

Neden ailemin benden yapmamı istediği şeyi hatırlayamıyorum?
Neden okulda öğretmen konuşurken tahtaya bir şeyler yazdığında geriliyorum? Peki, bunları nasıl çözebilirim?

Çocukların hatırlamakta zorluk çektiği pek çok şey olabilir. Hatta bu yüzden zekâlarıyla ilgili bir sorun olduğunu bile düşünebilirler. Çocuğunuzun neden birçok şeyi hatırlayamadığını bir türlü anlayamıyorsanız Dr. Tracy Packiam Alloway, size bu konuda yardımcı olacak!

Çocuklar, işleyen bellek ile ilgili günlük olarak yaşadıkları zorlukları tanımlayabilirler ancak çoğu zaman bu zorluğun nedenini anlayamazlar. Uluslararası işleyen bellek uzmanı Dr. Tracy Packiam Alloway, işleyen belleğin ne olduğunu, çocuğunuzun işleyen bellekle ilgili yaşayabileceği sorunları ve bu konuda neler yapılabileceğini eğlenceli bir üslupla anlatıyor.

Bunların Hepsini Nasıl Hatırlayabilirim?, eğlenceli çizimleriyle çocuğunuz için daha sorunsuz bir hayatın kapılarını aralıyor!

Dr. Tracy Packiam Alloway - Bunların Hepsini Nasıl Hatırlayabilirim?

Bunların Hepsini Nasıl Hatırlayabilirim?

İşleyen Belleği
Güçlendirmek için
Basit İpuçları



Yetişkinlerin,
DEHB, Disleksi, GKB,
Diskalkuli, OSB'li
çocuklarla da beraber
okuması için...

Dr. Tracy Packiam Alloway

Resimleyen: David O'Connell

Çeviren: Tuğba Asmazoğlu

Translated from the English Language edition of How Can I Remember All That? by Tracy Packiam Alloway, originally published by Jessica Kingsley Publishers Ltd 73 Collier Street London N1 9BE, UK www.jkp.com. Copyright © Tracy Packiam Alloway, 2021. Illustrations copyright © David O'Connell, 2021. Turkish translation Copyright © 2023 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali Jessica Kingsley Publishers Ltd 73 Collier Street London N1 9BE, UK www.jkp.com tarafından How Can I Remember All That? adıyla yayımlanmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA UNITAS - SOLA KIDZ

Fetih Mah. Tahralı Sok. Kavakyeli İş Merkezi

No: 7/E İç Kapı No: 16 Ataşehir/İSTANBUL

Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com

www.facebook.com/solayayinlari

www.twitter.com/solaunitas

www.instagram.com/solaunitasyayinlari

www.instagram.com/solakidz

https://kitap.solaunitas.com

ISBN: 9786256974456

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2023

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Çeviren: Tuğba Asmazoğlu

Editör: Esingül Doğan

Redaksiyon: Esin Baran

Son Okuma: Betül Yılmaz

Mizanpaj: Özkan Köse

Kapak Uygulama: Özkan Köse

Orijinal Adı: How Can I Remember All That?

BASILDIĞI YER

Kaplan Ofset

Davutpaşa Caddesi, Güven İş Merkezi C Blok No: 279-280 İstanbul

Sertifika No: 44367

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

Bunların Hepsini Nasıl Hatırlayabilirim?



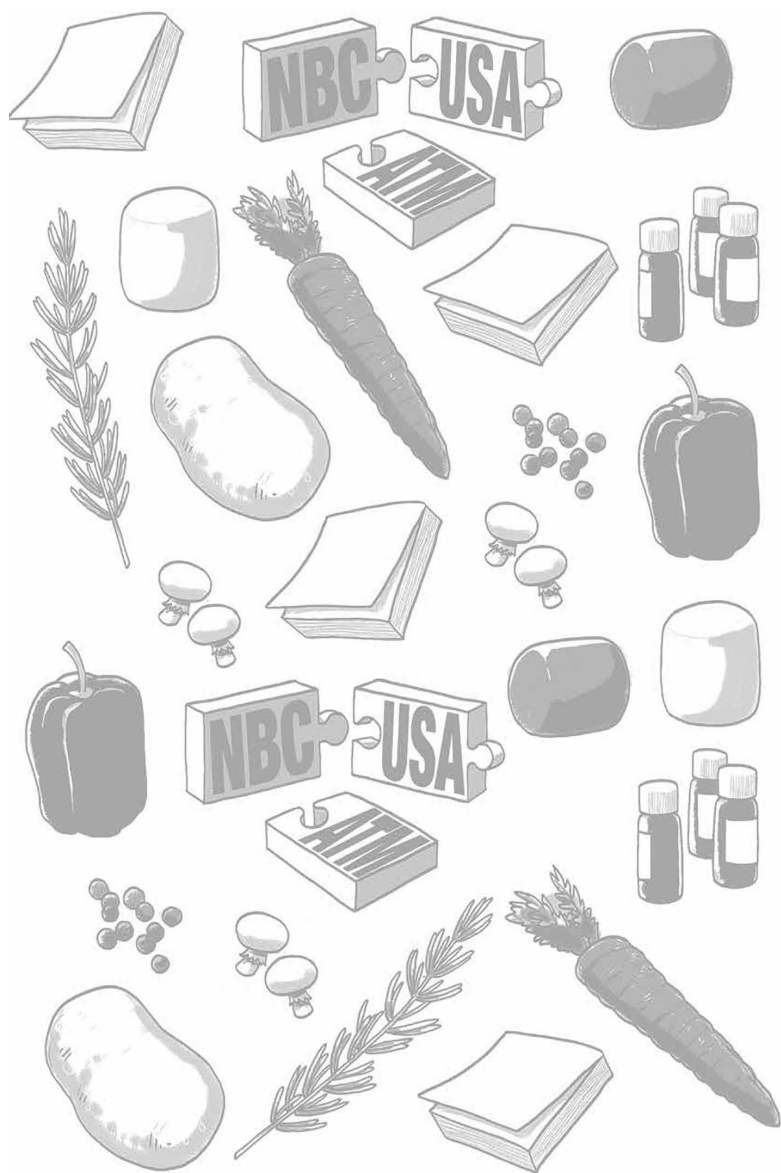
İşleyen Belleği Güçlendirmek
için Basit İpuçları

Dr. Tracy Packiam Alloway

Resimleyen: David O'Connell

Çeviren: Tuğba Asmazoğlu

sola
kidz



Bunların Hepsini
Nasıl
Hatırlayabilirim?

*Tommy'ye ilham olan ve işleyen bellek ipuçlarını teste
koyduran Marcus'a ithafen...*

İÇİNDEKİLER



<i>Ön Söz</i>	11
<i>Giriş</i>	15
1. Neden Bunların Hepsini Hatırlayamıyorum?	19
2. Karmaşık Durumlar	25
3. İşleyen Belleğini Nasıl Güçlendirirsin?	33
4. İşleyen Bellek için Daha Fazla İpucu (Kısa ve Uzun Süreli Bellek)	43
<i>Yetişkinler için Notlar</i>	47
<i>Ek Kaynaklar</i>	51

Ön Söz

Ben Dr. Tracy Alloway. 10 yıldan daha uzun süredir, işleyen bellek, bilgiyi hatırlama ve işleme yeteneğimizle ilgili araştırmalar yapan bir psikologum. Araştırmalarımı Japonya'dan Almanya'ya, Norveç'ten ABD'ye kadar dünyanın birçok ülkesiyle paylaştım. Dikkat eksikliği ve hiper aktivite bozukluğu (DEHB), disleksi, otizm, anksiyete bozukluğu ve öğrenmeyi etkileyen diğer güçlükleri olan ve bunlarla beraber işleyen bellek sorunları da yaşayan çocuklarla çalıştım. Ben ve diğer psikolog arkadaşlarım, "İşleyen bellek nedir ve nasıl çalışır?" konularıyla ilgileniyor olsak da çok azımız, çocuk perspektifinden işleyen bellek çalışmalarına zaman ayırmaktadır.

Bu nedenle, kitabı yazmaya başladığımda çok heyecanlandım çünkü işleyen belleği çocuğun bakış açısıyla, çocuğun anlayabileceği şekilde paylaşacaktım.

Yandaki resmi oğlum Marcus çizdi. Kitapta, işleyen bellek sorunları olan Tommy'yi resmeden David'e ilham oldu.



Yetişkinler bu kitabı nasıl kullanmalı?

Bunların Hepsini Nasıl Hatırlayabilirim? Çocuk ve yetişkinlerin beraber okuyacağı bir kitap. Kitabı ben ve Tommy olmak üzere iki kişinin “anlatımıyla” yazdım.

Tommy, işleyen bellek problemleri olan bir çocuk, bunun okulda ve oyun alanlarında onun için nasıl bir şey olduğunu anlatıyor. Bakım verdiğiniz veya çalıştığınız çocuklardan benzer sorunları yaşayanlar varsa, onlarla beraber okurken ara ara molalar verebilir ve benzer şeyler yaşayıp benzer duygular hissetmişler mi, diye tartışabilirsiniz.

İşleyen bellek nedir? IQ ile aynı şey değildir! IQ testleri bizim ne kadar zeki olup olmadığımızı ölçen bir yöntemdir. İşleyen bellek de, IQ da öğrenme için çok önemlidir. Bir çocuk işleyen bellek problemleri yaşayabilir ve çok yüksek bir IQ'ya sahip olabilir. Ya da tam tersi de olabilir.

Kreşe giden yüzlerce çocuğa test yaptım ve 6 yıl boyunca okul çalışmalarını takip ettim. Ve işleyen belleğin kreşten itibaren ne kadar önemli olduğunu anladım, eğer kreşteyken güçlü bir işleyen belleğiniz varsa, bu okulda ve sonrasındaki 6 yıl boyunca iyi işler yapabilmeniz için size yardımcı olacaktır. İşleyen bellek problemleri yaşayan, matematik, okuma ve yazma gibi konularda iyi olmayan, bir çocuğa destek olmak gerçekten çok önemli.

Ve güzel haber; bu kitapta öğreneceğiniz gibi, hangi belirtilere dikkat etmemiz gerektiğini öğrenirsek bizim yapabileceğimiz çok şey var.

İşleyen belleğin öğrenmeyi nasıl etkilediğini daha iyi anlayabilirsek, işleyen belleği desteleyecek yolları da keşfetmiş oluruz. Beyin eğitimi, bizim yaptıklarımızla değişebilen beyin esnekliğiyle ilgili birçok kanıtın olduğu, yeni ve büyüyen bir alan.

Kitabı okudukça, günlük yaşantımızda yapacağımız küçük düzenlemelerin ve değişikliklerin işleyen belleği desteklemeye,

nasıl büyük farklar yaratabileceğini keşfedeceksiniz.

Kitabın sonunda yetişkinler için kısa bir bölüm yer alıyor. Bu bölümde işleyen bellek sorunları yaşayan çocuğun, hangi belirtileri göstereceği ve nasıl davranışlar sergileyeceğiyle ilgili daha fazla bilgi bulabilirsiniz.

Ayrıca bu bölümde, işleyen bellek sorunları testiyle ilgili bilgiye ve daha fazla okumaya ulaşabilirsiniz.

GİRİŞ

İşleyen Belleğe Giriş

İşleyen belleğin ne demek olduğunu merak ediyor olabilirsiniz.

Bazıları işleyen belleğe “bizim aktif belleğimiz” diyor çünkü bu belleği, yeni tanıştığımız bir kişinin ismini hatırlamak gibi, yeni şeyleri hatırlamak için, ayrıca da bildiğimiz konularda çalışmak için kullanıyoruz.

İşleyen bellek aynı zamanda çoklu görevlerde de bize yardımcı olan bellek. Örneğin, ailemizi dinlerken onların söylediklerini yapmak gibi, aynı anda birden çok görevi yerine getirirken kullanıyoruz.

İşleyen Bellek - Beynin Post-it Notu

İşleyen bellek, Post-it notu gibidir. Bunu hatırlamamız gereken bilgiyi depolarken kullanıyoruz.

TOMMY

Ben Tommy ve benim Post-it not kâğıdım bazı arkadaşlarımınki kadar büyük değil çünkü her zaman, her şeyi hatırlayamayabiliyorum. Örneğin, dün öğretmenimiz sınav için çalışmamız gereken üniteleri söyledi ama eve geldiğimde unutmuştum.

Bazen daha fazla konsantre olduğumda Post-it not kâğıdımın büyüdüğünü hissediyorum ve daha fazla şey hatırlayabiliyorum. En yakın arkadaşım Sam, geçen ay bana en sevdiği filmin ismini söyledi ve ben bunu hâlâ hatırlıyorum.

