

ANNEYİZBİZ YAYINEVİ

Bedenim Bana Ait: Sınır Çizgisi

Ada sarılmayı sever ama her sarılma zamanı aynı değildir;
bedeninin sınır çizgisini tanımayı öğrenir.

4-6 yaş · beden sınırları · 40 sayfa · 10 dk birlikte okuma

Bu Kitap Nasıl Okunur?

Mahremiyet ve beden sınırını korkutmadan, güvenli yetişkin diliyle anlatmak.

Ebeveyne psikoloji notu

Beden sınırı anlatımı korku üzerinden değil, çocuğun hakkı ve güvenli yetişkin desteği üzerinden kurulmalıdır.

beden farkındalığı

hayır diyebilme

güvenli yardım isteme

Okuma Ritmi

- Metni korkutucu sesle okuma; güven ve hak diliyle ilerle.
- 'Ayıp mı yaptım?' sorusunda dur ve çocuğun yüz ifadesini izle.
- Kitaptan sonra güvenli yetişkin listesini kısa ve somut tut.

Her sayfada çocuğun cevabını beklemek, hikayenin kendisi kadar değerlidir.



Ada'nın etrafında, sadece kendisinin hissettiği ve bildiği görünmez bir sınır çizgisi vardı.



Bu çizgi bazen kollarının hemen etrafında, bazen de bütün bedeninin çevresinde kocaman dururdu.



**Ada sevdiklerine sarılmayı çok severdi.
Sabahları uyanınca annesine kocaman
sarılırdı.**



Akşamları ise kedisinin yumuşacık tüyelerine dokunup onu sevmeye, onunla oynamaya bayılırdı.



Ama bir gün parkta oynarken, komşu teyze ona doğru kollarını iki yana açarak yaklaştı.



"Gel bakayım buraya, seni kocaman bir öpeyim!" dedi çok yüksek bir sesle.



**Ada'nın içindeki o görünmez çizgi,
birdenbire geriye doğru çekildi. O an hiç
sarılmak istemedi.**



Ada hemen annesine baktı. Annesi ona güven veren, sıcacık bir gülümsemeye yanına yaklaştı.



**"Ada eğer şu an sarılmak istemiyorsa,
sana sadece el sallayabilir," dedi annesi
sakin bir sesle.**



**Ada rahatlayarak uzaktan el salladı.
Komşu teyze önce şaşırdı, sonra o da
gülerek el salladı.**



**Eve dönerken Ada annesinin elini tuttu.
"Anne, ben az önce ona ayıp mı yaptım?"
diye sordu.**



**Annesi durdu ve Ada'nın gözlerine baktı.
"Hayır canım. Senin bedenini sadece sana
ait."**



"Sevgi göstermek bazen sıkıca sarılmaktır, bazen el sallamaktır, bazen de sadece gülümsemektir."



Ada o gün odasında kendi sınır çizgisinin resmini çizdi. Çizgisinin ortasına küçük bir kapı koydu.



**O kapı bazen "Sana sarılmak istiyorum"
demek için açılır, bazen de "Şimdi
istemiyorum" diyerek kapanırdı.**



**Ada artık biliyordu: Hayır demek
bedenini dinlemektir. Karışık bir şey
olursa annesine anlatmak en
doğrusudur.**

Hikayenin Haritası

Çocuğun hikayeyi takip etmesine yardım eden üç durak.

Soyut Sınırları Somutlaştırmak

Görünmez sınır çizgisi metaforu ile çocuğa kendi alanını ve bu alanın esnekliğini anlatmak.

Onay ve Rıza Kavramı

Bedensel temasın (sarılmak, öpmek) ancak çocuğun onayı olduğunda gerçekleşebileceğini vurgulamak.

Seçenek Sunmak

İstemediği bir teması reddetmenin ayıp olmadığını, el sallamak veya gülümsemek gibi alternatifleri olduğunu göstermek.

Okurken kullan

Önce çocuğun cümlesini aynala, sonra tek bir açık uçlu soru sor.

Değer katan takip

Bu sayfayı ertesi gün gerçek bir ev anına bağla; beceri tekrar içinde yerleşir.

Mini kayıt alanı

Çocuğun seçtiği kelime, çizdiği fikir veya evde fark edilen küçük örnek buraya yazılır.

Bugün denedik

Çocuğun cümlesi

Bir sonraki okumada

Duygu ve Beceri Sözlüğü

Kitabın çalıştığı alanları çocuğun gündelik diline taşı.

Bedensınırı

Kişinin kendi bedeni etrafında hissettiği, kimin ne kadar yaklaşabileceğine karar verdiği kişisel alan.

Hayır Diyebilme

İstemediği bir duruma veya temasa, kendini güvende hissederek saygılıca itiraz edebilme becerisi.

Mahremiyet Bilinci

Kendi bedeninin sadece kendisine ait olduğunu ve kararlarını kendisinin vereceğini bilmek.

Okurken kullan

Önce çocuğun cümlesini aynala, sonra tek bir açık uçlu soru sor.

Değer katan takip

Bu sayfayı ertesi gün gerçek bir ev anına bağla; beceri tekrar içinde yerleşir.

Mini kayıt alanı

Çocuğun seçtiği kelime, çizdiği fikir veya evde fark edilen küçük örnek buraya yazılır.

Bugün denedik

Çocuğun cümlesi

Bir sonraki okumada

Altı Derin Soru

Bu sorular cevabı ölçmek için değil, çocuğun iç dünyasını duymak için.

Ada'nın etrafındaki o görünmez sınır çizgisi ne işe yarıyordu?

Komşu teyze ona kollarını açarak yaklaşınca Ada neden geri çekilmek istedi?

Annesi Ada'ya sarılmak istemediğinde ne yapabileceğini söyledi?

Hayır dediği için Ada sence neden 'Ayıp mı ettim?' diye düşündü?

Senin görünmez sınır çizginin kapısı ne zaman açık, ne zaman kapalı olur?

Hoşuna gitmeyen bir şey olduğunda bunu kime söyleyebilirsin?

Okurken kullan

Önce çocuğun cümlesini aynala, sonra tek bir açık uçlu soru sor.

Değer katan takip

Bu sayfayı ertesi gün gerçek bir ev anına bağla; beceri tekrar içinde yerleşir.

Mini kayıt alanı

Bugün denedik

Çocuğun cümlesi

Bir sonraki okumada

2. GÜN

Birinci Tekrar Okuma

Aynı kitabı tekrar okumak sıkıcı değil; çocuk tekrar içinde güven bulur.

Durak 1

Metni korkutucu sesle okuma; güven ve hak diliyle ilerle.

Durak 2

'Ayıp mı yaptım?' sorusunda dur ve çocuğun yüz ifadesini izle.

Durak 3

Kitaptan sonra güvenli yetişkin listesini kısa ve somut tut.

Okurken kullan

Önce çocuğun cümlesini aynala, sonra tek bir açık uçlu soru sor.

Değer katan takip

Bu sayfayı ertesi gün gerçek bir ev anına bağla; beceri tekrar içinde yerleşir.

Mini kayıt alanı

Çocuğun seçtiği kelime, çizdiği fikir veya evde fark edilen küçük örnek buraya yazılır.

Bugün denedik

Çocuğun cümlesi

Bir sonraki okumada

İkinci Tekrar Okuma

Bu kez çocuğun cümleyi tamamlamasına alan aç.

Bekle

Sayfaı çevirmeden önce üç saniye dur.

Tamamlat

Son kelimeyi söylemeden bakışınla davet et.

Genişlet

Çocuğun tek kelimesini sakın bir cümleye çevir.

Okurken kullan

Önce çocuğun cümlesini aynala, sonra tek bir açık uçlu soru sor.

Değer katan takip

Bu sayfaı ertesi gün gerçek bir ev anına bağla; beceri tekrar içinde yerleşir.

Mini kayıt alanı

Çocuğun seçtiği kelime, çizdiği fikir veya evde fark edilen küçük örnek buraya yazılır.

Bugün denedik

Çocuğun cümlesi

Bir sonraki okumada

Evde Uygulama

Selam seçenekleri

Malzeme

Kağıt, kalem

Adım 1

Üç selam çiz: el sallama, çak yapma, sarılma.

Adım 2

Her biri için 'bugün hangisini seçiyorum?' diye sorun.

Adım 3

Çocuğun seçim değiştirebileceğini söyleyin.

Okurken kullan

Önce çocuğun cümlesini aynala, sonra tek bir açık uçlu soru sor.

Değer katan takip

Bu sayfayı ertesi gün gerçek bir ev anına bağla; beceri tekrar içinde yerleşir.

Mini kayıt alanı

Çocuğun seçtiği kelime, çizdiği fikir veya evde fark edilen küçük örnek buraya yazılır.

Bugün denedik

Çocuğun cümlesi

Bir sonraki okumada

Üç Dakikalık Oyunlar

Kitaptaki beceriyi gün içinde küçük tekrarlarla canlı tut.

Ayna oyunu

Çocuk bir duygü yüzü yapar, yetişkin aynalar.

Ben olsaydım

Bir karakter yerine kendini koyar.

Bugün nerede?

Kitaptaki beceriyi evde ararsınız.

Okurken kullan

Önce çocuğun cümlesini aynala, sonra tek bir açık uçlu soru sor.

Değer katan takip

Bu sayfayı ertesi gün gerçek bir ev anına bağla; beceri tekrar içinde yerleşir.

Mini kayıt alanı

Çocuğun seçtiği kelime, çizdiği fikir veya evde fark edilen küçük örnek buraya yazılır.

Bugün denedik

Çocuğun cümlesi

Bir sonraki okumada

Rol Canlandırma

Çocuklar kavramı sadece duyararak değil, oynayarak da yerleştirir.

Rol 1

Çocuk hikayedeki karakter olur.

Rol 2

Yetişkin yardımcı karakter olur.

Cümle

Her rol bir nazik cümleyle kapanır.

Okurken kullan

Önce çocuğun cümlesini aynala,
sonra tek bir açık uçlu soru sor.

Değer katan takip

Bu sayfayı ertesi gün gerçek bir ev
anına bağla; beceri tekrar içinde
yerleşir.

Mini kayıt alanı

Çocuğun seçtiği kelime, çizdiği fikir veya evde fark edilen küçük
örnek buraya yazılır.

Bugün denedik

Çocuğun cümlesi

Bir sonraki okumada

Çiz ve Anlat

Çocuk burada doğru çizim yapmaz; hikayeden kalan hissi görünür kılar.

Çiz

Hikayede aklında kalan bir yeri çiz.

Anlat

Bu resimde kim ne hissediyor?

Bağla

Evde buna benzeyen bir an oldu mu?

Okurken kullan

Önce çocuğun cümlesini aynala, sonra tek bir açık uçlu soru sor.

Değer katan takip

Bu sayfayı ertesi gün gerçek bir ev anına bağla; beceri tekrar içinde yerleşir.

Mini kayıt alanı

Çocuğun seçtiği kelime, çizdiği fikir veya evde fark edilen küçük örnek buraya yazılır.

Bugün denedik

Çocuğun cümlesi

Bir sonraki okumada

Aile Cümleleri

Yetişkinin kurduğu cümle çocuğun iç sesine dönüşebilir.

Güven

Ben buradayım, birlikte bakabiliriz.

Sınır

Hayır demek ilişkiyi bozmaz.

Onarım

Zor olduysa tekrar deneyebiliriz.

Okurken kullan

Önce çocuğun cümlesini aynala,
sonra tek bir açık uçlu soru sor.

Değer katan takip

Bu sayfayı ertesi gün gerçek bir ev
anına bağla; beceri tekrar içinde
yerleşir.

Mini kayıt alanı

Çocuğun seçtiği kelime, çizdiği fikir veya evde fark edilen küçük
örnek buraya yazılır.

Bugün denedik

Çocuğun cümlesi

Bir sonraki okumada

Zor An Gelirse

Kitap sırasında çocuk sıkılır, ağlar ya da konuyu değiştirirse bu başarısızlık değildir.

Dur

Okumayı performansa çevirmeden kısa mola ver.

Adlandır

Şu an zor geldi gibi görünüyor.

Seçenek ver

Devam mı, sarılma mı, sonra mı?

Okurken kullan

Önce çocuğun cümlesini aynala, sonra tek bir açık uçlu soru sor.

Değer katan takip

Bu sayfayı ertesi gün gerçek bir ev anına bağla; beceri tekrar içinde yerleşir.

Mini kayıt alanı

Çocuğun seçtiği kelime, çizdiği fikir veya evde fark edilen küçük örnek buraya yazılır.

Bugün denedik

Çocuğun cümlesi

Bir sonraki okumada

Ebeveyn İçin Mini Kontrol

Bu sayfa çocuğu değil, okuma ortamını gözlemlemek için.

Sesim

Bugün yumuşak mıydı, aceleci miydi?

Bekleyişim

Çocuğa cevap alanı bıraktım mı?

Temasım

Kitap aramızdaki bağı artırdı mı?

Okurken kullan

Önce ocuğun cümlesini aynala, sonra tek bir açık uçlu soru sor.

Değer katan takip

Bu sayfayı ertesi gün gerçek bir ev anına bağla; beceri tekrar içinde yerleşir.

Mini kayıt alanı

Çocuğun seçtiği kelime, çizdiği fikir veya evde fark edilen küçük örnek buraya yazılır.

Bugün denedik

Çocuğun cümlesi

Bir sonraki okumada

Baba ve Bakım Veren Sayfası

Bu kitap sadece annenin yükü olmasın; başka bir güvenli yetişkin de okuyabilir.

Başla

Bugün kitabı ben okuyorum cümlesi yeter.

Taklit etme

Annenin tarzını kopyalamak zorunda değilsin.

Bağ kur

Çocuğun sevdiği sayfayı tekrar aç.

Okurken kullan

Önce çocuğun cümlesini aynala, sonra tek bir açık uçlu soru sor.

Değer katan takip

Bu sayfayı ertesi gün gerçek bir ev anına bağla; beceri tekrar içinde yerleşir.

Mini kayıt alanı

Çocuğun seçtiği kelime, çizdiği fikir veya evde fark edilen küçük örnek buraya yazılır.

Bugün denedik

Çocuğun cümlesi

Bir sonraki okumada

Yedi Günlük Kullanım Planı

Bir kitabın değeri tek okumada değil, tekrarın ilişkiye dönüşmesinde.

1. Gün

Kitabı, bedensel hakları savunan güçlü ve destekleyici bir tonla okuyun.

2. Gün

Ada'nın çizdiği gibi, çocuğunuzun kendi sınır çizgisinin ve kapısının resmini birlikte yapın.

3. Gün

Gelen misafirlere veya akrabalara nasıl selam vereceği konusunda alternatifleri konuşun.

4. Gün

'Selam seçenekleri' oyununu oynayarak o günkü selamlaşma tercihini ona bırakın.

5. Gün

Günlük rutinde (örneğin banyo veya giyinme) ona fikrini sorarak beden onayını pratik edin.

6. Gün

Birlikte 'Güvenli Yetişkinler' listesi oluşturup bu kişileri parmaklarınızla sayın.

7. Gün

Çocuğunuzun 'hayır' demesini saygıyla karşıladığınız bir durumu fark edip bunu takdir edin.

Okurken kullan

Önce çocuğun cümlesini aynala, sonra tek bir açık uçlu soru sor.

Değer katan takip

Bu sayfayı ertesi gün gerçek bir ev anına bağla; beceri tekrar içinde yerleşir.

Mini kayıt alanı

Bugün denedik

Çocuğun cümlesi

Bir sonraki okumada

Kes ve Sakla Kartları

Bu kartlar buzdolabına, çocuğun masasına ya da okuma köşesine gider.

Kart 1

Ada'nın görünmez sınır çizgisi ne zaman kapandı?

Kart 2

Sarılmak istemediğimizde başka nasıl selam verebiliriz?

Kart 3

Karışık bir şey olursa kimlere söyleyebiliriz?

Kart 4

Mahremiyet eğitimi, çocuğa korku yüklemek değil, bedeninin söz hakkını sakın ve tekrar edilebilir dille vermektir.

Okurken kullan

Önce çocuğun cümlesini aynala, sonra tek bir açık uçlu soru sor.

Değer katan takip

Bu sayfayı ertesi gün gerçek bir ev anına bağla; beceri tekrar içinde yerleşir.

Mini kayıt alanı

Çocuğun seçtiği kelime, çizdiği fikir veya evde fark edilen küçük örnek buraya yazılır.

Bugün denedik

Çocuğun cümlesi

Bir sonraki okumada

Mini Sözlük

Kitaptaki kelimeleri çocuğun yaşına uygun küçük açıklamalara çevir.

beden farkındalığı

Bunu bedenimde ve davranışimde fark ederim.

hayır diyebilme

Bunu bir cümleyle anlatabilirim.

beden sınırları

Bu konu evde küçük anlarda da görünür.

Okurken kullan

Önce çocuğun cümlesini aynala, sonra tek bir açık uçlu soru sor.

Değer katan takip

Bu sayfayı ertesi gün gerçek bir ev anına bağla; beceri tekrar içinde yerleşir.

Mini kayıt alanı

Çocuğun seçtiği kelime, çizdiği fikir veya evde fark edilen küçük örnek buraya yazılır.

Bugün denedik

Çocuğun cümlesi

Bir sonraki okumada

Not Alma Sayfası

Tanı koymak için değil; çocuğun hangi sayfada canlandığını hatırlamak için.

En sevdiği sayfa

.....

Kurmak istediği cümle

.....

Bir sonraki okumada denenecek şey

.....

Okurken kullan

Önce çocuğun cümlesini aynala,
sonra tek bir açık uçlu soru sor.

Değer katan takip

Bu sayfayı ertesi gün gerçek bir ev
anına bağla; beceri tekrar içinde
yerleşir.

Mini kayıt alanı

Çocuğun seçtiği kelime, çizdiği fikir veya evde fark edilen küçük
örnek buraya yazılır.

Bugün denedik

Çocuğun cümlesi

Bir sonraki okumada

KAPANIŞ

Kitap Sonrası Ritüel

Her okuma aynı küçük kapanışla biterse çocuk kitapla güveni eşleştirir.

Bir sarılma

Kitap bitti, bağ devam ediyor.

Bir cümle

Bugün bu kitapta en çok şunu sevdim.

Bir seçim

Yarın hangi sayfayı tekrar açalım?

Okurken kullan

Önce çocuğun cümlesini aynala, sonra tek bir açık uçlu soru sor.

Değer katan takip

Bu sayfayı ertesi gün gerçek bir ev anına bağla; beceri tekrar içinde yerleşir.

Mini kayıt alanı

Çocuğun seçtiği kelime, çizdiği fikir veya evde fark edilen küçük örnek buraya yazılır.

Bugün denedik

Çocuğun cümlesi

Bir sonraki okumada

Birlikte Konuşalım

Doğru cevap aranmaz; çocuğun düşüncesini duymak yeter.

- Ada'nın görünmez sınır çizgisi ne zaman kapandı?
- Sarılmak istemediğimizde başka nasıl selam verebiliriz?
- Karışık bir şey olursa kimlere söyleyebiliriz?

Selam seçenekleri

Malzemeler: Kağıt, kalem

1. Üç selam çiz: el sallama, ak yapma, sarılma.
2. Her biri için 'bugün hangisini seçiyorum?' diye sorun.
3. Çocuğun seçim değiştirebileceğini söyleyin.

Ebeveyn Kazanımı

Mahremiyet eğitimi, çocuğa korku yüklemek değil, bedeninin söz hakkını sakın ve tekrar edilebilir dille vermektir.

Bu PDF tıbbi, psikolojik ya da pedagojik tanı aracı değildir. Aile içi okuma rutini ve sohbet desteği olarak hazırlanmıştır.