

ÇOCUĞUMUN BEYNİNDE NELER OLUYOR?

Gelişimsel Çözüm Önerileriyle

Doç. Dr. Saniye Bencik Kangal



Popüler Kültür-Bilim Serisi



Popüler Kültür-Bilim Serisi

Çocuğumun Beyninde Neler Oluyor?[®]

Saniye Bencik Kangal

Genel Koordinatör: Akif Aktuğ

Editör: İpek Arman

Redaktör: Onur Aslantürk

Kapak Tasarım ve Mizanpaj: Songül Düzgün

Elma Ekibi: Ahmet Seyfi, Bahar, Ceyda, Çiğdem, Demet, Gamze, Gülderen, Hüseyin, Merve, Sevim, Serdar, Vildan Barış, Yılmaz Çetin

ISBN 978-625-71112-32-1

4. Basım Temmuz 2021 (2000 adet)

5. Basım Temmuz 2021 (2000 adet)

6. Basım Temmuz 2021 (2000 adet)

Elma Yayınevi

Aziziye Mah. Portakal Çiçeği Sok.

No: 37/7 Çankaya/Ankara

Tel: 0312 417 72 73

bilgi@elmayayinevi.com

Yayıncı Sertifika No: 45776

Basımevi: Fersa Matbaacılık Paz. San. ve Tic. Ltd. Şti.

Ostim 1207. Cadde, No: 5/C-D, Yenimahalle / ANKARA

Tel: 0312 386 1700 • Faks: 0312 386 1704

Matbaa Sertifika No: 50262

ELMA YAYINEVİ[®]

Kitabın tüm yayın hakları ELMA YAYINEVİ'ne aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz. Türkiye'de basılmıştır. "ELMA", AKADEMİ ARTI YAY. AŞ'nin bir markasıdır. © 2021, ELMA YAYINEVİ

Kitaplarımızda Dil Derneği Yazım Kılavuzu esas alınmaktadır.

KÜTÜPHANE BİLGİ KARTI

Kangal, Saniye Bencik

Çocuğumun beyninde neler oluyor? : gelişimsel çözüm önerileriyle / Saniye Bencik Kangal ; editör: İpek Arman.—Ankara : Elma Yayınevi, 2021.

336 s. ; 21 cm.—(Popüler Kültür-Bilim Serisi)

Kaynakça ve dizin var.

ISBN 978-625-71112-32-1

1. Çocuk gelişimi 2. Gelişimsel nörobiyoloji 3. Beyin -- Gelişim 4. Ebeveyn çocuk ilişkileri I. Arman, İpek II. Eser adı

MLA

Kangal, Saniye Bencik. *Çocuğumun beyninde neler oluyor?* : gelişimsel çözüm önerileriyle. 4. 5. 6. bs. Ed. İpek Arman. Ankara: Elma Yayınevi, 2021.

Hayat Amacımız

Daha eğitimli ve daha çok okuyan bir ülke için çalışıyoruz.

Gelecek Hayalimiz

Alanımızda Türkiye'nin en saygı duyulan kurumu olacağız.

Değerlerimiz

Dürüstlük
İş Kalitesi
Girişimcilik
Hoşgörü
Yurt Sevgisi

*Beynimdeki ve kalbimdeki en güçlü bağlantıların
sahibi Demir Kangal ve Aykut Kangal'a...*

Doç. Dr. Saniye Bencik Kangal

Doç. Dr. Saniye Bencik Kangal 1980 yılında Ankara'da dünyaya geldi. Mutlu bir çocukluğun ve uzun bir eğitim maratonunun ardından, 2003 yılında Hacettepe Üniversitesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bölümünden mezun oldu. Aynı yıl özel bir zihinsel engelliler rehabilitasyon merkezinde çocuk gelişimci, 2004 yılında ise özel bir anaokulunda eğitim koordinatörü olarak görev yapmıştır. Daha sonra alandaki deneyimlerini, akademik deneyimlerle birleştirmek isteyerek Hacettepe Üniversitesi Çocuk Gelişimi Bölümünde akademisyenlik yolculuğuna başlamış, yüksek lisans ve doktora derecelerini ise üstün yetenekli çocuklarla çalışarak hazırladığı tezlerle almıştır. 2011 yılında öğretim görevlisi, 2014 yılında yardımcı doçent, 2017 yılında doçent unvanlarını almıştır.

2017 yılında çıkan "Korkma! İyi Bir Annesin" isimli ilk kitabının ardından "Oyunperest" ve 2019 yılında "Evlat" isimli kitapları ile anne-babaların, "Sana Kek Yaptım", "Dünya Kadar Çocuk", "Kakaloji", "Kakademi" ve "Kakazoo" kitapları ile çocukların hayatına dokunmayı amaçlamıştır.

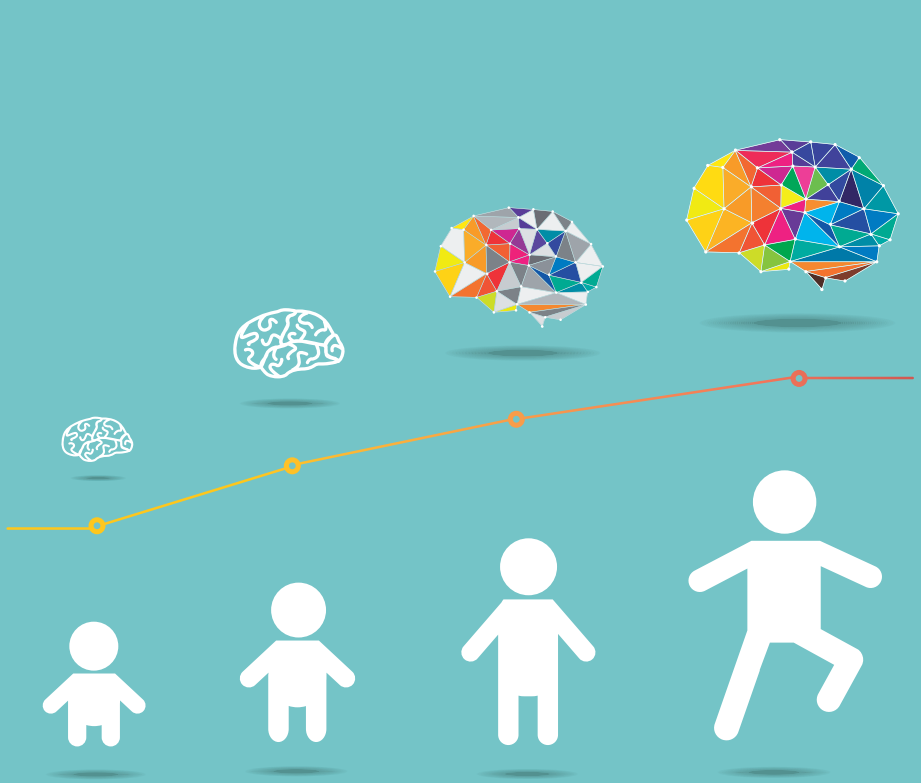
Halen Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi Bölümünde öğretim üyesi olarak görev yapmaktadır. Çocuk edebiyatı, çocuk ve oyun, bebeklik ve okul öncesi dönemdeki normal ve özel gereksinimli çocukların gelişimleri konularında araştırmalar yürütmekte, teorik ve pratik çalışmalar yapmaktadır.

Mesleğini büyük bir aşkla ve tutkuyla yapan yazar, dünyanın en güzel mesleğine sahip olduğunu düşünmektedir. Çünkü bir çocuğa dokunabilmenin, bir aileye ulaşabilmenin dünyalara bedel olduğuna inanmaktadır..

İçindekiler

Önsöz	11
1. Bölüm	13
Merhaba Dünya.....	15
Duygu Düzenleme Becerileri	23
Duygu Koçluğu	28
2. Bölüm	71
Televizyon Dünyaya Açılan Pencere mi?	73
Televizyon ve Beyin Gelişimi	74
Televizyon İzlemek ve Saldırganlık.....	77
Televizyonu Çöpe mi Atalım?.....	82
Çizgi Filmler	86
3ET Kuralı (3@).....	95
Video Paylaşım Siteleri (Ben Çocuğumu Algoritmalara Kaptırmak İçin Doğurmadım).....	97
Dijital Oyunlar	104
Teknoloji Tarafından Yönetilen Değil, Teknolojiyi Yöneten Çocuklar Yetiştirmek İçin İpuçları	120

3. Bölüm	135
Betonların Arasında Doğayı Aramak.....	137
Doğal Çevre, Sağlık ve Gelişim.....	140
Çocuk Yaşam Alanları: Sokaklar, Okul Alanları, Parklar, Oyun Alanları, Bahçeler	155
Bahçecilik Aktiviteleri ve Hortikültürel Terapi	185
Okullar, Yeşil Bitkiler ve Bahçecilik.....	196
Yetişkinlik Hayatı ve Bahçecilik Aktiviteleri.....	199
4. Bölüm	207
Kitap Okuyan Bilge Çocuk	209
Uyutan Değil, Uyandıran Kitaplar	211
Kitap Okuma Süreci	230
Çocuğuma Okumayı Nasıl Sevdirebilirim?.....	263
5. Bölüm	296
Oyun Deyip Geçme!.....	271
Oyun ve Beyin.....	272
Anne-Babalar ve Oyun.....	279
Riskli Oyunlar-Kaba Dövüş Oyunları/İtiş Kakiş Oyunları.....	285
Az Oyuncak mı, Çok Oyuncak mı?	290
Oyuncak Sektörü	295
Beyinmetre	313
Sonsöz	315
Kaynakça	317
Dizin	332



Önsöz

Çocuğumuzun beyninin içini görebilseydik ne olurdu acaba?

Düşünsenize, sihirli bir gözlüğümüz var ve onu takınca çocuğumuzun beyninin içini görebiliyoruz. Hatta daha da önemlisi bu gözlük gördüklerimizi anlayıp yorumlayabilme yeteneği kazandırıyor. Malum beynin içini görsek de orada olan biteni anlamak ayrı bir uzmanlık gerektiriyor.

Bir düşünün, ona her sarıldığımızda salgıladığı oksitosini görebilseydik herhalde daha çok sarılırdık ya da fazla bilgisayar/tablet oyunu oynadığımızda beyninin çalışan ve çalışmayı bırakan kısımlarını görebilseydik koyduğumuz kuralların arkasında daha sağlam durabilirdik. Çocuğumuza bağırdığımızda, onu tehdit ettiğimizde olanları görmek çok çarpıcı olurdu ya da açık havada, ağacı, toprağı, oksijeni bol bir ortamda özgürce koşarken olanları gözlemleyebilseydik eminim ki daha çok binamız olsun diye değil, daha çok ağacımız olsun diye çabalardık.

Böyle bir sihirli gözlüğümüz yok belki ama yapılan bilimsel çalışmaların ortaya koyduğu gerçekler var. Bilim insanları; çocuklar kitap okurken, oyun oynarken, uyurken, bilgisayar oyunu oynarken, annelerine sarılırken, televizyon izlerken ve daha birçok aktiviteyi yaparken çocukların hatta yetişkinlerin beyinlerini görüntüleyip bizlerin görsek de anlamakta ve anlamlandırmakta zorlanacağımız bilgileri gözler önüne seriyorlar.

Başlarken neyi vurgulamıştım bir hatırlayalım: “Çocuklarımızın beyninin içini görebilseydik tutumlarımız çok farklı olurdu.” İşte elinizde tuttuğunuz bu kitap bizlerin sihirli gözlüğü. Bu kitabımda çocuk ve beyin konusunda yapılmış birçok araştırmamanın sonucunu derleyerek “Çocuklarımızın beynine bakabilmenin bir yolu var” demek istedim. Sadece olup bitenle ilgilenmeyip her bölümün sonuna gelişimsel önerilerimi eklemeyi de ihmal etmedim.

Bir durumu ortaya koyuyoruz, peki ya sonra? Bir örnekle açıklarsam sanırım daha anlaşılır olacak. Çok televizyon izleme örneğinden yola çıkalım. Evet, çok televizyon izlemek prefrontal korteksin aktivitesini azaltıyor, peki artırmak için ne yapalım? Yani beyin gelişimini nasıl destekleyelim? Televizyona nasıl sınır koyalım? Uygun tutumlar nelerdir?

Bu kapsamda aşağıdaki sorulara yanıtlar arayıp çözüm önerileri sundum.

- Çocuğuma bağırdığımda beyninde neler olur?
- Çocuğuma sarıldığımda beyninde neler olur?
- Çocuğum oyun oynarken beyninde neler olur?
- Çocuğum televizyon izlerken beyninde neler olur?
- Çocuğum kitap okurken beyninde neler olur?
- Çocuğum fiziksel aktivite yaparken beyninde neler olur?
- Doğada/açık havada vakit geçirirken çocuğumun beyninde neler olur?
- Becerileri gelişirken, öğrenirken çocuğumun beyninde neler olur?
- Yeni bir şey denerken çocuğumun beyninde neler olur?
- Çocuğum stres altındayken beyninde neler olur?
- Çocuğumla konuşurken beyninde neler olur?
- Çocuğuma sarılınca beyninde ne olur?

Gözlükleri takmaya hazır mısınız? O halde haydi bakalım, hazır-sanız sayfaları çevirelim. Çocuğumuzun beyni bizi bekliyor.

Keyifli okumalar.