

## Sevgili Anne, Baba...

Çocuğunuz herhangi bir nedene bağlı olarak; iskelet (kemik), kas ve sinir sistemindeki bozukluklar sonucu, bedensel yeteneklerini çeşitli derecelerde kazanamıyorsa ya da kayıp etmişse,

- 1- 5. ayda hala destekle otururken başını dik tutamıyorsa,
- 2- 8. ayda hala desteksiz oturamıyorsa,
3. 1 yaşında hala destekle ayakta duramıyorsa,
4. 14 aylıkken hala yürümeye başlamadıysa.

Bedensel yeteneklerin olmayışı ya da kaybı (başını dik tutma, nesne tutma, adımlama, ayakta durma, emekleme, yürüme, koşma, nesneye uzanma vb.) toplumsal yaşama uyum sağlama ve günlük yaşamdaki gereksinimlerini karşılamada güçlükler ortaya çıkarıyorsa,

Hareket ve pozisyonlara bağlı olarak kaslar bazen sert bazen de gevşekse,

Hareketler istemsiz ve yavaşsa,

Duruş, denge bozuklukları, hareketlerde titreme varsa

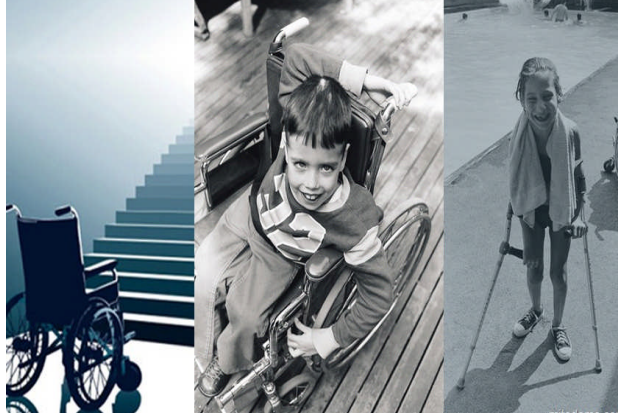
### **çocuğunuzun bedensel gelişiminde bir farklılık olabilir.**



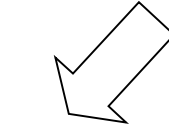
## TELAŞLANMAYIN...

- Yalnız değilsiniz...
- Erken fark etme ve erken eğitimle bu durumun üstesinden gelebilirsiniz...

O halde çözümü birlikte arayalım...

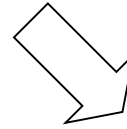


### Nereye Başvuralım?



#### Okula Gidiyorsa:

- 1-Sınıf öğretmeni
- 2-Okul rehberlik servisi
- 3-En yakın Hastane
- 4-Bağlı bulunduğunuz bölgedeki Rehberlik ve Araştırma Merkezi



#### Okula Gitmiyorsa:

- 1-En yakın Hastane
- 2-Bağlı bulunduğunuz bölgedeki Rehberlik ve Araştırma Merkezi



## Çocuğunuz Bedensel Engelli, Neler Yapabilirsiniz?

\*Çocuğunuzun bedensel yetersizliğine rağmen çevresiyle aynı şekilde ilişki kurmasını sağlayın.

\*Çocuğunuzun yetersizliklerini ve özelliklerini çok iyi tanımaya çalışın. Böylece yapamayacağı hareketler için onu zorlamamış olursunuz.

\*Bedensel engelli çocuğunuzun yardımla yapabildiği becerilerinde önce destekleyip yardımcı olun, bir süre sonra yardımsız olarak yapmayı başarabilin.



\*Yapabildiklerini görmezlikten gelmeyin, küçümsemeyin. Bazı şeyleri yapabildiğini görmek ona güven ve cesaret verecektir.

\*Bedensel özürli çocuğunuz için doktorunuz ve fizyoterapistinizden, çocuğunuzun hareketleri açısından ve kasıntılarını azaltmak için uygun gördüğü cihazları nasıl kullanmanız gerektiğini iyi öğrenin. Çocuğunuz bu cihazları kullanmayı başlangıçta reddedebilir, ağlayabilir. Kısa süreli olarak kullanmaya başlamanız onun alışması açısından daha iyi olacaktır. Tepki gösterdiyse onu fazla ağlatmadan oyun havası içinde oyuncakları ile oyalayarak belki şarkı söyleyerek onu razı etmeye çalışmanızı öneririz.

\*Çocuğunuzun göndereceğiniz okulu seçerken bazı noktalara dikkat etmeniz gerekmektedir. Okulun bulunduğu yerin ulaşılması zor bir yerde (örn. yokuşta) olmamasına, yolların düzgün olmasına dikkat etmeniz gerekir. Bulduğunuz çevrede çocuğunuz için uygun şartlara sahip bir okul bulamadıysanız, okul ulaşımını sağlayamadığınız yerde ise bedensel özürlerle ilgili yatılı bir okul için girişimde bulunmanız gerekir.

\*Yapacağınız çalışmaların kolaydan zora doğru aşamalı olarak hazırlanmasına ve uygulanmasına dikkat edin.

\*Çocuğunuz ile ilgili yüksek beklenti içinde olmayın, varolan yeteneklerini en iyi şekilde kullanmasını sağlayın.  
\*Çevreyi çocuğunuzun ayağına getirmek, bir deyişle emeklemese de, oyuncuğu tutamasa da ona oyuncuğu göstermek, sesini dinletmek, gözüyle takip etmesini sağlamak çocuğunuzun gelişimine destek olacak etkinliklerdir.

\*Daha önce hiçbir sorunu olmayan çocuğunuzun bacağında, kolunda zayıflama, kuvvetsizlik olabilir. Çocuk büyürken zayıf olan kol ve bacakları kullanılmamaya bağlı olarak incebilir. Zamanla bu bölgeler diğer kol ve bacağına göre kısa kalabilir. Bunları önlemek amacıyla ve bu bölgelerin kuvvetini yeniden kazanmasını sağlamak amacıyla uygun egzersizleri öğrenin.

\*Çalışmalarınızda kullandığınız dilin ve uygulayacağınız etkinliklerin çocuğunuzun yaşına ve özelliklerine uygun olmasına özen gösterin.

\*Çocuğunuzdan utanmayın, toplumdan uzaklaştırmayın.

\*Çocuğunuzun günlük yaşamında etkili iletişim kurabilmesi ve iletişim stratejilerini kullanabilmesi için uygun ortamlar hazırlayın ve etkinlikleri çeşitlendirin.

\*Çocuğunuzun zorlayıcı hareketlerin var olan hareket bozukluğunu arttıracaklarını unutmayın.

\*Çocuğunuzun çalışmalar sırasında aktif olmasını sağlayacak egzersizler seçin, onu hazır olmadığı hareketlere zorlamayın.



## Bedensel Yetersizliği Olan Bireyle Ne Tür Egzersizler Yapılabilir?

- Kavrama ve bırakmaya yönelik egzersizler
- Çizim becerilerine yönelik egzersizler
- El göz koordinasyonunu geliştirmeye yönelik egzersizler
- Dokunma sistemini uyarmaya yönelik egzersizler
- Vücut farkındalığını arttırıcı egzersizler
- Denge becerilerini arttırmaya yönelik egzersizler
- Mevcut hareketlerinin kalitesinin arttırılmasına yönelik egzersizler
- Kaslarını kuvvetlendirmeye ve dayanıklılığını arttırmaya yönelik egzersizler
- Normal hareket ve reflekslerin kolaylaştırılması, normal olmayan hareket ve reflekslerin baskılanmasına yönelik egzersizler
- Kas sertliğinin düzenlenmesine yönelik egzersizler
- Ağırlık taşıma ve aktarma egzersizleri
- Kas iskelet sisteminde oluşabilecek bozuklukların önlenmesine yönelik egzersizler
- Günlük yaşam aktiviteleri için gerekli ve uygun cihaz ve araçların kullanımına yönelik egzersizler

## ALANYA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ



### BEDENSEL YETERSİZLİK



Adres: Kadipaşa Mahallesi  
Bostancıpınarı Caddesi No: 39/1  
Tel: 0(242) 511 50 30  
Faks: 0 (242) 511 50 93  
E-mail: [al353097@gmail.com](mailto:al353097@gmail.com)