



ÇOCUK PSİKOTERAPİLERİ DERNEĞİ

COVID-19 PANDEMİSİ SÜRECİNDE BEBEK, ÇOCUK, ERGEN VE AİLELER İÇİN RUHSAL DESTEK REHBERİ

HAZIRLAYANLAR

Klinik Psikolog Afife SELVİTOPU

Klinik Psikolog Gözem Kiray KAŞ

Uzm.Psk.Dan.Hasan AVCI

Psk.Dan Sarre AYTEKİN

Psikolog Zeynep Ebrar Dumlupınar ESER

Psikolog Meltem Pancaroğlu NOYAN

DÜZENLEYEN

OÇİDEP Danışmanı Şeyda ÜNAL CAN

İÇİNDEKİLER

| | | |
|--|-------|----|
| 1. Önsöz | ----- | 1 |
| 2. Geçmişten Günümüze Duyguları Farketmenin Önemi | ----- | 2 |
| 2.1 Bedeniniz Size Ne Söylüyor? | ----- | 4 |
| 2.2 Olumsuz Duyguları Sahiplenmek | ----- | 5 |
| 3. Ebeveynler için Olumsuz Duygularla Başetme Becerileri | ----- | 10 |
| 4. Bütüncül Perspektiften Çocuklar için Duygu/Beden Farkındalık Çalışmaları | ----- | 12 |
| 4.1 Bugün Havan Nasıl? | ----- | 12 |
| 4.2 Öyküsel Terapi ile Çocuklarla Dayanışma | ----- | 18 |
| 4.3 Çocuklar için Beden Farkındalığı ve Gevşeme | ----- | 22 |
| 5. Ergenler ile Dayanışma | ----- | 25 |
| 6. Sonuç ve Sonsöz | ----- | 30 |

1. Önsöz

Bu rehber "**Çocuk Psikoterapistleri Derneği**" tarafından Covid-19 salgını sürecinde bebeklikten yetişkinliğe uzanan destekleyici ruh sağlığı hizmetleri kapsamında aile içindeki tüm bireylerin, dolayısıyla toplumumuzun ruhsal dayanıklılığını arttırmak amacı ile hazırlanmıştır.

Tüm dünya sancılı bir süreçten geçerken ruhsal açıdan hiç etkilenmemeyi istemek sağlıklı bir savunmaya işaret ediyor olabileceği gibi, etkilenme düzeyimizin çok yoğun olması ise süregelen ruhsal durumumuzla ilgili olabilir.

Günlük hayattaki duygularımı farketme ve duyguları düzenleyebilme kapasitesi ile kişilerin bu salgınla başetme şekli paralellik gösterir.

Çocuk Psikoterapistleri Derneği olarak; salgının bireysel ve toplumsal etkilerinden yola çıkarak; kişilerin olumsuz duygularını tanıması, zorlu duygulara karşı nasıl savunmalar ve eylemler geliştirdiğini farketmesi ve kendini yatıştırılmaya dair becerilerinin güçlenmesini hedefledik.

Ebeveynlerin, ergenlerin, çocukların; bu sürecin içinden güzel farkındalıklarla çıkabileceğini umuyoruz.

2. Geçmişten Günümüze Duyguları Farketmenin nemi

Duygular; nasıl davranmamız gerektiğiyle ilgili öncülük yapan, yol gösteren en önemli fenomenlerdir.

Duygular aynı zamanda hızlıca niyetimizi belli eden ve ifade edildiğinde başkalarını etkileyen birincil iletişim sistemimizdir.

Kişiler ne hissettiklerini bildiklerinde, ihtiyaçlarına tekrar bağlanıp onlara motive olurlar.

Duygunuzu farkedebilmek için düşüncelerinizin, bedeninizin ve davranışlarınızın izini sürmeniz ve kendinizi gözleyen tarafınızla işbirliği yaparak kendinizi anlamaya çalışmanız büyük önem arz ediyor.

Olumsuz duygulardan kaçınmak için bazı savunmalar kullanırız; bu savunmaların olgunluğu ölçüsünde ruhumuz sağlıklıdır.

Kendimizi anlamak için kendimize bazı sorular sormamız gerekir;

***Ülkemizde salgın vakaları çıkmaya başladığı hafta nasıl hissettiniz?
Salgına karşı nasıl bir duruş sergilediniz?***

Örnekler verecek olursak;

*Henüz yayılmadı ülkemizde, sevdiğilerimle buluşabilirim, bize bir şey olacağını sanmıyorum.

Tüm dünyada olan bitene kayıtsız kalmak gibi bir duygu durumu içinde buldunuz mu kendinizi?(İnkâr savunma mekanizması)

*Abartılmış bir hijyene sığınmak ya da her şey herkes tehdit gibi gelmiş olabilir mi o dönem size?

Eve kapanmalıyım bu süre geçince tekrar gün ışığına çıkarım gibi bir düşünceniz oldu mu?(Obsessif savunmalar)

*Sadece uyumak istiyorum, bu süreç geçince uyansam ya da yemek istiyorum, sadece alkol tüketirsem ya da online alışveriş yaparsam iyi hissediyorum dediğiniz oldu mu?(Eyleme vurma-Kaçınma)

Yukarıda saydığımız tüm örnekler kaygı verici bu durum karşısında o duygudan kaçınmak için kullanılan savunmalar ve geçici rahatlama yöntemleri gibi düşünebilirsiniz.

Bu savunmalar sizin bu virüsle baş etme yolunuz gibi görünse de aslında ortaya çıkan ani ve kaygı verici bir problemle karşılaştığınızda ortaya çıkan korunma kalkanlarınızdır.

Salgının neden olduğu, hayatınıza ne gibi bir fayda veyahut da zarar verdiğini düşünürken nedensellik üzerine kurulan teoriler de kişilik ile ilgili fikir verir. Örneğin; tam hayatımın iş fırsatını yakalamıştım, tam aşık olmuştum her zamanki gibi elimden alındı ya da çok şımarık insanlar olarak bu bir ikaz ve yahut da herkesin mesleki fırsatları eşitlendi çünkü hakettiğim yere bir türlü gelememişim...vs gibi aklınıza gelen her türlü nedensellik düşüncesi kişiliğinizi size tanımlıyor olabilir.

2.1 Bedeniniz Size Ne Söylüyor?

Uyku düzeniniz, iştahınız, vücut ağrıları, dişlerin gece sıkıldığını gösteren çene yanak ağrıları ya da nefessiz kalıyormuş gibi hissetmek, normalden fazla tuvalete çıkmak ya da çıkamamak, postürünüz her zaman ruhsallığınızla ilgili ipuçları verebilecektir.

Bu dönemde onları yakından izleme fırsatı bulabilirsiniz.

Hayatınızı gözden geçirdiğinizde kaygı verici problemler ile karşılaştığınızda hem bedeninizin hem zihninizin bilinçli ya da bilinçdışı ortaya koyduğu tutumu izleyebilir, virüse karşı bugünkü tutumunuz arasında pek çok ortak yön bulabilirsiniz.

Erteleme, bekleyebilme, duygularımızı düzenleyebilme, durum ve şartlara göre esneyebilme kapasitemiz arttıkça önce kendimiz sonra da hayat ile uzlaşmaya varabiliriz.

2.2 Olumsuz Duyguları Sahiplenmek

Olumsuz duyguları yok sayarak uzaklaşmaya çalışmak, duyguların işlevselliğinin de kaybedilmesine neden olur.

Öfke, korku, kaygı, üzüntü tüm duyguların bir görevi vardır.

Bize nasıl davranmamız gerektiğiyle ilgili ipuçları verirler.

Örneğin hiç öfkelenmiyor olsak hakkımızı nasıl koruruz?

Hiç korkmuyor olsak nasıl tehlikeyi sezeriz?

Aynı şekilde kaygılanmasak kendimizi kaygı verici durumdan nasıl koruruz?

Hiç üzülmesek kaybettiklerimizin nasıl bir önemi olabilir?

Olumsuz duyguyu kabul etmek; onu kontrol edebilme imkanı sunar.

Kontrol edilemeyen duygu doz aşımına uğrar ise; önce

karar mekanizmamızı bozar. Sonra bedenimizi konuşturmaya başlar.

Örneğin dozunu aşmış bir öfke yıkıcıdır; kişi kendine ya da dünyaya karşı hasar verici hale gelebilir. Gece dış sıkılabilir, tırnaklar yenilebilir, ilişkilerde saldırganlaşılabilir.

Dozunu aşmış bir korku; sahip olduğumuz tüm baş etme becerileri ve çözüm önlemlerini yok saydırabilir;son derece tekinsizlik, güvensizlik hissi ve acizliği beraberinde getirebilir.

Kediyi kaplan zannettirebilir. Zihnimizde kaplan ile savaşmaktan o kadar yorgun düşeriz ki gerçekliğe döndüğümüzde kendimizi kedi ile nasıl başedeceğimizi bilemeyecek hale gelmiş şekilde bulabiliriz.

Çok sık tuvalete çıkabilir, uykuya dalmakta güçlük çekebilir, bedeniniz hiç yerinde duramayabilir.

Artık ifade edilmeyen duygular yerini konuşan bir bedene bırakmış hale gelir. Olgun olmayan savunmalar günü kurtarır. Ancak olumsuz duyguyu sahiplenmenin kişiye getireceği sorumluluk ve olgunlaşmadan mahrum kalmasına neden olur. Özellikle yetişkinlerin bu sancılı süreçte kendilerinin ve çocuklarının duygusal dünyalarını anlarken sormaları gereken sorular şöyle şekillendirilebilir;

Bu süreçte engellenmenin (evde kalmak,işlere ara vermek ya da herkes evindeyken işe gitmek zorunda kalmak) sosyal hayatın kısıtlanmasının sizde/çocuğunuzda yarattığı öfke düzeyi nedir? Yaşanılan sağlık tehdidinin ve belirsizlik sürecinin sizde/çocuğunuzda yarattığı korku / kaygı düzeyi nedir?

1. Farkında mısınız?

Bu rehberin birçok bölümü bu farkındalığa ulaşmak için örnek uygulamalarla zenginleştirilmiştir.

2. Bu duyguyla nasıl başediyorsunuz?

3. Farkettiğiniz duyguyu düzenleyebiliyor musunuz?

Bu rehberin bir çok bölümü duyguları düzenleyebilme becerileri ile ilgili bir çok ekolden beslenen sağaltım becerileri içermektedir.

Duygu regülasyonu (duyguları düzenleyebilme) kapasitenizi değerlendirebilmeniz için basit bir örnekle başlayalım;

Salgın süreci; bedende algıda seçiciliğe neden olabilir, hem yetişkinler hem de çocuklar sürekli salgının gösterdiği semptomları bedenlerinde yaşıyor gibi hissedebilirler, öksürmek artık çok daha büyük bir anlam ile kaplanmış olabilir.

Bu fazladan yüklenen anlam, kişi tarafından farkedilip kendisine efkat gösterebiliyor, kendisini kapsayıp yatıştırabiliyor ise duygu regülasyonunun varlığından bahsedebiliriz.

Örneğin;

Bu süreç endişe verici, bedenim de ben de bunun farkındayız, sağlıklı düzeyde, kendimi korumayı sağlayacak kadar endişeliyim. Bu endişe bana sağlığıma olan ihtiyacımı farketiriyor. Bedenimde olup bitenlere karşı dikkatimdeki artış bu sağlıklı endişeden kaynaklanıyor.

Ancak kişi; sadece öksürüğü farkedip yüklenmiş anlamı göremediğinde öksürmek bir olay olacak, onu olumsuz bir düşünce takip edecek ve kişi kendisine delil toplamaya başlayacaktır.

- Tüm önlemleri de aldım ama acaba bakkalda mı bulaştı? (Kesin bulaştı.)
- Havada asılı kalıyor diyen uzmanlar var havadan mı bulaştı? (Kesin bulaştı.)
- Eve gelen herşeyi yıkadım ama getiren kurye hastalığının kuluçka süresinde miydi?
- Başka belirti yok ama ya kuluçka döneminde ise? (Kesin bulaştı)
- Korona olmasa bile öksürmek bağışıklığımın düştüğünün kanıtı (Kesin bulaşacak)

Zihinde üretilen şüpheler bir dizi deliller ile desteklenecek, gerçekliğine inanılacak ve nihayetinde kişi kendisini uçsuz bucaksız bir kaygı denizinde bulacaktır. Burada duygu regülasyonu yoktur. Duygunun içinde alabora olmak durumu vardır ve kişi tüm kontrolü kaybedebilir.

Ebeveynlerin duygularını farkedebilmesi ve düzenleyebilmesi evin tüm bireyelerine yansıyacaktır.

Özellikle bebeklerde ;konuşma öncesi dönemlerde 0-3 yaş arası sözsüz iletişim becerileri sağ beyinin gelişimine bağlı çok aktiftir.

Bebekler, ebeveynin duygusunu adeta bir duygu radarı gibi tarar, radara takılanları da sünger gibi emerler, içe alırlar.

Ebeveyn nasıl hissediyorsa bebek de aynı duyguyu hisseder, sadece ortaya koyuş biçimi ebeveyninden farklıdır. Yaşına ve kendi biricik ruhsallığına göre duygusunu yaşar. Ebeveynler bu durumu bugün huzursuz ya da bugün keyfi yerinde gibi yorumlar. Sizin duygunuzla eş gittiği anları yakalayıarak hem kendinizi hem bebeğinizi yatıştırmak için evde kalmak bu dönemin bir fırsatı olabilir.

Bebeğin bedenine masaj yapmak ve oyuncaksız oyunlar yani bedensel ve duyuusal oyunlar bebeği yatıştırmak için en iyi yöntemlerdir. (Ör: Kayıkçı, araba gelmiş durakta durmuş, parmak oyunları gibi)

ÇPD

Çocuklar ve ergenler için rehberin ilerleyen bölümlerinde bir çok ekolden beslenmiş uygulamalar bulunmaktadır, ancak basitçe evde ne gibi etkinlikler yapabiliriz, hangi yaşta hangi aktivite daha uygundur sorusunun cevabı için aşağıdaki tabloyu inceleyebilirsiniz.

| YAŞLAR → ARAÇLAR ve ETKİNLİKLER ↓ | OKUL ÖNCESİ 2-5 YAŞ | İLKOKUL 6-10 YAŞ | ERKEN ERGENLİK 11-13 YAŞ | GEÇ ERGENLİK 14-17 YAŞ |
|--------------------------------------|------------------------|---------------------|-----------------------------|---------------------------|
| Kitap/Öyküler | | | | |
| Oyun Hamuru | | | | |
| Yapılandırmaya Dayalı Oyunlar | | | | |
| Resim Yapma | | | | |
| Parmak Boyası | | | | |
| Hayali Yolculuk | | | | |
| Hayali/-miş gibi Yapma Oyunu | | | | |
| Minyatür Hayvanlar | | | | |
| Boyama/Kolaj | | | | |
| Kuklalar/Pelüş Oyuncaklar | | | | |

| | |
|--------------|--|
| En Çok Uygun | |
| Uygun | |
| En Az Uygun | |

3. Anneler ve Babalar Olumsuz Duygularla Nasıl Baş Edebilirler?

Bireyler öncelikle ne hissettiklerine odaklanmalılar, hangi duyguyu yaşadıkları ve özellikle hangi zamanlarda yaşadıkları önemlidir. Duyguyu tanımladıktan sonra bu duyguları kabul etmelidir. Sonrasında bu hissettikleri duygu veya duyguları bedeninde hangi bölgede hissettiklerine bakmalılar. Bedenindeki değişimleri tanımlamakta zorlanan kişiler ellerini kalplerine götürerek ve gözlerini kapatarak bedenlerindeki değişimlere odaklanabilirler.

Burada unutmamak gereken nokta bedenlerindeki değişim ve değişen duyguları arasında güçlü bağ olduğudur. Kişilerin bedenlerindeki değişimleri fark etmelerinden sonra yapmaları gereken bedenlerindeki rahatlamayı sağlayıcı egzersizler yapmalarıdır. Bunun için de hareket etmek ve çocukları ile harekete geçmek hem bedenlerindeki rahatlamayı sağlayacaktır hem de çocukları ile ilişkilerini güçlendireceklerdir.

Başka bir yöntem de nefes egzersizleridir.

Nefes alırken dörte kadar içlerinden sayarken nefes alıp dörde kadar içlerinden sayarken nefesi tutmak ve dörte kadar içlerinden sayarken nefesi vermek. Bilinenden farklı olarak nefes alıp verirken karından alınan ve verilen nefesin olmasıdır. Bu uygulama bedende rahatlamayı sağlayacağı için bağlantılı olan olumsuz duygular değişecektir.

Bu dönemi zorlayan süreç olmasını sağlayan nedenlerden biri de sosyal izolasyon kuralıdır. Aslında sosyal izolasyon yerine fiziksel izolasyon demek daha doğru olacaktır. Covid- 19 virüsü sevdiğimizimize sarılmamıza, onlara dokunmamıza engel olan bir durum.

Fakat sosyal medya sayesinde sevdiğimizimizi görebiliyor ve onlarla konuşabiliyoruz. Bu yüzden bu dönemde sevdiğimizimiz ile kuracağımız iletişim duygusal dayanıklılığı artıracaktır.

Başka bir yöntem ise güvenli yerdir.

Kişiler olumsuz bir duygu hissettiklerinde kendilerini sakin ve huzurlu bir yerde hayal edebilirler. Bu yerin nasıl görüldüğü, o yerde ses veya koku var mı gibi detaylar da önemli olacaktır. Kişi kendini güvenli yerinde hayal ederken ellerini dizlerinin üstüne koyar ve kelebek yavaşlığında önce sağ elini sağ dizine dokunur, sonra sol eliyle sol dizine dokunur.

Unutmamak gerekir ki bu egzersizde önemli olan yavaş olmaktır.

Bu uygulama altı defa yapılabilir. Uygulama yaptıktan sonra kişi ne hissettiğine ve bedeninde neresinde bu duyguyu hissettiğine bakar.

Eğer bireyin olumsuz duygusu devam ediyor ise egzersizi tekrar deneyebilir.

Yapılacak egzersizlerden diğeri ise bireyler kendilerinde olan olumlu özellikleri düşünüp, bu özelliklerin olduğunu kanıtlayan anılar bulmasıdır. Bu anıları bulduktan sonra gözleri kapatıp anıları düşünürken ellerini dizlerine koyup altı defa dizlerine yavaş bir şekilde sağ el sağ dize, sol el sol dize dokunacak şekilde bu egzersizi yapabilirler.

Annelerin ve babaların olumsuz duygularla baş edebilmeleri çocukların da olumsuz duygu hissettiklerinde kendi duyguları ile baş edebilmeyi öğrenmelerini sağlayacaktır.

ÇPD

4. Çocuklar İçin Farklı Ekollerden Duyguları Farketme Ve Düzenleme Yöntemleri

4.1 Bugün Havan Nasıl?

Bu çalışma çocuklarınızın bu dönemde duygularının farkına varmaları ve dışa vurmaları amacıyla hazırlanmıştır. Birlikte bu çalışmayı yapıp duygularınız hakkında konuşun. Son bölümde örnek olarak hazırladığımız çalışmaları yaparak zorlu zamanlarda regüle olmasına eşlik edebilirsiniz.

Selam! Ben Hava. Evet evet o benim işte. Mevsimler yapan. Seninle tanıyoruz birbirimizi aslında. Bu kitapçık sende olduğuna göre daha yakından tanışacağız seninle. Bunun için oldukça heyecanlıyım. Ya sen (nasıl hissediyorsun)? Haydi yakından tanışalım, önce sen anlat. Sana nasıl seslenmemi istersin? Kaç yaşındasın? Neler yapmaktan hoşlanırsın? Bana anlatmak istediğin neler var?

Vay canına seni yakından tanımak çok keyifli. Ben de mi sıra? Başlıyorum dur. Ben hava adımı biliyorsun. Arkadaşlarım ile birlikte olmayı çok seviyorum. Sana onlardan bahsetmek istiyorum. Sıcak güneş, sert şimşek, sulu yağmur, pofuduk bulut, hareketli rüzgar, beyaz kar. Aslında biz onlarla bir takımız ve görevimiz mevsimleri yapmak. Ben hepsi ile olmaktan keyif alıyorum.

Mesela Güneş ile birlikte olduğumuzda o oyun kurucu oluyor ve her yanı altın sarısı ışınları sarınca içimi bir heyecan kaplıyor. Gök yüzü berrak mavi huzur dolu oluyor. Böyle zamanlar tam dondurma yeme havası oluyor. Piknik yapan aileler, parklarda oynayan çocukların neşeli sesleri kulaklarıma geliyor.

Evet siz insanlar bu mevsime yaz diyorsunuz.

Senin yaz mevsiminde gördüklerin neler?

Neler hissediyorsun yazı düşününce?

Hangi sesler geliyor kulağına?

Hangi kokuları alıyor burnun?

Ya bedeninin ne söylüyor?

Bir tadı olsa yaz mevsiminin neye benzetirsin?

Oyun kurma sırası Rüzgar'a geldiğinde uğultulu oluyorum.

Bu sefer her yanı turuncu yapraklar kaplıyor. Gökyüzünü görmek biraz zor olabiliyor çünkü rüzgar büyük koca siyah bulutlar ile olmayı çok seviyor. O da Yağmur'u davet ediyor.

Yağmur böyle soğuk zamanlarda çok ve hızlı akmayı seviyor.

Yağmur hafiflediğinde çocukları uzun çizmeleri ve ellerinde tutukları renkli şemsiyeleri ile görüyorum. Hatta bazılarını su birikintilerine şap şap zıplayışını duyuyorum. Şimşek de bu mevsimde kendini göstermeyi seviyor. Bazı geceler simsiyah gökyüzünde sadece onun ışıkları gözüküyor ve kardeşi Yıldırım da oyuna katılınca gökten şiddetli gürültüler geliyor. Bu mevsimde çocukların evdeki oyunları daha çok sevdiğini görüyorum. Evet sonbahar!

Senin sonbahar mevsiminde gördüklerin neler?

Neler hissediyorsun sonbaharı düşününce?

Hangi sesler geliyor kulağına?

Hangi kokuları alıyor burnun?

Ya bedeninin ne söylüyor?

Bir tadı olsa sonbahar mevsiminin neye benzetirsin?

Kar! Arkadaşım kar oyununa başlayınca aklıma gelen ilk şey kar yağdığını gören çocukların sevinç çığlıkları. Her tarafı kaplayan yalnızca bembeyaz kar değil, güneş böyle zamanlarda pek oynamak istemediğinde Sis katılıyor. Ah Sis! O kadar usta ki işinde insan on adım ileriye bile göremiyor. İleride ne olduğunu görememek, bilmemek endişe verici oluyor. Tabi nazlı Güneş bazen yüzünü gösterdiğinde çocukların kartopu oyunu ve kardan yaptıkları turuncu burunlu adamları görüyorum. Güneş nazlandığı ve ortalık yine Rüzgar, Kar ve Sise' kaldığında işler biraz değişiyor. İnsanların yolda kaldığını görüyorum, ayağı kayıp yere düşenleri, burnu üşümekten kıpkırmızı olmuş çocukları... Hatta bazı yerlerde kar tatili oluyor. Ben bile karın oyununun bitmesini sabırsızlıkla bekliyorum. Hangi mevsim bu? Senin kış deyince aklına gelenler ne? Sen neler hissediyorsun? Bedenin ne söylüyor?

Sonra oyun sırası Yağmur'a geçiyor. Bu seferki bulutlar pofuduk bir halde. Güneş de yağmura eşlik ediyor bu oyunda. Bazen güneş daha belirgin oluyor bazen bulutlar... E dedim ya Bulut'la Yağmur iyi anlaşıyorlar. Yağmur burda daha az ve yavaş akmayı seviyor. Ağaçların tekrar yeşil olduğunu, çiçeklerin yağmur damlalarını alıp güneş ışınına da emerek renk renk tomurcuklandığını görüyorum. Bazen Rüzgar da geliyor fısıltı gibi yumuşacık esiyor güneşle bir olunca. Çoğunlukla güneş pırıl pırıl parlıyor. Çocukların, güneşli günlerde sesleri yankılanmaya başlıyor. Rengarenk lunaparkların açıldığını görüyorum, müzik seslerinin geldiğini duyuyorum. Yağmur ara ara serpiştirip geçiyor ardından ıslanan toprağın kokusu yayılıyor etrafa. Ah ilkbahar... Tüm bunlar olurken güneş ışıllı ışıllı parlayacağı yaz için sabırsızlanıyor. Neyse...

Senin ilkbaharda gördüklerin neler?
Neler hissediyorsun ilkbaharı düşününce?
Hangi sesler geliyor kulağına?
Hangi kokuları alıyor burnun?
Ya bedeninin ne söylüyor?
Bir tadı olsa ilkbaharın neye benzetirsin?

İşte benim durumum bu. Genelde böyle geçiyor zamanım; yağmurlar sonra rüzgarlar sonra soğuklar sonra güneş derken arkadaşlarım ile mevsimleri yapıyoruz. Bazı günler işler karışıyor hepsi kurulan oyunda daha çok istediği olsun istiyor, herkes bir şey söylüyor. İşte orada çok kafam karışıyor. Hatta o kadar çok olmaya başladı ki bu durum insanlar bu karışıklıkta önlem almak için "hava durumu " diye bir şey yaptılar. Ordan benim ile ilgili gözlemler yapıp o günün hatta o ayın havasının nasıl olacağını söyleyip herkesin kendi önlemini almasını söylüyorlar. Mesela güneşin çok olduğu yaz günlerinde koruyucu krem sürüp, güneş gözlüğü takıyorlar ya da kışın mont diye kalın giysiler giyip şapka takıyorlar.
Senin kendi önemlerin neler?
Mevsimlerin etkisinden nasıl korursun kendini?
Hep ben konuştum.
Sende mevsim ne?

Ya senin havan nasıl bugün?

BULUTLU

YAĞMURLU

ŞİMŞEKLİ

GÜNEŞLİ

FIRTINALI

SİSLİ

RÜZGARLI

AÇIK

Nasıl hissediyorsun böyle olduğunda?

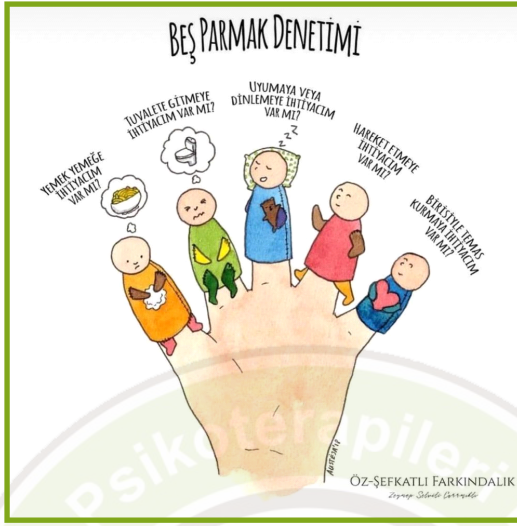
Peki diğer insanların hava durumunu gözlemliyor musun? Neler oluyor?

Senin hava durumunu kim gözlemler?

Hava durumun karıştığında nasıl dinginleştirirsin? İşler nasıl yoluna girer?

Bazen işler karışır. Bu diğer çocukların ve yetişkinlerin de başına gelen bir durum, yalnız değilsin. İşte benim böyle zamanlarda yapmayı sevdiğim bazı şeyleri senin için buraya koyuyorum.

- * Nefes oyunu. Nefesi doğru şekilde alıp vermek, dikkati ona yoğunlaştırmak ilk adım. Rahat bir yere otur. Elini ileri uzat. Şimdi derin bir nefes al ve alırken parmaklarınla say bakalım kaç parmakta nefes aldın. Parmak sayısını aklında tut ve elini yumruk yap. İki elini uzat. Kaç parmakta nefes almıştın? Şimdi nefesi aldığın parmak sayısının iki katını vereceksin. Önce bir elindeki parmakları sayarak ve sonra diğer elinle sayarak ver. İşte böyle bunu bir kaç kez tekrarla. Nefes alırken çiçek kokluyor gibi verirken mum üflüyor gibi unutma.
- * Ayaklarının yere değdiği bir yere otur. Şimdi kendini iyi hissettiğin bir yeri hayal et. Neler var hayal ettiğin yerde? Hangi renkler var? Hangi sesler? Burnuna hangi kokular geliyor? Burası senin güvenli alanın, sen ne olmasını istersen öyle bir yer unutma. Nasıl hissediyorsun? Sadece sana huzurlu hissettiren şeyleri koy bu hayale. Güzel...Orda nefes al. Ayaklarını yürüyormuş gibi yaparak o yerin içinde olduğunu hayal et. Bu yere istersen bir isim de verebilirsin. İşte burası senin güvenli yerin. Artık ne zaman havalarda karışsa burayı hayal edip adlandırmaları yaparak kendine destek olabilirsin.



- * Elini aç bakalım şimdi. Bedeninde neler oluyor keşfedelim. Her parmağın bir görevi var resimdeki gibi. Başparmak senin midenin sözcüsü, işaret parmağın mesanenin sözcüsü, orta parmağın uyku alanının, yüzük parmağın hareket sisteminin ve serçe parmağın da sevgi alanının sözcüsü. Dinle bakalım seninkiler ne diyor?
- * Kendin için bir kutu oluştur. İçlerine minik kağıtlara senin ihtiyacını karşılayacak küçük etkinlikler yaz veya resmini yap. İhtiyacın olduğunda kağıdı seç ve yap. İşte senin için bir kaç örnek.
 - Dans etmek
 - Şarkı söylemek
 - Yoga yapmak
 - Resim yapmak
 - Bir yastığa yumruk atmak
 - Deney yapmak
 - Kitap okumak
 - Kutu oyunu oynamak

Bu çalışmayı yapmak nasıl hissettirdi sana? Şimdi neye ihtiyacın var?
Seninle tanışmak keyfiliydi.
Buraya benimle ilgili resim yapabilirsin.

4.2 Öyküsel Terapi ile Çocuklarla Dayanışma

Bu bölümde problemin kişi değil problemin kendisinin problem olduğunu söyleyen Öyküsel Terapi teknikleriyle çocuklarınızla evde neler yapabileceğinizle ilgili küçük örnekler vermeye çalışacağım.

Öyküsel Terapi, gücünü insanın hayatında yer alan güçlü öyküler ve değerlerden alır. Öyküsel terapi;

“Durum ne kadar zor, yaşanan travma ne kadar derin olursa olsun kişi bir şekilde buna cevaben bir şeyler yapar, yapmıştır ve kendini, değerlerini korumak için bir cevap geliştirmiştir. Bu küçük becerilerin bizim için önemi yüksektir.” düşüncesini savunur.

Bizim amacımız kişinin zor zamanlarda olaylar karşısında takınmış olduğu güçlü tavır ve değerleri de ortaya çıkarmaktır.

Bu kapsamda aileler bu zor zamanlarda çocukları ile geçirdiği vakitlerde onların duygularını ifade etmesine yardımcı olarak sorunu içselleştirmeden kendi becerileri ile vereceği cevaplar noktasında çocuklarına fayda sağlayabilirler.

Problemi Dışsallaştırmak

Çocuğunuz yaşadığı süreçte kaygılı, korkmuş olabilir. Virüsün onun hayatına etkilerini anlamak amacıyla birlikte oturup aşağıdaki sorulara cevap verebilirsiniz. Bu dışsallaştırma soruları ile çocuk içine yerleşen kaygıyı dışarıya alarak problemin kendisine karşı mesafe koyabilir.

Dışsallaştırma illa ki söz ile olmayabilir. Resim çizmek, hayal etmek de bir dışsallaştırma yoludur. Aşağıdaki soru örnekleri ile çocuğunuzun sorunu dışsallaştırmasına yardımcı olabilirsiniz.

Bu sorulara siz de cevap verebilirsiniz.

- Öncelikle içinizde yerleşen problemin ne olduğunu anlamaya çalışın. Size ne söylüyor? Her şey daha kötüye gidecek diyor olabilir. Veya bu virüs gelip seni bulacak diye korkutucu bir şekilde çıkıyor olabilir.
- Probleme isim koyalım.
- Problem gizlice neyi umuyordu?
- Ona çok büyük korku veren neydi?
- Problemin yaslandığı hileler veya hainlikler nelerdir?
- “İşte bu problemin hareketidir” diyebileceğiniz, problemin imza hareketi neydi?
- Hobileri nelerdi? (örn. Problem çıkarmak? Çocukları korkutmak?)
- Nelerde takılırdı? (örn. Parkta? Yatağın altında?)
- Çocukluğu nasıldı?
- Hayat hikayesi nasıldı? Bu probleme nasıl dönüştü?

Probleme Mektup Yazmak

Aşağıda size verilen soruları da kullanarak probleme isim vermenizi (endişeci virüs, korkutucu canavar, uyanık virüs vb..) ona mektup yazmanızı sağlayacak sorular mevcut. Bu cevaplarınızı not alıp sanki ona yazıyormuşçasına mektup yazmanızı veya resimle ifade etmenizi ve resim ve mektuplarınızı bizimle paylaşmanızı istiyoruz.

Resim çizen arkadaşlar önceliğini insanlara umut aşılayacak bir değer ve duygu üzerinden yansıtmaları daha faydalı olacaktır. Yazdığınız bu mektup ve resimler okulumuz sitesinde ve uygun görülen platformlarda paylaşılarak daha çok insana ulaşması ve bu süreçte insanlara moral ve destek sağlanması sağlanacaktır. Yukarıda verdiğimiz dışsallaştırma sorularından da faydalanarak aşağıdaki soru örnekleriyle birlikte probleme mektup yazabiliriz.

Sorular:

- Problemin etkileri nelerdir? O senin kendinle ilgili ilişkilerini, düşüncelerini gelecekle ilgili umutlarını, konuşmalarını, okulunu vb. nasıl etkiliyor?
- Problemin amaçları nedir sence? Bu problemin niyeti ne?
Senin hayatınla ilgili ne yapmaya çalışıyor?
- Bu süreçte sen neler yaşıyorsun ve nasıl başa çıkıyorsun?
- Problem hakkında ne düşünüyorsun? Ona karşın nasıl bir tavrın var?
- Bu süreçte ne tavsiye edersin, ne yapmak sana iyi geliyor ve problemi zayıflatıyor?
- Bu sorular ışığında probleme dönüp ne söylemek istediğini yazıp bizimle paylaş lütfen.

Örnek;

Sinsi Virüs,

Hayatıma ansızın girdin ve artık hiçbir şey eskisi gibi değil.

Evden çıkamıyorum, okuluma gidemiyorum. Arkadaşlarımla oynamayı

özledim. Bazen çok korkuyorum ailemden birinin başına bir şey

gelecek diye. Ya da acaba yeniden arkadaşlarımı görebilecek miyim

diye endişeleniyorum. Bütün bunlara sebep sensin ve bu hiç hoşuma

gitmiyor. Bir an önce hayatımızdan uzaklaşmanı istiyorum.

Biliyorum en korktuğun şey temizlik. Ama ben seni korkutan asıl

şeyin mutluluk olduğunu da biliyorum.

Eğer ailemle birlikte bolca vakit geçirsem, mutlu olursam benim

enerjimi yıkmaya gücün yetmeyecek.

Sana Sinsi Virüs diyorum çünkü gizlice girdin hayatımıza.

İnsanları bu kadar üzme hakkın yok. Ben çocuk olarak evde derslerime

çalışarak, temizliğime dikkat ederek mücadele edeceğim.

Ama bilim insanları er ya da geç seni bulup yok edecekler

ve bence asıl korkması gereken sensin.

Mektubun Var

Çocuğunuzla sohbet ederken, onun çok sevdiği bir çizgi film karakteri, masal kahramanı olup olmadığını sorabilirsiniz. Söylediği karakterle ilgili aşağıdakine benzer sorular sorarak karakterle çocuk arasında bağ kurarak, karakterin ağzından çocuğa mektup yazarak güzel bir sürpriz yapabilirsiniz. İçerikte şu tarz sorulara yer verilebilir:

- Karakterin ismi nedir?
- Karşılaştığı problemler nelerdir?
- Onun karakteristik özellikleri, hayalleri, değerleri nelerdir?
- En çok hangi özelliğiyle tanınırdı?
- Senin hayatında da bu karakterin yaşadığı sorunlara benzer durumlar var mı?
- Bu karakter senin başından geçmiş bu olayı bilse sana ne önerirdi?

Problemlerle Röportaj Yapmak

Bilinmezlik çocuklarda kaygı yaratır. Çocuklar bilgiye hakim oldukça, fikirleri netleşir ve daha rahat ederler. Sorunu yok saymak yerine varlığını kabul etmek ve onunla ilgili doğru kaynaklardan bilgi almak çocuğu rahatlatacaktır. Bunu daha keyifli hale getirmek isterseniz eğer çocuğunuzla birlikte Korona Virüs ile röportaj yapma fikrini konuşabilir ve birlikte soru hazırlayabilirsiniz. Hazırladığınız sorularla çocuğunuz bilgileri toplayarak röportaj yaparak Korona Virüs ağzından sorulara cevap verebilir. Aşağıdaki soruları çocuğunuzla birlikte çeşitlendirebilir ve arttırabilirsiniz:

- Virüs, insanların sağlığına ve ilişkilerine ne gibi etkilerin var?
- Virüs, insanların hayatları ile ilgili ne tür planların var, ne gibi amaçların var?
- Seni güçlü kılan şey nedir? Neleri kullanıyorsun? Onların hayatlarında neler oluyor?
- Virüs insanlara kendini bulaştırmak için ne söyleyerek onları ikna etmeye çalışırsın?
- Virüs, senin etkini ne azaltabilir, insanlar ne yaparsa senden korunmuş olurlar?

4.3 Çocuklar için Beden Farkındalığı ve Gevşeme

Bedenin her zaman aynı değildir, olumsuz duygularla gerginleşir! Bedenimde ne oluyor etkinliklerine bakarak bedenini gevşetebilir, esnetebilir bedenine hakim olmanın keyfini sürebilirsin.

Gevşemeyi Öğreniyorum

Merhaba!

Bu gün, önce rahat iken, daha sonra da korku içindeyken bedeninde neler olduğuna bir bakalım.

Etkinlik: Hayal Et

Mutlu ve rahat hissettiğin bir zamanı hayal et. Bir pazar sabahı sıcağı yatağında uyanıyorsun. Mutfaktan mis gibi kokular geliyor ve en sevdiğin çizgi film birazdan başlayacak. Bedeninde neler oluyor?

Gece herkes yattıktan sonra kardeşinle birlikte televizyonda korku filmi seyrediyorsun. Birden elektrikler kesiliyor. Bedeninde neler oluyor?

Etkinlik: Rol Canlandırma

Birer mumya olduğumuzu düşünelim. Bütün bedenimiz sımsıkı sarılmış durumda. Nasıl yürürüz gösterelim.

Birer bez bebek olduğumuzu düşünelim. Koltukta oturduğumuzda nasıl görünürdük. Beraberce gösterelim.

Mumya ve bez bebek olduğunda bedeninde neleri farklı hissettin? Şimdi bunları konuşalım.

Gevşeyelim.

Kendini gergin hissettiğinde gevşemek için bazı şeyler yapabilirsin. Bunlardan en kolayı yavaş ve derin nefes almaktır.

Etkinlik: Yavaş ve Derin Nefes Almak

Karnında bir balon olduğunu düşün. Burnundan yavaşça nefes alarak bu balonu şişir. İyice şişsin. Biraz böyle kalsın. Sonra ağızdan yavaş yavaş nefes vererek balonu tamamen söndür. Bu sırada bedeninin de sönmüş bir balon gibi yayıldığını gevşediğini hayal et.

İkincisi ise, beden kaslarını gevşetmektir. Aşağıdaki alıştırmaları birlikte yaparak gevşemeyi öğrenelim.

Etkinlik: Gevşeme Alıştırmaları

Eller ve Kollar

Her iki elinde birer limon olduğunu hayal et. Şimdi onları iyice sık. Limonların bütün suyunu sıkmaya çalış. Sıkarken ellerinin ve kollarının gerildiğini hisset. Şimdi ellerini açarak limonları bırak. Kaslarının nasıl gevşediğini ve rahatladığını fark et.

Kollar ve Omuzlar

Güneşte uyuyan bir kedi olduğunu hayal et. Kollarını ileriye doğru uzatarak gerin. Kollarını iyice uzat ve ger. Omuz ve kolların gerginliğini hisset. Şimdi kollarını bırak ve iki yana düşsünler. Gevşemenin ne kadar güzel olduğunu hisset.

Omuzlar ve Boyun

Şimdi bir kaplumbağa olduğunu hayal et. Deniz kenarında kumsalda oturuyorsun. Güneşin sıcaklığını hissederek dinleniyorsun. Tam o sırada bir tehlike olduğunu hissediyorsun. Başını kabuğunun altına doğru çek. Omuzlarını kulaklarına doğru kaldır. Başını eğ ve omuzlarınla gizle, öyle kal. Tehlike şimdi geçti. Tekrar gün ışığına çıkabilirsin ve rahatlayabilirsin. Dışarısı güvenli. Gevşe ve rahatla.

Çene ve Ağız

Ağızda kocaman ve sert bir sakız olduğunu hayal et. Onu çiğnemek çok zor. Isırmaya çalış. İyice ısır ve şimdi gevşe. Bırak çenen açılsın. Çenenin serbest bıraktığında ne kadar rahatladığına dikkat et.

Yüz

Sinir bozucu bir kara sinek var. Gelip tam da burnuna konuyor. Ellerini kullanmadan onu kovmaya çalış. Yüzünü burnunu buruştur.

Güzel, onu kovdun. Şimdi burnunu ve yüzünü serbest bırakabilirsin.

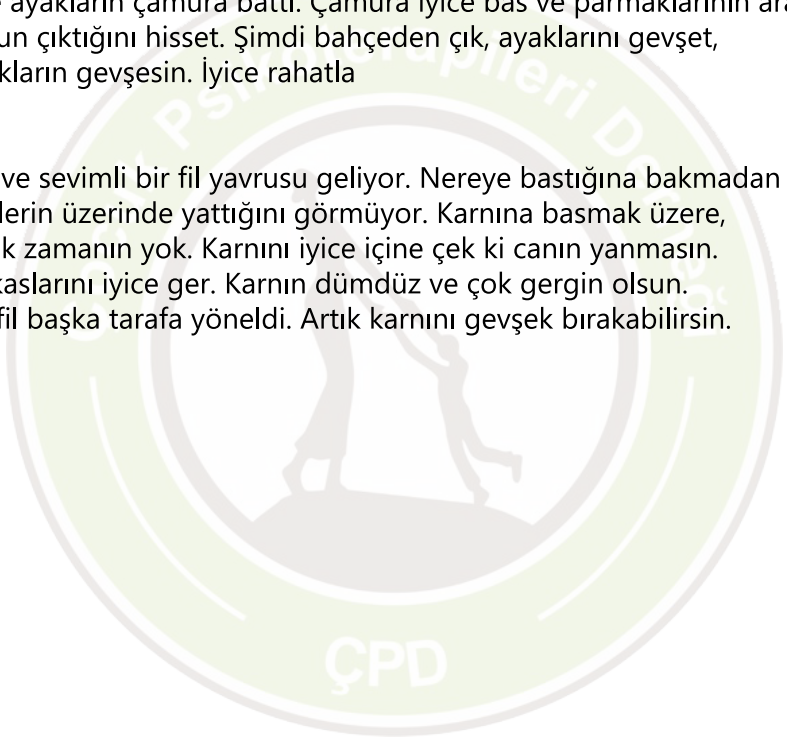
Aynı sinek şimdi de alnına kondu. Yine ellerini kullanmadan alnını kırıştırarak onu kovmaya çalış, iyice kırıştır. Ve şimdi bırak gitsin. Gitti, tamamen rahatla.

Ayak ve Bacaklar

Bahçe sulanmıştı, her yer çamurdu. Bahçeye kaçan topunu almak için girince ayakların çamura battı. Çamura iyice bas ve parmaklarının arasından çamurun çıktığını hisset. Şimdi bahçeden çık, ayaklarını gevşet, parmakların gevşesin. İyice rahatla

Karın

Küçük ve sevimli bir fil yavrusu geliyor. Nereye bastığına bakmadan yürüyor. Çimenlerin üzerinde yattığını görmüyor. Karnına basmak üzere, kaçacak zamanın yok. Karnını iyice içine çek ki canın yanmasın. Karın kaslarını iyice ger. Karnın dümdüz ve çok gergin olsun. Şimdi fil başka tarafa yöneldi. Artık karnını gevşek bırakabilirsin.



5. Ergenler ile Dayanışma

Ergenlik çağında beynin değişen ve gelişmekte olan yapısıyla ilgili olarak ergenlerin yaşanan süreçte çocuklara ve yetişkine kıyasla daha farklı tutumlar içinde olması kuvvetle muhtemel bir durumdur.

Ergenlik çağında birey, olumsuz bir davranışın negatif sonucunu bilse de muhtemel bir pozitif sonuç olan yaşamak istediği bir tecrübenin heyecanına yönelmesi olasıdır. Bunun sebebinin ergenlik döneminde beynin yapısında meydana gelen değişikliklerden olduğunu bilmek gerekir. Ergenlik çağında dopamin hormonu artar ve bu ödül dürtüsünü yükseltir.

Ergenlerin bu dönemde kendilerine hiçbir şey olmayacağı inancıyla duyarsız bir tutum içerisinde istediklerini yapmak için ebeveynlerine ve kurallara karşı gelme gibi davranışlarda bulunmaları beyinlerindeki artmış ödül dürtüsünün bir sonucudur. Bu artmış dopamin salgısı riskleri ve negatif sonuçları es geçip sadece tecrübeler ve onların sağlayacağı haz ve ödül üzerinde yoğunlaşmalarına sebep olur.

Düşünmeden hareket etme istekleri sıkça görülür.

Ebeveynler bu davranışlarını kendilerine doğrultulmuş bir silah ve isyan olarak algıarlarsa ergenlere yaşadığımız bugünleri yönetebilme konusunda yardımcı olamazlar. Anlaşılmadığını hisseden bir ergenden de uzlaşmacı tavırlar sergilenmesi çok mümkün olmayacaktır. Aranızdaki ilişkiyi güçlendirmek adına aile aktiviteleri düzenleyebilirsiniz. Birlikte film izlemek ve oyun oynamak bu dönemde özellikle ergenlere ve aile bireylerine oldukça iyi gelecektir. Fakat bunu ergen birey stediği takdirde yapmak önemlidir. Ergenlerin büyüdükçe aile ile birlikte yapılan aktivitelere ilgisinin azalmasının normal olduğunu ve istemediği takdirde saygı duyulması gerektiğini unutmamak gerekir.

Ergen bireyler bir başkası için önemli olduğunu, yaptıklarının bir başkasını mutlu olmasına ve sağlıklı olmasına sebep olduğunu bilmeyi severler. Kimim ben ve amacım ne gibi sorularıyla muhatap olan ergen bireylere iyi bir şeye sebep olma durumu hissettirilmeli. Evden çıkmaması, riskli davranışlarda bulunmamasının aslında diğer aile bireylerini de koruduğunu, bunu tercih etmiş olmasının herkesi gururlandırdığını aynı zamanda ebeveynlerin de kendisini ve aileyi korumak için aldığı birtakım önlemlerin tüm dünya ile bir ekip çalışması olduğunu altını çizmek süreci kolay yönetmenizi sağlayabilir.

Hayat ağacı etkinliği ergenler için bir kimlik farkındalığı çalışmasıdır. Yaşadığınız süreçte anne baba olarak siz nasıl etkilendiğinizi, endişelerinizi, bu sürecin sizi nasıl yorduğunu çocuğunuza anlatabilirsiniz. Hangi durumlarda zorlandığınızı, evde kalma sürecin işinizi nasıl etkilediğini, başkalarıyla olan ilişkilerinizi nasıl etkilediğini, bu problemle baş etme konusunda hangi kısımlarda zorlandığınızı ve sizin için dezavantajlı taraflarını anlatarak çocuğunuza şu soruları sorarak ondan destek isteyebilirsiniz:

- Bana ne tavsiye verebilirsin?
- Virüs hayatıma girdiğinde ona nasıl tepki vermemi tavsiye edersin?
- Gözümün üzerinde olması gereken diğer hileleri/oyunları nelerdir?

Hayat Ağacı

Hepimiz köklerimizle, gövdemizle, dallarımızla, yapraklarımız ve meyvelerimizle hayata sınıksız bağlı ağaçlar gibiyiz. Öyküsel terapi de ağaç metaforundan yola çıkarak bizim kim olduğumuzu, becerilerimizi, umutlarımızı, hayatlarımızda yer alan önemli kişileri bu ağacın içine yerleştirmeye çalışmıştır. Çocuklarınızla birlikte renkli kalemler alarak aşağıdaki sorular eşliğinde kendi hayat ağacınızı oluşturabilirsiniz. Bu ağaçları evinizin bir köşesine asarak Aile Ormanı'nı oluşturabilirsiniz. Bu orman sizi fırtınalı ve zor günlerinizde bir arada bulunmanızın belgesi olarak kalabilir duvarınızda.

Kökler:

Kişinin bugün kendisi olmasını sağlayan şey ya da kişilerle ilgilidir. Onu rahatlatan, güvende hissettiren tüm detaylar sorulabilir. Güven veren kişileri, yerleri temsil eden bölüm. Bu kısım kişinin geçmişiyile ve şimdiki zamanıyla ilgili bilgi edinme süreci. Ağacın köklerinin kalınlaşmasını amaçlıyoruz. Ağacın sağlanması için o kökleri çoğaltmaya çalışıyoruz.

Köklerin Soruları:

- Nereden geliyorsun?
- Seni bugün sen yapan şeyler neler?
- Üzgünken, kızgınken yanına gittiğin biri var mı?
- Seni rahatlatan ya da umutsuz, huzursuz, mutsuz olduğunda seni kim güldürebilir, seninle kim ilgilenir?
- Örnek aldığın biri var mı?
- Gittiğinde kendini güvende hissettiğin bir yer var mı?
- Yetişkinler tarafından ya da akranların tarafından zorbalığa maruz kaldığında derdini açabildiğin biri var mı? Seni koruyabilecek biri var mı?
- Sen söylemesen de bunu kim fark eder?

Toprak/Zemin:

Kişinin günlük hayatıyla ilgili kısmı temsil eder.

Toprak/ Zeminin Soruları:

- Şu anda nerede yaşıyorsun?
- Hobilerin neler?
- En sevdiğin oyunlar/aktiviteler neler?
- Evde ailenle nasıl vakit geçiriyorsun?

Gövde:

Kişinin sahip olduğu yeteneklerini, becerilerini, güçlerini ve önemseydiği değerlerini ona güçlü hissettiren şeylerin temsil edildiği bölümdür.

Gövdenin Soruları:

- Günlük hayatta (toprak) ya da geçmişte (kökler) olan şeylerden öğrendiğin/geliştirdiğin yeteneklerin nelerdir?
- Neleri iyi yaparsın?
- Hangi konularda iyisin?
- Sahip olduğun yetenek ve becerilerin neler?
- Önem verdiğin bir kişiye seninle ilgili bir becerini değerini sorsak bize ne söylerdi?
- Sence bu hayatta senin için önemli olan şey ne?
- Sence ne için neler için çabalamalısın?
- Bir insan hayatını ne için sürdürmeli?

Dallar:

Kişinin sahip olduğu hayalleri, umutları, kendi hayatı için dileklerini simgeler. Burası gelecekle ilgili bilgi veriyor.

Dalların Soruları:

- Kendin, ailen, içinde bulunduğun grup için hayallerin, umutların neler?
- Yetişkin olduğunda ne yapıyor olmayı isterdin?
- Nerede hangi konumda olmayı isterdin?
- Kim gibi olmak isterdin?
- Bu hayal ettiğin gelecekte yaşamak senin için nasıl olurdu?
- Hayallerin ve umutlarının kaynağı ne?
- Umutlarını ve hayallerini nasıl canlı tutabiliyorsun?

Yapraklar:

Kişinin hayatta olsun ya da olmasın, kişi için önemli olan insanları temsil eder.

Yaprakların Soruları:

- Senin hayatında önemli olan kişiler kimler?
- Bu kişiyi seninle ilgili özel kılan ne?
- Bu kişi sana hayatınla ilgili neler öğretti?
- Senin için önemli olan kişiyle hoş vakit geçirdin mi?
- O kişi ya da kişiler bizim onu iyi hatırladığımızı bilse ne yapar?

Meyve/Çiçekler:

Kişinin başkaları tarafından desteklendiği, onlar sayesinde edindiği bilgiler, kaynaklar, değerlerle ilgili. Yapraklara yazılan kişileri baz alarak soruyoruz.

Meyve/Çiçeklerin Soruları:

- Bu insanlar sana ne verdi?
- Bu değerleri neden sana verdi sendeki neyi fark etmiş olabilir?
- Sen aldığın o değeri başkalarına nasıl yansıtıyorsun?
- Sen başkalarına hangi değerleri vermiş olabilirsin?
- Kimlere nasıl ne şekilde katkıda bulunmuş olabilirsin?

Hayat Ormanı

Ağaç resminiz ve sorulara verdiğiniz cevaplar bittiğinde bir araya gelip herkes kendi ağacını anlattıktan sonra ormanımızı oluşturabiliriz.

Orman sorularına aile üyeleri birlikte cevap vermelidir.

Orman hakkında sorular:

Ağaçlarımız bir araya gelerek bir orman oluşturdu.

- Bu ormanın ortak özellikleri neler?
- Bu ormandaki ağaçların farklılıkları neler?
- Bu ormandaki ağaçların benzerlikleri neler?

Hayat Fırtınası

Yaşanan zorlukların kolektif bir şekilde konuşuluyor olması daha rahat hissettiricidir.

Fırtına soruları bir araya geldikten ve orman oluşturulduktan sonra;

- Ağaçlarımız ve ormanımız çok güzel oldu. Fakat onların her zaman tehlikeden uzak olduğunu söyleyebilir miyiz? Orman her zaman güvenli midir?
- Ağaçlarımızın karşılaşabileceği muhtemel tehlikeler neler?
- Ormanda neler yaşanabilir?
- İnsanın hayatında ormandaki gibi zorluklar yaşanabilir mi?
- İnsanın hayatında bir fırtına çıksa neler olur?
- Bu fırtınanın etkileri neler?
- Zor zamanlarında neler yapabilirler?
- Fırtına her zaman devam eder mi?

6. Sonuç ve Sonsöz

Sonuç;

- ✓ Pandemi sürecinde günlük rutinlerinin düzenlenmesi son derece önemlidir. İşlevsel, tutarlı ve rutin bir plan hem çocukların hem ebeveynlerin günlük faaliyetlerini düzenlemelerine ve belirsiz bir süreç içinde kendi belirleyebildiğiniz yolu çizmenize olanak sağlayacaktır. Süreç uzadıkça rutinlerin bozulmamasına özen göstermelisiniz.
- ✓ Her şeyin değiştiği ve zıtlara ayrıştığı bu süreçte, çocuklara ne söylediğinizden çok, karşı karşıya olduğumuz virüs salgını hakkında onlarla nasıl konuştuğunuz ve duygularını ve endişelerini nasıl dinlediğiniz değerli olacaktır. Dolayısıyla onlarla konuşurken bilgi kapasiteniz değil, duygularınız önemli olacaktır.

Sonsöz;

Salgın bitecek, ne kadar sürerse sürsün; sonsuz olmayacak. Çocuklardan yetişkinlere tüm bireyler, salgın öncesi hayatımıza tekrar döndüğümüzde; kendimize bu süreçte kattığımız farkındalıklar ile daha bütünleşmiş döneceğiz. Baş etme becerilerinizin yetersiz kaldığını düşündüğünüz durumlarda yardım için hazır olduğumuzu Çocuk Psikoterapileri Derneği olarak hatırlatmak isteriz. Yaşam Gücünüz Daim Olsun...

KAYNAKÇA

Erden, G. (2011). Çocuklarla Paikoterapotik Görüşme. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Greenberg, L. (2012). Duygu Odaklı Terapi. Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Marsten, D.& Markhaim, L. (2018). Narrative Terapi. 1. Yıl 3. Hafta Ders Notları: İstanbul

Newman, D. (ty). Zor Zamanların Üstesinden Gelmek. (İ. Aydın, Çev.) Türkiye Narrative Terapi Topluluğu Yayınları.

Santrock, J. (2011). Lifespan Development. Americas/ Newyork : Mc Graw Hill.

Siegel, D, J. (2019). Ergen Beyin Rehberi. İstanbul : Nefes Yayınları.

Saphiro, F. (2017). EMDR. İstanbul, Okuyan Yay.

Sorias, O. (2009). Korku Avcısı Çalışma Kitabı. Ege Üniversitesi Yayınları.

5 parmak denetim görseli Zeynep Selvili Çarmıklı'nın sayfasından alınmıştır.

