



Avrupa Birliği tarafından
ortak finanse edilmektedir

Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebeveynler için Aile Eğitim Kiti

Özel İhtiyaçları Olan Çocuklar İçin Kapsayıcı
Spor ve Eğitim

2023-2-TR01-KA210-ADU-000182016



İçindekiler

- 1 Proje Özeti
- 2 Proje Ortakları
- 3 Aile Eğitim Seti (6 Bölüm)
- 4 Hedef Grup
- 5 Erasmus+ Logosu ve Feragatname

Dolaşım : Proje ortakları Yazar : KOCAALİ İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ Doküman Referansı : Özel Gereksinimli Çocuklar İçin Kapsayıcı Spor ve Eğitim

Avrupa Komisyonu'nun bu yayının yapımına verdiği destek, yalnızca yazarların görüşlerini yansıtan içeriklerin onaylandığı anlamına gelmez ve Komisyon, burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.



Avrupa Birliği tarafından
ortak finanse edilmektedir



Avrupa Birliği tarafından
ortak finanse edilmektedir



2004 yılında başlatılan Avrupa Eğitim Yılı Faaliyetleri, engellilikle m¼cadele alanında sporun ¼nemine dikkat çekti. 2007 yılında AB Komisyonu, engelli insanlar için sporun ¼nemini vurgulayan Lizbon Stratejisi'nin 165. Maddesini içeren Beyaz B¼lteni kabul etti.

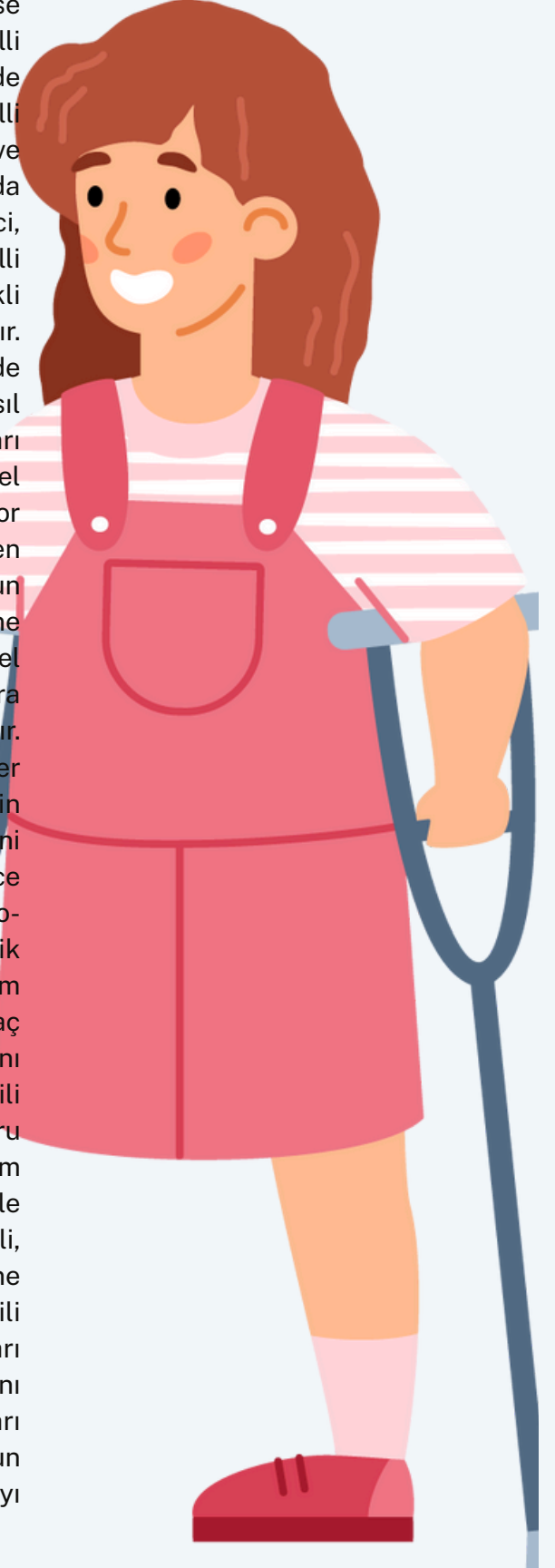




Avrupa Birliğı tarafından
ortak finanse edilmektedir

Proje Özeti

2010-2020 Engellilik Stratejisi'nde sporun engelliler için çözüm olduğu belirtilmiş, AB Spor Çalışma Programı (2021-2024) ise engelli bireylerin katılımını teşvik etmiştir. Sporun engelli bireylerin rehabilitasyonunda, katılımında ve dahil edilmesinde çok önemli olduğu tartışılmaz bir gerçektir. Ancak engelli bireylerin spor aktivitelerine katılımını artırmak ve sürdürülebilirliğini sağlamak için ailelerin bu konuda bilinçlendirilmesi gerekmektedir. Çünkü aile bireyleri eğitimci, öğretmen ve arkadaş olarak görev yapmaktadır. Engelli çocuklara yönelik hizmetler artık sadece onlara değil, öncelikli olarak aile bireylerinin ihtiyaçlarına odaklanılarak sağlanmalıdır. Bu noktada zihinsel engelli çocuğu olan ailelerin de desteklenmesi gerektiği açıktır. Bu ailelerin çocuklarına nasıl rehberlik edecekleri ve eğitimcilerle nasıl işbirliği yapacakları konusunda belli bir ölçüde eğitilmeleri gerekmektedir. Zihinsel engelli çocukların ebeveynlerinin beden eğitimi ve spor konusunda bilgi düzeyleri oldukça düşüktür. Çocuklarını beden eğitimi ve spor konusunda motive edebilmeleri için sporun çocuklarının fiziksel, zihinsel, psikolojik ve sosyal gelişimlerini ne kadar etkilediğini bilmelerinin önemli olduğu açıktır. Zihinsel engelli çocuklar spor yapmaya teşvik edilirse, farklı ortamlara katılarak eğitim, sosyal ve spor açısından başarılı olacaklardır. Bu, çocukları mutlu edecek ve aileleri için de olumlu gelişmeler sağlayacaktır. Projemizde, Aile Eğitim Seti üreterek eğitimcilerin engelli öğrencileri spora yönlendirmedeki yeterliliklerini artırmayı hedefliyoruz. Eğitim materyali, sporun sadece öğrenciler için değil, aileler için de bir büyüme aracı ve psiko-fiziksel iyilik kaynağı olarak nasıl kullanılacağına dair rehberlik sağlayacaktır. Proje kapsamında düzenlenecek eğitim faaliyetleri, ailelerin sporun engellilikle mücadelede bir araç olarak nasıl kullanılabileceği konusunda farkındalıklarını artırmayı amaçlamaktadır. Projemiz, öğretmenlerin ailelerle etkili bir şekilde iletişim kurmasını ve engelli öğrencilere sporu sevdirmesini sağlayarak "Eğitimcilerin ve Diğer Yetişkin Eğitim Personelinin Yeterliliklerinin Geliştirilmesi" önceliğiyle uyumludur. Aynı zamanda, Aile Eğitim Seti ile "Yüksek Kaliteli, Esnek ve Tanınan Yetişkin Eğitim Fırsatları Geliştirme" önceliğine katkıda bulunarak engelli çocukları spora yönlendirmek için etkili stratejiler sunmayı amaçlamaktadır. Projemiz, engelli çocukları spora yönlendirerek ve ailelerin bu konuda farkındalığını artırarak "Tüm Vatandaşlar ve Nesiller İçin Öğrenme Fırsatları Yaratmak ve Geliştirmek" önceliği doğrultusunda olup, toplumun geniş kesimlerine eşit öğrenme fırsatları sunmayı hedeflemektedir.



ANA AMAÇ:

Özel gereksinimli çocukları olan ailelere destek olmak, özellikle çocukların ve aile üyelerinin ihtiyaçlarını karşılamaya odaklanmak, özellikle çocukları beden eğitimi ve spor aktivitelerine yönlendirme konusunda eğitim ve rehberlik yoluyla



ÖZEL AMAÇLAR

- Engelli çocukların fiziksel, zihinsel, psikolojik ve sosyal gelişimlerine katkıda bulunmak amacıyla sporun ve fiziksel aktivitelerin önemi konusunda farkındalık yaratmak.
- Eğitimcilerin ve diğer yetişkin eğitimi personelinin engelli öğrencilerde spor sevgisini aşılacak ve ailelerle etkili iletişim kurmak için gerekli yeterliliklere sahip olmasını sağlamak.
- Ailelere yönelik eğitim materyalleri geliştirerek engelli öğrencilerin spora yönlendirilmesine yönelik rehberlik sağlamak.





Avrupa Birliği tarafından
ortak finanse edilmektedir

PROJE ORTAKLARI



KOCAALİ İLÇE MİLLİ EĞİTİM
MÜDÜRLÜĞÜ



TÜRKİYE ÖZEL SPORCULAR SPOR
FEDERASYONU (TOSSFED) - TÜRKİYE



BALKANLAR VE KARADENİZ BÖLGESİNDE
UYUMLU FİZİKSEL AKTİVİTE
FEDERASYONU (FADA) - BULGARİSTAN



BÖLÜM 1

Özel gereksinimli çocukların fiziksel aktiviteye (PA) katılımı



Fiziksel aktivitenin faydaları, engelliler de dahil olmak üzere tüm çocuklar için evrenseldir. Engelli çocukların spor ve eğlence aktivitelerine katılımı, katılımı teşvik eder, kondisyon kaybını en aza indirir, fiziksel işlevi optimize eder ve genel refahı artırır. Bu faydalara rağmen, engelli çocuklar katılımlarında daha kısıtlıdır, daha düşük zindelik seviyelerine sahiptir ve engelli olmayan akranlarına göre daha yüksek obezite seviyelerine sahiptir. Çocuk doktorları ve ebeveynler, engelli çocuklarda fiziksel aktivitenin risklerini abartabilir veya faydalarını göz ardı edebilir. Her çocuğun katılımıyla ilgili iyi bilgilendirilmiş kararlar, genel sağlık durumunu, bireysel aktivite tercihlerini, güvenlik önlemlerini ve uygun programların ve ekipmanların mevcudiyetini dikkate almalıdır. Sağlık gözetim ziyaretleri, çocuk doktorlarına, engelli çocuklara ve ebeveynlere hedef odaklı aktivite "reçeteleri"ni iş birliği içinde üretme fırsatları sağlar. Katılıma yönelik çocuk, aile, mali ve toplumsal engellerin yerel, eyalet ve federal yasalar bağlamında doğrudan belirlenmesi ve ele alınması gerekir. Amaç, tüm engelli çocukların uygun aktivitelere dahil edilmesidir.



Avrupa Birliği tarafından
ortak finanse edilmektedir



Özel gereksinimli çocukların fiziksel aktiviteye (PA) katılımı

Uzmanlar, 6 ila 17 yaş arasındaki tüm çocukların ve gençlerin her gün en az 60 dakika orta ila şiddetli fiziksel aktivite yapmasını öneriyor. Ayrıca haftada en az 3 gün kemiklerini ve kaslarını güçlendiren aktiviteler yapmayı hedeflemeliler. Bu sıklık, yoğunluk ve egzersiz miktarı çocuğunuzun özel ihtiyaçlarına göre ayarlanabilir. Ne yazık ki, engelli çocuklar ve gençler spor ve fiziksel aktivitelere katılma konusunda genellikle daha fazla engelle karşılaşılıyorlar. Bu, daha az sıklıkta katıldıkları anlamına geliyor. Ayrıca genel olarak fiziksel olarak formda değiller ve daha yüksek obezite oranlarına sahip olma eğilimindedir.

"Katılım" terimi Dünya Sağlık Örgütü tarafından bir kişinin yaşam durumlarına katılımının niteliği ve kapsamı olarak tanımlanır ve öz bakım, hareketlilik, sosyalleşme, eğitim, eğlence ve toplum yaşamı aktivitelerini içerir. Aktivitelere katılım, insanların arkadaşlıklar kurduğu, beceri ve yeterliliklerini geliştirdiği, yaratıcılıklarını ifade ettiği, zihinsel ve fiziksel sağlığa kavuştuğu ve yaşamda anlam ve amaç belirlediği bağlamdır. Engelli çocuklar, akranlarına göre katılımlarında daha fazla kısıtlanma eğilimindedir: çocuklar yetişkin oldukça bu fark daha da açılır. Sağlık çalışanlarının engelli çocukların ailelerinin ve toplumlarının yaşamlarına tam olarak katılmalarına yardımcı olmasının bir yolu, en az kısıtlayıcı ortamda spor, eğlence ve fiziksel aktivitelere katılımı teşvik etmektir.





Avrupa Birliği tarafından
ortak finanse edilmektedir

Özel gereksinimli çocukların fiziksel aktiviteye (PA) katılımı

Engelli çocuklarda fiziksel aktiviteyi artırmanın birincil hedefleri, bozulmuş hareket kabiliyetine bağlı dekondisyonun tersine çevrilmesi, fiziksel işlevin optimize edilmesi ve genel refahın iyileştirilmesidir. Düzenli fiziksel aktivite, normal kas gücünün, esnekliğin ve eklem yapısının ve işlevinin korunması için önemlidir ve genellikle sakatlayıcı durumlarla ilişkilendirilen işlevsel düşüşü yavaşlatabilir. Serebral palsili (SP) çocuklar, yaşları eşleştirilmiş kontrollerden önemli ölçüde daha zayıftır ve güçlendirme ve ağırlık taşıma programları önerilir. Dahası, CP'li kız ergenler, fiziksel görünüm, sosyal kabul, atletik yeterlilik ve akademik yeterlilik alanlarında engelli olmayan akranlarına göre daha düşük bir öz kavrama sahiptir. Yeterli düzeyde kas gücü ve dayanıklılık, artan kemik kütlesi, düşmelerden kaynaklanan yaralanmalarda azalma ve günlük yaşam aktivitelerini tamamlama yeteneği ile ilişkilidir. CP'li genç hastalar için bir güç antrenmanı programı, artan güç, gelişmiş zihinsel refah ve daha iyi genel işlev göstermiştir. Başka bir örnek de Down sendromlu çocuklardır; tipik çocuklara göre daha az kas gücüne sahip olmalarına rağmen, özel bir aerobik antrenman programına katıldıktan sonra artan egzersiz dayanıklılığı ve çalışma kapasitesi gösterirler.





Avrupa Birliğı tarafından
ortak finanse edilmektedir

Özel gereksinimli çocukların fiziksel aktiviteye (PA) katılımı



Hareketsizlikle ilişkili obezite salgını, engelliler de dahil olmak üzere tüm çocuklar için küresel bir sağlık endişesidir. Engelli çocukların diğer çocuklara göre hareketsiz olma olasılığı daha yüksektir ve bu da onları obezite ve ilişkili sağlık sorunları açısından daha yüksek risk altına sokar. Aslında, belirli gelişimsel bozuklukları olan çocukların aşırı kilolu olma riski ve aşırı kilolu olma yaygınlığı, gelişimsel bozuklukları olmayan çocuklara göre daha yüksektir. Engelli kişiler için hareketsizliğin fiziksel sonuçları arasında azalmış kardiyovasküler uygunluk, osteoporoz ve bozulmuş dolaşım bulunur. Ek olarak, hareketsizliğin psikososyal etkileri arasında azalmış öz saygı, azalmış sosyal kabul ve nihayetinde günlük yaşam için başkalarına daha fazla bağımlılık bulunur. Genel olarak, engelli çocukların spor ve fiziksel aktivitelere katılımı hareketsizliğin komplikasyonlarını azaltabilir.

Spor katılımı, arkadaşlıklar kurma, yaratıcılıklarını ifade etme, öz kimlik geliştirme ve yaşamda anlam ve amaç geliştirme fırsatlarının sağlanması yoluyla engelli çocukların psikolojik iyilik hallerini iyileştirir. Özel Olimpiyatlar katılımcıları, katılmayanlara kıyasla daha yüksek öz saygı, algılanan fiziksel yeterlilik ve akran kabulü göstermektedir. Özel Olimpiyatçıların ebeveynleri, çocuklarının katılımının sosyal uyumu, yaşam memnuniyetini, aile desteğini ve toplum katılımını teşvik ettiğini bildirmiştir. Bu tür etkinlikler, engelli çocukların aileleri arasında gayri resmi akran desteği ve deneyim paylaşımı için çok ihtiyaç duyulan bir ortam sağlar. Hafif derecede yorucu egzersizin, otizmlili ve diğer gelişimsel engelleri olan çocuklarda stereotipik hareketleri, uyumsuz davranışları ve yorgunluğu azalttığı gösterilmiştir. Son olarak, düzenli fiziksel aktiviteye katılım, engelli çocuklarda bağımsızlığı, başa çıkma becerilerini, rekabeti ve takım çalışmasını teşvik edebilir.



Avrupa Birliği tarafından
ortak finanse edilmektedir

Özel gereksinimli çocukların fiziksel aktiviteye (PA) katılımı

Engelli çocuklar için uygun şekilde tasarlanmış ve uygulanmış spor ve fiziksel aktivite programları, kardiyovasküler dayanıklılık, esneklik, denge, çeviklik ve kas gücü ile erişilebilirlik, güvenlik ve eğlenceyi hedeflemelidir. Engelli çocukların spor aktiviteleri sırasında hastalık veya yaralanma risklerini en aza indirme stratejileri, katılımdan önce uygulanmalıdır. Tipik olarak gelişen çocuklara yönelik programlarla karşılaştırıldığında daha uzun süreli, daha sık ve daha düşük yoğunlukta egzersiz önerilir. Servikal omurilik yaralanması olan bir ergen örneğinde, tekerlekli sandalye ragbisine katılıma yalnızca sporcu, ebeveynler ve antrenörler akut terlemeyi, ani ve genellikle şiddetli baş ağrısını, endişeyi ve hipertansiyonu otonomik disrefleksi olarak kolayca tanıyabildiklerinde ve tetikleyici faktörleri hızla belirleyip ortadan kaldırabildiklerinde izin verilmelidir. Lateks için güvenli ortamlar sağlanmalı ve spina bifida (lateks alerjilerinin yaygınlığı %25-65) olan çocuklar katılırken canlandırma ilaçlarına kolayca erişilebilmelidir.





Avrupa Birliği tarafından
ortak finanse edilmektedir

Özel gereksinimli çocukların fiziksel aktiviteye (PA) katılımı

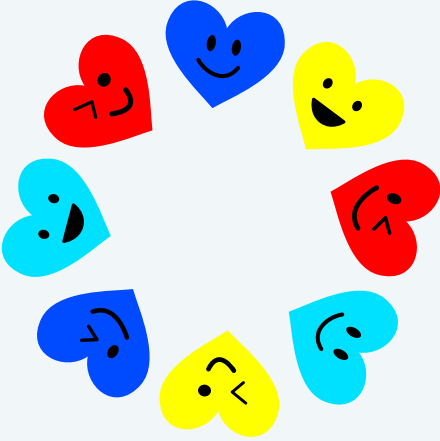
Nörogelişimsel engelli çocuklar genellikle bozulmuş vazomotor kontrolü, azalmış kas kütlesi ve bozulmuş merkezi sıcaklık düzenleme mekanizmalarına bağlı olarak termoregölasyon anormallikleri gösterirler. Antikolinergik ilaçlar omurilik yaralanması olan çocuklarda hipertermi riskini daha da artırabilir. Junior National Wheelchair Games yarışmasındaki sporcuların yaklaşık yarısı hipertermi yaşıadı ve aynı çalışmadaki yüzücülerin %9'u hipotermi yaşıadı. Uygun eğitim, hidrasyon, giyim ve ekipmana dikkatli bir şekilde dikkat edilmelidir. Engelli bazı çocuklarda bozulmuş motor koordinasyonu, azalmış dayanıklılık, sınırlı mekanik verimlilik ve osteopeni vardır; bunlar kas-iskelet sistemi yaralanmalarına ve aşırı kullanım sendromlarına yatkınlık yaratabilir. Örneğin, tekerlekli sandalye kullanan sporcularda omuz aşırı kullanım yaralanmaları ve karpal tünel sendromu oranları artmıştır. Çocuk doktorları, engelli çocukların spor ve fiziksel aktivitelere katılımıyla ilgili spora özgü ve duruma özgü yönergeler için yayınlanmış kaynaklara erişmeye teşvik edilmektedir.



Özel gereksinimli çocukların fiziksel aktiviteye (PA) katılımı



Sağlık gözetim ziyaretleri, çocuk doktorlarına, engelli çocuklara ve ebeveynlere hedefe yönelik aktivite "reçeteleri"ni iş birliği içinde üretme fırsatları sunar. Çocuk doktoru, çocuk ve aile arasındaki uzunlamasına ilişki, her çocuk için katılımın etkilerine dair geniş ve derin bir anlayış sağlar. Bir çocuğun katılımını sınırlayabilecek veya çocuğu yaralanmaya yatkın hale getirebilecek koşullar, bireysel tercihler ve uygun yerel programların mevcudiyeti ayrı ayrı dikkate alınmalıdır. Çocuğun mevcut sağlık durumu, rekabet seviyesi, oynanacak belirli spor ve pozisyon, koruyucu veya uyarlanabilir ekipmanın mevcudiyeti, sporun daha güvenli katılıma izin verecek şekilde değiştirilip değiştirilemeyeceği ve çocuğun ve ebeveynin söz konusu riskleri anlama ve kabul etme yeteneği, katılımdan önce ele alınmalıdır.



Örneğin, otizmlili ve iletişim bozukluğu olan bir çocuk, belirli takım sporları sırasında antrenörlerin sözlü talimatlarıyla mücadele edebilir ve bireysel spor aktivitelerine katılımdan daha fazla fayda sağlayabilir. Standart katılım öncesi formları, engelli çocuklar için güvenli katılımda yer alan sorunları yeterince iletemeyebileceğinden, alternatif formlar geliştirilmiştir. Genel olarak, engelli çocuklar için spor katılım öncesi değerlendirmesi tek bir ofis ziyareti bağlamında gerçekleşmeyebilir, bunun yerine, doktorlar, antrenörler, beden eğitimi öğretmenleri, fiziksel ve mesleki terapistler ve diğerlerinden alınan girdilerle bir süre boyunca gerçekleştirilebilir.

Özel gereksinimli çocukların fiziksel aktiviteye (PA) katılımı



Engelli çocuklar için fiziksel aktivitenin başarısı büyük ölçüde onların özel ihtiyaçlarına hitap eden kapsayıcı programların tasarımına ve uygulanmasına bağlıdır. İyi yapılandırılmış programlar, kardiyovasküler dayanıklılık, esneklik, denge, çeviklik ve kas gücü gibi fiziksel sağlığın temel yönlerini hedeflerken erişilebilir, güvenli ve keyifli olmalıdır. Bu programları bireysel yeteneklere göre düzenlemek, her çocuğun kendi hızında ve yetenek seviyesinde katılma fırsatına sahip olmasını sağlar. Kapsayıcı bir programa örnek olarak, uyarlanabilir ekipman sağlayan ve çeşitli engelliliklere uyum sağlamak için spor kurallarını değiştiren bir program verilebilir. Programlar ayrıca yaralanmaları önlemek ve fiziksel aktiviteler sırasında çocukların refahını sağlamak için güvenlik önlemlerini de içermelidir. Örneğin, omurilik yaralanmaları veya nörogelişimsel engelleri olan çocuklar, hidrasyon, sıcaklık düzenlemesi ve ekipman güvenliği gibi faktörlere ekstra dikkat gerektirebilir.

Engelli çocukların spor ve fiziksel aktivitelere uygun şekilde entegre edilmesini sağlamak için profesyonel yönergeler ve en iyi uygulamalar esastır. Antrenörler, beden eğitimi öğretmenleri ve sağlık hizmeti sağlayıcıları, çocuğun sağlık durumu, kişisel tercihleri ve herhangi bir özel durum veya engeli gibi faktörleri göz önünde bulundurarak bu çocuklar için güvenli ve destekleyici bir ortam yaratmak için iş birliği yapmalıdır.

Özel gereksinimli çocukların fiziksel aktiviteye (PA) katılımı

Aileler, engelli çocukların fiziksel aktiviteye katılımlarını desteklemede önemli bir rol oynar. Ebeveynler, bakıcılar ve kardeşler, çocukların spor ve eğlence aktivitelerine katılmaları için gerekli duygusal ve lojistik desteği sağlar. Ayrıca, programların erişilebilir ve kapsayıcı olmasını sağlayarak çocuklarının savunucusu olarak görev yaparlar. Ailelere, fiziksel aktivite için mevcut seçenekler arasında gezinmeleri için bilgi ve kaynaklar sağlamak, uzun vadeli katılımın sağlanmasına yardımcı olacaktır.



Kapsayıcı ortamlar yaratmada toplumsal katılım da önemlidir. Yerel yönetimler ve toplum örgütleri spor tesislerine erişimi artırmak, uyarlanabilir spor programları için mali yardım sunmak ve kapsayıcılığın önemi konusunda farkındalığı teşvik etmek için çalışmalıdır. Sağlık hizmeti sağlayıcıları, eğitimciler ve toplum örgütleri arasındaki ortaklıklar engelleri azaltmaya ve engelli çocukların uygun fiziksel aktivite fırsatlarına erişimini sağlamaya yardımcı olabilir.

Engelli çocukların fiziksel aktiviteye katılımı, fiziksel, duygusal ve sosyal gelişimleri için olmazsa olmazdır. Katılımın önündeki engelleri aşarak, destekleyici ve uyarlanabilir programlar sunarak ve aileler, topluluklar ve sağlık profesyonelleri arasında iş birliğini teşvik ederek, özel gereksinimli çocuklar için daha kapsayıcı bir ortam yaratabiliriz. Bu çabalar sayesinde, engelli çocuklar daha sağlıklı, daha aktif hayatlar yaşama, anlamlı sosyal bağlantılar geliştirme ve daha yüksek bir yaşam kalitesine ulaşma fırsatına sahip olacaklardır.

BÖLÜM 2

Özel İhtiyaçları Olan Çocuklarla Etkili İletişim

Aile Destek Sistemleri ve Sağlıklı İletişim Stratejileri

Özel gereksinimli çocuklarla etkili iletişim, onların duygusal ve sosyal gelişimlerini desteklemek için önemlidir. Bu bağlamda dikkate alınması gereken bazı yöntemler şunlardır:

1. Sabırlı ve Anlayışlı Olun

Özel gereksinimli çocukların iletişim kurmak için daha fazla zamana ihtiyacı olabilir. Sabırlı olmak kendilerini ifade etmelerini sağlar. Duygularına karşı duyarlı olun ve hissettiklerini ifade etmeleri için onları cesaretlendirin.

- Zaman Ayırın: Çocuğunuzu anlamak ve onunla etkili bir şekilde iletişim kurmak için zaman ayırın.
- Empati kurun: Olaylara onun bakış açısından bakmaya çalışın ve duygularını anlamaya çalışın.

2. Görsel Destek Kullanın Görsel yardımcıları çocukların anlamasına yardımcı olabilir. İletişimi desteklemek için resimler, çizelgeler, işaret dili veya resim kartları kullanabilirsiniz. Bu özellikle otizm spektrumundaki çocuklar için faydalıdır.

- Resimler ve Semboller: İletişimi kolaylaştırmak için resimler, semboller veya grafikler kullanabilirsiniz.
- Video ve Sesli Açıklamalar: Özellikle otizm spektrumundaki çocuklar için çok faydalı olabilir.

3. Basit ve Net Bir Dil Kullanın İletişimde basit ve net bir dil kullanmak çocukların mesajınızı daha iyi anlamalarına yardımcı olur. Karmaşık cümle yapıları ve soyut kavramlar kullanmaktan kaçının. Anlamınızı olabildiğince açık ve anlaşılır bir şekilde ifade edin.

- Kısa ve Net Cümleler: Karmaşık cümlelerden kaçının ve mesajlarınızı kısa ve net bir şekilde iletin.
- Tekrar ve Pekiştirme: Gerekliyse iletmek istediğiniz mesajı birkaç kez tekrarlayın.





Avrupa Birliği tarafından
ortak finanse edilmektedir

Özel İhtiyaçları Olan Çocuklarla Etkili İletişim

4. Aile Toplantıları Düzenleyin

- Düzenli Toplantılar: Aile bireylerinizle düzenli toplantılar yapın; böylece herkes düşüncelerini ve duygularını paylaşabilir.
- Ortak Kararlar: Aile içinde birlikte karar alarak herkesi sürece dahil olmaya teşvik edin.

5. Görevleri Dağıtın

- Sorumluluk Paylaşımı: Herkese üstleneceği görevleri atayarak aile içindeki yükü dengeleyin.
- Destek Ağları: Gerektiğinde geniş aileden veya arkadaşlardan destek alın.

6. Dinlemeyi Öğrenin Aktif dinleme, özel gereksinimli çocuklarla sağlıklı iletişimin anahtarıdır.

Dikkatlice dinleyin ve söylediklerine önem verdiğinizizi gösterin. Ayrıca mümkün olduğunda göz teması kurarak iletişiminize samimiyet ve güven katabilirsiniz.

- Etkin Dinleme: Karşınızdaki kişiyi gerçekten anlamak için dikkatlice dinleyin; sözünü kesmeyin ve anladığınızı teyit edin.
- Göz Teması: Dinlerken göz teması kurarak diğerk kişiye ilgi gösterin.



Özel İhtiyaçları Olan Çocuklarla Etkili İletişim

7. Duygularınızı İfade Edin

- Açık İletişim: Duygularınızı ve düşüncelerinizi açıkça ifade edin, ancak diğer kişiyi suçlamaktan kaçının.
- Ben Dili: Duygularınızı “sen” dili yerine “ben” dilini kullanarak ifade edin (örneğin, “Beni dinlemiyorsun” yerine “Sanki dinlenmiyordum gibi hissediyorum”).

8. Çatışma Çözme Becerilerini Geliştirin

- Problem Çözme: Problemleri birlikte çözmeye odaklanın ve farklı bakış açılarına açık olun.
- Uzlaşma: Karşılıklı bir çözüm bulmak için uzlaşmaya hazır olun.

Bu yöntemler ve stratejiler, özel gereksinimli çocuklarla etkili bir şekilde iletişim kurmanıza ve aileniz içinde güçlü bir destek sistemi oluşturmanıza yardımcı olabilir. Her aile üyesini bu süreçte dahil etmek, herkesin daha mutlu ve sağlıklı ilişkiler kurmasına yardımcı olacaktır.

9.Oyunlar ve Aktiviteler Çocuklar oyunlar ve aktiviteler aracılığıyla iletişim kurmayı öğrenebilirler. Oyun terapisi veya drama aktiviteleri gibi yöntemler çocukların kendilerini ifade etmeleri için eğlenceli ve etkili yollar sağlar.



Özel İhtiyaçları Olan Çocuklarla Etkili İletişim

10. Olumlu Güçlendirme

Çocukların iletişim çabalarını olumlu pekiştirmeyele ödüllendirin. Onları motive etmek ve başarılarını kutlamak için olumlu geri bildirim verin. Bu yaklaşım çocukların özgüvenini artırır ve iletişim becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur.

11. Profesyonel Destek Almak

Özel gereksinimli çocuklarla iletişim kurmakta zorluk çekiyorsanız, bir profesyonelden destek almak faydalı olabilir. Konuşma terapistleri, özel eğitim uzmanları veya psikologlar, çocuğunuzun ihtiyaçlarına uygun iletişim stratejileri geliştirmenize yardımcı olabilir.

Bu yöntemleri uygulayarak özel gereksinimli çocuklarla daha etkili ve anlamlı bir iletişim kurabilirsiniz. Her çocuğun bireysel ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak ve onlar için uygun iletişim yöntemlerini seçmek iletişiminizdeki başarıya katkıda bulunacaktır.

- Danışmanlık ve Terapiler: Gerekliğinde aile terapisi veya danışmanlık hizmetlerinden yararlanarak iletişim becerilerinizi geliştirin.

12. Farkındalık ve Eğitim

Aileler için ilk adım, çocuklarının ihtiyaçlarını ve özel gereksinimlerini öğrenmektir. Bu, hem çocuklarını daha iyi anlamalarına hem de onlara daha etkili bir şekilde yardımcı olmalarına olanak tanır.

- Seminer ve Eğitim Programları: Aileler, özel gereksinimli bireyler konusunda uzman kişiler tarafından verilen seminer ve eğitimlere katılabilirler.
- Kitaplar ve Makaleler: Konuyla ilgili kitap ve akademik makaleler okuyarak bilgi seviyelerini artırabilirler.
- Eğitim Programları: Özel gereksinimli çocuklara yönelik hazırlanan eğitim programlarına katılarak bilgi ve becerilerinizi artırın.



Özel İhtiyaçları Olan Çocuklarla Etkili İletişim

13. Rutinler ve Yapılandırılmış Çevre

Rutinler, özel gereksinimli çocuklar için güvenli ve öngörülebilir bir ortam sağlayarak, onların günlük hayatlarını daha kolay yönetmelerine yardımcı olur.

- Günlük Programlar: Çocuğun günlük aktivitelerini planlayarak ne yapması gerektiğini bilmesini sağlamak.
- Görev ve Sorumluluklar: Çocuğa yaşına ve yeteneklerine uygun küçük görevler vererek sorumluluk duygusunu aşmak.

14. Teknolojik Yardımlar

Günümüzde teknolojinin sunduğu pek çok olanak, özel gereksinimli çocukların eğitim ve gelişim süreçlerine katkı sağlayabilmektedir.

- Eğitsel Uygulamalar ve Araçlar: Çocuğun ihtiyaçlarına uygun teknolojik araçları kullanarak öğrenme sürecini desteklemek.
- İletişim Araçları: Konuşma ve iletişim güçlüğü çeken çocuklar için geliştirilmiş uygulamalar ve cihazlar.
- İletişim Uygulamaları: Özel gereksinimli çocuklara yönelik iletişim uygulamaları ve cihazları kullanarak iletişimi kolaylaştırabilirsiniz.
- Eğitim Videoları ve Materyalleri: Çocukların ve ailelerin ihtiyaçlarına göre hazırlanmış eğitim materyallerini kullanarak iletişim becerilerinizi geliştirin.

15. Aile İşbirliği

Aile üyeleri birlikte çalıştığında, destek sistemi etkili olur. Bu aynı zamanda aile içindeki dengeyi de korur.

- Görev Dağılımı: Aile bireyleri arasında iş paylaşımı yapılarak herkesin çocuğu desteklemesi sağlanır.
- Destek Toplantıları: Herkesin fikir ve önerilerini paylaşmasına olanak sağlamak amacıyla düzenli aralıklarla aile toplantıları düzenlemek.

Bu sistemler sadece özel gereksinimli çocukların yaşam kalitesini iyileştirmekle kalmıyor, aynı zamanda ailelerin bu süreçte daha güçlü ve daha dirençli olmasını da sağlıyor. Her çocuğun ihtiyaçları farklı olduğundan, ailelerin esnek ve uyumlu olması da önemlidir.

Bu stratejiler, özel gereksinimli çocuklar ve aileleri için daha sağlıklı ve daha doyurucu bir iletişim ortamı yaratmaya yardımcı olabilir. Unutmayın, her ailenin ve çocuğun farklı ihtiyaçları vardır, bu nedenle bu stratejiler ailenizin benzersiz durumuna göre uyarlanmalıdır.



BÖLÜM 3

Özel İhtiyaçları Olan Çocuklar İçin Sporun Fiziksel ve Psikolojik Faydaları

Spor ve fiziksel aktiviteler tüm çocuklar için faydalıdır; ancak özel gereksinimli çocuklar için çok daha kritik bir rol oynarlar. Sporlar yalnızca fiziksel iyilik hallerine katkıda bulunmakla kalmaz, aynı zamanda zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimlerini de önemli ölçüde etkiler. Bir ebeveyn olarak, çocuğunuzun spora katılmaktan elde edebileceği çok yönlü faydaları anlamak, onları en üst düzeyde desteklemek için önemli bir adım olacaktır. Gelecekteki potansiyeli artırmak için, genç yeteneklerin keşfedilmesi ve spor dünyasına entegre olmaları için özel programlar oluşturmak önemlidir. Bu programlar, genç engelli sporcuların yeteneklerini geliştirmeleri ve profesyonel alana girmeleri için destek sağlar (DePauw & Gavron, 2005).



Özel İhtiyaçları Olan Çocuklar İçin Sporun Fiziksel ve Psikolojik Faydaları

1.Fiziksel Gelişim

Fiziksel aktiviteler ve sporlar, özel gereksinimli çocukların genel fiziksel sağlıklarını iyileştirmede önemli bir rol oynar. Aşağıda bazı temel faydalar ve belirli örnekler verilmiştir:

İnce ve Kaba Motor Becerilerinin Geliştirilmesi: Spora düzenli katılım çocukların denge, koordinasyon ve el-göz koordinasyonunu geliştirmelerine yardımcı olur. Örneğin, terapötik binicilik (hipoterapi) özel gereksinimli çocuklar için denge ve vücut kontrollerini artırarak oldukça etkili olabilir. Bu tür aktiviteler kasları güçlendirir ve günlük yaşam becerilerini geliştirir.

Artan Kas Gücü ve Dayanıklılığı: Çocuğunuz spor yaptıkça kas gücü ve dayanıklılığı gelişecektir. Örneğin yüzme, Down sendromlu çocukların kas zayıflığını dengelemesine yardımcı olan düşük etkili bir spordur ve rahatsızlık duymadan daha uzun süreler boyunca fiziksel aktivitelere katılmalarını sağlar.

Gelişmiş Esneklik ve Hareketlilik: Düzenli egzersiz ve spor çocuğunuzun esnekliğini artırır, eklem hareket açıklığını geliştirir ve kas sertliği riskini azaltır. Örneğin, yoga otizm spektrumundaki çocukların hareketliliğini iyileştirebilir ve kaslarını daha etkili kullanmalarına yardımcı olabilir.

Kilo Yönetimi ve Genel Sağlık: Özel ihtiyaçları olan çocuklar hareketsiz bir yaşam tarzı nedeniyle obezite açısından daha yüksek risk altındadır. Spor, kilo yönetimine yardımcı olabilir ve kalp hastalığı ve diyabet gibi kronik rahatsızlıkları önleyebilir. Bisiklete binme veya yürüme gibi aktiviteler çocuğunuzun sağlıklı bir kiloyu korumasına ve uzun vadeli sağlığını korumasına yardımcı olabilir.





Avrupa Birliği tarafından
ortak finanse edilmektedir

Özel İhtiyaçları Olan Çocuklar İçin Sporun Fiziksel ve Psikolojik Faydaları

2. Zihinsel ve Duygusal Sağlık

Spor ve fiziksel aktiviteler çocuğunuzun sadece bedenini değil, aynı zamanda zihnini ve duygularını da olumlu yönde etkiler:

Artan Özgüven ve Özsaygı: Spor yoluyla küçük başarılar elde etmek çocuğunuzun öz güvenini artırır. Örneğin, bir çocuk takım sporlarına katıldığında, katkılarından dolayı değerli hisseder ve bu da öz saygısını güçlendirir. Bir basket atmak veya bir yarışı tamamlamak gibi küçük zaferler bile harika bir motivasyon kaynağı olabilir.

Azalmış Kaygı ve Stres: Fiziksel aktivite sırasında salgılanan endorfinler çocuğunuzun ruh halini iyileştirir ve stresi azaltır. Örneğin, yüzme otizmli çocuklarda sakinleştirici bir etkiye sahip olabilir ve kaygı seviyelerini düşürmeye yardımcı olabilir. At binme terapisi ayrıca vücut farkındalığını artırarak ve çocuğu doğayla bağlayarak kaygıyı azaltmaya yardımcı olabilir.

Gelişmiş Odaklanma ve Disiplin: Sporlar çocuğunuza kurallara uymayı, sabırla beklemeyi ve belirli hedeflere ulaşmak için disiplinli kalmayı öğretir. Örneğin, judo veya karate gibi dövüş sanatları, DEHB'li çocukların odaklanmalarını geliştirmelerine ve enerjilerini daha kontrollü bir şekilde nasıl yönlendireceklerini öğrenmelerine yardımcı olabilir.

Duygusal Düzenleme: Spor aktiviteleri çocukların öfke, hayal kırıklığı veya heyecan gibi duyguları kontrol etmeyi öğrenmelerine yardımcı olur. Bu özellikle basketbol gibi takım sporlarında belirgindir; burada çocuklar kazanmayı ve kaybetmeyi deneyimler ve zorluklarla başa çıkmayı öğrenir, böylece duygusal dayanıklılık geliştirir.



Özel İhtiyaçları Olan Çocuklar İçin Sporun Fiziksel ve Psikolojik Faydaları

3. Sosyal Gelişim

Spor, özel gereksinimli çocukların sosyal becerilerinin geliştirilmesinde önemli bir rol oynar. Çocukların arkadaş edinmesine, bir takımın parçası olarak çalışmasına ve iletişim becerilerini geliştirmesine yardımcı olur:

Takım Çalışması ve İşbirliği: Takım sporları çocuğunuza başkalarıyla nasıl işbirliği yapacağını, paylaşacağını ve hedeflere nasıl ulaşacağını öğretir. Futbol, basketbol veya voleybol çocukların bir grup içinde uyumlu bir şekilde çalışmayı öğrenmelerine yardımcı olur. Örneğin otizmli bir çocuk, bir takım ortamında nasıl etkileşim kuracağını ve işlev göreceğini öğrenerek sosyal becerilerini geliştirebilir.

Arkadaşlıklar ve Sosyal Bağlantılar Kurmak: Sporlar, çocukların akranlarıyla daha doğal bir ortamda etkileşim kurması için bir fırsat sağlar. Yüzme kulüpleri, yürüyüş grupları veya çocuk yoga dersleri çocuğunuzun sosyal çevresini genişletmesine ve kalıcı dostluklar kurmasına yardımcı olabilir.

İletişim Becerilerinin Geliştirilmesi: Spor yoluyla çocuklar ihtiyaçlarını ifade etmeyi, talimatları takip etmeyi ve takım arkadaşlarıyla iletişim kurmayı öğrenirler. Jimnastik veya atletizm gibi bireysel sporlar bile çocuklara antrenörler ve diğer sporcularla etkileşim kurma fırsatı sunarak sosyal becerilerini güçlendirmelerine yardımcı olur.



Özel İhtiyaçları Olan Çocuklar İçin Sporun Fiziksel ve Psikolojik Faydaları

4. Bilişsel Faydalar

Fiziksel aktiviteler ve spor çocuğunuzun bilişsel gelişimine de olumlu etki eder:

Gelişmiş Problem Çözme Becerileri: Sporlar hızlı düşünme, stratejik planlama ve karar verme yeteneklerini geliştirmeye yardımcı olur. Örneğin, satranç problem çözme becerilerini geliştirirken, futbol veya basketbol gibi sporlar hızlı düşünme ve karar verme yeteneklerini güçlendirir.

Gelişmiş Hafıza ve Konsantrasyon: Düzenli fiziksel aktivitenin hafızayı iyileştirdiği ve konsantrasyonu artırdığı gösterilmiştir. Örneğin, tenis veya masa tenisi hızlı tepkiler ve stratejik düşünme gerektirir, bu da çocuğunuzun dikkat becerilerini geliştirmesine yardımcı olabilir.



Özel İhtiyaçları Olan Çocuklar İçin Sporun Fiziksel ve Psikolojik Faydaları

Ebeveynler Çocuklarının Spora Katılımını Nasıl Destekleyebilir?

Özel gereksinimli bir çocuğun ebeveyni olarak çocuğunuzun spora katılımını desteklemek esastır. Bu süreçte size yardımcı olacak bazı öneriler şunlardır:

Doğru Sporları Seçin: Her spor her çocuk için uygun olmayabilir. Bu nedenle çocuğunuzun yeteneklerine, ilgi alanlarına ve fiziksel durumuna uygun sporları seçmek önemlidir.

Örneğin, hipoterapi veya yüzme fiziksel engelli çocuklar için ideal olabilirken, yoga veya dövüş sanatları otizm veya DEHB'li çocuklara fayda sağlayabilir.

Uzmanlarla Çalışın: Çocuğunuzun ihtiyaçlarını karşılayan uygun spor programlarını bulmak için fizyoterapistler, ergoterapistler veya özel eğitim uzmanlarıyla işbirliği yapın.

Yavaş Başlayın: Çocuğunuzun zamanla özgüvenini kademeli olarak geliştirmesine ve spora daha aktif bir şekilde katılmasına yardımcı olmak için düşük yoğunluklu egzersizlerle başlayın.

Küçük Başarıları Kutlayın: Çocuğunuzun başarılarını, ne kadar küçük olursa olsun, takdir etmek ve kutlamak, motivasyonunu artıracak ve spora katılmaya devam etmesini teşvik edecektir.

Aktiviteleri Uyarlayın: Gerekirse, çocuğunuzun benzersiz ihtiyaçlarını karşılamak için spor aktivitelerini değiştirin. Uyarlamalı spor programları, özel ihtiyaçları olan çocuklar için özel olarak tasarlanmış aktiviteler sunar.



BÖLÜM 4

Öğrenme Güçlüğü Çeken Çocukları Spora Yönlendirmek

Öğrenme Güçlüğü (LD) olan çocuklar, fiziksel, zihinsel ve sosyal refahlarını etkileyebilecek benzersiz zorluklarla karşı karşıyadır. Ancak spor ve fiziksel aktiviteler, genel yaşam kalitelerini iyileştirmede dönüştürücü bir rol oynayabilir. LD'li çocukları spora dahil etmek yalnızca fiziksel sağlıklarını iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda bilişsel beceriler, duygusal dayanıklılık ve sosyal bağlantılar geliştirmelerine de yardımcı olur. Bu bölüm, ebeveynlere LD'li çocukları uygun spor aktivitelerine yönlendirmek, zorluklarla başa çıkmak ve uzun vadeli katılımı teşvik etmek için etkili stratejiler sağlayacaktır.



1. Uygun Spor Seçeneklerini Belirleme

Öğrenme güçlüğü çeken bir çocuk için doğru sporu seçmek, onların eğlenmesi ve başarısı için çok önemlidir. Aşağıdaki spor türleri genellikle öğrenme güçlüğü çeken çocuklar için uygundur ve özel ihtiyaçlarını karşılarken destekleyici bir ortam sunar:

Bireysel Sporlar: Öğrenme güçlüğü çeken birçok çocuk, akranlarıyla rekabetten ziyade kendini geliştirmeye odaklanılan bireysel sporlarda başarılı olur. Örnekler şunlardır: **Yüzme:** Yüzme, motor koordinasyonunu, kas gücünü geliştirmesi ve kolayca aşırı uyarılan çocuklar için sakinleştirici olabilen duysal faydalar sağlaması nedeniyle mükemmel bir seçimdir.

Jimnastik: Bu spor dengeyi, esnekliği ve motor planlamayı geliştirmeye yardımcı olur ve çocuğun kendi hızında çalışmasına olanak tanıyarak başarı duygusunu teşvik eder.

Dövüş Sanatları: Karate veya judo gibi sporlar, öğrenme güçlüğü çeken çocuklara öz disiplin, konsantrasyon ve odaklanma becerilerinin kazandırılmasına yardımcı olurken, aynı zamanda saygı ve öz kontrolü de öğretir. Bunlar öğrenme güçlüğü çeken çocuklar için değerli becerilerdir.

Takım Sporları: Öğrenme güçlüğü çeken bazı çocuklar takım ortamlarında kaygı yaşayabilirken, diğerleri sporlarda görülen sosyal etkileşim ve takım çalışmasından büyük fayda sağlar, örneğin:

Futbol: Futbol, öğrenme güçlüğü çeken çocukların koordinasyon, strateji ve takım çalışması becerilerini geliştirmelerine yardımcı olurken, aynı zamanda yapılandırılmış bir ortam sağlar.

Basketbol: Basketbol fiziksel uygunluğu, mekansal farkındalığı ve iş birliğini geliştirerek çocukların ortak hedeflere doğru çalışırken takım arkadaşlarıyla bağ kurmasını sağlar.

Uyarlamalı Sporlar: Daha şiddetli engelli çocuklar için, uyarlanabilir spor programları, fiziksel ve bilişsel ihtiyaçlarını karşılamak üzere tasarlanmış geleneksel sporların değiştirilmiş versiyonlarını sunar. Uyarlamalı bisiklet veya tekerlekli sandalye basketbolu, engelli çocukların destekleyici bir ortamda katılabilecekleri kapsayıcı sporlara örnektir.



Öğrenme Güçlüğü Çeken Çocukları Spora Yönlendirmek

2. Katılımı Teşvik Etmek: Engelleri Aşmak

Ebeveynler, öğrenme güçlüğü çeken çocuklarını spora katılmaya teşvik ederken sıklıkla zorluklarla karşılaşır. Aşağıdaki stratejiler yaygın engelleri ele almaya ve fiziksel aktivitelere sürekli katılımı teşvik etmeye yardımcı olabilir:

Güven Oluşturma ve Kaygıyı Azaltma: Öğrenme güçlüğü olan çocuklar, özellikle koordinasyon veya sosyal etkileşim içeren yeni aktivitelerle karşılaştıklarında kaygı yaşayabilirler. Yardımcı olmak için:

Küçükten Başlayın: Çocuğunuzu spora kademeli olarak alıştırın. Yürüyüş veya yoga gibi basit, rekabet içermeyen aktivitelerle başlayarak özgüven kazanmalarına yardımcı olun.

Güvence Verin: Kazanmaktan çok katılımın sevincini vurgulayın. Başarının en iyi olmaktan değil, çaba ve gelişmeden geldiğini pekiştirin.

Çocuğunuzun Öğrenme Stiline Uyum Sağlayın: Öğrenme güçlüğü olan çocukların bilgiyi işleme biçimleri genellikle farklıdır, bu nedenle spor aktivitelerini onların öğrenme stillerine uyarlamak önemlidir:

Görsel Talimatlar: Becerileri öğretmek için görsel yardımcıları veya gösterileri kullanın. Örneğin, yüzme veya teniste belirli bir tekniğin videolarını izlemek çocuğunuzun hareketleri sözlü talimatlardan daha iyi anlamasına yardımcı olabilir.

Karmaşık Görevleri Parçalara Ayırın: Büyük, karmaşık görevler LD'li çocukları bunaltabilir. Öğrenmeyi kolaylaştırmak ve daha az korkutucu hale getirmek için spor tatbikatlarını daha küçük, yönetilebilir adımlara bölün.

Olumlu Bir Zihniyet Geliştirmek: Çocukların spora katılımını sağlamada teşvik ve olumlu düşünce önemli faktörlerdir:

Küçük Başarıları Kutlayın: Basketbol topunu sürmeyi öğrenmek veya havuzda bir turu başarıyla tamamlamak gibi kişisel gelişime odaklanın. En küçük başarıları bile fark etmek ve kutlamak çocuğunuzun öz saygısını ve motivasyonunu artırır.

Olumlu Güçlendirme Kullanın: Sonuçlardan çok çabayı övmek çocukların ilerlemelerine odaklanmalarına yardımcı olur. Çıkartmalar, övgü veya ekstra oyun zamanı gibi ödüller olumlu davranışı ve spora bağlılığı güçlendirebilir.



Öğrenme Güçlüğü Çeken Çocukları Spora Yönlendirmek

3. Antrenörler ve Spor Eğitmenleriyle İşbirliği Yapmak

Bilgili ve sabırlı spor koçları veya eğitmenleri dahil etmek çocuğunuzun spordaki başarısı için çok önemlidir. Engelliler için eğitim ve farkındalık programları, bu bireylerin spor dünyasına katılımını artırmada, spor becerilerini geliştirmede ve toplumda farkındalık yaratmada önemli bir rol oynar (Winnick & Porretta, 2016). İşte ebeveynlerin onlarla etkili bir şekilde nasıl işbirliği yapabileceği:

Çocuğunuzun İhtiyaçlarını İletin: Çocuğunuzun öğrenme stili, güçlü yönleri ve zorluk çektiği alanlar hakkında koçuyla bilgi paylaşmak önemlidir. Örneğin, çocuğunuz sözlü talimatlarla ilgili sorun yaşıyorsa, koça görsel gösterimlere daha iyi yanıt verdiğini bildirin.

Eğitilmiş Profesyoneller Bulun: Engelli çocuklarla çalışma deneyimi olan veya kapsayıcı spor uygulamaları konusunda eğitim almış koçları arayın. Bu tür profesyonellerin, gerekli desteği sağlarken çocuğunuzun ihtiyaçlarını karşılamak için aktiviteleri uyarlama olasılığı daha yüksek olacaktır.

Bireysel Eğitim Programları: Engelli sporcular için bireysel eğitim programları, belirli ihtiyaçlara odaklanarak kişiselleştirilmiş eğitim sağlar. Her bireyin engeli ve spora özgü ihtiyaçları farklı olduğundan, bireysel eğitim programları bu çeşitliliğe uyum sağlayacak şekilde tasarlanmıştır. Bu programlar, sporcuların güçlü yönlerini vurgulayarak ve zayıf yönlerini iyileştirerek daha etkili bir şekilde ilerlemelerine yardımcı olur.

Engelli Bireylerin Sportlardaki Varlığı: Spor Yönetimi, Organizasyonları ve İnovasyon Perspektifinden Bir Bakış)

Uyarlamalar İsteyin: Bazı çocukların yeni beceriler öğrenmek veya değiştirilmiş kurallar gibi ek süreler gibi düzenlemelere ihtiyacı olabilir. Çocuğunuzun rahatlığını ve katılımını sağlamak için koça olası ayarlamaları görüşmekten çekinmeyin.



Öğrenme Güçlüğü Çeken Çocukları Spora Yönlendirmek

4. Evde Destekleyici Bir Ortam Yaratmak

Ebeveynler, aktif katılımı teşvik eden destekleyici bir ortam yaratarak çocuklarının spora olan ilgisini sürdürmede önemli bir rol oynarlar:

Fiziksel Aktiviteyi Günlük Rutinlere Dahil Edin: Fiziksel aktiviteler her zaman yapılandırılmış sporların bir parçası olmak zorunda değildir. Çocuğunuzu evde oyun oynama, dans etme veya birlikte esneme hareketleri yapma gibi eğlenceli fiziksel aktivitelere katılmaya teşvik edin. Günlük yaşamda ne kadar aktif olurlarsa, resmi spor ortamlarında o kadar rahat olurlar.

Aktif Davranış Modeli: Çocuklar sıklıkla ebeveynlerinin davranışlarını taklit ederler. Çocuğunuz sizin fiziksel aktivitelere bulunduğunuzu görürse - ister koşu, ister tenis oynama, ister sadece yürüyüş olsun - sporu hayatın doğal ve keyifli bir parçası olarak görmeye daha meyilli olacaktır.

Olumlu Geribildirim Sağlayın: Çaba, ısrar ve ilerleme için tutarlı övgülerde bulunun. Sadece sonuca odaklanmak yerine (örneğin, bir oyunu kazanmak), onların sıkı çalışmalarından ve kararlılıklarından ne kadar gurur duyduğunuzu pekiştirin.



Öğrenme Güçlüğü Çeken Çocukları Spora Yönlendirmek

5. Uzun Vadeli Katılım ve Faydalar

Öğrenme güçlüğü olan çocuklar spora başarılı bir şekilde dahil olduklarında, uzun vadeli katılımı sürdürmek sürekli teşvik ve uyum gerektirir. Zamanla, çocuklar belirli sporlara karşı bir tutku geliştirebilir ve bu da fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerini şu şekillerde destekleyecektir:

Gelişmiş Bilişsel ve Duygusal Beceriler: Sporlara düzenli katılım, LD'li çocuklarda odaklanmayı, dikkat süresini ve duygusal düzenlemeyi geliştirebilir. Örneğin, tenis veya jimnastik gibi sporlar, çocuğun hareketleri planlamasını ve stratejik kararlar almasını gerektirerek problem çözme becerilerini, hafızayı ve yönetici işlevlerini geliştirmeye yardımcı olur.

Güçlendirilmiş Sosyal Bağlantılar: Takım sporları sayesinde, LD'li çocuklar spor ortamının ötesine uzanan arkadaşlıklar ve sosyal beceriler geliştirir. Bu ilişkiler izolasyon hissini azaltmaya ve duygusal refahı desteklemeye yardımcı olur. Ayrıca sosyal medya aracılığıyla farkındalık yaratma kampanyaları engelli sporcuların toplumla daha yakın etkileşim kurmasını destekleyebilir (Kolotouchkina ve diğerleri, 2020).

Artan Fiziksel Zindelik ve Sağlık: Düzenli fiziksel aktiviteye katılmak daha güçlü kaslara, daha iyi kardiyovasküler sağlığa ve gelişmiş motor becerilerine yol açarak, öğrenme güçlüğü çeken çocukların daha sağlıklı bir yaşam sürmelerine yardımcı olur.

Uygun spor aktivitelerini dikkatlice seçerek ve destekleyici ve teşvik edici bir ortam yaratarak, ebeveynler öğrenme güçlüğü çeken çocukların spora tatmin edici ve anlamlı bir şekilde katılmalarına rehberlik edebilirler. Bu sadece fiziksel sağlıklarına fayda sağlamakla kalmaz, aynı zamanda bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimlerini de destekleyerek çok yönlü büyüme ve refahı teşvik eder.



BÖLÜM 5



Özel gereksinimli çocuklara yönelik spor ve toplum katılımı

Spor ve fiziksel aktivite, yeteneklerinden bağımsız olarak tüm çocuklar için sağlıklı bir yaşam tarzının temel bileşenleri olarak uzun zamandır kabul edilmektedir. Özel gereksinimli çocuklar için spora katılım yalnızca fiziksel sağlıklarını iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda duygusal, sosyal ve bilişsel gelişimlerini de destekler. Daha da önemlisi, engelli çocuklara akranlarıyla etkileşim kurma, etkileşimde bulunma ve ilişki kurma fırsatı vererek toplumsal katılım için bir platform sağlar. Özel gereksinimli çocukların toplumsal spor programlarına entegrasyonu, çeşitliliğe değer veren ve tüm çocuklara sosyal ve eğlence etkinliklerine katılım için eşit fırsatlar sağlayan kapsayıcı bir toplum yaratmak için çok önemlidir.

Spor, özel gereksinimli çocuklar için sayısız fayda sağlar. Bu faydalar yalnızca fiziksel sağlık iyileştirmeleriyle sınırlı değildir, aynı zamanda duygusal, psikolojik ve sosyal gelişime de uzanır. Yüzme, bisiklet ve tekerlekli sandalye basketbolu gibi fiziksel aktiviteler, engelli çocuklara günlük aktiviteleri ve genel refahları için olmazsa olmaz olan güç, koordinasyon ve motor becerilerini geliştirme fırsatı sağlar.

§ Fiziksel faydalar - spora düzenli katılım, özel gereksinimli çocukların güç, dayanıklılık ve esneklik kazanmasına yardımcı olur. Serebral palsi veya kas distrofisi gibi rahatsızlıkları olan çocuklar için fiziksel aktivite, hareketliliği artırabilir, kasların zayıflamasını önleyebilir ve eklem işlevini koruyabilir. Down sendromu veya otizm gibi gelişimsel engelleri olan çocuklar için fiziksel aktivitelere katılmak, motor koordinasyonunu, dengeyi ve ince motor becerilerini geliştirmeye yardımcı olur.

§ Psikolojik faydaları - spora katılım öz saygıyı ve ruh sağlığını da önemli ölçüde iyileştirebilir. Engelli çocuklar sıklıkla sosyal zorluklarla karşı karşıya kalır ve kendilerini izole edilmiş veya ana akım aktivitelerden dışlanmış hissedebilirler. Spor yaparak, özgüveni artıran bir başarı ve aidiyet duygusu kazanırlar. Fiziksel aktivitenin, engelli çocukların karşılaştığı yaygın ruh sağlığı sorunları olan anksiyete ve depresyon semptomlarını hafiflettiği gösterilmiştir.

§ Sosyal faydalar - özel gereksinimli çocukları spora dahil etmenin en büyük avantajlarından biri sosyal etkileşim fırsatıdır. Özellikle takım sporları, işbirliği, iletişim ve takım çalışması gibi önemli sosyal becerileri öğretir. Engelli çocuklar, engelleri için değil yetenekleri için değer gördükleri damgalayıcı olmayan bir ortamda akranlarıyla etkileşim kurabilirler.



Özel gereksinimli çocuklara yönelik spor ve toplum katılımı

Açık faydalarına rağmen, özel gereksinimli çocuklar sıklıkla spora katılımında önemli engellerle karşılaşır. Bu engeller fiziksel zorluklardan sosyal ve finansal zorluklara kadar değişebilir. Yaygın engellerden bazıları şunlardır:

- Fiziksel engeller - birçok spor tesisi ve oyun alanı hareket kabiliyeti kısıtlı çocuklar için erişilebilir değildir. Tekerlekli sandalye rampaları, uyarlanabilir spor ekipmanları ve erişilebilir tuvaletler her zaman mevcut değildir ve bu da spora katılımı sınırlayabilir.
- Sosyal engeller - özel gereksinimli çocuklar damgalanma veya zorbalık yaşayabilir ve bu da onları grup sporlarına katılmaktan alıkoyabilir. Akranlar ve hatta koçlar engelli çocukları nasıl destekleyecekleri konusunda farkındalık veya anlayıştan yoksun olabilir ve bu da dışlanma hissine yol açabilir.
- Finansal engeller - engelli çocuklar için özel uyarlanabilir ekipmanlar pahalı olabilir ve ailelerin bunu karşılayacak maddi olanakları olmayabilir. Ayrıca, engelli çocuklara yönelik spor programları her zaman kolayca bulunamayabilir, özellikle de yetersiz fonlanan bölgelerde.
- Farkındalık ve eğitim eksikliği - Katılımın önündeki önemli bir engel, kapsayıcı spor programları hakkında eğitim ve farkındalık eksikliğidir. Birçok okul ve spor organizasyonunun engelli çocuklarla çalışmak üzere eğitilmiş personeli olmayabilir ve bu da kapsayıcı etkinliklerin geliştirilmesini engelleyebilir.



Özel gereksinimli çocuklara yönelik spor ve toplum katılımı

Özel gereksinimli çocuklar için spor programlarına toplumsal katılım, her çocuğun katılma ve gelişme fırsatına sahip olduğu kapsayıcı bir ortam yaratmada kritik bir rol oynar. Kapsayıcı spor programları, engelli çocukların akranlarıyla birlikte eğlence amaçlı, rekabetçi ve takım tabanlı sporlara katılabilmelerini sağlar. Bu programlar sosyal uyumu önemli ölçüde artırabilir, kapsayıcılığı teşvik edebilir ve daha güçlü topluluklar oluşturabilir.

§ Kapsayıcı spor programları - Kapsayıcı spor programları, engelli çocukların özel ihtiyaçlarını karşılamak ve aynı zamanda ana akım aktivitelere katılmalarını sağlamak için tasarlanmıştır. Örneğin, hareket kabiliyeti kısıtlı çocuklar tekerlekli sandalye basketbolu veya adaptif tenise katılabilirken, otizmli çocuklar duysal bütünleşmeye odaklanan özel yüzme derslerinden faydalanabilir. Bu programlardaki koçlar ve eğitmenler genellikle her çocuğun bireysel ihtiyaçlarını karşılamak için aktiviteleri değiştirmek üzere eğitilir ve böylece deneyime tam olarak katılabilirler.

§ İşbirlikçi topluluk çabaları - Yerel okulları, spor kulüplerini, sağlık hizmeti sağlayıcılarını ve kar amacı gütmeyen kuruluşları içeren topluluk tabanlı programlar, özel gereksinimli çocukların spora erişimini artırmada önemli bir rol oynar. Bu işbirlikleri, kaynakların bir araya getirilmesine, daha kapsayıcı programlar oluşturulmasına ve halkın katılımının önemi konusunda eğitilmesine olanak tanır. Dahası, engelli çocuklara daha geniş bir yelpazede etkinlik ve akranlarla etkileşim kurma fırsatı sunarak daha fazla sosyal katılımı teşvik eder.

§ Akran etkileşimi ve desteği - Kapsayıcı spor programlarında, engelli ve engelsiz çocuklar etkileşime girebilir ve arkadaşlıklar kurabilir, sosyal engelleri ortadan kaldırabilir. Futbol veya basketbol gibi takım sporları, özel gereksinimli çocukların akranlarıyla birlikte çalışmasını sağlayarak takım çalışması, empati ve anlayış geliştirmelerine yardımcı olur. Bu akran etkileşimi, çocukların farklılıkları takdir etmeyi ve kutlamayı öğrendikleri daha kabul edici ve destekleyici bir topluluk yaratmada paha biçilmezdir.

§ Gönüllü ve aile katılımı - Ebeveynler ve aileler genellikle engelli çocuklar için toplum spor programlarının arkasındaki itici güçtür. Çocuklarının dahil edilmesini savunurlar, etkinlikleri koordine etmeye yardımcı olurlar ve duygusal destek sağlarlar. Aileler ayrıca toplum içinde farkındalık yaratmada önemli bir rol oynarlar ve başkalarının özel gereksinimli çocukları eğlence etkinliklerine dahil etmenin önemini anlamalarını sağlarlar.



Basketball



Tennis



Baseball



Özel gereksinimli çocuklara yönelik spor ve toplum katılımı

Dünya çapındaki çeşitli programlar ve girişimler, engelli çocukları toplum sporlarına başarıyla entegre ederek kalıcı olumlu etkiler yaratmıştır. Bu programlar, özel gereksinimli çocukların spora katılımını artırmak isteyen diğer topluluklar için model görevi görebilir.

§ Özel Olimpiyatlar - Özel Olimpiyatlar, spor yoluyla zihinsel engelli çocukları ve yetişkinleri destekleyen en iyi bilinen ve başarılı küresel girişimlerden biridir. 170 ülkede 5 milyondan fazla sporcuyla Özel Olimpiyatlar, zihinsel engelli bireylerin çok çeşitli sporlarda rekabet edebilmeleri için bir platform sağlar. Program, kapsayıcılığın önemini vurgular ve sporculara sosyal etkileşim, kendini ifade etme ve güçlenme fırsatları sunar. Yerel Özel Olimpiyatlar programları, sporcuların becerilerini geliştirmelerine ve yeteneklerine güvenmelerine olanak tanıyan yıl boyu eğitim ve yarışmalar sunar.

§ Birleşik sporlar - Birleşik Sporlar, engelli ve engelsiz sporcuları aynı takımda yarışmaları için bir araya getiren Özel Olimpiyatlar tarafından geliştirilen bir programdır. Bu yenilikçi model, kapsayıcılığı teşvik eder ve özel gereksinimli çocukların takım sporlarına anlamlı şekillerde nasıl katkıda bulunabileceğini gösterir. Birleşik Spor takımları genellikle futbol, basketbol ve atletizm etkinliklerine katılarak çocukların arkadaşlıklar kurabileceği ve karşılıklı saygı geliştirebileceği kapsayıcı bir ortam sunar.

§ Uyarlanabilir spor festivalleri - Bazı topluluklar engelli çocukları çok çeşitli spor ve eğlence aktiviteleriyle tanıştırmak için uyarlanabilir spor festivalleri oluşturmuştur. Bu festivaller genellikle uyarlanabilir spor ekipmanları, koçluk ve çocuklara çeşitli aktiviteleri deneme fırsatı sağlayan bir günlük etkinliklerdir. Bu festivaller yalnızca uyarlanabilir sporlar hakkında farkındalık yaratmakla kalmaz, aynı zamanda bir topluluk duygusu geliştirir ve aileleri katılmaya teşvik eder.





Avrupa Birliği tarafından
ortak finanse edilmektedir



Özel gereksinimli çocuklara yönelik spor ve toplum katılımı

- Ulusal ve uluslararası program/proje örnekleri
- Kanada Engelli Katılım Projesi

1) Zihinsel Engelli Çocuklar ve Gençler için Sporda Kaliteli Katılımı Oluşturmaya Yönelik Bir Plan
<https://cdpp.ca/resources-and-publications/blueprint-building-quality-participation-sport-children-and-youth> <https://cdpp.ca/sites/default/files/CDPP%20SOC%20Blueprint%20ENG.pdf>

2) Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocuklar ve Gençler için Sporda Kaliteli Katılımı Oluşturmaya Yönelik Bir Plan <https://cdpp.ca/resources-and-publications/blueprint-building-quality-participation-sport-children-and-youth-autism> Ø“Herkes için Spor” – Zihinsel Engelli Çocuklar için Ana Akım Spora Erişimde Topluluk Tabanlı Bir Fiziksel Aktivite Programının Değerlendirilmesi <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9517241/>

§ AB tarafından ortak finanse edilen projelerin incelenmesi ØProje adı: IDEAL: Zihinsel Engellilik ve Sporda Aktif ve Uzun Vadeli Katılım için Eşit Fırsatlar (ref. No 590514-EPP-1-2017-1-BE-SPO-SCP) <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/590514-EPP-1-2017-1-BE-SPO-SCP>

Önemli çıktılar:

Zihinsel engelli sporcular için spor koçluğunda en iyi uygulamaları belirleme - Koç ve Sporcu bakış açıları <https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/5c4ceffb-566b-49cd-960b-2c6cb41078b2/IDEAL%20coach%20athlete%20interview%20report-Final%20Feb1.pdf> ØProje adı: Spor aktiviteleriyle büyümek – sosyal ve eşit fırsatlar (ref. No 603031-EPP-1-2018-1-BG-SPO-SSCPI) ØProje adı: ASporty (ref. No 613639-EPP-1-2019-1-SI-SPO-SSCP) <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/613639-EPP-1-2019-1-SI-SPO-SSCP> Önemli çıktı: İzleme broşürü

https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/proje-sonucu-icerigi/773de0d1-03e6-4480-bc69-499677aec756/ASporty_izleme_brosyuru.pdf

ØProje adı: Herkes için spor eğitimi (ref. No 590416-EPP-1-2017-1-BG-SPO-SCP)

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projeler/arama/ayrintilar/590416-EPP-1-2017-1-BG-SPO-SCP>

Önemli çıktılar:

1) Okullarda/gençlik örgütlerinde kapsayıcı spor uygulamalarının veritabanı

2) ST4ALL müfredatı

https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/proje-sonucu-icerigi/060c1f91-d6a2-4640-8615-7441672af721/UNIT_ENG_ALL.pdf

3) Taban spor öğretmenlerinin incelenen materyali değerlendirmesini desteklemek için mobil ve çevrimiçi öz değerlendirme aracı ØProje adı: Zihinsel Engelli Bireyler için Ana Akım Sportlara Erişimin İyileştirilmesi (ref. No 603103-EPP-1-2018-1-BE-SPO-SCP)

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projeler/arama/ayrintilar/603103-EPP-1-2018-1-BE-SPO-SCP>

Yararlı çıktı: Topluluk haritalama aracı

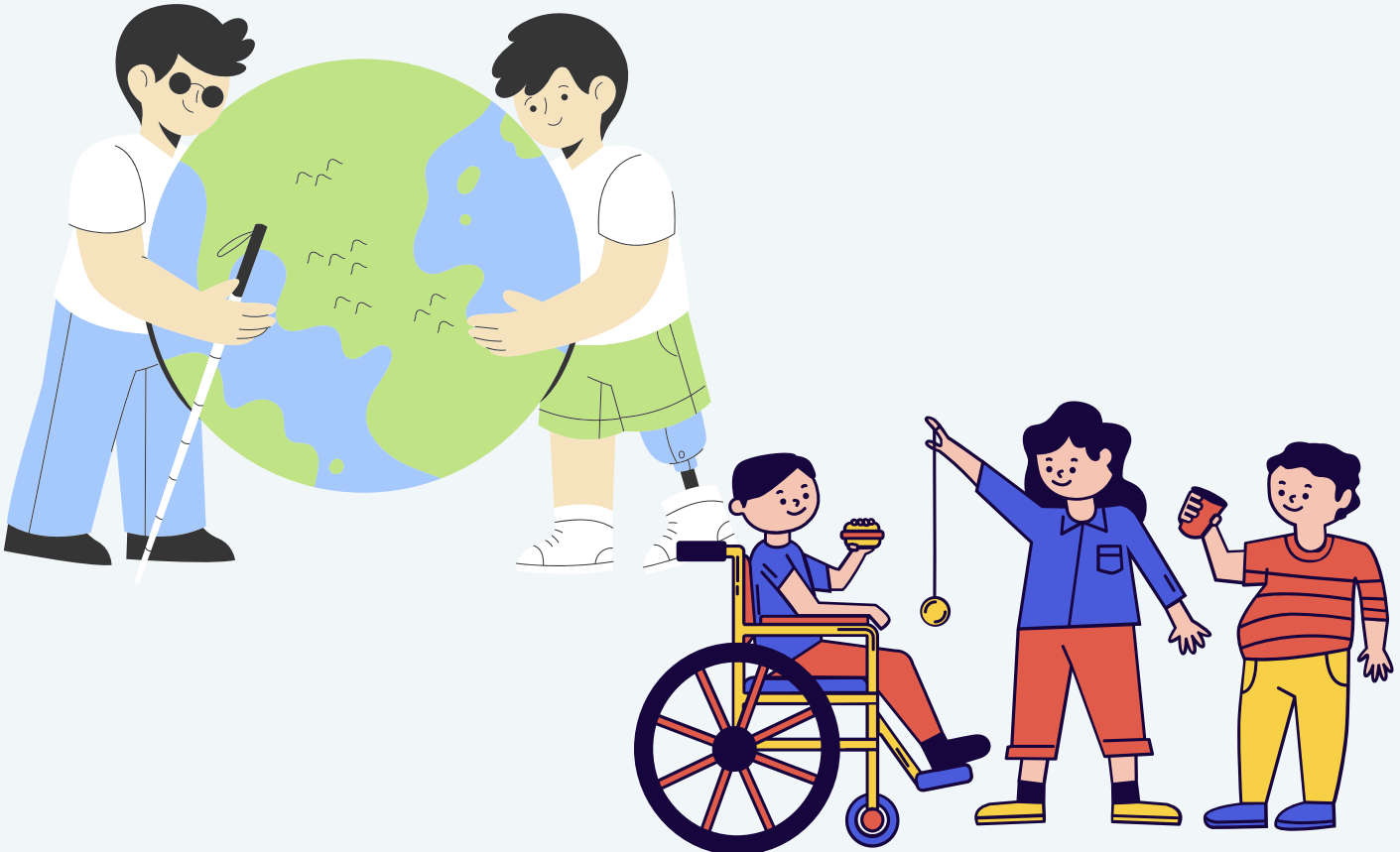
https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/proje-sonucu-icerigi/c33f2db5-45b5-441f-b326-d008a372b9ce/IO1_Topluluk_Haritalama_Araci.pdf





Özel gereksinimli çocuklara yönelik spor ve toplum katılımı

- Özel gereksinimli çocuklar için spor konusunda okullar ve sağlık hizmeti sağlayıcıları önemli bir role sahiptir. Okullar, özel gereksinimli çocukların spora katılımını teşvik etmede önemli bir rol oynar. Uyarlanabilir beden eğitimi programlarını dahil ederek ve spor tesislerine erişilebilirliği sağlayarak okullar, tüm çocukların fiziksel aktivitelere katılabileceği kapsayıcı bir ortam sağlayabilir. Beden eğitimi öğretmenleri ve okul personeli, engelli çocuklara uyum sağlamak ve katılımı teşvik etmek için aktiviteleri nasıl değiştirecekleri konusunda eğitim almalıdır.
- Çocuk doktorları, fizyoterapistler ve mesleki terapistler de dahil olmak üzere sağlık hizmeti sağlayıcıları, uygun fiziksel aktiviteler konusunda rehberlik sunarak ve çocuğun ihtiyaçlarına göre uyarlanmış programlar önererek engelli çocukları destekleyebilir. Sağlık hizmeti sağlayıcıları, okullar ve toplum örgütleri arasındaki iş birliği, özel gereksinimli çocukların hem fiziksel hem de ruhsal sağlıklarını destekleyen uygun spor programlarına erişebilmelerini sağlamaya yardımcı olabilir.
- Özel gereksinimli çocuklar için spor, fiziksel sağlığı, sosyal katılımı ve duygusal refahı teşvik etmek için olmazsa olmaz bir araçtır. Kapsayıcı spor programlarına toplum katılımı yalnızca dahil olan çocuklara fayda sağlamakla kalmaz, aynı zamanda topluluğu bir bütün olarak güçlendirir. Erişilebilirlik, damgalama ve mali kısıtlamalar gibi katılıma yönelik engelleri aşarak, engelli çocukların değer gördüğü ve güçlendirildiği bir ortam yaratabiliriz. Topluluklar, iş birliği, eğitim ve kapsayıcı spor programlarının geliştirilmesi yoluyla tüm çocuklara sporun keyfini ve getirdiği birçok faydayı deneyimleme fırsatı sağlayabilir.



BÖLÜM 6

ETKİNLİK VE OYUN FİKİRLERİ



Özel gereksinimli çocuklar için tasarlanmış fiziksel oyunlar ve aktiviteler hem eğlenceli hem de öğretici olabilir. Bu tür aktiviteler çocukların motor becerilerini geliştirebilir, sosyal etkileşimleri teşvik edebilir ve özgüveni artırabilir. Aşağıda özel gereksinimli çocuklar için uygun birkaç fiziksel oyun ve aktivite bulunmaktadır:



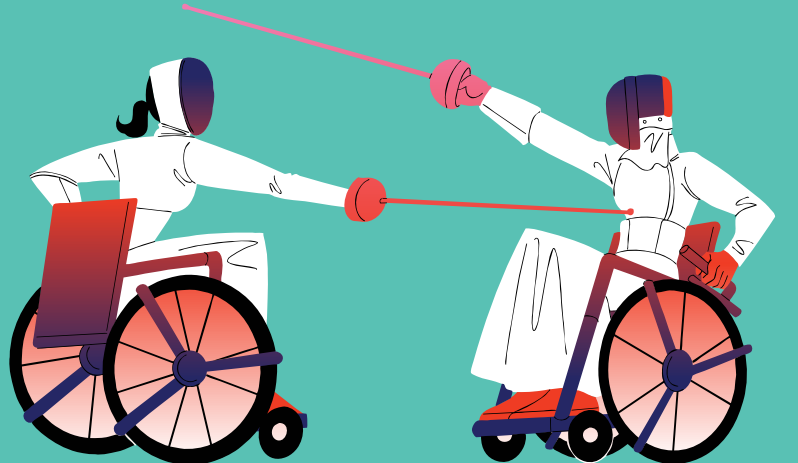
ETKİNLİK VE OYUN FİKİRLERİ



1. Denge Oyunları

Denge tahtaları veya denge pedleri kullanarak çocukların denge ve koordinasyon becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilirsiniz. Bu aktiviteler çocukların vücut farkındalıklarını geliştirebilir ve kaslarını güçlendirebilir.

Özel gereksinimli çocuklar için denge oyunları, eğlenceli deneyimler sunmanın yanı sıra fiziksel gelişimlerini desteklemede önemli bir rol oynar. Aşağıda bu çocuklar için uygun olabilecek birkaç denge oyunu ve aktivitesi bulunmaktadır: Bu oyunlar fiziksel gelişimi, koordinasyonu ve konsantrasyon becerilerini geliştirmeye yardımcı olur. Özel gereksinimli çocuklar için uygun denge oyunlarını seçmek, onların büyümelerini de destekleyen eğlenceli aktivitelerle katılmalarını sağlar. İşte bu çocuklar için önerilen bazı denge oyunları:



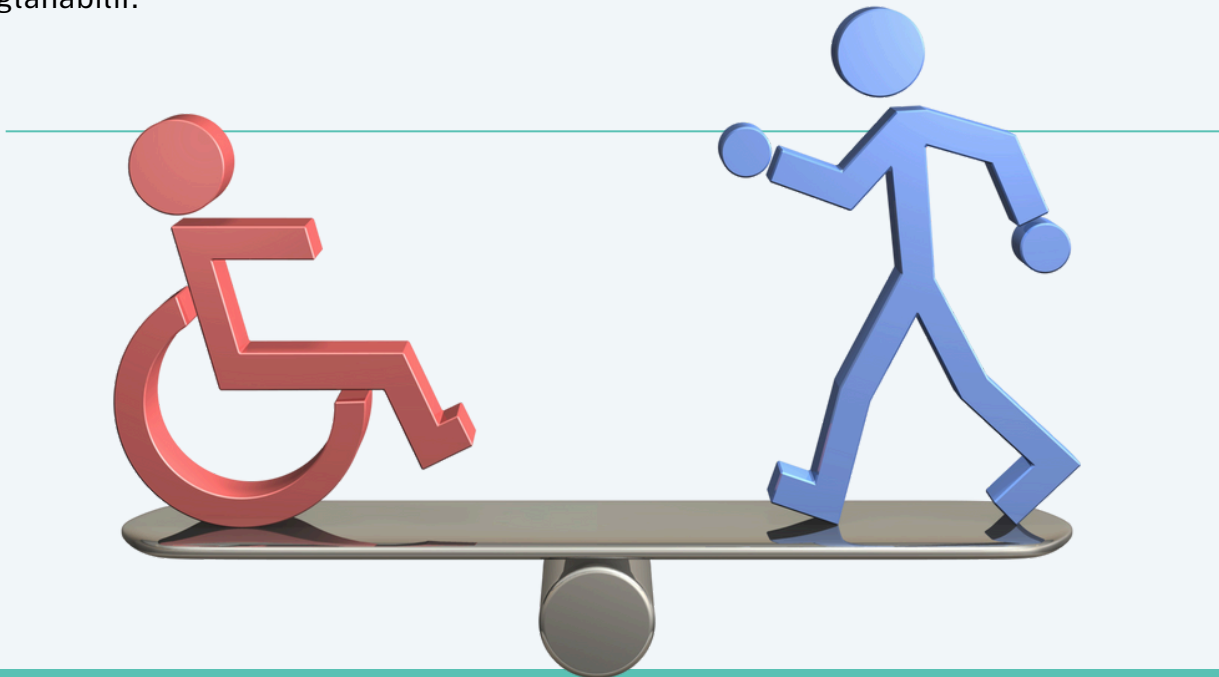
ETKİNLİK VE OYUN FİKİRLERİ



1. Denge Tahtasında Gezinme Malzemeler:
Denge tahtası veya düz tahta ·Çocuklar denge tahtası üzerinde yürüyerek denge becerilerini geliştirirler.
·Tahta yere yakın konumlandırılmalı ve uygun güvenlik tedbirleri alınmalıdır.
·Çocuklara başlangıçta el tutma desteği verilebilir.

Yastık Destanı

- 2.Malzemeler: Çeşitli ebatlarda yastıklar ·Çeşitli ebatlarda yastıklar yere dizilerek bir pist oluşturulur.
·Çocuklar yastıkların üzerinde denge kurarak ve zıplayarak parkurda ilerlemeye çalışırlar.
· Canlı yastıklar kullanılarak görsel uyarım sağlanabilir.



ETKİNLİK VE OYUN FİKİRLERİ

3. Hula Hoop Denge Oyunu Malzemeler: Hula hooplar ·Çocuklar yere yerleştirilmiş hula hoopların arasında, onlara temas etmeden gezmeye çalışırlar.

·Zorluk seviyesi, halkaların farklı aralıklarla konumlandırılmasıyla değiştirilebilir.

·Oyun içerisine rekabet unsuru eklenerek motivasyon artırılabilir.



4. Labirent Rotası

Malzemeler: Yapışkan bant veya ip · Bant veya ip kullanılarak zeminde labirent tasarımı oluşturulur.

·Çocuklar labirent yolunda dengelerini korumaya çalışırlar.

·Zorluk, başlangıçta geniş yollar eklenerek ve ilerledikçe dar yollara geçilerek arttırılabilir.



ETKİNLİK VE OYUN FİKİRLERİ

2. Su Aktiviteleri

Su, özel gereksinimli çocuklar için zenginleştirici bir duyuşal deneyim sunar. Su topu, su dökme, su balonlarıyla oynama veya yüzme gibi aktivitelere katılmak, çocukların motor becerilerini geliştirirken eğlenmelerini sağlar.

Özel gereksinimli çocuklar için su oyunları hem eğlenceli hem de öğretici olabilir. Su aktivitelerine katılmak, motor becerilerin, sosyal etkileşimin ve kendini ifade etmenin gelişimine yardımcı olan duyuşal deneyimler sunar. Aşağıda özel gereksinimli çocuklar için önerilen bazı su oyunları bulunmaktadır:



ETKİNLİK VE OYUN FİKİRLERİ

1. Canlı Su Balonları

Malzemeler:

·Su balonları ·Gıda boyası ·Büyük bir kova veya leğen Oyun Nasıl Oynanır:

1. Su balonlarını istediğiniz renklerdeki gıda boyasıyla doldurun.
2. Balonları bir kovaya veya havuza yerleştirin.
3. Çocuklar balonları patlatabilir ve renkli suyun dağılmasını izleyebilirler; bu, duyuşal keşif için mükemmel bir fırsat sunar.

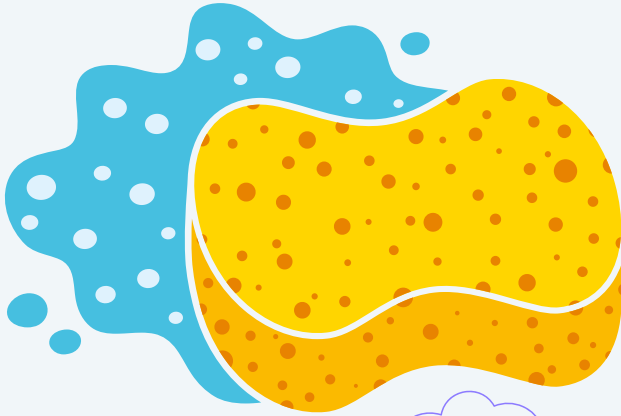


2. Sünger Su Bayrak Yarışı

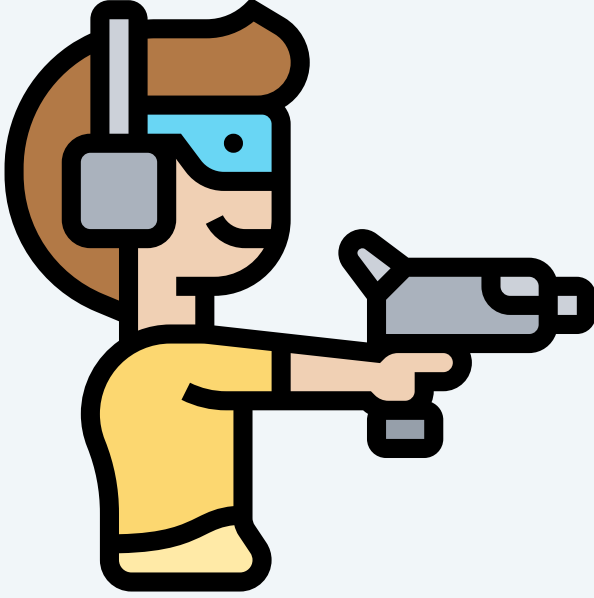
Malzemeler:

·Geniş süngerler ·İki kova (biri suyla dolu, diğeri boş) Oyuna Nasıl Katılabilirsiniz:

1. Çocuklar süngeri kovadaki suyla ıslatırlar.
2. Süngeri elinizle kavrayın, suyu diğerkovaya aktarın ve dökün.
3. En çok suyu taşıyabilen çocuk galip gelir.



ETKİNLİK VE OYUN FİKİRLERİ



3. Su Tabancası ile Hassas Atış Malzemeleri:

·Su tabancaları ·Plastik bardaklar veya hafif hedefler Oyuna Nasıl Katılabilirsiniz:

1. Plastik bardakları veya hedefleri bir sıra halinde dizin.
2. Çocuklar su tabancalarını kullanarak hedefleri vurmaya çalışırlar.
3. Bu oyun el-göz koordinasyonunu ve dikkat becerilerini geliştirme potansiyeline sahiptir.

4. Sualtı Hazine Avı

Malzemeler:

· Kompakt su geçirmez oyuncaklar veya eşyalar · Büyükçe bir su havzası veya kompakt bir havuz Oyun Nasıl Oynanır:

1. Küçük oyuncakları veya nesneleri suya daldırın.
2. Çocuklar ellerini suya daldırarak hazine avına çıkar ve nesneleri keşfetmeye çalışırlar.
3. Keşfedilen her nesne için bir ödül verilebilir.



ETKİNLİK VE OYUN FİKİRLERİ

5. Baloncuklarla Etkileşim

Malzemeler:

·Köpük balon yapım seti ·Sabun ve su karışımı Oyun Nasıl Oynanır:

1. Çocuklar köpük balon yapım setini kullanarak kendi balonlarını yaratırlar.

2. Balon yakalamak veya patlatmak hem eğlenceli hem de öğretici olabilir.

Bu oyunlar, özel gereksinimli çocukların çeşitli beceriler geliştirirken eğlenmelerine yardımcı olabilir. Oyun sırasında her çocuğun gereksinimlerine uyum sağlamak için gerekli uyarlamaları yapmak önemlidir. Eğlenceli ve güvenli bir ortam sağlamak çok önemlidir.



ETKİNLİK VE OYUN FİKİRLERİ

3. Zorlu Parkurlar

Evde veya dışarıda basit engel parkurları oluşturarak çocukları hem fiziksel hem de zihinsel yeteneklerini geliştirmeye motive edebilirsiniz. Bu parkurlar tırmanma, zıplama ve emekleme gibi aktiviteleri içerebilir.

Özel gereksinimli çocuklara yönelik engelli parkur aktiviteleri, fiziksel ve bilişsel gelişimlerini geliştirmeyi amaçlar. Bu aktiviteler sosyal etkileşimleri teşvik edebilir, öz güveni artırabilir ve motor becerilerini geliştirebilir. Aşağıda özel gereksinimli çocuklar için uygun engelli parkur aktivitelerinin birkaç örneği verilmiştir:



1. Duyusal Keşif

Amaç: Duyusal farkındalığın ve motor becerilerin geliştirilmesi.

Malzemeler:

· Çeşitli dokulara sahip halılar (kum, çimen, köpük) · Renkli bantlar ve bariyerler · Çeşitli kokular (nane, lavanta) Aktivite Açıklaması: Çocuklar çeşitli dokular ve kokularla hazırlanmış bir yolda ilerlerken duyusal farkındalıklarını geliştirirler. Bir dizi engel, zıplama, emekleme ve tırmanma gibi hareketleri teşvik ederek fiziksel aktiviteyi destekler.



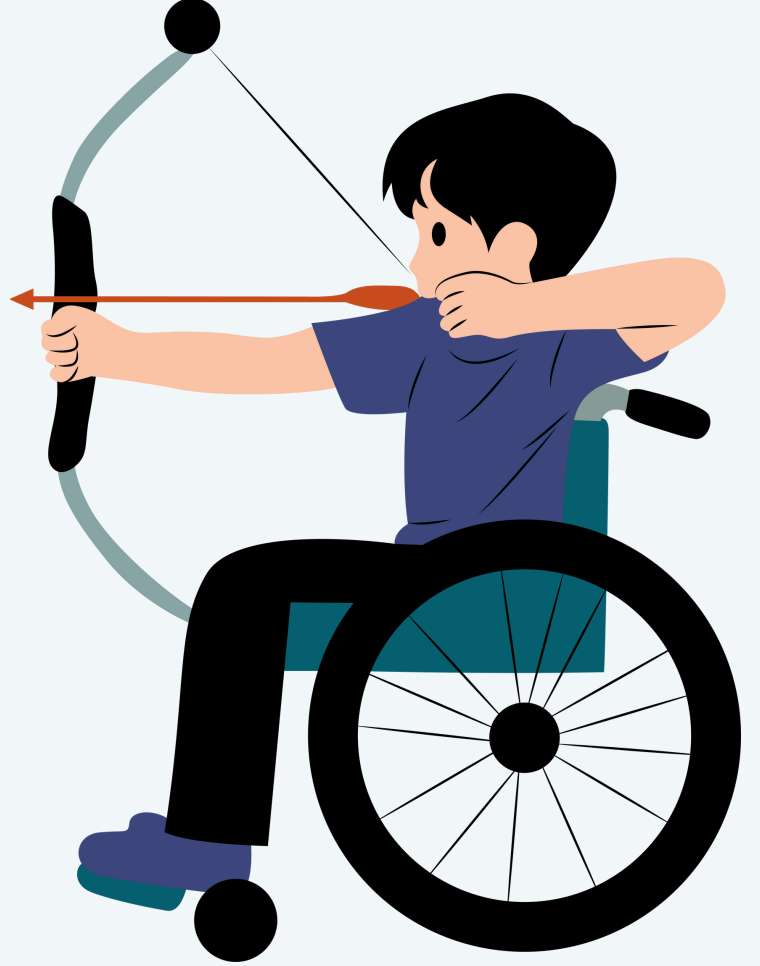
ETKİNLİK VE OYUN FİKİRLERİ

2. Hassas Atış

Amaç: El-göz koordinasyonunun geliştirilmesi.

Malzemeler:

·Renkli halkalar veya küreler ·Hedef olarak belirlenmiş sepetler veya çemberler Etkinlik Açıklaması: Çocuklar belirli bir mesafeden hedeflere top veya halkalar nişan alırlar. Bu etkinlik el-göz koordinasyonunu geliştirir ve dikkat ve konsantrasyonu teşvik eder.

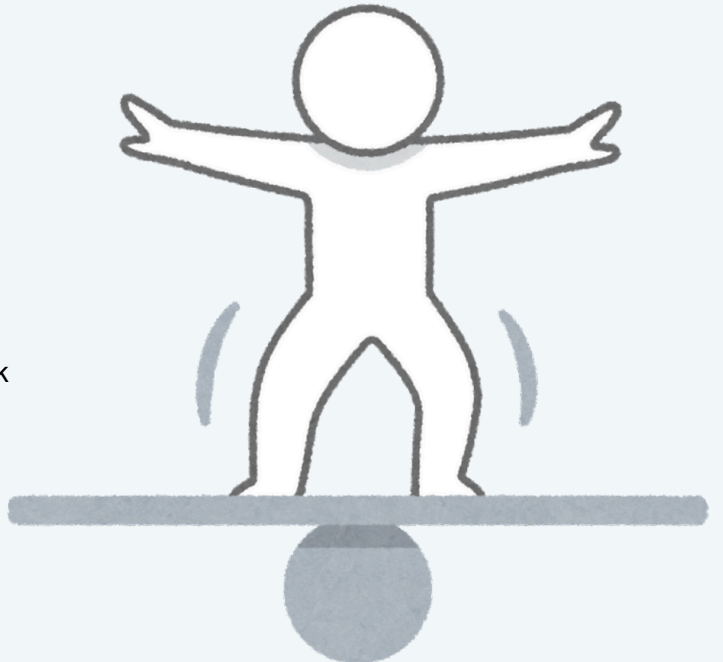


3. Denge Monitörü

Amaç: Denge ve koordinasyon becerilerinin geliştirilmesi.

Malzemeler:

·Denge tahtaları veya alçak paralel barlar ·Peluş yastıklar Aktivite Açıklaması: Çocuklar denge tahtasında hareket ederek veya paralel barlarda gezinerek denge ve koordinasyon becerilerini geliştirirler. Düşme durumunda güvenliği sağlamak için yumuşak yastıklar sağlanır.



ETKİNLİK VE OYUN FİKİRLERİ

4. Kromatik Labirent

Amaç: Problem çözme ve yön bulma becerilerini geliştirmek.

Malzemeler:

·Renkli karton veya bant ·Yön göstergeleri ve rehberlik Etkinlik Açıklaması: Çocuklar renkli kartondan yapılmış bir labirentte gezinme görevlerine katılırlar. Belirli ipuçları ve talimatlar çocuğu problem çözme becerilerini kullanmaya teşvik eder.



5. Müzik Eşliği

Amaç: Ritmik farkındalığın ve sosyal katılımın geliştirilmesi.

Malzemeler:

· Çeşitli vurmali çalgılar (marakas, davul, zil)
· Müziğe göre ayarlanmış temel koreografiler Etkinlik Açıklaması: Çocuklar ritmik çalgılarla müzik eşliğinde temel dans hareketlerini gerçekleştirirler. Bu etkinlik eğlencelidir ve önemli sosyal etkileşimi teşvik eder.

Bu etkinlik örnekleri, özel gereksinimli çocukların eğlenceli ve destekleyici bir ortamda çeşitli beceriler geliştirmesine yardımcı olabilir. Her etkinlik, çocukların bireysel ihtiyaçlarına ve yeteneklerine göre uyarlanmalıdır.



ETKİNLİK VE OYUN FİKİRLERİ

4. Dans ve Ritim Etkinlikleri Müziği harekete geçirin ve çocukları dans etmeye davet edin. Davul veya zil gibi basit enstrümanlar ritim duygusunu geliştirmek için kullanılabilir. Dans ve müzik çocukların kendilerini ifade etmeleri için mükemmel ortamlar olarak hizmet eder. Bu aktiviteler özellikle özel gereksinimli çocukların duygusal, sosyal ve fiziksel gelişimi için faydalıdır. Çocukların duygularını ifade etmelerini, özgüvenlerini artırmalarını ve sosyal becerilerini geliştirmelerini sağlar.

Dans Etkinlikleri

1. Anlatı Dansı Çocukların duygularını ve düşüncelerini ifade etmelerini sağlayan eğlenceli bir aktivitedir. Bir hikaye ilerledikçe çocuklar karakterleri canlandırır ve dans ederler. Bu aktivite yaratıcılıklarını besler ve dil becerilerini geliştirir.
2. Ritmik Hareket Çocuklar müzikle uyum içinde hareket eder ve çeşitli ritimlere yanıt verir. Bu aktivite ritim duygusunu geliştirir ve motor becerilerini güçlendirir.
3. Free In Çocukların müzik eşliğinde özgürce dans etmeleri, kendini ifade etmeyi kolaylaştıran ve stresi azaltan bir aktivitedir.



ETKİNLİK VE OYUN FİKİRLERİ

Ritmik Aktiviteler

Davul ve Vurmalı Çalgılar Çocuklar davul ve diğer vurmalı çalgılar kullanarak basit ritmik aktivitelere katılarak takım çalışması ve işbirliği becerileri edinirler. Bu uygulama işitsel algılarını ve el-göz koordinasyonlarını geliştirir.

2. Somatik Perküsyon Çocuklar el çırparak, ayaklarını yere vurarak veya bedenlerini kullanarak ritim üretirler. Bu aktivite bedensel farkındalıklarını artırır ve ritim duygusunu geliştirir.

3. Ritim Oyunları Çocuklar basit ritim oyunlarına katılmaktan hoşlanırlar. Örneğin, birbirlerine ritmik bir şekilde top atarak ritmik yeteneklerini geliştirebilirler.

Etkinliklerin Avantajları ·Duygusal Gelişim: Çocuklar duygularını ifade etme ve düzenleme kapasitelerini geliştirirler.

·Sosyal Beceriler: Grup aktiviteleri çocukların akranlarıyla iletişim ve işbirliği yapmalarını sağlar.

·Fiziksel Gelişim: Dans ve ritim çocukların motor becerilerini, esnekliğini ve koordinasyonunu geliştirir.

·Özgüven: Başarı duygusu çocukların özgüvenini artırır.

Özel gereksinimli çocuklar için tasarlanmış bu dans ve ritim aktiviteleri, bütünsel gelişimlerini destekler ve günlük yaşam becerilerini geliştirir. Bu eğlenceli ve eğitici deneyimler sayesinde çocuklar sadece öğrenmekle kalmaz, aynı zamanda keyifli vakit geçirirler.



ETKİNLİK VE OYUN FİKİRLERİ

5. Spor Aktiviteleri

Büyük, yumuşak toplar veya balonlarla basit top oyunlarına katılmak, el-göz koordinasyonunu etkili bir şekilde geliştirebilir. Ayrıca, bu aktiviteler çocuklar arasında takım çalışmasını ve paylaşım becerilerini teşvik eder.

Özel gereksinimli çocuklar için tasarlanmış top oyunları hem fiziksel hem de sosyal becerilerin gelişimini kolaylaştırabilir. Aşağıda bu çocuklar için uygun olabilecek top oyunlarına dair birkaç örnek verilmiştir:

1. Renkli Küre Transfer Malzemeleri:

- Çeşitli renklerde küçük küreler
 - İki sepet veya kap
- Oyun Nasıl Oynanır:

·Çocuklara, belirlenen zaman dilimi içerisinde belirli renkteki topları bir kutudan diğerine aktarmalarını söyleyin.

·Bu oyun renk tanıma ve dikkat becerilerinin gelişimini destekler.



2. Topla Hedefi Vurma Malzemeleri:

- Softbol Topları
 - Plastik Bardaklar veya Külahlar
- Oyun Nasıl Oynanır:

·Bardakları veya külahları belli bir mesafeye yerleştirin ve çocuklara top kullanarak bunları devirmelerini söyleyin.

·Bu oyun el-göz koordinasyonunu ve dengeyi geliştirir.

3. Duyusal Top Havuzu Malzemeleri:

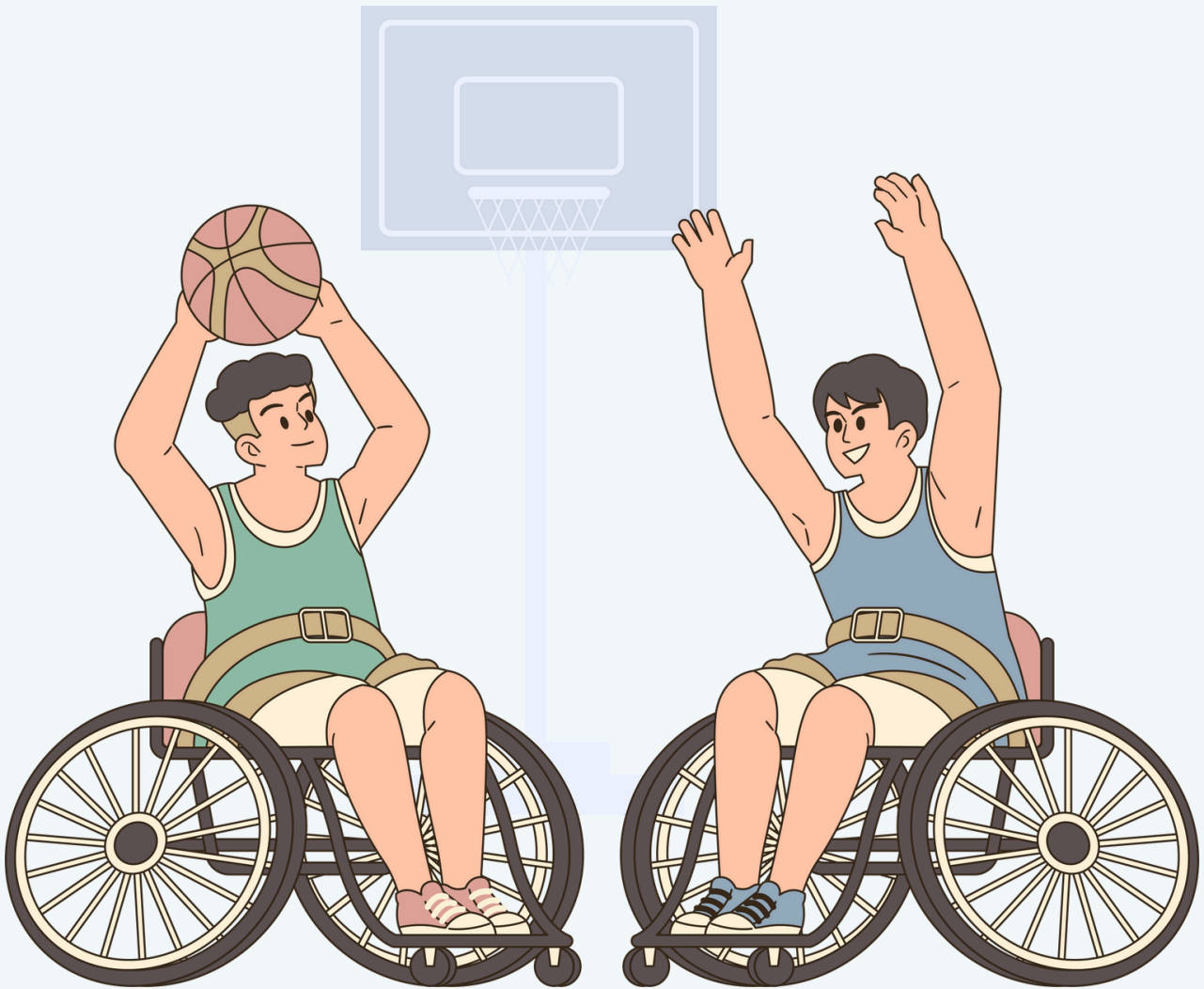
- Çeşitli boyut ve dokularda duysal toplar
 - Büyükçe bir plastik havuz
- Oyuna Nasıl Katılabilirsiniz:

·Çocuklar havuza girmeli ve toplarla etkileşime girmelidir. Çeşitli dokular ve boyutlar dokunsal algıyı teşvik eder ve motor becerilerini geliştirir.

ETKİNLİK VE OYUN FİKİRLERİ

4. Küre ile Anlatımlı El Sanatları Malzemeleri:

- Büyük bir küre Oyuna Nasıl Katılabilirsiniz:
- Çocuklar bir daire şeklinde toplanır ve sırayla topu birbirlerine atarlar. Her çocuk topu yakaladığında, işbirliği içinde bir hikaye oluşturmak için bir cümle kurarlar.
- Bu oyun dil ve iletişim becerilerini geliştirmek için mükemmeldir.



5. Küre Sprint

Malzemeler:

- Büyük ve hafif bir küre
 - Engel parkuru (koniler, ipler, vb.)
- Oyuna Nasıl Katılabilirsiniz:
- Çocukları topu pist boyunca yuvarlamaya teşvik edin. Bu aktivite koordinasyon ve motor planlama becerilerinin gelişimini destekler.

Bu oyunlar, özel gereksinimli çocukların çeşitli beceriler geliştirmesine yardımcı olurken aynı zamanda eğlenceli ve sosyal bir atmosfer yaratır. Oyunların zorluk seviyeleri, her çocuğun benzersiz ihtiyaçlarına ve yeteneklerine uyacak şekilde uyarlanmalıdır.

ETKİNLİK VE OYUN FİKİRLERİ



6. Yoga veya Esneklik Egzersizleri

Yoga ve temel esneme egzersizleri çocukların esnekliğini artırabilir ve rahatlamayı teşvik edebilir. Çocuklara yaşlarına uygun kısa yoga pozları veya esnemeler öğretilir.

Yoga ve esneme, özel gereksinimli çocuklar için önemli fiziksel ve zihinsel avantajlar sunar. Bu uygulamalar vücut farkındalığını artırabilir, esnekliği iyileştirebilir ve stresi azaltabilir. Aşağıda özel gereksinimli çocuklar için önerilen bazı yoga ve esneme pozları bulunmaktadır:

Yoga Pozları

1. Ağaç Pozu (Vrksasana)

·Nasıl yapılır: Çocuklar tek ayak üzerinde dururlar ve ayak tabanlarını karşı bacağın iç uyluğuna koyarlar. Dengeyi sağlamak için kollarını başlarının üzerine kaldırırılar.

·Faydaları: Dengeyi artırır ve odaklanmayı keskinleştirir.

2. Kedi-İnek Pozu (Marjaryasana-Bitilasana)

·Nasıl yapılır: Çocuklar dört ayak üzerine otururlar ve nefes alırken başlarını kaldırırılar ve sırtlarını kamburlaştırırılar (inek pozu). Nefes verirken başlarını indirirler ve sırtlarını yuvarlarlar (kedi pozu).

·Faydaları: Omurga gerginliğini hafifletir ve stresi azaltır.

3. Çocuk Pozu (Balasana)

·Nasıl yapılır: Çocuklar diz çöker ve kollarını uzatarak öne doğru eğilirler.

·Faydaları: Bu poz gevşemeyi teşvik eder ve vücudun dinlenmesini sağlar.

1. Germe Teknikleri

Yanal Esneme ·Nasıl yapılır: Çocuklar ayağa kalkar ve yana doğru eğilir, bir kollarını kaldırırılar. Diğer kolla tekrarlayın.

·Faydaları: Yanal kas esnekliğini artırır ve gövde hareketliliğini iyileştirir.

2. Ayak Ucuna Dokunma

·Nasıl yapılır: Çocuklar ayağa kalkar ve öne doğru eğilerek ayak parmaklarına dokunmaya çalışırlar.

·Faydaları: Arka bacak kaslarını esnetir ve hamstring kaslarındaki gerginliği azaltır.

3. Omuz Rotasyonu

·Nasıl yapılır: Çocuklar omuzlarını kaldırır, geriye doğru yuvarlar ve sonra tekrar öne doğru yuvarlar.

·Faydaları: Omuz gerginliğini hafifletir ve üst vücut esnekliğini artırır.

ETKİNLİK VE OYUN FİKİRLERİ



Öneriler

- Güvenli Ortam: Egzersiz için güvenli bir ortam, çocukların rahatça hareket etmelerini ve odaklanmalarını kolaylaştırır.
 - Destekleyici Pozlar: Çocukların fiziksel engellerine uyum sağlamak için pozları değiştirmek önemlidir. Yastık veya blok gibi destekleyici malzemeler gerektiğinde kullanılabilir.
 - Keyfi artırın: Egzersizleri hayvan seslerini taklit etme gibi oyunlarla bütünleştirerek eğlenceyi artırın.
 - Zamanı Kısa Tutun: Çocukların dikkat süreleri farklı olabilir. Öz ve etkili seanslar planlamak daha avantajlı olabilir.
- Bu yoga ve esneme egzersizleri, özel gereksinimli çocukların fiziksel ve ruhsal iyiliklerini desteklerken aynı zamanda eğlenmelerine yardımcı olabilir.

ETKİNLİK VE OYUN FİKİRLERİ

7. Yenilikçi Tiyatro

Çocukları hikaye anlatma veya yaratıcı drama aktivitelerine dahil etmek hem fiziksel hareketi hem de hayali düşünmeyi teşvik eder. Deneyim, kostümler veya temel aksesuarlar eklenerek geliştirilebilir.

Yaratıcı drama, çocukların düşüncelerini ifade etmeleri, sosyal becerilerini geliştirmeleri ve hayal güçlerini kullanmaları için mükemmel bir ortam görevi görür. Yaratıcı dramadaki aktiviteler, özel gereksinimli çocukların katılımını artırmak ve öğrenme yolculuklarını kolaylaştırmak için özel olarak uyarlanabilir. Aşağıda bu tür aktivitelere dair birkaç örnek verilmiştir:



ETKİNLİK VE OYUN FİKİRLERİ

Duyguların Karnavalı

Amaç: Çocukların çeşitli duyguları tanıma ve ifade etme yeteneğine sahip olması gerekir.

Etkinlik:

- Çocuklar daire şeklinde otururlar.
- Her çocuk sırayla bir duygunun adını (mutluluk, üzüntü, şaşkınlık vb.) söyler.
- Diğer çocuklar bu duyguyu beden dili ve yüz ifadeleriyle ifade ederler.
- Daha sonra duyguyu tanımlamaya çalışırlar.

Anlatı Tiyatrosu

Amaç: Hikaye anlatımı yoluyla iletişim becerilerini geliştirmek.

Etkinlik:

- Öğretmen tarafından yalın bir anlatım seçilir veya oluşturulur.
- Anlatım, çocukların yer aldığı çeşitli karakter rollerine bölünmüştür.
- Her çocuk bir karakterin rolünü üstlenir.
- Çocuklar hikaye boyunca karakterlerinin ifadelerini ve hareketlerini canlandırırlar.

Sözsüz İletişim ve Hareket

Amaç: Çocukların vücut farkındalıklarını ve hareket kabiliyetlerini geliştirmek.

Etkinlik:

- Eğitmen çeşitli hayvan veya nesneleri taklit eden hareketler yapar.
- Çocuklar bu hareketleri tekrar tekrar yaparak hayvanın veya nesnenin kimliğini çıkarırlar.
- Alternatif olarak, çocuklar kendi hareketlerini yaratırken diğerleri bu hareketlerin ne anlama geldiğini tahmin etmeye çalışırlar.

Duyusal Araştırma

Amaç: Duyusal farkındalığı arttırmak ve duyular arasındaki bağlantıları güçlendirmek.

Etkinlik:

- Farklı doku, ses ve kokuya sahip malzemeler bir araya getirilir (kum, su, kumaş örnekleri, müzik aletleri vb.).
- Çocuklar bu materyallerle etkileşime girerler.
- Her bir materyale ilişkin duygu ve düşüncelerini grupta paylaşırlar.

Hayali Oyun

Amaç: Yaratıcı düşünmeyi teşvik etmek.

Etkinlik:

- Bir tema veya senaryo belirlenir (uzay keşfi, ormanda bir gün, vb.).
- Çocuklar belirli bir temanın sınırları içerisinde kendi karakterlerini ve anlatılarını geliştirirler.
- Her çocuk sırayla kendi öyküsünü paylaşır ve böylece ortak bir hikaye oluşturulur.

Bu aktiviteler, özel gereksinimli çocukların sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimini destekler. Eğlenceli ve kapsayıcı bir ortam oluşturmak, rahatlığı teşvik eder ve aktivitelere aktif katılımı destekler.

Bu aktiviteler çocukların bireysel ihtiyaçlarını karşılamak için uyarlanabilir. Her çocuğun benzersiz olduğunu ve kendi hızında ilerleyeceğini kabul etmek önemlidir. Sonuç olarak, çocukları katılmaya motive ederken sabırlı olmak ve destek sağlamak hayati önem taşır.





Avrupa Birliği tarafından
ortak finanse edilmektedir

4.HEDEF GRUPLAR

- Özel Gereksinimli Çocuklu Aileler
- Öğretmenler ve Eğitimciler
- Özel Eğitim Profesyonelleri
- Yerel Spor Organizasyonları





Avrupa Birliği tarafından
ortak finanse edilmektedir

5. ERASMUS+ LOGOSU VE SORUMLULUK REDDİ

Öngörülen logo ve feragatnamenin kullanılması yasal olarak zorunludur. Kullanılacak logo ayrıca Project Google Drive Hesabında da mevcuttur:



Avrupa Birliği tarafından
ortak finanse edilmektedir



Funded by
the European Union

Erasmus+ destekli projelerle ilgili yayın veya çalışmaların iç sayfalarına aşağıdaki uyarının eklenmesi gerekmektedir:

“Avrupa Komisyonu'nun bu yayının yapımına verdiği destek, yalnızca yazarların görüşlerini yansıtan içeriklerin onaylandığı anlamına gelmez ve Komisyon, burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.”

Daha fazla talimat ve kılavuz için:

https://eacea.ec.europa.eu/about-eacea/görsel-kimlik-ve-logolar-eacea/erasmus-görsel-kimlik-ve-logolar_tr

Projeler için tanınabilir bir kimlik oluşturmanın ve sürdürmenin birkaç yolu vardır. Bu, tüm ortakların aynı logoyu, renkleri, yazı tiplerini, şablonları vb. tutarlı bir şekilde benimsemesi ve kullanması durumunda elde edilebilir.

Projemiz için oluşturulan logo şu şekildedir;