

Sayı 5

Aralık 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 DENGİ

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

DİL GELİŞİMİNİ DESTEKLEYEN STRATEJİLER NEDİR? - EMRE DELİBAŞ.....	6
ÇOCUKLARIN EN BÜYÜK İHTİYACI: SERBEST ALAN - HAFİZENUR YILDIZ.....	8
ÇOCUĞUN GELİŞİMİNDE BABANIN YERİ - CEMRE ÇAĞATAY.....	10
OTİZM SPEKTRUM BOZUKLUĞU: FARKLI GELİŞİM YOLLARINI ANLAMAK - DERYA AKDENİZ.....	12
GELİŞİMSEL SÜREÇTE BİLİMİN IŞIĞIYLA ÇOCUK BEYNİNİ ANLAMAK - FULYA KÖKDEN.....	14
ÖZEL EĞİTİM'İN İLK BASAMAĞI; KABULLENMEK - FERHAT İZCİHAN.....	16
DOĞUMDA TRAVMAYI AZALTMANIN BİLİMSEL YOLLARI: BİR EBE ANNENİN GÖZLEMLERİ - ESİN İLİYAZ	18
ÇOCUKLUK ÇAĞI BESLENME BOZUKLUKLARINDA AİLENİN ROLÜ - İMGE BEZENİROĞLU.....	20
HİÇ AĞLAMAYAN ÇOCUK UYUM MU, ÖĞRENİLMİŞ SESSİZLİK Mİ? - SEMA BİBER.....	22
ÇOCUĞUNUZUN POTANSİYELİNİ KEŞFETMEK: PEDIATRİK ERGOTERAPİ VE DUYU BÜTÜNLEME NEDEN HAYATİDİR? - MERVE SÖNMEZ.....	24
HER SEÇİM BİR İZ BİRAKIR: GEBELİKTE ALIŞKANLIKLARIN GÜCÜ - ALEYNA ŞEKEROĞLU.....	26
DUYU BÜTÜNLEME VE BESLENME İLİŞKİSİ- SENA SÜNTER.....	28

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



DİL GELİŞİMİNİ DESTEKLEYEN STRATEJİLER NEDİR?

Dil gelişimi, çocuğun iletişim becerilerini şekillendiren doğal bir süreçtir. Doğru iletişim ortamı ve küçük günlük dokunuşlarla bu süreç güçlü bir şekilde desteklenebilir. İşte ebeveynlerin kolayca uygulayabileceği etkili stratejiler.

Emre DELİBAŞ
DİL KONUŞMA TERAPİSTİ



EKRAN SÜRESİNİ SINIRLAYIP GERÇEK ETKİLEŞİMİ ARTIRIN

Çocuk ekrandan değil, insandan öğrenir. Ne kadar çok yüz yüze iki yönlü iletişim, o kadar güçlü dil gelişimi.

MODEL OLUN

Çocuğun söylediğini doğru ve doğal bir şekilde tekrar ederek zengin bir dil modeli sunun.

Örnek: "Su!" → "Evet, soğuk su içmek istiyorsun."

GENİŞLETME TEKNİĞİ

Çocuğun kısa ifadelerine birkaç kelime daha ekleyerek cümle yapısını güçlendirin.

"Top!" → "Kırmızı top yuvarlanıyor."

AÇIK UÇLU SORULAR SORUN

"Evet-hayır" yerine düşünmeyi ve anlatmayı teşvik eden sorular kullanın.

"Sence ne olacak?" gibi.

GÜNLÜK RUTİNLERİ KONUŞTURUN

Giyinme, yemek yeme, oyun gibi rutinleri sözcüklerle zenginleştirin.

"Şimdi ayakkabını giyiyoruz, bağcıklarını sıkıca bağlıyorum."

ORTAK DİKKAT KURUN

Çocuğun baktığı şeye bakın, aynı nesne/olay üzerine konuşun. Bu yöntemin dil gelişimine etkisi çok yüksektir.

KİTAPLARI ETKİLEŞİMLİ OKUYUN

Sayfaları sadece okumak yerine resimler üzerinde konuşun, tahmin soruları sorun.





ÇOCUKLARIN EN BÜYÜK İHTİYACI: SERBEST ALAN

Sıkılmanın, keşfetmenin ve kendi kendine oyunun çocuk gelişimindeki şaşırtıcı gücü.



Günümüz çocukları hiç olmadığı kadar fazla uyararla çevrili. Ekranlar, oyuncaklar, planlı etkinlikler derken onların en temel ihtiyacı olan serbest alan çoğu zaman fark edilmeden kayboluyor. Oysa bir çocuğun gelişiminde sıkıldığı, boş kaldığı ve tamamen kendi üretkenliğine güvenmek zorunda kaldığı anlardır. Bir çocuk sıkıldığında durmaz tam aksine, beyni yeni bağlantılar kurar, hayal gücü devreye girer ve içsel dünyası genişler.

**Hafizenur YILDIZ
OKUL ÖNCESİ
ÖĞRETMENİ**

Bazen sadece birkaç oyuncak bırakmak ya da bir boş kâğıtla birkaç boya vermek yeterlidir. Ve ardından ona kendi hızında keşfetme özgürlüğü tanımak... Neden mi? Çünkü tam o anda çocuğun tüm beyni aktifleşir. Ne oynayacağına karar verirken plan yapar, çözümler üretir, hayal eder ve kendi iç motivasyonunu kullanır. Bu süreç, özgüvenini, bağımsızlığını ve problem çözme becerisini en doğal yoldan besler. Araştırmalar, çocuklara fazla oyuncak sunulduğunda dikkatlerinin daha çabuk dağıldığını ve oyun sürelerinin belirgin şekilde kısaldığını gösteriyor. Daha az uyaran Daha derinleşmiş oyun demektir.

Serbest oyun, çocuğun sadece vakit geçirdiği bir etkinlik değildir; beynini, duygularını, hayal gücünü ve öz güvenini aynı anda besleyen güçlü bir gelişim alanıdır. Planlanmamış, özgür bırakılmış ve tamamen çocuğun kendi seçimleriyle şekillenen her an; yaratıcılığına, sabrına ve problem çözme becerisine yapılan değerli bir yatırımdır.

Unutmayın: Bir çocuğun en büyük ihtiyacı daha fazla oyuncak veya daha fazla etkinlik değil... Kendi oyununu kurabileceği serbest alandır.

Bu alanı sunduğunuzda; dünyayı keşfetme cesareti olan, kendi iç sesini duyabilen ve kendi yolunu çizebilen bir birey olarak büyür..





ÇOCUĞUN GELİŞİMİNDE BABANIN YERİ

“Bir çocuğun dünyasında baba, yalnızca varlığıyla bile gelişimi dönüştüren sessiz bir güçtür.” Toplumda uzun yıllar boyunca çocuk bakımının birincil sorumluluğu

annelere atfedilmiş olsa da, araştırmalar babaların çocuk gelişimindeki rolünün eşsiz, tamamlayıcı ve dönüştürücü olduğunu göstermektedir.

Babaların çocuk gelişimine katılımı; çocuğun sosyal uyum becerilerini ve bilişsel süreçlerini destekleyen, dolayısıyla gelişimsel bütünlüğü güçlendiren temel bir etkidir.

**Cemre ÇAĞATAY
ÇOCUK GELİŞİMİ
UZMANI**



Çocuk gelişimi alanındaki güncel çalışmalar, babaların çocukların yaşamındaki etkisinin sanıldığından çok daha derin olduğunu göstermektedir. Geleneksel olarak annelere atfedilen bakım rolü, artık bilimsel verilerle babaların aktif katılımı ile tamamlanan bütüncül bir yapıya dönüşmektedir. Baba-çocuk ilişkisi; duygusal dayanıklılıktan sosyal uyuma, bilişsel süreçlerden kimlik gelişimine kadar geniş bir alanda belirleyici etkilere sahiptir. Baba Sosyal - Duygusal Gelişimin Temel Taşlarından Biridir Baba, çocuk için sosyal davranışların canlı bir modelidir. Araştırmalar, etkin baba katılımının akran ilişkilerini, iletişim becerilerini ve problem çözme süreçlerini olumlu etkilediğini göstermektedir. Babasıyla nitelikli vakit geçiren çocuklar sosyal ortamlarda daha esnek, daha iş birliğine açık ve daha dayanıklıdır. Babanın çocuğuna karşı duyarlı, tutarlı ve yargılayıcı olmayan yaklaşımı, çocuğun duygusal gelişimini doğrudan destekler. Babayla güvene dayalı bir ilişki kuran çocukların duygularını tanıma, ifade etme ve düzenleme becerilerinin daha güçlü olduğu bilinmektedir. Özellikle stresli anlarda babanın sakinleştirici rehberliği, çocuğun duygusal dayanıklılık ve öz denetim kapasitesini artırır.

Bilişsel ve Akademik Gelişimde Etkili Bir Destekleyicidir Babaların çocukla düzenli kitap okumaya zaman ayırması, birlikte problem çözme etkinlikleri yapması, bir konuyu keşfederken çocuğun merakını takip etmesi; çocuğun bilişsel esnekliğini, dikkat süresini ve öğrenmeye yönelik içsel motivasyonunu doğrudan destekler. Yapılan çalışmalar, babaların okuma ve öğrenme süreçlerine aktif katılımının çocukların kelime hazinesi, kavrama becerileri ve erken akademik başarıları üzerinde belirgin bir etkisi olduğunu göstermektedir. Nitelik mi? Nicelik mi? Çocuğun gelişiminde babanın etkisi "ne kadar zaman geçirildiğinden" çok "nasıl zaman geçirildiği" ile ilişkilidir. Nitelikli baba katılımı; Çocuğun ihtiyaçlarına duyarlı olmayı, Oyun ve iletişimde iş birliğine dayalı bir ilişki kurmayı, Çocuğun merakını destekleyen bir tutum sergilemeyi kapsar.

Babaların çocuk gelişimindeki rolü; duygusal dayanıklılıktan sosyal uyuma, bilişsel süreçlerden kimlik gelişimine uzanan geniş bir yelpazede dönüştürücü bir etkiye sahiptir. Babalığın yalnızca bakım veren olmakla sınırlı olmadığını; çocuğun yaşam boyu sürdüreceği ilişkilerin, öz güvenin ve dünyayı algılama biçiminin şekillenmesinde temel bir bileşen olduğunu vurgulamak gerekir. Toplumsal olarak babaların katılımını desteklemek ve görünür kılmak, çocukların sağlıklı bir geleceğe hazırlanmasında en güçlü adımlardan biridir.





OTİZM SPEKTRUM BOZUKLUĞU: FARKLI GELİŞİM YOLLARINI ANLAMAK



Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB), sosyal iletişim, sosyal etkileşim ve davranış repertuarında farklılıklar ile karakterize edilen nörogelişimsel bir durumdur. Otizm “spektrum” olarak adlandırılır çünkü belirtiler ve şiddeti geniş bir yelpazede değişir; bazı çocuklar sözel iletişimde zorlanırken, bazıları normal veya üstün dil becerilerine sahip olabilir. Otizmliler çocuklar, dünyayı algılama ve uyaranlara yanıt verme biçimleriyle de farklılık gösterir.

**Derya AKDENİZ
ÖZEL EĞİTİM
UZMANI**



Bazı çocuklar ses, ışık veya dokulara karşı aşırı hassasiyet gösterebilir, bazıları ise normalden az tepki verebilir. Bu durum, onların davranışlarını yanlış anlamamıza yol açabilir. Örneğin, yüksek sesle tepki vermemesi ilgisiz olduğu anlamına gelmez; sadece duyuşal uyarılara farklı yanıt verdiğini gösterir. Bu nedenle otizmlı çocukları tek bir kalıba sokmak yanlış olur. Otizmde görülen temel özellikler genellikle üç başlıkta toplanabilir:

- Sosyal İletişim ve Etkileşim Zorlukları: o Göz teması kurmada güçlük o Duygularını ve düşüncelerini paylaşmada zorluk o Arkadaşlık kurma veya sürdürmede güçlük
- Davranış ve İlgi Alanlarında Sınırlılıklar: o Tekrarlayıcı davranışlar (elleri çırpma, sallanma, objeleri sırayla dizme) o Belirli rutinlere veya ritüellere sıkı bağlılık o Dar ve yoğun ilgi alanları, bazen obsesif düzeyde olabilir
- Duyusal Algılama Farklılıkları: o Gürültüye, ışığa veya dokulara karşı aşırı hassasiyet o Bazı çocuklar ise duyuşal uyarılara normalden az tepki gösterebilir Sık Yanlış Anlaşılan Konular • Duyusal soğukluk: Otizmlı çocuklar duygusuz değildir; duygularını farklı yollarla ifade ederler. • Zeka ve otizm: Otizm bir zekâ sorunu değildir; bir çocuğun otizmlı olması onun zihinsel kapasitesinin düşük olduğu anlamına gelmez. Bazı çocuklar belirli alanlarda (matematik, hafıza, sanat) üstün yetenek gösterebilir. • Sosyal ilgi eksikliği: Çocuğun sosyal etkileşimde zorlanması, arkadaş veya aile ilgisinden yoksun olduğu anlamına gelmez. İlgiyerini ve iletişim yollarını farklı biçimlerde gösterirler. • Davranışlar: Tekrarlayıcı veya stereotipik davranışlar (elleri çırpma, sallanma, objeleri sıraya dizme) çoğu zaman duyuşal düzenlemeye ve öğrenmeye hizmet eder.

Ortak Dikkat ve Sosyal İletişim Ortak dikkat geliştikçe aslında birçok alanın da beraberinde hareket ettiğini gözlemliyoruz. Çocuk sizinle aynı nesneye, aynı ana odaklanabildiğinde; iletişim için gerekli zemin yavaş yavaş oluşmaya başlıyor. Buradan sonra en çok merak edilen konulardan biri dil gelişimi oluyor. Otizmlı çocuklarda dil gelişimi tek bir çizgide ilerlemez; bazı çocuklar sözel dili erken kullanabilirken, bazıları uzun süre jestler, mimikler ya da davranışlar yoluyla iletişim kurar. Bu noktada önemli olan “ne zaman konuşacak?” sorusuna odaklanmak değil, çocuğun iletişim kurma çabasını fark etmek ve desteklemektir. Çünkü dil, sadece kelimelerden ibaret değildir; bakış, işaret etme, ses çıkarma ve beden dili de iletişimin bir parçasıdır. Sosyal etkileşim ve davranışlar da çoğu zaman yanlış yorumlanır. Otizmlı çocukların tekrarlayıcı davranışları ya da rutinlere olan bağlılığı, çevre tarafından anlamsız veya gereksiz gibi algılanabilir. Oysa bu davranışlar çoğu zaman çocuğun kendini düzenleme biçimidir. Dünyayı daha öngörülebilir kılar, kaygısını azaltır ve güvende hissetmesini sağlar. Aynı şekilde sosyal ortamlarda geri planda durmaları, insanlara ihtiyaç duymadıkları anlamına gelmez; sadece sosyal ipuçlarını okumakta ve karşılıklı etkileşimi başlatmakta zorlanırlar. Bu nedenle sosyal becerilerin, doğal yaşam içinde, küçük ve yapılandırılmış deneyimlerle desteklenmesi gerekir. Günlük yaşamda karşılaştığımız duyuşal farklılıklar da otizmin önemli bir parçasıdır. Bazı çocuklar belirli seslere, dokulara ya da ışığa karşı aşırı hassasiyet gösterebilirken, bazıları bu uyarılara daha az tepki verir. Bu durum “şımarıklık” ya da “inat” değildir; çocuğun sinir sisteminin uyarıları farklı işleminin bir sonucudur. Evde ve okulda çocuğun duyuşal ihtiyaçlarını göz önünde bulundurmak, onun hem davranışlarını hem de öğrenme sürecini olumlu yönde etkiler. Onların benzersiz dünyalarına ortak olun. Tüm bu süreçte ailelerin rolü tartışmasız çok büyüktür. Günlük rutinler içinde yapılan küçük düzenlemeler, oyun sırasında kurulan basit etkileşimler, birlikte geçirilen kaliteli zaman; çocuğun gelişimini destekleyen en güçlü araçlardır. Mükemmel olmanız gerekmez. Tutarlı, anlayan ve çocuğunuzun hızına saygı duyan bir yaklaşım, uzun vadede çok daha anlamlı kazanımlar sağlar. Otizm bir eksiklik değil, farklı bir gelişim yoludur ve bu yolculukta çocuğunuzun en güçlü dayanağı sizsiniz. Unutmayın, otizmlı her çocuk benzersizdir ve her biri kendi hızında öğrenir, keşfeder ve gelişir.



GELİŞİMSEL SÜREÇTE BİLİMİN IŞIĞIYLA ÇOCUK BEYNİNİ ANLAMAK

Çocukların davranışları, öğrenme hızları, duygusal tepkileri ve dikkat süreçleri çoğu zaman ebeveynler için bir bilmece gibidir. “Neden odaklanamıyor?”, “Neden çabuk öfkeleniyor?”, “Öğrenme neden yaşıtlarından geride?” gibi sorular aileleri kaygılandırabilir. Modern nörobilim, bu sorulara daha objektif ve bilimsel cevaplar verebileceğimiz yeni araçlar sunuyor. Bu araçların başında Beyin Haritası yöntemi geliyor.

**Fulya KÖKDEN
AKDOĞAN
KLİNİK PSİKOLOG**

Bu yöntem çocuğun beynindeki elektriksel iletişimi ve sinir sistemi düzenini inceleyerek davranışsal, duygusal ve öğrenme sorunlarının altında yatan biyolojik kökleri görmemizi sağlıyor.

Beyin Haritası neleri görmemizi sağlar :

- Beynin hangi bölgesinin fazla uyarılmış olduğu
- Hangi bölgelerin yavaş ya da yetersiz çalıştığı
- Dikkat, öğrenme, duygu kontrolü ve stresle ilgili alanların durumu
- Sinir sisteminin genel denge seviyesi

Örneğin: Dikkat sorunu olan bir çocukta beynin ön kısmında yavaşlama, kaygılı bir çocukta bazı bölgelerde aşırı hızlı çalışma, öfke kontrolü zor olan çocuklarda duygusal merkezlerde dengesizlik sıklıkla karşımıza çıkar. Bu bulgular, çocuğun davranışlarını “neden” yaşadığını anlamamızı sağlar.

Bu noktada ebeveynlerin aklına tek bir soru gelir: “Peki şimdi ne yapacağız?” Erken fark etmek, erken destek vermek demektir. Çocuğunuzun beyin işleyişini anlamak, ona daha sağlıklı bir gelecek sunmanın güçlü bir adımı olabilir.

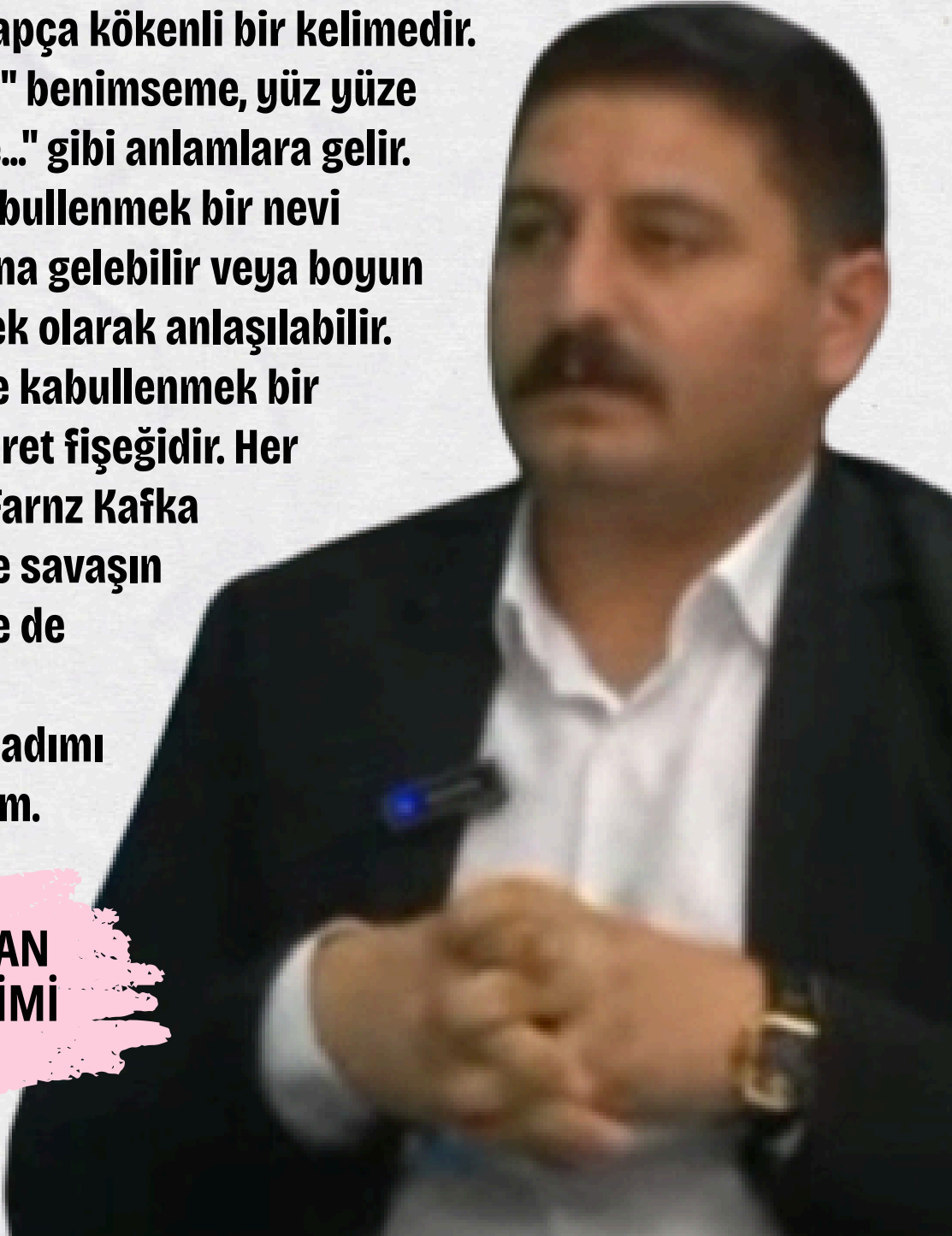




ÖZEL EĞİTİM'İN İLK BASAMAĞI; KABULLENMEK

Kabullenmek Arapça kökenli bir kelimedir. Anlam itibariyle " benimseme, yüz yüze gelme, yüzleşme..." gibi anlamlara gelir. Çoğu kişi için kabullenmek bir nevi vazgeçiş anlamına gelebilir veya boyun eğmek, pes etmek olarak anlaşılabılır. Fakat tam aksine kabullenmek bir mücadelenin işaret fişeğidir. Her ne kadar üstad Farnz Kafka "kabullendiğinde savaşın bitiyor." Diyor ise de ben bu sözü bir mücadelenin ilk adımı olarak görüyorum.

**Ferhat İZCİHAN
ÇOCUK GELİŞİMİ
UZMANI**



Bizler doğal olarak, fıtratımız gereği veya yapımız gereği günlük yaşamımızda veya hayatımızda zorlu durumlarla karşılaşırız. Karşılaştığımız bu durumları görmezden gelerek, ciddiye almayarak, bastırmaya çalışarak ortadan yok edemeyiz. Bizler her ne kadar yok dersek de o orada duruyor ve ısrarla kapattığımız kapının aralığından bize bakıp bakıp duruyor. Bunun yanı sıra bizler zorlu durumlar karşısında pes edip, güçsüz olduğumuzu düşünüp boyun bükerek de olmaz. Kaybetmiş oluruz. Peki ne yapacağız?

Kabul edeceğiz. Kabul etmek, önce zorlu durumu ciddiye almaktır ve sonra onunla mücadele için yola çıkmak veya yollar aramaktır.

Kabullendiğimizde içimizdeki savaş üstadın dediği gibi biter evet ama kayıpla bitmez. Barışla biter.

Ez cümle değerli özel çocuk ebeveynleri, çocuğunuza yardımcı olabilmek için ilk yapmanız gereken onun durumunu kabul etmenizdir. Onunla yüzleşmek, onu benimsemenizdir, ciddiye almanızdır. Ondan sonrasında ise mücadele etmeye ve sağlıklı bir şekilde çocuğunuza yardımcı olmaya başlarsınız. Aksi takdirde siz çaresizlik hissi ve kaygı ile kendinizi yer bitirirsiniz. Çocuğunuz sizin bu durumunuz karşısında kendini yalnız ve kaygılı hisseder. Dolayısıyla maalesef çocuğunuza yardımcı olamazsınız. Bunları okurken, hocam size konuşmak kolay diyebilirsiniz. Hakkınız da var. Fakat maalesef kabullenmekten, yüzleşmekten başka bir çaremiz yok.

Güzel yarınlar ve daha iyi bir özel eğitim süreci için kabullenin, yüzleşin, benimseyin ve huzurlu bir şekilde mücadele edin.





DOĞUMDA TRAVMAYI AZALTMANIN BİLİNSSEL YOLLARI: BİR EBE ANNENİN GÖZLENLERİ

Anne olmadan önce, ebelik eğitimimi Bulgaristan Sofya'da tamamlarken okuduğum bilimsel tezler ve kitaplarda yer alan bazı ifadeleri oldukça saçma bulurdum. Neden mi? Çünkü çoğunda doğum sırasında medikal yardımdan çok, psikolojik destek ve annenin dayanma gücünün pozitif düşüncenin öneminden bahsediliyordu. Kişinin kendi düşüncesini kontrol etmesi gerektiği vurgulanıyordu. O zamanlar bunun ne kadar kritik bir rol oynadığını anlamıyordum.

**Esin İLİYAZ
EBE**



Aradan geçen 7 yılın ardından, kendini birçok alanda geliştirmiş bir ebe anne olarak bugün anlıyorum ki aslında en önemli şey tam da buydu. Ve o dönemki ben, bu konunun değerini ne kadar küçümseydiğimi şimdi fark ediyorum. İnsan sürekli gelişiyor, değişiyor; her yaş insana ayrı bir güzellik katıyor. Özellikle benim gibi gelişmeyi seven insanlar için her yıl daha başarılı olmak ve daha çok kalplere dokunmak çok kıymetli.

Bazen insanların algısı kapalı olabiliyor; ne kadar detaylı ve kanıt göstererek anlatırsanız anlatın, ne demek istediğinizi anlayamıyorlar. İşte ben de o dönem böyleymişim. Hamileliğimde ve sonrasında yaptığım kişisel ve psikolojik gelişim çalışmaları, çocuk psikolojisi araştırmaları sayesinde beynimizin ağızımızdan çıkan sözlerden nasıl etkilendiğini fark etmeye başladım. Pozitif konuşmanın enerjisini hissettikçe, düşüncelerimizin hem ağızımızı hem de hayatımızı nasıl değiştirebileceğini anladım.

Kendi doğumumda bunu birebir deneyimleme fırsatım çok olmadı çünkü medikal sebeplerden dolayı sezaryan oldum. Ancak sezaryen sonrası ilk ayağa kalkışımı hatırlıyorum; inanılmaz ağrılarım olmasına rağmen kendime nasıl güç verdiğimi ve sanki hiç yokmuş gibi yürüdüğümü... O an, bilgilerimin, ebelik kimliğimin ve anneliğimin birleşimiyle asıl sırrın düşünme biçimimizde saklı olduğunu derinden kavradım. Ne kadar zor görünürse görünsün, ne kadar ağırlı olursa olsun, pozitif yaklaşım tüm hayatınızı, düşüncenizi, doğum sürecinizi ve sonrasını değiştirir. Bu yüzden odanın rengine veya hangi oyuncağı alacağınıza değil; doğumu nasıl yönetebileceğinize dair bilimsel bilgiler edinmek çok daha değerlidir. Ebelik bilgilerime göre doğumda travmayı azaltmanın en etkili yolu annenin psikolojik olarak güçlendirilmesidir.

Doğumda travmayı azaltmak için 5 adım:

- Nefes Odaklı Farkındalık: Düzenli ve kontrollü nefes, stres hormonlarını azaltır ve ağrı yönetimini kolaylaştırır.
- Güvenli Doğum Ortamı: Loş ışık, sakın bir oda ve güven duyulan bir ekip oksitosini artırarak süreci doğal akışına bırakır.
- Pozitif Doğum Dili: “Yapabilirim” gibi olumlu ifadeler beynin tehdit algısını düşürür.
- Eşin Psikolojik Desteği: Sevdığı kişinin yanında olduğunu hissetmek, annenin güven duygusunu güçlendirir ve travma riskini ciddi ölçüde azaltır.
- Beden Hareketliliği: Hareket eden beden, annenin kontrol hissini artırır ve doğumun ritmini destekler.
- Bu yöntemler doğumu hem daha güvenli hem de daha huzurlu bir deneyime dönüştürür.





ÇOCUKLUK ÇAĞI BESLENME BOZUKLUKLARINDA AİLENİN ROLÜ

Çocukluk çağı beslenme bozuklukları; yetersiz gıda alımı, iştahsızlık, besin seçiciliği, tek tip beslenme ve yeni besinleri denemeye karşı isteksizlik gibi belirtilerle ortaya çıkmaktadır. Son yıllarda bu problemlerin, hem tipik gelişim gösteren çocuklarda hem de nörogelişimsel ya da genetik bozukluğu olan çocuklarda görülme sıklığının arttığı bildirilmektedir.

**İmge BEZENİROĞLU
ERGOTERAPİST**





Beslenme problemleri; duyuşsal, biyolojik, motor, davranışsal ve psikososyal faktörlerin karşılıklı etkileşimi sonucunda gelişmekte ve erken yaşlardan itibaren çocuğun günlük yaşam aktivitelerini, gelişimsel becerilerini ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir. Beslenme sorunları yalnızca çocuğun fiziksel sağlığını değil, aynı zamanda çocuğun içinde bulunduğu aile sistemini, ebeveyn-çocuk etkileşimini, aile içi ilişkileri ve sosyal yaşamı da derinden etkilemektedir. Bunun temel nedenlerinden biri, beslenmenin yalnızca fizyolojik bir ihtiyaç değil; aynı zamanda ebeveyn ve çocuğun yoğun etkileşim içinde olduğu, duyuşsal bağın kurulduğu ve sosyal öğrenmenin gerçekleştiği önemli bir ilişki alanı olmasıdır. Beslenme problemi yaşayan çocuklar için yemek zamanları sıklıkla kaygı, belirsizlik ve kaçınma ile ilişkilendirilen bir deneyime dönüşebilmektedir. Özellikle daha önce zorlanarak yedirilen, olumsuz duyuşsal deneyimler yaşayan ya da yemek sırasında stresle karşılaşan çocuklarda, yemek zamanına yönelik öğrenilmiş bir kaygı gelişebilmektedir. Bu kaygı, çocuğun kendi açlık ve tokluk sinyallerini fark etmesini zorlaştırmakta ve beslenmeye karşı direnç geliştirmesine neden olabilmektedir. Çocuğun yaşadığı bu stres, ebeveynin kaygılı ve kontrolcü yaklaşımıyla artabilmekte; ebeveynin artan baskısı ise çocuğun yemekten daha fazla kaçınmasına yol açabilmektedir. Böylece çocuk ve aile arasında beslenme üzerinden ilerleyen döngüsel bir kaygı ve stres süreci oluşmaktadır. Aileler, çocuklarının yeterince beslenemediği, kilo alamadığı ya da sağlığının olumsuz etkileneceği düşüncesiyle yoğun kaygı yaşayabilmektedir. Bu kaygı zamanla yemek zamanlarına yansımakta; ebeveynler daha yönlendirici, baskıcı ve kontrol edici tutumlar sergileyebilmektedir. “Tabağını bitir”, “yeterince yemelisin” gibi ifadeler ya da çocuğun ne kadar yiyeceğine ebeveynin karar vermesi, çocuğun kendi beden sinyallerine güvenmesini ve öz düzenleme becerilerinin gelişimini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Ayrıca yemek zamanlarının ekran karşısında, aceleyle ya da çatışmalı bir ortamda geçirilmesi, çocuğun beslenme sürecine aktif katılımını azaltmaktadır. Beslenme problemi yaşayan çocukların ailelerinde sıklıkla iyi niyetle uygulanan ancak sorunun sürmesine katkı sağlayan bazı yaklaşımlar görülmektedir. Çocuğu yemeye zorlamak, ısrar etmek, ödül ya da ceza kullanmak ve yalnızca kabul edilen sınırlı besinlere yönelmek bu yaklaşımlar arasındadır. Kısa vadede yeme davranışı sağlanıyor gibi görünse de bu yöntemler uzun vadede çocuğun beslenmeye yönelik olumsuz duygular geliştirmesine ve yeni besinleri deneme motivasyonunun azalmasına neden olabilmektedir. Beslenme problemlerinin çözümünde ailenin rolü, çocuğu besleyen kişi olmanın ötesindedir. Aile, beslenme sürecini yapılandıran, düzenleyen ve duyuşsal olarak güvenli hâle getiren temel unsurdur. Ebeveynlerin beslenme problemini kişisel bir başarısızlık olarak değil, gelişimsel bir süreç olarak ele alması; çocuğun açlık ve tokluk sinyallerine saygı göstermesi; baskıdan uzak, destekleyici ve etkileşim temelli bir yemek ortamı sunması büyük önem taşımaktadır. Ailenin çocuğun duyuşsal hassasiyetlerini, motor becerilerini ve gelişimsel ihtiyaçlarını anlaması, gerçekçi beklentiler oluşturmaya ve beslenme sürecini çocuğun kapasitesine uygun şekilde düzenlemesine olanak tanımaktadır. Bu yaklaşım, hem çocuğun beslenme becerilerinin gelişimini hem de aile içi stresin azalmasını desteklemektedir.



HIÇ AĞLAMAYAN ÇOCUK UYUM MU, ÖĞRENİLMİŞ SESSİZLİK Mİ?

**Ben bir çocuk gelişimciyim
ve bir devlet hastanesinde
çalışıyorum. Görüşmeye
gelen ailelerin sık
kurduğu cümlelerden
biridir: “Hiç sorun
çıkarmaz, çok
uyumlu bir çocuk.”**

**Sema BİBER
ÇOCUK GELİŞİMİ
UZMANI**



Aileler çoğu zaman bunu gururla anlatır. Komşulara, akrabalara ve çevrelerine çocuğunun ne kadar uslu olduğunu, neredeyse hiç ağlamadığını, hiç zorlamadığını söylerler. Sanki yetişkin gibi bir çocuk olduğunu söylerler.

Oysa görüşmenin ilerleyen dakikalarında tablonun rengi değişiyor: İçeride kapanıklık, özgüven eksikliği, sosyalleşme sorunları... İşte o "uyumlu" çocuğun aslında bize anlatmaya çalıştığı sorunlar bunlar oluyor.

UYUMUN KÖKÜ: ÇOCUK NE ÖĞRENİR?

Bir çocuğun "uyumlu" hale gelmesi çoğu zaman tek bir sebeple olmaz. Bu davranış zaman içinde oluşur. Bazı çocuklar ihtiyaç duyduklarında karşılık alamaz. Bazıları yardım istediğinde ortamın zorlaştırdığını fark eder. Bazılarıysa yardım istemeden, ağlamadan, tek başına çözdüğünde çok daha fazla onay gördüğünü öğrenir.

Bu öğrenme, bir ihmalin sonucu olmak zorunda değildir. Çoğu zaman yetişkinler de yardım istemeyi sevmeyen, duygularını paylaşmakta zorlanan, kendi başına hallederim diyen kişilerdir. Çocuk da gördüğünü öğrenir.

SÖYLENEN DEĞİL, DUYULAN MESAJ ÖNEMLİ

Ebeveynler, bu cümleleri çoğu zaman iyi niyetle, bir övgü olarak söyler: "Hiç ağlamaz benim kızım. Büyümüş de küçülmüş gibi." "Çok akıllıdır oğlum, hiç sorun çıkarmaz."

Bu sözler başkalarına söylenirken çocuk da yan odada değildir, o da dinler ve söylenenin niyetini değil, kendi dünyasına ait duygusal mesajı öğrenir:

"Ağlamazsam sevilirim." "Sorun çıkarmazsam kabul edilirim."

ÖĞRENİLMİŞ UYUM: YÜK OLMAMAYI ÖĞRENMEK

Zamanla bu çocuklar bir kalkan geliştirir:

- Yardım istemekten utanç duyar.
- Zorlandığını gizlemeye çalışır.
- Duygularını paylaşmak yerine derinlere gömülür.
- Ağlamanın bir zayıflık ve hata olduğunu düşünür.

Bu gördüğünüz şey güçlülük değil, maalesef öğrenilmiş bir uyumdur.

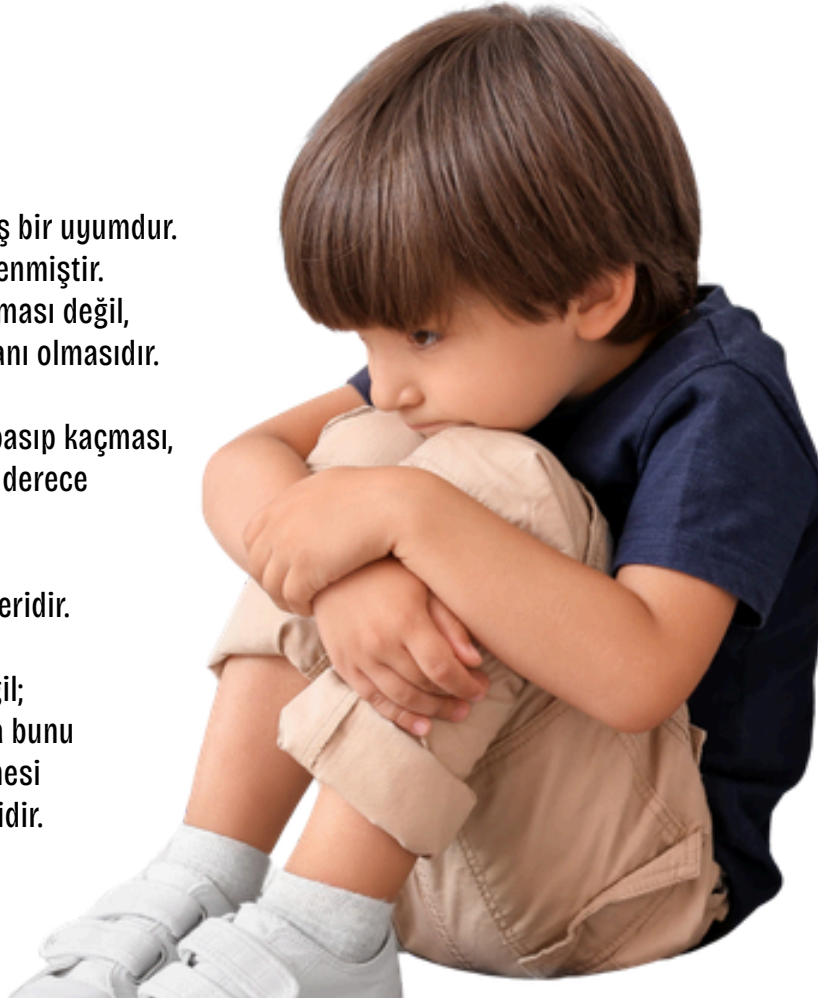
Çocuk, başa çıkmayı değil; kimseye yük olmamayı öğrenmiştir.

Çocuk gelişiminde asıl beklenen, çocuğun hiç zorlamaması değil, ihtiyaç duyduğunda bunu gösterebildiği güvenli bir alanı olmasıdır.

Bir çocuğun zaman zaman "yaramazlık" yapması, zile basıp kaçması, bir şey için ağlaması, ısrar etmesi, sınır denemesi son derece doğaldır.

Bunlar davranış bozukluğu değil; ilişki kurma denemeleridir.

Gerçek uyum, çocuğun her koşulda sessiz kalması değil; bulunduğu duruma göre davranabilmesi, zorlandığında bunu gösterebilmesi, ihtiyaç duyduğunda yardım isteyebilmesi ve güven duyduğu bir yetişkine dönebileceğini bilmesidir.





ÇOCUĞUNUZUN POTANSİYELİNİ KEŞFETMEK: PEDIATRİK ERGOTERAPİ VE DUYU BÜTÜNLEME NEDEN HAYATİDİR?

Bir ebeveyn olarak çocuğunuzu izlerken aklınızdan şu soruların geçtiği oluyor mu: "Neden yaşıtları gibi parkta rahatça oynayamıyor?", "Neden en ufak bir seste kulaklarını kapatıyor?" veya "Neden kalem tutarken veya düğme iliklerken bu kadar zorlanıyor?" Çoğu zaman "büyüyünce geçer", "yapısı böyle" veya "biraz sakar" denilerek geçiştirilen bu durumlar, aslında çocuğunuzun gelişimi önündeki görünmez engeller olabilir. İşte tam bu noktada, çocuğunuzun hayatına sihirli bir dokunuş yapan o meslek devreye girer: Pediatrik Ergoterapi. Peki, nedir bu Ergoterapi ve neden çocuğunuzun geleceği için bu kadar kritiktir?

Uzm. Merve SÖNMEZ
ERGOTERAPİST
FİZYOTERAPİST





Pediatric Ergoterapistler Çocuklarla Neleri Çalışır? "Ergoterapi" kelimesindeki "Ergo", "İş/Uğraşı" anlamına gelir. Bir yetişkinin işi mesleğidir; peki bir çocuğun "iş" nedir? Bir çocuğun işi; oyun oynamak, öğrenmek, sosyalleşmek ve kendi bakımını (giyinme, yemek yeme) yapabilmektir. Biz pediatric ergoterapistler, çocuğun bu "işlerini" yapmasına engel olan her türlü fiziksel, duyuşsal veya bilişsel sorunu ortadan kaldırmak için çalışırız. Çalışma alanlarımız sandığınızdan çok daha geniştir:

- **Duyu Bütünleme (Sensory Integration):** Çocuğun çevreden gelen uyarıları (ses, ışık, dokunma, hareket) doğru algılayıp anlamlandırmasını sağlarız.
- **İnce ve Kaba Motor Beceriler:** Kalem tutmaktan makas kullanmaya, bisiklete binmekten top yakalamaya kadar kas ve koordinasyon gelişimini destekleriz.
- **Günlük Yaşam Becerileri:** Çocuğun kendi başına yemek yiyebilmesi, giyinebilmesi, dişini fırçalayabilmesi yani "bağımsızlaşması" ana hedefimizdir.
- **Dikkat ve Organizasyon:** Okulda sırasına oturabilmesi, tahtayı takip edebilmesi ve verilen görevi sürdürebilmesi için gerekli bilişsel altyapıyı kurarız. Duyu Bütünleme Terapisi Neden Bu Kadar Önemlidir? Beynimiz, dünyayı duyumlarımız aracılığıyla öğrenir. Otizmlili, Dikkat Eksikliği (DEHB) olan veya sadece duyuşsal hassasiyeti bulunan çocukların beynini, trafik ışıkları bozulmuş işlek bir kavşak gibi düşünebilirsiniz. Gözden, kulaktan ve vücuttan gelen bilgiler (arabalar) beyne akar ama beyin bunları sıraya koyamaz. Korna sesleri (işitsel), parlak tabelalar (görsel) ve yolun sarsıntısı (denge) birbirine girer.
- Bu trafik sıkışıklığında çocuk ya "Savaşır" (Hırçınlaşır, vurur, ağlar),
- Ya da "Kaçar" (İletişimi kapatır, masanın altına saklanır, sallanır). Duyu Bütünleme Terapisi, işte bu bozuk trafik ışıklarını tamir etme sanatıdır. Çocuğun sinir sistemini regüle ederek, onun dünyayla barışmasını sağlar. Çünkü duyuşsal olarak dengede olmayan bir çocuk, öğrenmeye açık olamaz. Aileler Neden Ergoterapiye Başvurmalı? "Beklesek Geçmez mi?" En sık duyduğumuz cümle şudur: "Babası da böyleydi, büyüyünce düzeldi." Ancak modern dünyada çocuklardan beklentiler çok yüksek ve uyarılar çok fazladır. Ergoterapi desteği almayan çocuklarda şu riskler oluşabilir:
- **Akademik Başarısızlık:** Kalem tutamayan veya tahtadaki yazıyı deftere geçirirken odaklanamayan zeki bir çocuk, okulda "başarısız" olarak etiketlenebilir.
- **Sosyal İzolasyon:** Parkta kaydıraktan kaymaya korkan veya arkadaşı dokunduğunda canı yandığı için iten bir çocuk, oyun gruplarından dışlanır.
- **Özgüven Eksikliği:** "Ben yapamıyorum" duygusu yerleşirse, bunu değiştirmek yıllar alabilir. Ergoterapiye gitmek için çocuğunuzun bir "tanı" almasına gerek yoktur. Eğer çocuğunuz günlük yaşamda zorlanıyorsa, ergoterapi ona kendi potansiyelini gerçekleştirmesi için gereken alet çantasını sunar.

Çocuğunuzun gelişimi bir yarış değil, bir yolculuktur. Ergoterapistler olarak bizler, bu yolculukta çocuğunuzun sırtındaki taşları alıp, yerine kanatlar takmayı hedefleriz. Eğer "Acaba?" diyorsanız, bir ergoterapiste danışmaktan çekinmeyin. Çünkü erken müdahale, çocuğunuzun geleceğine atacağınız en büyük imzadır.



HER SEÇİM BİR İZ BİRAKIR: GEBELİKTE ALIŞKANLIKLARIN GÜCÜ

Kadın bedeni; karmaşık, güçlü ve bir o kadar da hassas bir dengeye sahiptir. Her döngü, her hormon değişimi ve her gebelikte yeniden şekillenen bir sistemden söz ederiz. Bu dengeyi anlamak, korumak ve gerektiğinde yeniden kurmak ise bilgi kadar özen de gerektirir. Benim mesleki yolculuğum da tam olarak bu dengeyi anlamaya dayanıyor.

**Aleyna ŞEKEROĞLU
DİYETİSYEN**





Kadın sağlığı ve gebelik dönemi beslenmesi alanında çalışırken fark ettim ki, bazen bir annenin kendine gösterdiği küçük bir zen, bir bebeğin geleceğinde bk farklar yaratabiliyor. Hacettepe niversitesi'nde aldığım eğitim bana yalnızca beslenmeyi değil, insan bedeninin ne kadar mucizevi ve uyumlu bir sistem olduğunu da öğretti. Doğru bilgiyle desteklenen her kadın bedeninin, gl bir iyileşme ve uyum potansiyeli vardır.

Gebelik sürecinde kadınların karşılaştığı bilgi karmaşası çoğu zaman "ne yapmamalıyım?" sorusu etrafında şekillenir. Oysa asıl soru şudur: "Kendim ve bebeğim için nasıl daha bilinçli seçimler yapabilirim?" Benim yaklaşımım, yasak listeleri sunmaktan çok, kadınların kendi bedenlerini anlayarak güvenle ilerlemelerine destek olmaktır. Çünkü kadın bedeni zaten güçlü bir sistemdir; önemli olan onu doğru şekilde dinlemeyi öğrenmektir.

GEBELİK: BEBEğİN İLK YAşAM ALANI

Gebelik yalnızca yeni bir yaşamın başlangıcı değil, anne ve bebek arasında kurulan biyolojik bir ortaklıktır. Annenin dolaşımı, hormonları, beslenme biçimi ve günlük alışkanlıkları artık yalnızca kendisini değil, gelişmekte olan bebeğini de etkiler. Bu dönemde anne ile bebek arasındaki en önemli köprü plasentadır. Placenta oksijen ve besin taşırken aynı zamanda koruyucu bir bariyer görevi görür; ancak alkol, nikotin ve kafein gibi bazı maddeler bu bariyeri aşarak fetüsün dolaşımına geçebilir. Özellikle ilk trimester, bu etkiler açısından kritik bir dönemdir.

ALKOL VE GELİşİM ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Gebelikte alkolün güvenli bir dozu yoktur. Alkol plasentayı geçerek doğrudan bebeğe ulaşır ve fetüsün olgunlaşmamış karaciğeri bu maddeyi etkili şekilde metabolize edemez. Bu durum, organ gelişimi üzerinde kalıcı etkilere yol açabilir. Fetal Alkol Sendromu; büyüme geriliği, öğrenme güçlükleri ve davranışsal sorunlarla kendini gösterebilen, ancak tamamen önlenebilir bir tablodur. Bu nedenle farkındalık, gebelikte en güçlü koruyucu faktörlerden biridir.

SİĞARA VE OKSİJEN DENGESİ

Sigara ve tütün dumanı, plasentadaki damarları daraltarak bebeğe giden oksijen miktarını azaltır. Bu durum düşük doğum ağırlığı, erken doğum ve placenta problemleri riskini artırır. Pasif içicilik de benzer riskler taşır. Her sigarasız gün, bebeğin oksijenlenmesine katkı sağlar ve küçük değişiklikler bile bk farklar yaratabilir.

KAFEİN, İLAÇLAR VE BİTKİSEL ÜRÜNLER

Gebelikte kafein metabolizması yavaşlar ve fetüs bu maddeyi etkili biçimde parçalayamaz. Günlük 200 mg'ı aşan kafein alımı düşük doğum ağırlığı riskini artırabilir. İlaç kullanımında ise doktor nerisi esastır. Parasetamol genellikle kontrollü kullanımda güvenli kabul edilirken, bazı ağrı kesiciler gebeliğin ileri dönemlerinde risk oluşturabilir. "Doğal" olarak adlandırılan bitkisel ürünler de masum değildir. Bazı bitkiler hormon dengesi, rahim kasılmaları veya sıvı-elektrolit dengesi üzerinde etkili olabilir. Bu nedenle çaylar ve destek ürünleri bilinçsizce ve sık tüketilmemelidir.

SAğLIKLI NESİLLER BİLİNÇLE BAşLAR

Gebelik, bir kadının hem kendi bedenine hem de yeni bir yaşama rehberlik ettiği özel bir dönemdir. Her annenin koşulları farklıdır, ancak ortak bir gerçek vardır: Her seçim bir iz bırakır. nemli olan mükemmel olmak değil, bu izleri bilinçli ve güvenli bir yöne evirebilmektir. Çünkü bir annenin farkındalığı, bir neslin sağlığıdır.



DUYU BÜTÜNLEME VE BESLENME İLİŞKİSİ

Ben bebek, çocuk ve genç Ergoterapisti, Sena Sünter. Uzun zamandır bebek çocuk ve gençlerle duyu bütünleme üzerine çalışmalar yapmaktayım. Vakalarım üzerinde sık karşılaştığım beslenme ve duyu bütünleme ilişkisinden sizlere bahsetmek istiyorum. Şu dönem de en çok başvuru aldığımız şikayet nedenlerimizden biri, beslenme problemleri. Beslenme problemlerin büyük çoğu duyusal kökenli olabilir. Bu sebepten dolayı, duyusal profili iyi bilmek gerekmektedir.

**Sena SÜNTER
ERGOTERAPİST**





' Duyu Bütünleme nörolojik bir süreçtir ve çevreden aldığımız uyaranları kayıt eder ve beynimizde modüle ve organize ederek, dünyayı algılamayı sağlar. Duyular aracılığıyla yapılan anlamlı ve amaca uygun vücuttan ve çevreden alınan duyu bilgisinin işlenmesi yeteneğidir. Duyusal profilde hassasiyetler ve arayışlar bulunur. Bu da o duyusal profilimizi daha iyi anlama ve yorumlama imkanı sağlar. Duyularımızdan da kısaca bahsedeceğim. İlkokuldan beri bildiğimiz beş temel duyumuz var. Bunlar herkesin bildiği gibi görme, dokunma, koklama, tat ve işitme duyumuz. Bir de diğer duyusal sistemlerimiz var. Bunlar ise vestibüler duyu, proprioseptif duyu ve interoseptif duyu dediğimiz duyusal sistemlerimiz. Vestibüler duyu, bizim denge, duruş ve hareket duyumuzdur. Ayrıca vücudumuzun mekana ve yerçekimine karşı pozisyonunu belirleyen sistemdir. Vücudumuzun alan içerisinde nerede olduğu hakkında bilgi verir. Proprioseptif duyu;bu duyuya vücut farkındalık ve/veya derin doku duyusu deriz. Günlük etkinliklerde çok önemlidir; Bir kişinin kendi vücudunu algılaması anlamına gelir. Interoseptif duyu ,sistemimiz vücudumuzun içinden aldığımız bilgileri beyine ileten sistemdir. Yani acıktığımızı susadığımızı algıladığımız duyusal sistemdir.

Bu duyusal sistemleri sadece çocuklar değil herkes hissediyor ve bu nörolojik süreci yorumluyor. Bu duyusal profilinizi öğrenmek ve uygun olarak hareket etmek günlük hayatta kişiye ciddi anlamda hayat kalitesini yükseltip bir konfor alanı sağlıyor. Duyusal profilinizi bir ergoterapistten öğrenebilirsiniz. Beslenme problemlerinde duyu bütünleme ile ilgili çocuğun duyusal arayışta mı kaçışta mı olduğunu bilmek önemli bir konu. Çünkü günümüz de bunu bilmeden ebeveyn yaptığı birçok hatayı gözlemlemekteyiz. Yapılan araştırmalarda da 4-6 yaş oranında olan çocukların tokluk oranını bilmeden çocuklarına tokluk durumlarında yemek yedirdiklerinden, bahsedilmiştir. Çocukların interoseptif duyu dediğimiz iç organlarını hissettiği ve vücudumuzun içinden aldığımız bilgileri beyine ileten sistemdir. Burada çocuğun kaçışları olduğunu anlıyoruz. Yine aynı makale de bahsedilen çocukların okulda yemek yemediği durumlarda alnertatif bir çözüm gibi düşündüğü abur cuburları tüketmeleri hem çocukların beslenme alışkanlıklarını bozduğu gibi besinle duyusal iletişimine de fırsat vermemektedir. Ayrıca yanlış beslenme alışkanlıklarında duyusal olarak çocuk büyüdükçe değiştirilmesi ve geliştirilmesi daha da direnç kazanıyor.

' Çocukların besinleri görmesi, oldukça önemlidir. Bazen tabağa fazla porsiyonlarda konan besinler çocuğun duyusal profili için çok yüksek olabilir. O tabak ,o çocuğa çok karmaşık ve ayırt etmesi zor bir durumda gelebilir. Porsiyonları yiyebileceği ve görmeye tahammül edebileceği kadar koymak mühim bir konudur. Görsel olarak yiyeceklerin kimi zaman renkli kimi zaman da renk grupları halinde görmek çocuğun duyusal profiline uygunsa iyi gelecektir.

' Çocukların besinlerin dokularından da rahatsız olması çalıştığımız bir diğer duyusal problemlerden biridir. Bazı besinlerimiz lifli, kimi zaman çekirdekli kimi zaman da sulu ya da şekerli akışkan olabiliyor. Ebeveyn besin değeri ve vitamin yönünden bu besinlerin tüketilmesini destekliyor. Haklılar da elbette , bazen yiyeceğin dokusu o çocuk için zor bir duyusal hassasiyet olabilir. Böyle bir durumda çocukla beraber önce besine eliyle dokunabilmesi ve ilişki kurmasını destekliyoruz. Beyinin duyusal olarak algıladığı bir şeyi işlememesi her zaman daha kolaydır.

' Dokunma ile ilgili bir diğer konuda besinlerin dokunma aşamasında çocuğa yansıttığı duyusal deneyimlerdir. Örneğin; çocuk çorba içerken her üzerine döktüğün de silmek ve bazen bu deneyimi yaparken sert silmek. Çocuk doğrudan besinden değil de, o besinin yanında gelen ıslak mendil ile oluşan ilişkiden de rahatsız olabiliyor. Çünkü beyinin de ıslak mendil ile çorba arasında bir ilişki kurmuş ve eğer damlatırsam sert silinecek, ıslak mendil tenine oranla soğukluktan ya da ıslaklıktan da kaçınabilir. Sert silmek, proprioseptif duyu kaynaklı derin duydaki basınç artışından rahatsız olma ile ilişkilidir. Soğukluk hissi vücut sıcaklığından daha soğuk olduğunu hissetme ve ıslaklık dokunsal duyumuz olan taktıl duyu ile ilişkilidir.

' Çocukların beslenmesin de kaçınmaları ve arayışlarının bir diğer nedeni de koku duyusu kaynaklı olabiliyor. Özellikle peynir süt ve yumurta gibi hayvansal ürünlerin kokuları çocuklar için tahammül edilemez olabilir. Koku kaynaklı bir hassasiyet sonrasında çocuk besini ve reddeder ve aileler genelde bu durumda alternatif yollar arama yolunda ilerler bazen bu yollar çocuk için daha da zorlayıcı olabilir. Böyle bir durumda kokunun çocuk üzerinde kaçınma mı arayış mı olduğuna iyi bakılmalı ve çocukla destek alınması tavsiye edilir.

' Çocuklarda beslenmenin bir diğer duyusal bakış açısı da beslenmenin yapıldığı ortam. Kimi zaman ebeveynler gerek hayat şartlarından gerekse iş yoğunluğundan bu durumu gözden kaçırabiliyor. Beslenmede ortamı sade ekstra tablet, telefon ve uyarıcı dikkat dağıtıcı bir unsur olmadan yapılmalıdır. Mümkün olduğunca çocuk besinle ilişki kurmalı ve ne yediğine dikkat etmelidir. Duyusal deneyim için ortam çok önemlidir. Deneyimler için de çocuğun besinle ilişki kurmasında postürü ve pozisyon şekline dikkat edilmelidir. Eğer çocuk yaş itibarıyla küçükse ergonomik destekli bir mama sandalyesi tercih edilmelidir.

' Bazı durumlarda da çocukların belirli besinleri belirli ısılarda sadece tükettiğini eğer o derecede değilse tüketmediklerini gözlemliyoruz. Bu tarz durumlarda besinlerin ısı farklarını ayırt etme ile besin seçiciliği yapıldığını da gözlemliyoruz. Isı farkı , markalar arasında da çocukların besinleri ayırt ettiği ve sadece bildiği marka ve bildiği ısıda yiyecekleri tükettiği olmuştur. Her zaman hayatın için de o ısı derecesinde yiyecekleri tutmak mümkün olmayabilir. Bazı çocuklarda yoğurt gibi soğuk yenilen bir yiyeceği bile belirli °C derecede yediğini gözlemliyoruz. Bu durumda ergoterapistler besinlerde ısı farklarıyla ilgili de taktıl duyu üzerinde çalışmalar yapmaktadır.

' Öğünler arasındaki geçen zamanda bir beslenme problemi belirtisidir. Örneğin çocuğun yemek yeme süresi uzun zamanlar alması dikkatini verememesi, besinlerle ilişki kuramaması bunun bir özelliğidir. Beslenme süresinin mümkün olduğunca ergonomik düzeyde olması, saatler sürmemesi gerekir. Besinle yemek yeme süresi eş güdümlü olması gerekir. Besininin yeme miktarında oluşan uzun süreler, duyusal algılama ve duyusal işleme hızı ile ilgili bir problem olduğunu işaret edebilir. Uzun yemek yeme sürelerinin olması beslenme problemlerinden biridir. Bazı durumlarda destek almak gerekebilir.

' Toplumsal olarak her ebeveyn çocuğunun iştahla dolu dolu yemek yemesini istiyor. Bazen bu durumda bakım verenler çocuğun beslenme alışkanlıklarında yeni bir basamak geliştirip besin sürecini kendileri yapabiliyor. Beslenme süreci de hem motor hem de duyusal becerilerin geliştiği bir dönem olup çocukların kendilerinin yapması gereken bir basamaktır. Bu basamakta destekle yemek yiyecek çocukların ileri de daha motor ve duyusal beceri içeren besinleri tüketmekten kaçtığını gözlemliyoruz.Örneğin; Bir tavuk butunu tutup yemek hem duyusal hem de motor beceri içerir. Çocukların but yerine daha kolay yenilebilecek şinitzel formunda tavuk tükettiğini gözlemliyoruz. Bu sebepten dolayı çocuğa besini nasıl yiyeceğini gösterip, kendi gelişimine göre kendi tüketmesini tavsiye ederiz.

Yazının sonlarına doğru kısaca bildiğimiz ama gözden kaçan bazı şeyleri de hatırlatmak isterim. Beslenme süreci tıpkı büyüme gibi zaman içinde gelişebilen bir süreçtir. Bu süreç için de çocukların öğrenebilmesi, besinleri tanıması, dokunması, koklaması ve görmesi mühimdir. Beslenme sırasında dışarıdan tablet ,televizyon ya da telefon gibi ekranlar lütfen tercih etmeyin. Beslenme sürecinizde duyusal ve motor beceriler ile ilgili herhangi bir problem yaşadığınızda biz ergoterapistlerden destek alabilirsiniz.