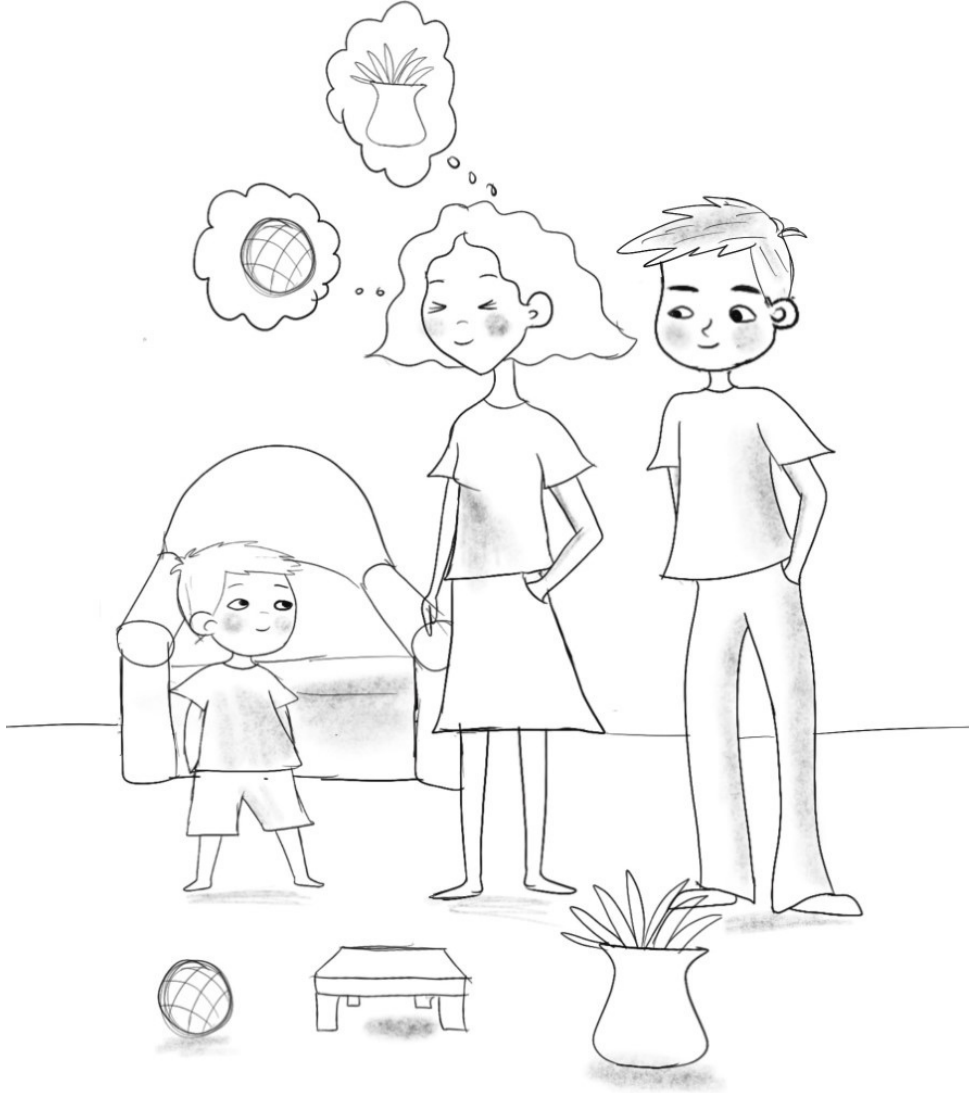


# Ebeveynler ve Çocukları İçin İlk Temas Oyun Kitapçığı



Bu kitapçık Sivil Toplum İçin Destek Vakfı'nın  
Katkıları ile "İlk Temas" Projesi Kapsamında  
Hazırlanmıştır.

İçinde Yer Alan Bütün Çizimler İllüstratör  
Özlem Açar'a Aittir.



# ÖNSÖZ

Oyun çoğunlukla eğlenmek ve yaşadığımız andan keyif almak için kullandığımız spontan ve doğal bir aktivitedir. Ancak oyun hiçbir zaman sadece eğlenme aracı değildir. Bir çocuğun yeteneklerinin gelişimi, yeni bilgiler öğrenmesi, hissettiklerini ve düşündüklerini ifade etme becerisi kazanması oyunla mümkündür. Oyun çocuğu yaşama hazırlar. Çocuklar gelişmekte olan zihinsel fonksiyonlarına paralel pek çok becerilerini oyun yoluyla dener ve geliştirirler. Bu nedenle sağlıklı çocuk gelişiminde oyun oynamanın kritik bir rolü vardır.

Çocukların gelişiminde bir diğer önemli unsur temastır. Dokunma ve fiziksel şefkat, sağlıklı bağlanmanın önemli bir bileşenidir. Dokunulma, okşama ve kucaklanma ihtiyacı, yiyecek ihtiyacımız kadar temeldir. İlk yıllarda sevgi dolu güvenli bir bağlanma özellikle önemlidir. Doğumdan itibaren sağlanan erken temas, beyin kimyasallarının strese nasıl tepki verdiğini belirler. Anne babalar çocukları ile ne kadar olumlu temas sağarlarsa çocuklar o kadar zeki, kendine güvenli ve güven hisseden bireyler olacaktır.

Bu kitapçıkta sizlere küçük çocuklarınızla keyifli vakit geçirirken onların bağlanma ihtiyaçlarına da cevap verecek, basit ama eğlenceli, bol temaslı, ruhsal açıdan besleyici oyunları topladık. Oyunları oynarken bol bol göz teması kurmayı, karşılıklı gülmeyi/gülümsemeyi ve çocuğunuzu mümkün olduğunca cesaretlendirmeyi unutmayın. Umuyoruz ki bu oyunlar birlikte anın tadını çıkarmanıza vesile olsun...



## Kollarıma Atla

(2-4 Yaş)

Çocuğunuzun bir yastık ya da koltuk üstünde ayakta durmasına yardımcı olun. Sonra kucağınıza atlaması için oyuna başlamadan önce belirlediğiniz bir işareti kullanın.



Bu bir sözcük, sayı ya da mimik olabilir.



Kollarınıza atladığında çocuğunuzunuzu aferin diyerek kucaklayın.

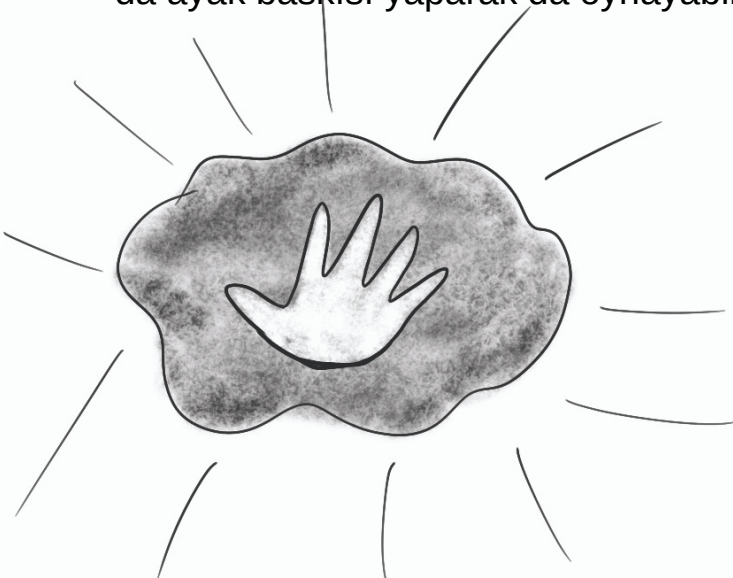


## Oyun Hamurlarını Sıkma

(2-4 Yaş)

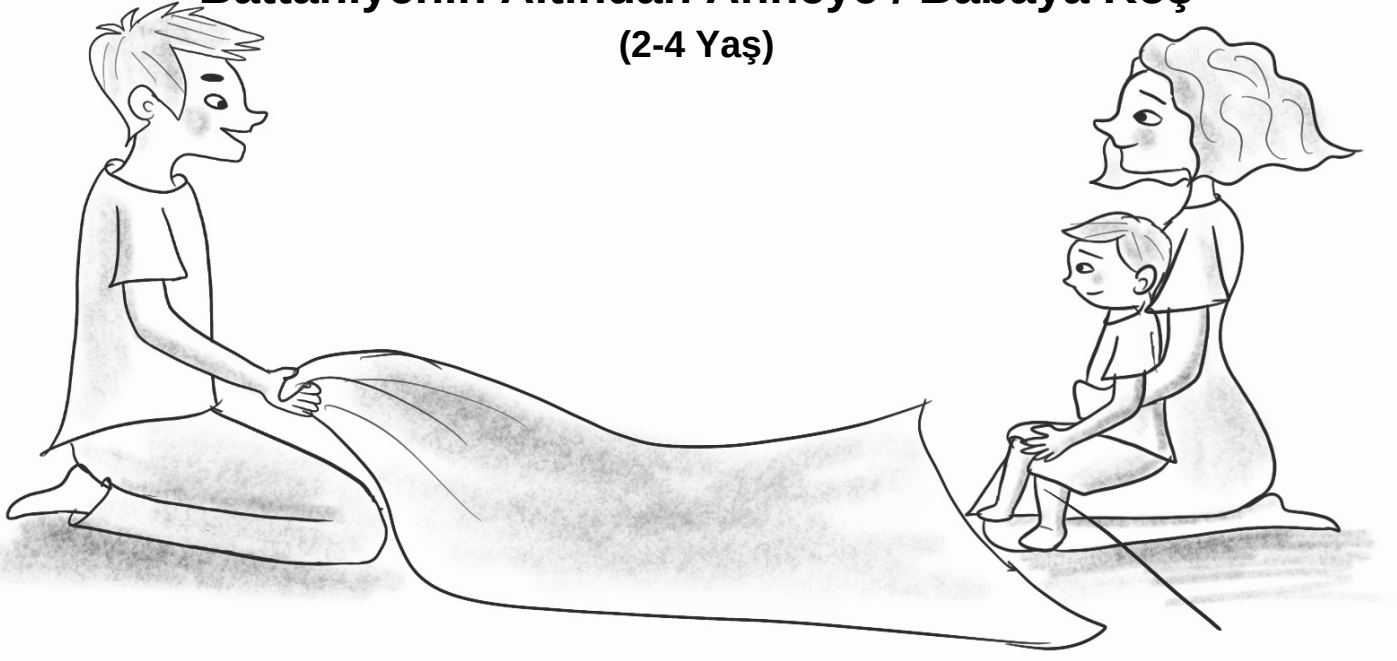


Oyun hamurunu top haline getirerek çocuğunuzun ellerinin arasına koyun. Siz de ellerinizi çocuğunuzun ellerinin dışına koyarak onu destekleyin. Oyunu oynarken gözlerine baktığınızdan emin olun. Çocuğunuzun ellerini oyun hamuruna doğru sıkıştırarak "Haydi sık, sık!" diyin. Bu oyun hem çocuğunuzun kaslarını güçlendirmesine, hem de kendini düzenlemesine yardımcı olur. Hamur üstünde el ya da ayak baskısı yaparak da oynayabilirsiniz.



## Battaniyenin Altından Anneye / Babaya Koş

(2-4 Yaş)



Ortadaki battaniyenin bir ucunda, ebeveynlerden biri çocuğu kucagina oturtur. Diğ er ebeveyn de karşı uca oturur.



Bir iş aretle ebeveynler battaniyeyi kaldırır, çocuk (emekleyerek ya da koş arak) bir ebeveynin kucagina gider.



**Ce-ee**  
**(2-4 Yaş)**

Çocuğunuzun elleri- ayakları ile yüzünüzü örtün.



Sonra ellerinin etrafında , ya da ayırıp aralarından bakarak onu bulun.



Oyunu bu şekilde oynamaktan hoşlanmayan çocuklar olabilir. Eller ayaklar yerine fular vb kullanabilirsiniz.



## Kaygan Eller Oyunu

(2-4 Yaş)

Elinize biraz losyon-el kremi sürerek ısıtmak için ellerinizi ovun. Sonra elinizi açarak çocuğunuzdan ellerini sizinkinin üstüne koymasını isteyin, onun da ellerine ve kollarına yumuşak hareketlerle krem sürün.



Bunu yaparken çocuğunuzun bu aktiviteden hoşlanıp hoşlanmadığını gözlemleyin. Kremi dirseklere ve omuza doğru sürerken üst kısımlara gelince çocuğunuza kolunu çekmesini söyleyin. Parmak uçları elinizden kaysın.



Küçük yaş gruplarında nasıl yapacağını anlaması için önce sizin elinizi aşağıya kaydırarak göstermeniz gerekebilir. Aynı oyun ayaklarla da oynanabilir.



# Emekleme Yarışı

(2-4 Yaş)



Çocuğunuzla birlikte yastık yığını ya da eşyalarla yaptığınız bir labirentin arasında olabildiğince hızlı emekleyin. Birbirinizin ayaklarını yakalamaya çalışın.

Çocuğu geçmemeye ve sizi yakalayabilmesine özen gösterin.

## Kıpır Kıpır Oyunu

(2-4 Yaş)



Ebeveyninin kucağında yerinde duramayan, kıpırdanıp gitmek isteyen çocuklar için ideal bir oyundur. Çocuğunuz kıpırdanırken onu çevreleyen kollarınızdan diğer ebeveynin kollarına geçirerek bunu oyuna çevirebilirsiniz





## Çorap Yarışı (2-4 Yaş)

Çocuğunuzun ayaklarına öpücük  
kondurmak için eşinizle yarışın

Sonra öpücüğün uçmaması için  
çocuğunuza çorap giydirin.



Gece yatarken öpücükler hala  
duruyor mu diye çocuğunuzun  
ayaklarını kontrol edebilir,  
yenileriyle değiştirebilirsiniz.



## Yanak Patlatmaca

(2-4 Yaş)

Önce siz yanaklarınızı şişirin ve çocuğunuza yanaklarınızı elleri ya da ayakları ile patlatması için yardım edin.



Sonra sırayı çocuğunuza verin



O yanaklarını şişirsin, siz yumuşakça patlatın.



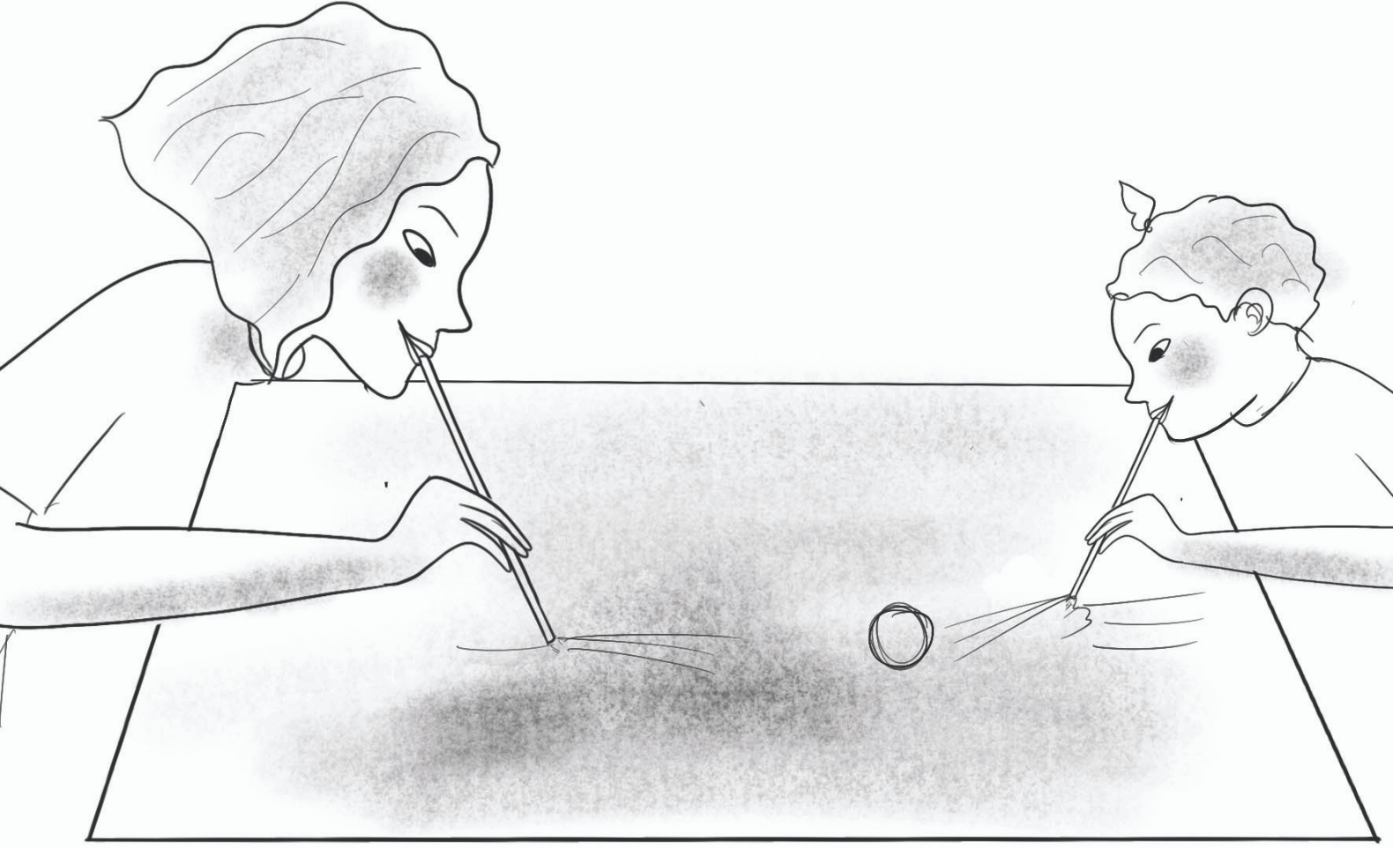
## Baloncuk Patlatma

(2-4 Yaş)



Bu oyun için bebe şampuanlı ve baloncuk çubuğuna ihtiyacımız olacak. Baloncuğu şişirip çubuğun üstünde tutun. Çocuğunuzdan her seferinde vücudunun ayrı bir yeriyle (örneğin eli, dirseği, ayak parmağı, omuzu ya da burnu ile) balonu patlatmasını isteyin. Balonları patlattıkça coşkuyla tebrik etmeyi unutmayın.





## Pamuk Top Hokeyi (5-6 Yaş)

Çok geniş olmayan bir masanın iki ucuna geçin. Yuvarlak pamuk topunu ortaya koyun ve birer pipet yardımı ile karşılıklı üflemeğe çalışın. Önce kimin 5 gol atabileceğini görün.

## Hava Durumu

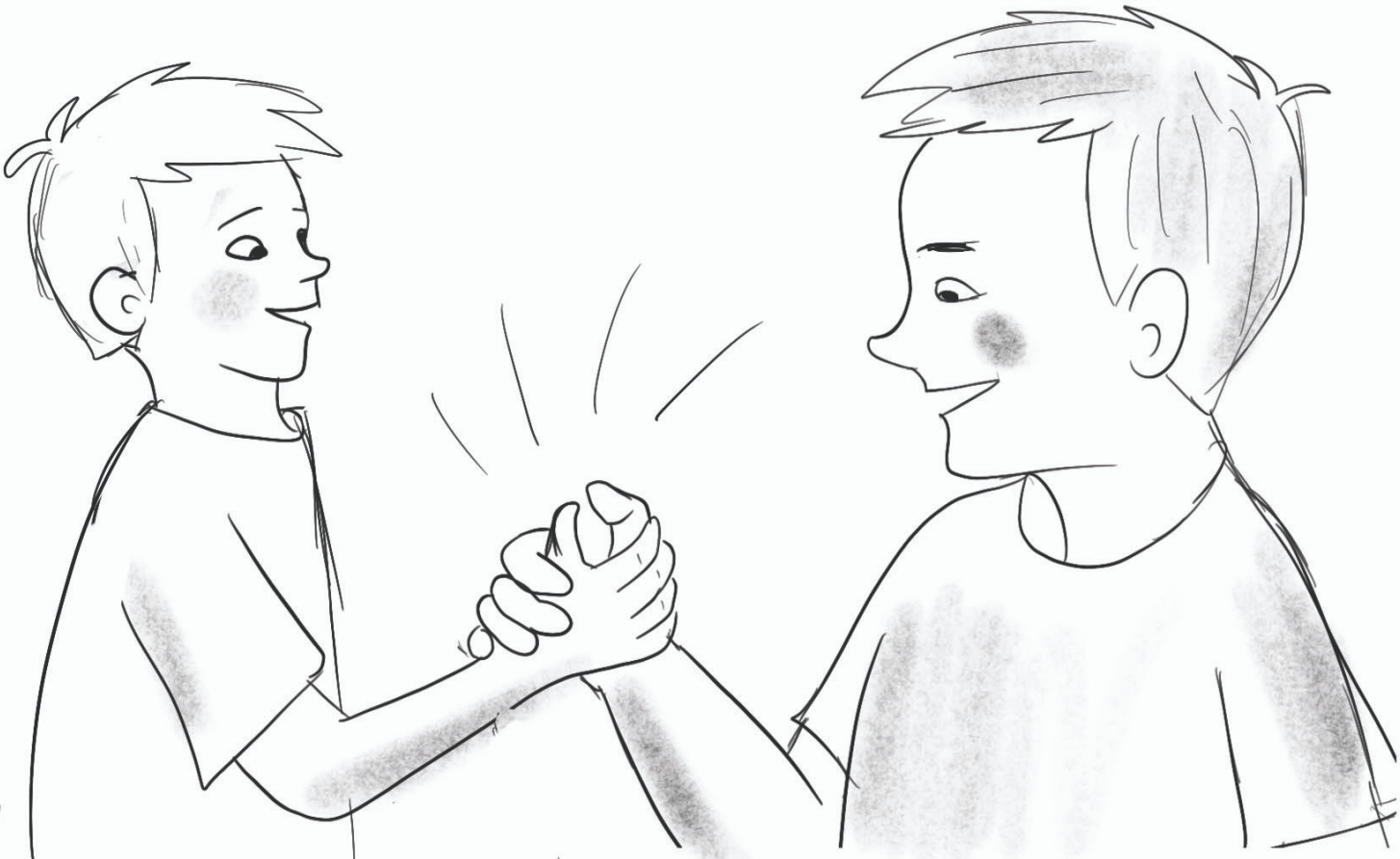
(5-6 Yaş)

Çocuğun sırtını okşarken hava durumu hakkında bir hikâye anlatın. Sesinizin tınısının yumuşaklığına dikkat edin. Hikâyeyi çocuğunuzun sırtına resmeder gibi parmak uçlarınızı kullanın. Hikâyemiz güneşin doğmasıyla başlayıp, güneşin batmasıyla ve yıldızların çıkmasıyla bitebilir. Yağmurun yumuşak bir pırtırtılarından bahsedebilir. Rüzgar esip yaprakları savuruyor, ağaçları hafifçe sallıyor olabilir. Kocaman bir gökkuşağı çıkabilir.



## Başparmak Güreşi (5-6 Yaş)

Parmak güreşi yapmayı hangimiz bilmiyoruz 😊 Ellerinizi parmaklar kilitlenecek ve başparmaklar yukarıda ve hareket edebilecek şekilde tutun. "1, 2, 3, 4, başparmak savaşı ilan ediyorum!" deyin ve oynamaya başlayın. 3'te 2'yi atan kişi turu kazanır. Birkaç tur oynayabilirsiniz. Ama arada kazanmasına izin vermeyi unutmayın 😊





## Pamuk Top Ayak Parmağı Yarışı (5-6 Yaş)

Hem kendinizin hem çocuğunuzun ayak parmaklarının arasına mümkün olduğunca çok pamuk topunu yerleştirin. Sonra odanın bir ucundan diğer ucuna doğru koşun. Yarış sonunda hala ayak parmaklarında en çok pamuk top kişi kazanır.



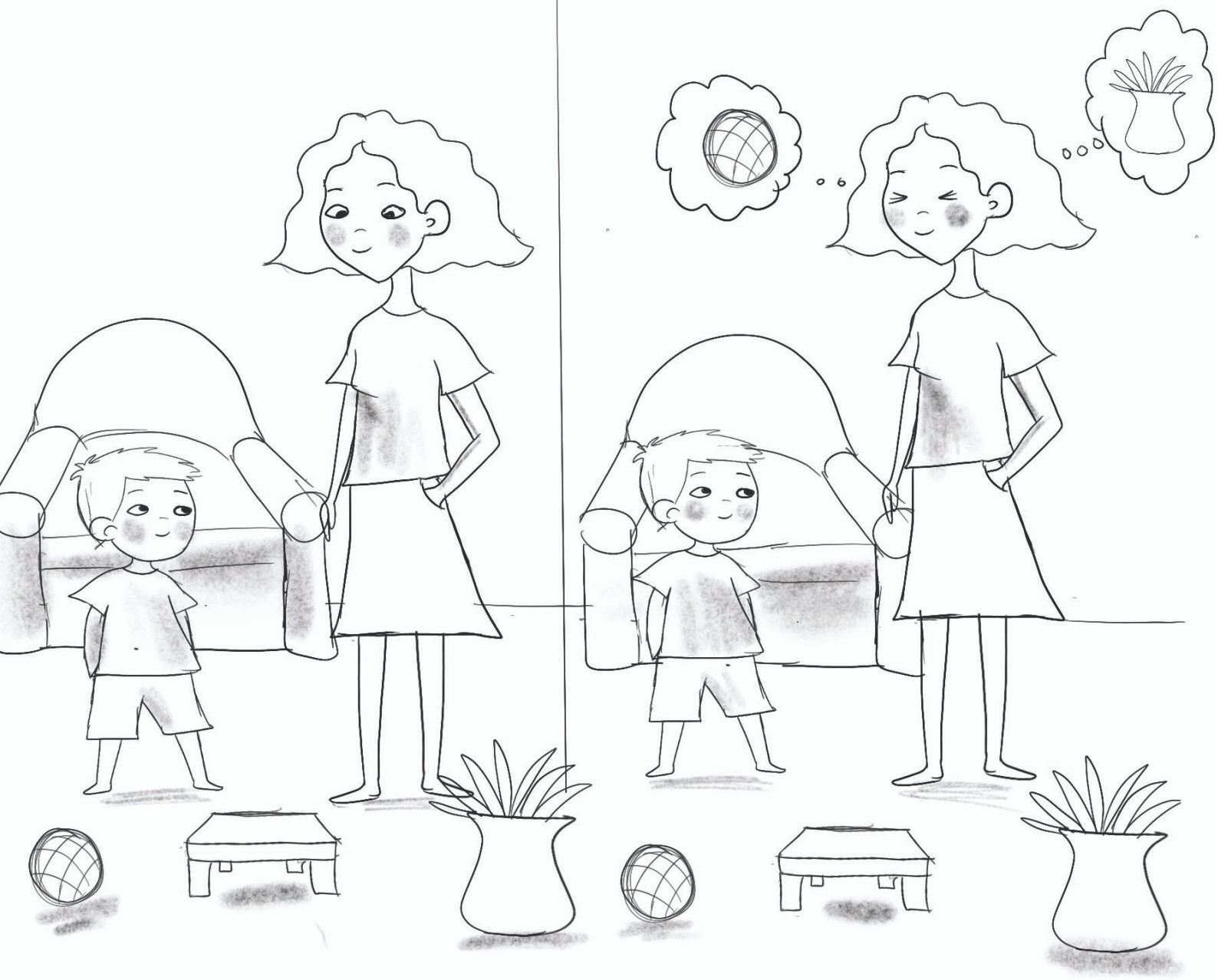


## Ayna

(5-6 Yaş)

Çocuğunuzla birbirinizin aynası olun. Önce o sizin her hareketinizi bir ayna tutar gibi kopyalasın. Sonra siz onun aynası olun ve hareketlerinizi eşleştirin.





## Görsel Hatırlama (5-6 Yaş)

Odaya bir bakış atın...ve gözlerinizi kapatın. Sonra odadaki nesnelere mümkün olduğunca hatırlamaya çalışın. Önce siz, sonra çocuğunuz..



## Balonla Yürüyüş ve Transfer (5-6 Yaş)

Şişirilmiş balonunuz hazır olsun. Çocuğunuzun yüz hizasına gelin. Karşı karşıya gelin ve yüzlerinizin arasına balonu yerleştirin. Balonu burnunuz ve alınlarınızla aranızda tutun ve el ele tutuşun. Odanın içinde dolaşırken balonu yüzlerinizin arasında (ellerden yardım almadan) tutmaya çabalayın. Mümkünse göz temasını korumaya çalışın.

Buoyunu iki ebeveynle ya da varsa diğer kardeşlerle grup olarak oynayabilirsiniz. Ebeveynlerden biri bir süre sonra diğer ebeveynle yer değiştirebilir, ya da eğer bir kardeş daha varsa 2. Ebeveyn-çocuk çifti balonu ellerini kullanmadan ilk çiftten devralabilir.





## Rahatlama egzersizi (Pelüş Kedi-Robot) (5-6 Yaş)

Çocuğunuz rahatça bir yere uzansın. Ona gevşemesini söyleyin. Kollarını ve bacaklarını yavaşça sallayın. Pelüş bir oyuncak sallıyor gibi olmalı. Kaldırıp yere bırakın. Eğer çocuğunuz gerginse, gevşemekte zorlanıyorsa kendisini sıkı sıkı kasmaını (tıpkı bir robot gibi), sonra bırakmasını söyleyin.

Kendisini rahat bıraktığında vücut bölümlerini hareket ettirmesini isteyin: Acaba gevşerken kollar nasıl hareket ediyor? Ya parmaklar? Karnımıza ne oluyor? / Aynı çalışmayı ayakta karşılıklı durup “önce robot olalım/ şimdi pelüş bir oyuncak olalım” komutlarıyla ve kendiniz de gösterip eşlik ederek de yapabilirsiniz.





## Çoğalt - Hatırla (5-6 Yaş)

Aile üyeleri çember halinde oturur. İlk kişi yanındakine nazikçe dokunur (yanağına dokunma, burna dokunma, sırtı sıvazlama vs.)

İkinci kişi yanındakine hem bu dokunuşla dokunur hem de bir tane daha dokunuş ilave eder. Her yeni kişi var olan dokunuşlara yeni birini ekleyerek devam ederler



Sondaki kişi tüm dokunuşları hatırlamalıdır. Aile üyeleri birbirlerine hareketleri hatırlamada yardımcı olur. (Bu oyun dokunmanın dışında bir harekete hareket ekleyerek, bir sese ses ekleyerek vb. de oynanabilir).



## Deniz Der Ki:

(5-6 Yaş)

Ebeveyn "Deniz der ki" ile başlayan bir yönerge verir. "Deniz der ki burnuna dokun", çocuk burnuna dokunmalıdır.

Ama cümle "Deniz der ki" ile başlamıyorsa çocuk yönergeye uymamalıdır. Eğer yine de hareketi yaparsa yanar ve komut verme sırası çocuğa geçer.



## REFERANSLAR

- Brody, V. (1997). The dialogue of touch: Developmental play therapy. Northvale, NJ: Jason Aronson.
- Jernberg, A. M., & Booth, P. B. (1999). Theraplay: Helping parents and children build better relationships through attachment-based play. San Francisco: Jossey-Bass Publishers

