

YENİ TİP KORONAVİRÜS SALGININDA İLK BEŞ YAŞTAKİ ÇOCUKLARIMIZIN GELİŞİMİNİ DESTEKLEME REHBERİ

*Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı
Gelişimsel Pediatri Bilim Dalı ve Gelişimsel Pediatri Derneği
tarafından hazırlanmıştır.*



YAZARLAR

- Uzm. Dr. Ayşen Akbaş
- Uzm. Dr. Funda Akpınar
- Uzm. Dr. Sıdıka Canan Cucu
- Uzm. Dr. Merve Çiçek Fırat
- Uzm. Dr. Gamze Hayran
- Uzm. Dr. Selin İnce
- Uzm. Dr. Zeliha Yangınlar Brohi
- Çocuk Gelişim Uzmanı Cansu Keleş
- Çocuk Gelişim Uzmanı Betül Yağbasan

DANIŞMANLAR

- Prof. Dr. İlgi Öztürk Ertem
- Dr. Öğr. Üyesi Bahar Bingöler Pekcici
- Öğr. Gör. Dr. Ezgi Özalp Akın
- Doç. Dr. Tuğba Karaaslan
- Çocuk Gelişim Uzmanı Canan Gül Gök



İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	2
GELİŞİM İÇİN 10 İLKEMİZ	3
İLK BEŞ YAŞTAKİ ÇOCUKLARIMIZI KORONAVİRÜS HASTALIĞI HAKKINDA NASIL BİLGİLENDİRELİM?	7
KORONAVİRÜS SALGINI DÖNEMİNDE ÇOCUKLARIMIZIN SAĞLIĞINI KORUMAK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?	10
GELİŞİMİ DESTEKLEMELİK İÇİN EVDE OYUN VE ETKİNLİK ÖNERİLERİ.....	12
GÜNÜN PLANINA BİR ÖRNEK.....	23
ÇOCUKLARLA KİTAP OKUMAK	24
ÇEVİRİMİÇİ ETKİNLİKLER	31
KORONAVİRÜS SALGINI DÖNEMİNDE ARTABİLECEK EV KAZALARINDAN ÇOCUKLARIMIZI KORUYALIM	33
ANNE VE BABALARIN RUH SAĞLIĞI.....	40
KAYNAKLAR	45



ÖNSÖZ

Bebeklik ve erken çocukluk dönemi gelişimin en hızlı ve verimli olduğu dönemdir. Çocukların gelişimi ise ailelerin sağladığı şefkatli, destekleyici bakım, ilgi ve uygun öğrenme olanakları ile olmaktadır. Bu kitap, koronavirüs salgını döneminde bebeklerimizin ve küçük çocuklarımızın gelişimini desteklemeye yardımcı olmak amacıyla Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Gelişimsel Pediatri Bilim Dalı ve Gelişimsel Pediatri Derneği tarafından hazırlanmıştır.

Bu kitabın temeli Gelişimsel Pediatri bilimidir. Kitabın hazırlanmasında Dünya Sağlık Örgütü Geliştiren Bakım Çerçevesi (WHO Nurturing Care Framework) ve bilim dalımızda geliştirilen Uluslararası Gelişimi İzleme ve Destekleme Rehberi (GİDR) esas alınmış, diğer bilimsel kaynaklar ve deneyim birikimimiz kullanılarak koronavirüs salgını döneminde gelişimi desteklemeye özgü eklemeler yapılmıştır.

Kitabın hazırlanması ve yaygınlaştırılmasında emeği geçen herkese, özellikle bilgelikleri ve paylaşımları ile bize yol gösteren aile ve çocuklara sonsuz teşekkür ederiz.

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı
Gelişimsel Pediatri Bilim Dalı ve
Gelişimsel Pediatri Derneği



GELİŞİM İÇİN 10 İLKEMİZ

Her çocuk ve aile farklıdır. Ailemizin yapısını, çocuğumuzun mizacını, ilgi alanlarını, yeteneklerini en iyi biz biliyoruz. Bununla birlikte hepimiz çocuğumuzu desteklerken gelişim biliminden derlediğimiz temel ilkelerden yararlanabiliriz.

1. *Çocuğun beynine giden yol kalbinden geçer!*

Duygusal olarak kendini güvende hisseden, gereksinimlerine yanıt bulan, ailelerinden güler yüz, ilgi, şefkat gören çocuklar iç huzuru ile dolacak, beyinlerini geliştirecek fırsatlara dönebileceklerdir. Bu zor dönemde çocuğumuzu huzur ve güven içinde tutabiliyorsak, kendimizi gönülden kutlayalım!



2. *Çocuğun beynine giden yol ailesinin kalbinden geçer!* Yenidoğan

döneminden itibaren bebekler ailelerinin hissettiklerine hassastırlar. Bu zor dönemde kendi ruh sağlığımızı, dinginliğimizi önemseyelim. Ruh sağlığımızı destekleyecek nefes alma teknikleri, yoga, egzersiz, dayanışma kaynaklarını araştırıp kullanalım (Bakınız '[Anne ve Babaların Ruh Sağlığı](#)').

3. *Gelişim bağlanma ve ilişkidir!* Çocuklar kendilerine bakım veren ailelerine şefkatli ilişki içinde, güvenle bağlandıklarında sağlıklı gelişirler. Bu zor dönemde çocuklarımızla ilişkimizi önemseyelim. Gergin, sabırsız anlar yaşamamız doğaldır. Genel olarak ilişkimizi şefkatli, güvenli, huzurlu ve mutlu turalım. Sabırsız, gergin anlarımızda bize huzur veren başka şeylerle meşgul olmamız, çocuğumuza ilgilenebileceği bir etkinlik vermemiz ya da evdeki bir başka erişkinin onunla ilgilenmesi bize destek olabilir.

Koronavirüs salgını döneminde hastalanmamak için elimizden geleni yapıyoruz, evde kalıyoruz. Her şeye rağmen hastalanırsak, tedavi ve karantina ihtiyacımız olursa, çocuğumuzun tanıdığı, sevdiği, alıştığı kişilerle kalabilmesi için bir planımız olmalı. Bunlar olmadan bu planı ailemizle konuşarak belirleyelim.



4. **İletişim ve hareket bereketlidir!**

Bebeklik ve erken çocuklukta gelişimin temeli iletişim ve dil gelişimidir. İletişimi desteklemek için yenidoğan döneminden başlayarak çocuklarımızla konuşalım. Bir bebekle neler konuşulur? Ona neler yaşadığını, hissettiğini anlatabiliriz.



“Ağlıyorsun, acıktın sanırım. Ne güzel gülüyorsun! Gel! Bak baba!” Gördüklerimiz, yaşadıklarımız, insanlar, hayvanlar, doğadan söz edebiliriz. Masallar, şarkılar, tekerlemeler, kitaplar iletişimi ve sözel gelişimi destekleyecektir. Çocuklarla konuşmak çocuklara konuşmaktan farklıdır. Konuşmamız bebeklerimizle bile karşılıklı olmalı. Onların ses vermesini, yanıtlarını beklemeli, dinlemeli, konuşmayı başlatmalarını desteklemeli, karşılıklı iletişimi geliştirmeliyiz (Bakınız [‘Çocuklarla Kitap Okumak’](#)).

İletişim ve oyun gibi hareket de çocukların temel işlerindedir. Kışın bitmesiyle, bahardan, açık havadan, parklardan yararlanacakken, eve kapandık. Hareketin kısıtlanmış olması çocuklarımız için de zor! Onların hareket gereksinimlerinin karşılanması için evimizde dar da olsa koşurma, zıplama, dans, yuvarlanma alanları yaratabiliriz.

5. **Renkler ve zevkler önemlidir!** Birlikte olmaktan zevk aldığımız oyunlar, etkinlikler çocuğumuz için en uygun etkinliklerdir. Evde kaldığımız bu süreçte yeni zevkler de geliştirebiliriz. Zaman bulamadığımız etkinlikleri denemek için fırsatlar yaratabiliriz. Önce çocuğumuzun neler yapmaktan zevk aldığını, sonra aile bireylerinin birlikte neler yapmaktan zevk aldığını düşünelim. Günümüz içinde bu etkinliklere yer verelim. Örneğin; çocuk resim ve müzikten, anne resimden, baba müzikten hoşlanıyorsa gün içinde anne ile resim, baba ile müzik etkinlikleri planlayalım (Bakınız [‘Gelişimi Desteklemek için Evde Oyun ve Etkinlik Önerileri’](#)).

6. **Yaşama katalım!** Her yaştaki çocuk yaşama katıldığı ölçüde gelişir. Ev, kreş veya okul değil yaşamın sürdürüldüğü gerçek hayattır. Çocuğumuz için her an kreşte yaptığına benzer etkinlikler yaratmak, planlamak zorunda değiliz. Kreşlerde günün çoğunluğunu kapsayan yapay etkinlikler evde bir yere kadar doyurucu olur. Öncelikle gün boyu yaşam için neler yapmamız gerektiğini belirleyelim. Yemek ve temizlik yapma, bulaşık, çamaşır yıkama çocuğumuzun bizimle birlikte yapabileceği etkinlikler. Sebze ayıklama, hamur yoğurma, çamaşır eşleme ve katlamayı onunla yapabiliriz. Örneğin; sabah kalktığımızda birlikte perdeleri açabilir, bir yandan küçük egzersizler yapabilir, daha sonra birlikte kahvaltı hazırlayabiliriz. Kaşık, ekmek gibi taşıyabileceği kırılmayacak nesnelere sofraya götürmesini isteyebiliriz. Kahvaltıda sohbet edebilir, sonra sofrayı toplamamıza yardım etmesini isteyebiliriz. Bebeklikten başlayarak ev işlerinde yanımızda olması, bize katılması, büyüdükçe görevler verilmesi, takdir alması onu geliştirir. Yaşama katılım, çocuğumuzun bilinçle anlamlı, yararlı bir işi yapmasını, bir işi başlatıp bitirmesini, sorumluluk duygusunun gelişmesini, özgüveninin artmasını sağlayacaktır.



7. **Düzen huzur verir!** Düzen kurmak, hepimizin belirsizlikle baş etmesini kolaylaştırır. Çocuklar da düzenden yararlanır, kendilerini güvende hissederler. Gün içinde yapılacakların planlı olması onların yeni düzene alışmalarını kolaylaştıracaktır. Bebeklik döneminden başlayarak her gün tekrarlayan zamanlarda aynı düzenin sürmesi çocuklara huzur verir. Okul öncesi dönemde bu düzeni birlikte görselleştirebilir, günün programını içeren bir takvim oluşturabiliriz (Bakınız '[Günün Planına Bir Örnek](#)').

8. **Esneklik dayanıklılık getirir!** Çocuklar ailelerinden tutarlı olmayı öğrendikleri gibi esnek olmayı da öğrenirler. Plan yapalım, uymaya çalışalım ama uyamazsak nedenlerini paylaşalım. Beklemediğimiz, öngöremediğimiz durumlarda gerginleşmeden planlarımızda değişiklikler yapabilmeyi yararlı olduğunu öğretilim.

Bu belirsizlik döneminde sözümüzde duramayabiliriz. Söz vermeyi uyabileceğimizden emin olduğumuz şeylere saklayalım.

9. **Sıklamak da geliştirir!** Bebeklik dönemi sonrasında, evde kalmanın sıkıcı olması doğaldır. Günümüzü ne kadar çocuklarımıza göre planlasak da gün içinde çocuğumuzun sıkılacağı zamanlar olacaktır. Bundan kendimizi sorumlu hissetmeyelim. Sıklamakla başa çıkmayı öğrenmek de onu geliştirecektir. “Sıklılmamak için neler yapabilirim?” diye düşünmesi, yaratıcı düşünebilmesini, problem çözme yetilerini destekleyecektir. Duygularını, sıkıntısını ifade etmesine, çözümler bulmasına yardımcı olalım.

10. **Ekran çözüm değildir!** Çocuklar ilişki içinde, işlevler, etkinlikler ve yaşama katılım ile gelişir. Televizyon, telefon, tablet gibi “ekran” dediğimiz araçlar bunların hiçbirini sağlamaz. Evde kalmamız gereken bu dönemde çocuklarımız ekranlar ile daha fazla zaman geçirmek isteyebilir. İlk iki yaşta ekrana maruziyet hiç olmamalı, iki yaş sonrasında ise günde toplam bir saat ile kısıtlı olmalıdır. Çocuğumuzun tek başına ekran izlemesinin onun gelişimini olumsuz etkilediğini unutmayalım. İki yaş sonrasında ekran izlemesine izin veriyorsak izlediklerini doğru seçelim, yanında etkileşim halinde olalım (Bakınız ‘[Çevrimiçi Etkinlikler](#)’).

İLK BEŞ YAŞTAKİ ÇOCUKLARIMIZI KORONAVİRÜS HASTALIĞI HAKKINDA NASIL BİLGİLENDİRELİM?

Yenidoğan döneminden başlayarak çocuklar her yaşta çevrelerinde neler olduğunu ve erişkinlerin bunlara nasıl tepki verdiğini izler, hisseder, gelişim dönemlerine ve gelişim durumlarına göre farklı şekilde algılar ve yorumlarlar. Bu salgın döneminde çocuklar daha önce hiç duymadıkları sözcüklerle, kavramlarla, davranışlarla karşılaşmaktalar. Birdenbire “salgın, karantina” gibi sözcükler, yüzünde maske ile dolaşan insanlar hayatımızın bir parçası oldu. Çocuklar ayrıca çalışmaya devam eden ve hastalık taşıma riski olan anne babalarından, aile büyüklerinden, öğretmenlerinden ve arkadaşlarından ayrı kalabilmekteler. Tüm bunların ötesinde hepimiz bilinmeyen bir süreç içindeyiz ve kaygı yaşıyoruz. Bu dönemde aileler çocuklarına gelişim düzeylerine göre neyi, ne zaman ve nasıl anlatacağını bilmek isteyebilir.



Öncelikle bu dönemde bebeklerin ve küçük çocukların merak, korku, üzüntü, kaygı, sıkıntı hissedebileceğini, bizim sıkıntımızı algılayabileceğini, aile büyüklerine, arkadaşlarına, gidiyorsa kreşine ve açık havada olmaya özlem duyabileceğini, durumun getirdikleri nedeniyle öfke, sabırsızlık ya da yılgınlık hissedebileceğini bilmeliyiz. Çocuklar ayrıca televizyon programlarında verilen salgın haberleri, görüntüleri ve yetişkinlerin aralarında kaygılı konuşmalarından olumsuz etkilenebilirler. Kaygı ve korkuları artabilir. Bunlara maruz kalmalarını önleyelim.

Erişkinlerin olduğu gibi çocukların da duygularını belli etme şekli farklıdır. Bu yaş döneminde bazen çocuklar kaygı duyduklarında kapanır, iletişimlerini azaltırlar, anne-babalarına sığınmak, daha bebeksi olmak isterler. Kimi zaman hırçınlaşabilir, kimi zaman ise tam tersi daha fazla iletişim içinde olmak ister, aynı soruları tekrar tekrar sorarlar. Çocuklar için güven duygusu kaygılarla, stresle ve sıkıntılarla baş etmek için en temel gereksinimdir. Çocuklarımızın farklı duygu durumlarını anlayışla karşılayalım. Bizim onun farklı davranışları karşısında sakin ve güven verici olmamız onu yatıştıracaktır. Gerektiğinde kucaklayalım, öpüp sevelim, daha bebeksi olmasına izin verelim, sevdiği oyun ve etkinliklerle onu meşgul edelim, oturup onunla konuşalım.

Bebekler ve ilk iki yaştaki çocuklar açıklamalara gereksinim duymayabilir. Ailelerinin, sevdiklerinin yakınında ve rahat olması onlar için sıklıkla yeterlidir. Daha büyük çocuklarımız ise sıklıkla farklı durumları merak içindedir. Gelişim bilimi erken çocukluk döneminde çocuklara açıklamadan önce onların ne bildiğini öğrenmemizi öğretir. “Sence neden maske takıyoruz?” sorusunu sorup buna verdiği yanıtları bir fırsat olarak değerlendirebiliriz. Bu yaştaki çocuğumuzun sorularımıza doğru yanıt vermesini beklemeyelim. Defalarca anlatılsa da kendi düşünceleri ile geliştirdiği nedenleri aktarabilir. Sorularımız onunla konu ile ilgili iletişimi başlatmamız, neler düşündüğünü öğrenmemiz, bilmek istedikleri varsa sorabilmesini kolaylaştıracaktır.

İki, üç yaş ve okul öncesi dönemde çocukların düşünceleri gerçekliğin yanında “benmerkezli” ve “büyülü” düşünceyi içerir. Bu nedenle bu yaştaki çocuklar olanlara kendilerinin neden olduğunu düşünebilirler. Örneğin; “kötü bir şey yaptığım için okula gidemiyorum” ya da “yaramazlık yaptığım için babam hastalandı” gibi düşünceler içinde olabilirler. Bu yaşta bu düşünce yapısının doğal olduğunu bilerek çocuklarımıza kısa, dürüst, gerçekçi ve güven verici bilgiler verelim. Sorularını çekinmeden bize sorması için onu teşvik edelim. Tekrarlayan sorularını sabırla yanıtlamaya devam edelim. Çocuklar aklımıza gelmeyecek birçok soru üretebilecekleri için yanıtlarımızda hangi ilkeleri kullanmamız gerektiğini bilmemiz önem taşır. Özetle, yanıtlarımız olabildiğince, gerçekçi, bilimsel ve umutlu, dilimiz yalın ve anlaşılır olmalı. Çocuklarımıza bir şey açıklarken, yeni bilgiyi, onların zaten bildikleri bilgiler ve kendi deneyimleri üzerine yapılandırılmalı. Soruların altında duygular yattığını unutmamalı. Duygulardan söz edebilmeyi de onlara örnek olarak öğretilim. **Aşağıda 2-5 yaş arasındaki çocuklarımızın koronavirüs ile ilgili sorabilecekleri sorular ve bunlara uygun yanıtlara örnekler yer almakta.**

- *Koronavirüs nedir?*
“Koronavirüsü çok duydun değil mi, merak ediyorsun, ne güzel merak etmen! Koronavirüs de birçok başka virüs gibi çok küçük bir canlı. Bazı başka virüsler gibi bize bulaşırsa hasta olabiliriz.”

- *Ben hastalanacak mıyım?*

“Bazen böyle zamanlarda çocuklar korkabilir hasta olmaktan. Daha önce de hasta olmuşsun, hatırlıyor musun? Yine hasta olabilirsin ama yine çabucak iyileşirsin. Neler olmuştu, neler yapmıştık hasta olduğunda? Anlat bana.”

- *Siz hastalanacak mısınız?*

“Bazen de çocuklar anne babalarına bir şey olursa diye korkarlar. Biz de daha önce hasta olmuştuk, hatırlıyor musun? Nasıl ateşim çıkmıştı, öksürmüştüm. Anne ve babalar da hasta olabilir ama yine iyileşirler.”

- *Dedelerim, anneannem, babaannem nerede, onları çok özledim. Neden yanlarına gidemiyorum?*

“Biliyorum onları çok seviyorsun, çok özledin, onları merak ediyorsun. Onlar da seni çok özlemişler. Yaşlıların evlerinde kalmaları gerekiyor bu dönemde hasta olmaktan korunmak için. Yaşlılar için hastalanmak daha zor olabiliyor çünkü. Onlarla telefonla konuşmak ister misin? Belki sana bir hikaye bile anlatırlar.”

- *Neden kreşe, okula gitmiyorum?*

“Okullarda, kreşlerde çok sayıda çocuk ve öğretmen var. Hastalık çok fazla çocuğa, öğretmene bulaşabilir. Bunu önlemek için pek çok yer gibi kreşler/okullar da şimdilik kapandı. Sınıf arkadaşların, bütün öğrenciler ve öğretmenler evlerinde okulların açılmasını bekliyorlar. Okullar açılma kadar evde neler öğrenebiliriz sence?”

- *Neden insanlar maske takıyorlar?*

“Koronavirüs en çok aksırık, öksürüklerle çıkan tükürükler ile bulaşıyor. Aksırdığımızda, öksürdüğümüzde ağzımız kapalı olsun, tükürüklerimiz başkasına yayılmasın, başkasından da tükürükler bize gelmesin diye dışarı çıkarken maske takıyoruz.”

- *Neden dışarı çıkamıyorum?*

“Dışarıda başka insanlarla karşılaşabiliriz, hastalık bizde varsa bulaştırabiliriz, ya da onlardan alabiliriz. Bu nedenle şimdilik evde kalmak gerekiyor. Koronavirüs salgını bitince yine dışarı çıkacağız, arkadaşlarını göreceksin ve onlarla oyun oynayacaksın.”

Bu zorlu dönemde çocuklarımız ile iletişimimizi arttırmayı, onları daha iyi gözlemlemeyi, daha yakından anlamayı, onlardan aldığımız zevki daha bilinçle tatmayı amaçlayabiliriz. Koronavirüs konusunda çocuklarımızı bilgilendirirken uyguladığımız temel ilkeler bu amacımıza destek olacaktır.



KORONAVİRÜS SALGINI DÖNEMİNDE ÇOCUKLARIMIZIN SAĞLIĞINI KORUMAK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

Bu kitap genel çocuk sağlığı değil, gelişim konusunu içermektedir. Ancak genel sağlık, gelişimin bir parçasıdır. Bu bölümde sağlığı koruma konusunda en temel ilkeler yer almaktadır.

Koronavirüs salgını sırasında bebek ve çocukların sağlıklı beslenme, oyun, hareket ve düzenli uykuya gereksinimleri vardır.



1. Beslenme: Bebeklerin ve çocukların bu hastalığı genel olarak kolay geçirdiklerini biliyoruz. Çocuğumuzu daha iyi besleyerek “aşırı” sağlıklı yapamayız. Bu nedenle ayrıca kaygılanmayalım. Çocuğumuzun beslenmesi zaten hekiminin önerilerine uygunsa ek olarak vermemiz gereken bir gıda olmadığını bilelim. Dünya Sağlık Örgütü’nün ilk altı ayda sadece anne sütü, iki yaşa kadar emzirmeyi sürdürme önerisi salgın döneminde de geçerlidir. Anne koronavirüs oldu ise bebeğini emzirme konusunda çocuk hekimine danışmalıdır. İlk 2 yaşındaki çocuklar için hekimimiz tarafından başlanan demir damlası ve D vitamini damlasına önerdiği dozda devam edelim. Eğer bebeğimiz ilk 2 yaşta ise ve demir ve D vitamini almıyorsa aile hekimimize danışalım.

2. Aşılar: Aşılar hayat kurtarır, asla ihmal edilmemelidir. Çocuğumuzun aşı zamanı geldiyse aile hekimimizle görüşüp ne yapmamız gerektiği konusunda bilgi alalım.



3. Kronik hastalık: Çocuğumuzun kronik, süreğen, hastaneye gitmesini gerektiren bir hastalığı varsa izlemlerini ve tedavilerini ertelemeyelim, ihmal etmeyelim. Öncelikle bu hastalığı nedeniyle onu izleyen hekiminden telefon, mesaj ya da elektronik posta ile bilgi alalım. Sürekli ilaç kullanan çocuklar için salgın döneminde ilaç raporu ile ilaç temini konusunda getirilen kolaylıkları öğrenelim. Çocuğumuzun tedavisini, izlemini nasıl yapacağımızı hekimi ile planlayalım. Eğer hekimler çocuğun sağlığı için hemen sünnet yapılmasını önermedi ise, koronavirüs salgını döneminde gerekli diğer acil olmayan ameliyatlar gibi sünnet de ertelenmelidir.
4. Özel gereksinimler: Bu dönemde özel gereksinimleri (engelleri) olan çocuklarımızı izleyen birimleri arayarak izlemlerinin, desteklenmelerinin nasıl süreceğini öğrenelim. Çocuklarımızın eğitim ve rehabilitasyon hizmetlerine ara verilmiş olabilir. Ancak çocukların ve ailelerin ekonomik hakları devam etmektedir. “Engelli Sağlık Kurulu Raporu (ESKR)” ya da “Çocuklar İçin Özel Gereksinim Raporu (ÇÖZGER)” süreleri sonlanan çocukların rapor süreleri devlet tarafından uzatılmıştır. Bu bilgilerin ayrıntısını ve güncellemeleri Sağlık Bakanlığı, Aile, Çalışma ve Sosyal Politikalar Bakanlığı’nın internet sitelerinden öğrenelim. İlk olarak rapor düzenlenmesi gereken çocuklarımız için ilgili hastaneyi arayarak süreci öğrenelim.

GELİŞİMİ DESTEKLEMEK İÇİN EVDE OYUN VE ETKİNLİK ÖNERİLERİ

Bu bölümde çocukların duygusal, dil ve iletişim, oyun ve hareket gelişimlerini desteklemek için evde oyun ve etkinlik önerileri yer almaktadır. Bu alanlar bebeklik ve erken çocukluk döneminde gelişimi bir bütün olarak destekleyen alanlardır. Bilişsel gelişim (zeka gelişimi) de bu alanların desteklenmesi ile bağlantılıdır. Önerilen oyun ve etkinlikler, Uluslararası Gelişimi İzleme ve Destekleme Rehberi temel alınarak hazırlanmış, koronavirüs salgını dönemi için bazı uyarlamalar yapılmıştır. Öneriler, çocukların sıklıkla bu önerilerden yararlandıkları yaşlara göre verilmiştir. Ancak her çocuğun gelişim hızı birbirinden farklı olduğundan tüm önerileri okuyalım, sonra çocuğumuzun gelişimine en uygun olan oyun ve etkinlikleri seçelim. Oyun ve etkinlikleri uygularken çocuğumuzun nelerle ilgilendiğini, nelerden zevk aldığını, nelere ilgiyle katıldığını ve sürdürdüğünü fark etmemiz onu geliştiren oyun ve etkileşimi bulmamızı sağlayacaktır.

- Oyun ve etkinlikleri seçerken ve uygularken gelişimi desteklerken kullanacağımız 10 ilkemizi yeniden gözden geçirelim (Bakınız '[Gelişim İçin 10 İlkemiz](#)').
- Bu bölümde öneriler temel bilgiler olarak verilmiştir. Bunları ve yaratıcılığımızı, çocuğumuzla ilgili gözlem ve bilgilerimizi kullanarak pek çok oyun ve etkinlik geliştirebiliriz.
- Her yeni yaş dönemi bebeğimize bir kitap hediye etmenin tam zamanı! Bebeğimizle birlikte ilgi ve odağımızı kitaba vererek sayfalarını çevirelim. Bebekler için her sayfada yeni bir resim, fotoğraf görmek; bunlarla ilgili konuşmak yeterlidir.

Çocuğumuzun ağızına alarak, evirip çevirerek, vurarak, atarak kitapları tanımaya başlamasını izleyelim. Ona kitap okuyalım ki kitaplara karşı merak duysun (Bakınız '[Çocuklarla Kitap Okuma Bölümü](#)'). Çocuğumuzu salgın dönemi bittikten sonra okul öncesi eğitime ve anasınıfına göndermeyi unutmayalım!



0-3 AY

Duyguları

♥ Bu ilk aylarda bebeğimiz dünyayı bizimle birlikte keşfetmeye başlayacak. Anne karnından yeni ayrıldı, dış dünyaya alışması zaman alacak. Kokumuz, sesimiz ve yüzümüzden bizi tanımaya başlayacak.

♥ Şefkatli bakımımız, ağlayınca yanıtlamamız ona bize güvenebileceğini gösterecek.



İletişimi

♥ Bebekler doğumdan itibaren duyabilir ve görebilirler.
♥ Onunla yüz yüze konuşarak çıkardığı sesleri taklit ederek konuşmasını destekleyebilir, iletişimimizi güçlendirebiliriz.

Oyunları

♥ İlk aylarda bebeklerin işi ailelerini, kendilerine bakan kişileri tanımaktır. Onunla bol bol iletişim içinde olmamız, konuşmamız, gülümsememiz, ona ninniler ve şarkılar söylememiz, kucağımızda rahatlaması onu geliştirecektir.

♥ Neye merakla baktığını, hangi seslere döndüğünü izleyelim. Birbirimizi keşfedeceğiz!

Hareketleri

♥ Ağız bu aylarda en duyarlı organıdır. Pek çok şeyi ağız ile tanımak isteyecektir.
♥ Bu ilk aylarda ellerini fark edecek, el hareketlerini daha iyi kontrol edebilecek. Elini ağzına götürmesi, emmesi kendini yatıştırabilmesini sağlar. Ellerini serbest bırakarak onları keşfetmesine, hareket ettirmesine izin verelim. Elini ve güvenli, temiz nesnelere ağzına götürmesine, nesnelere ağız ile tanınmasına fırsat tanıyalım.

♥ Kucağımızda odaları gezdirip, gördüklerini ona anlatalım.

♥ Uyurken yüz üstü yatırmamalı ve yastık kullanmamalıyız. Uyanık ve bizimle birlikteyken sırt üstü yatırıp, beline ve başına yastık ile destek olalım. Yarı oturur durumda tutmamız bomboş tavanı seyretmektense çevresini görmesine imkan sağlayacaktır.

♥ Uyumadığı ve yanında olduğumuz zamanlarda yüzükoyun oynamasına fırsat vermemiz sırt kaslarını güçlendirecektir.

4-7 AY

Duyguları

♥ Bebeğimizin mizacını tanımamız ve ona göre davranmamız yaşama uyum sürecini ve öğrenmesini destekler.

♥ Bu aylarda yakınlarını tanıması ve onlara bağlanması güçlendiğinden yabancıları yadırgayabilir. Bebekleri “daha küçük, fark etmez” düşüncesiyle tanımadığı kişilerle yalnız bırakmayalım.



İletişimi

♥ Pek çok şeyi anlamaya ve bize anlatmaya çalışıyor! Bizi merakla dinleyecektir.

♥ Konuşmaya merak sarması ve sözcükleri anlamaya başlaması için çıkardığı sesleri tekrar etmemiz, konuşup, onun yaptıklarını, hissettiklerini ona anlatmamız, her şeyi, herkesi tanıtmamız, kitap, albüm, resim göstermemiz konuşmasını destekleyecektir.

Oyunları

♥ Bu aylarda bebekler görmeseler bile tanıdıkları kişilerin, nesnelerin hala var olduklarını öğrenmeye başlarlar. Bazı oyunlar, örneğin; yüzümüzü örtüp, birden açıp ‘ce-ee’ oyunu oynamak, bebeğimizin attığı nesnelere ona geri vermek, oyuncakları örtünün altına saklayıp bulmak, bizi görmediğinde yok olmadığımızı anlamasına yardımcı olur.

♥ Evdeki cisimlerin çıkardığı sesler, doğada var olan rüzgar, yaprak hışırtısı, hayvan sesleri gibi sesleri tanıtalım. Evdeki nesnelere örneğin; tahta ve metal kaşıkla vurarak çıkan sesleri dinletelim ve bunları taklit edelim.

Hareketleri

♥ Destekle oturabildiği için artık karşısındakileri daha iyi görebilir. Otururken dengesini sağladıkça arkasındaki destekleri giderek azaltmak sırt kaslarını güçlendirecektir.

♥ Yere bir örtü serelim. Yerde dönerek, sürünerek yer değiştirmesi ve böylece yürüme öncesi ilerleyebilmesi için fırsatlar verelim.

♥ Bazı bebekler hızlı bazıları yavaş hareket eder, bir oyuncuğa yaklaşım ve alışma biçimleri farklı olabilir. Hareket olanağı verildikçe bedenine daha iyi hakim olacak, kasları güçlenecek ve ayrıca keşif alanı da genişleyecektir.

♥ Ellerini giderek çok daha fazla kullanmak, nesnelere yakalamak isteyecektir. Uzanabileceği yerlere güvenli, temiz nesnelere koyarak onları almaya çalışmasını destekleyelim.

♥ Bu dönemde tanımak için nesnelere birbirine, yere vurabilir, ağzına götürebilir, elden ele geçirebilir, atabilir. Tüm bunlara izin vererek, nesnelere keşfetmesini destekleyelim. Attığı nesnelere isimlerini söyleyip ona geri vererek bunu zevkli bir oyuna dönüştürebiliriz.

♥ İlk altı ay sadece anne sütü alması önemli. Bu dönemde yeni kokulara, dokulara alışması ek gıdaya geçişi kolaylaştırır. Mutfakta yemek yaparken bizimle olsun. Yiyecekleri göstererek tanıtır, merakını uyandıralım.



8-12 AY

Duyguları

♥ Bizden ayrılmasının zor olması çok doğal. Yavaş alışan bebekleri zorlamamamız, yabancı yer ve insanları yadırgamalarını saygıyla karşılamamız, ondan ayrılacaksa bunu anlatmamız, güvendiği kişilere bırakmamız kaygılarını azaltabilir.



♥ Hareketlendikçe bizden uzaklaşabileceğini fark edip, ürkebilir. Saklambaç, el sallama, “ce-ee” gibi oyunlar ayrılıkla baş edebilmeyi öğreten oyunlardır.

♥ Bebekken her istediği yapılırken artık daha çok şey yapabildiğinden doğal olarak ona sınır ve kural koymamız gerekecek. Bu sınırlarla karşılaştığında istediklerinin neden olmadığını anlaması zaman alabilir ve bocalayabilir. Bu duygularını ona anlatabiliriz. Örneğin; “balkona yalnız çıkmama izin vermiyorum diye bana kızdın.” Az sayıda ve tutarlı olan kuralları anlaması daha kolay olacaktır.

♥ Onu sevgi ve ilgimizle ödüllendirip, başaracağı duygusunu hissettirmemiz, merakını, coşkusunu desteklememiz öz güvenini arttıracaktır. Örneğin; kitabın sayfalarında sürprizlerle karşılaşınca, bir şeyi keşfedince coşkuyla ona bakmamız hem çevreye olan ilgisini, hem de yaptıkları ile ilgimizi çekebildiğinden iletişimini ve öz güvenini arttıracaktır.

İletişimi

♥ İlişki için artık sesli iletişimi seçmekte! Dil gelişimini desteklemek için onunla karşılıklı bolca konuşalım. Karşılıklı konuşma sadece bizim konuşmamız anlamına gelmez. Kısa ve bildiği sözcükleri, cümleleri tekrarlayıp ondan hareket ya da ses gibi yanıtlar bekleyelim. Bize seslenirse yanıt verelim. Şarkılı oyunlar oynayalım.

♥ Heceleri tekrarlamalarına anlam katıp, bize bir şeyi anlattığında, bizi anladığında fark edelim, yanıt verelim.

♥ Kitapların resimlerini gösterelim. Öyküler anlatalım. Parmakla işaret ederek kişileri, nesnelere tanıtalım. Birlikte kedi, köpek, kuş gibi hayvan seslerini çıkarıp taklitlerini yapalım.

Oyunları

♥ Bu dönemde yer değiştirdiklerinde nesnelerin yok olmadığını anlamaya başladı. Hareket ederek, sürünerek, emekleyerek ve sonunda yürüyerek bizden uzaklaşabileceğini biliyor.

♥ Ev eşyalarının içlerine bir şeyler atması, boşaltması, plastik kutuları açıp kapatması nesnelere ilgili yeni pek çok

şey keşfetmesine yardımcı olacaktır. Kendisi yüzünü gizleyerek “ce-ee” oyununu ya da bir yere gizlenerek saklambaç oyununu başlatabilir. Bu oyunlara eşlik etmemiz onun uzaklaşmalar ve kavuşmalarla baş etmesini kolaylaştıracak, onu geliştirecektir.



Hareketleri

♥ Desteksiz oturmaya ve sürünmeye başladığında karşılıklı oturup birbirimize top yuvarlayabilir, “fiş fiş kayıkçı” “yakalamaca” gibi oyunlar oynayabiliriz. Bu oyunlar hem sırt kaslarını güçlendirecek hem de karşılıklı iletişimimizi geliştirecektir.

♥ Emekleyerek, sıralayarak ya da sürünerek yer değiştirmesi çevresini keşfetmesi için yeni fırsatlar sağlayacaktır.

♥ Parmaklarını daha becerikli kullanmaya başladığından kapları iç içe ve üst üste koyması, yiyecekleri (ekmek, pilav, makarna, peynir) parmak uçlarıyla tutup kendini beslemesi ince hareketlerini geliştirecektir.

♥ Hareketlendiği bu dönemde ev kazalarını önleme ile ilgili bölümü yeniden gözden geçirelim (Bakınız ‘[Ev Kazaları Bölümü](#)’).

1-3 YAŞ

Duyguları

♥ Artık bize güvendiği gibi kendine de güvenmeli! Bağımsız olma ve kendi istediğini yapma duyguları onu inatçı kılabilir. Bir yandan bebekliği bırakmak istemezken bir yandan büyük çocuk olmayı ve başına buyruk olmayı aynı anda isteyebilir. Huzursuzluğunu anlayışla karşılayıp inatlaşmamamız, bebek olmak isteyince bebek, çocuk olmak isteyince çocuk olmasına olanak tanımamız, onu rahatlatacaktır.

♥ Başarabilecekleri konusunda kendisinin yapmasını destekleyip yaptığında kutlamamız, kolay seçimler sunmamız öz güvenini arttıracak; kuralları ve nedenlerini açıklamamız uyumunu kolaylaştıracaktır.

♥ Cinsel organını keşfetmesi, koruması, kaybetmekten korkması bu dönem ya da öncesinde başlar. Sünnetini ya doğumdan sonra ilk 6 ay içinde ya da 8-9 yaşından sonra yaptırmak uygundur. Duygusal anlamda çok hassas olan erken çocukluk ve okul öncesi dönemde sünnet yapılmasını, başkalarının çocuğumuzun cinsel organına ait şakalar yapmasını engellemek önemlidir.

İletişimi

♥ Onunla bol bol konuşmayı sürdürmemiz, sorularına sıkılmadan yanıt vermemiz çok önemli! İşaret ve sözcüklerle anlatmak istediklerini anladığımızı göstermemiz, konuşmalarına katılmamız dil gelişimini destekler.

♥ Sözcükleri yarım söylediğinde düzeltilmesi gerektiğini düşünmeyelim, bu yaştaki çocuklar sözcükleri tam olarak söyleyemeyebilirler. Telefonla konuşma, bebek besleme, araba sürme gibi basit hayali oyunlar oynaması, basit oyunlarda “bir sen, bir ben” gibi sıra alması, öyküler anlatılması, kitaplar okunması, şarkılı oyunlar oynanması ile vücut parçalarını öğretmemiz onun gelişimini destekleyecektir.



Oyunları

♥ Kaşık, bardak, tabak ile yemek yiyormuş gibi yapmak, ya da sevdiklerine yedirmek hayali oyunların öncüleridir. Telefonla konuşur gibi yapma, bebek besleme, araba sürme gibi basit hayali oyunlar oynaması, duygusal, dil ve bilişsel gelişimi için önem taşır.

Oynadığı hayali oyunları zenginleştirmek oyundan daha fazla zevk almasını, hayal gücünü genişletmesini ve daha çok şey öğrenmesini sağlayacaktır. (Örneğin; önceleri

sadece bebekleri beslerken, daha sonra bebeği besleyip, bebeğe ninni söyleyip uyutmak, banyo yaptırmak; araba sürerken arabaları park etmek, yarıştırmak, çarpıştırmak ya da üzerine yük koyup taşımak gibi). Hayali oyunlar zenginleştikçe bizim de bunlara katılmamız, hikayeler içeren oyunlar kurmamız yaratıcılığını destekler. Örneğin; doktorculuk oyununda, biz hasta olup onun bizi muayene etmesini; evcilik oyununda bebek olup bize bakmasını teşvik edelim.

♥ Çocuklar suyla oynayarak pek çok fizik, kimya kuralını öğrenirler. Suyun öğretici yanı, rahatlatıcı etkisi ile birleşince su oyunu bu yaştaki çocukların en sevdiği oyunlardan olur. Suda kayık yüzdürelim, oyuncak bebeğine banyo yaptıralım.

♥ Bu dönemde sadece kitap bakılmasına değil, kitap okunmasına olan ilgisini arttırmamız önemli. İçlerinde kısa hikayeler, tekerlemeler, şiirler olan kitaplar seçelim. Sayfaları kendisinin çevirmesine izin verelim. Bizim kitaplara ilgimiz onun da onlardan zevk almasını sağlayacaktır.

Hareketleri

♥ Ev işlerine yardım etmesi hareketlerine anlam kazandırır.

♥ Parmaklarıyla nesnelere özelliklerini araştırması, hamur, karalama, boyama, su oyunu, takma çıkarma, besinleri ayıklama gibi etkinlikler ince hareket işlevlerinin gelişimini destekler.

♥ Bir elini daha sık ve becerikli kullanmaya başlayacaktır. Beyni hangi elini seçtiyse onu kullanmasına izin verelim.

♥ Koşma, tırmanma, top oynama, iple çekmeli oyuncaklar, park ve bahçede oynama bedeninin güçlenmesine yardımcıdır.



3-5 YAŞ

Duyguları

♥ Bu dönemde öz güveni, kişilere özgü ilişkileri ve onlara güveni pekişmekte. Başkalarına duygularını, düşüncelerini anlatma, bir şeyler yaratma, ortaya çıkarma isteği ve merakı doruğunda! Sorular sormasına ve anlatmasına fırsat tanıyalım. Sorularını yanıtlayıp, bilmediğimizi başkasına sorarak, araştırarak ona örnek olalım. Anlayabileceği şeylerin neden ve sonuçlarını anlatalım. Onun merakını ve araştırıcılığını destekleyelim.



♥ Ona olan sevgimiz, ona ayırdığımız zaman, yaptıklarıyla ilgilenmemiz, başaracağına inanmamız, merakını desteklememiz özgüvenini pekiştirecek, öğrenme isteğini artıracak, okula hazırlanmasına yardımcı olacaktır.

♥ Öyküler, şarkılar, oyunlarla ona örnek olarak doğruyu, yanlışlığı öğretebiliriz. Önce doğru davranışları öğretip, yanlışlığı şefkatle düzeltelim. Bu yaştaki çocuğumuz utanmamalı, gerilmemeli, korkmamalı!

♥ Ev işlerinde görevler vermemiz, örnek olmamız, tüm olumlu davranışlarını sevgi ve ilgimizle kutlamamız öz güvenini pekiştirecektir.

♥ Artık küçük sorumluluklar alabilir. Doğa ile bağlantılı olarak, evcil hayvan beslemek, çiçek büyütme gibi sorumluluklardan çok şey öğrenecek ve keyif alacaktır. Düzenli aralıklarla balığına yem atmasını, çiçeğini sulamasını sağlayabiliriz. Çiçeği büyüdüğü zaman bir şey üretmede başarılı olmanın ilk gururunu yaşayacaktır.

İletişimi

♥ Konuşması ve anlaması ilişkilerinin temel taşı! Duyduklarını anlamaya, cümle kurmaya, başından geçen olayları, duygularını ve uydurduğu öyküleri anlatmaya çalışacaktır. Pek çok kavramı (büyüklük, cinsiyet, ağırlık, renkler, dokular) öğretmemiz, yaşadığı olayları anlattırmamız, karmaşık hayali oyunlara (evcilik gibi) zaman tanımamız onun gelişimini destekleyecektir.



Oyunları

♥ Bu dönemde oyunları artacak ve çeşitlilik kazanacaktır. Ancak yine de sizinle olan birebir ilişkisi çok önemlidir. Tek başına ya da diğer çocuklarla uzun süreli oyunlar oynamayabilir. Yeni kurduğu oyunlara 10-15 dakika ayırıp yine sizi araması ve sizinle vakit geçirmek istemesi doğaldır.



♥ Üç yaş sonrası hayali oyunların çeşitlendiği, derinleştiği ve uzadığı bir dönemdir. Hayali oyunlar, yaşamda zevk alınan ya da zorlanılan olguların oyun içinde yaşanarak çözümlenmesini sağlar. Bu dönemde bol bol hayali oyun oynamasına fırsat tanıyalım.

♥ Çocuğumuz kendi başına, kardeşleri ya da başka çocuklar ile hayali oyun oynuyorsa oyunu kurması, geliştirmesi, oyuna ve rollere dönebilmesi önemlidir. Kendi çocukluğumuzda günlerce evcilik, kampçılık, doktorculuk, askercilik oynadığımız zamanları hatırlayalım.

♥ Erişkinler, çocuklar huzurla oynuyorlarsa bu oyunları bölmemeli, onlara bu oyunlar için ortamlar yaratmalı, zaman tanımalıdır. Annelerin çarşaftan kurduğu çadırda çocuklar saatlerce bazen günlerce oynayabilir. Yaşamın içinden ya da hayalden gelen bu oyunların onların yaşı için en eğitici etkinlik olduğunu her zaman hatırlayalım. Oyunların yalnız oynanması bile geliştiricidir. Bazı oyunlarını tiyatro gibi bize oynaması da hayali oyunu destekleyebilir. Onun oynamak istediği roller için tiyatro giysileri, sahne tasarlayarak tiyatro oyunları oluşturalım.

♥ Bu dönemde hayali oyunlar dışında, sıra alınan, kazanılan-kaybedilen etkileşimli (saklambaç, tombala, basit kart oyunları gibi) oyunlar da geliştiricidir.

♥ Ev eşyalarından yapılar yapması, varsa tahta bloklar, legolarla, yap-bozlar ile oynaması, bunlarla oynarken yaptığı gözlemlerden geometri, matematik öğrenmesi, neden-sonuç ilişkilerini ve problem çözmelerini geliştirecektir.

♥ Evde bulunmayan oyunlar birlikte yapılabilir. Örneğin; yaptığımız ya da kestiğimiz resimleri, fotoğrafları, ikiye, dörde kesebilir, yap-bozlar oluşturabiliriz.



♥ Bu dönemde kitapla olan ilişkisini ilerletmek için kitap okurken hikayenin nasıl ilerleyeceği ile ilgili sorular sorup tahminde bulunmasını isteyebiliriz. Örneğin; “tavşan yarışı bırakıp uyudu, sence kaplumbağa ne yapacak, yarışı kim kazanacak? “

♥ Oyun alanında fazla oyuncak olması çocukların dikkatini dağıtabilir, oyun hevesini azaltabilir. Her hafta birkaç oyuncakını dışarıda bırakacak şekilde diğerlerini kaldıralım böylece bir sonraki hafta özlediği birkaç oyuncak çıktığında heyecan duyacak ve daha büyük hevesle oynayacaktır.



Hareketleri

♥ Evde koşup zıplamak, tırmanmak, merdiven inip çıkmak kaslarının güçlenmesini sağlar. Bu dönemde eğer mümkünse doğaya ve açık havaya çıkmamız; buralarda gözledikleri, yapabildikleri, doğayı sevmesi, tanıştığı çocuklar, erişkinler, hayvanlar ve bitkilerle kurduğu dostluklar onu zenginleştirecektir. Bunlar mümkün değilse, pencereden bakmak, balkon varsa çıkıp çevreyi gözlemlemek onun gelişimini destekleyecektir.

♥ Yiyecekleri ayıklamak, resim yapmak, karalamak, kesme-yapıştırma yapmak, boncuk dizmek, soyunup giyinmek, çatal kaşık kullanarak yemeğini kendi başına yemek, el-parmak becerilerini (ince hareket işlevlerini) geliştirecektir.

♥ Birlikte yemek pişirerek mutfakta zaman geçirmemiz, birlikte çamaşır katlamamız her alanda gelişimini destekleyecektir.

GÜNÜN PLANINA BİR ÖRNEK

Sabah	Güne başlangıç	<p>Güne mümkünse keyifle başlayalım! Sabahları çocuklarımızla yatakta sohbet edebiliriz, nasıl uyduğunu, ne gibi rüyalar gördüğünü sorabiliriz.</p> <p>Kahvaltıda neler yiyeceğimizi konuşarak güne geçebiliriz.</p> <p>Kahvaltı süreci çocuğun gününü etkileyecektir. Çocuğumuzun gelişimine uygun küçük sorumluluklar vererek görev paylaşımı yapabilir, birlikte kahvaltı hazırlayabiliriz. Kahvaltıda yenmesi mutlaka gereken hiçbir gıda yoktur.</p> <p>Çocukları mutlaka bir gıdayı yemeleri (örneğin; yumurta ya da pekmez) için zorlamayalım. Tam tersi, kahvaltıyı zevkli bir etkinlik olarak düşünelim. Demir eksikliğine yol açacağından çocuklara çay içirmeyelim.</p>
	Günü planlama	Hava durumu, bulunduğumuz ay, mevsim hakkında konuşalım. Birlikte gün içinde neler yapacağımız hakkında sohbet edip günü planlayalım.
	Etkinlikler	Birlikte yapacağımız bir etkinlik seçelim (Bakınız ' Gelişimi Desteklemek için Evde Oyun ve Etkinlik Önerileri Bölümü ').
	Hareket, açık hava ve doğa	Evdeyse çocuklarımızın hareket gereksinimini tatmin edecek dans, kovalamaca, zıplama, saklambaç oyunları, yürüme gibi etkinlikler yapalım. Balkonumuz varsa birlikte açık havaya çıkalım. Doğanın çocukları en sağlıklı geliştiren öge olduğunu unutmamalıyız. Yasal olarak mümkünse bahçe ve parklardan yararlanalım. Mümkün değilse pencereden, balkondan doğayı izleyip, doğadan da söz edelim.
Öğle	Öğle Yemeği	Öğle yemeği hakkında konuşalım ve yemeği çocuğumuzla birlikte hazırlayalım.
	Etkinlikler	<p>Öğleden sonra da sabah yaptığımız etkinliklere devam edebiliriz ya da yenilerini deneyebiliriz. Örneğin; akşam yemeğini pişirebiliriz.</p> <p>Çocuğumuzun televizyon, tablet, bilgisayar, telefon gibi ekranlara maruz kalmasını sınırlayalım. İki yaş öncesi çocuklar hiç ekran izlememeli. İki ve beş yaş arası ve ikili sözcüklü cümleler kurarak konuşmaya başlayan çocuklar çok kısıtlı ekran izleyebilirler.</p> <p>Ekran izleme olacaksa yanında olalım ve izlediklerine yorumlarımızla katılarak bu süreçte etkileşimi sürdürelim (Bakınız 'Çevrimiçi Etkinlikler Bölümü').</p>
	Serbest zaman	Çocuğumuz şimdi ne yapmak istiyor? Yalnız yapabileceği bir etkinliği seçmesini isteyelim, bununla meşgulken biz de kendimize zaman ayıralım.
	Öğlen uykusu	Çocuğumuz öğlen uykusu uyuyorsa bunu sağlayalım.
Akşam	Akşam yemeği	Akşam yemeği ile ilgili konuşalım ve sofranın hazırlanmasında çocuğumuzdan yardım isteyelim.
	Dinlenme	Kendimize ve çocuğumuza ekranın olmadığı sakin bir zaman ayıralım.
	Kitap okuma	Çocuğumuzun seçtiği bir kitabı birlikte okuyalım.
	Günü değerlendirme	Bugün neler yaptığımız ve ertesi günün planını hakkında konuşalım.
	Uyku zamanı	<p>Diş fırçalama, pijamaları giyme, masal anlatma, kitap okuma gibi tekrarladığımız uykuya geçiş etkinliklerimizden sonra...</p> <p>İyi uykular dileyelim!</p>

ÇOCUKLARLA KİTAP OKUMAK

Kitaplar, çağlar boyu öğrenmenin en temel araçları olmuştur. Çocuklara ilk aylardan başlayarak kitap okumanın beyin gelişimini desteklediği ve öğrenmeyi arttırdığı araştırmalarla kanıtlanmıştır. Araştırmalar, çocuklara 6 ay ve öncesinde kitap okumaya başlandığında ve okumalar sürdürüldüğünde karşılıklı ilişkinin arttığını, konuşma ve dinleme becerisinin ilerlediğini, sözcük sayısının çoğaldığını ve okul başarısının arttığını göstermektedir.



Kitap okuma, birlikte yapılan bir etkinlik olması nedeniyle anne-baba ve çocuk arasındaki ilişkiyi, öğrenmeyi ve gelişimi destekler, sakin ve nitelikli zaman geçirmeyi sağlar. Kitabın her sayfası farklı bir sürpriz barındırır. Kitap okurken çocuğumuz pek çok şey öğrenir. Öncelikle kitabın şekline, rengine, resimlerine bakar, onlarla ilgili söylediklerimizi duyar, bizi dinler, duyduklarının kitapta neye karşılık geldiğini merak eder. Gelişimi ilerledikçe pek çok çocuk kitap okumamıza katılır, sesler çıkarır, eliyle işaret eder, sorular sorar, öyküye katılır, kitaptaki öyküyü, şiirleri ezberler, tekrar okumamızı ister, sonra da kitaptan öğrendiği öyküleri bize anlatır.

Yenidoğan döneminden itibaren çocuklarımızı kitapla tanıştırebiliriz. İlk 5 yaştaki çocuklarımız için seçeceğimiz kitaplar, yaşlarına ve yapabildiklerine göre değişik boyutlu, resimli ya da yazılı, kağıt, karton, tahta ya da bezden üretilmiş olabilir. Örneğin, 6 aylık bir bebeğe içinde insan yüzlerinin olduğu kalın kartondan yapılmış ağzına alsa da parçalanmayacak bir kitap verirken, 4 yaşında bir çocuğa içinde hayvanların olduğu bir öyküyü anlatan ince sayfalı bir kitabı okuyabiliriz. İlk aylardaki çocuklar için hazırlanan kitapların çoğunda yalnızca resim olur. Küçük bebekler için insan yüzlerinin, siyah-beyaz şekillerin, bildiği nesnelere büyük fotoğraflarının olduğu kalın kartona basılmış, az yapraklı kitapları tercih ederken, daha büyük çocuklar için elle çizilerek resimlendirilmiş, kısa yazıların olduğu, bir öykü anlatan, istediğinde kendisinin sayfaları çevirebileceği büyüklükte ve yırtılmayacak kitapları seçelim. Bu seçimi yaparken yaşlara göre derlenen kitap listemize bakabiliriz (Bakınız '[Yaşlara Göre Kitap Önerileri](#)').

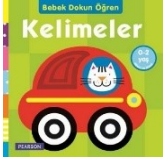
Çocuğumuzun yaşına uygun kitabı seçmiş olsak da ona kitap okumak bazen bize zor gelebilir. Elimizden kitabı almak, ağzına götürmek, kalkıp gitmek, okuduğumuz sayfayı değil diğer sayfaları açmaya çalışmak isteyebilir. Öykünün yarısında yeniden başa dönmek ya da biz okurken o kendi masalını anlatmak isteyebilir. Bunların hepsine izin verelim, yeter ki biz onun yanında olalım, sesimizi duysun, konuşmamızı dinlesin ve onunla zaman geçirelim. Çocuğumuzla birlikte kitap okumanın tek kuralı, keyifli zaman geçirmek!



Çocuğumuz dikkatini en iyi nasıl topluyorsa bunu gözeterek kitap okuyalım. Örneğin; başını henüz tutamıyorsa yattığı yerde kitabı gösterelim, anlatalım. Destekli oturuyorsa kucağına alalım; oturuyorsa masada oturarak da karşılıklı kitap okuyabiliriz. Yine gelişimine göre kitap bakma ve okuma hızımızı, içeriğimizi ayarlayalım. Bebeklerimiz ve küçük çocuklarımız kitabın resimleri kadar bizim kitaba katılımımızdan etkilenirler. Donuk bir ses tonu ile monoton hızda kitap okumak onlara çok sıkıcı gelebilir. Sürpriz dolu sayfalara sürprizli ses tonumuz ve mimiklerimizle eşlik edelim. Daha büyüdüğünde çocuğumuza gördükleri ile ilgili sorular soralım, onun soru sormasına fırsat verelim. Kitapta gördüklerimizle ilgili hayal gücümüzü kullanalım, onun da hayal gücünü arttırmak için sorular soralım. Örneğin; oyun oynayan üç kedinin olduğu bir kitap sayfasında, “kaç kedi olduğunu, kedilerin annesinin nerede olduğunu” sorabiliriz. Kitap okumak için onun dikkatinin en iyi olduğu saatleri seçelim. Ayrıca uyku alışkanlığı edinmesini istiyorsak uyku öncesine kitap okumayı ekleyelim.

Çocukları kitaplarla tanıştıırken okuryazar olmamız ya da iyi görmemiz şart değildir. Kitaptaki resimlerden ya da şekillerden aklımıza gelen bir öyküyü ya da masalı anlatabiliriz. Evimizde kitap yoksa gazete dergilerden kesip yapıştırarak, kağıda ya da kartona resimler, şekiller çizerek, kumaşlardan dikerek, basılı fotoğraflarımızı kullanarak kitap, albüm yapabiliriz. Ailede okula giden büyük çocukların eski resimli ders kitapları da sayfa arkalarına karton yapıştırılarak küçük çocukları kitapla tanıştırmak için kullanılabilir. Birlikte kitap okurken geçirilen sakin zaman, birbirimize ve kitaba odaklanma (ortak dikkat), çocuğumuzla olan iletişimimizi ve bağımızı güçlendirir. Bu zorlu dönemde birlikte kitap okumak, nitelikli zaman geçirmemizi ve çocuğumuzun gelişimini desteklememizi sağlayacaktır.





0-1 yaş için önerilen kitaplar



Kitabın Adı	Yazar-Yayın Evi
Bebek Dokun Öğren Kelimeler	Kolektif-Pearson Çocuk Kitapları
Bebek Dokun Hisset Serisi	Kolektif-Pearson Çocuk Kitapları
Bebeğimin İlk Kitabı Seti	Kolektif-Martı Yayınları
Ce-ee Haydi Beni Bul! Serisi	Kolektif-Net Çocuk Yayınları
Dişleme Kitabım Serisi	Kolektif-Doğan ve Egmont Yayıncılık
İlk 100 Sözcük	Kolektif-Remzi Kitabevi
İlk Kitabım Setim (9 mini kitap)	Kolektif-Doğan ve Egmont Yayıncılık
İlk Kütüphanem (9 Mini Kitap)	Anonim-Beta Kids
O Ses Nedir? (Sesli Kitap Serisi)	Kolektif -Martı Yayınları
Salla Öğren Serisi	Kolektif - Net Yayıncılık
Siyah Beyaz	Jane Foster-Redhouse Kidz Yayınları



1-2 yaş için önerilen kitaplar



Kitabın Adı	Yazar-Yayın Evi
Afacan Maymun Nasıl Yemek Yer?	Georgie Birkett/Jane Clarke-1001 Çiçek Kitaplar
Buradan Ne Geçecek?	Jane Wolfe/Tors Benham-İş Bankası Kültür Yayınları
Çiftlikte Kimler Yaşar?	Nicola Baxter-İş Bankası Kültür Yayınları
Haylaz Timsah Dişlerini Nasıl Fırçalar?	Georgie Birkett/Jane Clarke-1001 Çiçek Kitaplar
İlk Kelimelerim Renkli Dünyam	Marta Cabrol-Mikado Yayınları
İlk Adım Setim (9 Mini Kitap)	Kolektif-Doğan ve Egmont Yayıncılık
Konuşmayı Öğreniyorum Serisi	Ruth Redford - Pearson Çocuk Kitapları
Minik Dinozor Nasıl Banyo Yapar?	Georgie Birkett/Jane Clarke-1001 Çiçek Kitaplar
Ormanda Kimler Yaşar?	Kolektif-ABC Yayın Grubu
Saklanan Kim?	Jane Wolfe-İş Bankası Kültür Yayınları
Uykucu Aslan Nasıl Uyur?	Georgie Birkett/Jane Clarke- 1001 Çiçek Kitaplar

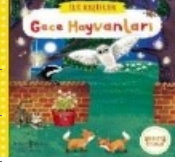




2-3 yaş için önerilen kitaplar

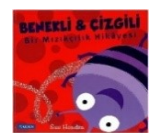
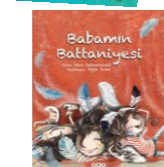
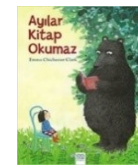
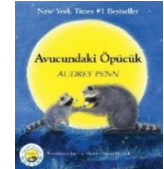


Kitabın Adı	Yazar-Yayın Evi
Bil Bakalım Seni Ne Kadar Seviyorum?	Sam McBratney-Tudem Yayınları
Bir Ejderha Size Geldiğinde	Caryl Hart/Rosalind Beardshaw-Pırıl Çocuk
Hareketli Kitaplar-Kolektif	Kolektif - İş Bankası Kültür Yayınları
Kedinin Dileği	Calista Brill-KVA Çocuk
Kirpi ve Balonlar	Koray Avcı Çakman-Kırmızı Kedi Çocuk
Ortası Boş Kitap	Herve Tullet-TİMAŞ Çocuk Yayınları
Oyun Oynayalım Mı?	Herve Tullet-TİMAŞ Çocuk Yayınları
Penguenler Uçamaz	Richard Byrne-Mikado Yayınları
Rengarenk Dünyamız	Jane Cabrera-İş Bankası Kültür Yayınları
Suyu Sevmeyen Krokodil	Gemma Merino-Pearson Çocuk Kitapları
Teo'nun Kaka Kitabı	Yağmur Artukmaç/Pınar Çakır Aksu-Bilgi Yayınevi

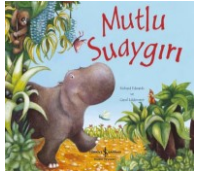
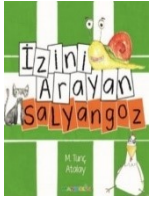


3-6 yaş için önerilen kitaplar

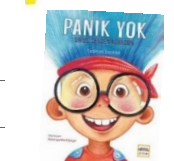
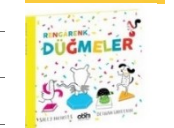
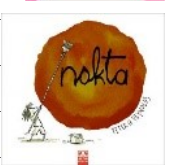
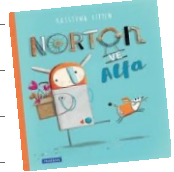
Kitabın Adı	Yazar-Yayın Evi
Aç Tırtıl	Eric Carle-Mavibulut Yayıncılık
Ağaca Tırmanan İnek	Gemma Merino-Person Çocuk Yayınları
Annemin Çantası	Sara Şahinkanat-Yapı Kredi Yayınları
Avucundaki Öpücük	Audrey Penn/Ruth E. Harper/Nancy M. Leak-Butik Yayıncılık
Ay'ı Kim Çaldı?	Helen Stratton Would-Yapı Kredi Yayınları
Ayılar Kitap Okumaz	Emma Chichester Clark-1001 Çiçek Kitaplar
Babam Nasıl Kuaför Oldu?	Francisc Martin/Claire Powell-Pearson Çocuk Yayınları
Babam Yanımdayken	Soosh-Redhouse Kidz Yayınları
Babamın Battaniyesi	Sara Şahinkanat/Ayşe İnan-Yapı Kredi Yayınları
Bayan Tilkinin Sınıfı Çevreci Oluyor	Eileen Spinelli-Uyurgezer Yayınevi
Bayan Tilkinin Sınıfı Sağlıklı Oluyor	Eileen Spinelli-Uyurgezer Yayınevi
Bebekler İçin Küçük Prens	Antoine De Saintexupery-1001 Çiçek Kitaplar
Bedenim Bana Ait	Dagmar Geisler-Gergedan Yayınları
Ben Ne zaman Doğdum?	Behiç Ak-Güneşiği Kitaplığı
Benekli Çizgili Bir Mızıkçılık Hikayesi	Sue Hendra-Pearson Çocuk Kitapları
Beni Ne Renk Sevdin Anne?	Gülşen Arslan Akça-TİMAŞ Çocuk Yayınları



Kitabın Adı	Yazar-Yayın Evi
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	



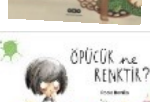
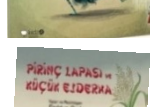
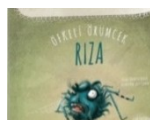
Kitabın Adı	Yazar-Yayın Evi
İyi Yürekli Dev Memo	Julia Donaldson/Axel Scheffler-İş Bankası Kültür Yayınları
İzini Arayan Salyangoz	M. Tunç Atalay-Mandolin Yayınları
Kafası Karışık Bukalemun	Eric Carle-Kuraldışı Yayınları
Kağıt Bebekler	Julia Donaldson/Rebecca Cobb-İş Bankası Kültür Yayınları
Kedi Adası	Behiç Ak-Can Yayınları
Kırmızı Kanatlı Baykuş	Feridun Oral-Yapı Kredi Yayınları
Kıskanç Kurbağa Eda	Tülin Kozikoğlu-Redhouse Kidz Yayınları
Köpekler Bale Yapmaz	Anna Kemp/Sara Ogilvie-Pearson Çocuk Kitapları
Koyun Russell	Rob Scotton-Mandolin Yayınları
Küçük Meşe Palamudu	Melanie Joyce-İş Bankası Kültür Yayınları
Kurbağalar Sıcak Çikolata İçer mi?	Etta Kaner-İş Bankası Kültür Yayınları
Kütüphanedeki Aslan	Michelle Knudsen-Uçanbalık Yayıncılık
Matthew'un Rüyası	Leo Lionni-Elma Yayınevi
Mikrop mu? O da Ne?	Katie Daynes-İş Bankası Kültür Yayınları
Minik Tohum	Eric Carle-Kuraldışı Yayınları
Möö La La Alışverişe Çıkan İnek	Stephanie Shaw/Becka Moor-Pearson Çocuk Yayınları
Mucit Gizmo	Pip Jones/Sara Ogilvie-Pearson Yayınları
Mutlu Su Aygırı	Richard Edwards/Carol Liddiment-İş Bankası Kültür Yayınları
Mutluluğun Başladığı Yer	Eva Eland-Martı Çocuk Yayınları
Nokta	Peter H. Reynolds-Altın Kitaplar
Norton ve Alfa	Kristyna Litten-Pearson Yayınları
Nunu	Özlem Fedai Korçak-Elma Yayınevi
Öfkeli Örümcek Rıza	Tülin Kozikoğlu-Redhouse Kidz Yayınları
Öfkemle Nasıl Başa Çıkabilirim?	Dagmar Geisler-Gergedan Yayınları
Öpücük Ne Renktir?	Rocio Bonilla-Güneşli Kitaplığı
Panik Yok Virüs Senden Korksun	Tsolmon Bayaraa-Nar Çocuk Yayınları
Pati Kedi	Eric Litwin/James Dean-Uçan Fil Yayınları
Pirinç Lapası ve Küçük Ejderha	Feridun Oral-Yapı Kredi Yayınları
Pöti	Gökçe Gökçeer/Mustafa Gündem-Redhouse Kidz Yayınları
Rengarenk Düğmeler	Sally Nicholls-Abm Yayınevi

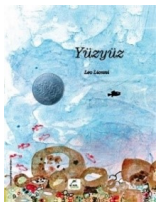
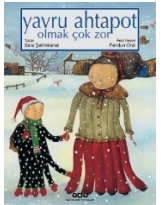
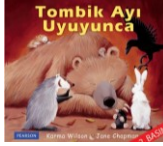
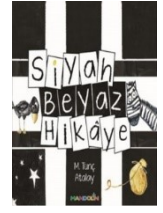
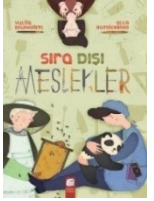
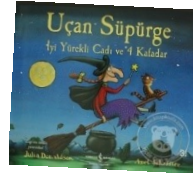
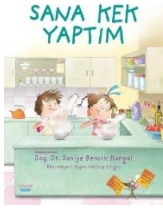


[BEHİÇ AK]
Kedi Adası

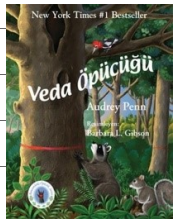


Kütüphanedeki Aslan





Kitabın Adı	Yazar-Yayın Evi
Rengini Arayan Pudra	Betül Sayın-Günüşiği Kitaplığı
Sana Kek Yaptım	Saniye Bencik Kangal/Ayşın Delibaş Eroğlu-Turta Kitap
Sessizlik	Lemniscates-Okuyan Koala
Sıra Dışı Meslekler	Alla Hutnichenko-Final Kültür Sanat Yayınları
Siyah Beyaz Hikâye	M. Tunç Atalay-Mandolin Yayınları
ŞŞŞT Sessiz Olun Okuyorum	Johhn Kelly/Elina Ellis-TİMAŞ Çocuk Yayınları
Süper Patates ve Kaçak Bezelye	Sue Hendra-Pearson Çocuk Kitapları
Tepeden Tırnağa	Eric Carle-Kuraldışı Yayınları
Tombik Ayı Acıkınca	Karma Wilson/Jane Chapman-Pearson Yayınları
Tombik Ayı Uyuyunca	Karma Wilson/Jane Chapman-Pearson Yayınları
Tombik Ayının Yeni Arkadaşı	Karma Wilson/Jane Chapman-Pearson Yayınları
Üç Kedi Bir Canavar	Sara Şahinkanat-Yapı Kredi Yayınları
Üç Kedi Bir Dilek	Sara Şahinkanat/Ayşe İnan-Yapı Kredi Yayınları
Uçan Süpürge	Julia Donaldson/Axel Scheffler-İş Bankası Kültür Yayınları
Utangaç Köpek Kaya	Tülin Kozikoğlu-Redhouse Kidz Yayınları
Uyku Vakti Babişko	Dave Hackett-Bilgi Yayınevi
Üzüntü Kapını Çaldığında	Eva Eland-Martı Çocuk Yayınları
Veda Öpücüğü	Audrey Penn/Barbara L. Gibson-Butik Yayıncılık
Yaşlı Ayılar Ağaca Tırmanamaz	Heidi Howarth-TÜBİTAK Yayınları
Yavru Ahtapot Olmak Çok Zor	Sara Şahinkanat-Yapı Kredi Yayınları
Yıldız mı? O Da Ne? / Keşfedin İlk Sorulara Cevaplar	Katie Daynes-İş Bankası Kültür Yayınları
Yolculuk	Francesca Sanna-Taze Kitap
Yüzyüz	Leo Lionni-Elma Yayınevi
Zürafa Saklama Rehberi	Michelle Robinson-Pearson Çocuk Yayınları



ÇEVİRİMİÇİ ETKİNLİKLER

- **Bale gösterisi izlemek ister misiniz?**
 - Mariinsky Opera ve Balesi Çaykovski'nin Fındıkkıran Balesini sahneliyor. [İzlemek için tıklayınız.](#)
 - Birmingham Royal Bale Sindirella'yı sahneliyor. [İzlemek için tıklayınız.](#)
- **Geçmiş zaman çizgi filmlerden bazılarını görmek ister misiniz?**
 - Rüya ülkesinde, Max Fleischer. [İzlemek için tıklayınız.](#)
 - Bir Başka Fuar, Max Fleischer. [İzlemek için tıklayınız.](#)
 - Betty Boop'la tanışmaya ne dersiniz? İşte yaramaz bir köpekle oyunları. [İzlemek için tıklayınız.](#)
- **Orkestra dinletisi dinlemek ister misiniz?**
 - New York Filarmoni Orkestrası. [İzlemek için tıklayınız.](#)
 - Berlin Filarmoni Orkestrası. [İzlemek için tıklayınız.](#)
- **Yıldızların ve uzayın fotoğraflarını görmek ister misiniz?** [Buraya tıklayınız.](#)
- **Çocukların dans etmeleri için bağlantıya göz atmak ister misiniz?** [Buraya tıklayınız.](#) (Gonoodle uygulaması akıllı cep telefonuna da indirilebilir.)
- **Çocuk yogası yapmak ister misiniz?** [Buraya tıklayınız.](#)
- **Eğlenceli-egitici etkinlikler ve oyunlar için aşağıdaki internet sitelerine bakmak ister misiniz?**

Bu sitelerin dili İngilizce; ancak, bilgisayarın faresine sağ tıklayıp “Türkçe diline çevir” işaretlenerek yazılar Türkçe’ye çevrilebilir.

 - <https://prairieplay.org/seize-the-play/category/recipes-for-play/>
 - <https://makeshopshow.wordpress.com/page/1/>
 - <https://www.tate.org.uk/kids/make>
 - <https://www.commonsemmedia.org/resources-for-families-during-the-coronavirus-pandemic>
 - <https://healthyathome.readyrosie.com/en/>
 - <https://pbskids.org/>

- ***Evden hayvanat bahçelerini gezmek ister misiniz?***
 - Bursa Hayvanat Bahçesi, Türkiye. [Gezmek için tıklayınız.](#)
 - Atlanta Hayvanat Bahçesi, Amerika Birleşik Devletleri. [Gezmek için tıklayınız.](#)
 - Houston Hayvanat Bahçesi, Amerika Birleşik Devletleri. [Gezmek için tıklayınız.](#)
 - Oregon Hayvanat Bahçesi, Amerika Birleşik Devletleri. [Gezmek için tıklayınız.](#)
 - Monterey Bay Aquarium, Amerika Birleşik Devletleri. [Görmek için tıklayınız.](#)
 - Pasifik Akvaryumu, Amerika Birleşik Devletleri. [Görmek için tıklayınız.](#)
 - Edinburgh Hayvanat Bahçesi, Birleşik Krallık [Gezmek için tıklayınız.](#)
 - Explore-Animal Live Cam. [Gezmek için tıklayınız.](#)

KORONAVİRÜS SALGINI DÖNEMİNDE ARTABİLECEK EV KAZALARINDAN ÇOCUKLARIMIZI KORUYALIM

Bebeklik ve erken çocukluk döneminde çocuklarımız kendilerini ev kazalarından koruyamazlar. Buldukları ortamın güvenli olması ve kazalardan korunmaları biz yetişkinlerin sorumluluğundadır. Çocuklarımızı ev kazalarından koruyabilmek için evimizde çocuklarımız için tehlike oluşturabilecek durumları bilelim, tespit edelim ve evimizi güvenli hale getirelim.



Genel önlemler

Çocukların yaşadığı ev kazaları, en sık rastlanan önlenebilir sakatlanma ve ölüm nedenlerindedir. En ölümcül yaralanmalara yol açabilecek olan kazalar; ateşli silah, suda boğulma, elektrik kablosu ya da iple boğulma, nefes borusuna küçük cisim kaçması, yanma, elektrik çarpması, zehirlenme, yakıcı temizlik maddesinin içilmesi, merdiven, pencere ya da balkondan düşme ile olmaktadır. Ev kazalarını önlemek için öncelikle genel önlemleri okuyalım ve uygulayalım.

Adım adım gözlem ve önlem yöntemi

Evimizi güvenli kılmamızın en etkili yollarından biri, odalarımızın her birine “burada kaza olabilir mi?”, “burada tehlike var mı?” gözüyle bakarak dolaşmaktır. Her dolaşmamızda tek bir kaza etkenine odaklanarak gözlem yapmamız ve önlem almamız tehlikeleri gözden kaçırmamamıza yardımcı olacaktır.

- İlk dolaşmada elektrik prizlerinin kapalı olduğunu;
- İkinci turda suda boğulmaya neden olacak ya da çocukların boyunlarına dolayabilecekleri kablo, ip gibi nesnelerin olmadığını;
- Üçüncü kez dolaşırken sivri köşeli ve kenarlı eşyaların kaldırılmış ya da güvenle kapatılmış olduğunu;
- Dördüncü kez dolaşırken halı, kilim gibi çocuğumuzu düşürebilecek şeylerin kaldırıldığını, kaygan zeminlerin kapatıldığını;
- Beşincide zehirlenmeye yol açabilecek, içmesi ya da ağzına alması zararlı olabilecek sıvıların ulaşılmaz olduğunu tespit edelim ve uygun önlemleri alalım.

Evimizi bu şekilde dolaşıp tehlikeleri görmemiz ve önlem almamız zaman alsa da önlemlerimizin eksiksiz olmasını sağlayacaktır. Evimizde çocuğumuzun yaşına göre uygulayabileceğimiz genel güvenlik önlemleri aşağıda yer almaktadır. Ancak her ev ve aile için farklı tedbirlerin gerekebileceğini unutmayalım. Aldığımız tedbirler ev kazalarını, yaralanmaları ve zehirlenmeleri önlememize yardımcı olacaktır.

- Ev kazalarından ölümlerle sonuçlanabilecek ateşli silah yaralanması, yanma, boğulma, elektrik çarpması, zehirlenme ve düşme gibi kazalar için önerileri okuyalım ve hemen uygulayalım.
- Evimizde ateşli silah varsa, bunu kurşunsuz olarak çocuklarımızın hiçbirinin hiçbir şekilde asla ulaşamayacağı bir yerde tutalım. Silahın tetik kilidi mutlaka kapatılmış olmalıdır. Her zaman kurşunlar ve silah çocukların ulaşamayacağı evin birbirinden uzak yerlerinde bulunmalıdır.
- Evimize doğalgaz ve yangın alarmı kuralım ve çalıştığından emin olalım.
- Soba, radyatör ve elektrikli ısıtıcıların önüne çocukların ulaşmaması için sabit, devrilmeyecek, yanmaz ve ısınmayan engeller koyalım.
- Evde gece lambaları kullanılıyorsa ısınmayan türden seçelim, yakınında kağıt, kumaş gibi yanıcı maddeler bırakmayalım.
- Çocuklar parmaklarını ve başka nesnelere prize sokabilir ve elektrik çarpabilir. Elektrik prizlerinin önüne çocukların kaldıramayacağı ağırlıkta eşyalar çekelim ya da prizlerin hepsini koruyucu kapaklar ile kapatalım.
- Ortada hiçbir kablo, uzatma, bulunmadığını kontrol edelim. Bebekler ve küçük çocuklar kabloları ısırabilirler, ve böylece elektrik çarpabilir, ya da kabloyu boyunlarına dolayarak boğulabilirler. Açıkta duran kabloları kablo saklama kanallarından geçirelim, aşınmış, yıpranmış elektrik kablolarının değiştirilmesini sağlayalım.
- Kendisi ya da yaprakları yenildiğinde zararlı olabilecek bitkileri evimizden uzaklaştıralım.
- Hiçbir çocuk için yürüteç almayalım, kullanmayalım, ortamda bulundurmayalım. Yürüteç sanılanın aksine bebeklerin kaslarını güçsüzleştirir ve bağımsız yürümenin gecikmesine yol açar. Daha tehlikelisi ev kazalarına neden olur. Yürüteç devrilebilir ya da çocuk bir anda açık bir kapıdan merdivenlere ulaşabilir ve aşağı yuvarlanabilir. Bebeğimiz yürüteci ile ulaşamayacağı ve uzanamayacağı yerlere uzanarak örtüleri çekip üzerindeki ağır nesnelere üzerine düşürebilir. Yürüteçle sıcak yiyeceklere ya da soba kalorifer gibi sıcak yerlere kolaylıkla ulaşım yapabilir.



- Çocukların emekleyerek, yürüyerek ya da sandalyeye tırmanarak erişebileceği dolapları önceden belirleyelim ve dolapların kapaklarına çocukların açamayacağı şekilde kilitler yerleştirelim.
- Parke gibi kaygan zeminlerde çorap ile koşmak düşme riskini artırır, çocuğumuz koşacağı zaman çoraplarını çıkaralım.
- Yerde dağınık şekilde duran oyuncakları toplayalım, hem bizim hem çocuğumuzun ayağına batabilir ya da takılıp düşmemize yol açabilirler.

Evimizin her odası için alınması gereken önlemler farklıdır. Aşağıda her oda için alınabilecek önlemleri bulabiliriz.

Bebek odası

- İlk bir yaştaki bebekleri etkileyebilecek nedeni bilinmeyen ani bebek ölümü sendromundan korunmak için bir yaş altı tüm bebeklerin anne babaları ile aynı odada, kendi beşiklerinde sırt üstü uyumaları önerilir. Bebek anne ve baba tarafından ezilebileceği ya da yataktan düşebileceği için ebeveyn yatağında uyuması önerilmez.
- Yenidoğan döneminden başlayarak bebekler dönebilir! Bu nedenle bebeğimizi yüksek bir yerde bırakmayalım.
- Bebek yatağı ya da beşiğini standartlara uygun alalım. Beşiğin parmaklarının her birinin arası 6 cm'den fazla olmamalıdır, daha fazla olursa bebeğin başı bu aralığa sıkışabilir. Beşiğin parmaklığının yatağın üstünden yüksekliği 65 cm olmalıdır. Beşik bu ölçülere uymuyorsa bebek büyüdüğünde aşağı sarkabilir, düşebilir.
- Beşiğin tüm vidalarını ve diğer donanımlarını aralıklı olarak kontrol edelim.
- Beşik içerisindeki çarşafı sıkıca yatak altına yerleştirelim, yastık, yorgan ve büyük pelüş oyuncakları yatak içinde bırakmayalım. Bu gibi nesnelere gece bebeğin yüzünü kapatabilir ve nefes almasına engel olabilirler.
- Yatak beşiğin içine tam oturmalı, kenarlarda boşluk kalmamalıdır. Kullanılan yatak çok yumuşak olmamalıdır.
- Beşik kenarlarında ve köşelerinde sert ve sivri parçalar bulunmamalı varsa kapatılmalıdır.
- Bebeğimiz, emekleme yere oturma yaşına geldiğinde genel güvenlik önlemlerini yeniden gözden geçirelim ve uygulayalım.

Mutfak

- Yemek yaparken dikkatimizi tümüyle çocuğumuzun güvenliğine veremeyeceğimizden onu güvenli bir yerde örneğin; yemek sandalyesinde tutalım. Ocaktan, sıcak cisimler ve kesici-delici aletlerden uzak olduğunu kontrol edelim.
- Devrilip yanığa sebep olmamaları için tüm tencereleri ve çaydanlığı ocağın duvara yakın gözünde kullanalım.
- Çocuklarımız çekip düşürüp kendilerini yakabileceğinden tencere ya da tavaların sapını her zaman ocağın arka yüzüne gelecek şekilde çevirelim. Saplı tencere ve tavaları sofraya koymayalım.
- Sıcak içecekleri ve yiyecekleri çocuğumuzdan uzak tutalım, masa kenarı gibi dökülmeye elverişli yerlere koymayalım.
- Masa örtülerinin çocuğumuzun tutup çekebileceği şekilde aşağı uzanmamasına dikkat edelim.
- Çocukların erişebileceği yerlerde kesici ve delici aletler bulundurmayalım.
- Kibrit ve çakmak gibi ateş çıkaran nesnelere çocuğumuzun ulaşamayacağı yerlerde saklayalım.



Banyo

- Banyoda ev kazalarına yol açabilecek ve dikkat etmemizi gerektiren pek çok cihaz ve malzeme bulunmaktadır. Örnek olarak içi su dolu kova, küvet, alafrağa tuvalet, çamaşır makinesi, temizlik malzemesi ya da saç kurutma makinesi verilebilir.
- Kullanmadığımız sürece banyo ve tuvalet kapılarını kapalı ve kilitli tutalım. Ancak çocuklar tesadüfen de olsa kapı anahtarını çevirerek açabileceği için kapı anahtarını çocukların ulaşamayacağı yükseklikte bir çengele asalım.
- Çocuklar, “kaşla göz arası” kadar kısa zamanda “bir kaşık kadar az suda” boğulabilirler. Çok sık temizlik yapma gereksinimi duyduğumuz bu günlerde banyoda ya da evin herhangi bir yerinde içi su dolu kova ya da kapı bırakmayalım. Evde küvet varsa içini suyla doldurup bırakmayalım. Temizlik yaptığımız sırada çocuğumuz yanımızdaysa bir an olsun dolu kovaya arkamızı dönmeyelim.

- Çocuklar, alafrağa tuvaletlerde klozet kapağını açarak içindeki suya düşebilir ya da ellerini sokabilirler. Klozet kapağını kapalı tutalım, kapağı açabilecek yaştaki çocuklar için marketlerde kolayca bulunabilen klozet kapağı mandalını kullanalım.
- Çocuklar, çamaşır makinesine tırmanabilir, açık kapaktan içeri girebilir, saklanabilirler. Çamaşır makinesinin bulunduğu yerin kapısını kapalı tutalım ya da kapaklı bir dolapta ise dolabın kilidini kapatalım. Çamaşır makinesinin çamaşır konan kapağını asla açık bırakmayalım.
- Sıcak su yanıklarını önlemek için akan suyun sıcaklığını en yüksek 48 °C derece olacak şekilde ayarlayalım. Isı ayarlı musluk yoksa çocukları banyo yaptırırken suyun ısısını önceden ayarladığımız temiz bir banyo kovasını kullanalım. Banyo için kovaya su hazırladıysak çocuğumuzu asla yalnız bırakmayalım ve ona arkamızı dönmeyelim.
- Banyo sırasında çocukların kayıp düşmemesi için küvet içinde ya da yerde kaymayan bir banyo paspası kullanalım. Bebekleri yıkamak için küçük küvet ya da leğenler kullanalım. Bebekler, bu leğen içinde elden kayarak suya düşebilir. Kaymayı önlemek için bebeği yıkarken onu tutan kolumuza ıslansa, sabunlansa da kaymayacak bir bez ya da havlu örtelim veya mağazalarda bulunan küvet askıları kullanalım.
- Saç kurutma makinesini kullandıktan sonra fişten çıkarıp, kablosunu sarıp çocukların ulaşamayacağı bir yere koyalım.

Oturma odası, salon, ya da diğer ortak odalar

Bu süreçte günü geçirmeyi planladığımız odamızdan sivri köşeli ve kırılabilir eşyaları kaldırmalı, odada bulunan ağır ve devrilebilecek eşyaları sabitlemeliyiz. Ev kazalarından özellikle televizyonun çocukların üzerine düşmesi ölümcül yaralanmalara yol açabilir. Çocuklarımızın en fazla vakit geçireceği ve oyun oynayacağı odalarımızı rahat hareket edebilecekleri ve tüm güvenlik önlemleri alınmış şekilde düzenleyelim. Televizyon ve dolap gibi devrilebilecek eşyaları mutlaka duvara sabitleyelim.

- Uzatma kablolarını çocuğumuzun ulaşabileceği yerde bulundurmayalım.
- Oyun oynarken çarpabileceği sivri kenarları olan eşyaları kaldıralım, kaldıramıyorsak köşelere koruyucu kapaticıları yapıştırarak kapatalım.



İlaçlar ve temizlik malzemelerinin saklanması

- Evimizde sıvı sabun, çamaşır suyu gibi birçok temizlik malzemesi bulunmaktadır. Bunların tümü ağıza alındığında ya da göze kaçtığında son derecede zararlıdır. Özellikle çamaşır suyu ve diğer temizleyiciler içildiğinde yemek borusunda çok ağır yanık ve hasara neden olur ve ölüme sonuçlanabilir.
- Kapağı kapalı da olsa çocukların erişemeyeceği yükseklikte tutalım ya da buldukları dolabı her zaman kilitli bulduralım.
- Bu maddelerin içerisinde bulunduğu şişe ve kutular için çocukların açamayacağı kapaklara sahip olması gerekmektedir. Ancak kapakları açtıktan ve kullandıktan sonra kapakların çocukların açamayacağı şekilde kapalı olduğuna emin olalım.
- Çocukların meyve suyu, süt gibi bildikleri içecekleri içtikleri ve boşalan şişelerin ya da kutuların içine temizlik malzemesi koymayalım. Bu yalnızca çocuklar için değil erişkinler için de tehlike yaratacaktır.
- İlaçları kilitli ya da çocukların sandalyeye çıkararak dahi ulaşamayacakları tek bir dolapta saklayalım. Bu dolaptaki ilaçların adını ve miktarını bilelim. Olası bir zehirlenme durumunda alınan ilaç ve azalan miktar zehirlenmenin şiddeti ve tedavisi açısından yol gösterici olacaktır.
- Çocuğumuza ilacın “şeker” olduğuyla ilgili sözler asla söylemeyelim. Sizin, doktor ya da hemşirelerin verdiği dışında hiçbir ilacı eline, ağzına almaması gerektiğini öğretelim.
- Zehirlenme durumunda Ulusal Zehir Danışma Hattı 114’ü arayalım ve en yakın acil servise çocuğumuzun zehirlendiğini düşündüğümüz madde ve ilacın kendisi ya da kutusu ile birlikte başvuralım.

Düşmelerin önlenmesi

- Evde merdiven varsa çocuk güvenlik kilidi olan merdiven kapıları ile kapatalım.
- Çocuğumuzun pencereye çıkması, açıp aşağı atlaması an meselesidir. Çocuğumuzun odada bulunduğu zamanlarda pencereleri mutlaka kapatalım ve kilitleyelim. Evimizdeki tüm pencere ve balkon kapılarını bu düşünce ile kontrol edip çocuğumuzun bunlara erişemeyeceğini garanti edelim. Çocuğun



erişilebileceği pencere balkon varsa o odanın kapısı kilitli olmalı ya da çocuk sürekli gözetim altında olmalıdır.

Cisimleri yutma ya da nefes borusuna kaçırmanın önlenmesi

- Bebekler ve küçük çocuklar için küçük oyuncaklar, kırılan oyuncak parçaları, zar, saat pili gibi küçük nesnelere, fındık, fıstık, leblebi çekirdek gibi küçük sert gıdalar tehlikelidir. Çocuklar bunları yutarak sindirim sistemine zarar verebileceği gibi daha tehlikelisi solunum yollarına kaçırabilirler. Küçük bir cisim solunum yollarını tıkar ve ani solunum sıkıntısı yaratarak hayati tehlike oluşturabilir. Bu gibi küçük parçalar için evimizi kontrol edelim, bunları çocukların ulaşamayacakları bir yere kaldıralım.

ANNE VE BABALARIN RUH SAĞLIĞI

Koronavirüs salgınının özellikle erişkinler için bu zorlu günlerinde hepimiz sevdiğimiz, kendimiz, ülkemiz ve tüm dünya için kaygı, korku ve stres hissediyor olabiliriz. İlk beş yaşta çocuğu olan anne-babaların ise ek olarak bu süreçte “bu günlerin zorluğunu yaşarken bir yandan da çocuğuma yetebilecek miyim?” gibi kaygıları olabilir.

İlk beş yaştaki çocuklarımızın gelişimini desteklerken öncelikli olarak kendi ruhsal ve bedensel sağlığımıza dikkat etmemiz; umutlu, olumlu iyilik halimizi korumamız çok önemli. Bunun için bizlere yol gösterebilecek bilimsel çalışmalardan 10 temel ilke derledik.

1. **İletişimi sürdürüelim.** İletişim insanların en temel gereksinimlerinden.

Sevdiklerimizin hepsini göremesek de iletişimin pek çok yolu hala açık! Balkondan pencereden konuşmak, mesajlaşmak, telefonda sevdiğinizin sesini duymak, görüntülü konuşmak, e-postalaşmak mümkün. Bu süreçte sevinçlerimizi ve yaşadığımız zorlukları sevdiğimizle paylaşmak hepimize iyi gelecektir. **Günlük düzen ve alışkanlıklar geliştirelim.** Her belirsizlik dolu dönemde, kişinin kendi belirli düzenini yaratması, kontrol hissini ve zorluklarla baş etme yetisini arttırmaktadır. Bu düzende yemek, temizlik, alışveriş gibi mutlaka yapmamız gerekenlere ve bunlardan bağımsız olarak bize “keyif” verenlere de yer verelim.

2. **Kendimiz için zaman ayıralım.** Bu zorlu koşullarda kendimize ne kadar iyi baş ettiğimizi hatırlatmayı, kendimizi kutlamayı ve kendimize zaman ayırmayı unutabiliriz. Gün içinde kendimize zaman ayırmamız dinlenmemizi, yeniden güç kazanmamızı ve dayanıklılığımızı arttıracaktır. Kendimize zaman ayırdığımızda topladığımız güç, olumluluk ve umut, çocuklarımızla, ailemizle iletişimimize de yansıtacaktır. Her an çocuğumuzla olmak zorunda hissetmeyelim. Bebeklikten başlayarak çocuklarımıza annenin ve babanın dinlenme zamanı olduğunu anlatalım. Onlara ilgisini çekecek etkinlikler bulup, kendi kendisiyle huzur içinde nasıl baş başa kalabileceğini öğretelim. Varsa kardeşleri bu süreçte birlikte oynamaya teşvik edelim.

3. **Doğayla buluşalım.** Doğa, çocuklar ve erişkinlerin ruhsal ve bedensel sağlığı için en uygun uyaranları barındırır. Kentlerde yaşayanlarımız özellikle kışın doğadan



daha da uzaklaştı. Koronavirüs salgını nedeniyle hareketimizin kısıtlı olduğu bu dönemde bile doğadan, bahardan ve yazdan yararlanmayı unutmamalıyız. Pencerenin açılması ya da varsa balkona çıkılması, açık havanın hissedilmesi, kuş seslerinin dinlenmesi, ağaçların değişiminin seyredilmesi, bir saksıda bitki yetiştirilmesi doğayla buluşmanın örnekleridir. İzin verildiğinde sosyal mesafeyi, yani bir başka kişi ile aramızda iki metre uzaklığı mutlaka koruyarak maske takarak yürüyüş yapabiliriz. Benzer şekilde çocuklarımızı doğayla buluşturabiliriz. Doğayla olduğumuz süreçte onu izlemeye, dinlemeye, koklamaya, hissetmeye tüm duyularımız ile odaklanırsak ondan yararlanırız. Doğayla olduğumuzda teknolojik araçlardan tümüyle uzak kalalım.

4. **Ekran zamanı ve salgınla ilgili haberleri sınırlayalım.** Akıllı telefon, tablet, bilgisayar, televizyon gibi ekranları izlemek, insan beynine doğayı izlemekten, kitap okumaktan ya da başka insanlarla iletişim kurmaktan farklı etki eder. Bu nedenle her zaman ekranla ilişkimizi sınırlamak bizim için önemli. Koronavirüs salgını döneminde ise ekranlarda sıklıkla bu salgın ile ilgili iletişimler, haberler yer almakta. Hepimiz merak içinde olduğumuzdan bu haberler ve paylaşımlar bazen kaygıyı ve belirsizlik duygusunu arttırmakta, ayrıca zaman içinde bir tür ekranlara “bağımlılık” yaratabilmekte. Koronavirüs salgını haberlerini izlediğimiz zamanı bilinçli olarak kısıtlayalım. Televizyon, sosyal medya ve benzeri iletişimleri izleyeceğimiz saatli belirleyelim, sınırı koyalım ve bu sınırı aşmayalım. Yalnız doğruluğundan emin olduğumuz haberleri izleyelim. Bizi sürekli ekrana bağlayacak anlık gelişmeleri izlememeye özen gösterelim. Bu gibi haberleri, iletişimleri izlemek uykumuzu bozuyorsa sabah izleyelim. Ekran izlememiz çocuğumuzla iletişimimizi olumsuz etkileyecektir. Çocuğumuzla etkileşim süresince ekrana odaklanmayalım, hatta bakmayalım.
5. **Hareket, spor, egzersiz yapalım, nefes alalım!** Yemek, içmek, doğada olmak gibi hareket de ruh ve beden sağlığı için gereksinim. Evde kalma döneminde genç yaşlı pek çok kişi düzenli hareket, spor ve egzersiz yapmakta. Ev içinde de spor mümkün! Pek çok internet sitesinde evde spor ile ilgili videolar mevcut (TC Sağlık Bakanlığı'nın Herkes İçin Spor videoları için [bakınız](#)). Düzenli spor hareketten öte, bedenimize ve nefesimize odaklandığımız için yararlı. Spora zaman bulamıyorsak hareketi günlük işlerimizle birleştirebiliriz. Temizlik yaparken, bulaşıkları, malzemeleri yerleştirirken, kaslarımızı, nefes alışımızı fark edelim. Spor zamanı

kendimize ayırdığımız zaman olabileceği gibi ilk beş yaştaki çocuklarımızla birlikte de yapılabilir. Yoga farklı bir kültürden gelse de iyilik hali üzerinde yararları kanıtlanmış bir yöntem. Yoga her yaşta başlanabilir ve nefes alma tekniklerini, harekete odaklanmayı, hareketi ve meditasyonu içinde barındırır. Yoga yaparak tüm bunların yararını elde etmeyi umabiliriz. Yalnızken, çevrimiçi gruplarla, çocuklarımızla yapabileceğimiz yoga sitelerini bilgisayar ya da telefon uygulamalarından bulabiliriz.

Fark etmesek de nefesimiz bizi yatıştırarak en önemli yardımcımızdır. Uzmanlar stres, kaygı hissettiğimiz zamanlarda nefesimize odaklanmanın, nefes egzersizleri yapmanın, derin ve yavaş nefes almanın yararlarını aktarmakta. Örneğin; otururken burnumuzdan yavaş ve derin nefes alıp verirken 10 nefes saymamız bile fark yaratabilir. İnternette pek çok nefes alma egzersizi videosu mevcut (Türk Psikiyatri Derneği Kas Gevşemesi ve Solunum Egzersizi için [bakınız](#)).

6. **Amacımıza odaklanalım, üretmeyi sürdürürelim.** Yaşam bir boşluk içinde beklemektense bir amacımız olduğunda anlamlanır. Koronavirüs salgını sürecinde bazen sadece salgının geçmesini beklediğimizi, salgına odaklandığımızı, yaşam amacımızı sanki dondurduğumuzu, unuttuğumuzu hissedebiliriz. Oysaki sıklıkla zaten yaşam amacımızın içindeyiz ona odaklıyız. Yaşam amacımızı daraltıp kendimizi ve ailemizi sağlıklı tutmaya odaklanmak çok doğal bir uyum yöntemi. Bu zaten başlı başına bir amaç ve üretim. Kendimizi bu amacımız, odağımız için kutlayabiliriz. Bunun dışında kadın erkek hepimiz için zevkle yemek yapmak, ev düzenlemek, mümkünse işimizi üretmeyi sürdürmek, çocuklarımızı geliştirmek ve evde eğitimlerini sağlamak, varsa yaşlı aile bireylerine ya da diğer yakınlarımıza destek olmak bizi meşgul ederek beden ve ruh sağlığımızı korur. Tüm bunlara çocuklarımızı katarak onlar için de anlamlı ve verimli zamanlar yaratabiliriz.
7. **Hobilerimizi canlandıralım.** Evde kalarak geçirdiğimiz zamanın arttığı şu günlerde birçoğumuzun hobilerine ayırabileceği biraz daha zamanı olabilir. Kitap okuyabilir, örgü örebilir, müzik dinleyebilir, resim yapabiliriz. Çocuklarımızın bizim dingin, sakin bir şekilde bu gibi etkinliklerle meşgul olduğumuzu görmeleri onları geliştirecektir.

8. **Sağlıklı ve dengeli beslenelim.** Sağlıklı beslenmenin genel beden sağlığı ve bağışıklık sistemi üzerinde olumlu etkisi olduğu bilinmektedir. Ancak sağlıklı beslenme ile koronavirüsten korunamayacağımız da bilimsel bir gerçek. Bu dönemde her zamanki gibi sağlıklı, dengeli beslenmeyi amaçlayalım ancak bunu ruh sağlığımızı bozacak ya da stres yaratacak düzeyde abartmayalım. Unutmayalım ki insan bedeni en ağır kıtlıklara bile bir süre dayanıklıdır. İstedığımız ürünleri bulamayabiliriz, istediğimiz sıklıkta yiyecek alışverişi yapamayabiliriz, istediğimizi pişiremeyebiliriz. Özellikle çay, kahve, meşrubat ve alkol tüketimimize dikkat edelim. Çay, kahve ve kafein içeren diğer içecekler fazla tüketildiğinde daha gergin hissetmemize neden olabilir, uykumuzu etkileyebilir, aşırı alkol bedensel ve ruhsal sağlığımızı bozabilir.
9. **Düzenli ve yeterli uyuyalım.** Düzenli ve yeterli uykunun bağışıklık sistemi için gerekli olduğu bilimsel bir gerçektir. Düzenli ve erişkinler için yaklaşık 8 saatlik bir gece uykusu bağışıklık sistemimizin güçlenmesi için gereklidir. Gece uykusu ve gündüz uyanıklık düzenimizi kuralım. Kolayca uykuya dalabilmek için bizi endişelendiren düşüncelerden uzaklaşmalıyız. Kaygıyı artıran ekran ve sosyal medya içeriklerini, koronavirüs ile ilgili haberleri uyku saatimize yakın izlemeyelim. Araştırmalar yatmadan önce cep telefonu ekranına maruz kalmanın uyku niteliğini bozduğunu göstermektedir. Biraz kitap okumak uykuya geçişi kolaylaştırabilir. Uykuya geçişimizi, düzenini ve derinliğini nelerin arttırdığını bulalım ve bunları uygulayalım.
10. **Gerektiğinde ruh sağlığı uzmanlarından yardım alalım.** Koronavirüs salgını sürecinde kaygı, hüznün, öfke gibi duygularımız, verdiğimiz tepkiler bizi, ilişkilerimizi, günlük hayatımızı etkiliyor, günlük işlevlerimizi zorlaştırıyor ve bunlarla başa çıkmakta zorlandığımızı hissediyorsak erişkin ruh sağlığı ve hastalıkları uzmanlarından destek alalım. Pek çok uzman yüz yüze ya da uzaktan görüşmeleri sürdürmektedir.

Koronavirüs salgını döneminde ruh sağlığını korumak ile ilgili daha fazla bilgi için kullanabileceğimiz kaynaklar:

- T.C. Sağlık Bakanlığı Ankara İl Sağlık Müdürlüğü'nün COVID-19 Psikososyal Destek Hizmetine ulaşmak için [tıklayınız](#).
- Dünya Sağlık Örgütü'nün koronavirüs ile ilgili Türkçe kaynaklar içeren internet sitesi için [tıklayınız](#).
- Türk Çocuk ve Genç Psikiyatri Derneği: Çocuklarımız ve bizim ruh sağlığımız için öneriler yer almakta. Rahatlama egzersizleri önerisi için [tıklayınız](#).
- Türk Psikiyatri Derneği: Stresle baş etme yollarına göz atmak için [tıklayınız](#).



KAYNAKLAR

1. A Daily Experience, A Lifelong Benefit. Reach Out and Read.
<https://www.reachoutandread.org/why-we-matter/child-development/>. Erişim tarihi: 08.05.2020.
2. American Academy of Pediatrics. Childproofing your home.
<https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-home/Pages/Childproofing-Your-Home.aspx>. Erişim tarihi: 17.04.2020.
3. American Academy of Pediatrics. Home safety checklist.
<https://patiented.solutions.aap.org/Patient-Education.aspx>. Erişim tarihi: 28.04.2020.
4. Augustyn M, Zuckerman BS. The Zuckerman Parker Handbook of Developmental and Behavioral Pediatrics for Primary Care. 4th Edition. Philadelphia: Wolters Kluwer; 2019.
5. Carey WB. Developmental-Behavioral Pediatrics. 4th Edition. Philadelphia: Elsevier; 2009.
6. Centers for Disease Control and Prevention. Child safety and injury prevention.
www.cdc.gov/safechild/index.html. Erişim tarihi: 17.04.2020.
7. Centers for Disease Control and Prevention. Cleaning and disinfecting your home.
www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html. Erişim tarihi: 17.04.2020.
8. Centers for Disease Control and Prevention. Helping your child cope with a disaster.
<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/children-disaster-help.html>. Erişim tarihi: 17.04.2020.
9. Centers for Disease Control and Prevention. Stress and coping
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>. Erişim tarihi: 25.04.2020.
10. Child Mind Institute. How to talk to kids about the virus.
<https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>. Erişim tarihi: 17.04.2020.
11. Dixon SD, Stein MT. Encounters With Children: Pediatric Behavior and Development. 4th Edition. Philadelphia: Mosby Inc; 2006.
12. Ertem İÖ. Gelişimsel Pediatri. Ankara: Ankara Üniversitesi Çocuk Hastalıkları Araştırma Vakfı Yayınevi; 2005.



13. Ertem IO. The International Guide for Monitoring Child Development: enabling individualized interventions. *Early Childhood Matters*. 2017; 126: 83–88.
14. Ozturk Ertem I, Krishnamurthy V, Mulaudzi MC, et al. Validation of the International Guide for Monitoring Child Development demonstrates good sensitivity and specificity in four diverse countries. *Acta Paediatr*. 2019; 108(6): 1074–1086.
15. Ertem IO, Krishnamurthy V, Mulaudzi MC, et al. Similarities and differences in child development from birth to age 3 years by sex and across four countries: a cross-sectional, observational study. *The Lancet Glob Health*. 2018; 6(3): e279–e291.
16. Harvard University Center on the Developing Child. A Guide to Toxic Stress. <https://developingchild.harvard.edu/guide/a-guide-to-toxic-stress/>. Erişim tarihi:17.04.2020.
17. Harvard University Center on the Developing Child. Stress and resilience: How toxic stress affects us, and what we can do about it. <https://developingchild.harvard.edu/resources/stress-and-resilience-how-toxic-stress-affects-us-and-what-we-can-do-about-it/>. Erişim tarihi: 17.04.2020.
18. Harvard University Center on the Developing Child. Stress, resilience and the role of science: Responding to the coronavirus pandemic. <https://developingchild.harvard.edu/stress-resilience-and-the-role-of-science-responding-to-the-coronavirus-pandemic/>. Erişim tarihi:17.04.2020.
19. Harvard University Center on the Developing Child. What is COVID-19? And how does it relate to child development? <https://developingchild.harvard.edu/resources/what-is-covid-19-and-how-does-it-relate-to-child-development/>. Erişim tarihi: 17.04.2020.
20. Healthy Children. Home safety: Here's how. <https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-home/Pages/Home-Safety-Heres-How.aspx>. Erişim tarihi: 28.04.2020.
21. Healthy Children. Your child care checklist. <https://www.healthychildren.org/English/family-life/work-play/Pages/Your-Child-Care-Checklist.aspx>. Erişim tarihi: 28.04.2020.
22. Hutton JS, Phelan K, Horowitz-Kraus T, et al. Shared reading quality and brain activation during story listening in preschool-age children. *J Pediatr*. 2017; 191: 204–211.

23. Kampf G, Todt D, Pfaender S, et al. Persistence of Coronaviruses on Inanimate Surfaces and Their Inactivation With Biocidal Agents. *J Hosp Infect* 2020; 104(3): 246–251.
24. Klass P, Dreyer BP, Mendelsohn AL. Reach out and read: Literacy promotion in pediatric primary care. *Adv Pediatr.* 2009; 56: 11–27.
25. Klass P, Needlman R ve Zuckerman B. The developing brain and early learning. *Arch Dis Child.* 2003; 88(8): 651–654.
26. Ludvigsson JF. Systematic review of COVID-19 in children shows milder cases and a better prognosis than adults. *Acta Paediatr.* 2020; 109: 1088–1095.
27. McLearn KT, Zuckerman BS, Parker S, et al. Child development and pediatrics for the 21st century: The healthy steps approach. *J Urban Health.* 1998; 75(4): 704–723.
28. Milli Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü. Okul Öncesi Eğitim Programı Etkinlik Kitabı. http://anaokulu.cu.edu.tr/_/file/OOEP_2013_Etkinlik_Kitabi.pdf. Erişim tarihi: 17.04.2020.
29. Milli Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü. Okul Öncesi Eğitim Programı. <https://tegm.meb.gov.tr/dosya/okuloncesi/ooproram.pdf>. Erişim tarihi: 17.04.2020.
30. Shonkoff JP, Garner AS. The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress. *Pediatrics* 2012; 129: e232–46.
31. Somerville Early Education. Learning Resources for School-Home. <https://www.somervilleearlyed.com/schoolhomeresources>. Erişim tarihi: 17.04.2020.
32. Susan Eisman. Talking to your child about coronavirus in ways that ease their fears. Hawthorne Family Playschool. <https://hawthornefamilyplayschool.org/2020/03/12/talking-to-your-child-about-coronavirus-in-ways-that-ease-their-fears/>. Erişim tarihi: 17.04.2020.
33. TC Sağlık Bakanlığı Ankara İl Sağlık Müdürlüğü. COVID-19 psikososyal destek hattı. <https://ankaraism.saglik.gov.tr/TR,179746/covid-19-psikososyal--destek-hizmeti.html>. Erişim tarihi: 25.04.2020.
34. Türkiye Psikiyatri Derneği. Koronavirüs hastalığı salgını sırasında ruh sağlığı ve baş etme. <https://www.psikiyatri.org.tr/2147/koronavirus-hastaligi-salgini-sirasinda-ruh-sagligi-ve-stresle-bas-etme>. Erişim tarihi: 25.04.2020.
35. United Nations Convention on the Rights of the Child (UNICEF). 6 ways parents can support their kids through the coronavirus disease (COVID-19) outbreak.

- <https://www.unicef.org/coronavirus/6-ways-parents-can-support-their-kids-through-coronavirus-covid-19>. Erişim tarihi: 18.03.2020.
36. Unique. Self isolation. <https://www.rarechromo.org/media/familyguides/English/Self-isolation%20FTNW.pdf>. Erişim tarihi: 17.04.2020.
37. Werner EE. Children and war: Risk, resilience, and recovery. *Dev Psychopathol.* 2012; 24(2): e553–58.
38. Werner EE. Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience, and recovery. *Pediatrics.* 2004; 114(2): 492.
39. World Health Organization (WHO). Improving early childhood development: WHO guideline. <https://www.who.int/publications-detail/improving-early-childhood-development-who-guideline>. Erişim tarihi: 17.04.2020.
40. World Health Organization (WHO). Parenting in the time of COVID-19. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/healthy-parenting>. Erişim tarihi: 17.04.2020.
41. Zero to Three. Early development and well being. <https://www.zerotothree.org/early-development>. Erişim tarihi: 17.04.2020.
42. Zero to Three. Tips for families: Coronavirus. <https://www.zerotothree.org/resources/3210-tips-for-families-coronavirus>. Erişim tarihi: 17.04.2020.

