

Sayı 1

Ağustos 2025

CHILD STAGE

ÇOCUĞA DAİR MERAK ETTİĞİNİZ VE ARADIĞINIZ HER ŞEY



9773108438007



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

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

BEBEĞİNİZİN UYKU DÜZENİ İÇİN BİLİMSEL VE HASSAS YAKLAŞIMLAR - ÖZGE YENDUR.....	6
MINİK ELLİ, KOCA YÜREKLİ KAHRAMANLAR: BİR DAMLA SEVGİYLE BAŞLAYAN BÜYÜK HİKÂYE - BARIŞ DOLAŞ.....	8
ATLA TERAPİ (HIPOTERAPİ): AİLELER VE ÇOCUKLAR İÇİN GELİŞİMSEL BİR YOLCULUK - AYŞE AKKUŞ.....	10
KÜÇÜK PARMAKLARDAN BÜYÜK BULUŞLARA: ROBOTİK45 İLE TEKNOLOJİYE İLK ADIM - ROBOTİK 45.....	12
İLKOKUL ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK ETÜT VE AKADEMİK DESTEK PROGRAMI - ZİRVE AKADEMİ.....	13
ÇOCUKLA ÇOCUK OLMAK - ECE KARAKAYA.....	14
SINIRLAR MI YORAR, SINIRSIZLIK MI? - SHINY KIDS.....	15
GEBELİK TAKİBİNDE BİLGİ, GÜVEN VE GÜLÜMSEME: BİR KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM UZMANININ KALBİNDEN AİLELERE MESAJ - BURAK HAZİNE.....	16
UYKUSUZ BEYİN, HAREKETE DOYMAYAN BEDEN: BEBEKLİKTEN ÇOCUKLUĞA UYKU SORUNLARI VE DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU (DEHB) 'NİN SİNİRBİLİMSEL ARKA PLANI - ENES TUĞRUL.....	18
“BİR KAREDE BİN DUYGU” - MERYEM KEREMBAĞ.....	20
HAREKET, YAŞAMIN KAYNAĞI - KORAY UYGUR.....	22
ÇOCUKLUK KÖKLERİMİZ: ANNE KARNINDAKİ BAĞ - AHSEN RANA TUTAL.....	24
İLK DURAK: ÇOCUK PSİKİYATRİSİ OLMALI NEDEN ERKEN BAŞVURU HAYATİ ÖNEM TAŞIR? - ANIL ALTUNKAYA.....	26
ÇOCUKLARLA KALİTELİ ZAMAN GEÇİRMENİN ÖNEMİ - AYŞE HAYIRLI.....	28
İLK KEZ ANNE OLANLAR İÇİN GELİŞİMİ TAKİP REHBERİ: BİLİMSEL BİR YAKLAŞIM - AYŞE PALABIYIK.....	30
ÇOCUKLA TATİL: HAYAL MI, GERÇEK Mİ? - BAŞAK NAMDAR ÇELİKKAN.....	32
ÇOCUKLARDA DUYU BÜTÜNLEME: DÜNYAYI ANLAMANIN TEMELİ - BİLGE KAVALCI.....	34
KÜÇÜK KUTULardan BÜYÜK KEŞİFLERE: BİLİMX, SINIFLARI LABORATUVARA ÇEVİRİYOR - BİLİMX.....	36
DİŞLER ÇIKIYOR! ANNELER İÇİN MİNİ REHBER - BUĞŞE ŞAKI ÇINARCIK.....	38
GÜNEŞLE DOST OLMAK: ÇOCUKLARDA GÜNEŞTEN KORUNMANIN BİLİMSEL VE KEYİFLİ YOLU - M. BUĞRA HAN ACAR.....	40
ÇOCUĞUMA NE ZAMAN KİTAP OKUMAYA BAŞLAMALIYIM? BİLİM DİYOR Kİ: HEMEN! - CANSU ŞAHİN CANPOLAT.....	42
İYİ NİYETLİ SANILAN TUTUM; HELİKOPTER EBEVEYNLİK - CANSU PARLAK.....	44
ÇOCUKLARDA PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK: REZİLYANS - ÇAĞLA TUĞBA SELVEROĞLU.....	46
YENİDOĞANIN HAYATA MERHABA ANINDAKİ İHTİYAÇLARI VE İLK ADIMLAR - DEVRAN DEMİR.....	48
BİR REHBERLİK SANATI OLARAK EBEVEYNLİK - DİDEM ÇENGEL.....	50
MİNİK ADIMLAR, BÜYÜK DEĞİŞİMLER: ERGOTERAPİNİN GÜCÜ - DİLARA DİNÇOK.....	52
BİR ROBODİL HİKAYESİ - ROBODİL.....	54
GÜNEŞ GÜVENLİĞİ - ERDEM UZUNOĞLU.....	56
DİJİTAL DÜNYA, DİJİTAL BAĞIMLILIK VE DİJİTAL EBEVEYNLİK - FATİH HİLMİ ÇETİN.....	58
ÇOCUK YETİŞTİRMEK - FİKRET MÜNGAN.....	60
İLK BİR AY: BEBEĞİNİZİN GERÇEK İHTİYAÇLARINI KEŞFEDİN - HAKAN ARSLAN.....	62
SEN NE YERSEN, O DA ÖYLE YER: ANNELİK ROLÜYLE BESLENME MODELİ OLMAK - MELİKE ÖZTÜRK.....	64
ATOPIK DERMATİTTE BESLENME, SOSYAL YAŞAM VE DOĞAL ORTAMIN ROLÜ: ÇOCUKLUK ÇAĞINDA GÖZLEMLENEN ETKİLER - NECLA DOLAŞ.....	66
YEME BOZUKLUKLARI: SESSİZ BİR ÇİĞLİK, GÖRÜNMEYEN BİR MÜCADELE - HAKAN ÖĞÜTLÜ.....	68
RİSKLİ BEBEKTE ERKEN MÜDAHALE - LUMOS.....	70
SPORCU ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN GELİŞİMİ - ÖMER ATEŞ.....	72
MAKASA DEĞEN KAYGILAR: ÇOCUK TIRAŞLARINDA DUYGULARLA BAŞA ÇIKMAK - SAMET TAN.....	74
MİNİK İÇ MİMARLAR ATÖLYESİ İLE HAYALLER GERÇEĞE DÖNÜŞÜYOR - SELİN ERİŞ.....	76
HİPNOZ ÇOCUKLARDA KULLANILABİLİR Mİ? - SERKAN AKINCI.....	78
İLK KEZ ANNE OLACAKLAR İÇİN 10 GÜÇLÜ TAVSİYE - SEVAL ZEREN GÜNDÖR.....	80
ANNELİK: HER GÜN YENİDEN BAŞLAYAN BİR GÜÇ - SEYHAN ÖZDEMİR.....	82
BEKLEMEK DEĞİL, DESTEKLEMEK GEREK - ŞEYMA ÇELİKKAYA.....	84
SEVGİYLE SINIRLAR: ÇOCUKLARDA SINIR KOYMA SANATI ÜZERİNE - ŞEYMA SERİNKAYA.....	86
ÇOCUK PSİKİYATRİSİ'NE BAŞVURMAK İÇİN GERÇEKTEN ERKEN Mİ? - TUĞÇE ÖZCAN.....	88
ÇOCUK GELİŞİMİNİN GİZLİ KAHRAMANI: GÖZ SAĞLIĞI - SERDAR ÖZATEŞ.....	90
DOĞA İLE TEMASIN ÇOCUK GELİŞİMİNE ÖNEMLİ ETKİLERİ - VOLKAN ALTAN.....	92
İYİ Kİ ÖĞRETMENİM BEN - YAKUP AKKAYA.....	94
TANIDAN SONRAKİ SESSİZLİK: OTİZM VE AİLENİN YENİDEN DOĞUŞU - YİĞİT ÖZAYDIN.....	96
RUH SAĞLIĞINI KORUMAK GÜNÜMÜZDE BU KADAR ZOR MU? - ZEYNEP GÖKÇE ERKAN.....	98

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



BEBEĞİNİZİN UYKU DÜZENİ İÇİN BİLİMSEL VE HASSAS YAKLAŞIMLAR



Bebeklikte sağlıklı uyku, yalnızca dinlenme değil; aynı zamanda büyüme, bağışıklık sistemi gelişimi, hafızanın güçlendirilmesi ve duygusal düzenleme açısından da temel bir ihtiyaçtır. Uyku eğitimi bu süreçte destek olabilir, ancak tek başına bir “çözüm” değildir. Her bebeğin mizacı, ailenin yaşam tarzı ve kültürel değerleri göz önünde bulundurularak nazik, bilimsel ve esnek yaklaşımlar tercih edilmelidir.

UZM. DR. Özge YENDUR
ÇOCUK SAĞLIĞI ve
HASTALIKLARI UZMANI



BIYOLOJİK SAATİN KURULMASI: İLK ADIM IŞIKTIR

Yenidoğan bebekler ilk 3 ayda 16-17 saate kadar uyuyabilir. Bu dönemde uykunun "sirkadiyen ritme" (vücudun biyolojik saatine göre gece-gündüz döngüsünü algılayıp düzenleyen sistem) bağlı bir düzeni henüz oluşmamıştır. Bu süreçte bebeğin biyolojik saatinin "Sabah oldu." mesajını almasına yardımcı olmak için gün doğumuyla birlikte pencereyi açıp içeriye doğal ışık ve temiz hava girmesini sağlamak, çevreden gelen uyarıların, doğanın seslerinin işitilmesine olanak sağlanabilir. Uyku düzeni oluşturulmasında uyanık kalınan sürenin yarattığı biyolojik baskının da gece uykusuna geçişteki katkısından faydalanılabilir. Bebeklerin gün içinde yaptıkları uzun uyku kestirmeleri, ve özellikle gece yatış saatine yakın yapılan kestirmeler çoğunlukla gece uykusunu bozmaktadır. Bu uyku kestirmelerini sınırlandırmak ve geç saate uzamamasını sağlamak da özellikle 6. aydan itibaren beklenen uykunun büyük kısmının geceye kaymış olması sayesinde gece uykusunu daha verimli hale gelmesini destekler.

TÜRKİYE'DE UYKU ALIŞKANLIKLARI VE GERÇEKÇİ BEKLENTİLER

Yaptığımız çalışmalarda, Türkiye'deki bebeklerin Avrupa'daki yaşlıtlarına nazaran daha geç saatlerde uykuya geçtiği görülmektedir. Kültürel alışkanlıklar, aile bireylerinin geç yatması, kalabalık ev düzeni gibi etkenler bu durumu etkiler. Bu nedenle her bebeğin aynı erken saatlerde gece uykusuna geçmesini beklemek gerçekçi olmayabilir. Üstelik, 12-18 aylara kadar birçok bebek, gece boyunca 6-8 döngü geçirerek saat başı uyanabilir. Bu da gelişimin doğal bir parçası olabileceği gibi kesin bir uyku probleminin varlığı anlamına gelmez.

UYKU ALIŞKANLIĞINA GEÇİŞ YÖNTEMLERİ VE BAĞ KURARAK UYKU ÖĞRETMEK

Ülkemizin kültürel yapısına en uygun ve ailelerin en çok benimsediği. yöntemlerin başında Kaldır-Koy (Pick Up-Put Down - Hogg, 2001) yöntemi gelir. Bebeğiniz ağıladığında onu kucağınıza alıp sakinleştirir, ancak tam uykuya dalmadan önce yatağına geri koyarsınız. Gerekirse bu adımı çokça tekrarlırsınız.



DIĞER YAKLAŞIMLAR

Daha çok Batı toplumlarında tercih edilen bazı yaklaşımlar, toplumsal değerlere paralel olarak bağımsızlık becerilerinin erken yaşta kazandırılmasını hedef alır. Bu doğrultuda geliştirilen yöntemlerden biri olan Sandalye Yöntemi (Chair Method, 2004), bebeğin yatağı yanında bir sandalyede oturarak varlık göstermeyi ve her gece bu mesafeyi yavaşça artırarak destekleyici yakınlığı azaltmayı amaçlar. Kamp Kurma (Camping Out - Mindell, 2016) yaklaşımında ise ebeveyn, bebeğiyle aynı odada kalarak fiziksel teması zamanla azaltır; bu sayede bebek, aşamalı bir geçişle ebeveyn desteği olmadan uyumaya hazırlanır.

Ağlama (The Sleep Lady Shuffle - Kim West, 2000) yönteminde, bebek hiçbir zaman yalnız bırakılmaz; ebeveyn, yanında kalarak ağlama sıklığını azaltmaya yönelik adımlar atar. Kontrollü Bekleme (Graduated Extinction - Ferber Yöntemi, 1985) ise bebeğin ağlamasına hemen müdahale etmek yerine, belirli zaman aralıklarıyla odaya girilerek kısa ve sınırlı destek verilmesini önerir. Bırak Ağlasın (Cry It Out - Extinction, Spock, 1964): Bebek tamamen yalnız bırakılır. Gece bakım rutini tamamlandıktan sonra ebeveynin "iyi geceler" deyip odadan çıkması ve bir daha geri dönmemesi esasına dayanır. Bazı çalışmalarda hızlı sonuçlar gösterse de duygusal yan etkileri nedeniyle önerilmez.

UYKU HİYENİ: KÜÇÜK DETAYLAR BÜYÜK ETKİ YARATIR

Bebeklerin daha kaliteli uyuması için rutinlerin tutarlı olması gerekir. Her akşam aynı saatte yapılan ve yaklaşık 15-20 dakika sürebilecek banyo, dişlerin fırçalanması, kitap okuma ve ninni gibi ritüeller, beynin "uykuya hazırlan" sinyalini almasını sağlar. Odanın karanlık, sessiz ve serin olması, uyarıların minimumda tutulması; ekranlara ve özellikle son 1-2 saatte mavi ışık yayan tüm kaynaklara maruz kalmanın önlenmesi büyük önem taşır.

Her gün en az 1-2 saat dışarı çıkmak, doğal ışık ve çevresel seslerle temas kurmak da uyku kalitesini artıran önemli faktörlerdendir. Bebeklerin algı ve deneyim kapasiteleri sanılandan çok daha gelişmiştir; güvenli ortamlarda çeşitliliği tolere etme becerileri ve enerjileri yüksektir.

Bu nedenle, gün içinde hareket, oyun ve öğrenme fırsatlarının artırılması, bebeğin hem duygusal hem fiziksel olarak doyuma ulaşmasına katkı sağlar. Günün sonunda, tüm enerjisini anlamlı biçimde kullanmış olan çocuk doğal bir durulma ve işsel kapanış yaşayarak daha huzurlu bir gece uykusuna geçiş sağlayabilir.

UYKUYA DİRENÇLİ ÇOCUKLAR VE RUTİNLERDE ESNEKLİK: BEBEĞİN DE BİR BİREY OLDUĞU UNUTULMAMALI

Uykuya dirençli çocuklarda, örneğin sürekli sallanarak, emzikle ya da meme ile uyuma isteği gösterenlerde davranışsal uykusuzluk söz konusu olabilir. Bu gibi durumlarda yumuşak geçişli davranışsal müdahalelere ek olarak, çocuğun duyu regülasyonunu destekleyen ve bireysel ihtiyaçlarına uygun bir uyku düzeni geliştirmeyi amaçlayan uzman desteği almak faydalı olur. Sosyal pediatrist, çocuk psikiyatristi, oyun terapisiyle çocuğu izleyen gelişimsel psikolog veya ergoterapist gibi uzmanlar bu sürece bütüncül bir bakış açısı kazandıracaktır.

Diğer yandan, her gün aynı saatte uyanmak ve aynı saatte yatmak biyolojik saat açısından elverişli bir yaklaşımdır. Ancak bu düzeni haftanın her günü uygulamak yerine, "çoğu gün" devam ettirmek; hem bebeğe hem de aileye esnekliğe dayalı daha fazla konfor, yaratıcılık ve özgürlük hissi kazandırabilir.

İYİ UYKULAR DEMEDEN ÖNCE...

Uyku eğitimi, çocuğunuzla kurduğunuz doğal ilişkinin bir uzantısıdır. Her ebeveyn-çocuk ilişkisi kendine hastır. Bu kendine özgü süreçte bebeğinizin verdiği işaretleri keyifle gözlemleyerek, karşılıklı etkileşimi geliştirerek ve birlikte öğrenerek kendi yolunuzu zamanla bulacak ve şekillendireceksiniz. Uyanık olduğunuzda her anın tadını bebeğinizle doya doya çıkardığınız, uykuda ise birlikte huzur bulduğunuz günler dilerim.



MİNİK ELLİ, KOCA YÜREKLİ KAHRAMANLAR: BİR DAMLA SEVGİYLE BAŞLAYAN BÜYÜK HİKÂYE

Bir sabah Ege Bölge Kan Merkezi'nde mesaiye başlarken, arkadaşlarımızdan biri şöyle dedi: "Bir çocuk, okulda aldığı kısa bir eğitimin ardından annesini ikna etmiş. Annesi kan bağıışı yapmış ve şöyle demiş: 'Ben aslında korkuyordum ama kızım bana neden korkmamam gerektiğini öyle güzel anlattı ki...'"

İşte bu cümleyle başladı yeni bir hikâye. Bu sadece bir bağıışın hikâyesi değil; bu, iyiliğin küçük bir kalpten, bir damardan, bir sınıftan başlayarak büyüdüğü bir iyilik yolculuğunun hikâyesi...

EGE'DEN YÜKSELEN BİR İYİLİK HAREKETİ

Her şey, Ege Bölgesi'nde çocuklarımızla birlikte başlattığımız bir umut adımıydı. Türk Kızılay Kan Hizmetleri Ege Bölge Kan Merkezi olarak düşündük ki, eğer bir çocuğa anlatırsak, o çocuk bir anneye, bir babaya umut olabilir.

O gün bugündür, İzmir, Manisa, Aydın ve çevresindeki birçok okulda başladığımız bu kıymetli eğitimlerle binlerce çocuğa ulaştık. Her bir sınıfta, her bir sırada oturan o minik yüreklerle konuşarak, onların gözlerinin içine bakarak anlattık: "Kan bağıışı korkulacak bir şey değildir; iyiliğin, insan olmanın en güzel yollarından biridir."

SINIFTA 5 DAKIKA, HAYATTA BİR ÖMÜR

Bu projenin en özel tarafı, yaşa göre uyarlanmış eğitici içeriklerdi. İlkokul 1. sınıfta sadece 5 dakikalık kısa bir sohbet... Ama o 5 dakika içinde, çocuğun kalbine iyilik tohumu bırakıyoruz. İlkokul 2. sınıfta bu süre 10 dakikaya çıkıyor. 3. ve 4. sınıfta artık çocuklarımız hem daha bilinçli hem de daha heyecanlı oluyor.

Eğitimlerde, Kızılay'ın ne yaptığını, kanın neden önemli olduğunu, bir torba kanın kaç kişiye hayat verdiğini, annesinin, babasının ya da bir yakınlarının bağıış yaparak kahraman olabileceğini anlatıyoruz.

Ve sonra...

O çocuklar evlerine gidiyor, anne babalarına sarılıyorlar ve şöyle diyorlar:

"Anne, baba... Bugün okulda kan bağıışını öğrendik. Kiminin kanı yokmuş, bizimse fazlamış. "Hadi bağıışlayalım mı?" İşte o anda tüm yorgunluklar siliniyor. Çünkü biliyoruz ki bir çocuk konuşursa, bir aile harekete geçer.

Bir aile harekete geçerse, bir hayat kurtulur.

DR. Barış DOLAŞ
TÜRK KIZILAY KAN HİZMETLERİ
EGE BÖLGE KAN MERKEZİ MÜDÜRÜ



TÜRK
KIZILAY



İYİLİK MADALYASI: CESARETİN VE VİCDANIN ÖDÜLÜ

Bu projeye sadece anlatmakla kalmadık, emeğin karşılığını küçük kahramanlarımıza hissettirmek istedik. Çünkü biz biliyoruz: Bir çocuğun kalbini iyilikle doldurmak, o kalpteki ışığı büyütmekle mümkündür.

Ve böylece bir karar aldık:

Anne ya da babasını kan bağışına ikna eden çocuklarımıza, sembolik ama kalpten gelen bir teşekkür olarak "İyilik Madalyası" takdim etmeye başladık. Bu madalyalar, okul bahçelerinde, sınıf törenlerinde, bazen bir kan bağış aracının önünde, alkışlar eşliğinde, gözleri parlayan çocuklara verildi. Bu, sadece bir ödül değil; onların içlerindeki iyilik duygusunu daha da büyütecek bir onurdu. Bir çocuğun omzuna iştirilen o küçük madalya, aslında bir teşekkür, bir umut, bir geleceğe yatırım cümlesiydi:

"Sen başardın. Sen bir hayatı kurtardın."

VİCDANLA BAŞLAYAN BİR MİLLİ GÖREV

Başlattığımız bu proje zamanla büyüdü. İl milli eğitim müdürlüklerimizle iş birliği yaparak daha çok okula ulaştık. Her sınıfta, çocukların yaşına ve anlama düzeyine göre şekillenen bu eğitimler, basit bir "sunum" değil; birer vicdan eğitimi haline geldi. Çocuklarımız yalnızca bilgi almadı, aynı zamanda "duyarlılık" kazandı. Çünkü kan bağış bir tıbbi işlem olduğu kadar vicdani bir meseledir. Hiç tanımadığınız birine, belki hiç karşılaşmayacağınız bir insana, sadece insan olduğu için yardım etmektir kan bağış. Ve bu, çocuklara anlatıldığında çok daha kalıcı, çok daha içten oluyor.

TÜRKİYE'YE YAYILAN BİR UMUT HARİTASI

Bu eğitim modeli kısa sürede etkisini gösterdi. Ege Bölgesi'nde elde ettiğimiz bu olumlu sonuçlar, Kan Hizmetleri Genel Müdürlüğümüzün öncülüğünde Türkiye geneline yayılmaya başladı. Bugün artık yalnızca İzmir'de değil; Erzurum'dan Edirne'ye, Hatay'dan Trabzon'a kadar onlarca şehirde çocuklar aynı heyecanla anne babalarına iyiliği anlatıyor. Kimi çocuk babasının elinden tutup kan bağış noktasına götürüyor, kimi annesinin korkusunu sevgiyle yeniyor.

Ve biliyoruz ki bu çocuklar, sadece bugünün değil, yarının gönüllü ve düzenli kan bağışçıları olacaklar.

BİR TORBA KAN, ÜÇ HAYAT... BİR ÇOCUK, BİN UMUT

Bir çocuğun cümlesiyle başlayan her kan bağış, aslında binlerce umutla dolu bir hayatı yeniden yeşertiyor. Bu nedenle çocuklara ulaşmak, sadece eğitim vermek değil; onları bu iyilik zincirinin ilk halkası haline getirmek demektir.

EĞİTİMLERDE ÇOCUKLARA ŞÖYLE DİYORUZ:

"Siz minik ellerinizle kan veremezsiniz belki ama kalbinizle, sözlerinizle, gülüşünüzle bağışçı olabilirsiniz." Ve gerçekten de oluyorlar... Kan bağış araçlarımızın yanında çekilen fotoğraflarda artık çocuklar da var. Sadece bağış yapılan anlarda değil, hazırlıkta, anlatımda, teşvikte çocuklarımız bizimle yan yana yürüyor.

GELECEĞE NOT: BUGÜN BAŞLAYAN HİKÂYEMİZ, YARIN BİR HAYAT KURTARACAK

Bugün 7 yaşında sınıfında kan bağış dinleyen bir çocuk, 18 yaşında kan bağışçısı olacak. Ve belki 30 yaşında bir kampanya lideri, 40 yaşında bir gönüllü eğitmen, 50 yaşında düzenli bağışçı olacak... İşte bu zincirin ilk halkası o 5 dakikalık sınıf eğitimi, o bir çocuğun kalbine dokunan iyilik cümlesidir. Ve o zincirin parlayan halkalarından biri de, törenle omzuna iyilik madalyası takılan kahramandır.

TEŞEKKÜR: BU İYİLİK YOLCULUĞUNDA EL ELE VERDİKLERİMİZE...

Bu projede emeği olan, iyiliğe inanan herkese yürekten teşekkür ediyorum. Milli Eğitim camiasına, okul yöneticilerine, sınıf öğretmenlerine, gönüllü velilerimize, sahada canla başla çalışan kan bağış kazanım uzmanlarımıza ve hekimlerimize...

Ama en çok da çocuklarımıza teşekkür ediyorum. Sizler bizim gözümüzde sadece "küçük insanlar" değil, iyiliğin büyük taşıyıcısısınız. Siz konuştuğunuzda anneler babalar düşünüyor. Siz düşündüğünüzde toplum harekete geçiyor. Ve biliyoruz ki, bu ülkenin kalbi iyilikle atmaya devam edecekse, bu sizin sayenizde olacak.

Bir çocuğun sesiyle başlayan iyilik, bir annenin duasında hayat buluyor. Bir çocuğun merakıyla başlayan yolculuk, bir babanın kan bağışında tamamlanıyor.

Ve biz, Türk Kızılay olarak, bu yolculukta her zaman yanınızda olmaktan gurur duyuyoruz.

Unutmayın:

İyilik, küçük bir kalpte başlar... Ve dünyayı değiştirir





ATLA TERAPİ (HIPPOTERAPİ): AİLELER VE ÇOCUKLAR İÇİN GELİŞİMSEL BİR YOLCULUK

Günümüzde çocukların gelişim süreçlerinde ailelerin aktif rol alması büyük önem taşımaktadır. Fiziksel, duygusal ve sosyal gelişimi destekleyen yöntemlerin önemi artarken, ailelerin çocuklarıyla nitelikli zaman geçirebileceği terapötik yaklaşımlar da giderek daha fazla dikkat çekmektedir. Bu bağlamda, atla terapi ya da bilimsel adıyla hippoterapi, çocuk gelişimini destekleyen, doğayla bütünleşik ve çok yönlü bir yöntem olarak öne çıkmaktadır.

HIPPOTERAPİ NEDİR?

Hippoterapi, atın ritmik, üç boyutlu hareketlerinden yararlanılarak fizyoterapi, ergoterapi ve konuşma terapisi gibi alanlarda uygulanan bir terapi yaklaşımıdır. Atın adımları, insan yürüyüşünü taklit eder ve bu doğal hareketler çocukların denge, koordinasyon, kas kontrolü ve motor planlama gibi becerilerini destekler. Serebral palsi, otizm spektrum bozukluğu, gelişimsel gecikme, duygusal işleme bozuklukları ve kas-iskelet sistemi sorunları gibi birçok alanda olumlu etkileri bilimsel olarak gösterilmiştir.

Ayşe AKKUŞ
UZMAN FIZYOTERAPİST



Atla terapi aynı zamanda, ailelerin çocuklarıyla birlikte geçirebileceği nitelikli zaman açısından da büyük önem taşır. Doğayla iç içe yürütülen seanslar sırasında ebeveynler, çocuklarının gelişimini yakından gözlemlene fırsatı bulur. Bu süreç, sadece çocuk için değil, ebeveyn için de öğretici ve bağ güçlendirici bir deneyime dönüşür. Ebeveyn-çocuk etkileşimi artar; ortak bir hedefe odaklanmak, birlikte gelişim sürecine tanıklık etmek ve çocuğun başarılarını paylaşmak aile bağlarını kuvvetlendirir.

GELİŞİM ÜZERİNE ETKİLERİ

Hippoterapi; postüral kontrol, kas gücü, denge, duyuşsal bütünleme ve dikkat becerilerini geliştirmenin yanı sıra, çocukların iletişim ve sosyal etkileşim kapasitelerini de artırır. Atla kurulan bağ ve terapötik iletişim, özellikle otizmli bireylerde sosyal etkileşim, göz teması kurma ve komut alma gibi temel becerileri destekleyebilir. Ayrıca fiziksel engeli olan çocuklar için, atın hareketleri yürüme deneyimini taklit ederek sinir-kas sistemini olumlu yönde uyarır.

Çocuk için güvenli bir canlı olan at, hem fiziksel olarak destekleyici bir ortam sunar hem de duyuşsal bağ kurulmasına aracılık eder. Bu bağlamda çocuklar, yalnızca bedensel değil, duyuşsal ve sosyal gelişimleri açısından da desteklenmiş olur. Bu süreçte eşlik eden aile bireyleri ise çocuklarının güçlü yönlerini yeniden keşfederek destekleyici rollerini daha etkin bir şekilde sürdürebilir.



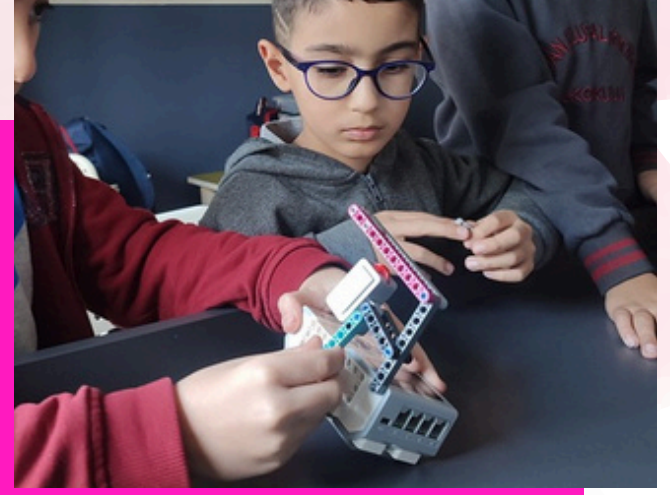
ANKA SAĞLIK ATÖLYESİ'NİN YAKLAŞIMI VE KATKILARI

Türkiye'de atla terapi uygulamaları yaygınlaşırken, Anka Sağlık Atölyesi, bu alanda sunduğu uzmanlaşmış danışmanlık hizmetleri ile fark yaratmaktadır. Kurum, doğrudan terapi uygulamaktan ziyade, atla terapi merkezi kurmak isteyen kişi ve kuruluşlara yönelik anahtar teslim danışmanlık sunmaktadır. Bu kapsamda, personel eğitimi, uygun at seçimi, alan tasarımı ve inşaat süreci, terapi güvenliği, etik ilkeler ve aile merkezli model geliştirme gibi birçok konuda profesyonel rehberlik sağlanır.

Kurumun kurucusu olan Uzman Fizyoterapist Ayşe Akkuş, alandaki akademik birikimini saha deneyimiyle birleştirerek 2025 yılında yayımladığı "Tanılarla Atla Terapi" adlı kitabıyla sektöre önemli bir katkı sunmuştur. Ayşe Akkuş, halen doktora çalışmaları ile atla terapinin bilimsel temellerine yönelik araştırmalarına devam etmektedir. Bu yayın, farklı klinik tanılara sahip bireylerle çalışan uzmanlara pratik ve sistematik bir yol haritası sunmakta, aynı zamanda sürdürülebilir merkez kurulumu için bilimsel bir dayanak oluşturmaktadır.

Anka Sağlık Atölyesi'nin bütüncül yaklaşımı, çocuk gelişimini yalnızca bireysel terapi süreciyle sınırlı görmeyip; kurumsal yapılar, aile eğitimi, doğa temelli rehabilitasyon alanları ve etik uygulama ilkelerini de kapsayan çok boyutlu bir sistem inşa etmeyi hedeflemektedir. Böylece yalnızca bireylere değil, aynı zamanda sektöre ve topluma katkı sunan bir model geliştirilmiştir.





KÜÇÜK PARMAKLARDAN BÜYÜK BULUŞLARA: ROBOTİK45 İLE TEKNOLOJİYE İLK ADIM

Bugünün çocukları, yarının mucitleri. İşte Robotik45, bu vizyonla 2019 yılında kuruldu ve Türkiye’de 4-6 yaş grubuna yönelik robotik kodlama eğitimleriyle kısa sürede dikkat çekti. Oyun temelli öğrenme, STEM becerileri ve erken yaşta teknolojiyle tanışma ilkeleri üzerine inşa edilen Robotik45, sunduğu özel müfredatla çocukların bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimlerini destekliyor.



Programlarımız, çocukların hayal dünyasını somut projelere dönüştürmelerine olanak tanıyor. LEGO Education, Botley robot, Snap Circuits, artırılmış gerçeklik uygulamaları ve 3D kalem gibi 14 farklı çeşit materyallerle yürütülen eğitimler; çocukların analitik düşünmesini, el-göz koordinasyonunu ve problem çözme becerilerini geliştiriyor.

Beyin temelli gelişim modeliyle yapılandırılmış içeriklerimizde, her ay farklı bir tema işleniyor. “Mini Mucitler Sergisi” ve “Bu Ay Ne Öğrendik?” veli bilgilendirmeleri ile ailelerin sürece aktif katılımı sağlanıyor. Robotik45 yalnızca kodlama eğitimi vermiyor; çocuklara özgüven, üretkenlik ve takım çalışması gibi temel yaşam becerilerini de kazandırıyor.

Kurulduğumuz günden bu yana yüzlerce çocuğa ulaşmanın mutluluğunu yaşıyoruz. Robotik45’i benzer kurumlardan ayıran en temel özellik; çocukları tüketici değil, üretici bireyler olarak yetiştirmeye odaklanmasıdır.

Geleceği kodlayan minik ellerin arkasında büyük bir sosyal sorumluluk bilinciyle çalışan Robotik45 ekibi, her çocuğun potansiyeline inanır ve bu potansiyeli açığa çıkarmak için çalışır.





İLKOKUL ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK ETÜT VE AKADEMİK DESTEK PROGRAMI

AKADEMİK BAŞARIYA GIDEN YOLDA GÜÇLÜ BİR REHBER

Zirve Akademi, ilkokul öğrencilerinin akademik gelişimini desteklemek, öğrenme süreçlerini keyifli hale getirmek ve ailelere güvenli bir rehberlik sunmak amacıyla kurulmuş bir etüt ve kurs merkezidir. Çocukların bireysel ihtiyaçlarını merkeze alan programlarımızda; ödev takibi, konu pekiştirme, soru çözümü ve kitap okuma saatleriyle bütüncül bir eğitim anlayışı benimsiyoruz.

Sabah, öğlen ve ikili eğitim sistemine göre planlanmış esnek programlarımız, öğrencilerin okul saatlerine göre şekillenmekte ve her öğrenci için kişisel bir öğrenme yolculuğu sunmaktadır. Haftalık ders tekrarları, grup çalışmaları ve birebir etüt saatleri ile öğrencilerin hem akademik başarıları artmakta hem de öz güvenleri gelişmektedir.

Zirve Akademi’de çocuklar yalnızca ders çalışmaz; aynı zamanda sosyal beceriler kazanır, zamanı doğru kullanmayı öğrenir ve sorumluluk duygularını geliştirir. Eğitim kadromuz, pedagojik formasyon sahibi, deneyimli ve çocuk psikolojisi konusunda bilinçli bireylerden oluşmaktadır.

Kurulduğumuz günden bu yana, öğrenci ve veli memnuniyetini temel önceliğimiz olarak görmekteyiz. Eğitimde şeffaf iletişim, güçlü veli iş birliği ve öğrenci merkezli yaklaşımımızla bölgedeki diğer kurumlardan ayrışıyoruz.

Zirve Akademi olarak, her çocuğun farklı bir öğrenme şekline sahip olduğuna inanıyor, bu nedenle programlarımızı bireyselleştiriyor, her öğrencinin güçlü yönlerini keşfetmesini sağlıyoruz. “Her çocuk zirveye ulaşabilir” diyerek çıktığımız bu yolda, nice başarı hikayelerine tanıklık etmeye devam ediyoruz.





ÇOCUKLA ÇOCUK OLMAK



Çocuk olmak... Kulağa ne kadar da enteresan geliyor, değil mi? Peki ya çocukla çocuk olmak? Daha doğrusu, çocukla çocuk olabilmek... İşte benim mesleğe çıkış noktam tam da burasıydı. Ben kim miyim? Çocukların "Ecolisi"...

Onların öğretmenini, ablası, yeri geldiğinde annelerinden sonra ikinci annesi. Daha resmi bir ifadeyle, Müzik Öğretmeni Ece Karakaya. Bu yolculuğa henüz 18 yaşındayken çıktım. İlk iş deneyimimdi. İlk kez çocuklarla birebir temas kuruyordum. Ne yapacağımı bilmiyordum; içimde büyük bir endişe vardı. Tam da o dönemde bir öğretmenim elimden tuttu. İçimde bir yerlerde saklanmış o küçük kızı buldu ve ortaya çıkardı. Korkmadan çocuklara koşmayı, onlarla aynı dili konuşmayı öğretti bana. Sonrasında çok okudum. Pedagoji, eğitim, çocuk psikolojisi... Her satırda daha çok emin oldum: Ben çocuklarla çocuk olmalıydım. Çünkü içimdeki küçük kız çocuğu hâlâ oyun oynamak, şarkı söylemek ve kahkahalara karışmak istiyordu. Kurumda çalışırken, son gelen çürük elma oyunuyla sınıflara çıkardık öğrencileri. Koridorda koşturamamız için defalarca uyarı aldık ama bizim yarışımız büyüktü, kalabalıktı. O yüzden hep birlikte "tabana kuvvet" dedik. 😊 Çocuklar bana "Ecoli" der. Bu, çoğu öğretmene tuhaf gelir. Çünkü hâlâ kırılması gereken tabular var:

"Ya beni ciddiye almazlarsa?", "Ya dersi dinlemezlerse?" gibi kaygılar... Ama ben şunu çok iyi biliyorum: Bana "Ecoli" diyen öğrencilerim derse koşa koşa gelir, gözleri parlayarak dinler ve içtenlikle katılım gösterir. Ben sevgiyi, ilgiyi, koşulsuz kabullenmeyi çocuklardan öğrendim. Onlarla çocuk olduğumda, dünyaların zaten bana ait olduğunu fark ettim. Çünkü o dünyalar, sevgiyle kuruluyor.

Sanat iyileştirir, birleştirir ve güçlendirir.

Ece KARAKAYA
MÜZİK ÖĞRETMENİ



EZGİLER YOLUNUZU AYDINLATSIN. 🎵



SINIRLAR MI YORAR, SINIRSIZLIK MI?

Günümüzde anne babaların en çok kafa karışıklığı yaşadığı konulardan biri de çocuklara sınır koymak. Bir yanda, "Çok kural koyarsam çocuğumun özgüveni zarar görür mü?" diye endişelenen ve bu yüzden çocuklarını sınırsız bırakan aileler... Diğer yanda ise "Disiplin önemli!" diyerek kuralları fazla abartan ve çocuklarını sıkboğaz eden aileler... Eğitimciler olarak biz, sahada her iki duruma da çok sık rastlıyoruz. Ancak burada asıl sorulması gereken şu: Çocuğumun gerçekten neye ihtiyacı var?

SINIRLAR NEDEN GEREKLİ?

Çocukların gelişiminde sınırların çok önemli bir yeri vardır. Özellikle okul öncesi dönemde, sınırlar çocuklara güven duygusu verir.

Onlara, sosyal hayatta nasıl davranmaları gerektiğini öğretir; sorumluluk bilincini geliştirir. Aile içindeki ilişkileri güçlendirir, arkadaşlıkları destekler.

Sınırlar ve kurallar, sanılanın aksine çocukları kısıtlayan değil; onların dünyayı güvenle keşfetmesini sağlayan rehberlerdir. Nasıl ki bir oyun parkındaki korkuluklar, çocukların özgürce ama güvende oynamasına imkân tanırırsa, sağlıklı sınırlar da çocukların gelişim yolculuğunda güvenli bir çerçeve sunar.

AZI DA ZARARLI, FAZLASI DA...

Tabii ki sınır koyarken ölçüyü kaçırmamak da çok önemli. Aşırı kuralcı bir tutum, çocukta iki farklı tepkiye yol açabilir: Bazı çocuklar içe kapanabilir, kendine güvenmekte zorlanabilir.

Bazıları ise öfkeli, hırçın ve kontrolsüz davranabilir. Aynı şekilde, hiç sınır koymamak da çocuk için sağlıklı değildir. Sınırsız bırakılan çocuklar, gerçek hayata uyum sağlamakta güçlük çekebilir. Çünkü hayatın her alanında bir düzen ve kurallar vardır.

DENGELİ SINIRLAR: HEM SEVGİ HEM REHBERLİK

Çocuklar için en sağlıklı olan, sevgiyle verilen, açık ve tutarlı sınırlardır. Bu tür sınırlar: Çocuğa güven verir, Sorumluluk almasını sağlar, Kendi kararlarını vermeyi öğrenmesine yardımcı olur, Öz denetim becerisini geliştirir. Unutmayalım, çocuklar sınırlar içinde kendilerini daha güvende hissederler. Ailede başlayan bu süreç, okuldaki sosyal hayata, hatta ilerideki iş yaşamına kadar devam eder.

EĞİTİMCİLER OLARAK BİZLER NELER YAPABİLİRİZ?

Eğitimciler olarak, ebeveynlerle iş birliği içinde çocukların günlük yaşama hazırlanması, dış dünyaya uyum sağlamaları ve çeşitli deneyimler kazanmaları için uygun ortamlar oluşturmaları; aynı zamanda sınırlar konusunda tutarlı ve dengeli bir yaklaşım benimsemeliyiz. Kurucusu olduğum kurumda da bu konuya hassasiyetle yaklaşıyor ve önemsiyoruz.

SHINY KIDS ailesi olarak, programlarımızı hazırlarken çocukların sosyal becerilerini destekleyecek, günlük yaşamla bağlantı kurmalarını sağlayacak etkinliklere yer veriyoruz. Sınırları dengeli, açık ve tutarlı şekilde belirliyor, sevgiyle yönlendiriyoruz. Etkinlikleri oyunlaştırarak sunuyor, öğrenmeyi eğlenceli hale getiriyoruz. Amacımız, çocukların ihtiyaçlarına duyarlı bir şekilde yaklaşmak ve onları hayata en iyi şekilde hazırlamak. Alanında uzman ve yetkin kadromuzla, erken çocukluk döneminin önemini içselleştirerek eğitim sürecimizi bu bilinç doğrultusunda şekillendiriyoruz. Aşırılık tüketir, denge güç verir. Çocuklarımızın gelişiminde, sevgiyle konulan sınırların ne kadar yol gösterici olduğunu unutmamalı; aynı zamanda çocukların ihtiyaçlarına kulak vermenin değerini göz ardı etmemeliyiz.

SHINY KIDS
Oyun ve Eğitim
Atölyesi



GEBELİK TAKİBİNDE BİLGİ, GÜVEN VE GÜLÜMSEME: BİR KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM UZMANININ KALBİNDEN AİLELERE MESAJ

Gebelik, yalnızca bir bebeğin değil; bir kadının, bir ailenin ve bir toplumun yeniden şekillendiği bir süreçtir. Her gebelik, sadece tıbbi bir vaka değil; aynı zamanda bir yaşam öyküsüdür. Bu öykünün ana kahramanı tahmin edilenin aksine bebek değil kadındır; ama arka planda bu süreci sağlıklı, huzurlu ve bilinçli kılmaya çalışan birçok destek unsuru bulunur.

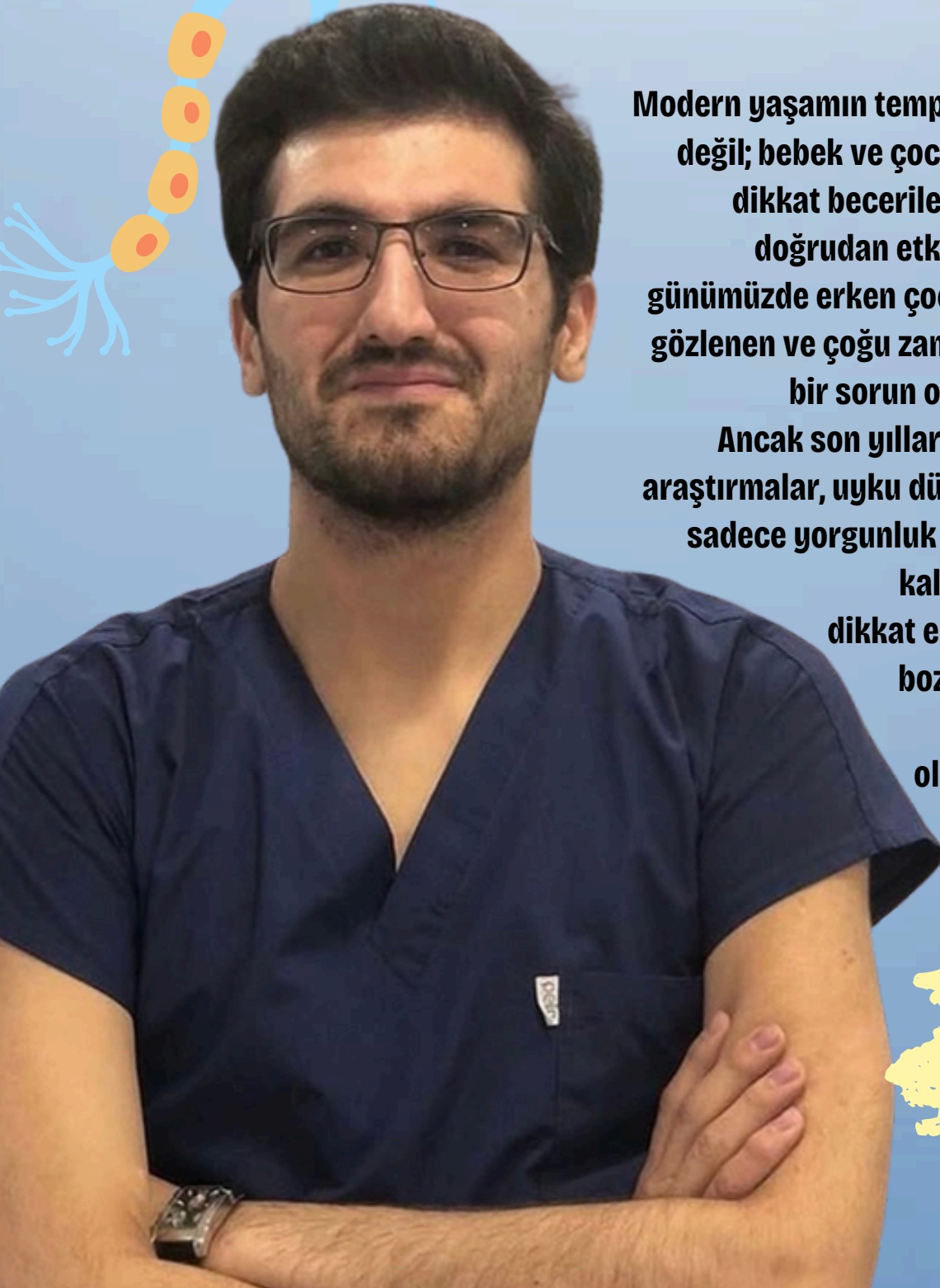
Dr. Burak HAZİNE
KADIN HASTALIKLARI
VE DOĞUM UZMANI

Bunlardan biri de biz kadın hastalıkları ve doğum hekimleriyiz. Gebelik takibi çoğu zaman kan tahlilleri ve ultrason görüntüleriyle sınırlı görülür. Oysa bu süreçte annenin duygusal dalgalanmaları, çevresel etkilenmeleri ve çoğu zaman dile getirmekten çekindiği endişeleri de vardır. Bu yüzden ben gebelik takibini sadece biyolojik bir süreç olarak değil, bir dönüşüm, yeniden tanımlanma ve gelişim yolculuğu olarak değerlendiriyorum. Takip ettiğim gebeliklerde en çok dikkat ettiğim şey, kadının kendini güvende, yeterli hissetmesi ve bunun doğal bir süreç olduğunu bilmesi. Gebeliğin yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal bir süreç olduğunu unutmamalıyız. Doğru ve güncel bilgiyle desteklenen bir güven duygusu, sağlıklı bir gebelik kadar önemlidir. Çünkü kaygıların mümkün olduğunca giderildiği, doğru ve sade bilgiye erişimin sağlandığı bir ortamda hem anne hem bebek daha huzurlu olur. Ben kendi adıma bu doğrultuda kimi zaman bilgilendirici kimi zaman eğlenceli sosyal içerikler üretmeye de çalışıyorum. Amaç, doğru bilgiyi ulaşılabilir ve anlaşılabilir kılmak. Çünkü özellikle bilgiye erişimin sınırlı olduğu durumlarda, basit bir anlatım bile büyük bir fark yaratabiliyor. Sade bilgiyle desteklenen bir anne adayı, yalnızca kendi sürecini değil, çevresindeki kadınları da olumlu yönde etkileyebilir. Bu da sağlık okuryazarlığının yaygınlaşmasına, toplumsal farkındalığın artmasına katkı sağlar. Unutmamalıyız ki gebelik sadece kadını ilgilendirmez; eşini, ailesini, hatta toplumun tümünü etkileyen bir deneyim olarak karşımıza çıkar. Sağlıklı nesillerin temeli, gebelik sürecinde desteklenen ve güçlendirilen kadınlarla atılır. Toplumsal olarak bu sürecin önemini kavramak, annelikle tanımlanan kadını değil; bu dönemde desteğe ihtiyaç duyan bir bireyi görebilmekle mümkün olur. Benim yaklaşımında her kadın değerlidir, her kadın başordedir ve her öykü eşsizdir. Tıbbi protokollerin yanında samimi bir ilgi, dinlemek ve anlayış göstermek de bir hekimin sorumluluğu olmalı diye düşünüyorum. Belki de bir hekimi farklı kılan şey, gebeliği sadece takip etmek değil, bu dönüşüm yolculuğuna saygı duyarak eşlik etmeye çalışmaktır. Bilimin rehberliğinde, destekleyen ve güven veren bir dilin daha fazla kadına ulaşması dileğiyle...





UYKUSUZ BEYİN, HAREKETE DOYMAYAN BEDEN: BEBEKLİKTEN ÇOCUKLUĞA UYKU SORUNLARI VE DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HIPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU (DEHB) 'NİN SİNİRBİLİMSEL ARKA PLANI



Modern yaşamın temposu, sadece yetişkinleri değil; bebek ve çocukların biyolojik ritmini, dikkat becerilerini ve davranışlarını da doğrudan etkiliyor. Uyku problemleri, günümüzde erken çocukluk döneminde sıkça gözlenen ve çoğu zaman görmezden gelinen bir sorun olarak karşımıza çıkıyor. Ancak son yıllarda yapılan sinirbilimsel araştırmalar, uyku düzenindeki bozulmaların sadece yorgunluk ve huzursuzlukla sınırlı kalmadığını, aynı zamanda dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir.

Uzm. Ergoterapist
Enes TUĞRUL

SİNİRBİLİM UZMANI &
ÖĞRETİM GÖREVLİSİ



BEYNİN UYKUYA İHTİYACI: NEDEN BU KADAR ÖNEMLİ?

Beyin gelişimi, özellikle yaşamın ilk yıllarında hızla gerçekleşir. Bu dönemde uyku, sadece dinlenme değil, aynı zamanda öğrenmenin pekiştiği, duygusal regülasyonun sağlandığı ve sinaptik temizlik denilen nörolojik arınmanın yapıldığı bir süreçtir. Uyku sırasında beyin glial sistemi, gün boyunca biriken nörolojik "atıkları" temizler. Bu süreç düzgün işlemediğinde, çocuklarda odaklanma güçlüğü, dürtüsellik ve davranış problemleri artabilir.

DEHB'li çocukların önemli bir kısmında, uyku düzeninde bozulmalar görülmektedir. Geç uyuma, sık uyanma, derin uykuya dalamama gibi sorunlar, gün içinde aşırı hareketlilik ve dikkat eksikliğiyle birleşerek çocuğun hem akademik hem sosyal yaşamını olumsuz etkiler.

DUYU BÜTÜNLEME İLE UYKU VE DİKKAT ARASINDAKİ KÖPRÜ

Duyu bütünleme, bireyin çevresinden gelen duyuşsal bilgileri merkezi sinir sistemi aracılığıyla organize edip anlamlandırma sürecidir. Uykuya geçişte en kritik etkenlerden biri olan proprioseptif sistem (vücut farkındalığı), vestibüler sistem (hareket ve denge) ve dokunsal sistem, sakinleşmeyi ve rahatlamayı doğrudan etkiler. Bu sistemlerde yaşanan hassasiyetler ya da zayıflıklar, çocuğun bedenini tam anlamıyla "sakinleştirememesine" yol açar.

Özellikle proprioseptif ve vestibular sistemin yeterince uyarılmaması, çocuğun gece boyunca sürekli hareket etmesine, huzursuz olmasına ve kaliteli uykuya dalamamasına neden olabilir. Aynı zamanda bu duyu sistemlerindeki sorunlar, dikkat süresinin kısalmasına, görev odaklı davranışlarda zorlanmalara ve dürtüsel davranışlara zemin hazırlar.



SINIRBİLİM NE DİYOR?

Fonksiyonel görüntüleme teknikleri, DEHB'li bireylerde prefrontal korteks, serebellum ve bazal gangliyonlar gibi dikkat ve hareket kontrolüyle ilgili alanlarda farklılıklar olduğunu göstermiştir. İlginç bir şekilde bu bölgeler, aynı zamanda uykunun derin evrelerinden sorumlu bölgelerle çalışmaktadır. Yani hem dikkat hem de uyku kalitesi, aynı sinirsel devrelerden etkilenmektedir.

Ayrıca uyku yoksunluğu, beyinde dopamin ve noradrenalin gibi nörotransmitterlerin dengesini bozarak, DEHB belirtilerinin şiddetini artırabilir. Bu nedenle, bir çocuğun dikkatini artırmak için sadece davranışsal ya da medikal müdahaleler yeterli değildir; onun uyku kalitesini artırmak ve duyuşsal sistemlerini düzenlemek bütünsel bir yaklaşım sunar.

NE YAPILMALI?

Bebeklikten itibaren düzenli uyku alışkanlıkları kazandırılmalı; ışık, ses ve sıcaklık gibi çevresel faktörler dikkatle düzenlenmelidir.

Uyku öncesi vestibular ve proprioseptif aktiviteler (örneğin sarılma, lineer ve sirküler salınımlı aktiviteler, battaniyeye sarılma, ağır yorgan kullanımı) çocuğun bedensel farkındalığını artırarak uykuya geçişi kolaylaştırır.

Duyu bütünleme terapisi, özellikle uykudan önce uygulanan ritüellerle desteklenerek çocuğun sinir sistemine "rahatla ve gevşe" mesajı verebilir.

Uyku ve dikkat ilişkisini anlamak için klinik değerlendirme ve gerekirse EEG ya da uyku laboratuvarı takibi önerilmektedir.

Sonuç olarak bir çocuğun dikkat eksikliği ya da aşırı hareketliliği, sadece davranış problemi olarak değerlendirilmemelidir; altta yatan uyku bozukluğu ve duyuşsal düzensizlikler göz önünde bulundurulmalıdır. Beyin, yalnızca bilgiyi işlemekle değil; aynı zamanda bedeni regüle etmekle de sorumludur. Uyuyamayan, gevşeyemeyen bir beden; dikkat edemeyen bir zihni de beraberinde getirir. Bu nedenle hem uykuya hem de duyuşsal bütünlüğe yatırım yapmak, sadece çocuğun bugünkü değil; gelecekteki zihinsel sağlığını da doğrudan etkiler.





"BİR KAREDE BİN DUYGU"

Meryem KEREMBAĞ
BEBEK FOTOĞRAFÇISI

MRS. KELEBEK'TEN MERHABA

Ben Meryem Kerembağ, namıdiğer Mrs.Kelebek. 13 yıldır hamilelik, doğum, yenidoğan çekimleriyle binlerce duyguyu ölüsüzleştirdim. Her karede kelimelerden çok duygular akıyor.

O duygular ki, her anne babanın yaşamak istediği en saf duygular... Ve biz fotoğrafçılar bu duyguları yaşarken; hikâye tadında, masal tadında fotoğraflamak, geleceğe duygu aktarımı yapmak isteriz. Fakat anne babalar, zamana o kadar odaklıdır ki "an"da kalmayı es geçerler.



Hadi! Gelin şimdi, duyguların fotoğraflara nasıl yansıdığını konuşalım. Hastaneye yatışınız yapılmış, az sonra doğuracaksınız! 9 ay karnınızda, ömrünüz boyunca da kalbinizde büyüttüğünüz canınızın parçasına kavuşacaksınız! O duyguları, heyecanı şimdiden iliklerinize kadar hissediyorsunuz, biliyorum. Peki bu duygular akarken... Kim takar komşu teyzenin bilmiş konuşmalarını? Kim takar geç gelmiş aile fertlerini? Kim takar çevreden beklenen ama bir türlü yapılmayan alaka ve özeni?.. Her şeyi bir kenara bırakıyoruz ve ana odaklanıyoruz. Sadece sen, sevdiğin adam, karnındaki bebeğiniz ve duygularınız... El ele tutuşup heyecanla odanıza giderken birbirinize bakıp, "Az sonra bebeğimize mi kavuşacağız?" bakışları... Ve bu duyguları sessiz sedasız arkanızdan yakalayan ben.

Koşturmaca yok, kargaşa yok, "Ay, bu hastane labirent gibiymiş!" diyen akraba yok, "Doğumdan sonra hemen emzir," diyen çok bilmiş yakınlar yok. Duygu var, heyecan var, huzur var. Ve huzurunuzu bozmayan yakınlarınızla hazırlık süreci var. Zorlama pozlardan uzak, tamamen anlık duygu fotoğrafları... Arkadaşınızın, teyzenizin ya da babanızın balon şişirirkenki neşesi var. Kapıya tülleri asarkenki şaşkınlığı var. Sen, doğumhane kıyafetinin yataktaki oturup beklerken, sevdiğin adamın seni heyecanla, tedirginlikle öpmesi var. Sen doğuma giderken; sevdiğin adamın, aile fertlerinin, yakınlarının mutlulukla, heyecanla ve endişenin birbirine karıştığı o "Bebeğinle buraya geleceksin, seni bekliyoruz" bakışları var. Var da var...

O kadar kıymetli ki bu anlar... Adeta geleceğe duygu aktarımı. Her baktığınızda yeniden o duygulara gitmek... O yüzden hep söylüyorum: Kendinizi ana bırakın, duygularınızı yaşayın. O duyguları sessizce yakalamayı da bana bırakın.

Bu köşede artık sizlerle; çekimlerin perde arkasını, anne-baba-bebek hallerinin ve duyguların fotoğrafa yansıdığını paylaşacağım. Eğer siz de bir fotoğrafa baktığınızda sadece kendinizi değil, yaşadığınız anı yeniden hissetmek istiyorsanız... Hoş geldiniz.



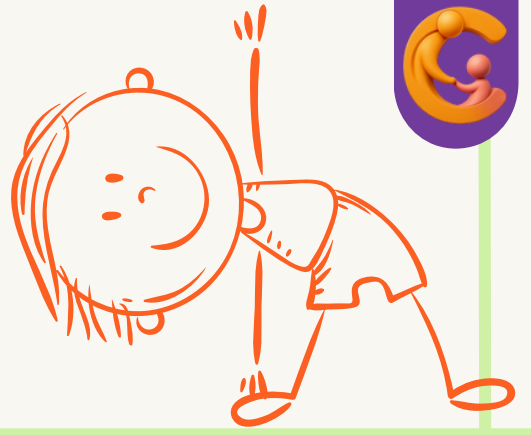


HAREKET, YAŞAMIN KAYNAĞI

Bir hareket bilimleri uzmanı olarak yıllardır gözlemlediğim en temel gerçek şudur: Hareket, yalnızca fiziksel sağlığın değil, yaşamın ta kendisinin kaynağıdır. Doğduğumuz andan itibaren hareketle öğrenir, hareketle gelişir ve hareketle kendimizi ifade ederiz. Bu yazıda hareketin biyolojik, psikolojik ve sosyal yönlerine ışık tutarak, özellikle erken çocukluk dönemindeki önemine dikkat çekmek istiyorum.

Koray UYGUR
HAREKET BİLİMLERİ
UZMANI





Hareket, insan vücudu için bir ihtiyaçtır; tıpkı su içmek, uyumak ya da beslenmek gibi. Ancak hareket yalnızca kaslarımızı çalıştıran bir eylem değil, aynı zamanda beyni uyaran, sinir sistemini aktive eden ve duygusal regülasyona katkı sağlayan çok yönlü bir araçtır. Özellikle çocuklarda hareket, sadece fiziksel gelişimi değil, bilişsel ve duygusal gelişimi de doğrudan etkiler.

Erken çocukluk döneminde kazanılan motor beceriler, bir çocuğun özgüveninin temel taşlarından biridir. Bir topa vurabilmek, merdivenden çıkabilmek ya da dengede yürüyebilmek gibi basit görünen beceriler, çocuğun "yapabilirim" duygusunu pekiştirir. Bu başarı hissi ise, sosyal ilişkilerden akademik başarılarla kadar birçok alana olumlu yansır.

Aynı zamanda hareket, öğrenmenin merkezindedir. Yapılan araştırmalar, fiziksel olarak aktif çocukların dikkat sürelerinin daha uzun, problem çözme becerilerinin daha gelişmiş olduğunu gösteriyor. Çünkü hareket sırasında beynin çeşitli bölgeleri eşzamanlı olarak çalışır; bu da öğrenmeyi pekiştirir, hafızayı güçlendirir ve yaratıcılığı destekler. Özellikle doğa içinde, serbest oyunlarla desteklenen hareket deneyimleri çocukların hayal gücünü ve keşfetme isteğini artırır.

Modern yaşamın getirdiği hareketsizlik tehlikesi ise ne yazık ki her geçen gün daha da büyüyor. Ekran sürelerinin artması, oyun alanlarının azalması ve çocukların güvenli hareket edebilecekleri doğal ortamların kısıtlanması; gelişimlerini doğrudan tehdit ediyor. Hareketsizlik sadece kas-iskelet sistemine değil, ruh sağlığına da zarar veriyor. Oysaki hareket, çocuklarda kaygıyı azaltır, duygusal dengeyi sağlar ve daha sağlıklı sosyal ilişkilerin kurulmasına yardımcı olur.

Burada ailelere, eğitimcilere ve toplumun tüm bireylerine büyük görev düşüyor. Hareketin bir "ekstra etkinlik" değil, günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası olduğunu fark etmemiz gerekiyor. Çocuklara oyun alanları sağlamak, onlarla birlikte fiziksel etkinliklere katılmak, yürüyüşler yapmak ve doğayla temas kurmalarına imkan tanımak; hem bedensel hem de ruhsal sağlıklarını korumanın en etkili yollarındandır.

Unutmamalıyız ki; hareket, sadece vücudu değil, hayatı da şekillendirir. Sağlıklı bir toplumun temeli; çocukların özgürce hareket edebildiği, oynayabildiği ve keşfedebildiği bir dünyadan geçer. Gelin, hep birlikte çocuklarımızın hareketle büyüyen, sağlıklı bireyler olarak gelişmelerine destek olalım. Çünkü hareket, yaşamın kaynağıdır ve bu kaynak, çocuklarımızın ellerinde şekillenir.





ÇOCUKLUK KÖKLERİMİZ: ANNE KARNINDAKİ BAĞ

Bir ebenin kalbiyle yazıyorum bu satırları.
Yüzlerce kadının doğuma hazırlanırken
yaşadığı o benzersiz duygulara,
karınlarında taşıdıkları bebeklerle
kurdukları görünmez ama güçlü
bağlara tanıklık ediyorum.

Peki, bir karakterin temelleri
yalnızca doğumdan sonra mı
atılır? Yoksa rahimde
başlayan çok daha derin,
çok daha özel
bir hikâyeden mi
söz ediyoruz?



Ahsen Rana TURAL

EBE



Anne karnındaki yaşam, sadece fizyolojik bir süreç olmaktan çok daha fazlası; aslında bir bireyin temel psikolojik ve duygusal altyapısının atıldığı kutsal bir dönemdir. Bebek, annesinin kalp atışlarının ritmini, ses tonunu ve hatta duygusal durumlarını hisseder. Bu algılar, onun sinir sisteminin şekillenmesinde etkili olur ve ilerideki bağlanma biçimini, duygusal dayanıklılığını belirler. Prenatal dönemin gizli mimarisi olarak işlev gördüğünü ortaya koyan Thomas Verny gibi uzmanlar da bunu destekliyor. Rahim içindeki bu "gizli yaşam", çocuğun ileriki yaşantısındaki özgüvenini, empatisini ve stresle başa çıkma becerilerini şekillendirir. İşte bu yüzden anneyle bebek arasında kurulan sevgi dolu bağ, sadece bir anlık duygu değil, aynı zamanda yaşam boyu sürecek psikolojik sağlığın da ilk adımıdır.

ANNE KARNINDAKİ 'BEN' HISSİ

Doğum öncesi benlik dediğimiz şey, bebeğin anne karnındayken kendini "bir birey" olarak hissetmeye başlamasıdır. Bu, sadece fizyolojik bir varoluşun ötesinde, bebeğin dünyayla, özellikle de annesiyle ilk bağlarını kurduğu, kendi varlığının farkına vardığı çok özel bir süreçtir. Thomas Verny'nin de işaret ettiği gibi, bebek anne karnında çevresindeki sesleri, annenin kalp atışını ve hatta duygusal atmosferi algılamaya başlar. Bu algılar onun bilinçaltında "ben buradayım" duygusunu oluşturur. Anne karnında bebek, kendini annesinin içinde ayrı bir varlık olarak deneyimler; bu deneyim, doğumdan sonraki benlik gelişiminin temel taşıdır. Doğum öncesi benlik, bebeğin doğduktan sonra dünyaya güvenle adapte olmasını, kendini ifade etmesini ve sağlıklı bağlar kurmasını destekler. Bu yüzden anne ile bebek arasındaki erken iletişim ve sevgi dolu bağlanma, sadece fiziksel gelişim için değil, ruhsal bütünlük için de hayati önem taşır. Ben doğuma hazırlanan anne adaylarına hamilelik döneminde en çok şunu öneriyorum: bebeğinizle erken iletişime geçin. Konuşun, dokunun, ama en önemlisi ona ninniler söyleyin, masallar okuyun. Evet, belki şu anda karnınıza masal okuduğunuzu duyanlar "İyi de bebek bunu nasıl anlayacak?" diye düşünüyor olabilir. Ama doğumdan sonra bunun ne anlama geldiğini çok daha iyi fark edeceksiniz. Ninniler ve masallar, bebeğinizin dünyasını yumuşacık bir örtüyle sarar. Sesinizin ritmi, kelimelerin büyüü, onu sakinleştirir, ona güven verir. Hatta bazı anneler anlatıyor; bebek karnında hareketleniyor, sanki "Bunu sevdim!" der gibi. Masal okumak ya da ninni söylemek sadece doğum sonrası için değil; aynı zamanda sizin kendinizi sakinleştirmenize de yardımcı olur. Günün stresini, telaşını bir kenara bırakıp, o an bebeğinizle baş başa kalmak, ona olan sevginizi sesle ifade etmek harika bir terapi gibi. Bir yandan da, minik kulağınız bu tatlı seslere alıştıkça, onun dünyası daha güvenli ve huzurlu bir hale gelir. Bir de şunu düşünün; doğum sonrası o minicik elleriyle size tutunacak, uykuya dalarken sizin sesinizle rahatlayacak. İşte o anlarda başlattığınız bu masal ve ninni alışkanlıkları size minnettarlığını sessizce gösterecek. Bu yaklaşımım, ailelerin hem doğum öncesi hem de sonrası süreçte kendilerini daha güçlü ve güvende hissetmelerini sağlıyor. Çünkü inanıyorum ki, sağlıklı bir bağlanma ve bilinçli bir doğum süreci, hem annenin hem de çocuğun yaşam kalitesini derinden etkiler. Bu yüzden her anneyle, kendi iç sesini dinlemesi ve bebeğiyle kurduğu bağ beslemesi için destek veriyorum. Bu benim motivasyonum. Unutmayın, hatırlamadığımız şeyler mutlaka üzerimizde iz bırakmıştır.



İLK DURAK: ÇOCUK PSİKİYATRİSİ OLMALI NEDEN ERKEN BAŞVURU HAYATI ÖNEM TAŞIR?



Bir çocuğun ruhsal gelişimi, tıpkı fiziksel gelişimi gibi özenle izlenmeli, desteklenmeli ve gerektiğinde müdahale edilmelidir. Ancak ne yazık ki ruhsal sorunlar genellikle “büyüyünce geçer” ya da “şımarıklık” gibi yanlış etiketlerle göz ardı edilir. Oysa çocukların yaşadığı duygusal, davranışsal ya da gelişimsel güçlükler, uygun destek sağlanmadığında zamanla derinleşebilir ve başka alanlara yayılabilir. İşte bu nedenle, çocuklarda gözlenen ruhsal ya da gelişimsel sorunlarda ilk durak, çocuk psikiyatristi olmalıdır.

Anıl ALTUNKAYA
ÇOCUK VE ERGEN
PSİKİYATRİSTİ



ERKEN MÜDAHALE = SAĞLIKLI GELECEK

Çocukluk döneminde başlayan sorunların büyük bir kısmı erken fark edilirse çok daha kolay ve kısa sürede çözülebilir. Dil gecikmeleri, dikkat eksikliği, sosyal iletişim güçlükleri, kaygı bozuklukları, öğrenme zorlukları ya da davranış problemleri... Hepsi gelişimsel pencerede bir işarettir ve bu işaretleri doğru okumak uzmanlık gerektirir. Geciken her müdahale, çocuğun hem bireysel hem sosyal gelişimini etkileyebilir; akademik başarısızlığa, özgüven kaybına, sosyal izolasyona ve ergenlikte daha karmaşık ruhsal tablolara zemin hazırlayabilir. Bu yüzden erken başvuru, sadece tedavi değil, önleyici ruh sağlığı açısından da hayati rol oynar.

ÇOCUK PSIKIYATRİSTİNDEN KORKMAYIN

Toplumda hâlâ yaygın olan bir önyargı, çocuk psikiyatristine gitmenin "ağır bir durum" olduğu veya mutlaka "ilaç verileceği" yönündedir. Bu yaklaşım, hem başvuruyu geciktirir hem de çocukların ihtiyaç duyduğu desteği zamanında almasını engeller. Oysa çocuk psikiyatristleri yalnızca ilaç yazmakla ilgilenmez; öncelikle çocuğun gelişimsel öyküsünü değerlendirir, oyun ve gözlem temelli yöntemlerle tanıya ulaşır, aileyle birlikte çözüm yolları oluşturur. Birçok durumda sadece doğru yönlendirme, aileye rehberlik ve psikososyal destekle önemli ilerlemeler sağlanabilir.

Ayrıca, çocuk ruh sağlığı çok disiplinli bir alan olup çocuk psikiyatristleri, psikologlar, özel eğitimciler, konuşma terapistleri ve okullarla iş birliği içinde çalışarak çocuğun tüm yönlerini kapsayan bir destek sunar. Yani bize gelmek, çocuğunuzun güçlü yönlerini keşfetmek, gelişimini desteklemek ve varsa güçlükleri erken fark edip çözmek için atılacak çok değerli bir adımdır.

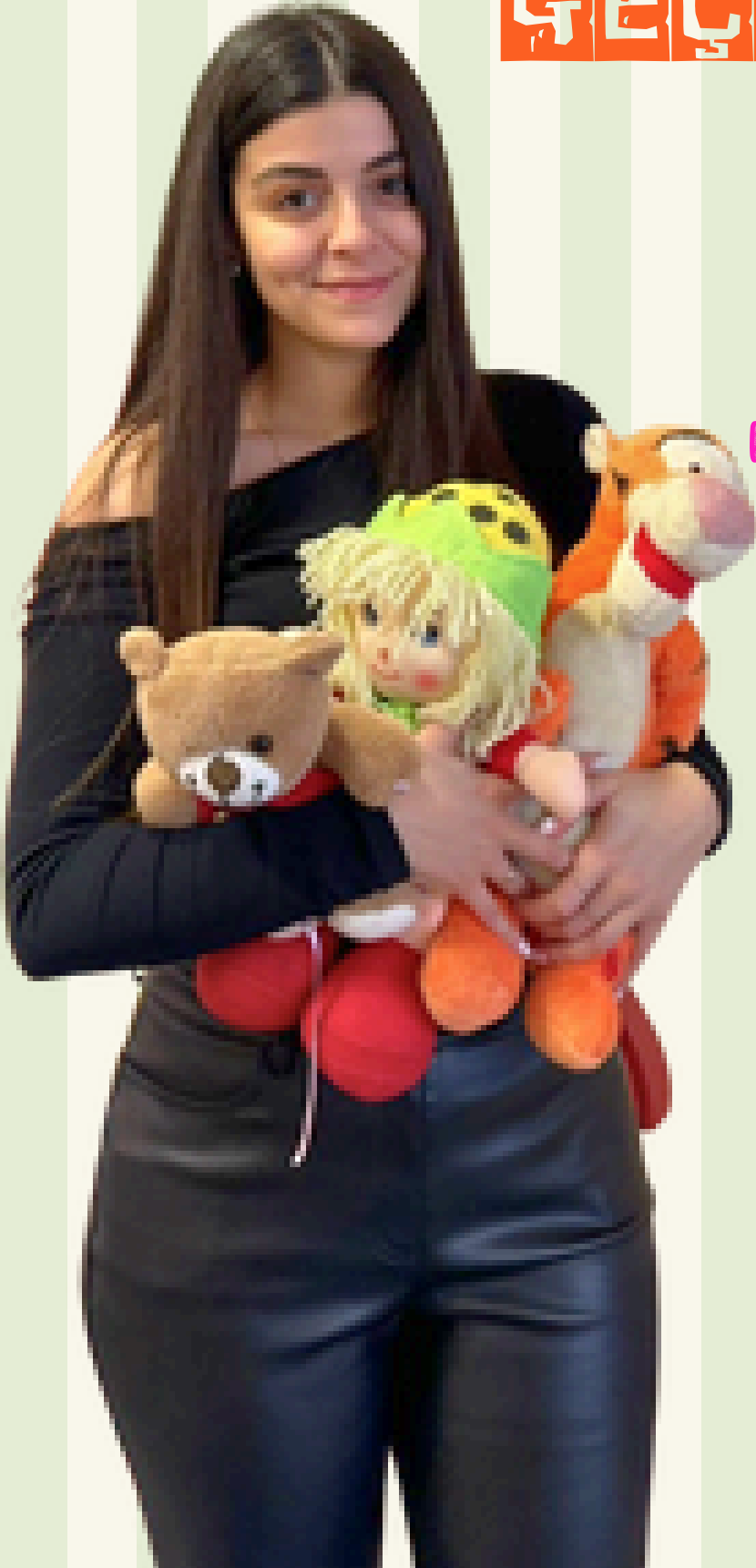
NORMAL MI, DEĞİL MI DIYE SORMAYIN - DANIŞIN

Bazı aileler "bu davranış normal mi değil mi?" sorusunu uzun süre kendi içlerinde tartışır. Ancak her çocuk kendine özgüdür ve gelişim basamaklarında her farklılık problem anlamına gelmez; fakat bazen bir uzmanın değerlendirmesiyle erken tanınan bir durum, çocuğun hayatında büyük fark yaratabilir. Çocuk psikiyatristi, çocuğunuzun ruhsal gelişimini anlamak ve desteklemek için vardır. Gecikmeden, çekinmeden, yargılanma korkusu taşımadan başvurmak, çocuğunuz için yapabileceğiniz en değerli yatırımlardan biridir.





ÇOCUKLARLA KALİTELİ ZAMAN GEÇİRMENİN ÖNEMİ



MODERN HAYATIN TELAŞINDA KAYBOLAN BAĞLARI YENİDEN KURMAK

Günümüzde anne babaların en sık duyduğu yakınlardan biri “zaman yetmiyor” cümlesidir. İş hayatı, ev işleri, ekran başında geçirilen saatler derken günler birbiri ardına geçiyor. Ancak bu yoğunluk içinde en çok ihmal edilenlerden biri de çocuklarımızla kurduğumuz ilişkiler oluyor. Oysa bir çocuğun gelişiminde ve mutluluğunda en belirleyici faktörlerden biri, ebeveynleriyle geçirdiği kaliteli zamandır.

Ayşe HAYIRLI
AİLE DANIŞMANI



Kaliteli zaman, sadece fiziksel olarak bir arada bulunmak değil; dikkatli bir şekilde dinlemek, birlikte anlamlı aktiviteler yapmak ve duygusal olarak bağ kurmak anlamına gelir. Çocuğunuzla yan yana oturup ikinizin de elinde telefon varken geçirdiğiniz bir saat, onun gözünde belki de hiç var olmamış bir zaman dilimi olabilir. Ama birlikte yapılan 15 dakikalık bir boyama etkinliği ya da yatmadan önce anlatılan bir masal, ömür boyu hatırlanacak bir anıya dönüşebilir. Araştırmalar, ebeveynleriyle düzenli ve anlamlı zaman geçiren çocukların daha yüksek özgüvene sahip olduğunu, sosyal becerilerinin daha güçlü geliştiğini ve duygusal olarak daha dengeli bireyler haline geldiklerini ortaya koyuyor. Ayrıca bu çocuklar, stresle daha iyi başa çıkabiliyor, kendilerini daha rahat ifade edebiliyorlar. Çünkü duygusal olarak bağ kurdukları bir ortamda büyümek, onlara içsel bir güven alanı sunuyor. Kaliteli zaman yaratmak için büyük organizasyonlara ya da pahalı oyuncaklara ihtiyaç yok. Günlük hayatın

içinde yaratılabilecek küçük ama etkili anlar yeterlidir. Birlikte kahvaltı hazırlamak, parka gitmek, bir masa oyunu oynamak ya da günün sonunda "bugün seni en çok ne mutlu etti?" diye sormak... Bu basit ama içten eylemler, çocuğunuza onunla gerçekten ilgilendiğinizi gösterir. Ayrıca kaliteli zaman geçirmek sadece çocuğun değil, ebeveynin de ruhuna iyi gelir. Yoğunluk ve stres içinde geçen günlerde, çocuğunuzla kurduğunuz o saf, karşılıksız bağ size de nefes aldırır. Göz göze gelerek gülmek, birlikte saçma bir şarkı uydurmak ya da sessizce bir kitap okumak... Bunlar sadece çocukluk anları değil, aynı zamanda ebeveynliğin en özel anlarıdır. Unutmayalım ki çocukluk bir defa yaşanır. Her birlikte geçirilen an, çocuğun kişiliğine bir tuğla koyar. Ve bu tuğlalarla örülen sevgi dolu bir temel, ileride sağlam ve mutlu bireyler yetişmesini sağlar.





İLK KEZ ANNE OLANLAR İÇİN GELİŞİMİ TAKİP REHBERİ: BİLİMSEL BİR YAKLAŞIM

Bebeklik dönemi, insan yaşamının en hızlı gelişim gösteren evresidir. Beyin gelişiminin sinaptik budanma öncesi (beynin güçlü ve güçsüz yanlarının ayrımı) 3 yılda tamamlandığı bilinirken, bu süreçte anne-babanın gözlem ve etkileşim rolü kritik öneme sahiptir. İlk kez çocuk sahibi olan anneler ve babalar için, bebeğin gelişimini sağlıklı bir şekilde izlemek hem bilimsel bilgi hemde duygusal farkındalık gerektirir. Unutmayın çocuğunuzun beyin gelişiminin %95 i 5 yaşına kadar tamamlanacaktır.

Ayşe PALABIYIK
PEDİATRİK FZT/ NÖROBİLİM
UZM.





AY AY GELİŞİMSEL İZLEM VE KIRMIZI BAYRAKLAR

Bebek gelişimi motor, bilişsel, dil ve sosyal-duygusal alanlarda ay ay izlenmelidir. Örneğin, 0-3 ay arasında başını tutma, seslere tepki verme ve sosyal gülümseme beklenirken; 6. ayda oturma, 9. ayda emekleme, 12. ayda ilk adımlar öngörülür. 13,4 ay sonrasında yürüme gibi ana parametreler de gecikmelerin gözlemlenmesi durumunda erken müdahale için sağlık profesyonellerine başvurmak önemlidir. Gelişimsel gecikmelerin erken tanısı, destekleyici terapilerle kalıcı olumsuzlukların önüne geçebilir (AAP, 2020).

GÜVENLİ BAĞLANMA VE DUYGUSAL GELİŞİM

Bebekle kurulan sıcak, tepkisel ve sürekli etkileşim; güvenli bağlanmayı destekler. Güvenli bağlanma, çocuğun stres yönetimi, özgüveni ve sosyal ilişkilerinde belirleyici rol oynar. "İhtiyaç duyulduğunda karşılık verilmesi" esasına dayalı bu ilişki modeli, sadece duygusal değil, aynı zamanda nörobiyolojik gelişimi de destekler (Schoore, 2001). Anneler kaygı ve stresinizi lütfen bir kenara bırakınız.

OYUN TEMELLİ ÖĞRENME VE DUYGUSAL GELİŞİM

Oyun, çocuğun en doğal öğrenme aracıdır. Etkileşimli, duygusal oyunlar (örneğin su, kum, dokunsal materyaller) hem motor koordinasyonu hem de bilişsel gelişimi destekler. Oyuncaktan çok, çocuğun ilgi ve merakını temel alan oyunlar önerilir. Duygusal oyunların, özellikle dokunma ve hareket sistemleri üzerinden sinirsel plastisiteyi desteklediği bilinmektedir.

UYKU VE BESLENMENİN GELİŞİME ETKİSİ

Yeterli uyku ve dengeli beslenme, beyin gelişiminin temel yapıtaşlarıdır. Uyku, öğrenme ve hafıza süreçleriyle doğrudan ilişkilidir. Bebeklerde besin çeşitliliği, D vitamini ve demir desteği gibi unsurların dikkatle planlanması önerilir. Özellikle demir eksikliği, nörolojik gelişimde kalıcı etkiler yaratabileceğinden düzenli takip gerekir (WHO, 2021).

GELİŞİM TAKİP ARAÇLARININ KULLANIMI

Boy, kilo, baş çevresi gibi fiziksel ölçütlerin yanı sıra Denver Gelişimsel Tarama Testi gibi bilimsel testlerle gelişim izlenebilir. Ayrıca ebeveynlerin kendi gözlemlerini not aldığı gelişim çizelgeleri, sürecin sağlıklı takibi için yararlıdır. Özellikle ailelere tavsiyemdir; erken bebeklik döneminde tıbbi muayeneler dışında bebeğiniz için GMS hareketlerinin incelenmesi, duygusal testlemeler



ve gelişimsel testlemeler hayati önem taşımaktadır, benim bebeğim de kesinlikle bir sorun olamaz algısını taşımayınız ve bebeğiniz için en doğru gelişim taramalarını yaptırınız. 36 aya kadar bebeklerinizi ekranın her türlüşünden uzak tutmanız gerektiğini ve doğal olmayan her şeyden kaçınmanız gerektiğini de unutmayınız.

BİLGİ KAYNAKLARININ GÜVENİLİRLİĞİ

Gelişimle ilgili bilgiler, sosyal medya ya da forumlardan değil; pediatri dernekleri, nörogelişim kitapları ve uzman görüşlerinden alınmalıdır. Yanıltıcı bilgiler, kaygıyı artırabilir ve yanlış yönlendirmelere sebep olabilir. Çocukların gelişimleri yanlış bilgilerle takip edilmeyecek kadar önemlidir.

ANNELİK ROLÜNDE ÖZ ŞEFKATİN ÖNEMİ

İlk kez anne olan bireylerde kaygı düzeyleri yüksek olabilir. "Mükemmel annelik" değil, "yeterince iyi annelik" anlayışı; hem annenin psikolojik iyilik halini hem de çocukla sağlıklı ilişkiyi destekler. Annenin kendi ruhsal kaynaklarını koruması, çocuğun gelişimi kadar değerlidir. Gebelik döneminde yaşanan stresin annenin kortizol seviyesini arttıracaktır ve bu artan kortizol stres, kaygı düzeyinde de bir artış gösterecektir. Stres faktörü ile dünyaya gelen bebeklerin duygusal işlemleri bozulacaktır ve bozulacak olan ilk duyuda dokunma sistemi olabilir. Huzursuz, uyku sorunu olan, beslenme sorunu olan bebekler de bekleyelim büyüyünce geçer algısı kesinlikle doğru değildir.

Sonuç olarak, ilk kez çocuk sahibi olan anneler için gelişim sürecini izlemek, bilgi, gözlem ve içgörü gerektiren bir süreçtir. Bilimsel kaynaklara dayalı bilinçli takip, çocuğun sağlıklı büyümesini desteklemenin en etkili yollarından biridir. Unutmayalım ki hayat kocaman bir öğrenme sürecidir, öğrenmenin ise en büyük çocuğu beyindir. Tüm CHILDSTAGE okurlarına çokça sevgiler...



ÇOCUKLA TATİL: HAYAL MI, GERÇEK MI?

Yaz geldi, güneş içimizi ısıtıyor ve tatil sezonu nihayet başladı. Deniz, kum, güneş... Pek çoğumuz için aylar öncesinden başlayan tatil hayalleri artık gerçeğe dönüşme zamanı. Bu tatil planlarının içinde çocuklarımızla geçireceğimiz anların ayrı bir yeri var. Ancak bu hayalin yanında bir de iç sesimiz vardır: "Ya çocukla tatil zor olursa?" Özellikle çocuğun yaşı küçükse, bu tatilin daha çok yorgunluk getireceğini düşünebiliriz. Oysa alınabilecek küçük önlemler ve bazı pratik yöntemlerle çocukla tatil hem kolay hem de keyifli hale gelebilir.

Bu yazıda çocukla tatilin ilk adımı olan yolculuktan başlayarak, otel seçimi, bavul hazırlığı, deniz-havuz güvenliği ve yaz hastalıklarına karşı alınabilecek önlemlere kadar birçok detayı ele alacağım.

Dr. Başak NAMDAR ÇELİKKAN
ÇOCUK SAĞLIĞI VE
HASTALIKLARI UZMANI



Tatilin ilk adımı ulaşım kararıdır. Çocukla kısa, konforlu ve güvenli bir yolculuk planlıyorsanız, genellikle ilk akla gelen seçenek uçaktır. Uçak yolculuğu hem süre hem de konfor açısından ebeveynler için büyük kolaylık sağlar. Ancak bu konuda da pek çok soru işaretleri olabilir: "Bebek kaç aylıkken uçağa binebilir?", "Kulakları etkilenir mi?", "Uçuş sırasında ağlarsa ne yaparız?"

Aslında bebekler doğdukları andan itibaren uçakla seyahat edebilir. Zorunlu durumlarda, örneğin yenidoğan döneminde yoğun bakım ihtiyacı varsa, hava ambulansıyla bile taşınabilirler. Fakat keyifli bir tatil planı için bebeğin ilk bir ayını doldurması beklenmelidir. Bu, hem bebeğin bağışıklık sistemi hem de uçuş sırasında yaşayabileceği kulak basıncı değişimlerine karşı daha hazırlıklı olması açısından önemlidir.

UÇUŞTA BASINÇ DEĞİŞİKLİĞİ: NE YAPMALI?

Uçak yolculuğunda en büyük sorun, iniş ve kalkış sırasında kabin içindeki basınç değişimleridir. Bu durum özellikle bebeklerde kulak ağrısına ve dolayısıyla huzursuzluğa neden olabilir. Bunu engellemek için iniş ve kalkış sırasında bebeğinizi emzirmeniz önerilir. Emmeyen bebeklerde biberon veya emzik verilmesi de aynı rahatlatıcı etkiyi sağlayabilir. Daha büyük çocuklarda ise sakız çiğnemek işe yarar. Bu öneriler genel olarak sağlıklı çocuklar için geçerlidir. Eğer çocuğunuzda kronik bir hastalık, kulak enfeksiyonu ya da solunum yolu rahatsızlığı varsa, mutlaka yolculuk öncesi çocuk doktorunuza danışmalısınız.

YOLCULUK ÖNCESİ KÜÇÜK HAZIRLIKLAR

- Yeni kitap ve oyuncaklar: Daha önce görmediği bir kitap ya da oyuncak çocuğun ilgisini çeker.
- Sağlıklı atıştırma: Tüp içinde yoğurt ya da meyve püreleri hem besleyici hem de pratiktir.
- Bol sıvı tüketimi: Özellikle uçak yolculuklarında susuz kalma ihtimali yüksektir. Sık sık sıvı alımı önemlidir.
- Tablet/telefon içerikleri: Uçuş uzun olacaksa, yaşına uygun bir oyun veya çizgi film indirilebilir.
- İdeal uçuş saati: Uykusu gelen bir çocuk için uçuş daha sakın geçebilir.
- Rahat kıyafet ve yedekler: Alt değiştirmesi kolay giysiler, canlı renkli kıyafetler ve yedekler mutlaka çantanızda olmalı.
- Güvenlik önlemleri: 2 yaş altı çocuklar ebeveynin kucığında özel kemerle seyahat eder. Bu kemerin verildiğinden emin olun.
- Hijyen ve bakım: Yeterli sayıda alt bezi, ıslak mendil, emzik ve biberon taşıyın. Gerekirse burun açıcı damlalar ya da doktorun önerdiği ilaçlar kullanılabilir.

Unutulmaması gereken bir konu da, çocukların doğal olarak hareketli olduklarıdır. Yolculuk sırasında yerinde duramayan, ağlayan bir çocuk elbette zordur ama bu davranışın da bir yaş gelişimi parçası olduğunu hatırlamak gerekir. Sakinleştirici ilaçlar ancak doktor önerisiyle, çok özel durumlarda kullanılmalıdır.

ARABA İLE SEYAHAT

Bazı aileler uçak yerine arabayla seyahati tercih edebilir. Özellikle kısa mesafelerde bu seçenek konforlu olabilir. Ancak burada da bazı kurallara dikkat etmek gerekir:

- Çocuğunuza uygun bir araba koltuğu kullanın.
- 6 ayın altındaki bebeklerde 3-4 saatte bir mola verin.
- Trafikğin yoğun olmadığı saatleri tercih edin.
- Aracın içinin çok sıcak ya da çok soğuk olmamasına dikkat edin.



TATİL ÇANTASINDA NELER OLMALI?

Tatile çıkarken yapılacak hazırlık da tatilin huzurunu belirler. Eksik bir eşya, küçük bir rahatsızlık bile tatilin tadını kaçırabilir.

- Günlük kullanım için yeterli sayıda kıyafet
- Şapka, mayo, havlu, deniz gözlüğü
- Yaşına uygun simit, kolluk, yedek bez, ıslak mendil
- Aşı karnesi ve varsa alerji bilgilerini içeren bir not
- Çocuğun sevdiği oyuncaklar
- Güneş koruyucu krem (6 aydan büyük bebekler için, mineral içerikli ve minimum SPF 30)

TATİLDE SAĞLIK VE GÜVENLİK

Güzel bir tatilin olmazsa olmazı sağlık önlemleridir. Özellikle yaz aylarında bazı hastalıklar daha sık görülür: ishal, güneş çarpması, böcek ısırıkları, kulak enfeksiyonları gibi...

- Sineklerden korunma: Küçük çocuklar için kimyasal kovucular yerine cibinlik, kapalı ince kıyafetler tercih edilmelidir.
- İlaç çantası: Ateş düşürücü, ishal ilacı (probiyotik/prebiyotik), alerji kremi, böcek ısırtığı sonrası rahatlatıcı kremler yanınızda olmalı.
- Yüzme güvenliği: Temizliğinden emin olunmayan havuzlar yerine deniz tercih edilmelidir. Mavi bayraklı plajlar güvenlidir.
- Güneş koruması: Çocuklar 11:00-15:00 arasında güneşe çıkarılmamalıdır. Güneş koruyucu her 3-4 saatte bir yenilenmelidir.

YAZ MEVSİMİNİN TADINI ÇIKARMAK

Yaz mevsimi çocukların doğayla tanıştığı, denizi keşfettiği, aile bağlarının güçlendiği özel bir dönemdir. Denizin tuzunu ilk kez hisseden bir bebekten, kumda kaleler yapan okul öncesi bir çocuğa kadar herkes için tatilin ayrı bir anlamı vardır. Tatilde geçirilen her an, aslında çocukluk hafızasında unutulmaz bir yere sahip olur.

Belki ilk defa yüzmeyi öğrenirler, ilk defa bir kelebeğe dokunurlar ya da sadece annesiyle babasının elini tutarak deniz kenarında yürürler... O yüzden tatilin sadece dinlenme değil, aynı zamanda birlikte anı biriktirme zamanı olduğunu unutmamalıyız.



ÇOCUKLARDA DUYU BÜTÜNLEME: DÜNYAYI ANLAMAMANIN TEMELİ

DUYULARIMIZLA DÜNYAYI KEŞFEDİYORUZ

Bir çocuğun dünyayı keşfetmeye başladığı ilk andan itibaren en büyük yardımcısı duyularıdır. Görme, işitme, dokunma, tatma, koklama gibi temel duyuların yanı sıra; denge (vestibüler sistem) ve vücut farkındalığı (propriyoseptif sistem) da çocuğun bedensel ve zihinsel gelişiminde kilit rol oynar.

İşte tam bu noktada son zamanlar da sıklıkla duyduğumuz duyu bütünleme devreye girer.

Peki nedir bu kavram?

Bilge KAVALCI
ERGOTERAPIST





DUYU BÜTÜNLEME NEDİR?

Duyu bütünleme, bireyin çevreden gelen duyuşsal bilgileri (görsel, işitsel, dokunsal vb.) organize edip anlamlı bir şekilde işlememesi sürecidir. Bu süreç düzgün işlediğinde, çocuklar dengeli hareket eder, dikkatlerini toplar, çevreleriyle sağlıklı ilişkiler kurar ve öğrenmeye açık hale gelir. Ancak bazı çocuklarda bu sistem olması gerektiği gibi çalışmaz. Bu durumda “Duyu Bütünleme Bozukluğu” ya da “Duyusal İşleme Bozukluğu” dediğimiz tabloyla karşılaşabiliriz.

DUYUSAL İŞLEMELEME BOZUKLUĞU BELİRTİLERİ

Her çocuk farklıdır, fakat bazı ortak işaretler aşağıdaki gibi olabilir:

Aşırı hassasiyet: Gürültüden, dokunulmadan, ışık ya da belirli kıyafetlerden rahatsız olma

Duyusal arayış: Sürekli hareket etme, yüksek sesle konuşma, sert dokunuşlara yönelme

Motor koordinasyon zayıflığı: Sık düşme, merdiven çıkmada zorlanma

Odaklanma problemleri: Özellikle kalabalık ya da yoğun uyarıcı ortamlarda dikkat dağınıklığı

Yeme problemleri: Belirli dokulardaki yiyecekleri reddetme

DUYU BÜTÜNLEME TERAPİSİ NE İŞE YARAR?

Duyu bütünleme terapisi, çocuğun ihtiyaç duyduğu duyuşsal bilgileri doğru şekilde almasını ve işlemesini destekleyen özel aktiviteler içerir. Bu terapi genellikle ergoterapistler tarafından uygulanır. Amaç, çocuğun günlük yaşam becerilerini, sosyal etkileşimini ve akademik performansını desteklemektir.

EVDE AİLELERİN YAPABİLECEKLERİ

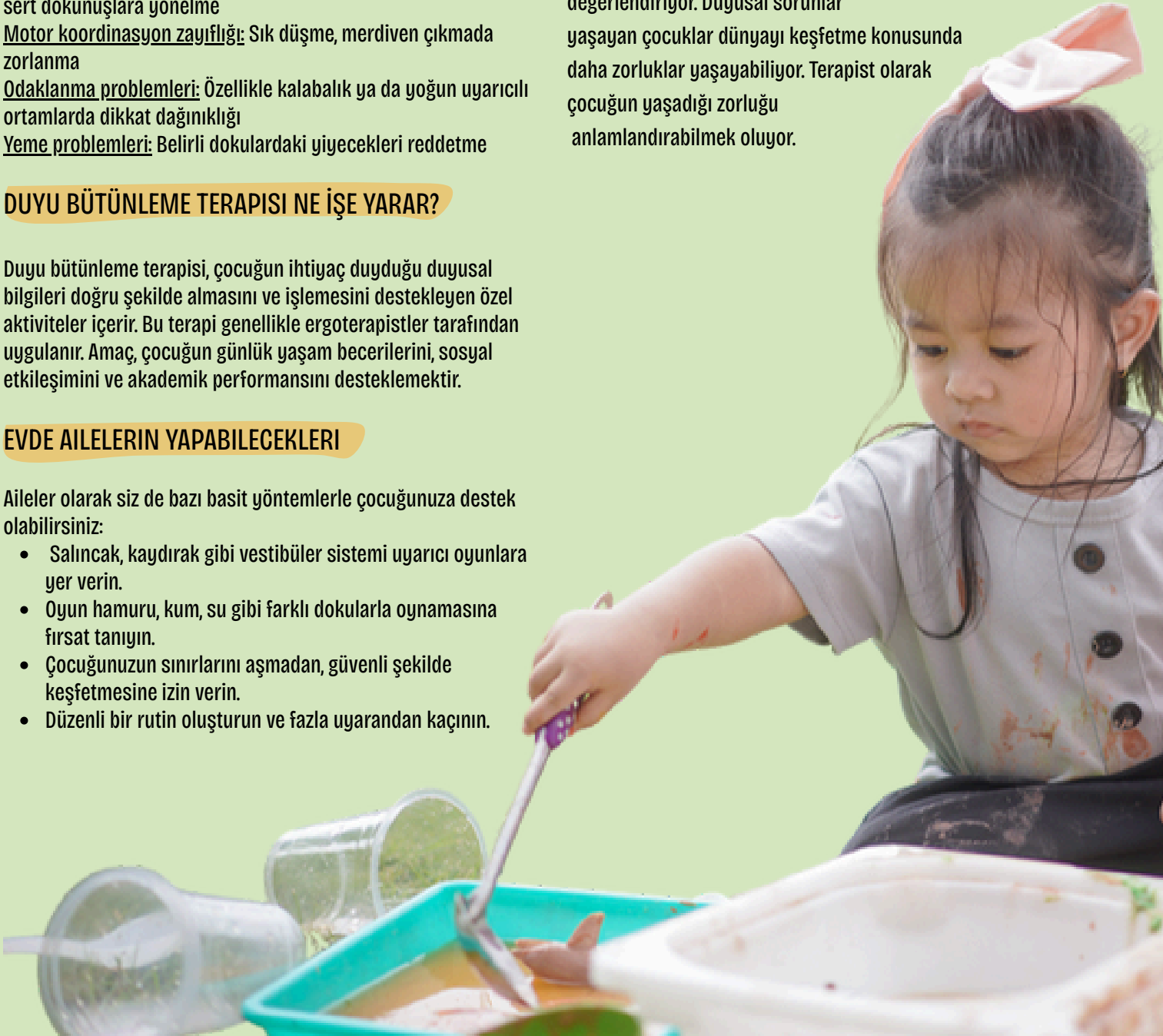
Aileler olarak siz de bazı basit yöntemlerle çocuğunuza destek olabilirsiniz:

- Salıncak, kaydırak gibi vestibüler sistemi uyarıcı oyunlara yer verin.
- Oyun hamuru, kum, su gibi farklı dokularla oynamasına fırsat tanıyın.
- Çocuğunuzun sınırlarını aşmadan, güvenli şekilde keşfetmesine izin verin.
- Düzenli bir rutin oluşturun ve fazla uyarandan kaçının.

SON SÖZ

Her çocuk eşsizdir ve gelişim yolculuğu kendine özgüdür. Duyusal farklılıklar bir eksiklik değil, sadece farklı bir algılama biçimidir. Erken farkındalık ve uygun destekle çocuklar kendi potansiyellerini en sağlıklı şekilde gerçekleştirebilir.

Unutmayın, çocuğunuzun dünyayı algılama şekli onun kim olduğunun bir parçasıdır. Sabır, anlayış ve doğru yönlendirme ile her çocuk “kendine uygun” şekilde gelişebilir. Peki bu eksiklikler çocuklarda artık neden bu kadar yaygın sorusunu ailelerden sıklıkla duyuyoruz aslında biz yetişkinlerinde duyu bütünleme sorunları var bu duyuşsal sorunlar çocukların günlük yaşam becerilerini etkilemeye başladığında çocukların yaşam kalitesi düşebiliyor. İşte tam bu noktada Ergoterapistler çocukların duyuşsal sistemlerini ve günlük yaşam becerilerini değerlendiriyor. Duyusal sorunlar yaşayan çocuklar dünyayı keşfetme konusunda daha zorluklar yaşayabiliyor. Terapist olarak çocuğun yaşadığı zorluğu anlamlandırabilmek oluyor.





KÜÇÜK KUTULARDAN BÜYÜK KEŞİFLERE: BİLİM X, SINIFLARI LABORATUVARA ÇEVİRİYOR

2022 yılında Fizik Bölümü mezunu eğitimci Latif Can Nar ve uluslararası ticaret uzmanı Barış Şimşir'in girişimiyle doğan Bilim X, çocuklara bilimsel merakı erken yaşta kazandırmak amacıyla yola çıktı. Yazılım mühendisi Ferit Gerişgen'in yatırım desteğiyle büyüyen bu girişim, kısa sürede yüzlerce öğrenciye ulaştı. Bugün Bilim X, Türkiye'de okul temelli bilim eğitiminin yenilikçi yüzü olma yolunda ilerliyor ve fark yaratan deneylerle çocuklara bilim dolu bir deneyim sunuyor.



BİLİM X
DENEY



NEDEN KÜÇÜK YAŞTA BİLİMLE TANIŞMAK ÖNEMLİDİR?

Araştırmalar, çocukların ilkokul çağında bilimsel meraklarının en yüksek düzeyde olduğunu gösteriyor. Ancak bu merak zamanla yönlendirilmezse körelebiliyor. İşte bu noktada deney yapma süreci devreye giriyor: Deneyler, çocukların öğrenme sürecini somutlaştırıyor, gözlem becerilerini geliştiriyor, “yanılma” ve “deneme” cesareti kazandırırken, onlar için bilimsel düşünmeyi doğal hale getiriyor. Bilim X’in sunduğu deney setleri bu süreci hem kolaylaştırıyor hem de eğlenceli hale getiriyor. Bilim X’in deney setleri yalnızca birer eğitim aracı değil; çocukların düşünme biçimlerini, sorunlara yaklaşımlarını ve kendilerini ifade ediş biçimlerini geliştiren güçlü bir deneyim ve öğrenme ortamı sunuyor. Her okulun yapısına, sınıf seviyesine ve müfredata göre özelleştirilmiş setlerle öğrenciler, bilimsel kavramlarla erken yaşta tanışıyor. Latif Can Nar, kurucu ortak ve içerik koordinatörü:

“Bilimi sadece kitaplardan öğrenmek yerine deneyimleyerek ve yaşayarak öğrenme süreçlerini somutlaştırıyoruz. Deney kutularımız çocuklara bu yaşantıyı sunmak için var. Her soru yeni bir merak, her merak yeni bir keşif. Gelecek nesilleri temsil edecek çocukların, doğru deneylerle meraklarını ve bilime olan ilgilerini arttırmak için çalışıyoruz.”

STEM BECERİLERİ KAZANMAK NEDEN ÖNEMLİ?

Geleceğin meslekleri, problem çözebilen, yaratıcı düşünebilen ve teknolojiyle barışık bireyler gerektiriyor. İşte tam bu yüzden, STEM becerileri çocuklara sadece bilimsel bilgi değil, aynı zamanda hayat becerileri kazandırıyor. Bilim X deney kutuları bu becerileri destekleyecek şekilde tasarlanıyor. Bilimsel düşünme becerilerinde onların sebep-sonuç ilişkisi kurabilmelerini desteklerken, teknolojik Okuryazarlığı becerilerinde bilgilerini günlük yaşama entegre edebiliyorlar. Tasarladıkları ürünleri deneyerek, bozarak tekrar yaparak yaratıcılık becerilerini teknik bilgilerle harmanlıyorlar. Deneyler aynı zamanda çocukların gözlem, karşılaştırma ve veri analizi yapmalarına olanak sağlıyor.

Bu beceriler yalnızca “bilim insanı” olmak için değil, yarının düşünce gücüyle donanmış bireyleri olmak için kritik önem taşıyor. Erken yaşta kazanıldığında ise etkisi kalıcı oluyor.

STEM (Science – Technology – Engineering – Mathematics) temelli eğitim, yalnızca bilgiyi değil, beceriyi geliştirmeyi hedefliyor. Bilim X setleri, çocuklara sadece “nasıl yapılır?” sorusunu değil, aynı zamanda “neden böyle oldu?”, “başka nasıl olabilir?” gibi soruları da sordurmayı teşvik ediyor.

BARIŞ ŞİMŞİR, KURUCU ORTAK VE STRATEJİ SORUMLUSU:

“Biz sadece bir ürün sunmuyoruz, öğrenme sürecinin bir parçası olan deneyler tasarlıyoruz. Her kutu, çocuğun kendi bilimsel yolculuğunun başlangıcı olabiliyor.”

OKUL ODAKLI BİR EĞİTİM YAKLAŞIMI

Bilim X’in en önemli farkı, okullarla birebir çalışarak her kurumun kendi yapısına uygun bilim programları geliştirmesi.

- Setler, sınıf düzeyine özel hazırlanıyor.
- Müfredata uyumlu kazanımlarla örtüşüyor.
- Öğretmenlere yönelik videolar ve rehberlerle destekleniyor.

FERİT GERİŞGEN, YATIRIMCI ORTAK:

“Türkiye’de eğitim girişimlerinin sürdürülebilir büyümesi için gelecek vizyonuyla çocukların öğrenme süreçlerine dokunması önem taşıyor. Bilim X’in bilimle bağ kuran, uygulamaya dayalı yapısı geliştikçe daha fazla çocuğa ulaşarak, gelecek nesillerin bilim okuryazarlığı becerileri de artacaktır.”

GELECEK PLANI: HER OKULUN BİLİM X’İ OLSUN

Bilim X, bilimi sevdirmek için yola çıktı. Ve bu yolculukta çocuklara yalnızca deney değil, hayal kurma, keşfetme ve üretme alışkanlığı kazandırıyor.

Kurucu ekip, kısa vadede Türkiye genelinde daha fazla okula ulaşmayı, orta vadede ise dijital destekli öğrenme platformunu devreye almayı planlıyor





DİŞLER ÇIKIYOR! ANNELER İÇİN MINİ REHBER

Merhaba, ben Dr. Dt. Buğse ŞAKI ÇINARCIK,

Çocuk diş hekimi olarak Özel Dentapoint Ağız ve Diş Sağlığı Polikliniği'nde görev yapmaktayım.

Kliniğimiz Karşıyaka, Bostanlı ve Alsancak olmak üzere üç ayrı lokasyonda bulunmaktadır.

Alsancak'taki 10 katlı merkez binamızda, her yaştan hastaya hizmet verecek donanım

yer alırken; bir katımızı tamamen çocuklara özel olarak tasarladık.

Bu çocuk katında; minik misafirlerimizin kendilerini rahat hissetmeleri için oyun

alanı, çocuklara özel renkli bekleme alanları ve tedavi odaları bulunmaktadır.

Böylece hem onların hem de ailelerinin kendilerini güvende hissettiği bir ortamda ağız ve diş sağlığı hizmeti sunabilmekteyiz. Kliniğimizde yer alan

çocuk oyun alanı, minik hastalarımızın ilk diş muayenelerini çok daha

rahat ve stressiz geçirmelerine yardımcı olmaktadır. Bildiğiniz gibi,

ilk diş muayenesini ilk dişin sürmesiyle birlikte ya da en geç 1

yaşına kadar gerçekleştirmeyi öneriyoruz. Ancak bu yaş

grubundaki çocuklar, ortamı tanımadıkları için bazen

doğrudan diş hekimi koltuğuna oturmakta zorlanabiliyor.

Böyle durumlarda, çocuğun kendini güvende hissetmesi

adına ilk muayeneyi oyun alanında, oyun oynarken

veya annesinin kucağında gerçekleştirebiliyoruz.

Bu yaklaşım sayesinde çocukların diş hekimiyle

ilk tanışması keyifli ve güven verici bir deneyime

dönüşüyor. Çocukları bu kadar erken yaşta görmek

istememizin en önemli nedeni, ağız ve diş

sağlığı konusunda aileleri erkenden

bilgilendirmek ve doğru yönlendirmelerle

sağlıklı bir ağızın temellerini atmaktır.

Bilindiği gibi ilk diş genellikle 6. ay civarında

ağızda görülür. Ancak bu süreç bazı bebeklerde

4. ayda başlarken, bazılarında 9-10. aya kadar da

uzayabilir. Bu farklılıklar oldukça normaldir ve her

çocuğun gelişimi kendine özeldir. Ancak 1 yaşına

kadar hâlâ hiçbir diş sürmemişse, altta yatan başka

nedenler olabileceği için daha ayrıntılı değerlendirme

yapmak isteriz.

**DR. DT. Buğse ŞAKI
ÇINARCIK
ÇOCUK DİŞ HEKİMİ**





DIŞ ÇIKARMA SÜRECİNDE NEYE DIKKAT ETMELİ?

Diş çıkarma dönemi, bazı bebeklerde oldukça kolay atlatılırken, bazılarında oldukça yorucu geçebilir. Bu süreçte aşırı salya akışı, diş etlerinde kaşıntı, huzursuzluk, bazen de hafif ateş ve uyku düzensizlikleri gibi belirtiler görülebilir. Doğal olarak aileler, çocuklarının rahatsızlığını hafifletmek için farklı yollar arayışına girer ve ilk başvurulacak ürünlerden biri genellikle diş çıkarma jelleri olur. Ancak bu ürünlerin kullanımı konusunda dikkatli olunmalıdır. Özellikle içeriğinde bulunan bazı maddeler, bebekler için ciddi sağlık riski oluşturabilir. Bu yüzden kullanacağınız jellerde mutlaka içerik okumalısınız veya doktorunuzun önerdiği jelleri kullanmalısınız.

Amerikan Pediatri Akademisi (AAP) ve Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi (FDA) tarafından;

- Benzokain
- Lidokain
- Alkol (etanol)

gibi maddeler içeren jellerin 2 yaş altı çocuklarda kullanımı önerilmemektedir.

"Bitkisel içerikli" olarak pazarlanan ürünlerde de dikkatli olunmalıdır. Özellikle;

- Belladonna (güzeldavrat otu)
- Karanfil yağı (eugenol)
- Nane türevleri (mentol, peppermint oil)

gibi bazı doğal bileşenler de bebeklerde alerji, nöbet, solunum problemleri gibi riskler taşıyabilir.

Bu nedenle ürün "doğal" olsa bile mutlaka içeriği kontrol edilmeli, tercihen uzman önerisiyle kullanılmalıdır. Ayrıca hiçbir diş çıkarma jeli, uzun süreli ve sık aralıklarla kullanılmamalıdır.

Bu süreçte ise daha güvenli olan;

- Soğutulmuş diş kaşıyıcılar
- Temiz bir parmakla diş etlerine nazikçe masaj
- Ek gıdaya geçildiyse buzdolabında soğutulmuş meyve-sebzelerin çiğnetilmesi
- Ek gıdaya geçilmediyse silikon meyve süzgeçlerinin içine dondurulmuş anne sütü konarak bebeğe verilmesi gibi yöntemleri öneririz.

Bu dönem minikler için zorlu geçebilir; ama unutmayın, tıpkı her şey gibi bu da geçecek. Sürecin en güçlü ilacı ise bolca sabır. Ağız ve diş sağlığı bebek doğduğu andan itibaren başlayan bir yolculuktur. Bu yolculukta bilinçli ebeveynlik, düzenli takip ve zamanında müdahale; çocuğunuzun gelecekteki ağız sağlığında büyük farklar yaratacaktır.





GÜNEŞLE DOST OLMAK: ÇOCUKLARDA GÜNEŞTEN KORUNMANIN BİLİMSEL VE KEYİFLİ YOLU

Yaz güneşiyle buluşmak, çocuklar için bazen bir kova deniz, bazen bir salıncakta kahkaha, bazen de çıplak ayakla çimende koşmak demektir. Ancak bu sıcacık anıların altında, cilt sağlığı açısından görünmeyen ama gerçek bir tehlike de gizlidir: Ultraviyole (UV) ışınları. Bilimsel araştırmalar, bir insanın hayat boyu maruz kaldığı UV ışınlarının yaklaşık %80'inin 8 yaş öncesinde gerçekleştiğini gösteriyor. Bu da demek oluyor ki, çocukluk çağında alınan her "gereksiz bronzluk", ileride bir "pişmanlık lekesi"ne dönüşebilir. Çünkü çocuk cildi yetişkin cildine göre daha ince, daha geçirgen ve dış etkenlere karşı daha hassastır. Melanin oranı düşük olduğu içingüneşin zararlı ışınları cilde daha derinlemesine nüfuz eder.

Peki güneşi tamamen hayatımızdan çıkaralım mı? Elbette hayır! Güneş, çocuklar için D vitamini sentezi açısından son derece değerlidir. Önemli olan, güneşle doğru saatte, doğru şekilde, doğru sürede buluşmaktır. Tıpkı diğer tüm gelişimsel desteklerde olduğu gibi, burada da dengeli yaklaşım esastır.

O halde haydi şimdi gelin birlikte çocuklar için "Güneş Koruma Rehberi" oluşturalım..

Uzm. Dr. M. Buğra Han ACAR
ÇOCUK SAĞLIĞI VE
HASTALIKLARI UZMANI





GÜNEŞTEN KORUNMAK İÇİN 6 ALTIN KURAL

1. GÜNEŞ KREMI UYGULAYIN

- En az SPF 30, tercihen SPF 50 olan çocuklara özel güneş kremleri tercih edin.
- UVA ve UVB'ye karşı geniş spektrumlu koruma sağlamalıdır.
- Dışarı çıkmadan 20-30 dakika önce sürün.
- Her 2 saatte bir ve yüzme/terleme sonrası tekrar edin.

2. GÖLGE SAATLERİNİ BİLİN

- Güneş ışınlarının en yoğun olduğu saatler: 10:00-16:00.
- Bu saatlerde dışarı çıkarsanız, gölge alanlarda kalın veya fiziksel koruma sağlayın.

3. GENİŞ KENARLI ŞAPKA VE UV GÖZLÜK

- Ense ve yüzü örten geniş kenarlı şapka tercih edin.
- Çocuklara uygun UV filtreli güneş gözlüğü kullanın.

4. GIYSİLERLE FİZİKSEL KORUMA

- Hafif, sık dokunmuş, pamuklu uzun kollu giysiler tercih edin.
- Açık renkli kıyafetler ısıyı yansıtır.
- UV korumalı tekstil ürünleri tercih edilebilir.

5. SUSUZ KALMASIN

- Güneş altında oynarken su kaybı artar.
- Çocuğunuza sık sık su içmeyi hatırlatın.
- Asitli ve şekerli içecekler yerine sade su veya taze meyve suları önerilir.

6. GÜNEŞLE BARIŞIN AMA SINIRINI BİLİN

- Güneşin zararlı etkilerini azaltmak, tamamen kaçınmak değil, doğru yönetmekle mümkündür.
- D vitamini ihtiyacı için sabah 9'dan önce veya akşamüstü 17'den sonra 10-15 dakikalık güneşlenme yeterlidir.
- Şimdi sizlere bebeklerimiz için bir kaç özel uyarılarda bulunacağım;
- 6 aydan küçük bebeklere doğrudan güneş ışığı önerilmez.
- Güneş kremi bu yaş grubunda sadece doktor önerisiyle ve çok sınırlı alanlara uygulanmalıdır.
- Gölge, tente, bebek arabası şemsiyesi gibi fiziksel bariyerler kullanılmalıdır.

Sevgili ebeveynlerin de dikkat etmesi gereken bir kaç konu daha var;

- ✓ Yaz öncesi çocuk doktorunuzdan güneş koruma planı oluşturun.
- ✓ Güneş kremlerinin son kullanma tarihini kontrol edin.
- ✓ Çocuğunuzun cilt tipi ve geçmişteki reaksiyonları göz önüne alınarak ürün seçin.
- ✓ Her yaz başlangıcında "Güneş Koruma Eğitimini" ev içinde tekrar edin.

Ve unutmayın;

Güneş, çocukların büyüme ve gelişimi için gereklidir; ama doğru zaman, doğru ürün ve doğru bilgiyle. Sağlıklı ve güvenli bir yaz geçirmeniz dileğiyle...





ÇOCUĞUMA NE ZAMAN KİTAP OKUMAYA BAŞLAMALIYIM? BİLİM DİYOR Kİ: HEMEN!

Çocuklara kitap okuma alışkanlığı kazandırmak sadece güzel bir ritüel değil...

Aynı zamanda onların hayat boyu sürececek dil gelişimi, akademik başarısı ve hayal gücü için atılmış en güçlü adımlardan biri. 2019 yılında Ohio State Üniversitesi tarafından yapılan bir araştırma bize çok çarpıcı bir gerçeği sunuyor: 5 yaşına kadar her gün kitap okunan çocuklar, hiç kitap okunmayan yaşıtlarına göre yaklaşık 1 milyon kelime daha fazla duymuş oluyor! Buna da "The Million Word Gap" yani "Bir Milyon Kelime Açığı" deniyor. Bu dev fark, çocukların kelime dağarcığını, anlama becerilerini, okuma-yazmaya hazırlığını olumlu yönde etkiliyor. Üstelik bu gelişim, ileriki akademik başarıları için de sağlam bir temel oluşturuyor.

Cansu ŞAHİN CANPOLAT





Hem araştırmalarımın yola çıkarak hem de 3 yaşındaki çocuğumla deneyimlediğim yöntemlerle hazırladığım bazı tüyoları burada sizler için derledim. Hazırsanız, başlıyoruz!

Erken bebeklik döneminde (0-6 ay):

Kitap okumaya hazırlık olarak zeka kartlarıyla başlayabilirsiniz. Siyah-beyaz kartlar, bez kitaplar, sesli/çingiraklı kitaplar ilgilerini çekecektir.

6-12 AY ARASINDA İNTERAKTİF (ETKİLEŞİMLİ) KİTAPLARA YÖNELEBİLİRSİNİZ:

Örneğin, kitapta dönen bir tekerlek mekanizması, dokun-hisset kitapları, kalın karton hareketli kitaplar, ısırılabilir kitaplar dikkatlerini çekecek, ellerini kullanarak kitap okuma sürecine dahil olacaklar. Bu şekilde ince motor becerilerinin gelişimine de fayda sağlamış olursunuz.

KİTAP OKUMA RUTİNLERİ OLUŞTURUN:

Özellikle akşam yatmadan önce kitap okumak çocukları sakinleştiriyor ve uykuya geçiş için harika bir hazırlık oluyor.

GÜNDÜZLERİ DE KİTAP OKUYUN:

Günde en az 15 dakikalık kısa okumalar bile çok kıymetli. Süreklilik, alışkanlık kazandırmak açısından çok önemli.

OKUMA SIRASINDA EFEKTLER VE CANLANDIRMALAR YAPIN:

Ses tonunuzu değiştirin, karakterleri canlandırın. Bu, ilgisini çekecek ve okuma süresini uzatacaktır.

KENDİ KİTAPLIĞI OLSUN:

Erişebileceği bir kitaplık kurun. Kendi seçimini yapmak, sizin yanınızda olmanıza gerek kalmadan kitaplara ulaşabilmeleri onlar için oldukça motive edici.

HEM EĞİTİCİ HEM EĞLENCELİ KİTAPLAR TERCİH EDİN:

Yeni bilgiler öğrenmesi kadar eğlenmesi de kitap sevgisi geliştirmede çok etkili. Bu yüzden kütüphanenizde eğlenceli kitapları eksik etmeyin.

TÜM YAZILARI OKUMAK ZORUNDA DEĞİLSİNİZ:

Özellikle erken bebeklik döneminde odaklanma süreleri kısa olduğundan her sayfadan sadece 1-2 cümle okuyun. Zamanla dikkat süresi arttıkça cümle sayısını da doğal sürecinde artıracaksınız.

İLGİ ALANLARINA GÖRE KİTAPLAR SEÇİN.

O dönemde hangi kelimeye, objeye ya da hayvana ilgiliyse, onunla ilgili kitaplar alın. Örneğin, sadece "Aydede" dediği dönemde ona Aydede temalı bir kitap sunmak çok etkili olabilir.

YAZISI AZ, GÖRSELİ BOL AMA SADE KİTAPLARI TERCİH EDİN:

Karmaşık olmayan, kolay odaklanabileceği kitaplar çocukların dikkatini daha kolay çekiyor.

YENİ KİTAPLARA HEMEN BAĞLANMAYABİLİRLER:

Bu çok normal! Bazen bir kitabı sevmeleri zaman alabilir. Pes etmeyin; kitabı arada önüne çıkarın, birlikte karıştırın, okuyun. Zamanla kitaba ısındığını göreceksiniz.

ÇOCUĞUNUZ SIZI DE KİTAP OKURKEN GÖRSÜN:

Çocuklar, söylediklerimizden çok yaptıklarımızı örnek alır. Kitap okuma alışkanlıklarının sürdürülebilir olması için çocukların ebeveynlerini de kitap okurken görmeleri teşvik edici olacaktır.





İYİ NİYETLİ SANILAN TUTUM; HELİKOPTER EBEVEYNLIK

“BEN MI YAPACAĞIM BUNLARIN HEPSİNİ?”

Ebeveyn tutumlarının çocuk gelişimi üzerindeki etkisini gözlemleyen bir öğretmenin gözünden...

Bir sabah öğrencim elinde bir görev panosuyla sınıfa geldi. Bu panoyu ailesiyle birlikte hazırlamışlardı. Dişlerini fırçalamak, yatağını toplamak, çantasını kontrol etmek gibi günlük rutin sorumluluklardan oluşuyordu. Panoya baktı, ardından bana şunu sordu:

“Ama öğretmenim... bunların hepsini ben mi yapacağım?”

Cansu PARLAK
OKUL ÖNCESİ ÖĞRETMENİ





Bu çocuk, 6 yaşına kadar kendisiyle ilgili tüm sorumlulukların onun adına yapıldığı, onun alması gereken kararların onun adına alındığı, onun yerine düşünülen ve hareket edilen bir ortamda büyümüştü. Sınıfta montunu giyerken, ayakkabısını çıkarırken, hatta su matarasını çıkarmaya çalışırken bile desteğe ihtiyaç duyduğu için kafasını bana çeviriyor, yardım bekliyordu. Çünkü evde bunları hep biri onun adına yapmıştı. Ailesiyle görüştüğümde ise şunu önerdim: “Evde küçük bir sorumluluk panosu oluşturun. Yapabileceği şeyleri siz değil, o yapsın.” Çocuk zamanla bu sorumluluk panosunun her maddesini kendi başına yapar hale geldi. Çünkü çocuğa fırsat verildiğinde, o yapabileceğini gösterir. Bu süreç aile tarafından biraz sabır, çokça da geri çekilebilme cesareti gerektirir.

Aile tutumları, çocuğun benlik algısının ve sosyal becerilerinin şekillenmesinde en temel belirleyicidir. Psikolog Diana Baumrind’in sınıflamasına göre aileler genellikle üç temel tutum sergiler: otoriter, izin verici ve demokratik. Ancak son yıllarda bunlara bir yenisi daha eklendi: “Helikopter Ebeveynlik” iyi niyetli ama fazlaca müdahaleci bir ebeveynlik tutumudur.

Helikopter ebeveynler, çocuklarının etrafında adeta pervane gibi döner, onların tüm ihtiyaçlarını onlar adına önceden sezer ve çözerler. Düşmesin diye tutarlar, üşümesin diye giydirebilirler, hata yapmasın diye karar verirler. Oysa bu aşırı koruyucu yaklaşım, çocuğun öğrenmesini değil, aileye bağımlılığını artırır.

KURAMLAR NE DİYOR?

Gelişim kuramcıları bu konuda önemli uyarılarda bulunur:

Jean Piaget, çocuğun bilişsel gelişiminin aktif deneyimlerle oluştuğunu savunur. Ona göre çocuklar; yaparak, yaşayarak, keşfederek öğrenirler. Bir çocuğun önünden her engeli kaldırmak, onun gelişimsel deneyimini elinden almak demektir.

John Bowlby’nin bağlanma kuramı ise, güvenli bağlanma yaşayan çocukların daha cesur ve bağımsız hareket edebildiklerini ortaya koyar. Ancak helikopter ebeveynlik, çocukta kaygılı bağlanma tarzını tetikleyebilir. Çocuk, dış dünyanın tehlikeli ve başa çıkılamaz bir yer olduğuna inanabilir.

ARAŞTIRMALAR NE SÖYLÜYOR?

2023 yılında Türkiye’de yapılan güncel bir araştırmada, helikopter ebeveynlik davranışlarına maruz kalan çocukların problem çözme becerilerinin düşük olduğu, özgüvenlerinin zayıf, kaygı düzeylerinin ise yüksek olduğu tespit edilmiştir (Yıldız & Demirtaş, 2023).

Benzer bir çalışmada, aşırı korunan çocukların ilerleyen yıllarda bağımsız hareket etmekte zorlandıkları ve başkalarının onayına daha fazla ihtiyaç duydukları görülmüştür. Bu, ergenlik ve yetişkinlik döneminde öz yeterlilik hissi de olumsuz etkileyebilmektedir. Kaygı, çocuğun ‘yapamam’ iç sesini yükseltirken; özgüven, ‘deneyebilirim’ cesaretini besler.

DENGE MÜMKÜN MÜ?

Evet. Çocuğu tamamen serbest bırakmak da tamamen yönlendirmek de gelişimsel açıdan sakıncalıdır. Buradaki esas mesele, çocuğun yanında durmak ama önüne geçmemektir. Kendi kararlarını alabilen, sorumluluk hissi gelişmiş, hata yapmaktan korkmayan bir çocuk ancak denge ortamında yetişebilir. Çocuğun gelişim yolculuğu inişli çıkışlıdır. Bu yolda bazen düşer, bazen durur, bazen hızla ilerler. Ebeveynin görevi, o yolda her taşı temizlemek değil, çocuğun o taşları nasıl aşabileceğini öğretmektir.

Çocuklara duyduğumuz sevgi; onları sürekli korumakla değil, kendi ayakları üzerinde durabilecekleri bir ortam sunmakla anlam kazanır. Çünkü bir çocuğun “Ben mi yapacağım bunların hepsini?” sorusuna sabırla ve destekle verilen her yanıt, onun “Ben yapabilirim.” demesine giden yolu aydınlatır.





ÇOCUKLARDA PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK: REZİLYANS

Günümüzde çocukların karşılaştığı duygusal, sosyal ve akademik zorluklar giderek çeşitleniyor. İşte tam da bu noktada, çocukların zorluklar karşısında ayakta kalma becerisi olan rezilyans, yani psikolojik dayanıklılık kavramı önem kazanıyor. Rezilyans; olumsuzluklara karşı hazırlıklı olma, stres ve travmayla baş edebilme, zor koşullara uyum sağlama ve yaşanan yıkıcı deneyimlerden öğrenerek gelişmeye devam edebilme kapasitesidir. Amerikan Psikoloji Derneği ise bu kavramı, bireyin zorluklar, tehditler ya da ciddi stres durumları karşısında uyum sağlayabilme becerisi olarak tanımlar. Ancak bu tanımları yanlış yorumlamamak gerekir. Rezilyans, yaşanan hiçbir şeyden etkilenmemek ya da "hiçbir şey olmamış gibi" devam edebilmek değildir. En iyi metafor, bambu ağacıdır. Bambu, muson yağmurları gibi şiddetli doğa olaylarında neredeyse yere kadar eğilir, ama kırılmaz. Esner, bekler ve fırtına sona erdiğinde tekrar doğrulur. Aynı şekilde psikolojik dayanıklılığı yüksek olan çocuklar da zorlayıcı yaşam olayları karşısında kırılmadan esneyebilir, zamanla toparlanabilir.

Çağla Tuğba SELVEROĞLU
KLİNİK PSİKOLOG





Her çocuğun rezilyans seviyesi farklıdır çünkü bu, hem genetik hem çevresel faktörlerle şekillenir. Üstelik bu beceri, doğuştan sabit kalmaz; geliştirilebilir ve dönüştürülebilir. Bazı çocuklar belirli alanlarda daha dayanıklı olurken, başka alanlarda daha hassas olabilirler. Bu da rezilyansın, çocuğun bireysel yapısıyla çevresel koşulların etkileşiminin bir ürünü olduğunu gösterir.

Peki çocuklarda bu beceriyi geliştirmek neden bu kadar önemlidir? Çünkü her çocuk hayatında mutlaka küçük ya da büyük zorluklarla karşılaşacaktır. Her ebeveyn çocuğunun mutlu olmasını ister, ancak hayat her zaman böyle işlemez. Çocuklar üzülür, başarısız olur, reddedilir, korkar, kaybeder... Ve tüm bu duygularla baş etmeyi öğrenmeleri gerekir. Biz ebeveynler olarak, onları bu duygulardan tamamen izole etmeye çalıştığımızda, aslında onları hayata hazırlamak yerine kırılgan hale getirebiliriz. Çocuklar, yaşadıkları çevreye göre kırılganlık ve dayanıklılık arasında bir yelpazede yer alırlar. Bu yelpazedeki yerlerini belirleyen en önemli faktörlerden biri, hayatlarında güven duydukları, duygusal olarak bağlı oldukları bir yetişkinin varlığıdır. Araştırmalar, çocukların bir kriz anında dayanıklılık gösterebilmesinde, kendilerini güvende hissettikleri bir yetişkinin desteğinin kilit rol oynadığını gösteriyor.

Rezilyans gelişimi için bazı temel ihtiyaçlar ve ebeveyn desteği olmazsa olmazdır. Öncelikle, çocuğun ait hissetmesi, yani duygusal ve fiziksel olarak güvende olduğunu bilmesi gerekir. Ardından, kendilik algısı devreye girer. Bu; çocuğun kendine güvenmesi, yeterlilik hissetmesi ve bir şeyleri başarabileceğine inanması anlamına gelir. Son olarak, çocuk kendi sınırlarını tanımalı, yapabileceklerini fark edebilmeli ve bu farkındalıkla hareket edebilmelidir. Elbette bu farkındalık da ancak ebeveynlerin rehberliğiyle gelişir.

Rezilyans gelişimine katkı sağlayan bazı çevresel destek unsurları şunlardır:

- Çocuğun koşulsuz sevildiğini hissettiği bir kişinin varlığı
- Güvenilir, yaşça büyük birinin varlığı (örneğin bir öğretmen, aile dostu vb.)
- Başardığı küçük şeylerin sözel olarak takdir edilmesi
- Sorun yaşadığında ona destek olacak bir aile ortamının bulunması
- Örnek aldığı, rol model olarak gördüğü bir yetişkin
- Otoriteyle baş edebilme / uyumlanabilme becerilerinin gelişmesi
- Yeni deneyimlere açık olması, denemeye istekli olması
- Yaptığı işlerde başarıyı arzulaması
- Eylemlerinin sonuçlarını fark edebilmesi
- Kendini sevmesi ve kabul etmesi
- Bir işe odaklanabilme ve sürdürebilme becerisi
- Mizah anlayışının olması, gülebilmesi
- Geleceğe dair hayaller kurabilmesi

Tüm bu becerilerin hiçbirisi tesadüfen ortaya çıkmaz. Sevgi, ilgi, sabır ve rehberlikle şekillenir. Ebeveyn olarak görevimiz, çocuğun duygusal yükünü taşımak değil, o yükü nasıl başa çıkabileceğini ona öğretmektir. Unutmayalım ki; hayat onları hep pamuklara sararak koruyamayacağımız bir yolculuk. Ama onları güçlü, esnek ve umut dolu bireyler olarak yetiştirerek bu yolculukta ayakta kalabilmelerini sağlayabiliriz.





YENİDOĞANIN HAYATA MERHABA ANINDAKİ İHTİYAÇLARI VE İLK ADIMLAR

HAYATIN EN KIYMETLİ BAŞLANGICI

Yenidoğan dönemi, doğumdan sonraki ilk 28 günü kapsar ve bebeğin yaşamındaki en hassas, en kritik evredir. Bu dönem; hızlı fizyolojik değişimlerin, bağışıklık sisteminin ilk dış dünya sınavının ve anne-bebek bağının temelini atıldığı bir süreçtir. Anneler, anne adayları ve sağlık profesyonelleri için bu dönemi doğru anlamak, sağlıklı bireylerin yetişmesinin ilk adımıdır. Özellikle ilk nefesi güçlü yeni doğanların uzun ömürlü olduğu bilimsel olarak gösterilmiştir.

Uzm. Dr.Devran DEMİR
ÇOCUK SAĞLIĞI ve
HASTALIKLARI UZMANI





Yenidoğanlar, anne karnındaki steril ve sakin ortamdaki bir anda ışıklı, sesli ve mikrobiyal bir dünyaya geçiş yaparlar.

Bu geçişte beraber;

- Solunumun Başlaması: Doğumla birlikte bebek ilk nefesini alır. Akciğerler hava ile dolar ve dolaşım sistemi adaptasyona başlar.
- Bebekler doğar doğmaz hızlı ısı kaybeder. Bu nedenle ilk müdahalelerde kurulama ve ortamın ısı çok önemlidir.
- Annenin plasenta aracılığıyla gelen glukoz kesilir. Bu nedenle ilk beslenme gecikmemelidir.

YENİDOĞAN BAKIMININ TEMEL TAŞLARI

A) İLK SAATLER: ALTIN SAAT

Doğumdan sonraki ilk saat, hem fizyolojik adaptasyon hem de duygusal bağlanma açısından "altın saat" olarak adlandırılır.

Bu süreçte;

- Bebek ilk 30 dakika içinde emzirilmeli ve emzirme açısından bebeğin anne ile ten teması sağlanmalıdır.
- İlk muayenesi çok hayati bir aşama olup özellikle çocuk doktoru tarafından; nabız, solunum ve cilt rengini kontrol etmesi ve sonrasında Apgar değerlendirmesinin yapılması gerekir.

B) HAYATIN SÜTLE BAŞLAYAN YOLCULUĞU

- Anne sütü, yenidoğanın en ideal besinidir. Özellikle kolostrum, bağışıklık için çok değerlidir. İlk 6 ay sadece anne sütü önerilir.
- Emzirme her 2-3 saatte bir ve bebek istedikçe yapılmalıdır.

C) UYKU

Yenidoğanlar günde ortalama 16-18 saat uyurlar. Sırt üstü ve sert zeminde başı yan tarafa çevirerek yatırılmalıdır.

D) TEMİZLİK VE GÖBEK BAKIMI

Göbek kuru tutulmalıdır. 48 saati geçtikten sonra banyo yapılabilir.

YENİDOĞANDA SIK KARŞILAŞILAN DURUMLAR

-Gaz ve Kolik ataklarının 15. Günden sonra başlayacağı unutulmamalı ağlamalar gaz ile değil açlık gibi durumlarla ilişkilendirilmelidir.

-Ciltte oluşan renk değişimleri dikkatli takip edilerek her değişiklik fotoğraflanmalı ve özellikle göbek altına inen sarılıklarda sağlık kuruluşuna müracaat edilmelidir.

ANNEYE VE ANNE ADAYLARINA ÖNERİLER

-Anneler bu cümle size. Kendinize karşı nazık olun. Çok büyük bir başarı var elinizde. Bebeğiniz... Lütfen kendinizle gurur duyun ve geçirdiğiniz 9 aylık dönemden sonra şimdi bebeğinize sevgiyle yaklaşarak her anın tadını çıkarmaya başlayın.

- Emzirmeyi öğrenin, gerekirse bu konuda profesyonel destek almayı deneyin.

- Mutlaka kaygılarınızı, sorumluluğunuzu eşiniz ve yakınınızda destekçilerinizle paylaşın Doğumdan önce gebe okullarından eğitim alınabilir.

- Bebeğiniz için özellikle prematüreyse, taburculuk sonrası sıkı takip edilmesi için yenidoğan yoğun bakım tecrübesi olan bir hekimle çalışın.

Yenidoğan bakımı, sadece bir bebeğin değil, aynı zamanda bir ailenin toplumun geleceğini şekillendiren önemli bir süreçtir. Anne ve babaların şefkati, sağlık personelinin bilimsel bilgisiyle birleştiğinde; her bebek, hayata güçlü bir adım atar.

Unutmayın:

Her bebek ve anne özeldir.

Sağlıklı nesiller, bilinçli başlangıçlarla yetişir.

" MUTLU ÇOCUK DEMEK MUTLU GELECEK DEMektir. "





BİR REHBERLİK SANATI OLARAK EBEVEYNLİK

Hepimizin içinde biraz çocuk, biraz ebeveyn biraz da yetişkin parçası vardır. İçimdeki çocuk yanımlı besleyen ebeveyn parçam ile yazıyorum bu yazıyı. Yetişkin parçamın Klinik Psikolog rolü burada sahneye çıkıyor. Merhaba ben Didem. Biraz çocuk, biraz yetişkin, biraz ebeveyn olarak bu sayfalarda sizinle paylaşımlarda bulunacağım. Her paylaşımda sizinle karşılaşmak, temas etmek ve fark etmek dileğiyle başlıyorum çocuksuluğun merakına ve rehberlik olan ebeveynliğin sanatına. Çocuk olmak vardır. Özgürce ve doyasıya çocukluğu yaşayabilmek. İnsanın anavatanı denilen çocukluk. Çocukluk; hikayeleri olan anne babalardan dünyaya gelmek ve o hikayelerden kendi hikayelerini oluşturmaya çalışmak yolculuğunda rotayı bulmaya benzer. Bir evde, iki insanın yavrusu olarak dünyaya gelen çocuklar, ebeveynlerinin bakımına muhtaç olarak yaşamı keşfetme sürecinde içinde bulunduğu evden, aileden, doğduğu toprakların kültüründen ve kimliğinden, yaşadığı bireysel deneyimlerden yola çıkarak bir kimlik inşa eder. Biri olma yolculuğu anne, baba evinde başlar. Çocuk hayatı anne babayla keşfeder.

Didem ÇENGEL
ÖĞRETİM GÖREVLİSİ /
KLİNİK PSİKOLOG



Ebeveynlik ise bir duygusal pusulaya benzer. Bugün size bu duygusal pusuladan bahsetmek istiyorum. Jon Kabat-Zinn

ebeveynleri bir tekneye, çocukları rüzgâra benzetir. Rüzgârın ne yöne eseceği bizim kontrolümüzde değildir. Ama teknenin sağlamlığı, pusulamız ve içsel kaynaklarımızın dayanıklılığı, bu yolculukta ne kadar güvenli ilerleyebileceğimizi belirler. Özellikle fırtına çıktığında, yani bir ebeveyn olarak zorlayıcı durumlarla karşı karşıya kaldığımız zamanlarda. Otomatik, ani ve dürtüsel tepkilerle değil, seçiminiz olan yanıtlarla, bilinçli farkındalık ve şefkatle yön bulmak hem kendimiz hem çocuğumuz için iyileştiricidir.

Ebeveynlik pusulası bir yolculuktur. Çocuğumuz bizim aracılığımızla bu dünyayı deneyimlemeye gelen ve kendi rotasını çizen bir ruhtur. Anne babaların görevi o rotayı çizmek değildir aksine çocuğun yürürken yönünü bulabilmesi için elinde fener, kalbinde pusula olabilmektir. Ebeveynlik; çocuğun neyi nasıl yapacağına, ne olacağına, nasıl yaşayacağına karar vermek, çocuğumuzu şekillendirmek değildir. Onun kendi ne olmak istiyorsa, nasıl yapmak istiyorsa yani kendi potansiyeline evrilmesine sakince, sessizce ve tüm kalbimizle destek olmaktır. Onları şekillendiremeyiz ancak onların dünyanın olanaklarını keşfetmelerine izin verebiliriz.

Karnı acıktı mı, hasta olmasın, iyi uyudu mu, ödevlerini düzgün yaptı mı, eğitimi hayatı kariyeri... Her an her saniye çocuklarımızın iyi oluşunu korumak için elimizden geleni yaparız. Peki ağladığında... Sus artık diye çıkışır mıyız? Ya da ağlamasına sabretmek zor mudur? Ne yazık ki bazen evet. Çünkü aslında ağladığında çocuğumuzun susmasını istemek ya da sabretmekte zorlanmak o duyguyla biz baş edemediğimiz için orada vardır.

Bir çocuğun pusulasındaki en değerli kaynağı duygularını düzenleyebilme becerisidir. Duygularını nasıl düzenleyeceğini doğuştan bilemeyen çocuk bu becerileri de rehberleri sayesinde öğrenecektir. Biz anne babalar ona duygularını düzenleyebilme becerilerini öğretirken, kendimizin de o duygularla kalabilmesi gerekir. Eğer kendimiz o zorlayıcı duygularla arkadaş olabiliyor ve onların yanında kalabiliyorsak çocuklarımız da duygularıyla arkadaş olabilir ve o duyguları yok saymamayı öğrenir.

Ağladığında susturulmak yerine anlaşılmak ya da öfkelenildiğinde cezalar ile yok sayılmak yerine sınırlar çerçevesinde öfkesini paylaşmaya ihtiyacı olan çocuklar ancak o zaman duygu regülasyonu becerilerini öğrenebilir ve geliştirebilirler. Duyguyu düzenleyebilmek için önce varlığı kabul edilmeli sonra o davetsiz misafir olan duygu bizi ziyaret ettiğinde onunla bir süre kalabilmek öğrenilmelidir. Çocuğun duygularına tanıklık etmek, onunla bir süre kalmak çocuğun içinde bulunduğu duygunun deneyimine saygı göstermek duygusal regülasyon becerilerinin gelişmesine destek sağlar. Yeter artık sus değil. Duygusal regülasyon becerisi çocuğun yaşam yolculuğundaki pusulasının sağlamlığına destek olacaktır. Bu beceri çocuğun ileride kuracağı ilişkilerin, stresle başa çıkma yollarının ve içsel özgüveninin temel taşıdır.

Bazen biz ebeveynler, çocuğun bulunduğu yerden değil, onun olması gerektiğine inandığımız yerden görürüz onun dünyasını. Halbuki çocuğumuz ne boyayabileceğimiz bir tuvaldir, ne kuklamız ne de projemiz.

Çocuğumuz kendi yolculuğunun kahramanıdır.

Dr. Shefali Tsabary'nin de dediği gibi:

Çocuğum bocalamak, tökezlemek, çabalamak, ağlamak için burada

Öğrenmek ve eline yüzüne bulaştırmak için

Başarısızlığa uğrayıp yeniden denemek için

Bu bakış açısı, çocukla olan ilişkimize yön veren temel ilkeleri değiştirir: kontrol etmek yerine eşlik etmek, şekil vermek, yönetmek yerine alan açmak, destek olmaktır asıl olan.

Şefkatli ve farkındalıklı ebeveynlik; çocuğun ne yaşadığını anlamaya çalışmak, empati kurmak ve rehberlik etmektir. Yüzmeden, baskete, piyanodan, satranca götürmek ya da aşırı kontrol etmek değildir. Her anını kontrol etmek (belki onu korumak için bunu yaptığımızı ifade etsek bile)

çocuğun iradesini yok saymaktır. Onun yerine karar vermek, hata yapma alanını daraltmaktır.

Oysa hata yapmak, düşüp dizi kanatmak ve sonrasında kalkıp yeniden oyuna dahil olmak büyüdür.

Şefkatli olmak, sınır koymamayı değil; sınırı sevgiyle, açıklıkla ve tutarlılıkla çizmeyi

gerektirir. "Hayır" diyebilmek, ama o "hayır"ın içinde çocuğun duygusuna yer bırakabilmektir.

Bu yüzden ebeveynliğin bir "başarı performansı" değil, bir duygusal miras olduğunu hatırlamak gerekir. Çünkü çocuklarımız bize ait ya da bizim aynımız değildir. Çocuğumun yolculuğunda rehber olmak onun hayatı keşfetmesine, yaşayacağı tüm deneyimlere açık olmasına ve böylece kırılıp dökülse, düşüp yara alsa da yeniden kalkabilme becerisini geliştirmesine destek sağlar. Acıkmadan yemek, susmadan su vermek ya da sırtı terledi mi aman terlemesin diye havlu koymak, masaya

ayağını çarptığında masayı suçlamak sadece onu cam fanusun içinde büyüttmeye ve sadece korunaklı bir alanda hareket etmesine olanak sağlar. Dünyanın tüm olanaklarını keşfetmesi için kendiyile baş

baş kalabilmeyi de bilmesi gerekir. Biz sadece onların hikâyelerine eşlik eden sessiz anlatıcılarız.

Bir rehber olarak her zaman. Ancak yolun rotası, yolculuğun nereye varacağı onların bilebileceği

bir şey. Pusulaları sağlam olduktan sonra keşif keyifli olacaktır.

İçinizdeki çocuk parçanıza şefkatle.





MINİK ADIMLAR, BÜYÜK DEĞİŞİMLER: ERGOTERAPİNİN GÜCÜ



Her çocuğun gelişim yolculuğu kendine özgüdür. Ancak bazı çocuklar bu yolculukta beklenen becerileri kazanmakta zorlanabilir: yemek yemek, oyun kurmak, dikkatini sürdürmek ya da duygularını yönetmek...

İşte tam da bu noktada ergoterapi devreye girer. Ergoterapi, bireyin günlük yaşam becerilerini mümkün olan en bağımsız ve anlamlı şekilde sürdürebilmesi için çevresel, duyuşsal, motor ve bilişsel gereksinimlerini ele alan bütüncül bir sağlık disiplindir. Çocuklarda ergoterapi yalnızca fiziksel becerilerle sınırlı değildir; duyu bütünleme, beslenme, oyun, sosyal etkileşim ve bilişsel gelişim gibi birçok alanda destek sağlar.

Ergoterapist olarak bizler, çocuğun davranışlarının altında yatan nedenleri anlamaya çalışırız. Örneğin, yemek seçen bir çocuğun ağız içi dokulara karşı hassasiyeti olabilir. Ya da grup oyunlarında sık sık geri çekilen bir çocuk, işitsel aşırı duyarlılık yaşıyor olabilir. Bu davranışlar, çocuğun tembellik ya da inatçılığı değil; sinir sisteminin verdiği tepkilerdir. İşlevsel olmayan görünen bir davranış bile, aslında çocuğun dünyayla başa çıkma çabasının bir yansımasıdır.

Dilara DİNÇOK
BEBEK VE ÇOCUK
ERGOTERAPİSTİ



Kendi kliniğimde, 0-10 yaş arası çocuklarla duyu bütünleme, beslenme terapisi, floortime terapisi, kognitif (bilişsel) rehabilitasyon ve riskli bebek takibi uyguluyorum. Her bir çocuğun ihtiyaçları farklı olduğu için seanslarımız da bu bireysel farklara göre şekillenir. En büyük hedefim; çocuğun güçlü yönlerini öne çıkararak hem ailesine hem de çevresine daha uyumlu, mutlu ve bağımsız bir birey hâline gelmesini sağlamak. Ailelerin bu süreçte kendilerini yalnız hissetmemesi çok önemlidir. Çünkü çocuk gelişimi bir ekip işidir ve bu ekipte aile, terapist ve bazen öğretmenler birlikte yer alır. Bir çocuğun potansiyelini gerçekleştirmesi, çevresinden aldığı anlayış ve destekle mümkün olur.

Gelişimsel zorluklar söz konusu olduğunda erken farkındalık ve erken müdahale altın değerindedir. Çünkü çocuğun beyin plastisitesi, özellikle ilk yıllarda çok yüksektir. Ancak şunu da unutmamak gerekir: Her çocuk özeldir ve ihtiyaçları birbirinden farklıdır. Bir çocuk için faydalı olan bir dokunsal aktivite, başka bir çocuk için aşırı uyarıcı olabilir. Bu nedenle ailelerin, sosyal medyada gördükleri her öneriyi birebir uygulamak yerine, çocuğa özel planlama için bir ergoterapistten rehberlik alması süreci daha güvenli ve etkili hâle getirecektir. Aşağıda yer alan öneriler, çocuğunuzla evde geçirdiğiniz zamanı daha anlamlı ve duysal açıdan destekleyici hâle getirebilir. Ancak her uygulamanın çocuğun bireysel özellikleri dikkate alınarak yapılması gerektiğini bir kez daha hatırlatmak isterim.

EVDE ÇOCUĞUNUZLA YAPABİLECEĞİNİZ 5 ÖNERİ;

Dokunsal keşfe yer açın: Kum, kuru bakliyat, tırtıklı sünger gibi farklı yüzeylerle hazırlanan “duyu kutuları”, çocuğun dokunsal sistemini güvenli biçimde destekler.

Günlük harekete alan tanıyın: Salıncak, yastık atlama, zıplama gibi aktiviteler çocukta beden farkındalığını artırır, dikkatini düzenler.

Yemeğe birlikte hazırlık yapın: Sofra hazırlarken yoğurma, parçalama gibi görevler vermek; hem el becerilerini geliştirir hem de yeme motivasyonunu artırır.

Sakin alan oluşturun: Işığı loş, sesi az bir “sakinleşme köşesi” çocuğun regülasyon becerisini artırır.

Etiketlemek yerine gözlem yapın: “Tembel, inatçı” demek yerine, “Neye hassas olabilir?” diye düşünün. Davranış bir sinyal olabilir.

Unutmayın, her adım bir gelişim fırsatıdır.

Ve her çocuk, doğru yaklaşımla potansiyelini ortaya koyabilir.



BİR ROBODİL

HİKAYESİ



Bizim hikayemiz yaklaşık 8 sene öncesine dayanıyor. Akdeniz Üniversitesi Ekonometri Bölümünü derece ile bitirmiş ama gönlü hep öğretmenlikte kalmış biri olarak gözümü karartıp ikinci üniversite ile hayallerimin kapısını aralamış oldum. Anaokulunda çalışmaya başladığımda her şey daha anlamlıydı benim için. Çocuklarla olmak her gün yeni bir maceraya başlamak gibiydi. Bir yandan da kendimi farklı alanlarda geliştirmek ve yeni şeyler katmak isterken tanıştım Robotik kodlama ile. Henüz Türkiye de adını bile duymadığımız bu branşı yurt dışından yabancı kaynakları taraya taraya nedir ne değildir öğrenmiştim. 21. yüzyılın dijital çağı, bireylerin teknoloji okuryazarlığını erken yaşta kazanmasını zorunlu hâle getirmiştir. Bu bağlamda robotik kodlama eğitimi, çocukların hem bilişsel hem de sosyal becerilerini geliştirmek amacıyla oldukça etkili bir araç olarak öne çıkmaktadır. Bilimsel araştırmalar, robotik kodlamanın çocukların problem çözme yeteneklerinden yaratıcılıklarına kadar birçok alanda olumlu etkileri olduğunu ortaya koymaktadır.

Dilek CİYAVUL
ROBODİL KURUCUSU



Robotik kodlama eğitimi, çocukların sadece teknolojiyi tüketen bireyler değil, aynı zamanda üreten bireyler olmalarını sağlar. Bilişsel, duygusal ve sosyal alanlarda gelişimlerini destekleyen bu eğitim modelinin çok ses getireceği belliydi. Bilimsel araştırmalar da robotik kodlamanın, çocukların gelecekteki akademik ve mesleki başarılarını doğrudan etkileyebilecek nitelikte olduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Yurt dışı eğitimlerinde bu alana ilgi oldukça yoğundu. O sene Türkiye’de ilk defa bir federasyonda Robotik Kodlama Eğitimi açılmıştı hemen gidip eğitimlerimi alıp bu işe daha bir merak saldım. Ama ne bir kaynak ne bir materyal vardı, üstelik hiç kimsenin böyle bir branştan haberi yoktu. İlk adımı çalıştığım okulda bu branşı yapmakla başladım. İlk robotum için tam 15 gün kargo beklemiştim geri kalan tüm materyalleri kendi imkanlarım ile oluşturmaya başladım. İlk yılımın ardından okullar gezip bu branşı okullara tanıtmaya ve anlatmaya başladım. Otobüs, metro, tramvay tüm İzmir’i karış karış geziyor elimdeki ekipmanlarla Robotik Kodlamayı tanıtıyordum. O yıl çalışmaya başladığım okullarla hala devam ediyor olmak büyük bir gurur. Kolay oldu diyemeyeceğim zordu. Anlatmak, aktarmak, materyal hazırlamak ama içimde bu işe olan inanç her şeyden büyüktü. En önemlisi çocuklara faydasını, beyin gelişimine olan katkısını gözlediğim için arkama bakmadan devam ettim.

İkinci yılın sonunda çalıştığım on beşe yakın okul vardı ve ben artık bu alanda hayal ettiğim yerde görüyordum kendimi. Tamda bu sırada pandemi girdi hayatımıza okullar kapandı herkes evlerine çekildi. Süresi belli olmayan bir süreçte kabuğuma çekilmek bana çok kaybettirdi ve bende kolları sıvadım. Öncelikle 6 yıldır yemek sayfası olarak kullandığım sosyal medyamdaki tüm tarifleri silip Robotik kodlama ile ilgili paylaşımlar yapmaya başladım. Çevremdeki herkes bunun delilik olduğunu söylese de ben şu bakış açıyındaydım. Verdiğim yemek tariflerinin benzeri her yerde var zaten. Ebeveynlerin yemek tarifine değil bu alanı tanımaya ihtiyacı var dedim ve yeni bir kapı araladım. Yaptığım işi herkese duyurabilmek adına sosyal medya sayesinde Robotik Kodlama platformu kurdum ve Türkiye’nin her yerinde bu işi yapmak isteyen çok güzel insanlarla bir araya geldim. Şu an bu platform 5. Yaşını kutlayacak ve biz 200’e yakın mezun vermiş bulunmaktayız. Bu platform sayesinde tanıştığımız insanların bir kısmı kendi işini kurdu, bir kısmı ev hanımı iken kendini iş hayatında buldu. Bildiğimiz her şeyi anlattık, herkes birbirinden bir şey öğrendi ve biz çok güzel bir aile olduk. Bu alanı duyurmak, ses getirmek her gördüğüm aileye, okula, çocuğa bu işi anlatmak bana çok iyi geldi. Ve zamanla ülkede bu alan konuşulmaya başlandı. Çizgi filmlere konu oldu yarışmalar, projeler derken herkeste bir merak uyandı. Bir iki yıla modası geçer diyenler arayıp destek istemeye başladı. Zamanla özel okullarda branş dersi olarak müfredata giren alan, bu sene de Milli Eğitimde hizmet içi eğitim olarak öğretmenlere verildi. Yıllar içinde öğrenme ve öğretme sürecim hiç bitmedi. Birçok yeni ekipman çıktı. Tekrar tekrar müfredat değiştirdik, geliştirdik ve büyüdük bu süreçte. İzmir’in her yerinde çalıştığımız okullarımız oldu. Devlet okulları ile yarışmalara girip dereceler aldık. Tek başıma çıktığım bu yolda ekip arkadaşlarım oldu, beraber aynı yolda yürümeye başladık. Yıllar içinde okul okul dolaşırken kendime sıcacık bir yer hayal ederdim. Yüksek sesle söyleyemezdim ama içimde o hayalin heyecanını taşırdım. Ve bir gün bende kök salmak istedim, işte tam 2 yıl önce Robodil’in yolculuğu böyle başladı. İşimizi severek yaptığımız, velilerimizin çocuklarını güvenle bıraktığı bir çatı inşa ettik.

Kolay bir süreçti diyemeyeceğim çünkü bir kadın olarak özel sektörde var olabilmek nereden bakarsanız bir hayli zor.

Kaç gözyaşı dökülen gecenin sabahı oldu hatırlamıyorum ama sonu açılıшта sevinç gözyaşlarıyla bitti. Buradan bizi okuyan herkese şunu söylemek istiyorum.

Kurduğunuz hayale gerçekten inanırsanız ve ona gerçekmiş gibi emek verirsiniz bir gün kendinizi tamda o hayali yaşarken bulursunuz.





GÜNEŞ GÜVENLİĞİ



Yaz mevsimi, tatil heyecanı, güneşte yatıp dinlenme zevkini getirirken beraberinde daha çok çocuklu aileleri ilgilendiren güneşin zararlı etkilerinden nasıl korunacağımıza dair endişeleri de getiriyor... Bir yandan güneş ışınlarıyla temas edip gıdalarla alınan pro-D vitaminini aktiveleştireceğiz bir yandan güzelleşirken yanmayacağız, kanser riskini arttırmayacağız... Bu yazımızda hassas dengeyi korumak konusunda sizlere yardımcı olmaya çalışacağız.

**Dr. Erdem UZUNOĞLU
ÇOCUK SAĞLIĞI VE
HASTALIKLARI UZMANI**



Sağlıkla ilgili her şeyde olduğu gibi güneş sağlığında da "korunma" ön planda. Önce güneş kremi dışında yöntemleri sıralayalım isterseniz. Aşağıdaki basit kuralları uygulamak bile güneşin zararlı etkilerinden korunmak için yeterli olabilecektir:

- 6 aydan küçük yaştaki bebekleri doğrudan gelen güneş ışınlarından koruyunuz. (Bir güneşlik, tente, şemsiye, ağaç vs bulun) Bu tür gölge sağlayıcıların UV ışınlarının sadece %50'sine engel olabileceğini, gölgede ve bulutlu havada da yanıklar olabileceğini akıldan çıkarmayın.
- Kıyafetleri sık dokunmuş açık renkli kumaşlardan seçin; bol, rahat, kol ve bacakları tamamen örten kıyafetler olsun. Seyrek dokulu mesela keten kumaşların deliklerinden geçen güneş ışınları yakıcı olabilir. (bir kumaşın doku sıklığını ışığa tutarak test edebilirsiniz)
- Kum, kar hatta suyun bile UV ışınlarını yansıtarak konsantre etmek suretiyle yanıklara neden olabileceğini biliyor muydunuz?
- Yüzünü güneş ışığından koruyacak şapka da takmayı unutmayın.
- UV ışınlarının en kuvvetli olduğu saat 10.00 ile 16.00 arasında güneşe maruz kalmasın.
- Yaşına göre, bebek anne sütü alıyorsa bol su içip emzirin veya bebeğe bol su içirin... Gölgede de olsa güneş çarpması olmayıp "sıcak çarpması" olabileceğini akıldan çıkarmayın ve gölgede de olsa aşırı sıcakta kalmasına engel olun.
- Yaşı uygunsa, aşırı reaksiyon göstermiyorsa güneş gözlüğünü de ihmal etmeyin. Güneş gözlükleri UV ışınlarının %99 -100 oranında bloke edebilmelidir. Gri, kahverengi veya yeşil renkte polarize cam en iyi koruma sağlar.
- Tüm bu koruyucu önlemleri kendiniz de uygulayarak çocuğunuza iyi bir rol model olabilirsiniz iyi olur. Bebeklerin aklı henüz ermiyor da olsa oyun çocukları anne babasını rol model alarak kendilerini korumayı öğreneceklerdir.

Veee en popüler konumuz güneş kremleri. Aslında çok karmaşık olmayan bu konu ürün çeşitliliği ve nedeniyle ailelerin kafasını karıştırır hale geldi. Bize de en iyi güneş kremleri, organik ürünler soruluyor ama en iyisi diye bir şey yok... Birçok marka var piyasada ve bunların birbirine üstün ve birbirinden zayıf özellikleri var... Burada marka vermek yerine genel olarak güneş kremi alımında nelere dikkat edileceğine değinmek istiyoruz.

Çocuklarda Güneş kremi seçimi

Güneş kremi seçerken üzerinde "geniş spektrumlu" yazıyor olmasına dikkat edin. Geniş spektrum ifadesi hem ultraviyole A (UV-A) hem de ultraviyole B (UV-B) ışınlarına karşı koruma anlamına gelir. SPF (Sun Protection Factor, yani Güneş Koruma Faktörü) en az 15 olmalı; bebekler ve çocuklar içinse bu değer en az 30 tercih edilmelidir.

Bazı yeni ürünlerde UV koruma düzeyi aynı otellerdeki gibi yıldızla ifade edilmektedir. Buna göre:

- Düşük UV koruma
- Orta UV koruma
- Yüksek UV koruma
- En yüksek UV koruma anlamına gelmektedir.

Vücudun güneş yanığı için en hassas bölgeleri olan burun, omuz, kulak kepçeleri içinse "sunblock" denen çinko oksit ve titanyum dioksit içeren ürünler kullanılmalıdır. Bunlar öyle yoğun olurlar ki ovalasanız bile deri tarafından emilmediği için orada beyaz renkte kalarak görünür halde kalırlar.

Bazı markalar suya dirençli olup bu markalar özellikle tercih edilebilir. Suya dirençlilik en fazla 80 - 90 dakika sürebilir ancak bazı ürünlerde "waterproof" (su geçirmez) veya "sweat proof" (ter geçirmez) yazmaktadır ki bu ifadeler yanıltıcı ve aldatıcı kabul edilmelidir.

BEBEKLER İÇİN GÜNEŞ KREMI KULLANIMI UYGUN MU?

Amerikan Pediatri Akademisi 6 aylıktan küçük bebeklerin, sadece yüz ve kulak, burun gibi, kıyafetle örtülemeyen bölgelerine krem sürülmesine izin vermektedir 6 aydan büyük bebeklerin ise bütün vücuduna sürülebilmektedir ancak gözlerin korunmasına dikkat edilmelidir, çünkü bebekler gözlerini ovuşturarak kremle gözlerini tahriş edebilirler. Bu durumda nemli bir bezle gözlerini silin, yanma, kızarıklık devam ederse bir göz doktoruna başvurun. En pahalı kremi aldım, yine de bebeğimin cildinde alerji oldu, bu nasıl olur, ne yapmalıyım?

En pahalısının SİZİN ÇOCUĞUNUZA dokunmama garantisi yok ki... Bu tür alerjik reaksiyonlar her tür ilaç, krem ve kozmetikte olabilir ve öngörülemez. Bu durumda kullandığınız markayı değiştirin. Yine alerjik reaksiyon gelişirse içinse "sunblock" denen çinko oksit ve titanyum dioksit içeren ürünler deneyin. Yine olursa gölgede tutun, güneşe çıkarmayın...

Güneş Kreminin sürülmesi

Güneş kremleri sürüldükten sonra etkisinin başlaması yaklaşık 30 dakika süreceği için güneşe çıkmadan 30 dakika önce sürmek gerekir.

Denizle, terle veya sadece ciltten emilerek etkisini yitirebilir, 2 saatte 1 tekrarlanmalıdır.

En çok sorulan soru, sürülecek kremin miktarıdır. Avuç içini dolduracak kadar elinize aldığınız kremi vücudun geniş bir bölgesine yayın, kremin o bölgeye aynı kalınlıkta temas etmiş olmasını sağlayın. Kulak üstleri, burun, omuz, ayak sırtı bölgelerine daha yoğun sürün. Ayrıca yüksek yerlerde (yayla tatilcilerinin dikkatine) ve karlı zeminde de her mevsimde zararlı etki gösterebilmektedir.

• SPF-15, UV-B ışınlarını % 93

• SPF-30, UV-B ışınlarını %97

• SPF-50 ise UV-B ışınlarını %98 engeller.



DİJİTAL DÜNYA, DİJİTAL BAĞIMLILIK VE DİJİTAL EBEVEYNLIK

Geçtiğimiz günlerde , 2025 yılı içinde yapacağım konuşmalara ve vereceğim derslere hazırlık babında “teknoloji bağımlılığı”, “dijital bağımlılık” ya da “internet bağımlılığı” anahtar kelimeleriyle arama motorlarını taradım. Maksadım son yapılan araştırmaları tahlil etmektir. Korkunç rakamlarla yüzleştiğimi ifade etmeliyim.

Misal, 2019’da akıllı telefon kullanıcı sayısı dünya genelinde yaklaşık 2,5 milyara ulaşmış ve bu sayının 2020’de 6 milyara ulaşması beklenmekteymiş!

ABD’de 2014’te %22 olan kendi akıllı telefonunun kullanan ergen sayısı 2018’de %95’e yükselmiş. Bir başka veri, ülkemizde hanelerin internet erişimi oranı 2019

yılı TÜİK verilerine (Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması-2019) göre %88,3 dolayında... Ülkemizin de yer aldığı Avrupa Çevrim

içi Çocuklar (EU Kids Online) proje grubunun 2010-2015

yıllarında 9-16 yaş çocuk ve ergenlerde yaptığı araştırmaların

sonuçları da oldukça çarpıcı:

2010’dan 2015’e değin ilk kez interneti kullanma yaşı 5’ten 2’ye düşmüş,

- internet kullanımı %50 artmış,
- çevrim içi video izleme ve müzik dinleme %45,3’ten %81,4’e yükselmiş,
- sosyal paylaşım sitesi kullanımı %51,7’den %81,3’ ulaşmış,
- Yine bu yaş grubunda cinsel içeriğe maruz kalma aynı yıllar içerisinde %14,4’ten %51’e,
- cinsel içerikli bildirim alma %11,5’ten %30,7’ye yükselmiş,
- Tanımadığı bir kişiyle iletişime geçme oranı ise %15,9’dan %37,6’ya ulaşmış,
- Aynı raporda dikkat çeken bir diğer veri 2010’da çocukların %52,5’i haftada bir ya da iki kez çevrim içi olurken, 2015’te %57,5’i hemen her gün çevrim içi olduklarını belirtmiş,
- Yine 2015’te çocukların %57,8’i bir sosyal medya hesabına sahip olduklarını belirtmiş...

Son araştırmalarda hem dünyada hem ülkemizde internet bağımlılığı sıklığı çocuk ve ergenlerde %6 ila %14 arasında, çevrimiçi oyun oynama bağımlılığı sıklığı ise %1,5 ila %9,9 arasında değişmekte..

DOÇ.DR. Fatih Hilmi ÇETİN
ÇOCUK/ERGEN RUH SAĞLIĞI
VE HASTALIKLARI UZMANI





Bir ergen ortalama günde 150 kez telefonunu kontrol etmekte, yaklaşık 3 saat!

Araştırmalarda saptanan bu yüksek oranlara bakılınca internet ve ilişkili teknoloji için halk sağlığı sorunu etiketi hiç de yanlış olmaz!

Malumunuz, 2000 sonrası dünyaya gelen Z kuşağı ile 2012 ve sonrasında dünyaya gelen alfa kuşağı nesli internetsiz ve internetle ilişkili teknolojinin olmadığı bir dünyayı hiç deneyimlemedi...

Bu korkunç denilebilecek gerçekler karşısında ebeveynler ne durumda?

Bir çocuk-ergen psikiyatristi olarak internet ve teknoloji bağımlılığı olan onlarca genci ve ailesini gördüm, dinledim ve şifa vesilesi olmaya çalıştım. Kanaatim, kimi ebeveynler gelişime ayak uydurmuş ve ne yapacağını bilir durumda, ancak büyük çoğunluk şaşkınlık içerisinde ve neyi nasıl kontrol edeceğini bilmez vaziyette dehşete düşmüş, işler iyice sarpa sarıyor...

Şimdi değineceğim konu, tüm bu baş döndürücü teknolojik gelişimler karşısında evlatlarını nasıl koruyacakları husunda zihni karışık ebeveynler için. Artık ebeveynlik becerilerimize bir yenisi eklemenin zamanı geldi: dijital ebeveynlik!

Dijital bağımlılıklarla ilgili kabul edilmesi gereken ilk husus, alkol ve madde bağımlılığından farklı olarak, internet ve teknolojinin artık hayatın bir parçası olduğu ve çocuk ve gencin yaşamından internet ve teknolojiyi tamamen ortadan kaldırma çabasının/amacının yanlış olduğu... doğru amaç sağlıklı internet ve teknoloji kullanımı başarmak.

0-18 AY BEBEKLER İÇİN:

Hiçbir şekilde ekrana maruz kalmamalı... ekranlar anne değildir, ne yemek yedirmek ne uyutmak ne de arabada yada herhangi bir mekanda bebeği sakinleştirmek için kullanılmalıdır. Açık olan bilimsel gerçek şudur ki, bu dönemde ekran maruziyeti ne kadar fazla olursa bebeğin dil ve sosyal gelişimi o kadar yavaşlar... ekranlar göz teması kurmaz, ekranlar ceee oynamaz, ekranlar gülümsemez ve jest/mimik kullanmaz... bebekler tüm bunları ebeveynlerinin kendisine dokunmasından, konuşmasından ve oynamasından öğrenir... ekranlar çocuğu sakinleştirir, evet, ama hipnoz gibi bir trans haline bebeği sokarak, yeni bebeğin beynini adeta "off" konumuna getirerek bunu yapar.. özetle ilk 18 ay sıfır ekran...

18-24 AY BEBEKLER İÇİN:

Ebeveyn eşliğinde günde yarım saati geçmeyecek şekilde, bazende görüntülü konuşma yapılabilir.

24 AY - 6 YAŞ:

Günde en fazla 1 saat, bazı kaynaklar günde iki saat kadar ekran maruziyetinin sakıncası olmadığını da belirtmiş... ekranın çocuğa faydalı mı zararlı mı olacağını belirleyen 3 temel faktör var.

Birincisi, asla yalnız değil, ebeveynle birlikte izlemek..

İkincisi, ekranı oyalama, avutma, sakinleştirme için değil, oyun için kullanmak.. birlikte nasıl saklambaç oynuyorsak birlikte tablet oynayabiliriz...

Üçüncüsü, içeriği mutlaka kontrol etmek, çocuğun zararlı içeriklere maruz kalmasını engelleyecek güvenli internet uygulamalarını öğrenmek ve kullanmak gerekir.

6-12 YAŞ:

Artık ilkökul ve sonrası ortaokul, kabul etmek gerekir ki eskinin ansiklopedilerinden bilgi araştırmıyoruz, çevrimiçi ansiklopedilerimiz var, bu dönemde çocuklar interneti, tableti, telefonu ve bilgisayarı sıklıkla ödevler ve araştırmalar için kullanmakta... yukarıda bahsettiğimiz üç prensibe dikkat ederek bu durumu desteklemeli, hatta güvenli bilgi kaynaklarını öğretmeliyiz...

Burada yeri gelmişken önemli bir hususu daha belirtmek isterim;

Çocukların odasına hiçbir zaman teknolojik bir cihaz koyulmamalı, teknolojik cihazlar küçükten itibaren ebeveyn eşliğinde/gözetiminde herkesin ortak kullandığı salon yada oturma odası gibi alanlarda kullanılmalı...

12-18 YAŞ:

Ve ergenlik... zaten yaş dönemi itibarıyla heyecanlı, aksiyonlu ve gelişmeye çok açık bir süreç...

İlk konu, baştan itibaren sağlanmış olan odada bilgisayar ve benzeri teknolojik cihaz olmaması kuralı bu dönemde de devam etmeli..

İkinci husus, liseden önce akıllı telefon sahibi olmak doğru değil, çocuklar kendilerini siber dünyanın zararlarından koruyamıyorlar, liseden önce mutlaka alınması gerekiyorsa internete bağlanamayan ve uygulama kullanamayan tuşlu telefonları tercih etmek doğru olacaktır.

Üçüncü husus, telefonu aldığınızda yavrunuza kullanım izni verirken daha baştan kuralları açık-seçik konuşun ve takipçisi olun, ara ara kontrol edeceğinizi söyleyin, günün hangi sürelerinde çevrimiçi olmasına izin vereceğinizi belirtin, sosyal paylaşım sitelerinde liseden önce hesap açmalarına izin vermeyin, hesap açınca takip edeceğinizi belirtin, paylaşılan hiçbir resmin ve yazının siber dünyadan asla kaybolmadığını çok iyi anlatın.

Buraya kadar yazdıklarım en temel noktalar ve çocuklarımızla ilgili dikkat edilmesi gerekenler..

Ebeveynler açısından birkaç noktaya değinip yazımı bitirmek niyetindeyim.

Öncelikle, çocuklar taklit ederek öğrenir gerçeğini hiç unutmamalı, anne-baba kendi telefon kullanımı kontrol etmeli, çocukların yanında sürekli telefon ve tabletleriyle meşgul anne-babalar çocukların teknoloji kullanımını kontrol edemezler.

Evin içinde hiç teknolojinin olmadığı zamanlar ve mekanlar oluşturun, mesela akşam 8 ila 9 arası wi-fi kapalı olsun, telefonlar sessizde ve başka bir yere kaldırılmış, tv kapalı, herkes salonda sohbet etsin, çay içsin kitap okusun oyun oynasın vb.

Teknoloji ve internetsiz yılda birkaç gün tatil planlayın, mesela köyünüze gittiğinizde tüm neşeniz ve gücünüzle bir sürü iş yaparak, çocuklarınıza hiç teknoloji olmadan da yaşanabileceğini gösterin. Kampa gidin, yürüyüşe çıkın ve böyle zamanlarda tamamen çevrim dışı olun, çocuklarınıza bunun mümkün olabileceğini gösterin.

Çocuklarınızın fotolarını ne bebekken, ne çocukken ne de ergenken paylaşmayın. Bazı ülkelerde artık bu davranışın suç kabul edildiğini unutmayın. Sürekli fotoğrafı paylaşılan, kaç beğeni aldı yarışı yapılan, her anının herkes tarafından görülebileceğini deneyimleyen çocuğun kendi bedenini beğenmeyeceğini, özgüveninin azalacağını, mahremiyet duygusunun kaybolacağını ve kendisini sürekli birilerine beğendirmek zorunda hissedeceğini unutmayın.

Teknoloji her ne kadar hayatımız kolaylaştırırsa da, asla karşılıklı oynanan bir oyunun yerini tutamaz.

Bol oyunlu ve gerektiği kadar teknolojikli günler diliyorum efendim.



ÇOCUK YETİŞTİRMEK

HAYDİ İTİRAF EDELİM:

Kimse bize bir çocuğa bakmanın ne kadar sabır gerektirdiğinden bahsetmedi. Herkes sadece çocuk sahibi olmaktan, çocuk odaklı bir yaşam kurmaktan söz etti.

Oysa biz kendi çocukluğumuzu düşündüğümüzde, anne ve babamıza aitmişiz gibi hissetmeyiz. Peki neden biz çocuklarımıza sahipmişiz gibi davranıyoruz?

UZM. DR. Fikret Mungan
ÇOCUK SAĞLIĞI VE
HASTALIKLARI UZMANI

Bu yaklaşım iki açıdan zorluk yaratıyor.

Birinci zorluk:

Çocuk bizim ve bu yüzden başına gelen her şeyden biz sorumluyuz. Sonuç: Kaygılı bir ruh hali ve aşırı müdahaleci bir ebeveynlik. Çocuğun yaşadığı her olayda kendimizi kısmen ya da tamamen sorumlu hissediyoruz. Oysa çocuklar, çoğunlukla ebeveynlerinin duygularını yansıtır. Yani sizin kaygınızı alır, kendi dünyalarında şekillendirip size geri verirler. Bu kaygının size yansıdığını çoğu zaman fark etmezsiniz bile. Bu döngüden çıkmak için ilk adım, çocuğun size ait olmadığını kabul etmektir. Siz onun hayatında sadece bir dönem boyunca eşlik eden, çok kıymetli bir rehbersiniz. Bu yaklaşım, sizin değerinizden bir şey eksiltmez. Tam tersine, çocuğun size olan güvenini ve aidiyet duygusunu güçlendirir. Çünkü o, sizden güvenli bir liman olmanızı bekler.

İkinci zorluk:

Çocuk bizim ve o en kıymetlimiz. Bu yüzden her şeyi en doğru ve en iyi şekilde yapmalıyız. Sonuç: Kendinden vazgeçmiş bir anne!

Çocuk büyütme başlı başına zorlu bir iş. Kendi kızına yeniden bebeklikten itibaren bakmak yerine tekrar dört yıl asistanlık yapmayı tercih edebilirim! (Ki kızım henüz üç yaşında bile değil. En azından sonunda maaş alıyorsun ve işten çıkış saatin belli.)

Zaman az, yorgunluk fazla. Sosyal ya da maddi destekler de sınırlı olabilir. Bu koşullara bir de "en iyi anne olmalıyım" ve "çocuğum mükemmel olmalı" gibi takıntıları eklerseniz, kendinizden vazgeçmeniz kaçınılmaz olur. Oysa çocuk sadece sizin söylediklerinizi duymaz. Davranışlarınızı, mimiklerinizi, hayata bakışınızı gözlemler. Sizi izleyerek kendine bir yol çizer. Mutlu olmak en büyük başarıysa, siz de ona mutluluğun nasıl inşa edileceğini gösterin. Bunu sözle değil, davranışla yapın.

Üstelik bu inşaatı, hayatın en kaotik döneminde yapıyorsunuz. Bu durum, çocuğunuza "asıl önemli olan düşmemek değil, düştükten sonra tekrar ayağa kalkabilmektir" mesajını verir. Zaten herkes er ya da geç düşer. Önemli olan, düştüğünde yanında kimlerin olduğu ve onların sana nasıl destek verdiğidir.

Sonuç olarak:

Bir heykeltıraş olduğunuzu düşünün. Sabır, özveri, enerji, tutarlılık, şefkat, sevgi, empati, esneklik ve hayal gücüne ihtiyacınız var. Çamura şekil veriyoruz ama ortaya çıkan heykelin nasıl olduğu o kadar da önemli değil. Çünkü bu, eve koyulacak ya da satılacak bir heykel değil. Yani çocuk yetiştirmek; bir yere varması gereken, sonucu olan bir süreç değil. Önemli olan, çamurun başında nasıl vakit geçirdiğimiz. Aşırı müdahale etmeden, sadece sürecin tadını çıkararak...

Sanatı sanat için, eğlenmek için yapıyoruz.

Süreci biz ne kadar keyifle yaşarsak, çocuklarımız da hayatı o kadar keyifle yaşamayı öğreniyorlar.

Tüm anne ve babalara kolaylıklar diliyorum.

İşimiz gerçekten çok zor.

Haydi, bunu da itiraf edelim.

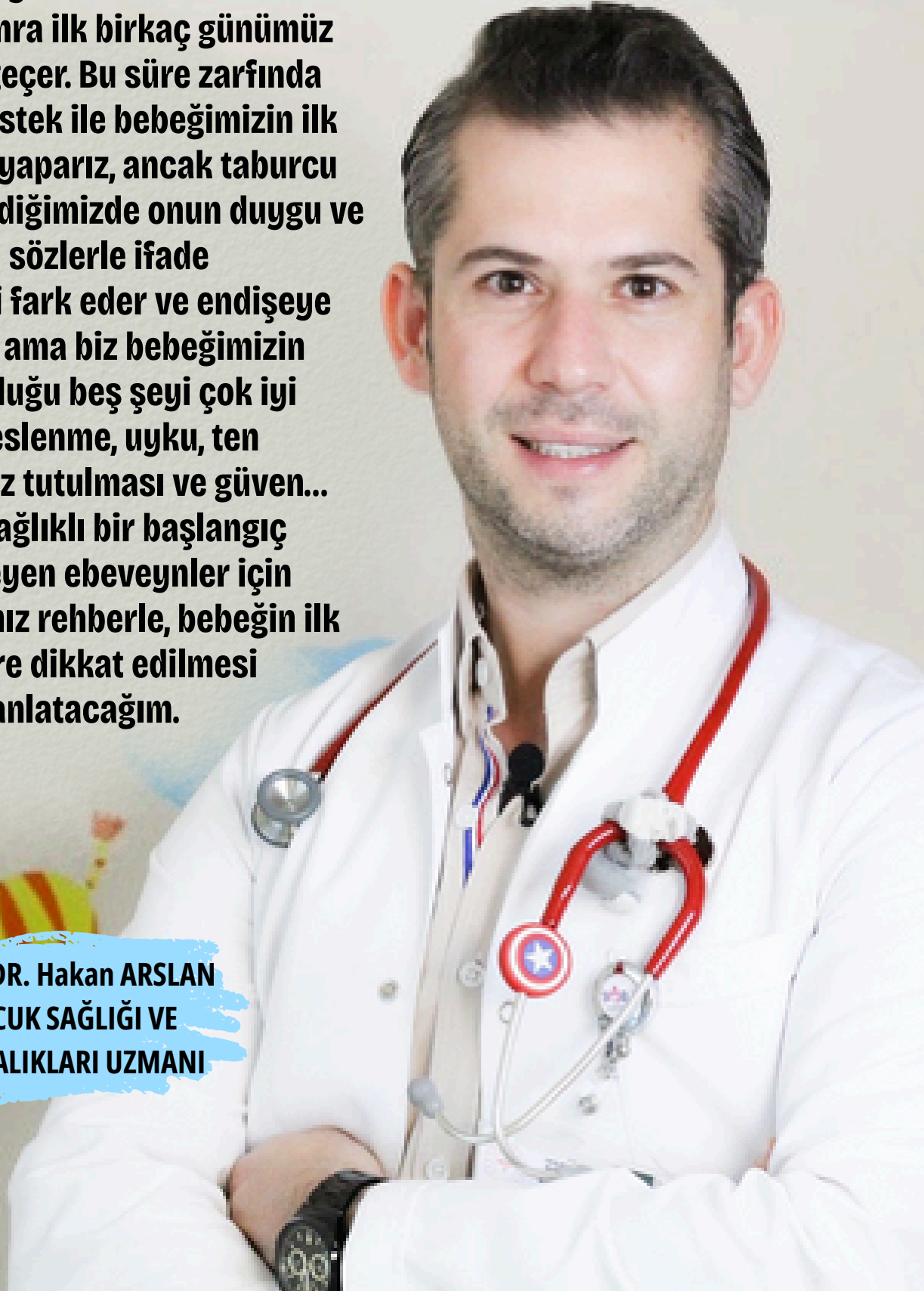




İLK BİR AY: BEBEĞİNİZİN GERÇEK İHTİYAÇLARINI KEŞFEDİN

Bebğiniz hayata “merhaba” dedikten sonra ilk birkaç günümüz hastanede geçer. Bu süre zarfında aldığımız destek ile bebeğinizin ilk bakımlarını yaparız, ancak taburcu olup eve geldiğimizde onun duygu ve ihtiyaçlarını sözlerle ifade edemediğini fark eder ve endişeye kapılabiliriz ama biz bebeğinizin ihtiyaç duyduğu beş şeyi çok iyi biliyoruz: Beslenme, uyku, ten teması, temiz tutulması ve güven... Bu yazıda; sağlıklı bir başlangıç yapmak isteyen ebeveynler için hazırladığımız rehberle, bebeğin ilk ayında nelere dikkat edilmesi gerektiğini anlatacağım.

**UZM. DR. Hakan ARSLAN
ÇOCUK SAĞLIĞI VE
HASTALIKLARI UZMANI**





EMME - BEBEĞİ DOYURMAKLA KALMAZ DUYGUSAL AÇLIĞI DA GIDERİR

Yenidoğan bebekler gündüzleri 2-3 saatte bir, geceleri ise en geç 3 saate bir emme gereksinimi duyarlar, ancak bazen bu daha sık olabilir çünkü karnı küçüktür, mideleri hızlı boşalır; ayrıca emmek onların, annesinin kokusu ve sesiyle güven duyması için bir araçtır. Bu nedenle ilk ayda "istediği kadar sık emzirme" yaklaşımı en doğrusudur. Ayrıca anne sütü üretimini arttıran en önemli katkı faktörü, bebeğin sık sık emzirilmesidir. Bebeğin memeyi tutması ile beyne gönderilen sinyaller sayesinde süt üretimi başlar. Annenin bebeğini daha yakından hissetmesi, koklaması gibi pozitif duygularla üretilen sütün memeden boşalmasını sağlar.

Sonuç olarak ne kadar sık emzirirsek o kadar fazla anne sütümüz olur.

UYKU - RITME DEĞİL, ONA UYUM SAĞLAMAK

Yenidoğan döneminde bebekten kesin bir uyku düzeni kurması beklenmemelidir çünkü bebeğin gece gündüz ayrımı yoktur ve uyku düzeni kuramaz. Özellikle ilk günlerde günün ortalama 18-20 saatini uyuyarak geçirebilir. Bebeklerde ilk 3 ay boyunca gece gündüz ayrımı tam oluşmadığı için "uyku eğitimi" için acele etmek doğru değildir. Onun ritmini gözlemleyip ona uyum sağlamak en doğrusudur.

TEN TEMASI - DÜNYANIN EN GÜVEN VEREN SICAKLIĞI

Anne ya da babanın kucığında ten tene teması; bebeğin en çok sakinleştiği, "her şeyin yolunda olduğunu" hissettiği andır. Yukarıda belirttiğim gibi, bebek özellikle doğumdan sonraki ilk ay boyunca kendini hala anne karnında hisseder ve alışmış olduğu sıcaklığı, kokuyu, sesi, kalp atışını duymak ister. Bunu da ona en kolay ve güvenli şekilde hissettirmenin yolu ten tene temastır. Bu temasta birleşen kalp atışı, sıcaklık, ses; bebekte huzur, güven ve kucaklanma ihtiyacı duyduğu her anda 'tamam ben ait olduğum yerdeyim' diye düşündürürken bir yandan da onu karşılayan yeni dünyaya sağlıklı bir şekilde merhaba demesini sağlar.

CILT BAKIMI - İNCE DERİNİN GÜÇLENDİRİLMESİ

Bakımın bu ayağı bebeğin dış dünyaya açılan ilk bariyeridir. Bebeğin çevre ile direkt ilişkili olduğu en büyük organı derisidir. Bebek cildi son derece incedir ve cilt altı yağı azdır. Pişik, nem kaybı, çevresel alerjenlere karşı vermiş olduğu cevap agresif olabilir. Bu nedenle:

- Alt bez değişiminde özel üretilmiş hipoalerjenik bezler ile bastırmadan nazikçe temizleme
- Uygun içerikli ve çocuk doktorunuzun önerdiği bebeğin deri bariyerini güçlendiren nemlendirici losyonlar ile her alt bez değişimi yapıldığında bez bölgesine, ayrıca günde iki veya üç kez tüm vücuduna nazikçe masaj yapar gibi losyonunu yedirerek sürme
- Bebek yağları masaj için kullanılabilir fakat deri besleme ve deri bariyerini kalınlaştırma etkisi yoktur. Son olarak zeytin yağı, hindistan cevizi yağı gibi doğal içerikli yağlar ise direkt olarak bebeğe sürülmesi önerilmez; deri bariyerinde daha fazla bozulmalara sebep olabilir.

GÜVEN - İLK AYDAKİ EN TEMEL HISSİYAT

Bebeğin annesinde, babasında hissettiği güven; sadece 'beni ne kadar besliyor veya uyutuyor' kadar değildir. Ona kendini en güvende hissettiren an bazen sıcak, şefkatli, güler yüzlü bir kucaktır.

Bebeğinizin ilk ayı, hassas, yoğun ve bazen zorlu ama en değerli dönemdir. Unutmayın; bu ay onun gelişiminin temellerinin atıldığı bir yolculuktur. Sıklıkla beslenme, uykusunu düzenleme, sevgiyle sarılma ve nazik bakım yaklaşımıyla, ona hayata güçlü bir başlangıç sunarsınız.





SEN NE YERSEN, O DA ÖYLE YER: ANNELİK ROLÜYLE BESLENME MODELİ OLMAK

Merhaba, ben Melike Öztürk. Diyetisyenim... Ama sadece bu kimlikle değil, bir anne olarak da her gün beslenmenin ne kadar duygusal, ne kadar davranışsal bir süreç olduğunu yeniden keşfediyorum. Mesleki bilgi ve deneyimimle, anneliğin içgüdüsel yönü birleşince şunu çok net görüyorum: Çocuklar yalnızca ne söylediğimize değil, nasıl yaşadığımıza bakıyorlar. Özellikle de yemek masasında... Ek gıda dönemine geçerken oğlumda fark ettim: Kaşığını ağzına götürmeden önce bana bakıyor. Ne yediğime, nasıl yediğime, neye burun kıvrıp neye keyifle uzandığıma dikkat kesiliyor. O an anladım ki sadece beslenme alışkanlıklarını değil, aynı zamanda yemekle ilişkisini de benden öğreniyor. Bu sadece annelik değil; bu bir model olma hâli...

Melike ÖZTÜRK
DİYETİSYEN





İşte bu yazıda, bir diyetisyen ve bir anne olarak, çocuklarımızın beslenme davranışlarını şekillendiren en güçlü etkenlerden biri olan ebeveyn tutumlarını, özellikle de annelerin rolünü birlikte ele alacağız. Çünkü çocukların beslenmeyle kurduğu ilişkinin temeli, çoğu zaman bizim tabaklarımızda atılıyor. Çocuklar doğdukları andan itibaren gözlem yoluyla öğrenir. Ve bu model en güçlü şekilde sofrada kendini gösterir. Birçok anne, çocuğunun neden sebze yemediğinden, neden sürekli atıştırmalık istediğinden ya da neden iştahsız olduğundan yakınıyor. Oysa çoğu zaman cevap, o çocuğun oturduğu sofradadır hatta çoğu zaman annesinin tabağındadır. Araştırmalar, ebeveynlerin özellikle annelerin beslenme tercihleriyle çocukların tercihleri arasında doğrudan bir ilişki olduğunu ortaya koyuyor. Örneğin: Evde sebze sık tüketilmiyorsa, çocuk da sebze mesafeli yaklaşabiliyor. Eğer anne paketlenmiş ürünlere yöneliyorsa, çocuk da bu ürünleri normalleştiriyor. Basit bir örnek düşünelim: Eğer annesi salata yerken "Ben bunu hiç sevmiyorum ama diyet yapıyorum, mecburum" diyorsa, çocuk o salatanın lezzetsiz ve zorunlu bir şey olduğunu öğreniyor. Oysa aynı salata, "Bu beni çok dinç hissettiriyor, salata yiyince kendimi iyi hissediyorum" şeklinde sunulsa, çocuğun da algısı farklı şekilleniyor. Çünkü sadece ne yediğimizi değil, nasıl hissettiğimizi de izliyorlar. Çocuklar yemek tariflerini değil, duyguları ve davranışları ezberliyor. Bu yüzden annelerin kendi yemekle kurduğu ilişki, çocuklar için sadece kısa vadeli bir örnek değil; uzun vadeli bir beslenme alışkanlığına dönüşebilir. Beslenmeyi bir stres kaynağı değil, keyifli ve doğal bir parça olarak sunmak, çocuğun gelecekteki yeme davranışının temel taşıdır. Şimdi gelin çocuklara doğru sofraya kültürünü nasıl kazandırabileceğimizi konuşalım... Sofra, sadece karın doyurulan bir yer değil; aynı zamanda alışkanlıkların, tutumların ve hatta aile içi iletişimin şekillendiği bir alandır. Çocuk için yemek masası, "doğru ve yanlış" kavramlarını değil, "doğal ve tekrar eden" davranışları öğrenme alanıdır. Bu yüzden sofrada kurallardan çok alışkanlıklar ön planda olmalı. Çocuklar için "zorla yedirme" "bitirmeden kalkma" "tatlıyı hak etme" gibi kurallar yemekle ilişkiyi bozan, hatta uzun vadede beslenme bozukluklarına zemin hazırlayan tutumlardır. Oysa çocuklar, tekrar eden düzenli bir sofrada; kendi iştah sinyallerini tanıyarak, yemek yeme sürecini keyifli ve içgüdüsel bir şekilde öğrenebilirler. Örneğin, her gün aynı saatte birlikte kurulan bir sofrada yemek yemek, çocuk için sadece beslenme değil, güven hissi ve düzen duygusu da yaratır. Yemekleri birlikte hazırlamak, alışverişe birlikte gitmek, sofrayı birlikte kurmak, tüm bunlar çocuğu sürece dahil eder. Dışarıdan dayatılan kurallar yerine, çocuğun katıldığı bir düzen, çok daha etkili sonuç verir. Sofrada yiyecekleri etiketlemek yerine (örneğin "bu sağlıklı", "bu zararlı" "şunu yeme") tüm yiyecekleri doğal birer seçenek gibi sunmak, çocuğun seçim yapabilme becerisini de geliştirir.

Yasaklamak yerine rehberlik etmek, daha güçlü bir etki yaratır. Çocuklar, yemek masasında kurallardan çok duyguları hatırlar. Eğer o masa huzurluysa, yemekler de daha kolay kabul görür. Çünkü sofraya sadece doyurmaz aynı zamanda bağ kurar.

PRATİK VE POZİTİF ÖNERİLER

Beslenme bir alışkanlıktır ve alışkanlıklar küçük, tekrarlanan davranışlarla inşa edilir. Çocuklara doğru bir yeme davranışı kazandırmak için büyük kurallara değil, küçük ama sürdürülebilir adımlara ihtiyacımız var.

İşte anne olarak örnek olabileceğiniz bazı öneriler:

- 1. Ortak öğünler yaratın.** Günde en az bir öğünü çocukla birlikte yemeye çalışın. Bu anları sohbetle zenginleştirin. Ne yediği kadar, nasıl bir ortamda yediği de önemlidir.
- 2. Tabakta görmek istediğin şeyi sen de ye** Çocuğun sebze yemesini istiyorsan sen de keyifle yemelisin. "Ben bunu sevmem ama sen ye" demek çocuğun ikilem yaşamasına neden olur.
- 3. Alışveriş ve yemek hazırlığını birlikte yapın** Market alışverişine çocuğu da dahil edin. Sebzeleri tanıttın, renkleri konuşun. Mutfakta ufak roller verin – örneğin salata karıştırmak ya da masayı süslemek.
- 4. Öğün düzenine sadık kalın, ödülle yemeği ilişkilendirmeyin** Yemek saatlerini mümkün olduğunca sabit tutun. "Eğer yemeğini yersen tatlı veririm" gibi cümleler yerine, tatlıyı doğal bir parça olarak sunun. Besinlerle pazarlık yapmayın.
- 5. Besinleri etiketlemeyin – dengeyi öğretin** "Bu kötü, bu yasak, bu sağlıklı" gibi katı tanımlar yerine, "Bunu daha az tüketmemiz gerekiyor çünkü vücudumuza çok faydası yok" gibi açıklamalar yapın.
- 6. Önce kendinle barış, sonra çocuğuna örnek ol** Kendinize karşı yargılayıcı olmayın. Sürekli kilo, diyet ya da beden eleştirisi yapan bir dil, çocuğunuzun yemekle ilişkisini de olumsuz etkiler. Ona önce şefkatli bir iç ses öğretin. Kendinize şefkatli olun. Unutmayın; çocuklar size bakarak neyin "normal" olduğunu öğrenir. Sizin tabağınız, bedeninizle kurduğunuz ilişki, yemekle olan duygunuz... Hepsisi onun yeme yolculuğunun ilk basamağıdır. Bir diyetisyen ve bir anne olarak şunu söyleyebilirim: Sağlıklı beslenme, kurallarla değil, bağla başlar. Ve bu bağ, her lokmada güçlenir.





ATOPIK DERMATİTTE BESLENME, SOSYAL YAŞAM VE DOĞAL ORTAMIN ROLÜ: ÇOCUKLUK ÇAĞINDA GÖZLEMLENEN ETKİLER

Atopik dermatit (AD), çocukluk çağında oldukça sık görülen, kronik, kaşıntılı ve tekrarlayıcı bir deri hastalığıdır. Genetik yatkınlık, bağışıklık sistemi duyarlılığı, çevresel faktörler ve beslenme alışkanlıkları bu hastalığın ortaya çıkışında etkili rol oynamaktadır. Günümüzde özellikle büyük şehirlerde yaşayan, kapalı alanlarda zaman geçiren ve sosyal çevreyle teması sınırlı kalan çocuklarda atopik dermatitin görülme sıklığı artmaktadır. Bu makalede; atopik dermatit ile çocuk beslenmesi, sosyal çevre ilişkisi, açık alanla temas ve yaşam alışkanlıklarının hastalığa etkisi derlenmiştir.

UZM. DR. Necla DOLAŞ
DERİ VE ZÜHREVI
HASTALIKLAR UZMANI



ATOPIK DERMATİTİN TANIMI VE KLİNİK ÖZELLİKLERİ

Atopik dermatit, genellikle 6 ay ila 5 yaş arasında başlayan; yanaklarda, dirsek içlerinde, diz arkalarında ve boyun çevresinde kızarıklık, kuruluk, kabuklanma ve yoğun kaşıntı ile seyreden inflamatuvar bir cilt hastalığıdır. Kaşıntı ve cilt bariyerindeki bozulmalar, çocuklarda uykusuzluk, huzursuzluk, sosyal uyum sorunları ve psikolojik stres gibi durumlara neden olabilmektedir.

BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE ATOPIK DERMATİTİN İLİŞKİSİ

TETİKLEYİCİ GIDALAR

Bazı gıdalar atopik dermatiti doğrudan tetikleyebilir veya mevcut belirtileri şiddetlendirebilir. Özellikle süt, yumurta, soya, buğday, yer fıstığı, balık ve deniz ürünleri atopik bireylerde daha sık reaksiyonlara yol açabilir. Bu tür gıdaların erken yaşta diyetten çıkarılması, gereksiz besin kısıtlamalarına ve büyüme-gelişme geriliğine neden olabileceğinden yalnızca doktor gözetiminde uygulanmalıdır.

ANNE SÜTÜ VE EK GIDAYA GEÇİŞ SÜRECİ

Anne sütü, atopik dermatit riskini azaltmada koruyucu rol oynayabilir. Özellikle yaşamın ilk 6 ayında sadece anne sütü ile beslenen bebeklerde bağışıklık sisteminin daha sağlıklı geliştiği ve atopik hastalıkların daha az görüldüğü saptanmıştır. Ek gıdaya geçiş döneminde gıdaların azar azar ve dikkatli şekilde tanıtılması, olası alerjenlerin gözlenmesini kolaylaştırır.

BESLENME DÜZENİ VE BAĞIRSAK FLORASI

Dengeli bir beslenme düzeni, bağışıklık sistemi sağlığını destekleyerek atopik dermatit semptomlarını hafifletebilir. Lifli gıdalar, fermente süt ürünleri (yoğurt, kefir), omega-3 yağ asitleri ve antioksidan içeren sebzeler florayı olumlu etkileyerek cilt sağlığına katkı sunar. Bağırsak-beyin-deri eksenini kapsayarak bağışıklık sisteminin atopik dermatitteki rolü giderek daha fazla önem kazanmaktadır.

DOĞAL ORTAM, AÇIK ALANLAR VE ATOPIK DERMATİT

DOĞAYA TEMASIN KORUYUCU ETKİSİ

Kırsal bölgelerde, hayvanlarla ve bitkilerle daha fazla teması olan çocuklarda atopik dermatit görülme sıklığının şehirde yaşayan çocuklara göre daha düşük olduğu bilinmektedir. Toprakla temas, ağaçlı ortamlar, açık havada geçirilen zaman bağışıklık sisteminin tolerans geliştirmesine yardımcı olur. Bu bağlamda "hijyen hipotezi" adı verilen görüş, aşırı hijyenik koşullar altında büyüyen çocukların alerjik hastalıklara daha yatkın olduğunu ileri sürmektedir.

EV ORTAMI VE HAVA KALİTESİ

Kapalı, havasız, tozlu veya nemli ev ortamları atopik dermatiti tetikleyebilir. Özellikle halı, peluş oyuncaklar, evcil hayvan tüyleri ve küf mantarları cilt reaksiyonlarına neden olabilir. Evde sigara dumanı bulunan ortamlarda yaşayan çocuklarda atopik dermatit semptomlarının daha ağır seyrettiği gösterilmiştir.

SOSYAL ÇEVRE, PSIKOLOJİ VE ATOPIK DERMATİT

SOSYAL İZOLASYONUN ETKİSİ

Atopik dermatitli çocuklar, cilt görünimleri nedeniyle sosyal ortamlardan uzak tutulabilir veya akran zorbalığına maruz kalabilirler. Bu durum çocukta özgüven kaybı, içe kapanma, okul başarısında düşüş ve hatta depresyona varan psikolojik sorunlara yol açabilir. Özellikle evde kalmaya zorlanan, dış dünyayla teması kısıtlı olan çocuklarda atopik dermatit belirtilerinin daha sık ve yoğun görüldüğü gözlemlenmiştir.

4.2. Sosyalleşme ve Ruhsal Dengenin Ciltle İlişkisi

Sosyalleşme, çocuk gelişiminin vazgeçilmez bir parçasıdır. Oyun grupları, doğa gezileri, park etkinlikleri ve sosyal etkileşimler çocukların stres düzeyini azaltır. Kronik stresin atopik dermatit semptomlarını artırdığı bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Dolayısıyla, yalnızca ilaçla değil, çevresel ve ruhsal destekle de atopik dermatit tedavi süreci olumlu yönde etkilenebilir.

AİLEYE DÜŞEN ROLLER VE ÖNERİLER

Atopik dermatitle mücadelede ailelere önemli sorumluluklar düşmektedir. Öncelikle hastalığın doğası hakkında doğru bilgiye sahip olmak, çocuğun yaşadığı belirtileri anlamak ve gereksiz kısıtlamalardan kaçınmak büyük önem taşır. Şüpheli gıdalarla ilişkili reaksiyonlar gözlemlendiğinde, bunların doktor önerisiyle ve dikkatli bir şekilde takip edilmesi gerekir; rastgele besin eliminasyonları büyüme ve gelişme açısından riskli olabilir. Çocukların doğayla temasını artırmak, onları düzenli olarak parklara, yeşil alanlara götürmek bağışıklık sisteminin güçlenmesine yardımcı olurken; açık havada geçirilen zaman aynı zamanda stres düzeyini azaltarak atopik belirtileri hafifletebilir. Ev ortamının aşırı steril hale getirilmesinden kaçınılmalı; deterjan, sabun ve temizlik ürünlerinin cildi tahriş etmeyecek içerikte olmasına dikkat edilmelidir. Uzun süren ya da yoğun seyreden vakalarda, atopik dermatitin yalnızca fiziksel değil psikolojik etkileri de göz önünde bulundurulmalı ve gerekiyorsa uzman desteği alınmalıdır. Aile içindeki anlayışlı ve destekleyici tutum, çocuğun kendini güvende ve kabul edilmiş hissetmesini sağlar; bu da hem psikolojik iyilik halini hem de ciltteki iyileşmeyi olumlu yönde etkiler. Sonuç olarak, atopik dermatit yalnızca tıbbi tedaviyle değil; yaşam biçimi, çevresel farkındalık ve aile desteğiyle birlikte bütüncül bir yaklaşımla kontrol altına alınabilecek bir durumdur.





YEME BOZUKLUKLARI: SESSİZ BİR ÇIĞLIK, GÖRÜNMEYEN BİR MÜCADELE



Çocuğunuzun iştahındaki değişiklikler, yemekten kaçınması, sık sık aynaya bakması veya bedenine dair olumsuz yorumlar yapması çoğu zaman "ergenlik dönemi davranışları" gibi görülebilir. Oysa bu belirtiler, ciddi bir ruh sağlığı sorunu olan yeme bozukluklarının habercisi olabilir. Yeme bozuklukları; fiziksel sağlığı, psikolojik iyilik hâlini ve sosyal işlevselliği derinden etkileyen ciddi birer psikiyatrik bozukluktur.

Doç. Dr. Hakan ÖĞÜTLÜ
ÇOCUK/ERGEN RUH SAĞLIĞI
VE HASTALIKLARI UZMANI



En sık görülen türleri arasında Anoreksiya Nervoza, Bulimiya Nervoza ve Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu yer alır. Bu rahatsızlıklar genellikle ergenlik döneminde başlar ve erken müdahale edilmediğinde uzun yıllar sürebilir. Yapılan araştırmalar, bu bozuklukların özellikle genç kızlarda daha sık görüldüğünü, ancak yaş düştükçe cinsiyet farkının azaldığını göstermektedir. Erken tanı ve müdahale ise hem fiziksel hem de psikolojik komplikasyonların önlenmesinde kritik rol oynamaktadır. Yeme bozuklukları yalnızca yemekle ya da kilo ile ilgili değildir. Beden algısındaki çarpıklıklar, düşük benlik saygısı, kaygı, depresyon gibi eşlik eden durumlar sıkça görülür. Aynı zamanda kalp ritim bozuklukları, elektrolit dengesizlikleri ve sindirim sistemi sorunları gibi ciddi tıbbi sonuçlara yol açabilir. Bu bozuklukların oluşumunda birçok faktör etkili olabilir: Genetik yatkınlık, mükemmeliyetçilik gibi kişilik özellikleri, aile içi iletişim sorunları ve gelişimsel kırılganlıklar. Ancak günümüzde risk faktörleri arasında sosyal medya giderek daha fazla öne çıkmaktadır.

SOSYAL MEDYANIN ROLÜ: GÖRÜNMEYEN ETKİLER

Günümüzde çocuklar ve gençler büyük oranda sosyal medya içerikleriyle şekillenen bir dünyada büyüyor. Instagram, TikTok ve benzeri platformlarda paylaşılan "mükemmel" bedenler, filtrelenmiş yüzler ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarını özendirilen videolar, özellikle ergenlik dönemindeki bireylerin beden algısını olumsuz etkiliyor. Örneğin, "Bir günde ne yiyorum" temalı videolar, çocuklarda yeterli beslenmeye yönelik gerçek dışı beklentiler oluşturabiliyor. "İnce olmak" çoğu zaman başarı, çekicilik ve kabul görmenin koşulu gibi sunuluyor. Araştırmalar, sosyal medyada daha fazla zaman geçiren çocukların beden memnuniyetsizliği yaşama riskinin daha yüksek olduğunu ve bu çocukların sağlıklı kilo kontrol davranışlarına daha yatkın hale geldiğini ortaya koyuyor. Sosyal medya yalnızca bireyin dış görünüşünü hedef almakla kalmıyor, aynı zamanda onu karşılaştırmaya, yetersizlik hissine ve zamanla kontrolsüz yeme veya aşırı kısıtlama davranışlarına da itebiliyor.

AİLELERE YÖNELİK ÖNERİLER

Yeme bozukluklarında en önemli koruyucu faktör, farkında olan ve destekleyici bir aile tutumudur. Ebeveynler çocuklarının ekran başında geçirdiği zamanı tamamen engelleyemese de yönlendirebilir ve gözlemleyebilir. Çocuğunuzun sosyal medyada hangi içeriklerle karşılaştığını, kimleri takip ettiğini öğrenin. Yeme veya beden görünümünü konu alan içeriklerdeki mesajları birlikte değerlendirin. Gerçek dışı beklentileri fark etmesine yardımcı olun. Kendi bedeninizle ilgili kullandığınız dili gözden geçirin. Ebeveynlerin bedenine dair eleştirel ya da olumsuz ifadeleri çocuklarda model alınabilir. Ev içinde yemeklerin yalnızca fiziksel ihtiyaç değil, keyifli bir paylaşım aracı olduğunu hatırlatın. Çocuğunuzun duygusal dünyasını önemseyin. Yemek bazen yalnızca açlıkla ilgili değildir; duyguların düzenlenme biçimi hâline gelebilir.

BÜTÜNCÜL BİR YAKLAŞIM MÜMKÜN

Yeme bozukluklarının tedavisinde başarı, yalnızca bireyin değil, çevresinin de sürece dâhil edilmesiyle mümkündür. Psikoterapi, beslenme danışmanlığı ve tıbbi izlem birlikte yürütülmelidir. Bizler, Doç. Dr. Hakan Ögütli Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Kliniği'nde; çocuk ve ergen psikiyatristi başta olmak üzere, klinik psikolog, diyetisyen ve ergoterapistten oluşan uzman ekibimizle, çocuğu sadece belirtileriyle değil, yaşadığı çevre ve gelişimsel ihtiyaçlarıyla birlikte ele alıyoruz. Unutmayalım: Yeme bozuklukları bir "irade meselesi" değil, profesyonel destek gerektiren ciddi bir sağlık sorunudur. Çocuğunuzun sessiz çığlığını duymak, onun için yapılabilecek en güçlü başlangıçtır.





RİSKLİ BEBEKTE ERKEN MÜDAHALE

Bir bebeği ne 'riskli' yapar?

Riskli bebek dediğimizde; prematüre doğan (37. gestasyonel haftadan önce veya doğum haftasına göre doğum ağırlığı düşük doğan) veya doğum öncesinde, doğum sırasında veya doğum sonrasında hemoraji (beyin kanaması) veya asfiksi/hipoksi (beynin oksijensiz kalması) geçirmiş bebeklerimizden bahsedeceğiz. Riskli derken ise bu bebeklerin motor, duyuşsal veya algısal alanlarda gelişiminin akranlarına göre geriden seyretmesi veya özellikle serebral palsi riskinden bahsediyor olacağız.



LUMOS

Riskli Bebek Merkezi

**Uzm. Fzt. Nilay Soykan
BOBATH TERAİSTİ, DUYU
BÜTÜNLEME TERAİSTİ**



Öncelikle Serebral Palsi (SP) nedir, kısaca bahsedelim. SP, çocukluk çağının en sık görülen fiziksel engellilik durumudur. Gelişmekte olan beyinde bir lezyon veya malformasyon nedeniyle ortaya çıkar. Serebral Palsi eşlik eden durumlar olmadıkça (kontrol altına alınamayan epileptik nöbetler gibi) ilerleyici bir durum değildir. Ancak beyinde oluşan hasarın etkileri, bebek büyüdükçe vücutta daha belirgin olmaya başlar.

Riskli bebekte erken müdahalede en önemli nokta; bebeklerin ve küçük çocukların beyinlerinin inanılmaz bir plastisiteye, yani öğrenme ve kendini yeniden düzenleme yeteneğine sahip olmalarıdır. İşte tam da bu nedenle, beyin gelişiminin bu kritik penceresini kullanarak, kanıta dayalı erken müdahale ile fonksiyonel sonuçları en üst düzeye çıkarmak ve ikincil problemleri en aza indirmek mümkün. Özellikle beyin plastisitesinin en yüksek olduğu 0-2 yaş riskli bebeğe erken müdahalede 'altın çağ' olarak adlandırılmaktadır. Yüksek risk veya SP tanısı konulur konulmaz, hemen müdahaleye başlanmalıdır. Araştırmalar, beyin plastisitesi için kritik olan bu erken dönemi "bekleyip görerek" boşa harcamamamız gerektiğini güçlü bir şekilde öneriyor. Riskli bebek müdahalesinde, müdahalenin merkezinde siz değerli aileler varsınız. Klinisyenler olarak bizler, bebeğinizin bu yolculuğunda sizlerin bilgi ve uzmanlığını artırmayı, çocuğunuzla pozitif ve güçlü bir ilişki kurmanızı desteklemeliyiz. Birlikte belirlediğimiz hedefler, çocuğun günlük yaşamına uygun, amaca yönelik ve ulaşılabilir olmalı, düzenli olarak gözden geçirilmeli ve güncellenmelidir. Bu prensiplerin hepsi, tüm müdahale alanlarında profesyoneller ve aileler arasındaki etkileşime rehberlik etmelidir.

Riskli bebek müdahalesi sadece motor becerilere odaklanmakla kalmamalı, çok yönlü ve kapsamlı olmalıdır. Çünkü SP'li çocuklarda motor sorunların yanı sıra sıklıkla ağrı, epilepsi, mental retardasyon, kas-iskelet sistemi deformiteleri, davranışsal sorunlar, uyku, duyuşal işleme problemleri ve görme/işitme sorunları gibi birçok eşlik eden durum olabilmektedir. Bu eşlik eden durumlar, motor becerilerden bile daha fazla fonksiyonu ve yaşam kalitesini etkileyebilir. Bu yüzden riskli bebek müdahalesi 'multidisipliner' bir ekip tarafından yönetilmelidir. Eşlik eden sorunların tespiti ve yönetimi, motor ve bilişsel becerilerin gelişimi için de zemin hazırlar.

Bobath Konsepti, özellikle serebral palsy gibi gelişimsel gecikmelere sebep olabilecek durumların terapisinde geçerliliğini koruyan bir yöntemdir. Bobath Konsepti, terapistlerin 8 haftalık kurs süresi boyunca aldıkları lisansüstü bir eğitimidir. Ancak bu eğitimi tamamlayan terapistler 'Bobath Terapisti' ünvanını alabilir ve bu yöntemi kullanabilirler. Bobath Konsepti, bebeğin/ çocuğun etkilenimine bağlı olarak özellikle motor alandaki gecikmelerinin belirlenmesi için 'ana problemlere' odaklanır. Günlük yaşam becerilerinde kısıtlamalara sebep olan beceri ve fonksiyonların gelişimini hedef alır. Beyin plastisitesi için bir etkisi olmayan pasif hareketler yerine, bebeğin/çocuğun aktif katılımını içeren bir terapi konseptidir. Çocuğu bir bütün olarak değerlendirmeyi hedef alır ve aile eğitimini önemser, çünkü terapi prensipleri günlük yaşama uyarlanmalıdır. Terapiler ne sıklıkla olursa olsun bebeğinizle en çok vakit geçiren sizlersiniz ve sizlerin katılımı olmadan hiçbir terapi yeterince etkili olmaz. Günlük rutinleriniz sırasındaki doğru tutuşlarınız, doğru pozisyonlamalarınız terapisinin devamlılığını sağlayacak ve gerçek ilerlemeyi gösterecek etkenlerdir.

Sevgili aileler, SP tanısı veya yüksek risk durumunda terapiye hemen başlamak, beyin gelişiminin bu altın çağını en iyi şekilde değerlendirmek kritik öneme sahiptir. Müdahale sadece motor becerilere değil, çocuğun genel gelişimini etkileyen tüm alanlara yönelik olmalıdır. Ve en önemlisi, sizler bu sürecin merkezindesiniz.





SPORCU ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN GELİŞİMİ



Özgüven, kişinin herhangi bir şeyi yapabileceğine olan inançlar bütünüdür. Başka bir deyişle özgüven: inançlı, azimli ve kararlı olmaktır. Hepimizin bildiği gibi, birçok sporcu müsabakadan önce veya sonra yaptığı açıklamalarda maçı alacaklarına olan inancı dile getirirler. Kazanılan maçlardan sonra ilk duyduğumuz "bu maçı alacağıma olan inancım tamdı." olur. Maalesef, insanların üçte ikisi özgüven eksikliği yaşamaktadır. Bundan dolayı bu kişilerin gerçek performansına ulaşması ve hayatta daha verimli olması mümkün değildir. Sporda başarılı olabilmek için fiziksel, teknik ve taktiksel becerilerin yanında psikolojik becerilerde önemli rol oynamaktadır. Sporcuların performansını olumlu veya olumsuz yönde etkileyen birçok faktör vardır. Özgüven bu faktörler içinde en önemli olanlardan bir tanesidir. Sporcu mücadele ederken ya özgüveni vardır ya da yoktur. Özgüveni düşük olarak mücadele eden sporcunun performansı düşer. Bunun yanında özgüveni yüksek sporcu daha rahat mücadele eder bu da müsabaka motivasyonu ve konsantrasyonu artırır. Maça iyi konsantre ve motive olmuş sporcu skora daha rahat ulaşır. O zaman özgüven başarıya ulaşmamızda anahtar rolü oynayan en önemli unsurlardan bir tanesidir. Peki, o zaman özgüvenimizi olumlu yönde etkileyen faktörler nelerdir? Nasıl bir zihinsel çalışma ile özgüvenimizi arttırabiliriz?

ÖMER ATEŞ
UZM. SPOR PSIKOLOJİ
DANIŞMANI



Gerek yurt dışında gerekse Türkiye’de sporcularla yaptığım çalışmalar sonucunda özgüven gelişimini olumlu yönde etkileyen faktörlerin başında olumlu düşünce ve konuşmaların geldiğini gördüm. Eğer sporcular müsabaka öncesi kendi yeteneklerine, güçlü yönlerine, kapasitelerine ve bunların kazanmasına yardım edeceğine inanıyorsa bu sporcuların özgüveninin yüksek olmasını sağlamıştır. Bunların aksine bazı sporcular birçok güçlü yönlerinin olmasına rağmen daha çok zayıf yönlerine, rakibinin sıralamadaki yerine, rakibin güçlü olduğuna ve rakibini yenmenin zor olduğuna inanırlar. Bu da doğal olarak sporcuların özgüvenini kaybetmesine sebep olur. Çünkü bu gibi olumsuz düşünceler sporcuların kaygı, stres ve korku seviyesinin artmasını sağlar. Bir sporcu müsabakaya aşırı şekilde kaygılı, stresli ve korkmuş bir şekilde çıkarsa doğal olarak konsantrasyonunu da kaybetmesi muhtemeldir. Bu da doğal olarak performansı olumsuz yönde etkileyecektir. Henry Ford’un dediği gibi “Bir şeyi yapabileceğinizi düşündüğünüzde de yapamayacağınızı düşündüğünüzde de haklısınız”. Başarıyı istemek ve istememek bizim elimizde olan bir unsurdur. Maçtan önce ve sonra sporcularla yaptığım bire bir ve grup toplantılarında onların söylediği sözler kurduğu cümleler ve vücut dili hep bana onların özgüven seviyeleri hakkında bilgi vermiştir. Daha çok rakibinin gücüne odaklanan, “umarım kazanırım” diyen sporcuların özgüvenlerinin düşük olduğunun farkına vardım. Bunun yanında kendi gücüne ve yeteneklerine inanan sporcuların özgüvenlerinin daha yüksek olduğunun farkına vardım. Müsabaka sırasında topla yapılan ilk temaslarda hata yapan birçok sporcu oyuna kötü başladıkları için “bugün günümde değilim gibi” olumsuz düşüncelerle özgüvenlerini kaybederler. Özgüvenini kaybeden oyuncular daha çabuk strese girebilirler bu da konsantrasyonlarının dağılmasına sebep olabilir.

Özgüven gelişimini olumlu yönde etkileyen faktörlerden biride vücut dilidir. Özgüveni yüksek sporcu sahada, omuzları ve başı dik durur baskı altında sonuna kadar iyi mücadele etmeye çalışır. Mücadele sırasında olumsuz konuşmalar, sinirlendiğini belli eden davranışlar (rakibine sert müdahale bağırma ve aşırı itirazlar) sporcunun performansını olumsuz yönde etkilerken karşı taraftaki sporcunun özgüveninin artmasına sebep olur. Çünkü karşı tarafa verilen mesaj şudur “performansınızla beni bizi zor durumlara sokuyorsun”. Bu mesajı alan sporcu daha özgüvenli oynamaya başlar ve rakibini beklediğinden daha kolay bir şekilde yener. Sahada yaşanan psikolojik savaştan üstün çıkmak istiyorsanız yapmanız gereken olumsuz koşullarda duygularınızı karşı tarafa belli etmemenizdir. Siz duygularınızı yönlendirmelisiniz eğer duygularınız sizi veya başkaları sizin duygularınızı yönlendiriyorsa o zaman performansınız aşağı düşecektir. 3D (duygu, düşünce ve davranış) yönetimi doğru yapıldığında kuşkusuz başarı kendiliğinden gelecektir. İletişimde karşı tarafa mesajı %55 Vücut dili, %38 ses tonu ve % 7 söylediğimiz sözlerle veririz. Bir sporcu sessiz bir şekilde el kol hareketleriyle isyan ettiği zaman rakibine %55 oranında duygularının olumsuz olduğunun mesajını verir. Eğer bunu bağırarak ve olumsuz sözler söyleyerek yaparsa rakibine %100 oranında duygularının olumsuz olduğunun mesajını verir.

Özgüven gelişimini olumlu yönde etkileyen faktörlerden biride hedef koymadır. Eğer sporcular zayıf yönlerini geliştirmek amacıyla kısa, orta ve uzun süreli gerçekçi performans hedefleri koyup kendilerini geliştirdiği sürece özgüvenleri artacaktır. Ayrıca güçlü yönlerde hedef koyarak çalışılmalıdır. Güçlü yönlerimizi daha üst seviyeye mükemmelliğe taşıya çıkarabiliriz. Ülkemizde birçok yetenekli sporcu büyük takımlarda ve Milli Takımlarda oynamasına rağmen zayıf yönlerini geliştirmek için sistemli bir şekilde hedef koyarak çalışma yapmamaktadır. Yıllarca bu takımlarda oynamalarına rağmen bazı zayıf yönlerini geliştirmediklerini görmektediriz.

Özgüven gelişimini olumlu yönde etkileyen faktörlerden biride zihinde canlandırmadır. Sporcular geçmişteki başarılarını, iyi performans gösterdiği müsabakaları zihninde canlandırarak özgüvenlerini arttırabilirler. Maçlarda ve antrenmanlarda yapılan olumlu hareketler ve vuruşlar zihinde tekrar canlandırılmalıdır. Çünkü beynimiz her şeyi kaydetmektedir zihnimizi olumlu imgelerle ve düşüncelerle doldurursak özgüvenimiz artacaktır. Zihinde canlandırma yapılırken beş duyu organının (görme, duyma, dokunma, tatma ve koklama) katılması çok önemlidir. Özgüven gelişimini olumlu yönde etkileyen faktörlerden biride fiziksel, tekniksel ve taktiksel hazırlıktır. Eğer sporcular yukarıdaki özellikleri geliştirirlerse daha donanımlı olduklarını hissedeceklerdir bu da özgüvenlerinin artmasını sağlayacaktır. Birçok sporcu kondisyon çalışmasını sevmez ama uzun süren ve çekişmeli geçen maçlarda zihinsel faktörlerin yanında fiziksel faktörlerde performansı olumlu yönde etkiler.

Özgüveni geliştiren diğer bir yöntemde rol model almaktır. Hayranı olduğunuz sporcu, sanatçı, bilim insanı ya da başka birinin bazı özelliklerine sahip olmak.

Ayrıca özgüveni ve mutluluğu arttıran diğer önemli bir şeyde ev ve bahçe işleri yapmalarıdır. Harvard Üniversitesinin 75 yılda 10.000 çocuk üzerinde yaptığı çalışmada bu sonuca ulaşmıştır. Anne babalar çocuklarının zorluk çekmelerini istemedikleri için koruyucu ebeveynlik yapmaktadırlar bu da çocukların problemlerle karşılaşp onları çözme becerisinden mahrum etmektedir. Bundan dolayı hayatlarında karşılaştıkları problemlerde ciddi sorunlar yaşamaktadırlar. “aman eli taşa değmesin” gibi yaklaşımlar ileride sorunlar yaratacaktır. Aklınızda olsun! “ Çocuklarınızın ufak başarısızlıklar yaşamasına müsaade etmezseniz ileride büyük başarısızlıklar elde ederler”.





MAKASA DEĞEN KAYGILAR: ÇOCUK TIRAŞLARINDA DUYGULARLA BAŞA ÇIKMAK



Yetişkinler için sıradan görünen bir saç tıraşı, bir çocuk için yoğun kaygı ve korku içeren bir deneyim olabilir. Gürültülü makineler, yabancı bir ortam, kişisel alana yapılan ani dokunuşlar; çocuklarda güvensizlik hissini tetikleyebilir. Ağlayan, kaçan ya da öfke nöbeti geçiren çocuklar kadar, bu durumu yönetmekte zorlanan anne babalar da kendilerini çaresiz hissedebilir.

Bu yüzden bu sürecin hem çocuk hem aile açısından duygusal boyutu göz ardı edilmemelidir.

SAMET TAN
ÇOCUK KUAFÖRÜ



Tıraş korkusu, çocukların gelişimsel hassasiyetlerinden biridir. Ancak doğru yaklaşım, güvenli bir ortam ve sevgiyle kurulan iletişimle bu deneyim dönüştürülebilir. Tam da bu anlayışla, Samet Tan Private olarak çocuk tıraşına sadece estetik bir işlem değil, duygusal bir temas alanı olarak yaklaşıyoruz. Bizce tıraş koltuğu, çocukların korkularıyla yüzleşip güvende hissedecekleri bir yerdir. Bu nedenle sadece saç kesmiyoruz; aynı zamanda çocuklara değerli bir anı hediye ediyoruz.

Her çocuğun yapısı ve tepkisi farklıdır. Bu farklılıkları dikkate alarak, süreci her çocuk için özelleştiriyoruz. Tıraş öncesi çocuklarla tanışıyor, gerekiyorsa oyun oynuyor, onların ritmine saygı gösteriyoruz. Ailelere ise sürece dahil olma, çocuklarını destekleme konusunda rehberlik sunuyoruz. Çünkü biliyoruz ki, bu anlar sadece saçın kesildiği değil, aynı zamanda bağın güçlendiği anlardır.



Tıraş sırasında çocukları sakinleştirmek için sadece yaklaşımımızı değil, mekânımızı da onların dünyasına göre şekillendirdik. Samet Tan Private çatısı altında, her çocuk tıraşında oyunlar, küçük hediyeler ve onların yüzünü güldürecek materyaller kullanıyoruz. Baloncuklar, renkli kesim önlükleri, çıkartmalar, ödül madalyaları ve sürpriz oyuncaklarla tıraşı bir keyif alanına dönüştürüyoruz. Böylece çocuklar yalnızca makasla değil, gülümsemeyle de tanışıyor.

Tıraş sonrası süreçte ise çocukları takdir ediyor, olumlu bir deneyimle ayrılmalarını sağlıyoruz. Ailelere bu deneyimin çocukta güven gelişimi açısından ne kadar kıymetli olduğunu hatırlatıyor, sürecin onların sabrı ve desteğiyle şekillendiğini vurguluyoruz.

Samet Tan Private olarak inancımız şu: Her çocuk, sevgiyle dokunulmuş bir deneyimi hak eder. Saç kesimi, onun kendini değerli hissettiği bir an olmalı. Ve biz, bu anları güzelleştirmek için buradayız. Çünkü her tıraş bir büyüme adımıdır. Bizim işimiz sadece kesmek değil; o adımda, çocukların elinden tutmaktır.



MINİK İÇ MİMARLAR ATÖLYESİ İLE HAYALLER GERÇEĞE DÖNÜŞÜYOR



**Merhaba, ben Selin Eriş,
iç mimar olarak uzun
yıllardır mekânları
tasarlıyor, hayalleri
gerçeğe dönüştürüyorum.
Mesleki deneyimimi
çocukların yaratıcılığını ve
gelişimini destekleyen bir
projeye dönüştürerek
Minik İç Mimarlar
Atölyesini hayata geçirdim.**

**Selin ERİŞ
İÇ MİMAR**



Bu atölye, çocuklara tasarım ve mekân kavramlarını oyun yoluyla keşfetme fırsatı sunan eğlenceli ve öğretici bir deneyim. Katılan minikler, bir iç mimarın gözünden dünyaya bakmayı öğreniyor; renkleri, dokuları, formları tanıyor ve kendi hayallerini somut projelere dönüştürüyor. Üretmenin, ortaya bir şey koymanın mutluluğunu yaşıyorlar.

Her atölyede farklı bir tema işliyoruz: “Hayalimdeki Ev”, “Doğayla İç İçe Odam” ya da “Hayalimdeki Park” gibi temalarla çocukların hayal gücünü ve mekânsal algısını zenginleştiriyoruz. Karton, renkli kâğıtlar ve çeşitli tasarım malzemeleriyle maketler oluşturuyor, boyuyor, süslüyor ve kendi hikâyelerini mekâna yansıtıyorlar. Bu süreçte yalnızca yaratıcılıkları değil, mekânsal farkındalıkları, estetik algıları, problem çözme becerileri ve planlama yetenekleri de gelişiyor.

Bu atölyeler çocukların gelişimine pek çok açıdan katkı sağlıyor:

- El-göz koordinasyonu ve ince motor becerileri, kesme, yapıştırma, boyama ve süsleme çalışmalarıyla destekleniyor.
- Dikkat ve odaklanma süreleri uzuyor; çocuklar bir işi baştan sona planlayıp tamamlamanın keyfini yaşıyor.
- Mekânsal düşünme ve görsel algı becerileri gelişiyor, bu da hem akademik hem de sosyal hayatlarına olumlu yansıyor.
- Hayal gücü ve yaratıcı düşünme destekleniyor; farklı çözümler üretme ve kendini ifade etme becerileri artıyor.
- Hareket ve düşünme gelişimi bir arada ilerliyor; ellerini kullanırken beynin tasarım ve üretimle ilgili bölgeleri aktifleşiyor.
- Grup çalışması ve paylaşım sayesinde iletişim becerileri ve iş birliği yapma alışkanlıkları gelişiyor.

Atölyeler ortalama 1,5 saatlik keyifli bir süreç olarak planlanıyor ve maksimum 10-12 çocukla sınırlı tutuluyor. Böylece her çocukla birebir ilgilenmek mümkün oluyor. Malzemelerin tamamı tarafımızdan sağlanıyor; dileyen çocuklar projelerine eklemek istedikleri küçük aksesuarları da yanlarında getirebiliyor.

Ayrıca atölyelerimizde sıklıkla ebeveyn katılımını da teşvik ediyoruz. Çünkü birlikte üretmek sadece çocuk için değil, aile için de unutulmaz bir deneyime dönüşüyor. Çocuklar tasarlarken ebeveynleriyle iş birliği yapmayı öğreniyor; aileler ise çocuklarının hayal gücünü ve yeteneklerini yakından gözlemleyip onlara destek olma fırsatı buluyor. Ortak üretim süreci, çocukların özgüvenini artırıyor, aile içi iletişimi güçlendiriyor ve paylaşımları derinleştiriyor.

Minik İç Mimarlar Atölyesi, çocukların yalnızca eğlenmesini değil; keşfetmesini, düşünmesini ve üretmesini amaçlıyor. Burada çocuklar, kendi fikirlerinin değerli olduğunu hissediyor ve “Bunu ben yaptım!” demenin gururunu yaşıyor. Kim bilir, belki bir gün mesleğini seçerken bu deneyim onlara ilham olacak.

Bu atölye, yalnızca bir etkinlik değil; çocukların hayal gücüyle tasarım becerilerini buluşturan yaratıcı bir yolculuk. Siz de çocuğunuzun üretirken öğrenmesini, öğrenirken eğlenmesini istiyorsanız, Minik İç Mimarlar Atölyesi tam ona göre.

Sevgiyle tasarlanan mekânlar ve hayallerle dolu atölyelerde buluşmak dileğiyle...





HİPNOZ ÇOCUKLARDA KULLANILABİLİR Mİ?



Hipnoz, bireyin bilinçli dikkatini belirli bir noktaya odaklayarak telkinlere açıklığını artıran zihinsel bir durumdur. Çocuklar, hayal güçlerinin zenginliği ve telkinlere açıklıkları nedeniyle hipnoza yetişkinlerden daha yatkındır. Özellikle 6-12 yaş arası çocuklar hipnotik etkilere daha kolay yanıt verir; bu yaşlar soyut düşünceye geçiş ve duygusal gelişimin yoğunlaştığı dönemdir.

**DR. SEKAN AKINCI
SAĞLIK BAKANLIĞI ONAYLI
HIPNOZ UYGULAYICISI**



KULLANIM ALANLARI

Hipnoz çocuklarda birçok psikolojik ve fiziksel sorunla başa çıkmak için etkili bir yöntem olabilir:

- Anksiyete ve korkular
- Uyku problemleri (uykuya dalma zorluğu, kabuslar)
- Davranış problemleri
- Ağrı kontrolü
- Özgüven eksikliği
- Öğrenme güçlükleri ve dikkat sorunları

Hipnoz çocukların rahatlamasına, kaygılarını tanıyıp dönüştürmesine ve olumlu düşünme biçimleri geliştirmelerine yardımcı olabilir. Uyku öncesi telkinlerle derin uykuya geçiş kolaylaşır, kabuslarla başa çıkma becerileri gelişir ve sağlıklı uyku düzeni kurulabilir.

UYGULAMA ŞEKLİ

Çocuklara hipnoz uygularken yaşa ve gelişim düzeyine uygun teknikler kullanılmalıdır. Oyun, hikaye anlatımı ve hayal kurma gibi yöntemler seanslara dahil edilerek çocukların sürece güvenli şekilde katılımı sağlanır. Seanslar kısa tutulmalı, baskıdan uzak ve güven temelli bir iletişim kurulmalıdır.

ETİK VE PROFESYONEL SORUMLULUK

Çocuklara yönelik hipnoz uygulamaları ciddi etik sorumluluklar içerir. Çocuğun onayı, aileden bilgilendirilmiş onam alınması ve gizlilik ilkesine sadık kalınması esastır. Hipnoz yalnızca çocuk psikolojisi ve hipnoz alanında uzman kişilerce uygulanmalıdır.

HIPNOZUN DUYGUSAL GÜÇLENDİRME ROLÜ

Hipnoz, çocukların içsel kaynaklarını harekete geçirerek özgüven gelişimini destekler. Korkularla baş etme, stres yönetimi ve olumlu benlik algısı oluşturma gibi hedeflerde etkili olabilir. Hipnotik telkinlerle çocuklar kaygılarını tanımayı, yeniden çerçevelemeyi ve başa çıkma becerileri geliştirmeyi öğrenebilir.





İLK KEZ ANNE OLACAKLAR İÇİN 10 GÜÇLÜ TAVSİYE

Hamileliğini öğrenen bir anne adayının yüzündeki ilk gülümsemeye de, doğum odasındaki o tarifsiz telaşa da binlerce kez tanık oldum. Kliniğimde her gün, yeni bir hayatın filizlendiğini görmek hâlâ beni heyecanlandırıyor. Ama her ilk annede ortak bir şey var: “Yeterince hazır mıyım?” kaygısı... İşte size, bu eşsiz yolculukta yıllardır binlerce anne adayında gözlemlediğim ve bir kadın doğum uzmanı olarak içtenlikle önereceğim 10 güçlü tavsiye...



**Seval ZEREN GÜNGÖR
KADIN HASTALIKLARI,
DOĞUM VE TÜP BEBEK
UZMANI**



BİLGİ GÜÇTÜR, KAYNAĞI BELİRLEYİCİ OLUR

Her gün kliniğime gelen ilk gebelik yaşayan annelerden en çok duyduğum cümle: "Hocam internette şöyle okudum ama kafam karıştı..." Gebelikte bilgi aramak çok doğal. Ancak hangi bilgiye ulaştığınız kadar, onu nereden aldığınız da çok önemli. İnternetteki forumlar kanıtlanmamış, eksik ya da genellenmiş bilgilerle dolu. Bilgi almak iyidir, ama güvenilirlik sorgulanmadan alınan bilgi, gereksiz endişeye yol açabilir. Gebelik döneminde rehberiniz, sizi birebir tanıyan hekiminiz olmalı.

VÜCUDUNUZUN SIZE ANLATTIKLARINI DİKKATLE DİNLEYİN

Bir anne adayı bedeninde ilk defa bu kadar güçlü değişimlere tanıklık eder. Yıllar içinde gözlemediğim en yaygın sorunlardan biri: "Yoruluyorum ama dinlenmek suç gibi geliyor." Gebelikteki ağrı, yorgunluk, bulantı ya da halsizlik; hepsi vücudunuzun sizinle konuşma şeklidir. Benim önerim: Bedeninize kulak verin. Her belirti bir mesaj taşır. Yorgunsanız dinlenin, açsanız yiyin, susadıysanız su için. Bedeniniz, ihtiyaçlarını sezgisel olarak size bildirir.

HER ANNE KENDİ YOLUNDA EN İYİSİDİR

"Mükemmel anne" kavramı bana en çok baskı yaratan düşünce biçimlerinden biri gibi geliyor. Bazı anneler hamileliği boyunca kendini sürekli sorguluyor: "Ben iyi anne olabilir miyim?", "Şunu yapmadım, eksik miyim?" Oysa yıllar içinde gördüğüm şudur: Her kadının annelik yolu farklıdır. Kimisi çok planlıdır, kimisi sezgisel ilerler. Kimisi doğuma kadar çekinir, ama doğumda olağanüstü bir direnç gösterir. Bu yüzden yazının en içten cümlesi belki de şu olmalı: "Kendinizi başkalarıyla kıyaslamayın. Siz iyi bir annesiniz. Ve bu yeter."

EŞ DESTEĞİ, TIBBİ TAKİP KADAR DEĞERLİ OLABİLİR

Çift olarak gelen hastalarımı çok daha pozitif doğum deneyimleri yaşıyorum. Eşlerin gebelik sürecine katılımı, sadece annenin psikolojisini değil, doğum sonrası uyumu da doğrudan etkiliyor. Özellikle doğum öncesi çanta hazırlığına, kontrollerin bir kısmına veya bebek odası seçimlerine eşlerin dahil olması; annelerde hem güven hem de duygusal rahatlatma sağlıyor. Bu yüzden önerim şu: "Eşinizi süreçten uzak tutmayın. Anlatın, dahil edin, birlikte hazırlanın."

FAZLA HAZIRLIK FAYDA DEĞİL YÜK GETİREBİLİR

İlk gebelikte alışveriş yapmak, plan yapmak, liste çıkarmak heyecan vericidir. Ama bu hazırlık süreci bazen annenin üzerindeki stresi artırabilir.

Klinik deneyimimden biliyorum ki "eksik kalırım" korkusu, "doğru hazırlık"tan daha yıpratıcıdır. Bazen sadece 3 takım tulum, bir beşik ve bir anne güveni, dolu bir odadan daha işe yarar. Unutmayın: Bebeğiniz vereceğiniz en büyük hazırlık, sizin sağlığınız ve huzurunuzdur.

LOHUSALIK DÖNEMİ, GÖRÜNMEYEN İKİNCİ SINAVDIR

Doğumdan sonra "her şey bitti" sanılır ama aslında yeni bir dönem başlar: Lohusalık. Ve bu dönem, gebelik kadar özen ister. Kliniğimden doğum sonrası ilk kontrolde, bazı annelerin gözleri dolu dolu olur. "Hocam ben mutluyum ama ağlıyorum, bu normal mi?" diye sorarlar. Evet, normal. Doğumdan sonra hormonlar inişe geçerken, zihinsel yük yükselir. Uykusuzluk, emzirme zorlukları, sosyal baskılar birleştiğinde; annenin psikolojik olarak etkilenmesi doğaldır. Bu dönemde gerekirse destek alınmalı, eş ve çevre anlayışlı olmalıdır. Bu bir zayıflık değil; iyileşmenin doğal bir parçasıdır.

YARDIMLARI REDDETMEYİN

İlk annelik döneminde birçok kadın "her şeyi tek başıma yapmalıyım" duygusuna kapılır. Ancak bu uzun vadede tükenmişlik ve öfkelenmelere sebep olabilir. Tüm doğum yapan kadınlara önerim: "Yardım istemek zayıflık değil, sürdürülebilir anneliğin parçasıdır." Kayınvalide, anne, eş ya da bir arkadaş size birkaç saatlik destek veriyorsa; bu süreci suçluluk duymadan kabul edin.

KENDİNİZE AYIRDIĞINIZ HER DAKİKA, BEBEĞİNİZE YANSIR

Kendine zaman ayıran anneler daha sakin, daha dengeli ve daha toleranslı oluyor. Bu, yıllardır gözlemediğim bir gerçek. Bir yürüyüş, 10 dakikalık sessizlik, sevdiğiniz bir kitabı okumak ya da sadece uzanmak bile bedeninizi ve zihninizi tazeler. Unutmayın: Bebeğiniz için mutlu bir anne, mutlu bir rutinden çok daha önemlidir.

ANNELİK ÖĞRENİLEN BİR SÜREÇTİR

Doğumla birlikte bebeğiniz dünyaya gelir, evet... Ama aslında siz de o anda "anne" olarak yeniden doğarsınız. Ve bu yepyeni kimlik, bir gecede tamamlanan bir şey değildir.

Her şeyi doğar doğmaz bilmeniz gerekmez. Emzirme pozisyonlarını, gazını çıkarmayı, neden ağladığını anlamayı, hangi ağlamanın ne anlama geldiğini... Tüm bunları zamanla öğreneceksiniz. Yıllardır kliniğime gelen ilk defa anne olmuş kadınlarda hep aynı döngüyü görüyorum: İlk günlerde bir şaşkınlık, bir yetersizlik duygusu... "Beceremiyorum, acaba yanlış mı yapıyorum?" diye düşünen anneler... Ama birkaç hafta içinde o annenin nasıl sezgisel, nasıl kararlı ve nasıl güçlü biri hâline geldiğine tekrar tekrar tanık oluyorum. Size içtenlikle şunu söylemek istiyorum: Annelik içgüdüyle başlar, ama bilgiyle, deneyimle ve sabırla olgunlaşır. Bu süreçte hata yapmak da öğrenmenin bir parçasıdır. Hepimizin anneliği ilk kezdir; çünkü her çocuk, her doğum, her deneyim özeldir. Bu yüzden kendinize şefkat gösterin. Bilmediğinizde sorun, araştırın, gerekirse yardım isteyin. Ama en çok da zamanla güçleneceğinize güvenin. Çünkü doğumla birlikte sadece bir bebek dünyaya gelmez – aynı zamanda bir anne de adım adım kendini inşa eder.

BEBEĞİNİZİN SIZE GÜVENİYLE GÜÇLENİN

Doğumdan sonra annenin eline verilen o minik bedenin size verdiği güven tarifsizdir. O güven duygusu sizin içgüdülerinizi harekete geçirir. Annelik, sadece teknik bir beceri değil, duygusal bir bağ kurma sanatıdır. Ve bu bağ, güven üzerine kurulur. Bu yüzden son sözüm şu: "Bebeğiniz size güveniyor. Siz de kendinize güvenin. Çünkü o güveni hak ediyorsunuz."

GERÇEK ANNELİK SİZDE FİLİZLENİR

İlk kez anne olmak bir dönüşümdür. Sadece vücudunuz değil, kimliğiniz de değişir. Ve bu değişim, zaman zaman zorlu ama her zaman anlamlıdır. Bir kadın doğum uzmanı olarak şunu netlikle söyleyebilirim: Annelik, içgüdüyle başlar, sevgiyle büyür, bilinçle güçlenir. Bu yolculukta zorlandığınız anlar olacak. Ama her gözyaşının, her uykusuz gecenin ardında tarifsiz bir bağ büyüyecek. Anne olmak, her şeyden önce kendini yeniden keşfetmektir.

Unutmayın, yalnız değilsiniz. Bu yazıyı okuduysanız zaten çok güçlü bir yerden başlamışsınız demektir.



ANNELİK: HER GÜN YENİDEN BAŞLAYAN BİR GÜÇ

Herkese merhaba, ben Seyhan Özdemir. 28 yaşında anne oldum. Oğlum Deniz Efe'nin gelişikle, hayatım her anne gibi bambaşka bir ritme büründü. Hamilelik sürecim boyunca, en doğrusunu yapma arzusu beni sürekli araştırmaya, öğrenmeye yönlendirdi. Özellikle ek gıda dönemiyle birlikte bu merak daha da derinleşti. Okuduklarımı, deneyimlerimi bir yerde toplamaya karar verdim. Hem kendime notlar bırakmak hem de başka annelere küçük de olsa katkı sağlamak istedim. Böylece Instagram hesabım dijital bir günlük olarak doğdu.

Seyhan ÖZDEMİR
ANNE





Ben atanamamış bir Tarih öğretmeniyim. Mesleğimi belirli bir süre yapma fırsatım oldu, ancak annelikle birlikte önceliklerim değişti. Tüm dikkatimi ve enerjimi oğluma yönelttim. İçerik üretmeye başladığımda odak noktam anne ve çocuğa dair her şeydi: çocuk gelişimi, kitaplar, tarifler, çocukla gezilecek yerler... Kısa sürede fark ettim ki yalnız değilim. Benim gibi hisseden, aynı soruları soran, deneyim arayışında olan pek çok anne vardı. Sayfam zamanla bir paylaşım ve dayanışma alanına dönüştü.

Bu dijital yolculuk bana çok şey öğretti. İçerik üretmek yalnızca bilgi sunmak değil; bağ kurmak, birbirimizi görmek ve duymak demekmiş. Tavsiyelerimin karşılık bulduğunu görmek, önerdiğim yerlere güvenle gidilmesi ya da takipçilerimden gelen içten bir teşekkür mesajı bile bu yolculuğu daha anlamlı kıldı.

Bugün Deniz Efe ilkokul 2. sınıfa geçti. O büyüdükçe ben de kendime yeniden alan açtım, sosyalleştim. İçeriklerim de onunla birlikte evrildi. Artık yalnızca annelik değil; İzmir'de yaşamının güzellikleri, keşfettiğimiz mekanlar ve hayatımızdan kesitleri de paylaşıyorum. Çünkü annelik, sadece çocuk büyütme değil; annenin de dönüşümüdür.

Benim hikâyem; öğretmenlikten anneliğe, annelikten dijital üreticiliğe uzanan bir yolculuk. Ve biliyorum ki her annenin anlatacak çok şeyi var. Çünkü bir annenin içten cümleleri, bir başka annenin kalbine dokunabilir.

Tüm annelere şunu söylemek isterim: Her anne kendi içinde mükemmeldir. Her gün aynı enerjide, aynı motivasyonda olamayız. Bazen saatlerce oyun oynarız, bazen sadece yan yana uzanırız. Ev dağınıktır, yemek hazır değildir, belki hastayızdır ya da sadece susmak isteriz. Bu tamamen insanca. En iyi hâlimizle değil, tüm kırılganlığımızla da varız.

Ve sabrımın zorlandığı, tükenmiş hissettiğim zamanlarda kendime hep şunu hatırlatırım: Zaman çok hızlı geçiyor. Bugün salonun ortasında lego kutuları, oyuncaklar var ama bir gün onların yerini büyük bir sessizlik alacak. İşte o gün "Keşke o anları daha çok yaşasaydım" demek için, bugüne sabırla, şefkatle sahip çıkalım. Ve en önemlisi... Önce kendinize çok iyi bakın, canım anneler.

Bu platformda kendimi ve yolculuğumu paylaşma fırsatı sundukları için ChildStage ailesine içtenlikle teşekkür ederim.





BEKLEMEK DEĞİL, DESTEKLEMEK GEREK

ERKEN MÜDAHALE NEDEN HAYAT KURTARIR?

Çocuklarla çalışan biri olarak, her gün erken müdahalenin bir çocuğun hayatında nasıl farklar yarattığına tanıklık ediyorum. Ama ne yazık ki hâlâ birçok aile, içlerinden gelen sesi bastırarak “beklemeyi” tercih ediyor. Bu yazı; o bekleyişe, sevgiyle ama kararlılıkla bir ses olma isteğinden doğdu. Çünkü bazı fırsatlar yalnızca zamanında fark edilirse gerçek olur.

Zaman her zaman akmaz.

Bir anne ya da baba, çocuğuna dair içinde büyüttüğü o belirsiz hissi kimi zaman tarif edemez. “Bir şey eksik ama ne?” sorusu, bazen bir kelimenin gelmemesiyle, bazen kurulmak bilmeyen bir göz temasıyla ya da uzatılmayan minik bir elle kendini gösterir. Dışarıdan bakıldığında fark edilmeyen bu küçük detaylar, aslında ailelerin içinde büyüttüğü büyük sorulardır.

**Şeyma ÇELİKKAYA
UZMAN ÇOCUK
GELİŞİMCİ & EĞİTİMCİ**





Çocuk gelişimi genellikle düzgün işleyen bir mekanizma gibi algılanır. Oysa her çocuğun ritmi farklıdır. Bazısı hızlı konuşur, bazısı geç yürür. Bu farklılıklar kimi zaman sadece çocuğun kişisel temposudur, kimi zaman ise derinleşmeden anlaşılması gereken bir çağrıdır. İşte o çağrıyı en erken anda duymak, belki de gelecekte atılacak en sağlam adımdır. Erken müdahale tam da bunun için vardır.

Erken müdahale; bir tanıdan ya da etiketlemeden çok uzakta, çocuğun gelişimini dikkatle izlemeyi, doğru zamanda yönlendirmeyi ve desteklemeyi hedefler. Bir çocuğun ihtiyacını henüz hayatın başındayken fark edebilmek, sadece bugünü değil, geleceğini de şekillendirir. Bu yüzden ne kadar erken başlanırsa, çocuğun adımları o kadar sağlam olur.

Pek çok ebeveyn, çocuklarının bir konuda akranlarından geri kaldığını fark eder. Ama “bekleyelim, belki geçer” düşüncesi daha kolay, daha güvenli görünür. Oysa gelişim bizi beklemesin. Özellikle hayatın ilk altı yılı, beynin en esnek, öğrenmeye en açık olduğu dönemdir. Bu dönemde atlanan bir adım, ileride telafisi zor bir gecikmeye dönüşebilir.

Bazen konuşması geciken bir çocuk, bakışıyla her şeyi anlatır. Bazen oyun kurmakta zorlanan bir çocuk, sessizce her detayı takip eder. Önemli olan, çocuğu yalnızca bir yönüyle değil, bütünsel olarak görebilmektir. Güçlü yönlerini görmek kadar, zorlandığı alanları fark etmek de aynı hassasiyetle ele alınmalıdır. Bu; dikkatle, sevgiyle ve bilgiyle mümkün olur.

Erken müdahale yalnızca çocuğun hayatını değil, ailenin duygusal yükünü de hafifletir. Çünkü belirsizlik yorar. “Bir şey var ama adını koyamıyorum” demek, karanlık bir odada yön aramak gibidir. Oysa zamanında alınan destek bu yolu aydınlatır. Hem çocuk hem de ebeveyn için rahatlatıcı ve güçlendirici bir etki yaratır.

Unutmamak gerekir ki; her çocuk gelişir, ama her çocuk aynı biçimde gelişmez. Bu bir yarış değil. Ama zaman zaman bu süreç, fark edilmeyen gecikmelerle sessiz bir yarışa dönüşebilir. Bu nedenle çocuğunuzla ilgili içinizde beliren o küçük ses varsa, onu bastırmak yerine duymaya çalışın. Ve gerekiyorsa, bir uzmandan görüş alın. Bu, bir şeylerin yanlış gittiğini değil, desteklenmesi gereken bir alan olduğunu gösterir. Çocuğuna zamanında kulak veren, ihtiyacını zamanında fark eden bir ebeveyn olmak... Belki de bir çocuğun hayatında yapılabilecek en büyük iyilik bu.

EBEVEYNLER İÇİN 3 SADE AMA GÜÇLÜ ADIM:

1. Dikkatle Gözlemleyin:

Çocuğunuzun davranışlarını not edin. Gündelik tekrarlar, oyun içeriği, iletişim tarzı size küçük ipuçları verebilir.

2. İç Sesinize Güvenin:

İçinize sinmeyen bir durum varsa “zamanla geçer” demeyin. Profesyonel görüş, sizi hem rahatlatır hem de yönlendirir.

3. Kendinize Nazik Olun:

Destek almak, eksiklik değil farkındalıktır. Unutmayın, erken müdahale çocuğunuzun sevmesinin en bilinçli hâlidir.





SEVGİYLE SINIRLAR: ÇOCUKLARDA SINIR KOYMA SANATI ÜZERİNE

**Bir Çocuk ve Ergen Psikoloğunun Gözünden...
Ebeveynler çocuklarının mutlu, sağlıklı, özgüvenli
bireyler olarak büyümesini ister. Bu yolculukta
en sık duyduğum sorulardan biri şu:
"Sınır koyarsam çocuğum beni sevmez mi?"
"Ne zaman hayır desem ağlıyor,
dayanamıyorum."**

**Bir çocuk ve ergen psikoloğu olarak özellikle
"çocuklarda sınırlar" konusuna hem oyun
terapilerimde hem de ebeveyn psikoeğitim
çalışmalarında özel önem veriyorum.
Çünkü sınır koymak sadece bir kural
meselesi değil; çocuğun dünyasında
güven, düzen ve sosyal becerilerin
temelini oluşturan çok önemli
bir yapı taşı.**

**Şeyma SERİNKAYA
UZMAN PSİKOLOG**



SINIR KOYMAK NEDEN BU KADAR ÖNEMLİ?

Bazı aileler çocuklarını sınırsız şekilde özgür bırakarak onların mutlu olacağını düşünür. Ancak araştırmalar, bunun tam aksini söylüyor. Psikolog Diana Baumrind'in 1960'lı yıllarda geliştirdiği ebeveynlik stilleri modeli, bu konuda önemli bir referans noktasıdır. Baumrind, otoriter (katı), izin verici (aşırı serbest) ve demokratik (sevgiyle sınır koyan) olmak üzere üç temel ebeveynlik tarzı tanımlar. Bunlar arasında, çocuğun hem ihtiyaçlarının dikkate alındığı hem de tutarlı sınırların var olduğu demokratik stil, en sağlıklı gelişimi destekleyen yaklaşımdır. Bu tarzda, çocuğun hem birey olarak saygı gördüğü hem de davranışlarının çerçevelendiği bir yapı sunulur.

Bu modele katkı sunan Maccoby ve Martin ise ebeveynliği iki eksende değerlendirir: ilgi ve kontrol. Ebeveynin çocuğuna duyduğu ilgi ve gösterdiği sıcaklık ile, sınırlar konusunda ne kadar tutarlı ve yönlendirici olduğu birlikte ele alınır. Gerçekten destekleyici bir ebeveynlik yaklaşımı ise, bu iki boyutta da dengede olmayı gerektirir. Ne tamamen serbest bırakmak ne de sürekli baskı kurmak çocuğun sağlıklı gelişimine katkı sağlar.

SINIRLARIN ÇOCUK PSIKOLOJISINDEKİ YERİ

Sınırlar, çocuğun dünyasında bir ceza ya da engel değil; bir güvenlik duygusudur. Tıpkı bir parkta oynayan çocuğun, çitler sayesinde nereye kadar gidebileceğini bilmesi gibi, çocuk da psikolojik sınırlar sayesinde kendini güvende hisseder. Eğer hiçbir sınır yoksa, çocuk sık sık sınırları test eder, yorulur ve ilişkilerde belirsizlik yaşar. Bu noktada Grusec ve Goodnow'un vurguladığı gibi, çocukların değerleri içselleştirmesi ve kuralları anlaması için ebeveynin açıklayıcı ve destekleyici bir dil kullanması gerekir. Sınırlar nedenleriyle birlikte açıklandığında, çocuk yalnızca dıştan gelen otoriteye değil, zamanla kendi iç rehberliğine de kulak vermeye başlar.

ÇOCUKLARDA SINIR KOYMANIN BASAMAKLARI

Çocuklarla ve ailelerle çalıştığım süreçte en çok üzerinde durduğum konulardan biri, sınır koyma sürecinin tutarlı, anlaşılır ve destekleyici olmasıdır. Belirsiz ya da değişken sınırlar çocuklarda kafa karışıklığına ve güvensizlik duygusuna yol açabilir. Bir gün hayır denilen bir şeye ertesi gün evet denilmesi, çocuğun sınırları test etmesine ve bu testin bir alışkanlığa dönüşmesine neden olabilir. Sınırlar açık, net bir dille konmalı ve çocuğun yaşına uygun biçimde ifade edilmelidir. Aynı zamanda sadece ne yapılmaması gerektiğini değil, ne yapılmasının beklendiğini de içermelidir. "Bunu yapma" yerine "şöyle yapabilirsin" demek çok daha etkili bir yönlendirme sağlar. Ayrıca, çocuk sınırı kabul edip istenilen davranışı gösterdiğinde bu olumlu davranışın görülmesi ve takdir edilmesi, öğrenme sürecini pekiştirir. Gerçekçi olmayan, uygulanamayacak sınırlar ise hem ebeveyni hem de çocuğu zorlar.

OYUN TERAPISİNDE SINIR KOYMAYI NASIL DESTEKLİYORUZ?

Oyun terapisi, çocuğun kendini ifade etmesine alan tanıyan güvenli bir çerçeve sunar. Özellikle yönlendirilmemiş oyun terapisinde çocuk özgürdür; ancak bu özgürlük sınırsızlık anlamına gelmez. Terapötik alanın güvenliğini sağlamak için oyun odasında da bazı temel sınırlar bulunur: fiziksel güvenlik, oyun odası kuralları ve seans süresi gibi. Bu sınırlar hem terapötik çerçevenin korunmasını hem de çocuğun duygusal olarak güvende hissetmesini sağlar.yük farklar yaratabilir. Unutmayın, sınır koymak bir mücadele değil; çocuğunuzla birlikte yürüdüğünüz bir öğrenme yolculuğudur.

Terapist, sınır koyarken otoriter değil; açıklayıcı, net ve sakin bir dil kullanır. Örneğin, "Oyuncakları fırlatmak yok," demek yerine, "Oyuncaklar oyun için burada, fırlatıldığında zarar görebilir," gibi hem neden açıklayan hem de yönlendiren bir dil tercih edilir. Bu sınır koyma anlarında çocuk, aynı zamanda yetişkinin tepkisini gözlemler. Bu da gerçek hayattaki sınırlarla başa çıkma becerisi için bir prova niteliği taşır. Ayrıca yapılandırılmış oyun teknikleriyle de çocukların sınırları anlamasına yardımcı olunur. Rol oyunları, kuklalarla hayır demeyi modellemek, hikâye tamamlama gibi yöntemlerle çocuk sınırların onu korumak için var olduğunu oyun yoluyla öğrenir.

EBEVEYNLERE PSIKOEĞİTİM SÜRECİNDE NE ANLATIYORUM?

Ailelerle yürüttüğüm psikoeğitim çalışmalarında, sınır koymanın suçluluk değil sorumluluk olduğunu özellikle vurguluyorum. Birçok ebeveyn hayır dediğinde suçluluk hisseder ve kararlılıkta zorlanır. Oysa çocuk için tutarlı bir sınır koymak, onun güvenli bir çerçevede büyümesini sağlar. Sınır koymaya iki yaşından itibaren başlanabilir. Bu yaşlarda çocuklara küçük sorumluluklar verilerek öz denetim becerilerinin temelleri atılır. Oyuncakları birlikte toplamak, eşyalarını yerine koymak gibi günlük yaşam pratikleriyle bu süreç desteklenebilir. Ebeveynler sınır koymayı genellikle katı, sevgisiz bir tutumla karıştırabiliyor. Oysa sınır koyarken sevgi dilini kaybetmemek en önemli noktadır. Örneğin, çocuğunuz bir vazo ile oynamak istiyor ve siz engellediniz. Ağlamaya başladıysa, "Oynayamadığın için üzüldüğünü görüyorum. Ama kırılırsa sana zarar verebilir. Gel birlikte arabalarınla oynayalım," diyerek hem duygusunu kabul etmiş hem de sınır koymuş olursunuz.

EBEVEYNLERİN EN SIK YAPTIĞI HATALAR VE TAVSİYELERİM

Sınır koymada en sık yapılan hatalardan biri, bir kez "hayır" denilen bir konuya kısa süre sonra "tamam" demektir. Bu tutarsızlık, çocuğun her kuralı ağlayarak ya da direnerek değiştirebileceği inancını pekiştirir. Bir başka hata ise uzun uzun açıklamalar yaparak çocuğu ikna etmeye çalışmaktır. Özellikle erken çocukluk döneminde çocuklar kısa, net ve kararlı mesajları daha iyi anlar. Öfkeyle kural koymak da çocukta korku yaratabilir. Bunun yerine, sakin ama net bir duruş sergilemek gerekir.

SINIRLAR SEVGİNİN KARŞITI DEĞİL, BİR PARÇASIDIR.

Sınır koymak sevginin zıttı değil, aksine onun bir parçasıdır. Çocukların sağlıklı gelişimi için, tıpkı bir şehirdeki trafik ışıkları gibi yön gösteren, güven sağlayan kurallara ihtiyaçları vardır. Bu sayede çocuklar hem kendilerini güvende hisseder, hem duygularını daha iyi düzenler, hem de başkalarının sınırlarına saygı duymayı öğrenir.

SON SÖZ

Bir çocuk ve ergen psikoloğu olarak net şekilde söyleyebilirim ki: Ne tamamen serbest bırakmak ne de sürekli kural dayatmak çocuklar için sağlıklıdır. Sevgiyle, anlayışla ama tutarlı bir şekilde sınır koymak; çocuğun güçlü, dengeli ve sorumluluk sahibi bir birey olmasının temelidir. Bu süreçte zorlanıyorsanız, bir uzmandan destek almak hem sizin hem çocuğunuzun yaşamında bütü



ÇOCUK PSİKIYATRİSİ'NE BAŞVURMAK İÇİN GERÇEKTEN ERKEN Mİ?

Çocuktur, büyüyünce düzelir",
"Çocuğunda bir sorun bulmaya
çalışma, bir şey yakıştıрма",
"Komşumun çocuğu vardı, onun
durumu daha ağırdı, seninki o kadar
değil", "Çocuk dediğin hareketli olur",
"Dayısı da geç konuştu" Değerli
okuyucular bu cümleler size tanıdık
geldi mi? Eğer daha önce
çocuğunuzda bir sorun fark edip
yardım arayışına girdiyseniz belki
bu cümlelerden birini ya da
birkaçını siz de duymuş olabilirsiniz.
Psikolojik sorunlar fiziksel sorunlar
kadar somut olmadığı için sorunun
görülmesi ve kabul edilmesi güç
olabilmektedir. Ek olarak psikolojik
sorunlara olan önyargılar da bu
sorunların kabul edilmesini ve buna
yönelik yardım arayışını
güçleştirmekte ve geciktirmektedir.

UZM. DR. Tuğçe ÖZCAN
ÇOCUK ERGEN RUH
SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI
UZMANI



Peki çocuğunuzda duygusal, davranışsal, akademik ya da sosyal bir sorun olduğunu düşündüğünüzde ilk nereye başvurmalısınız? Bu sorunun cevabı pek çok aile için kafa karıştırıcı olabilmektedir ancak aslında cevabı oldukça nettir. Kendinizde ya da çocuğunuzda fiziksel bir sorun olduğunda nasıl ki bunun sebebi ve tedavisi için hekime başvuruyorsanız çocuğunuzda psikolojik bir sorun olduğunda da öncelikle bir Çocuk ve Ergen Psikiyatristi'ne başvurmanız gerekmektedir. Çocuk ve Ergen Psikiyatristisi de Dahiliye, Pediatri, Genel Cerrahi, Dermatoloji gibi tıptaki bir uzmanlık dalıdır, çocuk ve ergenlerde ruh sağlığı alanında tanı koyma ve tedavi planlama yetkisi olan tek uzmanlık alanıdır. Maalesef ki "Psikiyatriye çok ağır çocuklar gider", "Bu çocuk psikiyatrilik kadar ağır değil, önce oraya götürmeyin", "Sakin psikiyatriye götürme, hemen ilaç yazıyorlarmış" gibi önyargılar sebebiyle başvuruların sıklıkla geciktiğini ve

Çocuk Psikiyatristisi'nin genellikle son seçenek olarak düşünüldüğünü görmekteyiz. Ancak çocuğunuzdaki bir belirtinin ayırıcı tanısını yapabilecek olan ve tanıya göre tedavi sürecini planlayacak olan kişi bir Çocuk Psikiyatristisi uzmanıdır.

Maalesef ki ilk basamak olarak görülmesi gerekirken son basamak olarak görüldüğü için klinikte geç başvuru ve geç tanımlarla sıklıkla karşılaşmaktayız. Oysa ki yapılan çalışmalarda tutarlı bir şekilde erken tanı ve erken müdahalenin daha olumlu gidiş ve sonuçlar ile ilgili olduğu gösterilmiştir. Bu nedenle çocuğunuzda bir sorun fark ettiğinizde önyargılar sebebiyle oluşan korkuya kapılmak ve kaçınmak yerine doğru tanı ve doğru tedavi müdahaleleri için geç kalmadan bir Çocuk ve Ergen Psikiyatristisi hekimine başvurmak sürecin daha olumlu seyri açısından çok önemli olacaktır.





ÇOCUK GELİŞİMİNİN GİZLİ KAHRAMANI: GÖZ SAĞLIĞI

Bir çocuk, dünyayı önce gözleriyle tanır. Gözler yalnızca birer görme organı değil, aynı zamanda gelişimsel sürecin yön vericisidir. Çocuk henüz konuşamazken bile bakar, izler ve taklit eder. Çocuklarımızın dünya ile ilişkilenmesinde, sosyal etkileşiminde ve bağlanmada önemli bir yeri olan görme duygusu ebeveynler tarafından genellikle hak ettiğinden daha az ilgi görür.

DOÇ. DR. Serdar ÖZATEŞ
ÇOCUK VE ERİŞKİN GÖZ
HASTALIKLARI UZMANI

Yenidoğan bir bebek ilk haftalarda yalnızca 20-30 cm ötesini seçebilir. Bu mesafe, bakımverenle kurulan ilk temasın - örneğin emzirme sırasında göz göze gelmenin- tam karşılığıdır. Bağlanmanın oluşmasında görmenin de bu nedenle önemli bir yeri vardır. Bebek bakımverenini izler, onun yüzünü tanımaya başlar. Görme gelişimi, tıpkı yürümek ya da konuşmak gibi basamaklı bir süreçtir. Erişkin bir kişi etrafa tutunarak yürüdüğünde yürümesiyle ilgili bir sorun olduğunu düşünürüz fakat bir çocuk etrafa tutunarak yürüdüğünde yürümeyi öğrendiğini düşünür ve bunu “normal” olarak değerlendiririz. Görme gelişimi için de aynı durum geçerlidir. Ebeveynlerin görme gelişimi sürecindeki “normalleri” öğrenerek, göz ve görme gelişimini de diğer gelişim basamaklarını takip ettikleri gibi takip etmeleri son derece önemlidir.

Bilimsel yayınlar, dünya genelinde çocukların yaklaşık %7'sinde görme problemlerinin görüldüğünü bildirmektedir. Özellikle 0-7 yaş arası dönem, beynin görmeyi öğrendiği en kritik zaman aralığıdır. Bu dönemde fark edilmeyen bir görme sorunu, çocukluk çağı boyunca öğrenme güçlüklerine, dikkat dağınıklığına, özgüven problemlerine ve sosyal geri çekilmeye neden olabilir. Örneğin, gözlük takması gerektiği hâlde görme bozukluğu fark edilmeyen bir çocuk, tahtayı göremediği için derste ilgisiz, arkadaşlarıyla oyuna katılmadığı için içine kapanık ya da resim çizerken zorlandığı için yaratıcı olmayan bir çocuk gibi algılanabilir. Bu durum, çocukların oyun süreçlerinde de problemlere yol açabilir. Oyun, çocuk için hem kendini ifade etme hem de dünyayı anlamlandırma aracıdır. Ancak görsel algısı eksik olan bir çocuk, oyun kurallarını kavramakta, detayları fark etmekte ya da sosyal ipuçlarını okumakta zorluk yaşayabilir.

Ebeveynliğin önemli bir parçası onun bedensel ve duygusal ihtiyaçlarını takip edebilmektir. Göz sağlığındaki bozukluklar çoğu zaman sessiz ilerler ama etkisi çok derin olabilir. Peki ebeveynler ne yapmalı? Görme gelişim basamaklarındaki “normalleri” öğrenmek, herhangi bir problemi fark etmeyi kolaylaştıracaktır. Çocukluk çağındaki göz hastalıklarının büyük kısmı erken teşhis ve tedavi ile düzeltilebilir ya da kontrol altına alınabilir. Bu nedenle çocuklarda ilk göz muayenesi 1. ayda yapılmalı ve her yıl tekrar edilmelidir. Bu muayeneler, yalnızca gözlük ihtiyacını belirlemez; aynı zamanda beyindeki görsel yolların sağlıklı çalışıp çalışmadığını da ortaya koyar.





DOĞA İLE TEMASIN ÇOCUK GELİŞİMİNE ÖNEMLİ ETKİLERİ



Günümüzde çocukların doğayla olan teması giderek azalmaktadır. Betonlaşmanın artması ve teknolojinin yaygınlaşmasıyla birlikte çocuklar doğal çevreden uzaklaşmakta ve bu durum onların duysal gelişimini olumsuz etkilemektedir. Özellikle çocuklar için doğayla temas hayati öneme sahiptir. On bin yıldır sinir sistemimize duyu girdileri doğadan olmuştur ve genimizi bu şekilde işlenmiştir özellikle son yirmi yıldır doğamıza aykırı yaşıyor ve özümüzden uzaklaşıyoruz.

Bu durum bizi fazlasıyla etkiledi ve üstüne pandemi süreci her şeyden uzak kalan pandemi çocuklarını oluşturdu. İşte doğa ile temasın çocuk gelişimine olan olumlu etkileri...

Volkan ALTAN
ERGOTERAPİST



DUYUSAL GELİŞİM

Doğal ortamlarda çocuklar farklı dokuları, kokuları, sesleri ve renkleri deneyimleyerek duyuşsal gelişimlerini desteklerler. Özellikle çamur, toprak gibi malzemelerle oynamak dokunsal ve işitsel duyuşların yanı sıra koklama ve görsel algıyı da geliştirir, vücut farkındalığını artırır.

STRES AZALTMA

Doğada zaman geçirmek stres hormonu düzeylerini azaltır ve çocukların rahatlamasına yardımcı olur. Özellikle gereksinimli çocuklar doğanın sakinleştirici etkilerinden büyük ölçüde fayda sağlarlar.

MOTOR BECERİLERİN GELİŞİMİ

Doğada oynamak çocukların motor becerilerini geliştirir. Koşmak, tırmanmak, zıplamak gibi aktiviteler çocukların denge ve koordinasyonlarını geliştirir.

FİZİKSEL SAĞLIK

Doğada aktif bir şekilde vakit geçirmek çocukların fiziksel sağlığını destekler. Güneş ışığından yararlanmak temiz hava solumak ve doğal aktivitelerle hareket etmek çocukların genel sağlık durumunu iyileştirir.

DIKKAT VE KONSANTRASYON

Doğal ortamlarda bulunmak çocukların dikkatlerini toplamalarına ve konsantrasyonlarını artırmalarına yardımcı olur. Görsel ve işitsel olarak zengin olan doğa çocukların zihinsel uyanıklığını teşvik eder.

EMPATİ VE İLETİŞİM

Doğada oynarken çocuklar diğer canlılarla etkileşimde bulunur ve empati kurma becerilerini geliştirirler. Ayrıca doğal ortamda oyun oynamak çocukların iletişim becerilerini artırır ve sosyal etkileşimleri güçlendirir.

YARATICILIK VE HAYAL GÜCÜ

Doğa çocukların yaratıcılığını ve hayal gücünü teşvik eder. Ağaçlarla oynamak taşlarla yapılar inşa etmek veya doğal malzemelerle sanat eserleri oluşturmak çocukların yaratıcı düşünme becerilerini geliştirir.

Özel gereksinimleri olan çocuklar için doğayla olan bağlantı duyuşsal uyaran alımını artırır ve genel yaşam kalitelerini iyileştirir. Günlük yaşam becerilerinin temeli olan duyu sistemini sağlıklı bir şekilde oturtuktan sonra zaten diğer becerileri çocuklar bunların üstüne koyar ve sosyal gelişim, algı, günlük yaşam aktiviteleri ve akademi becerileri daha kaliteli ve anlamlı olmaya başlar. Çocukları toprağa, taş, güneşe, denize, yağmura maruz bırakmalı ve onların deneyimlerini kısıtlamamalıyız.

Herkese sağlıklı günler dilerim.





İYİ Kİ ÖĞRETMENİM BEN

Denizli'nin küçük bir köy okulunda öğretmenim ben. Çocuklarımin her biri benim için çok değerli. Onlarda güzel davranışlar geliştirmek ve olumsuz davranışları en aza indirmek, her öğretmen gibi benim için de çok ama çok önemli.

Çocuklarıma sürekli "Yalancı Çoban" hikâyesini anlatırım. Onlar yeter artık öğretmenim biliyoruz deseler bile anlatırım . Yalan söylemelerini, başkalarına kötü davranmalarını ve kötü söz kullanmalarını hiç istemem. Çünkü biz okulda sadece matematik, türkçe gibi akademik dersleri değil; çocuklarımızı davranışsal olarak da eğitiyoruz. Bu, biz öğretmenler için çok önemli. Matematik sorusunu yapan ama arkadaşlarına kötü davranan bir öğrencidense, iyi huylu bir öğrenciye matematik sorusunu anlatmayı tercih ederiz biz .

Peki, çocuk kötü söz kullandığında ne yapmalıyız? Duymamazlıktan mı gelmeliyiz? Eğer öyle yaparsak, bu davranış artarak devam eder. Ona kızmalı mıyız? Kızarsak bu da alışkanlık haline gelir. "Aman, öğretmen iki laf söyler susar der çocuk , sonra yine söylerim kötü sözü " der. Ailesine mi başvurmalıyız? Eğer sorumlu bir aileyse, bu sorunu çözer. Ama sadece "Oğlum bir daha yapma" derse, işte o zaman yandık. Çünkü çocuk caydırıcı bir durumla karşılaşmadığı için bu davranışı sürdürür.

Ben sınıfımda bu tarz olaylara çok dikkat ediyorum. Zorbalanan, kötü davranışa uğrayan çocuğun derdini dinliyorum. Zorbalık yapan çocuğu da dinleyip olayın aslını gerçekten çözmeye çalışıyorum. Sonra da kararı adil bir şekilde veriyorum.



Yakup AKKAYA
ÖĞRETMEN



Size yaşanan bir olayı anlatmak istiyorum:

Farklı bir sınıftan bir öğrenci, öğretmenimle birlikte sınıfıma gelip, öğrencilerimden birinin kendisine kötü söz söylediğini belirtti. Ben de öğrencimi çağırıp olayın detaylarını anlatmasını istedim. Öğrencim, kötü söz söylediğini itiraf etti. Ben de ona, kendisine bir "kara yıldız" atmasını söyledim. O da kabul etti ve çok üzülerek kara yıldızını yıldız tablosuna attı.

Teneffüste öğretmen arkadaşım yanıma gelip, "Hocam, bu kara yıldız gerçekten çok etkili. O öğrenci bir daha böyle bir durumla karşılaşmadı" dedi. Çocuklarınız için yıldızların ne kadar değerli olduğunu size söylemek isterim dedi. Dedim ya, çocukların davranışları benim için akademik bilgidan bile daha önemli diye.

Başka sınıftan bir öğrenci kötü söz kullanmayı alışkanlık hâline getirmişti. Öğretmeni aylarca uğraşmış, aileyle görüşmüş ama nafile... Çocuk bu huyundan vazgeçmiyordu. Bu durum benim için de önem kazandı. Nöbetlerimde çocuklar sürekli bu öğrenciden şikâyet ediyorlardı. "Ne yaparım, ne yaparım?" diye düşünürken okul turnuvaları başladı. Bu çocuğun maçına bilerek hakem olarak görev aldım. Top oynamayı çok sevdiğini bildiğim için, maçtan önce "Kötü söz kullanırsanız kırmızı kart gösteririm" dedim. Daha maçın 5. dakikasında kötü söz söyledi. Ben de hemen kırmızı kartı gösterdim.

Ama takımı buna rağmen kazandı. Sonraki hafta bir maçları daha vardı. Çocuğu yanıma çağırdım ve "Bu kırmızı kartın cezası iki maç. Birini şimdi çektin. Öbürü zorlu bir maç. Sen o maçta cezalısın, ne olacak şimdi?" dedim. Üzüntüsünü gözlerinden görebiliyordum. Amacım onu cezalandırmak değil, bu davranıştan vazgeçirmektir. "Gel, seninle bir anlaşma yapalım. Bir hafta boyunca kötü söz söylemezsen cezayı indiririm ve maçta oynarsın" dedim. Ve bu işe yaradı!

O çocuk her gün geldi yanıma: "Öğretmenim, kötü söz söylemedim. Maçta oynayacak mıyım?" diye sordu. Tabii ki oynayacaksın dedim. Ve bunu başardı! Bir hafta geçti, çocuk kötü söz söylemedi. Hiç kimseden şikâyet de gelmedi. Onun sayesinde maçı kazandılar. Sonunda bu davranışından kurtulmuş oldu.

Peki, kara yıldız nedir?

Sınıfımda bir yıldız sistemi var. Dünyada bunun gibi çalışan bir sınıf düzeni zor bulunur. Tıkır tıkır işler ve başarıya götürür. Akademik olarak bir şey başardıklarında çocuklara yıldız veriyorum. Bu yıldızları öylesine değil, düzenli ve planlı olarak veriyorum.

Düzenli olarak 5 ödevini yapan 1 yıldız kazanıyor. Amacım, çocukların bir hafta boyunca sorumluluk duygusu içinde ödevlerini düzenli yapmalarını sağlamak. 5 kitap okuyup bu kitapları bana anlatan, içeriğiyle ilgili sorulara doğru cevap veren çocuk da 1 yıldız kazanıyor. Kitap okuma alışkanlığı gelişsin diye yapıyorum bunu.

Bana "Hocam, bu kadar zamanı nereden buluyorsunuz?" diyebilirsiniz. Ben hep sınıftayım. Ders başlamadan gelen çocuklarla, teneffüslerde diğerlerini kontrol ederek, hepsinin hakkını veriyorum. Çocuklara o gün konuyu iyi dinlerlerse oyun oynayacağız diyorum. Şimdiye kadar 300 den fazla farklı oyun oynattım, bunu çocukların konuyu daha iyi dinlemesi daha motive olmaları için yapıyorum. Tüm oyunlarımı da çocuklarım izni dahilinde Instagram platformunda hiç bir maddi kazanç almadan sırf diğer öğretmenlere rehber olsun, onlarda çocuklarına oynatsın, toplum faydalansın, bir fazla çocuk eğlensin diye yapıyorum.

Yıldız ödülü olarak çocuklara keçeli kalem hediye ediyorum. Bu kalemler oldukça popüler, reklam olmasın diye markasını söylemiyorum ama 2 tarafı yazan keçeli kalem dersem anlarsınız zaten. Bu kalemleri cuma günü, son derste teslim ediyorum.

Neden cuma günü?

Çünkü Duru geçen hafta çok çaba gösterdi. 5 ödevini eksiksiz yaptı, 1 yıldız kazandı. 5 kitap okuyup bana anlattı, bir yıldız daha. Matematikteki toplama konusundaki 12 soruyu doğru yanıtladı, 1 yıldız daha. Üstelik zihinden toplayayla ilgili yaratıcı bir fikir ortaya koydu, 1 yıldız da oradan. Toplam 4 yıldız aldı ve 4 kalem kazandı.

Ama Yakup... O da 3 yıldız kazandı. Ancak bir arkadaşına karşı yaptığı kötü davranıştan dolayı 1 kara yıldız aldı ve haftalık ödülllerinden mahrum kaldı. 10 yıldız bile olsa, öğrenci kötü bir davranış sergilerse o haftaki ödülünü vermiyorum. Ama merak etmeyin, Yakup sonraki haftalarda tüm kalemleri kazandı kara yıldız almamak içinde kötü davranışlarından eser kalmadı.

Kara yıldız kimlere veriyorum ben merak ediyorsunuzdur.

Yalan söyleyen, arkadaşlarına zorbalık yapan ve sınıf düzenini ciddi biçimde bozan öğrencilere veriyorum. Böylece, "Ağaç yaş iken eğilir" sözündeki gibi, kötü davranışları çocukken hayatlarından çıkarıyorum.

"Ya hocam, neymiş bu yıldız bu kadar değerli, neymiş bu kalem bu kadar değerli?" diyebilirsiniz. Ama bir öğrencim o kalemi kitap ayracı yapmış bunun fotoğrafını sizinle paylaşacağım. Başka bir öğrencim o kalemlerle uyumuş uyumuş, bana fotoğrafını gönderdi aile, şimdi özel olduğu için sizinle paylaşmayacağım ama, o kalem o çocuk için ne kadar değerli anlayın diye söylüyorum. Kalemliginde o kalemden daha pahalı daha güzeli yok mu? Var elbet. Ama benim verdiğim kalem onun için toplum içinde bir saygınlık demek. Öğretmenin gözünde bir değer, bir başarı demek. Ailesinden aldığı kalem bir tüketim eşyası olabilir, ama benden aldığı kalem kazanılmış birer zaferdir.

Çocuklarımın Hayatta en güzel yerlere gelmelerini istiyorum ve onları bu bilinçle yetiştiriyorum. Küçük başarıları benim için dünyalara bedel. Onlar toplumda kendini düzgün ifade edebilen bireyler olsunlar istiyorum. Bugün verilen küçük cezalar, onlara hayatı öğretmeli ve başarıya kolay ulaşamayacaklarını anlamalıdır.

Çocuklarımın dünyası benim için çok kıymetli. Yine söylüyorum: Biz bir aileyiz. Hiçbir öğrencimin derdine kulak tıkamadım. Onlarla hep tek tek ilgilendim. Başka sınıflara bakarak değerli olduklarını anladılar. Bir çocuğun hayatında sevildiğini bilmesi, değer gördüğünü hissetmesi çok önemlidir. Onlara hayallerinin değerli olduğunu gösteriyorum. O hayaller belkide dünyayı daha güzel bir yer haline getirecek.

Ve şunu söyleyerek bitirmek istiyorum:

Bu yazımı, onların içindeki güzelliği, iyiliği ve umudu büyütmek, bu umudu başka öğretmenlere, ailelere ulaştırmak için yazdım.

Çünkü bir çocuk, bir gelecek, bir umut demektir.

Ben işimi çok severek yapıyorum.

Atamızın da dediği gibi;

Yeni nesil, bizim eserimiz olacaktır. İyi ki öğretmenim ben.



TANIDAN SONRAKİ SESSİZLİK: OTİZM VE AİLENİN YENİDEN DOĞUŞU

Bazı anlar, hayatın akışını sonsuza dek değiştirir. Doktorun odasındaki o an, onlardan biridir. Odanın loş ışığı, klimanın belli belirsiz uğultusu ve doktorun kelimeleri özenle seçerkenki duraksaması... Ve sonra o cümle: "Çocuğunuz otizm spektrumunda." Zaman donar. Dünya, ekseninden bir santim kaymış gibi olur. O cümleden sonra gelen sessizlik ise, şimdiye dek bildiğiniz hiçbir sessizliğe benzemez. Eve dönüş yolunda, arabanın içinde eşinizle aranızda büyüyen o sessizlik, kelimelerin acıyı tarif etmeye yetmediği, çaresizliğin elle tutulur hale geldiği bir boşluktur. Bu, bir ailenin hayatındaki psikolojik deprem anıdır. O an bilirsiniz ki, evladınıza duyduğunuz sevgi okyanusunda bir damla bile eksilmemiştir. Oysa içinizde, onun geleceği için özenle inşa ettiğiniz hayallerin kristalden şatosu, tuzla buz olmuştur.



DR. Yiğit ÖZAYDIN
ÇOCUK ERGEN RUH
SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI
UZMANI



Bu sarsıntının ardından gelen ilk dönem, genellikle bir yas sürecidir. Lütfen bu kelimeden korkmayın. Bu yas, kanlı canlı yanı başınızda duran, kokusunu içinize çektiğiniz çocuğunuz için değildir. O, sizin en kıymetliniz, varlığınızın en büyük sebebidir. Bu, zihninizde yarattığınız "ideal çocuğun" ve onunla ilgili kurduğunuz geleceğin yasıdır. Yaştları gibi ilk kelimelerini söyleyeceği, parkta diğer çocuklarla koşup oynayacağı, standart bir okulda okuyup mezun olacağı gibi beklentilerin yasıdır. Bu süreçte zihniniz, sizi korumak için savunma mekanizmaları geliştirir. Önce inkâr gelir: "Doktorlar yanılıyor olmalı, o sadece biraz utangaç." Sonra öfke belirir: "Neden bu bizim başımıza geldi? Adaletsiz bir dünya!" Bu öfke bazen en yakınınızdakilere, hatta bu acının kaynağı gibi görünen masum çocuğunuza bile yönelebilir. Ardından suçluluk: "Hamileliğimde yanlış bir şey mi yaptım? Onunla yeterince oynamadım mı?" Bu duyguların her biri, paramparça olan bir hayalin en insani, en meşru yankılarıdır. Kendinize bu yası yaşama izni verin, çünkü ancak vedalaştığınız bir hayalin yerine yenisini inşa edebilirsiniz.

Her ebeveyn, çocuğunda kendi umutlarının bir yansımasını, dünyaya bırakacağı en değerli mirası görmek ister. Çocuk, ebeveynin kendilik algısının bir uzantısı, kimliğinin bir parçasıdır. Otizm tanısı, bu pırl pırl aynayı bir anda çatlatan, ebeveynin kendi yeterliliğine ve ebeveynlik kimliğine dair inançlarını temelden sarsan bir deneyimdir. Diğer ebeveynlerin çocuklarının başarılarını anlattığı bir ortamda hissettiğiniz o yabancılık, o görünmez duvar... Bu, sizin yetersizliğiniz veya başarısızlığınız değil, toplumun dayattığı "normal" kalıplarıyla kendi gerçeğiniz arasında sıkışıp kalmanızdır. Bu, "Ben bu çocuk için yeterli olabilecek miyim?" sorusuyla başlayan derin bir kendinle yüzleşme sürecidir.

Her ebeveyn, ruhunun bahçesine bir hayal fidanı diker. Çoğumuz, gölgesinde nesillerin dinleneceği, gövdesiyle güç ve asaleti temsil eden ulu bir meşe ağacı yetiştirme hayali kurarız. Toprağı ona göre hazırlar, suyunu ona göre veririz. Fakat topraktan filizlenen, bir meşe fidanı değil, her bir yaprağı incecik olan, güneşte parlayan, narin bir Japon akçaağacıdır. Önce şaşırırsınız, "Ama ben bir meşe beklemiştim," dersiniz. Güçlü dallar, koruyucu bir gölge ararsınız. Ancak sonra akçaağacın yanına eğilip onun güzelliğini fark edersiniz. Onun gücünün gövdesinin kalınlığında değil, en sert rüzgârda bile zarafetle eğilebilen esnekliğinde olduğunu anlarsınız. Onun güzelliğinin gökyüzüne dosdoğru yükselmekte değil, her mevsimde farklı bir renge bürünerek sunduğu o görsellikte olduğunu görürsünüz. Otizm tanısı da, size bir meşe beklerken bahçenizde bir Japon akçaağacı buldurur. Göreviniz, onu bir meşe ağacına dönüştürmeye çalışmak değil, onun ihtiyaç duyduğu toprağı, suyu ve ışığı sağlayarak kendi eşsiz güzelliğiyle parlamasına izin vermektir.

Japon kültüründe, kırılan değerli seramikleri "Kintsugi" adını verdikleri bir sanatla onarırlar. Kırık parçaları, altın tozuyla karıştırılmış özel bir reçineyle, kırık hatlarını daha da belirginleştirerek birleştirirler. Böylece o eşya, kırıldıktan sonra eskisinden daha eşsiz, daha anlamlı ve paha biçilmez bir hale gelir. Kırık izleri, artık bir kusur değil, o eşyanın yaşanmışlığının ve gücünün bir madalyasıdır.

HARITAYI EYLEME DÖKMEK: BİLGİ VE SABIRLA DOKUNAN YOL

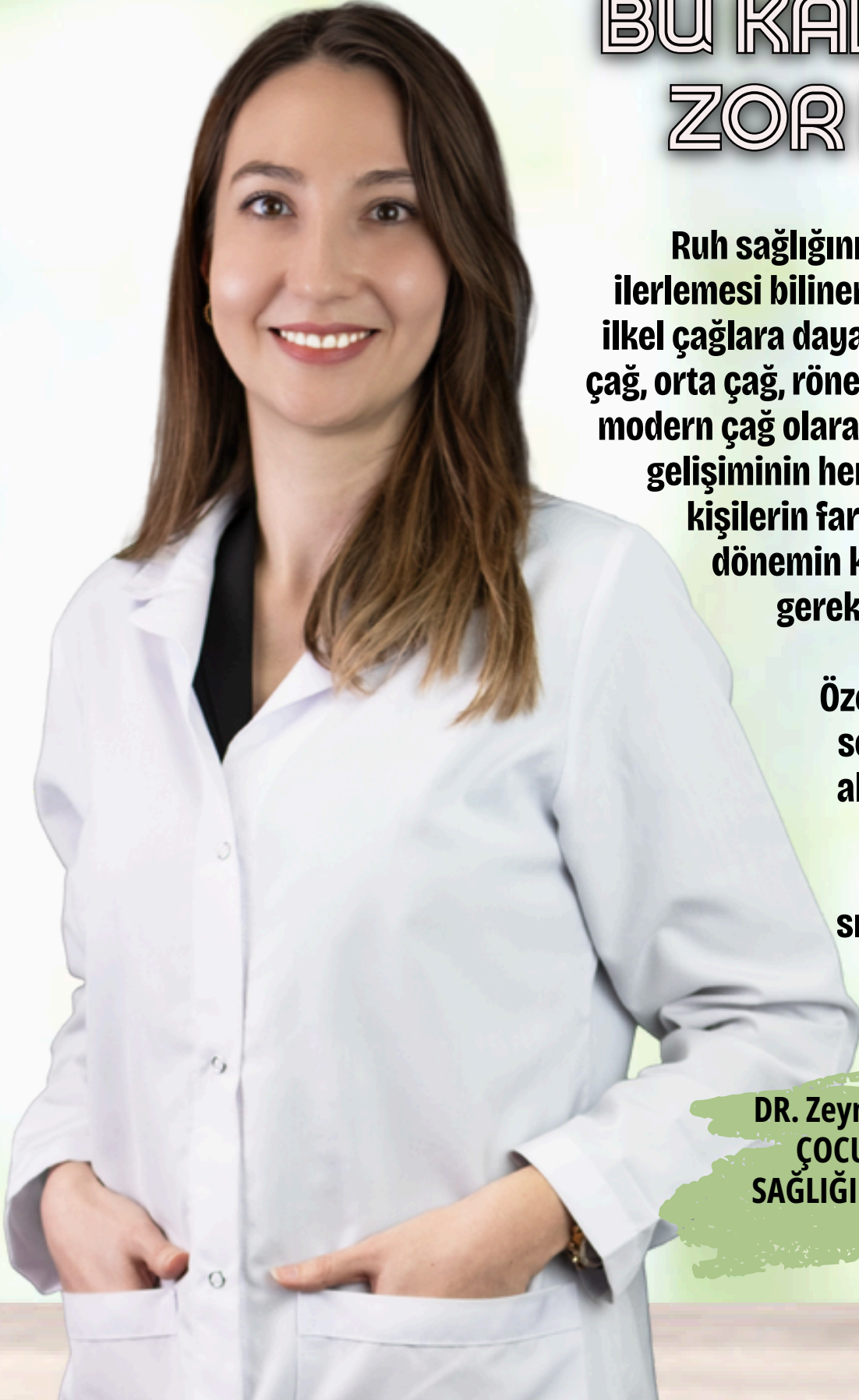
Duygusal fırtına dindikten ve bahçenizdeki o eşsiz fidanı kabullendikten sonra, elinize yeni bir harita alırsınız. Bu harita, "özel eğitim, duyu bütünleme, ergoterapi" gibi ilk başta yabancı gelecek terimlerle doludur. Bu yeni dili öğrenmek gözünüzü korkutmasın. Unutmayın; tanı, bir son nokta değil, doğru desteğe ulaşmanızı sağlayan bir anahtardır. Bu yolculuk, çocuğunuzu "düzeltmek" veya "iyileştirmek" için çıkılan bir sprint değil, onun potansiyelini en üst seviyeye çıkarmasına destek olmak için çıkılan bir maratondur.

Bu maratonda yalnız değilsiniz. Özel eğitim uzmanları, dil terapistleri, ergoterapistler ve doktorlardan oluşan bir ekip, sizin en büyük destekçiniz olacaktır. Ancak bu ekibin kaptanı her zaman sizsiniz. Çünkü çocuğunuzu herkesten iyi tanıyan, onun bir bakışından ne hissettiğini anlayan uzman sizsiniz. Bu süreçte mükemmeli değil, ilerlemeyi hedefleyin. Söylenen yeni bir kelime, sizinle kurulan kısacık bir göz teması, daha önce dokunmadığı bir yemeği tatması... İşte sizin gerçek zaferleriniz bunlardır. Her terapi seansı, her küçük başarı, Kintsugi sanatındaki o çatlakları dolduran altın tozunun bir parçasıdır. Bu altın, bilgi, sabır ve en çok da sizin çocuğunuza olan sarsılmaz inancınızdır.

Otizm tanısının yarattığı o ilk kırılma, ailenizin Kintsugi'sidir. O çatlakları sabır, bilgi, koşulsuz sevgi ve size uzanan diğer ellerin desteğiyle doldurduğunuzda, aileniz eskisinden daha güçlü, bağlarınız daha parlak hale gelir. Bu yolculuk, bir eksikliği tamamlama çabası değil, hayatın en beklenmedik yerinde yepyeni ve derin bir anlam bulma yolculuğudur. Ve o ilk sessizlik, bir son değil; daha önce hiç duymadığınız, kalbinizin en derininden gelen bir müziğin başladığı o kutsal duraklama anıdır.



RUH SAĞLIĞINI KORUMAK GÜNÜMÜZDE BU KADAR ZOR MU?



Ruh sağlığının bilim yolunda ilerlemesi bilinen en eski haliyle ilkel çağlara dayanmaktadır. Eski çağ, orta çağ, rönesans dönemi ve modern çağ olarak insanlık tarihi gelişiminin her bir döneminde kişilerin farklı davranışları dönemin koşullarına göre gerekçelendirilmeye çalışılmıştır. Özellikle 19. yüzyıl sonrası psikoloji alanı hekimlerce ayrıntılı ele alınmış ve sınıflandırılmaya çalışılmıştır.

**DR. Zeynep Gökçe ERKAN
ÇOCUK ERGEN RUH
SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI
UZMANI**



Psikiyatrik hastalıklara olan ilgi ve bilgi arttıkça bu hastalıklara yönelik yaklaşımlar toplum sağlığını koruma adına önemini her geçen yıl arttırmaktadır. Toplum ruh sağlığının korunabilmesinin yegane koşulu ise çocuk ve ergenlerin gelişimsel süreçlerini maksimum kazanımla sağlıklı atlatabilmeleridir. Bu maksatla çocuk ve ergen ruh sağlığı çalışanları hem hastalık sürecinin tedavisi ve kontrolü hem de koruyucu hekimlik anlayışıyla çocuk ve gençlerin yanlarında bulunabilmeyi hedef alır.

Çocuk ve ergen ruh sağlığı ile ilgili bir sorun olduğunun düşünüldüğü durumlarda çocuk ve ergen psikiyatri hekimleri bu destek ekibinin ilk başvuru yapılması gereken parçasıdır. Var olan sorunun gelişimsel mi ya da hayat kalitesini ciddi oranda etkileyen tedavi gerektiren bir şiddette mi olup olmadığını en sağlıklı değerlendirecek olan kişidir. Psikiyatrik hastalıkların sadece yetişkinlerde gözlenmediği, başlangıçlarının bebeklik, çocukluk ve özellikle ergenlik dönemlerinde olabileceği artık bilinmektedir. Erken yaşlarda başlatılan müdahale, terapi ve tedavi planlamaları hastalıkların seyrini-şiddetini değiştirmekte ve hatta önlemektedir.

Günümüzde çocuk ve ergenlerle en çok çalıştığımız alan dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, anksiyete bozukluğu, depresyon, öğrenme güçlükleri, sağlıklı gelişim değerlendirmeleri, gelişimsel bozukluklar, ergenlik dönemi sorunları, zorbalık gibi hayatın her alanında zorlanmaya sebep olabilecek yaşamsal zorluklardır. Normaldir geçer zannedilen bir çok hikayenin uygun destekle çok daha hasarsız ve kısa sürede geçmesi mümkündür. Çünkü gençlerin günümüz koşullarında kaybedecek zamanları yok. Kopan ilişkilerin, bağların toparlaması destek olmadan çok daha güç olabilmekte.

Otizm Spektrum Bozukluğunun 2020 verilerine göre her 36 çocukta 1 görülüyor olması, Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğunun her sınıfta 2-3 çocukta varlığının biliniyor olması her çocuğun gelişim takibinde mutlaka değerlendirilmesi gerektiğinin kanıtı sayılan verilerdir.

Modernleşmek bir çok bakımdan gelişimimize katkı sağlamıştır. Bu gelişime adapte olabilmek ise sanıldığından daha zor olabilmektedir. Günümüzün çocukları ve yarınlarımızın bu süreçte yanında olabilmek ve desteklerini sağlayabilmek bizlerin gurur sebebidir.

Hep birlikte sağlıklı yarınlara..

