0–6 Yaş Gelişim Kontrol Listesi

Çocuğunuzun gelişimini yaş aralığına göre takip edebileceğiniz pratik bir rehber. Her çocuğun kendine özgü bir gelişim temposu vardır — bu liste bir tanı aracı değil, gözlemlerinizi düzenlemenize yardımcı olan bir yol arkadaşıdır. Yaptığınız gözlemleri işaretleyin, aklınıza takılanları not alın.

Nasıl kullanılır? Çocuğunuzun şu anki yaş aralığındaki maddeleri okuyun. Yapabildiklerini işaretleyin. Bir alanda çoğu maddede zorlanıyorsa, bir sonraki değerlendirmede konuşmak üzere not alın.

0–6 Aylık Bebek

Yaşamın ilk yarısı — temel duyusal ve motor tepkiler

- ☐ **Kaba Motor**
  Yüzüstü yatarken başını kaldırıp kısa süre tutabiliyor.
- ☐ Sırtüstünden yana doğru dönmeye başlıyor.
- ☐ **İnce Motor**
  Ellerini açıp kapatıyor, önüne uzatılan nesneyi kavrıyor.
- ☐ Ellerini ağzına götürüyor.
- ☐ **Dil / İletişim**
  Seslere yöneliyor, agulama sesleri (a-a, e-e) çıkarıyor.
- ☐ **Sosyal / Duygusal**
  Tanıdık yüze gülümsüyor, göz teması kuruyor.
- ☐ Sesin geldiği yöne başını çeviriyor.

6–12 Aylık Bebek

Oturma, kavrama ve ilk iletişim

- [ ] **Kaba Motor**
  Desteksiz oturabiliyor.
- [ ] Emekliyor veya sürünerek yer değiştiriyor; tutunarak ayağa kalkıyor.
- [ ] **İnce Motor**
  Baş ve işaret parmağıyla küçük nesneleri alıyor (kıskaç tutuşu).
- [ ] Nesneyi bir elinden diğerine aktarıyor.
- [ ] **Dil / İletişim**
  'ba-ba', 'ma-ma' gibi heceleri tekrarlıyor.
- [ ] İsmine tepki veriyor, 'hayır'ı anlıyor.
- [ ] **Sosyal / Duygusal**
  Ce-ee oyununu seviyor, el sallıyor / alkışlıyor.
- [ ] Yabancılara karşı çekingenlik gösteriyor (normal).

1–2 Yaş

İlk adımlar, ilk kelimeler

- [ ] **Kaba Motor**
  Bağımsız yürüyor, sonra koşmaya başlıyor.
- [ ] Tutunarak merdiven çıkıyor, topa tekme atıyor.
- [ ] **İnce Motor**
  2–4 küpü üst üste diziyor, kalemle karalama yapıyor.
- [ ] Kaşığı kullanmaya çalışıyor.
- [ ] **Dil / İletişim**
  Tek tek anlamlı kelimeler, sonra iki kelimelik ('anne su') birleşimler.
- [ ] Basit yönergeleri anlıyor ('topu ver').
- [ ] **Sosyal / Duygusal**
  İşaret ederek istediğini gösteriyor.
- [ ] Basit taklit oyunları oynuyor (telefonla konuşur gibi).
- [ ] **Öz Bakım**
  Bardaktan yardımla su içiyor.

2–3 Yaş
Cümleler, oyun ve bağımsızlık

- [ ] **Kaba Motor**
  Zıplıyor, koşuyor, ayak değiştirerek merdiven iniyor/çıkıyor.
- [ ] **İnce Motor**
  6+ küp diziyor, kapı kolu / kapak çeviriyor, daire çizmeye çalışıyor.
- [ ] **Dil / İletişim**
  2–3 kelimelik cümleler kuruyor, adını söylüyor.
- [ ] 'Ne?', 'Nerede?' sorularına cevap veriyor; konuşmasının çoğu anlaşılıyor.
- [ ] **Sosyal / Duygusal**
  Diğer çocukların yanında oynuyor (yan yana oyun).
- [ ] Rutinlere bağlanıyor, sırasını beklemeyi öğreniyor.
- [ ] **Öz Bakım**
  Tuvalet eğitimine hazır olabilir; basit giysileri çıkarıyor.

3–4 Yaş
Sosyal oyun ve ince beceriler

- [ ] **Kaba Motor**
  Tek ayak üstünde kısa süre duruyor, üç tekerlekli bisiklet sürüyor.
- [ ] **İnce Motor**
  Kalemi olgun tutuşa yakın tutuyor, daire ve artı (+) çiziyor, makasla kesmeye başlıyor.
- [ ] **Dil / İletişim**
  4+ kelimelik cümleler, geçmiş zaman kullanıyor, kısa hikâye anlatıyor.
- [ ] 'Neden' sorularını soruyor.
- [ ] **Sosyal / Duygusal**
  Diğer çocuklarla birlikte, sıra alarak oynuyor; hayali oyun kuruyor.
- [ ] Duygularını kelimelerle ifade etmeye başlıyor.
- [ ] **Öz Bakım**
  Yardımla el yıkıyor, dişini fırçalıyor.

4–6 Yaş
Okula hazırlık becerileri

- ☐ **Kaba Motor**
  Sıçrıyor, sekiyor, top yakalıyor; dengesi gelişmiş.
- ☐ **İnce Motor**
  Adını yazmaya başlıyor, kare/üçgen çiziyor, çizgiyi takip ederek kesiyor.
- ☐ **Dil / İletişim**
  Akıcı ve anlaşılır konuşuyor, harf/ses ilişkisini fark ediyor.
- ☐ Yönergeleri sırayla takip ediyor (2–3 adımlı).
- ☐ **Sosyal / Duygusal**
  Arkadaşlık kuruyor, kuralları olan oyunlar oynuyor.
- ☐ Dikkatini bir etkinliğe daha uzun süre veriyor.
- ☐ **Öz Bakım**
  Bağımsız giyiniyor, düğme iliklemeye çalışıyor, yardımsız yemek yiyor.

□ Ne zaman bir uzmana danışmalı?

Aşağıdakilerden biri sizi endişelendiriyorsa, beklemek yerine bir değerlendirme için iletişime geçmek en doğrusudur. Erken müdahale çok değerlidir.

- ☐ Göz teması kurmuyor veya adına tepki vermiyorsa
- ☐ Yaşına göre beklenen kelime/cümle gelişimi belirgin şekilde gecikmişse
- ☐ Daha önce kazandığı bir beceriyi (kelime, göz teması, oyun) kaybediyorsa
- ☐ Sürekli parmak ucunda yürüme, sallanma, aşırı ses/doku hassasiyeti varsa
- ☐ Kalem tutma, kesme, giyinme gibi becerilerde akranlarından belirgin geride ise
- ☐ Sık düşme, sakarlık veya kas gücü/denge sorunları gözlüyorsanız

Sorularınız mı var? Birlikte bakalım.

Çocuğunuzun gelişimiyle ilgili aklınıza takılanları konuşmak veya ücretsiz ön değerlendirme için bana ulaşabilirsiniz.

□ **WhatsApp / DM: @ergoterapistzehra** • □ **Midyat / Mardin**

Bu içerik genel bilgilendirme amaçlıdır ve bireysel bir değerlendirmenin yerine geçmez. Gelişim basamakları çocuktan çocuğa değişebilir. Herhangi bir endişe durumunda bir sağlık profesyoneline danışınız.