

ZEKA ÖZÜRLÜ ÇOCUKLARDA ÖZ-BAKIM BECERİLERİ VE ÖĞRETİMİ

Dr. Özlem İŞİL

*M. Ü. Hemşirelik Yüksekokulu
Öğretim Görevlisi*

Zeka özürlü çocukların günlük yaşam işlevlerini yerine getirebilmeleri için yetişkinlerin, özellikle de annelerin yardımına gereksinimleri vardır. Bu çocuklarda zeka geriliğinin yanı sıra gelişme geriliği, konuşma bozukluğu ve uyum zorlukları gibi yetersizliklerin de görülmesi bu çocuklara verilecek hizmetleri oldukça aksatmaktadır.

Öz-bakım becerileri denilen el-yüz yıkama ve kurulama, diş fırçalama, saç tarama, yemek yeme ve su içme, giyinme, soyunma ve tuvalete gitme gibi günlük yaşam işlevlerini kapsayan becerileri normal çocuklar üç dört yaşına kadar tamamen kazanmalarına karşın, zeka özürlü çocukların bu yönden eğitilmeleri gerekmektedir.

Bilindiği gibi, en küçük sosyal birim olan ailede anne, baba ve çocuk her yönden etkileyici bir iletişim içindedir. Özellikle ülkemizde ailesinin ve çocuğunun bakımında büyük sorumluluklar yüklenen annenin bu konuda bilgilendirilmesi ve ona rehberlik yapılması çok önemlidir. Ülkemizde zeka özürlü çocuklara eğitim veren kurumların yetersiz sayıda olması, bu kurumlarda çalışan eğitmen ve yardımcı eleman sayısının ve niteliğinin yetersiz olması, ailelerin rehberlik yapıp eğitilerek çocukların beceri kazanmasına katkısını zorunlu hale getirmiştir.

Zeka özürlü çocukların ev ortamındaki tüm gereksinimleri anne tarafından karşılanmakta ve çocuğun tüm olumlu ya da olumsuz özellikleri en iyi şekilde anne tarafından bilinmektedir. Dolayısıyla, uygun bir rehberlik yapılarak, annelerin çocuklarında istedik davranış değişikliği yaptırılmaları sağlanabilir. Sonuçta, çocukların kazandığı davranışlar, anneler tarafından sürekli gözlenerek pekiştirildiğinde daha kalıcı olmaktadır. Ancak annelerin eğitim düzeyi, onun davranışsal yaklaşımına dayalı rehberlikten yararlanmasını ve öğrendiği yöntemleri çocuğuna aktarmasını, gözlem yapmasını, davranışı pekiştirmesini etkileyecektir (1, 2, 10, 12).

DAVRANIŞSAL YAKLAŞIMA DAYALI AİLE REHBERLİĞİ

Zeka Özürlü çocukların aile ortamındaki eğitimlerinde en sık kullanılan yöntem "davranışsal yaklaşıma dayalı aile rehberliği"dir. Bu yaklaşım sosyal ve çevresel uyarcuların düzenlenmesi yolu ile bireylerde davranış değişikliği meydana getiren bir yöntemdir. Bu yöntemin kısa sürede öğretilabilir olması, hem bireysel hem de grup eğitimine uygun olması, günlük ortamda yapılan davranışların değiştirilmesinde kullanılması aile rehberliği yönteminde kolaylıkla kullanılabileceğini göstermektedir. Ancak, grup şeklindeki aile rehberliği hem ekonomik olması hem de ailelerin deneyimlerini çocukları ile ilgili duygu ve düşüncülerini paylaşabilmeleri açısından daha yaygın olarak kullanılmaktadır (1, 10, 12).

Ailelere konu doğrultusunda rehberlik yapılırken, sözel bilgi verilmesinin yanısıra demonstrasyon tekniklerinin de kullanılması gerekir. Öz-bakım becerilerini kapsayan işlevler küçük basamaklara bölünerek, üzerinde durulması gereken noktalarda ailelerin dikkatleri çekilir. Yapılması istenilen davranış değişikliği ya da öğretilecek beceri önce eğitimci tarafından çocuğun üzerinde uygulanarak anneye gösterilir. "Model görme" olarak da adlandırılan bu yöntemin ileri aşaması ise "davranış provası"dır. Anne, öğrendiği bu yöntemi ilk olarak eğitimcinin önünde gerçekleştirir. Daha sonra da ev ortamında çocuk üzerinde uygulamaya geçilir.

O'Dell ve Milne, çalışmalarında zeka özürülülerin doğrudan eğitilmeleri yerine aile, öğretmen, hemşire ve bu kişilerle ilişkisi olan herkesin davranışsal yaklaşım becerileri konusunda eğitilmelerinin, eğitim ve tedaviye daha çok katkı sağlayacağını savunmuşlardır (12).

Davranışsal yaklaşıma dayalı aile rehberliği ev ortamında ve çoğunlukla da öz-bakım becerilerini kazandırmak için kullanılmaktadır. Öz-bakım becerileri çocuğun fiziksel bağımsızlığını kazanması ve temel gereksinimlerini giderebilmesi için kazanılması gereken günlük yaşam becerileridir. Özürülü kişiler zeka düzeyleri çok düşük de olsa, eğitim yapılması sonucunda bazı becerileri öğrenirler ve becerilerindeki gelişmeyi farkederken cesaret kazanırlar. Özellikle de çocukta kendine güven, birtakım becerileri başarmakla sağlanır. Bunun ön koşulu ise aileler için sabırdır. Eğitime ne kadar erken başlanırsa, çocuk sağlıklı alışkanlıklar edinmeden uyarılmış ve kazanılmış olur. Ayrıca, el kitapçıkları kullanmanın yararı da belirtilmektedir.

EĞİTİME BAŞLAMADAN ÖNCE DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR

Bu noktalar; eğitimin toplam süresi, günlük eğitim süresi, uygun zaman dilimlerinin seçimi, ev ortamının özellikleri, çocuğun yaşı, zeka düzeyi, karşılıklı iletişim şekli, becerilerin basitten karmaşığa doğru sıralanması, küçük basamaklara bölünmesi, her işlevin birkaç kez tekrarlanması ve çocuğun ödüllendirilmesi gibi konulardır. Eğitime başlamadan önce çocuğun bir gününü gözlemek, tamamen kendi başına ya da yardımla yapabildiği becerileri saptamak yapılacak eğitim için kolaylık sağlayacaktır. Bu arada çocuğun bir an önce yapmaya istekli ve hazır olduğu ya da ailenin öncelikle öğretmek istediği becerilere öncelik tanınmalıdır.

Kısa zaman dilimleri başlangıçta çocuğu sıkımdan açısından daha yararlı olacaktır. Beceri öğretimi için, çocuğun ve annenin yorgun ve uykusuz olmadığı, sakin olduğu zamanları seçmek daha uygun olacaktır. Eğitim yapılan yer çocuğun dikkatini dağıtmayacak bir ortam olmalı, çevrede diğer çocuklar oynamamalı, radyo-TV çalışmamalıdır.

Konuşmaların çocuğun anlayacağı şekilde kısa ve basit olması, konuşma sırasında mimik ve jestlerin kullanılması anlamayı kolaylaştıracaktır. Çocuk beceri kazandıkça, yapılan yardım yavaş yavaş azaltılarak çocuğun bağımsızlığa doğru ilerlemesi sağlanmış olur (5, 7, 8).

ÖZ-BAKIM BECERİ ÖĞRETİMİNDE KULLANILAN YÖNTEMLER

Beceri öğretiminde çocuğun öğretilen davranışı yapabilmesi için doğrudan el ile

yapılan yardıma "fiziksel yardım" denir. Burada çocuğu eli, kolu ve dirseği tutularak yönlendirilir. Çocuğa sözel olarak ifade edilenlerin işaret yardımı ile anlaşılmasını kolaylaştıran yardıma da "işaret yardımı" denir. En ileri düzeydeki yardım "sözel yardım" dır.

İstenilen davranışı oluşturmak için çocuğa sözle ya da el ile yol gösterilmesine "yönlendirme" denir. Eğer beceri birbiri ardına kazanılması gereken birçok küçük basamaktan oluşuyorsa bu işleme "zincirleme" denir.

Çocuk, yapılması istenilen bir beceri için sadece çaba gösterse bile mutlaka ödüllendirilmelidir. Bir davranıştan sonra ortaya çıkan ve davranışın sıklığını, süresini ya da yinelenme olasılığını arttıran herhangi bir olaya veya objeye "ödül" denmektedir. Ödüllendirme olayı çocuk istendik davranışı gösterir göstermez gerçekleştirilirse yararlı olacaktır. Çocuğun sevdiği bir yiyeceği vermek (şeker, bisküi), hoşlandığı bir oyuncacı almak sevdiği bir uğraşı yapmasına izin vermek en çok kullanılan ve en etkili ödül yöntemleridir (3, 4, 5, 6, 12).

ÖZ-BAKIM BECERİLERİ

Temizlik Becerisi

Temizlik becerilerinden el yıkama becerisinin öğretiminde çocuğun rahatça elini yıkayabilmesi için lavabonun boyuna uygun olması gerekir. Bunu sağlamak için bir tabure kullanmak ve çocuğun karşısına bir ayna koymak yararlı olur. Becerilerin öğretimi sırasında eğitici kişinin çocuğun arkasına geçerek, ellerini onun elleri üzerine koyması öğrenmeyi kolaylaştırır. Çocuklar genellikle su ile oynamaktan hoşlandıkları için el yıkama becerilerini daha kolay bir şekilde öğrenirler. Yüz yıkama ve el-yüz kurulama becerisine çocuk el yıkama becerisini tam olarak öğrendikten sonra geçilmelidir.

Diş Fırçalama Becerisi

Bu becerinin öğretimi sırasında küçük ve fazla sert olmayan bir diş fırçası kullanılmalıdır. Renkli ve kokulu macunlar ve süslü diş fırçaları işlevi daha cazip hale getirebilir. Çocuğa diş fırçalama olayının öğretimine geçmeden önce fırçayı kavraması ve su yutmayacak şekilde ağızını çalkalamasının öğretilmesi gerekmektedir (3, 8, 12).

Saç Tarama Becerisi

Saçı biçimine göre değerlendirip basamaklara ayırmak gerekir. Tarağı kavrama ve kullanmada çocuğun güçlük çekmemesi için büyük ve sapı kalın bir tarak veya fırça kullanmak gereklidir. Davranışın başında mükemmellik beklememek ve çocuğun çabasını ödüllendirmek doğru bir yaklaşımdır. Bu işleme başlamadan önce çocuğun saçını ortadan veya yandan ayırmak işlevi kolaylaştırır. Bu becerinin öğretimi için saçlar taranır durumda iken bu işlev yapılmalıdır. Kız çocuklarında süslü saç tokaları işlevi cazip hale getirebilir. İşlevden sonra mutlaka ödüllendirilmelidir (1, 7, 8, 12).

Yemek Yeme-Su İçme Becerisi

Bu işlevde çocuğun beslenme sırasında yemek yemesinden çok uygun davranış gösterip göstermemesi önemlidir. Kendi kendine beslenmeyi öğretmeden önce rahat bir şekilde masaya oturmayı öğretmek gerekir. Çocuk bu beceriyi öğrenme aşamasında iken, etrafa döküp saçması kabullenilmelidir. Gerekirse plastik mama önlüğü veya örtü

kullanılabilir. Bu beceri öğretimine çocuğun aç olduğu bir saat ve sevdiği yiyecekler seçilerek başlanmalıdır. Eğer hem sevdiği hem de sevmeyen yiyecekler varsa, sevdiği yiyecek en sonra verilerek ödül olarak kullanılabilir. Beslenme sırasında yemekle oynama, ağlama, tükürme gibi uygun olmayan davranışlar ortaya çıkabilir. Bu durumda olayı görmezlikten gelmek, önünden yemeği kaldırmak ve bu davranışları durdurana kadar, bu beceri öğretimine ara vermek en uygun yöntemdir.

Yemek yeme becerisinin bir devamı olan su içme becerisini çocuğa öğretmeden önce, anne ve babanın yardımı ile su içebilmesi gerekmektedir. Eğitim için en uygun zaman çocuğun susamış olduğu zamanlardır. Anne çocuğa bu işlevi öğretirken çocuğun bardağı kavramasını sağlamalı, çocuğun elinin üzerinden tutarak ağızına götürmesini, suyu içmesini ve bardağı tekrar masaya koyması işlemi öğretildikten sonra yardım gittikçe azaltulmalıdır (1, 3, 5, 6, 8).

Giyinme-Soyunma Becerisi

Çocuğu annenin giydirmesi daha çabuk ve kolay olduğu için bu becerinin öğretimine aileler tarafından pek fazla ilgi gösterilmez. Çocuğun bir süre sonra bu beceriyi anne babadan görerek kendi başına öğreneceği düşünülür. Halbuki, diğer beceri eğitimlerinden olduğu gibi aynı yöntemle, çocuğun bir basamağı birkaç kez tekrarlaması ve bu basamakları kendi başına tamamlama sorumluluğu ile bu beceri de sistematik bir şekilde öğrenilmiş olur. Bu becerinin öğretiminde kullanılacak giysiler, çocuğun ölçülerinden biraz daha büyük, fazla ayrıntısı olmayan türden seçilmelidir.

Tuvalet Becerisi

Öz-bakım becerileri içinde en karmaşık beceri olan tuvalet eğitiminin amacı bu davranışı kontrollü hale getirmektir. Bu eğitimi sistemli ve programlı olarak başlanırsa daha çabuk sonuç alınabilir. Bu beceri öğretiminde, önce yapılacak işlem çocuğun tuvalete gitme saati ve sıklığını gözlemektir. Bunun için çocuğun tuvalete çıkma olayını basit bir listeye kaydederek en az bir hafta boyunca gözlem yapılmalıdır. Gözlem sonucunda çocuğun tuvalete gitme zamanı belirlenmiş olacaktır.

Tuvalet eğitimine genellikle dışkı eğitimi ile başlanır. Çünkü bu zamanlar daha belirgindir ve bu çocuk daha kolay belirti verir. Gözlem formunda günün hangi saatinde dışkı ve idrar yaptığı işaretlenerek saptanır. Çocuğu bu saatlerden 15 dakika önce tuvalete getirmek yeterli olacaktır. Çocuğu tuvalete oturturduktan sonra mutlaka ödüllendirilmelidir. Çocuk 5 dakika oturduğu halde tuvaletini yapmıyorsa, tuvaletten çıkarmak ve bu işleri 10 dakika sonra yinelemek gerekir. Bu sırada etrafın kirlenme durumuna fazla tepki göstermemek gerekir.

Tuvalete oturma becerisi kazandıktan sonra, çocuğu yavaş yavaş tuvalete yalnız kalmaya alıştırmak gerekir. Bunun için çocuğun önce biraz uzağında, sonra kapıda, sonra da kapının dışında durulmalıdır. Tuvalet eğitiminin başarılı bir şekilde sonuçlanması, çocuğun tuvalet gereksinimini bildirmesi, tuvalete gitmesi ve temizlik işlemini yapabilmesi ile belirlenir (3, 4, 5, 6, 12).

ZEKA ÖZÜRLÜ ÇOCUKLARIN EĞİTİMİNDE EBEVEYNLER VE EĞİTİCİLER

Son zamanlardaki davranışsal yaklaşımdaki en önemli gelişmelerden biri, beceri

kazandırma konusundaki özel eğitim ve tedavinin günlük yaşam üzerine kurulmasıdır. Bu eğilim özellikle zeka özürlüler için çok önemlidir. Çünkü, öz-bakım becerilerini kazandıracak olan davranışsal yaklaşım "denetleyici-koruyucu" bakımdan bağımsızlığa doğru bir değişim göstermiştir. Ailelerin, öğretmenlerin, hemşirelerin ve zeka özürlü kişilerle ilişkisi olan tüm bireylerin belirlenmesi, bu özürlü kişilerin eğitimine çok büyük katkıda bulunmuş ve bunun önemi literatürlerde de belirtilmiştir (12).

Aile ve ebeveyn eğitiminde amaç, zeka özürlü çocuklara yeni ve doğru günlük yaşam becerisini kazandıracak özel eğitim yöntemlerinin kullanılmasıdır.

O'Dell'e göre etkili bir aile eğitimi üç adımda gerçekleştirilebilir :

- 1- Ailelerin kendi davranış alışkanlıklarını değiştirmeleri gerekmektedir.
- 2- Yapılacak değişikliklerin çocukla birlikte yapılması gerekmektedir.
- 3- Davranışta gerçekleştirilen değişiklikler sürdürülmelidir (12).

Batı ülkelerinde sağlık bakım sisteminde zeka özürlüler için kurulmuş olan bölgesel ekip üyelerini ziyaretçi hemşireler ve sosyal çalışmacılar oluşturmaktadır. Bunların konu ile ilgili görevleri :

- Bölge sağlık yetkilisi ile işbirliği yaparak taramaları yapmak,
- Ön tarama sonucu belirlenen çocuk ve ailelerin incelenmesini yapmak,
- Çocuğun gelişimini, çocuk ve ailenin gereksinimini saptamak,
- Gereksinimlere yönelik rehberlik yapmak,
- Zeka özürlülerle ilgili sağlık ve eğitim politikalarını bilmek, uygulamak.

Hemşireler, bu olguda zaman içerisinde geleneksel bakım verici rolden çıkıp, terapist rolüne doğru gelişme göstererek, hızlı bir şekilde zeka özürlülerin alanına giren konularda bilgilendirilmektedirler. Bu alanda çalışan diğer elemanların da hizmet içi eğitim programlarından yararlanmalarının önemi vurgulanmaktadır. Öz-bakım yetersizliği belirlenen çocuklar için aile belirlenen çocuklar için aile ile işbirliği yapılarak, aile danışmanlığı merkezlerinde danışmanlık hizmetleri verilmeli, özellikle annelerin zeka özürlüler için hizmet veren kurumlardaki kurslardan yararlandırılmasına teşvik edilmesi gerekmektedir.

Ülkemizde zeka özürlü kişilere yönelik eğitim kurumlarının sayıca az olması, ailelerin özellikle de annelerin eğitilerek çocuklarının gelişimine katkısını bir gereksinim haline getirmiştir. Buna bağlı olarak, zeka özürlülerin günlük yaşam becerilerinin ev ortamında aile ile işbirliği yapılarak geliştirilmesi, konu doğrultusunda eğitimin sürekliliği ile ilişkilidir.

Zeka özürlü çocuk ve ailelerinin eğitiminde çalışacak elemanların lisans düzeyinde olması, batıda konu ile ilgili kuruluşların bulunduğu ülkelere bilgi ve görgü arttırmak amacıyla gözlem gezileri düzenlenmesi ve bunların günlük yaşama geçirilmesi gibi konuların üzerinde önemle durulmalıdır.

ÖZET

Bu makalede, zeka özürlü çocuklarda öz-bakım becerileri ve kazandırma yöntemlerinden söz edilmiştir.

SUMMARY

Self-help Skills of Mental Handicapped Children and the Methods of Gaining Skills:

In this article, self-helps skills of mental handicapped children and the methods of gaining skills is being discussed.

KAYNAKLAR

1. **Akkök, F.:** *Davranışsal Yaklaşım Dayalı Aile Rehberliğinin Öğretilebilir Çocukların Öz-bakım Becerilerinin Gelişimine Etkisi.* Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara (1984).
2. **Akkök, F.:** *Özürlü Çocukların Aileleriyle Psikolojik Danışma ve Rehberlik Çalışmaları, Psikoloji Dergisi, 4:16 (1982).*
3. **Akkök, F., Sucuoğlu, B.:** *Anne-Baba Rehberliği El Kitabı.* ODTÜ Yayınları, Ankara (1989).
4. **Bilir, Ş.:** *Özürlü Çocuklar ve Eğitimleri,* Ayyıldız Matbaası, Ankara (1986).
5. **Cebiroğlu, R.:** *Geç Gelişen Çocukların Öğretim ve Bakımları.* Teknografik Matbaası, İstanbul (1988).
6. **Cebiroğlu, R.:** *Geç Gelişen ve Güç Öğrenen Çocuklar.* Gün Matbaası, İstanbul (1976).
7. **Çağlar, D.:** *Geri Zekalı Çocuklar ve Eğitimi.* Kadıoğlu Matbaası, Ankara (1978).
8. **Johnson, VbM., Roberta, A.W.:** *A Step-by-step Learning Guide for Retarded Infants and Childen.* Constable and Comp. Limited, London (1980).
9. **Kirk, S.A.:** *Educating Exceptional Children.* Houghton Mifflin Comp., Boston, Second edition (1972).
10. **Ozsoy, Y., Özyürek, M., Eripek, S.:** *Özürlü Çocukların Ailelerine Yönelik Rehberlik.* Karatepe Yayınları, Ankara (1989).
11. **Swaffield, L.:** *Mental Handicap, Nursing Times, 86:39, (1990).*
12. **Yule, W., Janet, C.:** *Behaviour Modification for People with Mental Handicaps.* Chapman and Hall, Bristol (1990).