



PANDEMI SÜRECİNDE

# ÇOCUKLARA OYUNLAR



# HANGİ OYUNLAR?

- HAYVAN MAĞARASI
- ÖZLEDİKLERİM
- VİRÜS-YEN
- KONTROL CİHAZI
- SÜPER KAHRAMANLAR
- SAÇMA KURALLAR
- KARALİYORUZ
- SAÇMA FOTOĞRAFLAR
- SEÇ-YAPIŞTIR
- PİZZA-HAMBURGER HAZIRLAMA



## EVDE OYUN

Korona Pandemisi çocuklarımızın ve bizlerin hayatlarını pek çok farklı açıdan etkiledi. Çocuklar için okula gitmek kadar belirli bir süreci kesintiye uğrattırırken süreklilik algısını, günlük hayatta aldıkları basit hayat kararlarını (arkadaşlarını görmek gb.) sekteye uğratarak ise kontrol algılarını sarstı. Bu etkilerin yeterince ifade edilmesine fırsat tanımak, var olan ihtiyaçlarını sürdürmeye çalışmak bu sürece adapte olmalarını belirleyen faktörlerden biri olacaktır.

Bude Psikoterapi Merkezi Çocuk ve Ergen Ekibi olarak, hazırladığımız bu oyun ve aktivitelerle sizlere destek olabilmeyi umuyoruz. Oyunlar, aktiviteler yaş grupları ve özellikle dönemin getirdiği sosyo-duygusal ihtiyaçları destekleyici olması kriterlerine göre hazırlanmıştır. Fazla malzeme gerektirmeyen, ebeveyn ve çocuk arasındaki bağı geliştiren ve çocuğunuzla güvenle oynayabileceğiniz oyunlar olmasına dikkat edilmiştir.

Keyifli oyunlar dileriz!



# HAYVAN MAĞARASI

HAYALİ BİR MAĞARA  
OLUŞTURUN.

Minimum oyuncu sayısı: 2

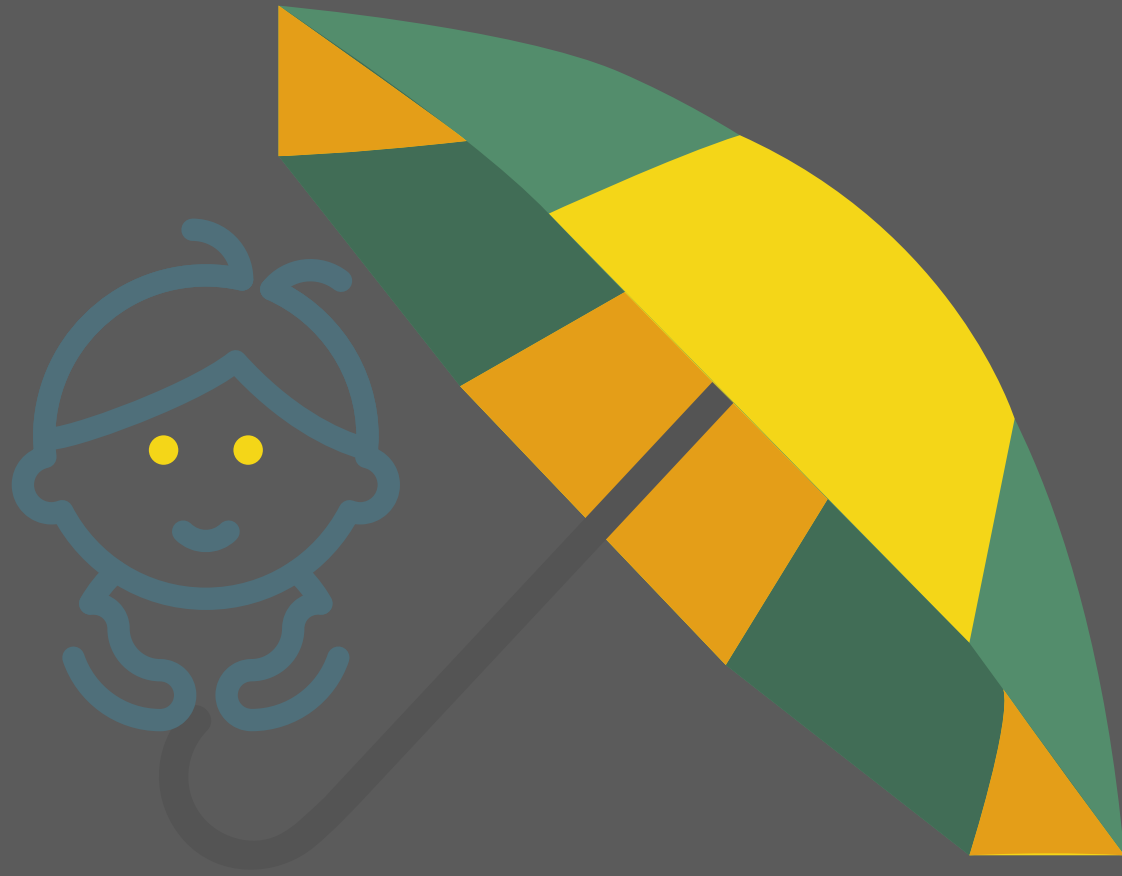
Malzemeler: Büyük bir çember/ ya da kalın  
bir ip, yastıklar vb.

Uygun yaş aralığı: 3-6



## BU OYUN NE İŐE YARAR?

Bu oyun, çocuğunuzun sizin tarafınızdan korunacağı hissiyatını canlandıran bir oyun olduğundan, kendini güvende hissetmesine, sınırların içselleştirilmesine, yaşam rolleri üzerinde bakım sunan yetişkin ve ocuk arasında empatinin gelişmesine katkısı olacaktır.



## YÖNERGE

Yere koyduğunuz büyük bir çember ya da bir ip parçası, yastıklar kullanarak hayal ürünü bir mağara oluşturun. Çocuğunuza mağarada uyuyan bebek aslan, sizin de yavru aslanın kaçmaması için ona göz kulak olan anne/baba aslan olduğunuzu söyleyin. Çocuğunuzu hayali mağaranızın içine yerleştirin ve ‘Ben biraz yiyecek bulmak için ormana gidiyorum.’ Diyerek mağaradan dışarı çıkın. Sonra arkanızı dönüp ‘Umarım minik aslanım yuvamızda durur.’ diyerek uzaklaşmaya devam edin. Çoğu çocuk gizlice mağaradan kaçacaktır. Çocuğunuz kaçtığında kızmış gibi yapıp, onu kovalayın ve yuvaya geri koyun. Aynı sahneyi çocuğunuz istediği kadar devam ettirin. Dilerseniz rolleri de değiştirebilirsiniz.

Bu oyunun sonunda farklı rollerde nasıl hissettiğinize dair çocuğunuzla sohbet edebilirsiniz.

# ÖZLEDİKLERİM

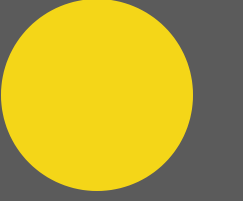
EN ÇOK KİMLERİ ÖZLEDİN?

Minimum oyuncu sayısı: 2

Malzemeler:

- Kullanılmayan dergiler, resimli kitaplar
- Makas
- Boş bir kağıt
- Yapıştırıcı
- Renkli boya kalemleri

Uygun yaş aralığı: 3-10



## BU OYUN NE İŐE YARAR?

Salgın süreci ile birlikte sevdiği insanları, arkadaşlarını göremeyen çocuğunuzun onlarla ilgili güzel anları hatırlaması ve özlem duygusunu ifade edebilmesi için fırsat tanır.





## YÖNERGE

Çocuğunuzdan řu sıralar göremediği için özlediği insanlara herhangi bir açıdan benzeyen insan resimlerini dergilerden kesmesini isteyin. (Dedesinin sakalı olduğu için dergideki sakallı adamı ya da arkadaşı onu güldürdüğu için dergideki komik resmi kesmesi gibi.) Sonra kestiği resimleri bir kağıda dilediği gibi yapıştırmasını isteyin. Resme bir çerçeve yapmasını istedikten sonra, gelecekte tekrar sevdiklerini gördüğünde onlarla neler yapmak istediğini sorabilirsiniz. Son olarak bu resme ne isim vermek istediğini sorun.



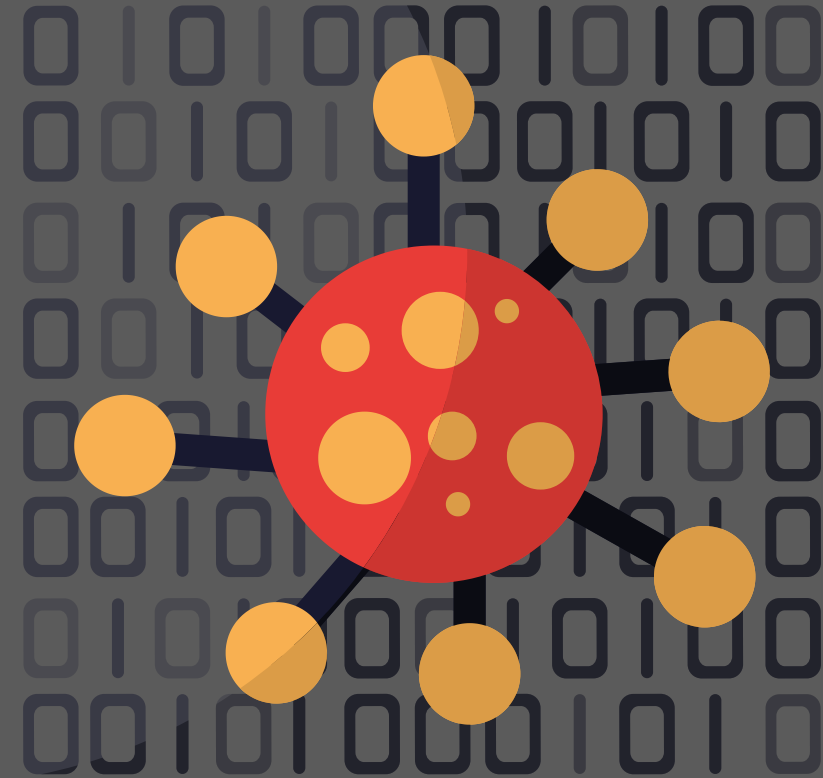
# VİRÜS-YEN

HANGİ VİRÜS OLMAK İSTERSİN?

Minimum oyuncu sayısı: 3

Malzemeler: Malzeme gerektirmez

Uygun yaş aralığı: 5-8



## BU OYUN NE İŐE YARAR?

Bu oyun, çocuğunuzun virüs sürecinde, yaőadığı olumsuz duyguları ifade etmesine yardımcı olurken kontrol algısının tazelenmesine ve hastalık-iyileşme mesajlarını almasına yardımcı olacaktır. Fiziksel olarak hareketli bir oyun olduğundan bedensel sakinleőmeye destek olacaktır.



## YÖNERGE

Çocuğunuz bir virüs olacaktır. Hangi virüs olmasını istediği sorun. Karar verdikten sonra, çocuğunuza oyunun kurallarını anlatın. Virüs, sağlıklı insanları hasta etmek istiyor, bu yüzden insanları kovalıyor. Eğer virüs, kaçan insanı yakalayıp iki elini de insana değdirirse ebelenen kişi hareketsiz kalıp olduğu yerde 50'ye kadar sayacak. Bu sırada virüs, diğer insanı kovalamaya başlar. İkinci kovalanan kişi virüse yakalanan insana "İyileştin" diyerek iki eliyle dokunmayı başarır ise hareketsiz yatan kişi de tekrar hareketli hale gelir. Ancak bir kez iyileştiği için artık virüsü o kovalıyordur. Eğer ikinci kovalanan kişi kovalamaca esnasında virüsü ilk kapan kişiye ellerini değdiremezse ve 50'ye kadar sayım biterse ilk sobelenen kişi "İyileştim" diyerek ayağa kalkar ve virüsü kovalamaya başlar. Eğer virüs, iki kişiyi de soberlerse oyunu kazanmış olur ve oyun iki kişinin de 50'ye kadar saymasını bitirip "İyileştim" demesiyle sonlanmış olur.

# Oyun için tavsiyeler

- Çocuğunuz virüs rolüne girdiğinde, abartılı bir şekilde ondan korkun ve sizi korkutmasına izin verin.
- Oyun bittikten sonra mutlaka yetişkinlerin de virüs olması ve çocuğun iyileşme deneyimini yaşaması gerekmektedir.

# KONTROL CİHAZI

NELERİ DEĞİŞTİRMEK İSTERSİN?

Minimum oyuncu sayısı: 2  
Malzemeler: Malzeme gerektirmez  
Uygun yaş aralığı: 6-12



## BU OYUN NE İŐE YARAR?

Bu oyun, çocuğunuzun kabul etmekte zorlandığı ya da rahatsızlık duyduğu Şeyleri ifade etmesine yardımcı olur ve hayatındaki kontrol algısını desteklemeye yarar.



# YÖNERGE

Çocuğunuza, bu dünyada istediği her şeyi değiştirebileceği bir kontrol cihazına sahip olduğunu hayal etmesini söyleyin. Cihaz neye benziyor? Düğmeleri ya da kolu var mı? Anteni ya da ekranı? Dilerse bu cihazın resmini çizebilirsiniz. Sonra, bu cihazla neleri değiştirmek istediğini sorun. Bu bir insan, durum ya da nesne olabilir. Yüksek sesle havlayan bir köpeğin sesini kedi ya da kuş sesine çevirebilir örneğin. Değiştirdikten sonra, nasıl hissedeceğini ve değiştiğinde onda nelerin değişeceğini sorarak konuşmaya devam edin.





# Oyun için tavsiyeler

- Çocuğunuz size uygun gelmeyen bir Şeyi (örneğin öğretmenin hiç ödev vermemesi ya da okulda hiç ders yapılmaması gibi) değiştirmek isterse, çocuğunuza neden değiştirmemesi gerektiğine dair açıklama yapmayın ya da ikna etmeye çalışmayın.
- Duyduğunuz Őeyden ne kadar hoşnutsuz olursanız olun çocuğunuzun rahatsızlıklarını ve ona iyi gelmeyenleri öğrenmek için bir paylaşım fırsatı olarak düşünebilirsiniz. Yorum yok, soru sormak serbest.

# SÜPER KAHRAMANLAR

SÜPER GÜCÜN NE?

Minimum oyuncu sayısı: 2

Malzemeler:

- Birkaç adet kağıt
- Makas
- Kurşun kalem
- Silgi
- Renkli boyalar

Uygun yaş aralığı: 6-10

super  
duper

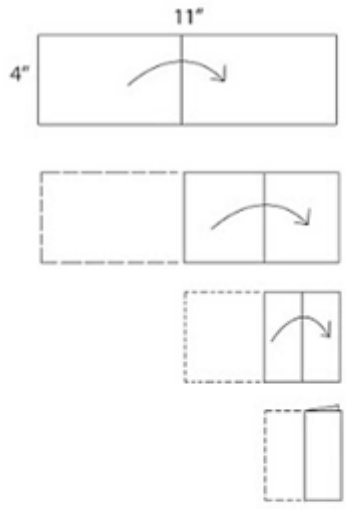
## BU OYUN NE İŐE YARAR?

Bu oyun çocuğunuzun kendisini güvende hissetmesine yardımcı olur.



# YÖNERGE

Bir kağıdı görseldeki gibi katlayın. El kısımları kağıdın kenarına değecek şekilde insan figürü çizin ve figürü kağıttan kesin. Açtığınızda el ele tutuşan figürler olacak. Çocuğunuza bu figürlerin hepsinin dünyayı koruyan birer süper kahraman olduğunu söyleyin. Bu kahramanlar nasıl görünüyor? Her figürü ona göre boyamasını isteyin. İsterse başka kağıtlara kalkan, kask, çeşitli süper güç kostümleri ya da takıları çizip kesip bu figürlerin üzerine yapıştırabilir. Bittikten sonra her kahramanın hangi süper güce sahip olduğunu ve dünyayı nasıl koruduğunu sorun. Çocuğunuz yapmak isterse, başka bir kağıda dünya çizebilir ve kahramanları bu dünyanın üzerine yapıştırabilir.



# SAÇMA KURALLAR

BİRLİKTE SAÇMALAYALIM!

Minimum oyuncu sayısı: 2

Malzemeler: Malzeme gerektirmez

Uygun yaş aralığı: 6-10

do something  
awesome

## BU OYUN NE İŐE YARAR?

Çocuğunuzun kontrol algısına katkı sağlar.  
Sembolik olan kuralları çiğnerken sizin tarafınızdan  
karŐılaŐtıđı engellemelerle birlikte korunma ve güvende  
hissetme algısı pekiŐecektir.



## YÖNERGE

Bu oyunda normal hayatınızda belirlediğiniz kuralların dışında saçma kurallar koymanız gerekir. Şakacı bir yolla oyun esnasında koyduğunuz kuralları belirtirsiniz çocuğunuz da bu kuralı çiğnemeye çalışır. Siz de şakacı bir yolla kızar ve onu durdurmaya çalışıyor numarası yaparsınız. Örneğin: ‘Benim baş parmağıma dokunamazsın’, ‘Benim iznim olmadan oyuncaklarını toplayamazsın’, ‘Kedinin mamasını yememelisin’, ‘Tavanda ayak izi bırakmak yasak’.. gibi saçma kurallar koyabilirsiniz. Örneğin çocuğunuz baş parmağıma dokunamazsın kuralını çiğnemeye çalıştığında siz bunu ‘engellemeye’ çalışırsınız. Birkaç denemeden sonra bu oyunu karşılıklı parmak yakalama oyununa dönüştürebilirsiniz.

# KARALIYORUZ

GÜZEL, ÇİRKİN FARK ETMEZ!

Minimum oyuncu sayısı: 2

Malzemeler:

- Geniş bir resim kağıdı veya Kraft kağıdı
- Renkli boyalar

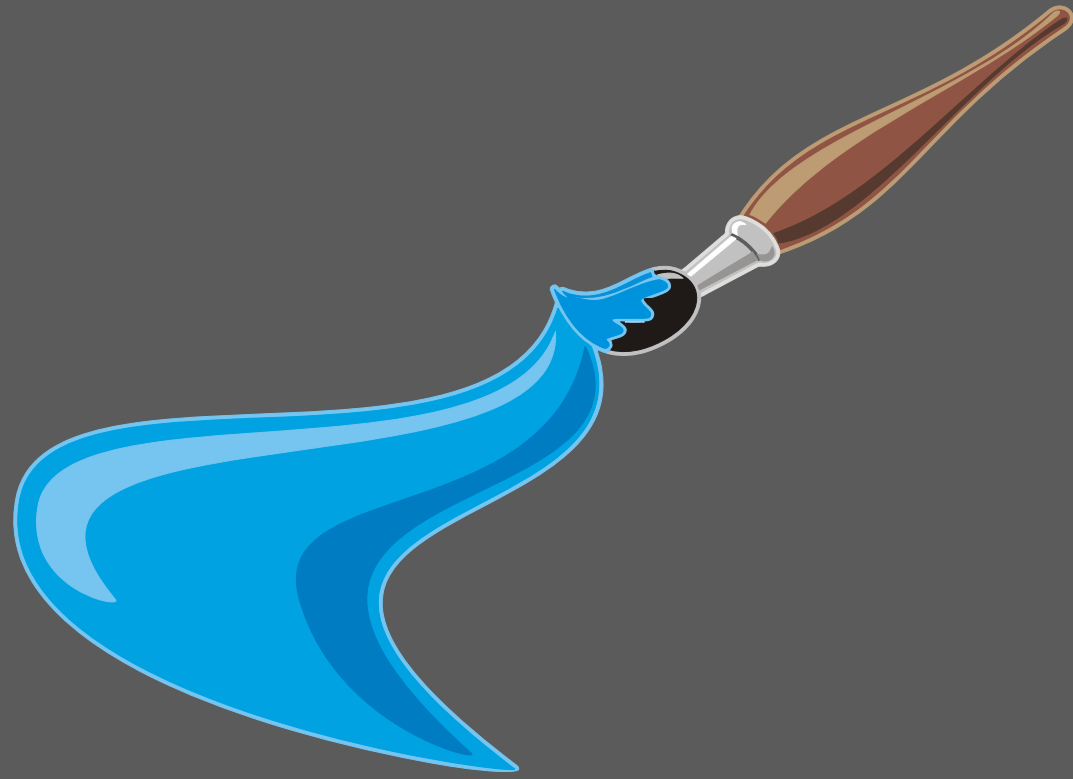
Uygun yaş aralığı: 3-12





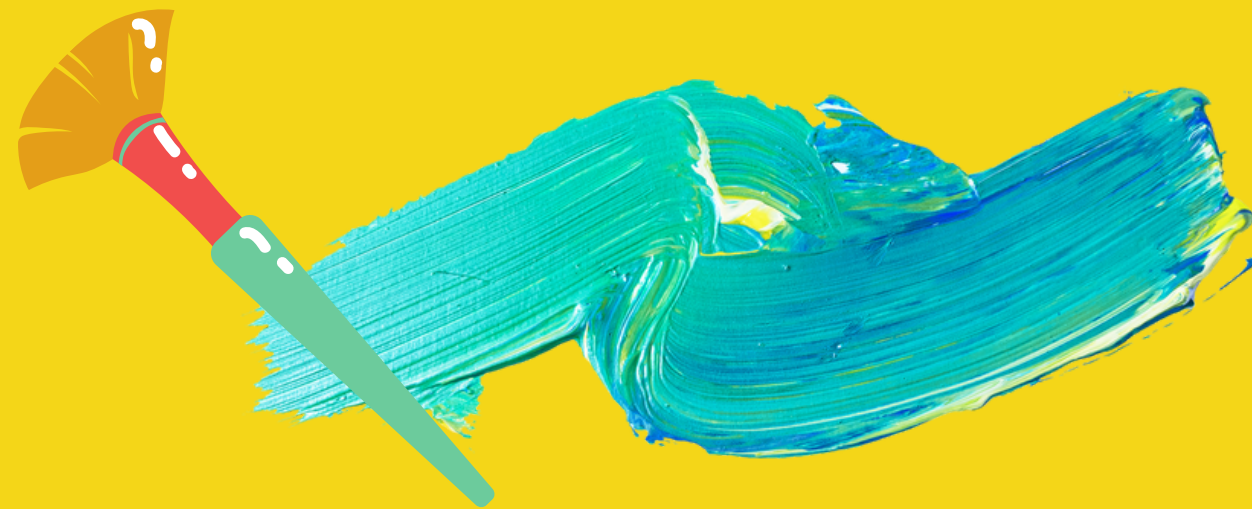
## BU OYUN NE İŐE YARAR?

Bu oyun, çocuğunuzun yaratıcılığını ve farklı perspektiflerden düşünme becerisine katkı sağlar.



# YÖNERGE

Herkesin üzerinde boyama yapabileceği geniş bir kağıt masaya/yere serilir. Aile üyeleri kağıdın etrafına istedikleri gibi otururlar. Herkes bir renk boya seçer, gözlerini kapatır ve kağıdı istediği hareketlerle elini kağıttan kaldırmadan karalar. Yatay, dikey, yuvarlak, köşeli her türlü şekil, çizim yapılabilir. Karalamanın güzel, çirkin olmasını hiçbir önemi yoktur. 20-25 saniye karaladıktan sonra herkes gözlerini açar. Karalanan kağıda bakar, karalamaların arasından çıkan şekillerin çağrıştırdığı şeyleri (örneğin, hayvanlar, nesnelere, eşyalar...) birlikte düşünür. Bunu bulutlara bakıp, bulutların neye benzediği tahmin etmek gibi düşünebilirsiniz. Bu alanlar farklı renkler, şekiller, çizimler ekleyerek bir resme dönüştürülür.



# SACMA FOTOĞRAFLAR

BAKALIM NEYE DÖNÜŞECEK?

Minimum oyuncu sayısı: 2

Malzemeler:

- Kötü çıktığını düşündüğünüz basılı fotoğraflar
- Permenant markerlar/ Sharpie

Uygun yaş aralığı: 6-12

## BU OYUN NE İŐE YARAR?

Bu oyun, çocuğunuzun yaratıcılığına alan açarken bir yandan da atık fotoğraflar gibi bir malzemeyi bile dönüştürebileceği mesajını verir.



## YÖNERGE

Fotoğraftaki insanların gözlerinin kapalı çıktığı gibi kötü çıkmış olduğunu düşündüğünüz fotoğrafların üzerine baloncuklara konuşmalar ya da yaratıcılığa bağlı olarak her türlü ekleme yapılabilir. Örneğin; gözlerin kapalı çıkmış birinin arkasına yastık ve ağızından çıkan “zzzz” gibi.

zzzz

# Oyun için tavsiyeler



Basılı fotoğraflarınız mevcut değilse, akıllı cihazlarındaki fotoğraflardan seçip herhangi bir uygulama üzerinden çizim ve renklendirmeleri yapabilirsiniz.

# SEÇ YAPIŞTIR

BİRLİKTE EĞLENELİM!

Minimum oyuncu sayısı: 2

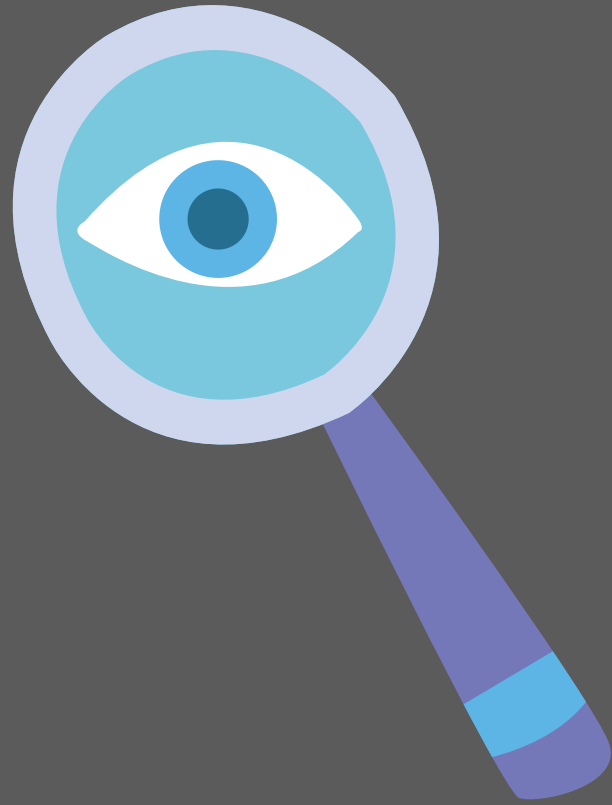
Malzemeler:

- 10-15 adet yapıştırma (sticker)
- Renkli boya kalemleri
- Kağıt
- Kalem

Uygun yaş aralığı: 2-11

## BU OYUN NE İŐE YARAR?

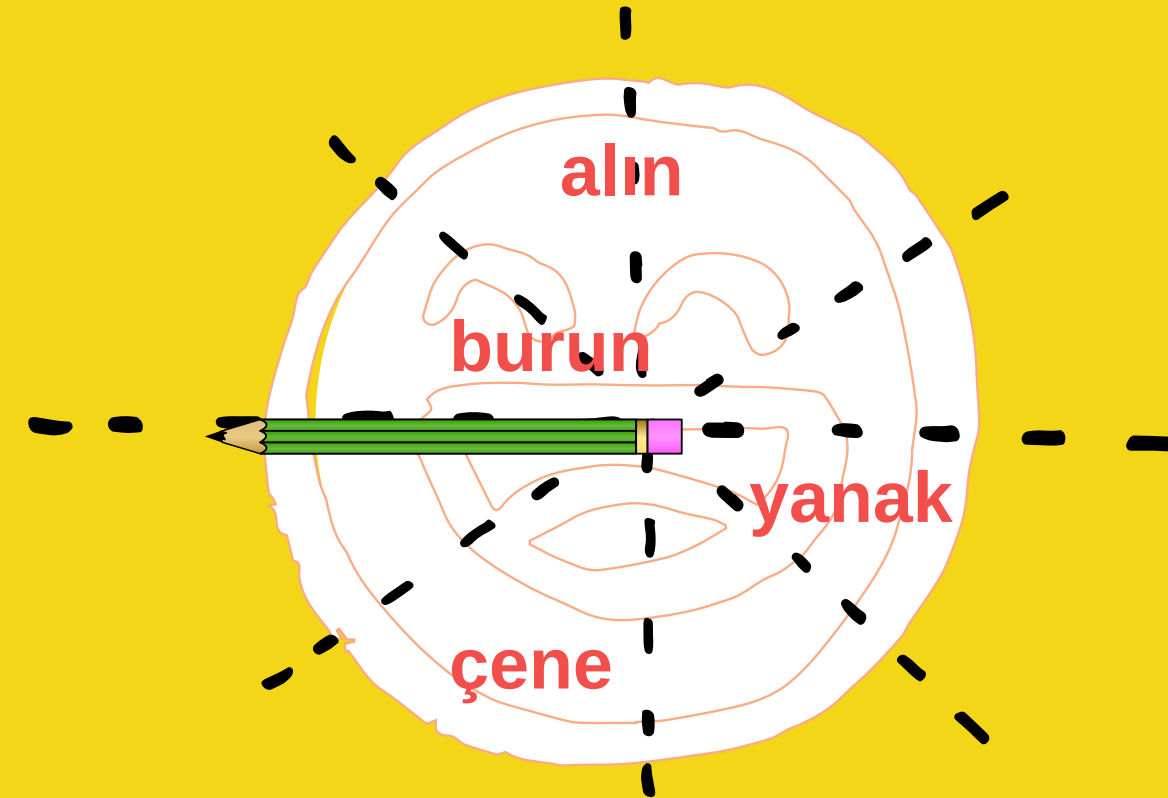
Bu oyun çocuğunuz ve sizin aranızdaki bağı eğlendirirken gclendirir. Temas gerektirdiğinden bedensel sınırları tanıma gelişimini katkı sağlayabilecek güvenli bir oyundur.





# YÖNERGE

Çocuğunuzun sevdiği stickerları/etiketleri masaya dizin. Çocuğunuzla birlikte kağıda bir yuvarlak çizin ve yuvarlağı 6 bölgeye ayırın. Bu bölgelere ‘alın, çene, kulaklar, sağ yanak, sol yanak, burun’ yazın ve her bir bölgeyi farklı bir renge boyayın. Yuvarlağın orta noktasına kalemi yatay bir şekilde yerleştirin ve döndürün. Kalemin ucunun denk geldiğı bölge stickerı karşınızdakinin yüzünde yapıştıracağınız yeri belirler. Gelen bölgeye stickerı yapıştırın. Stickerlar bitene kadar oyuna devam edin. Yüzündeki tüm stickerları düşürmeden en uzun süre tutan oyunu kazanır.



# Oyun için tavsiyeler

- Alternatif: Yuvarlak çizmek yerine her bir yüz bölgesini temsilen ayrı bir kart hazırlayabilir, bu kartlar içinden rastgele seçerek yapıştırma bölgelerini belirleyebilirsiniz.
- Daha küçük yaş grupları için öneri: Bu oyunu 0-3 yaş arasındaki çocuklarınızla yapıştırmaları yüzünüzün farklı bölgelerine yapıştırıp, onları çocuğun çıkarmasını isteyerek oynayabilirsiniz.

# PİZZA/HAMBURGER HAZIRLAMA

HADİ BİR AZ GEVŞEYELİM!

Minimum oyuncu sayısı: 2  
Malzemeler: Malzeme gerektirmez  
Uygun yaş aralığı: 2-6



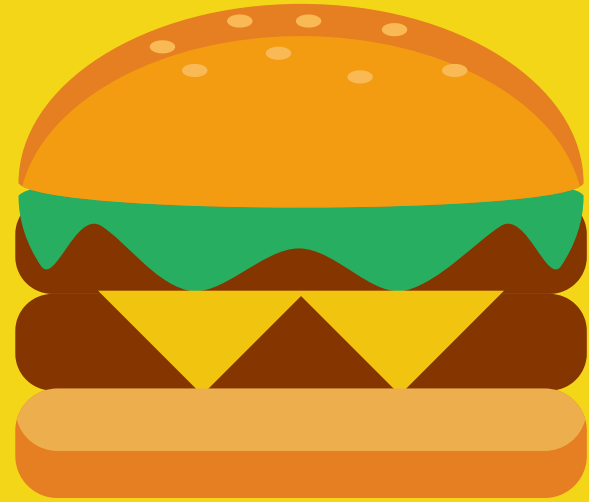
## BU OYUN NE İŐE YARAR?



Çocukların beden algılarına katkısı olan bu oyun aynı zamanda masaj etkisi yarattığından bedensel gevşeme de sağlayacaktır.



## YÖNERGE

Çocuğun bir minderde yüzüstü yatmasını sağlayın. Çocuğun sırtını masaj yapar gibi sıvazlarken pizza/ hamburger/ sandviçin ne kadar lezzetli olacağını söyleyin. Malzemeleri, baharatları, sosları tek tek ekleyin ve bu esnada çocuğun sırtını farklılaşan ritim, hareket ve hızla sıvazlamaya devam edin.

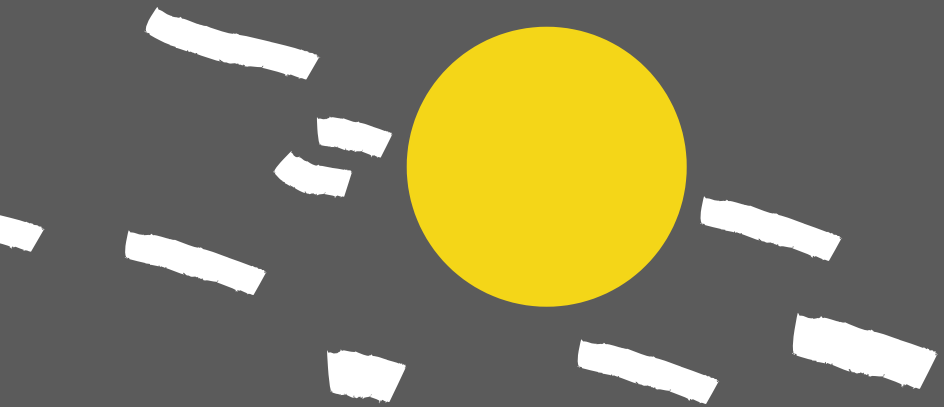




Herhangi bir  
sorunuzda  
bizimle  
bağlantı  
kurabilirsiniz.

0545 780 28 33

[bude@bude.com.tr](mailto:bude@bude.com.tr)



# Kaynakça

1

Booth, P. B., ve Jernberg, M. A. (2014).  
Theraplay: Bağlanma Temelli Oyun  
Aracılığıyla Ebeveynlere ve Çocuklara  
Daha İyi İlişkiler Kurmakta Yardım  
Etmek. Gün Yayıncılık

2

Solter, A. J. (2017).  
Oyun Oynama Sanatı:  
Anne Babalar için Oyun  
Becerileri. Doğan Kitap

3

MacGregor,  
C. Yaratıcı Bir Çocuk  
Yetiştirme. Papirüs Yayınları