

# Covid - 19 Günlerinde Üstün Zekalı Çocuklara Destek Aile Kitapçığı

Hazırlayan: Doç.Dr.Marilena Z. Leana - Taşcılar

İstanbul Üniversitesi - Cerrahpaşa H.A.Y.E.F.

Özel Yeteneklilerin Eğitimi ABD



Üstün zekalı çocukların hayata ve olaylara karşı bakış açısı yaşlılarına göre farklılıklar gösterebilmektedir. Kimisi durumu daha iyi anlayabilmek için araştırmaya koyulur, kimisi ise aşırı kaygılanabilir. Bu mini kitapçık üstün zekalı çocukların bu süreci yaşarken onlara destek olabilmemiz için hazırlanmıştır.

© Tüm hakları Marilena Z. Leana Taşcılar'a aittir.

## *Ebeveynler için...*

Deniz her ne kadar dalgalı olsa da martıların dingin bir şekilde dalgalara ayak uydurduklarını izlemiştir. Rüzgarın gücü ya da dalgaların boyutu martıları etkilemez onlar dingin bir şekilde korkulacak bir şey yokmuş gibi su yüzünde kalmaya devam ederler. Uçurtmaları ağaç dalına takılan bazı çocuklar da benzer bir tepki verir. Kendinden emin bir şekilde ağaca tırmanır, ağaca takılan ve sağlam kalan parçaları itina ile söker ve aşağı indirir. Sonra da çok ustaca bir şekilde tamir eder ve tekrar uçurmaya çalışır. Burada martıların ve bu çocukların yaptığı aslında aynıdır. Akış içinde, olayları tüm boyutları ile kabul ederek mızızlanmadan zorluklar yerine yapılabileceklerle odaklanır. **Duygusal dayanıklılık**, zor durumlarla başa çıkabilmektir. Tıpkı martılar gibi, suya batıp batıp çıkmaktır.

Duygusal olarak dayanıklı kişiler için **zorluklar öğrenme fırsatlarıdır**. Dolayısıyla duygusal dayanıklılık aslında bir zihniyettir.

Zorluklar, öğrenme fırsatlarıdır.



Duygusal dayanıklılık öte yandan bilinçli olarak kurban olmamayı seçmektir. Soruna değil, çözüme odaklanabilmektir. Duygusal olarak dayanıklı olmak,

zarar görmeye karşı dirençli olmak değildir. Bilakis

---

zorlukları/engelleri kabul etmek ve akışa kendini bırakmaktır. Tıpkı uçurtmaları ağaca takılan yukarıda bahsettiğim çocuklar gibi. Uçurtmayı orada bırakıp gitmekten ya da yakındaki yetişkinlere ağlayarak olup biteni anlatmaktansa uçurtmayı nasıl tamir edebileceklerini düşünmeyi tercih etmişlerdir.

Duygusal dayanıklılık bütün üstün zekalı çocukların varsayılan özellik olarak sahip oldukları bir beceri değildir. Ama iyi haber öğretilebilir olduğudur. Söz konusu üstün zekalı/özel yetenekli çocuklar olduğunda bazılarının durumu soğukkanlılıkla kabul edeceğini, önlem alacağını ve bir yetişkin gibi davranacağını görürüz. Ama kimi üstün zekalı çocuk da aynı durumu daha kaygılı bir şekilde karşılayabilir. Kaygı, belirsizlikten doğar.

Covid-19 salgınında bizde kaygı yaratan virüsü göremiyor olmak, bedenimizin her zamanki tehdit mekanizmalarına karşın ürettiği tepkilerden çok daha farklı tepkiler vermesine neden olur. Dolayısıyla tepki, savaş ya da kaç tepkisinden ziyade 'donma'

benzeri bir tepki olabilir (Levine, 2020). Bu nedenle gündelik yapılacak minik egzersizler kaygıyı yönetme sürecine katkıda



---

bulunacaktır. Bu egzersizlerden en basiti çocuğun kendi kendine sarılması ya da sizlere sarılmasıdır ve bunu düzenli bir şekilde yapmasıdır (Bkz. Etkinlik II). Sarıldığımızda salgılanan hormonlar bizi rahatlatır. Rahatlamaya yardımcı olan başka bir şey de sevdiğimiz eşyaları yanımıza almak ya da sevdiğimiz şeyleri yapmaktır (Bkz. Etkinlik V). Bedenimizi rahatlatmanın bir diğer yolu da düzenli nefes ve beden egzersizleridir (Bkz. Etkinlik IX).

Çeşitli dönemlerde ciddi zorluklarla (deprem, sel, yangın, yoksulluk vb.) baş etmek zorunda kalan çocuklarla yapılan boylamsal araştırmaların bize öğrettiği çok önemli iki şey vardır:

- 1) çocukların onları yetiştiren kişilerle bir arada olmaları yani özellikle güvenli bağlanma sağladıkları kişilerle olmaları ve
- 2) hayata bağlı olmaları, dışa dönük olmaları

koruyucu faktör niteliğindedir. Bu nedenle çocuğunuzla sağlıklı iletişimin her zamankinden çok önemli olduğunu lütfen unutmayın. Her gün birlikte yapacağınız sohbetler, bu süreci daha kolay atlatmalarına yardımcı olacaktır. (Bkz. Etkinlik X)

### **Zor Zamanların Koruyucu Kalkanları: Yİ**

Artuch - Garde ve arkadaşlarının (2017) yaptığı bir araştırmada **'yürütücü işlevlerin (Yİ)** zor durumlarla baş etme konusunda

---

koruyucu bir kalkan görevi üstlendiklerini göstermektedir. Yönetici işlevler frontal lobumuzun sorumlu olduğu *planlama, problem çözme, öz - düzenleme* gibi becerilerdir. Araştırma sonuçları bize özellikle 'hedeflere sahip olmanın' (Etkinlik - III) ve 'hatalardan öğrenme becerisine' sahip olan çocukların zor durumlarla baş etmede daha iyi olduklarını göstermektedir (Bkz. etkinlik X)

Üstün zekalı çocuklar, şayet yürütücü işlevlerle ilgili nörolojik bir problem yaşamıyorlarsa iyi bir planlayıcı ve problem çözücüdürler. Bizim bu süreçte destek olmamız gereken konu ise bu planlama ve problem çözme becerilerinin akademik olmayan konularda da kullanabileceklerini onlara göstermektir. Nasıl mı? Bkz. Etkinlik III ve V.



Duyguların farkına varmak ve yönetmek de yönetici işlevlerin ve kendini regüle edebilmenin bir parçasıdır. Bu noktada bazı duyguların farkına varmak ve onlar hakkında konuşmak çocukların rahatlamasına yardımcı olur (Bkz. Etkinlik IV ve VIII). Bu gibi belirsizlik dönemlerinde çocuklardan daha önce hiç görmediğiniz ya da hiç beklemediğiniz davranışlar sergilediklerini görebilirsiniz. Öfke nöbetleri, beklenmeyen sinirli tavırlar söz konusu olabilir. Bu

---

bedendeki gerginliğin dışı vurumudur ve bir davranış problemi olarak algılanmaktan çok çocuğun neye ihtiyacı olduğu üzerinde düşünmemiz ve destek olmaya çalışmamız daha doğru bir yaklaşım olacaktır.

Bazıları biraz daha çocuksu ya da bebeksi davranışlar da sergileyebilir. Bu tarz davranışlara karşı 'kabul edici' olmanız ve onları değiştirmek yerine 'anlamaya' çalışmanız çok kıymetlidir. Çocuğun bu dönemde en büyük ihtiyacı 'anlaşılma' ve 'olduğu gibi kabul edilme'



ihtiyacıdır. **Şefkatinizi** ve **sevginizi** hem sözleriniz, hem de beden diliniz ile göstermenin tam zamanı! (Bkz. Etkinlik VIII).

Çocuğunuzu rahatlatan ya da kendini iyi hissettiren şeylerin farkına varmak ve bunların sağlanması için mümkün olduğu ölçüde destek olabilmek önemlidir. Bununla birlikte çocuklarınız bazen çok basit ya da 'boş' işlerle vakit geçirmek isteyebilirler. Her ne kadar bunlar basit ve boş gibi görünse de aslında hepimiz gergin olduğumuz zamanlarda zihnimizi çok da yormayacak işlerle ilgilenmeyi bir rahatlama yöntemi olarak görebiliriz. Bu nedenle bu konuda biraz esnek bir tavır

---

sergileyebilirsek çocuğumuzun rahatladığını gözleme şansımız olur. Zira evde kalmaya başladıktan sonra hangimiz ev temizliğine ya da dolap toplama işine girişmedi? Öyle değil mi?

### **Bu kitapçık nasıl kullanılmalı?**

Buradan sonraki bölümde yukarıda referans olarak verilmiş olan ve çocuklarınız için hazırlanmış etkinlikleri bulacaksınız. Her etkinlik bir günde de yapılabileceği gibi her hafta bir etkinlik de yapılabilir. Burada önemli olan etkinliğin ne kadar sürede ya da nasıl tamamlandığından ziyade, çocuğunuz yaptıktan sonra üzerinde birlikte konuşmanızdır. Unutmayın bu kitapçık minik bir kılavuz niteliğindedir. Etkinlikleri siz ya da çocuklarınız değiştirebilir üzerinde eklemeler yapabilir. 'Yazmaları' istenen yere 'resim' çizebilir ya da sadece sizinle konu hakkında sohbet bile edebilir.

Yani burada önemli olan mümkün olduğunca esnek olabilmektir.

Bazı etkinliklerde pdf üzerinde aktif olan bazı linkler bulunmaktadır. Ne var ki bu linkler kağıt olarak etkinlikleri bastığınızda aktif olmayacaktır. Bu nedenle çocuğunuza etkinliği vermeden önce bilgisayar ya da tabletinizde ilgili linkleri açtığınızdan

---

emin olabilirsiniz etkinlikleri daha verimli bir şekilde yapmaları mümkün olacaktır.

Etkinlikleri daha önce çocuklarla uygulama şansım olmadığı için yaş aralığı konusunda sizden gelecek geribildirimleri önemsiyorum. Çocuğunuza vermeden önce her etkinliği gözden geçirmeniz ve düzeyini çocuğunuza göre ayarlamanız iyi olabilir. Ayrıca Son Sözü özellikle okumanızı isterim...

**ÇOK ÇOK ÖNEMLİ NOT: Lütfen bu pdf'in sizin için olan kısımlarını çocuklarınızın görmediğinden emin olun. Kullanılan terimler özellikle de başlıkta yer alan ifade farklı sorgulamalara girmelerine neden olabilir. Onlarla sadece bu pdf'in etkinlik kısımlarını paylaşınız.**

Yararlı ve keyifli bir süreç yaşatması dileğiyle

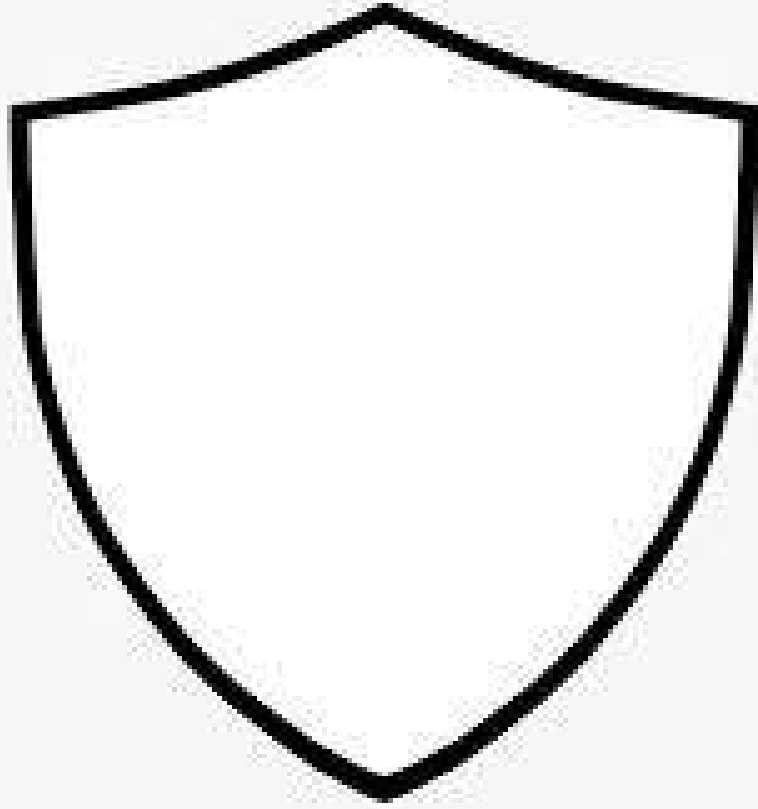
*Doç. Dr. Marilena Z. Leana - Taşcılar*

Çocuklarınız etkinlikleri yaptıkça benimle instagram sayfam olan @dr.marilenaleana sayfasını etiketleyerek ya da [marilenazleana@gmail.com](mailto:marilenazleana@gmail.com) adresi ile paylaşabilirsiniz beni çok mutlu etmiş olursunuz.



## Etkinlik - I

Bilim insanlarının en önemli özelliği **araştırmacı** olmalarıdır. Farklı farklı kaynaklardan güvenilir bilgilere ulaşmaları gerekir. Sen de 3 farklı kaynaktan Covid-19 virüsünden kendinin ve ailenin korunması için alınması gereken önlemleri araştır. Bulduğun önlemleri 'Koruma Kalkanının' içine yazabilir ya da çizebilirsin.



### **Kullandığım Kaynaklar:**

- 1.
- 2.
- 3.



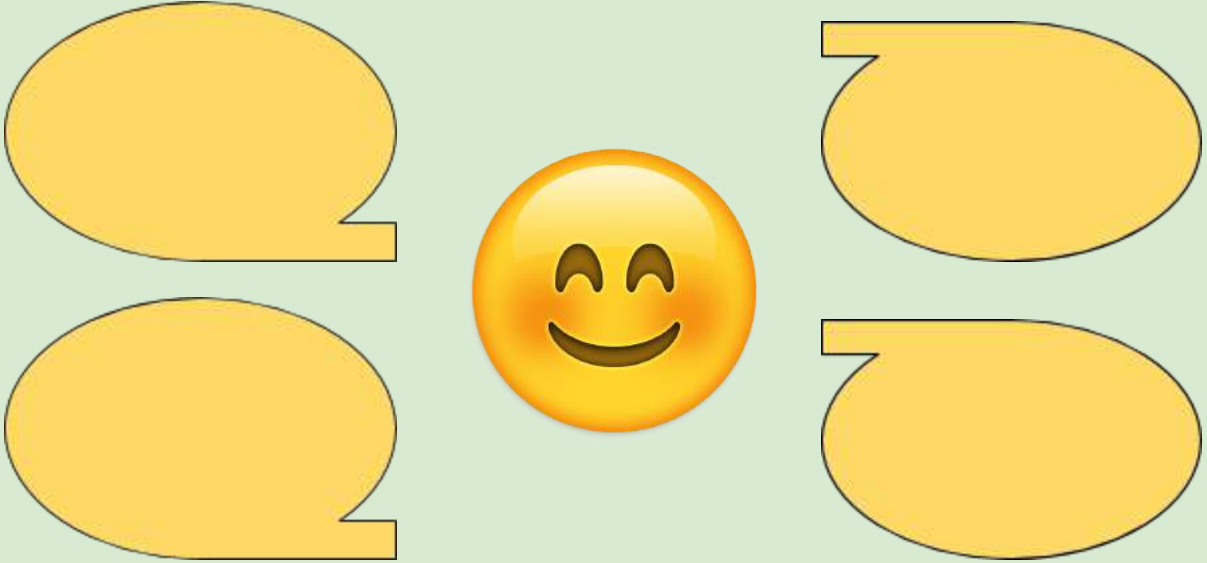
*Seni şaşkırtan ve yeni öğrendiğin bir yöntemi buraya yaz, ailenle paylaş.*

## Etkinlik - II











Sana önemli bir sır vereceğim. Hazır mısın? Resimden sırrın ne olduğunu tahmin edebilir misin? Hadi bir dene bakalım?

Kendi kendimize sarılmak bize çok iyi geliyor. Çünkü bedenimize 'iyi hisset' mesajını veren hormonları harekete geçiriyor ve biz de kendimizi mutlu ve rahat hissediyoruz. Bu hormonların isimlerini araştırabilir ve her birini aşağıya yazabilirsin.



Bu konu ilgini çekti ise aşağıdaki linkten kısa bir videoyu izlemeni tavsiye ederim: <https://youtu.be/HfIh-8tt3Wo>

Bundan böyle güne kendine sarılarak başlamaya ne dersin? Bunu sana hatırlatmak için haftalık bir planlama çizelgesi tasarlayabilirsin ya da benimkini kullanabilirsin. Kendine sarıldığın her günün altına bir gülen surat çiz. :)

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
						
						



Kendime sarılıyorum, çünkü;

---

---

---

---

---

---

---

---

**Öğrendiğin bu bilgileri 3 kişi ile paylaş, aşağıya paylaştığın kişilerin isimlerini yaz:**

- 1.
- 2.
- 3.

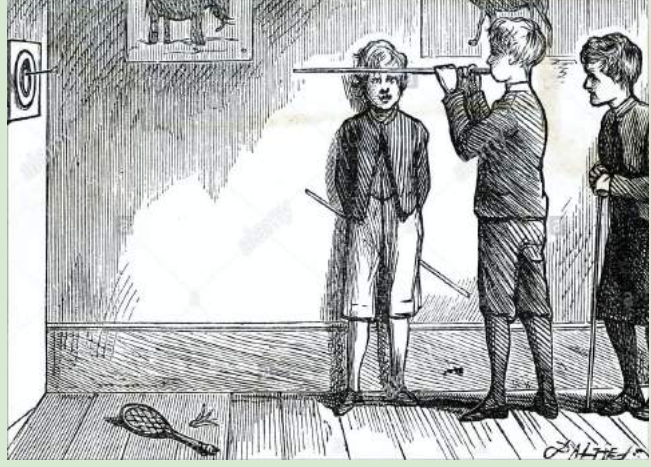


Kendine sarılman çok güzel, ama ailene de sarılmayı unutma sakın! Böylece onların da gün içinde 'iyi hisset' hormonları şenlenir. :)

## Etkinlik - III

Eski olayları araştırmayı sever misin? Eğer seviyorsan sana bir önerim var. Yan taraftaki resimde çocukların oynadığı oyunu, tarihçesini ve kurallarını bulmaya ne dersin? Önce oyunun adını bulman lazım.

**Ayakta satranç oynamak ne olabilir?** Sana bir ipucu daha verebilirim, 4 harften oluşuyor ve sadece birisi sesli...



### Soruları Yanıtlama Zamanı!!!

1. Bu oyun ilk defa kaç yılında ve hangi ülkede oynanmış?
2. Oyunu oynayabilmek için hangi malzemelere ihtiyaç var?
3. Oyunun amacı nedir?
4. Oyunda başarılı olmak için hangi **becerilere** ihtiyacın var?



Bu oyun hakkında bilgi toplamak için linkleri inceleyebilirsin... [federasyon](#) ve [temel atış teknikleri](#)

---

Her gün kendine yeni bir hedef koymak beynine çok iyi gelir... Her gün süt ya da yumurta gibi faydalı bir besini tüketmek gibidir. Böylelikle yapacakların gözünde büyümez minik parçalara bölünür ve tamamlamak kolaylaşır. Ayrıca her gün pratiğini yaptığın Őeylerde git gide daha iyi olursun. Tıpkı dart oynamak gibi... Hedef tahtasını tam 12'den vurmaya ne dersin? Bu haftanın hedeflerini hedef tahtasının halkalarının içine yazabilirsin. Böylece aklından uçup gitmezler...



Emine Dursun 2017 yılında Avrupa Gençler Dart Őampiyonasında Altın madalya kazanan ilk Türk olmuş. Maını izlemek istersen [buraya](#) tıklayabilirsin.

## Etkinlik - IV

### Krakatoa Yanardağı, Endonezya



Yanardağlarının ne zaman patlayacağı bilinmez. En son Endonezya'da resmini gördüğün Krakatoa yanardağı patladı. Geçmiş senelerdeki patlama sesi o kadar kuvvetliydi ki, eğer yanardağ Londra'da olsaydı patlama sesi taaa Ankara'da duyulabilirdi. Bir şeyin belirsiz olması ya da daha önceden tahmin edilememesi insanlarda kaygıya neden olabilir. Söz belirsizlikten açılmışken senin hayatında şu an en büyük belirsizlikler neler listelemek ister misin? İstersen başka bir kağıda çizedebilirsin.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

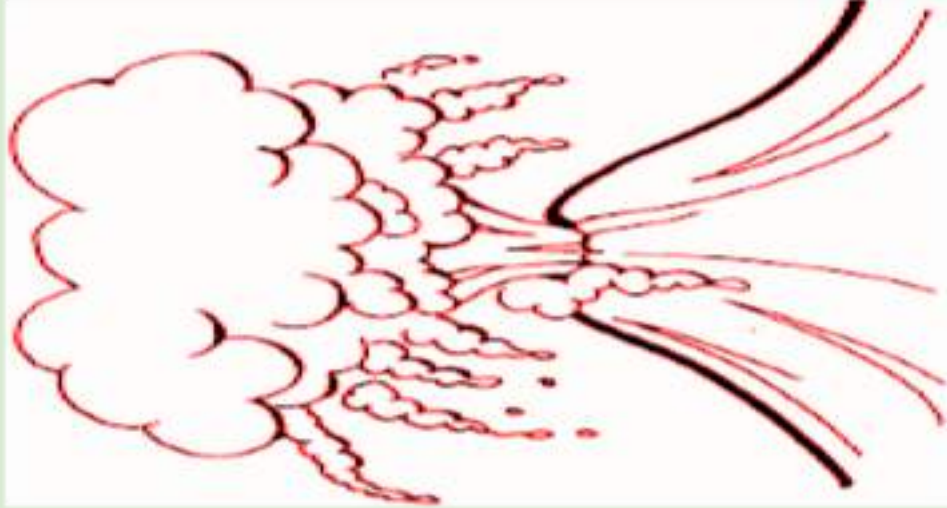
Bu arada Krakatoa yanardağının haritada yerini bulmaya ne dersin? Enlem ve boylamını yazarmısın? \_\_\_\_\_

### **Bir yanardağın ne zaman patlayacağını nasıl anlayabiliriz?**

1. Hissedilen depremlerinin sıklığında ve yoğunluğunda bir artış.
2. Dikkat çekici buharlaşma veya fumarolik aktivite ve yeni veya genişlemiş sıcak zemin alanları.
3. Zemin yüzeyinin şişmesi.
4. Isı akışında küçük değişiklikler.
5. Fumarolik gazların artması bize yanardağın patlayabileceğinin göstergeleridir.

Peki ya sen, patlamak üzereyken (öfkelendiğinde) neler yapar ya da söylersin? Bunları yapmak ya da söylemek yerine neler yapabilir ya da söyleyebilirsin? Aşağıdaki resme yazabilir ve sana hatırlatması için duvarına asabilirsin.

Ne yaparsam ya da söylesem  
daha iyi olur?



Patlamak üzereyken neler  
yaparım ya da  
söylerim?

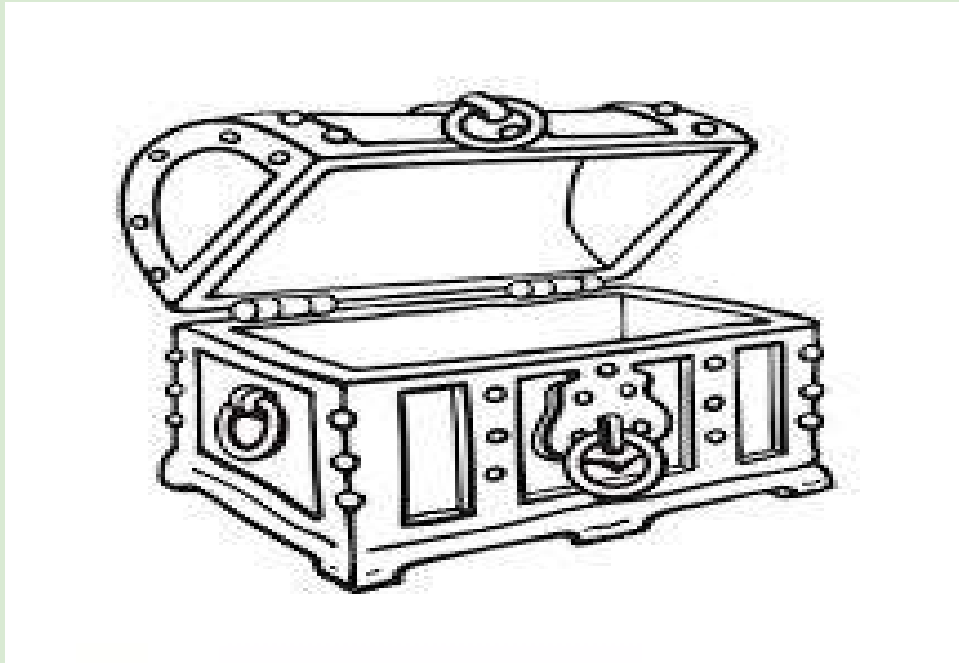
## Etkinlik - V



Snoopy çizgi dizisinin kahramanlarından Charlie Brown'u tanıyor musun? Bilmiyorsan linki tıklayarak kısa çizgi filmi izleyebilirsin.

<https://www.youtube.com/watch?v=SzQ38ALKL30>

Charlie Brown'un 'Mutluluk sıcak bir battaniyedir' isimli animasyon filminde, Charlie'nin çok sevdiği 'mavi bir battaniyesi' var. Ona sarıldığında kendini çok rahatlamış ve iyi hissediyor. Sana iyi hissettiren, rahatlamanı sağlayan şeyler neler? Aşağıdaki sandığa yaz ya da çiz.



Mutluluk sıcak bir battaniyedir kitabını okumak ya da belki filmi izlemek istersen, internette bulabilirsin. Araştır bakalım !!!



Bugünden bir sonraki haftayı planlamaya ne dersin? Her gün seni iyi hissettirecek 3 tane şey yap. Bana çok iyi geliyor bence sana da iyi gelecek. Birlikte planlayalım mı? Örneğin en sevdiğin oyuncağınla birlikte uyuyabilirsin ya da evdekilerle dondurma ya da pizza yapabilirsin. Unutma plan yapmak ve uygulamak önemli ;)

Pazar			
Cumartesi			
Cuma			
Perşembe			
Çarşamba			
Salı			
Pazartesi			

## Etkinlik - VI

Mitolojiyi sever misin? Ben bayılırım! Sana Titanlardan bahsetmek istiyorum. Titanlar, Yunan mitolojisine göre efsanevi Altın Çağ'da Dünyayı yöneten 12 çok güçlü bir ırktır. isimlerini ve sorumluluklarını merak ediyorsan aşağıdaki tabloya bakabilirsin. Bu 12 Titan'dan daha

12 Titan ve simgeledikleri kavramlar:	
Kronos	Zaman
Okeanos	Okyanus
Tethys	Yeraltı suları
Hyperion	Güneş
Theia	Görüntü ve değerli taşlar
Koios	Akıl ve kuzey kutbu
Phoebe	Karanlık ve gizem
Rhea	Bereket ve dağlık bölgeler
Mnemosyne	Hafıza ve hatıra
Themis	Adalet ve düzen
Kriyus	Savaş ve barış
Iapetos	Öümlülük yara ve yaşam süresi

sonra başka Titanlar da doğmuştur. Bunlardan iki tanesi de **Promytheus** ve **Atlas'tır**. Promytheus Tanrılardan ateşi çalarak insanlara yaratıcılığı, bilimi ve uygarlığı vermiş. Atlas ise babası Zeus tarafından Dünya'yı sırtında taşımakla cezalandırılmıştı.

Promytheus çok akıllı, Atlas da çok güçlüydü. Ama dediğim gibi tüm Titanların kendilerine göre müthiş özellikleri vardı. Titanlar hakkında daha fazla bilgi edinmek için [burayı tıklayabilirsin](#) . Şimdi senin yaratıcılığını kullanma zamanı!



1) Titanların özelliklerini araştırdıktan sonra kendin yeni bir Titan oluştur. Ona bir isim ver. Hangi özelliklere sahip olduğunu yaz ve bu özelliklerini gösteren bir resim yap.

2) Sen kendini bu Titanlar'dan en çok hangisine benzettin? Senin en önemli özelliğin hangisi? Bunun üzerinde düşün ve tabloyu doldur.

---

<b>Kendini hangi Titan'a benzettin?</b>	
<b>Hangi özelliğinden dolayı ona benzettin?</b>	
<b>Senin en kuvvetli 3 özelliğin ne?</b>	
<b>Peki ya en zayıf 3 özelliğin?</b>	
<b>Promytheus gibi insanlığa bir şey armağan edebilseydin neyi hediye ederdin?</b>	
<b>Atlas kadar güçlü olsaydın, gücünün neye yetmesini isterdin?</b>	
<b>Yeni tasarladığın Titan'ın özellikleri neler? Bu özellikler sende var mı?</b>	
<b>Ailene ve arkadaşlarına Titanlarla ilgili öğrendiğin 3 şeyden bahsetsen neler söylerdin?</b>	1) 2) 3)

## Etkinlik - VII

Harry Potter serisini okuduysan Hermione'yi tanıyor olmalısın. Okumadıysan da seni tanıştırayım bu Hermione, Harry Potter'ın en yakın arkadaşlarından biri... Çok başarılı ve özel yetenekleri olan biri. Ayrıca çok da 'azimli', hastalandığında kaçırdığı derslerle ilgili açığını kapatmak için çok sıkı çalıştı. Zaman Dönüştürücü cihazını kullanarak zamanda yolculuk yapabiliyor ve böylece aynı anda birden fazla derse



girebiliyordu. Senin de zamanı dönüştürebileceğin bir kum saatin olsaydı ve geçmişe gidebilseydin, şu an hayatımızın merkezinde olan Covid-19 virüsü ile ilgili neleri değiştirirdin. Bununla ilgili bir yazı yazıp benimle paylaşır mısın? Yazdığın yazıyı istersen masallaştırabilirsin. Tamamiyle sana kalmış. Yazdıktan sonra annenden ya da babandan benimle paylaşmalarını rica edebilirsen ben de bu güzel masalı ya da hikayeyi okumuş olurum. Yazacaklarını heyecanla bekliyorum!!! (sığmazsa başka kağıda da yazabilirsin)

---

---

---

---

---

---

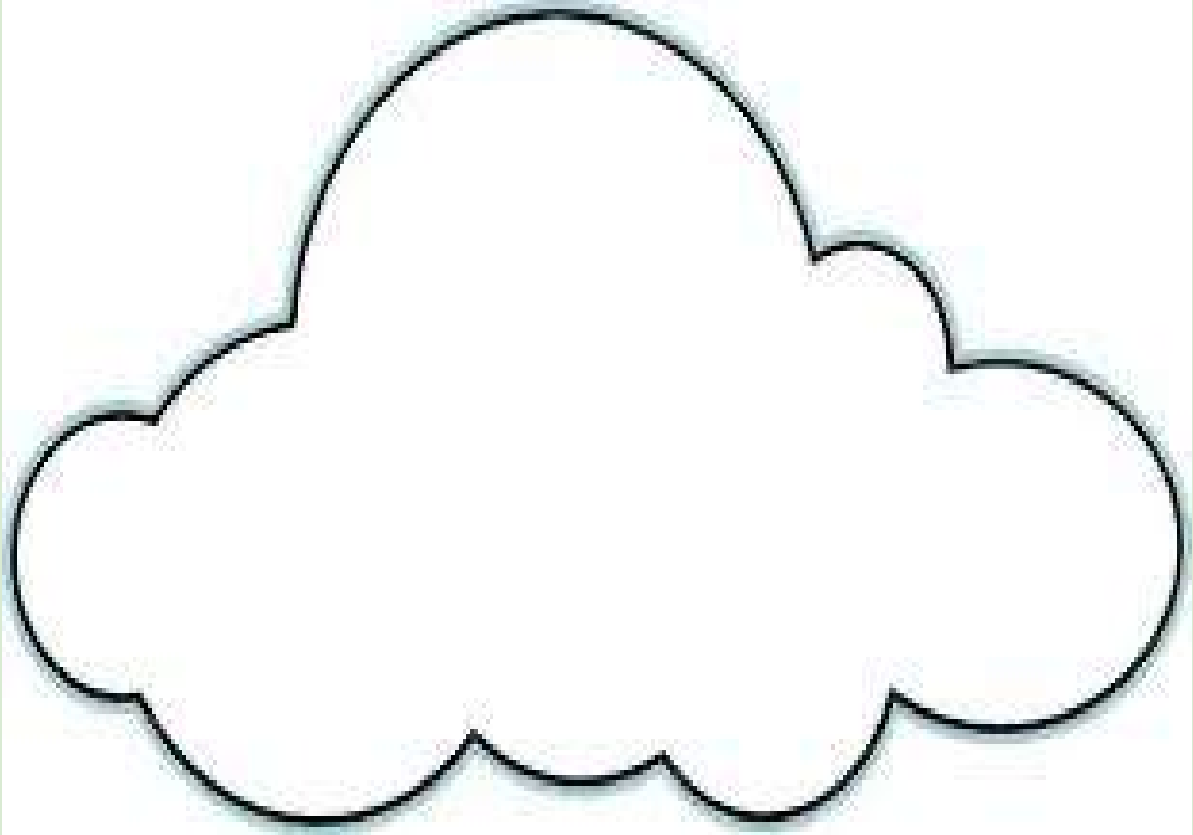
---

[Hermione hakkında daha çok bilgi edinmek istiyorsan tıkla!](#)



Söz azimden açılmışken, azim nedir biliyor musun?  
Azim, istediğin bir şeye ulaşabilmek için canla başla çabalamaktır. Şimdi seninle çok önemli bir bilgi daha paylaşmak istiyorum. Hazır mısın? Gözlerini kocaman aç ve okumaya devam et o zaman! Fotoğrafını gördüğün

kadın çok önemli bir bilim insanı, psikoloji alanında çok farklı araştırmalar yapmış. İsmi Angela Duckworth. En çok merak ettiği konu da azimli insanların özellikleri. Sence azimli insanların ortak özellikleri neler? Bu özellikleri bir kelime bulutu şeklinde yazar mısın? Bilgisayarda bu özelliklerle bir kelime bulutu oluşturmak istersen [burayı](#) tıklayabilirsin.



Angela'nın araştırmalarına göre; azimli kişiler çok dayanıklı, çok alışkan, ne istediklerini çok iyi bilen, kararlı ve kendileri için her zaman plan yapan kişilerdir. Ayrıca tutkulu, meraklı ve sabırlıdırlar. Sen de bu özellikler var mı? Bunu görmek için aşağıdaki kontrol listesinde sana uyanlara tik atabilirsin.

<input type="checkbox"/> Dayanıklıyım, (uzun bir süre ilgimi çeken konuda çalışabilirim)	<input type="checkbox"/> alışkanım
<input type="checkbox"/> Ne istediğimi bilirim	<input type="checkbox"/> Kararlıyım
<input type="checkbox"/> Planlı programlı çalışırım	<input type="checkbox"/> İlgimi çeken konularda bir Şeyler yaptığımda zamanın nasıl geçtiğini anlamam
<input type="checkbox"/> Meraklıyım	<input type="checkbox"/> Sabırlıyım



49 Saniye süren bir yariş için neredeyse dünyanın çapı kadar yzdm.

Olimpiyatlarda altın madalya kazanan ve dünya rekorları kıran Rowdy Gaines'i araştırmanı isterim. Sence burda ne demek istemiş?

## Etkinlik - VIII

**ÖNEMLİ NOT: VIDEOYU SESİ KAPALI İZLEMELİSİN!!!**



Kenan Doğulu - Bizimdir - YouTube

[Biraz da müzik, linki tıklayarak Kenan Doğulu'nun yeni şarkısını SESİ KAPALI İZLE](#)

Bu şarkının klibini izlerken insanların yüzlerini özellikle incelemeni istiyorum. Hangi duyguları yaşadıklarını düşünüyorsun?

---

---

---

---

Bu duyguları yaşadıklarını nereden anladın?

---

---

---

---

Bedenimizin de bir dili var... adı beden dili... Aynanın karşısına geçip klipteki insanların yüz mimiklerini ve beden dillerini taklit etmeye ne dersin? Hadi dene... Başardın mı?



Mikro yüz ifadeleri hakkında daha fazla bilgi edinmek için [burayı tıklayabilirsin.](#)

Şimdi minik bir uygulama yapma zamanı, evdeki bir şalı ağzını ve burnunu kapatacak şekilde boynuna sar. Sadece gözlerin görünsün. Farklı yüz mimikleri yaptığında evdekiler senin yansıttığın duyguları anlayabiliyor mu? Ya da tam tersi sen onlarınkini anlayabiliyor musun?

---

---

---



---

Şimdi şarkıya geri dönelim. Tekrar videoyu izle ama bu defa sesi de aç ve şarkı sözlerini dikkatle dinle...

Kenan Doğulu bu şarkıyı 17.04.2020 tarihinde ilk defa dinleyicileri ile buluşturdu. Sözleri bulunduğumuz döneme göre analiz ettiğinde ne anlatmak istediğini düşünüyorsun?

Örneğin 'Orda yıkık dökük bir köy uzakta, o köy bizimdir' derken ne demek istiyor?

---

---

---

Şarkının ismi neden 'bizimdir'? Nedir bizim olan?

---

---

---

Bu yaşadığımız garip dönemde 'zaman birleşme zamanı' derken ne demek istiyor olabilir?

---

---

---

---

Bu yaşadığımız dönemi anlatan bir şarkı yazmak isteseydin sözleri ve klipi nasıl olurdu... Anlatsana, dinlemeyi çok isterim...

## Etkinlik - IX



Nefes egzersizleri, bizi çok rahatlatır. Sandalyende ya da yerde rahat bir şekilde otur. Gözünü kapat ve 3 kez derin nefes alıp ver. Havanın burun deliklerinden içeri girdiğini ve ağızından çıktığını

hisset.

[Videodaki buğday tarlasındaki sesi dinle...buraya tıklayabilirsin...](#)

Bir buğday olduğunu hayal et... tıpkı buğdaylar gibi rüzgara ayak uydur, hafifçe sağa ve sola doğru hareket et. Kendini rüzgarın akışına bırak...gözlerin kapalı kalsın...

rahatladığını ve iyi hissettiğini zihninde canlandır... Sonra kendini bir ayçiçeği tarlasında gibi hayal et. Bir ay çiçeğisin artık... ve ay

çiçeklerinin en sevdiği şey güneşe dönmektir... güneşe döndüğünü hayal et... yüzünü ısıtıyor... sıcacık...tıpkı çok sevdiğin birine sarılmak gibi... kime sarılmak isterdin? O kişiye sarıldığını hisset, sıcaklığını



hisset... ve tekrar nefesine odaklan... 3 kere derin nefes al ve ver...Kendini hazır hissettiğinde gözünü açabilirsin...



Bu etkinliği her gün yapmanı tavsiye ederim... özellikle de uyumadan önce çok iyi geliyor :)

## Etkinlik - X

Bu etkinlik için aile konseyini toplaman gerekiyor. Bu toplantı için gün ve saat ayarlaması yapmalısın. Toplantı gününden önce herkes iki şeyi senin önceden vereceğin şerit şeklinde kesilmiş (ince uzun) RENKLİ kağıtlara yazarak gelecek:



- 1) bugüne kadar yaptığı en komik hatayı
- ve 2) bugüne kadar yaptığı en büyük hatayı.

Ayrıca senin toplantıdan önce bir uçurtma yapman gerekiyor. [Buraya](#) bakarak nasıl yapacağını bulabilirsin...

Toplantı Tarihi:

Toplantı Saati:

Toplantı Yeri: (evin hangi odası) :)

Kağıda yazacakları:

Yaptığın en komik hata:

Yaptığın en büyük ve sonuçları ağır olan hata:

---

Bu kağıtlar şerit halinde olmalı. Yani ince ve uzun ve her hata ayrı bir kağıda yazılmalı.

**'Benim güzel hatalarım var...'** Toplantı günü herkes hatalarını paylaşacak ve bu hataların onlara neler öğrettiğini anlatacak.

Hatalarımızla barışmamız ve onlardan bir şeyler öğreniyor olmamız çok kıymetli. Toplantıdan sonra tüm hata kağıtlarını daha önce yaptığın uçurtmanın kuyruğuna bağlamayı ve evdeki süreci bittiğinde o uçurtmayı özgürce gökyüzünde uçurtmanı istiyorum. Bir fotoğraf çekip bana da gönderirsen çok sevinirim.

### *Son Söz...*

*Sen bu süreçten çok şey öğrendin... senin ya da ailenden birisinin her bir hatası, uçurtmanı güzelleştiren bir şerit... Ve sakın unutma... Bu senin koza sürecin... İçindeki güçlü Titanları fark etme ve büyütme zamanı... Yasaklar kalktığında, herkes o kırık kalp için 'bizimdir' dediğinde, tüm sevdiklerine doyasıya sarılabileceğin gün dünya şimdi olduğundan çok daha güzel bir yer olacak. Çünkü sen kozandan çıkacak ve öğrendiklerinle, hatalarınla, çok güzel bir kelebek olacaksın. Bunu unutan yetişkinlere hatırlatmayı unutma... 🦋*



## Yazar Hakkında



Doç. Dr. Marilena Z. Leana-Taşçılar, 2002 yılından beri İstanbul Üniversitesi Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Özel Eğitim Bölümü Özel Yeteneklilerin Eğitimi Anabilim Dalında öğretim üyesi olarak çalışmaktadır. Yüksek lisans ve doktora tezlerini üstün zekalı ve yetenekli çocukların yürütücü işlevleri ve planlama becerileri üzerine yapmış olan Leana-Taşçılar, üstün zekalı çocukların tanınması, iki kere farklı çocuklar, üstün zekalılarda öğrenme problemleri, beklenmedik başarısızlık, üstün zekalı çocuklarda bibliyoterapi ve kendi kendine öğrenme konularında çalışmaktadır. Ulusal ve uluslararası kongrelerde ve sempozyumlarda bildiriler sunmuş, ulusal dergilerde alan hakemliği yapmaktadır. Ayrıca 2002 yılından beri Dünya Üstün Zekalılar Konseyi Türkiye Delegesidir. Nobel Yayınevinden çıkan 'Özel Yetenekli Çocukların Psikolojisi' isimli kitabın editör ve yazarlarından biridir. Evli ve bir kız çocuğu annesidir.

## Kaynaklar

Artuch-Garde, R., González-Torres, M. D. C., de la Fuente, J., Vera, M. M., Fernández-Cabezas, M., & López-García, M. (2017). Relationship between resilience and self-regulation: A study of Spanish youth at risk of social exclusion. *Frontiers in psychology*, 8, 612.

İlter, B., Leana-Taşçılar, M. Z., & Saltukoğlu, G. (2018). The effects of the bibliotherapy technique on perfectionism levels in gifted children: an experimental study. *European Journal of Education Studies*.

Leana-Taşçılar, M. Z., & Cinan, S. (2012). Üstün-zekâlı ve normal-zekâlı çocuklarda yönetsel işlevler: Londra kulesi testi. *Psikoloji Çalışmaları*, 32(1), 13-30.

Leana-Taşçılar, M. Z., & Cinan, S. (2014). Üstün ve normal öğrencilerin yönetici işlevlerinin ve çalışma belleklerinin değerlendirilmesi ve ihtiyaçlarına yönelik eğitim programının uygulanması. *Üstün Yetenekliler Eğitimi ve Araştırmaları Dergisi (UYAD)*, 2(1).

Leana-Taşçılar, M. Z. (2012). Üstün zekâlı ve yetenekli öğrencilerin de bulunduğu sınıflarda bibliyoterapi kullanımı: Model önerisi. *Turkish Journal of Giftedness & Education*, 2(2).

Leana-Taşçılar, M. Z. (2017). Bibliyoterapi programının üstün zekalı ve yetenekli öğrencilerin öz-saygı düzeylerine etkisi. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(37), 73-96.

---

Leana - Taşcılar, M. Z. (2020) Özel Yetenekli Çocukların Psikolojisi (3.baskı) Ankara: Nobel Yayınevi.

Levine, P. (2020). Levine'nin instagram konuşmasından alıntıdır. 09.04.2020

Özyaprak, M., & Leana-Taşcılar, M. Z. (2019). The Effectiveness of Self-Regulated Learning on Teaching SCAMPER Technique of Creativity. *Turkish Journal of Giftedness & Education*, 9(1).