

# ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERDE ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİ -Veli Sunumu İçin Detaylı İçerik-

***Not: Bazı bilgiler, çocuğun bireysel performansına göre farklılık gösterebilir ve bazı beceriler orta ve ağır düzeyde tanı almış çocuklar için uygun olmayabilir. İçeriği, bilimsel ve kanıta dayalı verilerle geliştirebilirsiniz.***

## 1. Giriş

Çatışma Çözme Becerilerinin Önemi

- Neden Önemlidir?

- Çocuklarımızın sosyal hayatında ve aile içinde daha uyumlu olmalarını sağlamak için çatışma çözme becerilerinin geliştirilmesi büyük önem taşır. Özel gereksinimli çocuklar, sosyal etkileşimlerde zorlandıklarında ya da günlük rutinlerinde bir değişiklik olduğunda daha sık çatışmalar yaşayabilirler. Bu çatışmalar, doğru bir şekilde yönetilmezse, öfke patlamaları, kaçınma davranışları veya aşırı inatçılık gibi problem davranışlara dönüşebilir. Çatışma çözme becerileri, çocuğunuzun kendini ifade etme yeteneğini geliştirir ve günlük yaşamda karşılaşılabileceği sorunları daha bağımsız bir şekilde çözmeye yardımcı olur.

## 2. Problem Davranışların Kaynağını Anlamak

- Problem Davranışlar ve Çatışmaların İlişkisi:

- Özel gereksinimli çocuklar, sık sık anlamadıkları için duygusal patlamalar yaşayabilirler. Bu davranışlar genellikle bir tür çatışmadan kaynaklanır.

- Örnek: Otizm spektrum bozukluğu olan bir çocuk, belirli bir oyuncağı kullanmak için sıra beklemek istemediğinde ağlayarak ya da bağırarak tepki verebilir. Bu durumda, çatışmayı önlemek için ona sırayla oynamanın ne anlama geldiğini görsellerle ve basit bir dille açıklamak önemlidir.

- Davranışın Ardındaki Sebepleri Bulma:

- Davranışların nedenini anlamak için çocuğunuzu gözlemleyin. Öfke nöbeti ya da saldırgan davranışlar, belki bir ihtiyaç ya da isteğin tam olarak karşılanmaması yüzünden ortaya çıkabilir.

- Öneri: Çocuğunuzun hangi durumlarda problem davranış sergilediğini takip edin. Belli bir tetikleyici (yorgunluk, açlık, gürültü, belirsizlik) olup olmadığını anlamaya çalışın.

### 3. Çatışma Çözme Becerilerini Geliştirmek İçin Stratejiler

- Rutinlerin ve Yapılandırılmış Ortamların Önemi:

- Çocuklar için düzen ve rutin, belirsizliği ortadan kaldırarak güven hissi yaratır. Özellikle otizm spektrum bozukluğu (ASD) olan çocuklar, rutinlerinin bozulmasıyla kaygı yaşar ve çatışma yaratabilecek tepkiler verebilirler.

- Örnek: Sabah rutininizi düzenleyin ve bir çizelgeyle çocuğunuza gösterin. Sabah kalkış, kahvaltı ve giyinme gibi aktiviteler için bir sırayla devam eden görsel bir plan hazırlayın. Böylece çocuğunuz ne zaman ne yapması gerektiğini bilir ve belirsizlikten kaynaklanan çatışmalar önlenir.

- Sosyal Hikayeler ile Öğrenme:

- Sosyal hikayeler, çocukların sosyal durumları anlamalarına yardımcı olur. Çocuğunuzun çatışma anlarında nasıl davranması gerektiğini anlaması için bu hikayeleri kullanabilirsiniz.

- Örnek: Bir sosyal hikaye şu şekilde olabilir: "Ali, arkadaşlarıyla oyun oynarken sıra beklemeyi öğreniyor. Arkadaşı oyuncuıyla oynarken Ali bekliyor, sonra sıra ona geliyor. Ali sabırla beklediği için mutlu hissediyor ve arkadaşlarıyla oyunu paylaşmayı seviyor."

- Görsel Destekler ve İpuçları:

- Görseller, çocuğunuzun anlamasını kolaylaştıran güçlü araçlardır. Günlük rutinleri, sosyal kuralları ve çatışma çözme yollarını basit görsellerle açıklayabilirsiniz.

- Öneri: Çocuğunuzun yaşadığı bir çatışma durumu için basit bir çözüm şeması hazırlayın. Örneğin, "Arkadaşınla tartışıyorsan ne yapmalısın?" sorusuna cevap verecek bir görsel: Dur, derin bir nefes al, arkadaşınla konuş, bir yetişkine sor gibi aşamalar içerebilir.

- Duyguları Tanıma ve İfade Etme:

- Özel gereksinimli çocukların çoğu, duygularını tanımakta ve ifade etmekte zorlanır. Duyguların tanınması ve yönetilmesi, çatışmaları önlemede kilit rol oynar.

- Pratik Öneri: Duygu kartları hazırlayın. Üzgün, sinirli, mutlu, heyecanlı gibi farklı duyguları gösteren resim kartları kullanarak çocuğunuzun o an nasıl hissettiğini seçmesini isteyin. Duygularını ifade etmek, çocuğunuzun yaşadığı duygusal çatışmaları anlamasına ve yönetmesine yardımcı olur.

### 4. Çatışma Çözme Aşamaları

- Adım Adım Çözüm Üretme:

- Çatışmaları çözmek için belirli aşamaları izlemek, çocuğunuzun düşünme becerilerini geliştirir ve kendine olan güvenini artırır.

- Örnek: Bir problem çözme zinciri oluşturun:
  - 1. Adım: Sorunu tanımla: "Bir problem olduğunu fark ettim."
  - 2. Adım: Düşün ve çözüm bul: "Bu durumu nasıl çözebilirim?"
  - 3. Adım: Karar ver ve dene: "En iyi çözümü seçiyorum ve deniyorum."
  - 4. Adım: Sonuçları değerlendir: "Bu çözüm işe yaradı mı?"

#### - Rol Oynama ve Modelleme:

- Çocuğunuzun yaşadığı çatışmaları çözmek için evde rol yapma oyunları oynayın. Böylece, gerçek bir durumla karşılaştığında nasıl tepki vermesi gerektiğini öğrenir.

- Örnek: Çocuğunuzun kardeşiyle oyuncak paylaşmak istemediği bir durumu oynayarak, onun sırayla oynamayı öğrenmesine rehberlik edebilirsiniz. Kardeş rolünde siz olabilir ve ona çözüm yolları sunabilirsiniz: "Sırayla oynarsak daha eğlenceli olur, şimdi benim sıram, sonra senin."

## 5. Ebeveynlerin Destekleyici Rolü

#### - Tutarlılık:

- Çocuklar, tutarlı yaklaşımlarla daha iyi öğrenirler. Aynı kuralların her zaman geçerli olduğunu bilmek, çatışmaların sıklığını azaltır.

- Öneri: Evde, çocuğunuzun okulda öğrendiği çatışma çözme stratejilerini uygulamaya çalışın. Aynı dili kullanmak ve benzer tepkiler vermek, çocuğunuzun bu becerileri pekiştirmesine yardımcı olur.

#### - Destekleyici ve Sabırlı Olmak:

- Çocuğunuzun çatışma çözme becerilerini geliştirmesi zaman alabilir. Her başarıda onu övün ve çabasını takdir edin.

- Öneri: Çocuğunuz çatışmayı çözmeyi başardığında ona olumlu geri bildirim verin: "Bugün çok iyi iş çıkardın, arkadaşınla tartışmadan çözüm buldun."

#### - Ebeveyn Eğitimi:

- Çatışma çözme becerilerini yalnızca okulda değil, evde de desteklemek önemlidir. Ailelere rehberlik ederek bu becerileri evde nasıl uygulayabileceklerini gösterin.

- Öneri: Eğer çocuğunuz okulda da bu stratejileri öğreniyorsa, öğretmenlerle işbirliği yaparak evde aynı stratejileri uygulamaya çalışın. Bu, çocuğunuzun becerileri pekiştirmesini sağlar.

## 6. Ekstra Öneriler ve Örnekler

### - Sakinleşme Kartları:

- Stresli bir durumda çocuğunuzun sakinleşmesine yardımcı olacak kartlar oluşturabilirsiniz. Bu kartlarda basit rahatlama yöntemleri yer alabilir, örneğin "Derin nefes al", "Sakinleşmek için odana git", "Bir yetiştikinden yardım iste".

### - Çatışma Çözme Oyunu:

- Evde ailece oynayabileceğiniz basit çatışma çözme oyunları geliştirin. Herkesin belirli bir senaryoyu çözmesi gereken roller verin ve çocuğunuzun nasıl çözümler üretebileceğini gözlemleyin.

- Örnek: "Oyuncağı paylaşmayan arkadaşla nasıl konuşulur?" temalı bir rol oynama oyunu oluşturun.

### - Sınıf İçi "Çözüm Zamanı" Etkinliği Evde Uygulama:

- Çocuğunuzun okulda katıldığı haftalık çözüm bulma etkinliklerini evde de devam ettirin. Bir problem ortaya çıktığında, ailece bir araya gelerek çözüm yolları üzerinde konuşun.

## 7. Sonuç

- Çatışma çözme becerileri, özel gereksinimli bireyler için sosyal hayatlarında ve aile içinde çok önemli bir yer tutar. Aynı zamanda, çocuğunuzun kendini ifade edebilme, sorunlara doğru çözüm yolları bulabilme ve sosyal ilişkilerde daha uyumlu olabilme kapasitesini geliştirir. Düzenli olarak bu becerileri desteklediğinizde, çocuğunuzun problem durumlarında nasıl sakin kalacağını, çözüm üreteceğini ve sosyal uyum içinde hareket edebileceğini gözlemleyebilirsiniz. Bu beceriler sadece aile içi değil, okul ve sosyal çevrede de olumlu sonuçlar doğurur. Çocuğunuz, çatışmaları çözmeyi öğrendikçe özgüveni artar ve bağımsız bir birey olarak gelişiminde büyük ilerleme kaydeder.