

**DENİZ KORONA
VİRÜSÜYLE YAŞAMAYI
ÖĞRENİYOR**

Yazar: **Derya Ikdjaioune**

Klinik Psikolog

Oyun&EMDR Terapisti

deryaikdjaioune@gmail.com

@uzm.psikolog.deryaikdjaioune

www.tumbebek.com

Değerli çocuklar ve ebeveynler ,

Bu kitapçık KoronaVirüs (COVID-19) salgını döneminde çocukları desteklemek ve olumsuz duygularla baş edebilmelerini sağlamak için hazırlanmıştır. İçinde bulunan çeşitli Çocuk EMDR çalışmalarını 5 yaşından büyük çocuklarla inceleyip, uygulayabilirsiniz.

Sağlıklı günlerde buluşmak dileğiyle, sevgiler.



*Bir varmış bir
yokmuş.
bahçesinde zeytin
ağaçları olan tek
katlı bir evde
annesi babasıyla
yaşayan Deniz
adında mutlu bir
çocuk varmış.*

Deniz her sabah uyanır uyanmaz mis kokulu sabunuyla elini yüzünü yıkar, dişlerini fırçalar, pijamalarını çıkarıp okul kıyafetlerini giyer, kahvaltısını yapar kaykayına atlar, okulun yolunu tutarmış.

O sabah okula giderken bazı insanların ağızlarında beyaz maskeler, ellerinde eldivenler görmüş.

Kafası biraz karışmış...

*O sabah evden
çıkmadan önce de
anne ve babasını
haberleri pür dikkat
izlerken görmüş,
ona kapıyı açarken
hiç dikkat
etmediklerini
hatırlamış. Bir
gariplik sezmiş.*

Okulda arkadaşlarıyla bahçede oynarken nöbetçi öğretmenlerin toplanıp konuştuklarını görünce, yüzlerindeki endişeyi görmüş.

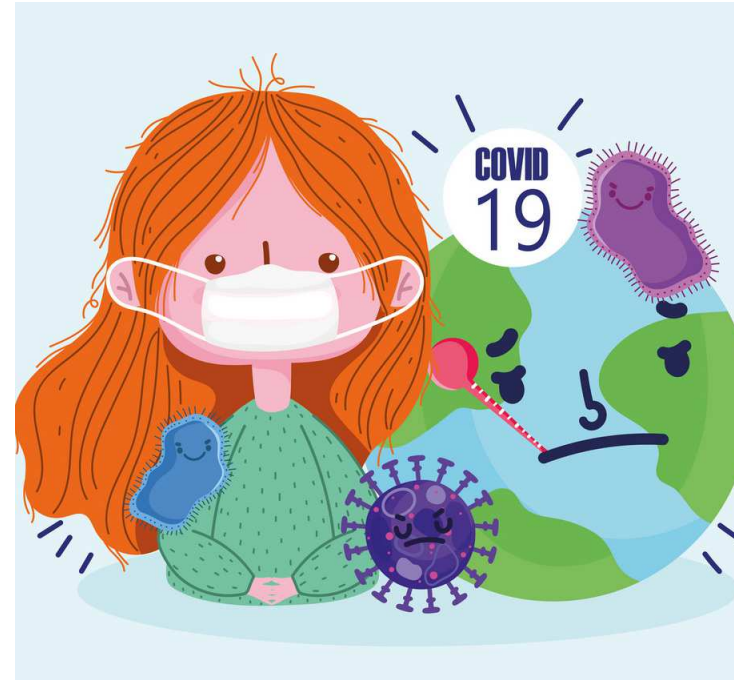
Arkadaşları Deniz 'hadi sıra sende' diye seslenince ve birden top eline pat diye vurunca silkelenip kendine gelebilmiş.

Neler oluyor diye arkadaşlarına sormuş fakat etrafındaki herkes onun gibi 8 yaşındaymış ve keyifleri yerinde gözüküyormuş.

Deniz okulda en güvendiği kişilerden biri olan Sevim öğretmeninin yanına koşup, sormuş.

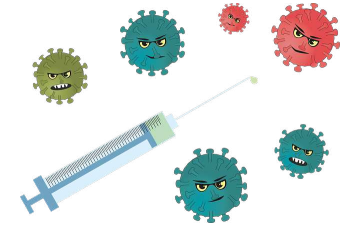
'Öğretmenim evde, okulda herkesi büyük gözlerle birbirlerine bir şeyler anlatırken görüyorum. Neler oluyor ?' diye sormuş.

Öğretmen: 'Deniz ben de sınıftaki tüm arkadaşlarıyla bu konuyu konuşmak istiyordum, hadi yerine otur, tüm arkadaşlarına da anlatayım.' demiş.

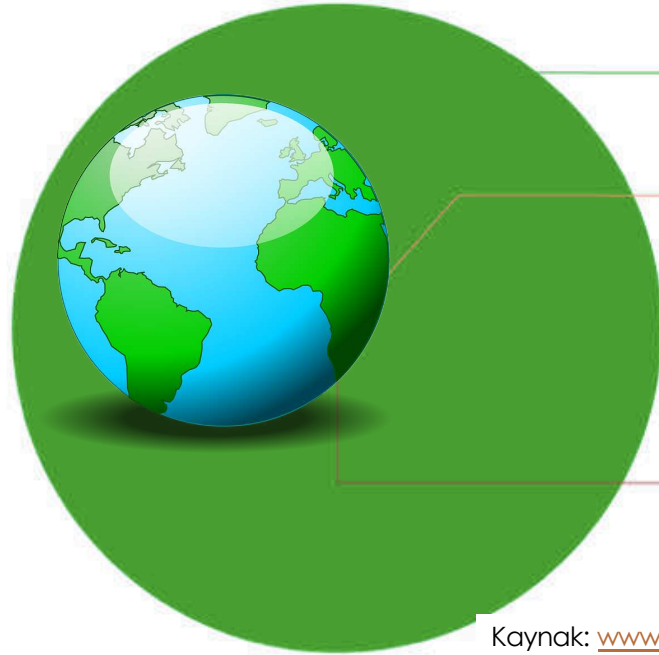


Sevim öğretmen: 'Arkadaşlar merhaba, sizlerle bir konuda bilgi paylaşmak istiyorum.' demiş.

- 'Bazılarınız anne babanızın konuşmalarına şahit oldunuz ya da dışarıda maske, eldiven takan insanlar gördünüz.'
- Dünyamız bu günlerde zor bir virüsle baş ediyor. Bu virüsün adı **Korona** ve ilk olarak Asya ülkelerinden olan Çin'in bir şehrinde görüldü.
- Sonra insanların seyahatleriyle tüm dünyayı dolaşp yaramazlık yapmaya devam etti.'



‘Sonra bizim ÷lkemize de elden ele, ağızdan ağıza, hapşuruktan hapşuruğa zıplayarak ulaştı.’



Dünya Nüfusu

7 794 799 000

TÜRKİYE NÜFUSU

83 milyon 154 bin 997

TÜM DÜNYADA KORONA
VİRİSÜNÜN POZİTİF OLDUĞU ve
TEDAVİ EDİLEN KİŞİ SAYISI

150,914

Kaynak: www.woldometers.info/coronavirus 29Mart2020

@uzm.psikolog.deryaikjaioune

Sizler Őu anda güvende ve sağlıklısınız. Anne ve babanız sizi hep koruyacak. Fakat yaramaz korona virüsünün çocuklara bulaŐmaması hatta yetiŐkinlere de bulaŐmaması için bazı Őartları var! Bunlar;

01



Ellerini sabunla 'küçük kurbağ' Őarkısını söyleme süresince yıkaman gerekiyor.

02



Bir süre okula devam etmeden, diğer arkadaşlarından, akrabalarından uzak durarak, mesafenı koruyarak, virus dünyadan uzaklaŐana kadar öpüŐme, sarılma, dokunma olmaması gerekiyor.

03



Yeni tokalaŐma, selamlaşma, sevgini gösterme yollarını keŐfetmen, resmetmen, izmen, boyaman gerekiyor.

Kafanız karışmış olmalı, sizleri çok iyi anlıyorum ve hepimizin güvende olduğunu bir kez daha hatırlatmak istiyorum. Şimdi bu yaramaz virüsün üstesinden nasıl geleceğimizi görelim.

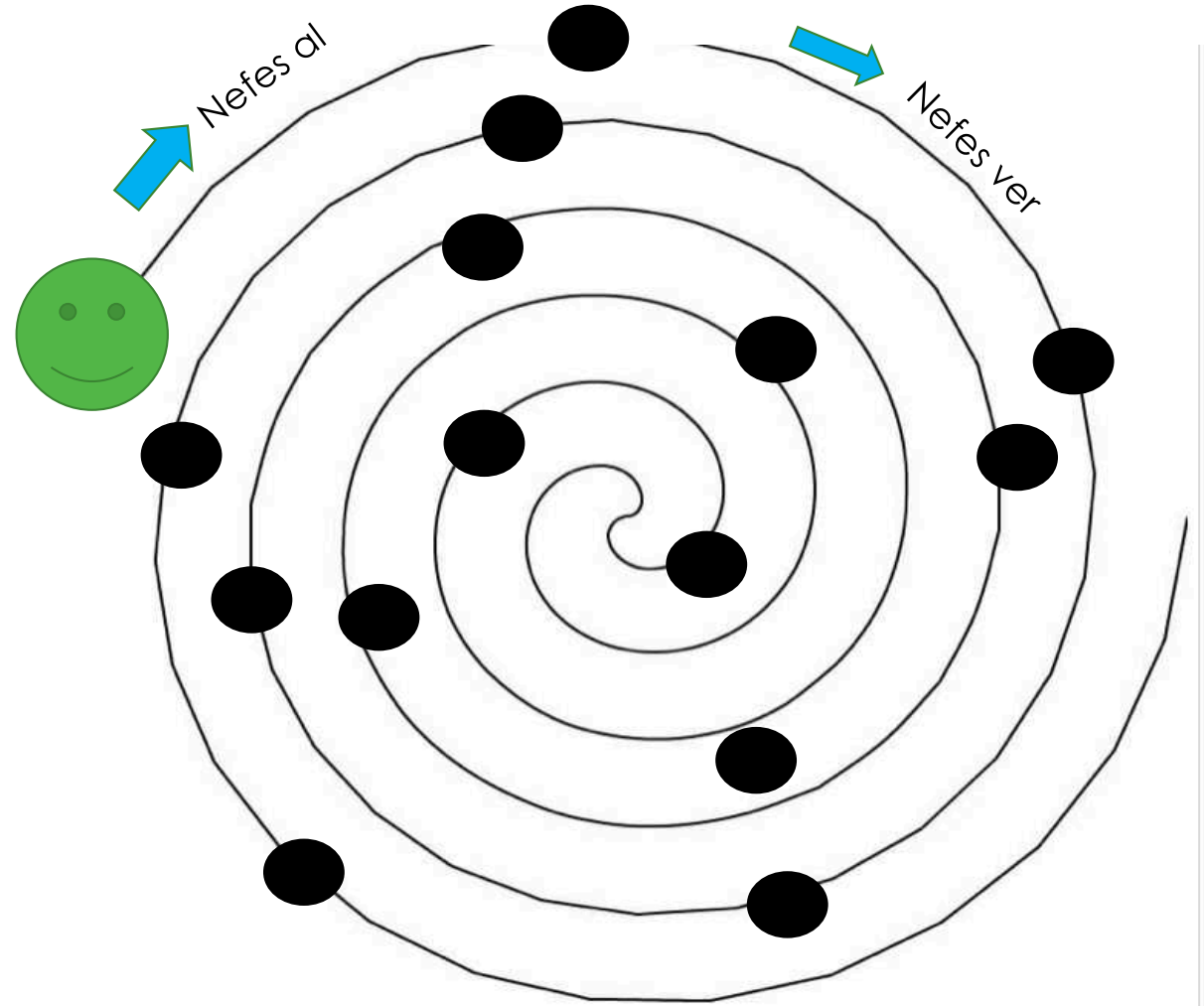
Kahramanlar burada mı ?
Başlıyoruzzzzzzz...

Senin kahramanın hangisi ?
Yoksa sen kendi kahramanı çizebilirsin !



@uzm.psikolog.deryaikdjaioune

Şimdi herkes önündeki Arşimet spiralinin üzerindeki gülen yüzden başlayarak ilk siyah noktaya kadar derin bir nefes alıp, siyah noktaya geldiğinde nefesini yavaşça ağzından versin lütfen.



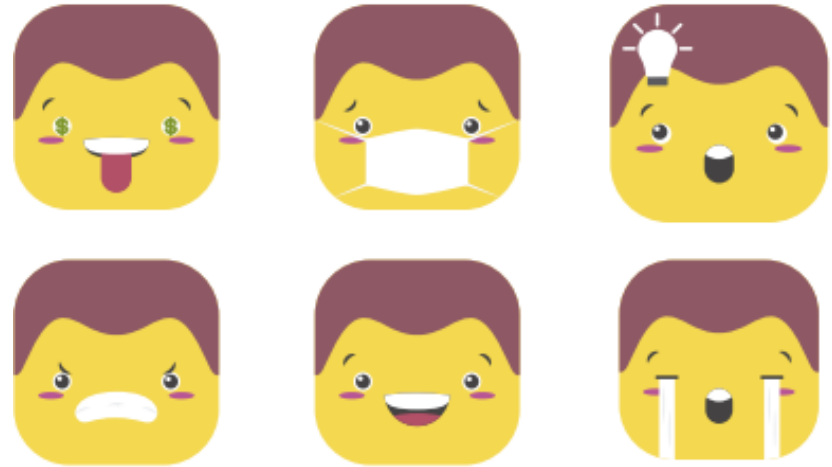
Şimdi bu virüsle bize gelen misafir duyguları anlama,
tanıma ve oyun zamanı.

- Şu anda hangi duygum kapıyı tık
tık çalıyor ?

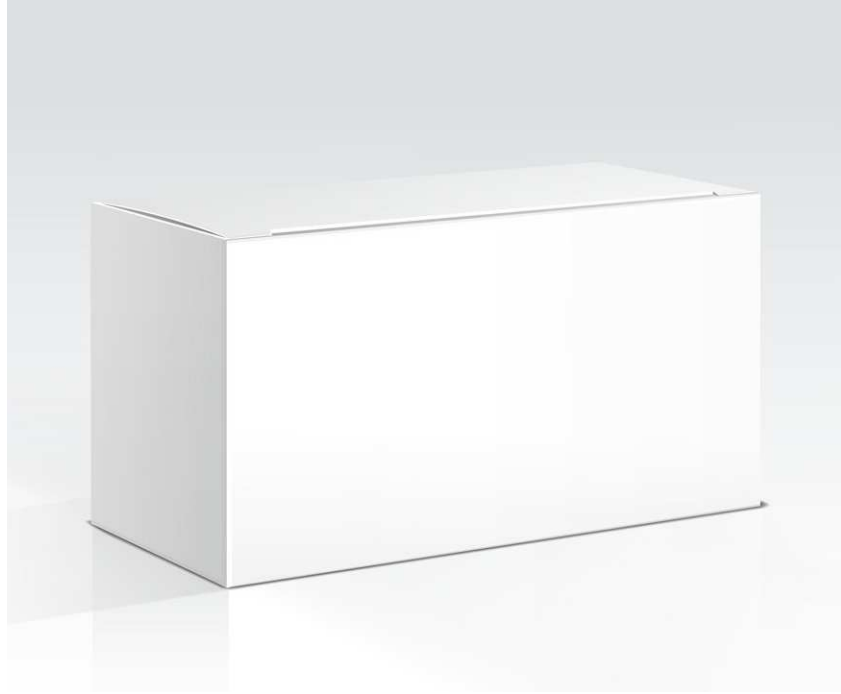
- Nasıl hissediyorum ?

- Duygum hangisi?

- O duyguna dokunabilirsin !



Şimdi de sizlerle en mutlu olduğumuz anlara gideceğiz. Az önce yavaşça nefes alıp vermeyi öğrendiğimiz gibi nefesini al şimdi ver ve hayatındaki en mutlu olduğun anı düşün, bunu fark et!



Şimdi seni mutlu eden bu görüntünün tüm ayrıntılarını fark et,

- etrafında neler, kimler var ?
- duyduğun bir şey var mı ?
- ses/ler duyuyor musun ?
- ağzında bir tat var mı?
- bedeninde neler hissediyorsun?

Şimdi bu kutunun üzerine seni mutlu eden 5 tane eşya, insan ya da yerin resmini çiz.

Sizi rahatlatmak için çok mucizevi bir Şey yapacađız.
Adı **'kelebek kucaklaması'**.

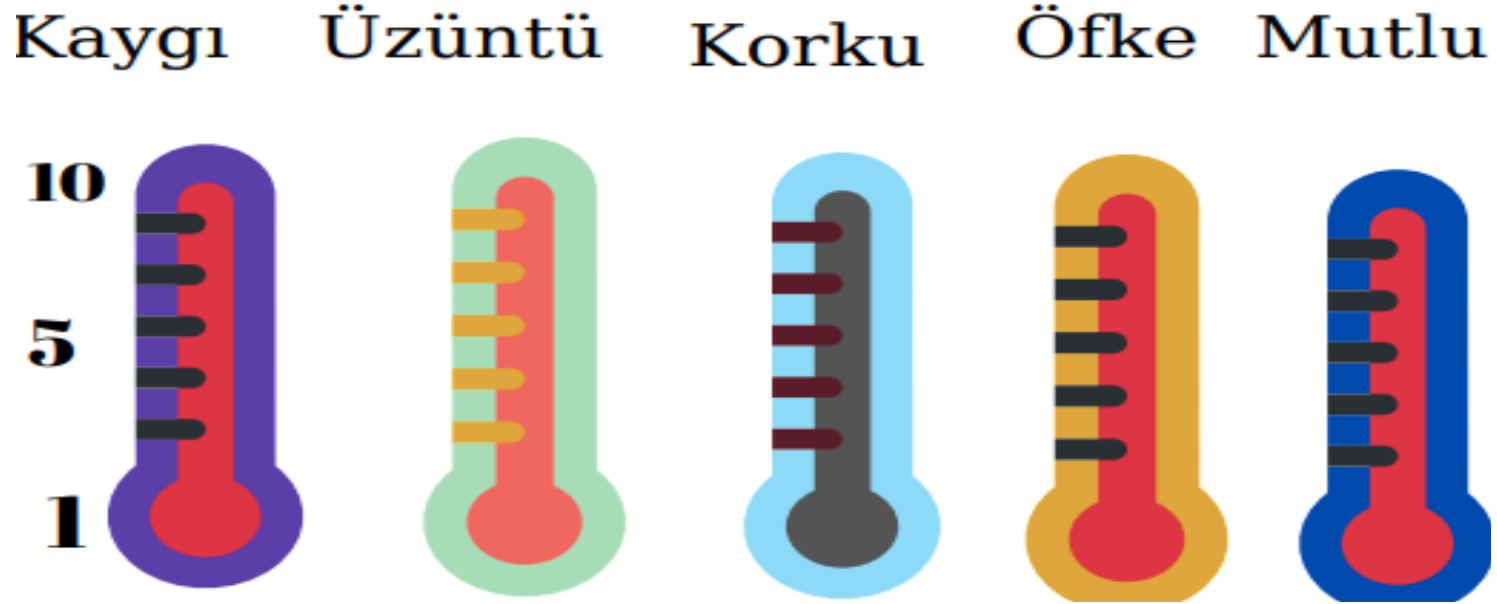
Bir elin sađ omzuna, diđer elini sol omzuna koy ve kendine sarıl,
kendini kucakla.

O hayalideki mutlu olduğun anı (doğum gүнүн, ilk kez bisiklet kullandığım an vb.) fark et ve önce bir omzuna sonra diğerine yavaşça dokun. Omuzlarına tıp tıp yaparak devam et, tıpkı bir kelebeğin kanat çırpması gibi (yarım dakika). Őu an güzel, olumlu duyguları, dүŐünceleri, bedenindeki rahatlamayı fark et.

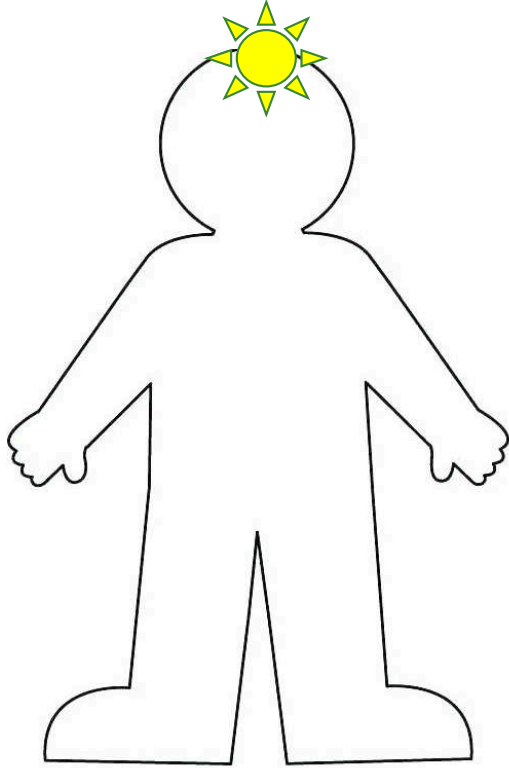
Bu kucaklamayı kendini ne zaman üzgүн, kaygılı, korkmuŐ, panik halinde hissedersen kullanabilirsin.



Şimdi sıra, Korona Virüsüyle tanıştıktan sonra hangi duyguları ve o duyguları 1'den 10'a kadar ne kadar hissettin onu göstermekte...
(1 en az 10 en çok)



Şimdi tüm vücudunu ve bu rahatlığı fark et. Kurabiye Adamın üzerinde o rahatlamayı göster, çiz ya da renklendir.



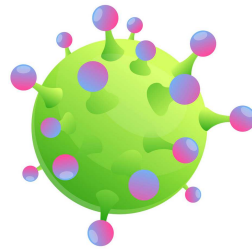
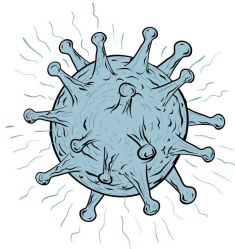
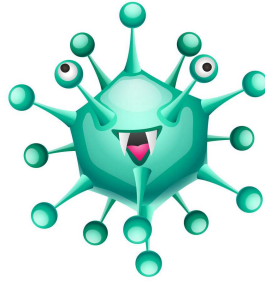
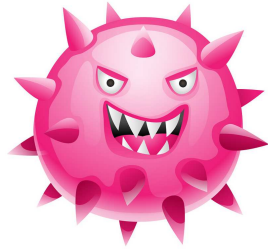
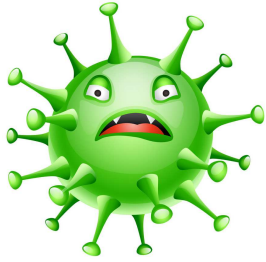
Bedenini esnet ve gevşet



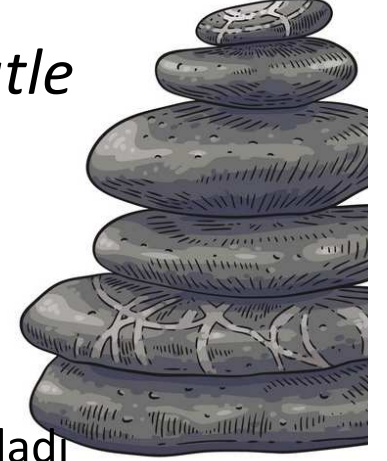
Güvende hissettiğin battaniyene sarıl



Şimdi en kötü, çirkin virüsü bulalım ona komik bir isim takalım. Sonra onu karalayalım, istersek buruşturup çöp kutusuna fırlatalım.



Deniz ve arkadaşları Sevim öğretmeninin söylediklerini dikkatle dinlediler ve tüm oyunlara istek ve heyecanla katıldılar.



- Deniz dönüş yolunda halen karmaşık düşünceleri olduğunu fark etti.
- Kaykayıyla hızlı hızlı gitmek yerine yürüyerek yavaşça gitmeyi tercih etti.
- Yolda gördüğü düz, yatay, hoşuna giden orta büyüklükteki taşları tek tek topladı ve cebine doldurdu.
- Eve vardığında anne-babasının onu heyecanla ve endişeli gözlerle beklediğini gördü.
- Okulda Sevim öğretmeninin anlattıklarını, yaptıkları etkinlikleri onlarla paylaştı.
- Annesi Deniz'in cebindeki şişkinliği görünce, merakla sordu.

Deniz cebindeki taşları çıkardı, babası taşları görünce hemen boyamalıyız deyip içeriden boya alıyordu.



Anne ve babasının ona aldığı yeni sabunla taşları yıkadı sonra dezenfektan solüsyonla taşları güzelce temizledi ve kuruladı.

Daha sonra anne ve babası Deniz'in tatildeki ve okuldaki cesur olduğu anları, odasının, kendinin temizlik ihtiyaçlarını karşıladığı anları, arkadaşlarının ve annesinin bazen endişeli, korkulu hissettiği zamanlarda nasılda kahramanca onlara destek olduğu anları tek tek hatırladılar.

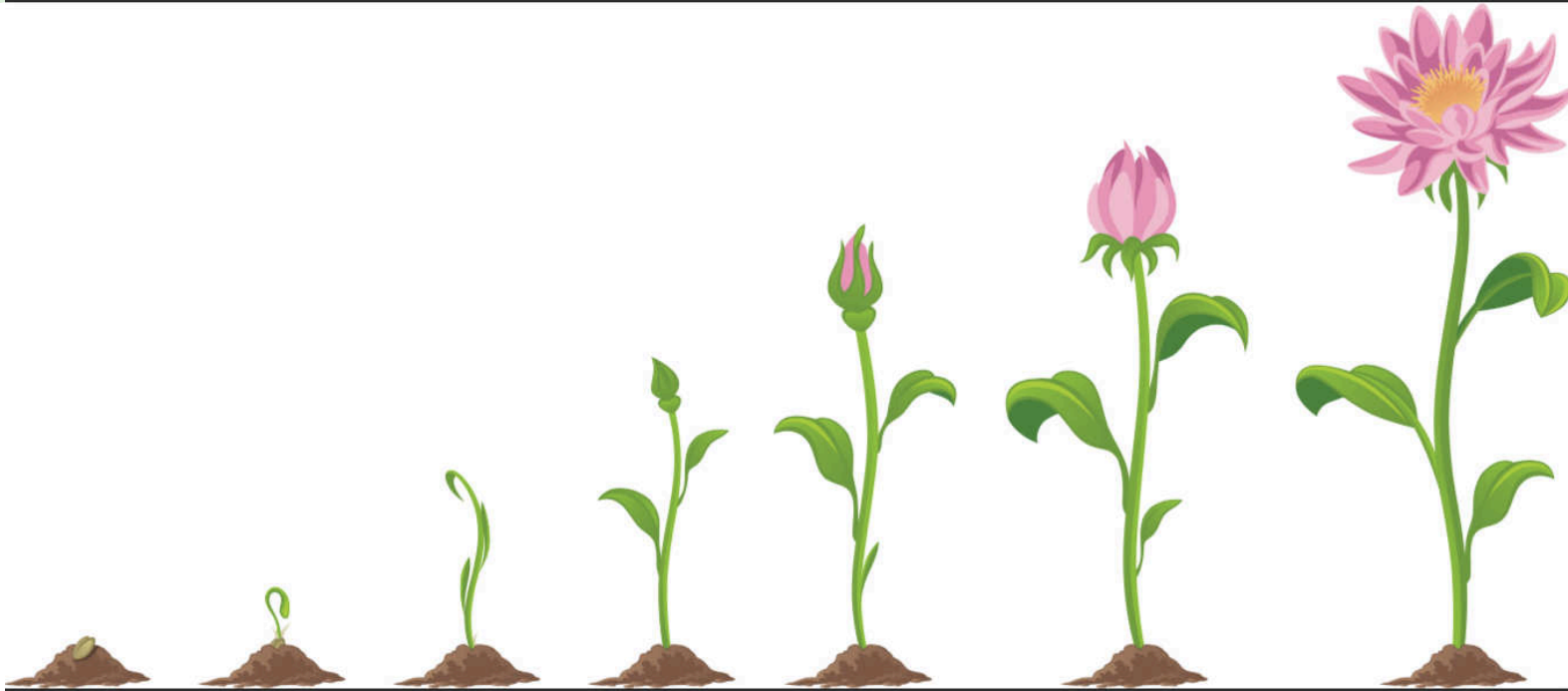
Deniz her taşı ayrı bir anıyı temsil edecek şekilde boyadı. Kendini çok iyi ve güvende hissetti.

En korkusuz,güvende hissettiği taşı yanına aldı ve odasına gitti.



Deniz odasına doğru yürürken 'ben sağlıklıyım' ve 'ben güvendedeyim' cümlelerine tamamen inanıyorum diye kendine hatırlattı.

Sende 1-7 arasında bu düşüncelere ne kadar inandığını bul ve söyle.(1 doğru değil, 7 çok doğru)



1

2

3

4

5

6

7

*Aşağıdaki kelimeleri renklendir.



SAĞLIKLIYIM



GÜVENDEYİM

*Şimdi sıra sende!
Etkinlikleri sen yap :)*



Korona virüsü karşıtı SPREY (anti-korona spreyi)
Seninle Korona virüsü karşıtı gizli bir silah keşfediyoruz.

Malzemeler:

- ✓ Püskürtmeli bir su şişesi
- ✓ Bir bardak su – 200 ml
- ✓ 7 damla limon suyu
- ✓ Taze nane/kekik/maydanoz/lavanta dalı (bir tanesi)
- ✓ Parlak simler

*Malzemeleri istediğin gibi değiştirebilirsin.

*Olumsuz duygular ne zaman seni ziyarete gelirse,
bu spreyi sıkabilirsin, bu sprej seni korona
virüsünden koruyacak kalkanı oluşturacaktır.

GÜÇ AĞACIM



..... BEYİNİ



Beynim yeni bilgiler öğrendiğinde büyüyor.

Bu gün ne öğrendin?



Yeni bilgiler öğrenmek beyinde yeni yollar oluşturur. Tekrar etmekse bilgileri, yolları güçlendirir.

Bu gün yeni ne öğrendin ?



Yeterince su içmek, sağlıklı yiyeceklerle beslenmek hafızanı güçlendirir, dikkatini ve konsantrasyonunu artırır.

Bu gün sağlıklı ne yedin ?



Aklıma korona virüsüyle ilgili endişe verici düşünceler gelse ya da kendimi yalnız hissetsem büyüklerime, arkadaşlarıma, akrabalarıma telefon ya da kameralı görüşme ile ulaşabileceğimi biliyorum.



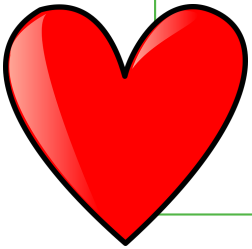
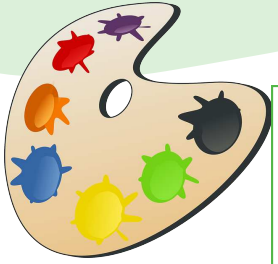
Bu bir mandala, onu boyamak kendini sakin, rahat hissettirirken, odaklanmanı, bu anı yaşamana yardımcı olur. İçindeki o sakinliği, huzuru hissetmek için onu istediğin şekilde renklendir.

Haftalık yapılacaklar listesi hazırla ve dolabına asabilirsin.



-----	-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----	-----

Kendini ve evde en çok yapmaktan hoşlandığın aktiviteyi çiz.





Kaynaklar:

- Korkmazlar, Ü. (2020) Çocuklar ve Ergenlerle 1.Düzey Eğitimi Kitapçığı. Fide Danışmanlık Merkezi, İstanbul
- Courtier, S. Maureen, P. (2019) Livre d'activites de mes emotions, Grund
- <http://creativityintherapy.com/wp-content/uploads/2017/04/Tree-of-Strength-Final.jpg>
- www.woldometers.info/coronavirus 29.03.2020