

Sayı 2

Eylül 2025

CHILD STAGE

ÇOCUĞA DAİR MERAK ETTİĞİNİZ VE ARADIĞINIZ HER ŞEY





CHILD STAGE

KÜNYE

YAYINCI

CHILDSTAGE

İMTİYAZ SAHİBİ

Baturay TOKSOY

GENEL YAYIN YÖNETMENİ

Duygu TOKSOY

PROJE MÜDÜRÜ

Sinem SAĞDIÇ

EDİTÖR

Özge YENDUR

YAYIN TÜRÜ

Sürelî - Aylık

MAIL

childstageinfo@gmail.com

ISSN: 3108-4389

YASAL HAKLAR

Her hakkı saklıdır. Dergimizde yayımlanan yazı ve görseller yayıncının izni alınmadan, kaynak belirtilmeden, tam veya özet alıntı yapılamaz. Basılan ilanların sorumluluğu ilan verene, yazıların sorumluluğu yazarlara aittir.

İÇİNDEKİLER

ATEŞ VE ÖTESİ - GÖRKEM ASTARCIOĞLU.....	6
MİNİK KALPLERİN BÜYÜK DÜNYASI: ZAYKA KIDS OYUN ATÖLYESİ - ZAYKA KIDS.....	8
ZAMANLA GEÇMEZ: BEBEKLİKTE DUYUSAL FARKLILIKLARI FARK ETMEK VE DESTEKLEMEK - BUSE AYDIN	10
ÇOCUĞUN OYUN HAKKI : “HAYATIN EN CİDDİ İŞİDİR” - SİNEM UÇAR DENGE.....	12
FİZYOTERAPİ İLE BÜYÜYEN ÇOCUKLAR - MERVE KINIK.....	14
GBENİ EN İYİ EBEVEYNİM ANLAR - HACER KARAYEL.....	16
OYUN TERAPİ MARKET KİMDİR?- OYUN TERAPİ MARKET	18
EYVAH SAYILAR YOK! - BERNA İLİKÇİ.....	20
ÇOCUKLARDA CİNSEL İSTİSMARIN ÖNLENMESİ - CEYDA KADİFECİ.....	22
KUŞLAR UÇAR, BALIKLAR YÜZER, ÇOCUKLAR OYNAR- SİMAY ERİNÇ KURULTAYOĞLU.....	24
ÇOCUKLARDA GENETİKTEN BESLENMEYE: SAĞLIKLI GELECEĞİN ŞİFRELERİ - BETÜL ÇETİN.....	26
SADECE BİR HAFTA YETTİ... - BURCU KAPLAN.....	28
HAREKETLİ ZİHİNLER İÇİN SAĞLIKLI TABAKLAR: DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞUNDA BESLENME YAKLAŞIMLARI - AYŞE GÜL ÜNSAL.....	30
EBEVEYNLİK ‘GEÇMİŞTEN GELECEĞE AKTARILAN MİRAS’ - DUYGU ÇATALTAŞ ŞİPÇİKOĞLU.....	32
SOSYAL MEDYA VE BİTMEYEN ANNELİK YETERSİZLİK DUYGUSU - EBRU GÖRGÜLÜ.....	34
YENİDOĞAN DÖNEMİNDE SÜRDÜRÜLEBİLİR GİYİM TERCİHLERİ VE ORGANİK PAMUK - LITTLE GUSTO.....	36
MİNİK ADIMLARLA BÜYÜK ÖZGÜVEN: ÇOCUKTA BENLİK GELİŞİMİ - MELİSA ERCİVAN.....	38
PREMATÜRE BEBEKLERDE GELİŞİM İZLEM - MERVE BAŞER.....	40
HAREKET EDEN ÇOCUKLAR, GÜÇLENEN NESİLLER- SERKAN KABA.....	42
ÇOCUKLARDA SAĞLIKLI HAREKET: KEMİK VE EKLEM GELİŞİMİNİ DESTEKLEYEN 7 ALTIN KURAL - SELAHATTİN ÖZYÜREK.....	44
TENİS VE ÇOCUK İLİŞKİSİ - YAĞMUR AYKUT.....	46
ÇOCUK NE YAŞARSA ONU ÖĞRENİR: ANNE-BABA TUTUMLARI- YASİNE BURUK.....	48
“ANNE, BABA, HADİ OYNAYALIM!” OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE OYUN KURMANIN BÜYÜSÜ - ZEYNEP KAYA.....	50
ÇOCUĞUMA NE ZAMAN KİTAP OKUMAYA BAŞLAMALIYIM? - SENA ASLAN.....	52

Değerli okurlar,

Childstage Dergisi'nin kurucusu olarak çıktığım bu yolculuk, bugüne kadar hayata geçirdiğim girişimlerden edindiğim deneyimler ve çıkardığım derslerin bir yansımasıdır. Yıllar boyunca farklı alanlarda yaptığım projeler bana tek bir şeyi öğretti: Gerçek başarı, insanlara fayda sağlayan ve onların hayatına dokunan işler üretmekten geçiyor.

Childstage bu anlayışla doğdu. Sadece bir dergi değil, aynı zamanda ailelere, uzmanlara ve işletmelere değer katacak bir platform olarak hayata geçti. Amacım, yılların girişimcilik tecrübelerini, öğrendiklerimi ve vizyonumu bu marka altında birleştirerek herkes için güvenilir ve ilham verici bir kaynak oluşturmak.

Benim için bu girişim, sadece bir iş değil; yeni fikirler, yenilikçi bakış açıları ve insan odaklı projelerle dolu bir yolculuğun devamı. Childstage'in Türkiye'de ve dünyada ailelerin, uzmanların ve markaların bir araya geldiği güçlü bir topluluk olmasını hedefliyorum.

Girişimcilik yolculuğum boyunca öğrendiğim en önemli şeylerden biri, küçük adımların büyük farklar yaratabileceği oldu. İşte Childstage de bu fikirle büyüyor:

- Deneyimlerin paylaşıldığı,
- Markaların doğru şekilde bulunduğu,
- Ailelerin hayatını kolaylaştıran, güvenilir bir platform olma misyonuyla.

Bu yolculukta bizimle birlikte olan herkese teşekkür ederim. Daha yolun başındayız, birlikte çok daha fazlasını başaracağız.



BATURAY TOKSOY
CHILDSTAGE DERGİSİ KURUCUSU

Sevgili okurlar,

Her çocuk, kendine has bir dünyaya sahip ve her ailenin yolculuğu benzersiz... İşte ChildStage'in hikâyesi de bu düşünceden doğdu. Yıllardır psikolojik danışman olarak ailelerle, çocuklarla ve eğitimcilerle bir arada çalışırken fark ettim ki, ailelerin güvenilir bilgiye, rehberliğe ve ilham veren bir kaynağa her zamankinden daha fazla ihtiyacı var.

Dergimizin ilk sayfasından itibaren benim için en önemli şey, doğru bilginin sevgiyle harmanlanarak ailelere sunulması oldu. Çocukların gelişim yolculuğunda küçük bir dokunuşun bile ne kadar büyük farklar yaratabileceğini, yıllar boyunca birebir gözlemledim. Bu yüzden Childstage, yalnızca bir dergi değil; ailelerin zorlukları aşarken yanında hissettiği bir yol arkadaşı, uzmanların sesini duyurduğu bir platform ve markaların doğru kitlelerle güven içinde buluştuğu bir alan olmayı hedefliyor.

Çocuk gelişimi, aile psikolojisi ve eğitim gibi hassas alanlarda hazırladığımız her içerik, titizlikle seçilmiş uzman görüşleri ve deneyimlerle şekilleniyor. Benim için her yazı, bir annenin kafasındaki soruya yanıt, bir babanın aradığı desteğe ışık, bir uzmanın da bilgilerini doğru şekilde paylaşmasına aracılık etmek anlamına geliyor.

Bu yolculuk, benim için bir meslekten çok daha fazlası; bir sorumluluk ve bir gönül bağı. Childstage'in sayfalarında yalnızca bilimsel bilgiler değil, güven, samimiyet ve ilham var. Amacımız, hem Türkiye'de hem de dünyada, ailelerin ve çocukların gelişimine katkı sunan güçlü bir topluluk oluşturmak.

Bugün Childstage, sadece bir yayın değil; her sayfasında çocukların gülüşünü, ailelerin umutlarını ve uzmanların bilgisini taşıyan bir yol arkadaşı. Bu yolculuğa gönül veren herkese yürekten teşekkür ediyorum. Her yeni sayımızda daha fazla aileye ulaşmayı, daha çok kalbe dokunmayı ve çocukların geleceğine küçük ama anlamlı izler bırakmayı hedefliyoruz. Çünkü inanıyorum ki bir derginin sayfaları, doğru bir niyetle çıktığında, bir çocuğun hayatında bile değişim başlatabilir.



PSİKOLOJİK DANIŞMAN DUYGU TOKSOY
CHILDSTAGE DERGİSİ GENEL YAYIN YÖNETMENİ



ATEŞ ve ÖTESİ



Ateş; vücudumuzun enfeksiyonlara karşı, bağışıklık sistemini harekete geçirmek için verdiği doğal ve sağlıklı bir cevaptır. Vücuda giren mikroorganizmanın farkedilmesi üzerine, bağışıklık sistemi elemanlarının hızla hastalıklı bölgeye ulaşmaları için hareketlendiği bir acil durum sireninin çalması olarak basitçe anlatılabilir. Ateşin yükselmesiyle birlikte bakterilerin büyümesi ve virüslerin çoğalması engellenir.

Uz. Dr. Görkem
ASTARCIOĞLU
ÇOCUK SAĞLIĞI VE
HASTALIKLARI UZMANI



Her yaşı normal vücut sıcaklığı farklıdır. Çocuk ve bebeklerin vücut sıcaklığı; hareket, kalın giyinme, sıcak içecek gibi birçok dış etkenden etkilenebilir. Evde bebek/çocuk varsa mutlaka sağlıklı çalışan bir ateş ölçer bulundurulmalı ve bakımveren bu cihazı doğru kullanıp sonuçları doğru yorumlamalıdır. Ateş en sağlıklı kulaktan ölçerle ölçülür. Kabaca 38°C üzeri ateş kabul edilir. Kaç derecede ateş düşürücü verelim? Kaç derecede korkalım? Kaç derecede Acil Servis'e başvuralım?

Bu sorular her ebeveynin aklına gelir. Ateşin derecesi, hastalığın şiddetini göstermez. Aynı mikrop farklı çocuklarda farklı derecede ateş yapabilir. Aynı dereceye her çocuğun dayanıklılığı farklıdır; 39°C'de oynayan bir çocuk varken, 38,5°C'de halsiz düşen başka bir çocuk olabilir. Eğer çocuk keyifli, iştahlı ve hareketliyse her ateşte ilaç gerekmez. Düşünlük, huzursuzluk, uyku bozukluğu varsa 38°C'den sonra ateş düşürücü verilebilir. Öncesinde kıyafetleri azaltmak, ortamı serinletmek ve ılık duş denemek önerilir. 40°C'de vakit kaybetmeden ilaç verilmelidir.

Ateşli havale riskini ateş düşürücüler azaltmaz. Bu durum genetik yatkınlıkla ilgilidir ve hasar bırakmaz. Ateş döneminde çocukların sıvı, oksijen ve enerji ihtiyacı artar; kalp ve solunum hızlanır. Kronik kalp-akciğer hastalığı olanlarda daha erken ateş düşürücü başlanmalıdır. Tüm çocuklarda bol sıvı ve temiz hava önerilir.

ATEŞLİ ÇOCUĞA YAKLAŞIM İÇİN TEMEL BİLGİLER:

- Ateş normal fizyolojik bir yanıttır.
- Semptomdur, hastalık değildir.

- Çoğunlukla faydalı bir savunma mekanizmasıdır.
- Ateş her zaman tedavi gerektirmez.
- Klinik görünüm, ateşin yüksekliğinden daha önemlidir.
- Döküntü, beslenme/uyku bozukluğu, çocuğun iyi görünmemesi varsa doktora başvurulmalıdır.
- İlaç dışı yöntemler: Kıyafetlerini çıkarmak, ortamı serinletmek, ılık duş veya ılık kompres uygulamak. Sirkeli su etkisizdir; işe yarayan sudur. Soğuk su ise titremeyi tetikleyip ateşi yükseltebilir.

İLAÇLI TEDAVİ:

- Parasetamol: İlk tercih edilmesi gereken ilaçtır. Yan etkisi azdır, yenidoğandan itibaren kullanılabilir. Dozu 10-15 mg/kg'dır. Çoğu şurubun 5 ml'sinde 120 mg bulunur. 10 kg çocuk 1 ölçek, 15 kg çocuk 1,5 ölçek, 20 kg çocuk 2 ölçek alır. 4-6 saatte bir, günde en fazla 5 kez verilir. Fazla dozda karaciğer hasarı riski vardır. Ayrıca grip ilaçlarında da parasetamol bulunabileceği unutulmamalıdır. Şuruplar kilitli dolapta saklanmalıdır.
- İbuprofen: 6 aydan büyüklerde 5-10 mg/kg dozunda kullanılabilir. 10 kg için yarım-1 ölçek uygundur. Fazlası böbrek, mide ve kan pıhtılaşması üzerinde olumsuz etkilere yol açabilir.
- Aspirin: Çocuklarda Reye sendromu riski nedeniyle kullanılmaz.
- Metamizol: Etkili olsa da ağır yan etkileri nedeniyle önerilmez, birçok ülkede yasaktır.
- Parasetamol yeterli olmazsa, çok kısa süreli yükselmelerde günde en fazla iki kez ibuprofen ile desteklenebilir. Ancak rutin dönüşümlü ilaç kullanımı önerilmez. Çocuk rahat uyuyorsa "saati geldi" diye uyandırılıp ilaç verilmemelidir.
- Takip: Anlık değer yerine ateşin zaman içindeki değişimi takip edilmelidir. Giyilebilir ateş izlem cihazları objektif takip sağlar, hem ebeveyn hem çocuk için konfor kazandırır.





MİNİK KALPLERİN BÜYÜK DÜNYASI: ZAYKA KIDS OYUN ATÖLYESİ

Şehrin kalabalığına, teknolojinin telaşına ve yetişkin dünyasının koşuşturmasına inat, bir kapı açılıyor; rengârenk, neşeli ve sevgi dolu bir dünyaya... Bu kapının ardında çocuk kahkahaları yankılanıyor, küçük eller büyük hayaller kuruyor. İşte bu dünyanın adı: Zayka Kids.





Adını sevimli bir tavşan karakterinden alan "Zayka", Ukrayna'da "minik tavşancık" anlamına geliyor. Tıpkı tavşanlar gibi kıpır kıpır, meraklı ve enerjik çocukların bir araya geldiği bu atölye, onların doğal öğrenme sürecine oyunla rehberlik ediyor.

Zayka Kids'in kurucusu Katherina Acar, çocuk gelişimi ve erken çocukluk eğitimi konularındaki uzmanlığıyla yalnızca bir eğitim merkezi kurmakla kalmadı; aynı zamanda kültürel çeşitliliği, sevgiyi ve anlayışı temel alan bir öğrenme topluluğu inşa etti. Ukrayna'da doğup büyüyen Katherina Acar, Türkiye'ye uzanan yolculuğunda çocuklara olan sevgisini evrensel bir dille ifade etmeye karar verdi. Onun vizyonu, sadece kaliteli bir eğitim değil; aynı zamanda her çocuğun kendini güvende, değerli ve özgür hissettiği bir alan yaratmaktı.

Bugün Zayka Kids, bu hayalin gerçeğe dönüşmüş hali olarak yüzlerce çocuğa ilham vermeye devam ediyor.

Zayka Kids'in farkı yalnızca uyguladığı pedagojik yöntemlerde değil; aynı zamanda kültürler arası bir köprü olmasında yatıyor. Avrupa'dan Türkiye'ye uzanan bu yolculukta, ülkelerin değerlerini harmanlayan bir anlayışla çocuklara sevgiyle dokunuluyor. Her çocuğun birey olarak kabul gördüğü, farklılıkların zenginlik olarak görüldüğü bu atölye, aynı zamanda çok kültürlü bir etkileşim ortamı sunuyor.

Zayka Kids'te çocuklar sadece oyun oynamıyor; güven duymayı, paylaşmayı, sınır koymayı, sevmeyi ve sevilmeyi de öğreniyorlar. Her kahkaha bir gelişim adımı, her oyun bir keşif, her gün yeni bir başlangıç burada.

Çocuklarınızın gözlerinde parlayan ışığı görmek, onların dünyasına bir adım daha yaklaşmak istiyorsanız, Zayka Kids sizin için doğru adrestir. Çünkü burada çocuk olmak sadece büyümek değil, birlikte öğrenmek ve birlikte gülümsemek demektir.

Zayka Kids'in kapısından içeri adım attığınızda sizi karşılayan ilk şey, sade ama ilham verici bir atmosfer. Yumuşak tonlarda tasarlanmış sınıflar, doğadan ilham alan materyaller, özgürce hareket etmeye uygun düzenlemeler ve her çocuğun kendini değerli hissettiği bir sıcaklık...

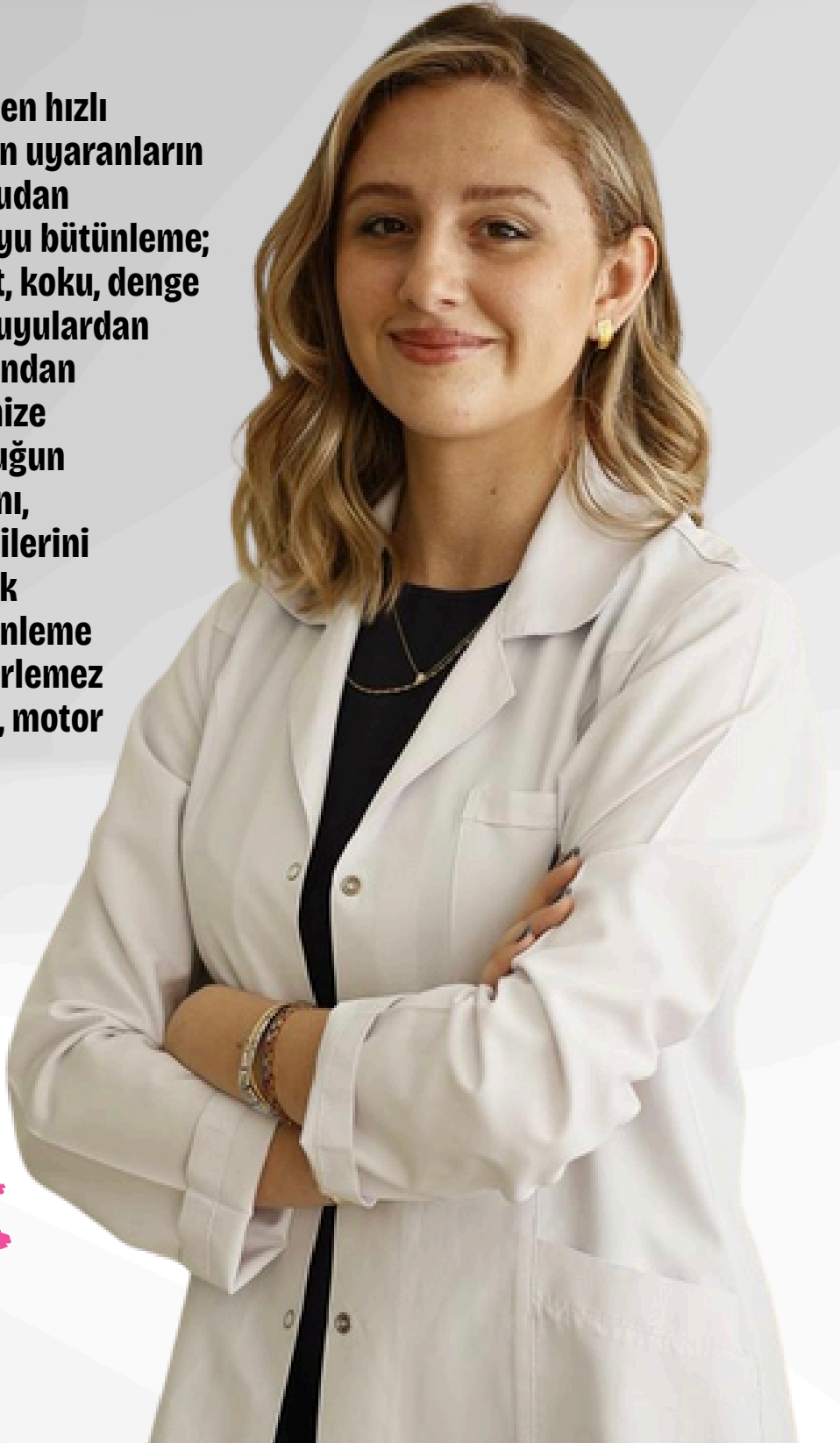
Burada her yaş grubunun gelişimsel özellikleri titizlikle dikkate alınıyor. 1-2 yaş grubunda dokunsal oyunlar, basit motor becerileri ve güvenli sosyal etkileşimler ön plandayken; 2-3 yaş grubunda keşfetmeye dayalı etkinlikler, duyuusal deneyimler ve ritim çalışmaları yer alıyor. 3-5 yaş grubunda çocuklar artık hayal gücünün sınırlarını zorlayabiliyor; hikâye anlatımları, drama oyunları, sanat etkinlikleriyle iç dünyalarını ifade etmeyi öğreniyorlar. 4-6 yaş grubundaysa artık okula hazırlık, işbirliği becerileri, dikkat çalışmaları ve sorumluluk duygusu eğlenceli bir yolla çocuklara kazandırılıyor.





ZAMANLA GEÇMEZ: BEBEKLİKTE DUYUSAL FARKLILIKLARI FARK ETMEK VE DESTEKLEMEK

Bebeklik dönemi, gelişimin en hızlı ilerlediği ve çevreden alınan uyaranların beynin yapılanmasını doğrudan etkilediği bir dönemdir. Duyu bütünleme; dokunma, görme, işitme, tat, koku, denge ve vücut farkındalığı gibi duygulardan gelen bilgilerin beyin tarafından anlamlandırılması ve organize edilmesidir. Bu sistem, çocuğun çevresine uyum sağlamasını, öğrenmesini ve sosyal ilişkilerini düzenlemesini sağlar. Ancak bazı bebeklerde duyu bütünleme süreci beklenen şekilde ilerlemez ve bu durum davranışlarda, motor becerilerde veya duygusal tepkilerde farklılıklarla kendini gösterebilir.



Buse AYDIN
UZMAN ERGOTERAPİST



Duyu bütünleme problemleri bebeklikte çoğu zaman küçük işaretlerle başlar. Örneğin bazı bebekler dokunmaya karşı aşırı hassas olabilir; kundağa huzursuzlanır, saç taranırken ağlar veya farklı kişilerin temasından kaçınır. Bazıları ise tam tersine yoğun fiziksel temasa ihtiyaç duyar, sıkı sarılmadan hoşlanmaz ya da çevredeki objelere sürekli dokunmak ister. İşitsel alanda yüksek seslere aşırı tepki veren, süpürge veya blender sesiyle ağlayan bebekler olabileceği gibi, ismine seslenildiğinde tepki vermeyen ya da sessizliğe alışmakta zorlanan bebekler de görülebilir. Görsel sistemde ise parlak ışıklara karşı huzursuzluk, kalabalık ortamlarda kaygı, ya da hareket eden objelere uzun süre dalıp kalma gibi davranışlar gözlemlenebilir.

Vestibüler yani denge-hareket sisteminde de ipuçları mevcuttur. Kucağa alınıp sallandığında ağlayan, salıncağa binmekten korkan ya da sürekli hareket etme ihtiyacı duyan bebekler bu alanda destek ihtiyacı gösterebilir. Motor becerilerde gecikme, emeklemeye veya yürümeye geç başlama, çift ayak zıplama gibi basit hareketlerde zorlanma da önemli işaretlerdir. Oral-duyusal alanda belirli yiyecekleri reddetme, sürekli aynı gıdayı isteme ya da yiyecek dışı objeleri ağza götürme davranışları da dikkat edilmesi gereken bulgular arasındadır.

Bu farklılıklar her bebekte aynı şiddette görülmez; kimi yalnızca birkaç alanda zorluk yaşarken, kiminde daha yaygın şekilde gözlemlenebilir. Önemli olan ailelerin bu küçük işaretleri gözden kaçırmaması ve “zamanla geçer” düşüncesiyle ertelenmemesidir.

Çünkü duyu bütünleme problemleri, erken fark edilmezse ilerleyen dönemde dikkat dağınıklığı, öğrenme güçlüğü, sosyal uyum problemleri veya kaygı bozuklukları gibi ikincil sorunlara yol açabilir. Erken destek burada kritik rol oynar. Beynin en hızlı değişim gösterdiği bebeklik ve erken çocukluk döneminde başlanan terapi, duyuusal ihtiyaçların doğru şekilde karşılanmasını sağlar.

Ergoterapi ve duyu bütünleme temelli müdahalelerle bebeklerin hem motor becerileri hem de sosyal-duyuusal gelişimleri desteklenir. Örneğin oyun temelli çalışmalar sayesinde çocuk hem duyuusal uyarınlara tolere etmeyi öğrenir hem de güvenli ortamda deneyimleyerek kendi bedenini daha iyi tanır.

Ailelerin sürece aktif katılımı da en az terapi kadar önemlidir. Evde günlük yaşamda uygulanacak küçük stratejiler, çocuğun güvenli bağ kurmasını, çevresini keşfetmesini ve öz güven geliştirmesini kolaylaştırır. Basitçe söylemek gerekirse, erken dönemde atılan doğru adımlar çocuğun ileriki yaşamında öğrenme, sosyalleşme ve duyuusal denge açısından büyük fark yaratır.

Sonuç olarak, bebeklikte gözlenen duyuusal farklılıklar küçümsenmemeli ve birer gelişim ipucu olarak değerlendirilmelidir. Erken dönemde fark edilen her güçlük, doğru destekle avantaja çevrilebilir. Erken müdahale yalnızca çocuğun bugünkü ihtiyaçlarını değil, gelecekteki yaşam kalitesini de belirler. Bu nedenle ailelerin gözlemleri çok kıymetlidir; küçük sinyalleri önemsemek ve gerektiğinde uzman desteği almak, çocuğun gelişim yolculuğunda en güçlü armağandır.



ÇOCUĞUN OYUN HAKKI : "HAYATIN EN CİDDİ İŞİDİR"

Bir park düşünün. Salıncaklar pas tutmuş, kaydırakların altı sessiz, toprağa basan minik ayak sesleri yok. Çocuklar evlerinin pencerelerinden bu parkı izliyor, ancak orada oynayamıyorlar. İşte o an fark ediyoruz: Çocuğun oyunu elinden alındığında, aslında çocukluğunu da elinden alıyoruz.

Oyun Çocuğun Nefesidir. Çocukların hayatındaki en basit görünen şeyin aslında en derin ve en vazgeçilmez ihtiyaç olduğunu biliyor musunuz? Oyun.

Sinem UÇAR DENGİ
ÇOCUK GELİŞİMİ UZMANI
YAZAR





Bizler, çocukların oyununu kimi zaman "oyalanma", "boş zaman" ya da "ders dışı etkinlik" olarak görebiliyoruz. Oysa oyun, çocuk için ne bir lüks ne de bir seçenek; oyun, doğuştan sahip olduğu temel haklardan biridir. Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Sözleşmesi açıkça der ki:

Her çocuğun dinlenmeye, eğlenmeye ve oyun oynamaya hakkı vardır. Bu söz ; çocukların sağlıklı bir yaşam sürmesi için evrensel bir taahhüttür.

Çocuk oyunla büyür . Oyun, çocuğun yalnızca bedensel değil, aynı zamanda zihinsel, duygusal ve sosyal gelişiminin en güçlü aracıdır.

- Kumda kale yapan bir çocuk aslında hayal kurmayı ve problem çözme öğrenir.
- Saklambaç oynayan bir çocuk sabrı, sıra beklemeyi ve kurallara uymayı deneyimler.
- Arkadaşlarıyla oyun kuran bir çocuk paylaşmayı, iş birliğini ve çatışmaları çözme öğrenir.

Yetişkinler için "boş zaman" olan şey, çocuk için hayatın kendisidir. Çünkü çocuk oyunla öğrenir, oyunla büyür, oyunla kendini ve dünyayı keşfeder.

Biz yetişkinler nasıl ki yemek yemeden, su içmeden ya da uyumadan yaşayamazsak; çocuklar da oyun oynamadan sağlıklı bir şekilde büyüyemez. Oyun çocuğun nefesidir, oyun çocuğun sesidir.

Modern Dünyada Oyun Hakkı Tehlikede! Ne yazık ki günümüz dünyasında çocukların oyun hakkı çeşitli nedenlerle tehdit altında:

•**Akademik baskılar:** Erken yaşta sınav kaygısı ve ders yüküyle oyundan uzaklaşan çocuklar, zihinsel ve duygusal açıdan yoruluyor.

•**Güvensiz şehirler:** Sokakların çocuklara ait olmadığı, oyun alanlarının azaldığı şehirlerde çocuklar kapalı duvarlar arasında büyüyor.

•**Dijital bağımlılık:** Gerçek oyunun yerini ekran başında geçirilen uzun saatler alıyor.

Oyun, çoğu zaman "derslerin önünde engel" olarak algılanıyor. Oysa bilim bize defalarca gösterdi: Oyun, öğrenmeyi hızlandırır, yaratıcılığı artırır ve çocuğun ruhunu besler.

Biz Yetişkinlere Düşen Sorumluluk, Çocuğun oyun hakkı, aslında onun mutluluğu kadar bizim de sorumluluğumuzda. Bazen biz oyun deyince "yalnızca eğlence" sanıyoruz, ama işin gerçeği çok daha derin.

Düşünün, Çocuklar gün boyu derslerle, kurslarla, ekranlarla meşgul. Peki onlara gerçekten oyun için zaman bırakıyor muyuz? "Boş zaman" diye gördüğümüz her an, aslında onların yaratıcılık ve keşif zamanı olabilir. Ona izin vermek, çocuğa büyümesi için nefes alanı açmak demektir.

Oyun sadece zaman meselesi değil, mekân meselesi de. Evde küçük bir köşe, sınıfta oyun alanı, mahallede güvenli parklar... Çocuklar özgürce koşup oynayabilecekleri yerlere ihtiyaç duyuyor. Ve evet, oyun alanı sadece bir yer değil; özgürlük alanıdır, hayal dünyasının başladığı yerdir.

Bir diğer konu; Biz yetişkinler oyunlara katıldığımızda ne yapıyoruz? Oyun sırasında çocuğun yönlendirmesine saygı göstermek çok önemli. Onların kurallarına müdahale etmeden yanında olmak, onları anlamamızı sağlar ve özgüvenlerini besler. Çocuğun hayalini küçümsemek yerine, ona değer vermek büyümenin en güzel desteklerinden biridir.

Geleneksel oyunlar da unutulmamalı. Saklambaç, körebe, sek sek... Bunlar sadece eğlenceli değil, aynı zamanda kültürümüzün çocuklara aktarıldığı köprülerdir. Biz yetişkinler bu oyunları yaşatarak çocukların hem eğlenmesini hem de kültürel köklerini tanımasını sağlayabiliriz.

Teknoloji elbette hayatın bir parçası ama ekran başında geçirilen uzun saatler, gerçek oyun deneyimini sınırlıyor. Dengeli kullanımı öğretmek, onlara oyun için daha fazla zaman sunmak demektir.

Sadece bireysel olarak değil, toplumsal olarak da sorumluyuz. Çocuk dostu parklar, oyun alanları, güvenli şehirler... Bunları talep etmek, çocukların oyun hakkını savunmak demektir.

Kısacası sevgili büyükler ; Oyun hakkını korumak, çocuğun mutluluğu, sağlığı ve gelişimi kadar toplumun geleceği için de kritik. Oyunla büyüyen çocuk; merak eden, iş birliği kurabilen, yaratıcı ve özgüvenli bir birey olur. Ve biz, onların bu hakkını koruduğumuz ölçüde, gerçek anlamda çocuk dostu bir dünyayı mümkün kılabiliriz.

Bir çocuğun kahkahası, bir toplumun geleceğini aydınlatır. Ve o kahkaha en güçlü biçimde oyun oynarken duyulur.

Çocukların oyun hakkını savunmak; aslında çocukluğun kutsallığını, insanlığın vicdanını ve geleceğin umutlarını savunmaktır.

Çünkü çocuk için oyun, hayatın en ciddi işidir.





FİZYOTERAPİ İLE BÜYÜYEN ÇOCUKLAR

Ben Uzman Fizyoterapist Merve Kınık. Sekiz yıldır nörogelişimsel sorunlar yaşayan çocuklarla çalışmaktayım. Sizlere fizyoterapi süreci hakkında ailelerle sıkça konuştuğumuz gelecek hakkındaki endişelerden ve sizleri neler bekleyebileceğinden biraz bahsetmek istiyorum. Kimi çocuklar kısa süreli bir gelişim desteğine ihtiyaç duyarken kimi çocuklarla uzun yıllar birlikte çalışıyoruz. Burada çocuğun destek ihtiyacını daha erken anlayan ve yola daha erken çıkan aileler avantajlı konumda oluyor. Elbette burada çocuğun etkilenim düzeyi de oldukça önemli. Bazen çok minik destekler hayatı değiştiren destekler olabilirken bazen çok ciddi destekler de hayallerimize erişmeye yetmeyebiliyor. Elbette hepimiz çocuklarımızın gelişmesini istiyoruz ancak elimizden geleni yapsak da elimizden gelmeyecek şeyler de var maalesef. Ciddi desteklerle de gelişimimizin yavaş gittiği durumda iki tutumun aileye çok zarar verdiğini düşünüyorum.

**Merve KINIK
UZMAN FİZYOTERAPİST**



Bunlardan birincisi ebeveynlerin kendini suçlaması, ikincisi ise mucize beklemek. Öncelikle bu sizin suçunuz değil. Ve şu anda bu dergiyi okuyor olmanız bile elinizden geleni yapmaya çalışmanızın bir ifadesi. Sürekli kendinizi suçladığınızda ya da mucizeler bir türlü gerçekleşmedikçe biriktireceğiniz öfke yıllar içerisinde ya eşinize ya çocuğunuza yöneliyor ve maalesef çözüm olmuyor. Eğer gücünüz yetiyorsa bu konuyu önemseyin ve mutlaka destek alın. Buradaki en önemli adımın süreci olabildiğince erken anlamak ve kabul etmek olduğunu düşünüyorum. Onu her koşulda seviyorsunuz, bu koşulları kabul de etmek, onu olduğu gibi kabul etmek aslında. Bu mücadele etmemek anlamına gelmiyor, daha etkin ve daha hedefe yönelik bir mücadeleye imkan sunmak daha çok.

Onu olduğu gibi kabul edebilirsiniz, onu düzeltmeye değil geliştirmeye çalışırsanız daha verimli ve daha doğru çalışmalar yapacaksınız, bulunduğunuz aşamayı anlayacak ve adım adım ilerleyebileceksiniz.

Çocuğunuzun düzelmesi gereken bir şey gibi görmek hem onun kendisini kabul etmesine engel olup, ileride özgüven sorunları yaşamasına sebep olmakta hem de bizim kazanamayacağımız bir yarışta psikolojik olarak inanılmaz yıpranmamızla sonuçlanmakta. Fakat onu olduğu gibi kabul eder ve yine de gelişimini desteklemeyi hedeflersek gerçekçi hedefler koyabilir, motivasyonumuzu daha kolay koruyabilir ve onun sağlam bir özgüvenle büyümesine destek olabiliriz. Çünkü çok yakın zamanda yeterince zayıf ya da güzel olmadığına inanan gencecik bir kadının vücuduna dair algısı nedeniyle hayatını kaybettiği ülkemizde büyük bir burun ya da kalın bir bacağın eksik bir uzuvdan daha yıkıcı anlaşılabilirliğini görüyoruz. Buna karşın özgüveni yüksek ve desteksiz yürüyemezken sınıf başkanı seçilen, çeşitli projelerde temel sorumlu olarak görev alan özel gereksinimli çocuklar tanıyorum. Süreci nasıl değerlendirip nasıl yönettiğimiz de hayatımızı oldukça etkiliyor aslında. Hepimizin güçlükler yaşadığını ve bunların farklı çeşitlerde, kimi zaman fiziksel karşımıza çıktığını düşünecek olursak mücadelenin daha kolay olacağına inanıyorum.

Daha kısa süreli gelişim desteğine ihtiyaç duyan çocuklarda yaşadığımız en büyük zorluk ise, yeterince görünür ve yeterince büyük bir sorun gelişmeden tedaviye başlamanın güç olması. Henüz gelişiminin riskli görüldüğü aşamada yakaladığımızda tipik gelişimi yakalayabilecek çocuklar kimi zaman küçük sorunlar göze batmadığı için artık tamamen çözülmesi mümkün olmayan sorunlarla gelebiliyorlar. Burada çoğu zaman anne baba durumun farkında oluyor ancak çevreleri onları yatıştırmış ve zaman kaybına yol açmış oluyor, burada bizim tavsiyemiz herhangi bir şüphede bir değerlendirme almanız.

Çünkü sadece gidip sorarak hiçbir şey kaybetmeyeceksiniz. Ama onun için çok önemi olan bir adım atma şansını yakalamış olursunuz. Bize sadece risk almamak için ya da endişe duyduğu için tipik gelişen çocuklarını getiren aileler de oluyor, farkındalıkları için teşekkür edip vedalaşıyoruz, ama aynı tutumla bize gelen gelişimi riskli olan ve erken müdahale şansını yakalayan çocuklarımız da oluyor ve bu çocukların gelecekte erişebilecekleri maksimum bağımsızlık düzeyini artırıyor olduğumuz için sevinyoruz.

Tüm süreçlerde, tüm çocuklarda ortak olan ve hepsinde aynı öneme sahip bir konu daha var ki bahsetmeden geçmem mümkün değil. Eğer terapi sürecine giriyorsanız mutlaka ve mutlaka terapistlerinizle bir ekip olabilmeniz gerekir. Birlikte çalışıp, birlikte düşünüp, birlikte emek vermeniz gerekir. Eğer ekip olamıyorsanız süreç yönetimi mutlaka eksik kalacaktır. Bu her zaman birinin hatası olmak zorunda değil, dinamikleriniz birlikte çalışmaya uygun olmayabilir. Ancak bizim çocuklarımız her zaman ekip çalışması ister. Bizim seanslarımız siz kapıdan çıkınca son bulmaz, onları düşünmeye çoğu zaman uykumuzda dahi devam ederiz. Aynı şekilde sizin için de gelişimini yalnızca bizim yanımıza getirerek desteklemeniz yeterli olmayacak, bunu hayat tarzına dönüştürmek gerekir. Her çocukla yollarımız farklı olmakla beraber aslında hepsi için kendi maksimum potansiyeline ulaşmasını hedefleriz. Bunu da ancak birlikte başarabiliriz.

Hepinize verimli ve keyifle çalıştığınız ekip arkadaşları ve çocuğunuzun gelişimini mutlulukla izlediğiniz yarımlar diliyorum.





BENİ EN İYİ EBEVEYNİM ANLAR

Bir dil ve konuşma terapisti olarak yirmi yılı kapsayan eğitim ve meslek hayatım boyunca farklı ülkelerde, çok sayıda sağlık kuruluşunda, çeşitli eğitim ve özel eğitim kurumunda, özel muayenehanemde yüzlerce ebeveyn, yüzlerce çocuk ve onlarca tanı/soru ile karşılaştım. Hem bir dil ve konuşma terapisti hem de bir anne olarak karşılaştığım durumlarda ve danışmalarda edinmiş olduğum bilgi ve tecrübeler, ulaştığım izlenim ve tespitler ışığında “Beni en iyi ebeveynim anlar” eserini oluşturdum. Özellikle 3-6 yaş arası çocukların, dil, konuşma ve iletişim açısından karşılaşılabilecekleri güçlükleri ve çözümlerini ele aldım.



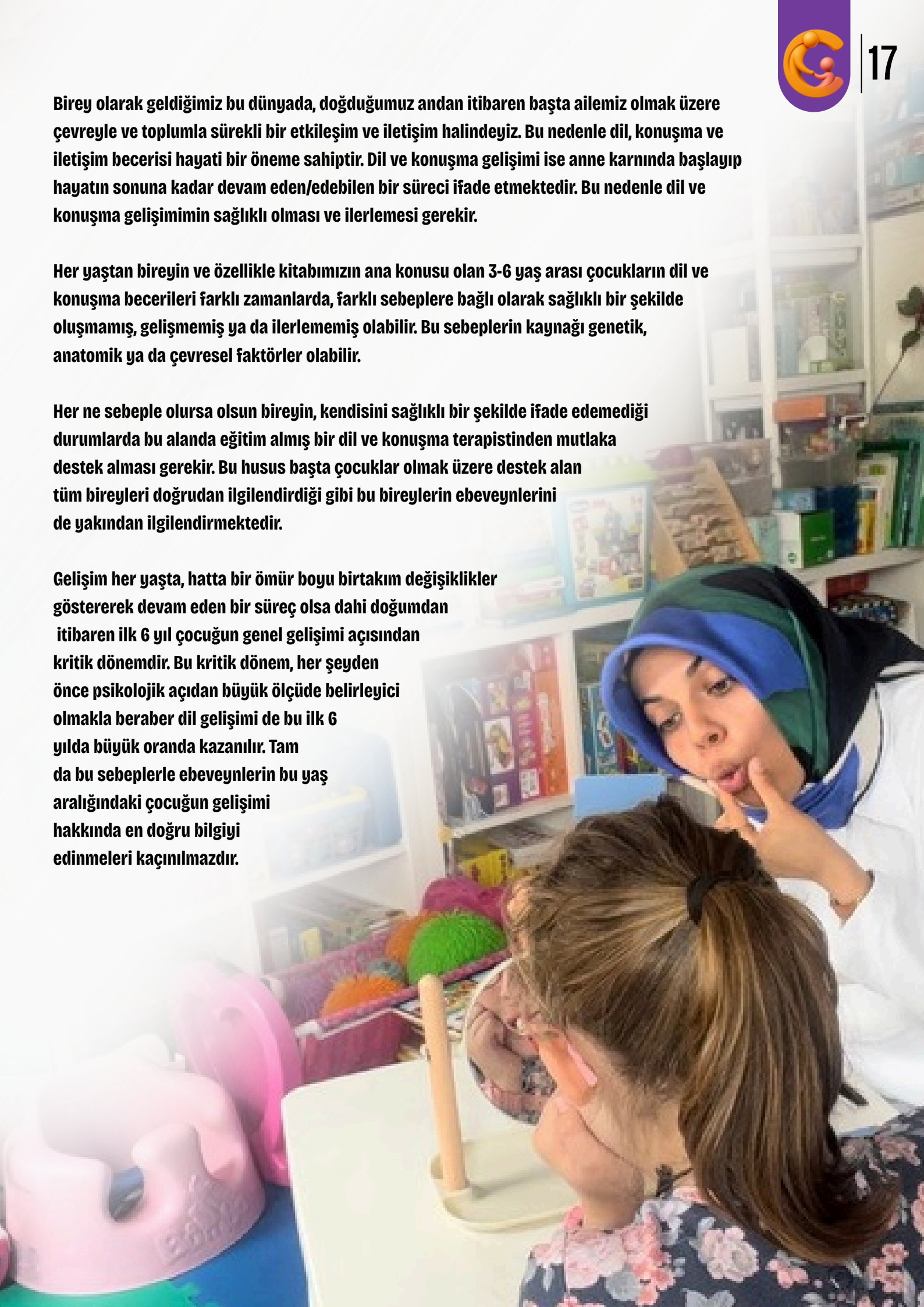
**Hacer KARAYEL
UZMAN DİL ve
KONUŞMA TERAPİSTİ**

Birey olarak geldiğimiz bu dünyada, doğduğumuz andan itibaren başta ailemiz olmak üzere çevreyle ve toplumla sürekli bir etkileşim ve iletişim halindeyiz. Bu nedenle dil, konuşma ve iletişim becerisi hayati bir öneme sahiptir. Dil ve konuşma gelişimi ise anne karnında başlayıp hayatın sonuna kadar devam eden/edebilen bir süreci ifade etmektedir. Bu nedenle dil ve konuşma gelişiminin sağlıklı olması ve ilerlemesi gerekir.

Her yaştan bireyin ve özellikle kitabımızın ana konusu olan 3-6 yaş arası çocukların dil ve konuşma becerileri farklı zamanlarda, farklı sebeplere bağlı olarak sağlıklı bir şekilde oluşmamış, gelişmemiş ya da ilerlememiş olabilir. Bu sebeplerin kaynağı genetik, anatomik ya da çevresel faktörler olabilir.

Her ne sebeple olursa olsun bireyin, kendisini sağlıklı bir şekilde ifade edemediği durumlarda bu alanda eğitim almış bir dil ve konuşma terapistinden mutlaka destek alması gerekir. Bu husus başta çocuklar olmak üzere destek alan tüm bireyleri doğrudan ilgilendirdiği gibi bu bireylerin ebeveynlerini de yakından ilgilendirmektedir.

Gelişim her yaşta, hatta bir ömür boyu birtakım değişiklikler göstererek devam eden bir süreç olsa dahi doğumdan itibaren ilk 6 yıl çocuğun genel gelişimi açısından kritik dönemdir. Bu kritik dönem, her şeyden önce psikolojik açıdan büyük ölçüde belirleyici olmakla beraber dil gelişimi de bu ilk 6 yılda büyük oranda kazanılır. Tam da bu sebeplerle ebeveynlerin bu yaş aralığındaki çocuğun gelişimi hakkında en doğru bilgiyi edinmeleri kaçınılmazdır.





OYUN TERAPİ MARKET KİMDİR?



2015 yılında, sıfır sermaye ve büyük bir hayalle yola çıkan bir kadın girişimcinin eseri olan Oyun Terapi Market, bugün 6000'den fazla ürün çeşidiyle hem özel gereksinimli hem de normal gelişim gösteren çocuklarımızın dünyasına dokunuyor. Bir e-ticaret sitesinden çok daha fazlası olan Oyun Terapi Market, her bir çocuğumuzun potansiyelini keşfetmesine, oyunla öğrenmesine ve mutluluğa ulaşmasına adanmış bir sevgi projesidir.

Kurulduğumuz günden bu yana, kamuda ve özel sektörde sayısız anaokulu, otizm yaşam merkezi, duyu bütünleme ve özel eğitim alanı için anahtar teslim projeler geliştirdik. Her bir projemizde, çocukların güvenle oynayabileceği, öğrenebileceği ve kendini ifade edebileceği ortamlar yaratmaya özen gösterdik. Kendi üretimimiz olan sünger oyun gruplarımızla, hayal gücünün sınırlarını zorlayan, eğlenceli ve güvenli alanlar tasarladık.

Oyun Terapi Market olarak, her çocuğun biricik olduğuna ve en iyiye layık olduğuna inanıyoruz. Bu inançla, onların gelişimine katkıda bulunacak en kaliteli ve en yenilikçi ürünleri sunmaya devam ediyoruz. Biliyoruz ki, bir çocuğun yüzündeki gülümseme, bizim için en büyük başarı ve en değerli hazine.

oyunterapi market.



KATEGORILERİMİZ VE AR-GE SÜRECİMİZ

Oyun Terapi Market olarak, çocuklarımızın tüm gelişim alanlarını destekleyecek geniş bir ürün yelpazesi sunuyoruz. İşte başlıca kategorilerimiz:

Duyu Bütünleme Ürünleri: Dokunsal, işitsel, görsel ve vestibüler duyları destekleyen özel materyaller.

Özel Eğitim Materyalleri: Dikkat eksikliği, otizm, öğrenme güçlüğü gibi özel ihtiyaçlara yönelik eğitim araçları.

Zeka Oyunları ve Akıl Oyunları: Problem çözme, stratejik düşünme ve mantık yürütme becerilerini geliştiren oyunlar.

Ahşap Oyuncaklar: Doğal ve güvenli materyallerden üretilmiş, el becerilerini ve hayal gücünü geliştiren oyuncaklar.

Montessori Materyalleri: Bağımsız öğrenmeyi ve keşfetmeyi teşvik eden eğitimsel araçlar.

Spor ve Hareket Ürünleri: Fiziksel gelişimi, koordinasyonu ve dengeyi destekleyen ekipmanlar.

Sanat ve El İş Malzemeleri: Yaratıcılığı, ince motor becerilerini ve kendini ifade etmeyi destekleyen ürünler.

Dil ve Konuşma Terapisi Ürünleri: Konuşma gelişimi ve dil becerilerini destekleyen materyaller.

Sünger Oyun Grupları: Kendi üretimimiz olan, güvenli, dayanıklı ve eğlenceli iç mekan oyun alanları.

Anaokulu Mobilyaları ve Donanımları: Çocuk dostu, ergonomik ve işlevsel sınıf mobilyaları.

Terapi ve Danışmanlık Kitapları: Ebeveynlere ve uzmanlara yönelik bilgilendirici yayınlar.

AR-GE ÇALIŞMALARIMIZDA NELERE DİKKAT EDİYORUZ?

Oyun Terapi Market olarak, her ürünün çocuklarımızın gelişimine en üst düzeyde katkıda bulunması için Ar-Ge (Araştırma ve Geliştirme) sürecimize büyük önem veriyoruz. Bu süreçte özellikle şu noktalara dikkat ediyoruz:

Çocuk Odaklılık ve İhtiyaç Analizi: Her şeyden önce, çocukların ve onlarla çalışan uzmanların gerçek ihtiyaçlarını anlamak için derinlemesine araştırmalar yapıyoruz. Farklı yaş grupları, gelişim düzeyleri ve özel gereksinimler için en uygun çözümleri belirlemeyi hedefliyoruz.

Bilimsel Dayanak ve Uzman Görüşleri: Ürünlerimizin pedagojik ve psikolojik temellere dayanmasına özen gösteriyoruz. Gelişim psikologları, özel eğitim uzmanları, fizyoterapistler ve çocuk gelişimciler gibi alanında uzman kişilerle iş birliği yaparak onların görüşlerini alıyoruz.

Güvenlik ve Kalite Standartları: Çocuklarımızın sağlığı ve güvenliği bizim için en öncelikli konudur. Tüm ürünlerimizin ilgili ulusal ve uluslararası güvenlik standartlarına (örneğin CE belgesi) uygunluğunu titizlikle kontrol ediyoruz. Kullanılan malzemelerin toksik madde içermemesi, dayanıklılığı ve uzun ömürlü olması temel kriterlerimiz arasında.

Yenilikçilik ve Özgünlük: Sürekli olarak sektördeki yenilikleri takip ediyor ve kendi özgün ürünlerimizi geliştirmek için çalışıyoruz. Özellikle kendi üretimimiz olan sünger oyun gruplarında, çocukların hayal güçlerini harekete geçirecek, farklı kullanım imkanları sunan ve estetik açıdan çekici tasarımlar üzerinde yoğunlaşıyoruz.

Erişilebilirlik ve Kapsayıcılık: Ürünlerimizin farklı yetenek ve gelişim seviyelerindeki tüm çocukların kullanımına uygun olmasına dikkat ediyoruz. Kapsayıcı tasarımlarla her çocuğun oyuna ve öğrenmeye katılımını sağlamayı amaçlıyoruz.

Kullanıcı Geri Bildirimleri: Ürünlerimizi piyasaya sunmadan önce veya sonrasında, ebeveynlerden ve uzmanlardan gelen geri bildirimleri dikkatle değerlendiriyoruz. Bu geri bildirimler, ürünlerimizi sürekli iyileştirmemiz ve geliştirmemiz için bize yol gösteriyor.

Sürdürülebilirlik: Çevreye duyarlı bir yaklaşımla, üretim süreçlerimizde ve ürün seçimimizde sürdürülebilir materyalleri ve yöntemleri tercih etmeye özen gösteriyoruz.

KALITEMİZ VE GÜVENLİ ALIŞVERİŞİN ÖNEMİ

Oyun Terapi Market olarak, çocuklarımız için en iyisini sunma misyonumuz gereği, ürün seçiminden sayfamıza eklemeye kadar her aşamada kaliteye büyük önem veriyoruz. Ürünlerimizin her biri, çocuklarımızın sağlıklı gelişimini destekleyecek nitelikte, pedagojik olarak uygun ve güvenilir materyallerden üretilmiş olmalıdır.

Bir ürünü sayfamıza eklemeyen önce titiz bir inceleme sürecinden geçiriyoruz. Bu süreçte şunlara özellikle dikkat ediyoruz:

Güvenlik Standartları: Ürünlerin çocuk sağlığına uygunluk ve güvenlik sertifikalarına (CE gibi) sahip olması bizim için kırmızı çizgidir. Zararlı kimyasallar içermeyen, keskin kenarları olmayan ve küçük parçaların yutulma riskini en aza indiren ürünleri tercih ediyoruz.

Dayanıklılık ve Uzun Ömürlülük: Çocukların aktif kullanımına dayanıklı, uzun süre keyifle kullanılabilecekleri ürünleri seçmeye özen gösteriyoruz. Böylece hem aile bütçesine katkıda bulunuyor hem de israfın önüne geçiyoruz.

Eğitsel Değer ve Gelişim Desteği: Her ürünün belirli bir gelişim alanına (bilişsel, motor, sosyal-duygusal vb.) katkı sağlaması gerektiğini düşünüyoruz. Uzman pedagoğ ve psikologların önerileri doğrultusunda, çocukların öğrenirken eğlenmesi, hayal güçlerini ve yaratıcılıklarını geliştirecek ürünleri seçiyoruz.

Malzeme Kalitesi: Ahşap, kumaş, plastik gibi tüm materyallerin yüksek kalitede ve çocuk sağlığına zararsız olmasına özen gösteriyoruz. Kendi üretimimiz olan sünger oyun gruplarımızda da aynı titizliği göstererek, çocukların güvenle oynayabileceği, alerjen içermeyen ve kolay temizlenebilir malzemeler kullanıyoruz.

GÜVENLİ ONLINE ALIŞVERİŞ VE KVKK

Online alışverişin hayatımızın vazgeçilmez bir parçası olduğu bu dönemde, müşterilerimizin güvenliği ve kişisel verilerinin korunması bizim için en az ürün kalitesi kadar önemlidir. Oyun Terapi Market olarak, online alışveriş deneyiminizi güvenli ve şeffaf hale getirmek için gerekli tüm önlemleri alıyoruz.

Kişisel Verilerin Korunması Kanunu (KVKK) kapsamında, tüm kişisel verileriniz büyük bir hassasiyetle işlenmekte ve korunmaktadır.

Veri Gizliliği: Adınız, adresiniz, iletişim bilgileriniz ve alışveriş geçmişiniz gibi tüm kişisel verileriniz gizli tutulur ve yalnızca yasal zorunluluklar veya onayınız doğrultusunda kullanılır.

Güvenli Ödeme Sistemleri: Sitemizdeki tüm ödeme işlemleri, en güncel şifreleme teknolojileri (SSL sertifikası gibi) ile korunmaktadır. Kredi kartı bilgileriniz sunucularımızda saklanmaz, doğrudan güvenli ödeme sağlayıcıları aracılığıyla işlenir.

Şeffaflık: Kişisel verilerinizin nasıl toplandığı, kullanıldığı ve korunduğu hakkında detaylı bilgilere web sitemizdeki Gizlilik Politikası ve KVKK Aydınlatma Metni bölümlerinden ulaşabilirsiniz. Bu belgeleri şeffaf bir şekilde sunarak, haklarınızı ve verilerinizin nasıl işlendiğini anlamanızı sağlıyoruz.

Veri Güvenliği Önlemleri: Bilgilerinizin yetkisiz erişime, değişikliğe veya ifşaya karşı korunması için fiziksel, elektronik ve yönetimsel çeşitli güvenlik önlemleri uyguluyoruz.

Oyun Terapi Market olarak, her zaman en kaliteli ürünleri, en güvenli şekilde sizlere ulaştırmayı hedefliyoruz. Alışveriş deneyiminizin her adımında kendinizi güvende hissetmeniz bizim için çok değerli.

MİSYONUMUZ

Her çocuğun potansiyelini oyunla keşfettiği, öğrenmenin ve gelişimin keyifli bir yolculuğa dönüştüğü güvenli, destekleyici ve ilham verici ortamlar sunmaktır. Sıfır sermaye ile başlayan bu yolculukta, özel gereksinimli ve normal gelişim gösteren tüm çocuklarımızın ihtiyaçlarına uygun, yenilikçi ve kaliteli ürünlerle onların hayatlarına dokunmak, ailelere rehberlik etmek ve topluma değer katmaktır.

VİZYONUMUZ

Oyunun iyileştirici gücüne inanarak, Türkiye'nin dört bir yanında ve ötesinde, her çocuğun bireysel farklılıklarını kucaklayan, kapsayıcı ve erişilebilir oyun ve öğrenme alanları yaratmada öncü bir kurum olmaktır. Ürün gamımızı sürekli geliştirerek, her bir çocuğun benzersiz ihtiyaçlarına cevap veren, onların hayal güçlerini besleyen ve geleceğe umutla bakmalarını sağlayan bir dünya inşa etmektir.



EYVAH, SAYILAR YOK!

Sayıların olmadığı ya da matematiğin bulunmadığı bir dünya hayal edilebilir mi? Çoğu öğrenci için matematik; karmaşık formüller, yeni nesil problemler ya da sembollerle dolu, zor bir ders gibi görünür. Oysa arka planda matematik, hayatın görünmeyen kahramanıdır. Biz onu çoğu zaman fark etmeyiz ama o, her an yanımızda sessizce yürür.

Berna İLİKÇİ
MATEMATİK
ÖĞRETMENİ



Her şey bir öğretmeni sevmekle başlar. Meslek hayatım boyunca hep şunu gördüm: Öğretmenini seven öğrenci, dersini de sever. Bu nedenle öğrencilerime her zaman önce matematiği değil, matematiğin ruhunu sevdirmeye çalıştım. Çünkü matematik öğretmenini sevmek, yalnızca sayılarla aranı düzeltmek değil, hayatı daha derin anlamak için çıkılan uzun bir yolculuktur.

Matematik çoğu zaman okul sıralarında karşımıza çıkan, bazen zor ve karmaşık görünen bir ders olarak aklımıza gelir. Ama aslında matematik, evrenin işleyişini anlamamızı sağlayan evrensel bir dildir. Sabah kalktığımızda saate bakmamız, adımlarımızı saymamız, alışverişte fiyatları kıyaslamamız, internette izlediğimiz bir videonun saniyelerini takip etmemiz... Hepsi matematiğin en basit ama en canlı örnekleridir.

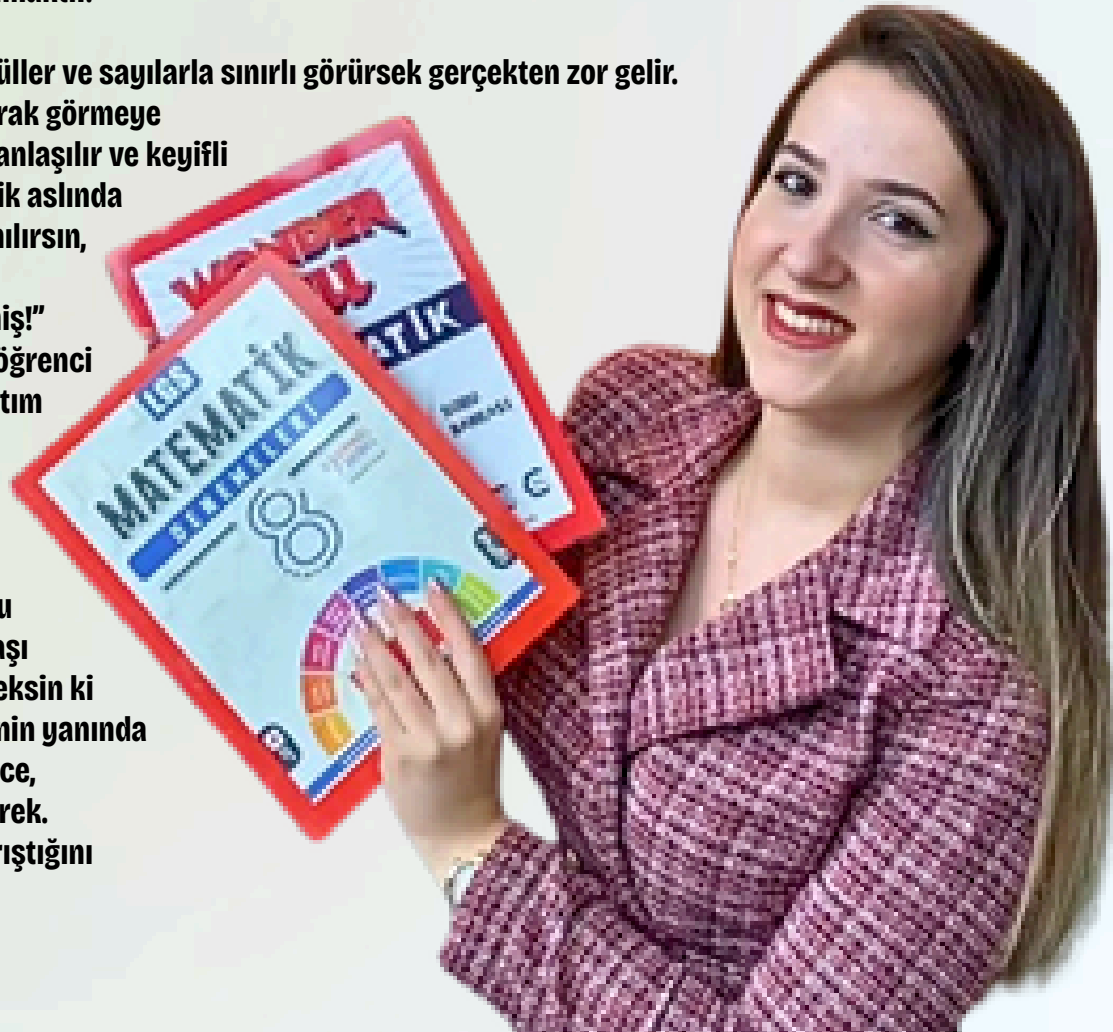
Çoğumuzun okul yıllarında yaşadığı bir gerçektir: Öğretmenini sevdiğimiz ders bize daha kolay ve keyifli gelir. Matematik de bunun en güzel örneklerinden biridir. Eğer öğretmen öğrencisine güven verir, hata yaptığında sabırla yol gösterirse; o öğrenci için matematik artık korkutucu bir canavar olmaktan çıkar, eğlenceli bir bulmacaya dönüşür.

Kimse sizden bir günde matematik yapmanızı bekleyemez. Bu zaman, emek ve sabır isteyen bir süreçtir. Yanlış yaptığınızda üzülmeyin. Çünkü her yanlış, sizi doğruya biraz daha yaklaştırır. Matematik aslında sadece işlem yapmayı değil; sabretmeyi, pes etmemeyi ve farklı yollar denemeyi öğretir. Bir bakıma hayatın küçük provasını yaparsınız.

Bir matematik öğretmeni olarak söylüyorum: Matematik yapamayan öğrenci yoktur, sadece ona emek vermeyen öğrenci vardır. Sadece sınav zamanı açılıp bakılan defterlerle, son geceye bırakılan konularla matematik öğrenilmez. Matematik, düzenli çalışmayı sever. Onunla aranı düzeltmenin en güzel yolu, ona zaman tanımadır.

Matematiği yalnızca formüller ve sayılarla sınırlı görürsek gerçekten zor gelir. Ama onu "hayatın dili" olarak görmeye başladığımızda, çok daha anlaşılır ve keyifli hale gelir. Çünkü matematik aslında oyun gibidir. Denersin, yanılırsın, yeniden denersin ve sonunda "Aaa, bu böyleymiş!" heyecanını yaşarsın. Çok öğrenci ile ders yaptım, ders anlattım ve buna defalarca şahit oldum.

Sevgili öğrencim, kısacası matematikten korkma. Onu rakip gibi değil, yol arkadaşı gibi gör. Bir gün fark edeceksin ki matematik aslında hep senin yanında yürüyormuş; bazen sessizce, bazen de sana yol göstererek. Ve işte o gün, sayılarla barıştığını hissedeceksin.





ÇOCUKLARDA CİNSEL İSTİSMARIN ÖNLENMESİ

Cinsel istismar maalesef ki günümüzde sıklıkla karşılaşılan toplumsal bir sorun haline gelmiştir.

Özellikle kadınların ve çocukların sıklıkla karşılaştığı bu travmatik durumu en aza indirmek bizlerin asil görevidir. Cinsel istismarın önlenmesinde her bireyin kendine özgü sorumluluğu olsa da ilk ve en önemli rol ailenindir. Her aile çocuğuna doğruyu, yanlışı, sevgiyi, saygıyı, hoşgörüyü ve en önemlisi iyi bir insan olmayı öğrettiğinde çekirdekten yetişen her çocuk mutlu ve saygılı bir birey olarak yetişir. Çocuklar kendilerini keşfettiklerinde özellikle genital dönemde karşı cinse ilgi duymaya başlarlar.

Çocuklarda ilk olarak bu dönemde karşısındaki kişiye sarılma veya öpme isteği durumları gelişir.

Özellikle bu dönemde aile çocuğuna izin almayı öğretmelidir. Bu şekilde birey davranışı sadece izin alarak gerçekleştirebileceğini ve aynı davranışı her istediğinde başka birine

gerçekleştiremeyeceğini anlamlandırmaya başlar. İkinci önemli rol ise yine ailelere ve biz eğitimcilere düşmektedir.

**Ceyda KADİFECİ
ÖZEL EĞİTİM UZMANI**





Cinsel istismardan korunmada öncelikli olarak çocuğa/bireye vücudunda dokunulmayacak bölgelerin neresi olduğu anlatmak ve öğretmektir. Daha sonra ise o bölgelere belirli durumlar dışında (tuvaletini yaparken, banyo yaparken...vb) anne/baba dışında kimsenin dokunmaması gerektiği öğretilmelidir. Bu öğretim sözel olarak ve model olarak görsel öğelerle desteklenir nitelikte olmalıdır. Bu öğretim gerçekleştikten sonra bireyin cinsel tacizden korunması yolunda en önemli adım atılmış olur. Bu adımda birey "örtülülük, gizlilik ve dokunulmazlık" hakkını öğrenmeye başlamış olur. Bu adımdan sonra eğitimci ve aile bireye vücudumuzdaki bu yasak bölgelere birisi izin almadan kötü amaçla dokunduğunda "ısır, vur, kaç" tekniğini ve yapılması gerekenleri video modellerle öğretimle veya sosyal öykülerden yararlanarak anlatılmalıdır. Burada önemli olan bireye böyle bir durumla karşılaştığında ne yapması gerektiğini öğretmektir. Bu adımda birey "örtülülük, gizlilik ve dokunulmazlık" hakkını kavramış ve böyle bir durumla karşı karşıya geldiğinde ne yapacağını öğrenmiş olur. Bu öğretimde amaç cinsel istismara maruz kalan özel çocuklarımıza böyle bir durumla karşılaşmadan önlemeyi sağlamak ya da herhangi bir istismar anında bireylerin kendilerini korumalarını sağlamaktır. Aşağıda çocuklarınızla çalışabileceğiniz örnek sosyal öyküler yer almaktadır:

AİLELER İÇİN ÖRNEK SOSYAL ÖYKÜ

-Canım kızım, vücudumuzda da bazı özel bölgelerimiz var. Onlara senden izin almadan kimse dokunamaz veya bakamaz. Bak bu bölgeler göğsümüz, popomuz, dudağımız ve iki bacağımızın arası. Bu bölgeler bizim özel bölgelerimizdir hiç kimse senden izin almadan bu özel bölgelerine dokunamaz ve bakamaz ve sen de aynı şekilde kimseye bunu yapamazsın.

-Hadi bu özel bölgelerimiz neydi ? Tekrar edelim...

-Peki, biz kime özel bölgelerimize dokunması için izin veririz sence?

-Sadece çok güvendiklerimize anne ve babaya. Mesela banyo yaptırırken sana dokunuyorum değil mi?

-Ya da hasta olduğun zaman doktorlar da dokunabiliyor. Bu dokunuşlar senin daha temiz ve sağlıklı olman için ve biz bu anlarda senin yanında oluyoruz.

-Veya anne ve baban olarak seni öpüp kokluyoruz. Çünkü seni çok seviyoruz ve bu sana iyi hissettiriyor değil mi? İşte bunlar hep güvenli dokunuş iyi dokunma. Güvenli çünkü sen kendini iyi hissediyorsun ve bu dokunuşun güvenli olduğunu anlıyorsun.

-Ama bazen tanıdığımız veya tanımadığımız kişiler senin iznin olmadan bu bölgelerine dokunabilir. Bu dokunuşlar seni korkutabilir, kötü hissettirebilir ve rahatsız hissettirebilir. Böyle durumlarda bu dokunmayı istemediğini belirterek 'hayır' diyebilir ve bizlere söyleyebilirsin. Eğer biz yanında değilsek ve tanımadığın kişi sana dokunmakta ısrar ediyorsa en yakınındaki kişilerin duyması için 'hırsız var' diye bağırabilirsin(burada ortamda hırsız olmasa da amaç çevrendekilerin dikkatini çekmek kızım). Birileri seni duymuyorsa ve yardımına gelemiyorsa ve bu süreçte tanımadığın birisi senin özel yerlerine dokunmaya devam ediyorsa güvende değilsin demektir.

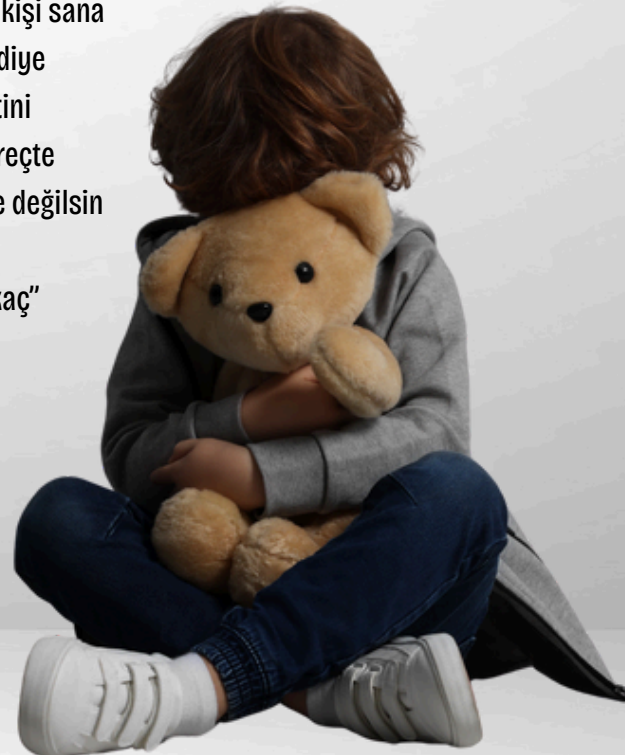
-Bu gibi durumlarda yani birileri sana kötü amaçla dokunduğunda "ısır, vur, kaç" tekniğini sırayla yapmalısın ve bağırarak oradan uzaklaşmaya çalışmalısın.

-Şimdi tekrar edelim mi? İyi dokunuş nedir ? (Cevap bekleyin)

-Kötü dokunuş nedir? (Cevap bekleyin)

-Kimler bize iyi dokunuş sergileyebilir ? (Cevap bekleyin)

-Kötü dokunuşla karşılaştığımızda ne yapmamız gerekir? (Cevap bekleyin)





KUŞLAR UÇAR, BALIKLAR YÜZER, ÇOCUKLAR OYNAR

OYUN ÇOCUĞUN DİLİ, OYUNCAKLAR İSE KELİMELERİDİR.

Psikoloji literatüründe oyunun çocuğun dili olduğu uzun yıllardır kabul edilir. Landreth (2002), "Oyunda çocuk kendisini en özgün haliyle ifade eder" der. Çocuklar sözcüklerle değil, oyunla duygularını dışa vurur; sevinçlerini, korkularını ya da öfkelerini oyun aracılığıyla anlatırlar. Bu nedenle oyun terapisi, çocuk psikoterapisinde en etkili yöntemlerden biridir. Fred Donaldson'ın "Kuşlar uçar, balıklar yüzer, çocuklar oynar" sözü, oyunun çocukluk için ne kadar doğal ve vazgeçilmez olduğunu en yalın haliyle anlatır. Oyun, çocuk için sadece bir vakit geçirme aracı değil; dünyayı anlama, duygularını ifade etme ve ilişkiler kurma yoludur. Nasıl ki kuş uçmayı, balık yüzmeyi iç güdüsel olarak bilir; çocuk da doğası gereği oyunla var olur. Ve biz yetişkinler için en önemli görev, bu oyunun iyileştirici, öğretici ve dönüştürücü gücünü fark edebilmektir.

**Simay ERİNÇ
KURULTAYOĞLU
UZMAN PSİKOLOG**





Oyun terapisi, çocukların dünyasına güvenli bir kapı açar ve duygusal gelişimlerini destekler.

Oyun terapisi, çocukların duygularını, korkularını ve deneyimlerini sözcükler yerine oyun aracılığıyla ifade etmelerini sağlayan özel bir psikolojik yaklaşımdır. Psikodinamik, bilişsel-davranışçı ve gelişimsel yaklaşımların birleşimiyle uygulanan oyun terapisi, çocuğun iç dünyasını anlamak ve duygusal becerilerini geliştirmek için güvenli bir alan sunar (Landreth, 2002).

Araştırmalar, oyun terapisinin özellikle travma sonrası stres bozukluğu, anksiyete, depresyon, davranış sorunları ve sosyal uyum güçlükleri yaşayan çocuklarda etkili olduğunu göstermektedir (Bratton et al, 2005). Oyun sırasında çocuk, kendi problem çözme yeteneklerini geliştirirken, terapist veya ebeveyn eşliğinde güvenli bağlanma ve duygusal düzenleme becerilerini de kazanır. Bu yöntem hem normal gelişim sürecinde hem de zorlayıcı yaşam olayları sonrasında çocuğa destek olur ve ebeveynlerin sürece dahil olmasına olanak tanır; böylece aile içi iletişim güçlenir ve çocuk kendini anlaşılmış hisseder.

NE ZAMAN OYUN TERAPISINE BAŞVURMALI?

Her çocuk gelişim sürecinde iniş çıkışlar yaşar, ancak bazı durumlar profesyonel desteğe ihtiyaç olduğunun göstergesi olabilir. Eğer çocuğunuz:

- Yoğun kaygı, korku veya öfke patlamaları yaşıyorsa,
 - Travmatik bir olay (kaza, boşanma, kayıp, göç, hastalık gibi) sonrasında uyku, iştah ya da davranışlarında belirgin değişiklikler olduysa,
 - Okul, arkadaş ilişkileri veya aile içi iletişimde zorlanmalar gözleniyorsa,
 - İdrar kaçırma, tırnak yeme, saç yolma gibi gerileme davranışları sıklaştıysa, - Konuşma veya oyun diliyle kendini ifade etmekte güçlük çekiyorsa,
 - Ya da ebeveyn olarak çocuğunuza nasıl yaklaşacağınızı bilemiyor ve günlük yaşamda zorlandığınızı hissediyorsanız
- Bir uzman ile görüşmek faydalı olabilir.

Oyun terapisi sadece "sorun çözmek" için değil, aynı zamanda çocuğun içsel dünyasını anlamak, duygusal dayanıklılığını artırmak ve ebeveyn-çocuk ilişkisini güçlendirmek için de güçlü bir araçtır.

"Kendi klinik çalışmalarım da sıklıkla şahit oluyorum:

- Kaygılı bir çocuğun, oyuncak evin kapısını sürekli kilitleyip açmasıyla "güvenlik" ihtiyacını ifade ettiğini,
- Öfke patlamaları yaşayan bir çocuğun, savaşıyor figürler üzerinden kendi iç çatışmasını dışa vurduğunu,
- Okula uyumda zorlanan bir çocuğun, öğretmen rolüne girerek oyun yoluyla hem kaygısını azalttığını hem de güven duygusunu pekiştirdiğini...

Bu küçük örnekler bize şunu gösteriyor: Çocuk, sözcüklerle ifade edemediği her duygusunu oyun aracılığıyla dışarıya aktarır. Terapist olarak bizim görevimiz, bu oyun dilini anlayabilmek ve çocuğa güvenli bir şekilde geri yansıtabilmektir."

Evde ebeveynleriyle oynayan çocuklar aile içi iletişimde güçlenirler.

Oyunlar ebeveyn-çocuk ilişkisini güçlendirir

hem de çocuğun duygusal ve sosyal gelişimini destekler. Aşağıda birkaç öneri sunulmuştur:

• DUYGU KARTLARI OYUNU

Çocuğunuza basit yüz ifadeleri olan kartlar (mutlu, üzgün, kızgın, şaşkın) gösterin. Ona bu duyguyu kendi yüzünde taklit etmesini ve bu duyguyu yaşadığı bir anı anlatmasını isteyin. Hem eğlenceli hem de duygusal farkındalığı artırır.

• KUKLA İLE KONUŞMA

Evdeki bir oyuncak ya da basit bir el kuklasıyla çocuğunuza sorular sorun: "Bugün en çok neye sevindin?", "Seni ne korkuttu?" gibi. Çocuklar çoğu zaman kendilerini bir kukla aracılığıyla daha rahat ifade ederler.

• HİKAYEYİ TAMAMLA

Siz bir cümleyle hikâyeye başlayın: "Bir gün küçük bir tavşan ormanda gezerken..." ve çocuğunuzun devam etmesini isteyin. Hayal gücü gelişir, ifade becerisi artar.

• BİRLİKTE RESİM YAPMA

Büyük bir kağıda siz bir çizgi ya da şekil çizin, çocuğunuz devam ettirsin. Ortaklaşa resim yapmak hem bağ kurmayı hem de yaratıcılığı destekler.

Önemli Hatırlatma: Oyun sırasında telefon, dikkat dağınıcı işler bir kenara bırakılmalı. Çocuğun "şimdi ve burada" paylaştığınız bu oyun anı, onun için en güçlü bağlanma deneyimlerinden biridir.

Sonuç olarak; "Oyun, çocuk için yalnızca bir eğlence değil; bir ifade, öğrenme ve iyileşme aracıdır. Ebeveynler evde oyunla çocuklarına destek olabilir, ancak gerektiğinde profesyonel oyun terapisi çocuğun ruhsal dünyasında derin bir iyileştirici rol üstlenir. Unutmayalım: Bir çocuğun oyununa eşlik etmek, onun kalbine eşlik etmektir."





ÇOCUKLARDA GENETİKTEN BESLENMEYE: SAĞLIKLI GELECEĞİN ŞİFRELERİ

Her çocuk doğduğunda benzersiz bir genetik mirasla dünyaya gelir. Bu miras, onun büyüme hızından enerji kullanımına, hangi sporlara daha yatkın olacağından hangi besinleri daha kolay sindirebileceğine kadar pek çok özelliğini belirler. Çocuklar arasında görülen farklılıkların temelinde yalnızca çevresel koşullar değil, genetik faktörler de önemli bir rol oynar. Günümüzde nutrigenetik ve epigenetik bilimleri sayesinde artık her çocuğun bireysel yapısını daha iyi anlayabiliyor, beslenmeyi ve yaşam tarzını buna göre şekillendirebiliyoruz.

Betül ÇETİN
DİYETİSYEN





Genetik faktörler, çocuğun besinleri nasıl metabolize edeceğini belirler. Kimi çocuk süt ve süt ürünlerini rahatlıkla tüketebilirken, kimi çocukta laktoz intoleransı nedeniyle sindirim sorunları gelişebilir. Bazı çocukların demir ya da B12 vitaminine duyarlılığı genetik düzeyde farklıdır, bu nedenle kansızlığa veya yorgunluğa daha yatkın olabilirler. Yine kimi çocuklarda genetik yapıları nedeniyle yağ metabolizması daha yavaş işlerken, bazılarında hızlı enerji dönüşümü vardır. Bu farklılıkları önceden bilmek, çocukluk çağında doğru beslenme planları oluşturmada büyük avantaj sağlar. Genetik testler sayesinde çocuğun beslenme metabolizmasının güçlü ve zayıf yönleri ortaya çıkarılabilir, hastalıklara yatkınlık tespit edilebilir ve hangi spor dallarında daha başarılı olabileceğine dair ipuçları elde edilebilir.

Ancak genetik, tek başına kader değildir. Epigenetik, yani genlerin çevresel faktörlere verdiği yanıt, çocuğun geleceğini şekillendiren en önemli unsurlardan biridir. Yediği besinler, uyku düzeni, stres düzeyi, fiziksel aktivite alışkanlıkları ve hatta sosyal çevresi, genlerin nasıl çalışacağını etkiler. Bir çocuk sağlıklı, doğal ve dengeli beslendiğinde genetik potansiyelini en iyi şekilde ortaya koyabilir. Örneğin, omega-3 yağ asitlerinden zengin bir beslenme sinir sistemi gelişimini desteklerken, fazla şeker tüketimi ilerleyen yaşlarda insülin direncine zemin hazırlayabilir. Bu nedenle ailelerin çocuklarına sundukları yaşam tarzı seçimleri, onların gelecekteki sağlık yolculuklarını doğrudan etkiler. Fonksiyonel beslenme yaklaşımı, burada önemli bir rehberdir. Çocukların beslenmesine sadece kalori hesabı üzerinden bakmak doğru değildir. Önemli olan her besinin hücresel düzeyde ne işe yaradığını anlamaktır. Probiyotikler ve prebiyotikler bağırsak sağlığını destekler, bağırsıklığı güçlendirir. B grubu vitaminleri zihinsel gelişim ve öğrenme için kritik rol oynar. Çinko ve demir, büyüme ve konsantrasyon süreçlerinde vazgeçilmezdir. Çocuğun tabaklarında çeşitlilik, renk ve denge olması, onun genetik potansiyelini destekleyen en önemli unsurlardandır.

Aileler, çocuklarının sağlıklı gelişimini desteklemek için tek tip beslenme kalıplarından uzak durmalı, onların bireysel farklılıklarını dikkate almalıdır. Mevsiminde, doğal ve taze besinleri tercih etmek, paketli gıdaları sınırlamak, renkli ve çeşitli tabaklar hazırlamak bu noktada basit ama etkili adımlardır. Bunun yanında çocuğun uyku düzeni, enerjisi, dikkat süresi ve sindirim sistemi düzenli olarak gözlemlenerek beslenme ile ilişkisi fark edilebilir. Böylece sadece bugünkü ihtiyaçlar değil, gelecekte karşılaşılabileceği riskler de önlenabilir.

Ben, bir diyetisyen ve nutrigenetik-epigenetik uzmanı olarak çocukların bireysel farklılıklarını göz önünde bulundurarak kişiye özel beslenme ve yaşam tarzı önerileri geliştiriyorum. Çalışmalarımda yalnızca klasik diyet yaklaşımlarıyla değil, aynı zamanda genetik testler, epigenetik faktörler ve fonksiyonel beslenme ilkeleriyle ilerliyorum. Bu yaklaşım, çocukların sadece bugünkü beslenme ihtiyaçlarını karşılamakla kalmıyor, aynı zamanda onların potansiyellerini keşfetmelerine ve gelecekte daha sağlıklı bir yaşam sürmelerine de rehberlik ediyor.

Sonuç olarak her çocuk genetik yapısıyla benzersizdir. Nutrigenetik testler sayesinde onların ihtiyaçlarını daha yakından tanıyabilir, epigenetik faktörlerle destekleyici bir yaşam tarzı sunarak potansiyellerini ortaya çıkarmalarına yardımcı olabiliriz. Doğru beslenme, yalnızca bugünün sağlığını değil, gelecekteki yaşam kalitesini de belirler. Bilimin sunduğu bu imkânları kullanarak, çocuklarımıza daha sağlıklı ve güçlü bir gelecek hazırlamak elimizde.





SADECE BİR HAFTA YETTİ...

BİR ANNENİN KALEMİNDEN, BİR UZMANIN GÖZÜNDEN EKRANIN ÇOCUK ZİHİNLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Ben yıllardır kızımın ekranla kurduğu ilişkiyi elimden geldikçe çok dikkatli yönettim. Her gün sınırlı sürede ekran kullanımı ve seçilmiş içerikler...

Kuralcı değil, bilinçli bir yaklaşımım vardı bizim evimizde ve en güzeli güvenli sınırlar vardı. Oynadı, izledi, dinledi ama hep bir sınırla. Ama geçen hafta kontrolüm dışında gelişen bir rahatsızlık sebebiyle takip edemedim. Ve fark ettim ki:

Bir haftalık kontrolsüz ekran maruziyeti bile çok şey değiştirebiliyor. Çok şaşırdım olanlara hatta bu kadarını hiç beklemezdim.



**Burcu KAPLAN
ÇOCUK GELİŞİMİ &
ÖZEL EĞİTİM UZMANI**



Günlük en az 3-4 saat tablete baktı. İlk günler pek fark etmedim. Kontrol edemeyeceğim kadar pasifte kalmıştım ve kızım ekranla vakit geçiriyor, içim içimi yiyor ama o an için mutlu olsun rahat olsun diye düşünüyordum ve de o da rahat gibi görünüyordu.

Ama birkaç gün sonra geceleri kâbuslar başladı. O güne kadar hiç yaşamadığımız bir şeydi bu. Gözleri açık ama bilinci uyanık değil gibi...Sesime tepki veriyor söylediklerimi yapmıyor . Boş bakışlar, tanıyamadığı bir oda, ürkeklik, korku, çığlık,ağlama.. "Anne beni kurtar" der gibi bakıyor ama sesi çıkmıyor. Uyandırmaya çalışıyorum ama bana bakıyor, yine de beni görmüyor gibi...Uğraşıyorum ' Anne ' diyor susup boş boş baka kalıyor....

Biliyorum bu sıradan bir "kabus" değil. Bu; beynin ekranla yorulmasının, gerçeklik algısının bozulmasının, sinir sisteminin uyarıdan taşıdığı bir durum.

Çocuk beynine ekran ne yapar?

Beyni ve beynin çalışma sistemini bilişsel açıdan en sistematik anlatımı olan teori PASS Teorisi'ne göre beyin; planlama, dikkat, ardıl işleme ve eşzamanlı işleme gibi dört ana sistemle çalışır.

Ekran karşısında özellikle "eşzamanlı işleme" sistemi aşırı uyarılır. Görsel hareket, renk geçişleri, hızlı kurgu çocuğun beynini sürekli "alarm" moduna sokar.

Bu da hem dikkat sistemini hem de duygusal düzenlemeyi bozar.

Bir örnek daha;

Danışmanlık verdiğim bir ailede, 6 yaşındaki bir çocuk günde 2 saat YouTube videoları izliyordu. Sonrasında oyun saatinde oyuncaklara dokunmak istemiyor, sürekli "canım sıkılıyor" diyordu. Neden? Çünkü beyin artık "hazırlanmış, hızlı, şaşırtıcı içerikler" dışında hiçbir şeye ilgi göstermiyor. Gerçek dünya sıkıcı geliyor.

Uykuya neden zarar verir?

Çocuklar gece uyumadan önce hayal kurar, günü anlamlandırır, hafızalarını düzenler. Ama ekran öncesi veya fazla ekran maruziyeti, bu geçiş sürecini altüst eder. Melatonin baskılanır, sinir sistemi tetikte kalır. Kâbuslar, uykuya dalamama, gece uyanmaları... hepsi bu sistemsel yüklenmenin bir sonucu olabilir.

"Ama biz de küçükken TV izliyorduk."

Haklısınız. Ama biz çizgi film için saat kurardık. Bir bölümü kaçırsak bir daha göremeyebildik. Şimdi ise tek dokunuşla yüzlerce video, sonsuz içerik, otomatik başlayan bölümler var. Üstelik elimizde, gözümüzün dibinde. Pasif değil, aktif bir tüketim söz konusu.

Peki ne yapmalı?

Ben kendi evimde yıllardır olan düzenime bu geçici sürecim bittiği için geçiyorum. Zararın nereden dönersek kâr olduğunu biliyorum. Ve sizlere de önerim şu:

- *Ekranı birden kesmeyin, yerine "gerçek" şeyler koyun. Hikâyeler, oyunlar, doğada yürüyüşler, sessizce sarılmalar...
- * Gün içinde ekran öncesi veya sonrası geçiş ritüelleri oluşturun. Kum saatli anlaşımlar, "ekran sonrası hikâye zamanı" gibi.
- * Çocuklar uykudan en az 1 saat önce ekranla vedalaşmalı.
- * Görsel içerik izlediyse mutlaka o içerik hakkında konuşun. Duygularını dışa vurmasına izin verin.

Bu yazıyı bir suçluluk değil, farkındalık mesajı olarak paylaşıyorum.Hiçbirimiz mükemmel değiliz. Ama bilinçli ebeveyn olmak, hatayı fark edip düzenlemek demektir.





HAREKETLİ ZİHİNLER İÇİN SAĞLIKLI TABAKLAR: DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞUNDA BESLENME YAKLAŞIMLARI



“Çocuğum ders dinlemiyor, sürekli hareket halinde, ödevlerini yarım bırakıyor...” Bu sözler size de tanıdık geliyor mu? Belki sınıfta bir öğrenci, belki evde kendi çocuğunuz... Oysa bu davranışlar her zaman “yaramazlık” ya da “ilgisizlik” değildir. Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) olan çocuklar çoğu zaman yanlış anlaşılır; aslında yalnızca farklı bir şekilde odaklanır ve enerjilerini farklı biçimde yaşarlar. Zihinleri hızla değişen bir film şeridi gibidir ve bu tempoyu kontrol etmekte zorlanabilirler. İşte tam da bu noktada, beslenmenin onların günlük yaşamında düşündüğümüzden çok daha büyük bir etkisi olabilir.

**Ayşe Gül ÜNSAL
DİYETİSYEN & PSİKOLOG**



Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB), çocukluk çağında en sık görülen nörogelişimsel bozukluklardan biridir. Dikkat, odaklanma, hareketlilik ve dürtü kontrolü (impulsivite) alanlarındaki sorunlarla kendini gösterir. 3 yaş civarında konsantrasyon yetersizliği, konuşulmuş dinleyememe, aşırı hareketlilik, uyku sorunları ve öğrenme güçlükleri gibi belirtiler ortaya çıkabilir. Ancak çocukların okula başlamasıyla birlikte artan kurallar ve beklentiler, hastalığın daha net anlaşılmasını sağlar.

DEHB üç ana tipe ayrılır: dikkat eksikliğinin baskın olduğu tip, hiperaktivite-dürtüsellüğün baskın olduğu tip ve her iki grubun da özelliklerini taşıyan bileşik tip. Araştırmalar, en yaygın formun bileşik tip olduğunu göstermektedir. Görülme sıklığı, araştırmanın yapıldığı bölgeye ve yöntemine göre %2 ile %18 arasında değişmektedir.

Hastalığın kesin nedeni bilinmemekle birlikte genetik, biyolojik, çevresel ve psikososyal etmenlerin rol oynadığı düşünülmektedir. Geleneksel tedavi, ilaç kullanımı ve davranış terapilerini içerir. Bunun yanı sıra vitamin, mineral ve omega-3 yağ asidi takviyelerinin semptomlarda iyileşme sağladığına dair bulgular mevcuttur. Son yıllarda ise beslenmenin, çocukların davranışları, odaklanma süresi ve enerji dengesi üzerindeki etkisi bilimsel araştırmaların odağı haline gelmiştir. Peki gerçekten bir çocuğun tabağı, zihinsel performansını ve günlük yaşamını değiştirebilir mi?

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğunda Beslenmenin Rolü

Vücudun sağlıklı işleyişi için bazı vitamin ve mineraller kritik öneme sahiptir. Özellikle beyin gelişimi, odaklanma, öğrenme ve davranış kontrolünde demir, çinko, folat ve omega-3 yağ asitlerinin rolü büyüktür. Çocukların günlük beslenmesinde bu öğelerin eksik olması, davranış sorunlarını ve dikkat eksikliğini artırabilir.

OMEGA-3 YAĞ ASİTLERİ: BEYNİN YAKITI

Omega-3 yağ asitleri, özellikle DHA ve EPA, beyin hücrelerinin yapısında ve iletişimde kritik rol oynar. Yapılan araştırmalarda, DEHB'li çocukların kanlarındaki omega-3 seviyelerinin sağlıklı çocuklara göre daha düşük olduğu görülmüştür. Omega-3 takviyesi alan çocuklarda dikkat süresinin uzadığı, hiperaktivite belirtilerinin azaldığı ve öğrenme becerilerinin geliştiği rapor edilmiştir. Balık (özellikle somon, sardalya, uskumru) ve ceviz gibi besinlerin düzenli tüketilmesi bu nedenle büyük önem taşır. Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan çocuklara vitamin, mineral ya da Omega-3 yağ asidi takviyesi yapılmasının hastalık semptomlarını düzelttiği yapılan bazı çalışmalarda gösterilmiştir. Özellikle demir, çinko ve bakır yetersizliğinin, hastalığın sebebiyle veya semptomlarıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir.

DEMİR: SADECE KANSIZLIK DEĞİL, ZİHİNSEL GÜCÜN ANAHTARI

Demir eksikliği merkezi sinir sistemini etkilemektedir. Bu yüzden beyin normal fonksiyonlarını devam ettirebilmesi için vücuttaki demir dengesinin korunması önemlidir. Çocuklarda demir eksikliğiyle birlikte gözlenen davranış sorunları, bilişsel ve motor fonksiyonlardaki yetersiz gelişme, demirin beyin gelişimi ve davranışsal gelişme için sahip olduğu rolün önemini göstermektedir. Bu nedenle bu çocuklara yapılan demir takviyesinin dikkat eksikliği sorununu azaltacağı düşünülmektedir. Çocuklarda demir eksikliği sadece kansızlık (anemi) değil, aynı zamanda huzursuzluk, derslere odaklanamama ve öğrenme güçlüğü ile de ilişkilidir. Bu nedenle demir açısından zengin besinlerin (kırmızı et, yumurta, yeşil yapraklı sebzeler, kuru baklagiller) düzenli olarak tüketilmesi önemlidir.

ÇİNKO VE BAKIR: BEYNİN SESSİZ DESTEKÇİLERİ

Yapılan bir çalışmanın sonunda, DEHB'li çocukların kandaki çinko düzeyleri sağlıklı çocuklardan anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Yapılan başka bir çalışmada ise DEHB tanısı alan çocukların besin tüketimleri ve kan değerleri incelendiğinde, çocukların diyetle çinko ve bakır alımları yeterli olduğu halde, kandaki düzeylerinin normal değerlerden önemli derecede düşük olduğunu bulunmuştur. Yani çocuğunuz günlük beslenmede yeterli çinko ya da bakır alsa bile, bu elementler vücutta doğru şekilde kullanılamayabilir. Bu durum, metabolizmanın işleyişiyle ilgilidir. Özellikle çinko, beyin hücrelerinin iletişimde kritik rol oynar. Çinko eksikliğinde dikkat dağınıklığı, öğrenme güçlüğü ve huzursuzluk daha sık görülebilir.

D VİTAMİNİ: GÜNEŞTEN GELEN DESTEK

D vitamini yalnızca kemik sağlığı için değil, aynı zamanda beyin fonksiyonları için de hayati öneme sahiptir. Özellikle kış aylarında güneşten yeterince faydalanamayan çocuklarda D vitamini desteği, dikkat ve öğrenme süreçlerine olumlu katkı sağlayabilir.

FOLAT: ANNE KARNINDA BAŞLAYAN ETKİ

Demir ve çinko gibi folatın da DEHB ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Çünkü folat, bebeğin büyüme ve gelişmesinde pek çok önemli rolü olan bir besin ögesidir. Yapılan bir çalışmada hamilelik süresinde annelerin düşük folat düzeyleri ve alımları ile çocukların hiperaktif davranışları arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Hamilelikte annenin folat alımı sadece fiziksel gelişim değil, aynı zamanda çocuğun ileriki yaşlardaki davranış ve dikkat gelişimi için de önemlidir. Bu nedenle gebelikte folik asit desteği, sadece doğumsal anormallikleri önlemek için değil, aynı zamanda sağlıklı zihinsel gelişim için de kritik bir adımdır.

ŞEKER VE KATKI MADDELERİ: DAVRANIŞ BOZUKLUKLARINA AÇILAN KAPI

Kan şekerinin hızlı yükselmesine neden olan yüksek glisemik indekse sahip besin tüketiminin çocukların hiperaktif ve dikkatsiz davranışları ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Besinlere eklenen gıda boyaları, koruyucular ve salisilat gibi düşük molekül ağırlıklı katkı maddelerinin de davranış bozukluklarına yol açtığı düşünülmektedir. Şekerli içecekler, beyaz unlu gıdalar, paketlenmiş atıştırmalıklar ve renkli şekerlemeler kan şekerini hızla yükseltir ve ardından düşmesine neden olur. Bu dalgalanma, çocuklarda huzursuzluk, dikkatsizlik ve ani öfke patlamalarına yol açabilir. Ayrıca yapay gıda boyaları ve katkı maddeleri de bazı çocuklarda davranış sorunlarını tetikleyebilir. Bu nedenle ev yapımı, doğal ve dengeli öğünler çocukların günlük yaşamında büyük fark yaratabilir.

BİR ANNENİN KALBİNDEN GELEN EN DEĞERLİ ARMAĞAN, ÇOĞU ZAMAN BİR İLAÇTAN ÇOK DAHA GÜÇLÜDÜR: ANNE SÜTÜ.

Anne sütü, sadece bağışıklık için değil, aynı zamanda beyin gelişimi için de eşsiz bir besindir. Uzun süre anne sütü alan çocuklarda öğrenme, hafıza ve dikkat süreçleri daha olumlu etkilenir. Bu nedenle emzirmenin süresi ve kalitesi, çocuğun nörogelişimsel sağlığı açısından büyük önem taşır. Anne sütü ile ilgili yapılan çalışmalarda, anne sütünü daha az alan bireylerin bilişsel gelişimlerinin daha yavaş olduğu ve bu bireylerde psikiyatrik bozukluklara daha sık rastlandığı bulunmuştur. Yapılan pek çok çalışmada DEHB tanısı olan çocukların anne sütü alma süresinin, sağlıklı çocuklardan daha az olduğu bulunmuştur.

PROBİYOTİKLER VE BAĞIRSAK-BEYİN EKSENİ

Son yıllarda bağırsak sağlığının beyin fonksiyonlarıyla yakından ilişkili olduğu gösterilmiştir. "Bağırsak-beyin eksen" adı verilen bu bağlantı, probiyotiklerin ruh hali, dikkat ve davranış üzerinde etkili olabileceğini ortaya koymaktadır. Probiyotik açısından zengin besinler (yoğurt, kefir, turşu gibi fermente ürünler) tüketen çocuklarda duyu durumunun daha dengeli olduğu ve huzursuzluk belirtilerinin azaldığına dair bulgular mevcuttur.

AKDENİZ TİPİ BESLENME: DOĞAL VE DENGELİ BİR YAKLAŞIM

İşlenmiş gıdalardan uzak, sebze, meyve, tam tahıl, balık, zeytinyağı ve kuruyemiş ağırlıklı Akdeniz tipi beslenmenin, DEHB semptomlarını azalttığına dair güçlü veriler mevcuttur. Doğal ve dengeli öğünler, yalnızca çocukların fiziksel sağlığını değil, aynı zamanda zihinsel gelişimlerini de destekler.

SEVGİLİ ANNELER, SEVGİLİ BABALAR...

Her çocuk biriciktir; zihinleri, duyguları ve ihtiyaçları farklıdır. Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu olan çocuklar, çoğu zaman yanlış anlaşılır ama doğru destekle potansiyellerini en güzel şekilde ortaya koyabilirler. İlaç tedavisi ve davranış terapileri kadar, günlük sofralara konulan doğal ve dengeli besinler de onların yaşam kalitesini yükseltir. Bir diyetisyen gözüyle söylemek gerekirse; renkli sebzeler, taze meyveler, tam tahıllar, sağlıklı yağlar ve doğal protein kaynakları çocukların beyinlerini en az ders kitapları kadar besler. Bir psikolog gözüyle ise, yemek yalnızca karın doyurmak değil; aile içinde paylaşılan güven, sevgi ve birliktelik demektir. Sofrada sunulan her tabak, çocuğa "yanındayım" mesajını verir.

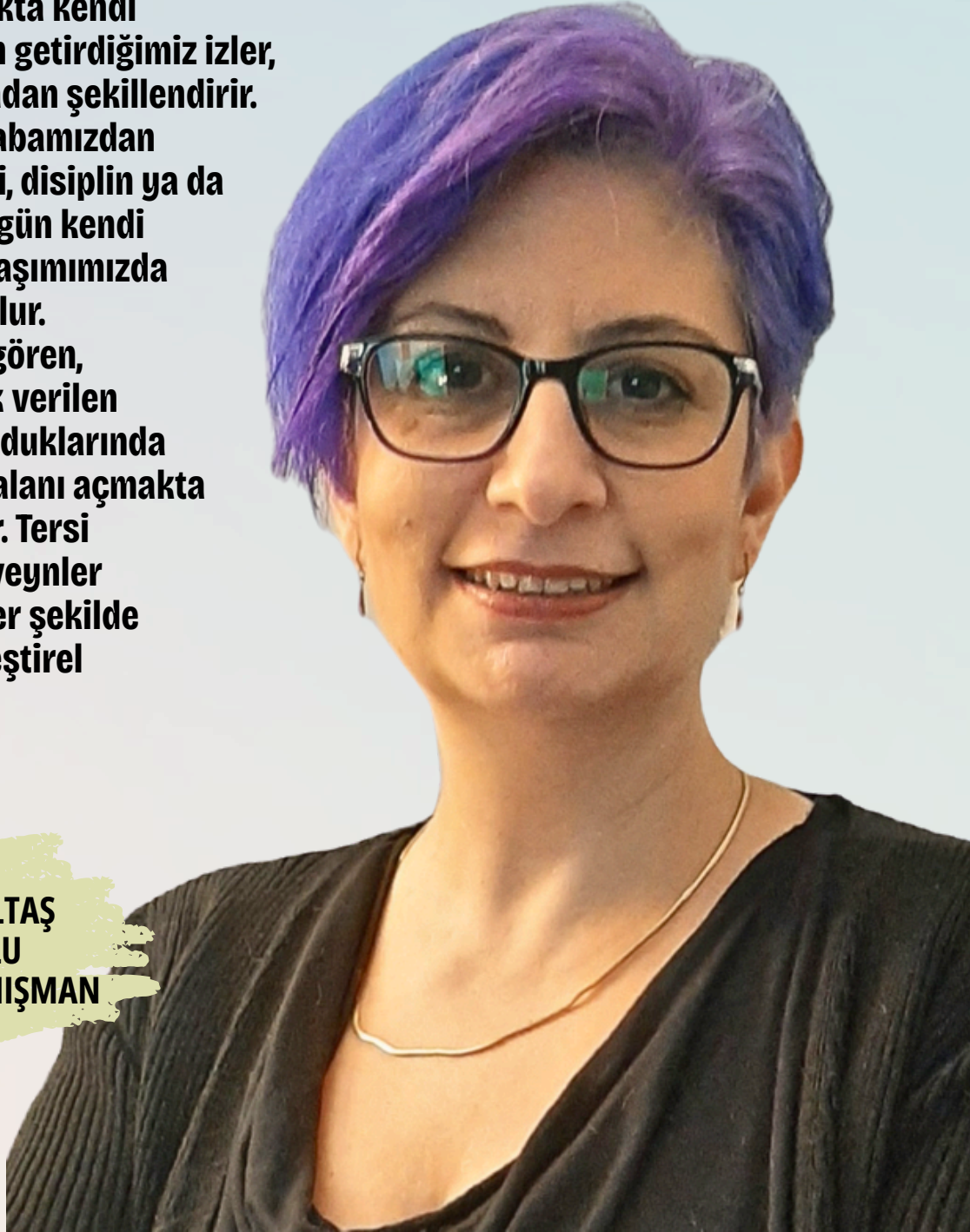
Unutmayın; küçük tabaklarda başlayan bu büyük adımlar, çocuğunuzun dikkatini, öğrenme yolculuğunu ve özgüvenini besleyecek en değerli yatırımlardır.



EBEVEYNLİK “GEÇMİŞTEN GELECEĞE AKTARILAN MİRAS”

Anne-baba olmak, çoğumuzun hayatındaki en büyük yolculuklardan biridir. Bu yolculukta kendi çocukluğumuzdan getirdiğimiz izler, bizi farkında olmadan şekillendirir. Çocukken anne-babamızdan gördüğümüz sevgi, disiplin ya da iletişim biçimi, bugün kendi çocuğumuza yaklaşımımızda yeniden hayat bulur. Çocukken değer gören, duygularına kulak verilen kişiler, ebeveyn olduklarında çocuklarına aynı alanı açmakta daha rahat olurlar. Ters durumda ise, ebeveynler çocuklarına benzer şekilde mesafeli ya da eleştirel yaklaşabilir.

Duygu ÇATALTAŞ
ŞİPÇİKOĞLU
PSİKOLOJİK DANIŞMAN





Bu yolculukta kimi zaman kendi anne babamızdan gördüğümüz yöntemleri sürdürür, kimi zaman da tam tersine gitmeye çalışırız. Kısacası, ebeveynlik sadece çocuklarımızı değil, bizi de dönüştüren bir süreçtir. Farkındalıkla hareket eden anne-babalar, çocuklarına farklı bir deneyim yaşatabilir ve aile içinde yeni bir döngü başlatabilir.

Ebeveynlik sadece yemek, içmek ya da barınma gibi temel ihtiyaçları karşılamak değildir. Sevgi, sorumluluk, rehberlik ve sabırla yoğrulan çok yönlü bir yolculuktur. Her tarzın çocuğun özgüvenine, duygusal gelişimine ve sosyal becerilerine katkıları farklı olur. Önemli olan, bu yolculukta kendi tutumlarımızı sorgulayıp, bilinçli seçimler yapabilmektir.

ÇOCUĞUMUZ BİZİM AYNAMIZDIR

Çocuklarımız için en önemli rol modeller biziz. Onlara sadece sözlerimizle değil, davranışlarımızla da rehberlik ederiz. Nasıl iletişim kurduğumuz, sevgimizi nasıl gösterdiğimiz, kuralları nasıl koyduğumuz onların iç dünyasında iz bırakır.

Ebeveynlerin kendi duygularını düzenleme biçimleri, çocukların duygusal dünyasını doğrudan etkiler. Örneğin, öfkesini kontrol edemeyen ebeveyn, çocuğa da benzer bir örnek olur. Duygularını sağlıklı ifade edebilen ebeveyn ise çocuğuna bu beceriyi kazandırır.

Ebeveynlikteki tutum ve davranışlar, çocukların güven duygusunu geliştirmesi, empati kurabilmesi ve sosyal becerilerini kazanmasında önemli etkilere sahiptir. Ebeveynlerin iletişim tarzı, disiplin yaklaşımları ve şefkat gösterimleri, çocukların kendilerini güvende hissetmeleri ve kişisel gelişimlerini sağlıklı tamamlamaları açısından kritik rol oynar. Ayrıca, farklı ebeveynlik stilleri, çocukların kendi kişiliklerini ve güven duygularını nasıl inşa edeceklerini etkiler. Otoriter, hoşgörülü, otoriter olmayan veya tutarlı stil gibi çeşitli ebeveynlik yaklaşımları, çocukların özgüven seviyelerini, bağımsızlıklarını ve duygusal dayanıklılıklarını şekillendirir.

KENDİ ÇOCUKLUĞUMUZUN İZLERİ

Hepimizin çocukluğundan gelen bir hikâyesi vardır. Çocukken gördüğümüz sevgi, disiplin ya da ihmal, bugün anne-babalık anlayışımıza bilinçli ya da bilinçsiz şekilde yansır. Duygusal anlamda, ebeveynlerimizin yaklaşımı, güven hissi veya kaygı seviyemiz üzerinde belirleyici olur. Sevgi, ilgi ve disiplin konularındaki tutumlar, bizim de çocuklarımıza karşı tutumlarımızı biçimlendirir. Davranışsal açıdan ise, ebeveynlik tarzlarımız, disiplin yöntemleri ve iletişim biçimlerimiz kendi çocuklarımıza aynen yansiyabilir veya karşıt bir yol izleyebilir. Sevgi dolu bir ortamda büyüyen biri, genellikle çocuklarına aynı güveni vermeye çalışır. Ama zorlayıcı ya da mesafeli bir ortamda büyüyenler, bazen aynı kalıpları tekrarlar, bazen de "Ben farklı olacağım" diyerek bambaşka bir yol seçer.

DENEYİMLERİMİZDEN ÖĞRENDİKLERİMİZ

Anne-babalık, hatalarımızla ve doğrularımızla sürekli öğrenmeye açık olmayı gerektiren bir süreçtir. Kendi çocukluğumuzdan aldığımız dersler bazen bizi güçlü kılarken, bazen de değişim ihtiyacımızı hatırlatır. Geçmiş travmalarımız ebeveynliğe bakışımızı ve çocuğumuza olan yaklaşımımızı etkiler. Örneğin, olumsuz çocukluk deneyimleri, ebeveynlerin çocuklarına karşı daha fazla kaygı, aşırı koruma veya disiplin odaklı yaklaşımlar benimsemelerine neden olabilir. Aynı zamanda, olumlu ebeveynlik örnekleri, daha sakin, anlayışlı ve destekleyici tutumların benimsenmesine zemin hazırlayabilir.

Çocukluk deneyimlerinizi düşünün, neler size iyi geldi, neler zorladı? Olumsuz gördüğünüz davranışları tekrar etmemeye gönüllü ve istekli olun.

KÜLTÜR VE DEĞERLER

Çocuklarımız kültürü ve değerleri bizden öğrenir. Dürüstlük, saygı, sorumluluk gibi ahlaki ilkeler ya da kültürümüze ait gelenekler, bizim davranışlarımızla onlara geçer. Çocuğa öğüt vermekten çok, sergilediğimiz örnek davranışlar kalıcı olur.

Ebeveynler olarak kendi değerlerimiz, çocuklarımıza aktardığımız ilkeler ve yaşam tarzı, onların kişisel ve toplumsal yaşamlarını derinden etkiler ve nesiller boyunca devam eden bir miras oluşturur.

TOPLUMSAL ETKİLER

Ebeveynlik sadece bireysel değil, aynı zamanda toplumsal bir süreçtir. Aile yapısı, kültürel değerler ve toplumun beklentileri anne-babalık tarzımızı etkiler. Bizim seçimlerimiz ise hem çocuklarımızı hem de toplumun geleceğini şekillendirir. Ebeveynlerin davranışları, çocukların yaşatlarıyla olan iletişimlerini ve toplumsal uyumlarını da şekillendirir. Olumlu davranışlar sergilemek, çocukların kendine güvenin yanı sıra, toplumsal normlara uygun hareket etme alışkanlıklarını da pekiştirir.

ROL MODELLERİ

Anne-babalar, öğretmenler, akrabalar ve hatta medya figürleri... Hem çocuklarımız hem de bizim için her biri birer rol modelidir. Çocuğumuz için en güçlü rol model ise, sabrımız, sevgimiz ve tutarlılığımızdır. Bu model onların hayatına yön verir. Bu noktada anne baba olarak ortak tutumlar sergilemek çocuğumuzda güven duygusunun pekişmesini sağlar. Anne babanın farklı tutumlar sergilediği ortamlarda büyüyen çocuklarda kaygı, güvensiz bağlanma, öfke, ebeveynlerden birine aşırı bağlanma ve diğer ebeveynlerden uzaklaşma gibi sorunlar görülebilir.

EBEVEYNLİK VE İLETİŞİM

Ebeveynlerin çocuklarıyla samimi ve anlayışlı şekilde iletişim kurması, onların kendilerini ifade etmelerini teşvik ederken; aynı zamanda yaşanan çatışmaları yapıcı bir biçimde çözmelerine olanak tanır. İletişim becerilerimiz güçlü ve sağlıklı olduğunda çatışmaları yönetmek ve çözümlmek de kolay olur.

Sağlıklı iletişim becerileri, ebeveynlerin çocuklara hem duygusal hem de davranışsal olarak olumlu örnek olmalarını sağlar. Bunun sonucu olarak, ebeveynlik ve iletişim, nesiller arası bağların güçlenmesine hizmet ederken, çocuklarımızın kendine güvenen ve sağlıklı bireyler olarak yetişmesine katkıda bulunur.

EĞİTİM VE EBEVEYNLİK

Çocuğun eğitim yolculuğu evde başlar. Okula bakış açısı, öğrenme motivasyonu ve özgüveni, anne-babanın yaklaşımıyla şekillenir. Çocuğun yanında olan, onu destekleyen ebeveyn, öğrenme sürecini de keyifli hale getirir. Akademik başarının ön planda olduğu, mükemmeliyetçi tutum sergilenen ailelerde ise çok başarılı olmanın yanı sıra öğrenmeye karşı olumsuz tutumlar da görülebilir.

EBEVEYNİN PSİKOLOJİSİ

Anne-babalık, sadece çocuğu değil ebeveyni de zorlayan bir süreçtir. Stres, kaygı ya da yorgunluk bazen tutumlarımızı olumsuz etkiler. Bu yüzden kendi ruh sağlığınıza dikkat etmek, gerektiğinde destek almak hem bizim hem çocuklarımızın iyiliği için çok değerlidir. Aynı zamanda anne baba arasındaki sevgi, güven ve yakınlık çocuğun kendisini güvende hissetmesini sağlarken, sürekli tartışma, anlaşmazlık, hatta şiddetin olduğu ortamda büyümek çocuk üzerinde olumsuz etkiler bırakır.

* Kendi fiziksel, duygusal ve ruhsal ihtiyaçlarınıza kulak verin. Siz iyi olursanız çocuğunuza da iyi gelirsiniz.

Teknoloji Çağında Ebeveynlik

Bugün anne-baba olmanın bir de dijital boyutu var. Ekran süresi, internet güvenliği, içerik seçimi... Çocuklarımızı bu dünyada korumak için önce bizim bilinçli olmamız gerekir. Teknolojiyi yasaklamak yerine, doğru kullanımını öğrenmek ve çocuğumuza öğretmek, diğer konularda olduğu gibi ekran kullanımı konusunda da model olmak en sağlıklı yoldur.

Ekran süresi konusunda yasaklar koymak yerine kuralları birlikte belirlemek çocuğunuzu iş birliğine yatkın hale getirir. Ekran süresi konusunda temel kural günlük en fazla yaş x 10 dakikadır. Bu süreyi nasıl kullanacağını çocuğunuzla birlikte belirlediğinizde kurala uyma potansiyeli artacak, çatışmalar azalacaktır. Son olarak...

Anne-babalık, geçmişimizin izlerini taşıyan ama geleceğe yön veren bir yolculuk. Hepimiz hatalar yapıyoruz, ama farkındalıkla ve sevgiyle atılan her küçük adım, çocuklarımızın hayatında büyük değişimler yaratıyor. Yaşadığımız deneyimlerin, kendi ebeveynlik mottolarımıza, yaşam felsefelerimize ve davranış kalıplarımıza yansması, nesiller arası aktarımın bir parçası. Dolayısıyla, ebeveynlik üzerindeki bu etkileri fark ettiğimizde hem kendimizi daha iyi anlar hem de çocuklarımızla daha bilinçli ilişkiler kurabiliriz. Bu bağlamda, çocuklarımıza ve kendimize karşı gösterdiğimiz tutumlar, gelecek nesillere aktarılan en önemli miraslardan biridir. Bu nedenle, geçmişimizi gözden geçirmek ve gerekirse profesyonel destek almak daha sağlıklı ebeveynlik pratikleri geliştirmemize katkıda bulunur.

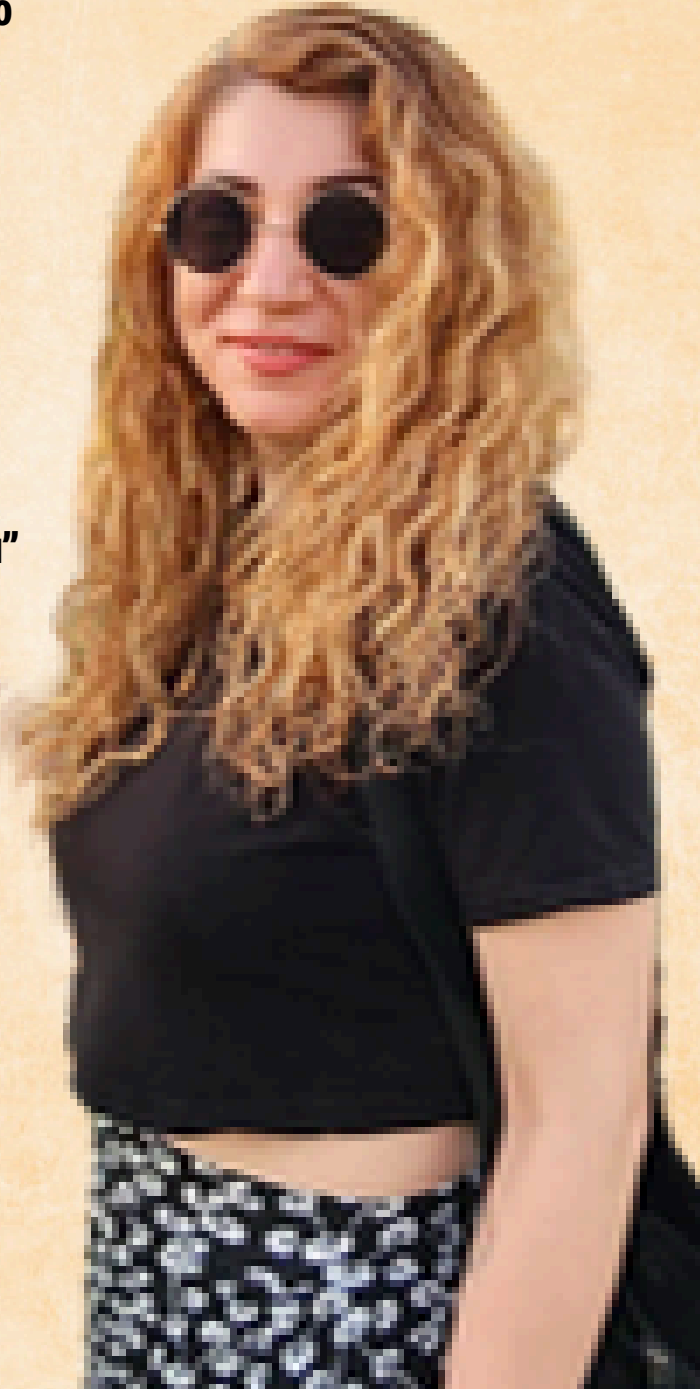


SOSYAL MEDYA VE BİTMİYEN ANNELİK YETERSİZLİK DUYGUSU

Merhaba, ben Ebru. 4 yaşındaki kızımın oyun merkezli bir keşif yolculuğundayım. Montessori'den ilham alıyor, Waldorf ve Reggio Emilia'nın değerli öğelerini harmanlıyorum. Kurumsal hayattan ayrıldıktan sonra, Instagram'da annelere hem kaynak hem yol arkadaşı olabilecek içerikler paylaşıyorum. Amacım; bazen rehber, bazen dinleyen bir ses olarak annelerin hayatına dokunmak.

Bugün konumuz annelik, sosyal medya ve yetersizlik duygusu. Sosyal medya hızlı, yoğun ve sürekli paylaşım üzerine kurulu. Farkında olmadan, başkalarının "en iyi anlarını" kendi tüm günümüzle kıyaslıyoruz. Paylaşılan bir fotoğraf ya da 60 saniyelik bir video, sanki tüm günün mükemmel geçtiği izlenimi yaratabiliyor. Oysa gerçek yaşamda ağlama krizleri, uykusuz geceler, yemek sorunları, sabırsızlık ve tüm küçük zorluklar da var.

**Ebru GÖRGÜLÜ
ANNE**





Ebeveynlik yalnızca keyifli anlardan ibaret değildir. Zamanın çoğu sabır, tükenmişlik ve bazen yetersizlik duygusuyla örülüdür. Anneler, başkalarının deneyimlerini gördükçe “Ben yeterince iyi bir anne değilim” hissine kapılabilir. Sosyal medya bu zor anları çoğu zaman görünmez kılar. Araştırmalar da sosyal medyanın bu hissi artırdığını gösteriyor (Coyne et al., 2017).

Benim de günlerim her zaman kolay geçmiyor. Kızım Maysa harika oyunlar oynuyor; odağı ve dili gelişmiş. Ama doğduğundan beri biyolojik uyku ritmi 4-5 saat. İştah konusunda da sık krizler yaşıyoruz. Bu nedenle anneliğin sadece oyun, eğlence ve başarı hikayelerinden ibaret olmadığını, zorlukların da bu yolculuğun doğal bir parçası olduğunu biliyorum. Psikolog Donald Winnicott’un “yeterince iyi ebeveyn” kavramı tam da burada anlam kazanıyor: Mükemmeli değil, çocuğun temel ihtiyaçlarını karşılayacak kadarını yapmak yeterlidir.

Sosyal medyada sıkça gördüğümüz “Sen yeter ki iste!”, “Güç elinde!” gibi mesajlar kulağa hoş geliyor. Ama annenin elinde o güç yoksa? Destek sistemi yoksa? “Her şey mükemmel olacak” mesajları gerçeklerle örtüşmediğinde suçluluk ve yetersizlik yaratır. Her ailenin koşulları farklıdır. Başka birinin çocuğu hakkında kısa gözlemlerle fikir beyan etmek çoğu zaman toplumun bize pompaladığı kalıpları tekrar eder. Birinin ayakkabısını giymeden, yürürken neler hissettiğini bilemeyiz.

Her çocuk parmak izi gibi tek ve eşsizdir. Başka bir çocukta işe yarayan yöntem sizin çocuğunuz için uygun olmayabilir. Uyku, iştah, sosyal uyum, dil gelişimi gibi alanlardaki farklılıklar yetersizlik hissini pekiştirebilir. Ancak bu, ebeveynin başarısızlığı değildir; çocuğun benzersiz gelişim yolculuğunun parçasıdır. Sosyal medyadaki bazı tavsiyeler işe yarar, bazıları yaramaz. Her ailenin bağları, koşulları farklıdır. Çocuğunuzun benzersizliği, deneyimlerinizi başkalarıyla kıyaslamak yerine kendi yol haritanızı çizmenizi zorunlu kılar.

Ebeveynlikte, aile içi dinamiklere ve çocuğun ihtiyaçlarına uymayan kararlar hem ebeveyni hem çocuğu zorlar. Sosyal medyayı ve uzman görüşlerini referans almak faydalı olabilir; ama işe yaramadığında kendinizi yetersiz hissetmemelisiniz. Önemli olan çocuğunuzun mizacına, ihtiyaçlarına ve aile dinamiğinize odaklanmaktır. Ebeveynlik, kusursuz olmaktan çok sürdürülebilir ve çocuğa uygun bir yolculuktur. “Mükemmel ebeveynlik” algısından sıyrılın, kendi koşullarınız içinde en mümkün olan modeli uygulayın.





YENİDOĞAN DÖNEMİNDE SÜRDÜRÜLEBİLİR GİYİM TERCİHLERİ VE ORGANİK PAMUK



Bir bebeğin tenine ilk temas eden şey kıyafeti oluyor. Peki bu kıyafetin bebeğiniz için yeterince güvenli ve temiz olduğundan emin misiniz?

Giyim sektörü üretimi yoğun, işçiliği zahmetli bir sektör. Bunun yanında bebek ve çocuk alanına odaklandığımızda durum daha da önem kazanıyor. Bebek ve çocuk giyiminde sirkülasyon yüksek ve beden serisi çok fazla; bu sebeple diğer giyim kategorilerine göre üretimi daha zahmetli. Yoğunlukla konvansiyonel pamuğun kullanıldığı bebek ve çocuk giyiminde, organik pamuk kullanımının öneminden biraz bahsetmek istiyorum.

**Sibel AYSU
LITTLE GUSTO - AYSU
TEKSTİL YÖNETİM
KURULU BAŞKAN
YARDIMCISI**



Pamuk, tekstil sektörünün en temel hammaddesi. Ancak büyük bölümü konvansiyonel yöntemlerle üretiliyor. Bu üretim biçimi, yoğun pestisit, böcek ilacı ve kimyasal gübre kullanımıyla hem toprağı hem havayı kirletiyor, bio çeşitliliğı tehdit ediyor. Üstelik aşırı su tüketimiyle de ekosistemi zorluyor.

Rakamlarla anlatmak gerekirse; 1 kilo pamuk üretimi için yaklaşık 10 bin litre su harcanıyor, tarımda kullanılan kimyasalların %16'sı konvansiyonel pamuk üretiminde tüketiliyor. Bunlar ciddi rakamlar olarak karşımıza çıkıyor. Yoğun işlem gören bu pamuk dokunup ürün olduğunda ise bu kimyasal etki üzerinden maalesef ki atılmış olmuyor. Yeni doğan bir bebeğın hassas cildinin bu kalıntılara maruz kalması ise alerji ve cilt rahatsızlıkları şeklinde kendini gösterebiliyor. Organik pamuk, Little Gusto için dünyaya ve bebeğın karşı sorumluluk anlamı taşıyor. Organik pamuk kullanımı bizim için önemli ve bilinçli bir tercih. Öncelikle dünyaya sonrasında her bebeğın olan sorumluluğumuzun bir göstergesi aslında.

Little Gusto markamızda kullandığımız organik kumaşlar, üretiminden tüketimine kadar takip edilebilir olmasını sağlayan akredite kuruluşlar tarafından belgelendiriliyor. GOTS, OEKO-TEX gibi önemli sertifikalar bu tarlalarda çocuk işçilerin çalışmadığını, tarlada çalışan işçilerin ve pamuğın kimyasala maruz kalmadığını bio çeşitliliğın zarar görmediğini belgeliyor aslında. Bu yalnızca sürdürülebilir bir tercih değil aynı zamanda toplumsal bir duruş anlamı taşıyor bizim için.

Günümüzde organik pamuk ürün tercih eden ebeveynler, sadece estetik kaygılarla ürün seçimi yapmıyorlar. Bir ürün alırken sağlıklı olması, sürdürülebilir ve erişilebilir olması da temel talepleri arasında.



Bu tercihte bulunan anneler, babalar aynı zamanda oluşturmaya çalıştığımız bu ekolojik dünyanın bir parçası olurken, bebeklerine sağlıklı bir seçim yapmış olmanın rahatlığını da yaşıyorlar. Tabii burada tek kriter organik pamuk kullanımı değil. Kontrollü alışveriş yapmak da sürdürülebilir dünyanın önemli bir parçası. Bu noktada Little Gusto'da bedeni büyüyen tasarımlar, birkaç fonksiyon barındıran ürünler bizim önem verdiğimiz başlıklar olarak karşımıza çıkıyor.

PEKİ EBEVEYNLER YOĞUN TÜKETİMİN ÖNÜNE GEÇMEK İÇİN NE YAPMALI?

Dünyaya gelen her canlı ihtiyaçlarını da birlikte getiriyor şüphesiz. Yapılması gereken en önemli eylemin bu ihtiyaçlara gerçekçi bir gözle bakmak olduğunu düşünüyorum. Bir bebeğın gerçekte nelere ihtiyacı vardır? Bu önemli bir soru. Birçok hazırlığı bebeğımız henüz doğmadan yaparız, bazen her şey çok gerekli ve olmazsa olmaz gibi gelir. Buna karşın asıl gerekli olan ihtiyaçları da gözden kaçırabiliriz. Bu sebeple gereksiz kaynak tüketiminin önüne geçmek için öncelikle bir ihtiyaç listesi oluşturmak şart diyebiliriz.

Doğuma giderken neler gerekir, sonrasında bebeğım nelere ihtiyaç duyar bunlar hemen hemen birçok kaynakta detaylı olarak yer alıyor. Bence önemli birkaç nokta var;

- Bebeğınızın ilk aylarda sıklıkla üstünü değiştirmeniz gerekebilir. Hijyen kaygısı, henüz tam oturmamış olan bağırsak fonksiyonları, kismalar ve birçok sebep sizin gün içerisinde birkaç defa üst değiştirmenize sebep olacaktır. Bebeğınızın birkaç takım kıyafetinin olması oldukça önemlidir.
- Patikli tulumlar, kullanışlı tek parça kıyafetler size hayatı biraz daha kolaylaştıracaktır.
- Tabi ki ilk aylarda uyku tulumu kullanımı özellikle Moro refleksi için önerdiğimiz kundak formundaki uyku tulumları; hem güvenli hem de konforlu.
- Hijyen sağlamak adına müslin örtüler, ağız ve omuz bezi dünyayla tanışan bir bebek için önemli diyebilirim.
- Patik, şapka ve önlükler de bebeğınızın ısınısını koruması ve konforu için önemli eşlikçiler.

Tüm bunların yanında tabi ki zamanla ihtiyaç durumunda alınacak gerekli ürünler olacaktır ama adım adım ve önem sırasına göre alışveriş yapmak sürdürülebilir dünyanın parçası olmanın bir gerekliliğı diyebilirim. "Unutmayalım, bugün bebeğımız için seçtiğimiz her kıyafet, yarının dünyası için verdiğimiz bir karardır."

Ebeveyn olmak ve yeni bir varlığa rehberlik etmek mucizevi bir süreç. Bu yolculukta bebeğınız için en iyisini istemeniz ve bu doğrultuda çaba göstermeniz, zaten sizi doğru seçimlere yönlendirecektir. Tüm yeni annelere ve babalara, bu eşsiz yolculuğın tadını çıkararak bebeklerini sağlıklı ve keyifle büyötmelerini diliyorum.



MINİK ADIMLARLA BÜYÜK ÖZGÜVEN: ÇOCUKTA BENLİK GELİŞİMİ



Bir çocuğun ilk kez aynaya bakıp kendi görüntüsünü fark etmesi, “Ben kimim?” sorusuna atılan en küçük ama en önemli adımdır. Minicik elleriyle saçına dokunurken ya da parmağını işaret edip “Ben!” derken aslında hayat boyu sürececek olan bir yolculuğun kapısını aralar: Benlik gelişimi. Hepimiz doğduğumuz andan itibaren başkalarının bakışlarıyla şekilleniriz. Çocuk için ilk ayna, anne ve babasının gözleridir. Ona nasıl bakıldığı, nasıl kucaklandığı, duygularına nasıl cevap verildiği; onun kendisini sevebilir, yeterli ve değerli bir birey olarak hissetmesini sağlar. İşte bu his, ilerideki özgüveninin ve kişilik yapısının temelini oluşturur. Ama özgüven dediğimiz şey sadece “Ben güçlüyüm!” demekten ibaret değildir. Özgüven; başarısız olduğunda da yeniden ayağa kalkabilmeyi, farklı olduğunu kabullenebilmeyi, hata yapma cesaretini gösterebilmeyi ve kendi değerini kaybetmeden hayatın içinde var olabilmeyi içerir. Çocukların benlik gelişiminde en kritik rol ise aileye aittir. Çünkü çocuk, kendisini önce anne-babasının gözünden tanır, sonra yavaş yavaş kendi sesini bulmaya başlar.

Melisa ERCİVAN
PSİKOLOG



Yaklaşık 18-24 ayda ortaya çıkan "ben" farkındalığı, çocuğun kendi varlığını keşfetmeye başlamasıdır. Bu dönemde en sık kullanılan kelime "benim"dir. Oyuncak paylaşmamak, kıyafet seçmekte ısrar etmek ya da yemeğini kendi yemek istemek, inat değil bağımsızlık işaretidir. Çocuk sürekli "Ben yapacağım!" diyerek kimliğini ilan eder. Ailenin sabırlı yaklaşımı, özgüvenin sağlam temellerini atar.

Ebeveynler bu süreçte:

- Çocuğun denemesine izin vermeli,
- Küçük seçimler yapmasına fırsat tanımalı,
- Başarısız olduğunda kızmak yerine cesaretlendirmelidir.

Piaget'e göre 2-7 yaş arası çocuk, "işlem öncesi dönem"dendir. Bu dönemde dünyayı kendi bakış açısından görür, başkasının farklı düşüncesi olabileceğini anlamakta zorlanır. Oyuncaklarını göstermek için sırtı dönük kişiye "görüyor" demesi bu ben-merkezciliğin göstergesidir. Çocuğun paylaşmak istememesi, bencillik değil gelişimin doğal sürecidir.

Erikson'un kuramına göre ise 2-3 yaş "Özerklik - Utanç ve Kuşku" dönemidir. Çocuk bağımsızlık ister. Ebeveyn desteklerse özerklik gelişir, engellerse çocuk utanç ve kuşku yaşar. Böylece ileride çekingen ve kararsız bir kişilik gelişebilir. Piaget bilişsel sınırlılıkları, Erikson duygusal boyutu ortaya koyar. Çocuğun sürekli "Ben" demesi gelişimin sağlıklı işlediğinin göstergesidir.

ERKEN DÖNEMDE BENLİK ALGISI

Bebekler için dünya açlık, güven, sıcaklık gibi duyumlardan ibarettir. Benlik algısı doğuştan gelmez; çevreyle etkileşimle inşa edilir. Anne-babanın gülümsemesi "Ben değerliyim" mesajı taşıırken, tepkisizlik "Ben önemsizim" inancına yol açabilir.

Psikolojide "ayna tutma", çocuğun duygularının ebeveyn tarafından yansıtılmasıdır. "Abartma" demek yerine "Kızdın çünkü bloğun yıkıldı" ifadesi, çocuğun duygusunu tanımasına yardımcı olur. Böylece çocuk "Duygularım gerçek" mesajını alır.

Özgüven, küçük deneyimlerle büyür. Ayakkabısını giymek, tabağını mutfağa götürmek, düğme ilikleme sıradan görünebilir ama çocuğa "Ben yapabilirim" duygusu verir. Çocuğun denemesine izin vermek, hata yaptığında yanında olduğunu göstermek içsel motivasyonu güçlendirir. Sürekli yerine yapmak ise "Ben yapamıyorum" inancını pekiştirir.

Ayna tutma aynı zamanda duyguları düzenlemeyi öğretir. Düşen çocuğa panikle değil sakinlikle yaklaşmak, "Canın acıdı ama güvendesin" mesajı verir. Çocuk hem duygusunu yaşar hem de sakinleşmeyi öğrenir. Böylece öz-farkındalık gelişir. Çocuk önce ebeveyninden "Üzgünsün" ifadesini duyar, sonra kendi "Üzgünüm" diyebilir. Bu süreç aynı zamanda güvenli bağlanmayı da destekler.

BAĞLANMA VE BENLİK ALGISI

Bağlanma, bebeğin bakımverenle kurduğu ilk duygusal bağıdır. Bowlby'ye göre güvenli bağlanan çocuk dünyayı keşfetmeye daha açıktır. Güvenli bağ iki temel inanç kazandırır:

1. "Ben sevebilirim."
2. "Dünya güvenilir bir yer."

Ainsworth'un "Yabancı Durum Deneyi"

bağlanma türlerini göstermiştir:

- Kaygılı bağlanma: Terk edilme korkusu ve "Ben değerli değilim" inancı.
- Kaçınan bağlanma: Duygularını bastırma, "İhtiyaçlarım önemli değil" inancı.
- Dağınık bağlanma: Tutarsız tepkiler sonucu güvensizlik ve karışık benlik algısı.

Güvenli bağlanma geliştiren çocuklar ileride daha sağlıklı ilişkiler kurar, daha dayanıklı ve özgüvenli olur.

Bağlanmayı desteklemek için ebeveynler:

- Tutarlı tepkiler vermeli,
- Duygulara alan açmalı,
- Sarılma ve göz teması kurmalı,
- Ayrılıklarda güven verici açıklamalar yapmalıdır.

SONUÇ

Erken yaşlarda şekillenen benlik algısı, tüm yaşamı etkileyen bir temeldir. Çocuğun "Ben kimim?", "Sevilmeye değer miyim?" sorularına vereceği yanıt, ebeveynin tutumları ve deneyimleriyle şekillenir. Piaget çocuğun dünyayı kendi merkezinden algıladığını, Erikson özerklik çabalarının desteklenmesinin özgüveni güçlendirdiğini vurgular. Çocuğun paylaşmakta zorlanması, öfke krizleri ya da kendi kararını savunması gelişimin doğal parçasıdır.

Ailelerin görevi, bu deneyimleri "problem" değil, büyüme çabası olarak görmektir. İlk kez kendi başına giyinmek, oyuncaklarını düzenlemek gibi deneyimler çocuğun zihninde "başarabildim" duygusunu pekiştirir. Desteklenen her çaba, güçlü bir özgüvenin tohumu olur. Özgüven kusursuz başarılarla değil; denemek, hata yapmak, yeniden denemekle gelişir.

Güçlü bireylerin temeli, erken çocuklukta atılan bu görünmez ama kıymetli adımlarda gizlidir. Aileler çocuklarının benlik algısını destekleyerek yalnızca kendi çocuklarının değil, geleceğin özgüvenli toplumunun da inşasında rol oynar. Her çocuğa bırakılan küçük bir güven tohumu, yarının dünyasında umut dolu bir ağaca dönüşür.





PREMATÜRE BEBEKLERDE GELİŞİM İZLEM



Prematüre doğum, gebeliğin 37. haftasından önce gerçekleşen ve yeni doğanın fizyolojik olgunlaşma sürecini tamamlamadan dünyaya geldiği bir durumdur. Bu erken doğum, hem tıbbi hem de gelişimsel açıdan özel bir izlem süreci gerektirir. Prematüre bebeklerin sistemleri, özellikle sinir sistemi, doğum sonrası dönemde hızla gelişmeye devam eder. Prematüre bebeklerde gelişim izlemi, hem bebeğin sağlıklı büyümesini ve gelişimini desteklemek hem de olası gelişimsel gecikmeleri engellemek açısından önem taşımaktadır.

**Merve BAŞER
ÇOCUK GELİŞİMİ
UZMANI**



PEKİ, GELİŞİMSEL İZLEM NEDİR?

Gelişim izlemi bebeğinizin fiziksel, bilişsel, dil, sosyal ve duygusal gelişimini düzenli olarak izlemeyi ifade eder. Prematüre bebekler, doğum haftaları nedeniyle bazı becerileri yaşıtlarından daha geç kazanabilir. Bu gecikmeler geçici olabildiği gibi erken fark edilmesi ve erken müdahale ile desteklenmesi gereken durumlar da oluşabilir. Erken fark edilmesi durumunda fark edilen gelişim geriliğinin erken müdahale ile desteklenerek gelişimin beklenen seviyeye gelmesi olasıdır.

Bebeğinizin gelişimi, yalnızca kilo ve boy gibi fiziksel ölçümlerle değerlendirilmez; özellikle prematüre bebeklerde, düzeltilmiş yaşa göre yapılan takiplerde çok daha kapsamlı bir yaklaşım benimsenir.

Her ay gerçekleştirilen kontrollerde, bebeğinizin sosyal-duygusal, bilişsel, dil, motor ve kişisel gelişim alanları dikkatle izlenir.

Sosyal-Duygusal Gelişimde,

- Göz teması
- Ebeveynle ilişkisi ve iletişimi
- Temel duyguları(Öfke, mutluluk gibi duyguları ifade edebilirliği)

Bilişsel Gelişimde,

- Çevreyi, nesneleri ve oyun materyallerini tanıma
- Oyunda dikkat süresi
- Problem çözme becerileri

Dil Gelişimde,

- Seslere tepki verme
- Kullandığı ve ürettiği kelimeler
- Jest ve mimiklerle iletişim kurma

Motor Gelişimde,

- Baş kontrolü
- Oturma ve emekleme
- El-göz koordinasyonu
- Nesne kavrama

Kişisel Gelişimde,

- Beslenme düzeni ve beslenme sürecine aktif katılımı
- Uyku düzeni
- Temel öz bakım davranışları takip edilir.

Bu bütünsel değerlendirme, bebeğinizin gelişimsel ihtiyaçlarını zamanında fark etmek ve gerekli destekleri planlamak açısından büyük önem taşır.

ACABA BEBEĞİMDE BİR SORUN MU VAR?

Prematüre bir bebeğin gelişimi, standart kalıplara tam olarak uymaz. Bu durum, ebeveynlerde "Acaba bir sorun mu var?" kaygısını doğurabilir. Rutin gelişim izlemi, bu sorunun cevabını zamanında ve doğru şekilde verir.

Bu kaygı sırasında ebeveynlerin yalnızca unutmaması gereken bazı önemli durumlar vardır.

- Her bebek biriktir. Dolayısıyla her bebeğin gelişim hızı birbirinden farklıdır.
- Prematüre bebekler doğru bir gelişim izlem ve doğru bir müdahale ile normal gelişimi yakalayabilirler.
- Gelişim izlemi yalnızca sorun tespit etmek için değil, olası gecikmelerde desteklemek içindir.

EBEVEYNLERİN PREMATÜRE BEBEĞİ İÇİN ROLÜ NE OLMALIDIR?

- Bebeğinizle bol bol ten teması kurun. Masaj yapın.
- Bebeğinizle bol bol oyunlar oynamalısınız.
- Oyunlarınızda bol şarkılar kullanmalı ve bol bol dans etmelisiniz.
- Bol bol sohbet etmeli, onunla göz teması kurarak iletişim kurmalısınız.

Prematüre bebeğinizin gelişimi akranlarından farklı seyredebilir. Bu çok doğal bir durumdur. Elbette gelişimsel gecikmelerde erken müdahale desteği gerekebilir. Erken müdahale gerektiği durumlarda destek almaktan asla çekinmeyin. Bunun bir eksikliği olmadığını, bebeğinizi güçlendireceğini ve daha sağlıklı bir birey olmasını sağlayacağını unutmayın.





HAREKET EDEN ÇOCUKLAR, GÜÇLENEN NESİLLER

HAREKET EĞİTİMİ NEDEN BU KADAR ÖNEMLİ?

Çocuklar için öğrenmenin en doğal yolu harekettir. İlk adım, ilk zıplama, ilk tırmanış... Bu deneyimler yalnızca fiziksel değil; aynı zamanda özgüven, problem çözme, odaklanma ve sosyal etkileşim gibi çok yönlü gelişim alanlarını da içinde barındırır.

Modern şehir yaşamında çocukların hareket alanları giderek daralıyor. Ancak erken yaşta kazanılan hareket alışkanlıkları; sadece bedensel değil, zihinsel ve duygusal dayanıklılığı da beraberinde getirir. Bu nedenle hareket eğitimi, özellikle erken çocukluk döneminde artık bir "tercih" değil, gelişimin vazgeçilmez bir parçası olarak kabul ediliyor.

Serkan KABA
KIDS'N MOVE KURUCUSU /
HAREKET EĞİTMENİ



HAREKET EĞİTİMİ NEYİ KAPSAR?

Hareket eğitimi; çocukların yaşlarına uygun şekilde:

- Denge
- Koordinasyon
- Yön tayini
- Kuvvet kullanımı
- Vücut farkındalığı

gibi temel motor becerilerini geliştirmeyi hedefler. Bu süreçte çocuk yalnızca bedenini tanımaz; aynı zamanda sırasını beklemeyi, iş birliği yapmayı, risk almayı, başarısızlıkla baş etmeyi ve yeniden denemeyi de öğrenir.

Hareket, yalnızca kasları değil; karakteri de şekillendirir.

BU EĞİTİM NASIL DESTEKLENEBİLİR?

Hareket eğitimini sürdürülebilir ve etkili kılmak için çocuklara güvenli, esnek ve teşvik edici bir oyun ortamı sunmak gerekir.

İşte bu noktada IGLU Soft Play blokları, çocukların serbest ve yaratıcı hareket alanlarını destekleyen nitelikli bir araç olarak öne çıkıyor.

IGLU SOFT PLAY: OYUNLA GELİŞEN HAREKET

Farklı boyutlardaki rampalar, dalgalı bloklar, tüneller ve modüler yapılar; çocuklara hem fiziksel hem zihinsel meydan okumalar sunar.

Bu materyallerle oynarken çocuklar:

- Denge kurmayı, tırmanmayı, engel aşmayı öğrenir
- Kendi parkurlarını oluşturur, hayal gücünü kullanır
- Rol paylaşımıyla sosyal sorumluluk geliştirir
- Devrilen blokları yeniden düzenleyerek problem çözme pratiği kazanır

Tüm bu süreçler, hareket eğitiminin temel taşlarıdır.

NEDEN BU KADAR KRİTİK?

Bugünün çocukları sıklıkla yönlendirilmiş, riskten arındırılmış, aşırı korunaklı ortamlarda büyüyor. Oysa küçük "motor başarısızlıklar", büyük gelişim fırsatlarıdır:

- Tırmanırken dengesini bulmaya çalışmak
- Devrilen bir bloğu yeniden kurmak
- Bir yapıyı başka biriyle birlikte inşa etmek
- Yarattığı bir parkuru deneyimlemek
- Duyularını kullanarak çevreyle etkileşime geçmek
- Evde, güvenli alanda cesaret edemeyeceği fiziksel hareketleri keşfetmek

Tüm bunlar çocuğun karar verme, esneklik, dayanıklılık ve sosyal farkındalığını artırır.

IGLU blokları, bu süreci "öğretmeden öğretme" ilkesiyle destekler.

Çocuk oynarken öğrenir, eğlenirken gelişir.

EVDE NASIL KULLANILIR?

IGLU Soft Play, sadece eğitim kurumları için değil; ev ortamında da çocukların gelişimini destekleyen bir araçtır.

Küçük bir alan bile yeterlidir. Bloklar ve rampalar sayesinde çocuklar kendi senaryolarını kurar, bedensel enerjilerini yaratıcı biçimde kullanır.

Ayrıca:

- Ekran süresini azaltır
- Ebeveynlerle kaliteli zaman geçirme fırsatı sunar
- Kurulan mini denge parkurları, düz zeminli şehir yaşamında gelişmesi zor olan vestibüler sistemi destekler
- Doğal eğimlerin, patikaların eksik olduğu metropol ortamlarında denge ve özgüven kazanımı için bireysel bir çözüm sunar

EĞİTİM ORTAMLARINDA NASIL ENTEGRE EDİLİR?

Anaokulları, atölyeler ve oyun merkezlerinde IGLU blokları; yapılandırılmış veya serbest oyun içinde kolayca kullanılabilir.

- Rehberli egzersiz parkurları oluşturulabilir
 - Serbest oyun alanlarında çocukların özgürce kurgulamalarına olanak tanınır
 - Grup oyunlarında paylaşma, sırayla kullanma ve iş birliği becerileri desteklenir
- IGLU'nun en büyük farkı, yalnızca eğlendirmekle kalmaması; planlı, pedagojik ve çok yönlü öğrenmeyi desteklemesidir.

HAREKETİN GÜCÜNÜ KÜÇÜMSEMEYİN

Çocuklar; keşfettikçe büyür, hareket ettikçe öğrenir, düştükçe güçlenir.

Bu süreçte onlara yalnızca alan değil, güvenli, zengin ve anlamlı oyun deneyimleri de sunmamız gerekir.

Hareket eğitiminin önemini kavrayan bir yaklaşım; yalnızca bugünü değil, geleceği de şekillendirir.

IGLU Soft Play gibi materyaller ise bu sürecin sessiz ama güçlü destekçileridir.

Veter ki çocuklar harekete geçebilsin.

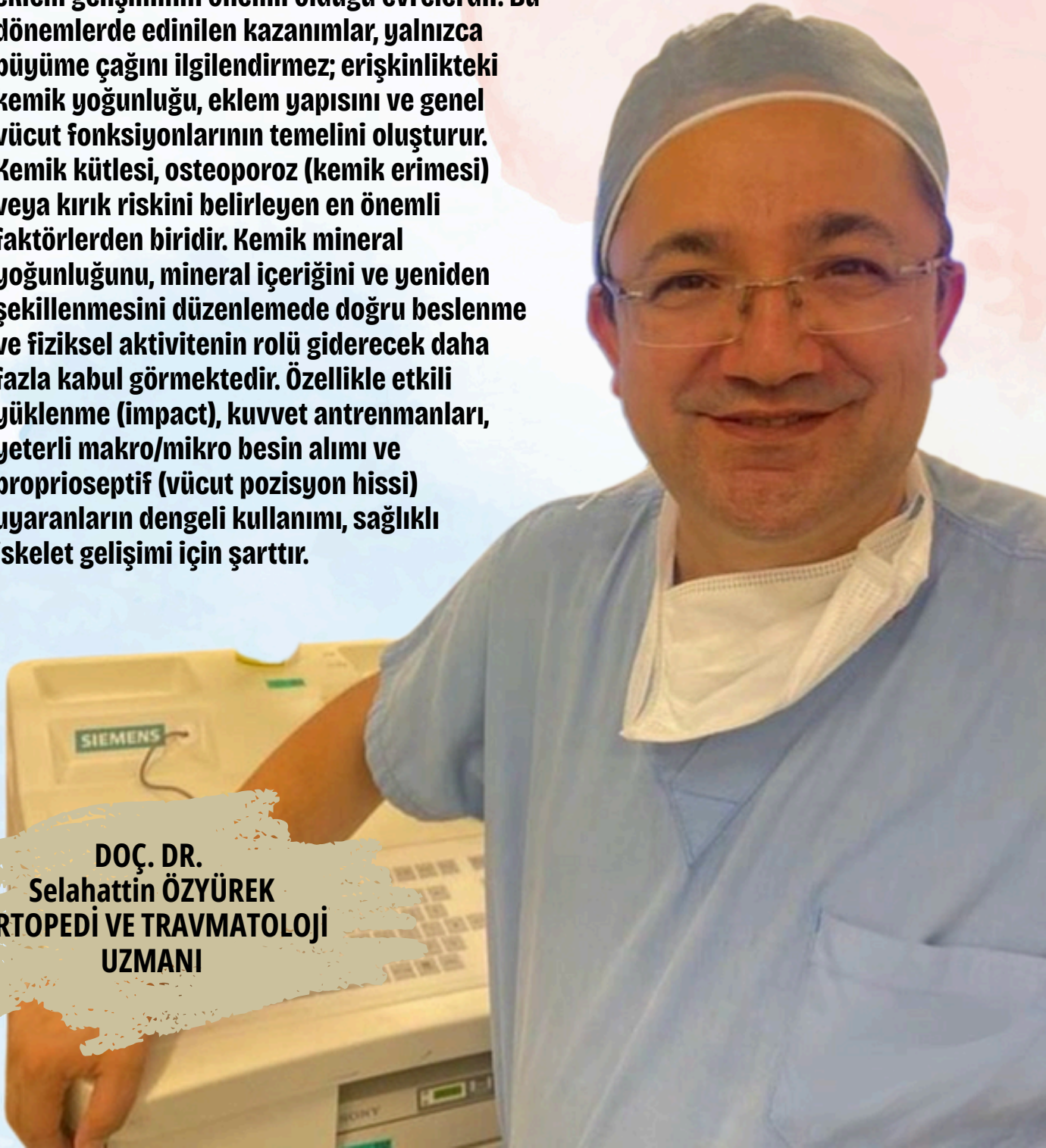




ÇOCUKLARDA SAĞLIKLI HAREKET: KEMİK VE EKLEM GELİŞİMİNİ DESTEKLEYEN 7 ALTIN KURAL

Çocukluk ve ergenlik dönemleri, kemik ve eklem gelişiminin önemli olduğu evrelerdir. Bu dönemlerde edinilen kazanımlar, yalnızca büyüme çağını ilgilendirmez; erişkinlikteki kemik yoğunluğu, eklem yapısını ve genel vücut fonksiyonlarının temelini oluşturur. Kemik kütlesi, osteoporoz (kemik erimesi) veya kırık riskini belirleyen en önemli faktörlerden biridir. Kemik mineral yoğunluğunu, mineral içeriğini ve yeniden şekillenmesini düzenlemede doğru beslenme ve fiziksel aktivitenin rolü giderecek daha fazla kabul görmektedir. Özellikle etkili yüklenme (impact), kuvvet antrenmanları, yeterli makro/mikro besin alımı ve proprioseptif (vücut pozisyon hissi) uyarıların dengeli kullanımı, sağlıklı iskelet gelişimi için şarttır.

DOÇ. DR.
Selahattin ÖZYÜREK
ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ
UZMANI





DÜZENLİ, YAŞA UYGUN VE ETKİLİ FİZİKSEL AKTİVİTE

Kemik mineral yoğunluğu kemik sağlığı açısından çok önemli bir yerdedir ve bunun içeriğinin %50'si çocukluk ve ergenlik öncesi dönemi kapsamaktadır.

Bilimsel Temel: Wolff Yasası'na göre, kemiklere yapılan tekrarlı mekanik yüklenmeler kemiğin bu yüklerle daha iyi yanıt vererek adaptasyonunu ve güçlenmesini sağlamaktadır. Etkili sporlar arasında zıplama, koşma, ip atlama, basketbol gibi ağırlık taşıyan sporlar öne çıkar. Özellikle basketbol, hem yön değişimi hem zıplama gibi yüklenimler nedeniyle çocuk ve ergenlerde kemik mineral yoğunluğunu (BMD) artırmada diğer sporlara nazaran daha etkilidir.

Uygulama Önerileri:

- 3-5 yaş: Tırmanma ve serbest zıplama gibi aktiviteler.
- 6-12 yaş: Basketbol, voleybol, jimnastik gibi yüksek etki içeren sporlar.
- 12 yaş sonrası: Kuvvet antrenmanlarına kontrollü geçiş.

DENGE, KOORDINASYON VE PROPRIOSEPSİYON GELİŞİMİ

Proprioepsiyon diye tariflendirdiğimiz durum, çocuğun kas-iskelet yapısını mekânsal ve mekanik olarak bilinçaltı ve bilinçli farkındalığı olarak tanımlanabilir. Proprioepsiyon eklem hareketliliğine bağlıdır bundan kaynaklı eklem ve kemik yapısındaki herhangi bir bozukluk/gecikme çocuğun motor kontrol ve koordinasyonunu etkileyecektir.

Bilimsel Temel: Proprioseptif eğitim, eklem stabilitesini artırarak hareket kontrolünü geliştirir ve sakatlanma riskini azaltır. Geniş klinik ve sağlıklı popülasyona yönelik bir derleme sonucunda proprioseptif eğitimin, motor fonksiyon ve performansı geliştirdiği gösterilmiştir.

Uygulama Önerileri:

- Tek/çift ayak üzerinde denge, göz açıktan kapalıya doğru ilerleyerek denge çalışmaları.
- Denge tahtası veya yastığı, egzersiz topu üzerinde oyunlar.
- Yön değiştirerek yürüme (yıldız testi gibi).

KEMİK DOSTU BESLENME VE ÖNEMİ

Beslenme, iskelet sisteminin sağlıklı gelişimi için olmazsa olmaz bir yapıtaşdır. Diyetler temel olarak makro besin öğelerinden (protein, yağ ve karbonhidratlar) ve ayrıca kalsiyum, fosfor ve D vitamini gibi mikro besin öğelerinden oluşur. Hepsisi birlikte, kemik sağlığını desteklemede ve kemik kaybını önlemede temel faktörlerdir.

Bilimsel Temel: Çalışmalar, kalori kısıtlamasının ve vejetaryen beslenmenin kemik kütlesini azaltabileceğini, yüksek şeker ve yüksek yağlı beslenme düzeninin kemik sağlığı üzerindeki olumsuz etkisinin, mekanik yükün olumlu etkisinden çok daha büyük olduğunu ortaya koymuştur.

Uygulama Önerileri:

- Süt ve süt ürünleri (kalsiyum kaynağı)
- Balık, yumurta, güneş (D vitamini)
- Baklagiller ve kuruyemişler (magnezyum)
- Günde 15-20 dakika güneşlenme

AŞIRI YÜKLENMEDEN KAÇINMA

Büyümenin devam ettiği günlerde aşırı ve tekrarlayıcı yüklenmeler, kemik uçlarındaki büyüme plaklarına zarar veren gelişimlerini olumsuz etkileyebilir. Bu durum ilerleyen yaşlarda eklem problemleri, dayanıklılık bozuklukları ve sakatlanma riskinde artışa yol açabilir.

Bilimsel Temel: Tek yönlü ve aşırı tekrarlı yüklenmeler, büyüme plaklarına zarar verebilir. Spor planlaması optimal gelişim için önemlidir.

Uygulama Önerileri:

- Haftada 1-2 tam dinlenme günü
- Antrenman sürelerini yaşa uygun sınırlama (örneğin 10 yaş için maksimum 10 dakika yoğun aktivite)
- Spor branşlarının mevsimsel alternatiflerle çeşitlendirilmesi

DOĞRU DURUŞ VE POSTÜR EĞİTİMİ

Erken yaştan itibaren başlanılan doğru duruş eğitimi, çocuğun bu paterni kazanmasını sağlayarak ilerleyen yıllarda ortaya çıkabilecek skolyoz, sırt ve boyun problemlerinin önlenmesine yardımcı olur.

Bilimsel Temel:

Uygun duruş ve çanta eğitimi, skolyoz ve kifoz gibi iskelet bozukluklarının önlenmesinde etkilidir. Ayrıca, genel eklem biyomekaniğine katkı sağlar. Artan hareketsiz yaşam ve ekran kullanma sürelerinin artması toplumsal sağlık açısından oldukça risk oluşturmaktadır.

Uygulama Önerileri:

- Okul çantası ağırlığı vücut ağırlığının %10'unu geçmemeli.
- Ekran başında geçirilen süre günde 2 saatten az olmalı.
- Düzenli esneme ve postür egzersizleri.

SAKATLANMA RİSKİNİ AZALTMA

Aşırı ve tekrarlayan yüklenme ile tek bir spora erken ve yoğun odaklanma, çocuklarda büyüme plaklarını zorlayarak aşırı kullanımdan kaynaklanan sakatlanmalara yol açabilir. Multisport (çok yönlü) aktivitelerle çeşitlendirilmiş antrenmanlar, kas ve kemik gelişimini destekleyerek bu riskleri önemli ölçüde azaltır.

Bilimsel Temel:

Isınma, soğuma, uygun ekipman ve kontrollü yüklenme sakatlanma riskini düşürür.

Uygulama Önerileri:

- Antrenman öncesi ısınma ve sonrası soğuma rutinleri en az 15 dakika eklenmeli
- Yaşa uygun ekipman kullanımı (ayakkabı, koruyucu gereç).
- Ani yüklenmelerden kaçınılmalı, sezon başlangıcı kontrollü olmalı.

DÜZENLİ SAĞLIK VE ORTOPEDİK KONTROLLER

Erken tanı ve müdahale, kalıcı hasar riskini azaltır. Postür bozuklukları, vitamin eksiklikleri veya yük dengesizliği gibi sorunlar erken dönemde önenebilir.

Bilimsel Temel: Fiziksel uygunluk testleri kemik sağlığını izlemek için basit ve kullanımı kolay araçlardır ve spor ve sağlık profesyonelleri tarafından sağlıklı spor katılımını teşvik etmek ve kemik yaralanmalarını önlemek için kullanılmalıdır. (16)

Uygulama Önerileri:

- Yıllık genel kontrol
- Spora özel performans ve postür değerlendirme testleri

SONUÇ

Bu 7 Altın Kural, çocuklarda kemik ve eklem gelişimini destekleyecek evrensel ve bilimsel temele dayalı önerilerdir. Aileler, sağlık profesyonelleri ve eğitimciler bu önerileri uygulayarak, çocukların yaşam boyu sağlıklı bir iskelet sistemine sahip olmasını sağlayabilir. Erken dönemde atılan her adım, geleceğe yapılan güçlü bir yatırımdır.





TENİS VE ÇOCUK İLİŞKİSİ



Herkese merhaba, ben Tenis Antrenörü Yağmur AYKUT sizlere bu yazımı Antalya'dan yazıyorum, Biraz kendimden bahsetmem gerekirse Antalya, doğduğum ve büyüdüğüm eğitimlerimin, spor hayatımın devam ettiği bu güzel şehirde yaklaşık 10 yıldır, en sevdiğim spor branşı olan Kort Tenis sporunu her yaşta insana bireysel farkları göz önünde tutarak dokunmayı ve hayatlarında farkındalık yaratarak sağlıklı ve pozitif bakış açısını kazandırarak toplum ve aile içi bağları sürdürülebilir hale getirmeye çalışmaktayım

**Yağmur AYKUT
ANTRENÖR**

Lise ve İlk Üniversite deneyimimde Çocuk Gelişimi ve Erken Çocukluk Eğitimi okumamın çocuklar ve yetişkinler üzerine büyük oranda empati yeteneğimi geliştirmeme sebep oldu çocuklarla eğitim yapılacağı esnada çocuk gibi düşünüp çocuk gibi hissedebilmelisiniz küçük yaş eğitiminde Oyun öncelikli içerikler olduğu sürece öğrenim gerçekleşecektir, devamında Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunun bana katmış olduğu antrenör eğitimim ve çalışmış olduğum Kulüpleri'n bana katmış olduğu deneyimlerin yanında biz antrenörlere düşen görevin büyük olduğunu düşünmekteyim bizler her yaşta insan ile iletişim ve bağ kuruyoruz, onlara sadece bir branşı öğretip olduğumuz alandan arakamızı dönüp çıkmıyoruz çıkmamalıyız da benim yıllar içerisinde geliştirdiğim bir felsefem oluştu kort içinde ve kort dışında öğrencilerime dokunduğum farklı noktalar var ve ben bunu kort içi ve kort dışı eğitim olarak adlandırıyorum, kortuma işten yorgun gelen bir yetişkin ya da sorunları ile gelen ergenlik çağında bir genç öğrenciye öncelikle Nasılsın? Her şey yolunda mı? Sorularını yönlendirmek ona değer veren ve onu önemseyen ve onu gören bir kişinin olması öğrenciye evet bende varım ve önemliyim gerçek hayatta görülmeyen noktaları insanların yoğun hayatlarında kaçırdıkları küçük ama etkisi büyük soruları bizlerin onlara sorarak dinleyerek ne kadar değerli olduklarını ve kendileri ve çevresi için geleceği için adım atmış olduğu o spor alanı, evine ve sorumluluklarına geri döndüğünde yükleri hafiflemiş anlaşılmış ve kendini daha işe yarayan kendi için var olduğu için şükreden, bireyler görmek paha biçilemez bir duygu gün geçtikçe kişide olan değişim gözle görülür boyutta olduğunda Antrenör olarak işinizi hakkıyla yapmış ve bütünü ile bir insana dokunmuş olduğunuz gerçeğini kimse değiştiremez, yetişkin öğrencilerinizle durumlar böyleyken çocuk öğrenciler için durum biraz daha farklı, onlarda kort içi eğitim ve kort dışı eğitimde aile olan ilişki boyutu bir öğrencinin kendini gerçekleştirebilmesi için antrenör ve aile aynı iletişim frekansını yakalamalı, birlikte ekip olabilmeliler ki eğitim sağlıklı devam edebilsin, çocuk için en sağlıklı ortam oluşturulduğundan emin olunsun. Aile ve Çocuk eğitimi için önemli noktaları bir başka yazıda ele almayı planlıyorum, şimdi Tenis sporunun çocuklar üzerinde ki fiziksel faydalarını biraz da olsa aktarmaya çalışacağım ve bu sporun ne kadar büyük etkilerinin olduğunu gelin birlikte öğrenelim, Tenis en temelde çocukların motor becerilerinin geliştirilmesini sağlar. Koşma, yön değiştirme, atlama ve sıçrama gibi hareketler motor becerilerin gelişimine, el-göz koordinasyonunun sağlanmasına destek olur. Çocuklar dayanıklılık ve güç kazanırken, bir yandan da kalp ve akciğer fonksiyonlarını geliştirirler. Kasların da gelişimine katkı sağlayan tenis sporu, kemiklerin güçlendirilmesine de yardımcı olarak tüm çocukların ayaklarının yere sağlam basmasına destek olur. Tenisin çocuk gelişimine faydaları fiziksel açıdan koordinasyon ve esneklik, dayanıklılık ve kuvvet, hız ve reaksiyon gelişimi olmak üzere 3 alt başlıkta incelenebilir. Koordinasyon ve Esneklik Kazanma; Tenis, çocukların vücutlarını çok daha koordineli şekilde kullanmasını sağlayan, etkili sporlardan biridir. Çünkü çocukların topa vururken doğru pozisyonda durması, doğru pozisyonu almak için hızlı hareket etmesi ve topa yön verebilmek için el ve göz koordinasyonunu doğru şekilde sağlaması gerekir.

Dayanıklılık ve Kuvvet Kazanma; Tenis, çocukların kort üzerinde sürekli hareket etmelerini, hızlı koşmalarını ve düzenli olarak vuruşlar yapmalarını gerektirir. Bu da çocukların daha çok kuvvet kazanmasını ve genel dayanıklılığın artmasını sağlar. Ayrıca kol, omuz ve bacak kaslarının güçlenmesi ile birlikte yere çok daha sağlam basan, güçlü ve dayanıklı bireyler yetiştirilmiş olur.

Hız ve Reaksiyon Gelişimi; Tenis hızlı olmayı ve ani olarak reaksiyonlar vermeyi gerektiren bir spordur. Top hızlı hareket eder ve her an fileden ya da zeminden sekerek ivme kazanması ya da hız kaybetmesi mümkündür.

Bu da beklenmedik durumlara karşı dikkatli olmayı, reaksiyon zamanlarının hızlı olmasını sağlar. Çocukların karşılaştıkları olaylara ya da durumlara karşı hızlı tepkiler verebilmesi, dikkati ve koordinasyonu da artıracaktır.

Bu bilgiler doğrultusunda umarım sizlere birazda olsa aktarım sağlamışım, devam edecek olan tenis ve çocuk yazılarımda görüşmek üzere sevgi ve spor ile sağlıklı kalın.





ÇOCUK NE YAŞARSA ONU ÖĞRENİR: ANNE-BABA TUTUMLARI



“Çocuklar, sözlerimizden çok hayatımızdan öğrenir.”

Anne-baba olmak, bir çocuğun yaşamında en güçlü öğretmen olmaktır. Kimi zaman farkında olmadan, kimi zaman bilinçli şekilde verdiğimiz mesajlar; onların dünyaya bakışını, kendine değerini ve ilişkilerini şekillendirir. Ebeveyn tutumları, çocuğun benlik algısını doğrudan etkiler.

**Yasine BURUK
PSİKOLOJİK DANIŞMAN**

MÜKEMMELLİYETÇİ ANNE-BABA TUTUMU

Her şey kusursuz olmalı düşüncesiyle büyütülen çocuk, hata yapmaktan korkar. Sevgi, başarıya bağlandığında yetersizlik duygusu kalıcı olur.

Öneri: Çocuğun başarısını değil, çabasını takdir edin. Hataları öğrenme fırsatı olarak gösterin.

BASKICI-OTORİTER ANNE-BABA TUTUMU

Kesin kurallar, itaat beklentisi, cezalar... Çocuğun duyguları dikkate alınmaz. Sonuç: öfke, değersizlik ve uzaklaşma.

Öneri: Disiplin, korku değil saygı üzerine kurulmalıdır. Kuralların nedenlerini açıklayın.

AŞIRI KORUYUCU ANNE-BABA TUTUMU

Her adımı kontrol edilen çocuk, kendi ayakları üzerinde durmayı öğrenemez. Bağımlı bir kişilik gelişir, özgüven eksikliği artar.

Öneri: Küçük risklere izin verin. Çocuğun kendi kararlarını almasına fırsat tanıyın.

AŞIRI HOŞGÖRÜLÜ ANNE-BABA TUTUMU

Sınırlar silik, kurallar esnek... Çocuk, sabretmeyi ve sorumluluk almayı öğrenmekte zorlanır.

Öneri: Sevgiyi, sınırlarla birlikte sunun. Kurallar, güven hissini pekiştirir.

İLGİSİZ ANNE-BABA TUTUMU

Sevgi ve ilgi eksikliği, çocuğun "önemli değilim" inancını pekiştirir. Bu, duygusal yalnızlığa yol açar.

Öneri: Günün kısa bir kısmını bile olsa sadece çocuğunuza ayırın. Dikkatinizi ona verin.

TUTARSIZ ANNE-BABA TUTUMU

Bugün evet denilene yarın hayır demek... Bu belirsizlik, güven duygusunu zedeler. Kaygılı bir yapı oluşur.

Öneri: Ebeveynler arasında iletişim kurun, tutarlı kararlar alın.

DEMOKRATİK ANNE-BABA TUTUMU

Sevgi, saygı ve sınırlar bir arada. Çocuğun fikri önemsenir, bağımsızlığı desteklenir. Sağlıklı benlik algısının temeli atılır.

Öneri: Karar süreçlerine çocuğunuzu dahil edin. Onun fikirlerini değerli kılın.

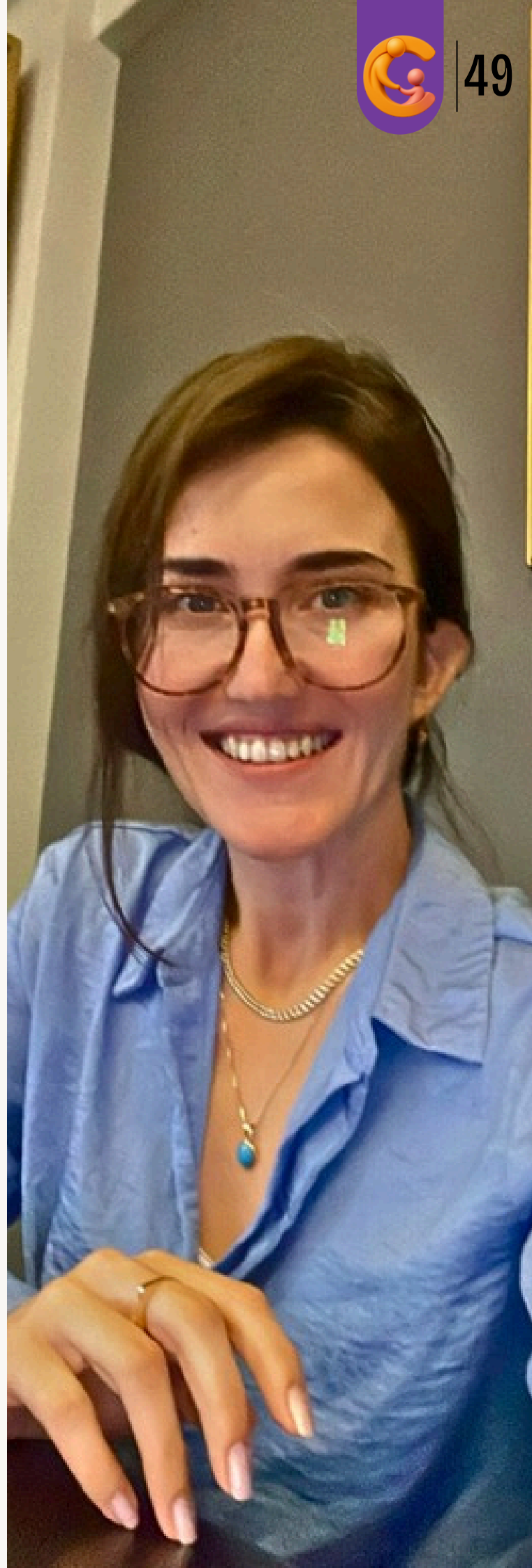
ORTAK GERÇEKLER

- Tüm tutumların temelinde koşulsuz sevgi ve net ama sürdürülebilir sınırlar olmalı.
- Otoriter ve ilgisiz tutum, farklı görünse de çocukta aynı duyguyu yaratır: "Beni önemsemiyorlar."
- Tutarlılık, çocuk gelişiminde en kritik faktördür. Belirsizlik, hem psikolojik hem fiziksel sorunlara yol açabilir.
- Çocuğun üç ebeveyni vardır: anne, baba ve aralarındaki ilişki. Bu yüzden ebeveynler iş birliği içinde olmalıdır.
- Kendimizi tanımadan, çocuğumuza sağlıklı benlik duygusu kazandıramayız.

SON SÖZ

Çocuğunuz, söylediklerinizden çok, onlara nasıl davrandığınızı öğrenir. Sevgi dolu, tutarlı ve saygılı bir ilişki; ona vereceğiniz en değerli mirastır.

Unutmayın: "Çocuk ne yaşarsa, onu öğrenir; ne öğrenirse, onu yaşatır."

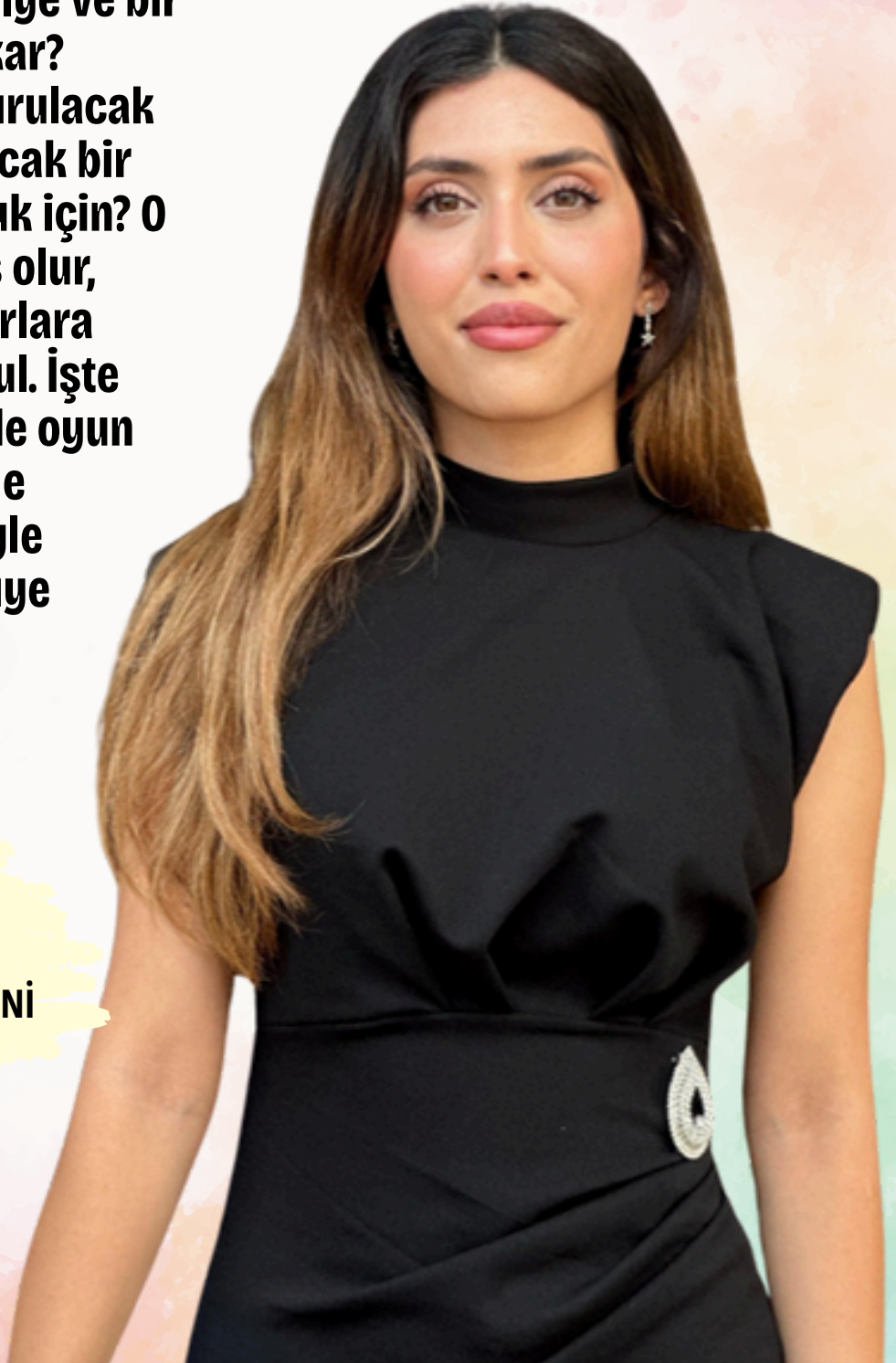




“ANNE, BABA, HADI OYNAYALIM!” OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE OYUN KURMANIN BÜYÜSÜ

Bir çocuk, bir sandalye ve bir yastık... Sizce ne çıkar? Kimi için sadece oturulacak bir sandalye, uyunacak bir yastık. Ama bir çocuk için? O sandalye bir otobüs olur, yastık ise uzak diyarlara giden sihirli bir bavul. İşte okul öncesi dönemde oyun kurmak tam da böyle bir şey: Hayal gücüyle sıradanı olağanüstüye çevirmek.

Zeynep KAYA
OKUL ÖNCESİ ÖĞRETMENİ





Oyun, çocuğun dili, penceresi ve laboratuvarıdır. Çocuk, oyun kurarken dünyayı anlamaya çalışır; gördüklerini dener, yeniden kurgular, bazen de hiç olmayanı var eder. Özellikle 3-6 yaş aralığında oyun, çocuğun hem ruhuna hem zihnine vitamin gibidir. Dikkat becerisini, problem çözme yeteneğini, motor gelişimini, empati duygusunu... Hepsini oyun sayesinde güçlendirir.

Üstelik oyun sadece "vakit geçirmek" değildir. Arkadaşlarla kurulan bir evcilik oyunu, "sıra bekleme" sabrını öğretir. Kukla tiyatrosu, dil becerisini güçlendirir. Battaniye altındaki "mağara" ise hem güvenli bir sığınak hem de yaratıcılık arenasıdır. Kısacası oyun, çocuğun küçük dünyasında büyük keşifler yapmasını sağlar.

Ama günümüz çocuklarının bir dezavantajı var: Ekranlar, yoğun programlar ve daralan oyun alanları... Bu yüzden biz yetişkinlerin, onlara "oyun kurabilecekleri" alanlar ve zamanlar sunmamız şart. Çünkü kurallarını kendilerinin koyduğu, hayali arkadaşlarla dolu, ucu açık oyunlar; çocuklukta sadece mutluluk değil, aynı zamanda sağlıklı bir gelişim de bırakır.

Peki evde, basit malzemelerle, çocuğunuzun hayal gücünü nasıl coşturabilirsiniz? İşte birkaç ev yapımı oyun reçetesi:

HAZİNE AVI

Evde minik nesneler saklayın. Harita çizebilir, ipuçları bırakabilirsiniz. Bu hem dedektiflik merakını hem de dikkat becerisini geliştirir.

EVGİLİK FESTİVALİ

Anne, doktor, öğretmen, marketçi... Rollerini değiştirerek oynayın. Çocuğunuz hem kelime dağarcığını genişletecek hem de sosyal rolleri öğrenecek.

KUTUDAN ŞEHİR

Birkaç büyük karton kutu... Bir anda evler, dükkânlar, otobüsler olur. Çocuğunuzun tasarımcılık yeteneğini ortaya çıkarın.

KUKLA SAHNESİ

Eski çoraplardan kuklalar yapın, mutfak masasının altını sahneye çevirin. Hikâyeler uydurmak hayal gücünü ateşler.

MÜZİKLİ DON

Müziği açın, dans edin, durduğunda heykel gibi kalın. Hem kahkaha hem dikkat egzersizi bir arada.

MUTFAKTA MİNİ ŞEF

Basit tarifler yapın. Karıştırmak, ölçmek, sıralamak... Matematik ve motor beceri gelişimi için harika.

HAYALİ YOLCULUK

Battaniyeler, yastıklar... Bir otobüs, bir gemi ya da uzay mekiği olabilir. "Şimdi nereye gidiyoruz?" sorusuyla macera başlasın.

Unutmayın, çocuklar en çok kendi kurdukları oyunlarda öğrenirler. Bizim görevimiz, onlara güvenli bir alan, biraz malzeme ve bolca zaman vermek. Ve belki de en önemlisi... Oyuna dahil olmak. Çünkü bazen, bir çocuğun kurduğu hayal dünyasında biraz da yetişkinlerin kaybolması gerekir.





ÇOCUĞUMA NE ZAMAN KİTAP OKUMAYA BAŞLAMALIYIM? ERKEN OKURYAZARLIĞIN ÖNEMİ!

Araştırmalara göre bebeğinize ne kadar erken kitap okumaya başlarsanız, gelişimlerdeki olumlu etkilere o kadar iyi karşılık alırsınız. Ne zaman başlamalıyım diyorsanız anne karnında başlayabilirsiniz. Anne karnındaki bebeğin işitme duyusuna ve huzurlu hissetmesine fayda sağlayacaktır. Kitap okumaya anne karnında başlamak faydalı olacaktır. Bebekler doğdukları andan itibaren öğrenmeye hazır doğarlar bu yüzden okumak bebeklerin duyularını aktif kullanarak çevrelerini keşfetmelerini sağlar. Bebeğiniz o dönemde söylediklerinizi anlamasa bile okuma süresi boyunca tüm duyularını harekete geçirirler. Bu nedenle anne karnında başlayıp doğdukları andan itibaren sık sık kitap okunması gerekir. Kitap okumanın bebeklerin beyin gelişimlerine önemli katkıları bulunmakla birlikte beyinlerinin büyümesine katkı sağlandığı görülmüştür. Bebeğinize ilk yıllarda ne kadar çok kitap okursanız;

- * İletişim becerilerinin gelişmesine,
- * Kelime dağarcığının gelişmesine
- * Dinleme becerilerinin gelişmesine,
- * Hayal gücünün gelişmesine (yaratıcılık)

Önemli katkı sağlamış olursunuz.



Sena ASLAN
ÇOCUK GELİŞİMİ
UZMANI