

DUYU BÜTÜNLEME



DUYULAR NEDEN ÖNEMLİ

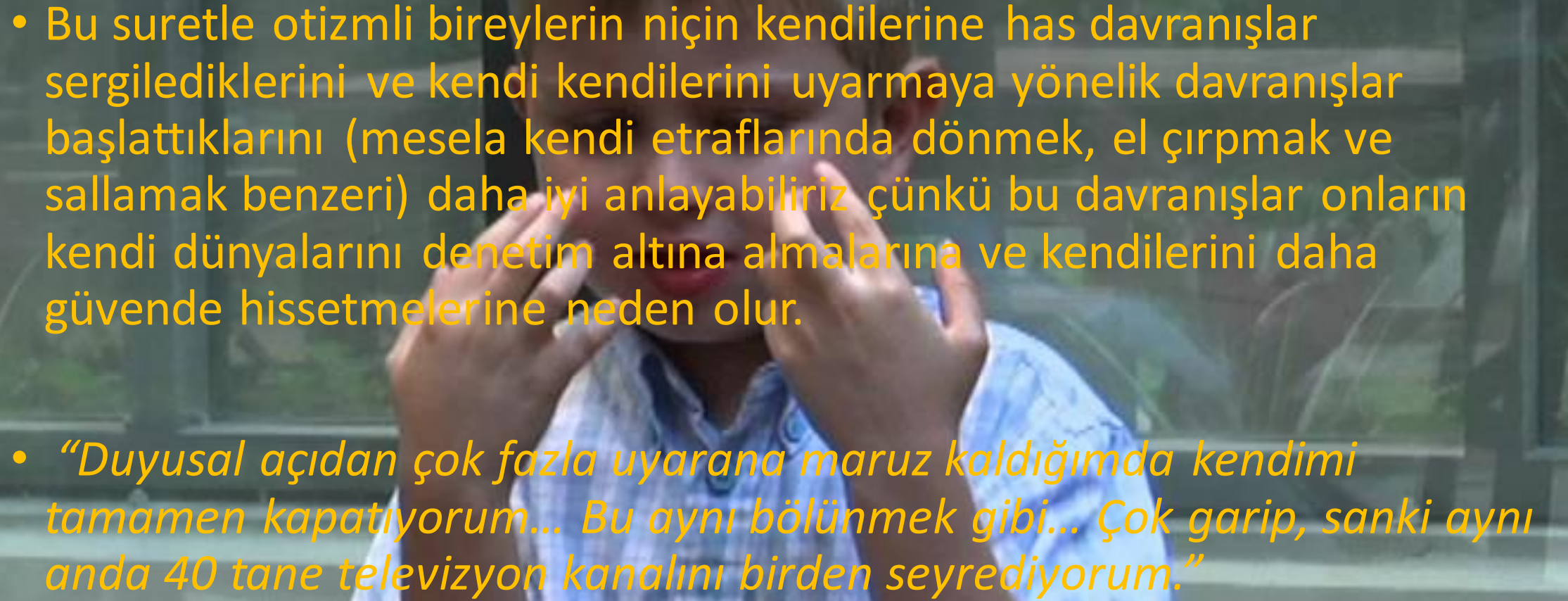


- Yaşadığımız dünyayı kavramak ve ona uyum sağlamak için duyularımıza ihtiyaç duyarız. Duyularımız çevremizde olup bitenleri anlamamıza ve onlara uygun tepkiler geliştirmemize yardımcı olur. Hangi durumda nasıl tepki vereceğimizi duyularımız belirlerler.
- Bir duyunuzun ya da bütün duyularınızın aynı anda uyarıldığını veya hiçbir duyunuzun mevcut olmadığını düşünün. Bu tür bir sorun, genel olarak duyu bütünlemesi bozukluğu olarak adlandırılır ve **ÖZEL EĞİTİME MUHTAÇ** pek çok kişide bu duruma rastlanır.

Aslında sizin için yapması çok kolay olan bir eylem onun için ne kadar karmaşık bir bakalım;

- Dikkatini size vermesi ve söylediğiniz şeyi duyması,
- Etrafta olan biten şeylerden dikkatini ayırması,
- Ondan ne istediğinizi doğru anlaması,
- Odada, çok sayıdaki obje veya eşya içinden çorapları ayırt ederek görmesi,
- Onları giymeye nasıl başlayacağıyla ilgini plan yapması,
- Vücudunun pozisyonunu ayarlaması,
- Doğru zamanda kasılıp gevşemeler yaparak çoraba uzanması,
- Çorabı tutabilmek için parmaklarını iyi kullanması,
- Gücünü iyi ayarlayıp çok sıkı ya da çok gevşek tutmaması,
- Ellerin içindeki çorabı ve çorap giydirilen ayağını iyi hissetmesi,
- Motor planlama yaparak doğru bir şekilde çorabını giymesi gerekiyor.

Bunlar ona ne yapması gerektiğini sizin söylediğiniz durumlarda beyinde gerçekleşmesi gereken işlemlerden sadece bir kısmı. Çocuğunuzun duyu bütünleme problemleri olduğunu gösteren, zaman ve yaşı ile birlikte artarak, ileride daha önemli sorunlara yol açmadan önce çözmeniz gerektiğini gösteren bu küçük işaretler göz ardı edilemeyecek kadar önemli.

- 
- Bu suretle otizimli bireylerin niçin kendilerine has davranışlar sergilediklerini ve kendi kendilerini uyarıya yönelik davranışlar başlattıklarını (mesela kendi etraflarında dönmek, el çırpma ve sallamak benzeri) daha iyi anlayabiliriz çünkü bu davranışlar onların kendi dünyalarını denetim altına almalarına ve kendilerini daha güvende hissetmelerine neden olur.
 - *“Duyusal açıdan çok fazla uyarana maruz kaldığımda kendimi tamamen kapatıyorum... Bu aynı bölünmek gibi... Çok garip, sanki aynı anda 40 tane televizyon kanalını birden seyrediyorum.”*

DENGE SİSTEMİ

- Yer çekimiyle bağlantılı olarak, vücudumuzun alan içerisinde nerede olduğunu, hızını, yönünü ve hareketini algılamamızı sağlar, bize bununla ilgili bilgi verir. Bu sistem vücudumuzu dengede tutmak ve vücudumuzun postürünü korumak için temeldir. Otistik spektrum bozukluğu olan bireylerin yaşayabileceği zorluklar şunlar olabilir:

Hipo (Az duyarlı)

- Sallanma ve kendi etrafında dönme ihtiyacı

Hiper (Çok duyarlı)

- Hareket gerektiren aktiviteleri yapmaktan güçlük (spor gibi)

DENGE OYUNUNA BİR ORNEK

çocuk gelişim marketi



AYNI ETKİYİ CESİTLİ BUYUKLUKTEKİ YASTIKLARLA DA YAPABİLİRİZ

Denge ile İlgili Öneriler:

Hipo (Az duyarlı)

- Etkinlikleri denge sistemini geliştirmeye yardımcı olacak biçimde düzenleyin. (örneğin salıncak, tahterevalli veya atlıkarınca benzeri oyuncaklara binmeye teşvik edin).

Hiper (Çok duyarlı)

- Etkinlikleri küçük adımlara bölün ve görsel ipuçları kullanın.



VÜCUT FARKINDALIĞI SİSTEMİ

Aniden durmak veya devam eden bir aktiviteyi sonlandırmakta güçlük

Hipo (Az duyarlı)

- Fiziksel mesafe- başkalarına çok yakın durma
- Vücutlarının kapladığı alanın farkında olmama
- Yön bulma ve engellerden sakınmada zorlanma
- İnsanlara çarpma

Hiper (Çok duyarlı)

- ince motor becerilerini kullanmayı gerektiren etkinliklerde zorlanma ve küçük nesnelere kullanmakta (düğme ilikleme, bağcık bağlama benzeri)güçlük yaşama
- **Herhangi bir şeye bakarken tüm vücutlarıyla dönme**



Vücut Farkındalığına (Propriosepsiyon) Yönelik Öneriler

Hipo (Az duyarlı)

- Odanın kenarlarındaki mobilyaları geçişlere izin verecek biçimde düzenleyin.
- Sınırları belirlemek için yüzeye renkli bantlar yapıştırın
- İnsanlara ne yakınlıkta durması gerektiğini öğretmek amacıyla *kol uzunluğu* prensibinden yararlanın. İnsanlarla konuşurken gerekli mesafeyi sağlayabilmesi amacıyla karşısındakiyle kendisi arasında bir kol mesafesi bırakması gerektiğini gösterin.

Hiper (Çok duyarlı)

- İpe boncuk ya da makara dizmek gibi benzeri etkinlikler yaptırın. Bu suretle ince motor becerilerinin gelişimine de katkı sağlamış olursunuz.

Koklama sistemi

Koklama çoğunlukla unuttuğumuz ve ihmal ettiğimiz bir duyumdur. Oysaki koklama güvenilirliğine inandığımız ilk duyumdur.

Hipo (Az duyarlı)

- Hiç koku almama veya çok yoğun bir kokuyu dahi fark etmeme
- Nesnelere yalama

Hiper (Çok duyarlı)

- Kokuların olduğundan yoğun ve rahatsız edici gelmesi
- Tuvalete gitmekte zorlanma
- Baskın kokulu şampuan veya parfüm kullanan kişilerden hoşlanmama

Kokulu oyun hamuru ile duyuusal etkinlik hazırlayabilirsiniz



Koklama Duyusuna Yönelik Öneriler:

Hipo (Az duyarlı)

- Keskin kokulu olan ürünleri ödül olarak kullanın ve bu suretle çocuğunuzu baskın kokusu olan uygunsuz nesnelere (çöp ve dışkı benzeri) uzak tutun.

Hiper (Çok duyarlı)

- Kullandığınız deterjan ya da şampuanın kokusuz olmasına özen gösterin ve parfüm sürmekten kaçınınız.

Görme sistemi

Hipo (Az duyarlı)

- Nesnelere olduğundan daha karanlık görme, çizgileri ve ayırt edici özellikleri fark etmeme
- Merkezdeki görüntünün bulanık olması sebebiyle çevredeki görüntüye odaklanma veya nesneyi olduğundan daha büyük algılayıp nesnenin etrafını bulanık görme
- Zayıf derinlik algısı- tutma ve yakalamada güçlük çekme, sakarlık

Hiper (Çok duyarlı)

- Görüntüde bozulma
- Gözün önünden küçük nesnelerin ve parlak ışıkların geçmesi
- Fazla uyarana maruz kalma sonucu bölük pörçük görme
- **Herhangi bir nesneye bir bütün olarak bakmak yerine nesnenin bir bölümüne odaklanma**



Görme Duyusuna Yönelik Öneriler:

Hiper (Çok duyarlı)

- Floresan ışığı yerine pastel tonda ışık veren ampül kullanın.
- Güneş gözlüğü kullanmaya teşvik edin.
- Işığı bloke etmek amacıyla perde ve güneşlik kullanın.
- Sınıf içerisinde bir istasyon oluşturun. Çocuğunuzun sırasının etrafını paravanla çevirmek suretiyle görsel açıdan dikkatinin dağılmasını engelleyin

Duyma sistemi

Duyusal bozukluklar içerisinde en belirgin olarak fark edilebilenidir. Özel eğitim gereksinimli kişilerin yaşayabileceği zorluklar şunlar olabilir:

Hipo (Az duyarlı)

- Tek kulağın duyma işlevini gerçekleştirilmesi ve diğer kulağın kısmi duyması ya da hiç duymaması
- Bazı sesleri tanımlayamama
- Kalabalık ve gürültülü ortamlardan, kapı çarpması ya da nesnelere çıkarttığı seslerden hoşlanma

Hiper (Çok duyarlı)

- Gürültüyü olduğundan daha yüksek seste algılama ve çevredeki sesleri net olarak algılayamama
- Bazı sesleri duymazlıktan gelememe, konsantre olmakta güçlük çekme
- Duyuma eşliğinin çok düşük olması ve bu sebeple işitsel uyarılara karşı çok hassas olma (Örneğin çok uzaktaki bir konuşmayı dahi duyabilme)

Duyuma bozukluğu kişinin iletişim becerilerini ve vücut dengesini direkt olarak etkiler.



Müzik Terapisi

- Müzik terapisi bireylere iletişim kurma, etkileşime girme ve kendilerini ifade etme konularında eşsiz fırsatlar sunmaktadır.

Hiper (Çok duyarlı)

- Dışarıdan gelen sesleri azaltmak için kapı ve pencereleri kapalı tutun.
- Kalabalık ve gürültülü ortamlara girmeden önce çocuğunuzu önceden haberdar edin.
- Kulak tıkacı kullanmaya teşvik edin

Dokunma sistemi

Dokunma, basınç ve ağrı seviyesiyle ilişkilidir ve bu suretle ısıyı (sıcak ve soğuşu) ayırt etmemize yardımcı olur.

Dokunma sosyal gelişimin önemli bir parçasıdır. İçinde olduğumuz çevreyi ölçüp değerlendirmemize yardımcı olur ve buna uygun tepkiler geliştirmemizi sağlar.

Hipo (Az duyarlı)

- Başkalarını sıkıca tutma
- Acıya ve ısıya karşı dayanıklı olma
- Kendi kendilerine zarar verme
- Üstüne ağır nesnelere koymaktan hoşlanma

Hiper (Çok duyarlı)

- Dokunma bile acı verici ve rahatsız edici olabilir. Genellikle içe kapanıktırlar, dokunmaktan çekinirler. Bu durum, diğer insanlarla kurdukları ilişkileri olumsuz yönde etkiler.
- El ve ayaklarında bir şeyler olmasından hoşlanmama (saat, çorap vb...)
- Saçları tararken ve yıkarken zorlanma
- Yalnız belli dokudaki kıyafetleri giymekten hoşlanma
- ***“Bana her dokunduklarında canım yanıyor ve derim alev alıyormuş gibi hissediyorum***



Georgie Girl Photography



Dokunma Duyusuna Yönelik Öneriler:

Hipo (Az duyarlı)

- Üzerine ağır bir battaniye ya da yorgan örtün.
- Uyku tulumunun içine girmeye teşvik edin.

Hiper (Çok duyarlı)

- Çocuğunuza dokunmanız gerekiyorsa onu önceden haberdar edin. Temas kurarken arkadan değil de önden yaklaştırmaya özen gösterin.
- Kucaklamanın onun için rahatlatıcı olmaktan ziyade acı verici olabileceğini unutmayın.
- Farklı dokuda nesnelere sunun ve bu amaçla tanıttığınız nesnelere saklayabileceğiniz bir kutu oluşturun.
- Saç tarama ve yıkama gibi etkinlikleri kendi başına tamamlamasına fırsat verin ve bu suretle kendi hassasiyetini kırabilmesine ön ayak olun.

Tat Alma sistemi

Tatlı, ekşi, acı, ve tuzlu gibi farklı tatları algılamamız sağlar. Tad alma tomurcukları çok hassas olan bireyler yalnız belli tip besinleri tercih edebilirler. Otizmlili kişilerin yaşayabileceği zorluklar şunlar olabilir:

Hipo (Az duyarlı)

- Keskin tatlardan (baharatlı, acılı, ekşili yemekler) hoşlanma
- Her şeyi yeme (ör: toprak, çimen vb.)

Hiper (Çok duyarlı)

- Bazı tatları olduğundan daha keskin ve rahatsız edici bulma
- Belli dokudaki yemeklerden rahatsız olma (**Örneğin bazı çocuklar yalnızca patates püresi benzeri pütürsüz şeyleri yemeyi tercih edebilirler.**)

Gozlerini baglayip ne yedigini tahmin etmesini isteyebiliriz



Problem	Olası Duyusal Sebepler	Öneriler
Yemek tercihlerinde seçici olma	Yemeğin tadına ya da dokusuna karşı hassasiyet; ağız çevresinde yemek olduğunu hissetmeme	Ağız etrafını farklı dokuda nesnelere uyarın –el bezi, diş fırçası benzeri- yemeği küçük porsiyonlar halinde sunun ve kıvamını az ve çok yoğun olmak üzere çeşitlendirin. Düdük çalma, köpükle balon yapma ya da pipet kullanma gibi etkinliklere teşvik edin.
Her şeyi çiğneme (Kıyafet vb.)	Ağızına aldığı nesnelere çiğnemek suretiyle gevşeyip rahatlama ya da ağızdaki nesnelere sağladığı taktil (dokunsal) uyarandan keyif alma.	Pipet kullanmaya veya buzdolabında bekletilmiş sakız çiğnemeye teşvik edin
Eline aldığı yapışkan ve yağlı şeyleri etrafa sürme	Elindeki malzemenin dokusundan keyif alma veya kokuya karşı az (hipo) duyarlı olma	Aynı görevi görecektir benzer malzemeleri tanıttın ve bunları kullanmaya teşvik edin. vazelin, mısır nişastası, tıraş köpüğü ve su benzeri.

İşte çocukların bayılacağı duyu bütünleme aktivitelerine birkaç örnek:

1. Küçük pilates topuyla yumuşak yüzeylerde taklalar atma
2. Çarşafın içinde sallanma
3. Yatağın üzerinde zıplama
4. Kendi etrafında ve sizin etrafınızda dönme
5. Yüzüstü karnının altına yumuşak bir top varken kedi gibi dururken bu pozisyonda oyunlar oynama
6. Titreşimli oyuncaklarla oynama
7. Zeytinyağı veya bebeyagıyla tüm vücuduna hafifçe basınç uygulayarak masajlar yapma
8. Farklı yüzeylere el ve ayaklar ile dokunma (Ör: Ilık su, soğuk su, pamuk, sert nesnelere, çim, kum) Evde çıplak ayak gezme
9. Kıyafetinin içine saklanan objeyi bulma oyunları
10. Üzerine atılan tül, battaniye vb. içinden çıkmaya çalışmak



11. Karşılıklı top atma oynama, elindeki nesneyi hedefe atma
12. Yüksek bir zeminden(yatağın üzeri vb.) yumuşak bir zemine atlama (minder, yorgan, yastık vb.)
13. Nesneleri itme ve çekme.
14. Yerde sırt üstü yatarken havada asılı balona ayaklarıyla vurma
15. Yerde sırt üstü yatarken ayaklarıyla duvarı itme
16. Pilates topu üzerinde sırt üstü yatarken, oturmaya, dönmeye çalışma
17. Ağır objeleri (Küçük çocuklar için kavrayabileceği boyda, ağır ama yumuşak oyuncaklar) kaldırmasına ve onlarla oynamasına teşvik etme
18. Yastık savaşı yapma
19. Yastık ve yorganların arasında sandviç olma
20. Traş köpüğü, oyun hamuru, parmak boyası ile oynamaya alıştıırma (eller+ayaklar)



21. Sert ve yumuşak yüzeyleri (düz, tırtıklıvb.) boyama
22. Çok uzun olmayan bir sopa ile balonu odanın diğer ucuna götürmeye alışma
23. İçi pirinç ve bulgur ile dolu bir kutunun içine oturarak içinde oyunlar oynama.
24. Tüylü/farklı bir zeminlerde sürünme, dönme, yatma (halı, peluş vb.)
25. Karşılıklı ellere krem/losyon sürme
26. imenleri kopartma, objeleri topraga gömme.
27. Tırmanma
28. Hayvanlara dokunma, sevme
29. Hayvanların yürüme şekillerini taklit etme (yılan gibi ellerini kullanmadan sürünme, yengeç gibi ters gitme vb)
30. Toprakta, imende veya taşlı zeminlerde çorapsız emekleme, dönme, sürünme, yatma



31. Çapraz 'ak' yapma oyunu.
 32. Yumuşak topun üzerinde ayakları yere değecek şekilde oturarak zıplama
 33. Mandal takma-çıkarma oyununu sizin ve onun kıyafetlerine takıp çıkarmasını isteyerek oynayabilirsiniz
 34. Yaptığınız farklı hareketlerin aynısını taklit etmesini isteyin.
 35. Baloncuk fleme oyununda, üfleme çubuklarına fleyin ve baloncuk yapın, çocuğunuzun onları patlatmasını isteyin. Daha sonra aynı şekilde onun üflemesini isteyin.
 36. Aktiviteler sırasında ritmik ocuk şarkıları dinletin.
 37. Müzik eşliğinde kucagınızda ya da ellerinizi tutarak ritmolarak dans etme
 38. Salıncaklarda sallanma
 39. Dengesiz yüzeylerde ayakta durmaya çalışma, yürüme
 40. Havada asılı olan topa elleri ve ayakları ile vurma
- Tüm bu aktivite ve oyunları oynarken en önemlisi; çocuęunuzla kaliteli bir zaman geçirin. nne oyuncak, TV, bilgisayar vs. koymak onunla ilgilenmek demek deęildir.