**KIZILCAHAMAM REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**

**EKİM AYI BÜLTENİ**



**ZAMAN YÖNETİMİ VE PLANLI ÇALIŞMA**

**OTİZM VE OTİZMDE DUYU BÜTÜNLEME**

**EKİM, 2018**

**ZAMAN HAYATIN KENDİSİR**

**“Yapabileceğimiz şeyleri yapmaya başlasak, bizi hayretler içinde bırakacak sonuçlar alırız.”**

Edison’un sözündeki gibi bir işe başlamak işi başarmanın önemli bir kısmını halletmiş olduğumuzu gösterir. Bir işe başlamamızdaki en önemli faktörün de zamanımızı iyi bir şekilde yönetmemiz olduğu açıktır. Zaman yönetimi, işlerimizi olabilecek en iyi şekilde planlamak ve en kısa sürede en yüksek verimi almak anlamına gelir. Çünkü zaman hayatımızda telafisi olmayan ve geri döndürülemeyecek tek şeydir. Bu nedenle zaman yönetimi ders çalışma tekniklerinde çok önemlidir. Zaman hâkimiyeti için yapılması gereken birkaç tavsiye şöyle sıralanabilir;

Zamanınızı nerelerde boşa harcadığınızı belirleyerek, bunlardan vazgeçin.

Başkalarına ders çalışma planınızı bozacak sözler vermeyin. Sizi dersten alıkoyanlara karşı tavrınızı belli edin.

Neyin hemen, neyin biraz sonra, neyin mutlaka yapılması gerektiğini ve nelere hangi saatleri ayıracağınızı çok iyi bir şekilde günlük, haftalık, aylık zaman dilimlerine göre planlayın.

Ertelemekten vazgeçin. O günkü planı iyi uygulayamayıp, yetiştiremediyseniz kendinize ceza olarak uyku saatinizden bir saati daha çalışma saatinize aktarın. Tam tersi durumla zaman arttırırsanız bu kez de uyku ya da eğlenceyle kendinizi ödüllendirin.

Çok çalışmanın yanı sıra, akıllı ve verimli çalışarak zamanı bütçeleyin. Zamanı yetiştirememe, onu akıllı yönetememekten kaynaklanır. Ama güzel bir zaman bütçelemeyle tüm dersler yetiştirilerek, zamana hükmetme başarısı yakalanabilir.

Zamanı etkili kullanma iyi bir hayat planı yapmak demektir. İnsan belirli bir amaç için zamanının tamamını harcadığında hayatının başka noktaları eksik kalacaktır. Başarıya ulaşmak isteyen her bireyin hayatında aşağıdaki şekilde belirttiğimiz sekiz temel öğe yer almalıdır.

Bunlardan birinin eksikliği veya fazlalığı:

MOTİVASYON eksikliğine,

VERİMSİZ çalışmaya,

DİKKAT sorunlarına

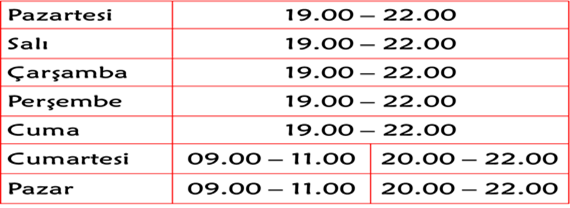
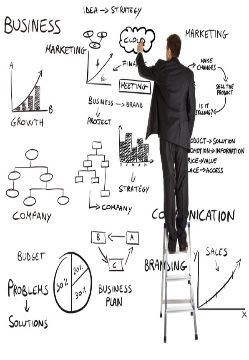
DEPRESYON, KAYGI bozuklukları gibi psikolojik hastalıklara,

BELLEK sorunlarına,

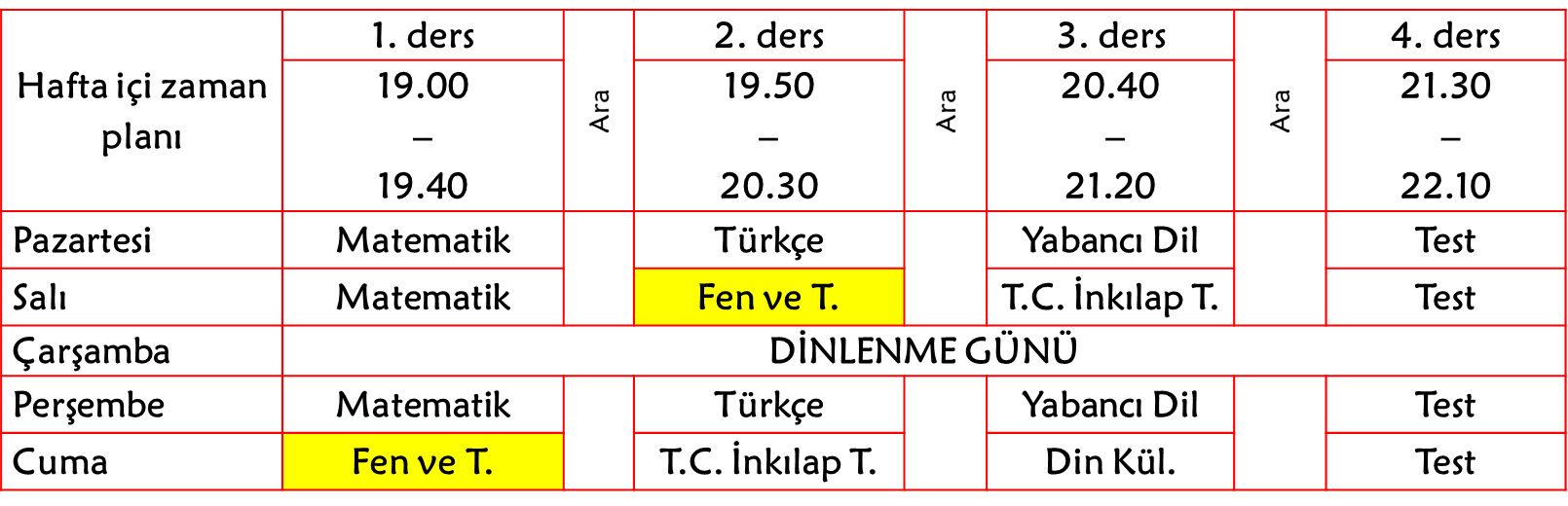
Sosyal ilişkilerde kopukluğa,

Ülser, uyku bozukluğu, beslenme gibi FİZYOLOJİK hastalıklara neden olabilir.

Oysaki öğrenci dengeli bir hayat planı yapabilirse, bu onun motivasyonunu arttıracağı gibi kontrol dışı değişkenlerin etkilerini de kontrol altına almasını sağlayacaktır. Daha sonra hayat planı içerisinde dersler için ayıracağınız süreyi ve zaman dilimini her gün için belirleyerek haftalık bir çerçeve oluşturmalısınız.

Haftalık çalışma planı sizin hangi derse ne kadar zaman ayıracağınızı gösterir. Fakat ne yapacağınızı somutlaştırmaz. Bu nedenle çalışma planına göre her ders için dönemlik bir konu akış planı yapmalısınız. Bu, o ders için hangi gün, ne çalışacağınızı (hangi konuyu) belirler.



Belki de en önemli olan şey bu plana sadık kalmaktır. Başarı, bu programda ısrar ve devamlılıkla gelir. İlk zamanlar programa sadık kalmakta zorlanabilirsiniz ama ısrarlı ve sabırlı olursanız göreceksiniz bir süre sonra çalışmadığınızda rahatsızlık duyacaksınız. Başarı ancak böyle gelir.

**Zamanı Etkili Kullanmayı Engelleyen Faktörler**

* Mükemmel bir zaman planı yapmayı hedeflemek bir süre sonra bunun mümkün olmayacağını görüp tamamen vazgeçmeye neden olabilir.
* Gerektiğinde “hayır diyememek” zamanı etkili kullanmayı engelleyen önemli bir unsurdur.
* Kaygı ve kendine güvensizlik gibi olumsuz duyguları yoğun yaşayan bireyler zaman planlama konusunda zorluk yaşarlar. Kendileri ve performanslarına yönelik şüpheleri ve yetersizlik hisleri zamanı etkili kullanmalarına engel olabilir.
* Erteleme alışkanlığına sahip kişiler zamanı planlamakta veya zaman planına uymakta zorlanırlar.
* Teknolojik araçlara gereğinden fazla zaman ayırmak (günde 5-6 saat televizyon seyretmek, bilgisayarda saatlerce oyun oynamak gibi) zamanı etkili kullanmayı engeller.
* Yanlış uyku alışkanlığı da zaman yönetimini olumsuz etkiler. Gereğinden fazla uyumak zamanı boşa harcamaya, gereğinden az uyumaksa uykusuzluk, gerginlik ve konsantrasyon sorunlarına yol açacağı için zamanı verimsiz kullanmaya neden olur.

BİR HİKAYE

Derste zaman yönetimini anlatan hoca, büyükçe bir kavanozu yumruk büyüklüğündeki taşlarla doldurdu ve öğrencilere “bu kavanoz doldu mu?” diye sordu.

Öğrenciler hep bir ağızdan “doldu” diye cevapladılar.  
Hoca, bir birkaç avuç mıcırı kavanozun ağzından yavaş yavaş döktü.

Sonra kavanozu sallayarak mıcırın taşların arasına yerleşmesini sağladı. Sonra öğrencilerine dönerek bir kere daha “bu kavanoz doldu mu?” diye sordu.

Bir öğrenci “dolmadı herhâlde” diye cevap verdi. “Doğru” dedi hoca ve birkaç avuç kum alarak, taşlarla mıcırların arasını dolduracak şekilde döktü. Öğrencilerine yine döndü ve “bu kavanoz doldu mu?” diye sordu.

Tüm sınıftakiler hep bir ağızdan “hayır” diye seslendiler. Bunun üzerine hoca birkaç bardak suyu kavanoza boşalttı.

Sonra öğrencilerine dönerek “bu deneyin amacı ne olabilir?” diye sordu.  
Bir öğrenci “zamanımız, ne kadar dolu görünürse görünsün, daha  
ayırabileceğimiz vaktimiz mutlaka vardır” diye cevapladı.

“Hayır” dedi hoca. “Bu deneyin esas amacı, ‘eğer büyük  
taşları kavanoza baştan yerleştirmezseniz, küçükler girdikten sonra büyükleri hiçbir zaman yerleştiremezsiniz’ gerçeğidir. Bu kavanoz sizin hayatınız, büyük taşlar ise aileniz, dostlarınız, eğitiminiz, işiniz, sağlığınız ve eserlerinizdir. Bu akşam, uykuya yatmadan önce iyice düşünün ve büyük taşlarınızın neler olduğuna karar verin. Büyük taşlarınızı hayatınızın merkezî noktalarına iyi bir şekilde yerleştirdiğiniz ölçüde, başarılı bir insan, iyi bir eş, iyi bir ebeveyn, başarılı bir iş insanı olabilirsiniz.”

**OTİZM VE OTİZMDE DUYU BÜTÜNLEME**

**OTİZM NEDİR?**

Otizm olarak da bilinen Otizm Spektrum Bozukluğu (Autism Spectrum Disorder) (ASD), doğumda ya da hemen doğum sonrasında başlayan ve ömür boyu süren bir engellilik durumudur. Autism kişinin öğrenmesini, çevresiyle ve diğer kişilerle ilişkilerini etkiler.

Belirtileri şunlardır:

• Sosyal ve iletişim gelişiminde farklılıklar

• Dar bir ilgi alanı ve aynı şeyleri tekrarlayan davranış.

**TARİH**

Otizmi olan iki kişi birbirine benzemez, bu nedenle spektrumdan bahsederiz. Otizmi olan kişilerin zihinsel yetenekleri, yaşları, davranışları, sosyal anlayışları ve iletişim becerileri geniş bir çeşitlilik gösterir. Tarih Otizm kelimesi Yunanca kendisi anlamına gelen ‘autos’dan gelir. Halkbilimine göre tarihin her döneminde otizmli insanlar bulunduğu kabul edilse de, bir bozukluk olarak 20. Yüzyılın ortalarında tanınmıştır. Bugünkü anlamda otizm anlayışı 1940’ların başlarında Leo Kanner (1943) ve Dr Hans Asperger (1944) tarafından yazılan tezlere dayanır. Bu tezlerde ikisi de birlikte çalıştıkları çocuklardaki benzer özellikleri anlatmışlardır. Bugünkü anlayışımıza şeklini veren diğer önemli araştırmacılar, Lorna Wing ve Christopher Gillberg’dir. Temple Grandin, Luke Jackson ve diğer otizmli kişilerin kişisel öyküleri, hastalığa ilişkin bilgimizin gelişmesine yardımcı olmuştur.

**OTİZM’İN BAŞLICA ÖZELLİKLERİ**

İletişim

İstek ve ihtiyaçları ifade edebilmek ve başkalarını anlama yeteneğine iletişim denir. Otizmli kişiler konuşabilir, ancak:

• başkalarını anlamakta güçlük çeker

• soru ve yorumları çok dar anlamıyla yorumlar

• kelimelerin mecazi anlamlarını ve birden fazla anlamı olan kelimeleri anlamakta güçlük çeker

• bir sohbete başlamakta, sohbeti sürdürmekte güçlük çeker

• bir yetişkin gibi konuşur

• kelimeleri ve ifadeleri sürekli tekrar eder. İletişim zorlukları kişinin sosyal ilişkilerini de etkiler.

Sosyalleşme

Sosyalleşme, kişinin bir grup içinde diğerleriyle nasıl bir ilişki içinde olduğuna denir. Otizmi olan kişiler sosyal kuralları anlamakta zorlanır, yanlız oynamaktan hoşlanır, bir oyuna/aktiviteye nasıl katılacağını bilemez, bazen kaba bile görünebilir. Davranış Otizmi olan kişiler genellikle yerleşik adetlere ve tekrar eden davranışlara sahiptir. Bu davranışlar onlara itidal ve düzen duygusu vererek yardımcı olur. Otizmi olan kişiler:

• rutine ihtiyaç duyar

• değişiklikten hoşlanmaz

• bir konuya çok büyük ilgi gösterir

• garip vücut hareketleri yaparlar.

Duyusal İşlemleme (Sensory processing)

Duyusal işlemleme beynin duyulardan gelen bilgileri nasıl aldığını ve kullandığını belirten terimdir. Duyusal işlemleme çocuğun evdeki, okuldaki ve toplum içindeki farklılıkları öğrenme ve davranma yeteneklerine etki eder. Otizmli kişiler aşağıdakilere karşı aşırı ya da yetersiz tepki gösterir:

• ses

• dokunma

• görsel bilgi

• kokular

• tat

• hareket

• yakınlarındaki insan ve cisimler

**EĞİTİM**

Otizm sosyal etkileşim, iletişim ve davranış sorunlarıyla kendini gösteren bir gelişimsel yetersizliktir. Uygun eğitsel düzenlemeler yapılmadığında otizm bireylerin kendilerinin ve çevrelerindekilerin yaşamlarını her yönden olumsuz etkileyen ve yaşam boyu süren bir yetersizlik haline gelmektedir. Gerekli eğitsel önlemler alındığındaysa pek çok otizmli çocuk bu sorundan büyük ölçüde kurtulmakta ve yaşamlarının geri kalanını tipik gelişim gösteren akranlarıyla ve toplumla kaynaşarak sürdürebilmektedir. Yürütülen araştırmalar, otizme yönelik eğitsel düzenlemelerin şu özellikleri taşıması gerektiğini göstermektedir (Corsello, 2005; Eikeseth, Hayward, Gale, Gitlesen ve Eldevik, 2009; Iovannone, Dunlap, Huber ve Kincaid, 2003; Lovaas, 2003; MacDuff, Krants ve McClannahan, 1993; Stephens, 2005):

1. Eğitimin erken yaşta, tercihen 3 yaştan önce başlaması

2. Eğitimin haftada en az 20 saat süreyle, tercihen haftada 35–40 saat süreyle yürütülmesi

3. Eğitimde otizme yönelik olarak hazırlanmış özel bir müfredat kullanılması; müfredatta öncelikle taklit, eşleme ve sınıflama, oyun, iletişim, ortak dikkat ve sosyal etkileşim becerilerine; giderek özbakım becerilerine, el becerilerine ve akademik öncesi/akademik becerilere yer verilmesi

4. Kazandırılan becerilerin genellenmesine ve davranış sorunlarının giderilmesine yönelik planlamalar yapılması

5. Gerektiğinde görsel desteklerden ve alternatif/destekleyici iletişimden yararlanılması

6. Önceleri ağırlıklı olarak bire-bir eğitim yapılması, giderek küçük grup ve büyük grup eğitimine başlanması, nihai amaç olarak kaynaştırmanın hedeflenmesi

Otistik çocukların eğitimi sadece okul ya da bireysel terapilerle sınırlı kalmayıp, yaşamının her alanında devam etmesi gereken yirmi dört saatlik bir süreçtir.

Otistik çocukların birbirlerinden farklı özellikleri olduğundan, her çocuğun eğitimi için o çocuğa özgü Bireyselleştirilmiş Eğitim Programı (BEP) hazırlanmalıdır.

Otizmin eğitim ve tedavisinde dikkat edilmesi gereken en önemli unsur:

“ EĞİTİME AİLENİN KATILIMINI” sağlamaktır. Ailenin BEP içersinde yer alması, eğitimde kullanılan yöntemleri öğrenmesi ve bunları gerektiği durumlarda kullanması çocuğun gelişimi açısından önemlidir. Ailenin eğitime katılımı başka bir deyişle şarttır.

Dikkat edilmesi gereken bir diğer nokta eğitimin yoğun ve sürekli uygulanmasıdır. Eğitim programının ;

– Otistik çocuklar için geliştirilmiş otizme özgü bir program olması,

– Çocuğun bireysel özelliklerine ve gereksinimlerine uygun olması, çocuğun sadece yaşına değil, gelişim düzeyine uygun becerileri bulundurması,

– Baştan belirlenmiş net hedeflerinin olması

– Sonuçlarının ve hedefe ulaşılabilirliğin değerlendirilmesi

– Belirli aralıklarla hedeflerin gereksinimlere göre uyarlanabilmesi, programın esnek ve yenileniyor olması

– Yapılandırılmış olması, hem öğretilecek becerinin hem de öğretim yapılacak mekanın düzenlenmesi

– Sistematik olması, beceri alt basamaklarını takip ederek öğretim yapılması

– Akranlarıyla bir arada olduğu entegrasyon süreçleriyle tamamlanması oldukça önemlidir.

**OTİZM DE DUYU BÜTÜNLEME TERAPİSİ NEDEN GEREKLİDİR?**

Otizmli bireyler özellikle sosyal iletişim, duygusal ayarlama, akademik beceriler ve zaman zaman da fiziksel problemlerle baş etmeye çalışmaktadırlar.

Bizler duyusal deneyimlerimizi dünyayı keşfetmek için kullanıyoruz. Böylelikle objeleri kullanabileceğimiz her yolu keşfedebilir, çeşitli beceriler geliştirebilir, diğerleri ile iletişim kurmanın yollarını bulabilir ve hem fiziksel, hem de akılsal zorluklar içeren problemleri çözebiliriz.

Otizmli çocuklar ise çoğu kez duyusal bilgiyi organize etme, anlama ve yorumlama konusunda zorluklar yaşamaktadırlar.

Otizmli çocukların görsel, işitsel, dokunma ve tat gibi uyaranlara maruz kaldıklarında çeşitli dürtü kontrol problemleri ortaya çıkmaktadır. Bu uyaranlar onların aşırı rahatsız olmasına sebep olabilir. Bunun yanı sıra vücut farkındalığı ve hareket sistemlerindeki sorunlar sebebiyle ise sürekli koşmak, zıplamak hareket etmek eğilimindedirler.

Başkalarının fark etmediği seslerin farkında olabilir veya bebek ağlaması, çöp arabası gibi sıradan seslerden aşırı rahatsızlık duyabilirler.

Otizmli bazı çocuklar yemek veya kıyafetin çeşidi ve yapısı konusunda çok seçici olabilir. Bazı durumları hiç anlamıyor ve bazıları konusunda da aşırı sezgiliymiş gibi görünebilirler.

Onların duyusal dünyaları duyularının yanlış, belirsiz veya yavaş işlemlenmesine bağlı olarak karışık olabiliyor.

Bebekliğin ilk dönemlerinden başlayarak otizmli çocuklar duyusal bilgiyi işlemleme ve bütünlemede zorluklar yaşamaktadırlar. Bu da, onların vücutlarını doğru hissetmelerini ve etraflarında neler olup bittiğini anlamalarını zorlaştırmaktadır.

Günlük yaşamında duyuları ile ilgili yaşadığı bu problemler otizmli bireyin insanlarla iletişim kurmasına engel olurken çeşitli duygusal gel-gitler yaşamasına veya anormal tepkiler vermesine sebep olur.

İşte bu nedenlerle otizmde duyu bütünleme terapisi tedavi sürecinin önemli bir parçasıdır. Duyu bütünleme terapisi sırasında çocuğun ihtiyaç ve hassasiyetleri göz önüne alınarak özel bir program belirlenir ve uygulanır.

Duyu bütünleme terapisi oyunlar eşliğinde sinir sisteminin gelişimini sağlarken; çocuğun, iletişim, duygusal ve fiziksel gelişim ve öğrenme ile ilgili sorunlarını gidermeyi ya da en aza indirgemeyi hedefler.

**DUYUSAL PROBLEMLER, AİLE VE ÖĞRETMENLERE ÖNERİ ÖRNEKLERİ**

ÖRNEK 1

PROBLEM

Yemek tercihlerinde seçici olma

OLASI DUYUSAL SEBEPLER

Yemeğin tadına ya da dokusuna karşı hassasiyet; ağız çevresinde yemek olduğunu hissetmeme

ÖNERİLER

Ağız etrafını farklı dokuda nesnelerle uyarın –el bezi, diş fırçası benzeri- yemeği küçük porsiyonlar halinde sunun ve kıvamını az ve çok yoğun olmak üzere çeşitlendirin. Düdük çalma, köpükle balon yapma ya da pipet kullanma gibi etkinliklere teşvik

ÖRNEK 2

PROBLEM

Her şeyi çiğneme (Kıyafet vb.)

OLASI DUYUSAL SEBEPLER

Ağzına aldığı nesneleri çiğnemek suretiyle gevşeyip rahatlama ya da ağızdaki nesnelerin sağladığı taktil (dokunsal) uyarandan keyif alma.

ÖNERİLER

Pipet kullanmaya veya buzdolabında bekletilmiş sakız çiğnemeye teşvik edin

ÖRNEK 3

PROBLEM

Eline aldığı yapışkan ve yağlı şeyleri etrafa sürme

OLASI DUYUSAL SEBEPLER

Elindeki malzemenin dokusundan keyif alma veya kokuya karşı az (hipo) duyarlı olma

ÖNERİLER

Aynı görevi görecek benzer malzemeleri tanıtın ve bunları kullanmaya teşvik edin. vazelin, mısır nişastası, tıraş köpüğü ve su benzeri.

ÖRNEK 4

PROBLEM

Belli kıyafetleri giymeyi reddetme

OLASI DUYUSAL SEBEPLER

Giysinin dokusundan hoşlanmama veya giysinin onu sıkması

ÖNERİLER

Giysilerini ters yüz ederek giydirin. Bu sayede dikişlerden rahatsız olmayacaktır. Kıyafetindeki etiketleri sökün ve rahat ettiği kıyafetleri giymesine izin verin.

ÖRNEK 5

PROBLEM

Uykuya dalmakta zorlanma

OLASI DUYUSAL SEBEPLER

Görsel ve işitsel kanalları kapatmada zorlanması

ÖNERİLER

Işığı kesmek amacıyla perde kullanın. Çevreden gelen seslerden rahatsız olmaması için müzik dinletin ve üzerini ağır battaniyelerle örtün.

ÖRNEK 6

PROBLEM

Sınıf içerisinde dikkatini toplamakta zorlanma

OLASI DUYUSAL SEBEPLER

Duyusal uyaranların fazla gelmesi ve dikkatini dağıtması. Örneğin konuşma, zil sesi veya sıraların yere sürtmesiyle oluşan işitsel uyaranların; insanlar veya duvardaki resimler gibi görsel uyaranların dikkatini dağıtması veya kalem tutmaktan rahatsız olması (kalemin çok sert veya soğuk gelmesi)

ÖNERİLER

Sınıf içerisindeki kapı ve pencerelerden uzak oturtun. Mümkün olduğu takdirde dikkatinin dağılmayacağı ayrı bir bölmede oturmasını sağlayın. Kullanırken rahatsız olmayacağı bir kalem bulmasına yardımcı olun.

Kaynakça: Yeşim Güleç-Aslan-Gönül Kırcaali-İftar-Yıldız Uzuner (Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi 2009, 10 (1) 1-25)

Asperger, H. (1944) Translated & annotated, Frith, U. (1991). ‘Autistic psychopathy’ in childhood, In U. Frith (1991), Autism and Asperger syndrome (sayfa 37–92). Cambridge: Cambridge University Press.

Ebru Sidar (Physical Therapist The University of Southern California-WPS Sensory İntegration Certified-SIPT Certified) Duyusal Akademi

Otizm Vakfı