



VANDERBILT KENNEDY CENTER  
VANDERBILT CONSORTIUM LEAD

# Sağlıklı Bedenler

**Kızlar  
için**



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



Avrupa Birliği **sivil düşün**





# Sağlıklı Bedenler

Özel Gereksinimli Kız 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**  
• Kızımın Bu Konular Hakkında Konuşmak
- II. Tembellik Yok! Kızınızın 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 Kızıma Nasıl Öğretirim?  
• Özel Bölgelere Dokunmak
- V. Akranlar, Hormonlar ve Ruh Hali Değişimleri ..... Sayfa 10-11**  
• Kızıma Sosyal Açından Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?  
• Ruh Halleri ve Duygular  
• “Karamsar”lığın Ötesinde
- VI. Sütyenler, Tamponlar ve Pedler! Aman! ..... Sayfa 12-14**  
• Kızıma Sütyenleri Tanıtma  
• Kızımın Adet Dönemine Hazırlanmasına Yardım Etme  
• Kızıma Adet Dönemlerini Öğretme  
• Kızıma Kişisel Bakımı Öğretme
- VII. Kadın Muayenesi ve Menstrüal Kontrol ..... Sayfa 15-18**  
• Kadın Muayenesi  
• Kızım Neden Muayeneye İhtiyaç Duyuyor?  
• Kızıma Muayenede Neler Olacağını Öğretmek  
• Kızımı Muayeneye Hazırlama  
• Kızımın Muayenede Daha Rahat Hissetmesine Yardımcı Olmak  
• Menstrüal Kontrol  
• Kızım İçin Doğum Kontrolü
- VIII. Kaynaklar ..... Sayfa 19**
- IX. Ekler**

Ergenlik, özellikle gelişim yetersizliği olan kızınız 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 dahil gelişimsel yetersizliği bulunan bazı kız çocukları ise ergenliğe daha erken girebilir (erken ergenlik olarak adlandırılır). Bu rehber, bu hassas konular hakkında kızınızla nasıl konuşacağınız konusunda size kaynaklar ve ipuçları vermektedir.

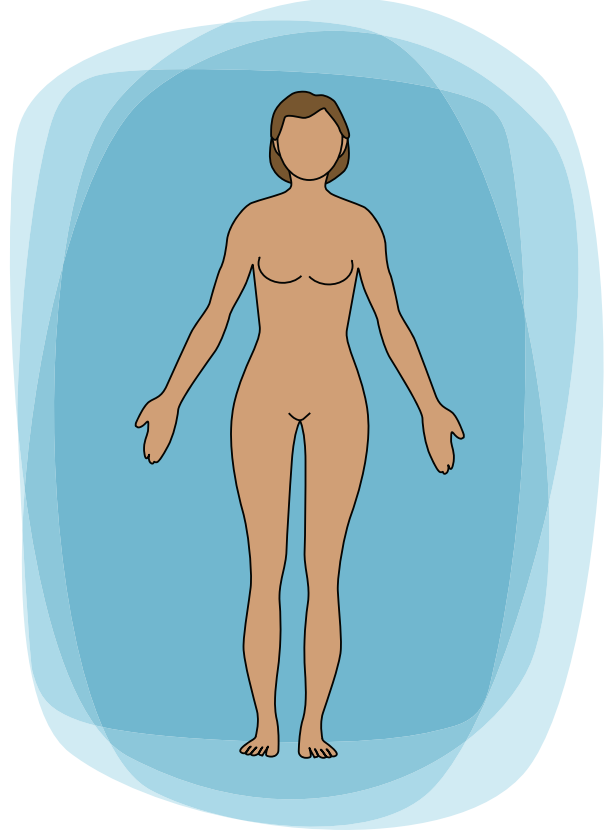
### Kızıyla Bu Konular Hakkında Konuşmak

**Erken başlayınız.** Belirgin ergenlik belirtileri başlamadan önce kızınızla konuşunuz.

**Vücut bölümlerini öğretiniz.** Vücut bölümleri (ör. Vulva, vajina, meme) ve vücut işlevleri (ör. İdrar yapma, adet) için gerçek sözcükleri kullanınız. Bu, kafa karışıklığını önler ve kızınızın daha ileride ergenlik, temizlik ve üremeyi öğrenirken kullanacağı doğru kelimeleri anlamasını sağlar. Kızınıza vücut bölümlerinin isimlerini ve vücudunun nasıl değiştiğini öğretmek için kullanabileceğiniz görseller için Vücut Bölümlerini Öğretme Eki'ne bakınız.

**Destek sistemlerini kullanınız.** Kızınızın en iyi nasıl öğrendiğini siz biliyorsunuz. Ergenliği, diğer önemli konuları öğrettiğiniz gibi öğretin. Örneğin, kızınız en iyi tekrar ederek öğreniyorsa, vereceğiniz bilgiyi basit cümlelere dönüştürünüz 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, kızınızın öğrenme tarzına uyacak şekilde değiştiriniz.

**Bir profesyonele danışınız.** Farklı fikirler edinmek için kızınızın doktorları, öğretmenleri, terapistleri veya cinsel gelişim konusunda çalışan uzmanlarla konuşunuz.



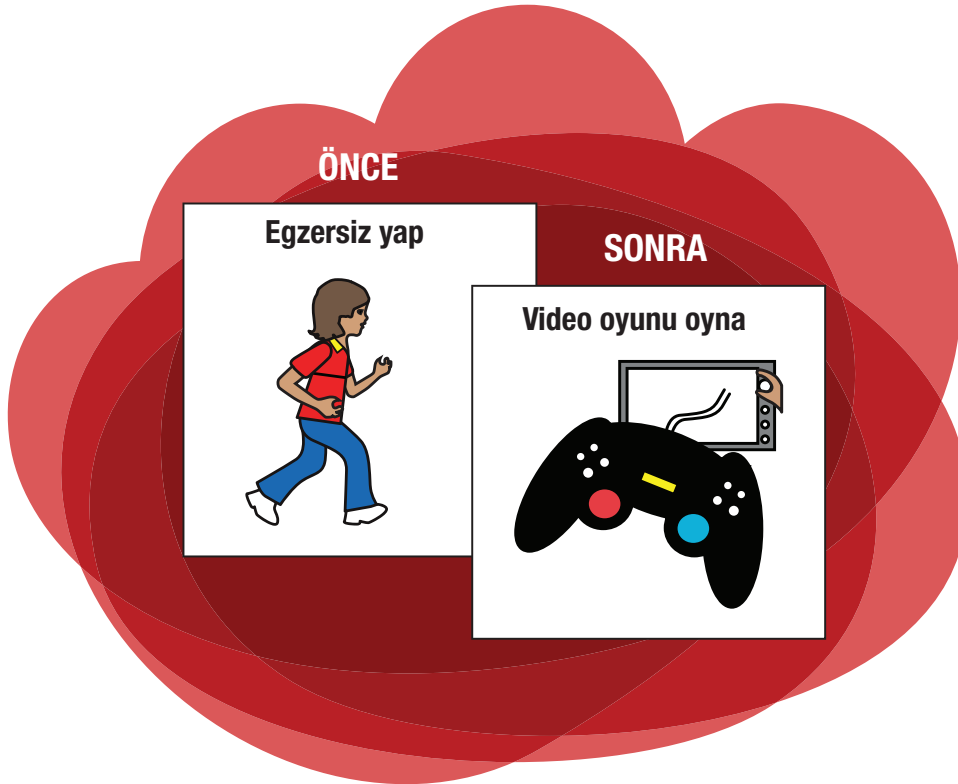
Kızınıza küçük yaştan itibaren nasıl sağlıklı olunacağını öğretmek önemlidir. Hormon değişiklikleri ve bazı ilaçlar ergenlik döneminde kilo alımına neden olabilir. Düzenli egzersiz ve sağlıklı beslenme kilo alımını önleyebilir, ruh halini ve benlik saygısını iyileştirir. Bu sağlıklı alışkanlıklara erken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

### Nasıl Başlanır?

**Fiziksel aktiviteleri planlayınız.** Kızınızın yürüyüş yapmak, dışarıda oyun oynamak ve bisiklete binmek gibi aktif oyun için her gün planlanmış bir zamanı olduğundan emin olunuz. Kızınız 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.** Kızınızın motor becerilerinde yetersizlik varsa, doktorundan, özel eğitim öğretmeninden veya fizyoterapistinden güvenli egzersiz fikirleri isteyiniz. Yaşadığınız çevrede, kızınızı da dahil edebileceğiniz ya özel gereksinimli gençler için tasarlanmış ya da özel gereksinimli çocukları dahil etmek için uyarlamalar yapan spor merkezlerini ve etkinliklerini araştırınız.

**Egzersiz ödüllendiriniz.** Kızınız 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, kızınıza “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, kızınızın özgüvenini ve bağımsızlığını artırabilir. Aynı zamanda kızınızın 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 kızınız kitabı birlikte tasarlayabilirsiniz. Kitap içerisinde yer alacak bilgi miktarı (daha fazla veya daha az resim) kızınızın okuma seviyesine ve hafızasına bağlıdır. Bu kitaba gerekli malzemelerin resimlerini (ör. özel vücut jeli, deodorant, pedler) ve bunları kullanma adımlarını gösteren görseller yerleştirebilirsiniz. Bu resimli kitap, kızınızın alışveriş sırasında ihtiyaç duyduğu malzemeleri seçmesine veya duş gibi belirli görevler için gerekli malzemeleri bir araya getirmesine de yardımcı olabilir. Resimli kitap kullanmak, kızınıza 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. Kızınızın, kullanacağınız kutuların seçimini yapmasına izin verebilirsiniz. Kutunun dışına, kutudaki öğelerin resimlerini veya bir listesini, ayrıca, temel görevin bir resmini koyunuz (örneğin duş). Sizin ve kızınızın kit oluşturmak için kullanabileceğiniz resimlere Hijyen Becerilerinin Öğretimi Eki'nden ulaşabilirsiniz. İşte birkaç kit ve içerik örneği:

- **Duş:** Vücut jeli, şampuan, saç kremi, sabun, jilet, traş kremi
- **Diş:** Diş fırçası, diş macunu, diş ipi, gargara
- **Menstrüasyon:** Çeşitli büyüklükte pedler, ıslak mendiller, ağrı kesici (ilaçları bağımsız olarak alabiliyorsa), temiz iç çamaşırı
- **Sabah Rutini:** Vücut losyonu, deodorant, yüz temizleme mendilleri, yüz losyonu, saç fırçası

## Sık Karşılaşılan Sorunlar: Kirli Saç

Kızlar ergenliğe girdiklerinde saçlarını daha sık yıkama ihtiyacı duyabilir. Saç yıkama, motor beceri gerektirdiğinden kızınız saçını temiz tutmakta zorlanabilir. Şampuan veya su hissini hoş bulmayabilir. Gelişimsel yetersizliği olan bazı kız çocukları sınıf arkadaşlarının ne yaptığını ve ne giydiğine çok dikkat etmeyebilir. Bu nedenle temiz saçın sosyal açıdan önemli olduğunu anlayamayabilirler.

- **Rutin hale getiriniz.** Kızınıza 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.** Kızınızın 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.** Kızınız saçını elleriyle ovmaktan nefret mi ediyor? Şampuanı uygulamak 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 kızınızla bu öyküyü eğlenceli bir şekilde okuyunuz. Kızınızın ve diğer aile üyelerinin sabah ilk uyandıklarında fotoğrafını çekiniz (yatak başında ve hepsinin!) ve sonra sabah kişisel bakımlarını yaptıklarında ve giyindiklerinde fotoğraflarını çekiniz. Sabah uyandığımızda gördüğümüz halimizle işe veya okula gidersek, başkalarının bizler hakkında neler düşünebileceği konusunda kızınızla konuşunuz.

### Sık Karşılaşılan Sorunlar: Ter ve Vücut Kokusu

Ter bezleri ergenlik döneminde daha aktif hale gelir, bu nedenle kız 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.** Kızınıza vücudunu temizlemek için izlenecek adımlar ve nedenleri hatırlatmak için kontrol listeleri ve öyküler kullanınız. Ter ve vücut kokusunu yönetme hakkında örnek bir öykü için Hijyen Becerilerinin Öğretimi Eki'ne bakınız.
- **Eylem çizelgesi.** Kızınızın bir sonraki adımda vücudun hangi bölgesini liflemesi gerektiğine dair hatırlatmalara ihtiyacı varsa, bundan sonra hangi eylemin veya adımın geldiğini gösteren bir etkinlik çizelgesi kullanabilirsiniz. Şampuanlama, durulama ve sabunlanacak vücut bölümlerini çizelgeye dahil ediniz. Oluşturduğunuz etkinlik çizelgesini duşta kullanabilmek için lamine ile kaplayınız. Diğer seçenekler de eski bir oyuncak bebek, etkinlik figürü veya lamine kaplanmış kağıt oyuncak bebek kullanmaktır. Her vücut bölümünü ayırın ve numaralandırın. Bebeği cırt bant ile banyo veya duş duvarına sabitleyiniz. Kızınız, vücudunun bir bölümünü yıkarken, bebeğin vücudunun o kısmını "bitmiş" etiketli bir kaba koyabilir ya da bebeğin üzerindeki ilgili kısma "bitmiş" etiketi yapıştırabilir.
- **Engelleri aşınız.** Deodorant sıkamak kızınız için fiziksel olarak zorsa, sprey deodorant veya roll-onlar gibi farklı türleri deneyiniz. Kızınız 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.** Kızınızı, özellikle koku ile ilgili hijyen ürünlerini seçme işine dahil ediniz. Bazı kız çocukları güçlü kokulardan rahatsız olabilirler bu durumda 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 nedenlerle olabilir. Salisilik asit veya benzoil peroksit gibi ilaçlar içeren krem, losyon veya jeller gibi reçetesiz satılan güvenli akne ilaçları hakkında kızınızın doktoruna danışabilirsiniz. Kızınızın yüzünün fotoğrafını çekiniz veya elde çizilmiş bir yüz resmi kullanınız. Bu görsel üzerinde ilaçların günlük olarak uygulanması gereken alanları daire içine alınız. Kızınıza gözler, burun delikleri ve ağız gibi hassas noktalardan kaçınmasını öğretiniz. Ayrıca, uygulamayı kolaylaştırmak için kendiliğinden ilaçlı mendilleri kullanmayı düşünebilirsiniz. Kızınızın vücudunda sivilce varsa, ilaçlı vücut jelleri de kullanılabilir.





## Sık Karşılaşılan Sorunlar: Vücut Kılı ve Tıraş

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

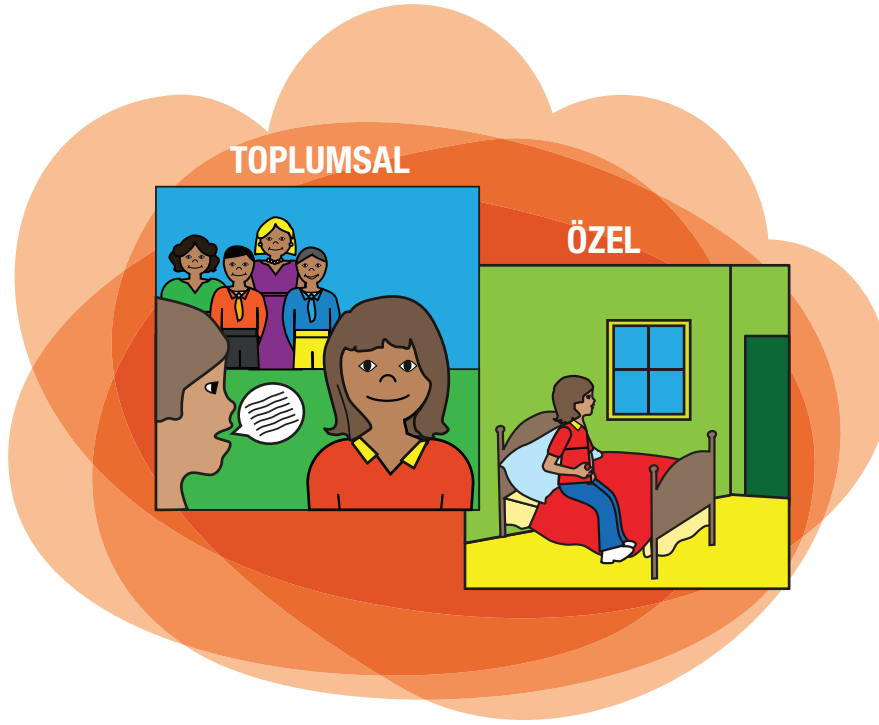
- **Tıraş modeli.** Kızınızın, sizi veya ablasını kendini tıraş ederken izlemesine izin veriniz ve adımları listeleyiniz. Sizinle adım adım pratik yapmasını sağlayınız. Görsel bir program için her adımı not ediniz veya fotoğrafını çekiniz. Kızınızın nereyi tıraş etmesini ve nereyi tıraş etmemesi gerektiğini hatırlamasına yardımcı olmak için bir kişinin fotoğrafını veya çizimini kullanınız ve tıraş edilmesi gereken alanları renklendiriniz veya numaralandırınız.
- **Tıraş tarihlerini planlayınız.** Kızınız 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.** Kızınızın 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 kız çocuklar için geleneksel bir tıraş bıçağı yerine elektrikli tıraş makinelerinden veya 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 adımlarını göstermek için resimleri kullanınız. Kızınızın bağımsız olarak fırçalama öğrenmesine yardımcı olacak resimler için Hijyen Becerilerinin Öğretimi Eki'ne bakınız.
- **Doğru diş fırçasını seçiniz.** Titreşimli veya ağırlık eklenmiş bir diş fırçası, fırçayı tutmakta ve kendi dişlerini fırçalamakta zorluk çeken çocuklara yardımcı olabilir. Ayrıca kızınız için yumuşak kıllı bir diş fırçası tercih edebilirsiniz.
- **Dişlerini ne zaman ve ne kadar süreyle fırçalayacağını gösteriniz.** Diş fırçalama resimli hatırlatıcılar kullanarak kızınızın günlük programına ekleyiniz. Zamanlayıcılar kızınıza 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

Kızınız, halka açık yerlerde yapmamasını istediğiniz şeyler yapar veya söyler mi? Kızınızın, toplum içinde neyin yapılmasının uygun olduğunu ve neyin sadece özel zamanda 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, kızınızın 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 Kızıma Nasıl Öğretirim?

- **Erken başlayınız.** Kızınızla 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 kızınıza kuralları hatırlatınız. Ailedeki herkes için aynı kuralları kullanmaya özen gösteriniz!
- **Görselleri kullanınız.** Kamusal ve özel yerlerin bir listesini yapınız. Daha sonra bu yerlerin her birinde yapılması normal olan davranışlara örnekler bulunuz. Kızınızın bu kurallara gereksinim duyduğunu 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, kızınızın bu kuralları ve neden bu kuralların olması gerektiğini anlamasına yardımcı olabilir. Kızınız için sorun yaratan davranışları düşününüz ve bu davranışın ne zaman ve nerede uygun olduğuna dair net kurallar koyan bir öykü yazınız. Kızınıza kendi bedenine ve diğer insanların bedenlerine dokunmayla ilgili toplumsal ve özel davranışları öğretmede kullanabileceğiniz öyküler için Toplumsal / Özel Davranışlar Eki'ne bakınız.

- **Yönlendiriniz.** Kızınıza 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. Kızınızın özel bölgelere dokunduğu veya iç çamaşırını düzelttiği durumlarda onu özel bir alana yönlendiriniz.
- **Özeli özel olmadığı zamanlar.** Bazı çocuklar giyinmek, banyo yapmak veya tuvaletini yapmak gibi özbakım becerilerini gerçekleştirmede yardıma ihtiyaç duyabilir. Kızınıza, 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 keşfedecekler. Her ailenin bu davranışla ilgili kendi değerleri ve inançları vardır ve kızınıza, ailenizin bu konudaki inancını öğretmenizde bir sakınca yoktur. Erkeklerin ve kızların zaman zaman kendilerine dokunmaları gelişimin normal bir parçasıdır ve bu davranışı tamamen durdurmak neredeyse imkansızdır. Kızınıza bu davranışa ne zaman ve nerede izin verildiğini öğretmek en iyi seçenektir. Cezalandırmak, utandırmak veya buna çok fazla dikkati yöneltmek, aslında bunun daha çok olmasına neden olabilir. Ayrıca, kızınızın bu konuda size veya doktoruna önemli sorular sorma olasılığını azaltabilir.

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

Kızınıza 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.

Kızınız 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 davranışı işaret etmek amacıyla “Eller masada” gibi bir görsel gösterebilirsiniz. Kızınızın 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 kızınızın 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. Bu dönemde arkadaşlar, sosyal beceriler ve görünüm daha önem kazanır. Kızınızın 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. Kızınızın karşılaşacağı sosyal durumları, kıyafet, saç kesimi ve yaşa uygun ilgi alanları gibi şeylerin onun “sosyal dünyasını” nasıl etkileyebileceğini düşününüz.

### Kızınıza Sosyal Açıdan Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

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

**Akran duyarlılığı eğitimi hakkında kızınızın öğretmeni veya okul danışmanı ile konuşunuz.** Diğer çocukların, kızınızın güçlü yönlerini ve zorluklarını anlamalarına yardımcı olacak programlar vardır. Akranlarına, kızınızın 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 19’da listelenen bu kaynakları inceleyiniz.

**Saç kesimine dikkat ediniz.** Kızınıza 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, kızınız ve akranları için önemli olabilir.

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

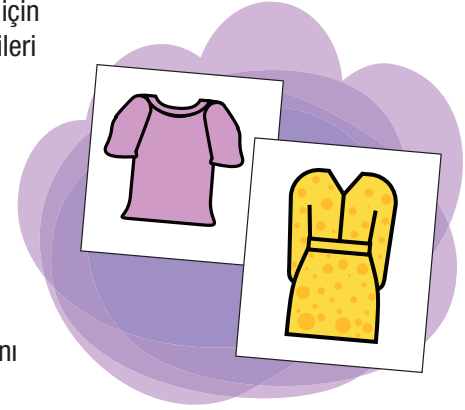
**Makyaj.** Birçok kız ergenlik döneminde makyaj yapmaya başlar. Kızınızla ailenizin makyajla ilgili kuralları hakkında konuşunuz. Okulundaki diğer kızların neyi hangi yaşta yaptığına dikkat ediniz. Kızınızın makyaj yapmayı denemesine karar vererseniz, renkli losyon, dudak parlaticısı veya pudra ile başlayabilirsiniz. Doğal görünümlü ve yaşa uygun seçimler yapma ve bunları doğru bir şekilde uygulama konusunda bir abla, teyze veya makyaj konusunda uzman birinden yardım isteyiniz.

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

Kızınız seçim yapabiliyorsa, ona farklı seçenekler sunabilirsiniz. Onu alışverişe götürebilir aralarından seçim yapması için birkaç giysi satın alabilirsiniz ya da kıyafetlerin resimlerinden oluşan bir seçim panosu hazırlayabilirsiniz. Kızınızın belirgin giyim tercihleri varsa veya düğmeler, fermuarlar ve çitçitlarla sorun yaşıyorsa diğer seçenekleri değerlendirmek isteyebilirsiniz. Bunun için yavaş yavaş yeni tişörtler, pantolonlar ve etekleri kızınızla deneyebilirsiniz. Konforu, uyumu, kızınızın 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 kızım umursamazsa?** Ergenlik ve genç olmak, bağımsızlığı artırmak ve bireyselliği ifade etmekle ilgilidir. Kıyafet kızınız için önemli görünmese bile, farklı bir pantolon tarzı veya yeni bir saç kesimi gibi küçük değişiklikler, kendisini bir gruba dahil hissetmesine yardımcı olmak ve onunla alay edilmesini önlemek için çok önemli olabilir. Yaşına uygun görünmesine ve giyinmesine yardımcı olmak, akranlarının da kızınızın kişiliğinin ne kadar harika olduğunu anlamasını kolaylaştırabilir!



**Alternatif ve Destekleyici İletişim Cihazları.** Kızınız 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. Kızınıza bu duyguları ifade etmeyi öğretebilirsiniz. Kızınızın 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.”). Kızınızın 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, kızınızın nasıl hissettiğini size ifade etmesi için kullanabileceğiniz duyguların resimlerinden oluşmaktadır. Bu konuda kızınızın 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. Duygudurum 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.

Kızınızın 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 kızınızın doktoruyla konuşunuz. Bu değişiklikleri bir günlük, veri formu (bkz. Ruh Halleri ve Duygular Veri Formu) veya bir elektronik telefon veya tablet uygulaması kullanarak not alıp takip ediniz. Ne gördüğünüzü ve ne zaman gördüğünüzü, periyodun başladığı ve bittiği tarihleri not etmeyi unutmayınız.

## VI. Sütyenler, Tamponlar ve Pedler! Aman!

Kızınız ergenliğe yaklaştıkça vücudu değişmeye başlar. Kızınızın göğüsleri tomurcuklanmaya başlar ve kızınız daha sonra bir veya iki yıl içinde regl olmaya başlayacaktır (“adet görme” olarak da kullanılır). Bu değişiklikler ergenliğin normal bir parçasıdır. Ancak, kızınız neler olduğunu anlamazsa korkutucu olabilir. Kızınızın değişen bedenini anlamasına (Vücudun Bölümlerini Öğretme Eki’ne bakınız) ve kendisini bu değişikliklere hazırlıklı hissetmesine yardımcı olmak için öyküler ve resimler kullanabilirsiniz.

### Kızıma Sütyenleri Tanıtma

- **Alıştırmaya başlayınız.** Alıştırma sütyenleri, büstiyerler, ince askılı atletler ve / veya spor sütyenleri kullanarak kızınızın giysilerinin altına bir şeyler giymesine alışmasına yardımcı olunuz.
- **Rahat olmasını sağlayınız.** Kızınızın sütyenleri tutturması zorsa, önden kapatılabilen veya kolayca takılan bir sütyen almayı düşününüz. Balensiz ve dantel gibi kaşıntıya neden olabilecek kumaşlar içermeyen sütyenleri deneyiniz. Kızınızı beden ölçülerine uygun ürünler sunan profesyonel bir mağazaya götürünüz. Kızınızın alışveriş sırasındaki ihtiyaçlarını karşılayabileceklerinden emin olmak için mağazayı önceden arayınız ve bilgi alınız. Kızınızın özel eğitim öğretmenin kızınızın bedenine uygun, özel (uyarlanabilir) sütyenler giymesini öğretmede izlenmesi gereken motor beceriler ve beceri basamakları ile ilgili düşüncelerini alınız.

### Kızımın Adet Dönemine Hazırlanmasına Yardım Etme

- **Erken başlayınız.** Çocuklar ergenliğe farklı yaşlarda girerler (genellikle 9-15 yaşları arasında) ve bazı engelli çocuklar ergenliğe daha da erken girebilir. Adet dönemleri genellikle bir kızın göğsünde tomurcuklanma başladıktan bir veya iki yıl sonra başlar. Menstrüasyon hakkında konuşmak ve öğretmek için en uygun zaman, kızınızın ilk adetini / reglini görmesinden öncedir.
- **Adet dönemi hakkında konuşunuz.** Rahatsız edici olsa da, kızınızla doğrudan adet dönemi hakkında konuşmalısınız. Onunla bu konu hakkında net ve gerçeğe uygun bir şekilde konuşmak, adet görmesinin normal olduğunu anlamasına yardımcı olacak ve onu daha az korkutacaktır. Kızınızın adet kanının, yaralandığı anlamına gelmediğini bildiğinden emin olunuz.
- **Ulaşılabilir olunuz.** Kızınızı sizinle konuşmaya cesaretlendirmek için olumlu ifadeler (“Bu iyi bir soru”) kullanınız. Sakin olunuz ve utangaç görünmeyiniz. Bu, kızınızın sizinle konuşurken kendini güvende hissetmesine yardımcı olur ve böylelikle ona adet dönemiyle ilgili gerçekleri öğretebilirsiniz.

- **Günlük fırsatları kullanınız.** Tampon veya ped satın aldığınızda veya televizyonda onlarla ilgili bir reklam izlediğinizde, bu anları kızınızla adet dönemi hakkında bir konuşma başlatmak için kullanınız.

- **Doğru terimleri kullanınız.** Soruları basit bir dil ve doğru terimler (örneğin memeler, vulva, vajina, pedler ve tamponlar) kullanarak cevaplayınız.

- **Kızınızın öğrenme tarzını düşününüz.** Menstrüasyonu kızınızın anlayacağı en uygun yöntemle öğretiniz. Örneğin, onun için en iyi öğrenme biçimi görsel desteklerse, öyküler veya listeler yerine resimler veya videolar kullanmayı deneyiniz.

- **Bir profesyonele danışınız.** Kızınıza ergenlik ve vücut değişikliklerini öğretmek konusunda kızınızın doktorundan yardım isteyiniz.



### Kızıma Adet Dönemini Öğretme

**Ne görecek.** Kızınıza iç çamaşırında veya tuvalette kana benzeyen bir şey göreceğini açıklamalısınız. Bir iç çamaşırına gıda boyası veya işaretler ekleyerek onu adet dönemi başladığında karşılaşıcağı duruma hazırlayabilirsiniz. Kızınızın bu kanın normal olduğunu ve yaralandığı anlamına gelmediğini anladığından emin olunuz.

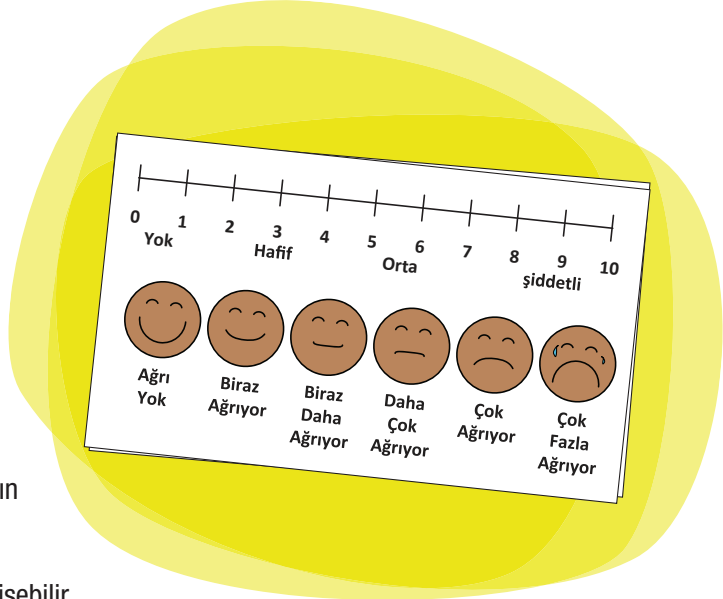
**Ne hissedecek.** Kızınıza bazı kadınların adet dönemlerinde kendilerini farklı hissettiğini açıklayınız. Kızınız kendini yorgun ve huysuz hissedebilir, karnı şişebilir veya karnına kramplar girebilir. Kızınıza kendisini nasıl hissettiğini size anlatabilmesi için bir yöntem sunmalısınız. Ağrının düzeyini anlatmak için drama, resim kartları, bir iletişim panosu veya bir sayı veya resim ölçeği gibi teknikler kullanabilirsiniz (Kızınızın kullanabileceği bir ağrı ölçeği için Adet Dönemini Öğretme Eki'ne bakınız). Kızınızın doktoruna kızınızın yaşadığı semptomları anlatınız.

**Kiminle konuşabilir.** Kızınıza adet döneminin özel olduğunu öğretiniz. Anne-babası, doktoru veya okul hemşiresi ile adet dönemi hakkında konuşabileceğine dair kızınızı bilgilendiriniz. Kızınıza, erkeklerle, sıradan arkadaşlarla veya yabancılarla, geçirdiği adet dönemi hakkında konuşmaması gerektiğini öğretiniz. Toplumsal / özel davranışları öğretmek için Adet Dönemini Öğretme Eki'ndeki sosyal öyküye bakınız.

**Nasıl gizli tutulur.** Kızınızın pedlerini okula çok açık bir şekilde getirmemesi için çözüm yolları bulunuz. Kızınızın, pedleri için özel ama kullanımı kolay, güzel ama pratik bir kap seçmesine yardımcı olunuz. Örneğin, sırt çantasında, dolabında veya okul hemşiresinin ofisinde sakladığı özel bir çanta, kutu veya cüzdan olabilir.

### Kızıma Kişisel Bakımı Öğretme

- **Önce pedleri deneyiniz.** Kızınız için önce pedlerle başlamanızı ve eğer gerekirse tampona geçmenizi öneririz. Kızınız, motor beceri güçlükleri varsa tamponları kullanmakta daha fazla zorlanabilir. Tamponların ne zaman değiştirilmesi gerektiği çok anlaşılır değildir. Adet kanının akışı, pedlerin etkili olamayacağı kadar yoğunlaşırsa, diğer seçenekler hakkında kızınızın doktoruyla konuşunuz.
- **Kızınıza seçenekler veriniz.** Menstrüasyonun başlamasından önce farklı boyutlarda ve türde pedler satın alınız. Alışverişten önce ve sonra pedlerin kanat ve kalınlık gibi farklı özelliklerinden bahsediniz. Kızınızın pedleri denemesine ve kendisini rahat hissettiği bir tanesini seçmesine izin veriniz. Hangi pedi sevdiğine karar verdikten sonra, kızınızı alışverişe götürüp marketin rafındaki kutuyu bağımsız olarak bulmasına ve satın almasına yardımcı olmak için bir resimli kart kullanınız.
- **Model olunuz.** Siz veya ailenizdeki diğer kadınlar, ped takma ve pedlerin değiştirilmesini kısa, basit adımlarla canlandırabilir veya model olabilirsiniz.



## VI. Sütyenler, Tamponlar ve Pedler! Aman!

### Pedimi Nasıl Kullanacağım?

- **Bir çizelge yapınız.** Pedleri değiştirme adımlarını görsel bir çizelgede, cep çizelgesinde veya banyo klasöründe gösterebilirsiniz. Cep çizelgesi örneği için Adet Dönemini Öğretme Eki'ne bakın. Bu çizelge, kızınızın daha bağımsız olmasına yardımcı olur ve pedleri düzenli değiştirmeyi günlük rutininin bir parçası haline getirebilir. Bir çizelge hazırlarken, okul günündeki ve evdeki normal molaların, tamponları veya pedleri değiştirmek için iyi zamanlar olduğunu göz önünde bulundurunuz.
- **Görsel bir rehber yapınız.** Kızınıza pedi nereye koyması gerektiğini hatırlatmak için iç çamaşırlarının üzerine pedin dış hatlarını işaretleyebilirsiniz.
- **Pratik yapınız.** Kızınıza, pedlerin nasıl hissettirdiğine alışmasına yardımcı olmak için adet dönemi başlamadan önce ince ped kullanma alıştırmaları yapınız. Duyusal hassasiyetleri olan kızların kendilerini rahat hissetmek için daha fazla alıştırmaya ihtiyacı olabilir. Öğretimde bir zamanlayıcı kullanmayı deneyiniz ve pedi daha uzun süre taktığında kızınızı ödüllendiriniz.
- **Kolaylaştırınız.** Kızınızın ped değiştirmesi gerektiğinde tuvalet molası alabilmesini kolaylaştırmak için kızınızın öğretmenleriyle konuşunuz. Eğer kızınız öğretmeninden utanıyor ve neye ihtiyacı olduğunu sormakta güçlük çekiyorsa, öğretmene durumunu ifade eden bir ipucu kartı uzatabilir. Ayrıca öğretmenin sadece adet dönemini kapsayan hafta boyunca kızınız için düzenli tuvalet molaları ayarlaması da kazaları önlemeye yardımcı olabilir.
- **Uyarlamalar yapınız.** Kızınız, pedler, iç çamaşırları veya giysilerini değiştirirken ihtiyaç duyulan motor becerileri sergilerken güçlükler yaşayabilir. Uyarlanabilir giysiler pedleri ve iç çamaşırları değiştirmede kolaylaştırabilir. Kızınızın özel eğitim öğretmene uyarlanabilir kıyafetlerin nasıl kullanılabileceği ile ilgili fikirlerini sorunuz. İnternette farklı türdeki uyarlanabilir giysi seçeneklerini keşfediniz. İç çamaşırın yanlarına cırt cırt veya çıtçıtlar ekleyerek bazı giysileri kendiniz de uyarlayabilirsiniz veya elastik bele sahip pantolonlar satın alabilirsiniz. Pedlerin, paketten çıkarması zor olmayanlarını satın alabilir veya paketlerini çıkarabilir ve kızınızın kullanması için paketlenmemiş olarak saklayabilirsiniz. Ayrıca pedi kaplayan kağıdın üzerine de açarken kolaylık sağlamak için çekme kulakçıkları yerleştirebilirsiniz.
- **Kızınızın kendi işini kendi yapmasına izin veriniz.** Kızınızın kişisel bakımında mümkün olduğu kadar bağımsız olmasına yardımcı olmak önemlidir. Yukarıdaki stratejileri kullanmak, kızınızın adet dönemini daha az yardımla yönetmeyi öğrenmesine yardımcı olabilir. Bununla birlikte, gelişimsel yetersizliği olan genç kızlar bu tür hijyen görevlerini yerine getirirken genellikle ekstra yardıma ihtiyaç duyarlar. Kızınızın okulunda, bir yardımcının veya okul hemşiresinin ona yardım edip edemeyeceğini sorunuz. Bu broşürdeki ipuçlarını ve evde geliştirdiklerinizi kızınızın hayatındaki diğer bakım sağlayıcılarla paylaşınız.

Bu yöntemlerden herhangi birini öğretmeye başladığınızda, onları kısa, basit adımlara bölünüz. Kızınızın pratik yapmasına yardım ediniz ve ona geri bildirim sağlayınız. Bu yeni becerileri öğrenirken onu överek ödüllendiriniz!



### Kadın Muayenesi

Özel gereksinimli kadınlar için kadın muayenesi (“jinekolojik muayene” olarak da adlandırılır) ve adet kontrolü zor olabilir. Bu bölümde, kızınızı muayeneye hazırlarken size yardımcı olacak ipuçlarını bulacaksınız. Ayrıca, adet kontrolünün yardımcı olup olmayacağına ve eğer öyleyse nasıl seçileceğine dair bilgileri de bu bölümde bulabilirsiniz.

### Kızım Neden Muayeneye İhtiyaç Duyuyor?

Bilimsel çalışmalara göre, 21 yaş ve üstü tüm kadınlar rahim ağzı kanseri taraması için pap smear testi yaptırmalıdır. Bu muayeneler, cinsellik yaşayan kadınlar için daha erken başlamalıdır. Kızınız cinsel olarak aktif olmasa bile, tarama ve koruyucu bakım için bir jinekoloğa görünmesi gerekmektedir. Ayrıca meme kanseri taramasına (mamogram) 40 yaş civarında başlanması önerilmektedir.

Kızınızın herhangi bir sorunla karşılaşması durumunda iyi bir sağlık hizmeti alabilmesi için zaman kaybetmeden bir jinekolog seçip olumlu bir ilişki geliştirmeniz önemlidir. Araştırmalar, zihinsel yetersizliği olan kadınların pap smear testi olma oranının zihinsel yetersizliği olmayan kadınlara göre % 72 daha düşük; mamogram yaptırmama oranının ise zihinsel yetersizliği olan kadınlarda % 45 daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Kızınızın onlardan biri olmasına izin vermeyin. Bireyselleştirilmiş bir önleme planı geliştirmek için sizinle ve kızınızla birlikte çalışmaya istekli bir jinekolog bulun.

### Kızınıza Muayenede Neler Olacağını Öğretmek

Kızınıza jinekolog ziyaretinde neler olacağını önceden açıklayınız. Doktorun / hemşirenin muayene yapılırken her adımı kızınıza açıklaması da faydalı olacaktır (örneğin, “bundan sonra ..... yapacağım”). Asıl muayeneden önce kızınızın muayene odasını inceleme fırsatı edineceği bir doktor ofisini ziyaret etmesi onu rahatlatılabilir.

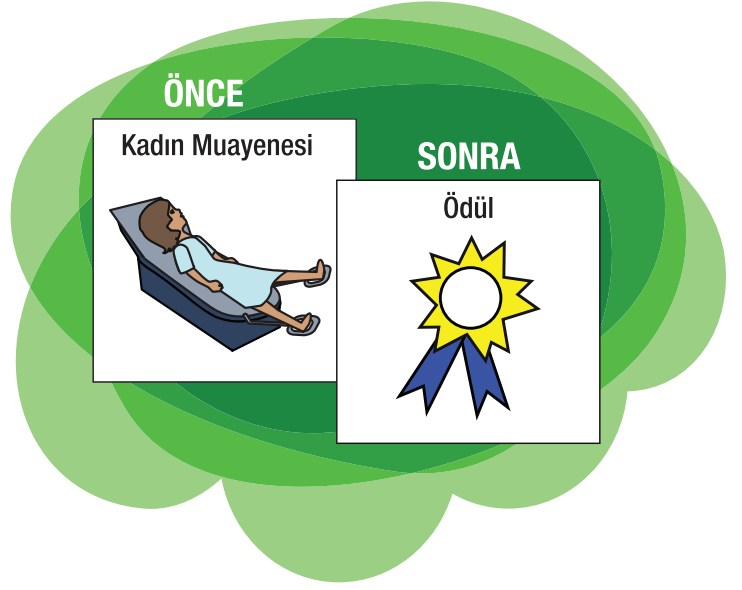
- Doktor / hemşire senin vücudunun sağlıklı olmasını sağlayacaktır. Muayene sırasında özel bölgelerine bakacaklar ve dokunacaklar. Diğer zamanlarda özel bölgelerine dokunmayacaklar.
- Muayene sırasında kıyafetlerini çıkaracaksın. Buna iç çamaşırın ve sütyenin de dahil. Hemşire senin giymen için bir elbise verecek.
- Daha sonra bir muayene masasında üzerinde bir örtüyle sırt üstü veya yan yatacağın.
- Doktor / hemşire sağlıklı olduğundan emin olmak için memelerine, koltuk altlarına, midene ve vajinana dokunacaktır.
- Doktorun / hemşirenin vajinanın içine, içini görmek için spekulum denen bir alet koyması gerekebilir. Spekulum soğuk ve rahatsız hissettirebilir, ancak sakın kal ve yavaş, derin nefesler al. Bu çok uzun sürmeyecek, çabuk bitecek.
- Doktora / hemşireye ziyaretin sırasında her türlü soruyu sorabilirsin.
- Muayeneden sonra kıyafetlerini tekrar giyebilirsin.



## VII. Kadın Muayenesi ve Menstrüal Kontrol

### Kızımı Muayeneye Hazırlama

- Kızınıza, muayenede ne olacağına dair bir resim çizelgesi gösteriniz. (Resim çizelgesi örneği için Kadın Muayenesini Öğretme Eki'ne bakınız.)
- Kızınızın ergenlik, adet dönemi veya muayene hakkındaki sorulardan bir liste yapmasına yardım ediniz.
- Ziyaretten önce nasıl soru sormak gerektiğini pratik yapınız veya drama ile çalışınız.
- Doktorun / hemşirenin kızınızın nasıl hissettiğini bilmesini sağlamak için kızınızın görsel ağrı skalasını yanınızda getiriniz.
- Kızınızın ihtiyaç ve tercihlerini bildirmek için doktorun muayenehanesini önceden arayınız.
- Kızınızın bir motor beceri bozukluğu varsa, ihtiyaç duyabileceği özel ekipmanı doktoruna danışabilir, kızınız sırt üstü yatmakta güçlük çekiyorsa, muayene için farklı pozisyonlar talep edebilirsiniz. Kızınızın doktoru alternatif pozisyonlar hakkında bilgi sahibi değilse, özel eğitim öğretmeninizden öneriler isteyiniz. Muayenehanedeki sağlık personelinin kızınızı muayene masasına güvenli bir şekilde yerleştirmeye istekli ve buna yetenekli olduğundan emin olunuz.
- Doktorla, muayenenin kızınızın ihtiyaçlarına göre uyarlanması konusunda konuşmanızda bir sakınca yoktur.
- Her prosedürün amacını ve kızınız için üstesinden gelmesi daha kolay alternatifler olup olmadığını sorunuz.
- Muayeneyi birden fazla ziyarete bölebilir veya gerekirse ekstra süre isteyebilirsiniz.
- Doktordan / hemşireden, muayeneden önce sizinle ve kızınızla görüşmesini; kızınızın sorularını, muayene elbisesi içerisinde değil, kıyafetlerini çıkarmadan önce sormasını isteyiniz.
- Doktordan / hemşireden kızınızın masada kaldığı süreyi olabildiğince kısa tutmaya özen göstermelerini isteyiniz.



### Kızımın Kendisini Daha Rahat Hissetmesine Yardımcı Olmak

- Muayeneye gelirken müzik, elde tutulan bir cihaz (elektronik tablet, telefon, oyun) veya kızınızın hoşuna giden bir kitap gibi muayenedeyken kızınızı rahatlatılabilecek veya dikkatini dağıtılabilecek bir şey getiriniz.
- Muayeneden önce kızınızla gevşeme alıştırmaları yapınız ve yanınızda rahatlaması için onu yönlendirecek görseller getiriniz.
- Doktorunuza, kızınızın muayene sırasında rahatlamasına yardımcı olabilecek ilaçları sorunuz.
- Bu stratejiler işe yaramazsa, doktorunuza, kızınızı muayene konusunda sakinleştirecek diğer seçenekleri sorunuz.
- Doktor ziyaretinden sonra kızınızla birlikte özel bir plan yapınız. Hoşlandığı bir aktivite veya yemek seçmesine izin vererek ziyaret öncesinde ve ziyaret sırasında bu aktivite hakkında konuşunuz. Ziyaret bittikten sonra ne olacağını ona hatırlatmak için Önce / Sonra Kartı gibi bir görsel kullanınız.

### Menstrüal Kontrol

Kızınızın doğum kontrol ilacına ihtiyacı olduğunu düşünmeyebilirsiniz, ancak kadınlar bu ilaçları birçok nedenle kullanabilir. Bu ilaçların hamileliği engellediği açık. Bununla birlikte, bu ilaçlar ağır, ağrılı veya düzensiz olabilen adet kanamasının kontrolüne de yardımcı olmaktadır. Hamile kalma durumunda bebeklerine zarar verebilecek türde ilaçlar (epilepsi ilaçları gibi) alan kadınların da doğum kontrol hapı kullanmaları gerekebilir.

Kızınız adet döneminde ağır kanama ve ağrı yaşarsa, bu durumda doğum kontrol ilaçları biraz rahatlama sağlayabilir. Bazı seçenekler kızınızın adet kanamasının akışını hafifletebilecekken, diğer seçenekler ise adetini tamamen durdurabilir. Doktorlar ayrıca, endometriozis gibi ağrılı durumları tedavi etmek veya şiddetli akneyi azaltmaya yardımcı olmak için doğum kontrol ilaçlarını reçete edebilirler.

Kızınız için en iyi adet dönemi kontrolünü ve doğum kontrol yöntemini seçmek için, onu mümkün olduğunca seçime dahil ediniz. **Nasıl kullanılacağı, yan etkileri ve olası riskler hakkında doktoru / hemşiresi ile konuşunuz.**

### Kızım İçin Doğum Kontrolü

#### Doğum Kontrol Hapları

- Hamileliği önleyebilir ve kanamayı kontrol edebilir.
- Her gün alınmalıdır.
- Kızınızın hareket kısıtlılığı varsa, bu hapların kanın pıhtılaşmasına neden olabileceğini bilmek önemlidir. Bunun hakkında kızınıza tıbbi bakım veren kişiyle konuşmalısınız.
- Bazı haplar adetleri yılda dört kez veya daha aزیyla sınırlar.
- Farklı haplar farklı hormonları etkiler. Kızınızın, kendisi için en uygun olanı bulmadan önce birkaç farklı hap türü denemesi gerekebilir.

#### Doğum Kontrol Aşısı

- Aşı bir hormon içerir ve her üç ayda bir verilir.
- Adetleri zamanla daha hafif hale getirir.
- Bu yöntemi seçmeden önce kızınızın aşıları nasıl tolere ettiğini düşününüz.
- İlaç kızınızın vücudunda yaklaşık üç ay kalacaktır, bu nedenle kızınız ilaca iyi yanıt vermezse ne yapılabileceğini doktoruna / hemşireye sorunuz.
- Kilo alımı, doktorla görüşmeniz gereken olası bir yan etkidir.

#### Transdermal Flaster

- Deriye bir flaster yapıştırılır ve üç hafta boyunca takılır. Daha sonra kızınızın adet görmesi için bir hafta süreyle çıkarılır.
- Bazen flaster çok erken çıkabilir veya cilt tahrişine neden olabilir.
- Kızınızın duyu hassasiyetleri varsa, cildindeki bant hissini beğenmeyebilir.
- Kızınızın motor güçlükleri varsa, yapışkan kısmı soymakta ve flasteri derisine yapıştırmakta güçlük çekebilir.

### Doğum Kontrol İmplantı

- Bir sağlık personeli tarafından kolda deri altına ilaç içeren bir çubuk yerleştirilir.
- Çubuk, yaklaşık bir kibrit çöpü büyüklüğünde plastiktir.
- Yerleştirme genellikle yaklaşık bir dakika sürer. Kaldırma yaklaşık üç dakika sürer.
- Bu çubuk, hamileliği önleyen ve zamanla kanamayı kontrol eden ilacı serbest bırakır.
- Bu yöntem üç yıla kadar etkilidir ancak istendiğinde kaldırılabilir.

### Rahim İçi Cihaz

- Bir sağlık görevlisi tarafından vajinaya bir rahim içi araç (RİA) yerleştirilir.
- Hiç vajinal doğum yapmamış bazı kadınlar için yerleştirme ağrılı olabilir.
- RİA'nın etkinliği, tipine bağlı olarak en az 5 ve en fazla 10 yıla kadar sürer.
- Bir RİA, akışı zamanla daha hafif hale getirebilir ve ağrılı dönemleri azaltabilir. Bazı kadınlar düzensiz lekelenme yaşar. Olası yan etkiler hakkında kızınızın doktoru / hemşiresi ile konuşunuz.



### 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](http://www.kidaccess.com/index.html)
- Do 2 Learn:  
[www.do2learn.com](http://www.do2learn.com)
- Visual Aids for Learning:  
<http://ww1.visualaidsforlearning.com>

### Websiteleri

- National Information Center for Children and Youth With Disabilities. *Sexuality education for children and youth with disabilities*. Available at <http://nichcy.org/schools-administrators/sexed>
- Parent Advocacy Coalition for Education Rights' National Bullying Prevention Center:  
[www.pacer.org/bullying](http://www.pacer.org/bullying)
- [www.autismspeaks.org/family-services/tool-kits/dental-tool-kit](http://www.autismspeaks.org/family-services/tool-kits/dental-tool-kit)
- [vkc.vumc.org/oralhealthtips/](http://vkc.vumc.org/oralhealthtips/)
- [http://kidshealth.org/teen/sexual\\_health/girls/menstruation.html](http://kidshealth.org/teen/sexual_health/girls/menstruation.html)
- [http://kidshealth.org/teen/sexual\\_health/#cat20015](http://kidshealth.org/teen/sexual_health/#cat20015)
- [www.freewebs.com/kidscandream/main.htm](http://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](http://www.bbbautism.com/pdf/article_27_Social_Stories.pdf)
- [https://docs.wixstatic.com/ugd/393b52\\_62ed3f309d064c458c74c3876d8685c6.pdf](https://docs.wixstatic.com/ugd/393b52_62ed3f309d064c458c74c3876d8685c6.pdf)

### Kitaplar

- Jukes, M., (1998). *Growing up: It's a girl thing: Straight talk about first bras, first periods, and your body changing*. New York: Borzoi Book Publisher.
- Schaefer, V. (1998). *Care and keeping of you: Body book for girls*. American Girl Library (Middleton, WI) Pleasant Company Publications.
- 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](http://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.
- Meehan, Cricket, *The right to be safe: Putting an end to bullying behavior* (2011). Search Institute Press.



VANDERBILT KENNEDY CENTER  
VANDERBILT CONSORTIUM LEAD

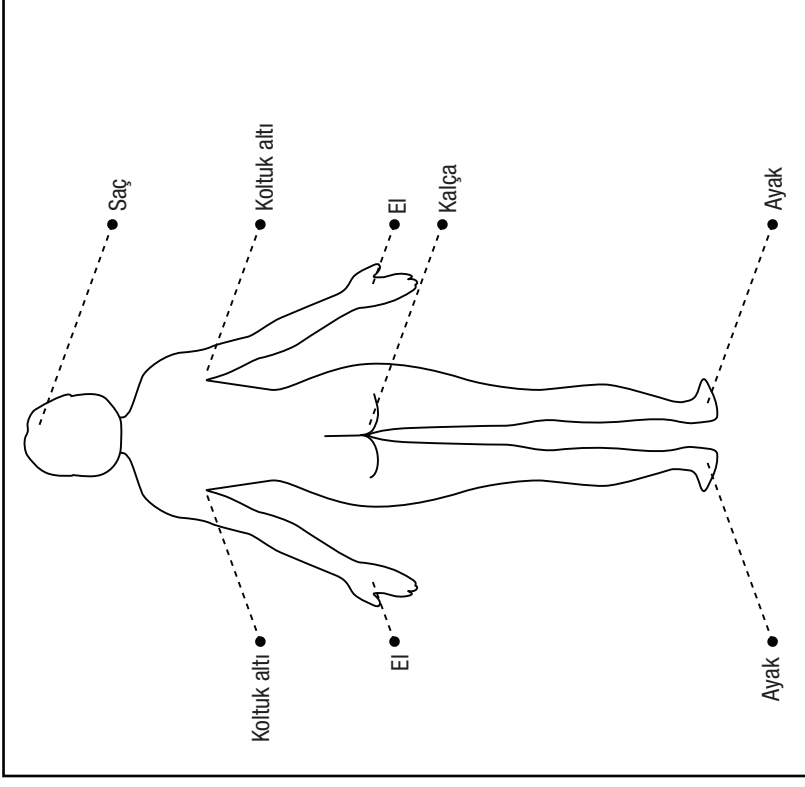
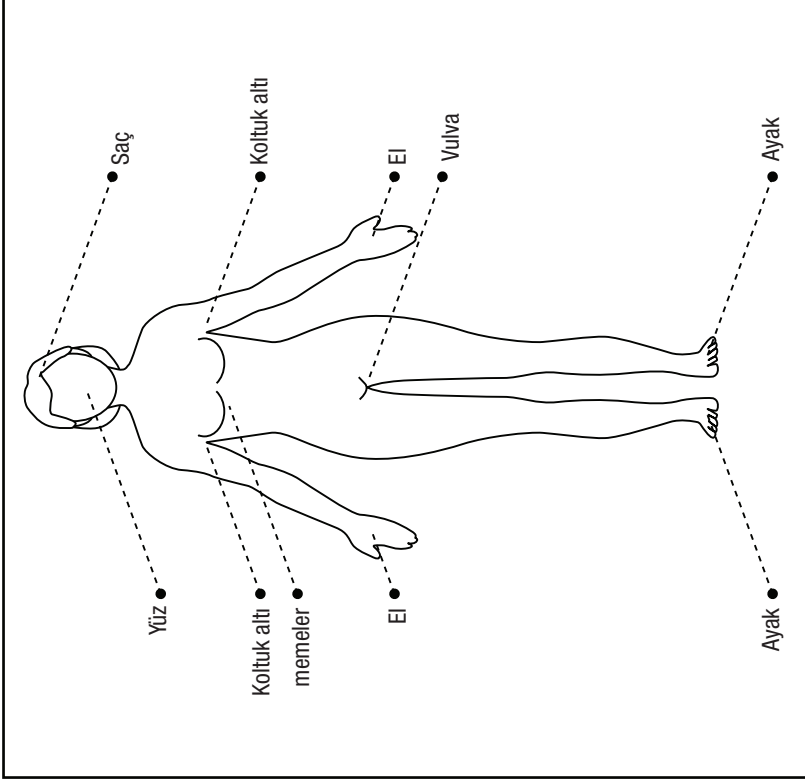
# Sağlıklı Bedenler - Ekler

**Kızlar  
İçin**

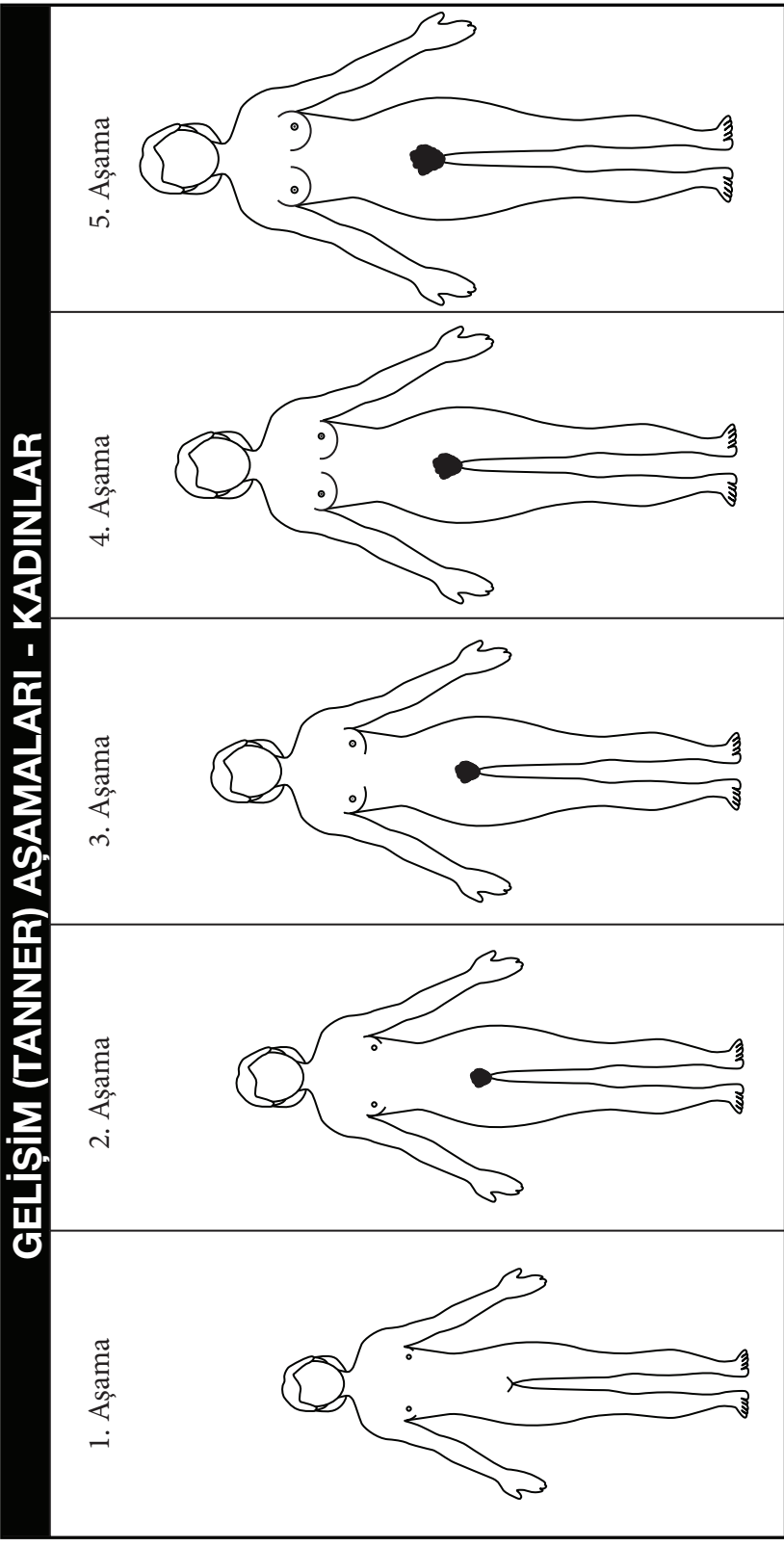


**Özel Gereksinimli Kız Çocukların Ergenliği Üzerine  
Bir Ebeveyn Kılavuzu**

Vücut bölümlerinin adlarını öğretmek için bu resimleri kullanınız. Öğrettikten sonra, vücut parçalarının adlarının üstünü kapatabilir ve kızınızdan onları adlandırmasını isteyerek bir oyun haline getirebilirsiniz. Ayrıca isimleri kesebilir ve kızınızın onları resimde uygun yere yerleştirerek eşlemesini sağlayabilirsiniz.



Görseledeki Tanner'ın gelişim aşamaları, göğüslerinin nasıl değişeceğini ve kıllarının nasıl uzayacağını anlamasına yardımcı olabilir.

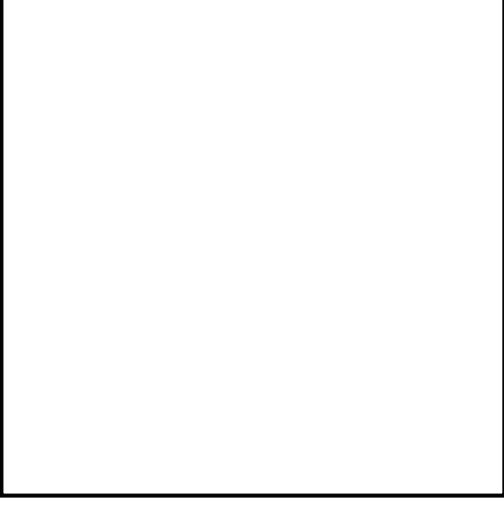




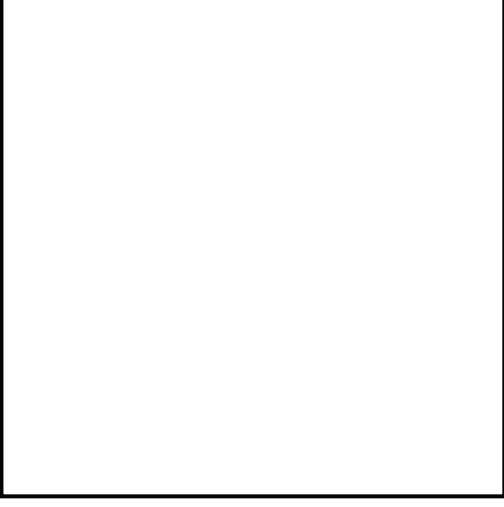
Kızınızı, egzersiz gibi onun açısından zor ya da tercih etmediği şeyleri yapmaya motive etmek için önce / sonra kartları gibi görsel bir destek kullanmayı deneyebilirsiniz. Daha az tercih edilen etkinliği birinci sıraya, daha çok tercih edilen etkinliği ise ikinci sıraya koyunuz. Örneğin, “Önce egzersiz”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

**UNUTMAYIN:** Her zaman daha eğlenceli aktiviteyi sonra kartına ekleyiniz. Bu, kızınıza neyi kazanmak için çalıştığını gösterir.

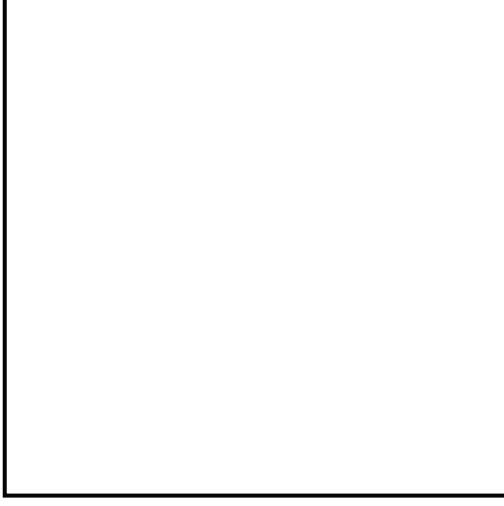
Önce



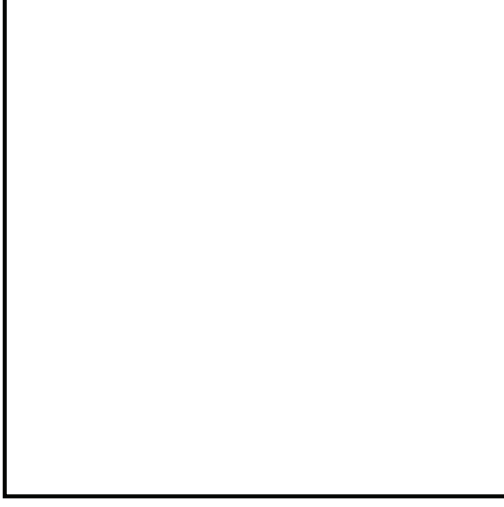
Sonra

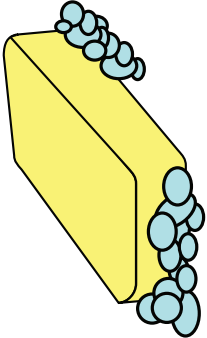
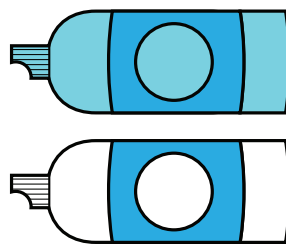
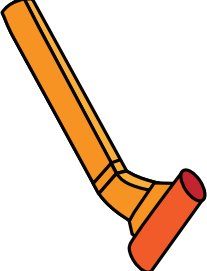
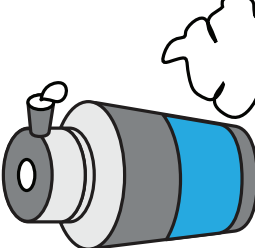
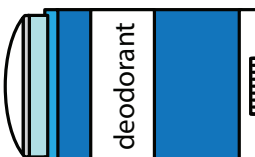
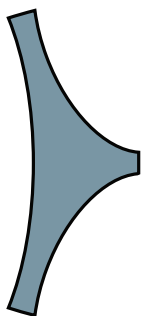
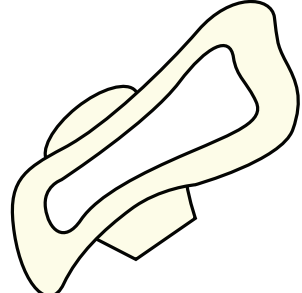
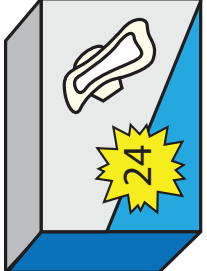
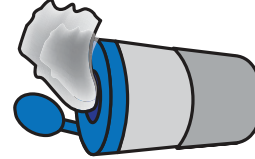
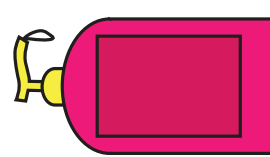

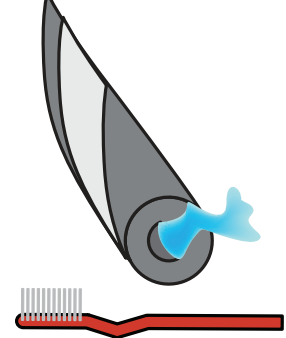
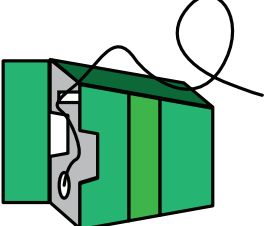




Önce



Sonra



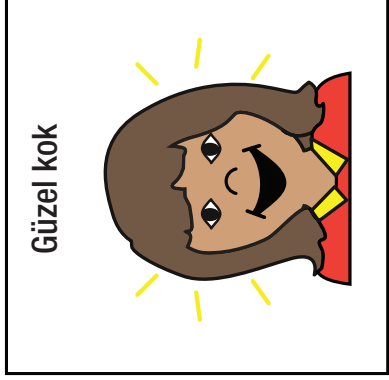
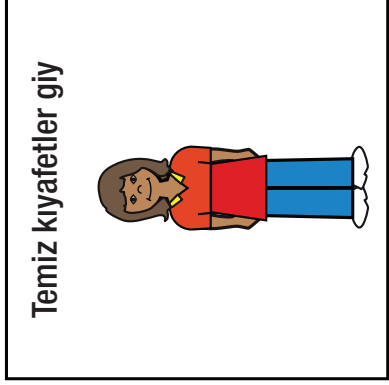
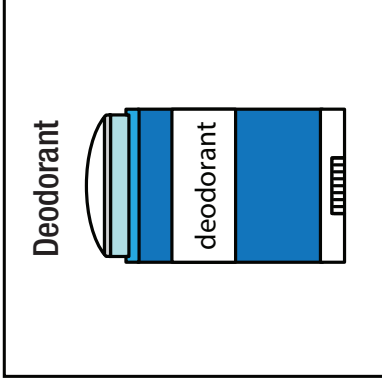
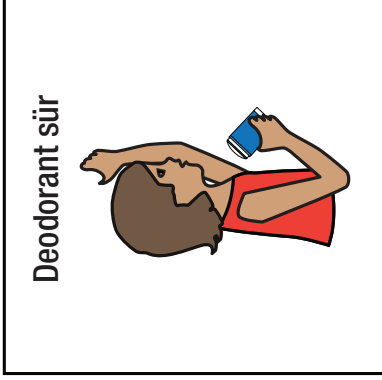
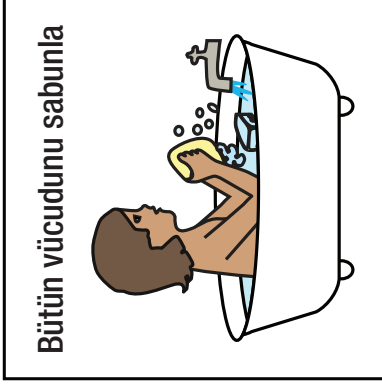
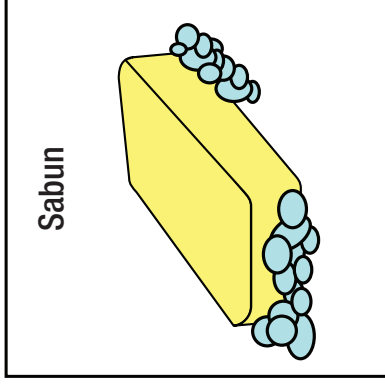
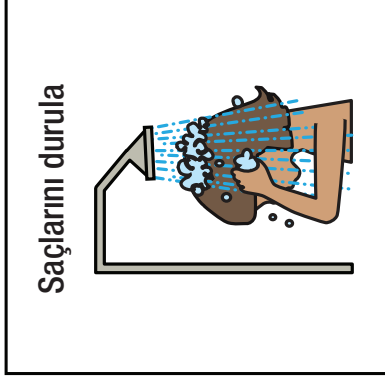
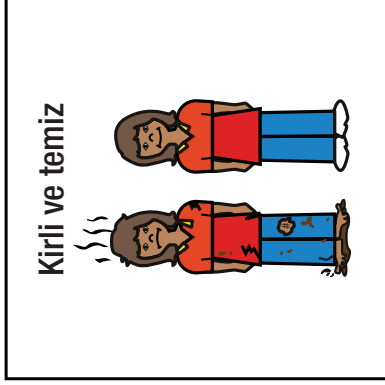
Sabun 	Şampuan / Saç kremi 	Tıraş bıçağı 	Tıraş köpüğü 	Deodorant 
Temiz iç çamaşırı 	Ped 	Ped kutusu 	Islak mendil 	Nemlendirici 
Tarak 	Diş fırçası ve diş macunu 	Diş ipi 	İlaç al 	Sivilceleri sıkma 

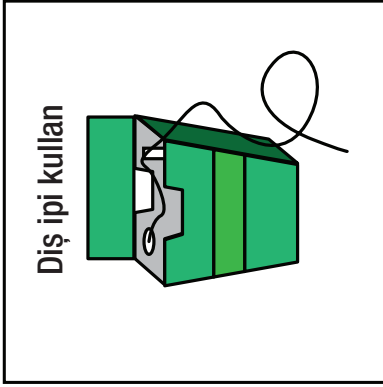
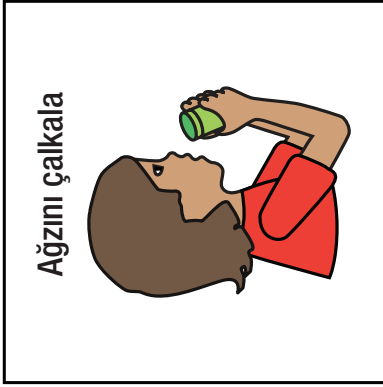
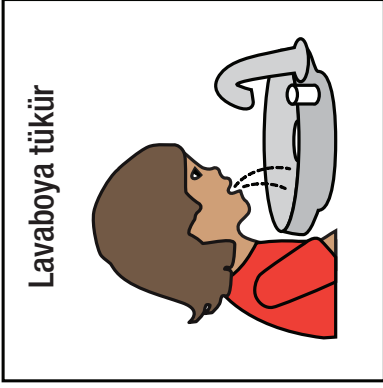
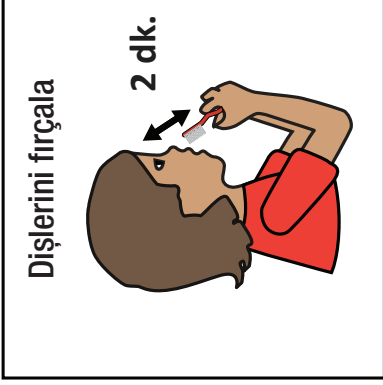
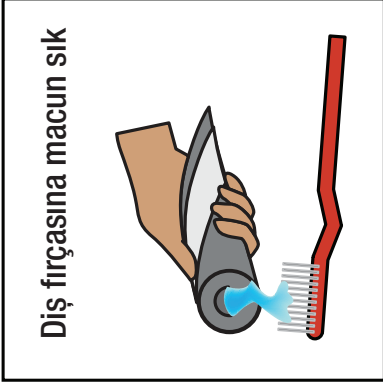
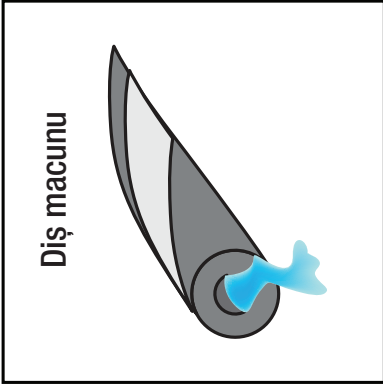
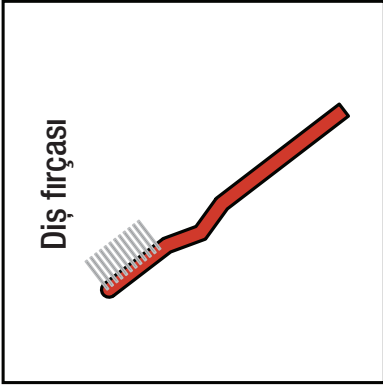
Küveti sıcak suyla doldur	Suyu aç	Kıyafetlerini çıkar	Küvete gir	Duşa gir
Bütün vücudunu sabunla	Durulan	Eline şampuan sık	Saçını şampuanla	Saçlarını durula
Suyu kapat	Havluyla kurulan	Deodorant sür	Temiz kıyafetler giy	İyi iş çıkardım

**Bu Koku da Ne?**

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

Bu bölgeleri yıkadıktan sonra koltuk altlarıma deodorant sürebiliirim. 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, arkadaşlarımla ve öğretmenlerimi de mutlu eder.





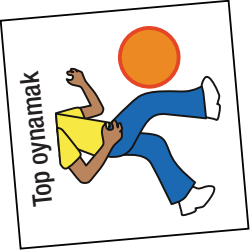
Kızınıza, toplum içinde hangi davranışların uygun olduğunu ve hangi etkinliklerin özel alanlarda yapılması gerektiğini resimler kullanarak öğretebilirsiniz. Aşağıdaki etkinliklerle kızınızın, hangi etkinliklerin ve yerlerin toplumsal, hangilerinin özel olduğunu anlamasına yardımcı olabilirsiniz. Sayfalarındaki resimleri kullanabilir veya kendi resimlerinizi ekleyebilirsiniz. Kızınız toplumsal ve özelin ne anlama geldiğini anladığında, “toplumsal” ve “özel” resimlerini görsel bir hatırlatma olarak kullanabilirsiniz. Örneğin, burnunu karıştırmaya başlarsa, “özel” kartını kaldırmız ve ona özel bir yer bulmasını söyleyiniz.

## Toplumsal

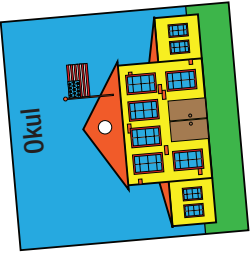
## Özel

## Toplumsal

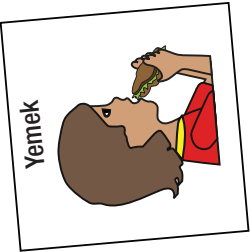
Top oynamak



Okul



Yemek



## Özel

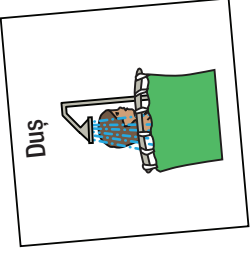
Elini pantolonuna sokmak

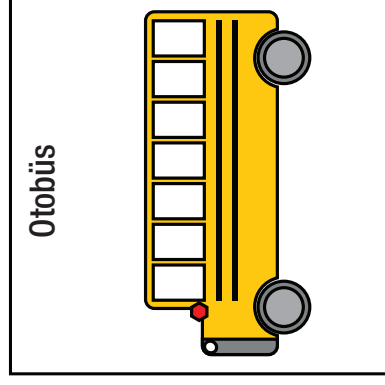
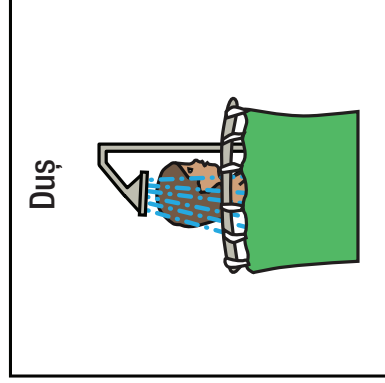
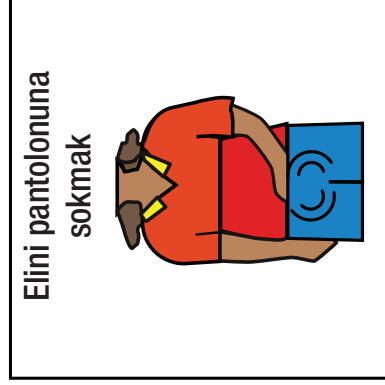
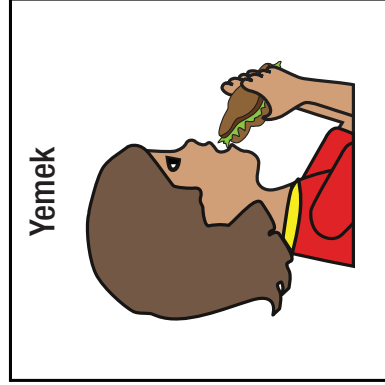
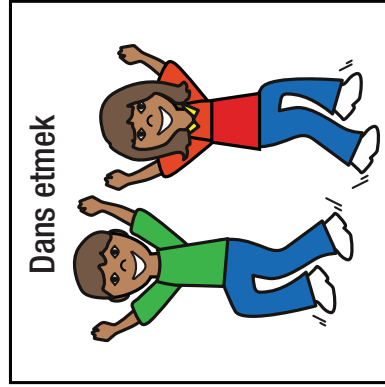
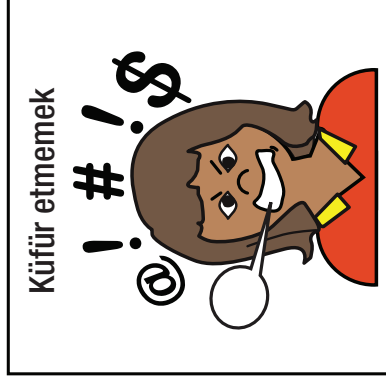
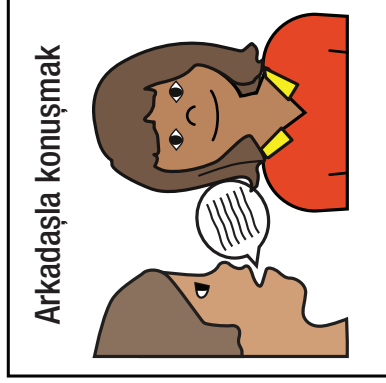
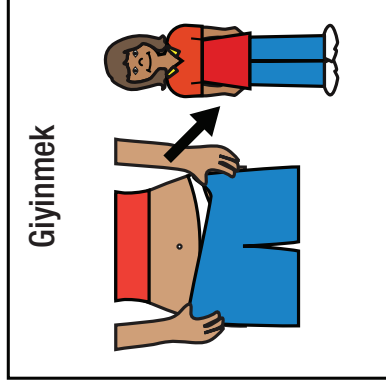
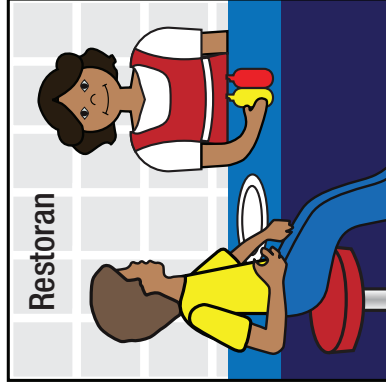
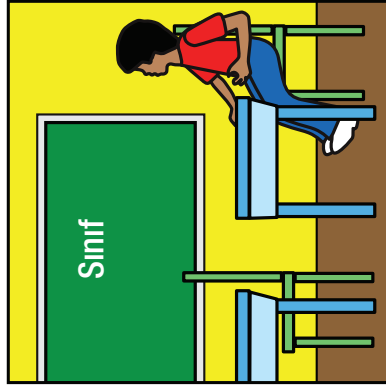
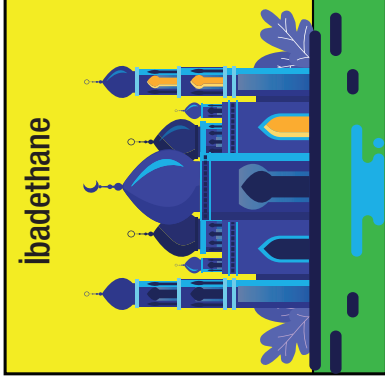
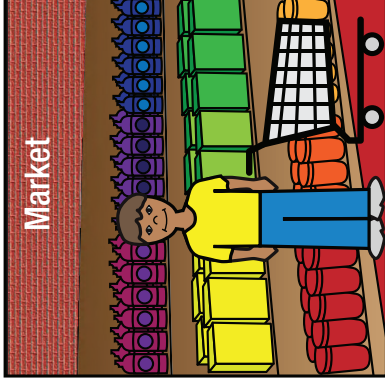
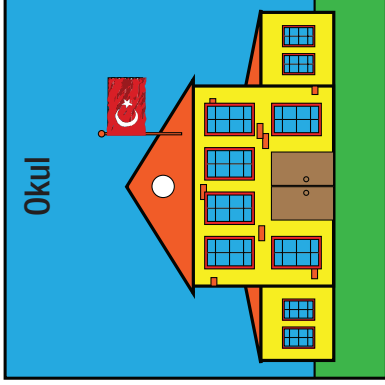
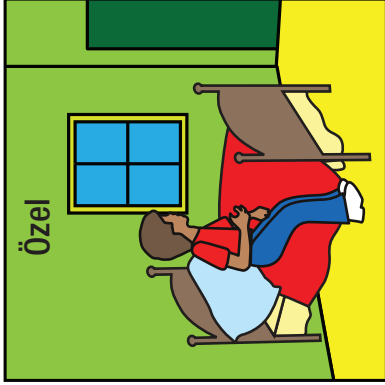
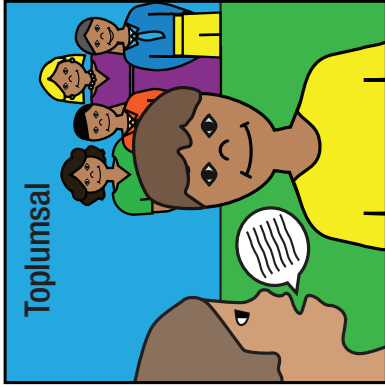


Yatak odası

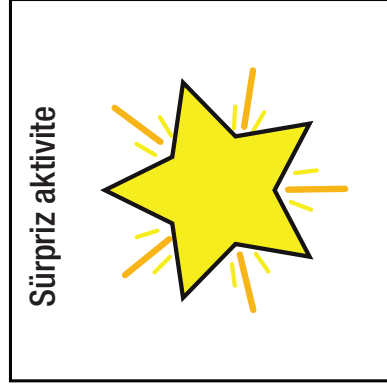
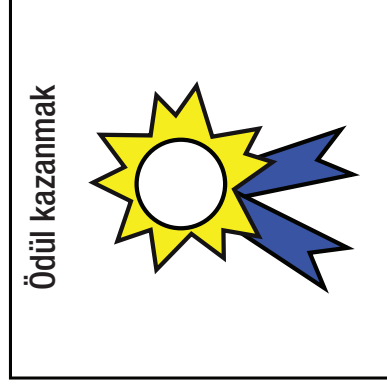
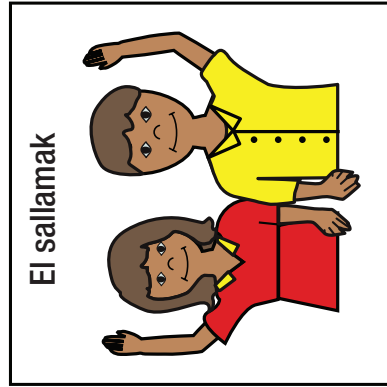
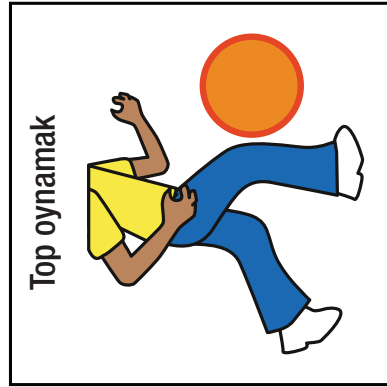
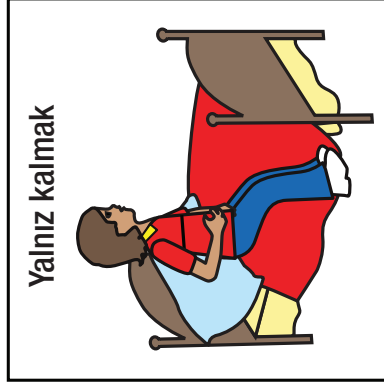
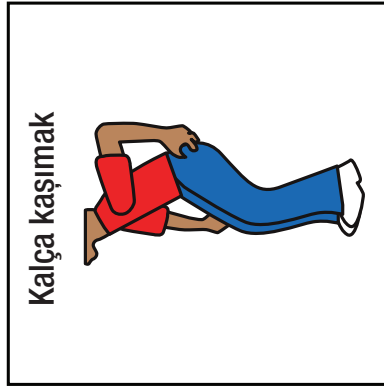
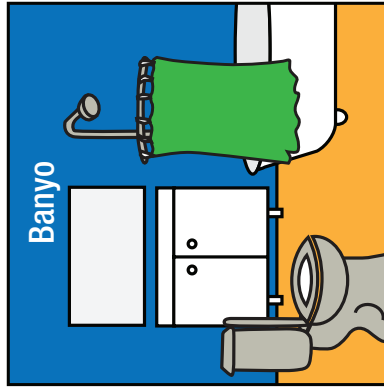
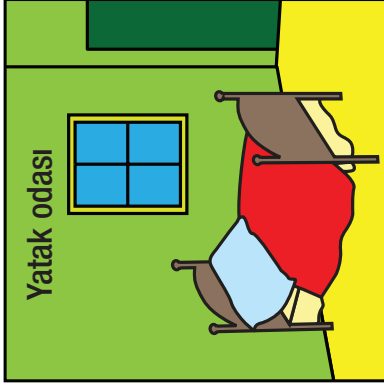
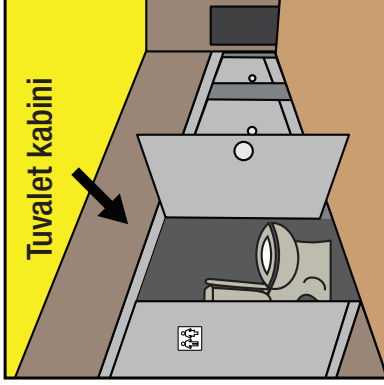
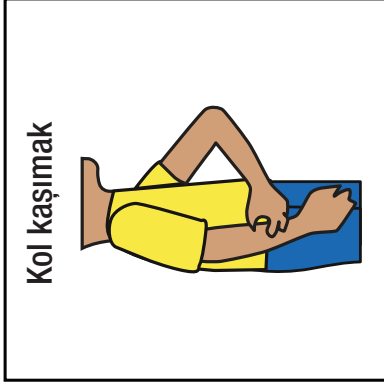
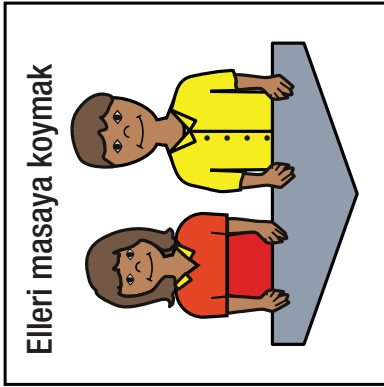


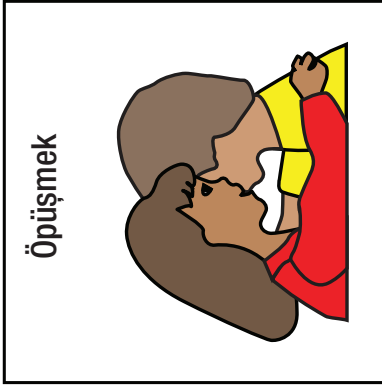
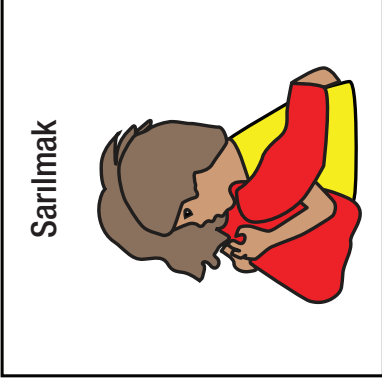
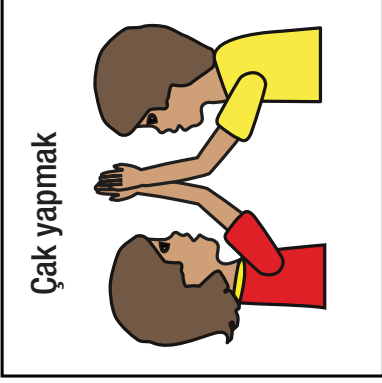
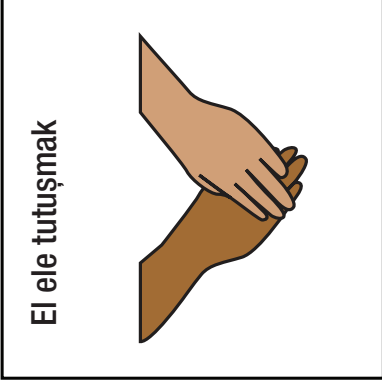
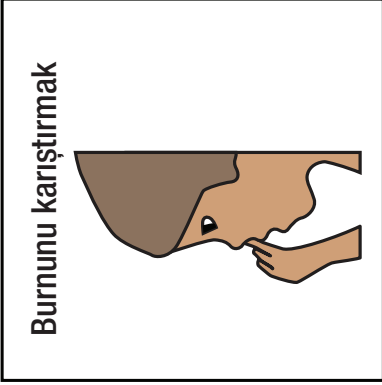
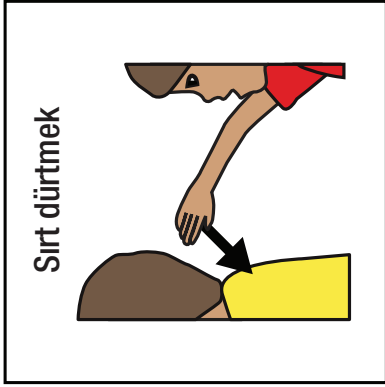
Duş





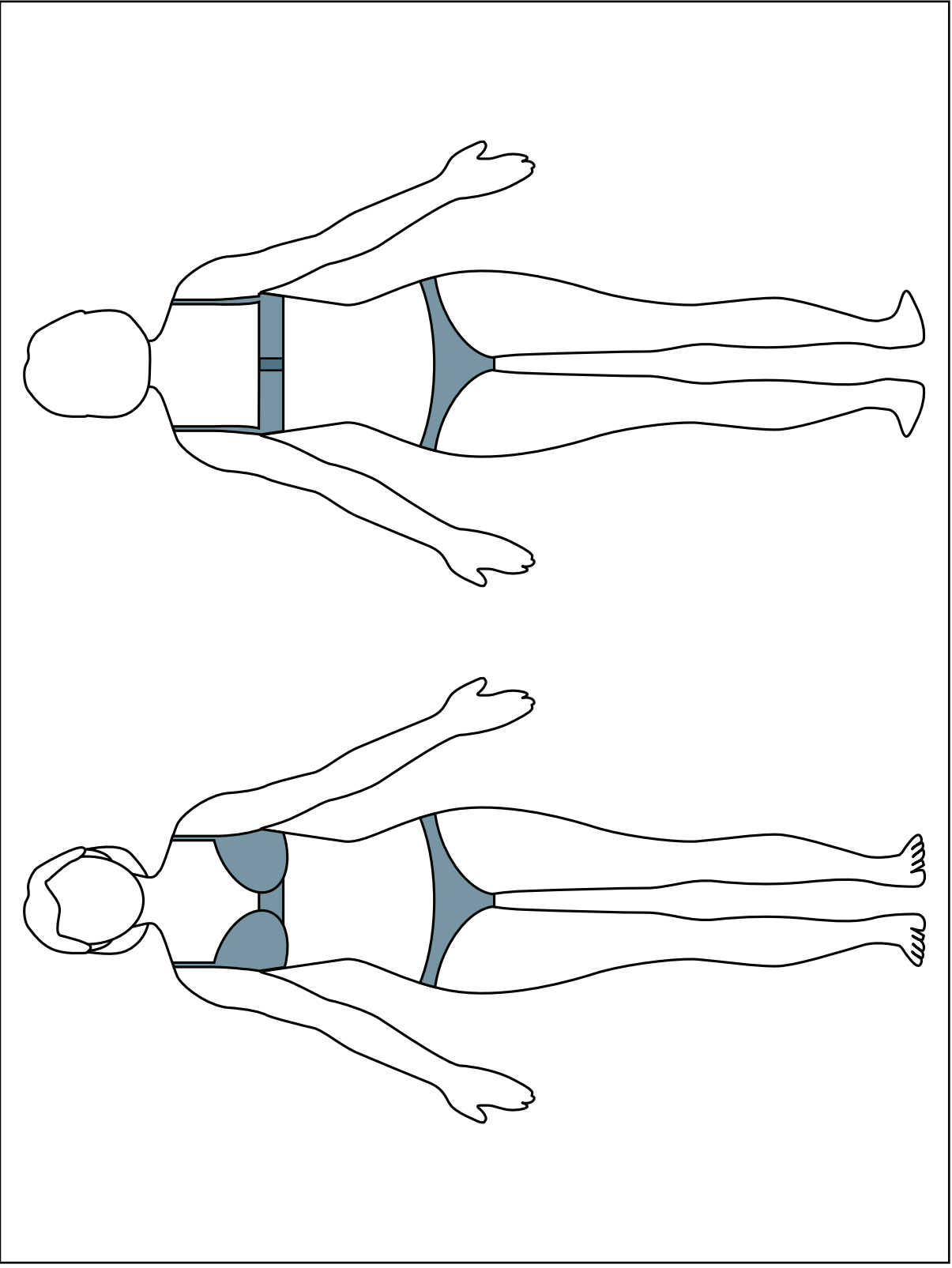


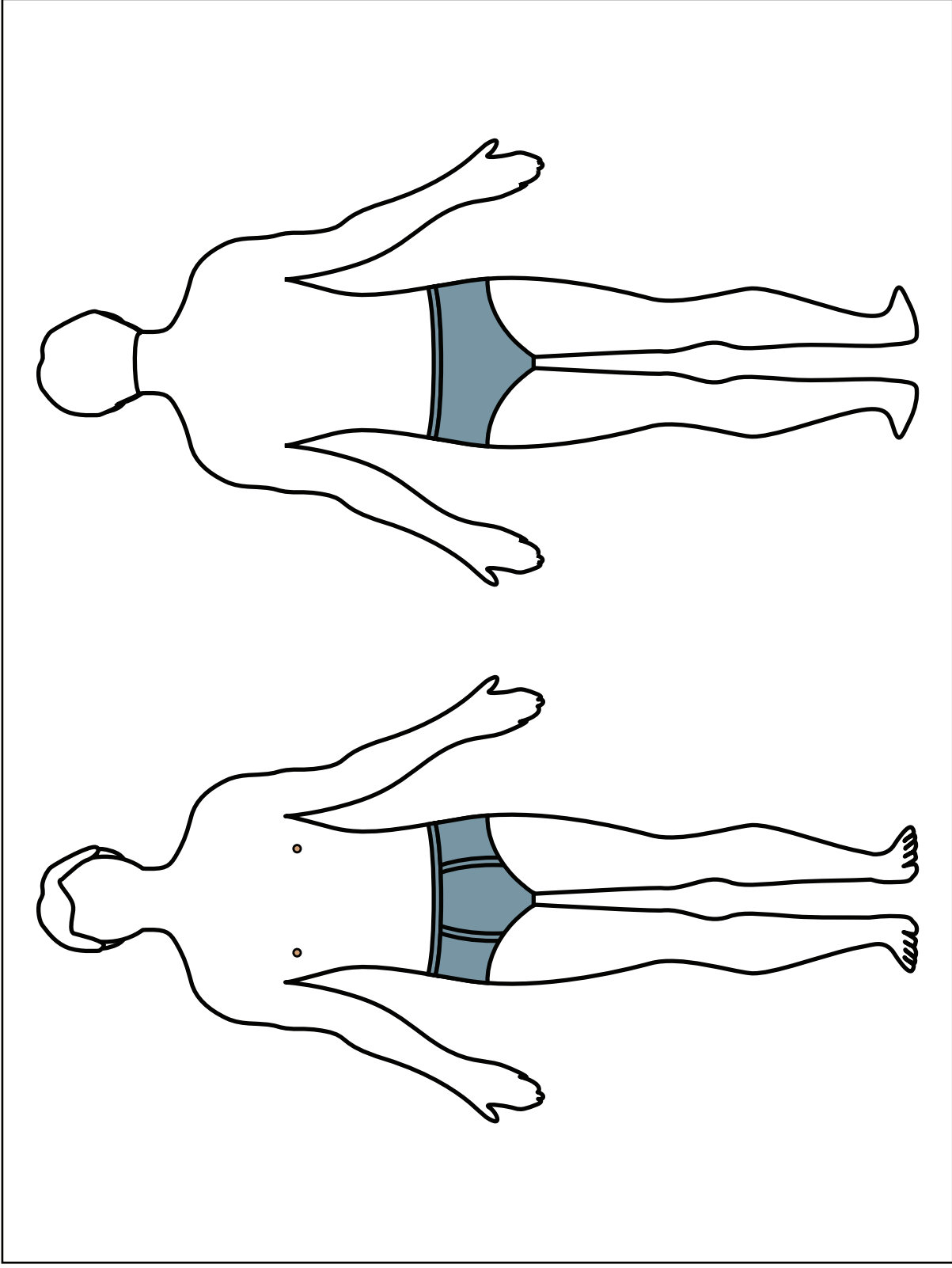
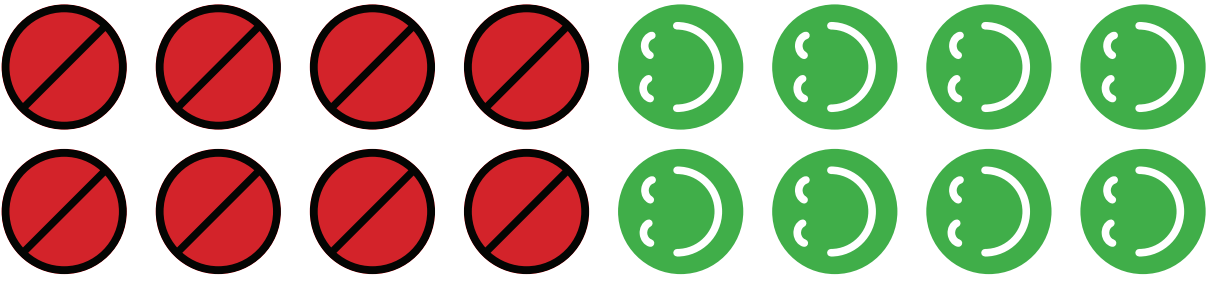




Kızınıza bu figürleri kullanarak başkalarının nerelerine dokunabileceğini ve başkalarının onun nerelerine dokunmasının uygun olduğunu öğretiniz. Vücudun bir kısmını işaret ediniz ve “Dokunabilir miyiz?” diye sorun. Cevabınız evet ise, vücudun o kısmına yeşil bir daire koyunuz. Hayır ise, kırmızı bir daire koyunuz.

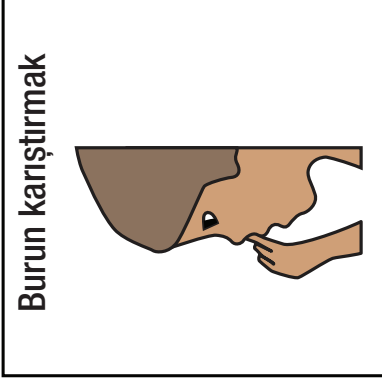
Örneğin, kızınız eline yeşil bir daire, kalçasına kırmızı bir daire koymalıdır. Aynı aktiviteyi kullanarak “İnsanlar benim nereme dokunabilir?” diye sorabilirsiniz.



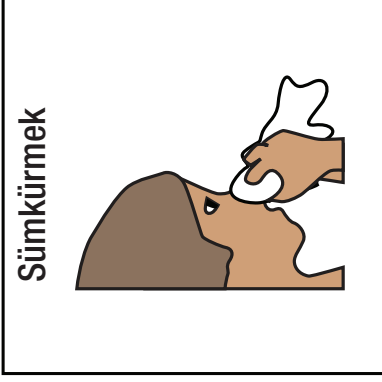


**Burun karıştırmak özel bir davranıştır.**

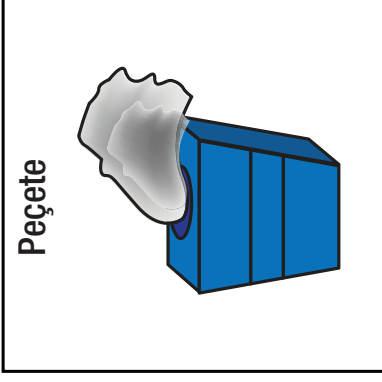
Bazen burnumu özel zamanımda karıştırabilirim. Burnumu sadece burnuma bir şey sıkıştığında mendille sümkürerek çıkaramadığım zaman karıştıracağım. Burnumu karıştırmak mikropları yayabilir. Burnumu karıştırdığımda veya sümkürdüğümde bir mendil kullanmalıyım. Burnuma dokunduktan sonra ellerimi yıkamalıyım.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



Burun karıştırmak



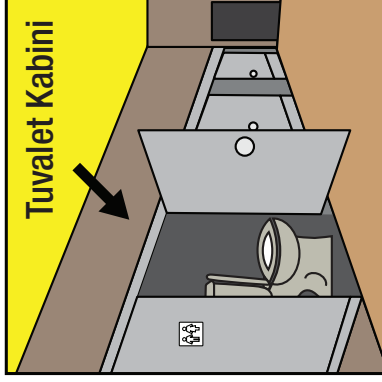
Sümkürmek



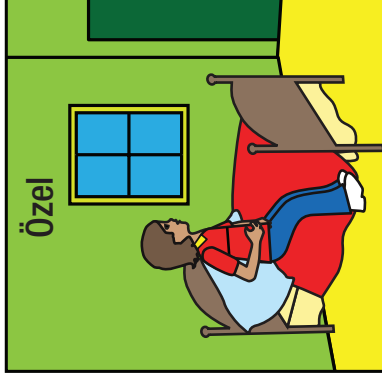
Peçete



El yıkamak



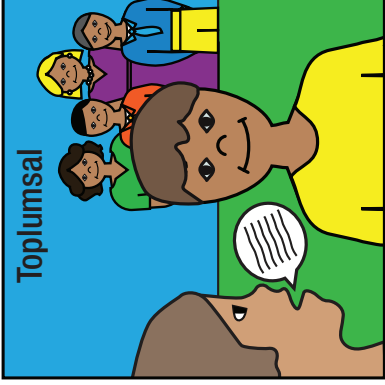
Tuvalet Kabini



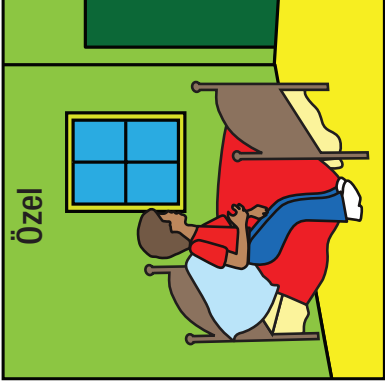
Özel

### Özel Bölgeler

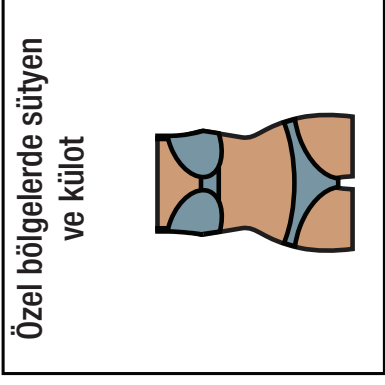
Herkese açık yerler, başkalarının beni görebileceği yerlerdir. Özel yerler ise, kapı kapalıyken yatak odamda veya banyomda olduğu gibi diğer insanlardan uzakta olduğum yerlerdir. Herkesin vücudunda özel bölgeler vardır. Vücudumun hangi kısımlarının özel olduğunu anlayabiliyorum çünkü iç çamaşırları giyerek özel bölgelerimi gizliyorum. Başkalarının beni görebileceği yerlerde özel bölgelerime dokunmam. Ellerimi toplum içinde pantolonumun içine sokmadan 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.



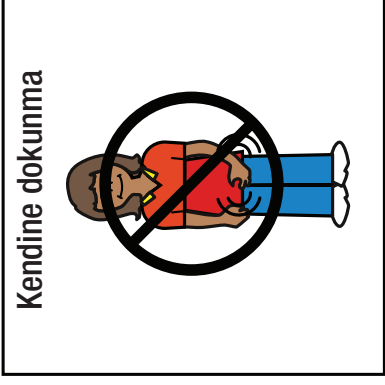
Toplumsal



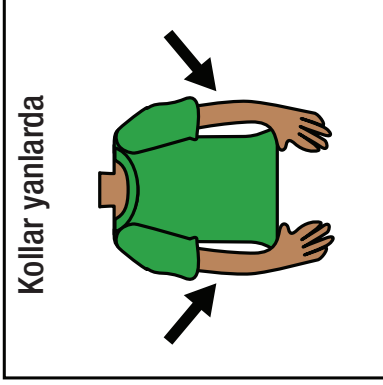
Özel



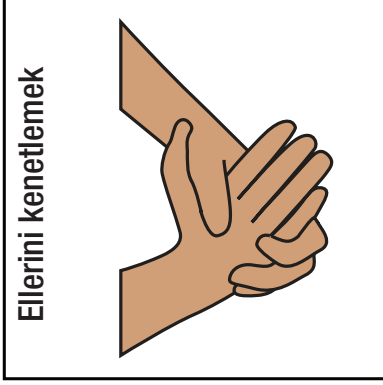
Özel bölgelerde sütyen ve külot



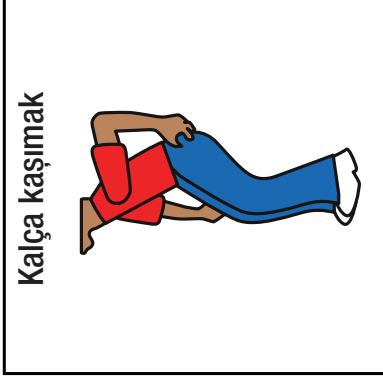
Kendine dokunma



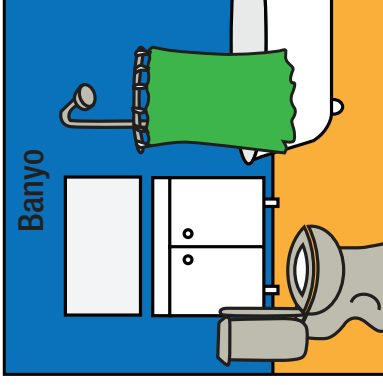
Kollar yarılarında



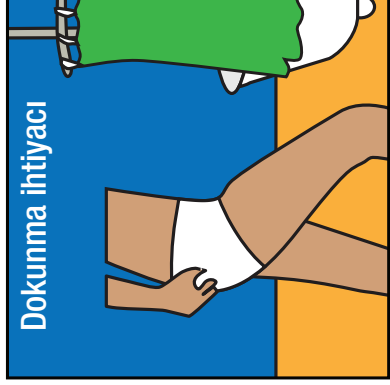
Ellerini kenetlemek



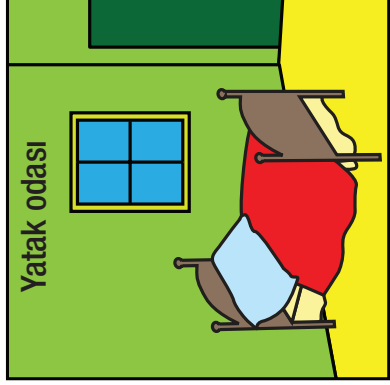
Kalça kaşımak



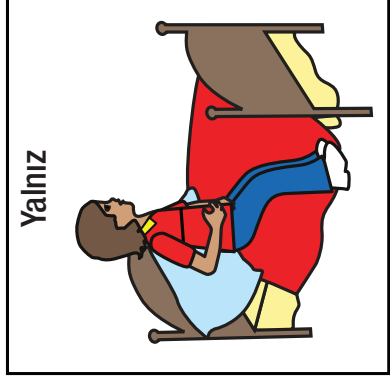
Banyo



Dokunma ihtiyacı



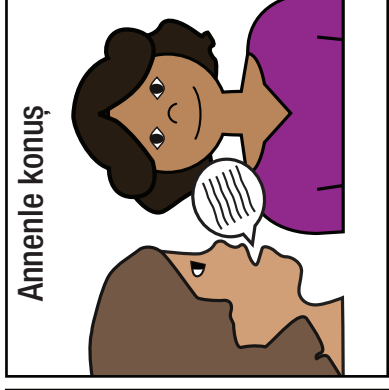
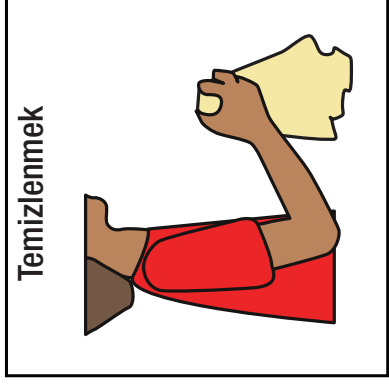
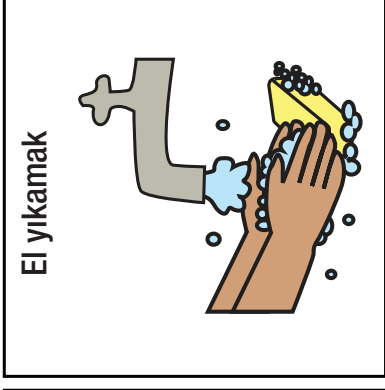
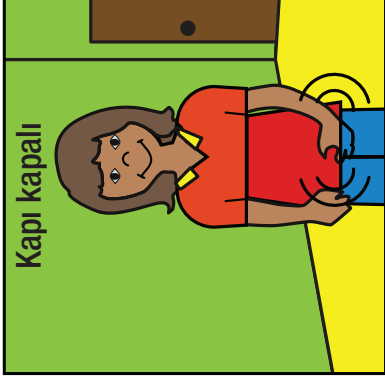
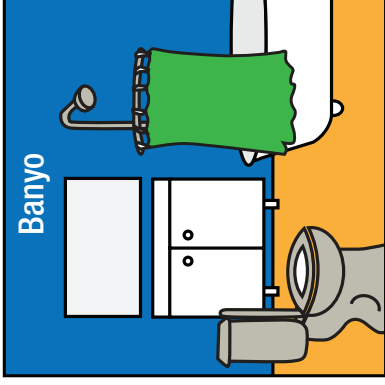
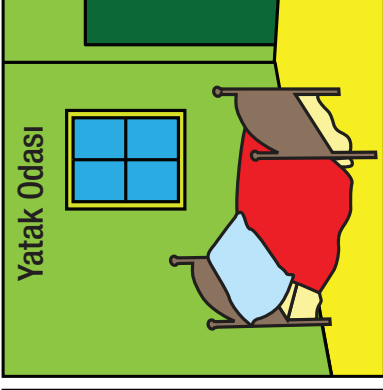
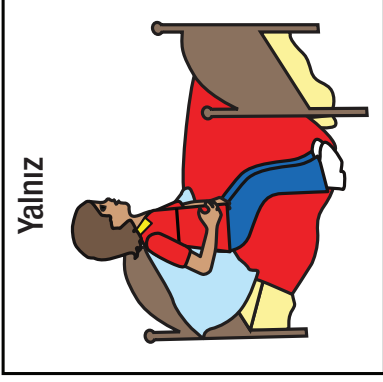
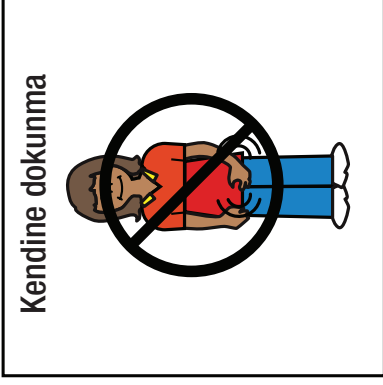
Yatak odası



Yalnız

**Ama İyi Hissettiriyor!**

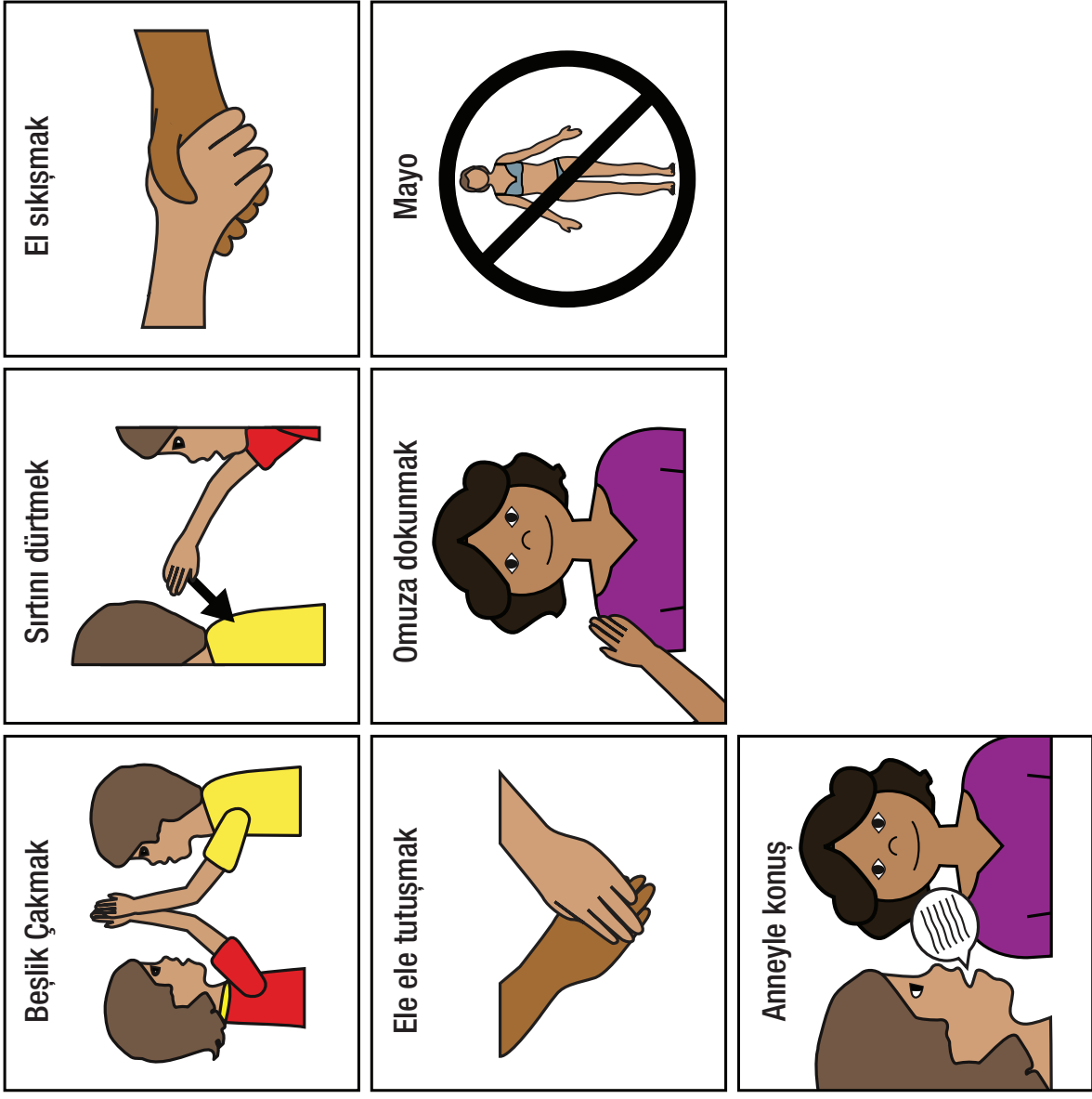
Herkesin vücudunun özel bölgeleri vardır. Vücudumun hangi kısımlarının özel olduğunu anlayabiliyorum çünkü özel bölgelerim için iç çamaşırını kullanıyorum. Başkalarının beni görebileceği yerlerde özel yerlerime dokunmam. Yatak odamda ya da banyomda yalnızken kapı kapalı şekilde, özel yerlerime dokunabilirim.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



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

Arkadaşlarımla ve ailemle birlikteyken onlara dokunmam. Onların 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 veya vulvaları 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.





### Aile, Arkadaşlar ve Diğerleri

İlişkileri açıklamak için bir sıralama oyunu kullanmak, kızınızın farklı ilişki türleri için hangi davranışların uygun olduğunu anlamasına yardımcı olabilir. Örneğin yabancılar için uygun davranış örneği son sütunda yer almaktadır. İlk sıradaki davranışlar romantik partnerler ve eşler içindir.

Aile ve arkadaşlar arada kalır. Ailecek her kutuya hangi davranışların dahil edileceğine karar verebilirsiniz. Her grubu örneklendirmek için insanların fotoğraflarını çekmek isteyebilirsiniz.

**Pratik yapın.** Kızınız birini nasıl selamlayacağını anlaması için gezilerde yanınızda götürünüz. Örneğin, kızınız okuldan tanıdığı birini gördüğünde bu tabloyu çıkarınız ve merhaba demek için hangi davranışların kullanılmasının uygun olduğunu ona gösteriniz.

#### Evli veya sevgili

##### Öpüşmek



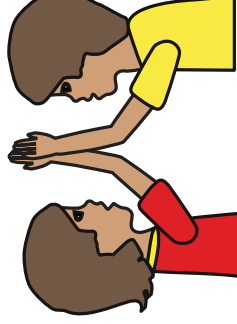
#### Aile

##### Sarılmak



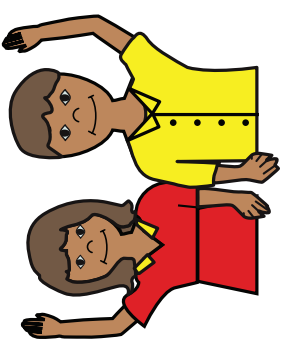
#### Arkadaşlar

##### Beşlik Çakmak




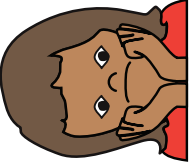







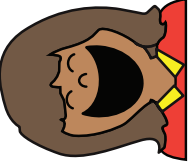

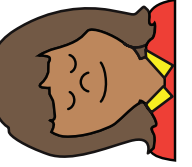




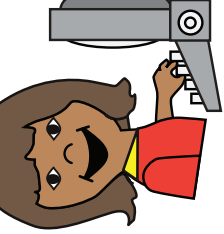


#### Diğerleri & yabancılar

##### El sallamak



Bu resimli kartlar farklı duygular ve yüz ifadelerini gösterir. Bu kartları a) kızınızın nasıl hissettiğini etiketlemek ve b) size nasıl hissettiğini söylemesine yardımcı olmak için kullanınız.

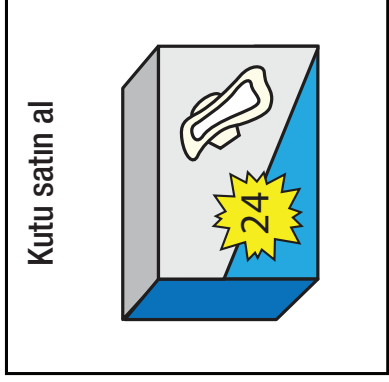
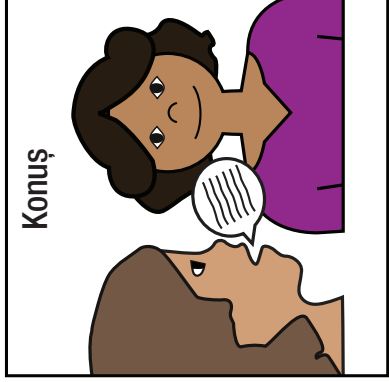
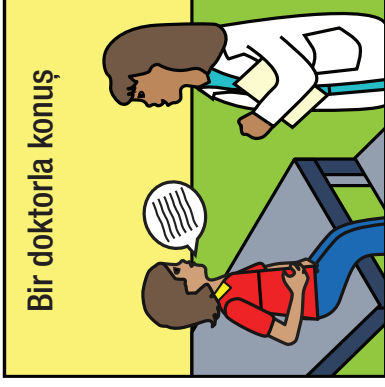
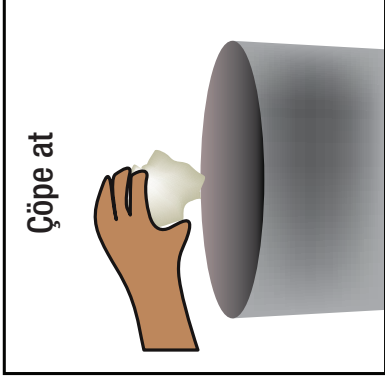
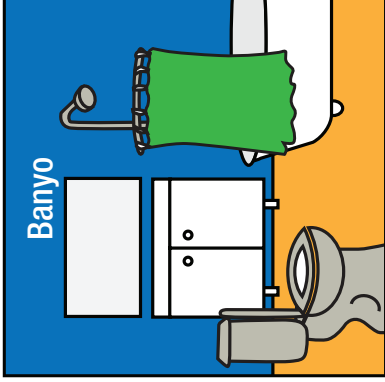
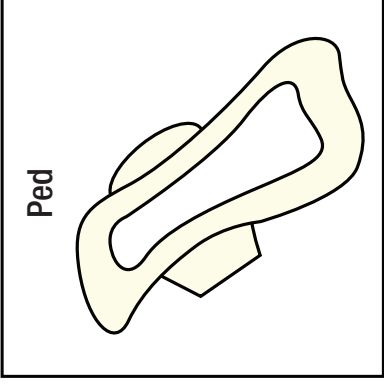
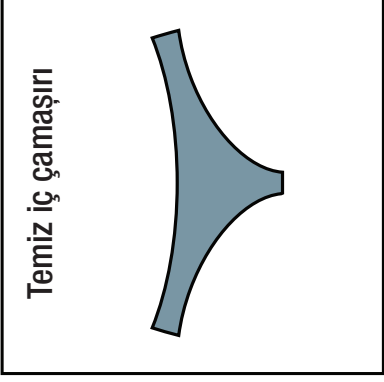
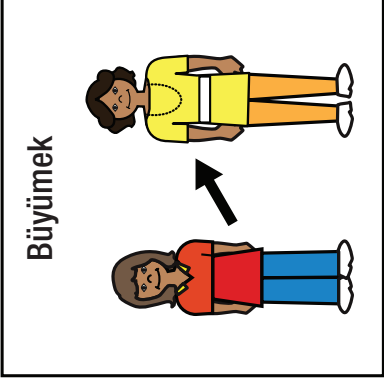
Örneğin, mutlu görünüyorsa, bu duyguyu etiketlerken ona "Mutlu" kartını gösteriniz ("Bugün mutlu görünüyorsunuz"). Nasıl hissettiğini anlatmak için size kartı vermesini öğrenebilir.

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

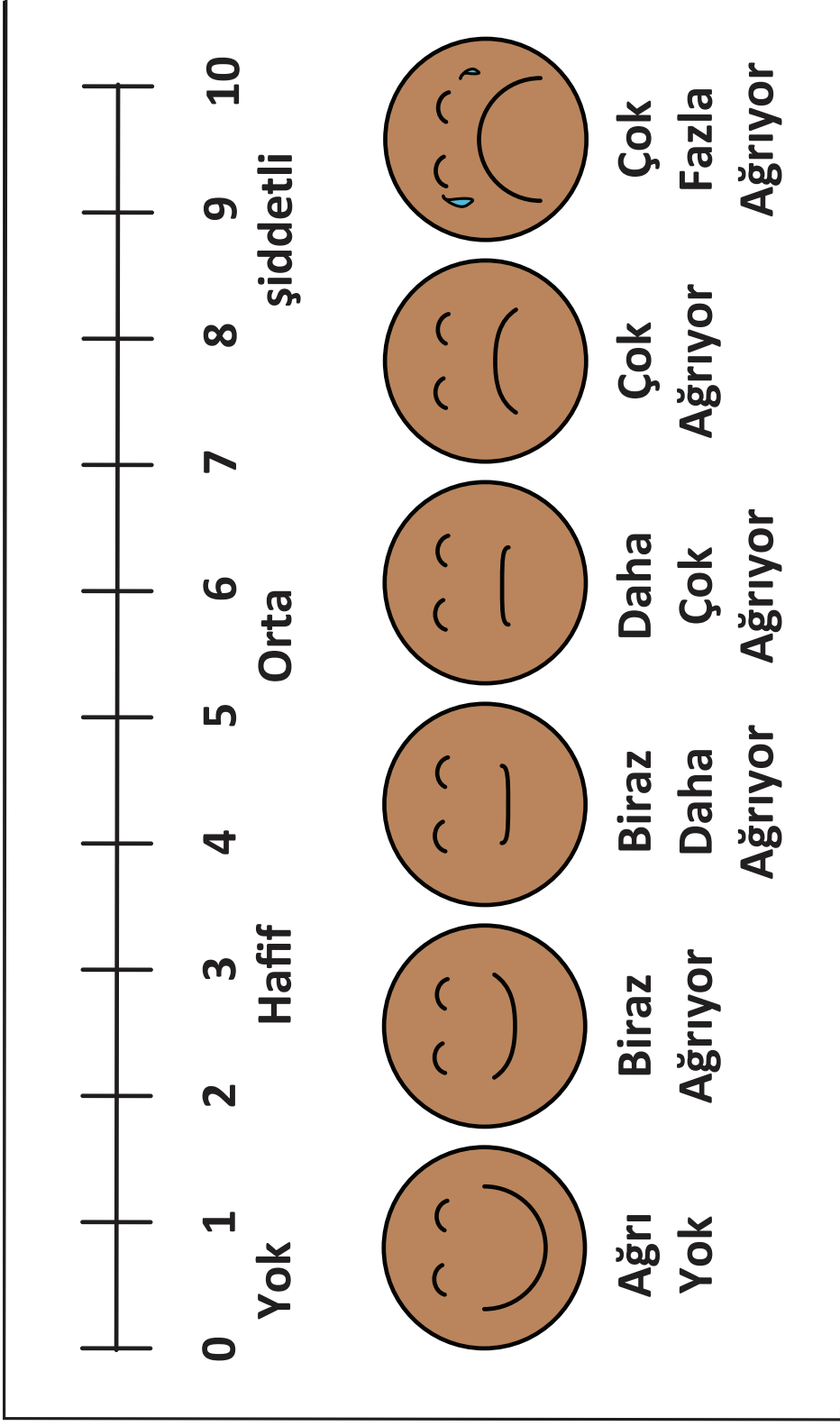


## Adet Dönemim

Yakında ben de (örn., hala, anne, abla) gibi adet olacağım. Bu büyüyorum demek. Benim yaşımdaki diğer kızlar da adet olmaya başlıyor. Adet gördüğümde vajinamdan kan gelecektir. Bu normal. Ben incinmedim! Adetim her ay gelebilir. Adet dönemleri biraz zorludur; kan, külot ve pantolona geçebilir. Kan pantolonuma bulaşmasın diye külotuma ped takacağım. Ped, ilk kullandığımda tuhaf hissettirebilir, ancak pantolonumun temiz kalmasına yardımcı olur. Pedimi takmaya devam edeceğim. Ped koktuğunda veya ----- saat sonra veya kanla doluğunda, banyoda pedimi değiştireceğim. Kirlili pedimi çıkarıp tuvalet kağıdına saracağım. Onu tuvalete değil, çöp kutusuna atacağım. Kirlili pedimi attığımda yeni bir ped takmam gerekiyor. Bazen adet gördüğümde karnım ağrıyor. Anneme veya babama ya da okul hemşiresine söyleyeceğim. Ebeveynlerim adet dönemime dikkat ettiğim ve pedlerimi değiştirdiğim için benimle gurur duyacak.



Kızınız adet döneminde kendini yorgun ve huysuz hissedebilir. Midesi şişebilir veya kramp girebilir. Bunun gibi bir ağrı ölçeği kullanmak kızınızın size karnının ne kadar ağrıdığını ve rahatsız hissettiğini anlatmasına yardımcı olur.



**Talimatlar:**

1. Bu sayfaların renkli bir çıktısını alın. (toplamda 3 sayfa).
2. Aynı resim kartları oluşturmak için noktalı çizgiler boyunca kesiniz.
3. Sol üstteki dairelere bir delik açınız.
4. Resimli kartları sıraya koymak için sayıları kullanınız. Kanatsız ped kullanıyorsanız, 8-10 numaralı kartları çıkarınız.
5. Programı düzenli tutmak için resim kartlarını bir halkaya yerleştiriniz.
6. Kızınıza kirli bir pedin neye benzediğini göstermek için kırmızı gıda boyası veya evde bir pedi boyamak için keçeli kalem kullanabilirsiniz. Hatta bir resim çekip onu da bu görsel programa ekleyebilirsiniz.
7. Bu görsel program taşınabilir! Bir sırt çantasına, çantaya veya hiyen setine girebilir.
8. Ayrıca her resmin arkasına cırt bant koyabilir ve cırt bantlı bir tahta yapabilirsiniz.

#1

## Pedim Nasıl Kullanılırım?

#2

**Ambalajını aç.**

#3

**Pedi ambalajdan çıkar.**

#4

**Külotu aç.**

#5

**Yapışkanından çıkar.**

#6

**Pedi aç.**

#7

**Pedi külotu bastır.**

#8

**Üstündeki kağıdı çıkar.**

#9

**Kanatlarını külodun etrafına sar.**

#10

**Kanatları külotu bastır.**

**Talimatlar:**

1. Renkli bir kopyasını çıkarınız (toplamda 3 sayfa).
2. Aynı resim kartları oluşturmak için noktalı çizgiler boyunca kesiniz.
3. Sol üstteki dairelere bir delik açınız.
4. Resimli kartları sıraya koymak için sayıları kullanınız. Kanatsız ped kullanıyorsanız, 8-10 numaralı kartları çıkarınız.
5. Programı düzenli tutmak için resim kartlarını bir halkaya yerleştiriniz.
6. Kızınıza kirli bir pedin neye benzediğini göstermek için kırmızı gıda boyası veya evde bir pedi boyamak için keçeli kalem kullanabilirsiniz. Hatta bir resim çekip bu görsel programa ekleyebilirsiniz.
7. Bu görsel program taşınabilir! Bir sırt çantasına, çantaya veya hijyen setine rahatlıkla girebilir.
8. Ayrıca her resmin arkasına cırt bant koyabilir ve cırt bantlı bir tahta yapabilirsiniz.

#11

## Pedimi Nasıl Atarım?

#12

**Kirli pedi tuvalet kağıdına sar.**

#13

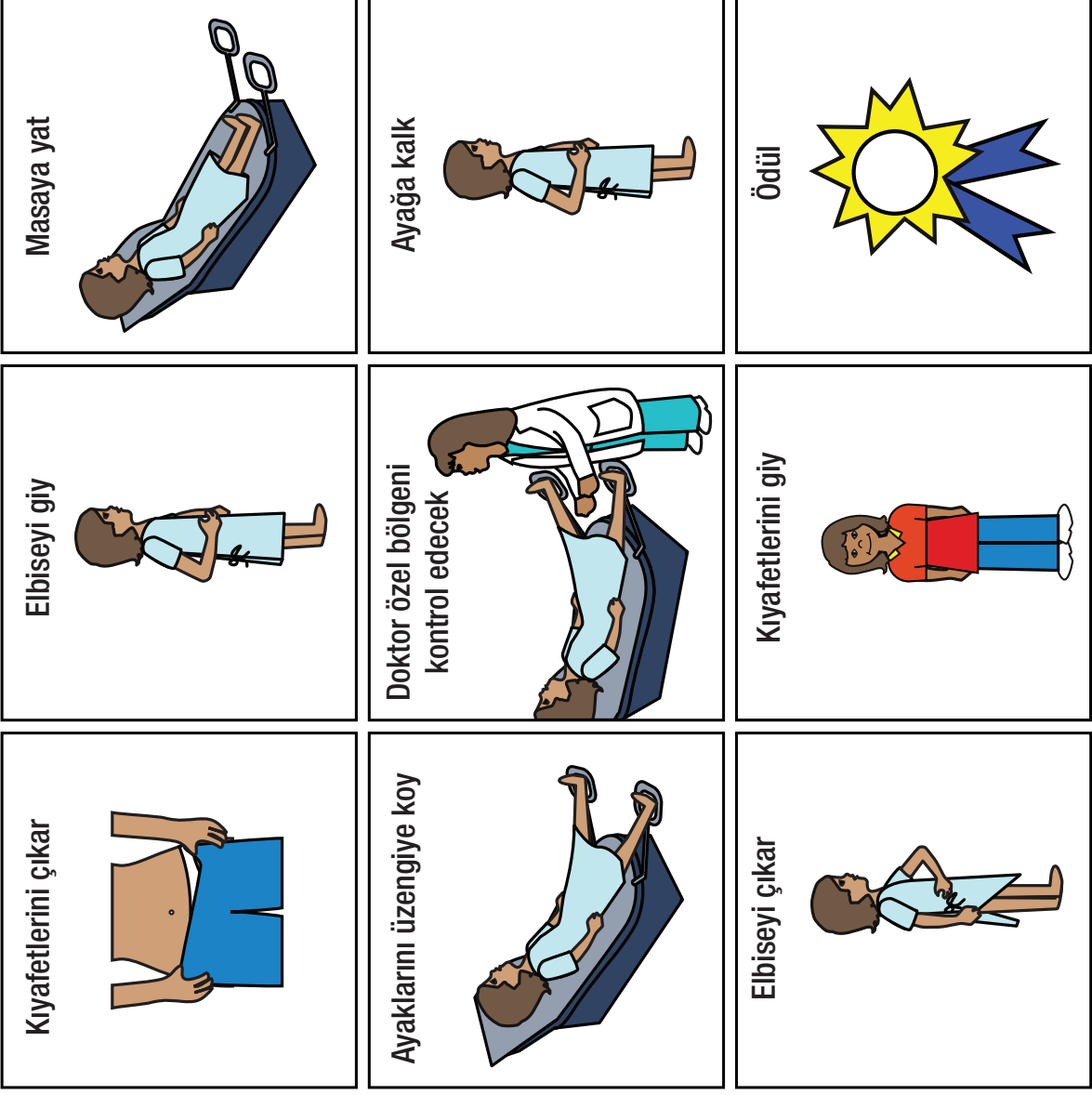
**Pedi çöp kutusuna at.**

#14

**Ellerini yıka.**



Kızınıza muayenede ne olacağına dair bir resim çizelgesi gösteriniz. Ziyaret sırasında kızınıza daha sonra ne olacağını ve ziyaretin ne kadarının kaldığını göstermek için resimlerin üstünü çizebilirsiniz.









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**