

# ALANYA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

## ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUKLARIN ERGENLİĞİ

Özel eğitime ihtiyaç duyan çocuklar diğer gelişim alanlarında, geriden gelmelerine rağmen genellikle kendi yaşlarındaki çocuklarla aynı zamanda ergenliğe girerler. Bu noktada çocuklarımızla hassas olan ergenlik konusunu konuşabilmek, sağlıklı bir ergenlik geçirmelerine katkı sağlayacaktır.

### 1. Ne Yapmam Gerekir?

**Erken başlayınız.** Ergenlik belirtileri başlamadan önce çocuğunuzla konuşunuz.

Vücut bölümlerini öğretiniz. Vücut bölümleri (ör: Kız çocukları için vulva, vajina, meme; erkek çocukları için penis, testisler) ve işlevleri (ör: Kız çocukları için idrar yapma, adet; erkek çocukları için idrar yapma, ereksiyon, boşalma) için gerçek sözcükleri kullanınız.

### 2. Öğretmek İçin Ne Yapabilirim?

Vücut bölümlerini öğretmek için, bu bölümlerin yer aldığı resimler ya da maketler kullanabilirsiniz. Öğretim sağlandıktan sonra vücut bölümlerinin isimleri kapatılarak çocuğunuzdan onları adlandırmasını ya da doğru bölüme doğru ismi yaptırmasını isteyebilirsiniz.

### UNUTMAYIN!!!

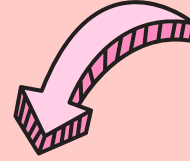
Çocuğunuzun en iyi nasıl öğrendiğini sizler biliyorsunuz. Sık tekrar yaparak öğrenmeye ihtiyaç duyuyorsa; bilgileri küçük parçalara ayırıp sık sık üstünden geçiniz. Resimlerle, kartlarla ya da sosyal öyküleme yolu ile daha kolay öğreniyorsa bu yöntemlerden devam ediniz.

### 3. Hijyen Becerilerinin Öğretimi

Hijyen becerilerini öğrenmek, çocuğunuzun özgüvenini ve bağımsızlığını arttırabilir.

### 4. Nasıl Öğretebilirim?

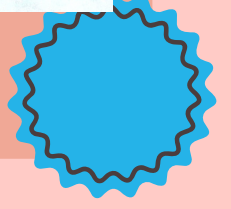
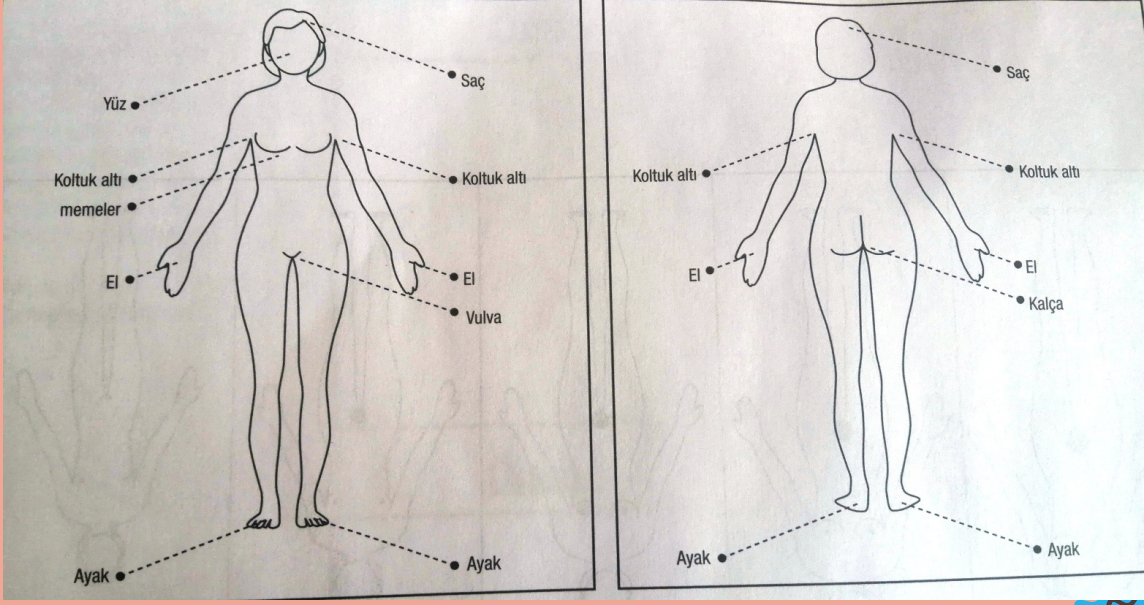
Siz ve çocuğunuz, özbakım becerilerini öğretmek için birlikte kitap tasarlayabilirsiniz. Kitap içerisinde yer alacak bilgi miktarı çocuğunuzun okuma seviyesi ya da hafızasına bağlıdır. Kitaba gerekli malzemelerin resimlerini (ör: şampuan, duş jeli, deodorant, jilet) ve adım adım nasıl kullanacaklarını gösteren görseller yerleştirebilirsiniz.



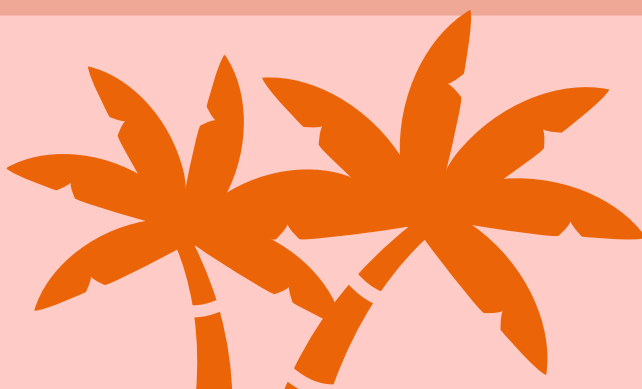
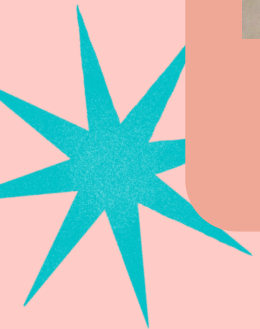
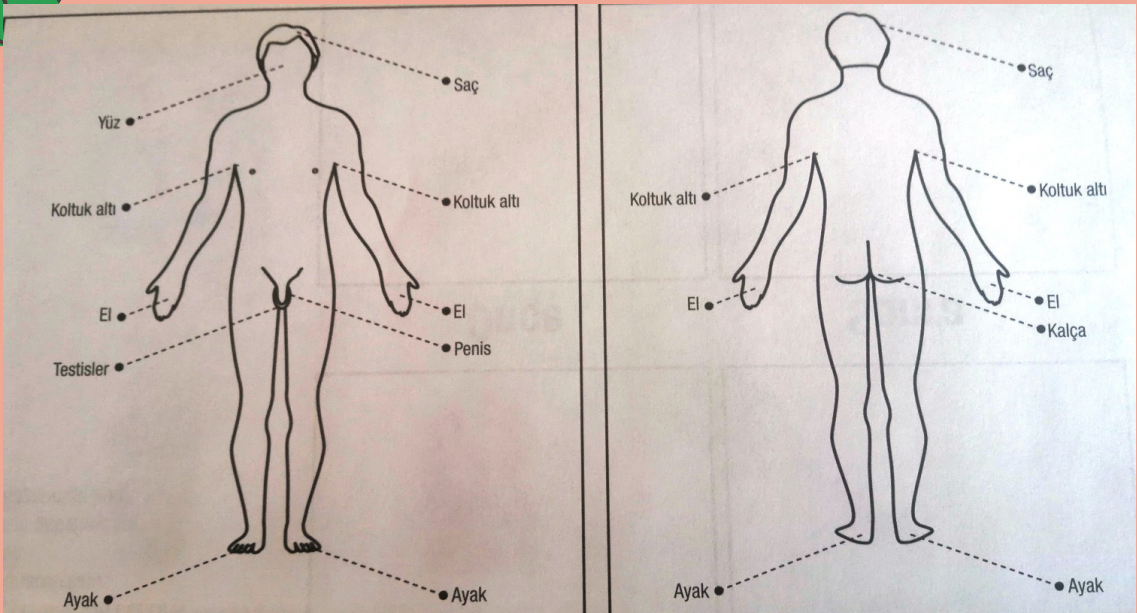
# ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUKLARIN ERGENLİĞİ



## VÜCUT BÖLÜMLERİ



**VÜCUT BÖLÜMLERİNİN ADLARINI ÖĞRETMEK İÇİN BU RESİMLERİ KULANABİLİRSİNİZ.**



# ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUKLARIN ERGENLİĞİ

## SIK KARŞILAŞILAN SORUNLAR

### 1.Ter ve Vücut Kokusu

Ter bezleri ergenlik döneminde daha aktif hale gelir, bu nedenle çocuklara vücut kokusunu iç çamaşırlarını her gün değiştirerek ve vücudu temiz tutarak kontrol etmeyi öğretmek önemlidir.

Çocuğunuzun vücudunu nasıl temizleyeceğini gösteren öyküler kullanabilirsiniz.

### 1.Ter ve Vücut Kokusu

Vücut temizliğinde adım adım neler yapıldığını gösteren eylem kartları oluşturabilirsiniz. Hazırladığınız öykü ve eylem kartları duşta kullanmaya uygun dayanıklılıkta olmalı.

### 1.Ter ve Vücut Kokusu

Çocuğunuz motor becerilerindeki yetersizlikten dolayı bağımsız olarak banyo yapmakta sorun yaşıyorsa; banyo koltukları, çıkarılabilir duş başlığı, ovalama eldivenleri veya uzatılmış / kolay kavranan ovma kolları gibi uyarlanabilir ekipmanları deneyebilirsiniz.

### 2.Vücut Kılı ve Tıraş

Vücut kılları ergenlik döneminde uzamaya ve değişmeye başlar. Çocuğunuz, değişen vücuduna hazırlamak amacıyla kılın nerelerde uzadığını öğretmek için vücudun bölümlerini gösteren resimler kullanabilirsiniz

### Kızlar Çocukları İçin:

Kızınızın, sizi veya ablasını tıraş ederken izlemesine izin veriniz ve adımları listeleyiniz sizinle adım adım pratik yapmasını sağlayınız. Kızınızın nereyi tıraş etmesini ve nereyi tıraş etmemesi gerektiğini hatırlamasına yardımcı olmak için bir çizim kullanınız ve tıraş edilmesi gereken alanları renklendiriniz veya numaralandırınız.

### Erkek Çocukları İçin:

Oğlunuzun, sizi veya ağabeyini tıraş ederken izlemesine izin veriniz ve adımları listeleyiniz sizinle adım adım pratik yapmasını sağlayınız. Oğlunuzun nereyi tıraş etmesini ve nereyi tıraş etmemesi gerektiğini hatırlamasına yardımcı olmak için bir çizim kullanınız ve tıraş edilmesi gereken alanları renklendiriniz veya numaralandırınız.

# ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUKLARIN ERGENLİĞİ

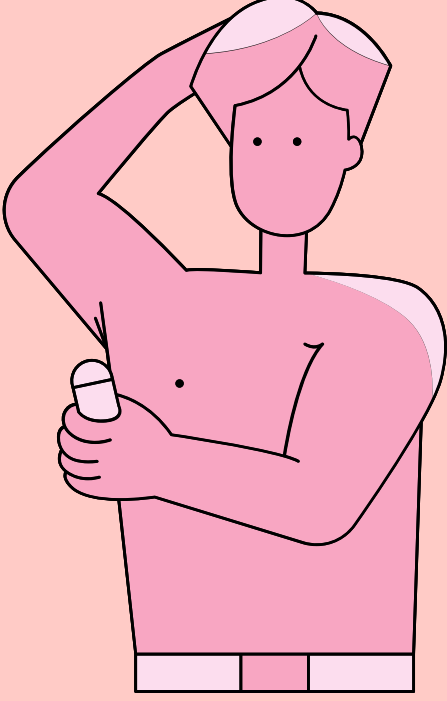
## Sık Karşılaşılan Sorunlar

### 2.Vücut Kılı ve Tıraş

Tıraş tarihlerini planlayınız. Çocuğunuz bağımsız ya da yardımla tıraş olabiliyorsa, ne sıklıkta tıraş olacağına ve tıraş bıçağını ne zaman değiştireceğine dair bir hatırlatma olarak resim veya işaretler içeren bir takvim kullanınız.

### 2.Vücut Kılı ve Tıraş

Tıraş kremi kullanım miktarını sınırlayınız. Çocuğunuzun kullandığı krem miktarını ayarlama veya tıraş kreminin şişesini idare etme konusunda yardıma ihtiyacı varsa, tıraş kremi veya tıraş fırçasının boyut olarak daha küçük olan seyahat boyunu kullanmayı deneyiniz.



### 2.Vücut Kılı ve Tıraş

Doğru tıraş bıçağını seçiniz. İnce motor becerileri kullanmayı gerektiren ve bu durumla mücadele eden çocuklar için geleneksel bir tıraş bıçağı yerine elektrikli tıraş makinelerinden ya da tüy dökücü köpük gibi ürünlerden yararlanabilirsiniz. Geleneksel tıraş bıçağı tercih ediliyorsa, özel eğitim öğretmeninizden tıraş bıçağını daha iyi kavramaya yardımcı olması için ağırlıklı jiletler veya cırt bantla ele sabitlenebilen çok amaçlı aparatlar hakkında bilgi isteyiniz.

### 3.Temiz Diş ve Nefes

Diş fırçalama becerisinin adımlarını göstermek için görsel bir çizelge oluşturunuz. Çizelgede diş fırçalamanın nasıl yapılacağını gösteren resimler kullanınız.



### 3.Temiz Diş ve Nefes

Doğru diş fırçası seçiniz. Titreşimli ya da ağırlıklı bir diş fırçası, fırçayı tutmakta zorluk çeken çocuklara yardımcı olabilir.

Dişlerini ne zaman ve ne kadar süreyle fırçalayacağını gösteriniz. Resimli hatırlatıcıları çocuğunuzun günlük planına ekleyiniz. Böylece diş fırçalamanın ne kadar süreceğini çocuğunuz hatırlayabilir.



# ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUKLARIN ERGENLİĞİ

## Sık Karşılaşılan Sorunlar

### 4. Pedimi Nasıl Kullanacağım

Bir çizelge yapınız. Pedleri değiştirme adımlarını gösteren kartlar hazırlayabilirsiniz.

Pratik yapınız. Kızınızla pedlerin nasıl hissettirdiğine alışmasına yardımcı olmak için adet dönemi başlamadan önce ped kullanma alıştırmaları yapınız.

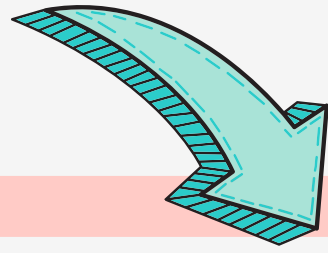
### 4. Pedimi Nasıl Kullanacağım

Kolaylaştırınız. Kızınız ped değiştirmesi gerektiğinde tuvalet molası alabilmesini kolaylaştırma için kızınızın öğretmeniyle konuşunuz. Böylece öğretmenin sadece adet dönemini kapsayan hafta boyunca kızınız için düzenli tuvalet molaları ayarlaması, kazaları önlemeye yardımcı olabilir.

### 4. Pedimi Nasıl Kullanacağım

Kızınızın kendi işini kendi yapmasına izin veriniz. Kızınızın kişisel bakımında mümkün olduğu kadar bağımsız olmasına yardımcı olmak önemlidir. Yukarıdaki stratejileri kullanmak, kızınızın adet dönemini daha az yardımla yönetmeyi öğrenmesine yardımcı olabilir. Bazen kızınız ekstra yardıma ihtiyaç duyabilir. Bu noktada okulda, bir yardımcıdan ya da okul hemşiresinin kızınıza yardım edip edemeyeceğini sorabilirsiniz.

## DİKKAT



Diş fırçalama, hijyen, ped kullanımı gibi becerilerden herhangi birini öğretmeye başladığınızda, becerileri kısa, basit adımlara bölünüz. Görselleştiriniz. Çocuğunuzun pratik yapmasına yardım ediniz ve ona geri bildirim sağlayınız. Yeni beceriler öğretirken çocuğunuz överek ödüllendiriniz!

