



## BÜYÜK YANGINLARDA OTİZMLİ BİREYLERE YARDIMCI OLMA REHBERİ

Bu materyal Tohum Otizm Vakfı Eğitim AR-GE departmanı tarafından geliştirilmiştir.

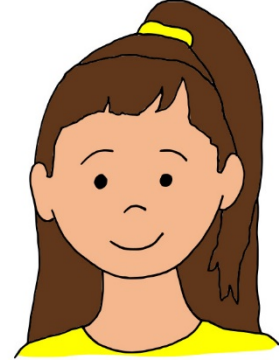
## Büyük Yangınlarda Otizmlı Bireylere Nasıl Yardımcı Olabiliriz?

Sevgili Aileler,

Artan yangınlarla birlikte Şu an, otizmlı çocuklarımız dahil, hepimiz için stresli zamanlar. Otizmlı olsun olmasın, çocuklar ailelerinin gergin, korkmuş ve bunalmıŐ olduklarını hissederler ve etraflarında ne olup bittiğini anlamak isterler. Ayrıca otizmlı çocukların, rutinleri, çizelgeleri ve yaşam koşulları yangından dolayı deđiŐtiđi için stres seviyelerinde artış olur (Örn. Okullar kapalıdır, başka aile üyeleri evinizde kalıyordu ya da aileniz evden tahliye edilmiŐtir). AŐađıda çocuğunuzun deđiŐikliklere adapte olmasını sağlamaya ve büyük yangınlarla ilgili yaŐadıđı stresini azaltmaya yönelik öneriler sunuyoruz.

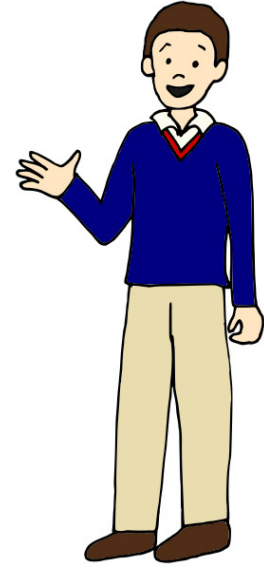
### Otizmlı Çocuklar İçin İpuğu ve Öneriler:

1. Gün boyunca çocuğun kendini meŐgul edebileceği yapılandırılmıŐ etkinlikler belirleyin.
2. Nerede olduğunuz ya da çocuğunuzun nerede olduğu fark etmeksizin uygulanabilecek rutinler belirleyin. Yeni rutini anlaması ve ona adapte olması için resimler ve yazılı ipuğlarından yararlanın.
3. Çocuğunuzun yeni kurduğunuz yapıyı, rutini ve etrafta olup bitenleri tamamen anlaması için görsel (yazılı ve resimli) ipuçları kullanın.
4. Çocuğunuzun sakin ve güvende hissetmesi için durumu olabildiğince normalleŐtirin.
5. Taleplerinizi azaltın. Ek olarak, eğer bir görev verecekseniz, bu görevi tamamen anlaması ve göreve dikkat etmesi için görsel ipuğlarını kullanın.
6. Ona bir Őey söylemeden önce dikkatini çektiğinizden emin olun. Her zaman sakin bir tavırla çocuğa seslendiğinizden ve onunla iletişim kurduğunuzdan emin olun.
7. Çocuğa gün boyunca ve kendini gergin ya da aşırı uyarılmıŐ hissettiğini fark ettiğinizde duysal ve rahatlatıcı etkinlikler (Örn. YürüyüŐe çıkmak, müzik dinlemek, sıkıca sarılmak vb.) yaptırın.
8. Çocuğa, kendini gergin ya da aşırı uyarılmıŐ hissettiğinde gidip sakinleŐebileceđi güvenli bir alan sağlayın.
9. Etrafında olup biten yaşam ve okul koşullarındaki deđiŐiklikler ve diğer deđiŐikleri anlamasına yardımcı olmak için Tohum Otizm Vakfı tarafından sunulan sosyal öykülerden yararlanın.
10. Çocuğun kişisel durumu ve yangınların durumları konusunda bilgi verirken, bu bilgiyi görsellerle eŐleŐtirin.
11. GeçiŐ ve deđiŐiklikler için artan uyarılar (görsel ipuçları ile eŐleŐmiŐ) sağlayın. Çocuğa çevredeki deđiŐiklikler ve geçiŐlere hazırlanması için mümkün olduğunca zaman tanıyın.



## Büyük Yaşta Otizmliler İçin İpuçları:

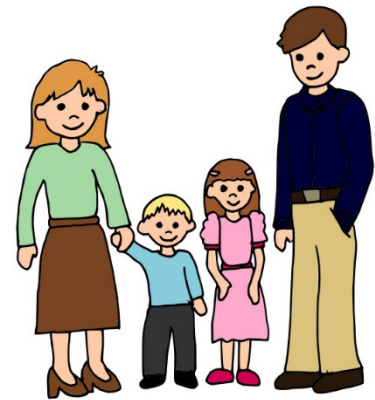
1. Yangınlarla ilgili gerçeklere dayalı bilgiler verin. Bireyin bilişsel ve gelişim seviyesine göre verdiğiniz bilgileri uyarlayın.
2. Onunla ilgilenileceği ve yetişkinlerin onu güvende tutacağı konusunda ona güvence verin.
3. Bireyin kendini gergin hissettiğini veya gerginlikten dolayı uygunsuz davrandığını gördüğünüzde onu soru sorması için yönlendirin, yangın ve kendi durumu ile ilgili gerçek bilgiler verin.
4. İtfaiyecilerin yangın ile nasıl mücadele ettiğini anlatın.
5. Onun yangından etkilenmemesi ve korunması için neler yapıldığını anlatın.
6. Bireyi endişelendiren konular hakkında çözümler sunun. Sonra, bu çözümlerle ilgili canlandırma çalışması yaparak bireyin durumu daha iyi anlamasını ve bu bilgileri unutmamasını sağlayabilirsiniz.
7. Eğer birey duyduğu yüksek endişe sebebiyle sorduğu soruları tekrar tekrar soruyorsa, bu soruları ve cevaplarını bir kâğıda yazın. Birlikte bu cevapların üzerinden geçin ve bu kâğıdı yanında taşımasına izin verin. Birey yine aynı soruları sormaya başladığında onu yazılı cevapların olduğu kâğıda yönlendirin.
8. Bu kriz döneminde bireyin işlevsel olmasını sağlayın ve diğer insanlara yardım etmesi konusunda seçenekler sunarak yönlendirin.
9. Sürekli olarak yangınlarla ilgili bilgiler almak ve buna maruz kalmak korku ve stresi artırabilir. Bireyin medyadan yangını izleme ve onunla ilgili bilgi alma ihtimalini düşürün böylece stresi azaltabilirsiniz.



## Otizmliler Çocuğa Sahip Ebeveynler veya Otizmliler Çocuğa Bakım Verenler İçin İpuçları

Kendi stres seviyenizi azaltın. Çocuğunuz sizin duygusal durumunuzu anlar. Çocuğün etrafındayken sakin olmanız onun da sakin kalmasına yardımcı olacaktır.

1. Hava şartlarından dolayı kötüleşebilecek alerjik durumları ya da astımı göz önünde bulundurun. Çocuğunuzun olumsuz davranışlar sergilemesine bu gibi durumlar da katkı sağlar.
2. Çocuğunuza açıklama yapma ihtiyacı duyabilirsiniz. Çocuğunuza açıklama yaparken yönergelerinizi ya da kullandığınız kelimeleri basit tutun çünkü yüksek stres sebebiyle normalde anladığı kelime veya cümleleri anlamakta zorlanabilir.
3. Çocuğunuz küçükken kullandığınız ve şu anda da yüksek stres sebebiyle kullanma ihtiyacı duyabileceğiniz yararlı davranışsal stratejilere ihtiyacınız olabilir. Tekrar hatırlatalım, tipik gelişen bireylerde olduğu gibi otizmliler çocuklarda da kaygı seviyesi önemli ölçüde arttığında davranışsal ve duygusal işlevlerde gerilemeler olabilir.



## Travma Sonrası Stres Bozukluğu'nun (TSSB) İşaretlerine Dikkat Edin:

Dikkat etmeniz gereken TSSB belirtileri (Önceki işlevsellik seviyesinden farklı olan):

1. Aşırı uyanıklık hali (Tehditleri tespit etmek için abartılmış davranış yoğunluğunun eşlik ettiği artan duyuşal duyarlılık durumu),
2. Geçmiş anımsama (Olayla ilgili düşünceler veya kabuslar),
3. Travmatik olayları yeniden yaşama ve travmanın yaşandığı benzer durumlardan aktif olarak kaçınma (Okulda, evde vb.),
4. Kabuslar ve uyumada güçlük,
5. Sinirlilik ve öfke patlamaları. Yoğun psikolojik stres ve olayla ilgili işaretlere fizyolojik tepki.



Bu belirtileri çocuğunuzda, kendinizde ya da diğer aile üyelerinde görüyorsanız ve bu belirtiler bir aydan fazladır sürüyorsa profesyonel destek almalısınız. Bu önerileri yararlı bulmanızı umuyoruz. Bu süreçte başka bir konuda desteğe ihtiyaç duyarsanız Tohum Otizm Vakfı Rehberlik Birimi ile 0212 248 94 30 numaralı telefonda iletişime geçebilirsiniz.

### Kaynakça

Shaw S. *Helping Children With ASD Adjust To The Major Fires*. [Tacanow](https://tacanow.org/family-resources/helping-children-with-asd-adjust-to-the-major-fires/).

<https://tacanow.org/family-resources/helping-children-with-asd-adjust-to-the-major-fires/>

# Yangınları Anlamaya Yardımcı Olacak Sosyal Öyküler



# Yangınları Anlamaya Yardımcı Olacak Sosyal Öyküler

Sevgili Aileler,

İlerleyen sayfalarda otizimli çocukların yangında neler olduğunu anlamalarını sağlamak için iki adet sosyal öykü yazılmıştır. Sosyal öykülerin amacı; çocuklara neler olduğunu açıklamak, onları neyin beklediği hakkında bilgi vermek ve yangından dolayı gergin hissettiklerinde yapabilecekleri konusunda yönlendirmektir.

İlk sosyal öykünün adı "Yangınlar". Bu sosyal öykü, evlerinde kalabilen çocukların etraflarında olup bitenleri anlamalarına ve yangın ile ilgili gerginliklerini azaltmalarına yardımcı olmak için yazılmıştır.

İkinci sosyal öykünün adı "Yangınlar ve Evimi Terk Etmek". Bu sosyal öykü, evini terk etmek zorunda kalan ve evine geri dönemeyebilecek aileler ve çocuklarının neler olduğunu anlamalarına yardımcı olmak için yazılmıştır. Ayrıca, neden okulda olmadıklarını ve eve dönüp dönemeyeceklerini de açıklamaktadır.

Aileler, çocuklarının bilişsel becerilerine ve gelişim seviyesine göre sosyal öyküleri uyarlayabilir. Ek olarak, ebeveynler çocuklarının öyküyü daha iyi anlamalarını ve dikkatle dinlemelerini sağlamak için öyküye çeşitli kişisel bilgiler ekleyerek bireyselleştirebilirler. Öyküyü kitap formatında ve görseller ekleyerek okumak çocuğun ilgisini ve dikkatini artırabilir.

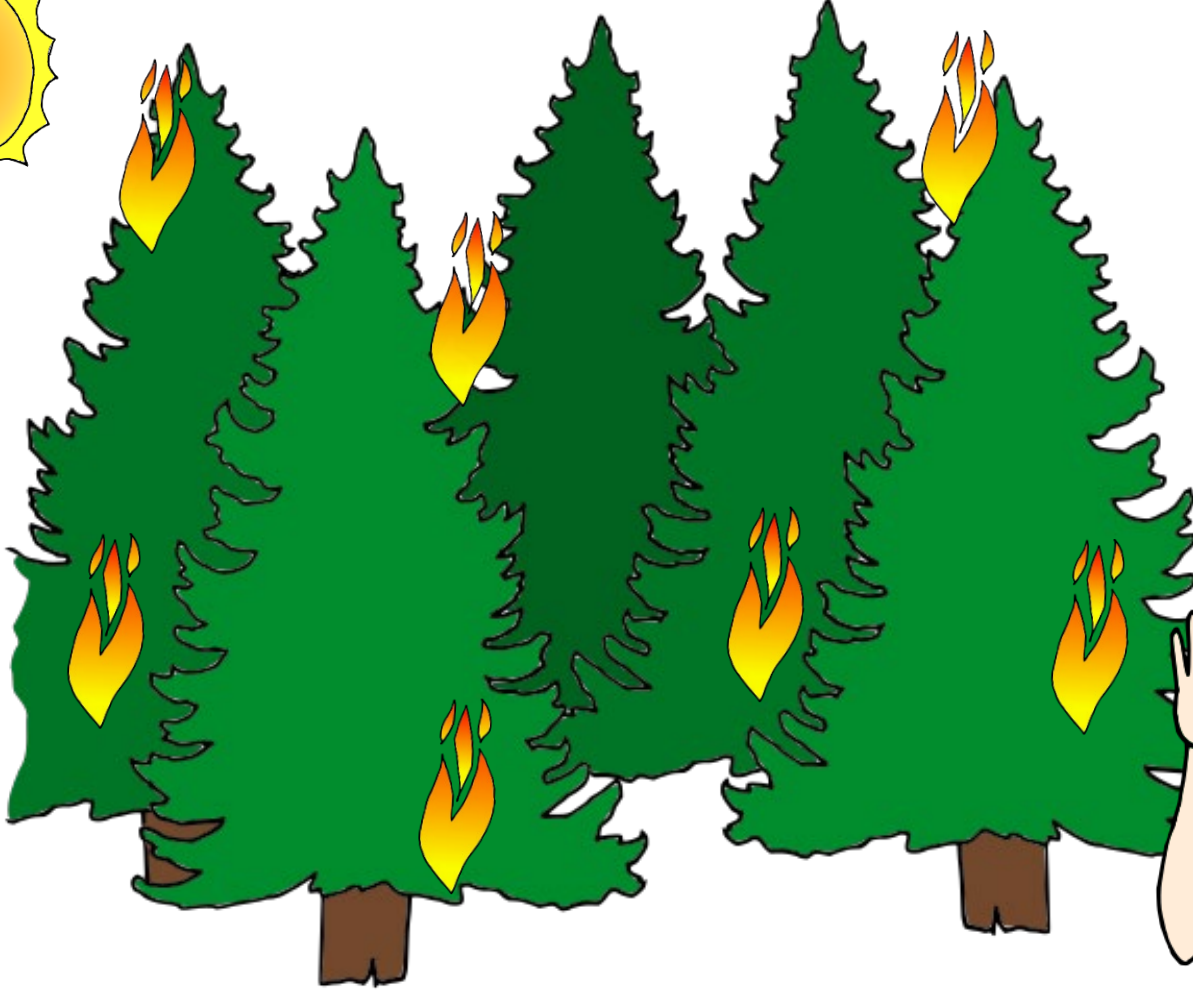
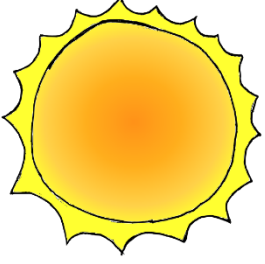
Kullanıma ilişkin açıklamalar:

- Günün başında çocuğa öyküyü okuyun.
- Öyküyü çocuk yangınla ilgili ne zaman gergin olmaya başlarsa okuyun.
- Çocuğun anlamasını artırmak için öykünün içeriği ile ilgili sorular sorun.
- Anlamaya yönelik içeriği canlandırma ve gözden geçirme çalışmaları yapın.





# Yangınlar



Bu materyal Tohum Otizm Vakfı Eğitim AR-GE departmanı tarafından geliştirilmiştir.



Evimin etrafında ateş yanıyor.

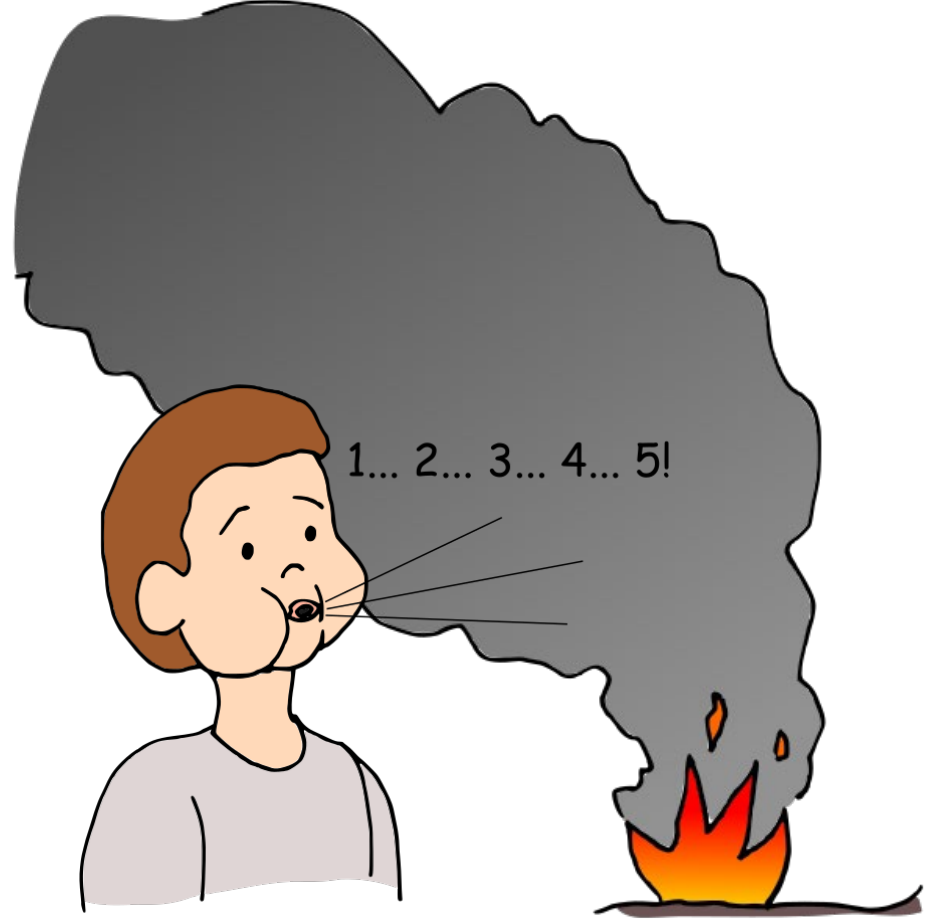


Ateş, şömine ya da kamp ateşi dışında yanıyor tehlikeli olabilir.

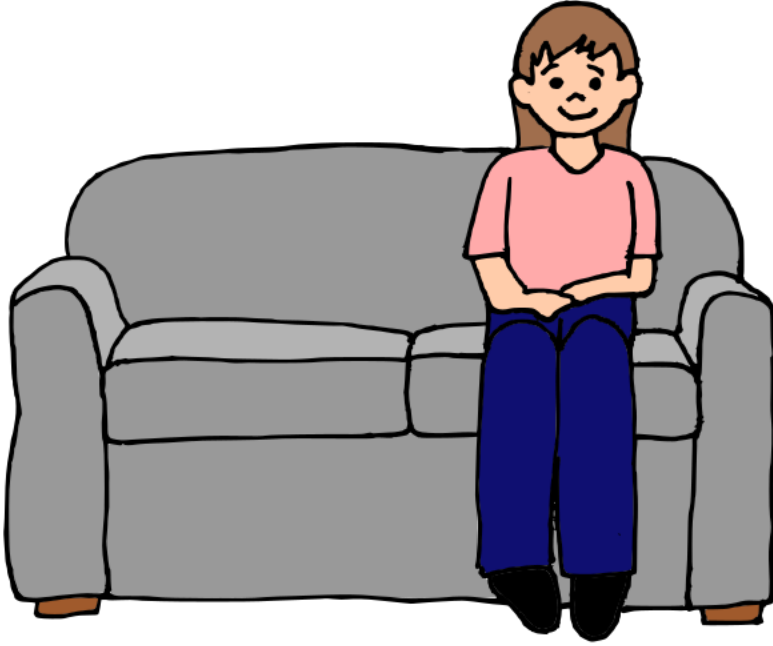




Ailem ve ben haberleri izledik. Bu bir yangın ve haberlerde yangının çevremizde olduğunu gördüm.



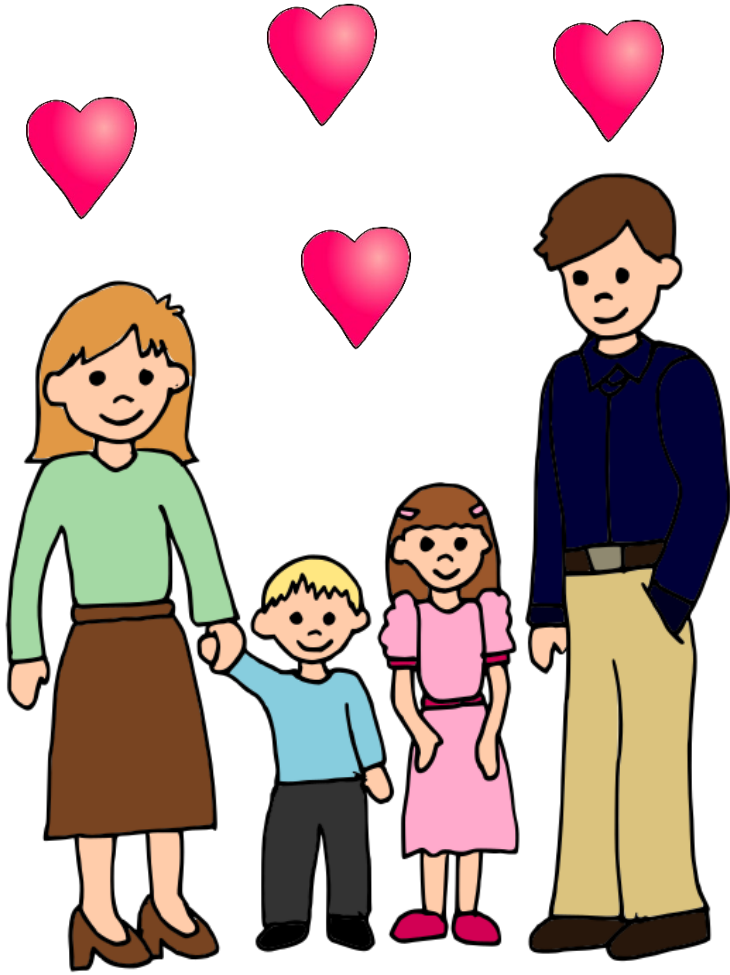
Havada duman görüyorum ve bu nefes almayı zorlaştırabilir.



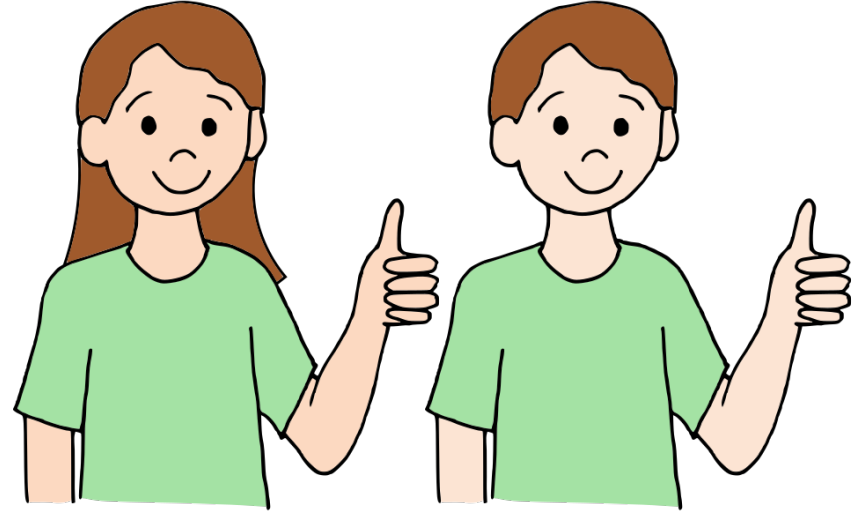
.....ilçesindeki/evimdeki yangın bitene kadar okula gitmeyeceğim. Böylece, yangından uzak ve güvende olurum.



İtfaiyeciler ve polisler yangının ne zaman biteceği ile ilgili bizi bilgilendirecek ve böylece okula geri dönebileceğim.



Anne ve babam benimle ilgilenecek ve güvende olduğumuzdan emin olacaklar.



İyi olacağız.



Kendimi korkmuş ya da şaşkın hissettiğimde ebeveynlerime ne olduğunu sorabilir ve onlardan yardım isteyebilirim.



Böylece, neler olduğunu anlar ve güvende olduğumu bilirim.

# Oluşturan



Bu materyal ücretsiz olup eğitim amaçlı bireysel kullanımlar için Tohum Otizm Vakfı Eğitim AR-GE ekibi tarafından oluşturulmuştur. Bireysel kullanımlar dışında Tohum Otizm Vakfı'nın izni olmadan kopyalanması, çoğaltılması ve dağıtılması yasaktır.

Soru ve önerileriniz için aşağıdaki e-posta adresinden Eğitim AR-GE ekibi ile iletişim kurabilirsiniz.  
[arge@tohumotizm.org.tr](mailto:arge@tohumotizm.org.tr)

# Yangınlar ve Evimi Terk Etmek







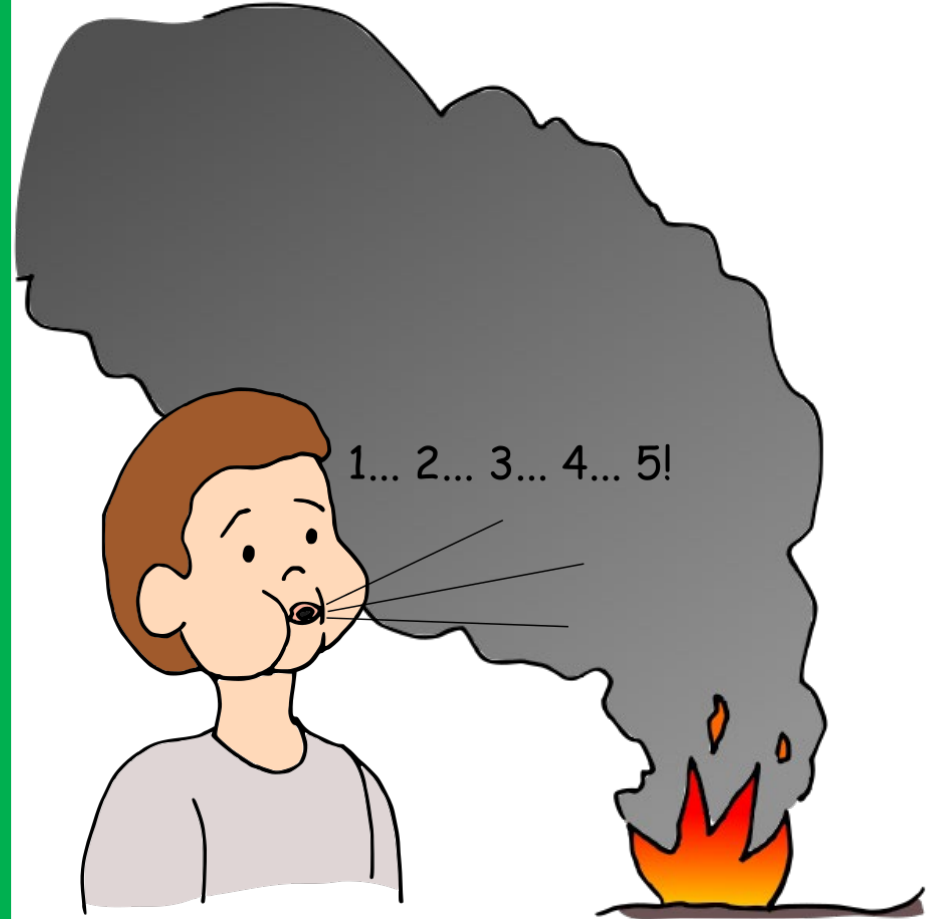
Evimin etrafında ateş yanıyor.



Ateş, şömine ya da kamp ateşi dışında yanıyor tehlikeli olabilir.



Ailem ve ben haberleri izledik. Bu bir yangın ve haberlerde yangının çevremizde olduğunu gördüm.



Havada duman görüyorum ve bu nefes almayı zorlaştırabilir.



Aileme yardımcı olmak ve güvende kalmak için evimizi bir süreliğine terk etmemiz gerekiyor.



İtfaiyecilerin yangını söndürmesini beklerken .....'de kalıyoruz.



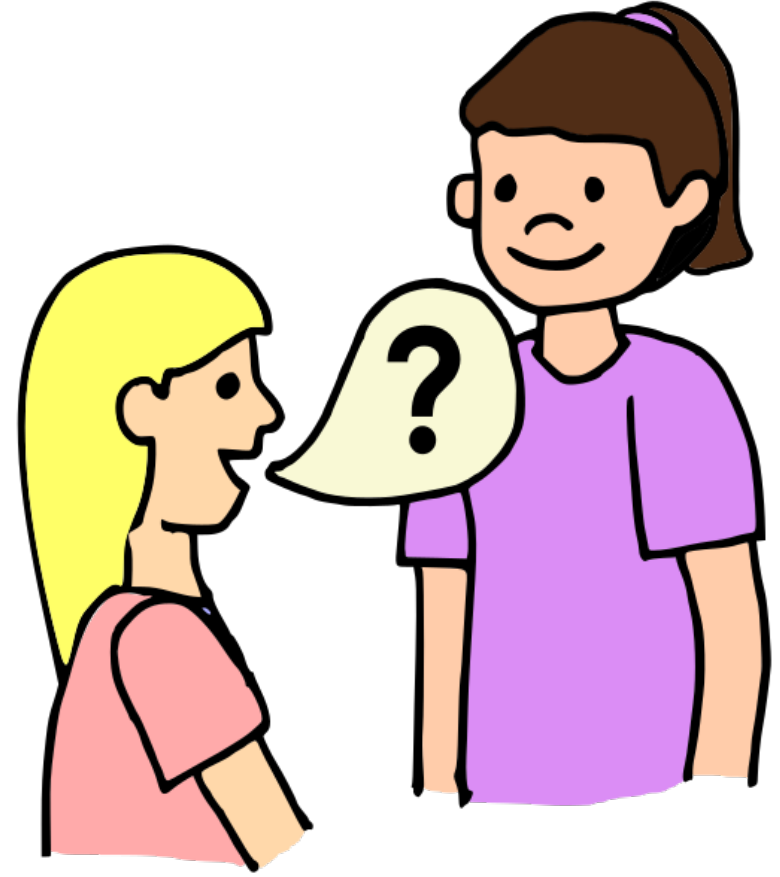
.....'de kalırken  
yangından uzakta ve güvende olacağız.



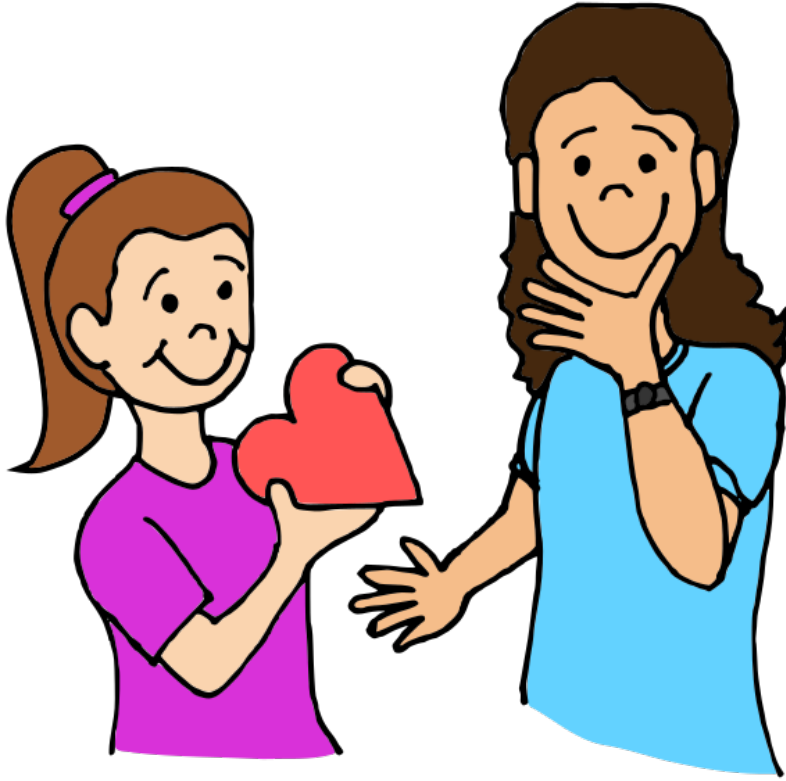
.....'de kalırken okula  
gitmeyeceğim.



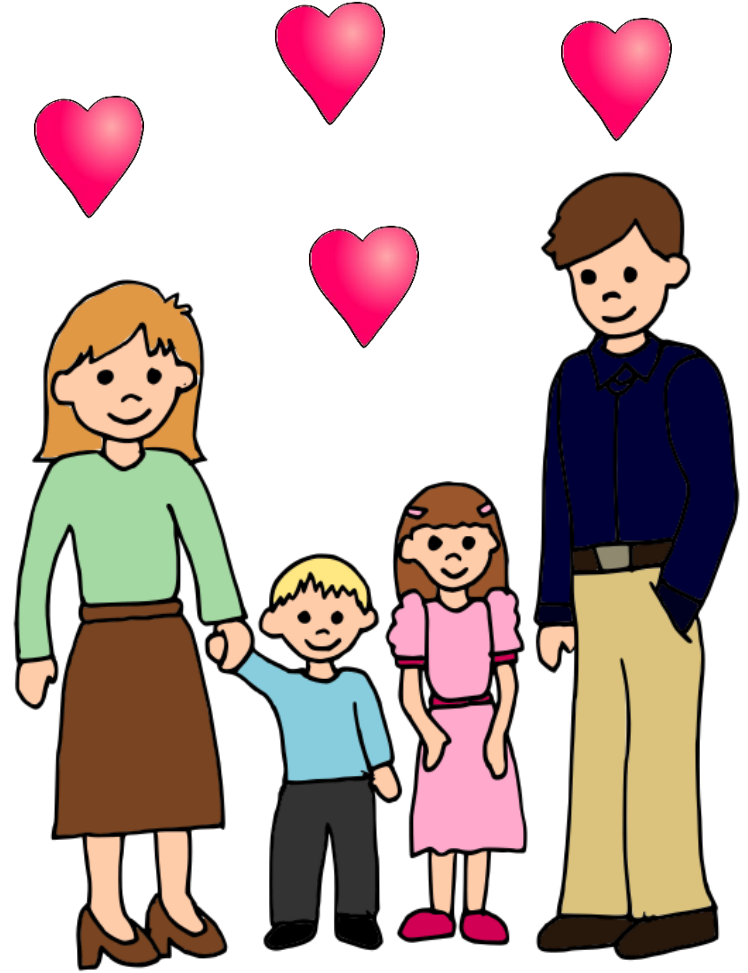
İtfaiyeciler ve polisler yangın söndüğünde bizi bilgilendirecek. Böylece evimize ve okuluma geri dönebileceğim.



Kendimi korkmuş ya da şaşkın hissettiğimde anne ve babama neler olacağını sorabilir ve onlardan yardım isteyebilirim.

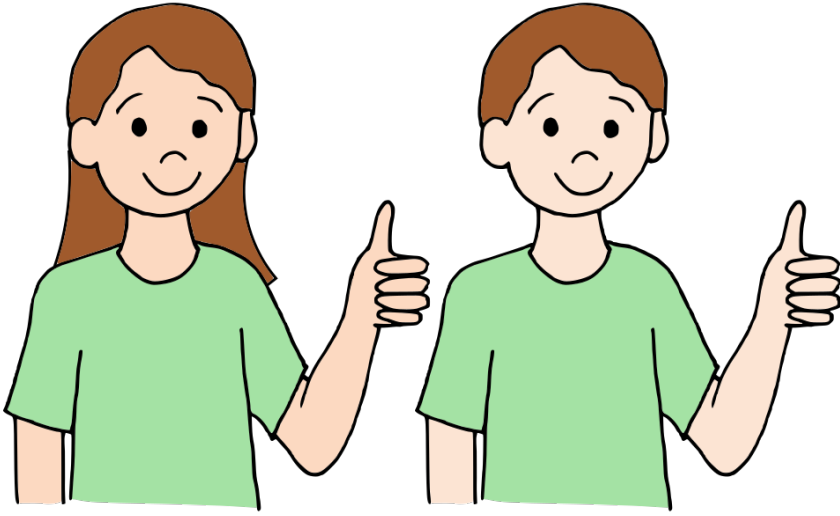


Böylece, neler olduğunu anlar ve eve dönmeyi beklerken güvende olduğumu hissederim.



Anne ve babam yangından uzakta ve güvende olduğumuzdan emin olacaklar.





İyi olacağız.



Bu eğitim materyali Dr. Sandy Shaw tarafından geliştirilmiş ve Tohum Otizm Vakfı Eğitim AR-GE ekibi tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Orijinal kaynağa erişmek için [tıklayınız!](#)

# Oluşturan



Bu materyal ücretsiz olup eğitim amaçlı bireysel kullanımlar için Tohum Otizm Vakfı Eğitim AR-GE ekibi tarafından oluşturulmuştur. Bireysel kullanımlar dışında Tohum Otizm Vakfı'nın izni olmadan kopyalanması, çoğaltılması ve dağıtılması yasaktır.

Soru ve önerileriniz için aşağıdaki e-posta adresinden Eğitim AR-GE ekibi ile iletişim kurabilirsiniz.  
[arge@tohumotizm.org.tr](mailto:arge@tohumotizm.org.tr)