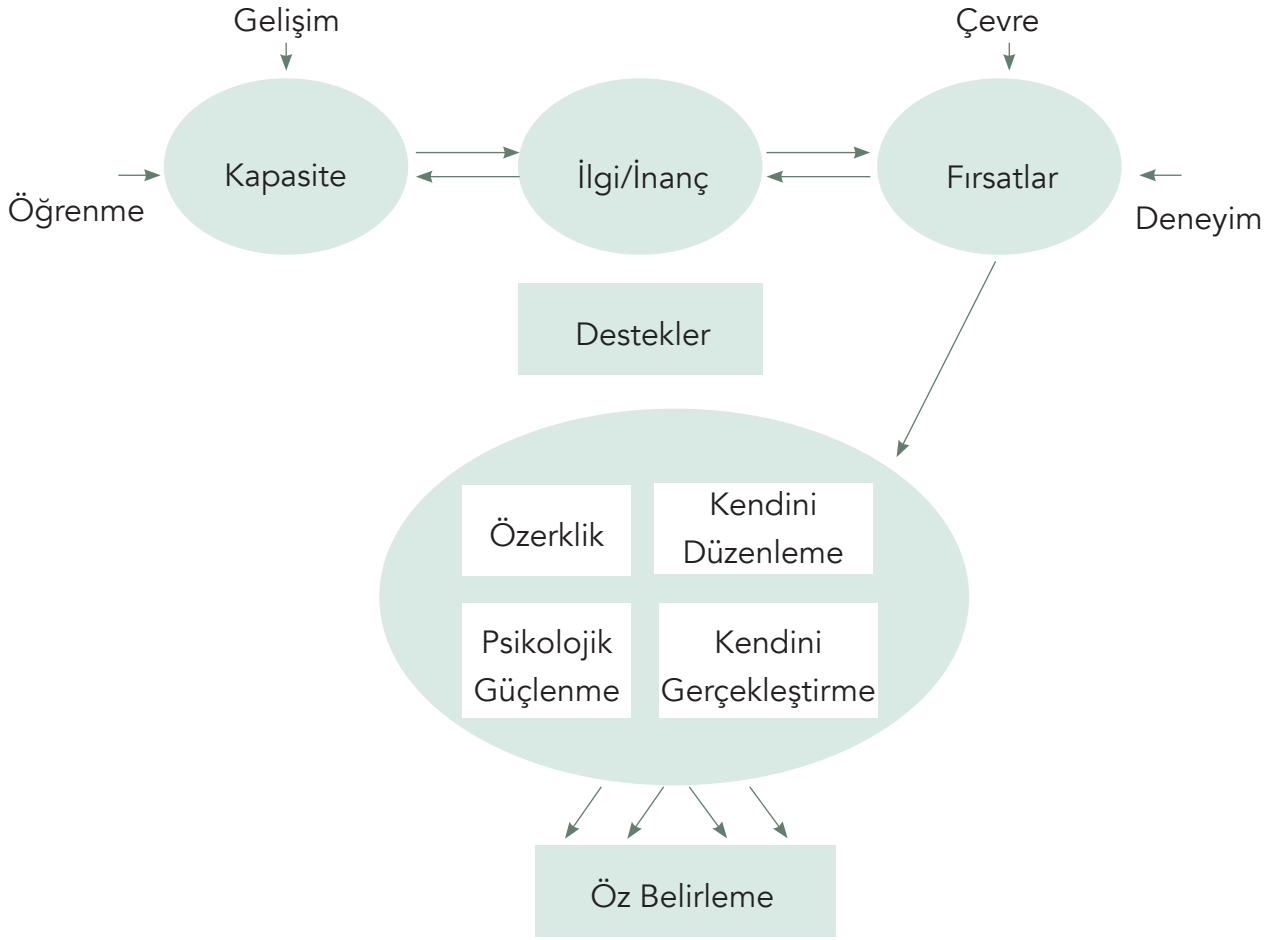
Bu bölümde sizlere öz belirleme, öz belirlemenin özellikleri, öz belirlemeyi etkileyen bilgi, beceri, inanç ve tutumlar ve çocuğunuzun kariyer gelişimini desteklemede yol gösterici olan kariyer gelişimi aşamalarına ilişkin bilgiler sunulmuştur.

1. Öz Belirleme

Öz belirleme, bir kişinin güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olması, toplumda yetişkin rolü üstlenebilme, özerk olma, karar verme ve problem çözme için gerekli olan birçok bilgi, beceri, inanç ve tutumun birleşimi olarak tanımlanmaktadır [1]. Örneğin çocuğunuzun dışarıya çıkarken giyeceği kıyafete karar vermesi, otobüsü kaçırdığında ne yapacağına karar vermesi, iş başvurusunda bulunmak için gereken becerilere sahip olması öz belirlemeyle ilgilidir.

Öz belirlemeyi etkileyen dört temel özellik vardır. Bu özellikler; **özerklik, kendini düzenleme, psikolojik olarak güçlenme ve kendini gerçekleştirme**. Öz belirlemenin özellikleri ve bu özellikleri etkileyen etmenler Şekil 1'de verilmiştir.





Şekil 1. Öz belirlemenin özellikleri ve etkileyen etmenler [2]

Şekil 1 Görsel Betimlemesi: Çift yönlü oklarla birbirleriyle bağlantılı üç elips. Elipslerin altında 'Destekler' yazmakta. Bu üç elipsin içerisinde sırası ile 'Kapasite', 'İlgi/İnanç', ve 'Fırsatlar' yazmakta. Kapasite yazan elipsi işaret eden iki oktan birinde 'Gelişim' diğ erinde 'Öğrenme' yazmakta. Fırsatlar yazan elipsi işaret eden iki oktan birinde 'Çevre' diğ erinde 'Deneyim' yazmakta. Fırsatlar yazılı elipsten çıkan aşağı yönlü bir ok daha büyük bir elipsi işaret etmekte. Elipste öz belirlemenin 4 özelliğ i yer almakta. Bu özellikler; Özerklik, Kendini Düzenleme, Psikolojik Güçlenme, Kendini Gerçekleştirme.

Öz belirlemenin özelliklerinden **özerklik**, bireyin kendi tercihlerine, ilgilerine ve yeteneklerine göre dış etki ve müdahalelerden bağımsız olarak hareket etmesini; **kendini düzenleme**, bir durum hakkında kullanacağı becerilere karar vermesini, gerektiğinde bir eylem planı oluşturmasını, bu planı uygulamasını ve değerlendirmesini; **psikolojik güçlenme**, çevresindeki olayları etkilemek için gereksinim duyduğu davranışları gerçekleştirmek için sahip olduğu inançlara göre hareket etmesini; **kendini gerçekleştirme**; bilgisini yararlı bir şekilde kullanmak için kendi zayıf ve güçlü yönlerini kapsamlı ve uygun bir şekilde kullanmasını ifade etmektedir [3-4]. Öz belirlemenin özellikleri çok sayıda bilgi, beceri, inanç ve tutumları edindikçe ortaya çıkmaktadır. Tablo 1'de bilgi, beceri, inanç ve tutumlar özetlenmiştir.

Tablo 1. Öz belirlemeyi etkileyen bilgi, beceri, inanç ve tutumlar [5]

Bilgiler	
Kendini bilme	Yeteneklerini, ilgilerini ve gereksinim duyduğu alanları bilme.
Haklarını bilme	Eğitim, iş ve toplumsal alanda sahip olduğu hak ve sorumlulukları bilme.
Destek kaynakları	Yetersizliği olan bireyleri destekleyen ailelere, sivil toplum kurumlarına ve diğer hizmet verenlere ulaşabilme.
Beceriler	
Öz savunuculuk	Bireyin tercihlerini ve gereksinimlerini ifade etmesi, kendi adına konuşabilmesi, hakkını savunması.
Yaşam becerileri	Bireyin yetişkinliğe geçişte gereksinim duyacağı günlük yaşamını sürdürmek için gerekli olan beceriler.
Öz yönetim	Bireyin hedef belirlemesi, bu hedefe ulaşmak için plan yapma ve planı uygulamayla ilgili beceriler
Akademik ve diğer beceriler	Toplumsal yaşam, okul sonrası eğitim ve istihdam sürecinde gerekli olan beceriler
Problem çözme ve karar verme	Bireyin karşılaştığı problemler karşısında çözüm geliştirmesi.
İnanç ve Tutumlar	
Öz güven	Bireyin yapabileceklerine inanması
Öz yeterlik	Bireyin geleceğine yön verebileceği yetkinliğe sahip olması
İç kontrol odağı	Bireyin bir şeyleri değiştirebileceğine inanması.

Öz belirlemeyi bireyin kapasitesi (var olan bilgi ve becerileri), ilgi ve inançları, bireyin çevresindeki fırsatlar ve ona sağlanan destekler etkilemektedir. Çocuğunuza yukarıda belirtilen bilgi, beceri, inanç ve tutumları edindirmeniz ya da edinmesi için fırsatlar sunmanız çocuğunun kendi tercihlerinin, ilgilerinin, güçlü ve zayıf yönlerinin farkına varmasına katkıda bulunur. Çocuğunuz öz belirleme özelliklerine sahip olduğunda bir sorunla karşılaştığında durumu değerlendirir, karar verir, plan yapar ve uygular, haklarını arar ve savunur, seçim yapar ve amaçlarına ulaşabilmek için müzakere eder [1] Dolayısıyla çocuklarınızın yaşam kaliteleri artırmak ve toplum içinde bağımsız birer birey olabilmelerini sağlamak için öz belirlemeye önem verilmelidir [6].

Çocuğunuza öz belirlemenin kazandırılması yaşam boyu devam eden bir süreçtir ve erken çocukluk döneminden itibaren çalışılmalıdır. Bu süreçte çocuğunun öz belirleme özelliklerini kazanabilmesi için en yakın çevresi olarak sizlere önemli görev düşmektedir. İlerleyen bölümde çocuğunun öz belirleme için gerekli olan desteği nasıl verebileceğinize ilişkin bilgiler sunulmuştur.

1.1. Öz Belirlemenin Desteklenmesi

Çocuğunuza öz belirleme özelliklerinin kazandırılması için çevrenin sunmuş olduğu fırsatlar ve destekler çok önemlidir. Çocuğunun en yakınında olan kişiler olarak öz belirleme özelliklerinin desteklenmesi için sağlayacağınız fırsatlar ve destekler çocuğunun gelişimine önemli katkı sağlayacaktır. Öz belirleme özelliklerinin kazandırılmasına ilişkin yapabilecekleriniz şunlardır [7-8]:

- Çocuğunuza öz belirlemenin kazandırılması için erken çocukluk döneminden itibaren profesyonellerle iş birliği yapın. Örneğin çocuğunun BEP (Bireyselleştirilmiş Eğitim Planı) hazırlama süreçlerine katılın.
- Çocuğunuzla ilgili kararlar alırken çocuğunun da görüş bildirmesine fırsat sağlayın. Örneğin BEP toplantılarına çocuğunun da katılmasını sağlayın.
- Öz belirleme yaşam boyu devam eden bir süreç olduğu için erken çocukluk döneminden itibaren çocuğunuza kazandıracağınız bilgi, beceri, inanç ve tutumlar için uzun ve kısa dönemli amaçlar belirleyin.
- Çocuğunun özerk olabilmesi, kendi ilgi, istek ve yeterliklerinin farkında olabilmesi için fırsatlar oluşturun. Örneğin çocuğunun serbest zamanını nasıl geçireceğine kendisinin karar vermesine izin verin.
- Çocuğunuza bağımsız yaşam becerilerini (sosyal beceriler, günlük yaşam becerileri, öz bakım becerileri, akademik beceriler vs.) öğretin.
- Çocuğunun problem çözme becerilerini geliştirebilmek için örnek durumlar oluşturun.

run. Örneğin akşam evde otururken elektrikleri kapatıp çocuğunuza bu durumda ne yapabileceğini sorabilirsiniz. Çocuğunuzun çözüm yolu üretmesi için ipuçları (Mum yakabiliriz, diyebilirsiniz.) verebilirsiniz.

- Çocuğunuzun edindiği becerileri toplum içinde sergilemesine fırsat verin. Örneğin çocuğunuzun selamlaşma becerisini yakın çevrenizin yanında göstermesi için bir yakınınızın yanına gidip çocuğunuzun bu beceriyi sergilemesi sağlayabilirsiniz.
- Aile içinde bir karar alacakken çocuğunuzun görüşünü alın. Örneğin “Bugün hangi yemeği yemek istersiniz?” diyerek çocuğunuza ve ailenin diğer üyelerine sorabilir, çocuğunuzun istediği yemeği yaparak onu teşvik edebilirsiniz.
- Çocuğunuzun sergilediği olumlu davranışları övün, çocuğunuzun kendini ifade etmesi için cesaretlendirin.
- Çocuğunuzun edindiği becerileri farklı ortamlarda, farklı kişilerle ve farklı zamanlarda genellemesi için fırsat oluşturun.

1.2. Öz Belirlemenin Değerlendirilmesi

Çocuğunuzun öz belirleme özelliklerini belirlemeniz için çocuğunuzun değerlendirilmesi gerekir. Değerlendirme yaparak çocuğunuzun güçlü ve zayıf yönleri hakkında bilgi sahibi olabilirsiniz. Öğretilecek olan bilgi ve becerileri belirleyebilirsiniz. Çevrede yapacağınız düzenlemeler hakkında bilgi sahibi olabilirsiniz. Çocuğunuzun değerlendirirken yapabileceğiniz şunlardır [1]:

- **Çocuğunuzun gözleyin.** Çocuğunuzun davranışlarını gözleyerek çocuğunuzun sahip olduğunu becerileri öğrenebilirsiniz.
- **Görüşmeler yapın.** Çocuğunuzla, diğer aile üyeleriyle ve çocuğunuzun öğretmeni gibi yakın çevrenizde bulunan kişilerle görüşmeler yaparak çocuğunuzun sergilediği davranışları öğrenebilir ya da çocuğunuzun edinmesi gereken becerileri belirleyebilirsiniz.
- **Fırsatlar ve durumlar oluşturun.** Çocuğunuzun kendini ifade edebileceği, görüş bildireceği, problem çözmesini gerektiren durumlar oluşturup çocuğunuzun tepkilerini kaydedebilirsiniz.
- **Çevreyi değerlendirin.** Çocuğunuzun çevresinde öz belirleme özelliklerini sergileyebileceği olanaklar olup olmadığını inceleyin. Böylece çocuğunuzun öz belirleme özelliklerini sergileyebileceği bir çevre oluşturabilir ve gerekli uyarlamaları yapabilirsiniz.

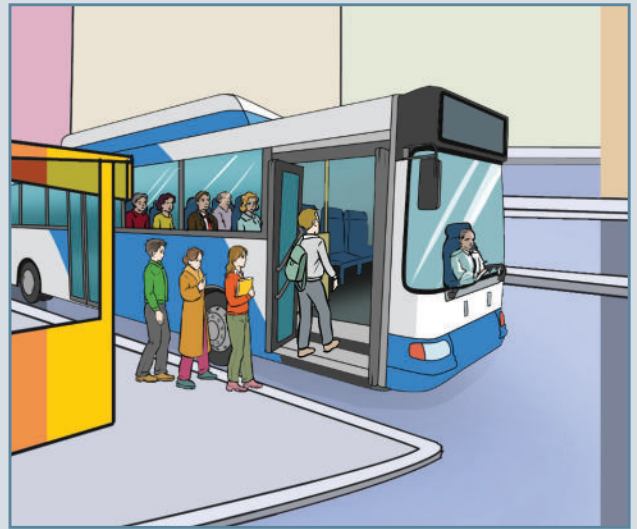
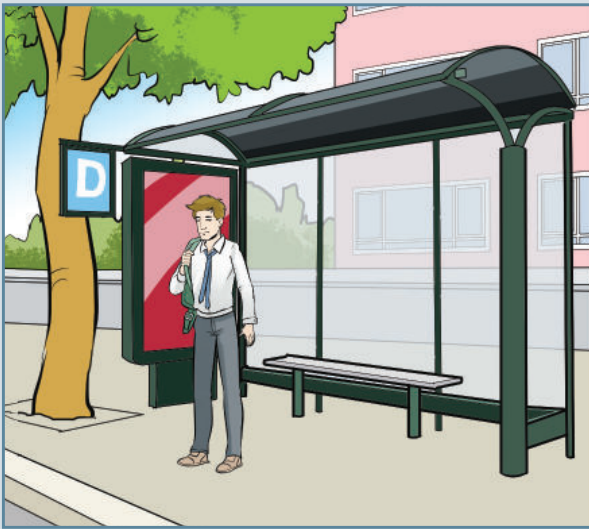
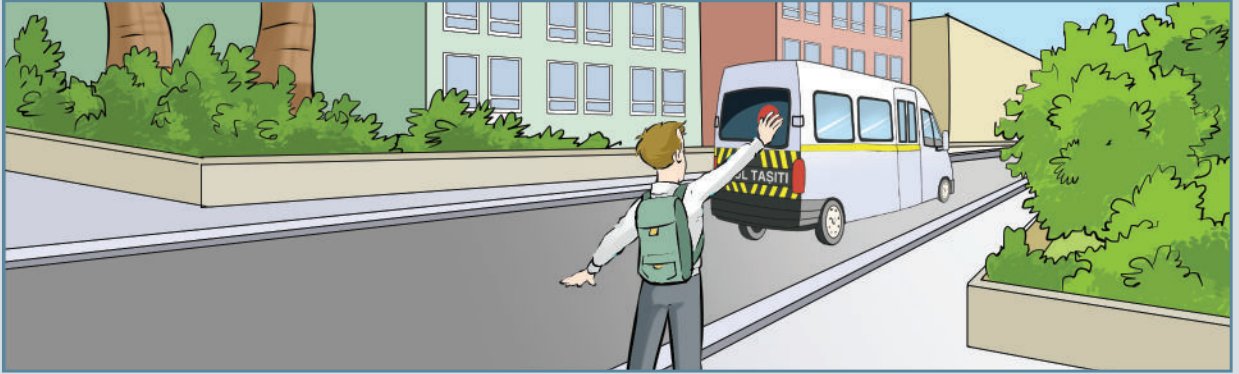
1.3. Etkinlik Örnekleri



ETKİNLİK 1: Problem Çözme

Hangi Dönemde Çalışabilirim? 15-18 yaş aralığında çalışılabilir.

Uygulama: Çocuğunuzla karşılıklı oturun. Çocuğunuzun problem çözme becerisini geliştirmek için örnek bir problem durumu belirleyin. Örneğin “Okula giderken servisi kaçırdığımızda ne yaparız?” deyin. Çocuğunuzun yanıt vermesi için birkaç saniye bekleyin. Çocuğunuz bir çözüm yolu üretirse çocuğunuz yanıtını övün ve doğru yanıtı tekrarlayın. Çocuğunuz birkaç saniye beklemenize rağmen yanıt vermezse ya da yanlış bir yanıt verirse çocuğunuza ipucu sunun. Örneğin “Çocuğunuza toplu taşıma araçlarını kullanarak okula gidebiliriz.” diyebilirsiniz. Çocuğunuz sizin ipucunuzdan sonra doğru yanıt verirse çocuğunuzunuzu övün. Çocuğunuzla benzer şekilde farklı problem durumlarıyla uygulamayı sürdürün. (Örneğin bir günde beş problem durumu için çalışabilirsiniz.)



Görsel 2 Betimlemesi: Üç parça görselden oluşan renkli çizimler. İlkinde servisi kaçırmış eli havada bir öğrenci, ikincisinde durakta bekleyen aynı öğrenci. Üçüncüsünde otobüse binen aynı öğrenci.

Değerlendirme: Çocuğunuzun problem çözme becerilerinde gelişme olup olmadığını belirlemek için değerlendirme yapmalısınız. Çocuğunuza bir problem durumu söyleyip çözüm üretmesini isteyin. Değerlendirme yaparken çocuğunuza herhangi bir yardımda bulunmayın. Çocuğunuzun yanıtlarını kaydedin. Çocuğunuz bir günde oluşturduğunuz problemlerden en az %80'ine üç farklı zamanda art arda doğru yanıtlar verirse çocuğunuzun problem çözme becerisinin geliştiğini söyleyebilirsiniz.



ETKİNLİK 2: Seçim Yapma

Hangi Dönemde Çalışabilirim? 15-18 yaş aralığında çalışılabilir.

Uygulama: Çocuğunuzun seçim yapma becerisini geliştirebilmek için bir lokantaya giderek çocuğunuzun menüden istediği yemekleri seçmesine fırsat oluşturabilirsiniz. Çocuğunuzun menüden istediği yemekleri seçmesini izin verin. Çocuğunuz seçimlerini onaylayın ve övün. Örneğin çocuğunuz kuru fasulye ve pilav isteyebilir. Siz de "Harika bir seçim, bu lokantanın kuru fasulye ve pilavı çok güzel." diyebilirsiniz. Çocuğunuz seçim yapmazsa çocuğunuza menüdeki yemeklerden birkaçını söyleyip "Aaa kuru fasulye, musakka ve ıspanak varmış. Sen bunlardan hangisini yemek istersin?" diyerek seçenek sunabilirsiniz. Çocuğunuzun seçim yapma becerisini geliştirmek için benzer fırsatlar oluşturmaya (giyeceği kıyafeti, izleyeceği filmi, alacağı montu seçmesi vb.) devam edin.



Görsel 3 Betimlemesi: İki parçadan oluşan görsel. İlki annesiyle lokantada bir masada menü inceleyen gen bir kız, ikincisinde anne-kızın siparişini yazan garson

Değerlendirme: Çocuğunuzun seçim yapma becerisinin gelişip gelişmediğini belirlemek için değerlendirme yapmalısınız. Değerlendirme yaparken uygulamadakilere benzer fırsatlar oluşturun. Çocuğunuza herhangi bir yardımda bulunmayın. Çocuğunuzun bu fırsatlar karşısında seçim yapıp yapmadığını kaydedin. Çocuğunuz üç farklı zamanda oluşturduğunuz fırsatlardan en az %80'inde beklediğiniz tepkileri vermişse seçim yapma becerisinin geliştiğini söyleyebiliriz.



ETKİNLİK 3: Etkinliği Yerine Getirme

Hangi Dönemde Çalışabilirim? 15-18 yaş aralığında çalışılabilir.

Uygulama: Çocuğunuzun bir etkinliği yerine getirme becerisini geliştirmek için çocuğunuzun yapması gereken bir etkinlik planlayabilirsiniz. Örneğin öğretmenin verdiği okuma parçasıyla ilgili soruları cevaplandırmasını isteyebilirsiniz. Bunun için önce çocuğunuzun çalışmak için hazır olup olmadığını sorun. Çocuğunuzdan olumlu bir yanıt aldıktan sonra "Süper, o zaman çalışmaya başlayabiliriz." gibi ifadeler kullanarak çocuğunuzun övün. Sonra çocuğunuza yapmasını beklediğiniz etkinliği söyleyin. "Şimdi öğretmenin verdiği okuma parçasını okuyup sorularını yanıtlayacaksınız." deyin. Çocuğunuzun bu etkinliği tek başına yapmasının yararlarını söyleyin. "Ödevlerini tek başına yaparsan biz çok mutlu oluruz." diyebilirsiniz. Çocuğunuzun ödevle ilgili yapması gerekenleri söyleyin. "Önce bu okuma parçasını okumalı ve okuma parçasının altındaki altı soruyu doğru olarak yanıtlamalısın." diyerek ölçütü çocuğunuza söyleyin. Sonra çocuğunuzun etkinliği nasıl yerine getirmesi gerektiğini görmesi için çocuğunuz yapmadan önce siz gösterin. Okuma parçasını okuyun ve soruları yanıtlayın. Sonra çocuğunuzdan etkinliği yerine getirmesini isteyin. Çocuğunuz etkinliği yerine getirirse çocuğunuzun övün. Çocuğunuz etkinliği yerine getirirken desteğe gereksinim duyarsa yardım edin.

Değerlendirme: Çocuğunuzun etkinliği yerine getirme becerisinde gelişme olup olmadığını belirlemek için değerlendirme yapmalısınız. Çocuğunuzun değerlendirme için okuldan eve geldiğinde ev ödevini tamamlamasını isteyin ve çocuğunuzun davranışlarını kaydedin. Çocuğunuzun değerlendirirken herhangi bir yardımda bulunmayın. Çocuğunuz üç farklı zamanda verdiğiniz etkinliği doğru olarak yerine getirirse çocuğunuzun etkinliği yerine getirme becerisinin geliştiğini söyleyebilirsiniz.

2. Kariyer Eğitimi

Çocuğunuzun aldığı eğitimin amacı, bağımsız bir yaşam sürebilmesi için gerekli olan becerileri kazandırmaktır. Bu beceriler günlük yaşam becerileri, kişisel-sosyal beceriler ve mes-

leğe hazırlık ve işle ilgili beceriler olmak üzere üç başlık altında ele alınmaktadır [9]. Kariyer eğitimi de çocuğunuzu yaşamın tüm alanlarına hazırlamak için gerekli olan bu becerileri kazandırmak için gerçekleştirilen etkinliklerdir. [10] [11]. Alan yazında kariyer gelişimi dört basamakta ele alınmaktadır. Kariyer gelişim basamakları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Kariyer gelişim basamakları [12].

Kariyer farkındalığı
Kariyer keşfi
Kariyer hazırlığı
Kariyer özümsemesi

Kariyer farkındalığı, kariyer gelişim sürecinin ilk aşamasıdır. Bu aşama çocuğun ilköğretim ve ortaokul dönemini kapsar. Bu aşamada çocuğunun kendi ilgi alanlarının, yeterliklerinin farkında olması ve çevresindeki mesleklerin görevlerini öğrenerek kendisiyle ilişkilendirebilmesi için çalışmalar yapılmalıdır [12].

Kariyer keşfi, çocuğunun ilgi ve yeterlikleriyle çevresindeki meslek gruplarının gerekliliklerinin karşılaştırılmasını içermektedir. Kariyer keşfi ilk ve ortaokulün son döneminde başlar ve ortaöğretim süresince devam eder. Bu dönemde çocuğunuza uygun bir meslek belirlemek için farklı meslek gruplarıyla etkileşime girmesini sağlamalısınız [12].

Kariyer hazırlığı, ortaöğretim ve okul sonrası dönemde verilen mesleki eğitim etkinliklerini kapsamaktadır. Kariyer hazırlığında çocuğunun çalışmasını planladığınız mesleği yapabilmesi için gerekli olan beceriler belirlenir ve çocuğunuza kazandırılması gereken beceriler mesleki eğitim programlarına eklenir. Kariyer hazırlığında üzerinde durulan konular, mesleki beceriler, iş becerileri, sosyal ve beceriler ve bireyin davranış özellikleridir. [12]

Kariyerin özümsemesi, kariyer gelişiminin son aşamasıdır. Bu aşama çocuğunun ilgi ve yeterliklerine göre bir işe yerleştirilmesini ve bu işte kalıcı olarak çalışabilmesi için destekler sunulmasını içermektedir [12].

Bu bölüm çocuğu III. Kademeye devam eden/edecek olan ailelere yönelik yazıldığı için ortaöğretim dönemini kapsayan kariyer keşfinin ve kariyer hazırlığının desteklenmesine yönelik bilgiler sunulmuştur. Ancak kariyer keşfine geçmeden önce kariyer farkındalığının sağlanmış

olması gerekir. Diğer bir deyişle çocuğunuzun ilgi ve yeterliklerinin farkında olmanız, çocuğunuzun ilgilerinin, yeterliklerinin ve çevresindeki mesleklerin görevlerinin farkında olması gerekmektedir. Bu nedenle kariyer keşfine geçmeden önce çocuğunuzun değerlendirmeniz gerekmektedir.

Çocuğunuzun değerlendirdiğiniz göz önünde bulundurmanız gerekenler aşağıda verilmiştir:

- Seçim yapar.
- Kendisine verilen yönergeleri yerine getirir.
- Duygularını ifade eder.
- Çevresindekilerle sosyal etkileşime girer.
- Çalışmanın gerekliliğini ifade eder.
- Çevresindeki meslekleri sıralar.
- Çevresindeki mesleklerin ne iş yaptığını sıralar.

2.1. Kariyer Keşfinin Desteklenmesi

Kariyer farkındalığı aşamasından sonra kariyer keşfi aşamasına geçilir. Bu aşamada çocuğunuzun ilgileri, hobileri, sevdiği etkinlikler analiz edilmelidir. Tüm bunları belirlerken çocuğunuzun doğrudan gözleyebilirsiniz. Çocuğunuzla, ailenin diğer üyeleriyle ya da yakın çevrenizdekilerle görüşmeler yapabilirsiniz. Bu aşamada çocuğunuzun öğretmeniyle de iş birliği içinde olmanız önemlidir. Çocuğunuzun ilgi ve özellikleri meslek araştırmasında önemli bir yer tutmaktadır. Örneğin çocuğunuz çevresindeki insanlarla etkileşime girmeyi sevmiyorsa otelde konukları karşılama görevini yürüten bagaj görevlisi mesleği ona uygun olmayacaktır ya da mutfakta siz yemek yaparken size yardım etmeyi seviyorsa aşçı yardımcılığı görevi ona uygun olabilir.

Çocuğunuzun ilgi ve özelliklerini belirledikten sonra istihdam edilebilirlik becerileri açısından değerlendirmeniz uygun mesleği araştırmanıza yardımcı olacaktır. İstihdam edilebilirlik becerileri çoğu iş yerinde çalışanlardan beklenen becerilerdir. Bu beceriler temel beceriler, yüksek işlevli düşünme becerileri, duyuşsal beceriler ve karakter özellikleri olmak üzere üçe ayrılmıştır. *Temel beceriler*, okuma, matematik, sözel iletişim becerilerini; *yüksek işlevli düşünme becerileri*, problem çözme, bilgiye ulaşma, yaratıcı düşünme becerilerini; *duyuşsal beceriler ve karakter özellikleri ise* sorumluluk alma, öz güven sahibi olma, öz yönetim sergileme vb. gibi becerileri içermektedir [11]. Bu beceriler açısından çocuğunuzun değerlendirdikten sonra çocuğunuza uygun çevrenizdeki meslek gruplarını araştırabilirsiniz.

Uygun meslek gruplarını belirledikten sonra çocuğunuzun bu meslek gruplarıyla etkileşime girmesini sağlayın. Çocuğunuzun bu meslekleri yapan kişilerle görüştürebilir ya da gönüllü olarak orada çalışması için görüşmeler gerçekleştirebilirsiniz. Çocuğunuzun farklı meslek gruplarıyla etkileşime girmesi ve deneyimlemesi uygun mesleği seçmesine katkı sağlayacaktır.

2.2. Kariyer Hazırlığının Desteklenmesi

Kariyer keşfinde çocuğunuzun özelliklerine göre bir meslek belirlendikten sonra bu mesleğin yeterliliklerinin çocuğunuza kazandırılması gerekmektedir. Kariyer hazırlığında mesleki beceriler, iş becerileri, sosyal beceriler ve çocuğunuzun davranış özelliklerine yönelik eğitim verilmektedir. Bu süreçte çocuğunuzun devam ettiği okulda aldığı eğitimi sizler de evde destekleyebilirsiniz. Aşağıda çocuğunuzun kariyer hazırlığını desteklerken yapabileceğinizle ilgili bilgiler sunulmuştur.

- Çocuğunuza kazandırılması gereken mesleki becerileri belirlemek için planlanan meslekle uğraşan kişilerle görüşebilir, mesleğin gerekliliklerini çocuğunuzun öğretmeniyle paylaşıp mesleki öğretim programlarına eklenmesini sağlayabilirsiniz.
- Mesleki becerileri çocuğunuza öğretebilirsiniz. Örneğin iş arama, işe başvurma vb. becerileri rol yapma yoluyla çocuğunuza kazandırabilirsiniz.
- Çocuğunuza çalışma ortamında sergileyebileceği sosyal beceriler öğretebilir, sosyal becerileri toplumsal alanlarda sergilemesi için fırsat oluşturabilirsiniz. Böylece ilerleyen süreçte çocuğunuzun çalışma arkadaşlarıyla olumlu etkileşimler kurmasına katkı sağlayabilirsiniz.

Neler Öğrendik?

Öz belirleme, bir kişinin güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olması, toplumda yetişkin rolü üstlenebilme, özerk olma, karar verme ve problem çözme için gerekli olan birçok bilgi, beceri, inanç ve tutumun birleşimi olarak tanımlanmaktadır.

Öz belirlemeyi etkileyen dört temel özellik vardır. Bu özellikler; özerklik, kendini düzenleme, psikolojik olarak güçlenme ve kendini gerçekleştirme. Öz belirlemenin özelliklerinden **özerklik**; bireyin kendi tercihlerine, ilgilerine ve yeteneklerine göre dış etki ve müdahalelerden bağımsız olarak hareket etmesini; **kendini düzenleme**, bir durum hakkında kullanacağı becerilere karar vermesini, gerektiğinde bir eylem planı oluşturmasını, bu planı uygulamasını ve değerlendirmesini; **psikolojik güçlenme**, çevresindeki olayları etkilemek için gereksinim duyduğu davranışları gerçekleştirmek için sahip olduğu inançlara göre hareket etmesini; **kendini gerçekleştirme**, bilgisini yararlı bir şekilde kullanmak için kendi zayıf ve güçlü yönlerini kapsamlı ve uygun bir şekilde kullanmasını ifade etmektedir.

Çocuğunuzun aldığı eğitimin amacı, bağımsız bir yaşam sürebilmesi için gerekli olan becerileri kazandırmaktır. Bu beceriler günlük yaşam becerileri, kişisel-sosyal beceriler ve mesleğe hazırlık ve işle ilgili beceriler olmak üzere üçe başlık altında ele alınmaktadır. Kariyer eğitimi de çocuğunuzun yaşamın tüm alanlarına hazırlamak için gerekli olan bu becerileri kazandırmak için gerçekleştirilen etkinliklerdir. Çocuğunuzun başarılı bir yetişkinlik dönemi geçirme-

si ve okul sonrası dönemde çalışma yaşamına katılabilmesi için ilkököl döneminden itibaren kariyer gelişiminin desteklenmesi gerekir. Kariyer gelişimi; kariyer farkındalığı, kariyer keşfi, kariyer hazırlığı ve kariyer özümşenmesi olmak üzere dört basamakta ele alınmaktadır.

Yararlanılan Kaynaklar

- [1] Field, S., Martin, J., Miller, R., Ward, M., & Wehmeyer, M. (1998). A Practical Guide for Teaching Self-Determination. Council for Exceptional Children, CEC Publications.
- [2] Wehmeyer, M. L. (1999). A functional model of self-determination: Describing development and implementing instruction. *Focus on autism and other developmental disabilities*, 14(1), 53-61.
- [3] Wehmeyer, M., & Schwartz, M. (1998). The relationship between self-determination and quality of life for adults with mental retardation. *Education and training in mental retardation and developmental disabilities*, 3-12.
- [4] Wehmeyer, M. L., & Schalock, R. L. (2001). Self-determination and quality of life: Implications for special education services and supports. *Focus on exceptional children*, 33(8), 1-16.
- [5] Steere, D. E., Rose, E., and Cavaiuolo, D. (2007). Growing up transition to adult life for students with disabilities. Boston, MA: Allyn and Bacon.
- [6] Wehmeyer, M. L. (1995). The Arc's Self-Determination Scale: Procedural Guidelines.
- [7] Shogren, K. A. (2013). Self-Determination and Transition Planning. Brookes Publishing.
- [8] Taylor, W. D., Cobigo, V., & OuelletteKuntz, H. (2019). A family systems perspective on supporting selfdetermination in young adults with intellectual and developmental disabilities. *Journal of applied research in intellectual disabilities*, 32(5), 1116-1128.
- [9] Brolin, D. E. (1997). Life centered career education: A competency based approach (5th edition). Virginia, VA: The Council for Expectional Children
- [10] Kanchier, C. (1990). Career education for adults with mental disabilities. *Journal of Employment Counseling*, 27(1), 23-36.
- [11] Cavkaytar , A. & Artar, T. M. (2019). Zihin yetersizliği olan bireyler için iş ve meslek eğitimi. Eğiten Kitap
- [12] Wehmeyer, M. L., & Webb, D. R. (2012). An introduction to adolescent transition education. In M. L. Wehmeyer & K. W. Webb (Eds.), *Handbook of adolescent transition education for youth with disabilities* (pp. 1-10), Routledge.



BÖLÜM 5

Arş. Gör. Göksel CÜRE



**SOSYAL UYUM
VE ETKİLEŞİM
BECERİLERİNİN
DESTEKLENMESİ**

Genel Amaç

Sevgili Aileler; bu bölümde ortaöğretim dönemindeki çocukların sosyal uyum ve etkileşim becerilerini desteklemek için gerekli bilgi ve beceriler açıklanacaktır.

Kazanımlar

Bu bölümde aileler, bakım verenler aşağıdaki kazanımları edinirler.

- Ortaöğretim döneminde sosyal uyum ve etkileşim becerilerinin neler olduğunu açıklar.
- Ortaöğretim döneminde sosyal uyum ve etkileşim becerilerini desteklemek için neler yapabileceğini açıklar.
- Ortaöğretim döneminde sosyal uyum ve etkileşim becerilerini nasıl değerlendirebileceğini açıklar.
- Ortaöğretim döneminde sosyal uyum ve etkileşim becerilerini destekleyici çalışmalar yapar.
- Ortaöğretim döneminde sosyal uyum ve etkileşim becerilerini değerlendirir.

İçerik

1. Ortaöğretim Döneminde Sosyal Uyum ve Etkileşim Becerileri Nelerdir?
 - 1.1. Sosyal İlişkiler
 - 1.2. Güvenlik ve Sağlık Becerileri
 - 1.3. Seyahat Becerileri
 - 1.4. Finansal Beceriler
2. Ortaöğretim Döneminde Sosyal Uyum ve Etkileşim Becerilerinin Geliştirilmesi ve Değerlendirilmesi

Açıklamalar

Sevgili Anne Babalar,

Bu bölümde ortaöğretim dönemindeki sosyal uyum ve etkileşim becerilerinin neler olduğu, bu becerilerin nasıl öğretilbileceği ve nasıl değerlendirilebileceği konularına yer verilmektedir.

Giriş

ÖYKÜ

Gül, 12. sınıf öğrencisiydi. Yakında okuldan mezun olacaktı. Ailesi Gül hakkında endişeliydi. Gül üniversiteye gidemeyecekti. Ortaöğretimden mezun olduktan sonra ne yapacaktı? Üstelik ailesi, yetişkin bir çocuk olmasına rağmen Gül'ü tek başına bırakmaktan korkuyordu. Sürekli akıllarında ya biri bir şey yaparsa ya ona zarar verirlerse gibi kaygılar vardı. Ailesi Gül'ü tek başına yakın akrabalarına bile göndermekten çekiniyordu. Gül, zamanının büyük çoğunluğunu evde geçiriyordu. Babası bazen Gül'ü halk eğitim merkezlerinde açılan kurslara götürüyordu. Ancak Gül'ün sosyal yaşamı ev ve halk eğitim merkezi ile sınırlıydı. Hiç arkadaşı yoktu. Sürekli ailesi ile vakit geçiriyordu. Gül'ü sürekli bu şekilde kontrol altında tutmak ailesini de yoruyordu. Ailesinin en büyük isteği Gül'ün tek başına yaşamayı başarabilmesiydi.

1. Ortaöğretim Döneminde Sosyal Uyum ve Etkileşim Becerileri Nelerdir?



Sosyal beceriler, sosyal ortamlarda başkalarıyla etkili bir şekilde iletişime ve etkileşime girmeyi sağlayan öğrenilmiş davranışlardır [1]. Sosyal beceriler, bireyin içinde yaşadığı toplumsal kurallara bağlı olarak şekillenmektedir. Örneğin kimi toplumlarda büyüklerin elini öpmek sosyal bir beceriyken kimi toplumlarda büyüklerle tokalaşmak, sarılmak ya da önünde saygıyla eğilmek sosyal bir beceri olabilmektedir. Bu örnekler elle-çatalla yemek yemek, kadınlara öncelik tanımak, hediyeye almak-almamak, bir şeyler ısmarlamak-herkesin kendi hesabını ödemesi vb. şekilde çoğaltılabilir. Sosyal beceriler toplumlara göre ne kadar değişirse değişsin her toplumda her yaştaki bireyden beklenen sosyal beceriler bulunmaktadır [1]. Bu beceriler küçük çocuklar için oyun oynama, arkadaşlıklar kurma, sevdiklerini ve sevmediklerini ifade etme gibi basit sosyal beceriler olabilmekteyken ergenlik dönemine girmiş ortaöğretim dönemindeki çocuklar için fikirlerini savunma, hakkını arama, yakın ilişkiler kurma, kendini koruma gibi daha karmaşık ve zor sosyal beceriler olabilmektedir.

Yaş ilerledikçe sosyal becerilerin artan zorluğu, zihin yetersizliği olan çocukların öğrenmede yaşadığı güçlükler ve ailelerin hissettikleri toplumdan dışlanmışlık kaygısı göz önünde bulundurulduğunda toplumlardaki bu beklentiye ayak uydurabilmek zihin yetersizliği olan çocuklar ve aileleri açısından bir kat daha güçtür. Zihin yetersizliği olan çocukların bu becerileri kazanamaması durumunda bir dizi güçlükler onları beklemektedir. Tüm okul yaşantısı boyunca akademik becerileri kazanamaması, kurallara uygun davranamaması, kendini kontrol edememesi, bireyler arası ilişkiler geliştirememesi, sürdürememesi, iş yaşamına geçişte zorlanması karşılaşılabilecek muhtemel güçlüklerden bazılarıdır [3]. Ayrıca bu güçlükler berabe-

rinde başka sorunları da getirebilmektedir. Örneğin okul yaşantısındaki akademik ve sosyal yetersizlikler akran zorbalığına, yetişkinlik ve iş yaşamındaki yetersizlikler bireyin toplum dışına itilmesine, ötekileşmesine neden olabilmektedir [4]. Bu gibi olumsuz durumların önüne geçmek ve topluma dâhil olmak için zihin yetersizliği olan çocuklar yaşadıkları toplumda gerekli sosyal becerileri öğrenmelidirler. Ancak sosyal becerilerin öğrenilmesi sosyal olarak yeterli olmayı garanti etmemektedir. Örneğin çocuk arkadaşlık ilişkileri geliştirmeyi öğrenmiş olabilir ancak akranları tarafından kabul görmeyebilir, selamlaşmayı öğrenmiş olabilir ancak gerekli durumlarda selam vermeyebilir; kırmızı ışıkta durmak, kaldırımdan yürümek, sırasını beklemek, kopya çekmemek, yere tükürmemek gibi toplumsal kuralları öğrenmiş olabilir ancak öğrenmiş olduğu bu davranışların tam tersi davranışlar sergileyebilir. Bu gibi sergilenen olumsuz davranışlar bir kişinin sosyal olarak yeterli olmadığını göstermektedir.

Sosyal yeterlilik, üzerinde anlaşılmış kesin bir tanımı olmasa da bireyin yaşam boyunca istediği zamanlarda bağlama uygun olarak çevresinde bulunan akran ve yetişkinlerle nitelikli uygun etkileşimler ve ilişkiler geliştirip devam ettirmesi olarak tanımlanmaktadır [1]. Dolayısıyla, sosyal olarak yeterli olmak için hem gerekli durumlarda doğru sosyal beceriler sergilenmeli, hem de sergilenen bu beceriler toplum tarafından olumlu kabul görmelidir. Zihin yetersizliği olan çocukların sosyal olarak yeterli olması sosyal uyum ve etkileşim becerilerini yeterli ve etkili bir şekilde kullanmasına bağlıdır. Ortaöğretim döneminde sosyal yeterlilik için gerekli olan bu sosyal uyum ve etkileşim becerileri; sosyal ilişkiler, güvenlik ve sağlık becerileri, seyahat becerileri ve finansal becerilerdir [5].

1.1. Sosyal İlişkiler

Sosyal ilişkiler diğer kişilerle kurulan olumlu, anlamlı, sık ve uzun süreli etkileşimlerdir. Tanımdan da anlaşılacağı üzere bir ilişkinin sosyal ilişki sayılabilmesi için uzun süreli ve yinelenen bir şekilde kurulması şarttır [1, 2]. Bu durumda geçici kurulan, anlık gelişen veya sınırlı süre için önemli olan ilişkiler sosyal ilişkiler kapsamında ele alınmaz. Örneğin birine adres sormak, çağrı merkeziyle konuşmak, iş görüşmesi yapmak sınırlı ve geçici kurulan iletişimlidir ve sosyal ilişki olarak ele alınmamaktadır. Zihin yetersizliği olan çocukların uzun, sık ve anlamlı sosyal ilişkiler kurabilecekleri kişiler genellikle ebeveynleri, akranları ve öğretmenleridir [4]. Bununla birlikte komşuları ve akrabalarıyla da sosyal ilişkiler geliştirmeleri olasıdır. Zihin yetersizliği olan çocuklar tipik gelişim gösteren akranları tarafından kabul görmekte yaşadıkları güçlükler nedeniyle öncelikli olarak ebeveynleri ve öğretmenleri ile sosyal ilişkiler kurmaktadır. Ebeveyn-çocuk sosyal ilişkisinde ebeveynlerle kurulan olumlu sosyal ilişkiler çocukların sosyal, duygusal becerilerini, okul başarısını ve okula uyumunu doğrudan etkilemektedir [7]. Ayrıca bu sosyal ilişkilerin erken kurulması çocukların bu becerilerinin daha fazla gelişmesine yol açmaktadır. Ebeveynler çocuklarıyla olumsuz sosyal ilişkiler kurduğunda ya da geç kurduğunda ise depresyon, kaygı, içine kapanma, öfke, saldırganlık, düşük okul

başarısı gibi sorunlar ortaya çıkmaktadır [7]. Çocukların ebeveynlerle kurabileceği sosyal ilişkilere örnek olarak yakınlık kurma, sohbet etme, sorunları çözme, duygularını anlamaya çalışma, iltifat etme, verilebilir [4].

Yakınlık kurma, çocukla duygusal olarak yakın ilişkiler kurmaktır. Ebeveynlerin çocuklarıyla yakın ilişkiler kurması için mümkün olduğunca onlarla birlikte vakit geçirmeleri ve bu sürede onları anlamaya çalışmaları gerekmektedir [4]. Çocukla yakınlık kurmak için yapılacaklara örnek olarak birlikte film izleme, oyun oynama, kitap okuma, fikirlerini dinleme, zayıf ve güçlü yönlerini anlamaya çalışma, birlikte dışarı çıkma ve eğlenceli aktiviteler (piknik, gezinti vb.) yapma verilebilir. Sohbet etme becerisi, karşılıklı sohbet etme ve bu sohbeti sürdürmeyi gerektirir. Sohbetinde önemli olan bağlama uygun konuşmak ve bunu sürdürmektir [4]. Örneğin bir futbol maçı hakkında konuşulurken çocuğun bir anda havalardan bahsetmeye çalışması bağlama uygun olmayan bir konuşmadır. **Sohbet etme** becerisinin gelişimi için çocukla bol bol ilgi duyduğu, kendini iyi ifade edebildiği konulara ilişkin sohbet edilmelidir. Çocuğun kendi başlattığı sohbet girişimleri ise hemen sohbete ortak olunarak teşvik edilmelidir.

Sorunları çözme, aile ortamında karşılaşılan problemlerin üstesinden gelmek için çözüm üretmektir. Çocukların sorunları çözmek için ihtiyaç duyduğu en önemli becerilerden biri ebeveynlerinden yardım istemektir [6]. Çocuklar ebeveynlerinden bir nesneye ulaşmak, yemek yemek, odasını toplamak, banyo yapmak, üzerini giymek, ders ödevini yapmak gibi pek çok konuda yardım isteyebilirler. Burada önemli olan çocuğun yardıma ihtiyaç duyduğu konularda ilk başlarda yardım edip zamanla yardımı azaltarak bağımsızlıklarını teşvik etmektir. Aksi takdirde zihin yetersizliği olan çocuklar en basit yapabileceği işlerde bile yardım isteme eğiliminde olabilmektedirler. Sorunları çözme için diğer örnekler ise çocukların karşılaştıkları problemlerin ne olduğunu tespit etmeleri, bu problemlere olası çözümler üretmeleri, bu çözüm yollarını uygulamaları ve elde edilen sonuçların olası etkilerini düşünmeleridir [8]. Örneğin odası dağınık olduğunda annesinin üzülüğünü ya da sinirlendiği gören çocuk problemin odasını toplamaması olduğunu tespit eder, ertesi gün odasını toplamaya karar verir ve bu kararını uygularsa karşılaşılmış olan sorunu çözmüş olur. Sorunu çözdükten sonra annesinin bu duruma sevineceğini ve artık üzülmeceğini düşünmesi ise uygulamış olduğu çözümün olası sonuçlarını düşünmektir.

Duygularını anlamaya çalışma, karşıdaki kişinin o an neler hissettiğini anlamaya ilgilidir. Duyguları anlama empati kurmayı gerektirdiğinden zihin yetersizliği olan çocuklar için zor bir beceridir. Çocuklar ebeveynlerinin duygularını anlayamadığında ebeveyn-çocuk ilişkisine zarar veren durumlar ortaya çıkabilmektedir [6]. Ebeveyn hastalandığında çocuğun oyun oynamak için ısrar etmesi, üzgün olmasına rağmen kalbini kıracak sözler söylemesi, mutlu olduğunda mutluluğunu onunla paylaşmaması duyguların anlaşılmasına örnek olarak verilebilir. Bu tür duyguların anlaşılmaması küçük çocuklar için kabul edilebilir olsa da or-

taöğretim dönemindeki bir çocuğun bu tür duyguları anlaması beklenmektedir. Duyguları anlamada çocuğun kendi duygularını ifade edebilmesi ve anlaması, ebeveynlerinin duygusal ihtiyaçlarını anlaması, bu ihtiyaçları karşılamaya çalışması önemli becerilerdir. Bu anlama sürecini desteklemek için çocuğa yüz ifadelerinden yola çıkarak duyguları anlamanın, aynı anda farklı duyguların olabileceğinin, hangi duygu karşısında nasıl davranmak gerektiğinin öğretimi yapılabilir [9]. **İltifat etme** ise bir kişiye ilgiyi yöneltme ve ona hoşuna gidecek sözler söylemektir. İltifat etme, yakın ilişki kurmak için gerekli en önemli becerilerden biridir. Çocuklar ebeveynlerine yemek hazırlama (Eline sağlık, çok güzel olmuş.), giyinme (Çok şıksın.), süslenme (Parfümün/saatin/küpelerin çok güzelmiş.), yardım etme (Sen olmadan yapamazdım.), yeteneklerini gösterme (Çok yeteneklisin.) gibi pek çok durum için iltifat edebilirler. Özür dileme, teşekkür etme, kibarca bir şey istemekte karşıdaki kişinin hoşuna gidebilecek davranışlar olduğundan iltifat etme becerileri kapsamında ele alınmaktadır [2].

Öğretmenlerle kurulan olumlu sosyal ilişkiler, sosyal yeterliliği geliştirmenin yanı sıra akademik, duygusal yeterliliği de desteklemektedir. Çocuklar öğretmenleriyle iyi ilişkiler kurduğunda okul ortamında kendilerini güvende hissetmektedirler. Bu durum da çocukların okula uyumunu kolaylaştırmakta böylelikle ders başarısı artmaktadır [4]. Öğretmenler zihin yetersizliği olan çocuklarla duygusal olarak sıcak ilişkiler kurmak için onlara anlayabileceği şekilde açık iletişim kurmalı, iletişim kurma çabalarını desteklemeli ve kurmaya çalıştığı sosyal ilişkilere katılım göstermelidir. En önemlisi de çocuktan beklenen sosyal becerilere kendi davranışlarıyla örnek olmalıdır [4]. Zihin yetersizliği olan çocukların öğretmenleriyle kurabileceği sosyal ilişkiler ebeveynlerde olduğu gibi yakınlık kurma, sohbet etme, sorunları çözme, duygularını anlamaya çalışma, iltifat etme başlıkları altında ele alınabilir. Bununla birlikte öğretmenlerle kurulacak sosyal ilişkilerin içeriği doğal olarak ebeveynlerle kurulan sosyal ilişkilerden farklıdır. Örneğin derse katılmak, sorular sormak, oyun oynamak, özel günlerini kutlamak, birlikte oyun oynamak, söylediklerini yerine getirmek gibi sosyal becerilere sahip olmayı gerektirir. Yine sohbet etme becerisi daha çok derste anlaşılmayan konular üzerine konuşmak, sınıf içinde yaşadığı güçlükleri dile getirmek gibi okula özgü durumlar üzerine olmaktadır. Özetle öğretmenlerle kurulan sosyal ilişkiler genellikle okul ve sınıf ortamında öğretmenle iletişime geçmek ve etkileşim kurmak için gerekli olan sosyal becerilerdir [4].

Akranlarla ilişkiler, arkadaşlık ilişkisi kurma ve devam ettirme, oyuna katılma, oyuna katılmaya davet etme, akranlarını tebrik etme, güzel davranışlara iltifat etme, akranlara yardım etme ya da onlardan yardım talep etme, duygularına ortak olma vb. durumlarda ortaya çıkan ya da çıkması beklenen davranışlardır [1]. Bu bağlamda karşımıza çıkan arkadaşlık kavramı, iki birey arasındaki birliktelik hoşnut olma durumu olarak tanımlanmaktadır [4, 6]. Zihin yetersizliği olan çocukların akran ilişkileri ve arkadaşlık kurmaları incelendiğinde, bu çocukların arkadaşlık kurabilecekleri ve arkadaşlığı sürdürebildikleri gözlemlenmektedir. Özellikle

ilkokul çağlarında arkadaşlık kurma becerileri ile ilgili bir sorun yaşanmazken ortaokul ve ortaöğretim çağlarında bu durumun tersi gözlenmektedir. Bu durumun temel nedeni yaş ilerledikçe arkadaşlık ilişkilerinde beklentilerin yükselmesidir [3]. Örneğin ilkokul çağında bir çocuk arkadaşından birlikte oyun oynamayı beklerken ortaöğretim çağında birlikte dışarı çıkıp sohbet etmeyi bekleyebilmektedir. Zihin yetersizliği olan çocukların yaşın gereklerine uygun arkadaşlık becerilerini kazanamaması akranları tarafından kabul görmemesine, sınıf ortamından yabancılaştırılmasına kimi zaman ise akran zorbalığına yol açmaktadır. Bu sosyal dışlanmışlık ise doğal olarak zihin yetersizliği olan çocukları yalnızlığa sevk etmektedir [2]. Söz konusu durumun önüne geçmek yaşa uygun arkadaşlık ilişkilerinin öğretimi ile mümkündür. Ortaöğretim döneminde iyi arkadaşlık ilişkileri kurmak için öğrenilmesi gereken kritik sosyal beceriler; *akranlarının isimlerini öğrenme ve onları ismiyle çağırma, bir etkinlik kurma ve herkesi bu etkinliğe katılması için cesaretlendirme, akranıyla sohbet ederken yüzüne bakma ve göz kontağı kurma, duygularını anlamaya çalışma ve tarif etme, düşünceleri hakkında konuşma, ayaküstü yapılan konuşmalara katılma, espri yapma ve espriye karşılık verme, selam verme, iltifat etme, yardım etme ve yardım istemedir [2].*

1.2. Güvenlik ve Sağlık Becerileri

Güvenlik becerileri toplumda, okulda, evde, işte güvende olmak için gerekli olan becerilerdir. Güvenlik becerileri denildiğinde akla ilk olarak yakın çevre dışında kalan bir tehdit ya da saldırı gelmektedir. Ancak güvenlik becerileri tehdit ya da saldırılarla sınırlı değildir. Özel yaşam alanında, evde dahi güvende olmak için gereksinim duyulan becerileri kapsamaktadır [10]. Güvenli bir şekilde bireyin ev içi becerilerini yerine getirebilmesi, okul sonu etkinliklerini güvenli bir şekilde sağlayabilmesi, telefon ve kapıyı güvenli şekilde kullanabilmesi, beslenme saatlerinde uygun yiyeceğin içeceği seçilmesi, afet ve kriz anlarında kendini korumaya alabilmesi gibi başlıklar güvenlik becerileri kapsamındadır. Ayrıca suçtan korunma ve suça karışmayı engelleme yine bu kapsamda ele alınmaktadır. Ev içi ya da ev dışı olası bir ihmal ve istismardan korunmak yine güvenlik becerilerinin kapsamına girmektedir [10].

Sağlık becerileri ise sağlıklı kalmak ve sağlığı korumak için ihtiyaç duyulan becerilerdir. Sağlıklı kalmak için taze ürünler tüketmek, fazla yemek tüketmemek, hava şartlarına uygun giyinmek, dişlerini fırçalamak, ellerini yıkamak, tırnaklarını kesmek, banyo yapmak, menstrüel bakımını gerçekleştirmek gibi günlük yaşamda sıklıkla kullandığımız davranışlar sağlık becerileri kapsamına girmektedir. Bununla birlikte hasta olduğunda hastane randevusu alma, yanında kimlik bulundurma, doktora gitme, hastalığının ne olduğunu aktarma, verilen tedaviye uygun hareket etme, eczaneden ilaç alma, acil numarasını bilme, ateş ve tansiyon ölçeri kullanma ve çıkan değerleri anlama sağlığı korumak için oldukça kritik sağlık becerileridir.



Görsel 1 Betimlemesi: Gülümseyerek duran beyaz önlüklü bir doktor karşısında genç bir kız

1.3. Seyahat Becerileri

Seyahat becerileri bir yerden başka bir yere gitmeyi, açık ve kapalı alanlarda güvenli şekilde yer değiştirmeyi ifade etmektedir. Dolayısıyla seyahat etme becerileri yalnızca araç kullanarak bir yere gitmeyi değil evde, okulda dolaşma gibi temel hareket becerilerini de kapsamaktadır. Seyahat becerileri temel olarak kamusal alanlar başta olmak üzere yolda güvenli yürümeyi, herhangi bir sosyal aktivite için taşıma araçlarını kullanmayı içerir. Dolayısıyla çocukların bağımsız olarak seyahat edebilmesi için yeterli düzeyde yaya becerilerine ve taşıma araçlarını kullanma becerilerine sahip olması gerekmektedir. Sıklıkla kullanılan yaya becerileri, yolda yayalara ayrılan yerlerden yürümek, ışıklarda beklemek, uyarı ve dikkat işaretlerine uygun hareket etmek (yaya geçidi, yanıp sönen kırmızı ışık, üst geçit, yaklaşmayınız yazısı vb.), gidilecek yere götüren doğru sokaklardan geçmek, mahalle, sokak, cadde, kapı numaralarını okumak ve nerede, nasıl ve ne zaman yardım isteyeceğini bilmek, tehlikeli yerlerden uzak durmak, karşıdan karşıya geçerken sol ve sağını kontrol ederek geçmek, araç park alanlarından uzak durmaktır [11].

Taşıma araçlarını kullanma becerileri ise araç türlerini, taşıma araçlarının iniş, binış kapılarını, inecek tuşunu kullanmayı, taşıt içindeki iniş ve varış yerlerini gösteren tabelaları okumayı, oturma düzenini (yetersizliği olan kişilere ayrılan yeri bilmek), yolculuk kurallarını, hangi taşıma aracını kullanacağını, varış ve kalkış istasyonlarını bilmeyi, tabelalardaki bilgileri okuyabilmeyi (durak, sokak, ilçe, il tabelaları), bilet almayı, taşıma kartı kullanmayı, harita kullanmayı, trafik işaretlerinin anlamını bilmeyi, gidilecek yol güzergâhını belirlemeyi, saat kullanmayı, tahmini zaman hesaplaması yapmayı gerektirir. Sayılan becerilerden de anlaşıla-

cağı üzere taşıma araçlarını kullanmak basit bir beceri gibi dursa da pek çok beceriyi içinde barındırmaktadır. Bu nedenle doğru bir şekilde taşıt kullanma becerilerinin öğretimi uzun zamanlı öğretim yapmayı gerektirmektedir.



Görsel 2 Betimlemesi: Klavye tuşlarında uçak, araba, otobüs, bisiklet, tramvay görselleri

Seyahat becerileri başlangıç düzeyinden daha karmaşık bir düzeye doğru sıralandığında karşımıza çıkan hiyerarşi; evde bağımsız hareket edebilen, toplum içinde sınırlı olarak hareket edebilen ve toplum içinde bağımsız olarak hareket edebilen şeklindedir. Bu hiyerarşi öğretmenler ve anne babalar için aynı zamanda seyahat becerilerinin öğretiminin nasıl yapılacağına dair bir şablon sunmaktadır. Başka bir ifade ile çocuk önce ev içinde bağımsız olmalı, toplum içerisinde sınırlı olsa da hareket edebilmeli ve nihayetinde toplum içerisinde bağımsız olarak hareket edebilmelidir [12]. Ev içinde bağımsız olma mutfağa gitme, oda değiştirme, merdivenleri çıkma, evde bir şeyler taşıma ve yerini değiştirme gibi kendi başına hareket etme becerilerini; toplum içinde sınırlı hareket etme bazı seyahat becerilerini sergilerken bazılarını sergilemekte güçlük çekmeyi, toplum içinde bağımsız olarak hareket ise bağımsız olarak seyahat becerilerini kullanmayı içermektedir.

1.4. Finansal Beceriler

Günümüz koşullarında bağımsız yaşamın temel belirleyicilerinden olan bir diğer olgu da para ve finansal becerilerdir. Önemli bir günlük yaşam becerisi olan para kullanımı, finansal yönetim; para kazanma, para harcama, para biriktirme yatırım yapabilme gibi pek çok karmaşık bilişsel beceri içermektedir. Genel olarak finansal yönetim becerisi sahip olunan para ile ihtiyaçların idareli karşılanması denkleminde oluşmaktadır. Bu kapsamda zihin ye-

tersizliği olan çocuktan beklenen; para miktarını bilmesi, bu paraya nasıl ulaşacağını bilmesi, gerektiği kadar harcama yapabilmeyi kestirmesi ve mümkünse artan parasını biriktirmesi ve yatırım yapabilmesidir [13]. Finansal becerilerin kazandırılmasında önce çocukta olması gereken bazı ön koşul beceriler söz konusudur. Bu becerilerin başında işlevsel matematik becerileri gelmektedir. Parayı tanıma, parayı sayma, miktarını bilme, alışveriş sürecinde harcanan ve elde kalan paraya ilişkin temel matematik becerilerini yapabilmek bunlardan bazılarıdır. Ayrıca çocuk kazandığı ya da elinde olan paranın sınırsız olmadığını devamlı harcamanın kendisini zor duruma düşüreceğinin farkında olması gerekmektedir. Son olarak kasadan para çalma gibi olası bir mali suça karışmaması için bu anlamda da gerekli öğretimsel düzenlemelerin yapılması gerekmektedir.

Ortaöğretim dönemindeki sosyal uyum ve etkileşim becerilerine ilişkin daha fazla bilgi için <https://orgm.meb.gov.tr/derskitaplari/kademe3.html> adresinden **İletişim ve Sosyal Beceriler, Beslenme, Sağlık ve Güvenlik** ders kitaplarına ücretsiz erişerek kitaplardan yararlanabilirsiniz.

2. Ortaöğretim Döneminde Sosyal Uyum ve Etkileşim Becerilerinin Geliştirilmesi ve Değerlendirilmesi

Bu bölümde yukarıda bahsedilen sosyal uyum ve etkileşim becerilerini geliştirmeye yönelik örnek etkinlikler sunulmuştur. Finansal becerilerin öğretimine ilişkin örnek etkinlikler işlevsel akademik becerilerin öğretimi bölümünde işlevsel matematik becerilerinin geliştirilmesi ve değerlendirilmesi başlığında anlatıldığından burada ayrıca örnek etkinliğe yer verilmemiştir. Etkinlik örnekleri; (a) kazandırılması hedeflenen beceri, (b) çocuk kaçınıcı sınıftayken becerinin çalışılabileceği, (c) beceri çalışıldıktan sonra çocuğun beceriyi bağımsız olarak yapıp yapamadığının nasıl değerlendirilebileceği şeklinde bir sıra izlenerek oluşturulmuştur.



ETKİNLİK 1: Akranlarla İlişki Kurma (Sosyal İlişkiler)

Olumlu akran ilişkileri kurmada en önemli becerilerden biri akranların sosyal etkileşimini artırmaktır. Bu becerinin öğretimi için öncelikle zihin yetersizliği olan çocukla-tipik gelişim gösteren akranının etkileşim kuracağı durumlar belirlenir (örneğin oyun oynama, ders çalışma, birlikte bir şeyler yeme, izleme, okuma ve ortak bir konu hakkında konuşma).

Ardından belirlenen durumda arkadaşıyla sohbet etmek için gerekli cümlelerin bir listesi hazırlanır. Bu cümleler sohbeti başlatma, sohbeti sürdürme ve sohbeti bitirmeyle ilgilidir. Örneğin akran ve çocuğunuzun bilgisayarda oyun oynadığı sırada sosyal etkileşimini

artırmayı amaçladığımızı varsayalım. Oyun oynarken sohbet etmek amacıyla en sık kullanılabilecek 20 cümle belirlenir. (Sohbet başlatmak için hangi oyunu oynayalım? Sohbeti sürdürmek için hangi takımı seçeceksin? Maçı kaç dakikaya ayarlayalım? Hangi statta oynayalım? Sence maç çekişmeli mi? Sence bu kadar yeter mi?)

Ardından yazılı hatırlatma yapmak amacıyla bu cümlelerin yer aldığı bir iletişim defteri hazırlanır. Defterde her sayfada bir cümleye yer verilir. Çocuğunuzla iletişim kurmaya gönüllü olan bir akran seçilir. Daha sonra öğretime başlanır. Öğretimde çocuklar bilgisayar önüne alınarak çocuğa dönülür ve "Şimdi siz oyun oynayacaksınız. Oyun oynarken bu defterde yazan cümleleri ...'ya (akranının ismi) söyleyerek onunla iletişim kuracaksın. ... (akranın ismi) senden de onun sorduğu sorulara yanıt vermeni isteyeceğim. Hazırsanız başlayalım," denir ve çocuktan iletişimi başlatmak için ilk cümleyi bakarak okuması istenir. (Hangi oyunu oynayalım?) Akranının verdiği yanıtı uygun oyun açılır. (Futbol oyunu olduğunu varsayalım.) İletişim defterinde sayfa çevrilerek uygun yerde ikinci cümle okunur. (Hangi stadi seçelim?) Ardından akranın vereceği yanıt beklenir ve yanıtı uygun stat seçimi yapılır..." Bu şekilde cümlelerin kullanılması gereken yerlerde iletişim defterine bakılarak gerekli cümleler kurulur. Çocuk bir cümle kurmadığında ebeveyn ya da akran çocuğa deftere bakmasını söyleyerek gerekli cümleyi kurmasını ister. Oyun bittiğinde ise sohbeti bitirmek amaçlı "Bu kadar oyun yeter, artık kapatalım mı?" cümlesi kurulur ve oyun kapatılır. Öğretim esnasında iletişim defterinin dışında yazan konularda çocuklar sohbet ettiğinde buna müdahale edilmez ve "Evet, ne güzel sohbet ediyorsunuz öyle." vb. sözlerle bu durum teşvik edilir. Çocuk zamanla iletişim defterine bakmaksızın cümleleri kurar hâle gelinceye kadar benzer öğretim iletişim defteriyle birlikte yapılır.

Hangi Dönemde Çalışabilirim? Bu etkinlik 9. sınıf döneminde gerçekleştirilebilir.

Nasıl Değerlendirebilirim? Değerlendirmede öğretim yapmış olduğunuz duruma ilişkin ortamı hazırlayın (örneğin bilgisayar oyunu ortamı). Çocuğunuzun akranıyla öğretimde hedeflemiş olduğunuz cümleleri kullanarak sohbet başlatma, sohbeti sürdürme ve sonlandırma davranışlarını gözleyin. Eğer çocuğunuz üç oyun art arda hedeflenen 20 cümleden 18'ini kullanarak sohbet ediyorsa bu beceriyi bağımsız olarak gerçekleştirdiğini kabul edebilirsiniz.



ETKİNLİK 2: Toplu Taşıma Kullanma (Seyahat Becerileri)

Bu öğretim için öncelikle hangi toplu taşıma aracının kullanılacağını ve toplu taşımayla gidilecek yerleri belirleyin (örneğin otobüs/metro kullanarak akrabayı ziyaret etme). Bu öğretimi kolaylaştırmak için dijital haritaların nasıl kullanılacağını öğretimi de yapılır.

Otobüse/metroya binme öğretiminin basamakları sırasıyla şunlardır:

1. Gideceği akrabasının adresini telefonuna kaydeder ya da kâğıda yazar.
2. Otobüse bineceği en yakın durağa gitmek için evden çıkar.
3. Durakta otobüs güzergâh tablosuna bakarak gideceği mahalleye hangi otobüslerin gittiğini ve en erken otobüsün saat kaçta geleceğini tespit eder.
4. Beklediği numarada otobüs gelince ön kapıdan otobüse biner.
5. Ulaşım kartını cihaza okutur.
6. Oturmak için engelli işaretinin olduğu yeri tespit eder.
7. Engelli koltuğu boş ise oturur. Dolu ise başka bir boş koltuk arar ve boş koltuğa oturur.
8. Eğer boş koltuk yoksa otobüsün boş bir köşesine geçerek ayakta durur.
9. Cebinden telefonunu çıkarır.
10. Harita uygulamasını açar.
11. Arama kısmına gideceği adresin sokak ya da cadde ismini yazar.
12. Doğrudan gideceği yerin tam ismine denk gelen adrese ve ardından yol tarifine tıklar.
13. Yol tarifi için başla tuşuna tıklar.
14. Telefonu üzerinden mavi oku takip eder.
15. Mavi ok ile varış noktası birbirine en yakın konuma geldiğinde ve haritalardan "istediğiniz yere ulaştınız/hedefiniz soldadır/hedefiniz sağdadır" sesli komutlarından birini duyduğunda "dur" butonuna basar.
16. Otobüsün durmasını bekler ve otobüs durduğunda açılan kapıdan iner.
17. Haritalara tekrar sokak ya da cadde ve kapı numarasını yazar.
18. Doğrudan gideceği yerin tam ismine denk gelen adrese ve ardından yol tarifine tıklar.
19. Yol tarifi için başla tuşuna tıklar.

20. Telefonu üzerinden mavi oku takip eder.

21. "İstedığınız yere ulaştınız/hedefiniz soldadır/hedefiniz sağdadır" sesli komutlarından birini duyduğunda kapı zilinde yazan doğru ismi bularak zile basar.

Bu basamaklar ilk aşamada **yetişkin kontrolünde** öğretilecektir.

Yetişkin çocuğun yanındadır ve yapacakları etkinliği adım adım çocuğa anlatır. "Birazdan evden çıkacağız ve amcana gideceğiz. Amcanın adresi telefonda yazıyor. Şimdi evden çıkalım ve otobüs durağına gidelim." denir ve otobüs durağına gidilir. Otobüs durağına gidildiğinde şimdi telefonda nereye gideceğimize bakalım. Bak ... mahallesi ... sokağa/caddesine gidecekmışiz. Şimdi bu güzergâh tablosundan gideceğimiz mahalle ya da sokağı bulalım. Bak .. mahallesine bu otobüs gidiyormuş. Otobüsün numarası 46A. Otobüs saat ...'da gelecekmış. Bu numaralı otobüs durduktan sonra ön kapıdan binip kartımızı oradaki kutuya okutacağız. Daha sonra sen engelli koltuğunu bulacak ve oraya oturacaksın." denir ve otobüsün gelmesi beklenir. Otobüs geldiğinde sırasıyla çocuğa yapılacaklar anlatılır. "Ön kapıdan bin. Şimdi kartını bu kutuya okut. Engelli koltuğu nerede bul." Çocuğun yapamadığı basamakta yardım edilir. Örneğin engelli koltuğunu bulamadığında "Bak engelli işareti orada demek ki engelli koltuğu o, hadi git otur." engelli koltuğu dolu olduğunda ise "Engelli koltuğu dolu başka boş koltuk bak. Şurası boş oraya otur vb." şekilde çocuğa adım adım ne yapacağı anlatılır. Çocuk koltuğa oturduktan sonra yine yukarıdaki basamaklara uygun olarak öğretim devam ettirilir: "Şimdi telefonunu çıkar. (Çocuk çıkarır.) Haritaları aç. (Çocuk açar.) Arama kısmına gideceğimiz adresin cadde/sokak ismini yaz. (Çocuk yazar.) Yol tarifi için başla tuşuna tıkla. (Çocuk tıklar.)" Adres yazıldıktan ve yol tarifi başlatıldıktan sonra yetişkin otobüsten inmeden önce neler yapılacağını çocuğa anlatır: "Şimdi mavi oku takip edeceğiz bu bizi kırmızıyla gösterilen noktaya ulaştıracak. Gideceğimiz yere vardığımızda telefon "İsteddiğiniz yere ulaştınız/hedefiniz soldadır/hedefiniz sağdadır." seslerinden birini çıkaracak. Bu ses çıktığında şurada gördüğün "dur" butonuna basacağız. Otobüsün durmasını bekleyeceğiz ve otobüs durduğunda açılan kapıdan ineceğiz." haritalardan ses duyulup otobüsten inme zamanı geldiğinde yetişkin tek tek yapılacakları söyler ve yapamadığı yerde yardımcı olur. Örneğin "Şimdi istediğiniz yere ulaştınız sesini duyduk dur tuşuna basalım." gibi açıklamalarda bulunur ve çocuk yapamazsa kendi tuşa basar. İndikten sonra ise "Harikasin, buraya kadar çok iyi geldin. Şimdi harita uygulamasına tekrar sokak ya da cadde ve kapı numarasını yazacağız. Biz hangi sokağa/caddeye gidecektik ... sokağına/caddesine peki kapı numarası kaçtı ... şimdi bunları yaz." çocuk yazdığında "Bak burada birkaç adres çıktı tam bizim yazdığımızla aynı olan adrese tıkla (Çocuk tıklar.), şimdi yol tarifine tıkla (Çocuk tıklar.) ve telefonu üzerinden mavi oku takip et." diyerek gidilecek yere varırlar. Amcasının isminin yazılı olduğu kapı ziline basılır ve öğretim sona erer. Bu şekilde yetişkin kontrolünde birkaç hafta öğretim yapılır.

Sonraki zamanlarda ise aynı öğretim **yetişkin takibinde** devam eder. Bu aşamada birinci aşamada (yetişkin kontrolü) olduğu gibi toplu taşıma kullanımındaki tüm basamaklar yerine getirilir. Ancak burada çocuğun kendi başına yapıp yapmadığı takip edilir. Aksi takdirde olası bir hatada çocuğun başka bir otobüse binmesi, başka bir durakta inmesi, kaybolması başta olmak üzere çok daha büyük tehlikelere kapı aralayabilir. Yetişkinin takipte olması bu muhtemel hatalar ortaya çıktığında müdahale etmesini kolaylaştırır ve olası tehlikeleri ortadan kaldırır. Çocuğun yapamadığı yerlerde yetişkin yardımda bulunur. Çocuk zamanla kendi yapar hale geldiğinde ise yetişkin takibi uzaktan yapılmaya yani çocuk yalnızca uzaktan izlenmeye başlanır. Çocuk yukarıda belirtilen tüm basamakları en az 10 kez yardım almaksızın kendi yapar hâle geldiğinde ise tek başına otobüse binip amcasına gidip gitmediği değerlendirilebilir. Yine de tehlikeli olduğunu ya da çocuğunuzun sizin takibiniz olmaksızın bu beceriyi yapamayacağını düşünüyorsanız yetişkin takibinde yapar hale gelince öğretimi sonlandırabilirsiniz.

Hangi Dönemde Çalışabilirim? Bu etkinlik 12. sınıf döneminde gerçekleştirilebilir.

Nasıl Değerlendirebilirim? Yetişkin kontrolü aşaması için ebeveyn çocuğunun yanındaiken çocuğun tek başına otobüsle seyahat etme becerilerini yerine getirip getirmediğini gözler. Çocuk bu aşamada en az 10 kez tüm basamakları yerine getirerek otobüsle seyahat edebildiğinde yetişkin takibinde öğretime ve ardından değerlendirmeye geçilir. Yetişkin takibinde değerlendirmede çocuk uzaktan takip edilir ve çocuk bu aşamada da en az 10 kez tüm basamakları yerine getirerek otobüsle seyahat edebildiğinde bu beceriyi bağımsız olarak gerçekleştirdiğini kabul edebilirsiniz. Daha ileri boyutu için ise yetişkin takipsiz değerlendirme de yapılabilir. Bu değerlendirme çocuğun en az 10 kez gideceği yere gitme durumunun kontrolü yapılıır. Bu aşamada da çocuktan en az 10 kez tek başına gideceği yere otobüsle seyahat etmesi beklenir.

Neler Öğrendik?

Sosyal yeterlilik, bireyin yaşam boyunca istediği zamanlarda bağlama uygun olarak çevresinde bulunan akran ve yetişkinlerle nitelikli uygun etkileşimler ve ilişkiler geliştirip devam ettirmesidir. Zihin yetersizliği olan çocukların sosyal olarak yeterli olması sosyal uyum ve etkileşim becerilerini yeterli ve etkili bir şekilde kullanmasına bağlıdır. Ortaöğretim döneminde sosyal yeterlilik için gerekli olan bu sosyal uyum ve etkileşim becerileri; sosyal ilişkiler, güvenlik ve sağlık becerileri, seyahat becerileri ve finansal becerilerdir. Sosyal ilişkiler diğer kişilerle kurulan olumlu, anlamlı, sık ve uzun süreli etkileşimlerdir. Zihin yetersizliği olan çocukların uzun, sık ve anlamlı sosyal ilişkiler kurabilecekleri kişiler genellikle ebeveynleri, akranları ve öğretmenleridir. Ebeveyn, akran ve öğretmenlerle kurulan olumlu sosyal

ilişkiler çocukların sosyal, duygusal becerilerini, okul başarısını ve okula uyumunu doğrudan etkilemektedir. Olumsuz sosyal ilişkiler kurulduğunda ise depresyon, kaygı, içine kapanma, öfke, saldırganlık, düşük okul başarısı gibi sorunlar ortaya çıkmaktadır. Güvenlik becerileri toplumda, okulda, evde, işte güvende olmak için gerekli olan becerilerdir. Güvenli bir şekilde bireyin ev içi becerilerini yerine getirebilmesi, okul sonu etkinliklerini güvenli bir şekilde sağlayabilmesi, telefon ve kapıyı güvenli şekilde kullanabilmesi, afet ve kriz anlarında kendini korumaya alabilmesi gibi başlıklar güvenlik becerileri kapsamındadır. Ayrıca suçtan korunma ve suça karışmayı engelleme, ev içinde ya da dışarıda olası bir ihmal ve istismardan korunmak yine bu kapsamda ele alınmaktadır. Sağlık becerileri ise sağlıklı kalmak ve sağlığı korumak için ihtiyaç duyulan becerilerdir. Sağlıklı kalmak için taze ürünler tüketmek, fazla yemek tüketmemek, hava şartlarına uygun giyinmek, dişlerini fırçalamak, ellerini yıkamak, tırnaklarını kesmek, banyo yapmak, menstrüel bakımını gerçekleştirmek gibi günlük yaşamda sıklıkla kullandığımız davranışlar sağlık becerileri kapsamına girmektedir. Seyahat becerileri bir yerden başka bir yere gitmeyi, açık ve kapalı alanlarda güvenli şekilde yer değiştirmeyi ifade etmektedir. Seyahat becerileri temel olarak kamusal alanlar başta olmak üzere yolda güvenli yürümeyi, herhangi bir sosyal aktivite için taşıma araçlarını kullanmayı içerir. Finansal beceriler; para kazanma, para harcama, para biriktirme yatırım yapabilme gibi pek çok karmaşık bilişsel beceri içermektedir. Genel olarak finansal yönetim becerisi sahip olunan para ile ihtiyaçların idareli karşılanması denkleminde oluşmaktadır. Bu kapsamda zihin yetersizliği olan çocuktan beklenen; para miktarını bilmesi, bu paraya nasıl ulaşacağını bilmesi, gerektiği kadar harcama yapabilmeyi kestirmesi ve mümkünse artan parasını biriktirmesi ve yatırım yapabilmesidir.

Yararlanılan Kaynaklar

- [1] Gresham, F. M., Sugai, G., & Horner, R. H. (2001). Interpreting outcomes of social skills training for students with high-incidence disabilities. *Exceptional Children*, 67(3), 331-344.
- [2] Bremer, C. D., & Smith, J. (2004). Teaching social skills. *Information Brief*, 3(5), 1-5.
- [3] Kemp, C., & Carter, M. (2002). The social skills and social status of mainstreamed students with intellectual disabilities. *Educational Psychology*, 22(4), 391-411.
- [4] Murray, C., & Greenberg, M. T. (2006). Examining the importance of social relationships and social contexts in the lives of children with high-incidence disabilities. *The Journal of Special Education*, 39(4), 220-233.
- [5] Demir, Ş. (2018). Sosyal uyum becerilerine genel bakış. Elif Sazak (Ed.), *Özel eğitimde sosyal uyum becerilerinin öğretimi içinde* (s. 219-242). PEGEM.

- [6] Hair, E. C., J. Jager, and S. B. Garrett. 2002. Helping teens develop healthy social skills and relationships: What research shows about navigating adolescence. *Child Trends Research Brief*.
- [7] Thompson, R. A. (1999). Early attachment and later development. J. Cassidy & P. R. Shaven (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* içinde (s. 265–286). Guilford Press.
- [8] Palmer, C., & Roessler, R. T. (2000). Requesting Classroom Accommodations: Self-Advocacy and Conflict Resolution Training for College Students with Disabilities. *Journal of Rehabilitation*, 66(3).
- [9] Greenberg, M. T., Kusche, C. A., Cook, E. T., & Quamma, J. P. (1995). Promoting emotional competence in school-aged children: The effects of the PATHS curriculum. *Development and psychopathology*, 7(1), 117-136.
- [10] Agran, M., Spooner, F., & Zakas, T. L. (2008). Health and safety adaptive skill area. Thomas Oakland & Patti L. Harrison (Eds.), *Adaptive Behavior Assessment System-II: Clinical Use and Interpretation* içinde (s. 137-157). Elsevier.
- [11] Department of Education and Early Childhood Development (2014). Travel education framework. traveledframework.pdf (education.vic.gov.au)
- [12] Patla, A. E., & Shumway-Cook, A. (1999). Dimensions of mobility: defining the complexity and difficulty associated with community mobility. *Journal of Aging and Physical Activity*, 7(1), 7-19.
- [13] Kershaw, M. M., & Webber, L. S. (2008). Dimensions of financial competence. *Psychiatry, Psychology and Law*, 11(2), 40-55.
- [14] Vuran, S., & Turhan, C. (2018). Sosyal öyküler. Sezgin Vuran (Ed.), *Sosyal yeterliklerin geliştirilmesi* içinde (s. 155-170). Vize Akademik.
- [15] Tarnai, B., & Wolfe, P. S. (2008). Social stories for sexuality education for persons with autism/pervasive developmental disorder. *Sexuality and Disability*, 26(1), 29-36.