

# TÜRKİYE'NİN ÖZEL EĞİTİM KONULU E-DERGİSİ



# ÖCED

Özel Çocuklar Eğitim ve Dayanışma Derneği

2025 | SAYI 37 | [www.ocado.org.tr](http://www.ocado.org.tr)

## ETİKETLERİN ÖTESİNE GEÇMENİN ZAMANI GELMEDİ Mİ?

*Parin Yakupyan*

## YAMADIM YARALARIMI...

*Süreyya Ülkü Güler*

## GELİŞİMSEL FARKLILIKLARDA BEKLEMİYİN TAKİP EDİN!

*Doç. Dr. Süleyman Çakıroğlu*

## SINIR KOYMAK MÜMKÜN MÜ?

*İsmail Bıyıklı*

## YAPAY ZEKA ÖZEL EĞİTİMİN EN GÜÇLÜ DESTEKÇİSİ OLABİLİR Mİ?

*Baran Yaşar*

## DEHB ÇOCUKLUKTA BİTMİYOR

*Doç. Dr. Özge Kılıç*

## OTİZMDE EKOLALİ NEDİR?

*Selen Okay*



## "GERÇEKLİK BİR TANE DEĞİL"

*Paptircem*

# HER ÇOCUK DESTEKLENMEYİ HAK EDER.

*Bir çiçeğin büyümesi için sadece içinde bulunduğu kap yetmez. Dışarıdan ihtiyaç duyduğu ışığı ve suyu da almalıdır.*

*Derneğimizde gönüllü olmak için bizimle iletişime geçebilirsiniz.*

## KÜNYE

### İMTİYAZ SAHİBİ

Özel Çocuklar Eğitim ve  
Dayanışma Derneği

### Genel Yayın Yönetmeni:

Parin YAKUPYAN  
parin@oced.org.tr

### Yazı İşleri Müdürü (Gönüllü):

Rana Zeynep ÇÖMLEKÇİ  
rana@oced.org.tr

### Katkıda Bulunanlar

Garen YAKUPYAN  
Sayat YAKUPYAN

### Grafik Tasarım

Zaven MANAVYAN

### Dernek Bağış:

bilgi@oced.org.tr

### Abonelik:

bilgi@oced.org.tr

### Yayın Tarihi:

EKİM 2025

### Yönetim Yeri:

Özel Çocuklar Eğitim ve Dayanışma  
Derneği

\* Kapak Görseli freepik.com  
adresinden alınmıştır.

\* 5846 Sayılı Fikir Ve Sanat Eserleri  
Kanunu ("FİSEK") kapsamında  
düzenlenen eser sahibinin hakları  
çerçevesinde eser sahibi sıfatına haiz  
derneğimizin, ÖÇED E-Dergi üzerindeki  
tüm hakları saklı ve bakidir.



Rana Zeynep ÇÖMLEKÇİ  
Yazı İşleri Müdürü  
rana@oced.org.tr

Sevgili okurlar,

ÖÇED E-Dergi'nin her sayısı gibi bu sayımız da emek, sevgi ve özel gereksinimli çocukların yaşamında kapsayıcılık adına atılmış bir adım olması inancıyla hazırlandı. Başta yol göstericiliğiyle bize güç veren ÖÇED Başkanı Parin Yakupyan olmak üzere emeği geçen tüm yazarlarımıza, uzmanlarımıza ve okuyucularımıza içten teşekkür ediyorum.

Peki, bu sayımızda neler var? 'Yamadan Yaralarımı...' ile Down sendromlu bir çocuğun annesi Süreyya Ülkü Güler'in kalbinden dökülen samimi bir hikayeyle buluşuyoruz. Bu yazıyı okuduktan hemen sonra 'Gerçeklik Bir Tane Değil' diyen Paptircem Sena ile yaptığımız röportajı okumanızı tavsiye ediyorum.

'İyilik mi, İstismar mı?' başlığı altında Özel Eğitim Öğretmeni Abdulkadir Temel, iyi niyetle yapılan davranışların sınırlarını ve dikkat edilmesi gereken noktaları irdeliyor. 'Yıllar Sonra Öğrendiğim Gerçek' başlığında CP'li birey Eda Güzelsoy, yaşam deneyimlerini paylaşarak ilham veriyor. 'Gelişimsel Farklılıklarda Beklemeyin, Takip Edin!' diyen Doç. Dr. Süleyman Çakıroğlu erken takip ve müdahalenin önemini vurguluyor.

'Sınır Koymak Mümkün mü?' başlığı altında ABA Program Süpervizörü ve Klinik Psikolog İsmail Bıyıklı, sınır koymanın inceliklerini ele alıyor. 'Yapay Zeka Özel Eğitimin En Güçlü Destekçisi Olabilir mi?' yazısında Dr. Baran Yaşar, teknolojinin eğitimdeki potansiyelini aktarıyor.

'Otizmde Ekolali Nedir? Tekrarın Ardındaki Anlamı Birlikte Okuyalım' başlığıyla Selen Okay, dil ve konuşma terapisi alanındaki uzman bilgisini paylaşıyor. 'Özel Çocuklarımız mucizemizdir' yazısında Selda Topaloğlu, özel çocuklarla yaşanan mucizevi anları bizimle paylaşıyor. Yeni sayımızda tüm bu yazılar ve daha fazlası sizi bekliyor.

Her bir yazının sizde bir karşılık bulması, düşünmeye, hissetmeye ve paylaşmaya vesile olması dileğiyle...

Keyifli okumalar!  
Sevgi ve dayanışmayla...

www.oced.org.tr



/ocedorgtr

'NORMAL' NEDİR Kİ?  
ETİKETLERİN ÖTESİNE  
GEÇMENİN ZAMANI  
GELMEDİ Mİ?  
*Başkanı Parin Yakupyan*

6

İYİLİK Mİ, İSTİSMAR MI?  
*Özel Eğitim Öğretmeni  
Abdulkadir Temel*

10



YAMADIM YARALARIMI...  
*Down Sendromlu Birey Annesi  
Süreyya Ülkü Güler*

12

YILLAR SONRA  
ÖĞRENDİĞİM GERÇEK  
*CP'li Birey Eda Güzelsoy*

16

GELİŞİMSEL FARKLILIKLARDA  
BEKLEMİYİN TAKİP EDİN!  
*Çocuk ve Genç Psikiyatristi Doç. Dr.  
Süleyman Çakıroğlu*



20

SINIR KOYMAK MÜMKÜN MÜ?  
*ABA Program Süpervizörü ve  
Klinik Psikolog İsmail Bıyıklı*

28



YAPAY ZEKA ÖZEL EĞİTİMİN  
EN GÜÇLÜ DESTEKÇİSİ  
OLABİLİR Mİ?  
*Baran Yaşar*

34

"GERÇEKLİK BİR TANE DEĞİL"  
*Sena/ Paptircem*



40

**OTİZMDE EKOLALİ NEDİR? TEKRARIN  
ARDINDAKİ ANLAMI BİRLİKTE OKUYALIM**  
*Uzman Dil ve Konuşma Terapisti,  
Ergoterapist, Selen Okay*



**44**

**BÖBREK TAŞI 2 KAT DAHA ÇOK  
GÖRÜLÜYOR**  
*Dr. Alper Başakçı*

**47**

**ÖZEL ÇOCUKLARIMIZ MUCİZEMİZDİR**  
*Selda Topaloğlu*



**48**

**DOWN SENDROMLU  
ÇOCUKLARIN GELİŞİMİNDE  
ERKEN EĞİTİMİN GÜCÜ**  
*Prof. Dr. Emine Sema Batu*



**52**

**"BU ÇOCUK BURAYA UYGUN DEĞİL"  
DİYEMEZZSİNİZ!**  
*Avukat Cansu Korkmaz*



**58**

**DEHB ÇOCUKLUKTA BİTMİYOR:  
YETİŞKİNLİKTE DİKKAT EKSİKLİĞİ VE  
DÜRTÜSELLİK ÖN PLANDA**  
*Psikiyatrist-Psikoterapist Doç. Dr. Özge Kılıç,*



**62**

**BAĞIMSIZ YAŞAM VE EŞİTLİK  
ZİRVESİ GERÇEKLEŞTİ**  
*Sivil Toplum*

**68**

**KIYAFET HASSASIYETİ VE  
DEĞİŞİME ALIŞTIRMAK**  
*Ergoterapist Berkay Karpuz*

**70**

Normal

Anormal

Farklı

Bizden

## 'NORMAL' NEDİR Kİ?

ETİKETLERİN ÖTESİNE GEÇMENİN  
ZAMANI GELMEDİ Mİ?

ÖÇED Başkanı Parin Yakupyan, 'Normal nedir ki?' yazısında gerçek eğitimin çocukları kalıplara uydurmak değil, her birinin benzersiz potansiyeline inanmak olduğunu hatırlatıyor.

“Normal.”

Bu kelimeyi ne çok kullanıyoruz değil mi? Ama durup bir düşünelim; gerçekten neye, kime göre normal?

Benim için bu kelime, oğlumun tanı almasıyla birlikte zaman içinde anlamını yitirdi. Otizmle geçen yıllar bana öğretti ki, hayat “normal” kalıplara sığdırılamayacak kadar çeşitli, renkli ve beklenmedik sürprizlerle dolu. Her bireyin öğrenme biçimi, tepki verme şekli, duygusunu ifade edişi kendine özgü. Bu kadar çeşitliliğin içinde tek bir ölçütle “normal” belirlemek bana artık çok dar geliyor.

Normalin ötesinde, otizm etiketinin ardında bir insan var. Benzersiz özellikleri olan, kendine ait bir yaşam hikayesi olan biri. En kibar haliyle farklı deniyor. Bir uca normal diğ er ucuna farklılı koyuyoruz “anormal” dememek için. Ama nasıl ifademiz ne olursa olsun, anlamı hep bizden olmayan anlamına geliyor.

Peki, biz normaller kimiz? Sandığımız kadar kalabalık mıyız sahiden? Toplum olarak belki de daha büyük bir “biz”i kapsamanın zamanı gelmedi mi acaba?

Her birimiz dünyaya farklı geldik. Saç rengimiz, göz rengimiz, düşünme şeklimiz, yeteneğimiz, ilgi alanımız birbirinden başka. Aslında hepimiz “normal” dediğimiz çizginin bir yerinde değil, kendimize ait bir noktadayız. Fakat ne zaman ki bir çocuk bu çizginin biraz dışında kalıyor, işte o zaman sistem onu “uyum sağlaması gereken” biri olarak görüyor. Oysa belki de biz sistemi, o çocuğa göre yeniden şekillendirmeliyiz.

## Farklılıkların Sessiz Çoğalışı

Son yıllarda otizm spektrum bozukluğunun görülme sıklığı çokça konuşuluyor. Son olarak Amerikan Başkanı Donald Trump 19 Eylül’de yaptığı açıklamada da, “Otizm tamamen kontrolden çıktı,” diyerek bunu bir salgını benzetti. Haberlerde, sosyal medyada, seminerlerde sürekli otizme dair artan rakamları duyuyoruz.

Ama sadece otizme odaklandığımızda, çok daha geniş bir tabloyu gözden geçiriyoruz. Sessizce ama hızla artan gelişimsel yetersizlikler de var. Fark edilmeden büyüyen, bazen bir sınıf köşesinde, bazen evin içinde sessizce var olan başka hikayeler...

Gelişimsel yetersizlikte çocuklar “normal gelişim” dediğimiz çizgiden farklı bir gelişime sahip oluyor. Yani becerileri, davranışları, öğrenme biçimleri toplumsal ortalama-  
madan farklı ilerliyor. Bu fark bazen çok belirgin, bazen ise dikkat edilmezse gözden kaçacak kadar ince olabiliyor. İçinde Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB), Down Sendromu, Özel Öğrenme Güçlüğü (ÖÖG) ve daha pek çok farklı grubu barındırıyor. Her birinin tanı kriterleri, güçlü ve zayıf yanları, “normal” dediğimiz kalıpların dışında kalsalar da inanılmaz bir potansiyelleri oluyorlar aslında. Yeter ki o potansiyeli görebilelim ve en önemlisi ihtiyaç duydukları doğru desteklerle yaklaşabilelim.

## Eğitimde Yol Arkadaşlığı

Dürüst olmak gerekirse, ihtiyaç duyduğumuz desteği bulmakta en çok zorlandığımız yer okullar.

Evet, toplumda farkındalık artıyor, insanlar farklılıkları daha fazla konuşuyor. Ama iş eğitim ortamına geldiğinde, aynı açıklığı orada göremiyoruz. Okul, hala “benzer çocukların aynı sırada oturduğu” bir yer gibi görülüyor.

Farklılıkları kabullenmekte, onları doğal bir parça olarak görmekte zorlanıyoruz.

Oysa okul dediğimiz yer, çocukların sadece bilgi değil, birlikte yaşama kültürü öğrendiği yerdir. Çocukların birbirlerinden öğrenecekleri çok şey varken, biz bazen onları ayırıyor, “öteki” haline getiriyoruz.

Bu noktada, özel gereksinimli çocuklarımızın sınıfa uyum sağlayamayacağından endişelenen öğretmenlere ve velilere nazikçe bir soru sormak isterim:

Gerçekten herkesin birbirine benzediği bir sınıf ne kadar “iyi” bir sınıftır?



Diyelim ki sınıfta herkes aynı hızda öğreniyor, aynı davranışları sergiliyor, aynı şekilde düşünüyor...

Peki siz, bu sistemden gerçekten memnun musunuz?

Hiç düşündünüz mü, “normal” kabul edilen çocuklar bu sistemde potansiyellerini tam olarak gösterebiliyor mu?

Belki de artık bu soruyu sormanın zamanı geldi. Çünkü yıllardır aynı ezberin içinde dönüp duruyoruz. Öğretmen anlatır, öğrenci dinler.

Ve biz hala bilgiyi, boş bir kovayı doldurur gibi çocukların zihnine aktardığımızı sanıyoruz. Oysa gerçek öğrenme, merak etmekle, keşfetmekle, deneyimlemekle olur.

Çocuk, öğrendiği şeyi sadece duymakla değil, yaşamakla anlar. Bir bilgi, duyguya temas etmedikçe kalıcı olmaz. Zaten çoğumuz okulda öğrendiklerimizin büyük kısmını unutuyoruz.

Kolejde yıllarca öğrenilen yabancı diller bile, kullanılmazsa birkaç yıl içinde akıcılığını yitiriyor. Demek ki mesele “bilgiyi yüklemek” değil, “öğrenmeyi sevdirmek”.

Bugünün çocukları bambaşka bir dünyada büyüyor. Elleri bilgisayarlar, tabletler, sınırsız bilgi kaynakları var. Artık bilgiye ulaşmak değil, bilgiyi anlamlandırmak önemli. Bizim görevimiz, çocukların beynine bilgi yerleştirmek değil; onlara öğrenmeyi öğretmek.

Okul, yalnızca derslerin işlendiği bir bina değil. Çocukların birbirini tanıdığı, birlikte büyüdüğü, farklılıkları doğal bir zenginlik olarak gördüğü bir alan olmalı.

Kaynaştırma eğitimi bu yüzden çok kıymetli. Ama bu süreci yalnız bir öğretmenin omzuna yüklemek de adil değil. Bazen bir sınıfta iki öğretmen olmalı. Biri sınıf öğretmeni, diğeri özel eğitim konusunda deneyimli bir öğretmen.

Bu sadece tanılı çocuklar için değil, üstün yetenekli öğrenciler için de gerekli.

Çünkü onların da sistemin içinde sıkıştığını görüyoruz. Birinci sınıfta zaten okuma yazma bilen bir çocuğa tekrar harf öğretmenin anlamı var mı? Yok.

Ona da kendi hızına uygun, hızlandırılmış bir eğitim modeli sunmalıyız. Tıpkı diğer çocuklar gibi, onun da potansiyeline alan açmalıyız.

Çünkü “herkes aynı şekilde öğrensin” anlayışı, aslında kimsenin tam anlamıyla öğrenemediği bir düzene dönüşüyor. Dünyada bunun çok gü-

zel örnekleri var; bizde neden olmasın?

## Peki Nasıl Olacak?

Eğitim sistemimizde iyileştirmeler yapmak için aslında özel eğitimden öğreneceğimiz çok şey var. Bunu hem özel gereksinimli bir çocuk anesi olarak, hem de genel eğitim sistemini yakından tanıyan biri olarak açık yüreklilikle söylüyorum.

Çünkü özel eğitim, çoğu zaman “normal” kabul edilen eğitimin ötesine geçebilen bir sistemdir. Orada her çocuk merkezedir, hiçbir çocuk “ortalama”ya uydurulmaz, kendi hızında, kendi yöntemleriyle ilerler. Amaç, herkesin aynı bilgiyi aynı hızla öğrenmesi değildir, her çocuğun kendi yolunu bulabilmesidir. İşte belki de hepimizin çocuklarımızdan beklemesi gereken şey tam olarak budur.

Biz yıllarca çocukları belli bir kalıba sığdırmaya çalıştık. “Diğerleri gibi” olmalarını istedik.

Oysa onların dünyasına yaklaşmaya, onların öğrenme biçimlerini anlamaya çalışmamız gerekiyordu. Her çocuğun bir ışığı var, kimi daha erken parlar, kimi daha geç.

Yeter ki, onları destekleyelim ve fırsat verelim.

## Özel Eğitimden Neler Öğrenebiliriz?

İnsan beyni gerçekten mucizevi bir yapıya sahip. Her yeni deneyim, her ilişki, her beceri beyinde iz bırakıyor. Bu değişebilirliğe “nöroplastisite” deniyor.

Yani beyin sabit bir değişmez değil. Tam tersine, sürekli yeniden şekillenen, uyum sağlayan, öğrenmeye açık bir yapı. Özel eğitim işte bu bilimsel gerçeği temel alıyor.

Özellikle otizmlili çocukların gelişiminde beynin bu esnekliğini desteklemeyi, küçük adımlarla yeni yollar açmayı hedefliyor. Ama bu yöntemler yalnızca otizmlili çocuklar için geçerli değil.

Aslında hepimiz, yaşam boyu öğrenen varlıklarız. Her çocuğun, her gencin, hatta yetişkinlerin bile öğrenme biçimini dönüştürebilecek kadar evrensel ilkeler bunlar.

Ve ister inanın ister inanmayın, sizler de bu ilkeleri biliyorsunuz. Çünkü sizler de bir zamanlar çocuktunuz. Artık oyun oynamayı çoktan bırakmış olsak da, nasıl eğlenerek öğrendiğimizi, bir



şeyleri merakla keşfetmenin ne kadar keyifli olduğunu hala anımsıyoruz aslında.

Oyun, bir çocuğun gözlerindeki ışıltı, öğrenmenin en güçlü göstergesidir. Bu yüzden özel eğitimde oyun sadece bir etkinlik değil, öğrenmenin en doğal aracıdır. Ben bunu oğlumda da birebir tanık oldum. Çalıştırmak istediğimiz bir beceriyi, bir oyunun içine yerleştirdiğimde her şey bir anda değişiyordu. Oyunla zorunluluğun yerini meraka bırakıyordu. Belki biz yetişkinlerin de yeniden hatırlaması gereken şey bu. Öğrenmek sadece “bilmek” değil. Hissederek, oynayarak, eğlenerek bir parçamız haline getirmek demek. Bugün eğitim sisteminde yapmamız gereken şey, oyunun gücünü yeniden keşfetmek. Öğrenmeyi eğlenceli hale getirmek, sadece çocuklar için değil, öğretmenler için de bir nefes olur. Çünkü gülümsemenin olduğu yerde öğrenme daha kolaydır. Beyin, duygularla birlikte öğrendiğinde bilgiyi çok daha derin işler. Mutluluk, merak, şaşkınlık, güven... Bunlar öğrenmenin yakıtıdır. Bir çocuk sevildiğini, kabul gördüğünü hissettiğinde öğrenmeye açık hale gelir. Bu sadece özel eğitimde değil, yaşamın her alanında geçerlidir. Evde, okulda, işte öğrenmeye duygularımızı kattığımızda bilgimiz daha kalıcı olur.

Bugün eğitim sisteminde yapmamız gereken şey, işte bu gücü yeniden hatırlamak.

Oyunun, duygunun ve merakın öğrenmedeki yerini geri kazandırmak. Öğrenmeyi eğlenceli hale

getirmek sadece çocuklar için değil, öğretmenler için de bir nefes olur. Çünkü gülümsemenin olduğu yerde eğitim daha kolaydır

## Dünyayı Değiştirecek Eğitim

Bugün kullandığımız eğitim sistemi 2. Dünya Savaşı sonrası bir anlayışın devamı aslında. O dönem için ihtiyaçlar netti. Üretimi hızlandırmak, anneler ve babalar yaşamı devam ettirirken çocukların sınıfta uslu oturmasını sağlamak.

Belki de bu nedenle okullar biraz fabrikalara benziyordu. Ziller çalıyor, çocuklar sıraya giriyor, her çocuğun her şeye aynı anda başlaması ve bitirmesi bekleniyordu. Disiplin, ezber, tekrarlanan sınavlar... Dünyanın en gelişmiş ekonomisine sahip ülkelerinde bile eğitim bu çerçevede ilerliyordu.

Aradan neredeyse bir asır geçti. Dünya değişti, teknoloji değişti, yaşam biçimleri değişti.

Ama biz hala o dönemin eğitim kalıplarını sürdürmeye çalışıyoruz. Bu sistem artık bugünün çocuklarına dar geliyor. Çünkü bugünün çocukları bilgiye ulaşmaktan ziyade o bilgiyi dönüştürmekle ilgileniyor. Artık çocukların elinde bilgiye saniyeler içinde ulaşabilecek araçlar var. Hedef o bilgiye erişmekten çıktı. Bilgiyi yorumlamak, anlamlandırmak ve üretime dönüştürmek oldu.

Dünya, öğrenmenin sadece sınıfla sınırlı olmadığını fark etmeye başladı. Bugün eğitimde atılım yapan Finlandiya, Güney Kore, Kanada, Singapur gibi ülkeler bunu çok iyi biliyor.

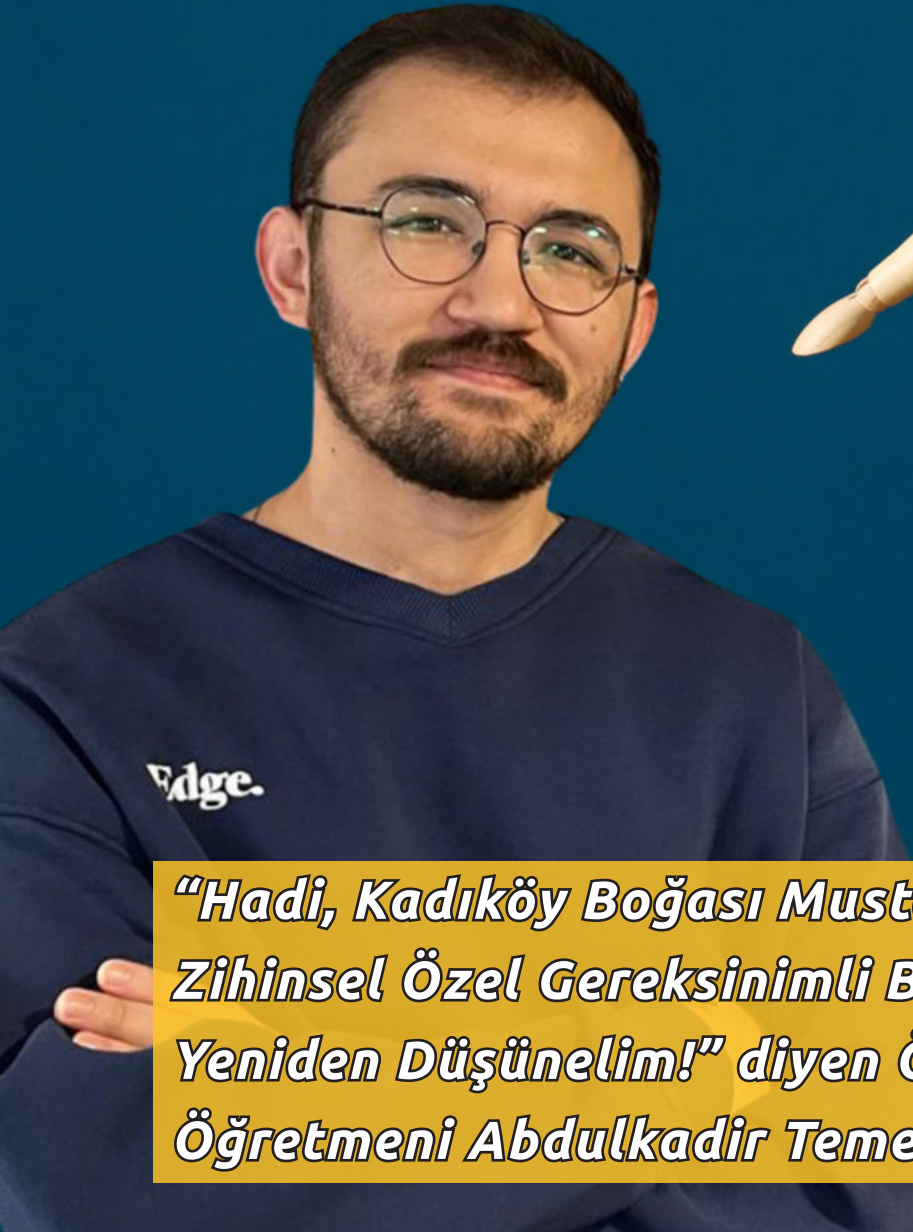
Onlar artık çocuklarına “hangi yıl savaş oldu”yu ezberletmiyor. “o savaş neden oldu, tekrar etmemesi için ne yapabiliriz” diye düşündürüyor.

Çünkü yeni nesillerin ihtiyacı sadece bilgi değil, problem çözme becerisi ve empati daha öncelikli hale geliyor. Ve genç nüfusuna bunu kazandırabilen ülkeler, geleceğin dünyasında liderlik etmeye hazırlanıyor.

Bizim çocuklarımızın da buna hakkı var. Oyun oynayarak, deneyimleyerek, merak ederek, kendi sorularını sorarak öğrenmeye hakkı var. Sorgulayan, düşünen, hisseden, üretken bireyler olmaları için sistemin değişmesi şart. Artık “tek tip öğrenci” anlayışından “benzersiz birey” anlayışına geçmeliyiz. Çünkü her çocuk, dünyayı başka bir yerinden aydınlatıyor.

Ve o ışığı söndürmemek, bizim elimizde.

# İYİLİK Mİ, İSTİSMAR MI?



*“Hadi, Kadıköy Boğası Mustafa Üzerinden Zihinsel Özel Gereksinimli Bireylere Bakışımızı Yeniden Düşünelim!” diyen Özel Eğitim Öğretmeni Abdulkadir Temel yazdı.*

Sosyal medyada “Kadıköy Boğası” olarak tanınan Mustafa, futbol sevgisi, enerjik tavırları ve dikkat çekici davranışları ile geniş bir kitlenin ilgisini çekti. Fenerbahçe’ye olan bağlılığı ve kameralara yansıyan coşkulu halleri, onu kısa sürede fenomen haline getirdi.

Tanısına dair net bir bilgi olmasa da, videolarından zihinsel özel gereksinime sahip olduğu anlaşıyor. Burada amacımız, Mustafa’nın kişisel yaşamına dair yorum yapmak değil; onun gibi bireylerin “fenomenleştirme” ve aşırı ilgi üzerinden nasıl, farkında olmadan da olsa, istismar edilebildiğini özel eğitim perspektifi ile değerlendirmek.

Özel eğitimciler olarak her gün Mustafa gibi onlarca birey ile çalışıyoruz. Onların toplumda görünür olması, farkındalık sağlaması açısından kıymetlidir. Ancak bu görünülük, rızası net alınmadan görüntülemek, özel yaşamına dair detayları paylaşmak veya “çocukmuş” gibi davranmak anlamına gelmemelidir.

Mahremiyet, her bireyin temel hakkıdır. Tuvalet kazasını, öfke anını veya özel bir durumunu “farkındalık” adı altında paylaşmak, bu hakkı yok saymaktır. Sosyal medyada onlara “rol biçmek” veya adına karar vermek, yardım değil, etik açıdan ciddi bir ihlaldir.

Toplumda sıkça rastladığımız “iyi niyetli istismar” kültürü, zihinsel farklılığı olan bireyleri karikatürize eder. “Ne tatlı” diyerek sosyal medyada beğeni toplamak, aslında yıllardır saygı temelli iletişim kurmaya çalışan biz eğitimcilerin emeğini gölgeler.

Mustafa’nın ihtiyacı bir film sahnesi ya da sosyal medya gönderisi değil; sınırlarına saygı gösterilen, kendi kararlarını verebildiği, güvenli bir yaşam alanıdır.

Rıza yalnızca kamera karşısında gülümsemek değildir. Gerçek rıza, içeriğin ne amaçla kullanılacağını anlayıp buna göre karar verebilmektir. Zihinsel özel gereksinimli bir birey bu farkındalığa sahip değilse, paylaşılan görüntüler rızaya dayalı değil, istismardır.

Otizmli veya zihinsel yetersizliği olan bireyler yalnızca gülerken, dans ederken ya da “şirin” anlarında kabul görüyor. Oysa saygı; öfkeli, üzgün veya yorgun olduklarında da

Mahremiyet, her bireyin temel hakkıdır. Tuvalet kazasını, öfke anını veya özel bir durumunu “farkındalık” adı altında paylaşmak, bu hakkı yok saymaktır. Sosyal medyada onlara “rol biçmek” veya adına karar vermek, yardım değil, etik açıdan ciddi bir ihlaldir.

geçerli olmalıdır.

Otizmli veya zihinsel özel gereksinimli genç erkeklerin davranışları zaman zaman çocukça olabilir. Ancak bu, bedenlerinin ve hormonal gelişimlerinin yetişkin olmadığı anlamına gelmez. Onlar da ergenlik döneminden geçer, cinsel kimlik geliştirir ve doğal meraklar yaşar.

Bu nedenle, fiziksel temas (yanak okşamak, sarılmak vb.) iyi niyetli görünse de beden algısında karışıklığa yol açabilir. Normal şartlarda yabancı bir yetişkine göstermeyeceğimiz temas biçimlerini, “farklı gelişim” gerekçesiyle uygulamak doğru değildir.

## Ne Yapmalıyız?

- Yaşına uygun dil kullanmalı, bireyi çocuklaştırmamalıyız.
- Sarılma, öpme gibi fiziksel temaslarda rıza ve sınır bilinci gözetmeliyiz.
- Cinsellik, beden farkındalığı ve mahremiyet konularını yaşa ve gelişim düzeyine uygun şekilde öğretmeliyiz.
- Sosyal medyada aşırı davranışları pekiştirmenin, bireyin başka ortamlarda riskli davranışlar sergilemesine yol açabileceğini unutmamalıyız.
- Onlara “tatlılık” değil, saygı borçlu olduğumuzu hatırlamalıyız.

Özel gereksinimli bireyleri korumanın ilk adımı, onları “yardım” adı altında istismar etmemektir. Onlara yetişkinlik haklarını tanımak, mahremiyetlerine saygı göstermek ve hayatlarını sosyal medya malzemesi yapmamak, gerçek anlamda iyilik yapmanın temelidir.

## YAMADIM YARALARIMI...

Öğretmen, yazar ve özel gereksinimli çocuk annesi Süreyya Ülkü Güler yazdı: "Yamadım Yaralarımı... Önce bu şarkıyı açar mısınız? Sanıyorum bugün ruh halimi en güzel dile getiren şarkı bu. Lütfen dinleyerek okur musunuz? Şarkının bir yerinde 'hiç mi yol almaz bir insan' diyor mesela. Alamadık mı gerçekten sizce de? Özel gereksinimli bir çocukla ne kadar koşarsak koşalım, bu toplum denen grubun içerisinde ilerleyemiyor olabilir miyiz?"

Ben bugün hep başa döndüğümü hissettim. Her okul, her kurum, her öğretmen ve her mekan değişikliğinde sanki yeniden doğuyor, yeniden eğitiliyor ve yeniden bunu herkese anlatmak zorunda kalıyor gibiyim.

Hiç kimse anlamaya çalışmıyor da, ben sürekli anlatıyor gibiyim. Herkes duyuyor da dinlemiyor gibi. Sıvıların işi değil miydi bulundukları kabın şeklini almak? Neden sürekli ben girdiğim yeni ortama göre şekil almak zorundayım? Neden çocuğumun yeterliliklerini anlatmak bir görev gibi üzerime yapıştı?

Şarkıyı açtıysanız asıl konumuza giriyorum. Çocuğumla yaklaşık 10 senedir rehabilitasyon merkezlerindeyim. Defalarca öğretmen değiştirdik. Hayatımıza özel eğitimci, ergoterapist, fizyoterapist, dil ve konuşma terapisti, çocuk gelişimci, doktor, anaokulu öğretmeni, sınıf öğretmeni ve iş arkadaşlarımızdan oluşan bir sürü insan girdi çıktı. Ve daha sayamadığımız bir sürü komşu, esnaf, hemşire, akraba, bankacı, kasiyer ve çalıştığım okulların müdürleri.

Kimsenin bakamadığı pencerede oturdum ağlıyorum şimdi bu satırları yazarken. Her değişiklikte çocuğunuzu bir daha tanıtmak ve söylediklerinize inanmalarını ummak ne kadar zor anlatamam. Onların gözünden nasıl göründüğümü düşünüyorum bazen, çocuğunun olmadığı bir hali anlatmaya çalışan bir kadını sanki. Sanki çocuğum hiçbir şey yapamıyormuş da ben yapıyor gibi anlatmışım. Öyle bir yüz ifadesi, öyle bir inanmazlıkla dinliyorlar bizi.

Bir defasında bir özel eğitim öğretmeni ilk kez aldı İnci'yi. Daha 3. haftanın ilk teneffüsünde yanıma getirip, İnci'nin de onu dinlediğini unutup başladı anlatmaya;

"Toplama çıkarma bilmiyor annesi. 5 ten sonra kaç geliyor diyorum bilmiyor." dedi. Bir baktım İnci gözümün içine bakıyor. Zorla gülümsedim ve

"Size şaka yapmış herhalde öğretmenim, söyle bakalım çiçeğim 5 ten sonra kaç geliyor?" dedim.

İnci bana bakarak;

"6" dedi. Gülümsedim biraz rahatlasın diye, çünkü bunu söylerken şortunun paçalarını kıvıra kıvıra bir hal oldu çocuk. Öğretmen devam etti,

*Defalarca öğretmen değiştirdik. Hayatımıza özel eğitimci, ergoterapist, fizyoterapist, dil ve konuşma terapisti, çocuk gelişimci, doktor, anaokulu öğretmeni, sınıf öğretmeni ve iş arkadaşlarımızdan oluşan bir sürü insan girdi çıktı. Ve daha sayamadığımız bir sürü komşu, esnaf, hemşire, akraba, bankacı, kasiyer ve çalıştığım okulların müdürleri. Kimsenin bakamadığı pencerede oturdum ağlıyorum şimdi bu satırları yazarken.*

"Yukarıda söylemedi. Toplama çıkarmada hiç üstüne saymadı." Dedi ve dayanamayarak araya girdim ve

"Çiçeğim 7+3 kaç eder toplayalım mı?" dedim. İnci ;

"7 büyük, o zaman 7 aklımda, 3 parmaklarımda. 7-8-9-10" dedi. Ağlamak gelirken içimden yine gülümsedim.

"Aferin minik kuzum" dedim. Öğretmen bu kez de şaşkınlıkla karışık gülümsedi ve vazgeçmeyerek ,

"Ama iki basamaklı sayılarda sorun vardı. Yapmadı yukarıda yani" demeye devam ederken yine böldüm.

"Öğretmenim, ben size matematik öğretmeni olduğumu söyledim mi hatırlamıyorum. Ben sizi anlıyorum, sizin pencerenizden bakmaya çalışıyorum. Ama çocuk size daha 3 hafta oldu geliyor. Size alışamamış olabilir, çekinmiş olabilir. Ama ben çocuğumun yapmadığı bir şeyi asla yapmış gibi anlatmam. Meslek etiğime aykırı bu. Ama çocuğu 3 haftadır her yanıma indirdiğinizde onu bilmiyor, bunu bilmiyor diye indirdiniz. İnci bunu duyuyor ve tekrar sizin yanınıza derse gelince yapmasını bekliyorsunuz. Bana daha hangi sayıları toplayıp çıkardığını bile sormadınız. Hangi teknik-



le okuma yazma öğrendiğini de sormadınız. Hadi siz sorun lütfen iki basamaklı bir sayıyla tek basamaklı bir sayıyı toplamayı?" dedim.

"14+5 topla bakalım İnci ." dedi.

Ve evet, İnci topladı, doğru tahmin ettiniz. İnci'yi 2. Derse götürdü ve ders bitiminde ; "Gerçekten yaptı bu ders sorduğum toplama işlemlerini" dedi.

Siz olsanız devam eder misiniz şimdi bu derse? Etmem. İnci'yi de kendimi de artık bu savaşa sokmam. Herkesin unuttuğu kocaman bir şeyi söylemek isterim, çocuğum söylenenleri duyuyor ve anlıyor.

Görme engelli ve yatalak çocuğu olan bir anne soruyorlar bir gün, görebilsin ister miydiniz? diye. "istemiyorum" diyor kesin bir dille. "Gidemeyeceği yerleri, oynayamayacağı oyunları görmesini istemezdim." Ne diyor bu kadın diyorsunuz değil mi? Bazen anneler çok garip şeylere şükredebiliyor işte böyle.

*Çocuğum anladığı, duyduğu, koşabildiği, hayattan keyif alabilecek neşeye sahip olduğu için ne kadar şükretsem az. İşte o neşesini kimsenin çalmasını istemiyorum.*

*Birinden çekindiği için şortunu çekiştirip kaygılsın istemiyorum.*

*Öğretmenine alışamadığı için veremediği cevaplar yüzünden yapamamakla suçlanmasını ve hevesinin kırılmasını istemiyorum.*

Çocuğum anladığı, duyduğu, koşabildiği, hayattan keyif alabilecek neşeye sahip olduğu için ne kadar şükretsem az. İşte o neşesini kimsenin çalmasını istemiyorum. Birinden çekindiği için şortunu çekiştirip kaygılsın istemiyorum. Öğretmenine alışamadığı için veremediği cevaplar yüzünden yapamamakla suçlanmasını ve hevesinin kırılmasını istemiyorum. Ve sırf bu yüzden de bazen eğitime götürürken benim bile karnıma ağırlar giriyor.

Bu yıl kızım 4.sınıf ve sınıf öğretmeni haklı sebeplerinden dolayı tayin isteyip gitti. Bütün yaz acaba kim gelecek diye düşünüp durdum. Kaygı düzeyim İnci'den çoktu. Öğretmeni ile tanışmak, ona İnci'yi anlatmak sorun değil ama dinlenecek miyim ben mesela bunları anlatırken? İlk karşılaşmada kendimi tanıtip İnci down sendromlu der demez, "çocukların özel durumlarını toplantıda konuşacağız" diyerek susturuldu. Bugün okulun 2. günü ve İnci hakkındaki tek soru "derste resim filan mı yapıyor?" oldu.

"Ben en iyisi sadece resim derslerine getireyim hocam. İnci okuyor, yazıyor, toplama

ma çıkarmayı da basit düzeyde yapabiliyor ama izninizle ben evde çalıştırmaya devam etmek isterim. Beden eğitimi, müzik vs. ne zamansa o derslere gelelim, arkadaşları ile oynasın yeterli benim için" dedim.

"Olur" dedi.

Artık benim için de olur. Çünkü şarkıda da dediği gibi ,

Atsa atamaz kendini, satsa satamaz  
Bir ömür hırpalılar kendini  
Hiç yol alamaz mı insan?  
Koysan duramaz bir yere, ait olamaz  
Her gün tüketir ömrünü  
Bir gün yaşamaz mı insan?

Kendimizi anlatmak için hırpalanmaktan ve bir yere ait olamamaktan yaşamayı kaçırmaktan hoşlanmıyorum artık. Sadece çocuğumla, onun hızında ömür tüketmeden keyifle yaşamak istiyorum. Çünkü çocuğum en çok bunu hak ediyor.

Hadi şarkıyı şimdi bir kez daha dinleyin benim ve İnci'm için...





# YILLAR SONRA ÖĞRENDİĞİM GERÇEK

*CP'li öz savunucu Eda Güzelsoy yazdı:*

***Her hikâyenin bir başlangıcı, bir gelişmesi ve bir de sonu var. Bir harf ile başlar nokta ile biter hikâye. Sonra cümle, bir cümle daha, bir daha cümle.***

Annemin ve babamın bana hikâyemin en ince ayrıntısına kadar anlattığını sanırken, aslında her şeyi bilmediğimi fark ettim ta ki, o hikâyeyi öğreninceye kadar...

Hikâyeyi özetleyecek olursak; geçtiğimiz aylarda annemin rahatsızlığı nedeniyle hastaneye gidiyoruz ve doktorun bir tanesi yanlış zamanda, yanlış teşhis koyması sonucu, bizim çok zor günler geçirmemize neden oldu. Neyse ki, doktorun yanlış teşhis koyduğu netleşince biz de rahat bir nefes aldık. Evimize döndükten sonra, günün değerlendirmesini yapıyoruz.

- Bir doktor emin olmadan nasıl insanlara bu derece bir korku, yaşatmaya ne hakkı var dedim.

Babam cevap verdi:

-Kızım biz buna benzer durumu, bir de sen-

de yaşamıştık.

Babam kısık sesle anlatmaya başladı.

Henüz 17 aylıktın, Ankara Dışkapı SSK Hastanesi çocuk bölümüne seni götürdük, doktoru hâlâ unutmuyorum, sarışın bir bayan, 25-30 yaşlarında bir doktordu ve yüzümüze karşı dedi:

- Eda da kalça çıkıklığı var, bu çocuk ne konuşabilir ne de yürüebilir.

Babam Anlatmaya Devam Etti:

-Ama bak, şu anda hem yürüyorsun, hem de konuşuyorsun...

İşte bu sebeple, ben doktorlara hemen güvenmemeyi öğrendim. İnsanlar doktora güvenemeyecekse, kime güvenmeli? Acı ama gerçek bu...

O an babamın gözlerindeki buğulu görünce, boğazım düğüm düğüm oldu hiçbir şey di-

yemedim hâlbuki merak ettiğim o kadar çok şey vardı ki, ama benim soruları sormaya o an için cesaretim yoktu...

Kendimi toparladıktan belirli bir süre sonra, konuyu tekrar açtım sohbete annem de dahil oldu.

-Birkaç yıl sonra, sen hem yürüyor, hem de konuşuyorsun tesadüfen yine aynı doktora denk geldik bu kez benim doktora söyleyecek bir çift lafım vardı eğer ki, söylemeseydim içimde ukte olarak kalacaktı.

Tuhaf bir şekilde, annemin doktora söylediği bir çift laf içimi rahatlatmıştı ve sorularımı sormaya başladım.

"Peki, canlarım doktorun ilk söylediklerini duyunca ne hissettiniz?"

Sorumu annem ve babam aynı anda yanıtladı:

-O an mum gibi donduk kaldık, ne diyeceğimizi bilemedik. Anne baba olarak gerçekten çok zor bir şeyle karşı karşıya, kalmıştık ve ihtiyacımız olan küçücük bir umuttu.

"Sonra ne oldu?"

-Doktor ihtiyacımız olan küçücük umudu bize vermedi ama bir anne baba umut etmekten ve çabalamaktan vazgeçer mi? Biz de vazgeçmedik, çabamız sana yol oldu sen ise, bize yoldaş oldun. Daha sonra teşhisin konuldu aslında kalça çıkıklığı olmadığı anlaşıldı ve tam anlamıyla Serebral Palsi olarak tanın konuldu ve tedavi sürecin başladı...

Annem ve babam o günleri eski bir fotoğraf albümüne bakar gibi anlatıyor." Biraz buruk, biraz da yorgun...

Kısa bir sessizlikten sonra annem anlatmaya devam etti:

-Evet biz çok çabaladık ama sen de çabamıza karşılık verdin eğer ki, sen çok istekli olmasaydın hiçbir şey elde edemezdik. Onca zorluklara rağmen hayata karşı hep gözü kara davrandın ve bu davranışın sayesinde, şimdiki konumuna ulaştın ya ne mutlu bize...

-Çünkü anneciğim, ben koşmasam bile, ruhum benden önce koşuyordu ve hiçbir zaman vazgeçmeme izin vermedi, vazgeçemezdim. Öte yandan sizin bana umutla bakan gözlerinizdeki ışığı söndürmeye nasıl kıyabilirdim ki? Tabii ki, benim de hayata karşı söyleyecek bir kaç cümlem olmalıydı...

### "Hayata Karşı Benim Söyleyeceğim İlk Cümle"

Düştüğümde yara bere içinde kalmış dizlerime nasıl ki, pansuman yaptıktan sonra tuz basmış gibi, acıyan yarama rağmen yürüye-

*Düştüğümde yara bere içinde kalmış dizlerime nasıl ki, pansuman yaptıktan sonra tuz basmış gibi, acıyan yarama rağmen yürüyebiliyorsam, aynı işlemi hayatımı kazanabilmek için de uygulayabilecek kadar yürekli olmalıydım.*

biliyorsam, aynı işlemi hayatımı kazanabilmek için de uygulayabilecek kadar yürekli olmalıydım. Yapamaz mıydım? Yapabilirdim, çünkü hayatım bu riski göze alabileceğim kadar kıymetlidir...

### "Hayatım risk alabileceğim kadar kıymetli"

Kendi çapımda çizdiğim yolda ilerlemeye çalışıyordum ama çok zor bir yola baş koymuştum hâlbuki beni nelerin beklediğini bilmiyordum ancak önümü gördükçe bazı şeyler daha netleşeceğine emindim. Ve





düşündüğüm gibi de oldu önüme çıkan engeller beni yıldırmadı aksine, beni dirençli hâle getirdi. Bu demek değildir ki, ben hiç yanlış yapmadım ya da ben hiç isyan etmedim. Hayır benim çok yanlışlarım oldu, ama her defasında yanlışlarımın üzerine basa basa doğruyu bulmayı başarmayı öğrendim. Buna rağmen ufacık bir yanlışım, bütün doğrularımı götürebiliyordu ve maalesef ki, tüm dengelerimi alt üst edebiliyordu. Böyle zamanlarımda sabrım, inadımın kesiştiği

noktaya geldiğimi hissediyordum ve hayatımın ikinci cümlesi ise şöyledir: -Yenil ama yeniden başlamakten korkma! Elbette, hayatta yenilebilirim ya da bu güne kadar kurduğum hayat bir anda çökebilir ve inandığım doğrular değişebilir ama her ne olursa olsun ayağa kalkıp yeniden başlayıp güçlü bir profil çizebilmek yalnızca benim elimde diyorum ve yolu- ma yön vermeye devam ediyorum... Evet bizim hikâyemiz bu şekilde sürüyor ve sürmeye de devam edecek nasip olursa daha çok zorluklara meydan okuyacağımız gibi o zorlukları başardığımız ve tarihe yazacağımız günlerin geleceğini bütün yüreğimle inanıyorum, çünkü hayat mucizelerle dolu...

Sevgili anne ve babalar müsaadenizle size bir şeyler söylemek istiyorum.

Bilirim ki, çok zor bir imtihanın belki daha başlangıç noktasındasınız ve çeşitli çözüm yolları arıyorsunuz şunu unutmayın ki, bulduğunuz her çözüm yolu sizi bir noktaya getirecektir ve o noktalar birleşince, size yol olacaktır. Bu kez çıktığınız yolda vakti geldiği zaman virgül koymaya hazırlanacaksınız daha sonra ise, her şey zincirleme gelecektir. Yeter ki, siz kendinize, evladınıza ve en önemlisi de zamana güvenin.



## VB-MAPP Ücretsiz Workshop'u Gerçekleşti



ÖÇED ve Algi Özel Eğitim Kurumları işbirliği ile düzenlenen “VB-MAPP Ücretsiz Workshop'u” yoğun ilgi gördü.

Kurul Onaylı Davranış Analisti (BCBA) Başak Topçuoğlu tarafından 6 Ekim’de Zoom platformu üzerinden gerçekleştirilen etkinlikte, Uygulamalı Davranış Analizi (ABA) alanında çalışan veya bu alanda uzmanlaşmak isteyen öğretmenler, özel eğitimciler, psikologlar ve alan uzmanları katılım gösterdiler.

Etkinlik boyunca katılımcılar hem VB-MAPP değerlendirme aracının temelleri hem de bu aracın öğrencilerin bireysel eğitim planlarının hazırlanmasında nasıl etkin biçimde kullanılabileceği hakkında kapsamlı bilgi edindiler.

Başak Topçuoğlu, uygulamaya dayalı örneklerle katılımcılara öğrenciye özel öğretim stratejilerinin oluşturulması süreçlerini anlattı. Oturumun sonunda gerçekleştirilen soru-cevap bölümü, katılımcılar birebir danışma fırsatı sundu.

## Otizmli Çocuklar Şehir Yaşamında Nasıl Deneyimler Yaşıyor?

Özyeğin Üniversitesi akademik kadrosundan Dr. Öğr. Üyesi Burçin Mızrak Bilen’in yürüttüğü “6-12 Yaş Arası Otizmli Çocukların Kentsel Alandaki Aktivite Deneyimleri” araştırmasını, ÖÇED Başkanı Parin Yakupyan ile konuştu. Otizmli çocukların şehirdeki oyun, hareket ve katılım deneyimlerine ışık tutan bu önemli çalışmaya nöroçeşitlilikte önemli yol gösterici bir çalışma olmayı hedefliyor.



GELİŞİMSEL FARKLILIKLARDA  
*BEKLEMİYİN*  
*TAKİP EDİN!*



Çocuk ve Genç Psikiyatristi Doç. Dr. Süleyman Çakıroğlu, otizm şüphesinde ailelerin “bekleyelim mi?” sorusuna net bir yanıt veriyor. Bir uzmana erken başvurunun ve düzenli takibin, yalnızca otizm tanısı için değil, çocuğun tüm gelişimsel ihtiyaçlarının zamanında fark edilmesi için kritik öneme sahip olduğunu vurguluyor.

**Çocuğunda otizme işaret eden bazı belirtileri fark eden ailelerin en büyük soru işareti "Çocuğum otizm mi, değil mi?" oluyor. Konuşma gecikmesi, yürümekte yavaşlık ya da akranlarıyla oyun oynamama gibi farklılıklar görüldüğünde aileler ilk olarak ne yapmalı?**

Çocuğunda gelişimsel farklılık gören ailelerin yaşadığı belirsizlik çok anlaşılır bir durumdur. Konuşma gecikmesi, akranlarıyla oyun kurmama, göz teması azlığı, sosyal ilişki kurma becerilerinde kısıtlılıklar veya motor gelişimde yavaşlık gibi işaretler bazen otizmle ilişkili olabilir, ancak her zaman doğrudan otizm tanısı anlamına gelmez. Örneğin konuşma gecikmesi kimi zaman sadece dil gelişimiyle sınırlı olabilir, işitme problemlerine bağlı olabilir ya da farklı gelişimsel tabloların parçası olabilir.

Bu nedenle ailelerin yapabileceği en doğru ilk adım, çocuğunda belirtilen gelişimsel farklılıkları gözlemledikleri anda çocuk ve ergen psikiyatrisinden profesyonel bir değerlendirme almaktır. Çünkü erken dönemde yapılacak değerlendirme hem risklerin doğru anlaşılmasını hem de çocuğun güçlü yönlerinin fark edilmesini sağlar. Aynı zamanda müdahale programlarının etkinliğinin en kıymetli olduğu zamanların kaçırılmamasına olanak sağlar. Uzman görüşü olmadan internetten ya da çevreden edinilen

yorumlar, ailelerin kaygısını artırabilir ve çoğu zaman yanlış yönlendirmelere sebep olabilir.

Aileler ayrıca değerlendirmeye giderken çocuğun gelişim öyküsünü, ilk fark ettikleri belirtileri, varsa öğretmen veya bakıcı gözlemlerini not etmeleri faydalı olur. Çünkü tanısal süreç, sadece çocuğu görmek değil, onun gelişimsel yolculuğunu bir bütün olarak anlamayı gerektirir. Erken başvuru hem otizm riskini dışlamak hem de gerekirse erken destek programlarına yönlendirmek için kritik öneme sahiptir.

**Bazen çocuk ve genç psikiyatristlerinin de otizm tanısı koymakta kararsız kaldığı, takip gerektiren durumlar olabiliyor. Kesin otizm tanısı almamış ama gelişimsel gecikmeleri olan çocukların ailelerine neler önerirsiniz?**

Gelişimsel farklılıkların olduğu her çocuk mutlaka otizm tanısı alacak diye bir kural yoktur. Özellikle erken yaşlarda bazı çocuklarda sosyal iletişim becerileri ve dil gelişimi zamanla açılabilir, bazıları ise daha ileri bir değerlendirme ve özel bir destek süreci gerektirir. Bu nedenle hekimlerin de zaman zaman "takip edelim" dediği gri alanlar ortaya çıkar. Ancak bu takip edelim ifadesi asla bekleyelim görelim mantığıyla işlemez.

Aileler için en önemli nokta, "kesin tanı konma-



dı, o halde bekleyelim” anlayışına kapılmamaktır. Çocuk, otizm tanısı almasa dahi gelişimsel gecikmeleri varsa, bu gecikmelerin ele alınması çok değerlidir. Özel eğitim, dil ve konuşma terapisi veya diğer destek terapileri gibi yaklaşımlar çocuğun gelişimine doğrudan katkı sağlar. Yani erken dönemde başlayan destek hem olası riskleri azaltır hem de tanı kesinleşse de kesinleşmese de çocuğun kazanımlarını artırır.

Ailelere önerim, düzenli aralıklarla çocuk ve ergen psikiyatri uzmanıyla görüşmeleri, önerilen gelişimsel destekleri aksatmamaları ve çocuğun ilerlemelerini not etmeleridir. Gelişim çizelgesi, günlük gözlemler, öğretmen raporları uzmanlara çok önemli ipuçları verir. Bu takip süreci hem tanının daha netleşmesini sağlar hem de çocuğun ihtiyaçlarının gözden kaçmasını engeller.

### **Gelişimsel gecikmeler kendiliğinden ortadan kalkar mı? Bu süreçte beklemek neler kazandırır, neler kaybettirir?**

Bazı aileler “Zamanla açılır mı?” diye merak eder. Gerçekten de bazı çocuklar gelişimsel farklılıkları kendiliğinden telafi edebilir, özellikle hafif gecikmelerde veya çevresel etkenlerin (örneğin yeterince uyaran almamak) rol oynadığı durumlarda gelişim belirgin şekilde ilerleyebilir. Ancak bu durum her çocuk için geçerli değildir. Özellikle sosyal iletişim, dil gelişimi ve ortak dikkat becerilerinde belirgin gecikmeler varsa, bunların kendiliğinden tamamen ortadan kalkmasını beklemek çoğu zaman gerçekçi olmaz.

Beklemek bazen aileye “çocuğumuzun doğal gelişimini görelim” duygusunu kazandırabilir; çocuğun kendi kapasitesini zorlamadan neler yapabildiğini gözlemleme fırsatı sunabilir. Ancak kaybettirdikleri çok daha büyük olabilir. Çünkü gelişimin en hızlı olduğu erken çocukluk döneminde geçirilen her ay, çocuğun öğrenme ve uyum potansiyeli açısından kritik öneme sahiptir. Erken başlanan destekleyici eğitim ve terapiler, çocuğun gelecekteki sosyal ilişkilerini, akademik becerilerini ve bağımsız yaşamını doğrudan etkiler.

Bu nedenle “bekleyelim mi?” sorusuna verilecek en doğru yanıt, beklerken aktif olarak destek sunmaktır. Yani tanı netleşmemiş olsa bile çocuğun ihtiyacına uygun özel eğitim, dil ve konuşma terapisi veya aile destek programlarına başlanması, ileride kayıpları en aza indirir. Kısacası gelişimsel gecikmelerin kendiliğinden düzelmesini ummak yerine, erken müdahale ile kazanımları güvenceye almak en sağlıklı yaklaşımdır.

**Hekimlerin de  
zaman zaman  
“takip edelim”  
dediği gri alanlar  
ortaya çıkar. Ancak  
bu takip edelim  
ifadesi asla  
'bekleyelim görelim'  
mantığıyla işlemez.**

### **Otizm tanısı konulduktan sonra düzenli psikiyatrik takip neden önemlidir? Bu takip çocuğun gelişimine nasıl katkı sağlar?**

Otizm tanısı koymak, sürecin sonu değil aslında başlangıcıdır. Çünkü otizm, yaşam boyu devam eden bir nörogelişimsel farklılık olmakla birlikte, çocukların gelişim seyrinde zaman içinde çok farklı ihtiyaçlar ortaya çıkar. Aynı zamanda sadece bir farklılık olarak nitelenip bazı şeylerin gözden kaçırılması da olasıdır. İşlevselliğin etkilendiği her durum ve alan bizim için kıymetlidir ve mutlaka bir müdahale programına dahil edilmelidir. Bu nedenle düzenli psikiyatrik takip, yalnızca tanıyı doğrulamak değil, çocuğun gelişimini sürekli izlemek ve ihtiyaçlara göre destekleri güncellemek açısından hayati öneme sahiptir. Çocuğun yaşamsal uyumu bizim için her şeydir. Yaşamsal uyumun bozulduğu her alanda mutlaka ele alınmalı ve sadece bir farklılık niteliğinin dışına çıkarılmalıdır.

Takip sürecinde çocuğun sosyal becerileri, iletişim düzeyi, duygusal düzenleme kapasitesi, okul uyumu ve akran ilişkileri düzenli olarak değerlendirilir. Eşlik eden dikkat eksikliği, kaygı, uyku sorunları gibi tablolar çoğunlukla ancak takip sürecinde fark edilir ve erken müdahale imkânı doğar. Ayrıca, ilaç tedavisi gerekiyorsa etkinlik ve yan etkilerin izlenmesi, eğitim ve terapi programlarıyla bütüncül bir planın yapılması da ancak düzenli takip ile mümkündür.

Düzenli görüşmeler aynı zamanda aile için de

büyük bir destek sağlar. Aileler, yaşadıkları kaygıları paylaşabilir, evde ya da okulda karşılaştıkları güçlükleri aktarabilir ve güncel bilimsel yaklaşımlar hakkında bilgi alabilir. Böylece hem çocuğun gelişimi daha yakından izlenir hem de aile-uzman iş birliği güçlü tutulur.

Kısacası düzenli psikiyatrik takip, otizm tanısı almış çocuğun gelişimini güvence altına alan hem çocuğa hem de aileye yol gösteren en temel yapıtaşlarından biridir.

**Otizmli çocuklarda en sık karşılaşılan dikkat eksikliği, hiperaktivite, kaygı bozukluğu gibi ek tanılar nasıl belirlenir? Bu durum çocuğun akranları ile iletişimini ya da aldığı özel eğitimi nasıl etkiler? Saptanması neden önemlidir?**

Otizmli çocukların önemli bir bölümünde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB), kaygı bozuklukları, öğrenme güçlükleri ya da duygu durum sorunları gibi ek tanılar eşlik eder. Bu tanıların belirlenmesi, yalnızca klinik gözleme değil, ayrıntılı gelişim öyküsüne, öğ-

retmen ve aileden alınan bilgilere, gerektiğinde de standart değerlendirme ölçeklerine dayanır. Çocuğun farklı ortamlardaki davranışlarını anlamak, doğru tanıya ulaşmada kritik rol oynar.

Bu ek durumların saptanması, çocuğun günlük yaşamını doğrudan etkiler. Örneğin dikkat sorunları olan bir çocuk özel eğitimde verilen yönergelere odaklanmakta zorlanabilir, öğrenme süreci yavaşlayabilir. Kaygı bozukluğu olan bir çocuk, akran ilişkilerinden kaçınabilir ya da yeni ortamlara uyum sağlamakta güçlük yaşayabilir. Hiperaktivite ise hem sosyal ilişkilerde yanlış anlaşılmalara yol açabilir hem de sınıf içi düzeni bozarak çocuğun eğitimden faydalanmasını azaltabilir.

Dolayısıyla bu ek tanıların gözden kaçmaması, çocuğun gelişimsel desteğini daha bütüncül planlamaya imkan verir. Doğru şekilde tanımlanan ve desteklenen bir ek tablo, hem özel eğitimin verimliliğini artırır hem de çocuğun akran ilişkilerini daha sağlıklı kurmasına yardımcı olur. Başka bir ifadeyle, yalnızca "otizm"i değil, otizmin yanı sıra çocuğun tüm gelişimsel ve ruhsal ihtiyaçlarını



*"Erken dönemde başlayan destek hem olası riskleri azaltır hem de tanı kesinleşse de kesinleşmese de çocuğun kazanımlarını artırır."*

görmek, uzun vadeli başarı için en kritik adımdır.

**Otizm tedavi edilen bir hastalık değil, nöroçeşitlilik. Bu nedenle aileler ilaç konusunda tereddüt yaşayabiliyor. En çok da şunu merak ediyorlar, ilaç otizmi tedavi etmiyorsa hangi amaçlarla kullanılıyor?**

Otizm, doğrudan ilaçla ortadan kaldırılabilen bir durum değildir. Bu nedenle “ilaç tedavisi” ifadesi kafa karışıklığına yol açabilir. Burada ilaçların amacı otizmi tedavi etmek değil, otizme eşlik eden ve çocuğun işlevselliğini zorlayan belirtileri hafifletmektir.

Örneğin dikkat eksikliği ve hiperaktivite, yoğun kaygı, öfke patlamaları, uyku sorunları veya obsesif davranışlar gibi ek durumlar çocuğun hem günlük yaşamını hem de aldığı özel eğitimden faydalanma düzeyini ciddi şekilde etkileyebilir. İlaçlar, bu belirtileri düzenleyerek çocuğun dikkatini toplamasına, duygularını daha iyi kontrol etmesine ve öğrenmeye daha açık hale gelmesine yardımcı olur.

Burada önemli olan, ilaçların çocuğun gelişimsel potansiyelini destekleyici bir araç olarak görülmesidir. Yani amaç çocuğu değiştirmek değil,

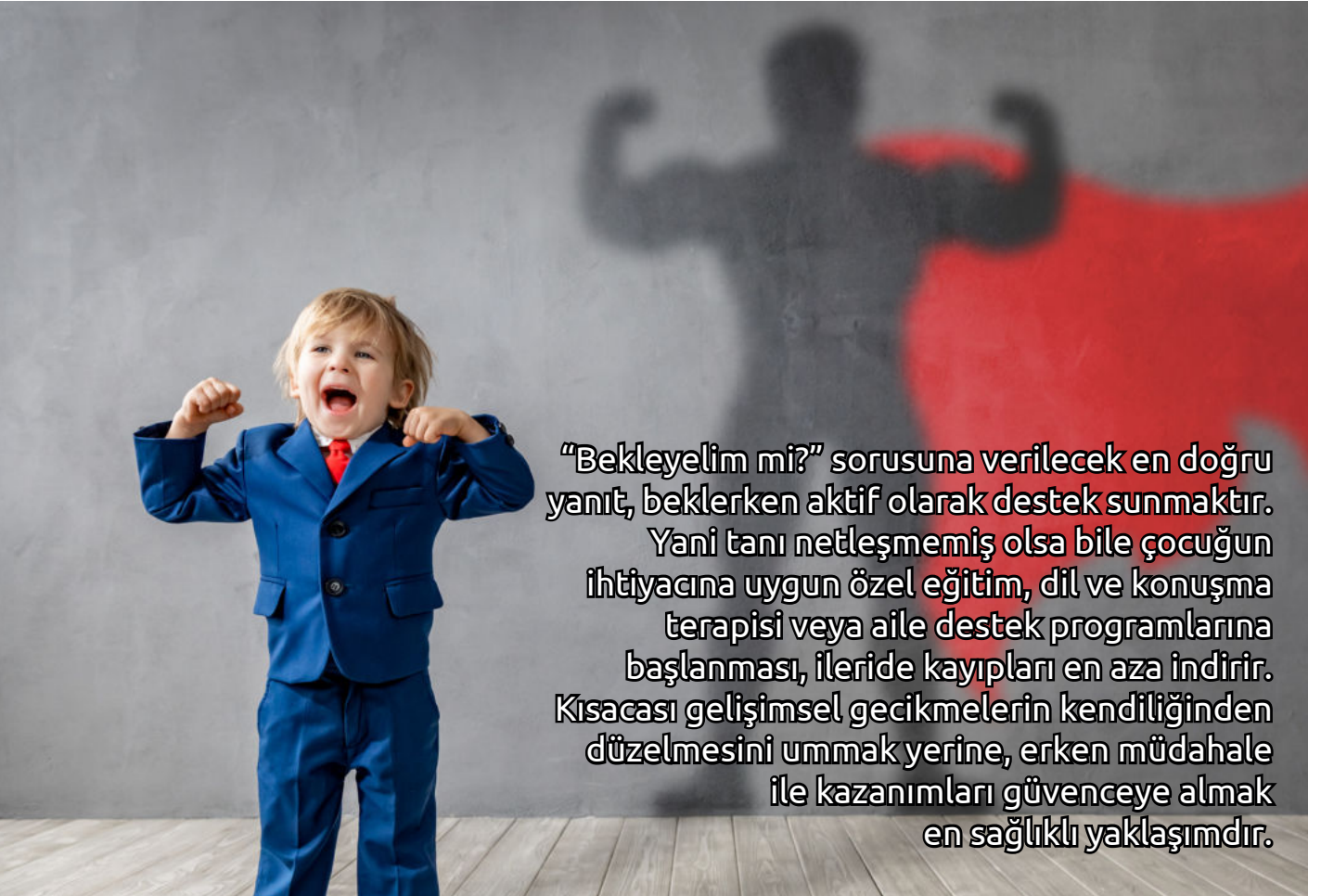
yaşadığı güçlükleri azaltarak sosyal ilişkilerden, eğitimden ve terapilerden en üst düzeyde yararlanmasını sağlamaktır.

Bu nedenle ailelerin “ilaç otizmi tedavi etmiyor, o halde gerek var mı?” şeklindeki kaygısına şu yanıt vermek gerekir: İlaç, doğru zamanda ve doğru şekilde kullanıldığında çocuğun yaşam kalitesini artıran, eğitim süreçlerini destekleyen tamamlayıcı bir tedavi aracıdır.

**ilaç kullanımı birden bırakıldığında ne olur? Ani kesmenin riskleri nelerdir?**

Psikiyatrik ilaçlar genellikle düzenli kullanım ve kontrollü doz değişiklikleri gerektiren tedavilerdir. Bu ilaçların birden bırakılması, hem çocuğun ruhsal dengesini bozabilir hem de fiziksel açıdan çeşitli yan etkilere yol açabilir.

Ani kesildiğinde en sık karşılaşılan sorun, çocuğun yaşadığı belirtilerin hızlı bir şekilde geri dönmesidir. Örneğin kaygı, dikkat dağınıklığı veya uyku problemleri çok kısa sürede yeniden başlayabilir ve bu da hem aileyi hem de çocuğu zor durumda bırakır. Bazı ilaçlarda ise ani kesilme huzursuzluk, baş dönmesi, mide bulantısı, uyku düzensizlikleri gibi etkilere yola açabilir.



**“Bekleyelim mi?” sorusuna verilecek en doğru yanıt, beklerken aktif olarak destek sunmaktır. Yani tanı netleşmemiş olsa bile çocuğun ihtiyacına uygun özel eğitim, dil ve konuşma terapisi veya aile destek programlarına başlanması, ileride kayıpları en aza indirir. Kısacası gelişimsel gecikmelerin kendiliğinden düzelmesini ummak yerine, erken müdahale ile kazanımları güvenceye almak en sağlıklı yaklaşımdır.**

Bu nedenle ilaç tedavisinin sonlandırılması veya dozunun azaltılması mutlaka hekim kontrolünde, kademeli bir şekilde yapılmalıdır. Böylece hem yan etkilerin önüne geçilir hem de belirtilerin tekrar şiddetlenmesi engellenmiş olur.

Ailelerin bilmesi gereken en önemli nokta, ilaç bırakma kararının “çocuğumuz artık daha iyi” duygusuyla tek başına alınmaması gerektiğidir. İyileşme ya da düzelme gözlenirse bile, bunun sürdürülebilir olup olmadığı ancak uzman takibi ile anlaşılabilir.

### **Otizmli çocuklarda sık rastlanan uyku sorunları psikiyatrik takipte nasıl değerlendirilir?**

Uyku sorunları, otizmli çocuklarda oldukça yaygın görülür ve çocuğun günlük işlevselliğini, öğrenme kapasitesini ve aile yaşamını doğrudan etkiler. Uykuya dalmakta güçlük, sık uyanmalar, çok erken uyanma veya uyku süresinin yetersizliği en sık karşılaşılan problemlerdir.

Psikiyatrik takipte uyku sorunları mutlaka ayrıntılı olarak değerlendirilir. Öncelikle uyku düzeni, uykuya geçiş süresi, gece uyanmalarının sıklığı ve sabah uyanma saatleri aileden alınan gözlemlerle ayrıntılı şekilde sorgulanır. Bunun yanı sıra çocuğun gün içindeki davranışları, kullanılan ekran süresi, beslenme alışkanlıkları ve gündüz uykuları da değerlendirmeye dahil edilir.

Uyku sorunlarının nedenleri çok farklı olabilir. Biyolojik yatkınlık, kaygı düzeyi, duyuşal hassasiyetler, gündelik rutinlerin düzensizliği veya eşlik eden dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu gibi tablolar. Bu nedenle takip sürecinde hem uyku hijyeni önerileri (örneğin uyku öncesi ekran kullanımını azaltmak, düzenli uyku rutini oluşturmak) hem de gerekirse davranışçı yaklaşımlar uygulanır. İleri düzeyde uyku güçlüğü varsa ve yaşam kalitesini ciddi etkiliyorsa ilaç desteği de gündeme gelebilir.

Düzenli psikiyatrik takip, uyku sorunlarının yalnızca semptom olarak değil, çocuğun genel gelişimiyle ilişkili bir alan olarak görülmesini sağlar. Çünkü sağlıklı uyku, öğrenme, duygu düzenleme ve davranış kontrolü açısından temel bir ihtiyaçtır.

### **Psikiyatrik takip ve özel eğitim/terapi süreçleri nasıl bir bütünlük içinde ilerlemeli? Ailelere bu iş birliği hakkında neler söylemek istersiniz?**

Otizmli çocukların gelişiminde en iyi sonuçlar,

***Dikkat sorunları olan bir çocuk özel eğitimde verilen yönergelere odaklanmakta zorlanabilir, öğrenme süreci yavaşlayabilir. Kaygı bozukluğu olan bir çocuk, akran ilişkilerinden kaçınabilir ya da yeni ortamlara uyum sağlamakta güçlük yaşayabilir. Hiperaktivite ise hem sosyal ilişkilerde yanlış anlaşılmalara yol açabilir hem de sınıf içi düzeni bozarak çocuğun eğitimden faydalanmasını azaltabilir.***

***Dolayısıyla bu ek tanıların gözden kaçmaması, çocuğun***

psikiyatrik takip ile özel eğitim/terapi süreçlerinin birbirini tamamlayıcı şekilde ilerlemesi ile elde edilir. Çünkü psikiyatrist çocuğun gelişimsel, duyuşal ve davranışsal ihtiyaçlarını düzenli olarak değerlendirirken, özel eğitim ve terapiler bu ihtiyaçları günlük yaşamda beceriye dönüştürür.

Bu iş birliğinin temel amacı, çocuğun farklı alanlardaki gelişimini bütüncül bir bakış açısıyla desteklemektir. Örneğin bir çocuk yoğun kaygı nedeniyle eğitim ortamında yönergeleri takip etmekte zorlanıyorsa, psikiyatrist bu kaygıyı düzenlemeye yönelik destekler sağlar. Böylece özel eğitim süreci de daha verimli hale gelir. Benzer şekilde, özel eğitimciden gelen “dikkati çabuk dağılıyor” ya da “sosyal iletişim girişimleri artıyor” gibi geri bildirimler, psikiyatristin tedavi planını güncellemesine yardımcı olur.

Ailelere en önemli önerim, bu iki süreci birbirinden ayrı görmemeleridir. Psikiyatrik takip ile özel eğitimin birlikte ilerlemesi, çocuğun yalnızca tanısal açıdan değil, aynı zamanda akademik, sos-

yal ve duygusal gelişimi açısından da en üst düzeyde desteklenmesini sağlar. Aile, uzman ve eğitimci arasındaki düzenli iletişim, çocuğun gelişim yolculuğunda güçlü bir iş birliği zemini oluşturur.

### Otizmli çocukların takibinde özel eğitimcilerden hangi geri bildirimleri beklersiniz ve bunlar neden önemlidir?

Otizmli çocukların gelişiminde özel eğitimcilerin gözlemleri, psikiyatrik takip için son derece kıymetli bir bilgi kaynağıdır. Çünkü çocuk, ev ortamında farklı; okul ya da eğitim ortamında farklı davranışlar sergileyebilir. Bu nedenle eğitimcilerin düzenli geri bildirimleri, çocuğun gelişimsel sürecini daha bütüncül değerlendirmemize imkân verir.

Özel eğitimcilerden en çok beklediğimiz geri bildirimler;

- Dikkat ve öğrenme süreci: Çocuğun ders boyunca yönergelere odaklanabilme süresi, dikkatin nasıl dağıldığı, tekrarlayan davranışların öğrenmeyi nasıl etkilediği.
- Sosyal iletişim: Akranlarına veya eğitimciye iletişim başlatma girişimleri, sosyal etkileşimdeki ilerlemeler ya da gerilemeler.
- Duygusal tepkiler: Hayal kırıklığı, öfke ya da kaygı durumlarında verdiği tepkiler, düzenleyici stratejilere verdiği yanıt.
- Günlük beceriler: Tuvalet, yeme, kendi başına

küçük görevleri yerine getirme gibi bağımsızlık göstergeleri.

Bu geri bildirimler yalnızca tanı ve tedavi sürecini değil, aynı zamanda ilaç tedavisinin etkinliğini, davranışçı müdahalelerin işe yarayıp yaramadığını da anlamamızı sağlar. Ayrıca aile ile uzman arasında köprü kurar çünkü çoğu aile evde bazı ilerlemeleri göremeyebilir ama eğitimciler günlük pratikteki küçük gelişmeleri çok net fark edebilir.

Kısacası özel eğitimciden gelen düzenli ve ayrıntılı geri bildirim, çocuğun ihtiyaçlarının daha iyi anlaşılmasını ve eğitim-psikiyatri iş birliğinin en verimli şekilde yürütülmesini sağlar.

### Psikiyatrist-aile iş birliğinde iletişim çok önemli. Aileler çocuklarının durumunu aktarırken nelere dikkat etmeli? Siz ailelerden özellikle hangi bilgileri bekliyorsunuz?

Otizmli bir çocuğun takibinde aile ile kurulan iletişim, tedavi sürecinin en temel yapıtaşlarından biridir. Çünkü çocuk gününün büyük kısmını ailesiyle geçirir ve günlük yaşamına dair en ayrıntılı gözlemler aile tarafından yapılır. Psikiyatristin sağlıklı bir değerlendirme yapabilmesi için aileden gelen bilgilerin düzenli, ayrıntılı ve nesnel olması gerekir.

Aileler çocuklarının durumunu aktarırken öncelikle somut gözlemlerini paylaşmalıdır. Örneğin "çok huzursuz" yerine "akşamları uyumadan önce bir saat boyunca sürekli dolaşıyor" gibi net





ifadeler, süreci çok daha iyi anlamamızı sağlar. Bunun yanında değişikliklerin zamanlaması da önemlidir. Davranışlarda ne zaman artış oldu, hangi olaylardan sonra başladı, yeni bir eğitim programı ya da ilaç değişikliğiyle bağlantısı var mı?

#### **Özellikle şu bilgileri ailelerden bekleriz:**

- Günlük yaşamda çocuğun davranışları (oyun oynama, yemek yeme, tuvalet alışkanlığı, uyku düzeni).
- Duygusal tepkiler (kaygı, öfke, huzursuzluk, mutluluk anları).
- Akran ve kardeş ilişkileri.
- Okul veya özel eğitimden gelen gözlemler.
- İlaç kullanılıyorsa etkileri ve olası yan etkiler.

Bu tür düzenli ve ayrıntılı paylaşımlar, tedavi sürecinin daha doğru yönlendirilmesini sağlar. Ailenin gözlemleri ile uzman görüşünün birleşmesi, çocuğun hem eğitimde hem günlük yaşamda daha sağlıklı ilerlemesine katkıda bulunur. Son olarak şunu belirtmek isterim, ailelere sorduğum ve ne olduğunu anlamaya çalıştığım soru genellikle şu olur "Siz neler yaşıyorsunuz?" ne yaşadığınızı ve gördüğünüzü anlatın lütfen.

**Son olarak çocuğu otizm risk grubunda olan ya da otizm tanısı alan ailelerimize neler söylemek istersiniz?**

Öncelikle her aile bilmelidir ki otizm bir "son" değil, farklı bir gelişim yolculuğunun başlangıcıdır. Çocuğunuzun farklılıklarını anlamak ve kabul etmek, bu yolculukta atılacak en değerli ilk adımdır. Tanı almak, çocuğun potansiyelini sınırlamaz; tam tersine, ihtiyaç duyduğu destekleri zamanında planlamamızı sağlar.

Ailelerin kendilerini yalnız hissetmemesi çok önemlidir. Çünkü bu süreç yalnızca çocuğun değil, tüm ailenin uyumunu gerektirir. Aileler, uzmanlardan, özel eğitimcilerden ve benzer deneyimleri yaşayan diğer ailelerden destek alarak hem bilgi hem de duygusal dayanıklılık kazanabilir.

Unutulmaması gereken bir diğer nokta da erken destek ve sürekliliktir. Otizmde "erken müdahale" sihirli bir kavramdır; çünkü ne kadar erken başlanırsa, çocuğun iletişim, sosyal beceri ve bağımsız yaşam alanlarındaki ilerlemesi o kadar belirgin olur.

Son olarak ailelere şunu söylemek isterim: Çocuğunuzun güçlü yönlerini keşfetmeye çalışın. Bazen bir ayrıntıya olan ilgisi, bazen de ritme olan duyarlılığı onun gelişim yolunda önemli bir avantaj olabilir. Biz uzmanların görevi, bu güçlü yönleri desteklemek ve zorlandığı alanlarda ona rehberlik etmektir.

Otizm tanısı bir etiket değil, çocuğunuzun daha iyi anlamamızı sağlayan bir araçtır. Bu süreci birlikte yürüttüğümüzde hem çocuğun hem de ailenin yaşam kalitesini artırmak mümkündür.

# SINIR KOYMAK

## MÜMKÜN MÜ?



*Otizimli çocuklarla sağlıklı ilişki kurmanın yolu, sevgi kadar net sınırlar koyabilmekten geçiyor ABA Program Süpervizörü ve Klinik Psikolog İsmail Bıyıklı sınırların aslında güven sağladığını, tutarlılığın, rutinlerin, somut ifadelerin ve görsel desteklerin çocuğun kaygısını azalttığını vurguluyor. 10 temel psikolojik yaklaşımı sizin için ele aldı.*

# 1 SINIR = GÜVEN

Sınırlar çoğu zaman aileler tarafından kötü bir şey olarak algılanır. Yasaklar ve çeşitli engellerle eşdeğer görülebilir. Oysa sınır koymanın fazlaca pozitif sonuçları olur. Sınır, çoğu zaman çocuğun dünyasını güvenli hale getirir.

Bir çocuğun "burada dur", "şimdi sıra bende", "bunu almamalısın" gibi net sınırlarla karşılaşması, onun nerede güvende olduğunu anlamasına yardım olur. Ayrıca bu sınırların var olması ve çeşitli kurallara uyabiliyor olması; çocuğun daha sağlıklı iletişim kurmasını sağlar.

Sınır koymayan bir ortamda çocuk, hem kendisi için hem de çevresi için riskli davranışlar sergileyebilir. Tehlikeli olanı, ona kötü sonuçlara yol açacak durumları fark etmesine engel olabilir. Bundan dolayı "sınır=güven" diyebiliriz.



## NEDEN ÖNEMLİ?

**Çünkü otizmlili çocuklar çevresini anlamlandırırken daha çok netlik ve öngörüye ihtiyaç duyarlar. Belirsizlik kaygıyı artırır, kaygı da davranış sorunlarını tetikler. Sınırlar, çocuğa nerede güvende olduğunu öğretir. Bu da hem ev içi huzuru artırır hem de çocuğun kendini kontrol etme becerisini destekler**

## 2 TUTARLILIK

Sınır koymanın altın kuralı tutarlı davranmaktır. Bazı aile içinde yaşanan olaylarda ebeveynler ikiye ayrılır. Bu durumda çocuğun kafasında büyük bir karmaşa belirir.

Bazen ise bir davranışa anne izin verir, baba ise aynı davranışın yasak olduğunu söyler. Bu durumda karmaşa yaratmaya devam eder. Bu kar-

maşık durum ise olumsuz davranışların pekiştirilmesine yol açar.

Bunun önüne geçmek için evdeki herkesin aynı dili kullanması gerekir. Bu dilin aynı ilerleyebilmesi için ebeveynlerin belirli aralıklarla toplantı yapıp. Belirledikleri kuralları, diğer ebeveynlere bildirmesi gerekir. Çocuk farklı kişilerden farklı mesajlar almadığında sınırlar daha kolay anlaşılır ve içselleşir.

## NEDEN ÖNEMLİ?

**Çünkü çocukların öğrenmesinde tutarlılık temel ilkedir. Aynı davranışa bazen izin verilip bazen yasak getirildiğinde, çocuk için kurallar anlamsız hale gelir. Tutarlılık, hem davranışların öğrenilmesini kolaylaştırır hem de ebeveynler arasında güvenli bir otorite algısı oluşturur.**

## 3 DAVRANIŞLARIN ALTINDA YATAN İHTİYACI ANLAMAK

Otizmlili çocukların davranışları bazen iletişimin bir şekli olabilir. Vurmak, bağırarak, kendini yere atmak... Bunlar "beni anla", "zorlandım", "fazla uyarıldım" gibi mesajlar taşıyabilir. Her olumsuz davranış direkt problem davranış olarak nitelendirilemez. Davranışın altında ne yattığının fark edilmesi gereklidir.

Aileler genelde bu davranışları "yapmamalı" olarak tanımlarlar ve davranışın altında yatan sebebi fark etmeye çalışmazlar. Burada bu davranışı sınırlamak yerine daha da artırır. Oysa "bu davranışın altında hangi ihtiyaç var?" diye sormak süreci kolaylaştırır. Çocuk ihtiyaç duyduğu şeyi başka bir yolla ifade edebildiğinde, sınır koymak da doğal hale gelir.



## NEDEN ÖNEMLİ?

Çünkü davranış sadece görünen yüzdür; altında çoğunlukla iletişimsel ihtiyaç vardır. Ebeveynler bunu fark ettiğinde, cezalandırıcı yaklaşımlar yerine çocuğun ihtiyacını karşılayan çözümler geliştirebilir. Bu da hem davranış krizlerini azaltır hem de ebeveyn-çocuk arasındaki bağı güçlendirir.

## 4 BASİT VE SOMUT İFADELER KULLANMAK

Otizmli çocuklar soyut kavramları anlamakta zorlanabilirler. Bu nedenle “düzgün davran” demek yerine “otur”, “bekle”, “sıra bitti” gibi kısa, somut ve net yönergeler çok daha etkilidir.

Çocuğa uzun açıklama yapmak çoğu zaman dikkat dağınıklığına ve anlaşmazlığa yol açabilir. Net, kısa ve sabit cümleler çocuğun sınırları anlamasını kolaylaştıracaktır. Gerekğinde aynı ifadeyi tekrar etmekte sakınca yoktur. Aksine istikrarlı olarak tekrar etmek, çocuğun sınırı daha kolay anlamasını sağlayacaktır.



## NEDEN ÖNEMLİ?

Çünkü somut ifadeler daha hızlı anlaşılır. Bu, hem çocuğun başarısını arttırır hem de ebeveynin kendini daha anlaşılır hissetmesini sağlar.

## 5 RUTİNLER

Rutinler aslında sınır koymanın en doğal yoludur. Her gün aynı saatte yemek, uyku, oyun düzeni olduğunda çocuğun hangi durumda ne yapması gerektiği kendiliğinden öğrenilir. Bu da sınır koymayı çatışmasız hala getirir. Sınır koyma performansımız ilerledikçe, mutlaka rutinler değiştirilmeli ve çocuğun rutinelere aşırı bağlı olması da engellenmelidir.



Aynı zamanda otizmli çocuklar belirsiz ortamlarda daha çok kaygılanırlar. Rutinler, bu belirsizliği azaltır ve güven hissini artırır. Bir çocuk ne zaman oyun biteceğini biliyorsa, oyunun bitişi sırasında kriz çıkarması da azalır.

## NEDEN ÖNEMLİ?

Çünkü rutinler çocuğun hayatına bir çerçeve getirir. Belirsiz ortamlarda kaygısı artan çocuk, rutinin getirdiği öngörülebilirlik sayesinde sakinleşir. Bu da sınır koyması doğal ve çatışmasız bir hale getirir. Rutinler aynı zamanda bağımsızlık becerilerini de destekler.

## 6 OLUMLU PEKİŞTİREMELER

Sınır koymanın sadece “HAYIR” demekle ilişkili olmadığını hatırlamak gerekir. Çocuğun uygun davranışlarını fark edip övmek, sarılmak ya da küçük bir pekiştireçle pekiştirmek sınırların daha kolay kabul edilmesini sağlar.

Örneğin, oyuncaklarını topladıktan sonra “afe-rin, şimdi oyun bittiğini anladın” demek hem çocuğa davranışın sonucunu gösterir hem de motivasyonunu artırır. Sürekli olumsuz uyarılar yerine olumlu pekiştirme, hem ebeveyn-çocuk ilişkisinde sıcaklığı korur hem de davranışların daha kalıcı olmasını sağlar.

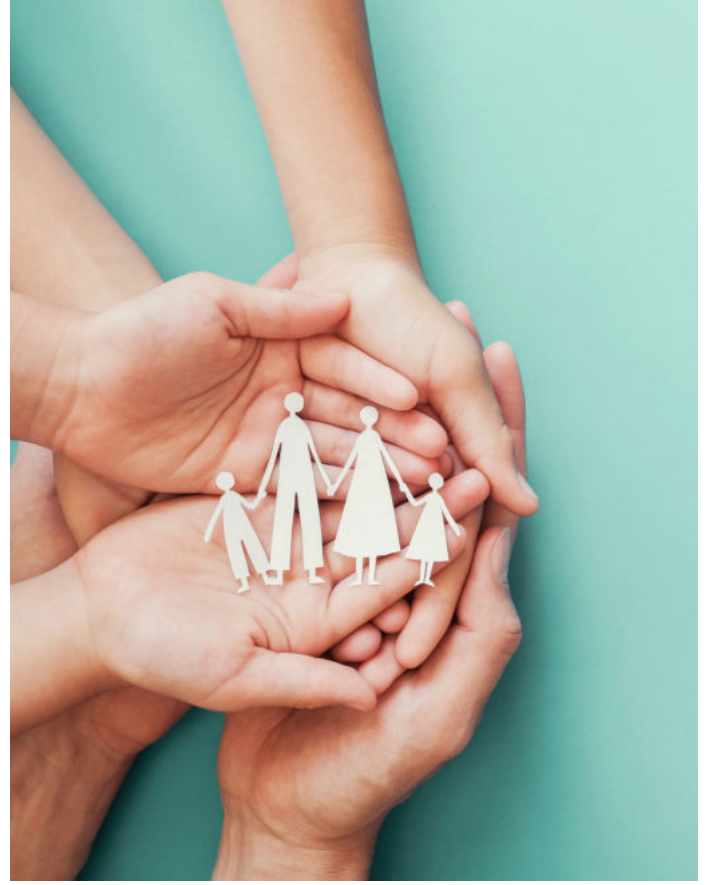
### NEDEN ÖNEMLİ?

Çünkü beyin pekiştirmeleri önemser. Çocuğun doğru davranışı fark edilip takdir edildiğinde, o davranışın tekrar etme olasılığı artar. Sadece olumsuzlara odaklanmak çocuğu umutsuz hissettirebilir, ama olumlu pekiştirme hem öğrenmeyi hızlandırır hem de aile içindeki duygusal bağı güçlendirir.

## 7 GÖRSELLERLE DESTEKLEMEK

Bazen otizmli çocuklar için görsel materyaller sözel açıklamalardan daha etkilidir. Evde basit çizelgeler, “dur” ve “başla” kartları sınır koymayı somutlaştırabilir.

Örneğin yemek sırasında masadan kalmaması için “sandalyeye otur” kartı gösterildiğinde, çocuğun sözel talimatlara göre daha hızlı uyum sağladığı görülür. Görseller, sınırların kalıcı olmasını destekleyebilir ve aile içi iletişimi kolaylaştırabilir.



### NEDEN ÖNEMLİ?

Çünkü görseller soyut sınırları somut hale getirir. Çocuk “dur” kelimesini unutabilir ama kırmızı bir “dur” kartını gördüğünde daha hızlı tepki verebilir.

## 8 MODEL OLMA

Ebeveynin kendi duygularını yönetme biçimi çocuklar için bir yol göstericidir. Anne-baba öfkeli olduğunda bağırarak yerine derin nefes alıp sakinleşirse, çocuk da yavaş yavaş bu modeli öğrenir.

### NEDEN ÖNEMLİ?

Çünkü ebeveynin sakin kalabilmesi, çocuğa duyguların yönetilebileceğini öğretir. Bu, hem sınırların kabulünü kolaylaştırır hem de çocuğun ilerideki sosyal yaşamı için kritik bir beceridir.

## 9 SABIRLI OLMAK

Sınır koymak hızlı ve kısa vadede bir sonuç vermez. Çocukların bu sürece uyumu zaman alır.





Bir gün anladığı bir kuralı ertesi gün unutabilir. Ailenin sabırlı olması, sürecin doğasına uygun bir beklenti içinde bulunması gerekir.

Aynı zaman esneklik de gerekir. Katı sınırlar çocuğu daha da zorlayabilir. Bazı günlerde sınırı yumuşatmak ya da alternatif bir yol sunmak ebeveyn-çocuk ilişkisinin bozulmasını önler.

### NEDEN ÖNEMLİ?

Çünkü öğrenme süreçleri iniş çıkışlarla ilerler. Çocuğun sınırları anlaması zaman alır. Sabır, çok zor ama sınırın en önemli ebeveyn becerisidir.

## 10 AİLE İÇİ PSİKOLOJİK DESTEK

Sağlıklı sınır koyabilmenin en önemli ön koşulu, ebeveynin kendi duygularını düzenleyebilmesidir. Yorgun, tükenmiş ya da öfkeli bir ebeveyn, sınır koyarken daha kolay kontrolünü kaybedebilir.

Bu nedenle ailelerin psikolojik destek alması, destek gruplarına katılması ya da bireysel olarak kendi ruhsal ihtiyaçlarını karşılaması çok

Sınır koymanın sadece **“HAYIR”** demekle ilişkili olmadığını hatırlamak gerekir. Çocuğun uygun davranışlarını fark edip övmek, sarılmak ya da küçük bir pekiştireçle pekiştirmek sınırların daha kolay kabul edilmesini sağlar.

değerlidir. Çünkü sınır koymak yalnızca çocuğu değil, tüm aile sistemini ilgilendiren bir süreçtir.

### NEDEN ÖNEMLİ?

Sağlıklı sınır koyabilmek için önce ebeveynin kendi ruhsal gücünü koruması gerekir. Tükenmiş ya da öfkeli bir ebeveyn, sınır koyarken yıkıcı olabilir. Psikolojik destek, ailelerin kendi duygularını düzenlemelerini, dayanıklılıklarını arttırmalarını ve çocukla daha sağlıklı bir bağ kurmalarını sağlar.

## Beslenme Gerçekleri ve Şehir Efsaneleri



*Özel Çocuklar Eğitim ve Dayanışma Derneği (ÖÇED) olarak, toplumda giderek yaygınlaşan beslenme mitlerini ve yanlış bilgileri ele aldığımız “Beslenme Gerçekleri ve Şehir Efsaneleri” başlıklı bir canlı yayın gerçekleştirdik.*

Sosyal medyada sıkça karşımıza çıkan “mucizevi” diyet önerileri, hızlı kilo verme vaatleri, bitkisel tarifler ve sağlıklı gibi görünen ama aslında kafa karıştıran beslenme trendleri... Peki bu bilgiler ne kadar doğru? Özellikle otizmlili çocukların beslenmesinde bu tür yaklaşımlar nasıl bir etki yaratıyor?

Bu soruların yanıtlarını bulmak için Diyetisyen K. Burcu Uysal’ı konuk ettik. Yayında, otizmlili çocukların özel beslenme ihtiyaçlarından yola çıkarak, ebeveynlerin kendi beslenme alışkanlıklarını da yeniden değerlendirmelerini sağlayacak bilgiler paylaşıldı.

Uysal, otizmlili bireylerde sık görülen seçici yeme davranışlarına değinerek, dengeli bir beslenme planı oluşturmaın önemine dikkat çekti. Ayrıca, glütensiz veya kazeinsiz diyetlerin her çocuk için uygun olmayabileceğini belirterek, bilimsel veriler ışığında bireysel yaklaşımların gerekliliğini vurguladı.

Yayında ayrıca, “sosyal medyada paylaşılan bilgilerin kaynağını sorgulama”, “ebeveynlerin sağlıklı örnek olma sorumluluğu” ve “beslenmede sürdürülebilir alışkanlıklar” gibi konular da ele alındı.



## **YAPAY ZEKA ÖZEL EĞİTİMİN EN GÜÇLÜ DESTEKÇİSİ OLABİLİR Mİ?**

11 yıldır özel eğitim alanında çalışan Baran Yaşar, 2022’den bu yana akademisyen kimliğiyle çalışmalarını sürdürüyor. Doktora tezini Prof. Dr. Sezgin Vuran danışmanlığında, “Özel Eğitim Öğretmenlerine Yönelik Yapay Zeka Destekli Araçlar ile Materyal Hazırlama Eğitimi” üzerine hazırlayan Yaşar ile yapay zekanın özel eğitimdeki yeri, olanakları ve sınırları üzerine konuştuk.

**Yapay zeka teknolojilerinin özel eğitim alanında sağladığı en büyük dönüşüm sizce nedir? Özel eğitimde hangi avantajları öne çıkarıyor?**

Yapay Zeka (YZ) tüm alanlarda olduğu gibi özel eğitim alanında da büyük değişimler sağlıyor. Bunu en belirgin olarak “bireyselleştirilmiş öğrenme” alanında olduğunu görüyoruz. Aslında bireyselleştirilmiş öğrenmenin özel eğitimin temel anlayışını yansıttığını göz önünde bulundurursak bu değişimin ne denli köklü olduğunu görürüz. YZ, özel gereksinimli öğrencilerin performansları analiz edilebilir. Bu analizlere

uygun olarak öğretimler hazırlayabilir, öğretilere uygun geri bildirimler sunabilir ve en nihayetinde tüm süreçleri bireye özgü olarak değerlendirebilir. Kısaca YZ ile öğretimin bireyselleştirilmesi, içerik ve materyallerin bireyselleştirilmesi çok kolay hale geldiği söylenebilir. Otizm ve nöroçeşitlilik için içine girince de YZ’nin önemi daha da çok artmaktadır. Çünkü otizmin spektrum yelpazesinin büyüklüğü uzmanlar ve eğitimciler için hem tanılama hem de eğitim için çeşitli zorluklar oluşturabilmektedir. YZ tam da bu noktada otizm alanında çok çeşitli avantajlar sunmaktadır. Özellikle son zamanlarda YZ ile otizmin daha az hata ile tanılan-

ması ve tanıya uygun müdahale programlarının sunulması bu duruma örnek teşkil etmektedir.

### **Yapay zekayı öğretmen eğitimi ve etkinlik geliştirme süreçlerinde nasıl kullanıyorsunuz? Birkaç örnek paylaşabilir misiniz?**

Özel eğitim öğretmenlerinin eğitim süreçlerinde olmazsa olmazları arasında materyal geliştirme çok önemli bir yer tutar. Bir öğretmen sınıfa gitmeden önce birtakım materyal ve etkinlikler hazırlar öylece sınıfa gider. Çünkü öğretmen eli boş bir şekilde sınıfa gidince hem kendi motivasyonunun hem de öğrencilerinin motivasyonlarının düşeceğinin farkındadır. Ancak her öğrencinin bireysel farklılıkları, gün içindeki sınıf programındaki kazanımlarının çeşitliliği, zaman yetersizliği ve öğretmenlerin diğer iş yükleri gibi nedenler, öğretmenlerin her ders ve öğrenci için etkinlik ve materyal tasarımlarını zorlaştırmaktadır. Tam da bu noktada öğretmenlerin teknolojik yeterliklerinin yüksek olması, süreci kolaylaştırabilir. Özellikle yapay zeka destekli araçlar ile etkinlik tasarlama ve materyal geliştirme çok kısa sürede hazırlanabilmektedir. Örneğin; Bir öğretmen öğrencisine uygun bir boyama sayfası veya 2'şer ritmik saymanın olduğu bir çalışma kağıdını tarayıcıdan veya birçok siteden bulmak için çok zaman harcayabilir. Hem de istenilen sonuca da ulaşamayabilir. Bunun yerine HappypagesAI ile boyama sayfası oluşturmak, Microsoft Designer ile çalışma kağıdı hazırlamak saniyeler sürüyor. Buna benzer olarak kazanımlara uygun video animasyonlar oluşturmak için Renderforset, şarkı için Suno, çizim için Autodraw araçlarını kullanabilir. Bu araçların kullanım arayüzleri oldukça kolaydır. Hem de çok kısa sürede öğrencilere uygun içerik veya materyaller hazırlanabilir.

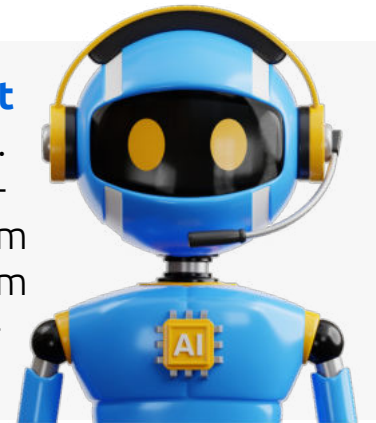
### **Yapay zeka ile geliştirilen materyal ve içeriğin öğretmenlere nasıl bir katkı sunduğunu gözlemliyorsunuz?**

Öncelikle bir öğretmenin kendini yetkin hissetmesi için birtakım becerilere sahip olması ge-

*YZ her öğrenciye uygun bir öğrenme profili çıkarıyor. Biz bunu "öğrenme analitiği" diye tanımlıyoruz. Yani her öğrencinin performansını anlık takip ederek öğrenme stilini haritalandırıyor. Daha sonra "tahmine dayalı modelleme" ile öğrencinin öğrenme sürecinde ortaya çıkabilecek potansiyel zorlukları önceden görüp önlem almayı sağlıyor.*

rekir. Bu becerilerden biri de teknolojiyi etkin kullanmaktır. Ancak araştırmalarda da sıklıkla vurgulandığı gibi öğretmenleri bu konuda kendilerini yetkin görmüyorlar. Biz yapay zeka eğitimine başladığımızda da özellikle şu cümleleri çok duyduk: "Hocam benim bilgisayar kullanma becerilerim çok kötü bu eğitime katılsam acaba yapabilir miyim?" Biz de iyi bilgisayar kullanma becerilerine sahip olmadan da yapay zeka destekli araçları rahatlıkla kullanabilirsiniz şeklinde cevap verince, tabi ilk başta bu cevap öğretmenleri şaşırtsa da yine akıllarında bir soru işareti kalırdı. "Acaba?". Eğitim sonrasında öğretmenlerden topladığımız verilerde yola çıkarak bu soru işaretlerinin kalktığını gördük. Öğretmenler, yapay zeka destekli araçlar ile materyal hazırlamanın en çok özgüvenlerine katkı sağladıklarını ifade ettiler. Çünkü istedikleri materyalleri saniyeler veya maksimum 1-2 dakika içinde elde ettiklerini gördüler. Öğretmenlerin sadece materyal hazırlama için değil aynı zamanda kendi gelişimleri için yapay zekayı kullandıklarını gördük.

**HappypagesAI** ile boyama sayfası oluşturmak, **Microsoft Designer** ile çalışma kağıdı hazırlamak saniyeler sürüyor. Buna benzer olarak kazanımlara uygun video animasyonlar oluşturmak için **Renderforset**, şarkı için **Suno**, çizim için **Autodraw** araçlarını kullanabilir. Bu araçların kullanım arayüzleri oldukça kolaydır. Hem de çok kısa sürede öğrencilere uygun içerik veya materyaller hazırlanabilir.



## Otizimli çocuklara yönelik hazırlanan yapay zeka destekli etkinliklerde bireyselleştirme nasıl sağlanıyor? Sistem, çocuğun farklı ihtiyaçlarına nasıl uyum sağlıyor?

Yapay zeka destekli eğitim sistemleri, otizimli çocukların öğrenme yolculuğunu değiştirecek bir potansiyeli barındırıyor diyebiliriz. Çünkü bu sistemler, her çocuğun ihtiyaçlarına göre şekillenen, bireyselleştirilmiş bir öğrenme deneyimi sunuyor. İşin sırrı, yapay zekanın çocuğun öğrenme hızını, ilgi alanlarını ve tercih ettiği öğrenme stilini anlık olarak analiz edebilmesinde yatıyor. Sürekli geri bildirimlerle zenginleştirilen bu sistem, öğrenmeyi hem daha etkili hem de daha keyifli hale getiriyor. Geleneksel "herkese uyan tek tip" eğitim modelinin aksine, her çocuğa özel dinamik içerikler sunarak öğrenmeyi gerçek anlamda bireyselleştiriyor.

## Peki, YZ bunları nasıl yapıyor?

YZ her öğrenciye uygun bir öğrenme profili çıkarıyor. Biz bunu "öğrenme analitiği" diye tanımlıyoruz. Yani her öğrencinin performansını anlık takip ederek öğrenme stilini haritalandırıyor. Daha sonra "tahmine dayalı modelleme" ile öğrencinin öğrenme sürecinde ortaya çıkabilecek potansiyel zorlukları önceden görüp önlem almayı sağlıyor. Belirlenen öğrenme stiline ve risk durumuna göre her öğrenciye özgü "özel içerik" oluşturuyor. Buna, aslında her öğrencinin ihtiyacına göre dinamik olarak uyarlanan ders materyalleri de diyebiliriz. Her öğrenciye özgü içeriğin sunulmasının ardından, YZ sistemleri "bireyselleştirilmiş geri bildirim" dediğimiz, anında ve bireye özel yönlendirmelerle öğrenmeyi destekliyor. Süreç burada sonlanmıyor aslında YZ aynı zamanda her öğrenciye özel rehberlik yapıyor. Buna "birebir destek" diyebiliriz. En önemlisi de bu kadar geniş öğrenci yelpazesinde her öğrenciye göre bireyselleştirme sağlamak oldukça zor olsa da yapay zekanın "ölçeklenebilirlik destek" özelliği ile binlerce öğrenciye aynı anda bireyselleştirilmiş eğitim sağlanabilir.

## Yapay zeka destekli eğitim içerikleri, sadece öğretmenler için değil, aileler için de erişilebilir olabilir mi? Bu konuda bir çalışmanız veya öneriniz var mı?

Yapay zekayı kullanma konusunda aileler ile ilgili bir çalışmam var. 2023 yılının bir kongrede sunmuştum. O çalışmada otizimli çocuklara sahip ebeveynlerin YZ'den aldıkları destekler ile ilgili görüşlerini incelemiştim. Bu çalışmada ebeveynlerin yapay zekayı en çok zorlandıkları konularda, bu zorluklar ile başa çıkmak için kullandıklarını vurguladılar. Özellikle çocukların yoğun problem davranışlarını değiştirme, tuvalet eğitimi, dil gelişimi gibi temel konularda kullandıkları ve yapay zekayı çok kullanışlı buldukları ortaya çıktı. Dolayısıyla YZ araçlarını aileler de kullanabilirler. Öğretmen eğitiminde belirttiğim gibi yapay zekadan yararlanmak için ileri düzey teknoloji bilgisine ihtiyaç yok. YZ'yi sohbet eder gibi, günlük dilde soru sorar gibi kullanmak mümkün. Hatta aileler Microsoft Copilot gibi araçların WhatsApp'ta numaralarını ekleyerek sohbet edebilirler.

## Sizce gelecekte yapay zeka, özel eğitim öğretmenlerinin yerini mi alacak, yoksa onların işini daha etkili hale mi getirecek?

Ben yapay zekanın öğretmenlerin yerini alacağını düşünmüyorum. Hele ki özel eğitim için düşünürsek yapay zeka asla özel eğitim öğretmenlerinin yerini alamaz, ancak onların en güçlü yardımcısı olabilir. Çünkü YZ, öğretmenlere veri analizi, bireyselleştirilmiş planlama ve tekrarlayan görevlerde destek olurken, insan dokunuşunun yerini tutamayacak sevgi, empati ve sosyal etkileşim gibi konularda hep eksik kalacaktır. Özellikle özel eğitimde, bir çocuğun tepkisini gözlerinden anlamak, motivasyonunu artırmak veya beklenmedik bir anda ona ilham vermenin sadece insana has yetenekler olduğunu kabul etmemiz gerek. Ama yapay zeka okuryazarı olan öğretmenler daha etkili, verimli ve sürdürülebilir

## TEKNOLOJİ ARAÇ, İNSAN İSE ÖZDÜR...

Dr. Baran Yaşar'ın da altını çizdiği gibi, yapay zeka özel eğitimde öğretmenlerin yerini almaktan çok, onların en güçlü destekçisi olabilir. Eğitimde bireyselleşmeyi mümkün kılan, zamandan tasarruf sağlayan ve öğretmen-aile-çocuk üçgeninde daha etkili çözümler sunan yapay zeka, doğru kullanıldığında özel gereksinimli bireylerin yaşam kalitesini artırabilir.

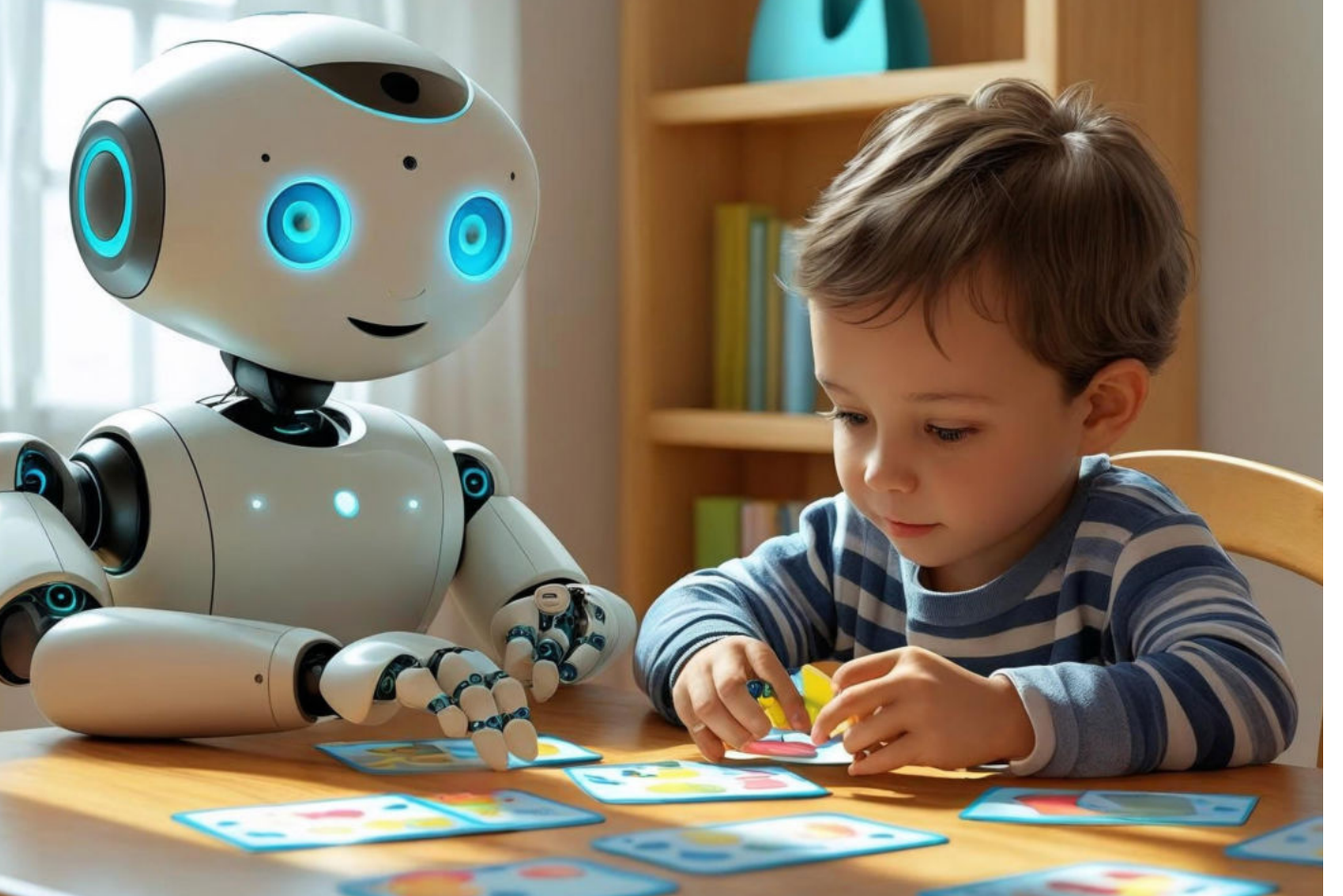


*Ben yapay zekanın öğretmenlerin yerini alacağını düşünmüyorum. Ancak öğretmenlerin en güçlü yardımcısı olabilir. Çünkü YZ, öğretmenlere veri analizi, bireyselleştirilmiş planlama ve tekrarlayan görevlerde destek olurken, insan dokunuşunun yerini tutamayacak sevgi, empati ve sosyal etkileşim gibi konularda hep eksik kalacaktır.*

eğitim süreçleri ortaya koyabilirler. Her şeyi bir yana bırakalım, öğretmenler en evvel YZ ile zamandan tasarruf edebilirler.

**Etik açıdan düşündüğümüzde, yapay zekanın özel gereksinimli bireylerle çalışırken dikkat edilmesi gereken sınırları nelerdir?**

Yapay zekanın özel gereksinimli bireylerin eğitiminde kullanılırken etik açıdan dikkat edilmesi gereken pek çok hassas nokta bulunuyor. Öncelikle mahremiyet ve veri güvenliği konusu kritik önem taşıyor. Öğrencilerin kişisel verileri ve öğrenme süreçlerine ilişkin bilgiler mutlaka güvenli şekilde korunmalıdır. İkinci olarak, yapay zeka kararlarının insan denetimi olmadan uygulanmaması gerekiyor; öğretmenler ve uzmanlar her zaman sürecin bir parçası olmalıdır. Algoritmaların kullandığı veri setlerinin çeşitliliği de büyük önem taşıyor, aksi takdirde yapay zeka istenmeyen önyargılar geliştirebilir. Ayrıca, yapay zekanın duygusal ve sosyal gelişim alanlarında insan etkileşiminin yerini almamasına özen gösterilmeli. Son olarak, karar verme süreçlerinin şeffaf olması ve ebeveynlerle eğitimciler tarafından anlaşılabilir olması gerekiyor. Unutmamak gerekir ki teknoloji ne kadar gelişirse gelişsin, özel eğitimde insani değerler ve etik ilkeler her zaman önceliğimiz olmalıdır.

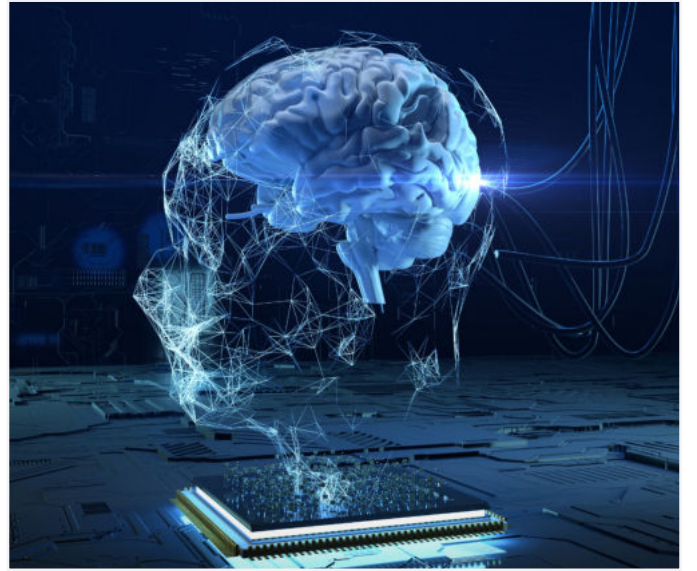


## Yapay zeka destekli uygulamalar çocukların dikkat, iletişim ve sosyal becerilerinde nasıl bir gelişim sağlıyor?

Yapay zeka destekli uygulamalar, çocukların dikkat, iletişim ve sosyal becerilerini geliştirebilir. Mesela robotların özel eğitimde kullanımı biliyoruz. Hatta bu konuda kayda değer birçok çalışma yapılmıştır. YZ ile bu robotların özel eğitimde kullanımının daha etkin hale geldiğini söyleyebiliriz. Çünkü robotlar YZ ile statik olmaktan çıkabilirler, daha analitik ve ihtiyaca göre tepkiler oluşturabilirler. Bu da robotların çocuklar ile etkileşimlerini daha verimli hale getirebilir. Özellikle Moxie gibi robotlar empati kurmayı öğretebilir, yüz ifadesi analiz ederek çocukların duygusal zekalarını geliştirebilir. Bununla birlikte YZ destekli araçlar ve oyun tabanlı uygulamalar, çocukların odaklanma sürelerini artırılabilir. Özellikle otizmlili çocuklar için tasarlanan sohbet robotları, güvenli bir ortamda iletişim pratiği sunabilir. Bununla birlikte özellikle görme yetersizliği olan bireyler için OrCam MyEye gibi cihazlar, Google'ın Live Transcribe ve Microsoft'un Seeing AI uygulamalar günlük hayatı oldukça kolaylaştırmaktadır.

## Bu tür uygulamalar çocuklar için ne kadar güvenli ve sürdürülebilir? Özellikle ekran süresi, dijital bağımlılık gibi riskler göz önüne alındığında nelere dikkat edilmeli?

Her teknolojik gelişmenin mutlaka dezavantaj yönlerinin olduğunu da unutmamamız gerekir.





**Yapay zekanın özel gereksinimli bireylerin eğitiminde kullanılırken etik açıdan dikkat edilmesi gereken pek çok hassas nokta bulunuyor. Öncelikle mahremiyet ve veri güvenliği konusu kritik önem taşıyor.**

yor. YZ veya YZ destekli tüm araçlar ve uygulamalar da bu noktada birtakım dezavantajları taşıyabileceği aşikar. Biz, öğretmenlere yapay zeka destekli araçlar ile materyal hazırlama eğitimi verirken bir öğretmen bize şu cümleleri söyledi: "Hocam ben sınıfımda müzik yapma aracı olan Suno'yu yasakladım dedi." Biz de nedenini sorduk, aldığımız yanıt açıkçası çok şaşırttı bizi. Öğretmen, çocukların bu araçla aşırı ilgi duydukları ve sürekli akıllı tahtada müzik oluşturmak istedikleri için sınıfta diğer etkinliklerin yapılamaz hale geldiğini söyledi. Bunu dezavantaj olarak görebilir miyiz? Bilmiyorum. Ama teknolojinin araç olarak kullanılması gerektiğini düşünüyorum. Gerçek hayata, bağımsız yaşama hizmet edecek bir boyutta kullanılması daha sağlıklıdır. Çünkü bizim nihai amacımız çocuklarda bağımsız yaşamdır, ekran bağımlılığı değildir. Dolayısıyla bu araçları veya uygulamaları kullanırken ekran süresi konusun-

da yaşa uygun sınırlamalar getirilmelidir (2-5 yaş günde maksimum 1 saat, 6+ yaş maksimum 2 saat). Bunun dışında mutlaka ebeveyn kontrol özellikleri aktifleştirilmeli ve uygulamaların veri gizliliği politikaları kontrol edilmelidir.

**Son olarak, özel gereksinimli bireylerle çalışan ailelere, yapay zeka destekli eğitim araçlarını kullanmaya başlarken hangi önerilerde bulunmak istersiniz?**

Ailelere şunları önerebilirim, yapay zeka araçlarını elbette kullanabilirler. Bu araçlardan çeşitli bilgileri edinebilir, davranışsal müdahaleler konusunda önerileri alabilirler. Ancak alınan bu bilgilerin ve bu önerilerin mutlak doğru olmadığını da unutmamalılar. Uzman teyidine de gidebilirler. Çünkü yapay zekanın verdiği bilgiler de bazen teyit edilmelidir. Özellikle yapay zeka bizi yanıltmaya çalışmaz ama biz eğer yanlış veya eksik bir soru sorduysak tam doğru cevabı yakalayamayabiliriz. Zaten Yapay zekanın kullanımı için özellikle istem oluşturma ya da soru sorma için bazı kriterleri göz önünde bulundurmak gerekir. Bu, sadece alilerin değil tüm kullanıcıların dikkat etmesi gereken bir konudur.

Özetle yapay zekayı anlamak ve yapay zeka okuryazarı olmak ve yapay zekanın fayda potansiyelinin farkında olmak ve tüm bu teknolojik araçları ve gelişmeleri özel eğitimde çocukların bağımsız yaşamlarına hizmet edecek şekilde kullanmak durumundayız. Çünkü yapay zekanın tüm alanlarda uyandırdığı etkiyi özel eğitime de doğru bir şekilde yerleştirmek bizim sorumluluğumuzdadır.

## "GERÇEKLIK BİR TANE DEĞİL"

*Bir psikoloji öğrencisiyken dileğim, özel gereksinimli çocuklarla çalışmaktı” diyen Sena, bugün müziğiyle o hayalini başka bir biçimde sürdürüyor. “O ailelerle aynı ruhu paylaştığımızı biliyorum. Bu sayede çok daha güçlüyüz,” diyor.*

**Herkes sizi sahne adınız Paptircem ile tanıyor ama asıl adınız Sena. Bu durum kafa karışıklığı yaratıyor mu? Röportajımız boyunca size hangi isimle hitap etmemizi tercih edersiniz?**

Maalesef en çok kafa karışıklığını bende yaratıyor sanırım bu durum. Paptircem çok küçük yaşımda bulduğum bir mahlastı tüm online dünyada kullanıcı adı olarak seçtiğim. Çocukluğumun bir parçası aslında. Nasıl isterseniz öyle hitap edebilirsiniz tabii ki, ama Sena'yı tercih ederim. :)

**Yalova Konservatuvarı'ndan genç yaşta mezun olup, ardından üniversitede psikoloji ve felsefe eğitimi aldınız, Boğaziçi Caz Korusu'nda sahne aldınız. Sonrasında mizahla ve müzikle buluşturduğunuz viral videolarla büyük bir kitleye ulaştınız. Bu noktada hem içinizden geleni paylaşabilme ve üretebilme gücünüzü kutlamak isterim. Bu, sizin için nasıl bir cesaret anıydı?**

"En kötü ne olabilir?" diye düşündüğümde, çok bir cevap bulamadığım anlara borçluyum tüm kariyerimi. Rezil olmak, beğenilmemek, yargılanmak, tam o anlarda anlamını yitiriyor. Risk almadığımız ve her gün aynı şeyi yapmaya başladığımızı hissettiğimiz, hayatın tuzsuz bir yemeğe benzediği bıkkınlık anları yaşıyoruz hepimiz. Böyle anlarda durup, kendimizde bu düzeni kıracak ufak cesaretler bulduğumuzda yaşıyor hissediyoruz. O anlar geldiğinde, içimizden ne gelirse yapmalıyız inaniyorum. Sonuç ne olursa olsun, her türlü iyi bir şeye evriliyor bu cesaret.

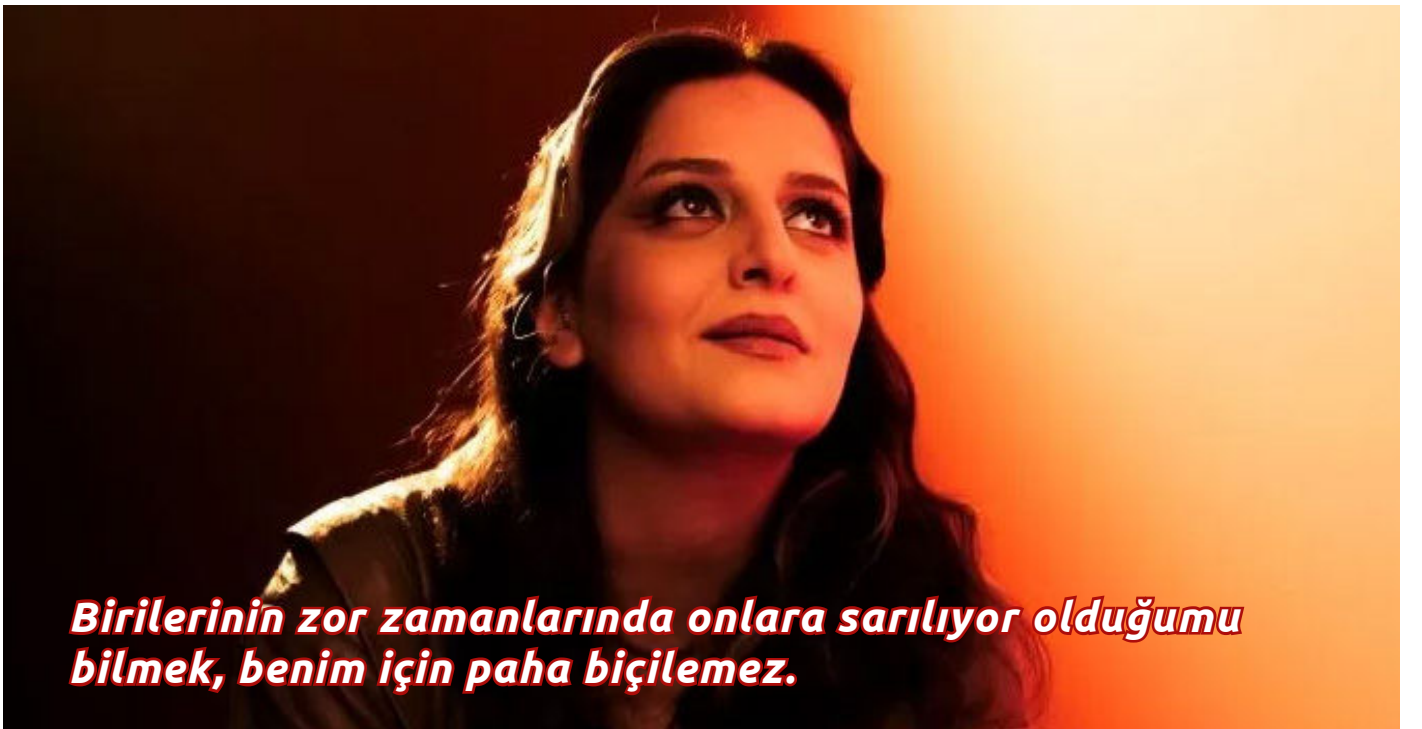
**2024'te yayımladığınız ilk albümünüz Büyük-lere Ninniler'in teması oldukça özel. Bu albümü ya da şarkıyı hazırlamak için ilham aldığınız ilk anı hatırlıyor musunuz?**

Çöp kutusu diye bir klasör açmışım kendime. Ve yıllardır, uyku problemi çektiğim gecelerde mırıldandığım, çaldığım bir sürü taslak fikri bir yerde toplamışım. Yıllar sonra yine bir gece bu klasörü buldum ve içindeki tüm kayıtları dinledim. Göz yaşlarımı tutamadım. Onları dinlemek beni iyileştirmişti o gece. Kendimi beğenmediğim ve sevmediğim dönemdeki ufak tefek mırıldanmalarım, o gece bana ninni gibi gelmişti. Küçük Sena bana sarılmış gibi hissetmişim. Sonra aynı Sena başkalarına da sarılsın diye, tüm bu sesli notları bir albüme dönüştürmeye karar verdim, onun hatırına.

**Bir röportajınızda "Her şeyin yolunda olacağını söyleyecek ninnilere ihtiyacımız var" demiştiniz. Sizce yetişkinlerin ninniye kulak verme ihtiyacı hangi duygudan doğuyor?**

Çocuk olmaya dair her şeyi unutmaya başlamamızdan. Küçükken yaşadığımız heyecanlar, her şeyin çok daha büyük ve heyecan verici gelmesi, insanlara daha kolay şans veriyor olmamız, daha kolay aşık olmamız, daha kolay öfkelenmemiz belki.

Büyüdükçe grileşiyoruz ve çocuk olmaya dair güzel nüansları unutmak durumunda kalıyoruz. Bunu hatırlamanın yolu da, kendine şefkat göstermekten geçiyor diye düşünüyorum. Şarkıların hepsi, yaşadığımız acı dolu tecrübelerimizde yalnız olmadığımızı, ninniler de bize hep çocukluğumuzu hatırlatsın istedim.



***Birilerinin zor zamanlarında onlara sarılıyor olduğumu bilmek, benim için paha biçilemez.***

**Albüm lansman konserinizi “pijama partisi” konseptiyle yapmanız çok konuşulmuştu. Bu fikrin çıkış noktası neydi?**

Şarkıların hepsinin ninni olması, uyku temasıyla doğrudan ilişkili. Yatağıma yattığımız, o tek başına kaldığımızdaki hiç susmayan düşünceler, belki de günün en zor ve en yalnız hissettiren dakikaları. En azından benim için öyle. Dolayısıyla, birinin konsere bir pijamayla gelmesi ve sonra o pijamayla başka bir gün yatağa gittiğinde, “bu pijamayı o konserde giymiştim” demesi, o kalabalığı hatırlaması, biraz olsun yarasını sarar diye düşünmüştüm. Öyle de oldu umarım.

**Köşe yazarımız Süreyya Ülkü Güler, özel gereksinimli çocuğuyla yaşadığı zorlukları anlatırken Büyüklere Ninniler şarkınızdan çok etkilendiğini yazdı. Özellikle “hiç mi yol almaz bir insan?” dizesinin hayatına birebir dokunduğunu söyledi. Bir dinleyicinizin böyle derin bir bağ kurması nasıl hissettiriyor?**

Bu işi devam ettirebilmemin belki de en güçlü yakıtı bu cümleler. Nasıl hissettirdiğini size anlatamam. Benim şu an bu işi yapıyor olmamın sebebi, zamanında birilerinin şarkısıyla kurduğum empatiydi. Şimdi benzer yerlerden, birilerinin zor zamanlarında onlara sarılıyor olduğumu bilmek, benim için paha biçilemez. Süreyya Hanım’a da burdan sonsuz sevgiler!

**Şarkılarınızın özellikle özel gereksinimli çocukların ailelerine teselli, dayanışma ve güç verdiğini görmek sizde nasıl bir karşılık buluyor?**

Daha önce hiç duymadığım, sizin mailinizi okuduğumda gözlerimin dolduğu, hayatımı ve işime bakışımı temelden değiştiren bir bilgi bu. Bir psikoloji

öğrencisiyken de dileğim, özel ihtiyaçları olan çocuklarla çalışmak ve onların renkli dünyasını elimden geldiğince daha da renklendirmekti. Şimdi bir müzisyen olarak bunu yapabildiğimi bilmek çok büyüleyici. Ben insanların dünyaya gelirken, ruhlarına bazı şeyler üflendiğine inanırım. Benzer ruhlar, mutlaka denk gelirler ve çok daha güçlü devam ederler hayatlarına. O ailelerle aynı ruhu paylaştığımızı biliyorum. Bu sayede çok daha güçlü olduğumuzu da.

**Şarkılarınızda sık sık “yalnızlık”, “umut” ve “cesaret” temaları öne çıkıyor. Bu temalar sizin dünyanızda nasıl şekilleniyor?**

Sanıyorum hepimiz yalnız hissediyoruz biraz. Bu zaten hayatı kucaklamanın ilk aşaması. Hepimizin yalnız olduğunu kabul etmeliyiz, ama iş burada bitmemeli. Kendimizden çıkıp bazen etrafımıza bakmayı unutuyoruz tüm bu kaosun içinde. Aslında baksak, hiçbirimiz tam olarak iyi hissetmiyoruz ve bu yalnızlığı fark etmeden bir sürü kişiyle paylaşıyoruz. Mesela birileriyle aynı şarkıyı sevdiğimizi öğreniyoruz; hiç tanımadığımız insanlarla, bir tiyatro oyununda aynı sahnelere gözyaşı döküyoruz. Bu küçük anları fark etmeyi ve yalnızlığımızdan çıkabileceğimize dair bir umut yeşertmeyi çok önemli buluyorum. Umarım ben de bunun bir yerlerinden bir parçası olabiliyordum.

**Psikoloji ve felsefe eğitiminiz sırasında zihinsel farklılıklar ya da nöroçeşitlilik konuları dikkatinizi çekmiş miydi?**

Evet, belki de en çok etkileyen konulardan biriydi beni. Zihin felsefesi, varlık felsefesi ve nöropsikoloji, okumaktan en çok keyif aldığım alanlardı. Ben bu alanlar sayesinde susmayı ve dinlemeyi öğrendiğimi düşünüyorum. Bunlar



**Bir psikoloji öğrencisiyken dileğim, özel ihtiyaçları olan çocuklarla çalışmak ve onların renkli dünyasını elimden geldiğince daha da renklendirmekti. Şimdi bir müzisyen olarak bunu yapabildiğimi bilmek çok büyüleyici. Ben insanların dünyaya gelirken, ruhlarına bazı şeyler üflendiğine inanırım. Benzer ruhlar, mutlaka denk gelirler ve çok daha güçlü devam ederler hayatlarına. O ailelerle aynı ruhu paylaştığımızı biliyorum. Bu sayede çok daha güçlü olduğumuzu da.**

*“Saygı duyuyorum” cümlesi, maalesef günümüzde tam olarak neyi imlendiğini anlamakta zorlandığım bir hale geldi. “Gerçekten saygı mı duyuyor, yoksa hala yargılıyor ve bunu söyleyemeyecek kadar utandığı için mi böyle söylüyor?” diye düşünüyorum çoğu zaman. Oldukça altı boş ve samimiyetsiz çok fazla “saygı duyuyorum” cümlesi tanıyorum artık.*

le geçirdiğim güzel sohbetlerdi. Hepsinin ne kadar güçlü ve umutlu olduklarını görmek, bana çok şey öğretti. Bu güzel yürekli aileler, dünyanın hala iyi bir yer olduğuna inanmamın sebeplerinden biri. Onlara gönülden sarılıyorum.

### **“Farklılıklara saygı” kavramı sizin için ne ifade ediyor?**

“Saygı duyuyorum” cümlesi, maalesef günümüzde tam olarak neyi imlendiğini anlamakta zorlandığım bir hale geldi. “Gerçekten saygı mı duyuyor, yoksa hala yargılıyor ve bunu söyleyemeyecek kadar utandığı için mi böyle söylüyor?” diye düşünüyorum çoğu zaman. Oldukça altı boş ve samimiyetsiz çok fazla “saygı duyuyorum” cümlesi tanıyorum artık.

Gerçekten saygı duymak, yalnızca o kişiyi duymak, dinlemek ve anlamaya çalışmak; o kişiyle veya olayla kendi fikirlerinin bağına tartmak değil, sadece karşı tarafın yaşadıklarına ve hislerine odaklanma pratiğiyle ilgili olduğunu düşünüyorum. Bu artık çok az gördüğüm bir refleks. Çünkü herkes, kendinden farklı olanı, kendi varlığına bir tehdit olarak görmeye meyilli. Çünkü kimse kendi varlık temellerini sağlam taşlara bağlamıyor diye düşünüyorum. Herkes kendine yalan söylüyor ve çoğumuz kendini materyal şeylerle tanımlama eğiliminde.

Önce kendimizi olduğumuz halimizle kabul edebilirsek, kendimize şefkat gösterebilirsek, bizden farklı olan, dünyayı renkli hale getiren güzel detaylar haline gelecektir. Her şeyde olduğu gibi, asıl iş, kişinin kendisinde.

### **Otizmlili, Down sendromlu ya da CP’li çocukların aileleri, yadırgayan bakışlardan kaçınmak için bazen evden çıkmak bile istemiyor. Onlara neler söylemek istersiniz?**

Geçmişe dönüp baktığımda, beni yargılayan insanları değil, onlara rağmen yaptığım şeyleri, başarıları ve cesur anlarımı hatırlıyorum. Onlar hep vardı, ama artık yüzlerini bile hatırlamıyorum.

Şu anki varlığımızı, bu yargılara rağmen yapabildiğimiz şeylerin cesaretine borçluyuz ve aslında dolaylı yoldan bu yargılayan gözlere. Bu yargılara karşı açılan savaşlar bizi biz yapıyor ve hayatı anlamlı kılan anların temel yapı taşlarını oluşturuyor. Yabancı gözlerin bakışları, sözleri, nefretleri, bizi çok daha dayanıklı ve cesur yapıyor. Siz, hayatın gözlerinin tam içine bakıp ona gülebilmek, onu kucaklayabilme cesaretini yüreklerinizde taşıyan ayrıcalıklı insanlarsınız ve asla yalnız değilsiniz.

hakkında ne kadar bilgilenebilirsek, o kadar az konuşuyoruz, daha çok insanları dinleme eğiliminde oluyoruz. Kendimizi çok “önemli ve büyük” gördüğümüz zamanlar komik gelmeye başlıyor. Tabiri caizse, dünyanın bizim etrafımızda dönmediğini, herkesin dünyasının değerli ve ona özel olduğunu, dolayısıyla yanlış ve doğrunun tek olmadığını öğretti bana okuduğum bölümler. O kadar müteşekkirim ki buna. Gerçeklik bir tane değil, ve herkesin kendine ait gerçek dünyasını tanımaya çalışmak, hayatımdaki en canlı hissettiren motivasyonum.

### **Biz özel gereksinimli bireyler için çalışan bir derneğiz. Sizin yolunuz hiç özel gereksinimli bireyler veya onların aileleriyle kesişti mi?**

Ben psikoloji eğitimi alırken, stajımı ve mezuniyetten sonraki dönemini özel gereksinimli çocuklara ayırmak istedim. Bu yüzden, gittiğim yerlerde bu alanda çalışan profesyonellerden, bu ihtiyaçların nasıl karşılanması gerektiğini öğrenmeye çalıştım. Bu çocuklarla sohbet etmek, onları tanımak tarifsiz bir histi. Bana çok dürüst bir ayna tutuyorlardı her biri. Ama asıl etkilendiğim, bu güzel çocukların, güzel aileleriyle





EKOLALI

## OTİZMDE EKOLALİ NEDİR? **TEKRARIN ARDINDAKİ ANLAMI**

*Küçük çocukların çevrelerinde duyduklarını tekrar etmesi oldukça yaygın bir durumdur ve dil gelişiminin doğal bir parçası olarak görülür. Ancak bu tekrar davranışı erken çocukluk döneminden sonra da devam ederse ekolali adını alır. Ekolali, sözcüklerin, ifadelerin ya da seslerin anlamlı ya da anlamsız şekilde yinelenmesidir ve belli bir yaş grubundan sonra devam etmesi çoğunlukla otizmle ilişkilendirilir. Uzman Dil ve Konuşma Terapisti, Ergoterapist, Ergoterapi Program Koordinatörü, PROMPT Klinisyeni, DIR Floortime 201 Terapisti, SOS Beslenme Terapisti, SeMuTer Terapisti Selen OKAY ile konuştuk.*

## Otizmli Çocukta Ekolali: Hangi İşlevlere Hizmet Eder?

Otizmli çocuklarda ekolaliye sık rastlanıyor ve bu şekilde kelimeleri tekrar etmek farklı amaçlara hizmet edebiliyor.

- **Onaylamak:** Cümlelerin sonunu yineleyerek soruya olumlu yanıt vermiş olabilir, çünkü henüz kendi kelimeleriyle cevap veremiyordur.
- **İletişim başlatmak:** Konuşmayı açmak için dikkat çekerek iletişim kurmak için tekrar edebilir.
- **Yeni kelimeleri öğrenmek:** Bir kavram, nesne ya da olguyu hatırlamak için kelimeyi birkaç kez tekrarlayabilir; bu hem hafızasına yerleşmesine hem de nesneyle ilişkilendirmesine yardımcı olur.
- **Sakinleşmek:** Otizmli çocuklar için tekrar ve rutin güven vericidir. Tanıdık sözcükleri yinelemek kaygıyı azaltabilir.
- **Kendini uyarmak (self-stimulasyon):** Aynı sözcükleri defalarca söylemek, sinir sistemini düzenleyen bir uyarım sağlayabilir.
- **Anlamayı kolaylaştırmak:** Yeni bir kelimeyi yüksek sesle tekrar ederek hem doğru telaffuzu öğrenir hem de eylemi uygulatarak işlemi ve eylemi kavrayabilir.
- **Geçmiş deneyimlere bağlamak:** Daha önce yaşadığı bir olayı yeni bir durumla ilişkilendirmek için belirli sözleri tekrar edebilir. Örneğin, dondurma yerken duyduğu bir ifadeyi benzer bir anda yineleyebilir.
- **Duygularını ifade etmek:** Duygularını doğru-

dan aktarmakta zorlandığında, başkalarından duyduğu ve kendi hislerine yakın gelen ifadeleri kullanabilir.

Kısacası, ekolali yalnızca bir tekrar değil; çocuğun dil, duygu ve iletişim yolculuğunda önemli bir adımdır. Bu durum, onun tam konuşma geliştirme potansiyeline sahip olduğunu gösterir.

OYUN OYNAMAK  
İSTER MİSİN?

## Anlık ve Gecikmeli Ekolali

Ekolalinin iki temel biçimi vardır:

- **Anlık ekolali:** Duyulan kelimelerin anlık olarak tekrar edilmesidir.
- **Gecikmeli ekolali:** Daha önce duyulmuş kelimelerin saatler, günler hatta aylar sonra yeniden söylenmesidir.

## Ekolali Otizmli Bireyleri Nasıl Etkiler?

Ekolali, tipik gelişim gösteren çocuklarda konuşma sürecinin doğal bir parçasıdır. Genellikle 1 yaş civarında başlar ve 2-4 yaş arasında giderek azalır. Ancak otizm söz konusu olduğunda, bu tekrar davranışı çocuk büyüdükçe de görülebilir.

Mesela bir çocuğa "Oyun oynamak ister misin?" diye sorulduğunda "Oyun oynamak", ardından "Kitap okumak ister misin?" denildiğinde "Kitap okumak" yanıtını verebilir. Yani soruya kendi kelimeleriyle cevap vermek yerine, duyduğu ifadeyi tekrar ederek iletişim kurar.

Otizmde ekolali oldukça yaygındır. Zamanla çocukların dil becerileri geliştikçe birebir tekrarlar azalır, bunun yerine sözcüklerde ya da ifadelerde küçük değişiklikler yaparak kullanmaya başlarlar. Bu durum, otizmli çocukların tipik gelişim gösteren akranlarına kıyasla daha fazla ekolaliye başvurabileceğini gösterir.

Araştırmalar, ekolalinin otizmde sadece bir alışkanlık olmadığını, aynı zamanda çocukların tipik konuşma becerileri oluşmadan önce kendilerini ifade edebilmelerini sağlayan bir araç olduğunu vurguluyor.



Bazen çocuklar, kelimelerin anlamını tam olarak bilmeseler de duydukları bağlamdan öğrendikleri ifadelerle iletişim kurabilir. Örneğin, acıktıklarında daha önce sıkça işittikleri “Yemek hazır” sözünü söyleyebilir ya da oyun bittiğinde çevrelerinden duydukları “Hadi toparlayalım” ifadesini tekrarlayabilirler. Ekolalinin iletişim için ne kadar güçlü bir araç olduğunu gösterir. Doğru ve çocuğa özel bir yaklaşımla ekolali, iletişimi güçlendirebilir.

## Ekolaliye Nasıl Yaklaşılır?

Ekolali ile konuşan her çocuk için aynı yöntemi uygulamak mümkün değildir. Çünkü bu davranış, her çocukta farklı bir ihtiyacı karşılıyor olabilir.

Bu nedenle ilk adım, çocuğun neden tekrara başvurduğunu anlamaktır. Kimi çocuk doğru kelimeleri bilmediği için çevresinden duyduklarını yineleyebilir; kimisi de kendini rahatlatmak için sevdiği film repliklerine başvurabilir. Bu iki durumda izlenecek yollar doğal olarak birbirinden farklı olacaktır.

Dolayısıyla sürecin bir dil ve konuşma terapisti tarafından değerlendirilmesi çok önemlidir. Terapist, tekrarların ardındaki amacı belirleyerek çocuğa en uygun iletişim yollarını öğretebilir. Bu süreçte ekolali, çocuğun iletişime açılan bir kapısı olarak değerlendirilir ve terapi ya da evde uygulanabilecek yöntemlerle hem bu doğal iletişim çabası desteklenir hem de daha işlevsel dil becerilerinin gelişmesine katkı sağlanır.



## Ekolali Dil Becerilerinin Zayıf Olmasından Kaynaklandığında...

Bazı çocukların ekolaliye başvurmasının temel nedenlerinden biri, henüz ihtiyaç duydukları dil becerilerine tam olarak sahip olmamalarıdır. Çocuk büyüdükçe bu tekrarların devam etmesi, ek dil desteğine ihtiyaç duyulduğuna işaret ediyor olabilir.

Bu noktada hedef, doğrudan ekolaliyi ortadan kaldırmak değil, çocuğun eksik olan dil becerilerini desteklemek olmalıdır. Terapist, hangi alanlarda yetersizlik olduğunu belirler ve o beceriler üzerine çalışır.

- Eğer çocuk kendini ifade edecek kadar kelime bilmiyorsa, önce kelime hazinesi zenginleştirilir.
- Sorulara yanıt vermekte zorlanıyorsa, soru-cevap becerileri üzerinde çalışılır.
- Eğer rahatlamak için tekrar ediyorsa, bunu destekleyen yöntemler tercih edilir.

Kısacası, hangi alanda eksiklik varsa o noktaya odaklanılır. Dil becerileri güçlendikçe ekolali genellikle azalır. Eğer tekrarlar devam ederse, diğer beceriler yerleştikten sonra daha hedefe yönelik çalışmalar yapılabilir.

## Tekrarın Ardındaki Mesajı Duymak

Ekolali, ilk bakışta sadece sözcüklerin yinelenmesi gibi görünebilir. Oysa otizmli çocuklar için bu tekrarlar, çoğu zaman iletişime açılan bir kapı, duygularını düzenleme yolu ya da öğrenmenin bir aracı olabilir.

Ebeveynler ve uzmanlar için önemli olan, çocuğun tekrarlarının ardındaki amacı fark edebilmektir. Ekolali, kimi zaman onay, kimi zaman bir çağrı, kimi zaman da güven arayışıdır. Bu nedenle ekolaliyi yalnızca bir “sorun” olarak değil, çocuğun kendini ifade etme çabasının bir işareti olarak görmek gerekir.

Doğru destekle, ekolali zaman içinde çocuğun kendi kelimelerine ve daha bağımsız bir iletişime dönüşebilir. Önemli olan, bu süreçte sabırlı olmak, çocuğu dikkatle gözlemlemek ve ihtiyacına uygun yöntemlerle yanında olmaktır.

# ERKEKLER RİSK ALTINDA BÖBREK TAŞI 2 KAT DAHA ÇOK GÖRÜLÜYOR

Üroloji uzmanı Op. Dr. Alper Başakçı açıkladı: "Böbrek taşı en çok 35 ila 55 yaş grubunda görülüyor."

Böbrek taşı problemleri dünya genelinde her 11 kişiden birini etkilerken, erkeklerin kadınlara oranla iki kat daha fazla risk altında olması, bu yaygın rahatsızlığın ciddiyetini bir kez daha gözler önüne seriyor. Böbrek taşının oluşmasının nedenlerini ve belirtilerini açıklayan Üroloji Uzmanı Op. Dr. Alper Başakçı ise beslenme alışkanlıkları ve yaşam tarzının da etkisine dikkat çekti.

## Böbrek taşı en çok 35 ila 55 yaş grubunda görülüyor

Böbrek taşlarının her yaştan kişide rastlanabilmesine rağmen, en çok 35 ila 55 yaş grubunda ortaya çıktığını söyleyen Op. Dr. Alper Başakçı, konuya dair şu açıklamada bulundu: "Bireylerin

gün içinde az sıvı tüketmesi, tuzlu yiyeceklerle beslenmesi, hareketsiz kalması gibi nedenler böbrek taşı oluşumunu tetikliyor. Ayrıca ıspanak, pancar, kuşkonmaz, çikolata, çilek, pırasa, maydanoz, fıstık, badem ve kaju gibi besinler de olumsuz etkiliyor. Bu rahatsızlığın görüldüğü kişilerin ya da risk altındakilerin bol sıvı tüketmesi, aşırı proteinli gıdalardan kaçınması, hareket etmesi gerekiyor."

## "Sıcak bölgelerde yaşayanlarda daha sık ortaya çıkıyor"

Böbrek taşının aşırı sıcak bölgelerde yaşayanlarda sık görüldüğünün altını çizen Üroloji Uzmanı Op. Dr. Alper Başakçı, "Böbrek taşı kendini çoğunlukla ağrı, idrarda yanma gibi belirtilerle gösteriyor. Eğer hasta enfeksiyonel şiddetli ağrılar yaşıyorsa tıbbi müdahale de gerekebiliyor. Ancak çıkartılamayacak kadar büyük olan taşlar bulunduğu yerde holmium lazer kullanılarak küçük parçalara ayrılarak idrar yoluyla atılması da sağlanabiliyor" diyerek değerlendirmelerini şöyle sonlandırdı:

"Lazerle taş kırma işleminde hastanın herhangi bir yarası olmadığı için 1 ila 2 gün içinde günlük rutinlerine dönebiliyor. Yine de sürecin bu noktaya gelmemesi adına alınabilecek en iyi önlem, bol bol sıvı tüketmek ve hareket etmek. Bu basit adımlar hem yaşam kalitesini artırıyor hem de potansiyel cerrahi müdahaleleri önüyor."



# ÖZEL ÇOCUKLARIMIZ MUCİZEMİZDİR

**Otizimli birey annesi Selda Topaloğlu, kızından öğrendiği saf sevgiyi, gönüllülük yolculuğunu ve toplumun yanlış bakış açılarına karşı verdiği mücadeleyi anlatıyor. “Bizler sorunların içinde mucizeyi yaşayan insanlarız” diyen Topaloğlu, umudun ve dayanışmanın önemini vurguluyor.**

**Otizm tanısı aldığınız ilk günleri nasıl hatırlıyorsunuz? Ailenizde neleri değiştirmişti?**

Otizm tanısını aldığım gün, kafamdaki tüm soru işaretleri bitmişti. Daha önce ,konuşma, göz teması kurma ve odaklanma sorunu vardı. Bu sorunun sebepleri arasında hep bir soru işaretim vardı. 4 yaşında doktora gidip, otizm tanısını aldıktan sonra, sorunların cevabını bulmuş oldum. Daha fazla eğitim ve çaba göstermemiz gereken bir döneme girdiğimizi anladım. Artık üzülmenin bizim için vakit kaybı olduğu bir döneme girmiştik. Asla isyan etme gibi bir durumumuz olmadı.

**Bir anne olarak en çok hangi alanlarda zorlandınız, hangi alanlarda güçlendiniz?**

Çocuğumu okula yazdırırken, önyargılar ve

kalıplaşmış düşüncelerle uğraşırken zorlandım. Okula kabul sürecinde, konuşma sorunumuz ve davranış sorunlarımıza, çözülemeyecek bir sorunmuş gibi davranıldı. Daha sonrasında, bilinçli öğretmen ve arkadaşlar sayesinde, bu sorunu çözmeye başladık. Beni güçlendiren şey ise, onun kabul edilmeye ihtiyacı olan bir çocuk olması ve her geçen gün daha da iyi olacağına olan inancımdı.

**“Özel çocuk annesi olmak” sizin için ne ifade ediyor?**

Özel çocuk annesi olmak, özel bir ayrıcalıktır. Bizler, sorunların içinde mucizeyi yaşayan insanlarız. Bir özel çocuğun eşsiz dünyasına, hayal gücüne, saf sevgisine şahit olabiliyoruz. Tüm fırtınalı süreçlerin içinde, gökkuşağını görüp yaşayabilen insanlarız.

**Ben pek çok özel çocuk ve ailesi için gönüllü çalışmalar yürüttüğünüze tanığım. Sizi gönüllü çalışmalara yönelten motivasyon neydi?**

Benim bu hayatta bir amacım var, o da iyilik yapmak ve etrafıma ışık yayabilmek. Bir yardımlaşma dayanışma platformumuz var, ihtiyaç sahibi insanlara destek sağlamaya çalışıyoruz. Bu özel dünyaya dahil olduğumda, özel çocuklarımıza da destek olabilmek istedim. Çünkü onlar, istiridye kabuğundan ortaya çıkarılmayı bekleyen inci taneleri gibiler. Bizler ise, onları keşfetme sorumluluğunun bilincinde olmalıyız.

**Gönüllü çalışmalarınızda sizi en çok etkileyen bir anınızı bizimle paylaşır mısınız?**

Ailelerin anlaşılma ihtiyacı var. Empati kurup, anladığınız zaman, kalbinizde daha fazla sevgi ve bir şeyler yapabilme isteği uyanır. Daha fazla çabalar ve destek olmak istersiniz. Ailelerin sadece maddi değil, manevi desteğe de ihtiyaç var. Bir gülüş, bir konuşma ,bir bakış ile inanılmaz destek olabilirsiniz.

**Çevrenizden ya da toplumdan en çok hangi yanlış bakış açılarıyla karşılaşılıyorsunuz?**

Maalesef ki toplumun belli bir kesimi, özel çocuklarımızı ölü bölge gibi görüyor. Özel çocuklarımıza yanlış bir bakış açısı ile yaklaşan 3 ayrı kesim var. Biri empatiden uzak kesim, diğeri kabullenemeyen kesim, üçüncüsü de sadece acıma duygusu besleyen kesim. Merhamet duygusu sizi eyleme sürüklerken, acıma duygusu tüm ötekileştirmeleri yanında getirir.

**Özel çocuklarımıza yanlış bir bakış açısı ile yaklaşan 3 ayrı kesim var. Biri empatiden uzak kesim, diğeri kabullenemeyen kesim, üçüncüsü de sadece acıma duygusu besleyen kesim.**

"Yazık, vah vah, nasıl olsa bir şey olamayacak, bari sevindirelim" Mantığı ile çalışan bir acıma duygusu, maalesef yanlış bakış açılarını da yanında getiriyor. Topluma dahil edilmeyen her özel çocuk, sulanmaktan vazgeçilip solmaya bırakılmış bir çiçek gibidir.

**Sizce otizm konusunda farkındalık için bireyler neler yapabilir?**

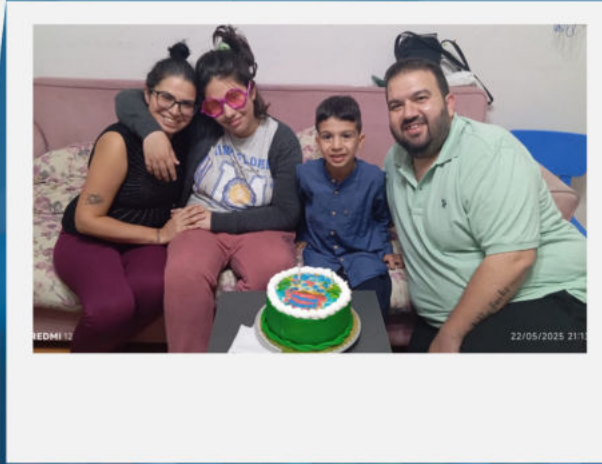
Otizmin farkındalığını sağlamak için, otizmlili bireyleri hayatın içinde faal tutmamız gerekir. Onlara iş sağlayabilmeliyiz, oturup vakit geçirebilecekleri bir ortam yaratabilmeliyiz. Okullarımızda ,bilinçli eğitimciler olmalı. Çocuklarımızın nasıl daha verimli olabileceğini araştırmalı, aile ile işbirliği içinde olabilmeliler. Farkındalık, onların kalbine ulaşmak ve onların ışığını parlatmayı gerektirir.

**Gönüllülük çalışmalarına katılmak isteyen kişilere neler önerirsiniz?**

Gönüllülük işleri için gönül vermek çok önemli, gerçekten severek, gönülden gelerek verilen her emek, size huzur olarak geri döner. Ve severek ,gönülden yapılan her iş, karşı tarafın da kalbini mutlu eder, gözlerinin içini güldürür. Ve bu mutluluğu görmeye değer.



*"Gönüllülük işleri için gönül vermek çok önemli, gerçekten severek, gönülden gelerek verilen her emek, size huzur olarak geri döner. "*



**Aynı zamanda mutfakta çok başarılı olduğunuzu biliyorum. Yemek yapmak sizin için ne ifade ediyor? Bir terapi ya da mutluluk kaynağı diyebilir misiniz?**

Yemek yapmak benim için bir mutluluk kaynağı. Öğretmek de aynı şekilde. Bu sevgi beni ,yemeği meslek olarak da seçmeye yönlendirdi ve @ mercasaran ( bizim mutfak) instagram hesabını açtım. Evimden yemek yapıyorum, sipariş alıyorum ve her hafta özel gereksinimli çocuklarımız için ücretsiz online yemek atölyesi düzenliyorum.

**Özel tariflerinizden veya aile için simgesel değeri olan yemeklerden bahseder misiniz?**

Özel çocuklarımızla yaptığımız her yemek, benim için özel bir yere sahip. Onların çabası ve yapabildiklerini görmek gerçekten mutluluk verici.

**Çocuğunuzdan öğrendiğiniz en büyük hayat dersleri neler?**

Lorin'de saf sevgiyi ve iyiliği öğrendim. Vazgeçmemeyi, umudun, inancın önemini ve mucizenin tam yakınımda olduğunu öğrendim. Kızım-la,hayat amacım şekillendi. Hayat şekillendikçe

yeni dostluklar, ve bir manevi kardeş kazandırdı. Lorin'le beraber, diğer çocuklarımızla da yollarımız kesişti ve anladım ki, bu hayatta yaşadığımız her şeyin bir sebebi var. İlahi bir planın içinde yaşıyoruz.

**Gelecek için hem kendi adınıza hem de özel gereksinimli çocuklar adına ne tür hayalleriniz var?**

Bir gün çocuklarımızın vakit geçirebileceği, çalışabileceği, bir cafe açmak en büyük hayalim. Gelecekte özel çocuklarımızın rahatça eğitim alabilecekleri, rahatça vakit geçirebilecekleri merkezler ve gönül rahatlığıyla güven sağlayan bakımevleri olmasını hayal ediyorum. Ötekileştirilmenin olmadığı bir hayat olmasını dilerim.

**Bu röportajı okuyan diğer özel çocuk annelerine ne söylemek istersiniz?**

Asla umutlarını kaybetmesinler. Asla vazgeçmesinler. Ve yaşayacakları sorunlar onları yıldırmamasın.

Onlar bizim mucizelerimiz .Onların ışıklarını ortaya çıkarmak için ,ellerinden geleni yapsınlar. Onlar bizim hazinemiz.

## Özel Gereksinimli Bireyler Yeni Eğitim-Öğretim Dönemini Hangi Sorunlarla Açtı?



Agos Gazetesi'ne konuşan ÖÇED Başkanı Parin Yakupyan, "Aslında sorunlar daha okullar açılmadan başlıyor. Geçmiş yıllarda olduğu gibi bu yıl da bazı okullar, özel gereksinimli çocukların kaydını almak istemedi. Bunun yanı sıra gölge öğretmen/kolaylaştırıcı kişi uygulamasındaki sorunlarımız da devam ediyor. Yönetmelikte açıkça tanımlanmış olmasına rağmen bu uygulama çoğu zaman okul müdürlerinin veya sınıf öğretmenlerinin inisiyatifine bırakılıyor. Aileler hem çocuklarının eğitim hakkını savunmak hem de ihtiyaçlarını karşılamak için sürekli mücadele etmek zorunda kalıyor." dedi.

İşhan Erdinç'in sorularını yanıtlayan Yakupyan, özel gereksinimli öğrencilerin yeni eğitim yılında karşılaştığı sorunlara dikkat çekti. Geçen yıldan devralınan bazı sorunların devam ettiğini belirten Yakupyan, öğretmenlerin donanım eksikliklerinin, akran zorbalığının ve toplumsal önyargıların kaynaştırma öğrencilerinin okul deneyimini olumsuz etkilediğini vurguladı. Ayrıca bireyselleştirilmiş eğitim programlarının kağıt üzerinde kalması, materyal ve müfredat uyumunun sağlanamaması gibi etkenlerin öğrenme sürecini daha da zorlaştırdığını ifade etti.

"RAM raporu olan çocuklar kaynaştırma eğitimi alıyor. Peki bu raporu almayan çocuklar okul hayatlarında ne gibi zorluklarla karşılaşılıyor?" sorusuna ise Yakupyan şu yanıtı verdi:

"Burada velilerin rapor almama gerekçelerini iyi anlamak gerekiyor. Aile, çocuğunun farklı gelişim özelliklerinin farkında ama damgalanmasından korktuğu için mi rapor almıyor? Yoksa çocuğunun farklı gelişim ihtiyaçlarını henüz göremiyor mu? Bu ayrımı doğru yapmak çok önemli. Fakat bence RAM raporundan ya da tanıdan önce konuşmamız gereken asıl konu, çocuğun okula hazır olma durumu. Yani okula başlamadan önce sosyal-duygusal beceriler, dil ve iletişim, bilişsel ve motor beceriler gibi ön koşulların kazandırılması için çalışılmış mı? Bunların mutlaka desteklenmesi gerekiyor. Fakat aileler, 'farklılık anlaşılırsa çocuğum damgalanır' korkusuyla çok kıymetli bir zamanı kaybedebiliyor."

## DOWN SENDROMLU ÇOCUKLARIN GELİŞİMİNDE ERKEN EĞİTİMİN GÜCÜ

*Prof. Dr. Emine Sema Batu: “Her çocuk biriciktir; Down sendromlu çocukların bağımsız ve güçlü bireyler olabilmesi için ailelerin erken dönemde eğitim desteği alması ve öğretmenlerle iş birliği içinde süreci desteklemesi büyük fark yaratır.”*

**Bazı aileler çocuklarının Down sendromlu olduğunu doğumdan sonra öğreniyor. O anda "Çocuğumun geleceği nasıl olacak? Normal bir okulda okuyabilecek mi, kendi ayakları üzerinde durabilecek mi?" gibi sorular geliyor. Bu ailelere neler söylemek istersiniz?**

Evet aileler bazen doğum öncesinde bazen de doğumdan sonra çocuklarının Down sendromlu olduğunu öğreniyorlar ve ne zaman öğrenirlerse öğrensinler sizin sıraladığınız sorular akıllarına geliyor. Bazen bu soruları dillendiriyorlar ve cevap istiyorlar bazen hiç sormayıp endişe içinde o zamanın gelip de neler yaşayacaklarını merakla bekliyorlar. Ben genellikle 0-2,5 yaş arası Down sendromlu çocukların aileleri ile çalışıyorum. Bu tür sorular geldiğinde kendilerine çok uzun vadeli planlar yapmak yerine içinde bulundukları zamanı en iyi, en verimli şekilde geçirmelerini söylüyorum. Bir daha çocukları hiç bu yaşlarda olmayacak, bu zamanı iyi değerlendirmek gerek. Hem çok sevmek hem de gereken ilgiyi göstermek gerek.

İçinde bulundukları yaşta çocuklarının performansları ne düzeyde ve öğretmenlerinin sağladığı eğitim ve kendilerinin sağlayacağı destekle bu performansı hangi noktaya taşıyabilirler, buna odaklanmalı aileler. İster kaynaştırma ortamından isterse özel eğitim ortamlarından yararlanıyor olsun, çocuklarının öğretmenleri ile bağı çok güçlü tutup evde nasıl destek olmaları gerektiği konusunda gö-

rüş alarak evde ve öğretilen pek çok becerinin kullanılacağı gerçek ortamlarda çalışmaya ve çocuklarını desteklemeye devam etmelidir. Okulda ve evde yeterince ilgilenilen ve destek sağlanan her birey kendi performansı doğrultusunda kendi ayakları üzerinde durabilir düzeye ulaşacaktır.

**Yürüme, konuşma, tuvalet eğitimi gibi gelişimsel dönüm noktalarında Down sendromlu çocuklarda ne tür farklılıklar gözlenir?**

Down sendromlu çocuklarda yaşitlarına göre her gelişim alanında 0-12 ay arasında daha az, 1 yaşından sonra giderek makasın biraz daha fazla açıldığı fark görülmektedir. Yani kendi başına oturmaktan yürümeye, konuşmaktan tuvalet becerilerine kadar pek çok beceriyi yaşitlarına göre daha geç edinebildiklerini gözlemleyebiliriz. Ancak burada da yine ailenin desteğinin önemine değinmek isterim. Aile evde ve dışarda çocuğunu ne kadar çok desteklerse o kadar verim alınacaktır. "Benim çocuğum Down sendromlu, zaten yaşitlarından geri kalacak çok da zorlamayayım, olduğu kadar yeter," gibi bir düşünceye ya da "Zaten biz çok erken eğitim almaya başlattık çocuğumuzu, öğretmeniyle çok güzel çalışıyorlar, evde biz de sevelim, güzel zaman geçirelim," gibi bir düşünceye kaptırmamaları gerekir kendilerini. Benim hep ailelere söylediğim şey, "Çocuğunuz sizin ömür boyu çocuğunuz, ömür boyu çalışmanız, onu günlük yaşamla ilgili destekle-

*Ailelere çok uzun vadeli planlar yapmak yerine içinde bulundukları zamanı en iyi, en verimli şekilde geçirmelerini söylüyorum.*

*Bir daha çocukları hiç bu yaşlarda olmayacak, bu zamanı iyi değerlendirmek gerek. Hem çok sevmek hem de gereken ilgiyi göstermek gerek.*





meniz gerekecek. Eğitim, hayatınızın merkezinde olacak çocuğunuzla birlikte.”

**Aileler destek almaya nereden başlamalı? Özel eğitim öğretmeni, dil ve konuşma terapisti, fizyoterapist... İlk yönlendirmeyi kim yapmalı?**

Aileleri ilk yönlendirenler genellikle doktorlar oluyor ya da çevrelerinde Down sendromlu çocukları veya yakınları olan birileri varsa onlar tarafından yönlendiriliyorlar. Bu yönlendirme de doktor ya da diğer aile hangi uzmanı biliyor ya da duymuşsa ona yönlendirme şeklinde oluyor. Rehberlik ve Araştırma Merkezlerine giderlerse eğer, o zaman özel eğitim öğretmene ve eğer çocuğun gereksinimi varsa fizyoterapist de yönlendirme yapılabilir. Ancak benim görüşüm ve önerim, ailelerin hayatlarında mutlaka bir özel eğitim öğretmenin olması. Özel

eğitim öğretmeni çocuklarıyla çalışırken zamanı geldiğinde fizyoterapistle zamanı geldiğinde dil ve konuşma terapistine ya da diğer destek hizmet uzmanlarına yönlendirme yapacaktır. Ancak özel gereksinimli çocuğu olan ailelerin hayatlarının olmazsa olmaz uzmanı özel eğitim öğretmeni olmalıdır.

**Erken eğitim gerçekten fark yaratır mı? Özel eğitime başlamak için en uygun zaman nedir?**

Çok güzel bir soru. Erken eğitim derken ne kadar erkeni kast ediyoruz? İsterseniz oradan başlayalım. Az önce de söyledim, bazı aileler çocuklarının Down sendromlu olduğunu anne karnındayken öğreniyorlar. Bu durumda erken eğitim, çocuk anne karnındayken an-

**Maltepe Üniversitesi Özel Eğitim Bölümü öğretim üyesi Prof. Dr. Emine Sema Batu, Anadolu Üniversitesi Özel Eğitim Bölümü Zihin Engelliler Öğretmenliği mezunudur. Akademik hayatı boyunca Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Özel Eğitim Bölümü, Engelliler Araştırma Enstitüsü ve Engelliler Entegre Yüksekokulu'nda görev yapmış, emekliliğinin ardından Maltepe Üniversitesi'nde çalışmalarını sürdürmüştür. Bilimsel araştırma yöntemleri, özel eğitimde etkili öğretim yöntemleri, erken eğitim programları, kaynaştırma ve Down sendromlu bireylerin eğitimi konularında uzmanlaşan Batu, bugün lisans ve lisansüstü**



*"Atatürk'ün güzel bir sözü var. "Eğitimde feda edilecek birey yoktur." Diye. Aslında hepimizin toplumun bireyleri olarak bu sözü düstur edinmemiz gerek. Her birey biriciktir. Özel gereksinim tanısı yok diye bir sınıftaki tüm öğrencileri aynı düzeydeler ve aynı şekilde öğretim yaparsak hepsi aynı miktarda öğrenirler diye var sayamayız. "*



neye verilecek eğitimle başlamalı. Eğer aile çocuğun Down sendromlu olduğunu doğumdan sonra 6 aylıkken öğrendiyse hemen öğrendikten sonra, 2,5 yaşındayken öğrendiyse yine hemen öğrendikten sonra eğitime başlamak gerek. Tabii ki ailenin durumu kabullenme süreci olacaktır. Ancak burada mottomuz "Ne kadar erken o kadar iyi!" olmalı.

Erken eğitim gerçekten fark yaratır. Çocuğun ilk yılları öğrenmeye en açık olduğu, öğretilenlerden en çok yararlanabileceği yıllardır. Yaşantısının en temel becerilerini öğreneceği ve ileriki yıllarda hep bu ilk öğrenilenlerin üzerine inşa edilecek bir öğretim ve öğrenme süreci gerçekleşecek olduğu için bu yılları öğretmen-anne baba iş birliği ile en verimli şekilde geçirmek son derece önemli.

**Okul çağına gelindiğinde aileleri neler bekliyor? Kaynaştırma/bütünleştirme eğitimi mümkün mü, bu süreç için hangi hazırlıklar yapılmalı?**

Sürecin öncesinde iyi bir hazırlıkla ve kaynaştırma süreci boyunca da yeteri kadar destekle başarıyla gerçekleşen kaynaştırma uygulamalarının olduğunu söyleyebiliriz. Öncelikle kaynaştırmaya yerleştirme kararı alındığında, Down sendromlu çocuğun içine gireceği ortama hazır-

lanması gerektiği gibi yerleştirileceği sınıftaki öğrencilerin, sınıf öğretmeninin ve okuldaki diğer öğrenciler ile öğretmenler ve okul personelinin kaynaştırma uygulamasının ne olduğu, öğrenciye nasıl davranmaları gerektiği, öğrencinin gerekli durumlarda yeterince (gereğinden fazla olmaması önemli) nasıl desteklenmesi gerektiğinin anlatılacağı bir hazırlık çalışmasından geçmeleri son derece önemlidir. Belki Rehberlik ve Araştırma Merkezinin sağlayacağı bir uzman belki öğrenci eğer devam ediyorsa Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezindeki öğretmeni ya da varsa eğer illerinde bulunan üniversitedeki Özel Eğitim Bölümünden bir öğretim elemanı bu hazırlık sürecini gerçekleştirebilir. Ailelerin bu konuda bilinçli ve istekli olmaları ve süreci takip ediyor olmaları kaynaştırma uygulamasının ve çocuklarının başarısını artıracaktır.

**Toplumda sık görülen "acıma" ya da "aşırı koruma" gibi yanlış yaklaşımlar çocukların gelişimini nasıl etkiliyor?**

Tam da kaynaştırma konusundan söz etmişken bu soru çok güzel oldu. Down sendromlu ya da diğer özel gereksinimli bireyler kaynaştırma öğrencisi olarak okullara yerleştirildiğinde ya da toplum içinde bu bireylerle

karşılaşıldığında, kendilerine yardım etmek için gereğinden fazla sağlanan destekler, bu bireylerin bağımsızlaşmasına engel olmakta, yardıma bağımlı hale gelmelerine neden olmaktadır. Bu nedenle “gerektiğinde ve yeteri kadar” destek ya da yardım sağlamak bireyin ileriki hayatında toplum içinde bağımsız ve aktif bir birey olarak yer almasında önemli rol oynayacaktır.

Özel gereksinimli bireylerin ailelerinden başlayarak toplumun her bireyinin yapması gereken, özel gereksinimli bireylere fırsat vermektir. Bir fırsat verelim, bakalım ne kadar yapabiliyor, eğer desteğe gereksinim duyduğunu gözlemlersek o zaman da “yeteri kadar” destek sağlayalım. Ben eğer çocuğa model olduğumda yani davranışı onun karşısında gerçekleştirdiğimde beni gözleyerek davranışı gerçekleştirebilecekse o zaman çocuğu elinden tutup da davranışı gerçekleştirmesini sağlamak gereğinden fazla yardım sağlamak olacaktır. Onun için “acımak” ya da aşırı “korumak” bireye hiç faydası olan şeyler değil, bireyin kendisinin bir hayat sürmek durumunda kalacağını unutmadan, akıldan çıkarmadan hep ileriye yönelik davranışsal yatırımlar yapmak zorundayız.

#### **Aileler, benzer deneyimleri yaşayan diğer ailelerle bir araya gelmeli mi? Bu birliktelik onlara ne kazandırır?**

Ben benzer deneyimi yaşayan ailelerin bir araya gelmelerinin çok değerli olduğuna inanıyorum. Kendilerinin yalnız olmadığını hissederler. Kendi yaşadıklarını başkalarının da yaşadığını görmek onların yükünü biraz da olsa hafifletebilir. Başkalarının benzer durumlarla nasıl başa çıktığını görme duyma fırsatı bulurlar. Daha doğru uygulamalara yöneltebilirler birbirlerini.

***Aile evde ve dışarda çocuğunu ne kadar çok desteklerse o kadar verim alınacaktır. “Benim çocuğum Down sendromlu, zaten yaşıtlarından geri kalacak çok da zorlamayayım, olduğu kadar yeter,” gibi bir düşünceye ya da “Zaten biz çok erken eğitim almaya başlattık çocuğumuzu, öğretmeniyle çok güzel çalışıyorlar, evde biz de sevelim, güzel zaman geçirelim,” gibi bir düşünceye kaptırmamaları gerekir kendilerini.***

Özel eğitim alanı suistimallere çok açık bir alan. Aileler doğru ve etkili uygulamaların nerelerde olduğunu birbirlerine aktarabilirler diye düşünüyorum.

#### **Down sendromlu çocukların sosyal hayata aktif katılımı için ailelere, okullara ve topluma düşen görevler nelerdir?**

Atatürk’ün güzel bir sözü var. “Eğitimde feda edilecek birey yoktur.” Diye. Aslında hepimizin toplumun bireyleri olarak bu sözü düstur edinmemiz gerek. Her birey biriciktir. Özel gereksinim tanısı yok diye bir sınıftaki tüm öğrencileri aynı düzeydeler ve aynı şekilde öğretim yaparsak hepsi aynı miktarda öğrenirler diye var sayamayız. O halde özel gereksinimli bireyleri de bireysel özellikleri ve gereksinimleriyle kabul edip, sınıfların, toplumun bir parçası olarak görüp ona göre davranışlar sergiliyor olmamız gerekir. Burada aileler hep çocuklarını destekleyecek bireyler olmalı, okul aileyle mutlaka iş birliği içinde olmalı, devlet hep aileyi hem okulu desteklemeli, ihtiyaçları doğrultusunda destekleri sağlamalıdır.

Bana bu fırsatı sağladığınız için teşekkür ederim.



## Bağımsız Yaşam ve Eşitlik Zirvesi" Öncesi Gerçekleştirilen Arama Çalıştayına Katıldık



*Özel Çocuklar Eğitim ve Dayanışma Derneği (ÖÇED) olarak, Tomurcuk Kooperatifi'nin düzenlediği "Bağımsız Yaşam ve Eşitlik Zirvesi" öncesi gerçekleştirilen Arama Çalıştayına katıldık.*

Çalıştay, özel gereksinimli bireylerin bağımsız yaşam ve eşitlik alanında karşılaştıkları mevcut sorunların tespiti ve çözüm önerilerinin geliştirilmesine odaklandı. Türkan Saylan Kültür Merkezi'nde gerçekleşen etkinlikte, katılımcılarla birlikte engellerin daha net ortaya konması, çözüm yollarının tartışılması ve bağımsız yaşamın güçlendirilmesi yönünde ortak bir zemin oluşturuldu.

Arama Çalıştayı, özel gereksinimli bireylerin "Bağımsız Yaşam ve Eşitlik Konusunda Önlerindeki Engeller Nelerdir?" konusunu tartışmak üzerineydi. Çalıştayda, Gönüllüler ve Aileler, Kamu, Yerel Yönetim, Sivil Toplum Kuruluşları, Akademisyen ve Öğretmenler, Uzmanlar ve Yetkin Temsilciler yer almaktaydı. Katılımcılar, gruplar halinde altı ayrı masada iki oturum şeklinde sürece aktif katılım göstererek önemli katkılar sundu. Oturumlar boyunca "özel gereksinimli bireylerin yaşamın her alanına aktif ve eşit katılımını engelleyen faktörler" ele alındı. Katılımcılar tarafından, "Bağımsız Yaşam ve Eşitliğin" önündeki temel engeller belirlendi. Arama Çalıştayı'ndan elde edilen tüm verilerin, 1 Ekim 2025'te düzenlenecek olan "Bağımsız Yaşam ve Eşitlik Zirvesi" kapsamında sunulması ve tüm dijital platformlarda yayınlanması hedeflendi.



## **“BU ÇOCUK BURAYA UYGUN DEĞİL” DİYEMEZZSİNİZ!**

Avukat Cansu Korkmaz, özel bir okulun DEHB tanılı öğrencisinin ortaokula geçiş kaydını reddetmesi üzerine açtıkları davada yürütmeyi durdurma kararı aldırdı. Korkmaz, hiçbir okulun ‘bu çocuk buraya uygun değil’ diyemeyeceğini bu kararın kamu sorumluluğu taşıdığını vurguluyor.

**Bir özel okulun 5 yıl boyunca kendi öğrencisi olan dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) tanılı öğrencisinin ilkokuldan ortaokula geçiş kaydını yapmak istememesi sonucunda büyük bir hukuk mücadelesi verdiniz. Öncelikle sürecin başlangıcını anlatabilir misiniz? Aile size başvurduğunda nasıl bir tabloyla karşılaştınız ve ilk adımınız ne oldu? Şu an dava ne aşamada?**

Öncelikle çocuğun resmen özel eğitimin koruyucu şemsiyesi altına alınmasını sağladık; aile Rehberlik ve Araştırma Merkezi’ne başvurarak çocuğu eğitsel olarak tanılattı ve RAM tam zamanlı kaynaştırma/bütünleştirme yoluyla eğitim alması yönlendirmesinde bulundu, İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü Özel Eğitim Hizmetleri Kurulu da çocuğu kendi okuluna ve kendi sınıfı-

na yerleştirme kararı verdi. Bu aşamadan sonra öncelikle 4. sınıftan itibaren olmak üzere ihtiyaç duyduğu, 5.sınıfta da ihtiyaç duyabileceği tedbirleri alabilmek için BEP Geliştirme Birimi toplantısı yapıldı. Devamında okul öğrencinin 5. sınıf kayıt işlemini ısrarla gerçekleştirmeyince vekil olarak ihtarname çektik. Sonrasında da idare mahkemesinde dava açtık. Davada yürütmeyi durdurulması kararı verildi, gelinen aşamada dava henüz resmen sonuçlanmadı fakat okul öğrencinin okul kaydını yeniledi ve çocuk 5. sınıfa başladı.

**Bir özel okulun “şartlarımız uygun değil” diyerek özel gereksinimli bir öğrencinin kaydını reddetmesi, hukuken ne anlama geliyor? Eğitim hakkının ihlali anlamına geliyor. Daha**

önceki yazılarımızdan ve röportajlarımızdan da hatırlayacaksınız, Türkiye’de üç tane eğitim ortamı var: birincisi çocuğun gerekli destekleri de alarak akranlarıyla aynı sınıf ortamında eğitim gördüğü tam zamanlı kaynaştırma / bütünleştirme yoluyla eğitim, ikincisi aynı okulda fakat farklı bir sınıfta eğitim gördüğü özel eğitim sınıfları ve en son ve en az tercih ettiğimiz akranlarından ayrı bir okulda, sadece engelli bireylerin eğitim gördüğü ayrıştırma okulları dediğimiz özel eğitim okulları. Bunlar sınırlı sayıda düzenlenmiş eğitim ortamları, yani bunlar dışında Türkiye’de bir eğitim ortamı yok.

Resmi veya özel fark etmeksizin herhangi bir okulun “bu öğrenci buraya uygun değil” demesi mümkün değil, çünkü sayılan eğitim ortamları dışında bir sistem yok, bunun kararını verecek olan okul da değil. Çocuğun eğitim ortamını değiştirme yetkisi il/ilçe milli eğitim müdürlüklerinde bulunan özel eğitim hizmetleri kurulu, bu kurul da RAM’ın değerlendirmesi ve yönlendirmesiyle bu kararı veriyor. Dolayısıyla okulun bu şekilde bir iddiası ya da değerlendirmesi varsa sebepleriyle birlikte ilgili mevzuata göre ilçe milli eğitim müdürlüğüne bildirmesi lazım.

Fakat burada şöyle bir durum var; tam zamanlı kaynaştırma/bütünleştirme yoluyla eğitim, çocuğun akranlarıyla aynı ortamda hiçbir destek olmaksızın aldığı bir eğitim değil. Okul önce kendi üzerine düşenleri yerine getirecek, çocuğa eğitim verecek, BEP yapacak, bu BEP’leri uygulayacak, destek eğitim odası açacak, çocuk burada destek eğitim alacak ve okul bunları yaparken çocuğu izleyecek. Bu izlemiden sonra çocuğun akademik ve bilişsel olarak mevcuttaki eğitim ortamının değişmesi gerektiğini düşünüyorsa o zaman RAM’a yönlendirecek.

Böyle bir durumda, diyelim ki çocuğun eğitim ortamı tam zamanlı kaynaştırma/bütünleştirme yoluyla eğitimden özel eğitim sınıfına çıktı. Bu durumda öncelikli olarak çocuğun kayıtlı olduğu okulda bir özel eğitim sınıfı açılır. Resmi ve özel okul olup olmaması fark etmez. Çünkü aslolan çocuğun eğitim ortamının en az kısıtlanması, en az değiştirilmesi ve akranlarından en az koparılmasıdır.

### **Özel okulların özel eğitim tedbirlerini uygularken uyması gereken mevzuat nedir? Resmi okullardan bir farklılığı var mı?**

Resmi okullardan herhangi bir farkı yok. Özel okullar ya da Milli Eğitim Bakanlığı mevzuatındaki ismiyle “Özel Öğretim Kurumları” Milli Eğitim Bakanlığı’na bağlı, ruhsat usulü çalışan okullar. Buna biz hukuk doktrininde “virtüel kamu hizmeti” de diyoruz, Anayasamıza göre sosyal devlet ilkesi gereği devletin bizzat kendisinin

*Resmi veya özel fark etmeksizin herhangi bir okulun “bu öğrenci buraya uygun değil” demesi mümkün değil, çünkü sayılan eğitim ortamları dışında bir sistem yok, bunun kararını verecek olan okul da değil. Çocuğun eğitim ortamını değiştirme yetkisi il/ilçe milli eğitim müdürlüklerinde bulunan özel eğitim hizmetleri kurulu, bu kurul da RAM’ın değerlendirmesi ve yönlendirmesiyle bu kararı veriyor.*

yapması gereken kamu hizmetleri var; eğitim, sağlık, barınma ve benzeri gibi. Fakat devletin farklı sebeplerle her yere yetişmesi, bütçe ayırması ve sair, mümkün olmayabilir, bu sebeple Tevhid-i Tedrisat Kanunu (eğitimde birlik) ve Milli Eğitim Temel Kanunu uyarınca özel hukuk tüzel kişilerine -şirketler, vakıflar gibi- özel öğretim kurumu açma izni veriliyor. Bu kurumlar tüm işleyişiyle Milli Eğitim Bakanlığı’na bağlı. İlgili Özel Öğretim Kurumları Kanunu ve yönetmeliğini incelediğinizde de hemen hemen her şeyde “bakanlıkça uygun bulunma”, “izin”, “denetim” ve benzeri gibi kelimeler görürsünüz. Bunlar özel okul da olsa Milli Eğitim Bakanlığı’na bağlıdır. Kendi kurum yönetmeliklerini de oluşturabilirler, fakat bunlar Milli Eğitim mevzuatına aykırı olamaz. Bu genel bilgilendirmeden de anlayacağınız, aynı devlet okulu gibi Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği’ni de uygulamaları gerekiyor. Özel eğitim tedbirleri kapsamında resmi okul (devlet okulu) ve özel okul farkı bulunmuyor.

### **Bu tür bir engelleme, çocuğun eğitim hakkı açısından nasıl bir mağduriyet yaratıyor? “Üstün yarar ilkesi” bu noktada nasıl devreye giriyor?**

Üstün yarar ilkesinin aslında hiç devreden çıkması gerekiyor. Fakat “bu çocuk buraya uygun değil” savının altına “biz sizin iyiliğiniz için söylüyoruz” gibi bir söylemle hem mantı-

ğa hem vicdana oturtmaya çalışıyorlar. Böyle bir durum yok. Bahsettiğim gibi akranlarıyla aynı eğitim ortamında eğitim-öğretim görmesi kararı verilen bir çocuğun hiçbir surette bu bahanelerin arkasına sığınarak akranlarından koparılması gerekiyor. Tipik bir eğitim hakkının ihlali ve ayrımcılık. Çocuk okullar başlamış olmasına rağmen 1,5 ay okula gidemedi. Burada aile her zaman olduğu gibi çok bilinçliydi, aradaki açığı kapatmak için ellerinden geleni yaptılar. Fakat çoğu aile uğraşmak istemiyor maalesef.

### **Bu olay münferit mi, yoksa özel okullarda kaynaştırma öğrencilerinin kabul edilmemesi gibi benzer durumlarla sıkça karşılaşılıyor musunuz?**

Münferit bir olay değil, farklı sınıflarda, farklı kademelerde ve farklı özel okullarda aynı sorunları yaşıyoruz. Sadece kayıt ya da kayıt yenileme de değil, özel eğitim tedbirlerinin gerektiği gibi uygulanmadığı durumlarla da karşılaşılıyor.

### **Özel gereksinimli çocuğu olan aileler bu tür durumlarda hangi adımları atmalı?**

Aile öncelikle bilinçli olmalı, haklarını bilmeli. Yayınlarımızı, seminerlerimizi takip ederek haklarını öğrensinler. Gerekli takdirde özel eğitim hukuku konusunda danışmanlık alarak süreçleri bir avukatla ilerletmeliler. Fakat bu hukuki danışmanlık, vekilin ailenin avukatı olarak okulla birebir muhatap olduğu bir süreç değil. Biz bu

şekilde yapmıyoruz. Biz çocuğun avukatıyız, pusulamız çocuk. Özel eğitim tedbirleri konusunda hem aileyi, hem okulu yönlendiriyoruz. Tarafların bu yönlendirmeye açık olması lazım. Tarafların, özellikle de okulun iletişime ve çözüme açık hareket etmesiyle süreç daha hızlı ve hak temelli ilerliyor.

Unutulmaması lazım, bu bir yarış değil, maraton. İnişler ve çıkışlar var. Hazırlıklı olmak ve doğru yolda ilerlemek gerekiyor.

### **Hukuken herkes için zorunlu olan “kapsayıcı eğitim” anlayışı, uygulamada sizce ne kadar karşılık bulabiliyor?**

Kapsayıcı eğitimin bir devlet politikası olması lazım. Ayrıştırma okulları yerine bütünleştirilmiş eğitim ortamlarının oluşturulması lazım. Bizim mevzuatımızda her ne kadar kaynaştırma ve bütünleştirme terimleri aynı anlamda kullanılıyor olsa da bu terimler, bildiğiniz gibi birbirinden farklı. Dolayısıyla kapsayıcı eğitim Türkiye’de şu an yok.

Ama olması gerekiyor. Tüm dünya da artık kapsayıcı eğitim ortamlarına yöneliyor. Artık dört duvar arasında, 40’ar dakikalık derslerle, öğretmenin tahtaya çıkıp ders anlattığı sistemlerden uzaklaşıyor. Öğrenci ve öğretmenin hem birbirleriyle, hem çevreyle, hem akranlarıyla temas halinde olduğu bütüncül ve kapsayıcı eğitim modelleri ön plana çıkıyor. Fakat Türkiye’deki özel okullar tam tersine öğrencileri daha da ayrıştırmayı tercih ediyor.

Her sokak başında mantar gibi türeyen özel okullarla eğitimin niteliği çok düştüğü bir gerçek. Gerçekten amacı Türkiye’nin gelecek nesillerini yetiştirmek olan özel okulların kapsayıcı eğitimde öncü olması gerekiyor. Bir ülkenin kalkınması ve çağdaş bir seviyeye ulaşması, ancak herkesin erişebildiği nitelikli bir eğitimle mümkün olur. Çünkü eğitim, sadece bireyleri değil, toplumu da dönüştürür; kimseyi dışarda bırakmadan, hep birlikte daha güçlü bir geleceği inşa etmenin en etkili yolu kapsayıcı eğitimidir.

### **Bu davada sizi en çok etkileyen an ne oldu? Sizi bu konuda mücadele etmeye iten motivasyon nedir?**

Dosyada verilen yürütmenin durdurulması kararı gerekçeli olarak verildi ve bu idari dosyalarda çok alışık olmadığımız bir durum. Özel eğitimin amaçlarını, özel okulların bu konudaki sorumluluklarını açıklayan bir karardı. En güzel tarafı ise kararda şöyle bir ibare geçiyor: “Öğrencinin kişisel eğitimine ve gelişimine katkı sunarak okula kazandırması ve öğrenim

*Amacı Türkiye’nin gelecek nesillerini yetiştirmek olan özel okulların kapsayıcı eğitimde öncü olması gerekiyor. Bir ülkenin kalkınması ve çağdaş bir seviyeye ulaşması, ancak herkesin erişebildiği nitelikli bir eğitimle mümkün olur. Çünkü eğitim, sadece bireyleri değil, toplumu da dönüştürür; kimseyi dışarda bırakmadan, hep birlikte daha güçlü bir geleceği inşa etmenin en etkili yolu kapsayıcı eğitimidir.*

güçlüğünü aşması için desteklenmesi gerekirken tam tersi bir tutumla dışlanması ve okuldan uzaklaştırılması sonucunu doğuracak şekilde kaydın yenilenmemesi işleminde hukuka ve hakkaniyete uygunluk görülmemiştir.”

Bu kararla doğru bir yolda, çok doğru sebeplerle avukatlık yaptığımı bir kez daha anladım. Bu başarı bir ekip çalışması; aile hiçbir zaman bastırılmaya, sindirilmeye çalışılsalar da vazgeçmedi. Onların bu mücadelesinin tüm ailelere örnek olmasını diliyorum.

## Eğitim Hakkı Mücadelesinde Bir Anne Gözüyle

*Oğlunun okul kaydı yenilenmeyince hukuk mücadelesine katılan anne, süreci başından itibaren anlattı.*

### **Oğlunuzun okul sürecini başından itibaren bize anlatır mısınız?**

Oğlum okul hayatına başladığında öğrenmeye çok meraklı ve çok enerjik bir çocuktü. İlk yıllarda öğretmenleriyle ve arkadaşlarıyla uyumlu bir ilişki içindeydi. Farklı düşünme biçimi, merakı ve teknolojiye ilgisi hep dikkat çekti. Biz de onun öğrenme biçimini desteklemek için okul ile sürekli iletişim içinde olduk. Oğlumun bireysel özellikleri tanındığında başarı gösterdiğini, sınıfı ile uyum içinde hareket edebileceğini defalarca gördük.

### **İlkokuldan sonra ortaokul kaydı yapılma- yınca neler hissettiniz?**

Açıkçası tarif edilmesi zor bir hayal kırıklığıydı. Yıllardır emek verdiğimiz, oğlumuzun aidiyet kurduğu bir kurumdan hiçbir somut gerekçe olmadan dışlanmak bizi derinden yaraladı. Bir anne olarak en çok zoruma giden, oğlumun “Ben hangi okula ne zaman gideceğim?” diye sormasıydı. Tek dileğim bugünün hafızasında yer etmeden silinip gitmesi.

### **Okul yönetimiyle görüşmelerinizde size nasıl bir gerekçe sunuldu? Oğlunuz bu süreçte neler yaşadı?**

Görüşmelerimizde net, tutarlı bir gerekçe sunulmadı. Sürekli yuvarlak cümleler, belirsiz ifadeler duydum. Söylenen şeylerin içerisinde ise çocuğun okulunda alıştı ve kabul gördüğü

ortamda devam ettirilebilmesine dair en ufak bir yaklaşım kırıntısı da yoktu maalesef. Oysa biz iş birliğine açık, çözüm odaklı bir tutum içindeydik.

### **Arkadaşlarından ve velilerden destek gördüğünüzü öğrendik. Bu destek size ve oğlunuza nasıl güç verdi?**

O destek olmasaydı bu kadar güçlü duramazdık. Çocuğumun arkadaşlarının ve velilerin sessizce ama içten bir dayanışma göstermesi bize moral oldu. Bizler de yalnız olmadığımızı, adaletin sadece mahkemede değil insan ilişkilerinde de var olduğunu gördük. Bu dayanışma psikolojik olarak en zorlandığımız anlarda bizi ayakta tuttu.

### **Bir anne olarak, bu süreçte en zorlandığınız an neydi? Oğlunuzun eğitim hakkını savunurken duygusal olarak en çok hangi noktada yıprandınız?**

En zorlandığım an, oğlumun okullar açıldıktan 2 hafta sonra “Ben okula ne zaman gideceğim? Ben kendi okula gitmek istiyorum” diye ağladığı geceydi. O anda bir anne olarak elimden hiçbir şey gelmemesi beni paramparça etti. Bir çocuğun eğitim hakkı için mücadele etmek zorunda kalmak başlı başına yıpratıcıydı. Adalet ararken aynı zamanda oğlumu korumak, umutlu kalmasını sağlamak çok büyük bir dengeydi.

### **Sürecin başından beri yaşadıklarınıza baktığınızda, şu anda geldiğiniz noktada neler hissediyorsunuz?**

Artık daha sakin ama daha farkında hissediyorum. Bu süreç bize dayanıklılığı öğretti. Oğlumun hakkı için verdiğim mücadele bana hem bir anne hem bir insan olarak çok şey kattı. Hala içimde kırgınlık var ama aynı zamanda adaletin yerini bulacağına dair güçlü bir inanç da taşıyorum.

### **Son olarak, benzer durumlar yaşayan ailelere ne söylemek istersiniz?**

Hiçbir zaman susmasınlar. Her çocuğun eğitim hakkı kutsaldır ve korunması gerekir. Ne olursa olsun, çocukların yanında durmak, onların sesini duyurmak en büyük görevimiz. Eğitim konusunda hakları olduğunu bilsinler ve öğrensinler. Çocuklarımızın eğitim hakkını ve geleceğini korumak için ailelerin bilinçlenmesi çok önemli. Bu süreçte yalnız hissetmesinler; doğruyu savunmanın yolu bazen uzun ama sonunda mutlaka bir ışık belirliyor.



## DEHB ÇOCUKLUKTA BİTMİYOR: YETİŞKİNLİKTE DİKKAT EKSİKLİĞİ VE DÜRTÜSELLİK ÖN PLANDA

**Psikiyatrist-Psikoterapist Doç. Dr. Özge Kılıç, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun (DEHB) çocuklukla sınırlı kalmadığını, çoğu vakada erişkinlikte farklı şekillerde devam ettiğini vurguluyor: "Hiperaktivite azalıyor ama dikkat eksikliği ve dürtüsellik daha farklı görünimleri sürüyor. Erken tanı ve destek alanlar daha güçlü bir özgüvenle hayata hazırlanırken, tanının fark edilmediği bireyler ek psikiyatrik sorunlar yaşıyor, başarısızlık algısı ve özgüven sorunları öne çıkıyor. Oysa doğru destekle DEHB'li bireyler yaratıcılık, girişimcilik ve empati gibi güçlü yönleriyle topluma değer katabilir."**

## Gençlerde ve yetişkinlerde DEHB'nin belirtileri çocukluk döneminden nasıl farklılaşıyor?

Araştırmalara göre hiperaktivite belirtileri 18 yaşına kadar giderek azalıyor ve pek çok ki-şide neredeyse tamamen ortadan kalkıyor. Çocuklarda sıkça rastladığımız sınıfta yerinde oturamama, sürekli hareket halinde olma, başkalarının işine karışma gibi aşırı hareketlilik erişkinlikte artık görülüyor.

Bununla beraber, vakaların yaklaşık 1/3'ünde tablo DEHB tanısını karşılayacak şekilde devam ediyor. 1/3'ünde tanıyı karşılamasa da kişinin hayatını etkileyecek şekilde devam ediyor.

## Yetişkinlik dönemindeki kayda değer farklar neler oluyor?

Önemli bir konu, gençlik ve erişkinlikte kişinin sorumluluklarının artmasıyla belirtilerin daha görünür hale gelmesidir. Çocuklukta daha çok akademik sorunlar ön plandayken, erişkinlikte buna iş hayatında başarısızlık, ilişkisel zorluklar, alkol madde kullanımı ve sağlık sorunları gibi yaşamın pek çok alanına yayılan sorunlar ekleniyor.

Dürtüsellik bir miktar azalsa da farklı görünüm-lerle devam ediyor. Bu, düşünmeden hareket etme ve konuşma, hızlı karar verme, söz sırasını bekleyememe, ilişkilere hızlı başlama ve hızlı ayrılma, sık iş değiştirmeye kendini gösteriyor. Bu da ilişkilerde çatışmalara, ekip çalışmalarında güçlüklerle yol açabiliyor.

Özetle, erişkinlikte hiperaktivite azalıyor, dikkat eksikliği sürüyor ve dürtüsellik ilişkilerde ve iş hayatında daha karmaşık sorunlar yaratmaya devam ediyor.

## Dürtüsellik demişken... Biraz daha açar mısınız?

Gençlik döneminde dürtüsellığe örnekler; madde denemeleri, riskli cinsel davranışlar, uygun olmayan partner seçimleri, yenilik ve heyecan arayışı nedeniyle hızlıca fazla riskli durumlara atılma olabilir. Ne yazık ki, bunların sonucunda ek tıbbi ve psikiyatrik bozukluklar ve olumsuz yaşam olaylarıyla karşılaşabiliyoruz.

Bunlar arasında anksiyete, depresyon, alkol madde kullanım bozuklukları, kumar ve oyun bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıklar, uyku bozuklukları ve cinsel yolla bulaşan hastalıklar, trafik kazaları, suça karışma, okulda disiplin sorunları, ilişki sorunları yer alabilir. Yani dürtüsellik, bireyi uzun vadeli pek çok olumsuz sonuca açık hale getiriyor.

Erişkinlikte, ek tıbbi ve psikiyatrik bozukluklar daha da derinleşebilir. Artmış kalp hastalıkları, obezite, cinsel yolla bulaşan hastalıklar gibi tıbbi hastalıklar, kişilik bozuklukları kumar oynama bozuklukları ve diğer davranışsal bağımlılıklar gibi ek psikiyatrik bozukluklarla birlikte

görülmesi sıktır. Yeterince düşünülmeden, sonuçları hesaplanmadan girilen işler ve alınan riskler, finansal sorunları getirebilir.

## Peki, birçok yetişkin, çocukken fark edilme-yen dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısını ancak ilerleyen yaşlarda alıyor. Geç tanının bireyin hayatına etkisi neler oluyor? Ya da tanı aldıktan sonra kendini nasıl toparlıyor?

Bu sorunun günümüzde özellikle kadınlar açısından önemli bir karşılığı var. Çalışma grubumuzun yeni yayınladığı bir meta-analiz var. Son 25 yılda, yeni tanı sistemleriyle ve nitelikli der-gilerde yayınlanmış araştırmaların bir potada analiz ettik. Çocukluk ve erişkinlikte kadınlarla erkekleri DEHB belirti şiddeti açısından karşılaştırdık.

Araştırmalarda DEHB tanısı iki yöntem kullanı-larak koyuluyor. Birincisi, ayrıntılı klinik görüş-me (deneyimli bir uzmanın sıklıkla yüz yüze tanı-sal değerlendirmesi), ikincisi ölçekler (anketler). Aslında DEHB tanısını geçerli ve güvenilir şekil-de koyduran bir ölçek yoktur. Altın standart kli-nik görüşmedir. Ölçekler belirti şiddetini ortaya koyma, tarama ve takip için kullanılır. Araştır-malarda ise uygulama kolaylığı ve erişilebilirliği artırmak için ölçekler de kullanılmaktadır. Öl-çekler çocuklukta ebeveyn veya öğretmenler tarafından, erişkinlikte ise kişinin kendisi tara-fından doldurulurlar. Metaanaliz sonuçlarımız-da tüm yaş grupları ve tüm tanı yöntemleri katıl-dığında erkeklerde hiperaktivite ve dürtüsellik kadınlara göre daha fazla, dikkat eksikliği açısın-dan ise cinsiyetler arasında fark saptamadık. Sa-dece ölçeklerle tanının belirlendiği araştırmalar hiperaktivite ve dürtüsellik erkek çocuklarda kız çocuklardan fazla olduğunu gösterdi. Bu bir uz-mana daha erken yönlendiril-melerine ve daha erken tanı almalarına neden olmakta. Ancak tanı





***Pek çok DEHB’li birey, ‘ben eksğim’ ‘ben yetersizim’ duygusuyla büyüyor. Kimlik gelişim süreciyle birleşince bu kimliğin bir parçası gibi algılanıyor.***

için sadece klinik görüşmeler kullanıldığında hem erişkinler hem çocuklar arasında DEHB belirtisi şiddeti arasında fark olmadığını gördük. Sonuçlar şunu işaret ediyor. Kadınlarda DEHB tanısı daha geç ve daha az farkediliyor. Sıklıkla erişkinlikte, tedavisiz dönem arttıkça, uzun süreli özgüven sorunları, düşük özdeğer, depresyon ve kaygı bozuklukları gelişmesiyle, DEHB olabilir miyim şüphesiyle kendileri başvurduğunda ya da çocuklarının psikiyatristi tarafından yönlendirildiklerinde tanı alırlar.

#### **Bu ne anlama geliyor?**

Literatürde yayınlanmış DEHB araştırmalarından gelen bilgiler büyük oranda erkek cinsiyetten geliyor ve kadınlar araştırmalarda daha az temsil edilmiş. Memnunuz ki, bu konuda bir farkındalık yavaş yavaş geliyor, benim çalıştığım grup dahil konuda araştırma yapan araştırmacılar artıyor.

#### **Ne gibi ek psikiyatrik problemler ekleniyor?**

Pek çok DEHB’li birey, ‘ben eksğim’ ‘ben yetersizim’ duygusuyla büyüyor. Kimlik gelişim süreciyle birleşince bu kimliğin bir parçası gibi algılanıyor. Özgüven sorunları ve düşük özdeğer hissi üzerine depresyon eklenebiliyor. Tahtaya kalkma, sınavlar, sözlüler, projeler vb. performans gerektiren durumlarda güçlüklerini gördükçe sosyal kaygı eklenebiliyor ve depresyon daha da ağırlaşabiliyor.

Bazı gençler aidiyet ihtiyacıyla farklı gruplar ve ortamlar içine girme eğiliminde olabilir. Zararlı

olabilecek gruplarla, riskli, sonucu hesaplanmamış davranışlara daha çok yönelebilirler. Sigara, alkol, madde kullanımı, ekran bağımlılığı, bilgisayar oyunu bağımlılığı gelişebilir.

Kaynayan bir tencere düşünün, eğer buna uygun şekilde tuz atılmaz, yani bir müdahale yapılmazsa, köpürüp kaynayıp taşıyor. Bu ek sorunlar çekirdek sorunun görülmesini de engelleme riskine sahip.

#### **Biraz daha başa dönersek... DEHB’li gençler, özellikle üniversite öğrencileri ödev yapma, sınavlara hazırlanma gibi akademik süreçlerde ne gibi güçlükler yaşıyorlar?**

Liseden üniversiteye geçiş dönemi çok önemli. Lise, üniversiteye göre çok daha çerçevesi olan bir eğitim. Buraya kadar aile desteği ile gelen DEHB’li genç, hele de üniversitede aileden ayrılıp başka bir ortam ve şehre geçmişse kendisini sudan çıkmış balık gibi hissedebiliyor.

Üniversitedeki proje, makale yazımı, ekip çalışmaları, sık sınav ve quizler ise takibi gencin yapması beklenen etkinlikler. Lisans, yüksek lisans ve doktora öğrencileriyle çok çalışmış bir psikiyatrist ve öğretim üyesi olarak; etkinliklerde planlama, zaman yönetimi, işbirliği, özdenetim yetileri dahil yönetici/yürütücü işlev bozukluklarının üniversitede DEHB’li gençler için uyum adaptasyon sorunlarını arttırdığını da gözlemledim.

Farkındalığı, yaşın onun lehine artışı (28 yaşına kadar yürütücü/yönetici işlevler gelişmeye devam eder) psikiyatrik tedavisini kullanır ise bu dönemi bir fırsata da dönüştürebilir.

## Üniversiteye geçiş çok önemli o halde...

Evet. Üniversiteye kadar bir çalışma alışkanlığı ve çalışma stratejisi yoksa zihinsel karmaşa daha da artıyor. Sosyal alanlara ve hobilere de ilgi olabilir ki bu üniversite çağında yaşanması güzel bir şey. Ancak kişi dürtüsellikle çok sayıda alana kendini vermeye çalıştıkça, yapması gerekene dikkati tekrar çekmek giderek zorlaşır ve kısır bir döngüye dönüşebilir. Pek çok alanda yaklaşık 28 yaşına kadar ailenin kılavuzluğu ve desteği kıymetli ve gerekli.

## Bu uyum sürecinde hangi güçlükler öne çıkıyor?

En önemlisi, verilen zaman içinde görevleri planlamak. Lise çağında çoğu genç özel derslerle, dershanelerle zaten başkaları tarafından planlanmış bir düzenin içinde. Ama üniversiteye gelince böyle bir şey olmuyor, kişinin kendisinin planlama yapması gerekiyor. Bu planlama olmayınca gördüğümüz şey genellikle ötelemek, ertelemek ve sınavlara çok yakın bir zamanda çalışmak oluyor. Böyle olunca da iki ayağın bir pabuca girmesi, kaygı, sabahlara kadar ders çalışmak, uykusuzluk ve sonrasında performans düşüşü ortaya çıkıyor.

Eğer çalışma alışkanlığı ya da bir stratejisi yoksa çok ciddi bir zihinsel karmaşa da yaşanıyor. DEHB'de önemli belirtilerden bir tanesi aşırı zihinsel gezinmedir. Aşırı zihinsel gezinmeyle gençlerin pek çok alana ilgileri de olabiliyor ki, bu üniversite çağında da yaşanması gereken bir şey. Fakat bunlara kişi kendini vermeye çalıştıkça oradan tekrar dikkati alıp yapması gerekene odaklanması giderek zorlaşıyor ve bu bir kısır döngüye dönüşebiliyor.

Peki neler yapılabilir? Bir rutin geliştirmek önemli. Yemek yeme, uyanma, kalkma saatleri, rutin çalışma saatleri (örn: her gün aynı zamanda ve yerde belli bir süre), çalışma süresini gencin etkili çalışma kapasitesine göre planlamanın faydası olur.

## Acaba çocukluk çağından beri tanımlı olan ve desteklenen danışanlardan size yönlendirilenler oldu mu? Onlar ile hiç destek almamışlar arasında nasıl bir fark gözlemliyorsunuz?

Oldu, evet. Büyük bir fark var. Çocuk yaşadıklarını bir nedene bağlayabiliyor. Tedaviyle birlikte güçlüklerin azaldığını, aşama kaydettiğini görüyor. Düzenli ilaç kullanımına devam edilirse güçlükleri kimliğin bir parçası haline gelmiyor, genç kendini tümünden 'eksik' yerine güçlükleri olan biri olarak tanımlayabiliyor. Öz güven ve öz değer eksikliği çok daha az oluyor, gencin kendini değerlendirmesi daha olumlu oluyor. Tanı konulmuş ancak ailenin tedavi kararını almadığı durumlarda farkındalıkla, ailelerin daha destek-

leyici ve anlayışlı bir tutum sergilediği de olabiliyor. Çocuklukta ilaç tedavisi alanlarda erişkinlikte alkol-madde bağımlılığı, suçluluk, kazalar, yaralanmalar, depresyon, anksiyete çok daha az görülüyor.

Ülkemizde çocuk ve ergen psikiyatristi meslektaşlarımız tarafından tedavi verilen kişiler erişkinlikte geldiğinde mutlu oluyorum. Kişinin daha önce etki gördüğü ilaçları bilmek tedavide elimizi güçlendiriyor. Daha erken ve etkili şekilde o kişinin hayatına özel, kişiselleştirilmiş bir tedavi planı yapabiliyoruz. DEHB çekirdek belirtileri ve yürütücü işlev sorunlarına daha iyi odaklanabiliyoruz.

## Bu yürütücü işlev sorunlarını en basit haliyle nasıl ifade edebilirsiniz?

Planlama, organizasyon, zaman algısı, yönetimi, önceliklendirmede, akıl yürütme yüksek bilişsel işlevlerin ilgili duruma uygulanmasında sorunlar.

## Başarısızlıklardan bahsettik. Biraz orayı açabilir misiniz? Bu başarısızlık çocuklukta ve yetişkinlikte nasıl etkiliyor?

Başarısızlık algısı, özgüveni, depresyonu, anksiyeteyi, özellikle de sosyal anksiyeteyi ve gencin kimlik gelişimini çok etkiliyor. Çocuklukta erişkinlik arasındaki dönem kimliğin oluştuğu dönem. Bu dönemde yaşanan güçlükler kimliğin bir parçası gibi görülüyor. Halbuki o gencin güçlü yanları da var. Ama bu yanları göremeyip tamamen 'eksik' gördüğü yanlarıyla özdeşleştiğinde, "başarısız bir durum" yaşamak yerine kendini "başarısız bir birey" olarak etiketleyebiliyor.

Bunun olmaması için en kritik nokta, DEHB tanımlı gençlerin güçlü yönlerinin fark edilmesi ve bu yönlerden desteklenmesidir. Her DEHB'li bireyin ve aslında her gencin iyi, ya da yatkın olduğu bir alan vardır. İşte o "bilezik" dediğimiz beceriyi devam ettirmesi çok önemlidir.

Bu spor olabilir, sanat olabilir, satranç olabilir, el becerileri ya da matematik gibi özelleşmiş bir alan olabilir. Gencin "ben bunda iyiyim" diyebileceği bir alanın olması, başarısızlık algısını kırmak için en etkili yollarından biridir. Üstelik DEHB'li bireylere bu alanlarda sıkılsalar da devam etmeleri için kılavuzluk etmek gerekir. Çünkü ilgi kaymaları olabileceği için kolayca bırakabilirler. Örneğin yüzmeyi düşünelim. Eğer çocuk suyu seviyorsa, haftada beş-altı kez yüzmek ona zor gelmiyorsa ve bunu isteyerek yapıyorsa, ara ara bırakmak istese bile anne-baba destekleyerek devam etmesini sağlamalı. Böylece çocuk diğer alanlarda zorluk yaşasa da "ben yüzücüyüm" diyebilir. Ya da "ben takı yapıyorum", "ben piyano çalıyorum", "ben strateji oyunlarında çok iyiyim"

diyebilir. Bu kimlik, onu “tamamen başarısız” diye etiketlemesinin önüne geçer.

Tabii bu şu anlama gelmiyor: Çocuk hiç istemediği halde zorla bir şeye devam ettirilmeli değil. Ama yatkın olduğu alanları desteklemek, başarısızlık algısının gelişmesini engelleyen en önemli noktalardan biridir.

### **Peki, iş hayatına atıldıklarında karşılaştıkları en büyük problemler neler oluyor?**

En önemli problemlerden biri zaman yönetimi ve bununla bağlantılı erteleme davranışları. İş hayatında da tıpkı üniversitede olduğu gibi kişiden belirli görevleri ve sorumlulukları yerine getirmesi, işi belirlenen zamanda yapması bekleniyor ancak nasıl yapılacağı yani planlama kendine düşüyor. Türkiye’de iş ortamında DEHB’ye yönelik makul düzenleme/uyarlama/destek şu ne yazık ki yok. Bu nedenle genç ‘yetişkin’lerin iş dünyasını, ‘iç dünyası’ gibi görmemesinin önemli olduğunu düşünüyorum. Sağlık sorunları, acil durumlar gibi gerekçeler elbette olabilir. Ancak ‘dış dünya’ güçlükleri sık sık anlama ya da hoş görme yoluna girmiyor. Dolayısıyla DEHB tanılı bireylerin yükümlülükleri yerine getirmek için daha fazla çaba göstermesi gerekiyor.

Bu çaba çoğu zaman yeterli görülmemeyebilir. Yumurta kapağı dayandığında işlerin yetiştirilmesi, zaman yönetiminin kötü olduğu, iş bitiriciliğinin zayıf olduğu gibi bir algı yaratabilir. Halbuki

DEHB tanılı bireyler ‘tembel’ değildir. Aksine sıklıkla işlerini oldukça iyi yapmak isterler, bunun için gereken çabayı harcarlar. Olan çok istemeye rağmen yapamama durumudur. Bu çok emek veren birinin yetersiz veya işinde başarısız olarak algılanmasına yol açabilir. Bu algıyla baş etmek de başka pek çok becerinin adının konması ve geliştirilmesini gerekiyor.

Erişkinlikte kişinin güçlü yönlerini, yatkın olduğu ve sevdiği işi yapması çok kıymetli. Bir yandan da hiçbir iş sadece ‘sevilen’ kısımlardan oluşmuyor. Yapılması ‘gerekten’ kısımları da var. İşte gereklilikleri yerine getirebilmek için DEHB tanılı bireylerin strateji geliştirmesi ve bunu uygulamak için zaman yönetimi, önceliklendirme, sıralama ve planladığını harekete dökme gibi yürütücü/ yönetici yetilerini geliştirmesi gerekli. Çoğu zaman olan DEHB’li bireylerin iyi plan yapması ama bunu hayata geçirmek için gerekli adımları atma zorluğu ve motivasyon azlığı oluyor. Sorunlar büyümeden, bu aralıkları kapatmak için erişkin DEHB’de yetkin bir psikiyatri uzmanına başvurulması ve yetilerin sorun çözümüne yönelik kullanılması çok önemli.

### **Bir uzmanla çalışmaya başladıktan sonra ilaç desteği almasına karar verildiğinde, bu ilaçların çalışma ve etki mekanizması nedir?**

DEHB’de dikkat, motivasyon, odaklanma, planlama, organizasyon, duygu düzenlenmesi ve öz-



denetimden sorumlu beyin bölgelerinin etkinliği ve bu bölgelerdeki uyarıcı etkili kimyasal iletiler dopamin ve noradrenalin in seviyeleri düşüktür. DEHB tedavisinde kullanılan ilaçlar bu bölgelerdeki düşük etkinliğin normal çalışma seviyesine getirilmesinde kullanılırlar. Eksik dopamin ve noradrenalinin miktarını da arttırarak beyin hücreleri arasındaki iletişimi güçlendirir, daha sağlıklı çalışmasını sağlarlar. Bunu beyin hücrelerinden dopamin ve noradrenalinin salınımını arttırarak ya da beyin hücresi içine geri alınmasını engelleyerek yaparlar. Böylece yönetici beyin daha iyi devreye girer, daha iyi odaklanır ve fren pedalına daha iyi basar diyebiliriz.

### **Tedavide kullanılan ilaçlara bağımlılık söz konusu mu?**

Tam tersine... Çocuklukta tanı alıp ilaç kullanmaya başlayan bireylerin erişkinlikte alkol ve madde bağımlılığı geliştirmesi çok daha düşük. Bağımlılık tıpta şunu ifade eder: Bireyin maddeyi ilk kullandığı andaki etkiyi alabilmek için giderek dozu arttırması yani, tolerans ve o maddeyi almadığında rahatsız edici fiziksel ve zihinsel belirtiler yani yoksunluk. Kişi bu rahatsız edici belirtileri yaşamamak için tekrar tekrar madde kullanır ve buna belirgin sağlık, sosyal ve mesleki sorunlar olmasına rağmen devam eder. DEHB tedavisinde kullandığımız ilaçların hiçbirinde böyle bir tablo ya da döngü söz konusu değil.

DEHB tanılı birey ilacını düzenli kullanır, belli bir süre sonra etkilerini ve hayatındaki olumlu değişiklikleri görmeye başlar. Çoğunlukla aynı dozda uzun süre devam ederiz, tolerans gelişir bırakıldığında yoksunluk belirtileri görülmez. Uyarıcı ilaç grubunda kendi zihin çalışma etkinliğine döner; uyarıcı olmayan ilaç grubunda düzenli kullanım sonrası bırakılsa da eski çalışma etkinliğinden daha iyi etkinlikte kalabilir.

Özetle, bu ilaçlar bağımlılık yapmadığı gibi tam tersine hem alkol madde hem davranışsal bağımlılıkları önleme etkisine sahiptir.

### **DEHB sadece zorluklardan ibaret değil. DEHB'li genç ve yetişkinlerin öne çıkan güçlü yanları neler olabilir?**

DEHB tanılı bireyler dikkatleri dağınık olduğu için birbirinden farklı öğeleri eş zamanlı fark edebilir. Bunları birleştirip yeni bir şey ortaya çıkarabilir. Bu yaratıcılık olarak karşımıza çıkıyor. Risk alma davranışları daha fazla olduğu için girişimcilik ve yenilikçilik becerileri öne çıkabilir. Duyguları tanıma ve karşısındakine duygusal olarak eşlik edebilme kapasiteleri yüksek olabiliyor. Bu nedenle empati kurma ve birebir ilişkilerde duygudaşlık geliştirme konusunda iyi olabilirler.

Bir başka güçlü yanları aynı anda birden fazla iş yapabilme becerileridir. Bu her zaman avantaj olmayabilir ama gerektiğinde bu kapasite onla-

rın elini güçlendirir. Ayrıca enerjik bireylerdir hem fiziksel hem zihinsel enerji gerektiren işlerde, başkalarını çok yoran alanlar onlar için uyarıcı ve motive edici olabilir.

### **DEHB'li bireylerin güçlü yanları nasıl yakalanabilir?**

Ergenler, üniversite öncesi dönem ve genç yetişkinlerde güçlü yanları fark etmek aslında zor değil. Yine görev aileler ve öğretmenlere düşüyor. Dikkat ederlerse o kişinin yatkın olduğu alanları görebilirler. Şu soruyu sorsunlar: "Bu genç neyi herkese göre daha kolay yapıyor? Neyi kimse hiç izlemese ve olumlu geribildirim vermese de severek yapıyor? Neyi yapmaktan hiç sıkılmıyor?". Bir de çoğu akrasına göre o işi daha kısa sürede ve daha iyi yapıyorsa bunlar güçlü yanları olabilir.

Çoğu gençler yatkınlıklarını ya da güçlü yanlarını farketmeyebilir, bırakıp peşinden gitmeyebilir. Çevrelerindeki gençlerin olumsuz yönleri üzerinde daha çok durabiliyor. Benim 'olumluyu yakalamak, iyiyi yakalamak' dediğim bir şey var. Örneğin aile ve öğretmenler onları ufak da olsa olumluyu ve iyiyi yakalayacak şekilde gözlemesini öneriyorum. "Ödevini yaparken okunaklı yazmışsın". "Otobüse zamanında bindin, dersine zamanında girdin" gibi.

Olumluları yakalamaya devam etme yanında, güçlü yönlerin bir veya iki tanesine odaklanma ve onu sürdürme konusunda ebeveynler, aile ve öğretmenlerin kılavuzluğu da çok gerekli ve değerli.

Güçlü yönleriyle ön planda olmak topluma katkı sağlayacakları roller açısından da ayrıca önemli.

### **Toplumda DEHB'li bireylere yönelik farkındalık için ne gibi görevler düşüyor?**

Öncelikle kurumlara çok önemli görevler düşüyor. Okullarımızda DEHB tanılı öğrencileri fark edebilecek rehber öğretmenlerin, sınıf ve branş öğretmenlerinin olması yetiştirilmesi gerekiyor. Burada biz uzmanlara da onlara farkındalık kazandırma yönünde, eğitime yönünde görev düşüyor. Okulların özel öğrencilere kurumsal bir farkındalık ve tutum geliştirmesi, desteğe vermeye hazır olması ve bunu ortaya koyması önemli. Bu öğrencilerin geliştirilmesi gereken yönleri yanında iyi olduğu yönleri de farkedebilmeye dayalı bir anlayışa ihtiyaç var. Toplumunda değişim için eğitim kurumları, sivil toplum kuruluşları, doktorların, psikiyatrist ve çocuk ergen psikiyatristi doktorlarının DEHB tanılı bireyleri yönelik damgalama ve etiketlemenin azaltılması için bir tutum ve dil ortaya koyması önemli diye düşünüyorum.

Moderatör: Ayla Erdim-Tomurcuk Kooperatifi Başkan Yardımcısı

Şua Eriç-ZİÇEV İstanbul Yönetim Kurulu Başkanı  
 Nigar Evgin-Genel Direktör / Türkiye Spastik Çocuklar Vakfı-  
 Cerebral Palsy Türkiye  
 Parin Yakupyan-Özel Çocuklar Eğitim ve Dayanışma Derneği (ÖÇED)  
 Yönetim Kurulu Başkanı



## BAĞIMSIZ YAŞAM VE EŞİTLİK ZİRVESİ GERÇEKLEŞTİ

*Tomurcuk Kooperatifi, özel gereksinimli bireylerin toplumsal yaşama eşit ve bağımsız katılımını desteklemek amacıyla düzenlediği “Bağımsız Yaşam ve Eşitlik Zirvesi”ni 1 Ekim 2025 Çarşamba günü İstanbul Altunizade Kültür Merkezi’nde başarıyla gerçekleştirdi.*

Zirve, özel eğitime ve desteğe gereksinim duyan bireylerin gelişimini, toplumsal katılımlarını ve sosyal tecrübelerini güçlendirmek amacıyla; kamu, özel sektör, akademi, yerel yönetim, medya, sivil toplum ve sağlık alanlarından yetkin temsilcileri ve uzmanları bir araya getirdi.

**Etkinlikte ayrıca başarı hikayeleriyle ilham veren isimler Dünya Yüzme Şampiyonu Ada Zehra Anlatıcı ve Olimpiyat ile Dünya Şampiyonu Şevval Devrim de yer aldı. Şampiyonların deneyimleri, “bağımsız yaşamın herkes için temel bir hak olduğu” mesajını güçlü bir biçimde vurguladı.**

Zirve öncesinde, 17 Eylül 2025 Çarşamba günü Maltepe Türkan Saylan Kültür Merkezi’nde, Maltepe Kent Konseyi’nin desteğiyle “Bağımsız Yaşam ve Eşitlik Konusunda Önlemindeki Engeller Nelerdir?” başlıklı bir Arama

Çalıştayı düzenlendi.

**Gönüllüler, aileler, kamu temsilcileri, yerel yönetimler, akademisyenler, öğretmenler ve uzmanlardan oluşan katılımcılar, iki oturum boyunca gruplar halinde çalışarak bağımsız yaşamın önündeki temel engelleri belirledi ve çözüm önerileri geliştirdi.**

Çalıştaydan elde edilen veriler, zirve kapsamında paylaşılmış ve tüm dijital platformlarda kamuoyu ile buluşturuldu.

Tomurcuk Kooperatifi’nin 1 Ekim 2025’te İstanbul Altunizade Kültür Merkezi’nde düzenlediği “Bağımsız Yaşam ve Eşitlik Zirvesi”nde, ÖÇED Başkanı Parin Yakupyan da konuşmacı olarak yer aldı.

Yakupyan’ın “Sivil Toplum Ne Bekliyor? Kolektif Dayanışma Nasıl Oluşur? Dönüşümü Nasıl Güçlü Kılarız?” başlıklı sunumu, hem içerdiği kişisel hikaye hem de güçlü toplumsal mesajlarıyla büyük ilgi gördü.

## Bir Yeniden Doğuş Hikayesi

Parin Yakupyan, sunumunda otizmlı oğlu Garen'in tanı süreciyle birlikte yaşadığı dönüşümden söz ederek, "Uzun yıllar finans sektöründe çalıştım, sayılarla dolu bir dünyam vardı. Ama ikizlerim Garen ve Sayat'ın doğumu, özellikle de Garen'in otizm tanısı, benim de yeniden doğuşum oldu. O günden sonra daha duyarlı, daha mücadeleci bir insan oldum" sözleriyle dinleyicilere ilham verdi.

## Toplumsal Kabul Olmadan Yol Yarım Kalır

Yakupyan, sunumunda ebeveynlerin yaşadığı güçlükleri ve toplumun farklılıklara karşı direncini de ele aldı. "Bireysel motivasyon bir yere kadar bizi ayakta tutuyor ama yetmiyor. Toplumsal kabul olmadan yolun yarısında kalıyoruz. Dayanışma olmadan bu yolculuk tamamlanmıyor" diyerek, güçlü bir toplumsal dayanışmanın önemini vurguladı.



## Sivil Toplumun Gücü: Ses Olmak, Yol Açmak

Sunumda sivil toplumun rolüne de dikkat çeken Yakupyan, "Sivil toplum, konuşamayanlar adına ses çıkarabilmek, farkındalık yaratmak ve çözüm üretebilmektir. Deneyimlerimizi paylaşarak başkalarının yoluna ışık tutmak da bu sürecin en anlamlı parçasıdır" ifadelerini kullandı.

## Kolektif Dayanışma ile Güçlenen Dönüşüm

Zirvede, kolektif dayanışmanın ancak ailelerin, profesyonellerin, gönüllülerin ve sivil toplum örgütlerinin birlikte hareket etmesiyle mümkün olabileceğini belirten Yakupyan, "Bu bir kişinin değil, hepimizin sorumluluğu. Herkesin yapabileceği bir şey var" diyerek katılımcılara çağrıda bulundu.

## Geleceğe Umutla Bakmak

Konuşmasının sonunda, ebeveynlerin en büyük kaygısının "Bizden sonra çocuklarımız ne olacak?" sorusu olduğunu dile getiren Parin Yakupyan, "Gerçek güvence, birlikte kurduğumuz sürdürülebilir sistemlerde saklı. Dönüşüm tek kişilik bir yolculuk değil, hepimizin birlikte yürüdüğü toplumsal bir süreçtir" diyerek sözlerini tamamladı.

## KIYAFET HASSASİYETİ VE DEĞİŞİME ALIŞTIRMAK

Kıyafet seçimi, birçok aile için sadece sabah rutininin bir parçasıdır. Ama bazı otizmli çocuklar için bu, günün en zorlayıcı anına dönüşebilir. Ergoterapist Berkay Karpuz yazdı.

### *Bazı Otizmli Çocuklar Neden Aynı Kıyafetleri Giymek İsterler?*

Bazı çocuklar her gün aynı tişörtü, aynı pantolonu, hatta aynı çorabı giymek ister. Bazen bu sadece bir "alışkanlık" gibi görünür, ama aslında duyuşsal hassasiyetle ilgilidir.

Etiketlin teni kaşındırması, dikişin cildi tahriş etmesi, kumaşın dokusunun fazla sert ya da yumuşak gelmesi... Tüm bunlar çocuk için rahatsız edici bir deneyim olabilir.

Bir başka neden de tahmin edilebilirlik ihtiyacıdır. Aynı kıyafet, aynı his demektir. Vücut duyusunun (proprioseptif farkındalık) sınırlı olduğu çocuklar için bu, dünyayı daha öngörülebilir kılar.

### *Peki, Takıntı mı? Güven Alanı mı?*

Bir çocuğun aynı kıyafeti giymekte ısrar etmesi çoğu zaman bir "takıntı" olarak tanımlanır, ama aslında bu davranışla, sevdiği tişört onun için bir "güven alanı" olabilir. Tıpkı bizim kötü bir günde sevdiğimiz bir hırkayı giymemiz gibi. Bu noktada ebeveynlere önerim çocuğunuzun bedeninin neyi reddettiğini, neyi tercih ettiğini gözlemlememiz.

### *Nasıl Destek Olabiliriz?*

Zamanla çocuğun yalnızca bir kıyafete bağımlı kalmaması, sosyal ve günlük yaşam açısından önemlidir. Çünkü okulda, dışarıda, farklı ortamlarda esneklik geliştirebilmesi gerekir. Bunu başarmanın yolu, zorlamak değil, kademeli alıştırmadır.

## Yeni Kıyafetlere Alıştırmak İçin Başvurabileceğiniz Birkaç Yöntem:

**Benzer dokulardan ilerleyin:** Çocuğun sevdiği tişört pamuksa, yeni kıyafetleri de benzer dokuda seçin.

**Renk ve model geçişleriyle başlayın:** Aynı renkte ama farklı modelde bir kıyafet, ilk adım olabilir.

**Duyusal oyunlarla hazırlık yapın:** Kumaş dokularını keşfedeceği oyunlar (yumuşak, pütürlü, kadife, tül gibi) dokunsal farkındalığı artırır.

**Ayna çalışmaları ve rol oyunları:** Çocuğun yeni kıyafetlerle kendini aynada görmesi, güven hissi- ni pekiştirebilir.

## Küçük Değişimler, Büyük Adımlar

Kıyafetlere karşı tolerans kazandırmak kadar beden farkındalığı kazandırmak da önemlidir.

Bir yeni kumaşa dokunmak, farklı bir pantolonu bir saat boyunca giyebilmek gibi her küçük adım aslında çocuğun ilerlemesinin bir göstergesidir. Çocuğunuza bu alıştırmaları yaptırırken rahatsızlık verebilecek giysi ve kumaş türlerinden kaçınmaya dikkat edin.

## Otizimli Çocuklarda En Fazla Hassasiyete Yol Açan Kumaş Türleri

**Yün ve Kaşmir (Tüylü dokular):** Bu tür kumaşlar



kaşıntı, batma ve ciltte yanma hissi oluşturabilir. Liflerinin ciltle teması özellikle dokunsal hassasiyeti yüksek çocuklarda tahammül edilemez düzeyde rahatsızlık oluşturabilir. Çocuk sürekli kıyafeti çıkarmak, kolunu kaşımak, omzunu silkelemek gibi davranışlar sergileyebilir.

**Sentetik Kumaşlar (Polyester, Naylon, Akrilik):** Terle birlikte statik elektrik, yapışkan his ve hava almama nedeniyle rahatsız edici olabilir. Vücut ısısına duyarlı çocuklar için bunlar genellikle "fazla sıcak" veya "fazla soğuk" hissettirir. Ayrıca deterjan kokularını daha fazla tutarlar; bu da koku hassasiyeti olan çocukları rahatsız eder.

**Etiketli veya Sert Dikişli Kumaşlar:** Tek başına kumaşın türü değil, etiket, dikiş, fermuar, çıtçıt gibi detaylar da çok etkili olur. Özellikle boyun ve bel çevresi etiketleri, çocuk için keskin bir ağrı gibi algılanabilir. Bu yüzden birçok çocuk tişörtlerini ters giymeyi tercih eder ya da etiketleri sökmeye çalışır.

**Kadife, Peluş, Tül gibi Kaygan ya da Pütürlü Yüzeyler:** Bazı çocuklar için bu tür kumaşlar "fazla yumuşak" veya "fazla pütürlü" hissedilir. Özellikle dokunsal savunma eğilimi olan çocuklar, bu tür kumaşlarla temastan kaçınır. Ancak duyuşsal arayış eğilimi olan çocuklar tam tersine bu dokulara sürekli temas etmek isteyebilir.

**Dar, Sıkı veya Esnek Kumaşlar (Lycra, Dar Tayt vb.):** Bazı çocuklar sıkı giysileri "hapsedici" hisseder. Diğer bazı çocuklar ise derin basınçtan hoşlandığı için dar giysilerle daha huzurlu olur. Yani burada kişisel duyuşsal profili tanımak çok önemli. Ayrıca boğazlı kazaklar, çorap dikişleri, dar pantolonlar, kemerler, lastikli bel, yeni yıkanmış, sertleşmiş giysiler de rahatsızlık verebilir.

*#otizminfarkindamisin*



/ocedorgtr

***www.oced.org.tr/otizminfarkindamisin***