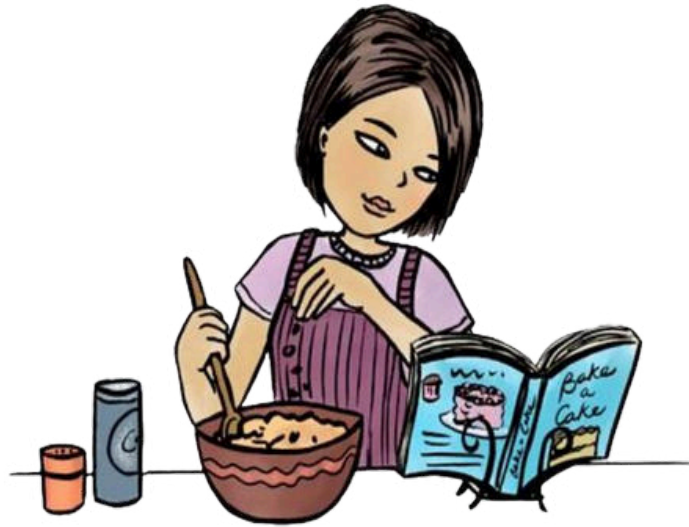


*Kendi Başınıza Yapabileceğiniz*

# DUYUSAL MATERYAL TARİFLERİ

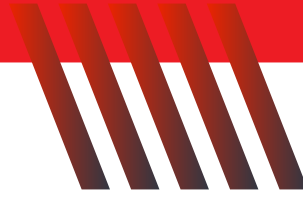
**HAZIRLAYAN:**

WENDY LESOLLEN-HIND



**AUTISM SOCIETY**  
*Improving the Lives of All Affected by Autism*  
Oregon

*Bu kitap Özel Çocuklar Eğitim ve Dayanışma Derneği (ÖÇED) tarafından Türkçe'ye çevrilmiş ve yerelleştirilmiştir.*



*Bu kitap Özel Çocuklar Eğitim ve Dayanışma Derneği (ÖÇED) tarafından Autism Society Oregon'dan izin alınarak Türkçe'ye çevrilmiş ve yerelleştirilmiştir. Maddi çıkar amacı güdülmemesinin, kaynak gösterilerek çoğaltılabilir ve kullanılabilir.*

Bir anneyim, üvey anneyim, üniversite öğrencisiyim, eşim ve otizmlili annesiyim. Bu kitapçığı hazırlarken amacım duyu bütünleme materyalleri maliyetlerini aileler, öğretmenler ve diğer destek sağlayıcılar için azaltmaktı. Kitapta bulacağınız tarifler, sevdiklerimize veya ilgilendiğimiz kişilere ihtiyaç duydukları desteği daha uygun maliyetli bir şekilde sağlamak amacıyla ebeveynler tarafından yapılmış araçların bir derlemesidir.

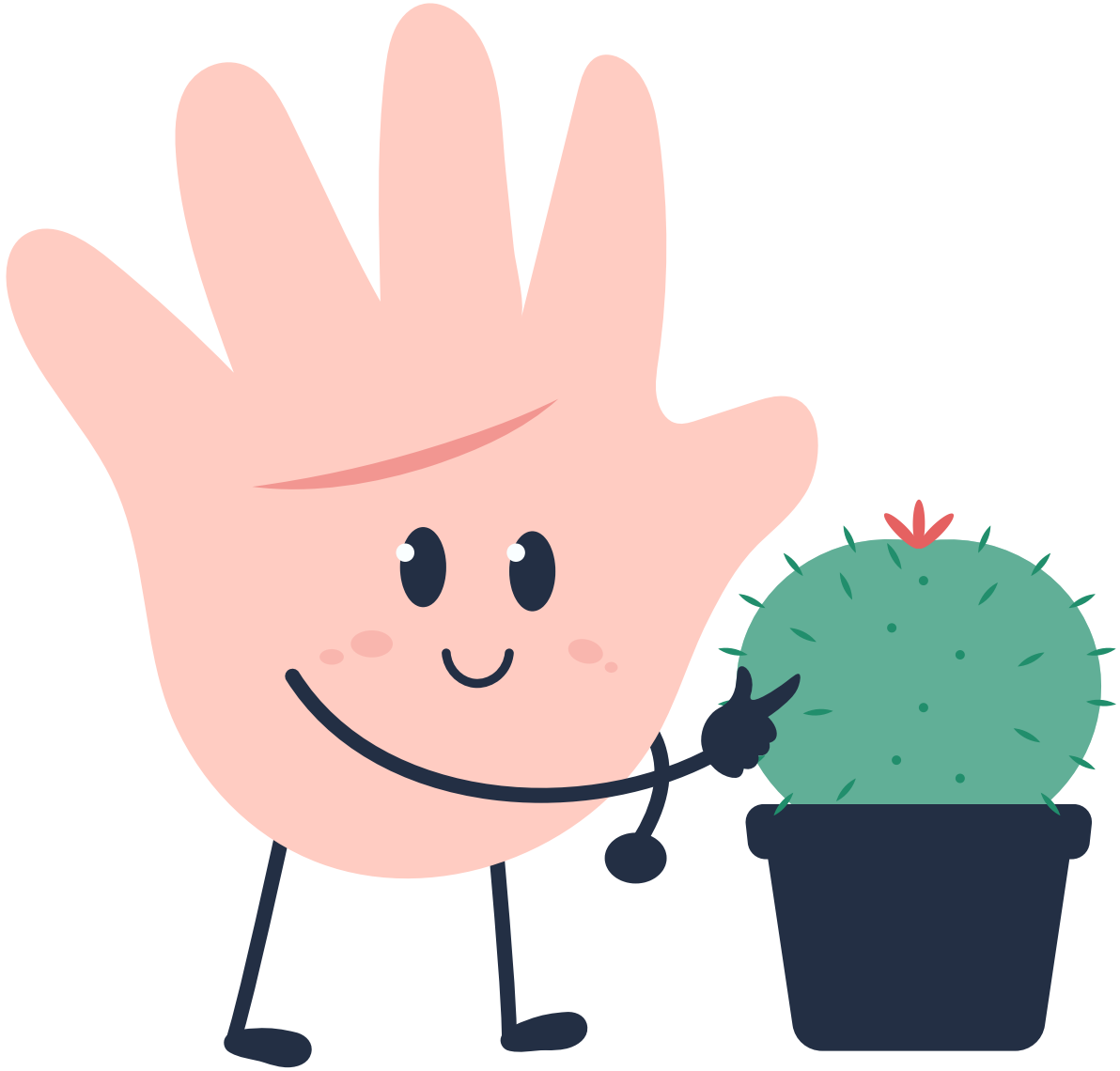
*"Bu kitap, sevdiklerine yardımcı olmanın yollarını benim gibi sürekli olarak arayan tüm aileler için hazırlandı."*  
**Wendy LeSollen-Hind**

## İçindekiler

Taktil .....	5
Nerede Bu Makarna? Makarnayı Bul .....	6
Neşeli Balon .....	7
Puding Parmak Boyası .....	8
Köpük Kum Yapımı:.....	9
Duyusal Kitap .....	10
Su Eğlencesi .....	11
Vestibüler .....	12
Denge Tahtası .....	13
Sıra Dışı Bir Tabure .....	14
Vestibüler Duyusal Girdi için Denge Şeridi .....	15
Çarşaf Salıncağı .....	16
Oral .....	17
Balık Yakalıyoruz .....	18
Kaynana Dili (Parti Düdüğü) ile Resim .....	19
Ponponun Yolculuğu.....	20
Gemimiz Yüzsün! .....	21
Duvarda Tartı .....	23
Ayaklarımızla Resim Yapıyoruz .....	24
Çamaşır Sepetini İtelim Oyunu .....	25
Battaniye ile Seyahat .....	26
Dev Etkinlik Zarı .....	28
Merhaba Kaslar! .....	29

# Taktil

Dokunma duyusuyla ilgili veya onunla bağlantılı.



“Dokunma, alışık olmadığınızda tuhaf bir şeydir. Size her türlü duyguyu hissettirir.”

— Neal Shusterman, The Schwa Was Here

## Nerede Bu Makarna? Makarnayı Bul

- ✿ İhtiyaçlar:
- ✿ ¼ paket pişmiş spagetti
- ✿ Bahçe toprağı (herhangi bir gevşek toprak türü kullanılabilir)
- ✿ Büyük bir plastik kap (kauçuk veya geniş, sığ bir plastik kap kullanılabilir)
- ✿ Maşa (isteğe bağlı)



### Talimatlar:

1. Spagettileri pişirin, soğuk su ile durulayın (nişastası tamamen durulanmazsa, spagettiler birbirinden zor ayrılır).
2. Plastik kaba toprak ekleyin, ardından pişmiş spagettileri de ekleyin ve üstünü tekrar toprakla kapatın. Ne kadar cesur olmak istediğimize bağlı olarak, daha çamurlu bir kıvam elde etmek için biraz su da ekleyebilirsiniz.

Bu etkinlik , çocuklara toprakta kazı yapma fırsatı verir ve spagettiyle oynarken duyuşal girdi sağılar. Toprakta oynarken, spagettileri alırken ince motor becerilerini de geliştirmiş olurlar. Onlar için dağınlık ama yapılandırıcı bir eğılençe! Ayrıca, göz-el koordinasyonlarını çalıştırmış olurlar.

### **Dikkat! Dağınlık Uyarısı!**

Eğıer bu etkinlik dışarıda yapılmıyorsa, kabın altına bir örtü serilmesi önerilir.

## Neşeli Balon

Hem yapması zevki, hem de sıkıp oynaması!

### İhtiyaçlar:

- \* Mısır Nişastası
- \* Balonlar
- \* Huni

### Balonu doldurmak için ek seçenekler:

- \* Pirinç
- \* Fasulye
- \* Un
- \* Yumuşak boncuk



### Talimatlar:

1. Balonu birkaç kez şişirerek gerinmesini sağlayın.
2. Huniyi alın ve ucunu balona yerleştirin.
3. Mısır nişastasını ekleyin, balonu bağlayacak kadar boşluk bırakın.

Bu, dokunsal girdi sağlar ve aynı zamanda harika bir el kası güçlendirme etkinliğidir. Bu duyuşsal aracın bonusu, balonu kendi başlarına şişirmelerine izin verirsiniz, ağız motor gücü, nefes kontrolü ve karın kaslarını çalıştırmada da faydalı olmasıdır.

**Kendiniz için de fazladan yapın, harika bir stres atma aracıdır!**

## Puding Parmak Boyası

Pudingle parmak boyama, çocukların renkli ve lezzetli bir resim yapmalarını sağlamak için eğlenceli ve güvenli bir yoldur. Çocuğunuzun boyalı ellerini ağzına alıp ne yediğinden endişelenmeden parmak boyama yapması, oldukça keyifli bir etkinlik olabilir. Çocukların yaratıcılıklarını keşfetmeleri ve el-göz koordinasyonlarını geliştirmeleri için harika bir yöntem.

İhtiyaçlar:

- ✿ Yiyecek Boyası
- ✿ Hazır Vanilya Aromalı Puding



<http://raisinglittlesuperheroes.com/pudding-finger-paint/>

### Talimatlar:

1. Pudingi talimatlara göre hazırlayın, hazır puding kullanıyorsanız bu adımı atlayabilirsiniz.
2. 4 farklı kaba pudingi yerleştirin (daha fazla da olabilir).
3. Her bir kaba bir veya iki damla farklı yiyecek boyası ekleyin.

Puding, normal kağıtların üzerinden geçerek lekeler bırakabilir, bu yüzden kağıdın altına gazete sermek ya da poster kartonu kullanmak en iyi seçenek olabilir, bu durumu tercihinize göre değerlendirin.



### Köpük Kum Yapımı:

Bu etkinlik, çocukların kum ve tıraş köpüğünün dokusundan duyuşal girdi almaları için harika bir fırsat sunar. Ekstra oyun için deniz kabukları veya oyuncak kamyonlar ekleyebilir, saklambaç oynayabilir ve hayal gücünüzü kullanabilirsiniz!

1. Kumunuzu bir kutuya dökün (Duyuşal oyun için şeffaf depolama kutuları kullanabilirsiniz).
2. Ardından tıraş köpüğünü ekleyin ve karıştırmaya başlayın – çocuklar bu kısmı ÇOK sever!
3. Karıştırmaya devam edin ve istediğiniz dokuya ulaşana kadar tıraş köpüğü eklemeye devam edin.

Bu eğlenceli ve duyuşal bir aktivite, çocuklar için harika bir oyun alanı sağlar!

### İhtiyaçlar:

- ✿ 3 Bardak Oyun Kumu
- ✿ Bir kutu tıraş köpüğü



<http://raisinglittlesuperheroes.com/pudding-finger-paint/>

### Talimatlar:

1. Kumunuzu bir kutuya dökün. Ardından tıraş köpüğünü ekleyin ve karıştırmaya başlayın.
2. Karıştırmaya devam edin ve istediğiniz dokuya ulaşana kadar tıraş köpüğü eklemeye devam edin.

## Duyusal Kitap

Otizimli çocuklar için hazırlanan çocuklar için duyuusal kitaplar, özellikle duyuusal işleme zorlukları yaşayan bireyler için büyük fayda sağlayabilir.

### İhtiyacınız olanlar:

- ✿ Kağıt ayırıcılar
- ✿ 1 adet üç halkalı dosya
- ✿ Yapıştırmak istediğiniz herhangi bir doku
- ✿ Yapıştırıcı



[https://www.etsy.com/listing/215685820/similar?ref=error\\_page\\_redirect](https://www.etsy.com/listing/215685820/similar?ref=error_page_redirect)

### Talimatlar:

Karton ayırıcıları bir masaya yerleştirin. Duyusal öğelerinizi hangi alana yerleştirmek istediğinize karar verin ve plan yapın. Bir tarafı doldurduktan sonra 30 dakika kadar kurumaya bırakın, ardından diğer tarafı da yapmak için ters çevirebilirsiniz. Duyusal tahtadaki parçaların, ağızlarına takmayı seven kişiler tarafından sökülebileceğini veya düşebileceğini göz önünde bulundurmanızda fayda var.

Bu, hangi dokuları sevip sevmediklerini kaydetmek için harika bir fırsat olabilir. Günlük tutmak, daha sonra karar verirken faydalı olabilecek bir davranış deseni oluşturabilir. Muhtemelen evinizde sevdiğinizin zaten hoşlandığı farklı dokular vardır ve bunları bu kitapçığa ekleyebilirsiniz. Bu aynı zamanda onlara, sunduğunuz seçeneklerle bir dokuyu arayıp aramamak konusunda seçim yapma fırsatı sunar.

## Su Eğlencesi

### İhtiyacınız Olanlar:

- ✿ Plastik bir kap
- ✿ Suya girebilecek plastik oyuncaklar
- ✿ Plastik bardak



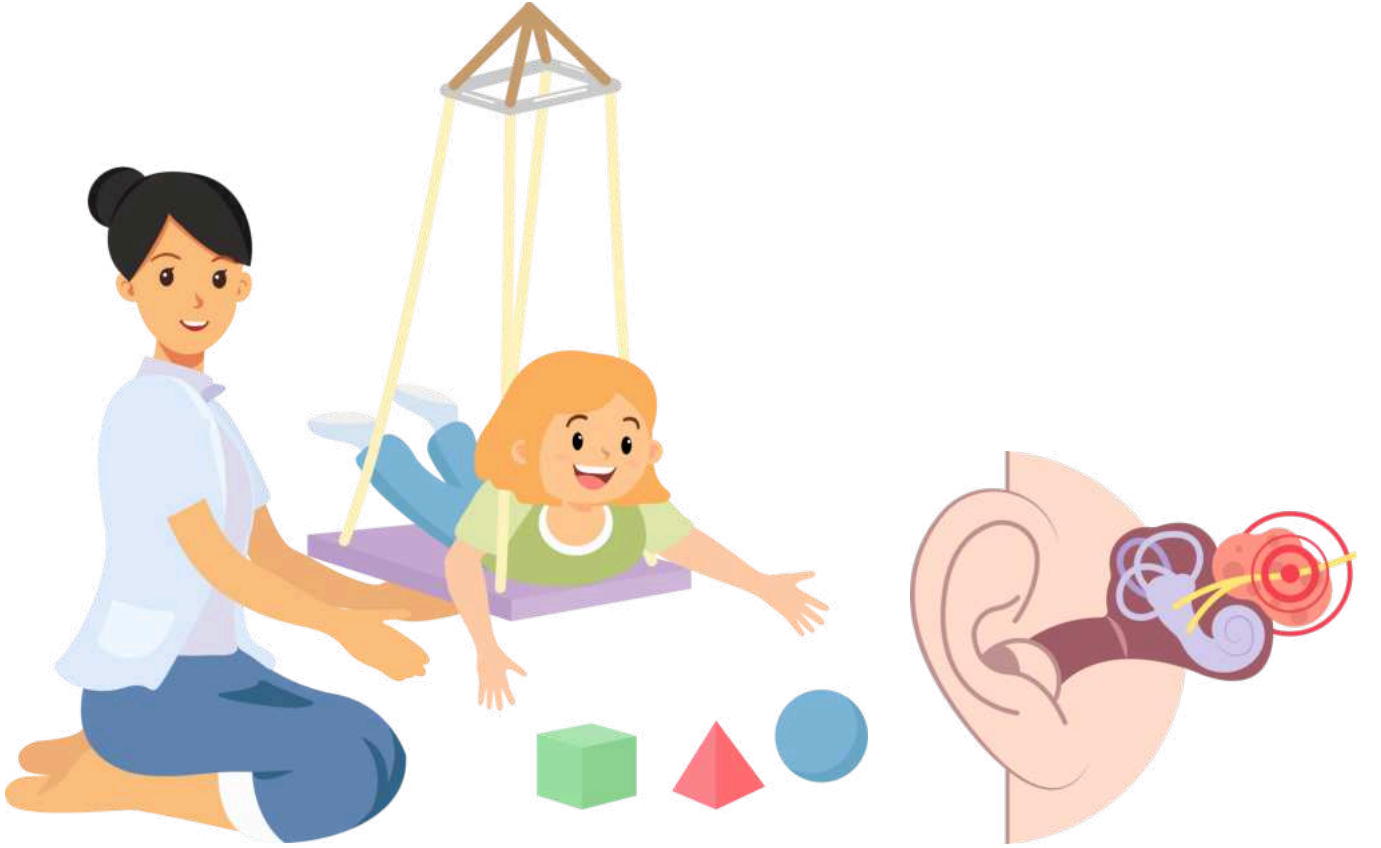
### Talimatlar:

Bir plastik bardak alın ve altına 3 veya 4 küçük delik açın, ardından çocuğun bardağı suyla yarım şekilde doldurmasına izin verin. Bu, çocuğun bardağın içindeki suyu dışarı çıkarken ve ellerine dökülürken hissetmesine olanak tanır. Oyuncaklar, suyun soğuk veya sıcak hissini ciltlerinde hissettikçe ek bir eğlence sunmak içindir.

Eğer dışarıda oynamak için hava çok soğuksa, bardağı banyo sırasında kullanmalarını sağlayabilirsiniz!

# Vestibüler

Denge ve hareket duygusuna ilişkin.



"İnsanın dünyada nasıl yürüdüğü, dengeyi korumak için yaptığı sonsuz küçük ayarlamalar, güzel şeylerin değişen ağırlıkları tarafından etkilenir."

— Elaine Scarry

## Denge Tahtası

### İhtiyacınız olanlar:

- ✿ 1 halı kaydırmaz altı
- ✿ 1 Kompozit Boru
- ✿ Uygun ölçüde sağlam tahta (Evde ne varsa, çıkarılabilir bir raf bölümü de kullanılabilir.) Genişliğin ihtiyaçlarınıza uygun olması yeterlidir. Ayrıca, tahtadaki tüm yüzeylerin pürüzsüz olduğundan emin olun.



<https://www.mymundaneandmiraculouslife.com/the-benefits-of-using-a-balance-board-with-kids/>

### Talimatlar:

Kaydırmaz malzemeyi tahtanın üzerine koyun. Güvenli bir yere yerleştirin, böylece çocuklar düşmeleri durumunda bir yere çarpmazlar. Buradaki amaç, tahtayı ağırlıklarını kullanarak ileri geri sallamalarına izin vererek onlara vestibüler girdi sağlamaktır. İki ellerini de kullanarak tahtayı ileri geri itebilir ya da tahtaya oturup bu şekilde sallanabilirler.



## Sıra Dışı Bir Tabure

### İhtiyacınız olanlar:

- ✿ 1 zıplayan egzersiz topu
- ✿ 1 süt kasası



<https://www.simplykinder.com>

### Talimatlar:

Çocuğun topun üzerine oturduğunda ayaklarının yere ulaşacağından emin olun. Ayrıca çevresine dikkat edin; zıplayan toplar, zıplayan çocuklar demektir. Bu fikir bir öğretmen tarafından sınıfı için geliştirilmiştir, ancak eğlenceli bir vestibüler aktivite olarak evde de uygulanabilir.

## Vestibüler Duyusal Girdi için Denge Şeridi

Kolay duyuşal oyunların hem anneye hem de çocuklara mutluluk vermesinde bir Őey var. Denge Őeritleri, çocukların günlerine vestibüler duyuşal girdi katmanın harika bir yoludur. Bu sayede çocuklar yeniden odaklanabilir, davranışlarını ve drtselliklerini iyileştirebilir, uyarılma düzeylerini düzenleyebilir, dikkatlerini artırabilir, dengelerini geliştirebilir ve duruşlarına yardımcı olabilirler.

### İhtiyacınız olanlar:

✿Renkli Kağıt

✿Makas



<https://www.theottoolbox.com/shamrock-st-patricks-day-balance-beam-vestibular-sensory/>

### Talimatlar:

İstediginiz herhangi iki Őekli kesin. Farklı renklerde olmaları önemli değil. Őekilleri yere öyle bir Şekilde yerleştirin ki yan yana aynı Őekiller bulunmasın. Buradaki fikir, kendi denge Őeridinizi oluşturabilmenizdir. Çocuğunuzun bir yönde sadece dairelerin üzerinde, geri dönüşte ise karelerin üzerinde yürümesini sağlayabilirsiniz. Tamamen size ve hayal gücünüze kalmış. Özellikle çocuğunuzun sevdiği bir Şekil varsa onu da kullanabilirsiniz.

## Çarşaf Salıncağı

### İhtiyacınız olanlar:

- ✿ Çocuğu taşıyabilecek bir çarşaf
- ✿ Çocuğun ağırlığını taşıyabilecek 2 kişi



<https://thepfectplaygroundny.com>

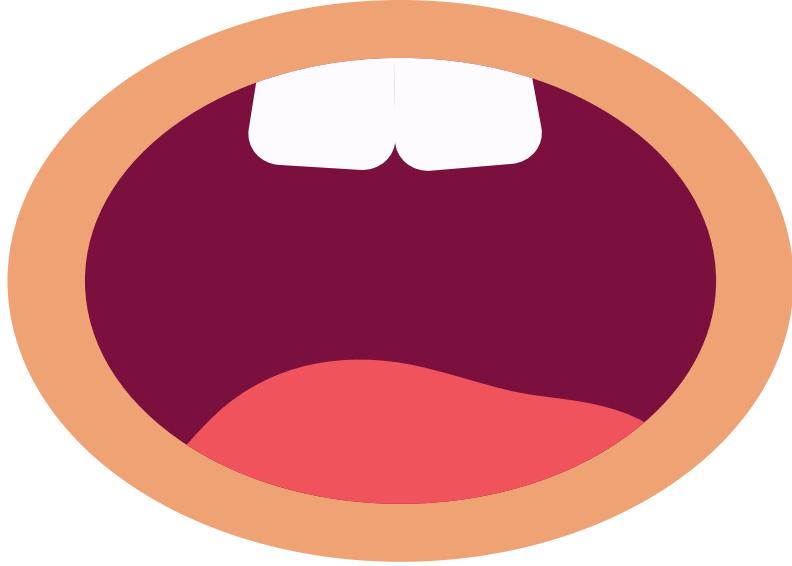
### Talimatlar:

Çarşafı yere serin ve çocuğun ortasına uzanmasını sağlayın. Her iki tarafta birer kişi olacak şekilde çocuğu yavaşça kaldırın ve ağırlığını dengeleyin. Çarşafı sıkıca tuttuğunuzdan emin olarak, çocuğu yavaşça yanlara doğru sallamaya başlayın. Bu işlemi gúvenli bir alanda yapmanız gerektiğini unutmayın. Buradaki amaç, sallanma hareketiyle çocuğa tđm vücut için vestibúler girdi sağlamaktır.



# Oral

Ağız yoluyla.



## Oral Motor

Oral Motor Egzersizleri, dudaklar, çene, dil, yumuşak damak, gırtlak ve solunum kaslarının duyuşal uyarımını veya hareketlerini içeren konuşma dışı aktiviteler olup, orofaringeal mekanizmanın fizyolojik temellerini etkilemeyi ve böylece işlevlerini iyileştirmeyi amaçlar.

## Balık Yakalıyoruz

### İhtiyacınız olanlar:

- ✿ 1 paket balık kraker
- ✿ 1 pipet 1 kase



<https://makingmerrymemories.blogspot.com/2012/02/candy-party.html?m=1>

### Talimatlar:

1. Bir avuç balık krakeri alın ve masanın küçük bir bölümüne yayarak yerleştirin.
2. Masanın diğer tarafına, balık krakerlerin yaklaşık iki karış uzağına bir kase koyun.

Çocuklardan, nefeslerini kullanarak pipetle balık krakerleri almalarını ve ardından krakerleri kaseye koymalarını isteyin. Eğlenceli ve yenilebilen bir oral motor aktivite!

## Kaynana Dili (Parti Düdüğü) ile Resim

### İhtiyacınız olanlar:

- ✿ 3 adet kaynana dili
- ✿ Akrilik boyalar
- ✿ Büyük bir resim kağıdı Kağıt veya plastik tabak



<https://kidsactivitiesblog.com/10015/things-paint-with-a-party-blower/>

### Yapılışı:

1. Kağıdı bir duvara bantlayın. Kağıt tabağa farklı renklerde boya damlaları koyun. Kaynana dili düdüğünü boyaya batırın. Çocuklar, ddĞn kağıda ulaşabileceği kadar yakın durmalı.

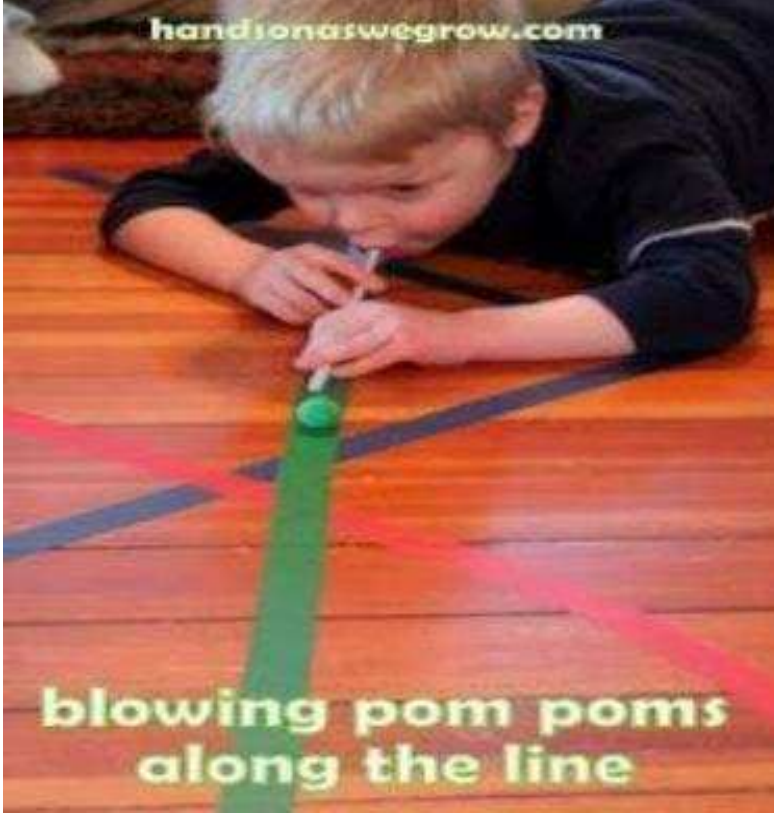
Bu, eğlenceli bir duysal oyun olmasının yanı sıra bir oral motor aktivitesidir. Ayrıca, dudak bzme egzersizi yaparak ses oluşumuna yardımcı olur.

**Dikkat! Dağınıklık Uyarısı!**

## Ponponun Yolculuğu

### İhtiyacınız olanlar:

- \* Çok renkli elektrik bandı
- \* 1 pipet
- \* 1 ponpon



<https://handsonaswegrow.com/fun-kid-activity-lines-of-colored-tape/>

### Yapılış:

1. Sert bir zemin üzerine üç farklı renk bandı ile çizgiler çizin.
2. Çizgiler düz, eğrisel ya da şekil oluşturacak şekilde olabilir.
3. Ancak, tüm çizgiler bir noktada birbirleriyle kesişmeli. Ponpon topu çizgilerden birinin üzerine,
4. herhangi bir yere yerleştirin ve pipetle üfleyerek topu bantların üzerinde hareket ettirin.
5. Buradaki amaç, derin nefes almayı kullanarak duyusal aşırı yüklenmeyi düzenlemeye yardımcı
6. olmaktır. Bu, kişinin aldığı iç ve dış nefesleri kontrol etmeye yardımcı olur. Ayrıca, kişi aşırı fazla girdi
7. aldığında bir önleyici olarak da işlev görebilir.

## Gemimiz Yüzsün!

### İhtiyacınız olanlar:

- ✿ 1 süt kapağı
- ✿ Macun ya da oyun hamuru
- ✿ 1 Kürdan
- ✿ 1 Yeşil yaprak



<https://www.beafunmum.com/2012/01/its-raining-today-we-are-sailing-away/>

### Yapılış:

1. Macundan küçük bir parça alıp süt kapağının altına yerleştirin. Tekne yüzmesi için mümkün olduğunca az macun kullanmaya özen gösterin.
2. Yapraklı kürdana geçirin ve kürdanın alt ucunu macuna batırarak yerleştirin (işlem tamamlandığında keskin uç kısmını kesin).
3. Tekneyi sığ bir su dolu kaba yerleştirin ve tekneyi hareket ettirmek için nefesle üflemelerini sağlayın.

# Propriyoseptif

pro-pri-o-sep-tif sıfat Fizyoloji



1. Bir organizmanın içinde üretilen ve algılanan uyarımlarla ilgili, özellikle vücudun pozisyonu ve hareketiyle bağlantılı olan uyarımlar.

## Duvarda Tartı

### İhtiyacınız olanlar:

✿ 1 tartı



<http://www.hartleyboys.com>

### Talimatlar:

1. Tartıyı duvara sabitleyin. Çocuğun ya da kişinin omuz seviyesinde itebileceği bir yere yerleştirin. Buradaki amaç, kişinin üst vücut kaslarını kullanarak tartıya baskı yapmasıdır.
2. Çünkü bu bir tartı olduğu için, ne kadar baskı uyguladıklarını görebilecekler. Bu sayede, yaptıkları ilerlemeyi takip edebilir ve ne kadar baskı uygulayabilecekleri konusunda hedefler koyabilirsiniz.



## Ayaklarımızla Resim Yapıyoruz

### İhtiyacınız olanlar:

- \* En az 1 x 1.5 metre boyutlarında bir kağıt (bütün bir rulo satın alıp kesmek daha ekonomik olabilir)
- \* 1 veya 2 pastel boya



<http://www.artbarblog.com/inspire/children-draw-with-their-feet-and-mouths/>

### Talimatlar:

Kağıdı duvara sabitleyin. Çocuğunuz sırt üstü yattığında, ayak parmaklarının kağıda kolayca ulaşabileceği bir yükseklikte olmalı.

Çocuğunuzun, ayak parmakları arasında bir pastel tutmasını sağlayın. Sırt üstü yatarken, kağıdın çizim yapmalarını isteyin. Örneğin, her bacak için yere paralel başlayarak bir yarım daire çizmeleri için yeterli alan sağlayın. Bu eğlenceli bir egzersizdir; çocuğunuz bacaklarının hareketini ve pozisyonunu çalışarak motor becerilerini geliştirebilir.

Bir akranının eşlik etmesi de, çocuğunuza rol model olabilir.



## Çamaşır Sepetini İtelim Oyunu

### Gerekli Malzemeler:

- \* Çamaşır sepeti
- \* Oyuncaklar, toplar vb. eşyalar



[www.goldenreflectionsblog.com](http://www.goldenreflectionsblog.com)

### Talimatlar:

Bu etkinliğin amacı, çocuğun itmesi için sepete biraz ağırlık koymaktır. Çocuğun yaşına ve itme gücüne bağlı olarak sepete koyacağınız malzemeler değişebilir. Daha büyük çocuklar için sepetin içine daha ağır şeyler koymak daha uygun olabilir.

Çocuğa, sepeti yerde bir yandan diğer yana ittirtebilir ya da sepetin ağırlığına ve çocuğun yaşına bağlı olarak taşımasını isteyebilirsiniz. Bu, dışarıda vakit geçirmek mümkün olmadığında kaslarını çalıştırması için harika bir alternatif sunar.

## Battaniye ile Seyahat

### Gerekli Malzemeler:

✿ Bir battaniye

✿ 2 çocuk



<http://www.artbarblog.com/inspire/children-draw-with-their-feet-and-mouths/>

### Talimatlar:

Battaniyeyi yere serin. Çocuklardan birini battaniyenin ortasına oturtun. Diğer çocuğun, battaniyeyi toplayarak (bunda yardıma ihtiyaç duyabilir) battaniyenin dağılmadan diğer çocuğu yerde sürüklemesini sağlayın. Bu etkinlikte battaniyeyi çeken çocuk, bacak ve kol kaslarını kullanarak harika bir duyuşal girdi alır. Kapalı alanda yapılabilecek eğlenceli bir aktivitedir.

### Dikkat!

Evinizde güvenli bir yol oluşturun. Mobilya veya başka herhangi bir nesnenin sürüklenme sırasında zarar görmemesi veya engel olmaması için evdeki yolu tamamen temizleyin.

## Dev Etkinlik Zarı

### Gerekli Malzemeler:

- ✿ Sağlam kenarı olan bir karton kutu
- ✿ Kutunun etrafını saracak kadar büyük bir kağıt (hediye paketinin arka tarafı bile kullanılabilir)
- ✿ 1 siyah keçeli kalem
- ✿ Koli bandı



<http://www.cantgoogleeverything.blogspot.com>

### Yapılışı:

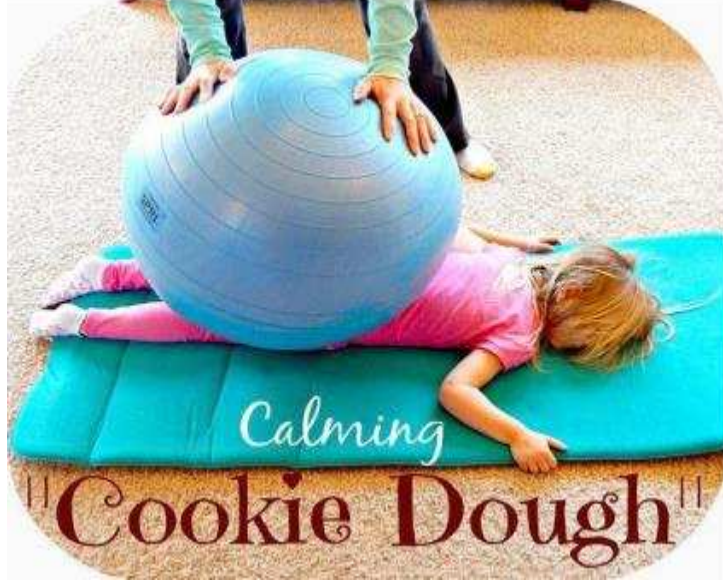
1. Kağıdı kutunun etrafına bantlayarak her bir kenarına, üstüne ve altına yazı yazılabilir hale getirin.
2. Çocuğunuzu da dahil ederek kutunun yanlarına hangi tür etkinliklerin yazılacağını birlikte belirleyin.
3. İşiniz bittiğinde, siz ya da çocuğunuz kutuyu yerde yuvarlayabilir ya da havaya atabilirsiniz (üzerinizdeki boşluğa dikkat edin!).
4. Kutunun üzerinde yazan farklı etkinlikleri sırayla yapmaya başlayın.
5. Etkinlikler; kurbağa gibi zıpla ya da olduğun yerde dön gibi etkinlikler olabilir.

Bu etkinlik, tüm ailenin keyif alabileceği eğlenceli bir aktivite olacak. Aynı zamanda çocuk, farklı kas gruplarını çalıştıran hareketlerden faydalanacaktır.

Merhaba Kaslar!

**Gerekli Malzemeler:**

- ✿ 1 yoga topu
- ✿ Çocuğun altına koyulacak yumuşak bir zemin, örneğin kalın bir uyku tulumu veya mat



<https://kidsplaysmarter.com>

**Yapılışı:**

1. Çocuğunuzu mata yüzüstü uzandırın.
2. Yoga topunu nazikçe çocuğun vücudu üzerinde yukarı ve aşağı doğru yuvarlayın.
3. Uygulayacağınız baskı miktarı, çocuğun rahat hissedeceği seviyeye göre ayarlanmalıdır.

Bu egzersizin amacı, çocuğun günlük aktiviteler sırasında genellikle uyarılmayan kas gruplarına basınç uygulayarak onları harekete geçirmektir.



ÖÇED

Özel Çocuklar Eğitim ve Dayanışma Derneği

 **AUTISM SOCIETY**

*Improving the Lives of All Affected by Autism*

*Oregon*



oced\_org\_tr



ocedorgtr



ocedorgtr



ozelcocuklaregitimvedayanismadernegi

# TEŞEKKÜRLER

## İletişim

GÜLBAHAR MAH. OTELLO KAMİL SK. NO:6 ŞİŞLİ-İSTANBUL TURKEY

E- Mail: bilgi@oced.org.tr