

Değerli Ebeveynler

Haziran ayıyla birlikte, sabırsızlıkla beklediğimiz Kurban Bayramı'nın heyecanını yaşıyoruz. Yaz mevsiminin enerjisinin hissedildiği bu günlerde, miniklerimizin iç dünyasına doğru keyifli bir yolculuğa çıkmak istedik. Bu ay, kapak konumuzda "Nasıl Hissediyorsun?" başlığıyla duygulardan bahsettik.

Değerler eğitimi sayfalarımızda Kurban Bayramı ve Hicri Yılbaşı konularına yer verdik. Rehberlik yazımızda ise "Çocuklarda Duygu Düzenleme Becerileri" konusunu ele aldık. Yabancı kelimeler öğrenip birbirinden keyifli etkinlikleri yaparken güzel vakitler geçirmenizi diler, Kurban Bayramı'nızı en içten dileklerimizle tebrik ederiz.



Mırmır Hep
Gülmek İstiyor 4



16 Hilal ile Halil



10
Nasıl
Hissediyorsun?

2 Karmaşa

8 17 Etkinlik Sayfaları

18 Kendin Yap Oyna

20 Yabancı Dil

22 Değerli Notlar

24 Değerli Sayfalar

28 Minik Şef'in Mutfakı

30 Biraz Hareket

31 Rehberlik Vakti

Rüzgargülü Dergisi
Sayı: 50 / Haziran 2025
Çamlica Basım Yayın ve Tic. A.Ş. Adına
İmtiyaz Sahibi: Hacı Bayram Nebioğlu
Yazı İşleri Müdürü: Serhat Er
Genel Yayın Yönetmeni: Adem Fidan
Yayın Editörü: Yusuf Tanrıverdi
Grafik Tasarım: Hasan Ali Tuğcular
Yayın Kurulu: Mustafa Can
Yayın Danışma Kurulu:
Uzm. Psk. Dnş. Nuran Ferhan Can
Uzm. Psk. Dnş. Neslihan Özdemir
Reklam: Hüseyin Güney
huseyin.guney@camlicabasim.com
Web: Aurora Bilişim
Fotoğraflar: Shutterstock
Yönetim Yeri:
Bağlar Mah. Mimar Sinan Cad. No: 54
Güneşli - Bağcılar / İstanbul
Baskı ve Cilt:
Çamlica Basım Yayın ve Tic. A.Ş.
Yayın Türü: Aylık Süreli Yayın
ISSN: 2757-5683
Yazı İşleri: 0850 811 9 811
bilgi@ruzgarguludergisi.com
www.ruzgarguludergisi.com
Abone Olmak İçin: www.abonem.org
Abone Merkezi: 0850 811 9 811
WhatsApp: 0530 285 38 04
Ziraat Bankası:
TR81 0001 0021 0550 7231 7750 02
Akbank:
TR60 0004 6011 9388 8000 0135 18
Vakıfbank:
TR56 0001 5001 5800 7299 8908 80
Kredi Kartı İşlemlerinizi için
Abone Merkezi Numarası:
0212 657 88 00 (7102)

Dijital sayılarımız
Çamlica Kitap
uygulamasıyla yayında.



Yeni bir okuma
deneyimiyle tanışın!

içindekiler

MİRMİR HEP GÜLMEK İSTİYOR



Yazar: Emine Feyza Çevik

Evvel zaman içinde, kalbur saman içinde, küçük bir ormanın kenarındaki şirin mi şirin bir evde, pofuduk mu pofuduk bir kedi yaşarmış. Bu kedinin adı Mırmır'mış.

Mırmır her sabah güneş doğarken uyanır, penceredeki aynaya bakar ve kendi kendine söz verirmiş:

"Bugün hep güleceğim! Hiç üzülmeyeceğim! Ne olursa olsun, hep mutlu kalacağım!"

Mırmır, hep gülen, güçlü bir kedi olmak istiyormuş. Ama bazen hayat başka planlar yapar ya, işte öyle bir gün gelip çatmış.

Bir yaz sabahı, güneş yine pencereden içeri süzülürken Mırmır'ın başına türlü türlü olaylar gelmeye başlamış...

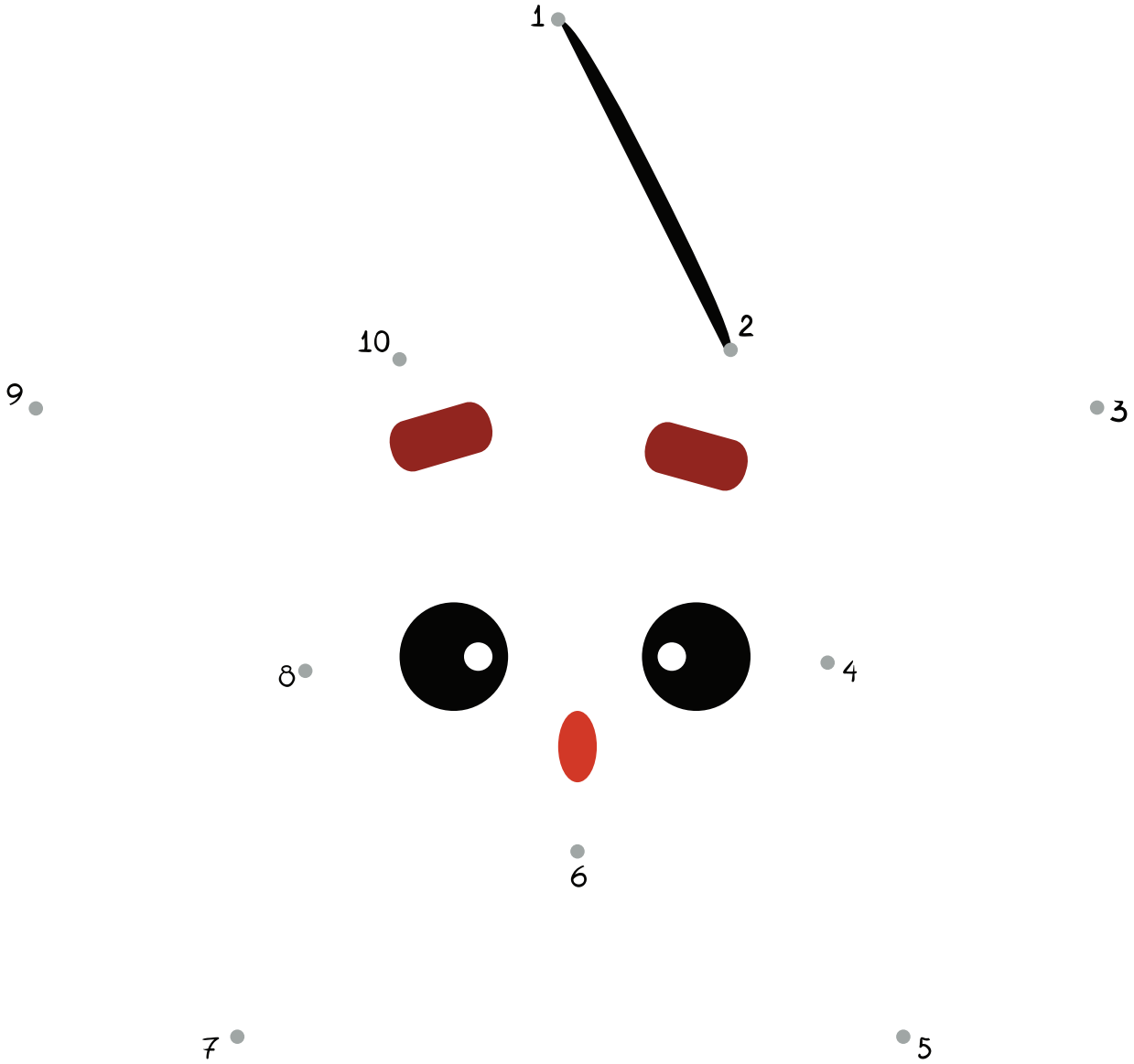
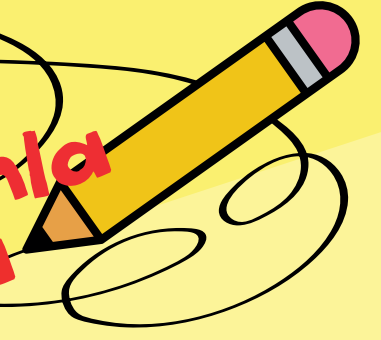
Önce bahçede oynarken annesinin hediye aldığı, en sevdiği kırmızı topunu kaybetmiş. Top yuvarlanmış, yuvarlanmış, gözden kaybolmuş. Mırmır'ın minik kalbi sıkışmış, gözleri dolmuş ama hemen kendini toparlayıp gülümsemeye çalışmış:

Çizer: Merve Tunç



Sayıları takip ederek
çizgileri tamamla ve
istediğin gibi boya. Ortaya ne
çıktığını söyle. Sence ortaya
çıkan şey ne hissediyor?

Çiz
tamamla
boya



Merhaba arkadaşım, etrafımızda olup bitenlere, görüp duyduklarımıza karşı içimizde oluşan etkilere duygu denir. Aslında bunu tamamen anlatmak biraz zor olabilir. Yaşadıklarımız karşısında hissettiğimiz her şey duygudur. Örneğin; mutlu, üzgün, öfkeli, korkmuş ya da heyecanlı olabiliriz. Bu duygular, bazen vücudumuzda da bazı değişikliklere neden olur. Haydi, her bir duyguyu birlikte keşfedelim ve nasıl hissettiğimizi öğrenelim!

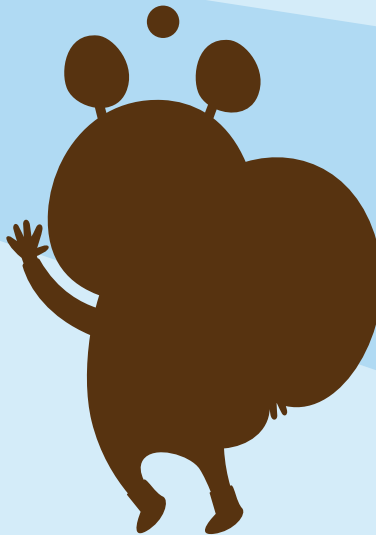
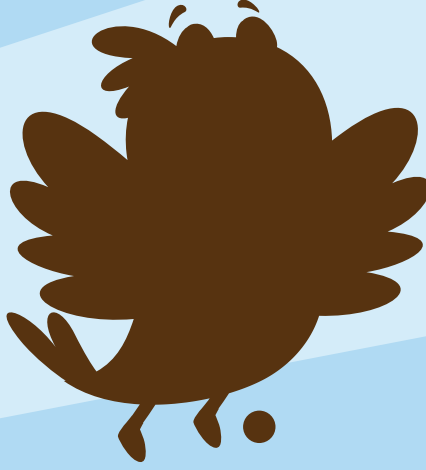
NASIL HİSSEDİYORSUN?



MUTLULUK

Mutlu olduğunda yüzünde büyük bir gülümseme belirir. Kalbin hızlıca atabilir ve kendini enerjik hissedebilirsin. Arkadaşlarınla oynarken mutlu olabilirsin. Mutlu olduğunda bazen etrafındaki her şey, daha güzel görünür ve daha parlak hissedilir.

Gölgeleri incele, hangi çocuğa ait olduğunu bul ve eşleştir.





Hilal ile Halil



EN PARLAK GECE



MALZEMELER

- Çubuk
- Renkli balonlar
- Nişasta
- Siyah keçeli kalem
- Huni veya yarısı kesilmiş pet şişe
- Süslemek için ip, ponpon ya da oynar gözler

DENEYİN YAPILIŞI

Farklı renklerde 4 adet balon belirle. Sarı, kırmızı, mavi, yeşil olabilir.



1 Balonun içine huni yardımıyla dilediğin kadar nişasta doldur.

Balonların içine nişasta itebilmek için çubuğu kullanabilirsin.



2

DUYGULARIM
BALONDA!

DE-
NEY-
LER!

Kurban Bayramı'nda Kapıları Çaldım

Yazar: Seda Cengiz

Çizer: Elif Kodaz



Değerli Sayfalar

KURBAN BAYRAMIMIZ MÜBAREK OLSUN!

Gülru Gülçin

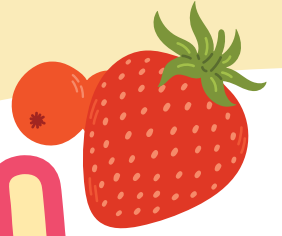


Salih, Zeynep ve Fatih; Kurban Bayramı'nda ihtiyaç sahibi ailelerle kurban etlerini paylaşmak istiyorlar. Çizgileri takip ederek çocukları ihtiyaç sahibi ailelerin evlerine ulaştırır mısın?

Küçük bir bilgi: 6 Haziran Cuma günü Kurban Bayramı'nın ilk günüdür. Kurban Bayramı dört gündür. Peygamber Efendimiz (s.a.v.), kurban etinin üçe bölünmesini ve bir bölümünün ihtiyaç sahibi insanlarla paylaşılmasını tavsiye etmiştir.



yaz PASTASI



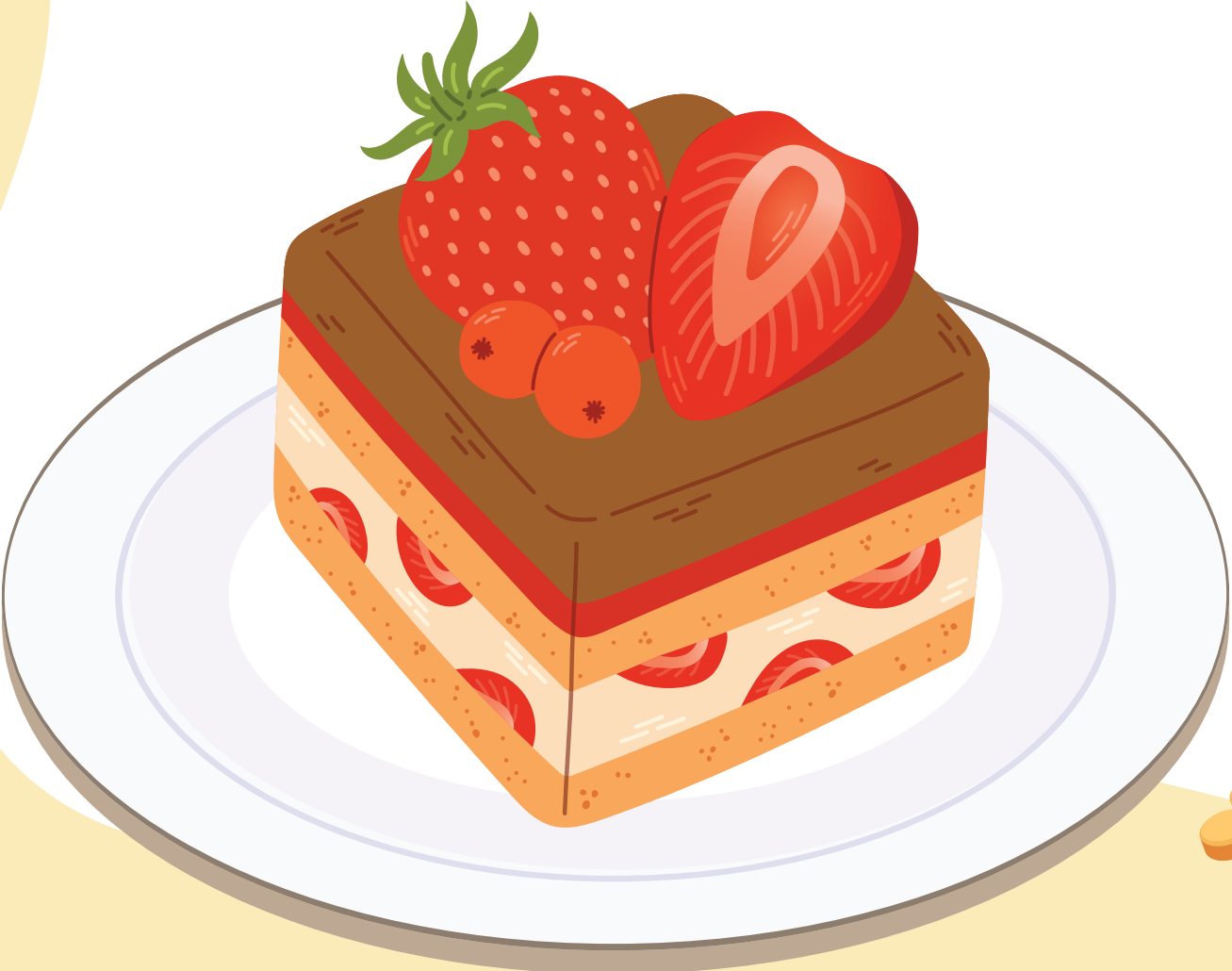
Minik Şef'in Mutfağı

Merhaba arkadaşım!

Sıcak yaz günlerine ulaştık.
Bu sıcak günlerde serinletici
yiyecekler sıkça tercih edilebilir.
Yaz mevsiminin rengarenk
meyveleri vardır. Şimdi sen
de meyveli ferahlatıcı bir yaz
pastası yapmaya ne dersin?

Bunun için ihtiyacın
olan malzemeler:

- 1 su bardağı soğuk süt
- 80 gram tablet çikolata
- 1 paket Peksimet Krem Şanti
- Ceviz, badem, fındık kırığı
- Kek, bisküvi, çikolata parçaları
- Muz, çilek, kayısı, kiraz, şeftali gibi meyveler



ÇOCUKLARDA DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ

Çocukların duygusal dünyası, genellikle erişkinler tarafından çokça ihmal edilen bir yerdir. Oysaki çocuklar, duygularla çok erken (hamilelikten itibaren) tanışırlar. Duygulardan sorumlu olan beynimizin sağ yarım küresi, hamilelikten itibaren hızlı bir gelişim gösterir. Bu yüzden bizim yaşadığımız olaylara verdiğimiz duygusal tepkileri, hislerimizi bebeklerin ve çocukların hiç anlamayacağını düşünmek büyük bir yanılgıdır.

Hamilelik döneminde annesiyle duygusal iletişim içerisinde olan bebek, duygularını düzenleyebilmek için gerekli becerileri, temel bakım vereniyile kurduğu ilişkide öğrenir. Bebeğin fiziksel ihtiyaçları kadar duygusal ihtiyaçlarına da anında karşılık alması, temel güven duygusu geliştirmesine destek olur. Bu da duygu düzenleme, kendini regüle edebilme (dengeleme) kapasitelerini besleyecektir.

Duygusal alanın bu kadar gelişmiş olmasına rağmen henüz gelişmekte olan mantıklı beyin sebebiyle duygularını düzenlemek, küçük çocuklar için oldukça zordur. Duyguları düzenlemeyi en temel olarak ne hissettiğini fark etmek, anlamak ve kabul etmek şeklinde tanımlayabiliriz. Duyguları düzenlemek, olumsuz duyguları hemen ortadan kaldırmak değildir. Değişikliklere kolayca uyum sağlayabilmeyi, olumsuz duygu durumundayken bile uygun cevaplar verebilmeyi, amaca yönelik hareket edebilmeyi, olumsuz duyguları da kabul edebilmeyi içerir.



Duygusal düzenleme becerileri ne işe yarar?

Duygularını düzenleyebilen çocukların stres yönetiminde daha başarılı olacağını öngörebiliriz. Yolunda gitmeyen durumlarda kendisini daha kolay toparlayabileceği için akran ilişkileri ve akademik başarı gibi konularda da bir adım önde olacaklarını söyleyebiliriz. Zorlayıcı duygular yaşadıklarında bile bunu kabul edilir yollardan ifade edebilirler. Duygu düzenleme becerisi yeterince gelişmeyen çocuklar, duygularını yönetme konusunda yaşadıkları güçlük sebebiyle istenmeyen davranışlar geliştirmeye daha yatkındırlar.

