

OTİZM SPEKTRUM BOZUKLUĐU OLAN BİREYLERİ OLAĞANÜSTÜ DÖNEMLERDE DESTEKLEME REHBERİ



Doç. Dr. Seray Olçay¹
Dr. H. Deniz Değirmenci²
Prof. Dr. Elif Tekin-İftar²
Nisan, 2020

Bu içerik Otizm spektrum bozukluğu olan çocuğa sahip aile üyelerini bilgilendirmek amacıyla “Hume, K., Waters, V., Sam, A., Steinbrenner, J., Perkins, Y., Dees, B., Tomaszewski, B., Rentschler, L., Szendrey, S., McIntyre, N., White, M., Nowell, S., & Odom, S. (2020). Supporting individuals with autism through uncertain times. Chapel Hill, NC: School of Education and Frank Porter Graham Child Development Institute, University of North Carolina at Chapel Hill” kaynağından uyarlanarak hazırlanmıştır.

¹ Hacettepe Üniversitesi, Ankara

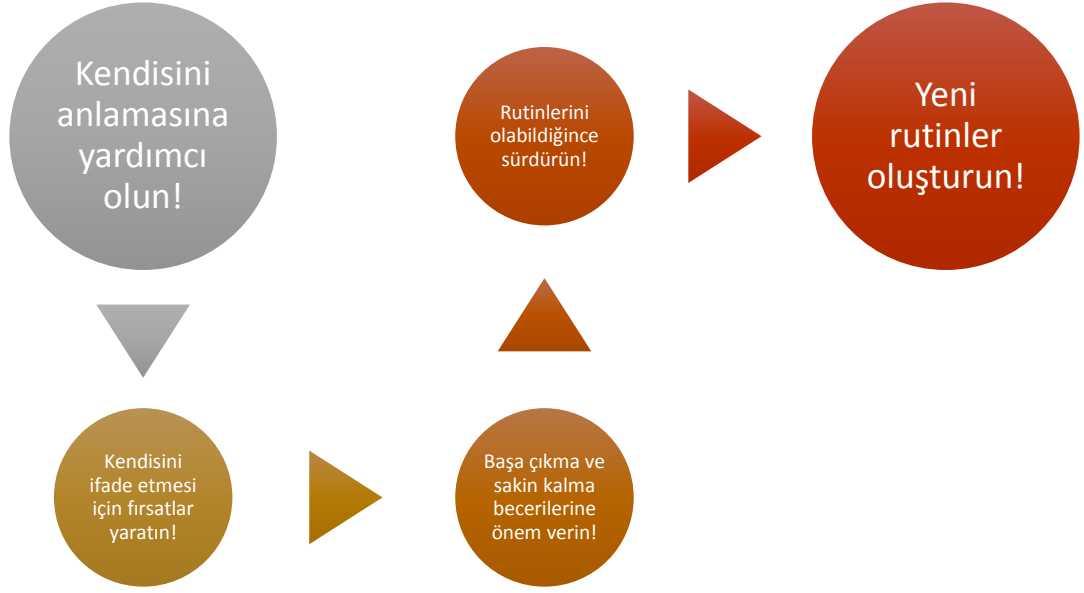
² Anadolu Üniversitesi, Eskiřehir

OTİZM SPEKTRUM BOZUKLUĐU OLAN BİREYLERİ OLAĞANÜSTÜ DÖNEMLERDE DESTEKLEME REHBERİ

Tüm çocuklar ve genç yetişkin otizm spektrum bozukluğu (OSB) olan bireyler stresli ve belirsiz durumlar yaşadıklarında bakım sağlayıcılarının desteğine gereksinim duyarlar. Corona virüs nedeniyle geçirdiğimiz bu salgın günleri de stresli ve belirsizliklerle dolu. Bilinmeyen bu durumla baş etmek hepimiz için çok güç. OSB olan bireyler için ise daha güç. Çünkü, salgın nedeniyle alınan önlemler ve düzenlemeler OSB olan bireylerin rutinlerinde değişikliklere, öğretmen ve akranlarla etkileşimde sınırlılıklara ve virüsten kaynaklı korkulara neden olmaktadır.

OSB olan bireyler aniden gelişen stresli durumlarda kavramada güçlük, iletişim ve özetlenen bilgiyi anlamada zorluk, aynılıkta ısrarcılık, kaygı ve depresyon gibi ek güçlüklerle karşılaşır. Bu gibi durumlarda bu bireyler pek çok değişikliğe uyum sağlamada ve günlük yaşamdaki durumları yönetmede bakım sağlayıcılarının ek desteğine gereksinim duyarlar. Bu süreçte bakım sağlayıcılar (örn., anne - babalar, öğretmenler, çocukla yakından ilgilenen diğer yetişkinler ve kardeşler) OSB olan çocuklarına yaşamlarındaki ve duygularındaki değişiklikleri anlamaları ve ifade etmelerine yardımcı olarak destek sunabilirler.

OSB olan bireylerin belirsizlik içeren olağanüstü dönemlerdeki gereksinimlerini karşılamak üzere bakım sağlayıcılara hızlı ve kolay bir şekilde uygulayabilecekleri bazı stratejiler önerilebilir. Bu stratejilere Şekil 1'de yer verilmiştir. Önerileri uygulamaya geçmeden önce OSB olan bireylerin gereksinimlerini en iyi şekilde karşılayabilmek üzere bazı uyarlamalar ve eklemelere gereksinim olabileceğini ve burada sadece bakım sağlayıcılara yardımcı olabilecek bir menü ya da araç kiti sunmanın amaçlandığını unutmayınız. Bakım sağlayıcılar bu menü içerisinden bir fikir seçerek OSB olan çocukları için işe yarayacak bir yol bulabilir, bu amaçla geçmişte kullandıkları bir strateji ile işe başlayabilir ya da en fazla stres yaratan durumla başa çıkmayı sağlayabilecek bir fikri deneyebilirler. Bu süreçte hangi araçların daha çok yardımcı olabileceği hakkında OSB olan bireyi karar verme süreçlerine dahil etmenin ya da ona seçim fırsatı sunmanın işinizi kolaylaştıracağını göz önünde bulundurunuz.



Şekil 1. Olağanüstü dönemlerde OSB olan bireylerin gereksinimlerini karşılayabilmek üzere önerilen stratejiler

STRATEJİ 1: ANLAMASINA YARDIMCI OLUN!

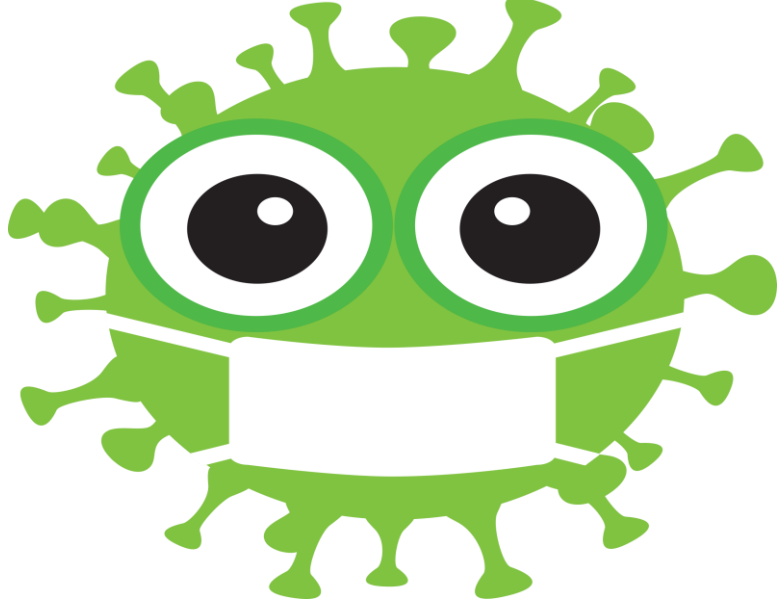
Bu stratejiyi halihazırda yaşamakta olduğumuz COVID19 salgınıyla ele alarak açıklamaya çalışalım. Öncelikle OSB olan bireylerin COVID19'u anlama düzeyleri farklılıklar gösterebilmektedir. Nasıl yayılır? Nasıl bulaşır? Risk nasıl azaltılır? İşte bu noktalarda ipucu sunabilmek üzere aşağıda bu karmaşık durumu anlamayı kolaylaştıracak çeşitli öneriler yer almaktadır:

- Virüs ve virüsün yayılmasına bağlı olarak mevcut durumda önerilen uygulamalar (örn., eve kapanma, sosyal mesafe, el hijyenini sağlama, yaşanan mekanların sıkça havalandırılması) somut bir dil ve terimlerle tanımlanabilir. Bu noktada terminoloji kullanmaktan ve aynı zamanda özetleyici ifadelerle süreci açıklamaktan kaçınılmalıdır. “Virüsü kapmış”, “Keyfi kaçmış”, “Hastalanırsak ayvayı yeriz” gibi özet ifadeler ve metaforların anlaşılması OSB olan bireyler için zordur ve kafa karışıklığı yaratmaktadır. Bu nedenle basit ve anlaşılır bir dil kullanmak çok önemlidir. Örneğin, “COVID19

(Corona virüs) bir mikrop türüdür. Bu mikroplar çok küçüktür; gözle görülemeyecek kadar küçüktür ve bunlar vücuduna girdiğinde seni hasta edebilir." ya da "Virüs kirli yerlere dokunarak elimizi ağızımıza, burnumuza ya da gözlerimize sürdüğümüzde vücudumuza girebilir." şeklinde açıklamalar anlaşılmayı kolaylaştırabilir.

- OSB olan bireylere COVID19 hakkında daha detaylı bilgi vermek, riskleri nasıl azaltacaklarını anlamalarına yardımcı olmak, onların nasıl hissetmeleri gerektiğine ilişkin anlayış geliştirmelerini sağlamak, hissettikleri korku ve kaygının normal olduğunu anlatmak için sosyal öyküler kullanılabilir. Birkaç gün bu öyküleri düzenli olarak okumak, OSB olan bireylerin COVID19'u daha iyi anlamalarına yardımcı olacaktır (Bkz., Şekil 2, 3, 4, 5 ve 6).
- COVID19'a özgü eylemler ve davranışlara ilişkin rehber oluşturmak için görsel desteklerden de yararlanılabilir. "İnsanları nasıl selamlarız? Aile üyeleri de dahil olmak üzere insanlarla nasıl etkileşime girmemiz gerekir? Ellerimizi ne zaman ve ne sıklıkla yıkamalıyız?" sorularının yanıtları bugünlerde epeyce değişti. Dolayısıyla, OSB olan bireylerin sergilemeleri gereken davranışlara ilişkin beklentiler de değişti. Yeni beklentilere ilişkin küçük basamaklar belirlemek ve her bir basamak için görsel ipuçları kullanmak onların bu değişiklikleri anlamalarına yardımcı olacaktır. Şekil 7'de görsel ipuçları ile desteklenmiş örnek bir beceri analizi bulunmaktadır.
- Görsel ipuçları aynı zamanda OSB olan bireylerin zamanın nasıl geçtiğini anlamaları için de kullanılabilir. Bu amaçla aylık, haftalık ya da günlük takvimlerden yararlanılabilir. Öncelikle her gün için favori etkinlikler, oyunlar, filmler ve benzeri belirlenebilir. Bunlara ilişkin görseller takvime eklenebilir. Her bir etkinliğin ardından bireyle etkileşime geçilerek zamanın geçtiği onlara anlatabilir.

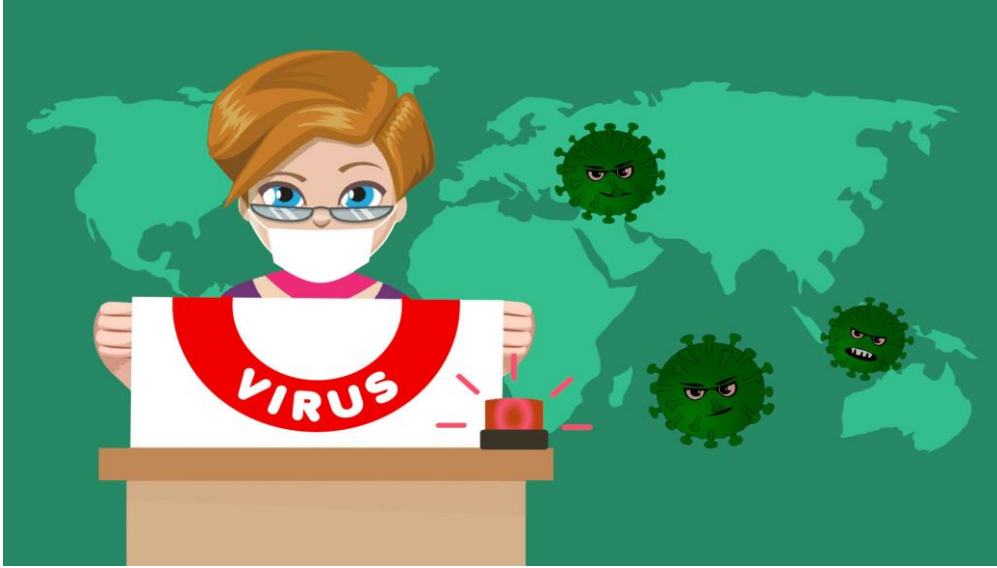
COVID-19



Bugünlerde birçok insan virüs nedeniyle hastalanıyor. Doktorlar ve yöneticiler herkesi sağlıklı tutmak için çok çalışıyorlar. Benim de kendimi güvenli ve sağlıklı tutmaya ihtiyacım var. Okullar kapalı. Bu nedenle öğretmenler ve öğrenciler sağlıklı kalabiliyorlar. Okullar kapalıyken, herkes için evde kalmak ve diğer insanları rahatsız etmemek önemlidir. Ben de evde kalarak oyunlar oynayabilir, kitaplara bakabilir ve yeni bilgiler öğrenebilirim. Ayrıca benim bol sabun ve su ile ellerimi yıkamaya da ihtiyacım var. Bu da kendi sağlığımı ve ailemin sağlığını korumama yardım eder.

Şekil 2. Öykü örneği

KORONA VİRÜS



Bugünlerde insanları hasta eden bir virüs var. Bu virüs çok hızlı yayılıyor. Bu nedenle pek çok okul ve işyeri kapalı. Bugünlerde kendi sağlığımı ve diğerlerin sağlığını korumam çok önemli. Bu nedenle bazı rutinlerimi değiştirmem gerekebilir. Evde kalmak ve diğerlerinden uzak durmak sağlığımı korumamda yardımcı olabilir. Ayrıca ellerimi sık sık yıkamaya ve diğerleri ile fiziksel temastan kaçınmaya dikkat etmeliyim.

Doktorlar ve yöneticiler hasta insanları iyileştirmek için en iyisini yapıyorlar. Ama bu durum herkes için çok kaygı verici. Ben de virüs ile ilgili olarak kaygılanırsam annem ve babam ile konuşabilirim. Sağlıklı kalmak için en iyisini yapmalıyım.

Şekil 3. Öykü örneği

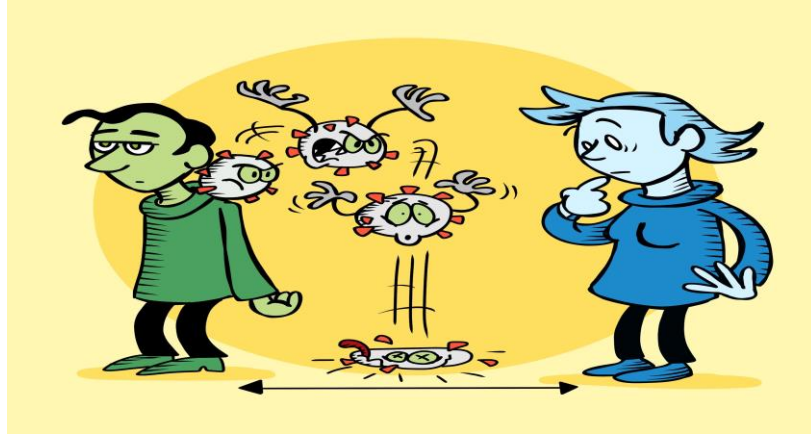


İNSANLARLA SELAMLAŞMA

Yeni insanlarla tanıştığım zaman onlarla tokalaşmaktan hoşlanırım. Tanıdığım insanlar ile karşılaştığımda ise onlara çak yaparım. Bazı insanlar diğerleri ile selamlaşırken onlara dokunmak istemeyebilirler. Çünkü onlar hasta olabilir ve dokunarak mikropları bize bulaştırmak istemiyor olabilirler. Ben insanlar ile tanışırken ya da selamlaşırken, onlara “Tokalaşabilir miyim?” ya da “Çak yapabilir miyim?” diye sormalyım. Eğer “Hayır” derlerse, sadece el sallayarak onlara “Merhaba!” diyebilirim. Tokalaşmadan ya da çak yapmadan önce izin almak herkesin kendini rahat ve güvende hissetmesini sağlar.

Şekil 4. Öykü örneği

İNSANLARLA ARAMA 3 ADIM BOŞLUK KOYMALİYİM



İnsanlarla konuşmaktan çok hoşlanırım. İnsanlarla konuşurken onlara çok yakın durmak onların kendilerini rahatsız hissetmelerine neden olabilir. İnsanlarla konuşacağım zaman onlarla arama 3 adım boşluk koymalıyım. Onların yanına oturacağım zaman da arama boşluk koymalıyım. İnsanlarla arama boşluk koymak hepimizin sağlıklı ve güvenli kalmasını sağlar.

Şekil 5. Öykü örneği

KONUŞURKEN İNSANLARLA ARAMA BOŞLUK KOYUYORUM



Arkadaşlarım ve ailemle konuşmayı severim. Bazen konuşurken onlara çok yakın bir şekilde ayakta durabilirim ya da onların çok yakınına oturabilirim. Bunları yaptığım zaman karşımdaki kişi kızabilir, kendini rahatsız ve güvensiz hissedebilir. İnsanlar diğerleriyle konuşurken araya boşluk bırakmaktan hoşlanırlar. Ben de arkadaşlarımla ve ailemle konuşacağım zaman onlarla arama bir kol boşluk bırakmalıyım. Bir kol boşluğunu kolumu dümdüz ileriye doğru uzatarak belirleyebilirim. Hasta olduğum ya da diğer insanların hasta olduğu durumlarda ise onlarla arama 3 kol kadar boşluk koymam gerekebilir. Araya boşluk bırakarak onlarla konuşmak onların mutlu ve güvenli hissetmelerini sağlar. Bu benim güvenliğim için de önemlidir.

Şekil 6. Öykü örneği

EL YIKAMA BASAMAKLARI



Basamak 1: Sıcak su musluğunu aç.



Basamak 2: Ellerini ıslat.



Basamak 3: Sabunu al.



Basamak 4: 20 saniye ellerini sabunla.



Basamak 5: Ellerini durula.



Basamak 6: Musluğu kapat.



Basamak 7: Ellerini kurula.

Şekil 7. Beceri analizi örneği

STRATEJİ 2: KENDİNİ İFADE ETMESİ İÇİN FIRSATLAR OLUŞTURUN!

OSB olan bireyler beklenmedik değişiklikler karşısında ne hissettiklerini ifade etmede güçlükler yaşayabilirler. Korku, öfke, endişe gibi duygularını kimi zaman öfke nöbetleri, aile etkinliklerine katılımı reddetme, içe kapanma şeklinde ifade edebilirler. OSB olan bireylerin iletişim kurmada güçlükler yaşamaları, sınırlı sözel ve sözel olmayan iletişim becerilerine sahip olmaları, diğerlerinin bakış açısını anlamada zorluklar yaşamaları kendilerini uygun olmayan şekillerde ifade etmelerine neden olabilir. Bu gibi durumlarda ipucu sunabilmek üzere aşağıda OSB olan bireyin kendini ifade etmesi için fırsatlar sunmayı kolaylaştıracak çeşitli öneriler yer almaktadır:

- Aile üyelerinin duygularını farklı yollarla ifade edebilecekleri fırsatlar yaratılabilir. Aile üyeleri ile bir konuya ilişkin sohbet etme, sinema filmi çekme, oyunlar oynama, sanatsal etkinlikler yapma, şarkı sözü yazma ve şarkı söyleme gibi farklı yollarla OSB olan bireylerin duygularını ifade etmeleri sağlanabilir. OSB olan bireylerin duygularını ve gereksinimlerini destekleyici ve alternatif iletişim araçlarıyla; müzik dinleme, dans etme, yoga yapma, diğer meditasyon yollarına baş vurma (örn., nefes egzersizleri, gevşeme egzersizleri) ve sanatsal etkinliklerle uğraşma gibi alternatif yollarla ifade etmeleri de sağlanabilir.
- Ek olarak problem davranışlarda bir artma ya da çeşitlenme fark edilirse bu durumun da kaygı ve korkunun bir ifadesi olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Ancak, bu konuda bir karara varmadan önce OSB olan bireyi özellikle problem davranışların öncesinde dikkatlice gözlemlemek gerekir. Problem davranışın nedeni ortamda yer alan başka kaynaklar da olabilir. Şekil 8'de bu amaçla kullanılacak etkinlik örnekleri yer almaktadır.

KENDİNİ İFADE ETMEYE YÖNELİK ETKİNLİK ÖRNEKLERİ



Günlük Tutma

Günlük rutin oluştur.

Günlük için gündem oluştur.

- Hayallerini yaz.
- Sakin kalma yollarını yaz.
- Mutluluk getiren şeyleri yaz.
- Komik fotoğraflar çek ve neler olduğunu anlat.

Video günlüğü oluştur.

- Günlük konuşmalar, planlar, ruh halin hakkında konuş.

Dergi Yapma

Kendi dergini yap.

- Resim ve kelimelerden karışık bir görsel oluştur (Kolaj yap).
- Favori konuların hakkında bildiklerini paylaş.
- "Ne - nasıl yapılıyor?" konusunu ele al.

Karikatür çiz.


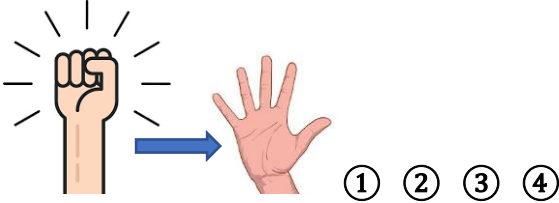
- Neleri çok özledin?
- Neler hakkında endişeleniyorsun?
- Umutların ve hayallerin ne?


Şekil 8. Kendini ifade etme etkinlik örnekleri

STRATEJİ 3: BAŞA ÇIKMA VE SAKİN KALMA BECERİLERİNE ÖNCELİK VERİN!

OSB olan bireyleri başa çıkma, kendini yönetme ve özbakım becerilerini öğrenmesi için desteklemek belirsizliğin yaşandığı dönemlerde çok önemlidir. İdeal olan OSB olan bireylerin en kaygılı zamanlarda kullanabilecekleri başa çıkma ve sakin kalma stratejileri ile ilgili bir repertuvaya sahip olmalarını sağlamaktır. Bu stratejilere sallanan bir koltukta oturmak, kulaklıkla müzik dinlemek, derin nefes almak, tercih edilen bir videoyu izlemek, favori etkinlik ya da materyalle ilgilenmek örnek olarak verilebilir. Şekil 9'da oluşturulabilecek sakinleştirme rutinine ilişkin bir örnek yer almaktadır.

SAKİNLEŞME RUTİNİ

- 1. Derin bir nefes al ve bunu dört kez tekrar et!**

- 2. Yumruğu sık ve aç. Bunu dört kez tekrar et!**

- 3. 10'a kadar say!**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10!
- 4. Harikasm. Aferin Sana☺**


Şekil 9. Sakinleşme rutini örneği

Başa çıkma ve sakin kalma stratejileri henüz rutinin bir parçası haline gelmediyse bakım sağlayıcılar aşağıda sıralanan noktaları dikkate alarak bu becerilerin öğretimine öncelik vermelidirler.






- Sakin kalmayı öğretmeye başlamadan önce uygun zaman dilimleri belirlenmelidir. Bu stratejilerin kullanımını desteklemek için rutinler oluşturulmalıdır. Oluşturacağınız rutinleri uygun görsellerle desteklemek OSB olan bireyin rutinlerini anlamasını kolaylaştıracaktır. OSB olan bireylerin sakin kalmasını sağlayacak ya da kolaylaştıracak etkinlikleri belirlemeleri ve gerçekleştirmeleri için onlara yardımcı olun. Başa çıkma ve sakin kalma etkinliklerinin düzenli olarak yapılabilmesi için bir program oluşturulabilir. Uygun olduğu düşünülürse bu amaçla bir “Kendini Yönetme Planı” hazırlanabilir. Kendini yönetme planına ilişkin bir çizelge örneğine Şekil 10’da yer verilmiştir. Bu plan bireylerin kaygı ve endişe durumunda verdikleri tepkileri izlemelerine ve sakin kalma stratejilerine ne zaman gereksinimleri olduğunu belirlemelerine yardımcı olabilir.

KENDİNİ YÖNETME

Yönergeler: 1. Her aradan sonra hedef davranışı /beceriye gerçekleştirip gerçekleştirmediğini yuvarlak içine alarak işaretle! 2. Beşinci ya da sonuncu aradan sonra pekiştireç kazanıp kazanmadığını belirle!									
Hedef Beceri / Davranış:									
1		2		3		4		5	
☺	☹	☺	☹	☺	☹	☺	☹	☺	☹
Kaç tane güler yüzüm var?					Beş tane güler yüzüm var mı?				
					EVET ☺ Pekiştirecini al!		HAYIR ☹ Bir kez daha yap!		
Pekiştireç kazanıyor muyum?									

Şekil 10. Kendini Yönetme Planına ait çizelge örneği

- Kaygı belirtilerini azaltmak için egzersiz/fiziksel aktiviteler planlanabilir. Tüm aile bireyleri için basit egzersiz rutinleri oluşturularak OBS olan bireyler bu egzersizlere katılmaya ve yapmaya teşvik edilebilir. Akşamları yürüyüş yapmak, evde basit egzersizler yapmak örnek egzersizler olarak sunulabilir. Kendi çizelgelerinizi hazırlarken örnekte olduğu gibi görsellerden yararlanmanızı öneririz. Şekil 11’de örnek egzersizleri içeren bir tablo yer almaktadır.

EGZERSİZ TABLOSU	
Egzersiz	
Dans	
İp atlama	
Yürüme / koşma	
Dart oynama	

Şekil 11. Egzersiz örnekleri tablosu

STRATEJİ 4: RUTİNLERE BAĞLI KALIN!

Belirsizliğin üstesinden gelebilmek üzere aile üyelerinin her biri için zaman oluşturabilmek oldukça önemlidir. Ancak OSB olan bireylerin günlük rutinleri mümkün olabildiğince az değiştiği ya da kesintiye uğradığında bu süreçle en iyi şekilde baş edebilecekleri unutulmamalıdır. Rutinler OSB olan bireylerin kendilerini güvende ve rahat hissetmelerini ve değişikliklere ilişkin duygularını ve hissettiklerini daha iyi ifade edebilmelerini sağlayabilir. Aynı zamanda rutinleri belirleyerek takip etmek belirsizlik ve buna bağlı gelişen kaos ortamının yaratacağı öfke nöbetleri ve tepesinin atması (autism meltdown) gibi durumların gelişmesini önleyecektir. Örneğin, her hafta cuma akşamı ailecek sinemaya gitme rutininde COVID19 virüsü nedeniyle bir süre değişiklik yapmak gerekebilir. Bu durumda ev ortamını sinema ortamına benzeterek “evde sinema gecesi” yapmakla rutin değişikliği minimumda tutulabilir.

COVID19 ile ilişkili olarak yaşamınızda halihazırda meydana gelen değişiklikler nedeniyle yaşanan stres ek olarak günlük rutinlerde, özellikle henüz yeni oluşmuş rutinlerde meydana gelen değişikliklere bağlı olarak gelişebilecek stresin gelişmesi OSB olan bireylerde öfke patlamalarına neden olabilir ya da bu bireylerinde uyum sürecini geciktirebilir.

Bu süreçte günlük rutinlerin mümkün olabildiğince sürdürülmesi önerilmektedir. İzleyen bölümde sürdürülmesi gereken önemli rutinler yer almaktadır:



Uyuma ve uyanma rutini: Fiziksel sağlığın korunması tüm aile bireyleri için oldukça önemlidir. Düzenli uyku ise fiziksel sağlığın korunabilmesine önemli katkı sağlamaktadır. OSB olan bireylerde yaygın bir biçimde uyku bozuklukları görülmektedir. Bu nedenle bu süreçte OSB olan bireyler için iyi bir uyku hijyenini sağlamak ve uyku rutinini sürdürmek özellikle önemlidir. Bu amaçla aynı saatte uyanma ve aynı saatte yatağa gitme konusunda düzenli ve planlı hareket edilebilir. Eğer uyku ile ilgili fizyolojik/psikiyatrik bir sorun yoksa uyku rutininin oluşmasına yardımcı olmak için bir sosyal öykü yazılabilir.



Ev işleri ve günlük yaşam becerileri: Bu süreçte çocuk ve yetişkinlerin COVID19 ile ilişkili yaşadıkları stres ile baş etmelerini desteklemede

önerilen stratejilerden bir tanesi OSB olan bireylerin planlanmış ve yapılandırılmış ev işlerinde ve günlük rutinlerde yer almalarını sağlamaktır. OSB olan bireyler ev işlerinde ve rutinlerde yer alabilmek ve kendilerinden beklenen davranış/becerileri tamamlayabilmek üzere beceri yönergesi, ek desteğe ihtiyaç duyabilirler. Şekil 12’de bu süreçte kullanmak üzere beceri analizi geliştirmeye yönelik ipuçları yer almaktadır.

Beceri Analizi Geliştirmeye Yönelik İpuçları
1. Belirgin bir başlangıcı ve bitişi olan bir beceri seçiniz. Örneğin; yemek masası hazırlama, giyinme, yatağı düzeltme gibi.
2. Beceriye kendiniz gerçekleştiriniz ya da bir başkası beceriyi gerçekleştirirken onu izleyiniz ve basamakları yazınız.
3. Bir başka kişinin hazırladığınız beceri basamaklarını izleyerek beceriyi sergilemesini isteyiniz ve basamakların açık ve net olduğundan emin olunuz.
4. Çocuğunuza beceriyi öğretmek için becerinin son basamaklarını yazarak önceki basamaklara rehberlik edebilirsiniz.
5. Gerektiğinde her bir beceri basamağı için resim çizebilir, fotoğraf çekebilir veya diğer görselleri kullanabilirsiniz.
6. Çocuğunuz için en uygun olan ipucu stratejisini kullanarak beceriyi öğretiniz. Dikkati çabuk dağılan ve uyaranlardan etkilenen OSB olan çocuklar daha yoğun ipucu sunulmasını içeren ipucunun giderek azaltılması ile daha hızlı öğrenebilirken; bazıları ise ipucunun giderek arttırılması uygulaması ile daha hızlı öğrenebilmektedirler.

Şekil 12. Beceri analizi geliştirme ipuçları

Bazı bireylerde beceri analizinde yer alan basamakları öğretebilmek için ipucu kullanılmasına gerek vardır. Bu amaçla yanlışsız öğretim uygulamalarından eşzamanlı ipucuyla öğretim, aşamalı yardımla öğretim, ipucunun giderek azaltılmasıyla öğretim ya da ipucunun giderek arttırılmasıyla öğretim veya bekleme süreli öğretim uygulamalarından birisi kullanılabilir. Şekil 13’te öğretim sırasında kullanılacak ipucu sistemi örneği yer almaktadır.

İpucunun giderek azaltılması	İpucunun giderek arttırılması
Tam fiziksel ipucu	Görsel ipucu
Kısmi fiziksel ipucu	Sözel ipucu
Model olma / model ipucu	İşaret / jest/ mimik ipucu
İşaret / jest/ mimik ipucu	Model olma / model ipucu
Sözel ipucu	Kısmi fiziksel ipucu
Görsel ipucu	Tam fiziksel ipucu

Şekil 13. İpucu sistemi örneği



Günlük yaşamda ev işlerinde çeşitliliğin sağlanmasında gerçekleştirilebilecek etkinlikler: Günlük yaşamda görsel çizelgelerin kullanımını arttırmak ve her gün düzenli olarak bir yeni görsel çizelge kullanımına yer vermek OSB olan bireylerin ev etkinliklerine katılımını arttırmaya ve kaygı düzeylerini azaltmaya yardımcı olabilir. Bu süreçte kullanılan görsel çizelgenin biçimi ve uzunluğu bireyin/çocuğun bireysel özelliklere göre farklılaşabilir. Şekil 14 ve 15'te günlük yaşam becerilerine ilişkin yazılı çizelge örnekleri yer almaktadır.



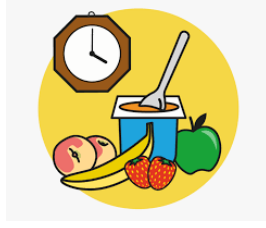
BULAŞIK MAKİNASINI BOŞALTMA

Beceri Basamakları

Tarih: Tarih: Tarih: Tarih:

1. <i>Bulaşık makinasının kapağını aç.</i>				
2. <i>Alt rafı çek.</i>				
3. <i>Alt rafta bulunan tabakları tek tek çıkar.</i>				
4. <i>Alt raftan çıkardığı her bir tabağı uygun dolaba yerleştir.</i>				
5. <i>Alt raftan tüm tencere ve tavaları çıkart.</i>				
6. <i>Alt raftan çıkardığı her bir tencere ve tabağı uygun dolaba yerleştir.</i>				
7. <i>Çatal-kaşık-bıçak sepetini çıkart.</i>				
8. <i>Sepeti tezgâha uygun yere koy.</i>				
9. <i>Sepetteki her bir kaşığı/çatalı/bıçağı çekmeceye yerleştir.</i>				
10. <i>Çatal-kaşık-bıçak sepetini tekrar yerine yerleştir.</i>				
11. <i>Alt rafı tekrar yerine yerleştir.</i>				
12. <i>Üst rafı çek.</i>				
13. <i>Üst rafta bulunan bardakları tek tek çıkart.</i>				
14. <i>Çıkardığı her bir bardağı uygun dolaba yerleştir.</i>				
15. <i>Üst rafta bulunan fincan ve kupaları tek tek çıkart.</i>				
16. <i>Çıkardığı her bir fincan ve kupayı uygun dolaba yerleştir.</i>				
17. <i>Üst rafı tekrar yerine yerleştir.</i>				
18. <i>Bulaşık makinasının kapağını kapat.</i>				
Doğru gerçekleşen basamak sayısı/ yüzdesi				

Şekil 14. Bulaşık makinası boşaltma rutini çizelge örneği



ARA ÖĞÜN İÇİN APERATİF YİYECEK HAZIRLAMA

Beceri Basamakları

Tarih: Tarih: Tarih: Tarih:

1. Mutfağa git.				
2. Dolaptan bir tabak al.				
3. Tabağı tezgâhın üzerine koy.				
4. Meyve tabağından muz al.				
5. Muzu tabağına koy.				
6. Dolaptan kuruyemiş kavanozunu al.				
7. Kuruyemiş kavanozundan uygun miktarda kuruyemişi tabağına koy.				
8. Kuruyemiş kavanozunu dolaba koy.				
9. Buzdolabından sütü al.				
10. Sütü tezgâhın üzerine koy.				
11. Bir bardak al.				
12. Bardağa süt doldur.				
13. Sütü dolaba koy.				
13. Bardağı masanın üzerine koy.				
14. Bir tane peçete al.				
15. Peçeteyi ve tabağı masanın üzerine koy.				
16. Masaya otur ve öğünü ye.				
Doğru gerçekleşen basamak sayısı/ yüzdesi				

Şekil 15. Ara öğün için aperatif yiyecek hazırlama rutini çizelge örneği

STRATEJİ 5:YENİ RUTİNLER OLUŞTURUN!

Bu süreçte yüz yüze eğitime ara verilmesi nedeniyle çocukların ve gençlerin evde geçirdiği zaman diliminin artması ve buna karşın ebeveyn ya da aile üyelerinin çalışmalarını evden gerçekleştirme durumu ve birden fazla çocuğa sahip olabilecekleri söz konusu olduğundan aile üyelerinin çocuktan beklentileri de farklılaşabilecektir. Bu noktada pek çok yeni rutin size destek olabilir.



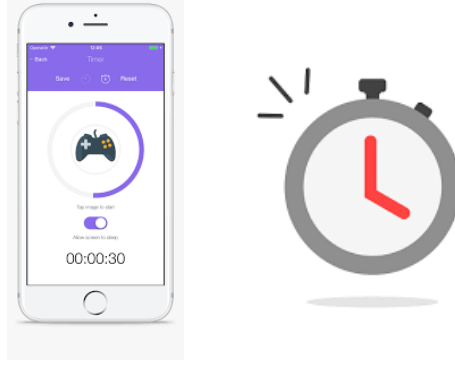
Ekran dışı etkinlikler planlama (Ekran dışına geçiş): Bu süreçte çeşitli nedenlerle günlük yaşamda birçok yetişkin ve çocuk daha sık ve daha uzun sürelerle ekranla meşgul olmaktadır. Belirlenen süre tamamlandıktan sonra ekrandan uzaklaşmak/ayrılmak yetişkin ve çocuklar için zor olabilmektedir. OSB olan bireyler söz konusu olduğunda bu geçiş süreci sorun haline olabilmektedir. Bu zorlayıcı geçiş için açık, net ve tutarlı bir rutin oluşturmak otizimli bireylerin daha iyi hazırlanmasına ve desteklenmesine yardımcı olabilir. Şekil 16’da ekran dışı etkinliklere geçiş için öneriler yer almaktadır.

Ekran Dışına Geçiş Nasıl Sağlayabilirim?

1. Ekran başında geçirilecek süreyi mümkün olduğunca günlük çizelgede planlayın. Bu sürenin çocuğunuzun yaş ve gelişim düzeyine uygun olmasına dikkat edin. Her gün bu zamanı başlama ve bitiş sürelerine uyararak uygulayın. Çocuğunuzun bu başlangıç ve bitiş zamanını anlamasına yardımcı olun.
2. Çocuğunuzun ekran başında geçirdiği sürenin farkında olması, takip etmesi ve kendisinden bekleneni anlaması için zamanlayıcı ya da saat kullanın.
3. Tercih edilmeyen etkinliklerden önce ekran zamanını planlamamaya özen gösterin. Örneğin, çocuğunuzun ekran zamanından öğretim zamanına geçiş yapmasını planlamak yerine ekran zamanından ara öğün zamanına geçiş yapmasını planlayın.

Şekil 16. Ekran dışı etkinliklere geçiş ipuçları

Görsel zamanlayıcı kullanın: Otizmli bireylerin ekran dışı etkinliğe geçiş yapmadan önce ekran başında ne kadar süre kaldığını takip edebilmesi ya da görebilmesi etkili olabilir. Eğer çocuğunuz zaman ve saat kavramlarını bilmiyorsa kalan süreyi sözel olarak ifade etmeniz onun için kafa karıştırıcı olabilir (örn., “Evet iki dakikan kaldı” demek gibi.).






Görsel geçiş stratejilerden bir diğeri de **görsel geriye doğru sayma** sistemidir. Görsel zamanlayıcıda olduğu gibi görsel geriye doğru sayma sistemi bireye kalan süreyi görme fırsatı vermektedir. Geriye doğru sayma sistemi, belirgin bir zaman artışı kullanılmaması yönüyle görsel zamanlayıcıdan farklılaşmaktadır. Çocuğun ekran başında geçireceği zamanın değişken olması gereken durumlarda bu strateji/uygulama yararlı olabilmektedir.



Bu uygulama numaralandırılmış ya da renklendirilmiş kare ya da yapışkan not kağıtları ya da birey için anlamlı olan herhangi bir şekil ya da sembol ile uygulanabilir. Ebeveyn ya da birincil bakıcı olarak sizler en üstte yer alan uyarıcıyı listeden kaldırabilir ya da üzerini çizebilirsiniz (örn., beş rakamını) böylece çocuk dört tane uyarıcı kaldığını görebilir ve takip edebilir. Geçiş sürecinin özelliğine ve ihtiyaç duyduğunuz süreye bağlı olarak kalan uyarıcıları ne kadar hızlı ya da yavaş kaldıracağınızı belirleyebilirsiniz. Örneğin, 3'den ikiye geçerken iki dakika geçebileceği gibi; son numara alınmadan daha fazla zaman verebilirsiniz. Son uyarıcı (örn., nesne ya da kâğıt) kâğıt alındıktan sonra bireye geçiş yapma zamanı olduğu söylenmelidir.

Seçenek sunun: Pek çok kişi birçok şeyin kontrolünün dışına çıktığını hissettiğinde kriz durumunda olabilmektedir ve bu durumda seçenek sunma motivasyon ve bağımsızlık algısını arttırabilmektedir. Gün içerisinde aile üyelerinin “ne yapılacağına” ve “neyin ne zaman yapılacağına” ilişkin fikir sahibi olabileceği durumlara ilişkin düzenli olarak fırsat sunma otizimli bireylerin kaygı düzeyini azaltmak üzere kullanılabilen etkili bir uygulama ve iletişim aracıdır. Bu seçenekler gün içindeki öğünler için yemek seçeneği, gün içindeki etkinliklerin sırasını, ya da etkinlik tercihini belirlemek için olabilir. Şekil 17’de etkinlik seçim tablosu örneği yer almaktadır.

Etkinlik Seçim Tablosu	
	Kitap Okuma
	Oyun oynama
	Resim Yapma
	Tablet / bilgisayar oyunu
	Çiçek ekme
	Yemek hazırlama

Şekil 17. Etkinlik seçim tablosu örneği

Yapılacaklar listesinin yer aldığı biri çalışma alanı oluşturun: Bu süreçte çocuklardan eğitim öğretim etkinliklerini ev ortamında tamamlamaları beklenmektedir. OSB olan çocuklar okul ortamında öğrendikleri becerileri ve stratejileri (örn., eşyaları düzenleme, etkinlikleri tamamlama) ev ortamına genellemekte zorluklar yaşayabilmektedir. Bu amaçla bir çalışma ortamı düzenlemek çocuğun kendisinden beklenen etkinlikleri belirgin hale getirmeye ve dikkat dağıtıcı unsurları azaltabilmeye yardımcı olabilir. Bu alan çocuğun televizyon ya da pencereye sırtını dönmesini gerektirecek şekilde yemek masasının üzerine renkli Amerikan servisi ile belli bir alanın oluşturulması şeklinde uygulanabilir. Bu süreçte eğer ev içinde birden fazla çocuğun aynı ortamda çalışması gerekiyorsa, aralarına görsel ayırt ediciler yerleştirebilirsiniz. Bu amaçla bir masada iki kişi çalışacaklarsa her birisinin alanını belli etmek için masa renkli şeritler yapıştırılarak bölünebilir. Benzer şekilde düz bir blok (örn., bir kontrplak) masaya dik olarak yerleştirilebilir. Bölünen kısımlara bu bölümleri kullanacak olan çocukların resimleri yerleştirilerek kendi alanlarını anlamaları kolaylaştırılabilir.









Bakım sağlayıcılar olarak farklı şekillerde görsel yapılacaklar listesi hazırlayabilirsiniz:

- Çocuğun sol tarafına tamamlaması için bireyselleştirilmiş çalışma kağıtları ve sağ tarafına ise tamamlanan çalışma kağıtlarını yerleştireceği bir sepet ya da klasör yerleştirilebilir.
- Yapışkan not kâğıdı üzerine etkinlikleri içeren kısa yapılacaklar listesi yazılabilir. Listede yer alan etkinlikler tamamlandığında etkinliğin üzeri çizilebilir ya da bu kâğıt/ kağıtlar çıkarılabilir.

Bulduğu yaş dönemine bağlı olarak bazı çocuklar çeşitli düzeyde destek ile kendi yapılacaklar listesini oluşturabilir ve yönetebilir. Şekil 18’de yapılacak etkinlikleri içeren günlük çizelge örneği, Şekil 19’da ise çocuğunuzla birlikte haftalık seçenek ve amaç belirlemede kullanabileceğimiz bir tablo örneği yer almaktadır.

Günlük Çizelge Örneği

Görev / Etkinlik	Yapıldı
 Uyanma	
 Diş fırçalama	
 Giyinme	
 Kahvaltı	
 Kitap okuma	
 Egzersiz	

Şekil 18. Günlük çizelge örneği

Haftalık Seçenek ve Amaçlar



Bu hafta okumak istediğim kitaplardan bir tanesi:



Bu hafta balkona ekmek istediğim çiçeklerden bir tanesi:



Bu hafta ailemle oynamak istediğim oyunlardan bir tanesi:



Bu hafta yardım etmek istediğim ev işlerinden bir tanesi:



Bu hafta izlemek istediğim film / çizgi filminden bir tanesi:



Bu hafta öğrenmek istediğim şeylerden bir tanesi:

Şekil 19. Haftalık seçenek ve amaç belirleme tablo örneği