



ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ AİLE EĞİTİMİ KİTAP SETİ

III. KADEME

5.
Kitap



ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ

AİLE EĞİTİMİ KİTAP SETİ

III. KADEME

► Doç. Dr. Ahmet Bilal ÖZBEK

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. Cevriye ERGÜL

Yayına Hazırlayan Sevil CANPOLAT

Gülhan ERSOY

Merve LAÇİN

Katkıda Bulunanlar Ozan Can CEYLAN

Kübra YÜCEKAYA

Tashih Sevil CANPOLAT

Görsel Betimleme Serkan ERGÜZEL

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. Basılı veya yazılı formatını okumakta olduğunuz "Aile Eğitimi Kitap Seti" çalışması da bu amaçla hazırlanmıştır. Setimiz, özel eğitim ihtiyacı olan çocukların eğitiminde, sizlere yol gösteren bir başucu kaynağı görevi görecek nitelikte 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, 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. Bu kitaplarda yer alan teori ve uygulama içerikleri kısa videolar ile desteklenmeye çalışılmıştır. Ayrıca hazırlanan videolar işitme ve görme yetersizliği olan ailelerimiz için erişilebilir bir 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 hizmetten en iyi şekilde yararlanabilmesi için siz ailelerin de bu sürece etkin olarak katılması 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 set, 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. Cevriye ERGÜL

ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ AİLE EĞİTİMİ KİTAP SETİ YAZAR LİSTESİ

Prof. Dr. Gözde AKOĞLU

Doç. Dr. Ahmet Bilal ÖZBEK

Doç. Dr. Meral Çilem ÖKCÜN AKÇAMUŞ

Doç. Dr. Zeynep BAHAP KUDRET

Dr. Öğr. Üyesi Burcu KILIÇ TÜLÜ



GENEL AMAÇ

Sevgili Ailelerimiz, Kıymetli Öğretmenler,

Bu kitap setinin amacı; ebeveynlerin farklı yaş gruplarındaki öğrenme güçlüğü olan çocuklarının genel gelişim ve öğrenme özellikleri hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlamak, öğrenme güçlüğü ile ilişkili yaşadıkları sorunları çözme konusunda dikkat etmeleri gerekenleri açıklamak, ebeveynlere çocuklarının farklı alanlardaki gelişimlerini ve akademik başarılarını desteklemeye yönelik öneriler sunmaktır.

KAZANIMLAR

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

- Öğrenme güçlüğü'nün tanımını ve öğrenme güçlüğü olan çocukların farklı yaş düzeylerindeki gelişimsel özelliklerini açıklar.
- Öğrenme güçlüğü açısından okul öncesi dönemde gözlenebilecek risk göstergelerini ayırt eder.
- Öğrenme güçlüğü yaşama riski olan çocukların gelişimini destekleyici etkinlikler uygular.
- Öğrenme güçlüğü yaşama riski olan çocukların dil ve erken okuryazarlık becerilerini destekleyici etkinlikler uygular.
- Öğrenme güçlüğü olan çocuğun okuma, yazma ve matematikte yaşayabileceği problemleri açıklar.
- Öğrenme güçlüğü'nün tanılama süreçlerinin nasıl yürütülmesi gerektiğini açıklar.
- Öğrenme güçlüğü olan çocuklar için sınıf içinde yapılması gereken uyarlamaları açıklar.

- Öğrenme güçlüğü olan çocuğun akademik becerilerini desteklemeye yönelik bilgi ve becerileri kazanır.
- Öğrenme güçlüğü olan çocuğun dikkat, bellek ve çalışma becerilerini desteklemeye yönelik bilgi ve becerileri kazanır.
- Öğrenme güçlüğü olan çocuğun sosyal-duygusal gelişimini desteklemeye yönelik bilgi ve becerileri kazanır.
- Öğrenme güçlüğü olan çocuğun sınavlara hazırlanmasına yardımcı olur.
- Öğrenme güçlüğü olan çocuğun internet ve sosyal medya kullanımına ilişkin risklerden ve siber zorbalıktan korumak için gerekli önlemleri alır.
- Öğrenme güçlüğü olan çocuğun meslek seçimi sürecine rehberlik edebilmek için gerekli bilgi ve becerileri kazanır.
- Öğrenme güçlüğü olan çocuğun üniversite eğitime ve/veya iş yaşamına geçiş sürecini desteklemeye yönelik bilgi ve becerileri kazanır.
- Öğrenme güçlüğü olan çocuğun kazanması gereken önemli yetişkinlik becerilerini desteklemeye yönelik bilgi ve becerileri kazanır.

İÇERİK

Öğrenme Güçlüğü Aile Eğitimi Kitap Seti 5 kitaptan oluşmaktadır. Bu kitaplar:

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

AÇIKLAMALAR

Sevgili Aileler,

Öğrenme Güçlüğü Aile Eğitimi Kitap Seti beş kitaptan oluşmaktadır. İlk kitap 0-3 yaş aralığında çocukları olan ailelere yönelik hazırlanmış iken, ikinci kitap 4-6 yaş grubu için hazırlanmıştır. Ancak öğrenme güçlüğü'nün tanı kriterleri, çocukların okul öncesi dönemde bu yaş gruplarında tanılanmasını mümkün kılmadığı için bu yaş grupları için hazırladığımız kitaplar öğrenme güçlüğü yaşama riski olan çocukların ailelerine yönelik açıklamalar içermektedir. Kitap setimizdeki üçüncü kitap ilkokula (1. kademe), dördüncü kitap ortaokula (2. kademe) ve beşinci kitap ise liseye (3. kademe) devam eden çocukların aileleri için hazırlanmıştır.

Bu kitapları hazırlamadaki amacımız; sizlere öğrenme güçlüğü'nün doğasını açıklamaya çalışırken çocuklarınızın genel olarak ne tür gelişim ve öğrenme özellikleri gösterebilecekleri hakkında bilgi vermek, farklı alanlardaki gelişimleri ile akademik başarılarını nasıl destekleyebileceğinize yönelik öneriler sunmaktır. Ayrıca öğrenme güçlüğü ile ilişkili olarak ailelerin sıkça yaşadığı sorunları çözme konusunda dikkat etmeniz gerekenleri açıklamaktır. Her biri alanında uzman akademisyenler tarafından hazırlanan kitaplar kolay anlaşılabilir bir dille ve pratik önerilerle oluşturulmuştur.

Bu aşamada sizlerden çocuğunuzun yaşına uygun olan kitabı dikkatlice okumanızı ve sunulan bilgileri mümkün olduğunca günlük yaşamınıza ve çocuğunuzla ilişkilerinize aktarmanızı rica ediyoruz. Tabii ki her öneriyi hemen yerine getirmeniz mümkün olmayabilir. Ancak bu süreçte önce çocuğunuzun yaşadığı zorlukları veya problem yaşadığınız alanları listeleyerek bunlardan en öncelikli olanlara karar vermeniz gerekebilir. Ardından en öncelikli problem durumdan başlayarak kitabın ilgili bölümlerini okumaya başlayabilirsiniz. Bölümü okurken kendiniz için notlar almanız ve günlük yaşamınızda ne tür değişikliklere gitmeniz gerektiğine yönelik aklınıza gelenleri kaydetmeniz okuduklarınızı uygulamaya aktarırken işinizi kolaylaştırabilir. Okuduklarınız arasında sizin durumunuza uygun olmayan bilgiler olabilir. Bu öğrenme güçlüğü gösteren çocukların birbirinden çok farklı özellikler gösterebilmesi ile ilgilidir ve çok beklendik bir durumdur. Böyle durumlarda veya okuduklarınızın

sizin için yeterince açık olmadığı durumlarda çocuğunuzun eğitimi ile ilgili öğretmenlerden veya uzmanlardan destek almanız iyi olacaktır.

Tüm çocuklarda olduğu gibi öğrenme güçlüğu olan çocuklarda da okulda ve farklı ortamlarda sunulan eğitim desteğinin evde de ebeveynleri tarafından sürdürülmesi, çocuğun gelişimini ve öğrenme sürecini hızlandırmak açısından son derece önemlidir. Bu konuda size destek olmak için hazırladığımız bu kitapların sizin ve çocuğunuzun yaşamına katkı sunmasını diliyoruz.

Prof. Dr. Cevriye ERGÜL
Editör

BÖLÜM 1: AKADEMİK BAŞARININ DESTEKLENMESİ

Genel Amaç	6
Kazanımlar	6
İçerik	6
Açıklamalar	6
Giriş	7
Öğrenme Güçlüğüne Liseye Başlarken Fark Etmek	8
Lise Eğitimi ve Öğrenme Güçlüğü	9
Lise Döneminde Özel Eğitim Hizmetleri	11
Haklarınız, BEP ve Okul ile İlişkileriniz	12
Lise Eğitiminde Alan Seçimi Yapmak	13
Dersler ve Ödevlerde Destek Sağlamak	16
Neler Öğrendik?	20
Yararlanılan Kaynaklar	20





BÖLÜM 2: BAĞIMSIZ ÇALIŞMA BECERİLERİNİN DESTEKLENMESİ

Genel Amaç 22

Kazanımlar 22

İçerik 22

Açıklamalar 22

Giriş 22

Bağımsız Çalışma Becerileri
Nedir? 23

Bağımsız Çalışma Yapmak 24

Ebeveynler için Stratejiler 26

Neler Öğrendik? 31

Yararlanılan Kaynaklar 32

BÖLÜM 3: ÜNİVERSİTE EĞİTİMİNE VE YETİŞKİNLİĞE GEÇİŞ

Genel Amaç	34
Kazanımlar	34
İçerik	34
Açıklamalar	34
Giriş	35
Üniversite Sınavına Hazırlık Süreci	35
ÖSYM Düzenlemeleri ve Yasal Haklarınız	37
Üniversite ve Bölüm Seçimi Yapmak	38
Mesleki Eğitime Lisede Başlayan Gençler	39
Çocuğunuzun Üniversite Eğitiminde İhtiyaç Duyabileceği Destekler	40
İş Arama Süreci ve İş Hayatına Geçiş	43
Neler Öğrendik?	45
Yararlanılan Kaynaklar	45





BÖLÜM 4: BAĞIMSIZ BİR BİREY OLMAK VE YETİŞKİNLİK BECERİLERİ

Genel Amaç 48

Kazanımlar 48

İçerik 48

Açıklamalar 48

Giriş 48

Bağımsız ve Başarılı Bir
Yetişkin Olmak 48

Günlük Yaşam ve Yetişkinlik
Becerileri 56

Neler Öğrendik? 60

Yararlanılan Kaynaklar 60

BÖLÜM 5: SOSYAL İLİŞKİLER VE İLETİŞİM

Genel Amaç 62

Kazanımlar 62

İçerik 62

Açıklamalar 62

Giriş 62

Öğrenme Güçlüğü'nün Sosyal Beceri ve İletişim Boyutuna Etkileri 63

Sosyal Beceriler 64

Ebeveynler Olarak Ne Yapabilirsiniz? 67

Akran Zorbalığı 68

Çocuğunuzu Zorbalıktan Korumak İçin Neler Yapabilirsiniz? 70

Neler Öğrendik? 72

Yararlanılan Kaynaklar 72





BÖLÜM 6: ERGENLİK VE PSİKOLOJİ

Genel Amaç 76

Kazanımlar 76

İçerik 76

Açıklamalar 76

Giriş 76

Problemlerin Kaynağında Yer Alan Özellikler 78

Öğrenme Güçlüğü Olan Çocuklara Psikolojik Destek Sağlamak 81

Neler Öğrendik? 85

Yararlanılan Kaynaklar 85

BÖLÜM 1: AKADEMİK BAŞARININ DESTEKLENMESİ

Doç. Dr. Ahmet Bilal ÖZBEK

BÖLÜM 2: BAĞIMSIZ ÇALIŞMA BECERİLERİNİN DESTEKLENMESİ

Doç. Dr. Ahmet Bilal ÖZBEK

BÖLÜM 3: ÜNİVERSİTE EĞİTİMİNE VE YETİŞKİNLİĞE GEÇİŞ

Doç. Dr. Ahmet Bilal ÖZBEK

BÖLÜM 4: BAĞIMSIZ BİR BİREY OLMAK VE YETİŞKİNLİK BECERİLERİ

Doç. Dr. Ahmet Bilal ÖZBEK

BÖLÜM 5: SOSYAL İLİŞKİLER VE İLETİŞİM

Doç. Dr. Ahmet Bilal ÖZBEK

BÖLÜM 6: ERGENLİK VE PSİKOLOJİ

Doç. Dr. Ahmet Bilal ÖZBEK

Genel Amaç

Bu kitabın amacı; öğrenme güçlüğü olan ve ortaöğretim kurumlarında eğitimlerine devam eden gençlerin ebeveynlerine çocuklarının akademik başarılarını desteklemek, bağımsız çalışma becerilerini artırmak, üniversite eğitime ve yetişkinliğe geçiş sürecine yardımcı olmak, iletişim becerileri, sosyal ilişkileri desteklemek ve psikolojik sorunlarını çözmelerinde yardımcı olmak adına yapabileceklerini açıklamaktır.

Kazanımlar

Bu kitapta aileler, bakım verenler aşağıdaki kazanımları edinirler:

- Öğrenme güçlüğü'nün özelliklerini ve yaşadıkları güçlükleri ifade eder.
- Lise döneminde verilen özel eğitim destek hizmetlerini ve yasal haklarını belirtir.
- Çocuklarının akademik başarısına destek olmak için yapabileceklerini açıklar.
- Bağımsız çalışma becerilerinin neler olduğunu kavrar.
- Bağımsız çalışma becerilerinin desteklenmesi için kullanabilecekleri yöntemleri belirler.
- Çocuklarının üniversite sınavına hazırlık sürecine destek olmak için yapabileceklerini ifade eder.
- Çocukları ile meslek seçimi sürecinde onlara rehberlik etmek için yapabileceklerini açıklar.
- Çocuklarının üniversite eğitime geçiş sürecinde sunabilecekleri destekleri izah eder.
- Çocuklarının iş arama ve iş yaşamına geçiş sürecinde sunabilecekleri destekleri ifade eder.
- Çocuklarının kazanmaları gereken önemli yetişkinlik becerilerini belirtir.
- Çocuklarının bağımsız bir yetişkin olmaları için sunabilecekleri destekleri açıklar.
- Öğrenme güçlüğü'nün sosyal becerilere olan etkisini fark eder.
- Önemli sosyal becerileri ve desteklenmesi için kullanabilecekleri stratejileri ifade eder.

- Akran zorbalığını ve türlerini sıralar.
- Akran zorbalığı durumlarında yapmaları gerekenleri izah eder.
- Öğrenme güçlüğü olan öğrencilerin psikolojilerini etkileyen faktörleri fark eder.
- Öğrenme güçlüğü olan öğrencilerin yaşadıkları psikolojik sorunları ifade eder.
- Çocuklarının yaşadıkları psikolojik sorunların çözümü için yapabileceklerini açıklar.

İçerik

1. Akademik Başarının Desteklenmesi
2. Bağımsız Çalışma Becerilerinin Desteklenmesi
3. Üniversite Eğitimine ve Yetişkinliğe Geçiş
4. Bağımsız Bir Birey Olmak ve Yetişkinlik Becerileri
5. Sosyal İlişkiler ve İletişim
6. Ergenlik ve Psikoloji

Değerli Ailelerimiz,

Öğrenme güçlüğü olan öğrenciler, genellikle ilköğretim döneminde fark edilirler ve tanı alarak özel eğitim hizmetlerinden yararlanmaya başlarlar. Yoğun ve sistematik eğitimler ile pek çok alanda akranları ile benzer performans gösteren öğrenme güçlüğü olan öğrenciler ortaöğretim dönemine geldiklerinde gerek okulda değişen ve zorlaşan müfredat, gerekse ergenlik çağının getirdiği yeni gelişimsel etkiler ile dönem dönem desteklere ihtiyaç duyabilirler. Bu kitapta öğrenme güçlüğü olan öğrencilerin farklı alanlardaki ihtiyaçlarına yönelik aileler olarak alabileceğiniz önlemler ve çocuklarınıza sunabileceğiniz destekler anlatılmaktadır.

Bölümler Hakkında

Bu kitap altı farklı bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde öğrenme güçlüğü olan öğrencilerin lise eğitimlerinde akademik başarılarının desteklenmesine yönelik aileler tarafından sağlanabilecek destekler açıklanmaktadır. Öğrencilerin yaşayabilecekleri problemlere yönelik yapabilecekleriniz, farklı başlıklar altında ele alınmıştır.

İkinci bölümde ise çocuğunuzun bir yetişkin desteğini almadan ya da en az düzeyde rehberlik alarak ders çalışması, sınavlara hazırlanması ve ödevlerini yapması için neler yapabileceğiniz ele alınmaktadır. Bu beceriler yalnızca okul hayatı ile sınırlı olmayıp yaşam boyu kendisini geliştirmek, yeni beceriler ve bilgiler öğrenmek istediğinde kullanması gereken yöntemleri içermektedir.

Üçüncü bölümde, çocuğunuzun lise eğitiminin son yılında hazırlanması gereken üniversite sınavları ve ardından üniversite eğitimi ile meslek yaşamına geçişte ihtiyaç duyabileceği konularda nasıl destek olabileceğinizi bulacaksınız. Öncelikle sınava hazırlık süreci ile ilgili bilgiler verildikten sonra üniversite öğrenimi, meslek yaşamına geçiş ve iş bulma gibi konularda öğrenme güçlüğü olan öğrencilere nasıl destek olunabileceği açıklanmaktadır.

Dördüncü bölümde, öğrenme güçlüğü olan bireylerin hayatları boyunca farklı alanlarda bağımsız birer birey olarak yer almaları önemli olan becerilerin desteklenmesi için ebeveynler olarak yapabileceklerinize yer verilmektedir.

Beşinci bölümde, öğrenme güçlüğü olan çocukların sosyal becerileri, arkadaşlık ilişkileri ve iletişim becerileri hakkında bilgiler verilerek çocuğunuzun lise çağında bu becerilerde desteklenmesi için yapabilecekleriniz ve dikkat edilmesi gereken önemli konular paylaşılmaktadır. Çocukların sosyal yaşantıları ve okul hayatlarını etkileyen akran zorbalığı konusu açıklanarak çocuğunuzun akran zorbalığına karşı korumak için yapabileceklerinize örnekler verilmektedir.

Altıncı bölümde, çocuğunuzun lise döneminde yaşayabileceği kaygı, stres ve psikolojik sorunlar, ergenlik çağının getirdiği özellikler dikkate alınarak açıklanmaktadır. Çocuğunuzun bu dönemde yaşayabileceği problemlere yönelik onu desteklemek için neler yapabileceğiniz, dikkat edilmesi gereken konular paylaşılmaktadır. Tüm çocukların ergenlik döneminde sorunlar yaşadığı ancak öğrenme güçlüğü olan çocukların erken yaşlardan itibaren deneyimledikleri problemler nedeniyle bazen daha büyük sorunlarla baş etmeye çalışmak zorunda kaldıkları görülebilir. Bu sorunlar sizlerin ve uzmanların yardımı ile aşılabılır.

BÖLÜM 1

Doç. Dr. Ahmet Bilal ÖZBEK



AKADEMİK
BAŞARININ
DESTEKLENMESİ

Genel Amaç

Sevgili Aileler; bu bölümün amacı, lise eğitimlerine devam eden öğrenme güçlüğü olan öğrencilerin ebeveynlerinin çocuklarının akademik başarılarını desteklemek için neler yapabileceklerini açıklamaktır.

Kazanımlar

Bu bölümde aileler, bakım verenler aşağıdaki kazanımları edinirler:

- Öğrenme güçlüğüne özelliklerini ve yaşadıkları güçlükleri ifade eder.
- Lise döneminde verilen özel eğitim destek hizmetlerini ve yasal haklarını açıklar.
- Çocuklarının akademik başarısına destek olmak için yapabileceklerini belirtir.

İçerik

1. Öğrenme Güçlüğüne Lisede Fark Etmek
2. Lise Eğitimi ve Öğrenme Güçlüğü
3. Lise Döneminde Özel Eğitim Hizmetleri
4. Haklarınız, BEP ve Okul ile İlişkileriniz
5. Lise Eğitiminde Alan Seçimi Yapmak
6. Dersler ve Ödevlerde Destek Sağlamak
7. Neler Öğrendik?

Açıklamalar

Bu bölümde, öğrenme güçlüğü olan öğrencilerin lise eğitimlerinde akademik başarılarının desteklenmesine yönelik aileler tarafından sağlanabilecek destekler açıklanmaktadır. Öğrencilerin yaşayabilecekleri problemlere yönelik yapabilecekleriniz farklı başlıklar altında ele alınmıştır.

Giriş

Öğrenme güçlüğü olan çocuklar dikkat, bellek, görsel algı ve işitsel algı gibi süreçlerde yaşadıkları güçlükler nedeniyle erken yaşlardan itibaren çeşitli alanlarda sınırlılıklar gösterirler. Buna karşın çoğunlukla ilkokula başladıklarında okumayı öğrenme sürecinde problemler yaşadıklarında fark edilirler. İlkokulda okuma, yazma ve matematik becerilerinde genellikle zayıf performans gösterirler. Eğitim hayatlarının başlangıcında belirli düzeyde kazanmaları gereken bu beceriler, ilerleyen yıllarda öğrenecekleri yeni becerilere temel oluşturduğu için etkilerini göstermeye devam eder (1).

Okul hayatlarına okuma gibi önemli bir beceride öğrenme güçlüğüyle devam eden çocuklar, bu sebeple diğer akademik alanlarda da güçlük yaşarlar. Ortaokul dönemine geldiklerinde okulda kendilerinden beklenen akademik başarıyı gösteremezler. Müfredatta yer alan farklı derslerdeki bilgileri öğrenmek ve bu bilgileri hatırlayarak uygun durumlarda kullanmak, öğrenme güçlüğü olan çocuklar için zorlayıcı olabilir. Çocuklar büyüdükçe kendilerinden beklenen görevlerin sayısı ve çeşidi artar. Derslerde öğrendikleri konular daha ağır ve kapsamlı hâle gelirken yapmaları gereken ödevler daha çok zaman ve enerji isteyen görevlere dönüşür. Bu yüzden daha farklı problemler ile karşı karşıya kalabilirler.

Öğrenme güçlüğü olan çocukların dikkat, bellek ve algı gibi alanlarda yaşadıkları problemler lise yıllarında da etkilerini göstermeye devam edebilir (2). İlkokula başladıkları günden itibaren yaşadıkları okuma, yazma ve matematik ile ilişkili güçlüklerin bazılarının etkisi azalabilirken öğrenme güçlüğünden kaynaklı güçlükler tamamen ortadan kalkmaz (1). Ergenlik çağının getirdiği özellikler, lise ortamı ve müfredatta yer alan konular düşünüldüğünde bu döneme özgü yeni problemler ortaya çıkabilir. Zamanla oluşan bu değişime ayak uydurmak gereklidir ve çocuğun yaşına uygun çözümler aranmalıdır.

Tüm çocuklar aynı yaş döneminde fark edilerek öğrenme güçlüğü tanısı almazlar. Çok yaygın olmamakla birlikte öğrenme güçlüğü olan çocukların yaşadıkları dikkat, bellek, görsel ve işitsel algı problemlerini daha hafif düzeylerde gösteren çocuklar okul hayatları boyunca fark edilmeden öğrenimlerine devam edebilirler. Bazı yetişkinler öğrenme güçlüğü hakkında bilgi sahibi olduklarında çocukluk deneyimlerini, yaşadıkları okuma-yazma ve matematik ile ilişkili problemleri hatırlayarak *"Belki bende de öğrenme güçlüğü vardı."* şeklinde cümleler kurarlar.

SORU

Peki çocuğunuzun fark edilmemiş bir öğrenme güçlüğü olduğunu nasıl anlayabilirsiniz ve bu durumda ne yapmanız gerekir?



Öğrenme Güçlüğüne Liseye Başlarken Fark Etmek



Öğrenme güçlüğü olan çocuklar birbirlerinden çok farklı özellikler gösterebilirler. Bu nedenle yaşadıkları güçlüklerin düzeyi veya güçlüğün gözleendiği alan veya alanlar farklılaşabilir. Tüm öğrenme güçlüğü olan çocuklar erken dönemde dil gelişimi problemleri göstermeyebilir ya da ilkokulda okumayı öğrenmede sorun yaşamayabilir. Bazı çocukların okuma ile ilişkili sorunları çok hafif olabilir. Hatta bazı çocuklar akademik becerilerde akranları düzeyinde performans gösterebilirler. Ancak zamanla okulda daha ağır konular işlendikçe geçmiş öğrenmelerindeki eksiklikler daha belirgin hâle gelir. Bağımsız öğrenmeye veya çalışmaya daha çok vakit ayırmaları gereken zamanlar geldiğinde güçlük yaşarlar. Bu durumu "tembellik" ya da "çalışmada gözü olmamak" gibi değerlendirmiş olabilirsiniz.

Bu çocuklar ilköğretim çağında tanı almamış iken lise geçiş veya üniversite giriş sınavlarına hazırlanırken güçlükler yaşayabilirler. Bu tip sınavlar çocukların zamanı kullanma, bildiklerine ve bilmediklerine karar verme, stratejik çalışma becerilerini kullanmaları gereken sınavlardır. Bu sebeple çocuğunuz bu tür sınavlarda beklediğiniz başarıyı gösterememiş olabilir. Böyle bir durumda çocuğunuzda aşağıda sıralanan problem durumları gözlemliyor olabilirsiniz:

1. Odaklanmada güçlük yaşayabilir.
2. Dikkatini sürdürmek onun için zor olabilir.
3. Ancak kısa bir süre dersi ve ödeviyle ilgilenebilir.
4. Öğrendiklerini kolay unutuyor olabilir.
5. Okurken fark etmeden satır atlama, yanlış okuma gibi hataları sık yapıyor olabilir.
6. Konuşurken sözcük bulmakta zorlanabilir.
7. Olayları sıralı anlatmakta zorlanabilir.
8. Matematikte basit işlem hataları yapabilir.
9. Telefonda mesaj yazmakta zorlanabilir.
10. Zamanı kullanma, işlerini planlamada güçlük yaşıyor olabilir.
11. Zaman kavramları, saat okuma gibi becerilerde hata yapabilir.
12. Yer yön kavramları, adres tarif etme gibi durumlarda zorlanabilir.
13. Sık sık eşyalarını kaybedebilir.
14. Beden koordinasyonu gerektiren bisiklet kullanmak gibi beceriler zor gelebilir.
15. İletişim başlatma ve sürdürme, karşılıklı sohbet etmede zorlanabilir.
16. Arkadaşlık ilişkileri ve sosyal ilişkiler açısından çekingen olabilir.

17. Grup etkinliklerine katılmayı tercih etmiyor olabilir (2).

Liseye başlama yaşında tanı almak çok karşılaşılan bir durum değildir. Öğrenme güçlüğünün etkisi çocuğun başarısızlığı olarak değerlendirilir. Pek çok çocuk tanı almadan büyür ve yetişkin olur. Buna karşın lise yılları dahi olsa çocuğunuzda böyle bir durum dikkatinizi çektiğinde okulundaki rehberlik ve psikolojik danışmanlık birimi ve öğretmenleri ile görüşerek gerekli desteğin hem okul içinde sağlanması hem de gerekli ise özel eğitim hizmetlerinden yararlanmak üzere resmi kurumlara başvurmanız önemlidir.

LGS sınavında uzun paragraf soruları çok zordu. Okurken dikkatim dağıldı, başa dönüp tekrar okudum. Uzun paragraf olan soruların çoğunu boş bıraktım. Öyle soruları çok uğraşsam da çözemiyorum. (Bora, 15)

Evde çalışırken yapabildiğim soruları sınavda yapamıyorum, bildiklerim birbirine karışıyor. Soruyu yanlış anlayıp bildiğim soruları yanlış yapmışım. (Gaye, 16).

Lise Eğitimi ve Öğrenme Güçlüğü

Öğrenme güçlüğüne ilişkin bilinmesi gereken önemli bir husus bu durumun iyileşen bir hastalık, atlatılan dönemselsel bir güçlük ya da isteksizliğe veya tembelliğe bağlı bir durum olmadığıdır. Okul öncesi dönem ve ilkokul yılları ile başlayan eğitim süreci ile öğrenme güçlüğü olan çocuklar gelişim alanlarında ve akademik becerilerde önemli ilerlemeler sağlarlar. Erken tanı ve müdahale uygulamalarından büyük yarar sağlanmaktadır (1). Ancak gelecekte ortaya çıkabilecek sorunların tümünü önlemek mümkün olmamaktadır.

Çocuğunuz ile uzun bir özel eğitim sürecini geride bıraktınız. Evde birlikte ödevler yaptınız, birlikte kitaplar okudunuz, bireyselleştirilmiş eğitim planı toplantılarına katıldınız, çocuğunuzun en iyi eğitimi alabilmesi için çaba gösterdiniz. Çocuğunuz artık 14 yaşında bir genç ve liseye başlamak üzere.

SORU

Çocuğum liseye başlıyor, görevim bitti mi?

Aile olarak yıllar süren mücadelenin sonunda yapılması gerekenlerin bitmesini ve çocuğunuzun bağımsız olmasını istiyorsunuz. Çocuğunuzun görevlerini sizin uyarmanıza, hatırlatmanıza gerek kalmadan yerine getirmesini bekliyorsunuz. Ancak göreviniz henüz bitmedi. Bir süre daha sürmeli. Bu bölümde çocuğunuzun lise öğrenimi süresince akademik performansının desteklenmesi için neler yapabileceğinizi ve dikkat edilmesi gereken konuları konuşacağız.



Görsel 1. Betimleme: Bir eli başında dalgın görünen genç çocuk çalışma masasında yazı yazmaya hazır hâlde. Genç çocuğu elleri bağlı olarak arkasından izleyen anne

Öğrenme güçlüğü olan çocukların büyüdükçe girecekleri eğitim ortamlarında farklı görevleri üstlenmeleri gerekecektir. Çocukların bu değişimlere ayak uydurmaları için desteklenmeleri ve cesaretlendirilmeleri önem taşır. İlkokuldan ortaokula, ortaokuldan liseye geçişlerde eğitim ortamları daha kurallı hâle gelir. Öğrencinin üstlenmesi gereken sorumlulukları artar. Günlük yaşamda ve eğitim öğretim hayatında bağımsızlaşması, organize olması ve işlerini tek başına yönetebilmesi beklenir (3).

Öğrenme güçlüğü olan çocukların yıllar içerisinde yaşadıkları tekrarlayan başarısızlık durumları, yoğun eğitim sürecinin verdiği yorgunluk, okuduğunu anlamada, yazmada ve matematikte gösterdikleri sınırlı performanstan kaynaklanan stres ve genel olarak öğrenmede yaşadıkları zorluklar onların okulla ilişkilerini olumsuz etkilemektedir (1). Lise yılları öncesinde verilmiş olan eğitim onların temel becerileri kazanmalarında önemlidir ve başarılarına olumlu katkı sağlar. Ancak öğrencilerin lise eğitimleri boyunca da pek çok alanda desteğe ihtiyaçları vardır.

! DİKKAT

Aile gündeminde sürekli olarak çocuğunuzun zayıf ders notları olmasına müsaade etmeyiniz. Bu durum sizin çocuğunuzla olan ilişkinize de zarar verir ve bir takım olarak hareket etmenize engel olur.

Lise müfredatında yer alan dersleri ve konuları düşündüğümüzde sizlerin önceki yıllarda yaptığınız gibi birlikte ödev yapmak, çözemediği sorulara yardımcı olmak ya da sınavlarına çalıştırmak gibi yoğun bir rolünüzün olması gerçekçi değildir. Lise çağına gelen çocuğunuzun eğitim sürecinde bir adım geride durup izleyen yeni bir rolünüz var. Bu role uygun olarak çocuğunuzun eğitimini desteklemek için neler yapabilirsiniz? Aşağıda lise döneminde özel eğitim hizmetleri ve çocuğunuzun bu süreçte yaşayabileceklerine ilişkin açıklamalar yer almaktadır.

Lise Döneminde Özel Eğitim Hizmetleri

Ergenlik çağının özellikleri de düşünüldüğünde çocuğunuz, okulda akranlarından farklı görünmelerine neden olacak uygulamalara (destek eğitim odasına gitmek, sınavlarda ek süre verilmesi vb.) maruz kalmayı veya özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinden destek almayı istemeyebilir. Özellikle sevilme beğenilme kaygılarının ortaya çıktığı ergenlik döneminde özel özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerine gitmeye ya da okulda destek eğitim odasında eğitim görmeye tepki gösterebilir. Çocuklar devam ettikleri kurumlarda diğer özel gereksinimli öğrenciler ile karşılaştıklarında “Benim zekâmda bir sorun mu var?” gibi sorular sorabilmektedirler.



Bu noktada çocuğa öğrenme güçlüğüne ne olduğunun anlatılması gerekmektedir. Ancak ebeveynler çoğunlukla “Senin bir şeyin yok.” gibi ifadelerle çocuklarını rahatlatabileceklerini düşünürler. Çocuklar ise “Bir şeyim yoksa niye özel eğitime gidiyorum?” sorusunu sorarlar. Bu durumda, yaşadığı güçlükler sebebiyle arkadaşlarından farklı olduğunu gören çocuğun yeterli bir açıklama duyabilmesi önemlidir. Çocuğun böyle bir durumda kendi kişilik özelliklerine ve içinde bulunduğu şartlara uygun bir şekilde öğrenme güçlüğüne ne olduğu, öğrenme güçlüğüne yaşamındaki etkilerini ve bu etkileri azaltmak üzere neler yapılabileceği konularında bilgilendirilebilmesi gerekmektedir. Bunun için ebeveynlerin uzmanlardan destek alması önerilmektedir.

1. Öğrenme güçlüğüne basit bir dil ile çocuğunuza açıklanması için bir uzmandan destek alın.
2. Özel eğitim kurumlarından hizmet alıyorsanız çocuğunuzun ders saatlerinin çok küçük çocuklar ile karşılaşmayacağı bir şekilde düzenlenmesini talep edin.
3. Özel eğitim desteği aldığınız kurumdan çocuğunuzun ders aldığı sınıfın yaşına uygun, çocuksu olmayan bir ortam olmasını isteyin.

Lise döneminde çocuğunuzun akademik başarısının desteklenmesi için özel eğitim rehabilitasyon merkezleri ya da etüt merkezleri gibi farklı kurumlardan da yararlanabileceğiniz gibi çocuğunuzun devam ettiği ortaöğretim kurumundan da talep edebileceğiniz düzenlemeler mevcuttur. Önceki yıllarda olduğu gibi çocuğunuzun, bireyselleştirilmiş eğitim planlarının

hazırlanması ve ihtiyaç duyduğu düzenlemelerin sağlanması gibi pek çok hakkı bulunmaktadır. Aşağıda açıklandığı gibi okul idaresi ile iletişim kurarak bu düzenlemeleri talep edebilirsiniz.

Haklarınız, BEP ve Okul ile İlişkileriniz

Öğrenme güçlüğü sizin için yeni bir konu değil ancak ortaöğretim kurumlarında görev yapan öğretmenler ve idareciler öğrenme güçlüğü olan bir öğrenci ile ilk kez karşılaşılıyor olabilirler. Geçmiş yıllarda olduğu gibi çocuğunuzun mümkün olan en iyi eğitimi alabilmesi ve haklarının korunması için okul rehberlik servisi ile yakın bir ilişki içerisinde olarak çözüm odaklı iletişim sürdürmeye gayret ediniz.

Çocuğunuz için BEP geliştirme biriminin hazırlayacağı bir BEP ile çalışılmasını, çocuğunuz müfredatı geriden takip eder durumda ise uygun hedeflerin BEP'inde yer almasını ve yapılacak sınavlarda çocuğunuzun BEP'indeki hedeflere uygun bir şekilde değerlendirilme yapılmasını isteyebilirsiniz.

Çocuğunuz ile ilgili öğretmenizin yararlı olacağı bilgileri okuldaki öğretmenler ile paylaşmanız önem taşır. Bu nedenle, ortaokuldan liseye geçiş sürecinde daha önce hazırlanmış olan BEP'leri ve çocuğunuzun akademik performansına ilişkin bilgileri lisedeki öğretmenleri ile paylaşmanızda yarar vardır. Bu süreçte okul idaresinden aşağıda sıralananları talep etmelisiniz:

1. Çocuğunuza uygun öğretim hedefleri seçilmesini talep edin.
2. Sınavlarda ek süre verilmesi gerektiğini hatırlatın.
3. Çocuğunuzun ihtiyacı var ise destek eğitim hizmetleri isteğinizi belirtin.
4. Çocuğunuzun müfredatı takip edemediği durumlarda BEP hedeflerine göre sınav yapılmasını talep edin.

Çocuğunuzun eğitim hakkı yasalar ile garanti altına alınmıştır. Özel eğitim hizmetleri yönetmeliği öğrencilerin eğitim öğretim süreçlerinden yararlanmalarında yapılması gereken görevleri tanımlamaktadır. Bu bağlamda okul idaresinden çocuğunuzun mümkün olan en yüksek yararı sağlaması adına gerekli düzenlemeleri talep edebilirsiniz.

Lise 1 tüm öğrenciler için temel ortaöğretim müfredatının işlendiği yıldır. Çocuğunuzun lise eğitiminde ilk yılı tamamladıktan sonra kendisine uygun bir alan seçmesi gerekmektedir. Ortaöğretimde öğrencilerin beceri, ilgi ve istekleri doğrultusunda meslek seçimlerini etkileyen alan seçimleri yapmaları gerekmektedir. Bu konu pek çok ailede ebeveynler ve çocuk arasında probleme neden olduğu için dikkatli ele alınması gereken bir dönemdir.

Lise Eğitiminde Alan Seçimi Yapmak

En iyi arkadaşım Mert eşit ağırlığa gidecekmiş, anneler benim sayısala gitmemin iyi olacağını söylüyor. Arkadaşlarımın çoğu eşit ağırlıkta olacak, yalnız kalacağım. (Anıl, 15)

Anneler hep benim yerime konuşuyorlar, benim fikrimi dinlemiyorlar bile. Söylediğim şeyler hoşlarına gitmeyince sinirleniyorlar. Bu yüzden ne düşündüğümü artık söylemiyorum. (Sude, 15)

Ülkemizde, öğrencilerin lise 2. sınıfı tamamladıkları öğretim yılının yaz mevsiminde lise eğitimlerine hangi alanda devam etmek istediklerine karar vermeleri gerekmektedir. Genel liselerde var olan seçenekler arasında sayısal, eşit ağırlık, sosyal ve dil bölümleri bulunmaktadır. Çocuğunuz eğer bir meslek lisesinde okuyor ise okula başlarken meslek alanını (ör. çocuk gelişimi, gastronomi, giyim) seçerek başlayacağınız için bir alan seçimi bulunmamaktadır. Çocuğunuzla okuyacağı liseyi seçerken olduğu gibi bu süreci de birlikte yürütmeye çalışmanız gerekmektedir.

SORU

Aklımız çok karışık, hangi alanı seçmeliyiz?

Çocuğunuzun karar vermesine yardımcı olabilmek için ona rehberlik etmeniz mümkün. Sizin de çocuğunuzun geleceği için düşünceleriniz mutlaka vardır. Ancak önceliği çocuğunuzun fikirlerine vermeye çalışın. Bu aşamada aşağıdaki gibi bazı soruları yanıtlamanız karar verme sürecinde sizi yönlendirecektir:

1. 9. ve 10. sınıfta gördüğü derslerin hangileri ilgisini çekmişti?
2. Kendisini en başarılı gördüğü dersler hangileri?
3. İleride nasıl bir meslek yapmak istiyor?
4. Merak ettiği konular neler?
5. Kendisine güvendiği, iyi yaptığını düşündüğü becerileri neler?

! DİKKAT

Çocuğunuzun güçlü ve zayıf yönlerine ilişkin gerçekçi bir değerlendirme yapmanız gerekmektedir.

Lisede alan seçimi dönemine gelindiğinde ailelerin sıklıkla, en çok meslek alternatifinin olduğu sayısal bölümü ilk olarak düşündükleri görülmektedir. Her zaman olduğu gibi bu konuda da çocuğunuzun güçlü ve zayıf yönleri önemlidir. Eğer gerçekten çocuğunuzun becerileri ile ilgi ve motivasyonu sayısal bölüm için uygun ise bu tercihin bir sakıncası yoktur. Ancak uygun olmadığı durumlarda daha önce de belirttiğimiz gibi başarısızlık yaşama ve bunun etkileri ile baş etmede onu güç bir sürece sokmuş olacaksınız. Seçim yapma sürecinde gerçekçi bir yaklaşım ile hareket etmek önemlidir. Çocuğunuzun var olan akademik başarısı, okuma, yazma ve matematik becerilerinde gösterdiği performans ile müzik, görsel sanatlar, spor ve el işi becerilerine yatkınlığını birlikte değerlendirmek gerekir. Bunun yanında ilgi duyduğu merak ettiği konuları, kendini başarılı olarak gördüğü alanları öğrenmek gerekir. Çocuğunuz paragraf sorularını doğru yanıtlamakta güçlük çekiyor olabilir ancak bu onun iyi bir sporcu olmasına engel değildir.



Görsel 2 Betimleme: Sirtında okul çantası olan ve gülümseyen genç bir erkek

Lise ve alan seçimi konularında daha geniş bir anlayışla bakmak, dünyada pek çok farklı mesleğin ve alternatifin var olduğunu görmek önemlidir. Çocuğunuza farklı alternatiflerin olduğunu, becerilerine uygun bir alanı seçtiğinde ve istekli bir şekilde çalıştığında pek çok işte başarılı olabileceğini açıklayın. Gastronomi ve mutfak sanatlarından sosyal medya içerik yöneticiliğine, grafik tasarım ve animasyon yapımından deniz bilimlerine kadar çok geniş bir yelpazenin olduğunu göstermek, bu yolda en önemli olanın kişinin kendisini tanıması olduğunu ifade etmek gereklidir.

Bu süreçte çocuğunuza önünde var olan seçenekleri, bu seçeneklerin artı ve eksilerini, onun geleceğine ne gibi katkılarının olacağını, bu alanlarda okumanın iş sahibi olma ve meslek için ne tür kazanımlar sağlayacağını açıklamak gerekir. Henüz 15 yaşında olmasına rağmen çocuğunuz düşüncelerinin ciddiye alınmasını isteyen, kendi fikirlerinin olduğunu bilen bir yetişkin adayı. Bu gerçeği düşünerek hareket etmeniz önemlidir. Onun yerine karar veren değil, karar vermesine yardımcı olan bir rol üstlenin. Bu onun hayatında karar alması gereken durumlarda bireysel sorumluluklarını alabilmesi için de önemlidir (4).

! DİKKAT

Tüm eğitim hayatı boyunca kararlara katılmayan bir çocuğun üniversite çağına geldiğinde bağımsız yaşaması, kendi kararlarını alabilmesi ve yetişkinliğe hızlıca adapte olmasını beklemek gerçekçi değildir.

Gerek okul seçimi gerek alan seçimi sürecinde çocuğunuz arkadaşlarının gittiği ya da arkadaş çevresi içerisinde popüler olan seçenek yönünde tercihte bulunabilir. Öncelikle çocuğunuzun isteğini, bu okulu ya da alanı tercih etmesinin sebebini dinlemeniz gereklidir.

Ergenlik döneminde olan çocuğunuz fikirlerinin önemsenmediğinizi düşündüğünde sizi dinlemekten kaçınabilir ve karşılıklı iletişim kurmanız mümkün olmaz. Bu gibi durumlarda çift yönlü iletişim adı verilen yöntemden yararlanmak gereklidir. Çift yönlü iletişimi; karşımızdaki kişiyi dinleme, onu önemseme, düşüncelerimizi aktarma, bize uyan ve uymayan görüşleri belirtme, farklı fikirlere açık olma ve ortak bir noktada buluşma olarak düşünebiliriz. Farklı görüşlerde olduğumuz kişiler ile iletişime girdiğimizde ortak bir karara varmaya çalışırken yapılabilecek en büyük hata karşımızdakinin tüm görüşlerini tamamen reddetmek ve söylediklerinin tümünün hatalı olduğunu ifade etmektir. Bu durum çatışmayı artırır ve çözüme ulaşmayı güçleştirir (5).

! DİKKAT

"Senin söylediğin her şey yanlış, benim tüm söylediklerim doğru." yaklaşımı iletişime zarar verir.

Çocuğunuz ile uyumlu bir şekilde bir lise seçimi yaptınız, lisede okuyacağı alanı da onun ilgi ve istekleri ile sizin önerileriniz ile ortak bir karar ile belirlediniz. Yapılmış olan seçimlerin çocuğunuza en uygun olan seçenekler olması çok önemli. Ancak henüz lise eğitimini tamamlamadı. Yapılması gereken ödevler, girilmesi gereken sınavlar ve öğrenilmesi gereken

bilgiler var. Çocuğunuz lisede okurken derslerine nasıl yardımcı olabilirsiniz? Önceki yıllara göre daha farklı bir boyuta taşınan bu durumu ele almamız gerekli.

SORU

Çocuğuma derslerinde daha başarılı olması için nasıl destek olabilirim?

Dersler ve Ödevlerde Destek Sağlamak

İlkokulda çocuğunuz okumayı ve yazmayı öğrenirken, temel matematik becerilerini kazanırken pek çok zaman birlikte çalıştınız ve evde onu destekleyerek ödevlerini tamamlamasına, yeni bilgileri daha iyi öğrenmesine yardımcı oldunuz. Ancak lise yıllarına geldiğimizde sizlerden ortaöğretim müfredatında yer alan matematik, fizik, kimya gibi pek çok farklı alanda çocuğunuzla birlikte çalışmanızı beklemek doğru olmaz. Bu hem sizin açınızdan hem de artık bağımsız çalışma becerilerini kazanarak bireysel sorumluluklarını üstelenmesi gereken çocuğunuz için de doğru değildir (6).

Peki akademik alanda çocuğunuzun desteklemek için neler yapabilirsiniz? Bu konuda gerek zamanı kullanma ve rutinler oluşturma, gerek fiziksel çevreyi düzenleme olmak üzere çocuğunuz için yapabileceğiniz işler mevcut.

Öncelikle çocuklarımızı yakından tanımamız gerekiyor. Çocuğunuza sorular sorun:

1. Nasıl daha iyi öğrendiğini düşünüyorsun?
2. En iyi yaptığın işler neler?
3. Seni en çok ne zorlar?
4. Seni neler kızdırır ya da mutlu eder?
5. Günün hangi zamanı çalışmak daha kolay geliyor?
6. İlgini çeken konular neler?
7. En sevdiğin ders hangisi?



DİKKAT

Başarılı öğrenciler nasıl öğrendiklerinin farkındadır. Çalışma sürecinde kendilerine sorular sorarak bildiklerini kontrol ederler. Daha iyi öğrenmek için bu önemli bir beceridir.

Yeni bir şey öğrenmek, öğrendiğimiz bilgiyi önceki bilgilerimiz ile birleştirmek ve ilişkiler kurmak önemli bir beceridir. Öğrenme gücümüz olan çocuklar bu noktada sorunlar yaşayabilirler. Öğrendiklerimizi pekiştirmek için tekrar etmek, bir başkasına anlatmaya çalışmak öğrenme sürecine yardımcı olur ve daha iyi hatırlamamızı sağlar. Bildiğimiz bir şeyi bir başkasına iyi bir şekilde anlatabilmemiz, o konuyu iyi öğrendiğimizi gösterir. Çocuğunuzdan öğrendiği şeyleri yemek yerken, arabada yolculuk yaparken size anlatmasını isteyebilirsiniz. Bunu yaparken sınav yapıyor gibi bir tavırdan kaçının. Gerçekten merak ettiğinizi ve bilmediğinizi hissettirin. Cevaplarını dinleyerek teşekkür edin. "Okul nasıl gidiyor?" sorusu yalnızca "İyi." kelimesiyle cevaplanabilir. Bunun yerine:

"Anne: Bugün ne öğrendiniz?"

Çocuk: Polinomları anlattı öğretmen.

Anne: O nasıl bir şey ben bilmiyorum. Ne işe yarıyormuş?" şeklinde diyalog kurulabilir.

Fiziki ortamın öğrencilerin ders çalışmaya ayırdıkları sürenin verimli geçmesi üzerinde büyük bir etkisi vardır. Ev ortamında çocuğunuzun daha motive olmuş ve odaklanmış bir şekilde çalışmasını sağlamak adına düzenlemelere gidebilirsiniz. Sabit bir çalışma masasına sahip olmak önemlidir. İmkânlarınız doğrultusunda çocuğunuz için sabit bir çalışma ortamı sağlayın. Ders çalışma ortamı öğrencilerin çalışma motivasyonları, dikkatlerini odaklamaları ve sürdürmeleri üzerinde etkilidir. Sabit bir çalışma ortamı düzen kurmayı ve oluşturulan rutinleri sürdürmeyi kolaylaştırır. Çalışma ortamını düzenlemenin yanında bir diğer önemli boyut zaman kullanımı ve farkındalığıdır. Çocuğunuzun takip etmesi gereken ve yerine getirmek için belirli süreleri olan görevlerini tamamlaması için zamanı yönetmede desteğe ihtiyacı olabilir (6).

Yapılması gereken işleri uygun zamanda ve verilen sürede tamamlamak her zaman kolay olmaz. Kendi öğrencilik yıllarınızı düşünün. Bir ödevi, bir işi teslim etmemiz için bir ay süremiz olduğunda bunu bir süre ertelemek hepimizin yaptığı bir eylem. Ancak stratejik bir erteleme yapmak mümkün. Öğrenme gücümüz olan öğrencilerin zamanı kullanmak ve özellikle zamana yayılan işleri planlamak konusunda desteğe gereksinimleri olabiliyor. Lise yıllarında bu beceriyi kazanmak ileride üniversite eğitiminde ve iş yaşamında büyük kolaylık sağlamaktadır. Bir işi ilk denemede başlayıp bitirmek oldukça güç bir iştir. Bir gün beş saat çalışarak bir işi bitirmek yerine çalışma sürecini günlere ayırmasını işleri küçük parçalara bölmesini söyleyin. Farklı zamanlarda daha az enerji harcayarak ödevini/projesini bitirebileceğini hatırlatın. Bu yöntemleri kendiniz de uygulayarak model olabilirsiniz. Bu yöntemleri kullanmak için ise çocuğunuzun yaşantısının belirli rutinlerinin olması gereklidir.

Günlük rutinlerimiz uyku düzenimizi, yemek saatlerimizi ve gün içerisinde ilgilendiğimiz tüm işleri ifade eder. Sıradan bir günde çocuğunuz sabah kalkar, okula gider, okuldan gelir ve ev içerisinde bilgisayarı ya da cep telefonu ile vakit geçirir, televizyon izler ve akşam yemeğini

yer. Bu süreçte çocuğunuzla günlük rutinlerini ve ders çalışma saatlerini belirlemeniz yararlı olacaktır. Çocuğunuz ile günün çalışmaya ayıracağı zaman dilimlerini konuşun. Çalışma sürecini planlamaya küçük adımlar ile başlamak gereklidir. Planlı çalışma konusunda sıklıkla yapılan bir hata, çok keskin belirlenmiş planlar yapılması ve büyük hedefler konmasıdır. Örneğin *"Bir saat ders çalış, on dakika ara ver, bir saat daha ders çalış."* şeklinde yapılan bir planlamada on dakika ara vermek uyum sağlaması çok güç bir düzenlemedir. Bunun yerine küçük hedefler ile başlamak gerekir. Her gün 20 matematik sorusu çözmek, 10 sayfa kitap okumak gibi hedefler daha kolay ulaşılabilir. Uygulaması zor planlar yapıldığında uzun süre uygulamak mümkün olmadığı için alışkanlığa dönüşmesi güç olmaktadır (7).



Görsel 3. Betimleme: Elini yüzüne koyarak düşünceli hâlde duran genç çocuğuna bakan, elinde kitap olan bir baba

Başlangıçta çocuğunuzun her gün şu iki sorunun cevabını düşünerek planlama yapmaya başlamasını isteyin:

1. Bugün neler öğrendim?
2. Yarına yapmam gereken bir şey var mı?

Çocuğunuzun öğrendiklerini düşünmesi, hangi derste nerede olduklarını bilmesi önemlidir. Okul yaşantısının farkında olmasını sağlar. Yapılması gereken bir ödev olmadığı günlerde de "Bugün neler yaptık, bugün neler öğrendik?" sorularını yanıtlamasını isteyin. Çocuğunuzun ertesi gün için beden eğitimi dersi varsa spor kıyafetlerini ve spor ayakkabılarını hazırlaması,

okula götürmesi gereken ders araçlarını temin etmesi ya da okul çantasını hazırlaması sorumluluğunu üstlenmesi gerekmektedir. Bu sorumluluğu yerine getirmesi için "Yarına yapmam gereken bir şey var mı?" sorusunu yanıtlatarak başlayabilirsiniz. Ajanda kullanmak ve iş listesi yapmak çocuğunuza çok zahmetli görünebilir. Bu iki soru ile bir başlangıç yapmanız ilerleyen zamanlarda ajanda kullanımına geçiş için kolaylık sağlayacaktır.

Ergenlik çağında olan çocuklar tek düze ve sıkıcı işlerden çabuk bıkebilirler. Onlar için mümkün olduğunca çeşitlilik sağlamak gerekir. Çalışma süreci farklı yöntemler ile renklendirilebilir.

1. Bir ses kaydediciyle aldıkları notları dinleyebilir.
2. Öğrendiklerini hatırlamaya çalışırken yürümeyi yararlı bulabilir.
3. Duvara yazılıp silinebilir bir kaplama yaparak aklındakileri odasının duvarına yazması istenebilir.
4. Çalışma süresi içinde cep telefonunu kapatabilir.
5. Kısa ama her gün çalışmayı deneyebilir.

Çalışmaya ara vermek de verimli hâle getirilebilir. Molalar esnasında fiziksel aktivite ve egzersiz yapmak yorgunluğu alır ve sakinleştirir. Bunlara duysal molalar diyoruz. Evinizde çocuğunuza imkanlarınız dâhilinde ve onun tercihleri doğrultusunda çalışma aralarında yalnızca cep telefonu ve sosyal medya kullanmak yerine gözlerini ve zihnini dinlendirecek etkinlik fırsatları oluşturabilirsiniz:

1. Stres çarkları, stres topları veya esneme bantları kullanmak
2. Karalama, çizim veya renklendirme yapmak
3. Mini trambolin ile zıplamak
4. Barfiks barında spor yapmak
5. Dans etmek
6. Müzik dinlemek
7. Enstrüman çalmak
8. Yürüyüş yapmak
9. Yemek yapmak
10. Bahçe işleri ile meşgul olmak
11. Ev hayvanı ile vakit geçirmek

Neler Öğrendik?

Bu bölüm, lise öğrenimine başlayan çocuğunuzun akademik başarısına destek olmak için neler yapabileceğinizi içeriyor. Öğrenme güçlüğü olan çocukların sahip oldukları özellikler sebebiyle akademik becerilerde problemler yaşayabilecekleri gibi aynı zamanda okul ile ilgili görevlerini yerine getirirken kullanmaları gereken organizasyon, planlama, zamanı kullanma gibi becerilerde de problemler yaşayabilirler. Ergenlik çağına gelen çocuğunuzu iyi bir şekilde tanıyarak, düşüncelerine değer verdiğinizizi hissettirerek güçlü bir iletişim kurabilir ve böylece ona rehberlik ederek, güçlü ve zayıf yanlarını tanıyarak potansiyelini en iyi şekilde ortaya çıkarmasına yardımcı olabilirsiniz. Yasal haklarınızdan yararlanıp çocuğunuzun devam ettiği okuldan gerekli düzenlemeleri talep ederek destek özel eğitim hizmetlerinden yararlanmanız ve bir yetişkin aday olan çocuğunuzun öğrenme güçlüğü hakkında bilgi sahibi olmasını sağlamanız önemlidir. Doğrudan öğrenmekte olduğu konuları birlikte çalışmanız mümkün olmasa da günlük hayat rutinlerini ve ev ortamını düzenleyerek daha iyi çalışabilmesine yardımcı olmanız, planlama ve organizasyon yapmasına rehberlik etmeniz mümkündür.

Yararlanılan Kaynaklar

1. Durlak, C. M., Rose, E., & Bursuck, W. D. (1994). Preparing high school students with learning disabilities for the transition to postsecondary education: Teaching the skills of self-determination. *Journal of learning disabilities*, 27(1), 51-59.
2. Franklin, D. (2018). *Helping your child with language-based learning disabilities: Strategies to succeed in school and life with dyslexia, dysgraphia, dyscalculia, ADHD, and processing disorders*. New Harbinger Publications.
3. Green, R. J. (1990). Family communication and children's learning disabilities: Evidence for Coles's theory of interactivity. *Journal of Learning Disabilities*, 23(3), 145-148.
4. Lane, K. L., Carter, E. W., Pierson, M. R., & Glaeser, B. C. (2006). Academic, social, and behavioral characteristics of high school students with emotional disturbances or learning disabilities. *Journal of emotional and behavioral disorders*, 14(2), 108-117.
5. Murray, C., Goldstein, D. E., Nourse, S., & Edgar, E. (2000). The postsecondary school attendance and completion rates of high school graduates with learning disabilities. *Learning Disabilities Research & Practice*, 15(3), 119-127.
6. Swanson, H. L., Harris, K. R., & Graham, S. (Eds.). (2013). *Handbook of learning disabilities*. Guilford press.
7. Wachelka, D., & Katz, R. C. (1999). Reducing test anxiety and improving academic self-esteem in high school and college students with learning disabilities. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 30(3), 191-198.

BÖLÜM 2

Doç. Dr. Ahmet Bilal ÖZBEK



**BAĞIMSIZ ÇALIŞMA
BECERİLERİNİN
DESTEKLENMESİ**

Genel Amaç

Sevgili Aileler; bu bölümün amacı; ebeveynlere bağımsız çalışma becerileri hakkında bilgi vermek, önemini açıklamak ve çocuklarına bağımsız çalışma becerilerini kazandırmak için yapabileceklerini anlatmaktır.

Kazanımlar

Bu bölümde aileler, bakım verenler aşağıdaki kazanımları edinirler:

- Bağımsız çalışma becerilerinin neler olduğunu ifade eder.
- Bağımsız çalışma becerilerinin desteklenmesi için kullanabilecekleri yöntemleri ifade eder.

İçerik

1. Bağımsız Çalışma Becerileri Nedir?
2. Bağımsız Çalışma Yapmak
3. Ebeveynler için Stratejiler
4. Neler Öğrendik?

Açıklamalar

Bu bölümde, öğrenme güçlüğü olan öğrencilerin lise eğitimlerinde akademik başarılarının desteklenmesine yönelik aileler tarafından sağlanabilecek destekler açıklanmaktadır. Öğrencilerin yaşayabilecekleri problemlere yönelik yapabilecekleriniz farklı başlıklar altında ele alınmıştır.

Giriş



Bir önceki bölümde çocuğunuzun lise öğrenimi süresince akademik yaşamını desteklemek ve lise eğitiminden mümkün olan en yüksek yararı alabilmesi için neler yapabileceğinizi açıklamıştık. Çocuğunuz için okulun yapacağı düzenlemelerin, ek özel eğitim hizmetlerinin ve sizin desteğinizin çok önemli olduğu tartışmasızdır. Ancak lise döneminde öğrencilerin kendilerinden beklenen görevleri yerine getirmeleri için bağımsız çalışmalar yapmaları, sorumluluklarını kendilerinin takip etmeleri gerekir.

Bağımsız çalışma becerileri çocuğunuzun evde ödevlerini yapması ya da sınavlarına hazırlanması gibi işleri yaparken zamanı yönetmesi, çalışma masasını ve araçlarını düzenlemesi, sorumluluklarını yerine getirmek için var olan süreyi düşünerek planlama yapması becerilerini içerir(1). Öğrenme güçlüğü olan öğrencilerin bu becerilerde problemler yaşayabildiği bilinmektedir. Çocuğunuzun en yakından tanıyan ve onun hayatını gözlemleyen kişiler olarak sizlerin de bugüne kadar fark etmiş olabileceğiniz sık karşılaşılan bazı durumlar şunlardır:

1. Ev ödevleri için gerekli materyalleri okuldan alıp getirmeyi unutmak
2. Bir ödev veya proje için doğru malzemeleri toplamayı unutmak
3. Eşyaları düzenli bir yerde tutmamak
4. Aynı anda birden fazla şey düşünmek veya yapmak için mücadele etmek
5. Her zaman dağınık olan bir çalışma alanına sahip olmak
6. Ödev için ne kadar süre gerektiğini kestirememek
7. Ödevlerin ya da sınavların günlerini unutmak
8. Evde ders çalışmamak
9. Kitap ve defterlerini kaybetmek
10. Okul çantasını hazırlamamak
11. Ertesi gün hangi derslerin olduğunu bilmiyor olmak
12. Yapılması gereken işleri öncelik sırasına koyamamak (2)

Yukarıda var olan problemlerden bir ya da birkaçı size tanıdık gelmiş olabilir. Bu durumlar sadece okul ile ilişkili değildir. Planlama ve organizasyon yaparak bağımsız çalışmak hayatın farklı alanlarında da karşımıza çıkan, bağımsız bir yetişkin olarak hayat sürdürmek için sahip olunması gereken becerilerdir (2). İlkokulda tanı aldığı günden itibaren yoğun bir eğitim alan çocuğunuz zaman içerisinde kendisine yardımcı olan kişilerin varlığına ve sizin onun hayatını kolaylaştırıyor olmanıza alışabilir. Bu sebeple bağımsız çalışma becerilerinin desteklenmesi çok önemlidir.

Yapmam gereken işleri unutuyorum, bir sürü ödev var, her öğretmen ödev veriyor hangisini yapayım? (Yusuf, 16)

Çok fazla iş olduğunda önce hangisini yapmam gerektiğine karar veremiyorum, ben karar verene kadar ödev teslim zamanı geliyor zaten. (Eda, 17)

Bağımsız Çalışma Becerileri Nedir?

Çocuğunuzun görevlerini kendisinin takip etmesi lise eğitimi ve geri kalan hayatı için önemli bir beceridir. Geçmiş yıllarda okul çantasını hazırlamak ya da ödevlerini hatırlatmak gibi yardımcı olduğunuz işleri artık kendisinin yapmasını beklemeniz çok normal.

Bağımsız çalışma becerileri içerisinde organizasyon yapma, zamanı yönetme, bağımsız öğrenme, kendini izleme gibi farklı beceriler yer alır. Bilinçli seçimler yapmak, öğrenme sürecinin sorumluluğunu üstlenmek, bildiklerine ve bilmediklerine yönelik farkındalık sahibi olmak öğrencilerin akademik başarısına katkı sağlar ve bu becerilere sahip öğrenciler bağımsız çalışmalar yaparak öğrendiklerini pekiştirirler (3).

Bağımsız çalışmanın başarısı için hayati önem taşıyan diğer iki önemli unsur şunlardır: Motivasyon ve kararlar alıp bunlara göre hareket edecek kadar öz güvenli hissetmek. Ayrıca öğrenmemiz üzerinde derinlemesine düşünmenin ve bunun etkili olup olmadığına veya başka bir yöntem denememiz gerekip gerekmediğine karar vermek de büyük önem taşır.

Bağımsız çalışma yalnızca okul hayatı ile ilgili ödev yapmak ve sınavlara hazırlanmak için önemli olan beceriler değildir. Hepimiz merak ettiğimiz, kendimizi geliştirmek istediğimiz konuları araştırmak, yeni bilgiler öğrenmek ve öğrendiklerimizi uygulamak için farklı yöntemler deneriz. Bu çeşitlilik hayattan aldığımız doyum ve başarı duygumuzu da etkiler. Bir dil öğrenmek, bir sanat ya da spor dalında bilgi sahibi olmak gibi farklı alanlarda da bağımsız çalışma becerilerimizi kullanırız.

Çocuğunuzun ileride üniversite eğitimine devam etme, bir iş sahibi olma ve hayatın farklı sorumluluklarını üstlenme için kullanabileceği stratejileri, becerileri edinmesi gereklidir. Bilmediğini öğrenmek, bildiklerini daha iyi hatırlamak, sorumlu olduğu işleri zamanında yapabilmek için organizasyon, planlama, iş birliği yapma gibi farklı becerileri kullanması gerekir.

Bağımsız Çalışma Yapmak

SORU

Bağımsız çalışma yapmak, tek başına çalışmak anlamına mı geliyor?

Hayır, bağımsız çalışma tek başına çalışmak anlamına gelmez. Çocuğunuzun sınıfındaki arkadaşlarından, ağabeyinden, ablasından ya da sizlerden zaman zaman yardım istemesi, yardıma ihtiyacı olduğunu fark edebilmesi de bir bağımsız çalışma becerisidir. Başka biriyle çalışmak, birbirini cesaretlendirmek ve zorlandığı konuları konuşmak bağımsız çalışmanın etkili yollarındandır. Bir sorunu varsa bunu başka birine açıklamak, sorunları kendisi için netleştirmeye yardımcı olabilir. Bu yalnızca yardım almak için değil, yardım etmek ve bilgisini, becerisini paylaşması, başkalarına yardım etmesi için de geçerlidir. Bağımsız çalışmak içerisinde bilmediklerini fark etmeyi, eksik yönlerini tamamlamak için nasıl çalışması gerektiğini, kaynaklar aramayı ve gerektiğinde yardım istemeyi içerir (4).

SORU

Bağımsız çalışma yapmak için nereden başlamalıyız?

Bir işe başlamadan önce yapılması gereken en önemli şey var olan durumun farkında olmak ve çözüm için iyi bir planlama yapmaktır. Kısa ve uzun vadeli hedefler koymak, yapılacak

işler için süre ya da tarih belirlemek, yapılacak işleri küçük parçalara ayırmak ilk yapılacak işlerdir. Okul sınavlarına, üniversite sınavına hazırlanmak gibi görevler farklı planlamalar yapmayı gerektirir. Planlama yapmayı öğrenmek bağımsız çalışmanın önemli bir parçasıdır (5).

SORU

Peki bağımsız çalışmaya başlarken çocuğunuzun neler yapması gerekiyor?

Bildiklerimize ve Bilmediklerimize Karar Vermek

Öğrencilerin hangi konuları iyi bildiklerine, hangilerine daha çok çalışmaya ihtiyaçlarının olduğuna karar vermeleri zaman kaybını önleyen önemli bir beceridir (6).

Böylece ders çalışma için ayrılan süre daha verimli kullanılabilir ve akademik başarı üzerinde daha etkili olabilir. Çocuğunuzun iyi bildiği ve öğrenmeye ihtiyacı olan konuları listelemesi gerekir. Örneğin dil alanında zayıf olduğu konu hangisi? Matematikte hangi konularda daha çok zorlanıyor? Türkçe testlerinde yanlışları en çok hangi soru tiplerinden çıkıyor? Farklı derslerde bu tür soruları sorarak yanıtlamasını isteyebilirsiniz.

Öncelikleri Belirlemek

Lisede çocuğunuzun aynı anda farklı derslerden yapması gereken ödevleri, çalışması gereken sınavları olabilir. Yapılacak işleri öncelik sırasına koymak odaklanmayı sağlar ve organizasyonu kolaylaştırır. Örneğin hangi işlerin, ödevlerin acilen ele alınması gerekiyor? Yapılması gereken işler öncelik sırasına konabiliyor mu? Aynı anda hangi işleri yapabilir? Çocuğunuz bu soruları sorarak durum değerlendirmesi yapabilir ve önceliklerini belirleyebilir.

Hedef Seçmek

Ulaşılmak istenen bir hedefin var olması çalışma motivasyonu açısından büyük önem taşır. Hedeflere ulaşıldığında ise kişinin yaşadığı mutluluk ve başarı hissi gelecekte karşılaşacağı zorluklar için öz güven kaynağıdır. Hedef seçerken öncelikle kısa vadeli planlar yapılmalıdır. Belirli bir sürede ulaşılabilir gerçekçi ve net hedefler ile başlamak çocuğunuz için daha yararlı olur. Başarılması güç hedefler göz korkutur, küçük hedefler ile başlamak ve adım adım ilerlemek gereklidir. Örneğin günlük soru sayısı belirlemek, haftada iki deneme çözmek, haftada 100 sayfa kitap okumak gibi belirli hedeflerin kontrolü daha kolaydır.

Hedefler belirlenirken zamanı da birlikte ele almak süreci kolaylaştırır. İşin tamamlanması gereken tarihleri belirlemek; kendini, işini ve zamanını organize etmek; zaman kullanımını ve işin sonuçlarını değerlendirmek daha verimli ve etkili olmayı sağlayarak anında fayda sağlayabilir.



Zamana Yayılmış Çalışmalar

Öğrenmelerin kalıcı olması için belirli bir sürede tekrarlanmasının önemli olduğu, başarılı öğrencilerin günlük belirli süreler ile çalıştıkları bilinmektedir. Öğrenciler çalışmalarını gereken konuları yalnızca sınavlardan önce yoğun bir şekilde çalıştıklarında çok kısa sürede unuturlar. Ancak zamana yayılmış tekrarlar ile çalışan öğrencilerin öğrendiklerini daha iyi hatırladıkları daha zor unuttukları görülmektedir. Çocuğunuzun haftada bir gün 5 saat çalışmak yerine 5 gün kırkar dakika çalışması çok daha iyi bir yöntemdir. Böylece rutinler oluşur ve çalışma alışkanlığı kazanır. Günlük çalışma sürelerini aşamalı olarak artırmanız gereklidir. Çok yoğun başlanan çalışmalardan hızlı sıkılma durumu sıklıkla görülür.

Kayıt Tutmak

Hedefler belirlemek kadar belirlenen bu hedeflere ulaşıp ulaşılmadığının kontrol edilmesi de önemlidir. Takvimde çalışılan güne "+" işareti koymak ya da farklı kalemle boyamak, çözülen soru sayısını, okunan sayfa sayısını yazmak ilerlemeyi gösterir ve motive eder. Kayıtların ayrıntılı olması gerekmez. Örneğin toplam soru sayısı ve doğru çözülen soru sayısı, çalışılan süre, deneme sınavından alınan puan gibi kısa bilgiler not edilebilir. Böylece çocuğunuz sürecin başından sonuna neler başardığını, doğru sayısının ya da puanının artışını görebilir. Bu önemli bir motivasyon kaynağıdır.

Hedefe ulaşıldığında, planlama süreci yeniden başlar. İhtiyaçlar ve öncelikler değişmiş olabilir. Bu yüzden durumu tekrar ele alarak yeni bir hedef belirlenir ve aynı şekilde çalışmaya devam edilir. Böylece bağımsız çalışma yaşam boyu bir alışkanlık hâline gelebilir.

Tüm bireyler için önemli olan bu becerileri tipik gelişim gösteren çocuklar kendileri farkında olmadan yapabilirler ya da yetişkinleri gözlemleyerek öğrenebilirler. Öğrenme güçlüğü olan çocukları modeller sunarak, hatırlatıcı ipuçları vererek yönlendirmek bu becerileri aktif bir şekilde deneyimlemelerini ve içselleştirmelerini sağlamak önemlidir. Bu konuda siz ebeveynlerin, çocuklarınızın bağımsız çalışma becerilerini desteklemek için yapabileceklerinizi konuşalım.

Annem beni gördüğü anda "Ödevin yok mu senin?" diyor, babamdan en çok duyduğum şey: Test çöz. (Ahmet, 18)

Çalışmaya başladığım zaman hemen sıkılıyorum, işler hiç bitmeyecek gibi geliyor. (Sude, 15)

Ebeveynler için Stratejiler

Çocuklarınızın bağımsız çalışma becerilerini kazanmaları ve planlar yaparak kendi hayatlarını düzenlemeleri için neler yapabilirsiniz? Bu bölümde bu becerilerin desteklenmesine yönelik

öneriler bulacaksınız. Okul başarısı için önemli bir beceri olan bağımsız çalışmanın geliştirilmesi için yapabileceğiniz bazı düzenlemeler mevcut.

Çoğu zaman çocuklar okuldan eve geldiklerinde yorgun ve çalışmaya karşı isteksiz olurlar. Geçmiş yıllarda çocuğunuz ile birlikte pek çok akşamı ödev yaparak ya da o ödevini yaparken onun yanı başında bekleyerek geçirdiniz. Ancak lise döneminde ebeveynler tarafından yapmaları gereken ödevleri ya da ders çalışmaları söylendiğinde çocuklar daha tepkili olabilirler. Bu durumlarda çatışmalar ortaya çıkabilir. Özellikle bağımsız çalışma becerileri sınırlı olan çocuklar ile bu süreç daha zorlayıcı olur.

Çocuğunuzun hem yapması gereken görevleri tamamlaması, önemli konuları öğrenmesi, sınavlarına hazırlanması hem de bu çalışmalardan yararlanması için evdeki çalışma süresinin verimli geçmesi gerekir. Evde çocuğunuzun yapacağı çalışmaları daha verimli ve yönetilebilir hâle getirmek için uygulayabileceğiniz bazı önerilere bakalım.

Rutinler Oluşturun

1. Düzenli bir akşam yemeği zamanı, düzenli bir yatma zamanı oluşturmaya ve buna bağlı kalmaya çalışın.

Bu, çocuğunuzun evdeyken bir düzene girmesine yardımcı olacaktır.

2. Bu düzen içerisinde ona sorumluluklar verin.

Çocuğunuz masayı kurma, masayı toplama, çöpü atma, çorba servis etme, bulaşıkları makineye yerleştirme gibi işlerde size yardımcı olabilir.

3. Gün içinde televizyon izlemeyi ve bilgisayar oynamayı belirli sürelerle sınırlamaya çalışın.

4. Ev ödevi yapma saatini günlük rutinin bir parçası yapın.

Ödevler her gün aynı saatte ve aynı yerde yapılmalıdır. Bu, zamanla çocuklara alışkanlık kazandırır.

Çalışma Ortamını Organize Edin

1. Dikkat dağıtmayan, düzenli, sessiz bir ortam sağlayın.
2. Zaman kaybını ortadan kaldırmak için okul malzemelerinin düzenli ve kolay erişilebilir olduğundan emin olun.
3. Çocuğunuzdan cep telefonu, tablet gibi dikkatini dağıtacak araçları çalışma sırasında kaldırmasını isteyin.
4. Çocuğunuza ders araçlarının elinin altında olduğu sabit bir çalışma ortamı sağlayın.





Görsel 4 Betimleme: Önündeki bilgisayara bakarak deftere yazı yazan kız çocuk.

Molaları Planlayın

1. Düzenli molalar vermek için saat kullanın.
2. Çocuğunuzdan meyve, kuru yemiş gibi atıştırmalıkları molada tüketmesini isteyin.

Kısa ve odaklanmış çalışma süreleri iyidir. 30-35 dakika çalışma sonrası 10-15 dakika mola verilebilir. Bu süre boyunca çocuğunuz bir şeyler atıştırabilir, gözlerini ve zihnini dinlendirecek etkinlikler yapabilir veya kalkıp dolaşabilir.

Ödüllendirin

1. Ebeveynler olarak çocuklarınızın olumlu davranışlarını sözel olarak övün, memnuniyetinizi dile getirin.
2. Çalışmaların sonuna bilgisayar oyunu oynamak ya da video izlemek gibi ödüller koyun.

Araştırmalar, öğrencilerin iyi davranışları için övüldüklerinde ve ödüllendirildiklerinde daha iyi performans gösterdiklerini göstermektedir. Kısa ve uzun vadeli hedefler koymak, bu hedeflere ulaşıldığında küçük kutlamalar yapmak önemlidir. Ebeveynler olarak dikkatinizi olumsuz davranışlardan çok olumlu davranışlara yöneltmeniz çocuğunuzun olumlu davranışları daha çok göstermesini sağlayacaktır.

Yapılacaklar Listeleri

1. Çocuğunuzun “Yapılacaklar” listesi kullanma alışkanlığı kazanmasına yardımcı olun.
2. Her hafta için tek bir kâğıda yapılacak işleri yazdığı bir kontrol listesi hazırlamasını isteyin.

Ajanda gibi günlük doldurulan disiplinli bir sistemden önce haftalık iş listesi hazırlamak daha kolay bir başlangıçtır. Birlikte en çok 7-8 maddeden oluşan somut işler içeren iş listesi hazırlayın. Tamamlanan maddelerin üzerini çizmek, tik atmak, listeden çıkarmak, çocukların başarı duygusu hissetmelerine yardımcı olacaktır.

İşleri Sıralamak

1. Çocuğunuza teslim tarihi en yakın olan ödevden başlamasını, yapacağı işleri öncelik sırasına koymasını söyleyin.
2. Hangi derste daha çok yardıma ihtiyacı olduğuna karar vermesini söyleyin.

Daha iyi başarı gösterdiğimiz konuları daha çok çalışmak isteriz, başarısız olduklarımızdan kaçınırız. Halbuki gerçekten çalışılması gereken en zayıf performans gösterdiğimiz konulardır. Önceliğin acil desteklenmesi gereken derse ya da konuya verilmesi önemlidir.

Ama Ödevim Yok

1. Çalışma alışkanlığını ve kurulan düzeni devam ettirmek için “Bugün okulda neler yaptık?” sorusunu yanıtlamasını, işlenen konuları gözden geçirmesini ve bir sonraki güne hazırlanmasını söyleyin.

Çalışma Ortamı Düzenini Korumak ve Temizlik

Farklı derslerin defterleri kitapları, kursa giderken kullandığı defter, test kitapları zamanla büyük bir yığın oluşturur. Düzeni korumak güç bir hâl alır.

1. Düzenli aralıklarla çalışma masasının temizlemesi için günler belirleyin.
2. İhtiyaç duyulmayan çalışma kâğıtlarını ve test kitaplarını geri dönüşüme bırakın.
3. Çocuğunuzun ders materyallerini gruplamasını isteyin. Renkli dosyalar kullanmasını önerin.

Bir Duvar Takvimi Kullanın

1. Çocuğunuzun odasına büyük bir takvim asın.
2. Takvimin yanında haftalık ders planına da yer verin.
3. Çocuğunuzun önemli sınavlarını ve ödev teslimlerini takvime birlikte işaretleyin.



Görsel 5. Betimleme: Masa lambası, kitap ve defterler bulunan bir masada yazı yazan genç bir kız

4. Siz de mutfak dolabı üzerinde bir takvim bulundurarak ailenizin önemli işlerini, yapılacakları yazarak, tarihleri renkli kalemler ile işaretleyerek çocuğunuza model olun.
5. Her akşam uyumadan çocuğunuzun "Yarın hangi gün? Ayın kaçı? Hangi derslerim var?" gibi soruları yanıtlayarak çantasını hazırlamasını sağlayın.

Bağımsız çalışma becerileri güçlü öğrencilerin zaman farkındalığı yüksektir. Bu düzenlemelere yer vermeniz görevlerini takip etmesini ve zamanı yönetebilmesini kolaylaştırır.

! DİKKAT

Tüm bu önerileri birlikte yapıyor olmanız çok önemli. Onun yerine düzenlemeleri yapan siz oldukça çocuğunuzun bağımsızlaşması güçtür. Birlikte yaptıktan sonra zaman içerisinde hatırlatıcı ipuçları vererek devam edin.

Kendini Ödüllendir

1. Çocuğunuz koyduğu hedeflere ulaştığında küçük kutlamaları hak ettiğini söyleyin.
2. Küçük başarılar için bile hedeflerin başarılmasını kutlayın.

Çocuğunuzun kendini ödüllendirmeyi, başarısını kutlamayı da bilmesi önemlidir. Çalışma ile oyun, eğlence ile rahatlama arasındaki dengeyi öğrenmesi; hayatını daha mutlu, daha sağlıklı ve çok daha yaratıcı hâle getirir.

“Hayır” Demeyi Öğrenin ve Öğretin

1. Çocuğunuza arkadaşlarından ya da kardeşlerinden gelen oyun oynama, gezme gibi teklifleri kabul etmeden önce yapması gereken görevler olup olmadığını düşünmesini isteyin.
2. Yazılı bir listesi olduğunda ya da takvime işaretlediği görevleri olduğunda çocuğunuz bu gibi durumları daha iyi yönetecektir. Çocuğunuza bir plan yapmadan önce iş listesine ve takvimine göz atmasını söyleyin.

Çevreden gelen tekliflere hayır demek bazen zorlayıcı olabilir. Ancak yapılması gereken işler olduğunda arkadaşlara evet denmesi düzeni bozar. Planlanmış işler anlık kararlar ile değiştirildiğinde çalışma alışkanlığı zarar görür. Bu nedenle hayır diyebilmenin önemini çocuğunuza açıklamamız gerekiyor. Sizlerin de çocuklarınız ile yapmış olduğunuz planları misafirlikler, akşam gezmesi gibi etkinlikler ile “Sonra çalışırsın, sonra tamamlarız.” diyerek değiştirmeniz iyi bir örnek olmayacaktır. Çocuğunuzun sizin davranışlarınızı model alacağını unutmayınız.

Mükemmeliyetçi Olmaktan Kaçın

1. Çocuğunuza önemli olanın öğrenmek, daha iyisini yapabilmek için çaba göstermek olduğunu, onu kimseyle kıyaslamadığınızı ve mühim olanın onun elinden gelenin en iyisini yapması olduğunu belirtin.

Yapmış olduğunuz düzenlemeler ilk sınavda meyvesini vermeyebilir. Zayıf sınav sonuçlarına tepkiniz, çocuğunuzun gösterdiği çabayı takdir etmek, bilmediklerini öğrenmek için fırsatı olduğunu vurgulamak olmalıdır.

Neler Öğrendik?

Bu bölümde çocuğunuzun yeni bir şey öğrenirken ya da bir konu hakkında bilgi sahibi olurken ihtiyaç duyduğu bağımsız çalışma becerilerini açıkladık. Bağımsız çalışma becerileri herhangi bir konuda hedefler koyarak, zamanı verimli kullanan planlar yaparak, öğrenmek istediklerimizi ve eksiklerimizi belirleyerek çalışmaktır. Çalışmaları günlük rutinler içerisine yerleştirerek, kayıtlar tutarak takip etmek, ilerlemelerimizi kutlamak ve yeni hedefler belirlemek gereklidir. Çocuğunuzun bu becerileri daha aktif kullanabilmesi için ev ortamınızı düzenleyebilir, planlama ve rutinler oluşturma becerilerine model olabilirsiniz.

Yararlanılan Kaynaklar

1. Gettinger, M., & Seibert, J. K. (2002). Contributions of study skills to academic competence. *School Psychology Review*, 31(3), 350-365.
2. Dodge, J. (1994). *The study skills handbook: More than 75 strategies for better learning*. Scholastic Inc.
3. Gall, M. D. (1990). *Tools for Learning: A Guide to Teaching Study Skills*. Association for Supervision and Curriculum Development, Alexandria, VA.
4. Burns, T., & Sinfield, S. (2012). *Essential study skills: The complete guide to success at university*. Sage.
5. Jansen, E. P., & Suhre, C. J. (2010). The effect of secondary school study skills preparation on first-year university achievement. *Educational studies*, 36(5), 569-580.
6. Griffin, R., MacKewn, A., Moser, E., & VanVuren, K. W. (2012). Do Learning and Study Skills Affect Academic Performance?--An Empirical Investigation. *Contemporary Issues in Education Research*, 5(2), 109-116.

BÖLÜM 3

Doç. Dr. Ahmet Bilal ÖZBEK



ÜNİVERSİTE
EĞİTİMİNE VE
YETİŞKİNLİĞE GEÇİŞ

Genel Amaç

Sevgili Aileler; bu bölümün amacı, öğrenme güçlüğü olan lise öğrencilerinin üniversite sınavına hazırlık ve yetişkinliğe geçiş süreçlerinde karşılaşılabilecekleri zorlukları açıklamak ve ebeveynlerin çocuklarına yardımcı olmak için yapabileceklerine örnekler sunmaktır.

Kazanımlar

Bu bölümde aileler, bakım verenler aşağıdaki kazanımları edinirler:

- Çocuklarının üniversite sınavına hazırlık sürecine destek olmak için yapabileceklerini ifade ederler.
- Çocukları ile meslek seçimi sürecinde onlara rehberlik etmek için yapabileceklerini ifade ederler.
- Çocuklarının üniversite eğitime geçiş sürecinde sunabilecekleri destekleri ifade ederler.
- Çocuklarının iş arama ve iş yaşamına geçiş sürecinde sunabilecekleri destekleri ifade ederler.

İçerik

1. Üniversite Sınavına Hazırlık Süreci
2. ÖSYM Düzenlemeleri ve Yasal Haklarınız
3. Üniversite ve Bölüm Seçimi Yapmak
4. Mesleki Eğitime Lisede Başlayan Gençler
5. Çocuğunuzun Üniversite Eğitiminde İhtiyaç Duyabileceği Destekler
6. İş Arama Süreci ve İş Hayatına Geçiş
7. Neler Öğrendik?

Açıklamalar

Bu bölümde, çocuğunuzun lise eğitiminin son yılında hazırlanması gereken üniversite sınavları ve ardından üniversite eğitimi ile meslek yaşamına geçişte ihtiyaç duyabileceği konularda nasıl destek olabileceğinizi bulacaksınız. Öncelikle sınava hazırlık süreci ile ilgili bilgiler verildikten sonra üniversite öğrenimi, meslek yaşamına geçiş ve iş bulma gibi konularda öğrenme güçlüğü olan öğrencilere nasıl destek olunabileceği açıklanacaktır.

Giriş

Çocuğunuz lise son sınıfa başlıyor. Artık 18 yaşında bir genç. Kendi kararlarını alarak bağımsız olmak isteyen, fikirlerine saygı gösterilmesini isteyen bir birey. Onu en iyi şekilde yetiştirmek ve eğitim hayatının yararlı olması için bugüne dek çok çaba sarf ettiniz. Üniversite eğitimi yetişkinliğe geçiş için bir köprü konumundadır (1). Çocuğunuz okuyacağı üniversiteyi ve bölümü seçerek mesleğine, yaşayacağı kente ve hayatının geri kalanında neler yapacağına ilişkin önemli kararlar alır.

Bir önceki bölümde bağımsız çalışma becerilerini açıklayarak önemi ve desteklemek için neler yapabileceğinizi konuştuk. Bu bölümde ise çocuklarınızın bu becerileri kullanarak üniversite sınavına nasıl hazırlanabileceklerini, üniversite hayatına geçiş sürecini yetişkin bir bireyin sahip olması gereken beceriler bağlamında ele alacağız. Öncelikle lise son sınıfın en önemli görevi olan üniversite sınavına hazırlık ile başlamamız daha iyi olacaktır. Üniversite sınavına hazırlık süreci bağımsız çalışma becerilerinin aktif bir şekilde kullanılmasını gerektirir. Sınava hazırlık süreci yönetilmesi gereken uzun bir zaman dilimidir. Çocuğunuzun 7-8 ay süren bir çalışma dönemini bir farkındalık içerisinde geçirmesi gerekir.

Zaman içerisinde ÖSS, ÖSYS, YGS, YKS, LYS, TYT, AYT gibi farklı şekillerde adlandırılmış olsa da üniversite sınavları belirli yapısı olan bir sınav türüdür. Üniversite sınavı, öğrencilerin lise eğitimlerinde sorumlu oldukları müfredatta yer alan konuların pek çoğunu içeren, farklı derslerden belirli sayılarda sorular yer alan, derslere göre doğru yanıtların puan türlerine katkısı farklı düzeylerde olan bir sınavdır. Öğrencilerin sınırlı bir süre içerisinde soruları yanıtlayarak optik forma işaretlemeleri ve mümkün olan en çok sayıda doğru yanıtı vererek daha yüksek puan almaları gerekmektedir. İlk olarak üniversite sınavına hazırlık sürecinin nasıl planlanabileceği ve dikkat edilmesi gereken noktalar ile başlayalım.

Üniversite Sınavına Hazırlık Süreci

Bir önceki bölümde ele aldığımız bazı becerileri hatırlamamızda yarar var. Üniversite sınavına hazırlık süreci çocuğunuzun bağımsız çalışma becerilerine en çok ihtiyaç duyduğu dönemlerden bir tanesidir.

SORU

Çocuğuma üniversite sınavına hazırlanırken nasıl yardımcı olabilirim?



Çocuğunuzun her gün düzenli ve belirli bir süre çalışarak, sınava kadar var olan süreyi iyi bir şekilde planlayarak mümkün olan en verimli hazırlık sürecini geçirmesi için bağımsız çalışma becerilerinden aktif bir şekilde yararlanması gerekiyor. Bu becerileri *bildiklerimize ve bildiklerimize karar vermek, öncelikleri belirlemek, hedef seçmek, zamana yayılmış çalışmalar yapmak, kayıt tutmak* olarak sıralamıştık (2). Peki bu becerileri üniversite sınavlarına hazırlık sürecine nasıl uyarlayabiliriz?

Öncelikle çocuğunuzun var olan performansını bilmesi yani bildiklerine ve bilmediklerine karar vermesi gereklidir. Deneme sınavlarına katılmak ya da önceki yılların sınavlarını çözerek kendini test etmesi durumu görmek için yeterli olacaktır. Böylece çocuğunuzun sorumlu olduğu derslerden yaptığı doğru sayısını görerek farklı puan türlerine göre aldığı sonucu hesaplayabilirsiniz. Bir durum tespiti yaptıktan sonra planlama yapmak gerekiyor. Çocuğunuzun önceliklerini belirlemesi gerekli. Lisede yapmış olduğu alan seçimine ya da üniversitede okumak istediği bölümlere göre puan türleri farklılaşmaktadır. Farklı derslerden yapılan doğru soruların puan türlerine katkısı farklı düzeylerde olmaktadır. Bu sebeple eğer Türkçe doğru sayısının en çok katkı yaptığı bir puan türünde başarı göstermeye gereksinimi var ise Türkçe doğru sayısını mümkün olan en iyi düzeye getirmek için bir planlama yapmak gerekiyor. Bunun için yanlış yanıtladığı soruları inceleyebilirsiniz. Her dersin testlerinde farklı türde sorular yer almaktadır. Bu soru tipleri arasında en çok hata yaptığı, zorlandığı tipteki soruları önceliği hâline getirebilir. Böylece doğru yanıtladığı soru sayısını artırmak mümkün olacaktır.

Hedef seçmek üniversite sınavı gibi uzun soluklu bir hazırlanma süreci gerektiren sınavlar için çok önemlidir. Çocuğunuzun okumak istediği üniversitenin kazanmak istediği bölümünün puanını, sıralamasını öğrenmesi ve amaçlı bir çalışma gerçekleştirmesini sağlar. Akademik başarının desteklenmesi ve bağımsız çalışmalar bölümünde de sıklıkla ifade ettiğimiz önemli bir konu var. Öncelikle kısa vadeli ve var olan duruma uygun gerçekçi hedefler koymak çok önemlidir (3). Ulaşılması çok güç hedefler cesaret kırıcıdır. Hedefleri güncelleyerek yolunuza devam etmeniz, çocuğunuza başarı hissini vermeniz önemlidir. İlerlemeleri görmek adına kayıt tutmak çok işe yarar bir yöntemdir. Örneğin çocuğunuz sınava hazırlık sürecinin ilk aylarında ortalama 250 puan alıyor ise hedefi öncelikle 300 ve üzerine çıkmak olarak belirlemelidir. Bu hedefi gerçekleştirdikten sonra yeni bir hedef belirlemek motivasyonunu koruması için önemlidir.

! DİKKAT

Ulaşılmaz hedefler göz korkutucudur ve çalışmalara küçük adımlar ile başlayarak zamanla yoğunlaşmak daha etkili bir yöntemdir.

Kayıt tutmak üniversite sınavına hazırlanma sürecinde günlük çözülen soru sayılarını, doğru yanlış sayılarını, çözülen denemelerde alınan puanları listelemek gibi farklı şekillerde yapılabilir. Ekim ayında düzenli olarak çalışmaya başlayan bir öğrenci için haziran ayında yapılacak olan sınavlara kadar 8 aylık bir zaman bulunmaktadır. Bu süreçte ilk günkü var olan performansını ne kadar geliştirdiğini, göstermiş olduğu ilerlemeyi ortaya koymak çocuğunuzun motivasyonu için büyük önem taşır.

Daha önce de belirttiğimiz gibi lise döneminde çocuğunuz ile birlikte ders çalışmanız, yapamadığı soruları birlikte çözmeniz her zaman mümkün olmayabilir. Ancak çocuğunuzun iyi

bir şekilde desteklenebileceği kişiler ile çalışmasını sağlayabilir ve üniversite sınavına hazırlık sürecinde ona rehberlik edebilirsiniz. Üniversiteye hazırlık sürecinde hedef odaklı stratejiler geliştirilebilir. Çocuğunuzun çabasının sonuca en çok etki etmesi adına puan türleri ve hangi testlerin puan türlerine en çok katkı yaptığını belirlemek büyük önem taşır.

Çocuğunuzun üniversite sınavına hazırlık sürecinde sağlayabileceğiniz destekler ve düzenlemeler için lütfen 2. bölümde yer alan “Ebeveynler için Stratejiler” bölümüne bakınız.

ÖSYM Düzenlemeleri ve Yasal Haklarınız

Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Merkezi (ÖSYM) tarafından üniversite sınavına özel gereksinimli öğrencilerin de akranları ile eşit şartlarda katılabilmeleri için uygulanan bazı düzenlemeler bulunmaktadır. Öğrenme güçlüğü olan öğrenciler için bu düzenlemeler *ek süre verilmesi, okuyucu ve işaretleyici yardımı* sağlanmaktadır. Okuyucu ya da işaretleyici yardımı talep eden öğrenciler ayrı sınıflarda sınava alınırlar. Yalnızca ek süre düzenlemesinden yararlanan öğrenciler de talep ettikleri takdirde tekli salonlarda sınava alınabilirler. Dikkat edilmesi gereken bir husus şudur: Okuyucu desteği isteyen öğrencilerin soruları kendisinin de okumasına izin verilirken işaretleyici desteği isteyen adayların optik formda işaretleme yapmasına izin verilmez. Optik formdaki tüm işaretleme işaretleme desteğinden sorumlu personelin yapması gereklidir. Bu nedenle işaretleyici desteği almaya karar verdiğinizde çocuğunuzun uyması gereken bu kurala ilişkin bilgilendiriniz.

! DİKKAT

Çocuğunuzun ÖSYM düzenlemelerine ihtiyacı olup olmadığını hazırlık sürecinde gerçekçi bir gözle değerlendiriniz.

ÖSYM'nin sağladığı düzenlemelerden yararlanmak için üniversite sınavına başvuru sürecinde çocuğunuzun;

1. Engelli Sağlık Kurulu Raporunu-Sağlık raporlarının onaylı bir örneğini (Çocuklar için Özel Gereksinim Raporu-ÇÖZGER),
2. Sağlık-Engel Bilgi Formunu,
3. Sağlık/Engel durumunu belirten dilekçesini,
4. Aday başvuru kayıt bilgilerinin bir fotokopisini başvuru süresi içerisinde ÖSYM'ye ulaştırmanız gerekmektedir.



Ayrıntılı bilgi için Öğrenci Seçme Yerleştirme Sınavı (ÖSYS) kılavuzunu okuyabilir, <https://engelsiz.yok.gov.tr/> adresini ziyaret ederek Yüksek Öğretim Kurumu (YÖK) tarafından özel gereksinimli öğrenciler için üniversite sınavları ve üniversite eğitimi sürecinde sağlanan düzenlemeler hakkında bilgi alabilirsiniz.

Babam dünyadaki tek meslek öğretmenlik gibi konuşuyor. Ben sosyal medya ile ilgili bir iş yapmak isterim. Böyle daha eğlenceli, bilmiyorum, anneme bunu söylediğimde "Para kazanamazsın." dedi, biraz üzuldüm. (Murat, 16)

Üniversite ve Bölüm Seçimi Yapmak

Bölüm alternatifleri arasından seçim yapma sürecinde gerçekçi bir yaklaşım ile hareket etmek önemlidir. Çocuğunuzun var olan akademik başarısı, okuma, yazma ve matematik becerilerinde gösterdiği performans ile müzik, görsel sanatlar, spor ve el işi becerilerine yatkınlığını birlikte değerlendirmeniz gerekir. Bunun yanında ilgi duyduğu merak ettiği konuları, kendini başarılı olarak gördüğü alanları belirlemek gerekir. Çocuğunuz paragraf sorularını doğru yanıtlamakta güçlük çekiyor olabilir ancak bu onun iyi bir sporcu olmasına engel değildir (4).

Üniversite tercih sürecinde pek çok aile çocuklarının geleceğini de düşünerek iş bulma şanslarının en yüksek olduğu bölümleri tercih etmelerini isterler. Sınava hazırlık sürecinde planlama yapıldığında ve hedefler belirlenerek çalışıldığında tercih süreci daha kolay geçmektedir. Üniversite sınavı sonuçlarına bakarak tercih yapmaya çalışırken çocuğunuzun almış olduğu puan kadar başarı sıralaması ve bölümlerin kontenjanları da önem taşımaktadır.



Görsel 6. Betimleme: Başı sağ tarafa dönük, sağ el işaret parmağı çenesinde sağ yukarı bakarak düş bulutları içerisinde doktor, iş kadını, hemşire, mühendis, aşçı mesleklerini hayal eden genç kız

Üniversitelerin özel yetenek sınavları ile alım yapan “Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Güzel Sanatlar Fakültesi, Konservatuar, Müzik Öğretmenliği ve Resim Öğretmenliği” bölümlerinin özel gereksinimli öğrenciler için ayrılmış kontenjanları bulunmaktadır. Özel gereksinimli öğrenciler için ayrı özel yetenek sınavı oturumları yapılarak ayrılmış olan kontenjanlara yerleşecek olan öğrenciler belirlenmektedir.

Ne zaman konservatuar ve oyunculuk desem kızıyorlar, mesela ne bileyim insanın kendi istediği şeyi yapması daha güzel olur bence. Ortaokulda tiyatro yapmıştık çok eğlenceliydi. Kitap okumayı çok sevmem ama senaryoyu tekrar tekrar okuyup ezberlemiştim. (Hande, 17)

Üniversite tercih döneminde çocuğunuz ile birlikte karar verme sürecinde neler yapabilirsiniz?

1. Birlikte bir liste hazırlayın ve bölümleri listeleyin.
2. Her bölümün artılarını ve eksilerini yazın.
3. Çocuğunuzun endişelerini dinleyin ve birlikte çözüm üretin.
4. Okullara giderek gezin ve çevreyi tanıtırın.
5. Okuldan mezun olmuş ya da okuyan biri ile tanıştırın.
6. Çocuğunuzun düşüncelerini yargılayıcı olmadan dinleyin.



İş ve meslek edinme bağlamında üniversite sınavı sonucunu ele alarak iki yıllık meslek yüksekokullarında yer alan bölümlerden ilgi duyduğu ve yeteneklerine en uygun olan bölümleri değerlendirebilirsiniz. Matematik ve Türkçe testlerinde doğru sayısını artırmada zorlanan çocuğunuz işini iyi yapan usta bir teknisyen olabilir. Çocuğunuz mezuniyetinin ardından eğer eğitime devam etmek ve dört yıllık fakülte mezuniyetine sahip olmak isterse Dikey Geçiş Sınavı (DGS) adı verilen sınava hazırlanarak okumuş olduğu bölüme uygun olan programlarda eğitime devam edebilir. Örneğin iki yıllık çocuk gelişimi okuyan öğrenciler DGS sınavında yeterli puan almaları durumunda eğitim fakültelerinin “Okul Öncesi Öğretmenliği ve Özel Eğitim Öğretmenliği” programlarına geçiş yapabilmektedirler.

Mesleki Eğitime Lisede Başlayan Gençler

Öğrenme güçlüğü olan öğrencilerin akademik alanda yaşadıkları güçlükler düşünüldüğünde lise yıllarından itibaren mesleki eğitime başlamaları ve iş becerileri kazanmaları dikkate değer bir alternatiftir. Çocuğunuzun okuma ve okuduğunu anlama ya da matematik becerileri performansı sınırlı olabilir. Ancak bu problemler onun güçlü özelliklerinin ön plana çıkarılabileceği bir alanda mesleki eğitim almasına ve başarılı olmasına engel değildir (5).

Meslek liselerinde okuyan öğrencilerin staj uygulamaları ile mesleki bilgi, beceri, tutum ve davranışlarını geliştirmeleri, iş hayatına daha kolay uyum sağlamaları, gerçek üretim ve hizmet ortamında yetişmeleri ve okulda olmayan tesis, araç gereci tanımaları hedeflenir. Staj uygulamaları öğrencilerin 40 iş günü işletmelerde uygulama eğitimi gördüğü mesleki eğitimidir. Bu sayede yaparak yaşayarak öğrenme ve deneyim kazanma gerçekleşir.

Mesleki ve teknik eğitim okullarından mezun olan öğrenciler kendi alanlarında eğitimlerine devam etmek istediklerinde öğrencilere meslek yüksekokullarına geçişte (ön lisans-2 yıllık) üniversite sınavı puanlarına ek puan verilir. Bunun yanında meslek liselerinden mezun olan öğrenciler de diğer ortaöğretim kurumu mezunları ile eşit şartlarda üniversitelerin 4 yıllık fakültelerini de tercih etme hakkına sahiptirler.



Görsel 7. Betimleme: Ahşap kesme makinesi ile ahşap kesen bir öğretmen ve onu izleyen genç bir erkek

Çocuğunuzun Üniversite Eğitiminde İhtiyaç Duyabileceği Destekler

Üniversite yaşamı çocuğunuzun yetişkinliğe geçişinde önemli bir yer tutan, bağımsız, kendi kararlarını alan, sorumluluklarını takip eden bir birey olmasını gerektiren bir dönemdir. Üniversitelerde öğrencilerin ders kayıtlarını kendilerinin yapması, ders programlarını, sınav tarihlerini takip etmeleri gerekmektedir (6). Tanı almış olduğu günden itibaren özel eğitim desteği almış olan bir öğrenci için tek başına sorumlulukları üstlenmek zorunda kalmak hızlı bir geçiş olabilir. Bu geçişi sorunsuz bir şekilde gerçekleştirmek için çocuğunuza üniversite eğitimi ile ilgili bilgiler aktarabilirsiniz.

Üniversite eğitiminde lisans ya da ön lisans programlarında bireyselleştirilmiş eğitim planı gibi bir uygulama bulunmamaktadır. Öğrencilerin programların öğrenme çıktıları olarak ifade edilen kazanımları elde etmeleri için gerekli görevleri yerine getirmeleri beklenmektedir. Özel gereksinimli öğrencilerin üniversite eğitimleri süresince desteklenmeleri ve ihtiyaçlarının karşılanması için ülkemizde tüm üniversitelerde “Engelsiz Üniversite Koordinatörlükleri” bulunmaktadır. Engelsiz Üniversite Koordinatörlüğü, tüm fakültelerin engelsiz üniversite temsilcileri ile aktif bir şekilde iletişim hâlinde olarak özel gereksinimli öğrencilerin kampüs içerisinde tüm imkânlardan yararlanabilmeleri için düzenlemeler yapmaktan sorumludurlar. Özel gereksinimli öğrencilerin sorumlu oldukları derslerde öğretimde ve sınavlarında yapılabilecek uyarlamalar öğretim elemanları ile paylaşılır ve özel gereksinimli öğrencilerin en yüksek yararı gözetilerek düzenlemeler yapılır.

SORU

Çocuğum üniversite eğitimine başlarken neler yapabilirim?

Çocuğunuzun üniversite eğitimine geçiş sürecinde ona rehberlik etmek ve karşılaşılabileceği zorluklara ilişkin bilgilendirmek için yapabilecekelinize bir göz atalım.

Lise ve Üniversite Arasındaki Farkları Açıklayın

Çocuğunuzla lise mezuniyeti sonrası üniversite yaşamında onu nelerin beklediğine dair sohbetler yapabilirsiniz. Bu sohbetlerinizde fazla öğretici olmaktan kaçınmanız iletişimin sağlığı açısından önemlidir. Ona artık takip etmesi gereken işlerin sorumluluğunun kendisine ait olduğunu, lise öğrenimi boyunca onun kullanmasını teşvik ettiğiniz bağımsız öğrenme ve zaman yönetimi becerilerine ihtiyacı olacağını anlatabilirsiniz. Çocuğunuza üniversite eğitiminde hocalarından ödevlerine yönelik daha az geri bildirim ve hatırlatma alacağını, derslerin daha uzun süreceğini, bir dönemde daha az sayıda dersten sorumlu olacağını, çalışmak ve eğlenmek için daha fazla zamanı olacağını, bu zamanı kendisinin yönetmesi gerektiğini anlatabilirsiniz.

Çocuğunuza Haklarını Araması Gerektiğini Anlatın

Millî Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda eğitim hayatını tamamlayan çocuğunuz için düzenlemeler okul idaresi ve rehberlik hizmetleri tarafından organize edilerek gerekli süreçler çocuğunuzun hakları için bir başvuruda bulunmasına gerek kalmaksızın başlatılmaktaydı. Ancak üniversite eğitiminde çocuğunuzun gerekli durumlarda ihtiyaç duyabileceği uyarlamalar için okumakta olduğu üniversitenin “Engelsiz Üniversite Koordinatörlüğü Birimi” ile iletişime geçmesi gerekmektedir.

Haklarını savunmanın ilk adımı **öz farkındalıktır**. Öğrenme güçlüğü olan bireylerin yaşadıkları durumu ve hayatları üzerindeki etkilerini doğru bir şekilde anlamaları çok önemlidir.

Öğrenme güçlüğü olan bireyler, yetişkinliğe yaklaştıkça güçlü oldukları ve ihtiyaç duydukları alanlar ile kendileri için etkili olduğu kanıtlanmış destekler de dâhil olmak üzere kendileri hakkında daha bilgili hâle gelmelidirler. Kendilerini tanımaları, nasıl daha iyi öğrendiklerini, hangi durumların onları en çok zorladığı gibi bilgilere sahip olurlar ise bu bilgileri gerekli durumlarda başkaları ile rahatlıkla paylaşabilirler. Yetişkin bir birey olarak ihtiyaçları hakkında üniversitedeki hocalarına ya da çalışma hayatında iş yerindeki idarecilerine bilgi vermeleri, gerekli durumlarda resmi olarak başvurular yapmaları gerekebilir. Bu nedenle ebeveynler olarak çocuklarınızın güçlü yönlerini ve ihtiyaçlarını belirlemelerine yardımcı ederek bağımsızlaşmalarını desteklemeye yardımcı olabilirsiniz. Ebeveynler olarak çocuklarınız ile karşılaşabilecekleri olası güçlüklerde neler yapabileceklerine dair senaryolar oluşturabilirsiniz. Bu senaryolarda karşılaştıkları problemleri çözmek için neler yapabilecekleri, hangi kurumlara ya da kişilere başvurmaları gerektiği gibi açıklamalar yapabilirsiniz.

Çocuğunuz üniversitelerdeki engelsiz üniversite koordinatörlükleri aracılığıyla ilgili derslerin sorumlu öğretim elemanlarına uyarlama mektupları gönderilmesini talep edebilir. Uyarlama mektupları içerisinde çocuğunuzun derslere katılımı ve değerlendirmelerde mağduriyet yaşamaması adına aşağıdaki düzenlemelere ilişkin öğretim elemanlarına bilgi verilir, öneriler sunulur:

1. Sınavlarda ve ödevlerde ek süre
2. Akademik danışman ve rehber
3. Derslerin kaydedilmesi ve kayıtlara erişim
4. Ders notlarına erişim
5. Tercih edilen oturma yeri
6. Yardımcı teknoloji

Geçiş Bir Süreçtir ve Bu Süreçte Desteğinizi Sunun

Yetişkinliğe geçiş bir anda gerçekleşmeyen, zaman içerisinde aşama aşama olgunlaşan bir süreçtir. Çocuğunuz 18 yaşını tamamlayarak yasalara göre bir yetişkin olmuş olabilir ancak henüz tam olarak yetişkin gibi davranmadığını düşünebilirsiniz. Sizlerin de hayatınızda deneyimlediğiniz gibi yetişkin bireyler de zaman zaman zorlayıcı durumlarda desteğe ve yardıma ihtiyaç duyarlar. Çocuğunuzla aranızdaki iletişimin güçlü olması size ihtiyaç duyduğu anlarda rahatlıkla danışabilmesini sağlar. Çocuğunuza zorlandığı durumlarda her zaman danışabileceğini, yardım isteyebileceğini söyleyin. Yardım istediği durumlarda eleştirel ve yargılayıcı olmadan çözüm önerilerinizi ona söyleyin ancak bu önerilerin uygulamasını çocuğunuzun denemesine imkân verin. Bağımsızlığı cesaretlendirmek ve yeni şeyler öğrenmesine yönlendirmek bu sayede mümkün olur. Sorunlarını onun yerine çözerek çocuklarımızın bağımsızlaşmasını geciktirmiş oluruz.



Görsel 8. Betimleme: Elinde bulunan metal parçayı (rulman) işaret eden bir erkek öğretmen ve biri sağında biri solunda onu dinleyen mavi önlüklü iki genç erkek

İş Arama Süreci ve İş Hayatına Geçiş

Akademik başarı önemlidir ancak bir çocuğun hayatının en önemli parçası olarak görülmemelidir. Akademik başarı ve almış olduğu tüm eğitimler amaca ulaşmak için bir araçtır. Amaç ise çocuğunuzun bağımsız, kendine yeten bir birey olması ve mutlu bir hayat sürdürmesidir. Bunun için ergenlik döneminde, çocuğunuz güçlü yönlerini geliştirmelidir. Atletizm, el becerileri, teknoloji ile ilişkili beceriler gibi farklı farklı alanlarda çocuğunuzun daha ilgili ve yetenekli olduğunu fark etmiş olabilirsiniz. Biraz teşvik ve cesaretlendirme ile çocuğunuzun bu becerilerini geliştirmesine yardımcı olabilirsiniz.

Kariyer seçimi güçlü yönlerine dayandığında çocuğunuzun iş bulma ve başarılı bir şekilde çalışması daha kolay olacaktır. Çocuğunuz lise döneminde gelecekte yapabileceği işler hakkında düşünmeye teşvik etmelisiniz. Ev eşyalarını tamir edebilir mi? Küçük, kırılabilir eşyaları kırmadan yıkayabilir mi? Koordinasyon ve motor becerileri nasıl? Bir arabanın nasıl tamir edildiği ilgisini çekiyor mu? Evinizde bilgisayarda bir sorun yaşadığınızda yardım için ona mı başvuruyorsunuz? Bu gibi soruların cevapları çocuğunuzun da kendisini tanımasına yardımcı olur.

Başarılı bir kariyere sahip, üniversite mezunu olan ya da lise eğitimi sonrasında iş hayatına devam eden pek çok öğrenme güçlüğü olan yetişkin vardır. Satış elemanı, mühendis, doktor, psikolog, bilgisayar programcısı, video oyunu tasarımcısı, aşçı ve garson gibi çok çeşitli

işlerde çalışan “öğrenme güçlüğü olan yetişkine” örnek verilebilir. Çocuğunuzun sınırlılıkları kadar yeteneklerine de dikkat etmeniz gerekli. Ona başarılarından gurur duymasını öğretin. Kendisine güvendiğı ve iyi performans gösterdiğini bildiğı alanlarda başarılı bir kariyer inşa etmesi daha mümkündür (7).

! DİKKAT

İş arama ve iş başvuruları sürecinde çocuğunuzun yerine işverenler ile görüşmeniz çocuğunuzun imajını olumsuz etkileyebilir.

Meslek lisesi mezuniyeti ya da üniversite eğitimi sonrasında çocuğunuzun kendisine uygun bir iş bularak bu işin gerekliliklerini ve iş yerindeki sorumluluklarını yerine getirerek çalışma hayatının aktif bir üyesi olması gerekiyor. Ancak sizin de bildiğiniz gibi bu zor bir süreçtir ve iş arayışında hızlı bir sonuç almak kolay değildir.

İş arama sürecinde bilinmesi ve uygulanması gereken temel bilgiler bulunmaktadır. Çocuğunuza iş arama sürecinde şu önemli noktaları hatırlatabilirsiniz:

1. Başvuru için gerekli belgeleri hazır bulundurmak
2. İyi bir öz geçmiş hazırlamak
3. Başvurduğu işler ve işveren ile ilgili bilgi sahibi olmak
4. Düzenli olarak iş ilanlarını takip etmek ve başvurular yapmak

İş görüşmeleri pek çok kişi için zorlayıcı olabilir. İş görüşmelerinde kendimizi tanıtmamız ve iş için uygun aday olduğumuzu mümkün olduğunca anlatabilmemiz gerekir. Çocuğunuza bu süreçte rehberlik etmek için neler yapabilirsiniz? Öncelikle dış görünüşün ve imajın çok önemli olduğunu çocuğunuza ifade edin. Temiz ve ütülü kıyafetler seçmesi, görüşmeye uygun kıyafet seçimleri yapması, saç ve sakal traşı olması, bakımlı görünmesi önemlidir. Çocuğunuzun iş görüşmesine zamanında gitmesi çok büyük önem taşır. Gerekliyse ulaşım konusunda yardım edin ancak görüşmelere çocuğunuzla birlikte katılmayın. Çocuğunuza görüşmelerde istekli ve ilgili görünmenin, başvurduğu iş ve iş yeri hakkında bildiklerini ifade etmesinin önemli olduğunu belirtin.

Öğrenme güçlüğü olan çocukların ailelerinin bir araya gelerek kurduğu pek çok dernek bulunmaktadır. Zorlu süreçlerde bu tür organizasyonların sağlayabileceğı desteklerden yararlanmak önemlidir. Yasalarda, yönetmeliklerde var olan öğrenme güçlüğü olan bireylerin iş ve çalışma durumlarına ilişkin düzenlemeleri öğrenmek, hukuki durumlarda yardım almak için sivil toplum kuruluşlarından destek alabilirsiniz.

Neler Öğrendik?

Üniversite sınavlarına hazırlık planlı ve düzenli çalışmayı gerektiren, öğrencilerin hedef koyduklarında ve performanslarını takip ettiklerinde daha etkili sonuçlar alınabilen bir süreçtir. ÖSYM'nin öğrenme güçlüğü olan öğrencilere yönelik sağladığı düzenlemeler ve destekler için başvuru sırasında kurum ile iletişime geçmek gerekmektedir. Öğrencilerin ilgi ve yeteneklerine en uygun üniversite ile bölümü, gelecekteki iş ve çalışma şartlarını göz önünde bulundurarak seçmek gerekmektedir. Çocuklarınızın üniversite eğitimleri sırasında güçlük yaşayabilecekleri konularda destek sağlayan engelsiz üniversite birimleri bulunmaktadır.

Yararlanılan Kaynaklar

1. Cheong, L. S., & Yahya, S. Z. S. (2013). Effective transitional plan from secondary education to employment for individuals with learning disabilities: A case study. *Journal of Education and Learning*, 2(1), 104-117.
2. Janiga, S. J., & Costenbader, V. (2002). The transition from high school to postsecondary education for students with learning disabilities: A survey of college service coordinators. *Journal of learning Disabilities*, 35(5), 463-470.
3. Gebhardt, M., Tretter, T., Schwab, S., & Gasteiger-Klicpera, B. (2011). The transition from school to the workplace for students with learning disabilities: status quo and the efficiency of pre-vocational and vocational training schemes. *European Journal of Special Needs Education*, 26(4), 443-459.
4. Goldstein, S., Naglieri, J. A., & DeVries, M. (Eds.). (2011). *Learning and attention disorders in adolescence and adulthood: assessment and treatment*. John Wiley & Sons.
5. Greenbaum, B., Graham, S., & Scales, W. (1996). Adults with learning disabilities: Occupational and social status after college. *Journal of learning disabilities*, 29(2), 167-173.
6. Vogel, S. A., Leyser, Y., Wyland, S., & Brulle, A. (1999). Students with learning disabilities in higher education: Faculty attitude and practices. *Learning Disabilities Research & Practice*, 14(3), 173-186.
7. Wagner, M. M., Newman, L. A., & Javitz, H. S. (2016). The benefits of high school career and technical education (CTE) for youth with learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 49(6), 658-670.



BÖLÜM 4

Doç. Dr. Ahmet Bilal ÖZBEK



**BAĞIMSIZ BİR BİREY
OLMAK VE YETİŞKİNLİK
BECERİLERİ**

Genel Amaç

Sevgili Aileler; bu bölümün amacı, önemli yetişkinlik becerilerini ve öğrenme güçlüğü olan lise öğrencilerinin bağımsız yaşam becerilerini kazanmalarında ebeveynlerinin sunabilecekleri destekleri açıklamaktır.

Kazanımlar

Bu bölümde aileler, bakım verenler aşağıdaki kazanımları edinirler:

- Çocuklarının kazanmaları gereken önemli yetişkinlik becerilerini ifade eder.
- Çocuklarının bağımsız bir yetişkin olmaları için sunabilecekleri destekleri ifade eder.

İçerik

1. Giriş
2. Bağımsız ve Başarılı Bir Yetişkin Olmak
3. Günlük Yaşam ve Yetişkinlik Becerileri
4. Neler Öğrendik?

Açıklamalar

Bu bölümde, öğrenme güçlüğü olan bireylerin hayatları boyunca farklı alanlarda bağımsız birer birey olarak yer almaları için önemli olan faktörler ile yetişkinlik döneminde önemli olan becerilerin desteklenmesi için ebeveynler olarak yapabilecekleriniz açıklanacaktır.

Giriş

Okuduğumuz okulların, öğrendiğimiz becerilerin hizmet ettiği hedef kendine yeten, ekonomik bağımsızlığı olan ve sorunlarını çözmek için gerekli becerilere sahip yetişkin bireyler olmamızdır. Okulda gösterdiğimiz akademik başarı kadar öğrendiğimiz pratik günlük yaşam becerilerinin ve bilgilerinin de hayatımızda önemli bir yeri vardır. Bu bölümde öğrenme güçlüğü olan öğrencilerin yetişkinliğe geçişte ihtiyaç duyabilecekleri destekleri konuşacağız.

Bağımsız ve Başarılı Bir Yetişkin Olmak



Yapılan araştırmalar okul hayatlarında, işlerinde ve günlük yaşamlarında başarılı olarak görülen insanların altı ortak özelliği olduğuna işaret etmektedir. Bunlar öz farkındalık, aktiflik, azim, hedef belirleme, etkili desteklerinin olması ve duygusal

başa çıkma stratejilerine sahip olmaları olarak listelenmiştir (1). Bu özelliklere sahip olmak üniversite sınavında ilk 1000 öğrenci arasında olmayı garanti etmez. Belki de ilk 1000 öğrenci arasında yer alan bazı gençler bu özelliklerin bazısına sahip değildir. Bu özelliklere sahip olmak kendisinin farkında olan, yapmak istediklerini bilen, çevresiyle ilgili ve sorunlarıyla baş edebilen bir birey olarak tatmin edici bağımsız bir hayat yaşama şansımızı artırır.

SORU

Sizce çocuğunuz bu özelliklerin hangilerine ne düzeyde sahiptir?

Şu anda çocuğunuzun bu özelliklere sahip olduğunu düşünüyor olabilirsiniz. Öğrenme güçlüğü olan çocukların bu özelliklerini desteklemek için okulda öğretmenlerin ve evde ailelerin yapabileceği farklı işler mevcuttur. Ancak bu özellikler ve beceriler doğrudan öğretilmesi çok mümkün olmayan; çocuğun yaşına, yeteneklerine, deneyimine, ilgi alanlarına ve yaşam ortamına bağlı olarak farklılıklar gösterebilen durumlardır. Her bir özelliği net bir şekilde ölçmek mümkün değildir. Bu özellikleri açıkladığımız başlıklar altında sorulan sorulara yanıt vererek çocuğunuzun bu özelliklere ne kadar sahip olduğuna karar vermeye çalışabilirsiniz.

Bu sorulara yanıt verirken çocuğunuzun tanıyan diğer kişilerin (öğretmenler, aile üyeleri, danışmanlar vb.) bilgilerini de dikkate almak isteyebilirsiniz. Öncelikle öz farkındalık ile başlayalım.

Öz Farkındalık

Öğrenme güçlüğü olan insanlar; okuma, matematik gibi akademik problemler, dikkat veya organizasyonla ilgili zorluklar gibi akademik problemler ve motor yetersizlikler veya duygusal-davranışsal problemler gibi akademik olmayan zorluklar dâhil olmak üzere sahip oldukları problem türlerinin farkında olduklarında bu sorunların üstesinden gelmek için daha kolay stratejiler üretirler (1). Yaşadıkları güçlüklerin hayatlarını nasıl etkilediğini anlamaları çözüm üretmelerini kolaylaştırır. En önemlisi öğrenme güçlüklerini kendilerinin yalnızca bir yönü olduğunu bilen, farklı özellikleri olan, pek çok şeyi yapabilen, güçlü yönlerini tanıyan bireyler olurlar.

Öğrenme güçlüğü olan bireyler, sınırlarını kabul etmekle birlikte yeteneklerini de tanırlar. Böylece güçlü ve zayıf yönlerini, özel yeteneklerini tanımanın yanı sıra yeteneklerine en uygun işleri de bulabilirler (2). Örneğin ciddi okuma sorunları olan, ancak ahşap işlerinde yetenekli olan bir öğrenci, yayıncılık sektöründe editör olamayabilir ancak dolap yapımında başarılı bir kariyer bulabilir. Matematikte güçlük yaşayan, ancak iyi düzeyde yazma yetenekleri olan bir kişi, muhasebe kariyerinden çekinebilir ancak gazetecilikte başarılı olabilir. Okuma ve yazma becerileri zayıf ancak sözlü dil becerileri güçlü olan kişi satış temsilcisi olabilir ve yazılı dil becerileri gerektiren işlerden kaçınabilir (3).

Annemler her şeyi benim yerime yapıyorlar- çocukmuşum gibi- yani kaç yaşıma geldim, bana güvenmiyorlar gibi hissediyorum. (Kaan, 18)

Lise döneminde olan çocuklarımızın adım adım kendileri ve öğrenme güçlüğü hakkında bilgi sahibi olmaları, yaşadıkları zorlukların ve aldıkları destek eğitimlerin sebebini öğrenmeleri önemlidir. Böylece kendilerini hayatın getireceği güçlüklerle karşı daha iyi hazırlayabilirler (4). Aşağıdaki maddeleri düşünerek çocuğunuzun farkındalığını gözden geçirebilirsiniz.

Çocuğum;

1. Güçlü akademik yönlerinin farkındadır.
2. Zayıf akademik yönlerinin farkındadır.
- 3 Akademik olmayan güçlü yönlerinin farkındadır.
4. Akademik olmayan zayıf yönlerinin farkındadır.
5. Özel yetenek ve becerilerinin farkındadır.
6. Duygularının, düşüncelerinin ve değerinin farkındadır.
7. Güçlü yönlerine uygun işler bulur.
8. Öğrenme güçlüğü anlar.
9. Öğrenme güçlüğü kabul eder.
10. Öğrenme güçlüğü ile baş etmek için stratejiler kullanır.

Bu maddeleri göz önünde bulundurduğunuzda pek çok maddeye evet diyemediyse üzülmeyin. Çocuğunuzun desteklemek ona rehberlik etmek için yapabileceğiniz pek çok iş var. Ebeveynler çocuklarının ilk ve en önemli rol modelleridir. Siz de yukarıdaki maddeleri kendiniz için düşünerek işe başlayabilirsiniz. Çocuğunuzla iletişime girerken, kendinizden örnekler vererek yaşadığınız güçlükleri aşmak için neler yaptığınızı anlatabilirsiniz. Bunu açık yüreklilik ile kendisi ile barışık bir yetişkin olarak yapın (5). Çocuğunuz yeni bir "Senin yaşadayken ben de çok zorlandım ama çok çalıştım, başardım." hikâyesi duymak istemiyor. Öncelikle sizin öz farkındalığınız ne olduğunu ve önemini görmemiz gerekli. Öğrencilik hayatınızda bir derste yaşadığınız zorluk sebebiyle daha başarılı olduğunuz farklı bir alana yöneliniz mi? Bir işte yaşadığınız başarısızlığın verdiği mutsuzluğu çok daha iyi olduğunuz bir işte çalışarak telafi etmeye çalıştınız mı?

Öz farkındalığı geliştirmek için öğrenme güçlüğü olan bireylerin ebeveynlerinin yapabileceklerini şu şekilde listeleyebiliriz:

1. Başarıyı nasıl tanımladığınızı, başarı kriterlerinizi gözden geçirin.

2. Öğrenme güçlüğünün özelliklerini çocuğunuza açıklayın, bir uzmandan destek alın.
3. Öz farkındalığın ne olduğunu ve önemini anlayın, çocuğunuza model olun.
4. Çocuğunuzun fikirlerini dinleyin.
5. Ona kendi güçlü ve zayıf yanlarınızdan bahsedin.
6. Yeteneklerine göre seçebileceği alternatifleri göstermeye çalışın.
7. Onun yalnızca öğrenme güçlüğü olan birisi değil bunun sadece bir özelliği olduğunu ifade edin.
8. Çocuğunuzun bireysel güçlü ve zayıf yönleri ile özel yetenek veya ilgi alanlarının listesini geliştirmek ve tartışmak için onunla birlikte çalışın. Sadece okulla ilgili değil, tüm alanları düşünün.
9. Çocuğunuzun, öğrenme güçlüğü olan yetişkinlerle deneyimleri hakkında -hem zorluklar hem de başarılar- konuşmasını sağlayın.
10. Çocuğunuzun yeteneklerine potansiyeline en uygun işleri ve kariyerleri seçmesine yardımcı olun ve ilgili seçenekleri tartışın.

Farkındalık önemli bir adımdır. Çözümüne yönelik bir planlama yapabilmek için ilk adım sorunların farkında olmaktır. Ardından çözüm planını uygulamak için sabırlı ve azimli olmak gerekir. Bunu "Kararlı Olmak" şeklinde de ifade edebiliriz.

! DİKKAT

Çocuğunuzun listelediğimiz özelliklerin ve becerilerin tamamına sahip olması bir zorunluluk değildir. Belli düzeyde sahip olduğunda yararı görülen beceriler anlatılmaktadır.

Kararlı Olmak

Öğrenme güçlüğü olan çocuklar küçük yaşlardan itibaren yaşadıkları başarısızlıklar, okul hayatındaki güçlükler sebebiyle kırılğan bir öz güvene sahip olabilirler. Bir işe başlarken "Ben zaten yapamam ki!", ilk karşılaşılan güçlükte "Bak yine olmadı işte." gibi ifadeleri kullanarak vazgeçme eğilimi gösterebilirler.

Özel eğitim sürecinde çocuklara karşılaştıkları güçlüklerin üstesinden gelebilmeleri için kullanabilecekleri pek çok strateji öğretilir. Bu stratejileri tekrarlı olarak kullanıp sorunları çözmek için kullanmaları için teşvik edilirler. Bu noktada çocukların azim, istek, mücadeleci olma,

kararlı olma gibi kişilik özellikleri de devreye girer. Tekrar tekrar deneyerek mücadele eden, azimli çocukların çok daha yüksek performans gösterdiklerini görürüz. Aşağıdaki maddeleri düşünerek durumu gözden geçirebilirsiniz.

Benim çocuğum;

1. Azimli olmanın yararlarını anlar.
2. Zorluklara rağmen akademik görevlerde çalışmaya devam eder.
3. Zorluklara rağmen akademik olmayan görevlerde çalışmaya devam eder.
4. Engellerle/sorunlarla nasıl başa çıkacağını bilir.
5. Değişime nasıl uyum sağlayacağını bilir.
6. Başarısızlık durumları ile başa çıkabilir.
7. Bir işi yapamadığında tekrar denemek için kendini motive eder.
8. Farklı çözüm yolları arar.
9. Ne zaman bırakacağını bilir.

Azimli, sabırlı ve kararlı olmak nasıl öğretilir? İnsanın doğasında bu özellikler olur ya da olmaz gibi düşünülebilir. Ancak her şey gibi bu özellikler de öğrenilebilir. Uygun bir şekilde model olduğunda çocuklar olumlu davranışlar sergilemeyi öğrenirler. İlk başlarda sadece yetişkini taklit edebilirler ancak zamanla benzer davranışları gösterdikçe bu davranışlar içselleştirilir ve karakter özelliklerine dönüşür. Yalnızca okul ile ilgili işlerde değil tüm hayatında kullanacakları için kararlı olmak çok önemlidir. Çocuklarımızı kararlı olmaları için nasıl destekleyeceğimiz konusunda aşağıdaki maddeleri gözden geçirebiliriz:

1. Zorluklar karşısında sebat etmiş insanların ilham verici hikâyelerini paylaşın. (Anlatın, okuyun, film izleyin.)
2. Çocuğunuzun sebat etmediği zamanlar ve ortaya çıkan sonuçlar hakkında kendi hikâyelerini (anlatın, yazın, çizin) paylaşmasını sağlayın.
3. Çocuğunuzun azim gerektiren deneyimleri yaşaması için fırsatlar oluşturun.
4. Oyun oynarken, yeni bir beceri öğrenirken, bir işi yaparken gösterdiği ısrarlı davranış ve tutum için çocuğunuzunuzu övün.

Güçlü ve zayıf yanlarımızın farkındayız, zorlandığımız alanları biliyoruz ve üstesinden gelmek için kararlı bir şekilde öğrendiklerimizi uygulamaya çalışıyoruz. Peki nereye varmak istiyoruz? Ulaşmak istediğimiz nokta, başarmak istediğimiz nedir? Bunun için hedeflerimizi belirlememiz gerekli.

Hedef Belirlemek

Hepimizin aklında ay sonunda bütçemizi dengelemek gibi kısa zamanda gerçekleşecek ya da bir okuldan mezun olmak, bir ev satın almak, iş değiştirmek gibi uzun zamanda gerçekleşecek hedefleri vardır. Yeni bir beceri öğrenmek, bir işe girmek gibi hayatın her alanında insanlar kendilerine hedefler koyarlar. Belirli hedeflerimiz olduğunda gerçekleştirmek için yapabileceklerimizi daha iyi planlayabiliriz (6). Aşağıdaki maddeleri düşünerek durumu gözden geçirebilirsiniz.

Benim çocuğum;

1. Akademik hedefler belirler.
2. Akademik olmayan hedefler belirler.
3. Hedeflere öncelik verebilir.
4. Bir hedefin ne zaman gerçekçi olduğunu bilir.
5. Hedeflere ulaşmak için planlar/adımlar geliştirir.
6. Kısa ve uzun vadeli hedefler arasındaki ilişkiyi anlar.
7. Engellerle karşılaştığında hedeflere ulaşmanın alternatif yollarını bulur.
8. Hedeflere ulaşmak için başkalarıyla birlikte çalışma ihtiyacını anlar.

Öğrenme güclüğü olan öğrencilerin çeşitli alanlarda hedef belirleme yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olmak önemlidir. Araştırmalar, öğrenme güclüğü olan çocukların yalnızca okulda değil, hayatlarında da başarılı ve tatmin edici bir yaşam sürmeleri için sosyal ilişkiler, istihdam, aile, sağlık, psikolojik sağlık, boş zaman etkinlikleri ve hobiler, finansal özgürlük, bütçe yönetimi ve bağımsız yaşamla ilgili hedef belirleme becerilerinin geliştirilmesinin de gerekli olduğunu göstermektedir.

Çocuklarınızın hedef belirlemeleri için nasıl yardımcı olabilirsiniz?

1. Çocuğunuzun gerçek, kısa vadeli bir akademik hedef yazmasını isteyin.
2. Bu hedefe ulaşmak için adımları oluşturmasını isteyin.
3. Çocuğunuzun uzun vadeli bir kariyer hedefi belirlemesini sağlayın ve bu hedefe ulaşmak için adım adım süreci tartışın.
4. Hedef belirleme davranışını vurgulayarak çocuğunuzun o kariyerdeki biriyle görüşmesini sağlayın.
5. Başarılı bireyleri tartışın ve bu bireyleri başarıya götüren deneyimleri, geçmişleri, fırsatları ve kritik olayları konuşun.

6. Belirli hedefleri olan kişilerden örnekler sunun; onların güçlü, zayıf yönleri ve özel yeteneklerine dayalı olarak hedeflerinin gerçekçi görünüp görünmediğini tartışın.

Duygusal Başa Çıkma Stratejileri

Belirlemiş olduğumuz hedeflerimiz var ve kararlı bir şekilde başarmak için çalışıyoruz. Ancak her şey istediğimiz gibi gitmeyebilir. Öğrenme güçlüğü olan çocukların duygusal olarak güçlü olmaları ve stresle başa çıkmaları önemlidir. Zaman zaman başarısızlık anlarında çocuğunuz tepkilerini kontrol etmede zorlanabilir. Aşağıdaki maddeleri düşünerek durumu gözden geçirebilirsiniz.

Benim çocuğum;

1. Duygusal tepkilerinin kendisini nasıl etkilediğinin farkındadır.
2. Strese, hayal kırıklığına ve duygusal üzüntüye neden olan durumların farkındadır.
3. Stresten kaçınmak veya stresi azaltmak için stratejiler geliştirir.
4. Kendine stres veren durumları ve olayları bilir.
5. Dışarıdan desteğe-yardıma ne zaman ihtiyaç duyduğunu bilir.
6. Öfkesini kontrol eder.
7. Üzgün olduğu zaman kendisini üzen durumu ve duygularını uygun bir şekilde ifade eder.



Görsel 9. Betimleme: Sohbet eden anne ve genç kız

Bazen çok sinirleniyorum, istediğim gibi gitmiyor işler, öfkeleniyorum. Sonra üzülüyorum bağırduğım için, kavga etmek de istemiyorum. Kontrol etmek zor oluyor bazen, aniden kızıyorum mesela. (Yusuf, 16)

Öğrenme güçlüğü olan bireyler stres, hayal kırıklığı ve zorluklarla başa çıkmak için belirli başa çıkma stratejileri geliştirebilirler. Öğrenme güçlüğü olan çocuklara başa çıkma stratejileri geliştirmelerinde yardımcı olmak amacıyla kullanabileceğimiz farklı yöntemler mevcuttur.

1. Çocuğunuzla yaptığınız konuşmalarda duyguları tanımlayan kelimeler (kızgın, mutlu, hayal kırıklığına uğramış, yenilmiş, gururlu, sabırsız vb.) kullanın.
2. Çocuğunuza en çok stres yaşadığı durumları sorun (sınıfta sesli okuma, sınıf arkadaşının ödevini düzeltme, partilerde sosyal ipuçlarını toplama vb.) ve bu durumlar hakkında konuşun.
3. Duyguların değişebileceğini her zaman mutlu olmanın mümkün olmadığını zaman zaman üzgün, kırgın, kızgın, öfkeli hissedebileceğini bunun normal olduğunu söyleyin.
4. Çocuğunuzdan stresin başlangıcında vücudunun nasıl hissettiğini yazmasını isteyin.
5. Yazmak zorlayıcı oluyor ise ses kaydı almasını ve ne düşündüğünü söylemesini isteyin.
6. Çocuğunuzla stresin uyarıcı işaretlerini ve başa çıkma stratejilerinin nasıl kullanılacağını tartışın.
7. Çocuğunuzun stresi azaltacak stratejiler (gevşeme teknikleri, ağırlık kaldırma, basketbol oyunu, müzik dinleme, film izleme vb.) belirlemesini sağlayın.
8. Öğrenme güçlüğü ile ilgili duygusal ihtiyaçları dışarıdan yardım gerektiren kritik bir noktaya ulaştığında ve doğru yardıma nasıl erişileceğini öğrenmesi için çocuğunuza rehberlik edin.
9. Yardım almanın çok normal bir şey olduğunu, bir uzmana yaşadığı mutsuzluğu, öfkeyi ya da dertlerini anlatmasının iyi bir şey olduğunu ifade edin.
10. Çocuğunuzun iyi akran ilişkileri geliştirmesini destekleyin ve yardımcı olun.

Destek Almak ve Yardım İstemek

İhtiyaç duyduğumuzda yardım istemek, bir arkadaşımıza ya da aile üyesine danışmak, derdimizi paylaşmak sahip olmamız gereken önemli becerilerden biridir. Yardımlaşmak önemli bir beceridir ve erken yaşlardan itibaren çocuklarımıza paylaşmanın ve yardımlaşmanın önemini açıklamamız önemlidir. Aşağıda yer alan maddeleri göz önünde bulundurarak çocuğunuzun bu davranışları ve becerileri gösterip göstermediğini değerlendirebilirsiniz.

Benim çocuğum;

1. Yardıma ihtiyacı olduğunu fark eder.
2. Nasıl yardım alacağını bilir.
3. Gerektiğinde yardım ister.
4. Teknolojik destekleri kullanmaya isteklidir.
5. Öğrenme güçlüğü olan bireylere yardımcı olacak yasaların farkındadır.

Araştırmaların sonuçlarına göre öğrenme güçlüğü olan bireylerin eğitim, istihdam, sosyal ilişkiler, bağımsız yaşam, aile ilişkileri ve boş zaman etkinlikleri dâhil olmak üzere farklı alanlarda desteğe ihtiyaçları olduğu görülmektedir. Öğrenme güçlüğü olan bireylerin, bu alanların her birinde destek hizmetlerine nasıl erişeceklerini ve kullanacaklarını bilmeleri çok önemlidir. Çocuğunuzun üstesinden gelemediği durumlarda nasıl destek arayacağına ilişkin aşağıdaki maddeleri uygulayarak ona yardımcı olabilirsiniz:

1. Öğrenme güçlüğü olan bireylerle ilgili yasalar hakkında bilgi edinin ve bunu çocuğunuzla tartışın.
2. Öğrenme güçlüğü organizasyonları ve savunuculuk grupları hakkında bilgi edinin, bu gruplara çocuğunuzla birlikte katılın.
3. Günlük aile etkileşimlerinde nasıl yardım isteneceğine model olun.
4. Başkalarının yardımına ihtiyacı olan kişiler, bu yardımı nasıl aldıkları ve yardım almanın faydaları hakkında hikâyeler paylaşın. (Anlatın, okuyun, film izleyin.)
5. Teknolojik yardımı kullanmayı öğrenin.
6. Çocuğunuzun yazım denetleyicileri, ses kaydediciler, metin okuyucular ya da dikte programları gibi okuma-yazma zorluklarını gidermede yardımcı olabilecek teknolojileri denemesini sağlayın.

Günlük Yaşam ve Yetişkinlik Becerileri

Bu bölümde açıklamış olduğumuz öz farkındalık, kararlı olmak, hedef belirlemek, duygusal başa çıkma stratejileri, destek almak ve yardım istemek başlıkları altında karşılaştığı problemler ile baş edebilen bireylerin özelliklerini açıkladık. Bu özellikler çocuklarımızın kişilik özellikleri de ilişkilidir. Tüm bu özelliklerin yanında çocuklarımızın öğrenmeleri ve aktif olarak kullanmaları gereken daha basit, günlük yaşamda sahip olmaları gereken bazı beceriler de bulunmaktadır. Bunlara örnek olarak bütçe hesabı yapmayı, seyahat etmeyi, alışveriş yapmayı ve yemek yapmayı örnek olarak verebiliriz (7).

SORU

Çocuğunuzun günlük hayatta yerine getirmekte zorlandığı işler var mıdır?

Günlük yaşam sorumlulukları ve karşılaşılan problemler okul hayatından önemli farklılıklar içermektedir. Bununla birlikte, yetişkin yaşamında bağımsız bir şekilde hayatı sürdürmek için gerekli beceriler okul hayatında başarılı olmak için gereken beceriler ile benzerlikler gösterir.

! DİKKAT

Öğrenme güçlüğü yalnızca akademik başarıyı etkileyen bir durum değildir. Size kolay gelen günlük hayat becerileri çocuğunuz için zorlayıcı olabilir.

Annem, "Evde yalnız korkar mısın?" dedi bana, sevdiğini biliyorum ama 17 yaşımıdayım. Neden korkayım, yalnız kalabilirim, yemek de yaparım ama bir şey yapmak istediğimde hemen işime karışıyorlar. (Sevgi, 17)

Aşağıda günlük hayatta pek çok yetişkinin yaptığı davranışlar ve beceriler yer almaktadır. Çocuğunuzun da bir yetişkin olarak bu becerileri ve davranışları göstermesi önemlidir:

1. Etkinliklere zamanında gitmek
2. Organize olmak ve düzenli kalmak
3. Gerekli bilgilere sahip olmak
4. Planlama yapmak ve strateji oluşturmak
5. Sıklıkla tekrarlayan, ilgi çekmeyen görevlere katılmak
6. Görevleri zamanında tamamlamak
7. Uzun süren toplantılara katılmak, mesai saatleri içerisinde iş yerinde bulunmak
8. Seçenekleri karşılaştırmak ve seçimler yapmak
9. Bağımsız çalışmak
10. Süreci takip etmek ve kendini kontrol etmek
11. Yönergeleri dinlemek ve takip etmek
12. Duyguları kontrol etmek ve hayal kırıklığıyla başa çıkmak

SORU

Yukarıda listelenen beceriler arasında çocuğunuzun zorlandığını düşündükleriniz hangileridir?

Aileler olarak çocukların okul ile ilişkili görevlerinden kaynaklanan yoğunlukları sebebiyle onlara ev işleri ile ilgili sorumluluklar vermeyerek beklentimizi "Derslerini yapsın yeter." olarak belirlemekteyiz. Ancak günlük hayat sorumlulukları her bireyin bir gün yerine getirmesi gereken görevlerdir ve erken yaşlarda aile ortamında bu becerileri deneyimleyen çocuklar bağımsız birer yetişkin olma durumlarında daha avantajlı olurlar. Lise dönemi çocuklarınızın ev içinde daha çok sorumluluk üstlenebilecekleri ve bu görevleri rutin olarak yerine getirebilecekleri bir dönemdir. Çeşitli alanlarda çocuğunuzu yönlendirmeniz ve ona yeni beceriler kazandırmanız mümkündür.

Aşağıda mutfak becerileri ve yemek hazırlamak, sağlık hizmetlerinden yararlanmak, temizlik yapmak ve kişisel bakım, alışveriş yapmak ve toplumsal becerilere yönelik çocuğunuzu yetişkinlik dönemine, bağımsız yaşama hazırlamak için yapabileceğiniz işler sıralanmıştır. Çocuğunuzun kendine yeten bir yetişkin olması için bu alanlardaki becerileri desteklemeniz ve model olmanız çok önemlidir.

Mutfak Becerileri ve Yemek Hazırlamak

1. Sevdiği yemekleri birlikte hazırlamayı önerin ve birlikte yemek yapın.
2. Pratik, hazırlayabileceği yemekler öğretin.
3. Akşam yemeğinde sofrayı kurmada yardım isteyin.
4. Sofranın kaldırılmasına yardımcı olmasını ve tabağını suya tutmasını isteyin.
5. Bulaşık makinesinin nasıl doldurulduğunu ve çalıştırıldığını öğretin.
6. Meyve soymak, sebze doğramak gibi basit bıçak kullanma görevleri verin.



Görsel 10. Betimleme: Mutfak içinde ocakta yemek pişiren genç bir erkek ve onu izleyen anne

Sağlık

1. Baş ağrısı, grip ve nezle gibi yaygın sorunlarda çözüm yollarını öğretin.
2. İlaç kullanımında dikkat etmesi gerekenleri açıklayın.
3. Hastane randevusu almayı öğretin.
4. Aile hekimi bilgilerinizi onunla paylaşın.
5. Alerjisi olduğu gıdalar varsa dikkat etmesi gereken yiyecekleri listeleyin.
6. Süreçten bir rahatsızlığı olursa (şeker vb.) düzenli yapması gereken işleri listeleyin.

Temizlik ve Kişisel Bakım

1. Çamaşır makinesini kullanmayı öğretin.
2. Kıyafetlerini yıkama ve kurutma görevini üstlenmesini isteyin.
3. Odasını elektrik süpürgesi ile süpürmesini isteyin.
4. Nevresimlerini kendisinin değiştirmesini söyleyin.
5. Çorap ve çamaşırını sık değiştirmesinin önemli olduğunu söyleyin.
6. Deodorant kullanmanın önemini hatırlatın.
7. Düzenli duş almanın sağlığı ve temizliği için önemli olduğunu açıklayın.
8. Ağız ve diş bakımına dikkat etmesi gerektiğini hatırlatın.

Alışveriş ve Para Kullanımı

1. Onun adına bir banka hesabı açın.
2. Bankamatikte işlem yapma deneyimi kazandırın.
3. Bazı faturaların takibi ve ödenmesi görevini üstlenmesini isteyin.
4. Temel ihtiyaç maddelerinin fiyatları hakkında bilgi verin.
5. Tek başına alışveriş yapma deneyimi yaşamasını sağlayın.
6. Parasının takibini yapmasını isteyin.
7. Alışveriş listesi hazırlarken ve pazar alışverişi yaparken size yardımcı olmasını isteyin.

Toplumsal Beceriler

1. Ehliyet almak için neler yapması gerektiğini anlatın.

2. Pasaport almak ve seyahat etmek için neler gerektiğini araştırmasını isteyin.
3. Kimlik kartı yenilemek ve benzeri resmî işler için hangi kurumlara gideceğini öğretin.
4. Şehir içinde toplu taşıma kullanmasını destekleyin.

Neler Öğrendik?

Çocuklarınızın gelecekte kendi ayakları üzerinde duran bağımsız birer yetişkin olmaları için öz farkındalık, kararlı olma, hedef belirleme, duygusal başa çıkma stratejileri ile destek alma ve yardım isteme becerileri büyük önem taşır. Çocuğunuzun bu özelliklerini güçlendirmek ve bağımsız bir birey olabilmek için sunabileceğiniz destekler mevcuttur. Böylece yalnızca okul ile ilişkili akademik becerilerde değil hayatın tüm alanlarında karşılaştığı güçlükler ile baş edebilmesi için çocuklarımızı hazırlamayı hedefleriz. Bunun yanında çocuğunuzun temizlik, alışveriş, yemek yapma gibi günlük yaşam becerilerini öğrenmesi ve içselleştirilmesi de kendine yeten bir birey olması için kritik önem taşımaktadır.

Yararlanılan Kaynaklar

1. Patton, J. R., & Polloway, E. A. (1992). Learning disabilities: The challenges of adulthood. *Journal of Learning Disabilities*, 25(7), 410-415.
2. Pallisera, M., Fullana, J., Puyaltó, C., & Vilà, M. (2016). Changes and challenges in the transition to adulthood: views and experiences of young people with learning disabilities and their families. *European Journal of Special Needs Education*, 31(3), 391-406.
3. Gerber, P. J. (2012). The impact of learning disabilities on adulthood: A review of the evidenced-based literature for research and practice in adult education. *Journal of Learning Disabilities*, 45(1), 31-46.
4. Lichtenstein, S. (1993). Transition from school to adulthood: Case studies of adults with learning disabilities who dropped out of school. *Exceptional children*, 59(4), 336-347.
5. Patton, J. R., Cronin, M. E., Bassett, D. S., & Koppel, A. E. (1997). A life skills approach to mathematics instruction: Preparing students with learning disabilities for the real-life math demands of adulthood. *Journal of Learning Disabilities*, 30(2), 178-187.
6. 6.Davis, M. T., & Garfield, T. A. (2021). Transition to Adulthood: Preparing Students With Specific Learning Disabilities. *Kappa Delta Pi Record*, 57(2), 64-69.
7. Smith, C., & Strick, L. (1999). *Learning disabilities: A to Z: A parent's complete guide to learning disabilities from preschool to adulthood*. Simon and Schuster.

BÖLÜM 5

Doç. Dr. Ahmet Bilal ÖZBEK



SOSYAL İLİŞKİLER VE
İLETİŞİM

Genel Amaç

Sevgili Aileler; bu bölümün amacı, öğrenme güçlüğü olan lise öğrencilerinin sosyal ilişkiler, iletişim becerileri bağlamında yaşayabilecekleri sorunları ve ebeveynlerin çocuklarına sunabilecekleri destekleri açıklamaktır.

Kazanımlar

Bu bölümde aileler, bakım verenler aşağıdaki kazanımları edinirler:

- Öğrenme güçlüğü'nün sosyal becerilere olan etkisini fark eder.
- Önemli sosyal becerileri ve desteklenmesi için kullanabilecekleri stratejileri ifade eder.
- Akran zorbalığını ve türlerini ifade eder.
- Akran zorbalığı durumlarında yapmaları gerekenleri ifade eder.

İçerik

1. Öğrenme Güçlüğü'nün Sosyal Beceri ve İletişim Boyutuna Etkileri
2. Sosyal Beceriler
3. Ebeveynler Olarak Ne Yapabilirsiniz?
4. Akran Zorbalığı
5. Çocuğunuzu Zorbalıktan Korumak için Neler Yapabilirsiniz?
6. Neler Öğrendik?

Açıklamalar

Bu bölümde, öğrenme güçlüğü olan çocukların sosyal becerileri, arkadaşlık ilişkileri ve iletişim becerileri hakkında bilgiler verilerek çocuğunuzun lise çağında bu becerilerde desteklenmesi için yapabileceğiniz ve dikkat edilmesi gereken önemli konular paylaşılacaktır. Çocukların sosyal yaşantıları ve okul hayatlarını etkileyen akran zorbalığı konusu açıklanarak çocuğunuzu akran zorbalığına karşı korumak için yapabilecekelinize örnekler verilecektir.

Giriş

Öğrenme güçlüğü etkisini en çok dil gelişimi alanında göstermektedir. Dil gelişimindeki sınırlılıklar çocukların iletişim becerilerini ve sosyal ilişkilerini doğrudan etkileme ihtimali bu-

lanan ve dikkate alınması gereken bir durumdur (1). Pek çok öğrenme güçlüğü olan çocuğun konuşurken duraksadığını, uygun sözcüğü bulmak için sıklıkla yoğun çaba harcamak zorunda kaldığını görürüz. Sizler de çocuğunuzun zaman zaman başından geçmiş olan bir olayı sıralı bir şekilde anlatmakta zorlandığını görmüş olabilirsiniz.

Yalnızca dil gelişimi ile ilişkili yaşayabilecekleri sorunlar değil aynı zamanda okul hayatlarında sık sık yaşadıkları başarısızlık durumları, sürekli olarak yanlışlarının ve hatalarının konuşulması çocukların öz güven problemi yaşamalarına sebep olabilir. Bu durumda çocuklar grup etkinliklerine katılmaya karşı isteksiz olurlar ve akranları ile etkileşimleri sınırlanır.

Öğrenme Güçlüğü'nün Sosyal Beceri ve İletişim Boyutuna Etkileri

Öğrenme güçlüğü olan çocukların sosyal becerilerinin incelendiği araştırmaların sonuçları, çocukların yaklaşık %75'inin sosyal beceriler ve iletişim becerilerinde akranlarına göre daha zayıf olduklarını ve bu durumun okul hayatlarında sosyal kabul düzeylerini olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir. Sosyal kabul bir çocuğun grubun diğer üyeleri tarafından sevilme ve beğenilme durumu, grup içerisinde diğerleri ile olan bağı, gruptaki yeri ve akranları tarafından nasıl algılandığı olarak tanımlanabilir. Sosyal kabulün zayıf olması özellikle ergenlik döneminde çocukların üzerinde olumsuz etkileri olan, okul başarısını ve okula devam etme isteğini etkileyen büyük bir sorundur (2).

SORU

Çocuğunuzun iletişim başlatma, arkadaşlık kurma gibi sorunları olduğunu düşünüyor musunuz?



Öğrenme güçlüğü olan çocuklarla gençlerin akranları tarafından reddedilme, dışlanma ve ihmal edilme olasılıklarının daha yüksek olduğu pek çok araştırmada tespit edilmiştir. Bu durumun sebebi olarak iletişim becerilerindeki sınırlılıklar gösterilmektedir. Akran ilişkileri, çocukların gelişiminde kritik öneme sahiptir. Akranlarıyla sorun yaşamamanın yanı sıra öğrenme güçlüğü olan birçok öğrenci problem davranışlar gösteriyor olabilir. Öğretmenler, öğrenme güçlüğü olan öğrencilerin neredeyse %80'inin akranlarından daha fazla dikkat dağınıklığı, hiperaktivite ve uyum sorunları yaşadıklarını söylemektedir.

! DİKKAT

Öğrenme güçlüğü olan tüm çocuklar, sosyal alanda problemler yaşamayabilirler. Ancak deneyimledikleri diğer problemlerin sosyal ilişkilerini etkileme riski vardır.

İletişim ve sosyal becerileri güçlü olan çocukların, gençlerin okullarında, sınıflarında ve arkadaş gruplarında sosyal kabul düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir. Sosyal kabul çocukların arkadaşları ile etkileşime girme fırsatlarını artırır ve böylece çocukların sosyal öğrenmeler gerçekleştirmesi mümkün olur. Tüm bireyler ait oldukları gruplarda sohbetler, oyunlar, çalışmalar sırasında diğer bireylerden bilgi ve beceriler edinirler. Bu sebeple öğrenme güçlüğü olan çocukların da okul hayatlarından en yüksek katkıyı alabilmeleri için sosyal kabul düzeyleri büyük önem taşır (2). Çocuklarınızın bu dönemde hangi sosyal ve iletişim becerilerinin önemli olduğunu ve desteklemek için neler yapabileceğiniz aşağıda sıralanmıştır.

Konuşurken söylemeyi düşündüğüm şeyleri seçmeye çalışırken karşımdakini dinlemekte zorlanıyorum, sonra söylemek istediğim şeyi unutuyorum. (Ufuk, 15)

Sosyal Beceriler

Sosyal becerileri nasıl destekleyebileceğimizi daha net anlayabilmek için bazı önemli sosyal becerileri sıralamamız iyi olacaktır. Çevresi ile etkili iletişim kurabilen insanların gösterdikleri özellikler arasında şunlar yer almaktadır:

Göz Teması Kurmak

İnsanlarla göz teması kurmak şüphesiz en önemli sosyal becerilerden biridir. Ergenlik çağındaki gençlerin iletişim sırasında göz teması kurmamasının dikkat dağınıklığı, utangaçlık, kayıtsızlık, düşük öz güven veya kendilerini iyi hissetmemeleri gibi farklı sebepleri olabilir. Çoğu zaman bunu farkında olmadan yaparlar ve küçük hatırlatmalara ihtiyaç duyabilirler. İletişim sırasında dinleyen kişinin hiç göz teması kurmaması, konuşan kişiye bakmaması iletişimi olumsuz etkiler ve konuşan kişinin üzerinde "önemsenmediği" gibi yanlış bir izlenim bırakabilir.

Göz teması kurmak, çocuğunuza öğretmeniz gereken en önemli sosyal becerilerden biri olsa da tüm gençler için kolay değildir. Çocuğunuza bakışlarını kaçırmanın onu utangaç ve gergin gösterebileceğini söyleyin. Özellikle dinlerken daha uzun süre konuşan kişiye bakmaya çalışmasının önemli olduğunu ifade edin. Göz teması kurduğunda başka bir yere gözlerini çevirirken daha yavaş hareket etmesini, başını aniden çevirmemesi gerektiğini söyleyin.

İnsanlara İsmiyle Hitap Etmek

Arkadaşlık ilişkilerinde "kanka, dostum" gibi hitaplar çok yaygın olsa da okulda ya da çalışma hayatında yeni tanışılan insanlara ismiyle seslenmek, yeni tanışılan birinin adının hatırlanması olumlu izlenim bırakmak ve iyi bir iletişim kurmak için çok etkili bir yoldur. Çocuğunuza insanlara adları ile seslenmenin önemli olduğunu hatırlatın.

Karşılıklı Sohbet Sürdürmek

İletişim karşılıklı sürdürülmesi gereken bir süreçtir. Bir taraf sürekli konuştuğunda ve karşısındakine söz hakkı vermediğinde ya da bir tarafın yanıtları çok sınırlı olduğunda karşılıklı sohbetin sürdürülmesi oldukça güç olmaktadır. Çocuklarınızın iletişim becerilerinde ustalaşmasını sağlamak biraz pratik gerektirebilir. Bunu kolaylaştırmak için bazı basit soruları sormayı alışkanlık hâline getirebilirler. Bir arkadaşı "Bugün nasılsın?" diye sorarsa çocuklarımız "İyiyim, sen nasılsın?" diye cevap vermelidir. Yalnızca "İyi." şeklinde verilen bir cevap iletişimi sonlandırır. Kendisine sorulan soruları geri sorması sohbetin sürmesini sağlar. İletişim başlatmak ve sürdürmek için "Nasıl geçti günün? Hafta sonu neler yaptın? Yaz tatili için planların neler?" gibi sorular sorabilirler.

Yetişkinler ile İletişim

Çocuklar aileleri ve öğretmenleri dışında yetişkinler ile nadiren sohbet etmek ve iletişime girmek durumunda kalırlar. Ancak yaşları ilerledikçe lise eğitimleri sırasında staj yapma, kısa süreli işlerde çalışma ya da üniversiteye ve iş hayatına geçiş aşamalarında pek çok yetişkin ile iletişim kurmaları gerekir. Bu gibi durumlarda zorluk yaşayabilirler ancak bu zamanla deneyimler ile aşılabilen bir durumdur. Çocuğunuzu aile ortamlarında yetişkinler ile iletişim kurması için zorlamak yerine kendisini rahat hissettiği durumlarda sohbete katılabilmesi için fırsatlar oluşturun.



Görsel 11. Betimleme: Babasının omzuna başını koymuş cep telefonundan babasına gülerek bir şey gösteren genç bir kız

Beden Dilini Okumak

İletişimin içerisinde sözel olmayan pek çok öge bulunur. Jestler, mimikler, göz hareketleri ve yüz ifadeleri ile aktarılan mesajlar vardır. Öğrenme güçlüğü olan çocukların yüz ifadelerini ve sözel olmayan iletişim ipuçlarını algılamada problemler yaşadıkları bilinmektedir.

Yüz ifadeleri ve beden dili insanların düşündükleri ve hissettiklerine ilişkin çok şey söyleyebilir. Çocuklarımızın sadece başkalarının beden dilini okumaya alışmaları gerekmez, aynı zamanda kendilerini ifade ederken de beden dillerini uygun bir şekilde kullanmayı bilmeleri gerekir. Bir kişinin kollarını kavuşturmuş olması, dudak bükmesi, kaşını kaldırması, ellerini iki yana açması gibi çok farklı anlamlarda beden dili ifadeleri vardır. Çocuğunuza bu ipuçlarına dikkat etmesinin gerektiğini hatırlatın.

İyi Bir Dinleyici Olmak

Anlatılanları gerçekten dinleyen ve dinlediğini belli eden kişilerin güçlü arkadaşlık ilişkileri kurmaları daha kolay olmaktadır. Ancak ergenlik çağındaki pek çok çocuk iyi bir dinleyici değildir. Anlatılanları dinlemek ve takip etmek zor bir beceridir. Dinlerken beklememiz ve beklerken dikkatimizi karşımızdaki kişiye yöneltmemiz, dikkat dağıtan uyarıları görmezden gelmemiz gerekir. Dinleme aşamasından sonra konuşan kişinin anlattıklarına bir tepki beklediğini görürüz. Bu durumda uygun bir cevap vermek gerekir. Çocuğunuza bu durumlarda karşısındaki kişinin ruh hâline uygun cevaplar vermesi gerektiğini hatırlatın.

Empati Becerileri

Pek çok ergenlik çağındaki çocuk bencilce hareketler yapar. Ciddi değişimler yaşadıkları bu yaş döneminde bu durum çoğunlukla normaldir. Kendilerine odaklı bir hayat sürdürdüklerini görürüz. Zaman zaman çocuğunuza her bireyin kendi bakış açısı olduğunu, kendi deneyimleri ve yaşantısı sebebiyle farklı düşünebileceğini açıklayın. İnsanların farklı davranışları, düşünceleri, alışkanlıkları, hobileri, zevkleri ve damak tatları olabileceğini anlatın. Kendisini başka birinin yerine koyarak olayları değerlendirmenin nasıl olacağını çocuğunuza sorun. Böylece olaylar karşısında daha esnek ve sakin olmasını sağlayabilirsiniz.

İyi Bir İlk İzlenim Bırakmak

İnsanlar birbirleri hakkındaki düşüncelerini düşündüğümüzden çok daha kısa sürede verirler. İlk kez tanıştığımız birinin o gün seçmiş olduğu kıyafet, konuşurken kullandığı sözcükler ve üslubu karar vermemiz için bize bilgi verir. Özellikle ergenlik döneminde gençler dış görünüşüne çok önem verirler. Çocuğunuza en önemli olanın temiz kıyafetler giymek, bakımlı olmak, karşılaştığı insanlara kibar bir dil ile konuşmak olduğunu ifade edin. İyi bir izlenim bırakmak için olmadığı birisi gibi davranmasına ya da giyinmesine ihtiyacı yok. Selamlaşmak, gülümsemek, hal hatır sormak ve ayrılırken "Memnun oldum.", "İyi günler" gibi kısa bir vedalaşma yapmak iyi bir izlenim için yeterlidir.

Ebeveynler Olarak Ne Yapabilirsiniz?

Lise çağındaki bir genç ile sosyal olarak aktif paylaşımlar yapmakta zorlanabilirsiniz. Ergenlik çağında çocukların biraz daha içine kapalı olmaları ya da sizden uzak durmaya çalışmaları normaldir (3). Öğretici ve zorlayıcı olmaktan kaçınarak çocuğunuzun sosyal becerilerini ve iletişim yeteneklerini güçlendirmek için yapabileceklerinize bir göz atalım.

SORU

Çocuğunuzla rahatlıkla konuşabiliyor musunuz?



Ortak İlgi Alanları Oluşturun

Çocuğunuzla aynı takımı tutuyor, aynı sporları izlemeyi seviyor, benzer dizileri takip ediyorsanız işiniz çok kolay. "Hadi gel mısır patlatalım ve X dizisinin yeni bölümleri internette izleyelim." ya da "Akşam X takımın maçı var, kadroda kimler olacak acaba?" diyerek etkileşimi başlatabilirsiniz. Eğer aklınıza bir ortak noktanız ve hobiniz gelmiyorsa sizin yapmak istediğiniz değil çocuğunuzun ilgi duyduğu müzik türlerini, filmleri, dizileri, sporları öğrenin ve eleştirel yaklaşımdan sevdiği bir şarkıyı dinlemeyi ya da sevdiği bir diziyi izlemeyi deneyin. Böylece üzerine birlikte konuşabileceğiniz konular oluşur ve çocuğunuzun iletişim becerilerini yönlendirme şansı elde edersiniz. Ebeveynler olarak çocuğunuzun en çok gördüğü insanlar sizlersiniz. İletişim becerilerini sizinle pratik yapabilir. Çocuğunuz sizin ondan yeni şeyler öğrendiğinizi gördüğünde sizin de verdiğiniz önerilerinizi dinlemeye ve sizden öğrenmeye daha açık olacaktır.

Sorular Sormak

İletişimler çoğunlukla sorular ile başlar. Hatır sormak, okulu ve dersleri sormak günlük hayatta en çok kullanılan sorulardır. Sohbetler başlatırken bir konuda karşımızdaki kişinin düşüncelerini öğrenmek için sorular sormak etkili bir iletişim için çok önemlidir. "Evet! Hayır!" kelimeleri ile cevaplanmayacak sorular sormak, çocuklarınızın iletişim becerilerini desteklemek için önemli bir adımdır. Soracağınız farklı sorular ile çocuğunuza model olursunuz ve çocuğunuz bu tür soruları kendi arkadaşları ile sohbetleri sırasında kullanabilir. Örneğin "Okul nasıl?" diye sormak yerine "Bugün okulda komik bir şey oldu mu?" diye sorabilirsiniz. İletişim girişimleriniz zaman zaman yanıtsız kalabilir ya da kısa cevaplar alabilirsiniz. Ancak bir önceki maddede ifade ettiğimiz gibi ilgi duyduğu alanlarda sorular sorup ilgisini çekebilirsiniz. Örneğin "İzlediğimiz, X dizisinde oynayan oyuncunun başka dizisi var mı?" diye sorarsanız size ayrıntılı bir cevap verme ihtimali daha yüksektir.

Hayalî Senaryolar Çalışmak

Çocuğunuzun iş görüşmesine gitmeden önce ya da önemli bir etkinliğe katılmadan önce olası durumlarda nasıl davranacağını, nasıl konuşacağını evde denemeniz hem eğlenceli bir paylaşım fırsatı hem de çocuğunuzun iletişim becerileri için yararlı olabilir. Bunu okulda bir sunum yapması gerektiği zaman önce evde size sunması, bu sunum sırasında sorulabilecek bir soruyu nasıl cevaplayacağı gibi akademik amaçlarda da kullanabilirsiniz. Çocuğunuzun iletişim kuracağı kişinin rolünü üstlenin ve örneğin size kendini tanıtmasını isteyin. Ardından, çocuğunuza tavsiyeler verebilmek ve model olmak için rolleri değiştirin. Çocuğunuza tavsiye verirken gülümseme ve göz teması kurma gibi beden dilini de dâhil etmeyi unutmayın.

Çocuğunuzun Sınırlarını Bilin ve Rol Model Olun

Çocuğunuz gerçekten utangaç ya da sosyal kaygı düzeyi yüksek bir çocuk olabilir. Sosyal etkileşimlere onu zorlamanın yarardan çok olumsuz sonuçları olabileceği için ısrarcı olmaktan kaçının. Öncelikle iyi bir rol model olarak çocuğunuzunuzu destekleyebilirsiniz. Çocuğunuzdan iyi bir dinleyici olmasını istiyorsunuz. Önerilerinizin ve tavsiyelerinizin daha etkili olması için sizin de ev içerisinde eşinizi ya da çocuklarınızı daha iyi dinlemeniz, göz teması kurmanız, söylediklerini ve ilgi duydukları konuları hatırlamanız önemlidir. Sizlerin komşularınızla selamlaşmanız, küçük sohbetler gerçekleştirmeniz, yardım teklif etmeniz ve iletişim başlatma biçimleriniz çocuklarınızın görerek öğreneceği önemli sosyal becerilerdir.

Akran Zorbalığı

Zorbalık, büyük ölçüde aynı yaşlarda olan çocukların ve gençlerin sosyal ortamlarında ortaya çıkan, zorbalık yapan ile buna maruz kalan arasında güç dengesizliğinin olduğu bir saldırganlık biçimidir. Zorbalık geniş bir kavramdır ve farklı şekillerde ortaya çıkabilir. Örneğin fiziksel saldırı bir zorbalık türüdür. Aynı zamanda lakap takılması ve alay edilmesi de sözel olarak zorbalık yapılması olarak değerlendirilir (4).

Akranları tarafından zorbalığa uğramak, dünya çapında ciddi bir sorundur. Hem zorbalık yapan hem de mağdur olan çocuklar, yetişkinliğe kadar sürebilecek sosyal, duygusal ve psikiyatrik sorunlar açısından risk altındadırlar. Öğrenme güçlüğü olan çocuklar gibi iletişim ve sosyal becerilerde sorunlar yaşayabilecek çocukların zorbalığa maruz kalma ve bu sebeple problemler yaşamalarının önüne geçmek önemlidir.

! DİKKAT

Akran zorbalığı her zaman fiziksel değildir.

Zorbalık farklı türlerde ortaya çıkabilir. Bunlar:

Fiziksel Zorbalık: Dürtmek, itirmek, vurmak, tekmelemek, eşyasına zarar vermek ve dövmek.

Sözel Zorbalık: Bağırarak, alay etmek, isim takmak, hakaret etmek, tehdit etmek...

Dolaylı Zorbalık: Dedikodu çıkarmak, dışlamak, başka birisinin zarar vermesini sağlamak...

Siber Zorbalık: Hakaret içeren mesajlar ya da görseller göndermek, özel görüntülerini yaymak...

Sınıfımda bir çocuk var, sürekli saçımı çekiyor, sırt çantama tekme atıyor, arkamdan dört göz diye bağıyor. Çok sinirleniyorum, moralim bozuluyor. (Pelin, 16)

Zorbalık yapan çocuklar ileri yaşlarda sabıka kaydı sahibi olmak, suça karışma ve madde bağımlılığı gibi farklı problemler yaşama riski yaşarlarken zorbalığa maruz kalan çocuklar da depresyon ve kaygı bozukluğu gibi problemler yaşarlar. Bazı araştırmalar, sıklıkla zorbalığa uğrayan çocukların, problem çözmekten ziyade sıkıntılarını gizleme ve içine kapanık olma ihtimallerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Mağdur çocuklar kendilerini okulda seilmeyen, mutsuz ve güvensiz olarak tanımlarlar. Zorbalığa uğrayan çocukların az sayıda arkadaşlarının olduğu ve yeni arkadaşlar edinmede problem yaşadıkları görülmektedir. Bu çocuklar okulda korktuklarını, kendilerini rahat hissetmediklerini ve bunun sonucu olarak okula gitmek istemediklerini ifade etmektedirler. Bu problemler yalnızca çocukların sosyal yaşantılarını ve psikolojik iyi oluşlarını değil aynı zamanda akademik başarılarını da olumsuz etkilemektedir (5).



Görsel 12. Betimleme: Elinde çantasını tutan, üzgün genç bir kız

Çocuğunuzu Zorbalıktan Korumak için Neler Yapabilirsiniz?

Çocuğunuzun okulda zorbalığa maruz kaldığını anlamanız kolay olmayabilir. Özellikle fiziksel zarar görmediği durumlarda bu durumdan uzun süre habersiz kalabilirsiniz. Önceki sayfalarda aktarılan çocuğunuzla güçlü bir iletişim kurmak, sohbetler etmek, ilgi alanlarına yönelik sorular sorarak iletişim başlatmak çocuğunuzun hayatından haberdar olmak için önemlidir (6).

Zorbalığın Yaşanmasını Önlemek: Kötü bir olaya hazırlıklı olmak, olduktan sonra çözüm aramaktan çok daha etkili bir yöntemdir. Çocuğunuzla okulda ya da başka bir ortamda kendisine iyi niyetli davranışlar göstermeyen akranlarına karşı neler yapabileceğine yönelik konuşmanız, bu gibi durumlarda ne yapmak gerektiğine dair birlikte fikirler üretmeniz önemlidir. Çocuğunuzla birlikte ne tür çalışmalar yapabileceğinize bir bakalım.

Cevaplar Oluşturmak: Çocuğunuzla basit ve doğrudan cevaplar düşünün. Kavgayı körüklemeyecek ancak zorbalık yapan kişiyi durduracak kısa ve net cevaplar kullanılabilir. Örneğin "Beni rahat bırak." ya da "Konuşmak istemiyorum." gibi kısa cevaplar verdikten sonra ortamı sakince terk etmek bir çözüm olarak önerilebilir. Ağlamak ya da korktuğunu belli etmek zorbalık yapan kişiyi güçlendirir. Çocuğunuza güçlü ve kararlı bir sesle konuşmanın önemli olduğunu ifade edin ve bunu evde deneyin. Siz sanki kötü davranan bir arkadaş gibi rol yaptığınızda size güçlü ve kararlı bir ses tonuyla belirlediğiniz cevapları söylemesini isteyin.

Öz Güveni Güçlendirmek: Çocuğunuzun öz güveni beden dilinden ses tonuna kadar tüm davranışlarına yansır. Öz güvenli çocuklar kendilerine zorbalık yapmaya çalışan akranlarından daha az etkilenirler ve bu durumlara karşı koyabilirler. Bazen ne söylediğimizden çok nasıl görüldüğümüz çok daha etkili olur. Bu yüzden çocuğunuzla cesur, kendine güvenen bir duruş gösterme ve yüz ifadesi takınma denemeleri yapabilirsiniz. Çocuğunuzun öz güvenini güçlendirmek için keyif aldığı sporları, ders dışı etkinlikleri ve hobileri yapmasını teşvik edin. İyi yaptığı işleri ona anlatarak sözel olarak övün.



Görsel 13. Betimleme: Kaleriferin önünde oturup başını dizlerine koyan üzgün bir genç ve koridor-
da ona gülen diğer gençler

Zorbalık Durumunda Nasıl Tepkiler Verilebilir?

Zorbalık yapan çocuklar karşısındaki akranlarını incitmek, zarar vermek amacı taşırlar. Genellikle öz denetim, empati ve duyarlılıktan yoksun olarak tanımlanırlar. Mağdur çocukların üzüntüleri zorbalar için ödül niteliği taşır. Zorbalığa maruz kalan çocukların aşağıdaki stratejileri kullanmaları yararlıdır:

1. Seni kötü hissettirmesine izin verme, seninle ilgili kötü bir şey söylediğinde kendinle ilgili iyi bir şey söyle. Kendine iyi yaptığın işleri ve becerileri hatırlat.
2. Öfkelendiğinde sana isim takan kişiyi mutlu edersin, bunu seni sinirlendirmek için yapıyor. Sakin bir şekilde "Benim adım Ahmet." gibi ismini içeren bir cevap ver.
3. Önemsemiyor görün. Sana isim takan, dalga geçmeye çalışan, hakaret edenlerin amacı seni üzme, kızdırmak, onlara bağırman ya da ağlaman. Önemsemediğinde şaşırırlar ve istediklerini elde edemezler.
4. Zorbalığa uğrayan kötü davranılan diğer çocuklara destek ol. Başkasına yapıldığında izleyici kalma ve arkadaşlarına nazik davran. Senin güçlü duruşun diğerlerine de ilham verir ve zorbalara karşı birbirinize yardımcı olursunuz.

Zorbalığı Durdurmak için Harekete Geçin

Çocuğunuza öğretebileceğiniz beceriler ve stratejiler olduğu gibi sizin de yapabileceğiniz işler mevcut. Bazı durumlarda zorbalık henüz 15-16 yaşlarında olan çocuğunuzun tek başına

çözebileceğinden daha büyük olabilir. Özellikle tekrarlayan, fiziksel ve psikolojik şiddet içeren zorbalığın önlenmesi için ebeveyn olarak devreye girmeniz gereklidir (7).

Durumu bildirin. Çocuğunuz maruz kaldığı zorbalığı bildirmek konusunda isteksiz ya da çekingen olabilir. Öğretmenleri, psikolojik danışma ve rehberlik birimi ya da okul idaresi ile konuşmak için onunla birlikte gidin. Okulun zorbalığı önlemek adına planladığı işler hakkında bilgi edinin, zorbalık olaylarını belgeleyin ve kayıtlar tutun. Gerektiğinde, bir psikolog veya bir polis memuru gibi okul dışındaki diğer kişilerden yardım alın. Zorbalıkla ilgili yasal süreçlere ilişkin bir hukukçudan destek alabilirsiniz.

Zorbalık yapan çocuğun ailesi ile görüşün. Zorbalığa maruz kalan çocuk zarar görür ancak zorbalık yapan çocuk da psikolojik ve sosyal problem yaşama riski içerisindedir. Durumdan zorbalık yapan çocuğun ailesinin de haberdar etmek ve birlikte problemi çözmek için iletişime geçin. Bu durumlar iletişimin iyi kurulması gereken konulardır. Karşınızdaki ailenin ebeveynliğine eleştirel yaklaşımdan, suçlayıcı olmadan sizi ve çocuğunuzun üzen bu durumu konuşmak istediğinizi belirtebilirsiniz. Bu süreci okul psikolojik danışma ve rehberlik birimini de dâhil ederek yürütmeniz iyi olacaktır. Karşınızdaki aileye sizin çocuğunuzun olduğu kadar onların çocuklarının da zarar gördüğünü evlatlarınızın yararı için bu sorunu çözeniz gerektiğini ifade edin.

Okul ile iş birliği yapın. Okuldaki öğretmenlerin ve idarecilerin öğrencilerin arasında yaşanan her durumdan haberdar olması mümkün olmamaktadır. Yaşanan durumlar ile ilgili öğretmenlerin ve idarecilerin bilgilendirilmesi önemlidir. Bilgilendirme yaptıktan sonra okulun çözüm üretmesini talep edin.

Neler Öğrendik?

Öğrenme güçlüğü olan çocukların sosyal beceriler ve iletişim becerileri bakımından sınırlılıklar yaşayabildikleri bilinmektedir. Ergenlik çağının getirdiği içe kapanıklık ve bencil davranışlarına etkili iletişim girişimleri ile yanıt verdiğinizde aranızdaki bağı güçlendirmeniz mümkündür. Çocuğunuzun ilgilerini takip ederek ortak sohbet konuları üretmek, onunla iletişim kurmak ve olumlu iletişim davranışlarına model olmak için önemlidir. Çocuğunuzun olası zorbalık durumlarına karşı korumak adına iletişim becerilerini güçlendirmeniz oldukça önemlidir. Aynı zamanda maruz kaldığı kötü niyetli davranışlar ile başa çıkmak için çocuğunuza öğretebileceğiniz stratejiler bulunmaktadır.

Yararlanılan Kaynaklar

1. Swanson, H. L., Harris, K. R., & Graham, S. (Eds.). (2013). *Handbook of learning disabilities*. Guilford Press.
2. Kavale, K. A., & Mostert, M. P. (2004). Social skills interventions for individuals with learning disabilities. *Learning Disability Quarterly*, 27(1), 31-43.
3. Floyd, F. J., & Olsen, D. L. (2017). Family-peer linkages for children with intellectual disability and children with learning disabilities. *Journal Of Applied Developmental Psychology*, 52, 203-211.
4. Estell, D. B., Farmer, T. W., Irvin, M. J., Crowther, A., Akos, P., & Boudah, D. J. (2009). Students with exceptionalities and the peer group context of bullying and victimization in late elementary school. *Journal of Child and Family Studies*, 18(2), 136-150.
5. Rose, C. A., Swearer, S. M., & Espelage, D. L. (2012). Bullying and students with disabilities: The untold narrative. *Focus on Exceptional Children*, 45(2), 1-10.
6. Kokkinos, C. M., & Antoniadou, N. (2013). Bullying and victimization experiences in elementary school students nominated by their teachers for specific learning disabilities. *School Psychology International*, 34(6), 674-690.
7. Mishna, F. (2003). Learning disabilities and bullying: Double jeopardy. *Journal Of Learning Disabilities*, 36(4), 336-347.



BÖLÜM 6

Doç. Dr. Ahmet Bilal ÖZBEK



ERGENLİK VE
PSİKOLOJİ

Genel Amaç

Sevgili Aileler; bu bölümün amacı, öğrenme güçlüğü olan öğrencilerin ergenlik çağında yaşadıkları problemlerin, öğrenme güçlüğü kaynaklı sorunların psikolojilerine etkilerini ve ailelerin çocuklarına destek olmak için yapabileceklerini açıklamaktır.

Kazanımlar

Bu bölümde aileler, bakım verenler aşağıdaki kazanımları edinirler:

- Öğrenme güçlüğü olan öğrencilerin psikolojilerini etkileyen faktörleri fark eder.
- Öğrenme güçlüğü olan öğrencilerin yaşadıkları psikolojik sorunları ifade eder.
- Çocuklarının yaşadıkları psikolojik sorunların çözümü için yapabileceklerini ifade eder.

İçerik

1. Problemlerin Kaynağında Yer Alan Özellikler
2. Öğrenme Güçlüğü Olan Çocuklara Psikolojik Destek Sağlamak
3. Neler Öğrendik?

Açıklamalar

Bu bölümde, çocuğunuzun lise döneminde yaşayabileceği kaygı, stres ve psikolojik sorunlar, ergenlik çağının getirdiği özellikler dikkate alınarak açıklanacaktır. Çocuğunuzun bu dönemde yaşayabileceği problemlere yönelik onu desteklemek için neler yapabileceğiniz, dikkat edilmesi gereken konular paylaşılacaktır. Tüm çocukların ergenlik döneminde sorunlar yaşadığı ancak öğrenme güçlüğü olan çocukların erken yaşlardan itibaren deneyimledikleri problemler nedeniyle bazen daha büyük sorunlarla baş etmeye çalışmak zorunda kaldıkları görülebilir. Bu sorunlar sizlerin ve uzmanların yardımı ile aşılabılır.

Giriş

Öğrenme güçlüğü çocuğunuzun yalnızca akademik başarısını ve okul hayatını etkileyen bir durum değildir. Eğitim hayatlarında yaşadıkları tekrarlayan başarısızlık durumları ve ergenlik çağında çocuğunuzun içinde bulunduğu gelişim döneminin getirdiği özellikler birleşerek farklı ve daha derin sorunlara dönüşebilirler (1).

Öğrenme güçlüğü'nün fark edilmesi ile başlayan yoğun eğitim sürecinde çoğunlukla etkili öğrenme stratejilerinin öğretilmesi ve akademik becerilerin desteklenmesi odaklı çalışılırken, motivasyon, mutluluk, hayat doyumu gibi psikolojik faktörlerin ihmal edilmemesi gerekmektedir. Eğitimcilerin, ebeveynlerin ve çocukların öğrenme güçlüğü'nün hayatın her alanında büyük ya da küçük etkisi olabilecek, hayat boyu kendini farklı durumlarda gösterebilecek bir bireysel farklılık olduğunu kabul etmesi büyük önem taşır.

! DİKKAT

Çocuğunuzun yaşadığı akademik güçlüklerin ön planda tutulması onun öğrenme ve okula devam etme motivasyonu üzerinde olumsuz etki yapar.

Ergenlik çocukların hayatlarında önemli bir dönüm noktasıdır. Fiziksel olarak vücutlarında önemli değişimlerin yaşandığı bu dönemde çocukların boyları ve kiloları hızlı bir artış gösterir. Biyokimyasal olarak da bu dönemde çocukların vücutları onları bu geçiş dönemine hazırlamak için daha çok çalışmaya başlar. Değişimler yalnızca dış görünüşlerinde ve vücut yapılarında gerçekleşmez. Ergenlik çağı'nın aynı zamanda çocukların duygu durumları, stres ve öfke düzeyleri üzerinde de etkisi vardır (2).

SORU

Çocuğunuzun psikolojik olarak sağlıksız ve mutsuz olduğundan endişe ettiğiniz oldu mu?

Ergenlik çağında yaşanan sorunlar tüm çocuklarda benzerlik gösterebilir ancak önceki bölümlerde de açıklandığı gibi öğrenme güçlüğü olan çocukların akranlarından farklı gelişim özellikleri göstermeleri sebebiyle bu sorunları daha derin yaşamaları ya da kendi başlarına çözümler üretmekte daha çok zorlanmaları söz konusu olabilir. Özellikle iletişim ve sosyal beceriler ile ilişkili yetersizlikler bu dönemde çocukların yaşayabileceği problemleri artırmaktadır (3). Öncelikle bu dönemde çocuğunuzda görebileceğiniz problemleri ve sebeplerini konuşarak başlamamız çözüm için daha iyi bir çerçeve sunacaktır.





Görsel 14. Betimleme: Elini yüzüne yaslayarak masadaki kitaba bakan üzgün bir genç kız

Problemlerin Kaynağında Yer Alan Özellikler

Çocukların davranışlarında ergenlik çağında bazı değişimlerin olduğu bilinir. Bu dönemin getirdiği değişimler öğrenme güçlüğü olan çocukların kendilerine has özellikleri ile birleştiğinde ciddi bir şekilde ele alınması gereken problemlere dönüşebilirler. Öğrenme güçlüğü olan çocuklarda görülebilen davranış özelliklerini öğrenilmiş çaresizlik, dürtüsellik, zayıf öfke kontrolü, depresyon, organizasyon problemleri ve esnek olmama olarak sıralayabiliriz (4).

Üniversiteyi kazanamam yani isterim tabi de ben yapamam gibi, çok zormuş zaten. (Mert, 17)

Öğrenme güçlüğü olan her çocuk yaşamının bir bölümünde hayal kırıklığı ve başarısızlık durumunu yaşayabilir ancak çocuklar bu deneyimleri farklı biçimlerde değerlendirebilirler. Öğrenme güçlüğü olan tüm çocuklar psikolojik sorunlar yaşar gibi de kesin bir ifade doğru olmaz. Fakat karşılaştıkları zorlayıcı durumların ve öğrenme güçlüğü'nün doğasında var olan özelliklerin bu sorunların ortaya çıkma ihtimalini artırdığını göz ardı edemeyiz. Bu sebeple bu konularda bilgi sahibi olmak oldukça önemlidir (5).

Öğrenilmiş Çaresizlik



Öğrenme güçlüğü olan çocuklar eğitim yaşantıları boyunca okumayı öğrenme sürecinden başlayarak pek çok farklı alanda sınırlı performans göstermeleri sebebiyle tekrarlayan başarısızlık durumları ile karşı karşıya kalırlar. Bu durum zaman içerisinde öğrencilerin okula ve öğrenmeye yönelik zayıf motivasyon göstermelerine sebep olur. Çalışmaları gereken bir sınav ya da öğrenmeleri gereken bir beceri olduğunda

“Ben zaten yapamam ki!” şeklinde bir tepki verebilirler. Yaşadıkları umutsuzluk ve yetersizlik hissi düşük düzeyde ancak uzun süre devam eden bir depresyona yol açabilir. Çocukların kaçınma, içine kapanma, korkular geliştirme, paranoya, dürtüsel bozukluklar geliştirme, saldırganlık, alaya alma ve öfke problemleri gibi çeşitlenen sorunları gözlemlenebilir.

Dürtüsellik

Öğrenme güçlüğü olan çocukların en belirgin davranış özelliklerinden birisi dürtüselliktir. Genellikle düşünmeden hareket ettikleri, davranışlarının sonuçlarını göz önünde bulundurmamaları öğretmenleri ve ebeveynleri tarafından ifade edilir. Sınıfta ders işlenirken cevapları söz almadan söylemeleri, sıraya girmeleri gerektiğinde akranlarıyla problem yaşamaları ya da tehlikeleri düşünmeden hareket etmeleri örnek olarak verilebilir. Bu durum okulda sosyal kabul düzeylerini etkileyen önemli bir soruna dönüşebilir. Dürtüsellik sebebiyle karşılıklı sohbeti sürdürmemeye ve kurallı oyunlar içinde yer alamama gibi farklı sorunlar yaşayabilirler.

Zayıf Öfke Kontrolü

Başarısızlık durumlarına karşı düşük tolerans, çabuk pes etme, hızlı öfkelenme ve patlamalar yaşama pek çok öğrenme güçlüğü olan çocuğun ergenlik döneminde gösterdiği davranışlardır. Bir görev zorsa ya da ilgilerini çok çekmiyorsa hemen vazgeçebilirler. Ebeveynlerinden, öğretmenlerinden ya da arkadaşlarından bir şey istediklerinde bekledikleri cevabı alamadıklarında ya da geç aldıklarında öfkelerini çabuk gösterebilirler. Öğrenme güçlüğü olan ergenler ve yetişkinler genellikle başkalarının eksiklikleri kadar kendi eksikliklerini de tolere etmekte güçlük çekerler. Özellikle yapmayı planladıkları işleri istedikleri başarı düzeyinde gerçekleştiremediklerinde karşılaştıkları hayal kırıklığıyla baş etmede zorluk yaşayabilirler. Bu sebeple başarısızlık durumlarında tekrar denemek için kendilerini motive etmeye, yeniden denemeye ve çalışmaya gönülsüz oldukları görülebilir.

Depresyon

Öğrenme güçlüğü olan pek çok birey depresyon, kaygı bozukluğu ya da ruh hâlindeki dalgalanmalar sebebiyle problemler yaşayabilir. Öğrenme güçlüğü olan çocukların yaşadıkları sorunların yalnızca akademik yaşantılarını etkilemediği, onların hayattan aldıkları doyum ve mutluluklarını da etkilediğini daha önce ifade etmiştik. Zaman içerisinde tekrarlayan başarısızlık durumları sebebiyle kendilerine olan güvenleri ve benlik algıları zarar gören çocuklar ergenlik çağında depresyon ve kaygı bozukluğu sorunları yaşayabilirler. Bu duruma eşlik eden yeme içme bozuklukları gibi problemler de görülebilir. Öğrenme güçlüğü olan çocukların akranlarına göre okul devamsızlıklarının daha çok olduğu, lise öğrenimini yarıda bırakma durumuyla daha sık karşılaşıldığı ya da daha düşük bir oranla üniversite düzeyinde eğitime devam ettikleri görülmektedir. Bu durumların çocukların içerisinde buldukları psikolojik durum ile de ilişkisinin olduğu unutulmamalıdır.

Organizasyon Problemleri

Öğretmenlerin, ailelerin ve yakınlarının öğrenme güçlüğü olan çocuklar ile ilgili en çok dile getirdikleri şikâyetler şunlardır: Dağınık olmaları, sık sık eşyalarını kaybetmeleri, anahtarlarını nereye koyduklarını hatırlamamaları ya da tamamlamaları gereken ödevleri unutmaları

gibi temelde organizasyon ve planlama ile ilişkili sorunlardan doğan durumlardır. Yetişkinlik yıllarında öğrenme güçlüğü olan çocuklar belirli stratejileri geliştirip aktif bir şekilde uygulamaya kadar bu problemler devam eder. Bu problemlerin kaynağında dikkatlerinin çok kolay dağılıyor olması, düşünmeden hareket etme yani dürtüsellik özelliklerinin olması ve zayıf planlama becerilerinin olduğunu söyleyebiliriz.

Bazen böyle beynimde 10 tane şey aynı anda gibi oluyor. Telefonda açarız ya uygulamaları ve kapatmayız bir sürü açık kalır, aynı öyle. Hangisini yapsam karar veremiyorum. (İpek, 18)

Esnek Olmama, Taviz Vermeme ve Doyumsuzluk

Dürtüsel olma ve organizasyon sorunlarının getirdiği bir diğer sorun ise öğrenme güçlüğü olan çocukların esnek olamama problemleridir. Öğrenme güçlüğü olan çocukları gözlemlediğimizde dikkatlerinin hızlı bir şekilde farklı görevlere, etkinliklere kaydığını dürtüsel davranışlar göstererek bir anda farklı bir işe geçiş yapmaya çalıştıklarını görebiliriz. Ancak şaşırtıcı bir şekilde kimi zaman onlardan yapmakta oldukları işi bırakıp başka bir etkinliğe geçmelerini istediğimizde bu isteğimize tepki gösterebilirler ve değişimlere karşı esnekliklerinin zayıf olduğunu görürüz. Bu nedenle, okulda bir etkinliğe başlamak için çok zaman harcarlar. Okul yaşantılarında ders içerisinde öğretmenleri devam eden bir aktiviteyi durdurup ve yeni bir aktiviteye başlamanın zamanı geldiğini söylediğinde (örneğin okumadan matematiğe geçiş) ilk aktiviteyi bitirene kadar yeni etkinliğe geçmeye karşı çıkabilirler.



Görsel 15. Betimleme: Yüzünde sivilceler olan şapkasının siperliği başının arka kısmında kalacak yönde ters takan genç bir erkek

Öğrenme güçlüğü olan çocuklar taviz vermede ve hatalarını kabullenmede zorluk yaşayabilirler. Esneklik sorunları yalnızca etkinlikler ile ilgili değil aynı zamanda bilişsel düzeyde yani öğrenme güçlüğü olan çocukların düşünce dünyalarında da kendini gösterir. Sıklıkla sorunların çözümünde tek bir yönteme takılıp kalabilirler ve çevrelerindeki insanların da bu düşüncelerini onaylamasını isteyebilirler. İstekleri gerçekleşmediğinde ise öfkelerini kontrol etmekte zorlanabilirler. Ergenlik döneminin de getirdiği problemler ile çocuklar karşılaştıkları durumları siyah ve beyaz olarak algılayabilirler. Bu durum çevrelerindeki kişiler ile çatışma yaşamalarına sebep olur. Fikirlerinin onaylanmadığı ya da karşısındaki kişiler ile farklı görüşte olduğu durumlarda görüş farklılığını kabul etmekte zorlanabilirler.

Esnek olmama ve taviz vermeme ile yakından bağlantılı bir özelliği “doyumsuzluk” olarak adlandırabiliriz. Öğrenme güçlüğü olan çocuklar yaşadıkları güçlükler, akademik başarısızlıklar ve sosyal hayatlarındaki problemler sebebiyle hayata karşı karamsar bir bakış açısı geliştirebilirler. Bu sebeple bir alanda başarılı olduklarında dahi mutlu olamayabilirler. Bu başarının tesadüf olduğunu ve gerçekten iyi performans gösteremedikleri gibi fikirleri olabilir. Yaşantıları süresince nadiren takdir edildikleri ve başarı duygusunu yeterince deneyimlememiş olmaları bu durumun altında yatan sebep olabilir. Bu bakış açısını kendilerine yansıttıkları gibi diğerlerine de yansıtabilirler ve benzer şekilde çevrelerindeki bireyleri takdir etmede ve başarılarını kutlamada da uygun davranışları gösteremeyebilirler. Bu durum ileride yetişkinlik döneminde eşleri ile olan ilişkilerini ve ebeveynlik stillerini de etkiler.

Öğrenme Güçlüğü Olan Çocuklara Psikolojik Destek Sağlamak

Öğrenme güçlüğü olan çocukların yaşayabilecekleri sorunlarda en büyük destek kaynağı siz ailelerisiniz. Öğrenme güçlüğü olan çocukların bağımsız, kendine yeten, sosyal ilişkileri güçlü ve kendi değerini bilen yetişkinler olmaları için yardıma ihtiyaç duydukları durumlar vardır (6).



Görsel 16. Betimleme: Eli çenesinde babasının konuşmasını dikkatle dinleyen genç bir erkek

Çocuğunuzun Öğrenme Güçlüğünü Öğrenmesi



Çocuğunuzun öğrenme güçlüğünün ne olduğunu anlaması için lise çağı uygun bir zaman dilimidir. Yaşayabileceği psikolojik problemlerin önüne geçilebilmesi için bir bireysel farklılık olarak öğrenme güçlüğü hakkında bilgi sahibi olması ve kendini tanıması gerekir. Öncelikle kendi güçlü ve zayıf yanlarını görmesi, birey olarak kendi değerini anlaması çok önemlidir. Çocuğunuzun öğrenme güçlüğünün özelliklerini, okumayı öğrenme sürecinde yaşadığı sorunların sebebini bir uzmandan öğrenmesi, bunun hakkında videolar izlemesi olumlu bir gelişme olacaktır. Yaşadığı sorunları anlaması, çözümler üretebilmek, stratejiler geliştirmek ve zor durumlar ile baş etmek için çocuğunuzun güçlenmesini sağlar. Öğrenme güçlüğü kaynaklı yaşayabileceği psikolojik sorunları önlemek için doğru bilgilere sahip olması önemlidir. Bu süreçte çocuğunuza rehberlik edebilirsiniz.

Öğrenme güçlüğü olan çocukların çevrelerini, kendilerini ve ailelerini değerlendirme biçimleri yaşadıkları deneyimler ile şekillenir. Çocukların yaşayabileceği olumsuz deneyimler, baş etmekte güçlük çektikleri hayal kırıklığı ve başarısızlık durumları onların hayatı algılama biçimleri üzerinde etkili olur. Lise dönemine gelmiş, artık 16 yaş ve üzerinde olan bir genç olarak çocuğunuzun kendisini ve çevresini nasıl algıladığını anlamak için iletişim kurabilirsiniz. Çocuğunuzun hayata ve kendisine yönelik bakış açısını anlamanız onun yaşayabileceği psikolojik problemlere destek olabilmek için önemlidir (7). Aşağıdaki sorulara birlikte cevap arayarak bunu yapabilmemiz mümkündür:

1. Öğrenme güçlüğü hayatını nasıl etkiliyor?
2. Sence öğrenme güçlüğüne sahip olmanın hem olumsuz hem de olumlu yönleri neler?
3. Hayatında değişmesini istediğin şeyler neler?
4. Bu söylediklerinden birini değiştirmek için ne yapabiliriz?
5. Hangi alanlarda başarılı olduğunu düşünüyorsun?
6. Hangi işler/dersler/konular seni çok zorluyor?
7. Başarılı olamadığın zaman sebeplerin neler olduğunu düşünüyorsun?
8. Bir işi başaramadığında nasıl hissediyorsun?
9. Bugüne kadar en çok işine yarayan yöntemler hangileri?
10. Kendinle ilgili bir veya iki şeyi değiştirebilseydin, bunlar ne olurdu?
11. Beş yıl sonra nerede, ne yapıyor olmak istersin?

Bu sorulara çocuğunuzun vereceği yanıtlar onu tanımanızı sağlayacağı gibi kendisini tanıması ve bunun üzerine düşünmesini de sağlar. Çocuğunuzun kendisini başarılı gördüğü,

zayıf gördüğü alanları öğrenmek, umutları ve gelecek planları hakkında bilgi sahibi olmak, onu desteklemek için çok önemlidir. Kendisiyle ilgili olumlu düşünceleri gibi olumsuz düşüncelerini de öğrenmek değişimi gerçekleştirmek için zorunludur.

Azimli ve Kararlı Olmak

Öğrenilmiş çaresizlik olarak bu bölümde açıkladığımız problem, öğrenme güçlüğü olan çocukların sık yaşadığı bir durumdur. Okul hayatlarında yaşadıkları başarısızlıklar ve zorluklar sebebiyle çabuk pes etme, vazgeçme eğiliminde olan çocukların daha kararlı ve azimli olmaları için desteklenmesi gerekir. Çocukların daha cesur, kararlı, mücadeleci olmalarını sağlamak ve onlara destek olmak için aileler olarak neler yapabilirsiniz?

1. Çocuğunuza öğrenmenin bir süreç olduğunu anlatın.
2. Başarısız olduğumuz işlerin de bize bir şeyler öğrettiğini açıklayın.
3. Ulaşılması mümkün, gerçekçi hedeflere odaklanmasını sağlayın.
4. Çocuğunuzun gösterdiği çabayı ve çalışmayı takdir edin.

Çocuğunuzun kişilik özellikleri zaman içerisinde oluşur. Bir kez oturup karşılıklı konuşmanız onun daha azimli ve kararlı birisi olmasını sağlamayacaktır. Azimli ve kararlı olarak tanımlanan çocukların özellikleri incelendiğinde dikkati çeken boyutlar şunlardır:

1. Olumlu arkadaşlık ilişkileri kurma
2. Destekleyici ebeveyn ve kardeşlere sahip olma
3. Sosyal çevrede etkinliklere katılma
4. Mizah yeteneğine sahip olma
5. Çevresine yardımcı olma
6. Kendi güçlü özelliklerinin farkında olma
7. Bağımsız kararlar alarak hareket edebilme
8. İletişim kurabildiği bir yetişkinden rehberlik alma

Stresle Baş Etmek

Tüm insanlar yaşantılarında farklı sebeplerle stres ve kaygı yaşayabilirler. Bu durum yaşları daha küçük olmasına karşın çocuklar için de böyledir. Okulda yerine getirmeleri gereken görevler, sınavlar, ailelerinin beklentileri ve gelecek hayalleri sebebiyle stres yaşamaları çok normaldir. Bazı çocuklar bu stresi yönetebilirler ve baş etme yolları bulurlar. Ancak bazı çocuklar stresle baş edebilmek için yardıma gereksinim duyarlar. Bu çok normal bir durumdur. Öğrenme güçlüğü olan çocuklar da akranları gibi dönem dönem baş etmekte zorlandıkları düzeyde stres ve kaygı yüklü olabilirler. Kendilerinden beklenen başarıyı gösteremiyor olmaları sebebiyle suçluluk duygusu

yaşayabilirler. Bu durum bazı çocuklarda yoğun bir baskıya sebep olabilir. Aileler olarak çocuklarınıza bu durumlarda yardımcı olmak için yapabileceğinizi aşağıda bulabilirsiniz.

Seninle aynı takımdayız. Çocuğunuz ile aranızdaki iletişimin kopmaması için aidiyet duygusunu desteklemeniz gerekmektedir. Ailenin sevilen takdir edilen bir üyesi olmak, sorumluluk üstelenmek ve güler yüzle karşılanmak çocukların olumlu hisler yaşamaları, size ve kendilerine güven duymaları için büyük önem taşır. Ebeveyn olarak çocuğumuzun yapabildiklerinden çok yapamadıklarına odaklanıp gereğinden fazla olumsuz eleştiri yaptığımızda çocuğumuzun aidiyet duygusuna zarar verebiliriz.

Mücadelesini ve çabasını takdir edin. Çocuğunuz bir işi tam olması gerektiği gibi tamamlayamayabilir. Ancak gösterdiği çabanın mutlaka takdir edilmesi gerekir. Çocuğunuzun mücadelesini övün. Sıkıntıların, sorunların yaşamın doğal bir parçası olduğunu ve dayanıklı olup mücadele ederek her türlü zorluğu aşabileceğinizi ifade edin.

İyi yaptığı işlere teşvik edin. Bir işi iyi yaptığımız söylendiğinde takdir edilmenin verdiği mutlulukla o becerimizi daha çok sergilemeye başlarız. Çocuklarınızın iyi yaptığı işleri övmeniz ve onları bu alanlarda kendilerini geliştirmeleri için teşvik etmeniz çok önemlidir. Çocuğunuzun öz güvenini üzerine inşa edeceğiniz, "Ben hiçbir şeyi beceremiyorum." fikrini ortadan kaldıracak yeteneklerini bulmaya çalışın. Bu yetenekleri geliştirdikçe kazandıkları öz güven ve başarı deneyimleri ile farklı görevlere, işlere yaklaşımları değişecektir.

Başkalarına yardım etmeyi teşvik edin. Kendilerini yetersiz güçsüz, şansız hisseden çocukların ihtiyacı olan kişilere yardımcı olmaları, onların yapabildiği ama bir başkasının yapamayacağı işlerin olduğunu fark etmelerini sağlar. Başkalarına yardım etmek ve etkileşim içine girmek hem sosyal ilişkilerini güçlendirir hem de topluma aidiyet hissini geliştirir. Sivil toplum kuruluşları, dernekler aracılığıyla yardım etkinliklerine, çevre ve doğa etkinliklerine, Kızılay ve Yeşilay gibi toplumsal kampanyalar yürüten kurumların kampanyalarına gönüllü olarak katılmak çocuğunuza çok kıymetli deneyimler sağlar.

Bedensel sağlığı ve sporu teşvik edin. Bedensel sağlık, zihinsel sağlığı destekler. Sağlıklı beslenme alışkanlıkları, düzenli egzersiz ve yeterli uyku, çocukları zorlu durumların stresine karşı korur. Düzenli egzersiz, kaygı, öfke ve depresyon gibi olumsuz duyguları da azaltır. İlgi duyduğu bir spora yönlendirmek ve bu konuda onu cesaretlendirmeniz yararlı olacaktır.

Okul rehberlik servisi ile iş birliği yapın. Çocuğunuzun okulda akranları ile yaşayabileceği problemler ya da sizin evde görmediğiniz ancak okuldaki arkadaşlarının ve öğretmenlerinin fark ettiği sorunları olabilir. Okul rehberlik servisi ile sorunların çözümü için iş birliği yapmanız, onlardan öneri istemeniz ve çocuğunuza yardımcı olmanız için önemlidir.

Yargılayıcı yorumlardan kaçının. Çocuğunuzla iletişim kurarken yargılayıcı ve eleştirel olmanız sizinle konuşmaktan ve iletişime girmekten kaçınmasına sebep olabilir. Örneğin ge-

nellikle suçlayıcı ve yargılayıcı gibi anlaşılan “Daha çok dene ve daha fazla çaba göster.” şeklindeki konuşmalar iletişime zarar verir. Birçok çocuk gerçekten çaba göstermesine karşın zorluk yaşar. Bunun yerine, “Daha iyi stratejiler bulmalıyız, bu sorunu nasıl çözebiliriz, sana nasıl yardımcı olabilirim?” şeklinde onun yanında olduğunuzu hissettiren konuşmalar yapın. Bu şekilde kurulan iletişim çocukların zorluklar karşısındaki bakış açılarını ve çözüm arama becerilerini de geliştirir.

Kardeşleri kıyaslamayın. Pek çok ailede özellikle yaşları birbirine yakın kardeşlerin kıyaslandığını görürüz. “Niçin ağabeyin gibi yapmıyorsun? Bak ablan ne güzel çalışıyor, karnesi hep pekiyi.” gibi yorumlar kardeşler arasındaki ilişkiye zarar verdiği gibi çocuğunuz ile olan iletişiminize de zarar verir. Çocuğunuzun sizi ve kardeşlerini ayrı bir grup olarak algılamasına, kendisini ise bu gruptan ayrı, yalnız ve yetersiz olarak hissetmesine sebep olabilirsiniz. Öğrenme güçlüğü olan çocukların okul hayatları boyunca devam eden akademik sorunları olduğunu ifade etmiştik. Kendisinden küçük yaşta olan kardeşinin okuma ya da matematik gibi alanlarda gösterdiği başarısını överken öğrenme güçlüğü olan çocuğunuz ile kıyaslamamız doğru değildir. Elbette ki küçük kardeşin de akademik başarısını ve iyi yaptığı işleri övmemiz takdir etmeniz gerekiyor. Ancak bunu “Senden altı yaş küçük ama bak nasıl da okuyor kardeşin!” diyerek yapmanız çok yanlış olur. Kardeşleri karşılaştırmamak ve ailedeki tüm çocukların güçlü yanlarını vurgulamak önemlidir.

Neler Öğrendik?

Tüm çocuklar dönem dönem kendilerini mutsuz ya da kaygılı hissedebilir. Öğrenme güçlüğü olan çocuklar da herkes gibi yaşadıkları zorluklar sebebiyle psikolojik sorunlar yaşayabilirler ve kaygı düzeyleri yükselebilir. Bu durumla karşılaşma ihtimalimiz öğrenme güçlüğü olan çocukların yaşadıkları problemler nedeniyle akranlarına göre biraz daha yüksektir. Çocuklarınızın en önemli destekçisi olarak akademik alanlarda olduğu gibi onların hayatlarındaki stres ve yaşayabilecekleri psikolojik sorunlar ile baş etmelerinde de yanlarında bulunmanız gerekiyor. Çocuğunuzun öğrenme güçlüğü hakkında doğru bilgilere sahip olmasını sağlayarak durumu anlamasını sağlamanız ilk adım olarak öne çıkmaktadır. Çocuğunuz ile karşılıklı iletişimi sürdürebilmek için yargılayıcı olmaktan kaçınmak, kardeşler ya da akranlar ile kıyaslamalar yapmamak, olumlu ve destekleyici bir dil kullanarak iyi yaptığı, başarılı olduğu işleri ön plana çıkarmak ve takdir etmek gerekmektedir.

Yararlanılan Kaynaklar

1. Cohen, J. (1986). Learning disabilities and psychological development in childhood and adolescence. *Annals of Dyslexia*, 36(1), 287-300.
2. Pons, F., De Rosnay, M., Bender, P. K., Doudin, P. A., Harris, P. L., & Giménez-Dasí, M. (2014). The impact of abuse and learning difficulties on emotion understanding in late childhood and early adolescence. *The Journal of Genetic Psychology*, 175(4), 301-317.

3. Martínez, R. S., & Semrud-Clikeman, M. (2004). Emotional adjustment and school functioning of young adolescents with multiple versus single learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities, 37*(5), 411-420.
4. Lambert, M. C., Cullinan, D., Epstein, M. H., & Martin, J. (2021). Differences between students with emotional disturbance, learning disabilities, and without disabilities on the five dimensions of emotional disturbance. *Journal of Applied School Psychology, 1-16*.
5. McNamara, J. K., & Willoughby, T. (2010). A longitudinal study of risk-taking behavior in adolescents with learning disabilities. *Learning Disabilities Research & Practice, 25*(1), 11-24.
6. Nelson, J. M., & Harwood, H. (2011). Learning disabilities and anxiety: A meta-analysis. *Journal of Learning Disabilities, 44*(1), 3-17.
7. Maag, J. W., & Reid, R. (2006). Depression among students with learning disabilities: Assessing the risk. *Journal of Learning Disabilities, 39*(1), 3-10.



**ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ**