

# FİZİKSEL YETERSİZLİK AİLE EĞİTİMİ KİTAP SETİ

## TİPİK FİZİKSEL VE MOTOR GELİŞİM

- Dr. Fzt. Merve TUNÇDEMİR
- Dr. Fzt. Sefa ÜNEŞ
- Prof. Dr. Mintaze KEREM GÜNEL

2.  
Kitap



ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

2024

<b>Genel Yayın Yönetmeni</b>	Doç. Dr. Mustafa OTRAR
<b>Yayın Koordinatörü</b>	Gökçağrı GÜREL
<b>Proje Koordinatörü</b>	Prof. Dr. Atilla CAVKAYTAR
<b>Yazı İşleri</b>	Dr. Mehmet Akif CİHAN
<b>Editör</b>	Prof. Dr. Mintaze KEREM GÜNEL
<b>Yayına Hazırlayan</b>	Sevil CANPOLAT Gülhan ERSOY Merve LAÇİN
<b>Katkıda Bulunanlar</b>	Rifad Kürşad DOĞAN Abdülhamid ÜLVAN
<b>Tashih</b>	Sevil CANPOLAT
<b>Görsel Betimleme</b>	Hafize DOĞAN
<b>Tasarım</b>	Sude Ajans Reklam Org. Tan. Ltd. Şti.
<b>ISBN</b>	978-975-11-8099-5

Aile Eğitimi Kitap Seti'nin her hakkı saklıdır ve Millî Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğüne aittir. Setin içerikleri kaynak gösterilmeden hiçbir suretle alınıp yayınlanamaz.



Değerli Aileler,

Eğitimde tüm paydaşların bir araya gelerek ortak bir amaç uğruna çaba sarf etmesi, başarı için en önemli kriterlerdendir. Paydaşların en mühimlerinden birisi de muhakkak ki sizlersiniz. Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin ebeveyni veya vasisi olmak, sizleri de bizim nazarımda özel kılmaktadır. Bizler Millî Eğitim Bakanlığı mensupları olarak çocuğunuzun doğumundan mezuniyetine kadar geçireceğiniz süreçte sizlere destek vermek amacıyla gece gündüz çalışmaktayız. "Aile Eğitimi Kitap Seti'de" bu amaçla hazırlanmıştır. Setimiz, özel eğitim ihtiyacı olan çocukların eğitiminde, sizlere yol gösteren bir başucu kitabı görevi görecektir mahiyette hazırlanmıştır.

Sevgili Aileler, Kıymetli Öğretmenler,

Aile Eğitimi Kitap Seti; alanında uzman seksenden fazla akademisyen ve eğitimcinin uzun uğraşlar sonucunda ortaya çıkardığı, toplam 53 kitaptan oluşan bir yardımcı kaynak kitap setidir. Tüm yetersizlik türleri için kendi içerisinde ayrı kitap setleri barındıran ve her bir kitap setinin içerisinde de farklı yaş gruplarına veya alt yetersizlik türlerine hitap eden bir anlatım tarzı benimsenmiştir. Eğitim sürecinde ve sonrasında ihtiyaç duyacağınız teorik bilgiler, etkililiği bilimsel olarak kanıtlanmış uygulama örnekleriyle harmanlanmış ve uzun yıllar kullanılacak harika bir çalışma ortaya çıkmıştır.

Günümüz bilgi toplumunun ihtiyaçları ve teknolojik gelişmeler düşünüldüğünde video içeriklerin öğrenmede ne kadar etkili bir yöntem olduğu herkesin malumudur. Bu çalışmada kitaplarda yer alan teori ve uygulama içerikleri kısa videolar ile desteklemeye çalışılmıştır. Ayrıca bu videolar işitme ve görme yetersizliği olan aileler için erişilebilir formatta hazırlanmıştır. Bununla birlikte kitaplardaki görsel betimleme metinleri de düşünüldüğünde özel eğitim alanında her ögesiyle erişilebilir bir eser ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Takdimimi noktalarken "Aile Eğitimi Kitap Seti"nin sizlere özel eğitim ihtiyacı olan bireyler yetiştirirken yol gösterici olmasını ve her bir evladımızın eğitim hayatının sonunda, bağımsız bir yurttaş olarak yaşamlarına devam edecek seviyeye gelmelerinde katkı sağlamasını temenni ederim. "Özel Eğitim" alanında bir mihenk taşı görevi görecektir bu eserin hazırlanmasında emeği geçen tüm akademisyen, eğitimci ve Genel Müdürlüğümüzün kıymetli personellerini canı gönülden kutlar, setimizin memleketimize hayırlı olmasını umut ederim.

**Doç. Dr. Mustafa OTRAR**  
**Genel Müdür**

# SUNUŞ

Değerli Aileler,

Sizler, en değerli varlıklarınız olan biricik çocuklarınızın yaşam içinde kendi ayakları üzerinde durabilmelerini sağlayacak becerileri kazanabilmeleri için büyük bir mücadele vermektесiniz. Bu mücadelede sizlere yardımcı olabilmek için sağlık, eğitim, sosyal destek, güvenlik gibi alanlarda pek çok eğitimci ve uzman görev yapmaktadır. Tüm görevlilerin amacı, siz ailelerin çocuklarınızın gelişimi ve eğitimine katkıda bulunarak onları bağımsız bireyler hâline getirme sürecinde yanınızda olmaktır.

Gelişim özellikleri her ne olursa olsun her çocuğun ailesiyle mutlu, huzurlu ve geleceğe güvenle bakan bireyler olmaya hakkı vardır. Çocuklarınızın bu hakları elde edebilmesi, onlara verilecek nitelikli eğitim ve destek hizmetlerin sunulması ile mümkün olacaktır. Tüm çocukların bu nitelikli eğitim ve destek alma yönündeki anayasal haklarını, en verimli şekilde kullanabilmeleri için doktorların, öğretmenlerin, uzmanların yanı sıra siz ailelerin de önemli sorumlulukları yerine getirmeleri gerekir. Her anne baba mutlaka çocuğu için en iyisini ister. Sizler için önemli olan; en iyi bakıma, en iyi eğitime, en iyi destek hizmetlerine kolaylıkla erişebilmektir. Biz hizmet verenlerin de sizin çok önem verdiğiniz bu hizmetlerin geliştirilmesinde iş birliğimize ihtiyacımız vardır. İnanıyoruz ki uzmanlar ve eğitimciler ile aileler, el ele vererek çocukların toplum yaşamına katılımlarını sağlamak için en iyisini yapacaklardır.

Çocuklarınızın, uzmanlar ve eğitimcilerin sunduğu pek çok hizmetten en iyi şekilde yararlanabilmesi için siz ailelerin de bu sürece etkin katılmanız beklenmektedir. Şu bir gerçektir ki aileler çocuklarının gelişim ve eğitimlerinde katılımcı olduklarında çocuklarının okul başarıları artacağı gibi bağımsız yaşama hazırlanmaları da kolaylaşacaktır. Sizlere sunulan bu Aile Eğitimi Kitap Seti, tüm özel eğitim kategorileri ve tüm yaş grupları için alanında uzman akademisyenler tarafından titizlikle hazırlanmıştır. Sizler çocuğunuzun durumuna ve yaşına uygun olan kitapları, bu kitap setinden seçerek çocuğunuzun gelişim ve eğitimine katkıda bulunabileceksiniz.

Sevgili Öğretmenler, Değerli Aileler,

Kitap setlerimiz otizm spektrum bozukluğu, zihin yetersizliği, işitme yetersizliği, görme yetersizliği, fiziksel yetersizlik, öğrenme güçlüğü, dil ve konuşma bozukluğu, duygu ve davranış bozukluğu, çoklu yetersizlikler ve ailelerle çalışma konularını kapsamaktadır. Her bir kitap seti ise 0-3 yaş, 4-6 yaş, birinci kademe olan ilkokul, ikinci kademe olan ortaokul, üçüncü kademe olan ortaöğretim öğrencilerinin aileleri için ayrı ayrı hazırlanmıştır. Aynı zamanda tüm grupları ilgilendiren konular, ortak aile eğitimi kitap seti olan Özel Eğitimde Ailelerle Çalışma Seti'nde toplanmıştır. Tüm kitap setlerinde açıklanan konular, uzmanların ve öğretmenlerin hazırladığı videolarla zenginleştirilmiştir. Böylece sizler çocuğunuzun gelişimi ve eğitimiyle ilgili bilgileri edinirken aynı zamanda konuların videolarını izleyebileceksiniz. Özel eğitim ihtiyacı olan tüm bireylerin ailelerine yararlı olması dileğiyle...

Çocuk yetiştirmek bir sanattır, aileler sanatçılardır, çocuklar ailelerin eserleridir.

**Prof. Dr. Atilla CAVKAYTAR**  
**Proje Koordinatörü**

## EDİTÖR/KOORDİNATÖR

Prof. Dr. Mintaze KEREM GÜNEL

## FİZİKSEL YETERSİZLİK AİLE EĞİTİMİ KİTAP SETİ YAZAR LİSTESİ

Prof. Dr. Mintaze KEREM GÜNEL

Prof. Dr. İpek GÜRBÜZ

Doç. Dr. Ayşe NUMANOĞLU AKBAŞ

Dr. Öğr. Gör. Cemil ÖZAL

Dr. Öğr. Üyesi Duygu KORKEM YORULMAZ

Dr. Öğr. Üyesi Duygu TÜRKER

Dr. Öğr. Üyesi Kıvanç DELİOĞLU

Dr. Öğr. Üyesi Kübra SEYHAN BIYIK

Dr. Öğr. Üyesi Özge ÇANKAYA

Dr. Fzt. Merve TUNÇDEMİR

Dr. Fzt. Sefa ÜNEŞ



## GENEL AMAÇ

Sevgili Ailelerimiz, Kıymetli Öğretmenler,

Fiziksel yetersizlik nedeni ile çocukların yaşlılarına uygun hareket etmeleri zor olmakta; bu durum da çocukların ev içinde günlük yaşam aktivitelerini, okul ve ev dışı ortamlarda bağımsızlıklarını engellemektedir.

Fiziksel yetersizliği olan çocuğunuz için, MEB'e bağlı okul ve kurumlarda özel eğitim hizmetinden yararlanmaktasınız ve özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde, rehberlik ve araştırma merkezlerinde fizyoterapistler tarafından desteklenmektediresiniz.

Bunun yanında ailelerimizin "ev programı" dahilinde "aile ve çocuk uygulamaları"na ihtiyaç vardır. Siz ailelerimizin çocuklarınıza fizyoterapistleriniz tarafından uygulanan eğitim dışında yapacağınız "etkin" yaklaşımlar çocuğunuzun bağımsızlığını artırmaya yardımcı olacaktır.

Fiziksel yetersizliği olan çocukların ailelerine yönelik hazırladığımız bu kitapların genel amacı; fiziksel yetersizlik oluşturan problemlere yönelik özel eğitim ihtiyacı bulunan 0-3 yaş, 4-6 yaş, 7-10 yaş (I. kademe), 11-14 yaş (II. kademe) ve 15-18 yaş (III. kademe) çocukların anne, babalarına yönelik evde uygulayabilecekleri aktivite ve oyun önerilerini vermek, ailelere birebir fizyoterapistlerle çalışmalarının dışında çocukları ile fonksiyonel kapasiteyi artırmaya yönelik neler yapabileceği konusunda genel fikirler verebilmektir.

Bu kitaplarda özel eğitim kapsamında ve fizyoterapist tarafından gerçekleştirilen uygulamaların dışında günlük yaşam aktivitelerine, okul ve toplumsal alanlarda çocukların bağımsızlıklarını artırmayı, sahip oldukları fiziksel yetersizliklerin olumsuz faktörlerini azaltmayı ve işlevsellik düzeylerini artırmayı hedefleyen bilgilere yer verilmiştir.

Kitap seti farklı fiziksel yetersizlik gruplarına göre düzenlenen 7 kitaptan oluşmaktadır. Bu kitapların her biri aileler için genel bir rehber niteliğindedir.

## KAZANIMLAR

Bu kitap seti ile aileler, bakım verenler aşağıdaki kazanımları edinirler:

- Tipik fiziksel ve motor gelişim hakkında bilgi sahibi olur.
- Çocuklarının fiziksel yetersizliğine neden olan tablo/hastalık ile ilgili bilgi sahibi olur.
- Çocukları ile ilgili süreci yönetme becerisi kazanır.
- Çocuklarıyla ilgili ev, okul ve toplum içinde yapabilecekleri aktiviteleri öğrenir.
- Günlük yaşam aktivitelerinden yeme-içme, kıyafet giyip çıkarma, kişisel bakım, yazı yazma, oyun oynama gibi aktivitelerde çocuklarını nasıl destekleyeceklerini öğrenir.
- Fiziksel işlevselliğı artıracak yardımcı araç ve ekipmanlar hakkında bilgi sahibi olur.
- Çocuklarının fiziksel yetersizliklerini en aza indirerek toplum içinde bağımsızlığını sağlamak ve desteklemek için gerekli genel bilgileri edinir.

Fiziksel Yetersizlik Aile Eğitimi Kitap Seti 7 kitaptan oluşmaktadır. Bu kitaplar:

1. *Kitap: Fiziksel Yetersizlik Aile Eğitimi Kitap Seti Spina Bifida*
2. *Kitap: Fiziksel Yetersizlik Aile Eğitimi Kitap Seti Tipik Fiziksel ve Motor Gelişim*
3. *Kitap: Fiziksel Yetersizlik Aile Eğitimi Kitap Seti Doğumsal Brakiyal Pleksus Yaralanması*
4. *Kitap: Fiziksel Yetersizlik Aile Eğitimi Kitap Seti Ortopedik Problemler/ Süreğen Hastalıklar*
5. *Kitap: Fiziksel Yetersizlik Aile Eğitimi Kitap Seti Kromozom Anomalileri*
6. *Kitap: Fiziksel Yetersizlik Aile Eğitimi Kitap Seti Nöromusküler (Kas) Hastalıklar*
7. *Kitap: Fiziksel Yetersizlik Aile Eğitimi Kitap Seti Serebral Palsi*

# AÇIKLAMALAR

Sevgili Aileler,

Fiziksel Yetersizlik Aİle Eğitimi Kitap Seti, yedi kitaptan oluşmaktadır.

Çocuğunuzun tanısına veya içinde bulunduğu duruma göre en uygun kitabı seçebilirsiniz. Kitaplar ilgili durumda, tüm yaş gruplarına hitap etmektedir böylece sizler çocuklarınızın tüm yaş gruplarına yönelik ilgili bilgilere ulaşabileceksiniz. Doğru kitap setine ulaşmanızda öğretmenler, özel eğitim ve rehabilitasyon merkezindeki görevli uzmanlar sizlere yardımcı olacaklardır. Bununla birlikte, "Tipik Fiziksel ve Motor Gelişim" kitabının fiziksel yetersizlik oluşturan tüm problemler ya da tabloya bakılmaksızın tüm ailelere verilmesini önermekteyiz.

Kitapta yer alan bilgiler ve uygulamalar ailelere çocukları ile yapabilecekleri aktiviteler, oyunlar ve uygulamalar ile ilgili yol göstericidir. Kitaplar, ailelere çocuklarının içinde buldukları yaş için işlevselliklerini artırmada öneriler vermekte, büyürken karşılaşılabilecekleri sorunları yönetmelerinde ipucu sunmaktadır. Sunulan bilgilerin genel bilgiler olduğunu, "Her çocuk özeldir." anlayışı doğrultusunda çocuğunuzla ilgili özel bilgileri fizyoterapistinizden edinmeniz gerektiğini unutmayınız!

Çocukların fizyoterapi ve rehabilitasyonu yalnızca özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerindeki seans saatlerinden oluşmamaktadır. Süreç boyunca aile, fiziksel yetersizliği olan çocukların özel eğitim ve rehabilitasyonunda ekibin merkezinde yer alan üyelerden biridir. Aile; günün 24 saati boyunca çocuğu izler, yönlendirir, aktivitelere katılımını artırmak için destekler. Bunların yanında çocukların büyümesiyle kas zayıflıkları ve kısıklıkları, eklem sertlikleri, kemik şekil bozuklukları, omurga eğrilikleri gibi sonradan oluşabilecek ikincil sorunların oluşmaması için ailelerin neler yapabilecekleri konusunda bilgi sahibi olmaları çok önemlidir.

Sevgili Ailelerimiz,

Çocukların fiziksel olarak yetersizlikleri, günlük yaşamda bağımsız olmalarını ve topluma katılımlarını etkilemektedir. Amacımız, çocuğunuzun fiziksel yetersizliğine neden olan durumu size tanıtmak ve yaş grubuna bağlı olarak çocuklarınıza fonksiyonellik kazandırmak için yol göstermektir. Kitaplarda, çocuğunuzun fiziksel durumuna uygun öneriler bulunmaktadır ancak bu öneriler genel öneriler olup size yol göstermek, fikir vermek içindir.

Unutmayınız ki her çocuk bireyseldir ve onu takip eden uzman hekimler ve rehabilitasyon ekip üyeleri tarafından yönlendirilmelidir. Çocuğunuzun fiziksel yetersizlikleri ile ilgili neler yapmanız gerektiğini "fizyoterapistinize" danışmalısınız.



## BÖLÜM 1: 0-3 YAŞ TİPİK FİZİKSEL VE MOTOR GELİŞİM

<b>Genel Amaç</b>	<b>8</b>
<b>Kazanımlar</b>	<b>8</b>
<b>İçerik</b>	<b>8</b>
<b>Açıklamalar</b>	<b>9</b>
1 Aylık Bebeğin Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi	10
2 Aylık Bebeğin Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi	12
3 Aylık Bebeğin Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi	13
4 Aylık Bebeğin Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi	15
5 Aylık Bebeğin Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi	16
6 Aylık Bebeğin Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi	18
7 Aylık Bebeğin Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi	20
8 Aylık Bebeğin Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi	21
9 Aylık Bebeğin Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi	25





10 Aylık Bebek Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi	27
11 Aylık Bebek Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi	29
12 Aylık Bebek Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi	30
13-15 Aylık Bebek Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi	31
16-18 Aylık Bebek Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi	32
19 Aylık Bebek Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi	34
20-21 Aylık Bebek Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi	34
22-23 Aylık Bebek Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi	36
24-27 Aylık Bebek Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi	37
28-29 Aylık Bebek Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi	38
30-32 Aylık Bebek Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi	39
33-35 Aylık Bebek Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi	40
36 Aylık Bebek Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi	41
Dikkat Noktaları Tablosu	42
Neler Öğrendik?	44
Yararlanılan Kaynaklar	44

## BÖLÜM 2: 4-6 YAŞ TİPİK FİZİKSEL VE MOTOR GELİŞİM

<b>Genel Amaç</b>	<b>48</b>
<b>Kazanımlar</b>	<b>48</b>
<b>İçerik</b>	<b>48</b>
<b>Açıklamalar</b>	<b>49</b>
4 Yaşındaki Çocuğun Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi	<b>49</b>
5 Yaşındaki Çocuğun Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi	<b>52</b>
6 Yaşındaki Çocuğun Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi	<b>55</b>
Dikkat Noktaları Tablosu	<b>58</b>
Neler Öğrendik?	<b>59</b>
Yararlanılan Kaynaklar	<b>59</b>



## BÖLÜM 3: 7-10 YAŞ (KADEME 1) TİPİK FİZİKSEL VE MOTOR GELİŞİM



**Genel Amaç** 62

**Kazanımlar** 62

**İçerik** 62

**Açıklamalar** 63

7-8 Yaşındaki Çocuğun Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi 63

9-10 Yaşındaki Çocuğun Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi 66

Dikkat Noktaları Tablosu 68

Neler Öğrendik? 68

Yararlanılan Kaynaklar 68



## BÖLÜM 4: 11-14 YAŞ (KADEME 2) TİPİK FİZİKSEL VE MOTOR GELİŞİM

<b>Genel Amaç</b>	<b>72</b>
<b>Kazanımlar</b>	<b>72</b>
<b>İçerik</b>	<b>72</b>
<b>Açıklamalar</b>	<b>73</b>
11-12 Yaşındaki Çocuğun Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi	<b>73</b>
13-14 Yaşındaki Çocuğun Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi	<b>75</b>
Neler Öğrendik?	<b>77</b>
Yararlanılan Kaynaklar	<b>77</b>



## BÖLÜM 5: 15-18 YAŞ (KADEME 3) TİPİK FİZİKSEL VE MOTOR GELİŞİM



**Genel Amaç** 80

**Kazanımlar** 80

**İçerik** 80

**Açıklamalar** 81

15-18 Yaşındaki Çocuğun Tipik  
Fiziksel ve Motor Gelişimi 81

Neler Öğrendik? 84

Yararlanılan Kaynaklar 84



## BÖLÜM 1: 0-3 YAŞ TİPİK FİZİKSEL VE MOTOR GELİŞİM

Dr. Fzt. Merve TUNÇDEMİR | Dr. Fzt. Sefa ÜNEŞ | Prof. Dr. Mintaze KEREM GÜNEL

## BÖLÜM 2: 4-6 YAŞ TİPİK FİZİKSEL VE MOTOR GELİŞİM

Dr. Fzt. Merve TUNÇDEMİR | Dr. Fzt. Sefa ÜNEŞ | Prof. Dr. Mintaze KEREM GÜNEL

## BÖLÜM 3: 7-10 YAŞ (KADEME 1) TİPİK FİZİKSEL VE MOTOR GELİŞİM

Dr. Fzt. Merve TUNÇDEMİR | Dr. Fzt. Sefa ÜNEŞ | Prof. Dr. Mintaze KEREM GÜNEL

## BÖLÜM 4: 11-14 YAŞ (KADEME 2) TİPİK FİZİKSEL VE MOTOR GELİŞİM

Dr. Fzt. Merve TUNÇDEMİR | Dr. Fzt. Sefa ÜNEŞ | Prof. Dr. Mintaze KEREM GÜNEL

## BÖLÜM 5: 15-18 YAŞ (KADEME 3) TİPİK FİZİKSEL VE MOTOR GELİŞİM

Dr. Fzt. Merve TUNÇDEMİR | Dr. Fzt. Sefa ÜNEŞ | Prof. Dr. Mintaze KEREM GÜNEL

### Genel Amaç

Sevgili Aileler,

Bu kitabın amacı; tipik gelişim gösteren bir çocuğun 1. aydan başlayarak ilerleyen yaşlara doğru fiziksel ve motor gelişiminin nasıl olduğu ile ilgili bilgileri iletmektir.

Bahsedilen gelişim özellikleri, herhangi bir problemi olmayan ve gelişimi tamamen tipik olan çocukların gelişim özellikleri ile uyumludur. Çocukluk çağına ait herhangi bir problemde bu motor gelişim parametrelerinde aksama olabilmekte bu da özel fiziksel gereksinimi yaratabilmektedir.

Bu aksama, çocuğunuzun mevcut problemine ve probleminin seviyesine göre değişiklik gösterebilmektedir. Bazen gelişimin geriden gelmesi bazen de bazı aktivitelerin başırlanamaması şeklinde kendini gösterebilmektedir.

Bu kitabın yazılma nedeni, fiziksel ve motor gelişiminde gerilik olan çocukların gelişiminin takibinin yapılabilmesidir. Çocuğunuzun bulunduğu ay ve yaş içerisinde fiziksel ve motor gelişim basamaklarını takip edebilmemiz ve tipik gelişen çocuklara göre gelişimlerinde görülen sapmaları en erken dönemde fark edebilmemiz amaçlanmıştır.

Aşağıda aylara ve yaşlara göre belirtilen gelişim özellikleri, tamamen tipik gelişim gösteren çocuklarda bile farklılık gösterebilmektedir. Bu nedenle aşağıdaki bilgileri okurken özel olarak belirtilmediği sürece, o ay ya da yaş içerisinde belirtilen gelişim parametrelerinin tamamını bebeğinizde ya da çocuğunuzda görememeniz sizi endişelendirmemelidir.

Bu durumlarda sabırlı olmanız, ona bu aktiviteyi başarması için olanak sağlayıp destek olmanız yararlı olacaktır. Ancak tüm bunlara rağmen gelişiminde hâlâ aksamalar görüyorsanız zaman kaybetmeden bir uzman hekimden destek almanız daha doğru olacaktır. Örneğin desteksiz kısa süreli (5-6 saniye) oturma aktivitesini bir bebeğin 6. ayda yapması beklenir, ancak bunun kesin sınırı 6. ay değildir. Bu aktivite 7. hatta 8. aya kadar da uzayabilir. Bu durum normal olarak değerlendirilebilir ancak bu sürenin daha da uzaması durumunda bir uzmana danışmanız gerekmektedir. Uzman hekiminiz gerekli durumda sizi çocuk fizyoterapistine yönlendirecektir.

Ayrıca bazı durumlarda belirtilen aktivitenin başırlanamaması çocuğun gelişim düzeyi ile değil o aktivitenin başırlabilmesi için gereken ön hazırlık ve deneyim aşamasının tecrübe edilmemiş olması ile de ilişkili olabilir. Örneğin aşağıdaki yaş grupları içerisinde bahsedilen bisiklet binme aktivitesini çocuğunuz belirtilen yaş içerisinde yapamıyorsa bu durumun nedeni çocuğunuzun fiziksel kapasitesinin bu aktiviteye uygun olmaması olabileceği gibi çocuğunuza o ana kadar bu aktiviteyi deneyimlemesine olanak sağlamamış olmanız da olabilir. Benzer şekilde kalem ile çizim yapması gereken döneme kadar kalem ile karşılaşmamış bir çocuk da bulunduğu yaş gereği çizim yapabilecek olsa bile daha önce bunu hiç denemediği için yapamayabilir.



Gelişim özellikleri, yaşına göre kademeli olarak ilerleme göstermektedir. Herhangi bir dönem içerisinde bebeğinizden ya da çocuğunuzdan yapması beklenenler sadece o döneme ait başlık altında verilen parametreleri kapsamamakta, önceki dönemlerde kazanılması beklenen gelişim parametrelerini de içermektedir. Yani 4 yaşında bir çocuğunuz varsa sadece 4 yaşa ait gelişim parametrelerini değil, 4 yaşına kadar olan süreçteki tüm parametreleri de yapabilmesi beklenmektedir.

Örneğin bebeğinizin 6 aylık olduğunu varsayalım. Bebeğinizin fiziksel gelişimini incelemek için bu kitapçıkta bulunan 6 aylık bebek gelişimi ile ilgili bölümü okuduğunuzda bebeğinizi yüzüstü pozisyonda başını 45 derece kaldırabileceği ile ilgili bir ifade yer almadığını göreceksiniz. Ancak 6 aylık olan bebeğinizi yüzüstü bıraktığınızda başını 45 derece kaldırabilir. Başın 45 derece kaldırılması aktivitesinin 6 ay gelişimi içerisinde yer almamasının nedeni bu aktiviteyi bebeğinizin 3. ay itibariyle yapıyor olması ve bunun 3 aylık bebek gelişimi başlığı altında yer almasından kaynaklanmaktadır.

Bu kitapçığın aile ve bakım verenlere bebeklerinin veya çocuklarının gelişimi ile aşağıdaki kazanımları/hedefleri sağlaması amaçlanmaktadır.

## Kazanımlar

Bu kitapla aileler, bakım verenler aşağıdaki kazanımları edinirler:

- 0-18 yaşa ait tipik fiziksel ve motor gelişim hakkında bilgi sahibi olurlar.
- Bebeklerin ya da çocukların fiziksel ve motor gelişimlerdeki sapmaları fark edebilirler.
- Bebeklerdeki ya da çocuklardaki tipik olmayan problemleri fark edebilirler.
- Bebeklerin ya da çocukların fiziksel ve motor gelişimleri ile ilgili bir risk faktörü olduğunda bir uzmandan mümkün olan en erken zamanda destek almaları gerektiği konusunda bilgi sahibi olurlar.
- Bebeklerin ya da çocukların gelecek aylarda göstermesi beklenen fiziksel ve motor gelişim basamaklarını önceden inceleyip bu sürece hazırlık yaparak bebeklerin ya da çocukların bağımsızlıklarını teşvik edebilir ve destek olabilirler.

### İçerik

1. 0-3 Yaş Tipik Fiziksel ve Motor Gelişim
2. 4-6 Yaş Tipik Fiziksel ve Motor Gelişim
3. 7-10 Yaş (I. Kademe) Tipik Fiziksel ve Motor Gelişim
4. 11-14 Yaş (II. Kademe) Tipik Fiziksel ve Motor Gelişim
5. 15-18 Yaş (III. Kademe) Tipik Fiziksel ve Motor Gelişim

### Değerli Ailelerimiz;

Bu kitapta 0-3 yaş, 4-6 yaş, 7-10 yaş (I. kademe), 11-14 yaş (II. kademe), 15-18 yaş (III. kademe) olmak üzere beş farklı yaş grubuna ait tipik fiziksel ve motor gelişim hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Sevgili ailemiz çocuğunuzun yaşına uygun olan bölümü okuyarak çocuğunuzun fiziksel ve motor gelişiminin seyri hakkında bilgi sahibi olabilirsiniz. Ayrıca çocuğunuzun fiziksel ve motor gelişiminin desteklenmesi amacıyla sunulan öneriler de bu bölümler içerisinde bulabilirsiniz. Karekodları okutarak uzman görüşlerinin olduğu videolara erişim sağlayabilirsiniz.

### Bölümler Hakkında

**Sevgili aileler, bu kitap tipik gelişim gösteren bir çocuğun doğumdan itibaren 18 yaşına gelinceye kadar olan süreçteki fiziksel ve motor gelişimini açıklamaktadır.** Kitap; 0-3 yaş, 4-6 yaş, 7-10 yaş (I. Kademe), 11-14 yaş (II. Kademe) ve 15-18 yaş (III. Kademe) olmak üzere 5 bölümden oluşmaktadır. Siz değerli aileler kendi çocuğunuzun gelişimini takip etmek için çocuğunuzun ayına/yaşına uygun olan ilgili bölümü seçerek okuyabilirsiniz. Öte yandan **çocuğunuzun gelişimi devamlılık gösteren bir süreç olduğu ve bütün olarak ele alınması gerektiği için yalnızca çocuğunuzun ayına/yaşına uygun bölümü değil diğer bölümlerin de okunmasını önermekteyiz.** Bölümler içerisinde birbirini tamamlayan kısımlar bulunmaktadır. Çocuğunuzun bulunduğu aydan/yaştan önceki bölümleri okuyarak gelişiminin tamamlanması gereken kısımları kontrol edebilirsiniz ya da daha ileriki aylarda/yaşlarda çocuğunuzun gös-



termesi beklenen fiziksel ve motor gelişim parametrelerinin neler olduğunu inceleyerek hazırlıklı olabilirsiniz.

Kitap içerisinde belli bölümlerde dikkat noktaları tablosu yer almaktadır. Bu tabloda yer alan bilgiler, çocuğunuzun tipik gelişiminde beklenen parametlerin görülmesi gereken en geç sınırları işaret etmektedir. Eğer çocuğunuzda bu tabloda yer alan durumlardan biri varsa zaman kaybetmeden bir uzmandan (pediatrist, pediatrik nörolog, gelişimsel pediatrist, aile hekimi, çocuk fizyoterapisti) destek almanız gerekmektedir.

Kitap içerisinde sizlere yol göstermek ve bahsedilen gelişim parametrelerini gözünüzde daha rahat canlandırabilmeniz için çeşitli görseller yer almaktadır.

**Çocuğunuzun gelişim sürecinin en sağlıklı şekilde ilerleyebilmesi için sizlerin gözlem ve desteğinin son derece önemli olduğunu unutmayınız.**



# BÖLÜM 1

Dr. Fzt. Merve TUNÇDEMİR

Dr. Fzt. Sefa ÜNEŞ

Prof. Dr. Mintaze KEREM GÜNEL



**0-3 YAŞ TİPİK  
FİZİKSEL VE MOTOR GELİŞİMİ**

## Genel Amaç

Sevgili aileler; bu bölümde çocuğunuzun doğumdan itibaren 3. yaşına gelinceye kadar olan süreçteki tipik fiziksel ve motor gelişimi ay ay incelenecektir. Bu gelişim özellikleri, tipik gelişim gösteren çocukların gelişim özellikleri ile uyumludur. Ancak belirtilen bu gelişim özellikleri tipik gelişim gösteren çocuklarda bile farklılık gösterebilmektedir. Çocukların bir kısmı ilgili gelişim basamaklarını beklenen ay içerisinde gerçekleştirebilirken bir kısmı ise daha geç ya da daha erken bir zaman diliminde başarabilir. Bu nedenle özel olarak belirtilmediği sürece, belirtilen gelişim parametrelerinin tamamını bebeğinizde ya da çocuğunuzda görememeniz sizi endişelendirmemelidir. Bu durumlarda sabırlı olmanız, ona bu aktiviteyi başarması için olanak sağlayıp destek olmanız yararlı olacaktır. Ancak bu bölümün sonunda "Dikkat Noktaları" tablosu yer almaktadır. Eğer çocuğunuzda bu tabloda belirtilen bir durum mevcut ise vakit kaybetmeden bir uzman hekime (pediatrist, pediatrik nörolog, gelişimsel pediatrist, aile hekimi ya da çocuk fizyoterapistine) başvurunuz.

## Kazanımlar

- 00-3 yaşa ait tipik fiziksel ve motor gelişim hakkında bilgi sahibi olur.
- Bebeklerin fiziksel ve motor gelişimindeki sapmaları fark edebilir.
- Bebeklerdeki tipik olmayan problemleri fark edebilir.
- Bebeklerin fiziksel ve motor gelişimi ile ilgili bir risk faktörü olduğunda bir uzmandan mümkün olan en erken zamanda destek almaları gerektiği konusunda bilgi sahibi olur.
- Bebeklerin gelecek aylarda göstermesi beklenen fiziksel ve motor gelişim basamaklarını önceden inceleyip bu sürece hazırlık yaparak bebeklerin ya da çocukların bağımsızlıklarını teşvik eder ve onlara destek olur.

## İçerik

1. 1 Aylık Bebek Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi
2. 2 Aylık Bebek Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi
3. 3 Aylık Bebek Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi
4. 4 Aylık Bebek Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi
5. 5 Aylık Bebek Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi
6. 6 Aylık Bebek Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi
7. 7 Aylık Bebek Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi
8. 8 Aylık Bebek Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi
9. 9 Aylık Bebek Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi

10. 10 Aylık Bebek Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi
11. 11 Aylık Bebek Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi
12. 12 Aylık Bebek Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi
13. 13-15 Aylık Bebek Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi
14. 16-17 Aylık Bebek Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi
15. 18-19 Aylık Bebek Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi
16. 20-21 Aylık Bebek Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi
17. 22-23 Aylık Bebek Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi
18. 24-27 Aylık Bebek Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi
19. 28-29 Aylık Bebek Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi
20. 30-32 Aylık Bebek Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi
21. 33-35 Aylık Bebek Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi
22. 36 Aylık Bebek Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi
23. Dikkat Noktaları Tablosu
24. Neler Öğrendik?

## Açıklamalar

Sevgili ailemiz, bu bölümde 0-3 yaş grubuna ait tipik fiziksel ve motor gelişim hakkında her aya özel olarak detaylı bilgilendirme yapılmıştır. Çocuğunuzun bulunduğu aya uygun olan bölümü okuyarak çocuğunuzun fiziksel ve motor gelişiminin seyri hakkında bilgi sahibi olabilirsiniz. Ayrıca çocuğunuzun fiziksel ve motor gelişiminin desteklenmesi amacıyla sunulan önerileri de bu bölümler içerisinde bulabilirsiniz.

Bu bölümün sonunda dikkat noktaları tablosu yer almaktadır. Bu tablodaki ifadeler, çocuğunuzun fiziksel ve motor gelişim sürecinde görülen kilometre taşlarının en geç sınırı temel alınarak oluşturulmuştur. Bu nedenle belirtilen zaman aralığını geçen durumlar riskli kabul edilebileceği için, böyle bir durumla karşılaştığınızda bir uzmandan destek almanız gerekmektedir. Ayrıca bu bölümde yer alan karekodları okutarak uzman görüşlerinin olduğu videolara erişim sağlayabilirsiniz.



## 1 Aylık Bebeğin Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi

Bu ayda bebeğinizin kolları ve bacakları tamamen açık şekilde durmaz. Kolları ve bacakları genellikle gövdesinin orta hattına yakın ve daha bükük şekilde durur (1, 2) (Görsel 1). 1. ayda bebek gelişimi oldukça hızlıdır ve bu gelişmelere bağlı olarak farklı motor beceriler kazanır. İlk ayını dolduran bir bebek başını sağa ve sola çevirebilir (3). Sırtüstü yatarken kol ve bacaklarını hareket ettirebilirken yüzüstü yatırıldığında ise henüz kol ve bacaklarını çok iyi bir şekilde hareket ettiremese de başını bir miktar ve kısa süreliğine yukarıya kaldırabilir (3). 1 aylık bebekte, baş kontrolü tam olarak gelişmediği için bebeğin başının orta hatta desteklenmesi önemlidir. 1 aylık bir bebek için yürüme ifadesinden bahsetmek mümkün olmasa da yürüme benzeri olan "adımlama refleksi" denilen hareketlere sahiptir (2, 4). Bu sebeple bebek gövdesinden tutulup havaya kaldırıldığında bacaklarını adım atar gibi sallayabilir.



**Görsel 1 Betimleme:** Tüylü yumuşak bir battaniye üzerine yatırılmış bir bebek

1. ayda görme duyusu yeterince gelişmemiş olan bebeğin görüş mesafesi oldukça kısıtlıdır ve bu yüzden sadece hareketli nesnelere ve ışığı algılayabilir. Görüş mesafesinin kısıtlı olmasından dolayı çoğunlukla boş gözlerle bakar. Bu dönemde birbirine zıt olan renkleri daha kolay görebilir. 1. ayın sonlarına doğru anne ya da babasının yüzüne yakın mesafeden dikkatlice bakıp onları inceleyebilir (2, 3, 5, 6).



İşitme duyusu görme duyusuna göre daha fazla gelişmiştir. Bebek anne karnındaki dönemden itibaren sesleri algılayabilir ve 1 aylık bebek alışık olduğu insan seslerini, diğer seslere tercih eder (2). Bu yüzden genellikle alışık olduğu seslere doğru başını çevirmek ister ancak her defasında bunda başarılı olamayabilir. Dokunma duyusu ise görme ve işitme duyusuna göre çok daha fazla gelişmiştir. Bu yüzden dokunulmak ve okşanmak bebeğin kendini güvende hissetmesini sağlar. Bebeğiniz bu dönemde anne karnında edindiği yakalama ve kavrama refleksini de aktif olarak kullanır (4, 7). Bebeğinizin avucuna parmağınızı veya başka bir nesneyi koyduğunuzda, onu çok sıkı bir şekilde kavrayabilir (Görsel 2).



**Görsel 2 Betimleme:** Bir yetişkinin işaret parmağını kavramış bir bebek eli

Bebeğiniz ayrıca anne karnındayken edindiği emme refleksini, acıktığında sıklıkla kullanır (7, 8). Bebeğiniz emmek istediğinde, elinizi bebeğinizin yanağına koyduğunuzda bebeğiniz başını o tarafa doğru çevirebilir (Görsel 3).



**Görsel 3 Betimleme:** Kucağına yatırdığı bebeğin üst damağına işaret parmağıyla dokunan bir kadın

## 2 Aylık Bebeğin Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi

Bu ayda bebeğinizde bir önceki ay daha net şekilde görülen kolların ve bacakların vücudun orta hattına yakın ve daha bükük şeklindeki duruşlarının kısmen azalmasını bekleriz (9). Yani 2 aylık bebeğinizin kol ve bacakları bir önceki aya göre artık daha düz ve açık pozisyonudur. Bebeğinizi yatağa ya da düz bir zemine yüzüstü pozisyonda olacak şekilde yatırırsanız başını kısa süreli olarak kaldırabilir (3). Bebeğiniz yüzüstü pozisyonda iken karnının altından tutularak yukarı kaldırıldığında başını vücudu ile aynı hizada tutmayı başarabilir (7, 10). Bebeğiniz sırtüstü yatış pozisyonunda iken başını sağa ya da sola çevirebilir. Bebeğiniz ellerinden ve bileklerinden tutularak oturma pozisyonuna getirilmeye çalışıldığında baş kontrolünün gelişmeye başladığı gözlemlenir. Omuz ve boyun kaslarını kullanarak başını düşürmeden sizinle birlikte kendini çekmeye çalışır. Bebeğiniz sizin kucağınızda ya da düz bir zeminde destekli bir şekilde oturtulursa başını düşürmeden dik ve sabit bir şekilde kısa süreli olarak tutabilir (3, 11) (Görsel 4).

Sürekli elleriyle oynayan bebeğinizin, dokunma duyusu da gelişimini sürdürür. Bebeğiniz, ellerine ve parmaklarına uzun süre bakabilir ve onları inceleyebilir. Hatta bebeklerin bir kısmı, 2. ayda her iki elini vücudunun orta kısmında birleştirebilir (3). Eline konan nesnelere örneğin bir çingırağı kavrayabilir (12). Kavradığı nesnelere genellikle sallar ve ardından ağzına götürür. Özellikle pastel ve canlı renklerdeki nesne ve oyuncaklara karşı ilgisi daha fazladır ve daha çok dokunmak ister. Bebeğinizin elleri zaman zaman kapalı şekilde de durabilir. 2 aylık bir bebek için bu durum, sürekli olmamak kaydıyla normal karşılanmaktadır (3).

Bebeklerde 2. ayda görülen bazı gelişimsel refleksler vardır. Bunlardan biri 1. ayda da görülen ve hâlâ devam eden arama ve emme refleksidir (7, 8). Bu refleksler bir önceki ay gelişiminde daha ayrıntılı olarak açıklanmıştır.

### 3 Aylık Bebeğin Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi

Kaba motor hareketler açısından daha aktif olan 3 aylık bebeğiniz, yattığı yerden kafasını 45 derece açıyla kaldırabilir ve oturma pozisyonunda tutulursa başını desteksiz bir şekilde dik tutabilir (1) (Görsel 4).



**Görsel 4 Betimleme:** Annesinin kucağında, sırtı annesine dönük oturan bebek, anne ile bebek aynı yöne gülümseyerek bakıyor

Bebeğiniz, koltuk altından desteklendiğinde yürüme benzeri adım hareketlerini yapabilir. (4). Bebeğiniz, sırtüstü pozisyondan kollarından tutularak oturma pozisyonuna getirildiğinde başını geriye doğru düşürmeden tutmayı başarabilir (11). Yüzükoyun pozisyonda ise ön kollarına ağırlık vererek başını ve göğsünü kaldırabilir (3) (Görsel 5).





**Görsel 5 Betimleme:** Yatağın üzerine yüzüstü yatırılmış başını kaldırarak etrafa bakan bebek

3 aylık bir bebekte dokunma, tutma ve kavrama becerileri hızlı bir gelişim gösterir. Oyuncaklarını kısa süreli olarak elinde tutabilir ve sallayabilir. Ebeveynlerinin yüzüne dokunarak onları inceler. Bebeğinizin gelişen tutma ve kavrama becerisiyle birlikte dokunduğu objelerin sayısı artar. Ellerini ve nesnelere ağızına götürerek, onları daha iyi tanımaya, bağlantı kurmaya çalışır. 3 aylık bir bebek artık yalnızca ellerini değil, tüm vücudunu bilinçli olarak hareket ettirebilir (3) (Görsel 6).

Görme duyusu daha da geliştiği için cisimleri gözleri ile takip etmeye başlar ve el göz koordinasyonu da yine bu dönemde başlar. Yani eller ve gözlerin eş zamanlı ve uyumlu kullanımını gerektiren aktiviteleri yapabilir. Örneğin bebeğinizin eline doğru bir çingırak uzattığınızda bebeğiniz bu çingırığı artık ıskalamadan doğru bir şekilde tutabilir (3).



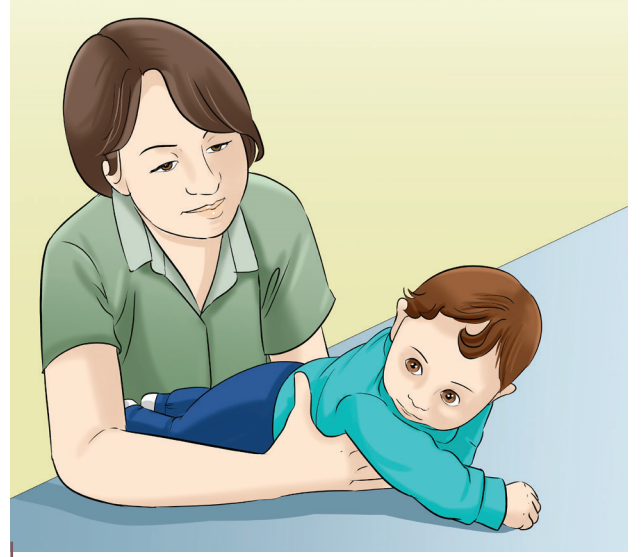
**Görsel 6 Betimleme:** Büyük peluş bir ayıcığın üzerinde yatarak iki elini ağızına götürerek gülümseyen bebek

## 4 Aylık Bebeğin Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi

Bu ay içerisinde bebeğiniz yüzüstü pozisyonda kısa süreli olarak ön kolları üzerinde destekli şekilde durabilir. Yine yüzükoyun yatarken başını kaldırıp orta hatta tutabilir. Bir önceki aylarda başlayan bu hareket, artık daha uzun süreli ve koordineli bir şekilde yapılabilir hâle gelmiştir. Bu ay içerisindeki bebeklerin büyük çoğunluğu yüzüstü pozisyonda rahatlıkla başını yaklaşık 45 derece kaldırabilir (2, 3) (Görsel 7). Eğer çocuğunuz bu pozisyonda durmayı başaramıyorsa ellerinizi göğsünün altına yerleştirerek bunu başarması için ona destek olabilirsiniz (Görsel 8).



**Görsel 7 Betimleme:** Halının üzerinde serili battaniyede yüzüstü yatan, dirsekleriyle yerden destek alarak başını dik bir şekilde kaldırmış bebek ve bebeğin sol tarafında boş büyük bir çerçeve



**Görsel 8 Betimleme:** Yüzüstü durmakta zorluk çeken bebeğini göğsünden tutarak destek olan anne

Yüzüstü pozisyonda karnının altından tutulup kaldırıldığında başını ve bacaklarını artık daha iyi bir şekilde kaldırıp aynı hizada tutmayı başarabilir. Bebeğinizin yüzüstü pozisyondan sırtüstü pozisyona doğru dönmeyi denemeye başladığını görebilirsiniz (3). Sırtüstü pozisyonda uzanırken elleri ile karnına ve dizlerine dokunabilir (13) (Görsel 9). Bu, bebeğinizin gelişimi için oldukça önemli bir aktivitedir. Bileklerinden ve ellerinden tutularak oturma pozisyonuna doğru geçtiğinizde artık çok daha başarılı bir şekilde başını öne veya geriye düşürmeden sizinle birlikte öne doğru gelebildiğini göreceksiniz (3, 11). Destekli şekilde oturtulduğunda baş kontrolünü sağlayarak ve başını sağa veya sola çevirerek cisimleri ve oyuncakları takip edebilir (3).



**Görsel 9 Betimleme:** Minder üzerinde sırtüstü yatıp ayaklarını birleştiren bebek

Bebeğinizin hareketlerinin daha kontrollü olmaya başladığı 4. ayda bebeğiniz, istediği nesnelere ve oyuncaklara uzanabilir ve onları kavrayabilir. Özellikle çingirak ile oynamaktan büyük zevk alacaktır. Bebeğinizin elleri bu ayda çoğunlukla açık durur. Bebeğiniz bu ayda da sırtüstü uzanırken sık sık ellerini vücudunun ortasında birleştirecek ve hatta kıyafetlerine dokunarak onları kavrayacaktır (3). Bu dönemde içerisinde kırılmayan ve küçük parçalar içermeyen yumuşak oyuncaklar tercih etmeniz çok daha iyi olacaktır. Çok fazla ses çıkaran oyuncaklar bebeğinizi korkutabilir. Bebeğin her şeyi ağzına götürdüğü göz önünde bulundurularak kolay temizlenebilen oyuncaklar tercih edilebilir.

### 5 Aylık Bebeğin Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi

5 aylık olan bebeğinizin artık hareketleri daha fazla artmıştır ve bebeğiniz vücudunu daha iyi kullanabilir bir hâle gelmiştir (3). Bebeğiniz, artık sesleri daha iyi ayırt etmeye ve vücudunu daha iyi kullanmaya başladığı için sesin geldiği yöne doğru bütün vücudunu döndürebilir.

5 aylık bir bebek, yüzüstü pozisyonda ellerinin üzerine kalkarak göğsünü yukarıya kaldırabilir (Görsel 10). Sırtüstü pozisyonda ise bacaklarını yukarı doğru kaldırabilir ve elleriyle ayaklarını tutmaya başlar (13).





**Görsel 10 Betimleme:** Elleriyle yerden destek alarak başını yukarı kaldırmış yüzüstü uzanan bir bebek

Bebeğiniz bu ayda sırtüstünden yüzüstüne dönmeye başlar. Oturtulduğunda başını dik tutabilir ancak oturma dengesi gelişmediği için kısa sürede dengesini kaybederek düşer (3). Bu sebeple bu pozisyonda bebeğinizi yalnız başına bırakmamanız önerilir. Bu dönemden itibaren bebeğiniz ellerini vücudunun orta hattında tutabilir ve ona uzattığınız oyuncaklara uzanır ve onları alır (1). Hatta bazen siz uzatmasanız bile oyuncaklara uzanmak ister. Bu dönemden itibaren bebeğiniz, küçük bir küpü kavrayabilir. Ayrıca bu dönemde eline aldığı oyuncakları ya da nesnelere daha iyi hissedebilmek için sürekli ağzına götürülebilir (1, 3) (Görsel 11). Bu ay içerisinde bu durum normaldir.



**Görsel 11 Betimleme:** Elindeki örgü tavşan oyuncağının tutma yerini iki eliyle kavrayarak ağzına götürmüş sırtüstü yatan bir bebek

## 6 Aylık Bebeğin Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi

Bebeğiniz yüzüstü pozisyonda ellerinin ya da kollarının üzerinde durarak yerdeki oyuncaklara uzanabilir. Bu pozisyonda iken ağırlığını tek eli taşıyıp, serbest eli ile nesnelere dokunabilir (3, 13) (Görsel 12).



**Görsel 12 Betimleme:** Yüzüstünde sağ koluyla yerden destek alarak başını yukarı kaldırırken sol eliyle çingiraklı top oyuncağını tutan bebek

Sırtüstü pozisyonda iken kollarını ve bacaklarını vücudunun orta hattına getirerek elleri ile ayaklarına dokunabilir (13) (Görsel 13). Bebeğiniz bu ayda sırtüstünden yüzüstüne dönmeyi de başarmaya başlamıştır. Artık rahat bir şekilde her iki yöne dönebilir.



**Görsel 13 Betimleme:** Sırtüstü uzanarak iki eliyle iki ayağını tutan bebek



Bebeğiniz bu ay içerisinde etrafında olup biten her şeye karşı daha ilgilidir. Artık başını desteksiz bir şekilde kolaylıkla dik tutabilen bebeğinizin, destekli bir şekilde oturması mümkündür. Hatta elleri ile yerden destek alarak kısa süreli de olsa kendi başına oturmayı başarabilir (3, 13). Bebeğinizin oturmasını teşvik etmek amacıyla siz de onu resim 14'teki gibi destekleyebilirsiniz. Oturur pozisyondayken çevreyi daha iyi gözlemleyebildiği için sıklıkla oturmak ister. Duyduğu bu merak bebeğinizin kendi başına hareket etme isteğinin de artmasına neden olacaktır. 6 aylık bebekler genellikle oturma pozisyonunda iken temkinli bir şekilde hafifçe itilerek öne doğru yönlendirildiğinde kolunu ve elini açarak yeri karşılayabilir (10). Bu, bebeğinizin olası bir düşmeye karşı kendini korumak için geliştirdiği bir mekanizmadır (Görsel 15). Ayakta tutulduğunda yere basmayı deneyebilir. Ayakta durma pozisyonunda tutulduğunda zıplama benzeri hareketler yapabilir (7). İstemli hareketlerin görülmeye başlaması ile birlikte gelişimsel refleksler artık görülmemeye başlar. Bu dönemden sonra daha istemli, kontrollü ve ileri beceriler görülmeye başlayacaktır (7, 9).



**Görsel 14 Betimleme:** Elleriyle kolundan ve bedeninden destek olarak bebeğini tutan anne



**Görsel 15 Betimleme:** Yatak üzerinde elleriyle yataktan destek alarak oturan kız bebek

Bu dönemde bebeğiniz, çevresindeki cisimlere ya da oyuncaklara istemli olarak uzanabilir, onları alıp ağızına götürebilir. Anne sütünü ya da mamasını içtiği biberonu yardımsız şekilde tutarak kendi başına beslenebilir (3). Biberonu artık kendi başına tutabildiğini fark eden bebeğiniz, ona biberonu tutma konusunda yardımcı olduğunuzda size kızabilir.

## 7 Aylık Bebeğin Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi

Bebeğiniz 7 aylık olduğunda artık dengesi daha iyi durumdadır. 7 aylık olan bebeğiniz, artık yardım almadan yüzüstü pozisyondan oturur pozisyona geçebilir ve desteksiz olarak kısa süre oturabilir. Oturduğunda bacaklarını açarak yani destek yüzeyini genişleterek dengesini sağlamaya çalışır, ancak bir süre sonra dengesini kaybederek yere düşebilir (3, 14) (Görsel 16). Unutulmamalıdır ki 7 aylık olan bütün bebekler bağımsız oturmayı başaramayabilir. Bu yüzden bu ayda henüz desteksiz oturamayan bebeklerin desteksiz oturmaya zorlanmaması gerekir.



**Görsel 16 Betimleme:** Yatak üzerinde bacaklarını açarak oturmuş sağ tarafına doğru bakan bebek

Bu aydaki bir bebek, yüzüstü pozisyondan sırtüstü pozisyona da rahatlıkla dönebilir. Sırtüstü pozisyonda ayaklarını elleriyle tutar ve ayaklarını rahatça ağzına götürür (1, 13) (Görsel 17). Bu eylem bebeğinizin kendi vücudunu tanıması ve karnın kaslarının gelişimi açısından önemlidir. Bu aydaki bebeğiniz karnı üzerinde yatarken sağına veya soluna yerleştirilen oyuncaklara uzanmak için sağa veya sola doğru dönme hareketini yapabilir (13, 15).



**Görsel 17 Betimleme:** Sırtüstü uzanırken iki eliyle tuttuğu sol ayak başparmağını ağzına götürün bebek

Bebeğinizin dokunma duygusu geliştikçe ellerini kullanma becerisi de gelişmektedir. Biberonu bu aylarda kendi başına tutabilir, küçük nesnelere tutup çekmeye çalışabilir. Merak ve öğrenme duygusundan dolayı ortaya çıkan bu eylem bebeğinizin bilişsel gelişimi için de önemlidir. Ayrıca bebeğiniz bu ayda tek eliyle oyuncaklara uzanabilir ve oyuncağı bir elinden diğer eline geçirebilir. Bebeğinizi gövdesinden tutarak ayakta durdurduğunuzda ellerini birbirine vurabilir. Kaşık gibi gereçleri kullanmaya başlamasa da onları eline alıp tutmaya başlar (15).

## 8 Aylık Bebeğin Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi

Bebeğiniz artık elleri ve dizleri üzerinde, yani emekleme pozisyonunda, dengeli ve kontrollü şekilde durabilir. Bağımsız bir şekilde çok daha iyi oturabilir, oturma pozisyonundaki dengesi de önceki aylara göre oldukça gelişmiştir (14). Oturma pozisyonunda aniden yanlara doğru yönlendirildiğinde ellerini ve kollarını yana doğru açarak yeri karşılayabilir (10) (Görsel 18).





**Görsel 18 Betimleme:** Sol eliyle sol tarafından destek alarak oturmuş bebek

Oturma pozisyonundan emekleme pozisyonuna geçiş hareketini başarı ile yapabilir. Bebeğiniz bu ayda emeklemeye başlamazsa endişelenmenize gerek yoktur. Çünkü her bebeğin gelişim seyri ve hızı farklıdır. Bazı bebekler bu ay içerisinde komandoların yaptığına benzer bir sürünme hareketi ile de bir yerden bir yere ilerleyebilirler (3) (Görsel 19).



**Görsel 19 Betimleme:** Yüzüstü parke zemine uzanmış elleriyle yerden destek alarak başını doğrultan bir bebeğin üstten görünümü

Ancak emekleme her bebeğin gelişimi içerisinde mutlaka gerçekleştirmesi gereken bir adım değildir. Günümüzde bazı bebekler emekleme aşamasını atlayarak yürüme aşamasına da gelebilirler (Görsel 20).



**Görsel 20 Betimleme:** Dizlerini bükerek ve elleriyle yerden destek alarak emekleme pozisyonunda duran bebek

Bebeğiniz otururken sağ ve sol tarafına ağırlık aktarıp çeşitli yönlerde uzanarak oyunlar oynayabilir. Oturma pozisyonu, üç nokta duruşu ve emekleme pozisyonu arasında geçişler yapılabilir (2, 14) (Görsel 21). Üç nokta duruşu bebeğin iki bacağına ve bir elinin yerde olduğu, bir elinin ise yer ile temasının olmadığı duruşu ifade etmektedir. Bebek bu duruş ile destek alarak serbest eli ile oyuncaklara uzanabilmektedir. Kanepe kenarına bırakıldığında bebeğiniz kollarından destek alarak ayakta durabilir (3, 15).



**Görsel 21 Betimleme:** Ellerini öne doğru uzatıp yerden destek alarak ve bir bacağı vücudunun altına doğru kıvrıp diğer ayağıyla yere düz basarak oturma pozisyonundan emeklemeye geçen bir çocuk

Bu ay içerisinde el ve göz koordinasyonunun gelişimi oldukça belirgindir. Önceki aylarda bebeğin dikkatini çekmeyen uzaktaki nesnelere ve oyuncaklar artık bebeğiniz tarafından fark edilebilir. İlgisini çeken bu oyuncak ya da nesneyi gidip almak ve onunla oynamak isteyebilir. Hareket eden nesnelere kavrayabilir ve bir elindeki bir oyuncak diğer eline geçirilebilir. 8 aylık bir bebek, başparmağın diğer dört parmağa karşı geleceği şekilde kavrama yaparak nesnelere tutabilir (12). Bebeğiniz bu ayda dokunma duyusunu keşfetme isteğinin oldukça belirgin hâle gelmesi ile birlikte etrafındaki nesnelere dokunmak ve onları hissetmek ister. Özellikle farklı dokulara sahip oyuncak ve nesnelere dokunmak hoşuna gideceği için bebeğinizin gelişimi açısından bu yönünü destekleyebilirsiniz. Bebeğinizde bu ay içerisinde gözlemleyebileceğiniz bir diğer özellik ise artık görüş alanından çıkan ya da uzaklaşan bir nesnenin, kişinin ya da oyuncakın yok olmadığını fark etmesi ve onu takip edebilmesi olacaktır. Bu yüzden elindeki oyuncakları ya da nesnelere yere atmak, bebeğinizin ilgisini çeker ve bunu sık sık yapar (3, 6).



## 9 Aylık Bebeğin Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi

Bu aydaki bebeğinizin dengesi daha da gelişmiştir. 9. aya kadar hâlâ desteksiz oturamayan bir bebeğin bu ay içerisinde artık bu aktiviteyi başarması beklenir (16, 17). Daha önceki aylarda desteksiz oturma pozisyonunda kalmayı başarabilen bebekler ise artık yardım almadan kendini yatma pozisyonundan oturma pozisyonuna getirebilir. Gövde dengesi iyi durumda olduğu için bacaklarını birbirine yaklaştırmaya, yani destek yüzeyini azaltmaya başlar ve otururken öne ve geriye doğru hareket edebilir. Aynı zamanda otururken ellerinden destek alma ihtiyacı azalmış olduğu için ellerini bağımsız olarak kullanabilir. Oyuncaklara uzanmak için gövdesini sağa veya sola döndürebilir. 9 aylık olan bebeğinizi sık sık otururken ve her iki elinde birer oyuncak tutarken görebilirsiniz (3, 17) (Görsel 22).



**Görsel 22 Betimleme:** Halının üzerine dik bir şekilde oturmuş iki elinde de yapı oyuncacı olan bebek

9. ayına gelen bebeğinizde bilişsel gelişiminin devam etmesi, merak ve öğrenme duygusunun artmasına neden olur. Bu aydaki bir bebek, emekleyerek istediği yere gidebilir hatta bazı bebekler emekleyerek merdivenleri bile inip çıkabilir. Hatta bazı bebekler emeklerken ellerinde oyuncak tutabilir. Ancak unutulmamalıdır ki 8 aylık bebek gelişiminde de belirtildiği gibi her çocuk emeklemek zorunda değildir. Bazı çocuklar daha sonraki aylarda emekleyebilir ya da hiç emekleme becerisini göstermeyebilir. Her iki durum da normal olarak değerlendirilebilir. Bu aydaki bebeğiniz sabit nesnelere tutunarak kendini ayağa kaldırabilir



(15) (Görsel 23). Bazı bebekler bu aydan itibaren sabit nesnelere tutunarak yürümeye çabalar ve içlerinden bazıları bunu başarabilir. Ancak unutulmamalıdır ki tipik gelişim içerisinde yürüme aktivitesinin başlaması için bebeğinizin biraz daha zamana ihtiyacı vardır. Bu ay içerisinde yürümeye başlamayan bebeğinizi yürümeye zorlamak onun kas iskelet sistemine zarar vereceğinden yürütmeye zorlanılmamalıdır. Türk toplumunda sıklıkla kullanılan ve halk arasında "örümcek" olarak adlandırılan yürüteç gibi araçlar bu ayda veya ileriki aylarda kullanılmamalıdır.



**Görsel 23 Betimleme:** Kanepeden tutunarak ayakta duran bir bebeğin arkadan görünümü

Bu dönemde bebeklerin ince el becerileri de gelişimine devam eder. Artık baş ve işaret parmaklarını daha iyi kullanır, istediği eşyayı kabaca işaret ederler ve küçük cisimleri kavrayabilirler (12). Bu nedenle top gibi küçük nesnelere sepet gibi daha büyük nesnelere içine koymayı başarabilir ve bundan da oldukça hoşlanırlar. Bu aktivite, bebeğinizin motor gelişimini desteklediği gibi aynı zamanda bilişsel gelişimi için de önemlidir. Ellerini daha iyi kullanmaya başladığı için sizden oyuncak alıp size oyuncak geri verdiği oyunları oynamak ister (18).



## 10 Aylık Bebeğin Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi

Bebekler 10. aydan itibaren önceki aylara oranla çok daha fazla hareket etmeye başlar. Bebeğiniz bu ay içerisinde oturma pozisyonunda iken temkinli bir şekilde aniden arkaya doğru yönlendirildiğinde kolunu ve elini açarak yeri karşılayabilir. Böylece artık oturma pozisyonunda öne, yanlara ve arkaya olmak üzere tüm yönlere doğru ani bir düşme durumuna karşı kendini korumasını sağlayacak koruyucu reaksiyonları kazanmayı tamamlamış olacaktır (10). Bebeğiniz sırtüstü ya da yüzüstü yatarken, emeklerken ya da ayakta durma pozisyonunda iken kendi başına oturma pozisyonuna geçebilir. Koltuk ya da sehpa gibi bir yerden tutunarak ayağa kalkabilir (17) (Görsel 24). Bir yerden destek alarak kendi başına ayakta durma süresi artmıştır. Bebeğinizin bu ay içerisinde genellikle 5 saniye veya daha fazla süreyle tutunarak ayakta durmasını bekleyebilirsiniz. Ayakta destekli şekilde dururken kısa bir süre destek noktasından elini çekebilir. Kanepe kenarına bırakıldığında yana doğru sıralama yapmaya başlayabilir (3, 18). Bu sıralama aktivitesini de bu ay içerisindeki bebeklerin tamamının yapması beklenmez. Sıralama aktivitesi yaklaşık olarak 9 ile 12. aylar arasında görülmektedir. Bebeğinizin her iki elinden tutarsanız acemi adımlar atarak yürüebilir (18).



**Görsel 24 Betimleme:** Mutfak tezgâhının önündeki kanepeye tutunarak ayakta duran bir bebek

Bebeğiniz bu ay içerisinde başparmağını ve işaret parmağını karşılıklı kullanarak nesnelere kavrayabilir (19) (Görsel 25). Kavrayabileceği büyüklükteki küpleri tutarak istemli bir şekilde önündeki kutuya bırakabilir ya da yere atabilir. Her iki eline birer küp vererseniz bunları birbirine vurabilir. Bazen bunu gerçekleştirmesi için öncelikle sizin göstererek ona örnek olmanız da gerebilir. Ayrıca bebeğiniz bu dönemde el sallayabilir, alkış yapabilir ve “cee-e oyunu” oynayabilir (18).



**Görsel 25 Betimleme:** Mama sandalyesinde oturmuş önündeki fındık büyüklüğünde yiyecekleri işaret ve başparmağı ile almaya çalışan bebek



## 11 Aylık Bebek Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi

Bu ayda bebeğiniz daha çok ayakta durmak ister ve sürekli pozisyon değiştirebilir. Ayakta dururken elleriyle farklı yönlerde uzanabilir ve gövdesini sağa veya sola çevirebilir (Görsel 26). Bu dönemde ayrıca bebeğiniz kanepenin kenarında yana doğru tutunarak yürüyebilir, sıralama yapabilir (3, 17). Bebeğinizin ayaklarının biraz fazla dışa dönük durduğunu fark edebilirsiniz. Ancak bu bir sağlık problemi değil, gelişimsel bir durumdur. Çocuğunuz yürüdükçe ve kalça kasları geliştikçe bu durum düzelecektir.



**Görsel 26 Betimleme:** Etrafında çeşitli etkinlikler bulunan beli hizasındaki oyuncak kutudan tutunarak ayakta duran bebek

11 aylık olan bebeğinizde bilişsel gelişime eşlik eden dokunma duyusu artık daha da gelişmiştir. Bu sebeple öğrenme duyusu hâlâ çok aktiftir ama nesnelere artık ağzına götürmek yerine onlara dokunarak tanımaya çalışır. Yani 11 aylık olan bebeğinizin artık nesnelere ağza götürme aktivitesinin azalmış olması gerekir.

## 12 Aylık Bebeğin Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi

Bu ay içerisinde bebeğinizin ayakta bağımsız durma süresi uzamıştır. 12 aylık bir bebek, yaklaşık olarak 10 saniye kadar ayakta bağımsız bir şekilde durabilir (18). Kendi kendine destek alarak ayağa kalkabilir. Bebekler genellikle ilk adımlarını bu ayda atarlar. Bebeğinizin bir elinden tutarak ona destek olursanız yürüyebilir. Bebek, ayakta duruş pozisyonunda, kolları yukarıda ve bacakları açık durumdadır. Yürümeye yeni başlayan bebekler, dengeleri henüz tam olarak gelişmediği için kollarını hafifçe yana açarak ve dirseklerini bükerek yürürler (3) (Görsel 27). İlk adımlarını atmaya başlayan bebeğiniz kendi başına rahatça hareket edebilmenin keyfini çıkarmaya çalışır. Bu nedenle de her fırsatta etrafta dolaşmak ve çevreyi keşfetmek için oldukça heveslidir. Bebeğiniz çevresindeki tehlikelerin henüz farkına varamayacağı için evin bebeğiniz için uygun ve güvenli hâle getirilmesi gerekir. Örneğin sivri köşeleri olan mobilyaların kenarlarını yumuşak materyallerle kaplayabilir ya da ortamdan uzaklaştırabilirsiniz. Dolap kapaklarını kilitleyebilir, priz koruyucular kullanabilirsiniz.



**Görsel 27 Betimleme:** Kolları dirseklerinden bükülü şekilde yana açık yürümekte olan bir bebek, arkasında onu tutmak için ellerini uzatarak hazır bekleyen babası

Bebeğiniz artık amaca yönelik olarak ellerini daha iyi kullanabilir. Nesnelere tutabilir, sıkabilir, itebilir ve elinin içinde hareket ettirip çevirebilir. Bu hareketleri önceki aylara göre çok daha kontrollü ve hızlı şekilde yapabilir. Bu ayda başparmağını ve işaret parmağını karşılıklı kullanarak nesnelere kavrayabilme becerisi daha gelişmiş ve olgunlaşmıştır (19). Eline kalın



bir boya kalemi verildiğinde tutabilir. Önüne koyacağınız bir kâğıda siz gösterdikten sonra karalamalar yapabilir. Olgunlaşan bu kavrama becerisi sayesinde yiyecek parçalarını ağzına götürmeyi başarabilir. Ayrıca bardaktan bir şeyler içebilir (17).

### 13-15 Ay Bebeğin Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi

Bu dönemden itibaren bebeğinizin daha aktif olduğunu fark etmeye başlayacaksınız. Bebekler 12. aydan itibaren yürümeye başlar fakat bu aktivite başlamadıysa endişelenmeyin çünkü çocuğunuzun yürümeyi başarması için 18. aya kadar olan süre normal kabul edilmektedir. (2, 16, 17). 13 aylık olan bebeğiniz destek olmadan ayakta durabilir ve sürekli ayakta durmak ister. Ayrıca bu dönemden itibaren artık tutunarak yürüyebilir, tutunmadan ise birkaç adım atarak yürümeye çalışır. 14 aylık bir bebeğin tutunmadan iyi bir şekilde yürümesi beklenir. Bu dönemin başlarındaki bir bebek, yere düşen oyuncasını almak istediğinde dengesini kaybederek yere çökerken 15. aya doğru yaklaştıkça dengesini daha iyi sağlar ve yere düşen oyuncaklarını yerden alıp tekrar doğrulabilir (17) (Görsel 28). 15 aylık bir bebek artık ellerinde nesne taşırken yürüyebilir (20). Aynı zamanda 15 aylık olan bir bebek koşabilir ancak bacak kaslarının kuvveti tam olarak yeterli olmadığı için dizlerinde bükülme hareketi olmadan, bacakları düz bir şekilde koşabilir (12). Ayakta dururken dengesini koruyarak sağa veya sola dönebilir ve tutunarak birkaç adım geri geri yürüyebilir (3, 15).



**Görsel 28 Betimleme:** Çimlerin üzerinde elini çimlere doğru uzatarak küçük bir nesneyi almak için eğilen bebek

13 aylık bir bebeğin el becerileri artık iyice gelişmiş durumdadır. 13 aylık bir bebek dökerek de olsa kaşığı ağzına götürebilir ve ağzından geri getirebilir, biberonundan su içebilir ve giysilerini çıkarabilir (Görsel 29).



**Görsel 29 Betimleme:** Boyuna uygun bir masa ve sandalyede önündeki yemek dolu tabaktan elindeki kaşıkla yemek almaya çalışan, boynuna önlük takılmış bir bebek ve arkasında sandalyenin iki tarafından tutarak bebeği izleyen erkek çocuğu

Bebeğiniz bu aylarda iki küpü üst üste koyarak kule yapmayı deneyebilir ve hatta bebeklerin bir kısmı bunu başarabilir. Ancak bebeğiniz bunu başaramıyorsa endişelenmenizi gerektirecek bir durum bulunmamaktadır. Çünkü bebeklerin büyük çoğunluğu bu aktiviteyi ileriki aylarda başarmaktadırlar. Bir kutuya 10 tane küpü doldurabilir. Elleri ile alkış yapmayı ve ellerini çırpmayı öğrenir. Ayrıca kalem tutmayı ve karalama yapmayı başarır (18).

### 16-18 Ay Bebeğin Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi

Artık 16 aylık olan bebeğinizin gelişimi çok hızlıdır. Bu ayda zaten bebeklerin birçoğu desteksiz bir şekilde yürüyebilirler (12). Bazı bebekler ise henüz yürüyememektedir. 18 aylık olana kadar bebeklerin desteksiz bir şekilde yürüyememesi normal olarak kabul edilebilir (16). Ancak 18 aydan daha büyük olan bebeklerde yürüme başlamamışsa bir uzmana gö-



rünmeniz gerekmektedir. Önceki aylarda yürümeye başlamış olan bebeklerin ise bu ayda dengesini daha iyi sağladığı görülmektedir. Sürekli hareket hâlinde olmak isteyebilir çünkü kendi yapabildiklerini görmek istemektedir. Bazı zamanlarda koşabilir, tırmanabilir ve tekme atabilir. Tek başına gidebileceği mesafenin artmış olması nedeniyle gözetim altında olmalıdır. Bulunduğu ortamların güvenliği sağlanmalıdır.

16 aylık bir bebek önceki aylardaki gibi koşabilmesine rağmen hâlâ koordinasyonu gelişmemiştir. Yürürken ardışık kol hareketleri zayıf olarak gözlemlenebilir. Bu dönemde bebeğinizin elinden tutarsanız merdivenleri çıkabilir (Görsel 30). 18 aylık olan bir bebek ise hafif destek alarak tek ayağı üzerinde durabilecek ve geriye doğru tutunmadan yürüyebilecek kadar iyi bir motor gelişime sahiptir. Koşmadaki koordinasyonu daha da artmıştır. Küçük bir tabureye kendi başına oturur (17, 18). Hatta yardım almadan kanepeye çıkabilir ve oturabilir. Ayrıca bu dönemde siz olmadan da evin içerisinde hareket etmeye başlar (18).



**Görsel 30 Betimleme:** Kalabalık bir ortamda annesinin elinden tutarak merdivenlerden çıkan bir bebek

Bu dönemdeki bebeğin ince motor becerilerinde de gelişim oldukça hızlıdır (15). Tek seferde birden çok sayfayı aynı anda tutup çevirebilir (Görsel 31). Ayrıca oturduğu yerden küçük bir topu fırlatabilir. Artık siz göstermeden karalama yapmaya başlayabilir. Bu dönemdeki bebeğiniz içecek doldurulmuş olan bir bardağı kendi başına alıp bardaktan içebilir. Aynı oda içerisinde olmak üzere nesnelere alıp taşıyabilir. (18).



**Görsel 31 Betimleme:** Annesinin kucağında oturarak önündeki kitabın birden çok sayfasını tutarak çeviren bebek

### 19 Aylık Bebeğin Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi

19 aylık olan bebeğiniz, artık daha bağımsız, birçok şeyi kendi başına yapmayı deneyen ve bazı şeyleri tek başına yapmayı başaran, etrafındaki insanlarla çok daha etkili iletişim kurabilen biri olmuştur. Bu dönemde bebeğinizin bir elinden tuttuğunuzda merdivenleri çıkabildiği gibi bazı bebekler tırabzandan tutarak da merdiven çıkmayı başarabilirler. Koşma aktivitesindeki koordinasyon artmış ve daha hızlı koşmaya başlamıştır. Ayaktayken dans edebilir ve topa vurabilir (12).

Bu dönemde bebeğiniz küplerle daha düzgün bir şekilde oynar. Ayrıca bu dönemde bebeğiniz kaşık tutabilir ve suyunu kendi başına içebilir (12, 20).

### 20-21 Aylık Bebeğin Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi

Bu dönemde bebeğinizin elinden tutarsanız veya kendisi tırabzandan tutunarak merdiven çıkabilir (Görsel 32). Aynı zamanda bu aydan itibaren bebeğinizin elinden tuttuğunuz takdirde merdiven inmeyi başarabilir. Yürürken elinde büyük objeler taşıyabilir. Bu, bebeğinizin denge ve koordinasyonunun önceki aylara göre çok daha gelişmiş olduğunu gösterir.





**Görsel 32 Betimleme:** Ahşap bir duvarın üstünden yukarı doğru uzanan bir yokuş ve yokuş boyunca tek tarafı trabzanlı ahşap merdivenler. Trabzanlardan tutunarak merdivenden çıkmakta olan bir bebek

Yerdeki bir nesne ya da oyuncakı rahatlıkla eğilip alabilir. Oyun içinde sık sık çömelip kalkabilir. Eğer daha önceki aylarda bu aktiviteyi başaramamışsa bu aylarda 2 ila 3 küpten kule yapmayı başarır (12, 18) (Görsel 33). Bu ay içerisinde çatal ya da kaşık kullanımını gerçekleştirerek yemekleri ağızına götürmeyi başarabilir (20). Ancak bebeğiniz bu aktiviteyi gerçekleştiriyorsa endişe etmemelisiniz. Çünkü çatal-kaşık kullanımının gelişimi 14. ayda başlayıp 30. aya kadar devam etmektedir (18). Bebeklerin her birinin birbirinden farklı olduğunu ve bu nedenle bazı aktivitelerin gerçekleştirilmesinin her bebek için farklı aylarda ve uzun zaman aralıklarında gerçekleşebileceğini aklınızdan çıkarmayın. Bebeğiniz bu ay içerisinde sizin lavaboya erişimi için uygun yüksekliği sağlamanız ve suyu açmanız durumunda yavaş yavaş ellerini yıkayıp kurulamayı denemeye başlayabilir (18, 20). Bu ay içerisindeki bebeklerin bir kısmı bulunduğu aya uygun olan yap-bozlar ile oynayabilir, parçaları kavrayarak doğru şekilde yerlerine yerleştirebilir (21).



**Görsel 33 Betimleme:** Biri elindeki renkli küpü tek eliyle havaya kaldırmış diğeri gülerек karşıya bakan iki bebek. Önlerinde oyuncak renkli küpler bulunmakta

## 22-23 Aylık Bebeğin Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi

Bu aylarda siz bebeğinizin elinden tutmasanız da o tirabzanlara tutunarak merdivenlerden aşağı inmeye başarabilir (17, 22). Siz ona örnek bir vuruş gösterdikten sonra yerde duran bir topa ayağı ile vurup sizi taklit edebilir (Görsel 34).



**Görsel 34 Betimleme:** Çimlerin üzerindeki futbol topuna vurmak için hazırlanan erkek bebek



Kapaklı kutuların kapaklarını kapatmayı başarabilir. 3 ila 4 küpten kule yapmayı başarabilir (18). Çatal-kaşık kullanarak yiyecekleri ağızına götürerek beslenebilir. Bu beslenme sırasında çatal-kaşık kullanımı çok başarılı olmayabilir, yiyeceklerin bir kısmı dökülebilir (3, 20). Ancak bunu kendi başına başarması için ona fırsat tanınmalıdır. Yine bu ay içerisinde önceki aylarda da görebileceğiniz ellerini yıkama ve kurulama aktivitesini yapabilir.

## 24-27 Ay Bebeğin Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi

Bu ay ile birlikte bebeğiniz 2 yaşına girmiştir. Artık denge ve koordinasyon becerisi daha da artmış ve bazı aktiviteleri öğrenmiştir (12). Siz ona göstermeden yerde duran bir topa ayağı ile vurabilir. Eline verilen bir topu yukarıdan atabilir. Bazı bebekler bu aylarda 5 küpten kule yapmayı başarabilir (18). Küpleri yan yana dizerek tren yapabilir. Bebeğiniz çatal ya da kaşık kullanarak yiyeceğin birazını dökerek de olsa çoğunu ağızına götürmeyi başarabilir (Görsel 35). Kapı kollarını açmayı da yine bu ay içerisinde başardığını görebilirsiniz.



**Görsel 35 Betimleme:** Sandalyesinde oturmuş elindeki kaşığı etrafına yemek bulaşmış olan ağızına götürmüş mama önlüklü mutlu bir bebek

## 28-29 Ay Bebek Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi

Bebeğiniz merdivenin son basamağından zemine atlayabilir. Geriye doğru yaklaşık olarak 10 adım atabilir. Büyük boncukları acemice bir ipe ya da tele dizebilir. Kavanoz kapaklarını açmayı başarabilir. Kitap sayfalarını genellikle aynı anda birkaç sayfa birlikte olacak şekilde çevirebilir (3). Ayağının altına uygun bir yükseklik koyarak lavaboya ulaşmasını sağlarsanız ve musluğu onun için açarsanız ellerini yıkayabilir ve kurulayabilir (18) (Görsel 36). Bebeğiniz bu ay içerisinde kolay giyilebilen kıyafetlerini sizin yardımınızla ya da yardımınız olmadan giymeyi deneyebilir. Örneğin düğmesiz bir pantolonu sizin yardımınızla yukarı çekebilir.



**Görsel 36 Betimleme:** Lavaboda, arkasındaki annesiyle birlikte ellerini köpükleyen kız çocuğu



### 30-32 Aylık Bebeğin Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi

Bebeğiniz merdiven basamaklarını desteksiz bir şekilde çıkıp inebilir (3, 22). Olduğu yerde zıplayabilir. Sizden yardım almadan ya da çok küçük bir yardımla üç tekerlekli bir bisiklete binebilir (21) (Görsel 37).



**Görsel 37 Betimleme:** Ağaçlık bir alanda, üç tekerlekli bisiklete binen kasklı bir erkek çocuğu ve arkasında bisikletin oturma yerinden tutarak onu itmeye çalışan kasklı kız çocuğu

6-7 küpten kule yapmayı başarabilir. Musluğu sizin açmanız şartı ile bebeğinizi ulaşabileceği uygun bir yüksekliğe koyarsanız lavaboda ellerini sabunlayabilir, durulayabilir ve havlu verirsiniz ellerini kurulayabilir. Bu aktivite bazı bebeklerde 17- 18. aylarda görülebilirken bazı bebeklerde görülme süresi 30. ayın sonlarına kadar sürebilmektedir (18). Bu ay içerisindeki bebeklerin büyük çoğunluğu kendi başlarına yap-boz yapabilir ve parçaları doğru şekilde yerleştirmeyi başarabilir. Bebeğiniz bu ay içerisinde giymesi kolay olan kıyafetlerini giymeyi deneyebilir hatta bazı kıyafetlerini yardım almadan giymeyi başarabilir (Görsel 38).



**Görsel 38 Betimleme:** Kıyafetlerin dizili olduğu bir zeminde oturan elindeki bluzu kolundan geçirerek giymeye çalışan kız bebek

### 33-35 Aylık Bebeğin Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi

Bebeğiniz bu dönem içerisinde önceki dönemlere göre merdiven basamaklarını desteksiz bir şekilde çok daha rahat şekilde çıkıp inebilir (2, 3, 22). Ayrıca yürürken kollarını senkronize bir şekilde karşılıklı olarak sallayarak yürüebilir. Artık sizden yardım almadan üç tekerlekli bir bisiklete binmeyi başarabilir (21). Bebeğiniz sizden yardım almadan çorap, ayakkabı, ceket gibi giysileri yavaş yavaş kendi giyebilir. Bunu acemi ya da yavaş bir şekilde de yapsa bebeğinize bu aktiviteyi kendi başına yapması için fırsat vermelisiniz. 7-8 küp ile kule yapmayı başarabilir. Yine bu aylar içerisinde bebeğiniz kendi başına yap-boz ile oynayabilir (2) (Görsel 39).





**Görsel 39 Betimleme:** Boyuna uygun bir masada önündeki yapbozu yapan bir bebek

### 36 Aylık Bebeğin Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi

Bebeğiniz bu ayda tek ayak üzerinde 3-4 saniye durabilir (Görsel 40). Basamaktan atlayarak 2 ayağı ile birlikte yere basmayı başarabilir. 5 cm yüksekliğe sahip olan bir yükseltinin üstünden atlayabilir. 3 tekerlekli bir bisikletin pedallarını çevirerek hareket ettirebilir (3, 15). Bu aylar genellikle el tercihinin ortaya çıkmaya başladığı dönemlerdir (23). Kendisine atılan bir topu yakalamak için kollarını açabilir. Bebeğiniz bu ay içerisinde sizin çizdiğiniz düz bir çizgiyi sizi taklit ederek çizmeyi başarabilir. 7-8 küpü üst üste koyarak kule yapabilir (2).



**Görsel 40 Betimleme:** İşaret parmakları yukarı bakacak şekilde tek ayağının üzerinde ayakta duran kız çocuğu

## Dikkat Noktaları Tablosu

Aşağıdaki tabloda bebeğinizin fiziksel ve motor gelişimde olması gereken bazı dönüm noktaları gösterilmiştir. Aşağıdaki tabloda belirtilen uyarı cümlelerini bebeğinizde gözlemliyorsanız en erken dönemde bir uzmandan destek almanızı öneriyoruz. Tablodaki ifadeler bebeğinizin fiziksel ve motor gelişim sürecinde görülen kilometre taşlarının en geç sınırı temel alınarak oluşturulmuştur. Bu nedenle belirtilen zaman aralığını geçen durumlar riskli kabul



edilebileceği için mutlaka bir destek almanız gerekmektedir. Örneğin bebeğiniz en geç 9 aylık olduğunda desteksiz bir şekilde oturabilmelidir. Bu nedenle bebeğiniz 9 aylık olduğu halde hâlâ desteksiz şekilde oturamıyorsa en erken dönemde bir uzmandan destek almanız faydalı olacaktır.

**Tablo 1.** 0-3 Yaş Dikkat Noktaları Tablosu

Bebeğinizin Yaşı	Dikkat Edilmesi Gereken Gelişim Özelliği
1 ay	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bebeğinizin kolları ve bacakları sürekli olarak tamamen yanlara doğru açık bir şekilde duruyorsa</li> <li>• Bebeğiniz, onu beslemenizi zorlaştıracak kadar gevşek duruyorsa</li> <li>• Bebeğinizin avuç içine parmağınızı koyduğunuzda hiçbir şekilde kavramıyorsa</li> <li>• Bebeğinizin yanağına parmağınızı dokundurduğunuzda bebeğiniz başını o tarafa çevirmiyorsa veya emmiyorsa</li> </ul>
2 ay	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bebeğinizi yüzüstü yatırdığınızda başını kısa süreli olarak kaldıramıyorsa</li> <li>• Bebeğinizin eline verdiğiniz çingırak gibi bir oyuncakı kavrayamıyorsa</li> <li>• Bebeğinizin yanağına parmağınızı dokundurduğunuzda bebeğiniz başını o tarafa çevirmiyorsa veya emmiyorsa</li> </ul>
4 ay	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bebeğinizi yüzüstü yatırdığınızda göğsünü yerden kaldıramıyorsa</li> <li>• Bebeğinizi sırtüstü yatırdığınızda ellerini göğsünün üzerinde birleştiremiyorsa ya da birbirine yaklaştıramıyorsa</li> <li>• Bebeğinizi gövdesinden destekleyerek oturttüğünüzde başını tutamıyorsa</li> <li>• Bebeğiniz çingırak gibi bir oyuncakı uzanıp kavrayamıyorsa</li> <li>• Bebeğiniz bir oyuncakı uzanırken sadece bir elini kullanıyorsa veya bir elini belirgin bir şekilde daha sık kullanıyorsa</li> </ul>
5 ay	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bebeğinizin duruşunda veya hareketlerinde bir asimetri varsa</li> <li>• Bebeğinizin elleri sürekli olarak yumruk şeklinde kapalı duruyorsa</li> <li>• Bebeğiniz herhangi bir aktivite yaparken sadece bir elini kullanıyorsa veya bir elini belirgin bir şekilde daha sık kullanıyorsa</li> </ul>

6 ay	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bebeğiniz gövdesinden destekli bir şekilde hâlâ oturamıyorsa</li> <li>• Bebeğiniz sırtüstü yatarken kollarından tutup yavaşça oturma pozisyonuna doğru çektığınızde başı vücuduna göre geride kalıyorsa</li> <li>• Bebeğinizin bacaklarındaki sertlikten dolayı bezini değiştirmekte zorlanıyorsanız</li> <li>• Bebeğiniz, küp gibi eline sığabilecek bir nesneyi elinde tutamıyorsa</li> <li>• Bebeğiniz herhangi bir aktivite yaparken sadece bir elini kullanıyorsa veya bir elini belirgin bir şekilde daha sık kullanıyorsa</li> </ul>
7 ay	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bebeğiniz hâlâ devamlı bir şekilde irkilme ya da sıçrama gibi bir hareket yapıyorsa</li> <li>• Bebeğiniz herhangi bir aktivite yaparken sadece bir elini kullanıyorsa veya bir elini belirgin bir şekilde daha sık kullanıyorsa</li> </ul>
9 ay	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bebeğiniz desteksiz şekilde oturamıyorsa</li> <li>• Bebeğiniz dönemiyorsa</li> <li>• Bebeğiniz objeleri bir elinden diğer eline geçiremiyor</li> <li>• Bebeğiniz herhangi bir aktivite yaparken sadece bir elini kullanıyorsa veya bir elini belirgin bir şekilde daha sık kullanıyorsa</li> </ul>
12 ay	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bebeğiniz destekli bir şekilde ayakta duramıyorsa</li> <li>• Bebeğiniz bir yerden tutunup ayağa kalkamıyorsa</li> <li>• Bebeğiniz herhangi bir aktivite yaparken sadece bir elini kullanıyorsa veya bir elini belirgin bir şekilde daha sık kullanıyorsa</li> </ul>
15 ay	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bebeğinizi bir elinden tutmanıza rağmen hâlâ yürüyemiyorsa</li> <li>• Bebeğiniz parmak ucunda yürüyorsa</li> <li>• Bebeğiniz yürürken bir ayağı diğer ayağından daha farklı hareket ediyorsa</li> </ul>
17 ay	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bebeğiniz herhangi bir yerden tutunmadan ayakta duramıyorsa</li> </ul>
18 ay	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bebeğiniz bir yerden tutunmadan yürüyemiyorsa</li> </ul>
24 ay	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bebeğiniz koşamıyorsa</li> <li>• Bebeğiniz tutunarak merdiven çıkamıyorsa-inemiyorsa</li> <li>• Bebeğiniz 2-3 küpü üst üste koyup kule yapamıyorsa</li> </ul>
36 ay	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bebeğiniz tutunmadan merdiven çıkamıyorsa-inemiyorsa</li> <li>• 6 küpü üst üste koyup kule yapamıyorsa</li> </ul>



## Neler Öğrendik?

Bu kitaptaki içerikle bebeğinizin tipik fiziksel ve motor gelişiminin nasıl olacağı konusunda bilgi sahibi oldunuz. Bebeğinizdeki fiziksel ve motor gelişim açısından var olan sapmaları fark edebilirsiniz. Eğer bebeğinizin gelişiminde problemler mevcutsa bunları fark edip gerektiğinde bir uzmandan destek almanız gerektiği konusunda bilgi sahibi oldunuz. Bebeğinizin gelecek aylarda göstermesi beklenen fiziksel ve motor gelişim basamaklarını önceden inceleyip bu sürece hazırlık yaparak bebeğinizin ya da çocuğunuzun bağımsızlığını teşvik edebilir ve destek olabilirsiniz.

## Yararlanılan Kaynaklar

1. Piper MC, Darrah J, Maguire TO, Redfern L. Motor assessment of the developing infant: Saunders Philadelphia; 1994.
2. Dosman CF, Andrews D, Goulden KJ. Evidence-based milestone ages as a framework for developmental surveillance. *Paediatrics & child health*. 2012;17(10):561-8.
3. Scharf RJ, Scharf GJ, Stroustrup A. Developmental milestones. *Pediatrics in review*. 2016;37(1):25-38.
4. Gieysztor EZ, Choińska AM, Paprocka-Borowicz M. Persistence of primitive reflexes and associated motor problems in healthy preschool children. *Archives of medical science: AMS*. 2018;14(1):167.
5. Dixon SD, Stein MT. Encounters with children: Elsevier; 2006.
6. Landy S. Pathways to competence: Encouraging healthy social and emotional development in young children: Paul H Brookes Publishing; 2009.
7. Milani-Comparetti A, Gidoni E. Routine developmental examination in normal and retarded children. *Developmental Medicine & Child Neurology*. 1967;9(5):631-8.
8. Paul R. Language disorders from infancy through adolescence: Assessment & intervention: Elsevier Health Sciences; 2007.
9. Capute AJ, Accardo PJ, Vining EP, Rubenstein JE, Ronald Walcher J, Harryman S, et al. Primitive reflex profile: A pilot study. *Physical therapy*. 1978;58(9):1061-5.
10. Zafeiriou DI. Primitive reflexes and postural reactions in the neurodevelopmental examination. *Pediatric neurology*. 2004;31(1):1-8.
11. Hamer EG, Hadders-Algra M. Prognostic significance of neurological signs in high-risk infants—a systematic review. *Developmental Medicine & Child Neurology*. 2016;58:53-60.

12. Folio MR, Fewell RR. PDMS-2: Peabody developmental motor scales: Pro-ed; 2000.
13. Piper MC, Pinnell LE, Darrah J, Maguire T, Byrne PJ. Construction and validation of the Alberta Infant Motor Scale (AIMS). Canadian journal of public health= Revue canadienne de sante publique. 1992;83:S46-50.
14. Kyvelidou A, Harbourne RT, Willett SL, Stergiou N. Sitting postural control in infants with typical development, motor delay, or cerebral palsy. Pediatric Physical Therapy. 2013;25(1):46-51.
15. Livanelioğlu A, Günel M. Serebral Palside Fizyoterapi. Ankara: Yeni Özbek Matbaası. 2009:5-12.
16. Group WMGRS, de Onis M. WHO Motor Development Study: windows of achievement for six gross motor development milestones. Acta paediatrica. 2006;95:86-95.
17. Gerber RJ, Wilks T, Erdie-Lalena C. Developmental milestones: motor development. Pediatrics in review. 2010;31(7):267-77.
18. Yalaz K, Anlar B, Bayoğlu B. Denver II Gelişimsel Tarama Testi "Türkiye Standardizasyonu". Denver II Developmental Screening Test Handbook Ankara: Anil Grup Matbaacılık. 2010.
19. Erhardt RP. Developmental hand dysfunction: Theory, assessment, and treatment: Communication Skill Builders; 1994.
20. Erkin G, Elhan AIH, Aybay C, Si' rzai' H, Ozel S. Validity and reliability of the Turkish translation of the Pediatric Evaluation of Disability Inventory (PEDI). Disability and Rehabilitation. 2007;29(16):1271-9.
21. Revised HELP Checklist Birth to Three Years. Palo Alto: VORT Corporation, 1994.
22. Sheldrick RC, Schlichting LE, Berger B, Clyne A, Ni P, Perrin EC, et al. Establishing new norms for developmental milestones. Pediatrics. 2019;144(6).
23. Boychuck Z, Andersen J, Bussièeres A, Fehlings D, Kirton A, Li P, et al. International expert recommendations of clinical features to prompt referral for diagnostic assessment of cerebral palsy. Developmental Medicine & Child Neurology. 2020;62(1):89-96.



# BÖLÜM 2

Dr. Fzt. Merve TUNÇDEMİR

Dr. Fzt. Sefa ÜNEŞ

Prof. Dr. Mintaze KEREM GÜNEL



4-6 YAŞ TİPİK FİZİKSEL VE  
MOTOR GELİŞİM



## Genel Amaç

Sevgili aileler; bu bölümde 4-6 yaş aralığındaki tipik fiziksel ve motor gelişimi incelenecektir. Bu gelişim özellikleri, tipik gelişim gösteren çocukların gelişim özellikleri ile uyumludur. Ancak belirtilen bu gelişim özellikleri tipik gelişim gösteren çocuklarda bile farklılık gösterebilmektedir. Çocukların bir kısmı, ilgili gelişim basamaklarını beklenen dönem içerisinde gerçekleştirebilirken bir diğer kısmı ise daha geç ya da daha erken bir zaman diliminde başarabilir. Bu nedenle özel olarak belirtilmediği sürece belirtilen gelişim parametrelerinin tamamını çocuğunuzda görememeniz sizi endişelendirmemelidir. Bu durumlarda sabırlı olmanız, ona bu aktiviteyi başarması için olanak sağlayıp destek olmanız yararlı olacaktır. Bu bölümün sonunda "Dikkat Noktaları" tablosu yer almaktadır.

Eğer çocuğunuzda bu tabloda belirtilen bir durum mevcut ise vakit kaybetmeden bir uzmana (pediatrist, pediatrik nörolog, gelişimsel pediatrist, aile hekimi, çocuk fizyoterapisti) başvurunuz.

## Kazanımlar

**Bu bölümde aileler, bakım verenler aşağıdaki kazanımları edinirler:**

- 4-6 yaşa ait tipik fiziksel ve motor gelişim hakkında bilgi sahibi olur.
- Çocuklarındaki fiziksel ve motor gelişimdeki sapmaları fark eder.
- Çocuklarındaki tipik olmayan problemleri fark eder.
- Çocukların fiziksel ve motor gelişimi ile ilgili bir risk faktörü olduğunda bir uzmandan mümkün olan en erken zamanda destek almaları gerektiği konusunda bilgi sahibi olur.
- Çocukların gelecek yaşlarda göstermesi beklenen fiziksel ve motor gelişim basamaklarını önceden inceleyip bu sürece hazırlık yaparak çocukların bağımsızlıklarını teşvik eder ve destek olur.

## İçerik

1. 4 Yaş Tipik Fiziksel ve Motor Gelişim
2. 5 Yaş Tipik Fiziksel ve Motor Gelişim
3. 6 Yaş Tipik Fiziksel ve Motor Gelişim
4. Dikkat Noktaları Tablosu
5. Neler Öğrendik?
6. Yaralanılan Kaynaklar

## Açıklamalar

Sevgili ailemiz, bu bölümde 4-6 yaş grubuna ait tipik fiziksel ve motor gelişim hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Çocuğunuzun bulunduğu yaşa uygun olan bölümü okuyarak çocuğunuzun fiziksel ve motor gelişiminin seyri hakkında bilgi sahibi olabilirsiniz. Ayrıca çocuğunuzun fiziksel ve motor gelişiminin desteklenmesi amacıyla sunulan önerileri de bu bölümler içerisinde bulabilirsiniz.

Bu bölümün sonunda dikkat noktaları tablosu yer almaktadır. Bu tablodaki ifadeler, çocuğunuzun fiziksel ve motor gelişim sürecinde görülen kilometre taşlarının en geç sınırı temel alınarak oluşturulmuştur. Bu nedenle belirtilen zaman aralığını geçen durumlar riskli kabul edilebileceği için böyle bir durumla karşılaştığınızda bir uzmandan destek almanız gerekmektedir. Bu bölümde yer alan karekodları okutarak uzman görüşlerinin olduğu videolara erişim sağlayabilirsiniz.

## 4 Yaşındaki Çocuğun Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi

4 yaşındaki bir çocuk daha bağımsız şekilde hareket etmektedir. Yaparken size ihtiyaç duyduğu bazı şeyleri artık kendi başına yapmaya çalışmakta ve bunların bir kısmında da başarılı olmaktadır. Vücut kontrolü çok daha gelişmiş durumdadır. Farklı yüzeylerde de rahat bir şekilde yürüyebilir. Üç tekerlekli bir bisikletin pedallarını kolayca çevirip sürebilir. Tek ayak üstünde yaklaşık 4-5 saniye kadar durabilir (1). Merdivenleri tutunmadan çok rahat bir şekilde tek başına çıkıp inebilir. Onunla koordinasyon ve hız yeteneğini gözlemleyebileceğiniz kolay bir oyun oynayabilirsiniz. Karşısına geçerek topu yukarıdan zemine doğru bırakın, top çocuğunuzun göğüs hizasına geldiğinde onu elleri ile göğsünden destek alarak yakalamayı başarırsa "yaşına uygun bir seviyede" koordinasyon ve hız refleksine sahip olduğunu düşünebilirsiniz (1, 2). Ancak çocuğunuz bunu başaramıyorsa endişelenmeyin, yeterince deneme yaptıktan sonra ya da ileri yaşlarda da bu aktiviteyi başarmasında hiç sorun olmayacaktır.

Çocuğunuzun öz bakım becerileri de bu yaş içerisinde önceki dönemlere kıyasla oldukça gelişmiştir. Ona bir kazak ya da tişört verirsiniz, tişörtünü ya da kazağını sizden yardım almadan kafasından geçirebilir ve kollarını da giyebilir (2, 3). Tişörtü ters şekilde giymiş olsa bile bu sizi telaşlandırmamalıdır. Bu yaş içerisinde bu aktiviteyi başarabilmiş olması yeterlidir. Bu yaş içerisindeki çocuklar genellikle kendi elbiselerini seçebilmeli hangi kıyafeti giymek istediğine karar verebilmelidir. Ayakkabı bağcıklarını bağlarken, kıyafetinin fermuarını çekerken sizin yardımınıza ihtiyaç duyabilir. Bu yaş içerisindeki çocukların bir kısmı giysilerinin önündeki düğmeleri iliklemeye başlayabilir (4) (Görsel 41). Bu aktivite genellikle daha ileri yaşta beklenen bir aktivite olsa da bu yaş grubundaki bazı çocuklar tarafından da başarılabilmektedir. Bu aktivite, genellikle daha ileri yaşlardaki çocuklardan beklense de bu yaş grubundaki bazı çocuklar tarafından da başarılabilir.



**Görsel 41 Betimleme:** İki eliyle gömleğinin düğmelerini iliklemeye çalışan bir çocuk

Çocuğunuz bu yaşta içerisinde 7-8 küpü rahatlıkla üst üste koyarak kule yapmayı başarabilir. Kalem artık çok daha usta bir şekilde kullanmaya başlamıştır. Ona bir kalem ve boş bir kâğıt vererek gösterdiğiniz bir daireyi çizmesini isterseniz daireye benzeyen şekiller çizmeye başladığını görebilirsiniz (3). Bu çizimler oldukça acemice olsa da sabır göstermeniz gereklidir. Bu aktivitenin ileri yaşlarda gelişerek olgunlaşmasını bekleriz. Bu dönem içerisinde daire



şeklini tam olarak çizemese de çizilen şekli az da olsa daireye benzetmeye çalışması onun gelişimi açısından yeterli kabul edilecektir. Yine bu dönemde ona boyama kitapları olarak onun el becerilerinin gelişmesine destek olabilirsiniz. Zaman içerisinde taşırmadan boyama yapabilir (Görsel 42). Yaşına uygun olarak kendisine vereceğiniz aşırı küçük olmayan boyutlardaki boncukları ipe dizebilir (3).



**Görsel 42 Betimleme:** Bir eliyle masaya dayanmış diğer elindeki fırçayla masanın üzerindeki bir kısmı boyanmış büyükçe kâğıda boyama yapan kız çocuğu

Çocuğunuz, uzunlukları farklı olan nesnelere en uzun olanı da yine bu yaş içerisinde fark etmeye ve sorduğunuzda size göstermeye başlayacaktır. Özellikle boyutları arasında belirgin fark olan nesnelere arasında bu ayrımı yapması onun için daha kolay olacaktır. Boyutları ve uzunlukları birbirine yakın olan nesnelere içerisinde en uzun ya da en kısa olanı ayırt etmesi ya da uzunluklarına göre bir sıraya koyması için ise daha ileri yaşları beklememiz gerekecektir (2).



Çocuğunuz, çatal-kaşık kullanarak yemeğini kendi başına yiyebilir. Lavaboya ulaşabileceği şekilde bir tabure ile desteklerseniz ve siz de yanında güvenlik açısından bulunursanız dişlerini de fırçalayabilir (5) (Görsel 43).



**Görsel 43 Betimleme:** Elindeki diş fırçasıyla dişlerini fırçalayan kız çocuğu

### 5 Yaşındaki Çocuğun Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi

Çocuğunuz, bu yaş dönemi içerisinde tek ayağı üstünde 6-10 saniye durmayı başarabilir (1). Çevresinde destek alabileceği eşyalardan uzak bir konumdayken, tek ayak üzerinde hiçbir yere tutunmadan, olduğu yerde ya da biraz ilerleyerek arka arkaya 2 ya da daha çok kez zıplayabilir (5). Aldım-verdim diye adlandırabileceğimiz uzun bir çizgi üzerinde bir ayağının topuğunu diğer adımının önüne gelecek şekilde koyarak adımlarını peş peşe atma hareketini yapmayı da başarabilir (Görsel 44). Tüm bunlar, bize önceki yaşlarına göre dengesinin daha iyi olduğunu ve hareketlerini daha iyi kontrol edebildiğini gösterir.



**Görsel 44 Betimleme:** Beton zemin üzerine çizilmiş beyaz bir çizgi üzerinde yürümeye çalışan kız çocuğu

Evde ona küçük görevler verilmesi de sorumluluk bilincine ve fiziksel gelişimine katkı sağlayacaktır. Odasındaki oyuncakları kendisinin toplamasına olanak tanımak gibi ya da mutfakta siz anne-babasına küçük yardımlar etmesi gibi basit şeyler yapmasını sağlayabilirsiniz (2). Böylece hedeflediğiniz bir aktivitenin onun fiziksel, sosyal, bilişsel gelişim gibi çeşitli gelişim alanlarına aynı anda destek olduğunu göreceksiniz. Bu yaş gurubundaki çocuklar; parkta zaman geçirmekten çok hoşlandıkları için onunla sık sık parka gidebilir, ona salıncakta sallanmayı öğretebilirsiniz. Parkta bulunan diğer oyuncakları keşfetmesi için de onu teşvik edebilirsiniz. Doğa yürüyüşlerine çıkmak ve yürürken çevresinden minik yapraklar toplamasına destek olmak da onun için yararlı bir aktivite olacaktır. Yine bu dönem içerisinde ona bisiklet sürmeyi öğretebilir ve bolca pratik yapmasını teşvik edebilirsiniz (1).

Çocuğunuzun bu yaş dönemi içerisinde önceki yaşlarına göre hareketlerinde, el becerilerinde ve kişisel bakım becerilerinde artık çok daha bağımsız ve daha kontrollü olduğunu göreceksiniz. Ellerini artık çok daha işlevsel şekilde kullanabilir. Çok daha ince ve zor işleri önceki yaş dönemlerine göre ustalıkla yapabilir. Kendisinden bir insan resmi çizmesi istenirse çok acemice de olsa bunu başarabilir. Bu dönem içerisinde bir insana ait 3-6 vücut kısmının çizilmesi yeterli kabul edilmektedir (3). Bu kısımlar insan vücuduna ait göz, kulak, el, bacak, ayak, gövde gibi bölümlerdir. Bu yaş içerisinde el becerilerinin önemli bir göstergesi olarak da çizilmiş bir "+" şekline bakarak aynısını çizmeye çalışmasıdır (2, 3). Çizgilerin kusursuz şekilde dikey ya da yatay olması beklenmez. Bu şekli, yaklaşık olarak doğru çizebilmesi hem yaşına uygun iyi bir el becerisini gösterir hem de görsel olarak bu şekli analiz edip kopya edebildiği için bilişsel durumu hakkında da fikir sağlayabilir. Ancak çocuğunuz bu aktiviteyi başaramıyorsa endişelenip telaşlanmayın. Ona bunu pratik edebilmesi için zaman ve imkân sağlamak yararlı olacaktır. Daha önce eline kalem alma ve çizme deneyimini yaşamayan bir çocuk, ilk defa 5 yaşında kalem ile karşılaşır doğa olarak bu yaşa uygun beceriyi de sergileyemeyecektir. Bu nedenle sadece bu aktivite özelinde değil genel olarak tüm aktiviteler için geçerli olmak üzere, çocuğunuzun yaşına uygun aktiviteleri ve hareketleri deneyimlemesine fırsat tanımanız onun gelişimi açısından yararlı olacaktır.

Kıyafetlerini artık daha rahat bir şekilde yardımsız giyip çıkarabilir. 5 yaş içerisindeki çocuğunuz artık kıyafetlerinin önünde bulunan düğmeleri de tek başına ilikleyebilir (1, 4).

Bu dönem içerisinde gelişimi desteklemek için yaşı yakın olan diğer çocuklarla bir araya gelmesini sağlayabilirsiniz. Böylece arkadaşları ile oyun oynayabilir. Bu, onun hem sosyal hem fiziksel gelişimine katkı sağlayacaktır. Arkadaşları ile nerede ve hangi oyunları oynayacağına kendisinin karar vermesine fırsat tanımalısınız. Boya kalemleri, boyama kitapları ya da kâğıt vererek resim çalışmaları yapmasını teşvik edebilirsiniz. Kâğıtlara üçgen, çember ya da kare gibi çeşitli geometrik desenleri çizmesi için yardımcı olabilirsiniz. Hafıza kartı gibi oyunlar oynayabilirsiniz. Bu tarz oyunlar; kartları çevirerek oynandığı için el becerilerinin gelişimine, sıra ile oynandığı için bekleyebilme, karşıdaki kişiye saygı duyma ve kurallara uyma gibi özelliklerin öğrenilmesine destek olacaktır (Görsel 45).



**Görsel 45 Betimleme:** Halının üzerine dizili kartlarla oynayan bir kız çocuğu ve yanında onu izleyen kız çocuğundan daha büyük erkek çocuğu



## 6 Yaşındaki Çocuğun Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi

Bu yaşlarda çocuğunuzun fiziksel büyümesi önceki yıllara göre nispeten yavaşlamıştır. Bu yaşlarda çocuğunuzun büyük kas gruplarında ince kas gruplarına göre daha fazla bir gelişme görülür. Bu yaş grubu içerisindeki çocuklar genellikle okula başlamaktadır. Bu nedenle arkadaşlarına ve okula uyum sağlayabilmesi için motor hareket dediğimiz fiziksel hareketlerinin gelişimi ve akranlarınıninkine benzer düzeyde olması da oldukça önemlidir. Büyük kas gruplarındaki gelişmeyle birlikte artık çocuğunuzun dengesi çok daha iyidir ve el kol becerileri de artmıştır. Bu yaş içerisindeki çocuğunuz koşma, zıplama, atlama gibi ileri düzeyde beceri gerektiren hareketleri çok daha başarılı şekilde yapabilir (1) (Görsel 46). Hatta koşma, zıplama gibi etkinlikleri; masa başında yapacakları yazma, kesme gibi etkinliklere tercih ederler. Bu dönemde çok fazla enerjik hâle gelir ve bu enerjiyi bir şekilde atmak isterler. Bu nedenle bu dönemde ev dışı oyunların büyük bir önemi vardır.



**Görsel 46 Betimleme:** Çim zemin üzerinde bir topun peşinde koşturan iki kız biri erkek üç çocuk



Benzer şekilde bisiklete binme, top atma gibi aktiviteleri de önceki yaşlara kıyasla daha başarılı şekilde ve uzun süre yapabilir. Deneyimlemesine olanak sağlanırsa çok başarılı şekilde olmasa da ip atlayabilir (Görsel 47). Bu yaş grubu içindeki çocukların büyük çoğunluğu geri geri yürümeyi başarabilir (2).



**Görsel 47 Betimleme:** İp atlayan kız çocuğu

El becerilerinin gelişimi özellikle bu dönem için oldukça önemlidir. Çünkü okulda yazma ya da el işi faaliyetlerinin başarılı bir şekilde yapılabilmesi için iyi bir el becerisine ihtiyaç vardır. Gösterilen ya da kendisine söylenen bir şeyi veya kendisi hayal ettiği bir şeyi çizme konusunda daha iyi olurlar. El tercihi de bu dönemde belirgin hâle gelmektedir. Çocuklar genellikle bu dönemde harfleri yazmayı öğrenirler ve gittikçe daha güzel yazabilirler. Ayrıca çizimleri artık daha kararlı, güzel ve gerçekçi bir hâl almaya başlar. Çizimlerinde artık detaylara odaklanmaya başlar. Hatta eksik olarak çizilmiş insan resimlerindeki kol ve bacakları çizerek tamamlar. 6 yaş içerisindeki çocuğunuz makas gibi araç gereçleri çok daha becerikli şekilde kullanabilir. Eğer bu döneme kadar yeterli derecede deneyimlenmesine ve pratik

yapmasına imkân sağlamışsanız, kıyafetlerini kendi başına giyip çıkarabilir ve düğmelerini daha kolay bir şekilde açıp kapayabilir. Ayakkabı bağcıklarını bağlamak hâlâ zor olsa da bu dönem içerisinde ilerleme kaydedecektir ve bu dönemde ayakkabısını kendi bağlayabilir duruma gelecektir (1).

Bu dönem içerisindeki çocuklar oldukça enerjik ve hareketli oldukları için çocuğunuzun arkadaşları ile ya da tek başına bolca oyunlar oynamasına ve çeşitli fiziksel aktivitelerde bulunmasına olanak sağlayabilirsiniz. Çocuğunuzun hem kaba motor hem de ince motor becerilerinde eksiklik olması, onu akranlarından geriye düşürebilir. Akranlarıyla oynayacağı oyunlarda dışlanmışlık hissine sokabilir. Bu nedenle bu yaşlarda bu becerileri geliştirmek için ona destek olmalı ve olabildiğince fırsat yaratmalısınız. Bir beceriyi geliştirmek istediğinizde çocuğunuzun ondan daha büyük yaşlardaki çocuklarla karşılaştırmamaya dikkat edip benzer yaştaki akranlarıyla karşılaştırmalısınız. Örneğin bu yaşlardaki çocuklar oyun parklarındaki salıncak ve kaydıraklar kaydırak veya tırmanma aletleri de çocukların kaba motor becerilerini geliştirebilecek türdendir. 3-4 yaşlarından itibaren bu oyuncaklar onun ilgisini çekmekle birlikte artık 6 yaşında olan çocuğunuz için bu parklar, kaba motor hareketleri geliştirmek için çok ideal bir merkez hâline gelmiştir (Görsel 48). Benzer şekilde ince el becerilerinin de akranlarıyla benzer seviyede olması da çocuğunuzun akranlarıyla birlikte oynayacağı oyunlara katılması adına çok önemlidir. Bu oyunlara katılmak çocuğunuzun motor hareketlerini geliştirmenin yanı sıra onun kişisel, bilişsel ve sosyal becerilerinin de gelişmesi adına çok önemlidir.



**Görsel 48 Betimleme:** Tırmanma oyuncakları olan bir parkta oynayan üç kız çocuğu



Bu yaşlardaki çocuğunuz el parmaklarını gayet ustaca kullanabilir. Ancak bu beceride bir eksiklik varsa bir ipe boncuk dizme, düz bir borudan halka geçirme gibi hem ince el becerilerini hem de el göz koordinasyonun artırabilecek aktiviteleri bol bol yapılabilir. Ayrıca, bir kutu içerisine karışık olarak konulmuş fasulye nohut vb. gibi nesnelere ayıklama tarzında oyunlar oynayabilir veya bu aktiviteleri çocuğunuzla yarışarak yapabilirsiniz (Görsel 49).



**Görsel 49 Betimleme:** Büyüklü küçüklü ahşap boncuk ve düğmelerin olduğu bir zemin üzerinde ipe boncuk

### Dikkat Noktaları Tablosu

Aşağıdaki tabloda çocuğunuzun fiziksel ve motor gelişimde olması gereken bazı dönüm noktaları gösterilmiştir. Aşağıdaki tabloda belirtilen uyarı cümlelerini çocuğunuzda gözlemliyorsanız bir uzmandan destek almanızı öneriyoruz. Tablodaki ifadeler, çocuğunuzun fiziksel ve motor gelişim sürecinde görülen kilometre taşlarının en geç sınırı temel alınarak oluşturulmuştur. Bu nedenle belirtilen zaman aralığını geçen durumlar riskli kabul edilebileceği

için mutlaka bir destek almanız gerekmektedir. Örneğin çocuğunuzdan 5 yaşında iken tek ayağı üzerinde zıplayabilmesi beklenir. Ancak çocuğunuz 6 yaşındayken bile tek ayağı üzerinde zıplayamıyorsa bu konuda bir uzmandan destek almanız faydalı olacaktır.



Tablo 2. 4-6 Yaş Dikkat Noktaları Tablosu

Çocuğunuzun Yaşı	Dikkat Edilmesi Gereken Gelişim Özelliği
4 yaş	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Çocuğunuz olduğu yerde zıplayamıyorsa</li> <li>• Çocuğunuz geri geri yaklaşık 10 adım yürüyemiyorsa</li> </ul>
5 yaş	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Çocuğunuzun dengesi yetersizse ve sık sık düşüyorsa</li> <li>• Çocuğunuz sınırları taşırmeden boyama yapamıyorsa</li> <li>• Çocuğunuz ellerini düzgün bir şekilde yıkayıp kurulaıyamıyorsa</li> </ul>
6 yaş	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Çocuğunuz tek ayağı üzerinde zıplayamıyorsa</li> <li>• Çocuğunuz tek ayağı üzerinde 10 sn duramıyorsa</li> </ul>

## Neler Öğrendik?

Bu kitaptaki içerikle çocuğunuzun tipik fiziksel ve motor gelişiminin nasıl olacağı konusunda bilgi sahibi oldunuz. Çocuğunuzdaki fiziksel ve motor gelişim açısından var olan sapmaları fark edebilirsiniz. Eğer çocuğunuzun gelişiminde problemler mevcutsa bunları fark edip gerektiğinde bir uzmandan destek almanız gerektiği konusunda bilgi sahibi oldunuz. Çocuğunuzun gelecek yaşlarda göstermesi beklenen fiziksel ve motor gelişim basamaklarını önceden inceleyip bu sürece hazırlık yaparak çocuğunuzun bağımsızlığını teşvik edebilir ve destek olabilirsiniz.

## Yararlanılan Kaynaklar

1. Scharf RJ, Scharf GJ, Stroustrup A. Developmental milestones. Pediatrics in review. 2016;37(1):25-38.
2. Yalaz K, Anlar B, Bayoğlu B. Denver II Gelişimsel Tarama Testi "Türkiye Standardizasyonu". Denver II Developmental Screening Test Handbook Ankara: Anıl Grup Matbaacılık. 2010.
3. Dosman CF, Andrews D, Goulden KJ. Evidence-based milestone ages as a framework for developmental surveillance. Paediatrics & child health. 2012;17(10):561-8.
4. Gerber RJ, Wilks T, Erdie-Lalena C. Developmental milestones: motor development. Pediatrics in review. 2010;31(7):267-77.
5. Livanelioğlu A, Günel M. Serebral Palside Fizyoterapi. Ankara: Yeni Özbek Matbaası. 2009:5-12.





# BÖLÜM 3

Dr. Fzt. Merve TUNÇDEMİR

Dr. Fzt. Sefa ÜNEŞ

Prof. Dr. Mintaze KEREM GÜNEL



**7-10 YAŞ (KADEME 1)  
TİPİK FİZİKSEL VE MOTOR  
GELİŞİM**

## Genel Amaç

Sevgili aileler; bu bölümde 7-10 yaş aralığındaki tipik fiziksel ve motor gelişim incelenecektir. Bu gelişim özellikleri, tipik gelişim gösteren çocukların gelişim özellikleri ile uyumludur. Ancak belirtilen bu gelişim özellikleri tipik gelişim gösteren çocuklarda bile farklılık gösterebilmektedir. Çocukların bir kısmı ilgili gelişim basamaklarını beklenen dönem içerisinde gerçekleştirebilirken bir kısmı ise daha geç ya da daha erken bir zaman diliminde başarabilir. Bu nedenle özel olarak belirtilmediği sürece belirtilen gelişim parametrelerinin tamamını çocuğunuzda görememeniz sizi endişelendirmemelidir. Bu durumlarda sabırlı olmanız, ona bu aktiviteyi başarması için olanak sağlayıp destek olmanız yararlı olacaktır. Bu bölümün sonunda "Dikkat Noktaları" tablosu yer almaktadır. Eğer çocuğunuzda bu tabloda belirtilen bir durum mevcut ise vakit kaybetmeden bir uzmana (pediatrist, pediatrik nörolog, gelişimsel pediatrist, aile hekimi, çocuk fizyoterapisti) başvurunuz.

## Kazanımlar

**Bu bölümde aileler, bakım verenler aşağıdaki kazanımları edinirler:**

- 7-10 yaşa ait tipik fiziksel ve motor gelişim hakkında bilgi sahibi olur.
- Çocuğun fiziksel ve motor gelişimindeki sapmaları fark eder.
- Çocuğun tipik olmayan problemleri fark eder.
- Çocuğun fiziksel ve motor gelişimi ile ilgili bir risk faktörü olduğunda bir uzmandan mümkün olan en erken zamanda destek almaları gerektiği konusunda bilgi sahibi olur.
- Çocuğun gelecek yaşlarda göstermesi beklenen fiziksel ve motor gelişim basamaklarını önceden inceleyip bu sürece hazırlık yaparak çocuğun bağımsızlığını teşvik eder ve destek olur.
- Tipik gelişim gösteren çocuğun gelişimini göz önünde bulundurarak çocuğun tipik fiziksel ve motor gelişimini değerlendirir ve onu yapması gereken fiziksel aktivitelere ya da sportif faaliyetlere yönlendirme konusunda bilgi sahibi olur.
- Çocuğu hayata nasıl hazırlamaları gerektiği, ona nasıl davranmaları ve yaklaşımları gerektiği konusunda bilgi sahibi olur.

## İçerik

1. 7-8 Yaş Tipik Fiziksel ve Motor Gelişim
2. 9-10 Yaş Tipik Fiziksel ve Motor Gelişim
3. Dikkat Noktaları Tablosu
4. Neler Öğrendik?
5. Yararlanılan Kaynaklar

## Açıklamalar

Sevgili ailemiz, bu bölümde 7-10 yaş grubuna ait tipik fiziksel ve motor gelişim hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Çocuğunuzun bulunduğu yaşa uygun olan bölümü okuyarak çocuğunuzun fiziksel ve motor gelişiminin seyri hakkında bilgi sahibi olabilirsiniz. Ayrıca çocuğunuzun fiziksel ve motor gelişiminin desteklenmesi amacıyla sunulan önerileri de bu bölüm içerisinde bulabilirsiniz.

Bu bölümün sonunda dikkat noktaları tablosu yer almaktadır. Bu tablodaki ifadeler çocuğunuzun fiziksel ve motor gelişim sürecinde görülen kilometre taşlarının en geç sınırı temel alınarak oluşturulmuştur. Bu nedenle belirtilen zaman aralığını geçen durumlar riskli kabul edilebileceği için böyle bir durumla karşılaştığınızda bir uzmandan destek almanız gerekmektedir. Bu bölümde yer alan karekodları okutarak uzman görüşlerinin olduğu videolara erişim sağlayabilirsiniz.

## 7-8 Yaşındaki Çocuğun Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi

7-8 yaş, çocuğun motor gelişiminde önemli bir yer tutar. Büyüme, ilk çocukluk yıllarına göre yavaşlamıştır. Bu yaş dönemlerinde çocukların hayatında birçok değişiklik olur. Bu dönem içerisindeki çocuğunuz kendi kendine giyinebilir. Çocuğunuzun bunu başarabilmesi için ona imkân tanınmalıdır. Anne ve babalar çocuklarına karşı bazen aşırı korumacı ve sabırsız şekilde yaklaştıkları için çocuklarının kendi başına uğraşarak başarabilecekleri şeyleri yapmasına engel olabilirler. Örneğin bu yaş dönemindeki çocuğunuz ayakkabısını kendi başına giyip çıkarabilir, ayakkabısının bağcıklarını kendi başına bağlayabilir. Ancak çocuğunuz bu aktiviteyi çok hızlı ve kusursuz bir şekilde yapamayabilir. Siz sabırsız davranarak ya da ona gereğinden fazla destek olarak bu aktiviteyi üstlenirseniz; çocuğunuz bunu kendi başına yapmaya fırsat bulamadığı ve deneyimleyemediği için bu aktiviteyi ancak daha ileri yaşlarda başarabilecek duruma gelecektir. Bu durumu çocuğunuzun gelişimi üzerindeki pek çok şeye uyarlayabilirsiniz. Giysilerini giymesi zaman alsa da yanında sabırlı bir şekilde bekleyerek ve gerektiğinde ona yönlendirmelerde bulunarak destek olabilirsiniz.



Bu dönem, aileden bağımsızlaşmanın önem kazandığı bir dönemdir. Çünkü bu yaş grubu içerisindeki bu yaş grubundaki çocuklar genellikle okula başlar ve bu sayede yeni kazanımlar elde eden çocuğunuz sosyalleşir, grup olarak hareket etmeyi öğrenir (1). Bu, onların daha sınırlı olan çevrelerinden çıkıp çok daha geniş bir çevreye adım atmaya başladıkları dönemdir. Bu dönem içerisinde arkadaşlık kurması da gelişimi açısından faydalı olacaktır (Görsel 50). Okul etkinliklerinde, ders aralarında yaşlıları ile oyun oynamaları, düzenlenen spor faaliyetlerine katılmaları fiziksel gelişimlerine katkı sağladığı gibi aynı zamanda takım oyunun gerektirdiği sorumluluk alma bilincini kazanmalarına ve güven duygusunun temellerinin atılmasına katkı sağlayacaktır. Fiziksel, sosyal ve zihinsel becerileri bu dönemde hızla gelişir (1).



**Görsel 50 Betimleme:** Oyun oynayan dört çocuk

Bu yaş grubundaki çocuğunuzun el ve parmak kasları gibi küçük kas gruplarının aktivitesini içeren becerileri hâlâ tam olarak gelişmediği için daha çok kalça ve diz kasları gibi büyük kas gruplarını içeren aktiviteleri hem daha kolay yapar hem de bu aktivitelerden daha fazla hoşlanırlar. Bu nedenle koşma veya yakalamaca oyunu gibi aktiviteleri bol bol yaparlar. El-göz koordinasyonu önceki yaşlara göre daha iyi durumda olduğu için içeriğinde yakalama, top fırlatma gibi aktivitelerin yer aldığı takım oyunlarına da katılabilecektir. Bu yaş grubun-

daki çocuğunuzu ilgi alanına ve yetenek seviyesine göre voleybol ya da basketbol gibi bir oyuna yönlendirebilirsiniz (1) (Görsel 51). Ancak el-göz koordinasyonu hâlâ çok iyi bir seviyede olmadığı için resim, el işi, düzgün yazı yazma gibi aktivitelerde zorlanabilirler. Ayrıca bu yaşlardaki çocuğunuzun görme becerisi hâlâ tam olarak gelişmediği için ince uçlu kalem kullanmada ve küçük yazıları okumada zorlanabilirler.



**Görsel 51 Betimleme:** Elindeki basket topunu sektiren bir erkek çocuğu ile karşısında elinden topu almaya çalışmak için uzanan erkek çocuğu

Aynı zamanda bu yaş grubundaki çocuğunuzun denge ve koordinasyon becerileri önceki yıllardakine göre çok fazladır ve artık çocuğunuz farklı aktiviteleri birleştirerek motor becerilerini geliştirebilir (2). Örneğin dans ederken artık sabit ve tek bir noktada durmak yerine farklı yönlere hareket edebilir veya bisiklete çok daha kontrollü ve kolay şekilde binebilir. Ayrıca gelişen motor becerileri sayesinde ayakta dururken oldukları yerde dönebilir, koşarken ani bir dur komutu ile durup dönerek geri gelebilir. Bütün bu motor gelişime paralel olarak çocuğunuza artık yatağını toplamak, oyuncaklarını toplamak ya da yemek sofrası toplanırken kırılma ve dökülme riski oluşturmayacak şeylerin taşınmasına yardım etmek gibi basit görevler verebilirsiniz. Bu görevler çocuğunuzun hem motor gelişimine hem de sorumluluk bilincinin oluşmasına katkı sağlayacaktır.



## 9-10 Yaşındaki Çocuğun Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi

Bu dönemde çocuğunuz artık dış dünya ile daha çok etkileşim hâindedir. Artık okul ortamına ve arkadaşlarına daha çok uyum sağlamıştır. Bu dönemde önceki dönemlerle kıyaslandığında ciddi bir fiziksel gelişme ve değişim gözlenmez. Bu yaş grubu önceki yaşlarda kazandığı becerilerin devam ettiği ve geliştiği bir dönemdir. Çocuğunuz önceki yıllarda kazandığı beceriler üzerine odaklanır ve bu becerilerde kendisini geliştirir. Örneğin kıyafetlerini kendi başına giyinip çıkarma veya ayakkabısını giyip bağcıklarını bağlama aktivitelerini önceki yaşlara göre çok daha hızlı ve başarılı bir şekilde yapabilir (Görsel 52). Ev işlerinde size çok daha fazla destek olabilir. Yatağını, odasını düzenleme ve oyuncaklarını toplama görevini kendi başına üstlenebilir.



**Görsel 52 Betimleme:** Ayakkabısının bağcığını bağlayan bir çocuk

Çocuğunuzda okul döneminin başlarında görülen fiziksel büyümedeki yavaşlama bu yıllarda vücuttaki hormonal değişikliklerle birlikte tekrar hızlanır. Bu dönem kız çocuklarında ani bir boy artışının görülmeye başladığı dönemdir. Yine bu dönem içerisinde ikincil cinsiyet özellikleri de belirmeye ve belirginleşmeye başlar. Çocuğunuzun vücudundaki bu değişikliklere doğru şekilde adapte olabilmesi için sizin desteğinize ihtiyacı vardır. 9-10 yaşlarına kadar er-

kek çocukların boyu kız çocukların boyundan daha uzundur ve erkek çocuklar kız çocuklara göre daha iridir. Ancak 10-11 yaş ile birlikte erkek çocuklar hem vücut ağırlığı hem de boy uzunluğu bakımından kızlardan daha geriye düşerler (Görsel 53). Ancak daha da ilerleyen yıllarda kız çocuklardaki büyüme yavaşlar ama erkek çocuklarda bu yavaşlama daha da gecikir. Bu nedenle ilerleyen yıllarda erkek çocukların boy uzunluğu kız çocuklarınkinden daha fazla olur (3,4).



**Görsel 53 Betimleme:** Bir duvarın önünde, elini başının üzerine koyarak ayak parmaklarının üzerinde yükselen erkek çocuğu ile ondan daha uzun boyda elini başının üzerinde tutan kız çocuğu

9-10 yaşındaki çocuğunuz denge ve koordinasyon becerilerinin gelişmesiyle takla atmaya da başlayabilirler (2). Yere konulacak çok ince olmayan, yerden çok az yükseklikteki bir çubuk üzerinde düşmeden birkaç adım atmaya başarabilirler. Bu yaş grubundaki çocukların hem sosyal becerilerinin hem de fiziksel gelişmelerinin daha iyi bir şekilde ilerleyebilmesi için okulunda kendi akranlarından oluşan bir spor takımına katılması onun için yararlı olacaktır (1).



Bu yaşlardaki çocuğunuzun koordinasyon yeteneği ve reaksiyon hızı artar. Bu gelişmelere bağlı olarak çocuğunuz artık ayakta dururken istediği zaman ani bir şekilde hızlı koşmaya başlayabilir. Aynı zamanda artan kas kuvveti ve kas dayanıklılığına bağlı olarak daha uzun mesafeleri yorulmadan koşabilir. Bu yaşlardaki çocuğunuzun el göz koordinasyonundaki artmaya bağlı olarak top sürme hareketini yapabilir, çizim yaparken daha dikkatli şekilde ayrıntılı ve güzel çizimler yapabilir. Ayrıca pişirme veya tamir etme gibi işleri de yapabilir. Çoğu yiyecek için çatal, kaşık ve bıçak kullanımını başarır.

## Dikkat Noktaları Tablosu



Aşağıdaki tabloda çocuğunuzun fiziksel ve motor gelişimde olması gereken bazı dönüm noktaları gösterilmiştir. Aşağıdaki tabloda belirtilen uyarı cümlelerini çocuğunuzda gözlemliyorsanız, bir uzmandan destek almanız faydalı olacaktır.

**Tablo 3.** 7-10 Yaş Dikkat Noktaları Tablosu

Çocuğunuzun Yaşı	Dikkat Edilmesi Gereken Gelişim Özelliği
7-10 yaş	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Çocuğunuz kazanmış olduğu becerileri kaybediyorsa</li> <li>• Çocuğunuz yaştlarının yaptığı aktiviteleri yapamıyorsa veya denemek istemiyorsa</li> <li>• Çocuğunuz belirtilen gelişimsel dönüm noktalarına ulaşamamışsa</li> <li>• Çocuğunuz yaştlarıyla oynamak istemiyorsa</li> </ul>

## Neler Öğrendik?

Bu kitaptaki içerikle çocuğunuzun tipik fiziksel ve motor gelişiminin nasıl olacağı konusunda bilgi sahibi oldunuz. Çocuğunuzdaki fiziksel ve motor gelişim açısından var olan sapmaları fark edebilirsiniz. Eğer çocuğunuzun gelişiminde problemler mevcutsa bunları fark edip gerektiğinde bir uzmandan destek almanız gerektiği konusunda bilgi sahibi oldunuz.

## Yararlanılan Kaynaklar

1. Wells RD, Stein MT. Chapter 21 - Seven to Ten Years: World of Middle Childhood. In: Dixon SD, Stein MT, editors. Encounters with Children (Fourth Edition). Philadelphia: Mosby; 2006. p. 504-33.
2. Shumway-Cook A, Woollacott MH. The Growth of Stability. Journal of Motor Behavior. 1985;17(2):131-47.

3. Güler d, günay m. 8-10 yaş grubu erkek çocukların fiziksel uygunluklarının aahperd test bataryası ile değerlendirilmesi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2004;9(2):59-68.
4. Neyzi O, Günöz H, Furman A, Bundak R, Gökçay G, Darendeliler F. Türk çocuklarında vücut ağırlığı, boy uzunluğu, baş çevresi ve vücut kitle indeksi referans değerleri. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi. 2008;51(1):1-14.



# BÖLÜM 4

Dr. Fzt. Merve TUNÇDEMİR

Dr. Fzt. Sefa ÜNEŞ

Prof. Dr. Mintaze KEREM GÜNEL



**11-14 YAŞ (II. KADEME)  
TİPİK FİZİKSEL VE MOTOR  
GELİŞİM**



## Genel Amaç

Sevgili aileler; bu bölümde 11-14 yaş aralığındaki tipik fiziksel ve motor gelişimi incelenecektir. Bu gelişim özellikleri, tipik gelişim gösteren çocukların gelişim özellikleri ile uyumludur. Ancak belirtilen bu gelişim özellikleri tipik gelişim gösteren çocuklarda bile farklılık gösterebilmektedir. Çocukların bir kısmı ilgili gelişim basamaklarını beklenen dönem içerisinde gerçekleştirebilirken bir kısmı ise daha geç ya da daha erken bir zaman diliminde başarabilir. Bu nedenle özel olarak belirtilmediği sürece belirtilen gelişim parametrelerinin tamamını çocuğunuzda görememeniz sizi endişelendirmemelidir. Bu durumlarda sabırlı olmanız, ona bu aktiviteyi başarması için olanak sağlayıp destek olmanız yararlı olacaktır. Bu bölümün sonunda "Dikkat Noktaları" tablosu yer almaktadır. Eğer çocuğunuzda bu tabloda belirtilen bir durum mevcut ise vakit kaybetmeden bir uzmana (pediatrist, pediatrik nörolog, gelişimsel pediatrist, aile hekimi, çocuk fizyoterapisti) başvurunuz.

## Kazanımlar

**Bu bölümde aileler, bakım verenler aşağıdaki kazanımları edinirler:**

- 11-14 yaşa ait tipik fiziksel ve motor gelişim hakkında bilgi sahibi olurlar.
- Çocuğun fiziksel ve motor gelişimdeki sapmaları fark eder.
- Çocuğun tipik olmayan problemleri fark eder.
- Çocuğun fiziksel ve motor gelişimi ile ilgili bir risk faktörü olduğunda bir uzmandan mümkün olan en erken zamanda destek almaları gerektiği konusunda bilgi sahibi olur.
- Tipik gelişim gösteren çocuğun gelişimlerini göz önünde bulundurarak çocuğun tipik fiziksel ve motor gelişimlerini değerlendirir ve onları yapması gereken fiziksel aktivitelere ya da sportif faaliyetlere yönlendirme konusunda bilgi sahibi olur.
- Çocuğu hayata nasıl hazırlamaları gerektiği, ona nasıl davranmaları ve yaklaşmaları gerektiği konusunda bilgi sahibi olur.

## İçerik

1. 11-12 Yaş Tipik Fiziksel ve Motor Gelişim
2. 13-14 Yaş Tipik Fiziksel ve Motor Gelişim
3. Neler Öğrendik?
4. Yararlanılan Kaynaklar

## Açıklamalar

Sevgili ailemiz, bu bölümde 11-14 yaş grubuna ait tipik fiziksel ve motor gelişim hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Çocuğunuzun bulunduğu yaşa uygun olan bölümü okuyarak çocuğunuzun fiziksel ve motor gelişiminin seyri hakkında bilgi sahibi olabilirsiniz. Ayrıca çocuğunuzun fiziksel ve motor gelişiminin desteklenmesi amacıyla sunulan önerileri de bu bölümler içerisinde bulabilirsiniz. Ayrıca bu bölümde yer alan karekodları okutarak uzman görüşlerinin olduğu videolara erişim sağlayabilirsiniz.

## 11-12 Yaşındaki Çocuğun Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi

Bu dönemde çocuğunuzda fiziksel değişimler tekrar hızlanmaktadır. Vücutta meydana gelen biyokimyasal reaksiyonların etkisiyle çocuğunuz artık ergenlik evresine girmektedir. Bu dönemde bu tip değişimleri normal karşılamak ve ona destek olmak, onun işlerinde ona yapabileceğini göstermek çocuğunuzun yetişkinlik kişiliğinin gelişmesinde oldukça önemli bir role sahiptir. Her çocukta farklı tepkiler görülse de meydana gelen değişimler genel olarak benzerdir. Ancak kız çocuklar ile erkek çocuklar arasında görülen tepki farklılıkları olabilir. Genellikle kız çocuklar, erkek çocuklardan daha önce ergenliğe adım atmaktadır. Ergenlikle birlikte hızlı bir şekilde boy uzaması ve kilo alımı görülebilir. Kız çocuklarda ergenliğe geçiş daha önce başladığı için bu yaşlarda kız çocuklar erkek çocuklardan daha uzun ve daha iri görülebilir. Ancak bu durum ilerleyen yaşlarda normale dönmekte ve genelde erkek çocuklar kızlardan daha uzun ve iri bir görünüme sahip olmaktadır. Vücutta meydana gelen bu değişimler nedeniyle çocuklarda bu dönemde bazı duruş bozuklukları görülebilir (1, 2). Bu nedenle bu yaşlarda çocuğunuzun fiziksel olarak aktif olmasına özellikle dikkat etmeniz önemlidir. Bilgisayar veya televizyon karşısında vakit geçirme veya uzun süreli masadan kalkmadan ders çalışma gibi durumlar, bu bozuklukların oluşmasına katkı sağlayacağından dikkatli olmanız gereklidir. Aynı zamanda uzun süreli bilgisayar başında vakit geçirme sosyal becerilerin gelişmesini de olumsuz etkileyebilir.



Bu yaşlarda kız ve erkek çocukların ilgileri birbirinden farklı hâle gelmiştir. Kız çocuklar daha çok jimnastik hareketleri, ritmik oyunlar, bale gibi etkinliklerle ilgilenirken erkek çocuklar daha çok fiziksel zorluk içeren oyunlar ve takım oyunları ve sportif etkinliklerle ilgilenirler (Görsel 54 ve 55). Çocuklarınızı tanıyıp onların ilgi alanlarına yönlendirmeniz çocuklarınızın hem fiziksel hem de sosyal becerilerinin gelişimini destekler.



**Görsel 54 Betimleme:** Kabarık etekli bale kıyafetleri ile bale yapan dört kız çocuğu

Okul yıllarının başında kalça ve diz kasları gibi büyük kas gruplarını içeren aktivitelerdeki gelişmeye bağlı olarak koşma, atlama, atış yapabilme gibi becerileri yapabilirken, çocuğunuz bu yaşlarda ise hızlı koşma, top sürme, topa düzgün ve isabetli vurma gibi üst düzey motor becerileri rahatça yapabilmektedir.



**Görsel 55 Betimleme:** Uzunca ahşap bir oturağın üzerine oturmuş çim sahada futbol oynayan çocukları izleyen formalı altı erkek çocuğu

### 13-14 Yaşındaki Çocuğun Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi

Bu dönemden itibaren çocuğunuz, çocukluk döneminden çıkmış erken yetişkinlik dönemine, yani gençlik dönemine girmiştir. Hem siz hem de çocuğunuz ergenlik döneminde vücutta meydana gelen değişiklikleri daha iyi fark edeceksiniz. Aynı zamanda çocuğunuz akranlarında meydana gelen değişimleri fark edebilir ve kendisini akranlarıyla kıyaslayabilir. Kendinde meydana gelen değişimlerin eksik olduğunu veya olmadığını belirterek endişe duyduğunda bu durumun her bireyde farklı hızlarda olabileceğini açıklayarak onun kendisine güvenini kaybetmemesini sağlamak siz ebeveynlere düşmektedir.

13 yaşındaki gençlerin çoğunda ergenlikle birlikte görülen fiziksel ve duysal değişiklikler bulunmaktadır. Çocuğunuz vücutta meydana gelen orantısız büyüme atakları nedeniyle eskiye oranla sakarlaşabilir (2). Bu durum normal olarak karşılanabilir. Çocuğunuzun zaman zaman belirsiz ve karamsar bir ruh durumuna sahip olduğunu görebilirsiniz. Toplumsal olaylara daha bilinçli hâle gelmiş ve hassas bir yapıya bürünmüştür. Bu duygu durumu ise onun fiziksel gelişmesini olumsuz etkileyebilir. Bunun olmaması için çocuğunuzun yanında olmalı onun kararlarına saygı duyduğunuzu ona göstermelisiniz.



Bu yaşlarda hem kız çocukların hem de erkek çocukların vücutları fiziksel olarak gelişmeye devam etmektedir. Boyları uzamakta ve vücutları irileşmektedir. 14 yaş civarında kız çocuklarının vücutları tam olarak gelişmiştir ve gelişme bu yıllardan sonra yavaşlar. Erkek çocukların vücutları ise hâlâ tam olarak gelişmemiş ve boyları uzamaya ve vücutları irileşmeye devam eder (3). Bu nedenle 13-14 yaş grubunda kız çocuklar erkek çocuklara göre vücutlarının daha çok farkındadır ve bu yüzden kendilerine olan özgüvenleri daha fazladır.

Bu yaşlardaki gençler genellikle liseye başlamaktadır. Akranlarıyla vakit geçirmesi onun yaşadığı stresle başa çıkmasını kolaylaştırabildiği için bu yaşlarda sık sık arkadaşlarıyla vakit geçirmek ister. Kız veya erkek çocuk fark etmeksizin takım sporlarına katılmaktan, kas kuvvetini artıracak egzersizler yapmaktan, farklı müzik aletleri ile ilgilenmekten ve çeşitli danslarla ilgilenmekten hoşlanırlar (Görsel 56).



**Görsel 56 Betimleme:** Kanepeye oturmuş gitar çalan erkek çocuğu, karşısında yere oturup onu dinleyen erkek çocuğu

Vücutta meydana gelen orantısız büyüme atakları nedeniyle bu yıllarda çocuğunuzda sakarlıklar görülebilir. Ancak bu normal bir durumdur ve ilerleyen yıllarda düzelmesi beklenir. Bu nedenle çocuğunuz eskiden kolayca yapabildiği düzgün yazı yazma, düğme ilikleme, ayakkabı bağcığı bağlama gibi ince el becerilerinde kötüleşme görülebilir. Hatta bu dönemde çocuğunuz sık sık yere düşebilir veya çocuğunuzun takım oyunlarındaki performansı azalabilir (2).

## Neler Öğrendik?

Bu kitaptaki içerikle çocuğunuzun tipik fiziksel ve motor gelişiminin nasıl olacağı konusunda bilgi sahibi oldunuz. Çocuğunuzdaki fiziksel ve motor gelişim açısından var olan sapmaları fark edebilirsiniz. Eğer çocuğunuzun gelişiminde problemler mevcutsa bunları fark edip, gerektiğinde bir uzmandan destek almanız gerektiği konusunda bilgi sahibi oldunuz.

## Yararlanılan Kaynaklar

1. Neyzi O, Günöz H, Furman A, Bundak R, Gökçay G, Darendeliler F. Türk çocuklarında vücut ağırlığı, boy uzunluğu, baş çevresi ve vücut kitle indeksi referans değerleri. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*. 2008;51(1):1-14.
2. Maehr J, Felice ME. Chapter 22 - Eleven to Fourteen Years: Early Adolescence—Age of Rapid Changes. In: Dixon SD, Stein MT, editors. *Encounters with Children* (Fourth Edition). Philadelphia: Mosby; 2006. p. 534-63.
3. Widhe T. Spine: posture, mobility and pain. A longitudinal study from childhood to adolescence. *European Spine Journal*. 2001;10(2):118-23.





# BÖLÜM 5

Dr. Fzt. Merve TUNÇDEMİR

Dr. Fzt. Sefa ÜNEŞ

Prof. Dr. Mintaze KEREM GÜNEL



**15-18 YAŞ (III. KADEME)  
TİPİK FİZİKSEL VE MOTOR  
GELİŞİM**



## Genel Amaç

Sevgili aileler; bu bölümde 15-18 yaş aralığındaki tipik fiziksel ve motor gelişimi incelenecektir. Bu gelişim özellikleri, tipik gelişim gösteren çocukların gelişim özellikleri ile uyumludur. Ancak belirtilen bu gelişim özellikleri tipik gelişim gösteren çocuklarda bile farklılık gösterebilmektedir. Çocukların bir kısmı ilgili gelişim basamaklarını beklenen dönem içerisinde gerçekleştirebilirken diğer kısmı ise daha geç ya da daha erken bir zaman diliminde başarabilir. Bu nedenle özel olarak belirtilmediği sürece belirtilen gelişim parametrelerinin tamamını çocuğunuzda görememeniz sizi endişelendirmemelidir. Bu durumlarda sabırlı olmanız, ona bu aktiviteyi başarması için olanak sağlayıp destek olmanız yararlı olacaktır. Bu bölümün sonunda "Dikkat Noktaları" tablosu yer almaktadır. Eğer çocuğunuzda bu tabloda belirtilen bir durum mevcut ise vakit kaybetmeden bir uzmana (pediatrist, pediatrik nörolog, gelişimsel pediatrist, aile hekimi, çocuk fizyoterapisti) başvurunuz.

## Kazanımlar

**Bu bölümde aileler, bakım verenler aşağıdaki kazanımları edinirler:**

- 15-18 yaşa ait tipik fiziksel ve motor gelişim hakkında bilgi sahibi olur.
- Çocuğun fiziksel ve motor gelişimdeki sapmaları fark eder.
- Çocuğun tipik olmayan problemleri fark eder.
- Çocuğun fiziksel ve motor gelişimi ile ilgili bir risk faktörü olduğunda bir uzmandan mümkün olan en erken zamanda destek almaları gerektiği konusunda bilgi sahibi olur.
- Tipik gelişim gösteren çocukların gelişimlerini göz önünde bulundurarak kendi çocuklarının tipik fiziksel ve motor gelişimlerini değerlendirir ve onları yapması gereken fiziksel aktivitelere ya da sportif faaliyetlere yönlendirme konusunda bilgi sahibi olur.
- Çocuğu hayata nasıl hazırlamaları gerektiği, ona nasıl davranmaları ve yaklaşmaları gerektiği konusunda bilgi sahibi olur.

## İçerik

1. 15-18 Yaş Tipik Fiziksel ve Motor Gelişim
2. Neler Öğrendik?
3. Yararlanılan Kaynaklar

## Açıklamalar

Sevgili ailemiz, bu bölümde 15-18 yaş grubuna ait tipik fiziksel ve motor gelişim hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Çocuğunuzun bulunduğu yaşa uygun olan bölümü okuyarak çocuğunuzun fiziksel ve motor gelişiminin seyri hakkında bilgi sahibi olabilirsiniz. Ayrıca çocuğunuzun fiziksel ve motor gelişiminin desteklenmesi amacıyla sunulan önerileri de bu bölümler içerisinde bulabilirsiniz. Ayrıca bu bölümde yer alan karekodları okutarak uzman görüşlerinin olduğu videolara erişim sağlayabilirsiniz.

### 15-18 Yaşındaki Çocuğun Tipik Fiziksel ve Motor Gelişimi

15- 18 yaşları kapsayan dönem, hayatın heyecan verici bir dönemidir. Ancak bu dönem bu yaş grubundaki hem gençler hem de ebeveynleri açısından zorlayıcı olabilmektedir. Bu yaş grubundaki gençler artık ailelerinden çok daha bağımsız hâle gelmiştir. Okul ile, arkadaşları ile, ailelerinin beklentileri ile ve hayata karşı kendi istekleri ve benlikleri ile bir denge kurmaya çalışırlar (1). Bu dönemde duygular hızlı değişimler göstermektedir. Benlik algısının olgunlaştığı bu dönemde, okul hayatlarında ilgilendikleri spor ya da fiziksel aktivitedeki ve arkadaşlıklarındaki başarılar benlik algısının gelişiminde önemli şekilde rol alır. Bu yaş grubu içindeki çocuklar kendilerini başkaları ile karşılaştırma eğilimindedir. Bazen buna bağlı olarak kendi vücutları hakkında yanlış fikirler oluşturabilirler (2). Bu yaş grubundaki çocuğunuz televizyon, telefon ve internette çok sık zaman geçirebilir. Sosyal medyanın bu denli yoğun ve yanlış kullanımı da çocuğunuzun zayıf vücut imajına katkıda bulunabilir. Kızlar bu yaşların sonunda artık fiziksel olarak gelişimlerini tamamlamış durumda olurlar. Ancak erkeklerin fiziksel gelişimi, bu dönemden sonrada gelişmeye devam eder. Erkek çocuklar, sonraki dönemde de güçlerini ve çevikliklerini arttırmaya devam ederler. Buna karşın kız çocuklar, bu dönemden sonra güç ve çeviklik düzeylerinde daha fazla ilerleme göstermezler.

Siz ebeveynler için bu dönem, aslında çocuğunuzla gerçek manada tanıştığınız dönemdir. Çocuğunuz bu dönemde olgunlaşıp yetişkinliğe ilk adımlarını atsa da yine de sizin sevginize ve yol göstermenize ihtiyaç duyacaktır. Çocuğunuzun bu zorlu dönemi olabildiğince az sorunla atlatabilmesi için sizden iyi bir destek alması oldukça önemlidir.

15 yaş gençlik dönemine giriş yaşıdır. Kızlar genellikle 15 yaşından önce ilk adetlerini görmüş olurlar ve ilk adet dönemlerinden hemen önce hızlı bir büyüme döneminden geçerler. 15-18 yaşlarına gelindiğinde ise kızlar artık yetişkinlik boylarına yakın durumdadırlar. Bu kadar hızlı bir gelişme bazen vücut duruşlarında bazı problemlere yol açabilir (2). Örneğin bu hızlı boy uzaması yeterli ve doğru fiziksel aktivite ile desteklenmezse ya da doğru duruş



uygun bir şekilde anlatılmazsa omurga eğrilikleri ya da kambur (öne eğik) durma sonucu omurgada şekil bozuklukları görülebilir. Bunlar için aşırı derecede endişe etmenize gerek yoktur. Ancak temkinli ve dikkatli olmanız gereklidir. Böyle bir fiziksel problem durumuyla karşılaşmamak için henüz bir problem oluşmamışken koruma amaçlı olarak bir sağlık profesyonelinden destek alabilirsiniz. Örneğin bir fizyoterapistle danışabilirsiniz. Fizyoterapistiniz, çocuğunuzun yaşına uygun olarak sağlıklı bir vücut gelişiminin sağlanması ve vücudun duruşunun korunması için egzersiz ve duruş önerilerinde bulunacaktır (Görsel 57). Zamanında yeterli koruma sağlanmamış ve çocuğunuzda bu tarz bir omurga ve duruş problemi oluşmuşsa da bir hekime başvurabilir ve onun yönlendirmesi ile yine bir fizyoterapist ile çalışarak bu problemlerin üstesinden gelmeyi başarabilirsiniz. Erkek çocuklarda bu dönemde boy uzaması ve kilo artışı devam eder ve vücutlarında fiziksel değişimler olur. Bu hızlı artışlar erkek çocuklarda da benzer duruş ve omurga problemlerini beraberinde getirebilir. Bu durumu eğer sizin çocuğunuz da yaşıyorsa aynı yolları izleyerek hem koruma hem tedavi amacıyla bir sağlık profesyonelinden destek alabilirsiniz.



**Görsel 57 Betimleme:** Spor malzemeleri olan bir odada masaj yatağının üzerinde dik bir şekilde arkası dönük oturan kız çocuğu ve bir eli kız çocuğunun sırtında diğer eli omzunda kadın uzman



Kız ya da erkek fark etmeksizin bu yaş grubundaki çocuğunuz için bol egzersiz yapmak oldukça önemlidir. Bol egzersiz yapmak, güç ve koordinasyon becerilerinin gelişmesine katkı sağlayacaktır. Bu noktada bir ebeveyn olarak size düşen görev ise onun ilgi ve beceri alanlarına uygun bir spor ya da aktiviteye yönlendirme yapmanız, rehberlik etmeniz ve onu teşvik etmeniz olacaktır. Bu şekilde bir yönlendirmenin ona başka yararları da olacaktır. Örnek vermek gerekirse bu yaş grubunda ergenliğin beraberinde getirdiği davranış değişiklikleri, okul ile ilgili sorunlar, alkol, sigara ve uyuşturucu kullanımı gibi zararlı davranışlar da görülebilmektedir. Sizin desteğinizi hisseden ve dikkatini ve odağını kaydırabileceği bir aktivite, enerjisini doğru şekilde yönlendirebileceği bir spor faaliyeti çocuğunuzu bu tür zararlı alışkanlıklardan da uzak tutacaktır (Görsel 58). Telefon, bilgisayar gibi cihazların kullanımı bu yaş döneminde arttığı için doğru duruş bu açıdan da önem kazanmaktadır. Çoğu birey, telefon ya da bilgisayar ekranına bakarken sırtını fazlaca öne eğerek kambur şekilde durmakta, boynunu öne doğru uzatarak omurganın dizilimini yanlış şekilde etkilemektedir. Bu nedenle gelişimin hızlanarak devam ettiği bu yaş aralığında çocuğunuzun doğru duruş ve egzersiz ile bu dönemi sağlıklı şekilde atlatabilmesi oldukça önemlidir (2, 3).



**Görsel 58 Betimleme:** Büyükçe sırt çantaları ile ormanda yürüyüş yapan arkası dönük dört genç



Sağlıklı bir vücuda sahip olabilmesi için yeterli sürede uyumasına, fiziksel aktivitelerde bulunmasına ve sağlıklı-dengeli şekilde beslenmesine dikkat edebilirsiniz (4). Bu dönem içerisindeki çocuğunuz kilosuna çok fazla dikkat edebilir ve fazla kilosunu problem edebilir. Doğru bir şekilde kilo vermesi ve sağlıklı bir vücuda sahip olması için de bir sağlık profesyoneline destek almak yararlı olacaktır. Yeterli fiziksel aktiviteye sahip olursa bu tarz bir problemi ya hiç yaşamayacak ya da minimum düzeyde yaşayacaktır. Eğer bir diyet programı uygulaması gerekiyorsa yapacağı fiziksel aktivite bu diyet programına da destek olacaktır. Cep telefonu, bilgisayarlar, video oyunları gibi ekran başında zaman geçirmesini gerektiren faaliyetlerin süreleri için sınırlar belirlemek yararlı olabilir. Sizinle birlikte yemek yemesi hem sağlıklı beslenmesi hem de sizinle zaman geçirmesini sağlayacağı için önemlidir (1).

### Neler Öğrendik?

Bu kitaptaki içerikle çocuğunuzun tipik fiziksel ve motor gelişiminin nasıl olacağı konusunda bilgi sahibi oldunuz. Çocuğunuzdaki fiziksel ve motor gelişim açısından var olan sapmaları fark edebilirsiniz. Eğer çocuğunuzun gelişiminde problemler mevcutsa bunları fark edip gerektiğinde bir uzmandan destek almanız gerektiği konusunda bilgi sahibi oldunuz.

### Yararlanılan Kaynaklar

1. Maehr J, Felice ME. Chapter 23 - Fifteen to Seventeen Years: Mid-Adolescence—Redefining Self. In: Dixon SD, Stein MT, editors. Encounters with Children (Fourth Edition). Philadelphia: Mosby; 2006. p. 564-99.
2. Maehr J, Felice ME. Chapter 22 - Eleven to Fourteen Years: Early Adolescence—Age of Rapid Changes. In: Dixon SD, Stein MT, editors. Encounters with Children (Fourth Edition). Philadelphia: Mosby; 2006. p. 534-63.
3. Widhe T. Spine: posture, mobility and pain. A longitudinal study from childhood to adolescence. European Spine Journal. 2001;10(2):118-23.
4. Rogol AD, Roemmich JN, Clark PA. Growth at puberty. Journal of Adolescent Health. 2002;31(6, Supplement):192-200.