

Sayı 7

Şubat 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 GÜÇLÜ DENGİ

YAYIN TÜRÜ

Sürelİ - 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

OTİZMDE TEK HEDEFİMİZ KONUŞMA MI ? - EYLÜL İDİL BİÇER.....	6
KADINLARDA DOĞUM SONRASI STRES VE UYKUSUZLUK DÖNGÜSÜ - YELİZ OKTEKİN.....	8
ÇOCUKLARDA ORTOPEDİK DEĞERLENDİRME: EBEVEYNLER İÇİN PRATİK VE ANLAŞILIR BİR REHBER.....	
- AYBARS KIVRAK.....	10
BİR PEDİYATRİK ERGOTERAPİSTİN GÖZÜNDEN: ÇOCUKLAR NEDEN ARTIK REGÜLE OLMAKTA ZORLANIYOR? -	
ESRA TAŞKIN GÜNEY.....	12
GÜNDELİK RUTİNLERİN DİL GELİŞİMİNE ETKİSİ - MERVE KURT.....	14
KENDİ KARARLARINI VEREN ÇOCUKLAR; ÇOCUK KATILIMI NEDİR, NE DEĞİLDİR? - ŞULE ARDA BİRTANE.....	16
BEKLEMEK Mİ, DESTEKLEMEK Mİ? YA ERKEN MÜDAHALE İÇİN EN DEĞERLİ ZAMANI KAÇIRIYORSAK? -	
GÜLSEREN ALTINOLUK	18
CEREBRAL PALSİDE FİZYOTERAPİNİN ROLÜ - DİDEM SEVEN.....	20
BEBEKLERİN DUYUSAL DÜNYASINI TANIYALIM - BÜŞRA AYDOĞDU.....	22
OKUL ÖNCESİNDE AKRAN ÇATIŞMALARI- FİLİZ ŞAHİN.....	24
BEBEĞİNİZE BUGÜN VERİLEN ANTİBİYOTİK YILLAR SONRA OBEZİTEYE YAKALANMASINA SEBEP OLABİLİR Mİ?.....	
- ÖZGE TABAŞ.....	26
ÇOCUKLARDA İNGİLİZCE'Yİ HIZLANDIRAN GÜÇ: OLUMLU PEKİŞTİRME - DAMLA YORGANCI.....	28
EBEVEYN TUTUMLARI VE SINIR KOYMA: DUYGUSAL GÜVENLİĞİN İNŞASI - SİNEM UÇAR DENGE.....	30
EVRENSEL DEĞERLER ÇOCUKLUKTA BAŞLAR- EBRU ÜNAL.....	32

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





OTİZMDE TEK HEDEFİMİZ KONUŞMA MI ?



Otizm tanısı alan birçok çocuğun ailesi için en büyük beklenti ve kaygı “Ne zaman konuşacak?” sorusu etrafında şekillenir. Konuşma, elbette iletişimin önemli bir parçasıdır. Ancak otizmde tek ve hatta ilk hedef konuşma değildir. Çünkü iletişim, yalnızca kelimelerden ibaret değildir. Bir çocuğun bakışıyla bir isteğini anlatabilmesi, bir oyunu paylaşabilmesi, duygusunu gösterebilmesi de iletişimdir. Konuşma ortaya çıkmadan önce gelişmesi gereken çok temel beceriler vardır ve bu beceriler sağlamlaşmadan beklenen sözel dil çoğu zaman kalıcı olmaz.

Eylül İdil BİÇER
DİL KONUŞMA
TERAPİSTİ

Konuşmadan Önce Gelen Temel Hedefler

Otizmde müdahale sürecinde öncelik sıralaması çocuğun ihtiyaçlarına göre değişse de genellikle şu alanlar ön plandadır:

Ortak dikkat: Bir nesneye ya da duruma başkasıyla birlikte odaklanabilme.

Sosyal etkileşim: Karşılıklı ilişki kurma, paylaşma ve sırayla etkileşime girme.

İletişim niyeti: İstemek, reddetmek, dikkat çekmek için iletişim kurma isteği.

Taklit becerileri: Ses, hareket ve oyun taklidi

Oyun becerileri: Nesneleri amacına uygun kullanma ve sembolik oyun.

Bu beceriler gelişmeden yalnızca “kelime öğretmeye” odaklanmak, ezberlenen ama işlevsel olmayan bir konuşmaya yol açabilir.

Konuşmayan Çocuk İletişim Kuramaz mı?

Bu en yaygın yanlış inanışlardan biridir. Konuşmayan bir çocuk, iletişim kurmuyor anlamına gelmez. Jestler, mimikler, beden dili, sesler ve bakışlar iletişimin parçalarıdır. Terapi sürecinde amaç, çocuğun kendini ifade edebildiği her yolu desteklemek ve bu yolları zamanla sözel dile taşıyabilmektir.

Gerçek Hedef Nedir?

Otizmde asıl hedef: Çocuğun çevresiyle anlamlı, karşılıklı ve işlevsel bir ilişki kurabilmesidir. Konuşma bu sürecin bir parçası olabilir, zamanla gelişebilir ya da farklı iletişim yollarıyla desteklenebilir. Ancak tek başarı ölçütü değildir.





KADINLARDA DOĞUM SONRASI STRES VE UYKUSUZLUK DÖNGÜSÜ

Anne olduktan sonra 'uyku' kelimesinin anlamı tamamen değişiyor, değil mi? Bebeğinizin uykusunu düşünürken, bir bakmışsınız kendi uyku düzeninizden de olmuşsunuz. Gündüz stres, gece endişe derken hem beden hem zihin sürekli bir döngüye giriyor. Uyku artık kesintisiz bir döngü değil, parçalı bir regülasyon süreci haline geliyor. Bu nedenle hem zihinsel yük hem de stres eşiği belirgin biçimde değişiyor. Peki, bu stres - uyku ilişkisini anlamak ve biraz olsun dengelemek mümkün mü? Elbette mümkün. Bu süreçte atılması gereken en önemli adımlar; stresin beden ve zihin üzerindeki etkilerini fark etmek, iletişim hâlinde olmak ve duygusal dengeyi korumaktır.

Yeliz OKTEKİN
BEBEK UYKU
DANIŞMANI





İLK ADIM: STRESİ KABUL ETMEK

Doğumdan sonra başlayan yeni hayat, anneler için hem fiziksel hem duygusal açıdan oldukça yoğun bir dönemdir. Özellikle uykusuzlukla birleşen yorgunluk, stres seviyesini kaçınılmaz olarak artırır. Bu noktada ilk ve en önemli adım, annenin yaşadığı stres duygusunu kabul etmesidir.

PEKİ BU NE ANLAMA GELİR?

Bebeğin uyku düzeniyle ilgili yeni bir sisteme geçildiğinde yani bu konuda bebeğin uykularını yeniden düzenleme yoluna girerken, bu süreçte yaşanan stresin doğal olduğunu fark etmek gerekir. Sonuçta yapılan her bir değişiklik, stresi tetikleyebilir. Bunun için, "Neden böyle hissediyorum?", "Bu stres duygusu benim için ne ifade ediyor?", "Bu duyguyu hissederken neler yapabilirim?" gibi soruları sormak bile stresin etkisini biraz daha minimize ederek o duyguyu kabul etmeye ve çözüm yoluna girmeye teşvik eder. Bu basit gibi görünen içsel diyalog, aslında sinir sistemi üzerinde doğrudan düzenleyici etki yaratır.

Ayrıca bu duygular endişe, kaygı ya da korku olarak kendini gösteriyorsa, anne bunları bastırmak yerine fark etmeli ve gerekiyorsa bir uzmandan destek alarak paylaşmalıdır. Duygularını ifade etmek, hem ruhsal rahatlama sağlar hem de bebeğiyle daha huzurlu bir iletişim kurmasına yardımcı olur.

Bakım verenlerle açık iletişimin gücü Bir diğer önemli adım ise iletişim. Eğer bakım sürecinde anneanne, babaanne veya bakıcı gibi bebeğe destek veren başka kişiler varsa, bu kişilerin de stres düzeyleri elbette önemlidir. Annenin, bebeğe bakım sağlayan kişilerin stres yaşadığı zaman bu durumu fark etmesi ve karşı tarafla çekinmeden açık bir iletişim kurması, hem kendi yükünü hafifletir hem de bebeğin ortamını daha sakin hale getirir.

Bir ortamın enerjisi, bebeğin huzuruna, uykusuna vb. etkenlere doğrudan etki edebileceğinden, anne veya yakın çevre sakin olduğunda, bebek de kendini daha sakin, rahat ve güvende hisseder.

Annenin duygusal dengesi önemli Unutulmamalıdır ki; bebekler ebeveynlerinin stres duygusunu hissederler. Bebekler küçük oldukları için bu duyguyu anlamadıklarını düşünmek yanlıştır. Bebek, anne karnındayken bile annenin duygularını hisseder ve doğduktan sonra da bu bağ devam eder. Bu yüzden "O daha küçük, ne anlayabilir ki?" diye düşünmek veya dile getirmek yerine, annenin kendi duygusal dengesini korumaya çalışması çok kıymetlidir.

Kendisini iyi hissetmeyen bir annenin bu duyguları bastırması yerine, fark edip küçük adımlarla rahatlama çalışması hem kendi ruh sağlığı hem de bebeğin gelişimi için önem taşır. Bunun için anne, rahatlamak adına bebeği doğmadan önce yapmaktan keyif aldığı rutinelere yavaş yavaş geri dönebilir. Örneğin, sabah birkaç dakikalık sessizlik, kısa bir meditasyon, hafif bir yürüyüş, sevilen bir müzik veya güven duyulan biriyle sohbet etmek... Bu küçük ama anlamlı anlar, annenin içsel dengesini güçlendirir. Çünkü kendine yeniden o alanı açan ve sağlayan bir anne, bebeğine de daha iyi gelir. Annenin sinir sistemi düzenlendiğinde, jestleri, tonu ve nefesi değişir; bunların tümü bebeğe güven sinyali olarak geçer.

Sonuç olarak; annelikte stres, uykusuzluk ve duygusal dalgalanmalar çok normaldir. Ancak bu duyguları sadece kabul etmekle kalmayıp, onlarla başa çıkmak da önemlidir. Bunun yolu; farkında olmaktan, paylaşmaktan, rutinleri olabildiğince korumaktan ve gerektiğinde destek almaktan geçer. Bu duygularla başa çıkmak, hem annenin kendisini için hem de bebeğinin mutluluğu için atılacak en değerli adımdır.



ÇOCUKLARDA ORTOPEDİK DEĞERLENDİRME: EBEVEYNLER İÇİN PRATİK VE ANLAŞILIR BİR REHBER

Çocukların büyürken nasıl yürüdüğü, koştuğu, durduğu ya da ayaklarını nasıl bastığı çoğu ebeveynin dikkatini çeker. “Acaba normal mi?”, “Bir şeyleri yanlış mı yapıyoruz?”, “Doktora götürmeli miyiz?” gibi sorular neredeyse her ailede zaman zaman gündeme gelir. İyi haber şu: Çocuklardaki birçok ortopedik durum normal gelişimin bir parçasıdır ve zamanla kendiliğinden düzelir. Ancak bazı durumlar vardır ki erken fark edilmesi, ileride oluşabilecek sorunların önüne geçer.

DOÇ. DR. Aybars KIVRAK
ORTOPEDİ VE
TRAVMATOLOJİ UZMANI





ÇOCUK ORTOPEDİSİ NE İLE İLGİLENİR?

Çocuk ortopedisi; çocukların kemik, eklem, kas ve bağ dokularının gelişimini ve bu sistemle ilgili hastalıkları inceleyen alandır. Ancak çocuklar “küçük erişkinler” değildir.

Kemikleri hâlâ büyümekte olduğu için, değerlendirme ve tedavi yaklaşımı erişkinlerden farklıdır. Örneğin

bir çocukta görülen bir kırık, çoğu zaman erişkine göre daha hızlı ve daha iyi iyileşebilir. Ama aynı kırık büyüme kırıkdağını etkiliyorsa, uzun vadede farklı sonuçlar doğurabilir. İşte bu yüzden çocukların ortopedik sorunları ayrı bir uzmanlık alanı olarak ele alınır. Ortopedik değerlendirme nasıl yapılır? Bir çocuk ortopedik olarak değerlendirilirken genellikle dört temel başlığa bakılır:

Hikâye (öykü) Doktor öncelikle şu soruların cevaplarını arar:

- Çocuk ne zaman yürümeye başladı?
- Ağrı var mı, varsa ne zamandır var?
- Topallama, çabuk yorulma, aktivitelerden kaçınma var mı?
- Doğumda risk faktörü var mıydı? (makat gelişi, prematürite gibi)
- Ailede benzer sorunlar var mı?

GÖZLEM

Çocuğun duruşu, yürüyüşü, ayak basışı ve vücut simetrisi gözle değerlendirilir. Bazen sadece çocuğu koridorda yürürken izlemek bile çok önemli ipuçları verir.

FİZİK MUAYENE

Eklemelerin hareket açıklığı, kas gücü, bacak uzunlukları ve omurga eğriliği kontrol edilir. Bebeklerde özellikle kalça muayenesi çok önemlidir. Gerekirse görüntüleme Her çocukta film çekilmez. Ama ihtiyaç varsa yaşa ve şikâyeteye göre: • Röntgen • Ultrason (özellikle bebek kalçası için) • MR gibi yöntemler kullanılabilir.

“BU NORMAL MI?” DENİLEN AMA ÇOĞU ZAMAN GERÇEKTEN NORMAL OLAN DURUMLAR

Ebeveynlerin en sık kaygılandığı ama çoğu zaman fizyolojik (normal) olan bazı durumlar vardır: Diz eğrilikleri Dizlerde bebeklik döneminden erişkin döneme kadar geçen sürede X bacak ve O bacak gibi hafif düzeyde deformiteler görülebilir. Bu süreç çoğu zaman tamamen doğal bir gelişim sürecidir.

İÇE BASMA

Çocukların ayaklarının içe dönük basması çok yaygındır. Büyük kısmı büyüdükçe kendiliğinden düzelir. Düz tabanlık Küçük çocukların çoğunda ayak kemeri belirgin değildir. Eğer çocuk ağrısız ve rahat yürüyorsa, bu genellikle normaldir. Belirli bir yaşa kadar görülen esnek düz tabanlık normal gelişimin bir parçası olarak kabul edilir.

Ne zaman doktora gitmek gerekir?

Bazı durumlar ise mutlaka değerlendirme gerektirir:

- Sürekli ve tek taraflı topallama
- Gece uykudan uyandıran ağrı
- Belirgin asimetri (bir bacak diğerinden kısa gibi)
- Yürüyüşte ani bozulma • Sürekli düşme ve denge problemleri
- 3 yaş sonrası hâlâ ısrarcı parmak ucunda yürüme
- Şişlik, kızarıklık ve hareket kısıtlılığı

Bu bulgular “geçer” diye beklenmemelidir. Çocuklarda sık görülen ortopedik sorunlar Bazı problemler çocukluk çağında daha sık görülür:

GELİŞİMSEL KALÇA DİSPLAZİSİ:

Bebeklik döneminde kalça eklemine yeterince gelişmemesi durumudur. Erken tanı çok önemlidir.

Skolyoz: Omurganın yana doğru eğriliğidir. Özellikle ergenlikte fark edilir. Büyüme plağı yaralanmaları: Çocuklarda kırıklar bazen büyüme kırıkdağını etkileyebilir. Bu tarz kırıklar yaşamın ilerleyen döneminde deformitelere neden olabilir.

PARMAK UCUNDA YÜRÜME:

Bebeklikte erken yaşlarda genellikle masumdur. Ancak belirli bir yaştan sonra halen devam ediyorsa değerlendirilmelidir. Tedavide temel yaklaşım Çocuk ortopedisinde en önemli prensip şudur: Gereksiz tedaviden kaçınmak, gerekli tedaviyi geciktirmemek. Bu yüzden:

- Birçok durumda sadece takip yeterlidir.
- Gerekirse egzersiz ve fizik tedavi uygulanır.
- Ortez ve tabanlık sadece ihtiyaç varsa kullanılır. • Cerrahi ise en son seçenektir ve gerçekten gerekiyorsa yapılır. Ebeveynler için altın öneriler
- Her eğrilik hastalık değildir.
- Çocuğun yürüyüşünü arada gözlemleyin ama sürekli endişe etmeyin.
- Tek taraflı bulgular her zaman daha ciddiye alınmalıdır.

“Komşunun çocuğunda da vardı” tıbbi bir kriter değildir • Şüphe varsa en doğru yol bir çocuk ortopedisi uzmanına danışmaktır. Son söz Çocukların iskelet sistemi büyük bir değişim içindedir ve bu değişimin çoğu tamamen doğaldır. Ancak bazı küçük işaretler, ileride büyük problemlerin habercisi olabilir. Doğru değerlendirme, zamanında takip ve gereksiz müdahalelerden kaçınmak; çocuk ortopedisinin en temel felsefesidir.





BİR PEDİYATRİK ERGOTERAPİİSTİN GÖZÜNDEN: ÇOCUKLAR NEDEN ARTIK REGÜLE OLMAKTA ZORLANIYOR?



Son yıllarda çocukların daha çabuk zorlandığını, daha kolay taşıtığını ve regüle olmakta daha fazla güçlük yaşadığını görüyoruz. Bu durum çoğu zaman “davranış” üzerinden okunuyor. Oysa klinik pratikte gördüğümüz şey şu: mesele davranıştan önce, bedensel regülasyon. Regülasyon; çocuğun sakin olması ya da kendini tutması değildir. Regülasyon, çocuğun bedeninin bulunduğu ortama uyum sağlayabilmesi, sinir sisteminin denge hâlinde kalabilmesidir.

Esra TAŞKIN GÜNEY
ERGOTERAPİST



Bir çocuk bedensel olarak regüle değilse; dinlemek, beklemek, uyum göstermek onun için gerçekçi değildir. Bu yüzden öğrenme, sınırlar ve ilişkiler regülasyondan sonra gelir.

REGÜLASYON BEDENDEN GEÇER

Çocuklar dünyayı bedenleri aracılığıyla deneyimler. Hareket, dokunma, denge, beden farkındalığı... Tüm bu duyuşal girdiler sinir sisteminin temel düzenleyicileridir.

Bedeni yeterince hareket edemeyen, yeterince deneyimleyemeyen bir çocukta sinir sistemi daha çabuk yorulur. Bu yorgunluk da çoğu zaman taşma, huzursuzluk ya da geri çekilme olarak karşımıza çıkar. Bu noktada önemli olan soru şudur: Bu çocuk şu an neyi tolere edemiyor?

DÜNYA DEĞİŞTİ, ÇOCUKLARIN BEDENİ AYNI KALDI

Bugünün dünyasında uyaranlar belirgin şekilde arttı. Daha yoğun sesler, daha parlak görseller, daha sentetik temaslar...

Bir yandan da çocukların hareket alanı daraldı. Oyun daha kısıtlı, dışarıda geçirilen zaman daha az, yetişkin yönlendirmesi daha fazla.

Kendi çocukluğumu düşündüğümde, günün büyük kısmı dışarıda, çoğu zaman ebeveynsiz geçirdi. Deneyerek, düşerek, bedenimi kullanarak öğrenirdim. Bugün ise çocuklar daha kontrollü, daha programlı ve daha az bedensel deneyimle büyüyor.

Bu bir ebeveyn tercihi değil; yaşadığımız dünyanın gerçeği.

TÜYLERİNİN ÇIKIŞ YÖNÜNE GÖRE OKŞAMAK

Bu yoğun dünyada her çocuğun ihtiyacı aynı değil. Bazı çocuklar hareketle regüle olurken, bazıları için hareket fazladır. Bazıları dokunuşla rahatlar, bazıları için aynı dokunuş zorlayıcı olabilir. İşte bu yüzden çocukları tüylerinin çıkış yönüne göre okşamak gerekir.

Duyuşal hassasiyetlere saygı duymak; çocuğu korumak değil, bedeninin verdiği sinyalleri dikkate almaktır. Regülasyon, daha çok uyaran sunarak değil, doğru uyararı ayarlayarak sağlanır.

SON BİR NOT

Bugün birçok çocuk regüle olmakta zorlanıyor. Çünkü dünya daha yoğun, daha hızlı ve daha talepkâr.

Bunu fark ettiğimizde, çocuktan beklentimiz değil, ortama sunduğumuz ayar değişiyor.

Ve çoğu zaman davranış, beden regüle olmaya başladığında kendiliğinden yumuşuyor.





GÜNDELİK RUTİNLERİN DİL GELİŞİMİNE ETKİSİ

Diğer kişilerle iletişim kurmayı öğrenmek, her çocuğun yaşamının çok önemli bir parçasıdır. İletişim, çocuğun isteklerini ve ihtiyaçlarını bildirmek için, ayrıca etrafında ne olup bittiğini anlamak için ve diğer kişilerle sosyal etkileşimlerde bulunabilmesi için gereklidir. Bu noktada gündelik rutinler dili geliştirmek açısından çocuklarınıza ve siz ebeveynlere birçok fırsat sunar. Gündelik rutinler çocukta iletişime girme isteği geliştirmede ve iletişim becerilerini arttırmada çok önemli bir rol oynayabilir, araç olabilir.

**Merve KURT
DİL KONUŞMA
TERAPİSTİ**





Rutinler, çocuğun yaşamında her gün ya da her hafta düzenli olarak tekrar eden, tutarlı biçimde gerçekleşen ve çocuğun aktif olarak katıldığı etkinliklerdir. Her rutin; bir başlangıç, bir gelişme (orta bölüm) ve bir bitiş aşamasından oluşur. Bu yapı sayesinde rutinler tahmin edilebilir, güven verici ve yapılandırılmış bir deneyim sunar. Çocuğun rutinin farklı bölümlerine katılması, iletişim açısından doğal fırsatlar yaratır.

Her rutinin içinde bir tema ya da konu bulunur. Örneğin yemekten önce elleri yıkamak, köpeğe mamasını vermek, uyku öncesi pijamaları giyip kitap okumak ya da anne-çocuk arasında oynanan “geliyor geliyooor gıdı gıdı” veya “ceeee” gibi oyunlar birer rutindir. Bu tekrar eden etkinlikler çocuğun hem günlük yaşam becerilerini hem de sosyal ve dil gelişimini destekler.

Rutinler, çocuğun pek çok farklı beceriyi öğrenmesine yardımcı olur. Özellikle dil girdisi vermek amacıyla kullanıldığında oldukça etkilidir. Çünkü çocuk o etkinliğin nasıl ilerlediğini zaten bilir; şimdi ne olduğunu ve biraz sonra ne olacağını tahmin edebilir. Bu da yapılan aktivite ile sunulan dil girdisi arasında bağlantı kurmasını kolaylaştırır. Ayrıca iletişim kurma motivasyonu da rutinin içine doğal olarak yerleşmiştir. Örneğin çocuk, ellerini yıkadıktan sonra kurabiyesini yemek için “kurabiye” ya da “çörek” diyebilir. Ya da pijamalarını giydikten sonra “kitap” diyerek uyku öncesi masal zamanını başlatabilir. Bu süreçler, hem iletişimi hem de günlük olayları anlamlandırmayı destekler.

Gündelik rutinler sırasında pek çok iletişim fırsatı ortaya çıkar. İnsanların iletişime girme nedenleri çeşitlidir: bir şey istemek ya da rica etmek, anlaşıldığını onaylamak, dikkat çekmek, bilgi paylaşmak, bir nesne ya da olayı adlandırmak, sosyal etkileşim başlatmak, reddetmek ya da “hayır” demek gibi. Bu iletişim; jestler, beden dili, baş sallama, sesler, vokalizasyonlar ve konuşma yoluyla gerçekleşebilir.

Çocuğun bir rutine katılımını artırmak için duyuların aktif kullanımı da önemlidir. Görme, dokunma, işitme, koklama ve tatma duyuları rutinin içinde yer alabilir. Duyular, bir sonraki aşama hakkında ipucu vermek, katılımı motive etmek ya da tamamlanan bir adımı pekiştirmek amacıyla kullanılabilir. Çocuk ne kadar çok duyusu ile bilgi alır ve bu uyarınları dil girdisi ile anlamlı biçimde bağlayabilirse, öğrenme o kadar kalıcı olur.

Rutinler içinde “yorum yapma” ya da yapılan etkinlik hakkında konuşma tekniği etkili bir dil destekleme yöntemidir. Örneğin banyo rutini, dil girdisi sunmak açısından oldukça zengindir. Çocuğun dil düzeyine uygun olarak “foş foş”, “yık”, “su döktüm”,

“aa köpük oldu”, “bak ördek”, “yüzüyor”, “cıp cıp”, “vak vak” gibi ifadeler kullanılabilir.

Rutin içine oyuncak ördek ya da bir bebek eklenerek iletişim fırsatları artırılabilir.

Bu tür rutinler yapılandırılmış ve tahmin edilebilir olduğu için tekrar eden hareket, ses ve sözcükler içerir. Ebeveynin söylediklerini ve çocuğun yaptıklarını tekrar etmesi önemlidir. Çocuğun sıra alması için fırsat yaratılmalı ve sıranın onda olduğunu gösteren ipuçları verilmelidir. Örneğin ördeklerden birini suya atarken “hoop, at” denilebilir. Ardından göz teması kurularak “hoop...” denip beklenebilir. Bu bekleme anı, iletişim zinciri açma ve beklenti sinyali verme tekniğidir; çocuğa sıranın kendisinde olduğunu gösterir.

Günlük rutinler içinde zaman zaman küçük beklenmedik durumlar yaratmak da iletişimi destekler. Örneğin yemek sırasında çorba içerken kaşık yerine çatal verip şaşırmış gibi davranmak ve bu sırada dil girdisi sunmak, çocuğun dikkatini artırır ve iletişim başlatmasını teşvik eder.

Sonuç olarak rutinler; güvenli, yapılandırılmış ve zengin öğrenme ortamlarıdır. Dil gelişimini destekler, iletişimi doğal biçimde başlatır ve çocuğun çevresindeki dünyayı anlamlandırmasına yardımcı olur. Rutinler yalnızca tekrar eden etkinlikler değil, aynı zamanda çocuğun öğrenme ve iletişim kapasitesini güçlendiren güçlü gelişim alanlarıdır.





KENDİ KARARLARINI VEREN ÇOCUKLAR; ÇOCUK KATILIMI NEDİR, NE DEĞİLDİR?



Anne babalar sıklıkla çocukların kendi hayatıyla ilgili kararları vermesiyle ilgili “O daha çok küçük, nereden bilsin?” diye düşünerek, çocuklarının fikirlerini görmezden gelmeye ve çocukların yerine karar vermeye daha yatkındırlar. Oysa çocuklar anlaşılmalı, dinlenmeli ve sürece dahil edilmek isterler. Kendi hayatlarının bir parçası olmaktan ziyade kendi hayatlarının öznesi olmak en doğal haklarıdır. Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Sözleşmesi de (BM ÇHS, 1989) her çocuğun temel haklarının olduğunu savunmakta ve kendi hayatının aktif katılımcıları olarak toplumda var olmasının önemini vurgulamaktadır.

**Şule ARDA BİRTANE
ÇOCUK GELİŞİMİ
UZMANI**



Çocuklar kendilerini ilgilendiren her konuda fikirlerini belirtme hakkına sahiptir ve fikirlerinin dikkate alınması gereklidir. Yapılan araştırmalar bir çocuğun günlük rutininde ve kendisini ilgilendiren tüm süreçlerde kararlara katılımının çocuğun özgüven, sorumluluk alma, problem çözme ve iletişim kurma becerilerine doğrudan desteklediğini göstermektedir. Aileleri bu noktada en sık düşündüren konu, çocuğun katılım hakkını teslim ettiklerinde yani çocuğun kendisiyle ilgili karar verme süreçlerine katılım sağlamasına izin verdiğinde ebeveyn, kendi otoritesinin zedelenebileceğini, sınırsız bir özgürlüğe sahip olup kuralları tanımayacağını düşünebilmektedir. Aksine katılım süreçleri otoritenin ve sınırların ortadan kalkmasını değil; var olan sınırların anlamlandırılmasını da sağlamaktadır. Çocukların karar verme süreçlerine katılımı her dediğini yapmak ya da tamamen her şeyi onlara bırakmak değil yaşı ve gelişim düzeyine bağlı olarak karar verme süreçlerine dahil edip ortak kararlar vermeyi içerir. Erken çocukluk yılları; çocukların duygusal farkındalıklarının oluştuğu, karşılaştıkları problemlerle başa çıkma becerilerinin geliştiği ve bu süreçte duyu düzenleme becerilerinin aktif rol oynadığı kritik bir dönemdir. Bu dönemde çocukların kendi hayatlarına katılımı sadece sözcüklerle değil davranışlarla da gerçekleşebilir. Örneğin 0-3 yaş arası henüz kendi isteklerini tam olarak ifade edemeyen bir bebeğin kendi hayatına katılımı kelimelerden ziyade davranışları ile ifade edebilir. Bir oyuncuğa yönelmesi, istemediği bir oyuna devam etmemesi, sarılmak istemediğinde kendini çekmesi ya da etkinliğe katılmak istememesi çocuğun katılıma ilişkin mesajlarıdır. Bu noktada ebeveynin görevi çocuktan gelen mesajları fark edip anlamlandırmaktır. Aslında çocuklar konuşmadan da bakışları, jest ve mimikleriyle de kendi istek ve fikirlerini ifade edebilmektedir. Bu nedenle kişiliklerinin temellerinin atıldığı erken çocukluk yıllarından itibaren çocukların ihtiyaçlarını ifade etmesine alan açmak, onlara saygı duymak ve kendisiyle ilgili karar verme süreçlerine katılımı çok önemlidir. Peki erken çocukluk yıllarında çocukları katılım hakkını nasıl destekleyebiliriz?

- Bebeklikte (0-3 yaş) çocuk katılımını desteklemeye yönelik;
- Ağlama, mimik, ses çıkarma, beden hareketleriyle verdiği mesajları dikkatle izleyip karşılık vermek.
- Uyku, beslenme, oyun rutinlerinin zamanlarını bebeğin ritmine göre ayarlamak (zorlamadan gözlemleyerek).
- Giyeceği kıyafetin rengi gibi konularda iki seçenek sunarak tercih yapmasına fırsat vermek.
- Alt değiştirirken, giydirirken ya da yıkarken ne yapıldığını bebeğe anlatmak ve tepkilerini bekleyerek iletişim kurmak.
- Oyunda bebeğin ilgisini çeken nesneyi takip etmek, oyunu onun başlatmasına ve yönlendirmesine fırsat vermek.
- Sarılmadan önce sözlü olarak haber vermek, rahatsızlık gösterdiğinde durmak. Daha ilerleyen yıllarda ise;
- Giyeceği kıyafet, okuyacağı kitap ya da katılacağı etkinlik konusunda alternatifler sunarak karar vermesine izin vermek,
- Hafta sonu ne yapılacağı, akşam yemeğinde ne pişeceği, tatil planı gibi konularda çocuğun fikrini sormak,
- Uyku saati, ekran süresi, ders zamanı gibi kuralların çocukla konuşularak birlikte kararlaştırmak,
- Yaşına uygun ev işlerinde (odasını toplama, sofrayı kurma gibi) seçme hakkının çocuğa verilmesi.
- "Bugün seni ne mutlu etti / ne zorladı?" gibi sorularla çocuğun kendini rahatça ifade etmesinin desteklenmesi.
- Haftada bir kısa aile toplantısı yaparak herkesin (çocuk dahil) evle ilgili görüşlerini paylaşması ve yaşanan problemlerle ilgili çözüme yönelik ortak kararlar verilmesi örnek olarak verilebilir. Ancak tüm bu konularda sadece çocuğun fikrini sormak yeterli değildir; mümkün olduğunca o fikri dikkate almak çocuk katılımının gerçekleşmesine ortam hazırlamaktadır. Unutmamız gereken en önemli şey çocuklarımızı susturarak değil onları dinleyerek, fikirlerine saygı duyarak büyüttüğümüzde daha güçlü bireyler yetiştirdiğimiz gerçeğidir. Küçükken fikirleri değer gören, hayır diyerek kendi sınırlarını çizen, duyguları önemsenen çocuklar büyüdükleri zaman kendine güvenen, sınır koyabilen ve çevresindeki insanların sınırlarına saygı duyan, hayatının merkezine kendisi koyan yetişkinler olurlar. Yani çocuğun katılımı sadece bugün kurulan ilişkileri değil gelecekte kuracağı ilişkilerini ve benliğini de etkilemektedir.



BEKLEMEK Mİ, DESTEKLEMEK Mİ? YA ERKEN MÜDAHALE İÇİN EN DEĞERLİ ZAMANI KAÇIRIYORSAK?

Dil ve konuşma gelişimi, çocuğun bilişsel, sosyal ve akademik gelişiminin temel yapı taşlarından biridir. Buna rağmen klinik pratiğimde en sık karşılaştığım cümlelerden biri hâlâ şudur: "Biraz daha bekleyelim, kreşe gitsin konuşur, babası da geç konuşmuştu zaten."

**Gülseren ALTINOLUK
DİL KONUŞMA
TERAPİSTİ**



Oysa bilimsel literatür ve klinik deneyimler bize şunu net biçimde göstermektedir: "Beklemek her zaman nötr bir seçenek değildir." Erken çocukluk dönemi, özellikle "0-3 yaş arası", beynin nöroplastisitesinin(kendini yenileme ve iyileştirme süreci) en yüksek olduğu, dil ağlarının hızla şekillendiği kritik bir dönemdir. Bu dönemde ortaya çıkan dil ve iletişim güçlükleri bazen "gecikmiş dil ve konuşma bozukluğu" olarak sınırlı kalabilirken, bazen "Gelişimsel Dil Bozukluğu (DLD)", "Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB)", "işitsel işleme güçlükleri", "apraksi" ya da "genel gelişimsel gecikmelerin" bir parçası olarak karşımıza çıkabilmektedir. Önemli olan nokta şudur: Bu tanıların büyük bir kısmı erken dönemde "konuşmuyor" etiketiyle maskelenebilir. "Nasıl olsa konuşur" düşüncesiyle geçirilen aylar, çocuğun en hızlı öğrenebileceği dönemin sessizce kaçmasına neden olabilir.

Özellikle:

- *Sözel çıktıların sınırlı olması
- *Jest, mimik ve ortak dikkat becerilerinin zayıf olması
- *Söyleneni anlamada güçlük
- *Akran etkileşiminden kaçınma

İletişim başlatma niyetinin düşük olması gibi belirtiler yalnızca "geç konuşma" olarak değerlendirilmemelidir. Çünkü "erken müdahale", yalnızca kelime sayısını artırmayı değil; iletişim niyetini, sosyal etkileşimi, sembolik düşünmeyi ve öğrenmeye hazır oluşu destekler. Otizm Spektrum Bozukluğu gibi nörogelişimsel durumlarda erken dönemde başlanan dil ve iletişim temelli müdahalelerin; işlevsel iletişim becerilerini artırdığı Davranışsal zorlanmaları azalttığı Uzun vadeli akademik ve sosyal çıktıları olumlu yönde etkilediği bilimsel çalışmalarla defalarca gösterilmiştir.

Benzer şekilde, "Gelişimsel Dil Bozukluğu"olan çocuklarda erken dönemde yapılan yapılandırılmış dil terapileri, ilerleyen yıllarda görülebilecek okuma-yazma güçlüklerinin ve akademik başarısızlık riskinin azaltılmasında kritik rol oynar.

Kreş, elbette sosyal etkileşim açısından değerlidir; ancak "terapi değildir". Kreş ortamı, dil girdisi sağlar fakat çocuğun bireysel dil işleme, üretim ve düzenleme güçlüklerini hedeflemez. Bu nedenle terapi, kreşin alternatifi değil; gerektiğinde "tamamlayıcısıdır."

Sonuç olarak şunu net bir şekilde söylemek gerekir: Erken değerlendirme zarar vermez; erken müdahale fırsat kazandırır. Bir çocuğun "konuşması" değil, "nasıl, ne amaçla ve ne kadar işlevsel iletişim kurduğu" önemlidir. Beklemek bazen rahatlatıcı bir öneri gibi görünse de, erken müdahaleyi kaçırmak telafisi zor bir kayıp olabilir. Çünkü dil gelişiminde zaman, yalnızca takvim değil; nörolojik bir penceredir.



CEREBRAL PALSİDE FİZİYOTERAPİNİN ROLÜ

Serebral palsy, çocukluk çağında görülen ve hareket, duruş ve kas kontrolünü etkileyen nörolojik bir durumdur. Her çocukta etkilenme düzeyi farklıdır; bazı çocuklar hafif destekle günlük yaşamlarını sürdürebilirken, bazıları daha yoğun rehabilitasyon ihtiyacı duyabilir. Bu noktada doğru merkez, doğru ekip ve doğru zamanlama büyük önem taşır.

Didem SEVEN
FİZİYOTERAPİST

NEDEN ERKEN VE YOĞUN FİZYOTERAPİ?

Serebral palside fizyoterapi, çocuğun hareket potansiyelini en üst düzeye çıkarmayı hedefler. Özellikle erken yaşta başlanan ve bireye özel planlanan fizyoterapi programları; Oturma, emekleme ve yürüme gibi temel becerilerin gelişimini destekler Kas sertliği ve eklem kısıtlılıklarını azaltmaya yardımcı olur Çocuğun günlük yaşama daha aktif katılımını sağlar

Uluslararası aileler için planlanan yoğun ve hedef odaklı rehabilitasyon programları, kısa sürede anlamlı fonksiyonel kazanımlar elde edilmesini mümkün kılmaktadır.

TEDAVİNİN MERKEZİNDE FİZYOTERAPİST VARDIR

Serebral palsili çocukların rehabilitasyon sürecinde fizyoterapist, yalnızca egzersiz yaptıran bir uzman değil; tedaviyi planlayan, yöneten ve çocuğun gelişimini yakından takip eden temel sağlık profesyonelidir. Uygulanan her yaklaşım, çocuğun mevcut motor kapasitesi, yaşı, günlük yaşam ihtiyaçları ve ailesel beklentiler göz önünde bulundurularak fizyoterapist tarafından bireyselleştirilir.

Fizyoterapist, çocuğun hareket potansiyelini doğru şekilde analiz eder ve bu potansiyeli fonksiyonel becerilere dönüştürmeyi hedefler. Oturma dengesi, ayakta durma, yürüme, el kullanımı gibi beceriler; rastgele değil, bilimsel değerlendirmeler ve klinik deneyim ışığında yapılandırılmış bir programla geliştirilir.

YOĞUN REHABİLİTASYONUN ANAHTARI: BİREBİR FİZYOTERAPİ

Planlanan yoğun rehabilitasyon programlarının başarısı, büyük ölçüde fizyoterapistin çocukla kurduğu birebir terapötik ilişkiye bağlıdır. Fizyoterapist; çocuğun günlük performansındaki küçük değişimleri dahi takip eder, tedavi planını bu değişimlere göre sürekli günceller. Bu dinamik süreç, kısa süreli tedavi programlarında dahi anlamlı kazanımlar elde edilmesini sağlar.

AİLEYE REHBERLİK EDEN UZMAN

Aileler için tedavi sürecinin anlaşılır ve güven verici olması büyük önem taşır. Fizyoterapist, aileye yalnızca “ne yapılması gerektiğini” değil, “neden yapıldığını” da açıklar. Bu yaklaşım, ailelerin sürece olan güvenini artırır ve çocuğun tedaviye aktif katılımını destekler. Aileler, ülkelerine döndüklerinde de fizyoterapistin rehberliğiyle çocuklarının gelişimini desteklemeye devam edebilirler.

AİLE MERKEZLİ REHABİLİTASYON YAKLAŞIMI

Gelen aileler için en önemli unsurlardan biri, sürecin şeffaf ve anlaşılır olmasıdır. Fizyoterapi yalnızca çocukla sınırlı değildir; aileler de sürecin aktif bir parçası haline getirilir. Ailelere: Evde uygulanabilecek egzersiz programları Günlük yaşamda doğru taşıma ve pozisyonlama önerileri Tedavi sürecine dair açık ve net bilgilendirmeler sunulur. Bu yaklaşım, tedavi süresi sona erdikten sonra da kazanımların devam etmesini sağlar.

MULTİDİSİPLİNER VE GÜVENLİ BİR SÜREÇ

Serebral palsili çocukların rehabilitasyonu; fizyoterapist, çocuk nöroloğu, ortopedist, ergoterapist ve dil-konuşma terapistlerinin iş birliğiyle yürütülür. Sağlık turizmi kapsamında planlanan programlar, çocuğun tüm ihtiyaçlarını kapsayacak şekilde organize edilir ve ailelere güvenli, kontrollü bir tedavi süreci sunulur.

SONUÇ: HER ÇOCUK İÇİN KİŞİYE ÖZEL BİR YOLCULUK

Serebral palsy, her çocuk için farklı bir yolculuktur. Doğru zamanda, doğru yerde ve uzman bir ekiple başlanan fizyoterapi süreci; çocukların bağımsızlıklarını artırmalarına ve yaşam kalitelerinin yükselmesine önemli katkı sağlar. Doğru fizyoterapi sayesinde aileler, çocukları için umut dolu ve profesyonel bir rehabilitasyon sürecine erişme fırsatı bulmaktadır.





BEBEKLERİN DUYUSAL DÜNYASINI TANIYALIM

Minik bedenleriyle dünyayı tanımaya çalışan bebekler, sizce neyi ne kadar fark ediyor? Dünyayı tanımak, önce kendi bedenimizi fark etmekte başlar. Ve bu farkındalık sürecinde duyularımız sürekli gelişme içindedir. Bir bebek henüz doğmadan önce anne karnında duyuşal sistemleri gelişmeye başlar. Bu gelişim doğumla birlikte devam eder. Her gelişim çocukta birtakım becerileri de beraberinde getirir. Peki bu gelişimleri aileler nasıl destekleyebilir? Basit ama etkili birkaç küçük öneriyle, bu sistemleri desteklemek mümkün.

**Büşra AYDOĞDU
UZMAN
ERGOTERAPİST**





ANNE KARNINDA HAZIRLIK

Bebeklerin duyuşsal gelişimi anne karnındayken başlar. Anne karnında ilk gelişmeye başlayan sistemimiz dokunsal duyu sistemidir. Neredeyse 2 aylıkken gelişmeye başlar ve rahim duvarına, amniyon sıvısına ve kendi bedenine temalarla yoğun bir deneyim halindedir. Ardından bebeğin denge ve hareket sistemi olan vestibüler sistem gelişmeye başlar. Bu dönem de yaklaşık 8-10. Haftalar arasına denk gelir. Anne hareket ettikçe, yürüdükçe, oturup kalktıkça bebek sürekli hareketi deneyimler. Tabi bu sistemlerle beraber yaklaşık 12. Hafta civarında eklem ve kas reseptörlerinin aktifleşmesiyle derin duyu yani proprioseptif duyu sistemi gelişmeye başlar. Bu sistem bebeğe "beden farkındalığı" sinyallerini öğretir. Küçük ayaklarıyla kıpırdanması, gerinmesi, tekmeler atması bu sistemi geliştirir. Ve bu üç önemli duyu sisteminin akabinde tat, koku, işitme ve görme sistemleri de ilerleyen zamanlarda gelişmeye devam eder.

YENİ DÜNYA, YENİ UYARANLAR

Anne karnında temelleri atılan tüm bu duyuşsal sistemler doğumla beraber şekillenmeye ve gelişmeye devam ediyor. Dünyaya gelişle beraber bebek önce "dokunma" deneyimi yaşar. Annenin elleri, göğsü, yüzü, kucağı ona temas eder. Ve işte hoş geldin minik beden... Dokunsal sistem bizler için en önemli güvenlik sistemidir. Ten tene temasla, emzirmeyle, kucağa almayla, sarılmayla güçlenir. Ve bebeğin beynin "güvendesin" sinyalleri verilir. Bu sistem bize regülasyon becerisini kazandırır. Buna sakinleşme sistemi de diyebiliriz. Özellikle ilk aylardaki temalar bebeğin sinir sistemini düzenlemesine ve sakinleşmesine büyük katkı sağlar. "Sakin kucağına alıştırma" diyenlere de sakin kulak asmayın...

Temas etmek yetmez bir de hareket etmek gerekir. İşte burda da vestibüler sistem devreye giriyor. Kucağıımıza aldıkça, dolaştıkça, sallandıkça, pozisyon değiştirdikçe, bebek arabasında dolaştıkça bu sistem sürekli uyarılır. Bu sayede baş-beden kontrolü artar ve göz hareketleriyle bağlantı kurma başlar. Ardından bu "yürüme, zıplama, merdiven inip-çıkma, tırmanma, bisiklete binme, el-göz koordinasyonu" dediğimiz birçok önemli beceri için de bir temel sağlar.

Ama tabiki bu sistem de yetmez bizim vücudumuzu çok daha iyi tanımamız gerekir ki hareketlerimiz daha akıcı, seri ve planlı olsun. Burada da "proprioseptif" duyuşsal sistemi karşımıza çıkıyor. Kundak içinde hareket etmeler, yüz üstü vakit geçirmeler, tekme atmalar, gerinmeler ve masajlar yoluyla bedene sürekli "buradasın" sinyalleri gelir. Bu sayede beynin, vücudun haritasını çıkarır.ve ileriki dönemde "motor planlama" dediğimiz koordineli birçok faaliyet için bu duyuşsal sistem son derece önem taşır.

NASIL DESTEKLEYELİM?

Burada sizlere zor ve karmaşık aktiviteler önermemi bekliyorsanız, buna hiç gerek olmadığını söylemek isterim. Bebeklerle tüm bu anlattığım duyuşsal sistemleri desteklemek için yapabileceğiniz çok basit ama bir o kadar etkili çalışmalar mevcut.

En basit olanla başlayalım. Temas... Bebeğinizle her fırsatta temas edin. Dokunun, okşayın, masaj yapın, sarılın. Ne demiştik dokunsal sistem bizim güvenlik sistemimiz. Hemen her gün bebeğinizle yapacağınız kısa mesajlar, dokunmalı oyunlar bu sistemi güçlendirir. Sabahları 10 dakika sıcak ellerinizle, bebeğinizin gözlerine bakarak onunla sohbet ederek, eğlenerek minik bir masaj saati ayırın.

Yine uygulaması son derece basit ama etkisi büyük bir şey, dışarıda dolaşmak... Dışarıda bir yürüyüş yapmak size çok basit gelebilir. Hatta dışarı çıktığınız gün "bugün evde hiç etkinlik yapamadık" gibi düşünebilirsiniz. Ama dışarıda yapılan 30 dakikalık bir temiz hava yürüyüşünün, evdeki onlarca etkinlikten daha faydalı olduğunu söylesem... Temiz havada, parkta, sahilde, yeşillikte yapılan bebek arabası gezintisi çocuğunuzun tüm duyuşsal sistemlerini harekete geçirir. Nasıl mı? Öncelikle temiz ve ferah havanın cildine teması, deniz ya da ağaçların kokusu, güneş ışınlarının reseptörlere olan minik dokunuşu, bebek arabasının taşlar üzerinden geçerkenki tıkırtısı, yolculuk esnasındaki hareketler, etraftaki insan, araç, hayvan sesleri... Bakın şimdiden ne kadar çok duyuşsal deneyim saydık bile.

Bebeği olan bir anne-babaya tek bir öneri verecek olsam şu olurdu; bebeğinizle haftada en az 4 gün (hatta mümkünse her gün) yaklaşık 30 dakika-1 saat arası açık hava yürüyüşü yapın... Bu hem bebeğinize hem size çok iyi gelecek.



OKUL ÖNCESİNDE AKRAN ÇATIŞMALARI

Son yıllarda “akran zorbalığı” kavramı, toplumda giderek daha fazla görünür hâle geldi. Özellikle okul çağındaki çocuklar ve ergenler arasında yaşanan ciddi zorbalık örnekleri, haklı olarak ebeveynlerde ve eğitimcilerde büyük bir hassasiyet oluşturdu. Ancak bu haklı hassasiyet, beraberinde önemli bir soruyu da getiriyor: Okul öncesi dönemde yaşanan, her çatışmayı “zorbalık” olarak adlandırmak ne kadar doğru? Bugün, okul öncesi dönemde görülen itme, vurma, ısırma, oyuncağı paylaşmama ya da sözlü tepkileri, büyük yaş gruplarındaki bilinçli ve sistematik zorbalık davranışlarıyla aynı şekilde adlandırmaya başladık. Oysa gelişimsel açıdan bakıldığında, bu iki durumu eşitlemek hem bilimsel hem de pedagojik olarak kavramsal bir yanılgı yaratıyor.

Filiz ŞAHİN
ÇOCUK GELİŞİMİ
UZMANI





GELİŞİMSEL GERÇEKLIK NE SÖYLÜYOR?

0-6 yaş aralığı; çocuğun soyut düşünme, empati kurma, niyet değerlendirme ve duygularını düzenleme becerilerinin henüz olgunlaşmadığı bir dönemdir. Bu yaş grubundaki çocukların davranışları çoğunlukla; dürtüsellikle, merakla, ben-merkezcilikle, haz duygusuyla ya da model almayla ilgilidir. Bilinçli olarak zarar verme niyeti geliştirmek, bu niyeti planlamak, tekrarlamak ve güç dengesizliği kurmak; zorbalığın temel kriterleri arasında yer alır. Ancak okul öncesi dönemde bu bilişsel ve duygusal altyapının henüz tamamlanmamış olması, bu tür davranışları “zorbalık” olarak etiketlemeyi oldukça iddialı hâle getirir. Bu nedenle okul öncesinde yaşanan birçok davranış, aslında çocuğun sosyal becerileri öğrenme sürecinde yaşadığı gelişimsel çatışmaların bir parçasıdır. Etiketlemenin Davranış Üzerine Etkisi Okul öncesinde yaşanan bu davranışlar karşısında hemen “zorbalık” demek, etiketleme yapmak, sadece kavramsal bir hata değil hem çocuğu hem de akran ilişkilerini zorlayan bir süreçtir. Günlük hayatta ebeveynlerden sıkça duyduğumuz bazı cümleler, bakış açımızı net olarak ortaya koyuyor: “Biri sana vurursa sen de vur.” “Seni oyuna almazsa sen de onu alma.” “O sana bağırdıysa sen de bağır.” “Sen de onunla alay et.”

Bu tür yönlendirmeler, çocuğu korumak amacıyla söylene de çocukların akran ilişkilerini daha da zorlayıcı hâle getirir. Çocuk, yaşadığı çatışmayı çözmeyi değil; karşılık vermeyi, dışlamayı ve ilişkiyi kesmeyi öğrenir. Oysa bu dönemde çocukların en çok ihtiyaç duyduğu şey, çatışmayı tirmandırmak değil; ilişkiyi nasıl düzenleyeceğini öğrenmektir.

DAHA DOĞRU BİR DİL MÜMKÜN MÜ?

Belki de ilk adım, kullandığımız dili değiştirmek, okul öncesi döneme daha yumuşak ve gelişim odaklı bir dil kazandırmaktır. “Zorbalık” yerine; nezaket eksikliği diyebiliriz, empati gelişimi tamamlanmamış davranışlar diyebiliriz, olgunlaşmamış sosyal beceriler diyebiliriz, ya da sadece akran ilişkilerinde yaşanan gelişimsel çatışmalar diyebiliriz. Bu gibi tanımlamalar hem çocuğu koruyan hem de davranışı doğru yere konumlandıran bir bakış açısı sunar. Peki Doğru Olan Ne? Doğru olan çocuğu etiketlemek değil, davranışı görmek, ilişkilerini nasıl düzenleyeceğini öğretmek ve süreçte çocuğa, rehberlik etmektir. Okulda çocuklar, paylaşmayı, sınır koymayı, duyguları söze dökmeyi ve empati kurmayı adım adım öğrenirler. Sosyal ortamda, ilişkilerini sağlıklı şekilde düzenleme becerisini geliştirirler. Çocuklar, farklı duyguları ve ilişkisel çatışmaları güvenli ve yapılandırılmış bir ortamda yaşayarak öğrenirler. Bu sebeple okul, çocukların sosyal yaşamı deneyimlediği bir prova alanı değil; hayatın ta kendisidir. Sonuç olarak ebeveynler ve eğitimciler olarak sorumluluğumuz, davranışı hızla etiketlemek değil; çocuğun gelişimsel ihtiyaçlarını fark ederek ona uygun rehberliği sunabilmektir. Çünkü çocuklar büyürken, onları anlayan yetişkinlere ve doğru rehberliğe her zamankinden daha fazla ihtiyaç duyarlar.



BEBEĞİNİZE BUGÜN VERİLEN ANTİBİYOTİK YILLAR SONRA OBEZİTEYE YAKALANMASINA SEBEP OLABİLİR Mİ?

Araştırmalar, yaşamın ilk iki yılında antibiyotik kullanan bebeklerin, kullanmayan akranlarına kıyasla ilerleyen çocukluk döneminde daha yüksek vücut kitle indeksine sahip olabildiğini göstermektedir.

Bu ilişki, sık ve “masum” kabul edilen antibiyotiklerle de bağlantılı bulunmuştur.

Bunun temelinde, bebeklikte şekillenen bağırsak mikrobiyotası yer alır. İlk iki yıl; sindirim, bağışıklık ve metabolik dengenin programlandığı kritik bir dönemdir.

Antibiyotikler gerekli durumlarda hayat kurtarıcıdır; ancak erken ve tekrarlayan kullanımlar, faydalı bakterileri azaltarak mikrobiyal dengeyi bozabilir ve uzun vadede kilo artışı eğilimini etkileyebilir. Bu nedenle antibiyotiklerin yalnızca doğru endikasyonda ve bilinçli şekilde kullanılması büyük önem taşır.

UZM. DR. Özge TABAŞ
ÇOCUK SAĞLIĞI ve
HASTALIKLARI
UZMANI





BEBEKLİKTE ANTİBİYOTİK KULLANIMI VE İLERİ YAŞTA KİLO RİSKİ:

Uzun Vadeli Etkiler Üzerine Bilimsel Bulgular:

“Bebeğime verilen antibiyotiğin uzun dönemde nasıl etkileri olabilir?” sorusu, son yıllarda pediatri pratiğinde ve aile görüşmelerinde giderek daha fazla gündeme gelmektedir. Bu soruya yanıt arayan geniş ölçekli bir retrospektif kohort çalışması, yaşamın ilk iki yılında antibiyotik maruziyeti olan bebeklerle hiç antibiyotik kullanmamış bebekleri karşılaştırmış; bu çocukları yalnızca erken çocukluk döneminde değil, ergenlik çağına kadar uzun süreli olarak izlemiştir. Bulgular, erken yaşam dönemindeki antibiyotik kullanımının ilerleyen yıllarda artmış vücut kitle indeksi (VKİ) ve obezite riski ile ilişkili olabileceğini ortaya koymuştur.

Erken Yaş ve Metabolik Programlama:

Yaşamın ilk iki yılı, yalnızca büyüme ve nörogelişim açısından değil, aynı zamanda metabolik sistemlerin programlanması açısından da kritik bir dönemdir. Bu süreçte bağırsak mikrobiyotası kademeli olarak çeşitlenir ve stabil hale gelir.

Bağırsaklarda yerleşen faydalı bakteriler:

- Sindirim ve besin emilimini düzenler
- Kısa zincirli yağ asitleri gibi metabolik olarak aktif maddeler üretir
- Bağışıklık sisteminin tolerans ve yanıt mekanizmalarını şekillendirir
- Enerji dengesinin ve yağ depolanmasının düzenlenmesinde rol oynar

Bu nedenle erken dönemde mikrobiyota kompozisyonunda meydana gelen değişikliklerin, uzun vadeli metabolik sonuçlar doğurabileceği düşünülmektedir. Antibiyotikler, enfeksiyon etkenlerini ortadan kaldırırken, bağırsak mikrobiyotasının çeşitliliğini azaltabilir ve metabolik sinyal yollarını etkileyebilir. Özellikle yaşamın ilk iki yılı, mikrobiyal çeşitliliğin şekillendiği hassas bir pencere olarak kabul edilmektedir.

Çalışmanın Bulguları İlgili çalışmada, yaşamın ilk iki yılında antibiyotik kullanan çocukların; Çocukluk döneminde

Erken ergenlikte

Geç ergenlikte yaşatlarına kıyasla daha yüksek Vücut Kitle İndeksi değerlerine sahip olduğu saptanmıştır.

En dikkat çekici sonuç, bebeklikte antibiyotik kullanmış olan çocuklarda ergenlik döneminde aşırı kilo veya obezite gelişme riskinin yaklaşık %27 oranında artmış olmasıdır. Ayrıca analizler, antibiyotik maruziyeti ile risk arasında doza bağlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Yani tek bir tedavi küründen ziyade, tekrarlayan ve sık kullanımlar risk artışı ile daha güçlü ilişkilidir. Çalışmada özellikle klinik pratikte yaygın olarak reçete edilen amoksisilin ve penisilin türevlerinin bu ilişki açısından öne çıktığı belirtilmiştir.

Olası Mekanizmalar Antibiyotiklerin obezite riskini nasıl etkileyebileceğine dair birkaç biyolojik mekanizma öne sürülmektedir:

Mikrobiyota çeşitliliğinde azalma: Enerji hasadı ve yağ depolanmasını etkileyen bakteri gruplarında değişiklik.

Bağışıklık sisteminin farklı programlanması: Düşük dereceli inflamasyon eğiliminin artması. Enerji kullanımında değişim: Kalori kapasitesinin artması.

Bu mekanizmalar henüz tam olarak aydınlatılmış değildir; ancak erken yaşamda mikrobiyal denge bozulmasının metabolik sonuçları olabileceğine dair kanıtlar giderek güçlenmektedir. Klinik ve Aile Perspektifi Bu veriler, antibiyotiklerin gereksiz kullanımına karşı daha bilinçli yaklaşılması gerektiğini göstermektedir. Antibiyotikler uygun endikasyonda hayat kurtarıcıdır; ancak viral enfeksiyonlarda etkili değildir ve her ateşli hastalık antibiyotik gerektirmez.

Antibiyotik reçete edildiğinde şu soruların değerlendirilmesi önemlidir:

Enfeksiyon bakteriyel mi?

Bekle-gör yaklaşımı güvenli mi?

Burada amaç antibiyotik korkusu oluşturmak değil, akılcı antibiyotik kullanımı ilkesini vurgulamaktır.



ÇOCUKLARDA İNGİLİZCE'Yİ HIZLANDIRAN GÜÇ: OLUMLU PEKİŞTİRME

İkinci dil edinimine erken çocuklukta başlamak hedef dilin edinimi açısından hayati derecede önem taşımaktadır. Erken çocukluk döneminde ikinci bir dil öğrenmek, çocuğun bilişsel gelişimine, iletişim becerilerine ve özgüvenine önemli katkılar sağlar. Ancak bu sürecin nasıl desteklendiği, en az neyin öğretildiği kadar önemlidir.

Araştırmalar, çocuklarda ikinci dili en etkili şekilde "Positive Reinforcement" yani "Olumlu Pekiştirme" yoluyla öğrendiğini göstermektedir. Davranış bilimleri öncülerinden B.F. Skinner, öğrenmede pekiştirmenin davranışları şekillendirmedeki rolünü vurgulamıştır.

**Damla YORGANCI
İNGİLİZCE
ÖĞRETMENİ**





“Positive Reinforcement” yani “Olumlu Pekiştirme” çocuğun doğru ya da çabaya dayalı davranışının övgü, ilgi veya küçük ödüllerle desteklenmesidir. İkinci dil ediniminde çocuklar kendilerini zaman zaman sahneye çıkmış gibi hissederler. Dolayısıyla en çok ihtiyaç duydukları şey “Güvenli İletişim Ortamı”dır.

PEKİ NASIL YAPACAĞIZ?

Onlar İngilizce’yi konuşmaya, edinmeye çalışırken etraflarında olan biz yetişkinlerin onları sık sık “Well done!”, “Harika iş çıkardın!”, “Awesome!”, “Harika!” “Excellent!” “Çok iyi!” Şeklinde pekiştirme kalıpları ile desteklememiz gerekmektedir.

Bu şekilde çocuğa yapılan pozitif geri bildirimler çocuğun ikinci dili kullanmaya devam etmesini teşvik eder. Bu tekrar ve cesaret döngüsü, kelime dağarcığının ve akıcılığın doğal bir biçimde gelişmesine yardımcı olur.

Bu sayede kendilerini desteklenmiş ve hayatlarında yeni olan bu dilde başarılı olmuş hissedeceklerdir. Bu da dil ediniminde hayati derecede önem taşıyan “Konuşma Özgüveni” kavramını ortaya çıkarmakta, beslemektedir.

Ek olarak “Olumlu Pekiştirme” ile çocuklar İngilizce’yi akademik bir görev olarak değil, keyif aldığı bir etkileşim alanı olarak görür.

Özetle söylemek gerekirse “Olumlu Pekiştirme” çocuğun dili sevmesini, aktif olarak kullanmasını ve öğrenmeyi yaşamının doğal bir parçası haline getirmesini sağlar.



EBEVEYN TUTUMLARI VE SINIR KOYMA: DUYGUSAL GÜVENLİĞİN İNŞASI



**Çocuğunuza sınır koyduğunuzda
içinizde bir tereddüt oluyor mu?
“Acaba çok mu sert oldum?” diye
düşündüğünüz oluyor mu?
Bu sorular oldukça insani.
Çünkü sınır koyma meselesi
yalnızca disiplin değil;
çocuğun duygusal
güvenliğini nasıl inşa
ettiğimizle ilgilidir.
Ve bu konuda bilim
oldukça nettir.**

**Sinem UÇAR DENGİ
ÇOCUK GELİŞİMİ
UZMANI**

**BAĞLANMA KURAMI: GÜVENLİ ZEMİN NASIL OLUŞUR?**

John Bowlby ve Mary Ainsworth'un geliştirdiği Bağlanma Kuramı, çocuğun sağlıklı gelişiminin temelinde güvenli bir ilişki zemini olduğunu söyler. Güvenli bağlanma yalnızca sevgiyle değil, aynı zamanda öngörülebilirlikle oluşur.

Çocuk şunu bilmek ister:

- Annem/babam beni seviyor.

- Ama aynı zamanda neyin mümkün, neyin mümkün olmadığını biliyor.

Tutarlı sınırlar, çocuğun dünyasını anlaşılır kılar. Belirsizlik ise küçük bir çocuk için kaygı üretir. Sınır koyduğunuzda aslında şu mesajı verirsiniz: "Ben buradayım. Kontrol bende. Sen güvendesin."

BAUMRIND'IN EBEVEYNLİK STİLLERİ: YAPI VE SICAKLIK DENGESİ

Gelişim psikoloğu Diana Baumrind, ebeveyn tutumlarını dört temel stile ayırır:

- Otoriter (yüksek kontrol, düşük sıcaklık)
- İzin verici (yüksek sıcaklık, düşük kontrol)
- İhmalkâr
- Demokratik / Yetkin (yüksek sıcaklık, yüksek yapı)

Araştırmalar, en sağlıklı psikososyal sonuçların demokratik (yetkin) ebeveynlik modelinde görüldüğünü ortaya koymuştur. Bu modelde sınır vardır. Ama bağırma yoktur. Aşağılama yoktur. Keyfi uygulama yoktur. Çocuk duygusal olarak görülür; davranış ise düzenlenir.

NÖROGELİŞİMSEL GERÇEKLIK: ÖZ DÜZENLEME NASIL GELİŞİR?

Erken çocuklukta prefrontal korteks (dürtü kontrolü ve planlama becerilerinden sorumlu beyin bölgesi) henüz olgunlaşmamıştır. Yani çocuk:

- Beklemekte zorlanabilir.
- Öfkesini düzenleyemeyebilir.
- Kuralları hatırlamakta güçlük çekebilir.

Bu bir "inat" meselesi değil; gelişimsel bir gerçekliktir.

Sınır koymak, çocuğun henüz gelişmemiş olan öz düzenleme sistemine dışarıdan destek sunmaktır. Zamanla bu dışsal düzenleme içselleştirilir. İşte buna öz denetim gelişimi diyoruz. Ama bu süreç, tutarlılık gerektirir.

SINIR VE CEZA ARASINDAKİ KURAMSAL AYRIM

Davranışçı yaklaşımlar uzun süre cezaya dayalı disiplin modellerini öne çıkarmış olsa da güncel gelişim araştırmaları şunu gösterir: Ceza kısa vadede davranışı baskılayabilir; ancak uzun vadede içselleştirilmiş öz denetim geliştirmez.

Sınır ise öğreticidir. Ceza korkutucudur.

Sınır davranışı düzenler. Ceza ilişkiyi zedeleyebilir.

Amaç çocuğun itaat etmesi değil, davranışı anlamlandırmasıdır.

PEKİ PRATİKTE NE YAPACAĞIZ?

Sınır koyarken üç temel ilke:

1. Netlik - Uzun açıklamalar yerine kısa ve anlaşılır ifadeler.
2. Tutarlılık - Bugün var, yarın yok olan kurallar değil.
3. Sakinlik - Yüksek ses değil, kararlı ton.

Örneğin:

"Şu an ekran süresi bitti." Ağlayabilir. İtiraz edebilir. Ama siz sakin ve kararlı kaldığınızda çocuğun sinir sistemi zamanla düzenlenir. Çünkü yetişkinin regülasyonu, çocuğun regülasyonunu öğretir.

SINIRLAR SEVGİYİ AZALTMAZ

Sınır koymak çocuğu bastırmak değildir. Sınır koymak, onun henüz gelişmekte olan iç denetim sistemine rehberlik etmektir. Duygusal güvenlik; yalnızca koşulsuz sevgiyle değil, tutarlı yapı ile inşa edilir. Çocuklar sınırsız olduklarında değil; sınırların içinde özgür olduklarında gelişirler. Ve belki de en önemli cümle şu: Sınır koyduğunuzda sevgiyi kaybetmezsiniz. Aksine sevgiyi güvenli bir çerçeveye yerleştirirsiniz.

Sevgiyle ve Çocukça Kalın



EVRENSEL DEĞERLER ÇOCUKLUKTA BAŞLAR

İnsanın dünyayı algılama biçimi, yaşamın ilk yıllarında şekillenir. Bu nedenle evrensel değerler; sonraya bırakılacak bilgiler değil, çocuklukta kök salması gereken yaşam becerileridir. Sevgi, saygı, adalet, sorumluluk ve empati; çocuğun karakterinin temelini oluşturur. Çocuklar değerleri dinleyerek değil, deneyimleyerek öğrenir. Bir anlaşmazlıkta adil bir çözümle karşılaşmak, duyguları ciddiye alındığında görülmek ve güvenli ilişkiler içinde büyümek; değerlerin içselleşmesini sağlar. Yetişkinler bu süreçte öğretenden çok, örnek olan konumundadır. Bugün çocuklukta atılan her değer tohumu, yarının toplumuna dönüşür. Daha duyarlı, daha adil ve daha merhametli bir dünya; çocuklara sunulan tutarlı ve şefkatli yaşam örnekleriyle mümkündür.

Ebru ÜNAL
ÇOCUK GELİŞİMİ
UZMANI

