

Hareketin Dili

Özel Gereksinimli Çocuklarda Hareket
Eğitiminin Temelleri

Rıza ERYİĞİT



Rıza ERYİĞİT

HAREKETİN DİLİ
Özel Gereksinimli Çocuklarda Hareket Eğitiminin Temelleri

ISBN 978-625-8656-53-4

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarına aittir.

© 2026, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayinevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayinevi**dir. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 2000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

I. Baskı: Nisan 2026, Ankara

Yayın-Proje: Selcan Durmuş
Dizgi-Grafik Tasarım: Beyza Nur Erdoğan
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Tarcan Matbaacılık Yayın. San.
İvedik Cad. No: 417 Yenimahalle/ANKARA
Kızılbey Vd 8230201756

Yayıncı Sertifika No: 51818
Matbaa Sertifika No: 47663

İletişim

Pegem Akademi: Shira Ticaret Merkezi
Macun Mahallesi 204 Cad. No: 141/33, Yenimahalle/Ankara
Yayınevi: 0312 430 67 50
Dağıtım: 0312 434 54 24
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60
İnternet: www.pegem.net
E-ileti: yayinevi@pegem.net
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

TELİF VE SORUMLULUK REDDİ

Bu kitap bilgilendirme amaçlıdır. Buradaki içerikler tıbbi tanı veya tedavi yerine geçmez; bireysel değerlendirme gerektiren durumlarda ilgili uzmanlara başvurulmalıdır.

Bu kitapta paylaşılan öneriler her çocuk için aynı sonucu garanti etmez. Çocuğunuzun ihtiyaçları, duyuşal profili, gelişim düzeyi ve mevcut sağık durumu doğrultusunda uyarlama gerekebilir.

Metindeki örnekler anonimleştirilmiştir; benzerlikler tesadüfidir.

TEŞEKKÜR

Bu kitap, yalnızca benim değil; yoluma ışık tutan, desteğini esirgemeyen ve ilham veren pek çok kiőinin ortak emeğidir.

Öncelikle, sahada bana en derin dersleri öğreten, sabırla yanımda yürüyen yüzlerce çocuğa ve onların kıymetli ailelerine sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Bu kitabın her satırı, onlarla kurduğumuz ilişkidenden doğdu.

Aileme; bu uzun ve yoğun yazım sürecinde gösterdikleri sabır, anlayış ve koşulsuz desteğe minnettarım.

Son olarak, elinde tuttuğunuz bu kitabı hayata geçirmemdeki en büyük motivasyon kaynağım, kendi çocukluğumun "hareketle kurduğu o ilk, saf bağ"tır. Onu hatırlamama ve bu yola çıkmama cesaret veren herkese teşekkürler.

Bu yolculukta bana eşlik ettiğiniz için hepinize şükranlarımı sunuyorum.

Rıza Eryiğit

ÖN SÖZ

NEDEN BU KİTAP?

Bu kitap; hareketi yalnızca fiziksel bir etkinlik olarak değil, çocuğun dünyaya kurduğu en temel iletişim yollarından biri olarak ele alır.

Sahada uzun yıllar çalıştıktan sonra gördüğüm en yaygın sorun, “hareket” kavramının farklı kişiler tarafından farklı anlamlarla kullanılmasıydı. Kimi için spor, kimi için fizyoterapi, kimi içinse yalnızca enerjiyi boşaltma aracıydı. Oysa hareket; doğru yapılandırıldığında öğrenmenin, regülasyonun ve katılımın temel zeminini oluşturur.

Bu kitabı özellikle üç grup için yazdım:

Çocuğunun hareket gelişimini daha bilinçli desteklemek isteyen ebeveynler,

Özel gereksinimli çocuklarla çalışan ve sahaya dayalı, uygulanabilir bir çerçeve arayan uzmanlar,

Hareket, özel eğitim ve çocuk gelişimi alanlarında öğrenim gören öğrenciler.

Bu kitap bir adım geriye çekilerek, yapılan çalışmaların arkasındaki “neden”i ve “nasıl”ı ele alıyor. Amacım, hareket eğitiminin teorik temellerini sade bir dille açıklarken, günlük hayatta karşılığı olan bir bakış açısı sunmak.

Bu kitap mucize vaat etmez. Hazır reçeteler sunmaz. Bunun yerine; küçük, tutarlı ve bireye uyarlanmış adımların nasıl anlamlı değişimler yaratabildiğini gösterir. Sahada defalarca gördüğüm gibi, bazen bir çocuğun oyunda birkaç saniye daha kalabilmesi ya da geçişlerde biraz daha sakin olabilmesi, çok daha büyük öğrenme süreçlerinin kapısını aralar.

Kitap boyunca; hareketin nörolojik ve duygusal temellerini, uygulama sürecinin nasıl yapılandırıldığını ve ailelerin bu yolculukta nasıl daha bilinçli bir yol arkadaşı olabileceğini ele alacağız.

Bu satırlar, sahada yan yana yürüdüğüm yüzlerce ailenin deneyimlerinden süzüldü. Umarım bu kitap, sizin yolculuğunuzda da güvenilir bir rehber olur.

YAZAR HAKKINDA

Rıza Eryiğit, özel gereksinimli çocuklarla hareket eğitimi alanında saha deneyimine sahip bir eğitimcidir. Çocukların bedensel, duygusal ve bilişsel gelişimini hareket yoluyla desteklemeye odaklanan çalışmalarıyla tanınır. Bu kitapta, teori ile pratiği buluşturan yaklaşımını okurla paylaşmaktadır.

Rıza Eryiğit, özel gereksinimli çocuklarla 9 yıllık klinik ve saha tecrübesi bulunan bir Hareket Eğitimi Uzmanı ve Çocuk Gelişimi alanında uzmanlaşmış bir eğitmandir. Temel odak noktası, hareketin bir aktivite değil, çocuğun kendini ifade ettiği, düzenlendiği ve öğrendiği birincil dil olduğu gerçeğidir.

Pratik deneyimini, hareket eğitiminin pedagojik ve gelişimsel temelleriyle harmanlayarak, aileler için anlaşılır ve uygulanabilir bir yol haritası oluşturmayı kendine misyon edinmiştir. Sahada edindiği en değerli öğrenme, “bir çocuğu ancak onun ritmini duyabildiğinizde gerçekten destekleyebileceğinizdir” ilkesidir.

Bubala Kids, 2022 yılında bu misyonla kuruldu. Hareket eğitimi yapılandırılmış, gözleme dayalı ve bireye özgü bir sistem olarak ailelerle buluşturmak, kurumun temel hedefidir. Bubala Kids aynı zamanda, alanda çalışan ve çalışmak isteyen uzmanlar için bir bilgi paylaşım ve büyüme platformu olma özelliğini taşımaktadır.

Yazarın, “hareketi konuşmaktan” çok, “hareketle konuşmayı” merkeze alan samimi ve net anlatımı, bu kitabın her satırına sinmiştir. Amacı, karmaşık teorileri basitleştirmek değil; ailelere, çocuklarının beden dilini anlamaları için gereken dürüst ve pratik bakış açısını kazandırmaktır.

Çalışmalarını Adana’da sürdüren Rıza Eryiğit, “Her çocuğun beden dili, keşfedilmeyi bekleyen bir hikayedir” inancıyla yoluna devam etmektedir.

İletişim ve Sosyal Medya:

Instagram (Kişisel): @rzeryigitt

Instagram (Kurumsal): @bubalakids

İÇİNDEKİLER

Telif ve Sorumluluk Reddi.....	iii
Teşekkür.....	iv
Ön Söz.....	v
Yazar Hakkında.....	vi

1. BÖLÜM HAREKET EĞİTİMİ NEDİR?

Hareket: İlk İletişim Dili.....	1
Hareket Eğitimi Ne Değildir?	2
Disiplinler Arası Bir Alan.....	3
Temel İlke: Beden–Zihin–Bağlantı	3
Bölüm Sonu.....	3

2. BÖLÜM NEDEN ÖNEMLİDİR?

Bedensel ve Duyusal Düzen.....	7
Bilişsel ve Duygusal Süreçler.....	8
Sosyal Katılım ve İletişim	8
Bölüm Sonu.....	9

3. BÖLÜM GERÇEKÇİ BEKLENTİLER

Bir Sihirli Değnek Değildir	11
Süreçte Karşılaşılan Zorluklar.....	11
İlerlemeyi Doğru Okumak.....	12
Bölüm Sonu.....	12

4. BÖLÜM

SİSTEM NASIL İŞLER?

Başlangıç Noktası: Gözlem.....	13
Hedeflerin Belirlenmesi.....	14
Seansların Yapısı	14
Tekrar ve İlerleme.....	15
Bölüm Sonu.....	15

5. BÖLÜM

KİM UYGULAR, NASIL AYIRT EDİLİR?

Unvan Değil, Yetkinlik.....	16
Alanlar Arasındaki Fark.....	16
Aileler İçin Ayırt Etme Rehberi.....	17
Bölüm Sonu.....	17

6. BÖLÜM

AİLENİN YOL HARİTASI

Ailenin Rolü: Müdahale Eden Değil, Destekleyen.....	18
Basit Gözlem Soruları.....	18
Uzmanla İletişim	19
Bölüm Sonu.....	19

7. BÖLÜM

SIK SORULAN SORULAR

Bölüm Sonu.....	24
-----------------	----

8. BÖLÜM

KİŞİSEL YOL HARİTANIZ

Aşama 1 — Öz-Değerlendirme	25
Aşama 2 — Bilgi Toplama.....	27
Aşama 3 — İlk Adım.....	28
Aşama 4 — İzleme ve Uyarılama.....	29
Gerçek Hayattan Bir Yaprak.....	30

Ekler	31
EK 1 - 4 Haftalık Kısa Takip Çizelgesi	31
EK 2 - Seans Sonrası 5 Dakika Notu.....	33
EK 3 - Okul/Kurum İçin Kısa Geri Bildirim Notu	33
EK 4 - Uzman/Eğitmen Seçim Kontrol Listesi (Ebeveyn için).....	34
EK 5 - Hedef Belirleme Formu (SMART - Basit).....	34
EK 6 - Evde Geçiş Planı (Sabah - Evden Çıkış - Uyku).....	35
EK 7 - Seans Planı Şablonu (Eğitmen/Uzman için).....	35
EK 8 - Vaka Yaprağı (Kısa Form)	36
EK 9 - Notlar	38
Sonsöz	41
Görüşler	43
Kaynakça	48
Sözlük	52

1. BÖLÜM

HAREKET EĞİTİMİ NEDİR?

Bu bölümde hareket eğitiminin ne olduğunu, ne olmadığını ve neden kendine özgü bir alan olduğunu netleştireceğiz. Doğru tanım, doğru beklentinin ilk adımıdır.

Hareket: İlk İletişim Dili

Bir bebek dünyaya geldiğinde konuşmaz; ama hareket eder. Ağlar, uzanır, iter, döner. Daha kelimeler ortaya çıkmadan önce beden, çevreyle ilişki kurmaya başlar. Bu nedenle hareket, yalnızca fiziksel bir eylem değil; öğrenmenin ve iletişimin en erken biçimidir.

Hareket eğitimi bu noktadan yola çıkar. Amaç kas gücünü artırmaktan çok, bireyin bedeniyle güvenli ve anlamlı bir ilişki kurmasını desteklemektir. Özellikle özel gereksinimli çocuklarda hareket; duygusal düzen, dikkat ve etkileşim için temel bir zemin oluşturur.

Sahada sıkça gözlemlediğim bir durum şudur: Bedeniyle güvende hissetmeyen bir çocuk, öğrenmeye de açık olamaz. Bu nedenle hareket eğitimi çoğu zaman akademik hedeflerden önce, bedensel düzeni ve sakinleşmeyi destekler.