



# Sarıyer Rehberlik ve Araştırma Merkezi Bülteni

MART 2021

SAYI 2

## İÇİNDEKİLER

☺ Verimli Çalışma Taktikleri

☺ Çocukluk Çağı Travma Deneyiminin Vücut ve Beyin Yaşlanmasıyla İlişkilerini İnceleyen Bir Meta- Analiz Çalışması

☺ Hollanda'ya Hoş Geldiniz

☺ 2021 Yılı Evde Bakım Maaşları

☺ Mart Ayı Oyunları

☺ Masal Zamanı: Yalnız Dev

☺ Sanat Köşesi: Gelenek Ve Yaratıcılığın İzinde Soyut Resim Ve Ebru Sanatı

## VERİMLİ ÇALIŞMA TAKTİKLERİ

Yaşadığımız bu zor günlerde, zamanı kullanma ve çalışma alışkanlıklarımızı kaybetme noktasına gelmiş olabiliriz. Peki, bu durumda neler yapabiliriz?

Öncelikle başarılı olmak için çok çalışma değil etkili çalışma önemlidir. Nasıl etkili çalışabiliriz sorusunun cevabı ise;

**Kendinize inanın ve hedef belirleyin:** Zihin, yapabileceğini kestirebildiği kadar başarılı olur. İnanışın sürece başarabilirsin. Fakat hedef belirlerken gerçekçi hedefler belirlemek de önemli bir noktadır.

**Çalışma ortamı:** Masanızda sadece dersiniz ile alakalı nesnelere olmalı.

**Çalışma planı hazırlama:** Güne belirlenmiş bir çalışma ve yaşama programı ile başlamanın iki büyük yararı vardır. Birincisi ders çalışmaya başlamak çok kolaylaşır, ikincisi ders çalışmanın dışında sürdürdüğünüz etkinlikleriniz sırasında suçluluk duymanız gerekmez ve bu etkinliklerin tadını çıkartarak, hayattan daha fazla zevk alırsınız. Ders dışı etkinlikleri kendinize bir ödül olarak görerek ders çalıştığınız süreyi de daha zevkli hale getirmek, daha istekli ve dolayısıyla verimli ders çalışmak mümkün olur.

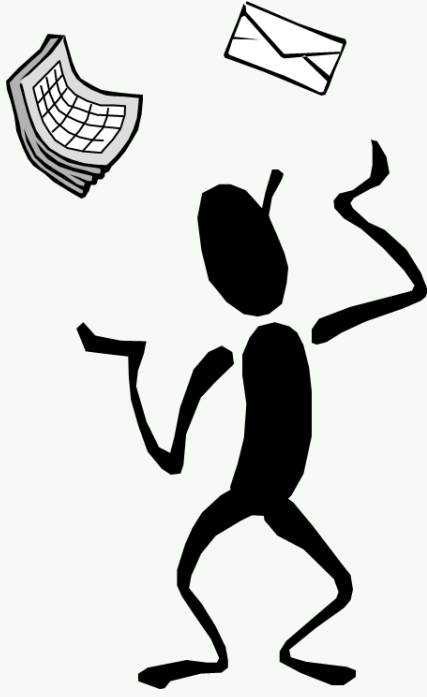
**Plan Nasıl Yapılır?** Program yapmak ders çalışmayı kolaylaştırır. Ancak bunun için ne kadar iyi ve kesin olursa olsun, "Programın ka-fada yapılması" yetmez. Programın mutlaka kâğıt üzerinde yapılması gerekir.

Çalışma programınızı "haftalık" yapmanız kolay kontrol edebilmeniz açısından yararlıdır.

Haftayı programlarken önceden bilinenleri takvime yerleştirin. Tatil günleri, sınav tarihleri, ödev teslim zamanları, spor, kurs günleri veya saatleri, okula giriş - çıkış zamanları gibi.

Kendinize hangi ders, hangi konu, ne kadar ilerlemeli sorularını so-





run, bunun için bir liste yapın. Bu listeyi yaparken temel kural özelliklerin ne olduğunu saptamaktır. Yapacağınız her işin sizin için kişisel önem derecesini belirlemeye çalışın.

-Sizin için en yüksek önem derecesine sahip olanlar  
-Orta derecede önemliler,

-Daha düşük derecede öneme sahip olanlar gibi.

Haftalık takviminize yapacaklarınızı yerleştirin.

Bunu yaparken;

- Genellikle saat kaçta uyandığınızı,
- Kahvaltı, yemek saatlerinizi,
- Yolda harcadığınız süreleri,
- Okulda geçirdiğiniz süreyi,
- Ders çalışmaya ayırdığınız süreyi,
- Dinlenme, eğlenme, gezmeye ayırdığınız süreyi,
- Uykuya ayırdığınız süreyi, göz önünde bulundurun.

Çalışmayı planladığınız derslerin başlama ve bitiş sürelerini takviminize yazın. 1 seanslık çalışma sürenizin 1 saati aşmamasına dikkat edin, aralıklı çalışmalısınız.

Çalışırken yemek yememelisiniz, bunun için ayrı süre ayırın. Dinlenme sürenizin dışında ayrıca boş vakit ayırın ki, beklenmedik durumlarda programınız aksarsa, bu saatlerden yararlanmanız mümkün olsun ve programınız sarkmasın. Programınızı yaparken, çalıştığınız kaynaktaki konuları ve sıralamayı esas alabilirsiniz.

**Düzenli tekrarlar yapma:** %100 öğrenilen bir bilginin: 20 dk içinde %50' sini, 60 dk içinde %70' ini, 24 saat içinde ise %80' inini unuturuz. Düzenli tekrarlar yapılmazsa, öğrenilenler bir süre sonra unutulacak ve yeniden bu konular çalışılacaktır. Bu durum zaman kaybına yol açar. Öğrenilenleri belleğe kaydetmek için düzenli olarak tekrarlar yapılmalı, yeni bilgiler öncekilerle ilişkilendirilmelidir.

En ideal ders çalışma süresi 40 dakikadır. 10 dakika dinlenme ve arkasından 10 dakika tekrar yapılmalıdır. Bu ilk tekrar öğrenilen konunun 24 saat süresince hafızaya kaydetmek açısından oldukça önemlidir. Eğer dinlenip ikinci bir tekrar daha yaparsanız, yaptığınız bu tekrar öğrenilen bilginin 1 hafta süresince hafızada kalmasını sağlayacaktır. Eğer hafta sonu da bir tekrar daha yaparsanız öğrendiğiniz bilgiler, 1 ay süre hafızanızda kayıtlı kalacaktır. Bir ay sonra aynı konunun tekrarını yaparsanız, bu konu uzun süreli hafızanıza depolanacaktır. Tekrarlar öğrenilen bilgiyi uzun süreli hafızaya kaydetmek için önemli bir noktadır.

**Daha hızlı ve etkili okuma:** Çalışmaların verimli olmasında çalışma zamanı ve yerini belirlemek kadar da okuma yeteneğinin arttırılması önem taşımaktadır. Bu noktada kitap okuma çok önemli.

**Not tutma:** Öğretmenin anlattıklarını dikkatle dinleyip ya da okuduğumuz kitabın önemli cümlelerini bir tilki gibi fark edip bunları not almak.

**Uyku düzeni:** Zihnimiz gün içerisinde öğrendiği bilgileri gece uzun süreli belleğe aktarır. Eğer vücudumuz ihtiyacı olan uykuyu almazsa, gün içinde öğrenilen bilgiler kaybedilir.

## VAZGEÇME VE BİR ADIM AT.

Einstein'ın Başarı Formülü:

**A:** Başarı,

**X:** Çalışma,

**Y:** Yerinde ve zamanında davranma,

**Z:** Dinlenme ve Eğlenme.

$$A=X+Y+Z$$



# ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMA DENEYİMİNİN VÜCUT VE BEYİN YAŞLANMASIYLA İLİŞKİLERİNİ İNCELEYEN BİR META-ANALİZ ÇALIŞMASI



APA tarafından yayımlanan meta-analiz, erken dönemde istismar veya şiddet yoluyla oluşan travma mağduru çocukların, bu güçlüğü hiç deneyimlemeyen çocuklara göre daha hızlı yaşlanma biyolojik işaretleri sergilediğini ortaya koydu. Çalışmada "erken ergenlik", "hücrenel yaşlanma" ve "beyindeki değişimler" olarak ifade edilen üç farklı biyolojik yaşlanma işaretleri incelenirken travmaya maruz kalmanın üçüyle de ilişkisinin bulunduğu belirlendi. Araştırmacıların yaklaşık 80 çalışma ve 116.000 katılımcıyla gerçekleşen ilk analizde "tehdit ilişkili travma" (istismar ve şiddet gibi) mağduru çocukların erken ergenliğe geçmeye daha yatkın olduğu ve daha fazla hücrenel düzeyde yaşlanma belirtisi (telomer kısalması) sergilediği; öte yandan yoksulluk ve ihmal deneyimleyen çocukların erken yaşlanma işaretlerini sergilemediği ifade ediliyor.

3.253 katılımcının yer aldığı 25 çalışmayla yapılan ikinci analizde (bir sistematik gözlem) araştırmacılar erken döneme ait güçlüklerin beyin gelişimini nasıl etkilediği incelenirken, yaşlanma işareti olan kortikal incelme ilişkisini anlamak için iki farklı tip güçlük belirlendi (tehdit ilişkili ve yoksunluk ilişkili güçlükler) ve farklı tipte güçlüklerin farklı türde kortikal incelme ile ilişkisinin olduğu saptandı. Araştırmacılar tehdit ilişkili travmanın sosyal ve duygusal işleme ile ilgisinin bulunduğu düşünülen ventro medial kortekste incelme ile bağlantısının bulunduğunu, diğer yandan yoksunluk ilişkili güçlüğün ise duygusal ve bilişsel işleminin içinde yer aldığı frontoparietal, varsayılan mod (default mode) ve görme ağına ait kortikal yapıda incelme ile bağının olduğunu bildiriyorlar. Araştırmanın sorumlularından McLaughlin, bu tipte hızlı yaşlanmanın iş görür bir evrimsel adaptasyonun nesilden nesile aktarımının örneği olabileceğini belirtip şiddet ve tehdit dolu bir çevrede erken çağda ergenliğe ulaşmanın ölmeden önce çoğalmayı sağlama imkanı sağladığı savını kullanıyor. Duygu işleme de rol oynayan beyin bölgelerinde gözlenen hızlı gelişim, çocukların tehdidi tanıma ve tepki vermesine yardımcı olsa da, tehlikeli bir çevrede onları güvende tutmaya yarayan ve bir müddet kullanışlı bu adaptasyonlar yetişkinlikte sağlık ve ruh sağlığı açısından acı sonuçlar doğurabiliyor. 18 yaş altındaki çocuk ve ergenlerdeki hızlanmış yaşlanmayı ele alan bu yeni araştırma, yukarıda bahsedilen olumsuz sonuçlardan kaçabilmeye yardımcı olan müdahalelere duyulan ihtiyacın önemini vurguluyor. McLaughlin konuya dair demecinde şöyle belirtiyor: Böylesi erken bir çağda gerçekleşen hızlanmış yaşlanma kanıtlarının tutarlı bir biçimde gözleniyor olma gerçeği "sağlıkta ayrışım" a (health disparities) neden olan biyolojik mekanizmaların varlığının oldukça erken bir çağda kendini göstermekte ve önleyici çabalarının çocukluk çağında yürütülmeye başlamasının gereğini gözler önüne sermekte...

Günümüzde travma deneyimlemiş çocukların ruh sağlığını güçlendiren kanıta dayalı bir çok müdahale bulunuyor. Bir sonraki kritik adım bu tür psikososyal müdahalelerin hızlanmış biyolojik yaşlanma örüntülerini yavaşlatıp yavaşlatmadığını ayırt etmek. Eğer bu yavaşlama mümkünse erken çağda yaşanan güçlüklerin yarattığı uzun dönem kötü sağlık sonuçlarının önüne geçilebilir.

(çeviri:<https://neurosciencestuff.tumblr.com/post/644953880019582976/experiencing-childhoodtrauma-makes-body-and-brain>)

Kaynak: <https://doi.apa.org/doi/10.1037/bul0000270>



İsmail Yetişir  
Müdür V.



Emily Perl Kingsley, 1974 yılında dünyaya down sendromlu bir çocuk getiriyor. 1987 yılında, "Hollanda'ya Hoş Geldiniz" başlıklı, yetersizliği olan bir çocuk sahibi olmanın nasıl bir şey olduğunu anlatan bir yazı kaleme alıyor.

Bu yazıyla yetersizliğe sahip bireylerin ebeveynlerinin ilk hissettiği duyguları birlikte anlayalım...

Bir bebek sahibi olacağınızı anladığınızda yaşadığınız duygu, İtalya'ya güzel bir seyahat planı yapmaya benzer. İtalya hakkında bir sürü kitap ve broşür alırsınız ve harika planlar yapmaya başlarsınız. Coliseum, Mikelanjelo'nun Davut'u, Venedik'teki gondollar... İtalyanca birkaç sözcük bile öğrenirsiniz. Her şey çok heyecan vericidir. Aylar süren beklemeden sonra, o gün gelir çatar. Bavullarınızı toplar, yola çıkarsınız. Birkaç saat süren yolculuktan sonra, uçağınız havaalanına iner.

Hostes mikrofonu eline alır ve: "Hollanda'ya hoş geldiniz" der. "Hollanda mı?" dersiniz. "Ne demek istiyorsunuz? Ne Hollanda'sı? Ben İtalya'ya bilet almıştım. Benim İtalya'ya gitmem gerek. Tüm yaşamım boyunca İtalya'ya gitmenin düşünüyordum ben"

Fakat uçuş rotasında bir değişiklik yapmışlardır. Hollanda'ya inmişsinizdir ve orada kalmanız gerekir. Önemli olan sizi korkunç, iğrenç ve pis bir yere, açlığın ve hastalıkların ortasına bırakmamışlardır.

**Sadece farklı bir yerdesinizdir.**

Bu yüzden çıkıp yeni broşürler ve kitaplar almanız ve yepyeni bir dil öğrenmeniz gerekmektedir ve daha önce hakkında hiçbir şey bilmediğiniz insanlar tanımak zorundasınızdır. Geldiğiniz yer sadece farklı bir yerdir. Oradaki yaşam, İtalya'dakinden daha yavaştır, İtalya kadar etkileyici değildir. Fakat bir süre orada kaldıktan sonra nefesinizi tutar ve çevrenize bir bakarsınız... Ve Hollanda'nın yel değirmenlerini fark edersiniz... Ve lalelerini. Hollanda'nın Rembrand'ları bile vardır.

Fakat tanıdığınız herkes İtalya'ya gidip gelmektedir. Sürekli orada geçirdikleri güzel günleri anmaktadır ve yaşamınız boyunca:

"Evet, benim de gitmem gereken yer orasıydı. Ben de aynı planı yapmıştım." dersiniz. Bu nedenle duyduğumuz acı asla, asla dinmez... Çünkü yitirdiğiniz düş çok önemli bir düştür. Ancak tüm yaşamınızı İtalya'ya gidemediğiniz için üzülmeye geçerseniz Hollanda'nın güzelliklerinin hiçbir tadını çıkaramazsınız.







Özel gereksinimli bireyler, toplumumuzun önemli bir çoğunluğunu oluşturmakla beraber, toplum ve toplumsal aktörler (aileler, kurum ve kuruluşlar vs.) tarafından bu konu için belirli düzenlenmeler antlaşmalar ve yasalar çıkartılmış bulunmaktadır. Her doğan birey insan olması açısından belirli haklara sahiptir (yaşama ,barınma ve korunma hakkı gibi). Anayasamız başta olmak üzere, yasalarımız, İnsan Hakları Evrensel Beyannamesi ile bu durumlar tam olarak belirtilmiş ve bizim devletimizde sosyal devlet anlayışını benimseyerek engelliler için -Özel gereksinimli bireyler-belirli ayrıcalıklar tanımıştır. Engellilik; insani yönünün bulunmasına rağmen sebep ve sonuçları açısından sınıfsal bir konu olma özelliği taşımaktadır. Toplumsal hayata katılım, okuryazarlık düzeyi, istihdam sürecine katılım kısaca insanca yaşama şartlarına sahip olup/olmama durumu sınıfsal bir durumdur. Genel olarak engellilerin yoksul kesim içerisinde yaşıyor olması yasalarda kendilerine bazı çeşitli haklar sunmaktadır.

Özel gereksinimli birey denilince akla gelen soru şu oluyor kime özel gereksinimli denir ya da özel gereksinimli olmanın kişiye sağladığı avantaj veya dezavantajlar nelerdir. Bedensel, zihinsel, ruhsal, duygusal ve sosyal yeteneklerini çeşitli derecelerde doğuştan veya sonradan kaybetmesi nedeniyle top-

Özel gereksinimli bireyler, toplumumuzun önemli bir çoğunluğunu oluşturmakla beraber, toplum ve toplumsal aktörler (aileler, kurum ve kuruluşlar vs.) tarafından bu konu için belirli düzenlenmeler antlaşmalar ve yasalar çıkartılmış bulunmaktadır. Her doğan birey insan olması açısından belirli haklara sahiptir (yaşama ,barınma ve korunma hakkı gibi). Anayasamız başta olmak üzere, yasalarımız, İnsan Hakları Evrensel Beyannamesi ile bu durumlar tam olarak belirtilmiş ve bizim devletimizde sosyal devlet anlayışını benimseyerek engelliler için -Özel gereksinimli bireyler-belirli ayrıcalıklar tanımıştır. Engellilik; insani yönünün bulunmasına rağmen sebep ve sonuçları açısından sınıfsal bir konu olma özelliği taşımaktadır. Toplumsal hayata katılım, okuryazarlık düzeyi, istihdam sürecine katılım kısaca insanca yaşama şartlarına sahip olup/olmama durumu sınıfsal bir durumdur. Genel olarak engellilerin yoksul kesim içerisinde yaşıyor olması yasalarda kendilerine bazı çeşitli haklar sunmaktadır.

Özel gereksinimli birey denilince akla gelen soru şu oluyor kime özel gereksinimli denir ya da özel gereksinimli olmanın kişiye sağladığı avantaj veya dezavantajlar nelerdir. Bedensel, zihinsel, ruhsal, duygusal ve sosyal yeteneklerini çeşitli derecelerde doğuştan veya sonradan kaybetmesi nede-



niyle toplumsal yaşama uyum sağlama ve günlük gereksinimlerini karşılama güçlükleri olan ve korunma, bakım, rehabilitasyon, danışmanlık ve destek hizmetlerine ihtiyaç duyar durumda bulunan kişiler özel gereksinimlidir. Ortopedik, görme, işitme, zihinsel, dil ve konuşma, ruhsal ve duygusal ve süregelen hastalıklar şeklinde sınıflandırma yapılmaktadır.

16.07.2016 tarih ve 26230 sayılı Resmi Gazete 'de yayımlanan ve yürürlüğe giren Özürlülük Ölçütü, Sınıflandırılması ve Özürlülere Verilecek Sağlık Kurulu Raporları Hakkında Yönetmelikle engellilere sağlanan hak ve hizmetlerden faydalanabilmek için belirtilen yönetmeliğe uygun olarak Sağlık Kurulu Raporu alınması gerekmektedir. Sağlık Kurulu Raporunda engel oranının %40 ve üzerinde olması durumunda ilgili kişi engelli kabul edilmektedir.

\* Özel eğitim hizmetlerinden yararlanılması için bu oran %20 olarak uygulanabilmektedir.

\* Özel gereksinimli bireylere verilen Sağlık Kurulu raporunun %40 ve üzerinde olması durumunda bireyler ana hatlarıyla aşağıdaki haklarını kullanabilirler;

- Engelli kimlik kartı almak,
- Özel eğitim ve rehabilitasyon hizmetlerinden faydalanmak,
- Engellilere tanınan istihdam kota ve olanaklarından faydalanmak,

-Bakım hizmetlerinden faydalanmak,-Bakım aylığı almak,

-H sınıfı sürücü belgesi almak,

-Çeşitli vergi muafiyet ve istisnalarından faydalanmak,

-Engelli aylığı almak (2022 sayılı "65 Yaşını Doldurmuş Muhtaç, Gücsüz ve Kimsesiz Türk Vatandaşlarına Aylık Bağlanması Hakkında Kanun gereğince)

-Bazı ürünlerde Özel Tüketim Vergisi muafiyetlerinden yararlanmak,

Yerel yönetimlerce sağlanan haklardan faydalanmak gibi hakları bulunmaktadır. Ben size bu ayki yazımızda evde bakım maaşı kime verilir, ne kadar ve nasıl başvurulur gibi konulara değineceğim. Evde bakım maaşı AİLE ÇALIŞMA VE SOSYAL HİZMET BAKANLIĞI tarafından verilmektedir.

Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı tarafından bakıma ihtiyaç duyan vatandaşlara belirli tutarlarda aylık veriliyor. 2020 yılında 1.544,60 TL olan evde bakım aylığı, asgari ücrete gelen ocak ayı zammı ile birlikte artmış durumda.

**2021 EVDE BAKIM MAAŞI NE KADAR OLDU?**

2020 yılının temmuz-aralık döneminde 1544 TL olan engellilerin evde bakım yardımı ocak ayından, haziran sonuna kadar 1.657 lira olarak ödenecektir.





## EVDE BAKIM AYLIĞI BAŞVURU ŞARTLARI

- Evde bakım ücreti/evde bakıma destek yardımından yararlanabilmek için hastanelerden alınacak 16.12.2010 tarih ve 27787 Sayılı Resmi Gazetede Yayımlanan "Özürlülük Ölçütü, Sınıflandırması ve Özürlülere Verilecek Sağlık Kurulu Raporları Hakkında Yönetmelik" kapsamında alınan Engelli Sağlık Kurulu Raporlarında engel oranı % 50 ve üzeri olup ağır engelli EVET- HAYIR bölümünde EVET ibaresi olması gerekmektedir.

- Engelli kişinin başkasının yardımı ve bakımı olmadan hayatını devam ettiremeyecek düzeyde olması gerekiyor.

- Her ne ad altında olursa olsun her türlü gelirler toplamı esas alınmak suretiyle; kendilerine ait veya bakmakla yükümlü olunan birey sayısına göre kendisine düşen ortalama aylık gelir tutarının, bir aylık net asgari ücret tutarının 2/3'ünden daha az olduğunun bakım raporu ile tespit edilmesi gerekmektedir. (Aile bireylerinin hesaplanmasında üvey evlatlar, vatani görevini yapmakta olan bireylerde sayılmaktadır. Ayrıca, aile bireylerinin geliri toplamında üniversitede okumakta olan bireylerin almış olduğu öğrenci kredisi ve burslar miktarı ne olursa olsun gelir kapsamı dışında tutulmaktadır.)

- 30.07.2006 tarih 26244 sayılı "Bakıma Muhtaç Engellilerin Tespiti ve Bakım Hizmeti Esaslarının Belirlenmesine İlişkin Yönetmelik" kapsamında bakım ihtiyacı olan engelli koşullarına sahip olmak.

### EVDE BAKIM MAAŞI BAVURUSU NASIL YAPILIR?

Bakanlık tarafında kriterleri taşıyanlara verilen evde bakım ücret tutarları, hane halkının tüm net geliri toplanarak, hane halkı sayısına bölünerek elde edilir. Buna engelli kişi de dahil olmak üzere evde bakım maaşı almak için engelli kişinin ikametgahının bulunduğu yerdeki Aile ve Sosyal Politikalar İl veya varsa İlçe Müdürlüklerine' başvuru yapılması gerekir.

### 2021 EVDE BAKIM MAAŞI SORGULAMA E-DEVLET

e-Devlet'in [turkiye.gov.tr](http://turkiye.gov.tr) adresine girip, T.C kimlik numarası ve şifreyle kimlik doğrulaması yapılması gerekiyor. Giriş yaptıktan sonra sağ üst kısımda bulunan arama yerine 'Engelli Evde Bakım' yazmak yeterli olacaktır. Gelen ekranda ödeme almaya hak kazanıldıysa aylık ücretlerin ne zaman yatırılacağı bilgisi verilir.

### EVDE BAKIM MAAŞI SORGULAMA EKRANI...

SMS ile sorgulama da yapılabiliyor. Maaşlarını Ziraat Katılım Bankası aracılığı ile alanlar, mesaj bölümüne "BAKIYE" yazıp, 4747'e SMS atarak sorgulama yapabilecekler.

Murat PERK  
Sosyal Hizmet Uzmanı





## Mart Ayı Oyunları: Babam Çin'den Geldi



**Yaş Grubu:** 3-6 yaş

**Oynandığı Yer:** Tüm ortamlarda

**Amaçlar:** Bilişsel, Dil, Sosyal ve Fiziksel Gelişimi desteklemek

**Kazanımlar:**

- Nesne/durum/olaya dikkatini verir.
- Algıladıklarını hatırlar.
- Yönergeleri uygular.

- Algıladıklarını uygular.
- Üstlendiği sorumluluğu yerine getirir.
- Grupta uyum içinde hareket eder.
- Yaratıcılığını geliştirir.

**Yönerge:**

Oyunu başlatan oyuncu "Babam Çin' den Geldi" dedikten sonra yanındaki "Ne Getirdi ?" diye sorar. Yanıt "Bisiklet"se, tüm oyuncular sözde pedal çevirmeye başlar, ikinci oyuncuda, "Babam Çin' den Geldi" der ve "Ne Getirdi ?" sorusuna "Yelpaze" yanıtı verdikten sonra, oyuncular pedal çevirmeyi sürdürürken, bir yandan da yelpazelenmeye başlar, oyun bu şekilde hareketle anlatılarak sürer.

## Battaniye Voleybolu

**Yaş Grubu:** 6 yaş ve üstü

**Oynandığı Yer:** Tüm ortamlarda

**Kullanılacak Malzemeler:** Battaniye, top

**Amaç:** Bilişsel, Sosyal Ve Bedensel Gelişimi desteklemek

**Kazanımlar:**

- Nesne kontrolü gerektiren hareketleri yapar.
- Verilen yönergelere uyar.
- Adil oyun anlayışına uygun davranır.
- Grupta uyum içinde hareket eder.

- Grupta işbirliği içinde hareket eder.

**Yönerge:** Oyuncular battaniyenin kenarlarından tutarlar. Battaniyeye bir top koyulur ve işbirliğiyle battaniyeyi gerekerek topu havaya doğru fırlatırlar ve tekrar tutmaya çalışırlar. Eğer oyunun zamanında ya da formatında değişiklik gerekirse aşağıdaki şekillerde zorlaştırılabilir ya da değiştirilebilir: Kumsal topu ya da voleybol topu kullanılabilir. Battaniye boyutu değiştirile-

bilir. Oyun sınırları büyütülebilir ya da küçültülebilir.

**Oyun,  
görünüşte akla  
uymaz ama  
çocuk oyunla  
akıllanır.**

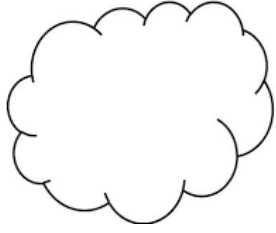
Mevlana





## Masal Zamanı: Yalnız Dev

Çok eski zamanlarda, hep uğultular işitilen yüksek bir dağda bir dev yaşarmış. Bu dev, bütün gün dağın tepesinden etrafı seyrederek böylelikle geçirirmiş günlerini, onun için zaman bir türlü geçmek bilmezmiş. Çünkü hiç

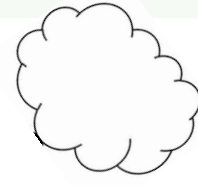


arkadaşı yokmuş. Yalnız başına rüzgârların uğultusunu dinler, güneşin doğuşunu batışını, akşamları yıldızları izleyerek geçirirmiş günlerini. Her gün aynı şeyler tekrarlanmış. Ama yıllar geçtikçe, hep aynı döngüye tanık olmaktan, kimsesizliğinden fena halde canı sıkılmaya başlamış.

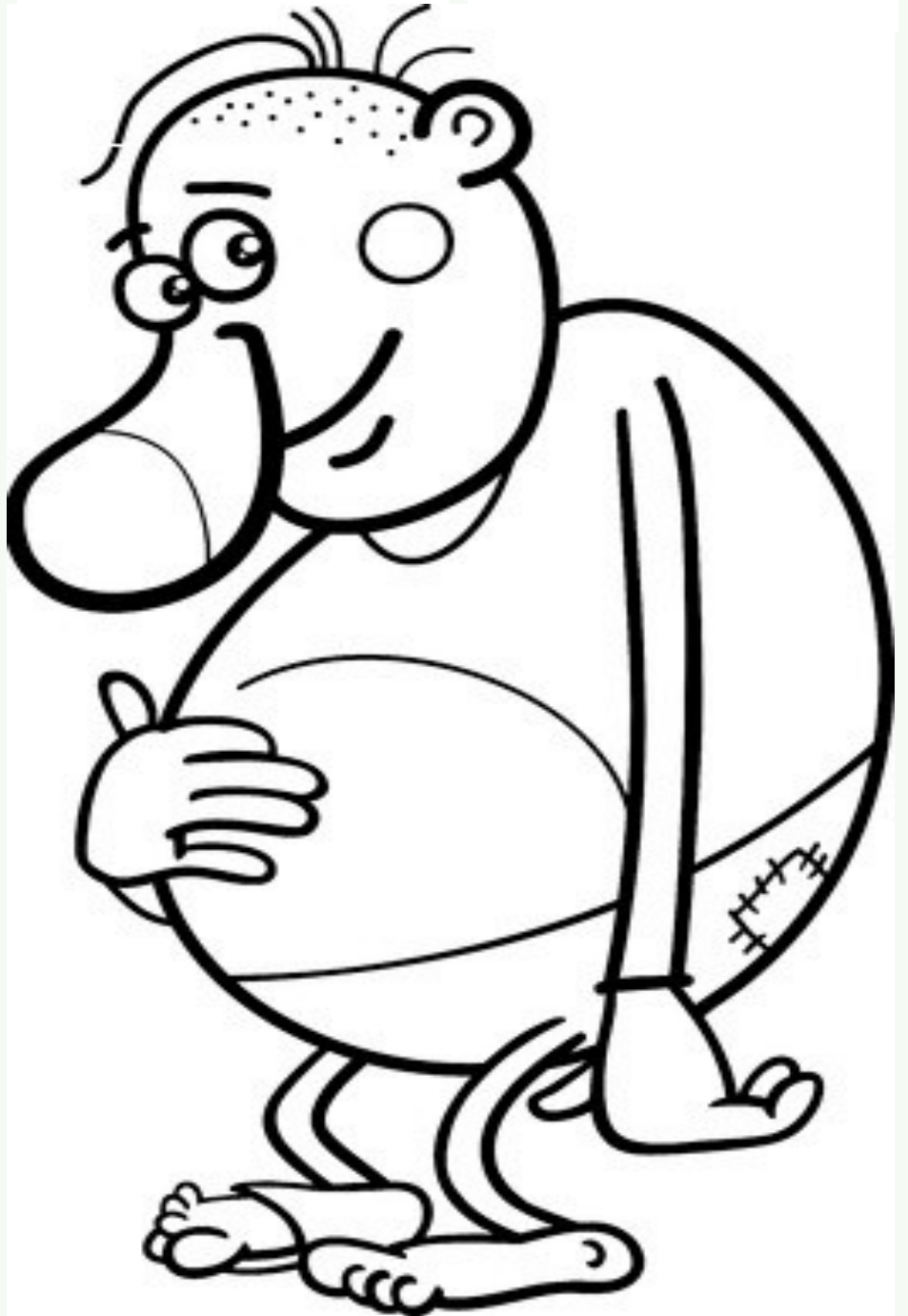
Dev bir gün öylesine canı sıkılmış ki bu iç sıkıntısıyla öyle bir 'Of' çekmiş ki, rüzgârlar birbirine karışmış; bu karışıklıkta bir sürü bulut uçuşmaya başlamış. Bulutlar çeşitli şekillere girmiş. Ejderhalar, çiçekler, kelebekler daha bir çok şekil. Dev bu şekilleri görünce kahkahalarla gülmeye başlamış. Dev gülerken ağzını bir açmış ki, bulutlar kendiliğinde, karanlık bir mağara gibi gö-

rünen ağzına kaçmış.

İşte, devin bulut yeme oyunu böyle başlamış. Bulutları yutmakla eğlenen dev, artık hiç canı sıkılmıyormuş.. Canı sıkılmıyormuş sıkılmasına ama her gün yediği bu sayısız bulut yüzünden gitgide kilo alıyormuş, yere göğe sığamaz olmuş. Öyle ki, yöre

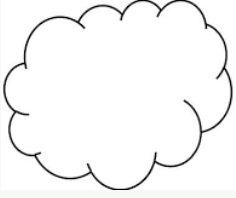


halkı onun yaşadığı dağa baktığında, bir tepe eklenmiş gibi dağın büyüdüğünü görüyormuş. Elbette sorun sadece bununla kalmıyormuş. Dev gökyüzünde bulutları yuttukça, yeryüzüne yağmur yağmaz olmuş. Bulutlar olmayın-





ca boşalan gökyüzündeki güneş, ısıyla bütün ekinleri kavurmaya başlamış; yöredeki göllerin, nehirlerin suyu çekilmiş, kuraklık baş göstermiş. Bütün otlar ve ağaçlar kurumuş, hayvanlar ve insanlar açlığın pençesine düşmüş. Bunun üzerine insanlar, bu sorunu nasıl çözecekleri konusunda konuşmaya başlamışlar. En sonunda devden kurtulmaya karar vermişler. Fakat devden kurtulmakta cesaret ve zekâ isteyen bir iş olduğu için bir türlü çare bulamıyorlar, boşa koyuyorlar dolmuyor, doluya koyuyorlar almıyormuş. Ninesi ve babasıyla yaşayan genç Ahaiyuta bir gün onların dertleştiklerini duymuş. Onların yanına giderek; Ben artık büyüdüm, size yardım edebilirim. Büyük dağa gidip dev ile baş edebilirim ! demiş.



Torununun cesaretinden duygulanan, karıncaların ve kuşların dilinden anlayan, bitki-lerle yarenlik eden yaşlı bilge kadın, 'Peki bende sana bilgilerimi anlatacağım o halde. Dev ile başa çıkabilmek için, sadece ok ve yay yetmez!' demiş. Torununa dört tane renkli tüy vermiş. Kırmızı tüy doğru yolu göstermek içinmiş. Siyah tüy gerekli gücü verecek, düşmanın karşısında aciz kalmaktan koruyacaktı. Mavi tüy, bütün hayvanların dilinden konuşmasını; sarı tüy ise, gerekirse bir karınca kadar küçülmesini sağlayacaktı. Sizler **Ahaiyuta** yerinde olsaydınız bulut yiyen bu devle nasıl başa çıkardınız? Nasıl bir yol izlediniz? Başa çıkma yolunuzu gösteren bir resim çizin? Resminizi [sariyer34ram@gmail.com](mailto:sariyer34ram@gmail.com) adresinden bize ulaştırabilirsiniz.



**Not:** Özdem F. Ejderler, Yapı Kredi Yayınlarından uyarlanmıştır.

Jale UÇAR  
Rehberlik Hizmetleri Birimi



# Sanat Köşesi: GELENEK VE YARATICILIĞIN İZİNDE, SOYUT RESİM VE EBRU SANATI A. Burhan Ersan



Nesneler dünyasının bunca egemenlik elde ettiği çağımızda, doğayı ve nesnelere insanlaştırmamanın, sanatın ve sanatçının hedefi olmaktan çıktığı günler çok geride kaldı. İnsanların kendini tanımlamalarında nesnelere yola çıktığı bir dünyada, yani insanların nesneleştiği bir dünyada, sanat yeni bir işlev üstlenmek zorunda kaldı.

Bugün ebru sanatının geldiği ve kendini gittikçe daha çok açığa çıkaran nokta, geleceğin kendini geçmişe doğru yenileme zamanının başladığıdır. Yani, yaratışın bir an öncesindeki soyuta, anlık olarak ulaşabilmek ve nesnelere dünyasında her an yolunu yitirebilen insanlığa ve insana, kendini anımsatabilmek açısından, ebru sanatının özü, ilksel ruhu, geleneğinin gerçek özü, çok önemlidir. Aynı zamanda bu nokta ebru sanatının görseelliğinin de önemini ve açılımının genişliğini de gösterir. Gerek şaman dünya anlayışı, gerekse bu anlayışın sanatla ilişkisi, bu günün sanatına özellikle soyut yaklaşımına önemli boyutlar katacak değerdedir. Yakut Türklerince kullanılan şaman terminolojisinde TİN adı verilen, *soyut ancak yine de farkına varılabilen alanla ilgili olarak söylenenler*, Anav'daki kazılarda bulunan ebrulara da netlik kazandırır. Zaten Uğur Derman'ın ebru felsefesiyle ilgili tek kaynak olan başucu kitabı da aynı konuya değinmektedir.



"Ebrunun Felsefesi" bölümünde, ebru sanatçısının tekne başında vardığı teslimiyet noktasında benlikten sıyrılarak, gönlünün genişleyerek, kâinatla bütünleştiğini hatta daha ileri giderek kâinat olduğunu söylerken Derman'ın söz ettiği de bu tinsel durumdur. Özellikle Türk

Tasavvufunda gördüğümüz bu tarz *insanın, sanat aracılığıyla soyuta ulaşma çabasını*, gizemci okulların çoğunda, örneğin birçok Zen ve Budist okullarında görebiliriz. Ancak bizi ilgilendiren, ebru sanatının ilk bulucularının ulaşmaya çalıştığı amaçtır, çünkü ebru neredeyse çok uzun yıllar boyunca hatta ilk çıkışının ardından, kâğıt süsleme amacıyla kullanılmasına karşın, bugüne gelene kadar teknik olarak neredeyse hiç değişmemiş gibidir. Ebruyu ilk bulan kişilerin, *bu sanata insan farkındalığını genişletmeye çalışan bir içerik, bir özle başladıkları* ve bu etkinliklerinin amacını, insan algısının kanatlarını genişletmeye yönelik tekniklerini, ebrunun öz bilgisine koydukları ve bütünleştirdikleri açıktır. Bu tinsel durum yüzyıllarca kendini korumuş ve sürdürmüştür. Bugün hiç bir sanatta bu birebir örtüşmeyi, bu kadar net görmüyoruz. Eğer

**Güneşin  
çiçekleri  
renklendirmesi  
gibi sanat da  
hayata renk  
verir.**

Lord Aubery

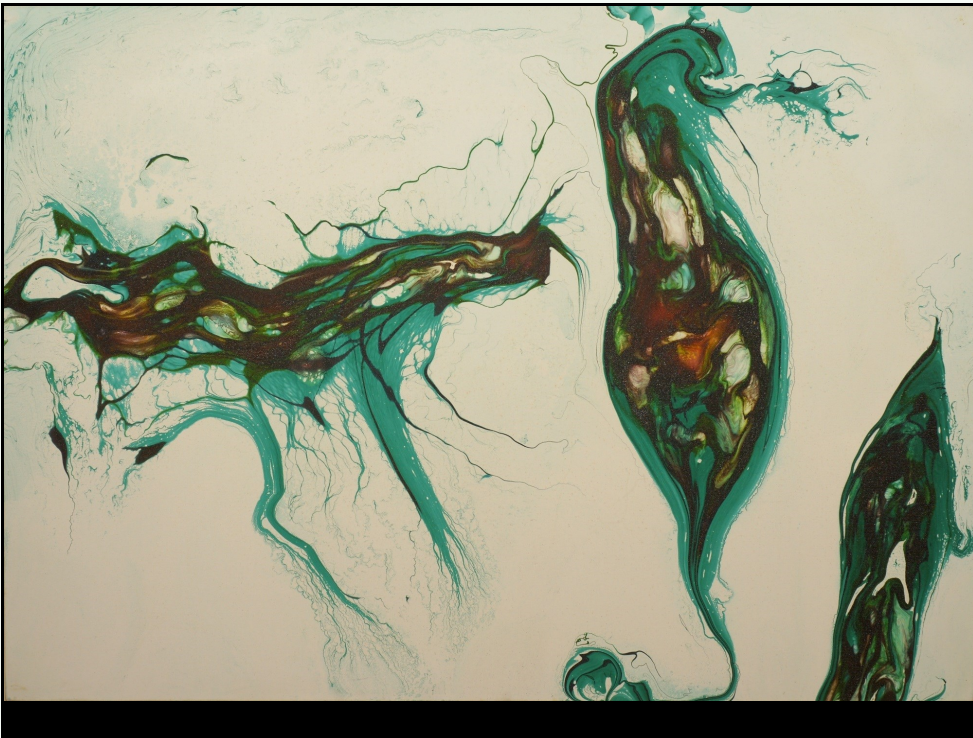






sanatın çıkışı büyü kaynaklıysa -ki ben yıllardır sürdürdüğüm ebru çalışmalarım ve sanat araştırmalarım bunu doğrular niteliktedir- ebru, bu büyü tekniğinin özündeki farklılıktan kaynaklanan bir biçimde, hala sürdürebilmektedir. Bugün ebru teknesi başındaki kişilerin, zaman zaman ebruya büyümiş, sihirli gibi bakmaları da buradan kaynaklıdır. Bir şaman için büyü, nesnelere dünyasının algımızın önünde engel olmasını kaldırmak, gerçekle, gerçeğin özünü yüz yüze gelmektir. Bu gerçekte soyuta anlık olarak dokunabildiğimiz bir anda kendini, bir duyum olarak gösterir. Böylece ebru sanatının ilk yapılışı ve çıkışı itibarıyla soyutla ilişki halinde olduğundan hareket edebiliriz. İnsan ve soyut arasındaki geliş gidişlerin ebru yapımına hazırlanması, yapılması ve bu durumun belirli bir yoğunluk anında bütünleşmesiyle, ebru sanatçısının nesnelere dünyasının özüne yakınlaştığını ve böylece sözle ifade edilemez olanı teknede renklerle ve biçimlerle ifade edebilmeyi başarmaya çalıştığını ve zaman zaman da başardığını söyleyebiliriz. Zaten çok eskiden beri su bir yolculuk aracı olarak kullanılmıştır ya, işte ebru sanatçısının teknesi de böylesine bir yolculuğu içinde taşır; **insanın soyuta yolculuğunu.**

Soyut öncelikle nesnelere olmadan, bu biçimde görünmeden önceki evrenin halidir. Eskilerin ya da bizim aşına olduğumuz felsefi yaklaşımın deyimiyle varlık âlemi diyebileceğimiz, içinde yaşadığımız âlemin öncesidir. Nesnelere özünü duyumsamaya olanak bulabileceğimiz alandır, soyut. Gerçek anlamda soyut resim, sanatçının bir anda girdiği bütünlüklü durumun bir ödülü olarak, evrenin bütünlüğünün insani bir duyumunu görebileceğimiz kadar yavaşlatması ve bir yüzeye aktarabilecek derecede de bilinçliğini sürdürebilmesidir. Gerçeği bulmak için kendi kısır gerçekliğinden uzaklaşmak. Sanatçının yaratma sürecinde, sürece teslim olma becerisidir ve özden bir çaba gerektirir. Soyut resim aslında sürekli devinen, akan evrenin, olabildiğince en kapsamlı ve bütünlüklü olarak gösterilebilme çabasıdır. Burada söz edilen, resmin öncelikle göze hitap eden yapısı olmakla birlikte, başarılı diyebileceğimiz bir soyut resim sadece göze değil sanki insanın bütünlüğüne hitap etmektedir. Bir resimde günlük gerçeği göremiyorsak, o resim soyuttur. Bir ressam doğadan (dış gerçekten) değil de kendi iç gerçeğinden hareket ediyorsa o ressam soyut bir ressamdır. Bir resmin soyut olabilmesi için dış gerçeklerle tüm ilişkisini kesmiş olması gereklidir. Ebru için bu tanımlamaların hemen hepsi geçerlidir. Gerçi batının genellikle somuttan yola çıkarak yaptığı soyutlamayla,



doğunun kaynakla direk temas sonucu oluşturduğu soyut birbirinden çok farklıdır. Bu da ebrunun her halükarda soyutla ilişkisini göstermektedir. Ebru sanatı geleneğin kendini geçmişe doğru yenilemesi ve yaratışın bir an öncesindeki soyuta ulaşabilmekteki olanaklarıyla çok önemlidir. Ebru sanatı bir teknikten çok sanatın tinsel gücüyle ilişkili olup, bunu açığa çıkarmanın yöntemidir.

