

Sizden Gelenler



Ömer Doğru



Poyraz Kurnaz



Çınar Cevahir



Mahmut Zayf



Kapak Resmi: Sıraç Kurnaz

Kekemelikte Kullanılan Terapi Yöntemleri

Konuşma Terapisti İrmak Arcan

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu ve Uyku

Uzman Psikolog Asya Peynirci

Ayın Söyleşi: Nedret Türksol Alkım

Ferhat Atik ve Mine Avkıran Nur

Zebra ve Zürafaların Zaferi

Ümmü Gülsüm Çinici

Çocuğa İlaç İçirmenin Eğlenceli Yolları

Uzman Diyetisyen Selen Teksoy Tamel

Vazoda Çiçek

Rana Feridun

Hurmalı Browni

Diyetisyen Hande Arslan

Mutlu Suaygırı

Mine Kara

Sihirli Düğmeler

Psk. Tuğçe Akınsel Karamanlı

Kekemelikte Kullanılan Terapi Yaklaşımları

Irmak Arcan

Günümüzde kekemeliğin tedavisinde bir çok teknik kullanılmaktadır. Terapiye kullanılacak olan teknikler, çocuğun kekemeliğinin türüne, şiddetine, farkındalığına ve yaşına göre belirlenir. Fakat genel olarak kekemelik problemi yaşayan bireylerde uygulanan konuşma terapilerinde amaç, konuşmanın akıcılığını arttırmak ve iletişimi kolaylaştırmaktır.

Çocukların bir kısmında, özellikle 2-5 yaş arasında ortaya çıkan kekemelikler terapiye ihtiyaç duyulmadan zaman içinde kaybolurken, bazı çocuklarda ise zaman kaybetmeden terapiye başlaması gerekmektedir. Terapi sürecine başlanıp başlanılmayacağı, değerlendirme aşamasında kekemeliğin kalıcı olmasına neden olacak risk faktörlerine bağlıdır. Kekemelik başlangıcından sonra 6 ay ile 1 yıl içerisinde kendiliğinden geçmeyen kekemeliklerde zaman kaybedilmeden, özellikle okul öncesi dönemde terapiye başlanmalıdır.

Kekemelik terapisinde, çocuk odaklı terapilerin yanı sıra aile odaklı terapiler de yer almaktadır. Özellikle okul öncesindeki çocuklar için sıklıkla aile odaklı terapi yöntemi kullanılırken, okul çağı çocuklar için çocuk odaklı terapi yöntemleri kullanılmaktadır. Aile odaklı terapilerde hedef, ebeveynle aktif çalışarak çocuğun takılmalarını azaltmaktır. Ebeveynler çocuklarının akıcı konuşmalarına yardım etmek amacıyla kendi konuşma modellerini değiştirebilirler. Kullanılan yöntemler arasında; ailelerin alıştıkları hızdan daha yavaş konuşmaları, sözcükler arası duraksama, çocuklar üzerinde zaman baskısını azaltma, kekemeliğe karşı olumsuz tepki vermemek, sık soru sormak yerine soru kalıplarını değiştirmek; merak ediyorum, düşünüyorum, galiba, öyle

görünüyor gibi düşünce kalıpları kullanılmak. Bunların yanı sıra, aile kekemeliğinin doğası ve kekemeliği arttıran durumlar hakkında bilgilendirilmelidir.

Okul çağı çocuklarda kullanılan çocuk odaklı terapi yönteminde ise izlenen terapi sırası; farkındalık yaratma, konuşmanın yeniden düzenlenmesi ve genellemedir. Farkındalık aşamasında; çocuklarla kekemeliğin doğası, kendi kekemelik düzeyleri ve kekemeliğe karşı duyarlılığı azaltma çalışılmaktadır. Konuşmanın yeniden düzenlenmesi aşamasında pek çok farklı terapi



yöntemleri kullanılmaktadır. Bunlar; akıcılığın şekillendirilmesi, kekemeliğin modifikasyonu ve bütünlleştirici yaklaşımlar (akıcılık şekillendirme-kekemeliğin modifikasyonu). Akıcılığın şekillendirilmesi en sık kullanılan yöntemlerden biridir ve bu yöntemde hedef, yeni bir konuşma şekli öğretilerek akıcı olmayan konuşmayı akıcı konuşma ile haline getirmektedir. Bu yöntemde kullanılan teknikler; yavaş konuşma, konuşmayı uzatma, kolay cümle başlatma ve yumuşak üretimdir. Kekemeliğin modifikasyonu yönteminde ise hedef, bireyin kekemeliği ve verdiği tepkileri düzenlemektir. Bu yöntemde genellikle tipik duyarsızlaştırma ve kendine güven eğitimi ile kekemeliği azaltma çalışılmaktadır. Bu yöntemde

kullanılan bazı yaklaşımlar; motivasyon, bilgilendirme, duygusal dayanıklılığı arttırma, kekemeliği azaltacak tepkiler vermeyi öğrenme ve akıcılığı günlük hayata yaymadır. Bütünlleştirici yaklaşım, akıcılığı şekillendirme ve kekemeliğin modifikasyonu yöntemlerinin birlikte kullanıldığı bir yöntemdir. Bu yöntemlerin dışında okul öncesi çocuklarda, ebeveynlerin aktif katılımının sağlandığı 'Lidcombe' ve 'Fun with Fluency' gibi kekemelik tedavi programları, kekeleyen bireyin kendi yaşatılmış konuşmasını belirli bir gecikmeyle dinlemesi 'Geciktirilmiş İşitsel Dönüt (Delayed Auditory Feedback)' gibi çeşitli yardımcı cihazlarda uygulanmaktadır.

Terapi sürecinin en son ve zor olan kısmı genelleme aşamasıdır. Bu aşamada çocuklar, klinik ortamda öğrendikleri akıcı konuşma davranışını günlük hayata aktarmakta ve korumaktadır. Genelleme aşaması klinik ortamda aktiviteler ile başlayıp, hiyerarşik bir şekilde kolaydan zora giden ortamlarda akıcı konuşma davranışlarını genelleme ile devam eder. Örneğin, klinik

ortamda akıcı konuşarak en sevdiği oyunu anlatan bir çocuktan, akıcı konuşarak bunu ailesine daha sonra arkadaşına veya yabancı birine anlatmasını isteriz. Çocuğun en rahat olduğu ortamlar ve ez zorluk çektiği ortamların takip listesi, bu hiyerarşik sırayı düzenlememizde bize yardımcı olmaktadır.

Genel olarak hem yetişkinlerde hem de çocuklarda kekemeliği kontrol altına almak ve azaltmak mümkündür. Çocuk hangi yaşta olursa olsun, kekemelik ortaya çıktığı anda zaman kaybedilmeden kekemeliğin değerlendirilmesi yapılmalıdır ve geç kalınmadan terapiye başlanmalıdır.

Sevgili Okuyucularımız, geçtiğimiz ay **SİZDEN GELENLER KÖŞEMİZ'e** gönderilen Aile resimleri arasında yapılan

değerlendirmede sergilenmeye hak kazanan resimlerimiz belirlendi. Çocuklarımızı kutlarız. 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: Doç. Dr. Erdem Yılmaz
Etkinlik Editörü: Uzm. Orçun Latifoğlu

İçerik: Doç. Dr. Emel Sarı Gökten, Uzm. Psk. Dan. Afet Kalavasonlu, Ayşe Hunat Öztoprak, Psk. Tuğçe Akınsel Karaman, Dyt. Hande Arslan, Dyt. Selen Teksoy Tamel, İnci Kalavasonlu, Ümmü Gülsüm Çinici ve Ferhat Atik.
İletişim: Duyal Dinçol ve **Telefon:** 0548 85 90 220

E-posta: ailemizdersigi@gmail.com
www.ailemizdersigi.com
Facebook.com/AilemizDergisi,
Twitter.com/AilemizD
Ayrıca Turckcell Dergilik, Bundle, Nabız, Gather News ve Squid uygulamalarındayız...

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu ve Uyku

Uzman Psikolog Asya Peynirci

Çocuklarda en çok rastlanan Nöropsikiyatrik rahatsızlıklardan biri olan Dikkat eksikliği ve Hiperaktivite bozukluğu (DEHB), ülkemiz çocuklarında da sıklıkla rastlanmaktadır.

Bu yazıda altını çizmek istediğim nokta şu ki, araştırmalara göre DEHB genellikle yanında birçok komorbid bozukluklarla ortaya çıkmaktadır. Bu komorbid bozuklukların teşhisi ve tedavisi, DEHB'nin teşhisi ve tedavisi kadar önemlidir.

Peki komorbid bozukluk nedir?

Komorbid bozukluk aynı zamanda eş tanı olarak bilinmektedir. Eş tanı, bir bozukluğun veya hastalığın yanında, bir veya birden fazla hastalığın/bozukluğun da aynı zamanda görülmesi durumudur.

DEHB de çoğu zaman komorbid psikiyatrik bozukluklarla görülebildiği gibi aynı zamanda uyku bozuklukları ile de sıkça görülmektedir. Bu durum DEHB tanısını zorlaştırdığı gibi aynı zamanda tedaviyi de olumsuz etkileyebilmektedir.

Uyku bozuklukları

Günelik hayatta bir bireyin uykusunu etkileyebilecek birçok faktör vardır; stres, kullanılan ilaçlar, diyet ve ışık seviyesi bunlardan temel olanlardır. Bunun yanında,

birçok yapılan çalışmada DEHB bireylerinin, diğer bireylere göre daha fazla uyku problemleri yaşadığı raporlanmıştır. Yani aslında uyku problemlerinin DEHB semptomlarıyla benzerlik göstermesinin yanında, DEHB bireylerinin diğer bireylere kıyasla daha fazla uyku problemleri yaşadıkları da araştırmalarda yer almaktadır.

Peki neden DEHB bireyleri daha fazla uyku problemleri yaşayabiliyor?

Araştırmalara göre DEHB bireylerinin vücutlarındaki melatonin seviyesi, diğer bireylere göre daha düşüktür. Melatonin vücudumuzda, salgılanan ve

uykuyu tetikleyen bir kimyasaldır. Gece olunca, ışık seviyesi azalınca, vücudumuz otomatik şekilde melatonin salgılar ve bu sayede vücudumuz uyku saatinin geldiğini anlar.

DEHB bireyleri araştırmalara göre günlük hayatta daha fazla strese maruz kalır ve bu da uykuyu etkileyen önemli bir faktördür.

DEHB bireylerin birçoğu ilaç tedavisi görmektedir ve bu ilaçların birçoğu uykuyu olumsuz etkilemektedir.

DEHB teşhisi konulan bireylerin uyku bozukluklarını tedavi etmek, aslında DEHB semptomlarını da yatıştırdığı yapılan araştırmalarda kanıtlanmıştır.



Uyku bozukluğu ve Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) semptomları nasıl benzerlik gösterir?

DEHB'de en çok rastlanan ve sıkça şikâyet edilen semptomlar; dikkat eksikliği, dikkat süresinde azalma, agresif davranışlar göstermesi ve yerinde duramamasıdır.

Öteki yandan, uyku bozukluğu yaşayan bir çocukta da dikkatsizlik, öfke, konuşulanı dinleyememe ve hatta uykusuzluktan kaynaklanan enerji patlamaları da gözlemlenmiştir. Dolayısıyla, daha doğru ve etkili tedavi ve tanı için, önce çocuklarımızda uyku bozukluğu var mı, varsa bu nasıl tedavi edilebilir sorusunu kendimize sormamız gerekmektedir.

Çok sık rastlanılan uyku problemleri arasında; yetersiz uyku (geceleri sıklıkla uyanmak (çocuğunuzun yaşına göre değişebilir), uykuya dalma güçlüğü, uyku terörleri, uyur gezerlik, uykuda konuşma şeklinde listelenebilir. Eğer DEHB semptomları gösterdiğini düşündüğünüz çocuğunuz aynı zamanda

uyku problemleri yaşıyorsa o zaman uygulamamız gereken bazı değişiklikler ve yöntemlerle bunu çözmeyi deneyebilirsiniz.

Uyku Hijyeni

İlk yapmanız gereken, çocuğunuz için bir rutin oluşturmak ve uyku hijyenine dikkat etmektir. Uyku hijyeni çocuğunuzun kaliteli bir uyku alabilmesi için gerekli olan koşullardır.

Öncelikle bir rutin oluşturun, uyku problemi yaşayan çocukların her gece aynı saatlerde yatmaya hazırlanması (örneğin; dişlerin fırçalanması, pijamalarının giyilmesi, sütünün içilmesi) ve yatması çok önemlidir.

Uyku hazırlıklarına başlamadan önce teknolojik aletlerden (televizyon, telefon, oyun konsolları) uzak durulmalı ve odanın hatta eğer çocuğunuz sizinle salonda veya farklı bir odada uyku öncesi vaktini geçiriyorsa, o odanın da ışıkları azaltılmalıdır. Işıkların azaltılması, çocuğunuzun vücudunda melatonin salgılanmasına yardımcı olacaktır

ve uyku saatinin geldiğini vücudu anlayacaktır.

Uyku hazırlık sürecinde ve hemen öncesinde çocuğunuzu heyecanlandırmayacak, yüksek enerjili aktiviteler yerine daha dingin zaman geçirmeye özen gösterin, bu sayede çocuğunuz rahatlayacak ve uyku haline girmesi daha kolay olacaktır. Kitap okumak bu saatlerde güzel bir aktivite olacaktır.

Eğer bu değişiklikler yeterince etkili olmuyorsa, melatonin sprey de kullanabilirsiniz, bu çocuğunuzun vücudundaki melatonin seviyesinin yükselmesine yardımcı olacaktır.

Çocuğunuzun uyku problemlerini çözmek tamamen DEHB semptomlarını ortadan kaldırmaya da mutlaka semptomların ciddiyetini yatıştırmaya yardımcı olacaktır.

Unutmayın, ilaç tedavisi daha kısa bir yol olarak gözükse de çocuklarınızın davranış bozukluklarını, alışkanlıklarını ve rutinlerini düzenleyerek de çözüm sağlanabilir.

Ayın Söyleşisi: Nedret Türksoy Alkım

Ferhat Atik ve Mine Avkıran Nur

Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen Nedret Türksoy Alkım, online eğitim sürecinde daha verimli olabilmek adına çocuk-ebeveyn ilişkisi üzerine Ailemiz Dergisi'ne özel bilgiler verdi.

Online eğitim sürecinde daha verimli olabilmek adına çocuk-ebeveyn ilişkisi nasıl olmalı? Anne-babalar süreci nasıl yönetmeli?

Online eğitim sürecinde daha verimli olabilmek adına çocuk-ebeveyn ilişkisinde merkeze 'empati' alınmalı. Bu sürecin daha rahat geçmesi için aile içindeki roller işbirliğiyle netleştirilmelidir. Aile içerisinde hem ebeveynlerin hem de çocukların ihtiyaçlarının/ isteklerinin karşılanması için 'Ortak Kararlar Almak' sürecin daha rahat geçmesine yardımcı olacak aynı zamanda aile bağlarını güçlendirecektir. Online eğitimle farklılaşan ihtiyaçların bir listesi oluşturulup birlikte çözüm yolları bulunabilir. Bu sürecin daha uyumlu geçmesi için çocuğun fikirlerinin sorulması, "bende varım", "benimde fikrim önemseniyor", "ben değerliyim" inancını geliştirerek, süreci uyumlu hale getirmek için işbirliği yapma konusunda içsel motivasyonlarını yükseltecektir. Bu süreçte çocuğun destek istediği noktaların belirlenip rehberlik edilmesi, zamanı verimli kullanmak için zaman çizelgeleri yaratılması, birlikte rutinler oluşturulması, aynı zamanda çocuğun sorumluluk alması, gereken yerlerde becerilerinin gelişmesi için çocuğa alan açılması özgüvenini destekleyecektir. Online eğitim süreci aile içindeki rolleri farklılaştırmış, ebeveynler öğretmenlik rolünü de üstlenmişlerdir. Bu noktada ebeveynler nerelerde desteğe ihtiyaçları olduğunu aile bireyleriyle paylaşması ve işbirliğiyle birbirlerini desteklemeleri kendilerini ikinci plana atarak zaman içinde toleranslarının tükenmesini önleyecektir.

Çocuğun sabahleyin başlayıp tüm gün devam edecek olan derslere hazırlık süreci nasıl olmalı? Anne-babası işe giden çocuk, uzaktan nasıl takip edilmeli?

Bu süreçte ailenin öğretmenlerle ve aynı zamanda diğer velilerle iletişim halinde olması işbirliğiyle online süreci yönetmek ve takipte olmak adına önem arz etmekte-

dir. Anne-babaların çocuklarıyla ilişkilerinde bağlarını sevgi, anlayış ve güven üzerine yoğunlaştırmaları, aralarındaki iletişimi güçlendirecektir. Değerli hissedilen, anlaşıldığını, desteklendiğini düşünen çocuk, tüm gün neler yaptığını ebeveynleriyle rahatça konuşur. Bu yüzden anne-babalar çocuklarıyla paylaşım için güvenli ortamı yaratmalıdır. Bu güvenli ortamda çocuğun fikirleri mutlaka sorulmalı, birlikte ders hazırlıkları yapılmalı, odasının temiz, düzenli ve sessiz olması sağlanmalıdır. Ebeveynler bu süreçte kendilerinin de nerede zorlandıklarını



çocuklarına açıkça konuşup hangi konularda desteğe ihtiyaçları olduklarını anlatmalı, normal şartlara nazaran kendilerine ve çocuklarına daha esnek davranmalıdırlar. Anne-babanın evde olmadıkları sürenin nasıl geçeceği konusunda birlikte fikir alışverişi yapılarak netleşmeli, rutinler ve yapılacaklar listesi oluşturulmalıdır. Aile içindeki sevgi bağı ön planda tutularak çocuğun sorumlulukları basitçe, açık ve net bir şekilde ifade edilmeli. Ayrıca, çocuğa rehberlik edilerek online süreçte zorlandığı kısımlar desteklenmeli, davranışlarının olumlu ve olumsuz sonuçları konuşulmalı. Yine bu süreçte, çocuğun sorumluluk alması için alan açılmalı, gerekirse davranışlarının olumsuz sonuçlarını deneyimleyip dersler çıkarması için yapıcı geri bildirimler verilmelidir. Örneğin, ödevini yapmadığı için dersinden eksi (-) puan almışsa, kendini rahatlıkla ifade etmesi için güvenli ortam yaratılmalı, anlattığı zaman "ben sana demiştim" gibi eleştiriler nasihatler yerine, 'peki böyle bir sonucun bir daha yaşanmaması için neleri farklı yapabilirsin?' gibi destekleyici, çözümü kendinin bulacağı açık uçlu sorularla, geliştiren geri bildirimler verilmesi, çocuğun sorumluluk alma becerisini geliştirecektir.

Çocukların bilgisayar başında uzun saatler geçirmelerini istemeyen ebe-

veynler bugünlerde buna mecbur bırakıldı. Ders boyunca bilgisayar kullanan çocuklar, oyun için de tablet ve bilgisayarı kullanmak istiyor. Bunun için ebeveynlerin nasıl bir sistemi olmalı?

Digital dünyanın çocukları bu süreçte daha da ekrana maruz kalırken, ne gibi içeriklere tanıklık ettiklerinin aileler tarafından kontrol edilmesi çok kritiktir. İnternet kullanımında yaşa uygun oyunların seçimi ve süreci için 'ebeveyn kontrolü', ne gibi içeriklerin izlendiğinin kontrolü için 'ebeveyn onayı' gibi uygulamalarla kontrol sağlanabilir.

Okul sonrası oyun için tablet ve bilgisayar başında süre geçirmek isteyen çocuğun bu davranışı, duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için seçtiği bir davranış olabilir. Aşırı bilgisayar oyunu oynamak isteyen çocuk, o oyunlar içerisinde başarı duygusu, ödül almak, takdir edilmek, onaylanmak, görülmek, arkadaşlık ve gruba dahil olmak gibi ihtiyaçlarını karşılamaya çalışıyor olabilir. Aile içinde bu ihtiyaçları karşılanan çocuklar, tablet

ve bilgisayar oyunlarına daha az ilgi gösterip kurallara daha kolay uyum sağlayacaktır. Bu yüzden oluşturulacak her sistemin merkezine 'Ortak kararlar' konulması çocuğun varlığını destekler. Görüldüğünü, duyulduğunu ve fikirlerinin sorulduğunu deneyimleyen çocuk, ailesinin onu önemseydiğinden emin olduğu için koruyucu önlemlere daha rahat uyum sağlar. Aile kendi zaman planlamasını mümkün oldukça çocuğun oyun, eğlence ihtiyaçlarının karşılanması şeklinde düzenleyerek sanal ortamdan çocuğun uzak tutarak gerçek sevgi dolu dünyada tatmin olmasına alan açabilir. Bu açılan alan çocuğu doyuruyorsa sanal dünyaya ihtiyaç duymayacaktır. Bunun için aile ayrıca zaman ayırmakta zorlanıyorsa günlük rutininize aile bireyleri dahil edilerek işbirliği sağlanabilir. Ev işlerini oyunlaştırarak eğlence ihtiyacı karşılanabilir. Sorumluluk verecek, davranışı ve çabayı takdir ederek çocuğun başarıyı deneyimlemesini sağlayabiliriz. Birlikte ev işi yaparken çocuğun kendince anlattığı hikayeleri can kulağı ile dinleyerek varlığının önemsendiğini hissettirebilirsiniz. Unutulmamalıdır ki çocuklarımızın en temel ihtiyacı 'sevgidir.' Sevgi, empati ve anlayışı merkezimize alarak çocuğumuz kaç yaşında olursa olsun, ona doğru düşüncelerinin önemli olduğunu hissettirdiğimiz sürece hayatımızdaki tüm süreçler kolaylık ve ahenkle çözümlenebilir.

Çocuğa İlaç İçirmenin Eğlenceli Yolları

Tıbbi Mümessil Ahsen Bilkay

Çocuklar genellikle ilaçların tadını sevmedikleri için ilaç içmek istemezler. İlaç içirme saati geldiğinde evde bir koşuşturma ve panik havası başlar. İlaç içmek istemeyen çocuğa ilaç içmesi konusunda zorlamak ya da direktmek ilaca karşı önyargı oluşturabilir. Çocuklar bu ilaçları neden içmeleri gerektiği hakkında tam bilgiye sahip değildirler. Anne ve babaların, endişe ve korkuları çocuklar hasta olduklarında daha da artmaktadır. Siz çocuğunuza ilacı içirip bir an evvel iyileşmesini isterken çocuğunuzun ilacı içmek istememesi sizde gerginliğe sebep olabilir.

İlk olarak sizin rahat olmanız çok önemlidir. Gülümseyin, aksi halde endişenizi çocuğunuz mutlaka hisseder.

Çocuğunuzun neden ilaç içmesi gerektiğini, ona iyi geleceğini, gece ateşinin çıkmayacağını, kusmalarının kesileceğini ve benzeri durumları anlatın. Bunu anlatırken çocukla göz teması kurmaktan çekinmeyin, siz bedensel ve ruhsal ola-

rak kaygılanmazsanız ilaç içirmek çok daha kolay hale gelecektir.

Öncelikle çocuğunuzla ilacı neden içmesi gerektiği hakkında konuşmak sonrasında ise, ilaç içirmeyi eğlenceli hale getirmek ebeveyn olarak size düşmektedir.

Peki, 'Çocuğuma ilacı eğlenerek nasıl içirebilirim?'

- İlacın hangi renk olduğunu tahmin etmek,
- İlacın hangi tat da olduğunu tahmin etmek (en sevdiği meyve tadında olan ilacı seçme şansınız var ise önceliğiniz o olsun),
- Sevdiği bir çizgi filme konsantre olmuşken 'uçak geliyor' klasik fakat etkili bir yöntemdir,
- Parmakları kukla gibi boyayıp kuklanın da hasta olduğunu, ilaç içerse

sağlıklı günlerindeki gibi iyileşeceğini söyleyebilirsiniz.

- Çocuğunuza ilaç içirmeden önce sizin tadına bakıyor gibi yapıp yüzünüzde kocaman bir gülümseme ile memnun olduğunuzu, tadının güzel olduğunu da söyleyebilirsiniz.
- Çocuğunuzla doktorculuk oynayarak en sevdiği oyuncağı hastaymış gibi ona ilaç verip sonra çocuğunuza içirebilirsiniz (böylelikle doktor korkusu olan çocukların korkularını da yenebilirsiniz).
- Hastalığının geçmesi için bu ilaca ihtiyacı olduğunu ifade edebilirsiniz.

İlacı aldıktan sonra çocuğunuzun övmeyi unutmayın. Sizin sevginiz ve şefkatiniz çocuğunuza verilecek en güzel ilaçtır ve bunu çocuğunuz hissedecektir.

GÜLÜMSEMEYİ UNUTMAYIN

Ayın Masalı: Zebra ve Zürafaların Zaferi

Ümmü Gülsüm Çinici

Bir zamanlar güzel bir ormanda huzur içinde yaşayan hayvanlar varmış.

Ormandaki en yakın arkadaşlar zebra ve zürafalarıydı. Zebra iyi niyetli, zürafalar nazikmiş.

Orman çok zenginmiş. Bol yiyecek varmış, hepsi de çok lezzetliydi. Ormana sık sık ziyaretçiler gelirmiş. Ziyaretçilerden bazıları ormandaki çiçeklerin resmini yapar, bazıları bitkileri inceler, bazıları yiyecek toplarmış.

Hiçbir ziyaretçi, ormana zarar vermezmiş. Hayvanlar kendilerini ziyaretçilerden gizlemezlermiş.

Günlerden bir gün ormana kötü niyetli bir adam gelmiş. Neşeyle koşan zebra ve zürafaları saatlerce izlemiş. Adamın bu hayvanlarla ilgili planları varmış.

Adam zengin olmak istiyormuş. Zengin olmak için zebra ve zürafaları kaçırıp sirkelere ya da hayvanat bahçelerine satmayı düşünüyormuş. Bu hayvanları satarak elde edeceği paralarla her istediğini alabilirmiş. Bu düşüncelerle o gün akşam saatlerinde oradan ayrılmış.

Birkaç gün sonra yavru zürafa ve zebra, güneşli bir günde ormanda gezmeye çık-

mış. Bir anda o adam önlerine atlamış. Yavru hayvanları ağacın arkasına gizlediği kafese zorla sokmuş ve onları kaçır-



mış. Yavrular avazı çıktıkça bağırmış.

Yavruların anneleri hemen koşmuş. Yavrularını ormanın biraz uzağında bir evin önünde kafeste bulmuşlar. Adam ortada

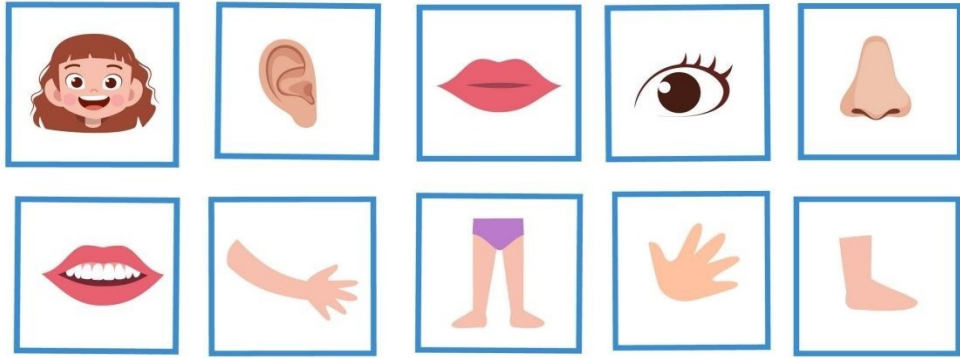
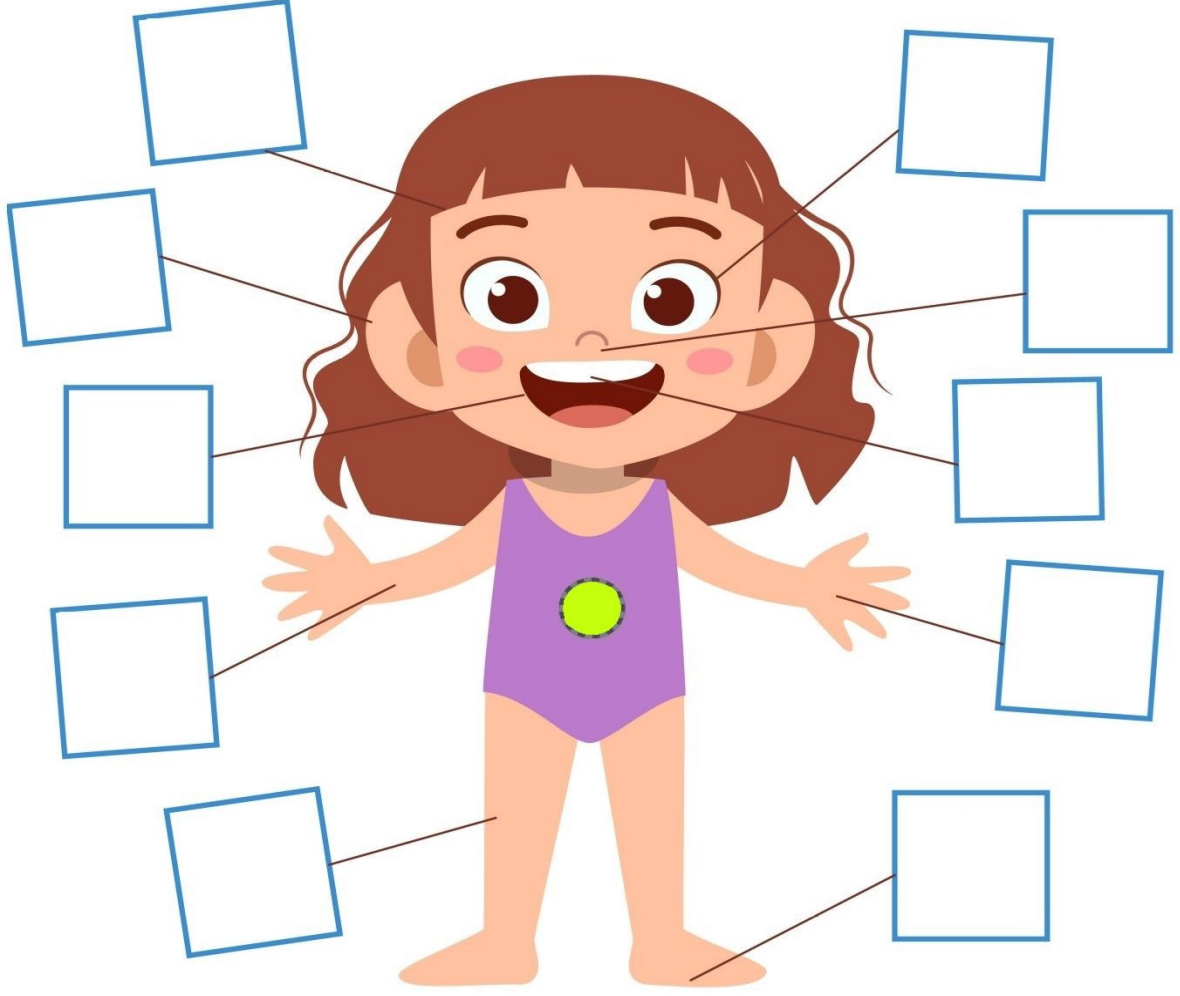
yokmuş. Yavruları kurtarmak hiç de kolay değilmiş. Anneler akıllıca bir plan yapmışlar.

Gece ormandan zehirli zambak toplamışlar. Adamın kapı ve pencere önlerine zambakları koymuşlar. Üstlerine bastırıp toprağa gömmüşler. Uzaklaşıp beklemeye başlamışlar. Çok hızla büyüyen zehirli zambaklar birkaç saat içinde bütün evi sarmış. Artık evden çıkış yokmuş. Güvenliği sağlayınca anneler yavrularını kafesten çıkarıp götürmüş. Adam zambağın dallarını koparmaya, kesmeye çalışmış, çok zorlanmış ama olmamış. Sonunda pes etmiş. Kökünden sökülmedikçe dallar asla gevşemezmiş.

Adamın yiyeceği, içeceği azmış. Yalnızmış. Kafeste bir hayvan gibi hissetmiş kendini. Bunu fark edince tutsak olmanın ne kadar kötü olduğunu anlamış. Kazdığı kuyuya kendi düşmüş.

Bir hafta sonra anne zebra ve zürafa, adamın evine gelmiş. Evin kapısındaki zehirli zambağı sökmüşler. Kökler sökülünce dallar çözülmüş ve pencereler, kapılar açılmış. Adam hem kurtulmuş hem de dersini almış. Özgürlük herkesin hakkıdır. Doğru değil mi?

Ayın Etkinliđi: Organlarımız



Sevgili ebeveynler, çocuğunuzla birlikte yukarıdaki kız resminde gösterilen vücut kısımlarını altta bulunan resimler içerisinden bularak eşleştiriniz. Bakalım kim daha erken yapabilecek?

Derin
Kolonya

Kolonyanın EN ZARİF HALİ

DAĐLI YAŐAM İÇİN
MARKALAR



Sizin İçin Seçtiklerimiz

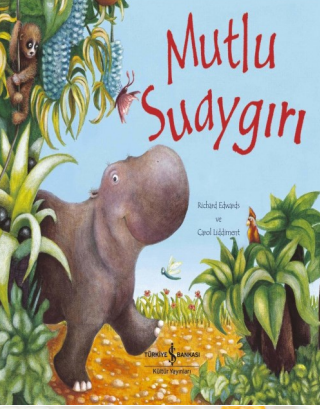


Oyuncak Önerisi: Sihirli Düğmeler

Psk. Tuğçe Akınsel Karamanlı

3 yaş üzeri çocukların oynayabileceği sihirli düğmeler oyuncağını 80 adet büyük kırılmaz düğmeyi şeffaf sahaya takarak kolayca oynayabilirler.

Ürün paketinde 80 adet büyük kırılmaz düğme, çift yönlü 8 adet ve toplam 16 adet desen bulunmaktadır. Bu oyuncak çocukların el-göz koordinasyonu, ince motor becerileri, psikomotor gelişim ve kendi dizaynlarını yapmaya başlamalarıyla yaratıcılık gelişimine desteklemeye yardımcı olur. Desen kartları haricinde çocukların kendi hayal güçlerini ile kendi modellerini oluşturarak sınırsız şekilde eğlenceli oyunlar oluşturabilirler. Okul öncesi dönemde çocukların örüntü oluşturma, renk bilgisi ve desen bilgisi için kullanılabilen eğlenceli bir materyaldir.



Kitap Önerisi: Mutlu Suaygırı

Mine Kara

Bir zamanlar, ormanda suaygırı olduğu için hiç mutlu olmayan küçük bir suaygırı yaşamış. "Bana suaygırı demeyin! Size daha öncede söylemişim. Ben suaygırı olmak istemiyorum." der dururmuş. Hatta birde; "Su aygırı olmak istemiyorum. Yo, yo, yo! Zebra ya da bufalo lo lo lo! Ağaçta şarkı söyleyen maymunuun. Suaygırı yerine maymun olsam!" şeklinde bir de şarkısı varmış...

İlk baskısı 2010 yılında yapılan Carol Liddiment, Richard Edwards tarafından yazılan ve tasarlanan bu kitap çocuklarımıza eğlenceli ve akıcı bir anlatım sunuyor. "Mutlu Suaygırı" çocuklarımız için öz farkındalık, kendini kabullenme, sahip olduklarının farkına varmalarını sağlamaya dair sevimli bir anlatım ve harika görsellerden oluşuyor. Yazılarının boyutlarının olaylara göre değişmesi, hareketli yazı tiplerinin kullanılması, resimlerle olayların uyumlu şekilde anlatılmış olması çocuğunuzla beraber kitabı okumayı daha eğlenceli hale getirecektir. İş Bankası Yayınlarının bize sunduğu bu kitap 32 sayfadan oluşmaktadır.



Tarif: Hurmalı Browni

Dyt. Hande Arslan

Malzemeler: 3 yemek kaşığı yulaf unu, 1 yemek kaşığı kakao, 8 adet kuru hurma, 5-6 adet ceviz 1 çay kaşığı kabartma tozu ve yarım çay bardağı badem sütü

Hazırlanışı: Hurmalar sıcak suda bekletilir. Su soğuduktan sonra kabukları soyulup çekirdekleri çıkarılarak püre kıvamına getirilir. Hurmaların bekletildiği sudan 2-3 yemek kaşığı eklenerek daha homojen bir kıvam elde edilir. Badem sütü de eklenerek rondodan geçirilir. Daha sonra içerisine yulaf unu, kakao ve kabartma tozu eklenerek karıştırılır. En son ceviz de eklenerek yağlı kağıt serilmiş hafif derin bir fırın tepsinine konarak 180 derecelik fırında 15-20 dakika pişirilir. Tip 1 diyabeti olan çocukların rahatlıkla tüketebileceği ilave şeker içermeyen bir tatlı tarifidir. Yumurta ve inek sütü içermediği için yumurta alerjisi ve laktoz intoleransı olan çocuklar da tüketebilir. Afiyet olsun :)

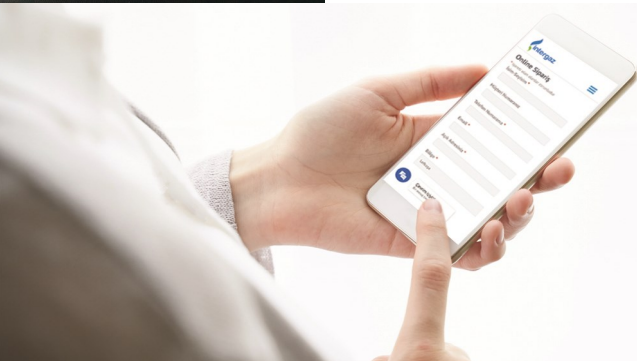


Aile İçi Etkinlikler: Vazoda Çiçek

Rana Feridun

Gerekli olan malzemeler: 5 adet tuvalet kağıdı rulosu, çeşitli renkte su bazlı akrilik boyalar, geniş uçlu fırçalar ve güçlü yapıştırıcı

Etkinliğimizin yapılışı: Rulolar istenilen renklerde boyandıktan sonra 1cm genişliğinde halkalar halinde kesilir. Bunlardan 5 adetini resimdeki gibi birbirinin içine geçirip yapıştırarak çiçekler oluşturulur. Halkaları papatya şeklinde birleştirerek de çiçek oluşturabilirsiniz. Sapları yapmak için yeşil renk halkalar ortalarından bastırılarak içten yapıştırılır ve parçalar birleştirilir. Bir adet kahverengiye boyanmış rulo vazodan çıkarılarak kullanılır. Çiçeği bir zeminde sabitleyebilmek için karton bir çerçeve kullanılır. Bunun için çikolata veya ayakkabı kutularının kapaklarından yararlanabilirsiniz. Artan halkaları farklı şekillerde birleştirerek kendi tablounuzu oluşturabilirsiniz. Geometrik şekillerin yanı sıra, halkaları keserek, katlayarak veya büküp kıvrarak önceden yapılmış bir resmin üzerine kolaj çalışması yapabilirsiniz.



Kolayca sipariş, rahatça ödeme.

Dökme gaz ve tüpgaz siparişlerinizi internette kolayca verin, arkanıza yaslanarak bekleyin.



intergaz iletişim merkezi
444 55 44

Aşka geldik,
Pazar günü de tüp getirdik!



Intergaz İletişim Merkezi
444 55 44
www.intergaz.com

GÜZELLİĞİN ADRESİ

KUAFÖR BAYRAM SAKAR

BİLGİ VE REZERVASYON
0533 887 79 79

ADRES

ATATÜRK CADDESİ, YENİŞEHİR, LEFKOŞA
(LİMASOL TÜRK KOOPERATİF BANKASI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ KARŞISI)



OHS CENTER
İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ MERKEZİ LTD
Kuzey Kıbrıs

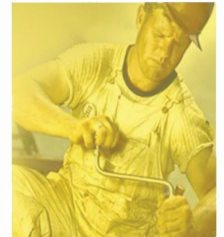
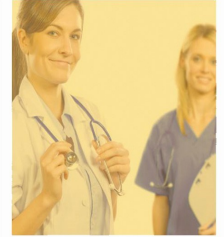
Tel: 225 68 37
444 74 75 -ALO RİSK- 444 RİSK

İŞVERENİN YÜKÜMLÜLÜĞÜ: İşveren işyerinde çalışanların sağlığını ve güvenliğini korumak için mesleki risk ve tehlikelerin önlenmesi, eğitim ve bilgi verilmesi dahil gerekli her türlü önlemi almak, iş düzenlemesini yapmak, koruyucu araç gereçleri sağlamakla yükümlüdür. (İSG Yasası madde 6, (1))

İşverenler, iş yerlerindeki faaliyetlerin doğasını dikkate alarak işin, iş yerindeki çalışma ortamını ve çalışma koşullarının neden olabileceği tehlikeleri ve riskleri yeterli şekilde ve sistematik olarak analiz etmeli ve bunu bir rapor halinde iş yerinde muhafaza etmelidir. (İSG Yasası madde 8, (1))

İşyerinde iş sağlığı ve güvenliğinin sağlanması ve sürdürülebilmesi için işveren, her çalışanın çalıştığı yere ve yaptığı işe özel, bilgi ve talimatları da içeren İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ EĞİTİMİ almasını sağlamak zorundadır. (35/2008 İSG Yasası Madde 16)

ÇALIŞANLARIN YÜKÜMLÜLÜĞÜ: Çalışanlar, işyerinde iş sağlığı ve güvenliği ile ilgili olarak kendilerine verilen eğitimin gereklerine uygun hareket etmek zorundadırlar. (35/2008 İSG Yasası Madde 17)



mmr.ek.azr1.com

