

TERAPOTİK KARTLAR

MASKELEME NEDİR?

Maskeleme, kişinin doğal davranış ve tepkilerini gizleyip sosyal beklentilere uyum sağlamak için kendini değiştirmesidir. Özellikle DEHB (ADHD) veya otizmlili bireylerde sık görülür.



MASKELEMENİN SONUÇLARI

- Sürekli yorgunluk
- Anksiyete ve kaygı
- Kendinden kopma hissi

MASKELEME NERELERDE OLUR?

- 1.Okul
- 2.İş
- 3.Aile

MASKELEME HARITASI AKTIVITESI

Ortamları Belirle: Okul, iş, aile, sosyal ortamlar, online



**MASKELEME HARITASI
AKTIVITESI**

Davranışları fark et:
Konuşma, davranış, tepkilerde
değişiklik var mı?

Nedenlerini Sorgula: Sosyal baskı mı? Güvende hissetmemi?

MASKELEME DAVRANIŞLARI

Sosyal Beklentileri Yönetme:
organizasyon zorluklarını gizleme,
farklı ortamlarda farklı davranma,
sürekli onay arama

MASKELEMİYİ AZALTMAK İÇİN İHTİYAÇLAR



SOSYAL İHTİYAÇLAR

- Açık iletişim
- Küçük, düşük baskılı ortamlar
- Tahmin edilebilirlik
- Molaya izin



DUYUSAL İHTİYAÇLAR

- Duyguların kabulü
- İşlemeye zaman
- Duyguları ifade etme desteği
- Sınır koyabilme hakkı



BİLİŞSEL İHTİYAÇLAR

- Yazılı/görsel destekler
- Esnek zamanlar
- Açıklama isteme hakkı
- Net rutinler



OTONOMI & SINIRLAR

- Kişisel alan
- Hayır diyebilme özgürlüğü
- Kendi iletişim tarzını seçme
- Maskeleyi ne zaman kullanacağına karar verebilme

MASKELEMENİN DUYGUSAL BEDELİ

1. Kronik yorgunluk ve tükenmişlik
2. Anksiyete, özgüven kaybı
3. Kimlik kaybı

MASKELEME DAVRANIŞLARI

Sosyal Davranışlar: Taklit etme, ezber konuşmalar, zoraki göz teması, ilgi taklidi, aşırı açıklama



NE ZAMAN DESTEK ALMALI?

1. Sürekli sosyal yorgunluk ve tükenmişlik
2. Kendi kimliğinden kopmuş hissetmek
3. Sosyal, duyuşsal veya organizasyonel zorluklar

MASKELEME DAVRANIŞLARI

Duygusal Baskılama: Rahatsızken gülümseme, duyguları saklama, tartışmadan kaçınma, duygusal aşırı yükü gizleme

DATE	1	DATE	0	7	1	0	DATE
DATE		DATE	DATE				DATE
DATE		DATE	DATE	DATE	DATE	DATE	DATE