



ÜÇLEME
Üçüncü Hikaye

Sesi Kapat Kalbini Aç



Apprivoiser
les écrans
et grandir

Serge Tisseron'un
Katkılarıyla Hazırlanmıştır

KOVAN
Agency



EPFL

LEARN
Center for Learning Sciences

ÖNSÖZ

Yazar ve Genel Yayın Yönetmeni:

Allison Ochs



Serge Tisseron, psikiyatrist olarak hizmet vermektedir. Aynı zamanda psikoloji alanında doktora sahibi bir araştırmacı ve Fransız Teknoloji Akademisi üyesidir. Tisseron 2007 yılında çocukların teknolojik aletleri kullanım sürelerini düzenleyen “3-6-9-12 Kuralı” adlı bir kılavuz hazırlamıştır. Ayrıca, çocuklarda empati gelişimi için Jeu de Trois Figures adlı bir drama etkinliği geliştirmiştir. Avrupa Birliği onaylı bu program anaokulu ile altıncı sınıf arasında eğitim gören çocuklar için tasarlanmıştır.

İçinde bulunduğumuz kriz ortamında farkında olmadan kullanmaya alıştığımız korkutucu sözcükler var: afet, ölüm, kıtlık... Her gün ekranımıza yansıyan, koruyucu kıyafetleri içinde dalgıçlara benzeyen çalışanlar veya rafları bomboş kalan süpermarketler gibi korkunç imgelerden bahsetmiyorum bile! Çocuklarımız da tüm bunları görüyor ve dile getirdiğimiz endişeleri duyuyor.

O halde çocuklarımıza elimizi uzatalım ve güvenlerini tazeleyelim.

Sağlık çalışanlarının kahramanlıklarının ve temel ihtiyaçlarımızı karşılamak için kendilerini tehlikeye atan işçilerin adanmışlıklarının altını çizelim. Yardımlaşmayı, dayanışma içinde olmayı ve empati kurmanın değerini hatırimızda tutalım.

Ve sonra, çocuklarımıza bütün bu yaşananlardan ne anladıklarını soralım. Onları neler olabileceğini hayal etmeye ve durumu nasıl algıladıklarını çizmeye davet edelim. Çocuklarımızın deneyimlerini, korkularını ve umutlarını bize anlatmaları için yaptığımız bu davet ile onları, hem bu yaşananlara daha duyarlı olmaya çağırmış oluyoruz, hem de onların hayal kurma, anlatım ve sosyal becerilerini geliştiriyoruz.

Kısacası, Oscar'ın annesinin dediği gibi, çocuklarımızı kendilerini ve bizi iyi anlamaları için yüreklendirmek istiyoruz.

Serge Tisseron



Sesi Kapat Kalbini Aç

Resimleyen: Gözde Eyce

Oscar and Zoe serisi yazarı ve genel yayın yönetmeni: Allison Ochs

Resimleyen: Gözde Eyce

Özgün Adı: Turn off and tune in

©2020 Edit Curriculum by Edit change management Sarl

Edit Curriculum ve Edit change management'in alt markası olan Edit Books tarafından

The EPFL Center for Learning Sciences LEARN işbirliği ile, geleceğin vatandaşlarını dijital toplumun beklentilerini benimsemeye hazırlamak için 2020 yılında yayımlanmıştır.

Kitabın Türkçe hakları:

©2020 Kovan Ajans Ltd. Şti.

Çeviri: Gamze Erentürk

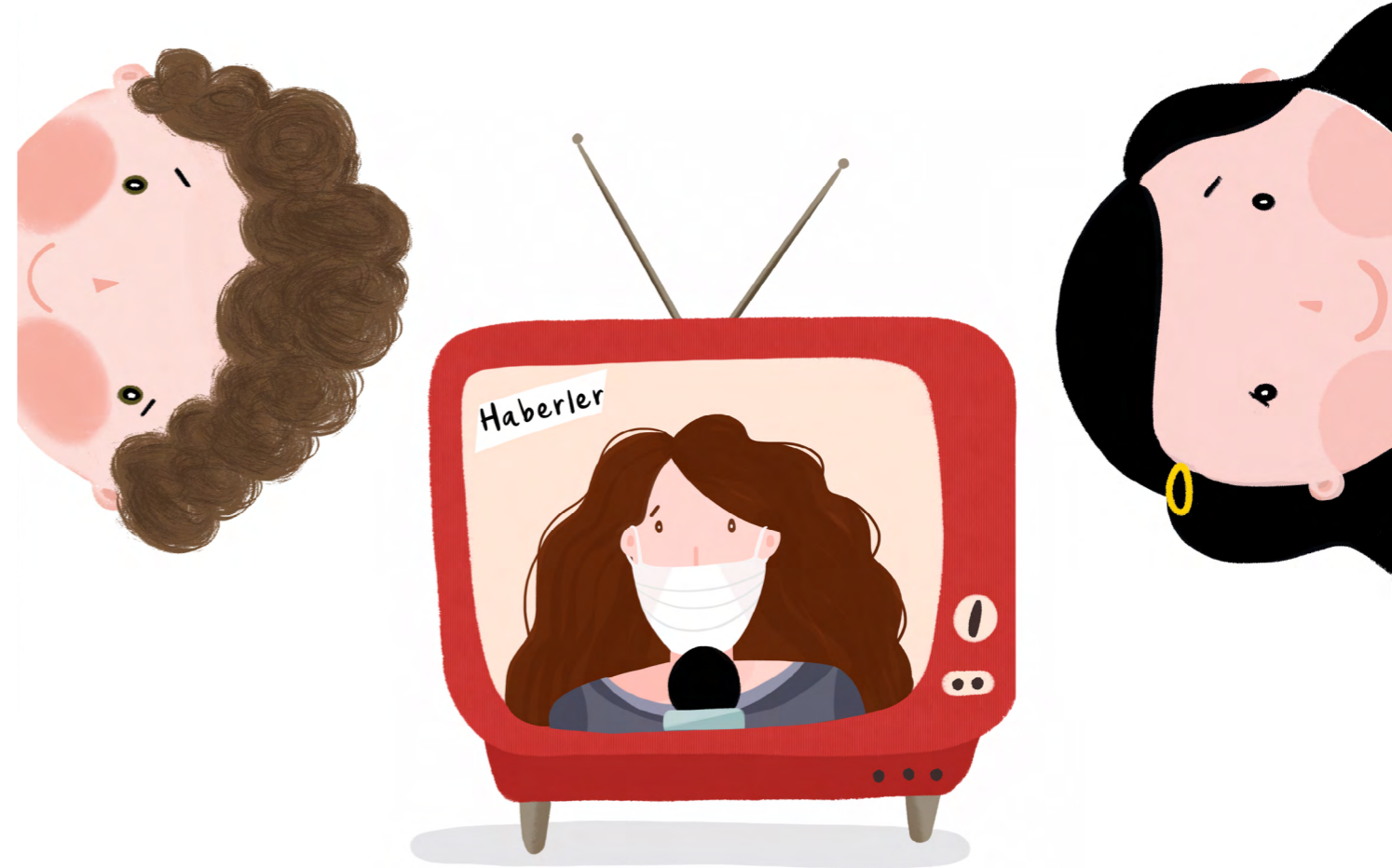
Editör: Beste Bal

Tüm hakları saklıdır. Bu kitabın tümünün veya içeriğinin herhangi bir bölümünün bir kitap incelemesi için kısa alıntılarının kullanılması dışında, yayıncının yazılı izni olmadan, fotokopi yöntemi dahil, elektronik ya da mekanik herhangi bir yolla çoğaltılması yasaktır.

Oscar ve Zoe: Sesi Kapat Kalbini Aç

@2020 Kovan Ajans Ltd. Şti.

Archerson Köşkü
Şefikbey sok No:3
Kadıköy - İstanbul
www.kovanagency.com



Serinin Yazarı ve Genel Yayın Yönetmeni: Allison Ochs

Selaaam!

Oscar ile tanışın!

Oscar solucanları, arabaları ve bilmeceleri sever.



Selaaam!

Zoe ile tanışın!

Zoe sporu, kurabiyeleri ve gizli tokalaşmaları sever.





Oscar ve Zoe çok iyi arkadaşlar. Hatta çok çok iyi arkadaşlar. Aileleri de arkadaş. Her Çarşamba öğleden sonra ve bazen Cumartesi günleri görüşürler. Bu günlerde Oscar ve Zoe birlikte oyun oynarlar.



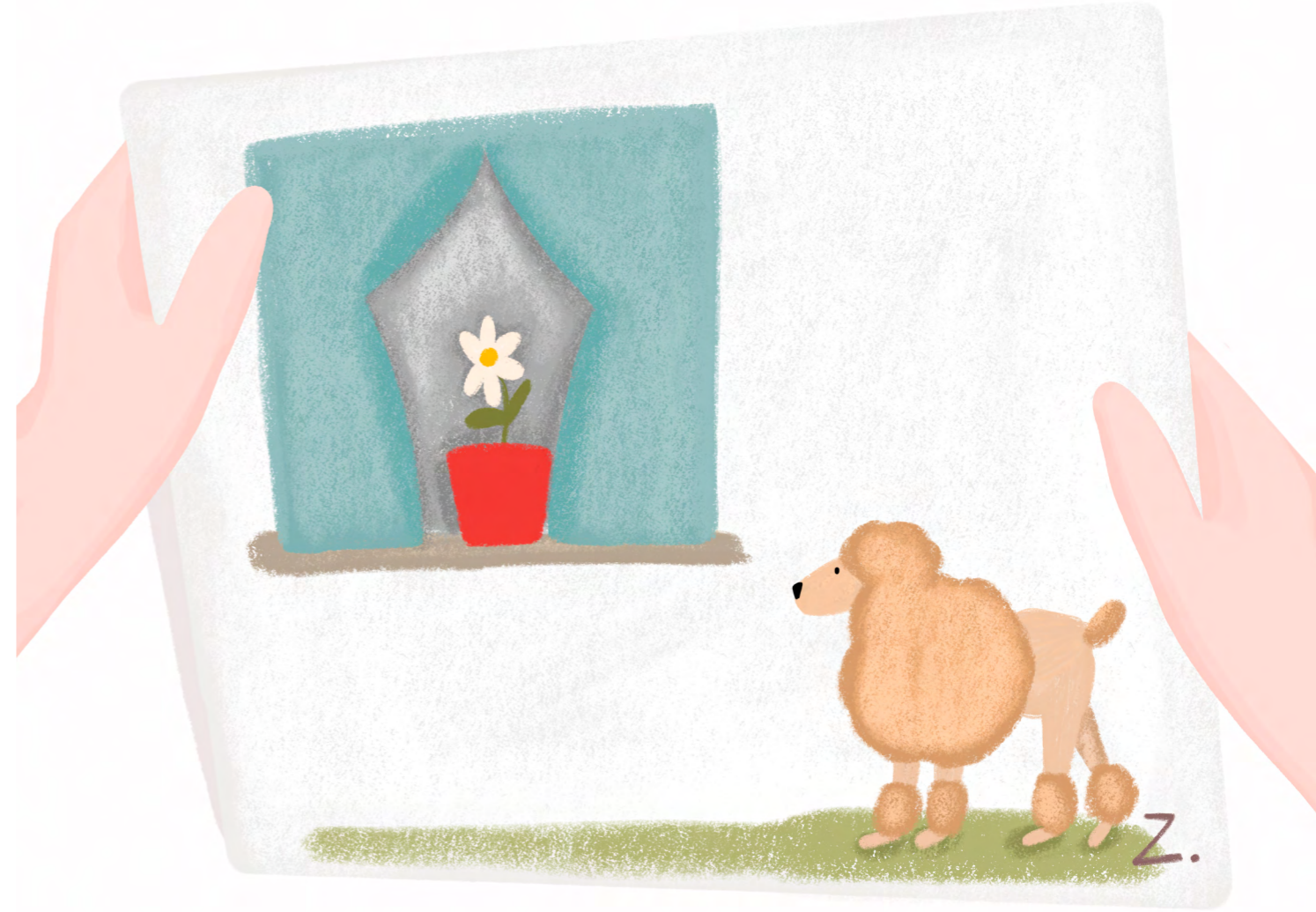
Kutu oyunları oynarlar. Tebeşirle çizim yaparlar. Ve dışarıda korsancılık oynarlar. Neredeyse hiç kavga etmezler. Oscar ve Zoe aynı yaşta. Aslında Zoe Oscar'dan iki gün büyük ve onun bunu unutmasına hiç izin vermiyor.



Oscar'ın annesi kapıyı kapatırken bağırdı: "Posta!"
Genelde gelen postalar çok ilgi çekici olmazdı ama eve tıklılıp kaldıklarından beri herkes postalara göz atmaya dört gözle bekliyordu.

Oscar'ın annesi postaları dağıtırken aile de mutfığa doluştu.
Lucy'e bir dergi. Anne ve baba için faturalar.
Elindeki kartı sallayarak "Oscar için bir mektup!" dedi. Oscar hemen ileri atıldı.

Lucy mektubu kaptı ve mührü kırıyormuş gibi yaptı.
Oscar "**ÇOK GİZLİ!**" diyerek zarfın üzerindeki yazıyı işaret etti.
Oscar, Lucy'nin elinden mektubu kaparak güvenlik için kalesine koştu.



Oscar mektubu yırtarak açtı.
Zoe, kendi penceresini ve dışarıda duran bir köpeği çizmişti.
Sonra sayfadaki kelimelere baktı. Ne kadar da çok kelime vardı.
Zoe'nin annesi ona kesinlikle yardım etmişti.
Onun da destek kuvvete ihtiyacı vardı.
Oscar, "Anne!" diye bağırdı. Annesi kaleye girdi ve Zoe'nin mektubunu yüksek sesle okumaya başladı.

Sevgili Oscar,

Nasılsın? Burada işler yolunda. Fleur Hanım'ı her sabah köpeğini gezdirirken görüyorum ve bazen köpeğinin bıraktığı pisliği temizlemiyor! İğrenç! Paul bana sürekli eşek şakası yapıyor. O, en kötüsül

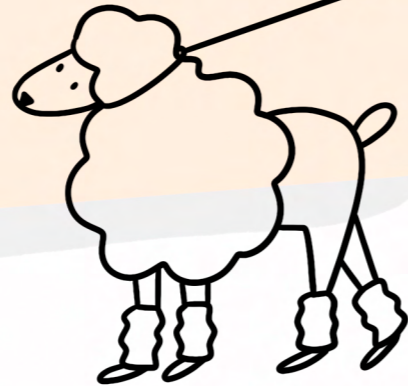
Oscar, havalı bir şey öğrendiğimiz zamanı hatırlıyor musun? Söylenti insanların söylediği ve bizim doğru olup olmadığını bilmediğimiz şeydir. Doğruluğunu her zaman kontrol etmemiz gerekir. Bu çok önemli çünkü kardeşler söylenti yaymaya bayılıyor, o yüzden Lucy'e dikkat et.

Ayrıca, bir sürprizim var! Sana söylemek için sabırsızlanıyorum!

Seni özledim ve lütfen kendine başka bir en iyi arkadaş bulma,

Zoe

Not: Hiç beyaz saçın çıktı mı?



Oscar mektubunu bir yastığın altına saklarken "Sürpriz mi?" dedi. Mektuplaşmak iyiydi ama Zoe ile yüz yüze konuşması gerekiyordu. Ya da en azından kameradan kameraya! Annelerinin yardımı ile Oscar ve Zoe, o öğleden sonra bir video görüşmesi yaptılar.

Oscar selam bile vermeden "Düşünmeden duramıyorum. Sürpriz nedir?" diye yumurtladı.

"Şey, korsan doğum günü partin iptal olduğu için çok üzgün olduğunu biliyorum. Bu yüzden sana bir define avı düzenlemeye karar verdim! Sana ilk ipucunu vereceğim. Ben orada olmadığımda sizde daha fazla olan şey."



Oscar büyütecini çıkardı. İşine yarayıp yaramayacağını bilmiyordu ama büyütecini kullanmayı seviyordu.

“Düz git, düz git, sağa dön, hayır, geri dön! Sıcak, yanıyor!” Oscar bir elinde telefon bir elinde büyüteci evde koştururken Zoe de bağıırıyordu.

“İşte!” Oscar sonunda ipucunun neyi gösterdiğini anlamıştı.



Zoe “İşte buldun! Harika bir iş çıkardın!” derken Oscar kurabiye kavanozuna koşuyordu.

Oscar güldü. “Artık sen yemediğin için daha çok kurabiyemiz var!”

“Kavanozun içine bak!”

Oscar’ın kafası karışmıştı. Zoe, evlerine nasıl bir hazine saklamayı başarmıştı?

Kavanozun kapağını açtı ve bir paket jelibon ayıcık buldu! “Bunu nasıl yaptın? Sen sihirli güçleri olan bir korsan mısın?”

Oscar’ın annesi ekrana göz kırptı. Zoe güldü.



Oscar, Zoe'ye teşekkür edip telefonu annesine geri verdi.
Oscar elinde jelibon ayıcık paketiyle kendini kanepeye attı.
Babası haberleri izliyordu.
Muhabir, "Binlerce kişi hasta oldu," diyordu.
Oscar "Bu bir söylenti mi?" diye sordu. Yeni öğrendiği kelimeyi hatırladığı için kendiyile gurur duyuyordu.
Babası ekrana bakarak "Hayır, bu doğru," dedi.
Muhabir devam etti. "Birçok büyükanne ve büyükbaba hastalandı."
Oscar'ın gözleri büyüdü.
Muhabir "Evde kalın," diyerek bitirdi.



Oscar ne zaman gergin hissetse midesinde bir kelebek varmış gibi hissedirdi.
Bu daha kötüydü. Çok daha kötü. Midesinde çırpınan bir kelebek sürüsü varmış gibi hissediyordu.
Bu, korkuydu.



Oscar, annesiyle konuşmak için mutfığa koştu. Koridorda dondu kaldı. Annesi hala Zoe'nin annesiyle konuşuyordu. Annesi "Marketlerde un ve ekmek kalmamıştı. Evet, oldukça kötü." dedi. Oscar yutkundu. Yemek yoktu! Keşke jelibon ayıcıklarının hepsini yemeseydi.



Tam o sırada ve orada, Oscar'ın kelebekleri midesinde patladılar. Ağlamaya başladı. Bütün komşuların duyabileceği kadar sesli ve uzunca inledi. Annesi ve babası koşarak geldiler. "Oscar, ne oldu?" Sümüğü çenesinden akarken onu hemen kanepeye taşıdılar. "Çok korkuyorum! Haberler beni korkutuyor. Senin telefon konuşman beni korkutuyor. Hepsi çok korkunç!" diye hıçkırdı. Babası televizyona baktı. Hastalarla dolu bir hastaneyi gösteriyordu. Televizyonu kapattı. Babası, "Haklısın ufaklık. Korkunç. Ve annenle ben sürekli bunu konuşuyoruz. Çok fazla konuşuyoruz. Neler olduğu bilmek önemli ama kendimize dikkat etmemiz de önemli. Bazen haberler çok korkutucu olabiliyor." dedi.



Annesi hala Oscar'ı sıkıca tutarken "Yeni bir aile sloganım var," dedi. "**Sesi kapat, kalbini aç**"

"Ne demekmiş o?" dedi Oscar.

Lucy, Oscar'a doğru geldi, eliyle kalbini işaret ederek "Televizyonu ve haberleri kapat. Bunun sesini aç," dedi.

"Nasıl hissettiğine kulak ver. Ben kalbimi dinlediğimde o kadar çok korkmuyorum," dedi Lucy.

Oscar şaşırmişti. "Korkuyor musun?" dedi. Lucy, çok olgun ve akıllıydı.

Lucy "Tabi ki! Hepimiz biraz korkuyoruz. Ama hadi hislerimiz hakkında konuşalım. Her gün, nasıl hissettiğimizi anlamak için kendimize zaman ayırmalıyız." dedi.

Hepsi kafalarını sallayarak onayladılar.



O gece, Oscar'ın ailesi yeni bir gelenek başlattı. Kapat ve dinle. Bazen dış dünyadaki gürültüleri kapatmaya ve kendi evimizde ve kalbimizde neler olduğuna odaklanmaya ihtiyacımız var. Oscar, yeni aile sloganlarını Zoe'ye söylemek için sabırsızlanıyordu.



- ✓ Zoe neden okulların sonsuza kadar iptal edileceğine veya telefonla konuşurken virüs bulaşacağına inanıyordu?
- ✓ Birbirlerinin evlerini ziyaret etmeseler de Oscar ve Zoe hala nasıl beraber oynuyorlar?
- ✓ Oscar neden korkuyor?
- ✓ Yeni aile sloganı nedir? Ne anlama geliyor?
- ✓ Kendi duygularını kontrol etmek neden önemli?

Aktiv teler

Ne hissediyorsun?

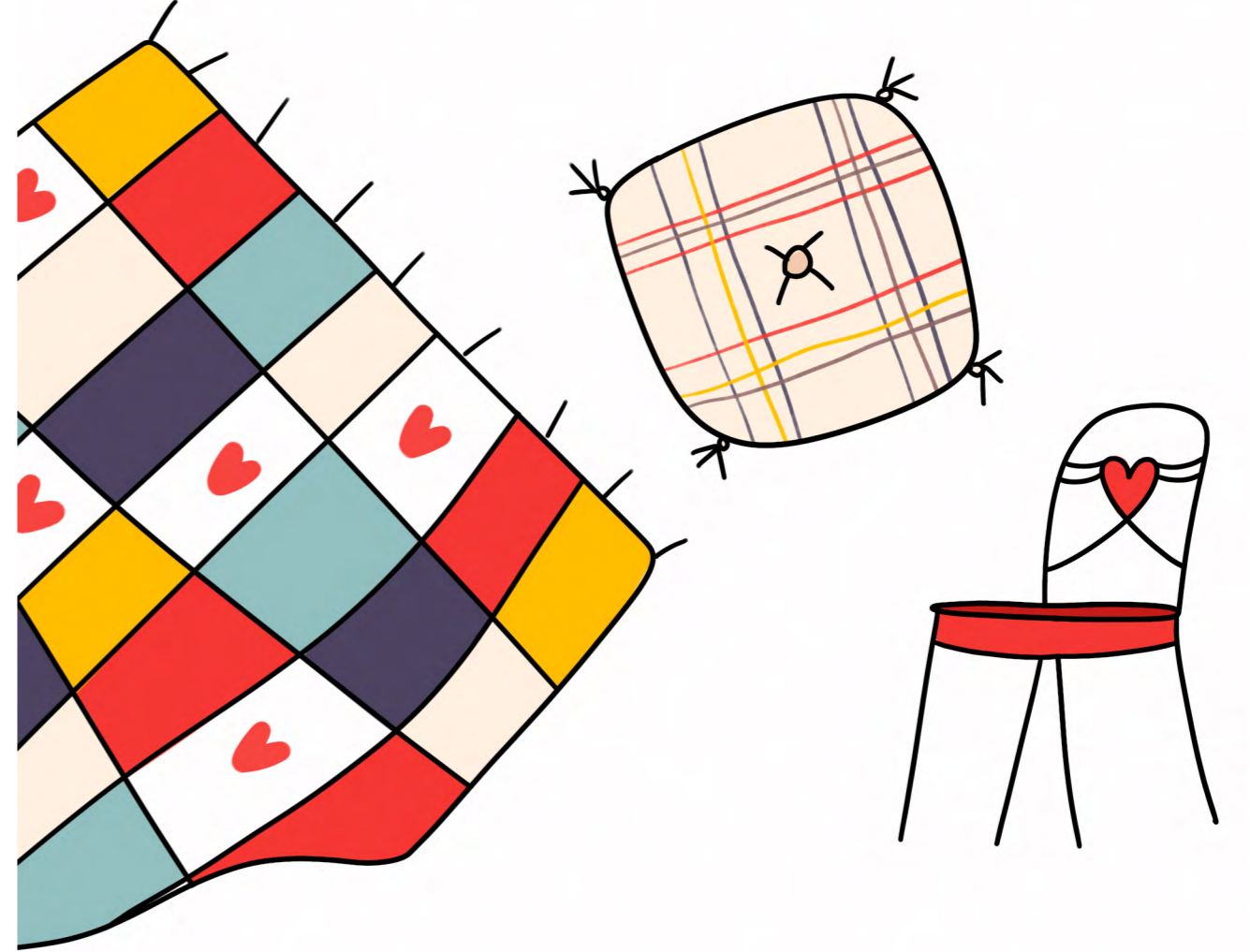


Bu hafta hissettiğin üç duygu nedir?

Bu kelimeleri biliyor musunuz?

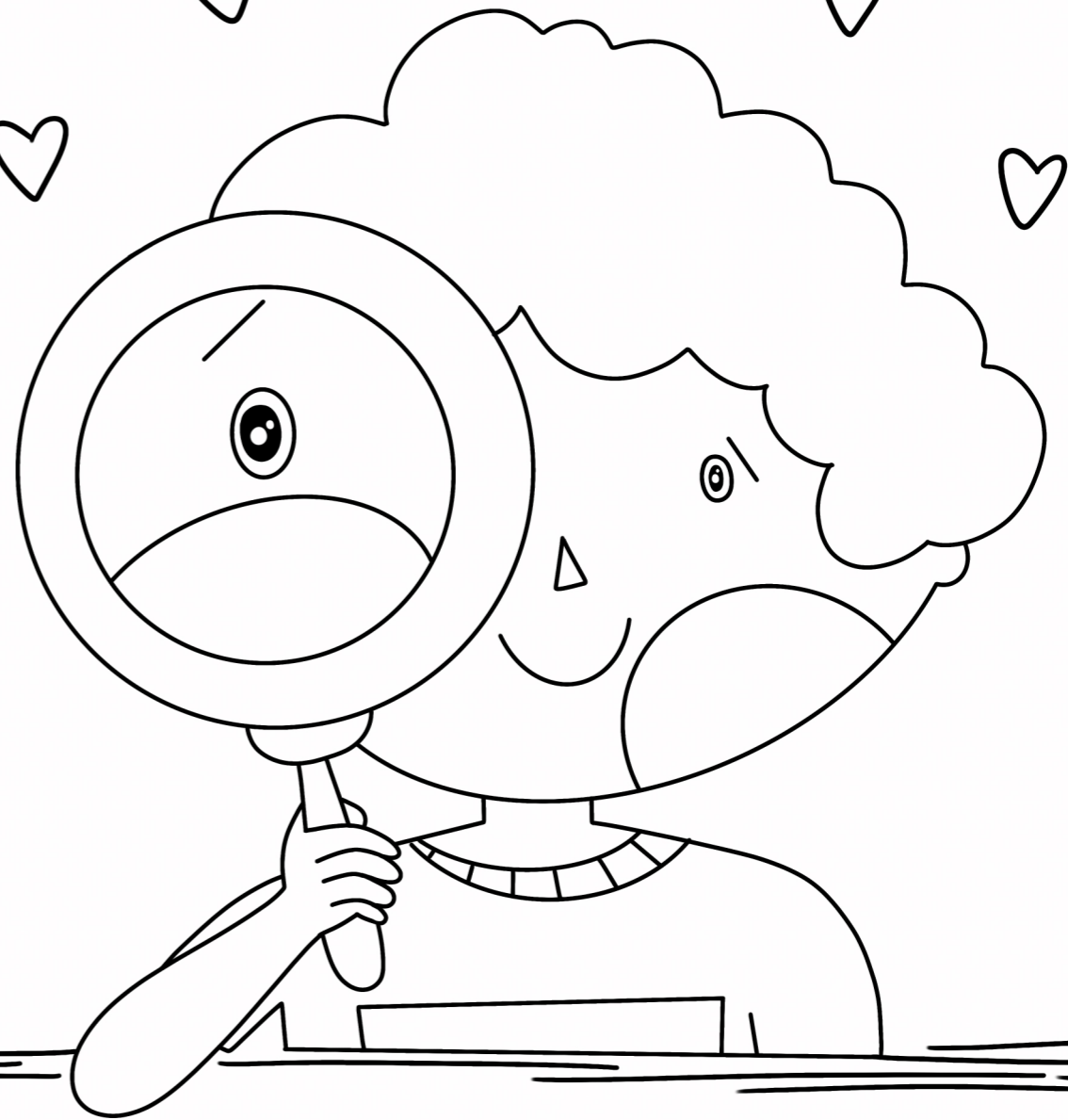
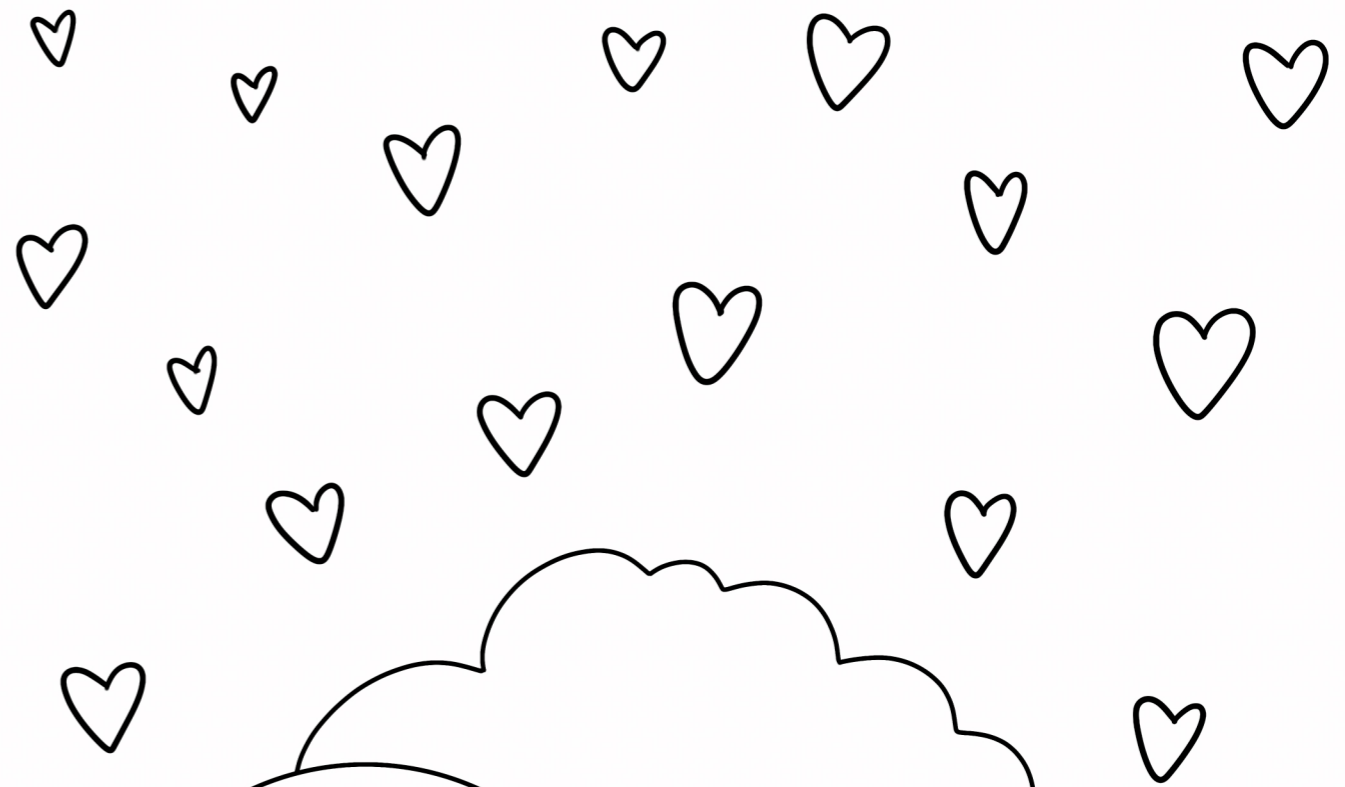
Eğer annenin, babanın ve kardeşlerinin zamanı varsa tahmin oyunu oynayabilirsiniz. Sen farklı duyguları canlandır ve diğerleri tahmin etsin. Sırayla yapabilirsiniz.

Kendi kaleni inşa et!



Battaniye, sandalye ve yastıklarla kendi kaleni yapabilirsin. Bitirdikten sonra **kalenin bir resmini çizebilirsin.**

Kendine kalende rahat etmek için neye ihtiyacın olduğunu sor. Oscar ve Zoe kalelerinde kitap okumayı ve tabii ki kartpostal yapmayı seviyorlar.



Kendi yer kartlarını yap!



Oscar ve Zoe yemek pişirmeyi sevdikleri kadar anne ve babalarıyla sofrada birlikte olmayı da seviyorlar. Özel bir şeyler yaparak ailedeki herkese yardım et. Nasıl mı? İşte böyle:

Her aile üyesi için bir resim çiz. Sonra masayı kur. Gülümsemeyi yaymak ve hislerinizi dinlemek için çizdiğin resimleri herkesin tabağına koyabilirsin.

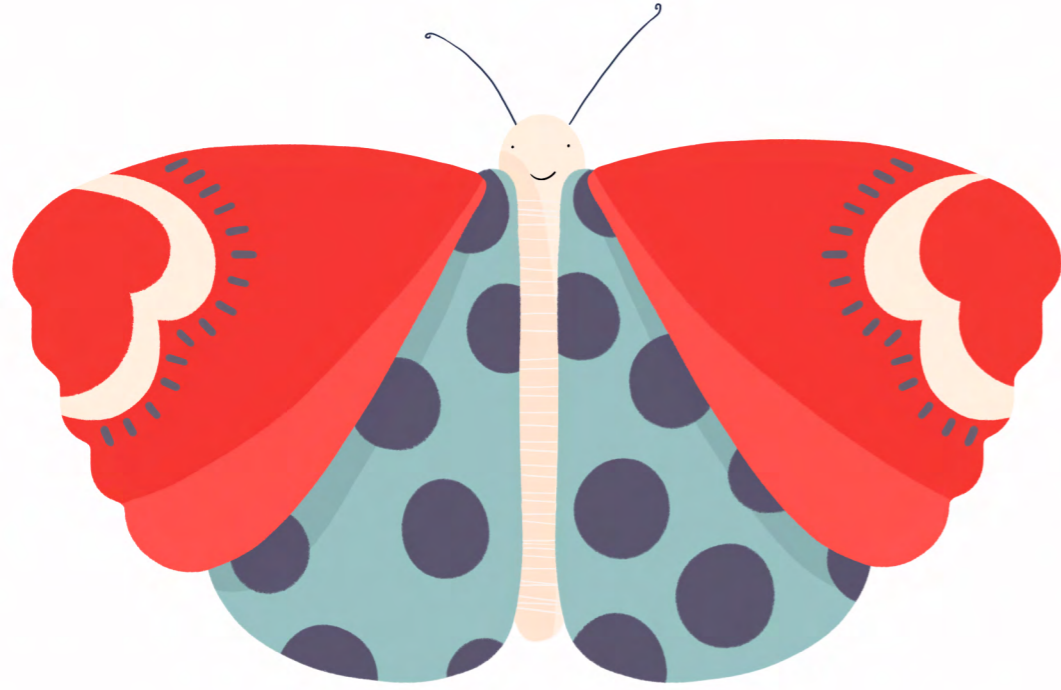
Kendi define avını düzenle!



Evine bir şey sakla. Pişşt... İyi bir ip ucu ya yatağın altında ya da perdenin arkasındadır.

Evinin bir haritasını çiz ve kardeşlerinin ya da anne ve babanın defineyi aramasına izin ver. Onlara talimat verebilirsin, ve onları evin içinde yönlendirebilirsin. Tıpkı Oscar ve Zoe'nin yaptığı gibi.

Kelebek odaklanması



Sağ elini kalbinin üzerine koy. Şimdi de sol elini onun üzerine koy ve baş parmaklarını birbirine bağla. Yavaşça nefes alıp verirken, bir kelebek gibi ellerini aşağı-yukarı hareket ettirebilirsin.

Nefes alırken kelebeğin kanatları yukarı doğru, nefes verirken de aşağı doğru hareket eder.

Bunu on kere yap. **Sakin, odaklanmış** ve eğlenmeye hazır hissedeceksin!

