

Sayı 4

Kasım 2025

CHILD STAGE

ÇOCUĞA DAİR MERAK ETTİĞİNİZ VE ARADIĞINIZ HER ŞEY





CHILD STAGE

KÜNYE

YAYINCI
CHILDSTAGE

İMTİYAZ SAHİBİ
Baturay TOKSOY

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Duygu TOKSOY

PROJE MÜDÜRÜ
Sinem SAĞDIÇ

EDİTÖR
Özge YENDUR
Sinem UÇAR DENGE

YAYIN TÜRÜ
Sürelî - Aylık

MAIL
childstageinfo@gmail.com

ISSN: 3108-4389

YASAL HAKLAR

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

İÇİNDEKİLER

MOTIVASYON MU YAPI MI? - İKRA EVCİMEN.....	6
ZORBALIĞIN TOHURLARI AİLEDE ATILIR - FATMA AKKAYA BOZKURT.....	8
ERKEN ÇOCUKLUKTA DİL VE KONUŞMA GELİŞİMİ - SERHAT ASLANTAŞ.....	10
ÖĞRENMENİN SON BASAMAĞI : GENELLEME - SÜMEYYE SOYLU.....	12
ÇOCUĞUNUZUN DÜNYASINA ERGOTERAPİ PENCERESİNDEN BAKMAK - DİLARA GÜLER.....	14
DİJİTAL ÇAĞDA ÇOCUKLUK: OYUN ALANINDAN EKCRAN ALANINA - NUR PEKDEMİR.....	16
ACİL UZMAN DESTEĞİ GEREKEN 10 SİNYAL: GELİŞİMSEL GERİLİK KAPIDA MI? - ASLI YILDIRIM PAÇACI	18
ÇOCUKLARDA BAĞIŞIKLIĞI GÜÇLENDİRMEK: GÜNCEL TEDAVİLERDE DOĞRULAR VE YANLIŞLAR - UMUR ÖZDÖL	20
SMYRNA BAKIR SPOR KULÜBÜ - OKTAY BAKIR.....	22
DUYGU REGULASYONU; KÜÇÜK BİR KALBİN BÜYÜK DUYGULARINA REHBERLİK - PELİN UZUN.....	24
FARKINDALIĞIN YOL HİKAYESİ - TUNCAY SANCAK.....	26
ÇOCUKLARDA GÖĞÜS AĞRISI: NE ZAMAN ENDİŞELENMELİ, NE ZAMAN SAKİN OLMALI? - KAAAN YILDIZ	28
ÇOCUĞUMUN YAŞINA GÖRE DİŞ VE GÜLÜMSEME YOL HARİTASI - ONUR YILMAZ.....	30
GEÇ(MEY)EN YARA; TRAVMA - ESRA YILDIZ.....	32
KIŞIN BİTMEYEN ÖKSÜRÜK: EBEVEYNLER İÇİN UZMANDAN REHBER - PELİN ASFUROĞLU.....	34
DİJİTAL DÜNYADA BÜYÜMEK EKCRAN SÜRESİ VE ÇOCUKLARIN GELİŞİMİ - SİNEM UÇAR DENGE.....	36

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



MOTİVASYON MU YAPI MI?



İzmir'de yaşayan bir dil ve konuşma terapisti olarak çocukların dünyasında sessiz kalmış seslerin peşindeyim. Bir çok rehabilitasyon merkezi, klinik ve sağlık kuruluşlarında görev aldım. Bu süreçte onlarca medikal, duyuşsal, davranışsal, psikolojik, bilişsel sorunla karşılaşmış bir terapist olarak söyleyebilirim ki her çocuk farklı bir hikaye taşır. Benim misyonum her çocuğun sesi olabilmek, kelimelerin ardındaki çabayı görebilmek ve konuşmayı sadece bir beceri değil, bir bütün olarak yeniden inşa etmek. Dil ve konuşma terapisti benim için yalnızca bir meslek değil, bir farkındalık alanı. Bir çocuğun konuşmasını sağlayan kasların, yapıların ve duyguların birbirine nasıl dokunduğunu görmek beni hâlâ büyülüyor. Bu nedenle her seansta, bilimsel temellere dayanan ama kalpten gelen bir inançla giriyorum: Doğru zamanda, doğru yöntemle yapılan müdahale bir çocuğun dünyasını değiştirebilir.

**İkra EVCİMEN
DİL KONUŞMA TERAPİSTİ
BESLENME UZMANI**



Son yıllarda dil ve konuşma gelişiminde “oyun temelli yaklaşım” çok sık tercih ediliyor. Oyun, elbette ki öğrenmenin en doğal ve hızlı yoludur; fakat bazen çocukların konuşmaya dair motivasyonsuzluk ya da isteksizlik olarak tanımlanan bozuklukları, çevresel veya psikolojik faktörlerden değil, yapısal bir yetersizlikten kaynaklanabiliyor.

Konuşma, konuşma yapılarının uyumlu çalışmasıyla gerçekleşir. Bu yapı taşlarından herhangi birinde tonus yetersizliği, oral motor stimülasyonda zayıflık veya duyu işleme güçlükleri varsa, öncelikle bu problemlerin çözülmesi gereklidir. Beyin plastisitesi, dil öğrenimi ve motor kontrol açısından belirli dönemlerde zirve yapar. Bu dönemlerin kaçırılmaması, çocuğun gelecekteki konuşma becerilerinde kalıcı sınırlıklar taşımaması için elzemdir. Erken dönemde doğru değerlendirme ve müdahale, çocuğun potansiyelini belirleyen en önemli faktördür.

Yapısal bozukluğu olan çocukların ileriki dönemlerde akademik, sosyal ve hatta beslenme konularında bile sorun yaşamaması için, yapısal düzenlemeler sağlandıktan sonra oyun; çocuğun iletişim becerilerini doğal ortama taşıyan en güçlü araçlardan biridir. Çünkü artık çocuk, ses üretmek ya da sözcükleri taklit etmek için fizyolojik bir hazır bulunuşluk kazanmıştır. Bu noktadan sonra, ailenin doğru oyunu oynaması çocuğun motivasyonunu destekler ve terapide kazanılan becerilerin günlük yaşama taşınmasını kolaylaştırır. Ancak unutulmamalıdır ki, dil ve konuşma terapisinde oyun yalnızca bir pekiştiricidir; temelde çalışan sistemin doğru kurulmuş olması gerekir. Motivasyon bir kıvılcım olabilir; ama sesi açan şey, doğru yapısal müdahaledir.





ZORBALIĞIN TOHUMLARI AİLEDE ATILIR



**Çoğu zaman farkında bile olmadan...
Bir çocuk arkadaşına vurduğunda,
anne-baba "Aferin, kimseye ezdirme
kendini." dediğinde; küfür ettiğinde
"Aaa çok komik söyledi!" diye
gülündüğünde; başkasının eşyasını
izinsiz aldığına "Çocuk işte, ne
olacak." diye geçiştirildiğinde... işte o
anda ilk tohum çocuğun içine düşer.
Çocuğun içinde büyüyen şey
sadece "kendini koruma
içgüdü" değildir; aynı
zamanda güçlü olmanın,
başkalarına hükmetmekle
eşdeğer olduğu
yanlış inancıdır.**

**Fatma AKKAYA BOZKURT
OKUL ÖNCESİ
ÖĞRETMENİ**



Zorbalık birden bire okulda başlamaz. Evde, yemek masasında, parkta, kardeş ilişkilerinde öğrenilir. Çocuğuna “vur ama vurdurma” diyen bir ebeveyn, farkında olmadan şiddeti haklı çıkarma dersini verir. Kardeşine kötü davrandığında “aman abisi o” ya da “küçük işte anlamaz” diyerek geçiştirmek, çocuğun empati damarını keser. Çocuk, davranışlarının sonuçlarını evde görmezse, okulda da başkalarının duygularını önemsemez. Ve sonra o çocuk, sınıfta arkadaşına isim takar, dalga geçer, dışlar...

Aile “bizim çocuğumuz yapmaz” der ama tohum çoktan filizlenmiştir. Gerçek güç, başkasını ezmekte değil, kendini yönetebilmekte gizlidir. Çocuğa bunu öğretebilmenin yolu da evde sınır, saygı ve empati kültürü kurmaktan geçer. Ebeveynin her tepkisi bir ders, her gülüşü bir onay, her sessiz kalışı bir izin gibidir. O yüzden, zorbalığın başladığı yer genellikle okul değil, evin içidir.

Peki aileler ne yapmalı?

- Çocuğun olumsuz davranışına gülmek ya da görmezden gelmek yerine, neden yanlış olduğunu açıklamalı.
- “Senin davranışın arkadaşının canını acıttı” gibi cümlelerle duygusal farkındalık kazandırmalı.
- “Vur ama vurdurma” değil, “Kendini sözle koruyabilirsin” anlayışını öğretmeli.
- Evde kardeşler arasında adalet ve eşitlik ortamı oluşturmalı.
- En önemlisi: model olmalı. Çünkü çocuk, söylediğini değil, yaptığını öğrenir.

Unutmayın, zorbalığın panzehiri empatiyle büyüyen bir çocuktur.





ERKEN ÇOCUKLUKTA DİL VE KONUŞMA GELİŞİMİ

Erken çocukluk döneminde dil ve konuşma gelişimi, çocuğun dünyayla kurduğu iletişimin temelini oluşturur. Bu süreçte yaşanan her küçük ilerleme, çocuğun kendini ifade etme becerisini güçlendirirken; karşılaşılan zorluklar aileleri endişelendirebilir. Dil ve konuşma bozuklukları bazen çok belirgin olabilir, bazen de gelişimsel farklılıklarla karışarak geç fark edilebilir. Bu nedenle tipik gelişim basamaklarını bilmek ve gerektiğinde bir uzmanla görüşmek, çocuğun iletişim yolculuğunu sağlıklı bir şekilde destekler.



Serhat ASLANTAŞ
UZMAN DİL VE
KONUŞMA TERAPİSTİ



En sık karşılaştığınız dil ve konuşma bozuklukları nelerdir?

Meslekte en çok karşılaştığım ve her yaş grubunda iletişim sürecini etkileyebilecek başlıca bozukluklar şunlardır:

DİL BOZUKLUKLARI

Dil bozukluğu, sözel iletişimin algılanmasında ve/veya kullanılmasında sorunların gözlemlendiği bir durumdur. Bu bozukluk, dilin yapısal özelliklerinin etkilenmesiyle ortaya çıkar. Örneğin; Özgül Dil Bozukluğu olan bir çocuğun dil gelişimi, normal işitme aralığında, tipik bilişsel düzeyle beraber nörolojik ya da duygusal herhangi bir bozukluk olmaksızın, yaşlarının bulunduğu dönemi yakalayamaması durumudur.

KONUŞMA SESİ BOZUKLUKLARI

Artikülasyon bozukluğu:

Konuşma seslerinin yaşla uyumlu olmayan şekilde ortaya çıkan bir konuşma bozukluğudur. Bu, konuşma seslerinin belirgin şekilde birbiri yerine koyma, bir ses üzerine yığılma, hece ve/veya ses atlama, ekleme ile fonolojik işlemler veya motor planlama ve sıralama eksiklikleriyle karakterize edilen, konuşma sırasında anlaşılabilirliği engelleyen bir durumdur.

Fonolojik bozukluk:

Konuşma hareketlerini gerçekleştirmede zorluk yaşanmadığı hâlde, fonemlerin kullanımıyla ilgili zorlukların görüldüğü bir konuşma sesi bozukluğudur. Fonem spesifik hatalar nedeniyle özgül dil bozukluğundan farklıdır.

ÇOCUKLUK ÇAĞI APRAKSİSİ

Konuşmanın gerçekleşmesi için mesajların beynimizden artikülasyon organlarımıza geçmesi gerekir. Bu mesajlar, kaslara ses çıkarmak için nasıl ve ne zaman hareket edeceklerini söyler. Konuşma apraksisi olduğunda ise mesajlar doğru şekilde iletilmez. Kaslar zayıf olmasa da çocuk dudaklarını veya dilini doğru şekilde hareket ettiremeyebilir. Çocukluk Çağı Apraksisi olan bir çocuk, konuşma seslerini tipik sırada öğrenebilir ve anlaşılır konuşması ancak konuşma terapisi sayesinde gelişebilir.

Dil ve konuşma bozukluklarını tipik gelişimden nasıl ayırt edebiliriz?

12 - 24 Aylık Dil Gelişimi

12-18 aylar arasında çocuklar ilk sözcüklerini bu dönemde söylerler ve bu ifadeler buldukları durumla birlikte yorumlanmalıdır. Bu dönem içerisinde çocuklar, seslendirildiklerinde kendi isimlerini bilir, ismi söylenen oyuncakçı gösterir, basit yönergeleri anlarlar. Birbirine benzeyen sesleri taklit eder ve taklit edilmesinden hoşlandığını belli eden sesler çıkarırlar. Basit sorulara cevap verir, istendiğinde nesneyi verirler. 18-24 aylar arasında ise çocuklar, tek sözcükleri art arda getirerek iki ve üç sözcüklü birleşimler oluştururlar. Bu dönemde çocukların repertuarlarında 100-200 arasında kelime bilgisi bulunur. Söylediği sözcüklerin sayısı ve çeşidi incelendiğinde yeterli repertuara sahip değilse, uzman bir konuşma terapisti tarafından değerlendirilmelidir.

24 - 36 Ay Dil Gelişimi

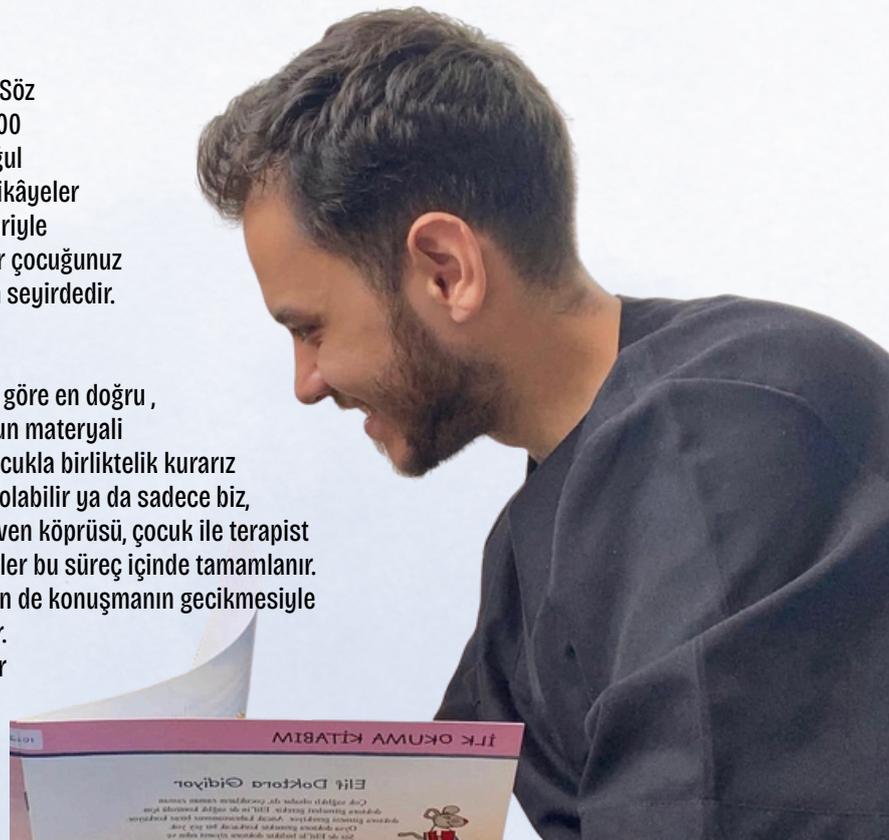
Dil bilgisi yeteneğinin ve sözcük dağarcığının en hızlı geliştiği dönemdir. Çocuk kendi adını ve kaç yaşında olduğunu söyler. Repertuarlarında 250-500 kelime bulunur. Basit, kısa ve anlamsal olarak kolay yanıt verilebilen sorulara cevap verir. Bu dönemde 4-5 kelimeli cümleler kurabilir ve hikâyeler anlatabilir. Eğer çocuğunuz 3 yaşındaysa ve hâlâ 100'den fazla kelimesi yoksa, uzman bir konuşma terapisti tarafından değerlendirilmelidir.

3 - 4 Yaş Dil Gelişimi

Çocukların birçoğu kendi ana dillerinin temel yapılarını öğrenir. Söz dizimi yapısı yetişkininkine benzer. Sözcük dağarcığı yaklaşık 900 kelimedir. Geçmiş, şimdiki ve geniş zaman kullanımı görülür. Çoğul eklerini kullanır; cümlelerinde sıfatlara, zarflara yer verir. Kısa hikâyeler anlatabilir. 5N1K sorularını sorup anlayabilir. Özellikle 3 yaş itibarıyla "Neden?" sorularını sorarak sık sık yanıt aramaya başlarlar. Eğer çocuğunuz bunları gerçekleştirebiliyorsa, dil ve konuşma gelişimi beklenen seyirdedir.

Dil ve konuşma bozukluklarının terapisi nasıl yapılır?

Çocukların yaşı, gelişim düzeyi, bireysel farklılıkları ve ilgilerine göre en doğru, terapi yöntemini ve terapiler esnasında kullanılacak uygun materyali seçebilmek, terapi sürecinde çok önemlidir. Oyun aracılığıyla çocukla birliktelik kurarız ve iki yönlü iletişim başlatırız. Burada bazen oyuncak bir nesne olabilir ya da sadece biz, oyuncak oluruz. Bu sayede terapinin en olmazsa olmazı olan güven köprüsü, çocuk ile terapist arasında kurulur. Konuşma terapisti tarafından belirlenen hedefler bu süreç içinde tamamlanır. Bu bazen "R" sesi gibi konuşma seslerini söyleyememekle, bazen de konuşmanın gecikmesiyle karşımıza çıkar. Tanıya göre terapinin yöntemi de değişmektedir. Kekemelik terapilerinde yaşa göre değişkenlik gösterse de diğer konuşma bozukluklarına kıyasla sistematik bir terapi protokolü ile devam edilmelidir.





ÖĞRENMENİN SON BASAMAĞI : GENELLEME

Bir çocuk, öğrendiği davranışı yalnızca öğretmenin yönlendirmesiyle değil; annesinin gülümsemesiyle, arkadaşının sözüyle ya da günlük yaşamın doğal akışı içinde sürdürebiliyorsa, işte o zaman gerçekten öğrenmiştir. Öğrenmenin en son ve kritik basamağı genellemedir. Eğitim ve öğretim süreci yalnızca bilgiyi kazandırmakla sınırlı değildir. Gerçek öğrenme, bireyin edindiği ilgiyi farklı ortamlarda ve farklı kişilere sergilemesidir.

**Sümeyye SOYLU
ÇOCUK GELİŞİMİ
UZMANI**





Bizler için, özellikle özel gereksinimli bireylerde, davranışın öğrenilmesi kadar bu davranışın kalıcı hâle gelmesi ve hayatında uygulanabilmesi çok önemlidir. Çünkü öğrenilen bir davranış sadece sınıfta gösteriliyorsa, o davranış genellenememiştir. Bizim asıl amacımız, öğrencilerin öğrendiklerini evde, parkta ve toplum içinde sürdürebilmeleridir. Genelleme, bireyin yaşamla kurduğu köprüdür. Yeni bir davranış, bilgi ya da beceri öğrenmekle süreç bitmez; birey, davranışı ya da beceriyi günlük hayatına dâhil edene kadar öğrenme devam eder.

Özellikle özel eğitimde, özel gereksinimli çocuklarda bu basamak atlanırsa, öğrenme sürecine her seferinde en baştan başlamak zorunda kalırız. Bu da hem çocuk hem de öğretmen için çok daha yorucu bir döngü olur. Başka bir açıdan genelleme, bireyin çevresel değişikliklere uyum sağlayabilme becerisidir. Her birey, öğrendiği bilgiyi farklı durumlara uyarlayabildiği ölçüde öğrenmesini tamamlamış sayılır. Bu nedenle, öğrenmenin son basamağı olduğu kadar, "öğrenmenin yaşamla buluştuğu nokta"dır.

Teoride basit gibi görünse de çoğu zaman, özellikle de özel eğitimde, beklenenden daha zor ve uzun geçen bir süreçtir. Bunun temel nedeni, öğretimin genelde kontrollü ve sınırlı bir ortamda yürütülmesidir. Öğrenci yeni bir beceri öğrenirken belli bir öğretmen, belli materyaller ve belli bir ortamda süreç devam eder. Bu sabit koşullarda öğrenme kolay olur; ancak bu durum, genellemenin zıttıdır. Çünkü, örneğin sınıf ortamında parayı öğrenen bir çocuk, markete gidip para verme ya da üstünü alma durumunu gerçekleştiremiyorsa, öğrenme eksik kalmış olur. Bu durumda, bahsettiğimiz son halka olmazsa olmaz hâline gelir.

Bu döngüye girmemek için ev-okul ortamında kurulan köprü, öğrenmenin kalıcılığını doğrudan etkiler. Örneğin, çocuk okulda "lütfen" demeyi öğrendiyse, evde de bu kelimeyi kullanması için fırsat verilmelidir. Bu süreçte çocuğa uyarıdan çok, doğal tepkilerle karşılık vermek öğrenmeyi pekiştirir. Yine aynı şekilde, öğrenilen yeni bir davranış sadece masa başında değil; grup etkinliklerinde, diğer çocuklara karşı da çalışılmalıdır.

Bu nedenle öğretmenler ve aileler iş birliği yapmalı ve eğitim sürecine katkı sağlamalıdır. Tüm bu süreçte çocuğun öğrendiklerini farklı ortamlarda sürdürebilmesi, hem onun bağımsızlık duygusunu güçlendirir hem de çevresiyle olan etkileşimini zenginleştirir. Sürecin en önemli parçası ise sabırlı, tutarlı, iş birliğine açık yetişkinlerdir. Unutulmamalıdır ki öğrenme yalnızca sınıf duvarları arasında değil; sofrada, parkta, evin içinde, hatta bir tebessümde bile devam eder. Çocuğun öğrendiklerini her ortamda kullanabilmesi de eğitimin en güzel meyvesidir.





ÇOCUĞUNUZUN DÜNYASINA ERGOTERAPİ PENCERESİNDEN BAKMAK

Güne başlarken evde bir koşturma olur, diş fırçası reddedilir, bir çift çorap bile büyük bir krize dönüşür. Ve bazen kendinize şu soruyu sorarsınız: “Neden bu kadar zorlanıyoruz?” Haklısınız Aslında bu davranışlar çoğu zaman “inat” ya da “problem” değildir; çocuğunuzun sinir sisteminin size anlatmak istediği hikâyedir.

**Dilara GÜLER
ERGOTERAPİST**





Ben Dilara Güler, ergoterapistim ve Floortime yaklaşımıyla çalışıyorum. Çocukların davranışlarını, oyunlarını ve beden hareketlerini bir iletişim dili olarak okuyorum. Bu yazıda, çocuğunuzun davranışlarını farklı bir gözle görmeyi sağlayacak 3 temel konudan bahsedeceğim:

- Tepkisel davranışlar (hayır deme, ağlama)
- Günlük rutinelere direnç
- Sürekli hareket etme isteği

KÜÇÜK BİR DEĞİŞİKLİK... BÜYÜK BİR KRİZ!

Neden mi? Bazen bir planı bozulduğunda ya da beklenmedik bir durum olduğunda öfkelenebilir. Oyunlarını hep kendi oluşturduğu kuralıyla oynamak isteyebilir. Çünkü çocuklar, dünyayı tahmin ettiklerinde güvende hissederler. Bu olmadığında sinir sistemi alarmı tetikler: "Bir şey doğru hissettirmiyor." Ve bu, davranışla dışa vurulur: bağırarak, ağlamak, direnmek...

Aileler İçin Küçük Rehber Notu:

- Plan değişikliklerinde önceden küçük ipuçları verin. Örneğin: "Bugün farklı bir yoldan gideceğiz."
- Kriz anında öğretmeye değil, güvende hissettirmeye odaklanın. Göz hizasına inin, sakın ve yavaş konuşun.
- Sakinlik bulaşıcıdır; çocuklar ebeveynlerinin sinir sistemini aynalar.

"Giyinmek İstemiyor!" Aslında Bedenini Organize Etmekte Zorlanıyor Olabilir

Bazı çocuklar için sabah giyinmek, diş fırçalamak ya da çantasını hazırlamak yalnızca bir görev değildir; karmaşık bir beden farkındalığı ve planlama sürecidir. Çocuğunuz ne yapması gerektiğini bilir ama bedeni bu planı organize edemeyebilir.

Bu durumda:

- Ayakkabıyı ters giyebilir
- Tişörtün kolunu bulamayabilir
- Diş fırçasını ağzına götürmekte zorlanabilir

Bu durumda çocuk "istemiyor" değil; bedeni henüz organize olamıyor olabilir.

Bir ergoterapist olarak her zaman şunu söylerim:

"Yapmıyor değil; henüz organize olamıyor."

"İstemiyor değil; hareket planını kurmakta zorlanıyor."

Bu bakış açısı değiştiğinde, çocuğun davranışı bir anda anlam kazanır. Ve tam da burada ergoterapi, çocuğun o görünmeyen köprüleri kurmasına destek olur.

- Görevleri küçük adımlara bölün.
- "Haydi yap" yerine, "Birlikte deneyelim" dilini kullanın.
- Her başarısız deneme bir öğrenme fırsattır; rehberlik edin.

"Hiç Durmuyor!" Sürekli Hareket Eden Çocukların Dünyası

"Koşuyor, zıplıyor, tırmanıyor!" Bu sözleri sık sık duyarım... Hareket, çocuğun sadece enerjisiyle ilgili değildir. Bazen beyin, daha fazla bedensel uyarıya ihtiyaç duyduğunda çocuk bunu kendisi sağlar. Koşmak, zıplamak, tırmanmak...

Beyin aslında şöyle der: "Benim daha fazla harekete ihtiyacım var." Bu, sinir sisteminin duyuşal arayışıdır. Bu çocuklar genellikle çok hızlı hareket eder, başları dönmez, dinlenmeleri kısa sürer. Ama sadece "enerjisini boşaltsın" diye hareket ettirmek yeterli değildir. Önemli olan, bu hareketin sonunda dikkatini sürdürebileceği oyunlara yönlendirmektir.

Aileler İçin Küçük Rehber Notu:

- "Dur!" demek yerine, "Bunu nerede yapabiliriz?" diye sorun.
- "Sakin ol" yerine, "Gel birlikte oyun oynayalım" deyin.

• Kısa molalarla sakinleşme fırsatları sunun. Eğer çocuğunuzun günlük rutinlerinde sürekli zorluklar, aşırı hızlı ve kontrolsüz hareketler, sık tepkisel davranışlar veya ifade güçlükleri varsa, ergoterapi desteği almak için doğru zamandır. Her çocuk, kendi ritmiyle öğrenir. Onların dünyasına eşlik etmek, en değerli yolculuktur. Sevgiler...





DİJİTAL ÇAĞDA ÇOCUKLUK: OYUN ALANINDAN EKCRAN ALANINA

Bir zamanlar çocukluk; sokağın, gülüşlerin, dokunarak öğrenmenin sembolüydü. Bugünse çocuklar, parmak uçlarında bir dünyanın içinde büyüyor. Dijital çağ, çocukların oyunlarını, öğrenme biçimlerini ve hatta duygularını dönüştürdü. "Oyun alanı" artık bir park değil, bir ekran.

**Nur PEKDEMİR
PSİKOLOG**





Teknoloji, bilgiye erişimi kolaylaştırırken; dikkat, sabır ve empati gibi insani becerileri zayıflatma riski taşıyor. Erken yaşta yoğun ekran maruziyeti, beynin ödül sistemini sürekli uyararak çocukların yavaş tempolu uyaranlara ilgisini azaltabiliyor. Bu da dikkat süresinde azalma, duygusal regülasyon güçlükleri ve yalnızlaşma gibi sonuçlar doğurabiliyor.

Ancak ekran tamamen bir düşman değil. Doğru rehberlikle teknoloji, öğrenmeyi destekleyen güçlü bir araç haline gelebilir. Burada belirleyici olan, çocuğun ekranla nasıl ilişki kurduğudur. İçerik kalitesi, ebeveyn eşliği ve sınır bilinci, dijital dengenin üç temel direğidir.

Dijital çağın ebeveynleri çoğu zaman “sessizlik sağlayan ekran” konforuna sığınır. Fakat bu sessizlik, ilişkisel uzaklaşmayı büyütür. Ebeveynin dikkati sürekli bölündüğünde, çocuk duygusal olarak yalnızlaşır. Bağ kurmak, göz temasında başlar; bir ekranın parıltısında değil.

Çocukların empati, sabır ve yaratıcılık gibi becerilerini koruyabilmesi için dijital dünyanın hızına karşı yavaşlık alanlarına ihtiyaç vardır. Gerçek oyun, bedeni ve duyguyu birleştirir. Dijital oyun ise puan kazandırır ama duygusal derinlik kaybettirir.

Bu nedenle hedef, “ekransız çocukluk” değil, “bilinçli ekran kullanımı” olmalıdır. Çocuğa yalnızca “kapat” demek yerine, “gel birlikte bakalım” diyebilmek... İşte fark orada başlar.

Dijital çağda çocukluk, bir yandan sonsuz fırsatlarla dolu, diğer yandan sessiz bir yalnızlığın eşliğindedir. Ekran ışığı aydınlatır ama ısıtmaz; çocuğun kalbini ısıtan hâlâ bir oyun, bir sarılma ve bir bakıştır.





ACİL UZMAN DESTEĞİ GEREKEN 10 SINYAL: GELİŐİNSEL GERİLİK KAPIDA MI?

ÇocuĐumuzun sağlıklı gelişimi, her ebeveynin en temel arzusudur. Gelişim süreci her çocukta kendine özgü bir hızda ilerlese de, kritik gelişimsel kilometre taşlarında yaşanan önemli gecikmeler veya sapmalar uzman desteği gerektirir. Unutulmamalıdır ki, bu tür durumlarda “gecikmeli müdahale” riskli sonuçlar doğurabilir. Gelişimsel gerilikler, doğru zamanda başlatılan erken müdahale programları ve bireyselleştirilmiş eğitim desteği ile yönetilebilir ve çocuğun potansiyeline ulaşması sağlanabilir.

**Aslı YILDIRIM PAÇACI
ÇOCUK GELİŞİMİ
UZMANI**





Bir çocuk gelişimci ve özel eğitimci olarak vurgulamak isterim ki: En güvenilir pusula, ebeveynin erken ve doğru gözlemidir. İşte çocuğunuzun gelişiminde, uzmanlar tarafından "kırmızı alarm" olarak değerlendirilen ve zaman kaybetmeden harekete geçmenizi gerektiren 10 kritik sinyal:

ALAN 1: SOSYAL VE İLETİŞİMSEL İŞARETLER

-Göz temasından sürekli kaçınma veya zayıf göz teması

Kritik durum: 6. aydan sonra göz teması kurmada belirgin isteksizlik veya huzursuzluk varsa; başkalarının bakışını veya işaret ettiği nesneyi takip etme (ortak dikkat) becerisi zayıfsa. Önemi: Bu zorluklar, sosyal etkileşimin ve duygusal paylaşımın temelindeki eksikliklere, dolayısıyla Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) gibi durumların erken sinyallerine işaret edebilir.

-12 ayda işaret etmeme veya sosyal jest kullanmama

Kritik durum: Çocuk, istediği bir şeyi parmağıyla işaret ederek göstermiyorsa veya el sallama gibi sosyal jestleri taklit etmiyorsa.

Önemi: İşaret etme, konuşma öncesindeki en güçlü iletişim aracıdır. Yokluğu, dil ve iletişim gelişiminde ciddi bir gecikmeye işaret eder.

-Adına tutarlı tepki vermeme (9 aydan sonra)

Kritik durum: İştme testleri normal olmasına rağmen, çocuğunuz ismini seslediğinizde sürekli olarak tepkisiz kalıyorsa.

Önemi: Bu durum, sosyal dikkatini yöneltme ve alıcı dil (anlama) gelişimindeki bir eksikliği gösterir.

ALAN 2: DİL VE KONUŞMA İŞARETLERİ

-18 ayda anlamlı tek kelime söyleyememe

Kritik durum: Çocuğunuz 18 aylık olmasına rağmen "anne", "baba", "su" gibi anlamlı ve tutarlı tek bir kelimeyi düzenli kullanmıyorsa.

Önemi: 18 ay, kelime patlamasının beklendiği kritik bir eşiktir. Bu gecikme, ifade edici dil sorunlarının erken göstergesidir.

24 ayda iki kelimelik cümle kuramama

Kritik durum: İki yaşını dolduran çocuk, "Anne gel", "Su ver" gibi iki kelimeyi birleştirerek oluşturulmuş spontane cümleler kuramıyorsa.

Önemi: İki kelimelik ifadeler, dilbilgisi kurallarını öğrenmeye başladığının ilk kanıtıdır. Gecikme, konuşma ve dil terapisti değerlendirmesini gerektirir.

ALAN 3: MOTOR VE BİLİŞSEL İŞARETLER

-Gelişimsel beceri kaybı (regresyon)

Kritik durum: Daha önce kazandığı becerileri (konuşma, yürüme vb.) aniden ve sürekli olarak kaybetmeye başlamışsa.

Önemi: Bu en acil ve kritik sinyaldir. Nörolojik bir gerileme işaretidir ve derhal bir çocuk nöroloğu veya çocuk psikiyatristi tarafından değerlendirilmelidir.

-18 ayda desteksiz yürüyememe

Kritik durum: Çocuğunuz 18 aylık olmasına rağmen hâlâ desteksiz ve güvenle serbest yürüyemiyorsa veya hareketleri çok sakarsa.

Önemi: Kaba motor gecikmeler, motor koordinasyon bozukluğu açısından değerlendirilmelidir.

-4 yaşında kendi başını besleyememe ve giyinmede aşırı zorluk

Kritik durum: Okul öncesi dönemde (3-5 yaş) çocuk, kaşık tutma, mont giyme gibi basit günlük yaşam becerilerini (öz bakım) yerine getirmekte çok zorlanıyorsa.

Önemi: İnce motor ve bilişsel becerilerin bütünleşik çalıştığı bu becerilerdeki gerilik, yaygın gelişim geriliğinin habercisi olabilir.

ALAN 4: DAVRANIŞSAL VE DUYUSAL İŞARETLER

-Tekrarlayıcı ve sınırlı ilgi alanları

Kritik durum: Çocuk, nesnelere sürekli yan yana dizmek, tekerlekleri döndürmek gibi tekrarlayıcı ve işlevsel olmayan oyunlarla zaman geçiriyorsa.

Önemi: Bu durumlar, esnek düşünme ve kısıtlayıcı/yineleyici davranış kalıplarına işaret edebilir.

-Aşırı duygusal hassasiyet veya duyarsızlık

Kritik durum: Yüksek seslere karşı aşırı panik (aşırı hassasiyet) ya da tam tersi; sürekli hareket arama, başını vurma gibi davranışlar (duyarsızlık) gözlemliyorsanız.

Önemi: Duyusal işleme sorunları, sağlıklı etkileşimi engeller ve bir ergoterapist tarafından değerlendirilmelidir.

EBEVEYNLERE SON NOT: ERKEN MÜDAHALE HAYATİDİR!

Bu sinyallerden herhangi birini gözlemliyorsanız, panik yapmayın ancak ertelemeyin. Gelişimsel bir gerilik, erken teşhis ve bireyselleştirilmiş eğitim desteği ile büyük ölçüde kapatılabilir. Uzmana başvurmak, çocuğunuzun potansiyelini en üst düzeye çıkarmak için atılan ilk adımdır.

İlk başvuru noktaları: çocuk gelişim uzmanı, özel eğitim uzmanı, çocuk doktoru, çocuk psikiyatristi veya çocuk nöroloğu olmalıdır. Uzmanlar, çocuğunuzun ihtiyaçlarına yönelik bireyselleştirilmiş eğitim planını (BEP) oluşturarak size profesyonel bir yol haritası sunacaktır.





ÇOCUKLARDA BAĞIŞIKLIĞI GÜÇLENDİRMEK: GÜNCEL TEDAVİLERDE DOĞRULAR VE YANLIŞLAR

Kış aylarında okuldan gelen öksürükler, bitmek bilmeyen burun akıntıları... Tüm ebeveynlerin aklına aynı soru geliyor: “Bağışıklığını nasıl güçlendirebiliriz?” Piyasada kara mürver, aronya, beta glukan, karadut, hatta “bakteri lizati” içeren birçok ürün var. Peki hangisi gerçekten işe yarıyor, hangisinde bilimsel dayanak var? Sizin için en güncel ve güvenilir kaynaklardaki bilgileri baz alarak bu yazıyı hazırladım.

UZM. DR. Umur ÖZDÖL
ÇOCUK SAĞLIĞI VE
HASTALIKLARI UZMANI



KARA MÜRVER: SOĞUK ALGINLIĞINA KARŞI UMUT VEREN BİTKİ

Kara mürver (*Sambucus nigra*), antioksidan bakımından zengin mor meyveleriyle bilinir. Bazı araştırmalarda, kara mürver şurubu kullanan gruplarda soğuk algınlığı belirtilerinin süresi ve şiddetinin azaldığı gösterilmiştir. Ancak bu çalışmaların çoğu yetişkinlerde yapılmıştır; çocuklarla ilgili veriler henüz sınırlıdır. Yani kara mürverin çocuklarda “bağışıklığı güçlendirir” demek için elimizde güçlü kanıt yok. Ama doktor kontrolünde, kısa süreli destek olarak kullanılabilir. Burada dikkat edilmesi gereken şey, doğru formülasyon (çiğ veya olgunlaşmamış mürver meyvesi toksik olabilir) ve yaşa uygun dozdur.

ARONYA: GÜÇLÜ ANTIOKSIDAN, HENÜZ KANIT AŞAMASINDA

Aronya meyvesi, doğadaki en zengin antosiyanin kaynaklarından biridir. Laboratuvar çalışmalarında hücreleri oksidatif stresten koruduğu görülmektedir. Ancak henüz çocuklarda yapılmış klinik araştırmalar çok azdır.

Aronya hakkında, gelecekte çalışma sayısı arttıkça daha net konuşabiliriz. Ancak bugün bağışıklık desteği konusunda potansiyeli yüksek bir ürün olarak sınıflandırabiliriz. Diğer böğürtlen grubu meyveler gibi aronya da doğanın bir başka mucizesidir. Ancak şu anki bilgilerimizle tek başına bir kahraman değil, iyi bir takım oyuncusu diyebiliriz.

BETA GLUKAN: BİLİMSEL DAYANAĞI EN GÜÇLÜ TAKVİYELERDEN

Beta glukanlar; bazı mantar, maya, arpa ve buğdaydan elde edilen doğal lif benzeri maddelerdir. Bağışıklık hücrelerini (özellikle makrofajları ve NK hücrelerini) uyararak vücudun mikroplara karşı tepkisini düzenler. Çocuklarda yapılan bazı çalışmalarda, üst solunum yolu enfeksiyonlarının sayısında ve süresinde azalma gözlenmiştir. Yani kara mürver ve aronyaya göre daha fazla bilimsel çalışmaya sahip bir içeriktir.

Ancak her beta glukan aynı değildir: kullanılan kaynak (mantar, maya, yulaf), doz ve süre sonucu etkileyebilir. Bu nedenle ürün seçerken bilinen üretici, çocuk formu ve doktor önerisi şarttır.

BAKTERİ LİZATLARI: BİLİM DÜNYASININ EN CİDDİ ADAYI

İsmi biraz teknik ama aslında mantık basit: Bakteri lizati, bazı zararsız bakterilerin parçalarından oluşan bir karışımdır. Ağızdan alındığında vücut bunu “mikropla bir temas” olarak algılar ve bağışıklık sistemi “eğitim” almış olur. Ben bunu ağızdan aşılama olarak nitelendiriyorum. Tabii ki tam bir aşı olmasa da bağışıklık sisteminde “eğitilmiş bağışıklık (trained immunity)” açısından oldukça faydalıdır.

Yüksek kaliteli klinik çalışmalar, özellikle sık üst solunum yolu enfeksiyonu geçiren çocuklarda bakteri lizati kullananların daha az hastalandığını göstermiştir. Örneğin, OM-85 adlı etken maddeyi içeren lizat çalışmalarında enfeksiyon sıklığı belirgin şekilde düşmüştür. Güvenlik açısından da oldukça iyi tolere edilir. Ancak her çocukta rutin kullanım için değil; özellikle sık hastalanan, anaokuluna/okula yeni başlayan çocuklarda hekim önerisiyle düşünülebilir.

Karadut: Destekleyici Ama Kanıtı Zayıf

Karadut, geleneksel olarak “boğazı yumuşatır, halsizliği azaltır” diye bilinir. Bu etkilerinin yanında oral aftlar ve diş ağrılarında da yaygın olarak kullanılır. Antioksidan kapasitesi yüksektir; ancak bağışıklık sistemini doğrudan güçlendirdiğini gösteren güçlü bilimsel kanıtlar henüz mevcut değildir. Vine de doğal içerikli, katkısız karadut özleri sağlıklı beslenmenin parçasıdır. Aronya hakkında söylediğimiz gibi, karadut da bağışıklık konusunda iyi bir takım oyuncusudur.

NE ZAMAN, NASIL KULLANMALI?

- Takviyeler, sağlıklı yaşamın yerini tutmaz. Çocuğun düzenli uykusu, dengeli beslenmesi, yeterli su alımı, el hijyeni ve aşı takvimi bağışıklığın temelidir.
- Her ürün çocuk için uygun değildir. Bitkisel içerikler “doğal” olsa da alerji, karaciğer yükü veya ilaç etkileşimi yaratabilir.
- Doğru ürün seçimi önemlidir. İçerik, doz ve yaş aralığına dikkat edin; güvenilir markalar tercih edin.
- Doktor kontrolü şarttır. Özellikle sık enfeksiyon geçiren, alerjik veya kronik hastalığı olan çocuklarda mutlaka hekimle birlikte karar verilmelidir.

SONUÇ: BİLİMLE Dengeyi Bulmak

Kara mürver ve aronya umut verici, beta glukanlar daha güçlü, bakteri lizatları ise en sağlam kanıta sahip desteklerdir. Ancak hiçbirinin tek başına “bağışıklığı artıran sihirli iksir” olmadığını bilmek gerekir. Bağışıklık; uyku, beslenme, hijyen, sevgi ve oyunla güçlenir. Takviyeler ise doğru seçildiğinde bu sürece destek olabilir.



SMYRNA BAKIR SPOR KULÜBÜ

Merhaba, ben atletizm milli takım antrenörü Oktay Bakır. Atmalar alanındaki deneyimimle birçok genç sporcunun gelişimine katkıda buldum. Sporcularım, Dünya ve Avrupa sahnelerinde boy gösterip birçok derece elde ettiler. Her zaman sporcularımla kurduğum güçlü iletişim sayesinde onların potansiyellerini en üst düzeye çıkarmalarına yardımcı olmayı hedefledim. Türkiye Atletizm Federasyonu tarafından düzenlenen çeşitli milli takım kamplarında kamp müdürü ve uluslararası şampiyona kabilelerinde antrenör olarak görev aldım. Şimdi ise Türk atletizminin gelişimine destek olmak için Smyrna Bakır Spor Kulübü'nü kurarak yeni bir yola çıktım. Sizlere bu konuda bilgiler vermek isterim.

**Oktay BAKIR
MİLLİ TAKIM
ANTRENÖRÜ**





Tüm spor branşlarının temeli olarak kabul edilen atletizmin altyapısını oluşturacak olan Çocuk Atletizmi eğitimi; küçük yaş grubundaki çocukların temel hareket becerilerini ve motor yeteneklerini oyun yoluyla geliştirmeyi amaçlayan bütünsel bir programdır. Bu eğitimler; koşma, atlama ve atma gibi atletizmin temel disiplinlerini, çocukların yaş ve gelişim düzeylerine uygun, eğlenceli ve çeşitli etkinliklerle sunar. Programın içeriği genellikle, çocukların spor sevgisini ve sosyal becerilerini pekiştirecek şekilde karma takımlarla yapılan bayrak koşularını ve farklı atlama tekniklerini kapsar. Çocuklara atletizmi çekici, erişilebilir ve eğitici bir şekilde sunarak, onların sadece fiziksel değil, aynı zamanda bilişsel ve sosyal gelişimlerine de katkıda bulunulması hedeflenir. Çocuk Atletizmi eğitimi, çocukların fiziksel ve zihinsel gelişiminde hayati bir rol oynar. Düzenli ve sistemli antrenmanlar sayesinde koordinasyon, hız, esneklik, dayanıklılık ve güç gibi temel fiziksel yetenekler gelişir; kas yapısı güçlenir ve kemik yoğunluğu artar. Bununla birlikte, bu programlar çocuklara disiplin, çalışma ahlakı, kararlılık, takım ruhu ve fair play gibi yaşam boyu önemli olacak değerleri de kazandırır. Karma takımlarla yapılan çalışmalar, çocukların iş birliği yapmayı, paylaşmayı ve sağlıklı sosyal ilişkiler kurmayı öğrenmelerini sağlar. Eğitimin oyun formatında sunulması, sporu sevdirmeyi ve fiziksel aktiviteyi eğlenceli bir yaşam biçimi hâline getirmeyi kolaylaştırır. Smyrna Bakır Spor Kulübü olarak eğitime bakış açımız; çocuk atletizmi konusunda eğitim almış, tecrübeli, çocuk gelişimini ve çocuk psikolojisini anlayan antrenörlere sahip olmamızdır. Antrenörlerimizin pedagojik yaklaşımları, çocukların sporu sevmesinde kritik öneme sahiptir. Kulübümüzün atletizm alanında başarılı isimlerden oluşması, iyi bir altyapı çalışması yürüttüğünün göstergesi olacaktır. Çocuk Atletizmi programı; farklı sporlara altyapı oluşturmak, sağlıklı nesiller yetiştirmek ve ileride profesyonel sporcu olmayı hedefleyen çocuklar için sağlam bir temel oluşturmaktadır. Kulübümüz, sadece sportif performansa değil, aynı zamanda çocuğun bütünsel gelişimine (fiziksel, sosyal ve zihinsel) odaklanan bir eğitim felsefesini benimsemektedir. Eğitimin oyun temelli olması ve her çocuğa katılım fırsatı sunması bizim için önemlidir.





DUYGU REGULASYONU; KÜÇÜK BİR KALBIN BÜYÜK DUYGULARINA REHBERLİK

Duygular, yaşamın en doğal parçasıdır. Çocuklar içinse duygular; dünyayı anlamlandırmanın, kendilerini tanımanın ve çevreleriyle ilişki kurmanın ilk adımıdır. Çocuklar duygularını tanımayı ya da yönetmeyi doğduktan sonra öğrenirler. Bu beceri, zamanla ve çevresindeki yetişkinlerin rehberliğiyle öğrenilir. İşte bu noktada duygusal regülasyon devreye girer.

Pelin UZUN
ÇOCUK GELİŞİMİ
UZMANI



Duygusal regülasyon, bireyin yaşadığı duygusal deneyimleri fark etmesi, bu duyguları uygun biçimde ifade etmesi ve gerektiğinde onları dengeleyebilmesidir. Bu süreç küçük bir çocuk için oldukça zor ve karmaşıktır. Çünkü beyin gelişimi açısından duyguların kontrolü, ön frontal korteksin olgunlaşmasıyla birlikte ilerler doğuştan yaklaşık 25 yaşına kadar devam eder. Bu nedenle çocuklar

duygularını düzenlemekte zorlandıklarında, bu bir “davranış problemi” değil; gelişimsel bir süreçtir.

Bir çocuğun öfkesini, korkusunu, üzüntüsünü ya da hayal kırıklığını sağlıklı bir şekilde yönetebilmesi, çoğunlukla çevresindeki yetişkinlerin öğretmenin arkadaşlarının tutumuna bağlıdır. Ebeveynin çocuğun duygusunu fark etmesi, isimlendirmesi ve kabul etmesi çocuğun kendi iç dünyasını anlamasını kolaylaştırır. “Üzülmiş gibisin.”, “Kızgınsın çünkü bunu sen istiyordun.” gibi ifadeler, çocuğun duygusunu tanımaya yardımcı eder. Duygu tanımayan bir çocuk, davranışını da düzenlemekte zorlanır.

Araştırmalar, erken çocuklukta duygusal regülasyon becerisi gelişmiş çocukların ilerleyen yaşlarda özgüvenlerinin daha yüksek, sosyal ilişkilerinin daha güçlü ve akademik başarılarının daha istikrarlı olduğunu gösteriyor. Çünkü duygularını yönetebilen bir çocuk, düşüncelerine daha iyi odaklanabilir, empati kurabilir ve çatışmalarla yapıcı biçimde çözebilir.

Ebeveynler için en önemli adım, çocuğa duygusal güven sunmak, duygularını isimlendirebilmektir. Çocuk öfkelenildiğinde cezalandırmak yerine yanında olmak, sakinleşmesine yardımcı olmak ve duygusunu kabul etmek regülasyonun temelini oluşturur. Çocuğun sakinleşmeyi öğrenebilmesi için önce yetişkinin sakin kalması gerekir. Bu sakinleşmeyi nasıl sağladığını çocuğa göstermeli, yöntemlerinden bahsetmelidir. Çünkü çocuklar duygusal dengeyi kelimelerden değil, izleyerek kopyalarayarak öğrenirler. Bunu bir örnek ile açıklayacak olursam; çocuk sinirli davranış sergiliyorsa danışanlarıma ilk sorum şu olur: Evde kim sinirlidir? Çünkü çocuklar sinirlenmeyi de, sakinleşmeyi rol model aldığı kişiden öğrenirler.

Ailede duygular hakkında konuşulmadığında, çocuk duygularını bastırmayı, duygusal paylaşımların “rahatsız edici” olduğunu öğrenir. Oysa duygulardan bahsetmek, her bireyin iç dünyasını görmek demektir. Aile içinde duyguların açıkça ifade edilmesi –“Bugün biraz stresliyim.”, “Arkadaşıma kırdım.” gibi cümleler çocuklara duyguların gizlenmesi gereken şeyler olmadığını öğretir. Bu sayede çocuk, kendi duygularını fark ettiğinde onları iyi ya da kötü olarak etiketlemez; yalnızca “bana ait” olarak kabul eder. Sonuç olarak; duygusal regülasyon, yalnızca bir davranış kontrolü değil, yaşam boyu sürecek bir beceridir. Bir çocuk duygularını yönetmeyi öğrendiğinde, sadece o anın değil, tüm hayatının temelleri güçlenir. Biz yetişkinlerin görevi ise, onlara bu beceriyi kazandıracak güvenli ve bilinçli bir ortam sunmak, rol model olmaktır.





FARKINDALIĞIN YOL HİKAYESİ

Merhaba, Ben Tuncay Sancak – sosyal farkındalık ve nörofarklılık alanında çalışan bir veri bilimci, veri analisti, yaşam koçu, yazar, eğitmen ve girişimciyim. Tüm bu yeteneklerimi nörofarklılığıma borçluyum. Birçoğu beni HappyTuncay olarak tanıyor. Yanımda yürüyen, aynı zamanda bu farkındalık yolculuğunun güçlü sesi olan Boğaç Aksoy ile birlikte, kalplere ve zihinlere dokunan bir proje yürütüyoruz: “81 İl – 81 Hikâye: Farkındalık Yolculuğu.”

**Tuncay
SANCAK**





BU YOL NEDEN VAR?

Biz yola bir "proje" olarak değil, bir iyileşme yolculuğu olarak çıktık. Ben, otizm ve DEHB (ADHD) özellikleriyle dünyaya farklı bakan bir insanım; Boğaç ise eski sporcu aktör ve bu zamana kadar bir çok başarılar elde etmiş hayatın hem en güzel kısımlarını hem de kanser olarak en dibi yaşamış ve kanseri yenerek hayata yeniden başlayan, hayata umutla sarılan ve bu umudu, azmi insanlara aşılamaaya çalışan güçlü bir yol arkadaşı.

İkimizin hikayesi farklı acılardan geçip aynı şifa niyetinde buluştu. Bir gün dedik ki:

"Madem hayatta kalmayı başardık, hem birlikte projeler üretelim hem kültürlerimizi şehir şehir dolaşip tanıtalım hemde gittiğimiz şehirlerde insanlarla bir araya gelip başkalarının hayatına da ışık olalım."

Ve böyle doğdu bu yolculuk: Bir karavanla Türkiye'nin 81 ilini gezip, çocuklara, ailelere ve eğitimcilere farkındalık, umut ve sevgi götürmek. Her şehirde nörofarklı bireyleri, ebeveynleri, öğretmenleri ve gönüllüleri bir araya getiriyor; farklılıkların "sorun" değil, zenginlik olduğunu anlatıyoruz.

AMACIMIZ

Amacımız sadece farkındalık oluşturmak değil; insanların kalbine "anlama duygusunu" yerleştirmek. Aynı zamanda biz olmayı başararak güçlenmek.. Çünkü biz biliyoruz ki: "Çocuğunu anlayan bir ebeveyn, bir insanı değiştirmez – bir geleceği değiştirir." Bizim için "Biz_HappyLz" bir isim değil, bir çağrıdır: "Mutluluk, farkındalıkla başlar." Bu yolda Boğaç, hastalık atlamasına rağmen umutla yürüyen işinde başarılı olmaya çalışan sanatını ışığını parlatan aynı zamanda insanlara umut olan bir savaşçı; ben ise nörofarklı bir bakışla dünyaya yeni anlamlar kazandıran bir aynayım. Birlikte hem güldüren hem düşündüren, hem eğiten hem de şifa veren bir enerjiyi taşıyoruz.

Ben, Almanya'da yetişmiş bir yapay zeka uzmanı olarak, bugün vatanım için yeniden vatanımı tanımayı seçtim. Mercedes'teki kariyerime sırtımı dönüp, dört kız babası bir gurbetçi olarak karavanımla Türkiye yollarına çıktım hem kendi çocuklarıma, hem de bu ülkenin çocuklarına ilham olmak için.

NEREYE DOKUNUYORUZ?

Her ilde: • Otizm, DEHB ve kanser farkındalığı yaratıyoruz, • Ailelere doğal, insancıl ve kapsayıcı yaklaşımlar anlatıyoruz, • Öğretmenlerle buluşup nörofarklı çocuklara sınıf ortamında nasıl destek olunabileceğini konuşuyoruz.

Aynı zamanda tüm bu yolculuğu belgesel formatında kaydediyor, podcast serileri çekiyor ve hikayeleri dört kitaba dönüştürüyoruz. Sosyal medyada da bu sesleri duyuruyoruz çünkü bu sadece bir anlatı değil, geleceğe bırakılan bir iz.

Bu yol, hem bize hem size uzanan bir şifa ve farkındalık yolculuğu. Eğlenceli, içten, gerçek ve umut dolu.

CHILDSTAGE İLE ORTAK NİYETİMİZ

Childstage Dergisi'nin vizyonu ile bizim yolumuz aynı kaynaktan besleniyor: bilgiyi kalpten kalbe aktarmak. Bilimsel, duygusal ve insani bakışları bir araya getirerek çocuklara, ailelere ve eğitimcilere rehberlik etmek. Bu nedenle, derginizin sayfalarında yer almak bizim için sadece bir katkı değil, aynı zamanda bir ruhsal sorumluluk.

Biz, Boğaç Aksoy ve Tuncay Sancak (HappyTuncay) olarak, bu topraklarda çocuklara umut, ailelere farkındalık, eğitime sevgi katmak için yoldayız. Bir karavan, bir kamera ve milyonlarca kalp niyetiyle...





ÇOCUKLARDA GÖĞÜS AĞRISI: NE ZAMAN ENDİŞELENMELİ, NE ZAMAN SAKİN OLMALI?

“Anne, göğsüm ağrıyor!”

Bu cümleyi duyan birçok ebeveynin aklına hemen kalp hastalığı gelir. Oysa çocuklarda göğüs ağrısının çok büyük bir kısmı kalple ilişkili değildir.

Çoğu zaman basit, geçici ve masum nedenlere bağlıdır. Peki hangi durumlarda endişelenmeli, hangilerinde sakin kalmalıyız?

**DOÇ. DR. Kaan YILDIZ
ÇOCUK KARDİYOLOJİ
UZMANI**





GÖĞÜS AĞRISI ÇOCUKLARDA NE KADAR SIK GÖRÜLÜR?

Okul çağındaki her dört çocuktan biri, hayatının bir döneminde göğüs ağrısından yakınır. Bu şikayet, çocuk kardiyoloji polikliniklerine yapılan başvuruların en sık nedenlerinden biridir. Ancak sevindirici olan şu ki, yapılan araştırmalarda bu ağrıların %95'den fazlasının kalp dışı nedenlerden kaynaklandığı gösterilmiştir. Masum (Kalple İlgisiz) Nedenler Çocuklarda göğüs ağrısının en sık nedeni kas-iskelet sistemine aittir.

- Kas ağrıları: Hızlı büyüme, yanlış duruş, ağır çanta taşıma veya yoğun spor aktiviteleri sonrası göğüs kaslarında hassasiyet olabilir.
- Costokondrit: Kaburga ile göğüs kemiği arasındaki kıkırdığın ağrısıdır; bastırıldığında genellikle ağrı artar.
- Solunum yolu enfeksiyonları: Uzun süren öksürükler göğüs kaslarını yorarak ağrıya yol açabilir.
- Mide ve sindirim sistemi sorunları: Reflü, gaz veya hazımsızlık göğüs bölgesinde yanma ve batma hissi oluşturabilir.
- Psikolojik nedenler: Özellikle okul stresi, sınav kaygısı veya aile içi gerginlik yaşayan çocuklarda göğüs ağrısı sık görülür. Bu ağrı, duygusal stresin bir bedensel yansımasıdır.

KIRMIZI BAYRAK BELİRTİLERİ (DİKKAT GEREKTİREN DURUMLAR)

Aşağıdaki belirtilerden biri varsa, ağrının kalp kaynaklı olma olasılığı artar. Bu durumlarda bir çocuk kardiyoloğuna başvurulmalıdır:

- Göğüs ağrısına bayılma, çarpıntı veya nefes darlığı eşlik ediyorsa,
- Ağrı koşma, merdiven çıkma veya oyun sırasında ortaya çıkıyorsa,
- Çocuğun doğuştan kalp hastalığı veya ritim bozukluğu öyküsü varsa,
- Ailede ani kalp ölümü veya genç yaşta kalp hastalığı öyküsü bulunuyorsa,
- Ağrı baskı tarzında, uzun süren ve dinlenmekle geçmeyen bir şekilde devam ediyorsa. Bu belirtilerden biri bile varsa, değerlendirme için vakit kaybetmeden uzmana başvurmak gerekir.

EVDE NE YAPILABİLİR?

Çocuğunuz göğüs ağrısından yakındığında öncelikle sakin kalın. Çoğu zaman ağrı kısa süre içinde kendiliğinden geçer. • Dinlenmesini sağlayın. • Ağrılı bölgeye ılık duş veya hafif masaj uygulamak rahatlatıcı olabilir. • Gerektiğinde doktor önerisiyle basit ağrı kesiciler kullanılabilir. • Ağrı sık tekrarlıyorsa veya yukarıdaki uyarı işaretlerinden biri eşlik ediyorsa mutlaka hekim kontrolü gerekir. Doktora Başvurduğunuzda Neler Yapılır? Çocuk kardiyoloğu, ayrıntılı öykü ve muayenenin ardından gerek görürse EKG, Kan testleri, Ekokardiyografi veya ritim takibi gibi incelemeler yapabilir. Göğüs ağrısına neden olan durum kalp kaynaklı ise örneğin; miyokardit (kalp kası enfeksiyonu) ya da hayatı tehdit edebilecek bir ritim bozukluğu varlığında bu değerlendirmeler ile tespit edilecektir. Çoğu çocukta bu testler normal çıkar ve aileye ağrının kalple ilgili olmadığı anlatılarak güven verilir. Böylece hem gereksiz kaygılar azalır hem de çocuğun kendini daha iyi ifade etmesi sağlanır. Sonuç Olarak

Çocuklarda göğüs ağrısı genellikle masum nedenlere bağlıdır. Ancak bazı durumlarda kalp kaynaklı olabilir ve bu yüzden şikayeti ciddiye almak gerekir. Unutmayın: Doğru bilgi, sakin yaklaşım ve uzman görüşü, hem çocuğunuzun sağlığını hem de sizin huzurunuzu korur.

SIK SORULAN 3 SORU

1. Göğüs ağrısı kalp krizi belirtisi olabilir mi?

Hayır. Kalp krizi çocuklarda son derece nadirdir ve genellikle ciddi doğuştan kalp hastalıkları ya da ağır kalp kası dışında görülmez.

1. Ağrısı varken spor yapabilir mi?

Ağrının nedeni belirlenene kadar yoğun eforlardan kaçınmak uygun olur. Masum kas ağrısıysa kısa sürede normale dönebilir.

1. Ağrı stres kaynaklı olabilir mi?

Evet. Özellikle okul ve sınav dönemlerinde duygusal gerginlik, göğüs ağrısına yol açabilir. Çocuğun duygularını konuşmak çoğu zaman ağrıyı hafifletir





ÇOCUĞUMUN YAŞINA GÖRE DİŞ VE GÜLÜMSEME YOL HARİTASI

Her çocuk gülümsemesiyle dünyayı aydınlatır ve ailesine, çevresine mutluluk verir. Ancak o gülüşün sağlıklı kalması için diş gelişimini yaşa göre izlemek gerekir. Ortodonti yalnızca “çapraşık dişleri düzeltmek” değildir; çocuğun yüz ve iskeletsel gelişimini değerlendiren, konuşma problemlerine çözüm olabilen ve özgüven problemlerini ortadan kaldırabilen bir alandır.

**Onur YILMAZ
ORTODONTİ UZMANI**





Aşağıda her yaş dönemi için neler yapılması gerektiği ile ilgili pratik bir rehber bulacaksınız.

0-3 YAŞ: SAĞLIKLI BAŞLANGIÇ

Bu dönemde dişler yeni sürmeye başlar. (ortalama 6 ay civarında) Bebeklikte emzirme, biberon kullanımı ve parmak emme alışkanlığı çene gelişimini doğrudan etkiler. Uzun süreli parmak veya emzik kullanımı, üst ön dişlerin öne, alt dişlerin geriye doğru eğilmesine neden olabilir. Bu nedenle 2 yaş civarında bu alışkanlıkların yavaşça bırakılması önerilir. Ayrıca çocuğunuzun ağızdan nefes alıp almadığını gözlemleyin; sürekli ağız solunumu bazen geniz eti veya burun tıkanıklığı kaynaklı olabilir ve çene yapısını etkileyebilir.

3-6 YAŞ: GELİŞİMİ İZLEME DÖNEMİ

Okul öncesi yıllar, diş dizisinin şekillenmeye başladığı dönemdir. Bu yaşta süt dişlerinin dizilişinde boşluklar görülmesi normaldir hatta böyle olması gerekir çünkü bu boşluklar ileride çıkacak kalıcı dişlere yer açar. Ancak dişler sıkı dizilmişse veya erken süt dişi kayıpları varsa, kalıcı dişler gömülü ya da çapraşık çıkabilir. Bu yaşlarda "erken yönlendirme" tedavileri (örneğin basit hareketli apareyler) bazı problemlerin ilerlemesini durdurabilir. Kısacası, ortodonti bu yaşta genellikle tel takmak değil, çene gelişimini doğru yönde desteklemektir.

Evde yapılabilecekler:

- Çocuğunuzun çiğneme alışkanlıklarını gözlemleyin (tek taraflı çiğneme varsa not alın).
- Her 6 ayda bir diş hekimi kontrolünü aksatmayın.

6-12 YAŞ: KARIŞIK DIŞLENME DÖNEMİ

Bu dönem, ortodontistler için tedaviye başlama yaşları sayılabilir. Hem süt hem kalıcı dişler aynı anda ağızda bulunur. Tam da bu yüzden Amerikan Ortodontistler Birliği, ilk ortodontik muayenenin 7 yaş civarında yapılmasını önerir. Bu dönemde en sık gözlenen problemler:

- Çapraşık ön dişler
 - Alt veya üst çenenin önde/geride konumlanması
 - Dişler arasında aşırı boşluk veya çapraz kapanış
 - Parmak emme alışkanlığının sürmesi
- Erken dönemde fark edilen bu sorunlar, büyüme yönlendirmesi ile çoğu zaman "basit tedavilerle" düzeltilebilir. Ailelerin "bekleyelim, dişler tam çıksın" yaklaşımı bazen geç kalınmasına neden olabilir.

Uzman ipucu: Erken dönemde fark edilen bir çene geriliği, basit apareylerle ve büyüme potansiyeliyle düzeltilebilir.

12 YAŞ VE ÜZERİ: TEDAVİ DÖNEMİ & ÖZGÜVEN

Artık kalıcı dişlerin çoğu sürmüştür. Bu yaşlarda klasik braket tedavileri veya şeffaf plak (aligner) sistemleri uygulanabilir. Ergenlikte tedaviye uyum genellikle yüksektir, çünkü çocuklar görünüşlerinin farkındadır ve güzel bir gülümseme motivasyon kaynağıdır.

Bu dönemde annelerin en çok sorduğu sorular:

- "Tel taktırmak ağrılı mı?" → Hayır, birkaç gün süren hafif baskı hissi dışında ağrısızdır.
- "Yeme kısıtlaması olacak mı?" → Sadece sert ve yapışkan gıdalara dikkat etmek gerekir.
- "Plak mı braket mi?" → Estetik kaygıya, alışkanlıklara ve tedavi süresine göre ortodontist karar verir.

SON SÖZ

Her çocuk farklıdır dolayısıyla ortodontik yaklaşım da kişiye özel olmalıdır. Ama doğru zamanlama ve doğru teşhis her şeydir. 7 yaş civarında yapılan kısa bir kontrol bile, ileride aylar sürecektir tedavilerin önüne geçebilir. Çocuğunuzun gülüşünü korumanın yolu, büyümesini yakından izlemekten ve düzenli kontrollerden geçerdir.





GEÇ(MEY)EN YARA; TRAUMA

Travma, bireyin yaşamında derin izler bırakan, duygusal ve fiziksel bütünlüğünü sarsan deneyimdir. Bu olaylar kişinin düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını biçimlendirir; kimi zaman farkında olmadan hayatımızı yöneten görünmez bir güç haline gelir. Hepimiz bir yerlerde travmatize olmuş ama “normal” taklidi yapan yetişkinleriz aslında.

**Esra YILDIZ
PSİKOLOG
AİLE DANIŞMANI**





TRAVMA NEDİR?

Travma, psikolojik olarak kişinin kendine ya da sevdiklerine yönelik tehdit, kayıp veya çaresizlik hissiyle baş edememesi sonucu oluşan derin bir sarsıntıdır. Bedenimizdeki yara nasıl iz bırakırsa, ruhsal travmalar da görünmeyen izler taşır. Farkına varmadığımız bu izler zamanla birikir, ilişkilerimizi, seçimlerimizi ve benliğimizi şekillendirir.

TRAVMANIN TÜRLERİ

Travmaları üç düzeyde ele alabiliriz:

Küçük T: Günlük yaşamda karşılaşılan ama duygusal olarak sarsıcı deneyimlerdir. Ebeveyn boşanması, zorbalık, dışlanma, sürekli eleştirilmek gibi durumlar özgüveni zedeleyebilir. "Olması gerekenin olmaması" da bir travmadır aslında.

Orta T: Süregelen olumsuz ebeveyn tutumları, çatışmalı aile ortamı ya da duygusal ihmal gibi olaylar bireyin duygusal düzenleme becerilerini zayıflatır. Kişi, kendini değersiz hissedebilir, ilişkilerde sınır koymakta zorlanabilir.

Büyük T: Hayatı tehdit eden olaylardır: cinsel saldırı, savaş, kaza, doğal afet gibi. Bu tür travmalar, sıklıkla travma sonrası stres bozukluğuna (TSSB) yol açar. Kabuslar, tetikte olma hali, anksiyete gibi belirtilerle yaşam kalitesini derinden etkiler.

TRAVMA VE EMDR TERAPİSİ

Geçmişini değiştirmek mümkün değildir; ancak geçmişe bakış açımızı dönüştürmek mümkündür. EMDR (Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme) terapisi, beynin sağ ve sol yarım küreleri arasında bağlantı kurarak travmatik anıların yeniden işlenmesini sağlar. 1999 depremi sonrası ülkemizde yaygınlaşan bu yöntem, herhangi bir cihaz veya elektroşok içermez; sadece danışanın göz hareketleriyle duygusal yükü azaltır. EMDR, depresyon, kaygı, fobiler, panik atak, çocuk davranış bozuklukları gibi birçok alanda etkili sonuçlar verir. Travmanın yarattığı zincirlerden kurtulmak, geçmişini silmek değil, o geçmişini yeniden anlamlandırma sürecidir. İyileşme, travmayla yüzleşip ona şefkatle bakabilmeyi öğrenmektir.

ÇOCUK PARÇAMDAN YETİŞKİN PARÇAMA

Travmalar genellikle çocuklukta başlar. Çocuk parçamız duygusal tepkiler verirken, yetişkin parçamız mantıklı davranmaya çalışır. Ancak bu iki parça arasında denge kurulmadığında geçmiş duygular bugünün davranışlarını yönetmeye başlar. Kendine şu soruyu sor: "Çocuk parçam bugün beni görse, benimle gurur duyar mıydı?" Bu sorunun cevabı, iyileşmenin kapısını aralar. Çünkü geçmişteki o küçük ben hâlâ içimizde, görülmeyi ve sevmeyi bekler. Öz Şefkatin Gücü İyileşme sürecinin temeli öz şefkattir. Öz şefkat; Öz nezaket: Kendi hatalarımıza ve zorluklarımıza, bir dostumuza gösterdiğimiz anlayışla yaklaşmak, Ortak insanlık: Acının sadece bize özgü olmadığını, herkesin kendi mücadelesi olduğunu fark etmek, Farkındalık: Yaşadığımız duyguyu bastırmadan, yargılamadan gözlemlemektir. Kendimize yönelttiğimiz yumuşak bir bakış, çoğu zaman bir terapiden daha iyileştirici olabilir. Çünkü içimizdeki çocuk, sevgiyle karşılandığında sakinleşir.

BÜYÜMEK, GELİŞMEK VE DEĞİŞMEK

Travma yıkıcı olduğu kadar dönüştürücüdür de. Acının içinden geçen birey, kendini tanımaya, sınırlarını fark etmeye ve hayatına yeni bir anlam katmaya başlar. Bu süreç kolay değildir; sabır, destek ve zaman ister. Ancak her küçük farkındalık, geçmişin yükünü hafifletir. Terapi, destek grupları, yazmak ya da sanatsal yollarla ifade bulmak iyileşme yolculuğunda önemli araçlardır. İyileşme, bir varış değil, kendine dönüş yolculuğudur. Son Söz Travmalarımız bizi tanımlamaz; onlar yalnızca geçmişimizin bir parçasıdır. Asıl önemli olan, o parçaları bugünün gücüyle birleştirmeyi öğrenmektir. "Geçmişini değiştirmek belki mümkün değil ama hikayeni yeniden yazabilirsin. Çünkü başladığın yere dönmekle, hiç gitmemiş olmak aynı şey değildir."



KIŞIN BİTMİYEN ÖKSÜRÜK: EBEVEYNLER İÇİN UZMANDAN REHBER

Kış aylarında pek çok aile için en sık duyulan cümle şu olur: “Öksürük yine başladı, bu kez ne kadar sürecektir?” Özellikle kreşe veya okula başlayan çocuklarda ardışık enfeksiyonlar ve uzayan öksürük dönemi aileleri endişelendirebilir. Aslında bu durum çoğu zaman bağışıklık sisteminin doğal gelişim sürecinin bir parçasıdır. Çocuklar mikroplarla tanıştıkça savunma mekanizmaları güçlenir; ancak bu süreç her çocukta farklı tempoda ilerler.

UZM. DR. Pelin ASFUROĞLU
ÇOCUK GÖĞÜS
HASTALIKLARI UZMANI





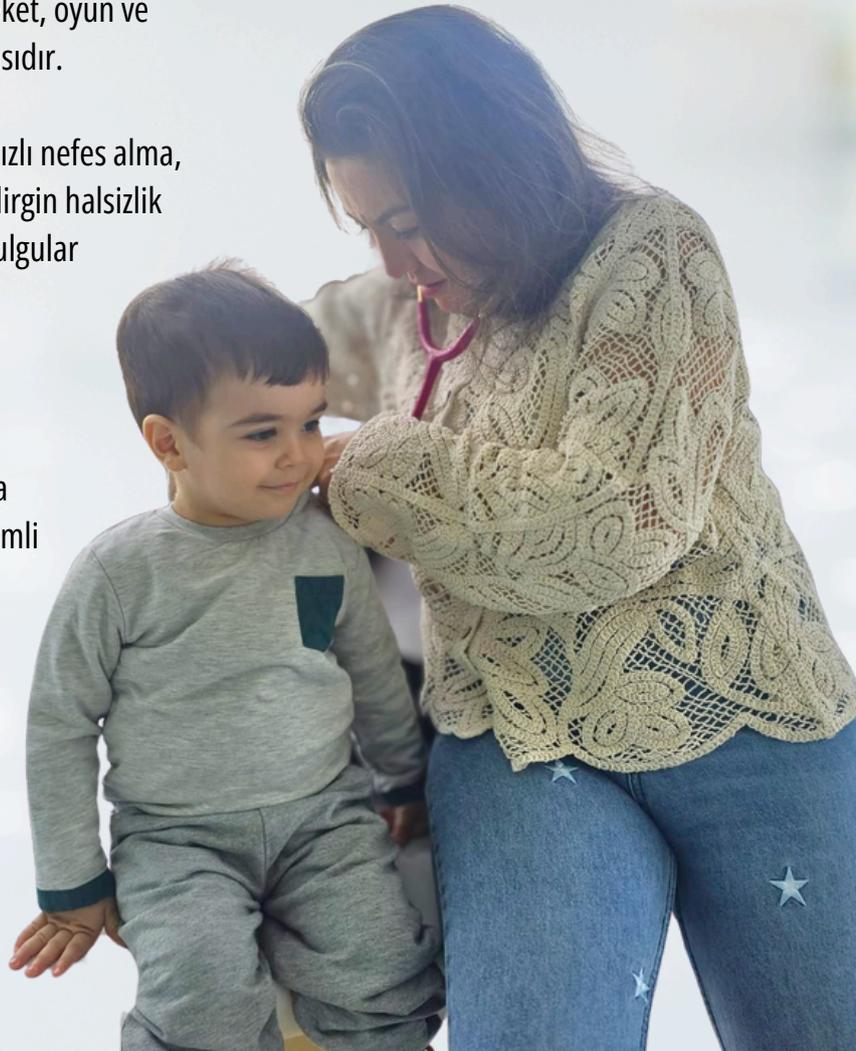
Küçük çocuklar yılda 8–10 kez üst solunum yolu enfeksiyonu geçirebilir. Her enfeksiyonun ardından öksürük 2–3 hafta sürebilir ve bu ardışık enfeksiyonlarda daha da uzun hissedilebilir. Bu tablo çoğu zaman “çocuğum sürekli hasta, bağışıklığı zayıf mı?” düşüncesini doğurur; oysa çoğu çocukta bu dönem bağışıklık sisteminin öğrenme sürecidir.

Peki ne normaldir veya ne zaman dikkatli olmak gerekir? Öksürük tek başına her zaman hastalığın göstergesi değildir. Ancak üç haftayı aşan, giderek şiddetlenen, gece uykusunu bozan, hırıltı veya nefes darlığı ile birlikte seyreden öksürük mutlaka değerlendirilmelidir. Beslenme bozulması, kilo kaybı, sık tekrarlayan hırıltı atakları, fiziksel aktivitede çabuk yorulma gibi bulgular da altta yatan akciğer hastalıklarına işaret edebilir. Evde yapılan destek uygulamalarının doğru olması da çok önemlidir. Sosyal medya ve kulaktan dolma bilgiler iyi niyetle uygulansa da bazen faydadan çok zarar getirebilir. Çocuklarda özellikle bir yaş altında bal verilmemelidir. Bitkisel yağlar ve karışımlar masum görünse de bazı çocuklarda nefes sıkışmasını tetikleyebilir. Sıcak buhar uygulaması yanık riskine ve nemli ortamda mikrop üremesine yol açabilir. Antibiyotiklerin viral enfeksiyonlarda etkili olmadığını da unutmamak gerekir.

Peki neler yararlı olabilir? Burun tıkanıklığının giderilmesi öksürüğü belirgin şekilde hafifletebilir; bu nedenle günde birkaç kez serum fizyolojik ile burun açmak işlevsel olabilir. Odanın nem dengesinin korunması (genellikle %40-50 arasında tutulması), temiz hava, bol sıvı (özellikle su) tüketimi, uygun oda ısısı ve iyi havalandırma çoğu çocuk için rahatlatıcıdır. Ateşi olmayan, genel durumu iyi olan çocukların kısa süreli açık havaya çıkması bağışıklık gelişimini destekler. Hareket, oyun ve güneş çocukların iyileşme sürecinin doğal bir parçasıdır.

Acil değerlendirme gerektiren durumlar arasında hızlı nefes alma, göğüste çekilmeler, morarma, beslenme reddi, belirgin halsizlik ve üç günden uzun süren yüksek ateş yer alır. Bu bulgular varsa vakit kaybetmeden bir sağlık kuruluşuna başvurmak gerekir.

Kış hastalıkları bazen yorucu bir süreç olabilir; ancak bu dönem aynı zamanda çocukların savunma sistemlerinin yetişkinlik dönemine hazırlandığı önemli bir aşamadır. Bilimsel bilgiye güvenmek, gereksiz tedavilerden kaçınmak ve gerektiğinde uzman desteği almak, bu süreci hem çocuklar hem ebeveynler için daha güvenli ve daha huzurlu hale getirir.





DİJİTAL DÜNYADA BÜYÜMEK EKRAN SÜRESİ VE ÇOCUKLARIN GELİŞİMİ

EKRANLAR HAYATIMIZA NASIL DOKUNUYOR?

Sevgili çocuklar, değerli anne babalar ve kıymetli öğretmenler, Günümüz çocukları, dijital dünyanın tam ortasında büyüyor. Tabletler, telefonlar, bilgisayarlar ve televizyonlar artık hayatımızın bir parçası. Bu teknolojik araçlar sayesinde bilgiye ulaşmak kolaylaştı, oyunlar daha renkli hale geldi ve iletişim hızlandı. Ancak bu parlak ekranların arkasında çocuk gelişimi açısından dikkat etmemiz gereken önemli noktalar da var.

Bir çocuk gelişimi profesörü olarak yıllardır gözlemlediğim bir gerçek var: Ekranlar, çocukların dünyasını şekillendiriyor. Ama bu şekillendirme süreci, doğru yönlendirilmezse çocukların dikkat sürelerini kısaltabiliyor, sosyal becerilerini zayıflatabiliyor ve hatta uyku düzenlerini bile bozabiliyor.

Peki ekranlar tamamen kötü mü? Elbette hayır! Doğru içeriklerle, sınırlı sürelerle ve ebeveyn rehberliğiyle kullanıldığında ekranlar çocuklar için eğitici ve eğlenceli bir araç olabilir. Önemli olan, ekran süresini bilinçli şekilde yönetmek.

**Sinem UÇAR DENGE
ÇOCUK GELİŞİMİ
UZMANI**





EKRAN SÜRESİ NE KADAR OLMALI?

Uzmanlar, 6-12 yaş arası çocuklar için günlük ekran süresinin 1 ila 2 saat arasında olması gerektiğini söylüyor. Bu süre, hem oyun hem de eğitim amaçlı kullanımı kapsıyor. Ancak bu sürenin aşılması, çocukların fiziksel aktiviteye ayırdığı zamanı azaltabiliyor. Bu da hem bedensel hem de zihinsel gelişimi olumsuz etkileyebiliyor.

Unutmayalım ki çocuklar, ekran başında geçirdikleri zaman kadar gerçek dünyada da deneyim kazanmalı. Koşmalı, oynamalı, arkadaşlarıyla vakit geçirmeli, doğayı keşfetmeli. Çünkü çocukluk, sadece dijital değil; aynı zamanda dokunarak, hissederek ve paylaşarak yaşanması gereken bir dönemdir.

EKRAN SÜRESİ NE KADAR OLMALI?

Uzmanlar, 6-12 yaş arası çocuklar için günlük ekran süresinin **1 ila 2 saat** arasında olması gerektiğini söylüyor. Bu süre, hem oyun hem de eğitim amaçlı kullanımı kapsıyor. Ancak bu sürenin aşılması, çocukların fiziksel aktiviteye ayırdığı zamanı azaltabiliyor. Bu da hem bedensel hem de zihinsel gelişimi olumsuz etkileyebiliyor.

Unutmayalım ki çocuklar, ekran başında geçirdikleri zaman kadar gerçek dünyada da deneyim kazanmalı. Koşmalı, oynamalı, arkadaşlarıyla vakit geçirmeli, doğayı keşfetmeli. Çünkü çocukluk, sadece dijital değil; aynı zamanda dokunarak, hissederek ve paylaşarak yaşanması gereken bir dönemdir.

