

Sayı 6

Ocak 2026

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

YEMEK SEÇMİYOR, ZORLANIYOR: ÇOCUKLARDA BESLENMENİN DUYUSAL YÜZÜ - İLAYDA DEMİRDAĞ.....	6
ERKEN YAŞTA İNGİLİZCE: DOĞRU BİLİNEREN YANLIŞLAR - BERFİN TAMAY PAMUKÇU.....	8
DİL GELİŞİMİNDE EKŞANLARIN SINIRI - GÜL GÜNGÖR.....	10
DAHA ÇOK KONUSAN OYUNCAK, DAHA AZ KONUSAN ÇOCUK MU DEMEK? - DUYGU AKAN.....	12
HER ÇOCUĞUN RİTMİ FARKLIDIR- GİZEM KILIÇ.....	14
GEÇ KONUSAN ÇOCUKLAR VE AİLELERE TAVSİYELER- EZGİ BERFİN GÖKALP.....	16
BİR ÇOCUK İÇİN ZENGİN ÇEVRE: RAFLAR DOLUSU OYUNCAK MI, DOLU DOLU ETKİLEŞİM Mİ? - MELİKE BUSE DEMİR.....	18
FAZLA OYUNCAK FAZLA MUTLULUK SANIYORUZ... PEKİ, YA TAM TERSİYE? - KEVSER HAVVA TÜYLÜOĞLU	20
ÇOCUĞUN GÜVENDE HİSSETTİĞİ YER: SINIRLAR - ZEYNEB SEVİM.....	22
ÇOCUKLARDA PARMAC UCU YÜRÜMENİN ERGOTERAPİDEKİ YERİ- NESLİŞAH BAYRAKTAR.....	24
SINIR KOYMAK: ZOR BİR YOL, GÜVENLİ BİR SONUÇ. - ÇAĞLA ALEMDAR.....	26
DİJİTAL DÜNYAMDA GÜVENLİYİM ÇOCUKLAR İÇİN AKILLI İNTERNET KULLANMA REHBER - SİNEM UÇAR DENGİ.....	28
GELİŞİMİN KALBİNE İNMEK: DİR FLOORTIME YAKLAŞIMI - CEREN BATIR.....	30
BİR ÇANTADAN DAHA FAZLASI: OKUL BAŞARISINI DESTEKLEYEN BESLENME ÇANTASI - SEMANUR BEYAZIT.....	32
SINIR KOYMAK NEDEN BU KADAR ZOR? - GAMZE KARATAŞ.....	34
MİNİK DİŞLER, BÜYÜK SORUMLULUK: İLK DİŞ MUAYENESİ NEDEN ÇOK ÖNEMLİ? - MUSTAFA OKTAY	36
ARTİKÜLASYON BOZUKLUĞU HAKKINDA AİLELER İÇİN YOL GÖSTERİCİ REHBER - MELİSA KORKUT	38
GÜÇLÜ ÇOCUKLAR MUCİZEYLE DEĞİL, İLİŞKİYLE YETİŞİR - YASEMİN GÜVEN.....	40
BEKLEMEK Mİ, DESTEKLEMEK Mİ? DİL GELİŞİMİNDE ERKEN MÜDAHALENİN ÖNEMİ - EMİNE NUR DEMİR.....	42
OYUN SADECE OYUN DEĞİLDİR: ERGOTERAPİNİN ÇOCUĞUN HAYATINDAKİ YERİ - İREM DİLAN YÜCETAŞ.....	44

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 buluştuğu,
- 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



YEMEK SEÇMİYOR, ZORLANIYOR: ÇOCUKLARDA BESLENMENİN DUYUSAL YÜZÜ



“Bir çocuk aç kalınca yer.”

“Biraz zorlarsak alışır.”

“Bu kadar seçici olması normal değil.”

Beslenme konusunda bu cümleleri duymayan ebeveyn neredeyse yoktur.

Oysa bazı çocuklar için yemek yemek yalnızca bir tercih değil, gerçek bir zorlanma olabilir. Çünkü beslenme yalnızca mideyle ilgili bir süreç değildir; bedenin, duyuların ve sinir sisteminin birlikte ve uyum içinde çalışmasını gerektirir

**İlayda DEMİRDAĞ
ERGOTERAPİST
DUYU BÜTÜNLEME ve
BESLENME TERAPİSTİ**

BESLENME ÇOK DUYULU BİR DENEYİMDİR

Yemek yemek; tat almak, kokuyu tolere etmek, farklı dokulara dokunmak, çiğnemek, yutmak, sandalyede dengede oturmak ve tüm bu uyaranları aynı anda yönetebilmek anlamına gelir. Bazı çocuklar için bu uyaranlar fazlasıyla yoğun olabilir. Pütürlü bir doku, keskin bir koku ya da ağızda beklenmedik bir his, çocuğun savunmaya geçmesine neden olabilir. Bu durumda çocuk yemeği reddedebilir, ağzını kapatabilir ya da masadan uzaklaşmak isteyebilir.

SEÇİCİLİK Mİ, DUYUSAL ZORLANMA MI?

Duyusal açıdan zorlanan çocuklarda sıklıkla şu davranışlar gözlenir:

- Belirli dokulardaki yiyecekleri reddetme
- Yeni yiyeceklerle yaklaşmakta zorlanma
- Yemeği ağızda uzun süre tutma ya da tükürme
- Yemek sırasında huzursuz olma, masada oturamama

Bu davranışlar çoğu zaman "inat" olarak yorumlansa da, aslında çocuğun bedeninden gelen koruyucu bir tepkidir. Çocuk, kendini güvende hissetmediği bir deneyimden uzaklaşmaya çalışır.

ZORLAMAK NEDEN İŞE YARAMAZ?

Yemek konusunda uygulanan baskı, ödül ya da ceza yöntemleri kısa vadede işe yarıyor gibi görünse bile, uzun vadede beslenme sorunlarını artırabilir. Çünkü çocuk, yemekle ilgili deneyimi bir "tehdit" olarak algılamaya başlar. Güven duygusu olmadan beslenme becerileri gelişmez. Çocuğun sinir sistemi sakinleşmeden, yeni tatlara ya da dokulara açık olması beklenemez.

ERGOTERAPİ BESLENME SÜRECİNDE NEYİ HEDEFLER?

Beslenme alanında çalışan bir ergoterapist olarak temel hedefimiz:

- Çocuğun duysal ihtiyaçlarını anlamak
- Beslenmeyi zorlayıcı değil, tolere edilebilir hale getirmek
- Çocuğun bedenini ve ağız içi farkındalığını desteklemek
- Yemekle ilgili güvenli ve olumlu deneyimler oluşturmak

Bu süreçte amaç, çocuğun "her şeyi yemesi" değil; yemekle kurduğu ilişkiyi onarmaktır.

MASADAKI DURUŞ BİLE ÖNEMLİDİR

Beslenme sırasında sandalyede dengeli oturamayan, ayakları yere basmayan ya da gövdesini sabitleyemeyen bir çocuk için yemek yemek çok daha zorlayıcıdır. Postüral kontrol; çiğneme ve yutma becerilerinin temelini oluşturur. Bu nedenle bazen sorun tabakta değil, bedenin henüz beslenmeye hazır olmamasındadır.



EBEVEYNLER İÇİN EN ÖNEMLİ ADIM: ANLAMAK

Çocuğunuzun yemekle ilgili tepkilerini "yemek seçiyor" şeklinde etiketlemek yerine şu soruyu sormak oldukça kıymetlidir: "Bu yemek deneyimi onun için neden zor?" Her çocuk farklıdır ve her beslenme yolculuğu kendine özgüdür. Erken fark edilen duysal zorlanmalar, doğru destekle büyük ölçüde hafifletilebilir. Unutulmamalıdır ki çocuklar yemek reddederek değil, bedenleriyle konuşur. Biz yetişkinlerin görevi, bu dili sabır ve şefkatle anlamaya çalışmaktır.

Ne Zaman Bir Uzmana Başvurulmalıdır?

Aşağıdaki durumlar uzun süredir devam ediyorsa, bir ergoterapistten destek almak faydalı olabilir:

- Çok sınırlı sayıda yiyecek tüketmesi
- Belirli doku, koku ya da renklerdeki yiyecekleri sürekli reddetmesi
- Yeni yiyeceklerle yoğun tepki (ağlama, öğürme, kusma) göstermesi
- Yemek sırasında masada oturamaması, aşırı huzursuz olması
- Çiğneme, yutma ya da ağız içi farkındalıkta belirgin zorlanma
- Beslenmenin aile için ciddi bir stres kaynağı haline gelmesi

Erken destek, beslenme sürecini hem çocuk hem de aile için daha güvenli ve keyifli hale getirebilir. Hatırlatmak isterim: Her çocuk kendi hızında ilerler. Beslenme bir mücadele alanı değil, ilişki kurulan bir süreçtir.



ERKEN YAŞTA İNGİLİZCE: DOĞRU BİLİNEREN YANLIŞLAR



Son yıllarda erken yaşta yabancı dil eğitimi, özellikle İngilizce, birçok ailenin gündeminde önemli bir yer tutmaktadır. Küreselleşen dünyada İngilizce bilmenin sağladığı avantajlar, ebeveynleri çocuklarını mümkün olan en erken dönemde yabancı dille tanıştırmaya yöneltmektedir. Ancak bu ilginin artmasıyla birlikte, erken yaşta İngilizce öğrenimine dair bilimsel temeli olmayan yanlış inanışlar da yaygınlaşmaktadır. Peki, erken yaşta İngilizce gerçekten çocuklar için zararlı mıdır, yoksa doğru yöntemlerle desteklendiğinde önemli bir gelişimsel kazanım mı sağlar?

Berfin Tamay PAMUKÇU
İNGİLİZCE ÖĞRETMENİ



“Erken yaşta İngilizce, ana dili gelişimini olumsuz etkiler.”

Bu düşünce, ailelerden en sık duyulan kaygıların başında gelir. Oysa bilimsel araştırmalar, doğru ve doğal yollarla sunulan ikinci bir dilin çocuğun ana dili gelişimine zarar vermediğini açıkça göstermektedir. Burada belirleyici olan, ana dilin çocuğun günlük yaşamında baskın dil olmaya devam etmesi ve ikinci dilin zorlayıcı bir öğretim süreci yerine doğal bir iletişim aracı olarak sunulmasıdır.

Oyunlar, şarkılar, hikâyeler ve günlük etkileşimler yoluyla karşılaşılan İngilizce, çocuğun dili güvenli bir bağlamda deneyimlemesini sağlar. Bu koşullarda büyüyen çocuklar, dilleri karıştırmak yerine zamanla ayırt etmeyi öğrenir ve bu süreç bilişsel esnekliklerini destekler.

“Çocuk ne kadar erken başlarsa o kadar hızlı öğrenir.”

Erken başlamak, tek başına yeterli değildir. Dil öğreniminde asıl belirleyici olan, çocuğun gelişim özelliklerine uygun bir yaklaşımın benimsenmesidir. Özellikle ekran karşısında pasif olarak maruz kalınan yabancı dil içerikleri, erken yaşta kalıcı ve işlevsel bir öğrenme sağlamaz. Bunun yerine; hareket içeren oyunlar, günlük rutinelere eklenen basit ifadeler ve tekrarlı ama anlamlı etkileşimler, çocuğun dili doğal bir süreçte içselleştirmesine katkı sağlar. Dil, çocuğun hayatına ne kadar anlamlı ve keyifli bir şekilde dahil edilirse, öğrenme de o kadar kalıcı olur.

“Evde İngilizce konuşamıyorsam çocuğuma destek olamam.”

Bir ebeveynin İngilizce bilmemesi, çocuğun yabancı dil öğrenme sürecini destekleyemeyeceği anlamına gelmez. Çocuklar için asıl önemli olan; duygusal güven ortamı, tutarlılık ve birlikte geçirilen kaliteli zamandır. Birlikte dinlenen kısa İngilizce şarkılar, resimli kitaplar, hikâyeler ya da oynanan basit oyunlar; ebeveynin dili akıcı konuşmasından çok daha etkili olabilir. Bu süreçte ebeveynin rolü öğretici olmaktan ziyade, çocuğun öğrenme yolculuğuna eşlik eden bir rehber olmaktır.

“İngilizce öğrenmek için mutlaka ders yapılmalı.”

Erken çocukluk döneminde dil öğrenimi, masa başında yapılan bir ders faaliyeti olarak ele alınmamalıdır. Kelime ezberleri, zorlayıcı tekrarlar ve yapılandırılmış akademik çalışmalar bu yaş grubu için uygun değildir ve çoğu zaman öğrenmeye karşı olumsuz bir tutum geliştirilmesine yol açar.

Bu dönemde dil; oyun oynarken, şarkı söylerken, hikâye dinlerken ve günlük yaşamın doğal akışı içinde kendiliğinden öğrenilir. Çocuk için anlamlı olan deneyimler, dil ediniminin en güçlü aracıdır.

Doğru Yaklaşım Nasıl Olmalıdır?

Erken yaşta İngilizce eğitimi; çocuğun gelişim özelliklerine uygun, zorlayıcı olmayan, eğlenceli ve anlamlı bir yapı içinde sunulduğunda hem güvenli hem de etkili bir süreç haline gelir. Aynı zamanda ana dili destekleyen bir yaklaşım benimsenmesi, çocuğun dil gelişimini bütüncül olarak güçlendirir.

Her çocuğun öğrenme hızı ve yolu farklıdır. Bu nedenle erken yaşta yabancı dil öğrenimi bir yarışa dönüştürülmemeli; çocuğun merakını ve öğrenme isteğini canlı tutan bir süreç olarak ele alınmalıdır.

Erken yaşta İngilizce, doğru yöntemlerle ve çocuğun ritmine saygı duyularak sunulduğunda, çocuklar için bir yük değil; dünyayı keşfetmenin yeni ve zenginleştirici bir yolu haline gelir. Bilgiye dayalı, bilinçli ve gelişimsel ihtiyaçları gözetan yaklaşımlar sayesinde dil öğrenimi çocuklar için keyifli bir yolculuğa dönüşür.

Bu yazı, erken çocuklukta dil edinimi, iki dillilik ve bilişsel gelişim alanındaki uluslararası akademik çalışmalara dayalı olarak hazırlanmıştır.



DİL GELİŞİMİNDE EKRANLARIN SINIRI



Günümüzde çocuklar teknolojik cihazlarla çok erken yaşlarda tanışmaktadır. Tabletler, telefonlar ve televizyonlar çoğu zaman günlük yaşamın doğal bir parçası hâline gelmiştir. Özellikle yoğun yaşam temposu içinde ekranlar, ebeveynler için pratik ve kolay bir çözüm gibi görünebilmektedir.

Ancak bu noktada önemli bir gerçeği hatırlamak gerekir: Ekranlar dil öğretmez, etkileşim öğretir.

**GÜL GÜNGÖR
DİL VE KONUŞMA
TERAPİSTİ**

Bir çocuğun dilinin gelişebilmesi için yalnızca kelimeleri duyması yeterli değildir. Dil; karşılıklı etkileşimle, aktif katılımı ve ilişki kurularak öğrenilir. Çocuğun yanıt vermesi, sıra alması, mimik ve jestleri kullanması, göz teması kurması ve iletişim içinde kalması gerekir. Ses tonu, bekleme süresi ve karşılıklı geri bildirim, dil gelişiminin temel yapı taşlarını oluşturur.

Bu nedenle dil gelişimi ekran karşısında değil; gerçek yaşam deneyimleri içinde desteklenir. Yapılan araştırmalar, uzun süreli ve pasif ekran maruziyetinin gecikmiş konuşma, sınırlı kelime dağarcığı ile dikkat ve iletişim becerilerinde zorluk gibi alanlarda risk oluşturabileceğini göstermektedir. Özellikle erken çocukluk döneminde dil; tek yönlü uyaranlarla değil, karşılıklı iletişim ve sosyal etkileşim yoluyla gelişir.

Ekran Yerine Ne Olmalı?

Günlük yaşamın içinde yer alan pek çok an, çocuklar için güçlü birer dil öğrenme fırsatıdır. Birlikte oynanan oyunlar, paylaşılan kitaplar, kurulan sohbetler, sorulan ve cevaplanan sorular; dil gelişimini destekleyen en doğal ve etkili ortamlardır. Bu etkileşimler sırasında çocuk, dili yalnızca duymakla kalmaz; kullanır, dener ve anlamlandırır.

Unutulmamalıdır ki çocuklar kelimeleri en iyi ilişki içinde öğrenir. Ekranlar çocuğu sessizleştirebilir; ancak etkileşim çocuğu konuşturur. Dil; ekranla değil, insanla, bağ kurarak ve karşılıklı iletişimle gelişir.





DAHA ÇOK KONUŞAN OYUNCAK, DAHA AZ KONUŞAN ÇOCUK MU DEMEK?

**Bir dil ve konuşma terapisti olarak,
Eskişehir'deki üniversite ve staj
yıllarımdan Mersin'deki mesleki
yaşamıma kadar geçen
süreçte defalarca aynı
soruya tanıklık ettim:
Oyuncaklar gerçekten
çocukların dil
ve konuşma
gelişimini
destekliyor mu?**

**Duygu AKAN
DİL ve KONUŞMA
TERAPİSTİ**





Hem terapistlerin seanslarda büyük anlamlar yüklediği hem de ailelerin evlere özenle aldığı oyuncaklar, çoğu zaman “ne kadar çok özelliği varsa o kadar faydalı” düşüncesiyle seçiliyor. Oyuncakçı raflarına baktığımızda ışıklar saçan, düğmesine basıldığında konuşan, şarkı söyleyen, İngilizce-Türkçe kelimeler sıralayan ve kendi kendine hareket eden pek çok “akıllı” oyuncakla karşılaşırız. İlk bakışta bu oyuncakların çocuğa yeni kelimeler öğreteceğini ve dil gelişimini hızlandıracağını düşünebiliriz. Ancak hem bilimsel araştırmalar hem de klinik gözlemler şunu söylüyor: Oyuncak ne kadar çok şey yaparsa, çocuk o kadar az şey yapıyor.

Pasif İzleyiciden Aktif Oyuncuya

Dil gelişimi yalnızca kelimeleri duymakla değil; bu kelimeleri bir bağlam içinde kullanmak, karşılıklı etkileşime girmek ve “sıra almayı” öğrenmekle mümkündür. Pilli ve çok fonksiyonlu oyuncaklar, çocuğun önüne hazır bir performans sunar. Çocuk düğmeye basar, oyuncak konuşur, şarkı söyler veya hareket eder. Bu süreçte çocuk çoğu zaman pasif bir izleyici konumundadır; tıpkı ekran maruziyetinde olduğu gibi. Oysa dilin gelişebilmesi için çocuğun aktif bir oyuncu olması gerekir. Sessiz bir bez bebeği düşünelim. Bu bebek konuşmaz, ağlamaz, yürümez. Onu “konuşturmak” için çocuğun ses çıkarması gerekir: “Ingaa”, “Acıktın mı?”, “Hadi uyuyalım.” Dil gelişimi, tam da bu sessizlik anında, çocuğun boşluğu kendi kelimeleriyle doldurma ihtiyacı hissettiği noktada başlar. Dil ve konuşma terapistleri arasında sıkça kullandığımız temel bir ilke vardır: %90 çocuk, %10 oyuncak. Oyunun büyük kısmını çocuk yönetmeli, oyuncak ise bu sürece eşlik eden basit bir araç olmalıdır. Pilli oyuncaklar çoğu zaman hayal gücünü sınırlar. Sürekli siren çalan bir itfaiye arabası, çocuğun o sesi kendi ağzıyla çıkarmasına fırsat tanımaz. Oysa sessiz bir araba, “vuvvv”, “düt düüüüt” gibi ilk ses taklitlerine kapı açar. Ses taklidi ise konuşmanın en önemli basamaklarından biridir.

Az Çoktur: Oyuncak Kalabalığıyla Baş Etmek

Dil gelişimini etkileyen yalnızca oyuncakların niteliği değil, aynı zamanda niceliğidir. Yapılan çalışmalar, önünde çok fazla oyuncak bulunan çocukların bir oyuncuğa odaklanma süresinin kısaldığını ve daha az yaratıcı oyun kurduklarını göstermektedir. Bu noktada “oyuncak rotasyonu” etkili bir yöntemdir. Çocuğun ulaşabileceği alanda yalnızca 5-6 oyuncak bırakmak, geri kalanını bir süreliğine kaldırmak; her oyuncuğun yeniden “yeni” hissi yaratmasını sağlar. Bu yöntem, çocuğun aynı nesneyle farklı oyunlar kurmasına ve dili daha yaratıcı kullanmasına fırsat tanır.

Sonuç

Dil, bir paylaşım aracıdır. Hiçbir dijital ekran ya da pilli düzenek, bir ebeveynin çocuğuyla yere oturup birkaç ahşap blokla kurduğu o samimi bağın yerini tutamaz. Bir yastık fırlatma oyunu, çarşaftan yapılan bir çadır ya da basit bir rol oyunu; çocuğun dilini en güçlü şekilde besleyen deneyimlerdir. En iyi “eğitici oyuncak”, çocuğunuzun karşısında oturan, göz teması kuran ve onun çıkardığı seslere anlam yükleyen kişidir. Yani sizsiniz.

Bir Dil ve Konuşma Terapisti Gözünden Oyuncak Kontrol Listesi

Bir oyuncuğu satın almadan veya çocuğunuza sunmadan önce kendinize şu soruları sorabilirsiniz.

Çoğuna “evet” diyorsanız, o oyuncak dil gelişimini destekleyen kaliteli bir araçtır:

- Oyunun %90’ını çocuk mu yönetiyor?
- Gerçek yaşamla bağlantı kurabiliyor mu?
- Pilini çıkardığınızda da oynanabilir mi?
- Hayal gücü için boşluk bırakıyor mu?
- Hareketi çocuğun eylemine mi bağlı?
- Etkileşim ve sıra alma gerektiriyor mu?
- Birden fazla şekilde oynanabiliyor mu?
- Doğal duyuşal girdiler sunuyor mu?
- Anadil gelişimi henüz tamamlanmamışken yabancı dilde işlevsiz uyaranlar sunmuyor mu?



HER ÇOCUĞUN RİTMİ FARKLIDIR

Müzik bir çocuğun ya da yetişkinin dünyaya açılan en güçlü ifade alanlarından birisidir.

Piyano ise bu alanın en sağlam kapısını aralar. Piyano çalmak, beynin iki yarım

küresini aynı anda çalıştıran nadir etkinliklerdendir. İki elin eş zamanlı

ama farklı görevler yapması dikkat,

hafıza, problem çözme ve

koordinasyonunu geliştirirken

zihni aktif tutar. Matematiksel

düşünme, düzenli çalışma

alışkanlığı ve sabır, piyano

eğitiminin doğal

kazanımlarıdır. Günümüz

dünyasında bu beceriler

altın değerindedir.



**Gizem KILIÇ
MÜZİKOLOG**



Piyano ses üretiminin kolay olması nedeniyle erken yaşta motivasyonu artırırken öğrenmeyi keyifli hale getirir ve müzik yoluyla kendini ifade etmeyi öğrenen çocukların ise özgüveni artar ve duygusal farkındalıkları gelişir.

Bir annenin çocuğuna ninni söyleyerek onu büyütmesi, çocuğun ilk müzik zevkini oluşturur ve iyi bir müzik zevki ile doğan çocuğun gelecekte müziği sevmesi ve benimsemesi kaçınılmaz bir gerçektir. Uyku öncesi klasik müzikle uykuya geçişi sağlamak uyumayı kolaylaştırdığı gibi çocukta müzik ilgisinin gelişimini de sağlar. Müzik evin doğal bir parçası olursa, çocuk çalışmak için değil yaşamak için müzik duyar. Unutmayalım ki arka planda akan müzik en güçlü davettir.

PEKİ DOĞRU ZAMAN NE ZAMAN?

Ailelerin müzik eğitimi ile ilgili en sık sorduğu sorulardan biri şudur; çocuğum piyano çalmalı mı? Ve buna ne zaman başlamalı? Bu soru yalnızca bir enstrüman seçimini değil, çocuğun gelişim sürecine ne kadar duyarlı yaklaşıldığını da gösterir. Çünkü piyano eğitimi doğru zamanda ve doğru beklenti ile başladığında son derece besleyici, aceleye getirildiğinde ise yorucu bir deneyime dönüşebilir ve istenmeyen sonuçlar doğurabilir.

Toplumda yaygın olan 'yeteneği varsa başlar' düşüncesi bilimsel açıdan yeterli değildir. Araştırmalar doğuştan gelen yetenekten çok, uygun yaş, doğru yöntem ve destekleyici çevre ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Birçok anne- baba çocukları için en doğru kararı vermek ister. "Acaba erken mi?", "Geç mi kaldık?" gibi sorular piyano gibi disiplin gerektiren alanlarda çok sık akla gelir. İyi haber şu: Müzik eğitiminde doğru yaş, tek bir rakamdan çok çocuğun gelişimsel özellikleri ile ilgilidir.

Bu noktada asıl soru "yetenekli mi?" değil, "gelişimsel olarak hazır mı?" olmalıdır.

Ortalama bir yaş verecek olursak piyano eğitiminde en erken, en verimli yaşlar 4-6 yaşlarıdır. Fakat bu bir genel öneridir. Her çocuğun gelişimi farklıdır. Unutmamalıyız ki her çocuk aynı hızla öğrenmez. Aynı yaştaki iki çocuktan biri piyanoya hazır hissederken diğeri henüz hazır olmayabilir ve bu son derece doğaldır. Bu nedenle bir çocuğun piyano eğitimine başlaması için yalnızca parmaklarının tuşlara uzanabiliyor olması yeterli değildir.

Asıl belirleyici olan;

- Kısa süreli de olsa dikkatini sürdürebiliyor mu? • Yönergeleri takip edebiliyor mu? • İnce motor becerilerinde temel kontrolü sağlayabiliyor mu? • Seslere ve ritme karşı farkındalığı var mı? Ve müziğe karşı doğal bir merak duyuyor mu? • Öğrenmeye istek duyuyor mu?

Burada ailelere düşen en önemli görev çocuğun gelişim yolculuğunu gözlemlemektir. Erken başlamak her zaman avantaj değildir. Doğru zamanda, doğru yöntemle ve güven veren bir öğretmen eşliğinde başlanan piyano eğitimi ise çocuğun yalnızca müzikal değil, dikkat, sabır, özgüven ve duygusal ifade becerilerini de güçlendirir.

Sonuç olarak, çocuğunuz piyanoya ilgi gösteriyor, sesleri keşfetmekten hoşlanıyor ve müzik dinlemekten keyif alıyorsa doğru bir eğitmen eşliğinde piyano ile tanışması için o "mükemmel an" gelmiş olabilir. Çünkü en doğru zaman çocuğunuzun kendini hazır hissettiği zamandır.



GEÇ KONUŞAN ÇOCUKLAR VE AİLELERE TAVSİYELER



Bir dil ve konuşma terapisti olarak bize en sık başvuran profillerden bir tanesi, geç konuşan çocuklar ve aileleridir. Peki, bir çocuğun geç konuşma durumu tam olarak nedir? Konuşmanın herhangi bir çevrede benimsenen sınırın dışına çıkarak yadırganacak düzeyde bir farklılık ya da sapma göstermesi durumunda, çocukta bir konuşma sorunu olduğu kabul edilmektedir. Çocuğun belirli bir yaşa geldiği halde, konuşmaya başlamaması ya da yaşıtlarına göre geride kalması, işaretlerle ya da kısıtlı sözcüklerle iletişim kurmaya çalışması ya da cümle kuramaması durumunda konuşma gecikmesi düşünülür

**Ezgi Berfin GÖKALP
DİL ve KONUŞMA
TERAPİSTİ**



Konuşma gecikmesi çocuğun bireysel, duygusal ve sosyal yaşantısını olumsuz etkilemektedir. Çalışma hayatım boyunca, bana başvuran çoğu danışanımın ortak hikayesi, tanıdan bağımsız olarak, geç konuşma öyküsüdür. Sıklıkla başvuran bu profilde, ailelerde sıklıkla gözlemediğim hatalardan bahsetmek istiyorum. Kliniğime geç konuşma şikayetiyle başvuran her çocuk özel olsa da, çoğu ailede, benzer hata örüntüleri görmekteyim. Bunlardan bahsedelim.

PANİK İLE YANLIŞ UZMANA BAŞVURMAK

Çocuğum ne zaman konuşacak diye büyük bir panik yaşıyor olabilirsiniz. Belki internette sürekli farklı uzmanların dediklerini dinleyip saatler geçiriyorsunuz, elinize geçirdiğiniz her kitabı okuyorsunuz, çevrenizde sizi suçlayan ve anlamayan bir sürü kişi var. Bu endişenizi gidermek için yapacağınız ilk ve en doğru hamle, bir dil ve konuşma terapistine danışmak olacaktır. Dil ve konuşma terapistleri, dört yıllık lisans eğitimlerini iletişim, dil, konuşma, ses, yutma, akıcılık ve ses bozukluklarının terapisini en yetkili şekilde yapmak üzere eğitim alırlar. Günümüzde, halk arasında geç konuşan çocuklar için "merak etmeyin geçer, babası da geç konuşmuştu" denilse de, anneler ve babalar bir şeylerin ters olduğunu sezebilecek yetiye ve güce sahiptir, doğru yönlendirme ve dil terapisi desteği ile gelecekte oluşabilecek çoğu problemin önüne geçmek mümkündür.

YANLIŞ HEDEF SEÇİMİ

Ailelerde gördüğüm en sık hatalardan bir tanesi, çocuklarına ne öğreteceklerini bilemediklerinde renkler, şekiller ve sayılara yönelmeleri. Konuşamayan bir çocuktan "dikdörtgen" gibi zor ve uzun bir kelimeyi söylemesini beklemek, başarıya ulaştırmıyor. Çocuğunuzun seviyesini iyi analiz edin ve onun seviyesinde olmaya özen gösterin. Daha işlevsel ve basit kelimeler için çocuğa model olunması, hem çocuğunuzu hem de sizi rahatlatacaktır. Çocuğunuzla basit bir dil kullanmak, görünüşte kolay olsa da, başarması oldukça sabır isteyen bir beceridir.

BEKLEYİNCE GEÇER

Konuşmayan bir bebeğin ailesine sıklıkla "babası da geç konuşmuştu", "kreşe başlatın zaten düzelir" gibi artık kalıplaşmış ifadelerle endişeye yer olmadığı söylenir fakat ailelere, çocuklarının iyiliği için ne yapmaları gerektiği asla söylenmez. Böylece aileler, kafaları karışmış ve endişeleri bir gün daha bastırılmış olarak hayatlarına devam ederler. Geç konuşma, aslında çocuğun sessiz yardım çağlığı olabilir. Aileler tabii ki belli bir yaşa kadar beklemeyi seçebilirler, fakat evdeki düzeni aynı şekilde devam ettirirseniz sadece zaman kaybetmiş olursunuz. Çocuk ne kadar erken müdahale alırsa, yaşıtları ile arasındaki mesafe o kadar hızlı kapanır. Yaşıtlarını ne kadar hızlı yakalarsa, ileriki hayatındaki sorunların çözümüne o kadar yaklaşmış olurlar.

EKRAN MARUZİYETİNİN FAZLA OLMASI

En sık görülen hatalardan biri, özellikle ilk üç yılında çocuğu televizyon, tablet ve telefon ile tanıştırmaktır. Ekran başında uzun süre bulunmanın fiziksel aktivite yetersizliği, hazır gıdalara yönelim, dil bozuklukları, problem davranışlar, obezite, kas iskelet sistemi rahatsızlıkları, dikkat sorunları, görme sorunları, saldırgan davranışlar, uyku sorunları, radyasyon maruziyeti gibi sorunlara neden olmasının yanı sıra, geç konuşmanın da kanıtli sebeplerinden bir tanesidir. Erken çocukluk döneminde çocuklar yüz yüze etkileşim yoluyla öğrenmeleri ve dil gelişimi bakımından pasif dinlemek yerine aktif konuşmalara dahil edileceği ortamlarda bulunmalıdır.

Ekranla izlenebilecek çoğu şeyi, ileride beraber tekrar izleyebilirsiniz fakat çocuğunuzun altın çağı sayılan ilk yılları, bir daha geri gelmeyecek. Bir bebeğin büyümesi, karmaşık bir olaydır ve her gün yepyeni bir macera ile doludur. Yetişkinler için sıradan olan bir günde, bebekler minik bedenlerini daha iyi tanırlar, beyinlerinde yeni bağlar oluştururlar ve sürekli yeni bilgiler edinirler. Mükemmel ebeveyn olmak imkansızdır, ama en mükemmel ebeveyn çocukları için en çok emek veren ebeveynidir.





BİR ÇOCUK İÇİN ZENGİN ÇEVRE: RAFLAR DOLUSU OYUNCAK MI, DOLU DOLU ETKİLEŞİM Mİ?

Bir çocuğun gelişimini ele alırken çevresel faktörler çok önemlidir. Çevre dediğimizde; çocuğun etrafındaki kişiler, ortamda bulunan nesneler, uyaranlar ve duygulardan söz ederiz.

Aslında çocuğun çevresinde olan biten her şey, onun gelişimini doğrudan etkiler. Çünkü çocuklar gelişimlerini ilişkiler içinde ve etkileşim yoluyla sürdürürler. Dil gelişimi üzerinden düşündüğümüzde bu durum daha net görülür. Bir çocuğun zengin bir çevrede büyümesi çoğu zaman “çok sayıda oyuncığa sahip olması” şeklinde algılanır. Oysa zengin çevre, oyuncak sayısıyla değil; çocukla kurulan iletişimin niteliğiyle ilgilidir.

Melike Buse DEMİR
ÇOCUK GELİŞİMİ
UZMANI





Bir nesneyle ya da hiçbir nesne olmadan, yetişkinin aracı olduğu etkileşime açık ortamlar çocuğun gelişimine çok daha fazla katkı sağlar. Göz teması kurulan, çocuğun gerçekten görüldüğünü ve duyulduğunu hissettiği oyunlar, etkinlikler ve günlük rutinler gelişimin temelini oluşturur. Sahada çalışan bir çocuk gelişimci olarak sıkça karşılaştığım durumlardan birisi şu: Çok sayıda oyuncak olan ancak akran etkileşimi sınırlı, ebeveynleriyle ilişkisi yalnızca temel bakım ihtiyaçları üzerinden ilerleyen çocuklar beklenen gelişimsel ilerlemeyi her zaman gösteremeyebilir. Buna karşılık, evde az sayıda materyali olmasına rağmen ebeveyniyle oyun kurabilen, duygularına karşılık bulan ve etkileşim içinde büyüyen çocukların birçok gelişim alanında daha sağlıklı ilerlediği görülür. Bu da bize çevrenin aslında nesnelerin çok olmasından ziyade etkileşimin, iletişiminin bol olmasının çocuğun gelişimine daha çok katkı sağladığını gösterir. Bazen ebeveynler çok sayıda oyuncak aldıklarında çocukları için zengin bir çevre sunduklarını düşünebilirler. Ancak bu oldukça yanlış bir düşüncedir. Burada bahsedilen zengin çevre; çocuğa temas eden, iletişimin sürekliliğinin olduğu ve basit materyallerle bile çocuğun yaratıcılığını ortaya çıkaran oyunların oynandığı bir ortamdır. Evde bulunan tek bir oyuncak bile doğru kullanıldığında iletişim becerilerini desteklemek için yeterli olabilir.

Günlük rutinler de gelişim için önemli fırsatlar sunar. Örneğin birlikte kek yaparken “çırp çırp”, “karıştır karıştır” gibi ifadeler kullanmak; dil gelişimini desteklerken aynı zamanda ince motor ve iletişim becerilerine katkı sağlar. Bu tür anlar, çocuğun sürece aktif katılımını artırır ve ebeveyniyle olan bağı güçlendirir. Çocuk yalnızca bir etkinlik yapmaz; ebeveyninin onunla gerçekten orada olduğunu hisseder. Bir çocuğun gelişimine katkı sağlamak için her zaman özel etkinlikler planlamak gerekmez. Asıl önemli olan, ebeveyn olarak o anda bedenlen olduğu kadar zihnen de orada olabilmektir. Çocukla oyun oynarken televizyonun açık olması ya da etrafta çok fazla oyuncak bulunması, çoğu zaman gelişimi desteklemek yerine dikkatin dağılmasına neden olur. Bu da zamanla yetersiz bir çevre oluşmasına ve bazı gelişim alanlarında gerilemelere yol açabilir. Zengin bir çevre; akran etkileşiminin desteklendiği, ebeveyn katılımının yüksek olduğu ve iletişime açık bir ortamdır. Çocukla oynanan birçok oyun, farkında olmadan pek çok gelişim alanını destekler. Saklambaç ve ce-ee gibi oyunlar bağlanma temellidir. Bu oyunlar sayesinde çocuk, ebeveyni ortamda olmadığında bunun olumsuz bir durum olmadığı hissini deneyimler ve güvenli bağlanma gelişir.

Pandemi sonrası dönemde çocukların teknolojiyle daha fazla vakit geçirmesi ve etkileşimin sınırlı olduğu ortamlarda büyümesi, gelişimsel ilerlemelerin önceki dönemlere göre daha yavaş olmasına neden olabilmektedir. Bu nedenle günlük rutinlerin içine dahi etkileşimli oyunlar eklemek oldukça değerlidir. Oyuncaklar yalnızca bir araçtır; asıl önemli olan, çocuğun duygularını ifade edebileceği ve iletişime açık bir ortamın sağlanmasıdır. Sonuç olarak zengin bir çevre; çok sayıda oyuncaktan değil, çocuğun duygularına eşlik edilen ilişkilerden oluşur. Ebeveynin çocuğuyla kurduğu göz teması, paylaşılan küçük anlar ve birlikte geçirilen sade zamanlar çocuğun gelişimi için çok değerlidir. Bazen gerçekten ihtiyaç duyulan tek şey, o anda orada olabilmektir.





FAZLA OYUNCAK FAZLA MUTLULUK SANIYORUZ... PEKİ, YA TAM TERSİYSE?



Ebeveynler çocuklarının mutlu olması için gerçekten büyük bir çaba gösteriyor. Çocuklar hem eğlensin hem de öğrensın diye çoğu zaman her istenilen oyuncacı alma eğiliminde oluyoruz. Raflar doldukça, sanki çocuklar daha mutlu olacakmış gibi hissediyoruz. Oysa her zaman böyle olmuyor. Son yıllarda yapılan çalışmalar, oyuncak sayısının artmasının çocukların oyun kalitesini düşürebildiğini gösteriyor. Fazla oyuncak bulunan ortamlarda çocuklar bir oyuncaca daha kısa süre odaklanıyor, oyunu derinleştirmeden başka bir , oyuncaca geçebiliyor. Çocuklarla yaptığım gözlemlerde de bunu sıkça görüyorum.

Kevser Havva
TÜYLÜOĞLU
ÇOCUK GELİŞİMİ
UZMANI

Oyuncak sayısı azaldığında çocuklar oyuna daha uzun süre tutunabiliyor, kendi oyunlarını kuruyor ve hayal güçlerini daha aktif kullanıyor. Fazla oyuncak ise çoğu zaman bir uyaran kalabalığı yaratıyor ve çocuk için seçimi zorlaştırıyor. Oyun, çocuk gelişiminde yalnızca bir eğlence aracı değildir. Aynı zamanda dikkat süresi, problem çözme, sabır, planlama ve öz düzenleme gibi birçok temel becerinin geliştiği en doğal öğrenme alanıdır. Ancak oyuncak sayısı arttıkça oyun yüzeyselleşebiliyor; çocuk oyunun içinde kalmak yerine oyuncağın peşinden sürüklenabiliyor. Mutluluk ise çoğu zaman düşündüğümüz gibi nesnelerin çokluğuyla değil; çocuğun kendini güvende hissettiği, özgürce oynayabildiği ve ilişki kurabildiği alanlarla ilgilidir. Sürekli yeni oyuncak sunulan çocuklarda zamanla çabuk sıkılma, kendi kendine oyalanmakta zorlanma ve dış uyaranlara bağımlılık görülebilir. Bu nedenle biz uzmanlar “az ama nitelikli oyuncak” yaklaşımını öneriyoruz. Özellikle açık uçlu oyuncaklar, çocuğun hayal gücünü destekler ve oyunu zenginleştirir. Bazen çocuğun gerçekten ihtiyacı olan şey yeni bir oyuncak değil, oynamaya alan açmaktır.

EBEVEYNLERE KÜÇÜK AMA ETKİLİ ÖNERİLER

- Oyuncak rotasyonu uygulayın: Tüm oyuncakları aynı anda sunmak yerine, bir kısmını kaldırıp belirli aralıklarla değiştirin. Bu yöntem oyuncağın yeniden ilgi çekici olmasını sağlar.
- Açık uçlu materyallere yer verin: Bloklar, kutular, legolar, bez parçaları gibi tek bir kullanım amacı olmayan oyuncaklar; yaratıcılığı, problem çözme becerisini ve sembolik oyunu destekler.
- Oyun alanını sadeleştirin: Görsel olarak kalabalık olmayan, düzenli bir oyun alanı çocuğun dikkatini toplamasını ve oyuna daha uzun süre odaklanmasını kolaylaştırır.
- Oyuna yön vermek yerine eşlik edin: Oyunu yönetmek yerine çocuğun kurduğu oyuna dâhil olmak; onun özgüvenini, karar verme becerisini ve iç motivasyonunu güçlendirir.
- Sıkılmayı tolere etmesine izin verin: Her sıkıldığında yeni bir oyuncak sunmak yerine, çocuğun kendi çözümünü bulmasına alan açın. Sıkılmak, yaratıcılığın önemli bir başlangıç noktasıdır.
- Oyuncağın değil ilişkinin kıymetini artırın: Çocuklar en çok, kendileriyle kurulan sıcak ve gerçek ilişkiyi hatırlar. Birlikte geçirilen kaliteli zaman, en pahalı oyuncaktan bile daha kalıcı bir etki bırakır.

Çocuğunuzun gelişimini destekleyen, hayal gücünü keşfetmesine imkân sunan oyuncakları bilinçle seçin. Oyuncakları birden sunmak yerine zamana yayın. Oyuna dâhil olun, rehberlik edin ve bu kıymetli zamanları mümkün olduğunca birlikte geçirin.





ÇOCUĞUN GÜVENDE HISSETTİĞİ YER: SINIRLAR

Birçok anne-baba “hayır” demeden önce duraksar. “Üzülür mü?”, “Kalbi kırılır mı?”, “Beni yanlış mı anlar?” soruları zihinden geçer. Hele ki çocuk ağlıyorsa, sesini yükseltiyorsa ya da gözleri doluyorsa... İşte tam o anda “tamam” demek, çoğu zaman daha kolay gelir. Ama çocuk gelişimi bize şunu söyler: Çocuğa hayır demek sevgisizlik değil, sevgiyi taşıyabilecek güvenli bir çerçeve sunmaktır.

Zeyneb SEVİM
ÇOCUK GELİŞİMİ
UZMANI





SINIR ÇOCUĞU NEDEN RAHATLATIR?

Sınır, yetişkinler için kural gibi görünse de çocuklar için güvendir. Ne yapabileceğini, ne zaman durması gerektiğini bilen çocuk kendini daha sakin hisseder. Çünkü dünya onun için daha öngörülebilir olur. Sınırların olmadığı bir ortamda çocuk: Sürekli dener, zorlar Nerede duracağını bilemez İçten içe kaygı hisseder Bu yüzden sınır, çocuğu sıkmak için değil; onu tutmak için vardır.

“HAYIR” DEMEK NEDEN BU KADAR ZOR?

Çoğu anne-baba çocuğuna hayır derken aslında kendi duygularıyla mücadele eder. Çocuğunun üzülmesini istemez Kendi çocukluğunda eksik kalanları telafi etmeye çalışır “İyi ebeveyn” olmayı hep mutlu eden kişi sanır Oysa çocuklar için iyi ebeveyn, her isteği yapan değil; duyguyu anlayıp davranışı yönlendirebilen kişidir.

“HAYIR” DEMEK ÇOCUĞA NE KAZANDIRIR?

Sakin ve tutarlı bir “hayır” çocuğa şunları öğretir: Beklemeyi Hayal kırıklığıyla baş etmeyi Duygularını tanımayı Başkalarının sınırlarına saygı duymayı Özellikle küçük yaşlarda çocuk sınırları tekrar tekrar dener. Bu, bir inatlaşma değil; aslında sessiz bir sorudur:

“BENİ DURDURABİLECEK, BANA REHBERLİK EDECEK BİRİ VAR MI?”

Kararlı ama sevgi dolu bir “hayır”, bu soruya verilen en güven verici cevaptır. Nasıl “Hayır” Demek Daha Sağlıklıdır? Sınır koyarken ses tonumuz, mimiklerimiz ve cümlelerimiz çok şey anlatır. Kısa ve net olun Uzun açıklamalara girmeyin Suçluluk hissettiren ifadeler kullanmayın Çocuğun duygusunu kabul edin Örneğin: “Ağlama tamam, alıyorum” “Bunu istiyorsun, anlıyorum. Ama bugün alamayacağız.” Bu cümle çocuğa şunu söyler: “Duygun görülüyor ama sınır değişmiyor.” Sevgi ve Sınır Birlikte Var Olabilir Çocuğa sınır koymak, onu sevmekle çelişmez. Aksine, sınır koyabilen ebeveyn çocuğa şunu hissettirir: “Benimle ilgileniyor, beni önemsiyor, beni koruyor.” Anne-baba ve uzmanlar aynı dili kullandığında, çocuk bu sınırları daha kolay içselleştirir. Evde ve eğitim ortamında tutarlılık sağlandığında çocuk kendini güvende hisseder. Son Söz Çocuğa “hayır” demek bazen zor, bazen yıpratıcıdır. Ama unutulmamalıdır ki çocuklar sınırsız özgürlükten çok, sevgiyle çizilmiş sınırlara ihtiyaç duyar. Suçlulukla söylenen “evet”ler geçici rahatlatır. Sorumlulukla söylenen “hayır”lar ise çocuğun iç dünyasında güven inşa eder. Ve o güven, bir çocuğa verilebilecek en büyük hediyelerden biridir



ÇOCUKLARDA PARMAK UCU YÜRÜMENİN ERGOTERAPİDEKİ YERİ

Çocukların parmak ucu yürümesi, ebeveynlerin aklına sıklıkla iki temel soruyu getirir: Bu sadece geçici bir alışkanlık mı, yoksa gelişimsel bir farklılığın işareti mi?

Bazı çocuklarda parmak ucu yürüme, gelişimin doğal bir parçası olarak kendiliğinden kaybolurken; bazı durumlarda çocuğun bedenini algılama ve kullanma biçimiyle ilgili önemli ipuçları verebilir. Bu yazıda, parmak ucu yürümenin olası nedenlerini ele alarak hangi durumların normal gelişim süreci içinde değerlendirilebileceğini, hangi durumlarda ise bir uzmana başvurmanın faydalı olacağını açıklayacağım.

**Neslişah
BAYRAKTAR
ERGOTERAPİST**



İlk olarak; parmak ucu yürüme hangi durumlarda normal kabul edilebilir?

Parmak ucu yürüme,

özellikle yürümeye yeni başlayan çocuklarda sık görülebilir ve çoğu zaman gelişimin doğal bir parçasıdır.

Çocuklar bedenlerini tanımaya, denge kurmaya ve farklı hareket biçimlerini denemeye çalışırken zaman zaman parmak uçlarında yürüyebilirler. Genellikle 2 yaşına kadar görülen ve aralıklı olarak devam eden parmak ucu yürüme, tek başına bir sorun olarak değerlendirilmez.

Aynı şekilde çocuk;

- topuklarını yere basabiliyor,
- koşma, zıplama gibi kaba motor aktiviteleri yapabiliyor,
- parmak ucu yürüme her zaman ve her ortamda görülüyorsa, bu durum çoğu zaman geçici bir alışkanlık olarak kabul edilir.

PEKİ NE ZAMAN BİR UZMANA BAŞVURULMALIDIR?

- 2 yaş sonrasında parmak ucu yürümenin yoğun ve sürekli şekilde devam etmesi
- Çocuğun isteyerek topuklarını yere basmakta zorlanması
- Koşma, zıplama, merdiven çıkma gibi kaba motor becerilerde zorlanma görülmesi
- Ayak bileği hareket açıklığında kısıtlılık fark edilmesi
- Parmak ucu yürümenin çocuğun günlük aktivitelerini veya sosyal katılımını etkilemesi
- Aynı zamanda sık düşme, denge problemleri veya belirgin duyuşal hassasiyetlerin eşlik etmesi.

Ve son olarak; Ergoterapi bakış açısıyla parmak ucu yürüme;

Öncelikle çocuk, ergoterapist tarafından duyuşal işleme, kas tonusu, denge, ayak tabanı farkındalığı ve günlük yaşam becerileri açısından değerlendirilir. Bu değerlendirme, parmak ucu yürümenin hangi duyuşal ihtiyaçtan kaynaklandığını anlamak için önemlidir.

Müdahale sürecinde sıklıkla şu yaklaşımlar kullanılır:

- Derin duyu (propriyoseptif) aktiviteleri: Zıplama, itme-çekme oyunları, tırmanma ve ağırlık taşıma gibi aktiviteler çocuğun bedenini daha net hissetmesini sağlar.
- Dokunsal farkındalık çalışmaları: Ayak tabanına gelen duyuşların daha tolere edilebilir hâle gelmesi için farklı zeminlerde yürüme, çıplak ayak oyunları ve dokunsal keşifler kullanılır.
- Denge ve postür destekleyici oyunlar: Denge tahtaları, tek ayak durma oyunları ve yön değiştirmeyi içeren aktiviteler çocuğun vücut farkındalığını artırır.
- Oyun temelli yaklaşım: Tüm çalışmalar çocuğun motivasyonunu koruyacak şekilde, oyun içinde ve keyifli aktivitelerle planlanır.

Amaç, çocuğun duyuşal ihtiyaçlarını güvenli bir ortamda karşılamaktır. Duyu bütünleme temelli müdahalede ilerleme, çocuğun hızına ve ihtiyaçlarına göre şekillenir. Zamanla çocuk, bedenini daha iyi hissetmeye başladıkça parmak ucu yürüme davranışı da azalabilmektedir..

EBEVEYNLERE SON BİR NOT

Parmak ucu yürüme, çoğu zaman çocuğun bedeninden gelen bir mesajdır. Bu mesajı doğru okumak, davranışı bastırmaya çalışmak yerine altında yatan ihtiyacı anlamak çocuğun gelişimini desteklemenin en sağlıklı yoludur. Her çocuk farklıdır ve gelişim süreci kendine özgüdür. Erken fark edilen durumlarda, uygun desteklerle çocukların beden farkındalığı ve hareket becerileri güçlenebilir. Ebeveynler olarak en önemli rolünüz; çocuğunuzu gözlemlemek, onu olduğu haliyle kabul etmek ve gerektiğinde profesyonel destek almaktan çekinmemektir. Unutmayın, doğru yaklaşımla ve sabırla, çocuklar kendi gelişim yollarında ilerlemeye devam ederler.



SINIR KOYMAK: ZOR BİR YOL, GÜVENLİ BİR SONUÇ

Bir çocuğa sınır koyarken zorlanmak, aslında ebeveynliğin en insani yönlerinden biridir. Çünkü sınır koymak yalnızca çocuğun davranışlarını düzenlemekle sınırlı değildir; aynı zamanda ebeveynin kendi duygusal süreçleriyle de yüzleşmesini gerektirir. “Üzülür mü?”, “Benden uzaklaşır mı?”, “Çok mu katı davranıyorum?” gibi soruların akla gelmesi bu sürecin doğal bir parçasıdır. Oysa sınırlar, sevginin karşıtı değil; çocuğun güvenli ve destekleyici bir ilişki içerisinde büyümesini sağlayan önemli bir bileşendi

**Çağla ALEMDAR
ÇOCUK GELİŞİMİ
UZMANI**



Birçok ebeveyn sınır koyarken en çok şu noktada zorlanır: Çocuk ağladığında, öfkeli olduğunda veya itiraz ettiğinde, “Acaba çok mu sert davrandım?” ya da “Şimdi vazgeçsem mi?” düşüncesi belirir. Aslında bu düşünceler ebeveynliğin ne kadar hassas ve vicdanlı bir tarafı olduğunu gösterir. Fakat unutulmaması gereken önemli bir gerçek vardır: Çocuğun zorlanması, ebeveynin yanlış yaptığına değil, çocuğun o anda duygularını düzenleyemediğine işaret eder. Yani ağlamak, itiraz etmek, kızmak çoğu zaman yanlış gidenin değil, gelişimin doğal bir parçasıdır.

Çocuk sınırla karşılaştığında sadece kuralla değil, karşısındaki yetişkinle de karşılaşır. O yüzden sınırın etkisi, sadece kelimelerden değil, yetişkinin duruşundan gelir. Kararlı ama sert olmayan, sakin ama pasif olmayan bir yetişkin tutumu çocuğa şu mesajı verir: “Zorlanmana rağmen yanımdayım.” Çocuk zamanla bu tutumu içselleştirir ve kendi içinde sınır koyabilme becerisi gelişmeye başlar. Aslında özdenetim tam olarak böyle inşa olur.

Sınır koymanın zorlaştığı alanların başında günlük hayatın hızlı akışı, ebeveynin yorgunluğu ve zaman baskısı gelir. Acele edilen sabahlar, yoğun iş günleri, yemek, uyku, ekran gibi gündelik konular, sınırların en çok esnediği yerlerdir. Bazen ebeveyn, çocuğu sakinleştirmek veya süreci hızlandırmak için sınırı geri çekmeyi seçebilir. Bu insanidir ve her ebeveynin başına gelebilir. Ancak uzun vadede çocuğun ihtiyacı, her zaman istediğinin olması değil; hayatın her durumda onun etrafında şekillenmediğini güvenli bir ilişki içinde deneyimleyebilmesidir. Burada ebeveynlere iyi gelebilecek bakış açısı şudur: Sınır koymak, çocuğu üzmemekle çelişen bir şey değildir. Tam tersine, sınır çocuğun dünyasını tahmin edilebilir ve güvenli kılar. Nerede duracağını bilmek, neyin mümkün olup neyin olmadığını görmek, çocuk için netlik sağlar. Bu netlik, çocuğun hem kendisiyle hem yetişkinlerle ilişkisine güven duymasını destekler.

Sınır koyarken belki de en çok ihtiyaç duyulan şey mükemmel olmak değil, tutarlı ve net kalabilmektir. Bazen zorlanmak, bazen hata yapmak, bazen keşke demek de bu sürecin içindedir. Önemli olan geri dönüp ilişkinin onarılabilmesi, ebeveynin kendi duygusunu fark edebilmesi ve çocuğun duygusuna yer açabilmesidir. Çünkü sınır, tek başına bir kural değil; o kurala eşlik eden ilişkiyle anlam kazanır.

Sonuç olarak sınır koymak, çocukla karşı karşıya gelmek değil; çocukla aynı tarafta durup ona hayatın doğal sınırlarını gösterebilmektir. Çocuk büyürken sadece özgürlükle değil, özgürlüğün çerçevesiyle de gelişir. Bu çerçeveyi oluştururken ebeveynin sakin, gerçekçi ve şefkatli duruşu, çocuğun hayatı ve kendisini deneyimleme biçimine sessiz ama güçlü bir katkı sağlar.

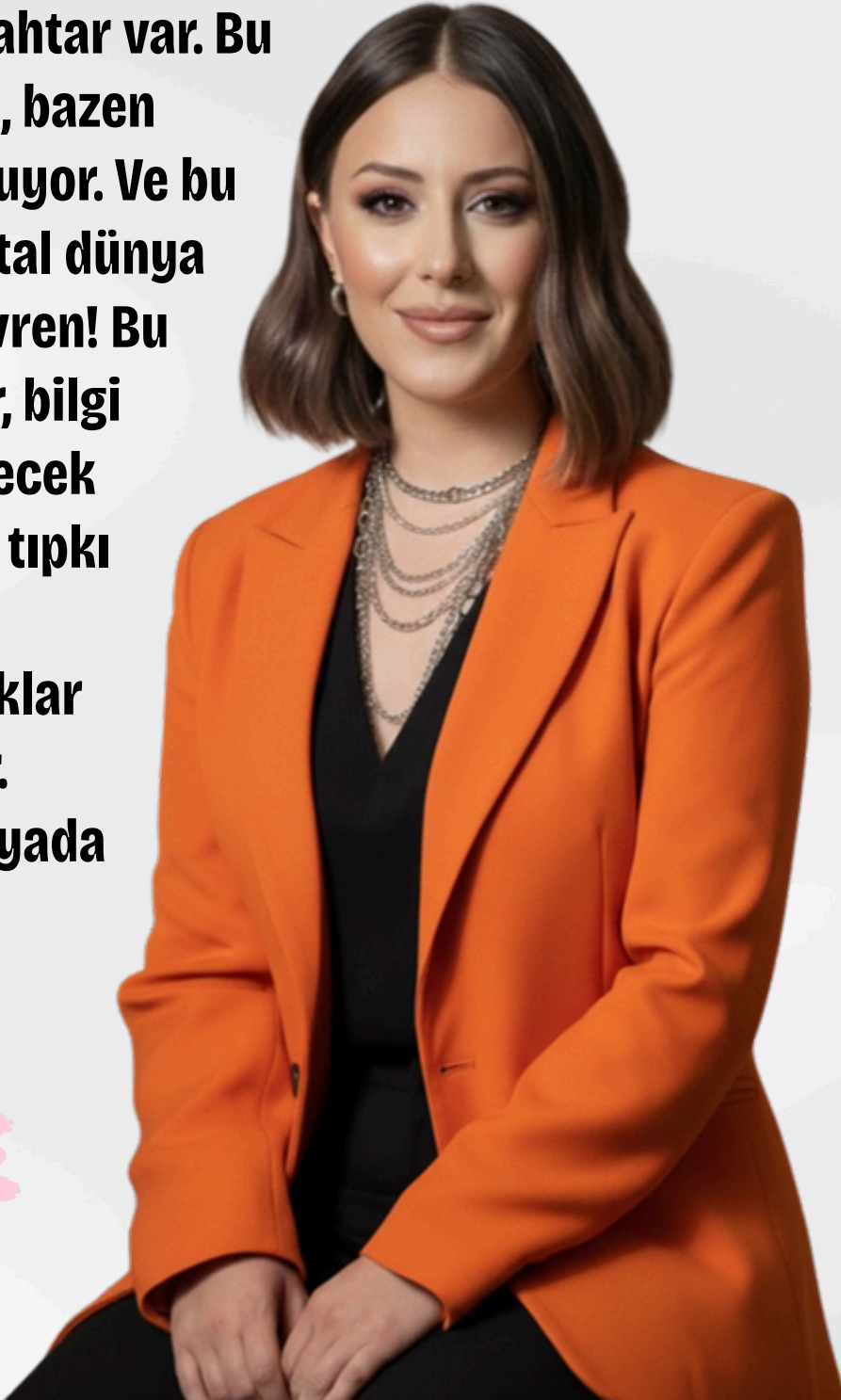




DİJİTAL DÜNYAMDA GÜVENLİYİM ÇOCUKLAR İÇİN AKILLI İNTERNET KULLANMA REHBERİ

Hepimizin cebinde bir anahtar var. Bu anahtar bazen bir telefon, bazen tablet ya da bilgisayar oluyor. Ve bu anahtarın açtığı kapı, dijital dünya dediğimiz kocaman bir evren! Bu evrende oyunlar, videolar, bilgi dolu sayfalar ve keşfedilecek milyonlarca şey var. Ama tıpkı gerçek hayattaki gibi, bu dünyada da güvenli sokaklar ve riskli yollar bulunuyor. Peki bir çocuk dijital dünyada nasıl güvenle dolaşır?

**Sinem UÇAR DENGİ
ÇOCUK GELİŞİMİ
UZMANI**





İşte üç güçlü süper kural:

GİZLİ KİMLİK KALKANI

Dijital dünyada adımızı, adresimizi, okul adımızı ve fotoğraflarımızı saklı tutarız. Çünkü internet, okul bahçesi gibi değildir. Orada kimlerin gezdiğini bilmiyoruz.

Altın kural: “Kendime ait bilgiler bana aittir.” Bir sayfa, oyun ya da kişi senden bilgi isterse, hemen bir yetiškine haber ver. Bu senin kahramanlık zırhındır.

GÖRÜNMEZ ARKADAŞLARA DİKKAT

Bazen oyun oynarken biri konuşmak ister. İsmi tatlı, sesi dostça olabilir. Ama unutmamız gereken şey şu:

Gerçek hayatta tanımadığımız kişi, internette de tanıdık sayılmaz. • Mesaj gelirse, açmadan dur • Konuşma, cevap verme • Rahatsız eden bir durum olursa ekranı kapat ve güvenli bir yetiškine anlat

Çünkü bizim süper gücümüz doğru kişileri seçebilmektir.

ZİHİN ENERJİNİZİ KORUYUN

Dijital dünya çok eğlenceli olabilir, ama beynimizin de nefes almaya ihtiyacı var. Uzun süre ekrana bakmak:

- Dikkatimizi yorabilir
- Uykumuzu bozabilir
- Oyun hayal gücümüzü azaltabilir

Bu yüzden gün içinde: Biraz ekran Biraz hareket Biraz kitap Biraz doğa hepsi dengede olmalı.

Ekrandan uzaklaşmak kayıp değil, enerji toplama molasıdır.

Sevgili Çocuklar ve Aileler;

Dijital dünya yasaklandığında değil, doğru kullanıldığında bize güç verir. Öğreniriz, eğleniriz, paylaşırız. Ama her zaman şunu hatırlamalıyız: Bir sorun olduğunda konuşurum, Rahat hissetmediğimde dururum, Bilgimi paylaşmadan düşünürüm. İşte böyle, dijital dünyanın hem cesur kaşifi hem akıllı koruyucusu olursunuz! Ve unutmayın : Ekranın arkasında kocaman bir dünya seni bekliyor. Sevgiyle ve Çocukça Kalın



GELİŞİMİN KALBİNE İNMEK: DİR FLOORTIME YAKLAŞIMI

Floortime'in en büyük farkı, çocuğu mekanik bir öğrenci olarak değil, aktif bir sosyal katılımcı olarak görmesidir. Floortime, klinik bir odada başlayıp biten 40 dakikalık bir seans değildir. O, akşam yemeğinde, parkta veya banyo saatinde çocukla kurulan bağın kalitesidir. Çocuğun dünyasına girmek için izin istediğimiz, onun ilgisini kutsal saydığımız ve gelişimi zorlamayla değil, sevgiyle ördüğümüz bir yolculuktur. Unutulmamalıdır ki; bir çocuk ancak anlaşıldığını hissettiğinde öğrenmeye açılır. Floortime, bu "anlaşılma" köprüsünü kuran en güçlü araçlardan biridir.

Ceren BATIR
ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENİ
FLOORTIME TERAPİSTİ





Geleneksel eğitim modelleri uzun yıllar boyunca çocuk gelişimini, özellikle de özel gereksinimli çocukların öğrenme süreçlerini "davranış değiştirme" üzerine kurguladı. Ancak modern nörobilim ve psikoloji, gelişimin sadece dışsal müdahale ve ödülleriyle değil, güvenli bir bağ ve duygusal bütünlükle mümkün olduğunu kanıtlıyor.

İşte DIR Floortime (Developmental, Individual-differences, Relationship-based), tam bu noktada sahneye çıkarak çocuğun "neyi yapamadığına" değil, "kim olduğuna" odaklanan devrimsel bir bakış açısı sunuyor. DIR Modeli: Gelişimin Üç Sac Ayağı Modelin ismi olan DIR, aslında her çocuğun eşsiz dünyasını anlamamızı sağlayan bir haritadır. • D (Gelişimsel): Çocuğun sosyal, duygusal ve zihinsel olarak hangi basamakta olduğunu tanımlar. Bir çocuk kronolojik olarak 5 yaşında olsa bile, duygusal olarak henüz "ortak dikkat" veya "basit etkileşim" basamağında olabilir. Floortime, çocuğu olduğu noktada karşılar. • I (Bireysel Farklılıklar): Her çocuğun dünyayı algılama biçimi farklıdır. Bazı çocuklar sese karşı aşırı duyarlıyken, bazıları hareket etme ihtiyacı duyar. Bu bileşen, çocuğun biyolojik yapısını ve duygusal profilini analiz ederek müdahalenin kişiselleştirilmesini sağlar. • R (İlişki Temelli): Öğrenmenin yakıtı duygudur. Çocuk, kendisini anlayan ve onunla duygusal eşleşme kuran bir yetişkinle etkileşime girdiğinde beyni yeni sinaptik bağlar kurar.

Bir Yöntemi Doğru Anlamak: Floortime Ne Değildir?

- Floor (zemin) kavramı yetişkinin çocuğun seviyesine inmesini, onun bakış açısından dünyayı görmesini simgeler. Bu bazen halının üzerinde, bazen bir masa etrafında, bazen parkta gerçekleşebilir. Floortime her ortamda mümkündür, mekan sınırlayıcı değildir.
- Floortime kesin görünse de aktif bir yöntemdir. Yetişkin sadece izleyen değil, etkileşimi yönlendiren ve ilişkiyi derinleştiren taraftır. Floortime beklemek değildir, aktif bağ kurma yaklaşımıdır.
- Floortime' da çocuk yön verir, yetişkin geri çekilir düşüncesi bir miten ibarettir. Çünkü yetişkin, çocuğun merakını izler, duygusal eşlik eder ve bunu gelişim fırsatına dönüştürür.
- Floortime sınırsız özgürlük değildir. Çocuk öncüdür; yetişkin güvenli çerçeveyi korur. Amaç çocuğun kendini güvende hissettiği o alanı oluşturmaktır.
- Floortime sadece özel gereksinimli çocuklarda değil, sosyal-duygusal açıdan gelişimsel olarak farklı özelliklere sahip tüm çocuklarda uygulanabilir. Floortime çocuğun ihtiyaçlarına göre şekillenir.



BİR ÇANTADAN DAHA FAZLASI: OKUL BAŞARISINI DESTEKLEYEN BESLENME ÇANTASI

Beslenme çantası, yalnızca çocuğun açlığını bastıran bir kutu değil; gün boyu süren zihinsel performansının, ruh hâlinin ve sağlıklı gelişiminin en önemli destekçilerinden biridir. Okulda geçirilen saatler, çocukların en aktif olduğu ve öğrenmeye en açık zaman dilimini oluşturur. Bu nedenle beslenme çantasının içeriği, akademik başarıdan davranışsal dengeye kadar pek çok alanı doğrudan etkiler.

**Semanur BEYAZIT
DİYETİSYEN**





Zil çaldığında çocukların en çok heyecanlandığı anlardan biri yemek saatidir. Ancak her gün aynı içerikle karşılaşmak, bu heyecanı zamanla azaltır ve eve hiç açılmamış beslenme çantalarının dönmesine neden olur. Oysa doğru planlanmış bir beslenme çantası; çocuğun enerjisini, odaklanma süresini ve gün içindeki motivasyonunu belirleyen güçlü bir "yakıt kutusu"dur. Gelin, beslenme çantasını bir zorunluluk olmaktan çıkarıp çocuğun gününü destekleyen bir araca dönüştürelim. Beslenme Çantası ve Okul Başarısı: Kan şekeri dengesizliği, özellikle beyaz ekmekle hazırlanmış sandviçler, hazır kekler ve meyve suları ile sık görülür. Bu besinler kan şekerini hızla yükseltir, ardından ani düşüşlere neden olur. Sonuç olarak çocukta "beyin sisi" olarak tanımlanan dikkat azalması, halsizlik ve derse odaklanamama durumu ortaya çıkar. Buna karşılık omega-3 yağ asitleri, çinko ve demir gibi besin öğeleri; beyin hücreleri arasındaki iletişimi güçlendirir, öğrenme kapasitesini artırır ve bilişsel dayanıklılığı destekler. Aynı şekilde yeterli su tüketimi, zihinsel performansın sürdürülebilmesi için vazgeçilmezdir. Hafif bir susuzluk bile işlem hızını ve kısa süreli belleği olumsuz etkileyebilir.

Beslenme Çantasının Altın Dörtlüsü:

Büyüme Gücü (Protein): Yumurta, peynir, köfte, yoğurt, kefir, baklagil köfteleri.

Enerji Kaynağı (Tam Tahıllar): Tam buğday ekmeği, yulaf, bulgur, tam buğday unlu ürünler.

Vitamin Kalkanı (Sebze & Meyve): Mevsim sebze ve meyveleri, renkli sunumlar.

Zihinsel Destek (Sağlıklı Yağlar): Ceviz, fındık, badem, tahin, avokado.

Sıkıcı Sandviçlere Yenilikçi Alternatifler:

Beslenme çantasının cazip hâle gelmesi yalnızca besin içeriğiyle değil, sunumla da yakından ilişkilidir. Renkli, farklı dokulara sahip ve çocuğun merakını uyandıran yiyecekler, tüketim isteğini belirgin şekilde artırır. Gökkuşağı Dürümleri: Tam buğday lavaşının içine ince bir tabaka labne sürülür. Üzerine jülyen doğranmış havuç, mor lahanaya ve marul eklenerek rulo hâlinde sarılır. Dilimlenerek sunulduğunda çocuklar için daha eğlenceli bir alternatif oluşturur. Mini Omlet Muffinleri: Yumurta, peynir ve sebzeler karıştırılarak muffin kalıplarında pişirilir. Taşınması kolaydır ve soğuk tüketildiğinde de lezzetini korur. Şekli Sebzeler: Salatalık, havuç veya peynir dilimleri; kalp, yıldız gibi şekillerle kesilerek sunulabilir. Parmak gıda formundaki besinler, çocukların ilgisini artırır.

4 Farklı Konseptte Örnek Beslenme Çantası Menüsü:

1. Ana öğün: Tam buğday lavaşı ile hazırlanmış sebzeli labneli dürüm. Atıştırmalık: 2 adet tam ceviz içi. Meyve: Dilimlenmiş elma (kararmayı önlemek için birkaç damla limon eklenebilir). İçecek: Ayran
2. Ana öğün: Sebzeli ve peynirli mini omlet muffinleri. Atıştırmalık: Çubuk şeklinde kesilmiş havuç, salatalık ve kırmızı biber. Yan lezzet: 1 avuç çiğ fındık. İçecek: Süt veya ev yapımı az şekerli komposto
3. Ana öğün: 3-4 adet fırın köfte ve sebzeli bulgur pilavı. Atıştırmalık: Çeri domates ve çörek otlu peynir küpleri. Tatlı niyetine: 2-3 adet kuru kayısı. İçecek: Kefir veya su
4. Ana öğün: Tam buğday veya yulaf unuyla hazırlanmış, peynirli ve maydanozlu pankekler. Atıştırmalık: Dilimlenmiş avokado veya birkaç zeytin. Meyve: Mevsimine uygun üzüm veya armut. İçecek: Sade süt. Aileler için Kurtarıcı İpuçları: Planlama: Haftalık beslenme çantası planını çocukla birlikte yapmak, tüketimi artırır. Koku Kontrolü: Yumurta tamamen soğuduktan sonra paketlenmeli; sulu sebzeler ayrı kapta verilmelidir. Sıvı Tercihi: Hazır meyve suları yerine ayran, kefir veya aromalı ev yapımı sular tercih edilmelidir. Isı Dengesi: Soğuk kalması gereken besinler için çantaya küçük donmuş su şişesi eklenebilir. Sonuç: Bir Çantadan Daha Fazlası: Beslenme çantası; yalnızca okul saatlerinde tüketilen bir öğün değil, çocuğun yaşam boyu sürecek beslenme alışkanlıklarının temelini oluşturan önemli bir eğitim aracıdır. Dengeli hazırlanmış bir beslenme çantası; çocuğun gün içindeki enerji seviyesini dengeler. Odaklanma ve öğrenme kapasitesini destekler, Bağışıklık sistemini güçlendirmeye katkı sağlar. Farklı tatlara alışmayı kolaylaştırarak seçiciliğin önüne geçer. Beslenme çantasındaki çeşitlilik yalnızca çocuğun karnını doyurmaz; farklı tatlara alışmasını sağlar, yemek seçiciliğinin önüne geçer ve okul başarısını destekler. Sağlıklı beslenen çocuk, daha iyi odaklanan çocuktur. Sevgili anne ve babalar unutmayın; iyi planlanmış bir beslenme çantası, çocuğunuzun sırtındaki en değerli yükür.





SINIR KOYMAK NEDEN BU KADAR ZOR?

Ebeveynlik sürecinde en çok zorlanılan alanlardan biri sınır koymaktır. Birçok anne-baba için sınır, yalnızca bir davranışı durdurmak değil; çocuğun üzülmesi, hayal kırıklığı yaşaması ve ebeveynin kendini “kötü” hissetmesi anlamına gelir. “Hayır” demek, sıklıkla sevgiyi geri çekmekle ya da ilişkiye zarar vermekle eş tutulur. Bu nedenle ebeveynler sınır koymak yerine durumu ertelemeyi, görmezden gelmeyi ya da tutarsız tepkiler vermeyi tercih edebilir.

Gamze KARATAŞ
PSİKOLOJİK DANIŞMAN





Bu zorlanmanın temelinde çoğu zaman suçluluk duygusu yer alır. Kendi çocukluğunda yeterince görülmediğini, duyulmadığını ya da sınırların sert ve cezalandırıcı biçimde uygulandığını deneyimleyen ebeveynler, çocuklarının benzer duygular yaşamaması için aşırı telafi edici bir tutum geliştirebilir (Winnicott, 1965). Ancak çocuğun her isteğinin karşılanması ve her hayal kırıklığından korunması, uzun vadede çocuğun duygusal dayanıklılığını desteklemekten çok, sınırlarla baş etme becerisini zayıflatabilir.

Bağlanma kuramına göre çocuklar için en temel ihtiyaçlardan biri, kendilerini güvende hissedebilecekleri öngörülebilir bir ilişki ortamıdır. Bu güven yalnızca şefkatle değil, aynı zamanda tutarlı sınırlarla sağlanır (Bowlby, 1988). Sınırlar, çocuğa dünyanın rastlantısal ve kontrolsüz bir yer olmadığını; ilişkilerin belirli bir çerçeve içinde sürdüğünü gösterir. Bu nedenle sınır, özgürlüğü kısıtlayan bir unsur değil; güven duygusunu destekleyen bir yapı olarak değerlendirilmelidir.

Sınırı davranışa koyun, duyguya değil. Çocuğun öfkesini, üzüntüsünü ya da hayal kırıklığını kabul edin; ancak her davranışa izin vermek zorunda olmadığınızı hatırlayın.

Sınır koyamayan ebeveynler zamanla tükenmişlik yaşayabilir. Sürekli uyum sağlamak, çatışmadan kaçınmak ve kendi ihtiyaçlarını geri plana atmak, bastırılmış bir öfke birikimine yol açar. Bu öfke çoğu zaman ani çıkışlar, sert tepkiler ya da suçlulukla geri çekilen sınırlar şeklinde ortaya çıkar. Araştırmalar, çocuklar için en zorlayıcı durumun sınırların varlığı değil; sınırların tutarsızlığı olduğunu göstermektedir (Baumrind, 1991).

Sağlıklı sınır, sertlik ya da cezalandırma içermez. Aynı zamanda belirsiz ve esnek olmayan bir alan da yaratmaz. Sağlıklı sınır; açık, net, yaşa uygun ve sürdürülebilir olmalıdır. Ebeveynin sakin bir duruşla çocuğun duygusunu kabul ederken davranışa sınır koyabilmesi bu sürecin temelini oluşturur. Siegel ve Bryson'a (2012) göre çocuklar, duyguları düzenlenirken eşlik edilen ama davranışları net şekilde sınırlandırılan bir ilişkide daha güçlü öz-düzenleme becerileri geliştirir. Spot – Kutu Metni Net ve kısa olun. Uzun açıklamalar ve ikna çabaları sınırı zayıflatır. Az, açık ve sakin cümleler çocuğu daha güvende hissettirir.

Gelişimsel açıdan bakıldığında çocuklar, sınırları olan bir ilişkide kendilerini daha güvende hissederler. Çünkü sınır, ebeveynin ilişkiyi taşıyabilecek kapasitede olduğunu gösterir. Bu durum çocuğun zamanla kendi iç sınırlarını oluşturmaya ve sosyal ilişkilerde daha dengeli bir tutum geliştirmesine katkı sağlar (Hoffman, 2000).

Mükemmel değil, sürdürülebilir olun. Her zaman ideal tepkiyi vermek zorunda değilsiniz; önemli olan sınırların zaman içinde korunabilmesidir.

Sonuç olarak çocukların ihtiyacı sınırsız özgürlük değil; sınırları olan, tutarlı ve güvenli bir ilişkidir. Sınır koymak, çocuğun duygusunu reddetmek değil; ilişkiyi korumak ve sürdürülebilir kılmaktır.



MINİK DİŞLER, BÜYÜK SORUMLULUK: İLK DİŞ MUAYENESİ NEDEN ÇOK ÖNEMLİ?

Çocuğunuzun ağzında beliren o ilk minicik diş, aslında uzun bir yolculuğun başlangıcıdır. “Nasıl olsa süt dişi” diye düşünülen bu dişler, çocuğun beslenmesinden konuşmasına, özgüveninden genel sağlığına kadar pek çok alanı etkiler. Erken çocukluk çağı çürükleri ise fark edilmediğinde hızla ilerleyerek hem diş sağlığını hem de günlük yaşamı zorlaştırabilir. Peki ilk diş muayenesi ne zaman yapılmalı, nelere dikkat edilmeli ve bu süreci nasıl sağlıklı yönetebiliriz?

**Mustafa OKTAY
UZMAN DİŞ HEKİMİ**





Erken Çocuklukta Diş Sağlığı: Neden Bu Kadar Önemli?

Çocukların ağız ve diş sağlığı, sanılanın aksine dişler dökülene kadar beklenebilecek bir konu değildir. Özellikle 0-6 yaş döneminde görülen erken çocukluk çağı çürükleri, hem çocuğun genel sağlığını hem de ilerleyen yıllardaki diş gelişimini doğrudan etkilemektedir. Bu nedenle diş sağlığına dair doğru bilgilerin erken dönemde kazanılması büyük önem taşımaktadır.

Erken Çocukluk Çağı Çürüğü Nedir?

Erken çocukluk çağı çürüğü; bebeklik ve okul öncesi dönemde, özellikle üst ön dişlerden başlayarak hızla ilerleyen çürüklerdir. Bu çürükler çoğu zaman kısa sürede yayılır ve fark edildiğinde ilerlemiş olabilir. En sık nedenleri arasında gece beslenmeleri sonrası dişlerin temizlenmemesi, sık ve uzun süreli şekerli gıda tüketimi ve yetersiz ağız bakımı yer almaktadır.

“Süt Dişleri Nasıl Olsa Dökülecek” Düşüncesi Neden Yanlış?

Süt dişleri geçici olabilir; ancak görevleri ve etkileri son derece kalıcıdır.

Bu dişler: Çocuğun rahatça çiğnemesini sağlar. Konuşma gelişimine katkıda bulunur. Alttan gelecek daimi dişler için yer tutucu görevi görür. Yüz ve çene gelişimini destekler

Tedavi edilmeyen süt dişi çürükleri; ağrı, enfeksiyon, beslenme sorunları ve hatta özgüven kaybına yol açabilir. Ayrıca erken kaybedilen süt dişleri, ileride ortodontik problemlere zemin hazırlar.

İlk Diş Muayenesi Ne Zaman Yapılmalı?

Ailelerin bizlere en sık sorduğu sorulardan biri şudur:

“Diş hekimine gitmek için erken değil mi?”

Aslında ideal zaman, ilk dişin sürmesiyle birlikte ya da en geç 1 yaş civarıdır. İlk muayenede amaç tedavi yapmak değil; çocuğu diş hekimiyile tanıştırmak, ağız yapısını değerlendirmek ve aileyi doğru bakım konusunda bilgilendirmektir. Bu erken tanışma, ilerleyen yıllarda diş hekimi korkusunun oluşmasını da büyük ölçüde engeller.

Evde Nelere Dikkat Edilmeli?

Diş sağlığının temeli evde atılır. Ailelerin dikkat etmesi gereken bazı önemli noktalar vardır:

İlk diş çıkar çıkmaz, günde iki kez dişler temizlenmelidir.

Her yaş grubunda mutlaka florürlü diş macunu kullanılmalıdır.

Gece beslenmesi sonrası diş temizliği ihmal edilmemelidir.

Şekerli gıdalar ve meyve suları mümkün olduğunca sınırlandırılmalıdır.

Biberonla uyuma alışkanlığı varsa, zamanla bırakılması hedeflenmelidir.

Çocuğun diş fırçalama alışkanlığı kazanmasında ebeveynlerin rolü büyüktür. Bu süreçte çocukların dişlerini tek başına değil, ebeveyn gözetiminde fırçalaması önemlidir.

Diş Hekimi Kontrolleri Ne Sıklıkta Olmalı?

Sağlıklı çocuklarda genellikle 6 ayda bir diş hekimi kontrolü önerilir. Bu kontroller sayesinde çürükler erken aşamada fark edilir, koruyucu uygulamalar planlanır ve aileler düzenli olarak bilgilendirilir. Unutulmamalıdır ki erken fark edilen bir sorun, çok daha kolay ve konforlu şekilde çözülebilir.

Sonuç Olarak...

Erken çocukluk döneminde ağız ve diş sağlığına yapılan yatırım, çocuğun tüm yaşamını etkileyen bir kazanımdır. Doğru zamanda yapılan ilk muayene, düzenli kontroller ve evde sürdürülen iyi bakım alışkanlıkları sayesinde çürüklerin büyük ölçüde önüne geçmek mümkündür. Sağlıklı dişler, sağlıklı bir çocukluk ve mutlu gülüşler demektir.



ARTİKÜLASYON BOZUKLUĞU HAKKINDA AİLELER İÇİN YOL GÖSTERİCİ REHBER

Birçok aile çocuğunun bazı sesleri farklı söylediğini fark ettiğinde bu soruyu sorar. Kimi zaman bu durum gelişimin doğal bir parçasıdır, kimi zaman ise desteklenmesi gereken bir sürecin habercisi olabilir. Konuşma gelişimi, tıpkı yürüme ve diş çıkarma gibi belirli aşamalarla ilerler. Bu aşamaların en önemli yapı taşlarından biri de her konuşma sesinin farklı bir edinim yaşına sahip olmasıdır.

Melisa KORKUT
DİL ve KONUŞMA
TERAPİSTİ





ARTİKÜLASYON BOZUKLUĞU NEDİR?

Artikülasyon bozukluğu; çocuğun konuşma seslerini yaşına uygun ve doğru biçimde üretememesi durumudur. Bu durum şu şekillerde görülür: Sesleri atlama. Sesleri başka bir sesle değiştirme. Sesi bozuk ya da eksik çıkarma. Aynı sesi kelime içinde sürekli yanlış kullanma Burada önemli olan, bu hataların çocuğun yaşına uygun olup olmadığıdır. Her yanlış telaffuz bir bozukluk değildir.

HER SES AYNI ANDA GELMEZ

Çocuklar konuşmayı öğrenirken sesleri rastgele değil, belirli bir sırayla edinirler. Bazı sesler daha erken yerleşirken, bazıları için dil kaslarının ve motor becerilerin olgunlaşması gerekir.

Yaş Aralığı Yerleşmesi Beklenen Sesler

2-3 yaş m, p, b, t, d, k, g, n

3-4 yaş f, v, y, h

4-5 yaş s, z, ş, ç, j

5-6 yaş r, l

Bu nedenle üç yaşındaki bir çocuğun "r" sesini söyleyememesi çoğu zaman gelişimsel olarak olağandır. Ancak 5-6 yaşına gelindiğinde bu seslerin hâlâ yerleşmemiş olması değerlendirilmelidir. Bilinmelidir ki, bazı seslerin erken gelmemesi doğaldır; ancak kritik yaşlar kaçırıldığında yanlış üretimler kalıcı hale gelebilir.

KRİTİK YAŞLAR NEDEN ÖNEMLİDİR?

Özellikle 4-6 yaş arası, konuşma seslerinin büyük ölçüde yerleştiği kritik bir dönemdir. Bu dönem aynı zamanda çocuğun sosyal çevresinin genişlediği ve okul hayatına adım atmaya hazırlandığı bir süreçtir.

Bu yaşlarda kalıcılaşan yanlış sesler:

- Okuma-yazma sürecini zorlaştırabilir
- Çocuğun sınıf içinde konuşmaktan kaçınmasına neden olabilir
- Öz güven gelişimini olumsuz etkileyebilir

ARTİKÜLASYON VE AKRAN ZORBALIĞI

Konuşma farklılıkları çocuklar arasında kolay fark edilir. Konuşması anlaşılmayan ya da bazı sesleri "farklı" çıkan çocuklar zaman zaman akran zorbalığına maruz kalabilir. Bu durum çocuğun:

- Konuşmaktan çekinmesine
- Sosyal ortamlardan uzaklaşmasına
- Kendini yetersiz hissetmesine neden olabilir. Okula başlamadan önce yanlış ses üretimleri desteklendiğinde, çocuk akran zorbalığına karşı daha güçlü bir sosyal başlangıç yapar.

AİLELER BU SÜREÇTE NE YAPABİLİR?

Ailelerin rolü, çocuğun konuşma gelişimini doğru gözlemlemek ve yaşına uygun beklentiye sahip olmaktır. Ev ortamında: Çocuğun yanlış söylediği sesi sert şekilde düzeltmek yerine doğru modeli tekrar etmek. Konuşmayı baskı değil oyunla desteklemek. Gerekli görüldüğünde bir Dil ve Konuşma Terapistinden değerlendirme almak çocuğun süreci sağlıklı şekilde ilerlemesini sağlar.

SONUÇ OLARAK;

Her çocuk kendi hızında gelişir; ancak konuşma seslerinin de bir takvimi vardır. Bu takvimi bilmek, ailelere ne zaman rahat olmaları gerektiğini, ne zaman ise destek almalarının önemli olduğunu gösterir. Artikülasyon, sadece sesleri düzeltmek değildir. Bir çocuğun kelimelerini netleştirirken, kendine güvenini de netleştirmektir. Yerine oturan her ses, "Anlaşıyorum" duygusunu büyütür.





GÜÇLÜ ÇOCUKLAR MUCİZEYLE DEĞİL, İLİŞKİYLE YETİŞİR



Çocuklarda psikolojik sağlamlık, hayatın zor anlarına hazırlıktır. Her ebeveyn için hiç şüphesiz ki en öncelikli olan çocuğunun mutlu olmasıdır. Onu üzen hiçbir şeyle karşılaşmasın, kalbi kırılmasın, zorlanmasın.. Ancak hayat, hiçbir çocuk için pürüzsüz bir yol sunmaz. Düşmeler, hayal kırıklıkları, akran ilişkilerinde zorlanmalar, başarısızlıklar, kayıplar ve değişimler çocukların dünyasında yer alır ve iz bırakır.

Yasemin GÜVEN
PSİKOLOJİK DANIŞMAN



Psikolojik sağlamlık; çocuğun zorlayıcı yaşam olayları karşısında uyum sağlayabilme, duygularını düzenleyebilme ve yeniden dengeye gelebilme becerisidir. Bu g, doğuştan gelen bir özellik değil, çocuğun ilişki deneyimleriyle şekillenen bir beceridir. “Yanındayım” duygusu her şeyden önce gelir. Bir ocuk zorlandığında en çok neye ihtiyaç duyar? zm m, öğüt m, nasihat mı? Çoğu zaman hiçbiri. ocuk için en onarıcı şey, duygusunun görülmesidir. “Bu senin için zor olmalı” cümlesi, çocuğun i dünyasında güçlü bir yankı uyandırır. Duygularının kabul edildiğini hisseden ocuk, psikolojik sağlamlık becerisinin gelişimi için en temel yapı taşını oluşturmuş olur. Duyguları Bastırmak Değil, Tanımak Bazı ocuklar zlmemeyi, ağlamamayı, kızmamayı “güçlü olmak” sanır. Oysa duygular bastırıldığında kaybolmaz; şekil değiştirir. Çocuklar duygularını açıkça ifade edemediğinde bunu davranışlarıyla gösterir. Öfke patlamaları, içe kapanma, aşırı uyum ya da kontrol ihtiyaı çoğu zaman “zor bir duyguya eşlik edecek güvenli bir yetişkin” arayışıdır. Bu noktada yetişkinin verdiği mesaj belirleyicidir: “Bu davranışa sınır koyabilirim ama seni sevmekten vazgeçmem.” “Bu duyguyla baş etmene yardım edebilirim.” Ailelerin yapabileceği en önemli şey, çocuğa duygularının doğal ve geçici olduğunu öğretmektir. Duygusuna eşlik edilen ocuk, zamanla kendi kendini yatıştırmayı öğrenir. Güven Bağı Oluşturmak Psikolojik olarak dayanıklı çocukların ortak noktası, kendilerini güvende hissettikleri bir ilişkiye sahip olmalarıdır. Çocuğun “Başım derde girdiğinde yanımda destek olan biri var” duygusu, onun içsel gücünü besler. Bu güven, mükemmel ebeveynlikle değil; duygusal olarak ulaşılabilir olmakla gelişir. Çocuğun duygularına alan açıldığı ve kabul edildiği bir aile ortamı güvenli bağlanmayı güçlendirir. Kırılmasına İzin Vermek, Güçlenmesine Alan Amaktır ocuğun her engeli onun adına kaldırmak, iyi bir ebeveynlik gibi görünse de uzun vadede çocuğun dayanıklılığını zayıflatır. Çünkü ocuk, zor bir durumla baş edebildiğini deneyimleyemez. Küçük hayal kırıklıklarıyla baş etmeyi öğrenen ocuk, büyük fırtınalara daha hazırlıklı olur. Burada önemli olan çocuğun düşmesi değil, düştüğünde nasıl karşılandığıdır. abanın Görülmesi Psikolojik olarak sağlam çocuklar, sadece sonuçla değil çabayla değer gördüklerini bilirler. “Başaramadın ama denedin” cümlesi, çocuğun i motivasyonunu güçlendirir. Böylece ocuk, başarısızlığı bir tehdit değil; öğrenme alanı olarak görmeye başlar. Ebeveyn Aynası ocuklar, stresle baş etmeyi en çok ebeveynlerini izleyerek öğrenir. Zorlandığında bağıran, kaçan ya da yok sayan bir yetişkin; farkında olmadan aynı stratejileri ğretir. Duygusunu fark eden, mola veren, destek isteyen bir ebeveyn ise çocuğa şunu ğretir: “Zorlanabilirim ve bu beni güçsüz yapmaz.” Sevgiyle Kurulan Sınırlar Sınırlar, çocuğu kısıtlamak için değil; onu güvende hissettirmek için vardır. Tutarlı sınırlar, çocuğun dünyayı daha öngörülebilir algılamasını sağlar. Bu da kaygıyı azaltır, dayanıklılığı artırır. Sevgiyle ve netlikle çizilen sınırlar, çocuğa şunu fısıldar: “Seni nemsiyorum.”

Aileler için küçük ama etkili hatırlatmalar bu noktada çok kıymetlidir. Çocuğun duygusunu hemen düzeltmek yerine önce anlamaya çalışmak, olumsuz davranışlarda ilişkiyi değil davranışı hedef almak, “geçecek” demek yerine “şu an zorlanıyorsun” diyebilmek çocuğun içsel dayanıklılığını destekler. Güçlü ocuk yetiştirmek, güçlü görünmek zorunda olan ocuk yetiştirmek değildir.

Psikolojik sağlamlık, çocuğun hiç ağlamaması, hiç üzülmemesi değildir. Psikolojik sağlamlık; ağladığında sarılacak birini bilmesi, düştüğünde tekrar kalkabileceğine inanmasıdır. Çocuklar hayata, ebeveynlerinin omzunda tutunarak güçlenir. Ve çoğu zaman onları güçlü yapan şey, hayattaki fırtınalar değil; o fırtınalarda yalnız bırakılmamalarıdır.



BEKLEMEK Mİ, DESTEKLEMEK Mİ? DİL GELİŞİMİNDE ERKEN MÜDAHALENİN ÖNEMİ

Son yıllarda çocuk gelişimi alanında en çok üzerinde durulan konulardan biri, dil ve konuşma gelişiminin yaşamın ilk yıllarında nasıl şekillendiğidir. Buna rağmen, konuşmaya geç başlayan ya da yaşıtlarına göre daha az sözcük kullanan çocukların “nasıl olsa düzelir” düşüncesiyle uzun süre izlenmeden bırakılması oldukça yaygındır.

Oysa gecikmeler her zaman kendiliğinden ortadan kalkmaz; aksine zamanında fark edilmediğinde öğrenme, akademik başarı ve sosyal ilişkiler üzerinde kalıcı etkiler yaratabilir.



Emine Nur DEMİR
DİL KONUŞMA
TERAPİSTİ



Her çocuğun gelişim hızı farklıdır. Ancak dil ve konuşma gelişiminde görülen bazı belirtiler, “biraz daha bekleyelim” yaklaşımından ziyade dikkatle ele alınması

gereken işaretler olabilir. Bu noktada en kritik unsur, yalnızca gecikmeyi fark etmek değil; fark edildiği anda harekete geçmektir. Çünkü erken yıllarda beyin gelişimi son derece hızlıdır ve bu dönem, dil becerilerinin desteklenmesi için en güçlü fırsat aralığını oluşturur. Örneğin, 12 aylık bir bebeğin ses taklidi yapmaması, ismine dönüp bakmaması ya da iletişim kurmak için jest ve mimikleri sınırlı kullanması dikkat çekici olabilir.

18-24 ay arasında sözcük sayısının çok az olması, iki yaşına gelmesine rağmen anlamlı kelimelerin ortaya çıkmaması veya söylenenleri anlamakta zorlanması, gelişimin yakından izlenmesini gerektirir. Bu tür erken belirtiler çoğu zaman küçük gibi görünse de zamanında başlanan destekleyici çalışmalar çocuğun iletişim becerilerinde belirgin ve kalıcı ilerlemeler sağlayabilir. Üç yaş civarında hâlâ iki kelimelik basit cümleler kuramamak, konuşmanın aile dışındaki kişiler tarafından büyük ölçüde anlaşılamaması, sık ses atlama ya da sesleri sürekli hatalı üretme gibi durumlar önemli göstergeler arasında yer alır.

Daha büyük yaşlarda ise yaşıtlarına kıyasla kelime dağarcığının belirgin biçimde sınırlı olması, yönergeleri takip etmekte zorlanma, kendini ifade ederken sık sık duraksama ya da iletişim kurmak için öfke nöbetlerine başvurma gibi davranışlar görülebilir. Bu aşamada başlanan terapötik destek de etkilidir; ancak daha erken dönemde müdahale edilen çocuklarda gelişim sürecinin genellikle daha hızlı ve daha sağlam ilerlediği bilinmektedir. Unutulmamalıdır ki bu işaretler tek başına bir tanı anlamına gelmez. Ancak her biri, bir dil ve konuşma terapisti tarafından değerlendirilmesi gereken önemli ipuçlarıdır.

Erken fark edilen güçlükler, uygun yönlendirme ve aile iş birliğiyle büyük ölçüde aşılabılır; böylece çocuk yalnızca daha iyi konuşmayı değil, kendini daha rahat ifade etmeyi, anlaşılmayı ve sosyal dünyaya güvenle katılmayı da öğrenir. Bu noktada ailelerin yaşadığı tereddütleri de göz ardı etmemek gerekir. Pek çok anne baba, çocuklarının çok küçük yaşta bir uzmandan destek almaya başlamasının onu “farklı” göstereceğinden, etiketleneceğinden ya da gereksiz yere zorlanacağından endişe edebilir.

Kimi zaman da terapinin aceleci bir adım olduğu, çocuğun kreş ortamında ya da akranlarıyla daha fazla vakit geçirdikçe kendiliğinden ilerleme göstereceği düşünülerek beklemeyi tercih edebilirler. Ancak bu iyi niyetli erteleme, çoğu zaman gelişim için en kıymetli dönemin sessizce geçmesine yol açar. Oysa erken yaşta başlanan terapi, çocuğu bir kalıba sokmak değil; tam tersine gelişimini desteklemek, güçlü yönlerini ortaya çıkarmak ve olası güçlüklerin derinleşmesini önlemek için atılmış koruyucu bir adımdır. Hatta birçok durumda erken destek, ileride daha yoğun müdahalelere duyulan ihtiyacı azaltabilir. Sonuç olarak; ebeveyn olarak içinizde en ufak bir şüphe bile varsa uzman görüşü alarak gidilecek en doğru yolu belirlemek, çocuğunuzun geleceği için atılmış en sağlam temellerden birisi olacaktır.



OYUN SADECE OYUN DEĞİLDİR: ERGOTERAPİNİN ÇOCUĞUN HAYATINDAKİ YERİ



Çocuklar dünyayı oyun aracılığıyla tanır, öğrenir ve anlamlandırır. Ancak her çocuk için oyun oynamak, günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirmek ya da çevresiyle uyum içinde olmak her zaman kolay olmayabilir. İşte bu noktada ergoterapi, çocuğun günlük yaşamını daha bağımsız ve anlamlı hale getirmeyi amaçlayan bütüncül bir yaklaşım sunar.

**İrem Dilan
YÜCETAŞ
ERGOTERAPİST**



Ergoterapi; çocuğun giyinme, beslenme, tuvalet becerileri, oyun oynama, dikkatini sürdürme, duygularını düzenleme ve sosyal ortamlara katılım gibi günlük yaşam alanlarını destekler. Amaç, çocuğu “değiştirmek” değil; onun bireysel ihtiyaçlarını anlamak ve potansiyelini ortaya çıkaracak yollar oluşturmaktır.

Bazı çocuklar hareket etmeye sürekli ihtiyaç duyarken, bazıları dokunsal uyaranlara karşı daha hassas olabilir. Bazıları ise duygularını düzenlemekte zorlanabilir. Ergoterapi sürecinde bu farklılıklar bir sorun olarak değil, çocuğun kendine özgü özellikleri olarak ele alınır. Çocuk, oyun temelli ve güvenli bir ortamda desteklenirken; aileler de sürecin aktif bir parçası haline gelir.

Unutulmamalıdır ki; görünen davranışların altında çoğu zaman karşılanmamış bir ihtiyaç vardır. Ergoterapi, bu ihtiyaçları anlamayı ve çocuğun günlük yaşamda daha rahat, daha mutlu ve daha bağımsız olmasını hedefler.

Her çocuk kendi hızında gelişir. Önemli olan, onun yolculuğuna doğru yerden ve doğru destekle eşlik edebilmektir.