

## **ÖZÜRLÜ BİREYLERLE NASIL İLETİŞİM KURMALIYIZ?**

Elinizdeki kitapçık, günlük hayatta özürlü bireylerle nasıl iletişim kurulacağı ile ilgili temel bilgileri içermektedir. Toplum olarak özürllülerle birlikte olma ve iletişim kurma deneyimimiz azdır. Bu deneyim azlığı, büyük ölçüde özürllülerin toplumsal alanlarda (sokakta, okulda, işyerinde... vb) yeterince yer alamamalarından kaynaklanmaktadır. Binaların özürllü bireylere uygun olmaması, bilgilerin özürllülerin yararlanacağı şekilde sunulmaması, özürllüler ile ilgili olumsuz düşünce ve tutumlar gibi toplumsal engeller, özürllülerin özürllü olmayanlarla aynı fırsatları elde etmesini zorlaştırmaktadır. Çoğu özürllü birey, yalnızca özürle tanımlanma, görmezden gelinme, acınma, dışlanma gibi tavirlara maruz kalmaktadır. Özürllülüğün, özürllülerin pek çok özelliğinden yalnızca biri olduğu akıldan çıkarılmamalıdır. Dünyayı özürllü bireyler için de yaşanabilir kılmak için özürllü olmayan bireylerin de çaba göstermesi gerekmektedir. Bunun yolu da onları tanımaktan ve onların yaşadıklarını anlamaya çalışmaktan geçmektedir. Özürllülerle iletişim kitapçığı, toplumdaki bu olumsuz düşünce, tutum ve davranışların azaltılmasına katkı sağlamak amacıyla hazırlanmıştır.

### **Dikkat Edilmesi Gereken Temel Hususlar**

#### **Diğer İnsanlara Nasıl Davranıyorsanız Özürllü Bireye de Öyle Davranın**

Özürllü birey ile iletişimde temel kıstas, özürllü bireyi kendine özgü kişiliğe sahip, kendi kararlarını kendisi verebilen biri olarak görmektir. Onlar yalnızca özel durumlarından dolayı farklı ihtiyaçları olan insanlardır ve iletişim sırasında dikkat edilmesi gereken bazı hususlar vardır. Bu ihtiyaçlar dışında diğer tüm insanlar gibi saygı görmek, dikkate alınmak isterler. Bu nedenle iletişim sırasında diğer insanlara nasıl davranıyorsanız özürllü bireye de öyle davranın. Durumları nedeni ile gösterilen aşırı ilgi ya da görmezden gelme, onları olumsuz etkiler.

#### **Yardım Etmeden Önce İzin İsteyin**

Bir insanın özürllü olması, mutlaka yardıma ihtiyacı olduğu anlamına gelmez. Şartlar uygun olduğunda özürllü bireyler kendi işlerini kendileri yapabilirler. Ancak özürllü bireyin yardıma ihtiyacı olduğuna eminseniz yardım etmeyi teklif edin.

#### **Fiziksel Temas Konusunda Dikkatli Olun**

Bazı özürllü bireyler denge için kollarından destek alırlar. Onları kollarından kavramak (amacınız yardım etmek olsa bile) dengelerini bozabilir. Özürllü bireyin başına, tekerlekli sandalyesine, koltuk değneklerine dokunmamaya özen gösterin. Özürllü bireyler, kullandıkları yardımcı araçları kendilerinin bir parçası olarak görürler. Yardım ederken özürllü bireyden sizi yönlendirmesini isteyin.

#### **Konuşurken Özürllü Bireye Yönelin**

Daima özürllü bireye yönelerek konuşun. Ona eşlik eden kişiye, yardımcısına ya da işaret dili tercümanına değil, özürllü bireye bakarak konuşun.

#### **Kelimeleri Özenle Seçin**

Özürllü birey bir özür grubunun temsilcisi gibi değil, kendine özgü karakteri ve kişiliği olan bir birey olarak görülmelidir. Bu nedenle özür ile ilgili konuşurken kullandığımız ifadeler konusunda seçici olun. Acıma, küçümseme içeren ifadeler kullanmayın. Ancak çoğu özürllü

birey, samimi ve uygun şekilde sorulduğunda özrüyle ilgili soru sorulmasından rahatsız olmaz.

### **Dikkatle Dinleyin**

Bazı özürlü bireylerin söylediklerini anlamamız zaman alabilir. Kendilerini ifade etmeleri için bekleyin. Özürlü bireyin söylediklerini anlamadığınızda anlamış gibi davranmayın, söylediklerini yinemesini isteyin.

### **Önyargıyla Yaklaşmayın**

Özürlü bireyler neyi yapip yapamayacaklarına en iyi kendileri karar verebilirler. Herhangi bir faaliyete katılıp katılamayacakları konusunda onlar adına karar vermeyin. Onların sınırlarını siz belirlemeyin.

### **GÖRME ÖZÜRLÜLER**

Tek veya iki gözünde tam veya kısmi görme kaybı veya bozukluğu olanların yanı sıra, görme kaybıyla birlikte göz protezi kullananlar, renk körlüğü, gece körlüğü olanlar da bu gruba girer.

- Bağımsız hareket etme eğitimi almış bir görme özürlü, sokakta nasıl hareket edeceğini bilir ve yardıma ihtiyaç duymayabilir. İhtiyaç duyduklarını fark ettiğinizde yardım teklif edin.
- Görme özürlü bir bireyle iletişime geçmeden önce kendinizi tanıttın. Grup içindeyseniz onu gruptaki diğer kişilerle tanıştırtın.
- Görme özürlüler kollarından destek alırlar. Kol kola girmeniz gerekiyorsa siz onun koluna girmeyin, kolunuza girmesini teklif edin.
- Görme özürlü bireyin hızına uyum sağlayın ve yol göstermek amacıyla bir adım önünden yürüyün. Böylece görme özürlü kişi, gören kişinin bedenindeki değişiklikleri fark ederek rahatça yürüyebilir. Yürürken önünüze çıkan merdiven, çukur gibi engeller karşısında uyarın.
- Yön tarif ediyorsanız “şuradaki”, “ötedeki”, “yandaki” gibi ifadeler yerine “sağındaki”, “solundaki” gibi ifadeler kullanın.
- Görme özürlü birini ortamda yalnız bırakacaksanız önce bunu ona söyleyin ve çıkışın nerede olduğunu tarif edin. Duvar, masa gibi dokunabileceği bir şeyin yanında bırakın. Odanın ortasında bırakmanız onu zor durumda bırakacaktır.
- Görme özürlü kişinin bastonuna dokunmayın. Kişi bastonu yere bırakırsa bastonun yerini değiştirmeyin. Değiştirirseniz bunu ona söyleyin.
- Görme özürlü müşterilere, restoran menüleri, duyurular gibi yazılı metinleri okumaları konusunda yardımcı olun.
- Görme özürlü birine yemek servisi yaptığınızda tabakta hangi yiyeceklerin nerede bulunduğunu söyleyin. Tabakta yenilmeyecek malzemeler bulundurmeyin.
- Az gören biri büyük puntolarla yazılmış yazıları okuyabilir. Bu kişilerin rahat okuyabilmeleri için satırların aralık olması, uygun bir zemin üzerine kolay okunabilir yazı karakterlerinin kullanılması önemlidir. Tabela ve işaretlerde birbirine zıt renkler kullanılmalıdır. Örneğin az görenler için siyah zemin üzerinde beyaz harfler kullanılması uygundur.
- İyi ışıklandırma önemlidir, ancak çok parlak ışık da kullanılmamalıdır.
- Eğer işyeri sahibiyse, işyerinde yaptığınız fiziksel değişikliklerle ilgili olarak görme özürlü çalışanlarınızı ve müşterilerinizi bilgilendirin.

## İŞİTME ÖZÜRLÜLER

İşitme özürllüer ve işitme güçlüğü çekenler, tek veya iki kulağında tam veya kısmi işitme kaybı olan kişilerdir. İşitme cihazı kullananlar da bu gruba girmektedir.

- İşitme özürllü ya da işitme güçlüğü çeken biriyle konuşmaya başlarken, kendisiyle konuştuğunuzu fark etmesini sağlayın. Duruma göre elinizle işaret edebilir ya da kişinin omzuna dokunabilirsiniz.
- İşitme özürllü kişinin işaret diliyle mi, jestle mi, yazılı ya da sözlü olarak mı anlaşmayı tercih ettiğini anlamaya çalışın. İşitme özürllü kişinin konuşmasını anlamakta güçlük çekiyorsanız bunu ona bildirin.
- Uzun ve karmaşık konuşmalar gerektiren durumlarda -iş görüşmesi, doktor muayenesi ya da hukuki görüşmeler gibi- bir işaret dili tercümanı kullanmak gerekir. Daha basit diyaloglarda yazıyla anlaşmak yeterli olabilir.
- İşitme özürllü kişiyle işaret dili tercümanı aracılığıyla konuşuyorsanız, işitme özürllü kişiye bakarak konuşun ve onunla göz teması kurun. Kişiye tercümanı aracılığıyla soru sormaktansa (“Ayşe Hanım ne ister?” gibi), soruyu doğrudan kendisine yöneltin (“Ne istersiniz?” gibi).
- Sessiz ve iyi aydınlatılmış bir oda, etkili iletişim için idealdir. Pencere gibi bir ışık kaynağının önündeyseniz ve sırtınız ışık kaynağına dönükse, ışık karşınızdaki insanın gözünü kamaştırabilir ve dudaklarınızı okumaya çalışan özürllünün yüzünüzü seçmesini zorlaştırabilir.
- Kişinin anlamadığı cümleleri tekrarlamak yerine, söylemek istediğinizi farklı şekilde ifade etmeyi deneyin. Açık, anlaşılır kelimelerle, yavaşça konuşun. Böylece az duyan özürllüler dudaklarınızı okuyabilirler. Bu nedenle konuşurken sakız çiğnemeyin, sigara içmeyin ya da elinizle ağzınızı kapatmayın.
- İşitme özürllü ya da işitme güçlüğü çeken birine bağırarak konuşmanıza gerek yoktur. İşitme cihazı kullanıyorsa, normal ses düzeyiniz sizi duyması için yeterli olacaktır. Bağırmanız rahatsızlığa sebep olabilir.
- İşitme özürllüler için konferans salonlarının ön sıralarından yer ayırın. Salonun ışıklandırmasının iyi olmasına dikkat edin. Jest ve mimikler, işitme özürllülerin mesajları doğru algılamaları açısından önemlidir.

## KONUŞMA ÖZÜRLÜLER

Felç geçirmiş kişilerin, ciddi boyutta işitme güçlüğü çekenlerin, kekeleyenlerin ya da konuşma cihazı kullananların söylediklerini anlamak güç olabilir. Bu kişilerle iletişim halindeyken;

- Karşınızdakini tüm dikkatinizi vererek dinleyin. Sözünlü kesmeyin ve bitirmesi için acele ettirmeyin. Anlamakta güçlük çekiyorsanız, anlamış gibi başınıızı sallamayın. Söylediklerini tekrarlamasını isteyin. Karşınızdaki kişi bundan rahatsız olmayacak, aksine onu anlama çabanızı memnuniyetle karşılayacaktır.
- Anlayıp anlamadığınızdan emin değilseniz, doğrulamak için söylediğini tekrarlamasını isteyin.
- Kişinin size ne söylemeye çalıştığını hala anlayamadıysanız, bir kâğıda yazmasını isteyin.
- Sessiz ortamlarda konuşmayı tercih edin.
- Konuşma özürllü bireyin konuşmasına gülmeyin. Etkili iletişim kurmak ve ciddiye alınmak hepimiz için önemlidir.

## **TEKERLEKLİ SANDALYE KULLANANLAR**

Tekerli sandalye kullananlar farklı özür derecelerine ve kabiliyetlere sahiptirler.

- Tekerlekli sandalye kullanan bireylerin kişisel alanına saygı gösterin. Örneğin üzerlerine doğru eğilerek diğer bir kişiyle tokalaşmayın, giysilerinizi üzerlerine bırakarak tutmalarını istemeyin, sandalyelerindeki masaya yiyecek, içecek... vb bırakmayın.
- Tekerlekli sandalye kullanan özürlü bireye, izin almadan yardım etmeyin. Eğer izin almadan ya da onun yönlendirmeleri olmadan yardım ederseniz, sandalyeden düşmesine sebep olabilirsiniz. Şayet özürlü birey başka bir özründen dolayı konuşamıyorsa, kaldırım, merdiven gibi tümseklere çıkarırken ya da yokuş aşağı indirirken sandalyenin ön tekerleklerini yukarı kaldırın. Böylece kişi düşmeyecektir.
- Tekerlekli sandalyeli bireylerin kullanmaları muhtemel araç gereçleri ulaşabilecekleri yerlere yerleştirin. Dolaştıkları yollar üzerinde onları engelleyecek eşyaları bırakmayın.
- Tekerlekli sandalye kullanan birey ile konuşurken sandalyenizi onunla aynı seviyeye getirin. Eğer bu mümkün değilse biraz mesafe bırakarak göz kontağı kurulabilecek bir noktaya gelin. Masa başında görüşme yapıyorsanız ve masa çok yüksekse ya da özürlü bireyin alışveriş yaptığı tezgâh çok yüksekse onun yanına gidin.
- Binalarda tekerlekli sandalye kullanıcıları için hazırlanmış yol ve rampalara bu bireyleri yönlendirmek üzere işaretler konmalıdır. Gerektiğinde kendilerine bu konuda yol gösterin.
- Koltuk değneği kullananlara yardım etmeye çalışırken kollarından tutmayın. Dengelerini kaybetmelerine sebep olabilirsiniz.
- Hareket zorluğu çeken kişiye oturacağı yeri gösterirken, sandalyenin tutacak yeri olmasına ve yüksek olmamasına dikkat edin.
- Yerler yıkandığında ya da silindiğinde zemin kayganlaşacağından, hareket zorluğu olan kişiler düşebilirler. Bu konuda uyarılmalıdırlar. Ayrıca karlı ve yağmurlu günlerde yerleri kuru tutmak için özen gösterilmelidir.

## **KISA BOYLULAR**

Kısa boyluluk, kalıtıma ve çeşitli hastalıklara bağlı olarak ortaya çıkabilmektedir. Toplumdaki kısa boylu bireylerin %80-85'i kalıtsal nedenlerle kısa boyludur. Bu durum "normal kısa boyluluk" olarak adlandırılır. Geri kalan nüfusta görülen kısa boyluluk ise çeşitli hastalıklara bağlıdır ve buna "patolojik kısa boyluluk" denmektedir. Türkiye'de görülen kısa boyluluğun başta gelen sebebi, uzun süreli beslenme bozukluğudur. Hastalığa bağlı boy kısalıklarında boy uzunluğu kadınlarda 130 ile 140 cm, erkeklerde 140 ile 150 cm arasında değişmektedir.

- Gündelik hayatta gerekli olan şeylerin kısa boylu insanların uzanabileceği yerlerde olmasına dikkat edin.
- Kısa boylu insanların başını okşamayın ya da öpmeyin.
- İnsanların baş seviyeleri birbirine yakın olduğunda iletişim kurmaları daha kolaydır. Bu nedenle kısa boylu biriyle konuşurken onunla aynı seviyeye gelmek ve göz kontağı kurmak için dizlerinizi bükebilir, sandalyeye oturabilir ya da aranızdaki mesafeyi biraz açabilirsiniz.

## **SPİNA BİFİDA**

Spina bifida, insanda omurgayı oluşturan kemiklerin omurgada bir boşluk veya açıklık oluşturacak şekilde gelişimlerini tamamlayamama durumudur. En sık görülen doğuştan hastalıklardan biridir. Spina bifida, ana rahminde bebeğin omurgası gelişirken bir ya da daha fazla omur kemiği ve omuriliğin bir kısmının iyi gelişmemesi sonucunda, omurilik ve sinir sisteminde değişik derecelerde hasar oluşmasıyla meydana gelir. Bacaklara, idrar kesesine ve kalın bağırsaklara giden sinirlerin çalışmaması nedeni ile yaşam boyu sürececek kısmi bir felç görülür.

- Spina bifidalı bireylerin bacak hareketlerinde zayıflık görülebilir. Bunun için onlardan fazla hareketli olmalarını beklememek gerekir.
- Çocukların çoğunda aynı zamanda mesane (idrar kaçırma) ve bağırsak problemleri gözlenir. Bu durum normal karşılanmalı, küçümseyici, alaycı bir tavır içine girilmemeli, tedavisine yardımcı olunmalıdır.
- Spina bifidalı çocukların zekası normal, hatta bazen normalin üstündedir. Ancak beyinde su birikmesi (hidrosefali) olan çocuklar tedavi edilmezse bir süre sonra zeka gelişimi geri kalabilir. Çocuğun toplum hayatına katılmayıp ev ortamına mahkum edilmesi de uzun vadede zekasını köreltecektir.

## **SEREBRAL PALSİ**

Serebral palsi, beyinde oluşan bir hasara bağlı, kalıcı duruş, hareket ve denge bozukluğudur. Beyindeki zedelenme ilerleyici değildir. Ancak çocuğun yürüme, hareket ve dengesindeki problemler ilerleyebilir. Hareket güçlüğü, spastisite, kaslarda güçsüzlük, denge bozukluğu, istem dışı hareket, zeka problemleri, havale, görme bozuklukları, şaşılık, işitme problemleri, konuşma bozuklukları, beslenme bozuklukları ve büyüme geriliği, salya akması ve dış çürükleri görülebilir. Serebral palsiye neden olan beyin hasarı, hamilelik esnasında annenin geçirdiği hastalıklar veya kullandığı ilaçlara, anne baba arasındaki kan uyuşmazlığına, doğum sırasında bebeğin oksijensiz kalmasına veya doğumdan sonra geçirilen beyin kanaması, sarılık veya başka hastalıklara bağlı olabilir. Serebral palsi tanısı konan çocuk, eğitim ve rehabilitasyon çalışmalarından mümkün olduğunca erken yararlandırılmalıdır.

- Serebral palsili bireylerde konuşma güçlüğü ve istem dışı hareketler görülür. Bunları normal karşılayın ve herhangi biriyle nasıl konuşuyorsanız onunla da öyle konuşun.
- Serebral palsili bireyi anlayıp anlamadığınızdan emin değilseniz, doğrulamak için söylediğini tekrarlayın. Yine anlayamadıysanız, bir kağıda (eğer yazabiliyorsa) yazmasını isteyin.
- Serebral palsili bireyle sessiz bir ortamda konuşmanız iletişiminizi kolaylaştıracaktır.
- Serebral palsili bireyler yavaş konuşabilirler, konuşmalarını bitirmelerini bekleyin.
- Yürürken dengesini sağlayamayan bir kişi serebral palsili olabilir. İlk izleniminize göre hareket etmek yerine, kişinin durumunu öğrenmeye çalışın.

## **EPILEPSİ (SARA)**

Epilepsi, beyindeki elektriksel faaliyetin aksamasından kaynaklanan nörolojik bir durumdur. Doğuştan olabileceği gibi, beyin travmalarından sonra da ortaya çıkabilir.

- Epilepsi nöbetleri genellikle aniden başlar. Sinyal sesleri ve flaş ışıkları bazı insanlarda nöbeti tetikleyebilir. Kişinin nöbeti başlamış ise durdurmak için bir şey yapamazsınız. Nöbetteyken başının bir yere çarpmamasına dikkat edin ve başının

altını yastık gibi yumuşak bir şeyle destekleyin. Soluk borusunun tıkanma tehlikesi olduğundan kişinin ağzına bir şey vermeyin ve dilinin soluk borusunu tıkamamasına dikkat edin.

- Nöbet geçiren kişi yol ortası gibi tehlikeli bir yerde değilse, onu hareket ettirmeyin, çevresinde bulunan tehlikeli olabilecek şeyleri (kesici, delici, kırılacak cisimler) kaldırın.
- Boyun bölgesindeki giysilerini gevşetin, oksijen yetersizliğini engellemek amacıyla kişiyi sırt üstü değil, sağa ya da sola doğru yatırın. Nöbetin sona ermesini bekleyin.
- Nöbet geçiren kişi çırpınabilir, kasılabilir, çiğneme, ağız şapırdatma, sayıklama gibi hareketlerde bulunabilir. Nöbet sırasında kişide bilinç kaybı da oluşabilir. Kişinin ağzından köpükler çıkabilir ya da kan gelebilir. Kişi yürüyebilse ve hareket edebilse dahi bilincini kaybetmiş olabilir.
- Nöbet bittiğinde kişi kendini mahcup hissedebilir ya da bilinci yerine gelmemiş olabilir. Bu duruma saygı gösterin. Nöbet sırasında yaşadıkları ile ilgili sorular sormayın.
- Nöbet geçiren kişi eski bilinç düzeyine gelmeden bir şey yiyip içmemelidir.
- Nöbet beş dakikadan uzun sürüyorsa, kişi yaralandıysa, nefes almakta zorlanıyorsa, nöbetler ard arda devam ediyorsa, kişiyi en yakın sağlık kuruluşuna ulaştırın.

### **ZEKA GERİLİĞİ (MENTAL RETARDASYON)**

Zeka geriliği (mental retardasyon), gelişim sürecinde ortaya çıkan, uyumsal davranışlardaki yetersizlik ve genel zeka fonksiyonlarında önemli derecede ortalamanın altında olma halidir. Zeka geriliği olan bireyler yavaş öğrenirler. Öğrendiklerini uygulamakta ve öğrendiklerini farklı durumlarda kullanmakta, soyut düşünme ve problem çözüme güçlük çekerler. Zeka geriliği olan kişiler, gündelik hayatlarını devam ettirmek için alışkanlıklarına güvenirler. Çevrelerinde ve alışageldikleri yaşam tarzında bir değişiklik olduğunda adapte olmak için zamana ihtiyaç duyarlar.

- Zeka geriliği olan bireye açık, basit ve somut ifadeler kullanın. Bir konuda bilgi verecekseniz birkaç defa ve çeşitli örneklerle açıklama yapın.
- Karşınızdakinin bir yetişkin olduğunun ve sizden aksini istemedikçe kendi kararlarını verebileceğinin bilincinde olun.
- Zeka geriliği olan bireyler karşılarındakileri memnun etmek için uğraşırlar. Konuşma sırasında sizin duymak istediğiniz şeyleri söyleyebilirler. Hukuki ya da tıbbi konular konuşulurken iletişim tekniğinizin etkili olmaması ağır sonuçlar doğurabilir. Tam bilgi alabilmek için sorular dikkatli bir şekilde ortaya konmalıdır. Her soruyu farklı şekillerde tekrarlayarak cevapları doğrulayın.
- Zeka geriliği olan bireylerin çabuk karar vermesi zordur. Sabırlı olun ve karar vermesini bekleyin.

### **DOWN SENDROMU**

Down sendromunun sebebi, kişinin genetik farklılığıdır. Normalde anne ve babadan gelen iki adet kromozoma ait bilgiler hücrede üçüncü kez yer alır, bu nedenle kişinin vücudundaki hücrelerde 46 yerine 47 kromozom bulunur. Bu durum 21. kromozomda ortaya çıktığında buna down sendromu adı verilmektedir. Bu durum beden ve zihin gelişiminde bazı bozukluklara yol açar.

- Down sendromlu bireylerde zeka geriliği de görülür. Ancak zeka geriliği hafif dereceden ağır dereceye kadar değişir. Bu nedenle zeka geriliği olan bireyler için yapılan uyarılar, çoğu zaman down sendromlular için de geçerlidir.

- Down sendromlu bireyler sempatikler ve sosyal yönleri gelişmiştir. Uzun süreli ilişkiler kurabilirler. Aileleri ve arkadaşları ile vakit geçirmek, sosyal faaliyetlerde yer almak, herkesi olduğu gibi onları da mutlu eder ve özgüvenlerini artırır.
- Down sendromlular zaman zaman fazlasıyla inatçı olabilirler. Bu anlarda onlara karşı sabırlı olmak gerekir.
- Down sendromlu çocukların gelişmesi ve potansiyellerini ortaya çıkarmaları için çevrenin desteğine ihtiyaçları vardır. Diğer çocuklardan daha geç öğrenirler ancak iyi bir eğitim aldıklarında hayatlarını devam ettirmek için gereken her şeyi öğrenebilirler. İlk ve ortaokulu bitirebilir, bir işte çalışabilirler.

## **TURET SENDROMU**

Turet sendromlu bireylerin istem dışı tikleri vardır. Bu bireylerin istemsiz olarak küfürlü konuştukları görülür. Turet sendromu hem kişinin kendisi, hem de yakın çevresindekiler için katlanılması güç durumlara sebebiyet verir. Bu bireyler, çevrelerindeki insanların anlayışına ihtiyaç duyarlar.

- Turet sendromlu bir kişi ile iletişiminiz esnasında sıra dışı bir davranışla karşılaşsanız, bu durumun sona ermesini ve kişinin kendisini toparlamasını bekleyin.
- Turet sendromlu kişi istem dışı davranışlarını kontrol etmeye çalıştıkça, daha da zor durumda kalabilir. Kişinin rahatlamak için bir süreliğine ortamdaki uzaklaşması gerekebilir.

## **OTİZM**

Otizm, genellikle doğumdan sonraki ilk üç yılda başlayan ve yaşam boyu süren bir özrürlük durumudur. Otizmi olan bireyler sosyal ilişkilerde ve iletişimde yetersizlikler, etkileşime girmekte ve etkileşimi sürdürmekte zorlanma, değişime direnç ve tekrarlayıcı davranışlar ile karakterize edilirler. Duyuları aşırı gelişmiş olan bu kişiler, başkalarını rahatsız etmeyen ses, ışık, doku ya da çevresel değişikliklerden fazlasıyla rahatsız olup, yadırganabilecek davranışlar gösterebilirler. Bazıları ağrıyı, sıcaklığı ve soğukluğu fark etmede güçlük çekerken, bazılarında soğuk suyla ellerini yıkarken ağlama, eline toplu iğne battığında çılgınlık atma gibi aşırı tepkiler görülür. Kendi etrafında dönme, el çırpma gibi tekrarlayıcı davranışlar gösterebilir, dönen cisim ve eşyaları (çamaşır makinası gibi) uzun süre izleyebilirler. Genellikle, otizmi olan birinde bu davranışların hepsi görülmez. Otizmi olan bireylerin zeka seviyeleri de farklılık gösterir. Ciddi öğrenme güçlüğü olanların yanında, öğrenme güçlüğü çekmeyen, hatta üstün zekaya sahip olanlar vardır. Bu kişilerin çoğuna yaşam boyu destek gerekir. Özel eğitimle var olan kapasiteleri açığa çıkartılarak bağımsız yaşam becerisi kazanmaları sağlanır.

- Otizmi olan bireyler genelde içe dönük, iletişim becerileri eksik bireylerdir. Bu özelliklerini değiştirmek için zorlamaya gitmeden, uygun bir iletişim yoluyla kendilerine yaklaşılmalıdır.
- Otizmi olan bazı bireylerin konuşulanları anlama becerisi az gelişmiştir. Bunun için bir şey anlatırken parçalara bölerek anlatmak gerekir. Bir şey söylenildiğinde işitmiyormuş gibi davrandıklarında da, kızmak yerine söylenenler için bir şekilde tekrar ifade edilmelidir.
- Otizmi olan kişiler, iletişimde genellikle jestleri kullanırlar. Bunun için onlarla iletişim kurarken jestlere ağırlık verilmelidir.
- Otizmi olan çocuklardan bazıları sinirlendiklerinde çılgınlık atabilir, kendilerine bakan kişiye karşı saldırganlık gösterebilirler. Bu durumun çocuğun şımarıklığından kaynaklanmadığı bilinmelidir.

- Genellikle çevrelerindeki düzenin ve kendi alışkanlıklarının değiştirilmesini istemezler. Davranış sorunlarının çoğunun bir değişikliğe karşı tepki olarak ortaya çıktığı bilinmelidir.

## **DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU (DEHB)**

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB); ana hatlarıyla aşırı hareketlilik, dikkat dağınıklığı, konsantrasyon güçlüğü ve isteklerini erteleyememe şeklinde kendini gösterir. Aşırı yaramazlık, aşırı ve yerli yersiz konuşma, gürültücülük ve öfke nöbetleri gibi belirtilerle çocukluk döneminde teşhis edilir. Hiperaktif çocukların bu özellikleri okul çağında daha da ön plana çıkar. DEHB gösteren çocukların %70-80'i gençlik döneminde bu belirtileri göstermeye devam eder. Genetik ve biyolojik temelli olan bu bozukluk bir kusur değil, üzerinde çaba harcanması gereken bir durumdur. Çocukluktan itibaren psikolojik desteğe, uzmanlarca gerek görüldüğünde özel eğitime ve ilaç tedavisine başvurulmalıdır.

- Düzeni bozma, ani hareketler yapma, dikkat dağıtma, güç kullanma gibi özellikleri nedeniyle arkadaşlarına zarar verdikleri düşüncesiyle hiperaktif çocukları sosyal ortamlardan uzak tutmak meseleyi çözmez. Daha küçük gruplarda, bir yetişkinin denetimindeki düzenli aktivitelerde yer almaları sosyal öğrenme için uygun olur. Hiperaktif bozukluğu olan çocuklar genellikle okul sıralarında teşhis edilirler. Öğretmensiz ve öğrencinin hiperaktif olduğundan şüpheleniyorsanız, öğrencinin velisiyle irtibata geçerek bir uzmana yönlendirin.
- Hiperaktif bireye bir şey anlatmak istediğinizde konuşurken fiziksel olarak yakın olmaya çalışın. Ona dokunun. Örneğin elinizi omzuna koyabilirsiniz.
- Hiperaktif bireyler sizi dinler görünür ve başlarını sallarlarken zihinleri başka yerde olabilir. Göz teması kurarak söylediğinizi anlayıp anlamadığını sınıyın. Gerekirse söylediğinizi tekrarlayın.
- Beklentilerinizi kolay anlaşılır, vurgulu ve kısa cümlelerle ifade edin. Tane tane konuşun, jest ve işaretlere başvurarak talimat verin. Aynı anda birden fazla talimat vermeyin. Sizi anlaması için defalarca tekrarlamamız gerekebilir, sabırlı olun.
- Hiperaktivitenin bazı durumlarda avantajlı olabileceğini unutmayın. Örneğin hiperaktif bireyler diğer bireylerden çok daha enerjiktirler. Eğlendirici olabilirler. Acil durumlarda çok daha hızlı hareket edebilirler. Konuşkanlık gerektiren mesleklerde başarılı olabilirler.

## **ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ**

Öğrenme güçlüğü, bireyin hayatı boyunca devam eden, algılamasını ve kendini ifade etmesini zorlaştıran bir durumdur. Bireyin dinleme, konuşma, okuma, yazma, mantık yürütme ve matematiksel becerilerini etkileyebilir. Belli noktalarda zorlansalar da, öğrenme güçlüğü görülen çoğu kişi ortalama ya da ortalamanın üzerinde zeka seviyesine sahiptir. Bu kişiler görevlerini yerine getirebildiklerinden, kişide öğrenme güçlüğü olduğunu fark etmeyebilirsiniz. Yaşadıkları zorluğu, diğer alanlardaki becerileri ile telafi etmekte olmaları, bir zorluk olmadığı anlamına gelmez.

- Öğrenme güçlüğü olan kişiler, yazılı bilgileri okumakta güçlük çekerler. Onlara mümkün olduğunca sözlü açıklamalarda bulunun ve okurken fazladan zaman verin.
- Birine çok basit bir şey söylediğinizde sizden bunu yazmanızı isterse şaşırmayın. Bu kişide algılama güçlüğü olabilir. Karşınızdaki kişiye sizi anlaması için ne yapmanız gerektiğini sorun.
- Öğrenme güçlüğü olan kişiler, konuşmadaki incelikleri anlamakta zorlanırlar. İmalı, belirsiz ifadeler yerine açık ve net ifadeler kullanmayı tercih edin.
- Ortamda radyo sesi, gezinen insanlar gibi dikkati dağıtıcı bir durum varsa, bu durum öğrenme güçlüğü çeken kişinin işini zorlaştıracaktır.

