

# OTİZMLİ ÇOCUKLAR İÇİN GÜNLÜK RUTİNLER VE ERGOTERAPİ ÖNERİLERİ

Erg. Dilan Yazgan



# Ben Kimim?

Merhaba, ben Ergoterapist Dilan Yazgan. 26 yaşımdayım ve yaklaşık 2,5 yıldır Almanya'da yaşıyorum. Mesleki yolculuğumun temellerini ise Türkiye'de attım; üniversite eğitimim ve staj deneyimlerim boyunca çocukların gelişim süreçlerine yoğunlaştım.

Özellikle bebekler ve çocuklar üzerine uzmanlaşarak, Duyu Bütünleme, Beslenme Terapisi, Bebeklerde Kapsamlı Değerlendirme, Oyun Terapisi ve Floortime gibi alanlarda kapsamlı eğitimler aldım. Bugüne dek binlerce çocuğun hayatına dokunma fırsatı buldum.

Her bir deneyimim bana şunu öğretti: doğru bilgi, doğru zamanda uygulandığında bir çocuğun gelişim yolculuğunu kökten değiştirebilir.

İşte bu inanç, mesleğime olan tutkumun en büyük kaynağı. Bugün bu kitap aracılığıyla sizlere de destek olabilmek, bilgimi paylaşarak yolunuzu biraz daha aydınlatabilmek benim için büyük bir mutluluk.



# 1.Giriş

Bu küçük e-kitabı, özellikle otizimli çocukların ebeveynleri için hazırladım. Günlük hayatın temposu içinde çocuklarımızın ihtiyaçlarını karşılamak, onlara güvenli bir alan sağlamak ve gelişimlerini desteklemek bazen zorlayıcı olabilir. İşte tam da bu noktada günlük rutinler büyük bir yardımcıdır.

Otizm spektrumundaki çocuklar için rutinler, hayatı daha anlaşılır ve öngörülebilir kılar. Bu da hem çocuğun hem de ailenin gününü kolaylaştırır, stresi azaltır ve öğrenmeyi destekler.

Bu kitapta sizlerle pratik ve uygulanabilir öneriler bulacaksınız. Amaç sizi bilgiyle boğmak değil; aksine, birkaç basit değişiklikle günlük yaşamı daha akıcı hale getirebilmeniz. Her bölümde, sabah hazırlıklarından uyku rutinine kadar günlük akışın farklı parçalarına değineceğiz. Ayrıca ergoterapi bakış açısıyla evde kolayca uygulayabileceğiniz küçük aktiviteleri de paylaşacağım.

Unutmayın, burada okuyacağınız öneriler bir başlangıçtır. Her çocuğun ihtiyaçları farklıdır ve hiçbir rutin “mükemmel” olmak zorunda değildir. Önemli olan, sizin ve çocuğunuzun hayatını kolaylaştıran, huzur getiren küçük adımları bulabilmek.

## 2. Rutinlerin Gücü

Otizimli çocuklar için öngörülebilirlik, güven duygusunun temelidir. Günün hangi sırayla ilerleyeceğini bilmek, onların kaygısını azaltır ve çevreyle daha uyumlu olmalarını sağlar. Rutinler aynı zamanda ebeveyn için de yol göstericidir; gün içinde neyin ne zaman yapılacağı belli olduğunda hem çocuk hem aile daha az yorulur.

Rutinlerin sağladığı üç önemli faydayı şöyle özetleyebiliriz:

1. Sakinlik ve Güven: Çocuk, "bir sonraki adımı" bildiğinde daha az kaygı yaşar.
2. Bağımsızlık: Günlük işleri tekrar ettikçe, kendi başına yapabilme becerisi gelişir.
3. İletişim ve Öğrenme: Tekrarlayan yapılar, çocuğa yeni kelimeler, davranışlar ve sosyal beceriler öğrenmesi için fırsatlar sunar.

Kısacası, rutinler sadece günü kolaylaştırmaz; aynı zamanda gelişimsel bir araç olarak çocuğun potansiyelini ortaya çıkarmasına destek olur.



# 3. Sabah Rutinleri- Güne Huzurlu Başlangıç

Günün nasıl başladığı, çoğu zaman geri kalan saatleri de etkiler. Otizmlı çocuklar için sabah rutini, günün en kritik anlarından biridir. Düzenli, öngörülebilir ve huzurlu bir başlangıç hem çocuğa güven verir hem de ebeveynin gününü daha yönetilebilir kılar.

İşte sabahı kolaylaştıracak birkaç öneri:

## 1. Görsel Rutin Tabloları

Çocuklar sözlü yönergeler yerine görsellerle çok daha iyi organize olabilir. Basit resimler ya da fotoğraflar kullanarak “uyan - giyin - kahvaltı - diş fırçala - çanta hazırla” gibi adımları sıraya koyabilirsiniz. Çocuk her tamamladığında işaret koyabilir. Bu yöntem hem bağımsızlığı destekler hem de sabahları daha akıcı hale getirir.

## 2. Küçük Seçim Hakkı Verin

Çocuğun kontrol hissini artırmak için ona basit seçimler sunabilirsiniz:

“Bugün kırmızı tişört mü giymek istersin, mavi mi?”

Bu yöntem hem inatlaşmaları azaltır hem de sabah giyinmeyi daha kolaylaştırır.



### 3. Zamanı Somutlaştırın

Zaman kavramını otizmli çocuklar için soyut olabilir. Bu yüzden görsel saatler, kum saatleri ya da renkli zamanlayıcılar kullanmak faydalıdır. Örneğin, “diş fırçalamak için kum saati dolana kadar” gibi net bir sınır koyabilirsiniz.

### 4. Sabah Rutininizi Kısa Tutun

Çok fazla aktivite eklemek yerine sadece temel adımlara odaklanın. Sabah rutini ne kadar basit olursa, hem çocuk hem ebeveyn o kadar az stres yaşar.

✦ Küçük ipucu: Eğer sabahlar sık sık gergin geçiyorsa, çocuğun bazı hazırlıklarını (ör. kıyafet seçimi, çanta düzeni) bir gece önceden yapmayı deneyin. Bu, sabah kaosunu önemli ölçüde azaltır.



## 4. Okul & Günlük Aktiviteler

Gün içindeki aktiviteler ocuk için hem öğrenme hem de sosyalleşme fırsatıdır. Ancak otizimli çocuklar için bu süreçler bazen zorlayıcı olabilir. Basit rutinler sayesinde hem okul hazırlıkları hem de günlük etkinlikler daha kolay hale gelir.

### 1. Hazırlığı Önceden Yapın

Okul çantasını, kıyafetleri ve gerekli eşyaları bir gece önceden hazırlamak sabah stresini azaltır. ocuęu da bu hazırlığa dahil ederek sorumluluk duygusunu geliştirebilirsiniz.

### 2. Duyusal İhtiyaçlara Dikkat

Her ocuęun farklı duysal hassasiyetleri vardır. Gürültü için kulaklık, huzursuzluk için stres topu ya da sıkma oyuncakları yanına almak gününü daha rahat geçirmenize yardımcı olabilir.

### 3. Kısa Molalar Verin

Dikkat süresi sınırlı olabilir. Küçük molalar planlamak, hem öğrenme verimini artırır hem de davranış sorunlarını önler.

### 4. Görev Listeleri

Evde ya da okulda yapılacak işleri küçük adımlara bln. Basit bir liste ya da görsel kartlar ile "nce-sonra" ilişkisini göstermek çocuğun motivasyonunu artırır.

# 5. Akşam ve Uyku Rutinleri

Günün sonu, çocuklar için sakinleşme ve güvenli bir şekilde dinlenmeye hazırlanma zamanıdır. Otizmliler için düzenli akşam ve uyku rutinleri, hem uykuya geçişi kolaylaştırır hem de gece huzurunu artırır.

## 1. Günü Kapanış Ritüeli

Çocuğunuzla günü kısaca değerlendirin:

“Bugün seni en çok mutlu eden şey neydi?”

Bu küçük sohbet hem iletişimi güçlendirir hem de çocuğun günü anlamlandırmasına yardımcı olur.

## 2. Ekran Süresini Azaltın

Yatmadan en az bir saat önce ekranları kapatın. Bunun yerine kitap okuma, müzik dinleme ya da basit nefes egzersizleri tercih edin.

## 3. Aynı Sıra, Her Akşam

Otizmliler çocuklar tekrar eden yapılarla kendini güvende hisseder. Örneğin: banyo → pijama → kitap → uyku sırasını her akşam aynı şekilde uygulamak uykuya geçişi kolaylaştırır.

## 4. Rahatlatıcı Ortam Yaratın

Loş ışık, sessiz bir oda ve sevdiği bir oyuncak ya da battaniye uykuya hazırlığı destekler.

✨ Küçük ipucu: Yatmadan önce çocuğunuzla birlikte “uyku saati kartı” hazırlayabilirsiniz. Kartlarda sırayla yapılacak adımların görselleri yer alır ve her adım tamamlandığında çocuğunuz kartı işaretler.

# 6. Ergoterapiden Pratik Öneriler

Ergoterapi, çocuğun günlük yaşamda bağımsızlığını ve becerilerini geliştirmeyi hedefler. Ev ortamında da kolayca uygulanabilecek küçük aktiviteler, çocuğun gelişimini destekler.

## 1. Duyu Bütünleme Aktiviteleri

- Sallanma: Salıncakta veya minder üzerinde sallanmak, vücut farkındalığını artırır.
  - Ağırlıklı Battaniye: Güven ve sakinlik hissi verir.
  - Parmak Egzersizleri: Hamur sıkma, oyun hamuru yoğurma elleri güçlendirir.

## 2. Motor Beceriler

- İnce Motor: Mandal sıkma, düğme ilikleme, boncuk dizme.
- Kaba Motor: Minder üzerinde zıplama, top atma-yakalama oyunları.

## 3. Konsantrasyon ve Dikkat

- Kısa Masa Oyunları: Puzzle, eşleştirme kartları.
- 5 Dakikalık Etkinlikler: Küçük görevler dikkat süresini yavaş yavaş uzatır.
- ✦ Küçük ipucu: Aktiviteleri oyun havasında sunmak, çocuğun katılımını artırır. “Görev” değil “oyun” olarak gördüğünde motivasyonu yükselir.



# 7. Küçük Kontrol Listesi

Bu basit kontrol listesi, rutinleri daha görünür hale getirir. Çocuğunuzla birlikte işaretleyerek ilerlemek hem motivasyon sağlar hem de bağımsızlığı destekler.

## Sabah Rutini

- Uyan
- Giyin
- Kahvaltı yap
- Diş fırçala
- Çanta kontrolü

## Okul / Günlük Aktiviteler

- Çantam hazır mı?
- Yanıma ihtiyacım olan eşyaları aldım mı? (kulaklık, sıkma topu vb.)
  - Görev listemi tamamladım mı?
  - Dinlenme molası verdim mi?

## Akşam & Uyku Rutini

- Odamı topladım
- Pijama giydim
- Kitap okuma / müzik / sakin aktivite
  - Diş fırçala
  - İyi geceler!

✨ Küçük ipucu: Bu listeyi renkli görsellerle süsleyip çocuğunuzun odasına asabilirsiniz. Görsel ipuçları, özellikle otizimli çocuklar için çok daha anlaşılır ve motive edici olur.

## **Teşşekür ve Davet:**

“Bu rehberi okuyarak çocuğunuzun gelişimine gösterdiğiniz özen için teşekkür ederiz; birlikte daha güzel yolculuklara...

Eğer bu bilgiler size fayda sağladıysa, sosyal medya üzerinden @ergodilanyazgan hesabımda paylaştığım diğer kaynaklara da göz atmayı ve beni takip etmeyi unutmayın❤️  
Geri bildiriminiz benim için çok değerli...”

## **Telif ve Uyarı Notu (dipnot):**

“Bu içerik yalnızca bilgilendirme amaçlıdır. Ergoterapist Dilan Yazgan tarafından hazırlanmıştır ve izinsiz çoğaltılamaz veya dağıtılamaz. Her çocuğun bireysel ihtiyaçları farklıdır; içerikler genel yönlendirme amacı taşır.”