Diliva
Çocuklar için dil ve konuşma desteği · www.diliva.app

Evde Kekemelik Egzersizleri
Çocuklar için uygulamalar

Hazırlayan: **Uzman Dkt. Naile Altınbaş**, Dil ve Konuşma Terapisti

Bu çalışma ne sağlar? Etkinlikler konuşmayı kusursuzlaştırmayı değil; zaman baskısını azaltmayı, kişinin kendini rahatça ifade etmesini ve iletişim güvenini desteklemeyi amaçlar. Kısa, düzenli ve baskısız uygulama esastır.

Aile için uygulama ilkeleri

- **Önce yetişkin model olsun.** "Ben bir konuşma oyunu deneyeceğim. İstersen katılabilir, istersen izleyebilirsin." deyin.
- **Terapistinizin önerisine göre kısa bir oyun seçin.** İlk denemede birkaç dakikalık oyun yeterli olabilir; süre ve tekrar sayısı bir başarı ölçütü değildir.
- **Hafif, rahat örnekler kullanın.** Çocuğun gerçek takılmasını taklit etmeyin; yüzünü, göz hareketini veya bedensel zorlanmasını canlandırmayın.
- **Çocuk isterse takılma yapmadan oynasın, pas geçsin veya oyunu bitirsin.** Rahatsızlık, kaçınma ya da gerilim varsa bırakıp terapistinize bildirin.
- **Doğal takılma geldiğinde sözünü tamamlamayın.** İçeriği dinleyin; "yavaşla", "nefes al", "düzgün söyle" veya "baştan söyle" demeyin.

Kullanabileceğiniz aile cümleleri

"Seni dinliyorum."

"Söyleyeceklerin için zamanımız var."

"Oyuna katılmak ister misin, yoksa ben mi devam edeyim?"

"Yeni bir kelime düşündün."

"Birlikte oynamak hoşuma gitti."

Üç takılma türünü tanıyalım

Benzetmeler yalnızca hatırlamayı kolaylaştırır. Kekemeliği komik, korkutucu veya yanlış bir konuşma biçimi olarak göstermeyin. Çocuk benzetmeyi sevmiyorsa "tekrar", "uzatma" ve "blok" adlarını kullanın.

Tekrar — Kurbağa gibi küçük sıçramalar

Bir ses veya hece yeniden söylenir. Kurbağanın küçük sıçramaları, sesin tekrar başlamasını temsil eder. Boğazdan kurbağa sesi çıkarmaya çalışmayın.

Örnekler: **b-b-balık • k-k-kedi • ma-ma-masa**

Gösterimdeki tireler ses veya hece tekrarını ayırır; okunacak bir işaret değildir.

1. Bir oyuncak veya resim seçin. Yetişkin rahat bir sesle "b-b-balık" diye model olsun.
2. Çocuk isterse bir kelime seçip hafif bir tekrar denesin. Birkaç rahat tekrar yeterlidir; hız veya sayı hedefi koymayın.
3. Kelimenin anlamıyla oyuna devam edin: "Balık nerede yüzüyor?" Doğal takılmaları sınıflandırmasını istemeyin.

🐍 Uzatma Yılan gibi uzayan ses

Bir ses kısa süre devam eder. Yılanın uzun gövdesi, sesin uzamasını temsil eder. Sesi yüksek, sıkılmış veya nefesiniz bitene kadar uzatarak söylemeyin.

Örnekler: **sssu • mmmuz • fffare**

Uzatma için /s/, /m/, /f/ gibi devam ettirilebilen sesler seçin; /p/, /t/, /k/ gibi sesleri zorla uzatmayın.

1. Yetişkin "sssaat" diye rahat bir örnek versin. Bu oyunda kelimenin yalnızca ilk sesi uzar.
2. Çocuk isterse uygun sesle başlayan bir kelime seçsin. Rahat kaldığı kadar kısa bir uzatma yapsın ve kelimeye devam etsin.
3. "Ses biraz uzadı, sonra kelime devam etti." diye tarafsızca açıklayın. Daha uzun uzatmasını istemeyin.

⏳ Blok Bomba gibi kısa bekleme

Gerçek blokta konuşma başlatılamayabilir veya kesilebilir; sessizlik ve bazen gerilim görülebilir. Her duraklama blok değildir. Ev oyununda blok oluşturmak için boğazı sıkmak, nefesi tutmak veya sesi zorla çıkarmak kullanılmaz.

"Bomba" yalnızca beklemeyi hatırlatan bir kart adıdır; patlama, tehlike ya da biriken basınç anlatılmaz. Korkutucu gelirse "bekleme kartı" deyin. Yetişkin normal nefes alıp vererek kısa bir sessiz bekleyişten sonra "top" der. Bu, gerçek blok değil, onu anlatan basitleştirilmiş bir gösterimdir.

Blok önce terapide tanıtılır. Terapist ayrı bir ev uygulaması göstermediyse çocukta istemli blok oluşturmayı denemeyin; bu kartı yalnızca yetişkinin rahat bekleme gösterimini tanımak için kullanın.

İstemli takılmayla kelime türetme oyunu

Malzemeler: Kurbağa ve yılan resimleri veya üzerine adları yazılmış iki kart, birkaç oyuncak ya da resim. Çocuk kelime bulmakta zorlanıyorsa siz iki seçenek sunun. Okuma bilmek gerekmez.

Oyun nasıl oynanır

1. Çocuğa bir kategori seçtirin: hayvanlar, yiyecekler, oyuncaklar veya ev eşyaları.
2. Yetişkin bir kart çeksin ve bir kelime bulsun. Kurbağa kartında "k-k-kedi"; yılan kartında "mmmuz" gibi uygun bir örnek versin.
3. Sıra çocuğa gelsin. Kartı ve kelimeyi kendisi seçsin; ister istemli takılmayla ister her zamanki biçimde söylesin.
4. Bulunan kelimeyi bir resim veya oyuncakla eşleştirin. Puan, süre sınırı, eleme veya "doğru takılma" yarışması kullanmayın.
5. İsterseniz kelimeyi bir cümlede kullanın: "Kedi uyuyor." İstemli takılmayı cümlede tekrar etmesi şart değildir.

Kelime havuzu

Kategori	🐸 Kurbağa ile tekrar	🐍 Yılan ile uzatma
Hayvanlar	k-k-kedi, ba-ba-balık	fffare, sssinek
Yiyecekler	e-e-elma, pe-pe-peynir	mmmuz, sssimit
Oyuncaklar	t-t-top, be-be-bebek	mmmisket, sssalıncak
Ev eşyaları	k-k-kapı, ta-ta-tabak	mmmmasa, sssaat

Daha büyük çocuklar için son ses oyunu

Bir kelimenin son sesiyle yeni bir kelime bulun: kedi → inek → kalem → muz. Yeni kelime için tekrar veya uzatma kartı seçin. Uzatma kartına uygun bir ilk ses yoksa tekrar kartına geçin. Harf ve ses ilişkisini henüz bilmeyen çocuklarda kategori oyunu kullanın.

Bomba kartı bu oyuna nasıl katılır

Terapistiniz uygun bulduysa bomba kartı gelince yetişkin, kısa ve rahat bir sessiz bekleyişten sonra kelimeyi söyler; çocuğun görevi kelime bulmak veya kartı göstermektir. Çocuğa nefes tutturulmaz ve gerçek blok taklit ettirilmez. Bloku tanıma bölümü kelime üretme becerisinden ayrı tutulabilir.

Birlikte oynayabileceğiniz ev oyunları

Kartı bul

Kurbağa, yılan ve bekleme kartını masaya koyun. Yetişkin terapide gösterilen rahat bir tekrar, uzatma veya sessiz bekleme örneği versin. Çocuk uygun kartı seçsin ya da pas geçsin. “Tekrarı duydun.” gibi kısa bir açıklama yapın. Bekleme örneğinin gerçek blok olmadığını hatırlatın.

Oyuncakların konuşma sırası

İki oyuncak seçin. Yetişkin bir oyuncağı “m-m-merhaba” diye konuştursun; çocuk diğer oyuncakla istediği biçimde cevap versin. Hikâyenin içeriğine odaklanın: oyuncaklar nereye gidiyor, ne yapmak istiyor? Çocuğun doğal konuşmasını düzeltmeyin.

Resimden küçük hikâye

Bir resimde üç nesne bulun. Yetişkin seçtiği bir kelimede hafif istemli tekrar veya uzatma kullanarak bir cümle kursun. Çocuk resimde gördüğü başka bir şeyi anlatsın. Çocuk yalnızca dinlemeyi seçebilir; her cümleye istemli takılma eklenmez.

Kısa bir oyun akışı örneği

Bu sıra bir doz veya zorunlu program değildir; terapistiniz uyarlasın.

Başlangıç
Çocuğa oyun ve izleme seçeneklerini sunun.

Oyun
Bir yetişkin modeli ve çocuğun seçtiği birkaç tur oynayın.

Kapanış
“Devam etmek mi, bitirmek mi istersin?” diye sorun.

Sonrasında
Doğal sohbet veya başka bir oyunla devam edin.

Diliva
Çocuklar için dil ve konuşma desteği · www.diliva.app

Evde Kekemelik Egzersizleri
Yetişkinler için 5 etkinlik

Hazırlayan: **Uzman Dkt. Naile Altınbaş**, Dil ve Konuşma Terapisti

Etkinlikleri rahat bir ortamda ve performans baskısı oluşturmadan uygulayın.

1 Rahat tempolu sesli okuma
5 dakika

Kısa bir metni kendi doğal hızınızda sesli okuyun. Noktalama işaretlerinde kısa duraklamalar yapın. Takıldığınız kelimeyi tekrar tekrar düzeltmek yerine metne devam edin.

Odak: Amaç kusursuz akıcılık değil, acele etmeden konuşabilmektir.

2 Sesli günlük
2–3 dakika

Telefonunuza gününüzü, bir anınızı veya düşüncenizi anlattığınız kısa bir ses kaydı alın. Takıldığınız bölümleri yeniden kaydetmeyin.

Odak: Kaydı hata aramak için değil, mesajınızın anlaşılır olup olmadığını fark etmek için dinleyin.

3 Konuşma basamakları
Günde bir basamak

Konuşma durumlarını kolaydan zora sıralayın: kendi kendinize konuşma, güvendiğiniz biriyle sohbet, kısa telefon görüşmesi ve yabancı biriyle kısa konuşma. Her gün uygun bir basamağı deneyin.

Odak: Amaç kaçınmayı azaltmak ve zorlayıcı durumlara küçük adımlarla yaklaşmaktır.

4 Beklemeye izin verme
Konuşma sırasında

Bir blok oluştuğunda kelimeyi zorlayarak çıkarmak yerine kısa süre bekleyin. Yüz, çene ve omuzlarınızdaki gereksiz gerginliği fark ederek azaltın; ardından konuşmaya devam edin.

Odak: Kendinize zaman tanıyın; konuşmayı hızlıca bitirmek zorunda değilsiniz.

5 Güvenli sohbet zamanı
10 dakika

Güvendiğiniz biriyle kesintisiz bir sohbet yapın. Karşınızdaki kişiden sözünüzü tamamlamamasını, düzeltme yapmamasını ve sizi sabırla dinlemesini isteyin.

Odak: Sohbet sonunda akıcılığınızı değil, anlatmak istediğinizi ne kadar ifade edebildiğinizi değerlendirin.

> **Uzman desteği:** Kekemelik devam ediyor veya artıyorsa; belirgin fiziksel gerginlik, konuşmaktan kaçınma ya da günlük yaşamda etkilenme görülüyorsa bir dil ve konuşma terapistinden değerlendirme alınmalıdır. Bu etkinlikler profesyonel değerlendirme ve terapinin yerine geçmez.

Rehberin tamamını okuyun
www.diliva.app/blog/evde-yapilabilecek-kekemelik-egzersizleri

Diliva uygulamasını indirin
Çocuğunuza özel etkinlikler ve uzman terapist desteği