



PSİKOSOSYAL DESTEK KİTAPÇIĞI

İpek OBAY
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

Seval AKKOYUN
PSİKOLOG

MART, 2020

Sevgili Ebeveynler,

Dünyamız, ülkemiz ve kendimiz için zorlu bir sürecin içerisindeyiz. Covid-19 virüsünün sebep olduğu hastalıktan korunmak amacıyla alınan tedbirler kapsamında hayatımızı mümkün olduğunca evlerimizde kalarak geçiriyoruz. Hayatımızın olağan akışından uzaklaştığı bu dönemde hastalığa yakalanma riskimiz; kendimizi ve sevdiklerimizi nasıl koruyabileceğimiz hakkındaki düşüncelerimiz ve bu süreçte sosyal, ekonomik, eğitim gibi birçok alanda yaşayacaklarımızı öngöremememiz psikolojik sağlığımızı olumsuz etkilemekte; kaygı, korku, endişe gibi duygular içerisinde olmamıza neden olmaktadır. Bilmelisiniz ki; böyle bir süreç içerisinde bu duyguları hissediyor olmamız çok normaldir ve kendimizi korumak için bu duyguları yeterli düzeyde hissediyor olmamız da gereklidir.

Kepez Belediyesi Psikolojik Destek Ekibi olarak çocuklarımızın ve sizlerin psikolojik sağlığını önemsiyoruz. İçinde bulunduğumuz olağanüstü süreci en sağlıklı ve hasarsız şekilde geçirmeniz için bilgi ve duygusal düzenlemeye yardımcı olacak aktivitelerle oluşturduğumuz kitapçık ile sizlere psikolojik anlamda destek olmayı amaçlıyoruz.

Bu kitapçıkta;

Salgın hastalık döneminin insan yaşamı üzerindeki etkisi, hastalıktan korunma yolları, içinde bulunduğumuz dönemin çocuklarımıza anlatılması ve onların evde devam eden eğitim hayatlarının nasıl olması gerektiği, çocuklarımızın ve sizlerin duygularını sağlıklı bir şekilde ifade etmesini sağlayacak etkinlik örnekleri hakkında bilgiler bulacaksınız.

Sağlıklı, umut ve mutluluk dolu günler dileriz.

KEPEZ BELEDİYESİ PSİKOLOJİK DESTEK EKİBİ

Salgın hastalık döneminin insan yaşamı üzerindeki etkisi nedir?



İnsanın en temel ihtiyaçlarından biri güvenlidir. Hepimiz

güvende olduğumuzdan emin olmak ve bunu hissetmek isteriz. Bu güvenlik hissi kişinin etrafındakilerinin de güvende olduğunu bilmesiyle pekişir. Hayatımızın son döneminde yaşadığımız beklenmedik ve hızlı bir şekilde ortaya çıkan Covid-19 virüsünün neden olduğu salgın ile güvende olduğumuz hissi sarsıldı ve geleceğe dair belirsizlikler oluştu. Güvende olduğumuzu hissetmek, kendimizi korumak, bu salgından etkilenmemek ya da en az zararla etkilenmek için hayatımıza ciddi kısıtlamalar getirdik. Sevdiklerimizle görüşemiyoruz, bir kafeye gidip kahve içemiyoruz... Yani, hayatımız olağan akışından çıktı; bu sebeple duygu durumumuzun da eskisinden farklı olması çok normal, daha kaygılı ve stresliyiz.

Güvende olma gereksinimimiz nedeniyle hepimiz aslında virüse yakalanmaktan korkuyoruz. 'Kötü olaylar hep benim başıma gelir.' diyorsanız bu inanışınızı değiştirmeniz gerekiyor. Şunu unutmayalım ki zihnimiz bilişsel hatalar yapmaya eğilimlidir ve hastalığın başımıza gelme olasılığının çok fazla olduğunu düşünmemize neden olabilir. ***Yapmamız gereken gerekli tedbirleri almak, hijyenimizi sağlamak, sosyal mesafemizi korumaktır.*** Bunları yapmamızı yetecek kadar stres yeterlidir. Eğer ki stresimiz artar, hijyenimizi sağlamak için el yıkama gibi davranışlarımızı arttırırsak bedenimiz de psikolojimiz de bundan olumsuz etkilenir.

Salgının verdiği hasta olma endişesi ile kendinizde biyolojik temeli olmayan semptomlar olduğunu düşünüyor olabilirsiniz. Boğaz ağrısı,

solunum güçlüğü gibi... Bu noktada hastalığın semptomlarını belirli belirsiz hissetmekle gerçekten hissetmek arasında çok fark olduğunu unutmanız gerekir. Bir takım düşünceler içerisine girmeden önce somut olan bir semptom üzerinde hareket etmeniz en doğrusudur. Örneğin, vücut sıcaklığınızı ölçülebilirsiniz, bu daha somut bir belirtidir. Unutmayın ki, vücut sıcaklığının sık aralıklarla ölçülmesi de kişide takıntı haline gelebilir ve stres yaratabilir. Stres bağışıklık sistemimizi olumsuz olarak etkiler. Bu dönemde yapabileceğimiz en önemli savunma bağışıklık sistemimizi güçlü tutmamızdır. Eğer semptom gösterdiğinizizi düşünüyorsanız belirli aralıklarla, örneğin sabah ve akşam, ateşinizi ölçmeniz sağlıklı olacaktır. Stresinizi de minimum düzeyde tutmanızı sağlar. ***Tüm önerilere rağmen kaygınızı ve stresinizi yönetmede zorluk yaşıyorsanız bir ruh sağlığı uzmanından(Psikiyatr, Psikolog, Psikolojik Danışman) yardım almalısınız.***

Kaygımızı sağlıklı düzeyde tutmak için neler yapmalıyız?



Yapılan araştırmalar gösteriyor ki; yüksek düzeyde kaygı bağışıklık sistemimizi olumsuz etkilemekte; yeteri kadar tedbir almamızı sağlayacak düzeyde kaygı ise bizim için sağlıklı olmaktadır.

İlk olarak yaşadığımız bu **durumun ciddiyetini kabul edip gerekli tedbirleri almamız**. Unutmayalım ki; hepimiz birbirimizin yaşam devamlılığında hayati öneme sahibiz. Tedbirleri alarak kendimizi korumamız, etrafımızdakileri de korumamız anlamına gelmektedir.

Tedbirler ve durumun ilerleyişi ile ilgili sosyal medya, televizyon ve telefon gibi farklı kaynaklardan gelen bilgiler karmaşaya ve kaygının artmasına neden olmaktadır. **Sadece güvenilir kaynaklardan olan bilgileri dikkate almalıyız.** Buna ek olarak **haber kaynaklarını belirli zaman aralıklarıyla takip etmeliyiz.**

Sevdiklerimiz ve akrabalarımız ile görüntülü konuşmalar yapabiliriz. Yüz yüze görüşme kadar olmasa da görüntülü konuşmalar sevdiklerinizle iletişimde kalıp onları yanımızda hissetmemizi sağlayarak kaygımızı azaltabilir.

Endişelerimizi ve hislerimizi paylaşmak da bize yalnız olmadığımızı hissettirerek kaygımızı azaltır. Çevrenizde iletişimde olmaktan mutluluk duyduğunuz ve sizi anlayacağını düşündüğünüz yakınlarınızla konuşmak size kendinizi daha iyi hissettirecektir. Unutmayın ki sizin için en sağlıklı, ulaşma imkanınız var ise ruh sağlığı uzmanlarıyla(Psikiyatr, Psikolog, Psikolojik Danışman vb.) yapacağınız görüşmelerdir.

Evde **vaktimizi hoşlandığımız aktivitelerle(kitap okumak, film seyretmek vb. size kendinizi iyi hissettiren her şey) geçirmek** hem zihnimizi meşgul edecek hem de duygu durumumuzun pozitif kalmasını sağlayacaktır. Bu aktiviteler bize kendimizi iyi hissettirerek psikolojik sağlamlığımızı artırır. Kendimizi iyi hissettikçe olayların olumlu taraflarını da görmeye başlarız.

Unutmayalım ki; sağlık, fiziksel ve ruhsal olarak tam bir iyilik halidir. Fiziksel sağlığımızı korumak kadar ruhsal sağlığımızı korumak da çok önemlidir.

Koronavirüsün çocuklar üzerindeki psikolojik etkileri nedir?



Aileler, özellikle çocuklarının yaşı küçük olan aileler, çocuklarının bulundukları durumu kavrayamayacaklarını düşünebilir. Aksine **çocuklar yaşı fark etmeksizin çevrelerini detaylı olarak gözlemlerler ve değişiklikleri fark ederler.** Gözlemleri sonucunda gördüklerini anlamlandırmaya çalışırlar. Bu **anlama sürecinde anne ve babanın tutumları çok önemlidir; çünkü çocuklar ebeveynlerinin tepkilerini referans alarak davranırlar.** Ebeveynlerin sakin kalarak bilinçli bir şekilde hareket etmeleri ve çocuklarını doğru olarak bilgilendirmeleri çok önemlidir. Çocuklar ebeveynlerin davranışlarını referans alarak tepki verseler de bilişsel gelişimleri yetişkinlerden farklı olduğu için tepkilerin dışavurumları da onlardan farklı olur. **Çocuklar korktuğunda, üzüldüğünde ya da kızdığında bu duygularını direkt ifade edemedikleri için dolaylı olarak farklı davranışlarda bulunabilirler.** Bu durumlarda ilk olarak çocuğun duygularını tanıması ve anlamlandırabilmesi gerekir. (Kitapçığın sonunda bunun üzerine etkinlikler verilecektir.) **Çocukların dünyasındaki bir diğer önemli nokta yetişkin dünyasındaki gibi güvende olduklarını bilmek istemeleridir; çünkü güvende olma hissi ilkel bir histir.** Bunun desteklenmesi için bu dönemde çocuğa daha sık ne olursa olsun yanında olduğumuzu ve onu koruyacağımızı söylemek, daha çok temasta bulunmak gerekebilir. Yapacağınız her konuşmanın temelinde çocuğunuzun güvende olduğu ve ona olan sevginiz olmalıdır; davranışlarınızla da bunları onlara hissettirmeniz önemlidir.

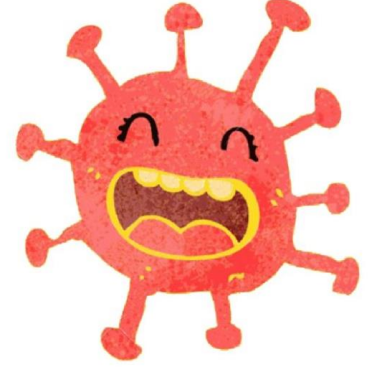
Çocuklar rutinlerinin değişmesinden hoşlanmazlar. İçinde bulunduğumuz salgın hastalık dönemiyle hayat rutinlerinde yaşanan büyük değişiklikler onlar için alışması zaman isteyen zorlu bir süreçtir. Bu süreçte günlük rutinlerinizi olabildiğince devam ettirmeye çalışmanız ve onlara bir düzen oluşturmanız önemlidir. Oluşturduğunuz rutin içerisinde **sevdikleriyle, arkadaşlarıyla ve öğretmenleriyle yapacağınız görüntülü konuşmalar** da aralarındaki bağın devam ettiğini göstererek kendilerini daha iyi hissetmelerine katkı sağlayacaktır.

Unutmayın ki yapacağınız en temel şey; Yaş farkı gözetmeksizin çocuğunuzun duygu ve düşüncelerini ifade edebileceği, güven ve sevgi temelli bir ortam yaratmanızdır.

0-5 yaş	6-11 yaş	12-18 yaş
- Ebeveynlerin yanından hiç ayrılmak istememe, sürekli bir arada olmayı isteme - Ani ve hızlı duygu değişimleri, Duyguları yoğun yaşama(Huzursuz, huysuz ve sinirli olma; ağlamaklı olma, ağlama; yalnız kalmaktan, hayaletten, karanlıktan vb. korkmak; öfke nöbetleri geçirmek ve saldırgan davranışlar sergilemek) - Fiziksel şikayetler(Karın ağrısı, baş ağrısı, mide bulantısı) - Regresyon (parmak emme, geceleri altını ıslatma, konuşma zorluğu yaşama vb.) - Korku yaşama (yalnız kalma, karanlık, hayaletler vb.) - Oyunlarda sürekli salgın hastalığı canlandırma/yaşama - Sürekli salgın hastalık ile ilgili abartılı hikâyeler anlatma	- Dikkatini toparlamakta ve bir yere vermekte güçlük - Yoğun sinir haline eşlik eden alınganlık - İçe kapanma, insanlardan uzaklaşma - Uyku Problemleri(Kabus görme, uyumak istememe, uykuya dalmakta güçlük) - Fiziksel şikayetler(Karın ağrısı, baş ağrısı, mide bulantısı, yemek yeme bozuklukları) - Yerli yersiz birçok korku geliştirme ve bu korkular paralelinde davranışlarda bulunma - Sevdiği aktivitelerden artık zevk almama	- Salgın hastalığı çağrıştıran ortamlardan kaçma eğilimi - Koronavirüs hakkında konuşmaktan kaçınma - Tütün, alkol ya da madde kullanmaya başlama - Uyku Problemleri(Kabus görme, uyumak istememe, uykuya dalmakta güçlük) - Aile ve arkadaşlardan uzaklaşarak içe dönmek, sürekli yalnız kalmak istemek - Yoğun sinir haline eşlik eden öfke ve alınganlık - Sevdiği aktivitelerden artık zevk almama - Sorunlu davranışlar gösterme(kavga etmek, şiddete yönelmek vb.)

YAŞ GRUPLARINA BAĞLI OLARAK ÇOCUKLARIN VEREBİLECEĞİ TEPKİLER

Çocuklarla Koronavirüs hakkında nasıl konuşulmalıdır?



Çocukları hastalık ve virüs ile ilgili konuşmalardan uzak tutmaya çalışsak da bu çok mümkün olmuyor. Telefon, tablet, televizyon gibi teknolojik aletler ve yetişkinler arasında geçen konuşmalara kulak misafiri olarak çocuklar birçok şeyi duyup anlamaya çalışıyor. **Bilmeliyiz ki onlar, yaşadıklarını doğru anlamlandırabilmek için biz yetişkinlerin desteğine ihtiyaç duyarlar. Bizlerin onların sorularını cevaplaması ve meraklarını gidermemiz bilgileri doğru kaynaktan ve sağlıklı şekilde almalarını sağlar.** Sorularını geçiştirmemiz, yanıtlamamız ise onları farklı kaynaklardan kontrolsüz bilgi almaya yönlendirmemiz demektir. Bu durum da onların hayatlarında derin ve telafisi zor izler bırakabilir.

Öncelikle **konusmak istemedikçe çocuğunuzu konu hakkında duygu ve düşüncelerini anlatması için zorlamayın.** Konuyu merak ettiğini ya da yanlış bilgiye sahip olduğunu düşünüyorsanız çocuğunuzla konuşmak istediğinizi ona söyleyin, kabul ederse konuşmaya başlayın. Konuşurken sakinliğinizi korumanız ve yüz ifadenizin tebessüm içermesi onun da sakinliğini koruması için en başta dikkat etmeniz gereken noktadır. **Konuşma boyunca sakinliğinizi korumaya, kaygı ve endişelerinizi ise yansıtmamaya çalışın.** Konuşmanızı sakin bir ortamda dikkat dağıtıcı unsurlardan uzak şekilde yapmanız birbirinizi doğru anlamanız için önemlidir. Konuşurken göz teması kurarak ona dinlediğinizi de hissettirmelisiniz.

Konuşmaya çocuğunuza konu ile ilgili ne bildiğini sorarak başlayın. Anlatırken onu dinleyin, soru sormasına izin verin. Sorduğu soruları kısa ve net şekilde cevaplayın. Sormadığı ve yaşıyla uyumlu olmayan detayları vermekten kaçının. Cevabını bilmediğiniz soruları geçiştirmeyin, “Şu an bu sorunun cevabını bilmiyorum, öğrendiğimde sana açıklayacağım.” diyerek yanıtlayın. Ona güven içinde olduğunu hissettirerek hastalık için aldığımız önlemleri(el yıkama, temizlik, az temas vb.) anlatın. Sormak istediği, merak ettiği bir şey var mı diye sorun var ise cevaplayın; yok ise olduğunda size ve öğretmenlerine soru sorabileceğini belirterek konuşmayı sonlandırın.

Bir sonraki sayfada örnek konuşma metnini bulacaksınız.

Okulda, televizyonda ya da başka insanlardan Koronavirüs diye bir şey duydun mu? Bildiklerini bana da anlatır mısın?

Ben seninle Koronavirüs hakkında konuşmak istiyorum.

Anlattıklarımda anlamadığın, merak ettiğin bir şey olursa bana sormanı istiyorum.

Korona insanları hasta eden bir virüs. Mikroplar gibi diyebiliriz. Mikroplardan farkı bizi daha çok hasta etmesi, çabuk bulaşması ve iyileşme süremizin daha uzun olması. Onu gözümüzle göremiyoruz; ama mikroskopla görebiliriz.

Bu virüs bize bulaştığında ateşimiz çıkabilir, öksürebiliriz, nefes almakta zorlanabiliriz, başımız ve boğazımız ağrıyabilir. Şu an dünyamızda bunları yaşayan birçok insan var. Bazısı kolayca iyileşiyor; bazısı da iyileşmekte zorlanıyor. Çocukların ise bu hastalığa yakalandığında iyileşmesi daha kolay oluyor.

Bizler de Koronavirüs yüzünden hasta olmamak için evlerimizde kalmaya çalışıyoruz. Bir süre bu yüzden okula gitmeyeceğiz ve evde vakit geçireceğiz. Evde neler yapacağımıza birlikte karar verebiliriz (takvimden hangi güne kadar gitmeyeceğini gösterin). Evde kalmamızla birlikte yapmamız gereken başka şeyler de var. Sence hasta olmamak için neler yapmalıyız?

Ellerimizi sabunla iyice yıkamalı(yıkarken iki kere iyi ki doğdun şarkısını söyleyebiliriz), hapşurduğumuzda dirseğimizle ağzımızı kapatmalı, sağlıklı besinler yemeli ve iyi uyumalıyız. Evde kalmak ve bunları yapmak bizi korur. O temiz yerlere ve sağlıklı insanlara gelemiz; ama hasta insanlara sarıldığımızda, öptüğümüzde; onlar öksürdüğünde ve hapşırdığında damlacıklarla bize bulaşabilir.

Sormak istediğin bir şey var mı? Olduğunda her zaman konuşabiliriz.



Çocukların evde devam eden eğitim hayatları için nelere dikkat edilmelidir?



Hayat hepimiz için bu zamana kadar devam eden akışından farklı bir şekilde ilerliyor. Olağan akışa dönebilmek için **günlük rutinler oluşturun ve var olan rutinleri devam ettirmeye çalışın.**

Güne merhaba dediğiniz **mini spor ya da dans** evinizde pozitif bir atmosfer oluşturacaktır.

Sizlerle paylaşılan ve bulduğunuz etkinlik örneklerini, oyunlarını hemen bitirmeyin, bir **program** dahilinde sürece yayararak yapın. Gün içerisinde çocuğunuzun yapmak istediği etkinliğe birlikte karar verebilirsiniz. Okula giden çocuğunuzun etkinliklerini ve oyunlarını arkadaşlarıyla birlikte yapmaya alışık olduğunu unutmadan, sınırlar çerçevesinde anlayışlı ve esnek olmaya özen gösterin.

Çocukların oyun için kullanmak istediği eşyaları seçmesine, parkur hazırlamasına ve **oyun kurmasına izin verin.** Oyunlarındaki duygularına ve kahramanlarına müdahale etmek yerine anlamaya çalışın. Unutmayın ki; oyunlar çocukların dünyasının, duygu ve düşüncelerinin yansımasıdır, onlar hakkında bizlere önemli mesajlar verir. Oyun ve etkinlik sonunda eşyaları okuldaki gibi kendisinin toplamasında teşvik etmeniz okul rutinin devam etmesi ve çocuğunuzun sorumluluklarını yerine getirmesi için önemlidir.

Çocuğunuzun **her anını etkinlikle ve oyunla doldurmaya çalışmayınız.** Çocuğun sıkılması onu düşünmeye yönlendirerek yaratıcı düşünme ve baş etme becerilerini geliştirecektir. Sıkıldıkça üretecek, yapabildiklerinin ve yapabileceklerinin farkına vararak kendini keşfedecektir.

Teknoloji kullanımını olabildiğince az seviyede tutmak gerekir. Bu süreçte teknoloji ile daha fazla iç içe olduklarının bilincinde olarak bu durumun onlar üzerindeki olumsuz etkilerini en aza indirmek için ekran, telefon başındayken onların yanında olmanız ve izlediklerinin siz ebeveynlerinin kontrolünde olması önemlidir. Bunun yanı sıra rol model olduğunuzu bilerek yanlarında telefon, tablet vb. teknolojik araç kullanmamanız çocukların da kullanmamasında yol gösteri olacaktır. Unutmayın; teknoloji kullanımında dengeyi sağlayamamanız olağanüstü olan bu süreç bittiğinde size birçok zorluk ve problem yaşatacaktır.

Geçmiş bilgileri tekrar etmeniz çocuğunuzun öğrendiklerinin kalıcılığını arttırarak bilgilerinin taze kalmasını sağlayacaktır.

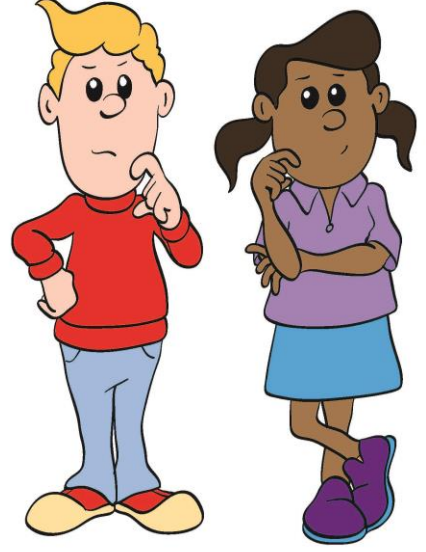
ÖZBAKIM BECERİLERİNİ DESTEKLEYİCİ ETKİNLİK



ELLERİMİ YIKIYORUM

Merhaba! Ellerimizi nasıl yıkamamız gerektiğini bilmiyoruz. Aşağıdaki resimleri sıraya koyarak bize ellerimizi nasıl yıkamamız gerektiğini göster anlatır mısın?

*Resimleri sıraya dizerken altlarına rakamları yazabilirsin.



BUL BAKALIM

Mikroplar elimizden nasıl uzaklaşır?

Evveet doğru cevap ellerimi yıkamak!

Pekiii, ellerimizi nasıl yıkamalıyız?

Aşağıdaki resimde görünmeyen bir şey var.



Sana küçük bir ipucu; mikropların elimizden uzaklaşmasını sağlar.

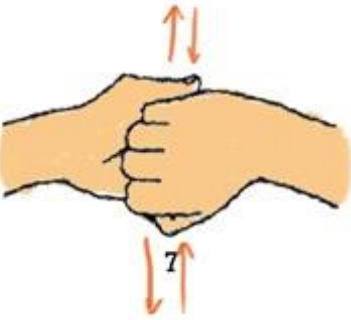
Cevap: Su ve Sabun



EL YIKAMA ŞARKIMI



Ellerimizi kaç saniye yıkıyoruz?
Evveet bildin! Ellerimizi 20 saniye boyunca yıkamalıyız.
Ellerini yıkarken sevdiğin bir şarkıyı iki kere yıkarsan 20 saniye dolar. Bizim şarkımız “İyi Ki Doğdun”. Senin şarkın ne?
Şarkı listeni çevrendekilerle de paylaşabilirsin.



ELLERİMİZİ YIKAMA ZAMANI

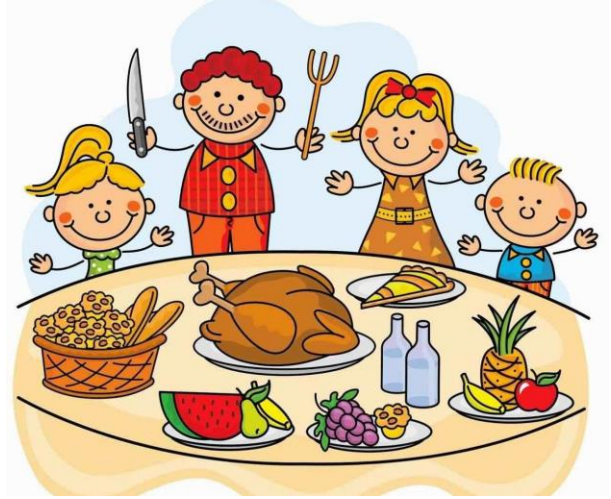
Ellerimizi neden yıkarız?

Peki, ellerimizi ne zaman yıkamalıyız?

Aşağıdaki resimleri 3-4 dakika incele. Sonrasında gözlerini kapat ve resimleri hayal et. Gözlerini açtığında yıkama zamanlarımızı anlat. Bakalım resimlerden kaç tanesini hatırlayacaksın!



İstersen sen de birkaç resim ekleyebilirsin. Eklemek için gazete ve dergilerden yararlanabilirsin.



DUYGUSAL DÜZENLEMeye YARDIMCI ETKİNLİKLER



DUYGULARI TANIYORUM

Çocuğunuza her bir yüzün hangi duyguyu ifade ettiğini sorun.

Her duygu için “Ne zaman, ne olduğunda böyle hissedersin?” diye sorun.

KORKMUŞ



KIZGIN



MUTLU



ŞAŞKIN



ÜZGÜN

OYUN ÖNERİSİ:

Evinizde en az 3 kişi ile beraber ‘Sessiz Duygu Oyunu’nu oynayabilirsiniz. Bu oyunda bir kişi çocuğun kulağına sessiz şekilde bir duygu söyler, çocuk bu duyguyu konuşmadan yüz ifadeleriyle karşındaki kişiye anlatmaya çalışır. Oyunu oynayan her bir kişi tüm duyguları ifade ettikten sonra oyun biter.

KORONAVİRÜS VE BEN

“Koronavirüs” adını daha önce duydun mu? Onun hakkında neler biliyorsun?

.....

.....

Onu düşündüğünde kendini nasıl hissediyorsun?



korkmuş



mutlu



üzgün



kızgın



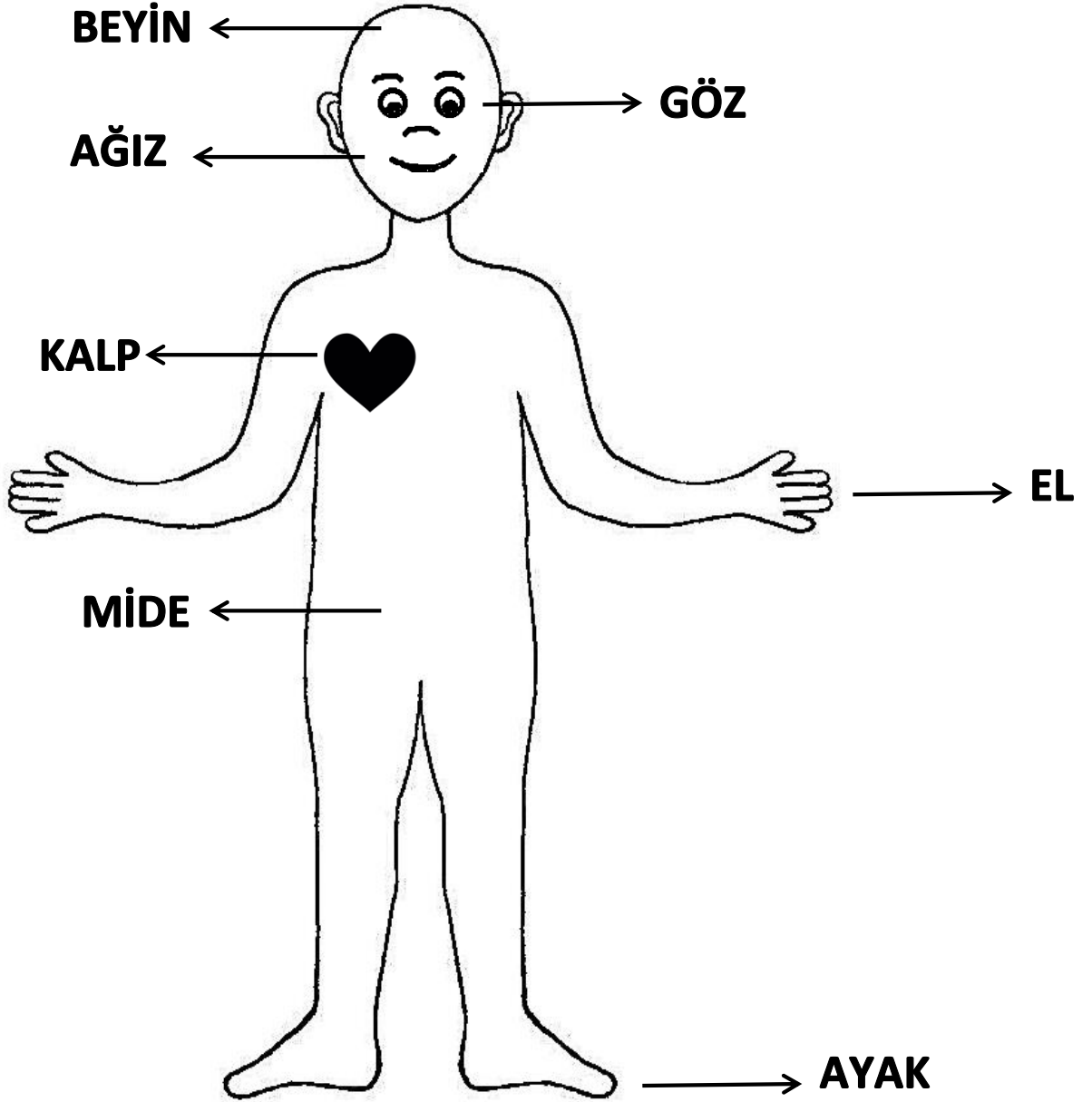
şaşkın

Koronavirüsü düşündüğünde birçok duygu hissetmiş olabilirsin. Hissettiğın her duygu için bir renk belirle. Belirlediğın renklerle hayalindeki Koronavirüsü çiz ve boy.



Komik olmak eğlenceli ve güzel olabilir. Gözüme gözlük, saçıma toka gibi şeyler çizmeye ne dersin?

KORONAVİRÜSÜ DÜŞÜNDÜĞÜMDE BEDENİM



*Koronavirüsü düşündüğünde bedeninde neler hissediyorsun?
Kendi bedeninde göster ve anlat. Anlattıktan sonra resmi boya.*

**Çocuğunuz anlatmaya başlamadan önce resim üzerinde yazılı bulunan her bir organı gösterin. Ona kendi bedeninde gösterip anlatmasını söyleyin.*

KENDİMİ KORUYORUM

Merhaba Küçük Şövalye, kendini üzgün ve endişeli hissettiğinde seni Koronavirüsten koruyacak kalkanını yapmaya hazır mısın? Kalkanına seni koruyacak şeyleri

- ✓ Çizebilirsin.
- ✓ Bir sonraki sayfadaki resimleri kesip yapıştırabilirsin.
- ✓ Her biri için bir renk belirleyip kalkanını o renklerle boyayabilirsin.

Hadi kalkanını yapmaya başla!



Resimlerin altındaki kutucukları renklerle resimleri kodlamak ya da işaretlemek için kullanın.

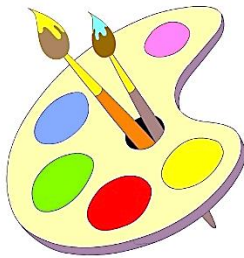
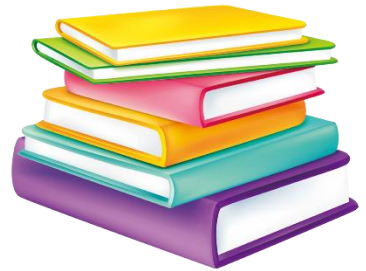
Aldığın Tedbirler

☐☐☐☐

Sana Yardımcı Olan Kişiler

☐☐☐☐

Yapmayı Sevdiğin Aktiviteler

☐☐☐

MİNNETTARLIK KÖŞESİ

Bu dönemde yaşanan kriz fırsata çevrilerek çocuğun minnet duygusu pekiştirilebilir. İlk olarak çocuğa minnet duygusunu tanımlamakla başlayın. “Minnet duymak; hayatta sahip olduğun şeyler için şükretmek, mutlu olmaktır.” diyerek açıklayın. Bu duyguyu somutlaştırmak için evde bir minnettarlık köşesi oluşturun.



Çocuğa ‘Sahip olmaktan en çok mutlu olduğun şey nedir?’ diye sorun(oyuncak, evcil hayvan vb. her şey olabilir.) Sonrasında bunun resmini çizmesini isteyip bu resmi evdeki minnettarlık köşesine asın. Bu etkinliğe siz de katılarak minnet duyduğunuz şeyi çizip çocuğunuzla beraber o köşeye asabilirsiniz.



Bu köşeye çocuğunuzla beraber oturup sahip oldukları şeyler hakkında ne kadar şanslı olduğunu konuşabilirsiniz.



GÜVENLİ ALANIM

Hayddi gözlerimizi kapatalım!

Kendini güvende ve rahat hissettiğin bir yer hayal et. Bu yer daha önce gittiğin, bildiğin ya da hiç gitmediğin ve bilmediğin bir yer olabilir. Hayali bir yer de olabilir.



Şimdi hayal ettiğin o yerdesin. Kendini orada görebiliyor musun? Etrafında neler var anlatır mısın? Onlara dokunduğunu hayal et. Hangi sesleri duyuyorsun? Hangi kokuları alıyorsun? Sen oradayken bedeninde neler oluyor? Kendini nasıl hissediyorsun?

Hayal ettiğin o güvenli alanı çizmeye ne dersin?

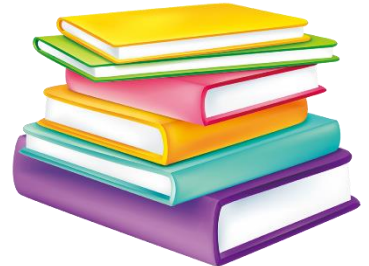
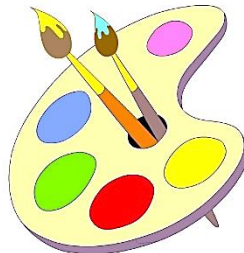
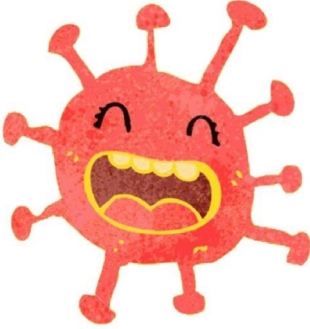
BENİM HİKAYEM

Merhaba, bu hikayenin yazarı sensin!

Aşağıdaki resimleri kullanarak kendi hikayeni yaz ve herkese anlat.

Düşüncelerini yazmak için ailen sana yardım edecek.

Haydi başla!





HİKAYENİN ADI:

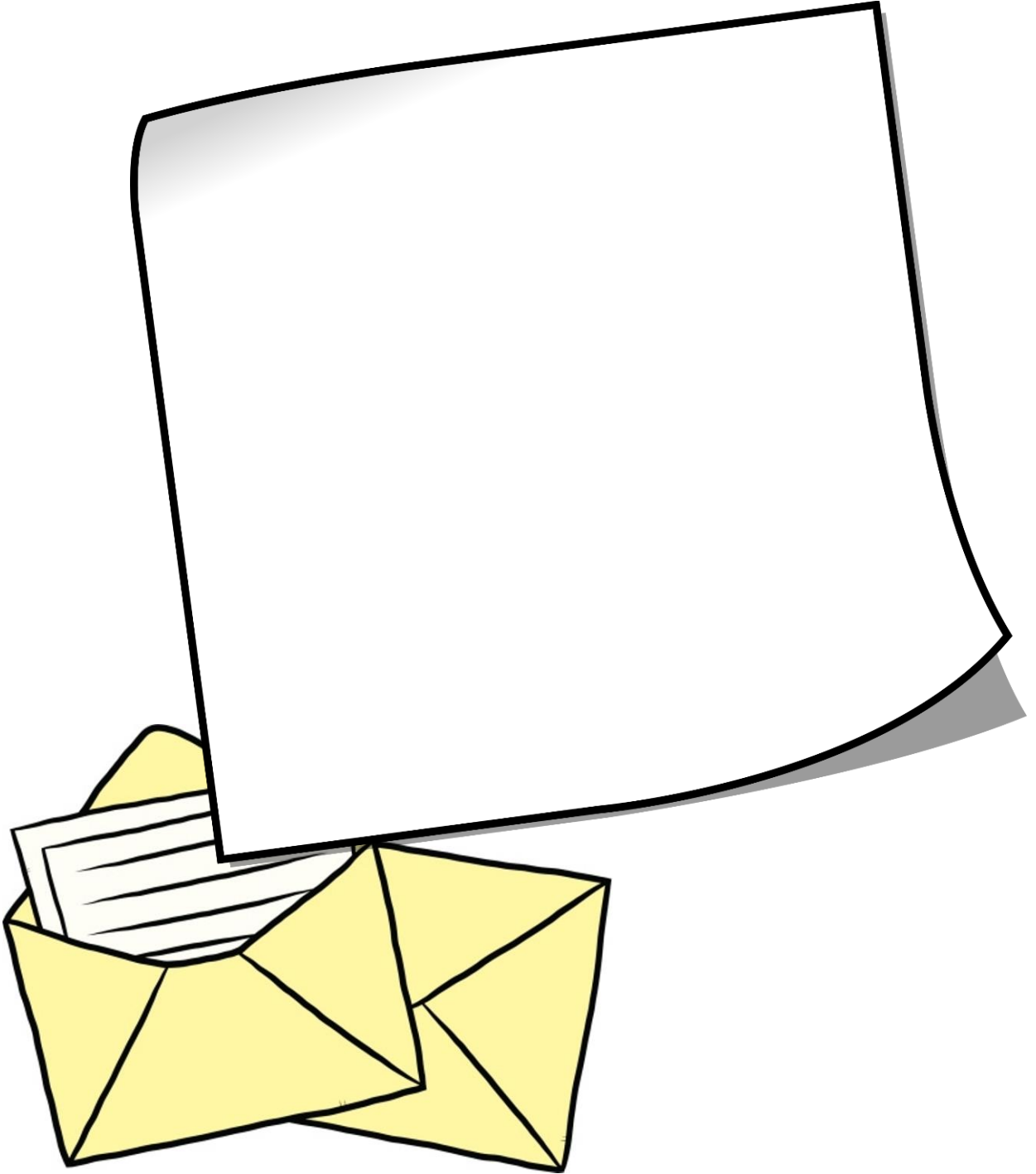
YAZAR:

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for writing the story.

KORONA VİRÜS SANA BİR MEKTUBUM VAR

Son zamanlarda herkes Koronavirüsü konuşuyor. Senin de ona söylemek isteyeceklerin olabilir.

Bir mektup yazmaya ne dersin?



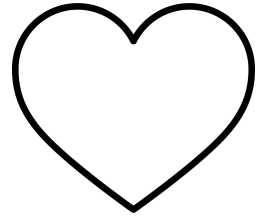
KALPLERİMİZ BİR

Sevdiğin birçok kişi şu an dokunamayacağın kadar senden uzakta.

Öğretmenlerin, arkadaşların, teyzelerin, amcaların...

Biliyor musun, aslında onların kalbi ile senin kalbin arasında göremediğiniz bir bağ var. Bu bağı görebilmek için yapman gereken aşağıdaki kalpte örnekteki gibi bağlar çizerek sevdiklerinin de kalbini çizip boyaman. ♥

Ee haydi başla!



..... Kalbi



Senin Kalbin

GÜÇ BİLEKLİĞİM

Baş etme becerilerinden biri olan güç bilekleri, çocuklar için onları önemseyen, yardım eden sevdiği ve güvendiği varlıkların yanı sıra ilgi alanlarının ve isteklerinin bir hatırlatıcısıdır.

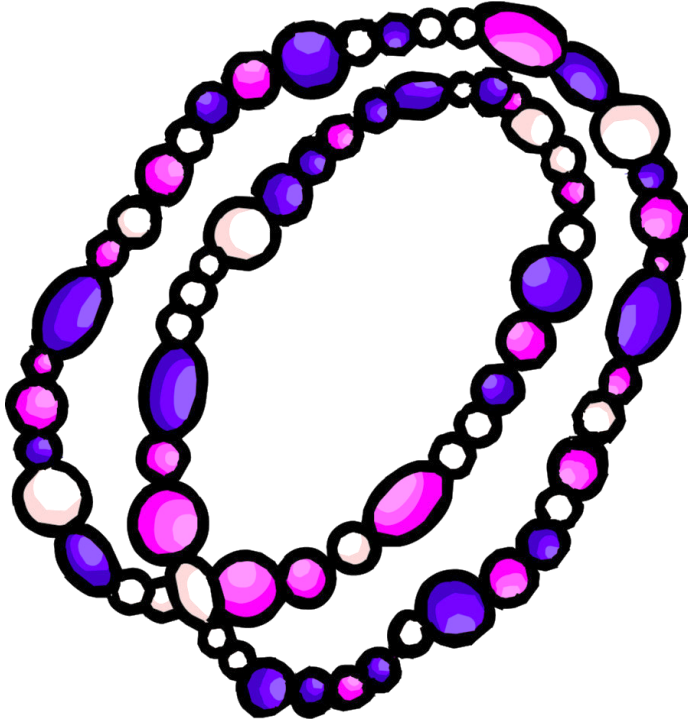
Çocuğunuzla ona yardımcı olan, sevdiği ve güvendiği insan, oyuncak, aktivite vb. diğer tüm desteklerin bir listesini yapın. Ona Listedeki her bir varlık için bir boncuk seçtin, boncuklar varlıkları temsil edecektir.

Çocuklar bilekliği takmayı sevdiği kadar başkaları için de yapmayı da sever. Bu nedenle desteklerini ve sevgilerini göstermek için istediği kişilere yapabileceğini söyleyin.

Malzemeler:

- ✓ Kağıt kalem
- ✓ Çeşitli renk ve şekillerde boncuklar
- ✓ Boncukları dizmek için lastik ya da ip

**Evinizde boncuk yok ise makarnalardan da bilekliğinizi yapabilirsiniz.*



BOYAMA SAYFASI





Evde
Kal

KENDİME İYİ BAKIYORUM



SAĞLIKLIYIM
GÜVENDEYİM

