

# ÇOCUKLAR İÇİN EBEVEYNLERİYLE BİRLİKTE HAREKET İPUÇLARI

0 - 9  
aylık



**unisanté**  
Centre universitaire de médecine générale  
et santé publique • Lausanne



Département femme-mère-enfant

**pédiatrie  
suisse**  
L'organisation professionnelle  
de la pédiatrie

**h e t s**  
Haute école de travail social  
Genève  
Filière Psychomotricité

 canton de  
**vaud**



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

# HAREKET

## sağlıklı bir gelişim için

Bir şeyin mutlaka farkındasınızdır: Bebeğinizin harekete ihtiyacı vardır. Hareket, onun kendini ifade etmesine, ilişki kurmasına ve gerek bedenini gerek çevresini keşfetmesine hizmet eder. Çocuğunuz hareketlerini ve duruşunu gittikçe bilinçli olarak yönetmeyi ve bir yerden bir yere gitmeyi öğrenir. Hareket öğrenmeyi ve bebeğinizin gelişimini destekler.

## Bebeklerin harekete ihtiyacı vardır

Bebekler çok tepinir. Bu nedenle onların yeterince hareket ettiği düşünülebilir. Ne var ki çocukların fiziksel durumu son yıllarda kötüye gitmiştir. Bu sorunun kaynağı genellikle yaşamın ilk aylarına dayanır. Bazen hareket imkanları evin bulunduğu çevre yüzünden sınırlanır (yer noksanlığı, yakında park bulunmaması, gürültüye duyarlı komşular vb.), bazen de ebeveynlerin yaşam koşulları belirleyici olur (gündelik yaşamın beraberinde getirdiği tükenmişlik, bir yerden bir yere motorlu taşıtlarla gitmek vb.) veya bebek salıncağı, çocuk araba koltukları gibi hareketi pek teşvik etmeyen aksesuarlar kullanılır. Yine de bebekler doğal bir hareket dürtüsüne sahiptir ve basit hareketler bile onlara iyi gelir.

## Çocuğunuzun nasıl destekleyebilirsiniz?

Aşağıdaki sayfalarda sunulan özendirici öneriler gündelik yaşamda çocuğunuzun hareket gelişimini desteklemenize yardımcı olacaktır. Ayrıca duruma göre çocuğunuzun o anki ihtiyaçlarına yönelmenizi tavsiye ederiz.



## HAREKETE ŞUNUN İÇİN İHTİYACIM VAR:



... iletişim kurmak için



... daha sonra dinlenmek için

**Ebeveynlerim bana bu süreçte şöyle yardım edebilirler:**

- » Benimle göz teması kurmaya vakit ayırarak
- » Bana tehlikeli olmayan, özgürce hareket edebileceğim bir köşe kurarak
- » Bana sokulmak için vakit ayırarak
- » Yüz ifadelerime ve ihtiyaçlarıma cevap vermeyi öğrenerek



... bedenimi keşfetmek için



... nesnelere uzanmak ve onlarla oynamak için



... duruşumu ve hareketlerimi yönetmeyi öğrenmek için

# HAREKET ETMEK İÇİN FAZLA MI YORGUN?

0 aylık



## Göz teması

Çocuğunuz size bakmaktan ve karşılıklı gülümsemekten zevk alır. Yüzünüzü yavaşça sağdan sola çevirin. O da başını hareket ettirip bakışlarıyla sizi izleyecektir.

## Çeşitleme

Sesler çıkarın ve yüzünüzü gözünüzü oynatın.

## yüzü keşfetmek

Çocuğunuzun yanına uzanın ve onu yumuşakça yana yuvarlayın, böylece birbirinize bakabilirsiniz ve o sizin yüzünüze dokunabilir.

**Dikkat:** Çocuğunuzun bir o yana, bir bu yana yatırmaya özen gösterin.



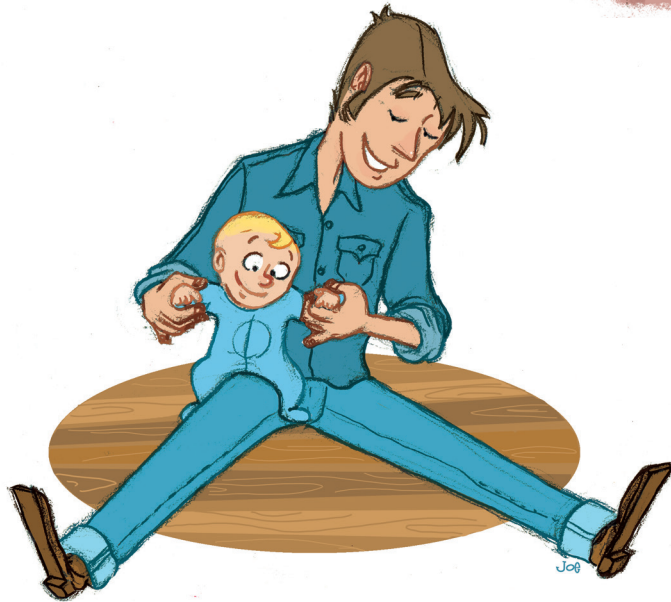
## Beşik salıncak

Yere oturun ve çocuğunuzun ayakları yere değecek biçimde ata biner gibi bir bacağınızın üstüne oturtun. Onu belinden, kalçalarından veya ellerinden tutun ve bir sağa, bir sola kayılacak biçimde hareket ettirin.

**Dikkat:** Bunu yaparken bebeğinizi sarsmamaya özen gösterin.

## Çeşitleme

Bebeğinizi sizi görecektir şekilde kendinize çevirin.



9 aylık

Öneriler sayfada yukarıdan aşağıya bebeğin gelişimine göre ayarlanmıştır. Oyun esnasında güvenlik sebebiyle daima çocuğunuzun o andaki becerilerini dikkate alın.



## ARA SIRA

### vücut kontrolü

Bebeğinizi karın üstü yatırın.  
Tekmelemesine ve özgürce  
hareket etmesine izin verin.  
Yanından ayrılmayın.



### Bez değiştirme esnasında oyun ve şaka

Bezini değiştirirken çocuğunuzu ellerini ve  
ayaklarını keşfetmesi yönünde cesaretlendirin.  
Bir elinizi poposunun altına itin ve onun  
ayaklarına dokunabileceği şekilde kalçalarını  
hafifçe devirin.

### yuvarlanma

Çocuğunuza yüzüstü pozisyondan  
sırtüstü pozisyona ve sırtüstü  
pozisyondan yüzüstü pozisyona  
dönmesi için yardım edin. Hareketi  
hafifçe desteklemek için bir elinizi  
kalçasına veya bacağına koyun.



# GÜVENLİ BİR HAREKET ALANI

## Hareket etme zevinci

Bebeğiniz uyanıkken, zaman zaman karnının üzerine yatmasına izin verin. Günde en az 30 dakika karın üstü yatabilmelidir.



## Nesneleri keşfetmek

Çocuğunuzu, yere serdiğiniz bir emekleme örtüsünün üstüne yatırın. Çocuğunuza oynayabileceği nesneler uzatın. Onun nesnelere dokunmasını, onları elinde tutmasını ve ağzına almasını sağlayın.

## Keşif

Güvenli bir hareket alanı oluşturun. Nesneleri veya oyuncakları çocuğunuzun çevresine yayın ve onu bunları alması için cesaretlendirin. Onun nesnelerin biçimi, malzemesi ve renklerini keşfetmesini sağlayın.



## KÖTÜ HAVADA

### Sokulmak

Çocuğunuzu yatağından alın, bunu yaparken onu poposunun altından kavrayın ve diğer elinizle ensesini ve başını koruyun. Bebeği kolunuzda güvenli ve korunaklı bir biçimde tutun.



0 aylık



### Gezintiye çıkmak

Bebeğinizin de tıpkı sizin gibi temiz havaya ihtiyacı vardır. Kötü havada çocuğunuzu dışarıdaki dünyayı keşfedebilmesi için uygun bir biçimde sarmalayın.

### Ce

Yüzünüzü bir bezle saklayın ve sonra yeniden açın. Çocuğunuz ortadan kaybolmanızı ve ortaya çıkmanızı izleyecek ve bundan bir şey öğrenecektir.



9 aylık



## DİĞER BİLGİLER

[www.paprica.ch](http://www.paprica.ch) adresinde broşür, video ve özendirici öneriler, oyun fikirleri ve tavsiyeler içeren başka malzemeler bulabilirsiniz. (Fransızca web sitesi).



## TAVSİYELER



### HAREKETİ ÖZENDİRMEK

Bebekler, yaşlarına uygun koşullara sahip güvenli bir hareket alanında günde birkaç kez yoğun bir şekilde hareket edebilmelidir. Uyanık olduklarında karın üstü (günde 30 dakika) ve sırt üstü yatarak hareket etmelidirler. Daha fazla bilgiye buradan ulaşabilirsiniz: [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)



### AZ OTURMAK

Çocuğunuzun olabildiğince az oturmasına özen gösterin (örneğin çocuğunuzu uyandığında gereksiz yere çocuk araba koltuğunda veya bebek tahterevallisinde tutmayın). Bebeğinizi bir ekranın (TV, akıllı telefon, bilgisayar, tablet vb.) önüne oturtmanız önerilmez. Daha fazla bilgiye buradan ulaşabilirsiniz: [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)

## GELİŞİM BASAMAKLARI

0 aylık

ellerini yumruk yapar ve parmağını tutar

başını dik tutabilir ve seslere veya size yönelebilir

kendisine uzatılan nesnelere uzanmaya başlar

minik ayaklarına uzanır

sırtüstü pozisyondan yüzüstü pozisyona geçebilir veya tersini yapabilir

oturmaya başlar

göz temasına geçer

sırtüstü yatarak tepinir

ellerine bakar ve onlarla oynar

yüzüstü yatarken kollarının alt kısmına dayanır

nesneleri keşfeder ve onları ağızına alır

uzaktaki nesneleri tutmaya çalışır

9 aylık

## KÜNYE

### // YAZARLAR

Fabio Peduzzi

Nicola Soldini

Dr. med. Lise Miauton Espejo

### // HETS Geneva'nın psikomotor

departmanı ve HES-SO ile yakın işbirliği içinde hazırlanmıştır:

A.-F. Wittgenstein Mani, Profesör, HES

C. Blanc Müller, Öğretim Görevlisi, HES

M. De Monte, Öğretim Görevlisi, HES

L. Julien, üniversite öğrencisi

L. Barras, üniversite öğrencisi

### // GÖRSELLER

Joël Freymond

### // TASARIM

Tessa Gerster

### // GÜNCELLEME

1. baskı 2014

Yenilenmiş baskı 2022

### // EDITÖRLÜK/UYARLAMA 2022

Dr. med. Lise Miauton Espejo

Dr. Jérôme Spring

Laura Beauverd

Sandrine Correvon

© Unisanté, Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne  
Centre Hospitalier Universitaire  
Vaudois (CHUV), Département femme-mère-enfant, Site de l'Hôpital de l'enfance