

# TANI KRİTERLERİ

Otizm Spektrum Bozukluğu; erken çocuklukta başlayan, sosyal iletişim ve etkileşimde güçlükler ile sınırlı / tekrarlayıcı davranış örüntüleriyle karakterize bir nörogelişimsel bozukluktur.

## A. Sosyal iletişim ve etkileşimde sürekli yetersizlikler

Aşağıdaki 3 alanın hepsinde sorun bulunmalıdır:

- Karşılıklı sosyal-duygusal etkileşimde eksiklik
- Sosyal iletişimde kullanılan sözel olmayan davranışlarda eksiklik (örneğin göz teması, mimik, jest)
- Yaşıtlarla ilişki kurma, sürdürme veya anlama alanında eksiklik

## B. Sınırlı ve yinelenen davranışlar, ilgiler veya etkinlikler

Aşağıdaki 4 alandan en az 2'si bulunmalıdır:

- Basmakalıp ya da tekrarlayıcı motor hareketler, nesne kullanımı veya konuşma
- Düzen, rutin veya ritüellere aşırı bağlılık; değişikliklere direnç
- Olağandışı yoğunlukta veya sınırlı ilgi alanları
- Duyusal uyarılara olağandışı tepki (aşırı/az tepki ya da alışılmadık duyuşal ilgi)

## C. Belirtiler erken gelişim döneminde başlamış olmalıdır.

## D. Belirtiler, bireyin sosyal, akademik veya mesleki işlevselliğini belirgin biçimde bozmaktadır.

## E. Belirtiler, entelektüel yetersizlik veya genel gelişimsel gecikme ile daha iyi açıklanamaz.

### Tanı İçin Gerekli Sayı

- A Grubu: 3 maddenin tamamı (3/3)
- B Grubu: 4 maddeden en az 2'si (≥2/4)
- C, D, E koşulları: Hepsi karşılanmalı
-  Şiddet Düzeyi (Destek Gereksinimine Göre)
- Düzey 1: Destek gerektirir
- Düzey 2: Belirgin düzeyde destek gerektirir
- Düzey 3: Yoğun destek gerektirir

# KAYNAKÇA

- American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed., Text Revision, DSM-5-TR). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Türkçe Çeviri: Köroğlu, E. (Çev. Ed.) (2022). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı – DSM-5-TR. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Hyman, S. L., Levy, S. E., Myers, S. M. (2020). Identification, Evaluation, and Management of Children With Autism Spectrum Disorder. Pediatrics, 145(1), e20193447.
- National Institute for Health and Care Excellence (NICE). (2021). Autism spectrum disorder in under 19s: recognition, referral and management. [NICE guideline NG170].
- Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı (2022). Otizm Spektrum Bozukluğu Tanı ve İzlem Rehberi.
- T.C. Millî Eğitim Bakanlığı, Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2023). Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Öğrenciler İçin Eğitim Uygulamaları Rehberi.



# OTİZM SPEKTRUM BOZUKLUĞU

ERKEN TANI • DOĞRU DESTEK • DAHA İYİ BİR GELECEK



Kırıkkale Rehberlik ve Araştırma  
Merkezi

 @kirkkaleram

 @kirkkaleram

 03182334167

Karşıyaka Mh.2179 Sk.No:34  
Merkez/KIRIKKALE

Hazırlayan:Psik.Dan.Bahadır Han  
TEMUR

EKİM 2025



## 📖 Otizm Spektrum Bozukluğunda Yaşa Göre Gelişim Özellikleri

Otizm Spektrum Bozukluğu genellikle erken çocukluk döneminde başlar, ancak belirtilerin fark edilmesi yaşa ve çevresel koşullara göre değişebilir.

Aşağıda belirtiler yaş gruplarına göre özetlenmiştir:

### 👶 Bebeklik (0–2 yaş)

- Göz teması kurmada belirgin azalma
- İsme seslenildiğinde tepki vermeme veya geç yanıt verme
- Sosyal gülümseme ve karşılıklı yüz ifadesi paylaşımında yetersizlik
- İşaret etme, el sallama, “ce-ee” gibi ortak dikkat kurma davranışlarının sınırlı olması
- Motor gelişim normal ya da hafif gecikmeli olabilir
- Duyusal uyaranlara olağandışı tepkiler (ör. seslere aşırı hassasiyet, dokunmaya direnç, dönen nesnelere aşırı ilgi)

### 👦 Okul Öncesi Dönem (3–5 yaş)

- Konuşma gecikmesi ya da bazı sözcükleri yineleme (ekolali)
- İletişimde jest, mimik, yüz ifadesi kullanımında sınırlılık
- Yaşitlarıyla ortak oyun başlatma veya sürdürmede güçlük
- Taklit oyunlarının sınırlı olması; hayali/rol oyunlarına ilginin zayıf olması
- Düzen ve rutine bağlılık, değişikliklere yoğun tepki
- Bazen motor becerilerde sıra dışı ilerleme (ör. erken okuma, sayılara aşırı ilgi)

### 👦 İlkokul Çağı (6–10 yaş)

- Yaşit ilişkilerinde belirgin zorlanma (arkadaşlık başlatma ve sürdürmede güçlük)
- Soyut kavramları anlamakta ve sosyal kurallara uymakta güçlük
- Çok yoğun ve sınırlı özel ilgi alanları (ör. haritalar, gezegenler, tren saatleri)
- Rutindeki değişikliklere karşı kaygı ve öfke tepkileri
- Dikkat eksikliği, ince motor beceri sorunları ve öğrenme güçlükleri eşlik edebilir

### 👦 Ergenlik (11–18 yaş)

- Soyut düşünce, mizah, ima, metafor gibi dil kullanımında zorluk
- Sosyal ilişkilerde artan farkındalıkla birlikte kaygı ve özgüven sorunları
- Arkadaş ilişkilerinde derinleşme ve romantik ilişkilerde güçlük
- Katı düşünme biçimleri, değişime direnç ve sosyal geri çekilme
- Eşlik eden kaygı, depresyon ya da obsesif kompulsif belirtiler görülebilir

### 👦 Yetişkinlik

- Bazı bireylerde sosyal iletişim becerilerindeki güçlükler devam ederken, destekleyici eğitim ve erken müdahalelerle bağımsız iş ve yaşam becerileri gelişebilir
- Sosyal ilişkilerde sınırlılık ve belirli rutinelere bağlılık sürebilir
- Eşlik eden duygudurum ve kaygı bozuklukları açısından izlem önemlidir

## Birey ve Ailelerine Tavsiyeler

Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB), erken tanı ve düzenli destekle gelişimsel ilerleme sağlanabilen bir durumdur.

Bireyin potansiyelini ortaya çıkarmak için aile, okul ve uzmanların birlikte, planlı ve sabırlı şekilde çalışması çok önemlidir.

Aşağıdaki öneriler, OSB’li çocuklar ve ailelerin günlük yaşamda karşılaştığı zorluklara ışık tutar.

## Evde Günlük Yaşamda Düzen ve İletişim

Öngörülebilir Rutin Oluşturun:

- OSB’li çocuklar değişikliklere karşı daha hassastır.
- Sabah uyanma, kahvaltı, oyun, okul, akşam etkinlikleri ve uyku saatleri mümkün olduğunca sabit tutulmalıdır.
- Program değişikliği gerekiyorsa bunu önceden anlatın; örneğin bir takvim veya resimli çizelge ile “Bugün parka gideceğiz” gibi küçük notlarla hazırlık yapın.

Basit, Açık ve Somut Dil Kullanın:

- Soyut ifadeler yerine kısa ve net cümleler tercih edin:
- “Önce ayakkabını giy, sonra dışarı çıkacağız.”
- İki-üç aşamalı yönergeleri görsel ipuçlarıyla destekleyin.





### Olumlu Pekiştirme Kullanın:

- Çocuğun doğru davranışlarını (örneğin göz teması kurması, yönergeye uyması) övgü, sarılma veya küçük ödülleriyle pekiştirin.
- İstenmeyen davranışlarda bağırma, cezalandırma ya da eleştirmektense dikkatini başka yöne çekin veya sakın bir şekilde sınırlar koyun.

### İlgi Alanlarını Kullanarak Öğrenmeyi Destekleyin:

- Çocuğun ilgi duyduğu konular (ör. trenler, haritalar, çizgi film karakterleri, hayvanlar) öğretim materyallerine ve iletişim etkinliklerine dahil edilebilir.
- Bu yaklaşım motivasyonu artırır ve öğrenmeyi kolaylaştırır.
- Duyusal İhtiyaçlara Dikkat Edin:
- Bazı çocuklar yüksek ses, parlak ışık, kalabalık veya belirli dokulara karşı hassasiyet gösterebilir.
- Duyusal aşırı yüklenme davranış problemlerini artırabilir.
- Çocuğun rahat hissettiği ortamları tercih edin ve mümkün olduğunca rahatsız edici uyaranlardan uzak tutun.

### Güvenli Ev Ortamı Sağlayın:

- Rutin değişiklikleri ya da kaygı nedeniyle beklenmedik hareketler yapabileceği için evi güvenli hâle getirin (örneğin keskin köşeleri koruyun, pencereleri kilitleyin).

### Aile İçi İletişimi Güçlendirin:

- Kardeşlerin OSB hakkında yaşına uygun bilgi sahibi olması, yanlış anlamaları azaltır ve empati geliştirmelerini sağlar.
- Çocuğun kardeşleriyle kısa ve basit oyunlar oynaması sosyal becerileri destekler.

### Okul ve Öğrenme Süreci

#### Öğretmenlerle Sürekli İş Birliği Yapın:

- Çocuğun güçlü yönlerini, ilgi alanlarını, hassasiyetlerini ve zorlandığı alanları öğretmenle paylaşın.
- Okulda kullanılacak stratejiler ve evdeki uygulamalar arasında tutarlılık olmasına özen gösterin.

#### Görsel ve Yapılandırılmış Öğretim:

- Öğretmenlerden kısa ve açık yönergeler, görseller, resimli kartlar, sınıfta sabit oturma yeri ve öngörülebilir bir program kullanmalarını isteyin.

#### Kaynaştırma Eğitimi:

- Çocuğun uygun destekle normal sınıfta akranlarıyla birlikte eğitim alması sosyal becerilerini geliştirebilir.
- Bu süreçte öğretmen ve rehberlik servisiyle yakın iletişimde olun.

#### Sosyal Becerilerin Desteklenmesi:

- Grup oyunları, sıra bekleme, selamlaşma, teşekkür etme gibi sosyal kuralları model olma ve görsel destekle öğretin.
- Okulda akran mentorluğu (yardımcı arkadaş uygulaması) yararlı olabilir.

### Toplumsal Katılım ve Günlük Deneyimler

#### Aşamalı Olarak Yeni Ortamlara Alıştırın:

- Market, park, toplu taşıma gibi yerlerde kısa ve planlı ziyaretler yaparak çocuğun toplumsal ortamlara uyumunu artırın.
- Önceden fotoğraf veya kısa videolarla ortamı tanıtmak kaygıyı azaltır.

#### Günlük Sosyal Kuralları Öğretin:

- Selamlaşma, sırasını bekleme, teşekkür etme gibi basit sosyal becerileri günlük yaşamda model olunarak ve sık sık tekrar ederek kazandırın.

#### Hobiler ve İlgi Alanlarını Toplumsal Yaşama Dahil Edin:

- Çocuğun özel ilgi duyduğu konuları sosyal etkinliklere (örneğin spor, sanat, kulüp çalışmaları) yönlendirin.
- Böylece hem beceri gelişir hem de sosyalleşme artar.

### Aile Sağlığı ve Desteği

#### Duygusal Dayanıklılık:

- Uzun soluklu bir süreç olduğu için ailelerin kendi ruh sağlığına özen göstermesi önemlidir.
- Gerektiğinde psikolojik destek ya da aile destek gruplarına katılım yararlı olabilir.

#### Ebeveynin Kendine Zaman Ayırması:

- Tükenmişlik hissi, sabrı ve motivasyonu azaltır.
- Aile bireylerinin dinlenme ve hobi zamanları olması hem kendileri hem çocuk için faydalıdır.





## Toplumsal Kaynaklardan Yararlanın:

- Rehberlik ve Araştırma Merkezleri, belediyelerin destek hizmetleri, MEB ve Sağlık Bakanlığı programlarından, diğer destek veren kurumlardan bilgi ve destek alın.

## Uzman ve Terapi Desteği

### Erken ve Sürekli Eğitim:

- Özel eğitim, dil ve konuşma terapisi, ergoterapi, davranışsal müdahaleler (ör. ABA) gelişim için temel desteklerdir.
- Seanslarda öğrenilen stratejilerin evde uygulanması ilerlemeyi hızlandırır.

### Psikiyatrik İzlem:

- Dikkat eksikliği, kaygı, uyku sorunları gibi eşlik eden durumlar için çocuk ve ergen psikiyatristiyle düzenli görüşün.
- Gerekğinde ilaç tedavisini uzman önerisiyle ve takip altında kullanın.

### Takip ve Ölçme:

- Düzenli değerlendirmelerle çocuğun gelişimi izlenmeli ve eğitim programları gerektiğinde güncellenmelidir.

## UNUTMAYIN!

- Otizm Spektrum Bozukluğu bir “engel” değil, farklı bir gelişim biçimidir.
- Erken tanı ve sürekli destekle birçok birey güçlü yönlerini keşfeder, bağımsız bir yaşam sürdürür.
- Her birey benzersizdir.
- İki otizmlili çocuk bile aynı değildir; gelişim hızları, ilgi alanları ve ihtiyaçları farklıdır.
- Bu nedenle her bireyin eğitimi ve destek planı kişiselleştirilmelidir.
- Erken müdahale büyük fark yaratır.
- Özellikle okul öncesi yıllarda başlanan eğitim ve terapi, ilerideki akademik başarı ve sosyal becerilerde önemli iyileşmeler sağlar.
- Sabır ve süreklilik en önemli araçlarınızdır.
- Gelişim zaman alabilir; küçük adımların bile ilerleme olduğunu fark etmek aile için motivasyon kaynağıdır.
- Ailenin duygusal dayanıklılığı çocuğun gelişimini doğrudan etkiler.
- Anne-baba ve diğer aile bireylerinin sağlıklı ve güçlü kalması, çocuğa destek olma kapasitesini artırır.
- Aile, okul ve uzmanlar arasındaki iş birliği en güçlü gelişim aracıdır.
- Düzenli iletişim ve ortak planlama, çocuğun ilerlemesini hızlandırır.
- Toplumsal katılım cesaret ister ama çok değerlidir.

- Park, market, otobüs gibi günlük ortamlarda deneyim kazandırmak, çocuğun özgüvenini ve becerilerini geliştirir.
- Önceden küçük adımlarla başlanarak toplumsal yaşamdan kopmadan ilerlemek mümkündür.
- Destek almak bir güçsüzlük değil, güçlü bir adımdır.
- Uzmanlardan, aile destek gruplarından veya kamu kurumlarından yardım istemek, sürecin daha sağlıklı ilerlemesini sağlar.
- Umudu kaybetmeyin.
- Araştırmalar, erken eğitim ve sürekli destekle OSB’li bireylerin önemli bir kısmının akademik ve sosyal açıdan büyük ilerlemeler kaydedebildiğini göstermektedir.
- Her ilerleme, ne kadar küçük görünse de, bir başarıdır.
- Çocuğunuzun yeni bir sözcük söylemesi, bir yönergeyi takip etmesi, arkadaşına selam vermesi bile gelişimin bir adımıdır.
- Güçlü yönleri odaklanın.
- İlgi duydukları konular ve sahip oldukları beceriler, onların topluma katkı sağlayacağı alanları belirlemenizde rehber olur.
- Otizm tanısı bir son değil, yeni bir başlangıçtır.
- Aileniz ve çocuğunuz için bu süreçte edinilen her deneyim, gelecekteki başarıların temelini oluşturur.

