

ubat 2021  
hane



COVID ZAMANINDA OYUN VE İLİŞKİ  
KARANTİNA VE EKLAN GÜNLERİ  
EVDE ÇOCUK HAKLARINI YAŞAMA GEÇİRMEK  
PANDEMİ VE ÇOCUK SAĞLIĞI

# SOSYAL UZAKLAŞMA

ve  
BİRLİKTE UYUMA  
OYUNCUL OLMAYA DAİR  
DİJİTAL DENGE



Kapak Görseli:  
Serinus adlı kullanıcının Pexels'daki fotoğrafı

# hane

ŞUBAT 2021 SAYI 8

## SOSYAL UZAKLAŞMA

MİNE GÖL-GÜVEN

FETİYE ERBİL

MELDA AKBAŞ

PERRAN BORAN

## YAZARLARIMIZ

BAHAR KURAL

FEYZA YELİZ BAYINDIR

ELİF ZEYNEP ÖZBEY

## HANE DERGİ EKİBİ

EMRAH ÇELİK

MİNESU KARAMAN

BİLGE EMEK ÇETİN

BETÜL POLAT

# BU



BİZE ULAŞMAK İÇİN

TAKİP EDİN  
@hane.dergi

TÜM SAYILARIMIZ İÇİN  
cocukbogazici.com

# SAYIDA

8



6



12

## SOSYAL UZAKLAŞMA

**6**  
COVID ZAMANINDA OYUN  
VE İLİŞKİ  
Doç. Dr. Mine Göl-Güven

**8**  
KARANTİNA VE EKCRAN  
GÜNLERİ  
Fetiye Erbil

**10**  
EVDE ÇOCUK HAKLARINI  
YAŞAMA GEÇİRMEK: NE?  
NEDEN? NASIL?  
Melda Akbaş

**12**  
PANDEMİ SIRASINDA  
ÇOCUKLARIMIZIN  
SAĞLIĞINI NASIL  
KORUYABİLİRİZ?  
Prof. Dr. Perran Boran

**14**  
İLKİYAR

**16**  
EBEVEYN VE  
BEBEKLERİN UYKU YERİ  
DÜZENLEMELERİ  
Doç. Dr. Bahar Kural

**18**  
“OYUNCUL” OLMAYA DAİR  
Feyza Yeliz Bayındır

**20**  
DİJİTAL DENGE: EKCRAN  
ZAMANININ ÖTESİNE  
GEÇMEK  
Elif Zeynep Özbey

**22**  
BRONFENBRENNER  
EKOLOJİK KURAMI

**24**  
HAYDİ CİZEK” SERGİSİ

**26**  
ÇOCUKLAR İÇİN  
KODLAMA

**28**  
SIVI GÖKKUŞAĞI

**30**  
DANS, DANS, DANS...

**31**  
EBEVEYN SİNEMASI



30



31

# Çocuk Haklarına Dair Sözleşme

## 1. Taraf Devletler çocuk eğitiminin aşağıdaki amaçlara yönelik olmasını kabul ederler:

Çocuğun kişiliğinin, yeteneklerinin, zihinsel ve bedensel yeteneklerinin mümkün olduğunca geliştirilmesi;

İnsan haklarına ve temel özgürlüklere, Birleşmiş Milletler Andlaşmasında benimsenen ilkelere saygısının geliştirilmesi;

Çocuğun ana-babasına, kültürel kimliğine, dil ve değerlerine, çocuğun yaşadığı veya geldiği menşe ülkenin ulusal değerlerine ve kendisinininkinden farklı uygarlıklara saygısının geliştirilmesi;

Çocuğun, anlayışı, barış, hoşgörü, cinsler arası eşitlik ve ister etnik, ister ulusal, ister dini gruplardan, isterse yerli halktan olsun, tüm insanlar arasında dostluk ruhuyla, özgür bir toplumda, yaşantıyı, sorumlulukla üstlenecek şekilde hazırlanması;

Doğal çevreye saygısının geliştirilmesi.

- madde 29

# kütüphane



**AYI OLMAYAN AYI**  
*Frank Tashlin*

Kış uykusundaki Ayı, bahar gelip uyandığında kendini devasa bir fabrikanın ortasında bulur! Ağaçlar, çimen, çiçekler, hepsi gitmiş, yerine harıl harıl çalışan makineler ve taş yığını binalar gelmiştir. Daha fenası, herkes ona bir ayı olmadığını söyler durur. Ayı onları, fabrikada çalışan bir insan değil gerçek bir ayı olduğuna ikna edebilecek midir?

Frank Tashlin'in unutulmaz kitabı Ayı Olmayan Ayı, ustaca anlatılmış, çarpıcı bir öykü. Ayının içine düştüğü tuhaf durum, okurları gülümsetirken, kim olduğumuz ve doğayla kurduğumuz ilişki gibi önemli konular üzerine düşündürüyor. Ayı Olmayan Ayı, etkileyici kurgusu ve düşündürdükleriyle, her yaşta okura seslenmeyi başarıyor.



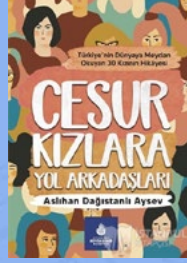
**KOMİK HAYVAN İSİMLERİ BAKANLIĞI**  
*Kes Gray*

Sahanda Yumurta Denizanası, Diken Sırtlı Maymun Surat Balığı, Pembe Peri Armadillo. İnanmayacaksınız ama bu hayvanların hepsi gerçekten var!

Komik Hayvan İsimleri Bakanlığı'na hoş geldin! Buradaki hayvanların bir ortak noktası var, hepsi isimlerini değiştirmek istiyor.

Büyüleyici hayvanlar ve onların bitmeyen kahkahalarıyla dolu, çığıncasına eğlenceli bir kitap bu. Peki ya sen, hayatında hiç Püsküllü Halı Köpekbalığı gördün mü?

Not: Hâlâ bu isimlere inanamıyorsan, kitabın son sayfasına bir göz at.



**CESUR KIZLARA YOL ARKADAŞLARI**  
*Aslıhan Dağıstanlı Aysev*

Bu kitapta 30 süper kadın var. Hepsi cesurca yaşadı, kimsenin gitmediği yollardan gitti ve ilkleri başardı.

Onlar yapabildilerse sen de yapabilirsin!

Eğer hayal eder, çok ister ve çalışırsan sen de bir gün kendi kahramanlık hikâyeni yazar, bu topraklardan dünyayı değiştirirsin.



**BİLİNMEYEN ADANIN ÖYKÜSÜ**  
*José Saramago*

“Bir adam kralın kapısını çalmış ve ona demiş ki, Bana bir tekne ver!”

Bilinmeyen adaların kalmadığına inanılan bir dönemde bilinmeyen ada arama cesaretine sahip bir adamla böyle bir cesareti görüp hayatını değiştirebileceğine inanan bir kadının büyük usta Saramago'nun eşsiz anlatısında edebiyat tarihine geçen yolculukları böyle başlar. Emrah İmr'e'nin Portekizceden çevirisi ve Birol Bayram'ın desenleriyle okurun minör başarılarından olacaktır Bilinmeyen Adanın Öyküsü.



**GELİŞTİREN ANNE-BABA**  
*Doğan Cüceloğlu*

Yetişen her yeni kuşakla birlikte, onları yetiştiren anne ve babalardan da beklentiler artıyor. Toplum gelişmesi için öncelikle ailede demokratik bir yapı kurulması şart. Bunun yolu da, anne ve babaların geçmişten gelen korku kültürü kalıplarından kurtulmaları ve onur eşitliğine inanan sağlıklı gelişmiş bireyler yetiştirmeleri...

Geliştiren Anne-Baba olmak için kendinizi ve çocuğunuzu tanımanız, beklentilerinizi, niyetinizi keşfetmeniz; değerlerinizi ve aile ilişkinizi sağlıklı tutmanız önemli. Bilen, anlayan, seven gözlerle yaşama bakmak kendi elinizde...

Güler yüzlü, sakin, güvenen, hayata, ailesine şükür duygusu içinde bakan bir anne, bir baba olmak çocuklarınıza verebileceğiniz en büyük armağandır. Çocuklar böyle bir armağanı hak ediyorlar.



# Covid Zamanında Oyun ve İlişki



Doç. Dr. Mine Göl-Güven

Öğretim Üyesi, Boğaziçi Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Temel Eğitim Bölümü

## *Herkes merhaba!*

**A**çılışı sevgili öğrencilerimi kutlayarak yapmak isterim izin verirseniz. Uzun bir yolculuktayım ben... 1993 yılında tanıştığım akademide hocalarım ve öğrencilerim oldu. Öğrenmenin ve öğretmenin hocası, öğrencisi olmaz diyerek devam ettiğim yolculuğumda benimle gurur duyulan, benim gurur duyduğum çok şey yaşadım. En çok gurur duyduğum zamanlar ise öğrencilerimin bana ödev verdiği anlardı. Bu yazı da onlardan biri... 15 Aralık'ta ellerinde olması gereken bu yazıyı bir gün bile geciktirmeden (ama bir gün önce de vermeden) kaleme alıyorum.

Bizim Hane dergisi grubuyla hikayemiz geçen sene şubat ayında başladı. Verdiğim dersin özelliği herkesin bir tane kendisini iyi hissettiği, becerileri olduğuna inandığı bir tane de yeni geliştirmek, denemek istediği bir alanda ödev yapmasıydı. Hane grubu dergi dedi ve basılı ilk sayısını ders kapsamında yayınlamaya başladı. 2020 Bahar dönemi güzel başlamış, ya eski çalışmalara devam etme ya da yeni bir çalışma yapma kararları alınmıştı. Olanlar oldu, daha 4.haftamızı tamamlamıştık ki salgın başladı. Çabucak harekete geçtik ve ÇocukBoğaziçi web sitesini kurduk. Hane dergisi 7 sayı yayınladı. Ve artık ders olsa da olmasa da gelişmeye ve öğrenmeye devam diyerek dergilerine devam ediyorlar. Bu bir dersten AA notu almaktan çok daha değerli. Keşke bunu öğrenebilsek.

Canlandırmadan tut, kukla yapımına, kostüm tasarımına, hikaye anlatımından, doğada sümüklü böcekleri keşfetmeye, meyvelerden yüz yapmaya, o kadar farklı şeyler yaptık ki, ders mi bizi anlatıyor biz mi dersi anlatıyoruz anlamadan ama öğrenerek ve eğlenerek tam 3 saat yaşıyorduk; 30 m<sup>2</sup> sınıfın içinde.



Kostüm denemeleri, çok başarılı değilim. Bulduğum ilk şeyi takıvermişim.



Bir ilerleme var sanki. Küllkedisinin annesi rolündeyim. Masalı değiştirmiştik biraz. Soldaki kukla ve seslendiren öğrencim güzel olan gerçek kızım, sağdaki kukla ve seslendiren öğrencim çirkin olan üvey kızım. Ben çirkin olan üvey kızımın prensle baloya gitmesini isterken.

Bu uzun giriş aslında sadece bir hikaye paylaşımı değil. Benim araştırma ve ilgi alanlarımdan ikisi olan oyun ve sosyal ve duygusal öğrenmenin yaşantıma dair bir kısmı bu anlattığım. Oyun önemli demek teorik bir bilgiyi öğrencilerine anlatmak demek değil, ilişkiler önemli demek ilişki geliştirmek için çaba göstermeyi gerektirir. Oyun dediğimizde aklımıza ya sokakta oynadığımız eski günler geliyor ya da ebeveyn olarak halı üzerinde canavar olduğumuz veya yap-boz parçalarını birleştirdiğimiz anlar. Oysaki oyunun tanımı o kadar geniş ki...O kadar geniş ki, işte bizler üniversite sıralarında oyun yoluyla bağ kurduk. Anlatayım...

Birçok uzman oyunu tanımlamaktan vazgeçmiş. Oyun ne hissediyorsan odur. Bu arada oyun her zaman neşe kaynağı da değildir. Bazen hırstır, kıskançlıktır, endişedir. Oyun tüm bu duygulara rağmen devam etme isteğidir. Arkadaşınla boğaz boğaza geldikten 5 dakika sonra oyunu feda etmeme ve arkadaşını kaybetmeme uğruna oyuna devam etmektir. Bir arada olmaktan keyif aldığın insanlarla bir arada olmaktır. Yetişkin olsan da oyun devam eder. Bir kafede oturup, üç beş laflarsın, bu oyundur. Bir yazı yazman gerekiyorsa alttan bir müzik açarsın, bu oyundur (şimdi benim de yaptığım gibi). Elinden bırakmadığın romanı birazcık daha birazcık daha diyerek akşam karanlığında bitirirsin, bu bir oyundur. En güzel oyun tüm bunları yaparken yanında o oyun arkadaşlarıyla yolculuğa çıkmandır. Ben bu yolculukta çokça arkadaş edindim. Birlikte, aynı mekanda olmak güzel, sarılmak, dokunmak, göz göze gelmek güzel...Ama her şey değil. Mekanda birliktelik olmazsa; bu, oyun oynayamayacağımız demek değil. Aynı mekanda birbirimizin elini tutamamak oyun oynamayacağımız anlamına gelmiyor. Bir fısıltıyla başlayan gülüşme "Aaa ne dedin?" "Fasulye" "Ha ha haa"...bunu kaybetmiyoruz.

Çocuklarımız oyun ruhunu hiç kaybetmiyor. Yetişkinler kaygılı, onların aklında eğitim var. Maalesef (yoksa iyi ki mi desem) bizim anladığımız eğitim, uzaktan verilemiyor. Yani, bu, ekran başında "ders" dinleyerek mümkün değil. Öğretmenler çaba sarf etse de yaş grubunun gelişimsel özelliği çevrenin duygusal algı yoluyla deneyimlenmesi. Bu, dokunma, koklama, hissetme, gözlem yapma, duyma yoluyla keşfetmedir. Bu sırada öğretmenin rolü çocukların dikkatini bir olaya veya olguya çekmek veya onların hali hazırda dikkatleri bir olgu veya olayın üzerindeyken onları yakalamaktır. Yani çocuklara deneyim fırsatları sundukları zengin

ortamlar yaratmaktır. Çocuklar oyun yoluyla sosyal/ ilişkisel ve fiziksel çevreyi keşfederler. Bu nedenle ekranın zaten küçük yaşlar için uzun süreli kullanımına eğitim maksatlı olsun olmasın bir karşı duruş vardı. Uzun süreli ekran kullanımının bu anlamda faydadan çok zararlı olacağını söyleyebilirim. Ama bu söylenen yeni durum için de geçerli midir? Alanda yapılan araştırmaların sonuçlarını beklemek zorundayız. Şunu söyleyebilirim: hiçbir araştırma 9:00'dan 4:00'e ekran başında kalmanın içerik ne olursa olsun çocuklara bir faydası olduğunu söylemeyecektir. Yine de kısa süreli içeriğinin oyun olduğu hele ki arkadaşlarla oyun olduğu bir ekran zamanı çok daha verimli ve etkili olabilir. "Bir kırmızı eşya bul getir, bir tane yeşil eşya bul..." oyunu, "Herkes annesine benim söylediğim şeyi tekrar etsin, sonra da annenizin ne yaptığını izleyip bana söyleyin (Anneye bir bardak su içmesi söylenir)" oyunu, "Bir hikaye oluşturalım ben başlıyorum herkes bir cümle ekleyerek devam edecek (bir tırtıl ağaca çıkacağına kendisini kumsalda buluvermiş...Ahmet

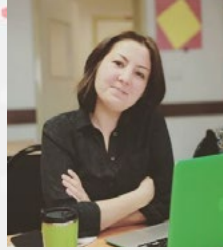


sonra ne olmuş?) "Sonra ne olmuş oyunu" oynanabilir. Şarkı söylenir, dans edilir, şiir okunur, tekerlemeler, bilmeceler, parmak oyunları..., kitaplar okunur, hikayelerin sonu tahmin edilir, "Herkes bir şey taksın, giysin bu karakterlerden bir olsun, hikayenin sonunu birlikte canlandıralım" denir, "Sen buradaki kahraman ördük olsaydın nasıl davranırdın" diye sorulur.

Yakın veya uzak, yapmamız gereken şey eğitimi değiştirmektir bana kalırsa. Sıkılmış çocuklar ve gençler, mış gibi yapmak zorunda kalmak, samimiyetten uzak hiyerarşik düzen, 4 duvar arasına sıkışmış insanlar (hoş şimdi de ekran 4 duvarımız oldu fark etmedi), ağır akademik içerik, ezberle, sınava gir geç, notunu al, öğretmenin sana aferin desin...Nerede kendin gibi olma, kendini keşfetme, gerçekleştirme, insanlarla ilişki ve bağ kurma? Gerçek hayatla örtüşmeyen bir müfredatla nereye kadar gidilebilir? Şimdi uzak kalınca az da olsa çocuklar arkadaşlarıyla oyun oynayamıyor diye yakınıyoruz ama yine akılların bir köşesi ilkokula başladığında ne olacak, lisede matematikte zorlanacak mı ile meşgul. Belki bu yaşadıklarımız bize "ders" olur, eğitimde dönüşümü başlatırız. Bu dönüşüm öyle olur ki; içimizdeki öğrenme aşkıyla hep birlikte oyun oynarız sınıflarda... Oynarız ve oynarız ki.... Belki öğrencilerimizin not beklentisi olmadan çıkarttıkları bir dergide yazı yazarız, olur değil mi?



# Karantina ve Ekran Günleri



Fetiye Erbil

Öğretim Görevlisi, Boğaziçi Üniversitesi Yabancı Diller Yüksek Okulu  
Doktora Adayı, Boğaziçi Üniversitesi Öğrenme Bilimleri Programı

@Öğrenmeye Dair

2019'un Mart ortasından itibaren hayatımız geri dönüşülemeyecek şekilde değişti. Covid-19 salgını ile birlikte eskiden günlük hayatımızın bir parçası olduğunu sandığımız, kanıksadığımız şeyler yerini alışmamız ve uyum sağlamamız gereken yeni hollere ve davranışlara bıraktı. Bu yeni hollerin en önemlisi evde kalma zorunluluğu. Zamanımızın çoğunu evde geçirmek zorunda kalınca çalışma ve eğitim hayatımız da büyük ölçüde evlere taşındı.

Bu değişimin en çok etkilediği kesimlerin başında çocuklar geliyor. Okulların fiziksel olarak eğitime açıldığı birkaç haftanın haricinde çocuklar eğitimlerine evden, çevrim içi araçları kullanarak devam etmek zorunda kaldı. Sokağa çıkma yasaklarının yoğun uygulandığı dönemlerde de çocukların ev dışına çıkabildiği saatlerin sayısı oldukça kısıtlandı. Bu da çocukların ev içinde yapabileceği şeyleri sınırlandırdı ve çocukların da ekran başında geçirdiği süre uzadı (Eyimaya & Irmak, 2020; Göl-Güven, Şeker, Erbil, Özgünlü, Alvan & Uzunkök, 2020; Sultana, Tasnim, Bhattacharya, Hossain, & Purohit, 2020).

Peki çocuklar evde ekran başında neler yapıyor ve vakitlerini nelerle geçiriyorlar? Bu vaktin önemli bir kısmını canlı derslere katılım oluşturuyor. Bu dönemde çocukların günde ortalama 4-5

saatini canlı dersleri dinleyerek geçirdiklerini biliyoruz. Canlı derslerin yanı sıra çocuklar dersler için önceden hazırlanmış video içeriklerini izliyor. Ödev tamamlama ve araştırmalar için ekran başında vakit geçiriyor.

Derslere katılımdan geri kalan zamanda ise çocukların ekranı içerik takibi, oyunlar ve sosyalleşme için kullandığını biliyoruz. İçerik takibine sosyal medyada geçirilen zaman ve video/dizi/film izleme dahil. Fiziksel olarak biraraya gelemeyen çocuklar arkadaşları ile sosyalleşebilmek ve iletişimde kalabilmek içinse özellikle mesajlaşma, görüntülü konuşma olanaklarını kullanıyor. Aynı evde yaşamayan aile üyelerini de ziyaret etme olanığı azaldığı için ailece yapılan görüntülü görüşmeleri de dahil ettiğimizde çocukların ve gençlerin ekran karşısında geçirdiği süre oldukça uzamış durumda.

Çocukların ekran başında geçirdiği sürenin artması ile birlikte aile içinde olan iletişimin zayıfladığı, aile üyeleri ile birlikte geçirilen zaman ve yüzyüze iletişimin azaldığını da söylemek mümkün. Akşamları herkesin kendi ekranına döndüğü evler oldukça yaygın.

Ekran süresinin uzunluğu ile ilgili tartışmalar yeni değil. Bilgisayar oyunları, internet bağımlılığı ve akıllı telefonların yaygınlığı ile ilgili araştırmalar yaptığımızda kar-

şınıza birçok yazı ve araştırma çıkıyor. Karantina süresinin uzaması ile birlikte çocukların ekranda geçirdiği süre önemli ölçüde arttı (Cross, 2020). Önceki araştırmalara yeni araştırmalar da eklendi. Hem araştırmalar hem de bireysel tecrübelerimiz bize gösteriyor ki ekran başında geçen sürenin artmasının yaratabileceği sorunlar çok. Bunların başlıcaları şöyle sayılabilir: **ekran/internet bağımlılığı, oyun bağımlılığı, sosyal becerilerde azalma, obezite, akademik kazanımlarda gerileme, uyku problemleri, dil gelişiminde sorunlar** (APA, 2020; Domingues-Montanari, 2017; Lissak, 2018; Marsh, Mhurchu, & Maddison, 2013).

İçinde bulunduğumuz an itibariyle görünen o ki uzun bir süre daha uzaktan eğitime ve evde zaman geçirmeye devam etmemiz gerekecek. Yeni araştırmalar gösteriyor ki salgın esnasında ekran karşısında zaman geçirmez hem çocuklar hem bizler için ruh sağlığımızı koruma açısından bir kaçış alanı da yaratmış oldu. Sosyalleşme ihtiyacımızı da ekranlar aracılığıyla giderdik. Uzmanlar, ekran süresinin artışından endişeli olsak da ekran başında geçirilen zamanda neler yapıldığı, hangi içeriklerin izlendiği ve ekran süresinin dengeli bir şekilde geçirilip geçirilmediğine odaklanmayı öneriyor (Unicef, 2020).



## İçinde bulunduğumuz şartlar değişmeyecekse ve biz çocukların ekran başında geçirdiği süre ile ilgili bir değişim yaratmak, yukarıda sıralanan sorunları en aza indirmek istiyorsak ailecek neler yapmak gerekir?

• Mutlaka aile içi olumlu iletişimi-nizi güçlendirin. Bunun için birbirini-zi dinlemeye, anlamaya, sorunları çöz-meye zaman ayırmak ve sabırlı olmak gerekir.

• Öncelikle evdeki yetişkinler ola-rak kendi alışkanlıklarımızın farkında olmalı ve ekran başında geçirdiğimiz süreyi gözlemlemeli, uzun olduğunu fark ettiğimizde kısıtlama yoluna git-meli ve bu alışkanlığın değişiminin ne kadar zor ve önemli olduğunu bireysel olarak tecrübe etmeliyiz. “O telefonu elinden bırak!” diyerek bir alışkanlığı tamamen bırakmak, azaltmak müm-kün olmayabilir.

• Madem evdeki yetişkinlerden başladık, öyle devam edelim. Salgın ve karantina ile birlikte ebeveynler de ağır bir süreçten geçiyor. Belirsizlik, endişe ve kaygının hakim olduğu bir dönem. İştten ya da ev işlerinden arta kalan zamanda dinlenmek ve kendine zaman ayırmak yetişkinlerin de hak-kı. Fakat biraz rahat etmek ve evde sessizliği sağlayabilmek için çocukları ekran başında bırakmak uzun vadede iyi bir strateji olmayabilir.

• Evdeki yetişkinlerin de din-lenmesi ve kendine zaman ayırmasını sağlayabilmek için ebeveynlerin iş böl-ümünü ve sorumlulukları birbirleriyle ve çocuklarıyla paylaşması çok önemli.

• Çocukların ekran kullanım süre-si ile ilgili söylenmesi gereken ilk şey; sınırların olması gerektiği. Bu sınırlar hem çocukların esenliği hem de aile iklimi için gerekli.

• Sınırları belirlerken tek taraflı, disiplin edici bir tavırda olmak yerine işbirlikçi, olumlu olmakta fayda var. Çocuklarla birlikte bu kararlar alın-malı. Kararları düzenlerken hem ihti-yaç hem de zorunluluklar göz önünde bulundurulmalı. Gerekirse kararlar gözden geçirilebilmeli.

• Sınırları koruyabilmek için ço-cukların öz-düzenleme becerisinin önemini fark etmek lazım. Öz-düzen-lemeye giden yolda yetişkinle ortak düzenleme; birlikte plan yapma, pla-nı takip etme, gerektiğinde yenileme, hedefler koyma; gün içine ulaşılabilir hedefler koyma ailece atılması gere-ken adımlardan.

• Çocuklarla birlikte planlama yap-malı, günlerini belirli aralıklara bölmeye ve o aralıklarda yapmaları gereken ve yapmak istedikleri şeyleri listelemele-rine yardımcı olmalı.

• Plan ve liste yapmak işin en ko-lay tarafı. Önemli olan bunun takibini yapabilmek, gerektiğinde değişiklikler yapabilmek. Bu beceriyi kazanmak da zaman alan bir şey. Çok üstten ve zorlayıcı bir dil kullanmadan, işbirliği ile çocukların bu becerisini artırmada onlara destek olmak gerekebilir.

• Çocukların salgın sürecinde ha-yatlarının ne kadar değiştiğinin, bu sürecin bizim gibi onlara da zor gel-diğinin bilincine varmak da önemli. Kendilerini yalnız, korkmuş, üzgün, umutsuz hissediyor olabilirler.

• Bu duygulardan kaçmak ve ra-hatlamak için ekrana dönüyor olabi-lirler. Bu sebeple, sık sık çocuklarla kendinizin ne hissettiğini paylaşmak, bu duyguları yaşamının tamamen do-ğal olduğunu söylemek ve göstermek onların da zamanla kendi duygularını sizinle paylaşması için iyi bir zemin oluşturacaktır.

• Duygularını paylaşmaları için ço-cukları zorlamamak, uygun sohbet or-tamları oluşturmak, doğal anları yakala-mak gerek. Çocuklar hissettiklerini ve düşüncelerini anlattıklarında onları yargılamadan, susturmadan, olduğu gibi kabul ederek dinlemek ve “seni duydum, böyle hissediyorsun, bu do-ğal, ben de benzer şeyler hissediyorum zamanla” diyebilmek, onaylamak çok önemli. İhtiyaçları olan, yetişkinden gelecek bir “öneri” değil, her zaman, sadece anlaşılabilir ve kendini ifade edebilmek.

• Çocukların sosyalleşme ihtiyacı-nın farkında olmak önemli. Çocuklar arkadaşlarıyla konuşmak, görüşmek, haberleşmek istiyor! Bunu da videolar ve oyunlar üzerinden yapıyor. Bu ak-ran buluşmalarının alternatif yollarını birlikte arayabilirsiniz; görüntülü konu-şma yerine telefon konuşması, açık havada maske ve mesafe kurallarına dikkat ederek kısa süreli buluşma, bel-ki çevrim içi bir doğum günü/kutlama etkinliği vb.

• Evdeki tüm bireylerin ekran sü-resini azaltmak için aile içi etkileşimi artırmak şart. Bunun için ekransız akşamlar düzenleyebilir; bu akşamlar-da birlikte sohbet ederek film izleme, ortak ev işleri/yemek yapma, çocukluk anılarından bahsetmek, eski resimlere bakmak, birlikte resim yapmak, birlik-te kitap okumak, müzik aleti çalmak gibi alternatifleri deneyebilirsiniz.

• Ekran başında uzun vakit geçir-menin zararlarından biri de bizi hare-ketsiz bırakması. Ailecek fiziksel akti-vitenizi artırmanın yollarını arayın; kısıtlama olmayan saatlerde birlikte yürüyüş yapma, evde fiziksel oyunlar oynama, birlikte her gün 30 dk spor yapma, ip atlama, ev içi oyunlar oyna-ma gibi. Yaratıcılığın sınırı yok!

• Tüm bunları deneyip de sonuç almakta zorlanıyorsanız mutlaka hem siz hem de çocuğunuz konunun uz-manlarından yardım almaktan çekin-meyin.

• Unutmayın yalnız değilsiniz. He-pimiz biraz daha fazla ekran başında oturur olduk. Ama bunu fark etmek ve değiştirmek için bir adım atmak bizim elimizde!

### Kaynaklar:

American Psychological Association. (2020). Monitor on psychology. 15 Aralık 2020 tarihinde erişildi: <https://www.apa.org/monitor/2020/04-monitor.pdf>

Cross, C. (2020). Working and learning from home during the COVID-19 outbreak. 15 Aralık 2020 tarihinde erişildi: <https://www.healthychildren.org/English/healthissues/conditions/chestlungs/Pages/Workingand-Learning-from-Home-During-the-COVID-19-Outbreak.aspx>

Domingues-Montanari, S. (2017). Clinical and psychological effects of excessive screen time on children. Journal of paediatrics and child health, 53(4), 333-338.

Eyimaya, A. O., & İrmak, A. Y. (2020). Relationship between parenting practices and children's screen time during the COVID-19 Pandemic in Turkey. Journal of Pediatric Nursing, 56, 24-29.

Göl-Güven, M., Şeker, V., Erbil, F., Özgünlü, M., Alvan, G., & Uzunkök, B. (2020, Temmuz). Covid-19 Pandemisinin Aile Yaşamına Yansımaları (Covid-19 Aile Rapor 2). 15 Aralık 2020 tarihinde erişildi: <https://cocukbogazici.com/>

Lissac, G. (2018). Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study. Environmental research, 164, 149-157.

Marsh, S., Mhurchu, C. N., & Maddison, R. (2013). The non-advertising effects of screen-based sedentary activities on acute eating behaviours in children, adolescents, and young adults. A systematic review. Appetite, 71, 259-273.

Rideout V, Robb MB. The Common Sense Census: media use by tweens and teens. 15 Aralık 2020 tarihinde erişildi: <https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/uploads/research/2019-census-8to18full-report-updated.pdf>

Rideout V, Robb MB. The Common Sense Census: media use by tweens and teens. 15 Aralık 2020 tarihinde erişildi: <https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/uploads/research/2019-census-8to18full-report-updated.pdf>

Sultana, A., Tasnim, S., Bhattacharya, S., Hossain, M., & Purohit, N. (2020, September 1). Digital screen time during COVID-19 pandemic: A public health concern. <https://doi.org/10.31235/osf.io/e8sg7>

UNICEF. Rethinking screen-time in the time of COVID19. 15 Aralık 2020 tarihinde erişildi: <https://www.unicef.org/globalinsight/stories/rethinkingscreen-time-covid-19>



## Melda Akbaş

Ebeveyn Destek Koordinatörü

Çocukların hak temelli, katılımcı ve barışçıl bir yaşam sürdürürebilmeleri için @Ebeveyn Destek

# Evde Çocuk Haklarını Yaşama Geçirmek NE? NEDEN? NASIL?

**S**on bir yıldır evde çocuk haklarının yaşama geçmesini her zaman olduğundan daha fazla konuşur olduk. Dolayısıyla bu yazıyı Covid-19 sürecinden bağımsız düşünmek, yazmak ve okumak mümkün değil.

Çocuk hakları bazılarımızın çok aşına olduğu bir kavram, belki bazılarımız için de çok yeni. Ancak yeni ya da değil, çocukların haklarını çoğu zaman sadece ihlal durumlarında konuştuğumuz gerçeği değişmiyor ve ne yazık ki, gündemimize hızlıca girdiği gibi hızlıca da çıkması da...

Çocuk haklarını (dolayısıyla Çocuk Haklarına Dair Sözleşme'yi) birkaç cümleyle tanımlayacak olsak bu cümleler şöyle olurdu: Birleşmiş Milletler tarafından

1989'da kabul edilen sözleşme biri dışında dünyadaki tüm ülkeler tarafından da kabul edildi. Bu sözleşme Türkiye'de de iç hukuk için bağlayıcı olan uluslararası bir belge.

Peki bu belge bize en temelde ne söylüyor:

- **Çocuklar hak sahibi bireylerdir.**
- **Sadece geleceğe değil bugüne de aittirler.**
- **Toplumda yetişkinlerle eşitlerdir.**
- **Yaş dönemi ve gelişen kapasiteleri nedeniyle "özel" destek ihtiyaçları vardır.**

İlk kez bu belgeyle çocukların kendilerini ilgilendiren kararlarda katılım, yani görüş verme ve kendilerini ifade etme hakları tanındığını da belirtelim.

Sözleşme başta devlete ve devletin tüm kurumlarına, topluma ve ailelere çocuk haklarını yaşama geçirme konusunda sorumluluklar tanımlıyor. Bu sorumluluklar; koruma -*çocukların haklarını koruma-*, sağlama -*çocukların temel ihtiyaçlarının ve haklarının sağlanması-* ve katılım -*çocukların gelişimi gözetilerek hem kendileri ilgili kararlara hem toplumsal kararlara katılımı-*.

Bahsettiğimiz sorumluluklarımız çevremizdeki tüm çocuklar için elbette, tıpkı çocuk haklarının tüm çocuklar için olduğu gibi... Ama bu yazıda en mikro sisteme yani eve, aileye odaklanacağız.



## Yetişkinlerle, anne-babalarla, bakım verenlerle çocuk hakları konuşmak neden önemli?

Malum, insan hakları yaşamlarının hangi döneminde olursa olsun tüm insanlar içindir... Çocuklar için ise içinde buldukları özel gelişim dönemi nedeniyle özel ihtiyaçlar, dolayısıyla özel haklar tanımlanmıştır. Bu hakları korumak, sağlamak ve tüm haklar yaşama geçerken çocukların kendilerini ifade etmeleri için alan açma/alana bırakma sorumluluğu ise çocuğun çevresindeki yetişkinlere düşer. Ancak ister mikro (ev), ister makro sistemler (toplumsal yaşam) olsun, yetişkinler tarafından kurgulanmış sistemlerde bunun yaşama geçmesi için daha fazla çabaya ihtiyaç olduğu gayet açık.

## Evde çocuk haklarını yaşama geçirmek için nereden başlasak, nasıl yapsak?

Bu yazıyı kaleme alırken dokuz yaşındaki çocuğuma, sence evde çocuk haklarını yaşama geçirmek için nereden başlamak lazım, diye sordum. Yanıtları neredeyse söyleyeceklerimi özetler nitelikte: çocuklara fikirleri sorulmalı, isteklerine yer verilmeli. İsteklere yer verilmeli demişken çocuk hakları bağlamında çocuk katılımının ne olduğundan ve ne olmadığından söz etmenin de tam sırası...

Çocuk katılımı kesinlikle aile içinde çocuğun her istediğinin yapılması, tüm taleplerinin hayata geçirilmesi demek değil. Zaten eğer çocuk katılımı bu olsaydı, bu çocuğun yüksek yararına, çocuğun korunma hakkına, çocuğun yaşama ve gelişiminin desteklenmesine ters düşen bir süreci de beraberinde getirirdi.

Çocuk katılımının altını çizirken çocuk haklarının tümü ve onları var eden ilkeleriyle birlikte -çocuğun öncelikli yararı, ayırım gözetmeme, yaşama, hayatta kalma ve gelişim- yaşama geçmesinden söz ediyorum. Bizim sorumluluğumuz işte tam bu noktada: önceliğe çocuğu koymak ve hem bugün hem de gelecekte bu kararların onu nasıl etkileyeceğini düşünmek.

Peki, acaba çocuk katılımı hangi ortamlarda gelişmiyor, yaşama geçemiyor? Otoriter, baskıcı, kararların bir grup tarafından verildiği ve diğer bir grubun bu kararlara uymak zorunda kaldığı ortamlarda katılımı konuşmak mümkün değil. Belki de ev ortamlarımız bunun iyi bir mikro örneği. Çocuğun ihtiyaçlarına, yaşına, gelişimine uygun bir güven ortamının sağlanmadığı durumlar; çocuğun talepleriyle, ihtiyaçlarıyla ilgili küçümseyici, zaman zaman belki alaya varan, aslında hiç fark etmediğimiz, küçük espriler olarak gördüğümüz ama onu örseleyebilen halimiz, tavrımız... Bunlar belirgin bir biçimde çocuk katılımının önünde engel oluşturuyor.

## O zaman çocuk katılımı için adım atmaya nereden başlayalım?

İlk adım çocuğu duymak ve dinlemek, çocuğa duyulduğunun, görüldüğünün, önemsendiğinin mesajını vermek. Bu da duygularını, duygularının ardındaki ihtiyaçları merak ederek anlamaya çalışmakla başlıyor. Çocuğun duygularını özgürce hissetmesine alan yaratıp, duyguların kontrolü için onu desteklemek de bunun olmazsa olmazı.

Bir örnek üzerinden gidelim... Belki erken çocukluktan itibaren çocuklardan en sık duyduğumuz kelime 'hayır'. Peki ne var bu

'hayır'ların ardında? Hangi karşılanmamış ihtiyaçlar, hangi talepler, hangi duygular var? Bu kelime ağızdan çıktığı gibi bazen de davranışlarla gösteriyor kendini. İsteksizlik, bir şeyi yapmama, direnme... Bazen hayırları duymak için tahammülümüz fazla, bazense yok denecek kadar az... Çocuğun 'hayır'larının ardındaki mesajları anlamaya çalışmadan onları 'evet'e çevirme gayretimizin çocuğa nasıl mesajlar verdiği başka bir yazının konusu. Bu 'hayır'ları 'evet'e çevirirken zaman zaman onun adına hareket ediyor, zaman zaman da itaat etmesini öğretiyoruz. Değınmeden geçmemek gereken konu ise, çocuk için çocuk adına hareket etme halimizin çocuğa ne anlattığı. Çoğunlukla burada çocuğun aldığı mesaj 'sen bunu yapamazsın, ben bunu senden daha iyi yapıyorum'un ötesine geçmiyor, bir öğrenme, bir deneme, yanılma, hata yapma imkânı tanımıyor. Burada söz ettiğim bir eşlikçilik, birlikte yapma, rehberliğimizle destekleme hali değil hiç şüphesiz.

Tüm toplumda, tüm çocukların haklarının yaşama geçmesini sağlamak için evde, ailede kendi mikro sistemimizde başlamalı değişim. Bu da en erken yaştan ve en küçük sistemden itibaren çocukların haklarının yaşama geçmesini desteklemek, bunun için kendi sorumluluğumuzu fark etmek, çocuklarımızı kendi uzantılarımız olarak görmemek, çocukların bizden farklı ihtiyaçları olan bireyler olduklarını kabul etmekle mümkün. Aksi tutumlar 'itaatkâr çocuklar yetiştirip, özgür toplumlar hayal etme' yanılığını beraberinde getiriyor.





# Pandemi Sırasında Çocuklarımızın Sağlığını Nasıl Koruyabiliriz?



Prof. Dr. Perran Boran

Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi  
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları ABD  
Sosyal Pediatri BD



COVID-19 pandemisi sürecinde çocuklarımızın sağlığını sağlıklı beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktiviteyi destekleyerek, ekran süresini azaltarak ve yeterli uyku almalarını sağlayarak koruyabilir; doğrudan veya dolaylı yolla bağışıklık sistemlerinin güçlenmesini sağlayabiliriz.

## *Sağlıklı beslenme alışkanlıkları*

Çocuklarımızın sağlıklı yeme alışkanlıklarını geliştirmek için soframızda sebze, meyve ve tam tahıllı ürünler, 3 yaş üzeri çocuklarda yağı azaltılmış süt, peynir, yoğurt gibi süt ürünleri, mümkün olduğunca yağsız et, tavuk, balık, kuru baklagillerin bulundurulması önerilmektedir. Gün içerisinde su tüketimi desteklenmeli ve şeker tüketimi sınırlandırılmalıdır. Bu noktada adım adım gitmek ve küçük değişikliklerin bizi başarıya ulaştıracağını unutmamak gerekir. Şeker, yağ ve tuz oranı yüksek atıştırmalıkları eve almamak veya mümkün olduğunca tüketimini azaltmak ve havuç, orta boy elma, muz gibi sağlıklı atıştırmalıkları sunmak çocuklarda sağlıklı beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesini sağlayacaktır.

## *Fiziksel aktivite*

Düzenli fiziksel aktivitenin çocuklarımızın sadece fiziksel değil ruhsal sağlığını da geliştirdiğini biliyoruz. Kemiklerin güçlendirilmesi, kan basıncının düşürülmesi, stres ve kaygının azaltılması, özgüveninin artırılması, kilo kontrolünün sağlanması fiziksel aktivitenin sağlık üzerine olumlu etkilerinden yalnızca birkaçı olarak sayılabilir.

Pandemi sürecinde de çocuklarımızın koruyucu önlemleri almak kaydıyla gün içerisinde aktif olmalarını sağlamamız, fiziksel aktiviteyi günlük yaşantılarının bir parçası haline getirmenin yollarını aramamız gerekiyor. Aktif bir yaşam tarzını anne babaları olarak önce kendimiz benimseyip, fiziksel aktiviteyi ailemizin günlük rutini haline getirip onlara olumlu bir rol model olarak başlayabiliriz. Çocuklarda fiziksel aktivite ihtiyacı yaşa göre değişmekte. Okul öncesi 3-5 yaş arası çocuklarda gün boyunca aktivite önerilirken, okul çağı çocukları ve ergenlerde günde 60 dakika ve üzeri orta-ağır dereceli aktiviteler önerilmekte. Okul çağı ve daha büyük çocuklarda aerobik egzersizler günlük olarak, koşmak zıplamak gibi kemiklerini güçlendirici,



ağaca tırmanmak veya şınav çekmek gibi kasları geliştiren aktiviteler ise haftada 3 gün önerilmekte. Yürüyüş yapmak, koşmak gibi kalbin daha hızlı atmasını sağlayan aerobik aktiviteler günlük önerilen 1 saatlik fiziksel aktivitenin büyük kısmını oluşturmalı ve bu aktiviteleri haftanın en az 3 gününde uygulamaları konusunda onları cesaretlendirmeliyiz. Bu aktiviteleri onlar için keyif alacakları, eğlenceli bir süreç haline getirmek ise anne babaların hayal gücüne kalmış. Yapılan aktivitelerin çocukların yaşlarına uygun olması da önemli. Paten kaymak, bisiklete binmek, yüzmek akla gelen aktivitelerden birkaçı. Basketbol oynamak gibi bazı fiziksel aktiviteler ise aerobik ve kemikleri güçlendirici aktiviteleri beraber içermekte. Evden çıkmanın tamamen yasak olduğu dönemlerde ev içerisinde yoga, ip atlama, zıplama, dans etmek, ev işlerine yardım, merdiven çıkma, anne babanın online egzersiz sınıflarına katılarak çocuklarıyla birlikte uygulamaları, çömelme egzersizleri (oturup, kalkma), ev tipi basketbol yapılabilecek egzersizler arasında sayılabilir. Küçük çocuklar için güvenliğini sağlamak koşuluyla yastık ve karton kutulardan engelli bir oyun parkuru kurmak, ev içinde yapılacak egzersizleri küçük kağıtlara yazıp bir kavanoza koyup her gün onunla birlikte çekeğiniz kâğıtta yazan egzersizleri uygulamak önerilebilir. Erken çocukluk döneminde sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite önerileri online bir platform olan "appetite to play" incelenebilir.

Orta-ağır egzersiz ile neyi kastediyoruz? Egzersiz şiddetini 0 oturmak, 10 en şiddetli egzersizi ifade edecek şekilde 0 ile 10 arasında değerlendirdiğimizde, orta dereceli aktiviteyi 5-6, şiddetli aktiviteyi ise 7 veya 8 olarak düşünebiliriz. Ço-

cuğumuzun günlük aktivitelerini düşündüğümüzde yürümek orta dereceli bir aktivite sayılırken, arkadaşlarıyla yakalamaca oynayan çocuk şiddetli aktivite yapmakta olduğu varsayılır.

Pandemi sürecinde telefon veya görüntülü sohbetler yoluyla arkadaşları ve diğer aile bireyleriyle iletişim halinde olmalarını sağlamak çocuğunuzun sosyal ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamak açısından önem taşımaktadır. Ancak ekran maruziyetinin 2 yaş üzerinde maksimum 2 saat ile sınırlandırılması önerilmektedir.

### **Sağlıklı uyku alışkanlıkları**

Sağlıklı uyku alışkanlıklarının kazanılması, yeterli ve kaliteli bir uyku çocuk sağlığının geliştirilmesinde beslenme ve fiziksel aktivite kadar önemlidir. Uyku ihtiyacı yaşa göre farklılık göstermekte olup fiziksel çevre (oda ısısı, gürültü, ışık), çocuğun mizacı, sosyal çevresi gibi birçok faktörden etkilenir ve değişkendir. Her çocuk için geniş bir aralıkta değişmekle birlikte ilk bir yaşta üç ayın üzerindeki bebeklerde minimum uyku ihtiyacı 12 saat, 1-2 yaş arasında 11 saat, 3-5 yaş arasında 10 saat, 6-12 yaş arasında 9 saat ve 13-18 yaş arasında 8 saat olarak kabul edilmektedir. Yeterli uyku süresinin yanı sıra, uyku kalitesi ve uyku düzeni de sağlıklı uykunun bir parçasıdır. Uykuya dalma süresinin 15 dakika ve altında olması, gece boyu toplam uyanıklık süresinin 20 dakika ve altında olması kaliteli bir uyku olarak değerlendirilirken, gecede 5 dakikanın üzerinde 4 ve üzeri uyanma kalitesiz uyku olarak tanımlanmaktadır. Gece nasıl geçerse geçsin sabah aynı saatte kalkmak, gündüz uyku ihtiyacının devam ettiği 3-5 yaşa kadar olan dönemde gündüz uykuları için herhangi bir müdahalede bulunmadan sadece çocuğun uyku

ihtiyacının karşılanması, akşam uyku saatinin çocuk için keyifli bir süreç haline getirilerek uykudan önceki 20-30 dakikalık sürenin uykuya hazırlık için banyo yapmak, pijamaların giyilmesi, dişlerin fırçalanması, kitap okuma gibi sakin aktivitelerle geçirilmesi, uyku ortamında elektronik medya bulundurulmaması önerilmektedir. Ayrıca gün içerisinde dışarı çıkarak temiz hava, yeterli ışık ve duyuşsal uyarana maruz kalmak da sağlıklı uyku için önemlidir.

Sonuç olarak büyükler için olduğu kadar çocuklar için de pandemi süreci stres ve kaygılarının arttığı bir dönem olup, biz anne babalar olarak onlar için bu süreci mümkün olduğunca keyif alacakları şekilde, fiziksel ve ruhsal sağlıklarını elimizden geldiğince koruyarak geçirmeliyiz. Bu süreçte bazı anne babalar 24 saatlerini onlarla geçirdiklerini düşünebilirler, ancak cep telefonlarının kapalı olduğu, onların isteği doğrultusunda sadece 15-20 dakika için bile olsa onunla özel zaman geçirmek çocuğumuzun ruhunu doyuracaktır.

### **Kaynaklar:**

- Keep children healthy during the COVID-19 pandemic. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html>, erişim 28.12.2020.
- Uykusuz bebek-Erken çocukluk dönemi uyku sorunlarına yaklaşım. Perran Boran. Türkiye Klinikleri J Pediatr Sci 2018; 14(4): 403-410
- Paruthi S, Brooks LJ, D'Ambrosio C, Hall WA, Kotagal S, Lloyd RM, ve ark. Recommended amount of sleep for pediatric populations: A consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine. J Clin Sleep Med 2016; 12(6): 785-786
- Parenting in a pandemic: tips to keep the calm at home. American Academy of Pediatrics, Healthy Children.
- Appetite to play. Healthy eating, physical activity in the early years. <https://appetitetoplay.com>, erişim 15.12.2020.

# İLKYAR

İLKÖĞRETİM OKULLARINA YARDIM VAKFI



İLKYAR, ülkemizin görece sınırlı olanaklarla eğitimden pay almaya çalışan çocuklarına okuma heyecanı ve eğitimini daha ileri düzeyde sürdürme motivasyonu kazandırmak için hiçbir politik kaygı taşımadan, insanların eşit olduğu ilkesinden yola çıkarak etkinlikler gerçekleştirmektedir.

1978 yılında Amerika'da doktorasını yapmakta olan Hüseyin Vural tarafından EFES (Educational Funds for Elementary Schools) adıyla başlatılan, 1998 yılından bu yana ise İLKYAR adıyla faaliyet gösteren vakıf, 40 yıldır köy okullarına, Yatılı Bölge Okulları'na çeşitli bilim ve sanat aktiviteleri düzenleyip, eğitimden pay almaya çalışan, sınırlı imkanları olan çocuklara el uzatıyor. Gönüllüleri ile okullara kütüphaneler kuruyor ve köy çocukları kendilerini keşfetsin, aşsın istiyor. Coğrafya, köken farkı gözetmeksizin her gün çocuklar yararına adım atarak birebir mektuplaşmalarıyla da onları okumaya cesaretlendiriyor.

## İLKYAR NEYİ AMAÇLAR ?

\* Çocukların hayal güçlerini, öz güvenlerini geliştirmek, her türlü yeteneklerinin ortaya çıkışına olanak tanımak,

\* Yetenekleri, başarılarıyla sivrilen öğrencilere ilkeli ve sistemli çalışmalarla düşledikleri hedefe ulaşabilecekleri mesajını verirken başarı düzeyi düşük, amaçlarını belirlemede ve zamanını kullanmakta sorun yaşayan çocukları ilgi alanları doğrultusunda motive etmek,

\* Köy çocuklarına okuma zevki aşlamak ve eğitimlerini ileri düzeylere taşıma kararlılığı kazandırırken hiçbir politik kaygı taşımaksızın, fırsat ve olanak eşitliği ilkesine inanarak yola çıkmak,

\* Yetersiz koşullardaki yatılı okullarda yirmi dört saat görev yapan özverili öğretmenlere zaman zaman çabalarının değeri konusunda düşükleri umutsuzluktan çıkarıcı, taze bir güçle işlerine yeniden bağlanmalarını sağlayıcı destek çalışmaları sunmak, yalnız olmadıkları duygusunu tattırmak, kitap, eğitim, spor, oyun materyali sağlamak,

\* Kitap yardımı ulaşmamış YBO ve köy okulu bırakmamak.

\* Öğrenci ve öğretmenlere düşünmek, özgün fikirler üretmek, neden-sonuç ilişkisini kullanmak temelli etkinlikler sunmak.



SEVGİLİ  
İLKYAR



## PANDEMİ DÖNEMİNDE İLKYAR: MERAKLI BİLİM ELÇİLERİ

### İLKYAR NELER YAPIYOR?

- \* Gönüllü ekibiyle küçük yaşta köylerinden, anne-babalarından ayrılmış, Yatılı Bölge Okullarında ve köy okullarında eğitim görmeye çalışan çocuklara ulaşıyor. Bir gün boyunca eğlenceli ve sorgulayıcı bir dille matematik, fizik, kimya, çocuk edebiyatı, resim, drama, eğitimde motivasyon, müzikli oyunlar, origami, astronomi etkinliklerini öğrencilerle paylaşıyor,
- \* Başarı ödülleri yanı sıra, tüm öğrencilere birer TÜBİTAK kitabı hediye ediyor,
- \* Yarışmalar düzenliyor, dereceye girenlere hediyeler gönderiyor,
- \* Ulaştığı YBO ve köy okulları öğrencilerinden seçtiklerini 23 Nisan'da dört gün boyunca bir sosyal etkinlik programı çerçevesinde Ankara'da ağırlıyor,
- \* Yine ulaştığı YBO ve köy okulları öğrencilerinden başarılı olanlarını yaz aylarında bir hafta boyunca ODTÜ'de Matematik Bilişim Yaz Okulu'nda ve çocuklarla birlikte gelen öğretmenleri de Boğaziçi Üniversitesi'nde düzenlediği Öğretmen Yaz Okulu'nda ağırlıyor.
- \* Bilhassa kız çocuklarının eğitimine burs vererek destek oluyor. Burs ve Yönder sistemiyle çalışmalarını sürdürüyor.

**Gönülden, severek, karşılık beklemeden, bizim gibi ol demeden, sadece borcumuzu ödeyebilmek için gönüllüyüz.**

İLKYAR gönüllüsü İlknur Kuruhalil'e katkıları için teşekkür ederiz.

Çağdaşları ile eşit olmayan koşullarda yarışmak durumunda kalan taşınmalı eğitim öğrencileri zaten okuldaki kaynaklardan (kütüphaneden, çeşitli kurslardan ve spor imkanlarından) uzak kalıyorlardı. Uzaktan eğitim süreci ile bu çocuklar daha da dezavantajlı bir konumda kaldılar.

“Meraklı Bilim Elçileri” (MBE) projesinin amacı eğitimdeki eşitsizliklerin bir parça da olsa azaltılmasıdır. Taşınmalı eğitim öğrencilerinin kaynaklara erişimini sağlamak, etkileşimi arttırmak ve dijital eşitsizliği azaltmak yoluyla MBE projesi, köylerdeki çocukların motivasyonlarını canlı tutmayı ve öz güvenlerini güçlendirmeyi hedefler.

Köydeki öğrencilerin ortak kullanımı için Tübitak dergi ve kitapları, okuma kitapları, test kitapları, spor malzemeleri, tablet, internet paketi, masa üstü deney setleri, zeka oyunları, okul öncesi malzemeleri gibi destekler gönderilecek, koordinasyonu ise seçilen Meraklı Bilim Elçimiz sağlayacaktır. Meraklı Bilim Elçileri, İLKYAR gönüllüsü olan yönderleri ile sürekli iletişim halinde olacak, deneyler yapacak, üniversite öğretim üyelerinin verdiği seminerlere katılacak, sorularını ileticek.

İLKYAR hakkında daha fazla bilgi almak, desteklemek veya gönüllü olmak için ziyaret edebilirsiniz: [ilkyar](http://ilkyar.org)

# Ebeveyn ve Bebeklerin Uyku Yeri Düzenlemeleri



Doç. Dr. Bahar Kural

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı

Lisans: Cerrahpaşa Tıp Fakültesi  
Doktora: Sosyal Pediatri, İstanbul  
Üniversitesi Çocuk Sağlığı Enstitüsü

**D**ünyada, ülkeler arasında ebeveyn ve bebek veya anne-bebek ikilisinin uyuma düzenleri arasında önemli farklılıklar bulunmaktadır. Tanım olarak birlikte uyuma (co-sleeping) ve yatak paylaşma (bed-sharing) sıklıkla aynı anlamda kullanılmaktadır. Yatak paylaşma, birlikte uyumanın bir biçimidir ve ebeveyn(lerin) bebek ile aynı yüzeyde –yatakta- uyuması olarak tanımlanır. Birlikte uyuma, yataktan farklı ortamlarda (çekyat, divan, koltuk gibi) birlikte uyumayı da içerir. Oda paylaşma (room-sharing), ebeveyn ile bebeğin aynı odada, farklı yüzeylerde uyumasını belirtir.

Batılı ülkeler, gelişmekte olan ülkelere göre daha az sıklıkta bebekleri ile birlikte uyumaktadırlar. Afrika ve Asya ülkelerinde, birlikte uyuma Avrupa ve Amerika'ya göre yüksek orandadır. Japonya'da oda ve yatak paylaşmak yaygın bir uygulama olarak belirtilmektedir. Hatta bebeklerin başka odada yalnız uyuması, Japon kültüründe çocuk ihmali olarak bile algılanabilmektedir. Ülkemizde de anne ve bebeğin birlikte uyuması neredeyse geleneksel bir durumdur. Ancak aile yapısının geniş aileden çekirdek aileye dönüşmesi, kadınların çalışma sıklığının artması, gelirin artması ve ev yapılarının değişmesi, çocukların doğumdan itibaren kendilerine yeten bireyler olması düşüncesi ve çocuklarda özgüvenin gelişmesi gibi öne sürülen sebeplerle bebeklerin ayrı odasının olması gereklili-

ğini savunan bir kesim de bulunmaktadır. Yapılan çalışmalarda, ebeveynleri ile yatak paylaşan çocukların yetişkin olduklarında, yüksek benlik saygısına ve daha iyi sosyal becerilere sahip oldukları görülmüştür.

Ani Bebek Ölümü Sendromu (Sudden Infant Death Syndrome-SIDS) bir yaşından küçük çocukların aniden, yapılan araştırmalara rağmen açıklanamayan bir sebeple ölmesi durumudur. SIDS'i azaltmak için çocuk sağlığı ile ilgilenen kuruluşlar öneriler yayınlamaktadırlar. Amerikan Pediatri Akademisi SIDS'i önlemek için oluşturduğu önerilerde, ebeveynlerin bebeklerinin yataklarına yakın bir yerde, fakat ayrı düzlemde uyumalarını, en az 6 ay ideali 1 yıl aynı odayı paylaşmalarını tavsiye etmektedir. Anne sütü ile bebeklerin beslenmesi SIDS'den koruyucudur. Anne-bebek arasında güvenli bağlanmanın sağlanmasında da anne sütü ile beslenme önemlidir. Doğum sonrasında, anne ile bebeğin aynı odada kalması (rooming-in) bebeğin doğumdan itibaren gece –gündüz anne ile birlikte olması olarak tanımlanır. Anne bebek ikilisinin bir arada olması, annenin bebeğinin ipuçlarının tutarlı olarak değerlendirilmesi emzirme başarısını arttırmaktadır. Araştırmalarda bebekleri ile birlikte uyuyan annelerin emzirme süreleri daha uzun ve sıklıkları daha fazla bulunmuştur. Anne sütü ile beslenmeyi etkileyebileceğinden, bebeklerin nerede uydukları tıbbi bir soru ve sorun haline gelmiştir.

İngiltere'de Ulusal Sağlık ve Bakım Üstünlüğü Enstitüsü (National Institute for Health and Care Excellence-NICE) SIDS ile birlikte uyuma arasında istatistiksel ilişki saptandığını ancak birlikte uyumanın olduğu durumlarda





SIDS vaka sayısında görülen artışa dayanarak, birlikte uyuma SIDS'e neden olur denemeyeceğini belirtmişlerdir. Çocuklarda güvenli uyku ortamına ek olarak, bebekleri ile yatak paylaşan ebeveynlerin dikkat etmesi gereken durumlar da açıklanmıştır. Annenin sigara içiyor olması, yatak paylaşan ebeveynlerin çok yorgun olması, alkol, sedatif ilaçlar kullanımı, obez olmaları, yatağa gelme olasılığı olan başka küçük çocukların varlığı, bebeğin düşük doğum ağırlıklı ya da preterm olması, 8-14 haftadan küçük olması, yatak dışında başka bir yüzeyde (divan, çekyat, kanepeler) uyuma, yumuşak zeminde (su yatağı) yatma, yatağa bitişik bebeğin sıkışabileceği bir yerin olması, yatakta bebeğin yüzüstü yatması saptanmış riskli durumlardır. Bu durumların varlığında bebek ile yatak paylaşımı yapılmamalıdır.

Çocuk sağlığı ve gelişimi alanında çalışanların güvenli uyku kavramını bilmeleri ve buna uygun tavsiyelerde bulunmaları önemlidir. Ama ailelerin de her gece aynı uyku düzeninde uyumadıkları unutulmamalıdır. Bebeğin kendi odasında uyuması ile başlayan bir gece, bebeğin ağlamaları ve sık uyanması gibi nedenlerde güvenli olmayan uyku düzeninde (divan, koltuk üzerinde uyuma gibi) devam edebilir. "Kesinlikle anne-bebek aynı yatakta uyumamalı" mesajının anne sütü alımını azaltarak, anne ve çocuk sağlığını olumsuz etkileyeceği ve aynı zamanda formül süt ya da mama kullanımını arttırarak SIDS'de artışa sebep olabileceği düşünülmelidir. Ebeveynlerin bu konuda karar alırken, ailenin değerlerine anlayış ve saygı gösterilmesinden yola çıkarak, ebeveynlere birlikte uyumanın, yatak paylaşmanın risk ve yararları hakkında bilgi verilmesi, bilinçli karar vermelerine rehberlik edilmelidir.



## Güvenli Uyku Ortamı Prensipleri

Erken doğanlar dahil tüm bebekler sırtüstü yatırılmalıdır.

Bebek yatağı standartlara uygun olmalıdır.

Bebek yumuşak olmayan bir zeminde yatmalıdır.

Giyilebilir uyku kıyafetleri bebeği sıcak tutmak için battaniye yerine tercih edilmelidir.

Battaniye kullanılıyorsa; hafif, gözenekli bir battaniye ile bebek, koltuk altı hizasından aşağıda örtülmeli ve battaniye yatağın kenarına sıkıştırılmalı ve bebeğin ayakları yatağının alt kenarına değmesi sağlanmalıdır.

Çarşaf lar gevşek olmamalı, yatak kenarına sıkıştırılmalıdır.

Bebek boğulmasına neden olabilecek yastık, battaniye, yatak yanı koruyucusu, oyuncak, emzik bağı gibi objelerle bir arada uyumamalıdır.

Bebeğin fazla ısınması önlenmeli, bebeğin uyuduğu oda ısısı 18°C- 20°C arasında olmalıdır.

Uykuya dalarken emzik sunulabilir (Emzik kullanımı, anne sütü almaya engel olursa, sonlandırılmalıdır)

# “Oyuncu” Olmaya Dair



## Feyza Yeliz Bayındır

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

Oyun deyince pek çoğumuzun aklına tek bir tanımdan ziyade oyun örnekleri ya da oyunun bize hissettirdikleri gelir. Her birimizin oyunla ilgili farklı şemaları vardır. Örneğin, oyun koşmaktır, eğlenmektir, üzülme, güreşmektir, gülüşmektir, küsmektir, barışmaktır, bakışmaktır, bir araya gelmektir ve dahası. Tanımlamak yerine tarif etmek daha açık ve anlaşılır geliyor bana; çünkü oyunun kendisi gibi tanımlama da çok dinamik ve akışkan.

Bazı oyunlar içgüdüsel, kendiliğinden olur ve yeniden aynı oyunu oynaması zordur; bazılarıysa kurallar barındırır, belli bir zamanda ve mekanda gerçekleşir. Net olarak tanımlayamam da bize oyunda olduğumuzu hissettirecek çeşitli ipuçları vardır. Bu anlamda, ipuçlarının farkına varmamız için oyun bakış açımızın önemli olduğunu düşünüyorum. Eğer oyun yalnızca yapboz yapmak ya da ip atlamak gibi anlamlar taşıyorsa evet belki de gündelik hayatta pek fazla oyun oynamıyoruz; ancak oyun aynı zamanda otobüste göz göze geldiğimiz bir bebeğe gülümsemekse kim bilir ne kadar fazla oyun oynuyoruz. Sanırım ikincisi hayata biraz daha “oyuncu” bakmakla mümkün.

Oyun, ilk keşfedildiği yıllarda, hayvanların hayatta kalabilmek ve üremek için kullandıkları bir araç olarak görülüyor. Daha sonraki yıllarda, tıpkı insanlar gibi onların da farklı amaçlarla oyun oynadıkları gözlemleniyor. Maymunlarla yapılan bir araştırmada, bir maymunun arkadaşına küstüğünde barışmak için onun avuç içini gıdıkladığı görülüyor, bu davranışı da



“büyüklerinden” öğrendiği belirtiliyor. Oyun, hayvanlarda olduğu gibi insanlarda da hem içgüdüsel hem de sonradan öğrenilen bir davranış olarak karşımıza çıkıyor. Yaşamın ilk yıllarında bu içgüdü-yü fazlaca koruyabilirsek de çevresel faktörlerin etkisiyle yetişkinliğe doğru oyun oynama alışkanlığımız azalıyor. Bu durum, ebeveyn olduğumuzda çocuğumuzla oyun oynamama isteğimizi, motivasyonumuzu ve becerimizi de etkiliyor. Oysa çocuğumuzun dünyasına girebilmek ve onunla güvenli bağ kurabilmek için onun en iyi bildiği ve en çok yaptığı şey olan “oyuna” eşlik ediyor olmamız ve “oyuncul” davranmamız gerekiyor.

Çocukların oyununa eşlik etmemiz içinde bulunduğumuz çağda daha fazla önem kazanıyor. 1940lı yıllarda 3 yaşındaki çocuğun sahip olduğu yetkinlikler günümüzde neredeyse 5 yaş yetkinliklerine denk sayılıyor. O yılların şartlarını ve çocukluğa bakış açısını düşündüğümüzde çocukların doyasıya oyun oynayabilecekleri dönem daha kısaydı. Belki de çocuklar “gerçek hayata” şimdi olduğundan daha erken katıldığı için daha fazla sosyal yetkinlik kazanıyorlardı. Öte yandan, günümüzde çocukluk döneminin uzamasına ve oyuna verilen önemin artmasına rağmen, dijital çağ, yapılandırılmış oyuncaklar ya da metropol yaşam, çocukların keşfetmesini, sınırlarının farkında olmasını ya da hayal kurmasını zorlaştırıyor. Bu noktada, ebeveynlerin, eğitimcilerin, çocuklarla ve çocuklar için çalışanların oyuncu refleksler kazanması önem kazanıyor. Oyuncu refleksleri, çocuklarla yapboz ya da kumdan kale yapmanın da ötesinde gündelik hayatta “oyuna yönelik” davranışlar sergilemek olarak tanımlayabiliriz. Sonuç olarak, çocuklara rehberlik edebilmek, yetkinliklerini artırabilmek

ve onlarla bağ kurabilmek ancak içinde buldukları çocukluk döneminin başyapıtı olan oyunla ve oyuncu tavırlarla mümkün.

Oyuncu tavırların en başında merakı budama, fiziksel temasta bulunma ve popüler kültürde “challenge” dediğimiz meydan okuma geliyor. İlk olarak, çocuğunuzla gündelik iletişiminizde, merak unsurunu daha sık kullanabilirsiniz. Örneğin, açık havada birlikte yürüyüş yaparken yönelteceğiniz “Sence kuşlar nerede uyur?” gibi sıradan bir soru bile “onun dünyasına girmenizi” kolaylaştırabilir.



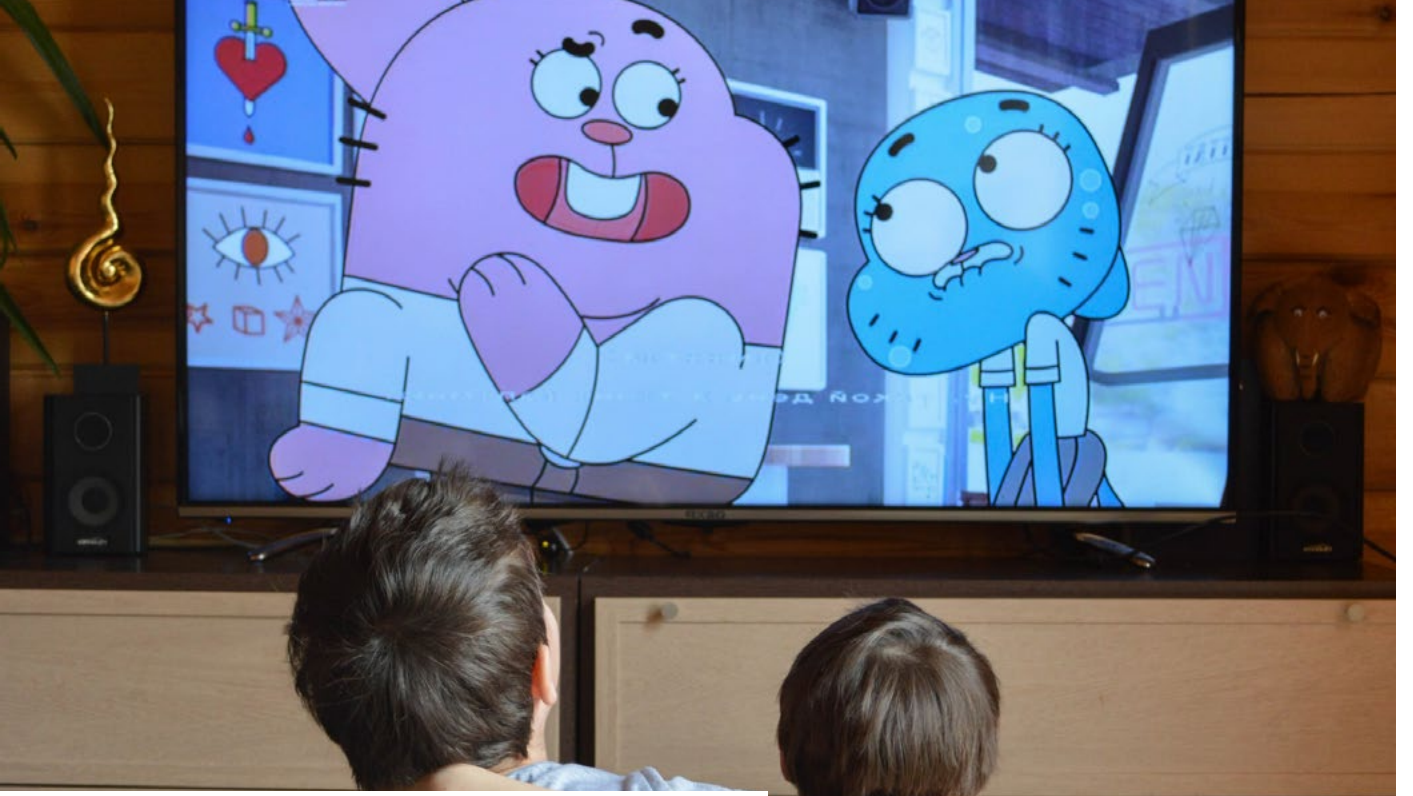
Aynı zamanda, yaşımız ilerledikçe körelen merak etme duygumuz, erken yıllarda en çok deneyimlediğimiz duygulardan biri. Dolayısıyla, çocuğunuza tanıdık gelecek bu duygu sayesinde kendisini daha iyi hissedebilir. İkinci olarak, çocuklar erken yıllarda duyu organlarını daha sık kullanıyor ve somutluktan daha fazla hoşlanıyorlar. Bu yüzden, güreşmek, koşarak sarılmak ve gıdıklamak gibi fiziksel teması barındıran ve duyulara hitap eden davranışlardan keyif alma ihtimalleri de artıyor. Çocuğunuzun miza-

cına uygun (dokunmayı/dokunulmayı ne kadar seviyor vb.) fiziksel temaslar kurduğunuzda aranızdaki bağ da sağlamlaşıyor. Son olarak, zorluklar bizi çaba göstermeye, harekete geçmeye, zihnimizi ve bedenimizi uyanık tutmaya teşvik ediyor. Siz de, çocuğunuzun sınırlarını göz önünde bulundurarak ona meydan okuduğunuzda bakış açısını genişletebilir ve zorlayıcı bir görevi denemesi için cesaretlendirebilirsiniz. Aynı zamanda, çocuğunuzun ilgi alanına yönelik yapacağınız meydan okumalar, iletişiminizdeki eğlenceyi ve zevki artırıyor.

Özetle, çocuklar dünyalarının büyük bir kısmını oyun üzerine inşa ediyorlar. Oyun, çocukların en iyi bildikleri ve en keyif aldıkları şey. Dünyalarına tam anlamıyla girebilmek, onlarla iletişime geçebilmek ve güvenli bir ilişki kurabilmek için yalnızca onlarla oyun oynamak yetmiyor; gündelik hayatlarına dokunmamız gerekiyor. Bu sebeple, oyun oynamadığımız sıradan bir anda bile çocuklarla kurduğumuz etkileşim sırasında oyuncu reflekslerimizi kullanmamız büyük önem taşıyor. Biraz klişe olabilir ama bir zamanlar biz de çocuktuk; dolayısıyla oyuncu reflekslerimiz hala içimizde bir yerlerde duruyor. Biraz alıştırmaya yaparak, deneyerek ve yılmadan çabalayarak oyuncu reflekslerimizi hatırlamak, canlandırmak ve çocuklarla olan iletişiminizde kullanmak bizim elimizde!

**Kaynak:**

**Bu yazı için Lawrence J. Cohen'in Oyuncu Ebeveynlik kitabından yararlanılmıştır.**



# DIJİTAL DENGE: Ekran Zamanının Ötesine Geçmek



Arş. Gör.  
Elif Zeynep Özbey

Araştırma Görevlisi, Biruni Üniversitesi  
Eğitim Fakültesi, Temel Eğitim Bölümü

Lisans & Yüksek Lisans, Boğaziçi  
Üniversitesi Erken Çocukluk Eğitimi

@Makido - "Dijital Denge Sağlıklı Çocuk"



**B**ir araştırma şirketinin 2019 yılında çocuklarla medya kullanımına dair yaptığı çalışmada 3-4 yaş grubundaki her 100 çocuktan;

- 98'i haftada herhangi bir aygıttan 12 saat 42 dakika televizyon programı veya çizgi film izliyor.
- 51'i haftada 8 saat 6 dakika Youtube üzerinden içerik izlerken, 3'ü Youtuber ve Vlogger'ları izliyor.
- 39'u haftada 4 saat 42 dakika oyun oynuyor.
- 1'i bir sosyal medya profilinde çevrim içi kullanıcı.

5-7 yaş grubundaki her 100 çocuktan;

- 98'i herhangi bir aygıttan haftada 11 saat 6 dakika televizyon programı veya çizgi film izliyor.
- 64'ü haftada 8 saat 36 dakika Youtube üzerinden herhangi bir içerik izliyor.
- 62'si haftada 6 saat 18 dakika oyun oynuyor.
- 4'ü bir sosyal medya profilinde çevrim içi kullanıcı.

Elde edilen sonuçları incelediğimizde çocukların ortalama günlük ekran başında geçirdiği sürenin bir hayli fazla olduğunu görüyoruz. Sadece televizyon programı izlemeyi düşündüğümüzde günlük ortalama 1,5 saate gelen süreden bahsediyoruz. Televizyon programı veya çizgi film izleme süresine dijital oyun gibi diğer amaçlı kullanımları dahil ettiğimizde günlük ve haftalık ekran süresi daha da artıyor.

İkinci olarak bu veriler bize herhangi bir aygıttan içerik izleme süresinin 3-4 yaş çocuklar için 5-7 yaş grubuna kıyasla 1,5 saat daha fazla olduğunu gösteriyor. Yani, istatistiklerin bize işaret ettiği diğer bir nokta yaş grubu azaldıkça ekran başında geçirilen sürenin artıyor olmasıdır. Bazı uzmanlar bu farkın sebebinin 5-7 yaş grubu çocukların okula başlaması ve evde geçirdikleri zamanın 3-4 yaş grubuna göre azalması olarak yorumluyor. Bu açıklama bizlere ev içi uygulamalarda çocuk ekran ilişkisini düzenlemenin ihtiyacına ve önemine dair ışık tutuyor.

Özellikle Covid-19 salgınıyla başlayan süreçle beraber artan ekran kullanımı ebeveynleri endişelendirmekte ve ekran kullanımını azaltmak için çözüm yolları aramaya sevk etmektedir. Ebeveynler ne yapacaklarını bilseler bile çoğu zaman teoride söylenenlerin günlük pratikte bir karşılığı mevcut değil. Aşırı seviyelerdeki ekran kullanımının zararları bilinmesine rağmen zararları azaltma yollarının uygulamada karşılığı olmaması ebeveynleri çaresiz hissettirmektedir.

Bu noktada ise çocukların ve ebeveynlerin iyi olma halini destekleyecek bir ev ortamı oluşturmak için dijital dengeyi sağlamak kilit bir önem taşımaktadır. Aşırı yemek yediğimizde vücudumuz metabolik olarak nasıl zarar görüyorsa aşırı ekrana maruz kalmak da sağlığımız için birtakım sorunları beraberinde getirmektedir. Bu yüzden, ekran kullanımında dengeye ulaşmak, yaş grubu, kullanım amacı, ekran kullanım bağlamı gibi bileşenleri göz önünde bulundurmayı kapsamaktadır.

Dengeli kullanım, ekran düzenlenmesi ve ekrana veda zamanları ile ilgili önerileri aşağıda bulabilirsiniz.

• **Ekran sürelerini yaş seviyelerine uygun bir şekilde düzenlemek.**

• Dijital medya kullanımının riskleriyle zararlarını karıştırmamak: Risk demek zarar demek değildir. Risk oluşturan faktöre karşı erken müdahalede bulunursanız zararların önüne geçmiş olursunuz.

• **Dengeyi sağlamak: Dijital medyanın zararlarını düşünürken faydalarını göz ardı etmemek. Ekran başında geçirilen vaktin niceliğine odaklanırken niteliğine de odaklanmak. Kullanım amaçları farklılıklarını göz ardı ederek sadece dijital kullanımın veya ekrana geçirilen zamanının zararlarına odaklanmak, ebeveynler için kaygıyı arttırırken ebeveyn çocuk çatışmasını beslemektedir. Unutulmamalıdır ki ekranda herhangi bir içeriği izlemek ile çevrim içi ders için ekran başında olmak iki ayrı amaca yönelik ekran faaliyetidir.**

• **Berberlik: Tableti veya telefonu beraber kullanmak, beraber kısa bir video izlemek veya çocuklarla birkaç fotoğraf üzerine konuşmak ekrana veda geçişini kolaylaştırmaktadır.**

• **Son dakika hatırlatmaları: Rutinde ekran zamanı bitişi yaklaşırsa ekranı kapatmadan belirli bir müddet önce zamanın yaklaştığına dair çocuklara hatırlatmada bulunmak veda zamanlarındaki çatışmayı azaltmaktadır. Birçok yetişkin telefonu tableti çocuğun elinden çekerek almaya başvurabiliyor. Bu yol çocuklarla çatışmayı arttırdığı gibi ekran kullanım konusunda çözümsüzlüğe yol açıyor. 5-10 dakika önceden birinci hatırlatmayı yapmak ekran süresini sonlandırmak için etkili bir yöntemdir.**

• **Çocuklarla ev içi rutin oluşturmak: Özellikle pandemi dönemiyle evde geçirilen vaktin artması rutin oluşturmak için iyi bir fırsat. Oluşturulan rutinde ekran zamanlarını, ekrandan uzak zamanları belirlemek çocukların kullanım farkındalıklarını arttırmaktadır. Örneğin, ekrandan uzak zamanları**

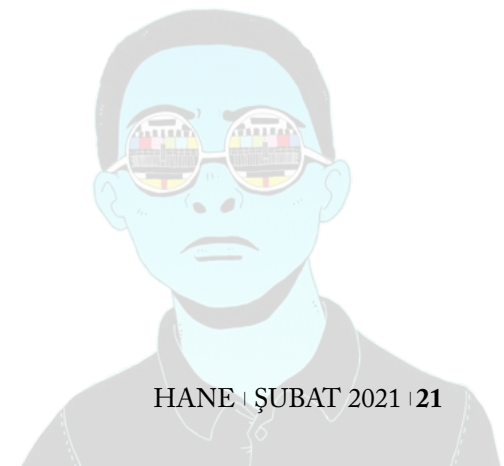
uyku öncesi veya yemek vakti olarak sınıflandırmak. Belirlenen zamanların / rutinlerin görsel olarak ifade edilmesi ise özellikle okuma yazma bilmeyen çocuklar için rutine alışma konusunda destekleyici bir unsur olacaktır. Bu madde için en önemli nokta ekransız zaman aralıklarına çocukların ve yetişkinlerin beraber uyması. Yemek sırasında dijital kullanılmıyorsa ebeveynler veya evdeki diğer bireylerin de ekranla ilişkisi olmaması gerekmektedir.

• **Ev içinde ekransız köşeler oluşturmak: Ekransız zamanlar gibi evde ekransız alanlar oluşturmak çocukların ekran kullanımını düzenlemektedir. Yatak odası ekransız alan olarak oluşturulabilir ve tablet ve telefon gibi aygıtlarla yatak odasına girilmez. Bu da çocukların ekran kullanımının farkında olmasını ve ekran kullanımının düzenlenmesini sağlamaktadır.**

Özetle, dijital medya ve ekran kullanım düzenlemeleri sürece yöneliktir ve keskin, kesin sonuçları yoktur. Her çocuk farklıdır. Bu bağlamda çocukların ihtiyaçları, becerileri, yetenekleri ve mizaçları birbirinden farklıdır. Çocukların özelliklerinin ve ihtiyaçlarının farkında olup gelişimsel uygunluk çerçevesinde hareket etmek ve ekran kullanımını düzenlemek dijital dengeye ulaşmak için anahtar bir noktadır.

**Bahsedilen çalışma:**

Ofcom (2020). Children and parents: Media use and attitudes report 2019. Erişim adresi: [https://www.ofcom.org.uk/\\_data/assets/pdf\\_file/0023/190616/children-media-use-attitudes-2019-report.pdf](https://www.ofcom.org.uk/_data/assets/pdf_file/0023/190616/children-media-use-attitudes-2019-report.pdf)



# BRONFENBRENNER EKOLOJİK KURAMI

Kaynak:

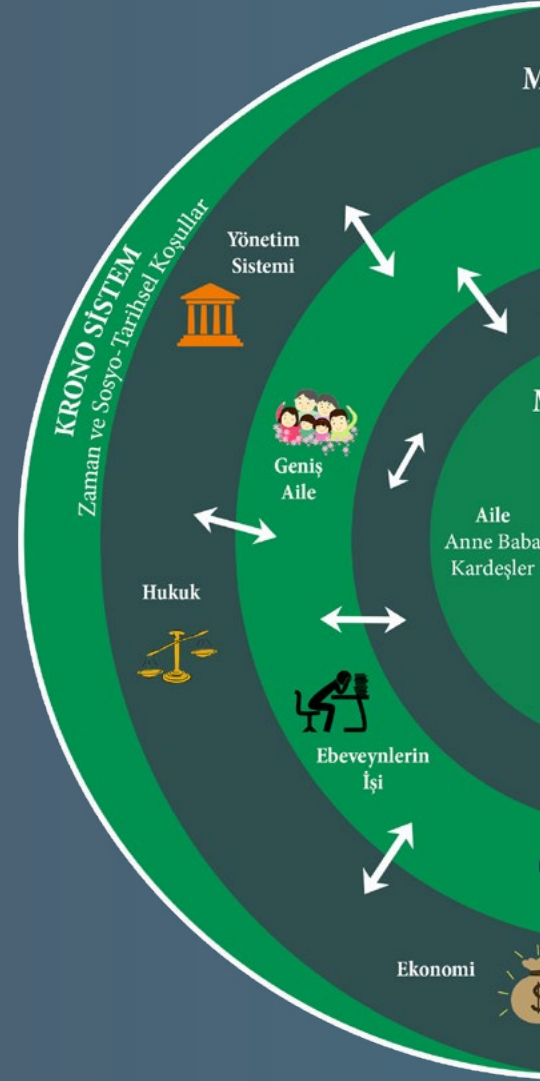
Bronfenbrenner, U. (1979). The ecology of human development: Experiments by nature and design. Cambridge, Mass: Harvard University Press.

**D**ünyada gerçekleşen en ufak bir olayı, ayrıntıyı dahi her şeyden soyutlayarak bağımsız bir eylem olarak düşünebilir miyiz? Bu soruya “evet” cevabını vermek pek mümkün değil gibi duruyor. Yaşantımızdaki her adımın, anın ve olayın birbirleriyle etkileşim içinde olan bir düzende var olduğunu biliyoruz. Bu etkileşim, birçok gelişimi, ilişkiyi ve birbirinin içine geçmiş bir dizi durumu da kaçınılmaz bir şekilde beraberinde getiriyor. Bir durum başka bir durumun ortaya çıkmasına zemin hazırlarken biz bu ilişkiler bütünü içerisinde bir yerlere varıyor ve sürekli evriliyoruz.

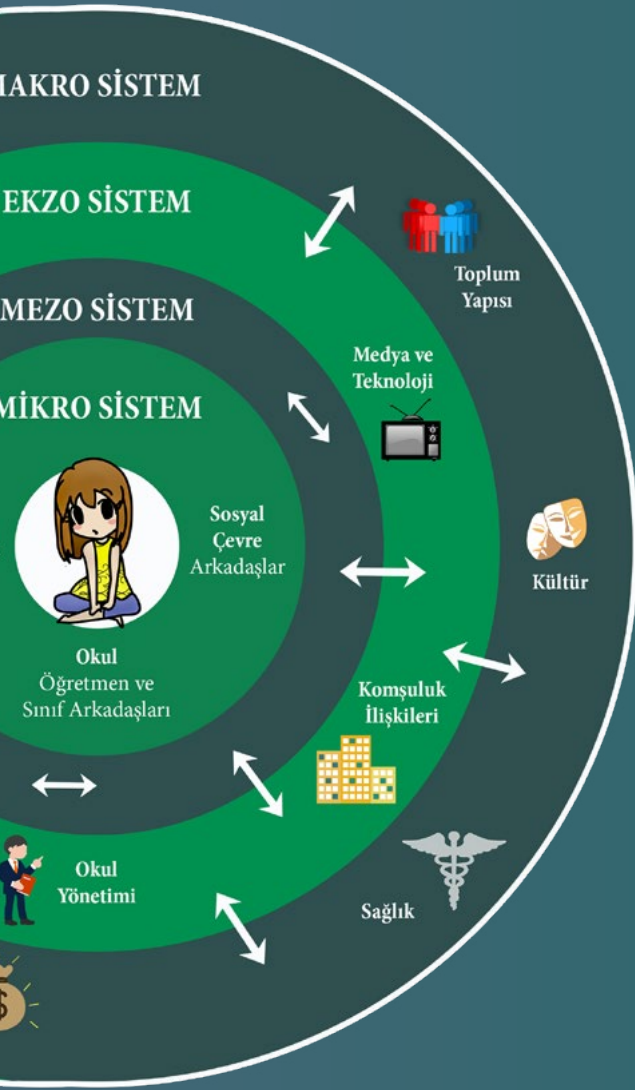
Rus kökenli Amerikalı bir gelişim psikoloğu Urie Bronfenbrenner da 1970’li yıllarda temellerini attığı Ekolojik Sistemler Teorisi’nde iç içe geçmiş bu ilişkileri çocuk gelişimi bağlamında ele alır. Hayatımızdaki elementlerin birbiriyle olan ilişkisinin aslında ne kadar kompleks olduğunu ve bir çocuğun gelişiminde ne derece rol oynadığını ortaya çıkarır. Bronfenbrenner’a göre çocuğun gelişimini ele almak ve incelemek için sadece çocuğa ve onun yakın çevresine değil daha bütüncül bir bakış açısıyla çocuğun etkileşim halinde olduğu bütün sisteme ve çevreye de odaklanmak gerekir. Çünkü çocuk gelişimi, aile ve okulun yakın ortamlarından geniş kültürel değerlere, yasalara ve geleneklere kadar çevrenin birçok düzeyinden etkilenen karmaşık bir ilişkiler sistemi

bütünüdür. Bir bağlam içinde gelişen çocuk, içinde yetiştiği sistemlerin arasındaki bağlar, bunların nitelikleri ve sıklıkları sonucunda gelişir. Bu teoride çocuk ve çevre bir bütün olarak ele alınır ve sadece çocuğa ya da çevreye odaklanılmaz. Çocuk da çevresini etkileyen, özneliğini ve bireyselliğini ortaya koyarak etrafındaki faktörlerin işleyişinde belirleyici roller oynayan konumdadır.

Hayatımıza şöyle bir bakarken, bu teorinin aslında ne kadar da ufuk açıcı olduğunu anlayabiliriz. Hayatımızdaki her bir detayın bizi biz yapan bütünün bir parçası olduğunu görürüz. Çocukluğumuzda içinde yaşadığımız mahalle, ebeveynlerimiz arasındaki ilişkinin sağlığı, kardeş sayımız, gittiğimiz okul, bize hizmet veren sağlık, eğitim, hukuk sistemlerinin işleyişi, ülkenin gelişmişlik düzeyi, içinde bulunduğumuz zaman dilimi... Her biri bizi dolaylı ya da doğrudan etkilemiştir. Günümüze baktığımızda da bu sistemlerin işleyişinin ne derecede birbiriyle bağıntılı ve iç içe olduğunu bizzat deneyimliyoruz. Makrosistemde bir değişiklik olarak ortaya çıkan pandemi, mikrosistemdeki ilişkileri dramatik bir şekilde değiştirdi. Çocuklar arkadaşlarıyla ve öğretmenleriyle görüşemez duruma geldi. Belki çoğu çocuğun ev içindeki düzeni kısmen de olsa bozuldu. Aile ilişkilerinde birtakım olumsuzluklar meydana geldi. Mikrosistemdeki bu değişimler kaçınılmaz olarak mezosistemde de



değişiklikler yarattı. Bunların yanı sıra, sağlık hizmetinin sekteye uğrayışı, ekonomik sorunlar, eğitim sisteminde ortaya çıkan birtakım aksaklıklar da çocuğu dolaylı yoldan etkileyen ekzosistem ve makrosistemin üyeleri olan diğer unsurlar. Yeterli teknolojik donanımına sahip olmayıp derslerini sağlıklı şekilde takip edemeyen veya ebeveynlerinin işe ara vermesi sonucu ekonomik güçlüklerle karşılaşan çocuklar da pandemi sürecinde sıkça karşımıza çıkabiliyor. Tüm bunlar bize, hayatın ne kadar kompleks bir ekseninde devam ettiğini ve çocuğun gelişiminin de bundan ne kadar etkilendiğini gösterir nitelikte aslında. Çevremizde gerçekleşen her bir durum dönüp dolaşp bizi etkilemeyi başarabiliyor ve bunun sonucunda biz, “biz” oluyoruz.



**Mezosistem,** çocuğun temasta olduğu iki veya daha fazla mikrosistem üyesinin arasında gerçekleşen süreç ve ilişkilerden oluşur. Mikrosistemler arasındaki köprüler olarak da nitelendirebileceğimiz mezosistemde mikrosistemlerin birbirleri üzerinde yarattığı etkiler esas noktadır. Okul-aile, aile-akran, aile-öğretmen ilişkileri mezosistemin elementleridir. Örneğin, çocuğun ebeveynleri ve öğretmenleri sağlıklı bir iletişim kurmaları durumunda çocuğun gelişimi ile ilgili kararları çok daha ekili bir şekilde verebileceklerdir. Bu durum çocuk üzerinde pozitif bir etki yaratacaktır.

**Ekzosistem,** çocuğun rol oynamadığı ancak mikrosistemlerden birini etkiledikleri için dolaylı olarak çocuğu da etkileyen diğer resmi ve gayri resmi sosyal yapıları içerir. Ekzosistem örnekleri arasında mahalle, ebeveynin çalışma yerleri, ebeveynin arkadaşları ve kitle iletişim araçları yer alır. Bunlar, çocuğun dahil olmadığı ve deneyimlerinin dışında olduğu, ancak yine de onları etkilediği ortamlardır.

Örneğin, ebeveynlerden birinin işyerinde patronuyla anlaşmazlığının olması veya tam tersi anlayışlı bir işverenle çalışması, işsizlik, düşük ücret, çocuk bakımını karşılayan bir iş yerinde çalışma, esnek iş saatlerine sahip olma gibi faktörler çocuğu dolaylı yoldan etkiler.

Ebeveyn, işyerinde meydana gelen olumsuz bir olay veya stresli bir iş yerinde çalışmanın sonucu olarak eve gelip çocuğa sinirlenebilir ve bu da gelişim üzerinde olumsuz bir etkiye neden olabilir. Esnek iş saatleri olan bir yerde çalışan ebeveyn ise çocuğuna daha çok vakit ayırabilir ve planlarını daha rahat şekilde gerçekleştirebilir. Bu önemsiz gibi görünen ufak detaylar dahi çocuk üzerinde büyük olumlu ve olumsuz etkiler yaratmada oldukça önemlidir.

**Makrosistem,** bir toplumdaki kültürel değerleri, inanç sistemlerini, yasalarını, kaynaklarını, yaşam tarzlarını, sosyal ve ekonomik durumlarını kapsamaktadır. Makrosistem çocuğu direkt olarak etkilememekle birlikte çocuğun içinde yetiştiği birçok katmanın şekillenmesinde büyük önem taşır. Çocuğun yaşadığı toplumdaki gelenek-görenekler, kültürel ve ahlaki değerler, medya, devletin genel işlevişini belirleyen düzenleme ve yasalar makrosistemi oluşturan unsurlardır. Örneğin, üçüncü dünya ülkelerinde büyüyen çocukların gelişim süreçleri, gelişmiş bir ülkede büyüyen çocuklarınkinden farklı olacaktır. Şiddetin normal görüldüğü ve töre kurallarının hakim olduğu bir toplumda, çocuğun yaşadığı çevrenin ahlaki ve inanç sistemi de bu bağlamda şekillenerek çocuğun sosyal, psikolojik ve duygusal gelişiminde dolaylı da olsa söz sahibi olacaktır.

En geniş sistem olan **kronosistem** ise bireyin hayatı boyunca meydana gelen ve büyük yaşam geçişleri ve tarihsel olaylar dahil olmak üzere gelişimi etkileyen tüm çevresel değişikliklerden oluşur. Çocuğun yeni bir okula başlaması, anne baba ayrılığı, ülkede bir savaşın veya ekonomik krizin çıkması gibi önemli yaşam geçişlerinin önemine parmak basıldığı bir sistemdir. Çocuğun sosyal etkileşiminin kimyası değiştiğinde onu çevreleyen ekolojik sistemlerinde birbirleri arasındaki bağ da kaçınılmaz olarak değişecektir.

**Mikrosistem** çocuğun merkezde olduğu en küçük sistemdir. Çocuğun gelişiminde direkt olarak etkisi olan bu katmanda aile, okul, akran grubu, öğretmenler ve akrabalar gibi birebir temasta olduğu gruplar mikrosistemin belli başlı üyeleridir. Çocuğun günlük hayatında sürekli olarak iletişim halinde olduğu bu sistemdeki ilişkiler iki yönlüdür. Çocuk çevrelerindeki diğer insanlardan etkilenebilir ve aynı zamanda diğer insanların düşüncelerini ve eylemlerini de değiştirebilir. Yani çocuğun mikrosistemindeki üyelerine olan tutumu ve davranışları, karşılığında üyelerin çocuğa olan yaklaşımını ve bakışını da etkiler. Örneğin, anne babanın çocuklarıyla olan bağını şekillendirirken takındıkları tavır, çocuğun mizacını direkt olarak etkiler. Çocuklarını ilgi ve sevgiyle büyüten bir ebeveyn ile cezalandırıcı ve baskıcı bir ebeveynin çocuklarının sosyal, duygusal ve fiziksel gelişimi çok farklı olacaktır. Bunun sonucu olarak çocuk da ailesine ve içinde bulunduğu çevreye bu durumun etkisiyle yanıt verecek ve sinyaller yollayacaktır. Çocuğun olumsuz davranışlarda bulunan akran grubuna dahil olması, sınıf mevcudu fazla olan bir okulda okuması, ilgili ve sevdiği öğretmenlerden ders alması, kardeşleriyle olan bağı gibi birçok unsur bu mikrosistemin mihenk taşlarıdır.

Arnold Meiselmann



Dori Gunther



Maria Stadlmeyer



# “Haydi Çiçek!”

Edith Castle



Gretl Hanus



**F**ranz Çiçek'i ikinci sayımızdan hatırlarsınız: Sanat eğitiminde öğretmen ve reformcu olan Avusturyalı ressam Çiçek çocuk resimlerinin estetik bir yönünün olduğunu düşünmüş ve çocuklar için Viyana'da bir sanat okulu açmıştır. Çocuk resimlerinin sezgisel bir güzelliğe ve estetik değere sahip olduğunu savunarak onları “sanat” olarak nitelendirmiştir. Düşünceleriyle dönemin geleneksel öğretmen modelinden ayrılmış, öğrencilerine teknik kopya çalışmalarından uzak tutmak için çaba sarf etmiştir.





# Sergisi

Weixlgaertner Lisl

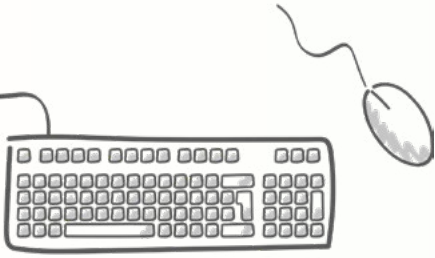


Steffi Krauss



Çocukları, sadece kendi kurallarını, içgüdülerini ve doğallıklarını kullanmaları için teşvik ederek özgür bir şekilde resim yapabilmelerini destekleyen bir eğitim yaklaşımı sergilemiştir. Çocuğun yaratıcılığını ve özgürlüğünü ortaya çıkarmak ve belli bir kalıba sokmadan gelişmelerini sağlamak ise Cizek'in sanat anlayışının temelinde yatan en önemli düşünceydi.

Bu sayımızda Cizek'in öğrencilerinin kendi kurallarını ve doğallıklarını kullanarak ortaya çıkardığı eserleri, minik bir sergi ile size sunmak istiyoruz.

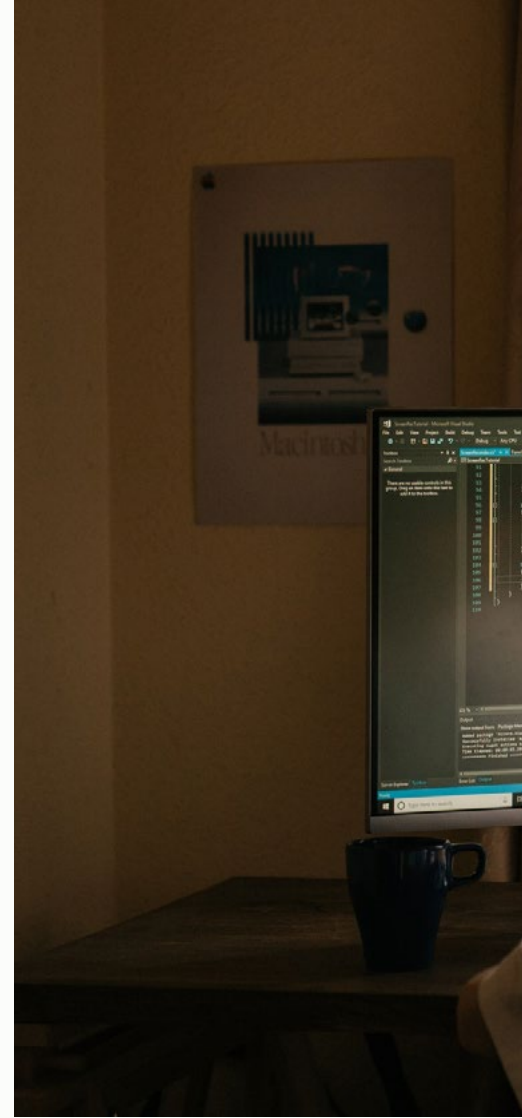


# Çocuklar için Kodlama

Yıllar içinde gerçekleşen teknolojik gelişmelerle beraber çocuklar teknolojinin içerisine doğuyor diyebiliriz. X, Y ve Z kuşaklarından sonra gelen Alfa Kuşağı (2012 ve sonrası doğan çocuklar) daima teknoloji ile iç içe olacak bir nesil. Bu durum telefon ve tablet bağımlılığı gibi olumsuz sonuçlara neden olsa da avantajlı yönlerine odaklanarak çocukların teknoloji ile sağlıklı yoldan iletişim kurmalarına yardımcı olabiliriz. Kodlama becerisi işte tam da bu noktada devreye giriyor.

İnsanlar genelde kodlama becerisini teknik bir beceri olarak görseler de aslında kodlama yeni bir dil öğrenmek gibidir. Bilgisayarla iletişim kurabilmek için bu kodlama diline ihtiyaç duyarız. Kodlama dili, bilgisayarın verdiğimiz komutlar doğrultusunda çalışmasını sağlar. Peki bilgisayar olmadan da kodlama yapabilir miyiz?

01101011 01100001  
01111001 01111001  
01110101 01101101  
00100000 01110010  
01100101 01101011  
01110100 11000011  
10110110 01110010  
00100000 01101001  
01110011 01110100  
01100101 01101101  
01101001 01111001  
01101111 01110010  
01110101 01111010



## Kodlama becerisi neler kazandırır?

1

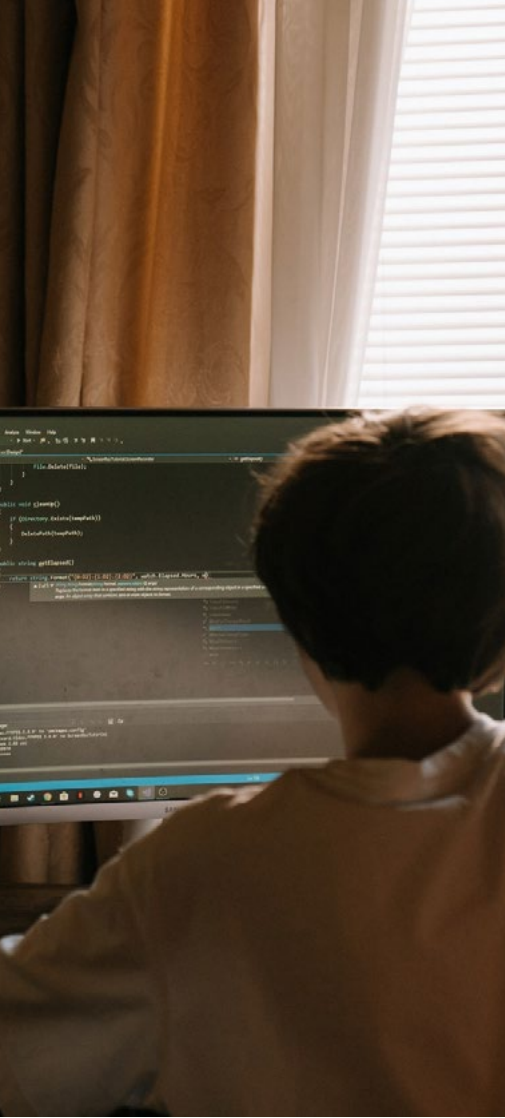
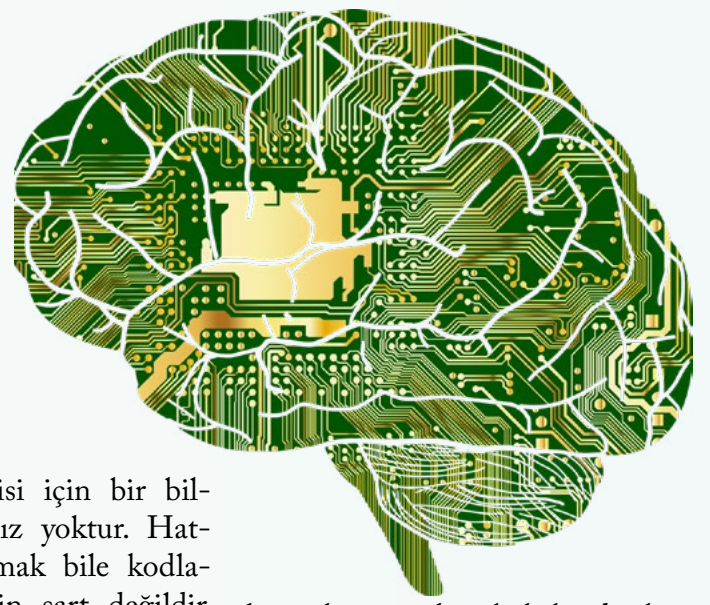
Mantıksal düşünmeyi teşvik eder

Kodlama mantıksal düşünmeyi de beraberinde getirir. Çocuklar kodlama sayesinde karmaşık problemleri, çözmesi daha kolay olan küçük parçalara ayırarak çözebilir. Böylece problem çözme yetenekleri gelişir ve çok zor görünen problemlerle bile baş edebilirler. Hayatları boyunca bilgisayar alanında uzman olmasalar da yaptıkları her işte mantıksal düşünme sayesinde başarı elde edebilirler.

2

Yaratıcı düşünme becerisini destekler

Kodlama çocukların yaratıcılığını destekler çünkü tamamen yeni kodlar ve yollar oluşturmakla ilgilidir. Kodlama öğrenen çocuklar hayata daha fazla çözüm odaklı yaklaşabilirler ve kendi çözüm yollarını bulabilirler.



Kodlama becerisi için bir bilgisayarla ihtiyacınız yoktur. Hatta okur-yazar olmak bile kodlama öğrenmek için şart değildir. Bu nedenle okul öncesi dönemde olan çocuklar da kodlamanın temellerini bilgisayar olmadan öğrenebilirler. Kodlama becerisi bilgisayar gibi düşünmeyi içerir. Bir problemle karşılaştığımızda bu problemi çözmek için ürettiğimiz farklı yollar, bir işe başlarken öncesinde yaptığımız planlar hatta oyun oynarken izlediğimiz her bir adım kodlama becerisini içerir. Peki günlük hayatta aslında sıklıkla kullandığımız ama farkında olmadığımız kodlama becerisine örnekler neler olabilir sizce? Örneğin omlet pişirmeyi ele alalım. Önce yumurtayı bir kaba kırarız ve çırpırız. Daha sonra kabı ocağa koyarız ve ocağın altını yakarız. Yumurtanın pişip pişmediğini ara ara kontrol ederiz. Yumurta piştiğinde ocağı kapatırız ve kabımızı ocaktan alırız. İşte günlük hayatta kullandığımız bu adımların hepsi aslında kodlama becerisidir. Nasıl

ki omlet yaparken belirli adımları takip ediyoruz, günlük hayatımızda yaptığımız işlerde de belirli bir sıralamayı izleriz. Kodlama becerisi yapılacak olan bir işi veya problemi belirli adımları izleyerek tamamlayabilme becerisidir. Bu becerisi sayesinde çocuklar da bir sonraki adımda neler yapacaklarını daha iyi bilir ve yapacakları işleri bir plana göre ilerletir. Siz de evde çocuklarınızla yaptığınız aktivitelere kodlama becerisini entegre edebilirsiniz. Örneğin evdeki oyuncaklara farklı komutlar vererek bu oyuncakların verilen komutlara göre hareket etmesini sağlamak da küçük bir kodlama etkinliğidir. Böylece çocuklar her bir oyuncuğun nasıl hareket ettiğini hatırlayacak ve oyunun bir sonraki adımlarını bu kurala göre devam ettirebilecek.

KAYNAK

<https://www.idtech.com/blog/5-reasons-your-child-should-learn-to-code>

3

#### İletişim becerilerini geliştirir

Kodlama öğrenmek yeni bir dil öğrenmek gibidir ve yeni bir dil öğrendiğimizde geliştirdiğimiz becerilerin bazılarını kullanırız. Örneğin kodlama öğrenen çocukların plan yapma ve işleri parçalara ayırma becerileri geliştiği için iletişim kurarken konuşacağı konu hakkında hızlı bir planlama yapabilir. Ayrıca konuyu parçalara bölerek daha etkili bir iletişim kurabilir.

4

#### Memnuniyeti artırır

Karşılaştığımız bir problemi hem hızlı bir şekilde hem de kendi ürettiğiniz çözüm yolları ile çözdüğünüzü hayal edin. Kodlama becerileri gelişen çocuklar hızlı çözüm ürettiklerini gördüklerinde özgüvenleri artar ve bu da içinde buldukları durumdan memnun olmalarına yardımcı olur.

5

#### Tek bir doğru cevabın olmadığını gösterir

Kodlama öğrenen çocuklar bir sorunun birden fazla cevabı olabileceğini ve kendi cevaplarının başkalarının cevaplarından farklı olmasının normal olduğunu fark eder. Çocuklar bir probleme farklı çözüm yolları bulabilirler ve bu çözüm yollarının her biri de doğru olabilir. Böylece çocuklar doğru olanı bulmaya odaklanmak yerine kendi çözüm yollarını bulmaya odaklanırlar ve bu onları daha ileriye götürür.

minnak projeler:

# SIVI GÖKKUŞAĞI

*Yoğunluk kavramından faydalanarak evinizde kendi gökkuşağınızı oluşturmak ve çocuklarınız için bilimi çekici hale getirmek isterseniz bu deney tam sizlik.*

## MALZEMELER

- 6 adet bardak
- 1 litre su
- Gıda boyası  
(kırmızı, turuncu, mavi, mor,  
yeşil ve sarı renklerde)
- Şırınga  
(iğnesi kullanılmayacaktır)
- İnce, uzun bir cam kap
- Tatlı kaşığı
- Tahta çubuk

## PÜF NOKTALAR

Gökkuşağı renklerinin belli olması için sıvıların cam kabın içine yavaşça aktarılması gerekir. Şırınga ile sıvıyı alırken şekerin dibe çökmediğinden emin olun. Şeker dibe çökmüş ise bardağın üst kısmındaki sıvı daha seyreltik olacaktır, bu durum gökkuşağı renk sıralamasını bozar. Şekerin çökmesini engellemek için bardakları biraz ısıtabilirsiniz.

## Ne yapıyoruz?

Bardakların yarısını su ile dolduralım.

Her bardağa farklı renk gıda boyalarından az miktarda ekleyelim ve karıştıralım.

Kırmızı renkli çözelti hariç her bardağa farklı miktarlarda şeker ekleyelim ve şeker tamamen çözünene kadar karıştıralım. Böylece farklı yoğunluklarda şekerli su karışımlarımızı elde ettik.

**Kırmızı bardak: şeker eklemiyoruz**      **Turuncu bardak: 1 çay kaşığı şeker**

**Sarı bardak: 2 çay kaşığı şeker**      **Yeşil bardak: 3 çay kaşığı şeker**

**Mavi bardak: 4 çay kaşığı şeker**      **Mor bardak: 5 çay kaşığı şeker**

İçinde en fazla şeker olan (en yoğun) çözeltiden başlayarak en az şeker olan (en seyreltik) çözeltiye doğru (mor çözeltiden kırmızıya giden sıra ile) şırınga ile eşit miktarlarda alalım ve cam kabın içine yavaşça aktaralım.

**Sıvı gökkuşağınız hazır :)**

## Ne oldu?

Yoğunluk şeker miktarı/su miktarı olarak değerlendirildiği için su karışımlarının yoğunlukları içlerindeki şeker miktarıyla orantılı olarak artar. Su miktarları eşit olduğu için en fazla şeker içeren bardaktaki karışımın yoğunluğu en yüksek, şeker içermeyen kırmızı renkli suyun yoğunluğu ise en düşüktür.

Mordan kırmızıya gökkuşağı renkleriyle hazırladığımız yoğunlukları farklı sıvıları aynı kaba alınca yoğunluğu en fazla olan renk en altta kalır. Diğer renkli şekerli su karışımları ise yoğunluğu yüksek olandan düşük olana doğru alttan üste sıralanır. Böylece farklı renklerdeki sıvılardan oluşan bir gökkuşağı oluşur.

Unutmayalım ki hazırladığımız sıvı gökkuşağımızın oluşma mekanizması doğada gördüğümüz gökkuşaklarının oluşma mekanizmasından çok farklıdır! Şekerli su karışımlarının deney tüpünün içinde karışmadan sıralanmasının nedeni yoğunluklarının farklı olmasıdır.

Sıvı Gökkuşağı 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.



Görsel Kaynağı: Teach Beside Me

# dans, dans, dans...

“Delirmek bazen gerçekliğe verilebilecek en uygun tepkidir”  
-Philip K. Dick

Salgın hastalıklar insanlık tarihinin ayrılmaz bir parçası. Veba, İspanyol gribi, kolera ve en güncel örnek olarak Covid-19'u düşündüğümüzde ise bir salgından beklenen şey, mağdurlarını yorgun dөşek yatırmasıdır. Ancak 1518 yılında Strazburg'da salgının etkilediği insanlar, elden ayakta düşmek bir yana, bir dakika dinlenmek için bile durmadan dans ettiler.

1518 yılında, sıcak bir temmuz günü Frau Troffea adında bir kadın evinden çıkar, kendisinden başka kimsenin (ve belki kendisinin de) duymadığı bir müzik eşliğinde dans etmeye başlar. Yorgunluktan bayıldığı anlar dışında hiç durmaksızın dans etmesi, ona bir hafta içerisinde 34 takipçi kazandırır. Bir ay içinde ise dans eden kalabalık 400 kişiye ulaşır. İnsanlar yemek-içmek için bile durmadan, kanayan ayaklarına aldırmış etmeden dans etmeyi sürdürürce, şehrin yöneticileri kuru dans etmek olmaz deyip dans eden herkesi bir meydana toplar ve yanlarına müzisyenler gönderir. Amaç, insanların daha çok dans edip yorulmalarını ve böylece durmalarını sağlamaktır. Ancak bu fikir çabucak ters teper; dans edenlerin sayısı artar ve bazıları hayatını kaybeder. Bunun üzerine çözümün bu olmadığını fark eden yetkililer, kamusal alanda dans etmeyi yasaklar ve kalan dansçıları şehrin uzağındaki Aziz Vitus Tapınağı'na götürür. Bir süre sonra da salgın sona erer.

1518 yılında gerçekleşen bu olay, Avrupa'daki dans vebasının ilk örneği değil. 1020'li yıllarda Almanya'nın Berburg şehrinde bir grup çiftçi sebepsiz şekilde dans etmeye başlayıp kilisede yapılan Noel duasını bozar. Dönemin ruhuna uygun olarak bu durum

şeytanın işi olarak görülür ve daha büyük olaylara yol açmadığı için unutulur.

1237 yılında Almanya'da çocuklardan oluşan kalabalık bir grup, bilinçleri neredeyse kapalı halde dans ederek bir kasabadan diğerine yürür. Bu olay ise Farelî Köyün Kavalcısı masalı olarak hatırlanmaya devam eder. Bundan 50 yıl sonra ise ilk büyük ölçekli olay yaşanır. Sebepsiz şekilde başlayan danslarını Maas Nehri üzerindeki bir köprüde sürdüren yaklaşık 200 kişi, köprüünün çökmesine sebep olur. Yaralananlar ise Aziz Vitus Manastırı'nda tedavi edilir. Bu olaydan sonra yaşanan benzer dans olayları da Aziz Vitus Dansı olarak nitelendirilir.

1374 yılında bir grup insan yine sebepsiz şekilde dans etmeye başlar, ancak bu kez salgın kısa süre içerisinde Köln, Utrecht, Metz, Strazburg ve Lüksemburg'a kadar ulaşır. Ciddi boyutlara ulaşan ve ölümlere yol açan salgın, 1376 yılına kadar artçılarıyla birlikte devam eder.

1418'de yine Strazburg'da, uzun süren bir kıtlığın ardından benzer olaylar yaşanır. 10 yıl sonra İsviçre'de bir rahip, ölümü ile sonuçlanacak bir dansa başlar ve yine aynı yıl Zürih'te sebepsiz yere dans etmeye başlayan bir grup kadın cadılıkla suçlanır.

17.yüzyılda tıp profesörü Greg Hurst, Treffelhausen'da tekrarlayan dans olaylarını kaydeder. Bu kayıtlar, biri 32, diğeri 20 yıldır her Aziz Vitus Günü'nde, Aziz Vitus Şapeli'ni ziyaret eden iki kadın hakkındadır. Kadınlar şapelde coşku içinde yere yığılana kadar gece gündüz dans etmektedir. 17. yüzyılın ortalarından bu yana benzer bir dans vakası ile karşılaşmamıştır.

Birçok tarihçi, psikolog ve bilim insanı dans vebasının sebebi hakkında görüşler ileri sürmüştür. Uzun bir süre için en geçerli kabul edilen görüşe göre, dans vebasının sebebi çavdarda yetişen ergot mantarının (Çavdar mahmuzu olarak da bilinir) sebep olduğu bir gıda zehirlenmesidir. Ancak bu teori, kroniklerde tarif edilen türde davranışların uzun süreler boyunca devam etmesini açıklayamadığı için geçerliliği şüphelidir.

Tıp tarihçisi John Waller'a göre Avrupa'da görülen dans salgınlarının nedenleri toplumsal. Buna göre, İncil'de bahsedilen kuraklık, sel gibi felaketlerin birbiri ardına yaşanması, stres kaynaklı bu psikozların kitlesel düzeyde gerçekleşmesine sebep olmuştur. Tanrı'nın kendilerini bu felaketler ile cezalandırdığı hezeyanına kapılan insanlar bir trans haline geçer ve bu yolla Aziz Vitus'u yardıma çağırma amaçlar.

Dans salgını, onu besleyen doğaüstü inançlar yavaş yavaş ortadan kalktığı için yok oldu. Kısa vadede, Strazburg gibi şehirler Reform sırasında Protestan olduklarında dans salgınının dayandığı aziz inancını da kaybetmeye başladılar. Uzun vadede ise modern bilimin ve rasyonelitenin yükselişi, orta çağın doğaüstücülüğünü ortadan kaldırdı. Dans çılgınlığı da böylece son buldu.

#### KAYNAKLAR

- 1- Dancing Death, John Waller
- 2- O Zaman Dans!, Neslihan Şık
- 3- Vikipedi - Dancing Mania



# EBEVEYN SİNEMASI

SİVAS

\* Sivas, şiddet dozu yüksek sahneleri dolayısıyla rahatsız edici olabilir.

kaan müjbeci 2004 90'

KOMSUM TOTORO



Anneleri uzun süreli bir hastalığa yakalandığında ona daha yakın olmak için hastanenin yakınındaki eski bir eve taşınmak isteyen iki küçük kız, bir profesör olan babalarını da ikna edip bu karsal yere taşınırlar. Küçük kızlar Satsuki ve Mei zamanla evin içerisinde onlarla birlikte yaşamakta olan bazı varlıkların olduğunu fark ederler. Bu varlıklardan bir şekilde kurtulduklarında, evlerinin karşısındaki ormanda karşılaştıkları büyüleyici varlıklar iki kardeşin büyülü bir dünyanın içerisinde sürüklerler.

Hayao Miyazaki 1988 86'

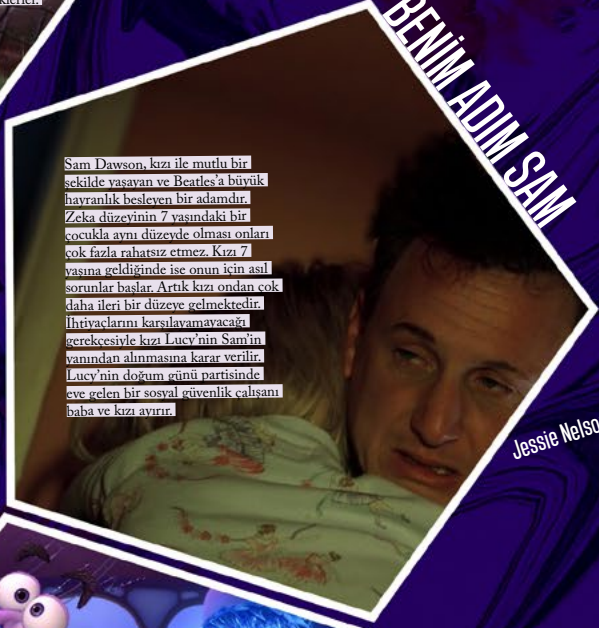
CENNETİN RENGİ



Küçük Muhammed, Tahrandaki bir körler okulunda yatılı olarak eğitim görmektedir. Kör olarak doğmuştur ve çevresindeki dünyayı dokunarak ve işiterek anlamaya çalışmaktadır. Okulu yazın tatile girdiğinde babası onu alıp köyüne götürmek üzere okula gelir. Muhammed'in annesi ölmüştür ve babası yeni bir evlilik planlamaktadır. Oğlunun evlilik planlarını bozacağından endişelenen baba, sürekli olarak ondan kurtulmanın çaresini arar. Köyde ise Muhammed'i yazı birlikte geçireceği sevecen iki kız kardeş ve yaşlı ninesi beklemektedir.

Majid Majidi 1997 90'

BENİM ADIM SAM



Sam Dawson, kızı ile mutlu bir şekilde yaşayan ve Beatles'a büyük hayranlık besleyen bir adamdır. Zeka düzeyinin 7 yaşındaki bir çocukla aynı düzeyde olması onları çok fazla rahatsız etmez. Kızı 7 yaşına geldiğinde ise onun için asıl sorunlar başlar. Artık kızı ondan çok daha ileri bir düzeye gelmektedir. İhtiyaçlarını karşılayamayacağı gerekçesiyle kızı Lucy'nin Sam'in yanından alınmasına karar verilir. Lucy'nin doğum günü partisinde eve gelen bir sosyal güvenlik çalışanı baba ve kızı avırır.

Jessie Nelson 2001 132'

TERS YÜZ



Pete Docter 2015 95'

Ailesiyle birlikte, mutlu mesut yaşayan Riley'in zihninde Nese, Üzüntü, Korku, Ötke ve Tiksinti olmak üzere beş temel duygular yaşamaktadır. Zihnindeki bu duyguların yapıldıkları yönlendirmeler onun hayatını önemli zamanları temsil eden küçük, yuvarlak, sarı hatıralara Riley'in zihnindeki kişilik adalarına gitmek ve Riley'in kişiliğini şekillendirmektedir.