

UYUMSAL DAVRANIŞLAR

Dr. Meral ilem kcn-AkamuŐ

Uyumsal Davranışlar

- Uyumsal davranışlar,
 - ▣ bireyler tarafından öğrenilen
 - ▣ günlük yaşam bağlamlarında işlevsel kullanılan
 - ▣ kavramsal, sosyal ve uygulamalı beceriler olarak ele alınabilir.
- Uyumsal davranış gelişimi, öğrenilen temel becerilerin doğal olarak ortaya çıkan okul, ev ve toplumsal etkinliklerde uygulayabilme yeterliliğidir.

Uyumsal Davranışlar,

- Yaşla ilişkilidir (yaşla birlikte beklenen davranışlar değişir)
- Diğer bireylerin beklentilerine ve standartlarına göre değişir
- Normal gelişim gösteren bireylerin performanslarına göre beklentiler oluşur
- Kültürel gruplara göre beklenen davranışlar değişim gösterebilir

Uyumsal Davranışlar

- İletişim becerileri
- Kişisel bakım becerileri
- Ev içi beceriler
- Sosyal/kişiler arası beceriler
- İş becerileri
- Boş zaman becerileri
- Sağlık ve güvenlik ile ilgili beceriler
- Kendini yönetme becerileri
- Toplumsal yaşam becerileri
- İşlevsel akademik beceriler

İletişim Becerileri

- Alıcı dil becerileri
- İfade edici dil becerileri
- Sözel olmayan iletişim becerileri
- İletişim becerilerinin günlük yaşamda kullanımı
- Sohbet becerileri vb

Kişisel bakım becerileri

- El yüz yıkama
- Dişleri fırçalama
- Giyinme –soyunma
- Yemek yeme
- Bağımsız tuvaleti kullanma
- Saç tarama ve benzeri beceriler



Ev içi beceriler

- Yiyecek hazırlama
- Yatak düzeltme
- Bulaşık yıkama
- Temizlik tapma
- Çamaşır yıkama
- Tamir yapma
- Günlük rutin içinde gerçekleştiren ev içi beceriler



Sosyal/kişiler arası beceriler

- Farklı bağlamlarda diğer insanlarla uyum sağlama
- Diğer bireylerle uygun biçimde etkileşime girme
- Diğer bireylerin duygu ve düşüncelerinin farkında olma
- Diğer bireylerle ilişkileri bağlamlara göre düzenleme le ilgili beceriler

İş becerileri

- İşle ilgili sosyal davranışları yerine getirme
- İşle ilgili olumlu tutum geliştirme ve buna uygun davranma
- Görev tamamlama
- İş saatlerine uyma ve iş takvimine uyma
- Bir görevi tamamlamak için çaba harcama gibi beceriler

Boş zaman becerileri

- Okulda yada işte olmadığı zamanlarda yaşına uygun etkinliklerle boş zamanın uygun kullanımı
 - Oyun oynama
 - Kitap okuma
 - Sinemaya gitme
 - Oyun oynama
 - Dinlenme vb.

Sağlık ile ilgili beceriler

- Sağlıklı beslenme ile ilgili tercihlerde bulunma
- Doktor muayenesi ile ilgili beceriler
- Gerekli durumlarda düzenli ilaç kullanma becerileri..
- Vücudundaki bir rahatsızlığı tanımlama becerileri vb.



Güvenlik ile ilgili beceriler

- Yanıcı ve yakıcı maddelerden kaçınma
- Tehlikeli durumları fark etme ve bunlardan kaçınma
- Ev içi güvenlik önlemleri alma
- İş güvenliği becerileri vb.



Kendini yönetme becerileri

- Kendini kontrol becerileri
- Öfke, üzüntü gibi duygu durumları ile baş etme
- Sorumluluk alma ve onları yerine getirme
- Görevle ilgili zaman limitlerine uyma
- Seçim yapma
- Günlük rutin takvimi oluşturma ve buna uyma vb.

Toplumsal yaşam becerileri

- Toplumsal alanlarda yaşam için gerekli olan beceriler
 - Toplumsal kaynakları kullanma
 - Alışveriş yapma
 - Toplu taşıma araçlarını kullanma vb.

İşlevsel Akademik Beceriler

- Günlük yaşamda bağımsızlaşmak için gerekli olan temel okuma, yazma, matematik ile ilgili beceriler
 - Zamanı söyleme
 - Otobüs numaralarını okuma
 - Parayı tanıma ve alışveriş yaparken kullanma
 - Not ve mail gibi iletişim süreçlerinde yazmayı kullanma vb.

Uyumsal davranışlar neden önemlidir?

- Bağımsız yaşam
- Sosyal yeterlilik
- Uyumsal davranışlarda erken yaşlarda bağımsızlık kazanan bireyler, işle ilgili ve ev içi ortamlarda daha bağımsız olabilmekte ve daha iyi performans göstermektedir
- Özellikle günlük yaşam becerilerinin öğretilmemesi bağımsız yaşam becerilerinin gelişimini ve yaşam kalitesini olumsuz etkilemektedir.

Neden önemli?

- Yetişkinlikte günlük yaşam içindeki gereklilikleri yerine getirebilme yeterliliği onların bağımsız yaşam becerileri sahip olma dereceleri ile ilişkilidir.
- Uyumsal davranışlardaki güçlük düzeyi problem davranışlarla ilişkilidir.

Uyumsal Davranışlar

- Uyumsal davranışlar ile bireyler kendi gereksinimlerini bağımsız olarak karşılarken, aynı zamanda içinde buldukları sosyal çevrede kendi yaşıtlarına ilişkin beklentileri ve sosyal gereklilikleri yerine getirirler.
- Uyumsal davranışların kazanımı ile bireylerin ev, okul, iş ve toplum içinde bağımsız yaşamlarını artar ve dolayısı ile yaşam kalitesini artar