SOMET

Aile Eğitim ve Destek Grubu

Ekim Ayı Oturumu

2026-2027

BAĞIMSIZLIĞI DESTEKLEMEK



Psikolog Ömer Bilgiç

Bugün neyi konuşacağız ?

- Bağımsızlık bizim için ne demek?
- Yakınlarımız hangi işleri kendi başlarına yapabiliyor?
- Ne zaman yardım etmeli, ne zaman fırsat vermeliyiz?
- Evde hangi küçük adımları deneyebiliriz?
- Bugünkü amacımız: Her şeyi değiştirmek değil, bir küçük adım belirlemek.

Bağımsızlık Ne Demektir ?



Bağımsızlık;

- Kendi yapabildiği işleri yapabilmek,
- Tercihlerini ifade edebilmek,
- Günlük yaşamda sorumluluk alabilmek,
- Gerektiğinde yardım isteyebilmek,
- Kendi yaşamıyla ilgili kararlara katılabilmektir.
- Herkesin bağımsızlık düzeyi ve ihtiyaç duyduğu destek farklıdır.

YAKINIMIZ NELERİ YAPABİLİYOR?



- Kişisel bakımını gerçekleştirmek
- Giyinmek ve eşyalarını düzenlemek
- Basit ev işlerine katılmak
- Kendi eşyalarını hazırlamak
- İsteklerini ve tercihlerini ifade etmek
- Günlük rutinleri takip etmek
- Yardım gerektiğinde bunu belirtmek
- Yapabildiğimiz şeyleri fark etmek, gelişimin başlangıcıdır.

Bazen biraz beklemek de destektir



Bir işi onun yerine yapmak yerine:

Önce denemesi için zaman tanıyabiliriz.

Hemen müdahale etmeden gözlemleyebiliriz.

Kısa bir sözel hatırlatma yapabiliriz.

İşi küçük adımlara bölebiliriz.

Çabasını ve ilerlemesini fark edebiliriz.

Amaç desteği kesmek değil, ihtiyaca uygun destek vermektir.

Desteği basamak basamak azaltmak



Nasıl destek olabiliriz?

- Birlikte yapabiliriz.
- Nasıl yapılacağını gösterebiliriz.
- Sözel hatırlatma yapabiliriz.
- Görsel ipuçlarından yararlanabiliriz.
- Kendi başına denemesi için zaman tanıyabiliriz.
- Her bireyin ihtiyacı farklıdır. Destek, kişinin becerisine ve güvenliğine göre ayarlanmalıdır.

Günlük yaşamdan bir örnek

Kişisel eşyalarını hazırlamak

- Önce hangi eşyalara ihtiyacı olduğunu belirleyin.
- Gerekirse resimli bir liste hazırlayın.
- Yapabildiği adımları kendisinin tamamlamasını bekleyin.
- Yalnızca ihtiyaç duyduğu noktada yardım edin.
- Sonunda neleri kendi yaptığını birlikte fark edin.



Bu örneği çanta hazırlama, masa toplama veya kıyafetlerini düzenleme gibi işlere uyarlayabiliriz.

AİLE DENEYİMLERİ BİZİM İÇİN DEĞERLİ



Birbirimize soralım:

- Yakınınızın kendi başına yapmaya başladığı bir iş var mı?
- Bunu kolaylaştıran ne oldu?
- Siz hangi noktada destek verdiniz?
- Zorlandığınızda neyin işe yaradığını gördünüz?
- “Siz de böyle yapmalısınız” yerine “Bizde şöyle işe yaramıştı...”

BU HAFTA NEYİ DENEYEBİLİRİZ?

Bir günlük yaşam işi seçin.

- Hedefim: Yakınımın yapmasını istediğim küçük iş ne?
- Desteğim: Ben nasıl yardımcı olacağım?
- Fırsat: Kendi başına denemesi için nasıl zaman tanıyacağım?
- Gözlemim: Neler kolaylaştı, nerede zorlandı?

Küçük, gerçekçi ve tekrar edilebilir bir adımla başlayın.

BİR ADIMLA BAŞLAYALIM



Bugün aklımda kalan...

Bağımsızlık; fırsat, tekrar, uygun destek ve sabırla gelişir..

Katılımınız ve paylaşımlarınız için teşekkür ederiz.