

AİLEMİZ

www.ailemizdergisi.com

Sayı 31 Yıl 3

ÜCRETSİZDİR

Mayıs — 2019

Sizden Gelenler



Efsun Yıldız



Derin Ertav



Biray Acar



Elif Soyer



Feray Emir



Kapak Resmi: Deren Halil

Bebeklerde Güvenli ve Sağlıklı Bağlanma

Uzm. Psikolojik Danışman Afet Kalavasonlu

Çölyak Hastalığı

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Emine Güllüelli

Anneler Günü Hediyesi

Uzm. Orçun Latifoğlu

Mutsuz Eşek

Ümmü Gülsüm Çinici

Çilekli Milkshake

Diyetisyen Mehmet Miralay

4 Yaşında Bir Çocuk Ne Yapar?

*Tüm Annelerin
Anneler Günü Kutlu Olsun*



Bebeklerde Güvenli ve Sağlıklı Bağlanma

Uzm. Psikolojik Danışman Afet Kalavasonlu

Yenidoğan bir bebek için beslenme, sevgi ve güven gibi birincil ihtiyaçların olduğunu ve bunları anne baba olarak bizlerin en doğru şekilde sağlaması gerektiğini hepimiz bilmekteyiz.

Bebeğin fizyolojik sağlığının yanında duygusal ihtiyaçlarının da karşılanması ona birincil derecede bakım veren anne ile arasında sağlıklı ve güvenli bağlanma oluşmasına katkı sağlar. Bu bağ bebeğin sosyal, zihinsel ve duygusal gelişimini destekler, ileriki hayatında kuracağı arkadaşlıklarını, flört ilişkilerini, dünyayı güvenli ya da güvensiz bir yer olarak görüşünü, hayata bakış açısını, kısacası kişiliğini etkiler.

Her anne-baba ve çocuk arasında bir bağ oluşur fakat bağlanmanın şekli bebeğin ihtiyaçlarının nasıl karşılandığı ve karşılanıp karşılanmamasına göre değişir. Bebek daha çok vakit geçirdiği kişiye değil ihtiyacı olanı bulup ihtiyacını karşılayan kişi ile arasında daha sağlıklı bir bağ geliştirir.

Ebeveynleri ile arasında güvenli bağlanma oluşan çocuklar hayatlarının her anında anne babalarının yanlarında olduğunu ve ne olursa olsun kendilerini seveceğini bilirler. Ebeveynleri yanlarındayken çevrelerini rahatça inceleyip keşfetmeler ve anne babalarına sıkça

soru sorup yaşadıkları dünyayı tanımaya çalışırlar ve bu sosyalliklerini önce anne babalarıyla paylaşırlar. Ebeveynlerinin yoğunluklarına başta tepki gösterebilirler bile hemen sakinleşirler. Tam tersi durumlarda ise çocuklar ebeveynlerinden ayrı olmaya çok tepki gösterir ya da ilgisiz olur, anne baba döndüğü zaman da sakinleşmez ya da ilgisizliğini korur.

Güvenli bağlanan çocuklar olumsuz duygularla baş edebilme konusun-

geliştirir.

Bağlanma 8 ile 12. Hafta ve 6 ay arasında kendini göstermeye başlasa da doğduğu andan itibaren emzirme ile bebeğin fiziksel ve duygusal ihtiyaçları karşılanmalıdır.

Bebek ile güvenli bir bağlanma oluşturmak için ebeveynlerin dikkat etmesi gereken noktalar:

- Bebeğin duygularını anlamaya çalışmak ve ulaşılabilir olmak, korktuğunda, ağladığında, mutlu olduğunda anne babasının dikkatinin üzerinde olduğunu bilmesi gerekir.
- Doğduğu andan itibaren onun seviyesine inerek göz teması kurmak ve onunla konuşmak ebeveyn-çocuk arasındaki bağı güçlendirir.
- Evden hiçbir zaman gizlice çıkmamak, gidileceği zaman vedalaşıp geri geleneceğini özellikle belirtmek çocuğun kendini terk edilmiş hissetmemesini sağlar.
- Gün içerisinde uzunca bir süre ayrı kaldıktan sonra eve döndüğünde çocuğun ihtiyacına uygun olarak birlikte vakit geçirilmesi çocukta anne babasının onu ihmal etmediği algısını yaratır ve kendini güvende hissetmesine yardımcı olur.



da daha iyidir. Ayrıca problem çözme becerileri de oldukça gelişmiştir. Etraflarında olan olaylara daha duyarlı olup, insanların duygularına önem verirler ve empati yetenekleri gelişmiştir.

Bağlanmanın en önemli detayı güven duygusudur. Fiziksel ihtiyaçlarının yanında duygusal ihtiyaçlarının da karşılandığı bebek önce ebeveynleri ile sonra da sosyal çevresiyle güvenli bağlanma oluşturur. Benlik yapısını ve dünyaya bakışını

Sevgili Okuyucularımız, geçtiğimiz ay **SİZDEN GELENLER KÖŞEMİZ**'e gönderilen Aile resimleri arasında yapılan değerlendirmede sergilemeye hak kazanan çocuk-

larımız belirlendi. Kendilerini kutlar, hediyelerini almak üzere, en geç 2 ay içerisinde, **Pengu Toys — Ortaköy** mağazalarına bekleriz. Sizler de **aile resimlerinizi** bize

ailemizdersigi@gmail.com e-posta adresimizden veya Facebook sayfamızdan gönderebilirsiniz.

Herkese bol şans dileriz...

AİLEMİZ

Aylık Ebeveyn — Çocuk Etkileşimi Dergisi
Editör: Uzm. Dr. Erdem Beyoğlu,

Dil Editörü: Yrd. Doç. Dr. Erdem Yılmaz
İçerik: Uzm. Psk. Dan. Afet Kalavasonlu,
Uzm Psk. Melis Göksoylu, Dyt. Mehmet
Miralay ve Uzm. Orçun Latifoğlu
İletişim: Cemile Erengin

Telefon: 0548 85 90 220
E-posta: ailemizdersigi@gmail.com
www.ailemizdersigi.com
Facebook.com/AilemizDergisi
Twitter.com/AilemizD

Çölyak Hastalığı

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Emine Güllüelli

Çölyak hastalığının farkındalığı tüm dünyada giderek artmaktadır. Çölyak hastalığına karşı toplumu-muzda da farkındalık yaratmak ve erken tanı konabilmesini sağlamak çok ivedi bir sorun olarak karşımız-da durmaktadır.

Çölyak hastalığında teşhis koymada yaşa-nan gecikmeler sonu-cunda, istenmeyen so-nuçlar gelişebilmekte-dir.

Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre görülme sıklığı 1/100'dir. Bu rakam ülkeden ülkeye değişiklik gösterebil-mektedir. Ülkemizde 2016 yılında 6 – 11 yaş aralığında yapılan ve 4000 çocuğu kapsayan çalışmada, kan tahlili ve ince barsak biyopsisi ile tanı konan çocuklarda görülme sıklığı 1/256 bulunmuştur.

ÇÖLYAK HASTALIĞI NEDİR?

BUĞDAY, ARPA ve YULAF'ta bulunan GLUTEN denen maddenin ince bağırsakta ömür boyu oluştur-duğu, genetik bir hastalıktır.

ÇÖLYAK yani GLUTEN ENTERO-PATİSİ: İnce bağırsakta sindirimi ve emilimi sağlayan villus denen tüsü oluşumların GLUTEN mad-desinden dolayı bozulmasına ve emilim yapılamaması sonucu ba-ğirsakta hasara neden olan bir has-talıktır.

ÇÖLYAK, Beyinden Kalbe, Karaci-ğerden Akciğerlere ve Kemiklere kadar tüm organları etkileyebilen, Erken tanı konulup uygun diyetle başlanmazsa, **Mide Barsak kan-serlerine** kadar varabilen, çok farklı belirtilerle seyreden siste-mik bir hastalıktır.

BELİRTİLERİ NELERDİR?

Geçmeyen, tekrarlayan ishal atakları, karın şişliği, karın ağ-rısı, çocuklarda kilo alımı ve boy uzamasının durması, büyü-me ve gelişme geriliği, zayıfla-ma, tedavi edilemeyen kansız-

lık.

Tipik olmayan diğer belirtiler

Çocuklarda tek başına boy kısalığı, bulantı, kusma, kabızlık, sık ve geçmeyen diş çürükleri, geçmeyen



ağız içi yaralar, migren tipi baş ağrıları, ergenlik gecikmesi, erken menapoz, kısırlık, prematüre do-ğum, eklem hastalıkları, romatiz-mal hastalıklar, geçmeyen kaşıntı-lı cilt yaraları ve saç dökülmesi.

Görülüyor ki Çölyak hastalığı çok değişik bulgular ve çok değişik klinik tablolarla karşımıza çıkabiliyor.

Çocukluk yaşlarında daha çok bü-yüme gelişme geriliği ve sindirim sistemi bulguları ile tanı koyduğu-muz Çölyak, ileri yaşlarda kansızlık, kemik erime-si ve **barsak kanserleri** ile karşımıza çıkı-yor.

Gelişmiş ülke verilerine göre, Çölyak hastaları-nın %3'ü tanı almıştır. %97'lik bir bölümü henüz tanı alama-mıştır. Genetik bir hastalık oldu-ğundan, ailede bir kişiye tanı kon-muşsa tüm aile bireyleri taranma-lıdır.

TANI

Bazı kan testleri ile tanı konur. Bu

testlerin (+) olması kişinin %90-95 Çölyak hastası olduğunu gösterir. Kesin tanı **ince barsak biyopsisi** ile konur.

TEDAVİ

Kanıtlanmış tek te-davisi DİYETTİR. ÖMÜR BOYU GLU-TEN içeren yiyecek ve içeceklerden uzak durulmalıdır. Buğ-day, arpa, yulaf, çav-dar unuyla yapılmış her türlü gıdadan uzak durulmalıdır. Ayrıca hazır gıdala-rın içeriklerine mut-laka bakılmalıdır. GLUTEN İÇERMEZ yazısı görülüp ürün tüketilmelidir.

GÜVENLİ YİYECEKLER

Et, tavuk, balık, tüm sebze ve tüm meyveler, baklagiller, yumurta, bal, reçel, zeytin, tüm katı ve sıvı yağlar, tüm şeker çeşitleri, mısır, pirinç, patates, kestane, nohut unu, soya unu.

YASAKLI HAZIR GIDALAR

Kurutulmuş meyveler, konserve etler, hazır çorbalar, meyveli yo-ğurtlar, lokum ve kahve kremala-rı, dondurma bisküvi, konserve yemekleri, toz ha-linde pudringler vs.

“Glutensizdir “ uyarısı taşıyan-lar güvenlidir. Ürünler üzerin-deki etiketler mutlaka okun-malıdır. Etiket okuma alışkanlı-ğın mutlaka kazanılmalıdır.

GLUTENSİZ YAŞAM BİÇİMİ

ÇÖLYAK tanıdan sonra hastalık olarak anılmaktan çıkar. Tanı alan bireyler, “Çölyak hastası” diye değil, “çölyaklı” diye anılır. Glu-tensiz yaşam biçimi ile sağlıklarına kavuşurlar ve ömür boyu sağ-lıklı bir yaşam sürerler.

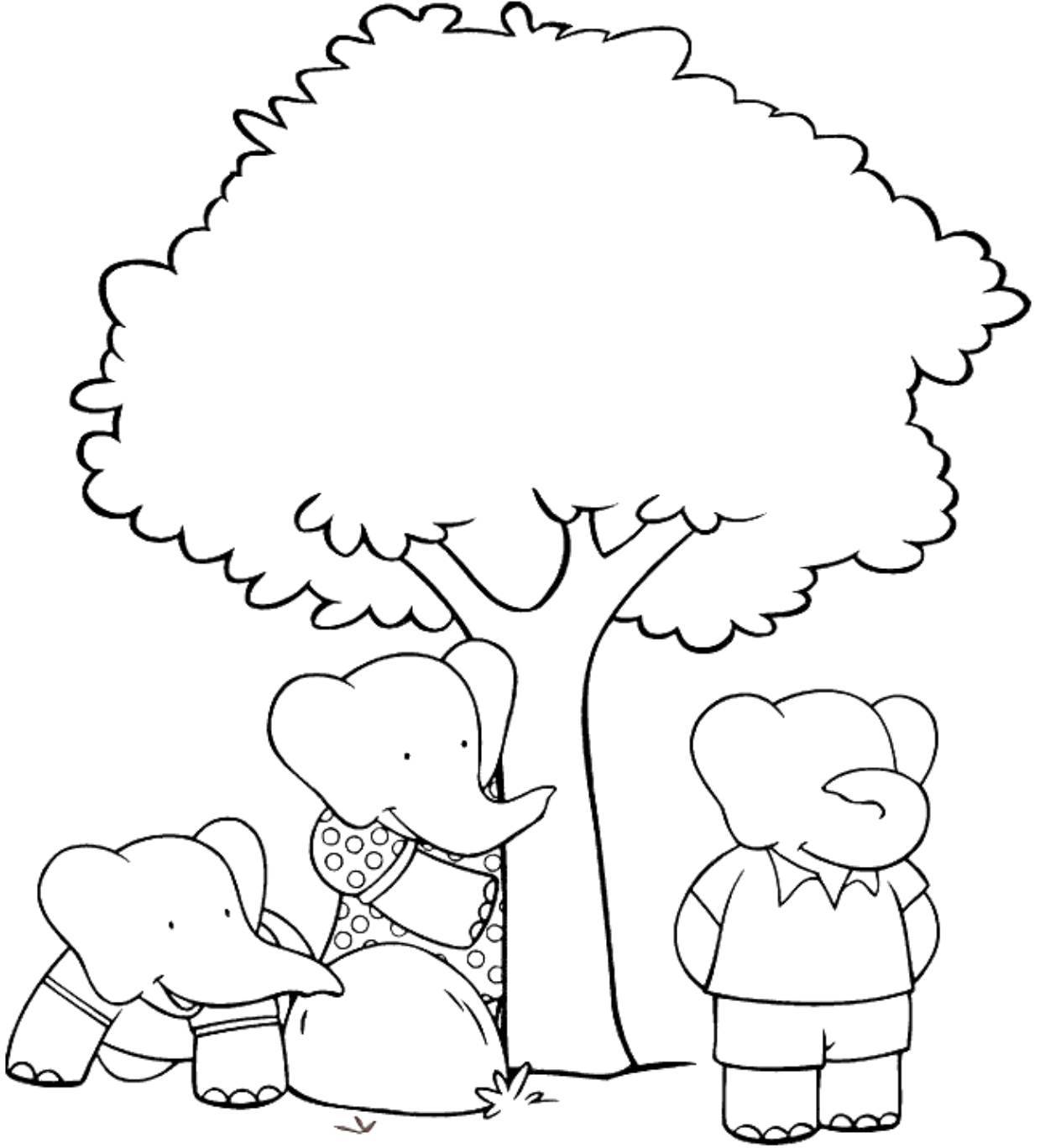




Artık KKTCELL Dergilikteyiz...



Ayın Etkinliđi: Boyama



Sevgili Ebeveynler, yukarıdaki fil ailesini çocuğunuzla birlikte boyayınız. Ardından fil ailesi hakkında bir hikaye oluşturunuz. Bakalım en eğlenceli hikayeyi kim anlatacak?



www.ailemizdergisi.com





Gelişim Köşesi: 4 Yaşında Bir Çocuk Ne yapar?



AİLEMİZ Dergisi olarak önceki sayılarımızda sunduğumuz **American Center For Disease Control and Prevention** tarafından geliştirilen **Act Early (Erken Davran) Programını** sizlerle paylaşmaya devam ediyoruz. Act Early, 2 aylık, 4 aylık, 6 aylık, 9 aylık, 1 yaş, 1,5 yaş, 2 yaş, 3 yaş, 4 yaş ve 5 yaş çocukların gelişim dönemlerine uygun hazırlanan bir aile takip programıdır. Program kapsamında toplam 4 ana alanda çocukların becerileri değerlendirilmektedir. Bunlar; **1. Sosyal / Duygusal, 2. Konuşma / İletişim, 3. Bilişsel (Öğrenme, Düşünme ve Problem Çözme) ve 4. Hareketler / Fiziksel Gelişim.** Act Early programı, ebeveynlerin çocuklarının gelişimini kolayca takip etmesini ve sorunlu durumlarda vakit kaybetmeden hekimleri ile konuşmalarını önermektedir.

4 Yaşında bir çocuk neler yapar? Sosyal / Duygusal

- Yeni şeyler yapmaktan zevk alır,
- “Annecilik” ve “babacılık” oynar,
- Rol oyunlarında çok daha yaratıcıdır,

- Başka çocuklarla oynamayı tek başına oynamaya tercih eder,
- Diğer çocuklarla işbirliği yapar,
- Çoğu zaman neyin gerçek ve neyin yalancıkta olduğunu söyleyemez,
- İlgi duyduğu ve hoşlandığı şeylerle ilgili konuşur.

Konuşma / İletişim

- Bazı temel dilbilgisi kurallarını bilir,
- Ezbere şarkı ve şiir okuyabilir, örneğin “Ali babanın çiftliği”,
- Hikâye anlatır,
- Adını ve soyadını söyleyebilir.

Bilişsel (Öğrenme, Düşünme, Problem – Çözme)

- Bazı renkleri ve sayıları bilir,
- Sayma fikrini anlar,
- Zamanı anlamaya başlar,
- Hikâyelerin bölümlerini hatırlar,
- “Aynı” ve “farklı” fikrini anlar,
- 2 ile 4 vücut parçalı insan çizer,
- Makas kullanır,
- Bazı büyük harfleri kopyalamaya başlar,

- Tahta veya kart oyunları oynar,
- Kitapta daha sonra ne olacağı ile ilgili düşüncesini söyleyebilir.

Hareket / Fiziksel Gelişim

- Tek ayağının üstünde 2 saniye durur ve zıplar,
- Çoğu zaman seken topu yakalayabilir,
- Gözetim altında kendi yemeğini kesebilir, ezebilir ve dökebilir.

Eğer çocuğunuzda aşağıdaki belirtiler varsa doktorunuza konuşarak Erken Davranınız:

Bir yere atlayamazsa, karalamada zorlanıyorsa, interaktif oyunlara veya rol oyunlarına ilgi göstermiyorsa, diğer çocuklara aldırımıyorsa veya aile dışındaki insanlara tepki göstermiyorsa, giyinmekte, uyumakta ve tuvaleti kullanmakta direniyorsa, gözde bir hikâyesini anlatamıyorsa, 3 adımlı yönergeleri yapamıyorsa, “aynı” ve “farklı” olanı anlamıyorsa, “Ben” ve “Sen” i doğru olarak kullanmıyorsa, temiz konuşmuyorsa ve önceden kazandığı becerilerini kaybetmişse.

NOT: Act Early Programının çevirisi Klinik Psikolog Çiçe Onur ve Çocuk ve Ergen Psikiyatristi Dr. Erdem Beyoğlu tarafından yapılmıştır.

5.10.15.
0-14 yaş ÇOCUK GİYİM

bahar
spring

Yeni kreasyonumuzla sizleri mağazamıza bekleriz

KIDS
CityMall

City Mall Alışveriş Merkezi
Mağusa 1.kattayız.

Sinema

Pokémon: Dedektif Pikachu

Dünyaca ünlü Pokemon çizgi filmi beyazperdede...

Başarılı özel dedektif Harry Goodman esrarengiz bir şekilde ortadan kaybolmasının ardından oğlu Tim'in babasının başına neler geldiğini öğrenmek için kolları sıvar. Bu sırada onun en büyük yardımcısı ise babasının eski ortağı olan Pokémon Dedektif Pikachu'dur. Pikachu esprili ve sevimli olduğu kadar iyi bir dedektiftir. Birbirleriyle güzel bir uyum sağlayan ikili karmaşık sırları çözmek için heyecan verici bir maceraya girerler.

Ryan Reynolds'ın sevimli Pokémon Pikachu'ya sesiyle hayat verdiği fantastik animasyon macerasının yönetmen koltuğunda “Köpekbalığı Hikayesi”, “Canavarlar Yaratıklara Karşı” ve “Goosebumps: Canavarlar Firarda” filmleriyle tanınan Rob Letterman oturuyor.

Animasyon, 24 Nisan tarihinde vizyona giriyor...



Tel: 0392 365 58 00
www.cinemallcinema.com
Facebook: cinemall
Twitter ve Instagram: Cine_mall



Aile İçi Etkinlikler: Anneler Günü Hediyesi

Uzm. Orçun Latifoğlu

Değerli Ailemiz Dergisi okurları,

Bu ay sizlere Anneler Günü nedeniyle **Anneler Günü Hediyesi** önermek istedim. Kolaylıkla bulabileceğiniz malzemelerden yapılacak etkinliğinizi beğeneceğinizi umarım.

Etkinliğimiz için gerekli malzemeler;

- Renkli karton,
- Anne şablonu,
- Tutkal,



- Süsleme için renkli kum, harf ve boyama kalemleri.

Öncelikle Anne şablonunu istediğimiz renge boyuyoruz ve üzerine süsleme için tutkal sürüp renkli kumları yapıştırıyoruz. Ardından etrafını kesip renkli karton üzerine yapıştırıyoruz.

Renkli kartonun üst kısmına renkli harflerden istediğimiz notumuzu yazıp altına da süslemek için renkli kalpler yerleştiriyoruz.

Etkinliğimiz artık annemize hediye edilmek için hazır.

Tüm annelerimizin Anneler Günü kutlu olsun...



Ayın Masalı: Mutsuz Eşek

Ümmü Gülsüm Çinici

Çok eski zamanlarda bir eşek varmış. Eşek her sabah mutsuz uyanırmış. Güzel yiyecekler ve bolca sudan oluşan kahvaltısını yaparmış. Ama mutlu olmazmış. Yaz gelince çalışır, yorulurmuş, mutsuzmuş. Kış aylarında çalışmazmış. Ama yine de mutsuzmuş, hep mutsuzmuş.

Eşek, çoğu kez sahibinin emirlerini dinlemezmiş. Etrafta yayılır, yerleri eşelermiş. Sahibi eşeğin bu hareketlerini pek önemsemez, ona bol yem verirmiş. Birlikte bütün yaz çalışırlarmış.

Bir gün bu mutsuz eşek evden kaçmış. Evden kaçarken kahvaltıdan da vazgeçmiş. İlk kez kendini mutlu hissetmiş. Etrafta gezinmeye başlamış. Rüzgâr esiyor, kuşlar ötüşüyormuş. O da şarkı söyleyip eğlenmiş.

Eşeğin sahibi o sabah biraz geç uyanmış. Yemeğini bile yemeden eşeğine yem ve su hazırlamış. Ahıra gitmiş. Eşeğini yerinde göremeyince çok şaşırılmış. Etrafta onu aramış. Ama eşek yokmuş.

Eşek etrafta gezerken vakit öğle

olmuş. Eşek acıkan karnını doyurmak için aranmaya başlamış. Bir evin bahçesinde saman görmüş. Bahçeye girmiş. Ama evin sahibi eşeği fark etmiş. Bahçeye fırlamış



ve onu kovalamış. Eşek koşarak bahçeden çıkmış. Ev sahibi bir sopayı eşeğin ardından fırlatmış. Sopa eşeğin sırtına çarpmış.

Karnı aç ve canı yanmış olan eşek yıkık bir kulübeye sığınmış. Kulü-

bede eşek arıları varmış. Eşeğin orada durmasını istememişler. "Bu kulübe bizim çık git buradan yoksa...." diye onu tehdit etmişler. Eşek oradan da ayrılmış. Zaten, o gürültülü kulübede duramazmış.

Bir duvarın dibine çekilip düşünmüş. Evde hayatının çok kötü olduğunu zannederken ne kadar yanıldığını anlamış. Eşek kendi kendine konuşmuş. "Açlık zor, sopanın çarptığı yer de hala acıyor. Hemen yola koyulayım. Bu dünyada bildiğim en güvenli ve rahat yere, kendi evime gideyim. Gerçek mutluluk orada." demiş.

Eşeğin sahibi, her yeri arayıp eşeğini bulamayınca ümidini yitirmiş. Evinin bahçesinde ne yapacağını düşünüyormuş. Birden kafasını kaldırıp uzaktan eve doğru koşarak gelen eşeğini görünce çok sevinmiş.

O eşeğini gerçekten seviyormuş. Sahibi eşeğine sarılmış ve derin bir "Oh!" çekmiş. Eşek bir daha evini hiç terk etmemiş.

Evden daha güvenli bir yer olabilir mi?

Sizin İçin Seçtiklerimiz

Oyuncak

Canım Annem:

Papatya Keçe Çerçeve

Sevgili Anneler, Anneler Gününde alabileceğiniz en değerli hediye, kuşkusuz, çocuğunuzun sizin için hazırladığı hediyedir.



Paket içerisindeki hazır keçe parçalarının eşleştirilmesi ve birleştirilmesi ile hazırlanan keçe çerçeveye eklemeniz gereken tek şey ise annenizle çektiğiniz güzel bir fotoğraf.

Anneler Gününde çocuklar annelerine değerli bir hediye hazırlarken aynı zamandan ince motor becerilerinin gelişmesine de olanak sağlamış olacaktırlar.

Kitap

Ben Yapmadım!

Yazar: Lucy Barnard

Türkiye İş Bankası

Yayınlardan çocukların gelişimini destekleyen bir başka kitap.



Kitapta, Ozan ve Ela'nın yaptığı yaramazlıkların zavallı köpek olan Pati'ye yüklenmesini ve ardından gelişen olayları konu alan kitapta gerçeğin ortaya çıkması uzun sürmemekte ve farklı bir hal almaktadır.

Yalan ve sonuçları hakkında çocukların ruhsal gelişimine katkıda bulunan kitap 2018 yılı içerisinde Türkiye İş Bankası tarafından yayınlanmıştır. Kitap, 24 sayfadan oluşmaktadır.

Tarif

Çilekli Milkshake

Dyt. Mehmet Miralay



Sevgili ebeveynler, bu ay sağlıklı bir içecek önermek istedim.

Malzemeler: 3 — 4 adet çilek, bal ve süt.

Yapılışı: Çileklerle balı mutfak robotunda püre haline getiriyoruz ve üzerine ısıtılmış süt ilave edip karıştırmaya devam ediyoruz. Ardından bardaklara doldurup oda sıcaklığında 3 — 4 saat bekletip kıvam almasını sağlıyoruz. Soğuk veya sıcak bir şekilde servis edebilirsiniz. Sağlıklı içeceği deneyecek tüm çocuklara şimdiden afiyet olsun...



DAĞITIM AĞIMIZA KATILMAK
VE REKLAMLARINIZ İÇİN

0548 859 02 20

ailemizdergisi@gmail.com

www.ailemizdergisi.com



MİNİK DAHİLER

eğitim merkezi
Kreş - Anaokul - Etüt

444 DAHİ

3 2 4 4

Örümcek Sokak Gönyeli, Lefkoşa

Gsm: 0533 839 0 839

www.minikdahiler.com.tr

PEKUR Ltd.



Yangın Söndürme Cihazları



25 Kg

6 Kg

5 Kg

4 Kg

2 Kg

1 Kg

İş Sağlığı ve Güvenliği Malzemeleri



mevcut renkler

Yangın Algılama ve Söndürme Sistemleri

- FM 200 Yangın Söndürme Sistemi
- Davlumbaz Yangın Söndürme Sistemi



İş Sağlığı ve Güvenliği Levhaları



28. Sokak No:8, Organize Sanayi Bölgesi, Lefkoşa / Kıbrıs
Tel: +90 (392) 225 78 40-1-2
Fax: +90 (392) 225 78 43
e-mail: info@pekurltd.com www.pekurltd.com

Mathazone

EDUCATIONAL PROGRAMME FOR PRESCHOOLERS

LEGO education



LEGO WeDo

busy things

Play and learn

your Baby can Learn!

MorpaKAMPUS



okulistik

Çanakkale Gazimağusa
Tel: 0548 8204000
[facebook/NeokidsCyprus](https://www.facebook.com/NeokidsCyprus) <http://www.neokidscyprus.com>

