

EBEVEYNİN YOLCULUĞU

Bebeğimle Küçük Adımlar Büyük Gelişimler

0-1 Yaş Bebekler İçin Duyusal ve
Harekete Dayalı Aktiviteler



**Aymen
Balıkçı**



Dr. Aymen Balıkçı, 1983 yılında Hatay/Samandağ'da doğdu. Lise eğitimini Yüksel Acun Anadolu Lisesi'nde tamamladı. İstanbul Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü'nden mezun olduktan sonra Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde fizyoloji alanında yüksek lisans, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde doktora eğitimini tamamladı.

Yirmi yılı aşkın süredir pediatrik fizyoterapist olarak çalışan Dr. Balıkçı, bebeklik ve çocukluk dönemine yönelik duyu bütünleme ve erken müdahale uygulamalarında uzmanlaşmıştır. Yaşamın erken döneminde bebeklerin ve ebeveynlerin gelişimini desteklemek amacıyla geliştirilen HEP® (Homeostasis–Enrichment–Plasticity) yaklaşımının kurucusudur.

Bilimsel dergilerde yayımlanan ulusal ve uluslararası çok sayıda çalışmanın yazarı olan Dr. Balıkçı, birçok önemli yabancı kaynağın Türkçe çeviri editörlüğünü üstlenmiş ve çeşitli bilimsel kitaplarda bölüm yazarı olarak yer almıştır. 2013 yılından bu yana farklı üniversitelerde fizyoterapi ve rehabilitasyon, ergoterapi ve fizyoloji alanlarında lisans ve yüksek lisans düzeyinde dersler vermektedir. Bunun yanı sıra, ABD ve Avrupa'daki birçok klinisyen ve araştırmacıyla hem klinik uygulamalar hem de araştırma projeleri kapsamında işbirlikleri yürütmektedir.

Dr. Aymen Balıkçı, klinik deneyimini akademik birikimiyle birleştirerek erken çocukluk dönemine yönelik bilimsel, bütüncül ve yenilikçi yaklaşımlar geliştirmeye devam etmektedir.

EBEVEYNİN YOLCULUĞU DİZİSİ

Birlikte Büyüyoruz
Bıcır Bıcır Konuşan Minikler
Bir Aile Meselesi
Çocuğunuzu Müzikle Büyütün

BEBEĞİMLE KÜÇÜK ADIMLAR BÜYÜK GELİŞİMLER 0-1 Yaş Bebekler İçin Duyusal ve Harekete Dayalı Aktiviteler

Yazan: Dr. Aymen Balıkcı
Editör: Sema Çubukçu
Dizi danışmanı: Senem Han Uysal

Yayın hakları: © 2025 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.
Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Aralık 2025 / ISBN 978-625-5683-62-5
Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Gökçen Yanlı
Sayfa uygulama: Taylan Polat
Kitap içi görseller: Elif Büşra Memmi
Baskı: Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.
15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B Güneşli - Bağcılar - İSTANBUL
Tel: (212) 515 49 47
Sertifika no: 45464

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.
19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL
Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16
www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Bebelimle Küçük Adımlar Büyük Gelişimler

0-1 Yaş Bebekler İçin Duyusal ve
Harekete Dayalı Aktiviteler

Dr. Aymen Balıkçı

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

İçindekiler

Sunuş.....	9
Bu kitap neden yazıldı?.....	11
Giriş.....	15
Hayata ilk adımlar: Bebeklikte gelişimin temelleri.....	21
Gelişim teorilerine hızlı bir bakış.....	23
Ekolojik modellere göre hayatın ilk yılında gelişim	30
0-3 ay arası gelişimsel değişim.....	36
4-6 ay arası gelişimsel değişim.....	42
7-9 ay arası gelişimsel değişim.....	49
10-12 ay arası gelişimsel değişim.....	56
Çevrenin gelişime etkisi.....	62
Hareket temelli aktiviteler	73
Yan yattım, kolay keşfettim.....	75
Bedenimi keşfediyor, seninle bağ kuruyorum!	77
Yüz yüze bağlanma ve keşif zamanı.....	80
Yan yattım, güvende keşfettim	83
Karın karına yüzükoyun.....	85
Güvenli kucak: Karın üstü keyfi	88
Yüzükoyun rampamda oynamayı keşfediyorum.....	91
Etkileşimle keşfediyorum	94
Bebegi güvenle taşıma: Adım adım geçişler (sırtüstü).....	97
Bebegi güvenle taşıma: Adım adım geçişler (yüzükoyun).....	100
Bedenimi keşfediyorum: Beni destekle.....	102
Ellerim ayaklarım, hepsi gözümün önünde!	105
Güvende uçuyorum.....	108
Dimdik kucakta: Keşif zamanı!.....	111
Konforlu keşif yolculuğu	113
Orta hatta taşı beni.....	115
Yatay uçuş.....	117
Ayaklarımı keşfediyorum.....	119
Güvenli kucak yolculuğu.....	121

Şefkatli destekle yüzükoyun oyunu	123
Uçmaya hazırlanıyorum	126
Bacak üstünde yüzükoyun keşif zamanı	129
Fıstık topla hareket ediyorum	131
Hop! Karnımın üstündeyim!	134
Bacaklarımla yapıştım sana	137
Hop! Dizlerimin üstündeyim!	139
Güvende dengemi keşfediyorum	142
Etkileşimle oturup keşfediyoruz	145
Minik pilot uçuş rampasında	147
Minik el arabası	150
Hoppala zıp zıp	153
Oturmayı keşfediyorum	156
Güvenli oturma istasyonu	159
Tabure macerası: Otur, uzan, kalk!	162
Minderlerle dengede keşif zamanı	164
Destekli otururken keşfediyorum	167
Uzanırken dengemi keşfediyorum	170
Top üzerinde dengemi keşfediyorum	172
Şimdi farklı oturma zamanı!	174
Güvenli hareket istasyonu: Geçişleri keşfediyorum	177
Burada güvendeyim	180
Destekle dik durabiliyorum	182
Ayaklar güvenle yerde	185
Bebek gözlem kulesi	188
Güvenli hareket üssü	191
Dengemi buluyorum	194
Sepette yolculuk	197
Sepetle mini keşif	200
Köşe kapmaca: Geçiş oyunu!	203
Minik kâşif: Otur, uzan, kalk!	206
Güvende geçiş: Kalk ve oyna	209
Hop! Tutundum, uzandım!	212
Tay tay: Güvenli adımlar	214
Minik adımlar çemberi	216
Kaynakça	219

Sunuş

Bebeğimi ilk kez kucakladığım anı çok iyi hatırlıyorum: Herkesin “Çok mutlu hissedeceksin” telkinlerinin aksine hissettiğim şey kaygıydı. Çünkü bu alanda yıllardır çalışan bir uzman olmama rağmen, bebeğimin gelişimini tam olarak nasıl destekleyeceğimle ilgili aklımda onlarca soru vardı. Mesleği bambaşka olan anne babaların, bebeklerinin gelişimiyle ilgili ne kadar desteğe ihtiyaç duyduklarını hayal bile edemiyorum.

Bugün, ortada bu kadar fazla bilgi kirliliği varken hangi bilginin doğru olduğuna nasıl karar verebiliriz? Hele ki söz konusu olan, dünyadaki en kıymetli varlığımız –bebeğimizken– ve bizim yaklaşımımız onun gelişiminde böylesine belirleyici bir rol oynuyorken... İşte bu yüzden, Ebeveynin Yolculuğu serisinin bu yeni halkası benim için çok özel.

Fizyoterapist Dr. Aymen Balıkçı’nın kaleme aldığı bu eser, bebek gelişimi alanında hem bilimsel hem de pratik bir boşluğu dolduruyor. Kitap, bebeklerin ilk yılında duyusal ve motor gelişimlerini desteklemeye yönelik bilimsel temelli fiziksel aktiviteleri anlaşılır ve uygulanabilir bir dille sunarken, yalnızca uygulama örnekleriyle değil, güçlü teorik arka planıyla da dikkat çekiyor.

Dr. Aymen Balıkçı, sahada yıllardır bebekler ve ebeveynlerle çalışan bir uzman. Üstelik akademik çalışmalarıyla da sahadaki pratiğe bilimsel bir altyapı kazandırıyor. Ebeveynlerin gelişim sürecini yeterince tanımama durumuna sade ama derinlikli bir yanıt veriyor. Bilimsel temellere dayanan, güvenilir ve uygulanabilir bir rehber sunarak hem ebeveynlere hem de uzmanlara güç kazandırıyor.

Kitabı okudukça, motor becerilerin bilişsel, sosyal-duygusal ve dil gelişimiyle nasıl iç içe geçtiğini, çevresel düzenlemelerin ise bebeğin öğrenme fırsatlarını nasıl artırdığını fark ediyorsunuz. Böylece bir bebeğin başını tutması, emeklemesi ya da yürümesi gibi sıradan görünen anların aslında ne kadar derin bir gelişimsel anlam taşıdığını yeniden hatırlıyorsunuz.

Dr. Balıkçı'nın sade ama güçlü anlatımıyla bu kitap, erken müdahale fırsatlarını kaçırmamak, bebeklerin potansiyelini zamanında fark etmek ve gelişim yolculuklarına sevgiyle eşlik etmek isteyen herkes için kıymetli bir rehber.

Senem Han Uysal
senemhanuysal@gmail.com

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Bu kitap neden yazıldı?

Bir çocuk fizyoterapisti olarak uzun yıllardır alanda pek çok ebeveyn ve çocukla tanışma fırsatı yakaladım. Bu karşılaşmalar-da beni en çok şaşırtan durum, ebeveynlerin bebeklerinin gelişimi hakkında çok az şey bilmesi oldu. Pek çok kez onların bu sebeple erken müdahale fırsatlarını kaçırdıklarına üzülenek şahit oldum. Zamanında müdahale edildiğinde kolayca çözülebilecek pek çok sorun, fark edilmediği için ileride çok daha ciddi gelişimsel problemlere dönüşebiliyor. Bugün hâlâ pek çok ebeveyn ve bebeğinin farklı yerlerde benzer durumlar yaşadığını gözlemliyorum. Ebeveynler, bebeklerinin gelişim aşamalarını çoğunlukla kulaktan dolma bilgilerle takip ettikleri için, erken dönemde destek almakta gecikebiliyorlar. Örneğin, bebeğin 3 aylıkken başını tutabilmesi, 4 aylıkken nesnelere uzanabilmesi, 8 aylıkken bağımsız oturabilmesi ya da 14 aylıkken yürüyebilmesi gerektiğini bilmeyen bir aile, bu gelişimsel gecikmeleri ancak bir sonraki doktor kontrolünde fark edebiliyor. Bu durum, erken müdahale fırsatlarının kaçırılmasına ve gelişimsel destek sürecinin geç başlamasına neden olabiliyor. Dolayısıyla bebeğin gelişimi için önemli olabilecek bir fırsat kaçırılmış oluyor. Bu süreç ailenin bulunduğu sosyokültürel ortama göre farklılık gösterse de ne yazık ki çoğunlukla erken müdahale için geç kalınıyor.

Erken müdahale sürecinde yer alan birçok uzmanın, bebeğin gelişimini bir bütün olarak değerlendirmekte zorlandığını da sıklıkla gözlemliyorum. Örneğin, bebeğin yüzükoyun pozisyonunda uygun şekilde tutulmasının yalnızca motor becerilerini destekleyeceği düşünülüyor. Oysa bu pozisyon, bebeğin bilişsel ve sosyal-

duygusal gelişimi açısından da son derece önemlidir. Benzer şekilde, emekleme ya da yürüme gibi beceriler sadece hareketle ilgili değişimler olarak değil, aynı zamanda bebeğin sosyal-duygusal, bilişsel ve dil gelişimini doğrudan etkileyen süreçler olarak da düşünülmelidir. Öte yandan, bu gelişim alanlarındaki yeterlilikler de yürüme gibi motor becerilerin ortaya çıkmasını destekleyebilir. Bu nedenle, bebeğin gelişimini anlamaya çalışırken tüm alanları birbirine bağlı bir bütün olarak görmek büyük önem taşıyor. Biz uzmanlar gelişimi bu şekilde bütüncül olarak ele aldığımızda, hem bebeğin gelişimini desteklemek için çok daha fazla fırsat yakalıyoruz hem de çok daha isabetli değerlendirmeler yapabiliyoruz.

Erken dönemde bebekler çevresel koşullara karşı oldukça hassastır. Fiziksel çevrenin doğru biçimde düzenlenmesi ve zenginleştirilmesi onlara pek çok öğrenme fırsatı sunabilir. Bu bizim için değerli bir nokta.

Fiziksel çevrenin düzenlenmesi; bebeğin güvenle hareket edebileceği, farklı dokulara, seslere ve renklere maruz kalabileceği alanlar yaratmayı içerir. Örneğin, odada serbestçe emekleyebileceği bir zemin, farklı boyut ve dokularda oyuncaklar keşif duygusunu destekler. Sosyal çevrenin düzenlenmesi ise, bebekle etkileşim kuran kişilerin çeşitliliğini artırmak, onunla göz teması kurmak, ses tonunu, mimikleri ve dokunuşlarıyla güvenli ve karşılıklı bir iletişim ortamı sunmak anlamına gelir. Böylece bebek, hem bedeniyle çevreyi keşfetme fırsatı bulur hem de sosyal ilişkiler yoluyla duygusal bağ kurar ve iletişim becerilerini geliştirir. Bu tür bir çevre, çocuğun gelişimi için en doğal ve etkili öğrenme ortamıdır.

Mesleğim gereği bebek gelişimiyle ilgili çok sayıda yerli ve yabancı kaynağı inceleme fırsatım oldu. Genel gözlemim şu yönde: Özellikle ilk bir yılda bebeklerin duygusal ve motor gelişimini desteklemeye yönelik, hem bilimsel temele dayanan hem de ebeveynlerin anlayabileceği sadelikte yazılmış kaynak sayısı son derece sınırlı. Teorik içeriği güçlü olan kitaplar çoğu zaman aileler tarafından “fazla akademik” ve “okuması zor” bulunuyor. Bu kitaplar genellikle günlük yaşamla bağlantısı kurulamayan kavramlar içeriyor ve somut örneklerden yoksun olduğu için ebeveynlerin

öğrendiklerini günlük rutinlerine nasıl entegre edeceklerini kestirmeleri güçleşiyor. Öte yandan, daha akıcı ve uygulamaya dönük görünen bazı kitapların ise bilimsel dayanağının zayıf olduğunu; çoğunlukla kişisel deneyimlere, popüler söylemlere ya da gözleme dayalı yaklaşımlara yer verdiğini görüyoruz.

Bana göre bebeğin gelişimine bütüncül bir bakış açısıyla yaklaşmak; sadece motor gelişimi değil, duyuşsal, sosyal-duyuşsal, bilişsel ve dil gelişimi gibi alanların birbirini nasıl etkilediğini anlamak ve gelişimi bu ilişkiler ağı içinde değerlendirmek esastır. Ancak mevcut kaynakların çoğu, bu gelişimsel alanlar arasındaki karşılıklı etkileşimi dikkate almıyor; gelişimi parçalı ve yüzeysel şekilde ele alıyor. Aynı şekilde, çevrenin bebek gelişimi üzerindeki belirleyici rolü ve çevrenin nasıl yapılandırılması gerektiği de yeterince açıklanmıyor.

İşte bu kitap, tam da bu boşluğu doldurmak amacıyla hazırlandı. Bilimsel temellere dayanan, güncel literatürü referans alan, aynı zamanda ebeveynlerin kolayca anlayabileceği ve günlük yaşamlarına uygulayabileceği bir dille kaleme alındı. Amacım, kullaktan dolma bilgilerden uzak durarak, bebeğinizin ilk yılında duyuşsal ve motor gelişimini destekleyici bilimsel stratejileri, sade ama etkili bir şekilde sizlerle paylaşmak.

Kitabın bu anlamda ebeveynlere ve alandaki profesyonellere, gelişimin doğası ve gelişimi etkileyen faktörler açısından bütüncül bir bakış açısı sağlayacağını düşünüyorum. Bu amaçla, bebeğin ilk bir yılı için beklenen davranışları –tüm gelişim alanlarını kapsayacak şekilde– açık ve anlaşılır bir biçimde anlattım. Ayrıca kolaylıkla uygulanabilecek duyuşsal-motor aktiviteler ekleyerek teorik bilgileri, pratik bilgilerle zenginleştirmeye çalıştım. Böylece erken müdahalenin, herkes için ulaşılabilir olmasını hayal ediyorum.

Ulaştırdığım tüm bebeklere ve ebeveynlerine sevgilerimle.



Minik bir beden, kocaman bir keşif dünyası...

Hayatın en mucizevi yılına hoş geldiniz! Bebeğiniz belki daha yeni başını kaldırıyor, belki de ayaklarını keşfetmekle meşgul. Bebeğinizin dünyası, dokunduğu her nesnede, attığı her minik adımda, duyduğu her seste büyüyor... O minik hareketlerin her biri, aslında geleceğe uzanan büyük bir adımın habercisi.

Bebeğimle Küçük Adımlar Büyük Gelişimler, 0-1 yaş döneminde duyuşal ve motor gelişimi destekleyen bilimsel temelli aktiviteleri kolayca uygulanabilir şekilde sunuyor. Yalnızca pratik önerilerle değil, güçlü teorik arka planıyla da ebeveynlere rehberlik ediyor.

Fizyoterapist Dr. Aymen Balıkçı, yılların deneyimini anne babaların hayatına taşıyor. Basit ama etkili yöntemlerle bebeğinizin gelişimini desteklemenin yollarını gösteriyor. Evdeki sıradan objeleri öğrenme aracına dönüştürmeyi, duyuşal keşiflerin beynin şekillenmesindeki rolünü ve birlikte geçirilen anların bağ kurmadaki gücünü anlaşılr, sıcak bir dille aktarıyor.

Hazırsanız... Minik bir bedenin kocaman dünyasına ışık tutan bu keşif yolculuğu başlıyor!



QR kodu okutunuz

Dijital fiyat etiketi



Sertifika no: 44919

ISBN 978-625-5683-62-5

9 786255 683625

