



VANDERBILT KENNEDY CENTER
VANDERBILT CONSORTIUM LEND

Sağlıklı Bedenler

Erkekler
için



Özel Gereksinimli Erkek Çocukların Ergenliği Üzerine
Bir Ebeveyn Kılavuzu



Avrupa Birliği **sivil düşün**



Sağlıklı Bedenler

Özel Gereksinimli Erkek Çocukların Ergenliği Üzerine
Bir Ebeveyn Kılavuzu



Avrupa
Birliği **sivil
düşün**

“Bu Kitapçık Avrupa Birliği Sivil Düşün Programı kapsamında Avrupa Birliği desteği ile hazırlanmıştır. İçeriğin sorumluluğu tamamıyla Tohum Otizm Vakfı'na aittir ve AB'nin görüşlerini yansıtmamaktadır.”

İçindekiler

- I. Olamaz! İşte Geliyor: Ergenliğin Başlangıcı** Sayfa 3
- Oğlumla Bu Konular Hakkında Konuşmak
- II. Tembellik Yok! Oğlunuzun Aktif Olmasına Yardımcı Olun** Sayfa 4
- Nasıl Başlanır?
- III. Öf! Bu Koku da Ne?** Sayfa 5-7
- Hijyen Becerilerinin Öğretimi
 - Sık Karşılaşılan Sorunlar
- IV. Ah Lütfen, Burada Değil!** Sayfa 8-9
- Toplum İçinde Uygun ve Uygunsuz Davranışlar
 - Bu Becerileri Oğluma Nasıl Öğretirim?
 - Özel Bölgelere Dokunmak
- V. Akranlar, Hormonlar ve Ruh Hali Değişimleri** Sayfa 10-11
- Oğlunuza Sosyal Açından Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?
 - Ruh Halleri ve Duygular
 - “Karamsar”lığın Ötesinde
- VI. Erkek İşte** Sayfa 12-13
- Uykuda Boşalma (Gece Emisyonları)
 - Oğlumun Gece Emisyonlarına Hazırlama
 - Ereksiyonlar
 - Yardımcı Olabilecek İpuçları
 - Baksırlar veya Külötlar
- VII. Kaynaklar** Sayfa 14
- VIII. Ekler**

Ergenlik, özellikle gelişimsel yetersizliği bulunan oğlunuz ve sizin için stresli ve kafa karıştırıcı bir dönem olabilir. Diğer alanlardaki gecikmelere rağmen, gelişimsel yetersizliği bulunan çocuklar genellikle kendi yaşlarındaki diğer çocuklarla aynı zamanlarda ergenliğe girerler. Spina bifida ve serebral palsisi olanlar dâhil gelişimsel yetersizliği bulunan bazı erkek çocuklar ergenliğe daha erken girebilir (erken ergenlik olarak adlandırılır). Bu rehber, bu hassas konular hakkında oğlunuzla nasıl konuşacağınız konusunda size kaynaklar ve ipuçları vermektedir.

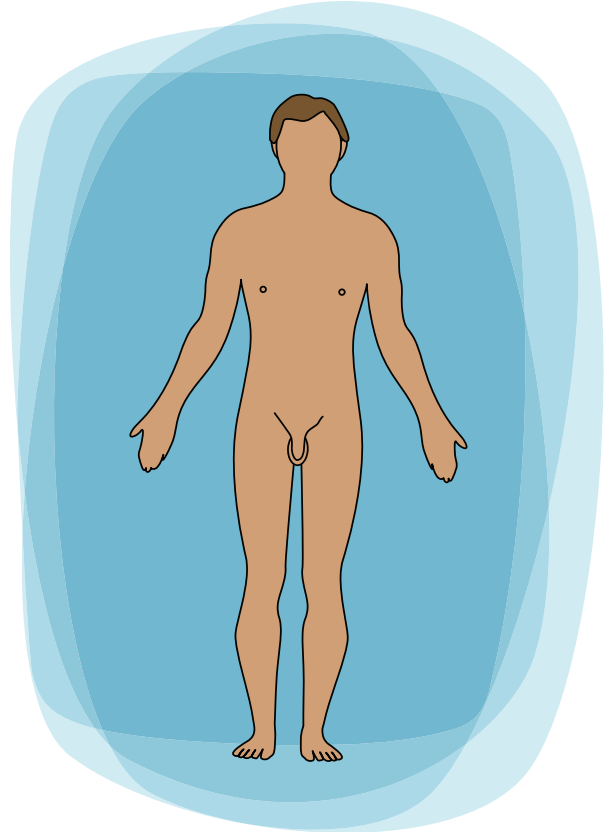
Oğlumla Bu Konular Hakkında Konuşmak

Erken başlayınız. Belirgin ergenlik belirtileri başlamadan önce oğlunuzla konuşunuz.

Vücut bölümlerini öğretiniz. Vücut bölümleri (ör. penis, testisler) ve işlevleri (ör. idrar yapma, ereksiyon, boşalma) için gerçek sözcükleri kullanınız. Bu, kafa karışıklığını önler ve oğlunuzun daha ileride ergenlik, temizlik ve üremeyi öğrenirken kullanması gereken doğru kelimeleri anlamasını sağlar. Oğlunuza vücut bölümlerinin isimlerini ve vücudunun nasıl değiştiğini öğretmek amacıyla kullanabileceğiniz görseller için Vücut Bölümlerini Öğretme Eki'ni inceleyebilirsiniz.

Destek sistemlerini kullanınız. Oğlunuzun en iyi nasıl öğrendiğini siz biliyorsunuz. Ergenliği, diğer önemli konuları öğrettiğiniz gibi öğretmeye çalışınız. Örneğin, oğlunuz en iyi tekrar ederek öğreniyorsa, bilgiyi basit kavramlara bölünüz ve sık sık üstünden geçiniz. Eğer resimler aracılığıyla öğrenebiliyorsa, görsel destekleri veya sosyal öyküleri kullanmayı deneyebilirsiniz. Bu destekler, anlaşılması zor konuları daha net hale getirir. Becerilerin nasıl öğretileceği hakkında fikir edinmek için geliştirdiğimiz bu görsel destekleri gözden geçiriniz (Vücut Bölümlerini Öğretme Eki'ne bakınız). Bunları, oğlunuzun öğrenme tarzına uygun şekilde değiştiriniz.

Bir profesyonele danışınız. Farklı fikirler edinmek için oğlunuzun doktorları, öğretmenleri veya terapistleriyle konuşunuz.



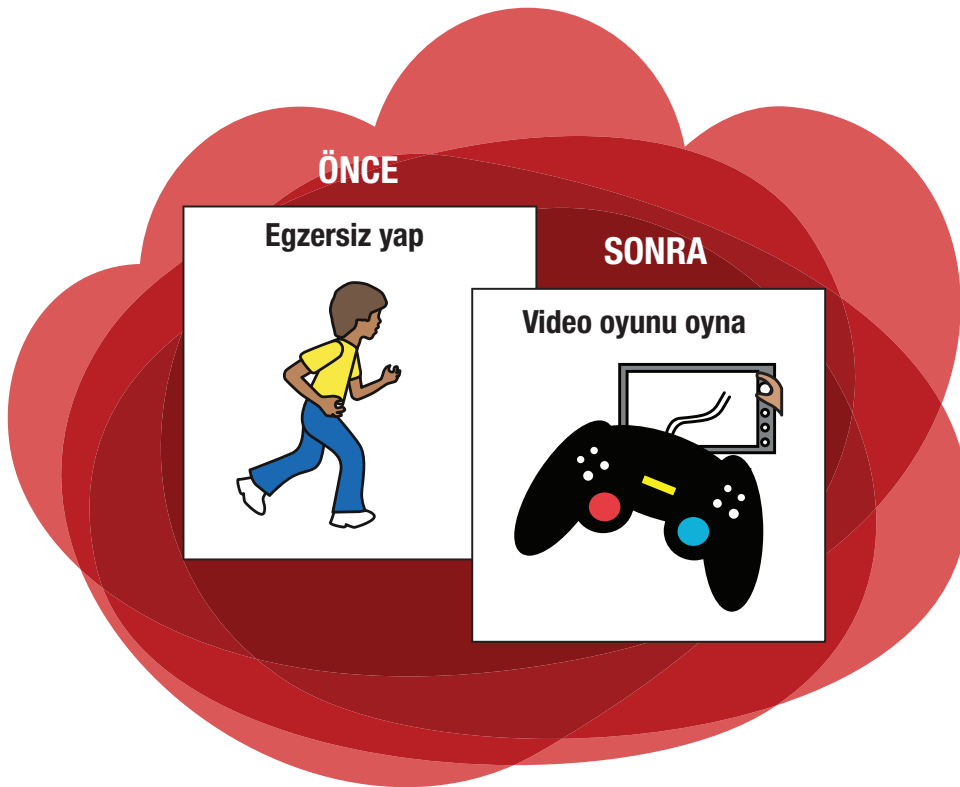
Oğlunuza küçük yaştan itibaren nasıl sağlıklı olunacağını öğretmek önemlidir. Hormon değişiklikleri ve bazı ilaçlar ergenlik döneminde kilo alımına neden olabilir. Düzenli egzersiz ve sağlıklı beslenme kilo alımını önleyebilir, ruh halini ve benlik saygısını iyileştirir. Bu sağlıklı alışkanlıklara erkenden başlamak, oğlunuzun aktif bir yetişkin olmasına yardımcı olmanın en iyi yoludur.

Nasıl Başlanır?

Fiziksel aktiviteleri planlayınız. Oğlunuzun yürüyüş yapmak, dışarıda oyun oynamak ve bisiklete binmek gibi aktif etkinlikler için her gün planlanmış bir zamanı olduğundan emin olunuz. Oğlunuz aktivitelere başlamakta sorun yaşıyorsa, farklı seçenekler içeren bir liste oluşturunuz veya sadece ona eşlik ediniz! Eğlenceli, fiziksel aktiviteleri ailenizin günlük rutininin bir parçası haline getiriniz.

Bir profesyonele danışınız. Oğlunuzun motor becerilerinde yetersizlik varsa, doktorundan, özel eğitim öğretmeninden veya fizyoterapistinden egzersiz fikirleri isteyiniz. Yaşadığınız çevrede, oğlunuzu da dahil edebileceğiniz ya özel gereksinimli gençler için tasarlanmış ya da özel gereksinimli çocukları dahil etmek için uyarlamalar yapan spor merkezlerini ve etkinliklerini araştırınız.

Egzersizizi ödüllendiriniz. Oğlunuz büyüdükçe, “oyun zamanından,” egzersiz, spor veya aile etkinliği zamanına (birlikte yürüyüş yapmak gibi) geçiniz. Egzersiz yapmayı sevmiyorsa, egzersiz sonrasında bir ödül vererek onu motive edebilirsiniz. Bu yaşta, yiyecek olmayan ödüller sunmak yararlıdır. Önce / Sonra kartları gibi görsel destekleri kullanmayı deneyebilirsiniz. Örneğin, oğlunuza “Önce Egzersiz” ve ardından tercih edebileceği “Sonra Video Oyunları” gibi seçenekler gösteriniz. Evde kullanabileceğiniz boş bir şablon için Önce / Sonra Kartları Eki'ne bakınız.



Hijyen Becerilerinin Öğretimi

Hijyen becerilerini öğrenmek, oğlunuzun özgüvenini ve bağımsızlığını artırabilir. Aynı zamanda oğlunuzun bu becerileri öğrenmiş olması onun yerine bu görevleri tamamlamak için harcadığınız zamanı da azaltabilir.

Resimli bir kitap yapınız. Resimli kitap öz bakım becerilerini öğretmek için iyi bir başlangıç noktası olabilir. Siz ve oğlunuz kitabı birlikte tasarlayabilirsiniz. Kitap içerisinde yer alacak bilgi miktarı (daha fazla veya daha az resim) oğlunuzun okuma seviyesine ve hafızasına bağlıdır. Bu kitaba gerekli malzemelerin resimlerini (ör. özel vücut jeli, deodorant, jilet) ve bunları kullanma adımlarını gösteren görseller yerleştirebilirsiniz. Bu resimli kitap oğlunuzun alışveriş sırasında ihtiyaç duyduğu malzemeleri seçmesine veya duş gibi belirli görevler için gerekli malzemeleri bir araya getirmesine de yardımcı olabilir. Resimli kitap kullanmak oğlunuza hijyen görevlerini yerine getirme konusunda kontrol ve sorumluluk duygusu kazandırabilir.

Hijyen kitleri oluşturunuz. Farklı görevler için hijyen kitleri hazırlayabilirsiniz. Bunun için eski ayakkabı kutuları, şeffaf plastik kaplar veya sepetler kullanabilirsiniz. Oğlunuzun, kullanacağınız kutuların seçimini yapmasına izin verebilirsiniz. Kutunun dışına, kutudaki öğelerin resimlerini veya bir listesini, ayrıca, temel görevin bir resmini koyunuz (örneğin duş). Sizin ve oğlunuzun kit oluşturmak için kullanabileceğiniz resimlere Hijyen Becerilerinin Öğretimi Eki'nden ulaşabilirsiniz. İşte birkaç kit ve içerik örneği:

- **Duş:** Şampuan, saç kremi, yüz yıkama jeli, sabun
- **Diş:** Diş fırçası, diş macunu, diş ipi, gargara
- **Tıraş:** Jilet, tıraş kremi, yüzün tıraş edilecek kısımlarının resmi
- **Sabah Rutini:** Vücut losyonu, deodorant, yüz temizleme mendilleri, yüz losyonu, saç fırçası

Sık Karşılaşılan Sorunlar: Kirli Saç

Oğlanlar ergenliğe girdiklerinde saçlarını daha sık yıkamaya ihtiyaç duyabilirler. Saç yıkama, motor beceri gerektirdiğinden oğlunuz saçını temiz tutmakta zorlanabilir. Şampuan veya su hissini hoş bulmayabilir. gelişimsel yetersizliği olan bazı erkek çocukları sınıf arkadaşlarının ne yaptığını ve ne giydiğine çok dikkat etmeyebilir. Bu nedenle temiz saçın sosyal açıdan önemli olduğunu anlayamayabilirler.

- **Rutin hale getiriniz.** Oğlunuza hijyen becerilerini ve bunları tamamlamak için gerekli adımları ne sıklıkta yapması gerektiğini göstermek amacıyla bir program yapınız. Bir duş programı örneği için Hijyen Becerilerinin Öğretimi Eki'ne bakınız.
- **Duşta şarkı söylemek.** Oğlunuzun duşta veya küvette ne kadar kalacağını öğrenmesine yardımcı olmak için, yıkanması gereken süreye eşit birkaç şarkıdan oluşan bir müzik listesi oluşturabilirsiniz. Her şarkı değişikliği, programdaki bir sonraki adıma ne zaman geçmesi gerektiği konusunda ona ipucu verebilir.
- **Uyarlamalar yapınız.** Oğlunuz saçını elleriyle ovmaktan nefret mi ediyor? Şampuanı uygulaması için yumuşak bir sünger kullanmasına izin verebilirsiniz. Su basıncı onu rahatsız ediyorsa, saçını durulamak için bir bardak ya da maşrapa kullanmasına izin veriniz ya da basıncı ayarlanabilir bir duş başlığı kullanınız.
- **Bir resim bin kelimeye bedeldir.** Günlük duş alma ve saçı temiz tutmanın önemini açıklayan bir öykü yazınız ve oğlunuzla bu öyküyü eğlenceli bir şekilde okuyunuz. Oğlunuzun ve diğer aile üyelerinin sabah ilk uyandıklarında fotoğrafını çekiniz (yatak başında ve hepsinin!) ve sonra sabah kişisel bakımlarını yaptıklarında ve giyindiklerinde fotoğraflarını çekiniz. Sabah uyandıığımızda görüdüğümüz halimizle işe veya okula gidersek, başkalarının bizler hakkında neler düşünebileceği konusunda oğlunuzla konuşunuz.

Sık Karşılaşılan Sorunlar: Ter ve Vücut Kokusu

Ter bezleri ergenlik döneminde daha aktif hale gelir, bu nedenle erkek çocuklarına vücut kokusunu deodorant kullanarak, günlük kıyafetlerini ve iç çamaşırlarını her gün değiştirerek, tüm çamaşırlarını haftada bir yıkayarak ve vücutlarını temiz tutarak kontrol etmeyi öğretmek önemlidir.

- **Görsellerinizi unutmayınız.** Oğlunuza vücudunu temizlemek için izlenecek adımlar ve nedenleri hatırlatmak için kontrol listeleri ve öyküler kullanınız. Ter ve vücut kokusunu kontrol etme hakkında örnek bir öykü için Hijyen Becerilerinin Öğretimi Eki'ne bakınız.
- **Eylem çizelgesi.** Oğlunuzun bir sonraki adımda vücudunun hangi bölgesini temizlemesi gerektiğine dair hatırlatmalara ihtiyacı varsa, bundan sonra hangi eylemin veya adımın geldiğini gösteren bir etkinlik çizelgesi kullanabilirsiniz. Şampuanlama, durulama ve sabunlanacak vücut bölümlerini bu çizelgeye dahil edebilirsiniz. Oluşturduğunuz etkinlik çizelgesini duşta kullanabilmek için lamine ile kaplayınız. Diğer seçenekler de eski bir oyuncak bebek, etkinlik figürü veya lamine kaplanmış kağıt bir oyuncak bebek kullanmaktır. Her vücut bölümünü ayırınız ve numaralandırınız. Bebeği cırt bant ile banyo veya duş duvarına sabitleyiniz. Oğlunuz, vücudunun bir bölümünü yıkarken, bebeğin vücudunun o kısmını "bitmiş" etiketli bir kaba koyabilir.
- **Engelleri aşınız.** Deodorant sıkamak oğlunuz için fiziksel olarak zorsa, sprey deodorant veya roll-onlar gibi farklı türleri deneyiniz. Oğlunuz motor becerilerinde görülen yetersizliklerden dolayı bağımsız olarak banyo yapmakta sorun yaşıyorsa, banyo koltukları, çıkarılabilir duş başlığı, ovalama eldivenleri veya uzatılmış / kolay kavranan ovma kolları gibi uyarlanabilir ekipmanları deneyiniz.
- **Çok keskin kokuyor.** Oğlunuzu, özellikle koku ile ilgili hijyen ürünlerini seçme işine dahil ediniz. Bazı erkek çocuklar güçlü kokulardan rahatsız olurlarsa kokusuz ürünleri tercih edebilirler. "Hassas cilt" olarak etiketlenen birçok ürün kokusuzdur.
- **Akne.** Bazı gençler için akne problemi, cildindeki artan yağ, hormon değişiklikleri, hijyen ve hatta genetik nedenlerden kaynaklı olabilir. Salisilik asit veya benzoil peroksit gibi ilaçlar içeren krem, losyon veya jeller gibi reçetesiz satılan güvenli akne ilaçları hakkında oğlunuzun doktoruna danışabilirsiniz. Oğlunuzun yüzünün fotoğrafını çekiniz veya elle çizilmiş bir yüz resmi kullanınız.

Bu görsel üzerinde ilaçların günlük olarak uygulanması gereken alanları daire içine alınız. Oğlunuza gözler, burun delikleri ve ağız gibi hassas noktalardan kaçınması gerektiğini öğretiniz. Ayrıca, uygulamayı kolaylaştırmak için kendiliğinden ilaçlı mendilleri kullanmayı düşünebilirsiniz. Oğlunuzun vücudunda sivilce varsa, ilaçlı vücut jelleri de mevcuttur.



Sık Karşılaşılan Sorunlar: Vücut Kılı ve Tıraş

Vücut kılları ergenlik döneminde uzamaya ve değişmeye başlar. Oğlunuzu değişen vücuduna hazırlamak amacıyla kılların nerelerde uzadığını öğretmek için bir erkek vücudu çizimi kullanabilirsiniz (Vücut Bölümlerini Öğretme Eki'nde olduğu gibi). Bazı yetişkinler ve gençler vücut kıllarını tıraş etmek ister.

- **Tıraş modeli.** Oğlunuzun sizi veya ağabeyini kendini tıraş ederken izlemesine izin veriniz ve adımları listeleyiniz. Sizinle adım adım pratik yapmasını sağlayınız. Görsel bir program için her adımı not ediniz veya fotoğrafını çekiniz. Oğlunuz nereyi tıraş etmesini ve nereyi tıraş etmemesi gerektiğini hatırlamasına yardımcı olmak için bir kişinin fotoğrafını veya çizimini kullanınız ve tıraş edilmesi gereken alanları renklendiriniz veya numaralandırınız.
- **Tıraş tarihlerini planlayınız.** Oğlunuz tıraş olabiliyorsa (veya bunu yardım ile yapıyorsa), ne sıklıkta tıraş olacağına ve tıraş bıçağını ne zaman değiştireceğine dair bir hatırlatma olarak resim veya işaretler içeren bir takvim kullanınız.
- **Tıraş kremi kullanım miktarını sınırlayınız.** Oğlunuzun kullandığı krem miktarını ayarlama veya tıraş kreminin şişesini idare etme konusunda yardıma ihtiyacı varsa, tıraş kremi veya tıraş fırçasının boyut olarak daha küçük olan seyahat boyunu kullanmayı deneyiniz.
- **Doğru tıraş bıçağı seçiniz.** İnce motor becerileri kullanmayı gerektiren ve bu durumla mücadele eden erkek çocukların sakal tıraşında geleneksel bir tıraş bıçağı yerine elektrikli tıraş makinelerinden, vücut tüylerinin temizliğinde ise tüy dökücü köpük ve spatula kitleri gibi ürünlerden yararlanabilirsiniz. Geleneksel tıraş bıçağı tercih ediliyorsa, özel eğitim öğretmeninizden tıraş bıçağını daha iyi kavramaya yardımcı olması için ağırlıklı jiletler veya cırt bantla ele sabitlenebilen çok amaçlı aparatlar hakkında bilgi isteyiniz.

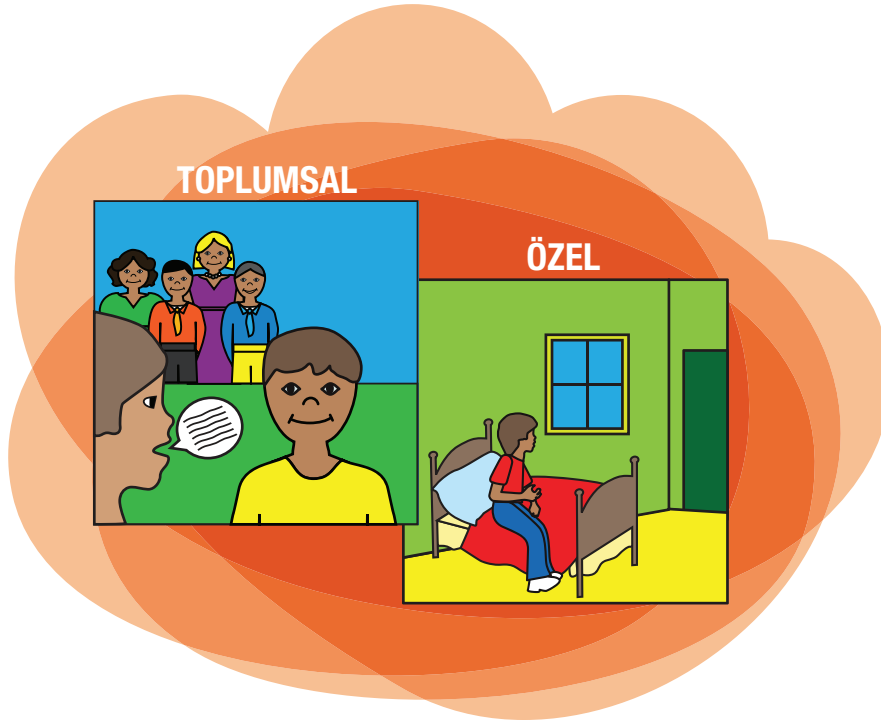


Sık Karşılaşılan Sorunlar:

Temiz Diş ve Nefes

- **Görsel bir çizelge oluşturunuz.** Diş fırçalama becerisinin adımlarını göstermek için resimleri kullanınız. Oğlunuzun bağımsız olarak diş fırçalamayı öğrenmesine yardımcı olacak resimler için Hijyen Becerilerinin Öğretimi Eki'ne bakınız.
- **Doğru diş fırçasını seçiniz.** Titreşimli veya ağırlıklı bir diş fırçası, fırçayı tutmakta ve kendi dişlerini fırçalamakta zorluk çeken çocuklara yardımcı olabilir. Ayrıca oğlunuz için yumuşak kıllı bir diş fırçası tercih edebilirsiniz.
- **Dişlerini ne zaman ve ne kadar süreyle fırçalayacağını gösteriniz.** Diş fırçalamayı resimli hatırlatıcılar kullanarak oğlunuzun günlük programına ekleyiniz. Zamanlayıcılar ona diş fırçalamanın ne kadar süreceğini hatırlatmaya yardımcı olabilir. Diş hekimleri bu konuda dişlerin en az iki dakika fırçalanmasını tavsiye ediyor!

IV. Ah Lütfen, Burada Değil!



Toplum İçinde Uygun ve Uygun Olmayan Davranışlar

Oğlunuz, halka açık yerlerde yapmamasını istediğiniz şeyler yapar veya söyler mi? Oğlunuzun, toplum içinde neyin yapılmasının uygun olduğunu ve neyin sadece özel zamanında yapılmasının uygun olduğunu öğrenmek için yardıma ihtiyacı olabilir. Özel davranışlar, banyoya gitmek, gaz çıkarmak, herhangi bir nedenle özel bölgelere dokunmak ve kıyafet değiştirmek gibi şeyleri içerir. Sosyal olarak uygun davranışlar sergilemek, oğlunuzun akranlarına uyum sağlamasına zorbalığa veya istismara uğrama olasılığını azaltmaya yardımcı olacaktır. Uygun ve uygun olmayan toplumsal davranışların arasındaki farkı bilen çocukların, büyürken okulla veya polisle başlarının belaya girme olasılıkları daha azdır.

Bu Becerileri Oğluma Nasıl Öğretirim?

- **Erken başlayınız.** Oğlunuzla bir aile olarak toplumsal ve özel davranışlar hakkında konuşunuz ve bazı temel kurallar koyunuz: “Sadece banyoda veya kendi yatak odamızda kapı kapalı şekilde çıplak durabiliriz”, “Banyo veya yatak odasından çıkmadan önce kıyafetlerimizi ya da pijamalarımızı giyeriz.” Basit kelimeler veya resimler kullanarak oğlunuza kuralları hatırlatınız. Ailedeki herkes için aynı kuralları kullanmaya özen gösteriniz!
- **Görselleri kullanınız.** Toplumsal ve özel yerlerin bir listesini yapınız. Daha sonra bu yerlerin her birinde yapılması normal olan davranışlara örnekler bulunuz. Oğlunuzun bu kuralları anlamasına ve hatırlamasına yardımcı olmak için görseller kullanınız. Toplumsal ve özel kavramını öğretmede kullanılabilecek yöntemler ve çıktısı alınabilir resimler için Toplumsal / Özel Davranışlar Eki'ne bakınız.
- **Öyküler kullanınız.** Öyküler, oğlunuzun bu kuralları ve neden bu kurallara gereksinim duyduğunu anlamasına yardımcı olabilir. Oğlunuz için sorun yaratan davranışları düşününüz ve bu davranışın ne zaman ve nerede uygun olduğuna dair net kurallar koyan bir öykü yazınız. Oğlunuza kendi bedenine ve diğer insanların bedenlerine dokunmayla ilgili toplumsal ve özel davranışları öğretmede kullanabileceğiniz öyküler için Toplumsal / Özel Davranışlar Eki'ne bakınız.

- **Yönlendiriniz.** Oğlunuza basit kelimeler veya resimler kullanarak özel davranışlarını gerçekleştirmek için nereye gidebileceğini söyleyiniz. Örneğin, “Bunu (yatak odanda, banyoda) yapabilirsin” gibi bir ifade kullanınız veya ona “Özel” yazılı bir görsel gösteriniz. Oğlunuzun özel bölgelere dokunduğu veya iç çamaşırını düzelttiği durumlarda onu özel bir alana yönlendiriniz.
- **Özeli özel olamadığı zamanlar.** Bazı çocuklar giyinmek, banyo yapmak veya tuvaletini yapmak gibi özbakım becerilerini gerçekleştirmede yardıma ihtiyaç duyabilir. Oğlunuza, okul veya restoran gibi halka açık yerlerdeyken bu özel davranışlarını gerçekleştirmek için nasıl ve kimden yardım isteyeceğini öğretiniz. Bu, ona ileriye planlamayı, sessizce soru sormayı veya resimli kartlar veya jestler kullanmayı öğretmeyi içerebilir.

Özel Bölgelere Dokunmak

Bir noktada tüm çocuklar vücutlarının özel bölgelerini keşfedecektir. Her ailenin bu davranışla ilgili kendi değerleri ve inançları vardır ve oğlunuza, ailenizin bu konudaki inancını öğretmenizde bir sakınca yoktur. Erkeklerin ve kızların zaman zaman kendilerine dokunmaları gelişimin normal bir parçasıdır ve bu davranış tamamen durdurmak neredeyse imkansızdır. Oğlunuza bu davranışa ne zaman ve nerede izin verildiğini öğretmek en iyi seçenektir. Cezalandırmak, utandırmak veya buna çok fazla dikkati yöneltmek, aslında bunun daha fazla gerçekleşmesine neden olabilir. Ayrıca, oğlunuzun bu konuda size veya doktora önemli sorular sorma olasılığını azaltabilir.

Gerçekleri bilmek önemlidir. Özel bölgelere dokunmak körlüğe veya “delirmenize” neden olmaz, büyümenizi engellemez veya vücut bölümlerimize zarar vermez. Bu durum her zaman cinsellik düşüncesiyle de ilişkili değildir. Bazı gençler, sakinleştirici bir duyuşsal deneyim olduğu için kendilerine dokunur. Bazı çocuklar kaşındığı veya yaralandığı için özel bölgelerine dokunabilir, bu da bir enfeksiyon belirtisi olabilir. Oğlunuzun, diğer aktiviteleri engelleyecek kadar özel bölgelerine dokunuyorsa, cildinin tahriş olduğunu fark ederseniz veya başka endişeleriniz varsa, bir doktora danışmanız faydalı olabilir.

Oğlunuza vücudunun hangi bölümlerinin “özel” olduğunu onlara tarif edebilir ve bu bölümleri bir mayo ya da iç çamaşırı kullanarak kapatmaları gerektiğini öğretebilirsiniz. Özel bölgeler ve özel bölgelere dokunma hakkında konuşurken kullanabileceğiniz görseller ve sosyal öykülerin örneklerini Özel Bölgeler Eki’nde bulabilirsiniz.

Oğlunuz toplum içinde özel bölgelerine dokunuyorsa, bu davranışını hızlı ve sessizce durdurmak isteyebilirsiniz. Ona kuralı hatırlatmak için “Eller pantolonun içinde değil” gibi bir görsel veya aynı anda yapamayacağı bir davranış işaret etmek amacıyla “Eller masada” gibi bir görsel gösterebilirsiniz. Oğlunuzun bu davranışını yarıda kesmesini sağlamak için “Önce / Sonra” görsellerinden yararlanarak önce “Ellerini Yıka” sonra “Ödül kazan” kartını kullanabilirsiniz. Dışarı çıkmadan önce, yanınıza stres topu ya da oğlunuzun ellerini meşgul edebilecek oyuncaklar veya etkinlikler alabilirsiniz. Eğer evdeyseniz, ona “Eller pantolonun içinde değil” ya da “Özel” bir yere gitmek arasında seçim yapması için yine görseller kullanmanızı öneririz.



Ergenlik tüm çocuklar için zor olabilir. Arkadaşlar, sosyal beceriler ve görünüm daha önem kazanır. Oğlunuzun stresle başa çıkma ve diğer akranlarıyla uyum sağlama konusunda yardıma ihtiyacı olabilir. Çocuklar ilkokuldan ortaokula ve liseye geçtikçe, giyim, flört ve araba kullanmak daha önemli hale gelir. Ayrıca gelişimsel farklılıklar daha belirgin hale gelebilir. Oğlunuzun karşılaşacağı sosyal durumları, kıyafet, saç kesimi ve yaşa uygun ilgi alanları gibi şeylerin onun “sosyal dünyasını” nasıl etkileyebileceğini düşününüz.

Oğlunuza Sosyal Açıdan Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

Akranlarıyla sevdiği etkinliklere katılmasını sağlayınız. Oğlunuz için bireysel veya takım sporları, ilgi alanlarına uyan bir kulüp veya bir gençlik grubu gibi hoşlandığı şeyleri yapan gruplar bulunuz. Grup lideriyle oğlunuzun ihtiyaçları ve onu etkinliklere dahil etme konusunda konuşunuz. Bulduğunuz bölgede oğlunuza uygun neler olduğu hakkında daha fazla bilgi edinmek için yerel savunu gruplarıyla iletişime geçiniz. Uygun grup yoksa, sizler oğlunuzun ilgi alanlarına uygun bir grup çalışması başlatmayı düşünebilirsiniz.

Akran duyarlılığı eğitimi hakkında oğlunuzun öğretmeni veya okul danışmanı ile konuşunuz. Diğer çocukların, oğlunuzun güçlü yönlerini ve zorluklarını anlamalarına yardımcı olacak programlar vardır. Akranlarına, oğlunuzun iletişim, öğrenme ve / veya hareketlerinde neden farklılıklar olduğunu öğretmek empatiyi ve anlayışı geliştirebilir. Pek çok grup, akran duyarlılığını ve kapsayıcılığı teşvik etmeye yardımcı olmak için “rehberler”, web siteleri ve yerel kaynak listeleri sağlamaktadır. Sayfa 16’da listelenen bu kaynakları inceleyiniz.

Saç kesimine dikkat ediniz. Oğlunuza yaşına uygun bir saç kesimi yaptırınız. Akranlarla benzer kıyafetlere ve saç stillerine sahip olmak büyümenin bir parçasıdır. Bu, öncelik sizin listenizin başında yer almamasına rağmen oğlunuz ve akranları için önemli olabilir.

- Tarzlar hakkında fikir edinmek için dergilere bakınız ve diğer ebeveynlerle konuşunuz. Oğlunuz için bakımı kolay saç kesimlerini düşününüz. Oğlunuzun beğendiği saç kesimlerinin resimlerini seçmesine izin veriniz ve bunları kuaförüyle paylaşınız.
- Randevuyu kuaför salonunun çok meşgul olmadığı bir zamana ayarlayınız ve oğlunuzun molaya ihtiyaç duyabileceğini düşünerek daha uzun randevu süresi talep etmeyi unutmayınız. Oğlunuzun saç kesimi sırasında sorun çıkartmamasına yardımcı olmak için yanınıza elektronik tablet veya oyun gibi dikkat dağıtıcı araçlar alınız.
- Oğlunuzun özel eğitim öğretmeniyle öz bakım becerileri hakkında konuşunuz (örn. saçını taramak ve şekillendirmek) ve bağımsız olmasına yardımcı olabilecek uyarlanabilir ekipmanlar ayarlayınız.

Kıyafetleri belirleyiniz. Oğlunuz için kıyafet alışverişi yaparken yaşına uygun giyim trendlerini tanımak önemlidir. Oğlunuzu okulda ziyaret ettiğinizde diğer çocukların neler giydiklerine dikkat edebilirsiniz. Diğer gençlerin kıyafetlerini nereden aldıklarını öğrenmek için dergilere bakabilir, diğer ebeveynlerle konuşabilir veya alışveriş yaparken oğlunuzun ağabeyi veya hemcinsi olan bir kuzenini yanınıza alabilirsiniz. Örneğin, cırt cırtlı ayakkabılardan ayağa geçirmeli ayakkabılara geçmek ya da elastik kemerleri dışa bırakılmış gömlekle kapamak oğlunuzun daha şık görünmesine yardımcı olabilir.

Oğlunuz seçim yapabiliyorsa, ona farklı seçenekler sunabilirsiniz. Onu alışverişe götürebilir, seçim yapması için birkaç giysi satın alabilirsiniz ya da kıyafetlerin resimlerinden oluşan bir seçim panosu hazırlayabilirsiniz. Oğlunuzun belirgin giyim tercihleri varsa veya düğmeler, fermuarlar ve çitçitlerle sorun yaşıyorsa diğer seçenekleri değerlendirmek isteyebilirsiniz. Bunun için yavaş yavaş yeni tişörtler ve pantolonları oğlunuzla deneyebilirsiniz. Konforu, uyumu, oğlunuzun en sevdiği renkleri ve dokuları aklınızda tutunuz. Çocukların, gençlerin ve yetişkinlerin nasıl farklı giyindiğini açıklamak için bir sosyal öykü kullanınız. Özel eğitim öğretmeninizle giyinme becerileri üzerinde çalışabileceğinizi unutmayınız.

Ya oğlum umursamazsa? Ergenlik ve genç olmak, bağımsızlığı artırmak ve bireyselliği ifade etmekle ilgilidir. Kıyafet oğlunuz için önemli görünmese bile, farklı bir pantolon tarzı veya yeni bir saç kesimi gibi küçük değişiklikler, kendisini bir gruba ait hissetmesine yardımcı olmak ve onunla alay edilmesini önlemek için çok önemli olabilir. Yaşına uygun giyinmesine ve görünmesine yardımcı olmak, akranlarının da oğlunuzun kişiliğinin ne kadar harika olduğunu anlamasını kolaylaştırabilir!



Alternatif ve Destekleyici İletişim Cihazları. Oğlunuz iletişim becerilerini desteklemek için ses üreten bir iletişim cihazı kullanıyorsa, cihazda kullanılan sesin yaşına ve cinsiyetine uygun olduğundan emin olunuz.

Ruh Halleri ve Duygular

Ergenlik döneminde karamsarlık hali normal olabilir. Oğlunuza bu duyguları ifade etmeyi öğretebilirsiniz. Oğlunuzun alıcı (anlama) ve ifade edici dil becerileri yeterince gelişmişse, duyguları anlamasını sağlamak için farklı ifadeler kullanabilirsiniz ("Öfkeli hissediyormuşsun gibi geliyor" veya "yani, bunu yapması, seni üzdü."). Oğlunuzun alıcı (anlama) ve ifade edici dil becerileri yeterince gelişmemişse çizgi film, fotoğraflar, işaret dili veya kelime kartları gibi görseller kullanmanız mümkün. Ruh Halleri ve Duygular Eki, oğlunuzun nasıl hissettiğini size ifade etmesi için kullanabileceğiniz duyguların resimlerinden oluşmaktadır. Bu konuda oğlunuzun tıbbi tanısına uygun olarak size başka stratejiler önerebilecek bir danışman veya terapistten destek almayı düşünebilirsiniz.

"Karamsarlığın" Ötesinde

Bazen ruh hali değişiklikleri, tıbbi sorunlar gibi daha ciddi bir konudan kaynaklanabilir.

Örneğin, Down sendromlu çocuklarda yaygın olan tiroid sorunları, ruh halini, iştahı ve aktivite

düzeyini etkileyerek depresyon gibi görünebilir. Duygu durum değişiklikleri ayrıca depresyon veya anksiyete belirtisi olabilir. Özel gereksinimli çocuklar tipik ergenlik huysuzluğuna sahip olabilir, ancak aynı zamanda tedavi edilmesi gereken başka zihinsel sağlık sorunları da geliştirebilirler.

Oğlunuzun aşağıda listelenen konularda davranışlarına yansıyan değişiklikleri takip ediniz.

- **Duygular:** Belirgin bir sebep olmadan ağlamak, bağırarak, gülmek
- **Davranışlar:** Volta atmak, sallanmak, elleri birbirine sürtmek, vücudundan deri, kabuk veya tırnak koparmak
- **Saldırganlık:** Vurmak, ısırarak, tırmalamak, kafa atmak, eşya fırlatmak
- **İştah:** Normalden daha az veya daha fazla yemek
- **Sağlık:** Baş ağrısı, mide ağrıları veya diğer vücut ağrıları hakkında şikayet etmek
- **Uyku:** Az ya da çok uyumak, uykuya dalma ya da uykuda kalma sorunları, kabuslar görmek
- **Düşünme:** Kafası karışık görünmek, odaklanmakta güçlük çekmek, gerçekte olmayan şeyleri görmek
- **Enerji:** Az ya da çok hareket etmek, içine kapanık davranmak, zevk aldığı şeyleri yapmamak

Gördüğünüz herhangi bir değişiklik hakkında oğlunuzun doktoruyla konuşunuz. Bu değişiklikleri bir günlük, veri formu (bkz. Ruh Halleri ve Duygular Veri Formu Eki) veya bir elektronik telefon veya tablet uygulaması kullanarak not alınız ve takip ediniz.

VI. Erkek İste...

Uykuda Boşalma (Gece Emisyonları)

Birçok genç erkek ergenliğe girdiklerinde uyurken boşalır. Buna gece emisyonu denir. Bazı insanlar bunu ıslak rüya olarak adlandırabilir. Penis, sperm içeren bir sıvı olan meni salgılar. Bu, oğlunuzun kontrolünde olmayan normal bir süreçtir.

Gece emisyonları iç çamaşırında, pijamalarında veya çarşafalarında ıslak, yapışkan bir nokta olarak görünebilir. Bu durum genellikle 13 ile 17 yaşları arasında başlar ve ortalama 14 yaş civarında seyretmektedir. Yanlış bir şey yaptığını düşünmemesi için oğlunuzu bu duruma hazırlamak çok önemlidir. Unutulmamalıdır ki bu ergenliğin doğal bir parçasıdır.

Oğlumu Gece Emisyonlarına Hazırlama

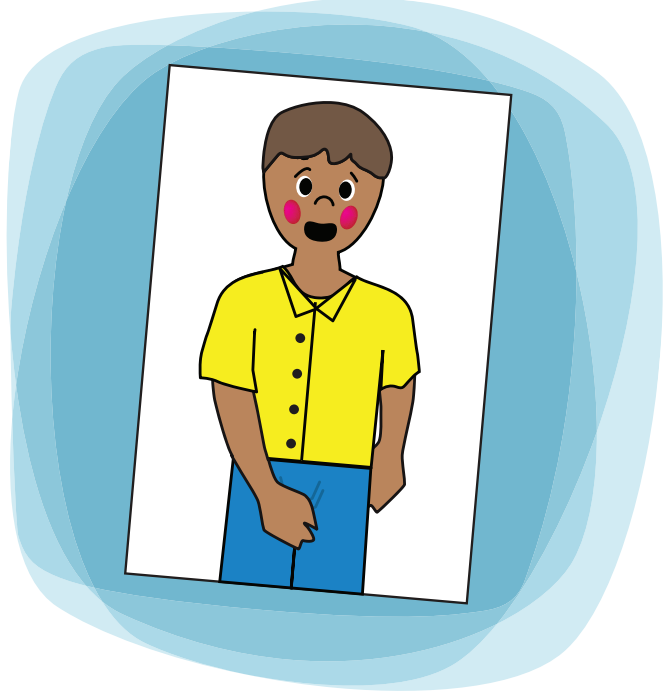
- **Farkı biliniz.** Oğlunuz, gece emisyonundan sonra yatağı ıslattığını düşünebilir, sizden saklayabilir veya size söylemekten korkabilir. Ona neler olduğunu ve bunun normal bir durum olduğunu açıklayınız.
- **Bağlantılar kurunuz.** Gece emisyonlarını oğlunuzun ergenlik döneminde vücudundaki diğer değişikliklere bağlamak yardımcı olabilir; kılların uzaması, boy uzaması, testis ve penis büyümesi gibi.
- **Bağımsızlığı teşvik ediniz.** Gece emisyonları önlenemez. Oğlunuza bunu yaşadıkdan sonra ne yapacağını öğretiniz. Bu süreç, çarşafı değiştirmeyi, kirli sepetine iç çamaşırını atmayı ve özel bölgelerini bir mendil veya ıslak bezle silmeyi içerebilir.
- **Görselleri kullanınız.** Gece emisyonundan sonra oğlunuzun temizliğine yardımcı olmak için görsel bir çizelge kullanınız. Bu, kağıt mendillerle temizlemeyi, çarşafı kaldırıp kirli sepetine atmayı veya çamaşır makinesini çalıştırmayı içerebilir. Oğlunuzun temizlik konusunda daha bağımsız olmasına yardımcı olmak için kullanabileceğiniz resimler için Ereksiyonu Öğretme Eki'ne bakınız. Oğlunuz çarşafı değiştiremiyorsa veya kendi başına temizlenemiyorsa, yardıma ihtiyacı olduğunu size bildirmesi için bir yol bulmaya çalışınız. Seçeneklerden biri, sizinle iletişim kurmak için bir işaret kartı veya kapı askısı kullanmaktır. Kapı askısı örneğine Ereksiyonu Öğretme Eki'nden ulaşabilirsiniz. Ekte bulunan bu görseli kesip çıkarınız ve düzenli kullanım için laminasyon kaplama yapınız.
- **Gizli kalmasına özen gösteriniz.** Gece emisyonları özel bir konudur. Oğlunuza, bu konuyu yalnızca ebeveynleri, doktorları veya okul hemşiresi ile konuşabileceğini; arkadaşları, öğretmenleri veya yabancılarla konuşmaması gerektiğini öğretiniz.
- **Pozitif kalınız.** Gece emisyonları ergenliğin doğal bir parçasıdır. Olumsuz tepki vermek (utandırma, kahkaha, ceza) bu durumu ve belirtileri engelleyemeyecektir. Bunun yerine, sakın ve gerçeğe uygun bir şekilde yanıt veriniz ve oğlunuza bununla nasıl başa çıkacağını öğretiniz.
- **Sorunuz.** Oğlunuzun doktorundan ona ergenlik ve vücut değişikliklerini öğretmek amacıyla yardım isteyiniz.



Ereksiyonlar

Ergenlik döneminde, çoğu genç erkek gün boyunca birkaç kez ereksiyon yaşar. Bu, erkekler için ergenliğin normal bir parçasıdır ve çoğunlukla onların kontrolü dahilinde değildir. Ereksiyonlar birçok farklı nedenden kaynaklı olabilir. Bu yaşlarda, pantolonların vücuda sürtünmesi kadar basit bir şeyden dolayı ya da sadece “aniden” gerçekleşebilir bir durumdur.

Bu durum oğlunuzun kontrolü dışında olduğundan, toplum içinde ereksiyonlar kaçınılmaz ve onun için utanç verici olabilir.



Yardımcı Olabilecek İpuçları

- Oğlunuzla ereksiyon hakkında konuşmak için Ereksiyonu Öğretme Eki'ndeki sosyal öyküyü düzenleyiniz veya kullanınız.
- Ona, bu konunun doktoruyla ve sizinle konuşabileceği türden bir konu olduğunu, ancak arkadaşları, öğretmenleri veya yabancılarla bu konuda konuşmaması gerektiğini hatırlatınız.
- Toplum içinde olduğunda ne yapması gerektiği konusunda ona bazı fikirler veriniz:
 - Oturmaya devam et; bu durum geçecek,
 - Özel bölgeni kapatmak için kitaplarını önünde tutabilirsin,
 - Beline bir ceket bağlayabilirsin,
- Bedenine uygun külotlar, ereksiyonları daha az belirgin hale getirebilir ve bu durumu gizleyebilir. Eğer çocuğunuz elini pantolonunun içine sokma eğilimindeyse, eşofman altı ya da diğer bol pantolonlardan kaçınınız.

Baksırlar veya Külotlar

Oğlunuzun baksır veya külot seçimine yardımcı olmanız, sizin ve oğlunuz için hangi problemin daha önemli olduğuna bağlıdır. Baksır şortları giyip çıkarmak daha kolay olabilir. Külotlar ise rahatlık ve konfor sağlayabilir. Birkaç farklı tür seçmek için oğlunuzu bir mağazaya götürebilirsiniz. Hangi türde iç çamaşırı tercih ettiğini anlamak için evde deneme yapmasına izin verebilirsiniz.

Organizasyonlar

- ❑ Vanderbilt Kennedy Center:
vkc.vumc.org
- ❑ Autism Society of America:
www.autism-society.org
- ❑ Autism Speaks:
www.autismspeaks.org
- ❑ Easter Seals:
www.easterseals.com
- ❑ National Down Syndrome Society:
www.ndss.org
- ❑ National Parent Technical Assistance Center:
www.parentcenternetwork.org
- ❑ American Society for Deaf Children:
www.deafchildren.org
- ❑ United Cerebral Palsy:
www.ucp.org

Görsel Destek Kaynakları

- ❑ <http://card.ufl.edu/resources/visual-supports/>
- ❑ www.kidaccess.com/index.html
- ❑ www.do2learn.com
- ❑ ww1.visualaidsforlearning.com

Websiteleri

- ❑ National Information Center for Children and Youth With Disabilities. *Información sobre la sexualidad para niños y jóvenes con discapacidades. Disponible en:* <http://nichcy.org/schools-administrators/sexed>
- ❑ Parent Advocacy Coalition for Education Rights' National Bullying Prevention Center:
www.pacer.org/bullying
- ❑ www.autismspeaks.org/family-services/tool-kits/dental-tool-kit
- ❑ vkc.vumc.org/oralhealthtips/
- ❑ http://kidshealth.org/teen/sexual_health/#cat20015
- ❑ www.freewebs.com/kidscandream/main.htm

Sosyal Öyküler - Bilgi ve Örnekler

- ❑ Gray, C., & White, A. L. (2002). *My social stories book*. Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publishers.
- ❑ <https://carolgraysocialstories.com/social-stories/what-is-it/>
- ❑ www.bbbautism.com/pdf/article_27_Social_Stories.pdf

Kitaplar

- ❑ Gravelle, K., Castro, N., & Castro, C. (1998). *What's going on down there? Answers to questions boys find hard to ask*. New York: Walker and Company.
- ❑ Wrobel, M. (2003). *Taking care of myself: A hygiene, puberty, and personal curriculum for young people with autism*. Arlington, TX: Future Horizons.
- ❑ Eckenrode, L., Fennell, P., & Hearsey, K. (2004). *Tasks galore for the real world*. Raleigh, NC: Tasks Galore.
www.tasksgalore.com
- ❑ Bellini, Scott, *Building social relationships: A systematic approach to teaching social interaction skills to children and adolescents with autism spectrum disorders and other social difficulties* (2006). Autism Asperger Publishing Co., Shawnee Mission, KS.
- ❑ Middleman, A. B., & Pfeifer, K. G. (2006). *Boy's guide to becoming a teen: Getting used to life in your changing body*. American Medical Association.
- ❑ Madaras, L., & Madaras, A., Sullivan, S. (2007). *What's happening to my body? Books for boys: A growing-up guide for parents and sons*. Newmarket Press.
- ❑ Meehan, Cricket, *The right to be safe: Putting an end to bullying behavior* (2011). Search Institute Press.





VANDERBILT KENNEDY CENTER
VANDERBILT CONSORTIUM LEND

Sağlıklı Bedenler - Ekler

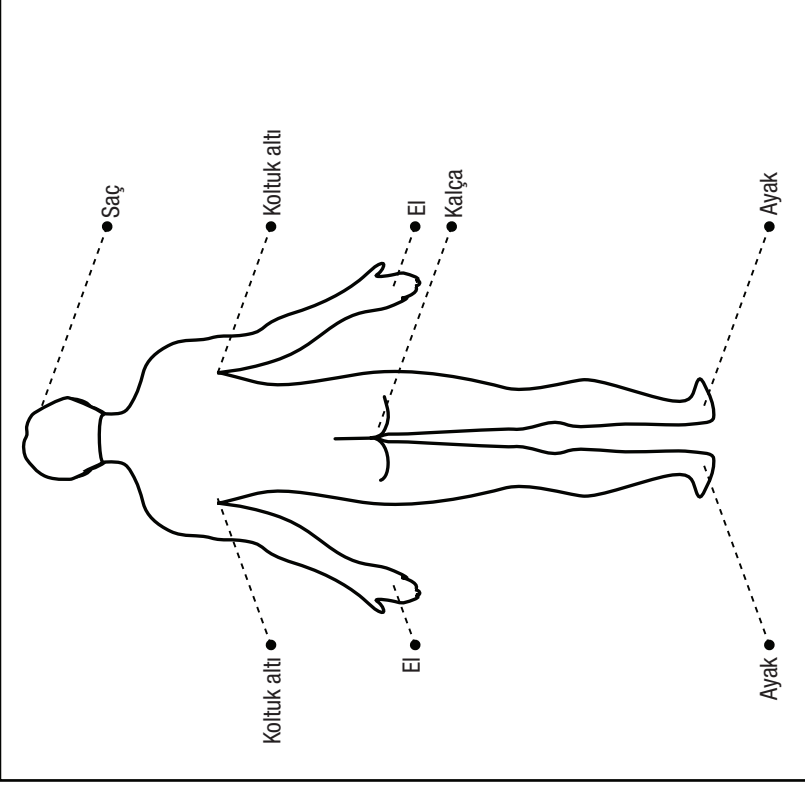
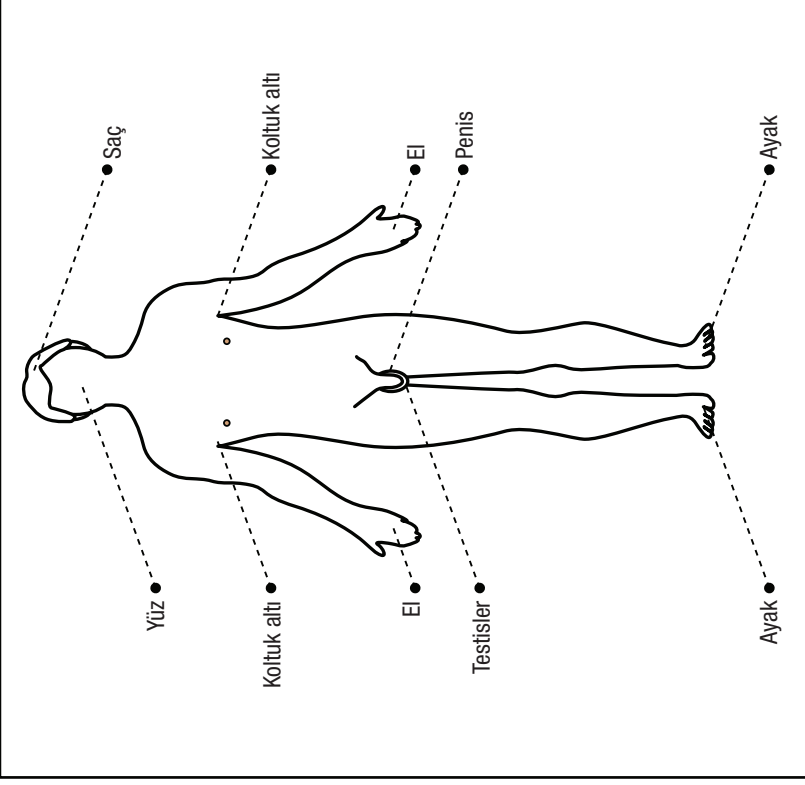
**Erkekler
için**



**Özel Gereksinimli Erkek Çocukların Ergenliği Üzerine
Bir Ebeveyn Kılavuzu**

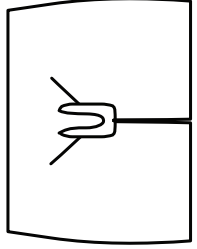
Vücut Bölümlerini Öğretme - Görseller

Vücut bölümlerinin adlarını öğretmek için bu resimleri kullanabilirsiniz. Öğretim yaptıktan sonra, vücut bölümleri adlarının üstünü kapatabilir ve oğlunuzdan onları adlandırmasını isteyerek süreci bir oyun haline getirebilirsiniz. Ayrıca isimleri kesebilir ve oğlunuzun onları resim üzerinde ilgili yerlere fiziksel olarak yerleştirmesini sağlayabilirsiniz. Aşağıda bulunan Tanner'ın gelişim aşamaları, penisinin ve testislerinin nasıl değişeceğini ve kılların nasıl uzayacağını anlamasına yardımcı olabilir.

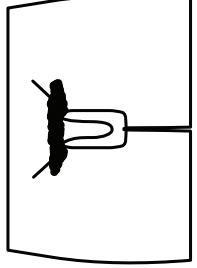


GELİŞİM (TANNER) AŞAMALARI- ERKEKLER

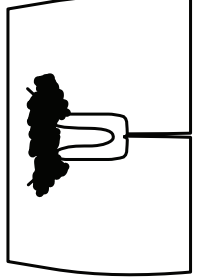
1. Aşama



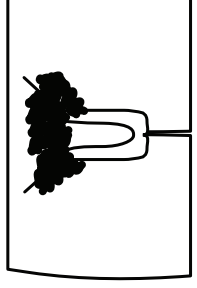
2. Aşama



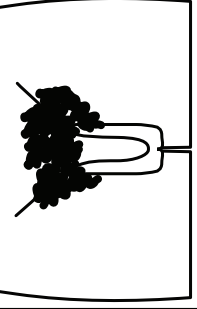
3. Aşama



4. Aşama



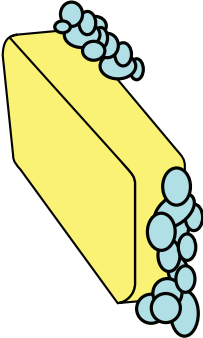
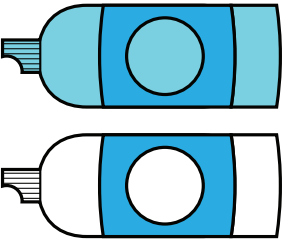
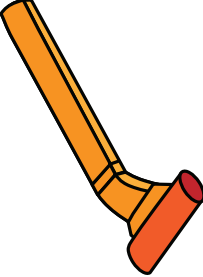
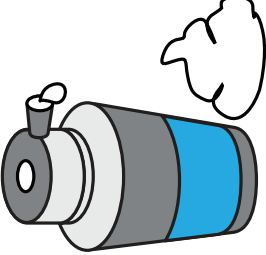
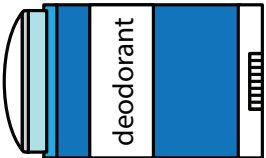
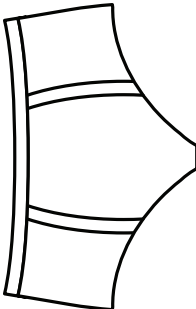
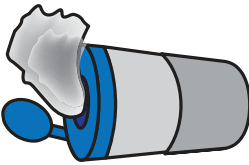
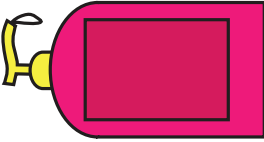
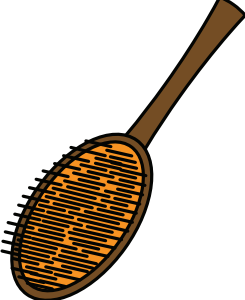
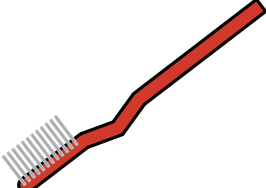
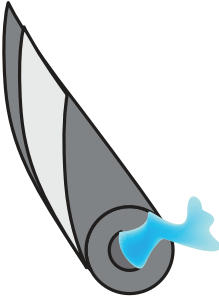
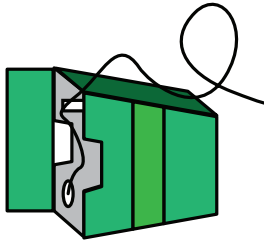
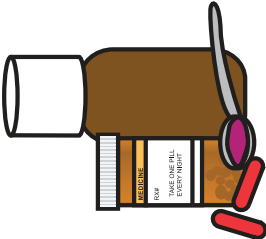
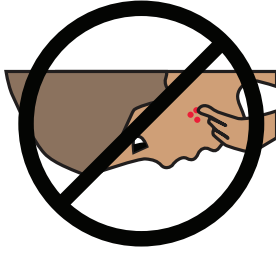
5. Aşama



Oğlunuzu,, egzersiz gibi onun açısından zor ya da tercih etmediği Şeyleri yapmaya motive etmek için önce / sonra kartları gibi görsel bir destek kullanmayı deneyebilirsiniz. Daha az tercih edilen etkinliği birinci sıraya, daha çok tercih edilen etkinliği ise ikinci sıraya koyunuz. Örneğin, “nce egzersiz” “Sonra video oyunları” gibi. Oğlunuzun okuma becerisine bağlı olarak resimler veya kelimeler kullanabilirsiniz. Ayrıca bu kartları laminasyon kaplama yapabilir ve tekrar kullanılabilir hale getirmek için cırt cırtlı resimler veya siilebilir kalemle kullanabilirsiniz.

UNUTMAYIN: Her zaman daha eğlenceli aktiviteyi sonra kartına ekleyiniz. Bu, oğlunuza neyi kazanmak için alıřtđını gösterir.

nce**Sonra****nce****Sonra**

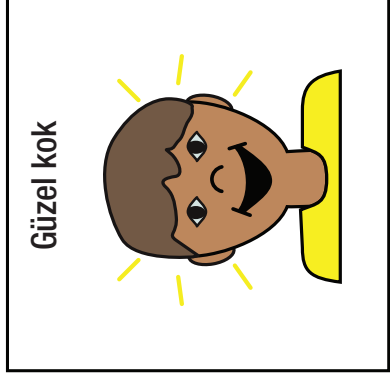
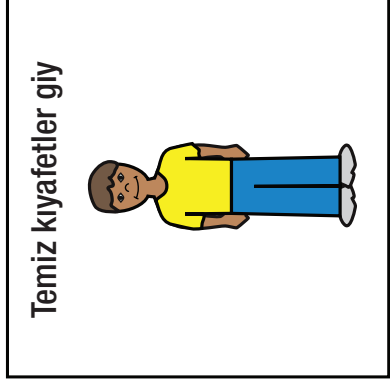
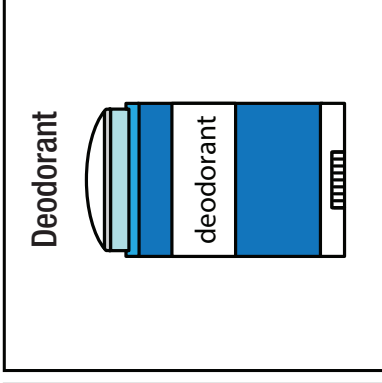
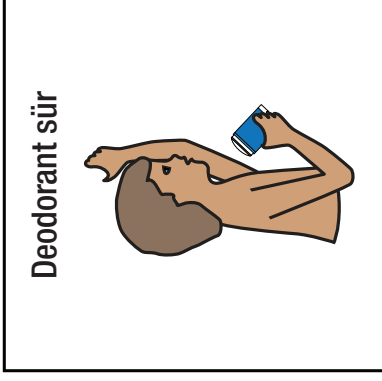
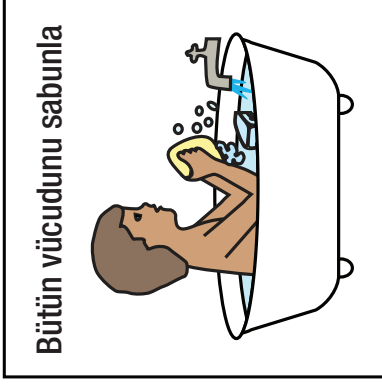
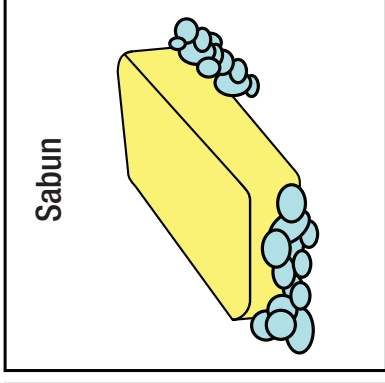
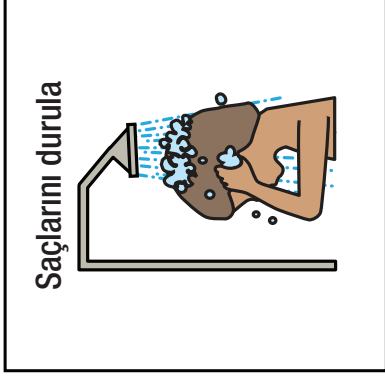
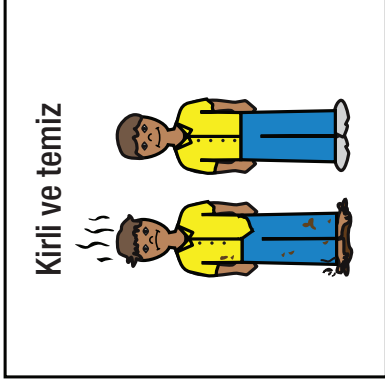
Sabun 	Şampuan / Saç kremi 	Tıraş bıçağı 	Tıraş köpüğü 	Deodorant 
Temiz iç çamaşırı 	Islak mendil 	Krem 	Saç fırçası 	Diş fırçası 
Diş macunu 	Diş ipi 	İlacını al 	Sivilceleri sıkma 	

Küveti sıcak suyla doldur	Suyu aç	Kıyafetlerini çıkar	Küvete gir	Duşa gir
Bütün vücudunu sabunla	Durulan	Eline şampuan sık	Saçına sür	Saçlarını durula
Suyu kapat	Havluyla kurulan	Deodorant sür	Temiz kıyafetler giy	İyi iş çıkardım

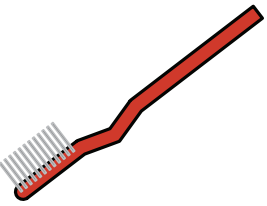
Bu Koku da Ne?

Ben büyüyorum ve vücudum değişiyor. Koltuk altlarımda ve özel bölgelerimde kıllarım uzuyor. Bazen koltuk altlarımda ve özel bölgelerimde kötü kokabilir. Bu kokuya vücut kokusu denir. İnsanlar vücut kokusunu sevmeyiz. Kötü kokarsam, insanlar etrafımda olmak istemeyebilir. Her gün saçlarımı, koltuk altlarımı, özel bölgelerimi ve ayaklarımı ılık su ve sabunla yıkayarak vücudumun kötü kokmasına engel olabilirim.

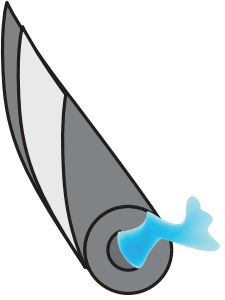
Bu bölgeleri yıkadıktan sonra koltuk altlarıma deodorant sürebilirim. Deodorant, koltuk altlarımda güzel kokmasına ve kuru kalmasına yardımcı olur. Vücut kokumdan kurtulmak için her sabah koltuk altlarıma deodorant süreceğim. Güzel kokmayı severim. Güzel kokmam ailemi, arkadaşlarımı ve öğretmenlerimi de mutlu eder.



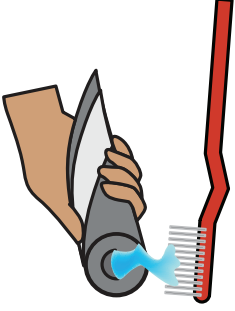
Diş fırçası



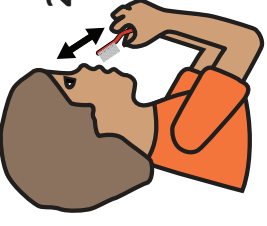
Diş macunu



Diş fırçasına macun sık

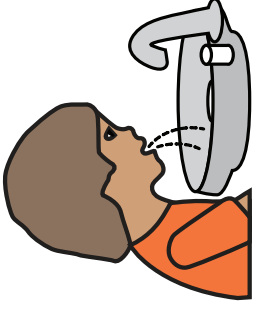


Dişlerini fırçala



2 dk.

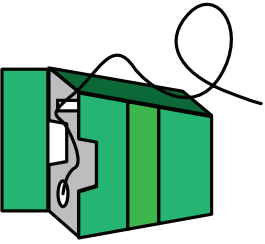
Lavaboya tükür



Ağzını çalkala



Diş ipi kullan



Oğlunuza, toplum içinde hangi davranışların uygun olduğunu ve hangi etkinliklerin özel alanlarda yapılması gerektiğini resimler kullanarak öğretebilirsiniz. Aşağıdaki etkinlikle oğlunuzun, hangi etkinliklerin ve yerlerin toplumsal, hangilerinin özel olduğunu anlamasına yardımcı olabilirsiniz. Sayfalarındaki resimleri kullanabilir veya kendi resimlerinizi ekleyebilirsiniz. Oğlunuz toplumsal ve özeline ne anlama geldiğini anladığında, “toplumsal” ve “özel” resimlerini görsel bir hatırlatma olarak kullanabilirsiniz. Örneğin, burununu karıştırmaya başlarsa, “özel” kartını kaldırın ve ona özel bir yer bulmasını söyleyiniz.

Toplumsal

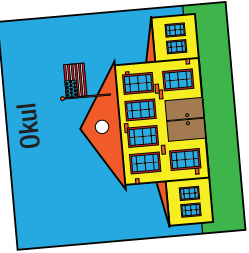
Özel

Toplumsal

Top oynamak



Okul

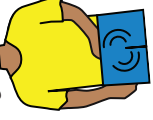


Yemek

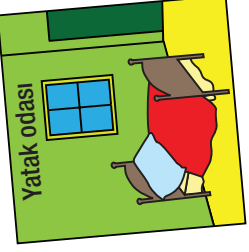


Özel

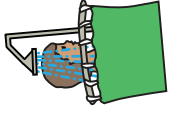
Elini pantolonuna sokmak

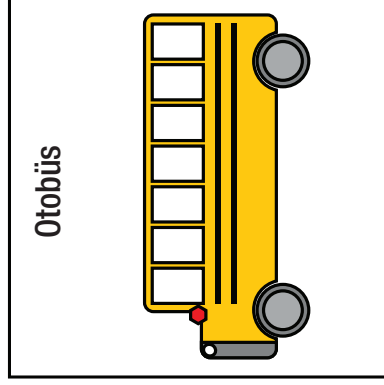
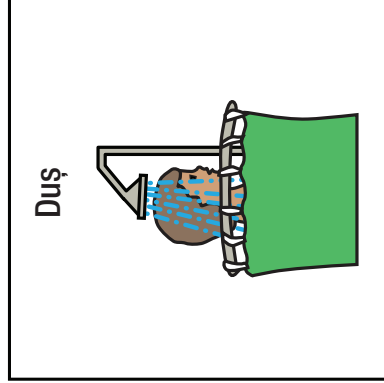
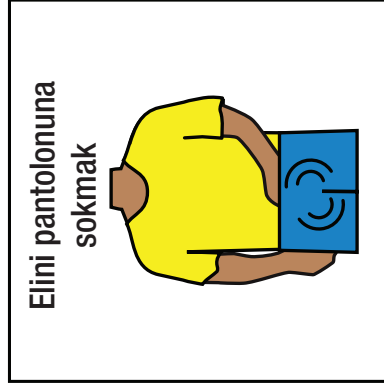
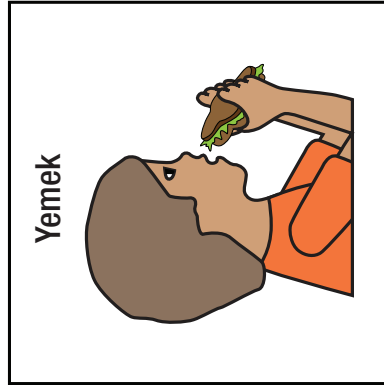
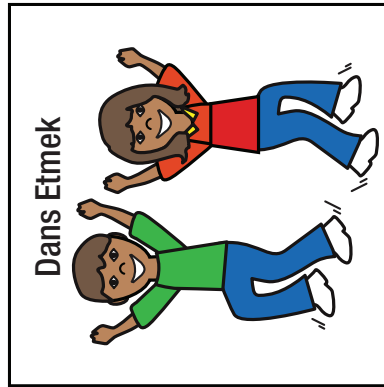
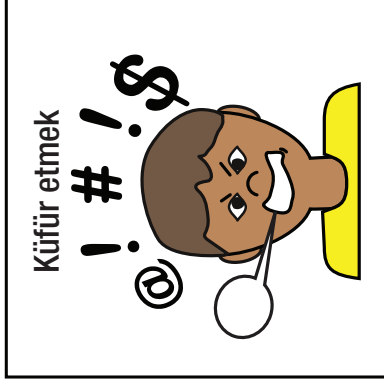
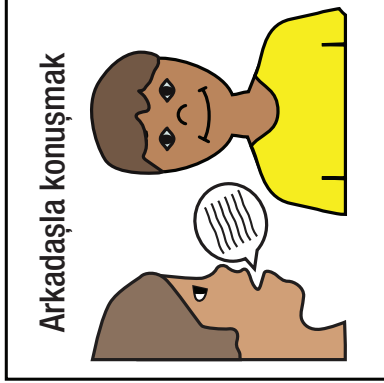
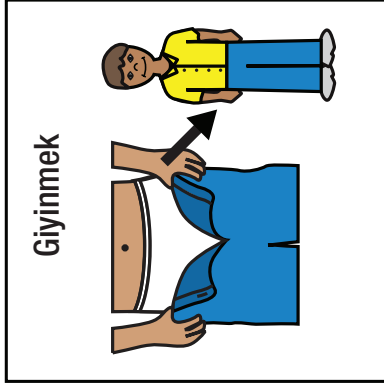
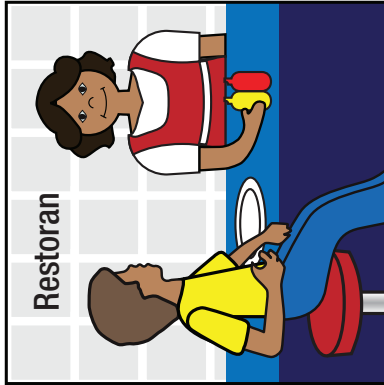
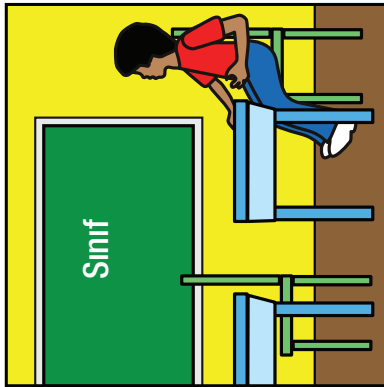
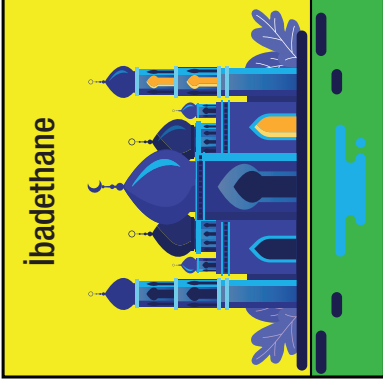
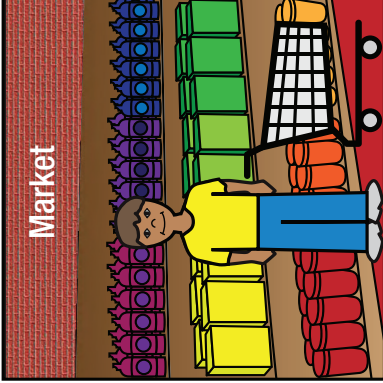
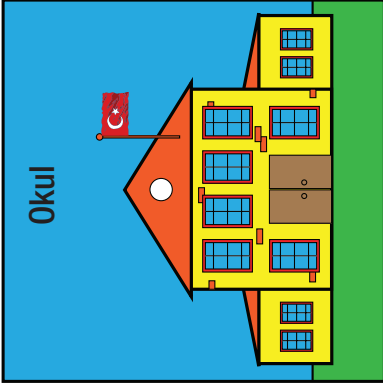
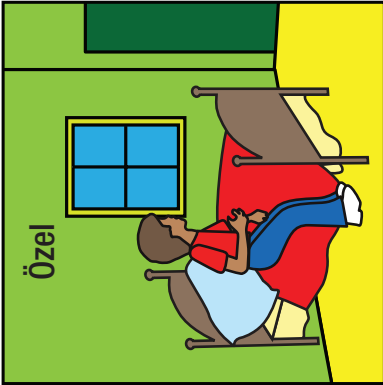
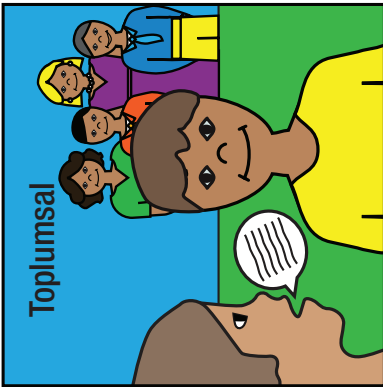


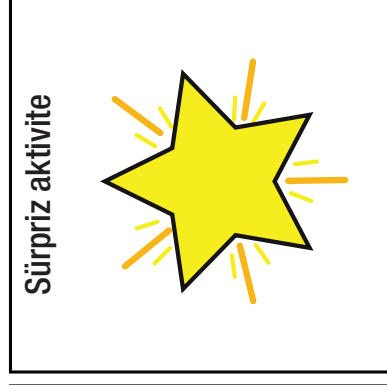
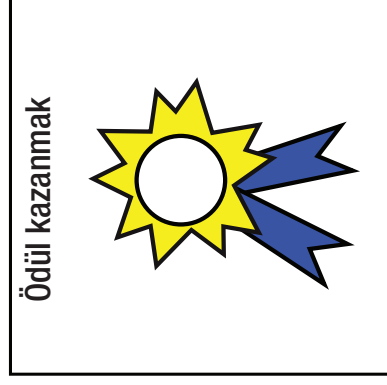
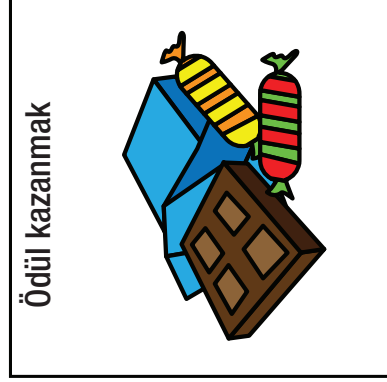
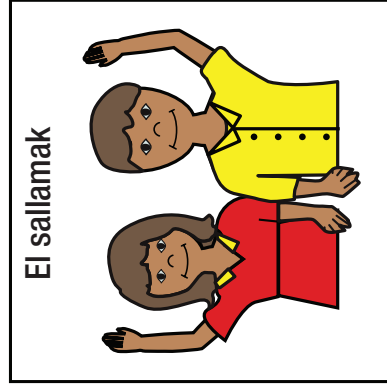
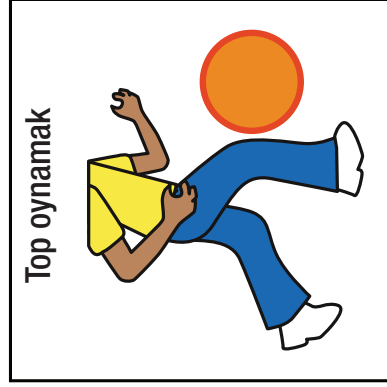
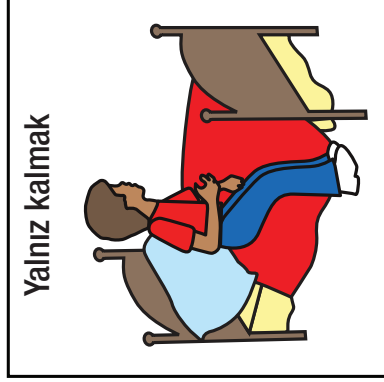
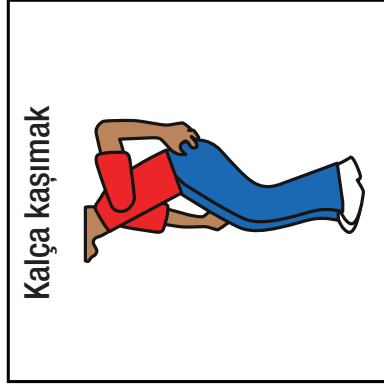
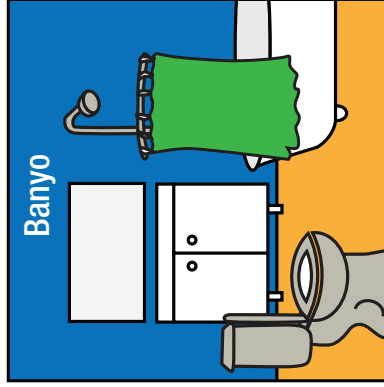
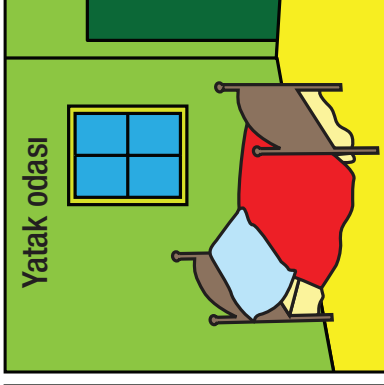
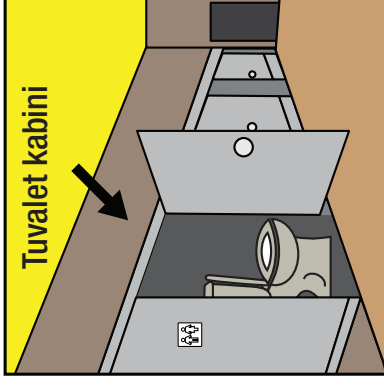
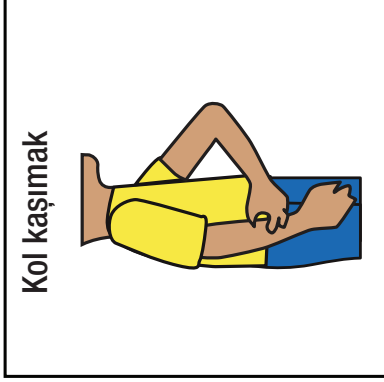
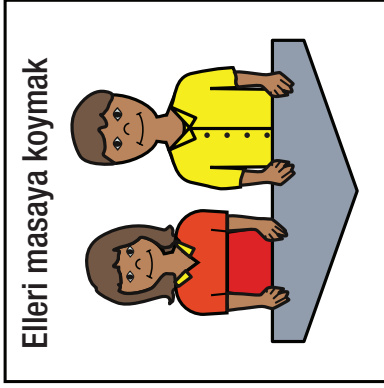
Yatak odası

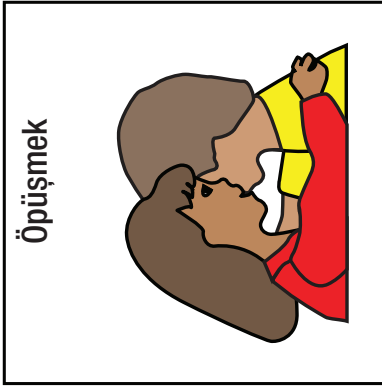
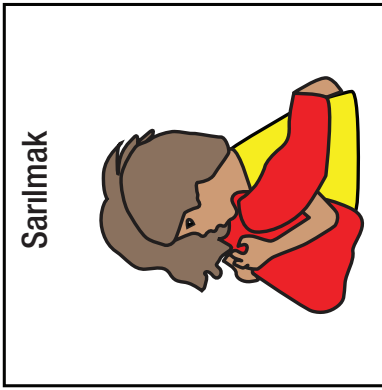
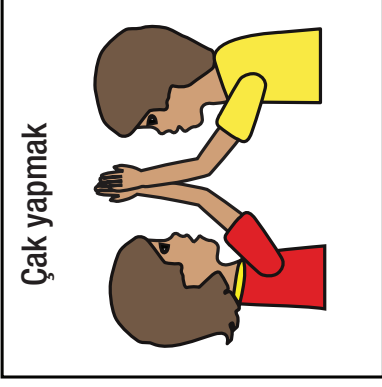
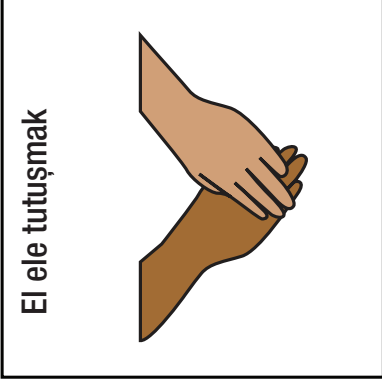
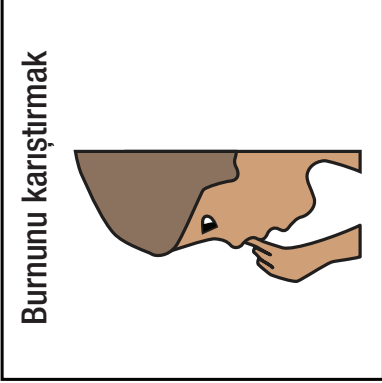
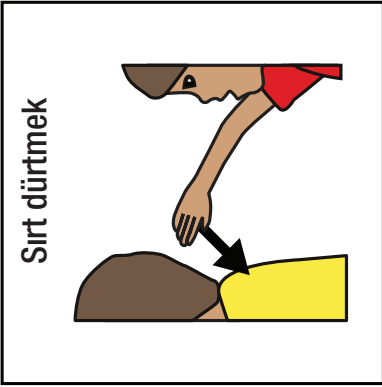
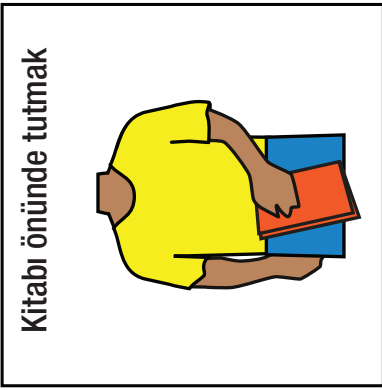


Duş



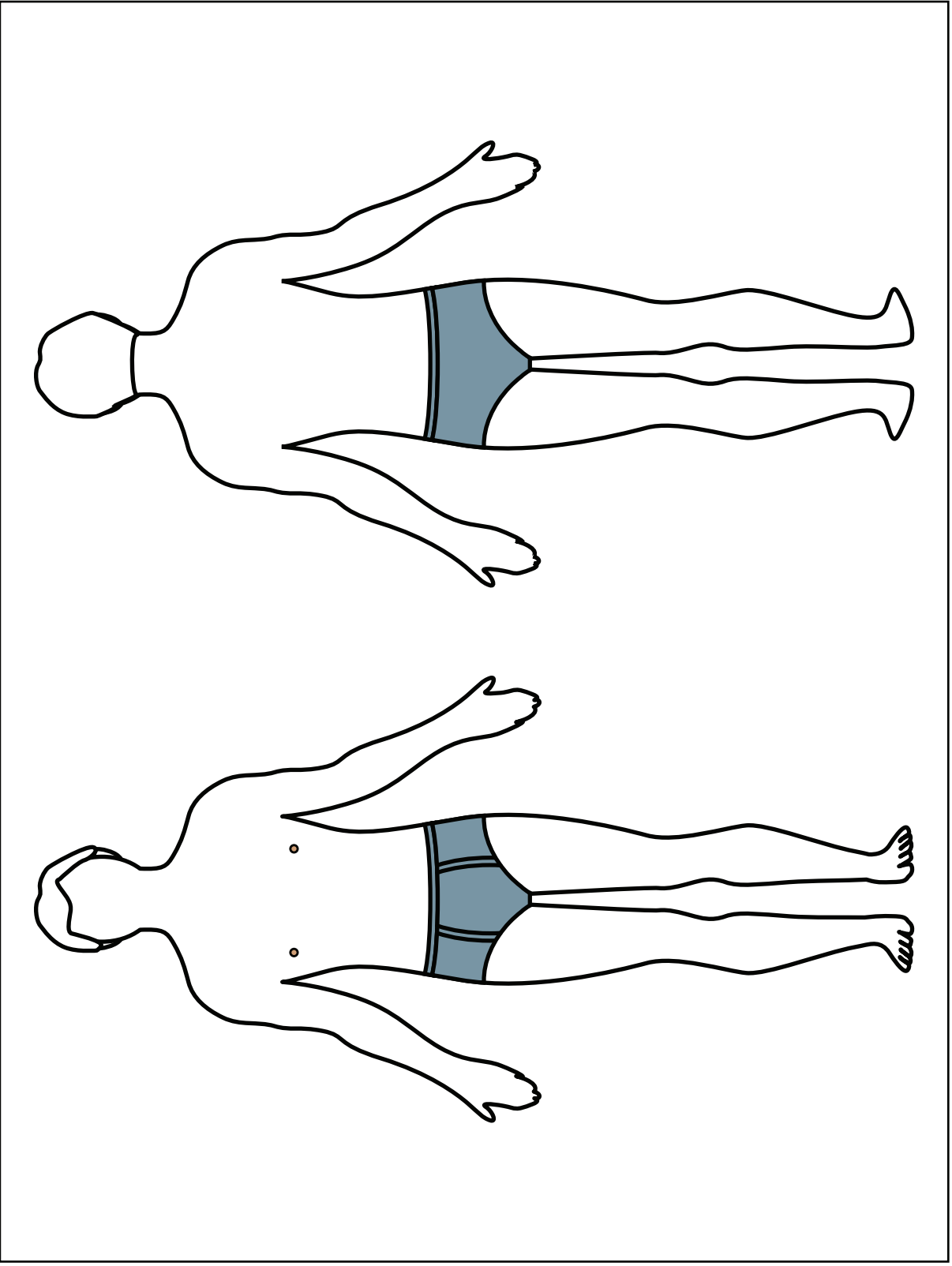


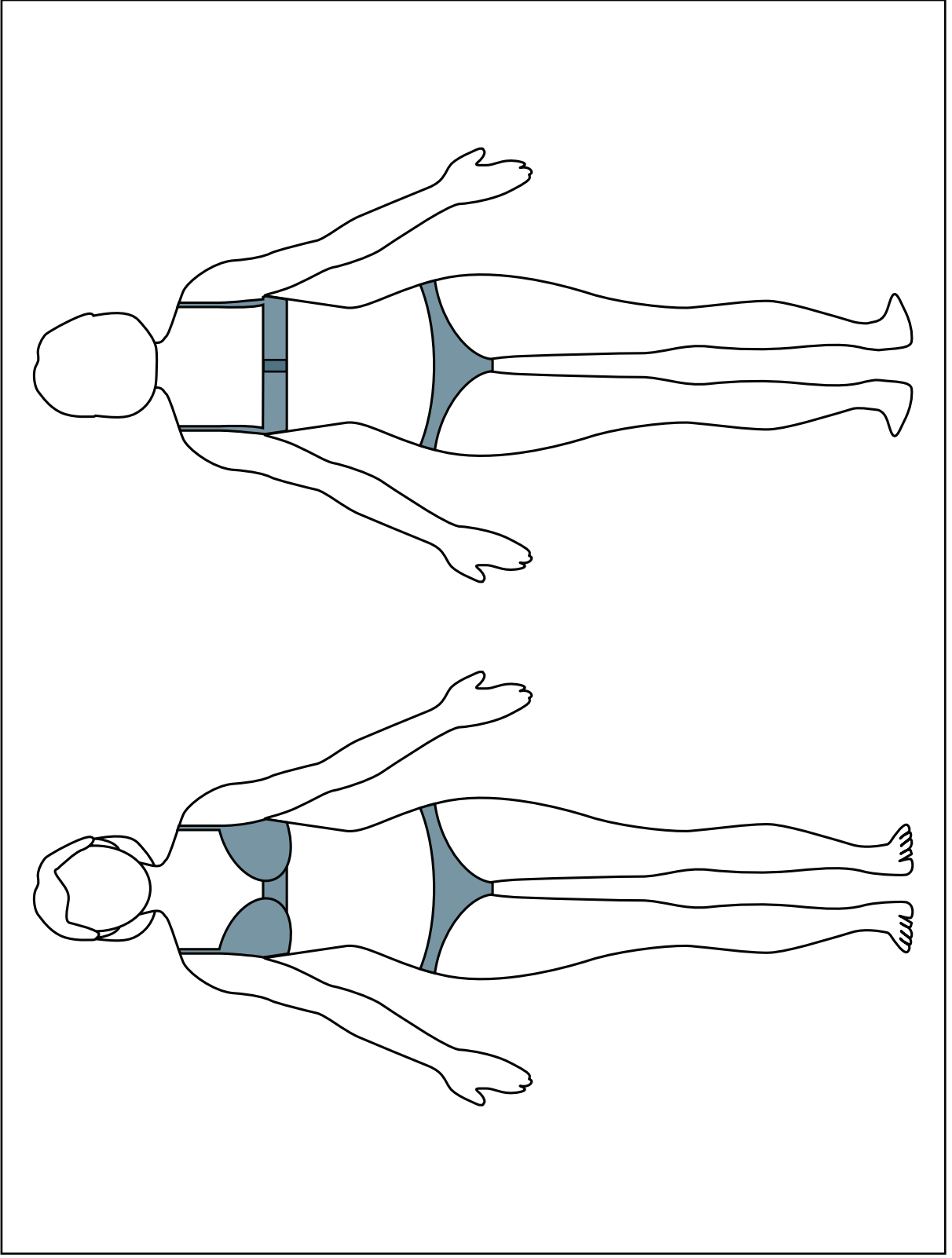
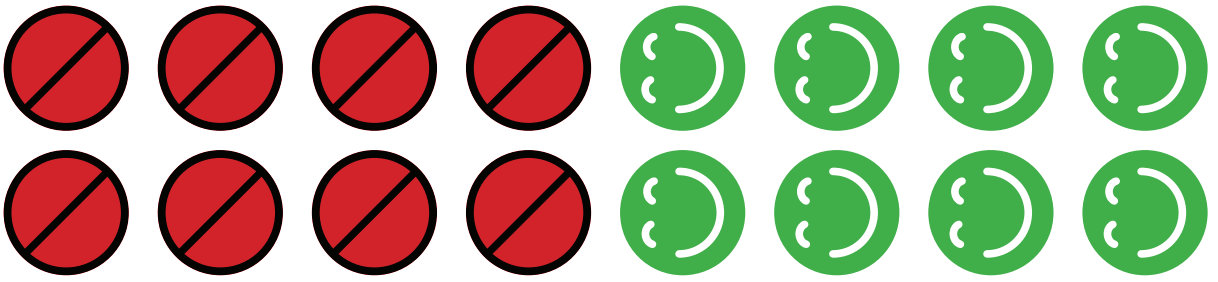




Oğlunuza bu figürleri kullanarak başkalarının nerelerine dokunabileceğini ve başkalarının onun nerelerine dokunmasının uygun olduğunu öğretiniz. Görseller üzerinde vücudun bir bölümünü işaret ediniz ve “Buraya dokunabilir miyiz?” diye sorunuz. Cevabınız evet ise, vücudun o bölümüne yeşil bir daire koyunuz. Hayır ise, kırmızı bir daire koyunuz.

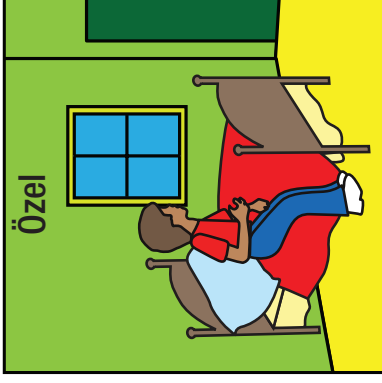
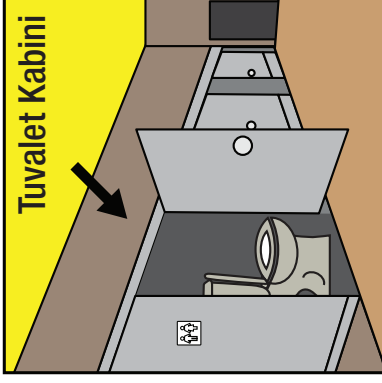
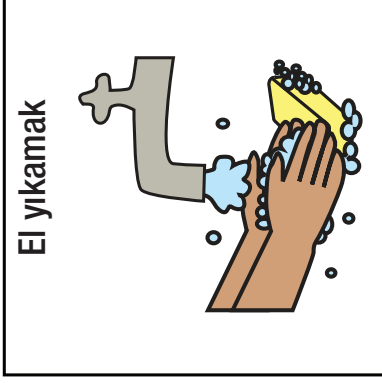
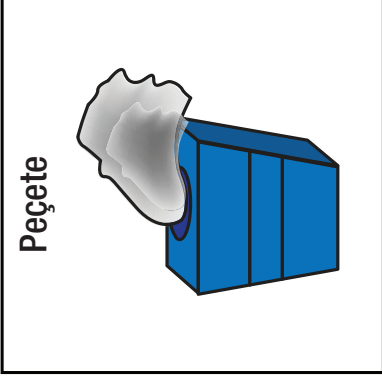
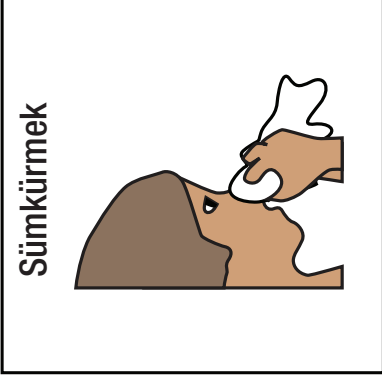
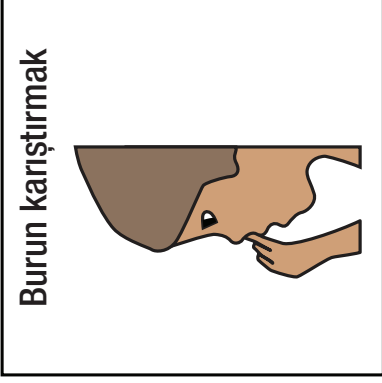
Örneğin, oğlunuz el üzerine yeşil bir daire, kalça üzerine ise kırmızı bir daire koymalıdır. Aynı aktiviteyi kullanarak “İnsanlar benim nereme dokunabilir?” diye sorabilirsiniz





Burun karıştırmak özel bir davranıştır.

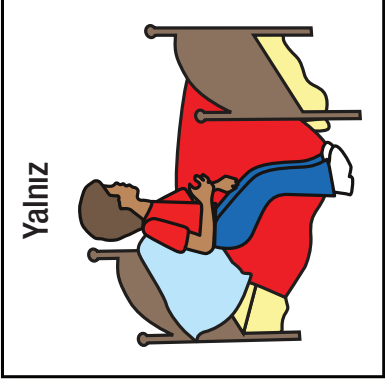
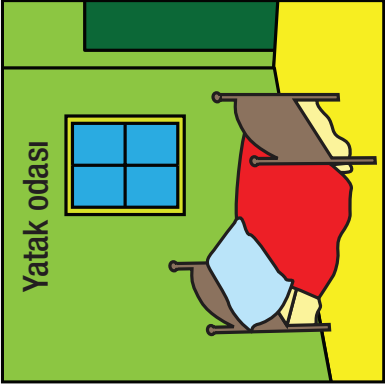
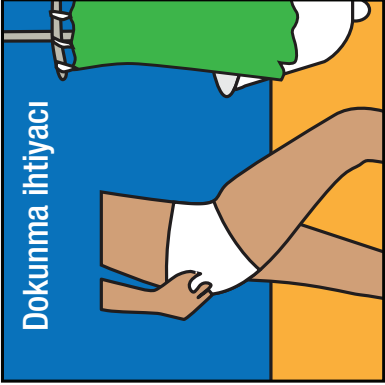
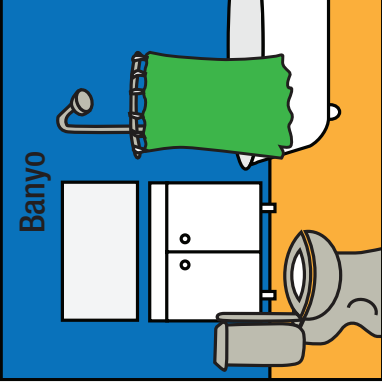
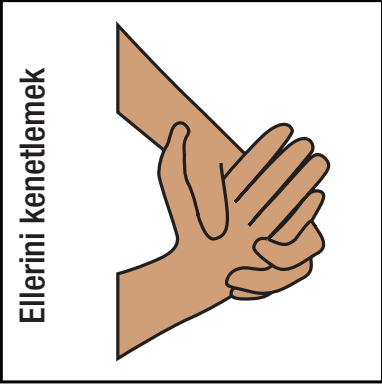
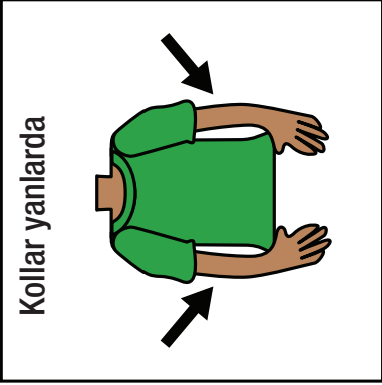
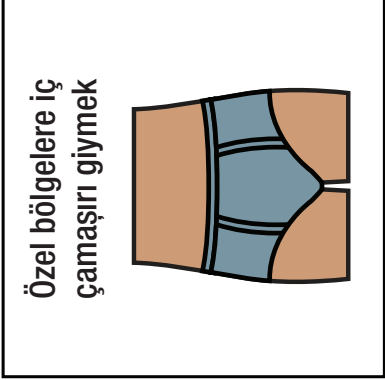
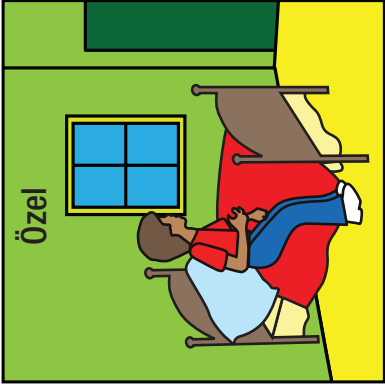
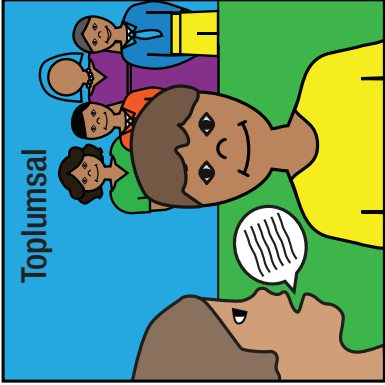
Bazen özel zamanımda burnumu karıştırabilirim. Burnumu sadece burnuma bir şey sıkıştığında ve mendille sümkürerek çıkaramadığım zaman karıştıracağım. Burnumu karıştırmak mikropları yayabilir. Burnumu karıştırdığımda veya sümkürdüğümde bir mendil kullanmalıyım. Burnuma dokunduktan sonra ellerimi yıkamalıyım. İnsanlar burnumu karıştırdığımi görmek istemez. Burnumu karıştırmam gerektiğinde, kapının kapalı olduğu banyo gibi özel bir yere gideceğim. Başkalarının önünde burnumu karıştırmayacağım veya başkalarına burnumu karıştırmaktan bahsetmeyeceğim.



Özel Bölgeler

Herkese açık yerler, başkalarının beni görebileceği yerlerdir. Özel yerler ise kapı kapalıyken yatak odamda veya banyomda olduğu gibi diğer insanlardan uzakta olduğum yerlerdir. Herkesin vücudunda özel bölgeler vardır. Vücudumun hangi kısımlarının özel olduğunu anlayabiliyorum çünkü iç çamaşırları giyerek özel bölgelerimi gizliyorum. Başkalarının beni görebileceği yerlerde özel bölgelerime dokunmam. Ellerimi toplum içinde pantolonumun içine sokmam. Ellerimi yanına koyarak, kollarımı bağlayarak ya da ellerimi birleştirerek kendime yardımcı olabiliyim.

Bazen kaşındığımda ya da iç çamaşırlım rahatsız ettiğinde özel bölgelerime dokunmam gerekebilir. Böyle bir durumda banyonun yerini sorabilirim. Banyoda yalnız olduğumda özel bölgelerime dokunabilirim.

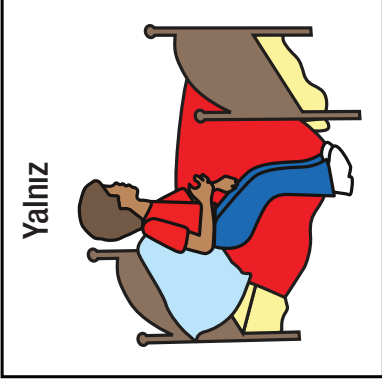


Ama İyi Hissettiriyor!

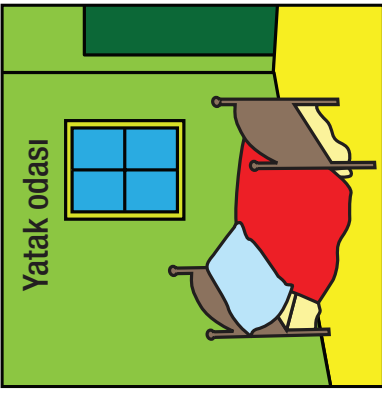
Herkesin vücudunun özel bölgeleri vardır. Vücudumun hangi kısımlarının özel olduğunu anlayabiliyorum çünkü özel bölgelerim için iç çamaşır kullanıyorum. Başkalarının beni görebileceği yerlerde özel yerlerime dokunmam. Yatak odamda ya da banyomda yalnızken kapı kapalı şekilde, özel yerlerime dokunabilirim. Özel bölgelerime dokunmak bazen iyi hissettiriyor. Bazı insanlar kendi özel bölgelerine dokunduklarında hissettiklerinden hoşlanabilir. Yalnızken özel bölgelerime dokunmakta sorun yok. Bazen genital bölgeme dokunmak kirli olabilir. İsim bittiğinde ellerimi ve genital bölgemi temizleyeceğim. Özel bölgelerime dokunmaktan başkalarına bahsetmeyeceğim. Sorularım varsa veya dokunmak canımı yakıyorsa,-----'a soracağım. (doktor veya güvenilir bir yetişkinin adını giriniz.)



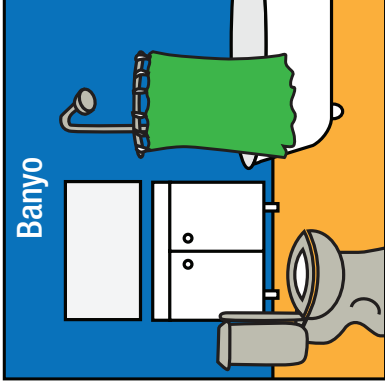
Kendine dokunma



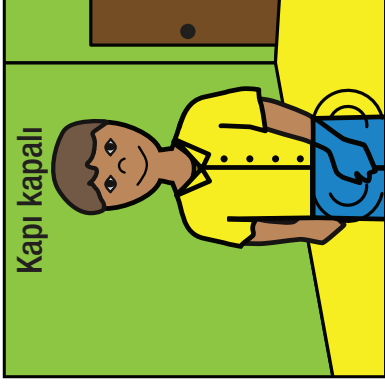
Yalnız



Yatak odası



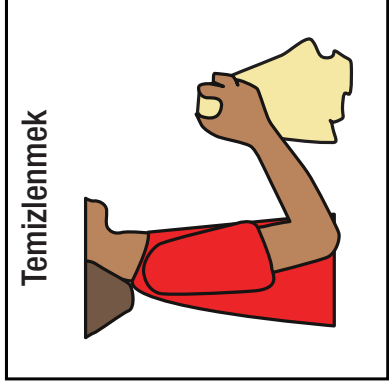
Banyo



Kapı kapalı



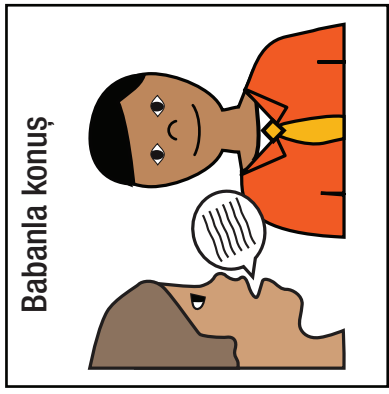
El yıkamak



Temizlenmek



Başkalarıyla bunun hakkında konuşma



Babanla konuş

Dokunmak ya da Dokunmamak... İşte Bütün Mesele Bu!

Arkadaşlarımla ve ailemle birlikteyken onlara dokunmam ve onların da benim koluma, sırtıma ve omuzlarıma veya ellerime dokunmaları normaldir. Bunlar, vücudun “dokunulabilir” bölümleridir. Örneğin biriyle çak yapabilirim, sırtını dürtebilirim veya dikkatlerini çekmek için kollarına dokunabilirim.

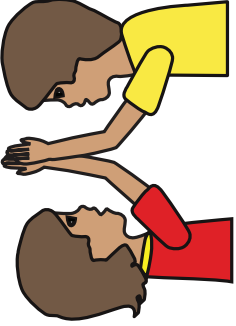
Başkalarının kalçaları, memeleri, penisleri, vulvaları veya vajinaları gibi iç çamaşırlarıyla kaplı bölgelerine dokunmak benim için uygun

olmaz. Hiçkimsenin (doktorum, anne babam, ----- dışında)* iç çamaşırıyla kaplı bölgelerime dokunması uygun değildir.

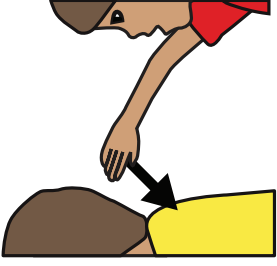
Bunlar vücudun özel bölümleridir ve “dokunulmaz” bölgeleridir. Biri özel bölgeme dokunursa, “DUR” veya “HAYIR” demeli ve anneme, babama veya öğretmenlerime söylemeliyim. Bazen annemin, babamın, ----- (güvenilir bir yetişkinin adını yazın) ve doktorumun, benim temiz ve sağlıklı kalmamı sağlamak için özel bölgelerimi görmesi gerekebilir. Özel bölgelerimi görmelerini istemiyorsam bunu onlara söyleyebilirim.

*Günlük yaşam becerilerine yardımcı olması veya gerekli tıbbi prosedürleri yerine getirmesi gereken bakıcıları veya tıp uzmanlarını içerecek şekilde değiştirilmesi gerekebilir.

Çak yapmak



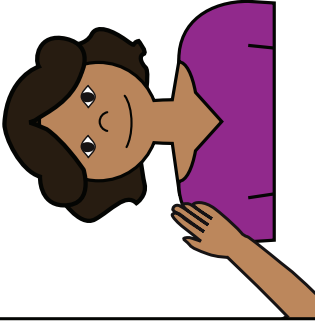
Sırt dürtmek



Ele ele tutuşmak



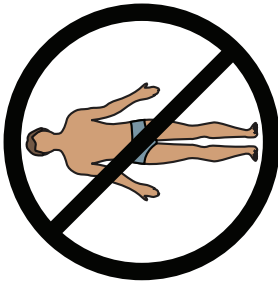
Omuza dokunmak



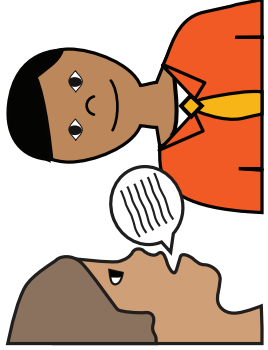
El sıkışmak



Mayo



Babanla konuş



Aile, Arkadaşlar ve Diğerleri

İlişkileri açıklamak için bir sıralama oyunu kullanmak, oğlunuzun farklı ilişkiler türlerinde hangi davranışların uygun olduğunu anlamasına yardımcı olabilir. Örneğin yabancılar için uygun davranış örneği son sütunda yer almaktadır. Oğlunuz onlara el sallamanın veya el sıkışmanın uygun olduğunu anlayabilir. İlk sıradaki davranışlar romantik partnerler ve eşler içindir. Aile ve arkadaşlar arada kalır. Aileniz her kutuya hangi davranışların dahil edileceğine karar verebilir. Her grup için çeşitli örnekler sunmak amacıyla farklı fotoğraflar ekleyebilirsiniz.

Pratik yapınız. Oğlunuzun birini nasıl selamlaması gerektiğini anlaması için bu tabloyu gezilerde yanınızda götürünüz. Örneğin, oğlunuz okuldan tanıdığı birini gördüğünde bu tabloyu çıkarınız ve merhaba demek için hangi davranışların kullanılmasının uygun olduğunu ona gösteriniz.

Evli veya sevgili

Öpüşmek



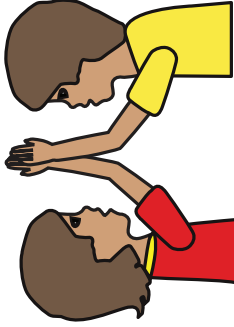
Aile

Sarılmak



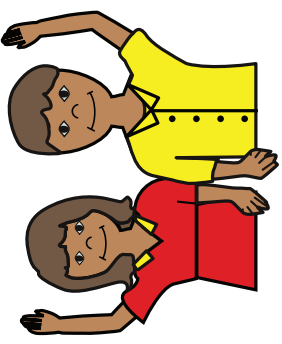
Arkadaşlar

Çak yapmak



Diğerleri&yabancılar

El sallamak



Islak bir rüya gördüğümde

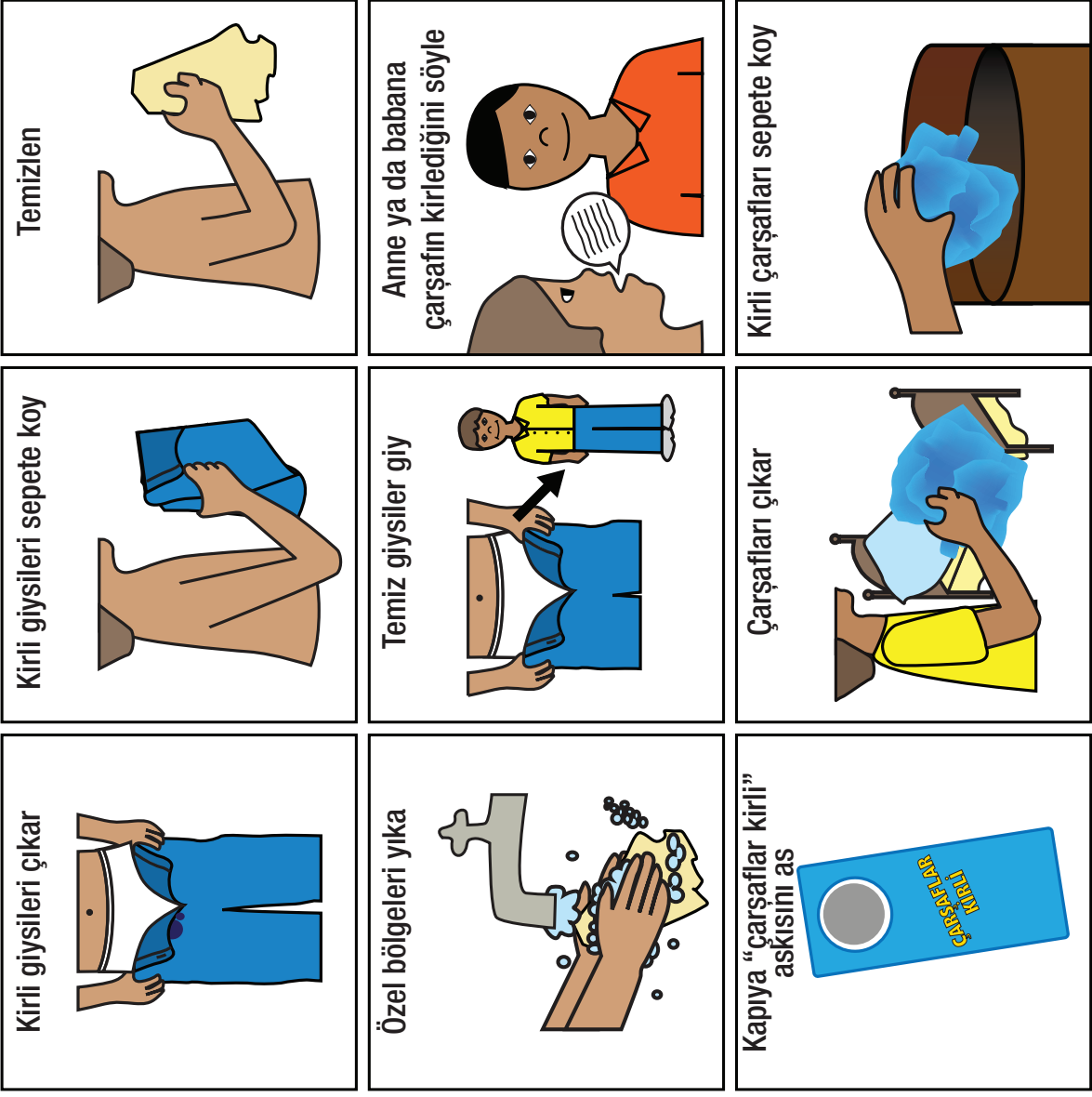
Bazı günler sabah uyanıldığında iç çamaşırım ıslak olabilir. Bu yatağa çışımi yaptığım anlamına gelmez. Bu sadece “ıslak bir rüya” olabilir.

Islanan pijamalarımı ve iç çamaşırımı çıkaracağım. Onları kirlili sepetine koyacağım. Ailem kirlili giysilerimi kaldırdığım için benimle gurur duyacak. Özel bölgelerimi ılık bir bezle yıkayacağım, böylece temizleneceğim. Sonra temiz iç çamaşırı ve pantolon giyeceğim.

Ardından aileme çarşafarımın kirlili olduğunu, sözlü veya kapıma bir işaret olarak haber vereceğim.

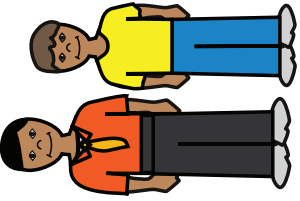
Kirlili çarşafarılı yatağımdan alıp kirlili sepetine koyabilirim. Bunu yaptığımda anneme ve babama yardımcı olabilirim.

Islak rüyalar, yetişkin olmanın bir parçasıdır. Islak bir rüya gördüğümde kendi temizliğimi yapabilirim.



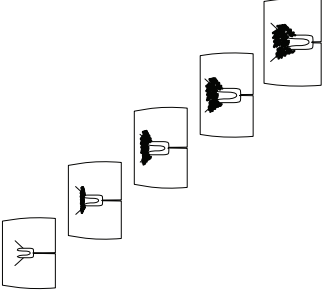


Büyümek



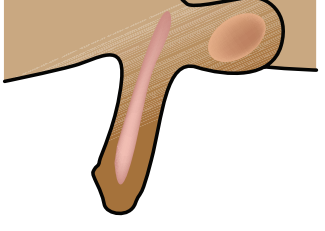
Büyüyorum. Boyum gittikçe uzuyor, vücudum ise genişliyor.

Tanner Yaşam Evreleri



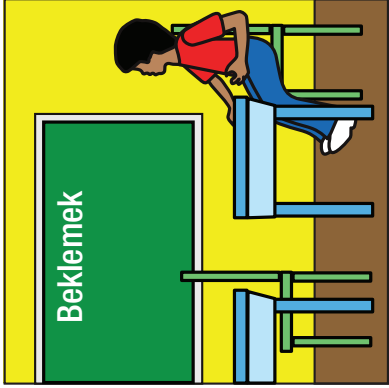
Penisim ve testislerim büyüyor ve değişiyor. Kollarımın altı ve bacaklarımın arası / genital bölgem kıllanıyor. Bu durum normal.

Ereksiyon



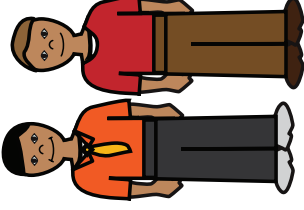
Bazen penisime dokunduğumda sertleşiyor ve uzuyor. Buna ereksiyon denir.

Beklemek



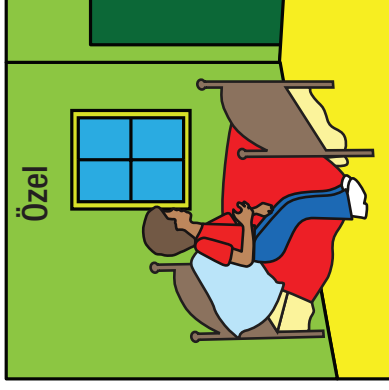
Bazen istem dışı ereksiyon olabilir. Bu durum geçene dek sessizce oturabilir veya tuvalete gitmek için izin isteyebilirim.

Yetişkin erkekler



Ereksiyon, büyümenin normal bir parçasıdır. Bu durum tüm erkeklerin başına gelir; ----- bile (oğlumuzun hayatında olan bir erkek figürü ekleyiniz).

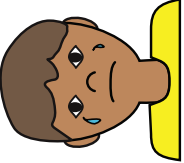
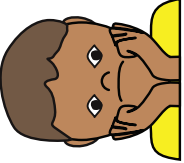
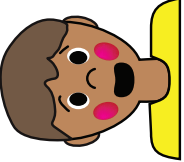
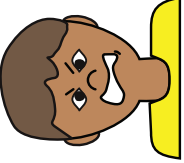

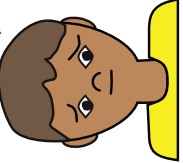
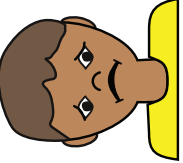


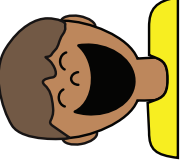
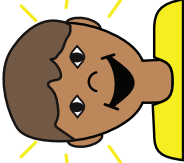
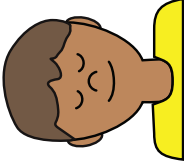

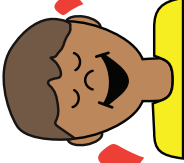
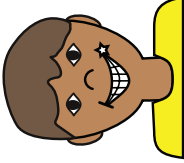
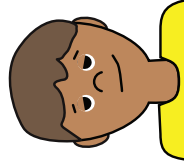
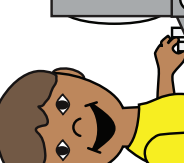

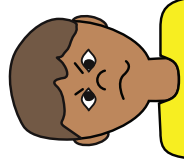
Özel



Ereksiyon özeldir. Toplum içinde penisim veya ereksiyon hakkında konuşmamalıyım. Sorularım olursa, yalnız olduğumuzda ----- sorabilirim (güvenilir bir yetişkinin adını girin).

Bu resimli kartlar farklı duygular ve yüz ifadelerini göstermektedir. Bu kartları oğlunuzun a) nasıl hissettiğini anlamasını sağlamak ve b) nasıl hissettiğini söylemesine yardımcı olmak için kullanabilirsiniz.

Örneğin, mutlu görünüyorsa, bu Duygu için ona "Mutlu" kartını gösteriniz ("Bugün mutlu görünüyorsunuz"). Nasıl hissettiğini anlatmak için ise ilgili duyguya ilişkin resimli kartı size vermesini ona öğretebilirsiniz.

Üzğün 	Canı sıkkın 	Ütanmış 	Sinirli 	Şok olmuş 
Hayal kırıklığına uğramış 	İncinmiş 	Kafası karışık 	Bıkmış 	Heyecanlı 
Mutlu 	Rahat 	Meraklı 	Sevgi dolu 	Gururlu 
Tembel 	Çalışmaya hazır 	Yorgun 	Huysuz 	



Bu yayın, Vanderbilt Leadership Education in Neurodevelopmental Disabilities'in (Vanderbilt LEND) uzun dönemli stajyerleri PhD Amy Weitlauf; Stormi White, PsyD; Olivia Yancey, MDE; Caitlin Nicholl Rissler, MSN; Odyoloji Doktora öğrencisi Elizabeth Harland; Cong Van Tran, PhD; ve LEND öğretim üyeleri Jennifer Bowers, RN, MSN, CPNP, Pediatrik Hemşire Uygulayıcısı, Gelişimsel Tıp Bölümü; ve Cassandra Newsom, PsyD, Pediatri Yardımcı Doçenti, Gelişimsel Tıp Bölümü, Psikolojik Eğitim Direktörü, Otizm Spektrum Bozuklukları Tedavi ve Araştırma Enstitüsü (TRIAD) / Vanderbilt Kennedy Center. Vanderbilt LEND'in (Pam Grau, BS; Evon Lee, PhD; Terri Urbano, RN, MPH, PhD) desteğiyle Vanderbilt Kennedy Center for Excellence in Developmental Disabilities (Kylie Beck, BA; Jan Rosemergy, PhD; Courtney Taylor, MDiv) İletişim ve Grafik ekibi tarafından düzenlenmiş, tasarlanmış ve üretilmiştir. ,BS; Evon Lee, PhD; Terri Urbano, RN, MPH, PhD). TRIAD fakültesi ve Orta Tennessee Otizm Derneği üyeleri de dahil olmak üzere birçok kişinin inceleme ve önerileri için minnettarız.

Tüm metin ve resimler Vanderbilt Kennedy Center'a aittir ve Vanderbilt Kennedy Center Communications'ın (kc@vumc.org, 615-322-8240) yazılı izni olmadan başka bir bağlamda kullanılamaz. Bu yayın olduğu haliyle ücretsiz olarak dağıtılabilir.

Bu yayının, Anne ve Çocuk Sağlığı Bürosu (MCHB), Sağlık Kaynakları ve Hizmetleri İdaresi (HRSA), Sağlık ve İnsan Hizmetleri Departmanı (HHS) tarafından verilen HibeGrant No. T73MC30767 ile mümkün olmuştur. İçeriği yalnızca yazarların sorumluluğundadır ve MCHB, HRSA, HHS'nin resmi görüşlerini temsil etmesi gerekmez. Kitapçık ve ekler kapak fotoğrafı © shutterstock.com 10/2020, diğer fotoğraflar ve resimler © istockphoto.com 04/2018



Avrupa Birliği **sivil düşün**