

ANNEYİZBİZ YAYINEVİ

İçimdeki Ses Benden Yana

Mina herkesin daha parlak görüldüğü bir ekrandan sonra kendi iç sesinin kimin tarafında durduğunu sorgular.



anneyizbiz

8-10 yaş · öz değer ve kıyas · 40 sayfa · 18 dk birlikte okuma

Bu Kitap Nasıl Okunur?

Kıyaslanma, dijital görünürlük ve iç ses arasında sağlıklı bir ayırım kurmak.

Ebeveyne psikoloji notu

8-10 yaşta sosyal kıyas güçlenir. Bu kitap ekranı düşmanlaştırmaz; çocuğun iç sesini daha şefkatli kurmasına yardım eder.

öz şefkat

kimlik

duygusal dayanıklılık

Okuma Ritmi

- Ekran bölümünü suçlayıcı okumadan geç; konu ekran değil, kıyas sonrası iç sestir.
- Sert yorumcu fikrini canlandırırken mizahi ama kırıcı olmayan bir ton kullan.
- Çocuğun kendi iç sesinden örnek isterse, önce kendi hafif bir örneğini paylaş.

Her sayfada çocuğun cevabını beklemek, hikayenin kendisi kadar değerlidir.



SAYFA 1

Mina, pazar günü kuzeninin tabletinde renkli videolara daldı. Ekranda harika piyano çalan, kusursuz taklalar atan, odasını mükemmel düzenleyen çocuklar vardı.

Tableti kapatıp kendi odasına döndüğünde her şey gözüne çok sıradan göründü. Masada yarım bir resim, yerde tek bir çorap duruyordu.





SAYFA 3

O anda zihninin derinlerinden kısık ama net bir ses duydu: 'Sen hiçbir zaman onlar gibi olamayacaksın, hiçbir şeyi güzel yapamıyorsun.'

Mina bu sesten hiç hoşlanmadı ama ses susmuyordu. Yarım kalan kuş resmini tamamlamak istedi, fakat çizdiği kanat biraz yamuk ve orantısız oldu.





SAYFA 5

İçindeki ses hemen fırsatı değerlendirdi: 'Gördün mü? Bak, yine beceremedin. Ne çizersen çiz hep bir yerleri yamuk veya eksik kalıyor!'

**Annesi odaya girdiğinde Mina
hızla kağıdı ters çevirdi.
'Bakmanı istemiyorum, zaten
çok çirkin oldu, ben resim
yapamıyorum,' diye mırıldandı.**





SAYFA 7

Annesi usulca yanına oturdu ve gözlerinin içine baktı. 'İçinde sürekli sana kızan, seni durmadan eleştiren sert bir ses mi konuşuyor yoksa?' diye sordu.

Mina şaşkınlıkla başını kaldırdı. 'Ama o ses gerçek bir insan değil ki, sadece benim kendi düşüncelerim,' diyerek omuz silkti.





SAYFA 9

**Annesi, 'Gerçek bir kişi değil,
haklısın. Ama bazen iç sesimiz,
maça hiç ara vermeden düdüğ
çalan en huysuz hakem gibi
davranabilir,' dedi.**

Ertesi gün Mina resmini tekrar önüne aldı. Yamuk kanada bakınca huysuz hakem yine düdüğünü çalmak için derin bir nefes almıştı.





SAYFA 11

**Ama Mina bu kez o sese
inanmak yerine yeni bir Şey
denedi: 'Evet kanadı yamuk
oldu. Ama belki de sert bir
rüzgarda uçmaya çalışıyordu!'**

**Resme biraz daha renk kattı.
Kanadın etrafına rüzgarı
anlatan mavi çizgiler çizdi.
Yalnız kalmasın diye yanına
minik, cesur bir kuş daha
ekledi.**





SAYFA 13

**Okulda öğretmeni resimleri
panoya asmak isteyince Mina
heyecanlandı. Ama panoda
gerçekten çok düzgün, çok
kusursuz duran başka resimler
de vardı.**

İçindeki ses yine kıpırdandı, onu durdurmak istedi. Mina fısıldadı: 'Sen benim tarafımda mısın, yoksa beni sadece korkutmaya mı çalışıyorsun?'





SAYFA 15

**Sert ses aniden sustu ve
küçüldü. Mina derin bir nefes
alıp resmini asarken, altına da
gururla şu başlığı yazdı:
Rüzgarda Uçmayı Öğrenen
Kuş.**

**O gün Mina çok önemli bir sırrı
zd: Başkalarının
mükemmel görünmesi onun
değerini azaltmazdı. nemli
olan, içindeki sesin onunla el
ele yrmesiydi.**



Hikayenin Haritası

Çocuğun hikayeyi takip etmesine yardım eden üç durak.

Kıyas Tuzağı

Mina'nın ekrandaki mükemmel görünümlü yeteneklerle kendini kıyaslayıp özgüvenini yitirdiği andır.

Sesin Somutlaşması

Annesinin yardımıyla Mina'nın, zihnindeki eleştirel düşünceyi 'sert bir yorumcu' olarak dışsallaştırmasıdır.

Şefkatli Yanıt

Mina'nın hatalarını (yamuk kanat) bir kusur olarak değil, hikayenin yaratıcı bir parçası olarak kabullenmesidir.

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.

Öz Şefkat

Zorlandığında, başarısız hissettiğinde ya da hata yaptığında kendine en yakın arkadaşına davranır gibi nazik davranabilme.

Bilişsel Esneklik

Kendi yapabildiklerini başkalarının standartlarına göre değil, kendi sürecine göre yeniden yorumlayabilme.

Duygusal Dayanıklılık

Dışarıdan gelen kıyas baskısına rağmen, içsel motivasyonunu ve kendine inancını koruyabilme.

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.

Mina ekrandaki diğer çocukları izledikten sonra neden kendi odasını ve resmini birden sevmemeye başladı?

İçinden konuşan sert yorumcu Mina'ya neler söylüyordu, sesi sence nasıl çıkıyordu?

Annesi iç sesin gerçek bir insan olmadığını söylediğinde Mina neden rahatladı?

Yamuk bir kuş kanadı sence bir hata mıdır, yoksa rüzgarda uçan bir kuşun hikayesi mi olabilir?

Panodaki diğer güzel resimleri gördüğünde Mina içindeki sesi nasıl susturmayı başardı?

Senin içindeki ses sana en çok hangi zamanlarda kızıyor ve onu nasıl cesaretlendirebiliriz?

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

Ekran bölümünü suçlayıcı okumadan geç; konu ekran değil, kıyas sonrası iç sestir.

Durak 2

Sert yorumcu fikrini canlandırırken mizahi ama kırıcı olmayan bir ton kullan.

Durak 3

Çocuğun kendi iç sesinden örnek isterse, önce kendi hafif bir örneğini paylaş.

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

4. GÜN

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

İç ses kartı

Malzeme

Kağıt, kalem

Adım 1

Kağıdın bir tarafına sert yorumcu cümlesi yazın.

Adım 2

Diğer tarafına aynı durum için destekleyici bir cümle yazın.

Adım 3

Kartı çalışma masasına ya da kitap arasına koyun.

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 duyguyu 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 bozamaz.

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

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

Değer katan takip

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

Mini kayıt alanı

Çocuğun seçtiği kelime, çizdiği fikir veya evde fark edilen kk
rnek buraya yazılır.

Bugün denedik

Çocuğun cmlesı

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 yavaşça, özellikle iç sesin konuşmalarında tonlamayı çok abartmadan ama farklılaştırarak okuyun.

2. Gün

Okuma sonrası çocuğunuza 'Senin kafanın içinde de bazen huysuz bir hakem konuşuyor mu?' diye sorup dinleyin.

3. Gün

Çocuğunuzla birlikte bir kağıda, içindeki 'sert yorumcu'yu sevimli ama huysuz bir karakter gibi çizin.

4. Gün

Kendi yaptığınız bir hatayı paylaşın ve 'Ben de kendime çok kızmıştım ama sonra kendimi affettim' diyerek örnek olun.

5. Gün

Çizdiğiniz o huysuz karakterin yanına, ona destek olan güler yüzlü bir 'şefkatli ses' karakteri çizin.

6. Gün

Çocuğunuz zorlandığı bir etkinlikte (örneğin resim veya ödev) iç sesi sertleştirdiğinde, 'Şefkatli ses ne derdi?' diye sorun.

7. Gün

Çocuğunuzun odasındaki panoya veya masasına 'İçimdeki ses benden yana' yazılı küçük, renkli bir not kartı hazırlayıp asın.

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

Mina'nın içindeki sert yorumcu ne söyledi?

Kart 2

Yamuk kanat nasıl hikayenin parçası oldu?

Kart 3

İç sesin senin tarafında olsa sana bugün ne derdi?

Kart 4

Öz değer, çocuğa 'sen en iyisisin' demekle değil, eksik ve yamuk yanlarıyla yanında durabilecek bir iç ses kurmakla güçlenir.

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.

öz şefkat

Bunu bedenimde ve davranışimde fark ederim.

kimlik

Bunu bir cümleyle anlatabilirim.

öz değer ve kıyas

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

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.

- Mina'nın içindeki sert yorumcu ne söyledi?
- Yamuk kanat nasıl hikayenin parçası oldu?
- İç sesin senin tarafında olsa sana bugün ne derdi?

İç ses kartı

Malzemeler: Kağıt, kalem

1. Kağıdın bir tarafına sert yorumcu cümlesi yazın.
2. Diğer tarafına aynı durum için destekleyici bir cümle yazın.
3. Kartı çalışma masasına ya da kitap arasına koyun.

Ebeveyn Kazanımı

Öz değer, çocuğa 'sen en iyisisin' demekle değil, eksik ve yamuk yanlarıyla yanında durabilecek bir iç ses kurmakla güçlenir.

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