

NLP'yi bebeklerinize nasıl uygularsınız

İki hafta kadar önce NLP uzmanı Cengiz Eren'in ünlülerle ilgili değerlendirmeleri gündem yarattı. Eren'i Türkiye'yle tanıştıran ilk haberi 1997 yılında Tempo Dergisi'nde yazmıştım ve söz konusu haber kapak olmuştu. Eren, bu kez bana NLP'nin bebeklere nasıl uygulandığını anlattı.

Çocukların birer yarış atı gibi o sınavdan bu sınava koşurulduğu bu acımasız dönemde her anne-babanın ortak sorusu "Çocuğumun zekâsını nasıl geliştirebilirim?" üzerine... "Bir çocuğun zekâsı gelişebilir mi, yetenekleri zenginleştirilebilir mi?" sorusuna uzmanlar rahatlıkla "evet" yanıtını veriyor.

Son birkaç yılda kullanım alanı genişleyen NLP (Neuro Linguistic Programming-Kişisel Değişim Modeli) yöntemi özellikle 0-24 ay arasındaki bebeklerin beyinlerinin geliştirilip, zenginleştirilebilmesine katkı sağlıyor ama 3-5 yaş aralığındaki çocuklara da uygulanabiliyor.

NLP uzmanı Cengiz Eren'e bebeklerinin algısını geliştirmek isteyen anne-babalara önerilerini sordum. Özetle şunları söyledi:

Ev yaşamında tekdüzelikten kurtulun. 10-15 günde bir hem bebeğinizin odasının hem de oturduğunuz salonun şeklini değiştirin. Doğumdan itibaren göğsünüze değişik meyveleri

sürerek, bebeğinizin koku alma duyunu geliştirin. Sonraki dönemlerde baharat, deniz, orman gibi doğal kokular ile deterjan, çamaşır suyu kokularını tanıttın.

İlk günden itibaren dışarı çıkarın. Resim sergilerine götürün, vitrinleri gezdirin. Her çeşit müziği ayrı ayrı dinletin. Makine sesini, sireni, kornayı fark etmesini, farklı dilleri duymasını sağlayın. Harfleri, sayıları görsel ve işitsel olarak sırasız öğretin. Mümkün olduğu kadar bebeğinizi güldürün. Dokunarak gülüyorsa, bir



başka duyu ile bunları kaydedin. Sesi- nizle gülüyorsa, vücudunun herhangi bir yerine dokunarak belirli noktalara kayıt yapın. Mümkün olduğu kadar fazla nesneye dokundurun, dokunurken isimlerini söyleyin.

Bebeğinizi belirli ritimlerde hareket ettirin. Sonra bu ritimlerdeki tempoyu değiştirin. Bebeğinize masal anlatın. Masal çocuğun zihnini karıştırıp, hayal etmesini sağlar. Odasına harfler, şekiller, formüller, rakamlar, başka alfabelerden harfler, resimler asın. Çocuk farkında olmadan bunları kaydeder. Sonraki yaşlarda bu şekillerle karşılaştığında hatırlayıp, organize ettiğini unutmayın.

Çocuğunuza bir şey öğretirken bilgiyi 10 saniye boyunca aktarın. İkinci 10 saniyede bir başka bilgi verin, üçüncü 10 saniyede ise ilk aktarılan bilgiyi tekrar edin. Ancak öğrettiğiniz şeyi öğrendiğinde takdir etmeyi sakın unutmayın. Çünkü çocuklara öğretmenin en kesin kuralı "öğret, tekrar et, takdir et" şeklindedir.

Diyabetli çocuklar için yarışma

Türkiye'de 45 binin üzerinde Tip 1 diyabetli var ve bu kişilerin 20 binden fazlası çocuk. Çoğunlukla diyabetle çocukluklarında tanışan bu kişiler, diyabetle büyüyor ve diyabetle yaşamayı öğreniyor.

Kendi kendine bakım bilgisi edinen çocuklar, kan şekeri düzeylerini izlemeyi ve iyileştirmeyi, kendi kendine tedaviyi, insülin dozlarını ayarlayabilmeyi, diyabet komplikasyonlarından korunmayı, bağımsız olmayı, sosyal yaşamda kendine güvenmeyi ve sağlıklı bir yaşam sürdürmeyi başarıyor.

Tip 1 diyabetli çocuklar gün içerisinde sürekli kan şekeri ölçerek, değerlerini kontrol altında tutmak zorunda. Bir yetişkinin zorlandığı bu süreç çocukları da yıpratıyor.

Günde 4 kez parmağına iğne batırarak kan şekeri ölçen çocuklara sürekli yanlarında taşıdıkları ve yaşamlarının bir parçası haline gelen şeker ölçüm cihazlarının nasıl olmasını istedikleri sorulmuş. Çocuklar "renkli, desenli, rengârenk, çiçekli" şeklinde olmasını istemiş.

Çocukların hayatlarının önemli bir parçası olan cihazları daha renkli ve eğlenceli hale getirmek için harekete geçen Çocuk ve Adolesan Diyabetikler Derneği, Diyabetle Yaşam Derneği, Türk Diyabet Cemiyeti, Türkiye Diyabet Vakfı ve Abbott Diyabet Ürün Grubu işbirliği yapıp kan şekeri ölçüm cihazı ön yüz tasarımı yarışması düzenliyor.

"En Renklisini Sen Yap" yarışması 6-11 ve 12-18 yaş olmak

üzere iki ayrı kategoride düzenlenecek. Son katılım tarihi 30 Eylül... Yarışmayı kazananlara para ödülü verilecek, ayrıca Abbott Diabetes Care, ödül kazanan desenleri kan şekeri ölçüm cihazına uygulanacak şekilde üretecek.

"En Renklisini Sen Yap" yarışmasına katılmak isteyen çocuk ve gençler, başvuru formlarına www.enrenklisinenyap.com web sitesinden, Türkiye Diyabet Vakfı'nın (0212) 296 05 04 no'lu telefonundan, Abbott ücretsiz danışma hattı olan 0800 261 75 04 no'lu telefondan ulaşabilirler. Yarışmanın başvuru formları ayrıca hastanelerin diyabet polikliniklerinden ve ilgili hemşirelerden de temin edilebilir.