



T.C
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL HİZMET ÇALIŞMALARI
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



OTİZM TANISI ALMIŞ ÇOCUĞU OLAN EBEVEYNLER İÇİN TOPLUM İÇİNDE DAVRANIŞ YÖNETİMİ

İLETİŞİM STRATEJİLERİ VE ÖRNEK CÜMLELER



Doç.Dr. Ömer Faruk CANTEKİN

1. GİRİŞ

Otizm spektrum bozukluğuna sahip çocuklar, duysal hassasiyetleri (Bazı seslere, ışıklara veya kalabalığa karşı daha hassas olma) nedeniyle kalabalık ve yoğun uyaran (Çok ses, çok ışık, çok hareket) içeren ortamlarda – AVM, market, toplu taşıma, etkinlik alanları gibi – zorlanabilirler. Bu zorlanma; bağırma, ağlama, kaçma, kendini yere bırakma gibi davranışlarla dışa vurulabilmektedir. (Tepki göstermek vb.)

Bu davranışlar çocuğun duysal aşırı yüklenmesinin (çok fazla uyaran etmenlere maruz kalması) doğal bir sonucudur; ancak toplumdaki bireylerin yetersiz farkındalığı nedeniyle ebeveynler çoğu zaman yargılanma, eleştirilme, hatta sözlü saldırıya maruz kalabilmektedir.

Bu broşürün amacı; ebeveynlerin hem çocuğu düzenleyebilme hem de toplum içinde ortaya çıkan olumsuz tepkileri yönetebilmesinde kullanılabilecek profesyonel iletişim stratejilerini ve örnek cümleleri sunmaktır.



III ÖNEMLİ OLAN: BİZİM YA DA KARŞIMIZDAKİ KİŞİNİN HAKLI/ HAKSIZ OLMASI, ANLAYIŞLI/ KABA OLMASI DEĞİL BİZİM VE ÇOCUĞUMUZUN İYİLİĞİ VE SAĞLIĞIDIR.

2. TEMEL KURAMSAL DAYANAK: TEMPLE GRANDIN YAKLAŞIMI



Temple Grandin "Otizm tanısı olan bir bilim insanı ve otizmlilerin dünyasını anlatan, en bilinen kişilerden biridir."

Temple Grandin'in toplumsal alanlarda davranış yönetimine ilişkin en temel ilkesi şu şekilde ifade edilmektedir:

"Önce çocuğu düzenle, sonra insanları yönet."

Bu çerçevede:

- Ebeveynin birinci önceliği, çocuğunu sakinleştirmek ve güvenliğini sağlamak,
- İkinci önceliği ise çevredeki kişilerin tepkilerini kısa, net ve duygu yükü düşük ifadelerle yönetmektir. (İnsanlara kısa açıklamalar yaparak onların tepkilerini kontrol altına almaktır.)

Grandin, uzun açıklamaların ebeveynin stresini artırdığını, ortamın gerginliğini yükselttiğini ve tartışma ihtimalini güçlendirdiğini özellikle vurgular. Bu nedenle toplum içinde kullanılan dil **yalın, açıklayıcı ve sınır belirleyici** olmalıdır.



3. DURUM YÖNETİMİNDE KISA VE NET AÇIKLAMALAR

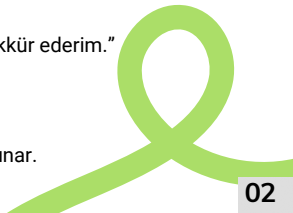
Ebeveynin çevreyi bilgilendirmesi gerektiğinde "uzun açıklama" yerine "bilgilendirici ve sade cümleler" tercih edilmelidir.

Örnek ifadeler:

- "Çocuğumun otizm tanısı var, çocuğum özel çocuk."
- "Oğlum/kızım rahatsız oldu, biraz sakinleşmemiz gerekiyor."
- "Şu an sadece onu sakinleştirmeye odaklanıyorum."
- "Biraz zamana ihtiyacımız var."
- "Gürültü onu etkiledi, toparlanması için kısa bir süreye ihtiyacımız var."
- "Bu kriz değil, duyusal bir tepkidir."
- "Onunla ilgileniyorum, anlayışınıza teşekkür ederim."

Bu cümleler:

- Tartışmayı engeller,
- Ortamın tansiyonunu düşürür,
- Ebeveyni savunmaya çekmeden bilgi sunar.



4. NAZİK AMA NET SINIR KOYMA



Toplum içinde ebeveynlerin en sık yaşadığı sorunlardan biri, üçüncü kişilerin müdahaleci veya yargılayıcı tutumlarıdır. Grandin'e göre gereksiz özür dilemek bu müdahaleyi artırır. Bunun yerine ebeveyn saygılı fakat net bir sınır koymalıdır.

Örnek sınır ifadeleri:

- “Şu anda çocuğuma odaklanmam gerekiyor; anlayışınız için teşekkür ederim.”
- “Yorum yapmamanızı rica edeceğim, şu an zor bir an geçiriyoruz.”
- “Müdahale etmenizi istemiyorum, durum kontrolümde.”
- “Şu an yalnız kalmamız daha iyi.”
- “Şu an zorlanıyor, biraz zamana ihtiyacımız var.”

Bu ifadeler ebeveynin otoritesini korurken karşı tarafı tartışmaya çekmeden durumu sonlandırır.

5. YARGILAYICI VE SERT TEPKİLERE KARŞI MESAJ YUMUŞATMA (DE-ESCALATION)

Bıçak Sırtında Diyaloglar yaklaşımı, gergin durumlarda “mesajı yumuşatarak geri verme” stratejisini önerir. Bu strateji, saldırganlığı azaltır ve ebeveynin kontrolünü güçlendirir.

Örnek ifadeler:

“Bu durumun sizi rahatsız etmiş olabileceğini anlıyorum.”

“Endişenizi anlıyorum; ancak şu an çocuğuma destek olmam gerekiyor.”

“Sizi anlıyorum ancak bu davranış istem dışı geçici bir durum.”

Bu yaklaşım, karşı tarafın duygusunu tanıyıp tansiyonu düşürür.

Otizmli profesör
Temple GRANDİN



6. KABALIĞI SAYGIYA DÖNÜŞTÜRMEİNİN YOLLARI



1-İnsanların kaba davranışlarının altında yatan nedeni anlamaya çalışın.

Bazı insanlar aslında sizi hedef alarak değil, kendi günlük stresleri, zaman baskısı ve duygusal yorgunlukları yüzünden kaba davranabilir. Sanal ortamda veya yüz yüze konuşurken, sözlerinin etkisini düşünmeden konuşabilirler. Bu bir bahane değildir; fakat kabalığın çoğu zaman kişisel olmadığını anlamak, daha az alınmanıza ve daha sakin kalmanıza yardımcı olabilir.

2-İnsanlara ağzının payını vermektense kendinize huzur verin.

Birine karşılık vermek yerine, kendi sakinliğinizi korumak daha değerlidir.

Karşı tarafın öfkesi sizi içine çekmesin; Tepki vermek yerine kısa bir nefes, içten nötr bir "hımm" cevabı kullanmak, karşı tarafın kışkırtmasını boşa çıkarabilir.

3-İnsanları kışkırtan sözlerden kaçının.

Bazı kelimeler farkında olmadan gerginliği artırır. “Zorundasınız”, “Sorun var”, “Hiçbir şey yapamam”, “Yapacak bir şey yok mecbursunuz”, “Ne yazık ki...” gibi ifadeler karşı tarafı daha da sinirlendirebilir. Bu tür tetikleyici kelimeler yerine yumuşak, çözüm odaklı, suçlayıcı olmayan ifadeler kullanılmalıdır.

4-Kibarlığı vurgulayan dostça ifadeler kullanın.

“Lütfen, teşekkür ederim, rica ederim, minnettarım” gibi kelimeler hem karşı tarafın saldırganlığını azaltır hem de konuşmanın tonunu yumuşatır. Kibarlık, çoğu zaman tartışmayı başlamadan bitirir ve iletişimi daha kolay hale getirebilir.



5-Kabalık gibi saygının da bulaşıcı olduğunu unutmayın.

Araştırmalara göre kabalık zincirleme şekilde yayılabilir; bir kişi kaba davranınca, başkaları da aynı şekilde davranmaya meyilli olur. Ama bunun tersi de geçerlidir: Sakinlik, nezaket ve saygı da bulaşıcıdır. Siz nazik davrandığınızda bu, karşınızdakinin ve hatta onun iletişim kurduğu diğer insanların tonunu değiştirebilir.



7. ZOR KONUŞMALARİ ÖNCEĐEN PLANLAYIN

Zor konuşmalar, hazırlık yapılmadan girildiğinde kişiyi duygusal açıdan zorlayabilir ve iletişim kontrolünü kaybettirebilir. Bu nedenle kitapta önerilen bu durumlar özellikle toplum içinde otizm tanısı olan çocuğuyula zorlayıcı bir durum yaşayan aileler için oldukça faydalıdır.

1-Durumu Gözünüzde Canlandırın ve Amacınızı Belirleyin

Zor bir konuşma yapmanız gereken anı zihninizde canlandırmak, o an geldiğinde daha kontrollü davranmanıza yardımcı olur. Aileler, toplum içinde bir yorumla karşılaşmadan önce şu adımları planlayabilir:

- Durumu zihinde canlandırmak,
- Söylemek istedikleri cümleleri ana hatlarıyla belirlemek,
- Amacı tek bir cümle ile ifade etmek.



2-Karşınızdaki Kişinin İlgi ve Önceliklerini Tanıyın

Karşı tarafın ihtiyaçlarını anlamak, konuşmanın daha etkili olmasını sağlar.

3-Olası Tepkileri Öngörün ve İtirazları Önceden Karşılایn

İtiraz eden bir kişinin temel amacı sizi dinlemekten çok kendi düşüncesini savunmaktır. Bu nedenle aile karşı tarafın muhtemel tepkilerini önceden tahmin ederek konuşmaya dahil edebilir.

4-Sadece Duygu Değil, Çözüm Odaklı Mesaj Verin

Yalnızca duyguları ifade etmek konuşmayı çıkmaza sokabilir. Aileler durumu nasıl iyileştireceklerine dair kısa bir çözüm ekleyerek iletişimi daha etkili hale getirebilir.



5-Kendinizi Başarılı Olmaya İkna Edin

Belirsizlik ve kaygı, ailelerin toplum içinde yaşadığı stresi artırabilir. Zor bir konuşmadan önce olumlu iç konuşmalar yapmak aileyi duygusal olarak güçlendirir.

6-Önceden Bilinen Zor Durumlar İçin Hazırlık Yapın

Toplumda karşılaşılabilecek bazı zorluklar öngörülebilir. Bu nedenle aileler, bu anlar için kısa ve net bir “iletişim planı” oluşturabilir.

7-Zor Konuşmalara “Simülasyon” Yaparak Hazırlanmak

Olası senaryoları canlandırmak, belli cümleleri prova etmek aileyi gerçek durumda daha hazırlıklı kılar.

8-Başkasının Planının Değil, Kendi Planınızın Merkezinde Olun

Ailelerin karşılaştığı zorlayıcı sosyal durumlarda başarı, önceden hazırlanmış bir iletişim planıyla mümkündür.

!!! Diyelim ki çocuğunuzla bir AVM'desiniz. Birlikte vakit geçiriyorsunuz. AVM'deki insanlardan bazıları huysuz, yorgun ve sinirli. Ve bu durumun acısını sizden çıkartıyor. Ne yaparsınız?

KAÇINMANIZ GEREKEN CÜMLELER	KULLANMANIZ GEREKEN CÜMLELER
...olmaz, çünkü "Hayır müzik açamazsınız."	En kısa zamanda "Çocuğumun otizm tanısı var. Yüksek sese karşı hassasiyeti var. Rica etsem müziği biz kalktıktan sona açabilir misiniz?"
Zorundasınız "Işığı kapatmak zorundasınız."	Lütfen rica etsem Çocuğumun otizm tanısı var. Işığa karşı hassasiyeti var. Lütfen ışığı kapatabilir misiniz?
Sorun Var/Sorun Yok "Bu ortamda bir sorun var."	Sorun olduğunu ima etmeyen sözcükler "Burası otizm tanısı olan çocuğum için fazla uyaranlı olabilir. Daha sakın bir ortam oluşturmak için neler yapabiliriz bir bakalım."
Hiçbir şey... "Siz hiçbir şey yapamazsınız."	Bir şey var... "Biraz alan açabilirseniz çocuğumun sakinleşmesine yardımcı olabilirsiniz."

8. BİLGİLENDİR – YUMUŞAT TEKNİĞİ (EN ETKİLİ YÖNTEM)

Bu teknik, kısa açıklama + nazik ton birleşimidir.

Örnek ifade:

“Çocuğum otizimli, şu an aşırı uyarıldı. Ona yardımcı olmaya çalışıyorum. Anlayışınız için teşekkür ederim.”

Bu ifade:

- Karşı tarafın empati kurmasını sağlar,
- Tartışmayı kapatır,
- Ebeveyni güçlendirir.

9. GERİLİMİ AZALTAN NÖTR SORULAR

Saldırgan ya da tartışmacı kişiyi düşünmeye zorlayan nötr sorular, gerginliği kırar.

Örnek nötr sorular:

- “Tam olarak neyin endişe verici olduğunu paylaşıyor mısınız?”
- “Bu konuda böyle düşünmenize sebep olan nedir?”

Bu sorular karşı tarafı “öfke hâinden düşünme hâline” geçirir. Yani Karşıdaki kişi sinirliyse, ona soru sormak genelde onu durdurabilir.



10. ÇOCUĞA KARŞI KULLANILAN REGÜLASYON CÜMLELERİ

Otizmli bir çocuğun yaşadığı kriz anında ebeveynin çocuğa yönelttiği dil, çocuğun duyuşal sistemini doğrudan etkiler. Kısa, öngörülebilir ve güven verici cümleler en güçlü sonuçları doğurur.

Örnek regülasyon cümleleri:

- “Buradayım, güvendesin.”
- “Birlikte dışarı çıkıyoruz, sonra istersen geri geliriz.”
- “Daha sakın bir yere geçiyoruz, seninle birlikteyim.”

Bu cümleler çocuğun sinir sistemini rahatlatır ve ortamdaki çıkışı kolaylaştırır.

11. ÖNLEYİCİ STRATEJİLER (Grandin’ın Önerileri)

Olası krizlerin önüne geçmek için ebeveynin yapabileceği hazırlıklar:

- Gürültülü alanlarda kulaklık kullanımı,
- Çok kalabalık zamanları ve ortamları tercih etmemek,
- Çocuğun güvende hissettiği, en sevdiği nesne.
- “Kaçış alanı” planlama (sessiz köşe, araç, açık alan),
- Ortam hakkında ön bilgilendirme: “Kalabalık olabilir. Rahatsız olursan birlikte sakın bir yere geçeriz.”

Bu stratejiler krizin başlamasını veya büyümesini engeller.



12. ENGELLİLİK VE TOPLUMSAL DİL: HAK TEMELLİ BAKIŞ

Medyada sık karşılaşılan iki yanlış temsil biçimi:

1.Kahramanlaştırma söylemi (“Engeline rağmen başardı”)

2.Mağdurlaştırma söylemi

Bu söylemler engelliliği çeşitlilik olarak değil “sorun” olarak gösterir ve ayrımcılığı besler. Bu nedenle toplum içinde ebeveynin vereceği mesajlar da hak temelli, ayrımcılık karşıtı ve eşitlikçi olmalıdır.

13. AYRIMCI SÖYLEME KARŞI KULLANILABİLECEK PROFESYONEL CÜMLELER

A. Direkt ve kararlı ifadeler:

- “Kullandığınız dil ayrımcılık yaptığınızı gösteriyor. Lütfen dikkat edin.”
- “Bu sözler kabul edilemez, saygılı olmanızı rica ederim.”

B. Bilinçlendirici ifadeler:

- “Kullandığınız kelimelerin incitici olduğunun farkında mısınız?”
- “Farklılık eksiklik değildir; herkesin eşit hakları vardır.”

Bu cümleler, sosyal hizmette kullanılan hak temelli iletişim tarzına uygundur.



14. HUKUKİ BAŞVURU MEKANİZMALARI

Ayrımcılık ya da hakaret devam ediyorsa ebeveynin başvurabileceği kurumlar:

- Herhangi bir ayrımcılık yaşadığınız durumda **TİHEK'e** (Türkiye İnsan Hakları ve Eşitlik Kurumu) başvurabilirsiniz.
- Aynı şekilde hakaret gibi bir durumda Polis/Jandarma/Savcılık (TCK 125 (Hakaret), TCK 216 (Aşağılama)) gibi yerlere şikâyette bulunabilirsiniz.
- Herhangi bir kamu görevlisiyle yaşadığınız bu tür sorunlarda CİMER'e şikâyet edebilirsiniz.

Bu mekanizmalar ebeveyne hukuki güvence sağlar.



15. SONUÇ

Toplum içinde otizimli bir çocukla yaşanan zorlayıcı durumlarda ebeveynin iletişim tarzı hem çocuğun regülasyonunu hem de çevrenin tutumunu belirlemede kritik bir role sahiptir. Etkili bir yaklaşım, şu ilkeler çerçevesinde şekillenir:

- Kısa, net ve sakın açıklamalar,
- Nazik ama kararlı sınır koyma,
- Tartışmadan kaçınma,
- Çocuğun duyusal ihtiyaçlarını önceleme,
- Hak temelli, ayrımcı olmayan bir dil kullanma,
- “Az konuş, net konuş” prensibiyle hareket etme.

Bu bakış açısı hem ebeveyni güçlendirir hem çocuğun güven duygusunu korur hem de toplum içinde farkındalığın artmasına katkı sağlar.

TEMPLE GRANDIN
DEBRA MOORE

OTİZMİ YÖNETMEK

Otistik Spektrumdaki Çocuklara
Yardımcı Olacak 9 Perspektif

okuyanlar



KİTAP ÖNERİSİ

FİLM ÖNERİSİ



KİTAP ÖNERİSİ

ÇOK SATAN TONGUE FUI KİTABININ YAZARI

SAM HORN

Bıçak Sirtında

Diyaloglar

ZOR KONUSMALAR İÇİN İNCE BECERİLER

BOYNER YAYINLARI

