

ANNEYİZBİZ YAYINEVİ

Uyku Lambasının Şarkısı

Küçük lamba odada yumuşak bir ışık yakar; oyuncaklar susar, yastık bekler, uyku usulca gelir.

0-2 yaş · uyku rutini · 40 sayfa · 4 dk birlikte okuma

Bu Kitap Nasıl Okunur?

Uyku öncesi yavaşlama ritmini tekrar ve sakin sesle kurmak.

Ebeveyne psikoloji notu

Uyku kitapları çocuğu uyutmayı garanti etmez;
öngörülebilir bir kapanış ritmi kurar.

rutin

duyusal sakinleşme

bağlanma

Okuma Ritmi

- Her paragrafı bir öncekinden biraz daha yavaş oku.
- Son üç cümlede sesini fısıltıya yaklaştır.
- Kitap bitince yeni oyun açma; aynı kapanış cümlesini tekrar et.

Her sayfada çocuğun cevabını beklemek, hikayenin kendisi kadar değerlidir.



**Akşam oldu. Renkler soldu. Ay incecik
gülümsedi.**



**Sesler azaldı. Rüzgar sustu. Şşş,
sessizlik.**



**Lamba tık dedi. Oda bal rengi oldu. Mışıl
bir ışık.**



**Duvarda sakin gölgeler. Her yer sıcacık.
Yumuşak, yumuşak.**



Ayıcık yatağa oturdu. Onun da uykusu geldi. Esnedi.



Kırmızı araba garaja girdi. Tekerlekler durdu. Vinn... sustu.



**Top sepetine girdi. Zıplama bitti.
Dinlenme vakti.**



Lamba fısıldadı: yavaşla. Şimdi uyku zamanı. Şşş.



**Bir nefes aldık. Bir nefes verdik. Off...
ohh.**



**Ayaklar uzandı. Eller dinlendi.
Yorgunluk gitti.**



Battaniye omuzlara ıktı. Anne sımsıkı sardı. Cup, sarıldık.



**Son sesler uzaklaştı. Ev sessizleşti. şşş,
derin sessizlik.**



**Göz kapakları ağırlaştı. Pamuk gibi.
Usulca kapanıyor.**



**Baş yastığı buldu. En sıcak yer. Mışıl
mışıl.**



**Lamba ışığını kıstı. Oda huzurla doldu.
Yumuşak parıltı.**



**Lamba son şarkısını söyledi. İyi geceler,
minik kalp.**

Hikayenin Haritası

Çocuğun hikayeyi takip etmesine yardım eden üç durak.

Uyku Rutini

Uykuya geçişte beynin hazırlık yapması için tutarlı adımlar sunma.

Duyusal Sakinleşme

Işık, ses ve hareketin azalarak bedeni rahatlatması.

Regülasyon Desteği

Ebeveynin sakin sesiyle çocuğun bedenini yatıştırması.

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.

Geçiş Anları

Aktif oyundan pasif dinlenmeye geçerken yaşanan geçici zorlanma.

Görsel Uyarın Kontrolü

Bal rengi yumuşak ışıkla sağlanan doğal sakinleştirici ortam.

Fiziksel Gevşeme

Nefes ve duruşla bedendeki gerginliği serbest bırakma.

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.

Odanda uyumayı bekleyen en yorgun oyuncak hangisi?

Bizim evimizin uyku ışığı sence ne renk yanmalı?

Derin bir uyku nefesi nasıl alınır, bana gösterir misin?

Battaniyen sana sarıldığında ne hissediyorsun?

Dışarıdaki rüzgar da uykuya dalmış mıdır sence?

Uyku lambamız kapanırken ona ne fısıldayalım?

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

Her paragrafı bir öncekinden biraz daha yavaş oku.

Durak 2

Son üç cümlede sesini fısıltıya yaklaştır.

Durak 3

Kitap bitince yeni oyun açma; aynı kapanış cümlesini tekrar et.

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

Oyuncakları yatırma

Malzeme

Bir oyuncak, küçük örtü

Adım 1

Oyuncağı yatağa ya da mindere koyun.

Adım 2

Üstünü örtün ve aynı iyi geceler cümlesini söyleyin.

Adım 3

Sonra çocuğun kendi uyku adımına geçin.

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 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 gözlemek 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 ertesi 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 cümlesini

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

RUTİN

Yedi Günlük Kullanım Planı

Bir kitabın değeri tek okumada değil, tekrarın ilişkiye dönüşmesinde.

1. Gün

Kitabı yatağa geçmeden hemen önce loş bir ortamda okumaya başlayın.

2. Gün

Okuma hızınızı sayfa sayfa yavaşlatarak sesinizi fısıltıya doğru indirin.

3. Gün

Kitaptaki gibi, odadaki oyuncaklara sırayla iyi geceler dileyin.

4. Gün

Kitap okurken çocuğunuzla birlikte bilinçli derin ve yavaş nefesler alın.

5. Gün

Kitabı okuduktan sonra aynı kapanış cümlesini kendi rutininize ekleyin.

6. Gün

Işıkları yavaş yavaş azaltarak hikayenin atmosferini odaya taşıyın.

7. Gün

Kitabı uyku öncesi güvenli ve değiştirilemez bir liman ritüeli haline getirin.

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

Odada hangi oyuncak uyumaya hazırlanıyor?

Kart 2

Uyku lambası hangi renkte yanıyor?

Kart 3

Biz şimdi hangi iyi geceler cümlesini söyleyelim?

Kart 4

Uyku kitabının değeri metinden çok tekrar edilen kapanış işarettir.

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.

rutin

Bunu bedenimde ve davranışımda fark ederim.

duyusal sakinleşme

Bunu bir cümleyle anlatabilirim.

uyku rutini

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.

- Odada hangi oyuncak uyumaya hazırlanıyor?
- Uyku lambası hangi renkte yanıyor?
- Biz şimdi hangi iyi geceler cümllesini söyleyelim?

Oyuncakları yatırma

Malzemeler: Bir oyuncak, küçük örtü

1. Oyuncağı yatağı ya da mindere koyun.
2. Üstünü örtün ve aynı iyi geceler cümlesini söyleyin.
3. Sonra çocuğun kendi uyku adımına geçin.

Ebeveyn Kazanımı

Uyku kitabının değeri metinden çok tekrar edilen kapanış işaretidir.

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