

mayıs 2021  
hane

EBEVEYNİN İŞLEVİ  
GÜÇLÜ YANLAR ODAKLI EBEVEYNLİK  
BAĞLANMA TEMELLİ EBEVEYNLİK YAKLAŞIMI  
ETKİLEŞİMLİ KİTAP OKUMA DENEYİMLERİ

# POZİTİF PSİKOLOJİ İLE EBEVEYNLİK

ve  
DAMAK TADI  
MİZAC VE MİZACA UYGUN EBEVEYNLİK  
DİJİTAL MEDYA KULLANIMINDA EBEVEYN ROLÜ

John Everett Millais - The Blind Girl  
Kapak Görseli:

MAYIS 2021 SAYI 9

## POZİTİF PSİKOLOJİ İLE EBEVEYNLİK

SERKAN KAHYAOĞLU  
BURÇİN BAŞKURT  
ASLIHAN ONARAN  
MERVE ÖZGÜNLÜ

## YAZARLARIMIZ

BAHAR KURAL  
FEYZA YELİZ BAYINDIR  
ELİF ZEYNEP ÖZBEY

## HANE EKİBİ

### İçerikler

EMRAH ÇELİK  
MİNESU KARAMAN  
BETÜL POLAT  
SOYKAN CENGİZ  
GÖKÇEN AĞCA

### İletişim Koordinatörü

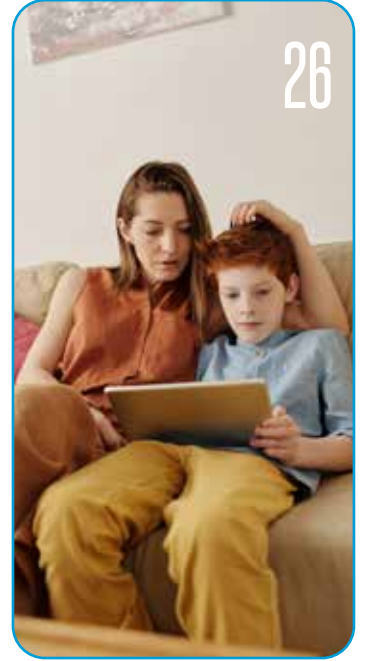
YAĞMUR LEBA

### Sosyal Medya Sorumluları

MİNESU KARAMAN  
SONGÜL DOYĞUN  
GÖKÇEN AĞCA

### Editör

EMRAH ÇELİK



# SAYIDA

9



6



12

## POZİTİF PSİKOLOJİ İLE EBEVEYNLİK

**6**  
EBEVEYNİN İŞLEVİ  
Serkan Kahyaoğlu

**9**  
GÜÇLÜ YANLAR ODAKLI  
EBEVEYNLİK  
Dr. Burçin Başkurt

**12**  
TÜRKİYE'DE BAĞLANMA  
TEMELLİ EBEVEYNLİK  
YAKLAŞIMI  
Dr. Aslıhan Onaran

**17**  
ETKİLEŞİMLİ KİTAP  
OKUMA DENEYİMLERİ  
Merve Özgünlü

**20**  
OÇA - OYUN ÇALIŞMALARI

**22**  
DAMAK TADI  
Doç. Dr. Bahar Kural

**24**  
GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE  
MİZAÇ VE MİZACA UYGUN  
EBEVEYNLİK  
Feyza Yeliz Bayındır

**26**  
ÇOCUKLARIN DİJİTAL  
MEDYA KULLANIMINDA  
EBEVEYN ROLÜ  
Elif Zeynep Özbey

**28**  
PSİKOSOSYAL GELİŞİM  
KURAMI

**30**  
ÇOCUKLAR İÇİN  
KODLAMA

**31**  
FOTOĞRAFÇI  
GÜVERCİNLER

**32**  
DOĞAL YAPIŞTIRICI

**33**  
ALTERNATİF İLETİŞİM  
ORTAMLARI YARATMAK:  
UKULELE

**34**  
EBEVEYN SINEMASI



31



33

# Çocuk Haklarına Dair Sözleşme

1.  
Taraflar Devletler, çocuğun yetiştirilmesinde ve gelişmesinin sağlanmasında ana-babanın birlikte sorumluluk taşıdıkları ilkesinin tanınması için her türlü çabayı gösterirler.  
Çocuğun yetiştirilmesi ve geliştirilmesi sorumluluğu ilk önce ana-babaya ya da durum gerektiriyorsa yasal vasilelere düşer. Bu kişiler herşeyden önce çocuğun yüksek yararını gözönünde tutarak hareket ederler.

- madde 18

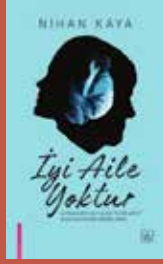
# kütüphane



## FREUD'A NE YAPTIK DA ÇOCUKLARIMIZ BÖYLE OLDU?

Catherine Maltherin  
çeviri: Ela Gültekin

20. yüzyıl, çocuk haklarının ilanına tanık oldu; çocukluğun tanımı değişti. Üstelik Mayıs 1968'de "yasaklamanın yasaklanması" anlayışı da ortaya çıkmıştı. Ana babalar bu köklü değişimler karşısında şaşkınlığa düştü. Çoğu itaat anlayışıyla yetiştirilmişti. Şimdi çocuklarını nasıl yetiştireceklerdi? Artık her şeyi yeni baştan düşünmeleri gerekiyordu. Çocuklarına her konuda kendilerine eşitmiş gibi davrandılar. Onları kendileriyle bir tutmaları kadar, bizzat kendilerinin çocuklaşması da sorunlar yarattı. Hiçbir şey çocuk gibi davranan bir ana baba kadar güven sarsıcı olamazdı. Çünkü çocuklar yetişkinlerden kendilerine yol göstermelerini bekler ve örneklerle gereksinim duyarlar. Neyi yapıp neyi yapamayacağı konusundaki sınırların eksikliği çocuğu şaşkına çevirir. Oysa çocuk en başka güvence aramaktadır; "Merak etme canım, her şeyi isteyebilirsin. Ben tehlikeli olanı yapmana izin vermemek için buradayım" diyen bir ana babaya gereksinimi vardır. Psikanalist Catherine Mathelin, bu kitabında bütün bunlardan yola çıkarak yapay bir mutluluk arayışı içinde olan iki "modern" aileyi hayali bir sahnede kurguluyor.



## İYİ AİLE YOKTUR

Nihan Kaya

İyi aile yoktur. Ya da paradoks şu ki iyi aile, "İyi aile yoktur" düsturuyla hareket edebilen ailedir. İnsanlar çocuk sahibi olduğunda farkında olmadan kendi çocukluğuna dair hisleri yaşar. Çocuğumuzla ilişkimiz, anne-babamızla ilişkimizin devamıdır.

Çocuğumuzla doğru bağ kurma, kendi çocukluğumuzu ve içimizdeki çocuğu tamir etmekle olur. Her insanın içinde anne, baba, çocuk vardır ve güçlü psikoloji aslında, içimizdeki çocuğun güçlü olduğu, saygı gördüğü psikolojidir.

Bu kitabın sunduğu farklı bakış açısıyla, neden acı çektiğimiz, sevmeyi neden isteyip sevgiyi kaybettiğimizde neden üzüldüğümüz, işlerimizi neden ertelediğimiz gibi kendimize dair birçok şeyin altındaki nedeni yepyeni bir gözle, şaşkınlıkla keşfedeceksiniz.

## ÇOCUKLAR İÇİN BEŞ SEVGİ DİLİ

Gary Chapman ve Ross Campbell  
çeviri: Çiğdem Balkanlı

Her çocuğun sevgi dili farklıdır ve sizin sevgi diliniz çocuğunuzunkıyla tabana tabana zıt olabilir. Çocuğunuzun baskın sevgi dilini keşfedin ve onun duygularında ve davranışında yansımaları görebileceğiniz koşulsuz sevgi, saygı, minnet ve sorumluluk hislerini etkin bir şekilde aktarabilmek için neler yapabileceğinizi öğrenin.

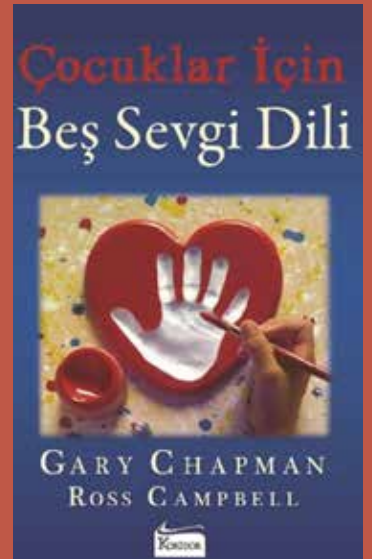


## ÇOCUKLUKTA SOSYAL VE DUYGUSAL ÖĞRENME

Kolektif

editör: Mine Göl-Gürven

Sosyal ve Duygusal Öğrenme konusunda Türkiye'de bir ilk olan bu kitap, eğitimin tüm bileşenlerine hitap eden bilgilendirici bir çerçeve sunmak üzere hazırlanmış temel bir rehberdir. Günümüzde, eğitim bütünsel bir sistem bakış açısı ile ele alınıyor. Çocuk, ebeveyn, öğretmen ve yönetici iş birliği ile tüm okul yaklaşımı öncelikli kılınıyor. Kitapta tüm bu bileşenlerin faydalanabileceği içerik ve yöntem zenginliğini bulacaksınız.





# EBEVEYNİN İŞLEVI



Serkan Kahyaoğlu

Klinik Psikolog

**E**beveyn olmak insanların yaşamlarında en önemli değişimlerden biridir. Ebeveyn olmanın sorumluluğu ve mutluluğu nereden bakılırsa bakılsın büyük bir heyecandır. Bu heyecanın etkilediği çocuklar ise ebeveynlerinin onlara bıraktığı etkiyi, mirası ömür boyu taşır. Doğan Cüceloğlu “Bir insanın ana vatanı çocukluğudur” der. Bu vatanı güvenli, eğlenceli, bereketli yapan ise çocuğun çevresinde ona bakım veren yetişkinlerle kurduğu ilişkidir. Çocuğun en yakınındaki ebeveynler; çocukla hem en yakın ilişkiyi kurup onun yaşam deneyimine eşlik eder hem de onun başka ortamlara, kişilere güvenli şekilde karışmasını sağlar. Yani çocuğun anavatanının güvenli, eğlenceli, geliştiren, bereketli olmasını sağlamak ebeveynin birincil görevidir. Bunu sağlamak için ebeveynin çocuğun işlev (beceri) kazanmasını ve gerçekleri fark edip değerlendirmesini sağladığı bir ortam yaratması gerekir.

Psikoterapistler ruh sağlığını kişinin gerçekliği değerlendirme gücüne ve işlevsel olarak yaşamını sürdürebilmesine bağlı olarak tanımlar. İşlevsel olmak kişinin kendine bakabilmesi,

çevresiyle yaşına bağlı olarak gerekli ilişkileri kurabilmesi, sürdürebilmesi, üretmesi anlamına gelir. Gerçekliği değerlendirmek ise kiminle, ne zaman, nasıl, nerede, ne yapılabileceğini fark etmek, iç ve dış dünyanın sınırlarını anlamaktır. Örneğin altı yaşında bir çocuğun canının çektiği bir yemeği isteyebilme hakkı olduğunu bilmesi, bunu ifade edecek kelimeleri kullanabilmesi “işlevselliğini” gösterir. Bu isteğini anne/babası telefonla konuşurken değil de konuşması bittiğinde ifade etmesi ya da “biraz sonra seni dinleyeceğim” diyen ebeveynini beklemesi “gerçekliği değerlendirebilme” kapasitesini gösterir. Bir çocuk uygun zamanlamayı seçip “babacığım bana her zaman yaptığın harika makarnadan yapar mısın?” diyebiliyorsa ana vatanında özgürce seyahat edebiliyor denebilir.

## Karşılıklı ve yakın ilişki

Bir çocuğun anavatanında -çocukluğunda- özgürce dolaşabilmesi sonraki zamanlarındaki seyahatleri için değerli deneyimler, haritalar, yöntemler ve belki de en önemlisi girişimde bulunma cesaretini, güveni sunar. Ebeveynler bu güveni sağlamak için her çocukta kendi-

ne özgü olan mizacına, biricik olmasına saygı göstermelidir. Bir anlamda çocuğu okumayı bilmek, çocuğu öğrenmek gerekir. Daha doğrudan ifade etmek gerekirse çocukla yakın ve karşılıklı bir ilişki kurmak çok verimlidir. Her çocuk farklıdır ve ebeveyn eğer kafasındaki değil de çocuktakini görmeyi denerse çocuğu keşfedebilir. Bu anlamda bir ebeveynin; çocuğunun oyununu izlemesinden, korkularını anlamasına, yakın arkadaşlarını bilmesinden, sevdiği sporun, sanatın hangisi olduğunu dinlemesine ve desteklemesine giden hiç bitmeyen merak dolu bir yolculuktan bahsedebiliriz. Tabii ki bu yolculukta ebeveyn sadece çocuğu gözlemleyip, incelemeyi. Bizzat kendisi de dahil olur, olmalıdır. Yani anne baba çocuğa kendini duygularını, düşüncelerini anlatmalı, onunla dertleşebilmeli, şakalaşabilmeli ve ille de oynamalıdır. Ancak bu sayede ilişki yakın ve karşılıklı olabilir. Çünkü biz biliyoruz ki bir ilişki, durduğu ya da tek tarafın etkin (aktif) olduğu bir ilişki olduğunda kuruyup, gerilemeye, kaybolmaya yüz tutar.

Tüm bunların olabilmesi ebeveynlerin çocukları için özellikle duygusal olarak ulaşılabilir olmaları çok önemlidir. Örneğin bir çocuğun korktuğu bir rüyanın ardından gelip babasına korktuğunu anlatmasını ve “Baba bana bir söz ver. Sen hiç ölmeyeceksin tamam mı?” dediğini düşünelim. Bu çocuk için babası güvenebileceği, dünyanın zorluklarında destek alabileceği bir güç olarak görülebilir. Ama “baba”nın ölmeme-

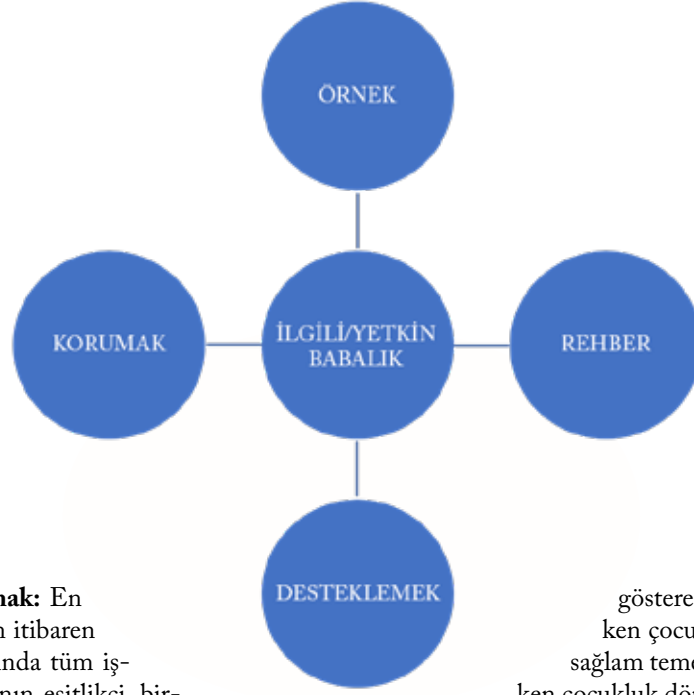
si mümkün mü? Değil elbet. Ama çocuğunun korkusunu anlaması ve şunu söylemesi mümkün: “Korkunu anlıyorum, hiç ölmemeyi ben de isterim ama galiba bu mümkün değil. Fakat biliyor musun, babalar çocukları için hiç ölmezler. Çocuklar babalarıyla yaşadıkları anıları, onlardan öğrendiklerini, mesela dürüst olmayı, çalışmayı, sevmeyi, sevilmeyi, kendilerine ve diğer insanlara değer vermeyi ve bunun gibi birçok şeyi babalarından bir miras olarak zihinlerinde taşırlar. Tıpkı dedenden bana kalan miras gibi benden de sana böyle anılar, yollar, çözümler kalacak. Birbirimizle açıkça, rahatça konuşalım ki hem sorunları çözelim hem de babanın desteğini hissedebilir.”

### Ebeveynin İşlevi

Ebeveynlik kişiliğimizi rafine etmemiz, inceltmemiz gereken, çocuktan, çevreden, geçmişten, şimdiden, gelecekte açık fikirli olarak öğrenilmesi gereken bir yaşam şeklidir. Öğrenmeye ve merak etmeye açık olmak bir ebeveyn için çok değerlidir. İyi ebeveyn, kendisi yaşamdan keyif alan, eğlenceli, duygularını paylaşabilen ve çocuğunun yanında ona güven veren kişidir.

Yeterli ve iyi ebeveynlik çocuğun fiziksel bakımı, yakın ilişki, destek, koruma, yaşamla ilgili bilgileri öğretme, rol model olma gibi temaları içerir. Bu temaları aşağıdaki dört işlevle açıklayabiliriz:





• **Örnek Olmak:** En erken dönemden itibaren ev içinde ve dışında tüm işlerde anne babanın eşitlikçi, birbirine destek olan, her konuda ortak kadar sorumluluk alan, kendisinin ve çevresinin haklarına duyarlı bir anne baba çocuğu için olumlu birer rol model olabilir. Örneğin evin bütçesini, politikayı, çocuğun bakımını, beslenmesini konuşabilen, bu alanların hepsinde açık bir iletişimle dayanışma gösteren ebeveynler çocukları için değerli örneklerdir.

• **Rehber olmak:** Ebeveyn yaşam için rehberlik yapar. Babasından, annesinden yemek yapmayı, ayakkabısını bağlamayı, arkadaşı ve sevgiliyle ilişkisinde nasıl davranacağı konusunda bilgiler alan bir çocuk yetkin, ilgili bir rehberle birlikte olmanın güvenini yaşar.

• **Korumak:** Bir çocuğun gelişimi için; arkasında ebeveynleri olduğunu bilmek, anne babası tarafından korunduğunu bilmek, fiziksel olarak bakım verilmesi, güvenli bir duygusal ve fiziksel atmosferin içinde olmak, gerektiğinde sınır ve kural koyan bir çerçeveyi hissetmek özgüvenli bir kişiliği destekler.

• **Desteklemek:** Korumak kadar, denemesi, öğrenmesi, başarısızlıkları sonrası onu anlayan destekleyen, cesaretlendiren ebeveynlere sahip olmak çocuk; kendisi gibi olma hakkını, hata yapma iznini ve sorumluluk almayı öğrenebilecektir.

### Her Yaşta Ebeveynlik

Çocuğun gelişimine göre ebeveynlik her yaşta biraz değişir, değişmelidir. Bebeklik, erken çocukluk, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde ebeveynliğe bakışınızın ve becerilerinizin çeşitlenmesi ilişkinizin büyümesi anlamına gelir.

**0-6 yaş:** Bebekken gazını çıkararak, altını değiştiren, uyutan, ona sarılan, ille de sevgisini

gösteren anne baba erken çocukluk dönemi için sağlam temelleri atmıştır. Erken çocukluk dönemi yani 3-6 yaş arasında ebeveyn olarak çocuğunuzun dünyayı keşfine tanıklık etmek ve ona güvenli keşif alanları sunmanız, mutlaka onunla oynamanız, gezmeniz, onun öğrenmesini ve sizinle yakın ilişki kurmasını sağlayacaktır.

**7-11 yaş:** Çocukluk döneminde ise işlevsel ebeveyn; çocuğun arkadaşlık kurmasını destekleyen, becerilerini, spor, sanat, vb. ilgilerini takip eden, fırsatlar sunan, okuldaki öğretmeni, sevdiği dersleri bilen, yine onunla oynayan, iyi sohbet eden kişidir.

**12-18 yaş:** Ergen ebeveyni ise öncelikle sabırlı olmayı ve iyi gözlem yapmayı öğrenmelidir. Çünkü ergen size anlamsız, saçma gelen birçok girişimde bulunabilir, acılarını ve sevinçlerini sizden bağımsız yaşamayı seçebilir. Ama eninde sonunda sizin orada olduğunuzu ve kabul ediciliğinizi bilirse size gelir, danışır. Yani sabretmek, önyargısız dinlemek, onu korumak ve desteklemek için hazır olduğunuzu göstermek her dönemde önemlidir ama ergenlik döneminde daha da önemlidir.

Görüldüğü gibi ebeveynlik değişen, dönüşen sizi hep yaşamda tutan bir yaşam şeklidir. Tüm bunları yaparken ebeveynin eğlenceli, yaşam dolu olması çok önemlidir. Yaşamalarını sadece çocuklarına adayan ebeveynlerin bir süre sonra çocukları için sıkıcı, zorlayıcı olduklarını görüyoruz. Bu nedenle naçizane önerim sadece çocuğunuza değil kendinize de iyi bakmanız; spor, sanat, doğa, arkadaşlarınızla ilgilenmeniz, yani yaşamdan keyif almanız. Ebeveyn olarak çocuğunuzla böyle ilişki kurmanız daha da önemlisi onun zihninde böyle kalmanız, sizden sonra da onun yaşamına katkı sağlamanız anlamına gelecektir.





**Burçin Başkurt**

Dr. Öğretim Görevlisi

## GÜÇLÜ YANLAR ODAKLI EBEVEYNLİK:

*Güçlü karakter özelliklerinin farkına varmanın  
ve onları kullanmanın  
ebeveynler ve çocuklar açısından önemi*

**P**ozitif Psikoloji'nin bir bilim olarak ortaya çıkması yaklaşık yirmi yıl önce gerçekleşti (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Bu bilimin kökeni antik Yunan filozoflarının öğretilerine ve humanistik psikolojiye kadar gitse de, Pozitif Psikoloji sunduğu yeni kavramsal perspektifler ve kanıta dayalı uygulamaları ile son yıllarda adından oldukça fazla bahsettirir oldu. Geleneksel psikolojinin daha çok sorun bulup onu çözmeye ve tedavi etmeye odaklı yaklaşımı, Pozitif Psikoloji'nin insanların olumlu ve güçlü özelliklerine odaklı yaklaşımı ile daha dengeli bir hale geldi diyebiliriz. İnsanların var olan potansiyellerini en etkin şekilde kullanmalarını desteklemek, bunun nasıl yapılabileceğini kavramsal ve uygulamalı olarak anlamak ve bunun esenlikle ilişkisini bizlere sunmak Pozitif Psikolojinin temel amaçlarından bazıları.

Esenlik ve mutluluk kavramlarını derinlemesine incelemekle başlayan Pozitif Psikoloji akımı, *hedonik* ve *eudaimonik* kavramlarını hayatımıza soktu. Yalnızca olumlu duygular, haz ve tatminden oluşan hedonik yaklaşımlara kıyasla, eudaimonik yaklaşımlar esenliğin daha sürdürülebilir ve öğrenilip uygulanabilir olduğunu, kişinin kendini gerçekleştirebilmesi, değerleri ve amaçlarıyla uyumlu bir hayat sürebilmesi, olumlu ilişkiler içinde bulunması gibi farklı boyutları da içinde barındırdığını gösterdi.

## Güçlü Karakter Özellikleri Nedir?

Esenliğin belirleyicilerinden biri olarak görülen ve güçlü karakter özellikleri diye tanımlanan, Pozitif Psikoloji'nin önemli çalışma alanlarından biri olan bu kavram ne demek peki? Ve kişilik özellikleri, mi-zaç veya kabiliyetlerden nasıl farklı olabilir? Güçlü karakter özellikleri, bu özellikleri kullandığında kişiye enerji veren, onu motive eden ve iyi hissetmesini sağlayan özelliklerdir. Kişilik özellikleri gibi görece olarak daha sabit olan bazı özelliklerimize kıyasla daha dinamik, koşullara göre değişebilen, bizim için değerli olan ve yaşam değerlerimiz ve amaçlarımızla uyumlu davranışlar sergilememizi sağlayan özellikler bütünüdür (Peterson & Seligman, 2004). Spor, müzik, sanat, problem çözme gibi performans odaklı ve daha görülebilir olan kabiliyetlerden farklı olarak, güçlü yönler daha içselleştirilmiş ve daha az belirgin olan merak, mizah, cesaret, sosyal zeka gibi özelliklerdir. Kısacası, güçlü yanlarımız bize doğal gelen ve keyif aldığımız beceri ve davranışlarımızdan oluşur (Govindji ve Linley 2007; Wood ve ark. 2011).

Christopher Peterson ve Martin Seligman (2004) önderliğinde bir grup psikolog ve araştırmacı çokça farklı metin, araştırma ve kaynak taraması yaparak çeşitli zamanlarda ve kültürlerde değerli olarak görülen erdemleri bir liste haline getirerek güçlü karakter özellikleri literatürüne önemli bir katkı sağladılar. Bilgelik, cesaret, insanlık, adalet, ölçülülük, üstünlük diye tanımladıkları altı erdem altında topladıkları 24 tane güçlü karakter özelliğinin her insanda kendilerine has birleşimler halinde bulunduğunu ifade ettiler.

WISDOM	CREATIVITY	FURBERGENT	JUDGMENT	LOVE OF LEARNING	PERSPECTIVE
• Open-mindedness • Curiosity • Imagination • Originality	• Imagination • Playfulness • Risk-taking • Open-mindedness	• Persistence • Endurance • Bravery • Perseverance • Diligence • Hardiness • Tenacity	• Critical Thinking • Prudence • Reasoning • Soundness of Mind • Soundness of Judgment • Soundness of Decision	• Learning from Experience • Open-mindedness • Curiosity • Imagination • Originality	• Open-mindedness • Curiosity • Imagination • Originality • Playfulness • Risk-taking • Open-mindedness
COURAGE	BRavery	PERSEVERANCE	HONESTY	ZEST	
• Bravery • Fearlessness • Fearlessness • Fearlessness • Fearlessness • Fearlessness • Fearlessness	• Persistence • Endurance • Bravery • Perseverance • Diligence • Hardiness • Tenacity	• Honesty • Integrity • Sincerity • Truthfulness • Open-mindedness • Curiosity • Imagination • Originality	• Persistence • Endurance • Bravery • Perseverance • Diligence • Hardiness • Tenacity	• Persistence • Endurance • Bravery • Perseverance • Diligence • Hardiness • Tenacity	
HUMANITY	LOVE	KINDNESS	SOCIAL INTELLIGENCE		
• Warmth • Kindness • Compassion • Humanity • Empathy • Sympathy • Altruism	• Warmth • Kindness • Compassion • Humanity • Empathy • Sympathy • Altruism	• Warmth • Kindness • Compassion • Humanity • Empathy • Sympathy • Altruism	• Warmth • Kindness • Compassion • Humanity • Empathy • Sympathy • Altruism		
JUSTICE	TEAMWORK	FAIRNESS	LEADERSHIP		
• Fairness • Justice • Equity • Fairness • Justice • Equity • Fairness	• Teamwork • Cooperation • Teamwork • Cooperation • Teamwork • Cooperation • Teamwork	• Fairness • Justice • Equity • Fairness • Justice • Equity • Fairness	• Leadership • Influence • Inspiration • Motivation • Inspiration • Motivation • Inspiration		
TEMPERANCE	FORGIVENESS	HUMILITY	PRUDENCE	SELF-REGULATION	
• Self-control • Self-regulation • Self-control • Self-regulation • Self-control • Self-regulation • Self-control	• Forgiveness • Mercy • Compassion • Kindness • Compassion • Kindness • Compassion	• Humility • Modesty • Simplicity • Modesty • Simplicity • Modesty • Simplicity	• Prudence • Reasoning • Soundness of Mind • Soundness of Judgment • Soundness of Decision	• Self-control • Self-regulation • Self-control • Self-regulation • Self-control • Self-regulation • Self-control	
TRANSCENDENCE	APPRECIATION OF BEAUTY AND EXCELLENCE	GRATITUDE	HOPE	HUMOR	SPIRITUALITY
• Appreciation of Beauty and Excellence • Appreciation of Beauty and Excellence • Appreciation of Beauty and Excellence • Appreciation of Beauty and Excellence	• Appreciation of Beauty and Excellence • Appreciation of Beauty and Excellence • Appreciation of Beauty and Excellence • Appreciation of Beauty and Excellence	• Gratitude • Appreciation of Beauty and Excellence • Appreciation of Beauty and Excellence • Appreciation of Beauty and Excellence	• Hope • Optimism • Positivity • Optimism • Positivity • Optimism	• Humor • Playfulness • Risk-taking • Open-mindedness • Curiosity • Imagination • Originality	• Spirituality • Faith • Hope • Optimism • Positivity • Optimism

VIA (Values in Action) olarak adlandırıldıkları bu kavram herkesin erişimine açık bir envanter halinde kişilerin kendi güçlü ve daha az güçlü yanlarını görmelerine imkan sağlıyor:

<https://www.viacharacter.org/character-strengths-via>

11 yaş ve üzeri çocuklar da bu testin onlar için düzenlenmiş versiyonu da mevcut:

<http://www.viacharacter.org/www/CharacterStrengths-Survey>

Yapılan araştırmalara göre, güçlü karakter özelliklerini bilerek ve isteyerek kullanan insanların esenlik seviyelerinde artış gözlemlenmiş (Mongrain & Anselmo-Matthews, 2012). Zayıf yanlara odaklanmanın kişinin esenlik düzeyini arttırmayacağı düşünülebilir. Ancak, bu konu üzerine çalışan akademisyenler (Proyer ve ark., 2015) karakter özellikleri listesinin son sıralarında yer alan özelliklere zayıflık demektense, daha az güçlü yanlar demeyi tercih ediyor.

Proyer ve arkadaşlarının (2015) yaptığı araştırmanın sonuçlarına göre en güçlü özelliklerini belirli bir süre boyunca her gün farklı şekilde kullananlarla, daha az güçlü özelliklerini belirli bir süre boyunca her gün farklı şekilde kullanan kişilerde benzer olumlu etkiler gözlemlenmiş. Bu da demek oluyor ki, en güçlü veya daha az güçlü özellikler üzerine yoğunlaşmak belirgin bir fark yaratmıyor ve başlı başına karakter özelliklerini istekli ve bilinçli bir şekilde kullanmak kişilerin hem olumlu duygularını hem de genel olarak esenliklerini artırıyor.

Pandeminin getirdiği zorluklarla başa çıkarken hepimiz farklı özelliklerimizi kullanmış olabiliriz. Bazı özelliklerimiz pandemiyle birlikte daha belirgin hale gelmiş olabilir. Bu nedenle güçlü yanlarımızın da durum ve koşullarla değişebileceği ve dinamik olduğu gerçeğini unutmamalıyız. Zayıf olduğumuzu düşündüğümüz bazı karakter özelliklerimiz, belli koşullar olduğunda öne çıkıp, kullandıkça bize enerji veren karakter özelliklerimize dönüşebilir. Örneğin, yaratıcılık en sık ve en keyifle kullandığımız karakter özelliklerimizden biri olmayabilir ancak pandemiyle başa çıkarken yaratıcı çözüm ve davranışlar içinde bulunarak onu güçlü bir özelliğimiz haline getirmiş olabiliriz. İşte bu nedenle karakter özellikleri esenlik için kullanabildiğimiz beceriler olarak düşünülebilir.

## Güçlü Karakter Özellikleri Nasıl Fark Edilir ve Nasıl Kullanılır?

Kendi deneyimlerimizi düşünerek güçlü karakter özelliklerimiz hakkında fikir sahibi olabiliriz. *Strength spotting* denilen güçlü yanları bulma becerisi öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir beceri. Kendinizde veya çocuğunuzda gözlemlediğiniz enerji seviyelerindeki değişim, kendinizin ve çocuğunuzun en iyi, en mutlu olduğu, en çok performans gösterdiği anlar ve alanları bir düşünün. En çok keyif alınan anlar, en güzel geçen günler, en unutulmaz deneyimler, en enerjik hissedilen durumlar sizin ve çocuğunuzun güçlü karakter özellikleriyle ilgili ipuçları verir. Bir sorunla karşılaşıldığında "hangi güçlü yanlarını kullanarak bu sorunu çözebilirsin?" diye kendinize ve çocuğunuza sormak güçlü karakter özelliklerini düşünmeyi ve kullanmayı teşvik eder.

Kendimizde fark ettiğimiz güçlü yanlarımızın yanı sıra başkalarının bizde fark ettiği başka güçlü yanlarımız da olabilir. Bu nedenle çocuklarımızın güçlü yanlarını fark edip onlara söylememiz çok önemli. Aynı şekilde sizler de yakınlarınızdaki kişilerden sizde gördükleri güçlü yönleri, sizi siz yapan en belirgin özellikleri sıralamalarını isteyebilirsiniz.

Güçlü karakter özelliklerimizi keşfetmenin başka bir yolu ise iyi psikometrik özellikleri olduğu kanıtlanmış bazı araçları kullanmak. VIA Karakter envanteri herkese erişimi açık, 11 yaş ve üzeri çocuklar için de düzenlenmiş bir versiyonu bulunan bir envanter. VIA envanteri, buradaki sorulara verdiğiniz cevaplar sonucunda sizin karakter özelliklerinizi listeleyen bir profil çıkarıyor.

### Güçlü Yanlar Odaklı Ebeveynlik

Hem kendi potansiyelimizi en iyi şekilde kullanmak hem de çocuklarımızın kendi güçlü yanlarını kullanarak potansiyellerini gerçekleştirebilmeleri için bu özellikleri fark edip nasıl kullanacağımızı bilmek ve kullanmak çok önemli. Bu farkındalık bize yeni bir iletişim dili olarak güçlü yanlar odaklı ebeveynliğin kapılarını açıyor.

Güçlü yanlara odaklanan ebeveynlik, özellikle de pandemi koşullarında hem bizim hem çocuklarımızın en çok ihtiyacı olan şeylerden biri. Hatayı düzeltme veya hatadan kaçınma odaklı ebeveyn yaklaşımları bir noktaya kadar çocuklara bir şey öğretebilecek olsa da yaşanan endişe, korku gibi olumsuz duygular, bu durum ve davranışları olumsuz bir deneyime dönüştürebiliyor. Var olan potansiyeli açığa çıkarmak odaklı yaklaşımlar ise olumlu duyguları arttırarak öğrenmeyi ve gelişmeyi kolaylaştırıyor (Fredrickson, 2001).

Güçlü yanlar odaklı ebeveynlik çocuklara fazla övgü yağdırmak anlamına gelmiyor. Güçlü yanlara odaklanmak sorunları yok saymak veya hataları görmezden gelmek demek de değil tabii ki. Güçlü yanlar odaklı ebeveynlik, iyi giden şeylere odaklanırken kötü veya daha az iyi giden şeyleri de görmek için bir perspektif sunuyor. Çocuklarınızın fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamak kadar, onların güçlü yanlarını görmeyi, onların da bu karakter özelliklerinin farkında olmalarını sağlamayı ve bu karakter özelliklerini kullandıklarında onlara verdiğiniz destekleyici geri bildirimleri kapsıyor.

Çocuğunuzun gelişimsel sürecinde neyin kötü gittiğine odaklanmak kadar neyin iyi gittiğine de odaklanıyor musunuz, bir düşünün. Çocuğunuz iyi kalplilik, yaratıcılık veya nüktedanlık gibi bazı güçlü karakter özelliklerini gösterdiğinde, bunu fark edip ona da bu davranışını fark ettirmek, ona güçlü ka-

rakter özelliklerini daha sık ve de farklı ortamlarda ve durumlarda kullanması için alan yaratacaktır.

Güçlü yanları kullanmak ve esenlik ilişkisi üzerine yapılan araştırmalar gösteriyor ki güçlü karakter özelliklerini fark etmek ve bunları aksiyona dönüştürmek, çocukların daha çok olumlu duygular yaşayan, daha kendine güvenli, daha hayattan memnun bireyler olarak yetişmelerini sağlıyor. Zorluklarla başa çıkmada daha becerikli olmalarının yanı sıra daha az stresli ve daha mutlu oluyorlar (Waters & Sun, 2017). Anlaşıldıklarını ve desteklendiklerini gören çocuklar bu sayede kendi potansiyellerinin de daha çok farkına varabilirler. Hangi durum ve koşulda hangi güçlü yanlarını kullanabileceklerine dair bir beceri kazanırlar.

Yapılan bir araştırma (Waters & Sun, 2017), çocuğunun güçlü yanlarını fark etmeyi öğrenen ve bu güçlü yanları kullanması için çocuğunu cesaretlendiren ve kendi ebeveynliğinde güçlü karakter özelliklerini kullanan ebeveynlerin, çocukları ile ilgili kendilerini daha iyi hissettiklerini ve kendi ebeveynlikleri ile ilgili daha özgüvenli olduklarını bulmuş. Yani çocuklarının güçlü karakter özelliklerine odaklanan ebeveynlerin kendilerinde de olumlu etkiler oluyor.

Tıpkı oksijen maskesi gibi Pozitif Psikoloji'nin güçlü karakter özellikleri alanında bize sunduğu bu değerli bilgileri önce kendimizi daha iyi etmek için kullanıp, sonra çocuklarımızla ilişkimizi iyi etmek ve onların varolan potansiyellerini kullanmalarını desteklemek için kullanabiliriz.

### Kaynakça

- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Govindji, R., & Linley, P. (2007). Strengths use, self-concordance and well-being: Implications for strengths coaching and coaching psychologists. *Coaching Psychology Review*, 2(2), 143.
- Mongrain, M., & Anselmo-Matthews, T. (2012). Do Positive Psychology exercises work? A replication of Seligman et al. (2005). *Journal of Clinical Psychology*, 68(4), 382-389.
- Peterson, C., & Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. USA: Oxford University Press.
- Proyer, R., Gander, F., Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2015). Strengths-based Positive Psychology interventions: A randomized placebo-controlled online trial on long-term effects for a signature strengths- vs. a lesser strengths-intervention. *Frontiers in Psychology*, 6, 456.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Waters, L., & Sun, J. (2017). Can a brief strength-based parenting intervention boost self-efficacy and positive emotions in parents? *International Journal of Applied Psychology*, 1, 41- 56.
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Kashdan, T. B., & Hurling, R. (2011). Using personal and psychological strengths leads to increases in well-being over time: A longitudinal study and the development of the strengths use questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 50(1), 15-19.

# Bağlanma Kuramına Toplumsal Bir Bakış: Türkiye’de Bağlanma-temelli Ebeveynlik (Attachment Parenting) Yaklaşımı



**Dr. Aslıhan Onaran**

Eğitim, İletişim & Toplumsal Cinsiyet Uzmanı  
Kurucu, Doğal Ebeveynlik API Türkiye Uluslararası Platformu  
Yazar ile iletişim için: [dronaran.com](http://dronaran.com) ve [Instagram/DrOnaran](https://www.instagram.com/DrOnaran)



Güvenli bağlanma alanında son 60 yılı aşkın yapılan bilimsel araştırmalar kanıtıyor ki, bağlanma deneyimi insan yaşamında kritik bir önem taşıyor. Aslında, konu, bağ kurma ihtiyacı olduğunda, insanlık varolduğundan beri bağlanma ihtiyacımız da hep bizimle. Bakımveren ile bebek/çocuk arasında güvenli bir bağ kurulabilmiş ise, vakti gelince bağımsızlaşma ve duygusal olgunlaşma, psikolojik dayanıklılık ve sosyoduygusal gelişim mümkün. Bu makalede, Psikoloji, Sinirbilim, Çocuk Gelişimi, Psikiyatri alanlarından gelen en yeni bilimsel bulgular ve sahadaki aktivist deneyimim ışığında, güvenli bağlanma kuramını 21.yüzyılda ebeveynlik başlığı altında sunmayı ve Türkiye’de bu şiddetsiz ve empatik yaklaşımın olası bireysel ve toplumsal kazanımlarını, ebeveynler ve yeni nesil uzmanlar ile uzman adayları için özetlemeyi amaçlıyorum.

Hiyerarşik, otoriter bir geçmişi olan veya dezavantajlı toplumlarda ebeveyn veya uzman/öğretmen ile çocuk arasındaki ilişkide saygı yerine itaat, pozitif disiplin ile empatik bir bağ inşası yerine sevgiden mahrum bırakmak, ihmal ve ceza gözlemlenebilmektedir. Sadece belirli bir coğrafyada değil, Batılı kültürlerde de ‘kontrol edilmek’ adına çocuklar yüzyıllar boyunca istismar ve ihmale maruz bırakılmışlardır. Öyle ki, fiziksel şiddet ve ceza artık ‘normal’ sayılabilmekte. Bağlanma kuramı hakkında, özellikle Nöropsikiyatri alanından gelen yeni bulgular bu tarz muamelenin tahribatını kanıtlamış olsa da, geçmiş ekollerin izini halen görmekteyiz.

Örneğin, 1800’lerin sonlarında Alman Dr. Daniel Schreber’in yazdığı ve o günlerin en popüler ebeveyn kitaplarından biri olmuş kitabındaki öğütler günümüz tavsiyeleri ile benzerlik taşımakta:

“Çocukların sebepsiz yere bağırarak veya ağlamak gibi öfke gösterileri, ruhsal ve pedagojik yönden ne denli ilkeli olduğunuzun sınanacağı imtihanlardır... Sert sözler, tehditkâr el kol hareketleri, çocuğun dikkatini çekmek için birkaç kez yatağa vurmak gibi daha keskin ve somut yöntemler belirlemelisiniz... Hiçbiri işe yaramazsa, çocuk susuncaya veya uykuya dalıncaya dek, belli aralıklarla tutarlı biçimde yinelenen orta sertlikte fiziksel cezadan yararlanabilirsiniz... Bu yöntemle bir, olmadı iki kez ihtiyaç duyacaksınız, ardından sonsuza dek çocuğun efendisi olacaksınız. Artık tek bir bakış, tek bir tehditkâr hareket bile çocuğu kontrol etmeye yetecektir” (Alice Miller, For your Own Good, 5).

Davranışçı ekolün 'babası' sayılan Psikolog John B. Watson tarafından 1928'de yayımlanan ve o zamanların başucu kaynağı olan *Psychological Care of Infant and Child* (Bebek ve Çocuğun Psikolojik Bakımı) kitabında ise, ebeveynlerin çocuklarla temas etmemesi savunuluyordu:

"Onları asla kucaklamayın veya öpmeyin, kucağınıza oturmalarına izin vermeyin. Eğer gerekiyorsa, iyi geceler dilerken alınlarına küçük bir öpücük konurun. Sabah onlarla tokalaşın." (81-2).

Yukarıda alıntılanan Schreber ve Watson'un kendi çocuklarından bazıları intihar etmiş, Schreber'in bir diğer çocuğu da Sigmund Freud'un Schreber Vakası kitabında anlattığı ünlü hastası olmuştur.

Bu düşünsel miras, üzerinden 100 yıl geçmiş olsa da kültürel psişemizde yaşayıp, çocuklara bakışımızı, sözlerimizi, davranışlarımızı (Nicholson-Parker, 13) hatta uzman yetiştiren akademik programlardaki müfredatı etkilemeyi sürdürüyor. Hemen her kültürde ve sosyoekonomik grupta, çocukları hizaya sokup disipline etmek adına ihmal-istismar döngüsü ve ana akım yayınlar ile sosyal medyada bunu destekleyen öneriler halen destekleniyor.

'Geleneksel' ebeveynlikte süregelen bu hiyerarşi-itaat kültürü, *Creating the Capacity for Attachment* (Bağlanma Kapasitesini Yaratmak) adlı kitapta Dr. Karen Walant tarafından, "normatif istismar" olarak tanımlanır:

"Normatif... Çünkü 'çocuğun sesi fazla çıkmamalı' diyen önceki kuşaklardan farksız olarak bugünkü kuşağın da ebeveynlik felsefesinin parçasıdır..." (1995, 8)

Diğer yandan, yeni bilimsel araştırmalara göre, çocukları istismar ve ihmal riskinden koruyan etkenlerin en başında şefkatli bakım ve bağlanma geliyor. (Nicholson, 14) Peki, ebeveyn ile bebek/çocuk arasında bağlanma ilişkisi nasıl kurulur?



## Bağlanma Kuramı: Literatür (1958-2021)

Bağlanma kuramının ebeveynlik uygulamaları ile bağdaştırılması, Uluslararası API (Attachment Parenting International) adlı kuruluşun STK çalışmaları ve Pediatrist Dr. William Sears ve eşi Martha Sears tarafından ABD'de yayımlanan kitapları ile 1990'larda duyulmuş olsa da bağlanma konulu araştırmalar 1950'lerde başlamıştır. Bağlanma kuramının somut olarak gündeme gelmesi ise, 1969'da Psikiyatrist John Bowlby'nin İngiltere'deki klinik gözlemleri sonucu yayımladığı *Bağlanma* isimli kitabı ile olmuştur. Anadolu'da yüzyıllardır uygulanan pek çok pratik ise -örneğin bebek giyme (bebeği taşıyarak gün boyu temas), bebek önderliğinde emzirme, doğumda kadın desteği, aynı odada uyuma, bağlanma ilişkisini desteklediği kanıtlanan bazı uygulamalar ile birebir örtüşür.

Bağlanma kuramının ilk araştırmacılarından John Bowlby ve Mary Ainsworth'e göre, bebekler dünyaya "bağ kurma ihtiyacı" ile doğarlar. Güvenli bağlanma ise bebeği kimin beslediğinden, kimin daha çok vakit geçirdiğinden çok, ebeveyn-bebek arasında duygusal bağın ('güvenli liman' hissinin) hangi yetişkin ile kurulduğudur. Bu, karşılıklı bir işleyiştir, bebeğin ebeveyne, ebeveynin bebeğe bağlanma süreçlerini içerir. Bowlby'nin bu kuramı geliştirmesinde, Ainsworth'un Uganda'daki anne-bebek gözlemleri ve ABD'deki deneysel araştırmaları büyük destek sağlamıştır (1963, 1967, 1969). Bu kuram, bebeğin evrensel bir ihtiyacı olarak güvenli bağlanmayı konumlayıp, yanında duygusal olarak güvende hissedilen birincil yetişkinin önemine değinir.

1950'lerdeki toplumsal cinsiyet rolleri bu primer rolün anneye ait olduğunu varsaydığından o dönemdeki yayınlarda bebek ve anne ilişkisi vurgulanıyordu. Annenin rolüne odaklanılmasında en önemli nedenlerden biri de Gelişim Psikoloğu Ord. Prof. Inge Bretherton'un da belirttiği gibi, ev değerlendirmeleri esnasında babaların çoğunlukla evde olmaması ve dolayısıyla 1960'larda baba-bebek etkileşimi hakkında yeterli bilimsel veri bulunmamasıydı. (2010: 12) Bu nedenlerden dolayı, Bowlby'nin araştırmaları, annenin bebek için en güçlü bağlanma figürü olduğu çıkarımını sunmaktaydı.

Oysaki, aynı dönemde İskoçya'da yayınlanan diğer bir araştırmada (Schaffer & Emerson, 1964), bebeklerin doğumdan itibaren bağlanma davranışları incelenmiş, bebeklerin çoklu/eşzamanlı bağlanma deneyimleyebildiği kanıtlanmıştı. Bu çalışmada, 60 bebek doğal ev ortamlarında on sekiz ay boyunca gözlemlenmiş ve baba, büyükanne, büyükbaba, büyük kardeşler ve hatta komşular ile de bebek arasında bağlanma tespit edilmişti. Gözlemlenen bebekler 18 aylık olduklarında, bebeklerin yarısının anneleri

ile diğer yarısının da babaları ile güvenli bağlanma deneyimleyebildikleri, hatta 60 ailenin 10'unda sadece baba ile birincil bağlanma davranışları olduğu kaydedilmişti. Dolayısıyla, bağlanma sadece ane-bebek arasındaki bir ilişki değildir ve birden çok yetişkin ile eşzamanlı bağlanma, mümkün olabilir ve sağlıklıdır (Schaffer 1964).

Erken dönem bağlanma kazanımlarının beyin üzerine etkileri ise sadece çocukluk dönemini değil bireyin yetişkin yaşamını da etkiler. Bu bireysel etkinin, toplum ruh sağlığı ve empati kapasitesinin artması bağlamında da doğrudan kazanımları vardır. 'Çocuk, ebeveyninden (veya birincil bakım verenden) sevgi ve duyarlı bakım görmezse veya belirgin bir istismara maruz kalırsa, sevmenin veya bir başkasıyla empati kurmanın ne anlama geldiğini öğrenemeyebilir. Çünkü genç beyin, yaşadığı (olumlu veya olumsuz) deneyimlere uyumlanıp, ebeveynlerin gösterdiği örnekleri içselleştirir. Bu nedenle, bağ kurma kapasitesinin büyüdükçe değişmesi de gittikçe zorlaşır.' (Nicholson-Parker, 17)

Nörobilim alanından gelen en önemli bulgulardan biri de bu tespiti desteklemekte: Beynin kimi bölgelerindeki gelişimi, ilk üç yılda yani bağlanma döneminde gerçekleşir. Nöropsikolog Dr. Allan Schore'un bulguladığı üzere, bağlanma ilişkisi, beyindeki orbitofrontal korteks gelişimi üzerinde doğrudan etki yaratıyor. Bu bölge ise duygusal düzenlemenin kilit bileşeni olarak empati/duygusal bellek gelişiminde başrol oynuyor. (17) "Eğer... bir bebek, duygusal olarak duyarlı bir yetişkin ile dinamik bir sistemde yeterli deneyime sahip değilse, kortikolimbik organizasyonu tüm insan ilişkilerinde olan stresli dinamiklerle başa çıkmada yetersiz kalacaktır." (Schore 1997, 595-6).

Ailesel sıcaklık, çocuğun ihtiyaçlarına karşılık verme ve duygusal destek çocukların duygu kontrolünün başlıca noktalarını oluşturur. Türkiye'de farklı sosyoekonomik düzeylerde ebeveynlik tutumları üzerine yapılan ilk boylamsal araştırmaya göre de ebeveynin duyarlılığı ile çocuğun duygu kontrolü arasında pozitif bir ilişki vardır. 'Sosyoekonomik Durum ve Türk Çocuklarının Duygusal Gelişimi Arasındaki Bağlı Açıklamada Acımasız ve Karşılık Veren Ebeveynliğin Rollerini' başlıklı araştırmanın sonuçlarına göre, 'acımasız' olarak tanımlanan cezalandırıcı ve talepkâr ebeveynlik yaklaşımının, "Türk kültüründe normal karşılanırsa da ... Türk çocuğunun duygu kontrolü üzerinde zararlı etkileri" olduğu bulunmuştur (Gülseven 2018). Duyarlı, karşılık veren ebeveynlik tutumları ise çocuğun duygu regülasyonunu pozitif desteklemektedir.

Ebeveyn-bebek bağlanması üzerine yapılan en uzun (30 yıl süren) boylamsal araştırmalardan biri de bireysel kazanımların topluma etkisine işaret ediyor: Bebeklik döneminde güvenli bağlanma deneyimleyen bireylerin, yetişkinlik dönemlerinde de sağlıklı ilişkileri olup duygusal regülasyon kapasiteleri artmakta (Sroufe 2005). Empati ve duygu düzenleme (kaygı ve öfke yönetimi gibi) becerilerini çocukluk döneminde edinmiş, sosyoduygusal gelişimini tamamlamış, şiddetsiz iletişimi benimsemiş ve toparlanma becerisi ('resilience') yüksek bireylerden oluşan bir toplumun, ölçülebilir şekilde daha barışçıl ve dirayetli olması şartı bir sonuç olmayacaktır.

### **Türkiye'de, Bağlanma Temelli Ebeveynlik ('Attachment Parenting') Yaklaşımı ve Aktivizm**

'Attachment Parenting', ülkemizde, şiddetsiz, empatik veya Doğal Ebeveynlik olarak da adlandırılmaktadır. Şiddetsiz bir toplum için, şiddetsiz ebeveynlik uygulamaları büyük önem taşımakta. Türkiye'de ve tüm dünyada gittikçe artan sayıda bilim insanı, klinisyen, uzman ve ebeveyn, çocuklara şefkat ve saygı ile yaklaşılmasını savunmakta, bu bağlamda araştırmalar yapmaktadır (Nicholson-Parker, Siegel, Sümer).

Türkiye'de bu alanda toplumsal farkındalık çalışmaları ve aktivizm, halka açık ücretsiz destek grupları ile 2015 yılında başlamıştır (Onaran). Attachment Parenting International (API) adlı STK'nın akreditasyon sürecinden geçen destek grupları halen İstanbul ve Ankara'da sunulmaktadır. Bruce Perry, William Sears ve vefatına dek destek veren Alice Miller gibi önde gelen uzmanlar API'nin Danışma Kurulu'nda bulunmaktadır. Ülkemizde API onaylı ebeveyn destek gruplarına ek olarak, çevrimiçi ebeveyn ağları ve artan sayıda uzmanın bağlanma temelli yaklaşımı uygulamalarına dahil etmesi de umut verici. API resmi kitabı *Attached at the Heart*'ın (Kalpten Bağlı başlığı ile) yayımlanması da bu farkındalığın ülkemizde yayılması adına önemli bir adım olmuştur (2020).

Ülkemizde, bu yaklaşım, beş yıl gibi kısa bir sürede ana akım medyanın ve bilim insanlarının ilgisini çekmiş, tez konusu olmuştur. Türkiye'deki bağlanma-temelli ebeveynlik destek grupları, uluslararası bilimsel araştırmalarda yer almış, Almanya'da Bochum Ruhr Üniversitesi Sosyal Psikoloji Kürsüsü'nde, vaka olarak incelenmiş (Sieben), Türkiye'de ise sosyal girişimcilik vakası olarak bir doktora tezine (Seğmen) konu olmuştur.



## Peki, Bağlanma-temelli Doğal Ebeveynlik (Attachment Parenting) hangi uygulamaları içerir?

“Öncelikle, Bağlanma-temelli Ebeveynlik ne değildir?”

- Herhangi bir doktrini, kitabı harfi harfine takip etmek değildir.

- “Şu yaşa kadar emzirmelisiniz, doğal doğum yapmazsanız veya çalışırsanız bağlanamazsınız, bu yaşa kadar da aynı odada uyumalısınız” tarzı kuralcı bir yaklaşım değildir.

- Sınırsızlık veya rutinsizlik anlamına gelmez. Ödül-cezadan öte bir pozitif disiplin yaklaşımı içerir.

- Çocuğu yetişkine bağımlı yapmak veya bağımsızlaşma sinyalleri gönderen çocuğa izin vermeme hali değildir.

- Mükemmeliyetçilik değildir.

- Bir sosyoekonomik kesimin tekelinde değildir. Çünkü bağ kurma ihtiyacı, dil-din-millet-cinsiyet veya eğitim düzeyi ile sınırlı değildir.

- Yalnızca annenin sorumluluğu değildir. Babanın, doğum öncesi dönemden itibaren eş zamanlı rol aldığı bir ebeveynlik (co-parenting) hali içerir.

Bu şefkatli ebeveynlik yaklaşımında, sekiz adet ilke vardır. Bu ilkeler, güvenli bağlanma sürecini destekleyen uygulamalar içerir. Bunları aile koşullarına uyarlamak ve tercih etmediğini uygulamamak tamamen anne ve babanın kararıdır. Kalpten Bağlı adlı kitapta, bilimsel bulgular ışığında detaylı ele alınan sekiz Attachment Parenting ilkesi şunlardır:

1. Bilgi Edinmek ve Hazırlanmak: Hamileliğe, doğuma ve ebeveynliğe hem fiziksel hem duygusal hem de zihnen hazırlanmak. Bilgi, güçtür.

2. Bebeği/Çocuğu Sevgi ve Saygı ile Beslemek: Emzirmek, emzirebilmek için gereken desteği mutlak almak, emzirilemiyorsa ten tene teması ile benzer bir bağı simüle etmek, bebek önderliğinde bir emzirme sürecine saha tanımak, saatli emzirmekten kaçınmak, zorla yedirmemek, sağlıklı beslenme alışkanlığına ve aile olarak yemek vaktine önem vermek önerilir.

3. Bebeğin ihtiyaçlarına hassasiyetle cevap vermek: Bebeğin sinyallerini zamanında ve doğru okumak, ihtiyaçlarını bekletmeden karşılamak önerilir.

4. Ten teması ve dokunuş: Bebeğin sağlıklı gelişiminde ve duygusal bağın inşasında, doğumun hemen ardından, hem anne hem baba ile bebeğin ten tene teması, sonra da sağlıklı dokunuş içeren uygulamalar (masaj/bebek giyme) ve etkileşimli oyunlar büyük önem taşır.

5. Güvenli bir uyku düzeni kurmak: Güvenli bir uyku ortamı ve gece boyu ebeveynlik ile bebeğin ihtiyaçlarını geceleri de karşılamak önerilir. Kontrollü ağlatma ile veya ağlatarak uyku eğitimine karşıdır. Bebeğin aynı odada uyuması tavsiye edilmekle beraber, aile koşulları, bebeğin mizacı ve ihtiyaçları ile ebeveyn ihtiyaçlarının dengede olması önemli bir önkoşuldur.

6. İstikrarlı bir şekilde koşulsuz sevgimizi vermek: İşe başlangıç, kreşe/anaokuluna başlama, bakıcı ile ortaklaşa bebek bakımı, yeni bir doğum, iş nedenli birkaç günlük ayrılık veya boşanma gibi durumlarda, bağı sürdürebilmek için farkındalık önemlidir.

7. Pozitif Disiplin uygulamak: Ödül ve ceza yerine, güvenli sınırları şefkatli bir şekilde sunmak, çocuğun iç motivasyonunu ve vicdanını geliştirmek önerilir.

8. Denge: Kişisel, anne/baba ve 'eş' kimliklerinin dengede olması ve şiddetsiz iletişim ile eşlerarası ilişkiye ve değişen ihtiyaçlara odaklanabilmek, ebeveyn duygu regülasyonu ve bağlanmayı desteklemek için anahtar yapıtaşlarıdır.

Özetle, şiddetsizlik, empati ve cinsiyet eşitliğine dayanan Bağlanma-temelli Ebeveynlik, bilimsel bulguların da işaret ettiği üzere bir ebeveynlik görüşünden çok öte, toplumsal etkileri olan bütüncül bir duruş içerir. Özellikle Türkiye'de barışçıl, duygusal dirayet sahibi, eşitlikçi bir toplum için, yeni nesil uzmanlar, klinisyenler ve araştırmacıların bu konudaki donanımı ve araştırmaları kritik önem taşımaktadır. *Bağ, nihayetinde, her şeydir...*



## Kaynakça:

### Türkçe kaynaklar

Barbara Nicholson ve Lysa Parker (2020), Kalpten Bağlı: Bağlanma temelli Ebeveynlik Eşliğinde Şefkatle Çocuk Yetiştirme Rehberi (Görünmez A. Y., Dan. Aslıhan Onaran)

Daniel Siegel ve Tina Bryson (2019), Bütün Beyinli Çocuk (Diyojen Y)

Nebi Sümer, Melike Sayıl ve Sibel K. Berument (2016), Anne Duyarlılığı ve Çocuklarda Bağlanma (Koç Üniv. Y.)

Doktora sonrası Araştırma: "Psikolojik Bilgilerin Kültürel Mekandaki Yerleri: Alman-Türk Ebeveynleri Açısından Ebeveyn-Çocuk İlişkisi" Ruhr-Bochum Üniversitesi, Sosyal Psikoloji Kürsüsü. Dr. Anna Sieben liderliğindeki karşılaştırmalı araştırma, Türkiye'deki bağlanma temelli ebeveynlik gruplarını incelemekte ve halen devam etmektedir (2021).

### İngilizce kaynaklar:

Doktora tezi: "Emergence Of An Institutional Field: The Case Of Attachment Parenting In Turkey", Firdevs Seğmen (İstanbul Bilgi University, Organizational Studies Ph.D, 2020)

Ainsworth, Mary (1963), "The Development of infant-mother interaction among the Ganda" B. M. Foss (ed) Determinants of Infant Behavior. Wiley, 67-104.

Ainsworth, Mary (1967), Infancy in Uganda. Johns Hopkins Univ Press.

Ainsworth, Mary & Wittig, B.A. (1969), "Attachment and the Exploratory Behaviour of One-Year-Olds in a Strange Situation." B. M. Foss (ed), Determinants of Infant Behaviour (vol 4), Methuen, 113-136.

Bowlby, John. (1958). "The nature of the child's tie to his mother." International Journal of Psychoanalysis, 39, 350-371.

Bowlby, John. (1969). Attachment and loss: Attachment. Vol. 1. Basic Books (2.ed 1982).

Bretherton, Inge (2010), "Fathers in attachment theory and research: a review," Early Child Development and Care, 180:1-2, 9-23.

Gülseven, Z., Kumru, A., Carlo, G., Palermo, F., Selçuk, B., & Sayıl, M. (2018). "The mediational roles of harsh and responsive in the longitudinal relations between socioeconomic status and Turkish children's emotional development," International Journal of Behavioral Development.

Miller, Alice (1990), For your own good: Hidden cruelty in child-rearing and the roots of violence, NY: Farrar, Straus, and Giroux.

Schaffer, H. R., & Emerson, P. E. (1964). "The development of social attachments in infancy." Monographs of the Society for Research in Child Dev. 1-77.

Schore, Allan N. "The experience-dependent maturation of a regulatory system in the orbital prefrontal cortex and the origin of developmental psychopathology." Development and Psychopathology 8 (1996): 59-87.

Schore, Allan. Early organization of the nonlinear right brain and development of a predisposition to psychiatric disorders. Development and Psychopathology, 1997, 9, 595-6

Sroufe, Alan et al, "Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood." Attachment & Human Development, 2005; 7(4): 349 - 367

Walant, Karen (1995), Creating the Capacity for Attachment: Treating Addictions and the Alienated Self. Jason Aronson.

Watson, J. B. (1928). Psychological care of infant and child. W W Norton & Co.





## Ebeveyn-Çocuk İlişkisi Desteği Olarak Etkileşimli Kitap Okuma Deneyimleri



Merve Özgünlü

Doktora Adayı,  
Boğaziçi Üniversitesi Öğrenme Bilimleri Programı

**E**rken çocukluk yılları, gelişim ve öğrenme için en kritik dönemdir. Çocuklar bu dönemde çevresini dikkatlice gözlemler; çevresinin özelliklerine ve bulunduğu ortama göre beklentiler geliştirir; duygu, düşünce ve davranışlarını düzenler. Bu dönemde çocukların ebeveynleri ile yakın ve sıcak ilişkiler kurması, öğrenme ve gelişimleri için büyük öneme sahiptir. Aile ortamında özellikle sağlıklı ebeveyn-çocuk iletişimi, ebeveyn ile çocuk arasındaki ilişkisinin kurulmasında ve kaliteli bir şekilde sürdürülmesinde en önemli kriterdir.

Her anne ve babanın, bazen evde küçük çocuklarıyla nasıl vakit geçireceği konusunda kendisini kararsız hissettiği zamanlar olabilir. Özellikle de son bir yıldır yaşadığımız Covid-19 salgınından dolayı, çocuklarımızla evde daha çok vakit geçiriyor da olabiliriz. İşte tam da bu noktada, ebeveyn ve çocuk arasındaki olumlu ilişkileri destekleyecek en büyük yardımcı “resimli çocuk kitapları” ve bu kitaplar

aracılığıyla yapılan “etkileşimli kitap okuma” deneyimleridir. Resimli çocuk kitapları, ebeveyn ile çocuk arasındaki “zengin içerikli sohbet”i destekler. Çünkü kitaplar belli bir temaya, olay örgüsüne, içerikle ilgili resimlemelere ve akıcı bir dile sahiptir. Bu yollar aracılığıyla da ebeveyn ve çocuğa etkileşimli bir sohbet imkânı sunar. Etkileşimli kitap okuma esnasında, ebeveyn kitap ile ilgili sorular sorarken çocuk cevaplar, aynı zamanda çocuk sorular sorarken de ebeveyn cevaplar (WWC Intervention Report, 2007). Bu karşılıklı sohbet sayesinde çocuk ve ebeveyn kendisini sözlü bir şekilde ifade etmeye gayret gösterir. Böylece zamanla sadece kitap okurken değil, diğer zamanlarda da ev ortamındaki olumlu iletişim desteklenmiş olur.

Etkileşimli kitap okuma esnasında ebeveynin sorduğu sorular ile çocuk önceki deneyimlerini ve kendi günlük yaşantısını zihninde yeniden düşünme ve gözden geçirme imkânı bulur. Bu, çocuğun se-

bep-sonuç bağlantıları kurmasını ve çıkarmasını sağlayarak düşünme becerilerini geliştirir. Farklı kitapların sunduğu kelime çeşitliliği sayesinde çocuğun alıcı dil becerileri gelişirken, etkileşimli kitap okuma esnasındaki soruları yanıtlamak için kendi kelimelerini kullanmaya çalışarak da ifade edici dil becerileri desteklenir. Çocuk dili anlar; duygu ve düşüncelerini hem dilin kurallarına hem de sosyal olarak uygun bir şekilde ifade etmeyi öğrenir. Bu süreçte de doğal olarak, okuma yazma süreci için kritik olan ses farkındalığı, yazı farkındalığı, kelime bilgisi ve okuduğunu anlama gibi becerileri de gelişir. Yapılan bilimsel araştırmalar, ebeveyn ve çocuk arasındaki bu gibi karşılıklı bir şekilde yürütülen sohbetlerin, çocukların beyin ve dil gelişimlerini önemli ölçüde desteklediğini göstermiştir (Romeo ve diğerleri, 2018). Bunun yanında, çocukları ile ev ortamında daha fazla etkileşimli kitap okuma yapan aileler kendilerini çocuklarının özerkliğini desteklemede daha yeterli his-

settiklerini, kendi ebeveynlik uygulamalarından mutlu olduklarını ve çocuklarıyla daha iyi iletişim kurduklarını belirtmiştir (Genotice, Downing, Mak, Chan, & Lee, 2017). Araştırmalar tarafından ortaya konulan bu sonuçlar, ev ortamında ebeveynlerin çocuklarıyla birlikte etkileşimli kitap okumasının, daha da önemlisi kitapları bir iletişim aracı olarak kullanarak çocukları ile etkileşime geçmesinin, olumlu ebeveyn-çocuk ilişkileri geliştirmede büyük bir etken olduğunu ve bu deneyimlerin çocukların gelişim ve öğrenmesini desteklediğini göstermektedir.

Etkileşimli kitap okuma deneyiminin en önemli bileşeni, öncelikle çocuğun yanıtlarını ve anlattıklarını sabırla ve ilgiyle dinlemektir. Tüm bu süreçler ile kitap okuma deneyimlerindeki sohbet sayesinde, ev ortamında herkesin kendi duygu ve düşüncelerini sözlü bir şekilde ifade ettiği "olumlu bir ev iklimi"nin oluşması desteklenir. Tabii burada, bu deneyimlerin sık sık yapılması gerektiğinin altını çizmekte fayda var. Özellikle bu okumaları rutin haline getirmek, çocuğun kendini hazırlaması ve bu deneyimlere alışması için faydalı olacaktır. Örneğin; akşam yemeğinden sonra uykuya geçiş için birlikte kitap okumak harika bir fikirdir. Ayrıca ailecek bir arada olunan akşam vakitleri, kitaplar aracılığıyla tüm günü konuşmak, yaşanılanları hatırlamak ve hisleri paylaşmak için mükemmel bir zamandır. Bunun yanında kitaplar, ailecek oyun kurmak gibi farklı etkinlikler yaparken de kullanılabilir. Kitaptaki olay örgüsü birlikte canlandırılabilir, kitaplardaki resimler farklı hikayeler anlatmak için kullanılabilir.

Peki ebeveyn olarak bazen çocuğunun duygularını anlamakta ya da davranışlarına nasıl tepki vermeniz gerektiğine karar vermekte zorlanıyor musunuz? Ya da bir problemi çocuğunuzla birlikte nasıl çözeceğinizi düşündüğünüz oluyor mu? İşte resimli çocuk kitapları bu gibi zamanlarda çocuk ile iletişimde veya problem çözmede kullanabilecek önemli araçlardır ve ebeveynlere önemli iletişim yolları sunar. Çünkü resimli çocuk kitapları, çocukların kendilerine özgü bakış açılarını ve gelişim özelliklerini göz önünde bulundurarak yazılan eserlerdir. Bu kitaplar, anlamlı olay örgüsü ve hikaye içerisinde bizlere çocukların bakış açılarını, duygularını ve düşünce yöntemlerini sundukları için çok kıymetlidir. Bu se-

beple, resimli çocuk kitapları sadece kitap okurken çocuğumuzla iletişim kurmamızı sağlamakla kalmaz, günlük yaşantınızda da çocuklarımıza yaklaşımımızı, iletişim kurma şeklimizi ve konuşma tarzımızı da şekillendirir.

Peki yaş gruplarına göre nasıl kitaplar okunmalı ve bu kitapları okurken yöntemleri nasıl özelleştirmeli? Aslında bunun tek bir cevabı yok. Çocuğun yaşı ne olursa olsun, birlikte kitap okurken ebeveynlerin olumlu, sıcak ve samimi davranması en temel kural. Ebeveyn kitaplara ve kitap okuma deneyimlerine nasıl yaklaşırsa, çocukların yaklaşımı da ona göre şekillenir.



Örneğin, çocukla yakın bir temasta olmak, kitabı görebileceği şekilde tutmak (hatta yaklaşık 2 yaşından itibaren kitabı birlikte tutup, sayfaları çevirmek) mükemmel bir başlangıçtır. Yaş gruplarına göre özelleştirecek olursak, bebekler beş duyuları ile hissetmeye ve keşfetmeye bayılır. Onlar için daha dayanıklı, daha fazla resimli ve daha az yazılı kitaplar tercih edilebilir. Bırakın bebek bu kitapları sadece birlikte okurken değil, kendi başına oynarken de yalasin, ısırısın, koklasın, dokunsun! Çünkü bu döneme özgü ihtiyacı bu, kitapları tanıma şekli de öyle olacak haliyle. Bu dönemde kitap okurken ebeveynin açıklayıcı bir dil kullanarak, kitaptaki resimleri göstermesi ve açıklaması gerekir. Çocuğun yaşı büyüdükçe bu deneyimler daha etkileşimli hale gelecektir. Örneğin yaklaşık 1,5 yaşından itibaren çocuktan kitaptaki resimleri parmağı ile göstermesi istenebilir. Çocuğun yaşı büyüdükçe daha uzun kitaplar okunabilir. Bu kitapları okurken sorular sormak, kitabın hikayesi ile günlük

deneyimler arasında bağlantılar kurmak çocuğun dikkatini çekecektir:



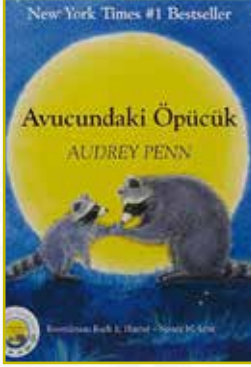
Son olarak da ev ortamında kitapların çocuğa ulaşılabilir bir konumda olmasının altını çizmekte fayda var. Özellikle ailecek vakit geçirilen ortak bir alanda çocuk kitaplarının bulunması, kitapların sık kullanımını ve çocuğun da boş zamanlarında kitapları kendi başına inceleyip keşfetmesini sağlar. Bunun yanında, kitapların her zaman ulaşılabilir ve göz önünde bulunması ebeveynlerin kitaplar aracılığıyla çocuklarıyla iletişime geçmesini destekler. Mesela çocuğun kendisini üzgün (ya da başka duygular) hissettiği bir anda, benzer duyguların veya olayların yaşandığı bir kitap aracılığıyla sohbet edilebilir, hatta kitap birlikte okunabilir. Tüm bu süreçler, çocuğun düşünme becerilerini, duygu ve davranış düzenleme becerilerini desteklerken, ebeveyn-çocuk arasındaki güvene dayalı ilişkiyi de kuvvetlendirecektir.

## Kaynakça

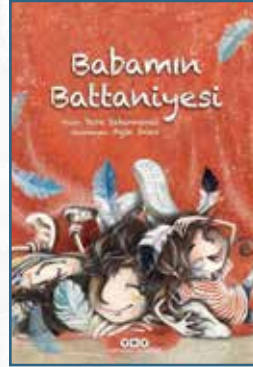
- Ganotice, F. A., Downing, K., Mak, T., Chan, B., & Lee, W. Y. (2017). Enhancing parent-child relationship through dialogic reading. *Educational Studies*, 43(1), 51-66. DOI: 10.1080/03055698.2016.1238340
- Letvin, A. & Saper, C. (2020). How joyful dialogic reading jumpstarts early learning. Retrieved from <https://researchoutreach.org/articles/how-joyful-dialogic-reading-jumpstarts-early-learning/>
- Romeo, R. R., Leonard, J. A., Robinson, S. T., West, M. R., Mackey, A. P., Rowe, M. L., & Gabrieli, J. D. E. (2018). Beyond the 30-million-word gap: Children's conversational exposure is associated with language-related brain function. *Psychological Science*, 29(5), 700-710.
- WWC Intervention Report. (2007). Dialogic reading. Retrieved from [https://ies.ed.gov/ncee/wwc/ Docs/InterventionReports/WWC\\_Dialogic\\_Reading\\_020807.pdf](https://ies.ed.gov/ncee/wwc/Docs/InterventionReports/WWC_Dialogic_Reading_020807.pdf)

Aile içi olumlu ilişkiler geliştirmeyi destekleyebilecek

# 10 resimli kitap önerisi



**Avucundaki Öpücük**  
Yazan: Audrey Penn  
Resimleyen: Ruth E. Harper  
ve Nancy M. Leak  
Çeviren: Pınar Savaş



**Babamın Battaniyesi**  
Yazan: Sara Şahinkanat  
Resimleyen: Ayşe İnan



**Akıllı Tilkinin Masalı**  
Yazan ve Resimleyen: Debi Glori  
Çeviren: Nevin Avan Özdemir



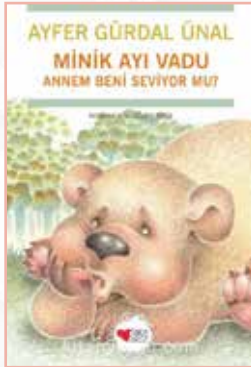
**Bil Bakalım Seni Ne Kadar Seviyorum**  
Yazan: Sam McBratney  
Resimleyen: Anita Jeram  
Çeviren: Özlem Çolakoğlu



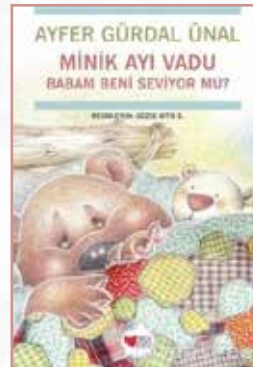
**Senin Gibi**  
Yazan ve Resimleyen: Jan Fearnley  
Çeviren: Derin Erkan



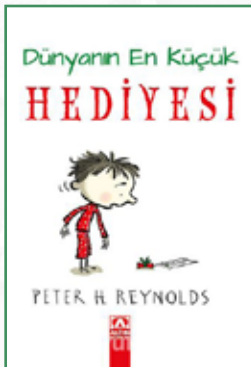
**İyi Geceler, Farecikler**  
Yazan: Frances Watts  
Resimleyen: Judy Watson  
Çeviren: Meltem Özdemir



**Minik Ayı Vadu - Annem Beni Seviyor Mu?**  
Yazan: Ayfer Gürdal Ünal  
Resimleyen: Gökçe Bitir



**Minik Ayı Vadu - Babam Beni Seviyor Mu?**  
Yazan: Ayfer Gürdal Ünal  
Resimleyen: Gökçe Bitir



**Dünyanın En Küçük Hediyesi**  
Yazan ve Resimleyen: Peter H. Reynolds  
Çeviren: Oya Alpar



**Babam Yanımdayken**  
Yazan ve Resimleyen: Soosh  
Çeviren: Cemre Ömürsuyu Seris

# OÇA'YA SORDUK: Oyun Çalışmaları

Katkıları için OÇA ekibine teşekkür ederiz.

## Oyun çalışmaları nedir? Hangi ihtiyaçtan doğdu?

Oyun çalışmaları-OÇA bir dayanışma ağıdır, alternatif bir STK'dır. Şu an alternatif olan her şey üzerine bir arayışı ve yönelimi olsa da evvela alternatif toplum ihtiyacından doğdu. Öncelikli olarak alternatif toplum ihtiyacını sorgulayan birtakım gençlerin bir araya gelecek, alternatif eğitim ve alternatif kamusal alan sorgulamaları ile süreç içinde inşa ettikleri ve her yeni gelenle inşa etmeye devam ettikleri bir oluşumdur. Alternatif toplum, içinde bulunulan toplumun, bireyler için yeterli özgürlüğü ve saygı ihtiyacını karşılamamasının verdiği rahatsızlığından doğan bir arayıştır. Bu arayış negatif bir eyleme dönerek bir olumsuzlama üzerinden de gidebilirdi ama OÇA'da birleşilen payda, sorgulamanın ve eleştirmenin temelde olması ile birlikte, kavgayı ve ayrılığı büyütme yerine olumlama yolu ile yeni bir çember inşa etmekte. *Farklı ama birlikte olabileceğimiz, herkesin birisinin ötekisi olduğunu kabul edip, dili, dini, cinsiyeti, etnik kökeni ya da başka hiçbir şeyin hiyerarşik bir fark yaratmasına müsaade etmeden, oyunda, masalda, kitapta, çemberde, sanatta yeniden buluşma eylemiydi.* Bir kuruluş tarihinden ya da kurucu isimlerden bahsetmek sürece ve dahil olanlara haksızlık olur diye, 2015'ten beri var olan demeyi tercih ediyoruz, çünkü topluluk her yıl yeni sorumluluk ekibi ile yeni bir dinamikle yeniden oluşmaya devam ediyor. Esasen temel ilkesi de her yıl oluşmaya devam edebilen açık bir ağ olmayı sağlayabilmek. Çünkü kapalı bir topluluğa dönüşmenin topluluk dışında kalana dair bir ötekileştirmeyi doğurup, dönüşmeye, zenginleşmeye mani olduğu yönünde çokça deneyim söz konusu. Bu yüzden kurucular şeklinde değil de ilkler diye anacağımız isimler belki olabilir, Efruze Esra, Esra Bal, Sevda Bahar Savur'un daimi aktivistlikleri ve sayamayacağımız kadar çok arkadaşlarının katılımı ile o yıllarda farklı ama birlikte açık bir toplum adımları atıldı. Zamanla da kendilerinin bile hayal

edemeyeceği bir hal aldı ve almaya devam ediyor. Ama tüm bu değişimin yanında sürekli olarak hatırlatılan şey, OÇA'nın adının ya da varlığının devam etmesinin bir önemi olmadığı, önemli olanın kurulan bağların ve hatıraların korunması olduğu oluyor. Bu noktada gönüllülerin paylaşım yapma yapmama durumları tamamen kendi ihtiyaçlarına göre belirlenerek devam edildi. Çünkü bütün faaliyetler de ihtiyaçları merkeze olarak düzenlendi. Bu ihtiyaç bazen bir taziye ziyareti oldu, bazen arkadaşlık çemberleri bazen alternatif eğitim okumaları bazense, yeni oyun alanları inşası bazen de aktif sinema etkinlikleri bazen de saha çalışmaları, yani ihtiyaçları, ihtiyaçlarımızı her daim süreç içerisinde yeniden belirleyip ona göre bir eylem ya da eylemsizlik planı oluşturduk, oluşturuyoruz.

## Oyun çalışmaları kimleri kapsıyor? Sadece oyun temelli bir oluşum mu?

Oyun değil, oyun felsefesi temelli demek daha doğru olur. Çünkü oyunun bir araç olarak kullanılmasından ziyade bireysel ve toplumsal somut değerleri ve pratik karşılıklarını tartışabilmek adına oyun felsefesine odaklanıyor. *Sadece çocuklar için değil "herkes için" oyun yaklaşımı ile aslında bir varoluş biçimi olarak oyunu düşünmeye davet ediyor, ki bu açıdan mottosu da "nasıl oynadığımız değişirse dünya değişir."* Oynadığımız oyunlarla ya da yaptığımız eylemlerle şiddeti de büyütebiliriz dayanışmayı da, bu ikisinin arasındaki farkı ve oluşma sebepleri anlamazsak eğer eylemimize yön veremeyiz. Bu sebeple ne sadece oyunu ne sadece çocuk edebiyatını ne de sadece masalı merkeze alıyor demektense, karşılaştığı tüm disiplinlere bir somut felsefe bağlamında yaklaşarak, erdemler ve eylemler boyutunda bir sorgulama yapıyor diyebiliriz.

Bu anlamda da aslında açıklık ve kapsayıcılığın ko-

runmasına özen gösteriliyor. Çünkü farklı ama birlikte olabilmek için herkesin kendi kendiliği ile diğerini hem yontmadan hem de diğeri için kendinden vazgeçmeden bir arada olmasının yollarını kapsayıcılık ve açıklık ilkesi ile bulabiliyoruz. Ve bulduğumuz en açık ve kapsayıcı “herkes için” olan temelse aslında yeryüzü merkezli olmak.

### Gerçekleştirdikleri projeler neler?

Bu zamana kadar çok çeşitli projeler gerçekleştirdik. Çünkü kapsayıcılık ilkesini koruduğu sürece her türlü etkileşim alanına açığız ve her gelen gönüllü kendiyile birlikte eylemsel alanında gelişmesini sağlıyor. Ama teorik ve pratik olarak ilerleme dengesini tutmaya her zaman gayret ettik. Bu sebeple çalışmalarımızın bir kısmı ekibi kendi içinde güçlendirmek ve kendi akademisini inşa etmek iken, diğer kısmı alınan aktarmak üzere olan eylem, saha şeklinde oldu.

Ekibin kendi içinde organik bir bağı olmasını bir saha çalışması yapmanın önüne koyduk. Ekip içi oluşan organik bağ zaten birlikte saha çalışması üretmeyi doğurdu. *Özellikle göç alanında çalışmalar yaptık: Ümran Projesi, 5 Orman 5 Masal, Mülteci Çocuk İftarı gibi uzun soluklu olan çalışmalarımızda, zorunlu göç mağduru çocuklar ve yerli çocuklar arasında oyun ve sanatsal etkinliklerle bir ortaklık kurmaya çalıştık.* Bunlar bazen MEB bünyesinde okullarda gerçekleşti, bazen müzelerde, bazen mahalle derneklerinde, bazen de orman gezilerinde. Ayrıca uzaklardan önce kendi çevremizde yeniden tanışmalı ve bağ kurmalıyız diyerek her mahalle çalışmaları başlattık ve her gönüllü kendi mahallesinde kendi aile, kuzen ortamlarında bilinçli bir şekilde atölye yürütmeyi deneyimledi. Öyle ki bazı mahallelerde bu çalışmalar yıllardır devam ediyor. Yine Roman mahallerinde Roman çocuklar ile uzun soluklu oyun, drama, masal yöntemleri ile oluşturulmuş atölyeler düzenledik. Üç yıldır da Seyyar Şenlik adında MEB okullarında ve sosyal dezavantajlı bölgelerde hazırladığımız origamili, oyunlu, masallı içerikleri paylaşıyor, bizde olan şenliği onlara götürüyoruz.

Masal Meşklerimize devam etmeye çalışıyoruz, masal meşkleri, müzik ve hikaye anlatıcılığını birleştirerek kadim gelenekten beslenerek bir dinleme/anlatma/anlayış toplumu geliştirmek adına ağıımızda önemli bir yer bulurken, sözü olanın sözünü müziği olanın müziğini paylaştığı, profesyonelliğin değil sorumluluğun ve paylaşma direncinin merkezde olduğu geceler oluyor.

Ayrıca teorik ve pratik dengesini birlikte geliştiren ve alternatif bir STK olma iddiasında bulunan ağıımız bu

özelliğinden dolayı çeşitli çalışmalarda da kendisini gösterdi. Alternatif Eğitim Sempozyumu'nun organizasyonunda birçok kurumla beraber yer aldı. Ayrıca, Yeryüzü Merkezli Eğitim Müfredatı çalıştayında da aynı şekilde yer alarak sürece dahil oldu. Ve yine KODA'nın oluşturmuş olduğu Birleştirmiş Sınıflar İçin Etkinlik Kitabının “oyun ve fiziki eğitim” bölümünü de OÇA'dan bir arkadaşımız dahil oldu.

### Şu an aktif olarak gerçekleştirilen projeler neler?

Bu yıl her yıl gibi öncelikle sorumluluk ekibi kuruldu. Kurulan ekip içinde Oyun Günü, Atölyeler, Sosyal Medya, OÇA Yeraltı Akademisi şeklinde ayrı birimlere ayrıldı. Oyun günü ekip içine özel bir çalışma olarak devam etmekle beraber diğer çalışmaların hepsi belirli katılımcılara açık projeler yürüttü. Atölye ekibi, online olarak Seyyar Şenlikler organize etti ve öğretmenlerin sınıflarına dahil olunarak çocuklarla beraber sanat çalışmaları yapıldı. OÇA Yeraltı Akademisi ise alternatif akademi çalışmalarına daha çok odaklanmak adına birleşti. Ve kapsayıcılık ve yaratıcılık üzerine çalışanları ağırlayıp dinlediğimiz OÇA Konuşmaları, tema ve yönetmen sineması üzerine buluşup seyretmenin felsefesine odaklandığımız Film Okumaları, Psikoloji Okumaları, Ursula K. Le Guin Eğitim Okumaları ve alternatif eğitim üzerine sürdürülebilir bir paylaşımı devam ettirmek adına Alternatif Okumaları adında ayrı birimlerden oluşuyor. Her birimin ayrı sorumluları ve yöntemleri olmakla birlikte öğrenmenin daha açık çemberlerde, özgür tartışmalarla ve daha çok emekle gerçekleşeceği temeline buluşuyorlar.

Ayrıca bu yıl inisiyatif olarak hep birlikte dahil olup oluşturduğumuz ve bundan sonraki yıllar için de sürekliliğini hayal ettiğimiz yeni bir projemiz başladı: **Bir Uçtan Bir Uca Yan Yana.** Bu proje kapsamında sosyal devlet olmamanın eksikliğinden doğduğunu düşündüğümüz fırsat eşitsizliklerine gönüllü olarak müdahale etme niyeti ile yola çıktık. Eğitim ve sosyal anlamda erişimden uzak olduğunu düşündüğümüz bölgelerle uzun soluklu yan yanalık kurmaya karar verdik. Şu an iki okulla çalışmaya başladık, biri Beytüşşebap'ta bir lise, bu lisede hem sınava destek çalışmasında bulunuyoruz hem de yazar buluşmaları, hikaye anlatıcılığı gibi sanatsal atölyeler ayarlıyoruz.

Diğer okulumuzsa Ömerli'de, onlarla daha yeni atölye paylaşımına başlıyoruz. Hayalimiz bir uçtan diğerine tek seferlik değil, uzun soluklu bir yan yanalık inşa ederek aynı dünyada yaşıyor oluşumuzun sorumluluğunu bölüşmek, imkanlarımızı paylaşmak, bu imkanlar bazen bilgi olur bazen sanat.



Annemizin yaptığı yemeklerin lezzetini hiçbir yerde bulamayız, annemizin yemeğinin tadı, tuzu hep yerindedir. Annemiz de kendi hoşuna giden, damak tadına uygun yiyecekleri pişirir aslında. Peki tercih ettiğimiz tatları nasıl öğreniyoruz, neye göre yiyeceklerimizi seçiyoruz?

# Damak Tadı



Doç. Dr. Bahar Kural

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı

**Ç**ocuklarda tat öğrenme anne karnında başlar. İnsanlarda tat ve koku duyusu anne karnında ilk üç ayda ortaya çıkar ve doğumdan sonra fonksiyonel olarak olgunlaşır. Tat; duyma ve görme duyusuna göre daha erken ortaya çıkmaktadır. Annenin hamilelikte yediklerinden, içtiklerinden oluşan tatlar, bebeğin amniyotik sıvısına geçmektedir. Gebeliğin son üç ayında bebekler günde 500-1000 ml amniyotik sıvı yutabilmektedirler. Bebeğin her yanını kaplayan amniyotik sıvının kokusu ve tadı anne karnında bebek tarafından deneyimlenmektedir. Hamileliğinde sarımsak, anason yiyen annelerin bebeklerinin bu tatları kolay kabul ettiği, aynı şekilde hamileliğinde havuç tüketimi sağlanan annelerin bebeklerinin tamamlayıcı beslenmede havuç tadında kahvaltılık gevrekleri, sadelerine göre tercih ettiği gözlenmiştir. Hamileliğinde yağdan yüksek diyetle beslenen annelerin bebeklerinin tatlı ve yağdan yüksek tatlara ilgilerinin arttığı tespit edilmiştir. Hamilelikte anne tarafından tüketilen yiyecek seçimleri ve çeşitliliği, çocuk beslenmesinde ömür boyu etkili olabilmektedir.

Doğumdan sonra anne sütü ile beslenmek, çocuk sağlığı, hastalıklardan korunması ve gelişimi için temeldir. İlk 6 ay bebekler su dahil hiçbir sıvı verilmeden, sadece anne sütü ile beslenmelidir. Altıncı aydan sonra uygun tamamlayıcı beslenme başlanarak, anne sütü ile beslenmeye iki yaş ve ötesine kadar devam edilmelidir. Anne sütünün tadı da annenin besin seçimlerinden etkilenmektedir. Anne sütü ile beslenen bebekler, annenin diyetinde bulunan tatları deneyimlemeye, daha geniş repertuarda lezzet öğrenmeye devam eder. Anne sütü ile beslenen bebeklerin, mama alan bebeklere göre yeni tatları daha kolay kabul ettikleri, bu durumun anne sütü alırken tanıştıkları tatların sonucu olabileceğine dair kanıtlar bulunmaktadır. Farklı besinlerle yapılan çalışmalarda, anne sütü ile beslenen bebeklerin mama ile beslenen bebeklere göre şeftali, kimyonu daha çabuk kabul ettiği gösterilmiştir. Yine başka bir çalışmada, anne sütü ile beslenen bebeklerin, mama ile beslenen bebeklere göre 15 aylıkken sebzeleri daha fazla sevdiği saptanmıştır. Anne sütü ile beslenen bebeklerin, anneleri düzenli olarak meyve ve sebze yiyorlarsa, mama ile beslenen bebeklerden daha çok bu besinleri kabul ettikleri bildirilmiştir.

Yeni tatları, besinleri kabul etme kolaylığı yaşla birlikte değişmektedir. Tamamlayıcı beslenmeye geçildiğinde, bebekler onlara sunulan lezzet ve besinleri daha kolay kabul etmektedirler. Tat öğrenilmeye devam edilen bu kritik dönem, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesinde önemlidir.

Ebeveyn davranışları, beslenme ile ilgili tutum ve inançları, çocuklarıyla etkileşim şekilleri çocuklarda yeme davranışlarını etkilemektedir. Ebeveynler, gıda sağlayıcıdır; çocuklarının ne yiyeceğine karar vermektedirler. Rol model olarak, çocuklarının yeme davranışlarını etkileyebilmektedirler. Beslenme konusunda çocukları kontrol ederler, izlerler, gerektiğinde daha çok veya daha az yemesini sağlayabilirler. Meyve ve sebze açısından zengin diyetle, sağlıklı beslenme davranışlarını gösteren kişiler tarafından yetiştirilen çocuklarda, meyve ve sebze içeren diyetle beslenme alışkanlığı oluşabilmektedir.

Sağlığın korunmasında, erken yaşlarda çocuklarda sağlıklı beslenme alışkanlıklarının oluşturulması önemlidir. Yeni tatlara açık, sağlıklı besin seçeneklerini benimseyen çocukların yetişmesi annelerin, ebeveynlerin sayesinde gerçekleşebilir. Hem hamile, hem de emziren kadınlar için besin çeşitliğinin sağlanması, sağlıklı ve yeterli beslenmenin önemi toplumda vurgulanmalıdır. Bebek, anne ve toplum sağlığını koruyucu birçok özelliği olan anne sütü ile beslenmenin, bebeklerde ve çocuklarda tat kabul edilebilirliğini etkilediği ailelere belirtilmelidir. Anne sütü ile beslenmenin bebek ve çocuklarda yaygınlaştırılması için çaba gösterilmelidir.

## Kaynaklar

Mennella JA, Ventura AK. Early feeding: Setting the stage for healthy eating habits. Nestle Nutr Workshop Ser Pediatr Program. 2011; 68: 153-63.

Schwartz C, Scholtens PA, Lalanne A, Weenen H, Nicklaus S. Development of healthy eating habits early in life. Review of recent evidence and selected guidelines. Appetite. 2011; 57(3): 796-807.

Skinner JD, Carruth BR, Bounds W, Ziegler P, Reidy K. Do food-related experiences in the first 2 years of life predict dietary variety in school-aged children? J Nutr Educ Behav. 2002 Nov-Dec; 34(6): 310-5

# Geçmişten Günümüze Mizaç ve Mizaca Uygun Ebeveynlik



Feyza Yeliz Bayındır

Lisans & Yüksek Lisans,  
Boğaziçi Üniversitesi Erken Çocukluk Eğitimi  
@Oyuncul Ebeveyn



**1** 930'larda ortaya çıkan mizaç kavramı -o zamanlar ismi mizaç olmasa da- Gordon Allport tarafından alanyazına kazandırılıyor. Allport, Harvard Üniversitesi'nde kişilik psikolojisi üzerine doktora eğitimini tamamlarken bu kavramı ortaya çıkarıyor, kişiliğin sosyal ve duygusal yapısına atıfta bulunuyor ve ardından araştırmalarını kitaplaştırarak alanyazına katkı sunuyor<sup>1</sup>. Sonraki yıllarda kavram evrilerek "mizaç" kelimesi haline geliyor. Mizaç; genetiğin (gen) ve deneyimin (çevre) etkileşimiyle oluşan bireysel farklılık olarak tanımlanıyor<sup>2</sup>. Mizacımız, çevremizde olup bitenleri nasıl karşıladığımızı etkiliyor ve onlara nasıl tepkiler verdiğimizizi belirliyor. Honoré de Balzac 19. yüzyılda "Mizacımız, karakterimizin termometresidir." demiş; kişilik olarak sıcaklık seviyemiz, değişen sıcaklığa (değişen çevre koşullarına) verdiğimiz bireysel tepkilerimiz sanırım onu bu sözü söylemeye yönlendirmiş. Sizce Balzac bu sözünüle ne anlatmak istemiş olabilir?

Önce M.Ö. 300'lü yıllarda Aristo, ardından 17. yüzyılda John Locke'un savunduğu gibi belki de bir çocuk zihninde boş levha ile geliyor dünyaya. Zihni, dünyadaki deneyimlerle ve çevreyle şekilleniyor, dolayısıyla ebeveynlerinin de gelişimine etkisi oldukça büyük. Öte yandan, mizacın genlerle aktarıldığı da aşikar; her çocuk dünyaya gelirken bazı özellikleri de beraberinde getiriyor. O halde boş levhayı dolduran şeyler için; dünyaya gelirken getirdikleri ve dünyada karşılaştıkları diyebilir miyiz?



Dünyaya gelirken getirdiği mizaç özellikleri dokuz alt başlıkta toplanıyor; aktivite düzeyi, ritmiklik, yaklaşma/çekilme, uyum sağlayabilirlik, duyuşal eşik/dürtüsellik, yoğunluk/tepkisellik, duyuş durumu, dikkat dağınıklığı ve sebatkarlık.

**Aktivite düzeyi: Fiziksel hareketlilik**

**Ritmiklik: Uyku, tuvalet vb. rutinlerde düzen/düzensizlik**

**Yaklaşma/çekilme: Yeni deneyimlere verilen tepki**

**Uyum sağlayabilirlik: Değişen rutine ayak uydurabilme**

**Duyuşal eşik/dürtüsellik: Duyuşal hassasiyet (koku, ses, tat vb.)**

**Yoğunluk/tepkisellik: Çevresel değişikliklere verilen tepki seviyesi**

**Duyuş durumu: Duyuşal ruh hali**

**Dikkat dağınıklığı: Yaptığı şeye dikkatini verebilme**

**Sebatkarlık: Bekleyebilme**

Bu mizaç özellikleri bir araya gelerek erken çocukluk döneminde 3 farklı çocuk tipi oluşturuyor<sup>2</sup>.

1. Zorlayıcı (difficult): Yüksek tepkisellik taşıyor ve kolay öfkeleniyor. Duyuşal hassasiyeti yüksek olduğu için ses, ışık ve koku gibi duyuya hitap eden şeylerden hızlıca etkilenebiliyor.

2. Yavaş ısınan (slow-to-warm): Gözlemleyen, uyaranlara nispeten hafif tepkiler gösteren, tedbirli, kurallara dikkat etmeye çalışan ve uyumlu bir tavır sergiliyor.

3. Kolay (easy): Girişken, neşeli, arkadaşlarıyla etkili iletişim kurabilen ya da değişime çabuk uyum sağlayabilen özellikler taşıyor.

Siz de çocuğunuzun mizacını gözlemlerken aşağıdaki sorulardan faydalanabilir; yukarıda bahsettiğimiz 3 farklı mizaç türünü göz önünde bulundurarak verdiğiniz cevapları değerlendirebilirsiniz.

**Saç modelinizde bir değişiklik yaptığınızda çocuğunuz bu değişikliği hızlıca fark ediyor mu?**

**Parçacıklı besinleri zorluk yaşamadan tüketebiliyor mu?**

**Olaylara tepkileri hangi boyutta oluyor? Sıkça öfke krizi yaşıyor mu?**

**Dokunmaktan/dokunulmaktan hoşlanıyor mu?**

**Planları ve rutinleri olan bir çocuk mu?**

**Kurallara uymakta zorlanıyor mu?**

**Oyuna yeni birinin katılmasını nasıl karşılıyor?**

**Bir oyuna kolayca dahil olabiliyor mu?**

Dünyaya gelirken getirdiklerinin yanı sıra dünyada karşılaştıkları çevresel faktörler de bir çocuğun kimlik oluşumunda etkili rol oynuyor. Aile Sistemleri Kuramı, Ekolojik Sistemler Teorisi ve Sosyal Öğrenme Kuramı gibi çocuğun çevresiyle olan etkileşimini merkeze koyan bakış açılarını ele aldığımızda, mizacı fark etmesizin gelişiminde en büyük rol oynayan çevresel faktörlerden biri ebeveynlerin tutumları<sup>3</sup>. Mizaç her ne kadar kalıtsal olsa da çocuğun davranışlarını ebeveynlik tutumları da oldukça etkiliyor. Yapılan araştırmalar, çocuk zorlayıcı mizaca sahip olsa bile, duyarlı ve şefkat gösteren bir ebeveyni olduğunda zorlayıcı davranışların azaldığını gösteriyor<sup>3</sup>. Çocuğun, yüksek stres altındaki zorlayıcı davranışlar sergilemesi olası olduğu için o anda onu sakinleştiren ya da ihtiyacını karşılayan bir ebeveyni olduğunda duygularını ve davranışlarını daha iyi düzenleyebildiği belirtiliyor<sup>3</sup>.

Erken çocukluk döneminde ebeveynlerin çocuğun mizacına uygun ebeveynlik tutumları sergilemesi çocuğun gelişimini olumlu yönde etkiliyor. Örneğin; koku hassasiyeti yüksek olan bir çocuğu yoğun oda parfümüne maruz bırakmamak ya da planlardan hoşlanan bir çocuk için birlikte günlük rutin oluşturmak etkili olabiliyor. Mizaç her ne kadar genetik faktörlere dayanmasa da kardeşlerin farklı mizaç özelliklerine sahip olabileceğini de unutmamak gerekiyor. Parmak izimiz gibi mizacımız da bize özel. :) Kardeşlerin davranışlarını karşılaştırmamak ve her birine kendi mizaç özellikleri ekseninde ebeveynlik tutumları sergilemek de oldukça önem taşıyor<sup>4</sup>.

Özetle; kendinizin ve çocuğunuzun mizacı hakkında farkındalık kazanmanız ve çocuğunuzun mizacına uygun ebeveynlik tutumları sergilemeniz, onunla olan ilişkinize katkı sunuyor. Çocuğunuzun beklentilerini ve ihtiyaçlarını karşılarken mizaç özelliklerini göz önünde bulundurmanız gelişimini olumlu yönde etkiliyor. İhtiyaçları karşılanan çocuklar kendilerini güvende hissediyor, olumlu sosyal davranışlar sergiliyor ve akademik hayatta başarılı oluyor<sup>5</sup>.

## Kaynakça

- [1] Jenkins, J. G., & Allport, G. W. (1938). Personality: A psychological interpretation. *The American Journal of Psychology*, 51(4), 777. doi:10.2307/1415717
- [2] Thomas, A., & Chess, S. (1977). *Temperament and development*. Brunner/Mazel.
- [3] Hane, A. A., Ghera, M. M., Vanderwalde, H., & Fox, N. A. (2008). Temperament, mother-child interactive affect, and early childhood behavior problems. *PsycEXTRA Dataset*. doi:10.1037/e524812008-001
- [4] Slagt, M., Dubas, J. S., Deković, M., & Aken, M. A. G. V. (2016). Differences in sensitivity to parenting depending on child temperament: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 142(10), 1068-1110.
- [5] Plomin, R. & Dunn, J. (Eds.). (1986). *The study of temperament: Changes, continuities and challenges*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

# Çocukların Dijital Medya Kullanımında Ebeveyn Rolü



Elif Zeynep Özbey

Araştırma Görevlisi,  
Biruni Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Temel Eğitim Bölümü

@Makido.official - "Dijital Denge Sağlıklı Çocuk"

*Dijital medya teknolojileri ve çevrim içi aktiviteler çocuklar için birtakım riskler ve olumsuz etkiler barındırır. Çocukların siber güvenliğinin tehlike altında olması, siber zorbalığa maruz kalması gibi durumlar bu risklerden bazılarıdır. Riskleri önlemek ve etkileri azaltmak için çözüm yolları ise bilgi edinmek ve beceri geliştirmek şeklinde iki temel bileşenden oluşur. Bu sayıdaki yazıda ebeveynlere, öğretmenlere ve alana ilgi duyan herkese kaynak olacak çözüm yollarını sizlerle paylaşacağım.*

**E**beveynler çocukların aygıt kullanımında riskleri önlemek, zararları azaltmak ve faydayı öncelemeyi amaçlar. Dengeyi bulma çabası çocukların medya kullanımını düzenleme çalışmalarını beraberinde getirir. Kaynaklar ebeveynlerin dengeyi bulma halini yani çocuklar ve çocukların medya kullanımları arasında aracı olmalarını ebeveyn arabuluculuğu olarak tanımlar. Aile içindeki bireylerin hem kendi içlerindeki gelişimleri hem birbirleriyle etkileşimleri ve diğer sistemlerle ilişkileri ebeveyn arabuluculuğu kapsamını oluşturur. Oluşan arabuluculuk ise medya okuryazarlığını, aile değerleri ve aile içi uygulamalarını şekillendirir. Çocukların yaşları, cinsiyetleri, ebeveynlik tutumları ve ailelerin sosyoekonomik statüsü gibi değişkenler ise medya kullanımlarına aracılık etmek konusunda aileleri etkileyen değişkenler arasındadır.

Aktif arabuluculuk, beraber kullanım, kısıtlayıcı arabuluculuk, izleme, teknik arabuluculuk gibi arabuluculuk çeşitleri vardır. Stratejilerin birbirleriyle ilgili sıralamasına baktığımızda en yaygın arabuluculuk çeşidi kısıtlayıcı arabuluculukken daha sonra beraber kullanım, aktif arabuluculuk, izleme ve teknik arabuluculuk gelir. Aktif arabuluculuk rolündeki ebeveynler çocuklarıyla izlenen etkileşimde bulunulan içeriğe dair konuşmayı, sohbet etmeyi kapsar. Örneğin, şiddet içeren bir medyaya maruz kalındığında çocukla şiddet sahnesi hakkında konuşmak ve

bununla ilgili duygu ve düşüncelere yer vermek aktif arabuluculuğu içerir. Aktif arabuluculuk ve beraber izleme yöntemleri benzer gibi gözüke de aslında temel prensipte birbirinden ayrılır. Örneğin, bir baba mutfakta yemek hazırlarken bir yandan çocuğunun tabletinden çizgi filmi çocuğuyla izliyor olabilir. Bu davranış aktif arabuluculuğa göre minimum diyalogda gerçekleşir. Bazı durumlarda diyalog kurulmadan sadece ebeveyn ile aynı fiziksel ortamda izleme davranışı sürdürülür.

Kısıtlayıcı arabuluculuk doğrudan kısıtlamaları ve kuralları içerir. Süre, içerik ve bağlam açılarından kısıtlayıcı arabuluculuk ele alınabilir. Günlük yarım saat süre kısıtlaması getirmek, sadece ödev için medya kullanımını sınırlandırmak veya çocuğun ödevini bitirmeden internet kullanımını yasaklamak kısıtlayıcı arabuluculuğa örnek gösterilebilir. İzleme (gözetim) stratejisi ise çocukların dijital medya kullanımını denetlemeyi içerir. Gözetim çocukların medya kullanımının yakınlarında veya hemen sonrasında gerçekleşir. Teknik arabuluculuk çocukları risklerden korumak ve uygun olmayan içeriğe maruz kalmayı önleyen arabuluculuk çeşididir. Şifre koymak veya içeriklere yaş sınırı getirmek teknik arabuluculuğa örnektir ancak çocukların bilgisayara koyulan şifreleri kolayca kırdığını varsayarsak teknik önlemleri güçlendirmek daha etkili bir çözüm olacaktır.

Arabuluculuk rollerinin dijital riskleri azaltmak konusunda etkililiğine, yaygınlığına dair bir sıralama bulunmasına rağmen nihai sihirli bir formül yoktur. Arabuluculuk çeşitlerinden bir veya daha fazlası aynı anda benimsenebilir. Aktif arabuluculuğu merkeze alıp ailelerin, çocuklarının dinamiklerine göre bir desen oluşturmak önemlidir. Bu deseni tutarlı bir şekilde devam ettirmek ise riskleri önleme açısından ikinci önemli noktadır.

*Dijital kullanımı dengelemek veya düzenlemek her zaman kolay olmadığı gibi ebeveynler için bazen bunaltıcı da olabilir. Çocukların dijital kullarımlarında ebeveynlerin rolünü zorlaştıran unsurlara bakmak ise bize yol gösterici olacaktır.*

Ebeveynleri çocukların medya kullarımlarını düzenlemesinde karşılaştıkları iki unsur bulunmaktadır. Bunlardan birincisi, aygıtların mekânsal ilişkisidir. Günümüzde, akıllı telefon, tablet, dizüstü bilgisayar gibi dijital teknolojik aygıtlar artık evlerin olmazsa olmazıdır ancak aygıtların çocuklar tarafından tercih edilme derecesi aygıtların işlevselliğine ve boyutuna göre değişmektedir. Örneğin, televizyon ve tablet evlerdeki en yaygın araçken tabletler çocuklar için boyutu ve taşınabilirliği açısından daha fazla tercih edilir. Masaüstü veya dizüstü bilgisayarlar ise küçük çocuklar için çalıştırılması ve taşınabilirliği tablete göre daha zahmetli olduğundan daha az sıklıkta kullanılır.

Akıllı telefonların boyutlarının taşınabilirliği bu aygıtların mekânsal yer değiştirmesini de kolaylaştırmaktadır. Günümüzde aygıt boyutlarının kolay taşınabilir olmasından dolayı kullarımlarının kontrol edilmesi ebeveynler için güçleşmektedir. Türkiye’de 1950’lerden itibaren evlere girmeye başlayan televizyon aygıtının

mekânsal ilişkisi şimdikininkine aksine taşınması kolay olmayan ve mekânsal ilişkinin daha durağan olduğu zamanlardı. Ebeveynler çocukların aygıt kullarımlarını şimdikiyle kıyasla daha rahat bir şekilde düzenleyebiliyordu.

Ebeveynler için dijital medya düzenlemelerini zorlaştıran diğer bir unsur ise medya iletişim kanallarının ve teknolojik aygıtların eskiye nazaran daha karmaşık yapıda olmasıdır. Bundan bir süre önce televizyon ve radyo medya içeriklerini daha kolay düzenlerken şimdilerde tablet, akıllı telefon, dizüstü bilgisayarlar, akıllı saatler ve bu aygıtlardaki uygulamalar hakkında bilgi sahibi olmak gerekiyor. Bahsedilen karmaşık yapının üstesinden gelmek için birtakım gereklilikler bulunur. Bu gerekliliklerin başında teknik donanıma veya bilgiye sahip olmak gelir. Aygıtlarla, uygulamalarla veya dijital içeriklerle ilgili bilgi sahibi oldukça çocukların medya düzenlemesini yapmak için gerekli ortamı daha rahat oluşturmaktadır.

#### Kaynakça

- Chaudron, S., Di Gioia, R., & Gemo, M. (2018). Young Children ( 0-8 ) and Digital Technology: A qualitative study across Europe. <https://doi.org/10.2760/294383>
- Dorr, A., Kovacic, P., & Doubleday, C. (1989). Parent-child coviewing of television. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 33(1), 35-51. doi:10.1080/08838158909364060
- Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2008). Parental Mediation of Children’s Internet Use. *Journal of Broadcasting and Electronic Media*, 52(4), 581-599. <https://doi.org/10.1080/08838150802437396>





**B**ir insan doğumundan itibaren yetişkin bir birey olana dek nasıl gelişir? Hangi faktörler bireyin gelişimi için önemli rol oynar? Bu gelişim sürecinde kalıtım mı yoksa çevre mi daha kritik bir öneme sahiptir? Bu ve buna benzer birçok soru geçmişte ve günümüzde pek çok bilim insanının aklını kurcalamış ve bazı kuramlar veya teoriler ortaya konulmuştur. Eskiden bir grup bilim insanı biyolojik faktörlerin bireylerin bütünsel gelişiminde daha önemli bir rol oynadığını öne sürerken, bir grup bilim insanı da çevresel faktörlerin bu gelişim sürecinde daha etkili olduğunu düşünmüştür.

Günümüzde, çevre ve kalıtımın birbirini üzerinde bir üstünlük kurmadığı ve her ikisinin insan gelişiminde eşit role sahip olduğu kabul görmektedir. İnsanın gelişim evreleri ve çevre ile olan etkileşimine dair teori ve kuram geliştiren Piaget, Vygotsky, Bronfenbrenner, Sameroff gibi bilim insanlarından biri de bu etkileşimlere psi-

kososyal yönden yorum kazandıran Erik Erikson'dur. Alman kökenli Amerikalı bir psikolog olan Erik Erikson, gelişim psikolojisi üzerine çalışmalarıyla ve psikososyal gelişim evreleri kuramıyla, psikoloji alanına büyük katkılar sağlamış bir bilim insanıdır. Psikososyal gelişim kuramı adından da anlaşılacağı üzere bireyin gelişimini sosyal çevre ve psikolojinin etkileşimi açısından incelemektedir Erikson, insanın doğumdan ölümüne kadar 8 ana evreden geçtiğini ve bu evreleri başarılı bir şekilde tamamladığında ruhsal açıdan sağlıklı bir birey haline geldiğini savunur. Her evrenin kendi içerisinde ikili çatışmaları vardır. Birey her evrede farklı ihtiyaçlarını karşılamaya çalışır. Buralarda elde ettiği kazanımlar ya da maruz kaldığı durumlar ileri yaşamındaki öğrenme ve davranış geliştirme süreçlerini etkiler. Erikson'a göre bu ikili çatışmada birey ne kadar iyi mücadele edebiliyorsa ruhsal ve kişilik açısından o kadar sağlıklı bir birey olarak hayatına devam eder. Haydi gelin, şimdi bu 8 evreyi beraber inceleyelim.

---

## Temel Güven – Güvensizlik (0-2 yaş)

---

Bu evrede birey etrafındaki kişilere güven duygusu geliştirmeye başlar. İhtiyaçlarına cevap verildiğinde ve ilgi gördüğünde karşısındaki güvenmeyi öğrenir. Eğer korku duyacağı bir durum deneyimlese veya ihtiyaçları karşılanmazsa bu durum bireyin güvensizlik ve korku duygusu hissetmesine sebep olur. İlk evrede etkileşimde olduğumuz ve güven duygusunu geliştirmemize yardımcı olacak birincil kişi bakım verenlerimizdir.

---

## Girişim - Suçluluk (4-5 Yaş)

---

Bu evrede birey belli başlı sorumluluklar alabilir ve bunları yerine getirebilir olgunluğa erişir. Aynı zamanda ilgi alanları oluşan bireyin ilgi alanlarına yönelik yaptığı çalışmalar desteklendiğinde merak ettiği konuya dair daha fazla bilgi sahibi olma arzusu devam eder. Aksi takdirde birey yaptığı şeylerin yanlış olduğunu düşünüp suçluluk duygusuna kapılır.

---

## Kimlik-Rol karmaşası (13-19 Yaş)

---

Ergenlik dönemine adım atan birey çevresinde birçok kimlikle karşılaşır. Arkadaşlık, çocukluk, öğrencilik bu kimliklere örnek olarak verilebilir. Sosyal yaşantısında sadece bir birey olmanın dışında farklı kimlikleri olduğunu fark etmeye ve anlamaya çalıştığı bu dönemde, bu kimliklerin üstlendiği rolleri analiz eden bireyin, bu atanan rolleri ve sorumlulukları keşfetmesi için teşvik edilmesi gerekir. Eğer keşfetmesine ve kendi kimliğini oluşturmasına fırsat verilmezse ilerleyen yıllarda kimlik bunalımına girerek kimlik kaybı yaşayabilir.

---

## Yaratıcılık-Durgunluk (40-65 Yaş)

---

Hayatında belli bir düzen olan, bazı hedeflerini gerçekleştirmiş ve artık inşa ettiği hayattan keyif almaya çalışan birey bu evrede yaratıcılığını ve üretkenliğini devam ettirmeye çalışır. Eğer bu evreye kadar sağlıklı bir ruh halinde gelmişse, bu evrede gelecek neslin verimliliğini ve üretkenliğini artıran ve onları teşvik eden bir tutumda olur. Ancak bireyin önceki evrelerde aşamadığı sorunlar ya da çözüme kavuşturamadığı problemler varsa bu evrede içine kapanık ve yaratıcılıktan uzak bir tutum sergiler.

Sigmund ve Anna Freud'un psikoanaliz çalışmalarından etkilenen Erik Erikson, insanın bu 8 evreyi tamamlarken en önemli ve temel taşlarının olduğu dönemi çocukluk dönemi olarak niteler. Aynı zamanda çocukluk döneminde güven duygusunun gelişmemesi, ebeveyn ve çocuk arasında sağlıklı bir ilişki kurulamamasının ilerleyen yıllarda kişilik gelişiminde ve sosyal çevre ile ilişkilerde olumsuz durumlara yol açacağını öne sürer.

---

## Otonomi - Şüphe/Utanç (2-4 yaş)

---

Bu evre bireyin etrafındaki olay, durum ya da nesnelere keşfederken sorguladığı ve soru sorduğu evredir. Neden sonuç ilişkisi kurmaya başladığı, öğrenme merakı yüksek bir zaman dilimi olan bu evrede, her iki ebeveyn veya bakım verenlerin bireyin merak ve keşfetme duygusunu beslemesi ve başarısız olduğunda onu suçlamayan bir şekilde tekrar deneyip merak etmesi yönünde yönlendirmesi gerekir. Aksi takdirde utanması gerektiği duygusu sürekli empoze edilirse, bu durum bireyin ilerleyen yaşamında öz disiplini olmayan, şüphe ve utanma duygusu ekseninde yetişen bir birey olmasına sebebiyet verebilir.

---

## Endüstri-Aşağılık (5-12 yaş)

---

Kendisini ve çevresini öğrenme ortamını okula taşıyarak daha da geliştiren birey bu dönemde çevresindekilerden takdir görmeli ve olumlu bir davranış yaptığında desteklenmelidir. Kendi ürettiği bir çalışmada takdir görmesi girişimciliğini destekleyecektir. Sürekli negatif geri bildirimler almak ya da yaptığı bir davranışa, ortaya çıkardığı bir ürüne olumlu dönüşler alamamak aşağılık duygusu oluşturur. Bu durum ilerleyen yıllarda öz güveni düşük bir birey olmasına sebep olabilir. Bu aşamada bireyin okuldaki arkadaşları, akrabaları, öğretmenleri ve hatta komşuları önemli bir rol oynamaktadır.

---

## Samimiyet-İzolasyon (20-40 Yaş)

---

Artık yetişkin olma yolunda ilerleyen birey yavaş yavaş çevresindeki bireylerle sağlam temelli ilişkiler kurmaya başlar. Bu süreçte kendisini, olayları ve isteklerini sorgulayan birey kendi kararlarını verebilecek duruma gelir. Bu süreçte çevresindeki insanlarla kurduğu bağların güçlülüğü onun ruhsal açıdan sağlıklı bir birey olma durumuna destek olur. Diğer yandan sağlıklı ilişkiler kuramayan birey kendini toplumdan izole edilmiş ve yalnız hissedebilir.

---

## Benlik Bütünlüğü-Umutsuzluk (65-)

---

Bu evrede artık hayatının büyük bir çoğunluğunu yaşamış olan birey geriye dönüp hayatını gözden geçirir. Eğer geçmişine baktığında güzel anılar hatırlıyorsa, yaptıklarından pişmanlık duymuyor ve sorunların üstesinden gelme sürecini memnuniyetle karşılıyorsa benlik bütünlüğünü sağlamış ve bazı erdemleri kişilik haline getirmiş demektir. Ama geçmişe baktığında memnuniyetsizlik ve pişmanlık duyuyorsa o zaman umutsuzluğa kapılır.

İnsanın karakter ve kişilik gelişimine dair birçok kuram ve teoriye bakıldığında temelinde çocukluk döneminin mihenk taşı olduğunu görüyoruz. Tüm bu kuramlar bize geniş bir açıdan gelişime bakmamız için rehberlik ediyor. Bir sonraki sayımızda yeni bir kuramla çocukluğu ve çocukluk döneminin getirilerini incelemek dileğiyle, Çocuk kalın, merakla kalın...

# Çocuklar İçin Kodlama

## 101

Hızla değişen bu dünyada artık teknoloji çağının tamamen içerisindeyiz. Bu yeni dünya düzeninde teknolojik gelişmeleri yakından takip etmek ve sunduğu fırsatları değerlendirmek kaçınılmaz oldu. Tabii ki bu yeni düzende ebeveynlerin gündem konuları değişmeye başladı. 'Teknolojinin sunduğu imkanları çocuğumun faydalanacağı şekilde nasıl kullanabilirim? Çocuğumun doğduğu bu dijital çağda onun gelişimi için neler yapabilirim?' soruları ebeveynleri meşgul eden sorular haline geldi. Tam da bu noktada devreye giren 'kodlama becerisi' ailelerin imdadına yetişiyor diyebiliriz. Peki kodlama nedir? Kısaca, bir bilgisayarın anlayacağı dilde yazılan talimatlarla bilgisayarı bir iş yapmaya yönlendirme işlemidir. Çocukların erken yaşta kodlamayla tanışması pek çok alanda fayda sağlar. Eleştirel ve yaratıcı düşünme, yeni yollar arama ve keşfetme, denemekten vazgeçmeme ve olay ve durumlar arasındaki bağlantıyı daha iyi görebilme... Tüm bunlar kodlama becerisi ile desteklenebilir ve geliştirilebilir. Biz de Hane Dergi ekibi olarak çocukları kodlamayla buluşturan ve teknoloji 'tüketmek' yerine 'üretmek' için kullandıran en yaygın 4 kodlama eğitimi platformunu sizler için derledik.

### SCRATCH

Scratch MIT Medya Lab'ında yer alan ve 8-16 yaş grubu çocuklar için tasarlanmış bir kodlama eğitimi platformu. Türkçe dil seçeneği bulunması ve kolay kullanımı sayesinde en çok tercih edilen kodlama uygulamalarından biri. Scratch çocuklara hiçbir kod satırı yazmadan yap-boz şeklindeki renkli blokları alt alta getirerek bir örüntü oluşturmayı sağlıyor. Bu uygulama sayesinde çocuklar yap-boz parçalarını birleştirerek kendi hayal dünyalarındaki animasyonları kurgulayabiliyor ve bir problemle karşılaştıklarında önceki adımları takip ederek çözüm üretebiliyor. Scratch, hem web sitesi hem de Android cihazlar üzerinden kullanıma açık ve tamamen ücretsiz.

### BLOCKLY GAMES

Google tarafından yürütülen bir proje olan Blockly Games, daha önce bilgisayar programlama deneyimi olmayan çocuklar için tasarlandı. Çocuklara basit eğitsel oyunlardan başlayarak daha karmaşık kodlama becerilerine doğru giden bir yolculuk sunuyor. Oyuncular en basit düzeyden başlar ve her bir oyunun sonunda geleneksel metin tabanlı kodlama dillerini kullanmaya hazır hale gelir. Çocukların 'oyun oynama' ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak tasarlanan bu site çocuğun eğlenerek kodlama becerisi edinmesini hedefliyor. Tamamen ücretsiz olan bu platforma kendi sitelerinden veya EBA üzerinden ulaşabilirsiniz.

### CODE.ORG

'Her çocuğa bilgisayar bilimlerini öğrenmek için fırsat tanınmalıdır' sloganı ile yola çıkan Code.org platformu teknolojiyi çocukların faydalı bir şekilde kullanması için alan açıyor. 4 yaş ve üzeri çocuklar için tasarlanan platformda seviyeler yaş gruplarına göre farklılık gösteriyor. 4-11 yaş, 10-16 yaş ve 14-18+ yaş aralıkları için ayrı kurs planları mevcut. Çocuklar bu platform sayesinde yaratıcı düşünme becerilerini ve hayal dünyalarını geliştirebilir. Tamamen ücretsiz olan bu sitede Türkçe dil seçeneği de bulunuyor.

### TYNKER

Çocukların kendi oyunlarını tasarlaması ve oynaması için tasarlanmış ücretsiz bir platform. Hayal et, tasarla ve oyna... İşte bu kadar basit. 60 milyondan fazla çocuğa ulaşan ve onların hayal dünyalarını zenginleştiren bu platform aynı zamanda binlerce okul ve eğitimci tarafından da aktif bir şekilde kullanılıyor. Hem yap-boz şeklinde kullanılan blok temelli hem de JavaScript, Swift ve Python dillerini içeren metin tabanlı bir uygulama olması nedeniyle de birçok eğitimci tarafından çocukların kodlama becerilerini desteklemek için kullanılıyor.



DRONE'LARDAN ÖNCE:

# FOTOĞRAFÇI GÜVERCİNLER

"İnsanoğlunun yüzyıllarca yıllık uçuş arzusu birkaç yıl sonra meyve vermiş olsaydı, her şey farklı şekilde yaşanirdi. Kuşların insan olmaya başladığı anda insanların kuş olması garip bir tesadüftü."  
-Julius Neubronner



**G**üzel anlar biriktirmek için kullandığımız fotoğraf makinelerinin ya zamanını ayarlayıp birkaç saniye bekleriz ya da deklanşörüne basıp anı yakalarız. Fotoğrafi kimi zaman kendimiz çekeriz, kimi zamansa bir kameramanın bunu bizim için yapmasını isteriz. Fakat Neubronner için bu durum biraz daha farklıydı. Onun fotoğrafçıları güvercinlerdi, üstelik hiç kimsenin çekemediği kamerele yakalayarak mükemmel fotoğraflara imza atıyorlardı. Peki hem postacı, hem fotoğrafçı hem de casus olan bu güvercinlerin hikayesi neydi?

Tıpkı babası ve dedesi gibi eczacı olan Julius Neubronner, eğittiği güvercinleri aracılığıyla memleketi Kronberg'in yakınlarında bulunan bir senatoryuma tıbbi malzemeler yolluyordu. O zamanlarda güvercinler mesajları iletmek ve küçük malzemeleri ulaştırmak için de yaygın bir şekilde kullanılıyordu. Bir gün Neubronner acil bir durum için bir güvercin bıraktı fakat güvercin uzunca bir süre geri dönmedi. Neubronner güvercinin yaralandığını ya da öldürüldüğünü düşünüp umudunu yitirmeye başlasa da güvercin tam bir ay sonra çıkagelmişti. Neubronner bir ay boyunca kuşu kimin beslediğini öylesine merak etmişti ki güvercinlerin yolculuklarını takip etmek amacıyla göğüslerine minyatür birer fotoğraf makinesi iliştiirdi. Başlangıçta keyfi olarak kuşların

hangi fotoğrafları getireceğini merak eden Neubronner, bir süre sonra potansiyel fotoğrafları önceden planlamaya başladı. Uçuş hızını ve kalkış noktasını kullanarak, bir kuşun fotoğrafını çekmek istediği yere ulaşmasının ne kadar süreceğini hesapladı. Fotoğraf makinesi bir uçuşta yaklaşık 30 poz yakalamıştı ve fotoğraflar beklenen çok daha başarılıydı. Neubronner bu sonucun üzerine patent başvurusunda bulundu. İlk teklifi kabul edilmese de 1908 yılında patenti almayı başardı. Fotoğraflar uluslararası fotoğraf sergilerinde boy boy yerini almaya başlamıştı bile.

Güvercinlerin fotoğrafları sadece bir sergi ürünü ve göze hitap eden fotoğraflar olarak kalmadı ve bir iş modeline doğru evrilmeye başladı. Sivil amaçlar için pazarlanmaya başlanan güvercin fotoğrafçılığı, zamanın hava fotoğrafçılığı dünyasına hızlı bir giriş yaptı. O zamanlarda kuş bakışı görüş çoğu insan için yüce bir terimdi ve elde etmesi oldukça zahmetli ve masraflıydı. Sıcak hava balonları, uçurtmalar ve zeplinler aracılığıyla gerçekleştirilen hava fotoğrafçılığı her ne kadar işe yarasa da birçok dezavantajı bulunuyordu. Tam da bu yüzden güvercinler diğer alternatiflere göre daha tercih edilebilirdi ve bunun için bir dizi sağlam neden vardı. Sıcak hava balonlarını ve uçurtmalarını kontrol altında tutabilmek ve yönlendirmek tamamen hava durumunu bağlıydı. Üstelik bu hava araçları görüntü yakalayabilmek için düşman silahlarından ve menzillerinden en az 200 metre daha yüksek bir rakımda çalışabiliyordu. Buna karşın,

güvercinlerin uçuş yönü ve hızı hava durumuna bakılmaksızın belirlenebiliyordu. Üstelik güvercinler gözetleme araçlarından daha az dikkat çektiği için düşman mevzilerini daha düşük bir yükseklikten fotoğraflayabiliyordu. Tüm bunlar, güvercin fotoğrafçılığının 1. ve 2. Dünya Savaşı'nda kullanılmasına zemin hazırladı.

Postacı ve hava fotoğrafçısı olan güvercinler bunlarla da kalmayıp casus olmak için de eğitime başlandı. Güvercin fotoğrafçıları ile deneyler, Neubronner'ın ölümünden sonra bile askeri safarilerde yapılıyordu. 1931'de Alman Ordusu, uçuş başına 200 fotoğraf çekebilen kameralarla testler yaptı. Ve 1970'lerin sonlarına kadar CIA, güvercinleri casusluk görevleri için kullandı. Pek çok görev için kullanılan fotoğrafçı güvercinlerin teknolojinin gelişmesiyle beraber kullanımı azaldı ve çok daha az tercih edilmeye başlandı.

Peki bir ay boyunca ortadan kaybolan Neubronner'ın güvercinine ne olmuştu? Yaklaşık yirmi kilometre uzaklıktaki Wiesbaden'e kadar uçan güvercin ve bir restoran şefi tarafından bakılmış ve güvercin hayatta kalmayı başarmıştı.

**Kaynaklar:**

Google Arts & Culture  
Fotoğrafçı Güvercinlerin Hikayesi  
Wikipedia

minnak projeler:

# DOĞAL YAPIŞTIRICI

*Süt, gelişimimiz için en önemli besin kaynaklarından biri. Yoğurt ve peynir gibi süt ürünlerine dönüştürülmesinin yanı sıra, yapıştırıcı üretmek için de süttten yararlanabileceğimizi biliyor muydunuz?*

## MALZEMELER

Süt  
Su  
Beyaz sirke  
Karbonat  
Süzgeç

## BİR BİLGİ

Kazeinin insanlar tarafından çok eski zamanlardan beri yapıştırıcı olarak kullanıldığı biliniyor. Örneğin Eski Mısırlılar, kazein tutkalını renk veren pigmentleri sabitlemek amacıyla duvar resimlerinde kullanmıştı. Kazein tutkalı olarak isimlendirilen bu yapıştırıcılar uzun süre dayanabilir, çok güçlüdür ve sudan etkilenmez.

## Ne yapıyoruz?

- ◇ 1,5 su bardağı sütü ısıtalım.
- ◇ Süt ısındığında 3 çay kaşığı beyaz sirke ekleyip karıştıralım.
- ◇ Sütte topaklanmalar oluşuncaya kadar ısıtmaya ve karıştırmaya devam edelim.
- ◇ Süt tamamen topaklandığında ocaktan alalım ve bir süzgeç yardımıyla topakları sıvı kısımdan ayıralım.
- ◇ Topakları, içlerindeki sıvı tamamen süzülünceye kadar elimizle sıkıp, yoğuralım.
- ◇ Elde ettiğimiz karışımı, çeyrek su bardağı su ve bir yemek kaşığı karbonat ilavesiyle ocağa alalım ve kabarcıklar çıkına kadar karıştırarak ısıtalım.
- ◇ Karışımı soğumaya bırakalım.

**Yapıştırıcımız hazır. Kazein tutkalımızı kâğıt ya da ahşap eşyaları yapıştırmak için kullanabiliriz :)**

## Ne oldu?

Sütün içinde bulunan kazein proteinini diğer maddelerden ayırmak için sütü ısıtıp sirke ekledik. Böylece sütün katı ve sıvı olarak ayrılmasını sağlayan kimyasal bir reaksiyon gerçekleşti. Sütün kesilmesi için bir asit olan sirke ekledik, bu yüzden kazein topakçıkları asidik özellik taşır. Bazik özellik gösteren karbonat ise karışımı nötralize eder. Bu sırada ortaya çıkan kabarcıkların kaynağı ise reaksiyonun bir parçası olarak açığa çıkan karbondioksit gazıdır. Nötrleşen karışım sıvılaşır ve suya dayanıklı, oldukça güçlü bir yapıştırıcı ortaya çıkar.



Doğal Yapıştırıcı Deneyi için TÜBİTAK Bilim Genç'ten yararlandık. Daha fazla proje, ilgi çekici popüler bilim yazıları ve en son bilimsel haberlere ulaşmak için [TÜBİTAK Bilim Genç](#)'i ziyaret edebilirsiniz.



Aktif Müzik Öğrenimi ile Alternatif İletişim Ortamları Yaratmak:

# UKULELE

Çocukların, günümüz dünyasının tekdüzeliğinden kurtulmaları ve mental sağlıklarını koruyabilmeleri noktasında müziğin önemi geniş çevrelerce kabul edilmektedir. Müziğin, erken çocukluk döneminde zekâ gelişiminden, çocuğun psikolojik gelişimine kadar birçok alanda olumlu etkileri olduğuna dair yüzlerce araştırma mevcut. Fakat bugün burada değineceğimiz fayda, müziğin daha az farkında olunan bir fırsatı yaratabilme gücü: Pozitif Ebeveyn-Çocuk İlişkisi.

Pasif olarak kolaylıkla etkileşilebilen müzik olgusu, çalım süreçlerine dahil olunmasıyla çocuğa ve ebeveynlere bambaşka bir pencere açar. Birçok sanat dalında olduğu gibi müzikte de çocuğun ilgisini çeken estetik unsurlar, çocukta doğal bir katılım/müdahale isteği uyandırmaktadır. Ebeveynlerin bu arzuyu keşfetmeleri ve bir ilişki aracına dönüştürebilmeleri, ancak kendilerinin müzik üretebilmeleriyle mümkündür.

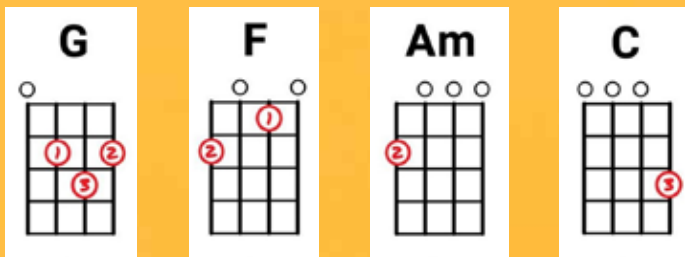
Gençliklerinde bir enstrüman çalmayı öğrenme fırsatı olmayan ebeveynler genellikle enstrüman çalabilmenin sosyalleşmeye yardımcı yönlerinden, ya da bir hobi edinmenin öneminden bahsedip hayıflanırlar ve bu fırsatı çocuklarına sağlayabilmeyi çok isterler. Bir anlatım yolu olan müziğin gerçekten de önemli bir fırsat olduğu; sosyal faydalarına ek olarak kültürel, ruhsal ve bilişsel katkıları da düşünüldüğünde netleşiyor. Fakat erken yaşta direkt olarak ebeveynlerini modelleyen çocuklar için en sağlam müzik temelleri, onlara müzik üretilen bir aile ortamı sunmakla atılabilir. İşte bu pozitif ortam, ebeveyn ve çocuk için alternatif bir iletişim alanı da oluşturmaktadır.

## Enstrüman Çalmayı Öğrenmenin İki Düşmanı:

“Bunca işimin arasında ayırabileceğim zaman yeterli olur mu?” → **Artar bile**  
“Zamanım olsa bile bu yaştan sonra kavrayabilir miyim?” → **Kesinlikle evet**

Keman çalmayı öğrenmek kadar özveri istemeyen, çok daha kısa sürede çok daha kolay öğrenebileceğiniz alternatif çalgılar mevcut. Hawaî müziğiyle bağdaştırılan “Ukulele” bu çalgıların en çok bilinenlerinden. 4 telli küçük bir gitara benzeyen Ukulele, gitarın çıkarabileceği hemen her akoru kendine has tonuyla çıkarabiliyor. En az 3 sesin aynı anda tınlamasıyla oluşan ses kümeleri anlamına gelen “akor”, Ukulele’de yalnızca bir telde bir parmak basılarak bile elde edilebiliyor. Dahası, 3-4 basit akorla birçok şarkıyı çalmak mümkün. Videoda detaylı olarak basılışlarını anlatacağım bazı basit akorları aşağıdaki akor cetvelinde görebilirsiniz. Görsellerdeki soldan sağa 4 tel, Ukulele’deki yukarıdan aşağıya doğru 4 teli temsil ediyor. İşaret parmağından serçe parmağa doğru her bir parmağın 1’den 4’e kadar numaralandırılmasıyla oluşturulmuş parmak isimleri ise, hangi tel ve aralığa hangi parmağın basılması gerektiğini gösteriyor. Yazıya dökünce biraz karışık gelmiş olabilir fakat videolu anlatım çok daha açıklayıcı olacaktır.

*Videolu anlatım için buraya tıklayabilirsiniz.*



# EBEVEYN SİNEMASI



## **MUCİZE (WONDER)**

2017 | Dram-Aile | 1 saat 50 dk. | 7+

Yönetmen : Stephen Chbosky  
Oyuncular : Jacob Tremblay, Julia Roberts,  
Owen Wilson

Mucize, Treacher Collins Sendromu ile doğmuş, yüz anomalisi yüzünden dış dünyayla iletişimini bir kask aracılığıyla sürdüren 10 yaşındaki Auggie'nin hikayesini anlatıyor. 5. sınıfa kadar evde eğitim gören Auggie, ailesinin kararıyla okula başladığında farklı olmanın zorluklarını yaşar; dışlanır, zorbalığa uğrar. Ancak bu süreçte öğretmenlerinin ve okul idaresinin de desteğiyle derslerinde başarılı olur ve arkadaş edinmeye başlar.

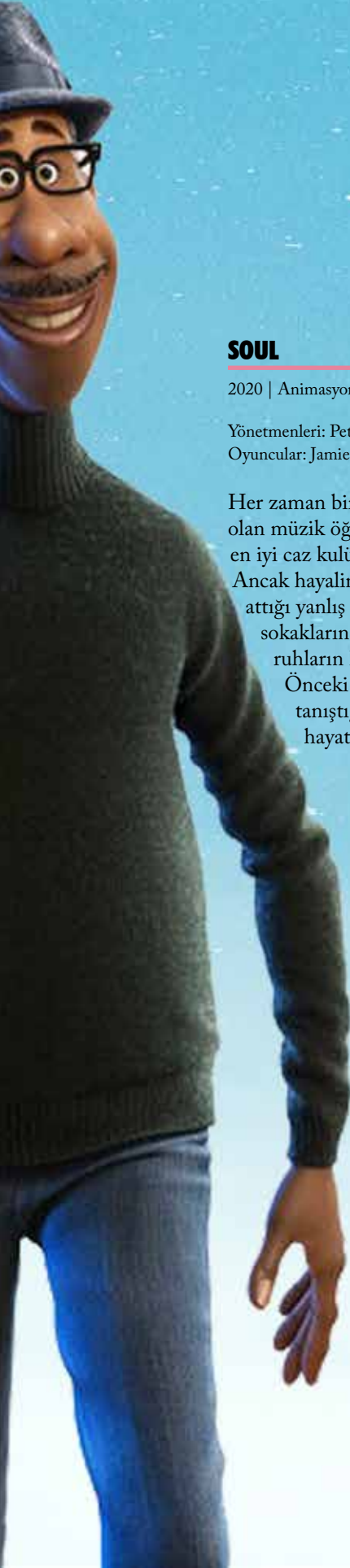
## **İFTARLIK GAZOZ**

2016 | Komedi-Dram | 1 saat 51 dk. | 16+

Yönetmen : Yüksel Aksu  
Oyuncular : Cem Yılmaz, Berat Efe Parlak, Yılmaz Bayraktar

70'li yılların başında bir Ege kasabasında ailesi ile beraber yaşayan Adem, yaz tatilinde çalışmak için ailesini ikna eder ve gazozcu çırağı olarak Cıbar Kemal'in yanında çalışmaya başlar. Ramazan ayının ilk günlerinde, camide dinlediği vaazın etkisinde kalarak oruç tutmak ister, ancak küçük olduğu için ailesi buna karşı çıkar. Adem ailesinden gizli olarak oruç tutmaya başlar. Susuzluk ve açlık onu çok yormuştur, seraplar görmeye başlar. Adem'in yaşadığı bu zorluklar, onu bir maceranın içine sürükler.





## SOUL

2020 | Animasyon-Macera-Komedi | 1 saat 40 dk. | 7+

Yönetmenleri: Pete Docter, Kemp Powers  
Oyuncular: Jamie Foxx, Tina Fey, Graham Norton

Her zaman bir caz müzisyeni olmak istemiş olan müzik öğretmeni Joe Gardner, şehrin en iyi caz kulübünde çalma fırsatı yakalar. Ancak hayaline kavuşmak üzereyken attığı yanlış bir adım, Joe'yu New York sokaklarından, henüz dünyaya gelmemiş ruhların kişiliklerini geliştirdikleri Önceki Dünya'ya götürür. Joe, burada tanıştığı Ruh 22'nin yardımlarıyla hayata dönmeye çalışır.

## ASLAN KRAL (THE LION KING)

1994 | Animasyon-Macera-Dram | 1 saat 28 dk. | 7+

Yönetmen: Roger Allers, Rob Minkoff  
Oyuncular: Matthew Broderick, Jeremy Irons, James Earl Jones

Hayvanların kralı Aslan Mufasa, kardeşi Scar'ın tuzağıyla ölür ve Mufasa'nın oğlu Simba, babasının ölümünden dolayı suçluluk duyarak sürgüne gider. Sürgünde edindiği yeni arkadaşları Timon ve Pumbaa'nın etkisiyle "hakuna matata" felsefesini benimseyerek dertsiz, tasasız bir yaşam sürmeye başlar. Ancak çocukluk arkadaşı Nala ile karşılaşması Simba'ya sorumluluklarını hatırlatır ve Simba amcasıyla yüzleşmek için yola çıkar.



## BİRİNCİ SINIF (THE FIRST GRADER)

2010 | Biyografi-Dram | 1 saat 43 dk. | 13+

Yönetmen: Justin Chadwick  
Oyuncular: Naomi Harris, Oliver Litondo, Tony Kgoroge

84 yaşındaki Kimani Maruge, 2002 yılında ülkesinin ona tanıdığı hakkı kullanarak ilkokula başlamayı kafasına koyar. Yıllarca Kenya'nın özgürlüğü için savaştan bu yaşlı adam, bu kez kendi eğitim hakkı için savaşmak zorundadır.

