

Duyusal Akıllı Bir Çocuk Yetiştirmek

Duyusal İşleme Sorunları Olan
Çocuğunuza Yardımcı Olmak İçin
Nihai El Kitabı

Lindsey Biel, M.A, OTR/L,
ve Nancy Peske

© Copyright 2021

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

Orijinal ISBN
978-014-3115-34-2

Yayın Koordinatörü
Yasin DİLMEN

ISBN
978-625-7496-11-7

Sayfa ve Kapak Tasarımı
Akademisyen Dizgi Ünitesi

Orijinal Kitap Adı
Raising a Sensory Smart Child

Yayıncı Sertifika No
47518

Kitap Adı
Duyusal Akıllı Bir Çocuk Yetiştirmek

Baskı ve Cilt
Göktuğ Ofset

Yazarlar
Lindsey BİEL
Nancy PESKE

Bisac Code
MED105010

DOI
10.37609/akya.693

Çevirmenler
Prof. Dr. Fevziye TOROS
ORCID iD: 0000-0001-5402-9157
Psikolog Güneş TURHAN
ORCID iD: 0000-0002-2870-3512

GENEL DAĞITIM
Akademisyen Kitabevi A.Ş.

*Halk Sokak 5 / A
Yenişehir / Ankara
Tel: 0312 431 16 33
siparis@akademisyen.com*

www.akademisyen.com

"Duyusal Akıllı Bir Çocuk Yetiştirmek"e

ÖVGÜ

National Parenting Publications (Ulusal Ebeveynlik Yayınları) Altın Ödülü
iParenting Medya Ödülü

"*Duyusal Akıllı Bir Çocuk Yetiştirmek* kapsamlı, bilgilendirici ve ebeveynler için pratik bir kitap. Yazarlar, duyu bütünlemeyi ve duyu bütünleme bozukluğunu ebeveynlerin anlayabileceği şekilde açıklıyorlar. Daha sonra çocuğa evde, okulda ve diğer ortamlarda yardım etmek için çok pratik, uygulamalı örnekler sunuyorlar. Bu, duyu bütünleme sorunları olan tüm ebeveynler için okunması gereken bir kitaptır."

— LARRY B.SILVERS, MD, *The Misunderstood Child* Kitabının Yazarı.

"Lindsey Biel ve Nancy Peske ebeveynlere yönelik bilgilendirici ve destekleyici bir rehber oluşturmak için, profesyonel ve kişisel yaklaşımları birleştirmişler. Karmaşık bilgileri çok okunaklı bir şekilde açıklıyor ve aynı zamanda ailelerin gerçekten kullanabileceği pratik stratejiler sağlıyorlar. Bu kitabı tavsiye edeceğim."

— MARY SHEEDY KURCINKA, *Raising Your Spirited Child and Kids, Parents, and Power Struggles* Kitabının Yazarı.

"*Duyusal Akıllı Bir Çocuk Yetiştirmek* klasiğinin bu revizyonu 10 puan aldı. Hayır, 11 alır! Duyusal İşleme Bozuklukları hakkında ihtiyacınız olan ve bilmek istediğiniz her şeyi kapsıyor. Bilgiler derin ve geniş, vaka örnekleri canlı, pratik ipuçları yeni ve eğlenceli, kaynaklar da oldukça güncel. Lindsey'nin bir ergo-terapist olarak deneyimlerinden ve Nancy'nin Duyu İşleme Bozukluğu olan bir çocuğa sahip bir anne olmaktan ileri gelen bilgeliği ve şefkati sizin de bir Duyusal Akıllı Ebeveyn olmanıza yardımcı olacak."

— CAROL STOCK KRANOWITZ, *Senkronize Olamayan Çocuk ve Senkronize Olamayan Çocuk Eğleniyor* Kitaplarının Yazarı.

"Çocukları seven herkes ve özellikle duyu işleme sorunlarına sahip çocuklarımız için en iyi kaynak. Onların duyusal deneyimlerinin bizimkilerden ne kadar farklı olduğunu anlayarak, onları şefkatle ve gelişmelerine yardımcı olacak stratejilerle destekleyebilir ve onlardan da öğrenebiliriz."

— MELANİE POTOCK, MA, CCC- SLP, Pediatrik beslenme uzmanı ve *Raising a Healthy Happy Eater* Kitabı Yazarlarından.

"*Duyusal Akıllı Bir Çocuk Yetiştirmek*"in bu ikinci güncellenmiş baskısında Lindsey Biel ve Nancy Peske; duyusal işlemlemeye dair anlayışımızı daha da ileriye taşıyor ve ilgi çekici hikayeler yoluyla, ebeveynlerin duyusal işlemleme zorluğu olan çocuklarına yardım edebilmelerine yardımcı olacak stratejilerle özel bir pratik hazine sağlıyorlar. Bu önemli çalışma ebeveynler için yazılmıştır; ancak aynı zamanda birçok çocuk ve ailenin yaşam kalitesini arttırmaya yardımcı olan eğitimciler ile klinik alanda çalışan profesyoneller için de önemli bir kaynak olacaktır.

— BARRY M.PRIZANT, PhD, CCC- SLP, *Uniquely Human: A Different Way of Seeing Autism* Kitabının Yazarı

"Ebeveynler benden, bir çocuk psikoloğu olarak çocuk gelişimi ile ilgili konularda rehberlik ve destek sağlayacak kitap önerilerinde bulunmamı isterler. Bunu çok ciddiye alıyorum; dışarıdaki muazzam bilgi denizi içinde, çocuklarıyla ilgili en doğru ve güncel bilgiye sahip olmak ebeveynler için önemlidir. Duyusal işlemlemeyle ilgili endişeler olduğunda bu kitap, benim tartışmasız olarak önerdiğim bir kitaptır. Açık, pratik ve kapsamlı, Biel ve Peske'nin kitabı çok başarılı ve tavsiye ettiğim her ebeveyninden övgü dolu yorumlar aldı. "

— MARC GURTMAN, Psy D

"Lindsey Biel ve Nancy Peske yine başardılar! Çoğu zaman gözden kaçan fakat dünya için kritik işleve sahip çeşitli duyusal işleme sorunlarını açığa çıkarıyorlar. Yazarlar; yalın - açık anlatımlar ve pratik stratejilerle duyusal sorunları nasıl yönetecekleri konusunda ebeveynlere ve eğitimcilere özenli, kapsamlı bir kaynak sunmaktadırlar.

— JED BAKER, PHD, SOSYAL BECERİ EĞİTİMİ Proje Direktörü

"Duyusal işleme bozukluğu teşhisi ile karşı karşıya kalındığında, aileler ve bakım verenler için en yaygın ve ortak deneyim; "*Şimdi ne olacak?*" durumudur. "*Duyusal Akıllı Bir Çocuk Yetiştirmek*" uzun zamandır bu soruyu yanıtlamaya yardımcı olan bir başvuru kaynağıdır. Hem bir terapi sağlayıcısının bilgeliğini hem de bir ebeveynin bakış açısını birleştirerek yazılmış olan bu kaynaktaki okuyucu, "Sizi anlıyoruz" diyen düşünceli, sağduyulu bir yaklaşımla anında kucaklanmaktadır. Bu kitabın bendeki kopyası (şimdi sayfaların uçları kıvrılmış halde) "Bu benim çocuğum!" düşüncesiyle sayfalar boyunca işaretlendi. Bana, genellikle yanlış anlaşılan bu bozukluğun gizemini çözmeye yardımcı olan bilgiler verdi. Lindsey ve Nancy, ailelerin yalnız olmadıklarını bilmelerini sağlayan-umut ve yardım içeren- zamandan azade bir rehber yazdılar."

— CARRIE FANNIN, SENSORY PLANET™ KURUCUSU VE ÇOCUKLARIN
ÖĞRENME FARKLILIKLARI ENSTİTÜSÜ Yönetici Direktörü

"Duyusal sorunlar ile ilgili yeni materyaller ve teknoloji, mevcut araştırmalar ve yeni tanınan iç algı (*interoepsiyon*) ile birlikte yazarlar bu ödül kazanmış kaynağı yeni zirvelere taşıdılar. En yeni, uygulanması kolay ve etkili öz-düzenleme stratejileri ile, duyusal duyarlılıkları olan bireyleri tanıma ve destekleme hakkında daha fazla bilgi sahibi olmak isteyen herkes için bu kaynak, bir gerekliliktir. Bu kitap, ben henüz Otizm spektrumundaki bir çocuk olduğum zaman da var olsaydı, duyusal sistemimi düzenlememde bana çok yardımcı olabilirdi. Bir yetişkin olarak buna sahip olduğum için minnettarım."

— STEPHEN M. SHORE, EDD, *Beyond the Wall* kitabının yazarı ve *Understanding Autism For Dummies* Kitabının Ortak Yazarı.

"Bir harika baskı için daha Biel ve Peske'ye bravo! Duyusal Akıllı Bir Çocuk Yetiştirmek, ebeveynlere ve öğretmenlere sıkça tavsiye ettiklerim arasında her zaman favorim olmuştur. Duyusal zorlukları olan bir çocuğa sınıfta veya evde nasıl yardım edileceğini anlamak, çocuklarımızın iyilik halleri ve öğrenme yetenekleri için çok önemlidir. Bu güncellenmiş sürüm; interoepsiyon (iç algı), duyusal konular ve teknoloji, Duyu İşleme Bozukluğu'nun DSM - 5'e dahil edilmesi gerekliliğinin tartışılması gibi başlıklarla, son baskılara göre daha fazla fikir sunmaktadır.

— CHANTAL SICILE- KIRA, *Autism Spectrum Disorder and A Full Life with Autism* Kitabının Yazarı

"Dünyamız daha hızlı, gürültülü, kalabalık ve stresli hale geldikçe, duyusal sorunlar yaşayanlar sadece engelli çocuklar olmamaktadır. Bir dereceye kadar tüm çocuklar yaşayabilmektedirler. Yine de birçok yetişkin, duyusal konular ve günlük hayattaki işlevselliğin öğrenmeye ne kadar gölge düşürebileceği konusunda çok az şey biliyor. Lindsey Biel ve Nancy Peske, duyusal zorlukların geniş ve kapsamlı etkilerini açıklayan harika bir iş çıkardılar. Duyusal işlemeye ilgili birçok kitap okudum. Bu kitabı öne çıkaran şey; sayfa sayfa pratik, faydalı bilgiler içeren karşılıklı net konuşmalardır. "Duyusal işleme" ile ilgili sizin "kutsal kitabınız" olmak onun kaderi!

— VERONICA ZYSK, *1001 Great Ideas for Teaching & Raising Children with Autism or Asperger's* Kitabının Ortak Yazarı.

"Bir çoğumuz böyle bir şeyi tam olarak hiç yaşamadığımız için Duyusal Entegrasyon Bozukluğu'nu anlamak, kavramak veya tanımak zor olabilir. Lindsey

Biel ve Nancy Peske Duyu Bütünleme Bozukluğu'nun gizemlerini açık, pratik terimlerle aydınlatıyorlar. Ebeveynler ve öğretmenler, harikulade – bazen de zorlayıcı – çocuklarımıza yardımcı olmak hakkında zengin öneriler ve içgörü bulacaklardır.

— PATTY ROMANOWSKI BASHE, MS, ED, THE DAVID CENTER Yönetici Direktörü ve *The OASIS Guide to Asperger Syndrome* Kitabının Ortak Yazarı

"Bu kitap, Duyu Bütünleme Bozukluğu olan çocukların dünyayı bizim gibi deneyimlemediklerini anlamamıza yardımcı olmaktadır. Onların kendilerini düzenlemeyi, uyum sağlamayı ve başa çıkmayı öğrenmek için yardıma ihtiyaçları var. Yazarlar, çocukların mutlu ve üretken yetişkinler olma potansiyelleri konusunda iyimser ve cesaretlendiriciler."

— L. KNIGHT, *Advance Magazine for Physical Therapists*

"Duyusal Entegrasyon Bozukluğu hakkında daha fazla bilgi edinmek isteyen ebeveynler, öğretmenler, danışmanlar ve çocuk doktorları için harika bir kaynak."

— *Adoptive Families* magazine

"Bu, duyu işleme sorunları ile çalışan tüm profesyoneller için değerli bir kaynaktır. Ebeveynler için de olağanüstü bir kaynaktır."

— T.S. BULL, *Advance Magazine for Occupational Therapists*

"Bir çocuğun deneyimlediği duyu bütünleme sorunlarıyla ilgilenen herkes için "olması gereken" bir kaynak. Canlandırıcı şekilde faydalı ve son derece yararlı. Ebeveyni, eğitimciyi veya hizmet sunan kişiyi duysal sorunlarla başa çıkma-da güçlendiriyor ve rahatlatıyor."

— A. SHAPIRO, INTERNATIONAL CENTER FOR THE DISABLED

"Duyu İşleme / Modülasyon Bozuklukları'nın belirtilerini açıklamak ve tedavi etmek için en iyi kitap. En güncel bilgileri içermektedir. "

— BEHAVIORAL CLARITY CONSULTING

İçindekiler

<i>Temple Grandin'den Önsöz</i>	<i>xiii</i>
<i>Yeni Baskı İçin Önsöz</i>	<i>xvii</i>
<i>Teşekkür</i>	<i>xxiii</i>
<i>Giriş</i>	<i>1</i>

KISIM 1

Çocuğunuzun Duyusal Sorunlarını Tanımak ve Anlamak

Bölüm 1- Çocuğum neden bu kadar... sıra dışı?	11
Bölüm 2- Sekiz duyu	28
Bölüm 3- Çocuğunuzla uyumlanmak	53
Bölüm 4- Hatlar nerede karıştı?	68

KISIM 2

Çocuğunuzun Duyusal İhtiyaçlarını Ele Almak

Bölüm 5- Bir Ergoterapist Bulmak ve Onunla Çalışmak	91
Bölüm 6- Günlük Etkinliklerden Bir Duyusal Diyet Hazırlamak	107
Bölüm 7- Günlük Duyusal Sorunlar İçin Pratik Çözümler	149
Öz Bakım Zorlukları: Bakım, Yıkanma, Giyinme ve Tuvalet	150
Yıkanma	150
Giysiler, Gözlük Kullanımı ve Daha Fazlası	160
Tuvalet	165
Yemek Zamanı	168
Dışarıda Yemek	169
Yutma ve Kapsül İlaç Kullanımı	170

Evde ve Dışarıda Özel Zamanlar	171
Eğlence Parkları, Su Parkları	171
Bisiklete Binme	173
Doğum Günü Partileri, Diğer Kutlamalar, İç ve Dış Mekan Partileri	174
Dış Hekimi Randevuları	176
Doktor Randevuları	179
Tatiller	180
Dış Ortam Etkinlikleri	182
Umumi Tuvaletler	183
Alışveriş ve Ev İşleri	183
Yaz Kampları	184
Yüzme	184
Sırada Bekleme	185
Bekleme Odaları	186
Ev Ortamı	186
Banyo	186
Uyku Zamanı	187
Işıklandırma	187
Ses ve Kokuları Azaltma	188
Oda Dekorü	188
Çeşitli Zorluklar	189
Araba Yolculukları	189
Asansörler, Yürüyen Merdivenler, Otomatik Cam Kapılar	190
El Çırpma ve Kafaya Vurma	191
Isı Duyarlılığı	192
Genel Gürültü – Ses Duyarlılığı	193
Belirli Tip Seslerle İlgili Korku	194
Kişisel Alan Sorunları	195
Oyuncakları Toplama	195
Parmak Ucunda Yürüme	196
Bunalmış Bir Çocuğu Sakinleştirmek İçin Pratik İpuçları	198

Gençler ve Yetişkinler İçin Pratik İpuçları	198
Çevresel Sorunlar	199
Araç Sürmeyi Öğrenmek ve Sürücülük	201
Doktor ve Diş Hekimi Ziyaretleri	201

KISIM 3

Çocuğunuzun Gelişimini Desteklemek

Bölüm 8- Gelişimsel Gecikmelerle Başa Çıkmak	205
Bölüm 9- Duyusal Sorunlar ve Otizmlili Çocuk	237
Bölüm 10- Konuşma Güçlükleri ve Seçici Yeme	254
Bölüm 11- Çocuğunuzun Organize Olmayı Öğrenmesine Yardımcı Olmak	276
Bölüm 12- Beslenme, Uyku ve Stres	307
Bölüm 13- Tamamlayıcı Terapiler ve Yaklaşımlar	324

KISIM 4

Duyusal Akıllı Ebeveynlik

Bölüm 14- Disiplin, Geçişler ve Davranış Sorunlarının Ele Alınması	339
Bölüm 15- Çocuğunuzun Okulda Savunmak	360
Bölüm 16- Teknoloji ve Duyusal Sorunları Olan Çocuklar	388
Bölüm 17- Gençler İçin Özel Zorluklar	407
Bölüm 18- Çocuğunuzun Dünyada Güçlendirmek	417

KISIM 5

Önerilen Ürünler ve Kaynaklar

Sensory Smart Kaynakları	435
Oyuncak ve Ekipman İçin Favori Siteler	435
Oyuncak, Ekipman ve Ürünlerin Fotoğrafları	441
Lindsey ve Nancy'nin 50 Favori Oyunağı	451
Notlar	455
Dizin	464

Önsöz

Temple Grandin'den

Otizmi ve duyuşal işleme sorunları olan biri olarak dünyayı hep farklı deneyimledim. İlkokuldayken çalan okul zili, kulaklarımı tıpkı bir dişçinin matkabının bir siniri delmesi misali acıttırdı. Balon patlaması gibi yüksek sesler beni korkuturdu. Kaşındıran içlikler ve yünlü giysiler tenim için bir zımpara kağıdı gibiydi. Hala iç çamaşırımı içten dışa ters çevirerek giyiyorum, böylece dikiş yerleri beni rahatsız etmiyor. Yeni gömleklerimi daha katlanılabilir bir hale getirmek için altlarına eski, yeterince yıkanıp yumuşamış olan tişörtler giyiyorum.

Çocuğunuzun belirli duyuşal sorunları hakkında ne yapmanız gerektiğine dair yemek kitabı gibi tarifler yoktur, çünkü farklı çocuklarda duyuşal sorunlar oldukça değişkendir. Bu kitap bu yüzden bu kadar faydalıdır. Çocuğunuzun kendine has duyuşal sorunlarını, bu sorunların günlük deneyimler üzerindeki etkisini ve bunlar hakkında neler yapabileceğinizi anlamana yardımcı olacaktır. Bir çocuk musluktan akan su ile oynamaktan hoşlanırken bir diğeri bundan korkabilir. Bir çocuk yürüyen merdivenden inip çıkmayı sevebilir, ancak başka bir çocuk bundan kaçınır, çünkü oraya nasıl çıkacağını çözemez. Sorun çok hafiften şiddetliye kadar değişebilir. Bir çocuk sadece hafif bir sese duyarlılığa sahip olabilirken, başka bir çocuk görsel, işitsel ve koku duyularının aşırı yüklenmesi nedeniyle büyük bir süpermarkete her girdiğinde bir sıkıntı yaşayabilir. Bu çocuk bir mağazada veya başka bir gündelik ortamdayken; bir konserde, hoparlörlerin ve ışık gösterisinin tam içindeymiş gibi hissedebilir. Aşırı yük oluştuğunda sinir sistemi kendini kapatır. Şiddetli duyuşal sorunları olan bazı kişiler tek bir duyu kanalı ile işlev görürler. Ya bir şeye bakmaları ya da bir şeyi dinlemeleri gerekir. Aynı anda bakıp dinleyemezler. Duyuşal sorunlar kafa karıştırıcıdır. Bir ebeveyn olarak neler olup bittiğini anlamak için bilgiye ve ne yapmanız gerektiğine dair pratik çözümlere ihtiyacınız vardır.

Duyusal problemler öğrenmeyi bozabilir. Ben henüz bir çocuk iken işitsel detayları duyamazdım ve bu durum öğrenmemi zorlaştırdı. Yetişkinler hızlı konuştuklarında onları anlayamazdım. Konuşmaları bana sanki sadece sesli harflerden oluşan ve sessiz harf içermeyen yabancı bir dil gibi gelirdi. Standart bir işitme testini geçmeme rağmen işitsel işlemlemem korkunçtu. Görsel hassasiyet problemim olmadı ama bazı çocuklarda olabiliyor. Görsel işleme problemleri olan çocuklar, genellikle gözlerini kısarlar ve göz muayenesi sonuçları normal olsa bile gözlerinin köşesinden dışa doğru bakarlar. Beyaz kağıt üzerindeki siyah harf baskısının titremesinden şikayet edebilirler. Renkli camlar, renkli kaplamalar kullanmak veya çalışmalarını pastel renklere ya da gri kağıda yazdırmak bu sorunu azaltabilir. Floresan ışıklar ve TV tipi bilgisayar monitörleri bir diskodaki gibi yanıp söner. Bu, öğrenmeyi imkansız hale getirir. Akkor bir masa lambası kullanmak, bir bilgisayar monitörünü düz ekran LCD monitörle veya büyük boyutlu klavyesi ve faresi olan bir dizüstü bilgisayar ile değiştirmek titreşimi durdurur ve bu da öğrencinin akademik başarısını kurtarmaya yardımcı olabilir.

Duyusal işleme problemleri genellikle aşağıda sıralanan bir çok farklı tanı ile bağlantılı olarak ortaya çıkar. Aşağıdaki tanılara sahip olan çocuklar ve yetişkinlerin duyusal sorunları olabilir:

Gelişimsel Gecikmeler, Otizm, Asperger Sendromu, DEHB (Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu), Öğrenme Sorunları, Prematüre Doğum Öyküsü, Fajil X, Fetal Alkol Sendromu, Tourette Sendromu, Anksiyete sorunları ve diğerleri. Bir çocuk başka bir tanısı olmaksızın da duyusal sorunlar yaşayabilir.

Bir ergoterapistle ve diğer profesyonellerle çalışmak çocuğunuzun duyusal sorunları için çok önemlidir. Duyu işleme sorunları için alınan terapiler, genellikle diğer terapötik programları – Dil / Konuşma Terapisi, ABA – daha etkili kılar. Bazı çocuklar, kablosu kopmuş, sesi az - görüntüsü karlı bir televizyon gibidir. Ağır bir mat altında derin basınç uygulama veya yavaş yavaş sallanma gibi sakinleştirici duyusal aktiviteler, duyusal karmaşıklığı azaltarak bilginin beyne ulaşmasına yardımcı olabilir. Diğer terapiler de, çocuğun ihtiyaç duyduğu duyusal girdiyi aldığı sırada veya aldıktan hemen sonra daha iyi sonuç verebilirler.

Bu kitap ebeveynlerin, öğretmenlerin ve terapistlerin, bir çocuğun işlev sorunu yaşadığı duyusal sistemini anlamasına ve bu sistemle çalışmasına yardımcı olacaktır. Ne yazık ki, bazı profesyoneller duyusal işleme zorluklarının neden olduğu sorunları tanımakta güçlük çekerler. Bir çocuğun duyu sisteminin kendilerinininkinden farklı işlediğini hayal etmek onlar için zordur. Hatta

bazı insanlar; uygulamalı davranış analizi gibi daha çok destekleyici bilimsel çalışması olan terapiler olduğu için Duyu Bütünleme Bozukluğu tedavisinin çok etkili olmadığını düşünmektedirler. Duyu Bütünleme Bozukluğu üzerine bilimsel çalışmalar yapmanın sorunlarından biri, çocukların spesifik bir duyu işleme sorunu tanısı yerine, Otizm veya DEHB tanılarının olmasıdır. Sorunlar çocuktan çocuğa çok fazla değişkenlik gösterdiğinden, belirli bir terapi bir çocuk için faydalı olabilirken, başka bir çocuk için faydalı olmayabilir. Başka bir deyişle, duysal hassasiyetlerin yelpazesinin geniş olması nedeniyle, duysal girdiye verilen bireysel tepkilerle ilgili homojen bir örnek almak son derece zordur.

Bu kitap, çocuğunuzun duysal sorunları olup olmadığını belirlemenize ve hemen atmanız gereken adımlar konusunda size yardımcı olacaktır. Hiperaktiviteyi veya düşük dayanıklılığı tespit etmek, bir çocuğun konsantrasyonunu ve dikkat süresini artırmak ve davranışı iyileştirmek gibi pek çok konu hakkında pratik bilgi bulacaksınız. Ayrıca, saç yıkamak, taramak ve kesmek; giyinip soyunmak, büyük mağazalara gitmek, seçici yemek, iyi bir gece uykusu uyumak, okul ve partiler gibi sosyal durumlarla başa çıkmak, diş hekimini ziyaret etmek, gürültü hassasiyetinin ele alınması ve daha fazlası gibi çocuğunuzla her gün karşılaştığınız zorlukların üstesinden gelmek için gerçekten yararlı ipuçları ve teknikler bulacaksınız. Sonuç olarak ebeveynlerin, çocuklarının duysal problemlerle başa çıkmalarına ve üstesinden gelmelerine yardımcı olmak için aradıkları farkındalıklar ve cevaplar burada yer almaktadır.

Dr. Temple Grandin Colorado State Üniversitesi Hayvan Bilimleri'nde görev yapmakta olan bir doçent ve otizmli bir bireydir. . Ayrıca; Thinking in Pictures, Animals in Translation ve başka kitapları da bulunan bir yazardır.

Yeni Baskı İçin Önsöz

NANCY'NİN HİKAYESİ

Bu kitabı yazmaya ilk karar verdiğimde, oğlum gelişimsel gecikmeleri ve duyuşal sorunları ile ilgili çoktan büyük ilerleme kaydetmişti. O zamana kadar; duyuşal diyet ailemizin yaşam tarzının bir parçası haline gelmişti ve oğlumun tanısını ilk aldığı zamanki korkumuzu, bunalmışlığımızı, bir rehber ve güvenceye olan ihtiyacımızı ve yardım bulmaya son derece kararlı halimizi yaşayan başka ailelere yardımcı olmak konusunda güçlü bir istek duyduğum noktaya kadar kendimi duyuşal işleme konusunda eğitmişim. Oğlumun Ergoterapisti Lindsey Biel'den ve çoğu zaman yoğun stresli hayatlarından zaman ayırarak bana umut, tavsiye ve sanal kucaklaşmalar gönderen, özellikle zorlayıcı bir günde e-posta hesaplarımızı birbirimize verdiğimiz birçok ebeveynen ilham aldım.

Oğlum Cole, bazen kendine gerçekten zarar vermesine neden olan duyuşal sorunlara sahip bir dil-öncesi dönem çocuğu iken gittiğı tam zamanlı - okul öncesi özel eğitim okulundan ayrıldıktan sonra, tipik bir devlet okulunun ana sınıfına başladı. O yılın bitiminde, bireysel destek veren okul terapistlerinin raporları geldiğinde, sonunda kendisine alıcı ve ifade edici dil sorunlarıyla ilgili yardımcı olacak iyi bir dil-konuşma uzmanı olduğu sürece, artık herhangi bir normal sınıfta olabileceğinden emin oldum. Kocam George ve ben nihayet, mevcut hizmetlerin çok güzel olduğu New York City'den ülkenin daha ucuz, sessiz, doğaya daha yakın ve büyüyen oğlumuzun kanatlarını açabilmesi için fırsatlarla dolu bir bölgeye taşınmayı düşünme özgürlüğüne sahip olduğumuzu hissettim. Orta Batıdaki memleketime geri döndükten birkaç hafta sonra, oğlumu yeni bir arkadaşıyla evimizin yakınındaki bir parkta yürürken izlediğim o günü asla unutmayacağım. Cole görüş alanımın içindeyken çocuklar

küçüldükçe küçüldüler, bir an bile arkalarına bakmadan, daha önce benden hiç uzaklaşmadığı kadar uzaklaştılar. Hayatımızın bir bölümünde, bir sayfayı kapattığımızı fark ettiğimde gözlerim yaşlarla doldu. Duyusal sorunlar artık onu engellemiyordu. Yeni bir özgürlüğe ilerliyordu; boşluğa doğru bakakalmasına, dünyadan tamamen soyutlanmasına veya başını yere vurup çılgılık atmasına, kendisini bombardımana maruz bırakan hislerle başa çıkamamasına neden olan duyusal bir saldırıdan ötürü bozguna uğramıyordu. Ve onun için kontrol edemediğim bir dünyanın öngörülemezliği yoktu.

Cole bugün üniversiteye hazırlanıyor, terapistlik ve öğretmenlik kariyerleri ile ilgileniyor. Çocuklara Minecraft öğrettiği yarı zamanlı bir işi var ve ayrıca bana ve kocama işimizle ilgili teknik ve pratik destek de sağlıyor. Beni ve babasını aşan Cole; kendinden emin, öz farkındalığa sahip ve şefkatli biri. Kendisi için amaçlar edineceği ve doyum sağlayacağı bir hayat kuracağından ve bulunduğu çevreye değerli katkılar sunacağından eminim. Cole; duyusal ihtiyaçlarını sosyal açıdan kabul edilebilir bir yolla savunduğu ve gündelik sorunlar için yaratıcı çözümler bulduğu bir duyusal akıl geliştirdi. Aslında, duyusal işleme farklılıklarının bugünlerde kendisine engel olmaktan çok avantaj sağladığını seve seve itiraf ediyor. Olağanüstü bir görsel-mekansal hafıza ile Temple Grandin'in deyimiyle "fotoğraflarla düşünme" gibi görsel işleme farklılıklarına sahip olmaktan hoşnut. Cole insanların çeşitliliğini takdir eder ve onların kendilerini kabul etmelerine ve güvende hissetmelerine yardımcı olmak onu mutlu eder. Tıpkı onun söylemekten hoşlandığı gibi, "Hepimiz farklıyız ya da hepimiz aynıyız. Bu, nasıl bakmak istediğinize bağlı."

Karşılaştığı zorluklar ne olursa olsun, ne yapmayı seçerse seçsin, biliyorum ki oğlumuzun duyusal aklını geliştirmek, ailemizin bugünkü mutluluğunun ve refahının anahtarı oldu. Duyusal sorunlar hakkında öğrendiğim her şey ve onları başkalarıyla paylaşma yeteneğim için derinden minnettarım.

Lütfen unutmayın ki bu baskıda Cole'dan, kitabı ilk yazdığımız ya da 2009'da ilk kez güncellediğimiz zamanlardaki çocuk olarak bahsediyorum. O günler geride kalırken inanıyorum ki, hikayeleri ilk yazıldıkları zamanki orijinal halleriyle saklamak, küçük çocuğu olan okuyuculara, çocuklarını tanımaları konusunda yardımcı olacaktır. Ben de endişeliydim, kafam karışmıştı ve hüsrana uğramıştım. Size söz veriyorum; bu kitabı okuduktan sonra, bu yolculuk için daha güçlü, daha akıllı, daha donanımlı ve kendinizden emin hissedeceksiniz.

— Nancy Peske
Milwaukee, WI

LINDSEY’NİN HİKAYESİ

Nancy’le birlikte Duyusal Akıllı Bir Çocuk Yetiştirmek’in ilk baskısını yazmamızdan bu yana geçen yıllar inanılmazdı. Ebeveynlerden, terapistlerden, Amerika Birleşik Devletleri’nden Kanada’nın diğer ucuna, İngiltere’den Avustralya ve Filipinler’e kadar çok uzaklardan- ve hatta Gana’da bir yetimhaneyi işleten bir rahipten binlerce mektup aldık. Facebook ve Twitter’da bizi yaklaşık 100.000 ebeveyn ve profesyonel takip ediyor. Dünyanın pek çok yerinde ve hatta Amerika Birleşik Devletleri’nin bazı bölgelerinde duyu işleme sorunlarına dair kesinlikle hiçbir farkındalık olmadığını ve varsa bile, yerel olarak çoğu zaman bu konuda yardım alınamadığını öğrendik. Kitap ve web sitelerimiz için bize teşekkür edenleri veya kişisel durumlarla ilgili özel sorular soranları cevaplamak için elimizden gelenin en iyisini yaptığımız yazışmalarımız oldu. Manhattandaki masamda oturup gezegenin diğer tarafındaki bir aileye yardım edeceğimi kim düşünebilirdi? Ülke çapında binlerce ebeveyne, öğretmene, ergoterapist, fizyoterapist, dil-konuşma terapistine, psikoloğa ve başkalarına ders verdim. Kütüphanelerin, özel ihtiyaçları olan çocuklara nasıl uygun hale getirilebileceği konusunda çocuk kütüphanecileriyle konuşmaktan onur duydum. Genç hastalarında duyuşsal sorunları nasıl tanıyacakları ve nasıl yardımcı olabilecekleri konusunda doktorlarla konuştum. Terapistlerle sadece seansları sırasında çocuklarla nasıl çalışılacağı hakkında değil, aynı zamanda ailelerle nasıl çalışılacağı ve ayrıca sorunlarını yönetebilmeleri için çocukları ve ebeveynleri nasıl güçlendirecekleri hakkında da konuştum. Hem büyük hem de küçük ebeveyn gruplarıyla konuştum- endişelerini duydum, acılarını ve kafa karışıklıklarını hissettim, beyin fırtınası ile çözüm bulmalarına yardımcı oldum - ve onlardan çok şey öğrendim. Hepsinden önemlisi, bana her gün yeni bir şeyler öğreten genç danışanlarımla, komik, tatlı erkekler ve kızlarla, genç erkeklerle ve kadınlarla geçen zamanlarımı çok sevdim.

2014’te, çocuklar ve ailelerle çalışan ruh sağlığı çalışanları, okul psikologları, çocuk doktorları, sosyal çalışmacılar, öğretmenler ve diğer profesyonellerin duyuşsal zorlukları daha iyi anlamaları ve duyuşsal zorluklarına rağmen değil, duyuşsal hassasiyetlerinden ötürü (duyuşsal sorunları olan çocuk-ergen-yetişkinlerin hassas bedenleri, yürekleri ve zihinleri; onları eşsiz, harika ve komplike birer insan yapıyor) danışanlarına öz-düzenleme, öz-savunma ve gelişme konularında nasıl yardımcı olacaklarını öğrenmeleri için, *Duyu İşleme Zorlukları: Çocuklar ve Gençlerle Etkili Klinik Çalışma* kitabını yazdım.

Büyük travması olan öğrencilere yardım etmekle ilgili bir kitaba bölüm ekledim, çeşitli dergilerde pratik stratejiler üzerine düzinelerce makale yazdım, küçük atölyelerde ve büyük konferanslarda konuştum, televizyon programına

katıldım, radyoda ve yazılı olarak röportaj yaptım. Web yayınları, podcast'ler ve daha fazlasını oluşturdum. Bu arada, New York City'deki özel muayenehanemde çocuklar ve gençlerle çalışmaya devam ediyorum.

Pediyatrik Ergoterapist olarak otuzuncu yılıma doğru ilerlerken, yaptığım şeyi her zamankinden daha çok seviyorum. Biliyorum ki uzmanlığım ve sağladığım püf noktaları; bunları paylaştığım ebeveynlerin bu bilgiyi alıp, üzerine kendi zekice fikirlerini ekledikleri zaman benim için kıymetli hale geliyor. Çocukların bu bilgiye sahip olması için hep beraber çalışarak gerçek bir sinerji yaratırız ve bu, parçaların toplamından çok daha fazlası olan durdurulamaz bir değişim gücü ortaya çıkarır. Genç bir insanın dünyayı deneyimlemesinde derin ve anlamlı bir fark yaratabiliriz.

Nancy ve ben duyuşsal sorunların öğretmenler, terapistler ve doktorlar tarafından gittikçe daha fazla kabul edildiğini görmekten çok mutluyuz. Günümüzde bazı marketler, alışveriş merkezleri, spor sahaları, sinemalar, tiyatrolar ve hatta havaalanları, sessiz saatler ve duyuşsal odalar gibi duyu dostu imkanlar sağlamaktadırlar. Artmış olan bu toplumsal farkındalık, duyuşsal zorluğu olan bireylerin – hem çocuklar hem de kendileri duyuşsal zorluğa sahip olan ebeveynlerin dışarı çıkmalarını her zamankinden daha kolay hale getiriyor. Ama elbette evleri, okulları ve toplulukları; çocuklar, gençler ve yetişkinler için duyuşsal akıllı hale getirmek adına yapılacak daha çok şey var.

Bu nedenle size *Duyuşsal Akıllı Bir Çocuk Yetiştirmek*'in üçüncü baskısını sunmaktan çok memnunuz. Şimdi her zamankinden daha da vazgeçilmez haliyle; en son araştırmalar, son gelişmeler ve duyuşsal sorunları olan çocuklar, gençler ve yetişkinler için bugünün gerçeklerini yansıtan daha pratik stratejileri içeren değişikliklerle dolu olan bu güncellenmiş ve genişletilmiş baskı, şunları da içermektedir:

- *Duyuşsal sorunlar ve teknoloji üzerine yeni bir bölüm.* Birçok insan teknolojiden uzaklaşmak yerine; teknolojiyi kendilerinin ve çocukların hayatlarına akıllıca entegre etmeye; çocukların öğrenme, organize olma, sosyalleşme ve boş zaman etkinliklerini geliştirmek için de ekran saatini duyuşsal ihtiyaçlarla dengelemeye çabalamaktadırlar. Bu yeni bölüm; teknolojiye düşkün çocukları doğaya sokmanın, faydalı hareketleri dahil etmenin, teknolojiyi öğrenme ve daha fazlası için kullanmanın yeni yollarını tartışır.
- *Duyu İşleme Bozukluğu ile ilgili yapılmış en son araştırma;* duyuşsal zorlukları daha iyi anlamamıza yardımcı olacak ve Duyu İşleme Bozukluğu'na aşına olmayanlar ve "inanmayanlar" la daha bilgili şekilde konuşmamızı sağlayacak niteliktedir.
- *İnterosepsiyonla ilgili bilgiler;* açlığımız, susuzluğumuz, kalp atış hızımız ve solunumumuz dahil olmak üzere vücudumuzun içsel durumu hak-

kında temel bilgileri aktaran ve çok az bilinen bir duyu sistemi hakkında bilgiler.

- *Otizm hakkında daha fazla bilgi*; yaygınlık hakkında güncellenmiş istatistikler, mevcut araştırmalar hakkında bilgi ve duyuşsal sorunları kabul eden yeni tanı kriterleri ve 'yetkinliği' neden her zaman önemsememiz gerektiğine dair bir açıklama.
- *Çocukların, gençlerin ve genç yetişkinlerin* daha iyi hissetmesine ve işlev göstermesine yardımcı olan daha fazla öz düzenleme (kendini düzenleme/regülasyon) araç ve teknikleri.
- *Kullanım önerileri ve güvenlik önlemleri dahil*, kompresyon giysileri ve ağırlıklı battaniyeler hakkında ek bilgiler.
- *Öğrencilerin regüle halde kalmasına yardımcı olmak* için okulda duyuşsal ortam yaratma fikirleri.
- *RTT ile ilgili bilgiler* ve RTT'nın duyuşsal sorunları olan bir çocuğu nasıl etkileyebileceği hakkında bilgiler.
- *Duyuşsal İşleme Bozukluğu'nun* mevcut bilgiler üzerinden güncel tanımlanmasının Amerikan Psikiyatri Birliği'nin Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabının 5. baskısına (DSM - 5) dahil edilmesi ile ilgili bilgiler.
- Cinsiyet çeşitliliğini tanıyarak ve *Chicago Manual of Style*'in** on yedinci baskısına uygun olarak dilimizi tamamen kapsayıcı olacak şekilde güncelledik. Bu baskı, belirli bir kişiye atıfta bulunulmadığında, "onlar, onlara, onların" gibi cinsiyet ayrımı yapmayan zamirleri kullanır.

Yeni baskımızı, sizin için onu yaratırken sevdiğimiz kadar seveceğinizi umuyoruz!

Web sitelerimize güncel videolar; web yayınları; röportajlar; pratik ipuçları; oyuncaklar, ekipman ve daha fazlası ile ilgili kaynaklar ekleyerek kitabımızı tamamlamaya devam edeceğiz. Lütfen bizi www.sensorysmarts.com ve www.sensorysmartparent.com adreslerinden sık sık ziyaret edin ve Facebook ve Twitter'da bize katılın! (bkz. "Sensory Smart Resources")

— Lindsey Biel, OTR/ L
New York

*Response to Intervention - RTI öğrenme ve davranış ihtiyaçları olan öğrencilerin erken tanımlanmasına ve desteklenmesine yönelik çok katmanlı bir yaklaşımdır (Müdahaleye Yanıt Modeli). Zor öğrenenlere, öğrenme hızlarını hızlandırmak için artan yoğunluk seviyelerinde müdahaleler sağlanır. RTI spesifik bir program veya öğretme yöntemi değildir. İlerlemeyi ölçmenin ve ihtiyaç duyan çocuklara daha fazla destek sağlamanın sistematik bir yoludur. (ÇN)

**Chicago Manual of Style (CMS) tarih, felsefe, din ve sanat disiplinleri tarafından kullanılan tercih edilen biçimlendirme ve stil kurallarıdır. The CMS ilk olarak 1906 yılında Chicago Üniversitesi Yayınları tarafından, tutarlı yazım ve yayın formatı rehberi olarak oluşturulmuştur. Bu başvuru kılavuzu; başlık sayfasının, notların ve kaynakça alıntılarının nasıl biçimlendirileceğine odaklanmaktadır. (ÇN)

Teşekkür

İkimizden de:

Bu kitap birçok zihnin, birçok bakış açısının ve birçok uzmanlık alanının sonucudur.

En iyi profesyonellerin bazılarından olağanüstü görüşler aldık. Uzmanlık bilgilerini ve görüşlerini paylaşan harika Ergoterapistlere, özellikle de Linda Calise, Tina Champagne, Prudence Heisler, Steven Kane, Lindsay Koss, Jerry Lindquist, Paula McCreedy, Claudia Meyer, Sari Ockner, Mary Petti- Weber, Anne Buckley- Reen ve Dr. Karen Roston'a teşekkür ederiz. Ayrıca Beslenme Uzmanı Kelly Dorfman, MS, LN, ND; Gelişimsel Optometrist Fran Reinstein, OD; Çocuk Hastalıkları Uzmanları Dr. Felicia Wilion, Dr. Jane Aronson ve Dr. Nimali Fernando (diğer adıyla Doktor Yum); Fizyoterapist Elizabeth Crawford ve Kelly Sindle; Odyolog Louise Levy, MS, CCCA; Dil ve Konuşma Terapistleri Melissa Wexler Gurfein, Jodie Lapp Kertzner, Risa Kirsh, ve Melanie Poto- ck; Diş Hekimi Dr. Allan Frankel; Linda Bambara, EdD; Cindi Alfano, MA, LMHC, NCC; Özel Eğitim Uzmanı Robin Angel; Sosyal Çalışmacı Hilda Chusid, LCSW; George Washington Üniversitesi'nden Margaret Dunkle ve Özel Eğitim Uzmanı Shirley Schmidt'e teşekkür ederiz.

Paul Balias, Heidi Buck, Missy Feldhaus, Barbara Hettle, Elaina Pagenkopf, Chloe Rothschild, Victoria Sciortino, Virginia Carlson, Heidi Dutterer, Stacy- Ann Searle, Nina Adel, Carol Marino ve Kelly Wolbert dahil olmak üzere, duyu- sal zorlukları olan ve başkalarını cesaretlendirip onlara yardım etme umuduyla hikayelerini bizimle paylaşan ebeveynlere, gençlere ve yetişkinlere minnettarız. Çok sayıda ebeveyne yardım eden Rima Regas ve Ida Zakin'e de teşekkürler.

Bilgisayar dehası Rick Frankel'e teknik yardımı ve alışılmadık derecedeki iyi sağduyusu ve bizi flash sürücülerle tanıştırdığı için bir milyon kere teşekkür

ederiz. İnanılmaz derecede yetenekli Monty Stilson ve Rebecca Alexander'a ve Tony, Kerry ve Arlo'ya çok teşekkürler. YAI / Engelli Bireyler Ağı Ulusal Enstitüsü'nden Dario Mallerman'a bu kitaba ve bize gösterdiği coşku ve destek için teşekkür ederiz.

Ayrıca olağanüstü vizyonu, editoryal rehberliği ve coşkusu bize ilham veren ilk editörümüz Janet Goldstein'a da teşekkür etmek istiyoruz; kitap güçlendikçe bizi dikkatlice yönlendiren Rakia Clark; ayrıca Branda Maholtz, Sam Raim, Sabrina Bowers; ve bu projeye en başından beri inanan ajansımız Neeti Madan'a teşekkür ederiz. Southpaw Enterprises, Inc. başkanı Andrew M. Roussey ve bize ürünlerin fotoğraflarını ödünç verdikleri için WittFitt-Learning in Motion'dan Lisa Witt'e de teşekkürler.

Son olarak, ilham kaynağı olan Dr. Temple Grandine' sunduğu rehberlik ve destekten ötürü en derin teşekkürlerimizi sunarız.

Lindsey'nin teşekkürü:

Beni hayatlarına alarak kucaklayan ve bana çok şey öğreten ebeveynler ve çocuklar. Bu bir onur ve zevkti! Amy Hochfelder, Joanne Sciortino, Tamara Bernstein ve Maidman ailesine özel teşekkürlerimi sunarım. SteppingStone Gündüz okulu, The Shield Enstitüsü, Challenge Erken Müdahale, Kennedy Çocuk Çalışma Merkezi, William Woodward Jr. Anaokulu, Columbia Dilbilgisi Hazırlık Okulu, SMILE Center'dan Markus Jarrow ve Huck Ho ve daha birçok kişiye sarsılmaz destekleri ve mükemmelliğe olan bağlılıkları için teşekkür ederim ve özel teşekkürüm, bana bilimi sevmeyi öğreten NYU'da Klinik Yardımcı Doçenti olan Ergoterapist Sally Poole'a.

Büyük bir sevgi ve destek kaynağı olan ailem, William ve Geraldine Biel ve kardeşlerim Timothy ve Michael bu kitabın yazımı sırasında bana çok yardımcı oldular. Minnie, ilk basımlar sırasında beni rahatlatmaya ve kahvemi sağlamak üzere hazır olarak oradaydı ve şimdi Yoshi bana gülümsüyor ve cesaretlendirilmeye ihtiyacım olduğunda kuyruğunu sallıyor. Ve en çok da bana hem duygusal hem de teknik desteği ile Iron Chef'e* yaraşır yemekler yapan – hatta bazen bulaşıkları da yıkar – bilge ve harika hayat arkadaşım Rick'e teşekkür ediyorum.

Nancy'nin Teşekkürü:

Bana ve diğer ebeveynlere yıllar boyunca çeşitli çevrimiçi destek gruplarında tavsiye ve destek veren insanlara.

Oğluma sevgi dolu, destekleyici ve zenginleştirici koşullar sağlayan New York City'deki YAI / NYL Gramercy Okulu'ndaki herkese... Çocuğunda du-

*Iron Chef: Amerika'da yayınlanan bir yemek programı. (ÇN)

yusal sorunlar olan her ebeveynin; Müdür Patricia Harmon, Sosyal çalışmacı Donna Mizrahi, Sosyal Çalışmacı Wendy Kagan, Uzman Özel Eğitimci Mike Nandelli, Uzman Özel Eğitimci Kerry Weisinger, Ergoterapist Lauren Menkes, Fizyoterapist Jerilyn Fortsch, Uzman Dil-Konuşma Terapisti Allison Haberman ve Elizabeth Balzano, Jim Burns ve Bonnie O'Brien gibi son derece profesyonel öğretmenlerden, terapistlerden, idarecilerden ve sosyal çalışmacılardan destek alma şansına erişebilmesini diliyorum. Ayrıca oğlumun dispraksisi konusunda beni ilk kez bilgilendiren dil ve konuşma terapisti Jodie Lapp Kertzner'a ve SteppingStone Day School'da hizmet koordinatörü olan ve EI** sorumlumuz olan Risory DeLeon'a teşekkür etmek istiyorum.

Aile üyelerim sevgilerini, duygusal ve pratik desteklerini sundular. Sınırsız coşkusu, yaratıcılığı ve sevgisi ile bana ilham veren ve beni ayakta tutan kocam George'a özellikle teşekkür ederim. En çok da nezaketi, merakı, coşkusu ve mizah anlayışı ile bana neşe ve ilham veren oğluma.

**EI : Bu terim, gelişimsel gecikmeleri ve engelleri olan bebekler, küçük çocuklar ve aileleri için sunulan hizmetleri ve destekleri tanımlamak için kullanılır. Dil-konuşma terapisi, fizik tedavi ve çocuğun - ailenin mevcut ihtiyaçlarına göre diğer hizmet türlerini içerebilir. (ÇN)

Sensory Smart Kaynakları

Bizden biriyle yazışmak isterseniz, lütfen bize e-posta gönderin.

Lindsey@sensorysmarts.com or Nancy@sensorysmartparent.com.

Facebook: Raising a Sensory Smart Child

Twitter: @SensorySmarts or @SensorySmartMom

WWW.SENSORYSMARTS.COM

Duyusal Akıllı Bir Çocuk Yetiştirmek: Duyusal İşleme Sorunları Olan Çocuğunuz İçin Nihai El Kitabı web sitesi (www.sensorysmarts.com), indirilebilir kontrol listeleri, web yayınları, duyuusal diyet fikirleri, pratik ipuçları, konuşma listeleri, önerilen oyuncaklar ve kitaplar içerir.

WWW.SENSORYSMARTPARENT.COM

Nancy Peske tarafından ebeveynler için özel olarak hazırlanan Sensory Smart Parent Duyusal Akıllı Ebeveyn web sitesi (www.sensorysmartparent.com), makaleler, öneriler, kaynaklar, kontrol listesi, videolar aracılığıyla ebeveynler için stratejiler, teşvikler, bilgiler, Sensory Smart News (Duyusal Akıl Haberleri) bültenine üyelik imkanı ve fazlasını içermektedir.

Oyuncaklar ve Ekipman İçin Favori Siteler

Duyusal işleme sorunları olan çocuklar için, ağırlıklı yeleklerden salıncaklara ve özel koltuklara kadar çeşitli oyuncaklar ve ekipman için bazı mükemmel kaynaklar bulunmaktadır. Bu kitap boyunca bahsettiğimiz öğelerin çoğu dahil olmak üzere, oyuncaklar ve ekipman için favori web sitelerimizden bazıları aşağıda yer almaktadır. Bahsettiğimiz öğelere bir göz atmak ve çocuğunuz için

neyin yararlı olabileceğine dair fikir edinmek için bunlara göz atın. Alışverişi özellikle çevrimiçi olarak karşılaştırmak isteyebilirsiniz; bu öğelerden bazılarının veya benzerlerinin oyuncak mağazalarında, spor malzemeleri mağazalarında ve başka yerlerde bulunabileceğini unutmayın. Ayrıca, ağırlıklı battaniyeler ve kum masaları gibi bazılarını evde yapabilirsiniz. Kullanılmış olanları satın almayı seçerseniz, bir iade seçeneği olup olmadığını görmek için internet araması yaptığınızdan emin olun.

Abilitations, www.abilitations.com

Achievement Products for Special Needs, www.specialkidszone.com

Beyond Play, www.beyondplay.com **The First Years**, www.thefirstyears.com

FlagHouse, www.flaghouse.com

Fun and Function, www.funandfunction.com **Lakeshore Learning**, www.lakeshorelearning.com

Pocket Full of Therapy, www.pfot.com

Professional Development Programs & PDP Products, www.pdppro.com

Really Good Stuff, www.reallygoodstuff.com

Southpaw, www.southpaw.com

tfh Special Needs Toys, <http://www.specialneedstoys.com>

Therapro, www.theraproducts.com

Therapy Shoppe, www.therapysshoppe.com

WittFitt Learning in Motion, www.wittfitt.com

Özel Giysiler, Ağırlık ve Kompresyon/Bası Ürünleri ve Daha Fazlası

Calming Clothing, www.CalmingClothingCompany.com.

Tek başına veya giysilerin altına giyilebilen, tam oturan pamuklu kompresyon üstleri ve altları.

Chewigem, www.ChewigemUSA.com. Çiğnemesi gereken çocuklar, gençler ve yetişkinler için şık kolyeler ve bilezikler.

Cool Vest, www.glaciertek.com. Duyusal zorluklar, multipl skleroz ve diğer koşullar nedeniyle ısıyı iyi tolere edemeyen çocuklara, gençlere ve yetişkinlere yardımcı olan serinletici yelekler.

EZ Sox, www.ezsox.com. Çocuklar ve yetişkinler için çekmesi kolay ilmekli çoraplar, çocuklar için ilmekli külot (EZ Undeez), duyu dostu tişörtler, braketler ve daha fazlası.

Hanna Andersson, www.hannaandersson.com. Çocuklar ve yetişkinler için duyu dostu giysiler ve iç çamaşırlar.

- Harkla**, www.Harkla.co. Ağırlıklı eşyalar, hamak salıncakları ve daha fazlası. Satışların bir kısmı Washington Üniversitesi Otizm Merkezi'ne gidiyor.
- Independence Day Clothing**, www.IndependenceDayClothing.com. Çocuklardan yetişkinlere kadar tüm bedenlerde, hatasız bir giyinme için "ön-arka gibi yönleri" olmayan giysiler.
- International Jock**, www.InternationalJock.com. Çocuklar ve yetişkin erkekler için pamuklu iç çamaşırları, kompresyon şortları ve yumuşak kuplu süspansuvar külotlar.
- Kozie Clothes**, www.KozieClothes.com. Duyusal ve tıbbi sorunları olan çocuklar için giysiler: Sıcaklığı düzenleyen tişörtler, bebek şapkaları, mayolar ve kompresyon giysileri ile prematüreler ve bebekler için G-tüpleri, nabız oksimetre hatları ve daha fazlası olan uyarlanmış tıbbi giysiler.
- OTvest**, www.OTVest.com. Omuz kaymasını önlemek için önden çıtçıt ve yüksek boyunlu, kot ağırlıklı yelekler.
- Peace Weighted Products**, www.PeaceWeightedProducts.com. Ağırlıklı oyuncak bebekler, peluş hayvanlar, gömlekler, boyunluklar, battaniyeler ve daha fazlası.
- Pickybunny**, www.Pickybunny.com. 4-18 beden (US) arası kız çocukları için giyim, yumuşaklığa göre derecelendirilir (1 = yumuşak, 2 = süper yumuşak, 3 = eşsiz yumuşaklık).
- Quilted Illusions**, www.QuiltedIllusions.net. Kapitone ağırlıklı battaniyeler, yelekler ve kucak yastıkları.
- SensaCalm**, www.SensaCalm.com. Ağırlıklı battaniyeler, yelekler ve kemerler artı duyuşal yatıştırıcı el manşonları, el uğraşı-egzersiz oyuncakları (fidget), güvenlik tertibatı ve daha fazlası.
- Sensory Belt**, www.SensoryBelt.com. Ağırlıklı battaniyeler, yelekler ve kemerler artı duyuşal yatıştırıcı el manşonları, el uğraşı-egzersiz oyuncakları (fidget), güvenlik tertibatı ve daha fazlası.
- Sensory Goods**, www.SensoryGoods.com. Organik ağırlıklı battaniyeler, kucak yastıkları, boyun sargıları ve oyuncaklar dahil olmak üzere duyuşal ekipman ve oyuncaklar.
- SmartKnitKIDS**, www.SmartKnitKIDS.com. Organik ağırlıklı battaniyeler, kucak yastıkları, boyun sargıları ve oyuncaklar dahil olmak üzere duyuşal ekipman ve oyuncaklar.

Sommerfly, www.Sommerfly.com. Ağırlıklı yeleklere alternatif olan ağırlıklı el oyuncakları ve ağırlıklı sandık sargıları da dahil olmak üzere bir dizi ağırlıklı ürün.

Special Kids Company, specialkids.company. İki ila on dört yaş arası erkek ve kız çocukları için isteğe bağlı besleme tüpü erişimi olan Wonsie tulumlar dahil olmak üzere uyarlanabilir yumuşak giysiler.

SPIO Stabilizing Pressure Input Orthotic Garments, www.SPIOWorks.com. Tulum tarzı yelekler, kısa ve uzun kollu gömlekler ve tozluklar dahil olmak üzere çocuklar, gençler ve yetişkinler için çok kaliteli kompresyon giysileri. Ortez olarak sınıflandırılırlar, geri ödenebilirler.

StimTastic, www.Stimtastic.co. Çeşitli el uğraşı-egzersiz oyuncakları (fidget) ve benzersiz çığnenebilir mücevherler.

Stitches by Anne, www.StitchesbyAnne.info. Yelekler ve şapkaların yanı sıra özel boyun sargıları, serinletici şapkalar ve lastik pantolonlar dahil olmak üzere özel olarak tasarlanmış ağırlıklı ürünler.

Target Kid's Adaptive Clothing, www.target.com/c/kids-adaptive-clothing/-/N-11aue. Çocuklar için etiketsiz, yumuşak dikişli giysiler.

Tommy Hilfiger Adaptive, www.usa.tommy.com/en/tommy-adaptive.

Modifiye edilmiş ve ayarlanabilir detaylara sahip şık giysiler.

Undercover Tape, www.MimiLounge.com. Dikişleri, etiketleri ve giysilerdeki tahriş eden diğer unsurları kapatan, lateks içermeyen, kendinden yapışkanlı şeritler.

Weighted Comfort Solutions, www.WeightedComfortSolutions.com. Ağırlıklı doldurulmuş hayvanlar, boyunluklar, kucak yastıkları, şallar, battaniyeler ve daha fazlası.

Weighted Wearables, www.WeightedWearables.com. Ağırlıklı kot yelekler, el oyuncakları cepli kucak yastıkları, omuz sargıları ve daha fazlası.

Hizmet Sağlayıcılara Erişim

American Speech-Language-Hearing Association, www.asha.org/proserv. Dil-konuşma gecikmelerini ve işitsel işleme bozukluğunu tedavi edebilecek nitelikli bir profesyonel bulma kaynağıdır.

Canadian Association of Occupational Therapists, www.CAOT.ca.

"About OT"(Ergoterapi Hakkında)'ya, ardından "How Do I Find an OT?"(Bir Ergoterapisti Nasıl Bulurum)'a tıklayın.

College of Optometrists in Vision Development, www.covd.org. Görme ve öğrenme, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ve otizm üzerine makaleler; görme terapisi ve bir gelişimsel optometristin nasıl bulunacağı hakkında bilgi.

Find an Occupational Therapist, www.FindanOccupationalTherapist.com. Çeşitli uzmanlıklara sahip ergoterapistlerin ABD'deki ulusal veri tabanı.

Star Institute Treatment Directory, www.SPDDStar.org/treatment-directory.

Ergoterapistler, doktorlar, fizyoterapistler, dil-konuşma terapistleri, eğitimciler, ruh sağlığı uzmanları, göz sağlığı uzmanları, diş hekimleri ve topluluk kaynakları (kütüphaneler, rekreasyon programları, kuaför salonları) dahil en son araştırma bulguları ve duyuşsal işleme uzmanları.

Duyu Dostu Eğlence Ortamları

AMC (www.AMCTheaters.com/programs/sensory-friendly-films) and **Marcus Theatres** (www.marcustheatres.com/marcus-specials/sensory-specific-films/reel-movies-for-real-needs) belirli sinemalarda filmlerin duyuşsal dostu gösterimlerini sunar. Ses kısılır, ev tipi ışıklar açılır ve dışarıdan getirilen atıştırmalıklar kabul edilir.

KultureCity app iPhone , iPad ve Android için akıllı telefonlar ve tabletler, duyuşsal cennetleri ve diğer duyuşsal kapsayıcı değişiklikleri içeren spor sahaları gibi duyuşsal dostu mekanları listeler. Ortak web sitesi:www.kulturecity.org.

Theatre Development Fund's Autism Theatre Initiative (www.tdf.org/nyc/40/Autism-Theatre-Initiative), en iyi Broadway şovlarının duyuşsal dostu performanslarını sağlamak için New York City'deki birkaç tiyatroyla işbirliği yaptı. Sarsıcı sesler ve flaş ışıkları azaltılmış, gösteri esnasında çıkması gerekenler için lobi alanlarında otizm uzmanlarının görev yaptığı aktiviteler ile sessiz alanlar ve performans öncesinde resimli indirilebilir sosyal hikayeler mevcuttur.

Yakın zamanda Broadway'e gitmeyecek misiniz? Birçok kuruluş bu duyuşsal akıllı modeli takip etmeye başladığından, yerel canlı tiyatro mekanınızı kontrol edin ve duyuşsal dostu performanslar sağlayıp sağlamadıklarını sorun.