

Aşırı Utangaç Çocuklarla Gelişimsel Bibliyoterapi

Developmental Bibliotherapy with Extremely Shy Children

Çiğdem Kaymaz¹

¹Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Niğde

ÖZ

Aşırı utangaç olan çocuklar kendilerini bir şekilde toplumdan uzak, yalnız bulabilirler. Bu durum onların evde, okulda ve toplumda farklı problemler yaşamasına neden olabilir. Eğer bu durumun ilerleyen yıllarda sürekliliği olursa hayatta yaşadıkları güçlükler artacak ve çocuklukta yalnızlık, sosyal anksiyete bozuklukları, depresyon, kaygı bozuklukları gibi hayat kalitesini olumsuz etkileyen ruhsal problemler olarak ortaya çıkma olasılığı artacaktır. Bu durum çocuklukta ve yetişkinlikte sürmesini engellemek adına önem arz etmektedir. Aşırı utangaç çocuklarla erken çocukluk döneminde utangaçlığa yönelik gerek önleme gerekse erken müdahale çalışmalarını bağlamında gelişimsel bibliyoterapi son dönemlerde kullanılan yöntemlerden biridir. Bu bağlamda, bu çalışmanın amacı, aşırı utangaçlık ve bibliyoterapi kavramlarına derinlemesine bir bakış açısı sağlamak ve erken çocukluk döneminde yer alan beş-sekiz yaş aralığında yer alan aşırı utangaç çocuklarla uygulanabilecek bir gelişimsel bibliyoterapi oturumu örneği ve oturumlarda kullanılacak örnek kitap listesi sunmaktır.

Anahtar sözcükler: Aşırı utangaçlık, bibliyoterapi, gelişimsel bibliyoterapi, çocuk kitapları

ABSTRACT

Extremely shy children may find themselves somehow isolated from society and feel alone. This may cause them to experience different problems at home, at school and in the community. If this situation continues in the following years, the difficulties they experience in life will increase and the probability of their emergence as mental problems such as childhood loneliness, social anxiety disorders, depression and anxiety disorders that negatively affect their quality of life will increase. Thus, it is important to intervene in childhood shyness, social isolation, loneliness, and behavioral inhibition in order to eliminate possible problems that may be experienced in childhood and at the same time to prevent the continuation of the situation in adolescence and adulthood. Developmental bibliotherapy can be used in the context of both prevention and early intervention studies for shyness in early childhood with extremely shy children. In this context, the aim of this study is to provide an in-depth perspective on the concepts of extreme shyness and bibliotherapy, and to present an example of a developmental bibliotherapy session that can be experienced with extremely shy children who are between five to eight years old in early childhood period and a sample book list that can be used in the sessions.."

Keywords: Extremely shy, bibliotherapy, developmental bibliotherapy, child books

Giriş

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), 2030 yılına kadar içselleştirme sorunlarının hastalık yükü açısından HIV/AIDS'ten sonra ikinci sırada yer alacağını öngörmektedir (Mathers ve Loncar 2006, Bayer ve ark. 2011, Bayer ve ark. 2019). Erken çocuklukta içselleştirme davranışları kaygı, depresyon, sosyal uzaklaşım gibi örneklendirilebilir (Campbell 1995, Siu 2007). Alan yazın tarandığında, erken çocuklukta ortaya çıkan içselleştirilmiş davranışlar ile ilgili sosyal uzaklaşım, davranışsal inhibisyon, aşırı utangaçlık gibi kavramların kullanıldığı görülmüştür (Xiao ve ark. 2021, Hogue ve ark. 2022). Utangaçlık terimi, daha spesifik olarak yeni sosyal durumlara yanıt verirken çekingen olma durumuna karşılık olarak kullanılmaktadır (Chronis-Tuscano ve ark. 2018). Başka bir deyişle, utangaçlık, herhangi bir sosyal yenilik karşısında ihtiyatlı ve kaygılı olmak anlamına gelmektedir (Coplan ve Armer 2007, Schmidt ve Buss 2010). Bu noktadan bakıldığında utangaçlık terimi inhibisyonun daha spesifik durumlardaki karşılığıdır (Chronis-Tuscano ve ark. 2018). Utangaç çocuklar sosyal etkileşimi isteseler bile bu tarz durumlarda sosyal korku ve anksiyete nedeniyle geri çekilme hareketini gösterebilirler (Coplan ve ark. 2004). Çok küçük çocuklarda utangaçlık yeni insanlarla ve durumlarla karşılaştığında ilk olarak aşırı korku ve gerginlik olarak ortaya çıkarken (Coplan ve ark. 2008) çok daha büyük çocuklarda ise çocuğun kendisinin "dikkat merkezi" olduğuna inandığı durumlarda utanç ve öz bilinç olarak kendini gösterir (Sweeney ve Rapee 2005).

Utangaçlık ile ilgili erken çocukluktan ergenliğe kadar (özellikle aşırı gruplar arasında) utangaçlığın orta derecede sabit olduğunu savunan görüşler mevcutken (Pedlow ve ark. 1993, Fordham ve Stevenson-Hinde 1999) daima sabit olamayabileceğini ifade eden görüşler de mevcuttur (Chronis-Tuscano ve ark. 2018). Utangaçlık sıklıkla

normal ve geçici bir fenomen olarak görülse de (Carducci 1999, Prior ve ark. 2000), birçok utangaç çocuk yüksek düzeyde sosyal kaygı yaşar ve sosyal uzaklaşım ve kaçınma gibi sosyal olarak engellenmiş davranışlar sergiler (Jones ve ark. 1986). Eğer utangaçlık çocukluk döneminden başlayarak ergenliğe kadar sabit olarak devam ederse, yetişkinlikte yalnızlık, depresyon, sosyal yeterlilikte yoksunluk, düşük özgüven ve akran reddi gibi içselleştirme problemlerinde artışa zemin hazırlayabilir (Boivin ve ark. 1995, Rubin ve ark. 1995, Caspi ve ark. 1996, Fordham ve Stevenson-Hinde 1999, Prior ve ark. 2000, Sweeney ve Rapee 2005, Frenkel ve ark. 2015). Bununla birlikte pek çok çalışma, erken çocuklukta aşırı utangaçlığın daha sonraki anksiyete bozukluklarıyla ilişkilendirilebileceğini öne sürmektedir (Hayward ve ark. 1998, Mick ve Telch 1998, Kagan ve ark. 1999, Van Bergen ve ark. 2012). Akran tanıma sürecinde, utangaç çocuklar, bir ortama tanımadıkları bir akranları girdiğinde oyun oynamayı bırakır ve akranı izlerler. Daha sonra ortama yeni katılan akranlarıyla paralel oyun oynarlar ve en son aşamada ortama yeni giren akranıyla beraber oyun oynamaya başlarlar (Aspendorf 1993a). Aşırı utangaçlık alanda anormal utangaçlık olarak da ifade edilebilmektedir (Aspendorf 1993b). Utangaçlığın anormal düzeyde olduğu durumlarda ise akranlarına nazaran sosyal ortamlarda daha istikrarlı ve güçlü bir kaçınma davranışı gösterirler (Aspendorf 1993b). Ayrıca, aşırı derecede utangaç veya çekingen çocukların sağ frontal elektroensefalogram asimetrisinin daha büyük (Fox ve ark. 2001) ve sabah tükürük kortizol düzeylerinin (Kagan ve ark. 1987) inhibisyon davranışı göstermeyen çocuklara göre çok daha yüksek olduğu görülmüştür. Akranlarına göre çok daha utangaç olan çocuklar, sosyal ortamlara (özellikle tanıdık olmayanlara) artan tepkisellikle yanıt verme eğilimindedirler (Kagan 1997). Bununla birlikte, öğretmenleri tarafından da endişeli olmalarının yanı sıra çoğunlukla daha az prososyal davranışları olan ve de daha çok çekingen davranışları olan şekilde derecenendirilmiştir (Coplan ve ark. 2004).

Rapee ve arkadaşları (2005), yaptıkları çalışma bağlamında aşırı utangaç okul öncesi çocukların %90'ının anksiyete bozukluğu için var olan kriterleri karşıladığını iddia etmektedirler. Aynı zamanda erken çocukluk (Rubin 1982, Coplan ve ark. 2001, Lloyd ve Howe 2003) ve orta çocukluk (Masten ve ark. 1985, Rubin ve ark. 1993) döneminde utangaçlık ve sosyal uzaklaşım ile akademik başarısızlık arasında ilişki olduğunu gösteren kanıt temelli bazı çalışmalar da mevcuttur. Bazı araştırmalar göstermektedir ki utangaç çocuklar dil puanlarında daha düşük puan almakta, akademik olarak daha geri planda kalmakta ve de zaman zaman okula uyum problemleri yaşayabilmektedir (Kalutskaya ve ark. 2015). Bu çocukların okul ortamlarında değerlendirildiğinde daha az arkadaşına sahip oldukları ve akran zorbalığına uğrama ve kurban rolünde olma halinde risk grubu içinde yer aldıkları görülmektedir (Rubin ve ark. 2009). Claus ve Blackford (2012) yaptıkları meta analiz çalışmasında, çalışma örneğine dahil edilen çocukların %15'inin davranışsal çekingenlik gösterdiği ve bunların neredeyse de yarısının sonrasında sosyal kaygı bozukluğu geliştirdiği sonucuna ulaşmışlardır. Bu nedenle, çocuklukta var olan aşırı davranışsal inhibisyonun ileride sosyal anksiyete bozukluğu için risk faktörü olduğu iddia edilmektedir. Anksiyete bozukluklarının ise akademik performans, sosyal etkileşim, kendine güven ve hayattan keyif almak gibi hayatın kalitesini etkileyen işlevler üzerinde negatif etkisinin bulunduğu bilinmektedir (Langley ve ark. 2004, Barrett ve Pahl 2006).

Bu noktada benzer davranışları sergileyen çocukların yetişkin ve çocukluk döneminin ilerleyen aşamalarında hayat boyu yaşayabilecekleri çok farklı uyumsuzluklar ve zorluklar olması olasıdır. Dolayısıyla, konuyla ilgili hazırlanan erken müdahale ve önleme çalışmalarının erkenden var olan problemleri çözmek adına oldukça değerli olduğu söylenebilir (Rubin ve Coplan 2007). Problemi erkenden fark edip, belirleyip konuyla ilgili erken müdahaleler yardımıyla ortaya çıkabilecek olası içselleştirme davranışları olumlu davranışlar ile yer değiştirebilir. Sonuç olarak aşırı utangaç çocuklarla erken müdahale ve önleme çalışmaları bağlamında güncel bir yaklaşım olarak kullanılabilir erken müdahale programlarından biri olan gelişimsel bibliyoterapi programı olabileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda çalışma, bibliyoterapi kavramını, bibliyoterapinin etkililiğini, amaçlarını, çeşitlerini, uygulama süreci bağlamında ayrıntılarıyla anlatmayı ve erken çocukluk dönemindeki beş-sekiz yaş aralığındaki aşırı utangaç çocuklarla uygulanabilecek bir gelişimsel bibliyoterapi oturumu örneği ve oturumlarda kullanılabilir örnek kitap listesi sunmayı amaçlamaktadır.

Bibliyoterapi ve Bibliyoterapinin Amaçları

İlk kez Samuel Crothers tarafından 1916 yılında kullanılan "Bibliyoterapi" kavramı, eski Yunanca'da kullanılan ve kitap sözcüğüne karşılık gelen "biblion" ve iyileşme, şifa anlamına gelen "therapeia" sözcüklerinin birleşmesiyle ortaya çıkmıştır (Rubin 1979). En genel anlamıyla kitaplarla iyileşme olarak tanımlanabilir (McCulliss 2012). Bibliyoterapi kavramının alanyazında, okuma terapisi, kitapla terapi, edebiyatla terapi, bibliodanışmanlık (kitapla danışmanlık), biblio-psikoloji (kitapla psikoloji), kitap eşleştirme, kütüphane terapötikleri, rehberli okuma, biblio-danışmanlık (kitapla danışmanlık) gibi kavramlarla da zaman zaman eş anlamlı olarak kullanıldığı görülmektedir (Pardeck 1990, Pehrsson ve McMillen 2005). Alanyazın değerlendirildiğinde bibliyoterapi ile ilgili değişik tanımlar ortaya çıkmıştır. Russell ve Shrodes (1950) bibliyoterapiyi: "Eğitilmiş bir

yardımcının rehberliğinde okurun kişiliği ile edebiyat arasındaki dinamik etkileşim süreci.” olarak tanımlarken Pardeck ve Pardeck (1987), ise en basit şekilde “kitaplarla yardım etmek” olarak ifade etmektedir. Pardeck ve Pardeck (1987) yetimhanedeki çocuklar ve onların evlat edinme süreçleri ile ilgili makalelerinde Bibliyoterapinin Eğitim Sözlüğü’nde (Good 1959) çok daha geniş bir perspektiften tanımlandığını söylemektedir. Bu bakış açısıyla değerlendirildiğinde, bibliyoterapi bütün gelişim alanlarını (bilişsel, dil, motor, sosyo-duygusal, öz bakım) etkilemek için kitapların kullanılmasıdır. Good (1959)’ya göre edebiyat ve okuyucu arasındaki kişilik değerlendirmesi, kişilik gelişimi, klinik ve zihinsel amaçlar için kullanılan bir süreci kapsar ve kişilerin hem fiziksel hem de ruhsal hastalıkları üzerinde terapötik bir etkisi vardır (Good 1959, Pardeck ve Pardeck 1987). Berns (2004)’e göre bibliyoterapi, herhangi bir duyguda ya da davranışta değişim meydana getirmek amacıyla okuma materyallerinin kullanılmasıdır. Berns (2004), bibliyoterapinin tanımının kullanım amacına göre değişebileceğini iddia eder. Örneğin Berns (2004), araştırmasında yakınıni kaybetmiş ve yas sürecinde olan çocuklarla çalışmaktadır ve yas sürecinde çocukların yaşadıkları acıyı normalleştirmek ve geleceğe yönelik güven ve umutlarının yeşermesini ve hayata ve kendilerine karşı yeniden güven duygusunu kazanmalarını hedeflemektedir. Bu noktada uyguladığı bibliyoterapiyi şu şekilde tanımlar: “Çocuğun kayba karşı yas tepkilerini normalleştirmek, yapıcı başa çıkmayı desteklemek, izolasyon duygularını azaltmak ve yaratıcılığı ve problem çözmeyi güçlendirmek için yetenekli bir yetişkin veya diğer ilgili kişiler tarafından herhangi bir tür literatürün kullanılması.” (Berns 2004). Günümüzde ortaya çıkmış bir kavram olarak görünse de bu kavramın köklerinin çok geçmişe dayandığı söylenebilir. Bibliyoterapi çok farklı amaçlar doğrultusunda kullanılabilir. Bu amaçlardan bazıları şunlardır:

1. Bilgi sağlamak,
2. Belirli bir deneyime ya da duruma karşın içgörü oluşturmak,
3. Var olan soruna karşın alternatif çözüm yollarının farkına varmak,
4. Asıl sorunun varlığı ile ilgili tartışma başlatmak,
5. Bir bireye kendi yaşadığı problemleri başkalarının da yaşayabileceğini göstermek,
6. Bir bireye problem çözerken birden fazla çözüm yolu olduğu yönünde rehberlik etmek,
7. Bir bireyin problem bir durumu dilediği gibi tartışmasına katkı sağlamak,
8. Bir bireyin bir problemle karşı karşıya kaldığında çözüm için gerekli eylem planı konusunda yardımcı olmak,
9. Bireyin benlik kavramını geliştirmek,
10. Duygusal veya zihinsel baskıyı hafifletmek,
11. Bireyin öz değerlendirmesini dürüst bir şekilde yapmasını sağlamak,
12. Bireyin kendi dışında ilgi alanları bulması için yol sağlamak,
13. Bireyin insan davranışı veya motivasyonları konusundaki anlayışını artırmak.

Bibliyoterapi Çeşitleri

Bibliyoterapi disiplinler arası çalışılması gerekli bir alandır. Rubin (1979), bibliyoterapiyi kurumsal, klinik ve gelişimsel olmak üzere üç başlık altında değerlendirir. Kurumsal bibliyoterapi (institutional bibliotherapy), bireysel veya grup olarak medikal veya psikiyatr hastalarıyla ya da bir hapisanede kalan mahkûm ile bir psikiyatr ve kütüphaneciden oluşan takım rehberliğinde uygulanabilir. Günümüzde güncel bir şekilde kullanılmamakla birlikte özellikle William Menninger ve bir grup psikiyatr tarafından 1930’larda uygulanmıştır. Genellikle, katılımcılar pasif rodedir. Bibliyoterapiyi uygulayan kişi daha aktiftir. Geleneksel ve didaktik olduğu söylenebilir. Kitap okunduktan sonra tartışma oluşturularak uygulanır. Daha çok bilgiyi aktarma üzerine inşa edilir. Klinik bibliyoterapi (clinical bibliotherapy) ise daha çok grup olarak uygulanır. Katılımcılar, daha aktiftir. Konsültasyon altındaki davranış veya duygusal problemleri olan hastalara yaratıcı edebiyat ürünleri kullanılarak psikiyatr, ruh sağlığı çalışanı, kütüphaneci veya öğretmen gibi bibliyoterapi eğitimi almış nitelikli bir danışman veya terapist tarafından bir kurumda, özel bir ortamda veya toplum hizmeti verilen yerlerde farkındalık kazandırmak veya davranış değişikliği yaratmak gibi farklı amaçlar doğrultusunda uygulanabilir. Temel amaç aslında iç görü kazandırabilmektir (Rubin 1979). Gelişimsel bibliyoterapi (developmental bibliotherapy), normal gelişimle ilgilenir. Bireylerin günlük hayatta karşılaşılabilecekleri problemlerin üstesinden gelmek için onlara yardımcı olur. Normal gelişimi desteklemekle birlikte kendini gerçekleştirme yolunda bireylere yardım etmeyi amaçlar. Temel

amaç, normal gelişimi desteklemek, ruhsal iyilik halini devam ettirmek, günlük hayatta ortaya çıkabilecek krizlerle baş edebilmektir (Rubin 1979). Pardeck ve Pardeck (1987)'e göre bibliyoterapi klinik problemlerde tedavi amaçlı kullanılabilir gibi hastaların gelişimi ve düzenleme becerileri ile ilgili yani tüm gelişim alanları ile ilgili kullanılabilir.

Gelişimsel bibliyoterapi, eğitimciler, psikologlar, danışmanlar, ebeveynler, çocuk gelişimciler, drama liderleri gibi çok farklı meslek grupları tarafından uygulanabilir (Leana Taşçılar 2012, Lucas ve Soares 2013, Akgün ve Benli 2019). Bibliyoterapinin bu türü, profesyoneller tarafından duyarlılık ve farkındalık eğitimlerinin bir parçası olarak kullanılabilir veya kendini gerçekleştirme aktivitesi olarak toplumda yerini alabilir (Rubin 1979). Aynı zamanda, bibliyoterapinin uygulanış şekline bağlı olarak, kendi kendine yardım (self-help bibliotherapy) ve yaratıcı bibliyoterapi (creative bibliotherapy) olmak üzere iki formundan bahsetmek mümkündür. Brewster (2011), kendi kendine yardım bibliyoterapisinin, bireysel olarak uygulandığını ve kendi kendine yardım (self-help) edebiyatından yararlandığını söyler ve hastaya bir doktor veya terapist tarafından seçilen kitaplar önerildiğini ve daha sonra hastanın bunları büyük ölçüde kendi başına okuduğunu ifade eder. Oysa, yaratıcı bibliyoterapi doğası gereği çoğunlukla grup olarak uygulanır. Literatür, bir bibliyoterapist veya başka bir eğitim biçimine sahip bir grup liderinin rehberliğinde okunur ve tartışılır. Yaratıcı bibliyoterapi bu noktada etkileşimi tartışmanın doğası gereği yapısında bulundurduğu için etkileşimli yaratıcı bibliyoterapi (interactive creative bibliotherapy) olarak da adlandırılmaktadır (Brewster 2011, Pettersson 2021).

Bibliyoterapi Uygulamaları İle İlgili Yapılan Çalışma Örnekleri

Alanyazın tarandığında, bibliyoterapinin çok farklı amaçlarla, farklı yaş grupları ile kullanıldığı ve hemen hepsinde kayda değer sonuçlar ortaya çıktığı saptanmıştır (Leana-Taşçılar 2012, Salimi ve ark. 2014, Lewis ve ark. 2015, Sevinç 2019, Astrani ve Richard, 2020, Lamani ve ark. 2021, Pettersson 2021, Uyar ve Güleç 2021, Eddy ve ark. 2022). Örneğin, Sevinç (2019), "Ruh Sağlığını Okuma Yoluyla İyileştirme: Bibliyoterapi" isimli derleme çalışmasında, depresyon, kaygı, zorbalık, yas, davranış bozuklukları vb. birçok rahatsızlıkta – bibliyoterapi yönteminin düşük veya orta düzeyde etkili sonuçlar verdiğini ifade etmiştir. Yapılan bir diğer araştırmada, araştırmacı tarafından geliştirilip uygulanan beş haftalık bibliyoterapi programının üstün yetenekli çocukların öz saygıları üzerindeki etkililiği Kültürden Arındırılmış Öz Saygı Envanteri Çocuk Formu ile ön-test – son test ile ölçülmüş ve sonuç olarak uygulanan bibliyoterapi programının öğrencilerin öz saygı düzeylerini olumlu yönde etkilediği bulunmuştur (Leana-Taşçılar 2012).

Eddy ve arkadaşları (2022), 54 öğretmenin katılımcı olduğu çalışmasında yenilikçi bir bibliyoterapi temelli programın öğretmen stresi ve iyi olma hali üzerindeki etkilerini incelemiştir. Çalışma, programın öğretmen stresini, kaygısını ve depresyonunu azalttığını ve uyarlanabilir başa çıkma stratejilerinin kullanımını geliştirdiğini göstermektedir. Ön test-son test, deney-kontrol gruplu 2x2'lik yarı deneysel bir desen kullanılarak planlanan araştırmada rast gele örnekleme yoluyla 41 çocuk örnekleme dahil edilmiştir. Çalışma 40 çocukla sonlanmıştır. Veri toplama aracı olarak "Okul Öncesi Kişiler Arası Problem Çözme Testi (OKPÇ)" kullanılmıştır. Araştırmacı tarafından geliştirilen Bibliyoterapi Temelli Eğitim Programı, deney grubuna on üç oturum olarak uygulanmıştır. Araştırmacı tarafından öğretim üyesi danışmanlığında hazırlanan ve uygulanan program, akranlar arası problem durumları çözme ve anne ile ilgili problemleri çözme gibi konuları kapsamaktadır. Çalışmanın sonunda bibliyoterapinin kişiler arası problem çözme ile ilgili çocuklara sosyal olan, çözümler üretmesinde yardımcı olduğu kanısı ortaya çıkmıştır (Uyar ve Güleç 2021). Bir diğer çalışmada, İsfahan Tıp Bilimleri Üniversitesi 2012 yılında yurttan kalan kız öğrencilerine uygulanan bibliyoterapi programının benlik saygısına etkisi incelenmek amaçlanmıştır. Deney grubunda on altı, kontrol grubunda on altı olmak üzere 32 kadın öğrenci yer almaktadır. Veriler Cooper Smith Benlik Saygısı anketi ölçeği ile ön-test ve son-test olarak toplanmıştır. Deney grubuna her biri iki saat süren sekiz bibliyoterapi oturumu uygulanmıştır. Program bittikten bir ay sonra kontrol ve deney gruplarına ön test olarak uygulanan ölçek son test olarak tekrar verilmiştir. Bulgular, grup bibliyoterapisinin yurttan kalan kız öğrencilerin genel, aile, mesleki ve toplam benlik saygıları bağlamında olumlu ve anlamlı bir etkiye sahip olduğunu, fakat sosyal benlik saygıları üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığını göstermiştir. Çalışmada bibliyoterapinin kişilerin ruh sağlığını iyileştirebileceği gibi okuma alışkanlıklarını da iyileştirebileceği sonucu oldukça dikkat çekicidir (Salimi ve ark. 2014). Bir diğer göze çarpan çalışmada, küçük çocuklarda yatmadan önce ortaya çıkan korkuları tedavi etmek amacıyla dört haftalık bir bibliyoterapi müdahalesi uygulanmıştır. Bu çalışmanın örneklemini karanlıktan ve yalnız uyumaktan korkan 5 ve 7 yaş arasındaki okulöncesi dönem çocukları oluşturmaktadır. Dört hafta boyunca ebeveynler, çocuklarına onlar için seçilen resimli öykü kitaplarını gece yatmadan önce okumuşlar ve kitapta var olan etkinlikleri okuma sonrasında yapmışlardır. Dört hafta sonrasında, ön test son test grup analizleri dokuz çocuktan sekizinin anksiyete şiddetinde klinik olarak anlamlı bir değişiklik gösterdiği tespit edilmiştir. Bununla birlikte, çocukların anlattıkları gece korkularında ve ebeveynlerin anlattıkları ayrılık kaygısında azalmaların ve çocukların kendi

yataklarında uyudukları gece sayısında artışların olduğu gözlemlenmiştir (Lewis ve ark. 2015).

Yapılan bir başka araştırmada, Karunia Room of Kediri Baptist hastanesine başvuran ve hastaneye yatış ile ilgili stres yaşayan on beş okulöncesi çocuğu araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Çalışma tek bir grupta yürütülmüştür. Uygulanan bibliyoterapi programından önce ve sonrasında değişimi ölçmek amacıyla bir anket uygulanmıştır. Araştırmanın sonunda çocukların hastaneye yatış sırasındaki stres düzeylerinin anlamlı düzeyde azaldığı görülmüştür (Astarani ve Richard, 2020). Lamani ve arkadaşları (2021), hastanede yatan çocukların kaygı düzeylerini değerlendirmek, hastanede yatan çocukların kaygı düzeylerini düşürmek amacıyla uygulanan bibliyoterapi programının etkililiğini değerlendirmek, hastanede yatan çocukların seçilmiş sosyodemografik bilgileri ile program sonrası uygulanan kaygı test sonuçları arasındaki ilişkiye bakmayı amaçladığı çalışmalarında, elli hastanede yatan çocuğa bibliyoterapi programı uygulamışlardır. Çalışmanın sonunda bibliyoterapi uygulamasından sonra hastaneye yatırılan çocukların kaygı puanlarında azalma olduğu tespit edilmiştir. Çalışma, bibliyoterapinin kaygı düzeyini azaltmada etkili olduğunu kanıtlamıştır. Pettersson (2021), yaratıcı etkileşimli bibliyoterapinin doğum sonrası depresyonu olan kadınların sosyal ve zihinsel iyilik hallerini nasıl etkilediğini ortaya çıkarmayı amaçlamıştır. Bu doğrultuda, doğum sonrası depresyonu olan dört kadınla bir okuma halkası oluşturmuş ve bibliyoterapi programını on hafta boyunca uygulamıştır. Çalışmanın sonucunda, katılımcıların zihinsel, sosyal ve bilişsel iyilik hallerinin bibliyoterapi programından olumlu olarak etkilendiği ortaya çıkmıştır.

Erken Çocukluk Dönemindeki Çocuklarla Bibliyoterapi Uygulama Süreci

Bibliyoterapi uygulama süreci, hazırbulunuşluk, kitapların seçimi, kitapla tanışma ve izleyen aktiviteler olmak üzere dört temel aşamadan oluşmaktadır (Pardeck ve Pardeck 1993). Bir bibliyoterapi programının başarılı olabilmesi için bibliyoterapiyi uygulayan uzmanın bazı konulara dikkat etmesi gerekir. Bu noktalar, "Bibliotherapy: A clinical approach for helping children" adlı kitaplarında Pardeck ve Pardeck (1993) tarafından şu şekilde sıralanmıştır:

1. Uzman kendi duyguları ile arasına biraz mesafe koymalı ve kendinden daha çok başkalarına odaklanmalı ve düşünceleri, duyguları, fikirleri ifade etmeli,
2. Soyutlanma durumundan daha çok arkadaşlığa odaklanmalı,
3. Öykünün karakterleriyle ilgili benzerlikleri ve farklılıkları tanımlamalı,
4. Kendi yaşam durumlarına ilişkin içgörü kazanmalı ve yaratıcı ve eleştirel düşünmeyi geliştirmeli,
5. Katılımcıların düşüncelerini ve duygularını geçerli kılmalı,
6. Eğer bibliyoterapi bir grup çalışmasında kullanılıyorsa empati duygusuna muhakkak odaklanılmalıdır (Jalongo 1983, Oberstein ve Van Horn 1988, Pardeck ve Pardeck 1989, 1993).

Hazırbulunuşluk

Bir bibliyoterapi oturumundan daha fazla yarar sağlamak için oturumdan önce sağlanması gereken bazı koşullar vardır. Zaccaria ve Moses (1968)'e göre, bunlardan en önemlisi çocuğun ve bibliyoterapiyi uygulayacak olan uzmanın hazırbulunuşluğudur. Çocuk ve uzman arasındaki güven bağının kurulması, çocuğun oturumun uygulanacağı yere alışmış olması, eğer çocuğun yaşı büyükse oturum öncesinde var olan problemler üzerinde uzmanın ve çocuğun uzlaşmış olması, var olan problem ile ilgili daha önceden bir araştırma yapılmış olması gibi koşulların sağlanması hem çocuğun hem de uzmanın bibliyoterapi oturumuna hazır bulunuşluklarını destekler (Pardeck ve Pardeck 1993).

Kitapların Seçimi

Çocukların kitaptan yüksek yarar sağlayabilmesi için kitapların seçiminde çocuğa görelilik ilkesi göz önünde bulundurulmalıdır. Dolayısıyla, bibliyoterapi oturumunun istenilen amaçlara ulaşabilmesi noktasında kullanılacak kitapların çocuğa görelilik ilkesine göre seçilmesi önemlidir. Bir edebiyat ürününün çocuğa göre olabilmesi için (Şahin ve ark. 2010, Kaymaz 2017):

1. Çocuğun hayaller kurmasına zemin hazırlaması,
2. Dil ve anlatımının çocuğun bilişsel seviyesine uygun olması,
3. Çocuğun dikkatini çekecek, gereksinimlerini karşılayacak konulara yer vermesi,

4. Çocukta çok farklı duygu ve düşüncelerin ortaya çıkmasını sağlayarak hem ruhen hem de zihnen zenginleşmesini sağlaması,
5. Çocuğun anlayabileceği bir kurguya sahip olması gerekmektedir.

Bu noktadan hareketle kitapların çocuğa görelilik ilkesine göre seçilmesinin yanı sıra erken çocukluk dönemindeki çocuklarla bibliyoterapi uygulamaları yapılırken bazı prensiplerin altını çizmek gerekmektedir. Bu prensipler şu şekilde özetlenebilir:

Kitaplarda yer alan görsellerin metni zenginleştirilmesi ve çizimlerin küçük çocukların dikkatlerini çekecek unsurları barındırması,

1. Kurgusunun ilginç olması ve çocuğu heyecanlandırması,
2. Çocuğun yaşına ve gelişimsel seviyesine uygun kavrayabileceği ve anlayabileceği yararlı bilgileri içermesi,
3. Çocuğun keyif alabileceği mizahi unsurları yapısında bulundurması,
4. Sürükleyici, çocuğun merakını canlı tutucu sürprizleri ile ilgiyi taze tutması gerekir (Gillespie ve Connor 1975, Pardeck 1990).

Bununla birlikte, eğer bibliyoterapi özel gereksinimli çocuklar için uygulanıyorsa bu çocukların gelişimsel özelliklerine göre hazırlanmış kitapların (işitme alanında güçlük çeken çocuklar için ışıklı ve görsel öğeleri yoğunlaştırılmış, görme alanında zorluk çeken çocuklar için Braille alfabesi ile hazırlanmış resimli öykülerin kitapları vb.) seçilmesi önerilmektedir (Pardeck ve Pardeck 1993).

Tablo 1. Gelişimsel bibliyoterapi oturum bilgileri

Oturumun Amacı:	Etkileşim kurmak Arkadaş edinmek Utangaçlık duygusunu duygu olarak tanımak, adlandırmak, dile getirmek
Katılımcı Sayısı:	10 (Kitap paylaşımı sırasında etkileşimin niteliğinin artırılabilmesi için katılımcı sayısının minimum düzeyde tutulması hedeflenmiştir)
Oturumda Kullanılacak Yöntem ve Teknikler:	Soru sorma Beyin fırtınası Etkileşimli kitap okuma
Oturumun Yapılacağı Yer/Mekân Özellikleri:	Ses ve ısı yalıtımı iyi olan, (Isı:20-22 °C), on çocuğun birbirine çarpmadan rahatlıkla hareket edebileceği ve dans edebileceği büyüklükte, yerleri halıfleks kaplı, aydınlatması gözü yormayacak şekilde yapılmış,
Oturumun Süresi:	70 dakika
Oturumda Kullanılacak Kitap:	İki Utangaç Panda (3-8 yaş çocuklar için yazılmış resimli öykü kitabı)
Oturumda Kullanılacak Müzik:	Ludovico Einaudi - Experience
Materyaller:	İki Utangaç Panda isimli resimli öykü kitabı, müzik çalar, müzik cd'si, çocukların gerektiğinde oturabilmeleri için çocuk sayısı kadar minder, fanus, farklı çiçek resimlerinin olduğu kartlar

Kitapla Tanışma

Uzmanın ve çocuğun bibliyoterapi süreci için hazırbulunuşluğu ve uygun bir kitap seçimi tamamlandıktan sonra sıra kitapla çocuğun nasıl tanışacağına gelir. Kitabın çocukla nasıl tanışacağı, uzmanın uygulayacağı strateji, çocuğun yaşı ve bilgi düzeyine göre farklılık gösterebilir. Örneğin, okuma ve yazmayı bilmeyen çocuklar için kitap, uzman tarafından paylaşılırken, ergenler veya yetişkinler kitabı kendileri de okuyabilirler (Pardeck ve Pardeck 1993).

İzleyen Aktiviteler

Kitap okuma sonrasında süreci tamamlayıcı etkinlikleri kapsar. Sanat ve yaratıcılık etkinlikleri, beyin fırtınası yapma, drama, rol oynama ve müzik gibi etkinlikler kitap okuma sonrasında süreyici tamamlayıcı etkinlikler olarak seçilebilir (Pardeck ve Pardeck 1993).

Erken Çocukluk Dönemindeki Aşırı Utangaç Çocuklarda Bir Bibliyoterapi Oturumu

İzleyen bölümde yukarıda sunulan bilgiler ışığında erken çocukluk döneminde yer alan beş-sekiz yaş aralığındaki

aşırı utangaç çocuklarla uygulanabilecek “Kitap Seçimi”, “Hazırbulunuşluk ve Isınma Aşaması”, “Kitapla Tanışma (Okuma öncesi, sırası ve sonrası süreç)”, “İzleyen Aktiviteler” başlıkları ile aşamalandırılarak bir örnek bibliyoterapi oturumu sunulmuştur.

Kitap Seçimi

Bu oturumda kullanılmak üzere Julia Jarman ve Susan Varley tarafından kaleme alınan “İki Utangaç Panda” başlıklı resimli öykü kitabı seçilmiştir. Seçilen resimli öykü kitabının kapak görseli Şekil 1’de sunulmuştur.



Şekil 2. İki Utangaç Panda kapak görseli

Konusunun amaca uygunluğu, kitabın hitap ettiği yaşın oturum uygulanacak olan hedef grubun yaşına uygunluğu, yaratıcılığı destekleyebilmesi ve sorulabilecek açık uçlu soruları çeşitlendirilebilmesi bağlamında görsellerinin yazılara göre daha çok olması, öykü uzunluğunun yaş gruba uygun olması, etkileşim kurma ve arkadaş edinme üzerine kurgusunun oluşturulmuş olması, dilinin sade, anlaşılır, net ve oturumun uygulanacağı yaş grubuna uygun olması gibi nedenlerden dolayı bu kitap seçilmiştir. Kitap 28 sayfadan oluşmaktadır. 4. sayfadan itibaren bir yazısı olmayan bir görselle öykü başlamaktadır. Kitabın hiç yazı olmadan sadece görsellerin kullanıldığı dört sayfası bulunmaktadır (Sayfa 4, 7, 9, 13). Kitabın diğer özellikleri aşağıdaki gibidir:

Seçilen Kitap

İsmi: İki Utangaç Panda
 Yazarları: Julia Jarman; Susan Varley
 Çizerleri: Badger's Parting Gifts'in çizerleri tarafından çizilmiştir
 Çeviri Yazarı: Sibel Özbilgiç
 Yayın Evi: Mikado Yayınları
 Yayın Yılı: Şubat 2020
 Baskı Sayısı: 1. Baskı
 Hitap Ettiği Yaş: 3-8 Yaş
 Kitap Türü: Resimli Öykü Kitabı

Hazırbulunuşluk ve Isınma Aşaması (15')

Çocuklara müzik başladığında dans edileceği müzik durduğunda okuyucunun yönergelerinin takip edileceği söylenir. Müzik çalar. Çocuklar mekânın boş alanlarını kullanarak istedikleri gibi dans eder. Müzik durduğunda her çocuk kendine en yakın duran diğer arkadaşıyla karşılıklı durarak eş olur. Okuyucu, müzik her durduğunda

sırasıyla;

- “Birbirimize tüm bedenimizle söz kullanmadan “Merhaba” diyeceğiz”
- “Ellerimizi kullanarak “Merhaba” diyeceğiz”
- “Başımızla “Merhaba” diyeceğiz”
- “Dirseklerimizle “Merhaba” diyeceğiz”
- “Bacaklarımızla “Merhaba” diyeceğiz”
- “Saçlarımızla “Merhaba” diyeceğiz”

Yönergelerini vererek çocukların birbirlerini söz kullanmadan selamlamaları sağlanır. Sonrasında, müzik tekrar başlar ve çocuklar dans eder. Okuyucu,

- Müzik durduğunda, tüm bedenimizle birbirimize “Merhaba” dedik. Şimdi de;
- Çok “Kısık bir sesle”
- “Bağırarak”
- “Fısıldayarak”
- “Yumuşak bir ses tonuyla ve nazikçe” “Merhaba” diyelim,

diyerek tüm katılımcıların birbirine farklı ses tonlarıyla “Merhaba” demesi sağlanır. Müzik tekrar başlar ve çocuklar, her müzik durduğunda okuyucunun yönergelerini takip eder. Okuyucu:

- Merhaba dedikten sonra, grupta en az tanıdığımız arkadaşınızın yanına giderek sizinle ilgili (en sevdiğiniz renk, en sevdiğiniz oyuncak, oynamaktan en çok keyif aldığımız oyun, en sevdiğiniz çizgi filmin ismi vb.) bilgileri ona söyleyerek kendinizi tanıttın, der.

Tüm çocuklar sırayla eş olup birbirlerine kendilerini tanıttıktan sonra tüm grup halka olur. Okuyucu, katılımcılardan rastgele bir isim söyleyerek onunla ilgili (en sevdiği oyun nedir? En sevdiği renk nedir? vb.) özellikleri grupla paylaşmalarını ister. Sonrasında U düzeni şeklinde oturularak kitap paylaşımı için hazırlanılır.

Kitapla Tanışma (40’)

Bu aşama, okuma öncesi süreç, okuma süreci, okuma sonrası süreç olmak üzere üç kısımdan oluşmaktadır.

Okuma Öncesi Süreç (10’)

Okuyucu, kitabı çocuklara doğru tutarak gösterir.

- “Bu hafta sizlerle bu kitabı okuyacağız. Kitabın ismi “İki Utangaç Panda” ”.

Kitabın yazarının, çizerinin ve yayıncısının ismini söyler ve isimleri söylerken parmağıyla yazıların altını soldan sağa doğru çizerek gösterir. Daha sonra çocuklara;

- “Bu kitap bize ne anlatacak acaba?”

diyerek çocukların kitabın konusu ile ilgili tahminlerde bulunmasını ister. Çocuklardan gelen yanıtları genişletir.

- Bu kitap arkadaş olmaya çalışan iki pandanın öyküsünü anlatıyor.
- Yeni biriyle karşılaştığımızda kendinizi ona nasıl tanıtırınız?
- Okula yeni başladığımızda sınıftaki çocuklarla nasıl arkadaş oldunuz?
- Okulda yakın arkadaşlarınız var mı? Yakın arkadaşlarınızın isimleri neler? Yakın arkadaşlarınızla ne yapmaktan keyif alırsınız?
- Arkadaşlarınızla hangi oyunları oynarsınız? Okuyucu, çocuklarla bir süre bu ve benzeri sorular eşliğinde sohbet ettikten sonra kitabı okumaya geçer.

Okuma Süreci (20’)

Sayfa 5-6-: “Bambu Sokak 1 numarada oturan Panda uzun bir iç çekti. Yanda oturan komşunun kızı Pandora ile oynamak istiyordu ama söylemeye utanıyordu. Pandora’yı görünce “Merhaba Pandora, haydi gel bizim bahçede

oyunayalım” demek istiyordu...” ama utanıyordu ve içeri kaçıyordu.”

Tablo 2. Utangaç çocuklarla uygulanan bibliyoterapide erken çocukluk döneminde kullanılabilir resimli öykü kitapları

Tema/Konu	Başlık	Yazar /Çizer	Yaş Grubu	Yayıncı	Kısa Özet
Arkadaşlık	İki Utangaç Panda	Julia Jarman	3-8 Yaş	Mikada Yayınları	Utangaç oldukları için bir türlü tanışamayan Panda ve Pandora, bir şekilde tanışmanın bir yolunu bulurlar ve sonsuza dek arkadaş olurlar.
Utangaçlık	Utangaç Momo	Beth Bracken /Jennifer Bell	3-8 Yaş	1001 Çiçek Yayınları	Momo, göster anlat gününde ne yapacağını bilmiyordu. Arkadaşlarının önünde konuşmaktan çekiniyor ve nasıl davranacağını bilmiyordu. Sonunda korkusunu yendi ve arkadaşlarıyla yeni evlat edindikleri köpekleri çikolatanın fotoğrafını paylaştı. Bir dahaki göster anlat gününü dört gözle beklemeye başladı.
Arkadaşlık	Küçük Bayan Utangaç	Roger Hargreaves	3-8 Yaş	Doğan Egmont Yayıncılık	Küçük Bayan Utangaç tepe kulübesinde yaşamaktaydı. Birgün Bay Komik'ten kendisine bir parti davetiyesi geldi. Gidip gitmeme konusunda çok kararsız kalmasına rağmen sonunda partiye gidemeyeceğine karar verdi. Ancak Bay Komik, Küçük Bayan Utangaç'ı bir şekilde partiye götürdü. Partide bir de arkadaş edindi.
Duygular	Gaston Artık Utangaç Değil- Gaston'un Duyguları	Aurelie Chien Chow Chine	3-8 Yaş	1001 Çiçek Yayınları	Bugün doğum günü olan Gaston üzerinde olacak gözlerden oldukça tedirgindi. Gaston çok güzel, tek bir boynuzu olan utangaç bir attı. Duygularıyla nasıl baş edeceğini sonunda öğrendi.
Utangaçlık	Utangaç Ayı Monti	Duncan Beedie	3-8 Yaş	İş Bankası Kültür Yayınları	Zamanın birinde meraklı bir ayı olan Monti bir ortama girdiğinde üzerindeki bakışlardan hiç hoşlanmaz ve yeni insanlarla tanışmaktan korkardı. Bir gün patlak gözlü bir kurbağa ile karşılaştı ve hayatı değişti.
Utangaçlık	Utangaç Köpek Kaya	Tülin Közikoğlu /Sedat Girgin	3-8 Yaş	Redhouse Kidz Yayınları	Leyla adında bir hikâye anlatıcısı evinde farklı hayvan dostlarıyla yaşamaktadır. Evlerine gelen misafiri hayvan dostları eğlendirmek ister. Ancak Utangaç Kaya misafirle ilgilenmek için başka bir yol bulur.
Duygular	Duygularıyla Arkadaş Olan Çocuk	Lauren Rubenstein/Shelly Hehenberger	6-8 Yaş	Okuyan Koala	Farklı duygular çocukları ziyarete gelir. Kitap, mutluluk, üzüntü vb. gibi farklı duyguların neye benzediğini çocuklarla beraber keşfetmeye çalışır ve bu duygularla karşılaştıklarında onlara nasıl

					tepki vermeleri ile ilgili ip uçları verir.
Ait Olmak	Pezzettino	Leo Lionni	3-8 Yaş	Elma Çocuk	Pezzettino isminde küçük bir parçacık ait olduğu yeri bulmak ister. Kimin parçası olduğunu bulmak için çaba harcar. En sonunda kendisinin kendi olduğuna karar verir ve kendisi olarak hayatını arkadaşlarıyla mutlu bir şekilde sürdürür.
Mutlu Olmak	Bugün Bir Kova Doldurdun mu?	Carol Maccloud/David Messing	3-8 Yaş	Butik Yayınları	Bu dünyada yaşayan herkesin görünmez bir kovası vardır. Bu kovayı gün içinde mutlulukla nasıl doldurabileceği ile ilgili çeşitli ip uçları verir. Örneğin, birine sevgi gösterdiğinde ya da kibar bir cümle kurduğunda...
Problem Çözmek	Bir Problemler Ne Yaparsın?	Kobi Yamada/Mae Besom	4-8 Yaş	Nar Çocuk	İnatçı bir problem ve onunla ne yapması gerektiğini bilmeyen bir çocuğun hikâyesini anlatır. Onun kaçma süresi uzadıkça problem daha da büyüyecek gibi gözükmektedir. Çocuk sonunda onunla yüzleşecek cesareti kendisinde bulduğunda problem beklenenden çok daha farklı bir şekle dönüşür ve bu problemin üstesinden gelmek için neler yapabileceği konusunda eleştirel düşündürür.

Okuyucu çocuklara;

- Sizin de arkadaşınıza oynamak istediğinizi söylemek istediğiniz ama söyleyemediğiniz bir anınız oldu mu?
- Oynamak istediğinizi söyleyemediğinizde ne hissettiniz?
- Arkadaşınızı yeni bir oyuna nasıl davet edersiniz?
- Kitaptaki Panda, arkadaş olmak istediğini söylemekten çok utanıyor. Sizin de Panda gibi utandığınız bir olay oldu mu? Anlatmak ister misiniz?
- Utandığımızda ne yaparsınız?
- Yeni biriyle tanıştığımızda hissettiğiniz duyguyu anlatabilir misiniz?
- Parkta oynarken yeni karşılaştığımız bir çocukla arkadaş olmak istediğinizde ne yaparsınız?

gibi okuyucu, çocukların kitabın karakteriyle özdeşleşmesine yardımcı olacak açık uçlu ve kapalı uçlu sorular sorar.

Sayfa: 6-8-10: “Bambu sokak 2 numarada oturan Pandora’nın da canı çok sıkılıyordu. Tahterevalliyeye biniyordu ama tahterevalli hiç aşağı inmiyordu. Top oynamak bile keyifli değildi. Topu atıyordu ama top geri gelmiyordu. Araba sürüyordu ama o bile tek başına keyif vermiyordu. Yan evde oturan Panda’yı gördü ve ona tam merhaba diyecekti ki utandı...Kaçtı ve sepetin içine saklandı. İki panda da çok utangaçtı. Merhaba demeye bile utanıyorlardı. Her gün tek başlarına oynuyorlardı. Sonra kış geldi ve kar yağmaya başladı.”

Sayfa 11-12: “Panda dışarı çıktı, kartopları yaptı. Ama sonra “kiminle oynayacağım?” diye düşündü. Tek başına da kartopu oynanmazdı ki! Sonra kartopunun bir tanesini yan bahçeye attı, çitin yanına gitti ve yan bahçeye baktı.”

Okuyucu, çocuklara;

- Hiç kartopu yaptınız mı?
- Kimlerle yaptınız?
- Arkadaşlarınızla kartopu oynadınız mı?
- Arkadaşlarınızla kartopu oynarken nasıl hissettiniz?

- Arkadaşınızla hiç kardan adam yaptınız mı? Kimlerle yaptınız?

Sayfa 14-15-16: “Pandora orada yoktu. Panda düşünmeye başladı. Acaba Pandora’ya ne olmuştu? İyi miydi? Ya başka yere taşınmışlarsa, ne yapardı? Pandora odasında oyuncaklarıyla oynuyordu. Bir yandan da endişe içinde düşünüyordu. Bir süredir Panda’yı görmemişti. Acaba Panda hasta mı olmuştu?”

Sayfa 17: “İki düşünceli Panda da diğerinin iyi olup olmadığını soracak kadar cesaretli olabilecekler miydi?”

- Cesaret nedir?
- Cesur olduğunuz bir anı bizimle paylaşabilir misiniz?

Burada okuyucu eğer çocuklardan yanıt gelmezse cesaret sözcüğünün anlamını açıklar. Okuyucu, cesaret sözcüğünün anlamını açıkladıktan sonra kendisi sözcüğü cümle içinde kullanır ve sonrasında çocuklardan “cesaret” sözcüğünün içinde geçtiği bir cümle kurmalarını ister. Eğer çocuklar bu sözcükle bir cümle kurmakta zorlanırlarsa okuyucu onlara yardım eder. Sonrasında,

- Kendinizi hiç cesur hissettiniz mi? Ne zaman?

gibi sorular sorar.

Sayfa 18-19-21: “İki komşu panda kapılarını aynı anda açtı. İki küçük cesur panda, soğukta dışarı çıktı. “Bam”. İki küçük panda sonunda tanıştı. Birbirlerine “Gerçekten iyi misin?” “Haydi birlikte oynayalım” dediler.”

Sayfa 22-23-24-25-26-27: “Birlikte hiç sıkılmadılar. Beraber tahterevalliye bindiler. Beraber çalışarak kardan panda yaptılar. Beraber buz pateni kaydılar. Dans ettiler. Küçük pandalar çok yakın iki arkadaş oldular. Birlikte hiç sıkılmadılar.”

- Sizler arkadaşlarınızla hangi oyunları oynarsınız?
- Biz burada arkadaşlarımızla bugün hangi oyunları oynadık?

Okuma Sonrası Süreç (10’)

Okuyucu, “Bugün sizlerle Panda ve Pandora’nın öyküsünü okuduk. Bu öykü ile ilgili bazı sorularım var” diyerek aşağıdaki soruları sorar ve yanıtları beraber tartışırlar.

- Panda ve Pandora’nın öyküsünü özetleyebilir misiniz?
- Panda mı Pandora’yla arkadaş olmak istiyor yoksa Pandora mı Panda ile arkadaş olmak istiyor?
- Panda ve Pandora’nın tanışmadan önce hissettikleri duygu ne idi?
- Pandora ne ile oynarken çok sıkılıyordu?
- Panda ve Pandora nasıl tanıştılar?
- Panda ve Pandora beraber hangi oyunları oynadılar?

İzleyen Aktiviteler (15’)

Okuyucu elinde bir fanusla gelir. Fanusun içinde her birinden bir çift olacak şekilde farklı çiçeklerin resimlerinin olduğu kartlar bulunur. Çocuklardan fanusun içinden bir çiçek kartı çekmelerini ister. Çektikleri kartlardaki resimlere bakmalarını ve bu resimdeki çiçeğin ismini yüksek sesle söylemelerini ister. Aynı çiçeğin resmini çekmiş olan çocuklar birbiri ile eş olur. Okuyucu, eşlerden birbirlerini tanımadıklarını varsaymalarını ve yeni tanışacak iki insan gibi davranarak kendilerini birbirlerine tanıtmalarını ister. Sonrasında da arkadaşını bir oyuna davet etmelerini söyler. Her grup sırayla bu diyalogu canlandırır.

Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada aşırı utangaçlık, aşırı utangaçlığın erken çocukluk döneminde çocuğun hayatına etkisi, bibliyoterapi kavramı, bibliyoterapinin amaçları ve çeşitleri ve kimler tarafından uygulanabileceği, gelişimsel bibliyoterapi uygulama aşamaları derinlemesine irdelenmiş ve bu bilgiler ışığında bir gelişimsel bibliyoterapi oturum örneği ve bu ve benzeri oturumlarda kullanılabileceği düşünülen resimli öykü kitap listesi sunulmuştur. Aşırı utangaçlık, sosyal anksiyete bozuklukları, sosyal kabul alamama, kendini yalnız hissetme, akademik başarısızlık, sosyal yeterlilikte yaşlılarıyla uyumlu gelişim gösterememe gibi çocuğun hayatında başa çıkması zorlu durumlarla karşı

karşıya gelmesine neden olabilir. Bununla birlikte, erken çocukluk döneminde başlayan aşırı utangaçlık ilerleyen dönemlerde devam ederse çok farklı ruh sağlığı hastalıklarına zemin hazırlaması bağlamında bir risk faktörü olarak görülebilir. Bu doğrultuda yetişkinlikte bir ruh sağlığı hastalığı için erken çocukluk döneminde risk faktörü olabilecek aşırı utangaçlık olgusuna yönelik erken müdahalenin önemi ortaya çıkmaktadır. Aşırı utangaç çocuklarla, etkileşim kurma, arkadaş edinme, kendisini tanımadığı bir sosyal ortamda ifade edebilme, oyuna arkadaşını davet etme gibi amaçlar minvalinde gelişimsel bibliyoterapi oturumları oluşturularak bir erken müdahale programı oluşturulabilir. Gelişimsel bibliyoterapi eğitim, sağlık, kütüphanecilik gibi çok farklı disiplinler tarafından çok farklı amaçlar doğrultusunda bazen bir yöntem, bazen bir strateji bazen de programın temelini oluşturan bir yapı olarak kullanılabilir. Daha önce de ifade edildiği gibi aşırı utangaçlığı olan çocuklarla birlikte uygulanabilecek bir erken müdahale programı olarak da tasarlanabileceği düşünülmektedir. Bir gelişimsel bibliyoterapi oturumu, hazırlanma ve ısınma aşaması, kitapların seçimi, kitapla tanışma (okuma öncesi, okuma sırası ve okuma sonrası etkinlikler) aşaması, izleyen aktiviteler olmak üzere dört ana aşama şeklinde yapılandırılabilir. Bu aşamalar yapılandırılırken, çocuğun yaşı, çocuğun gelişimsel özellikleri, bibliyoterapi oturumunun bireysel ya da grup olarak uygulanacağı, oturumun nerede uygulanacağı, kimin tarafından uygulanacağı, oturum uygulanırken kullanılacak olan kitabın konuya ve amaca uygunluğunun belirlenmesi, izleyen aktivitelerin tüm aşamaları destekler nitelikte olması dikkat edilmesi gereken unsurlar olarak göz önünde bulundurulmalıdır.

Kitaplar çocuklara ve duygularına ulaşmak için çok değerli araçlardır. Gelişimsel bibliyoterapi ile kitapların iyileştirici bu gücünden bu örnekte sunulduğu şekilde yararlanılabilir. Çalışmanın sonunda eğitimcilere, araştırmacılara, kütüphanecilere aşağıdaki öneriler sunulmaktadır.

Eğitimcilere Öneriler

1. Gelişimsel bibliyoterapi, kaynaştırma öğrencilerinin sosyal kabulünün sağlanması, zorbalığın önlenmesi, farklılıklara saygının geliştirilmesi gibi çok farklı amaçlar doğrultusunda sınıf ortamında ucuz ve kolay erişilebilir bir erken müdahale programı olarak kullanılabilir. Olumlu sınıf iklimi ve olumlu okul iklimi oluşturmada bir yöntem olarak kullanılabilir.
2. Farklı gereksinimleri olan bireylerin olduğu gibi tüm bireylerin ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla eğitim programının bir parçası haline getirilebilir.

Araştırmacılara Öneriler

1. Farklı gereksinim gruplarıyla gelişimsel bibliyoterapi uygulamaları yapıp etkililiği incelenebilir.
2. Farklı gelişimsel dönemlerde aşırı utangaçlık ile ilgili gelişimsel bibliyoterapi uygulamaları tasarlanabilir.
3. Farklı gelişimsel gruplarıyla farklı amaçlar doğrultusunda gelişimsel bibliyoterapi bir erken müdahale programı olarak müdahale programları geliştirilip etkililiği incelenebilir.
4. Bibliyoterapi ile ilgili farklı disiplinlerin bir araya geldiği çalıştaylar düzenlenebilir.

Kütüphanecilere Öneriler

1. Gelişimsel bibliyoterapi, kütüphanelerde farklı disiplinlerle iş birliği içinde daha yoğun olarak kullanılabilir.
2. Okullarda uygulanmak üzere gelişimsel bibliyoterapi oturumları tasarlanabilir. Farklı sosyokültürel bölgelerde bulunan okullar kütüphaneye davet edilerek farklı yaş grupları için gelişimsel bibliyoterapi programları uygulanabilir.
3. Gelişimsel bibliyoterapi oturumlarında kullanılacak kitapların özellikleri hakkında farklı disiplinler ile iş birliği içinde seminer programları hazırlanabilir

Kaynaklar

- Akgün E, Benli GK (2019) Bibliotherapy with preschool children: a case study. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 11:100-111.
- Asendorpf JB (1993) Social Inhibition: A General-developmental Perspective. In Emotion, Inhibition, and Health (Eds HC Traue, JW Pennebaker):80-99, Seattle, WA, Hogrefe & Huber.
- Asendorpf JB (1993) Abnormal shyness in children. J Child Psychol Psychiatry, 34:1069-1083.

- Astarani K, Richard SD (2020) Bibliotherapy strategy: Experimental study to reduce hospitalization stress in pre-school children. *Strada Journal Ilmiah Kesehatan*, 9:917-925.
- Barrett PM, Pahl KM (2006) School-based intervention: Examining a universal approach to anxiety management. *J Psychol Couns Sch*, 16: 55-75.
- Bayer JK, Rapee RM, Hiscock H, Ukoumunne OC, Mihalopoulos C, Wake M (2011) Translational research to prevent internalizing problems early in childhood. *Depress Anxiety*, 28:50-57.
- Bayer JK, Morgan A, Prendergast LA, Beatson R, Gilbertson T, Bretherton L et al. (2019) Predicting temperamentally inhibited young children's clinical-level anxiety and internalizing problems from parenting and parent wellbeing: a population study. *J Abnorm Child Psychol*, 47:1165-1181
- Berns CF (2004) Bibliotherapy: Using books to help bereaved children. *Omega (Westport)*, 48:321-336.
- Boivin M, Hymel S, Bukowski WM (1995) The roles of social withdrawal, peer rejection, and victimization by peers in predicting loneliness and depressed mood in childhood. *Dev Psychopathol*, 7:765-785.
- Brewster E (2011) An investigation of experiences of reading for mental health and well-being and their relation to models of bibliotherapy (Doctoral dissertation). Sheffield, University of Sheffield.
- Campbell SB (1995) Behavior problems in preschool children: A review of recent research. *J Child Psychol Psychiatry*, 36:113-149.
- Carducci BJ (1999) *Shyness: A Bold New Approach: The Latest Scientific Findings, Plus Practical Steps for Finding Your Comfort Zone*. New York, Harper Collins.
- Caspi A, Moffitt TE, Newman DL, Silva PA (1996) Behavioral observations at age 3 years predict adult psychiatric disorders: Longitudinal evidence from a birth cohort. *Arch Gen Psychiatry*, 53:1033-1039.
- Chronis-Tuscano A, Danko CM, Rubin KH, Coplan RJ, Novick DR (2018) Future directions for research on early intervention for young children at risk for social anxiety. *J Clin Child Adolesc Psychol*, 47:655-667.
- Clauss JA, Blackford JU (2012) Behavioral inhibition and risk for developing social anxiety disorder: a meta-analytic study. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 51:1066-1075.
- Coplan RJ, Gavinski-Molina MH, Lagace-Seguin DG, Wichmann C (2001) When girls versus boys play alone: nonsocial play and adjustment in kindergarten. *Dev Psychol*, 37:464-474.
- Coplan RJ, Prakash K, O'Neil K, Armer M (2004). Do you "want" to play? Distinguishing between conflicted shyness and social disinterest in early childhood. *Dev Psychol*, 40:244-258.
- Coplan RJ, Armer M (2007) A "multitude" of solitude: A closer look at social withdrawal and nonsocial play in early childhood. *Child Dev Perspect*, 1:26-32.
- Coplan RJ, Arbeau KA, Armer M. (2008) Don't fret, be supportive! Maternal characteristics linking child shyness to psychosocial and school adjustment in kindergarten. *J Abnorm Child Psychol*, 36:359-371.
- Eddy CL, Herman KC, Huang F., Reinke WM (2022) Evaluation of a bibliotherapy-based stress intervention for teachers. *Teach Teach Educ*, 109:103543.
- Fordham K, Stevenson-Hinde J (1999) Shyness, friendship quality, and adjustment during middle childhood. *J Child Psychol Psychiatry*, 40:757-768.
- Frenkel TI, Fox NA, Pine DS, Walker OL, Degnan KA, Chronis-Tuscano A (2015) Early childhood behavioral inhibition, adult psychopathology and the buffering effects of adolescent social networks: A twenty-year prospective study. *J Child Psychol Psychiatry*, 56:1065-1073.
- Fox NA, Henderson HA, Rubin KH, Calkins SD, Schmidt LA (2001) Stability and instability of behavioral inhibition and exuberance: Psychophysiological and behavioral factors influencing change and continuity across the first four years of life. *Child Dev*, 72:1-21.
- Hayward C, Killen JD, Kraemer HC, Taylor CB (1998) Linking self-reported childhood behavioral inhibition to adolescent social phobia. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 37:1308-1316.
- Hogye SI, Lucassen N, Jansen PW, Schuurmans IK, Keizer R (2022) Cumulative risk and internalizing and externalizing problems in early childhood: Compensatory and buffering roles of family functioning and family regularity. *Advers Resil Sci*, 3:149-167.
- Jarman J, Varley S (2020) İki Utangaç Panda (Çeviri. S Özbilgiç). İstanbul, Mikado Yayıncılık.
- Jones WH, Briggs SR, Smith TG (1986) Shyness: conceptualization and measurement. *J Pers Soc Psychol*, 51:629-639.
- Good CV (1959) *Dictionary of Education*, 2nd edition. New York, McGraw-Hill.
- Kagan J, Reznick JS, Snidman N (1987). The physiology and psychology of behavioral inhibition in children. *Child Dev*, 58:1459-1473.
- Kagan J (1997) Temperament and the reactions to unfamiliarity. *Child Dev*, 68:139-143.
- Kagan J, Snidman N, Zentner M, Peterson E (1999) Infant temperament and anxious symptoms in school age children. *Dev Psychopathol*, 11:209-224.
- Kalutskaya IN, Archbell KA, Moritz Rudasill K, Coplan R J (2015) Shy children in the classroom: From research to educational practice. *Transl Issues Psychol Sci*, 1:149-157
- Kaymaz Ç (2017) Özel gereksinimliliği içeren Türkçe ve çeviri resimli çocuk kitaplarının incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Ankara, Hacettepe Üniversitesi.

- Lamani TR, Sajjan SB, Natekar DS (2021) Effectiveness of bibliotherapy in reducing the level of anxiety among hospitalized children in selected hospital at bagalkot. *International Journal of Research in Engineering Science and Management*, 4:153-156.
- Langley AK, Bergman RL, McCracken J, Piacentini JC (2004) Impairment in childhood anxiety disorders: Preliminary examination of the child anxiety impact scale–parent version. *J Child Adolesc Psychopharmacol*, 14:105-114.
- Leana-Tascilar MZ (2012) Üstün zekâli ve yetenekli öğrencilerin de bulunduğu sınıflarda bibliyoterapi kullanımı: model önerisi/the use of bibliotherapy in classrooms for gifted students: a bibliotherapy model. *Talent*, 2:118-136.
- Lewis KM, Amatya K, Coffman MF, Ollendick TH (2015) Treating nighttime fears in young children with bibliotherapy: Evaluating anxiety symptoms and monitoring behavior change. *J Anxiety Disord*, 30:103-112.
- Lloyd B, Howe N (2003) Solitary play and convergent and divergent thinking skills in preschool children. *Early Child Res Q*, 18:22-41.
- Lucas CV, Soares L (2013) Bibliotherapy: A tool to promote children's psychological well-being. *J Poet Ther*, 26:137-147.
- Masten AS, Morison P, Pellegrini DS (1985) A revised class play method of peer assessment. *Dev Psychol*, 21:523-533
- Mathers CD, Loncar D (2006) Projections of global mortality and burden of disease from 2002 to 2030. *PLoS Med*, 3:e442.
- McCulliss D (2012) Bibliotherapy: Historical and research perspectives. *J Poet Ther*, 25:23-38.
- Mick MA, Telch MJ (1998) Social anxiety and history of behavioral inhibition in young adults. *J Anxiety Disord*, 12:1-20.
- Pardeck JT (1990) Using bibliotherapy in clinical practice with children. *Psychol Rep*, 67:1043-1049.
- Pardeck JT, Pardeck JA (1987) Bibliotherapy for children in foster care and adoption. *Child Welfare*, 65:269-278.
- Pardeck JT, Pardeck JA (1993) *Bibliotherapy: A Clinical Approach for Helping Children*. London, Gordon and Breach Science Publishers.
- Pedlow R, Sanson A, Prior M, Oberklaid F (1993) Stability of maternally reported temperament from infancy to 8 years. *Dev Psychol*, 29:998-1007.
- Pehrsson D, McMillen PS (2005) A bibliotherapy evaluation tool: Grounding counselors in the therapeutic use of literature. *Arts Psychother*, 32:47-59.
- Pettersson C (2021) "Another Way to Talk About Feeling Bad". Creative interactive bibliotherapy—a complement to treatment for women with mental illness after childbirth. *J Poet Ther*, 35:1-12.
- Prior M, Smart D, Sanson A, Oberklaid F (2000) Does shy-inhibited temperament in childhood lead to anxiety problems in adolescence? *J Am Acad Child Adolescent Psychiatry*, 39:461-468.
- Rapee RM, Kennedy S, Ingram M, Edwards S, Sweeney L (2005) Prevention and early intervention of anxiety disorders in inhibited preschool children. *J Consult Clin Psychol*, 73: 488-497.
- Rubin KH (1982) Nonsocial play in preschoolers: Necessary evil? *Child Dev*, 53:651-657.
- Rubin KH, Chen X, Hymel S (1993) Socioemotional characteristics of withdrawn and aggressive children. *Merrill Palmer Q*, 49:518-534.
- Rubin KH, Chen X, McDougall P, Bowker A, McKinnon J (1995) The Waterloo Longitudinal Project: Predicting internalizing and externalizing problems in adolescence. *Dev Psychopathol*, 7:751-764.
- Rubin KH, Coplan RJ (2007) Paying attention to and not neglecting social withdrawal and social isolation. *Merrill Palmer Q*, 50:506-534.
- Rubin KH, Coplan RJ, Bowker JC (2009) Social withdrawal in childhood. *Annu Rev Psychol*, 60:141-171.
- Rubin RJ (1979) Uses of bibliotherapy in response to the 1970s. *Libr Trends*, 28:239-252.
- Russell DH, Shrodes C (1950) Contributions of research in bibliotherapy to the language-arts program. II. *The School Review*, 58:411-420.
- Salimi S, Zare-Farashbandi F, Papi A, Samouei R, Hassanzadeh A (2014) The effect of group bibliotherapy on the self-esteem of female students living in dormitory. *J Educ Health Promot*, 3:89.
- Schmidt LA, Buss AH (2010) Understanding shyness: four questions and four decades of research. In *The Development of Shyness and Social Withdrawal*, 2nd ed. (Ed RRJ Coplan):23-41, New York, Guilford Press.
- Sevinç G (2019). Healing mental health through reading: Bibliotherapy. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11:483-495.
- Siu AF (2007) Using friends to combat internalizing problems among primary school children in Hong Kong. *J Cogn Behav Psychother*, 7:11-26.
- Sweeney L, Rapee RM (2005) Social anxiety in children and adolescents: psychological treatments. In *The Essential Handbook of Social Anxiety for Clinicians*, 2nd eds (Eds WR Crozier, LE Alden):153-167. New York, Wiley.
- Şahin A, Anıcı AF, Celepoğlu A, Dursunoğlu H, Topuz H, Erdal K et al. (2010) *Eğitim Fakülteleri için Çocuk Edebiyatı*, 2. Baskı. Ankara, Pegem Akademi.
- Uyar FN, Güleç H (2021) 5-6 Yaş grubu çocuklarda bibliyoterapinin kişiler arası problem çözme becerilerine etkisinin İncelenmesi. *Eğitim Bilim and Araştırma Dergisi*, 2:122-139.
- Van Bergen E, De Jong PF, Plakas A, Maassen B, Van der Leij A (2012) Child and parental literacy levels within families with a history of dyslexia. *J Child Psychol Psychiatry*, 53:28-36.
- Xiao B, Bullock A, Coplan RJ, Liu J, Cheah CS (2021) Exploring the relations between parenting practices, child shyness, and internalizing problems in Chinese culture. *J Fam Psychol*, 35:833-843.

Zaccaria JS, Moses HA (1968) Facilitating Human Development Through Reading: The Use of the Bibliotherapy in Teaching and Counseling. Champaign, IL, Stipes Publishing.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

Authors Contributions: The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.

Financial Disclosure: No financial support was declared for this study.