

Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocukların Ev Ortamında Beslenme Sorunlarını Çözebilmek İçin Yapılabilecekler



**VADIŞEHİR ÖZEL EĞİTİM
UYGULAMA OKULU**

**Psikolojik Danışma ve
Rehberlik Servisi**

1) Rutin oluşturun: Çocuğunuzun beslenme güçlüklerini azaltmak için yapılabilecek uygulamalardan biri beslenmenin rutin bir şekilde gerçekleşmesini sağlamaktır. Bunun için çocuğunuza mümkünse hep aynı yerde ve aynı saatlerde yemek yemesini sağlayın. Aynı zamanı, yeri ve rutini sürdürmek, çocuğunuza yemek zamanlarında ne olacağı ve yemek sırasında ne yapması gerektiği ile ilgili ipuçları sunarak olası problem davranışların önlenmesine fırsat sağlar.

2) Öğünler arası atıştırmaları düzenleyin: Öğünlerden sonra gerçekleşen atıştırmalar çocuğunuzun iştahını azaltabilir ve onun yeni yiyecekleri denemesini güçleştirebilir. Bu nedenle çocuğunuzun hem öğünlerini hem de atıştırmalık zamanlarını planlayarak planlamanın dışında yemek yemesine müsaade etmeyin. Bu planlamayı çocuğunuzun ihtiyaçlarına göre diyetisyen eşliğinde yapabilirsiniz. Bununla birlikte rutinelere çocuğunuzun çevresindekilerin de özen göstermesi çocuğunuzun rutinelere bağlı kalma olasılığını artıracaktır.

3) Rahat ve destekleyici bir oturma şekli sunun: Çocuğunuzun dik oturabilmesi ve dengesini sağlayabilmesi için ayaklarının bir zeminle birleşmesi gerekmektedir. Bunun için yemek masasının ve sandalyesinin çocuğunuzun boyuna uygun olması gerekmektedir.

4) Yemek zamanını sınırlayın: Normal şartlarda bir öğün yarım saat içerisinde tüketilebilmektedir. Bu nedenle yemek zamanlarını ve atıştırmalıkları 15- 30 dakika ile sınırlayın. Yemek zamanı bittiğinde sofrayı toplayın ve çocuğunuzun masadan ayrılmasına izin verin.

5) Çocuğunuzun yiyecekleri keşfetmesine ve onlarla oynamasına izin verin: Çocuklar oyun yoluyla öğrenirler ve buna yiyeceklerle oynamak da dâhildir. Oyun sırasında yiyeceklerin görünüşü ve duyu özellikleri hakkında çocuğunuzla konuşun. Bunu "yemek okulu" olarak düşünün ve besinlerin özelliklerini birlikte keşfedin. Her hafta çocuğunuzun oyunla yemek yemeyi öğrenmesini sağlamak için siz de biraz zaman ayırın. Burada önemli olan çocuğunuzun yiyecekleri yemesinden ziyade onların duyu özellikleri hakkında fikir edinmesi, yiyecekleri keşfedebilmesi ve böylece duyu hassasiyetinden kaynaklanabilecek problemlerin önüne geçilebilmesidir.

6) Yemek masasında birlikte oturun: Çocuklar gözlemleyerek öğrenirler. Bu bağlamda çevresel ipuçları tüm çocuklara ve özellikle OSB olan çocuklara ne yapmaları gerektiğine dair ipuçları sunar. Bu bağlamda aile üyeleri birlikte yemek yeme sayesinde çocuğunuzun yemek yemeye karşı dikkatini artırabilir ve yemek sırasında yeme davranışını modelleyebilir.

7) Olumlu davranışları pekiştirin: Çocuğunuz yeni yiyeceklerle yaklaştığında veya onları denediğinde övgüde bulunun. Üfleme balonları veya çıkartma gibi ödülleri yeni beslenme davranışlarını pekiştirin. Pekiştirilen yeme davranışlarının ileride de gerçekleşmesi beklenmektedir.



8) Olumsuz davranışları görmezden gelin: Mümkün olduğunca çocuğunuzun tükürme, fırlatma veya yemek yemeyi reddetme davranışlarını görmezden gelin. Çünkü olumsuz davranışlara dikkatinizi verdiğinizde bu davranışların artarak devam etmesi olasıdır. Bu nedenle ailelerin olumsuz davranışlar yerine dikkatlerini yemekle ilgili sorunlara yönlendirmesi gerekmektedir. Bu davranışlarla başa çıkılmadığı zamanlarda ise uzman desteğine başvurmak önem taşımaktadır.

9) Menüde sevdiği ve sevmediği yiyeceklere yer verin: Yemek sırasında çocuğunuzun sevdiği ve sevmediği yiyeceklerden bir menü oluşturmak önem taşımaktadır. Bu konuda önerilen, çocuğa bir seferde sadece üç yiyecek sunmaktır. Bu doğrultuda menüye çocuğunuzun sevdiği iki yemeği ve henüz sevmediği bir yemeği ekleyin. Çocuğunuz tabağındaki yeni veya sevmediği yiyeceği reddederse çocuğunuzun bu yiyeceğe alışmasını sağlamak için yiyeceği yanında bulunan ayrı bir tabağa koyun. Bununla birlikte çocuğunuzun yemek yeme ihtimalini artırmak için yeni yiyecekleri küçük lokmalar şeklinde menüye ekleyin. OSB olan çocuklar ayrıca duyuşal özelliklerinden dolayı bazı yiyeceklerden korkabilir ve yiyeceğin renginden, kokusundan veya şeklinden dolayı beslenmeye karşı aşırı direnç gösterebilirler. Örneğin bazı çocuklar yiyeceğin renginden, kokusundan veya şeklinden dolayı beslenmeye karşı aşırı direnç gösterebilirler. Örneğin, portakala renginden dolayı aşırı direnç gösteren bir öğrenci turuncu bir odada bulunmaktan

Örneğin elmalara aşırı tepki gösteren bir çocuğun elmaya yaklaşabilmesi için çeşitli uyarlamalar yapılabilir. Bu uyarlamalardan biri çocuktan elmayı yemesini beklemekten ziyade öncelikle ona karşı korkularının giderilmesine dayalı olmalıdır. Bunun için, yemek sırasında elma çocuğun uzağına bırakılarak zaman içinde aşamalı olarak çocuğa yaklaştırılabilir. Sonra elmaya çatalla, peçeteyle ve en sonunda parmaklarıyla dokunması sağlanabilir. Elmayı parmakla tutması sırasında otuz saniye gibi bir süre ile bu süreç sınırlandırılabilir ve çocuk otuz saniye boyunca elmayı elinde tuttuğunda ona tercih ettiği bir etkinlik ödül olarak sunulabilir.

10) Yiyecekleri marka kutularından veya ambalajlarından çıkarın: OSB olan bazı çocukların özellikle bazı markaların logolarına karşı aşırı hassasiyetleri olabilmektedir. Bu nedenle çocuklar yiyeceğe değil markaya veya logoya odaklanarak saatlerce onlarla zaman geçirebilmektedirler. Bu durumda yiyecekler kutularından veya ambalajlarından çıkarılarak şeffaf başka bir kutuya alınabilir.

11) Çocuğunuzun ilgilerinden hareket edin ve seçim yapmalarına izin verin: Yemek hazırlarken çocuğunuzun ilgilerine göre ve ona ne yemek istediğı ile ilgili sorular sorarak bir menü oluşturmanız problem davranışların önlenmesi için önemlidir. Çocuğunuza seçim yapma fırsatı sağladığınızda kendi istediğı bir yiyeceğı tüketecek olmasından dolayı daha az problem davranışla karşılaşılacaktır. Bununla birlikte çocuğunuzun yeterliklerine göre menüyü birlikte hazırlayabilirsiniz. Örneğin birlikte sandviç hazırlayabilir, salata yapabilir veya çorba yaparken çocuğunuzun çorbayı karıştırmasına fırsat verebilirsiniz.

12) Bölmeli tabaklara yer verin: OSB olan bazı çocuklar, besinlerin birbirine temas etmesini istemezler. Bu nedenle çocuklarınızın böyle bir hassasiyeti olduğunu gözlemlediğinizde besinlerin bölmeli tabaklarla sunulması gerekmektedir.

KAYNAKÇA:

ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

"BESLENMENİN OTİZM SPEKTRUM BOZUKLUĞU ÜZERİNE ETKİLERİ FARKINDALIK GELİŞTİRİLMESİ PROJESİ" REHBER KİTAPLARI ELEKTRONİK KÜTÜPHANEMİZDE VE SİTEMİZDE YAYINDA

<https://orgm.meb.gov.tr/www/beslenmenin-otizm-spektrum-bozuklugu-uzerine-etkileri-farkindalik-gelistirilmesi-projesi-rehber-kitaplari-elektronik-kutuphanemizde-ve-sitemizde-yayinda/icerik/1235>