

Sayı 3

Ekim 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

ÇOCUKLARIN POTANSİYELİNİ GÖLGELEYEN BOZUKLUK: “DEHB” - MERVE KUZ.....	6
“PUSULAM” OĞLUMUN MİNİK KALBI - DENİZ ATASOY.....	8
MÜKEMMEL BEDENİN GÖLGESİNDE: SOSYAL MEDYA VE ERGEN BEDEN ALGISI - MERVE ÇALIŞIR.....	10
TADKİT ÇOCUK GIDA OKURYAZARLIĞINA İNOVATİF BİR ÇÖZÜM - GÜLŞAH GÜMRÜKÇÜ.....	12
SEREBRAL PALSİ REHABİLİTASYONUNA FİZYOTERAPİ YOL ARKADAŞLIĞI - ÇİĞDEM İNKAYA.....	14
KEKEMELİK: BİR ENGEL DEĞİL, DOĞRU YÖNTEMLE AŞILACAK BİR YOL - YAĞMUR USLU.....	16
UÇUŞAN ZİHİNLERDEN SAKİN KIYILARA: ÇOCUKLARDA ANDA KALMA BECERİSİ - ŞEVVAL ÇELİK .....	18
BİR ÇOCUK DÜŞÜNÜN - SENA KURU.....	20
BEBEKTE SONRA BİZ: EBEVEYNLİKLE BİRLİKTE DEĞİŞEN ÇİFT DİNAMİKLERİ - ÖZNUR MANDACI ŞAHAN.....	22
BÜTÜNCÜL UYKU BİLİMİ: BEBEKLER VE AİLELER İÇİN SAĞLIKLI BİR YOLCULUK - EZGİ ER.....	24
NESİL ÇOCUKLARLA EBEVEYNLİK: SIK SORULAN SORULAR - MELDA YAKUPOĞLU.....	26
EMPATİNİN BİLİMSEL ADI: ZİHİN KURAMI- NURDAN KIYAR.....	28
UYKU İLETİŞİMİ NEDİR? KLASİK UYKU EĞİTİMİNDEN NASIL FARKLIDIR? - GÜLİZ GÜLSEVER ÖZSARUHAN.....	30
OKUL ÖNCESİNDE OKULA UYUM SÜRECİ EN KOLAY NASIL SAĞLANIR? - NİDA MAVUŞ ÖZEY.....	32
TÜP BEBEK BEBEKLERİ FARKLI MIDIR? DOĞRU BİLİNE YANLIŞLAR ! - AYŞİN AKDOĞAN.....	34
ÇOCUKLUKTA BAŞLAYAN TOPLUMSAL BİR KRİZ: AKRAN ZORBALIĞI- SİNEM UÇAR DENGE.....	36
HER KELİME BİR CESARET: KEKEMELİĞE FARKLI BİR BAKIŞ - BERCE ALBAYRAK KAYALIK.....	38

## 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



# ÇOCUKLARIN POTANSİYELİNİ GÖLGELEYEN BOZUKLUK: "DEHB"

**Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB), okul çağında ve klinikte en sık karşılaşılan nörogelişimsel sorunlardan biridir. DEHB, yalnızca "çok hareketli olmak" ya da "dikkatini toplayamamak" ile sınırlı değildir. Beyin gelişiminde dikkat, dürtü kontrolü gibi yürütücü işlevleri düzenleyen bölgelerdeki farklılıklarla ilişkili, nörogelişimsel bir bozukluktur. Çocuğun ders başarısından sosyal ilişkilerine kadar pek çok alanı etkileyen bu durum, erken fark edilmediğinde ilerleyen yıllarda daha büyük zorluklara yol açabilmektedir. Güncel veriler, okul çağındaki çocuklarda DEHB'nin görülme sıklığının %5-7 civarında olduğunu, ergenlik ve yetişkinlikte de olguların yaklaşık üçte ikisinde belirtilerin devam ettiğini göstermektedir. Bu oranlar, DEHB'nin sadece çocukluk dönemiyle sınırlı kalmayan ve yaşam boyu etkileri olabilen bir durum olduğunu ortaya koymaktadır.**



**UZM. DR. Merve KUZ  
ÇOCUK VE ERGEN  
PSİKIYATRİSTİ**



## BELİRTİLER NASIL ANLAŞILIR?

**Dikkat eksikliği:** Çocuğun ödevlerini sık sık yarım bırakması, eşyalarını kaybetmesi, verilen görevleri unutması.

**Aşırı hareketlilik:** Uzun süre yerinde oturamama, sınıfta dolaşma, sürekli konuşma.

**Dürtüsellik:** Söz kesme, sıra beklemekte zorlanma, ani tepkiler verme.

Bu belirtiler sadece evde değil, okulda da belirgindir. Öğretmenler sık sık “derse odaklanamıyor”, “istese yapar”, “zeki ama çalışmıyor”, “sorumluluk almıyor” ya da “arkadaşlarını rahatsız ediyor” gibi gözlemlerle ailelere geri bildirimde bulunabilmektedir.

Belirtilerin şiddeti ve dağılımı her çocukta farklıdır. Okul çağında en çok akademik başarısızlık, ev ödevlerinde zorluk ve sınıf içi uyum sorunları ile fark edilirken, ergenlikte ise hareketlilik azalsa da içsel huzursuzluk, motivasyon güçlüğü ve riskli davranışlara eğilim ile kendini göstermektedir.

Tedavi edilmediğinde DEHB; okul başarısında düşüklük, özgüven kaybı, akran ilişkilerinde çatışmalar, ergenlikte madde kullanımı riskinde artış, duygudurum bozuklukları ve yetişkinlikte depresif belirtiler gibi ciddi sonuçlara yol açabilmektedir. Uzun vadede, yalnızca bireyin değil, aile dinamiklerinin de olumsuz etkilendiğini görebilmekteyiz.

## ERKEN TANININ ÖNEMİ

DEHB, doğru zamanda fark edildiğinde yönetilebilir bir bozukluktur. Erken tanı konulan çocuklar, uygun psikiyatrik destek, ebeveyn danışmanlığı, öğretmen iş birliği ve tedaviyle başarılı bir şekilde gelişimlerini sürdürebilmektedir. Tanının geç fark edilmesi ise çocuğun özgüven kaybına, başarısızlık duygusuna ve ilerleyen yaşlarda kaygı ya da depresyon gibi ek psikopatolojilere ve bağımlılık gibi davranışlara yol açabilmektedir.

## SON SÖZ

Sonuç olarak DEHB, doğru tanı ve bütüncül bir yaklaşımla ele alındığında çocukların yaşamını olumsuz belirleyen bir engel olmak zorunda değildir. Doğru yaklaşım, sabır ve erken destek ile DEHB’li çocuklar okulda da hayatta da başarılı olabilirler.

Unutmayalım: Erken tanı ve tedavi ile birlikte çocuğumuzun güçlü yanlarını fark etmek ve desteklemek, sabırla yanında olmak çocuğun geleceğini değiştirebilir.





# “PUSULAM” OĞLUMUN MINİK KALBI...

**Anne olduktan sonra hayatı değişen annelerden sadece biriyim fakat tek bir fark ile... Önceki hayata gözlerini kapatan yeni bir hayata gözlerini açan yapabildiklerini cesurca ve hiç düşünmeden yaşadıklarını kocaman bir kabul ediş ile... Uzun bir o kadar da zorlu bir yol bu yolda verilen büyük mücadele. Evet evet kabul edişimdi o benim ama yenilgiyi asla. Tüm olumsuzluklara ,seni duymaz demelerine rağmen beni hisseden oğlum çırpınışımdı. MUCİZE koydum adını, Kaan'ın tam olarak kelime anlamıydı.**



**Deniz ATASOY  
ANNE**



Her sabah güzel bir güne uyandım ve mutlu olmak için çok sebepim oldu bu 16 yıl içinde... İlmek ilmek işlenen bir çocuk, ilk günkü gibi bitmez tükenmez enerjim, inişler, çıkışlar, bir günde yaşanan 4 mevsim... Puzzle'in kayıp bir parçasını tamamlamak için günlerini, haftalarını hatta yıllarını verdiği uçup giden zaman... Bazen düşünüyorum da oğlum, ona ait bir hayatı yaşıyorsa bizi de alıp ait olduğu hayata götürse olmaz mıydı! Arkama bakmadan çekip giderdim. Olmayı oldurtmaya çabalamak bir ömür sürmez miydi? Fakat ya başarırısam... Hedefime ulaşmak istiyorum. Hayal kurmak ve bunun için çalışmak, üretmek, ürettikçe mutlu olmak işte bunun gibi bir şey... Sen mutluyusan ailen mutlu oluyor, sonra bir bakmışsın çevren mis gibi mutlu. O zaman denemeye değer Deniz, dedim kendime...

Oğlum dünyaya gelmeye hazırıldı... Zamanından önce ve ters giden bir doğum sonrasında çaresizce bekleyiş. Her şey yolunda derken evde kucağımda normal olmayan bir ağlama ve yaşadığım panik ile yarım şişe serumu minicik bir bedene verdim, tıpkı bir can suyu gibi oğlumu hayata döndürmek için verdiğim çaba korkusuzcaydı... Sanırım yine olsa aynı şeyi yapardım. Zorlu bekleyişin ardından birçok olasılık ile yapılan yorumlar, yapılan tetkikler, nelerin sebep olduğu derken gece gündüz kapısında nöbet tuttuğum tam 21 gün... "Kendinizi her şeye hazırlayın" cümlesi ne kadar kolay değil mi? Karşıdaki insan ile empati yapamamak... Kurulan cümle, tüm hayatım boyunca karşıdaki insanları kırmamak için gösterdiğim çabanın ne kadar gereksiz olduğunun ispatı değil miydi? Yorgundu oğlum, kucağıma alıp kokusunu içime çektiğim mucizemi... Beni tanımaz diye korkuyordum, değişmişti, biraz büyümüştü, ıslık ıslık gözleri aynen şimdiki gibi... Mutlu bir evlat dilemiştim onu beklerken... Aile gibi olduğumuz hastaneden ayrılma vakti gelmişti, sokağa çıktığımız an fark ettim ki korna sesleri, kuş civıltıları... Ben bunları 21 gün niye hiç duymamıştım? Kader birliği yaptığım diğer anneler, hoşça kalın... Bir tabak çorbanın ne kadar kıymetli olduğunu, yatağında uymanın huzurunu... Merhaba yeni hayatım... Çok zor günler yaşamıştı oğlum, çok mücadele vermiştik birlikte fakat FARKLI bir insan olacağı hiç aklıma gelmemişti.

Benim hayalim anne olmaktı, birlikte büyümek, yapamadıklarını birlikte yapmak, okul sıralarında görmek, gururlanmak, her yeni yaşında sevdikleriyle kutlamalar yapmak... Bunların hiçbirini yaşayamayacağımı bilmeden yola çıkmıştım artık... Zor bir sabaha daha uyanmıştık... Gün içinde yaşadıklarımız beni oldukça yoruyordu. Her sabah oğlum konuşacak diye uyanıyordum... Seslere çok tepki veriyordum, reklamları izlerken kendinden geçiyor, seslendiğimizde bakmıyordum bize... Büyümesi için sürekli mamalarını ezmek zorunda kalıyordum çünkü çiğneme yetisi yoktu, verdiğimiz her şeyi yutuyordu... Bir gün otoparkta saçına bir kuş takıldı, fark etmemiş, kuşu hissetmiyordu... Akşam o uyurken bilgisayarda yaşadıklarımı yazınca "duyu problemi" çıktı karşıma... Yazılanları kabul edemedim. Hemen ertesi gün doktorumuzu aradım... Bana söylemekten çekindiğini, bazı testler yaptırmamız gerektiğini söyledi. Nöroloji randevusu aldık hemen... Oğlum doktoru görür görmez ağlamaya başlamıştı... Başucunda duran gazeteleri almak istedi, seviyordu yazıları, özellikle araba resimlerini... Doktor oğlumu karşısına aldı ve ipli bir top gösterdi, bakmadı, görmedi bile... Parmak uçları sürekli hareket halindeydi. "Merhaba, otizm." dedi doktorumuz. Yıkıldım, öylece kalakaldım. Annemden gözlerimi kaçırdım çünkü ağlıyordu, güçlü durmalıydım, bir yandan da hayatım film şeridi gibi gözümün önünden geçiyordu. "Ben ne yapacaktım?" Hayat boyu eğitim, mücadele seni bekliyor sevgili anne, hiçbir zaman normal bir birey olamayacak dedi doktor... Daha fazla durmanın bir anlamı yoktu, yola çıktık. Her şeyden habersiz gülücükler saçıyordu oğlum. Daha fazla dayanamamış, ağlamaya başlamıştım. Yolun ortasında durdurdum arabayı, kulağımda bir uğultu... "Yolun sonu." dedim. İşte o an İLK KEZ HAYATIMDA ÖLMEK istedim. Çalan telefon ile kendime geldim, eşimdi arayan. "Nasıl geçti doktor?" diyordu. Durdum ve "Harika, harika haberler." dedim... İşte şimdi 2. hayatım başlıyordu... Oyun oynamıyor, oyuncakları ısırdıyordu, yürümeye henüz başlamamıştı, saatlerce emekliyordu, canı acımıyordu ki, dizleri morarmıştı... Tüm hızımızla eğitimlere başladık, bir yandan ilaç tedavileri... Her eğitim sonrası zorluklar yaşıyorduk, sosyal ortamdaki yaşadıklarımız hepsinin üstüne tuz biber oluyordu.

"FARKINDALIK" diye bas bas bağıriyoruz fakat "farklısın" da diyoruz. Neyin farkındayız acaba? Konu sadece otizm değil ki... Temeli sevmek, vicdanlı olmak ve kabullenmek... Her çocuğun eğitim hakkı var, değil mi? Okul okul gezip bahanelerle reddedilmek... Yaşam alanlarını hiç söylemiyorum; otobüsler, vapurlar, plajlar, hastaneler, parklar... Oğluma korkulu gözlerle bakanlar! Mücadeleye dayanmak ama insanlara dayanamamak... En basiti bir anne için durakta beklemek, evladını hayata hazırlamanın bir parçasıdır. Bir kafeye gittiğinde evladının karşısında oturması, söylenen yemeği bekleyebilmesi, yiyebilmesi büyük mutluluktur... Garson eğilir, yanına usulca rahatsız olan insanlar olduğunu belirtir ve ayrılan farklı bir yerde oturmanızı söyler. Onlar her zaman rahatır ama başınızı öne eğen hep siz olursunuz, ait olmadığınız yerden uzaklaşırsınız. Dışlanmak, ötekileştirilmek, sürüdeki siyah koyun da olsanız o sürüye ait olduğunuz gerçeği...

Öğrendiğim kadarıyla bir otizm rehberi yoktu, rehberi siz yazıyorsunuz ve sonra arkanızdan gelenlere siz rehber oluyorsunuz. Her hafta, her ay yeni bir şeyler öğreniyoruz, insanın gerçekten çok sağlam bir psikolojisi olması gerekiyormuş. Her gece günün analizini yapar, sabah kendimi şarj etmiş bir vaziyette güne başlıyordum. Oğlum ile aldığımız sosyal ortamda yaşadıklarımız bir şeylerin eksik olduğunu düşünmeme sebep oluyordu, ben de bir şeyler yapabiliyordum. Minik köy okulu bizi kabul etmişti, rengârenk dallarında meyveleri olan, oksijeni bile farklı bahçesi olan köy okulumuz... Oğlum sıraya girmiş, İstiklal Marşı okuma çabası gösteriyordu, rüya değildi, gerçektir, hayatımıza bir bir katılan kahramanlarımız bize dokunuyordu ve ben daha da güçleniyordum. Okul müdürü, akıl oyunları eğitimini anlatmak için bir toplantı düzenledi... Bana "Deniz Hanım, böyle bir eğitim almak ister misiniz?" diye sordu ve gerçekten zihnimi okumuştum. Zekâ oyunlarının bir çocuğun eğitim hayatında önemli bir yer alacağı kullanılan materyallerden belli oluyordu ve hızlıca eğitimlere başladım. Hem eğitim alıyor hem de köy okulunda gönüllü olarak çocuklara oyun öğretiyordum. Amacım oğluma öğretmek olsa da diğer çocukların daha çok dikkatini çekiyordu. Oğlum dikkatini veremediği için kendisine öğretmekte zorlanıyordum. Oğlumu ne kadar çok göz görürse o kadar daha hızlı ilerler diye düşünüyordum, hatta hastanelerdeki anneler ile konuşup emin adımlarla ilerlemek istiyordum... Görüyordum ki otizmliler hiç birbirlerine benzemiyorlardı, hepsi farklı özellikteydiler aynen kavandaki birçok piring tanesi gibi... Otizm ile ilgili kitap yazan doktorlar ile iletişime geçtim, bilgilerime bilgi ekledim. Beslenme şeklinin de ne kadar önemli olduğunu öğrendim ve uygulamaya başladım. Tüm yapılanlar doğruydum fakat tek başına yeterli değildi... Eğitim, beslenme, spor, doktor tedavileri hatta alternatif birçok destekler...

Oğlumun 1 gün de olsa zihnini okuyabilmek, hayatı onun gözünden görmek, hayatı onun kulaklarından duymak isterdim... Böylece daha yardımcı olabilirdim ona... Deniz kumuna basamayan oğlum artık yüzüyor, evdeki en büyük yardımcım o benim... Zıplayamayan oğlum uzun mesafeler koşuyor... Uçan kuşu görmeyen, gökyüzündeki uçağı fark etmeyen oğlum sinek vızıltısını duyuyor artık, daha birçok şey... Hani gerçeği bilirsiniz ama o orada durur ya! Kaderinizin ucundan tutar, küçücük bir parçasını değiştirebilirseniz dünyalar sizin olur... Bu arada kendinizden de vazgeçersiniz çünkü annesinizdir... "SON"u defalarca dile getirirler... Ben iki kişilik bir kalp taşıdığım için vazgeçemedim.

Bu kalp o kadar değerli ki... Siz de vazgeçmeyin... Hedeflerin büyük olması gerekmiyor, hayal kırıklıkları da olur, bırakın olsun... Siyahın yanında beyaz, tatlının yanında acı da olur. Hayat her rengiyle güzel, her tadıyla özel... YARDIM ET, DOST OL, HOR GÖRME, en önemlisi SEV... Ama bir meziyetin olsun, vicdanlı ol, işte o zaman sen kazanırsın. Sizler de hikâyenizin kahramanı olabilirsiniz, sevgilerimle.





# MÜKEMMEL BEDENİN GÖLGESİNDE: SOSYAL MEDYA VE ERGEN BEDEN ALGISI

**Görölmek, insanın en temel ihtiyaçlarından biridir. Ancak dijital çağda bu ihtiyaç, “beğenilmek” ve “onaylanmak” arzusuna dönüştü. Artık yalnızca paylaşımlar değil, onlara verilen tepkiler de bireyin değer algısını belirliyor. Bu görünörlük kültürü, kimliğini arayan ergenler için derin bir baskı yaratıyor.**



**Merve ÇALIŞIR  
PSİKOLOG**



Ergenlik, beden ve benliğin şekillendiği hassas bir dönemdir. Sosyal medya bu süreçte gençlere kusursuz yüzler, ince bedenler ve pürüzsüz yaşamlar sunar. Zamanla genç, “nasıl görüldüğüyle kim olduğu” arasındaki çizgiyi kaybeder ve kendi bedenine yabancılaşır. Aynada gördüğü, gerçeğinden çok idealleştirilmiş bir imaj haline gelir.

Psikolojide bu durum “sosyal karşılaştırma” olarak adlandırılır. Kişi, başkalarının görüntüleriyle kendini ölçmeye başladığında içsel boşluk artar. Bazı gençler duygularını bastırmak için yemekle meşgul olurken, bazıları kontrol duygusunu kısıtlayarak kazanmaya çalışır. Her iki uçta da yemek, bedenden çok duyguların dili haline gelir.

Araştırmalar, ideal beden imgelerine maruz kalmanın beden memnuniyetsizliği ve yeme davranışında bozulmalarla ilişkili olduğunu göstermektedir. Beden artık bir ifade değil, denetim aracına dönüşür; bu da benlik değerini sessizce zedeler. Oysa sağlıklı beden algısı, görünüşe değil, bedenle kurulan güven ilişkisine dayanır. “Beğenilmek” yerine “kendini hissetmek” üzerine kurulu bir özdeğer, genci görünürlük baskısından korur,

## ERGENİMDE BÖYLE BİR DURUM VAR MI? NASIL FARK EDERİM?

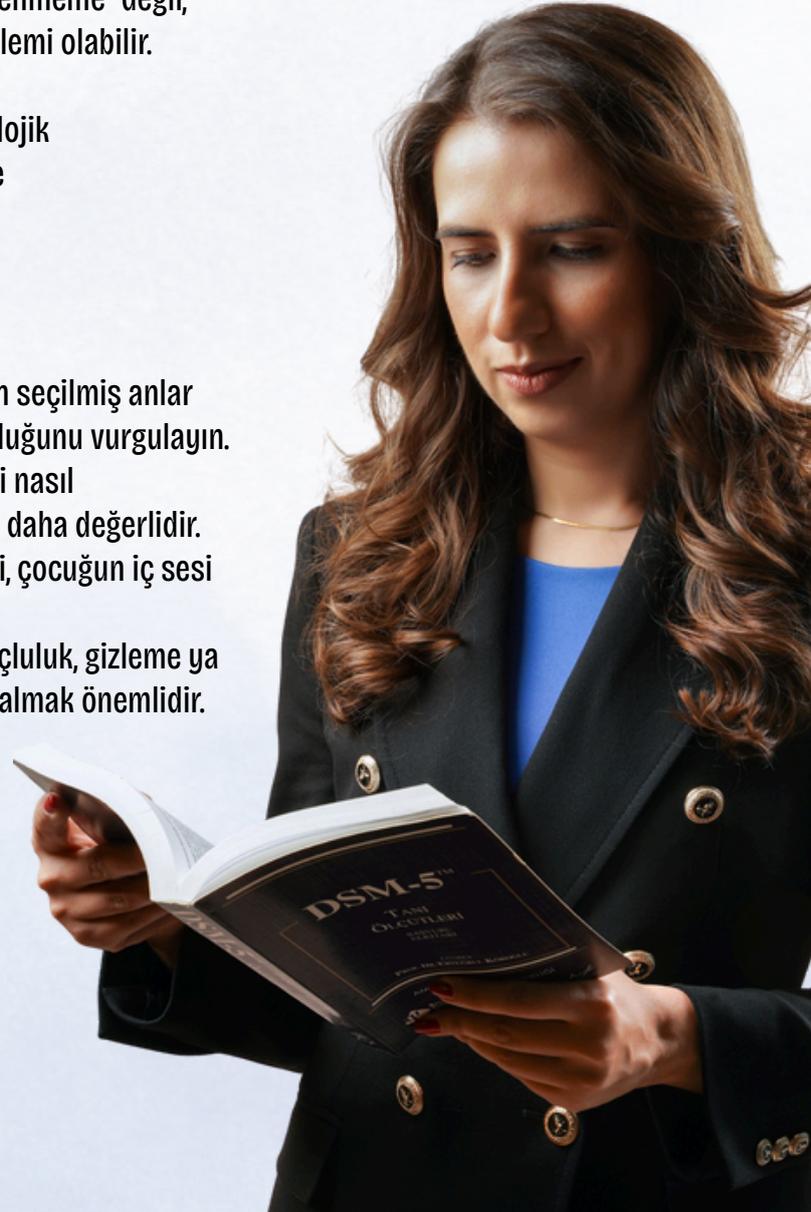
- Yemek miktarında veya düzeninde ani değişiklikler
- Bedenini sık sık eleştirme, “çirkinim, şişmanım” gibi ifadeler
- Tartı, kalori, ayna veya fotoğraflarla aşırı meşguliyet
- Sosyal ortamlarda yemek yemekten kaçınma, utanç ya da kaygı
- Mükemmel görünme çabasıyla birlikte düşük benlik saygısı Bu
- belirtiler bir aradaysa süreç, yalnızca “beden beğenmeme” değil,
- beden algısı bozulması veya yeme davranışı problemi olabilir.

Bu noktada bir uzmandan destek almak, ergenin psikolojik dayanıklılığını güçlendirir ve ileride oluşabilecek yeme bozukluklarının önüne geçer.

## EBEVEYNLERE NOTLAR

- Gerçekliği hatırlatın. Sosyal medyada görülenlerin seçilmiş anlar olduğunu anlatın. Farklı bedenlerin doğal ve değerli olduğunu vurgulayın.
- Görünüş yerine hislere odaklanın. “Bugün kendini nasıl hissediyorsun?” demek, “Nasıl görünüyorsun?”dan çok daha değerlidir.
- Model olun. Ebeveynin kendi bedenine yönelik dili, çocuğun iç sesi olur. Kendinize karşı şefkatli olun, o da öğrenir.
- Destek almaktan çekinmeyin. Yemekle ilişkide suçluluk, gizleme ya da aşırı kontrol fark ediyorsanız bir uzmandan destek almak önemlidir.

Sonuç Dijital çağ, gençlere kendini ifade etme özgürlüğü kadar görünür olma baskısını da getirdi. “Mükemmel beden” ideali, benlik değerini sessizce şekillendiriyor. Gerçek farkındalık, gençleri yanlış inançlardan ve kendilerine yabancılaşmaktan korur. Her bedeni saygıyla karşılayan bir kültür, iyileşmenin ilk adımıdır.





# TADKIT:

## ÇOCUK GIDA OKURYAZARLIĞINA İNOVATİF BİR ÇÖZÜM

Modern dünyada çocukların beslenme alışkanlıkları, ebeveynlerin en büyük kaygılarından biri haline geldi. Hazır paketli gıdaların cazibesi, yoğun yaşam temposu ve sağlıklı seçimler konusundaki bilgi eksiklikleri; anne-baba ile çocuk arasında sık sık çatışmalara yol açıyor. İşte tam bu noktada genç bir eczacı ve girişimci olan Gülşah Gümürkcü, geliştirdiği TadKit ile oyunu ve sağlığı aynı potada eriterek çocuğa bu bilinci aşlamayı hedefliyor.

Gülşah GÜMRÜKÇÜ  
ECZACI & GİRİŞİMCİ



## BİR ECZACININ GİRİŞİMCİLİK YOLCULUĞU

Gülşah Gümrükcü, 2025 yılında Trakya Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nden mezun oldu. Eczane stajları sırasında edindiği en önemli gözlem şuydu: Pek çok hastalığın temelinde yanlış beslenme alışkanlıkları ve gıda okuryazarlığının eksikliği yatıyor. Bu farkındalık ona şu soruyu sordurdu: "Eğer çocukken bu bilince sahip olsaydık, geleceğimiz nasıl olurdu?"

Bu sorunun cevabını bir girişime dönüştürdü: TadKit.

## TADKİT: OYUNLA BESLEN, OYUNLA BÜYÜ

TadKit, 4-7 yaş arası çocuklara yönelik, sağlıklı atıştırma alışkanlıkları oyunlaştırma tekniğiyle sunan bir beslenme kiti. Çocuklar, özel kutuların içindeki doğal malzemelerle kendi atıştırma alışkanlıklarını hazırlarken hem el becerilerini geliştiriyor hem de sağlıklı gıdalarla eğlenceli bir bağ kuruyor.

Üstelik TadKit yalnızca bir kutu değil; aynı zamanda mobil uygulamasıyla entegre çalışan dijital bir deneyim. Çocuklar sanal karakterler aracılığıyla mutfak şefi rolüne bürünürken, aileler de bu süreçte dahil olarak hem kaliteli zaman geçiriyor hem de sağlıklı beslenmeyi çatışma değil, keyifli bir paylaşım haline dönüştürüyor.

Bu anlamda TadKit, yalnızca bir ürün değil; çocuk için oyun, anne için güven, aile için denge.

## BAŞARILAR VE SOSYAL ETKİ

Gülşah Gümrükcü'nün girişimcilik yolculuğu kısa sürede önemli başarılarla taçlandı. TÜBİTAK BiGG 2024 yatırım desteği, İTÜ Çekirdek ön kuluçka merkezi deneyimi ve 23 Girişimcilik Programı finalistliği bunlardan yalnızca birkaçı. Ayrıca Coca-Cola Türkiye & TEV iş birliğiyle düzenlenen "Yıldızlar Karması" programında "Geleceğin 20 Kadın Lideri" arasında yer alarak yalnızca iş dünyasında değil, toplumsal alanda da fark yarattı.

TadKit'in hedefi yalnızca sağlıklı atıştırma alışkanlıkları sunmak değil; çocuklukta kazanılan beslenme bilinciyle gelecekte obezite, diyabet ve kalp-damar hastalıkları gibi birçok sorunun önüne geçmek.

## VİZYON VE GELECEK

🌱 **Vizyon:** Çocukların sağlıklı beslenme alışkanlıklarını eğlenceli ve ilgi çekici bir şekilde geliştirerek, gelecek nesillerin daha sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemesine öncülük etmek.

🌱 **Misyon:** Oyunlaştırma teknikleri ve interaktif uygulamalarla çocuklara ve ailelere ilham vermek, pratik çözümler sunmak.

Bugün TadKit, Kocaeli, Bursa ve İstanbul'da yüzlerce çocuk ve aileye ulaştı. Yarın ise hedef çok daha büyük: Türkiye'nin dört bir yanında milyonlarca çocuğun kendi kahraman lokmasını hazırlayabilmesi.

## BİR YOL ARKADAŞI OLARAK TADKİT

Gülşah Gümrükcü için TadKit, yalnızca bir girişim değil; bir hayal ve toplumsal sorumluluk. Çocukların daha sağlıklı, daha mutlu ve daha bilinçli bir geleceğe yürüyüşünde yanlarında olmak onun en büyük hedefi.

"Oyunla beslen, oyunla büyü!" diyerek yola çıkan TadKit, çocukların dünyasında sağlıklı alışkanlıkları eğlenceli bir deneyime dönüştürmeye devam edecek.





# SEREBRAL PALSİ REHABİLİTASYONUNA FİZYOTERAPİ YOL ARKADAŞLIĞI

**Serebral palsi, merkezi sinir sisteminin farklı biçimlerde etkilenmesiyle ortaya çıkar ve her bireyde kendine özgü bir nörogelişimsel örgütlenme yaratır. Bu nedenle rehabilitasyon süreci, standart bir şablonla yürütülemez; her çocuk için yaklaşım, nörobiyolojik özellikleri ve bireysel nörogelişimsel varlığı temel olarak uyarlanmalıdır. Rehabilitasyon, yaşamı yeniden düzenleme yolculuğu; fizyoterapi ise bu yolda güvenilir bir yol arkadaşıdır.**

**Çiğdem İNKAYA  
UZMAN  
FİZYOTERAPİST**



Geleneksel fizyoterapide sıkça görülen yöntem, çocuğu bozuk bir robot olarak görüp, çocuğun eksiklerini düzeltmeye veya "yanlış" kabul edilen hareketlerini değiştirmeye odaklanır. Bu bakış açısı, çocuğu bir "tamir edilmesi gereken robot"a indirger ve potansiyelini geliştirme fırsatını sınırlar. Çocuğu yalnızca eksiklerini tamamlaması gereken biri gibi görmek, hem öz değerini gölgeler hem de yetersizlik duygusunu besler.

Bu durum öğrenme, hareket ve gelişim süreçlerini olumsuz etkiler. Oysa her çocuk doğumdan itibaren kendine özgü bir hareket ve öğrenme gücüne sahiptir. Fizyoterapinin amacı, bu gücü ortaya çıkaracak deneyimsel alanlar açmak olmalıdır. Terapist ile çocuk arasındaki ilişki, karşılıklı uyum ve etkileşim üzerine kuruludur. Bu dinamik bağ, her an yeniden şekillenir ve bedensel, duygusal, bilişsel ve iletişimsel boyutları kapsar.

Çocuğun ne hissettiğini, nasıl düşündüğünü, nasıl iletişim kurduğunu ve bedenen bir sonraki hamlede nasıl destekleneceğini bilmek süreci anlamlı bir deneyime dönüştürür. Bu deneyim nöroplastisitenin sağladığı öğrenme kapasitesine dayanır. Beyin, deneyimlerle şekillenip derinleşir; çocuk böylece bağımsızlığını, hareket düzenini ve fonksiyonelliğini kendi kazanır. Hareketin gelişimi, değişken ve uyumlu koordinasyon bilgisinin desteklenmesiyle mümkün olur. Üst düzey beceriler, fizyoterapötik süreçte nöral ağların güçlendirilmesiyle desteklenir. Bu nedenle fizyoterapi yol arkadaşlığı, tekdüze tekrarlar yerine dinamik sistemler kuramına uygun, bağlantısallık bilincini koruyan iş birliğini sağlamalıdır. Sonuç olarak, serebral palsi rehabilitasyonunda fizyoterapi; deneyimsel öğrenmeyi destekleyen, hareket için iş birliği yaratan, bireysel varlığı temel alan, nöral aę yapılanmasını destekleyen ve en önemlisi yaşam kalitesini arttırmayı hedefleyen yol arkadaşıdır.

Tüm CHİLDSTAGE okurlarına sevgiler...





# KEKEMELİK: BİR ENGEL DEĞİL, DOĞRU YÖNTEMLE AŞILACAK BİR YOL

**Kekemelik; günlük iletişimi etkileyen, kişinin kendisini ifade ederken zorlanmasına yol açan bir konuşma bozukluğudur. Çoğu kişi bunu “çözülemez” bir problem olarak görse de aslında mesele doğru bakış açısıyla ele alındığında çok daha farklıdır.**

**Yağmur USLU  
DİL ve KONUŞMA  
TERAPİSTİ**



Kekemelik, sihirli bir şekilde tamamen ortadan kaldırılacak bir durum değildir; fakat doğru terapi süreci, bireye özel yaklaşımlar ve düzenli uygulamalar sayesinde kişi akıcı, kendinden emin ve özgüveni yüksek bir iletişim tarzı geliştirebilir. Burada önemli olan, kişinin konuşurken hangi konuşma hatalarını ne şekilde yaptığıdır; örneğin kişi 'B' sesini üretirken dudaklarını çok sıkıyor olabilir bu durumda dudak kaslarını daha yumuşatacak egzersizler çalışılmalıdır ya da konuşurken dil çok geride pozisyonlanıyorsa, dili daha öne getirecek kendi materyallerimle pratikler yapılmalıdır. Benim terapi yaklaşımında, kişiye özgü teknikler uyguluyorum. Çünkü her bireyin kekeleme biçimi, tetikleyicileri ve bu duruma verdiği duygusal tepki farklıdır. Bu nedenle, tek tip bir yöntem yerine bireyin ihtiyaçlarına uygun bir yol haritası çıkarıyorum. Kendi geliştirdiğim tekniklerde amacım takılmaları minimuma indirmek. Bu doğrultuda danışana öğrettiğim teknikleri hayata geçirebilmek daha önemlidir. Ve de terapiyi sadece teknik düzeyde değil, oyun (çocuklar için), motivasyon ve özgüven desteği ile bütünleştiriyorum. Bu sayede danışanım yalnızca "minimum takılma ile konuşmayı" değil, aynı zamanda kendini ifade ederken rahat olmayı öğreniyor.





# UÇUŞAN ZİHİNLERDEN SAKİN KIYILARA: ÇOCUKLARDA ANDA KALMA BECERİSİ

**Uçuşan zihin, düşüncelerin ve dikkatin sürekli hareket halinde olmasıdır. Yetişkinlerin zihni geçmiş ve gelecek arasında gidip gelirken durmakta zorlanır. Peki ya çocuklar? Onların dünyasında her ses, her koku, her duygu bir uyarandır ve dikkatleri hızla başka bir yere kayabilir. Oyun oynarken bir anda başka bir oyuncağa yönelmeleri, hayallere dalmaları ya da basit görevlerde bile farklı düşüncelere gitmeleri bunun günlük hayattaki örnekleridir.**

**Şevval ÇELİK  
PSİKOLOG**



Bir psikolog olarak seanslarımda da gördüğüm bu durum, çocukların henüz dikkat ve duygularını düzenlemeyi öğrenmemiş olmasından kaynaklanır. Tam bu noktada mindfulness yani bilinçli farkındalık devreye girer. Mindfulness çocuklara sadece "sakinleşmeyi" değil, "hislerini tanımayı ve onlara eşlik etmeyi" öğretir. Amaç duyguları bastırmak değil, onlara nazikçe dokunmaktır. En değerli soru şudur: Çocuğa "Sakin ol!" demek yerine, sakinliği nasıl öğretebiliriz?

### SAKIN KIYILARA YOLCULUK:

Oyunla Öğrenilen Mindfulness Biz yetişkinler duygularımızı sözcüklerle anlatırız. Ancak çocukların kelimeleri sınırlıdır; onların dili oyundur. Bu yüzden sakinliği öğretmenin yolu da oyundan geçer. Mindfulness oyunlarının amacı çocuklara meditasyon yaptırmak değil, yaşamın içindeki küçük anları fark etmelerini sağlamaktır.

- **Duyu Dedektifi:** Gözlem ve farkındalığa dayalıdır. Amaç çocuğun duygularını fark etmesi ve dikkatini ana toplamasıdır. Stres ve kaygıyı azaltır. 4-12 yaşta uygulanabilir; küçük yaşlar için 3 duyu ile başlanabilir. 5-4-3-2-1 Tekniği: 5 şey gör - 4 şey hisset - 3 şey duy - 2 şey kokla - 1 şey tat Her adımın sonunda çocuk fark ettiklerini paylaşır.
- **Çiçek-Mum Nefesi:** Nefes farkındalığını geliştirir ve duygusal regülasyonu destekler (3-10 yaş). Çiçek nefesi: Derin nefes al. Mum nefesi: Mumu üfler gibi yavaşça ver. 5-10 tekrar yapılabilir.
- **Duygu Maskesi Oyunu:** Çocuğun duygularını tanımasını ve ifade etmesini sağlar. 4-12 yaşta uygulanabilir. Çocuk o anki duygusunu temsil eden maskeyi seçer, taklit eder ve kısa bir cümleyle paylaşır: "Şu an biraz kızgınım çünkü..."

Unutmayalım: Sakinlik Öğrenilir Çocukların zihni dalgalarla uğraşan bir gemi kadar hareketli olabilir. Dalgaları durdurmaya çalışmak yerine gemiyi güçlendirmek çok daha etkilidir. Mindfulness oyunları bu gücü verir. Sabır ve sevgiyle rehber olduğumuzda, uçuşan zihinler zamanla kendi sakin kıyılarını bulur. Çünkü öğrenme, sakinlikte olur.

Mindfulness sadece çocuklar için değil; birlikte uyguladığımızda hem onların hem bizim zihnimiz huzur bulur.





# BİR ÇOCUK DÜŞÜNÜN



**Bir çocuk düşünelim birlikte.  
Harfleri öğrenirken biraz  
daha fazla zaman harcayan,  
“b” ile “d”yi karıştıran, bazen  
okurken satırı kaybeden...  
Ama hikaye anlatırken öyle  
bir heyecanlanıyor ki, gözleri  
parlıyor. Bir resme  
baktığında detayları  
herkesin fark ettiğinden  
önce görüyor. Kendi  
dünyasında renklerle,  
hayallerle yaşıyor.**

**Sena KURU  
ÇOCUK GELİŞİMİ  
UZMANI**



Bu çocuk disleksili olabilir. Ama bu, onun zeki olmadığını göstermez. Tam tersine, beyni alışılmışın dışında çalıştığı için, dünyaya bambaşka bir yerden bakar. O yüzden bazen öğretmeninin “hadi daha dikkatli ol” dediği yerde, aslında zihninde bir resim canlandırıyor. Belki harfleri değil ama hikayenin duygusunu hissediyordur. Disleksi bir kusur değildir, sadece öğrenmenin farklı bir yoludur. Her çocuk gibi o da öğrenir ama kendi hızında, kendi yöntemleriyle. Bazıları okuyarak öğrenir, o yaşayarak öğrenir. Kelimeleri ezberlemez, anlamını kalbiyle hisseder. Ne yazık ki bazen bu farklılık “tembellik” ya da “isteksizlik” sanılır. Oysa o çocuk defalarca denemiştir. Her hata yaptığında biraz daha içine kapanmıştır. Bir gün biri ona sadece şunu dese, her şey değişir: “Senin yolun biraz farklı ama sen çok akıllısın. Gel birlikte bulalım nasıl öğrenebileceğini.” İşte o anda disleksili bir çocuk yeniden açar içindeki kapıyı. Kendine inanır. Çünkü biri onu anlamıştır. Sadece harflerle değil, kalplerle okumayı bilen çocukların hikayesidir bu. Ve doğru destekle, o çocuk kendi yolunda parlayan bir yıldız olur.





# BEBEKTEN SONRA BİZ: EBEVEYNLİKLE BİRLİKTE DEĞİŞEN ÇİFT DİNAMİKLERİ



**Anne-baba olmak, hayatın en dönüştürücü deneyimlerinden biridir. Bir çocuğun gelişi yalnızca evde yeni bir ritim oluşturmaz; çiftin ilişkisi de yeni bir döneme girer. Ebeveynlik, çift arasındaki bağı, bakış açılarını ve günlük yaşam düzenini yeniden şekillendirir.**

**Öznur MANDACI  
ŞAHAN  
PSİKOLOG**



Çiftler ebeveynliğe sevgi ve heyecanla adım atar, ancak aynı anda birçok değişim bazen beklenmedik zorluklar yaratabilir. Bu, ilişkinin bozulduğu anlamına gelmez; çoğu çift için doğal bir uyum sürecidir. Rollerin Yeniden Tanımlanması Bebekle birlikte “eş” kimliği, “anne/baba” kimliğiyle birleşir. Bu yeni roller arasında denge kurmak zaman zaman zor olabilir. Bazı çiftlerde biri bebeğin bakımına odaklanırken, diğeri ev işlerini sürdürür. Bu dengesizlik yanlış anlamalara ve kırgınlıklara yol açabilir. Burada önemli olan, eşlerin birbirine şefkat gösterebilmesi ve rollerin dengeli şekilde yürütülmesinin zorluğunu fark etmesidir.

Zaman, Enerji ve İletişim Ebeveynlik, zamanın ve enerjinin çoğunu çocuğa yönlendirir; uykusuzluk ve yoğun bakım ihtiyacı, birlikte geçirilen keyifli zamanı azaltabilir. Küçük rutinler, kısa sohbetler, yürüyüşler veya kahve molaları çiftin bağına korumasına yardımcı olur.

Çocuk odaklı yaşam, iletişimi pratik konulara kaydırabilir. Bu durumda taraflardan biri çözüm odaklı yaklaşırken diğeri duygusal destek bekleyebilir. İhtiyaçları açıkça ifade etmek ve birbirini yargılamadan dinlemek, yanlış anlamaları önler.

Ebeveynlik ve Eş Olmak Anne/baba olmak, çocuğun bakımını ve güvenliğini sağlamakla ilgilidir. Eş olmak ise duygusal, romantik ve arkadaşça bağı sürdürmeyi içerir. Bu rollerin ayrışması, çiftin bağına güçlendirebilir: “Şu an senden eşim olarak yakınlık istiyorum” veya “Şu an ebeveynlik sorumluluğunu paylaşmanı bekliyorum” gibi net ifadeler yanlış anlamaları azaltır.

Unutulmamalıdır ki bir çocuğun üçüncü ebeveyni, anne ve babası arasındaki ilişkidir. Çocuğun güvenliği, duygusal gelişimi ve bağlanma hissi, anne-babanın birbirine gösterdiği saygı, şefkat ve işbirliğine doğrudan bağlıdır.

### YAYGIN ZORLUKLAR VE ÇÖZÜM YOLLARI

**Sorumlulukların dengesizliği:** Küçük molalar ve kısa “biz zamanı” denge sağlar.

**Romantik yakınlıkta azalma:** Göz teması, dokunuş ve birlikte geçirilen kısa zamanlar bağı güçlendirir.

**İletişim farklılıkları:** İhtiyaçları açık ifade etmek ve empatik dinlemek çözüm getirir. Çiftler, roller arasındaki farkındalığı artırmalı, kısa sohbetler ve bireysel molalarla enerjilerini yenilemeli, katkıları görünür kılmalı ve aile vizyonunu canlı tutmalıdır.

Profesyonel Destek Çatışmalar arttığında, rol çatışması veya ebeveynlik stresi ilişkide zorluk yaratabilir. Profesyonel destek almak, çiftlerin iletişimini güçlendirmesini, bağlarını tazelemesini ve güvenli bir iletişim alanı oluşturmasını sağlar. Kurucu ortağı olduğum Pilea Psikoloji’de ve çiftler ile takip ettiğim seanslarımda, çiftlerin ebeveynlik sürecinde yaşadığı zorlukları yargılamadan ve her ilişkiyi kendi dinamiği içinde ele alarak destekliyorum. Sonuç Bebekle hayat hem büyülü hem karmaşıktır. Ebeveyn ve eş rolleri ayrı ama birbirini besleyen boyutlar olarak ilişkiyi zenginleştirir. Küçük farkındalıklar, bilinçli çaba ve şefkatli iletişim, bu yolculuğu yalnızca yönetmekle kalmaz, aynı zamanda derinleştirir ve anlamlı kılar.





# BÜTÜNCÜL UYKU BİLİMİ: BEBEKLER VE AİLELER İÇİN SAĞLIKLI BİR YOLCULUK



**Uyku, yalnızca dinlenme süreci değildir. Özellikle bebeklik ve çocukluk döneminde uyku; fiziksel büyümenin, zihinsel gelişimin ve duygusal düzenin en temel yapı taşlarından biridir. Bu noktada bütüncül uyku bilimi yaklaşımı, uykuya yalnızca bir “sorun çözme yöntemi” olarak değil, bebeğin tüm gelişim süreciyle ilişkilendirilen kapsamlı bir alan olarak bakar.**

**Ezgi ER  
BEBEK UYKU  
DANIŞMANI**



Her ailenin uyku deneyimi farklıdır. Kimi aileler bu süreci kolayca yönetebilirken, kimileri çeşitli zorluklarla karşılaşabilir. İşte bütüncül uyku bilimi, tam da bu farklılıklara çözüm sunmak amacıyla devreye girer. 1.Bütüncül uyku bilimi nedir? Bu yaklaşım, uyku düzenini tek başına bir hedef olarak görmez. Uyku alışkanlıklarını oluştururken bebeğin biyolojik ritimleri, gelişimsel ihtiyaçları, mizacı ve çevresel faktörler birlikte değerlendirilir. Her bebeğin farklı olduğunu kabul ederek, uyku planlaması kişiye özel şekilde yapılır. 2.Günlük rutinlerin önemi Günlük yaşamın her ayrıntısı gece uykusunu doğrudan etkiler. Yemek saatleri, oyun zamanları, gün ışığına maruz kalma süresi ve uyku öncesi aktiviteler, bebeğin biyolojik saatini düzenleyen temel unsurlardır. Bu nedenle uyku planlamasında yalnızca gece uykusu değil, günün tamamı göz önünde bulundurulur. 3.Uyku ortamı Bebeklerin uykusu çevresel koşullara oldukça duyarlıdır. Odanın ışığı, sıcaklığı, ses düzeyi ve hatta kullanılan yatak takımları bile uyku kalitesinde belirleyici rol oynar. Güvenli, konforlu ve huzurlu bir uyku ortamı, sağlıklı uyku alışkanlıklarının vazgeçilmez parçasıdır. 4.Aile dinamikleri Uyku yalnızca bebeği değil, tüm aileyi etkiler. Yetersiz uyku alan ebeveynlerin hem fiziksel hem de duygusal enerjileri azalır. Bu nedenle süreçte aile bireylerinin ihtiyaçlarının da dikkate alınması son derece önemlidir. Bütüncül yaklaşım, ebeveynlerin uyku düzenini de destekleyerek hem bebeğin hem de ailenin yaşam kalitesini artırmayı hedefler. Uzun vadeli bir kazanım Bütüncül uyku bilimi, geçici çözümler sunmak yerine uzun vadeli ve sürdürülebilir uyku alışkanlıkları kazandırmayı amaçlar. Ağlamaya dayalı yöntemleri benimsemeyen bu anlayış, bebeğin güvenli bağlanma ihtiyacına saygı duyar. Böylece hem bebeğe bağımsız uyku becerileri kazandırılır hem de duygusal ihtiyaçları gözetilir. Bir bebek uyku danışmanı olarak ;Uykuya yalnızca fiziksel bir ihtiyaç olarak değil; duygusal, zihinsel ve sosyal boyutlarıyla bir bütün olarak yaklaşmanın ne kadar dönüştürücü olduğunu gördüm. Sağlıklı bir uyku düzeni yalnızca bebeğin daha iyi uyumasını sağlamıyor; aynı zamanda aile bağlarını güçlendiriyor, ebeveynlerin kendilerine daha fazla zaman ayırmasına olanak tanıyor ve tüm ailenin yaşam kalitesini artırıyor. Her bebeğin ve her ailenin farklı olduğunu bilmek, bana tek tip bir şablon yerine kişiye özel rehberliğin önemini öğretti. Ebeveynlerin kaygılarını ve bebeklerin ihtiyaçlarını aynı anda gözeterek ilerlemek, bu yaklaşımın en temel ilkesi. Sonuç olarak; uyku öğrenilebilir bir beceridir ve doğru yöntemlerle desteklendiğinde hem bebekler hem de ebeveynler için dönüştürücü bir yolculuğa dönüşür. Çünkü sağlıklı uyku, sağlıklı bir yaşamın en değerli başlangıcıdır.





# NESİL ÇOCUKLARLA EBEVEYNLİK: SIK SORULAN SORULAR

**Herkese Merhaba! Bu sayıda ailelerin en çok zorlandığı konulara değindim. 2009 yılından beri alanda aktif çalışan bir uzman olarak aileler ve çocuklarla yürüttüğüm seanslarda bana en çok sorulan soruları cevapladım. Hadi gelin bunlara birlikte bakalım.**

**Melda YAKUPOĞLU  
PSİKOLOG**





Günümüz ebeveynlerinin en sık sorduğu sorulardan biri şudur: “Neden çocuk yetiştirmek artık bu kadar zor?” Çünkü teknoloji çağında çocuklar çok fazla uyaranla büyüyor, algıları çok açık ve farkındalıkları yüksek. Anne babalar kendi çocukluklarıyla kıyasladıklarında bu fark onları zorlayabiliyor. “Çocuğuma bir yetişkin gibi davranmam yanlış mı?” diye soran çok anne baba oluyor. Evet, çocuklara uzun açıklamalar yapmak ya da onlardan bizi bir yetişkin gibi anlamalarını beklemek gelişimlerine uygun değildir. Çocuğa çocuk gibi davranmak gerekir, çünkü ihtiyaçları budur.

Seanslara başvuru nedenlerinden bir diğeri de “Çocuklar neden bu kadar çok teknoloji istiyor?” sorusudur. En sık gördüğüm sorun, yaş dönemine uygun olmayan sürelerde televizyon izleme, tablet veya telefon kullanma ve bununla bağlantılı çıkan tartışmalardır. Telefonu yemek yerken istemek, televizyon karşısında uyumak, ödev karşılığında oyun oynamak gibi alışkanlıklar sıkça karşımıza çıkar. Bu nedenle ailelere önerim, teknolojiyi tamamen yasaklamak değil; sınırlandırmak, içerik seçimini ebeveyn kontrolünde yapmak, şiddet içeriklerinden uzak tutmak ve sorumlulukları aksatmayacak şekilde kullanmalarına izin vermektir.

Bir başka soru ise “Kurallar neden bu kadar önemli?” Çocuk için kurallar bir dayanak noktasıdır. Özellikle 0-6 yaş arası çocukların sınırlarını bilmeleri gelişimleri için çok önemlidir. Yemek, uyku, öz bakım gibi düzenli ritüeller çocuğa güven verir. Ancak burada dikkat edilmesi gereken nokta, kuralların anne babanın ruh haline göre değişmemesidir. Bir gün izin verilip ertesi gün yasaklandığında çocuk kafası karışır.

“Çocuğa sınır koyarken en sık yapılan hatalar nelerdir?” En yaygın hata, ağladığında istediğini vermektir. Çocuk bir kere bile istediğini ağlayarak elde ederse, bu yöntemi hep kullanmaya başlar. Bir diğer hata, çocuğun gelişim düzeyine uygun olmayan beklentiler koymaktır. Ayrıca uyarıyı uzaktan söylemek ama müdahale etmemek de çok sık görülür.

Ebeveynler bana sık sık “Nasıl uyarmalıyız?” diye sorar. Çocuğun yanına gidip göz hizasına inerek, kısa ve net cümlelerle konuşmak gerekir. Uzun açıklamalar işe yaramaz, çünkü çocuklar söylenmeye başladığını düşünüp dikkate almaz. Kararlı bir ses tonu kullanılmalı ve gerekiyorsa davranışa müdahale edilmelidir.

“Peki dikkatini nasıl dağıtabilirim?” sorusunun yanıtı ise alternatifler sunmaktır. Çocuğu yaşına uygun farklı bir etkinliğe yönlendirmek, sevdiği konularla meşgul etmek etkili olur. Bu süreçte inatlaşmaya girmemek önemlidir.

Çoğu anne baba ayrıca “Çocuğumla arkadaş gibi mi olmalıyım?” diye sorar. Unutulmamalıdır ki çocukların birçok arkadaşı olabilir ama bir tek annesi ve babası vardır. Ebeveyn olarak onların yanında olmak, koşulsuz sevgi ve güven vermek gerekir. Çocukların arkadaşına değil, anne babaya ihtiyaçları vardır.

Son olarak, “Tüm bunlara rağmen zorlanıyorsak ne yapmalıyız?” diye sorulduğunda ailelere önerim, çocuklarla çalışan bir uzmandan destek almalarıdır. Ebeveynlik becerileri öğrenmek ve oyun terapisi gibi yöntemlerden faydalanmak, hem anne baba hem de çocuk için süreci çok daha sağlıklı hale getirir.





# EMPATİNİN BİLİMSEL ADI: ZİHİN KURAMI

**Ben Nurdan Kıyar. Okul öncesi öğretmeni, uzman öğretici ve yazarım. Eğitim hayatım boyunca özellikle çocuklarda empati gelişimi üzerine çalıştım. Özel gereksinimli çocuklarla yürüttüğüm çalışmalar bana şunu öğretti: Empati, yalnızca doğuştan gelen bir duygu değil; doğru yönlendirme ve destekle gelişen bir beceridir. Ve bu becerinin bilimsel adı Zihin Kuramıdır.**

**Nurdan KIYAR  
EĞİTİMCİ-YAZAR**





**Zihin Kuramı, başkalarının bizden farklı duygu, düşünce ve inançlara sahip olabileceğini anlamak demektir. Bu farkındalık, sosyal becerilerin temelini oluşturur. Ben bu alandaki eğitimimi değerli hocam Alev Girli'den aldım ve öğrendiklerimi hem sınıf ortamında hem de yazılarımda hayata geçirmeye çalışıyorum.**

**Milenyum çağında büyüyen çocuklarımız, teknolojinin gölgesinde giderek daha fazla asosyal davranışlara yöneliyor. Sanal ortamda iletişim kurmayı kolaylaştıran araçlar, yüz yüze iletişimde empati kurmayı zorlaştırabiliyor. Bu nedenle, yalnızca özel gereksinimli çocuklar değil, normal gelişim gösteren çocuklar için de Zihin Kuramı ve Sosyal Beceri eğitimi artık bir zorunluluk hâline gelmiştir.**

**Sınıf içinde bunu desteklemek aslında düşündüğümüzden daha basittir. • Bir hikâye okurken, karakterlerin ne düşündüğünü tartışmak, • Drama etkinliklerinde çocuklara farklı roller vererek onları başkasının yerine koymak, • Günlük yaşamda "Arkadaşın şu an ne hissediyor olabilir?" diye sormak, • Kendi duygularımızı model olarak paylaşmak...**

**Tüm bu küçük adımlar, çocukların empati kaslarını güçlendirir. Özel çocuklarda bu süreç biraz daha sabır ve farklı yöntemler gerektirse de sonuçta hepsinin ortak noktası aynıdır: Başkalarının zihnini anlamak sosyal yaşamın anahtarıdır.**

**Benim için Zihin Kuramı sadece bir bilimsel kavram değil, aynı zamanda öğretmenliğimin merkezinde duran bir yol haritasıdır. Çünkü biliyorum ki; geleceğin duyarlı ve anlayışlı bireyleri, bugün sınıflarımızda sosyal becerilerle büyüyen çocuklardan doğacak.**

**Diğer yazılarda görüşmek üzere..**





# UYKU İLETİŞİMİ NEDİR? KLASİK UYKU EĞİTİMİNDEN NASIL FARKLIDIR?



**Uykunun, bebeklikten itibaren insanın fiziksel, duygusal ve sosyal hayatını derinden etkileyen bir süreç olduğu konusunda herkes hemfikir. Ancak konu bebek ve çocuk uykusu olduğunda, geçmişten gelen yöntemler ve klasik uyku eğitimleri çoğu zaman bebeklere faydadan çok zarar verebiliyor.**

**Güliz GÜLSEVER  
ÖZSARUHAN  
BÜTÜNCÜL UYKU KOÇU**



Klasik uyku eğitimi denildiğinde genellikle davranışçı yöntemler akla gelir. Bu yöntemler, bebeğin duygu ve ihtiyaçlarını dikkate almadan sadece gözlemlenebilir davranışlara odaklanır. Kontrollü ağlatma, sandalye yöntemi gibi aşamalı uzaklaşma ya da tamamen ağlamaya bırakma gibi teknikler bu yaklaşımın örnekleridir. Amaç, bebeğin desteksiz ve kendi odasında uyumayı öğrenmesidir.

Sorun şu ki, bu yöntemler tüm bebeklere aynı şekilde uygulanır; bireysel farklılıklar, sağlık geçmişi, ebeveyn-bebek ilişkisi, mizacı ya da aile dinamikleri göz ardı edilir. Örneğin, aylarca emzirerek uykuya geçirdiğiniz bir bebeğe bir gecede aniden “artık kendi başına uyumalısın” demek, onun için büyük bir şoktur. Üstelik bebeklerin duygu yüklü anlarda kendilerini sakinleştirme becerileri yoktur; bunun için en çok güvendikleri kişilere, yani ebeveynlerine ihtiyaç duyarlar. Henüz yürümeye başlamamış bir bebeği zorla yürütmeye çalışmadığımız gibi, uykuya da hazır olmadıkları bir noktada onları zorlamamız doğru değildir.

Klasik uyku eğitiminde ebeveynler çoğu kez, ağlayan bebeklerinin yanında olmamak, belirli süreler dışarıda beklemek veya tepkisizleşmek zorunda bırakılır. Bu durum hem bebek hem de aile için oldukça zorlayıcıdır ve çoğu zaman başarısızlıkla sonuçlanır.

Uyku iletişimi ise bambaşka bir yaklaşımı ifade eder. Adından da anlaşılacağı gibi, bu süreçte ebeveyn ve bebek sürekli iletişim halindedir. Amaç, bebeğin sinyallerini gözeterek, onun hızında ve ihtiyacına uygun şekilde değişim sağlamaktır. Bu yaklaşımda bebeğin sadece fiziksel değil, aynı zamanda duygusal ihtiyaçları da zamanında karşılanır.

Uyku iletişiminde ebeveynin verdiği mesaj nettir: “Ne zaman ihtiyacın olursa yanımdayım. Seni duyuyorum, anlıyorum ve dinliyorum. Değişimi seninle birlikte, acele etmeden yapacağız.”

Bu nedenle uyku iletişimi, katı kurallara ya da bebeği duygularından koparmaya dayanmaz. Tam tersine, bebeğin gelişimine ve hazır oluşuna saygı duyar. Bebeğin anne-babasıyla kurduğu güvenli bağ üzerine inşa edilir.

Kısacası, uyku iletişimi ebeveynin rehberliğini, bebeğin ise ihtiyaçlarının gözetilmesini esas alır. Böylece uyku süreci, zorlayıcı ve travmatik bir deneyim olmaktan çıkar; hem bebeğin hem de ailenin duygusal ihtiyaçlarını karşılayan, empatik ve sürdürülebilir bir yolculuğa dönüşür.





# OKUL ÖNCESİNDE OKULA UYUM SÜRECİ EN KOLAY NASIL SAĞLANIR?

**Herkese selamlar, ben atama bekleyen ve hali hazırda mesleğinde 3 yılı tamamlamış bir okul öncesi öğretmeniyim. Çocukları çok sevdiğim ve mesleki tatmin beklentim ile 3 yıldır bu yoldayım ve 1 yıldır da instagram sayfam ile bir sürü çocuk, aile ve meslektaşarımla etkileşim halindeyiz. Bu vesile ile bana bu sayıda yer veren Childstage ailesine çok teşekkür ediyorum. Okullar başladı ve iki haftayı geride bıraktık. Okul öncesine çocuk içinde aile içinde ve öğretmen içinde en zor dönem ilk haftalar ve belki aylardır. 3 grup içinde ayrı adaptasyon süreçleri ve bunu zorlaştıran ya da kolaylaştıran etkenler var fakat biz bugün çocukların okula uyum sürecini ele alacağız.**

**Nida MAVUŞ ÖZEY  
OKUL ÖNCESİ  
ÖĞRETMENİ**





Bazı çocuklar yıllardır okulu bekliyormuş gibi çok kolay adapte olurken bazı çocuklar bu süreci çok zorlanarak geçirebiliyor. Çılgınca ağlama krizleri, anneyi yanında isteme, alt ıslatma, okula girmekte direnme, sınıf içinde agresif tutum sergileme vb. Eğer bu davranışlar altında tıbbi bir neden yoksa, çocuk çok küçük değil ve hazırbulunuşluk düzeyinden şüphe etmiyorsak genelde belli sebepler çocuklarda bu davranışları gözlemlememize neden oluyor.

- Çocuk evde sınırsızca tablet, telefon, televizyon oynuyor/izliyorsa okula geldiğinde o haz duygusundan mahrum kalmak istemiyor.
- Anne her istediğini yapıyor ya da çocuk açısından çok keyifli en azından okulda geçireceği süreden daha keyifli zamanı evde geçiriyorsa, anneden ayrılmak istemeyecek oyuna devam etmek isteyecektir.
- Okul dışı zamanda tüm ihtiyaçları ebeveynleri tarafından karşılanıyor çocuk hiç sorumluluk almıyorsa, okulda oyuncak toplamak, topluluk kurallarına uymak, etkinliklerdeki sorumluluğunu yerine getirmek çok zor hissettirecektir ve bu sebeple okul reddi gösterecektir.

Elbette her çocuk bir birey ve öğretmenine, sınıfına ve arkadaşlarına beslediği duygularda bu sürecin önemli bir parçası. Bunu gözlemek için biraz zaman vermek yararlı olacaktır. Tüm bu durumlara karşı genelde çözüm sağlayan önerilerimiz şunlar;

- Tutarlı ve kararlı biçimde tüm aile üyeleri ile ortak hareket ederek evdeki tablet/telefon/televizyon süresini kısıtlamak.
- Anne ile geçirdiği keyifli vakti okul sonrası ödülü gibi sunmak. Örneğin 'bugün okulda çok iyidim şimdi parka gidip oyun oynayalım mı?' gibi. Çocuk anneden ayrılmakta çok zorlanıyorsa okulda bırakma işini baba ya da farklı bir aile üyesinden istemek çok daha kolaylık sağlayacaktır.
- Okula devam etsin ya da etmesin evde çocuğa temel sorumluluklar vermek, özbakım becerilerini geliştirmesini ve mümkün olduğunca ihtiyaçlarını kendi karşılamasını sağlamak.
- Her çocuk ve öğretmen ilişkisi ayrı bir dünyadır. O enerjinin tutup tutmaması zamanla gözlemlenecek, o bağ zamanla kurulacaktır. Kendi adıma bu süreci aşma yöntemimiz, okulda olumlu davranır gösteren çocukları başlarda her davranışı için stickerla ödüllendiriyorum. Kıymetli velilerimle sağladığım iş birliği sonucu ailelerinde bu stickerlara önem vermesini ki çocuğun da bunu önemli görmesini sağlıyorum. Ve ilk aylarda yorucu da olsa sağlam bir bağ ve güven ilişkisi kurmak adına bir öğretmen kendinden verebileceği her şeyi verirse gelecek aylar boyu sınıfta huzurlu bir atmosfer hakim olacaktır. Uyum dönemi her çocuk için özeldir bazı çocuklar bir hafta alışırken bazıları açısından aylar sürebilir. Bu süreçte ailelerin sabırlı ve kararlı olması en önemli aşamalardan biridir.

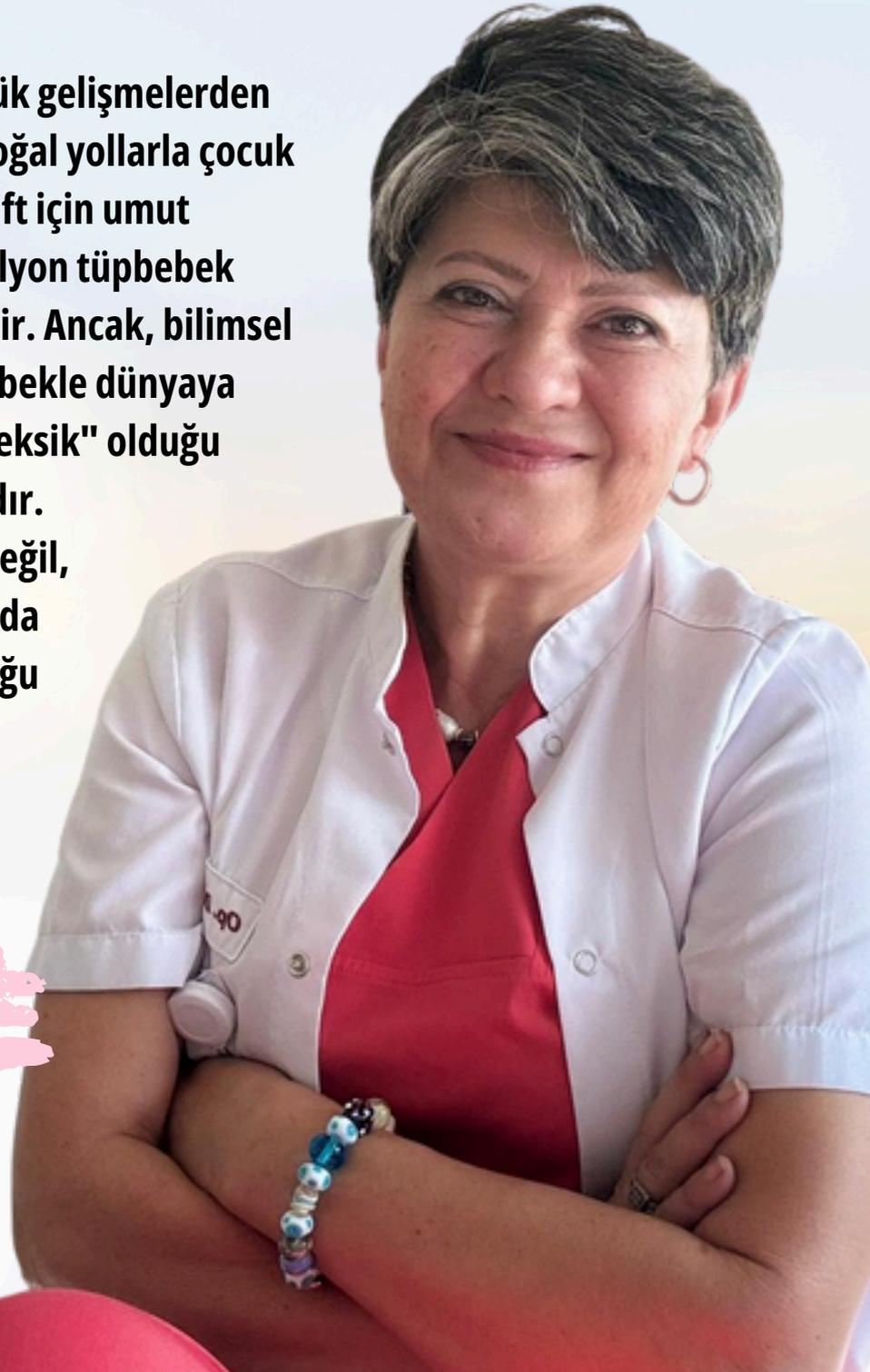




# TÜP BEBEK BEBEKLERİ FARKLI MIDIR? DOĞRU BİLİNE N YANLIŞLAR !

Son yıllarda tıpta yaşanan büyük gelişmelerden biri olan tüp bebek yöntemi, doğal yollarla çocuk sahibi olamayan milyonlarca çift için umut olmuştur. 2023 itibariyle 15 milyon tüpbebek çocuğu olduğu düşünölmektedir. Ancak, bilimsel temellere dayanmayan, tüp bebekle dünyaya gelen çocukların farklı, hatta "eksik" olduğu yönündeki yanlış inanışlar vardır. Ama gebeliğin nasıl başladığı değil, nasıl sürdüröldüğu ve sonrasında çocuğa nasıl bir ortam sunulduğu daha önemlidir.

**UZM. DR. Ayşin AKDOĞAN**  
**KADIN HAŞTALIKLARI**  
**VE DOĞUM UZMANI**





## TÜP BEBEK YÖNTEMİ NEDİR?

Kadının yumurtasının ve erkeğin sperminin laboratuvar ortamında döllenmesi ve oluşan embriyonun rahme transfer edilmesiyle gerçekleştirilen bir yardımcı üreme yöntemidir. Mesela kadında tüplerin tıkalı olması, erkek faktörlü kısırlık, açıklanamayan infertilite ya da ileri yaş gibi nedenler, bu yöntemin uygulanmasını gerekli kılabilir.

## YANLIŞ BİLİLEN GÖRÜŞLER:

**1. Tüp Bebekle Doğan Çocuklar "Farklı"dır:** En kısa cevap: Hayır. Bu çocuklar, sadece gebeliğin ilk adımı olan döllenme sürecinde farklı bir yol izlerler. Bu süreçten sonra gebelik doğal yollardan gelişir. Çocuğun genetik yapısı, gelişimi ve kişilik oluşumu tamamen doğal yollarda olduğu gibidir.

**2. Tüp Bebekle Doğan Çocuklar Sağlıksız Olur:** Çalışmalar, ikiz ya da üçüz gebeliklerde erken doğum ve düşük doğum ağırlığı riskinin biraz arttığını göstermektedir. Ancak bu durum tüp bebekle ilgili değil, çoğul gebelik faktörüyle ilgilidir.

**3. Yapay zeka ile seçtikleri için Zeka Gelişimi ve Akademik Başarı Fazla Olur:** Yapay zekayı tüp bebekte en kaliteli embriyo seçimi için laboratuvar ortamında tutunma ihtimali en yüksek embriyoyu seçmek için kullanıyoruz. Bu bebeğin zekası ile ilgili bir fark yaratmaz. Zeka gelişimi, genetik, çevresel faktörler ve ebeveyn ilgisiyle doğrudan ilişkilidir.

**4. Tüp bebek ile doğan çocuklar daha kilolu olurlar:** Bilimsel olarak ama anlamlı bir fark yoktur. 18 yaşına kadar izlenen tüp bebekler de kilo farkının olmadığı görülmüştür. Burada genetik ve çevre faktörleri bebeğin kilosunu belirlemektedir.

**5. Kısırlık Genettir Tüp Bebek Çocukları Kısır Olur:** Kısırlık bazen genetik nedenli olabilmekte birlikte çoğunlukla değildir. Tüp bebekle doğan çocuklar ileride çocuk sahibi olmakta genetik neden yoksa sıkıntı yaşamazlar.

**6. Tüp bebek bebekleri tüpte büyüdükleri için yapay olurlar:** Embriyolar yumurta toplanmasını takiben transfere kadar 2-5 gün arasında laboratuvar ortamında takip edilir. Bu ortam ısı, ışık, gaz ve özel maddeler açısından onu destekleyecek şekildedir. Herhangi bir zarar görmeden genetik ve kalite açısından kendi bireysel durumlarına bağlı olarak gelişim gösterirler.

**7. Dondurulmuş embriyolar üşür:** Hayatın ilk 2-5 günlük döneminde dondurup istediğimiz kadar saklayabiliyoruz. Daha yalnızca hücre bazında olduklarından ve organ gelişimi olmadığından üşüme gibi bir algıları yoktur. Dondurma süresinden de etkilenmeden istenilen zamanda anne rahmine yerleştirilebilirler. Yani üşümezler. Sonuç olarak, "tüp bebekle doğan çocuklar farklıdır" düşüncesi, bilimsel veriler ışığında kesin olarak çürütülmüştür. Tüp bebekle doğan çocukların sağlık durumları, zeka gelişimleri, psikolojik yapıları ve yaşam süreleri doğal yollarla doğan çocuklarla aynıdır.





# ÇOCUKLUKTA BAŞLAYAN TOPLUMSAL BİR KRİZ: AKRAN ZORBALIĞI



**Çocukluk sadece büyüme değil; duyguların, ilişkilerin ve değerlerin öğrenildiği bir dönemdir. Bu yıllarda atılan adımlar, bireyin tüm yaşamını şekillendirir. Ancak her çocuk bu yolculukta aynı güveni hissetmez. Bazen oyun sırasında bir çocuk sessiz kalır, gülmez, gözlerini yere indirir. Biz buna “utangaçlık” deriz; oysa bu sessizlik, çoğu zaman görülmeyen bir acının yansımasıdır.**

**Sinem Uçar DENGİ  
ÇOCUK GELİŞİMİ  
UZMANI**



Akran zorbalığı, tekrarlayan ve kasıtlı olarak zarar verme davranışıdır. Fiziksel (itme, vurma), sözel (alay, tehdit), sosyal (dışlama, dedikodu) ve dijital (aşağılama, ifşa) biçimlerde görülür. Tüm türlerinde ortak nokta, güç dengesizliği ve çocuğun kendini savunamamasıdır.

Zorbalığın temelinde genellikle öğrenilmiş davranışlar bulunur. Evde gücü sevgiyle değil baskıyla tanıyan bir çocuk, kendini başkası üzerinde güç kurarak gösterir. Oysa güvenli bağ kurabilen çocuk, gücü empatiyle ilişkilendirir.

Zorbalığa uğrayan çocuklar çoğu zaman düşük öz-değer, korku ve utanç hisseder. Duygularını bastırır, kendini suçlar. Gözlemcilerin sessizliği ise zorbalığın sürmesini sağlar. Bu nedenle çocuklara haksızlığa sessiz kalmamayı öğretmek, karakter inşasının temelidir,

Ebeveynlerin dili ve tutumu, çocukların sosyal davranışlarını doğrudan etkiler. Duyguları konuşun: “Üzgün görünüyorsun, ne oldu?” deyin. Eleştiri yerine ben dili kullanın: “Böyle söyleyince üzüldüm.” Zorbalık yapan çocuğu dışlamayın, davranışın nedenini anlamaya çalışın. Tanıkları cesaretlendirin, sessiz kalmanın onay anlamına geldiğini anlatın.

Okul ortamında da güven duygusu öncelikli olmalıdır. Disiplin, ceza değil farkındalık için bir araç olmalıdır. Bağırarak çocuk çoğu zaman “beni duyun” demektedir. Onu susturmak yerine dinlemeyi öğrenmeliyiz.

Toplumsal düzeyde zorbalığı önlemenin yolu, empatiyi erken yaşta öğretmektir. Empati, sadece başkasını anlamak değil; duygusal zekâyı geliştiren, ilişkileri güçlendiren bir yaşam becerisidir.

Sevgili büyükler Bir çocuk “Bu doğru değil” diyebiliyorsa, toplum iyileşmeye başlamıştır. Bir çocuk diğerinin elini tutuyorsa, geleceğimiz şefkatle yoğruluyordur. Zorbalığı önlemenin yolu, her çocuğun içindeki iyiliği uyandırmaktır.

Şefkatle ve çocukça kalın.





# HER KELİME BİR CESARET: KEKEMELİĞE FARKLI BİR BAKIŞ

**Konuşma, insanın kendini ifade etme biçimidir; yalnızca kelimelerden değil, duygulardan, ritimden ve özgüvenden oluşur. Ancak bazı bireyler için konuşmak doğal bir süreç olmaktan çıkar ve bir mücadeleye dönüşür. Kekemelik, konuşma akıcılığında ortaya çıkan duraklamalar, ses veya hece tekrarları, uzatmalar gibi özelliklerle tanımlanır. Görünüşte bir konuşma sorunu gibi algılansa da aslında biyolojik, psikolojik ve çevresel etkenlerin iç içe geçtiği çok boyutlu bir durumdur. Genetik yatkınlık, beynin konuşma merkezlerindeki zamanlama ve koordinasyon farklılıkları, aile içi iletişim biçimi ve bireyin yaşadığı duygusal deneyimler kekemeliğin oluşumunda etkili olabilir.**

**Berce ALBAYRAK  
KAYALIK  
UZMAN DİL KONUŞMA  
TERAPİSTİ**





Kekemelik genellikle 2 ila 6 yaş arasında, dil gelişiminin en hızlı olduğu dönemde başlar. Bazı çocuklarda geçici bir akıcısızlık dönemi görülürken, bazılarında bu durum kalıcı hale gelir. Erken fark edilip doğru şekilde yönlendirildiğinde, kekemeliğin kalıcı bir iletişim engeline dönüşmesi büyük ölçüde önlenabilir. Ancak müdahale geciktiğinde, bireyde konuşma korkusu, özgüven kaybı ve sosyal çekinme davranışları gelişebilir. Kekemeliğin en belirgin yönü konuşmadaki kesintiler olsa da, asıl etkileri çoğu zaman görünmezdir. Kekeleyen birey, dinleyicinin bakışının, sabırsızlığının ve yargısının baskısını hisseder. Bu nedenle kekemelik yalnızca konuşmanın değil, duygusal dünyanın da konusudur.

Dil ve konuşma terapisi süreci, kekemeliğe baş etmede en etkili yöntemdir. Terapist, bireye yalnızca konuşma tekniklerini değil, konuşma üzerindeki kontrol hissini de kazandırır. Akıcılık şekillendirme (fluency shaping) ve kekemelik modifikasyonu (stuttering modification) gibi yaklaşımlar, bireyin konuşmasını yeniden yapılandırmasına ve iletişimde kendini daha rahat hissetmesine yardımcı olur. Bunun yanında terapi sürecinde aile katılımı çok önemlidir. Ebeveynlerin çocuğu sabırla dinlemesi, cümlelerini tamamlamaması ve yargılamadan iletişim kurması, terapinin başarısını büyük ölçüde destekler.

Son yıllarda kekemeliğe bakış açısı da değişmektedir. Artık hedef yalnızca tamamen akıcı bir konuşma değil, bireyin kendini olduğu gibi kabul etmesi ve konuşmada yaşadığı zorluklara rağmen iletişimden kaçınmamasıdır. Kekemelik bir eksiklik değil, bir farklılıktır. Bu farkındalık, bireyin içsel rahatlamasını ve toplumsal kabullenmeyi güçlendirir.

Kekemeliğe yaşamak sabır, anlayış ve profesyonel destek gerektirir. Ancak doğru terapi yöntemleri ve çevresel destekle birey kendi sesini yeniden bulabilir. Her kelime bir cesaret, her cümle bir ilerlemedir. Kekemeliğe mücadele, yalnızca akıcı konuşmayı değil, kendine güvenle ifade etmeyi yeniden öğrenme sürecidir.



