KIDS LIFE

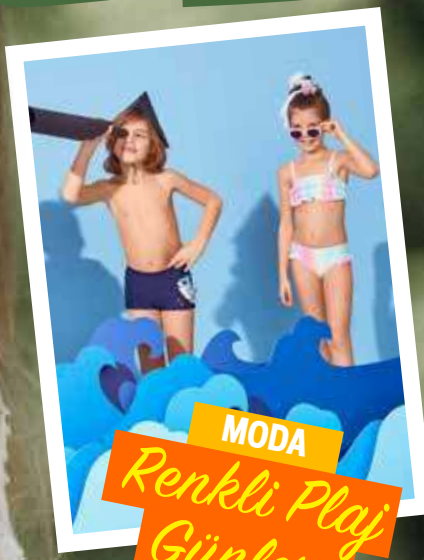
HAZİRAN 2021
YIL: 02 SAYI: 20 FİYAT 10 TL



Duvarları
RENKLENDİRME ZAMANI



LEZZETLİ
TARİFLER



MODA
Renkli Plaj Günleri

MİNİK MELEK
BEREN GENÇALP

MACERA PEŞİNDE
ALİ MAGNİTOU

SADECE MİGROS'TA

HiPP
Yaşamdaki en değerli varlık için.

Organik Meyveni İster Dondur-Ye! İster Hemen Tüket!

YENİ

YENİ





HİPP, bir bebek maması üreticisi olarak fazlasıyla ağır bir sorumluluk taşımaktadır. HİPP Premium kalitede üretim yapar.
Bu üretimi mümkün olan tüm yönleriyle doğayla uyumlu bir şekilde yüksek HİPP standartlarını hedefleyerek gerçekleştirir.
Uzun HİPP kalite kontrol süreci daha ham madde aşamasında henüz üretime geçmeden başlar.
Bu yöntemle HİPP ürünlerindeki ham maddelerin en iyileri olduğundan emin oluruz.

Bunu şahsen garanti ederim.

Stefan Hipp

/hipp_turkiye /HiPP Türkiye www.hipp.com.tr



Babalar Günü kutlu olsun...

Haziran ayının sıcaklığıyla merhaba sevgili okuyucularımız. Havaların artık ısınmaya başladığı şu günlerde yavaş yavaş bizler de 'sosyal mesafeye' dikkat ederek güzel havanın tadını çıkarmaya başladık. Hepimizin gönlünden geçtiği gibi eski özgür ve sağlıklı günlere geri dönmeye çok az kaldı. Biraz daha sabır ve dikkatle içinde bulunduğumuz zor günleri sağlıkla atlatacağız. Haziran ayının bir özel günü var ki hepimiz için çok ama çok önemli! Koca bir çınar ağacına benzettiğimiz, arkamızdaki dağ dediğimiz, kimi zaman korktuğumuz, çekindiğimiz ama bizi sevmekten asla vazgeçmeyeceğini bildiğimiz kişi desem size kim derdiniz ? Evet 'BABA' dediğinizi duyar gibiyim... Onlar evlatları ve aileleri için her zorluğa göğüs geren, çocuklarının geleceği için kendilerini ve bazen hayallerini bile erteleyen, saygı ve sevginin en büyüğünü hak eden babalarımız. Bütün fedakar babalarımızın 'Babalar Gününü' tüm kalbimizle kutluyoruz. Allah babalarımızı başımızdan eksik etmesin.

Yeni sayımızda görüşmek üzere,
keyifli okumalar hepinize.

Hilal Toprak

hilal@motherslifemagazine.com
@hilaltoprak





ÇOCUK SAĞLIĞINA DAİR HER ŞEY!



Prof. Dr. Hamit Okur
Çocuk Cerrahisi



Uzm. Dr. Hida
Çocuk Sağlığ

Tüm çocuk hastalıklarının tanısı ve tedavisi için uzman hekim kadromuz ile birlikte hizmetinizdeyiz.

ÜNİVERSİTE İSTİNYE HASTANESİ

MEDICALPARK
Gaziosmanpaşa







Prof. Dr. Ömer Cevit
Çocuk İmmünolojisi ve Alerji

Doç. Dr. Teoman Akçay
Çocuk Endokrinolojisi

Dr. Öğr. Üyesi Fatih Atik
Çocuk Kardiyolojisi

Uzm. Dr. Ali Alkan
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları

Uzm. Dr. Gafur Doğdu
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları



ayet Katipoğlu
ve Hastalıkları

Uzm. Dr. Rıza İnanç
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları

Uzm. Dr. Şükrü Yener
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları

Uzm. Dr. Hozan Saatçıoğlu
Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi

Uzm. Dr. Ece Gültekin
Çocuk Nörolojisi

444 66 23

medicalpark.com.tr
MedicalParkHG MedicalParkHG



8 YENİ ÇIKAN ÜRÜNLER

12 ALİ MAGNİTOU



18 SAĞLIK



İçindekiler

14

BEREN GENÇALP
SEFİRİN KIZI DİZİSİNDE MELEK KARAKTERİYLE EKRANLARA MERHABA DİYEN BEREN GENÇALP BU AY DERGİMİZİN KONUĞU OLDU.





20 DİKKAT DİKKAT! PLAJDA PENTİ YOUNG!

24 DUVARLARI RENKLENDİRME ZAMANI

26 KORONAVİRÜSE YENİLEN CEREN'İ OKULU UNUTMADI

28 EBEVEYNLER İÇİN DUYGU REGÜLASYONU

KIDS' LIFE

Genel Yayın Yönetmeni
HİLAL TOPRAK
hilal@motherslifemagazine.com

Yazı İşleri Müdürü
ARZU ARAT YENİCİL
arzu@motherslifemagazine.com

Görsel Yönetmen
DERYA ÖZKÖK

Katkıda Bulunanlar
ŞEYLA İBRAHİMOĞLU
DELEN
SELİN HAS AY
ŞEBNEM GÜZEL
MERVE ÖZTÜRK KARA

Reklam Rezervasyon
info@motherslifemagazine.com

ZG BİLİŞİM DIŞ TİCARET LİMİTED ŞİRKETİ ADINA SORUMLU
ÖZGE ÇİÇEK
ozgecicek&zgbisim.com

İletişim:
Dr. Remzi Kazancıgil Cad. Ataköy 3-4-11 Mah. O 125 Blok D:7 Bakırköy /İstanbul

DAĞITIM:
Dijital Dergilikler

YAYIN TÜRÜ:
Yerel, süreli, aylık

MOTHERS' LIFE & KIDS' LIFE Dergileri, TC yasalarına uygun olarak yayınlanmaktadır. MOTHERS' LIFE & KIDS' LIFE'da yayınlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir. Konular izinsiz ve kaynak gösterilerek dahi kullanılamaz.

@motherslifemagazine

0-5 Yaş Çocuk Gelişim Programlarında Dünya Markası Gymboree Play&Music ile,

TÜRKİYE'DE 14 YILDIR EĞLENEREK ÖĞRENİYORUZ!



Dünyada 1976 yılından beri,
50'yi aşkın ülkede Gymboree Play & Music kalitesine güvenen yüzlerce franchise ve milyonlarca anne baba var!

Siz de hızla büyüyen ailemizin bir parçası olmak ister misiniz?

PLAY & LEARN · MUSIC · ART · ENGLISH · SPORTS/FITNESS · GLOBAL KIDS · SCHOOL SKILLS · BIRTHDAY

GYMBOREE PLAY & MUSIC®
A WORLD OF LEARNING THROUGH PLAY

gymboreeclasses.com.tr
info@gymboreeturkey.com / 0 212 275 87 87
ULUS • YEŞİLKÖY • İSTİNYE • ERENKÖY • ATAŞEHİR
ÇEKMEKÖY • BAHÇEŞEHİR • ADANA • KAYSERİ



ÇOCUKLAR BU BANYOYU ÇOK SEVİYOR

Sevimli tasarımı ile çocukların tuvalet eğitimine yardımcı olan Ducky, köşesiz tasarımı ve yere düşme ihtimalini önleyici monoblok lavabosu ile güvenli kullanım sunuyor. Özellikle anaokulu, kreş ve çocuk tuvaleti bulunan alışveriş merkezi, hastane gibi mekanlarda tercih edilen Ducky, ev içi kullanıma da uygun yapısıyla, banyoları çocukların en sevdiği mekanlardan birine dönüştürüyor. Çocuklara özel olarak tasarlanan Ducky, bu alanda A' Design Award ödüllüne sahip ilk banyo olma unvanını taşıyor. Creavit tasarım ekibi tarafından tasarlanan Ducky, Türk tasarımcılarıyla dünya banyo sektöründe Creavit markasını gururla temsil ediyor.

SAĞLIKLI VE HAFIF IÇERIĞI ILE TAM BIR YAZ LEZZETI: FIRINDA PEYMAN FINDIKLI ELMA TATLISI

Yaz mevsimini karşılamaya hazırlandığımız bu günlerde sofralarımızda leziz olduğu kadar hafif tatlılara da yer vermeye özen gösteriyoruz. Bir yanda sağlıklı beslenmek isterken diğer yanda özel tatlar denemek isteyenler için özel tarifler hazırlayan Peyman, Fırında Fındıklı Elma Tatlısı ile damaklarda iz bırakıyor. https://www.peyman.com.tr/Tarifler/Firinda-Peyman-Findikli-Elma-Tatlisi





NİLOYA'DAN ÇOCUKLARA KARNE HEDİYESİ

Çocuklarına karne sürprizi yapmak isteyen ebeveynlere ise hem eğlendirici hem de öğretici bir seçenek sunuyor. Karne hediyesi için özel olarak tasarlanan Niloya 14 ve 16 Jant Bisikleti çocukların; sosyalleşme becerilerini, bedensel gelişimlerini ve güven duygusunu geliştirmelerinde önemli bir aktivite sağlayacak. Öğrencileri karne heyecanı çoktan sardı. Aileler ise bu sene çocuklarına hem eğlenecekleri hem de yeni bir aktivite kazanacakları hediye arayışına girdi. Çocukların en yakın dostu Niloya ise bu yaz çocukların, güneşin ve özgürlüğün tadını pedallarla çıkarmasını sağlarken, 14 ve 16 Jant bisikleti ile harika bir karne hediyesi sunuyor. 4- 7 yaş kız çocukları için tasarlanan Niloya bisikleti, çocukların aktivite sırasında dengede durabilmesi, pedal çevirmesi, bisiklet ile mesafe kat etmesi gibi bedensel gelişimlerine destek olacak.



SILWY' DEN KİŞİYE ÖZEL ŞIK BARDAKLAR

Silwy, Bavyera Ormanı'ndan, manyetik bir buluşla küresel cam pazarında devrim yaratıyor. Ürünlerini her zaman mümkün olan en yüksek kalitede sunmak isteyen "silwy" kristal camlar yalnızca artan ışık kırılmasıyla değil, aynı zamanda camın özel sertliğiyle de karakterize edilir, bu yüzden kırılma olasılıkları daha düşüktür.

HER ANIN NEŞESİ PERNIGOTTI IL GELATO

Dondurma tutkunlarının vazgeçilmezi Pernigotti IL Gelato, neşe dolu kıpır kıpır bir yaza merhaba diyor. "Her Anın Neşesi" sloganı ve birbirinden lezzetli enfes dondurmaları ile bu yazın her anına neşe katıyor. Sahilde güneşin batışını izlerken, işe serin bir mola vermek istediğinizde, en tatlı sohbetlerinizi daha da tatlı hale getirmek için her yerde Pernigotti IL Gelato lezzetiyle size eşlik ediyor. Pernigotti IL Gelato'da doğal şeker ve gerçek çikolata kullanılıyor, glukoz, fruktoz şurubu ve trans yağ yer almıyor.



GETWELL VE KORUNCUK İLE İYİLİĞİ KEŞFETMEYE HAZIR MISIN?

İyiliği keşfet mottosuyla iş süreçlerini yöneten Getwell, Koruncuk Vakfı ile önemli bir iş birliğine imza attı. İş birliği kapsamında Getwell, Koruncukların hayal güçlerinin yansıması çizimlerin yer aldığı İyilik Yara Bantları'nı tasarladı. İyilik Yara Bantları'nın satışından elde edilecek gelir Koruncukların ihtiyaçları için kullanılacak.



BEBİVİTA'DAN GELENEKSEL LEZZET

Bebivita Sütlaç, besleyici olup öğün arasında, akşam öğünü yerine veya öğün aralarında tüketilebilir. İçerikteki süt ve pirinç sayesinde kalsiyum ve B1 vitamini alımı bakımından destek sağlar. Kavanoz mamaları hava almayacak şekilde vakum altında kapatılarak ısıl işleme (pastorizasyon) tabi tutulduğu için hiçbir katkı ve koruyucu madde içermeden son kullanma tarihine kadar tazeliğini korur.



HİPP BABYSANFT GÜNEŞ ÜRÜNLERİ CİLDİNİZİ KORUYUN...

"Yok konsepti" ile hazırlanan HİPP Babysanft Güneş ürünlerinde alerji yaratabilecek veya cilde zarar verebilecek hiçbir madde bulunmaz. İçeriğindeki malzemeler "mümkün olduğunca az, gerektiği kadar çok" felsefesine göre formülize edilmiştir. Oktokrilen, nanopartikül, paraben, PEG(Poli Etilen glikol)mineral yağ, esansiyel yağ, parfüm içermez. HİPP Babysanft Güneş kremleri, cilde rahat bir şekilde sürülür, beyaz tabaka bırakmaz, cilt tarafından kolay tolere edilir. Ultra hassas olup, suya dayanıklıdır.





ÇOCUKLU YAŞAMA DAİR HER ŞEY...

Blog'dan mağazaya uzanan 'keyifli bir alışveriş yolculuğu' hayaliyle, 2015 yılında online alışveriş sitesi www.keyifbebesi.com.tr ile hayatımıza giren Keyif Bebesi, 2018 yılından itibaren açtığı butik mağazalarıyla da çocuklu ailelere ulaşmaya devam ediyor. Acarkent, Akasya AVM ve Kanyon 'daki 3 mağazasıyla sektöre yeni bir soluk getiren Keyif Bebesi | Kids&Toys, en iyi ürünlerdeki, en geniş çeşide sahip kurgusuna, kendine özel ürünleri eklemeye de devam ediyor... İspanyol bir marka olan Londji'yi Türkiye'ye getirerek, özellikle tasarım olarak çok farklı puzzle, oyun ve aktiviteleriyle buluşturdu...

SEVIMLI AMIGURUMI OYUN ARKADAŞLARI TRENDYOL.COM FOUR SISTERS HANDMADE MAĞAZASINDA

Dört kız kardeş tarafından kurulan Four Sisters Handmade; tamamen el emeği, göz nuru ile yapılan amigurimi oyuncaktan çantaya ve takıya tüm ürünleri ile www.trendyol.com'da... Japonca'da oyuncak yapma sanatı olarak nitelendirilen Amigurumi; tamamen el emeği göz nuru olarak, örgü tığı ile sık iğne tekniği kullanılarak yapılıyor. Yüzde 100 koton, doğal ipler kullanılarak hazırlanan Agucuk Bebe ürünlerinde kullanılan ahşap parçalar ise bakteri üretmeyen ender ağaçlardan biri olan, Türkiye'deki ilk En71-1-2-3 Sertifikalı ve CE Belgeli akçaağaçtan tercih ediliyor.





HERO BABY'DEN "İKLİM POZİTİF 2030" VİZYONU ILE ÇEVREYE TAM DESTEK!

Doğadan ilham alan 135 yıllık köklü geçmişiyle İsviçreli Hero Baby'nin küresel çaptaki sürdürülebilirlik vizyonu olan "İklim Pozitif 2030" ile kaynakların verimli kullanımına dikkat çekerek, daha iyi bir dünya ve daha iyi bir çevre hareketini destekliyor. "Doğadan sofraya" sloganıyla sürdürülebilir ekosistemi destekleyen Hero Baby Türkiye, her yıl 5 Haziran'da kutlanan Dünya Çevre Günü'nde, gezegenimize karşı olan sorumluluk bilinciyle çevreyi üretim süreçleriyle koruma altına almayı önemsiyor.

"İklim Pozitif 2030" vizyonunu sürdürülebilirlik başlığı altında yöneten Hero Baby Türkiye, kaynakların verimli kullanımı, doğa dostu üretim ve sağlıklı olarak doğal gıda başlıkları altında değerlendiriyor.



UNI BABY'DEN YENİDOĞAN ISLAK PAMUK MENDİL'E ÖZEL YENİ REKLAM FİLMİ

Reklam filminde yenidoğan bebeklerin cildinin özel ilgi istediği, Uni Baby'nin 0-6 ay dönemi bebeklerin hassas cildi için yeni Uni Baby Yenidoğan Islak Pamuk Mendil'i geliştirdiği vurgulanıyor.

Uni Baby'nin lansman kampanyası kapsamında hazırladığı film serisinin ikincisi, yenilenen mendilin içeriğinin ve üretim standardının tüm dünyada geçerli bağımsız kuruluş olan Etko COSMOS tarafından onaylandığının altını çiziyor. ''Bebekler değişir, Uni Baby yetişir'' sloganıyla yayınlanan filmde, bebeğin dünyaya geldiği ilk andan itibaren annesiyle kurduğu eşsiz bağ duygusal bir dille anlatılıyor.

Tribal Worldwide imzası taşıyan, gerçek anne ve bebek içgörülerinin merkeze alındığı reklam filmi Norr Film prodüksiyonuyla, Fatih Kızılgök yönetmenliğinde çekildi.



ÇOCUKLAR BU TADI ÇOK SEVECEK

Arıların bitkilerin yaprak, sap ve tomurcuklarından toplayarak kovandaki sterilizasyonu sağlamak için oluşturduğu propolis, çok değerli iki meyve ile buluşuyor. Bir orman meyvesi olan kara mürver ve Akdeniz Bölgesi'nde yetişen, yaprak dökmeyen bir ağacın meyvesi olan keçiboynuzu ile formüle ediliyor. Sadece ham bal ile tatlandırılan BEE'O Çocuk Shot, eşsiz tadı ve zengin içeriği ile çocukların beslenmesine değer katıyor.

HAMİLELERE ÖZEL HASSAS BAKIM

HİPP Mamasanft Masaj ve Bakım yağı hamilelik döneminde değişikliğe uğrayan cildi, çatlak oluşumuna karşı koruyarak bakımını sağlar. Hamilelik, cildin en çok bakım istediği zamanlardan olup, bu dönem boyunca genişleyen vücut, gerginliğini ve elastikiyetini kaybeden cilt, bakıma ihtiyaç duyar. HiPP Mamasanft Masaj ve Bakım Yağı, hamilelerin ihtiyaçlarına göre özel olarak formüle edilmiş, bitkisel yağ bileşimi sayesinde cildi yumuşatarak çatlak oluşumunu önlemeye gidermeye yardımcı olur. Organik badem yağı ve jojoba yağları içeren HiPP Mamasanft Masaj ve Bakım Yağı, cildi beslerken diğer yandan da nemlendiriyor.





YAKLAŞIK 8,5 SENEDİR TÜRKİYE'DE YAŞAYAN SEVİLEN OYUNCU ALİ MAGNİTOU BU AY DERGİMİZİN KONUĞU OLDU. RÖPORTAJ: ARZU ARAT YENİCİL

Macera peşinde Ali Magnitou



Bize biraz kendinden bahseder misin?

Merhabalar, ben Ali Magnitou. 15 yaşındayım, 9. sınıfa gidiyorum.

Ne zamandır Türkiye'de yaşıyorsunuz?

Yaklaşık 8 buçuk senedir Türkiye'de yaşıyoruz.

Türkiye'yi seviyor musun? Buraya geldiğinde en çok hangi konuda zorluk yaşadın ve seni en çok mutlu eden ne oldu?

İlk geldiğimde arkadaş edinmekte biraz zorluk yaşadım ama bu durum fazla uzun sürmedi. Zamanla tahmin edemeyeceğimden çok arkadaş edindim. Beni mutlu eden şey, sanırım arkadaşlarımdı. Onlarla her türlü zamanı değerlendirerek birlikte olmayı hep başarıyordum.

Ülkene geri dönmeyi düşünüyor musun?

Sürekli olmasa da gidip geliyorum. Orayı da çok özledim. Düşünüyorum da diyebiliriz yani.

Şimdiye kadar hangi projelerde yer aldın?

Ailecek bir bulyon reklam filmi çekmiştik. Onun dışında Çare Derneği'nin bir reklam filminde, Civil'in 'Bizde Eğlence Moda' reklam filminde ve Masal Şatosu: Sihirli Davet sinema filminde yer aldım. Son olarak şu an BluTV'de yayında olan Masal Şatosu: Peri Hırsızı dizimiz var.

İlk projen neydi?

İlk projem bahsettiğim, ailecek çektiğimiz bulyon reklam filmiydi. 5-6 yaşımdayım sanırım.

Masal Şatosu filminden sonra şimdi de Masal Şatosu: Peri Hırsızı dizisiyle sevenlerinle buluşuyorsun. Ekip arkadaşlarınla aran nasıl? Çekimler nasıl gidiyor?

Ekip arkadaşlarımla aramız mükemmel. Hepsi birbirinden eğlenceli, birbirinden iyi insanlar. Hepsini çok seviyorum.

Seni bir reklam filminde izlemiştim. Rap şarkın ve dans performansınla göz dolduruyordun. İleride bu konuda bir projede yer almak ister misin?

Tabii ki isterim. Şu an da zaten müzikle, özellikle de rap tarzıyla uğraşıyorum ve bayağı hoşuma gidiyor. Çalışmalarım hala devam ediyor. Yakında hepsini yayınlamayı düşünüyorum.

Derslerle aran nasıl? En sevdiğin ders hangisi?

Dersler... :) Normalde benim derslerle aram çok iyidir. Her sene yüksek notlarım olur ama bu sene biraz derslerden koptum galiba. Tekrar toparlayabileceğimi biliyorum o yüzden bir endişem yok. Onun dışında en sevdiğim ders matematik, onunla birlikte biyoloji dersini de çok seviyorum.

İlgilendiğin bir spor dalı var mı?

8 yaşımdan beri futbola merakım var. Hala oynamaya devam ediyorum ama bu pandemi sürecinden dolayı o da maalesef geride kalmış durumda.

Sence ileride kariyer seçiminde oyunculuk ağır basar mı?

Kariyer konusunda çok kararsız bir dönemdeyim şu an. Tam olarak ne yapacağımı bilmiyorum, bir sürü mesleği aynı anda yapmak istiyorum. Bu yüzden hangisi ağır basar onu pek kestiremiyorum. Zamanla ama belli olacağına eminim.

Sosyal medya ile aran nasıl? Buradan nasıl geri dönüşler alıyorsun?

Sosyal medya benim için genel olarak eğlence alanı. O yüzden bazen arkadaş edinmek dışında geri dönüş almıyorum.

Boş vakitlerinde neler yaparsın?

Boş vakitlerimde genelde dışarı çıkarım, arkadaşlarımla vakit geçiririm. Onun dışında dediğim gibi evde oturup müzik yaparım.

Müzikle aran nasıl? Kimleri dinlersin?

Müzikle aram çok iyi. Müzik, içinde bulunmak istediğim bir alan. Genelde yabancı müzisyenler dinlerim, Türk olarak ise Khontkar, Ezhel, Ben Fero vb. isimleri dinlerim.

Keyifli sohbetin için teşekkür ederiz. Son olarak okurlarımıza ne söylemek istersin?

Ben teşekkür ederim. Bütün herkese selam, hepinizi çok seviyorum. Takipte kalmaya devam edin yeni sürprizler vaaar... :)

Minik Melek
BEREN GENÇALP

SEFİRİN KIZI DİZİSİNDE MELEK KARAKTERİYLE EKRANLARA MERHABA DİYEN BEREN GENÇALP BU AY DERGİMİZİN KONUĞU OLDU.

RÖPORTAJ: ARZU ARAT YENİCİL

FOTOĞRAFLAR : SAMİ AKSU



–Beren bize kendinden bahseder misin?

Ben Beren Gençalp. 9 yaşındayım. İzmirli'yim ve İzmir'de yaşıyorum. Hayvanları çok seviyorum. Hobilerim; at binmek, piyano çalmak, şarkı söylemek, dans etmek, kitap okumak. Karanlık ve yüksek sesten hoşlanmıyorum.

– İlk projen neydi? Şimdiye kadar hangi projelerde yer aldın?

Sefirin Kızı dizisine Melek karakteri olarak seçildim ve bu benim ilk projemdi.

– Ailen seni ajansa kayıt ettirmeye nasıl karar verdi?

Ablam İzmir Güzeli. Ajansa kayıtlıydı. Ben de büyüyünce kayıt olmak istedim. Ve ailem beni bu konuda destekledi.

– Sefirin Kızı dizisi senin ilk dizi deneyimin değil mi? Dizideki karakterine hayat vereceğini duyunca neler hissettin?

Evet Sefirin Kızı ilk dizi deneyimim. Melek karakterine seçildiğimi öğrenince çok mutlu olmuştum ve çok heyecanlanmıştım.

– Kaç kardeşsin?

2 kardeşiz. Bir tane ablam var, ismi Beyza.

– Dizide en çok hangi ünlü ile çalışmaktan keyif aldın?

Dizideki tüm oyuncu büyüklerimle ayrı ayrı keyifli sahneler çektik, keyifli vakitler geçirdik. Hepsi benim için çok değerli.

– En sevdiğin ünlü oyuncu kim?

Ben çok fazla televizyon izlemiyorum. Bu yüzden isimlerini çok bilmiyorum. Sefirin Kızı dizisindeki tüm oyuncu büyüklerimi çok seviyorum.

– Seni en çok etkileyen proje hangisi oldu?

İlk projem olduğu için Sefirin Kızı benim için çok değerli.

– Burada ben olmalıyım dediğin bir proje oldu mu?

Hiç burada ben olmalıyım demedim ama ben oyuncu olacağım dediğim zamanlar oldu.



– Kaçıncı sınıftasın?

Ben 3. sınıf öğrencisiyim.

– Derslerle aran nasıl? En sevdiğin ders hangisi?

Okula gitmeyi çok özledim. Dersleri şu an her öğrenci gibi Online şekilde takip ediyorum. En sevdiğim dersler Fen Bilimleri, Matematik ve Türkçe.

Pandemi sürecinin hemen bitmesini istiyorum. Okula gitmeyi, arkadaşlarımla sınıfta vakit geçirmeyi, öğretmenlerimi çok özledim.

– İleride kariyer seçiminde oyuncu olarak devam etmek ister misin?

Evet oyunculuk yapmayı çok seviyorum. Bir de veteriner hekim olmak da istiyorum.

– Olmasını en çok istediğin hayalin nedir?

Yine böyle güzel projelerde olmak istiyorum. Bir de evcil hayvan sahiplenmek istiyorum.

– Boş vakitlerinde neler yaparsın?

Kitap okurum, oyun oynarım, ablamla resim yaparız.

– Hangi takımı tutuyorsun?

Beşiktaş

– Müzikle aran nasıl? Kimleri dinlersin?

Müzik dinlemeyi ve dans etmeyi çok seviyorum. Bu sıralarda Billie Eilish şarkılarını dinliyorum.





Çocukta hangi yaşta, hangi özbakım becerisi olmalı?

ÇOCUĞUN GİYİNME, YEMEK YEME, AĞIZ VE DİŞ TEMİZLİĞİ, TUVALET ALIŞKANLIĞI GİBİ ÖZBAKIM BECERİLERİNİN YAŞ DÖNEMİNE UYGUN KAZANIMI ÖNEM TAŞIYOR. ÖZBAKIM BECERİLERİ GELİŞİMİ İÇİN EBEVEYNLERE TAVSİYELERDE BULUNAN UZMANLAR, GÖZLEMLEMENİN VE MODEL OLMANIN ÖNEMİNE DİKKAT ÇEKİYOR. UZMANLAR, YAŞ YAŞ ÇOCUKTA HANGİ ÖZBAKIM BECERİLERİNİN OLMASI GEREKTİĞİNİ ANLATTI.



Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi Bölümü Araştırma Görevlisi Begüm Gamiş, erken çocukluk döneminde özbakım gelişimine ilişkin değerlendirmede bulundu.

Özbakım becerilerinin, çocukların günlük yaşam aktivitelerine (giyinme, soyunma, yemek yeme, ağız ve diş temizliği, tuvalet alışkanlığı dahil) katılmaya hazır olmaları için üstlenilen günlük görevler olduğunu belirten Begüm Gamiş, "Bu beceriler çocuk doğduğundan itibaren ebeveynleri ya da bakım verenleri tarafından karşılanmakta olup, çocuğun fiziksel olgunluğa erişmesi ile birlikte bağımsız olarak bu becerileri yerine getirebilmesi beklenmektedir." dedi.

Tüm gelişim alanlarında olduğu gibi özbakım gelişiminde de kazanılması beklenen becerilerin, çocukların gelişim seviyeleri ile beraber farklılaşmakta ve bu beceriler birbirini tamamlayan bir sıra izlediğini kaydeden Begüm Gamiş, "Önemli olan çocuğun gelişim düzeyinin farkında olup, yapabileceği becerileri çocuğun kritik dönemlerde kazanması için destek olmaktır." diye konuştu.

Yaşa göre özbakım becerileri nasıl olmalı?

Gamiş, yaşlara göre görülen özbakım becerilerine ilişkin şu bilgileri verdi:

3 Yaş

- Ellerini yıkayabilme (ancak kurulayabilme becerisinin kazanımı için henüz zamana ihtiyaç vardır. Bu nedenle kurulama kısmında gerektiğinde destek olunmalıdır)
- Çatal ve kaşık yardımı ile yemek yiyebilme (herhangi bir kazaya sebep vermeyecek araç gereçlerin seçilmesi önemlidir)
- Kendi kıyafetlerini yardımsız giyebilme (başlangıç için esnek yapıda kıyafetler tercih edilmelidir)
- Destekle fermuar kapatabilme.

4-5 Yaş

- Ellerini ve yüzünü yıkayabilme
- Kendi giysisindeki büyük düğmeleri ilikleyebilme ve çözebilme (bu beceride düğmelerin boyutu önemlidir; becerinin tam anlamıyla oturması 6 yaş bitimini bulacaktır)
- Yemek yerken doğru araç-gereci kullanabilme
- Sözel ipucu yardımıyla sofra kurmaya yardımcı olabilme
- Dişlerini fırçalayabilme
- Yardımsız giyinebilme
- Kıyafetlerini askıya asabilme (boyunun yetişmesi için gerekli destek materyalleri kullanılabilir)

6 Yaş

- Elini yüzünü yıkayıp kurulayabilme (bedeninin diğer bölümlerini yıkarken yardım edilmesi gerekebilir)
- Dişlerini uygun şekilde fırçalayabilme
- Hava durumuna uygun şekilde yardımsız giyinebilme ve soyunabilme
- Ayakkabılarındaki bağcıkları bağlayabilme
- Saçlarını uygun şekilde tarayabilme
- Bıçakla yumuşak yiyecekleri kesebilme (özellikle bununla ilgili fırsatlar yaratılması önemlidir)
- İstediği kadar tabağına servis tabağından yiyecek alabilme ve kendi yiyeceğini hazırlayabilme
- Günlük islerden birinin -sofrayı hazırlamaya yardım gibi- sorumluluğunu alabilme

Araştırma Görevlisi Begüm Gamiş, özbakım becerilerinin kazanımı için anne-babalara ve bakım verenlere tavsiyelerini şöyle sıraladı:

1. Gözlemleyin: Çocuğunuzun becerileri kritik dönemde kazabilmesi için, fizyolojik ve sosyo-duygusal açıdan hazır olup olmadığı gözlemleyin. Bu konuda çocuğu asla zorlamayın.

2. Zaman verin, acele etmeyin: Gelişimin bir süreç olduğunu unutmayın. Bu nedenle çocuğa her beceriyi görmesi, denemesi, incelemesi için zaman verin; acele etmeyin. Buna uygun zaman ve mekan planlamasını yaparak sabırlı ve şefkatli bir tutum içerisinde olun.

3. Basitten karmaşığa doğru bir sıra izleyin: Özbakım becerilerinin birbirini tamamlayan bir sıra takip ettiğini unutmadan, çocuğun seviyesine uygun basit adımlarla beceri kazanımına başlayın.

4. Çocukların duygularını yaşamasına ve ifade etmesine fırsat verin: Duyguların ifadesi becerilerin sağlıklı bir şekilde kazanılmasındaki önemli adımlardan birini oluşturmaktadır. Çocukların duygularını ifade etmeleri için bol bol sohbet edin, örnek olarak çocuğu ifadeye teşvik edin. Çocuğun bir şekilde ifade ettiği duyguları görmezden gelmeyin, onlarla alay etmeyin.

5. Beceriyi denemesi, incelemesi için imkân verin: Özellikle tuvalet alışkanlığının kazanımında dışkısını incelemesine müsaade edin. Çocuğun ilk başta kendisinin bir parçası olarak gördüğü dışkısından ayrılmak istememesi çok olağandır. Bu konuda dışkısı ile vedalaşması için kendisine zaman ayırın. Benzer şekilde yemek yeme becerisinin kazanımında çocuğun yiyeceklere dokunması, onları koklaması ve tadına bakması için izin verin.

6. Model olun: Becerilerin kazanımında çocuğun kafasındaki tüm soruları yanıtlayın ve model olun. Çocuğun sizi gözlemleyebilmesi ve taklit edebilmesi için zaman tanıyın.

7. İhtiyaç duyduğunda destek olun: Özbakım becerileri çocuğun bağımsızlığını kazanmasında en önemli adımlardan biri olduğu için, beceri kazanımlarında da sadece çocuk ihtiyaç hissettiğinde destek olun. Kendisini yalnız bırakmadığınızı, istediğinde yardım edebileceğinizi çocuğa mutlaka belirtin.

8. Beceri kazanımını kolaylaştıran materyallerden yararlanın: Her bir beceri için farklı materyallerle çocuğun beceriyi kazanmasını kolaylaştırmak ve süreci keyifli bir hale getirmek önemlidir. Örneğin çeşitli kitaplar, oyuncaklar, şarkılar vb. Bu kolaylaştırıcıları seçerken çocuğun yaşı, gelişim düzeyi ve ilgi alanını göz önünde bulundurun.

9. Kıyaslamayın: Her çocuk biricik olduğu gibi her çocuğun gelişimi de biriciktir. Bireysel farklılıkları göz ardı etmeden, başka çocuklarla kıyaslamayın.

DİKKAT DİKKAT! PLAJDA PENTİ YOUNG!





PENTİ YOUNG, BU YAZ
YİNE PLAJDA RENGİNİ,
ENERJİSİNİ, EĞLENCESİNİ
BELLİ EDECEK!





Yaza en çok yakışan marka, yeni plaj koleksiyonuyla kız ve erkek çocuklarının en çok beklediği denizli, kumlu tatil keyfine eşlik etmeye hazır.

Penti Young'la bu yaz da koca bir hayal dünyası plaja iniyor! Minik unicorn'lar, safari tutkunları, deniz kızları, egzotik ada sakinleri, gezegen koruyucuları, meyve oburları, gökkuşağı dilekçileri, sörf tutkunları Penti Young'ta bir araya geliyor.

Bikinilerden mayolara, plaj kıyafetlerinden aksesuarlara bu yaz her şey tuzlanacak, kumlanacak!





Merve Öztürk Kara
Dekorasyon editörü
Instagram:
@ozturkmerve

Duvarları renklendirme ZAMANI







Evde bir çocuk odası hazırlığına giriştiyseniz işe ilk başta duvarlardan başlayın. 0-3 yaş arası bebek odalarında uzmanlar daha çok pastel tonlar ve yalın desenler tercih etmenizi tavsiye ediyor. Mavi ve pembe tonları daha çok sakinleştirdiği ve uykuya geçişi kolaylaştırdığı için aslen öneriliyor. Cinsiyet ayrımı olmaksızın dilediğiniz renk tonunun pastel ve yumuşak bir derecesiyle çocuk odasına huzurlu ve sakin bir atmosfer kazandırabilirsiniz.

Yaratıcılığa yer açın

3-6 yaş arası çocukların yaratıcılıklarını keşfedip ortaya çıkardıkları, zamanlarını oyun ile geçirdikleri yaşlardır. Duvarları boyar, oyun oynarlar. Eğer çocuklarınızın duvarlara resim yapmasından rahatsız oluyorsanız, duvarı istediği gibi yazıp çizmesini sağlayacak bir kara ya da beyaz tahtaya dönüştürün. Böylece evin duvarlarına resim yapmayı bırakıp sadece odasındaki duvara özgürce resimler yapabilirler.

Duvar kâğıdı konusunda seçenek arayışında olanlar Tenda Exclusive'in renkli ve canlı motiflerine göz atabilir. www.tendaexclusive.com.tr adresinde tüm seçenekleri bulabileceğiniz markanın şu sıralar







mevsimden de ötürü en çok tercih edilen modellerinin başında çiçekli ve orman temalı çocuk odalı motifleri geliyor.

Duvar kâğıdı mı stickerlar mı?

Duvar kağıdıyla uğraşmak istemeyen, daha pratik bir biçimde daha kısa sürede yaşam alanlarında değişiklik yapmak isteyenler sticker'lardan destek alıyor. Ya da alanınız küçükse eğer o mekânı canlandırmak için de sticker'lar çok tercih edilen seçeneklerin başında geliyor. Söz konusu duvar kâğıdı sticker'ları olunca gönül rahatlığıyla tercih edebileceğiniz markaları bir araya getirdik.

Çocuk odasının duvarlarını renklendirmek için istediğiniz ölçüde de üretim gerçekleştirebilen markalardan birisi Gist Kids. Hem canlı renklere sahip hayvan modelleri hem de pastel tonlardaki desenleriyle her stile hitap etmeyi başaran Gist Kids'in en çok tercih edilen modeli hayvan desenli duvar kağıtları. Instagram üzerinden Gist Kids'i @gist.kids adresinden takip edebilir, satın almak için ise www.shopier.com/gistkids adresine tıklayabilirsiniz.

Çocuk odasında ve evin diğer tüm yaşam alanlarında yeni hikayeler yazmayı sağlayan sticker'lar tasarlayan Mita Sticker, Instagram üzerindeki @mitasticker sayfasından irtibata geçtiğinizde dilediğiniz boyutlarda farklı model seçenekleri sunuyor. Ürünlerini özel bobin şeklinde kutularda teslim eden markanın Trendyol'da da kendi adıyla bir mağazası bulunuyor. Desenli ve motifli tasarımların dışında yazı formunda stickerlar arayışındaysanız mutlaka Mita Sticker'ı takip edin.

Duvarlarda birbirinden renkli desenler ve motifler arayışında olanlara hitap eden Sticker Ekpres, yaşam alanlarına farklı bir kimlik kazandırıyor. www.stickerekpres.com adresinde tüm modellerini görebileceğiniz markada çalışma masası üstü gibi spesifik alanları da ayırabileceğiniz ve dekore edilebileceğiniz duvar stickerları seçenekleri yer alıyor.

Başta canım babam, sevgili eşim ve kayınpederim olmak üzere, baba olan, aramızda olmayan babaların ve babalık yapan herkesin Babalar Günü'nü kutlarım.

Sevgiyle ve sağlıkla,

Zamansız ve sağlıklı mobilyalar: 5e10Kids

Doğallıktan ödün vermeyen ve her kullananın memnuniyetini paylaştığı bir markayla sizleri tanıştırmak isterim: 5e10 Kids. Benim etrafımda çok sayıda kullanıcıdan duyduğum ve haberdar olduğum marka, çocuklar için dayanıklı ve sağlam, zamansız bir stile sahip mobilyalar tasarlıyor. %100 Masif ağaçtan üretilen, yüzeyinde hiçbir kimyasal bulunmayan fırınlanmış ahşap kullanarak en doğalı çocuklarla buluşturan markanın tüm ürünlerini www.5e10kids.com adresinde ve Instagram sayfaları olan @5e10kids'te görebilirsiniz. Ürünlerin hepsi özel ölçülerde ve kişiye özel olarak tasarlanıp üretilebiliyor. Ranza modeline aşık olduğum 5e10 Kids'te beşik, Montessori stili yataklar, gardroplar, şifonyerler, kitaplıklar, askılıklar gibi daha bir çok seçeneği aynı çatı altında bulabilirsiniz. Oda yerleşimleri konusunda ekiplerinden iç mimari destek alabilirsiniz.





Babanıza hediyeniz hazır mı?

En özel hediye fikirleri kuşkusuz içinde anıları ve fotoğrafları barındıran fikirler. Babalar günü için babanıza bir fotokitap hediye etmek isterseniz www.momeprint.com adresinden siparişinizi verebilir ve kitabınızı oluşturabilirsiniz. Kitap dışında çerçeveli fotoğraf, masa takvimi, posterler ve baskı fotoğraflar gibi seçenekler sunan Mome, dilerseniz bilgisayarınızdan seçeceğiniz fotoğraflarla dilerseniz Instagram ya da Facebook üzerinden seçeceğiniz fotoğraflarla sizin için bir kitap oluşturup adresinize ücretsiz olarak kargoluyor.



21 yaşında Koronavirüse yenik düşen Ceren'i üniversitesi unutmadı

KORONAVİRÜS NEDENİYLE 11 ARALIK'TA HAYATINI KAYBEDEN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİSİ 21 YAŞINDAKİ CEREN AĞUM UNUTULMADI. İSTANBUL AYVANSARAY ÜNİVERSİTESİ'NDE İÇ MİMARLIK VE ÇEVRE TASARIMI BÖLÜMÜ'NDE OKUYAN AĞUM'UN HOCALARI, ADININ YAŞATILMASI İÇİN PROJE TASARIM YARIŞMASI DÜZENLEDİ.



Lösemi tedavisi gördüğü sırada Koronavirüs nedeniyle geçen yıl hayatını kaybeden Ceren Ağum için akademisyenler, 'Ceren Ağum İç Mimari Öğrenci Projesi Ödülü' yarışması düzenledi.

Yarışmaya yönelik bilgi veren İstanbul Ayvansaray Üniversitesi İç Mimarlık ve Çevre Tasarımı Bölümü Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Atlıhan Onat Karacalı, "Öğrencilerimizin proje derslerinde ürettikleri özgün iç mekan projelerini, çeşitli mimari ölçütler üzerinden değerlendirdik. Tüm bölüm öğrencilerinin proje dersleri final teslimi çalışmaları, yarışma unsuru olarak kabul edildi. Benim başkanlığımda kurulan ödül komisyonunda üniversitemizden Zeynep Acırlı ve Cemre Orhan hocalarımız da yer aldı. Bundan sonraki dönemlerde de Ceren'in hatırasına saygı ile öğrencilerimizin proje dersi çalışmalarını ödüllendireceğiz" dedi.

KAZANANLAR BELLİ OLDU

Yarışmaya proje sunan 1'inci sınıf öğrencisi Beyza Nur Emir, 2'nci sınıf öğrencisi Hayriye Nur Bayrak, ortak ürettikleri proje ile 3'üncü sınıf öğrencileri Ilgıt Tiken, Zeynep Sude Süyür ve Gülnaz Seval Polatel ve 4'üncü sınıf öğrencisi Yusuf Sancaklı ödül almaya hak kazandı. Öğrencilerin ödülleri pandemi nedeniyle dijital ortamda takdim edildi.

"YAŞASAYDI NİCE ESERLER BIRAKACAKTI"

Öğrenciler, bu anlamlı ödüle layık görüldükleri için heyecan ve mutluluklarını şu şekilde dile getirdiler: "Yaşasaydı nice eser ve projeler bırakacağına inandığımız arkadaşımızın adına düzenlenen bu ödülü almak, bizim için buruk bir sevinç ile beraber sonsuza dek gururunu taşıyacağımız bir anı. Aylarca verdiğimiz emeğin, fikirlerimizin ve tasarımlarımızın beğenilmesi ve ödüllendirilmesi dolayısıyla çok mutlu ve gururluyuz. Yarışmanın isminin kaybettiğimiz arkadaşımız Ceren'in adına verilmesi bize buruk bir mutluluk yaşattı. Ceren hep bizimle ve bu ödülün anlamı da bizim için çok derin."

Ceren Ağum'un anısını sürdürmek amacıyla, 2021-2022 öğretim yılı itibarı ile yarışmanın Türkiye genelinde düzenlenmesi hedefleniyor.


BİZİ
TAKİPTE
KALIN
MothersLifeMagazine

YAZAR

Ebeveynler için Duygu Regülasyonu

İLK YILLARDA BEBEĞİN HAYATINDA EBEVEYN REGÜLATÖR OLARAK ROL ALIR. BEBEĞİN HAYATA GELDİĞİ ANDAN İTİBAREN İLKEL BEYNİN İÇERİSİNDE NE VARDIR DÜŞÜNELİM. İLKEL HAYVANLAR TEHLİKE İLE KARŞILAŞTIĞINDA NE YAPARLAR? DONMA TEPKİSİ GÖSTERİRLER. BU DONMA HALİNE KENDİNİ KORUMA HALİ DİYEBİLİRİZ. BEBEĞİN DE İLK YILLARDA DONMA HALİNİ KONTROL ETMEYİ ÖĞRENECEĞİ OTONOM SİNİR SİSTEMİMİZİN PARÇALARI OLAN SEMPATİK VE PARASEMPATİK SİSTEMLERİ VARDIR.





Psikolog-Aile Danışmanı
Şeyla İbrahimoğlu Delen

Otonom sinir sistemi kalp ritmi, sindirim süreci, iç organların işlevi gibi bizim yönergemiz olmadan çalışan bir sistemdir. Hayatta kalmamızı ve dış etkenlere göre bu hayatta kalma şansımızı arttıracak şekilde adaptasyonlarda bulunur. Otonom sistemine ait olan; sempatik sinir sistemi vücudumuzu tehlikelere karşı uyarır. Dışarıdan gelen herhangi bir stres faktörüne karşı bizleri tetikte tutar. Parasempatik sistemimiz ise vücudumuzu, iç organlarımızı, salınan hormonlarımızı sakinleştirmek ile sorumludur. Bedenimiz iki sistemin aktivasyonunu dengede tutmaya çalışarak hayati fonksiyonlarını yerine getirir.

Sempatik sistem yükseldiğinde, parasempatik devreye girerek denge sağlıyor. Bunu fren-gaz sistemi olarak düşünebiliriz. Birine çok bastığımızda durumu eşitlemek için diğerini aktifleştirmeye ihtiyaç duyarız. Bu denge olmadığında ise depresyondan tutun da hiperaktiviteye kadar birçok davranış ve duygusal bozukluklarla karşılaşabiliyoruz.

Bebek ilk başta kendi kendine var olamayan bir parasempatikle doğuyor yani sistemin sadece tek bir yönü olan donma ayağı çalışıyor. Dengeleyici işlev görecek olan öbür ayak ise çalışmıyor. Arabada sadece gaz pedalının olduğunu düşünelim, çok hızlandığımızda ne olacak? Bebekler için de sakinleştirici, dengeleyici ayak olan fren sistemi doğar doğmaz oluşmuyor, bunu zaman içerisinde ebeveynlerinden öğrenmeye ihtiyaç duyuyorlar çünkü tek başlarına deneyimleme gibi bir fırsatları söz konusu olmuyor.

Öbür ayak olan ve şu an bizim nefes alarak, topraklanma yaparak kendi kendimize parasempatiği aşağı çektiğimiz durumu bebek tek başına yapamıyor. Bebeğin bunu sözle ya da bilgiyle değil deneyimle öğrendiği yer ebeveyn ile olan ilişkisi. Ebeveynle o ilişki olmasa parasempatik denge ilişkisini kurmayı hiçbir zaman öğrenemiyor.

Peki ya bebeklerdeki bu sakinleşme, parasempatiği dengeleme durumu nasıl öğrenilebiliyor? Gün içerisinde ebeveyn kaç kere bebeğini kucağına alıyor, belki bazen rahatlatmak için sallıyor, pışpışlıyorsa bebek fren mekanizmasını o kadar çok deneyimleyebiliyor. Ebeveyn bunu bazen göz temasıyla bazen yüzündeki mimiklerle bazen ninni ile emzirirken memesi ile, biberonla emzirirken yüzünün yakınlığı ile, alt değiştirirken bile bir takım söz ve kelimler ile ilişki kuruyor.

Biliyoruz ki ebeveyn bu dengeyi göz teması, ses tonu, mimikleri ile bebeğe aktardıkça bebek bunu parasempatiğe verebiliyor. O nedenle bu kadar sık acıkıyor bebekler; gece dahil olmak üzere ilk başlarda, bir başka memeli hayvanın kendi yavrusunu beslemesi 6 saat sürebilirken bizimkinin sık sık ve kısa olmasının sebebi sık ilişkiye girme ihtiyacından dolayı kaynaklanıyor. Olması gereken "bebeği bırakın bir yerde ağlasın" gibi bir durum değildir. Bu sinyalleri ve bu sinyallerden doğan içimizden gelen karşılık verme isteğinin olma sebebi; sadece bebeğin karnını doyurup altını temizlemek değil aynı zamanda parasempatik sistemin dengesini bebeğe verebilmektir.

Biz memeli hayvanların birbirimizle olan ilişkilerimizde kullandığımız ses tonumuz ile güvende miyiz değil miyiz anlayabiliyoruz. Eğer ben sizle ilişkide zaten güvendeysem sesim otomatik olarak uyumlanıyor ve ekstra bir şey yapmama ihtiyaç kalmıyor. Arkamda bir tane hayvanın olduğunu fark etsem/öyle olduğunu sansam; bir anda bağırma refleksi göstereceğim. Benim bu sesim sizi rahatsız edecek, güvensizlik hissi duyacaksınız, fark etmeden rahatsız olacaksınız.

Birbirimizi etkiliyoruz. Parasempatiğin, kafatası sinirlerinden olan 10. sinir diyelim (vagus) hem diyaframa kadar gidiyor hem de bütün yüzüm, yüz çevrem bunları etkiliyor. Gerçekten her an için o korkma, kaçma, savaşmanın sistemini kullanıyor olsak ilişkiye girmek ne zor olurdu... Düşünün, insanlarla ilişkiye girdiğimizde, korkma, kaçma, savaşma sistemini kullanıyor olsak sempatik sistem yükseldiğinde; çok fazla uğraşarak kimyasallarla sistemi aşağı indirmem gerekirdi. Oysa sosyal sinir sistemimiz kendiliğinden bu ritmi ilişki içinde güvendeysem rahatça yakalıyor.

Mindful Ebeveynlik Egzersizi 4D

Ebeveyn olarak kendi sinir sisteminizi tetikleyen stres faktörlerinden nasıl korunabilir, kendi dengenizi nasıl koruyabilirsiniz keşfedebilmek adına ufak bir egzersizden bahsetmek istiyorum.

Mindful Ebeveynlik Egzersizi 4D:

D-1) DUR:

Ne zaman stresli olduğunuzu hissederseniz, onu yalnızca fark edin ve eyleme geçmedenönce bunu fark ederek içinde durun.

D-2) DİKKAT ET:

Dikkatinizin odağını nefes alan bedeninize yönlendirin, nefesinizin verdiği duyumsamaları dikkatinizin ön planına alın. Bu süreçte zihninizin nasıl yatıştığını ve berraklaştığını hissedin. Stresli anlarımızda dikkatlice düşünemeyebiliriz veya durumu açıkça göremeyebiliriz. Nefes farkındalığı bedenimizdeki 'alarm' durumunu yatıştırır.

D-3) DENEYİMLE:

Çevrenizde mevcut anda neler oluyor deneyimleyin. Yani gördüklerinizi, duyduklarınızı; çocuğunuzla yüz yüzeyseniz onun yüzündeki ifadeyi, ses tonunu fark edin ve deneyimleyin

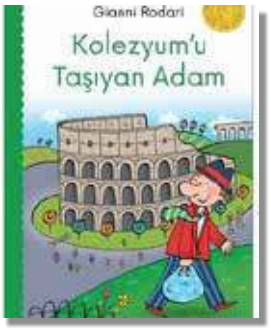
D-4) DEVAM ET:

Burada eyleme geçmeniz gerekir. Mevcut durumda tepki vermemek, ne düşündüğünüzü ve hissettiğinizi ifade etmek, başka bir işle meşgul olmak bunların her birisi devam ettiğimiz aşamada bir seçenek olabilir. Buradaki anahtar kelime seçimdir. Ve bu duruma bilgece bir yanıt vermektir. Yani sıcak bir kalp ve serin bir baş yolunuzu aydınlatabilir.

Bu egzersizi günlük hayatınız içerisinde stres altında çok çalışan sempatik sisteminizi düzenleyecek freninizi; parasempatik sisteminizi aktifleştirmek için tekrarlayabilirsiniz.

KİTAP OKUYALIM...

Hazırlayan: Arzu Arat Yenicil



KOLEZYUMU TAŞIYAN ADAM

50'den fazla dile çevrilen, Uluslararası Hans Christian Andersen Ödüllü yazar Gianni Rodari'nin özellikle yeni okuma çağındaki çocuklar için yayına hazırlanan Rodari'yle Düşünüyorum serisi ile çocuklar hikâyeyi okuduktan sonra kitabın sonunda yer alan felsefi tartışma sorularını cevaplayarak merak ettikleri kavramlar hakkında düşünme ve sorgulamama yeteneklerini geliştirebilecekler; okudukları hikâyeyle tek bir duruma farklı açılardan bakarak kendi fikirlerini keşfedecek, kendi görüşlerini sorgulayacaklar.



KARABURUN'UN GİZEMİ

Yaz tatilleri, çocuklara dede ve büyükanneleriyle bir arada olma, özlem duydukları yazlık arkadaşlarına kavuşma fırsatı verirken, aynı zamanda bambaşka güzellikleri keşfetmenin kapılarını da açıyor. Redhouse Kidz (SEV Yayıncılık) tarafından yayımlanan İrem Almaç Yüce'nin Karaburun'un Gizemi kitabı da çocukları sürükleyici bir yaz tatili macerasının içine çekiyor. Merak ve heyecanla okunan öykü bir yandan da dostluğun, dayanışmanın, doğa ve hayvan sevgisinin değerini hatırlatıyor...
Yazları Karaburun'da buluşan dört kafadar Ela, Rüzgâr, Yağmur ve Eren gizemli bir olaya tanıklık ederler. Çalılıkta gezinen bir karaltı görmeleri, yaşayacakları büyük maceranın başlangıcı olur. Nedir bu karaltı, neden Karaburun'dadır? Çocuklar bu gizemin peşine düşerler ve kendilerini yıllar öncesine uzanan ilginç bir olayın ortasında bulurlar.



SAKAR CADI VİNİ'NİN ÇİFTLİĞİ

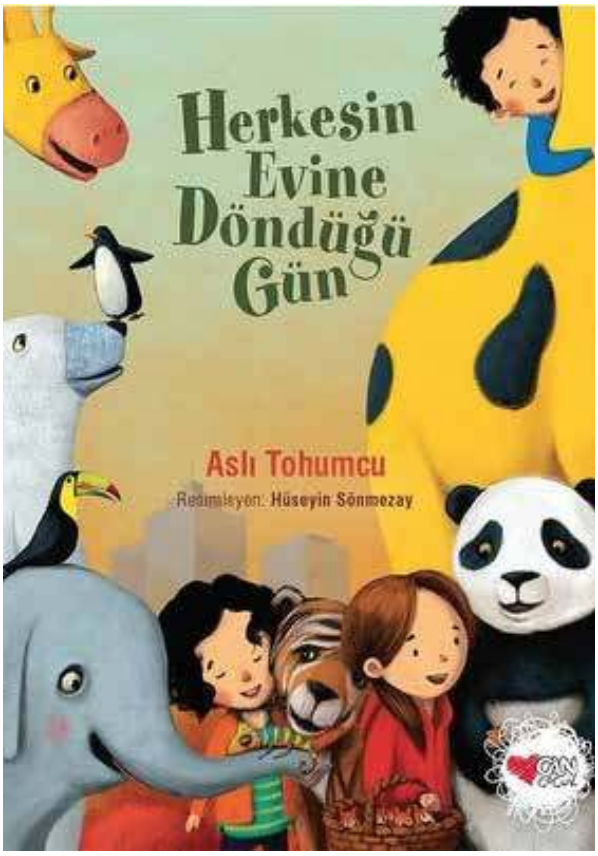
Dört harika Sakar Cadı Vini Macerası! Sakar Cadı Vini gittiği her yere sihir katıyor! İster pikniğe gitsin, ister define avına çıksın, ister tiyatroda rol alsın, isterse sınıfın balığını eve götürsün...

Sayfa Sayısı: 96
Baskı Yılı: 2016
Dili: Türkçe
Yayınevi: İş Bankası Kültür Yayınları
İlk Baskı Yılı : 2015
Dil : Türkçe

HERKESİN EVİNE DÖNDÜĞÜ GÜN

Aslı Tohumcu, kendinden başkasına yaşam hakkı tanımayan insanın dünyasında masalsı bir gece yolculuğuna çıkarıyor okurlarıın. Umudu yine çocukların taşıdığı öykü, Hüseyin Sönmezay'ın güçlü desenleriyle canlanıyor.

Tuhaf bir geceydi. Şehrin sokakları, baştan aşağı insandan heykellerle donatılmış gibiydi. Sanki tüm şehir bir "tuhaf sanatlar müzesi"ne dönmüştü. Neydi bu insanları kıpırtısız hale getiren? Şaşırdıkları için mi böyleydiler, yoksa yaptıkları bir şeyden utandıkları için mi? Derken, ay ışığı şehrin meydanını aydınlattı. Beklenmeyen misafirleri ve onlara eşlik eden çocukları...





Çocukla Doğru İletişim Dili Nasıl Olmalıdır?

Her birey gibi çocuklar da potansiyelini gerçekleştirmek, kendini bir şekilde dışa vurmak, çevresindekiler tarafından anlaşılmak ve kabul gördüğünü hissetmek ister. Çocukların doğal merakı, keşfetme isteği, kendini çeşitli yönlerle yansıtma ihtiyacı bazen ortak yaşam kurallarını zorlayabilir ve bu da iletişim dengesini bozabilir. BÜMED MEÇ Okulları Moda Yerleşkesi Okul Müdürü Aslı Çelik Karabıyık "Bunların yanı sıra çocuğunuzun içinden geçtiği yaş dönem özelliklerinden dolayı çocuğunuz zor duygular, öfke patlamaları yaşarken ebeveyn olarak kendimizi çaresiz de hissedebiliriz. Hatta bazen çocukların güvenliğini tehdit ettiği için ebeveynler olarak korktuğumuz, öfkelendiğimiz ve duygularımızı kontrol etmekte zorlandığımız durumlar da olabilir" diyor ve ekliyor "Bu durumlarla başa çıkmak için çocuklarımıza yaklaşım ve üslup önerilerini bu yazıda bulabilirsiniz. Ancak her konuda olduğu gibi ilişkilerin çok öznel olduğunu ve bu önerileri değerlendirirken aile özelinizdeki süzgeçten geçirmenizi isteriz"

Çocuklarımızla doğru ve sağlıklı iletişim kurmanın ilk adımı onlarla bağlantı kurmaktır. Tüm duygularını; neşesini, öfkesini, kırgınlığını hissettiğimizi çocuğa hissettirmemiz çok önemlidir. Ağlayan çocuğa odana git, sakinleştikten sonra konuşalım gibi cümleler kurmak zihinlerinde yanlızca "iyi bir çocuk" olduğum zaman sevilirim hissini oluşturabilir. Dolayısıyla içinde bulunduğu durumu yönetemeyen çocuk için öncelikle "çok öfkeli hissediyorsun" gibi duygu yansıtması yapılarak onu anladığımızı hissettirmeliyiz. Anlaşılmadığını hisseden çocuk daha da hırçınlaşabilir.

Öncelikle iletişimde ve özdeğerlendirmede olumlamanın etkili olduğu bilimsel gerçeğinden yola çıkarak odağınızı çocuğunuzun olumlu davranışına vermek olumsuz davranışların düzenlemesine yardımcı olabilir. Örneğin 'odanı toplamadan dışarı çıkamayız' yerine 'odanı topladıktan sonra dışarı çıkabiliriz' diyebiliriz.

Ortak yaşam kurallarını ve prensipleri birlikte belirlemek önemlidir. Örneğin ekran kullanım süresi konusunda sınırları zorlayan çocuğunuzla bağlantı kurup, duygusunu anladıktan ve onu dinledikten sonra "Ekran kullanım süresinin pek çok kez uzadığını görüyorum. Bu konuda zorlandığını düşünüyorum. Sence ne yapmalıyız?" ifadesi karşılıklı diyaloğa açık olduğumuzu bununla birlikte ekran kullanım süresi ile ilgili kurallarımız olduğunu açıklar. Çocuğumuzun sakinleştiğine ve artık bizi duyabileceğine emin olduktan sonra ona öğretmek istediklerimizi öğretmek için tüm bu yaşananları iyi birer fırsat olarak değerlendirebiliriz. Tüm bunları yaparken en başta davranışa odaklanmak yerine ihtiyaca odaklanmalıyız. Bu davranışı 'neden yaptı ve aslında neye ihtiyacı vardı' sorularını sorabiliriz. Sorun yaşadığımız durumlara yaratıcı ve oyuncu biçimde yaklaşmak, mizah dili kullanmak genellikle çocukları şaşırttığı için içinde bulundukları duruma dikkat vermelerini sağlayacaktır. Çocukların sert ve kesin hayırları kabul etmeleri genellikle zordur ve tepkisel yaklaşabilirler. Bunun yerine koşullu evet yöntemini tercih edebiliriz. Yani "Evet sana bir hikaye daha okumayı isterim ancak bunu yarın akşam yapabiliriz." Tüm bu süreçte ebeveynliğin ve ilişki yaratmanın tek taraflı bir durum olmadığını hatırlamak, olumsuz durumlarla karşılaştığımızda genel yargılara varmadan durumsal değerlendirmeler yapmak ve ilişkimizi geliştirmek için her zaman fırsatımız olacağını kabul etmek yapıcı ve çözüm odaklı olacaktır.

Astroloji Eşsiz Bir Kişi Olarak Bebeğinizi Keşfetmek için Size Nasıl Yardımcı Olur?

BİR BEBEĞİN DOĞUM HARİTASI GEÇMİŞTEKİ ÖRÜNTÜLERİN VE GELECEKTEKİ POTANSİYELİN BİR HARİTASI VEYA KOPYASIDIR. BU POTANSİYEL, AİLENİN ÇELİŞEN TALEPLERİYLE KOLAYLIKLA BASTIRILIR YA DA TANIMA VE DOĞRULAMA EKSİKLİĞİ YÜZÜNDEN ANLAMAMAZLIKTAN GELİNİR. BİR ÇOCUĞUN POTANSİYELİNDE OLANIN TEŞVİK EDİLMESİ ONUN GELİŞİMİNE YARDIM EDEBİLİR, BÖYLECE O ÇOCUK İLERİKİ YAŞAMINDA OKULDA YA DA GENİŞ ANLAMDA TOPLUM İÇİNDE "ŞARTLARLA UYUMLU" BİR KİŞİ OLABİLİR. BUNUN İÇİN BEBEKLERİNİ ANLAMAK VE ONLARA YARDIMCI OLMAK İSTEYEN ANNELER, BABALAR VE ÇOCUK EĞİTİMCİLERİ; SONUÇ OLARAK ÇOCUKLAR HAYATA DAHA ŞUURLU AMAÇLARLA HAZIRLANMIŞ OLACAKLAR. YILLARINI "KENDİLERİNİ BULMAK" İÇİN HARCAMAK ZORUNDA KALMAYACAKLAR.

BÜTÜN BEBEKLERİN İÇİNDE, ÇİÇEK AÇABİLECEK YA DA SOLARAK ÖLÜP GİDEBİLECEK DEHA TOHUMLARI VARDIR. YAPACAĞIMIZ EN İYİ ŞEY, BAKIMIMIZ ALTINDAKİ BU CANLARIN, EŞİ OLMAYAN DEHALARINI AÇIĞA VURMALARINA VE MÜKEMMEL İNSANLAR OLARAK YETİŞMELERİNE YARDIMCI OLMAKTIR. ONLARA YAPACAĞIMIZ EN KÖTÜ ŞEY İSE, CAHİLLİĞİMİZ YÜZÜNDEN ONLARI GÜVENSİZLİĞE, KORKUYA VE HOŞNUTSUZLUĞA İTMEK OLUR. ASTROLOJİ, ANNE BABALARIN, BEBEKLERİ VE KÜÇÜK ÇOCUKLARI İÇİN AKILLICA SEÇİMLER YAPMAK İÇİN KULLANABİLECEKLERİ, HÜKÜM VERMEYEN BİR ÇERÇEVEDİR.



DANIŞMAN ASTROLOG SARE ALDEMIR

Burçlara göre doğumdan 1 yaşına kadar yaşam rehberi

GEÇEN AY YAYINLANAN YAZININ DEVAMI:

Terazi bebeği öğrenme becerisi: Sözcüklerinizi, jestlerinizi ve yüz ifadelerinizi 'okumayı' oldukça çabuk öğrenir. Sizi gittikçe daha fazla inceleyerek ve bir şey yapmadan önce tepkiniz üzerinde düşünmek için bir an duracaktır. Onamak onun için doğal bir durumdur.

Akrep bebeği öğrenme becerisi. Bebeğinizin süratle öğreneceği bir şey de, her Akrep çocuğunun bir parçası olan gücü ve yoğunluğu dışarıya vurmak olacaktır. Sendeleyerek yürümeye başlar başlamaz, tüm kırılabilir nesneleri ortadan kaldırmalı ve elektrik prizlerine güvenli tapalar takmalısınız. Parmaklarıyla her şeyi karıştırarak ya da her şeyi bozarak öğrenir.

Yay bebeği öğrenme becerisi: Bu küçük, hayata korkusuz yaklaşımı sayesinde öğrenir. Dokuz aylık ve bir yaş arası bebeğiniz size büyüdüğünü ve etrafındaki dünya hakkında bir şeyler öğreniyor olduğunu birçok farklı yolla anlatacaktır.

Oğlak bebeği öğrenme becerisi: Öğrenme konusunda yavaş olabilir, fakat ısrarcıdır ve bir şeyi iyice öğrenene kadar işin ucunu bırakmaz. İlk katı yemeğiyle ya da ilk oyuncağıyla tanıştığı zaman bundan hoşlanır, çünkü yeni maharetler kazanmak onu memnun eder.

Kova bebeği öğrenme becerisi: Bu çocuğun zekası, ışıklı bir düğme kadar parlaktır. Ay burcu Başak ya da bu konuda benzer özelliklere sahip bir burç olmadığı sürece özellikle becerikli olmayabilir, fakat iyi bir hafızaya sahiptir. Bu küçük yaşında bile, hızlı bir kavrayışla öğrendiğini göreceksiniz.

Balık bebeği öğrenme becerisi: Bu bebekler taklit ederek öğrenir. Ona dili öğretmeyi istiyorsanız, sadece sözcükleri tekrar edin ve onunda tekrar etmesini isteyin. Keza diğer insanların alışkanlıklarını ve hatta kahkahalarını bile taklit edecektir. Hayal gücü çok zengin olduğu için ve hayalleri ona çok gerçek geldiğinden dolayı, içine pamuk doldurulmuş kaplanla hayvanat bahçesindeki gerçek kaplanın farkını ona öğretmeniz gerekir. Bunu yapmanız, biçimler dünyasıyla, daha önceki hayaller dünyası arasında bir ayrım olduğunu anlamasına yardımcı olur.



Sosyal çevreden uzak kalan çocuklar için 5 ÖNEMLİ ÖNERİ!



COVİD-19 PANDEMİ SÜRECİYLE BİRLİKTE TÜM ÇOCUKLARIN TEK YAŞAM ALANI NEREDEYSE EV OLMUŞ DURUMDA. ÇOCUKLAR SON BİR YILDIR ARKADAŞLARIYLA YAN YANA GELEMİYOR, BİRBİRLERİYLE TEMAS EDEMİYOR, OYUN OYNAYAMIYORLAR. OKUL ÇAĞINDAKİ ÇOCUKLAR DA EĞİTİMLERİNE VE SOSYAL İLİŞKİLERİNE SADECE EKRAN ÜZERİNDEN DEVAM ETMEK ZORUNDA KALIYORLAR. ARKADAŞLAR VE ÖĞRETMENLERLE EKRAN ARACILIĞIYLA İLETİŞİM KURULAN; UZAK, YABANCI VE FARKLI BİR DÜZEN! ANNE VE BABALAR DA ÇEŞİTLİ ROLLERE GİREREK BU AÇIĞI KAPATMA ÇABASINDA KALIYORLAR. ACIBADEM DR. ŞİNASİ CAN (KADIKÖY) HASTANESİ UZM. KLİNİK PSİKOLOG MİNE ŞAHBAZ DUYGUSAL BAĞ KURMANIN ÇOCUKLARIN RUHSAL GELİŞİMLERİ İÇİN ÇOK ÖNEMLİ OLDUĞUNA DİKKAT ÇEKEREK, "BU DA TEMEL OLARAK AİLE İÇİ DESTEKLE SAĞLANABİLİYOR. ANCAK BUNUN YANINDA GÖZ ARDI ETMEMEMİZ GEREKEN BİR GERÇEK VAR Kİ O DA ÇOCUĞUN AKRANLARIYLA OLAN İLETİŞİM İHTİYACI. BİR ÇOCUĞUN ARKADAŞLIK İLİŞKİSİ OLMAZSA OLMAZDIR. YAŞITLARIYLA KURULAN İLİŞKİDEKİ KEYİF, ORTAKLIK, OYUNLARDAKİ GÖZ TEMASI, SES TONU, AYNI ORTAMI YAŞAMAK ÇOCUK İÇİN BAMBAŞKA BİR MUTLULUK KAYNAĞIDIR. OYUNLARLA NE KADAR DESTEKLEMEYE ÇALIŞSALAR DA, AKRAN İHTİYACINA DAİR OLAN AÇIĞI ANNE BABALARIN KAPATMALARINI BEKLEMEK GERÇEKÇİ OLMAYACAKTIR." DİYOR.



Peki, çocuğun arkadaşlarıyla kurduğu yüz yüze iletişim gelişiminde nasıl bir rol oynuyor? Pandemide sosyal izolasyon psikolojisini nasıl etkiliyor? Acıbadem Dr. Şinasi Can (Kadıköy) Hastanesi Uzm. Klinik Psikolog Mine Şahbaz çocuğun arkadaşlarıyla kurduğu yüz yüze iletişimin hem kendinin hem de diğer insanların duygularını fark etmesini sağladığını belirterek, "Çocuklar paylaşmayı, işbirliği yapmayı, hatta çekişmeler ve hüsranlarla baş etme becerilerini en çok arkadaşlarıyla olan yüz yüze iletişimde deneyimler" diyor. Bu deneyimlerin eksikliğinin ise ileride pek çok soruna yol açabileceği uyarısında bulunan Mine Şahbaz, sözlerine şöyle devam ediyor: "Son zamanlardaki izole yaşam çocuklarda kaygı bozukluğu, mutsuzluk ve öfkeye yol açabiliyor. Sosyal izolasyona maruz kalan çocuk ileride bireyselliğini ön planda tutan bir birey olabiliyor. Beklemeye, hayal kırıklığına ve hata yapmaya olan tahammülü azalabiliyor. Akranlarıyla yaşadığı bir zorluk sonrasında hemen yetişkin desteğine ihtiyaç duyabiliyor, arkadaşlarına 'hayır' demekte zorlanabiliyor veya istediğini alabilmek için hırçın davranışlar sergileyebiliyor." Uzm. Klinik Psikolog Mine Şahbaz pandeminin çocuğun ruhsal gelişimini olumsuz etkilememesi için alınması gereken önlemleri anlattı; önemli öneriler ve uyarılarda bulundu!

Arkadaşlarıyla görüşmesini sağlayın

Çocuğunuzun arkadaşlarıyla mümkün olduğunca sık iletişim kurması için fırsatlar yaratın. Özellikle güzel havalarda, açık ortamlarda bu görüşmeleri sağlayabilirsiniz. Dışarı çıkmadan önce Covid-19 virüsünden hala korunması gerektiğini ve artık maske, sosyal mesafe ile dezenfektan kullanımı gibi korunma yollarını da bildiğini ifade edin. Belli tedbirler içerisinde sevdiklerimizle görüşmenin güvenli olabileceğini belirterek, kaygısını giderin.

Abartılı uyarılarda bulunmayın

Evden çıkarken abartılı uyarılarda bulunmadan, sadece gereken tedbirlerin neler olduğunu hatırlatarak, çocuğunuzun maskeli olarak sosyalleşmesine destek olun. 'Aman sakın maskeni indirme, hasta olursun', 'Oraya dokunma, virüs bulaşır', 'Yere oturma, kirlenirsin' gibi hem sözel, hem kaygılı bakışlarınız ve yüksek ses tonu gibi sözel olmayan uyarılarınızı azaltmanız, çocuğunuzun sosyal çevresine uyum sağlamasını kolaylaştıracaktır.

Oyun haline getirebilirsiniz

Covid-19'a karşı alınması gereken önlemleri oyun haline getirmeniz, çocuğunuzun sizinle inatlaşması riskini azaltarak işbirliğine yatkınlığını artıracaktır. Çocuğunuz 3 yaş ve üzeri grupta ise tedbirleri belki bir oyun haline getirebilirsiniz. Örneğin 'Dezenfektan perisi ara ara gelip seni fıs fıslayacak, çünkü o seni çok seviyor' gibi komik uyarlamalarla onu rahatlatabilirsiniz.

Sokağa çıkmaya teşvik edin

"Bazı çocuklar bu dönemde kaygılarından dolayı içine kapanabiliyor, evden hiç çıkmak istemeyebiliyorlar. Bu durumda ufak tefek bahanelerle çocuğunuzu açık alana çıkmaya teşvik etmelisiniz" diyen Psikolog Mine Şahbaz, şöyle devam ediyor: "Örneğin 'kedilere, kuşlara yemek bırakalım' gibi önerilerle dış dünyayla yeniden bağ kurmasını sağlayabilirsiniz. Yürüyüş yapmak, ip atlamak ve top oynamak gibi aktiviteleri havaların da güzelleşmesini fırsat bilerek açık havada deneyimleyebilirsiniz. Ayrıca bahçeye bir bitki ekleyerek her gün ona bakım uygulamanız ve gelişimini izlemeniz de çocuğunuzun evden çıkması için iyi bir öneri olabilir."

Uzman desteği alın

Tüm teşviklerinize rağmen çocuğunuzdan olumsuz ve isteksiz geri dönüşler alıyorsanız, bir uzman desteğini mutlaka düşünmenizde fayda var.



Anne-babalar YKS başarısını olumlu yönde etkilemek için nasıl davranmalı, neler yapmalı?

Üniversite sınavları yaklaşırken adayların hazırlıkları kadar bu süreçte yanlarında olan ebeveynlerin davranışları da büyük önem taşıyor. Bu zor süreçte adayların ruhsal durumlarının çok önemli olduğu ve anne baba tutumlarının da adayların moral hazırlığında büyük ölçüde etkili olduğu sık sık vurgulanıyor. Altınbaş Üniversitesi Çocuk Koruma ve Bakım Hizmetleri Program Başkanı Öğr. Gör. Barış Tuncer sınav hazırlık sürecini en etkili ve verimli şekilde değerlendirmeleri için ebeveynlerin çocuklarına yardımcı olmaları gerektiğini vurguladı. Tuncer, anne babaların sınava hazırlanan adaylara karşı sergilemesi gereken olumlu davranış ve söylemleri anlattı.

Ebeveynlerin Yapması Gerekenler "Empati kurun, yanında olun"

1. Çocuğunuz ders çalışırken evde sessizliği sağlayın. O ders çalışırken yüksek sesle televizyon izlemeyin. O ders çalışırken siz de kitap okumak gibi faaliyetler yapın.

2. Deneme sınavlarından istediği sonuçları alamadığında hatalarına ve başarısızlıklarına takılıp kalmaması, her hatayı öğrenme fırsatına dönüştürmesi için yardımcı olun. Deneme sınavlarını hatalarını ve eksiklerini belirleyip düzeltmesi konusunda bir fırsat olarak görmesi için destek olun.

3. Sınav kaygısıyla baş etme yöntemlerini öğrenmesine yardımcı olun.

4. Davranışlarınızla ve sözlerinizle "Yapabileceğine inanıyorum" mesajları verin.

5. Sınav konusundaki duygu, düşünceleri, korku, kaygı ve endişelerini paylaşmasına izin verin. İç dünyasını, duygu ve düşüncelerini keşfetmesi ve ifade etmesi için onu destekleyin. Çocuğunuz konuşurken başka hiçbir şeyle (telefon vb.) ilgilenmeden onu ilgiyle dinleyin.

6. Çocuğunuzla empati kurun ve sınav, sınava hazırlanma sürecine onun gözünden bakmaya çalışın. Empati kendimizi karşımızdaki kişinin yerine koyup, dünyaya ve olaylara onun gözünden bakmak ve onun duygu ve düşüncelerini anlayarak bunları kendi cümlelerimizle ona iletmektir. Okul ve sınav sürecinin çok zor ve çok yoğun olduğundan, derslerin ve konuların çok fazla olduğundan bu yüzden bunaldığını söyleyen öğrenciye "Ders ve konu sayısı fazla olduğu için kaygılanıyorsun, endişelisin" demek empatik bir tepkidir ve çocuk anlaşıldığını hissedecektir.

7. Çocuğunuzda başarma isteği, hevesi oluşturmaya çalışın. Yetenek ve ilgilerine uygun bir hedef belirlemesine yardımcı olun. Ders çalışması vb. karşılığında rüşvet teklif etmeyin (para, araba vb). Bu gence, aslında yapmakla yükümlü olduğu bir davranıştan kazanç sağlama yolunu açar. Başarılı olabilmesi için öğrencinin içten güdülenmesi gerekir. İçsel güdülenmede bireyi davranışa iten güç (güdü kaynağı) bireyin kendisindedir. Bireyin kendi içsel ödüllendirme sistemi önemlidir. İçsel güdülenen öğrenciler daha çok başarılı olurlar.

8. Ders dışında konular hakkında çocuğunuzla konuşun, iletişim kurun. Sohbet konularınız sadece sınav olmasın.

9. Deneme sonuçları kötü olduğunda sadece sonuca odaklı bir değerlendirme yapmak yerine, çocuğunuzun gösterdiği çabaya, öğrenmeye odaklanan, gösterdiği çabayı takdir eden bir yaklaşım sergileyin.

10. Çocuğunuza duyduğunuz sevgi ve saygının, verdiğiniz değerin sınava bağlı olmadığını, her koşulda sevgi, saygıya değer bir varlık olduğunu söyleyin ve davranışlarınızla bunu çocuğunuza hissettirin.

11. Çocuğunuzun sevgiye, desteğe ve güvenebileceği bir kişiye ihtiyacı olduğunu unutmayın. Sınava hazırlığı sürecinde onun güvenebileceği, içini dökebileceği, korkularını, kaygılarını, umutlarını, başarıları, sevinçlerini paylaşabileceği bir ebeveyn olun.

12. Bu dönemi, çocuğunuzla yakınlaşma ve birbirinize destek olma konusunda bir fırsat dönemi olarak değerlendirin.

13. Çocuğunuzu olduğu gibi kabul edin. Onu yargılamayın ve onunla çatışmaya girmeyin. İşbirliğine, karşılıklı saygı ve kabule dayalı bir ilişki kurmaya özen gösterin.

14. Saydam olun, içi dışı bir insan gibi davranın. Çocuğunuzun sizi rahatsız eden davranışlarını çarpıtmadan, başka şeylerin arkasına gizlemeden, onu incitmeden ifade edin. Örneğin; "Ders çalışmaman sınav başarını olumsuz etkileyebilir. Başarısız olmandan korkuyorum, senin için endişeleniyorum".

15. Ders zamanlarında Tv, internet, cep telefonu, bilgisayar oyunu vb. aktivitelerine kısıtlamalar getirip kontrol edin. Ders çalışmadığında, test çözmediğinde bu tür aktivitelerden mahrum bırakarak, bu aktivitelere kısıtlamalar getirin.

ante sanat



Sen Durma İyi Konuş!

Canlı Online
Diksiyon Atölyesi

Perde Arası Harekete Devam

Canlı Online
Hareket Atölyesi





Mitolojik Bakışla
Tanrı, Kahraman, İnsan

Canlı Online
Seminer

7-8-9 Yaş
Kendi Sanatını Yarat
Pablo Picasso

Canlı Online
Çocuk Atölyesi



Zühtüpaşa Mah. Rıfat Bey Sok. No:13 Kızıltoprak / Kadıköy / İSTANBUL
Telefon: 0216 330 13 10 www.antesanat.com
info@antesanat.com Instagram: antesanat



Mutfağa birlikte girme zamanı

Eğer siz de çocuğunuzla mutfakta vakit geçirip birlikte lezzetli bir şeyler hazırlamaktan hoşlanıyorsanız @Healthybabyfoodlist instagram hesabıyla takipçilerine lezzetli tarifler paylaşan Gülşah İlhan Yurtseven'in tariflerine göz atmadan mutfağa girmemenizi öneririz.



Ben Gülşah İlhan Yurtseven 34 yaşındayım. Turizm ve otel işletmeciliği mezunuyum aynı zamanda İstanbul Üniversitesi Çocuk Gelişimi 3. Sınıf öğrencisiyim. İki seneye yakın Amerika yaşadım. New York ta business- interpersonal communication üzerine sertifika programlarına katılım sağladım. Ayrıca Kabin Amiri olarak görev aldım. Dünyanın pek çok yerine seyahatlerde bulunma şansım oldu.

5 senedir evliyim ve Ata isminde dünya tatlısı bir oğlum var. Günlerim onunla dolu dolu oynamakla, kitap okumakla, aktiviteler yapmakla geçiyor. Mutfağa olan ilgimle birlikte oğlumun ek gıda sürecinde daha arttı ve bu durumu etrafımdaki sevgili anne adaylarıyla İnstagram hesabım üzerinden paylaşmaya başladım gayet de güzel gidiyor.



ARMUTLU BROKOLİ ÇORBA (+6 AY)

- 3 Adet Brokoli Çiçeği
- 1/3 Armut
- 1 Adet Küçük Bebek Patates
- 2 Adet Arpacık Soğan (+6 ay bebeklere eklemeyebilirsiniz)
- Zeytinyağı

TARİFİMİZ

Tüm malzemeleri temiz yıkadıktan sonra. Tenceremize 1 TK zeytinyağı ve küp küp doğradığımız soğanlarımızı ekleyip kısık ateşte 2-3 dk kavuşuyoruz. İçersine iri küp küp doğradığımız sebzemizi ve armut u ekleyip karıştırıyoruz. İçerisine 350-400 ml etsuyu yada temiz suyumuzu ekleyip kısık ateşte pişirip çatal yardımı ile yada robottan geçiriyoruz.

Buharda yapmak isterseniz ise tüm malzemelerimizi buharda pişirip çatal yardımıyla ezip içerisine et suyu yada temiz su ekleyip tencerede 5-10 dk pişirebilirsiniz. Piştikten sonra üzerine zeytinyağı gezdirebilirsiniz.

NOT: 6 aylık bebeklerde soğan gaz yapma olasılığından dolayı eklemeyebilirsiniz. Armut u çiğden cam rende ile rendeleyip o şekilde de pişirebilirsiniz.

Bebeklerimize afiyet olsun.





BALKABAĞI ÇORBASI (+6 AY)

- 1 Dilim Balkabağı Yarısı (80-100 gram)
- 1 Adet Minik Organik Patates
- 1 Adet Havuç (Küçük Boy)
- 2 Adet Arpacık Soğan
- 1 Diş Sarımsak
- 150 ml Et Suyu/Su
- Zeytinyağı

TARİFİMİZ

Balkabağı, patates, havuç iri küpler halinde keselim. İçerisine soğan ve sarımsak ekleyip tüm malzemeleri yumuşayana kadar 15-20 dk buharda haşlıyoruz. Üzerine 1 tatlı kaşığı yada 1 çay kaşığı zeytinyağı ilave edip çatal yardımı ezip ile yada robottan geçirip içerisine et suyumuzu yada hafif ısıda olan temiz kaynamış suyumuzu ilave edip 5-10 dk ocakta kısık ateşte pişiriyoruz.

Bebeklerimize afiyet olsun.

KİRİ'Lİ YUMURTALI SANDVİÇ

Farklı tariflerle babalarını şımartmak isteyenler için Kiri'li Yumurtalı Sandviç tarifini paylaşıyorum.

Malzemeler:

- 2 adet Haşlanmış Yumurta
- 1 yemek kaşığı Mayonez
- 1 tatlı kaşığı Kiri Krem Peynir
- 1 yemek kaşığı Sızma Zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı Tatlı Fesleğen
- Tat vermesi için toz kırmızı biber
- 1 yemek Kaşığı Tuzsuz Tereyağı
- Sandviç ekmek 4 dilim

Hazırlanış:

1.Yumurta beyazını ve yumurta sarısını ayrı ayrı kesin.

2.Fesleğeni doğrayın. Kiri'yi küçük kareler halinde kesin, üzerine zeytinyağı serpin.

3. Fesleğeni ve Kiri'yi karıştırın.

4.Bir kasede, doğranmış yumurta sarısı ve mayonez birleştirin. Doğranmış yumurta beyazını ekleyin. Tuz, karabiber ve kırmızı biber tozu ile tatlandırın.

5.Kiri ve fesleğen karışımını karıştırın.

6.Her bir dilim ekmeğin bir tarafını yağlayın. İki dilim üzerine dolguyu tereyağının üzerine yayın. Üst kısımda kalan iki dilim, tereyağı tarafı aşağı bakacak şekilde. 7.Sandviçi ikiye bölün. 8.Bir servis tabağına aktarın ve servis yapın

Obrigado

თქვი

благодаря

Təşəkkürlər

谢谢

Dank

Teşekkürler

მადლობა

Thank You

شكر

Gracias

Grazie

تشكر

Рахмет

감사

Dėkoju

Ευχαριστίες

WORLD BRANDING AWARDS

BRAND OF THE YEAR ®







WORLD BRANDING AWARDS

World Branding Forum tarafından Pet Cleaning & Sanitation (Evcil Hayvan Temizliği ve Sağlığı) kategorisinde Brand of the Year 2019 ödülüne layık görüldük. Bu gurur hepimizin.

We received the Brand of the Year 2019 award from the World Branding Forum in the category Pet Cleaning and Sanitation.

VAN CAT

"Kedilerin favorisi"

VanCat, Bentaş Bentonit tescilli markasıdır

www.vancat.com.tr

/vancatturkiye