

Yazar: Şeniz Baş & Jess Baker – Rod Vincent

Tema: Başkalarına İyi Gelirken Kendine de İyi Gelme •

Şefkat • Sağlıklı Yardım Etme • Sınırlar • Öz Bakım

Çocuklar İçin Kitap Önerisi: Tatlı Rüyalar Fabrikası – Şeniz Baş (8+ yaş)

Ebeveynler İçin Kitap Önerisi: Süper Yardımcı Sendromu

Çocuklar için Kitap Önerisi

Tatlı Rüyalar Fabrikası

Yazar: Şeniz Baş – Timaş Çocuk

Bu Kitap Neyi Anlatıyor?

Erte, küçük kardeşinin kâbus görmesine dayanamayarak ona kendi tatlı rüyasını verir. Ama işler büyür... İnsanlar rüya istemeye başlar ve Erte rüyalarını paylaşı paylaşı artık kendi rüyalarını göremez hâle gelir.

Bu hikâye çocuklara:

- İyilik ederken kendini tüketmemenin önemini,
- Öz şefkat ve sınır koymayı,
- Başkalarının duygularını taşıırken kendi duygularını ihmal etmemenin gerekliliğini,
- Gece korkuları ve kâbusları anlamlandırabilmeyi anahtar kavramlarla sunar.

Neden önemli?

Bu kitap çocuklara "iyi olmak" ile "kendini feda etmek" arasındaki farkı gösterir. Hayal kurma, öz sevgi ve iç denge üzerine güçlü mesajlar içerir.

Anahtar Kelimeler:

Öz şefkat, hayal gücü, rüya, iyilik, sınırlar, 8 yaş, macera



@timasokul
timasokul.com

Yazar: Şeniz Baş & Jess Baker – Rod Vincent

Tema: Başkalarına İyi Gelirken Kendine de İyi Gelme •

Şefkat • Sağlıklı Yardım Etme • Sınırlar • Öz Bakım

Çocuklar İçin Kitap Önerisi: Tatlı Rüyalar Fabrikası – Şeniz Baş (8+ yaş)

Ebeveynler İçin Kitap Önerisi: Süper Yardımcı Sendromu

Ebeveynler için Kitap Önerisi

Süper Yardımcı Sendromu

Yazar: Jess Baker & Rod Vincent

Bu Kitap Neyi Anlatıyor?

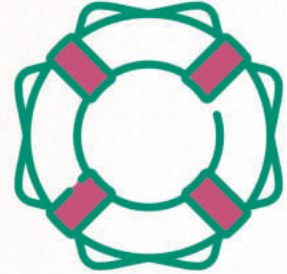
Her zaman başkalarını önceliklendiren, hayır diyemeyen, herkese yetişmeye çalışan ve sonunda tükenen "süper yardımcı" profiline ışık tutuyor. Yardım etme ile kendini feda etme arasındaki çizgiyi açıklıyor.

Ebeveynler için neden önemli?

Çocuk yetiştirirken en çok karşılaşılan tuzaklardan biri "kendinden vermeyi" abartmak.

Bu kitap:

- sağlıklı sınırlar,
 - kendine zaman ayırma,
 - öz bakım,
 - ilişkilerde denge
- konularında rehberlik ediyor.



Anahtar Kelimeler:

Empati, şefkat, sınırlar, kendine iyi gelme, tükenmişlik, ilişkiler



@timasokul
timasokul.com

Yazar: Şeniz Baş & Jess Baker – Rod Vincent

Tema: Başkalarına İyi Gelirken Kendine de İyi Gelme •

Şefkat • Sağlıklı Yardım Etme • Sınırlar • Öz Bakım

Çocuklar İçin Kitap Önerisi: Tatlı Rüyaalar Fabrikası – Şeniz Baş (8+ yaş)

Ebeveynler İçin Kitap Önerisi: Süper Yardımcı Sendromu

Aileyle Evde Etkinlik Önerileri

ETKİNLİK 1: Rüya Karıştırıcı – Ev Yapımı Mini Rüya Makinesi

Amaç: Uyku öncesi duygu düzenleme, öz şefkat geliştirme

Malzemeler: Kavanoz, pamuk, sim, küçük kâğıtlar, minik LED ışık (opsiyonel).

Adımlar:

1- Her akşam ailenin her üyesi üç küçük not yazar:

–Bir “kendime iyi gelen şey”

–Bir “bugün birine yaptığım küçük bir iyilik”

–Bir “yarın için tatlı dilek”

2- Notlar kavanoza atılır.

3- Akşam kavanoz çalkalanır, bir kart seçilir.

4- Kavanoz çalkalandığında çocuk “Bugün hangisini çekiyorum?” diye seçer.

5- Seçilen not üzerine 1 dakikalık mini sohbet yapılır.

Kazanım: Duygu güvenliği, uyku öncesi rahatlama, aile içi bağ, iyilik-öz şefkat dengesi

ETKİNLİK 2: “Bazen Hayır Demek de İyiliktir” - Rol Değiştirme Oyunu

Amaç: Sağlıklı sınır koymayı modellemek

Adımlar:

1- Aile üyeleri sırayla birbirinin “hayır diyemeyen versiyonu” olur.

2- Kısa sahneler canlandırılır.

–“Anne bana şimdi kek yapar mısın?”

–“Abla oyuncağını alabilir miyim?”

–“Baba hemen oyun oynayalım mı?”

3- Aile birlikte “5 nazik hayır cümlesi” üretir ve buzdolabına asar.

Kazanım:

Sınır koyma, nazik iletişim, mizah yoluyla öğrenme

Yazar: Şeniz Baş & Jess Baker – Rod Vincent

Tema: Başkalarına İyi Gelirken Kendine de İyi Gelme •

Şefkat • Sağlıklı Yardım Etme • Sınırlar • Öz Bakım

Çocuklar İçin Kitap Önerisi: Tatlı Rüyalar Fabrikası – Şeniz Baş (8+ yaş)

Ebeveynler İçin Kitap Önerisi: Süper Yardımcı Sendromu

Aileyle Evde Etkinlik Önerileri

ETKİNLİK 3: "İyilik Dengesi Safari" – Ev İçi Hazine Avı

Amaç: Yardım etme ile öz bakım dengesini fark etme

Adımlar:

- 1- Evde 6 kart saklanır: 3 tanesi başkalarına iyi gelen, 3 tanesi kendine iyi gelen davranış kartlarıdır.

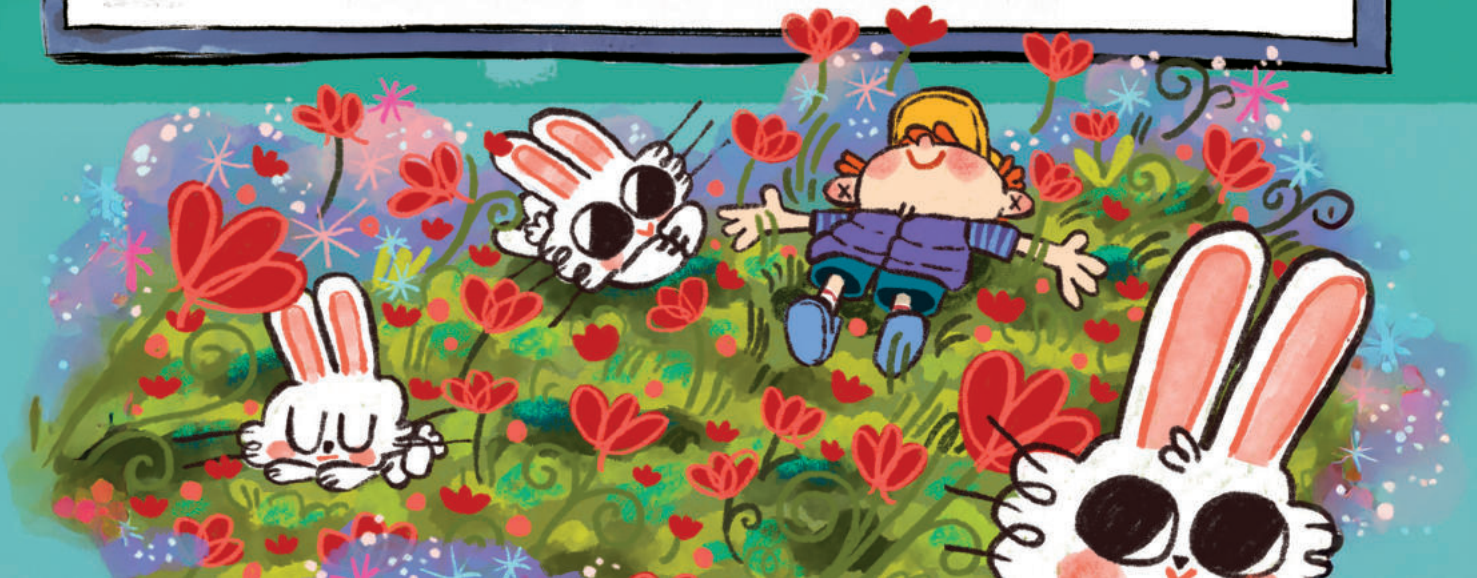
Örnek kartlar:

- "Birine bugün bir teşekkür et."
- "5 derin nefes al – sadece kendin için."
- "Bugün biriyle oyun oyna."
- "Sırtını duvara yasla ve 30 saniye gözlerini kapat."

- 2- Çocuk kartları buldukça iki kutuya ayırıştırır:
Kendime iyi gelenler / Başkalarına iyi gelenler

- 3- Günün sonunda kutulara bakılır ve aile mini değerlendirme yapar:
"Bugün kendime de iyi gelebildim mi?"

Kazanım: Öz farkındalık, yardım etme dengesi, hareket ve oyunlaştırma



Yazar: Şeniz Baş & Jess Baker – Rod Vincent

Tema: Başkalarına İyi Gelirken Kendine de İyi Gelme •

Şefkat • Sağlıklı Yardım Etme • Sınırlar • Öz Bakım

Çocuklar İçin Kitap Önerisi: Tatlı Rüya Fabrikası – Şeniz Baş (8+ yaş)

Ebeveynler İçin Kitap Önerisi: Süper Yardımcı Sendromu

Öğretmenler için Sınıf içi Etkinlikler

ETKİNLİK 1: Sınıfın Tatlı Rüya Müzesi

Uygulama:

- 1- Öğrenciler "hayal ettikleri en iyi rüya"yı minyatür kutulara tasarlar.
Ayakkabı kutusu + pamuk + renkli kağıt + minik objeler...
Her kutu bir rüya hikâyesi temsil eder.
- 2- Kutuları iki kategoriye ayırırlar; müzenin iki bölümü olur:
–Baskalarına iyi gelen rüyalar
–Kendime iyi gelen rüyalar
- 3- Her öğrenci minik bir ses kaydı bırakır (öğretmen telefonla alabilir):
"Bu rüya bana şunu hissettirdi..."
- 4- Sınıf sergisi yapılır.

Kazanım: Duygu farkındalığı, kendini ifade, yaratıcı düşünme,
sınıf ortamında pozitif iklim

ETKİNLİK 2: Şefkat Dedektifleri

Uygulama:

- 1- Öğretmen sabah çocuklara birer dedektif kartı verir:
"Bugün kim kendine iyi geldi, kim başkasına iyi geldi?"
- 2- Öğrenciler gün içinde gözlem yaparlar:
–Kim kendine iyi geldi?
–Kim başkasına destek oldu?
–Bir arkadaş kendine mola mı verdi?
–Biri arkadaşına yardım mı etti?
–Biri sınır koyup "şimdi oynamak istemiyorum" mu dedi?
- 3- Günün sonunda şefkat haritası oluşturulur.
"Bugünün Şefkat Haritası"

Kazanım: Sosyal farkındalık, empati, sınıf içi olumlu davranışları fark etme

Yazar: Şeniz Baş & Jess Baker – Rod Vincent

Tema: Başkalarına İyi Gelirken Kendine de İyi Gelme •

Şefkat • Sağlıklı Yardım Etme • Sınırlar • Öz Bakım

Çocuklar İçin Kitap Önerisi: Tatlı Rüyaalar Fabrikası – Şeniz Baş (8+ yaş)

Ebeveynler İçin Kitap Önerisi: Süper Yardımcı Sendromu

Okulda Aile Katılımı Etkinği

ETKİNLİK: "Kalpten Kalbe Radyo" – Aile-Çocuk Ses Kaydı Atölyesi

Amaç: Aile içi bağ, duygusal paylaşım, öz şefkat

Uygulama:

- 1- Sınıf içinde "mini radyo stüdyosu" köşesi kurulur.
- 2- Aile ve çocuk birlikte kısa ses kayıtları bırakır:
 - "Benim kendime iyi gelen davranışım..."
 - "Çocuğuma/anne-babama söylemek istediğim bir iyi his cümlesi..."
 - "En çok ne zaman yardıma / desteğe ihtiyaç duyarım?"
 - "Yardım ederken nasıl hissederim?"
- 3- Kayıtlar (izinli şekilde!) sınıf WhatsApp grubunda "Nisan Ayı Şefkat Albümü" olarak paylaşılabilir.
- 4- Sınıf panosu: "Şefkat Frekansımız"

Kazanım: Aile-çocuk iletişimi, şefkat dili geliştirme, kendini ifade etme, birlikte öğrenme



Bu içerik Timaş Okul'un Aile Yılı çalışmalarını kapsamında hazırlanmıştır.

Daha fazla etkinlik, uygulama ve blog yazısı için:



timasokul
timasokul.com