

ÇOCUKLARIN GÖZÜNDEN KORONA GÜNLERİ

3 haftadır devam eden Milliyet ile başlattığımız Korona günlerinde çocukların gözünden kağıda yansıyan kareleri yayınladığımız etkinliğimiz devam ediyor. Bu hafta çocuklarımızın koronayı nasıl gördüğünü incelemek isterseniz Sayfa 12'deki resimlere bakmayı unutmayın. Sizin çocuğunuz da Korona resmi yapıp bizimle paylaşmak isterse milliyetcocuk@milliyet.com.tr ve evdeokul@dusyeri.com.tr adresinden bize gönderebilirsiniz.



TOPIRAK OLURGAN - SAKARYA



İPEK GÜNAYDIN - SAKARYA



HAFTANIN ÖDÜL DİJİTAL KİTABI

Bu hafta Evde Okul'un tüm sayfalarını yaptıysanız hemen telefonunuza DÜŞYERİ APP uygulamasını indirin. Bu karekodu Düşyeri App'den okutun. Haftanın dijital kitabına ÜCRETSİZ sahip olun.



OKUL ÖNCESİ EVDE OKUL

26 Mart 2021 Cuma

düşyeri tarafından Milliyet işbirliği ile hazırlanmıştır.



2. DÖNEM EVDE OKUL MEZUNLARINI KUTLUYORUZ

EVDE OKUL açılalı tam 24 hafta oldu ve ilk dönem mezunlarımıza 12 hafta sonunda bir Mezuniyet Belgesi vermiştik. İşte bu hafta da tüm EVDE OKUL sayfalarını tamamladığınızda 2. Dönem mezuniyet belgenizi almaya hak kazanacaksınız. 24 haftadır bizimle olan tüm öğrencilerimize ve tüm gönüllü yazarlarımıza, öğrenciyi yaratan Düşyeri İçerik Ekibine ve tüm Düşyeri'ne, EVDE OKUL'u evlerinize getiren tüm Milliyet ekibine ve yönetimine kucak dolusu sevgilerimizi iletiyoruz. Her hafta dopdulu içeriği ile hem çocuklarımıza hem onların bakımverenlerine ışık olmaya devam edeceğiz.

OKUL ÖNCESİ
EVDE OKUL
2. DÖNEM

MEZUNİYET BELGESİ

Değerli Öğrencimiz

Evde Okul'un ilk dönem etkinliklerine dahil olduğu, Türkiye'nin en altın kalpli uzmanları ve Düşyeri Pedagojisi ile hazırlanmış içerikleri ile oyunlar oynadığı, eğlendiği için bu belgeyi almaya hak kazanmıştır. Değerli öğrencimize ömür boyu oyun oynayacağı bir yaşam diliyoruz.

Düş İşleri Bakanı - Evde Okul Müdürü
Ayşe Şule BİLGİÇ

düşyeri

HAFTANIN UZMANLARI

ÇOCUĞUN MİZACI VE BAĞLANMA

Geçmiş haftalarda çocukların bağlanma özellikleri ve anne-babalarının buna katkısı üzerinde durduk. Farklı anne-çocuk ikilileriyle de bu ilişkinin nasıl şekillendiği, çocukların geleceğine olan etkisini ele aldık.

SAYFA 9

DR. GİZEM ARIKAN
Klinik Psikolog / Ozyeğin Üniversitesi
Psikiyatri Bölümü Öğretim Üyesi



PANDEMİ DÖNEMİNDE OKULA UYUM SÜRECİ

Çocuklar için heyecan ve mutluluk verici olsa da adaptasyon süreci biraz zaman alacaktır. Ebeveynler çocukların uyum sürecini doğal karşılamalı ve onlara zaman tanımalıdır.

SAYFA 11

ÇINARA NUROĞLU
Uzman Klinik Psikolog



11 PRATİK BİLGİ İLE PANDEMİ DÖNEMİNDE BAKIMVERENLİK

2. Dönem mezunlarımız verdiğimiz bu hafta bakımverenler için de özel bir dosya hazırlamak istedik. Genel olarak bir çocuğa anne, baba veya bir yakını olarak bakımveren olmanın olmazsa olmazları ile pandemi döneminin ayrıcalıklı yanlarını derledik.

SAYFA 2

İREM POLAT
Klinik Psikolog



Çocuğunuzun Bilişsel ve Ruhsal Gelişim Platformu düşyeriApp

© Düşyeri 2021
www.dusyeri.com
bilgi@dusyeri.com.tr
@idusyeri #idusyeri



3 yıl süren araştırmalar sonucunda bilimin ışığında uzmanlarca hazırlanan ve onaylanan binlerce içerik elinizin altında.

Kitap	TV	Müzik	Oyun	FO	Ebeveyn
150+ Dijital Kitap	5000+ Çizgi film / Video	100+ Klasik Müzik	50+ Oyun	100+ Çocuk Meditasyonu	60+ Ebeveyn İçeriği

ÖZEL
DOSYA

11 PRATİK BİLGİ İLE PANDEMI DÖNEMİNDE BAKIMVERENLİK



İREM POLAT
Klinik Psikolog

PANDEMI GÜNLERİNDE BİR ÇOCUĞA BAKMAK

Pandemi döneminde bakımverenler/ebeveynler ve çocuklar belki daha önce hiç olmadığı kadar aynı ortamda bir aradalar. Güçlükleri olduğu kadar, bakımveren/ebeveyn ve çocuk arasındaki bağın ve etkileşimin güçlenmesi adına da muazzam fırsatlar sunan bir dönem bu. Bu süreçte özellikle erken çocukluk dediğimiz okul öncesi dönemdeki çocukların yaşayabilecekleri ve sergileyebilecekleri yoğun duygu ve davranışları kapsayabilmeleri için ebeveynlerle ve bakımverenlerle pratik bilgiler çok işe yarayacaktır diye düşündük ve bu yazıyı kaleme aldım.

2. dönem mezunlarımızı verdiğimiz bu hafta bakımverenler için de özel bir dosya hazırlamak istedik. Genel olarak bir çocuğa anne, baba veya bir yakını olarak bakımveren olmanın olmazsa olmazları ile pandemi döneminin ayrıcalıklı yanlarını derledik. Keyifle okuyacağınız bir Pandemi Dönemi Bakımverenlik özel dosyası çıktı. Uzman Psikolog İrem Polat'ın kaleminden dönemin hassasiyetlerini öğrenmeyen bakımveren kalmasın istedik.

PANDEMI DÖNEMİNDE BİR ÇOCUĞA BAKMAKLA İLGİLİ PRATİK BİLGİLER

Öncelikle sıklıkla karşılaşılan tepkiselliğin muhtemel kaynaklarını ve çocuğumuzun ne gibi ihtiyaçları olabileceğini tespit etmek mühim. Gelişmekte olan beyni, sinir sistemini, beynin pre-frontal korteksini (alın korteksi) geliştirerek, regülasyon (öz düzenleme) repertuarını geliştirerek destekleyebiliriz.



1 KRİTİK SORULAR

Çocuğum yoğun bir tepkisellik içinde olduğunda öncelikle muhtemel sebepleri gözden geçirmekte fayda var. Uykusunu yeterince aldı mı? Karnı aç mı tok mu? Gereğinden fazla şekerli gıda tüketmiş olabilir mi? Çok/ az uyarana mı maruz kaldı? Fiziksel bir rahatsızlığı mevcut mu? Oyun oynama, şefkat, temas, etkileşim ihtiyaçları yeterince karşılandı mı? Duygusal olarak onu zorlayan neler var?

2 KENDİMİZE SORMAMIZ GEREKENLER

Evladımın regülasyonuna giden yol ebeveyn olarak benim regülasyonumdan geçiyor. Zira özellikle küçük yaştaki çocuklar co-regüle olabilen, yani bakım verenleriyle birlikte yoğun duygularını fark edebilen ve düzenleyebilen bir yapıdadır. Ebeveyn olarak kendi kişisel ihtiyaçlarımı karşılıyor muyum? Destek alıyor muyum? Klişe olsa da yine de yazacağım oksijen maskesi daima önce ebeveyne. Ben yüksekken, çocuğumun dinginleşmesi ve ana dönmesi çok kolay değil. Üstelik kriz anlarında bağırma, çağırma, hele ki örseleme gibi davranışlar çocuğun benliğinde izler bıraktığı gibi, "Ebeveynim yapıyorsa meşru olan budur." inancını da yerleştirecektir. Artık pek çok araştırma, beynin plastisitesinden bahsediyor. Yani, yaşadığımız tecrübeler beynimizin yapısını etkiliyor. Sarsıcı tecrübelerle beyni budamak da mümkün, şefkatle, beynin maksimum potansiyeline ulaşmasını sağlamak da. Değişim için de hiçbir zaman geç değil.

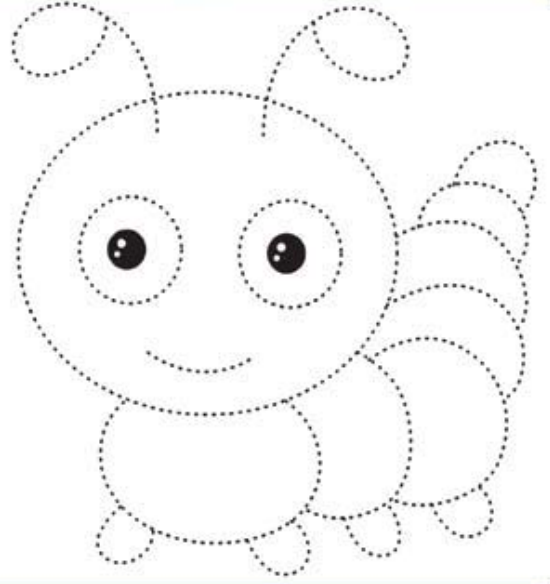
3 ÇOCUK ZORLADIĞINDA BENDE NELER OLUYOR?

Çocuğumu kötü hissettirerek onun iyi davranmasını bekleyemem. Çocuğum zorlayıcı davranışlar sergilediğinde ebeveyn olarak ne hissediyorum? Ne gibi inançlarım devreye giriyor? (Örneğin; "duyulmuyorum", "saygı görmüyorum", "başarısızım") Bu tetiklenme halinin ne kadarı mevcut

durumla alakalı? Daha önce tecrübe ettiğim herhangi bir ilişkiye benziyor mu? Kendi ebeveynlerim beni nasıl teskin ederdi? Ben onlardan ne gibi miraslar aldım? Bir çocukken neye ihtiyaç duyardım? Burada kendi öyküm ve ihtiyaçlarımla, çocuğumunkinin farklı olduğunu ayırtmak çok önemli.

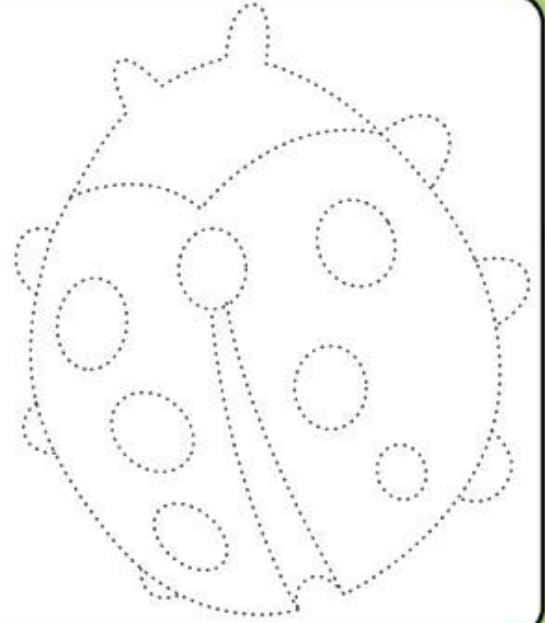
TIRTIL TIP TIP

Tıp Tıp yeşil dut yapraklarını yemeyi çok seviyor, bu yüzden en sevdiği renk yeşil. Hadi önce çizelim sonra da Tıp Tıp'ı yeşile boyayalım.



UĞURCAN

Uğurcan çok sevimli bir yavru uğur böceği. Tüm gününü parkta oyun oynayan çocukların omuzlarında geçiriyor çünkü çocukları çok seviyor. Hadi, Uğurcan'ı önce çiz sonra da rengarenk boya.



4 YAPMASI UYGUN OLANI SÖYLEMEK

Ona neyi yapamayacağından ziyade neyi yapmasının uygun olduğunu söylemekte fayda var. Zira "Sakin ona dokunma!" dediğinizde bunu "Ona dokun." olarak algılayabilir. Bazen de sizin geriliminizi fark edip bunu bir keşfe dönüştürebilir. Annemi/ babamı bu denli heyecanlandıran şey ne? Şimdi tekrar deneyeyim, bakalım yine aynı tepkiyi verecek mi?"

5 BEN NE KADAR SAKINIM?

Ben yoğun duygular içerisinde olduğumda duygumla ne kadar kalabiliyorum? Kendi duygu durumumu nasıl düzenliyorum? Ebeveyn olarak benim regülasyon davranışlarım ve stratejilerim

çocuğuma model teşkil ediyor. Trafikte sürekli sağa sola bağırarak bir ebeveynin çocuğu, "Sakinleşmeye giden yolda bağırış çağırış olur." inancıyla büyüyebilir.

6 ÇOCUĞUN BEYNİNDEKİ İNŞAATA DESTEK OLMAK

Çocuğumun beyninin gelişmekte olduğunu ve pek çok zaman beynin daha ilkel (sürüngen), tepkisel, düşünmeden harekete geçen tarafıyla hareket edeceği gerçeğini bilmemiz mühim. Zira, beynin sağduyulu, mantıklı, muhakeme yapabilen, planlayan, bedenini ve duygularını dengeleyebilen tarafı (Dan Siegel ve Tina Payne buna üst kat diyor) henüz inşaat halinde. Ebeveyn olarak yapabileceğim en kıymetli noktalardan biri; henüz beyninin sofistike kısmı gelişmeyen evladıma, beynindeki bu büyük inşaat devam ederken, kendi gelişmiş üst beynimi bir süreliğine ödünç vererek destek olmak. Bir nevi "outsourcing."

7 DOĞA DOĞAL SAKINLEŞTİRİCİDİR

Nefes egzersizleri (baloncuk üfleme gibi oyunlarla), çocuk yogası, güvenli bir yerde olduğunu hayal etme, kum, kil, su gibi duyuşsal materyallerle oynamak pek çok çocuğa iyi gelir. Bol hareket, açık hava, kozalak, toprak, yaprak gibi doğal materyallere temas, rahatlatıcı ve dinginleştirici kokular, çocuğa iyi gelen sesler (yağmur sesi gibi), hafif sallanmalar pek çok çocuğun yoğun duygusundan kopmadan, sakinleşmesine destek olur.

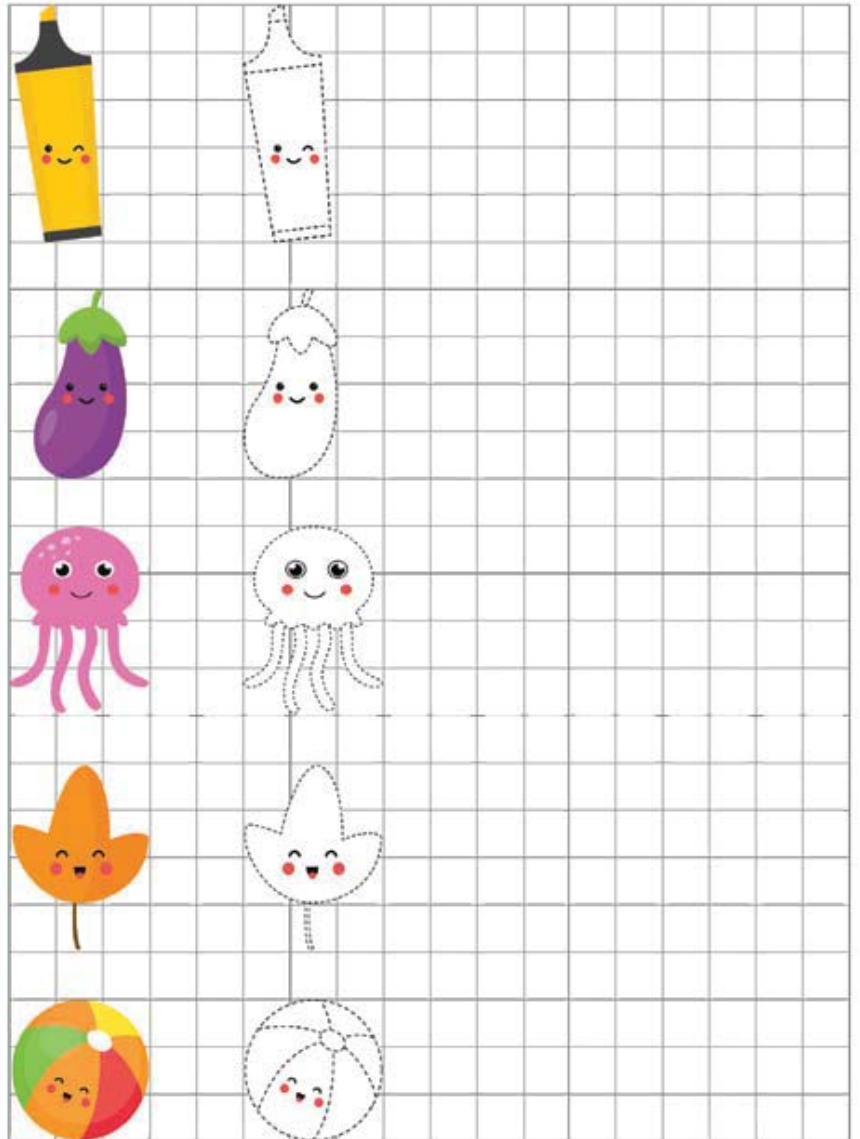
8 ÇOCUKLAR YETİŞKİNLERİ GİCİK ETME MOTİVASYONU TAŞIMAZLAR

Ebeveyn olarak söylediklerim ve yaptıklarım çocuğun iç sesi olma potansiyelini taşır. O, sorunlu/ problemlili bir çocuk olduğundan, beni gıcık etmeye çalıştığından böyle

davranmıyor. O neden böyle davrandığını dahi bilmiyor aslında. Bir anda çok fazla gelen stresi nasıl ifade edeceğini bilmiyor ve benim rehberliğime ihtiyaç duyuyor.

ÇİZ - BOYA

Senin için bazı resimler çizdik ve boyadık. Hadi sen de noktaları birleştirip nasıl çizildiğini öğren. Sonra da yanına kendin çizmeyi dene ve istediğin renge boya.





AZ UYARAN BOL SOHBET

Bir kriz esnasında eğer mümkünse çocukların göz hizalarını altına eğilerek onlarla konuşmak, beyine "Tehdit yok." mesajı iletir. Öte yandan, çok uyaran olmayan (gürültü, dağınıklık gibi), hafif loş ortamlarda sohbet etmek de regülasyon için destekleyicidir. Çocuğum kabul ediyorsa zorlayıcı anlar esnasında ona dokunabilir, sarılabılırım. İstemiyorsa destekleyici, kısa, kapsayıcı şekilde "Zorlandın, buradayım, yanıdayım, sana eşlik ediyorum.", "Kardeşinin oyuncağını almasına kızdın, senden izin almasını dilerdin." gibi aynalama cümleleri kullanılabilir. Büyük bir kriz varken uygun görülmeyen davranışta atıfta

10 HAZZI ÖTELEMİYİ ÖĞRENMESİNE DESTEK VERMEK

Henüz yaşı küçük çocukların sabretmesi çok da kolay değildir. Her istekleri o an olsun isterler. "Uçak, uçak!" diye ansızın kendilerini yere atabilirler. "Çok oynamak istiyorsun. Şimdi yemek pişiriyorum. Şu an sabretmek zor oluyor. Yemeği pişirmeye 3 dakika ara veriyorum. Haydi uçakçılık oynayalım." Çok küçük çocukların boşalan kaplarını kısa bir süreliğine doldurmak, akabinde size yemeği pişirmeniz

için ihtiyaç duyduğunuz süreyi kazandırabilir. Yaş büyüdükçe hazı ötelemeyi öğretmek daha mümkün olacaktır. "Uçakla oynamak istiyorsun. Şahane fikir. Yemek biter bitmez senin oyununu oynayacağız." Hazı ertelemek, sebat geliştirmek için maydanoz dikmek, her gün onu sulamak, bakım vermek gibi, emeğinin mahsulünü zamanla gördüğü etkinlikler ve oyunlar oynamak müthiş olur.

11 OYUN GERGINLİK ATMAYA YARDIMCIDIR

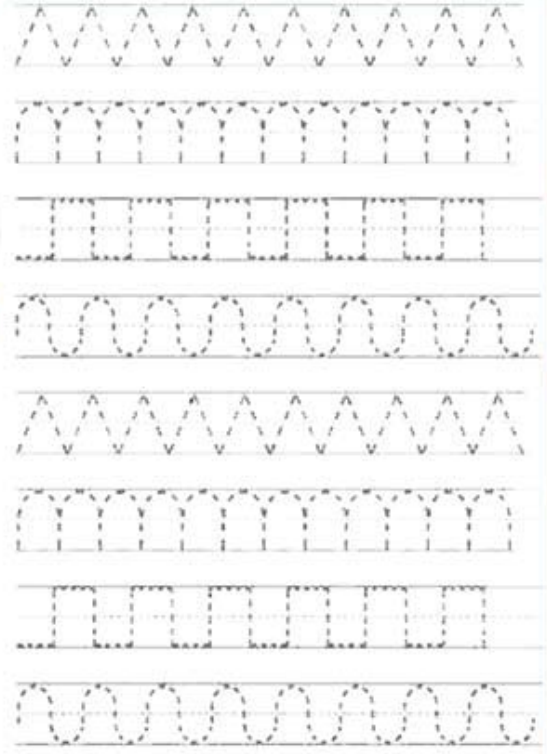
Regülasyon-öz düzenleme-dengelenme- sakinleşme bir pratiktir. Bugünden yarına oluşmaz. Spora başladığınızda sağlam, esnek, dayanıklı olmak için düzenli egzersiz yapmanız gerekir. Regülasyon için de düzenli etkileşim, farkındalık pratikleri önemlidir. Bir resme bakarken "Bu çocuk neden üzülmüş?", "Sence neye ihtiyacı var?" gibi çocuğun düşünmesine yardımcı olacak sorular sormak alın korteksinin gelişimini

destekler. Oyunlar içinde rol canlandırmaları yapılabilir. Ayrıca çocuğun gücü elinde hissedeceği oyunlar oynamasına alan açmak da oldukça iyi gelir. Güçlenen ego durumu, oyunda atılan gerginlik enerjisi muazzam şifalandırıcıdır. Peter Levine ve Maggie Kline'in pratiklerini ve duyu sözlüğü çalışmasını da atlamayalım. Yoğun bir duygunun izini sürmek stres enerjisinin sağaltımı için çok kritik. "Korku bedeninde nerede? Ne renk? Nasıl?"

bulunmak süreci zorlaştırmaktan başka bir işe yaramaz. Çocuğun gerginliği, tepkiselliği dindikten sonra, uygun bir zamanda "Az önce çok kızdın. Cam bardak elindeyken koşmak istedin. Onu elinden almam hoşuna gitmedi. Senin sağlıklı büyümen benim için önemli. Bu bardağı merak ettiğini biliyorum. Elimdeyken inceleyebilirsin.", "Elinde bir şeyle koşmak istiyorsan bak bu yumuşak top bunun için oldukça uygun." gibi çocuğa meydan okumadan, pozitif bir çerçeve sunabiliriz. Özellikle küçük yaş grubu için etraftaki cezbedici tehlikeli materyalleri de bir süreliğine ortadan kaldırmakta fayda var elbette.

KALIŞ İLE EĞLENCELİ ÇİZGİLER

Kalış çizgiler çizmeyi çok seviyor. Sen de kendi kalemini al ve Kalış ile birlikte noktaların üzerinden çiz. Çizgiler çizdikçe sen de Kalış gibi hem daha güzel çizgiler çizmeye başlayacaksın hem de çok eğleneceksin.



(Kaynaklar: Isabelle Filliozat-Denemediğim Yol Kalmadı, Dramsız Disiplin/Bütün Beyinli Çocuk-Dan Siegel & Tina Payne Bryson, Ey Travma Bizden Uzak Dur, Peter Levine & Maggie Kline)

HEDEF: Çocuğumun ince motor gelişimine destek olacağım.

İNCE MOTORLARI ÇA

AÇIKLAMALAR:

Çocuğumuzun pek çok gelişim alanı vardır. Bunların hepsi birbiri ile iletişim halinde ve birbirlerini destekleyici bir yol izlerler. Bu gelişim alanlarından biri de ince motor gelişimi dediğimiz vücuttaki küçük kaslarımızın gelişimidir. İnce motorlarımızın fonksiyonları günlük hayatta en çok makasla kesme yapmak, kalem tutmak, kalemle

yönergeli çizgileri çezebilmek, harfle yapabilmek, yaşa uygun küçüklükteki oyuncak parçalarını birleştirmek, ayakkabı bağcığı bağlamak, ipe makarna dizmek gibi eylemlerle gözlemleriz. Özellikle erken çocukluk döneminde bu becerilerin gelişimini desteklemek bakımverenlerin dikkat etmesi gereken konulardandır.

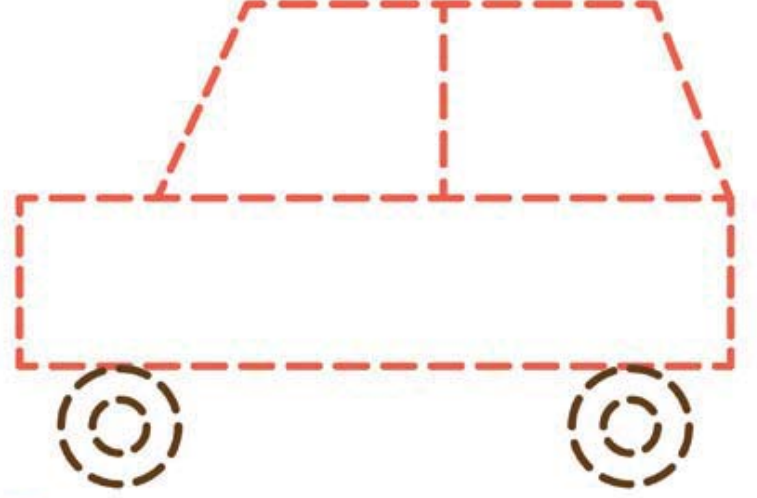
MANTAR PATO

Mantar Pato diğer mantarlardan biraz farklı. O, turuncu şapkalı ve yeşil gövdeli. Yalnız bugün senin için renklerini evde bıraktı, onu istediğin renklere boyayabilirsin ama önce çizmeyi unutma.



GİT GİT

Git Git gezmeyi çok sever, en çok da doğada dolaşmaktan hoşlanır. Git Git ile dolaşmaya çıkacak olsanız seni nereye götürmesini istersin? Hadi Git Git'in çizgilerini çiz ve onu istediğin renge boya, sonra da onunla yolculuğa çıktığını düşle.



BULUT POFİ

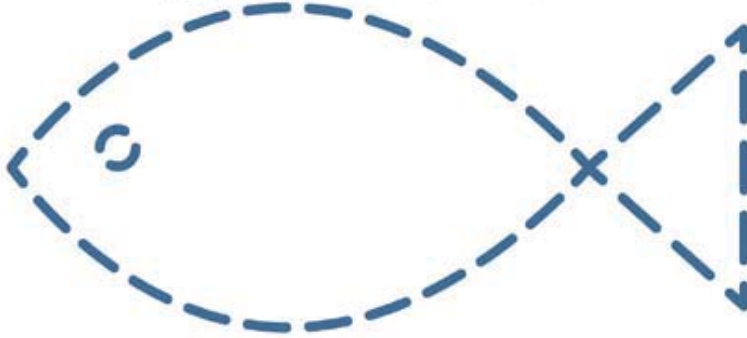
Pofi, rüzgarlar sayesinde tüm dünyayı gezdi ve içinde biriktirdiği suları yeniden yeryüzüne bırakmaya karar verdi. Yalnız bu sefer çocuklara bir şaşırtı yaptı ve mavi renkli yağmurlar yağdırdı. Hadi önce çizgileri çiz, sonra da maviye boya.



ALİŞTİRALIM

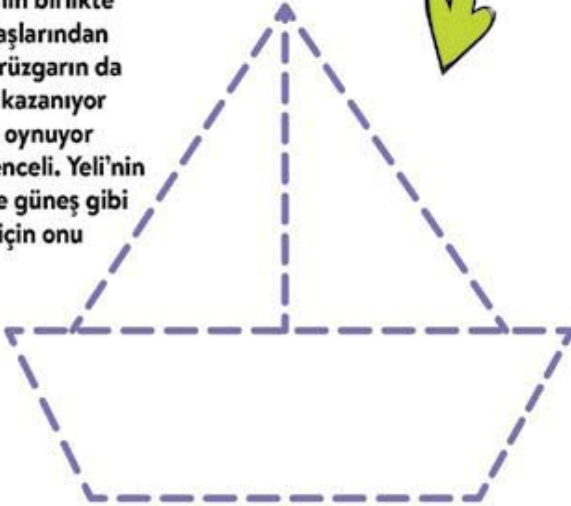
BALIK BALI

Bali, yüzmeyi çok seven oyuncu bir yavru balık. Her seferinde kaybetse de arkadaşlarıyla yüzme yarışı yapmayı çok seviyor çünkü çok eğleniyor. Bali'nin çizgilerini çiz ve onu rengarenk boya.



YELKENLİ YELİ

Yeli, balık Bali'nin birlikte yarıştığı arkadaşlarından biri. Her yarışı rüzgarın da yardımıyla Yeli kazanıyor olsa da birlikte oynuyor olmak çok eğlenceli. Yeli'nin çizgilerini çiz ve güneş gibi sapsarı olması için onu sarıya boya.



KARDAN ADAM KIRT KIRT

Çocuklar sokaktaki karlardan çok sevimli bir kardan adam yaptılar ve ismini Kirt Kirt koydular. Yürürken ayaklarının altında ezilen kar kirt kirt diye ses çıkarıyordu ve yaptıkları kardan adama bu ismin çok yakışacağına karar verdiler. Sen hiç kardan adam yaptın ve ona bir isim verdin mi? Hadi bugün beraber Kirt Kirt'i çizelim ve rengarenk bir kardan adam olmasını sağlayalım.



YONCA YOMİ

Yomi, ilkbaharın gelmesini çok istiyordu. Bu yüzden daha fazla sabredememiş ve aceleyle açmıştı. O kadar çok acele etmişti ki tek açan yonca oydu. Diğer yoncaların açmasını bir süre beklemesi gerekecekti. Yomi arkadaşlarının açmalarını beklerden biz de onu çizip boyayalım mı ne dersin?



GÖREV

Sayfada çocuğunuz için ince motor becerilerini geliştirebilecek etkinlikler hazırladık. Bunları sabırla bitirdiğinde sayfadaki karekodu Düşyeri App'den okutup bu haftaki dijital kitaba ÜCRETSİZ ulaşabilirsiniz.



HEDEF: Makasla kesme etkinlikleri yaparak çocuğumuzun ince motor becerilerini geliştirmeye destek olmak.

İNCE MOTORLARI MAKASLA ÇALIŞTIRMAYA NE DERSİNİZ?

AÇIKLAMALAR:

Makas kullanma becerisi çocuklara erken çocukluk döneminde öğretilir. Her ne kadar makas yetişkin aklımızla kesici ve çocuklardan sakınılması gereken bir araç gibi gelse de çocuğun yaşına uygun bir makas ile çalışma yapmasını sağlamak, ince motor gelişimine destek verecektir. İşte bu sayfada size çocuğunuzun yaşına uygun bir makas ile yapabileceği çalışmalar hazırladık.

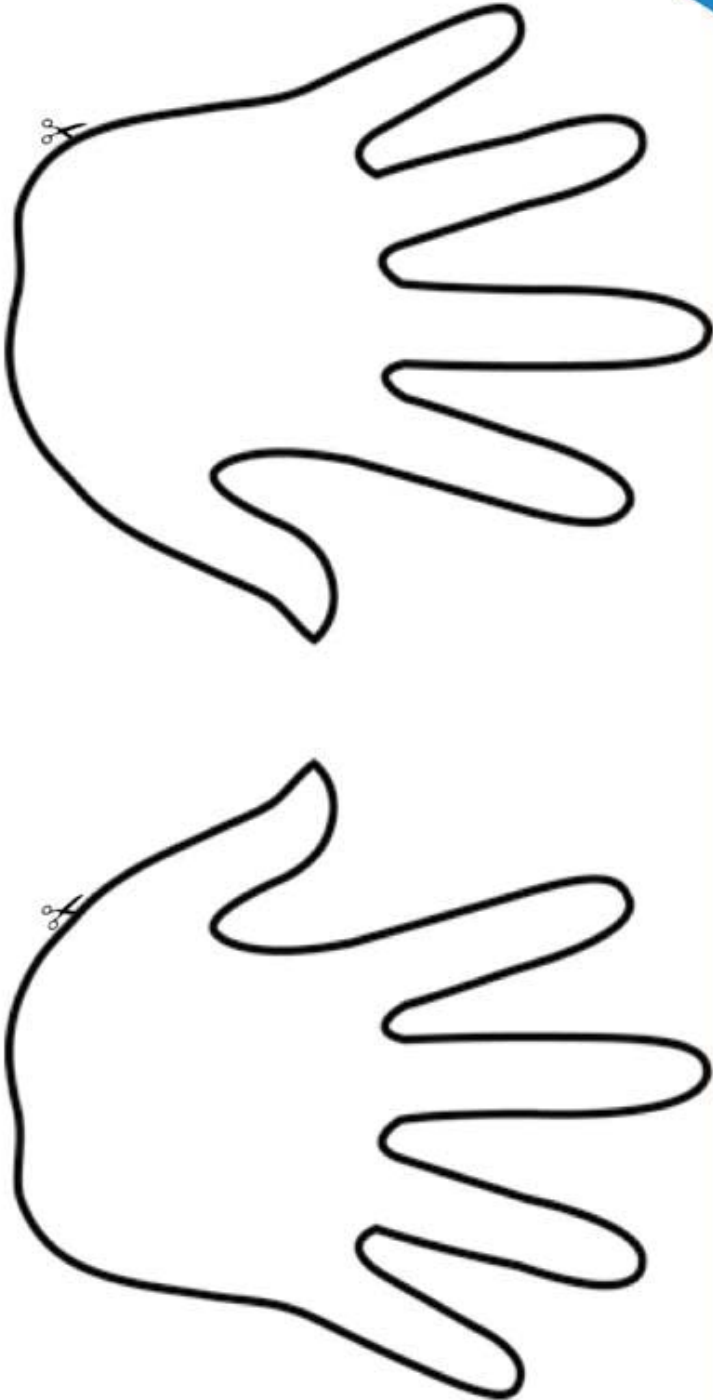
KES - YAPIŞTIR

Dondurmaların eksik parçalarını bul, sayfadan kes ve doğru yerlerine yapıştır.



DÜŞLEMECE

Sayfadaki elleri önce istediğin gibi süsle. İster yüzük takan bir el yap istersen tırnaklarını çiz ve boya. İstersen eldiven giymiş olsun üzerlerine rengarenk desenler yap. Boyaman bitince sayfadan dikkatlice kes ve duvarına as.

**BAKIMVEREN KÖŞESİ****Çocuğun mizacı ve bağlanma**

Geçmiş haftalarda çocukların bağlanma özellikleri ve anne-babalarının buna katkısı üzerinde durduk. Farklı anne-çocuk ikilileriyle de bu ilişkinin nasıl şekillendiği, çocukların geleceğine olan etkisini ele aldık. Bağlanma ilişkisinin duygu düzenleme ve psikolojik bozukluklardaki rolüne değindik. Elbette çocukların özellikleri deanne-çocuk ilişkisini etkileyebilir. Bunların başında da çocuğun mizacı gelmektedir.

**Dr. Gizem ARIKAN**

Klinik Psikolog / Özyeğin Üniversitesi Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi

sabırlı olmanızı ve olumlu duygu gösterme sıklığınızı artırabilmektedir. Diğer yandan, yemek yemeyen, sürekli uyanıp sizin ilginizi talep eden, sakinleşirken daha uzun süre kucağınızda tutmanız, pış pış yapmanız gereken bir çocuğa sahipseniz, bu durumda zorlanabilirsiniz. Bu zorlanma sabrınızı test eder ve olumsuz davranışlar duygular göstermenize yol açabilir.

MİZAC NEDİR?

Mizaç bizim dışımızda olanlara karşı gösterdiğimiz tepkilerimizin nasıl olacağını belirlemektedir. Duygularımız, hareketlilik veya durgunluğumuz, dikkatimizdeki değişimler, davranışlarımızın ve etkileşim anındaki tarzımız mizacımızı oluşturur. Kişiden kişiye değişen bu özellikler bebeklerde ve çocuklarda üç tipe karşımıza çıkmaktadır: Kolay, yavaş adapte olan veya ısınan ve zor. Örneğin kolay mizaca sahip bebeklerin bakımı rahattır. Uykuda, yemek yemede sorun yaşamazlar, huzursuzlukları kısa sürer ve daha rahat sosyalleşebilirler. Diğer yandan zor mizaçlı bebekler, uykuda, yemek yeme de sorun yaşayıp, sık huzursuzluk yaşayıp zor sakinleşebilirler. Çevreleriyle ilişkilerinde daha gergin olabilirler. Yavaş adapte olan veya ısınan bebekler ise bu iki tipin ortasında yer alabilir. Günümüzde mizaç üzerine yürütülen araştırmalarda ise duygusal tepkiler, çocuğun hareketliliği ve sosyalleşme tarzı üzerinden dikkate alınmaktadır. Bu alanlardaki bireysel farklılıklar da elbette çocukların anne-babalarıyla kurdukları ilişkiye yansiyabilir.

MİZACIN ANNE-BABAYLA KURULAN İLİŞKİYE ETKİSİ

Eğer çocuğunuz düzenli ve sorunsuz yemeğini yiyor, yatağına koyduğunuzda hemen uyuyor, genel olarak neşeli keyifli, çevresiyle etkileşimi sorunsuz ise bu sizin ona karşı daha sıcak davranmanızı,

PEKİ BAĞLANMA İLİŞKİSİ ETKİLENİR Mİ?

Yapılan araştırmalarda çocukların mizaç özelliklerinin anne-çocuk arasında ilişkisi için önemli olduğunu göstermektedir. Ancak annenin tepkilerinin ve davranışlarının daha belirleyici olduğu tespit edilmektedir. Örneğin, Ayşe bebekliğinde zor uyuyan, yemek yerken mızızlanan, huzursuz olduğunda hemen sakinleşmeyen, sosyal etkileşimlerinde de daha içe kapanık ve huysuz bir çocuk olabilir. Ayşe'nin annesinin sabrı, çocuğunu anlamaya ayırdığı zaman, sakinleşmesinde ve duygularını yönetmedeki yardımı, Ayşe'nin mizaç özelliklerini yoğun şekilde yaşamamasına neden olmuş. Yani bu özellikleri daha çok bilenmemiş. Bu da güvenli bağlanmayı desteklemiş. Diğer yandan Zeynep ve Ali de benzer özellikler taşıyan ve akranlarına göre daha zor çocuklarmış. Ama annelerinin sabırsız davranışları, çocuklarına gösterdikleri olumsuz duygular ve davranışlar olumsuz mizaç özelliklerinin daha belirginleşmesine neden olmuş. Hatta çocuklarına karşı umursamaz olmaları veya şiddet göstermeleri güvensiz bağlanma ilişkisine zemin hazırlamış. Peki, annelerin, çocuklarının mizaçlarına göre hareket edebilmeleri ve güvenli bağlanmayı desteklemeleri mümkün mü? Evet, bunu sağlayacak en temel unsur ise anne duyarlılığıdır.

Haftaya: Anne duyarlılığı ve bağlanma

İNCE MOTORLARI ÇALIŞTIRAN MAKARNA ETKİNLİĞİ

AÇIKLAMALAR:

Önceki sayfalarda anlattığımız gibi ince motorları gün içinde geliştirebileceğimiz pek çok etkinlik var. Bunlardan biri de düdük makarnaları uygun bir ipe dizmek olabilir. Çocuk parmakları ile kavradığı bir düdük makarnayı ipten geçirerek aslında dışarıdan çok basit görünen ama içerde oldukça karmaşık bir sistemin rol aldığı, zihinsel süreçlerle motor becerilerinin ahenkle dans ettiği bir eylem gerçekleştirmiş oluyor. Biz buna bir de önce makarnaları istediği renge boyama hazırlığı koyduk. Hadi başlayın.



GÖREV

Sayfada çocuğunuz için ince motor becerilerini geliştirebilecek etkinlikler hazırladık. Bunları sabırla bitirdiğinde sayfadaki karekodu Düşyeri App'den okutup bu haftaki dijital kitaba ÜCRETSİZ ulaşabilirsiniz.



Uygun uzunlukta ve kalınlıkta bir ip ve delikli makarnaları hazırladıysanız önce makarnaları suluboyalarınızla istediğiniz renklere boyayın. Sonra kurumalarını beklerken biraz dans edebilirsiniz. Kurduklarında birbirine uyumlu renkleri bir araya getirerek bir kolye ya da duvar süsü haline getirebilirsiniz. İpin ucunu çocuğa vermeden önce makarnaların çıkmayacağı şekilde sabitlerseniz takılan makarnaların diğer uçtan çıkmasını engellemiş olursunuz.



NASIL HAZIRLANIR?

düşyeri

www.dusyeri.com.tr [/dusyeri](#)
bilgi@dusyeri.com.tr [/dusyeri](#)

Yayına Hazırlayan:

Düşyeri

Kandilli Mahallesi Vaniköy Caddesi No:77 Üsküdar İstanbul
+90 216 465 77 71

Ek İsmi	: Okul Öncesi Evde Okul
Sayı	: 24
Eğitim Koordinatörü	: Ayşe Şule Bilgiç
Genel Yayın Yönetmeni	: İbrahim Coşkuner
Grafik Tasarım	: Murat Arbay
Yazım ve Dil Bilgisi Editörü	: Büşra Olurgan
Editöryal İçerik	: Nevin Esra Sayın

Basıldığı Yer:

DPC Baskı Tesisleri

Hoşdere Yolu Esenyurt / İSTANBUL
Tel: 0212 622 28 00

Bu ek Milliyet okurlarına ücretsiz dağıtılmak üzere DÜŞYERİ tarafından hazırlanmıştır. İçeriğindeki haber, yorum, fotoğraf vb'den Milliyet Gazetesi sorumlu değildir.

BAKIMVEREN KÖŞESİ

Pandemi döneminde okula uyum süreci

Çocuklar için heyecan ve mutluluk verici olsa da adaptasyon süreci biraz zaman alacaktır. Ebeveynler çocukların uyum sürecini doğal karşılamalı ve onlara zaman tanımalıdır.

Bu sorunu yaşayan bazı çocuklarda ilgi, derslere karşı dikkat eksikliği, sabah erken uyanma veya erken yatma sorunları, enerji kaybı, sinirlilik, iče kapanıklık, nedensiz ağlama, okul ve sınıfına uyum güçlükleri, anneden ve evden ayrılma kaygısı, okul fobisi, ödev yapma sorunları, baş ve karın ağrısı vs. gibi yakınmalar gözlenebilir.

Peki, yeniden okula başlama kaygısını azaltmak ve tekrar okula uyum sürecinde nasıl bir yaklaşım izlemeliyiz?

Çocukların bu süreçte birçok soruları olacaktır. Ebeveynlerin yapacağı açıklamaların başında bu durumun herkes için yeni bir süreç olduğu ve sevdiğimiz ile kendimizin bir süre daha dikkat etmemiz gereken kuralların olacağını anlatmalıyız.

Onun duygularını anlayarak endişelerini dinleyin. Böylece çocuğunuz sizin ile kaygılarını paylaşarak rahatlayacaktır. Sizin olaylara verdiğiniz tepkiler çocuğunuz üzerinde oldukça etkili. Ona endişeli olduğunuzu belli etmemeye çalışın. Yüz ifadenizden ne hissettiğinizi anlayacaktır. Bu yüzden sakin ve huzur verici şekilde olmasına dikkat edin. Unutmayınız ki, kaygınızı çocuğunuza yansıtırsanız onunda endişeli olmasına sebep olabilirsiniz.

Çocuğün okula uyumu ilk olarak evde başlar. Ebeveynlerin teknolojik aletler kullanım süresini, ödev ve derslerini yapma sürelerini ve tekrardan uyku saatlerini düzenlemeleri gerekir. Evde kaldığı süreçte yaptığı yeni spor aktiviteleri veya hobileri sürdürülmeye devam edilmelidir.



Çınara NUROĞLU

Uzman Klinik Psikolog

Bu onların okula geçiş sürecini kolaylaştırıcaktır.

Çocuğün tekrar okula başlama sürecinde belirsizliklerle baş edebilmesi için okul ile ilgili detaylı konuşulmalı ve okul programının akışı üzerine önceden bilgi verilmelidir. Yeni düzene geçiş mutlaka ufak değişiklikler ile başlatılmalıdır. Bu süreçte okula başlama ile ilgili hikâye kitaplarının okunması, çocuğün kendini sürece hazırlaması için faydalı olacaktır.

Bu dönemde Çocuğünüzün zayıf yönleri yerine güçlü olduğu alanları destekleyin ve onu cesaretlendirin. Çalışma düzenini yeniden birlikte oluşturun. Programı oluştururken birlikte kararlar alın ve onun bu konudaki fikirlerini önemseyin. Bu durum çocuğünüzün programına uyum sağlamasını arttıracaktır.

Çocuğünüz Ödevlerini yapmak ve okula gitmek istemiyorsa bu durumun nedenlerini araştırın ve gerçek sıkıntısının ne olduğunu öğrenmeye çalışın. Çocuğün derslerini sürekli erteleme duygusunun birçok nedeni vardır. Bu durum onun "sorumsuz", "tembel" olduğunu göstermez. Temelinde başsımsızlık kaygısı, benlik saygısı, mükemmeliyetçilik algısı ve bunun gibi birçok problemler yatar. Çocuğünüzla bir arada zaman geçirmenin tadını çıkarın ve salgın geçtikten sonra yapacaklarınızın listesini oluşturabilirsiniz.

Bunları uygulamanıza rağmen eğer çocuğünüzün adaptasyon sorunu devam ediyor ve kaygılı olduğunu Düşünüyorsanız mutlaka bir uzmandan destek almanız faydalı olacaktır. Profesyonel bir yardım almak sizi ve çocuğünüzü rahatlatır, bunun yanında sorunu daha da büyümeden çözmenizi sağlar.

ÇOCUKLARIN GÖZÜNDEN KORONA GÜNLERİ

Korona günleri herkes için çok büyük değişiklikler getirdi. Elbette çocuklar için de bu süreç hiç kolay değildi. İşte onların gözünden geçen bir sene nasıldı görmek istedik ve çocuklara bir resim yapmalarını istedik. Bize gelen resimlerden bazılarını da sizlerle paylaşmak istedik.



TOPRAK OLURGAN - SAKARYA



İPEK GÜNAYDIN - SAKARYA



ÇİHANGİR KEREKLİ - SAKARYA



ÖMER AŞIK - SAKARYA



SELİM KAYA - SAKARYA



AYŞE NAZ YENEL, - BURSA