

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

Neden Yapmak Zorundayım?

Kurallardan Bunalan Çocuklara Yönelik Bir Rehber



Laurie Leventhal-Belfer

İllustratör Luisa Montanini-Klovdahl

Çeviren: Pınar Göker

Translated from the English Language edition of WHY DO I HAVE TO? by Laurie Leventhal-Belfer originally published by Jessica Kingsley Publishers Ltd 73 Collier Street London N1 9BE, UK www.jkp.com. Copyright © Laurie Leventhal-Belfer, 2008. Illustrations copyright © Luisa Montaini-Klov Dahl 2008. Turkish translation Copyright © 2021 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali Jessica Kingsley Publishers Ltd 73 Collier Street London N1 9BE, UK www.jkp.com, tarafından WHY DO I HAVE TO? adıyla yayımlanmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA UNITAS - SOLA KIDZ

Şakayık Sok. No: 40/8 Kat: 2 Teşvikiye Şişli/İSTANBUL
Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com
www.facebook.com/solayayinlari
www.twitter.com/solaunitas
www.instagram.com/solaunitasyayinlari
www.instagram.com/solakidz
https://kitap.solaunitas.com

ISBN: 978-625-7797-60-3
Yayıncı Sertifika No: 32858
1. Baskı: İstanbul 2021
İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa
Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur
Editör: Buket Konur
Çeviren: Pınar Göker
Redaksiyon: Alara Ergin
Mizanpaj: Hilal Yıldız
Kapak Uygulama: Hilal Yıldız
Orijinal Adı: WHY DO I HAVE TO?

BASILDIĞI YER

Deren Matbaacılık Ambalaj Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi
Beylikdüzü Osb Mahallesi Orkide Caddesi 9/Z Beylikdüzü/İstanbul
Sertifika No: 47881

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

Neden Yapmak Zorundayım?

Kurallardan Bunalan Çocuklara Yönelik Bir Rehber



Laurie Leventhal-Belfer

İllüstrasyon: Luisa Montaini-Klovdahl

sola
kidz

Günlük olayları büyülü hikâyelere dönüştürme
yeteneğine sahip babam Harry Leventhal'un anısına...

Teşekkür

“Arkadaş Programı”na katılan ebeveynlerin, çocuklarıyla aralarındaki anlaşmazlıklara dair verdikleri sayısız örnek olmasaydı bu kitap var olamazdı. Yaşanan anlaşmazlıklardan giyinmek veya okula gitmek gibi günlük olaylar kimi zaman zorlayıcı kimi zaman ödüllendirici kimi zamansa oldukça bunaltıcı olabilmektedir. Çocukları hakkında bize öğrettikleri her şey için bu ailelere minnet borçluyuz. Onlarla aramızdaki uzun vadeli ilişki sayesinde bir çocuğun ilgisi veya kendisinden istenenlerin neden adil olmadığını düşündüğü konusunda hiç bitmeyen tartışmaların içine hapsediğimizi fark ettik. Metnimizi okumaya zaman ayıran ve faydalı tavsiyelerini sunan şu meslektaşlarımıza da ayrıca teşekkür etmek istiyoruz: Monika Perez, Mary Jo Huetteman, Marci Schwartz, Angela Huerta, Teri Wiss, Rebecca Fineman, Mirella Minnich ve Luisa’nın çocukları: Kris, Lars ve Nils. Son olarak Howard’a sabrı, sevgisi, eleştirel gözü ve bana hiçbir zaman, “Neden okumak zorundayım?” demediği için teşekkür etmek istiyorum.

İÇİNDEKİLER

Çocuklar İçin Önsöz	11
Yetişkinler İçin Önsöz	13

1. Bölüm

Evde Sınır Bozucu Olabilecek Kurallar

Neden okula zamanında gitmek zorundayım?	18
Neden dışarı çıkarken ayakkabı ve mont giymek zorundayım?	20
Neden aç olmadığım hâlde masada oturmak zorundayım?	22
Neden yorgun olmadığım hâlde dinlenmek zorundayım?	24
Neden ihtiyacım olmadığı hâlde tuvalete gitmek zorundayım?	26
Neden oyuncaklarımı paylaşmak zorundayım?	28
Neden oyunum bitmeden bilgisayarı ya da izlediğim film bitmeden televizyonu kapamak zorundayım?	30

2. Bölüm

Arkadaşlar Hakkında Sınır Bozucu Olabilecek Kurallar

Neden her zaman arkadaşım ile oynamak zorundayım?	36
Neden beğenmediğim bir hediye için “Teşekkür ederim!” demek zorundayım?	38
Neden canım evde oturmak istediği hâlde bir arkadaşımın evine gitmek zorundayım?	40
Neden diğer çocukların oyunu “yanlış şekilde” oynamalarına göz yummak zorundayım?	42
Neden daha önce benim canımı yakan çocukların canını yaktığım için özür dilemek zorundayım?	44
Neden sıkıcı olduğunu düşündüğüm şeyler hakkında konuşan çocukları dinlemek zorundayım?	46

3. Bölüm

Okulla İlgili Sınır Bozucu Olabilecek Kurallar

Neden öğretmenim zaten bildiğim bir konu hakkında konuşurken onu dinlemek zorundayım?	50
Neden ellerimi kirleten şeyler yapmak zorundayım?	52
Neden kelimelerle “Merhaba!” demek zorundayım?	54
Neden öğretmenimin sadece son sorusuna cevap vermek zorundayım?	56
Neden kendileri görebildikleri hâlde arkadaşlarıma artık o oyunu oynamadığımı söylemek zorundayım?	58
Neden öğretmenime odadan çıkmamın uygun olup olmadığını sormak zorundayım? ..	60
Neden çalışırken sıramda oturmak zorundayım?	62
Neden çalışırken sessiz olmak zorundayım?	64
Bir yetişkine kavga etmemin sebebini neden açıklamak zorundayım?	66
Neden bütün gün okulda çalıştıktan sonra eve gelip ödev yapmak zorundayım?	68

EK 1

Beni ne sınırlendirir ve bu konuda bana ne yardımcı olabilir?

71

EK 2

Hedefleyebileceğin Bazı Şeyler

77

Çocuklar İçin Önsöz

Sizden belirli kurallara uymanızı veya yapmamanız gerektiğini düşündüğünüz şeyleri yapmanızı bekleyen yetişkinler yüzünden hayal kırıklığına uğramış hissediyorsanız bu kitap, tam da size göre! Bazen kurallar kafanızın karışmasına ve üzülmeye neden olabilir. Bu kitap, uymanız gereken kuralların neden var olduğunu anlamınıza yardımcı olması için hazırlandı. Ayrıca diğer çocukların ve bazı yetişkinlerin de bu kurallardan bazılarını çok sinir bozucu bulduğunu bilmek isteyebilirsiniz. Yetişkinlerin de yapmak istedikleri şeyleri yapabilmeleri için evde, işte ve arkadaşlarıyla ilişkilerinde birçok farklı kurala uymaları gerekmektedir.

Yetişkinler İçin Önsöz

Bu kitap, günlük hayatın zorluklarıyla baş etmekte güçlük çeken çocuklarla çalışan ebeveynler ve profesyoneller içindir. Bu çocuklar, bazen küçük yetişkinler gibi görünebilir ve davranabilir; bloklarla bir şehir inşa etmek, video oyunları oynamak için saatlerce yalnız kalmak veya anneanne-babanne ve dedelerine en sevdikleri beyzbol takımını anlatmak için saatlerini geçirebilirler. Öte yandan planları kesintiye uğradığında, öfke nöbeti geçiren küçük çocuklara da dönüşebilirler. Bu çocuklar böyle anlarda katı, talepkâr, tuhaf, dikkatsiz, bencil veya savunmasız görünebilir. Bu davranışlar da doğal olarak yetişkinlerin bir çocuğun kendisine yüklenen taleplerle başa çıkma kapasitesini sorgulamalarına neden olabilir. Aynı çocuklar, yetişkinleri bu kuralların neden adil olmadığına dair oldukça ayrıntılı bir şekilde soru yağmuruna tutabilirler. Bu çocuklar genellikle cevaplarla o kadar da ilgilenmezler. İstedikleri faaliyeti yapabilmek için daha fazla zaman kazanırlar.

Gördüğünüz gibi tüm hikâyelerimiz benzer. Önce çocuğun hayal kırıklığını reddetmek ya da doğrudan nasıl davranması gerektiğini söylemek yerine çocuğun nasıl hissettiğini ve onunla empati kurmayı temel alır. Böyle bir kuralın neden var olduğuna dair bir açıklama sağlanır. Her hikâye, farklı senaryolara uyarlanabilir bir başa çıkma stilini doğurur. Her hikâye, belirli kurallarla başa çıkmanın

daha uyumlu yollarına dair somut önerilerle ve çocuğa kendi önerilerini getirmesi için bir davetle desteklenir.

Bu çocuklarla çalışmanın en büyük zorluklarından biri, farklı ortam ve durumlar için genellemek üzere tek bir ortamda işe yarayabilecek stratejiler edinmektir. Bu kitap, çocukların bireysel güçlerine ve ihtiyaçlarına uygun hikâyeler geliştirmek için tasarlanmıştır. Bilinmesi gereken, çocukların bir hikâyeyi otomatik olarak okuyamayacakları, tartışamayacakları ve ardından günlük yaşamlarına dahil edemeyecekleridir. Bir çocuğun dış destek olmaksızın yeni bir başa çıkma stratejisini kendiliğinden edinebilmesi için çok fazla çalışma ve uygulama gerekir.

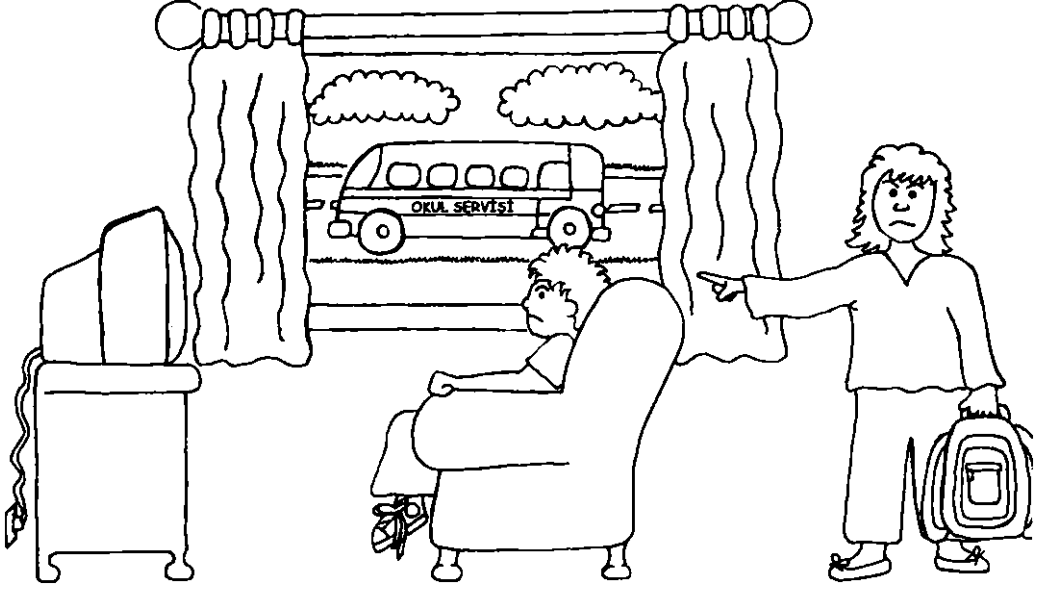
Bu nedenle, siz ve çocuğunuz için özellikle zorlu bir dönemi ele alan belirli bir hikâye seçmenizi öneririz. Daha sonra bu hikâyeyi, çocuğunuzla birkaç gün okumanızı ve onun için işe yarayabilecek belirli başa çıkma stratejilerini belirlemenizi tavsiye ederiz. Çocuğunuz çok katı biriyse ve değişimle mücadele etme eğilimindeyse, o zaman planınızın en başından birden fazla çözümü içermesini ve farklı zamanlarda farklı yaklaşımlar uygulamanızı öneririz. Örneğin bazı günlerde çocuğunuz şekerleme saatinde bir kitaba bakabilir ve diğer günlerde müzik dinleyebilir veya resim çizebilir. Son olarak çocuğunuzun başarılı olduğu zamanları ve aranızda barikatların girdiği zamanları takip ederek hikâyeyi uygulamanız önerilir. Çocuğunuzun günlük ilerlemelerinin haftalık bir çizelgesini tutmak çok yararlı olabilir. Çok zor bir günde, stratejilerinizin işe yaradığı anları unutmanız çok kolaydır!

Çocuğunuzun ilerlemesini takip etmeye yardımcı olmak için kitabın sonunda bir davranış şeması verilmiştir (Ek 2). Tablonun en üstüne, ebeveyn veya çocuk, çocuğun başarmaya çalıştığı belirli olumlu davranışı yazar. Örneğin: “Vücudumun patronu olmak; başkalarına, kendime veya diğer nesnelere vurmak, tekmelemek veya incitmek yok.” Çocuk, hedefine her ulaştığında pozitif bir not alır. Günün sonunda ebeveyn ve çocuk çizelgeyi birlikte inceler ve çocuk, kazandığı ödülü alır. Bazı çocuklar için çizelge gerekli değildir. Okula giderken bir ödül almak ya da oyun alanında daha çok oynamak yeterli bir motivasyondur. Bazıları için sadece biriktirdikleri yıldız sayısını görmek yeterli bir teşviktir, bazı çocuklar içinse her

onay için bir parça çikolata ya da bilgisayarda on dakika daha fazla oyun zamanı gibi somut ödüller gerekebilir. Çizelge ayrıca çocuğunun başarılı olduğu ve zorluk çektiği zamanlar hakkında yararlı bilgiler sağlar. Bu bilgiler çocuğun hikâyesini, strateji ve ödülleri ni detaylı şekilde ayarlamak için kullanılabilir. Üzerinde çalıştığınız konu öncelikle okulda ortaya çıkıyorsa çocuğunun okul gününün farklı bileşenlerini temsil eden bir çizelge tasarlamamız ve öğretmeniyle birlikte çalışmanız faydalı olacaktır. Çocuk aynı tip ödül sistemi için okuldan sonra çizelgeyi eve getirebilir. Son olarak bu sürecin, hem siz hem de çocuğunuz için zor bir süreç olduğunu unutmayın. Tüm bu nedenlerden dolayı, her seferinde yalnızca bir konu üzerinde çalışmanız ve hem sizin hem de çocuğunuzun ulaşmak için çok çaba harcadığı başarıları kutlamanızı tavsiye ederiz.

1. Bölüm

Evde
Sinir Bozucu
Olabilecek Kurallar



Herkesin bana, acele etmezsem
okula geç kalacağımı söylemesinden nefret ediyorum!

Neden okula zamanında gitmek zorundayım?

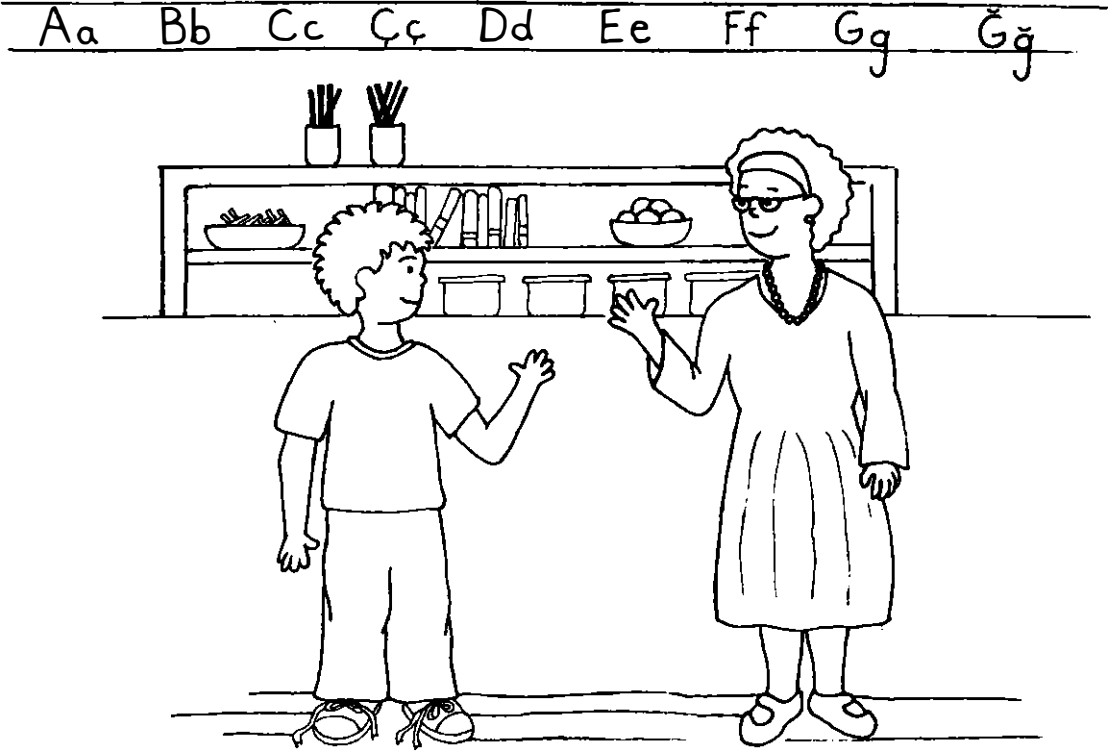
Programın tam ortasında yetişkinlerin, “Televizyonu kapat!” veya “Oyalanmayı bırak!” diyerek okula gitmek için hazırlanmanı istemesi sinir bozucu olabilir. Legolarınla ilginç bir şey inşa ederken, bir kitaba bakarken veya bir video izlerken oyalanıyormuş gibi hissetmiyor olabilirsin. Anne babanın sana söylemeye çalıştığıysa zamanında okulda olabilmen için hazırlanman gerektiğidir.

Çocukların arkadaşlarıyla yeterince vakit geçirebilmeleri ve öğretmenlerin gerekli görülen her şeyi öğretebilmesi için her okulun belli bir başlama saati vardır. Okula geç kalırsan arkadaşınla oynamak, en sevdiğin etkinliğe katılmak ya da öğretmeninle konuşmak için yeterince zamanın olmayabilir. Ayrıca annenle baban da işlerine geç kalabilirler. Okul, yeni şeyler öğrenmek ve yeni arkadaşlar edinmek için vardır.

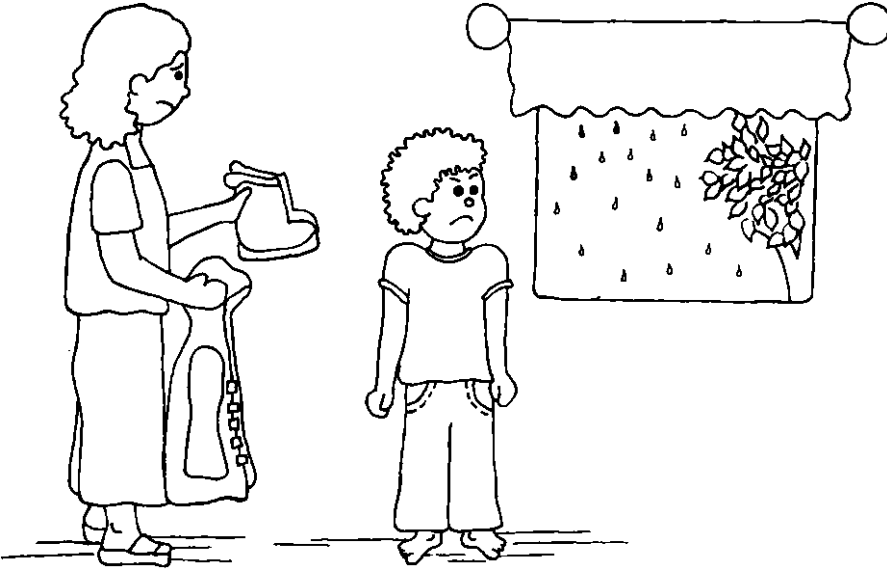
Şunları yapmak sana yardımcı olabilir:

- ✎ En sevdiğin programı okuldan sonra izlemek için kaydetmek
- ✎ Bir sonraki gün giyeceğin kıyafetleri ve kahvaltıda yiyeceklerini akşamdan seçmek veya neler yapacağını hatırlamak için resimli bir çizelge yapmak
- ✎ Acıkma ihtimaline karşı teneffüste ya da okulda yemek için atıştırmalıklar hazırlamak

Okula giderken daha kolay hazırlanmak için başka neler yapabilirsin?



Okula gitmeye hazırım.



Dışarı çıkarken ayakkabı ve mont giymeyi sevmiyorum.

Neden dışarı çıkarken ayakkabı ve mont giymek zorundayım?

Ayağında çorap ve ayakkabı olmasını sevmiyor olabilirsin ancak dışarı çıkarken ayakkabılarını giymezen ayakların yaralanabilir ve bir şeylerin üzerine basarak ayağını kesebilirsin.

Aynı zamanda dışarı çıkarken montunu giymeyi de sevmiyor olabilirsin ancak soğuk havalarda montunu giymeden dışarı çıkarsan hasta olabilirsin ve sürekli evde kalarak tadı hiç güzel olmayan ilaçlar içmek zorunda olabilirsin.

Dört mevsim dışarıda oyun oynamak eğlencelidir.

Şunları yapmak sana yardımcı olabilir:

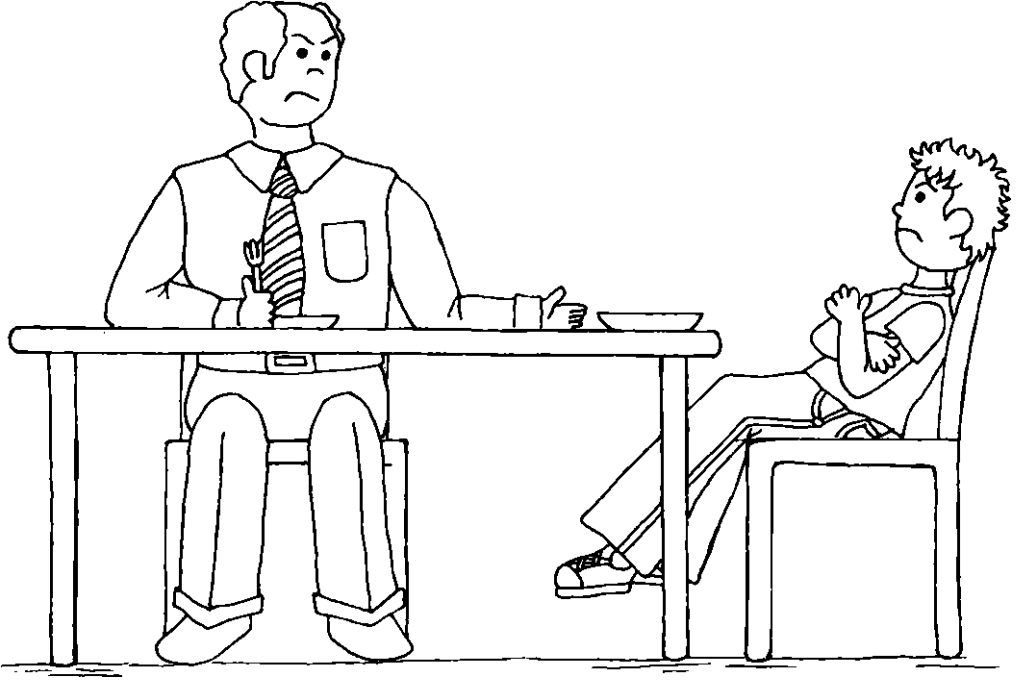
- ✍ Çoraplarını giymeden önce ayaklarını ovabilirsin. Böylece çoraplar çok da iğrenç hissettirmez.
- ✍ Ailenden ayağının daha rahat ettiği çoraplar bulmalarını isteyebilirsin.
- ✍ Montunu kollarının üzerinde hissetmemek için yumuşak bir tişörtün üstüne giyebilirsin.
- ✍ Havalı görünen ve rahat bir çift ayakkabı seçebilirsin. Böylece ayakkabılarını kendin giyip çıkarabilirsin.

Ayakkabı ve mont giymeyi senin için kolaylaştıracak farklı fikirlerin var mı?



Gitmeye hazırım.

* Ebeveynler, farklı fikirler için şu internet sitelerini ziyaret edebilir: www.TicTacToe.net ve www.SensoryComfort.com.



Neden herkesin
aynı anda yemek masasında olması gerekiyor anlamıyorum.

Neden aç olmadığım hâlde masada oturmak zorundayım?

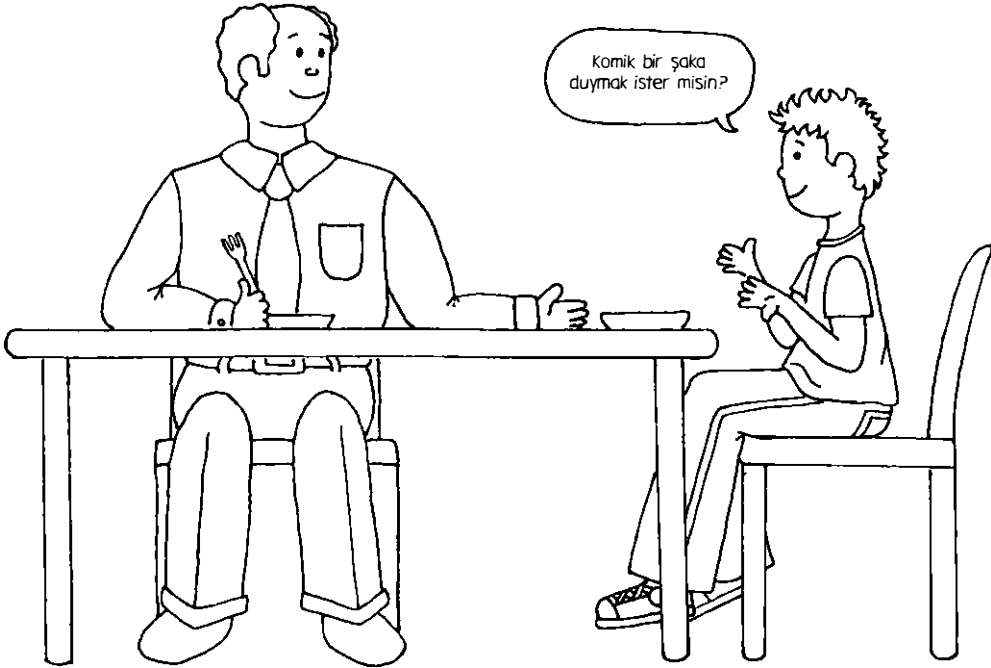
Sadece canın istediğinde yemek yiyebilseydin güzel olurdu fakat sen kendini aç hissetmediğinde de vücudunun besine ihtiyacı olabilir. Bazı kişiler, örneğin dışarıda oyun oynayan çocuklar, bir şey yapmakla meşgulken acıktıklarını fark etmeyebilirler. Bazı kişiler sadece belirli bir tadı, dokusu ve kokusu olan yiyecekleri sevebilirler. Vücudun yeterli besin almadığında, kendini yorgun hissedebilirsin ve biraz huysuz olabilirsin. Ayrıca annenle babanın her acıktığında senin için bir şeyler pişiremeyeceğini unutabilirsin. Anne babaların da çalışmak, yemek yemek ve dinlenmek için zamana ihtiyacı vardır.

Herkesin vücudu, günlük besin almaya ihtiyaç duyar, böylece güçlü ve sağlıklı kalabilirler.

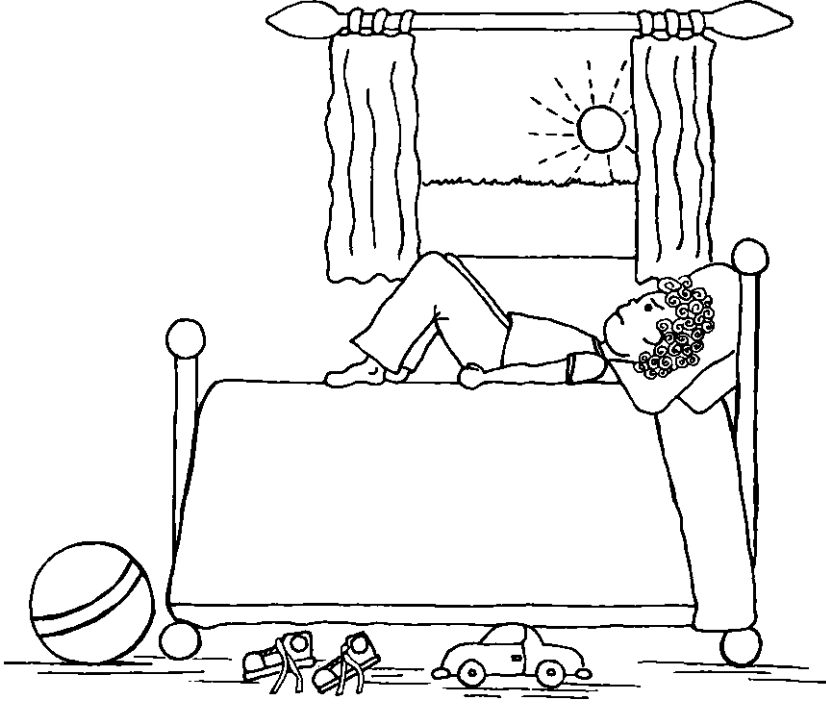
Şunları yapmak sana yardımcı olabilir:

- ✍ Hareket etmeden oturmak zor geliyorsa farklı bir sandalye deneyebilir, daha yumuşak bir yastık bulabilir ya da ayaklarını üzerine uzatmak için yere bir kutu koyabilirsin.
- ✍ Ailenle yemek zamanı seni rahatsız eden şeyler ve bunları nasıl düzeltebileceğin hakkında onlarla konuşabilirsin. Örneğin farklı yemekler deneyebilirsiniz ya da yemeğin bir kısmını sonra acıkma ihtimaline karşı ayırabilirsin.
- ✍ Yemekte konuşulacak eğlenceli konular bulabilirsin. Örneğin günün en iyi ve en kötü anları ya da o gün başına gelen en aptalca şey hakkında konuşabilirsiniz.

Yemek zamanını senin için daha iyi hâle getirecek başka neler yapabilirsin?



Yemek yemeye hazırım.



Yetişkinlerin neden kendimi yorgun hissetmediğim zamanlarda
uyumamı istediklerini anlamıyorum.

Neden yorgun olmadığım hâlde dinlenmek zorundayım?

Yorgun olduğunda ya da uykun geldiğinde dinlenmen gerektiğini kolaylıkla anlarsın. Burada anlaşılması zor olansa kendini yorgun hissetmediğinde de vücudunun dinlenmeye ihtiyaç duyabileceğidir. Yetişkinlerin de çocuklar gibi dinlenmeye ve sessizliğe ihtiyaç duymaları sana şaşırtıcı gelebilir. Hem çocuklar hem de yetişkinler, güçlü ve sağlıklı kalmak için dinlenmeye ihtiyaç duyarlar.

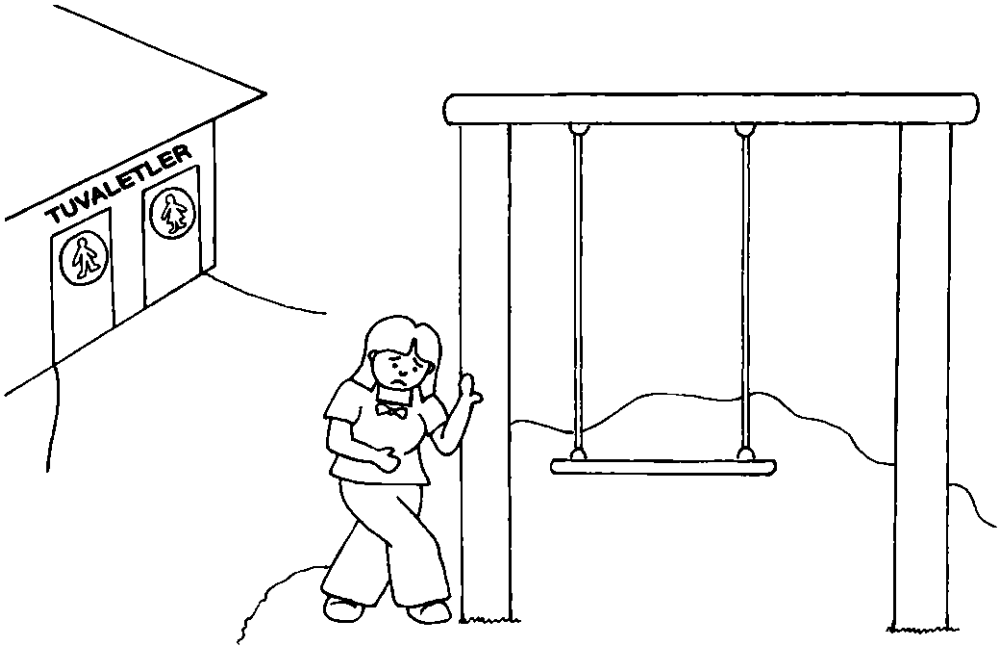
Dinlenme zamanında şunları yapabilirsin:

- ✎ Sessizce kitaplara bakabilirsin.
- ✎ Bir hikâye dinleyebilirsin.
- ✎ Sessizce resim yapabilirsin.
- ✎ En sevdiğin pelüş hayvanınla oynayabilirsin.

Dinlenme zamanını senin için daha eğlenceli hâle getirecek başka önerilerin var mı?



Dinlenmeye hazırım.



Yetişkinlerin neden ihtiyacım yokken tuvalete gitmemi istediklerini anlamıyorum.

Neden ihtiyacım olmadığı hâlde tuvalete gitmek zorundayım?

Bazı zamanlarda ve bazı yerlerde ihtiyacımızı gidermek için tuvalet bulmamız zor olabilir. Bu yüzden uygun anlarda tuvalete gitmemiz çok önemlidir. Arabada veya uçakta olduğumuz ya da bisiklete bindiğimiz zamanlarda kullanabileceğimiz bir tuvalet bulamayabiliriz. Aynı zamanda sinemada, derste ve parkta olduğumuz zamanlarda da tuvalete gidemeyebiliriz.

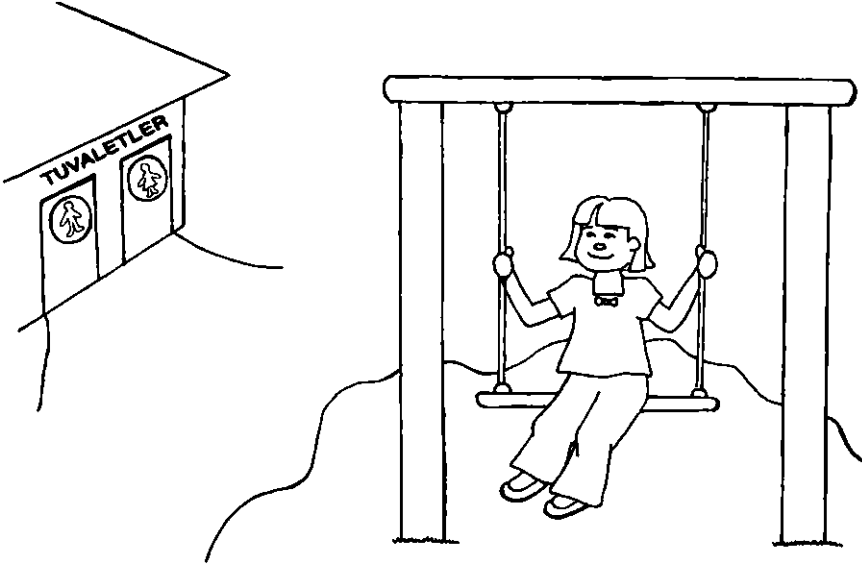
Tuvalete sadece ihtiyacın olduğunda gitmen gerektiğini düşünebilirsin ama bazen gitmen gereken âna kadar beklediğinde istenmeyen kazalar yaşanabilir. En sevdiğin diziyi izlerken ya da oyun oynarken tuvalete gitmen gerektiğini söylemen zor olabilir. Böyle zamanlarda tuvaletin geldiğinde vücudunun nasıl hissettiğine dikkat edebilirsin.

Herhangi bir kaza yaşamadan, ihtiyaç duyduğunda tuvalete gidebilmek, vücuduna iyi hissettirir.

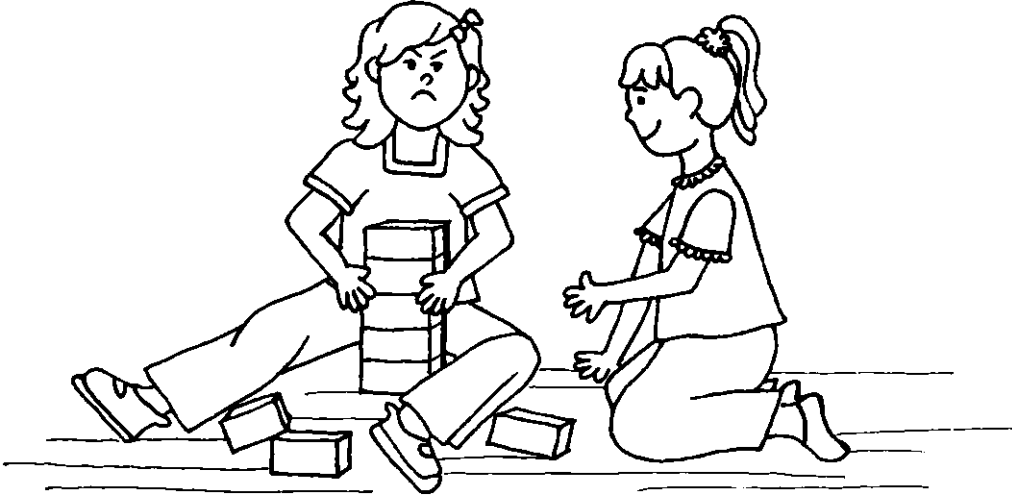
Şunları deneyebilirsin:

- ✎ Yeni bir aktiviteye başlamadan önce tuvalete gitmek
- ✎ Vücudunun sana sessiz bir mesaj verme ihtimaline karşı “hayır” demeden önce vücudunu dinlemek
- ✎ Tuvalette otururken en sevdiğin kitaba ya da dergiye bakmak

Senin için tuvalete gitme zamanlarını iyileştirecek farklı fikirlerin var mı?



Oynamaya hazırım.



Bence o sırada benim oynadığım oyuncakları
diğer çocuklarla paylaşmam hiç de adil değil!

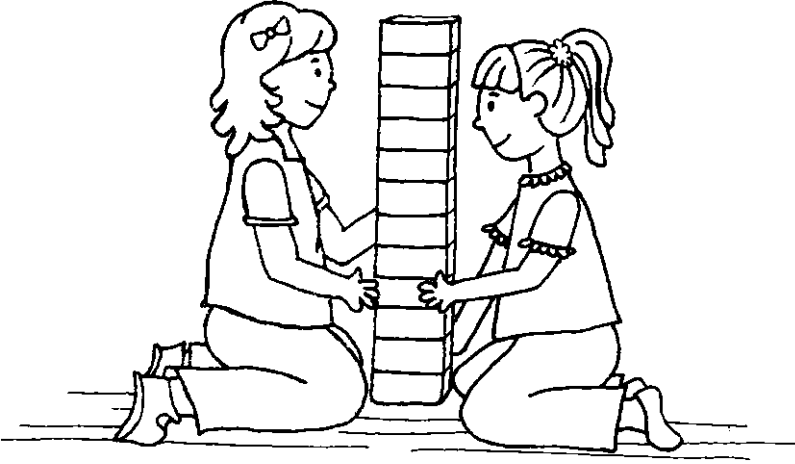
Neden oyuncaklarımı paylaşmak zorundayım?

Bazen başka birinin, senin oyuncaklarınla oynamasını istemeyebilirsin çünkü oyuncaklarını kırabilirler ya da senin alıştığından farklı şekilde düzenleyebilirler. Kardeşlerinle ya da arkadaşlarıyla oynarken oyuncaklarını onlarla paylaşmalısın. Oyuncaklarını paylaşman, onları kaybedeceğin ya da onlarla bir daha oynayamayacağın anlamına gelmez. Kimse oyuncaklarını paylaşmak istemeyen biriyle oyun oynamak istemez. Paylaşmak zor olsa da diğer çocuklarla oynamak eğlencelidir.

Şunları yapmak sana yardımcı olabilir:

- ✎ Annen ve babanla oyuncaklarını gözden geçirebilir ve paylaşmak istemediğin “özel oyuncakların” olup olmadığına bakabilirsin. Özel oyuncaklarını, kardeşlerin veya arkadaşlarıyla oynarken başka bir yere koyabilirsin.
- ✎ Biri senin oynamak istediğin bir oyuncakla oynuyor olabilir ve sen de arkadaşına söyleyerek aynı oyuncakla oynamayı isteyebilirsin. Eğer oyuncakı alamazsan ve aklına yapacak başka bir şey gelmezse bir yetiştikenden yardım isteyebilirsin.
- ✎ Bir yetiştikenden oyuncakla oynamak için zaman tutmasını isteyebilirsin. Böylece herkesin, her oyuncakla oynama şansı olur.

Oyuncaklarını paylaşmayı kolaylaştıracak başka neler yapabilirsin?



Paylaşmaya hazırım.



Yetişkinler, oyunum bitmeden bilgisayarı kapatmamı veya televizyon programım sona ermeden televizyon izlemeyi bırakmamı söylediğinde çok kızıyorum!

Neden oyunum bitmeden bilgisayarı ya da izlediğim film bitmeden televizyonu kapatmak zorundayım?

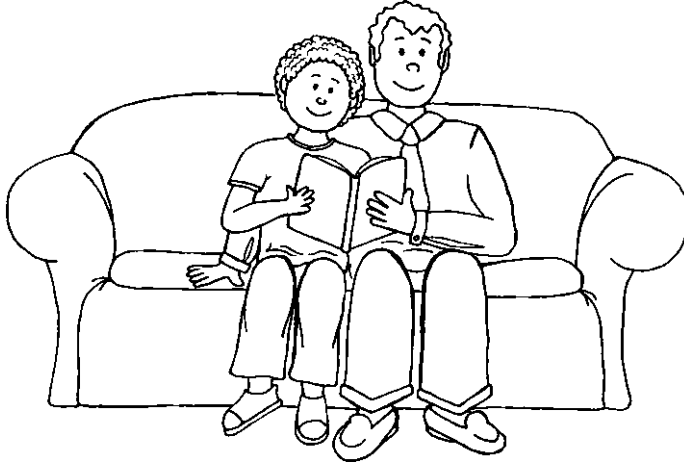
Yetişkinlerin oyun oynarken bilgisayarını kapatmanı ya da programın devam ederken televizyonun başından kalkmanı istemeleri sana adil görünmeyebilir. Dilediğin kadar bilgisayar oynayıp televizyon izleyememenin nedeni, yapman gereken farklı şeylerin de olmasıdır. Derse girmek, ödevini bitirmek, akşam yemeği yemek, banyo yapmak ya da uyumak bunlardan bazılarıdır.

Eğer istediğin kadar bilgisayar oyunu oynayıp televizyon izleseydin, yapman gereken diğer şeyleri yapabilmek için yeterince vaktin olmazdı. Bilgisayar oyunu oynamak ve televizyon izlemek, gerektiğinde sinirlenmeden bırakabildiğinde çok daha eğlenceli olabilir.

Şunları yapmak sana yardımcı olabilir:

- ✎ Her gün bilgisayarda ne kadar oyun oynayabileceğini ya da ne kadar televizyon izleyebileceğini önceden bilebileceğin bir çizelge hazırlayabilirsin. Böylece zamanını önceden bilebilir, bitiş saatinden beş dakika önce uyaracak bir zamanlayıcı kurabilirsin. Ayrıca süreyi geçersen, bir sonraki oyun süresinin bir o kadar azalacağını bilirsin.
- ✎ Oynamayı bıraktığında puan kaybetmeyeceğin oyunlar seçebilirsin. Ayrıca istediğin programı istediğin zaman izlemek için önceden kaydedebilirsin.
- ✎ Resim çizmek, masa oyunları oynamak, frizbi atmak veya legolarla bir şeyler inşa etmek gibi farklı hobiler edinebilirsin.

Bilgisayarı, oyunu ya da televizyonu kapatmayı senin için daha kolay hâle getirecek farklı önerilerin var mı?



Farklı bir şey yapmaya hazırım!



İlginç bulduğum konular hakkında konuşmanın
neden bir sorun olduğunu anlamıyorum!

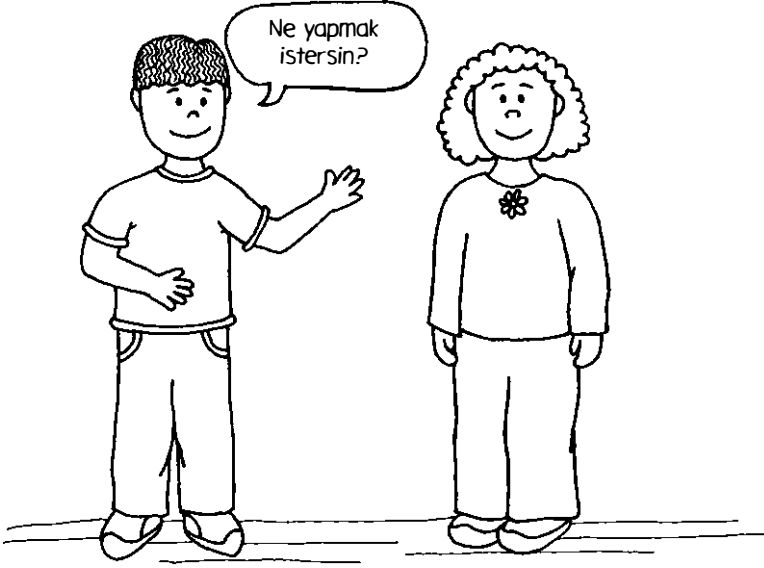
**Neden sevdiğim şeyler hakkında
konuşmayı kesmek zorundayım?**

Çok keyif aldığın konular hakkında konuşurken sorun yaşamak can sıkıcı olabilir. Herkesin aynı konularda konuşmaktan keyif almadığını ve kimsenin çok uzun süre boyunca aynı konuda konuşmayı sevmeyeceğini bilmelisin. Örneğin arkadaşların en sevdiğin beyzbol takımı, trenler ya da bilgisayarlar hakkında bildiğin her şeyi duymak istemeyebilirler. Bu, fikirlerinin kötü olduğu anlamına gelmez. Diğer insanlar, onları senin kadar ilgi çekici bulmayabilirler. Birileri bize hiç konuşma şansı vermediğinde, onları dinlememiz zor olabilir. Fikirlerini öğretmenlerin ve sınıf arkadaşlarıyla paylaşmak ve onlardan yeni fikirler öğrenmek eğlencelidir.

Şunları yapmak sana yardımcı olabilir:

- ✍ Aynı anda en fazla iki şey söylemeye çalışabilir ve diğer fikirlerini unutmamak için hayali defterine yazarmış gibi yapabilirsin!
- ✍ Kendine diğer insanların söyleyecekleri bittiğinde daha fazla konuşabileceğini hatırlatabilirsin.
- ✍ En sevdiğin konularla ilgili bir kayıt defteri tutabilirsin. Böylelikle önemli bilgileri unutmaktan korkmana gerek kalmaz.

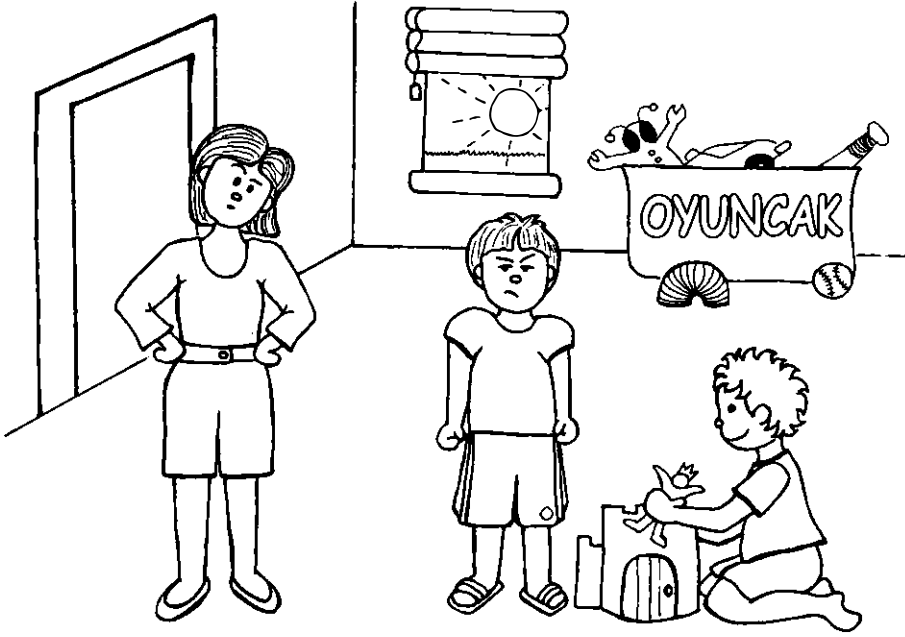
Sadece senin konuşmamanı ve başkalarının söylediklerini dinlemeni hatırlamana yardımcı olacak farklı fikirlerin var mı?



Konuşmak kadar dinlemeye de hazırım.

2. Bölüm

Arkadaşlar Hakkında
Sinir Bozucu
Olabilecek
Kurallar



Oyun süresince arkadaşımıyla oyun oynamak
zorunda olmaktan hoşlanmıyorum!

Neden her zaman arkadaşımıyla oynamak zorundayım?

Ailenin, bir oyun buluşması sırasında tüm zamanını arkadaşınla geçirmeni beklemesi sinir bozucu olabilir. Bazen sadece yalnız kalmak, hayali bir arkadaşla oynamak ya da arkadaşın gelmeden önce yaptığın aktiviteye devam etmek istersin.

Oyun oynamak için bir arkadaşının evine gittiğinde, onun seni görmezden gelmesinin ne kadar kötü olacağını hatırlamak faydalı olabilir. Bir arkadaşın evine geldiğinde tüm zamanını annenle, kardeşlerinle, kendi kendine ya da bir kenarda seni izleyerek değil, seninle oynayarak geçirmek ister. Birlikte oynayacak bir arkadaşının olması eğlencelidir.

Şunları yapabilirsin:

- ✍ Ailenle birlikte oyun buluşmasında neler yapacağına dair bir liste hazırlamak, arkadaşının odanda yapacağınız bir aktiviteyi seçmesine izin vermek, bir şeyler atıştırmak, arka bahçede oynamak, arkadaşının planlarını öğrenmek için annenin onun annesini aramasını istemek, annenin plan yapmasına izin vermek gibi buluşmayla ilgili önceden hazırlık yapabilirsin.
- ✍ Arkadaşınla ne yapmak istediğinize karar veremezseniz bir yetişkine fikrini sorabilirsiniz.
- ✍ Arkadaşın gittikten sonra tek başına oynayabileceğini kendine hatırlatabilirsin.

Bir oyun buluşması sırasında arkadaşınla daha fazla vakit geçirmek için başka neler yapabilirsin?



Oyun buluşmasına hazırım.



Çirkin olduğunu ya da ancak bebeklerin oynayabileceğini düşündüğüm bir hediye aldığında beğenmiş gibi davranmak zorunda olmaktan nefret ediyorum!

Neden beğenmediğim bir hediye için "Teşekkür ederim!" demek zorundayım?

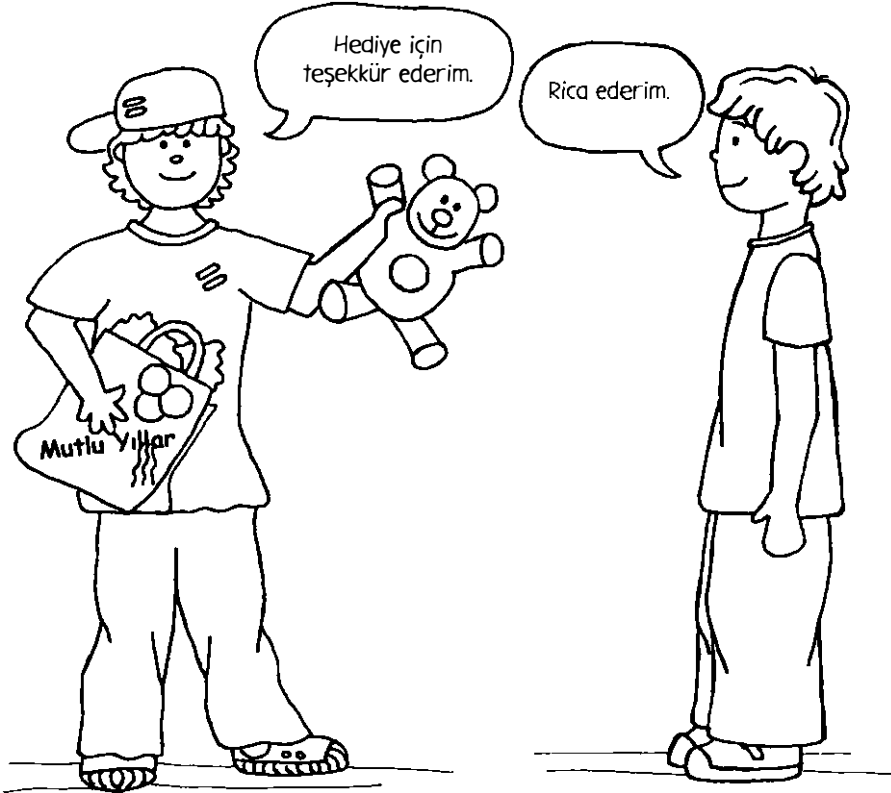
Beğenmediğin bir hediye için "Teşekkür ederim!" demek zorunda kalmak seni sinirlendirebilir ancak bir arkadaşına hediyesini beğenmediğini söylemek, onun duygularını incitebilir. Bir başkasının duygularını incitmek iyi ya da komik değildir. "Teşekkür ederim," demek hediye beğendiğin anlamına gelmez. Sadece sana bir hediye almalarının ne kadar hoş bir davranış olduğunu takdir ettiğini gösterir.

Arkadaşlarının seni ziyarete gelmesi ya da düzenlediğin bir partiye katılması eğlencelidir.

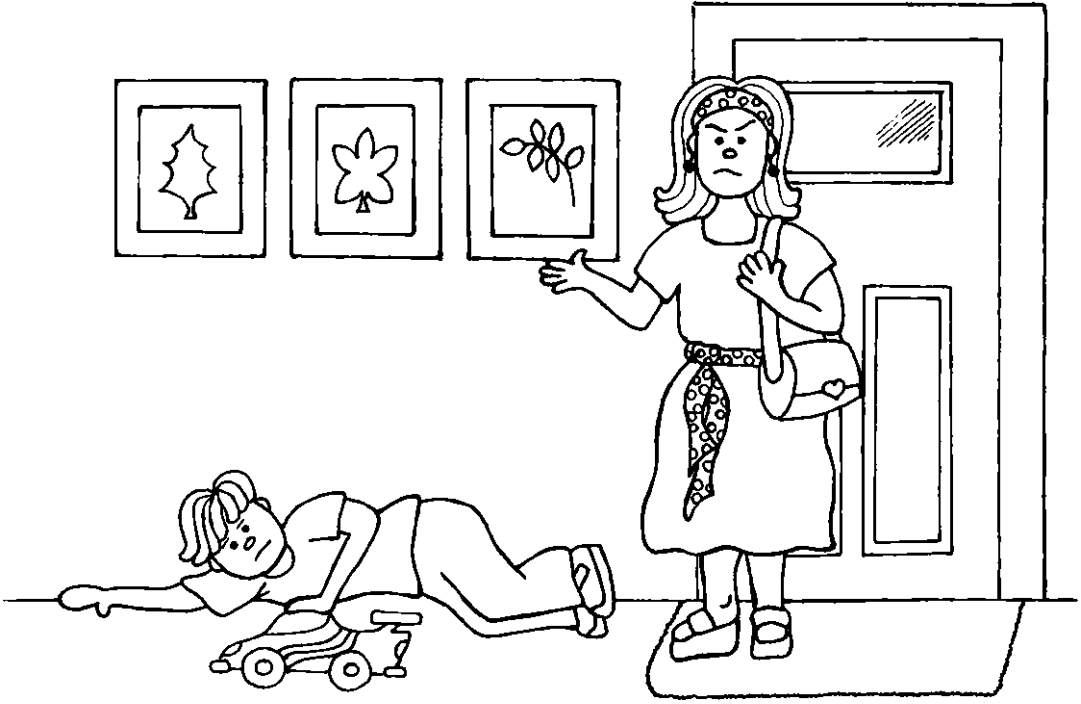
Şunları yapmayı deneyebilirsin:

- ✎ Bir hediye aldığında, beğenmesen bile hemen, “Teşekkür ederim!” demelisin.
- ✎ Birkaç gün sonra bu hediye, daha fazla beğendiğin farklı bir şeyle değiştirebilirsin.
- ✎ Hediye, başka bir partide ya da bir arkadaşını ziyaret ettiğinde, daha fazla beğenecek birine hediye edebilirsin.
- ✎ Evde oynayabileceğin bir sürü farklı oyuncağın olduğunu unutmamalısın.

Sana hoşlanmadığın bir hediye veren birine güzel bir şey söylemene yardımcı olacak başka fikirlerin var mı?



Hediye aldığında iyi davranmaya hazırım.



Keşke canım evde oturmak isterken
evden çıkmak zorunda olmasam!

Neden canım evde oturmak istediği hâlde
bir arkadaşımın evine gitmek zorundayım?

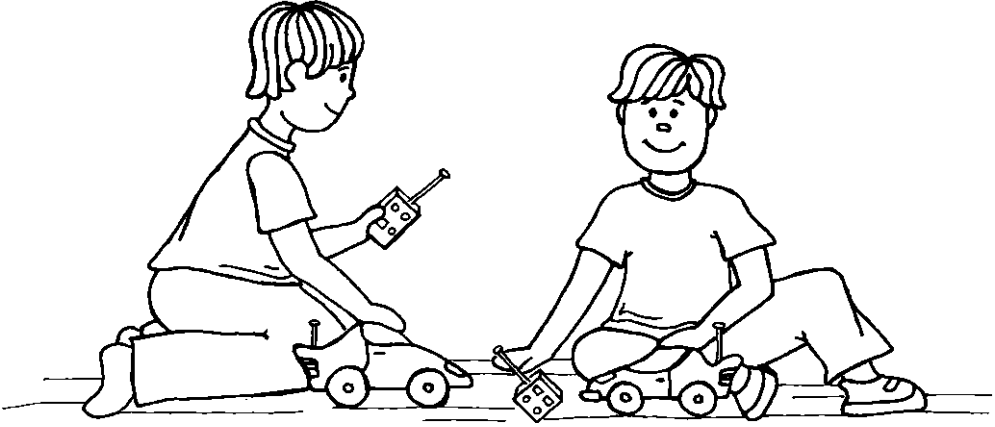
Evde keyif aldığın bir aktiviteyle ilgilenirken evden çıkmak ve bir arkadaşını ziyarete gitmek çok zor gelebilir. Diğer yandan sen oyun buluşması için hazırlandığında arkadaşının gelememesi de çok can sıkıcı olabilir. Arkadaşlarının evinde veya parkta birlikte oynarken ne kadar eğlendiğinizi hatırlamak sana yardımcı olabilir. Bir arkadaşını ziyaret ettiğinde daha önce hiç oynamadığın bir oyuncakla oynayabilir ya da birden fazla kişinin yapabileceği aktivitelerle uğraşırken çok iyi vakit geçirebilirsin.

Bir arkadaşının evine oynamaya gitmek eğlencelidir.

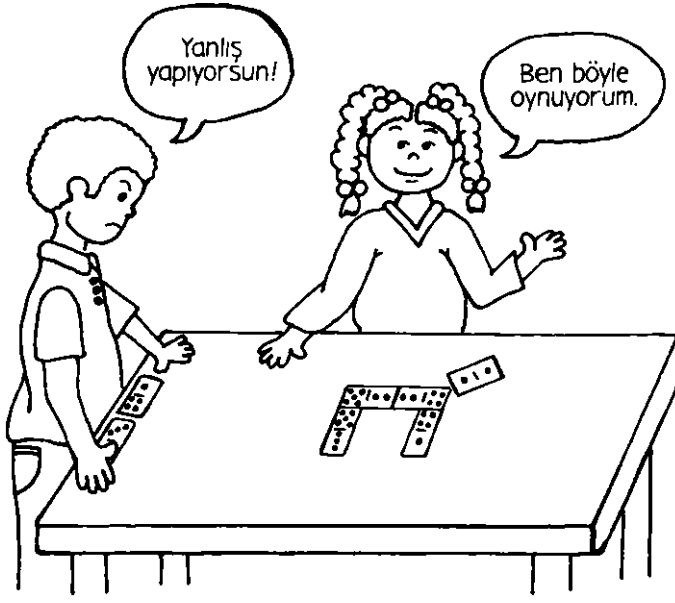
Şunları yapabilirsin:

- ✎ Oyun buluşmasından döndüğünde evdeki aktivitenle ilgilenmeye devam edebilirsin.
- ✎ Paylaşmakta zorlanmadığın bir oyuncakını arkadaşının evine götürebilirsin.
- ✎ Birlikte oynamaktan keyif alacağınız ebeleme, masa oyunları ve Lego gibi şeyleri düşünebilirsin.

Senin evden hiç çıkmak istemediğinde bir arkadaşını ziyaret etmeni kolaylaştıracak farklı önerilerin var mı?



Ziyarete hazırım.



Kimse oyunu doğru oynamıyor!

Neden diğer çocukların oyunu "yanlış şekilde" oynamalarına göz yummak zorundayım?

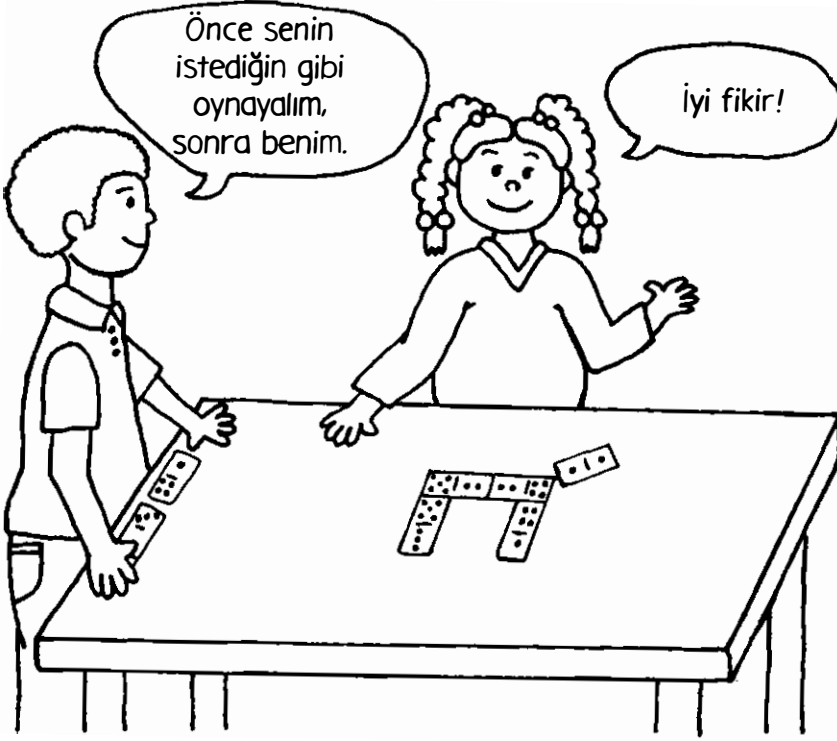
Bir oyunu kurallarına ya da kendi uydurduğun yöntemlere göre oynamayı seviyor olabilirsin. Bilemeyeceğin şeyse diğer insanların da bu oyunu farklı şekillerde oynamayı öğrenmiş olabilecekleridir. Onların kurallarının seninkilerden farklı olması, onların yanlış şekilde oynadıkları anlamına gelmez. İnsanlar genellikle oyunları farklı şekillerde oynamayı öğrenirler. Şunu hatırlamak önemlidir: Bir oyunun kurallarını farklı bildiği için kimse oyunu "yanlış oynadığının" ya da "hile yaptığının" söylenmesini istemez. Uydurma bir oyun oynuyorsanız, uyulabilecek en iyi kural, kuralları oyuna başlatan kişinin koymasıdır. Ayrıca öğretmeniniz oyun alanında oynayacak oyunlara dair kurallar seçmeniz için size yardımcı olabilir ve bu kuralları herkesin görebileceği şekilde not edebilir.

Aynı oyunu farklı şekillerde oynasalar bile farklı çocuklarla oynamak eğlencelidir.

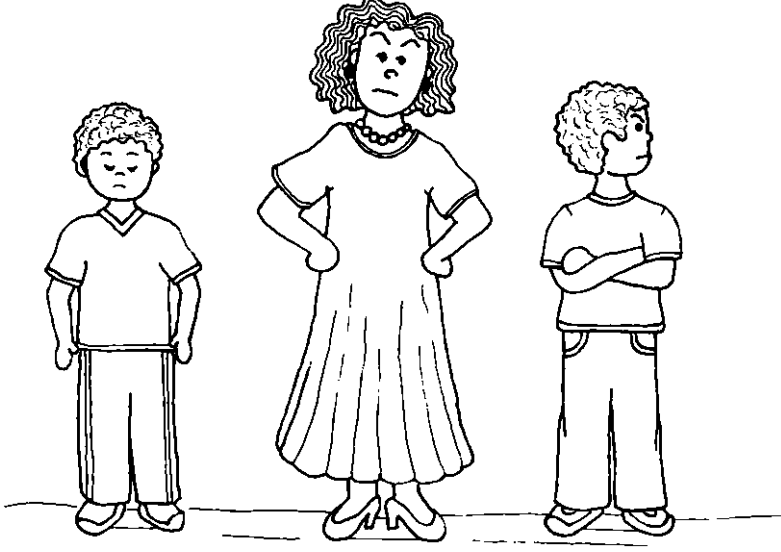
Şunlar sana yardımcı olabilir:

- ✎ Oyunu sırayla farklı kurallarla oynamak
- ✎ Bir yetişkinden kuralları herkes için netleştirmelerine yardımcı olmasını istemek
- ✎ Kurallarla ilgili tartışmak yerine arkadaşının farklı bir oyun seçmesine izin vermek

Oyunları alıştığından farklı şekilde oynarken sana yardımcı olacağını düşündüğün fikirlerin var mı?



Farklı şekilde oynamaya hazırım.



Daha öncesinde başkası bana kötü bir şey yaptığında,
sonrasında yaptığım şey için özür dilemek bence hiç de adil değil!

**Neden daha önce benim canımı yakan çocukların
canını yaktığım için özür dilemek zorundayım?**

Sana kötü bir şey söyleyen bir çocuğun canını yaktığın için özür dilemek adil görünmeyebilir. Biri sana hislerini incitecek kötü bir şey söylerse ya da oynadığın oyuncağı elinden alırsa onlara seni rahatsız etmeyi bırakmalarını söyleyebilirsin. Biri seni iter, çeker veya sana vurursa onlara, “Canımı acıtıyorsun, bunu yapma!” diyebilirsin. Eğer durmazlarsa bir yetiştikenden, öğretmeninden ya da anne babandan yardım isteyebilirsin.

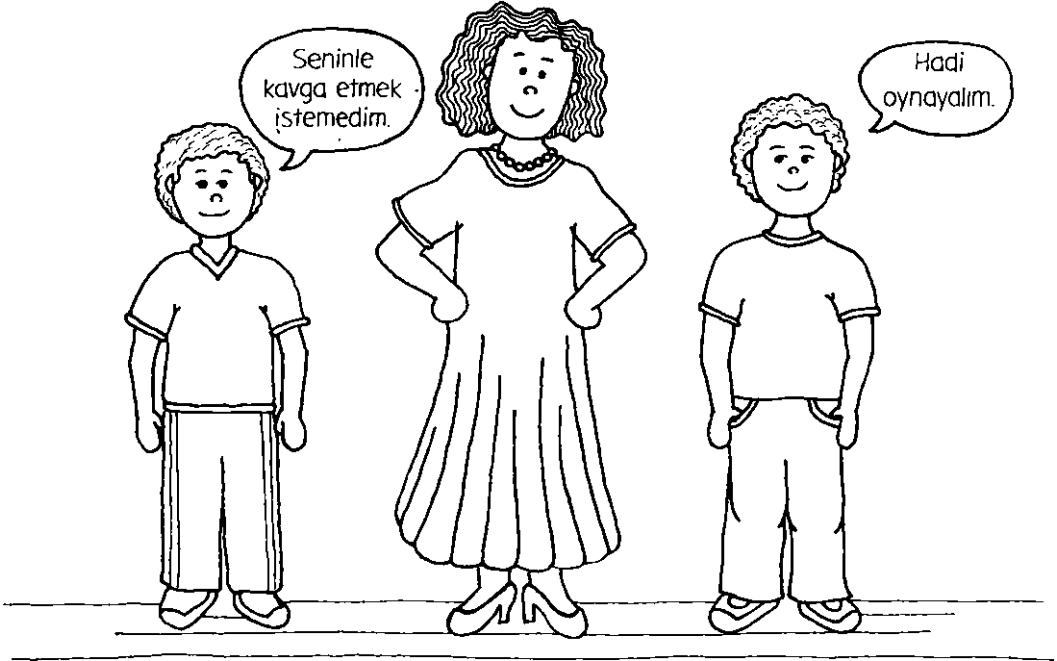
Öte yandan sen de bu kişiye vurur, onu iter ya da ona tekme atarsan ikiniz de hatalı olursunuz. Başka birini incitmek hiçbir zaman doğru değildir.

Evin, okulun ve yaşadığın yer, her zaman kendini güvende hissettiğin yerler olmalıdır.

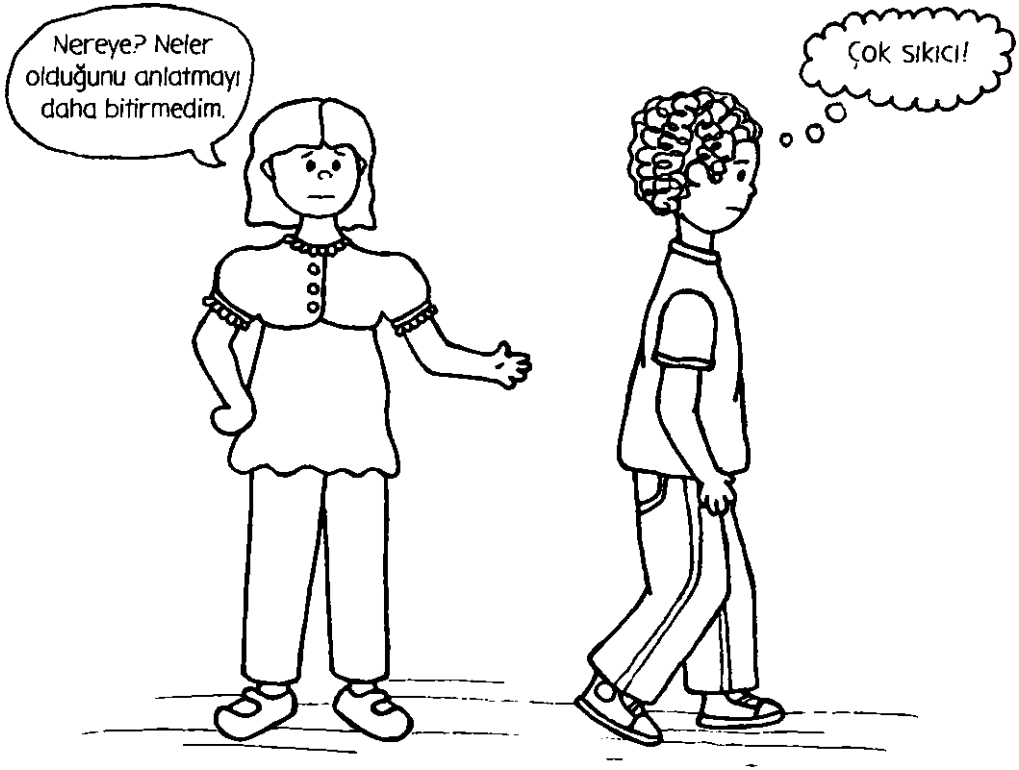
Şunları yapmak sana yardımcı olabilir:

- ✍ Diğer çocuğa seni rahatsız etmeyi bırakmasını söylemek ve sonra yapacak farklı bir şey bulmak
- ✍ Beş kere derin nefes almak ve diğer kişiyle tartışmaya girmekten kaçınmak
- ✍ Bir yetiştikenden yardım etmesini istemek (Güvenliğini tehdit eden bir durum yoksa yetişkin kişi diğer çocuğa hemen o anda bir şey söylemeyebilir. Yetişkin, diğer çocukların ne yaptığını görmediğinde, aynı durum bir daha başına geldiğinde neler yapabileceğini sana söyleyebilir.)

Biri seni üzdüğünde sakın kalabilmen için neler yapabilirsin?



Kavga etmemek için hazırım.



Başkasının canını acıtacak bir şey söylemediğim sürece onu dinlemek zorunda değilim!

Neden sıkıcı olduğunu düşündüğüm şeyler hakkında konuşan çocukları dinlemek zorundayım?

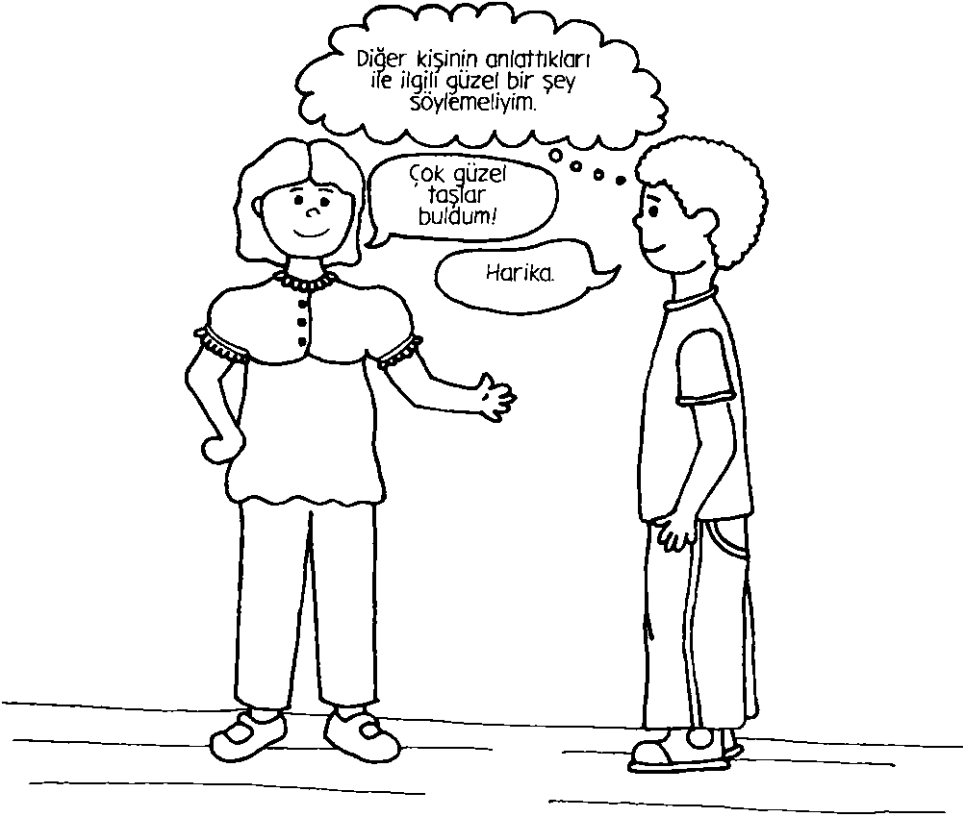
İnsanların, sana arkadaşlarının anlattıklarından daha fazlasını dinlemen gerektiğini neden söylediğini merak edebilirsin. Birisi sana bahsettiğin şeyin “sıkıcı olduğunu” söylese, kendini ne kadar kötü hissedeceğini düşünmek sana yardımcı olabilir. Arkadaşlarına yeni uydurduğun bir oyunu anlatırken ya da onlara yeni bir hediye gösterirken oradan uzaklaşırlarsa duyguların incinir.

Arkadaş olmanın bir parçası da söyledikleri şeyler sana ilginç gel-mese de anlattıklarına ve yaptıklarına ilgi göstermektir.

Şunları yapmak sana yardımcı olabilir:

- ✎ Arkadaşının anlattıklarına ilgi göstermek ve ardından ona çok havalı olduğunu düşündüğün konuyu anlatmak istediğini söylemek
- ✎ Arkadaşının anlattığı konuyla ilgili üç noktayı hatırlamak ve ailene anlatmak
- ✎ Arkadaşına anlattığı oyuncakla oynayıp oynayamayacağını sormak

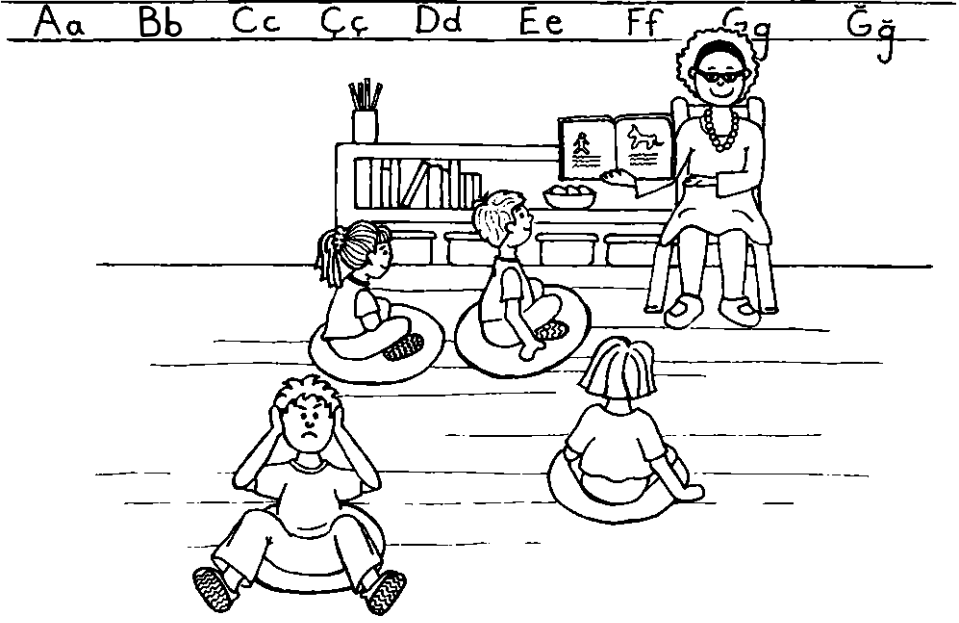
Başkalarının çok sevdiği şeylerle daha fazla ilgilenmene neyin yardımcı olabileceğine dair herhangi bir fikrin var mı?



Dinlemeye hazırım.

3. Bölüm

Okulla İlgili
Sinir Bozucu
Olabilecek Kurallar



Aynı şeyi tekrar tekrar dinlemek çok sıkıcı.

Neden öğretmenim zaten bildiğim bir konu hakkında konuşurken onu dinlemek zorundayım?

Öğretmenin zaten bildiğin bir konu hakkında konuşurken onu dinlemeni istediğinde sinirlenebilirsin. Öğretmenlerin, herkesin dinlemesini istemesinin nedeni, aynı konuyu tüm öğrencilerin iyi-ce anlamalarını istemeleridir. Farklı öğretmenler, bir problemin çözümü ya da bir hikâye yazımını farklı şekillerde öğretebilir. Eğer dikkatlice dinlersen, aynı kitabı okurken ya da aynı hikâyeyi öğrenirken yepyeni bilgiler edinebilirsin..

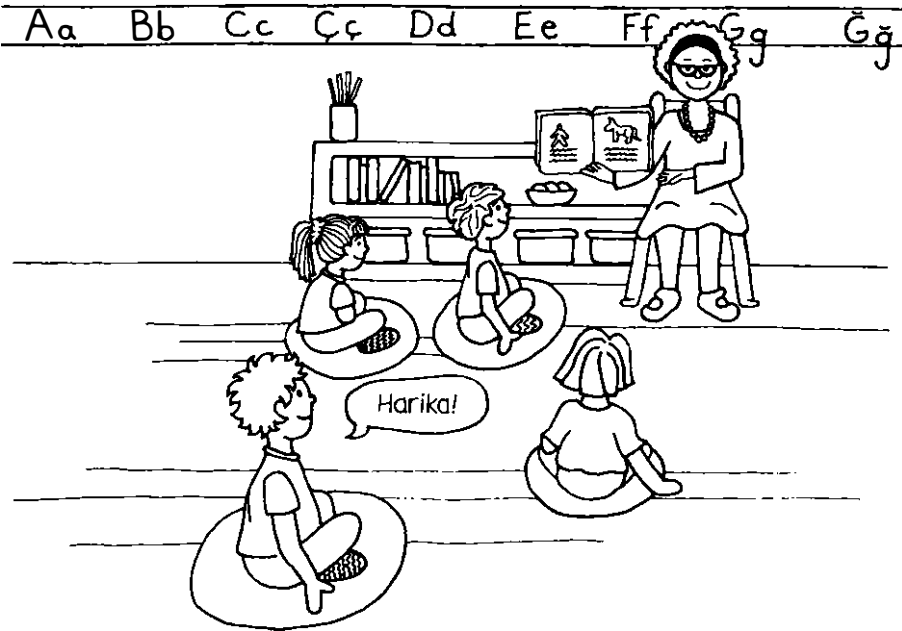
Bilim insanlarının aynı konuyu incelemek için uzun süre harcadıklarını hatırlamak sana yardımcı olabilir. Bilim insanları, her zaman aynı konuda farklı bilgiler aramaya devam ederler.

Aynı konuda yeni şeyler öğrenmek eğlenceli olabilir.

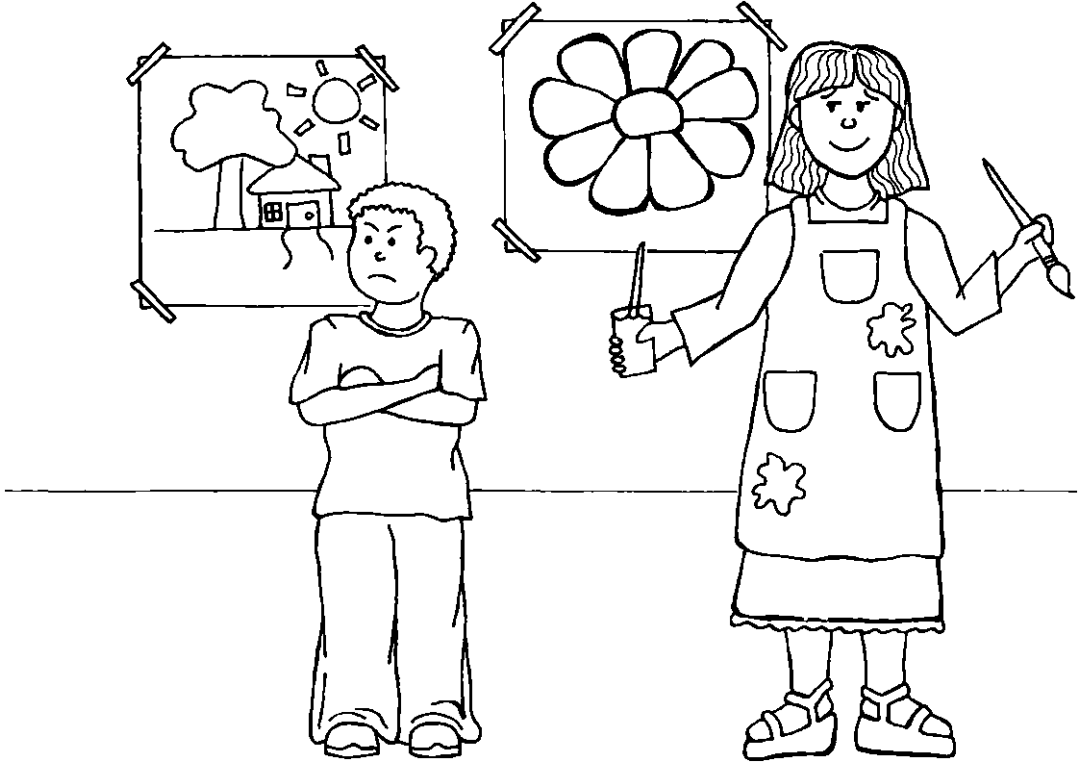
Öğretmenin bildiğin bir konu hakkında konuşurken şunları yapabilirsin:

- ✎ Hikâyedeki bir karakterin başına gelenleri hatırlayıp hatırlayamadığına bakmak
- ✎ Bir şeyi farklı şekilde yapmayı öğrenmenin, senin yolunun yanlış olduğunu göstermediğini hatırlamak
- ✎ Öğretmenin bir konuyu senin hatırladığın şekilde açıklayıp açıklamadığına dikkat etmek (Aynı konu hakkında yeni bir şey öğrendiysen, günün sonunda bunu öğretmeninle paylaşabilirsin.)

Daha önce duyduğun bir hikâyeyi dinlemekten veya hakkında bir şeyler bildiğin bir konuyu öğrenmekten keyif almana yardımcı olabilecek herhangi bir fikrin var mı?



Yeni bir şey öğrenmeye hazırım.



Bana hissettirdiklerini sevmediğim şeyleri
neden kullanmak zorunda olduğumu anlamıyorum!

**Neden ellerimi kirleten şeyler
yapmak zorundayım?**

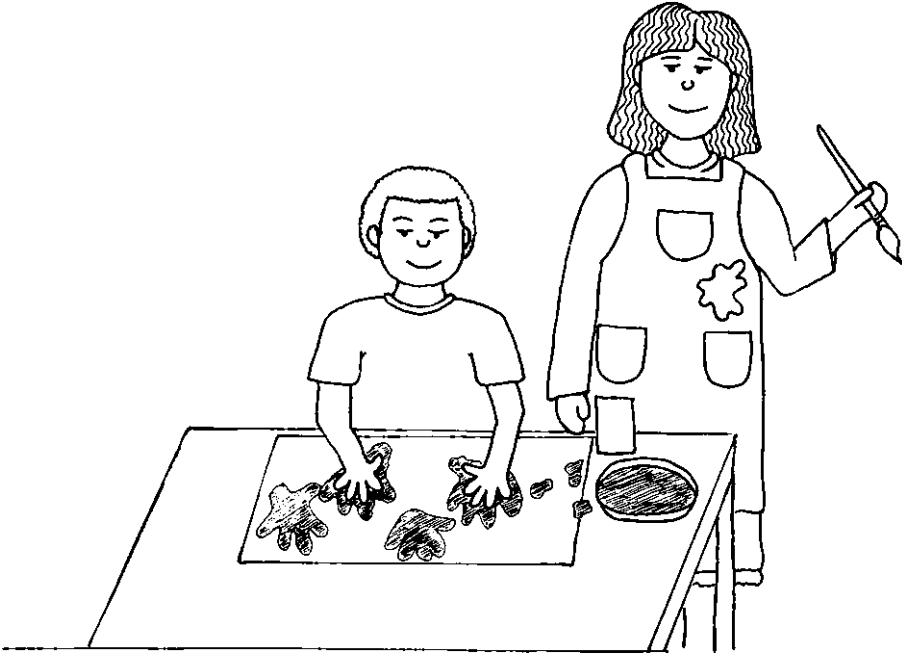
Ellerini garip hissettiren şeylere dokunmak zorunda olmasaydın her şey daha güzel olabilirdi. Bazen hoşuna gitmeyeceğini düşündüğün bir şeyleri denediğinde, aslında çok keyif aldığını fark edebilirsin. Kumdan kale inşa etmekten, kil hamuruna dokunmaktan ve resim almaktan zevk alabilirsin.

Yeni bir şeye dokunmaya alıştıktan sonra onu kullanmak, sana keyif verebilir. Ayrıca oyununun sonunda her zaman ellerini yıkayabileceğini kendine hatırlatabilirsin.

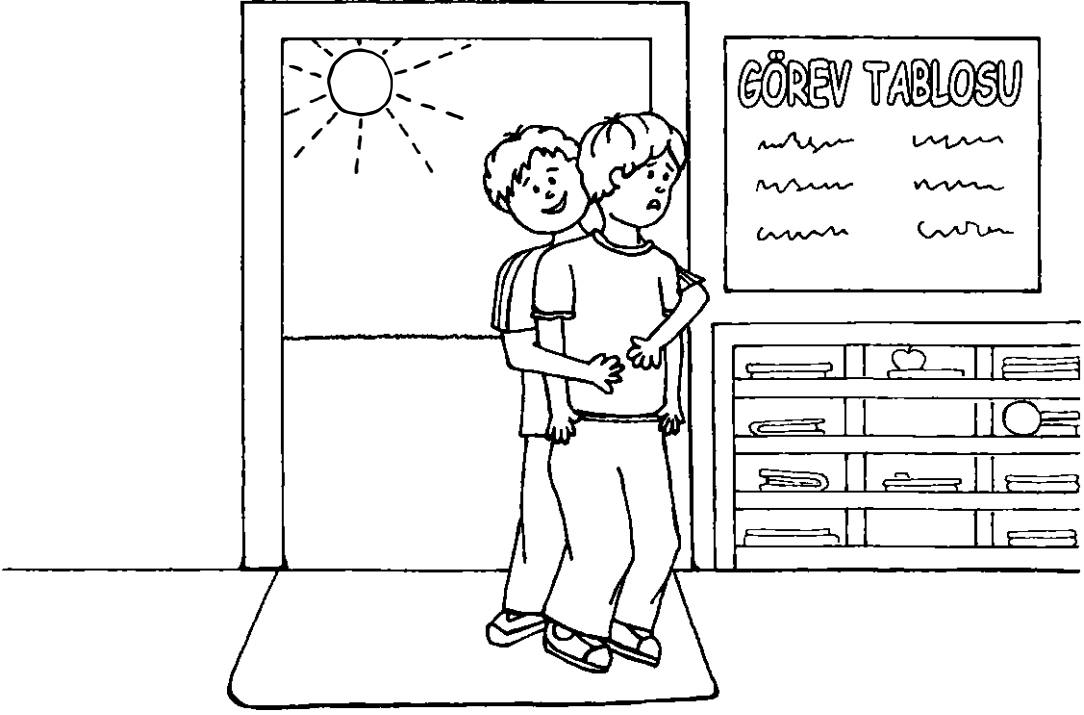
Şunları yapabilirsin:

- ✎ Aktiviteden önce ellerini ovalayabilirsin. Böylece dokunduğun malzemeler o kadar garip hissettirmez.
- ✎ Okula giderken yanına ellerini temizleyebileceğin bir dezenfektan alabilir, aktiviteler arasında ellerini bununla temizleyebilirsin. Böylelikle her defasında ellerini yıkamak için tuvalete gitmene gerek kalmaz.
- ✎ Yeni malzemelerle evinde oynamayı deneyebilirsin.
- ✎ Dokunduğun ve oynadığın yeni malzemeleri bir çizelgeye yazabilirsin.
- ✎ Ailenle birlikte denediğin her yeni malzeme için bir ödül çizelgesi düzenleyebilirsin.

Ellerine dediğinde garip hissettiğin yeni malzemeleri keşfederken ve onlarla oynarken daha rahat etmeni sağlayacak başka ne yapabilirsin?



Ellerimi kirletmeye hazırım.



Arkadaşlarıma sarılmayı ve sırtlarına hafifçe vurmayı seviyorum!

Neden kelimelerle "Merhaba!" demek zorundayım?

Arkadaşına sarıldığın için ya da arkasından sürpriz bir karşılama yaptığın için başının belaya girmesi sana adil görünmeyebilir. Muhtemelen arkadaşının canını yakmaya çalışmıyordun ancak bazı insanlar vücutlarına dokunulmasını sevmeyebilir. Kimsenin itilme-yi, sıkılmayı ya da sertçe vurulmayı sevmediğini hatırlamak faydalı olabilir. Ayrıca çoğu insan, başkalarının onlara çarpmasını, onları şaşırtmasını, gözlerini kapatmasını ya da kollarını arkadan bağlamasını da sevmez. Bunları yapmak, insanları korkutabilir ve sinirlendirebilir. Okulda biri sana çarptığında nasıl hissedersin?

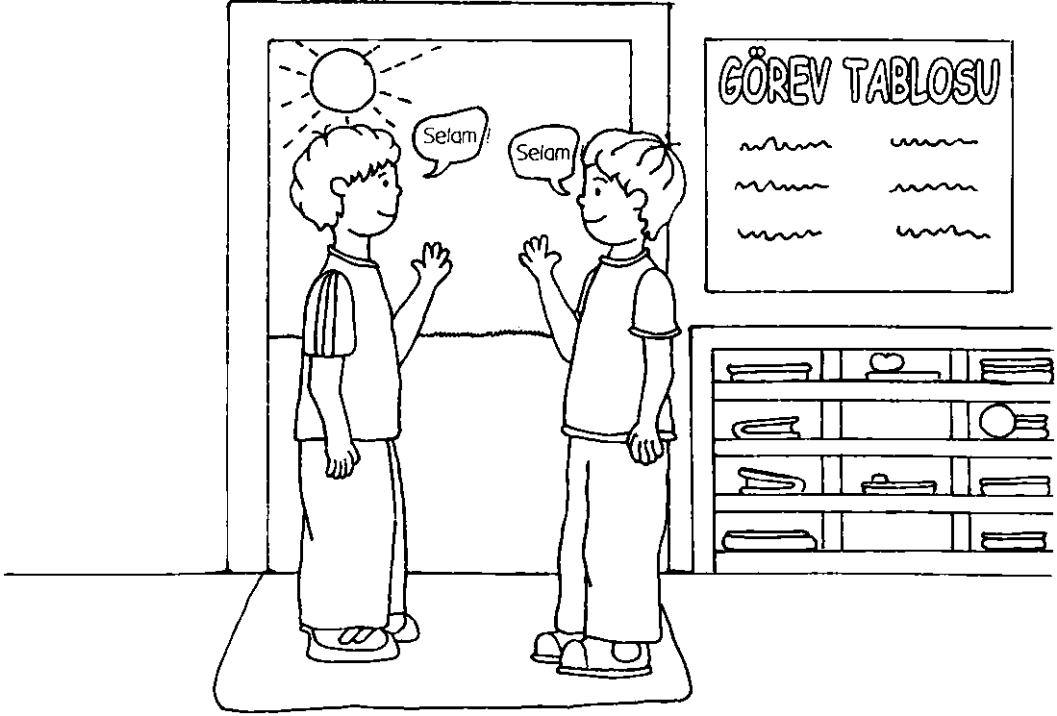
Her zaman için en iyisi, arkadaşının önemli bir uğraşın ortasında olmamasına dikkat etmek ve yüz yüze geldiğinizde, "Merhaba!" demektir.

Birbirlerinin vücutlarına saygı gösteren arkadaşlarının olması güzeldir.

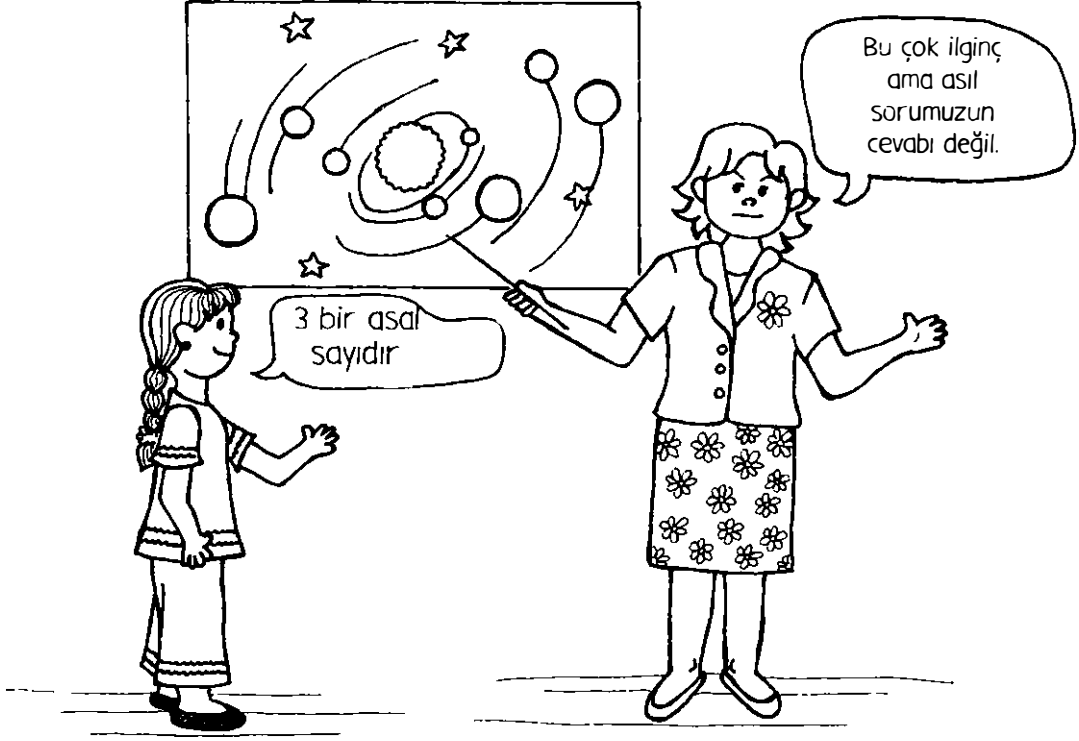
Şunları yapabilirsin:

- ✎ Arkadaşına sarılmadan ya da çok yakınına oturmadan önce bunun bir sakıncası olup olmadığını sorabilirsin.
- ✎ İnsanlar yerine itebileceğin, çekebileceğin ya da çarpabileceğin başka eşyalar bulabilirsin. Bu bir trambolin, top veya armut koltuk olabilir!

Bir arkadaşına çok sıkı sarılmanı veya sürpriz bir şekilde ona çarpmanı engelleyebilecek başka ne yapabilirsin?



Arkadaşlarımı selamlamaya hazırım.



Bildiğim ilginç şeyleri sınıf arkadaşlarıma anlatabilmeliyim!

Neden öğretmenimin sadece son sorusuna cevap vermek zorundayım?

Öğretmenin, sadece sorduğu son soruya vereceğin cevabı duymak istemesi sinir bozucu olabilir. Soruyu duymadan önce elini kaldırmış olabilir ya da duyduğun ilginç bir bilgiyi arkadaşlarına anlatmak istiyor olabilirsin. Öğretmenlerin en son sordukları soruya cevap vermeni istemelerinin sebebi, bir ders sırasında anlatmak istedikleri çok fazla konu olmasıdır. Çocuklar, son soruyla alakasız konular hakkında konuşurlarsa yorumları, hem öğretmen hem de sınıfın geri kalanı için kafa karıştırıcı olabilir.

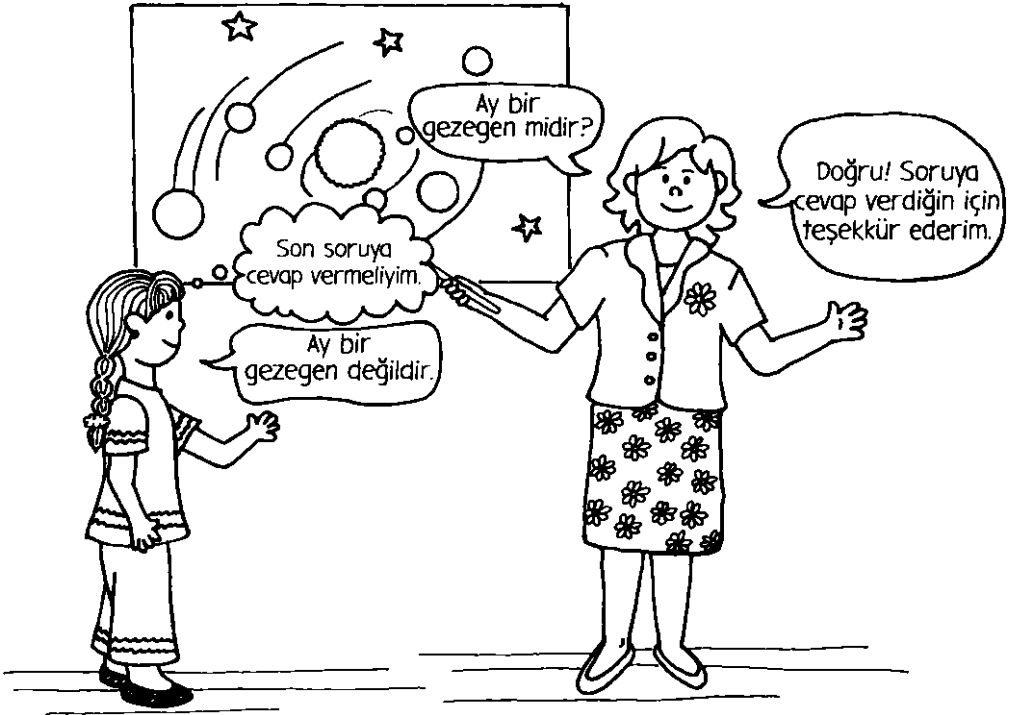
Eğer öğretmenine anlatmak istediğin farklı bir konu varsa bunu ders bitiminde yapabilirsin.

Sınıfta yeni şeyler öğrenmek eğlencelidir.

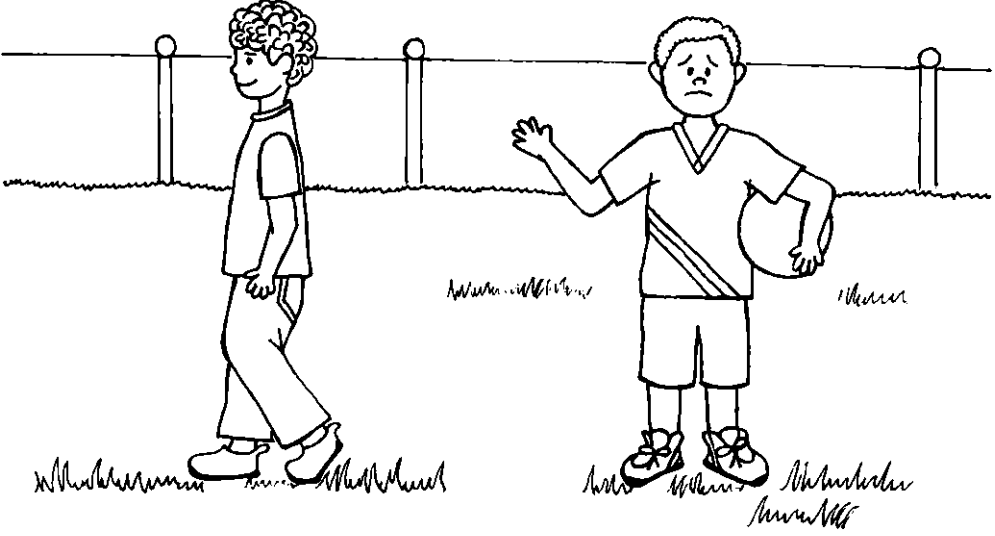
Şunları yapmak sana yardımcı olabilir:

- ✎ Anlatmak istediğin konuları hayali bir dosyaya koymayı ve dersin sonunda öğretmeninle paylaşmayı deneyebilirsin.
- ✎ Bir dedektifmişsin gibi yaparak öğretmenin sorusuna dikkatini vererek son sorusunun cevabını biliyorsan elini kaldırabilirsin.
- ✎ Kendine her sorunun cevabını bilmek zorunda olmadığını hatırlatabilirsin.

Sınıftayken öğretmenin yalnızca sorduğu son soruya cevap vermek için sana yardımcı olacak farklı fikirlerin var mı?



Soruyu yanıtlamaya hazırım.



Neden her şeyi açıklamam gerektiğini anlayamıyorum!

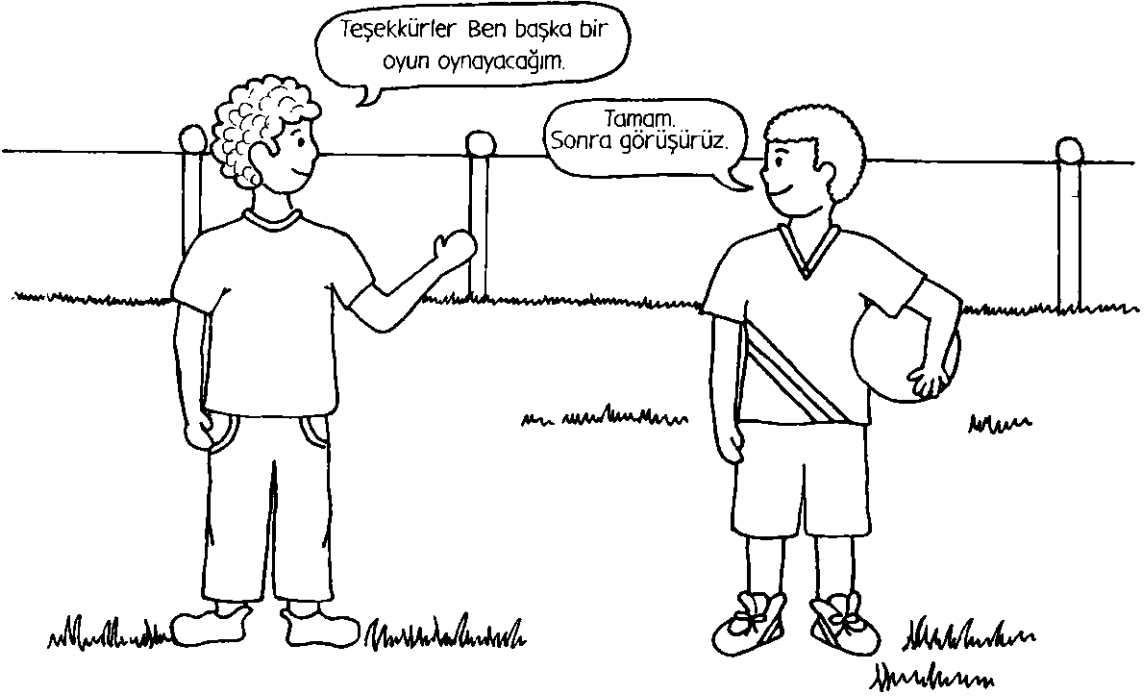
**Neden kendileri görebildikleri hâlde arkadaşlarıma
artık o oyunu oynamadığımı söylemek zorundayım?**

Daha fazla oynamak istemediğin bir oyunu bıraktığında, dahası bir tartışmadan kaçınmak için ortamı terk ettiğinde başının belaya girmesi sana adil görünmeyebilir. Diğer zamanlarda da arkadaşlarının zaten artık oynamadığını fark edeceklerini, bu yüzden açıklama yapmana gerek olmadığını düşünebilirsin. Şunu hatırlaman önemlidir: Çoğu zaman insanlar senin ne düşündüğünü anlayamaz, zihnini okuyamazlar, onlara düşüncelerini söylemen gerekir. Örneğin aniden saklambaç oynamaktan vazgeçtiğini düşün. Arkadaşların hâlâ saklandığını düşünebilir ve seni aramaya devam edebilirler.

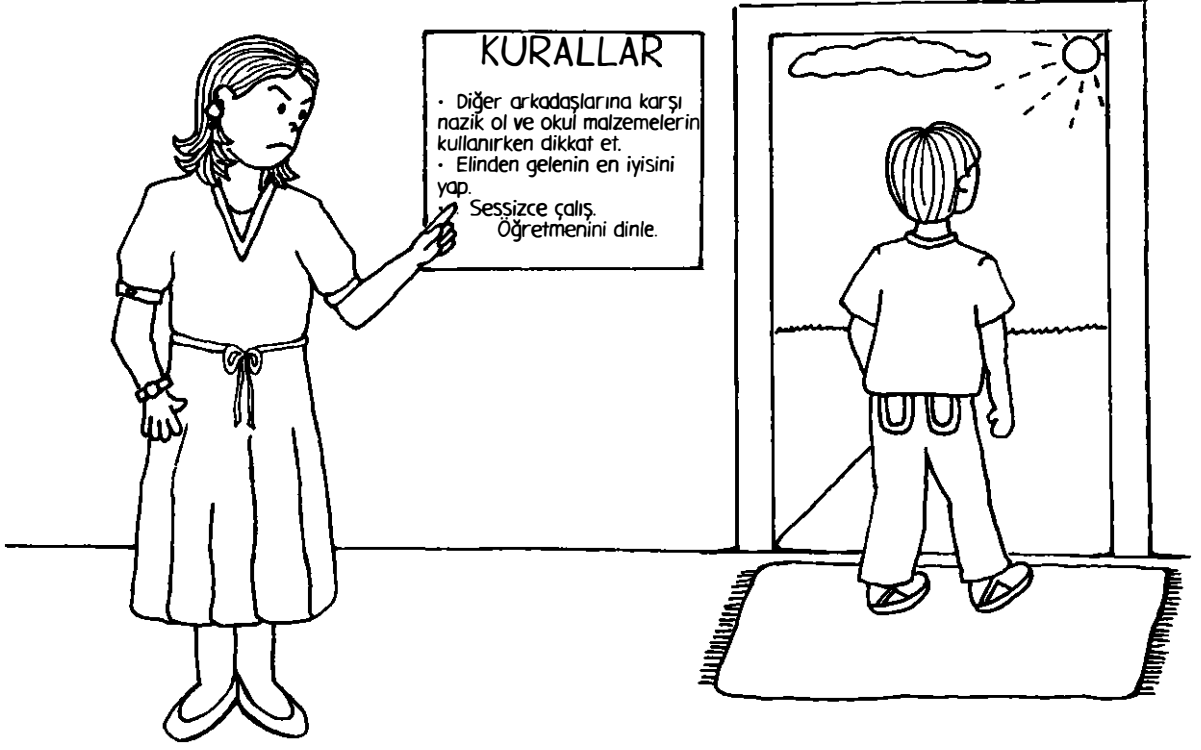
Bir oyunu bırakacağın zaman arkadaşlarına haber vermen önemlidir. Arkadaşlarıyla değişik oyunlar oynamak eğlencelidir.

Şunları yapmak sana yardımcı olabilir:

- ✎ Arkadaşlarınla sessiz film oynamayı ve kelimeleri kullanmadan ne anlattığını anlayıp anlamadıklarını görmeyi deneyebilirsin.
- ✎ Bir arkadaşına adıyla seslendiğinde, artık oyunu oynamayacağını söylerken onun sana baktığını görmelisin.
- ✎ Diğer çocuklara, “Başka bir oyun oynamak ister misin?” diye sorabilirsin.



Ne yaptığımı açıklamaya hazırım.



Her şey için öğretmenimden izin almayı sevmiyorum!

Neden öğretmenime odadan çıkmamın uygun olup olmadığını sormak zorundayım?

Sınıftan ya da odadan çıkmak gereken zamanlar olabilir. Tuvalete gideceğin zaman sınıftan çıkarken öğretmeninden izin alman gerekebilir. Sana göre nereye gittiğin gayet açık olabilir ama öğretmenin sırana baktığında seni göremezse çok endişelenir.

Sinirlendiğinde odadan çıkıp sakinleşmenin iyi olacağını düşünebilirsin ancak öğretmenin ve okul müdürün, onlardan izin almadan dışarı çıktığını görürlerse endişelenip sinirlenebilirler çünkü okuldaki öğrencilerin güvenliği onların sorumluluğundadır.

Sınıfta dersi bırakıp bırakamayacağın zamanlar vardır.

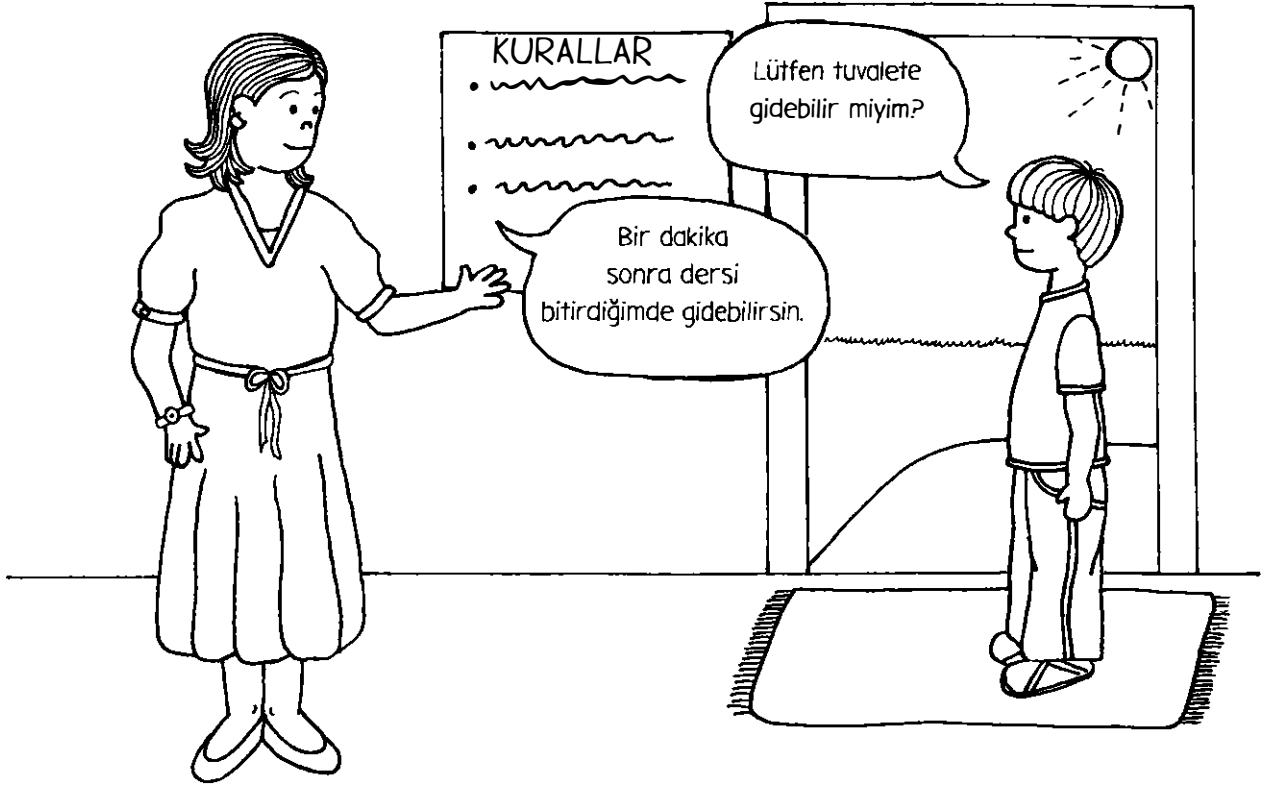
Tuvalete gitmek veya dışarı çıkmak istediğinde sınıf kurallarına uyararak bir yetişkinden izin alman faydalı olacaktır.

Okulundaki yetişkinlerin, seni güvende tutmaya çalıştıklarını bilmek iyidir.

Şunları yapmak sana yardımcı olabilir:

- ✍ Tuvalete gitmek, sakinleşmek ya da biraz egzersiz yapmak için sınıftan çıkmanın en iyi yollarını anlatmasını öğretmeninden isteyebilirsin.
- ✍ Öğretmeninden izin almak zorsa dışarı çıkmak için kart gösterip gösteremeyeceğini sorabilirsin.
- ✍ Öğretmeninle senin için “güvenli bir alan” belirleyebilirsin. Böylece sinirlendiğinde sakinleşmek için oraya gidebilirsin.

Bir odadan çıkarken ya da yaptığın aktiviteyi terk ederken öğretmenlerine bunu yaptığını söylemeyi senin için daha kolay hâle getirecek önerilerin var mı?



Öğretmenimle iletişim kurmaya hazırım.



En iyi ayakta ya da yatarken çalışabiliyorum!

Neden çalışırken sıramda oturmak zorundayım?

Ayaktayken ya da yatarken daha rahat çalışabiliyorsan bu kural, senin için hiçbir şey ifade etmeyebilir. En rahat hâlindeyken normalden daha iyi iş çıkardığını düşünebilirsin. Öğretmenlerinin senden yerine oturmanı istemelerinin en büyük sebebi, yanında oturan diğer insanları rahatsız etmemendir. Eğer ayakta durursan, arkada oturan arkadaşın öğretmeni ya da tahtayı göremez.

Ayakta veya yatarak çalışmak senin için daha rahatsa sınıfın arka tarafında diğer çocukları rahatsız etmeden işini yapmak için gidebileceğin özel bir çalışma alanı yaratabilirsin.

Sınıfta hem senin hem de sınıf arkadaşların için en iyi çalışma yöntemini bulman önemlidir.

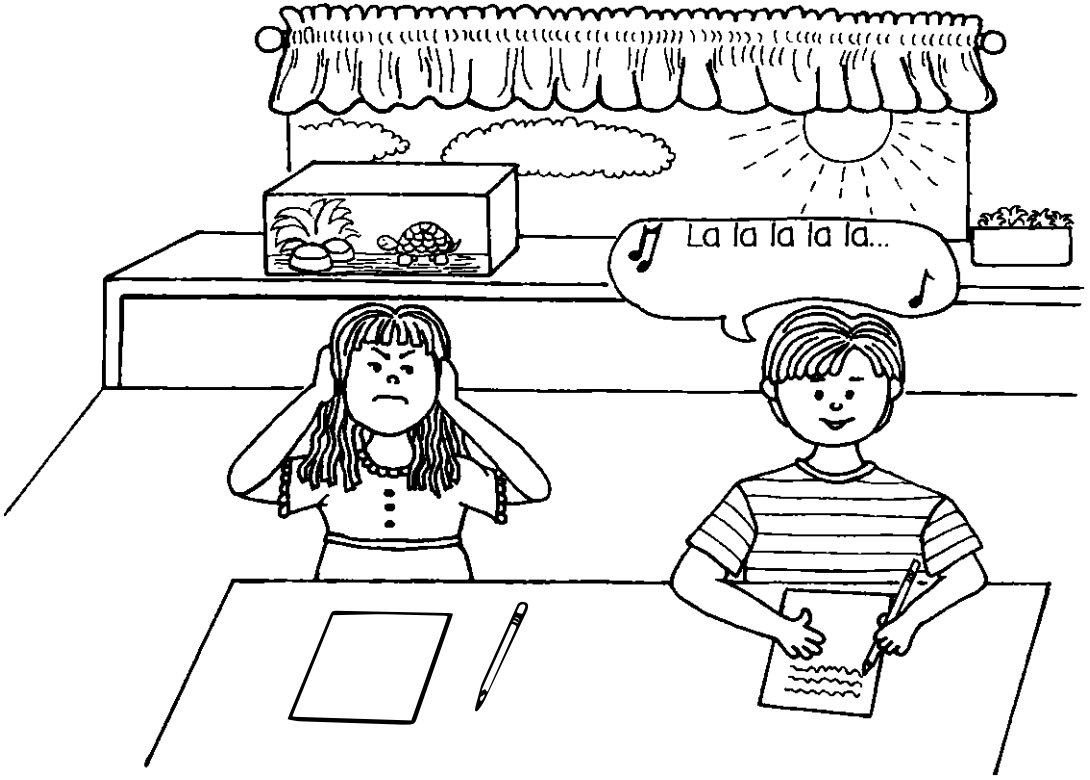
Şunları yapmak sana yardımcı olabilir:

- ✍ Öğretmeninle ya da bir terapistle masa başında çalışmayı daha rahat hâle getirmenin yolları hakkında konuşabilirsin.
- ✍ Yaptığın iş arasında hareket etmenin sana yardımcı olup olmadığını deneyerek keşfedebilirsin.
- ✍ Sıranda sadece belirli aktiviteler sırasında mı yoksa belirli bir zamanda mı oturmanın seni rahatsız ettiğini anlamaya çalışabilirsin.

Senin için sınıfta çalışmayı daha rahat hâle getirecek başka neler yapabilirsin?



Çalışmak için oturmaya hazırım.



Mırıldanmam beni hiç rahatsız etmiyor!

Neden çalışırken sessiz olmak zorundayım?

Çalışırken sesler çıkardığında ve bu sesler seni hiç rahatsız etmediğinde başının belaya girmesi sinir bozucu olabilir. Bazı insanlar, diğer insanların çıkardığı seslere karşı hassastır ve rahatsız olurlar. Sesinin iyi olup olmadığını ya da birini rahatsız edip etmediğini anlamak zordur. Bazı insanlar, bunu yapmak hoşlarına gittiğinden sesler çıkarırlar. Yatak odan ya da özel çalışma odası gibi sana özel bir alanda çalışıyorsan ses yapman sorun olmaz.

İnsanların, bir şey yaparken diğer insanları rahatsız edip etmediklerini düşünmesi güzeldir.

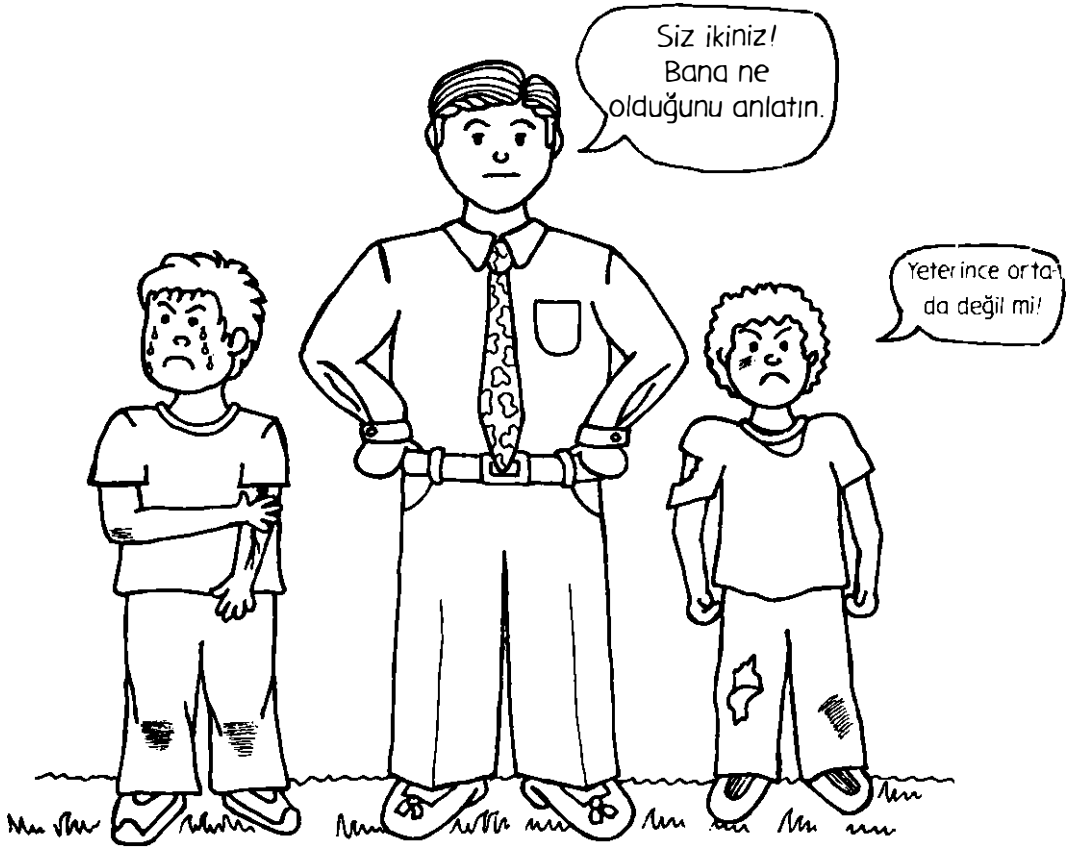
Diğer insanlar, sen çalışırken çıkardığın sesleri duyuyorsa şunları yapabilirsin:

- ✍ Okulda ya da evde ödev yaparken sesini kaydedebilir ya da kendini videoya çekebilirsin. Böylece çalışırken çıkardığın sesleri duyabilirsin.
- ✍ Havuç gibi sert ya da sakız gibi yapışkan bir şey çiğnemenin yardımcı olup olmadığını deneyerek anlayabilirsin.
- ✍ Kulaklıkla müzik dinleyebilirsin. Böylece ses çıkarmazsın.
- ✍ Rehberlik öğretmenine evde ya da okulda denemek için farklı fikirler sorabilirsin.

Okulda ödevini yaparken ses çıkarmamanı hatırlaman için başka neler yapabilirsin?



Sessizce çalışmaya hazırım.



Neler olduğuna şahit oldularsa zaten bilmeleri gerekiyor!

**Bir yetiştikine kavga etmemin sebebini
neden açıklamak zorundayım?**

Okul bahçesinde başka bir öğrenciyle tartıştığında öğretmenin her şeyi görmemiş olması sana imkânsız gibi gelebilir. Tartışan kişi sen olduğun için böyle düşünürsün. Daha sonra öğretmene diğer çocuğun sana ne yaptığını anlatabilirsin ama tartışmanın nasıl başladığını ya da kavga başlamadan önce ne olduğunu hatırlayamayabilirsin.

Bahçede olan her şeyi duymak ve görmek mümkün değildir. Bu yüzden öğretmen ve okul müdürü oradaki herkese ne düşündüklerini sorabilir. Tartıştığın kişinin olaylara bakışının senden daha farklı olabileceğini bilmelisin.

Çoğu zaman yetişkinler kimin haklı kimin haksız olduğunu anla-

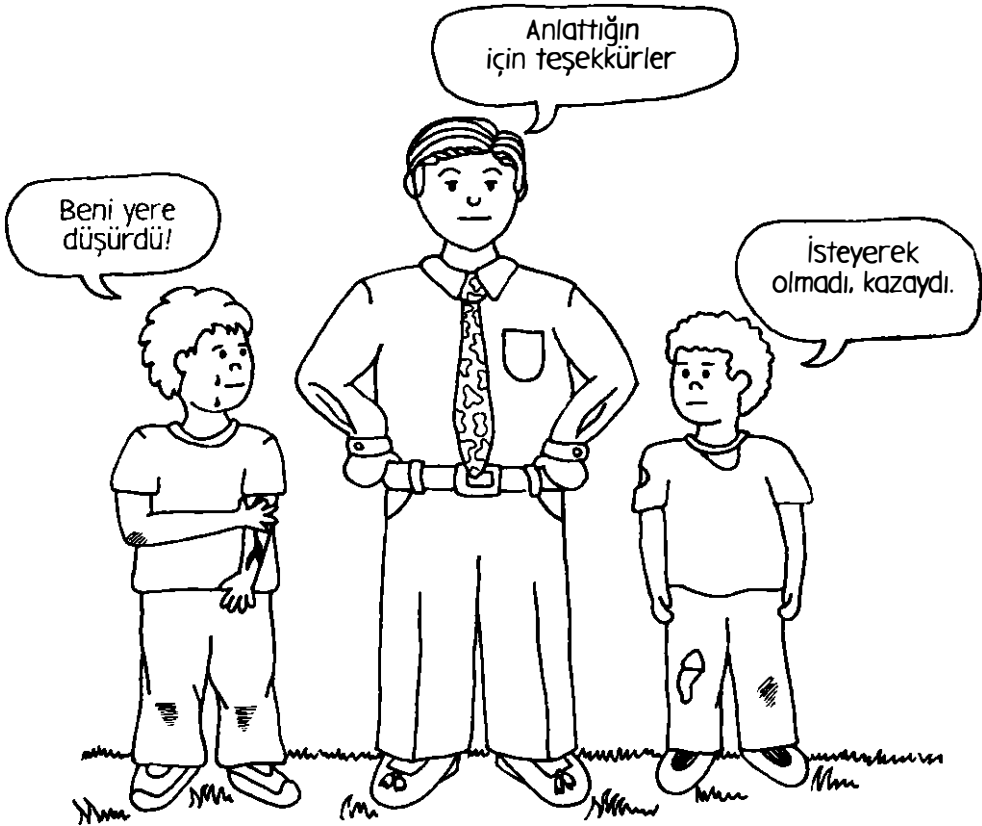
yamazlar. Bu yüzden kavgaya dahil olan herkese ceza verirler.

Biriyle kavga etmektense bu konu hakkında konuşacak birini bulmak her zaman daha faydalıdır.

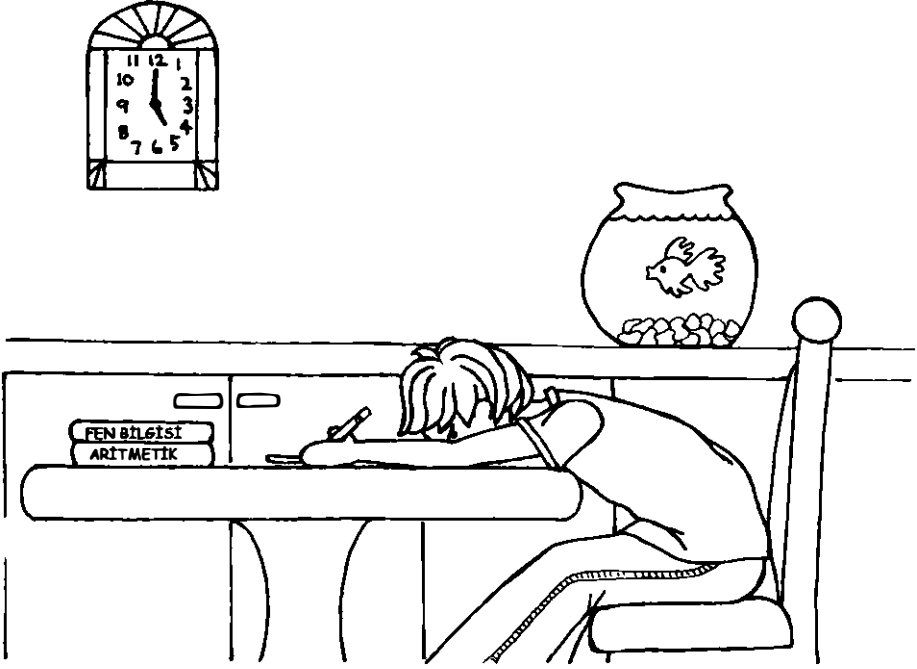
Eğer biri seni rahatsız ediyorsa şunları yapabilirsin:

- ✍ Seni rahatsız eden kişiyle tartışmaktansa farklı bir aktivite bulmak
- ✍ Seni rahatsız eden kişinin seni üzmeye ya da başını belaya sokmaya çalışabileceğini hesaba katmak
- ✍ Üzgünsen görevli öğretmenden yardım istemek

Okul bahçesinde kavga etmeni önleyecek başka fikirlerin var mı?



İşleri düzeltmeye hazırım.



Bütün günü okulda geçirdikten sonra bir de evde çalışmak çok yorucu!

Neden bütün gün okulda çalıştıktan sonra eve gelip ödev yapmak zorundayım?

Öğretmenlerinin, okuldan sonra eve geldiğinde daha fazla ev ödevi yapmanı istemeleri sana adil görünmeyebilir. Keyif aldığın aktiviteleri yapmak için hiç zamanın kalmadığını düşünebilirsin. Çoğu öğretmenin ev ödevi vermesinin sebebi, tüm işleri okulda bitirmek için yeterince zaman olmamasıdır.

Ödevlerini bitirmekte çok zorlanıyorsan annenle baban öğretmenle konuşabilirsin. Ödevlerin seni bu kadar üzmemesi için neler yapılabileceğine birlikte bakabilirler.

Akşamları tüm zamanının ödevde gitmemesi için yapman gerekenleri tüm haftaya bölebilir, böylelikle ödev başında geçirdiğin günlük süreyi azaltabilirsin.

Ödev yapmak evde hiç eğlenemeyeceğin anlamına gelmez. Sadece ödev yapmanın daha iyi yollarını bulman gerektiği anlamına gelir. Böylece ödev yapmak, evdeki tüm zamanını almaz.

Şunları yapmak, sana yardımcı olabilir:

- ✎ Ödev yapmak için akşam saatlerinde bir saat belirlemek ve çalışmak için özel bir yer seçmek
- ✎ Oturmadan önce vücudunu hareket ettirmenin, oturduğun zamanı daha kolay hâle getirip getirmediğini görmek
- ✎ Oyun oynarken ne kadar, ders çalışırken ne kadar zaman geçirdiğini görmek için kayıt tutmak
- ✎ Ödevlerini daha iyi yapmanın yollarını bulmak için ailen ve öğretmenle bir araya gelmek

Ev ödevlerini senin için kolaylaştıracak farklı önerilerin var mı?



Gidip eğlenmeye hazırım.

EK 1

Beni ne sınırlendirir ve bu konuda
bana ne yardımcı olabilir?

Büyüdükçe eskiden sana hiç anlamlı gelmeyen kuralların artık daha mantıklı geldiğini fark edebilirsin. Sana adil görünmeyen başka kurallarla da karşı karşıya gelebilirsin. Umarım bu kitap, seni hayal kırıklığına uğratan bazı kuralları anlamana yardımcı olmuş ve bu kurallara karşı koymak yerine onlara nasıl uyabileceğin konusunda sana bazı fikirler vermiştir.

Seni kızdıran tüm kuralları ve bunlara uymayı kolaylaştırmak için neler yapabileceğine dair fikirleri aşağıdaki boşluklara yaz lütfen.

 Neden ... olduğunu anlamıyorum:

 Bana ... hissettiriyor:

 yapmam gerekiyor çünkü ...:

 Yapabileceğim bazı şeyler şunlar:

 Neden ... olduğunu anlamıyorum:

 Bana ... hissettiriyor:

 yapmam gerekiyor çünkü ...:

 Yapabileceğim bazı şeyler şunlar:

 Neden ... olduğunu anlamıyorum:

 Bana ... hissettiriyor:

 yapmam gerekiyor çünkü ...:

 Yapabileceğim bazı şeyler şunlar:

✍ Neden ... olduğunu anlamıyorum:

✍ Bana ... hissettiriyor:

✍ yapmam gerekiyor çünkü ...:

Yapabileceğim bazı şeyler şunlar:

EK 2

Hedefleyebileceğin Bazı Şeyler

Şunları hedefleyebilirsin:

- ✍ Paylaşmak
- ✍ Kelimelerini kullanmak
- ✍ İyi bir arkadaş olmak
- ✍ Zamanında hazırlanmak
- ✍ Sakin olmak
- ✍ Konuşmadan önce arkadaşlarıyla birbirinize bakmaya özen göstermek

Amaç:

Gün	Okuldan önce	Okuldan sonra	Akşam yemeği	Yatmadan önce	Yattıktan sonra	Notlar
Pazartesi						
Salı						
Çarşamba						
Perşembe						
Cuma						

Gün	Sabah 7'den 10'a	Sabah 10'dan 1'e	Öğlen 1'den 4'e	Akşamüstü 4'ten 7'ye	Akşam 7'den 10'a	Notlar
Cumartesi						
Pazar						

Neden Yapmak Zorundayım?

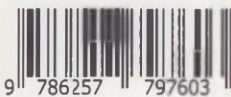
Televizyonda izlediğim program bitmeden neden okula gitmek zorundayım? Dışarı çıkarken neden ayakkabılarımı ve montumu giymek zorundayım? Bunlar gibi sayısız kural, çocuklar açısından genellikle sinir bozucu olabilir ama öyle olmak zorunda değil!

Neden Yapmak Zorundayım? kitabı, çocukların evde, okulda ve arkadaşlarıyla her gün karşılaştıkları sorunlara değiniyor. Laurie Leventhal-Belfer, çocukların istedikleri şeyleri kendi uygun gördükleri şekilde yapma durumlarına değinerek bunun neden doğru bir yaklaşım olmadığını açıklıyor ve çocukların hayal kırıklığına uğradıkları anlarda bununla başa çıkabilmeleri için uygulayabilecekleri stratejileri paylaşıyor.

Neden Yapmak Zorundayım? günlük hayatta onlardan uymaları beklenen kurallarla başa çıkmada sorun yaşayan çocuklar için harika bir rehberdir.



Sola Unitas
Neden & Nasıl?



sola
kidz