



Çoram Rehberlik ve Araştırma Merkezi Özel Eğitim Hizmetleri Bölümü

Pandemi Sürecinde Özel Gereksinimli Bireyler için Ebeveyn ve Öğretmenlere Öneriler

Pandemi süreci herkes için zorlu olmakla birlikte farklı gelişim gösteren ve özel gereksinime ihtiyaç duyan çocuklar, gençler ve onların aileleri için çok daha zorlu ve yıpratıcı bir süreç haline gelmiştir. Okulların tekrar açılmasıyla yüz yüze eğitim başlamakta ancak zorunlu olmadıkça bulaş riskini en aza indirmek adına okul dışında dışarı çıkılmaması gerekmektedir. Bunun sonucunda özel gereksinimli bireylerin evde kaldıkları süreden olumsuz etkilenmemeleri için ailelerin çocukları ile etkili ve verimli zaman geçiriyor olması her zamankinden çok daha büyük önem arz etmektedir. Bunun yanı sıra özel gereksinimli bireylerin eğitimleri için öğretmen-aile iş birliğinin önemi de büyük oranda artmaktadır. Tüm bunlar dikkate alındığında pandemi sürecinde özel gereksinimli bireyler için aile ve öğretmenlere yönelik öneriler ilerleyen bölümlerde örneklerle birlikte sunulmuştur.

ÇOCUKLA ETKİLEŞİM

Çocuklarla aşırı uyaranlardan uzak, sessiz bir alanda vakit geçirin. Örneğin, çocukla odada oynamayı seçerseniz, TV'yi veya diğer ses ya da görüntü çıkaran cihazları kapatın. Çocuk için dikkat çekici, onu yanınızda oturmaya ya da kalmaya ikna edici öğeler (sevdiği etkinlikler vb.) seçin. Çocuğunuzun

eğlenceli bulduğu aktiviteler sayesinde farklı beceriler çalışmak mümkündür. Çocuk için dikkat çekici, onu yanınızda oturmaya ya da kalmaya ikna edici öğeler (sevdiği etkinlikler vb.) seçin. Çocuğunuzun eğlenceli bulduğu aktiviteler sayesinde farklı beceriler çalışmak mümkündür.

Tablo 1. Etkileşim güçlendirme ve etkileşime katılma sürecini hızlandırma stratejileri

Göz Konağı ve Ortak Dikkat	Sebep ve Sonuç Durumları Yaratmak
Sesli / Işıklı veya hareket eden oyuncakları seçin. Oyunağı çocuğın görüş alanında bulundurun ve sonra kendi yüzünüze doğru getirerek sizinle göz teması kurmasını sağlayın. Ardından oyunağın çalışmasını durdurun ve çocuğa karşı mimikler yapın veya gülümseyin, ortak dikkatini yöneltmesini sağlayın.	Çocuğın bir nesneyle oynarken veya nesneyle etkileşimde bulunurken çıkardığı sesleri taklit edin. Oyunun içine nasıl girdiğini gözlemleyin ve yavaş yavaş taklit ettiğiniz sesin frekansını, yüksekliğini ve vurgulamalarını arttırın/değiştirin. Ara ara, çocuğın kendi sesleriyle veya yenileriyle doldurması için sessizlik anları oluşturun.
Sabun köpüğü ile oynayın. Çocuğın dikkatini çekmek için üfleyerek birkaç baloncuk yapın ve ardından bir süre durun. Size bakana kadar bekleyin, sonra daha fazla baloncuk yapın.	Bebekleri ve hayvan oyuncakları beslemek, yürüyüşe çıkarmak için minyatür arabaya koymak, uçağı uçurmak, her zaman birçok ses çıkarmak ve çocuğa taklit etmeye çalışmak için zaman vermek hakkında oynayın.
Çocuğı saçınızı taramaya, makyajınızı yapmaya veya yüzünüze boya ile resimler çizmeye teşvik edin. Farklı yüz boyama çeşitlerine teşvik edin ve farklı sesler çıkararak eşlik edin (şaşıрма, mutlu olma nidaları gibi, ya da yaptığı işlemi tarif edici şekilde konuşun. Örneğin; Aaaa burnumu ne güzel boyuyorsun! vb.). Ek olarak saklambaç benzeri oyunlar oynayabilirsiniz.	Oyuncak bloklarından, ayakkabı kutularından veya plastik bardaklardan bir kule inşa edin. 3'e kadar sayın veya düşürmeden önce bir ses çıkarın. İşlemi tekrarlayın ancak bu sefer çocuğın size bakmasını bekleyin, ardından sesi çıkarın ve kuleyi tekrar yıkın.

DAVRANIŞSAL STRATEJİLER

Otizm spektrum bozukluğu olan bireyler, yeni durumları ve değişiklikleri işleme/kabullenmede daha uzun süreye ve daha fazla desteğe ihtiyaç duyar. Sadece onlar için değil, aileler için de bir dizi zorluk yaşanması çok olası bir durumdur. Bu süreçte; stresi, kaygıyı ve depresyonu en aza indirmek, uyarlamalar ve yeni alışkanlıklar için kolaylaştırıcı etmenler sunmak daha önemli bir hale gelmiştir.

Aile Sağlığı

Çocuklarımıza daha iyi bakım vermek için kendimize de zaman ayırmalı ve ruhsal-fiziksel sağlığımızı korumalıyız. Korku, endişeli ve üzgün hissetmek doğaldır. Kendinize enerji toplamak için bir şeyler yapabileceğiniz, birkaç dakikanızı ayırmayı unutmayın. Güçlenmemize yardımcı olan etkinlik örnekleri:

- Her gece en az 6 saat uyumaya çalışın;
- Besin değeri yüksek yiyecekler yiyin;
- Hafif egzersizler yapın;
- Bir hobi edinin;
- Başa gelmiş iyi bir şeyi, iyi olmuş bir şeyi (yemeği, haberi, pastayı vb.) aile üyeleri veya yakınlarınızla paylaşın;
- Kendinize iyi gelen (size uygun olan; dini vecibeler, dua, meditasyon, yoga vb.) işleri yapın;
- Bir arkadaşınıza yardım edin;
- Sizi mutlu edecek filmler, diziler izleyin ve/veya kitaplar okuyun.

Not: Unutmayın! Vücudunuz stres hormonları salgıladığında beynin belirli kısımları bozulur. (Örneğin; problem çözme, iletişim, eleştirel düşünme). Ruhsal olarak dengede kalmak için egzersiz yapmanız çok fayda sağlayacaktır.

Davranış Değişiklikleri ve Yüz Yüze Eğitime Geçiş

OSB'li bireyler, belirli rutin kalıpları aşamayabilir ve bilişsel esnekliğe ihtiyaç duydukları problemleri çözmede sorun yaşayabilir. Bu nedenle, sosyal izolasyon, düzensizliğe ve yan etkilere neden olabilir. Bu tür değişiklikler bazı davranış kalıplarını etkileyebilir. Örneğin; uyku ve beslenme alışkanlıkları, tekrarlayan ve basmakalıp davranışlarda artış, heyecan. İlk davranış değişikliklerinde aileler, mecburen kritik görev sahibi olmak zorundadır. Ancak telefonla ya da sosyal mesafe, maske ve hijyen kurallarına uyararak yüz yüze bir şekilde uzman yardımı da alabilir. Pandemi süreci sonrasına geçişin hızlandırılması ve en az sorunlu geçmesi için OSB'li bireylere verilen aile bakım verme işi son derece kritiktir. Bunun için;

- Sosyal hikayeler üretip, çocukla çalışmak,
- Uzmanların videoları, canlı yayınları ve kitaplarını takip edip önerileri uygulamak, gibi işlemler önerilebilir.

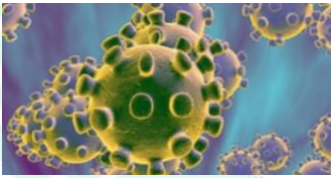
Anlama

İletişim eksikliği, OSB'li bireyler başta olmak üzere her bireyin davranış profiline göre ciddiye düzeyi farklılık gösteren bir durumdur. COVID-19 virüsünü anlamak, maruz kalmayı engellemek ve bulaşma riskini azaltmak gibi bazı bilgilerin OSB'li ve diğer gelişimsel yetersizliğe sahip özel gereksinimli bireye aktarılmasında yetişkinin açık ve objektif bir dil kullanması ve somut olarak tanımlaması gerekir. Bu bağlamda, koronavirüsün bir mikrop ya da virüs olduğu, mikrop ve virüslerin ne olduğu açıklanmalıdır. Örneğin; bazı mikrop ve virüsler çok küçüktürler ve vücudumuza kolaylıkla girebilirler. Ve tüm bunlar bizi hasta edebilir (Kullanılacak dil ve

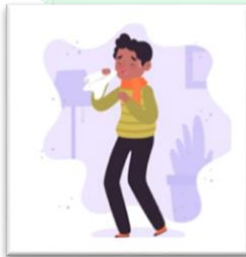
görsel destek kullanımı çocuğunuzun OSB şiddetine ya da yetersizlik türüne göre değişebilir).

- OSB'li bireye günlük sosyal öyküler okumak, virüsü açıklamak için etkili bir yol olabilir.
- Gerekirse, sosyal öykülerinizi Sağlık Bakanlığı tarafından tavsiye edilen kılavuzlara ek olarak çocuğun koşullarına ve özelliklerine göre güncelleyin ve düzeltin.
- Ünlem işaretleri, resimli kartlar, görseller ile kelimeleri vurgulayıcı panolar oluşturabilirsiniz
Kelime/kelime öbeği önerileri: virüs, mikrop, sağlık, evde kal, ellerini yıka, maske tak.
- Koronavirüsü önlemek amacıyla belirli eylemler ve davranışlar konusunda rehberlik sağlamak için görsel destek kullanın. Örneğin; ellerinizi nasıl yıkayacağınız, nasıl maske takacağınız hakkında beceri analizi basamaklarını içeren görseller ile sosyal mesafeyi korumayı vurgulayan resimler.
- Çocukla yapılan etkinliklerde; görev süresi, ders süresi, oyun süresi ve meşguliyet süresi için bir zamanlayıcı (ses çıkaran timer-zamanlayıcı, geri sayım aracı vb.) kullanın. Böylece rutinler garanti altına alınmış olur!

Örnekler



Şekil 1. Koronavirüs (COVID-19) temsili resmi



Şekil 2. "Koronavirüs çok küçük bir mikrop. Birçok yere seyahat etmeyi sever ve insanlar onu göremez. Vücudumuza girip bizi hasta edebilir."



Şekil 3. "Doktorlar, hemşireler ve bilim insanları, insanlara ilaç ve aşı konusunda yardım etmek için çalışıyorlar. Ancak henüz bir çare yok, bu yüzden kendimizi evde korumamız gerekiyor."



Şekil 4. "Selam! Haydi ellerini yıka!"

İfade

OSB'li bireyler başta olmak üzere bazı gelişimsel yetersizliklerde, açık ve kapsamlı bir şekilde, ifade edici iletişimle ilgili zorluklar göstermesi yaygındır. Kendilerini uygun ve işlevsel bir şekilde ifade etmeleri için bir fırsat sağlamak son derece önemlidir. Birçoğu öfke nöbetini bir iletişim aracı olarak benimser ve çevrenin (aile, öğretmen, kardeş, bir başkası vb.) sunduğu sonuç bu davranışı olumsuz anlamda güçlendirebilir.

Bu nedenle, işlevsel ve kapsamlı iletişimde çalışmak, araştırmacılar ve terapistler için en büyük zorluk

olmuştur. İşte bu beceriyi geliştirmek için bazı ipuçları:

- COVID-19 ve önlemleri hakkında sorular ve cevaplar yoluyla diyalog fırsatları yaratın, yani aile üyeleriyle ya da öğretmeniyle konuyla ilgili soru-cevap yapın. Sözlü iletişim kurmayan çocuklar için görsel desteklerden yararlanın, cevapları işaret etmesini isteyin.
- Çocuktan koronavirüs hakkındaki sosyal hikâyeyi yeniden anlatmasını ve onunla başka sosyal hikâyeler kurmasını isteyin. Ya da hikayeye ilgili sorulara cevap verirken resimli karttan göstermesini isteyin.
- Rol yapma ve taklit aktiviteleri çalışın (Oluşturduğunuz sosyal öyküleri canlandırın).

Davranışların Uyarlanması

Çevrenin OSB'li bireylere, anksiyeteyi azaltmak ve zor zamanlarda kendilerini sakinleştirebilmeleri için özyönetim ve öz bakım için fırsatlar ve araçlar sunması önemlidir. Şekil 5'te bir pano örneği görebilirsiniz.



Şekil 5. "Sakinleşme panosu" örneği

Rutinleri Koruma ve Yeni Rutinlere İmkân Sağlama

- Başlangıcı, ortası ve sonu iyi tanımlanmış bir görev seçin (örneğin, masayı kurma, giyinme, yatağı yapma)

- Görevi yaparken veya başka bir yetişkinin bunu yaparken izlediği adımları not edin
- Başka bir kişinin izlemesi için adım adım talimatlar verin (parçalara ayırın) ve adımların açık olduğundan emin olun;
- Gerekirse, Çocuğunuza/öğrencinize görsel oluşturmak amacıyla her adım için önerilerden resimler çizin veya çekin;
- Çocuğunuza/öğrencinize en uygun öğretim stratejisini kullanarak görevi öğretin;
- Çocuğun/öğrencinin düzeyine göre ipucu verme stratejilerini kullanın (En az bağımlıdan en bağımlılığa doğru).

KAYNAKLAR

- Battaglia, D., & McDonald, M. E. (2015). Effects of the Picture Exchange Communication System (PECS) on Maladaptive Behavior in Children with Autism Spectrum Disorders (ASD): A Review of the Literature. *Journal of the American Academy of Special Education Professionals*, Win, 8-20.
- Galeti, F.S., Arvigo, M.C., Berardineli, F.P., Felippette, T. R. B., & Bordini, D. (2020). How to Help Children and Adolescents with Autism Spectrum Disorder during Covid-19 Pandemic. *Journal of Psychology and Neuroscience*, 2(2). 1-13.
- Hedges, S., White, T., & Smith, L. (2014). Depression in Adolescents with ASD. *Autism at-a-Glance. Center on Secondary Education for Students with Autism Spectrum Disorder*.
- Hedges, S., White, T., & Smith, L. (2015). Anxiety in Adolescents with ASD. *Autism at-a-Glance. Center on Secondary Education for Students with Autism Spectrum Disorder*.
- Shiple-Benamou, R., Lutzker, J. R., & Taubman, M. (2002). Teaching daily living skills to children with autism through instructional video modeling. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 4(3), 166-177.