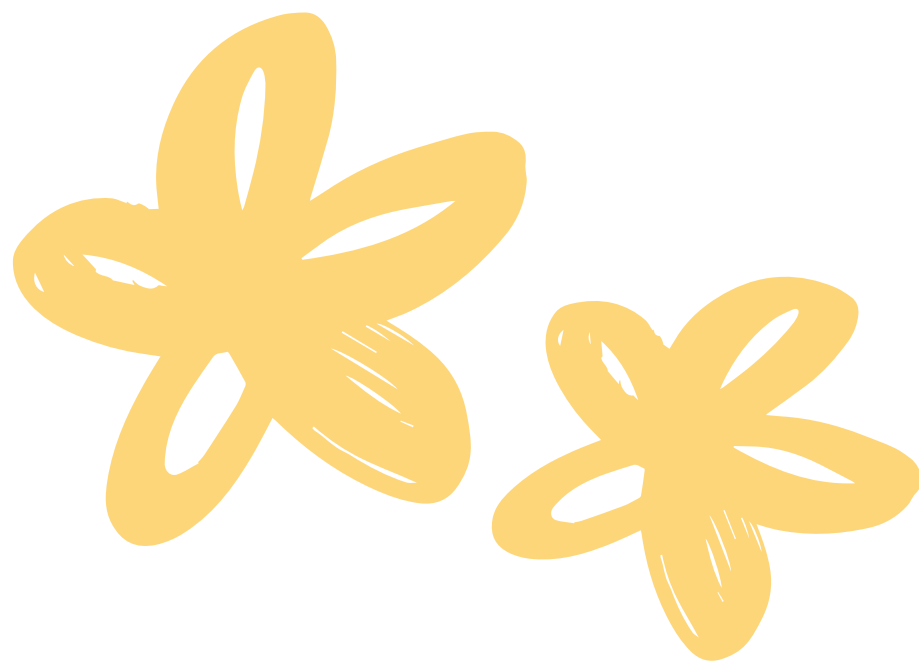
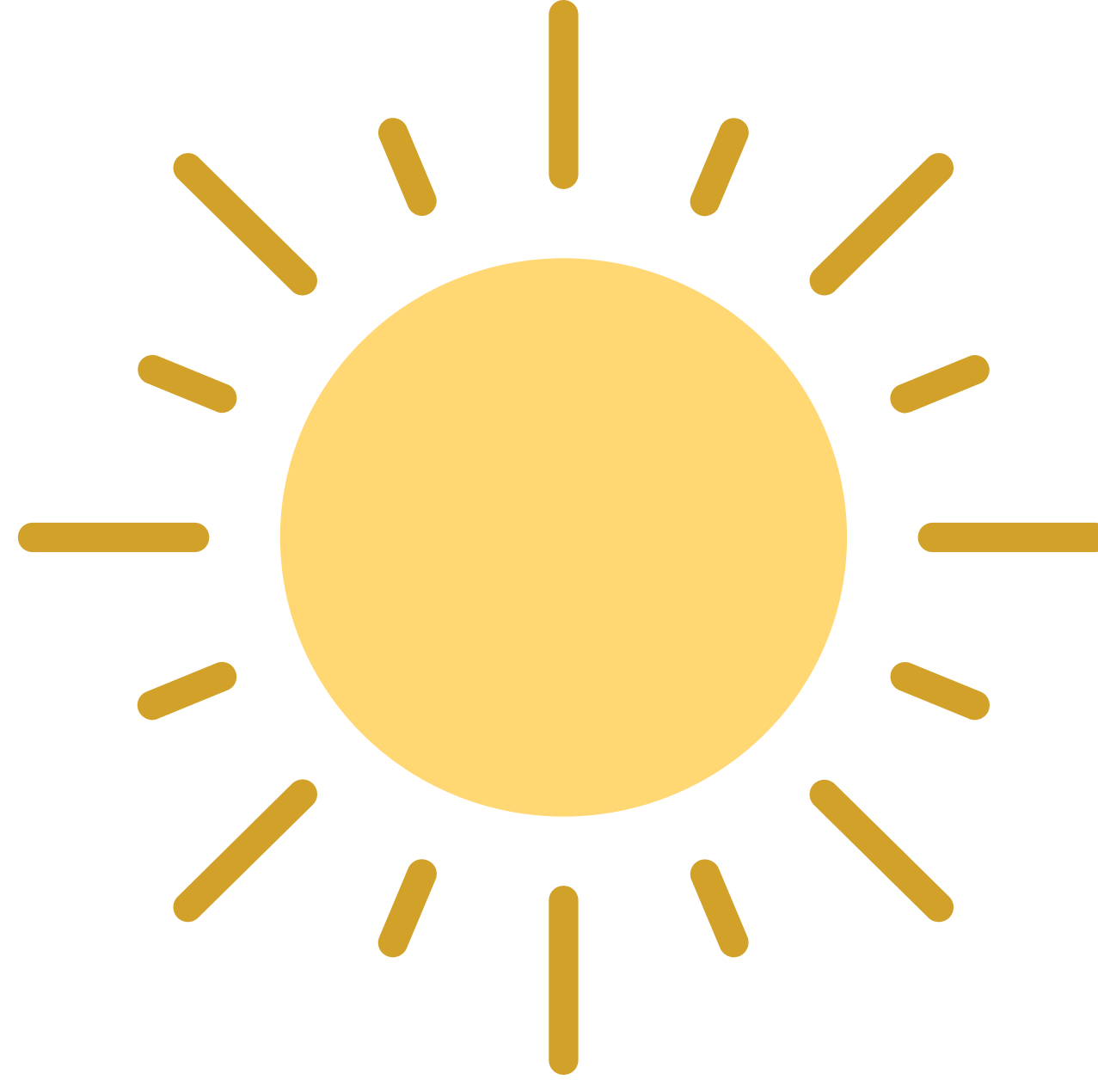


YAZ TATILI İÇİN ÖNERİLER

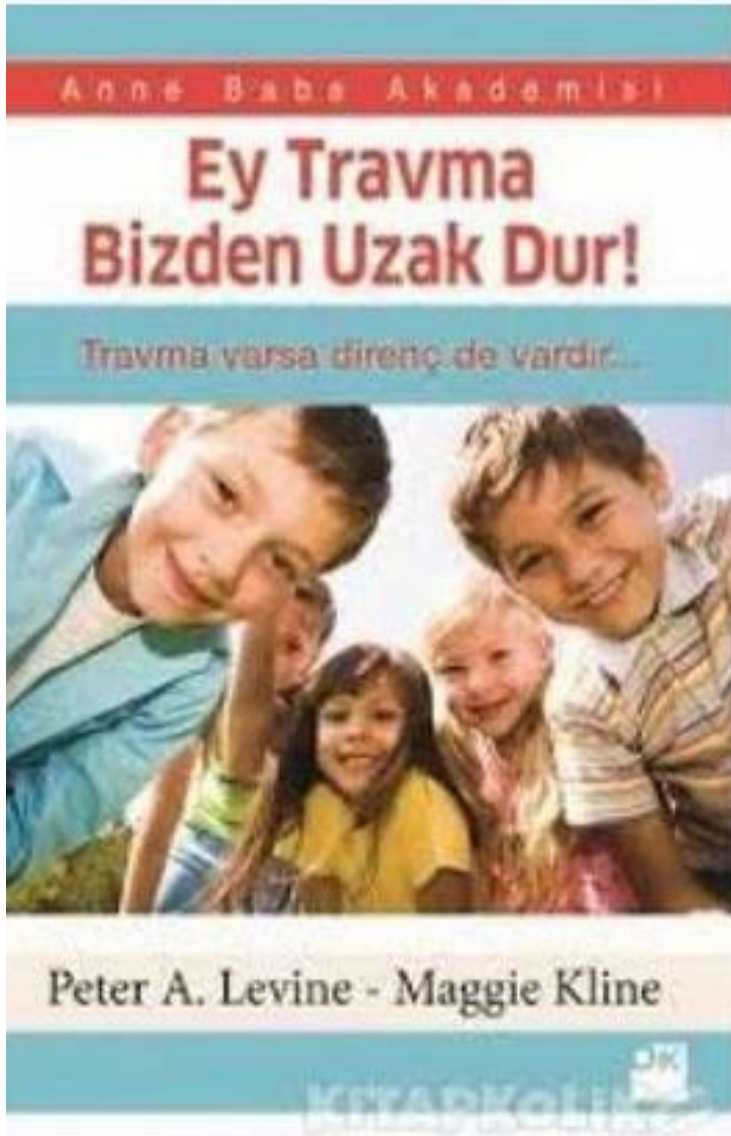
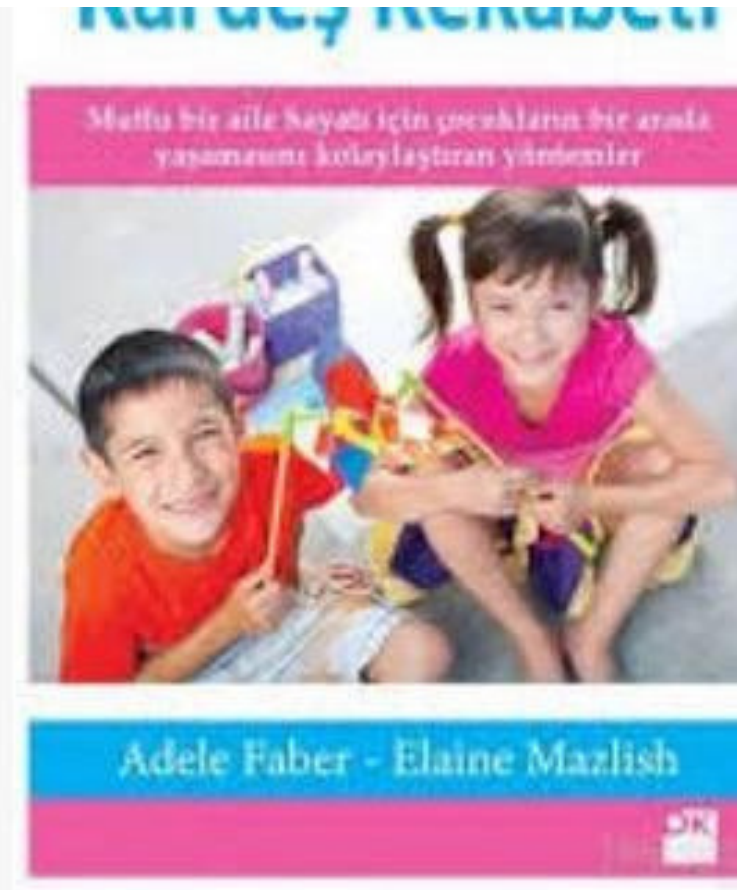




EBEVEYNLER İÇİN KİTAP ÖNERİLERİ

Kitapta bilgiler çok yalın ve net bir şekilde anlatılıp, çizimler ve örneklerle destekleniyor.

Zaten Doğan Yayınlarının 'Anne Baba Akademisi' serisindeki tüm kitaplar başucu kitabı olmaya aday, benim de sıklıkla danışanlarıma önerdiğim kitaplar.



Ey Travma Bizden Uzak Dur!

Çocuklarla travma konusunda başucu kitaplarımdan biri. Hem ebeveynlerin hem de uzmanların faydalanabileceği şekilde yazılmış, travmanın fiziksel ve nörolojik yapısını anlamamızı sağlayan, çocuklarla kullanılacak etkili müdahaleler sunan şahane bir kitap.

Oyun Oynama Sanatı

Aletha Solter'in kitaplarını severek okuyup, sık sık öneriyorum, ancak bu sefer oyunun ne kadar ciddi bir iş olduğu, koruyucu ve sağaltıcı işlevi detaylıca anlatıldığı için olsa gerek, bu kitabı daha başında bir başka sevdim.

"Oyunun en yararlı kısmı kahkahadır. Araştırmalar, kahkahanın gerginliği, endişeyi ve öfkeyi azalttığını gösteriyor. Çocuğunuzla oyun oynayıp kahkaha attığınızda, disiplin sorunlarının çoğunu çözer, çocuğunuzun stres ve travmadan uzaklaştırırsınız. Bu nedenle, çocuğunuzla birlikte gülmek ve saçma sapan oyunlar oynamak asla zaman kaybı değildir!"(Aletha Solter, Oyun Oynama Sanatı, s. 24)

"İşbirliğine yanaşmamak, bir bebeğin varlığını kabul ettirmesi için gerek duyduğu temel bir ihtiyaçtır. Bu ihtiyaç ilk kez 15 ay civarında, en sevdiği insanlar 'hayır' sözcüğünü kullanmaya başladığında ortaya çıkar. Bu dönem, çocuğunuzun yetişkinlerin kontrolündeki dünyada kendini güçsüz hissetmekten kurtulmasını sağlayacak, gücün çocukta olduğu oyunlara başlamak için en uygun yaştır. Bu oyunları oynadığınızda çocuğunuz söylediklerinizi istekle yapacaktır. Herhangi bir çatışma yaşamıyor olsanız bile, onun işbirliğine açık olması adına daha derin bir çalışma yapmış olursunuz." (Aletha Solter, Oyun Oynama Sanatı, s.71)

Mindfulness Şimdi ve Burada

2018 yılında, Doç.Dr. Zümra Atalay ile 8 haftalık mindfulness temelli stres azaltma (MBSR) programına başladığımda okuduğum "Mindfulness" üzerine özenli ama anlaşılır bilgiler veren ve içinde pratik uygulamalar olan bir kitap. Geçtiğimiz yıl, bu kitabın devamı niteliğinde "Şefkat" isimli bir kitap daha çıktı. İkisinde de bolca pratik uygulama var.

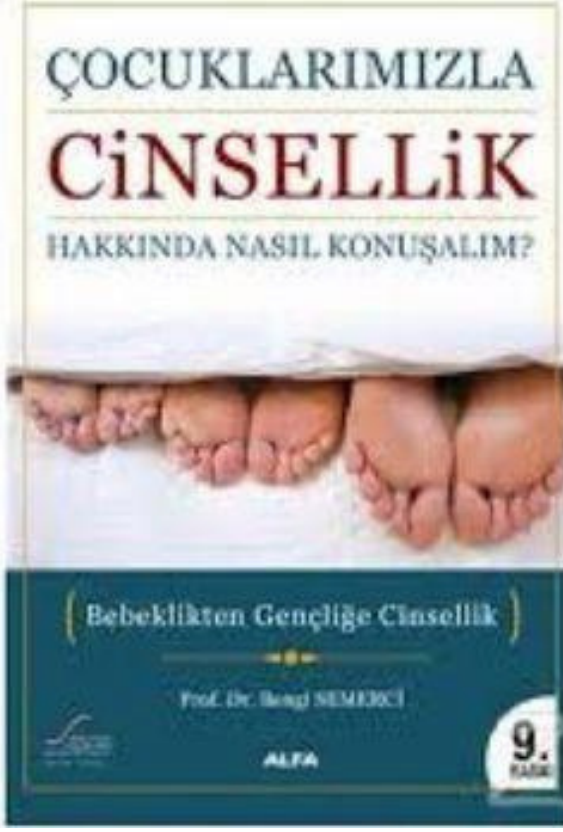
"Sadece başkalarına şefkatli olmak yetmez, kendimize de şefkatli olmamız gereklidir. Aslında şefkatin en önemli boyutlarından birisi öz-şefkattir, yani kendimize şefkat duymak. Öz-şefkat zorlu zamanlarda kendimizi eleştirmek yerine daha kibar olabilmeyi, böyle zamanlarda bu zorlanmayı sadece biz yaşıyor muyuz gibi hissetme eğilimimizi ve acının evrenselliğini fark etmeyi, bize sıkıntı veren durumların geçmiş ve gelecek bağlantısını fark edip acıyla özdeşleşmeden onu gözlemleyebilmeyi gerektirir. Zorlu zamanlarda başkalarından bize uzanan yardımı kendimizi kapatmadan alabilmek yine şefkati besleyen bir tutumdur."(Zümra Atalay, Mindfulness Şimdi ve Burada, s. 23)

Anne Baba ve Çocuk Arasında

Ginott'nun kitabını şimdiye kadar pek çok kez alıntılardım, ancak hiç kitap önerisi olarak paylaşmadığımı fark ettim. Ginott, yüksek lisans yıllarımda hocalarımızın önerisi üzerine tanıştığım, çocukları kontrol etmekten ziyade anlamaya odaklanan şahane bir yazar, eğitimci, aynı zamanda klinik psikolog. Pek çok konuda dair günlük hayattan örnekler vermesi sebebiyle başucu kitaplarından olmaya aday.



Çocuklarımızla Cinsellik Hakkında Nasıl Konuşalım?



Prof. Dr. Bengi Semerci'nin 'Çocuklarımızla Cinsellik Hakkında Nasıl Konuşalım?' isimli kitabı sıralama itibariyle 2 yaş grubu ile başlayıp, yetişkinlik dönemine kadar çocukların gelişimlerine uygun cinsel bilgileri içeriyor, hem de anne babalara çocuklarının cinsel gelişimleri hakkında bilgi veriyor. Ayrıca, kitabın son bölümünde çocuklarınızla konuşurken kullanabileceğiniz çizimler bulunuyor.

Boşanma Üzerine Kitaplar

Boşanma sürecinde ve sonrasında danışmanlık yaptığım ebeveynlere sıklıkla önerdiğim ve benim de tekrar tekrar okuduğum kitaplar:

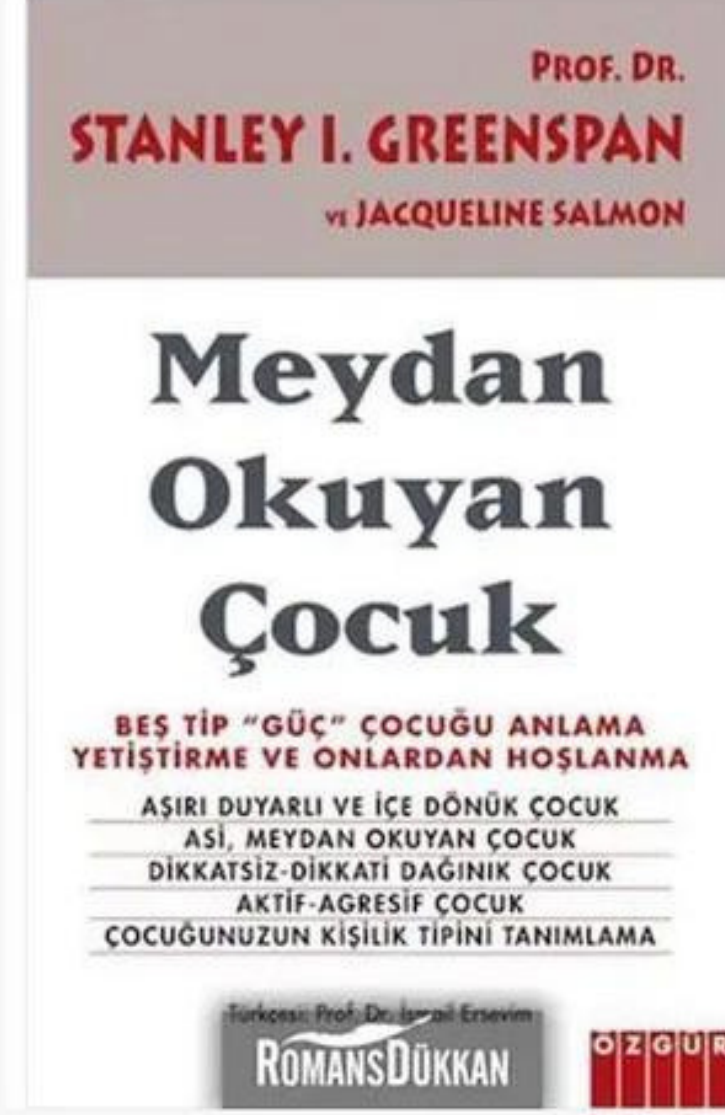
'Önce Çocuklar', Doğan Yayınları Anne Baba Akademisi Serisi'nin bu konuda çok önemli bir kitabı, epey bilgilendirici ve çocukların perspektifinden bir bakış açısı sunuyor,

'Kadınlar, erkekler ve çocuklar için boşanma terapisi' kitabı Sevgili Hocam Ayten Zara'nın kaleme aldığı, boşanmanın tüm aile bireylerine etkisini ve yapılabilecekleri kısa ve öz bir dille anlattığı çok temel bir kitap,

'For better or for worse' ise boşanma konusunu literatüre büyük katkıları olan Hetherington ve Kelly tarafından yazılmış, kendi araştırmalarının da paylaşıldığı, boşanma konusunda çok temel bir eser.

Meydan Okuyan Çocuk

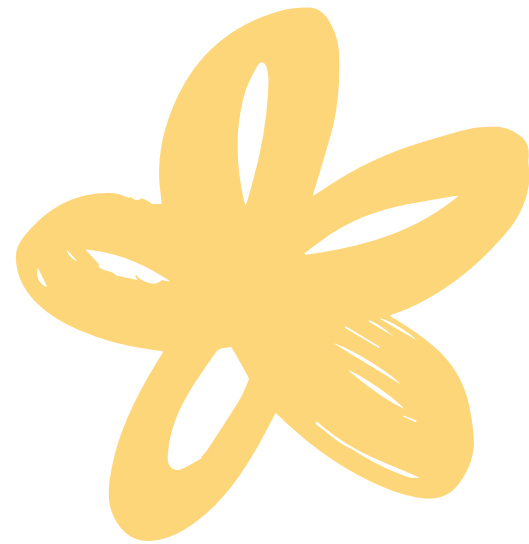
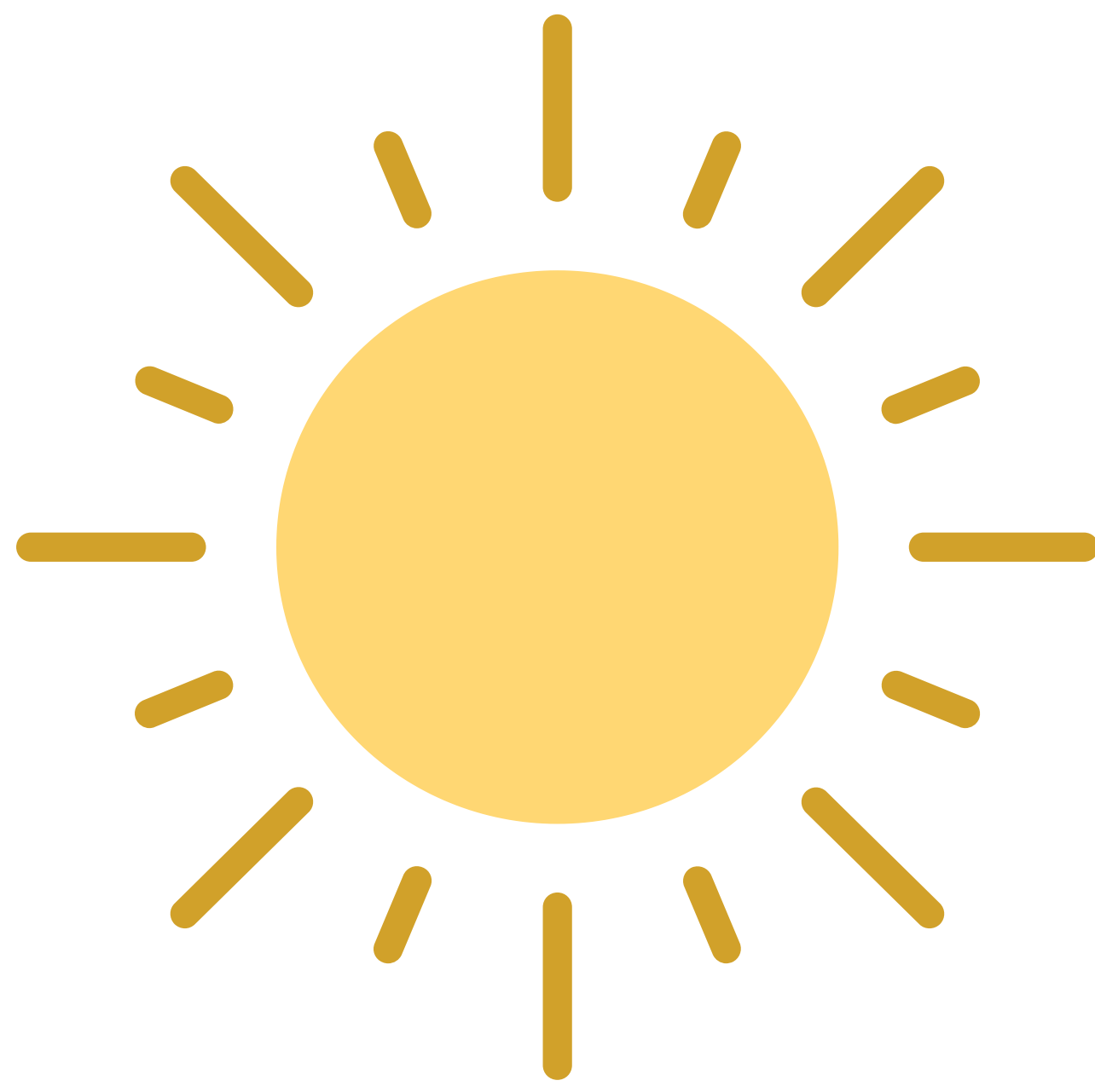
Duyusal hassasiyet veya özel gereksinimli çocuklarla ilgilenenler zaten yazarı tanıyorlar ve diğer kitaplarını okumuştur, ancak bu kitabı, klinikte duygusal sorunlar olarak karşımıza çıkan, ancak temelinde duygusal hassasiyet ya da duygusal-sosyal gelişim basamaklarındaki geriliklerle açıklanabilecek problemlere işaret etmesi sebebiyle çok beğendim. Kaygı ya da dikkat sorunları olarak tanımlanabilecek problemlere çok daha farklı bir bakış açısıyla ve pozitif yönleri de vurgulayarak anlatılması ayrıca sevdiğim bir nokta oldu. Bence çocuklarla çalışan tüm meslek gruplarının, ayrıca, çocuğunun kitabın kapağında bahsedilen gruplardan birine dahil olduğunu düşünen tüm ebeveynlerin göz atmasında fayda var. Ben bu gönderiyi hazırladığımda henüz piyasaya çıkmamıştı, ama bu konuda Ebru Sidar'ın "Duyu'lmak İstiyorum" kitabını da mutlaka edinmenizi öneririm.



Gölgedeki Yıldızlar

"Özgül Öğrenme Güçlüğü" tanısının hangi alt grubundan bahsediyor olursak olalım, kelime anlamı itibarıyla sanki bir eksiklik/hastalık olarak algılandığından aslında yalnızca bir 'farklılık' olduğunu ve bu farklılığın aslında çok özel yetenekleri de beraberinde getirdiğini görmek adına ayrıca çok sevdiğim bir kitap. Değirmek istediğim bir diğer nokta da, şu an temel olarak öğrenme güçlükleri semptomlarına dair farkındalık çok artmış olsa da, diğer becerileri ile öğrenme farklılığının getirdiği güçlükleri maskeleyebilen/telafi edebilen ve bu şekilde tanı almadan yıllarca bu güçlüklerle tek başına baş etmek zorunda kalan çocuklar. Gölgedeki Yıldızlar kitabında bu konuya bir miktar değinilmiş, kısaca tüm semptomları gözlemlemesek bile çocuğun potansiyeli ile uyumsuz bir tablo olduğu düşünülüyorsa bir uzman değerlendirmesi çok önemli.





İLHAM VEREN KİTAPLAR

Kumkurdu Serisi (Asa Lind)

Avucundaki Öpücük (Audrey Penn)

Bir Cep Dolusu Öpücük (Audrey Penn)

Bay Tavşanın Bir Fikri Var (Michael Engler)

Pezzettino (Leo Lionni)

Köpekler Bale Yapmaz (Anne Kemp)

Pupa'nın Paltosu (Elena Ferrandiz)

Küçük Ağaç (Loren Long)

Liyo ve Cesareti Arayan Geyik (Asena Yurtsever)

İNTERAKTİF KİTAPLAR

Duygularım (Filliozat, Limousin ve Veille)

**Bir Kurbağa gibi Sakin ve Dikkatli Aktivite Kitabı
(Eline Snel)**

**Çocuklar için Boşanma Süreci ve Sonrası (Lisa
Schab)**

**Çocuklar için Duygularla İletişim Becerileri (Bonnie
Thomas)**

UYKUYA GEÇİŞTE YARDIMCI OLABİLECEK KİTAPLAR

Babam Uyumak Bilmiyor (Saudo ve Giacomo)

Uyumak İsteyen Tavşan (Forssen Ehrlin)

ÇOCUKLAR İÇİN MINDFULNESS PERSPEKTİFİNDEN KİTAPLAR

Noa, Kirpi ve Sarı (Sepin Inceer)

Bir Kurbağa gibi Sakin ve Dikkatli (Eline Snel)

Sıklıkla tavsiye ettiğim Okuyan-us Yayınları'nın APA (Amerikan Psikoloji Derneği) onaylı serisinden kitaplar

Çok kötü bir şey oldu (Travmatik durumlar için)

Kaybedince kızan Sally (Rekabet temalar)

Duygularıyla arkadaş olan çocuk ve Duygular mutfağı (Duygu farkındalığı ve regülasyon)

Kaka yaparken acıtıyor (Tuvalet konusunda, 2-6 yaş)

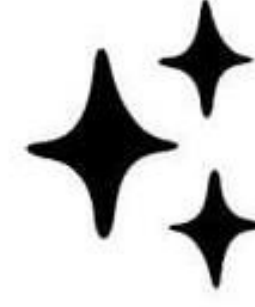
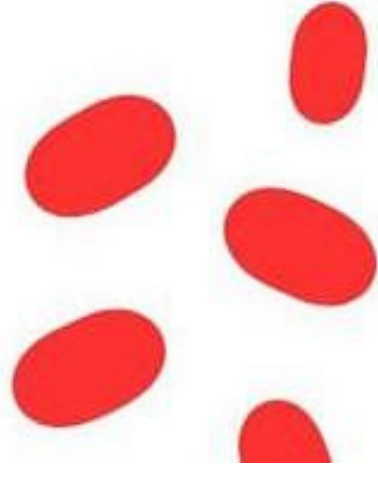
Ada'nın Planı (Okula dair sorumluluklar için organize olmaya yardımcı)

Basketbol: I Problem: O (Stresle baş etme, kaynakları keşfetmeye dair)

Ezik Kocarca (Zorbalıkla baş etme)



Evde Rutinler Oluşturmak İçin 9 Öneri



1. Çocuğunuza Kendi Başına Yapabileceği Görevler Verin.

Başarmış olma hissi çocuğunuzun kendine güvenmesine yardımcı olur. Amaç, ocuğunuza bağımsız olarak bir şeyler yapmasını öğretmektir.

2. Açık ve Net Talimatlar Verin

Çocuğunuz rutini takip etmekte zorlanıyorsa ne yapacağını veya nasıl yapacağını anlamamış olabilir. Teker teker açıkladığınızdan emin olun. Tutarlı olun. Örneğin oyuncaklar bir gece bir rafa koyuluyorsa, her gece aynı rafa koyulmalıdır. Çocukların onlardan tam olarak ne beklediğinizi bilmeleri gerekir.

3. Çocuğunuzu Kurallar ve Rutinlerle İlgili Tartışmalara Dahil Edin.

Bu, çocuğunuzun hedefleri anlamasına ve sorumluluk kabul etmeyi öğrenmesine yardımcı olacaktır. Hem de kendi katkıda bulunduğu için rutine uymaması daha zor olacaktır. Çocuğunuzun ihtiyaçlarını, nasıl biri olduğunu da bu programı yaparken göz önünde bulundurun.

4. Zaman Konusunda Gerçekçi Olun.

Çocuğunuzun ödevini tamamlaması, bulaşıkları temizlemesi ve sabahları evden çıkması için yeterli zaman ayırdığınızdan emin olun. Aceleniz olmayan bir gün gerçekten ne kadar zaman gerektiğini test edebilirsiniz . Yeterince zaman tanımadığınızı fark ederseniz geri dönerek rutininizi değiştirin.

5. Rutinleri Yazılı Hale Getirin.

Rutinlerinizi 2-5 maddelik listeler olarak yazın ve çocuğunuzun kolayca görebileceği yerlere koyun (buzdolabı üzerine, banyo aynasına vb.). Listeleri düzenli olarak çocuğunuzla beraber gözden geçirin. Çocuğunuzun ilgisini çekmek için görseller de ekleyebilirsiniz.

6. Sadece Sonuçları Değil, Çabayı da Övün.

Çocuğunuz masayı hazırlayıp peçete koymayı unuttuysa, yine de çabaladığı için onu takdir edin. Kötü davranışı cezalandırmak yerine iyi davranışı ödüllendirin.

Çocuğunuzun rutine uymaya çalışması hiç çabalamamasından çok daha iyidir.

7. Kademeli Bir Gelişme Bekleyin.

Eski alışkanlıkları değiştirmek ve yenilerini oluşturmak zaman alır. Hızlı bir değişim beklemeyin ; çocuğunuza zaman tanıyın. Çocukların rutinleri öğrenmeleri için desteğe ihtiyaçları olduğunu unutmayın.

8.Günlük Rutinlerde Serbest Zaman Tanıyın.

Çocuklar da yetişkinler gibi gün içinde çalışmadıkları bir zamana ihtiyaç duyarlar. Rutinlerinizin içine yapılandırılmış, serbest zamanlar eklemeyi unutmayın.

9. Rutininizi Teker Teker Oluşturun

Eğer evinizde çocuğunuzun izlemesi için belirli bir rutin veya program yoksa aniden birçok madde ekleyerek başlamayın. Rutine teker teker maddeler ekleyin. Örneğin ilk etapta yatmadan önce odayı ve oyuncakları toplamayı deneyin. Bu alışkanlık haline geldikten sonra yeni bir madde ekleyin.



Hareketli Çocuklar İçin Evde Oyun Önerileri



Kaynak: understood.com - Indoor Activities for Hyperactive Kids



1) Hazine Avı

Evinizde bulunması zor şeylerin bir listesini çocuğunuza verin. Eşyaları aramak hem bedeni hem de zihni harekete geçirmeye yardımcı olur. Arayışı çocuğunuzun yaşı ve yetenekleriyle eşleştirdiğinizden emin olun.

- **Okul öncesi dönemdeki çocuklar için:** Çocuğunuzun bulmaya çalışacaklarını göstermek için eşyaların resimlerini gösterin.
- **İlkokul çağındaki çocuklar için:** Çocuğunuza araması gereken eşyaların bir listesini yazın, ancak listedekilerin her biri isterse “resmini çizebileceğiniz şeyler” olsun.
- **Daha büyük çocuklar için:** İpucu olarak bilmeceleleri kullanın. Örneğin: Kurudukça ıslanan bir şey bul. (Havlu)

2) Balon Voleybolu

Bir balonu şişirin ve orta çizgiyi veya hayali filenizi işaretlemek için bir parça bant kullanın. Balon voleybolu 2 veya daha fazla çocuk için harika bir oyundur ama tek kişi de oynanabilir. Eğer etrafta başka kimse yoksa, çocuğunuzu balon yere düşmeden balona vurması için çizginin her iki tarafında oynatabilirsiniz. Oyunu oynayan birden fazla çocuk varsa, oyunu daha zor hale getirmek için daha fazla balon ekleyebilirsiniz.

3) Koridorda Seksek

Bu hareketli oyun için ihtiyacınız olan tek şey bir miktar boş alan, karelere atmak için bozuk para veya herhangi bir küçük obje ve çift taraflı bant. Seksek kareleri yapmak için bantı kullanın. Çocuğunuzun bantı kullanarak her karenin içine rakamları yazmasını sağlayın. Eğer yaratıcı olmak istiyorsanız, seksek kutularını kareler yerine daireler, üçgenler veya elmas şekillerinden oluşturabilirsiniz.

4) Hareketli Kelime Bilmece Oyunu

Çocuğunuz muhtemelen çizgili kağıtta bazı harflerin satırların üstüne doğru uzadığını, bazılarının ortada kaldığını, bazılarının ise aşağıya doğru uzadığını fark etmiştir. Bu oyunda harflerin görünüşünü vucüt pozisyonlarına çeviriyorsunuz. Uzun harfler için yukarıya zıplıyorsunuz; orta boy olanlar için yerinizde duruyorsunuz; aşağı doğru uzayanlar için ise çömeliyorsunuz. Örneğin, “yol” kelimesinde, “y” harfi için çömeliyorsunuz, “o” harfi için yerinizde duruyorsunuz ve “L” harfi için zıplıyorsunuz .

Oynamaya başlamak için bir kelime listesi hazırlayın. Sonra birisini seçin ve karşınızdaki kişinin ne olduğunu tahmin edip edemeyeceğini görmek için harfleri teker teker göstermeye başlayın.

5) Su Şişeleriyle Bowling

5 ila 10 boş plastik su şişesi ve bir orta boy top ile koridorunuzda bir bowling pisti oluşturabilirsiniz. Her şişenin nerede durması gerektiğini işaretlemek için bant kullanın. Ayrıca, yapabiliyorsanız, her şişeye biraz şeker, tuz veya kum dökün. Böylece kolay devrilmezler.

6) Twister

Bu klasik oyun, çocukları hareket ettirmek, kaba motor becerileri üzerinde çalışmasını sağlamak ve sağ-sol kavramları ile pratik yapmak için harika bir yoldur. Eğer oyuna sahip değilseniz, kendi oyununuzu oluşturmak için renkli kağıtlar ve başka malzemeler kullanabilirsiniz.

7) Evde Kartopu Savaşı

Kartopularınız için iç içe geçmiş (temiz) çoraplar veya buruşturulmuş kağıtları kullanabilirsiniz. Güvenli bir alan belirleyin ve mobilya parçalarından veya aksesuarlardan hangilerinin ortadan kaldırılacağına karar verin. Kaleler yapmak için karton kutular bile kullanabilirsiniz. Ardından başlayabilirsiniz !

8) Dans Partisi

Çocuğunuzun fazladan enerjisini harcamasına yardımcı olmak için müziğin gücünü unutmayın. Tüm ailenizin keyfini çıkarabileceği bir çalma listesi hazırlayın. Sonra herkesi dans etmeye davet edin. Küçük çocuklar fular gibi aksesuarlar ile dans etmenin keyfini çıkarabilirler.

Daha büyük çocuklar ile ise heykel oyunu oynayabilirsiniz. Müzik durduğunda herkesin mevcut dans pozunda donması gerekir. Hareket eden yanar.

ÇOCUĞUNUZLA
ETKİLEŞİMİ
ARTTIRABİLECEK
ÖNERİLER



Normalde izin vermediğiniz bir şeye izin verin

“ İstersen sadece bu akşamlık oyun oynamaya devam edip daha geç yatabilirsin ”

“ Bugünlük sebze yemek yerine hamburger/pizza yiyebilirsin ”



Sadece ikiniz birlikte bir şeyler yapın

“ Bugün sadece ikimiz birlikte mutfağa girip çok lezzetli kurabiyeler yapmaya ne dersin? ”

“ Bugün playstationda/tabletinde birlikte maç yapalım mı? ”



Onun hakkında olumlu şeyler söylediğinizi duymasını sağlayın

“Mina çok iyi kalpli ve düşünceli bir kız.
Babasının doğum günü için çok özenerek
ona bir pasta hazırladı.”

“Yiğit çok çalışkan ve sabırlı bir çocuk,
okumasını pekiştirmek için çok emek
harcıyor.”



Ona tatlı ve samimi notlar yazın ve yastığına/masasına bırakın

“Eminim ki bunu sen zaten biliyorsun, ama
ben sana bir kere daha hatırlatmak istedim; sen
benim için çok kıymetlisin ve benim çocuğum
olduğun için çok şanslıyım.”

“Annen ve baban seni çok seviyor.
İyi ki bizim çocuğumuzsun.”



Bunlar gibi bizim için küçük olarak görülebilecek şeyler, çocuklar için çok anlamlı ve kıymetli olup, onlara verdiğimiz değeri ve onların bizim için biricikliğini hatırlamalarını sağlayacaktır.



Çocuğunuza bağırmanızın **7 OLUMSUZ ETKİSİ!**

