

ephem'erat

sıradanlığın fisiltısı

Yeteri Kadar İyi Annelik
Çevrimiçi Öneriler
Çocuk Edebiyatı-Sopa ile Taş
Yemek Yemek Güzeldir
Ekran Süresini Kısıtlamanın 6 Yolu

EDİTÖR'DEN

*Herkese merhaba,
Ephemeral dergi olarak ders
kapsamında çıktığımız dergi
yolculuğuna naçizane alana
katkıda bulunmak adına,
cocukbogazici sitesinde devam
etmeye karar verdik. Dergimize
ana bölümler ekledik ve bu
bölümler için yazarlarımızla
anlaştık. Yazarlarımızın her
birine ve siz okuyucularımıza da
bize verdiğiniz destekten ötürü
teşekkürlerimizi sunuyoruz. Her
ay birlikte olmak dileğiyle.*



Betül Polat





Sena Mualla



Perihan Akyol

Görüş ve önerileriniz bizim için değerli. Yorum ve önerileriniz için bize mail adresimizden ulaşabilirsiniz.

 ephemeraldergi@gmail.com

 www.cocukbogazici.com

İÇİNDEKİLER



'Yeteri kadar iyi' annelik



Çevrimiçi Öneriler



**Çocuk Edebiyatı- Sopa ile
Taş**



Yemek Yemek Güzeldir



**Ekran Süresini Kısıtlamanın
6 Yolu**

YETERİ KADAR İYİ ANNELİK



“Yeteri kadar” kavramı
kulağa oldukça kafa
karıştırıcı geliyor değil mi?
Yeteri kadarın sınırları nasıl
belirlenir?

- MODERN ANNELİK?
- ANNELİK İŞLEVİ?
- ANNELİK TARİFİ?

Pek çok konuda olabildiğince net formüllere, somut reçetelere ihtiyaç duyan modern insan yeteri kadar iyi annelik (bu yazıda annelik kavramı somut bir anneyi değil, bebeğin ihtiyaç duyduğu birincil bakımın karşılanabilmesini sağlayan annelik işlevini kastetmektedir. Yani bu işlevi gerçekleştiren her türlü bakımı veren ‘annelik’ kavramına dahildir) gibi sınırları kişiden kişiye, çocuktan çocuğa değişebilen bir kavram karşısında kaygılanabilir. Belki de bu çok basit gibi görünen ama kaygılandırıcı ve kafa karıştırıcı bir his yaratan kavramın tam da anlatmaya çalıştığı karmaşık, net formülasyonları, her durumu kapsayan belirli tarifleri olmayan anne-bebek ilişkisinin içinde tüm bu çatışmalara rağmen kalabilmenin önemi ve yeterliliğidir.

Yeteri kadar iyi olmayı düşünmeden evvel, yeni doğan bir bebeğin ihtiyaçlarını anlayabilmenin önemi büyük. İngiliz Psikanalist Donald Winnicott bebekleri tanımlarken şöyle demiştir: "There is no such thing as a baby, there is a baby and someone." Yani bebek diye bir şey yoktur, bebek ve bir diğeri vardır. Bir diğeri de bakım verendir elbette. Özellikle de annelik işlevinin baskın olduğu bir bakım verenlik. İnsan yavrusu dünyaya en prematüre şekilde gelen memelidir yani kendi ihtiyaçlarını karşılayabilecek, kendi bedeninde ve ruhsal dünyasında olan biteni anlamlandırabilecek kapasiteleri neredeyse hiç gelişmemiştir. O yüzden hayatta kalabilmesi için bir başkasının varlığı elzendir. Bu sebeple hem hayatını devam ettirebilmesi için gereken fiziksel ve duygusal bakımı kendisine verebilecek, hem de henüz anlamlandıramadığı bütün deneyimleri (açlık, gaz, bağ kurmak, vs.) onun adına anlamlandırabilecek bir

bakım verene delice bir ihtiyaç duyar. Bebeğin dünyaya geldiğinde ne kadar eksik, kendi ihtiyaçlarını karşılayabilme kapasitelerinden uzak ve bir yetişkine bağımlı olduğundan bahsettim. Bu dönemde anne, çocuğun hissettiği eksiklik ve çaresizlik duygusunun yoğunluğuyla doğru orantılı bir şekilde, kendini yeni doğan bebeğinin ihtiyaçlarını anlamlandırmaya ve karşılamaya adar. Bebek aslında bu çaresiz pozisyonun içindeyken annelik işlevinin gücü ve yoğunluğu sayesinde, ihtiyaçları anlamlandırılıp karşılanabildikçe bu becerinin kendisine ait olduğunu zannedip, kendini dış dünya içinde oldukça güçlü, yeterli ve kudretli hissetmeye başlar. Bebeğin bu erken döneminde, bütün eksikliğine ve kendi kendine yetemeyişine karşın kendini yeterli, eksiksiz ve tammiş gibi hissetmesi için ihtiyacı olan yoğun annelik işlevine Winnicott "birincil annelik tasası" adını vermiştir.



**BİRİNCİL ANNELİK
TASASI ?**



YETERİ KADAR İYİ OLMAK ?

Yani anne bebeğin ilk aylarında öyle kendini unutacak kadar çok bebeğin ihtiyaçlarına ve zihnine yatırım yapar ki bebek sanki her şeye gücü yetmiş, hayatta pek çok zor deneyimle başa çıkabilirmiş gibi temel bir güven duygusuyla tanışır. Bu güven duygusu çocuğun sonraki gelişimsel basamaklara daha rahat adapte olmasını sağlayacaktır. Ancak bu yoğun annelik işlevi, bebeğin hayatının en çaresiz hissettiği erken dönemlerde ne kadar kritikse, çocuğun gelişimsel becerileri arttıkça annenin yoğun yatırımını geri çekip, çocuğu eksikliklerle, hayal kırıklıklarıyla karşılaştırabilecek kadar kusurlu bir annelik yapabilmesi de bir o kadar elzemdir. Çünkü yaşam her daim eksiklikleri, yetersizlik duygularını, kişinin sınırlılıklarını hatırlatır, yaşam üzerinde tüm güçlü bir kontrolümüz yoktur. Dolayısıyla bir çocuk ancak eksiklik ve kusurluluk ile makul ölçüde karşılaşabildikçe büyüyüp hayatın gerçekliğine ayak uydurabilir.

Çocuk zaman zaman annenin ona yetemeyeceğini öfke ve hayal kırıklığı ile deneyimleyebilmelidir ki kendi becerilerine ve yaratıcılığına başvurabilsin. Yani yeteri kadar iyi annelik, bakım verenin çocuğun değişen ihtiyaçlarına göre şekillenebilmesi; yeri geldiğinde çok yoğun bir şekilde çocuğun ihtiyaçları için hazır olup, yeri geldiğinde de hata yapmayı, kendi ihtiyaçlarını gözetebilme cesareti göstererek bir nevi annelik işlevinde eksikliklere ve kusurlara izin verebilmesidir. Dolayısıyla yeteri kadar iyi olmak kavramı doğası gereği eksikliği, kusurluluğu ve tam olmayı ima eder. Tam da hayatın insanlık için ne kadar “kusurlu”, tam kontrolümüz dahilinde olmadığı deneyimini derinden hissettiğimiz bu pandemi döneminde, eksikliklerle ve yolunda gitmeyenlerle hayatı ve ilişkileri kucaklayabilmenin önemini bu kavram üzerinden yeniden düşünmek önemli olabilir.

ÇEVİRİMİÇİ ÖNERİLER

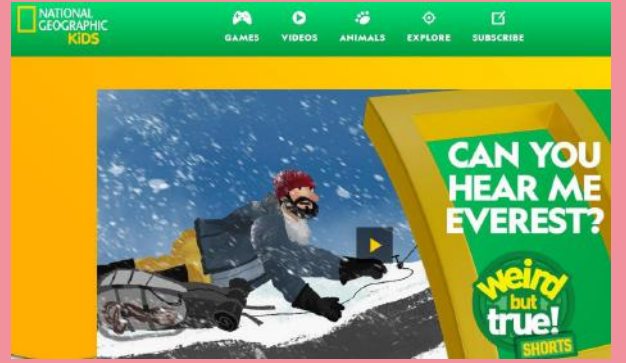
Busy Shapes & Colors



Montessori ekolünü
benimseyen

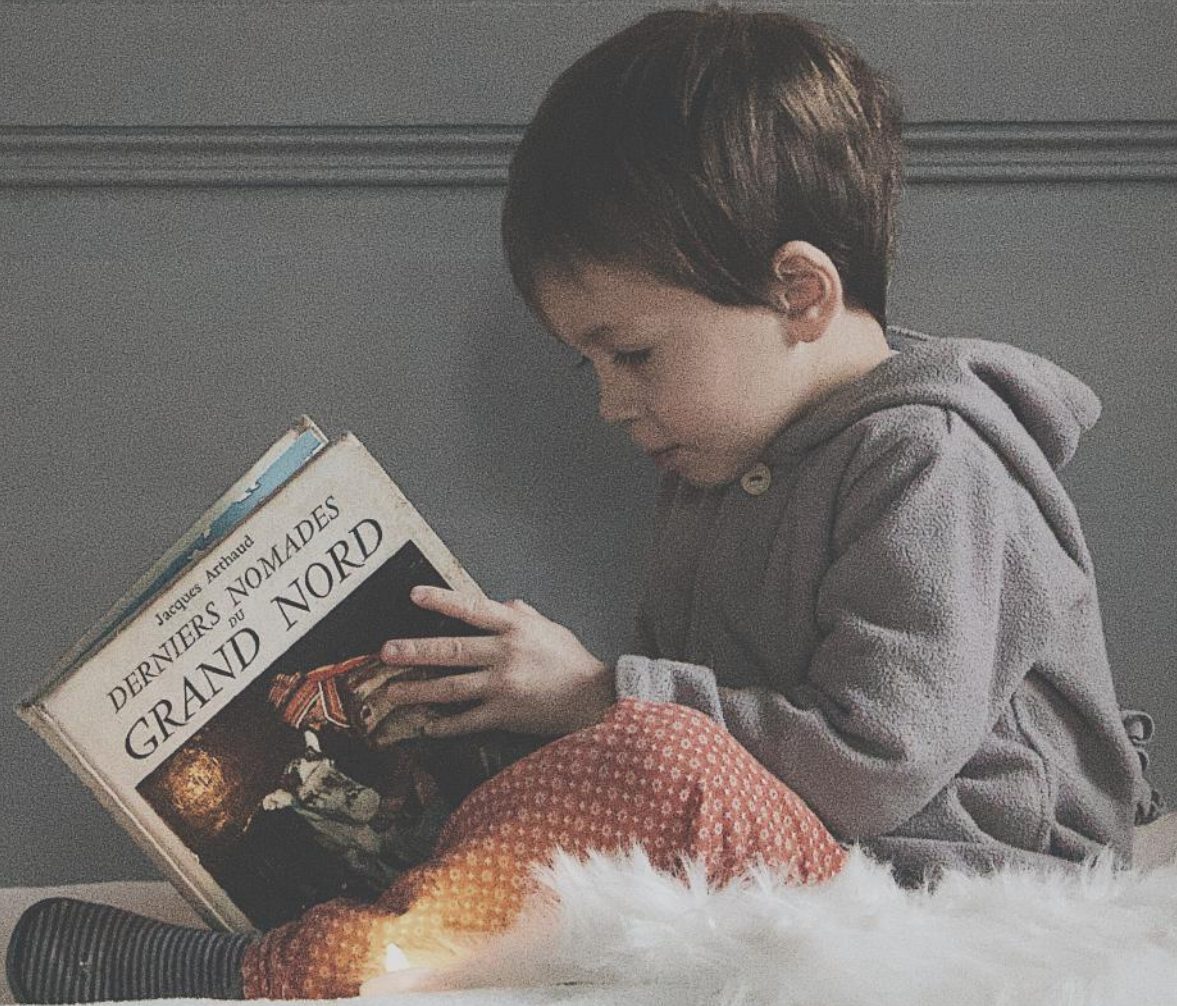
Edoki Akademi'nin 2-5 yaş aralığındaki çocuklar için geliştirdiği bu oyunu çocukların renkler ya da şekiller üzerinde odağını arttırmayı hedefliyor. Uygulamayı Google Play Store ve App Store aracılığıyla ücretsiz olarak indirebilirsiniz.

National Geographic Kids



Bu sitede çocuklarla birlikte keşfedebileceğiniz çokça içerik mevcut. İçerikler oyunlar, hayvanlar, videolar ve keşif adı altında 4 farklı kategoride toplanmış. Siz de bu siteye göz atarak ilginç hayvan resimleri ve videoları, ülkelerden fotoğraflar ve birçok oyunu keyifle keşfedebilirsiniz.

SOSYAL GELİŞİM BAKIMINDAN
ARKADAŞLIK VE İLETİŞİM
İLE
ÇOCUK EDEBİYATI





İnsanlar sosyal canlılardır. Çevreleriyle ilişkide olmak ve iletişimde kalmak isterler; bir diğer ifadeyle sosyalleşmeye ihtiyaç duyarlar. Bu sosyalleşme doğum itibarıyla bakım veren kişiyle veya aileyle başlar. Büyümeyle birlikte sosyal çevre yavaş yavaş genişler. Çocuklar farklı kişilerle özellikle akranlarıyla yakın ilişkiler içinde olmaya, onlarla iletişimde kalmaya özen gösterirler ve arkadaşlık bağı kurmaya başlarlar. Bu iletişim biçimi, sosyal ve duygusal gelişimin başlıklarından birini oluşturur. Gün geçtikçe arkadaşlık ilişkileri ve iletişim kurma becerileri gelişir. Arkadaşlık ilişkilerindeki gelişim süreci boyunca (gelişimin diğer basamaklarına benzer olarak) çocuklar rol modellere ihtiyaç duyarlar. Yetişkinlerin kendi çevreleriyle kurdukları ilişkileri gözlemlerler ve gözlemledikleri davranışları yansıtmaya eğilimlidirler. Arkadaşlıkların nasıl başlatıldığı, nasıl sürdürüldüğü ve hatta

nasıl sonlandırıldığı onlar için birer merak konusudur. İşte tam bu noktada hem ebeveynler hem de öğretmenler olarak çocuk kitaplarından kolaylıkla faydalanabiliriz. Kitaptaki karakterler aracılığıyla “arkadaşlık” kavramına ve arkadaşlık ilişkilerine kolayca değinebiliriz. “Arkadaş” kelimesi sözlük anlamıyla birbirlerine karşı sevgi, anlayış gösteren kimselerden her biri demektir (TDK, 2020). Çocuklar yalnızlıklarını, daha doğru bir ifadeyle oyunlarını paylaşmak isterler. Çevrelerindeki insanları özellikle de akranlarını dahil etmek isterler.

Peki “Bir arkadaşlığı nasıl başlatırlar?, Başlattıkları arkadaşlık ilişkileri nasıl gelişir?, Nasıl şekillenir?” sorularına bir cevap arıyorsak, Beyaz Balina Yayınları'nın Organik Kitap serisinde yer alan, yazarının Beth Ferry, çizerinin Tom Lichtenheld ve çevirmenin Nurte Hatırnaz olduğu Sopa ile Taş resimli çocuk kitabına birlikte göz atabiliriz.

Sopa ile Taş


Taş ile Sopa karakterlerimiz yalnızlıklarını paylaşmak istiyorlar ama etraflarında kimse yok. Sonra bir gün karşılaşıyorlar ama bu karşılaşmaya zorba bir Kozalak vesile oluyor. Birbirlerine destek olmaları arkadaşlığın başlangıcı oluyor. Sonrasında birlikte oyun oynamaya başlıyorlar ve keyifli bir şekilde zaman geçiriyorlar. Hikaye bu ya iki arkadaşımız bir fırtına sonrası ayrılmak zorunda kalıyorlar. Taş'ın Sopa'yı arayış hikayesi ve ona yardım edişi (tıpkı daha öncesinde Sopa'nın Taş'a ettiği gibi) ile kitabımız son buluyor. Konusu itibariyle arkadaşlığın görünüş farklılıklarını önemsemediğini, arkadaşlıkta birbirine karşı anlayışın, zorbalığa ve zorluklara karşı birlikte olmanın gücünü bize çok güzel örneklendiriyor. Her sayfada yalnızca bir cümle yer alıyor ve görseller ile metin erken çocukluk çağına uygun bir uyum yakalıyor. Kafiyeyle diliyle okurken hem sizi hem de çocuğunuzu eğlendireceğine hiç şüphem yok!



Arkadaşlıkla ilgili pek çok soruya birlikte cevap arayacağınız (belki bulacağınız belki de bulmayacağınız) Sopa ile Taş kitabını okurken hem görsellerine (çizimler üzerine sohbet etmeyi ve tahminlerde bulunmayı) hem de yazılı metne dikkat çekmeyi yani parmak takibi yaparak okumayı unutmayın diyerek yazı farkındalığını tekrar hatırlatmış olayım.

Bir sonraki sayıda görüşünceye dek, arkadaşlıkla ilgili sizin favori kitabınızı benimle paylaşırsanız çok mutlu olurum. Sevgilerle,

 busra.tilkici@hotmail.com

 @kitabimsiseyler



Sözü Geçen Çalışmalar:

Ferry, B. (2020). Sopa ile Taş. Beyaz Balina

Yayınları. Sosyal Duygusal Öğrenme Akademisi (2020). 20 Temmuz 2020 tarihinde <http://www.sdoakademi.com/ikinci-adim/okul-oncesi/> üzerinden erişilmiştir.

Türk Dil Kurumu Sözlükleri (2020). 20 Temmuz 2020 tarihinde <https://sozluk.gov.tr/>

üzerinden erişilmiştir.

YEMEK YEMEK GÜZELDİR

*İştah açıcı tarifler ve
alternatif yemek önerileri*

KAHVATI



Yumurtaya farklı şekiller vererek eğlenceli hale getirmek çok kolay! Yemeye çok da hevesli olmayan çocuklar için herhangi bir hayvan figürünü yumurtaya uyarlayabilirsiniz. Sahanda pişirdiğiniz omleti ikiye katlayarak dinazorun gövdesini , küçük salatalıklardan ayaklarını, biberden boynunu , üçgen kesilmiş domatesten de dikenlerini yapabilirsiniz.

ATIŞTIRMALIK



Sağlıklı sebze cipslerini denediniz mi? Patlıcan, kabak ve havuçtan fırınlarak veya yağda kızartılarak yapılan bu sağlıklı cipsler büyük küçük herkesin kalbini/midesini kazanacak! Paketli cipsler gibi çıtır ve lezzetli cipsler yapmanın sırrı ise oldukça ince kesmek ve baharat kullanmaktan korkmamak!

SEBZE



Kim demiş patlıcandan pizza olmaz diye? Hem sağlıklı hem de patlıcanın tadını sevmeyen küçükler için birebir bu tarifi denedikten sonra patlıcan sevmeyen çocuk kalmayacak! Daire şeklinde kesilen patlıcanlar zeytinyağı ile kaplanır ve üstü kaşar , domates gibi zevke göre malzemelerle döşenerek fırına verilir. Bu tarifi hem patlıcan hem de kabaktan yapabilirsiniz. Evde bulunan malzemeler ve biraz hayal gücü ile yapamayacağınız şey yok!

ARA ÖĞÜN



Her ebeveyn bilir ki neyin yanına makarna koyulursa o yemek çocuklar için güzelleşir. Sağlıksız ve fazla karbonhidrat alımının önüne geçmek için makarnayı kabaktan yapmayı denediniz mi? Spagetti şeklinde uzun ve çok ince kesilmiş kabakları tavada suyunu salıp tekrar çekene kadar zeytinyağı ile kavuruyoruz. Çocuğunuzun damak zevkine göre baharat , domates sosu ve ya yoğurt ile servis edebilirsiniz. Makarnayı aratmayacağına emin olabilirsiniz !

MEYVE



Sıcak yaz aylarında en çok tercih ettiğimiz meyveler sulu ve soğuk olanlar! Buna rağmen ebeveynler çocuklarının yemek araları için çikolata, dondurma veya benzeri hazır gıdaları istediklerini belirtiyor. Paketli gıda tüketimini azaltmak da güzel tabaklar hazırlamaktan geçiyor. Çocukların da yetişkinler gibi göze güzel görünen şeyleri yemeyi tercih ettikleri aşikar. Bir dilim karpuzun üzerine üzümünden gözler yaparak hayvan figürleri elde edebilirsiniz!



ÇOCUKLARDA EKKRAN SÜRESİNİ KISITLAMANNIN 6 YOLU



Teknoloji, çocuklar için harika bir öğrenme ve eğlence kaynağı olabilir. Ancak ekran süresi ebeveynlerin göz önünde bulundurması gereken bir husus olarak karşımıza çıkıyor. Özellikle Covid-19 salgını döneminde çocukların ekran sürelerinde artış gözlemleyen ebeveynler olabilir. Peki bu 'ekran süresi' nedir ve çocuklarda ekran süresini kısıtlamanın yolları nelerdir?

Televizyon yayınları, film ve videolar, ekran oyunları ile bilgisayar, tablet, telefon ve diğer cihazlarda geçirilen zaman, ekran süresi olarak adlandırılıyor. Bu cihazlar ile geçirilen zamanın gitgide uzaması, özellikle çocuklar için sayısız risk yaratırken aile üyelerinin birbirleriyle daha az vakit geçirmesine de sebep oluyor.

Sizler için derlediğimiz 'ekran süresini kısıtlamanın 6 yolu' yazımız evinizde ekran süresi ile ilgili hangi sınırları belirlemek isteyeceğinize karar vermenize yardımcı olabilir.

Rol model olun

Unutmayın, çocuklar taklit ederek öğrenir ve rol model olarak anne-babalarını alır.

Dolayısıyla, sizin alışkanlıklarınızı büyük ölçüde taklit edecek, alışkanlıklarını da ona göre edinecektir.

Teknolojiden uzak alanlar oluşturun

Evinizin içinde televizyonların, bilgisayarların ve cep telefonlarının yer almadığı alanlar oluşturun. Mutfak masanız veya balkonunuz aile sohbetlerinizi gerçekleştirmek için harika alanlar olabilir !

Farklı faaliyetlere teşvik edin

Çocuklarınızı ekran içermeyen etkinliklere katılmaya teşvik edin.

Çocuğunuzun dışarıda oyun oynaması , kitap okuması için ortam yaratın. Onunla iletişim kurun ve ihtiyaçlarına yönelik beraber yapabileceğiniz aktiviteler seçin.

Ekranla geçireceğiniz zamanı planlayın

Öncelikle evde dijital aletler ile kaç saat harcadığınızı hesaplayın. Daha sonra bu süreyi çocuğunuzla beraber konuşarak planlayın. Özellikle kaliteli bir uyku almak adına geç saatlerde ekran ile teması azaltmaya dikkat edin.

Rehberlik edin

Bilgisayar, telefon, televizyon veya tablet gibi elektronik aletlerin kullanım amacından bahsedin. Teknolojik aletlerin kullanım şeklini çocuğunuzun yaşına uygun şekilde gösterin ve onların bu aletlerle sağlıklı ilişki kurması için rehberlik edin.

İlgi alanlarını fark edin

Ekran süresinin yanı sıra ekranda kaliteli zaman geçirmek de çok önemlidir. Bu nedenle çocuğunuzun ne tür yayınlardan hoşlandığını gözlemleyin. Ayrıca bu yayınların çocuğunuzun yaşına ve ruh haline uygun olup olmadığına da dikkat etmekte fayda var.

YAZARLARIMIZ



EMİNE ÜNLÜ ŞEKER

Boğaziçi Üniversitesi Psikoloji Bölümünden onur derecesi ile ve Bilgi Üniversitesi Klinik Psikoloji/ Çocuk-Ergen alt dalı yüksek lisans programından yüksek lisans ile mezun olmuştur. Cerrahpaşa Tıp fakültesi Çocuk Ergen Ruh ve Sinir Hastalıkları ve Nöroloji servisinde ve PSI Gelişim, Eğitim ve Araştırma Merkezi'nde staj; Boğaziçi Üniversitesi'nde yürütülen çeşitli projelerde asistanlık yapmıştır. Halen, Boğaziçi Üniversitesi'nde yarı zamanlı öğretim görevlisi olarak çalışmakta, çeşitli üniversitelerde de “Gelişimsel Psikopatoloji, Klinik Görüşme Teknikleri” gibi bazı dersleri vermeyi sürdürmektedir.



BÜŞRA TILKICI

18 Mart 1995 İstanbul doğumlu. 1 kız kardeşi var. Boğaziçi Üniversitesi Okul Öncesi Öğretmenliği bölümü 2019 mezunu. Bir yandan okul öncesi öğretmeni olarak çalışıp diğer yandan Hacettepe Üniversitesi okul öncesi eğitimi alanında bütünleşik doktora yapıyor. Instagram'da ve Youtube'da @kitabimsiseyler kullanıcı adıyla çocuk kitapları hakkında deneyimlerini paylaşıyor. Sosyal duygusal öğrenme, çocuk edebiyatı ve pozitif psikolojiyle ilgilenmekten keyif alıyor.