



SAYILARLA PARMAK TUZLUK OYUNU

Düşyeri EvdeOkul öğrencilerinin en sevdiği oyuncak Parmak Tuzluk Oyuncağı bu hafta yepyeni içeriği ve yepyeni tasarımı ile tüm öğrencilerimize hediye.

OKUL ÖNCESİ
**EVDE
OKUL**

2 Nisan 2021 Cuma

düşyeri tarafından Milliyet işbirliği ile hazırlanmıştır.



OLUMSUZ DUYGULAR KAÇILACAK ŞEYLER Mİ?

Hayatımızda olumlu ve olumsuz hissettiren pek çok duygu yaşıyoruz. Genellikle olumlu duyguları daha çok yaşamak isterken olumsuz olanlardan kaçma eğilimindeyiz. Bu doğru bir yaklaşım mı? Uzmanlar duygularımızın her birini birer çocuğumuz gibi görmemiz gerektiğini ve hepsine sahip çıkarak onları kabul etmemizin sağlıklı olan olduğunu söylüyorlar. Duygularımızı tanımak, kabul etmek ve onlarla çok uğraşmadan akış gitmelerine izin vermek en güzel yol. Duygularla ilgili sayfalarımızı mutlaka okuyun... Sayfa 7'de



KELİME HAZİNEMİZ NE KADAR ÖNEMLİ?

Elbette çok önemli. Adı üstünde o bir hazine. Hazinesiz değerdendir hele de kendimizle ilgili olanlar. Bir çocuğun hayatında onun için yapabileceğiniz en basit ve en güzel katkılardan biri ona yeni kelimeler öğretmektir. Kelimesi bol olan çocuk çok daha geniş düşünebilir, çok daha büyük düşler kurabilir. Kendini çok daha iyi anlayıp anlatabilir. İşte bu hafta bizden OKUL ÖNCESİ yaş grubu için 3 yeni kelime...

HAFTANIN UZMANLARI

ANNE DUYARLILIĞI VE BAĞLANMA

Geçen hafta çocuğun mizaç özelliklerinin anne-babaların davranışlarını olumlu ya da olumsuz olarak şekillendirebileceğinin üstünde durmuştuk. Zorlayıcı mizaç özelliklerini bertaraf eden en temel unsur duyarlılık olduğuna değindik.

SAYFA 5

DR. GİZEM ARIKAN

Klinik Psikolog / Özyeğin Üniversitesi

Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi



ELÇİ OLARAK DUYGULAR ELÇİYE ZEVAL OLMAZ

Size haber getiren bir elçi düşünün. İyi bir haber getirdiğinde tutumunuz nasıl olur? Kötü bir haber getirdiğinde nasıl olur? Getirdiği habere göre mi davranırsınız? Yoksa elçiye zeval olmaz mı?

SAYFA 7

UZM. DR. HASAN BAYAR

Çocuk ve Genç Psikiyatrisi-Psikoterapist



DUYU BÜTÜNLEME KONUŞMAYA ÖĞRENMEYE DEVAM EDİYORUZ

Vestibuler (Hız-Hareket ve Denge) Duyumuz: Vestibuler kelimesi her ne kadar başlarda biraz karışık gelse de bu duyumuzun görevini Türkçe de tek başına anlatacak bir kelime bulmak zor.

SAYFA 9

EBRU ALBAYRAK ŞİDAR

Duyu Bütünleme Terapisti, Fizyoterapist



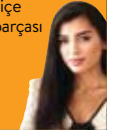
TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Teknolojinin insan hayatına getirdiği sayısız faydaları var. Fakat doğru kullanıldığı takdirde hayatımızı kolaylaştırmaktadır. Özellikle bu çağ içinde doğan ve sosyalleşen çocuk ve ergenlerin teknolojiyle iç içe büyümesi onların yaşamlarının bir parçası haline gelmiştir.

SAYFA 11

ÇINARA NUROĞLU

Uzman Klinik Psikolog



Çocuğunuzun
Bilişsel ve Ruhsal
Gelişim Platformu

düşyeriApp

© Düşyeri 2021
www.dusyeri.com
bilgi@dusyeri.com.tr
/dusyeri #dusyeri



3 yıl süren araştırmalar sonucunda bilimin ışığında uzmanlarca hazırlanan ve onaylanan binlerce içerik elinizin altında.



ÇOCUKLAR KORONAYI

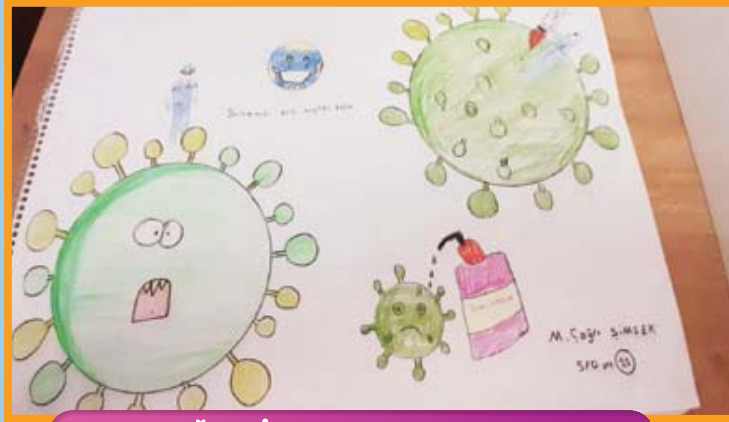
Milliyet gazetesi ve Düşyeri Evde Okul işbirliği ile ülke genelinde tüm çocuklarımıza açık çağrı yaptık. Siz Korona'yı ve Korona'nın sizde hissettirdiklerini bir resimle anlatın ve bize gönderin dedik. Her hafta yüzlerce resim alıyor ve merakla hepsini tek tek inceliyoruz. Ve sayfalarımıza sığacak kadarını buradan sizlerle paylaşıyoruz. Eğer siz de resminiz Evde Okul sayfalarında yayınlansın isterseniz milliyetcocuk@milliyet.com.tr veya evdeokul@dusyeri.com.tr adreslerine resminizi gönderin. İsminizi, yaşınızı ve yaşadığınız şehri yazmayı unutmayın.



NAZLI BİLGİN - 10 YAŞ - SAKARYA



MEHİR KILIÇARSLAN - 11 YAŞ - SAKARYA



M. ÇAĞRI ŞİMŞEK - 11 YAŞ - SAKARYA



AYŞE DURU BAY - 10 YAŞ - SAKARYA



ECRİN BERFU ODABAŞOĞLU - SAKARYA



ZEYNEP BERRU ŞENGÜL - 9 YAŞ - SAKARYA

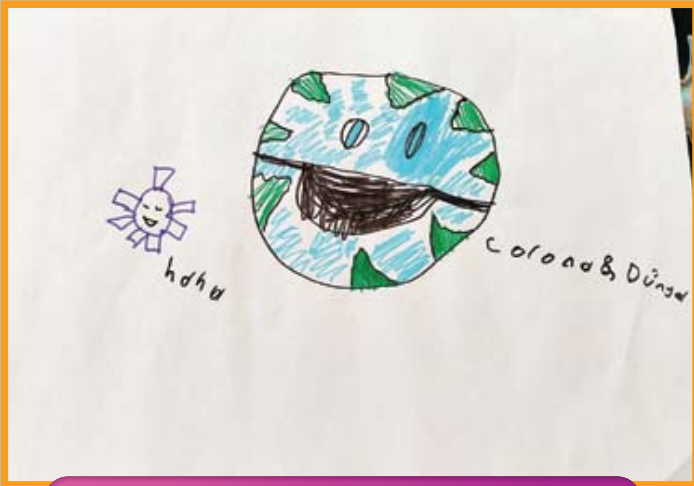
NASIL RESMEDİYOR?



İPEK AKDEMİR - 9 YAŞ - İSTANBUL



MİRAY - 5 YAŞ - ŞANLIURFA



DURU ALARSLAN - 7 YAŞ - ANKARA



ELİF MASAL OLURGAN - 4 YAŞ - SAKARYA



RIZA MALIK TURAN - SAKARYA



EMİR ASAF SAĞLAM - 9 YAŞ - SAKARYA

HEDEF: Çocuklarımızın kelime bilgisi onların gelişimi için hazine değerinde. Onlara yeni kelimeler öğretmek de hazineyi zenginleştirmek demek. Bu hafta 3 yeni kelimemiz var.

KELİME HAZİNEMİZİ ZENGİNLEŞTİRİYORUZ



PILOT

Yolcu veya yük taşıyan hava taşıtlarını kullanan kişilere pilot denir.



GIYSİ

Üzerimize giydiğimiz etek, pantolon, buluz, hırka, elbise bunların hepsine giysi denir. Pilotlar hava araçlarını kullanırken özel giysiler giyerler.



ÜNİFORMA

Bir işi yapmak için giyilen özel giysilere denir. Üniforma o işi ya da kurumu temsil eder.

OYUN 1:

ÜNİFORMALILARI BUL

OYUNUN YÖNERGESİ:

Resme bak ve bu resimdeki üniformalı kişileri bul.

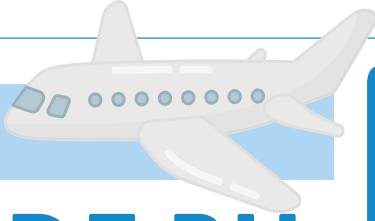


GÖREV

İçinde bugün öğrendiğin 3 kelimenin geçtiği 3 cümle kur. Bu cümleleri anlamını bozmadan olabilecek en uzun cümle haline getir. Tüm sayfayı tamamladığında bu karekodu Düşyeri App'den okutup bu haftaki kitabına kavuşabilirsin.



OYUN 2



NEREDE BU PILOTUN ŞAPKASI?

Yolcu uçaklarını kullanan pilotlar da üniforma giyerler. Resimdeki pilot şapkasını bulamıyor ve zamanında bulamazsa uçağına vaktinde yetişemeyecek. Pilotumuza şapkasını bulmasında yardımcı olur musun?



BAKIMVEREN KÖŞESİ

Anne duyarlılığı ve bağlanma

Geçen hafta çocuğun mizaç özelliklerinin anne-babaların davranışlarını olumlu ya da olumsuz olarak şekillendirebileceğinin üstünde durmuştuk.

Zorlayıcı mizaç özelliklerini bertaraf eden en temel unsurun duyarlılık olduğuna değindik. Şimdi anne duyarlılığının bağlanmaya etkisine odaklanalım.



Dr. Gizem ARIKAN

Klinik Psikolog / Özyeğin Üniversitesi Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi

ne olduğu hakkında konuşması, yaşadığı olumsuz duygularını nasıl anlatabileceğini açıklaması da duyarlılık kapsama alabiliriz. Ayşe'nin annesi aynı zamanda Ayşe'nin yeni bir oyuncuğa duyduğu ilgiyi farkedebiliyor. Ayşe'ye oyuncuğın parçalarını göstermesi, renklerini söylemesi ve onun oyuncuğa ilgili sorularına gülümseyerek cevap vermesini de duyarlı davranışlara ekleyebiliriz. Böylece Ayşe'nin annesi bağlanmanın iki işlevi olan güvenli sığınak ve güvenli alanı ona sağlayabiliyor. Zeynep'in annesi ise çocuğunun kaygılandığı için karnının ağrıdığı farkında değil. Karın ağrısının ne zaman ve nasıl ortaya çıktığını anlayamamış. Benzer şekilde birlikte oyun oynarlarken, Zeynep'in yöneldiği oyuncuğın ne olduğuna dikkat etmiyor. Çoğu zaman kendisinin sevdiği ve kendi çocukluğunda sahip olmadığı bebeklerle oynanmasını istiyor. Oysa Zeynep arabalarla oynamaya meraklı. Zeynep'in annesi kızının hem kaygılandığında hem de oyun sırasında verdiği ipuçlarını atladığı için bunlara yönelik adımlar atamıyor. Duyarlı olamadığı için de güvenli sığınak ve güvenli alanı sağlama fırsatlarını kaçırıyor. Ali'nin annesi ise Ali'nin hep daha iyi ve başarılı olmak için yoğun çaba gösterdiğinin farkında değil. Ali'de buna bağlı oluşan stresin, saldırganlığına yol açtığını göremiyor. Ali'nin oyun sırasındaki hırslarını kendi mükemmeliyetçi tavrıyla ilişkili olabileceğini değerlendiremiyor. Kendi davranışları ve Ali'nin hali arasında neden-sonuç ilişkisi kuramıyor. Bu da bağlanmanın fonksiyonlarını yerine getirebilmesini engelliyor. Zeynep ve Ali'nin anneleri kendilerini suçlayabiliyorlar. Yeterince iyi anne olamadıklarını düşünüyorlar.

Önümüzdeki hafta: Yeterince iyi anne-baba olabilmek ve bağlanma

ANNE DUYARLILIĞI

Çocuğun gösterdiği, bazen sinyallerini verdiği ihtiyaçlarını doğru anlama ve cevap verme yeteneğini anne duyarlılığı olarak tanımlıyoruz. Bu etkin anlama ve cevap verme özelliklerini yeterince gösterebilmek güvenli bağlanmayı destekliyor. Etkin anlama ve cevap verme becerisi ise çocuğun açıklanmış değil bazen üstü kapalı, örütük şekilde gösterdiklerini de fark edebilmekten geçiyor. Örneğin çocuklar ağladığında ya da sizden sözlü olarak yardım beklediklerinde, bunu anlayıp yanıtlamak daha kolaydır. Ancak bağlanma ilişkisi çerçevesinde düşündüğümüzde, çocuklar duygusal ihtiyaçlarını her zaman bu şekilde açık bazen de üstü kapalı olarak gösterebiliyorlar. Örneğin içe kapanabiliyorlar, ilgi görme isteğini ifade edemedikleri için saldırganlaşabiliyorlar. Bazen de kendi isteklerini bir kenara bırakıp sadece anne-babalarını mutlu etmeye odaklanıyorlar. Mesela bir çocuk babasına yakın olmak için hiç sevmediği halde futbol öğrenebiliyor. Şimdi üç anne-çocuk üzerinden daha detaylı anlatalım.

AYŞE, ZEYNEP VE ALİ'NİN ANNELERİ

Ayşe mutsuz olduğunda yalnız kalıyor, oyun oynamıyor ve çevresiyle etkileşimi azalıyor. Ayşe'nin annesinin duyarlı olup olmadığını, bu durumu fark edebilmesiyle ve bunun sonucunda Ayşe'ye destek olabilmesiyle anlıyoruz. Ayşe'ye zaman ayırması, mutsuzluğunun nedenini birlikte araması, mutsuzluğun



HEDEF: Üzüntünün gerçek yüzü ile tanışmak.

ÜZÜNTÜ KAÇILACAK BİR

AÇIKLAMALAR:

Gün içinde değişik duygular hissediyoruz. Mutluluk, üzüntü korku, şaşkınlık öfke, iğrenme gibi daha pek çok duygu sayabiliriz. İstemediğimiz bir durum gerçekleştiğinde hangi duyguyu hissederiz? Evet doğru üzüntü. İsteklerimiz için çatışan bu duygu çoğunlukla hissetmeyi çok sevmediğimiz bir duygudur ama aslında duygular “sevilecek duygular” ya da “sevilmeyecek

duygular” diye ayrılacak bir şey değildir. Çünkü onlar hep vardır hayatımızda ve her zaman da olacaktır. Yani sürekli bir mutluluk ya da sürekli bir şaşkınlık ya da sürekli bir üzüntü, sürekli bir öfke yoktur. Onlar gelirler, Hasan hocamızın yazısında belirttiği gibi mesajlarını verirler ve gitmeleri gerektiğinde, biz de izin verirse giderler.



DUYGU MU?

ÜZÜNTÜ İLE BARIŞMAK

Kimsenin kimseyi üzülme dememesi gerekir aslında. Çünkü insan istediği beklediği bir durumun tersi gerçekleştiğinde üzülür. Çok istediğin bir şey gerçek olduğunda ne yaparsın? Evet çok sevinirsin. Kimse sana "Aaaa sevinme lütfen!" diyor mu? Demiyor. Peki bir düşünsene neden biri üzüldüğünde; "Üzülme" diyoruz? Aslında dememeliyiz. Üzülme derken bile üzüntüyü görmezden geliyoruz. Oysa

üzülmek de mutlu olmak kadar doğal ve gerekli. Peki üzüldüğümüzde ne yapabiliriz?



ÜZÜNTÜ YAPRAKLARI:

Çok üzüldüğünde yapabileceklerinin bir listesini kendin yapabilirsin. Örneğin biz Evde Okul uzmanları üzüldüğümüzde şiir yazıyoruz, bazen sevdiğimiz şarkıları

dinliyoruz, birbirimize sarılıyoruz, bir kitap okuyup düşlere dalıyoruz. Hadi şimdi sen de düşün ve üzüldüğünde sen neler yapabilirsin Sol sayfadaki üzüntü ağacını yapraklarına yaz ya da çiz.

GÖREV

Bu ağacı kes ve odanda bir yere yapıştır. Her üzüldüğünde üzüntü ağacının yanına gel ve yapraklara bak. Yapacağın şeyi seç ve yap. Üzüntü ağacın hayırlı olsun. Karekodu Düşyeri App'den okutup Çok Üzülüyorum Farkındalık Oyununa ulaşabilirsin.



BAKIMVEREN KÖŞESİ

Elçi olarak duygular elçiye zeval olmaz

Size haber getiren bir elçi düşünün. İyi bir haber getirdiğinde tutumunuz nasıl olur? Kötü bir haber getirdiğinde nasıl olur? Getirdiği habere göre mi davranırsınız? Yoksa elçiye zeval olmaz mı? Aslında duygular bizim yaşamımızda birer elçi/sinyaldirler. Kendimizle ve çevremizle ilgili bize bilgi getirirler. Bundan ötesi ya da azı değildirler. Duygulara anlam yükleyen, önemini arttıran veya azaltan insandır. Tüm duygular, aynen hava durumu gibi doğası gereği gelir, görevlerini yapar ve giderler.



Uzm. Dr. Hasan BAYAR
Çocuk ve Genç
Psikiyatrisi-Psikoterapist

Bu nedenden ötürü bazen yanlış bilgi aktarabilirler (gerçek tehlike durumu ortada yokken bir tehlike varmış gibi). Bu noktada onların mesajını alınız. Fakat istersek ona uyarız, istemezsek de uymayız.

DUYGULAR DAVRANIŞLAR İÇİN EĞİLİM OLUŞTURUR

Bunun anlamı duygular, davranışlar konusunda sadece eğilim oluşturur, duygular davranışları yönetmez (değilse insan duyguların kuklası olmaktan öteye gidemezdi). Örneğin sinirli iken sakin davranmak, korkuyu hissederken bisiklete binmek (Muhtemelen sinirli iken sakin davrandığınız, korkmuş iken korkmamış gibi davrandığınız olmuştur.)

SEÇİMLER BİZE AİTTİR

Duygularımız ortaya çıktığında değerlerimiz doğrultusunda seçimlerimizi yapar ve yaşamımıza devam ederiz. Bu seçim tamamen bize aittir. Örneğin bisikleti öğrenmeye çalışan bir kişiyi düşünün. Korku, kaygı duyumsayabilir (aynı anda birden fazla duygu ortaya çıkabilir). Eğer korkudan/kaygıdan emin olmak isterse bisiklete binmez. Ama eğer korkuyu ve kaygıyı misafir edip korkunun, kaygının getirdiği mesajı doğru okursa gerekli tedbirleri (kask, dizlik...) alır. Cesur olmayı seçip bisiklete biner ve bunun sonucunda yaşamı zenginleşir.

YAŞAMI ANLAMLI KILMAK İÇİN

Özetle kendimizin ve çocuklarımızın hayatında duygularla mücadele etmek yerine gökyüzünün hava durumlarını misafir ettiği gibi tüm duygulara hayatımızda yer açıp, duyguların içindeki mesajı anlamaya çalışmalı ve değerlerimiz doğrultusunda seçimler yaparak, yaşamımızı anlamlı kılmaya özen göstermeliyiz. Mutluluk, korku, sinirlilik, ümitsizlik tuzaklarına düşmeden anlam dolu hayat yaşamaya çalışalım.

Bir sonraki yazıda başarıyı yanılığısı yazısında buluşmak üzere duyguları duyumsadığınız bir yaşam diliyoruz.

ASLA KAZANAMAYACAĞINIZ BİR SAVAŞA GİRMEYİN!

Duyguların gelmesine kimse engel olamaz ve de onları yok etme mücadelesine girilirse kişi asla kazanamayacağı bir savaşın içine girmiş olur. Aslında korktuğu şey başına gelmiş ve duygu tuzaklarına kapılmış olur. Bu durumlardan kurtulmaya çalıştıkça korku da artar, sinirlilik de, mutsuzluk da. Etrafınızda asansör korkusu olan birisi varsa bu durumu gözlemlemiş/fark etmiş olabilirsiniz. Her korku hissettiğinde korkudan kurtulmaya çalışır; kaçar, kaçınır. Kaçtıkça/kaçındıkça korkusu devam eder veya daha da artar. Devam ettikçe/ arttıkça kaçar/kaçınır, kaçtıkça/kaçındıkça devam eder/artar... Korktuğu şeyi daha fazla yaşar. Korkunun getirdiği bilgiye değil de korkuya odaklandığı için kısır döngüye girer ve yaşam kalitesi düşer. Bu durum diğer duyguların çoğu için geçerlidir.

PEKİ İNSAN NASIL DAVRANMALIDIR?

Asıl problem duygular değil duygularla olan ilişkimizdir. Normalde elçiyle değil getirdiği mesajla meşgul olmalıyız. Olumsuz diye nitelendirilen duygular ortaya çıktığında aslında bu duygular bize bir mesaj getirmektedirler. Bu mesajı doğru algılayıp hayatımıza uyguladığımızda hayatımız daha iyi, anlamlı ve zengin olur. Örneğin aslanı/saldırgan köpeği/hırsızı gören kişinin korkması, o insana gerekli önlemleri aldırır.

DUYGULARIN BAZI MESAJLARI HATALI OLABİLİR.

Bunun yanında duyguların getirdiği her mesaj bizim açımızdan uygun/doğru olmayabilir çünkü duyguların hassasiyet ayarı bozulmuş olabilmektedir.

HEDEF: Çizim ve boyama yolu ile çocuğumuzun küçük motor gelişimini destekliyoruz.

ÇİZGİ ÇİZGİ ÇİZMECE

AÇIKLAMALAR:

Çocuklarda her gelişim alanının kendine özel hassas dönemleri vardır. Okul öncesi dönem küçük motor gelişiminin hassas olduğu dönemlerdendir ve desteklemek önemlidir. Bu sebeple çizgi çalışmaları yaptırmak, uygun çocuk makası ile kesimler yaptırmak, gazete yırttırmak gibi aktiviteler küçük motor gelişimine destek olur.

KELEBEKLER RENKLİCE

Kalemini ve boya larını hazırla çünkü bu sayfada hem çizmen hem de boyaman için seni çok sayıda kelebek bekliyor. Önce kelebeklerin noktalarını birleştir, onları dilediğin renklere boya. Sonra, yazı ve rakamlardaki noktaları birleştirip kelebekleri say ve aşağıda yazan rakamlarla eşleştir.



Bir



İki



Üç



Dört



Beş



Altı



Yedi



Sekiz



Dokuz



On

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

GÖREV

Eğer 10'a kadar saymayı bilmiyorsan bu kelebekler yardımı ile öğrenmiş olabilirsin. Şimdi senden bu hafta etrafında birden çok gördüğün her şeyi saymanı istiyoruz. Sokak lambalarını, yoldaki arabaları, gökte uçan kuşları, kaç kalemin olduğunu, evde kaç çay bardağının olduğunu gibi aklına gelen her şeyi sayabilirsin.

NOT:

Eğer bu sayfayı bitirdiyse Düşyeri App'den bu karekodu okutup bu haftaki kitabına ücretsiz ulaşabilirsin.



DUYU BÜTÜNLEME KONUŞMAYA ÖĞRENMEYE DEVAM EDİYORUZ

Vestibuler (Hız-Hareket ve Denge) Duyumuz: Vestibuler kelimesi her ne kadar başlarda biraz karışık gelse de bu duyumuzun görevini Türkçe de tek başına anlatacak bir kelime bulmak zor. Bu nedenle ben hız-hareket-denge duyusu demek yerine Vestibuler duyu demeyi tercih ediyorum.

NEDİR VESTİBULER DUYU?

Bizim bedensel duyularımızdan biridir ve belki de en önemlisidir. Nasıl ki dışsal duyularımızın duyu alıcıları bedenimizin dışında ise bedensel duyularımızın duyu organları vücudumuzun içinde bulunur. Vestibuler duyu organımız, başımızın içinde, iç kulağımızdadır. Bizim yer çekimini anlamamızda ve ona göre kendi vücudumuzun ağırlık merkezini ayarlamamızda, böylece dengemizi sağlamamızda, uzaydaki üç boyut içinde başımızın ve bedenimizin pozisyonu, hareketi ve uyumunu sağlamakta görevlidir.

HIZI NASIL ANLIYORUZ?

Aynı zamanda hem kendi hem de etrafımızdaki her şeyin hızını anlamamızı sağlar. Bu sayede örneğin bize doğru hızla gelen bir topa doğru zamanda vurabilir ya da hızla koşarken etraftaki cisimlere çarpmamak için yine doğru zamanda bedenimizi durdurabiliriz. Vestibuler duyumuz; görme, dokunma, işitme, beden farkındalığı gibi diğer duyularımızdan gelen bilgileri de kullanır. Böylece duyu bütünlüşerek beynimizde doğru algıyı ve ardından doğru davranışı oluşturur.

Vestibuler sistem, yer çekimi ile sürekli iletişim halindedir. Gelişimi daha bebek anne karnındayken başlar ve hayat boyu devam eder. Bebek, annesinin hareketlerini iç kulağındaki hareket ve denge kristalleri sayesinde algılar ve eşlik eder. Bebeğin parmağını fark etmesi bile yer çekimine göre planladığı hareketi ile mümkündür. Diğer tüm duyuların, vestibuler duyuya göre algılarını şekillendiriyor olması bu duyunun önemini ortaya koyabilir.

Uzun vadede özellikle dikkat, öğrenme, konuşma becerileri, sosyalleşme ve duyu regülasyonu gibi



Ebru Albayrak SİDAR
Duyu Bütünleme Terapisti,
Fizyoterapist

üst düzey becerilerin gelişiminde kritik olan vestibuler duyumuzda da diğer duyularımızda olduğu gibi çeşitli duyu bütünleme problemleri gözlemlenebilir.

Duyu bütünlemede çocukların bedenlerinden gelen vestibuler uyarılara verdikleri tepkileri değerlendirirken, o uyarının dozunun onlara fazla ya da eksik gelebileceğini hesaba katarak 'Duyusal Reaktivite ya da Modülasyon (ayarlama) isimli ilk süreci değerlendiriyoruz. Hiperreaktivite ya da Duyusal Hassasiyeti olan çocuklarda bu uyarana karşı artmış bir tepkisellik gözlemlenir. Çocuklar kendi bedenlerinin hareketinden ve hatta çevrelerindeki hareketli obje veya insanlardan rahatsız olabilirler. Bu durumun farkında olan çocuklar hareketten ya da hareketli ortamlardan kaçınırken, ona neyin fazla geldiğini fark etmekte zorlanan çocuklar ise gün içinde aldıkları hareket uyarısına karşı aşırı yorulma, duygusal patlamalar yaşayabiliyor ya da sakinleşmek için onu organize edecek uyarılara yönelme gibi davranışlar ortaya çıkarabiliyorlar. Bunun dışında yerçekimi güvensizliği ismini verdiğimiz ve başın yer çekimine göre pozisyonunun değiştiği durumlardan da kaçınıyorlar.

Duyusal uyarana verdiği

cevap hiporeaktivite yani cevap vermekte zorlanan, azalmış tepkiselliği olan çocukların sinir sistemi ise harekete karşı tepki oluşturmakta zorlanabiliyor. Bu durumda da çocuk tıpkı midemizin yemeklere duyduğu ihtiyaç gibi duyuyla beslenmeye ihtiyaç duyan sinir sistemini besleyebilmek için (Duyusal uyarın arayışı) daha fazla hareket etmeye, koşmaya, zıplamaya, baş aşağı durmaya ya da dönen cisimlere bakma gibi davranışlara yönlenebiliyor. Bu sorun nedeniyle ortaya çıkan aşırı hareketlilik hali ne yazık ki çocukların; 'hiperaktif', 'dikkati dağınık', 'yaramaz' gibi haksız etiketler almasına sebep olabiliyor.

Duyu bütünlemede vestibuler duyunun algısı aşamasında zorlanan çocuklar ise hareketi ve hızı fark etme, yorumlama ve buna uygun cevap vermekte zorlanırlar. Özellikle diğer duylardan gelen bilgilerden yararlanmayı da etkileyen bu sorun nedeniyle günlük yaşam aktivitelerini bağımsız yapmakta zorlanabilirler.

Vestibuler sistemde sorun olan çocuklarda gördüğümüz diğer sorunlar ise hareketi sıralama, koordinasyon, görmede kullanılan göz kaslarının kontrolü, denge problemleri olabiliyor. Ayrıca lateralizasyon ismini verdiğimiz ve bedensel ve duyu sistemlerinin beynin hangi yarım küresince yönetileceğine karar verilip böylece baskın olan tarafın seçilmesi sorunları da yine vestibuler sisteminde problem yaşayan çocuklarda sıkça gördüğümüz sorunlar arasında.

Duyu bütünleme süreçlerinin, fikir üretme, problem çözme gibi daha kompleks üst fonksiyonlarla birleştirilip bir hareketi yapmak (motor planlama) ya da bir beceriyi öğrenerek otomatik olarak kolayca açığa çıkarma durumu olan praxis becerileri de vestibuler duyusunda sorun olan çocukların yaşadığı problemler arasında sıralanabiliyor.

Gördüğünüz gibi vestibuler duyu çocuğun günlük hayatının, gelişiminin, davranışlarının birçok aşamasını etkileyen en önemli duyu sistemlerimizden birisi. Duyularımızı ve duyu bütünleme süreçlerindeki bu sorunları tanımak için anlattığım bu bölümlerin ardından, bu sorunları çözmeye yönelik, evde çocuklarımızla yapılabilecek çeşitli aktiviteler de anlatacağım.

Haftaya bir sonraki bedensel duyumuzda görüşmek üzere.



HEDEF: Ekran süremiz konusunda bilinçlenmek.

DİJİTAL GÜNLÜK: GÜNDE NE KADAR EKKRANA BAKIYORSUN?

AÇIKLAMALAR:

Ekranında bir gün içinde 1 saatten fazla zaman geçiriyorsan seni bazı tehlikeler bekliyor olabilir. Bu gözlerinin yorulup ilerde bozulması, çok hızlı gelişen pek çok beyininde olup bitenlerde yavaşlama, sürekli ekran başında olduğun için hareketsiz kalmak gibi pek çok şey olabilir. Bu sebeple ekran süreni dikkat etmen gerek.

GÜNLÜK TUT SÜRENİ ÖLÇ

İşte sana aşağıda bir dijital günlük. Bir hafta boyunca her gün kaç saat ekrana baktığını günlüğüne kaydet ve bir hafta boyunca her gün kaç saat ekranda olduğunu tespit et. Bunun için bir büyüğünden yardım alabilirsin. Bu sayfada yaşına göre günlük ekran süreni, günlüğündeki ekran süreni karşılaştır. Eğer sana önerdiğimiz süreden fazla ise azaltmanın yollarını düşün.



Pazartesi				
Salı				
Çarşamba				
Perşembe				
Cuma				
Cumartesi				
Pazar				



ÇOCUĞUN TEKNOLOJİ İLE GEÇİRDİĞİ SÜRE NE KADAR OLMALI?**düşyeri**www.dusyeri.com.tr /dusyeri
bilgi@dusyeri.com.tr @ /dusyeri

Yayına Hazırlayan:

DüşyeriKandilli Mahallesi Vaniköy Caddesi No:77 Üsküdar İstanbul
+90 216 465 77 71Ek İsmi : Okul Öncesi Evde Okul
Sayı : 25
Eğitim Koordinatörü : Ayşe Şule Bilgiç
Genel Yayın Yönetmeni : İbrahim Coşkuner
Grafik Tasarım : Murat Arbay
Yazım ve Dil Bilgisi Editörü : Büşra Olurğan
Editöryal İçerik : Nevin Esra Sayın

Basıldığı Yer:

DPC Baskı TesisleriHoşdere Yolu Esenyurt / İSTANBUL
Tel: 0212 622 28 00Bu ek Milliyet okurlarına ücretsiz dağıtılmak üzere
DÜŞYERİ tarafından hazırlanmıştır. İçeriğindeki haber,
yorum, fotoğraf vb'den Milliyet Gazetesi sorumlu değildir.**Teknoloji bağımlılığı**

Teknolojinin insan hayatına getirdiği sayısız faydaları var. Fakat doğru kullanıldığı takdirde hayatımızı kolaylaştırmaktadır. Özellikle bu çağ içinde doğan ve sosyalleşen çocuk ve ergenlerin teknolojiyle iç içe büyümesi onların yaşamlarının bir parçası haline gelmiştir. Ancak bu durum özellikle çocuklar ve ergenler üzerinde birçok olumsuz etkilere neden olmaktadır.

**Çınara NUROĞLU**

Uzman Klinik Psikolog

ROL MODEL OLMAK ÖNEMLİ

Bunun yanı sıra anne ve babanın bilgisayar karşısında veya telefon ekranında çok vakit geçirdiğini izleyen çocuklar daha kolay bağımlı olabilmektedirler. Ayrıca aynı şekilde çok televizyon izleyen anne, babaların çocuklarında internet oyunlarına olan bağımlılık riski daha çok olabilmektedir. İlk olarak onun neden bağımlı olduğunu anlamaya çalışın. Unutmayalım ki Çocuklar genellikle kendileri için uygun, eğlenceli ve keyif veren bir aktivite bulamadıklarında bilgisayar oyunlarına yönelmektedirler.

BOŞ ZAMANLARI NE İÇİN KULLANACAĞINIZA KARAR VERİN

Teknolojiyi amaca yönelik kullanmamız gerekmektedir. Yani yapacak hiçbir şey olmadığı için "vakit öldürme" amaçlı kullanmamalıyız. Bu amaç bir bilgi öğrenebilme, bir sorumluluğu yerine getirebilme, bir beceriyi geliştirme, bir şey üretme ya da dinlenme olabilir. Bunların yanı sıra doğru seçilmiş bilgisayar oyunları ve belirli süre içinde etkili ve kalıcı öğrenmeler için uygun olabilmektedir. Bu durumda anne babalar çocuklarına bilgisayar oyunlarını seçerken onların yaşlarını, yeteneklerini, ilgisini, oyunun türünü, amacını ve çocuklarının oyunu ne kadar süre oynayacağını dikkate almalıdırlar. Oyunların bir kısmında çocukların ruh sağlığını olumsuz etkileyecek içerikler vardır. Bu yüzden onlarda korku, kaygı, ve öfke gibi olumsuz duygulara neden olabilmektedir. Birçok çocuğun bu oyunlar nedeni ile şiddete daha yatkın olma olasılığı artabilir. Bu yüzden Oyunlar mümkünse güvenilir sitelerden seçilmelidir.

ÇOCUĞUN TEKNOLOJİ İLE GEÇİRDİĞİ SÜRE NE KADAR OLMALI?**0-2:** Yaşından küçük çocukların internet, televizyon ya da bilgisayarla karşılaşması uygun değildir.**2-3 Yaş:** Olabildiğince ekrandan uzak tutulmalıdır.**3-6 Yaş:** Günlük toplam süre 20-30 dakikayı geçmemelidir.**6-9 Yaş:** Günlük toplam süre 40-50 dakikayı geçmemelidir.**12+ Yaş:** Günlük toplam süre 120 dakikayı geçmemelidir.

Eğer çocuğunuz bu süreleri çok aşıyorsa ve siz sınır koyamıyorsanız mutlaka uzman yardımı alın

Bir sonraki yazımızda teknoloji bağımlılığı olan çocuklar ile ilgili neler yapmalıyız üzerine konuşacağız.

NEDİR BU PROBLEMLER?

Bu problemler teknoloji ve internet bağımlılığıdır. Teknolojideki gelişimler eski zamanda çocukların parklarda ve sokaklarda arkadaşlarıyla birlikte geçirdikleri zamanın büyük bir kısmını bilgisayar ekranının karşısına taşımıştır. Teknoloji, nasıl kullanıldığına bağlı olarak çocuk gelişimini olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilir. Teknolojik araçların (internet, bilgisayar, tablet, akıllı telefon, vb.) uzun süre kullanımının çocukların gelişimi ve sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri çeşitli araştırmalarla kanıtlanmıştır. Bu durum birtakım duyu ve davranış problemlerine yol açabilmektedir.

KONTROL KAYBINA DİKKAT

Çocukların internet ve bilgisayar kullanımları üzerindeki kontrolünün kaybolması ve teknolojiyi ölçsüz ve sınırsız kullanması onların fiziksel gelişim (kas-iskelet sistemi) aşamalarında problem yaşamalarına, dil ve konuşma becerilerinde gerilik olmasına, uyku ve yeme bozukluklarına neden olabilmektedir. Bunların yanı sıra büyüdükçe dikkat eksikliği, öfke kontrolü sorunu gelişebilir ve bu durumun sonucunda anne, baba ve çevresiyle ilişkileri olumsuz etkilenebilir.

ERGENLİK VE TEKNOLOJİ

Ergenlik döneminde ise zamanla içine kapanma ve sosyal ortamlardan uzak durarak akranları ile iletişim güçlüğü yaşayabilirler. Yapılan araştırmalar, Teknoloji bağımlılığı, zamanla çocukları yalnızlaştırır. Bu nedenle en temel husus çocuğun ekran karşısında geçirdiği süreyi sınırlı tutmaktır.

SİZE DOKUNMUYOR DİYE KONTROLSÜZ BIRAKMAYIN

Teknolojik bir alet ekranına kilitlenip anne ve babasını rahatsız etmeyen çocuk birçok ebeveyn için cazip gelebilir. Ancak ebeveynin yanına gelmeyip sürekli odasında zaman geçiren çocuk, gelişimine kendisini kapatmış, anne ve baba ilgisini başka yerlerde arayan çocuktur. Ebeveynlerin çocuklarıyla sağlıklı iletişim kurmadığı durumlarda ve çocuğun kendisini aile içinde yalnız, anlaşılmasını hissettiğinde, duygusal ihtiyaçları yeterince karşılanmadığında teknolojiye yönelme ve ihtiyaç duyma olasılığı artıyor.

SAYA SAYA KOŞTUM, ZIPLADIM DURDUM

Bugün senin için birazcık koşturmalı bir oyun hazırladık. Oyunumuzun isminden de anlayacağın gibi önce sayarak koşacak, sonra zıplayıp duracaksın. Parmak tuzluk oyunumuza yapmanı istediğimiz yönergeleri yazdık, iyi eğlenceler.

NASIL OYNANIR?

1'den 20'ye kadar bir sayı söyle ve bir tuzluk seç. Tuzluğun takılı olduğu parmaklarını söylediğin sayı kadar aç kapa ve bir büyüğünden okumasını iste.

Nasıl yapıyoruz?

1 Kırmızı noktalı yerlerden katlayın.

2 Kağıdı çevirin

3 Köşeleri içeri katlayın.

4 Köşeleri içeri katlayın.

5 Kağıdı çevirin

6 Köşeleri içeri katlayın.

7

8

Odana doğru 9 adım koş, 6 adım geri gel, zıpla ve dur.

Oduğun yerde 7 kez koş, 1 kez adını söyle, zıpla ve dur.

Olduğun yerde alkışlayarak 10 adım koş, zıpla ve dur.

Odana koş, 4 oyuncak al, koşarak geri gel, zıpla ve dur.

Odana 2 kez koşarak git gel, zıpla ve dur.

Mutfağa koş, etrafına bak, koşarak geri gel, mutfakta gördüğün 5 şeyi say zıpla ve dur.

Olduğun yerde alkışlayarak 8 adım koş, zıpla ve dur.

Banyoya koş, yüzünü 3 kez yıka, koşarak gel, zıpla ve dur.