

BURCU'NUN NEFES YOLCULUĞU



5+



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü

unicef | her çocuk için



BURCU'NUN NEFES YOLCULUĞU

1. Baskı: Ankara 2023

ISBN: 978-975-11-7433-8

Genel Yayın No: 9188

Yardımcı Kaynak Dizi Yayın No: 365

Baş Editör: Doç. Dr. Mustafa OTRAR

Editörler: Doç. Dr. Mustafa OTRAR • Serpil ALTUNCU VAROL

Danışman: Prof. Dr. Cem Ali GİZİR

Yazar: Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Berna SARI ARASIL

Yayına Hazırlayan: Uzm. Psk. Dan. Elif Asena AKIN • Uzm. Psk. Dan. İsmail YILDIRIM
• Aynur Şeyma SELÇUK • Yusuf Ersen ÖZCAN

Resimleyen: Ayşenur TOPAL

Baskı: Özyurt Matbaacılık
Sertifika No: 46772

Yayında beyan edilen görüşler kişilerin kendi sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde Millî Eğitim Bakanlığı ve UNICEF'in görüş ve politikalarını yansıtmamaktadır.



Hikâyenin Tanımlayıcı Özellikleri

Hikâyenin Hedef Kitle	Okul Öncesi
Hikâyenin İlişkili Olduğu Konu	Sosyal Duygusal Öğrenme
Hikâyede Geçen Sosyal Duygusal Öğrenme Boyutu	Öz Yönetim
Hikâyenin Sosyal Duygusal Öğrenme Boyutu ile İlgili Temel Kazanımı ya da Kazanımları	- Zorlayıcı durumlar karşısında duygularını düzenler.



Burcu ve ailesi ertesi gün yeni bir eve taşınacaktı.
Burcu yeni evini çok merak ediyor, görmek için sabırsızlanıyordu.



Öte yandan biraz endişeliydi. Ya orada yeni arkadaşlar bulamazsa? Ya odası çok karanlık olursa?



Burcu bu olasılıkları düşünürken kalbinin hızla atmaya başladığını fark etti.



Elleri terliyordu. Karnına hafif hafif ağrılar girmeye başladı.



Hızlı hızlı nefes alıp veriyordu. Ancak birden çok değişik bir şey oldu. Burcu kendini bambaşka bir yerde buluverdi.



- Merhaba Burcu, nefesinin renkli dünyasına hoş geldin! Ben senin nefesin.
- Renkli mi? Ama ben hiçbir şey göremiyorum.




- Öyle mi? Henüz benim tam olarak farkında olmadığın içindir. Vücudundaki yolculuğumu hissediyor musun mesela? Şu anda neredeyim?



Burcu, hiç böyle düşünmemiști. Nefes alıp veriyordu sürekli, ancak nefesi Őu anda neredeydi?

- Bilmem... Bana yardım edebilir misin?

- 
- Elbette ederim. Beni renkli dűşünebilirsin. Mesela en sevdiğin renk ne?
 - Mavi!



- Harika! Evet Őimdi mavi ferahlatıcı incecik bir bulutun nefesin olduđunu burnundan yavaŐ yavaŐ girdiđini ve karnına kadar indiđini dűŐün.



Burcu bunu denedi. Minik mavi hava bulutunun yolculuğunu hissetmeye çalıştı. Burnunda, göğsünde, karnında... Etraf şimdiden renklenmeye başlamıştı.



- Nasıl gidiyor, diye sordu Nefes.
- İyi ama bir sorun var Nefes. Çok hızlı yolculuk yapıyorsun. Takip ederken zorlanıyorum.



- Anladım. En azından Şimdi nefesinin yerini bulabiliyorsun.
Haydi yavaŐlayalım. ilek sever misin?
- Tabii, ileĐe bayılırım.



- Tamam, Őimdi önünde güzel ilekler varmiŐ gibi dűŐün ve yavaŐ yavaŐ çileklerin kokusunu içine ek. Denemek ister misin?



Çilek fikri Burcu'nun hoşuna gitmişti. Ağır ağır çilekleri koklar gibi nefesler almaya başladı.

- Harika gidiyorsun Burcu. Haydi şimdi de nefes verme kısmına geçelim ne dersin?



- Olur. Ama ben zaten aldığım nefesleri veriyorum.
- Evet, iyi de yapıyorsun. Ancak aldığın gibi yavaş yavaş vermeni istiyorum nefesi. İstersen şöyle yapalım. Doğum günlerini sever misin?



- Bayılırım. Doğum günüm geçen aydı. Çok güzel vakit geçirdim.



- Yoksa doğum günü pastan çilekli miydi?
- Evet!



- Tamam, Şimdi 6n6ndeki 6ilekleri bir pastanın 6st6nde d6Ő6n. Pastanın 6st6nde mumlar da var. Tamam mı? Hazır mısın?



Burcu evet anlamında başını salladı.

- Şimdi çileklerin kokusunu yavaş yavaş içine çek.

Yolculuğumu izle lütfen. Burnunda, göğsünde, karnında...



Aldıktan sonra pastanın mumlarını yavaş yavaş üfle. Unutma nefesini mumları üfler gibi vereceksin.



Burcu nefesin söylediklerini denerdi. Bu iş keyifli olmaya başlamıştı.



Nefesin dünyası gerçekten de renkliydi. Çileklerin taze aromatik kokularını içinde çekiyor, yolculuğunu izliyor, sonra da yavaş yavaş mumlara üflüyordu.



Böyle birkaç kez uzun uzun nefesler alıp yavaş yavaş verdi.
Her nefesten sonra kendini daha da iyi hissediyordu.



Yüzüne bir gülümseme yayıldı.

Rahatlamış bir şekilde uykuya dalmak üzereyken nefes fısıldadı
"Kaygılandığında, üzüldüğünde, öfkelendiğinde..."



Ne zaman istersen gelebilirsin renkli dünyama Burcu. Ben hep buradayım.”

Burcu nefesin renkli dünyasını keşfettiğine çok memnun olmuştu.



Artık canını sıkan bir Şey olduğunda, kafası karıŐtıđında, endiŐelendiđinde, bazen de sırf hoşuna gittiği iÇin nefesinin yolculuğunu izliyordu.



Onu yavaş yavaş alıyor, karnında tutuyor, yavaş yavaş da veriyordu. Bu yolculuk onu sakinleştiriyordu. Kendini iyi hissettiriyordu.



Artık Burcu'nun ömür boyu yanında olan bir arkadaşı olmuştu. Nefesini keşfettiği için çok mutluydu.





Bu yayın Millî Eğitim Bakanlığı tarafından UNICEF'in finansal desteği ile Sosyal Duygusal Becerilerin Geliştirilmesi Projesi kapsamında hazırlanmıştır. Bu hikâye kitabı Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir. Para ile satılmaz.



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü

unicef  her çocuk için