

# İLK ADIM

Timaş Yayınları Ebeveyn-Çocuk Okuma Kültürü Dergisi

Yıl: 2021 Sayı: 2

Çocukların  
Yaratıcılığını  
Destekleyen  
Ev Ortamları



Çocuklarla Birlikte  
Verimli Okuma  
Teknikleri

Oyun Terapisi Nedir?  
Neden Bu Kadar  
Popüler Oldu?

Dijital Çağda  
Çocuk Olmak

EBEVEYNLERİ AYRILAN MASAL'IN  
HİKÂYESİNE KULAK VERELİM

UZMAN  
PSİKOLOG  
ONAYLI

# Yorganımın Altından SESLENİYORUM

GÜL ÇETİN

RESİMLEYEN  
RÜMEYSA ZEYNEP ARAÇI



ÖN OKUMA  
İÇİN TIKLAYIN

Ebeveyn ayrılığını konu edinen Yorganımın Altından  
Sesleniyorum, aileler için rehber kitap olma  
niteliğinde bir eser.

f timascocuk

t timascocuk.com

timas\_cocuk

timas\_cocuk





## Her çocuk farklı bir dünya, her bir kitapta...

Sarı sarman sonbaharı yavaş yavaş uğurluyoruz. Toprağın, havanın ve suyun hızla soğuduğu bugünlere en çok yakışanlar; sıcak bitki çayları, yağmur ve buğulu pencere önlerinde okuyacağımız kitaplar... Tabiat bizi kitapların kanatlarının altına girmeye çağırıyor. Elbette bu çağrı sadece yetişkinler için değil. Evlerin sıcaklığına çekildiğimiz bugünlerde, çocuklarımız da bizlerle beraber okuma köşelerinde...

Bu sıcak okuma köşelerini daha da kıymetli kılacak kitaplar üretmek için Timaş İlk Adım ekibi olarak kitaplığımızı her geçen gün birbirinden değerli eserlerle büyütüyoruz. Çocuklarımızı farklı dünyalara yolculuğa çıkaracak nitelikli kitapların izcisi olarak çalışıyoruz. İzini sürdüğümüz her metin, her çiz-giyle tüm çocuklarımıza ayrı ayrı hitap edebilecek kitapların peşindeyiz. 2021 senesi sonu itibariyle bu prensibimizden yola çıkarak çocuklarımıza güzel bir kitap seçkisi hazırladık. Dergimizin içinde detaylı anlatılan seçkiye kısaca bakacak olursak...

Çocuklarımız, Dinozorlar Kuru Yemiş Yemez kitabıyla bol dinozorlu, keyifli bir maceraya çıkacak, La-la'nın Kelimeleri'yle içlerinde bir orman büyütecekler. Hikâyesi Olmayan Kitap'ın eşsiz çizimleri ve akıcı öyküsüyle hem eğlenecekler hem de en sevdikleri kitaplarına bir kez daha sarılacaklar. Ay'ı Aradığımız Gece tabiatın bir parçası olduğumuzu hatırlayarak sürpriz sonlu sınırsız bir hikâyeye tanışacaklar. Ekran Hırsız kitabına değinmeden geçmeyelim. Bu kitabımız, pandeminin etkisiyle bol ekranlı günler geçiren çocuklarımıza eşsiz bir yol arkadaşı olacak.

Timaş İlk Adım Dergisi'nin hem kitaplarımıza ilişkin inceleme yazıları hem de ebeveynler ve eğitim-cilere yönelik nitelikli çalışmalar bulacaksınız. Zengin bir içeriğe sahip olan dergimizde; çocuk gelişiminden, eğitime, sağlıktan, çocuk merkezli sanat ve sinemaya kadar değerli yazarlarımızın kalemle-rinden çıkan eşsiz yazıları sizinle paylaşıyor olmaktan dolayı Timaş Ailesi olarak çok mutluyuz.

Minik okurlarımıza keyifli okumalar dileriz.

**Editör – Sevede Tuba Okçu**

### Sahibi

OSMAN OKÇU

### Genel Yayın Yönetmeni

SAVAŞ ÖZDEMİR

### Yazı İşleri Müdürü

TÜLAY ÖNCÜ

### Görsel Yönetmen

SEFER KOÇAN

### Editör

SEVDE TUBA OKÇU

### Sosyal Medya Sorumlusu

OKAN GİDER

### GRAFİK TASARIM

DORUK ÜNYELİ

### Pazarlama Müdürü

YAVUZ SELİM POLAT

6



Diyaloglu Kitap Okuma

24

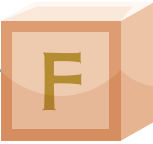


Çocuklarla  
Sonbahar

12



Çocukla  
Okumak



10



İlk Adım  
Dergisi  
Tavsiye  
Ediyor

42



Konuşan  
Kitapların  
Evreninde:  
Hikâyesi  
Olmayan  
Kitap

18



Oyun Terapisi  
Nedir? Neden Bu  
Kadar Popüler  
Oldu?



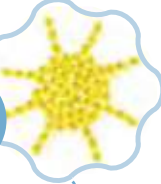


# 50



**Dijital Çağda Çocuk Olmak: Yasaklama, Yönlendir**

# 58



**Bebeklerde D Vitamini Damlaları**



# 56



**Sorumluluk Bilinci Ailede Başlar**



## KİTAPLAR

### Sayfa 40

Kelimelerin Gücü Adına

### Sayfa 42

Konuşan Kitapların Evreninde: Hikâyesi Olmayan Kitap

### Sayfa 48

Çocuklarımızı Farklı Temalarda Kitaplarla Tanıştıralım

## PSİKOLOJİ/ GELİŞİM/ EĞİTİM

### Sayfa 6

Diyaloglu Kitap Okuma

### Sayfa 12

Çocukla Okumak

### Sayfa 18

Oyun Terapisi Nedir? Neden Bu Kadar Popüler Oldu?

### Sayfa 50

Dijital Çağda Çocuk Olmak: Yasaklama, Yönlendir

### Sayfa 52

0-1 Yaş Çocuklarda Motor Gelişim

## EĞLENCE

### Sayfa 10

İlk Adım Dergisi Tavsiye Ediyor

### Sayfa 16

Fırçasıyla Çocuk Dünyasını Renklendiren Sanatçı: Hüseyin Sönmezay

### Sayfa 24

Çocuklarla Sonbahar

### Sayfa 30

Çocuklar İçin Aktiviteler

### Sayfa 46

Çizgilerin Efendisi: Hayao Miyazaki

### Sayfa 56

Sorumluluk Bilinci Ailede Başlar

### Sayfa 60

Yeni Nesil İsim-Şehir Oyunu



## ÇOCUK VE KİTAP:

Çocuklarla birlikte verimli okuma teknikleri

# Diyaloglu KİTAP OKUMA





Çocuğunuz için bir kitap aldınız. Birçok yönden faydası olacağını düşünüyorsunuz. Akşam okuma saatinde kitabı çocuğunuza okudunuz ve yirmi dakikada bitirdiniz. Kapağını kapatıp rafa koydunuz. Peki, bir kitabın 20 dakikadan ve bir hikâyeden daha fazlasına sahip olduğunu düşündünüz mü? İşte tam bu noktada diyaloglu kitap okumanın önemine değinmek istiyoruz.

**Hande Nur Güner**

#### **Diyaloglu Kitap Okuma Nedir?**

Kitap okurken kapağını açar, hikâyeyi okursunuz. Siz okurken çocuğunuz sizi dinler, bir yandan da resimleri inceler. Okuma deneyimi, düz bir şekilde tamamlanmış olur. Diyaloglu okuma ise kitabı okurken çocuğunuzun sadece hikâyeyi takip etmesini değil, aynı hikâyeye farklı açılardan bakmasını, ayrıntılar üstüne düşünmesini, merak etmesini, sorgulamasını, sizinle etkili bir iletişim kurmasını sağlar. Yetişkin, çocuğun dinleyicisi, izleyicisi ve sorgulayıcısı olur. Nasıl bir enstrümanı sadece dinleyerek öğrenemezseniz, bir kitap okunurken de sürece aktif olarak dâhil olmadan fayda sağlayamazsınız.

Diyaloglu okuma kitabın/hikâyenin etrafında diyalog kurma sürecidir. Bu diyalog; yeni kelimeleri tanımak, kitabın ve metnin bileşenlerini analiz etmek, kitap hakkında konuşabilmek dâhil olmak üzere, çocukların kitabı derinlemesine keşfetmelerini sağlayacak sorular sormaktır. Diyaloglu okuma özetle; okuma deneyiminin karşılıklı sözel etkileşimle zenginleştirilmesini sağlayan bir okuma şeklidir.



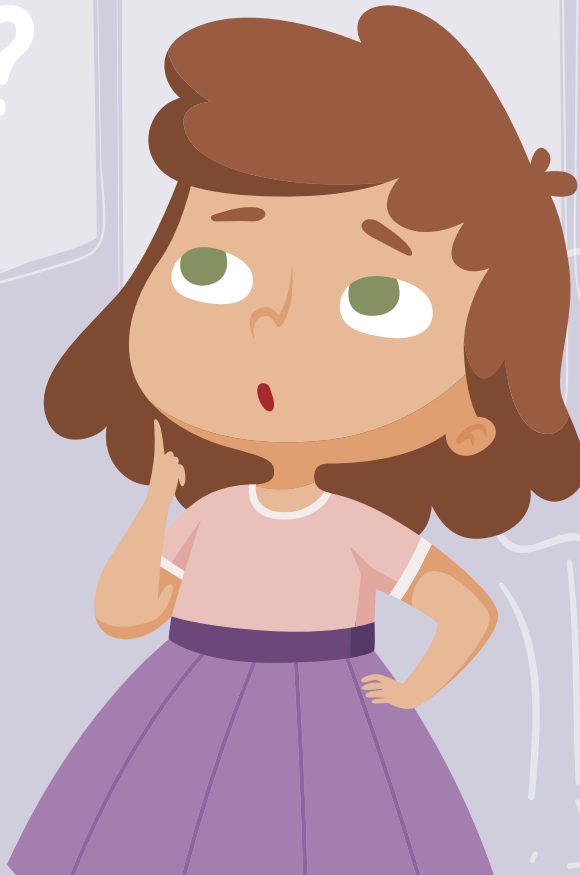
## Diyaloglu Okuma Yöntemleri

Kitap okurken çocuktan kitap hakkında yorumlar yapması, bir şeyler söylemesi istenir. Çocuğun yanıtı yeniden ifade edilir ve bilgi ekleyerek genişletilir. Bu uygulama, okuma esnasında sürekli tekrarlanır. Her okumada yazılı metnin daha azını kullanarak hikâyenin çocuk tarafından şekillendirilmesine izin verilir.



## 1. Tamamlama Soruları

Cümlelerin sonunda boşluk bırakırsınız ve çocuğun tamamlamasını istersiniz. Bunu özellikle kafiyeli ve bol tekrarlı kitaplarda verimli bir şekilde uygulayabilirsiniz. Tamamlama talebi, okuma becerilerinin gelişmesi için kritik olan bir şeyi, dilin yapısını, daha iyi anlamalarını sağlar.



## 2. Hatırlama Soruları

Çocuğun, kitabın okuduğu kısımlarında ne olduğuyla ilgili sorulara cevap vermesidir. Örneğin; "Küçük kuşa ne olmuştu, hatırlıyor musun?" gibi sorular sorabilirsiniz. Hatırlama talebi, çocukların hikâyenin yapısını ve kurgusunu daha iyi anlamalarını sağlar. Sadece kitabın sonunda değil, sayfalar ilerledikçe önceki sayfalarda olan olaylar ve karakterler için de sık sık kullanabilirsiniz.





### 3. Açık Uçlu Sorular

Bu yöntem daha çok kitaptaki resimlere odaklanır. Zengin, ayrıntılı çizimlere sahip kitaplarda en iyi sonucu verir. Basitçe "Bu resimde neler oluyor?" diyebilirsiniz. Bu sorular çocukların ifade becerilerini arttırmaya ve ayrıntıları yakalamalarına yardımcı olur.

### 4. 5N 1K Soruları

Bu sorular "Ne?", "Neden?", "Nerede?", "Nasıl?", "Ne Zaman?", "Kim?" sorularıdır. Bu sorular da daha çok kitaptaki resimlere odaklanır. Bir resme bakıp bir nesneyi işaret edebilir ve adının ne olduğunu sorabilirsiniz. Bu sorular çocukların kelime haznelerinin gelişmesine yardımcı olur.

### 5. Kitaba Uzaktan Bakmak

Bu sorular daha çok çocuğun kitabı kendi deneyimleriyle ilişkilendirmesi için kullanılır. Örneğin; sahilde geçen bir kitap okurken "En son ne zaman denize gittin?" gibi sorular sorarak kitabın dışına çıkıp çocuğun kendinden bir şeyleri de okuma sürecine dâhil etmesini sağlayabilirsiniz. Bu sorular çocukların kitaplarla gerçek dünya arasında köprü kurmasına yardımcı olur. Aynı zamanda özel ifade becerilerini geliştirir.



# İLK ADIM DERGİSİ TAVSİYE EDİYOR!

Bu bölümde sanat ve bilim alanında bizim çok sevdiğimiz, sizin ve çocuklarınızın da seveceğini düşündüğümüz bazı organizasyonlara, topluluklara ve etkinliklere yer verdik.

## Öykü Sıla Uçar

Amacını "Bilim, bilimsel düşünce ve bilimsel farkındalığın toplumun her kesiminde yayılması ve teşvik edilmesi için çalışmalar yapmak, çocuk ve gençlerin erken yaşta bilimle buluşmalarını sağlamak." olarak özetleyen Bilim Kahramanları Derneği çocuklar için harika etkinliklere imza atıyor.

Minik Bilim Kahramanları Keşfediyor, Lego sponsorluğunda 4-6 yaş arası çocuklar için düzenlenen, oyun tabanlı bir erken STEM programı. Çocuklar 4 kişilik gruplara ayrılarak, öğretmenleri ile her seneye özel seçilen temaya göre kendi modellerini hazırlıyorlar. 10 haftalık program süresince çocuklar her hafta verilen farklı görevleri tamamlarken; takım hâlinde çalışmayı ve mühendis gibi düşünmeyi öğreniyorlar. Ayrıntılı bilgi için ilgili adresi ziyaret edebilir [www.bilimkahramanlari.org](http://www.bilimkahramanlari.org) derneğin hazırladığı diğer etkinliklere de bakabilirsiniz.

Çocuk Radyosu



Doğadan Motifler Atölyesinden



Bilim Kahramanları





Dokunduğum Renk



Kuklamanya Çiğdem ve Marmelat



Sanatın Sözləri

Pandemi sürecinde pek çok şeyin yanında kültür sanat etkinliklerine de ara vermek zorunda kaldık. İstanbul Modern gibi bazı kuruluşlar ise kültür sanat etkinliklerini artık online platformlara taşımaya başladı.

İstanbul Modern Çevrimiçi Yaz Sanat Okulu adı altında 4-7 yaş arası çocuklara Lekeler ve Çizgiler, Doğadan Motifler, Renk Oyunları ve daha fazla başlık altında çok eğlenceli atölyeler hazırlamış. Çocukların müze uzmanları ile birlikte sanat yapıtlarını çözümlediği bu programın önümüzdeki yaz da devam etmesini umuyoruz.

Yine İstanbul Modern'in görme engelli çocuklar için düzenlediği "Dokunduğum Renk" ve işitme engelli çocuklar için düzenlediği "Sanatın Sözləri" programları çocukları sınır tanımadan sanatla buluşturuyor.

Online sergi, tiyatro, oyun gibi girişimler bilgisayarlarını, laptoplarını ellerinden bırakmayan çocuklarınıza sunabileceğiniz harika bir alternatif. Online kültür sanat girişimleri hem sağlığımızı koruyor hem de etkinliklere ulaşımı daha zor olan çocuklar için kolaylık yaratıyor.

Tiyatro sahnesinin havasını solumanın yerini tutmasa da evinizi bir tiyatro sahnesine dönüştürebilirsiniz. T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı ve

belediyeler web sitelerinden ücretsiz olarak online çocuk oyunları paylaşarak çocukları çevrimiçi tiyatro ile buluşturuyor. [www.cocuketkinlikler.com](http://www.cocuketkinlikler.com)'a giderek oyunları inceleyebilir, bu hafta sonu çocuğunuzla bir tiyatro oyunu izleyebilirsiniz.

Online tiyatrolar size yetmediyse Kuklamanya Çiğdem ve Marmelat şu an turnede, çeşitli illerde çocuklarla buluşuyor. Gösteri takvimini ve biletleri Biletix'te bulabilirsiniz.

Çocuk Radyosu, Çocuk Podcast, Apple Podcasts, Spotify, Deezer gibi pek çok platformda çocuklara özel radyo ve podcast programları olduğunu biliyor muydunuz? Spotify üzerinden Türkiye'de en çok dinlenen podcastleri ve radyo programlarını

[www.chartable.com/charts/spotify/turkey-kids-family](http://www.chartable.com/charts/spotify/turkey-kids-family) adresinden görebilirsiniz.

Çocuğunuzun duyuşal gelişimi için çok faydalı programlar bulabilir, çocuğunuzla yorulmadan masal, hikâye dinleyebilirsiniz. Üstelik bu platformlar İngilizce, Fransızca gibi pek çok dilde seçenekler sunarak, erken yaşta dil eğitime de katkıda bulunuyor.

## ÇOCUK VE KİTAP:

Çocuklarla birlikte verimli okuma teknikleri

ÇOCUKLA  
Okumak

Diyaloglu okuma, paylaşımlı okuma, etkileşimli okuma, interaktif okuma gibi kavramları duymayamız kalmamıştır. Her birinin farklı nüansları olsa da biz ortak alt mesaja odaklanalım. Neden yaklaşık son on yılda kitap okumanın farklı yöntem ve tekniklerini konuşur olduk?

Ceren Yeşil



Bundan yirmi küsur yıl evvel anaokulunda kitap okuma saatine "tıp!" diyerek başlanır, "Şunu yapan kimdi?, Kapıyı açınca neyi gördü?" gibi net ve tek cevabı olan sorularla çocukların dikkatlice dinleyip dinlemediği sınanarak bitirilirdi. Şimdi ise farklı yöntem ve tekniklerle bezeli bir çocuğu sürece dâhil etme eğilimindeyiz. Yöntem ve teknik kelimelerini tekrarlıyorum çünkü ebeveyn ve öğretmen görüşmelerinde sıkça duyuyorum bu kelimeleri. Kişilerin kendilerini ve yaptıkları işi zenginleştirme çabaları harika, ancak bazen yöntem ve teknik peşinde asıl amaçtan uzaklaşıldığını görüyorum. "Okumanın çok teknikleri var biliyorsunuz hocam..." **Evet, çok tekniği var ama ne için? Hangi amaç için? Biz bu tekniklerle bu amaçları gerçekleştiriyor muyuz? Çocuğa ne faydası var?** Bu soruları soruyor ve faydalı cevaplar alıyorsak ne güzel. Tekniklere takılıp kalıyorsak bir durup baştan düşünmek lazım. Şimdi gelelim asıl konuya. Eskiden kitabı birine ya da birileriyle sesli okumak, paylaşımlı okumak olarak biliniyordu. Sesi ve okuduğunu paylaşmak. Şimdi paylaşımlı okumak deyince bu aktivite çocuğa kitap okumak değil, çocukla kitap okumak aklımıza geliyor. Yetişkin etkin okuyucu-pasif dinleyici çocuk yerine rollerin diyaloglarla sorularla değiştiği, düşüncelerin ve ortak paylaşımların söz konusu olduğu bir birlikte okuma eylemi var.



### **Peki neden böyle bir okuma sürecini tercih ediyoruz?**

Paylaşımlı-diyaloglu kitap okuma süreci çocuğu okuma eylemi içine çeker, erken okuryazarlık becerilerini destekler, çocuğun dile hâkimiyetini artırır, kelime haznesini

geliştirir, düşünme becerilerini ve yaratıcılıklarını destekler. Erken çocuklukta gelişmiş bir dil becerisine sahip çocukların bu beceriyi göstermeyen çocuklara göre ileriki dönemlerde akademik başarılarının ve okula hazırbulunuşluk düzeylerinin daha yüksek olduğu yapılan çalışmalarla kanıtlandı. Dinleme, anlama, düşünme, bir fikir üretme, düşüncelerini paylaşma, kendini ifade etme, okunandan referansla çıkarımda bulunma gibi zihinsel süreçleri deneyimlemelerine fırsat vermek ve okuma sürecinden maksimum fayda sağlamak için böyle bir okuma sürecini tercih ediyoruz. Paylaşımlı kitap okumak istiyorsak aklımıza ilk gelecek olan sorular şunlar: Yöneten ve yönlendiren ben miyim, çocuğum mu? Çocuğumun dikkatini takip ediyor muyum? Açık uçlu sorular ve merak uyandıran uyarılarla dikkatini çekiyor ve sürece dâhil ediyor muyum? Çocukla kitap okuyorsak öncelikli olarak çocuğumuzun ilgi ve dikkatinin takipçisi oluyoruz, ilgisini çekmeyen onu sıkı bir içeriği dayatmıyor, o an istemiyorsa okuma eylemine ara veriyoruz. Okunandan hareketle çocuğun bağlam dışı paylaşımlarını "Onu boş ver şimdi, konumuzla alakası yok." deyip kapatmıyor, ilişkilendirdiği paylaşımlarına fırsat veriyoruz. Yapılan çalışmalarda bağlam dışı konuşmaların gerçekleştirildiği okuma süreçlerinin çocukların sözcük dağarcığı ve anlama becerilerini geliştirdiği görüldü. Kitabı okurken spesifik bir cevabı olan ve evet-hayır cevaplı sorular yerine açık uçlu sorular sormayı tercih ediyoruz. Çünkü biz soruları çocukların düşünme becerilerini harekete

geçirmek ve paylaşımlarını desteklemek amacıyla soruyoruz.

Çocukla ilgili her şeyde olduğu gibi paylaşımlı/etkileşimli okuma konusunda da denge önemli. Her kitap okuma süreci paylaşımlı-etkileşimli olmak zorunda mı? Hayır. Mümkün olduğunca böyle olmasını tercih ediyoruz ve özellikle birebir okumalarda ve küçük grup okumalarında paylaşımlı okumanın çok daha etkili olduğunu düşünüyoruz. Paylaşımlı okumayı gerçekleştirebilmek adına çocuğu sıkı ve bunaltan bir duruma da mahal vermememiz gerekiyor. Önemli olan çocuğun kitabı ve okumayı sevmesi... Soruları çocuğun ilgi ve dikkatini düşünerek yöneltmeliyiz. Çocuk hikâye akışını yüksek bir merakla takip ediyor ve bir sonraki cümle için heyecanlanıyorsa, sık sık durdurup sorular sormak okuma sürecini baltalayacaktır. Dengeli bir süreç izlenmelidir. Tam tersi durumda çocuğun konuyla ilgili fikri ve anlatacakları varsa dinlemeyip bir sonraki sayfayı geçmek olumsuz sonuçlar doğurabilir.

Okuma süreci bazen salt okumadan ibaret olabilir bazen tüm bu basamaklar eksiksiz yerine getirilebilir. Kimi zaman tüm paylaşımlar okuma eylemi sonunda, kimi zaman ise sorular ve paylaşımlarda konu konuyu açar ve okumaya ara verilip bambaşka bir eyleme geçilebilir. Aşamaları ve yapılabilecek alternatif fikirleri bilecek ve bunları ilgi ve ihtiyaçlar doğrultusunda dengeli bir şekilde kullanacak olan siz yetişkinlersiniz.

Bol bol keyifli ve birlikte okumalara!



## Kitap Okuma Önerileri

- Kitaplar için bir köşemiz, kitap okuma alanımız varsa bir de kitap okuma sürecinde tablet, TV gibi dikkat dağıtıcı uyaranlardan uzaksak çok güzel.

- Günlük kitap okuma zamanı / rutini tercih edilebilir.

- **Kitap seçimini çocuğumuzun yapması önemlidir.** Ancak uyku öncesi kitap okunacaksa çok hareketli bir içerik uykuya geçiş sürecini zorlaştıracaktır. Böyle durumlara uyku öncesine uygun, nispeten daha sakin içerikli kitaplar rafa-kitap köşesine yerleştirilip onların arasından tercih edilmesi sağlanabilir.

- Bazen bir kitap günlerce, haftalarca tercih edilebilir. Böyle durumlarda çocuğu değişiklik yapmaya zorlamamak önerilir.

- Kitap okunurken çocuk sadece resimlerin muhatabı değildir! Yazıları da resimleri de görebilmelidir. Yazının akış yönü zaman zaman parmak takibiyle okunarak pasif bir şekilde sunulabilir. Birebir okuma yapılıyorsa kitabı çocuğumuz tutabilir, sayfaları çevirme sorumluluğunu alabilir.

- Kitabı okumadan önce dokunarak, evirerek, çevirerek keşfedebilir. Resimlerini inceleyebilir. Kapağına bakarak içinde neler olabileceğini tahmin edebilir. Neyle ilgi olduğu sorulabilir.

**Daha sonra kitabın adı söylenerek tahmin ve düşünce süreci devam edebilir.** Kitabın yazarı söylenerek "Falanca yazar bu kitabı senin ve senin gibi çocuklar için yazmış." gibi ifadelerde bulunulabilir. Hatta daha sonra yazarın neden bu kitabı yazmış olabileceği hakkında birlikte düşünülebilir.

- Kitabın sayfalarının hangi tarafa doğru çevrileceği, kitabın nasıl tutulacağı sorulabilir. Yazı far-  
kindalığı oluştuğunda "Peki yazıları ne tarafa doğru okuyacağım?" diye sorulabilir.

- Kitap okuma sırasında metinde karakterin fiziksel tarifi yapılmışsa resimlerden hangisi karakter olabilir, diye sorulabilir.

- Ses tonlamalarıyla, vurgu ve mimiklerle karakterlerden ayrıştırılarak okunabilir.

- Okuma sırasında **"Sen olsaydın ne hissederdin, sence neden böyle bir şey yapmış olabilir, sence (karakter) ne hissetmiş olabilir..."** gibi kitap, karakter, mekân ve hikâyeyle ilişki kurması ve düşünmesi desteklenebilir.

- Dönüm noktalarında, "Peki sence ne olmuş olabilir?" gibi hikâye akışı hakkında tahminlerde bulunulabilir.

- Okuma sonrasında birlikte kitabın değerlendirilmesi yapılabilir, merak ettiği sorular cevaplanabilir, "Bu kitabın yazarı sen olsaydın neleri değiştirdin?", "Sen neler yazardın?" gibi sorular sorulabilir.

- Kitabın sonu ya da bir bölümü yeniden yazılabilir.



Çocukluğunu coşkuyla yaşayan ve kelimelerin gücünü kullanan Lala içinde yemyeşil bir orman büyütüyor. Küçük kalbindeki orman tüm mahalleyi sarıyor. Lala'nın mahallesi artık daha güzel, daha yeşil...



ÖN OKUMA  
İÇİN TIKLAYIN

Bir kütüphanede kendisini keşfedecek çocuğu bekleyen Kitap Tozlu'nun eğlenceli macerasına tanık olacaksınız. Çocukların okuma alışkanlıklarını olumlu yönde etkileyecek bu eser, nitelikli çizimleri ve kurgusuyla baş ucu kitabı olmaya aday.



ÖN OKUMA  
İÇİN TIKLAYIN



ÖN OKUMA  
İÇİN TIKLAYIN

Ekran Hırsızı, ekranların yediden yetmişe herkesin hayatına hakim olduğu günümüzde ekransız da eğlenmenin mümkün olduğunu hatırlatan eğlenceli ve düşündürücü bir hikâye.



timascocuk.com



timascocuk



timas\_cocuk





FIRÇASIYLA ÇOCUK DÜNYASINI  
RENKLENDİREN SANATÇI:

# HÜSEYİN SÖNMEZAY

Bu sayımızda, Çizer Hüseyin Sönmezay'ı sayfalarımıza konuk ediyoruz. Kendisiyle çizgilerin dünyasını ve çocuk kitaplarını konuştuk. Okuyucularımız onu Ponpon Kediye Ne Oldu?, Bibliyo Fil ve Cesus Yürek Hermit isimli kitaplardan tanıyor ve daha nice eserlerinden... Aslında çizimleri sadece bizlerin değil, yurt dışında da okuyucuların gönlünde taht kurdu. Çizgilerinin yer aldığı kitaplar birçok dile çevrildi. Eserlerindeki her bir kare bizleri malsalı, rengârenk bir dünyaya taşıyor.

Sevde Tuba Okçu



**Öncelikle kısaca kendinizden bahsedebilir misiniz?**

Dünyaya geldiğimde annem ve babam Hüseyin diye seslenmiş bana. Ana sınıfını pek hatırlamıyorum ama ilkokulda başladım resim çizmeye. O zamanlar en sevdiğim şey salçalı ekmek yemek ve futbol oynamaktı. Lisede grafik tasarım, üniversitede güzel sanatlar resim bölümündeydim. Sonra bana çizer diye seslendiler. Yayınevleri ve ajanslar için çizimler yapıyorum.

**Çizmeye ne zaman başladınız? Çocukluğunuz boya kalemleriyle mi geçti?**

Parmak kaslarım çalışmaya başladığından beri bir şeyler karalıyorum. O kadar çok çizdim ki tükenmez kalemlerin tükendiğini öğrendim. Sonra pastel boyalar, kalem boyalar, sulu boyalar ve diğer boyaları kullandım. Hepsinin kendine özgü dokusu ve etkisi var. Tıpkı bu etki gibi her birinin de bende ayrı ayrı çağrışımları var. Eminim ki iyi bir resme bakan herkeste bu durum olur.

**Bir çizer, kitaba nasıl hazırlanır?**

Dosyanın bana gelmesiyle projeyi teslim ettiğin son ana dek metne dair "Daha ne katabilirim?" diye adlandırdığım metinle yatıp kalkma sürecim başlıyor. Öncelikle metni okurum. Metinlerdeki görsel araştırma sürecine geçerim. Bu araştırmalar içeride geçen her şeye dair





olabilir. Metinle ilgili görsel araştırma sürecim bittiğinde ikinci okumda zihnimde yapacağım tarza dair bir süreç başlar. Sonrası mı? Sonrasında ilhamı beklerim.

**Çizimlerinizi yaparken yazarlarla görüşür müsünüz? Yoksa tek muhatabınız editörler midir?**

Bu, değişiklik gösteren bir durum, tıpkı editörlerde olduğu gibi. Kimi editörlerle sohbetimiz çok iyiiken, kimiyle sadece iş odaklı diyalogumuz oluyor. Yazarlarla ilgili de genelde çalışma bitene dek görüşmeyiz. Çalışma bittiğinde karşılıklı iş ortaklığı sebebiyle birer sıcak teşekkür mesajları olabilir. Bazı yazarlarla ise süreci direkt birlikte götürürüz. Değişkenlik gösteren bir şey bu.

**İlham gerçekten önemli midir? Bir çizim işine başlamadan önce sizin ilham kaynaklarınız neler oluyor?**

Benim çizimlerimde genelde önemlidir. Bir önceki soruda bahsettiğim süreci geçtikten sonra gözlemler, araştırmalar yapıyorum. İlham için bazen bir söz, bazen bir kitap hatta okuduğum bir kitabın bir cümlesi, bazen bir film ya da müzik bu kapıyı aralıyor. Okuduğum metin tüm bu süreçlerde benimle birlikte oluyor. Zihnimde bir ses sürekli bölümleri tekrar ediyor. Belki bir müzik dinlerken, yahut yolda yürürken bir sahne aniden gözümün önüne geliyor. O vakit çalışmamın başına geçip hemen çizmeye başlıyorum. Genelde bu süreçler olumlu olarak neticeleniyor.

**Çocuklar için çizmenin ayrı bir sorumluluğu olmalı. Bu konuyla ilgili ne düşünüyorsunuz?**

Aslında sadece çocuklar için değil, herkes için çiziyorum. Çizdiklerimi hem çocuklar hem de yetişkinler inceliyor. Resim bir konuşma ve iletişim biçimi. Biriyle karşılıklı konuşurken kelimelerimizi nasıl dikkat ve özenle seçiyorsak resimde de buna dikkat etmek gerektiğini düşünüyorum. Hani meşhurdur, belagatin kaideleri vardır. Az ve yeterli sözle, yeterince kelimeyle, manayı en fasih şekilde ifade etmek evladır. Resmin de kendi içinde böylesi bir düzeni olduğunu düşünüyorum. Doğru renk, doğru nesneler, ye-

terli ve uygun detaylar ve farklı bakışlara farklı hitap edebilen kompozisyonlar...

**Çok yetenekli ve de nitelikli çizerlerimizin sayısı artıyor. Gençlere bu konuda verebileceğiniz öneriler nelerdir?**

Tavsiye olarak değil de tecrübemi paylaşabilirim. Resimde iki şey çok önemli; sürekli gözlem yapmak ve bol bol pratik yapmak. Gözlem yapmak önemlidir. Çünkü kâinat baştan aşağıya incelenek bir kitap gibidir. En güzel renkler, en şahane tasarımlar serpiştirilmiştir her yana. Görmek, dokunmak, okumak... Evet, okumak önemlidir. Kitapları, renkleri, resimleri, varlıkları... İkinci olarak pratik yapmak. Bir kompozisyonu, bir durumu, bir örneği defalarca farklı yorumla çizmek, değişik tarzlarda ele almak önemlidir. Bu deneme yanılma durumu bir nevi zihinde görsel biriktirmeyi sağlar. Görsel tecrübe arşivi de diyebiliriz.

**En çok keyif alarak çalıştığınız karakterler ya da spesifik kurgular var mıdır? Bir çizeri en çok ne heyecanlandırır?**

Buna dair kesin bir şey diyemiyorum. Geriye dönüp düşündüğümde beni çok heyecanlandıran çizimlerim, çalışmalarım olduğunu biliyorum. Ama her seferinde, en heyecanlandıran olduğunu düşündüğümün üstünde bir şey çıkmıştır. Soruyu şöyle toparlayayım, her yeni çalışmamda heyecan duyuyorum. Heyecanlandırmayan çalışmaları kabul etmiyorum.

**Son olarak, aileler çocuklarının sanat yönünün gelişmesine dair neler yapabilir?**

Bu biraz da uzmanlık gerektiren bir konu. İki çocuk babası ve bir çizer olarak cevap verecek olursam ilk söyleyeceğim şey ilgi olur. Çocukla biraz ilgilenildiği, çizimlere kıymet verildiği ve onlar üzerine konuşulduğu takdirde gelişim ve çocuğun ilgisi çok hızlı şekilde artacaktır. Kabiliyeti varsa kısa sürede ortaya çıkacaktır.

# Oyun Terapisi

NEDİR?

NEDEN BU KADAR

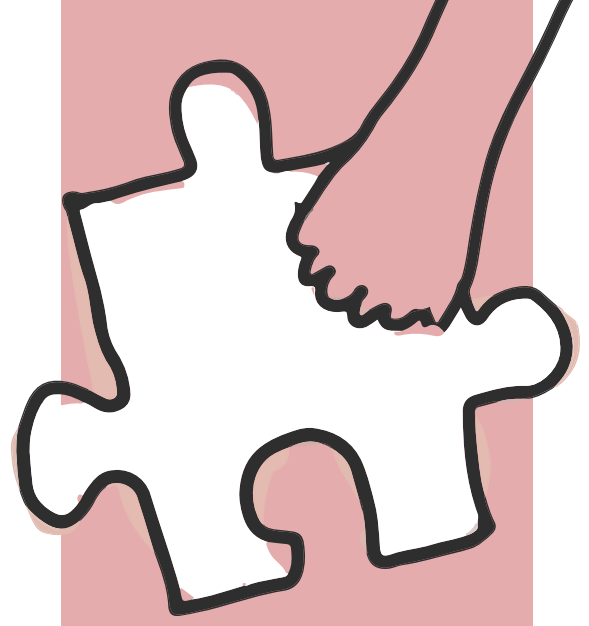
**POPÜLER**

OLDU?

"Çocukların oyununa girdiğinizde onların zihinlerinin, kalplerinin ve ruhlarının buluştuğu yeri bulacaksınız."

Virginia Axline

Psk. Dr. H. Billur Çakırer



### Oyun ve Oyun Terapisi Nedir?

İnsan var olmaya başladığından beri dünyanın neresinde olursa olsun, yaşamının hangi döneminde olursa olsun temel ihtiyaçlarından biridir oyun. Yetişkinlikte boş zamanları değerlendirme ya da eğlence aracı olarak algılanıp arka plana itilmiş gibi görünebilir. Besinler nasıl fizyolojik ihtiyaçlarımızı karşılıyorsa, oynadığımız oyunlar da, yaşımızdan bağımsız olarak, hem fizyolojik hem sosyal hem de duygusal ihtiyaçlarımızı karşılayan bir süper güç gibidir. Bu süper güç her ne kadar herkesin elinin altındaymış gibi görünse de onu kullanabilmek için spontanlık, rahatlık ve esneklik gerekir. Dolayısıyla oyun, çoğu zaman kendini o anın akışına kaptırıp yaratıcılığı özgür bırakıp başka bir gerçeklikte bulunmakla ortaya çıkar.

Her disiplinin kendi bakış açısından yaptığı birçok farklı oyun tanımı olmakla beraber bu farklı tanımların ifade ettiği oyun kavramının temel özellikleri şöyledir:

- Özünde motive edicidir.
- Amaç odaklı değil, süreç odaklıdır.
- Keşif nesnenin özellikleriyle ilgiliyken oyun o nesneyle ne yapılabileceği ile ilgilidir.
- Mecazi ve taklit edicidir.
- Dıştan gelen zorunlu kuralları yoktur.
- Aktif bir katılım gerektirir. Heyecanlı, aktif ancak stresli olmayan bir zihinsel çerçevede yapılır.
- Çocuklar tarafından seçilir ve yönetilir.
- Tekrarlı ve abartılıdır.

### Oyunun 20 İyileştirici Gücü

Çocuklar için bir nevi süper güç olan oyun, farklı yaklaşımlarda farklı güçlere sahip olarak karşımıza çıkar. Çocuğun ihtiyaçları doğrultusunda, yetkin bir terapist hangi gücün ne zaman ve nasıl devreye sokulması gerektiğine karar vererek oyun terapisi sürecinde bu gücü ortaya çıkartabilecek farklı teknikler ve yöntemler kullanacaktır. Oyun terapisi hiçbir zaman tek tip bir reçete değildir. Bu nedenle öncelikle çocuğun tam olarak neye ihtiyaç duyduğu tespit edilmeli ve bu doğrultuda ebeveynlere bir yol haritası sunulmalıdır (Burada yol haritasının bir reçete değil, aktif bir süreç olduğunu ve seans süreci ilerledikçe değişim gösterebileceğini vurgulamak gereklidir). Schaefer ve Drewes (2013) oyunun dört farklı başlıkta yirmi farklı iyileştirici gücünü tanımlamıştır:

### A- Oyun İletişimi Kolaylaştırır

#### 1. Kendini İfade Etme:

Çocuklar düşüncelerini ve duygularını, yetişkinler gibi geniş kelime dağarcığına sahip olmadıkları için kolay ifade edemezler. Oyun sayesinde kendilerini etkili bir şekilde ifade ederler.

#### 2. Bilinçdışına Erişim:

Çocuk, özel olarak seçilmiş oyuncaklar, oyunlar ve malzemeler aracılığıyla yansıtma, yer değiştirme, sembolizasyon savunma mekanizmaları üzerinden bilinçdışı çatışmalarını ortama aktarabilir.

#### 3. Doğrudan Öğretim:

Oyun, çocukta eksik olduğu düşünülen bilgi veya becerilerin doğrudan öğretilmesi için (içerik seçilmesi, pekiştirici kullanımı gibi davranışçı öğrenme ilkeleri kullanılarak) gelişimsel olarak uygun bir bağlam sağlar.

#### 4. Dolaylı Öğretim:

Dolaylı öğretim, hem örtük hem de açık bilişin birleştirilmesini ifade eder. Metaforların imgeleri veya hikâyelerin sözleri aracılığıyla açık biliş, hikâyenin yapısında ve hikâye anlatıcısıyla dinleyicisinin bağlamındaki örtük (asembolik) biliş kaynaştırılır. Dolayısıyla oyun, metafor kullanımlarında ve hikâyeler olarak karşımıza çıkar.





## B. Duygusal İyiliği Destekler

### 5. Katarsis:

Oyun odası, çocuğun günlük yaşamında kabul edilemez olan duygu durumunu dışa vurması için sınırlar dâhilinde güvenli ve destekleyici ortam sunar. Sembolik oyun, çocuğa normalde öfke, üzüntü gibi negatif duyguları deneyimleme ve onların üstesinden gelebilmeleri için yeterince psikolojik mesafe sağlar. Bir nesne üzerinden dışa vurulan olumsuz duygu, gerçek hayatta oyuncunun kolay provoke olmamasını destekler. Kasları çalıştıran oyunlar kas gerginliğinin ve negatif duygu durumunun boşaltılmasını sağlar.

### 6. Dışa Vurma (Abreaction):

Çocuğun hayatında travmatik etki yaratmış bir olayın, kendince uygun bir ölçüde bunu yeniden canlandırma yoluyla çocuk tarafından tekrar tekrar oyun içinde sahneleyerek kendini maruz bırakması ve ilerleyen süreçte bu olaya karşı duyarsızlaşmasıdır.

### 7. Olumlu Duygulanım:

Çocuklar oyun oynarken rahatlarlar. Mutluluklarında artış, sıkıntılarında azalma eğilimi gözlenir. Daha az depresif ve kaygılı hissederler.

### 8. Korkuları Karşıt Koşullama:

Oyun davranışları, korku ve kaygının panzehiri niteliğindeki eğlence, neşe, keyif gibi birçok olumlu duyguyu tetikler. Duygusal imgeleme, kutu oyunları, gülme terapisi gibi oyun terapisinin farklı yöntemleri kullanılabilir.

### 9. Stres Aşılama:

Evden taşınma, okula başlama, kardeşin doğması, anne-babanın boşanması gibi önceden öngörülebilir stres durumlarının yaratabileceği olumsuz duygularla başa çıkma becerileri, bu gibi durumlar oyun içinde canlandırılarak azaltılabilir. Yönlendirmeli oyun teknikler, oyun bağlamında nefes çalışmaları bu gücün öne çıkan araçlarıdır.

### 10. Stres Yönetimi:

Oyun, çocuklara stres yönetimi ile ilgili stratejileri kazandıran bilişsel, fiziksel ve duygusal fırsatlar sunan bir mekanizmadır. Öz-rahatlatıcı, gevşetme oyunu (duygusal-dokunsal oyunlar), “-mış” gibi oyunlar, sosyal oyun, keşif oyunları gibi farklı teknikler bunun için kullanılabilir.

## C. Sosyal İlişkileri Güçlendirir

### 11. Terapötik İlişki:

Yetişkinler gelişimsel olarak uygun ve bağlamsal olarak uyumlu bir şekilde etkileşime geçtiğinde çocuklar kendilerini güvende hissederek. Terapötik ittifak ancak terapistin çocukla kurduğu ilgili ve anlayışlı ilişki içinde gerçekleşir. Çocuk merkezli oyun terapisi, aynalama, düşünceleri ve duyguları oyuna entegre etme gibi farklı teknikler terapötik ilişkiyi destekler.

### 12. Bağlanma:

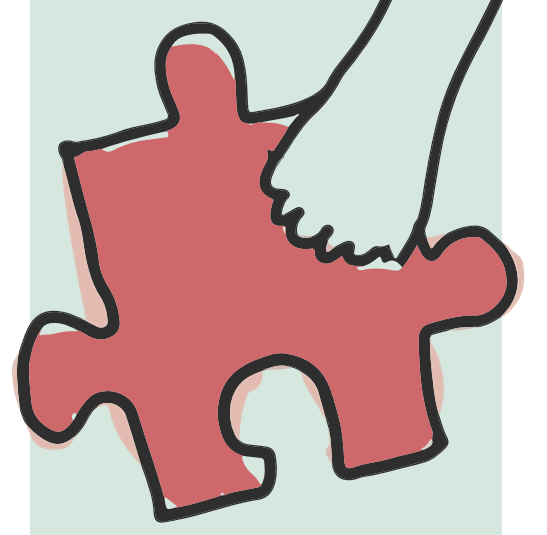
Bağlanma, çocuğun bakım veren kişiyle kurduğu duygusal bağıdır. Çocuğun ihtiyaçlarının karşılanacağına dair inanç geliştirmesi güvenli bağ kurmanın ilk temelidir. Oyun çocuğun en temel ihtiyacıdır. Oyun sürecinde çocuğun eylemlerine uygun tepkiler veren bakıcı ya da terapist çocukla güvenli bağ kurar. Duygu düzenleme de bağlanmanın önemli bir faktördür. Duygu düzenleme becerilerini destekleyen oyunlar bu terapötik gücü destekler.

### 13. Sosyal Yetkinlik:

Çocuk, gelişimine uygun sosyal becerileri kazanma ve bu becerileri uygulamaya koyma fırsatını oyun bağlamında elde eder. Bunun için özellikle grup oyun terapisi işlevsel olur.

### 14. Empati:

Rol oyunları, hikâye anlatma gibi farklı teknikler yoluyla çocuklar başka kişilerin bakış açılarını anlama becerilerini geliştirir.



### Neden ve Ne Zaman Oyun Terapisi?

Oyun terapisi, çocukların gelişimine en uygun iyileştirme tekniğidir. Çocuklar gerek bilişsel gelişimleri gerekse dil gelişimlerinin sınırlı olmasından dolayı yaşadıkları sıkıntıları ve deneyimledikleri duyguları yetişkinler gibi doğru sözcüklerle kolayca ifade edemezler. Oyun onların dili, oyuncaklar ise bir nevi sözcükleridir. Oyun terapisi, çocuğun yapmayı bildiği en iyi şeyi, oyun oynamayı kullanarak çocuğa yaşantılarının ve kendisini daha iyi hissetmesinin üzerinde kontrol sahibi ve özerk olmasını sağlayarak çocuğun benlik saygısını da geliştirir. Beyin temelli bakıldığında oyun hem karar verme, sosyal davranışları düzenleme ve düşünme gibi fonksiyonlarda aktif olan prefrontal korteks gelişimini hem de sağ beyin ve sol beyin işlevlerini entegre ederek davranışların, duyguların ve düşüncelerin birbirleriyle tutarlı olarak gelişmesini ve değişmesini destekler. Bir çocuğun, neden bir çocuk psikoloğuna ya da çocuk terapistine götürüldüğünü anlaması veya terapiye götürülme sebeplerini kabullenmesi her zaman çok kolay olmaz. Özellikle ilk kez gideceği ortamı hastane ortamı gibi algılasa ya da ilk kez tanışacağı oyun terapistini bir doktor gibi düşünürse bu çocuk üzerindeki stresi arttıracaktır. Oyun, çocuklar için bir eğlence ve neşe kaynağıdır. Dolayısıyla stresli, kabul edilmesi zor bir durumda ve yabancı bir ortamda oyunun kullanılması çocuğun kendini daha iyi hissetmesi için daha kolay iş birliği yapmasını sağlar.

### 15. Yaratıcı Problem Çözme:

Oyun sırasında, sonuç ya da üründen çok süreç önemli olduğu için, ortaya çıkacak sonuçlardan çekinmeden, çocuklar kendi zorluk yaşadıkları durumlarla ilgili problem çözme becerilerini geliştirirler. Sosyal problem çözme becerilerini destekleyici yeni stratejiler kazanırlar. Kukla oyunları, kutu oyunları, bilişsel davranışçı oyun terapisi bu terapötik gücü güçlendirici olarak karşımıza çıkar.

### 16. Psikolojik Dayanıklılık (Esneklik):

Oyun bir miktar spontanlık ve bilinmezlik içerir. Bu sayede, ortaya çıkabilecek olası problemlerle başa çıkma becerilerinin çocuğun davranış repertuarına katılabilmesi için güvenli bir alan sağlanmış olur. Böylece oyun terapisi bağlamında oyun, çocuğa yeni bir benlik ve/veya çevre perspektifi kazandırarak dönüştürücü güç hâlini alır. İşte tam da bu dönüştürücü güç psikolojik dayanıklılığın/esnekliğin merkezinde yer alır.

### D. Bireysel Kuvveti Arttırır

### 17. Ahlaki Gelişim:

Kurallı oyunlarla beraber çocuklar sınırları keşfederler.

### 18. Hızlandırılmış Psikolojik Gelişim:

Erken çocukluk dönemindeki çocukların gelişim düzeyleri, oyun içerisinde kendi yaş dönemlerindeki olağan becerilerinin ötesine geçebilir.

### 19. Öz-Düzenleme:

Tepki inhibe etme, içsel konuşma, bilişsel esneklik, öz-denetim/öz-gözlemleme, odak noktasını değiştirme gibi becerilerin pratiğinin yapılması için oyun, zengin fırsatlar sağlar.

### 20. Öz-Saygı:

Oyun, çocuğa bağımsız bir birey olma, kendisi için düşünme, kendi kararlarını verme ve kendini keşfetmenin içindeki saklı gücü fark etmesi için de fırsatlar sunar.



İyileştirici Oyun veya Oyun Terapisi, sosyal veya duygusal eksiklikleri olan çocukların daha iyi iletişim kurmasına, istenmedik davranışlarını değiştirmelerine, problem çözme becerilerini geliştirmeye ve başkalarıyla olumlu şekillerde ilişki kurmayı öğrenmelerine yardımcı olur. Ağır veya kronik bir hastalık veya tedavi ya da ameliyat amaçlı hastaneye yatış, aile içi şiddet, istismar, travma, aile krizi veya yaşadıkları sosyal ve fiziksel çevrelerinde üzücü bir değişiklik gibi hayatlarında stresli olaylar yaşayan veya bunlara tanık olan çocuklar için uygundur. Oyun terapisi, akademik ve sosyal sorunları, öğrenme güçlüğü, davranış bozuklukları, kaygı, depresyon, keder ya da öfke gibi sorunları olan, dikkat eksikliği bozukluğu olan ya da otizm spektrumundaki çocuklara da yardımcı olabilir.

### Oyun Terapisti Kimdir? Ne Yapar?

İyi bir oyun terapistinin başlıca özellikleri şöyle sıralanabilir (Kottman, 2001; Nalavany ve ark., 2005):

- Çocukları takdir eden, onların potansiyelinin farkında olan;
- Çocuklara nazik ve saygılı davranan;
- Mizah anlayışı olan, kendine gülebilen;
- Oyunbaz, eğlenceli bir tutumu olan;
- Özgüveni olan, kendi kendine yeten (kendini değerli hissetmek için başkalarının olumlu geri bildirimine ihtiyaç duymayan);
- Dürüst ve açık;
- Koşulsuz kabul edebilen;
- Oyunu ve metaforları iletişim aracı olarak kullanmaya istekli;
- Esnek ve belirsizliklerle başa çıkma becerisine sahip;
- Kendini tehdit altında ve yargılanmış hissetmeden başkalarının gerçeklik algılarını kabul edebilen;
- Çocuklarla etkileşim kurmada deneyimli ve onlarlayken kendini rahat hisseden;
- Sınır koyma ve kişisel sınırları koruyabilme becerisine sahip;
- Öz-farkındalığı yüksek;



- Kişilerarası risk almaya açık, kendi kişisel sorunlarını araştırabilen, kendi terapi sürecinden geçen;
  - Normal gelişim süreçlerini çok iyi bilen;
  - Temel psikopatoloji bilgisine sahip;
  - Güncel gelişmeleri takip eden;
  - Süpervizyon alan;
  - Çocuk kültürüne (güncel oyunlar, çizgi filmler vs) hâkim olan.
- Oyun terapisi sürecinde oyun terapistinin rolü kullanılan yaklaşıma göre değişecek olmakla beraber (özellikle çocuk merkezli oyun terapisi ve deneyimsel oyun terapisi yaklaşımlarında) temel olarak;
- Kendileri için uygun olanı seçmeleri için çocuklara izin verir.
  - Oyun alanının sınırlarını ve güvenli alan limitlerini belirler.
  - Yeni fikirleri test etmeleri için çocukları cesaretlendirir.
  - Duygularını anlamalarında çocuklara yardım eder.
  - Bir şey yapmanın yeni yollarını keşfetmelerinde çocuklara destek verir.
  - Kendi kararlarını vermeleri için çocukları güçlendirir.

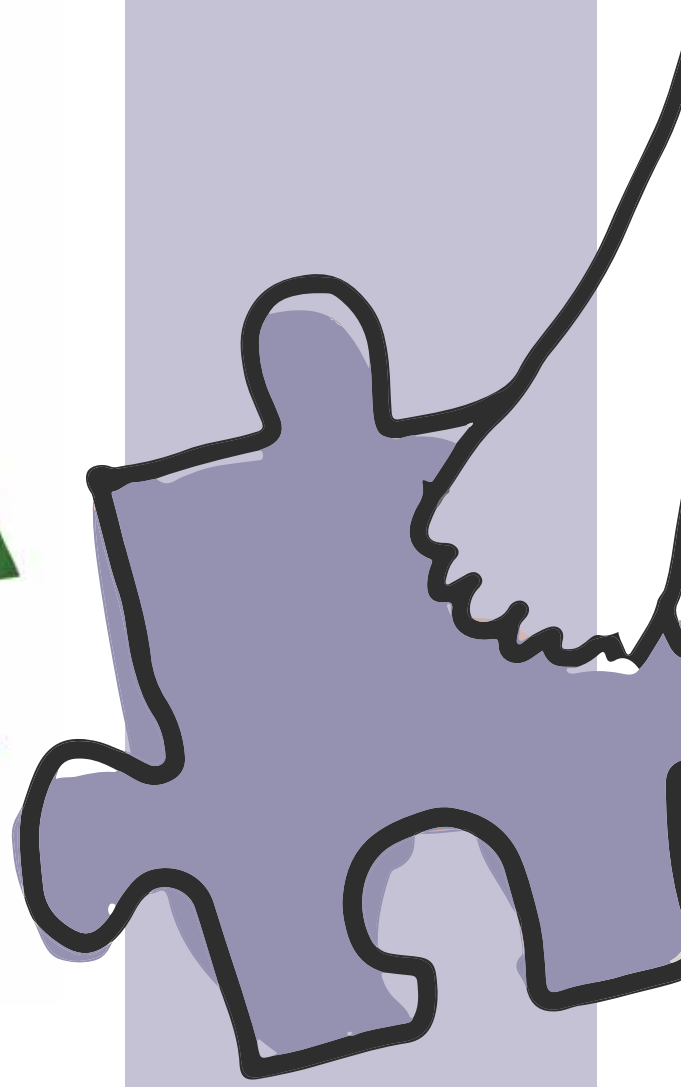


- Çocuklarla empati kurar.
- Çocukların öncülüğünü takip eder.
- Çocukları dinler.
- Çocuklara şefkat gösterir
- Çocukların hikâyelerinde onlara eşlik eder.

Alanında yetkin olan bir uzman tarafından psikolojik ve/veya pedagojik değerlendirilmesi yapılan çocuğun oyun terapisi almasının faydalı olacağına karar verildikten sonra uzman seçimi çok önemlidir. Her çocuk psikoloğu oyun terapisti olmadığı gibi, her oyun terapisti de çocuk psikoloğu değildir. İdeal olan, çocuk alanında uzmanlaşmış bir psikoloğun veya psikolojik danışmanın kullandığı oyun terapisi yaklaşımı ile ilgili ayrıntılı ve uzun soluklu eğitim almış olanını seçmektir. Kullandığı oyun terapisi yaklaşımını neden seçtiğini bilen ve çocuğa nasıl bir fayda sağlayacağı konusunda farkındalığı olan uzmanların farklı çocuk profilleri için farklı oyun terapisi teknikleri kullanabilme, oyun terapisini farklı yöntemlerle destekleyebilme esneklikleri olacaktır. Çocukla güçlü bir terapötik ilişki kurabilmenin yanında ebeveynleri de çocuğun değişim sürecine katabilen bir uzman ile çalışmak, daha hızlı ve kalıcı değişimlerin ortaya çıkmasını destekleyici olacaktır.

#### Oyun terapisi sürecine başlarken....

Çocuğunuza yaramaz ya da kötü olduğu için terapiye geldiğini **SÖYLEMEYİN!**  
Terapistin her söylediğini yapması için tembihlemeyin, ona öğüt **VERMEYİN!**  
Seans sırasında uslu durmasını **TEMBİHLEMEYİN!**  
Güzel güzel oynarsa ona hediye alacağınızı **SÖYLEMEYİN!**  
Bir seansın ücretini ya da bir seans için çok para ödediğinizi **SÖYLEMEYİN!**



#### Oyun terapisi sürecinde dikkat edilmesi gerekenler...

Çocuğunuzu seansa gelmek için zorlamayın ya da kandırmayın. Seansa gitmek istemediği zamanlarda en kısa zamanda terapisti bilgilendirin. Çocuğunuz seansa gitmesi reddederse onu tehdit etmeyin ya da hiç bir şekilde cezalandırmayın.

Çocuğunuzu seansa gitmeye ikna etmek için ona rüşvet ya da ödül teklif etmeyin.

Seans sonlarında "güzel" vakit geçirip geçirmediğini sormayın. Oyun terapisi seansları eğlence amaçlı değildir.

Seans sonlarında çocuğunuza ne yaptığını sormayın, kendisi anlatmak isterse bunu dinleyin ancak oyun odasının da zamanı nasıl geçirdiğini öğrenmek için baskı yapmayın.



# ÇOCUKLARLA Sonbahar

Doğadaki dönüşümün apaçık ortaya serildiği en güzel mevsimlerden biri elbette ki sonbahardır. İster şehirde yaşayın ister kırsalda, bu dönüşümü gözden kaçırmak pek mümkün değildir. Sokağa adımınızı attığınız andan itibaren sararan yapraklar ayaklarınızın altında hışırdamaya başlamıştır bile. Bu mevsim, esen rüzgârın serinliğini hissedererek çocuğunuzla keyifli doğa yürüyüşleri yapabileceğinizin habercisidir.

*Betül Gece*

Çocuklar için keşfedecek, öğrenecek çok fazla hazine barındırır sonbahar mevsimi. Yazın o parlak renklerinin yerini daha soluk tonlar almaya başlar. Sadece doğa yürüyüşleri ile çocukların bu muazzam renk değişimine tanık olmaları mümkündür.

## **Doğanın dönüşümünü fark etmek**

Açık sarı, koyu sarı, mor, kahverengi, açık yeşil, koyu yeşil ve kırmızı... Onlarca renkte ve tonda yaprakla bezenir sonbaharda doğa. İşte, çocuklarla birlikte bu yaprakları toplayarak başlayabilirsiniz işe. Öyle ki bu toplamayı güzel bir oyuna dönüştürmek mümkün.

Öncelikle toplanacak yaprağın renklerini belirleyin ve aynı renklerde minik karton parçalarını kavanoza koyun. Çocuklardan (veya çocuğunuzdan) bu kavanozdan rastgele bir karton parçası seçmesini isteyin. Çocukların seçtikleri minik kartonlarla aynı renkte yaprakları bulması uzun sürmeyecektir.

Yaprakları topladıktan sonra yapabileceğiniz sınırsız sayıda sanat aktivitesi ve oyun olduğunu, bunların bazılarının o anda çocuklardan gelen fikirlerle ortaya çıkabileceğini unutmamalısınız. Bu nedenle planladığınız bir etkinliğiniz olsa dahi çocukların fikirlerini dinlemeye her zaman açık olun.

Yaprakların neden ve nasıl renk değiştirdiğiyle ilgili konuşarak çocuklarla doğanın dönüşümü hakkında sohbet etme fırsatını kaçırmayın. Doğadaki dönüşümler çocukların



hayata karşı daha dayanıklı ve güçlü olmalarını destekleyen mesajlar verirler. Bir ağacın sonbaharda yapraklarını döktüğünü ama ilkbaharda kuru dallarından tekrardan yemyeşil yapraklarının fışkırdığının farkına varabilen çocuklar, yaşamın ve ölümün doğal bir döngü olduğunu anlayabilirler. Yapraklardaki mevsimsel değişime/dönüşüme dair konuşmanın ardından topladığınız yaprakları çocuklarla birlikte renk tonlarına göre dizebilirsiniz. Renk tonlarına göre dizilen yapraklarla çocukların odasına bir kapı çelengi veya çocukların sınıfı için bir banner hazırlayabilirsiniz. Ayrıca çocuklardan farklı renklerdeki yaprakları tam ortasından keserek yarısını boş bir beyaz kâğıda yapıştırmalarını ve kâğıda yaprağı tamamlayacak şekilde çizimler yapmalarını isteyebilirsiniz.

### Doğanın hazineleri

Ağaçlık bir alanda yapacağınız kısa bir gezintide karşınıza ne kadar çok oyun materyali çıkacağına inanamayabilirsiniz. Bunlara örnek olarak at kestanesi, meşe palamudu, kozalak, kanatlı tohum, mantar, kırmızı yemişler (tohumlar) ve kuş tüylerini sayabiliriz. Geziden önce hazırladığınız "hazine avı listesi"ne bunları ekleyerek çocukların buldukları hazineleri işaretlemelerini ve toplamalarını söyleyebilirsiniz.

### Topladığınız hazinelerle neler yapabilirsiniz?

At kestanesinin dikenli kabuğunu soyarak içindeki kestaneyi çıkarmak, duysal oyunlara en güzel örneklerden biridir. At kestanesi nemli bir ortamda kalmadığı sürece bütün kış çocukların oynadıkları oyuncakları arasına girebilir. Bir sepette veya kavanozda bu kestaneleri saklayarak, çocukların açık uçlu oyunlar kurmaları için doğru ortamlardan birini hazırlamış olursunuz. Kestaneler yeri gelir seksek oynarken kullanılır, yeri gelir doldur boşalt oyunlarının vazgeçilmezi olur. At kestanesini, hedefini belirlediğiniz atış oyunlarında da kullanabilirsiniz.

Meşe palamudu, toplaması en eğlenceli hazinelerden biridir. Evde veya okulda saymak veya matematik oyunları oynamak için idealdir. Sembol oyunları oynarken (marketçilik gibi) para yerine kullanılır. Küçük kas gelişimini desteklemek için bir maşa yardımıyla bir kâseden diğerine taşınır. Üzerine çizdiğiniz ağız, göz ile minik figürler oluşturur ve meşe palamudunun hikâyesini anlatırken bu figürleri kullanırsınız.

Kozalak ilham vericidir. Her katmanda biraz daha genişler, kurudukça ve açıldıkça içindeki tohumlar serbest kalır. Kozalakların kurumuş ve kurumamış hallerini karşılaştırabilirsiniz. Kapalı kozalakları sirkeli bir suda bir süre bekletirseniz içerisinde yaşayan böceklerin çıktığını görebilirsiniz. Ardından onları kurutmak için serdiğinizde yavaşça açıldıklarını göreceksiniz. Ne kadar farklı çeşitte ve şekilde kozalak olduğunu anlamak için sınıfınızda veya evinizde kozalak koleksiyonu yapabilirsiniz.



Ayrıca kozalaklar sanat aktiviteleri için çok uygundur. Kozalakları sıvı boyalarla boyayabilir, katmanlar arasındaki boşluklara renkli ponponlar sıkıştırarak süsleyebilirsiniz.

Mantarlarla sonbaharda sıkça karşılaşabilirsiniz. Çocuklar her defasında farklı görünen bu mantarları keşfetmeye bayılırlar. Onların zehirli olup olmadığını merak ederler. Mantar gördüğünüzde onların fotoğraflarını çekip adının ne olduğunu, zehirli olup olmadığını çocuklarla birlikte araştırabilirsiniz. Çocuklara mantarlara dokunmamaları gerektiğini mutlaka belirttikten sonra aslında mantarların ekosistemin çok önemli bir parçası olduğunu, hasta olan ağaçları ve bitkileri iyileştirdiğini anlatabilirsiniz. Eve veya sınıfa döndüğünüzde ise çektiğiniz fotoğrafları çocukların masalarına koyabilir ve mantarları çizmeleri için teşvik edebilirsiniz.

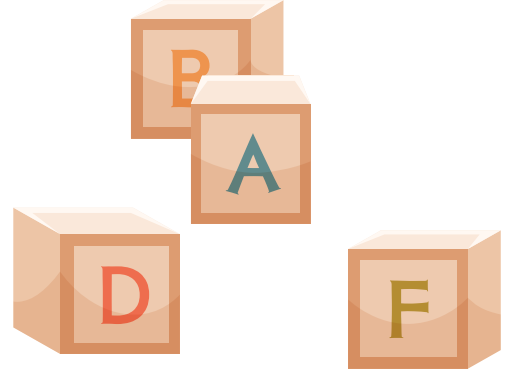
Kanatlı tohumlar; özellikle akçaağaçların olduğu yerlerde bulunur. Bu tohumların kuş kanadına benzeyen iki yaprağı vardır. Çocuklarla bu tohumları toplayabilir ve çeşitli sanat aktiviteleri yapabilirsiniz. Ayrıca Ayşegül Dede'nin "Biri Diğeri Öteki Beriki" kitabını okuyabilir ve bu tohumların ağaca dönüşme yolculuğunu çocuklara anlatabilirsiniz.

Acele etmeden, anın tadını çıkarak, keşiften keyif alarak hazırladığınız her etkinlik, çocuk üzerinde ömür boyu taşıyacağı izler bırakacaktır. Sonbahar, hazinelerini görmek isteyenlere karşı çok cömert bir mevsimdir. Yeter ki ebeveynler ve öğretmenler görmek istesinler.

# ÇOCUKLARIN *Yaratıcılığını* DESTEKLEYEN BİR EV ORTAMINI *Nasıl* DÜZENLERİZ?

Dr. Hande Usbaş Kaya





## Fiziksel alanı oluştururken çocukların yaşlarının ve gelişim düzeylerinin göz önünde bulundurulması çok önemlidir.

Yaratıcılık, çocuklarda erken yaşlardan itibaren geliştirilmesi gereken temel yaşam becerilerinden biridir. Yaratıcılık veya yaratıcı olmak, yaratıcı fikirleri, teknikleri ve bakış açılarını üretme, ifade etme veya uygulama yeteneğidir. Yaratıcılık, yakından ilişkili olduğu eleştirel düşünme ve problem çözme becerileriyle birlikte, amaçlı düşünmenin, yani kaotik olmayan, düzenli ve organize bir düşünce sürecinin önemli bir bileşenidir. Yaratıcı olmak, çocukların analitik becerilerini ve değerlendirme becerilerini içeren bilişsel yetenekleriyle büyük ölçüde bağlantılıdır. Yaratıcılık kavramı sanat ile ilgili olmakla birlikte, kişisel ve sosyal yönetim becerileriyle kesişmesi nedeniyle tüm yaşam ortamlarında uyarlanabilir davranışlar, çözümler ve yenilik için de bir ön koşuldur.

Çocuklar dünyayı keşfetmek için güçlü bir arzuyla doğarlar ve bu doğuştan gelen merak çocuklardaki yaratıcı eğilimlerin ortaya çıkmasını sağlar. Ebeveynler çocuklarının bu ilk yaratıcı eğilimlerini gözlemleme ve onları geliştirme fırsatına sahiptirler. Ancak, bu yaratıcı eğilimlerin gelişimi çocukların içinde bulundukları ortamın özelliklerine ve deneyimledikleri etkileşimlere bağlıdır. Bu nedenle ebeveynlerin göz önünde bulundurmaları gereken iki unsur olduğu söylenebilir:

**1** Çocukların zevk aldıkları şeyleri bulabilmeleri; beceri ve yeteneklerini geliştirebilmeleri için farklı etkinliklerin/deneyimlerin araştırılması.

**2** Çocukların alışılmamış fikirleri dahi ifade etme konusunda kendilerini güvende hissettikleri, günlük yaratıcılık eylemlerinin pekiştirildiği ve problem çözmede bağımsızlığın teşvik edildiği ortamlar.

Çocuklar için yaratıcılığı teşvik eden bir ev ortamının düzenlemesinde fiziksel alan, iklim, esneklik, estetik, zamanın ve materyallerin kullanımı unsurları yer almaktadır.

### Fiziksel Alan

- Çocuğun fiziksel çevresi, alanın boyutu ve düzenlenmesini, araç gereç ve materyallerin niteliğini, yeni ve farklı alanlara ulaşımı içerir.
- Fiziksel alanı oluştururken çocukların yaşlarının ve gelişim düzeylerinin göz önünde bulundurulması çok önemlidir.
- Ortamın ısısı, ışık, kullanılan renkler, ortamdaki sesler çocukların yaratıcılıklarına etki eder. Özellikle çocuk odasını düzenlerken bu noktalara dikkat etmek gerekir. Örneğin, keyifli ve derinlemesine çalışan çocuğun yüzüne direk vuran ışık ya da ortamın çok soğuk veya sıcak olması üretim sürecini olumsuz etkileyecektir.
- Fiziksel alan çocuk için güvenli olmalıdır. Ortamdaki muhtemel fiziksel (dolapların duvara monte edilmiş olması) veya sosyal risklerin (tehlikeler, yetişkinlerin kontrolü) göz önünde bulundurulması gerekir.
- Çocukların günün büyük bir bölümünü geçirdikleri ev ortamında kendilerine uygun mobilyalar kullanılması gereklidir. Bu nedenle ço-

cuğun antropometrik özelliklerine uygun mobilya ölçüleri, mobilyaların tasarım özellikleri, sağlığa ve güvenliğe uygunluğu önemlidir.

- Çocuklar oyun yoluyla kendi öğrenmelerini yapılandırırlar ve oyun sırasında yaratıcı eylemlerde bulunurlar. Bu nedenle çocuk odalarının tasarımında oyun önemlidir. Oyunu destekleyen, çocuklar için kullanışlı ve eğlenceli mobilyalar seçebilirsiniz. Örneğin, ranza şeklindeki bir yataкта merdiven yerine kaydırak kullanımı gibi.
- Çocukların olumlu deneyimler edinmek için yalnız kalabilecekleri ve kendilerini güvende hissedecekleri kişisel bir alana ihtiyaçları vardır. Çocukların evde sıklıkla dolap içi, yatak altı, koltukların arkası gibi yerlere saklandıklarını görürsünüz. Aslında çocuklar bu gizli alanlarında kontrolü ele geçirir ve kendi kurallarını oluştururlar. Saklanma yerleri aynı zamanda çocuklara rahatlık ve güvenlik duygusu sunar, oyun ve yaratıcılık için bir alan sağlar. Evde bu tür saklanma alanları oluşturabilirsiniz. Örneğin, odasına bir oyun çadırı alabilir ya da evdeki malzemelerle bir çadır yapabilirsiniz. Bu çadırın içinde minder, fener, kitaplar, boya malzemeleri yer alabilir ve burası onun gizli saklanma alanı olur.

### İklim

- Yaratıcılığı destekleyen ortam özelliklerinden biri de 'iklim'dir. Ortamın atmosferi, risk almayı, öz-



gürlüğü, yeniliği ve benzersizliği yansıtmalıdır.

- Çocukların çevreyi keşfetmesi bir miktar dağınıklık, karmaşa ve gürültüye neden olabilir. Ebeveynlerin ev ortamında sürekli müdahaleci tavrı ve bu dağınıklığı önlemeye çalışması çocuğun yaratıcılığını engelleyebilir.

- Farklı şeyler yapma ya da yeni yollar deneme cesareti yaratıcılığın kalbidir. Çocuklar yeni girişimlerde bulunurken hatalar yapabilirler ya da istedikleri gibi bir ürün ortaya koyamayabilirler. Ama yetişkinlerin aksine onlar için deneyimledikleri süreç sonuçtan daha önemlidir. Onun için yeniden denemeye devam ederler. Siz de sonuca odaklanmak yerine onların girişimci ruhlarını, yaratıcı eylemlerini destekleyin ve yeniliklere karşı açık fikirli olun.

- Araştırmalarda bebeklik ve ilk çocukluk dönemlerinde ailelerinin öyküler anlattığı ya da onlarla birlikte oyunlar oynadığı çocukların büyüdülerinde daha yaratıcı oldukları görülmüştür. Bu nedenle çocuklarınızla resim yapmak, kitap okumak, oyun oynamak gibi süreçleri paylaşın. Paylaştığınız bu ana derinlemesine katılın ve keyfini çıkarın.



### Esneklik

- Esnek ve sıra dışı bir ortam çocukların hayal güçlerini ve yaratıcı eylemlerini destekleyecektir. Esneklik özelliğini sağlayan bir ortamda mobilyalar ve materyaller çocukların ihtiyacına göre düzenlenmiştir fakat değiştirilemez ve dönüştürülemez özellikte değildir. Çocuklar yeni ihtiyaçları ya da özgün fikirleri doğrultusunda farklı yerleştirmeler yaparlar.

- Bebekler ve çocuklar ortamdaki eşyaların, nesnelerin güvenli bir şekilde özgür kullanımı sağlandığında, onlarla etkileşime girerek yeni bağlantılar kurarlar. Nesnelerin dönüştürülebilirliğini ve farklı kullanım yollarını deneyimlerler. Bu deneyim için onlara zaman ve fırsat tanıyın.

- İhtiyacı karşılamayan, fonksiyonu olmayan fazla mobilyalar çocukların mekân etkili şekilde kullanmalarını olumsuz etkileyebilir. Gereksiz mobilyaları çıkarmak fikirlerin büyümesi için yer açar.

### Estetik

- Çocuklar, çevreden gelen görsel uyarıcılar yardımıyla kendilerini saran çevrenin estetik değerini algılamaya yönelik gözlem ve değerlendirmeler yaparlar. Ortamın iyi ya da kötü algılanması, görsel olarak etkilenme ve buna bağlı olarak da çocukların bu alandan haz alıp almamalarıyla doğrudan etkilidir.

- İyi planlanmış ve estetik açıdan mutluluk veren bir ortam olumlu etkileşim için fırsat sağlar, öğrenmeyi kolaylaştırır ve yaratıcılığı destekler. Memnuniyet vermeyen ortamlar ise çocukların öğrenmesini, yaratıcı eylem ve fikirlerini olumsuz yönde etkiler. Örneğin, fazlasıyla detaylandırılmış sıkışık bir ortam uyarıcı fazlalığı nedeniyle çocukların algılarını yorar ve onların yoğunlaşmasını engeller.





### Zaman kullanımı

- Çocukların yaratım süreçlerini deneyimlemesi ve kendilerini yeterince ifade edebilmesi için zaman kavramı stratejik bir öneme sahiptir.
- Yaratıcılık saate itaat etmez. Çocukların en iyi işlerini yapabilmek için geniş ve telaşsız bir zamana ihtiyacı vardır.
- Çocuklar kendilerine yeterli zaman verildiğinde düşüncelerine engel olacak kısıtlamalar olmadan derinlemesine oyuna katılırlar ya da üretirler.
- Çocuklara materyalleri tanıtmaları, kullanmaları, dönüştürmeleri, yaratıcı projelerini geliştirmeleri için yeterli ve sürekli periyotlarla zaman vermek kadar onlara zamanı etkili kullanmanın yollarını öğretmek de önemlidir.
- Çocuklar evde yaratıcı çalışmalar yapmaya başlayabilir fakat bir anda bitiremeyebilirler. Bu bir sanat çalışması, bir gözlem ya da deney olabilir. Yaptıkları çalışmayı bir yerde muhafaza ederek periyotlar hâlinde devam etmesi ve tamamlaması için zaman tanıyın.



### Materyal kullanımı

- Çocukların çevresindeki uyaranların zenginleştirilmesi ve yaş düzeyine uygun çeşitli materyaller kullanılması yaratıcılık ve düşünme yeteneğinin desteklenmesi açısından önemlidir.
- Çocukların kullandıkları materyallerin yerleştirilmesine, kullanılabilirliğine ve çocuklar için erişilebilir olmasına dikkat edilmelidir. Çocukların kullandıkları materyalleri onun boyutunda, kendi başına erişerek alabileceği, açık raf sistemli dolaplara yerleştirin. Okul öncesi sınıflarındaki gibi materyalleri kolay ve bağımsız şekilde kullanıp yerleştirebilmesi için şeffaf kutularda sınıflandırarak görsel etiketler yapıştırabilirsiniz.
- Çocuğun neye bakması, neyi görmesi, neyi duyması gerektiği konularında ona yol gösterici olmalı ve böylece çocukta yaratıcılık için çok önemli olan gözlem yapma yeteneği geliştirilmelidir.
- Su, yoğurma hamurları ve toprak/kum gibi açık uçlu malzemeler çocuklara yapabilecekleri pek çok şey sunar. Banyo zamanı, yemek yapma gibi günlük rutinler yaratıcılığı desteklemek için değerlendirilebilir. Yüzen ya da batan nesneleri deneyimlemek, farklı boyutlarda kaplarla suyu doldurup boşaltmak bebekler ve çocuklar için hem şaşırtıcı ve eğlencelidir hem de yeni fikirleri keşfetmelerini sağlar. Mutfakta geçirdiğiniz zamana çocukları da dâhil ederek hem gözlem yapmalarını hem de yiyeceklerin dokusu, koku-

su, tadını ve kendi yaratıcı fikirlerini deneyimlemelerini sağlayabilirsiniz.

- Yaratıcılığı desteklemek için pahalı malzemeler satın almaya gerek yoktur. Dönüştürülebilir, artık malzemeler çocukların yeni fikirler üretmesi, projeler geliştirmesi için çok daha uygundur. Bu malzemeler, taşlar, deniz kabukları, düğmeler, tohumlar, boncuklar, farklı kâğıt türleri, ağaç dalları, yapraklar, boş kutular olabilir. Çocuklar bu malzemeleri, kendileri seçme, organize etme, sıralama, gruplama ve düzenleme konularında üretken olacaklar ve hayal güçlerini kullanacaklardır.
- Ev ortamında çocukların farklı gelişim alanlarına yönelik oyuncak çeşitliliğinin sağlanması önemlidir. Zıplama alanı çocuğun kaba motor becerilerini destekler ve beden farkındalığını sağlarken, mutfak oyuncakları çocuğun günlük yaşam becerilerini geliştirmesine olanak tanır.
- Kitaplar bebeklik döneminden itibaren yaratıcılığı destekleyen en önemli materyallerden biridir. Çocuğunuzun odasında onun boyutunda bir kitaplık alanı oluşturup, bu alanı minderler, kitaplarda yer alan karakterlerin ufak oyuncakları/kuklaları ve karakterleri canlandırması için çeşitli aksesuarlar (şapka, gözlük, çanta, maske) gibi malzemelerle daha keyifli, kullanışlı ve yaratıcı fikirleri teşvik edecek hâle getirebilirsiniz.

#### Kaynakça

- Green, C. (2015). "Because we like to": Young children's experiences hiding in their home environment. *Early Childhood Education Journal*, 43(4), 327-336.
- UNICEF (2017). Reimagining life skills and citizenship education in the Middle East and North Africa: A four-dimensional and systems approach

- to 21st century skills conceptual and programmatic framework. Conceptual and Programmatic Framework. <https://www.unicef.org/mena/life-skills-and-citizenship-education>
- Usbaş, H. (2019). Yaratıcılığı Destekleyen Ortamlar ve Ortam Düzenlemesi. Yaratıcılık Rehberi: Gelişimsel ve Eğitimsel Alanlarda Yaratıcılık. (1. Baskı) içinde (s. 157-186). Ankara: Hedef Yayıncılık.



# Çocuklar için Aktiviteler

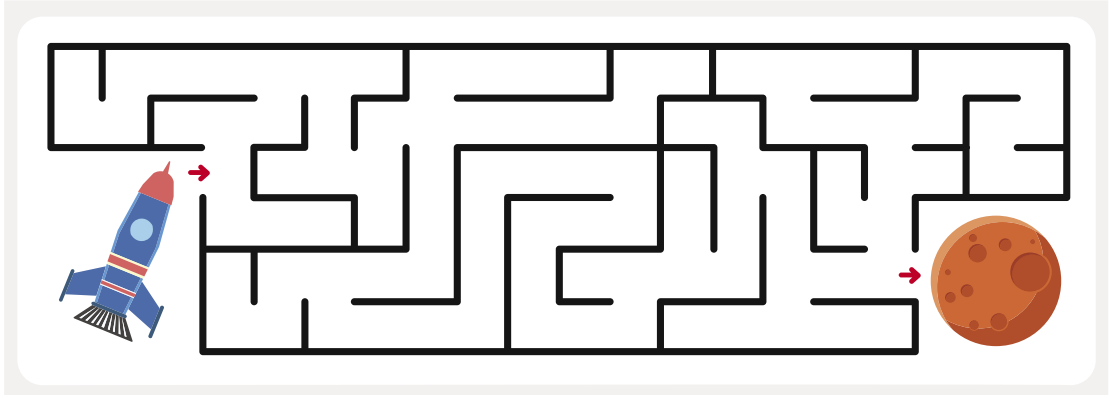


İki resim arasındaki 10 farkı bulalım.

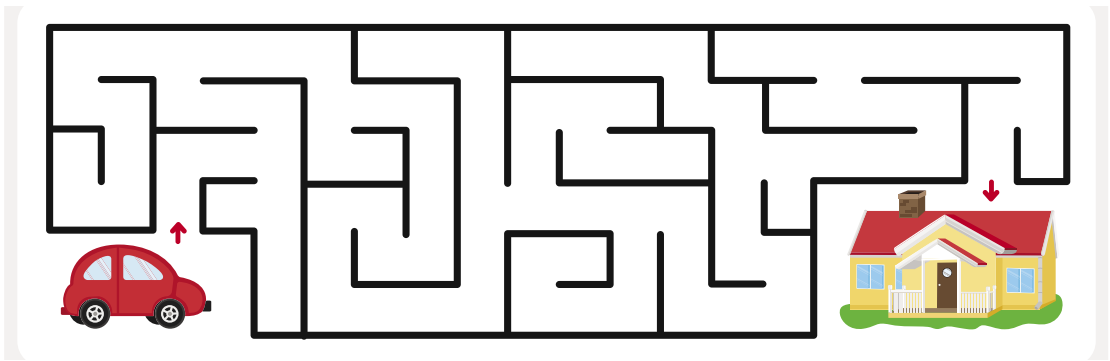




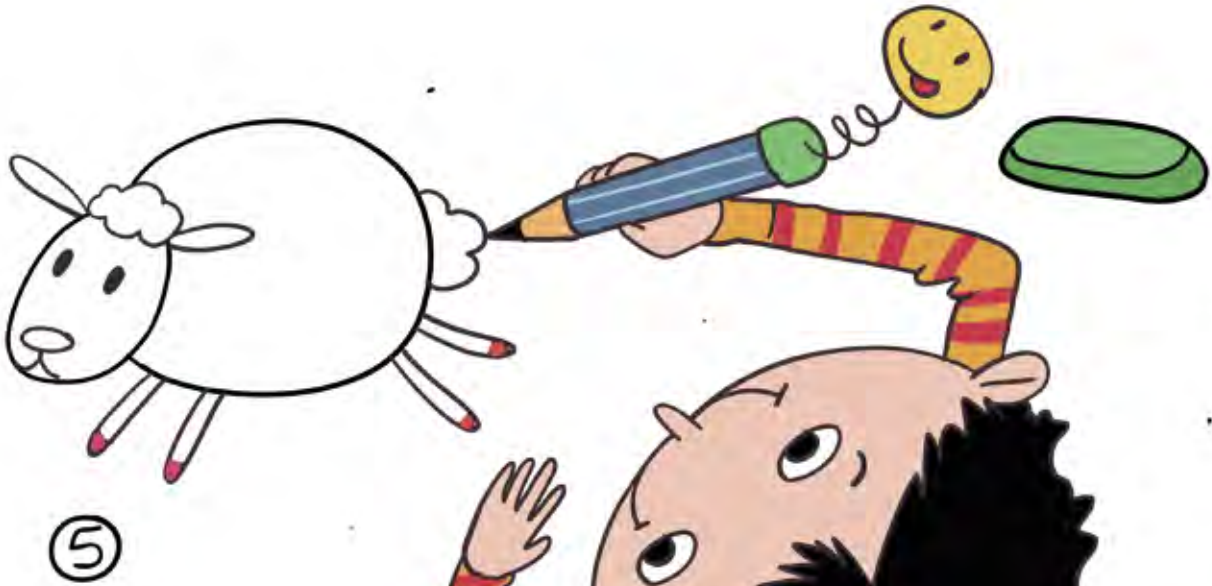
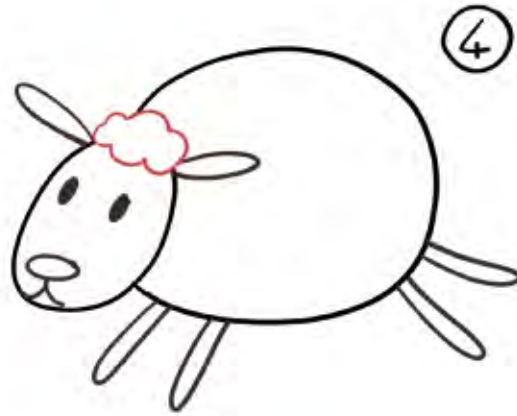
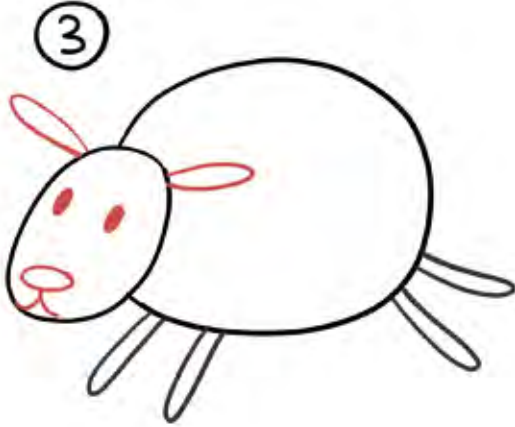
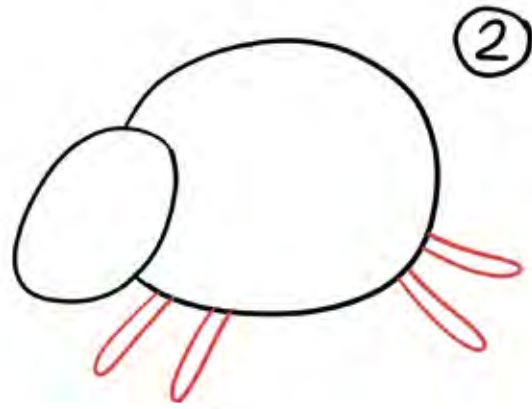
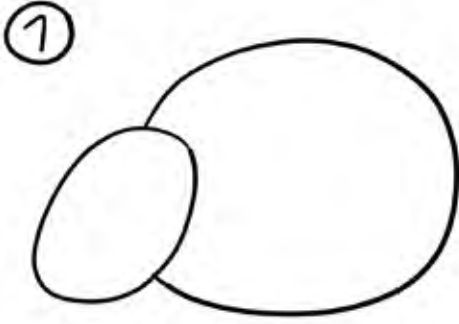
Haydi roketi Ay'a ulaştır!



Haydi kırmızı arabayı evine ulaştır!



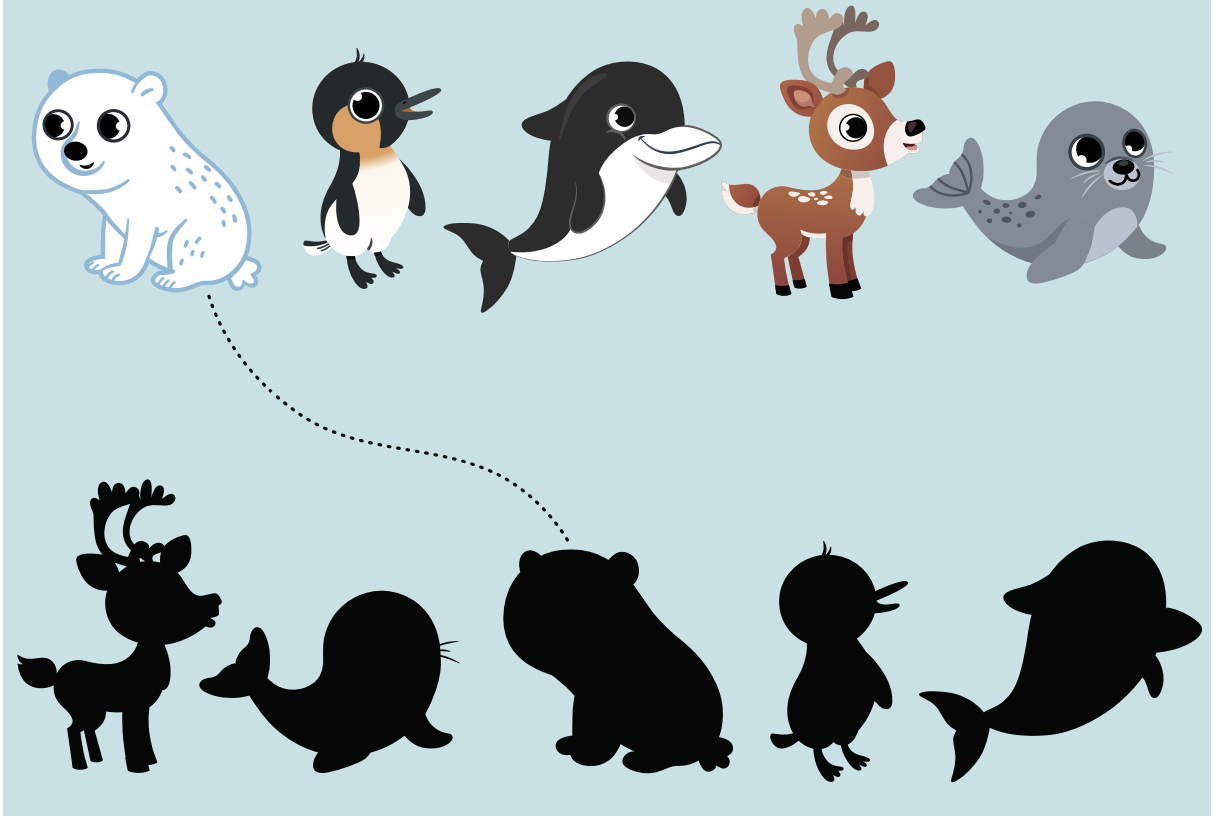
Haydi beraber çizelim!



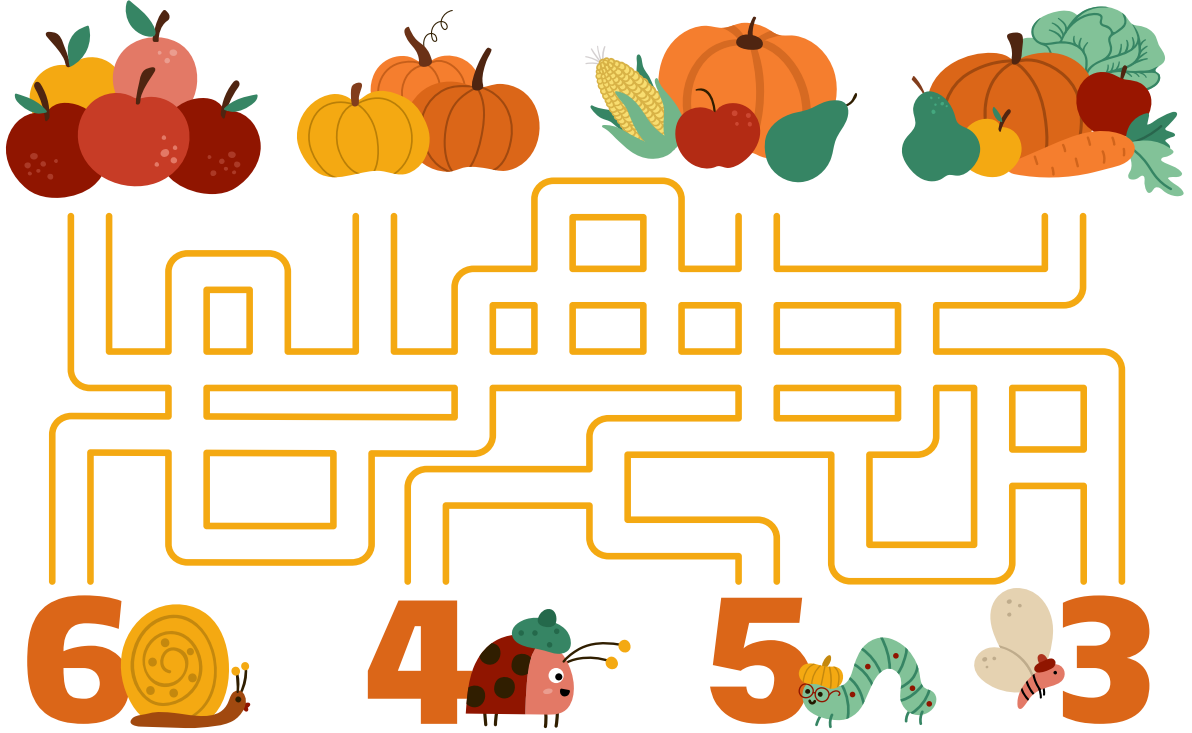
İki resim arasındaki farkları bulalım.



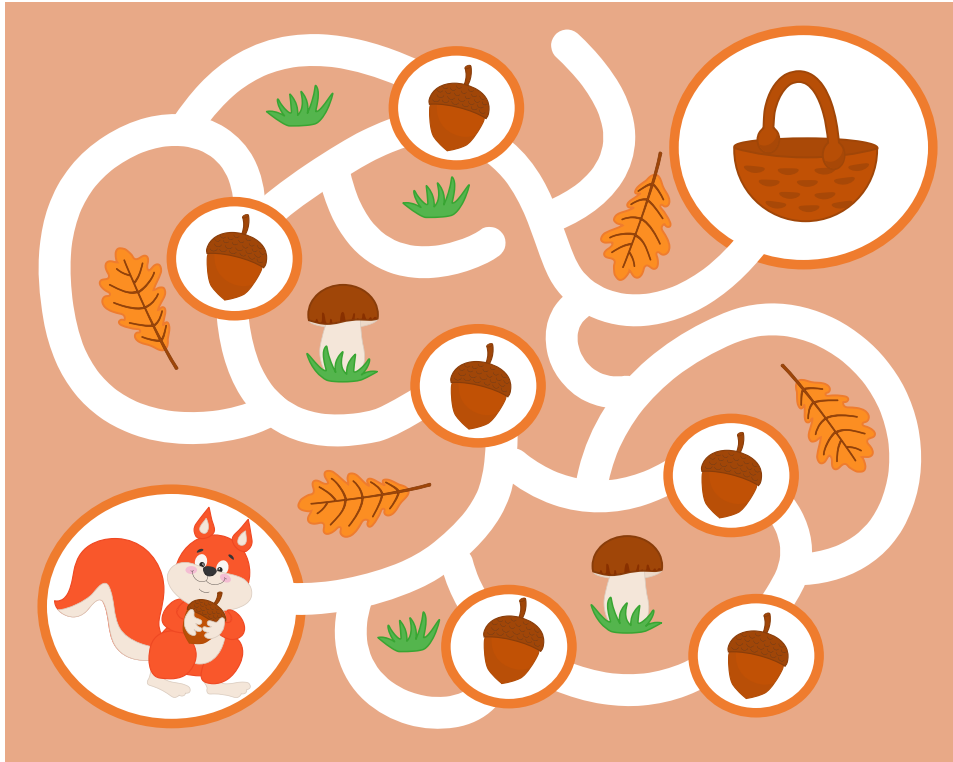
Hayvanlarla gölgelerini eşleştir.



Hayvanları, doğru sebze ve meyvelere ulaştır!



Sincap sepetine kavuşmak istiyor,  
haydi ona yardım edelim.

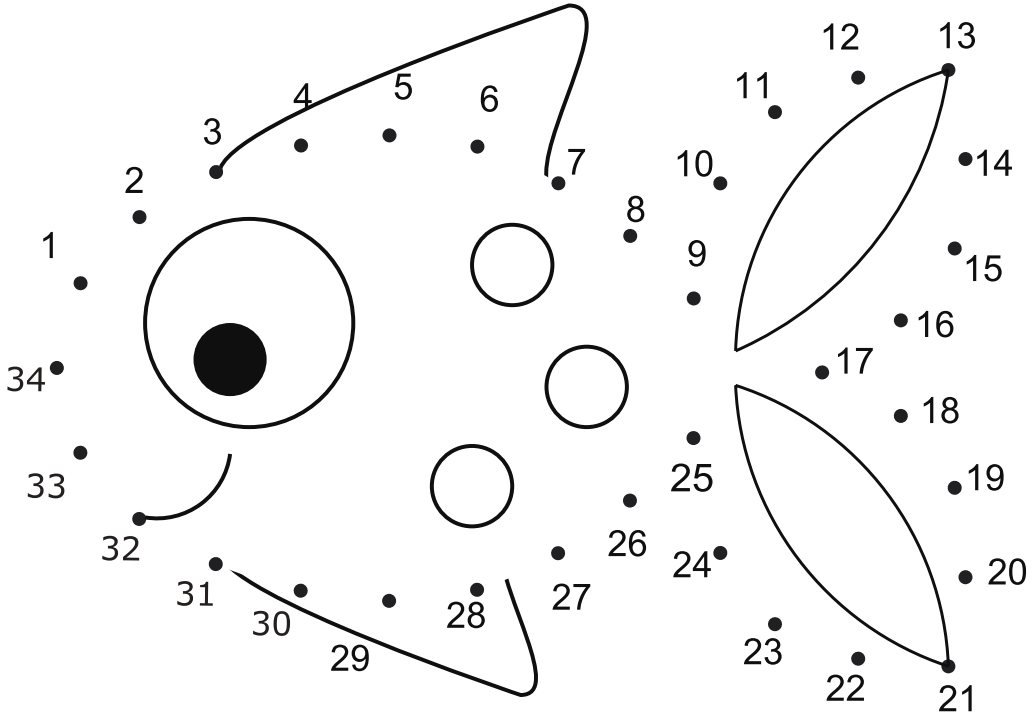




Küçük tilkiyi annesine götürelim!



Sayıları tamamlayarak gizli hayvanı bul!



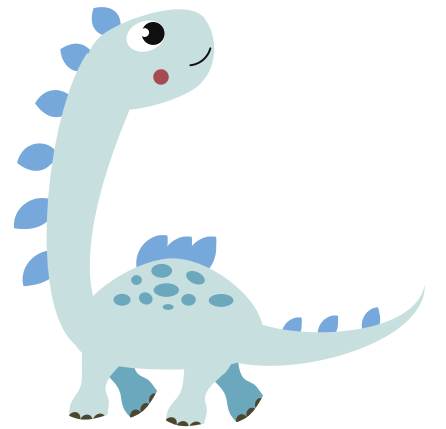
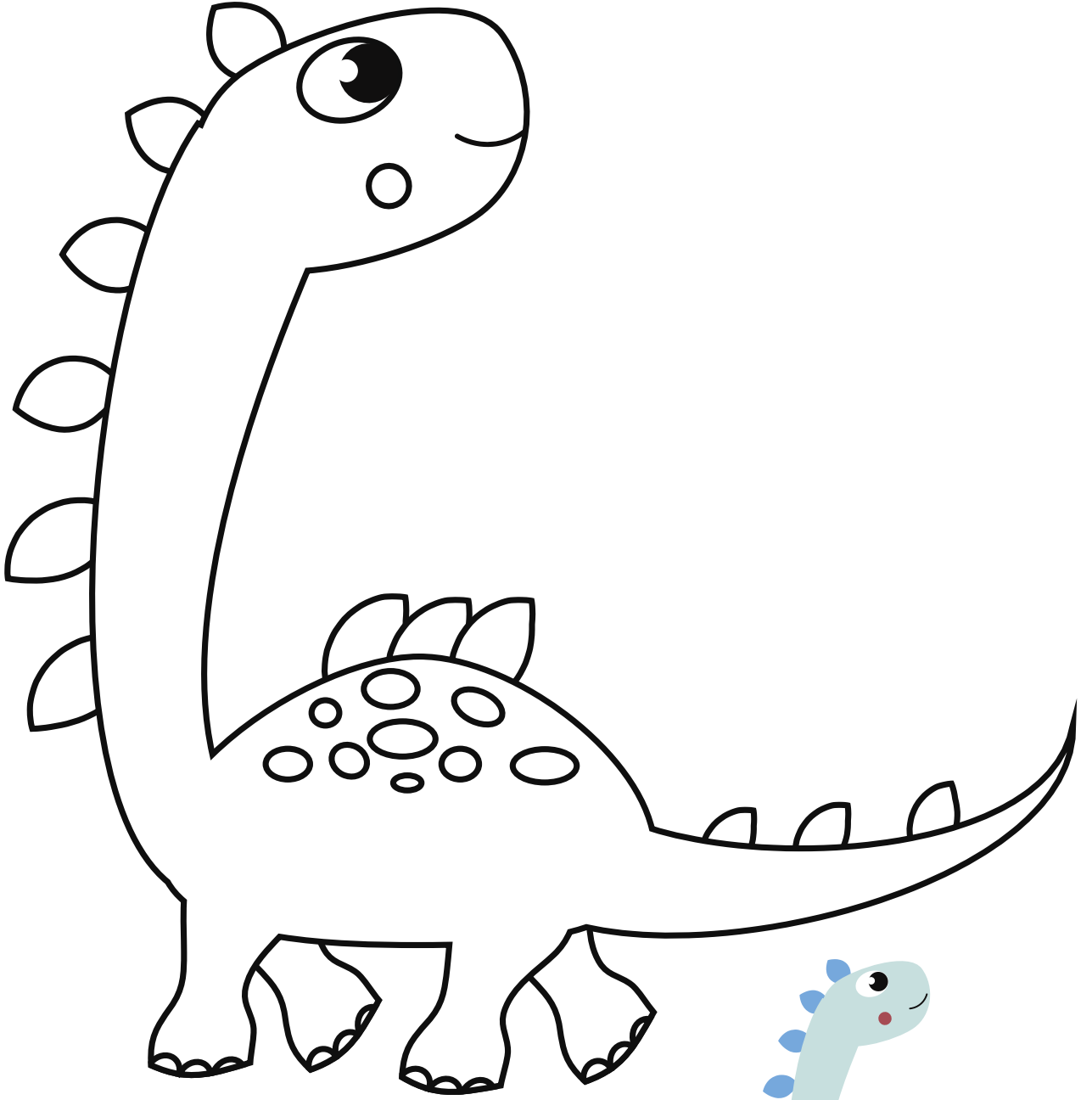
Birbiriyle eşleşen saksıyı bulalım!



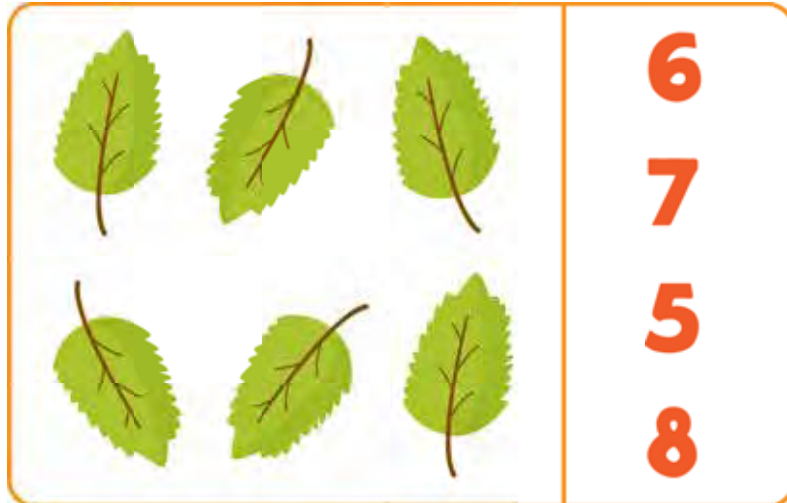
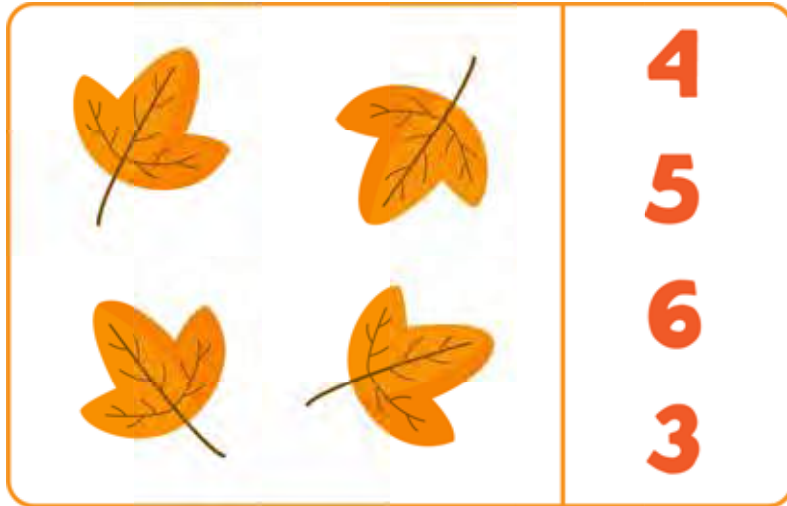
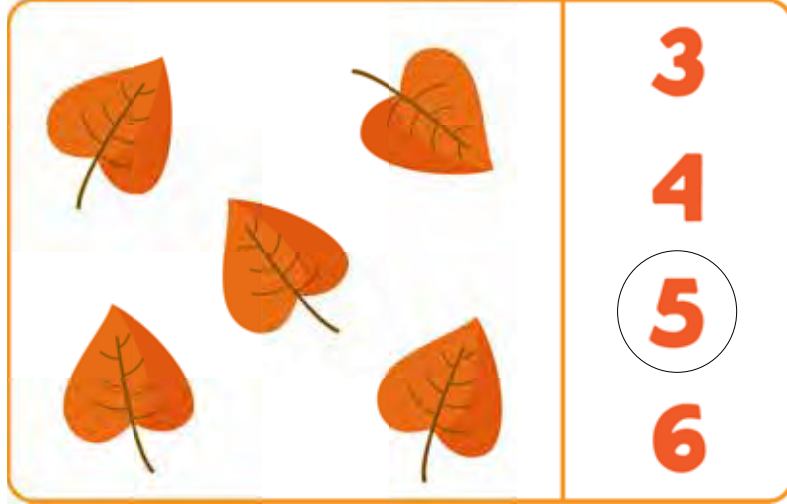
Birbiriyle eşleşen kabağı bul!



Dinozoru örnekteki renklere göre boyayalım.



Kaç tane yaprak var?  
Bulalım ve sayısını daire içine alalım.





# KELİMELERİN GÜCÜ ADINA!

Hande Nur Güner

...Kelimeleri küçümsemeyin. Ne de olsa onlar, güçlü araçlardır; onlar sayesinde duygularımızı aktarırız. Ayrıca diğerlerini etkilemek için kullandığımız bir metottur da. Kelimeler, tarifsiz güzellikleri ifade edebilir ve çok büyük yaralara da neden olabilir.

Sigmund Freud

Çocuklar, çok küçük yaşlardan itibaren etraflarında gördükleri ve duydukları her şeyden beslenirler. Çocukluk döneminde yaşadığımız şeyleri bir sünger gibi içimize çekeriz. Şahit olduğumuz olaylar, duyduğumuz cümleler, karşılaştığımız insanlar... Hepsi bir şekilde benliğimizi şekillendiren çocukluk yıllarının bir parçası olurlar. Bu dönemde çocuklar için ailelerinden duydukları her kelime/cümle büyük bir öneme sahip. En çok gördükleri, güvendikleri insanlardan oluşan aile ortamında kullanılan dil; çocuklar üstünde ciddi bir etki yaratabilir. Sizin düşünmeden ettiğiniz bir söz, çocuğun zihninde hiç beklemediğiniz şekilde yer edebilir. (Tabii ki burada şunun altını çizmekte fayda var: Bunlar sürekli tekrarlayan hâle geldiğinde çocuğun gelişimi açısından problematik olarak görülür. Yani çocuğun yanında kötü bir kelimeyi istemsizce söylediğimizde, kendimize kızmaktan kaçınmalıyız.)

## Güzel kelimelerin önemi

Çocuklarınıza sık sık ne kadar sevildiklerini ve hayatınızın ne denli önemli bir parçası olduklarını hatırlatın. Başarıları için onları kutlayın ve bunu yaparken genel ifadeler değil, spesifik cümleler kurmaya çalışın. Tükenmiş hissediyor olabilirsiniz, yine de böyle zamanlarda doğru kelimelerle olumsuz duygularınızı ifade etmeye dikkat edin. Sonrasında pişman olacağınız şeyler ağzınızdan bir anda çıkabilir, bunun hiç yaşanmaması neredeyse imkânsız. Yanlış davranışınızı kabul edip kullandığınız incitici kelimeler için özür dilemeyi de bilmelisiniz. Hatanızı kabul edip özür dilemek ilişkiniz için sağlıklı bir adım olduğu gibi, çocuğunuz için de önemli bir kazanım olacaktır.





Bazen çocuğunuzun inatla istemediğiniz bir şey yaptığı durumlarla karşı karşıya kalırsınız. Yapma, etme demenin hiçbir faydası olmadığı böyle zamanlarda üstüne basa basa aynı şeyleri söylemek yerine farklı bir yerden yaklaşabilirsiniz. “Şöyle yapmaya ne dersin?” diyerek çok daha olumlu ve ikna edici bir tonla günlük kullandığınız cümleleri değiştirebilirsiniz. Sürekli olumsuz ifadeler kullanmaktansa kullandığınız sözcüklerin bilincinde olarak olumlu bir yerden yaklaşmak, çocuğunuzun kendi davranışlarını daha yapıcı bir şekilde düzenlemesine yardımcı olacaktır.

#### Lala'nın Kelimeleri

Lala'nın Kelimeleri; kullandığımız dilin üstümüzde nasıl etkileri olabileceğini tam da bu noktadan yaklaşılarak anlatan bir çocuk kitabı. Lala; oynamayı, keşfetmeyi, koşmayı, kirlenmeyi seven oldukça hareketli bir çocuktur. Çoğu çocuk gibi hayatı büyük bir coşkuyla yaşar. Ama onun bu coşkulu ve hareketli doğası, annesi tarafından “yabani” olarak etiketlenmesine neden olur. Annesi günlük telaşlarının içerisindeyken, çocuğunun daha uslu olmasını ister. Özellikle güneşin yakıcılığını her an hissettikleri sıcak yaz günlerinde, Lala'nın “haylazlıkları” yorgun anneyi bıktırmıştır. Sürekli aynı şeyleri söyler kızına. “Yapma, etme, otur, yeter, sessiz ol...”

Sokağın sonunda, bir duvarın dibinde kendine ait özel bir yeri vardır Lala'nın. Duvardan Lala gibi yaşama coşkusuyla fışkıran, aynı onun gibi “yabani” bitkilerle dolu küçük bir köşe... Lala her gün kızgın güneşin altında bitkilerine bir kova su taşır. Ama bitkiler sudan daha çok Lala'nın

güzel sözleriyle beslenmektedir. Lala, bu “yabani” bitkilere büyük bir dostlukla yaklaşır. Onlara ne kadar güzel olduklarını söyler her gün. Birçok insanın yanından geçerken fark etmeyeceği yeşil yapraklara bakar ve üstündeki çizgilerin bile ne kadar güzel olduğunu fısıldar.

Bir sabah uyandıklarında Lala'nın bitkilerinin devasa boyutlara ulaştığını, büyüyüp serpildiğini görürler. Sıcaktan kavrulan tüm mahalle sakinlerini serinleten bir yelpaze gibi her yeri sarmıştır bitkiler. Annesi, Lala'nın bitkilere gösterdiği özenin, dostluğun ve sarf ettiği güzel kelimelerin ne güzel bir şeye dönüştüğünü görünce gözden geçirir kendi söylediği şeyleri. Küçük Lala, kelimelerin gücünü annesine, tüm mahalleye ve kitabı okuyan herkese göstermiş olur.

Yazar ve çizer Gracey Zhang, Lala'nın Kelimeleri ile nazik sözlerin gücünü gösteren zamansız ve yaşsız bir hikâye anlatıyor. Zhang'in muhteşem illüstrasyonları ve renk seçimleri; Lala'nın kurduğu küçük dünyayı başarılı bir şekilde betimliyor. Başlangıçta sıcaktan bunalmış mahalleyi ve yorgun insanlarını gösteren gri sayfalar karşılıyor bizi. Lala'yı kendi pozitifliğini ve dinamizmini yansıtan sıcak bir sarı ile görüyoruz. Sonraki sayfalarda karşılaşacağımız sürprizin bir habercisi gibi grilerin ortasında güneş gibi parlıyor Lala. Kitabın sonuna doğru ise sayfaları saran yeşil bitkiler mahalleyi etkisi altına alan serinliği hissettiriyor okuyucuya. Siz de bu hikâyeyle kelimelerin gücünü fark edecek ve çocuğunuzla birlikte güzel kelimeler kullanacaksınız.



KONUŞAN KİTAPLARIN EVRENİNDE:

# HİKÂYESİ OLMAYAN KİTAP



Çocuklara okuma sevgisini aşlamak didaktik yöntemlerle ya da telkinle ulaşılması zor bir hedeftir. Hikâyesi Olmayan Kitap gibi eserler çocuklarımızın kitap okuma alışkanlığını eğlenceli bir yolla, pekiştirerek edinmesine yardımcı olur.

Sevde Tuba Okçu





### Bu öyküde neler var?

Öykü, içerisinde her türden kitabın yer aldığı bir çocuk kütüphanesinde geçmekte. Bu tatlı kütüphanedeki tüm kitaplar akşamları bir araya gelirler ve kendilerini okuyan çocuklarla gün boyu yaşadıkları maceralarını paylaşırlar. Biri, okuyucusunun onu bir otobüsün tepesinde okuduğunu anlatır, diğeri sayfalarına bulaşmış çorba lekelerini gösterir. Hepsisi de çocuklarla birlikte vakit geçirdikleri için çok mutludurlar. Ancak aralarında bir kitap vardır ki ne kendisi ne de diğer kitaplar onun ne kitabın olduğunu bilir. Rafların üzerinde kimsenin daha önce fark etmediği bu kitabın ismi, Tozlu'dur.

Tozlu, sayfaları içerisinde neler yazdığını bilmeyen meraklı bir kitaptır. İçerisinde neler yazdığını bilmez çünkü onu daha önce hiçbir çocuk okumamıştır. Günün birinde kütüphanedeki arkadaşları Tozlu'nun çok üzülmediğini fark eder. Ona yardım etmeye karar verir ve küçük bir hareketle Tozlu'yu masanın üzerine iterler. Böylelikle bir çocuk, Tozlu'yu masada görüp okuyacaktır.

Ertesi gün Tozlu ve arkadaşları beklemeye koyulur. Küçük bir çocuk kütüphaneye geldiğinde Tozlu'yu görür, eline alır. Kapağını açacakken bir arkadaş ona yaklaşıp bir şeyler söyler. Dikkati başka yana kayan çocuk, Tozlu'yu aldığı yere bırakır. Kitaplar bu duruma üzülürler. Bir süre sonra kütüphaneye başka bir çocuk gelir. O da kütüphanede kitap okumaz, aslında kitaplarla pek ilgisi de yoktur. Fakat dinazorları çok sever. Kütüphanedeki masaya oturur ve yine sevdiği dinazorların resimlerini çizmeye başlar. Bir süre sonra pencereden rüzgâr eser, Tozlu'nun üzerindeki tozlar çocuğun hapşırmasına neden olur. Çocuk, hapşırmasına neden olan tozlu kitabı eline alır ve de kapağındaki görseli görünce çok mutlu olur. Tozlu, tatlı mı tatlı bir dinazor kitabıdır! Çocuk kitabı çok sever, elinden düşürmez. Hatta o kadar sever ki kütüphaneden kitabı alıp arkadaşlarına okur. Gittiği her yere dinazorlu kitabını götürür. Tozlu ve diğer kitap dostları mutlu sona ulaşmışlardır.

### Didaktik yöntemlerden uzak, sımsıcak bir öykü

Çocuklara okuma sevgisini aşılama didaktik yöntemlerle ya da telkinle yapılması zor bir hedeftir. Hikâyesi Olmayan Kitap gibi eserler çocuklarımızın kitap okuma alışkanlığını eğlenceli bir yolla, pekiştirerek edinmesine yardımcı olur. Öykümüzdeki Jake karakteri, kitap okumaya mesafeli bir çocuktur. Ancak kendisine hitap edecek doğru kitabı bulduğunda onu elinden bira-

kamaz. Burada Zürafalar Dans Edemez kitabındaki muhteşem seslenişi hatırlıyoruz: Herkes dans edebilir, yeter ki sevdiğimiz müziği bulabiliriz.

Kitaplar, hem çocuklar hem de yetişkinler için aslında böylesi bir yolculuktur. Bizim için doğru olacak metinlerle kitap sevgisi aşılanır, büyür ve de bir ormana dönüşür... İçimizdeki ormana ulaştıktan sonra zaman içerisinde seçeceğimiz kitaplar da çeşitlenir.

### En renkli evren: Kütüphaneler

Hikâyesi Olmayan Kitap'ın çocuklara sağladığı bir diğer önemli kazanım da oldukça kıymetli: Kütüphaneler. Öykünün akışı içerisinde bir kütüphanenin nasıl çalıştığını görüyoruz. Çocuklar keyifli bir öykü okurken, çocuk kitaplarıyla dolu bir kütüphanede bir yolculuğa çıkıyorlar. Yine aynı şekilde Tozlu, kitap dostlarıyla sohbet ederken, kütüphanedeki diğer kitaplara ilişkin de bilgiler veriliyor. Matematik, seyahat, uzay, okyanuslar, kuşlar, böcekler ve peri masalları konulu rengârenk kitaplarla çocuklarımız tanıştırılıyor. Bir kütüphaneye onlarca evrenin sığıdığını ve bu evrende bizi eğlenceli maceraların beklediğini görüyoruz.



### Kapsayıcı eğitim prensipleriyle iç içe bir öykü

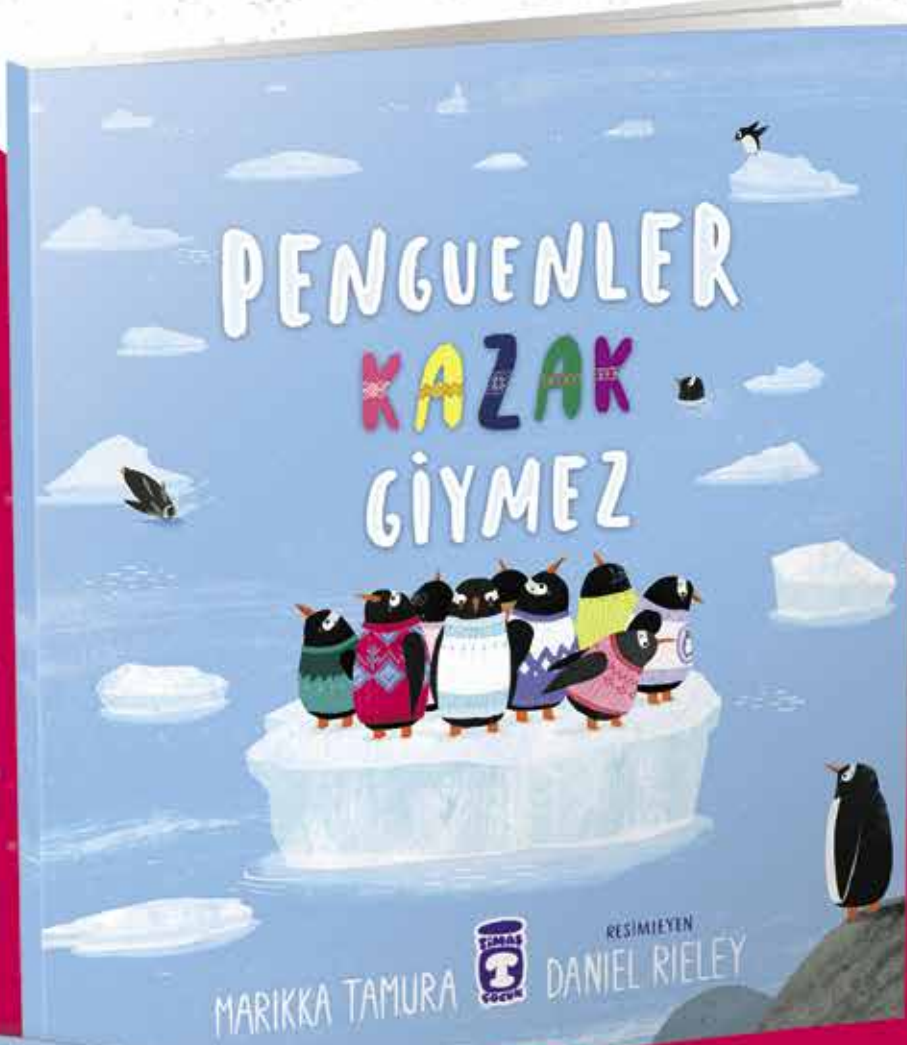
Kitaptaki illüstrasyonlar olabildiğince dinamik ve çocukların duyguyu dünyasını doğru göndermelerle yakalayacak nitelikte. Kimsecikler olmadığına birbirleriyle konuşan kitaplar, cıvı cıvı kütüphane köşeleri, dinazorların dünyasına yolculuk yaptığımız kareler... Yine görsellerde, kapsayıcı eğitim prensiplerine uygun şekilde çizimler oluşturulmuş. Farklı etnik yapılarında olduğu gözlenen çocuklar ve yetişkinler kütüphanemizin ziyaretçileri. Engeli olan bir kız çocuğu da kütüphanede diğer arkadaşlarıyla beraber kitap okuyor. Bu kız çocuğu akranlarından ayrıştırmadan ya da "özel" bir çocuk olarak merkeze alınmadan, kütüphane ortamında yaşatlarıyla beraber benzer pratikleri yerine getiren bir "çocuk" olarak resmedilmiş. Çocuklarımızın erken çocukluk çağında kapsayıcı eğitim ilkeleri doğrultusunda hazırlanmış okul kitapları ve öykü kitaplarıyla tanıştırılması empati yetilerinin gelişimi açısından çok önemli. Farklı etnik kökenden gelen veya engeli olan bireyler, tipik gelişim göstermiş olan bireyler gibi toplumumuzun parçası. Çocuklarımız olabildiğince erken yaşlarda, bu gerçekliğe işaret edecek materyallerle tanıştırılmalı.

Toplum olarak, büyük bir mozağin farklı renklerdeki ve de şekillerdeki taşları olduğumuzu, belli bir harmoni içerisinde yaşamamız gerektiğini bize hatırlatan eserler çocuklarımızın kitaplığına çok küçük yaştan itibaren girmeli. Hikâyesi Olmayan Kitap ise, bu bağlamda çok doğru ve kurgusu sağlam bir eser.





Kazak giyen sevimli penguenleri gördün mü?  
Peki, neden kazak giydiklerini biliyor musun?



Üstelik petrolün  
koku da tıfıl da komik.  
Balık gibi güzel,  
tuz ve güneş gibi iyi değil.

Penguenler bunun içinde yaşayamazlar.  
Bedenleri yapışkanla kaplanır.  
**HAREKET EDEMEZLER!**  
Zarif tüyleri ıslak ve yapış yapış olur.



# ÇİZGİLERİN EFENDİSİ:

# HAYAO MIYAZAKI

Çocukların özellikle 6 yaşına kadar "soyut-somut" gibi kavramları birbirinden ayırmaya çalışırken harcadıkları çaba, Miyazaki filmlerini izlemekle rengârenk, ayakları yere basan ama canlılığını da hiç yitirmeyen bir yere ulaşabilir.

*Ege Emültay*



*Sua Balac*



Bebekler dünyaya geldiklerinde, onlar için her ihtimal mümkündür. Örneğin, insanların uçabileceğine inanmak veya deniz kızları... Bu nedenle, büyümek bir bakıma da ihtimallerin azaldığına ikna olmak veya hayal kurmaktan vazgeçmek anlamına gelir. Bir bebeğin gördüğü her ağaç yaprağına aynı ilgiyle yaklaşması ile bir yetişkinin her sabah yanından geçtiği ağacı fark bile etmemesi arasında dağlar kadar fark var elbet. Ancak, tam da bu körelmenin en ortasında, bize el uzatıp "İhtimaller devam ediyor." der Hayao Miyazaki. Bazen, Komşum Totoro'daki gibi dev bir kediye benzeyen karakterle, bazen de Howl'un Yürüyen Şatosu'ndaki gibi şöminede yaşayan ve konuşan bir ateşle, aslında bizim büyüdükçe sınırlandırdığımız bilişsel kapasitemizin ne kadar da renkli ve her ihtimale açık olduğu konusunda bize kanıtlar sunar. Bu ikna çabasının diğer tarafında da sevgi vardır. Miyazaki, Küçük Deniz Kızı Ponyo filminde, Sosuke'nin Ponyo'yu her hâliyle sevebileceğini anlatırken; Küçük Cadı Kiki filminde ise kendi yeteneklerini geri kazanmaya çalışan ama aynı zamanda da tüm bunların arasında arkadaşı için mücadele edecek kadar güzel kalpli Kiki'yle tanışmamızı sağlar. Yetişkinler olarak "keşke gerçek olsa" dediğimiz hayallerimizin ete kemiğe bürünse neye benzeyeceğini gösterir hepimize. Zamanla soluklaşan dünyamız, boyama kitaplarındaki siyah çizilmiş çerçevelere dönüşürken; her filmiyle bir renk pastel boya daha



hediye eder ve eğer çocuklara bakarak azıcık da olsa bir şey öğrenebilmişsek, Miyazaki'nin de yardımıyla hayat da denebilecek o boyama kitabını renklendirmeye başlarız. Çocukların boyama kitabında elmayı mor, saçları mavi yapmak isteyişine "Ama mavi saç mı olur?" demektense, "Ne güzel masmavi saçları oldu bu kızın da." deme cesaretine kavuşuruz. Uçan evler ve Sihirli Kedi filmindeki gibi bir anda kulakları kedi kulağına dönüşen çocuklar, yetişkinliğin kahverengi dünyasında komik de kaçsa, Miyazaki filmleri izlemek her yaştan insana, bir anlığına dahi olsa "Peki ya gerçek olsaydı?" sorusunu sordurtma kabiliyetine sahip fimlerdir.

Zamanla öğrendiğimiz, bize öğretilen "Olur mu öyle şey?" sorusunun cevabı Miyazaki'de bulunabilir; "Evet, olur öyle şey!". Evet, doğuştan görme yetisiyle ilgili sorunlar yaşayan Tatsuo Hori'ye benzer olarak aynı bizler de Rüzgâr Yükseliyor filmindeki gibi bir uçak tasarımcısı olabiliriz örneğin. Kagliostro Şatosu filmindeki gibi, sevdiğimiz kişiyi kurtarmak için canımızı dişimize takabilir ve aynı zamanda da duygularımızı koruyabiliriz.

En yakınınızdaki çocuğu bir saat boyunca sessizce izleseniz gözlemleyebileceğiniz bazı özellikler ve duygular vardır. Sevgi, arkadaşlık, kahramanlık, yardımlaşma, hikâyeleştirme, korku... Bizim hayat içerisinde öğrendiğimiz ve büyürken çocuklarımıza da öğrettiğimiz karmaşık duyguların hepsinin doğum yeri olan bu hâller, yetişkinler için zorda kalınan anlarda sığınılacak birer liman, çocuklar içinse hayatın başlı başına kendisi olma özelliğini taşır ve nasıl temel atılmayan bir arsaya ev yapılamıyorsa; bu sadelikte duyguları da öğrenmeden hayat kurgulanamaz. Miyazaki'nin büyülü bir şekilde oluşturduğu ve her filmiyle elimizden tutarak bizi içerisinde çektiği dünya, aslında ilk dünyaya geldiğimizde "kim" olduğumuzu bize hatırlatmak için gözlerimizin önüne serilen bir alternatif evrendir.

Çocukların özellikle 6 yaşına kadar "soyut-somut" gibi kavramları birbirinden ayırmaya çalışırken harcadıkları çaba, Miyazaki filmlerini izlemekle rengârenk, ayakları yere basan ama canlılığını da hiç yitirmeyen bir yere ulaşabilir. Filmlerde, dünyada gördüğümüz ama bazen ne olduğunu bilmediğimizden çekindiğimiz hayvanlara benzeyen karakterler, izledikçe çocukları insan dışında da canlılar olduğuna ve o canlıları da sevmemiz gerektiğine/sevebileceğimize ikna edebilir. Üzerinde yaşadığımız bu gezegenin, aslında sevgiyle bakılıp korunduğunda ne kadar güzel olabileceğine dair taptaze zihinlerde ışık yakabilir. Hayao Miyazaki'nin kendisinin de dediği gibi "Gerçekler, hayal gücü eksik insanlar içindir." ve zaten kapıdan her adımızı attığımızda, şimdiye kadar ne yazık ki zarar vermiş olduğumuz gezegenimizde olup bitenlerle baş etme mecburiyetinin gelip çattığı zamanlarda, azıcık da olsa hayal gücüne ihtiyacımız olduğunu reddedecek bir anne, baba, abla veya çocuk yoktur. Çünkü



ancak hayal edersek yeniden yeşillenebilir, ancak hayal edersek ağaçların aslında ne kadar güzel olduğunu görebilir ve ancak hayal edersek, bizi sevginin kurtarabileceğini hatırlayabiliriz.

O hâlde, yolun sonunda tüm bu özelliklere kavuşma şansımız varken, Hayao Miyazaki önderliğindeki bu serüvene çıkmak için zaman kaybetmemek gerektiğini unutmamalıyız.



# ÇOCUKLARIMIZI FARKLI TEMALARDA KİTAPLARLA TANIŞTIRALIM!

Çocukları okul öncesi çağında farklı temalarda kitaplarla tanıştırmak, duygusal ve zihinsel gelişimlerine olumlu etkiler. Çocuklarımızın ilgi alanları gözetilerek, zorlayıcı yönlendirmelerden uzak durarak, pek çok farklı konudaki kitapla bir araya gelmeleri merak duygularını destekleyecektir. Birbirinden farklı tarz ve türlerdeki çizimlerin yer aldığı zengin kitaplığımızda çocuklarınızla birlikte eğlenceli bir yolculuğa çıkmak ister misiniz?

## Kitap okuma alışkanlığını destekleyen kitaplar



### Bibliyo Fil

Bibliyo Fil, sade metni ve nitelikli görselleriyle küçük çocukların kitaplarla hayat boyu sürececek olan ilişkilerini kurma yolunda sağlam bir adım atmasını sağlıyor.



### Şışt! Sesiz Olun Okuyorum

Oyuncakları Mine ile oynamayı beklerken o kitabını okumakla meşguldür. Oyuncaklar büyük bir çabayla Mine'nin dikkatini çekmeye çalışsalar da bir türlü başarılı olamazlar. Kitap, okuma zevkini bir çocuğun kurduğu eğlenceli hayallerle süslüyor.



### Kitap Kurdu Olmak İstemeyen Maya

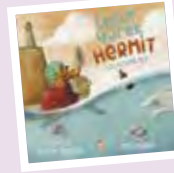
Kitap kurdu olmayı gerçek bir kurda dönüşmek zanneden Maya'nın kitaplara olan mesafeli duruşunu aşmasını anlatan hikâye, çocukların zengin hayal gücünü kitapların büyülü dünyasıyla birleştiriyor.



### Hikâyesi Olmayan Kitap

Kendisini keşfedecek çocuğu bekleyen Tozlu isimli kitabın macerası, içinizi ısıtacak sıcacık bir kütüphane öyküsü olarak karşınıza çıkacak. Kitapların ve kütüphanelerin renkli evrenine doğru yolculuğa çıkaran eser, eşsiz çizgileriyle çocukların çok seveceği bir başucu kitabı.

## Çevre ve hayvan haklarıyla ilgili kitaplar



### Cesur Yürek Hermit

Güçlü bir anlatıma ve detaylı çizimlere sahip olan kitap, çocukların empati kurma yeteneklerini geliştiriyor.

Kitapta doğayı korumanın önemiyle ilgili kazanımların yanı sıra hayvan haklarıyla ilgili mesajlar da yer alıyor.



### Lala'nın Kelimeleri

Bu eserde, çocukluk çağının coşkusunun ve doğayla kurulan bağın lirik bir anlatımını bulacaksınız. Güzel kelimeler kullanmanın, doğaya ve insanlara karşı nazik olmanın gücünü başarılı bir şekilde aktaran sıcacık bir öykü.



### Dinozorlar Kuru Yemiş Yemez

Hayvan hakları ve özgürlükler üzerine düşündüren kitapta yer alan karakterle çocuklarımız modern bir masalda yolculuk yapacaklar. Nitelikli çizimlere eşlik eden etkili anlatımıyla çocuk çağını başarılı bir şekilde yakalamış olan kitap, bütünden küçüğe herkesi etkileyecek.



### Benim Evim Nerede?

Bu eser, evini kaybeden bir sincabın sıcacık öyküsüyle keşfetme çağında olan çocukların doğayı tanımlarına yardımcı oluyor. Çevre bilinci, çevre duyarlılığı ve çevre ahlâkı konularında farkındalık kazandırırken, başarılı resimlemesiyle çocukların görsel okuma yapmalarını da sağlıyor.

## Hayal gücünü harekete geçiren kitaplar



### Sen Gerçek Bir Korsan Değilsin

Bir çocuğun oyun oynarken hayal gücünü ne kadar ustalıkla kullandığını betimleyen kitap, çocuğun "gerçek bir korsan olması"nı bekleyen ebeveyni de içine çekiyor. Deniz, "Bir dakikaya oradayım" diyerek oyununu bırakmazken etrafındakileri de oyununa dahil ediyor.



### Meraklı Kuzu

Sade metniyle küçük çocukları sıkmadan ilerleyen kitap, bir kuzunun komik sorularını ve merakını konu ediniyor. Çocukları merak etmeye teşvik etmeye ve keşfetmeye teşvik ediyor. Kitabı okurken çocuğunuzun aklındaki sorulardan bahsetmesini isteyebilir böylelikle okuma deneyimini zenginleştirebilirsiniz.



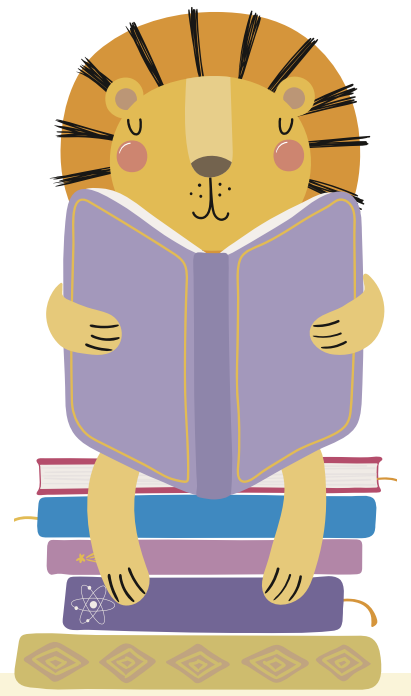
### Duvarın Arkasında Ne Var?

Her gün bahçedeki duvarın arkasında ne olduğunu hayal eden çocuk, aklındakileri resimle ifade etmeye başlar. Kitapta hayal kurmanın iyileştirici gücüne yönelik mesajlar yer alırken, duygu ve düşüncelerin yaratıcı yollarla aktarılmasının da önemine değiniliyor.



### Kırmızı Yuvarlağın Bir Hayali Var

Bu kitapta, balık olmaya karar veren kırmızı yuvarlağın eğlenceli ve öğretici yolculuğuna tanık olacaksınız. Minik okurların kendilerini ve dünyayı keşfetmelerine yardımcı olacak bu hikâye aynı zamanda hayal gücünü geliştirecek nitelikte bir eser.



## Duygularla ilgili kitaplar

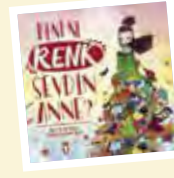


### Diddalum

Duygular gibi soyut bir konuyu, başlangıçta soyut bir anlatımla ele alan

kitap konuyu yaratıcı

bir fikirle somutlaştırıyor. Diddalum, çocukların olumlu/olumsuz duygularını ifade etmeleri konusunda onları teşvik ediyor.



### Beni Ne Renk Sevdin Anne?

Çocukların ruhsal gelişimlerinde önemli yer tutan

anne sevgisi rengârenk çizimler eşliğinde çocuklarla buluşuyor. Anne sevgisinin eşsiz güzelliğinin betimlenişinin yanı sıra, duygularımızı ifade etmenin önemi de vurgulanıyor.



### Yorganımın Altından Sesleniyorum

Yorganımın Altından Sesleniyorum; ebeveyn ayrılığı gibi

çocuklar için zor bir konuyu nahif ve çocuk çağına uygun bir şekilde ele alıyor. Yorganın metafor olarak kullanıldığı hikâyede, küçük bir çocuğun bu ayrılık sürecinde hissettikleri ve başa çıkma mekanizmasını nasıl kullandığıyla ilgili bir anlatım bulacaksınız.



# DİJİTAL ÇAĞDA ÇOCUK OLMAK YASAKLAMA, YÖNLENDİR!



Ebeveynlerin çoğu bir mesajı yanıtlarken kendisine bir şey soran çocuklarına “Bir dakika!” diyor. Yetişkinler için bile ekrandan kopmak zorken, özellikle de salgın ve karantina dönemi ile beraber, okulla belki de hiç tanışmamış çocuklar için bu nasıl mümkün olabilir? 4 yaşında olduğunuzu hayal edin, ekranda gözünüzü ayıramadığınız bir çizgi film var. Belki de 12 yaşındasınız ve League of Legends oyununda karşı takımı bozguna uğratmak sizin için muhteşem bir his. Bunu sonlandırmak ister misiniz?

*Bengisu Terzi*



Çocukları ekranlardan ve dijital platformlardan uzaklaştırmak işte bunun için oldukça zor. Bu noktada pek çok ailenin bilgisayar kullanımını yasakladığını, telefonları çocukların ellerinden aldığını görüyoruz. Yazının başlığında da belirttiğim gibi ‘Yasaklama, Yönlendir!’ mottosu tam da bu aşamada devreye girmeli.

## **Bağımlılık Değil Sorunlu Medya Tüketimi**

Öncelikle her teknolojik araç kullanan çocuğun bağımlı olmadığını, ekran bağımlılığı tanısının konulabilmesi için kaygı, sosyal izolasyon vb. gibi çok daha ciddi verilere ihtiyaç olduğunu söyleyerek başlayalım. Yaklaşık 2 yıldır süren uzaktan eğitim süreci ile sadece öğrenme ortamı değil aynı zamanda bir sos-

yal ekosistem olan okulun da dijital platformlara taşınması ile her çocuğun ekran başında geçirdiği vakit şüphesiz arttı. Bu artış için ekran/ internet bağımlılığı yerine ‘sorunlu medya tüketimi’ kavramını kullanmak daha doğru ve daha az etiketleyici olacaktır.

## **Her İçerik Gerçekten ‘Sorunlu’ Mu?**

Dijital gelişmeleri hayatının bir aşamasından sonra takip eden ve ‘göçmen’ olarak tanımlanan ebeveynlerin çoğu birer ‘dijital yerli’ olan çocuklarının, uzaktan eğitim süreci ile artan ekran süresinden dolayı endişeli. Ekran karşısında uzun vakitler geçirmek hem mental hem de fiziksel olarak belli sorunlar yaratsa da burada irdelenmesi gereken ilk nokta nicelik değil nitelik olmalı.





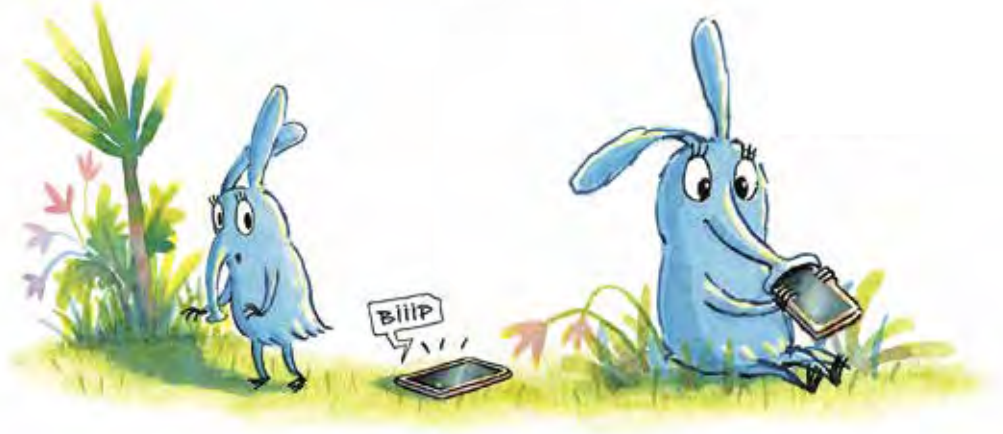
### Çocukların internette neler yapabileceğine beraber bakalım:

\*Oyunlarda kullanılan ana ve yabancı dil seviyesi müfredatın çok daha üstündedir. Bu oyunlarla aşinalık kazanan çocukların okuma-yazma becerileri gelişir.

\*Birçok alanda içeriğin ücretsiz paylaşıldığı YouTube gibi mecralarda çocuklar ilgi alanlarını keşfedip kendilerini geliştirebilir.

\*21. yüzyılın becerilerini pratik etmek ve küçük yaştan itibaren deneyimlemek için teknolojik araçlar mükemmel bir deneme-öğrenme ortamı sunar.

Bu nedenle ekran kullanımını azaltmak için koyduğunuz kısıtlamalar diğer yandan çocuğunuzun erişebileceği dijital katılım ve öğrenme fırsatlarını keskin bir şekilde etkiler. Ayrıca korumacı bir yaklaşımla koyulan yasakların, çocuk hakları perspektifinden baktığımızda ifade ve katılım hakkını kısıtladığını da söyleyebiliriz. Dijital dünya çocuklara pek çok öğrenme fırsatı sunduğu gibi çocuklar için kişisel verilerin gizliliğinden mahremiyete kadar pek çok alanda tehlikeli olabilecek sorunlu içerikleri de barındırıyor. Fakat artık şunu kabul etmek gerekir ki dijital dünya çocukların kendini ifade etme, öğrenme, üretme ve sosyalleşme alanı. Bu alanı onların elinden almamak için her ailenin yönlendirmesi ve arabuluculuğu oldukça önemli.



### Neler Yapılabilir?

\*Çocukların kendi zaman yönetimlerinden sorumlu olmalarını sağlayabilirsiniz. Zaman kavramı ile henüz tanışmamış çocuklar için sesli veya görsel uyarıları kullanabilirsiniz.

\*Elektronik araçların uyudukları mekânda olmamasına kesinlikle özen gösterin.

\*Dijital dünya hakkında olumsuz duygu içeren ifadeler kullanmak yerine olumlu ve yönlendirici ifadeler kullanmayı deneyebilirsiniz.

\*Çocuklarınızdan ailenizin ve evinizin kurallarına uymasını, saygı göstermesini isteyebilirsiniz.

\*Kendi internet ve ekran kullanımınızı gözden geçirin. Unutmayın ki çocuklar duyduklarındansa gördükleri şeyi yapmayı tercih ederler.

\*Çocuğunuzun ekran başında geçirdiği süre için kendinizi suçlamayın. 'Onunla daha fazla ilgilenseydim böyle olmazdı', 'Ben sürekli çalıştığım için ekran başında' veya 'Ona yetemiyorum' gibi cümlelerin size ve çocuğunuza hiçbir yararı yoktur.

\*Çocuklar için eğlenceli olabileceğini düşündüğünüz, elektronik araçlardan uzak etkinlikler oluşturabilirsiniz. Beraber oyun oynamayı tercih edebileceğiniz gibi teknoloji kullanımı hakkında yazılmış çocuk kitaplarını da birlikte okuyabilirsiniz.

Tüm yazıda da bahsettiğimiz gibi sosyal medya ve teknoloji yararları olduğu gibi aşırıya kaçtığı durumlarda zararları da bulunan iki dünyadır. Sorunlu kullanım ve medya tüketimi çocukların topluma uyumunu sağlayan sosyal becerilerini körelterek sosyal yeterliliğin gelişmesine engel olabilir. Hem bu sosyal becerileri anlamak ve anlatmak hem de çocuklarınızda becerilerin gelişimini sağlamak için beraber okuyabileceğiniz pek çok kitap var. TİMAŞ Yayınlarından Temmuz ayında yayınlanmış 'Ekran Hırsızı' kitabı bu konuda okuyabileceğiniz önemli kurgu kitaplarından birisi. Şehirdeki herkesin ekranları ne kadar çok sevdiğini ve iletişimden uzak kaldığını anladığımız bu kitapta çeşit çeşit ekranı denese içinde bir boşluk oluşan Gofret karakteri eşlik eder bize. Oyun oynamak ve iletişim kurmakla Gofret'in içindeki bu boşluk gün geçtikçe dolar. Siz de çeşit çeşit ekranlardan, dijital dünyalardan uzak kalmak; içinizdeki boşluğu eğlenceli bir şekilde doldurmak isterseniz 'Ekran Hırsızı' macerasına konuk olmayı unutmayın.

Son olarak, tüm bu yazının ışığında söyleyebiliriz ki dijital dünyanın dışında başka bir dünya da mümkün. Ekranların unutulduğu, yeni şeylerin keşfedildiği; çocukların ise ekranı sadece tırtıkladığı, atıştırmalık olarak sevdiği dünyalar.





# 0-1 YAŞ ÇOCUKLARDA MOTOR GELİŞİM

Öncelikle size kendimi tanıtmak isterim. Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon uzman hekimi ve 1 yaşındaki Derin kızımın annesiyim. Ayrıca 12 doktor anne biraraya gelip hem doktor hem anne olma sürecimizi, tıbbi/pratik bilgi ve tecrübelerimizi paylaştığımız “hepsidoktoranne” adlı Instagram hesabımızda sizlerden gelen soruları yanıtlıyorum. Yazımda 0-1 yaş dönemindeki çocuğunuzun motor gelişimini desteklemeniz için önerilerde bulunacağım.

*Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Uzman Dr. Merve Soysal*

Çocukların gelişimlerini “zihinsel, fiziksel, dil ve sosyal” alan olmak üzere 4 alanda inceleyebiliriz. Fiziksel gelişim denilince aklınıza çocuğun boyunun uzaması, kilo alması gelebilir. Ancak bizim motor gelişim olarak ifade ettiğimiz bu alan ‘büyüme’den farklı olup aslında kasların koordineli olarak kullanılması sonucu hareket edebilme yeteneğidir. Bu alanda iki çeşit hareket vardır:

- Kaba motor, büyük kas gruplarının hareketlerini içerir. Yürümek, koşmak, tırmanmak, dans etmek, zıplamak, yüzmek gibi.
- İnce motor ise küçük kas gruplarının hareketlerini içerir. Kalem tutmak, resim yapmak, yazı yazmak, makas kullanmak, ayakkabının bağcıklarını bağlamak, düğmeleri iliklemek, fermuarı çekmek gibi.

Artık 2 aylık olan bebeğinizin 1 yaş olana kadar fiziksel gelişimi için neler yapabiliriz, öğrenelim.



## 0-1 Yaş Kaba Motor Beceriler için Ebeveynlere Öneriler:

- İlk iş olarak bir oyun halısı temin edip bebeğinizi birkaç dakika gibi kısa süreler yüzüstü koyarak ve yanından/karşısından çingirak gibi sesli bir oyuncakla ilgisini çekebilirsiniz. O tarafa bakmasını sağlayarak baş kontrolünün gelişmesinde önemli bir adım atmış olacaksınız.
- Ayrıca oyun halısının üzerindeki barlara uzanabileceği oyuncakları asarak ve bebeğinizi altına sırtüstü yatırarak bir objeye uzanma deneyimini yaşamasını sağlayabilirsiniz.
- Eğer imkânınız varsa şişme havuzda boyun simidi ile yüzdürebilirsiniz. Kollar, gövde ve bacakları su içerisinde aktif olan bebeğinizin kaba motor gelişimi ivme kazandıracaktır. Bu aktivite ortalama 1-18 aylık bebekler için uygundur. Boyun simidi ise 5,5-13 kg arasındaki

bebeklerde kullanılabilir. Havuz sıcaklığı 32-34 derece arası olmalıdır. Küçük bebeğinizin su içerisinde tolere edebildiği vakit 5-10 dk gibi kısa süreler olabilir. Çocuğunuz büyüdükçe su içerisinde sıkılmadan 20-30 dk geçirebilir hâle gelebilir.

- 4. ayı itibarı ile destekli oturtmaya başlayabilirsiniz. Bunu kısa süreler önce 20-30 derece gibi yataya yakın pozisyonda bebeğin sırtını gövdenize yaslayarak yapın. Birkaç hafta içinde yavaş yavaş 45 derece destekli oturtmaya başlayabilirsiniz. Bu aşamalı yaklaşımınızla bebeğinizin omurga sağlığı açısından bir sıkıntı yaşamayacağına emin olabilirsiniz. Sırt kısmı yatabilen mama sandalyesi temin ederek kısa süreli olarak oturtabilirsiniz. Sonra 60 derece ve en son olarak 90 derece yani dik pozisyonda destekli oturmayı deneyimlemesine izin verebilirsiniz. Burada önemli olan bebeğinizin bir önceki gelişim basamağı olan baş kontrolünün sağlam olmasıdır, aksi takdirde siz bebeğinizi oturtmaya çalışırken başı öne ya da geriye doğru düşecektir.

- 6. ay civarında oyun halısında "tummy time" yani karın üstü aktiviteleriniz sırasında bebeğinizin omzundan, gövdesinden ve kalça-

larından destekleyerek sırtüstünden yüzüstüne dönme pratikleri yaptırabilirsiniz. Kendi kendine sırtüstünden yüzüstüne dönmeye başlayan bebeğinizin alt değiştirme gibi işlerini artık yerde yapmaya başlamanız olası kazaların önüne geçecektir.

- Henüz yeni yeni desteksiz oturmaya başlayan bebeğinizin yanlara doğru yıkılması veya geriye doğru düşmesi olasıdır. Bu tür kazaları engellemek için bebeğinizin arkasına büyük C şeklinde emzirme yastıklarından koyun ve bebeği yastığın orta kısmıyla sabitleyin.



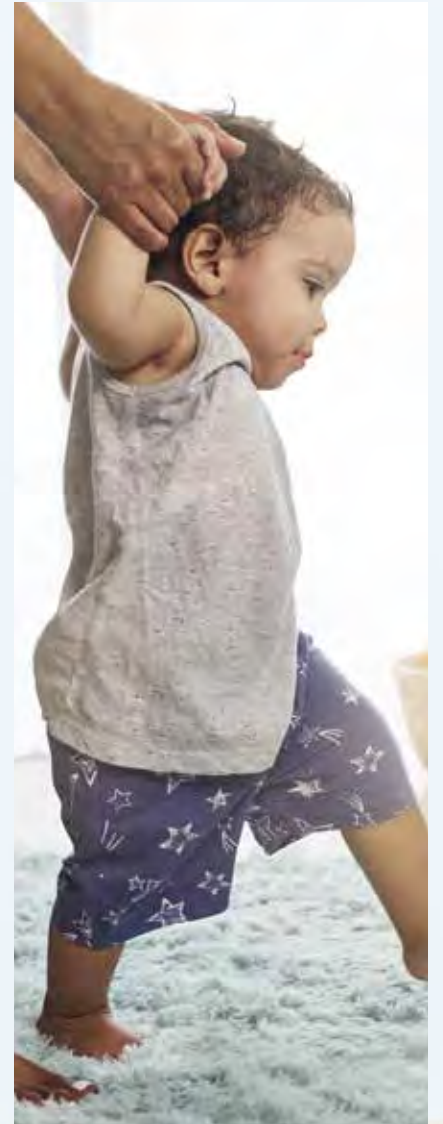


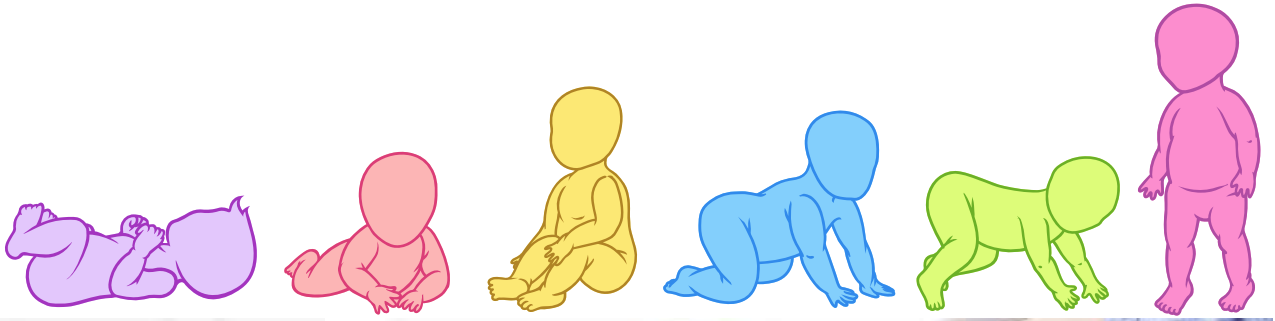


• Henüz yeni yeni desteksiz oturmaya başlayan bebeğinizi 9. ay civarında 'sallanan at'a kısa süreli ve gövdesinin etrafından destekleyerek bindirebilirsiniz. Hareket eden zemin üzerinde otururken gövde kaslarının aktif olarak çalışması, desteksiz oturma için gereken gövde kontrolünün gelişmesini sağlayacaktır.

• Sıralama becerisi için bebeğinize düşme ve çarpmalar açısından güvenli bir ev ortamı hazırlamanız çok önemlidir. Bunun için bebeğinizin

oyun alanına plastik oyun çitleri temin etmenizi öneririm. Çitlerden tutunup kalkması hem ayakta durma dengesini geliştirecek hem de bacak kaslarını güçlendirecektir. Daha farklı bir oyuncaktan destek almak isterseniz yürüme arkadaşı da tercih edebilirsiniz, çocuğunuza yürüme arkadaşı alırken dikkat etmeniz gereken noktalar şunlardır: Çocuğun sürmeye başlaması ile kontrolsüz bir şekilde ilerlememesi, tekerleklerinde direnç ayarlaması-





nın ve geriye gitmemesi için otomatik fren mekanizmasının olmasıdır.

- Ancak bebeğiniz için yürüteçleri önermiyoruz. Çünkü bebekler yürüteç içerisinde ayak yapısı hazır olmadan parmak ucu basarak ilerlerler. Bu da arka baldır kaslarında ve aşıl tendonunda kısılma ve sertleşmeye neden olabilir. Kalça yapısı tam gelişmemiş olan bebekte kalça sorunlarına ve omurga eğriliklerine neden olabilmektedir. Çok daha önemli diğer nedeni ise ev kazalarına yol açmasıdır.

- Aynı şekilde bebeği gövdesinden saran ve yukarı uzanan iki sapı sayesinde ebeveynin bebeği yürütürken öne eğilmesini azaltan 'yürüme yardımcı'larını da önermiyoruz. Bebeği bir kukla gibi hareket ettiren bu aparat normalden daha az basınçlarla yere temasına ve gerçekçi olmayan bir yürüme deneyimine neden olmaktadır.

- İlk ayağa kalkma ve adım atma girişimleri ile kaçınılmaz olarak düşme sıklığı artacaktır. Bebeğinizi tehlikeli olabilecek düşmelerden korumak ve kafa travmalarını minimuma indirmek

için bebek kafa koruma emniyet kası kullanabilirsiniz. Düşme sonrası ağlayan bebeğinize yaklaşımınız sakin olmalıdır. Ona, onu anladığınızı ve yanınızda olduğunuzu söyleyerek sarılabılır, sırtını okşayabilirsiniz. Şu an canının acıdığını ama vücudunun bunun üstesinden geleceğini, artık daha az acıdığını ve iyileşeceğini söyleyerek düşmeyi ve sonrasındaki süreci anlatabilirsiniz. "Düştün çünkü koştun." gibi bir söylem koştugu için onda suçluluk yaratabilir ve bu hissi-

yat sonraki girişimlerine ket vurabilir.

- Kısmen desteksiz ayakta duran bebeğinizin daha uzun süreler ayakta durma pratiği yapabilmesi için 'aktivite masası'ndan faydalanabilirsiniz. Aktivite masası, üzerindeki düğmeler sayesinde farklı kavrama çeşitlerini de çalışmasını sağlayarak çok yönlü bir gelişim sunan faydalı bir oyuncaktır. Hatta daha erken aylarda, bebeğiniz desteksiz otururken masanın ayaklarını çıkarıp yere koyarak işe başlayabilirsiniz.





# SORUMLULUK BİLİNCİ AİLEDE BAŞLAR

Sorumluluk; 7'den 70'e kadar her yaş ve bağlamda karşımıza çıkan önemli bir kavramdır. Ebeveynler, çocuklarının gelişim süreci içerisinde sorumluluk duygusunu nasıl geliştirebileceklerine dair fazlasıyla kafa yormaktadır. Peki, ebeveynleri bu kadar düşündüren ve panikleten sorumluluk kavramı nedir? Saliha Kaya ile ev ortamında çocukların sorumluluk bilincini geliştirme yöntemleri üzerine konuştuk.

## Bengisu Terzi

Sorumluluk kavramını kısaca seçimler yapmak ve bu seçimlerin sonucunu, etkilerini kabullenmek olarak tanımlayabiliriz. Biz yetişkinler olarak seçimler yapabilmenin ve sonuçları kabullenmenin önemini bilerek sorumluluk kavramının küçük yaşlarda kazandırılmasının gerekli olduğunu söyleyebiliriz. Sorumluluk kavramının gerekliliğine ikna olduysak ebeveynlerin merak ettiği diğer soruları cevaplamaya çalışalım.

Sorumluluk bilincini kazandırabilmek için en uygun yaş aralığı nedir? Ve bu bilinç çocuklara dikte edilmeden nasıl öğretilir?

İlk soruyu Minnesota Üniversitesinde yapılmış bir araştırma ile cevaplandırabiliriz. Uzun soluklu bu araştırmada çocuklar yaşamlarındaki belli dönemler boyunca (anaokulu, 10-15 yaş aralığı, 20'li yaşların ortası) araştırmacılar tarafından takip edilmiş. Bu araştırmanın iddiasına göre 3-4 yaşlarında ev işlerinde rol almaya başlayan çocukların sorumluluk bilinçleri diğer akranlarına göre daha gelişkin olmaktadır. Sonuçta baktığımızda da araştırmanın katılımcısı olan çocukların ev işlerinde rol almayan veya ergenlik döneminde rol almaya başlayan akranlarına göre aile ve arkadaşlarıyla daha iyi ilişkiler kurabildikleri, akademik beceriler bağlamında daha başarılı oldukları, özgürlük ve sorumluluk kavramının yükümlülüklerini daha iyi kavramış bireyler oldukları gözlemlenmiş.

Bu sonuçlara dayanarak sorumluluk kavramı bağlamında kalıcı bir öğrenme sağlamak için 3-4 yaşlarından itibaren çocuklara ufak sorumluluklar vermenin ve onları ev işlerine dâhil etmenin iyi olacağını söyleyebiliriz. İkinci sorunun cevabı içinse çocukların yaş grubuna ve gelişimlerine uygun seviyelerde işler sunmak ve bunlar arasında seçim şansı tanımak, bu işleri günlük programlarına dâhil ederek bir oyun gibi eğlenceli kılmak, motive





etmek ve sürekliliği sağlamak amacıyla olumlu geri dönüşler vermek size yardımcı olabilecek cevaplar olabilir.

Saliha Özdemir Kaya, bu ipuçlarını gündelik hayatlarının bir parçası hâline getirmiş ve çocuklarıyla mutfakta vakit geçirerek sorumluluk bilincini en eğlenceli yoldan kazandırmaya çalışan bir yazar ve anne. İlerleyen zamanlarda kendisinin bir kitabını Timaş Çocuk etiketiyle raflarda göreceğiz. Yukarıda bahsettiğimiz bilgilerin gündelik hayatta nasıl işler hâle getirilebileceğini öğrenmek için kendisiyle yaptığımız ufak bir söyleşiye yer vermek istiyoruz.

#### **Biraz sizi tanıyarak başlayalım. Kendinizden bahsedebilir misiniz?**

Edebiyat mezunuyum. Mutfak macerası annelikten sonra pekişti. Büyük oğlum doğduktan sonra başlayan bir yolculuk oldu bu. Yaklaşık 6 yıl önce de sosyal medya hesabımı buna uygun olarak dönüştürdüm. Şu an yetişkinler ve çocuklar için sağlıklı tarifler hazırlıyorum.

#### **Bu yazının da konusu olduğu üzere çocuklarınıza sorumluluk bilincini kazandırmak için neler yaparsınız? Mutfak ve ev işleri bu sürecin nasıl bir parçasıdır?**

Çocuklarımın sorumluluk bilincini daha duygusal bir noktadan ele almaya çalışıyorum. Daha açık olmak gerekirse, her şey için bir seçim yaptıklarını ve bu seçimlerin bir sonucunun olabileceğini onlara anlatmaya çalışıyorum. Pandemi ve uzaktan eğitim döneminde bu konuda ne kadar başarılı olduğumu bilemiyorum ama sonuçtan memnun olmadıkları zaman bundan şikâyetçi olmamaları veya öfkeli hissetmemeleri gerektiğini beraber konuşuyoruz. Bunu da ciddi bir konuyu konuşup didaktik bir şekilde anlatmak yerine oyun vakitlerinde, oyunun içerisinde anlatmaya çalışıyorum.

Özellikle bu bir buçuk senelik süreçte hepimiz evdeydik. Çocuklarımın da bu süreçte ev işlerine katılmasını sağlamaya çalıştım. Mesela sosyal medya hesaplarım için bir tarif videosu çekerken malzemeleri onların getirmesini istiyorum. Hem mutfakta hangi malzemeden sorumlu olduğunu anlamış oluyorlar hem de bu süreci eğlenceli bir öğrenme sürecine çevirmiş oluyoruz. Yine örnek olarak yemeklerden sonra tabaklarını kendilerinin kaldırması, odalarının ve oyuncaklarının düzeninden sorumlu olmaları bizim evde yaptığımız şeyler. Çocuklarıma evde sorumluluk vermeye karantina döneminde başlamış bir anneyim. Zaman zaman bundan şikâyet etseler de bu süreçte bir şeyleri yapabildikleri için mutlu olduklarını, kendilerini özgür ve bağımsız hissettiklerini gözlemliyorum.

#### **İlerleyen yaşlardaki sorumluluk bilinci ve farkındalığı için kız ve oğlan çocuklarına ev işlerinde eşit sorumluluklar vermenin önemli olduğunu düşünüyorsunuz. Siz bu konuda uzun süredir gözlem yapan birisi olarak neler söylemek istersiniz?**

Bu konunun çok önemli olduğunu düşünüyorum. Özellikle okula gidemedik-

leri bu dönemde çocuklarıma bu konuyu nasıl anlatacağım konusunda ben de çok kaygılandım. Süreçte çocuklarımla mutfaka daha sık girdikçe, evde herkes arasında bir sorumluluk paylaşımı olduğunu gördükçe, ev işlerine dâhil olmanın onlar için daha normal bir hâle geldiğini düşünüyorum. Çocukların tüm bu rolleri gözlemlediği ilk yer ev ve aile olduğu, çocuklar da her şeyi görerek öğrendiği için bu konuda elimden geldiğince dikkatli olmaya çalışıyorum.

#### **Son olarak bir süre sonra Timaş Çocuk 'tan için bir kitabınız çıkacak. Bize kitabınızdan bahsedebilir misiniz?**

Her ne kadar daha önce yemek tarifleri ile ilgilensem de çocuklarımla beraber mutfaka girmeye bu karantina döneminde başladım. Timaş Çocuk'tan çıkacak kitabımda da ebeveynlerin çocukları ile yapabilecekleri tariflere bir kurgu eşliğinde yer vermek istedik. Beraber mutfaka girmenin hem ebeveynler hem de çocuklar için çok keyifli olduğunu düşünüyorum. Bu kitapla da okuyacak tüm ailelere ileride keyifle hatırlayacakları güzel anılar yaratmak istedik.

#### **Referanslar**

- Rossman, M. (2002, September). Involving Children in Household Tasks: Is It Worth the Effort? College of Education and Human Development.
- Lickona, T. (1991). Educating for character: How our schools can teach respect and responsibility. New York, N.Y: Bantam.
- Ayers, M. (1972). The Philosophical Quarterly (1950-), 22(87), 181-183. doi:10.2307/2217556

# BEBEKLERDE D VİTAMİNİ DAMLALARI

D vitamini bebeklerin yaşamlarının ilk gününden itibaren tanıştıkları ve her yeni anne babanın hayatına giren bir kavram oldu. Bebekler, yaşamlarının ilk bir yılını her gün D vitamini damlalarını içerek geçiriyorlar. Bunun sebebi ise D vitamini eksikliğinin sık görülmesi ve başta kemik hastalıkları olmak üzere ciddi sağlık sorunlarına neden olması.

*Dr. Deniz Çağın İşler*







### **D vitamini nedir?**

D vitamini kemiklerin gelişimi için çok önemli rol oynayan bir vitamindir. Bu vitamin, doğada iki farklı formda bulunur. Bunlardan ilki vitamin D2, diğer adıyla ergokalsiferol. D2 formu daha çok bitki ve mantarlarda bulunur. İkincisi, D3, yani kolekalsiferol. Bu form ise UV-B (ultraviyole-beta) güneş ışınlarının derimize teması sonucu kendi vücudumuzda sentez edilir. Ayrıca D vitamini, yağda çözünen bir vitamindir. Bu özellik D vitaminin karaciğerde depolanmasını sağlar. Vücudumuzdaki D vitamini depoları gerek duyulduğunda bizim ihtiyacımızı birkaç aya kadar karşılayacak miktardadır.

### **D vitamini eksikliği neden olur?**

D vitamini hem kendi vücudumuzda sentezlenen, hem de depolanan bir vitamin olmasına rağmen neden bebeklerde D vitamini takviye damlalarına ihtiyaç duyuyoruz? Bebekler gebelik esnasında anneden yeteri kadar D vitamini alamadıkları için yetersiz bir D vitamini deposu ile doğarlar. Doğumdan sonra anne sütünden bir miktar D vitamini alsalar da anne sütü tam ihtiyacı karşılayacak kadar D vitamini içermez.

Bebeklerin sağlıklı bir gelişime sahip olmalarını sağlayacak D vitamini düzeyine ulaşmaları için derilerinde yeterince D vitamini sentezi olması gerekmektedir. Ancak derinin yeterince D vitamini sentezlemesini engelleyen nedenler bulunmaktadır. Bunlardan ilki Ekvator bölgesinden uzaklaştıkça UV-B güneş ışınları zayıflaması ve özellikle kış aylarında yeterince D vitamini sentez edecek güçte olmamalarıdır. Diğer bir neden ise deride bulunan melanin pigmentinin UV-B güneş ışınlarını absorbe etmesidir. Bu durum koyu deri rengine sahip insanlarda derinin yaptığı D vitamini sentezinin azalmasına sebep olur. Derinin D vitamini sentezinin azalması D vitamini eksikliğine sebep olur.

### **D vitamini eksikliğinin sonuçları nelerdir?**

D vitamini eksikliğinde çocuklarda raşitizm adı verilen büyüme geriliği, kemik ve diş gelişiminde bozulma ile seyreden bir hastalık ortaya çıkar. Aynı zamanda D vitamini kanda kalsiyum düzeyini kontrol etmede görevli olduğu için düşük kalsiyum seviyeleri kasılma benzeri nöbetlerin geçirilmesine sebep olabilir. Ayrıca D vitamini eksikliği görülen bebeklerde ilerleyen yıllarda kanser, şeker ve kalp hastalıkları başta olmak üzere birçok hastalığı geçirme riskinin artmış olduğu gözlemlenmiştir.

Bebeklerimizin sağlıklı bir kemik gelişimine sahip olmaları ve hastalıklardan

korunmaları için D vitamini eksikliğinin önüne geçmemiz gerekmektedir. Bunun için bebeklerimizin günlük 3 damla olan D vitamini takviyelerini ihmal etmeyelim. Onlara sağlıklı bir gelecek sağlayalım.

### **D vitamini damlasına nasıl erişebiliriz?**

D vitamini eksikliği bebeklerde yaygın bir durumdur. Ülkemizde D vitamini eksikliğinin önüne geçebilmek için yaşamın ilk gününden itibaren D vitamini damlaları ile bebeklere takviye D vitamini verilmesi tavsiye edilmektedir. Bebeklerin ihtiyacı olan 400IU D vitamini desteği, günlük 3 damla olacak şekilde verilir. Bu takviye bebek bir yaşına gelene kadar devam eder. Damlaları ebeveynler aile hekimliklerine başvurarak ücretsiz olarak temin edebilirler.

Bebeklerin uygun güneş ışığı almaları da D vitamini eksikliğinin önüne geçer. Bebekler güneş ışığının tehlikeli olmadığı saatlerde en az 15-20 dakika güneşlendirilebilir. Güneşlenirken bebeklerin başlarında bir şapka olması ve kolları ile bacaklarının açıkta olması tavsiye edilmektedir. Cam, güneş ışınlarının D vitamini sentezi özelliğini bozduğu için bebeklerin direkt güneş ışınlarını göreceği bir yerde olması gerekmektedir.

# YENİ NESİL İSİM - ŞEHİR OYUNU

Özellikle ilkokula yeni başlamış bir öğrenci için hem harfleri (sesleri) öğrenmesi hem de kelime hazinesini geliştirme açısından çok kapsamlı bir oyun.

*Oyun Danışmanı: Gülşah Mutlu*



54  
Kart7 Ana  
BaşlıkKelime  
Rehberi  
SözlüğüOnlarca  
Kelime

Oyun; çocuğun deneyimleyerek kendi kendine öğrenmesini sağlayan, eğlenmek amacıyla ve içsel olarak güdülenen, bazen kuralları belirlenmiş ve bilinen; bazen de kendiliğinden gelişen ve mutluluk, coşku, heyecan ve merak duygularını da içinde barındıran davranışlardan oluşan bir etkinliktir.

Bu tanım, oyunla ilgili kitaplarda geçen en kapsamlı tanımlardan biridir. Bana göre oyun ise; çocuğun zihnine, kalbine ve duygularına giden en kısa eylemlerdir biridir. Düşünsenize, kenarda oturmuş ağlayan bir çocuk var. Yanına gidip konuşmak istediğinizde mi sizinle iletişim kurar, yoksa oyun yoluyla konuştuğunuzda mı?

Oyun oynamak çocuğu dinamik, canlı ve heyecanlı tutar. Oyun olmazsa çocukluk, telafisi zor bir boşlukla dolar. Kaldı ki biz yetişkinler bile yaşıyoruz kaç olursa olsun içimizdeki oyun ruhunu kaybettiğimizde hayat ne kadar da sıkıcı oluyor. İşte, yetişkinlerin içindeki oyun ruhunu, yani içindeki çocuğu kaybetmemeleri önemlidir. O ruhla çocuklar daha sağlıklı büyür. O ruh sayesinde çocukla pek çok ortak paydalar oluşturulur.

O yüzden bazı oyunlar vardır ki kartların üzerinde kocaman yazar 7'den 77'ye diye...

Şimdi, şöyle eskilere gidelim. ilkokul zamanlarımıza... Kimimizin siyah, kimimizin mavi önlük giydiği zamanlara... Hani hava kapalı, yağmurlu, karlı olduğu zamanlar öğretmenimiz dışarı çıkarmazdı. "İçeride de oynarız." derdi ve sordurdu: "Ne oynayalım çocuklar?"

İlk aklımıza gelen oyunlardan biri tabii ki "İSİM ŞEHİR HAYVAN BİTKİ" olurdu. O zamanlar öyle derdik. "O zaman çıkarın kâğıt kalem, başlıyoruz." derdi öğretmenimiz. Çizgili defterimizin tam orta kısmından kopartırdık kâğıtları. Bir sayfasını sıra arkadaşımıza verip bir sayfasını kendimiz kullanırdık. Beş çizgiyi çabucak çekip yazardık ve başlardık öğretmenimizin alfabe saymasıyla. Hani şu an düşününce "Hey gidi hey" dediniz mi sizde? Şimdiye gel, 2021. ilkokul öğrencilerine gelin soralım, pek çoğu heyecanla oynar bu oyunu.

### Yeni Nesil İsim Şehir

Peki, gelin şimdi bu oyunu kâğıt kalem olmadan oynadığımızı düşünelim. Yalnızca kartlarla... Hem öyle bir kurguyla oluşturulmuş ki kartları her karıştırdığınızda oyun harf düzeni yeniden değişiyor. Sürekli farklı heyecanlar oluşturuyor. Bi' Kutu Oyun ekibiyle oturduk, düşündük. Tam 54 tane kart, bu kartları korumak için güzel ve kaliteli bir kutu yaptık. Kutu oyunumuzun ismini de; "Yeni Nesil İsim - Şehir" koyduk. Kartlarımız 4'e bölünmüş şekilde tasarlandı ve bir yüzünün her karesinde farklı bir harf bulunuyor. Arka yüzünde ise isimleri ihtiva eden başlık simgeleri yer alıyor.

### İsim - Şehir - Hayvan - Bitki - Eşya - Meslek - Yemek

Oyun en az 2, en çok 10 kişi arasında oynanıyor. Kartların kategori dediğimiz ön yüzü ve harflerin yer aldığı arka yüzü var. Öncelikle kategori olan kısımlar üst üste gelecek şekilde kartlar konulur. Ortaya bir kart çekilir ve ikinci kartın harf yüzüne bakılır. O kart hangi renkle eşleşirse o kategoride ve o

harfle başlayan bir kelime söylenir. Örneğin çekilen kartın rengi sarı, simgesi hayvan olsun. Diğer yüzde sarı renge denk gelen harf bulunur ve o harfteki hayvan söylenir. Kartlar oyun bitince tekrar karıştırılacağı için oyun tekrar yapılıyor ve başka harflerle yeni kategoriler söyleniyor.

Bu oyunumuz; çocuklarda dil becerisini desteklerken, zihinsel beceri olarak da hızlı düşünmeyi devreye sokar. Çocuklarımız bu oyunu arkadaşları veya ailesiyle oynarken sosyal ve duygusal gelişimi olumlu yönde desteklenir. En güzeli de dikkatini bir odağa toplayarak düşünmeye yardımcı olmasıdır. Özellikle ilkokula yeni başlamış bir öğrenci için hem harfleri (sesleri) öğrenmesi hem de kelime hazinesini geliştirme açısından çok kapsamlı bir oyun.

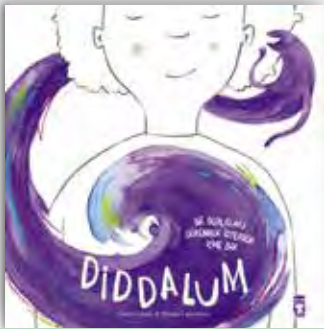
Aynı zamanda kutunun içerisinde hediye olan 32 sayfa örnek kelimeler rehberi buluyor. Çocuk, eğer o seste takılıp kelimeyi bulamıyorsa, rehber kitaptan örneğin; "J" ile başlayan bir eşya ismi açıp bulabiliyor.

Dedim ya, bazı oyunlar 7'den 77'ye... Bu oyunumuz ise 5 yaştan 99 yaşa... Biz bu oyunu çok sevdi. Umarım şimdiki çocukların ileride unutamayacağı güzellikte hatıralara sahip olacağı bir oyun olur.



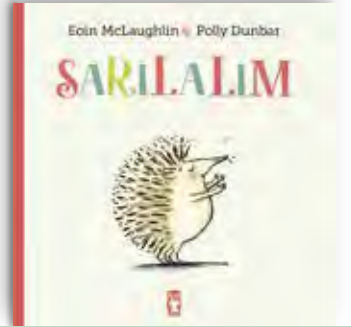
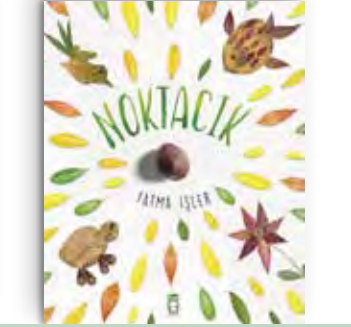


# İlk Kitaplığım





# İlk Kitaplığım



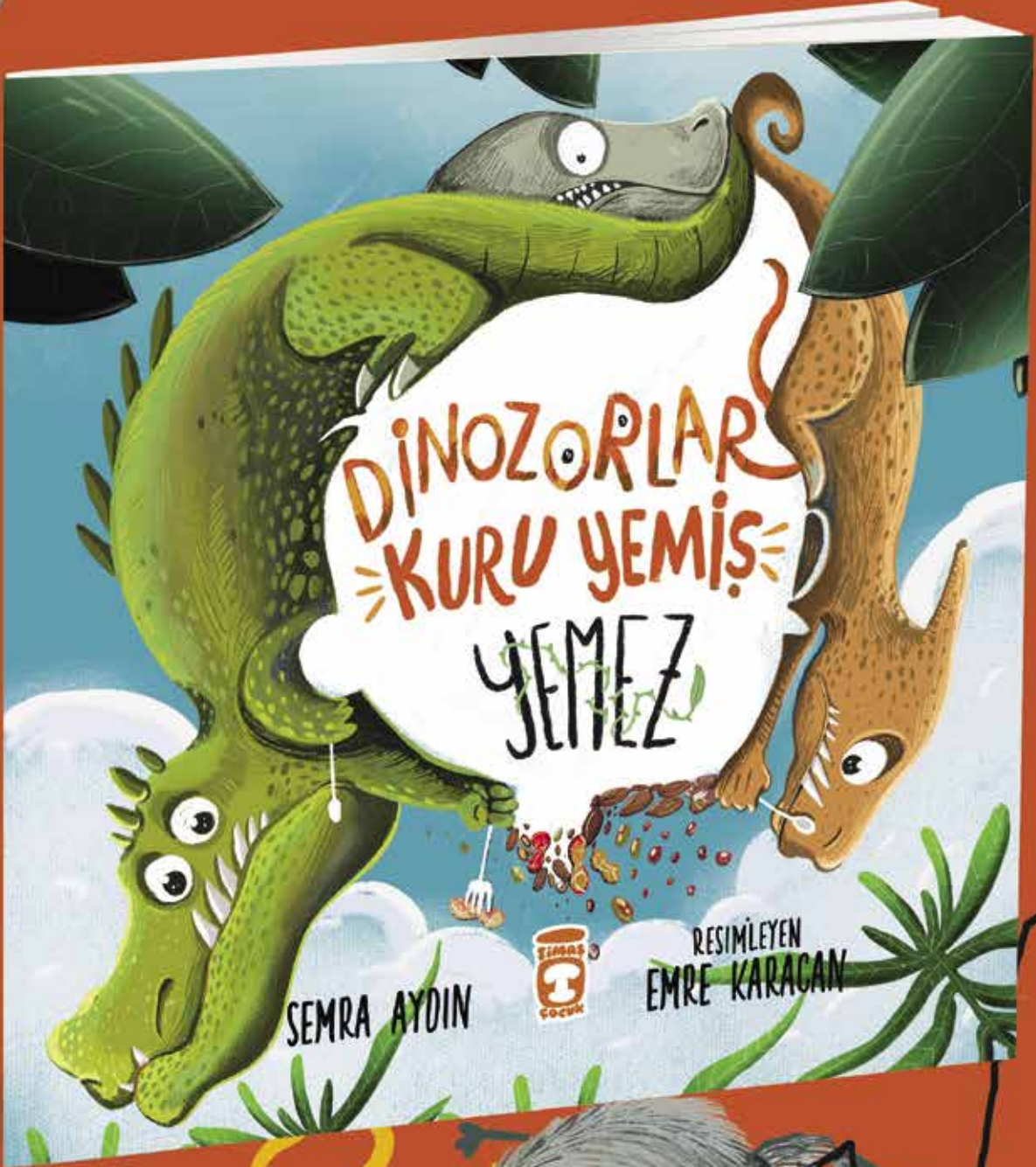


# DİNOZORLARIN KURUYEMİŞ YEMEDİĞİNİ HERKESE DUYURMANIN VAKTİ!

okuma için  
ekodu cep telefonunu  
meranıza okutunuz.



ÖN OKUMA  
İÇİN TIKLAYIN



timascocuk.com

timas\_cocuk

timascocuk

timas\_cocuk

