



Uzm.PSİKOLOG ŞEHRAZAT GENÇİ

İÇİNDEKİLER

Bakım verenlere not.....	1
Çocuklara not.....	2
Kitapçığın sahibi.....	3
Duygularım.....	4
Çevremdekilerin duyguları.....	5
Değişim.....	6
Hayatımdaki değişimler.....	7
Zorunlu Tatil.....	8
Duygularımın rengi.....	9
Değişmeyen Şeyler.....	10
Kontrol Halkası.....	11
Bırak Gitsin!.....	13
Güneş Gibiyim.....	14
Koruma kalkanım.....	15
Şükran Günlüğüm.....	16
Derin Nefes Alıyorum.....	17
Bedenimi gevşetiyorum.....	18
Güvenli Yerim.....	20
Sıkıldım kavanozu.....	21
Kitap okumak çok eğlenceli.....	22
Dilek Ağacı.....	23
Okula Döneceğimiz İlk Gün.....	24



Sevgili Anneler, Babalar ve Diğer Bakım Verenler...

Hepimiz belirsizliklerle dolu sıkıntılı bir dönemden geçiyoruz. Ama daha iyi yarınlar için bu süreçte çocuklarımıza yardımcı olmamız şart. Bu kitap çocukların etkin başa çıkma becerilerini geliştirmek ve psikolojik dayanıklılığını desteklemek için hazırlanmıştır.

Kitabın ilk bölümünde çocukların duygu ve düşüncelerini ifade edebilecekleri etkinlikler, ikinci bölümünde ise iyilik hallerini destekleyecek aktivite önerileri mevcut.

Bu kitabı çocuğunuzla kullanmadan önce baştan sona okumanız ona rehberlik etmek açısından iyi olabilir. Çocuk istediği bölümden başlayabilir, bazı sayfaları atlayabilir, bir süre ara vermek isteyebilir. Kitabının içeriğini kiminle ve nasıl paylaşacağını kararını da ona bırakın, ama belirli aralıklarla çizdikleri hakkında konuşmasını isteyin.

Kitapçığın çıktısını alabilme sorununa karşın çalışmalar çocuğun kendi defterinde ya da kâğıtta yapabileceği tarzda oluşturulmaya çalışıldı. Sağlıkla...

Uzm.Psikolog Şehrazat Genci



Merhaba, ben okul psikoloğun Şehrazat. Bildiğin gibi tüm dünyada yaşanan salgın nedeniyle hayatımızda birtakım değişiklikler gerçekleşti.

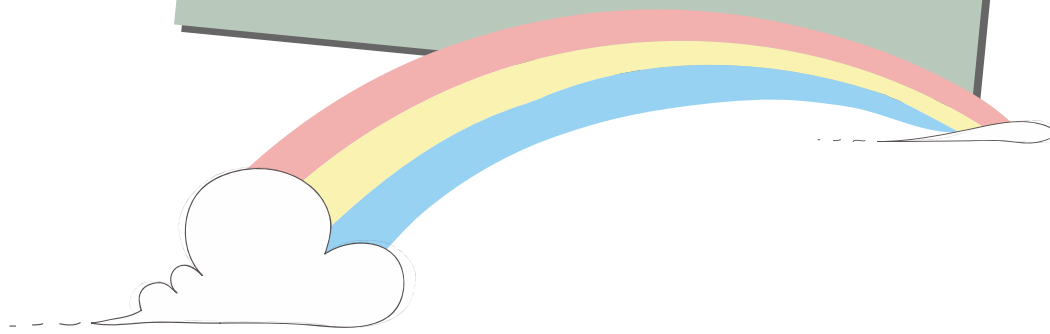
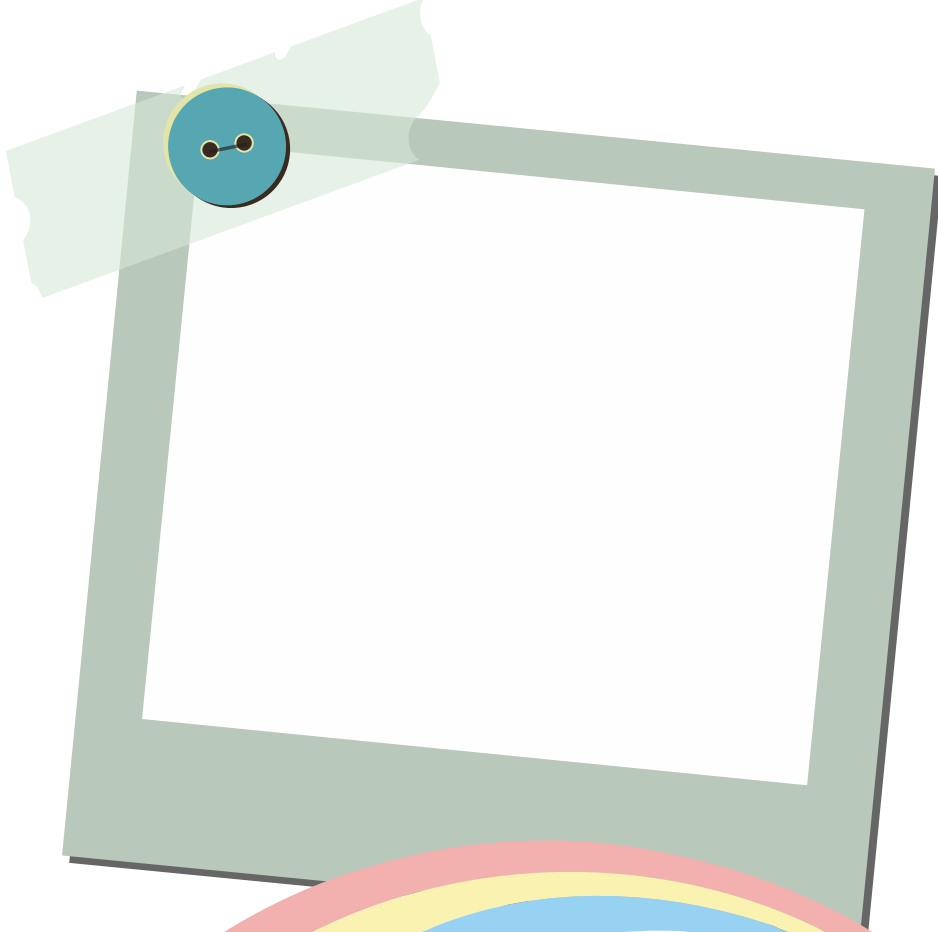
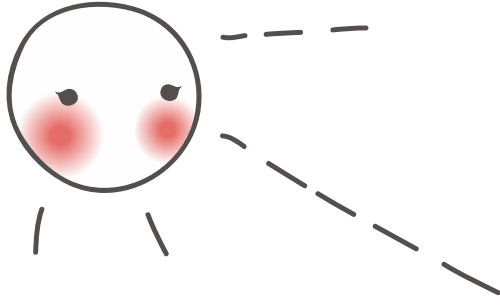
Bu yaşananlar sende farklı duygu ve düşünceler uyandırmış olabilir. Elindeki kitapçığı düşündüklerini ve hissettiklerini ifade etmene yardımcı olması için Zeyno öğretmen ile sizin için hazırladık.

Bu kitapçık şimdiye kadar sahip olduklarından farklı, çünkü içini kendi düşüncelerin ve duyguları resimleyerek sen dolduracaksın. Ayrıca bu kitapta zorlu durumlarda sana iyi hissettirecek şeyler de bulabilirsin. İhtiyacın olan şey bir defter (eğer kitapçığın çıktısını alamazsan) ve kalem kutunda olan malzemeler.

Umarım bu kitabı doldururken iyi vakit geçirirsin ve sana uzaktan da olsa yardımcı olabiliriz.

Haydi o zaman başlayalım!





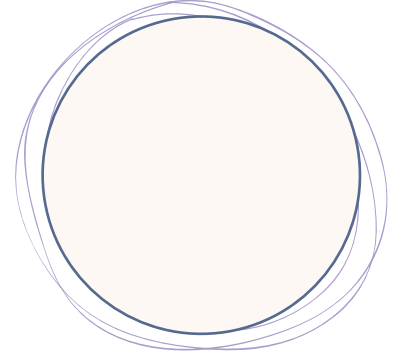
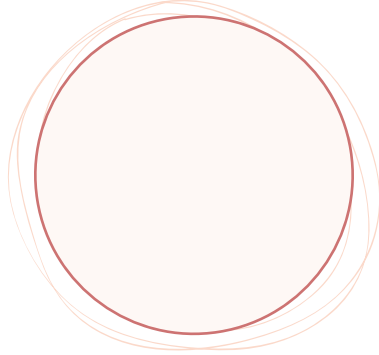
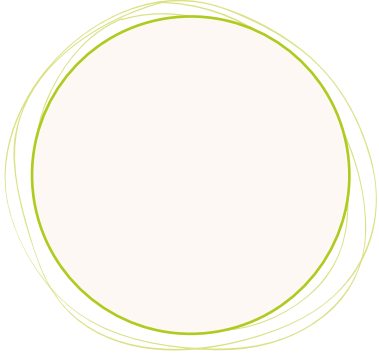
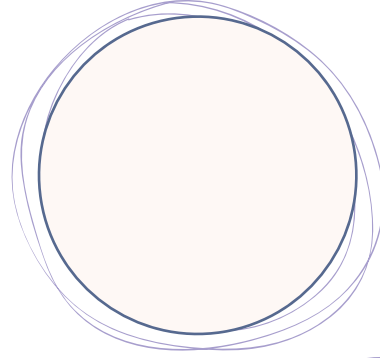
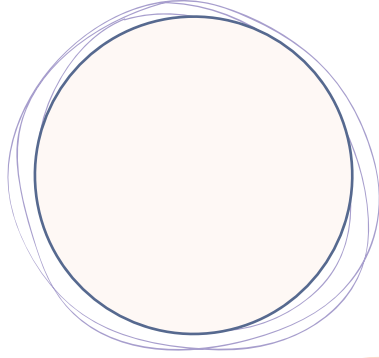
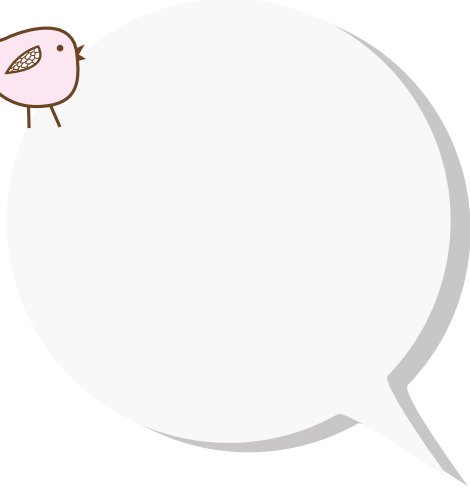
Bu Kitapçığın Sahibi.....



DUYGULARIM

Yaşanan bazı durumlar karışık duygular yaşamamıza neden olur. İlk defa salgını öğrendiğimde birçok şey hissettim ve düşündüm.

Aşağıdaki düşünce balonlarına (ya da defterine) aklından geçenleri ve duygunu gösteren bazı suratlar çiz.

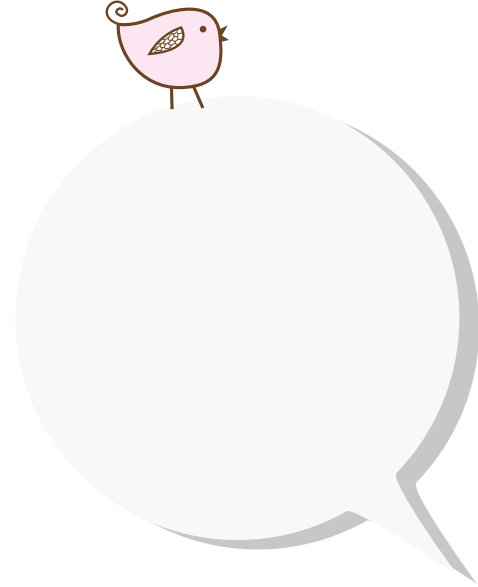


Bu süreçte karışık duygular hissetmen doğal.



ÇEVREMDEKİLERİN DUYGULARI

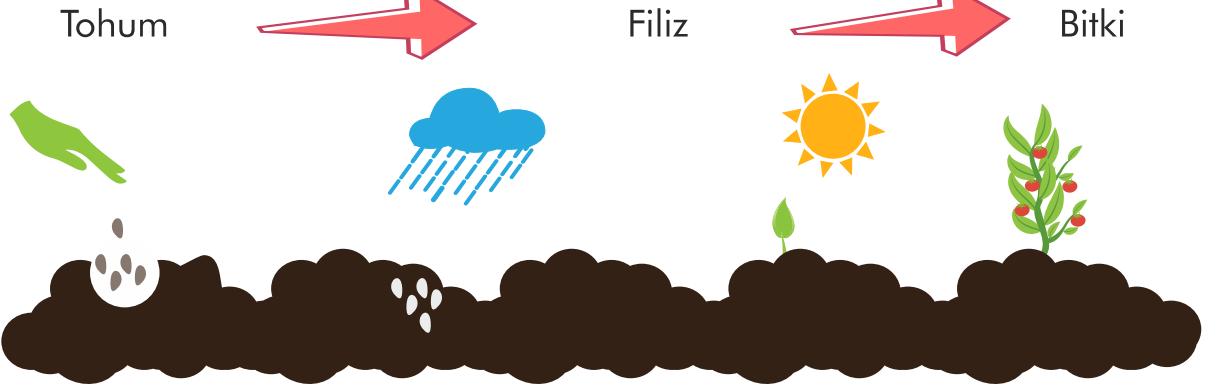
Çevrendeki yetişkinlerin de bazı duyguları yaşadığını gözlemlemiş olabilirsin. Bu sayfaya (ya da defterine) onların duygularını gösteren bazı suratlar çiz ve yanına isimlerini yaz.



DEĞİŞİM

Herkesin hayatında dönem dönem değişimler yaşanır. Değişim doğaldır ve her yaşamın bir parçasıdır. Doğada yaşanan ya da kendi hayatından aklına gelen değişimleri aşağıya (ya da defterine) çiz.

Örnek:



HAYATIMDAKİ DEĞİŞİKLİKLER

Bu salgın da bazı yaşam değişikliklerine sebep oldu. Aşağıya (ya da defterine) salgının hayatına getirdiği değişiklikleri çiz ya da yaz.



ZORUNLU TATİL

Bir çok ülkede olduğu gibi bizde de salgın sebebiyle bir süreliğine eğitimin uzaktan devam edilmesine karar verildi. Okulda olmamak sana nasıl hissettiriyor? Resmini çiz.



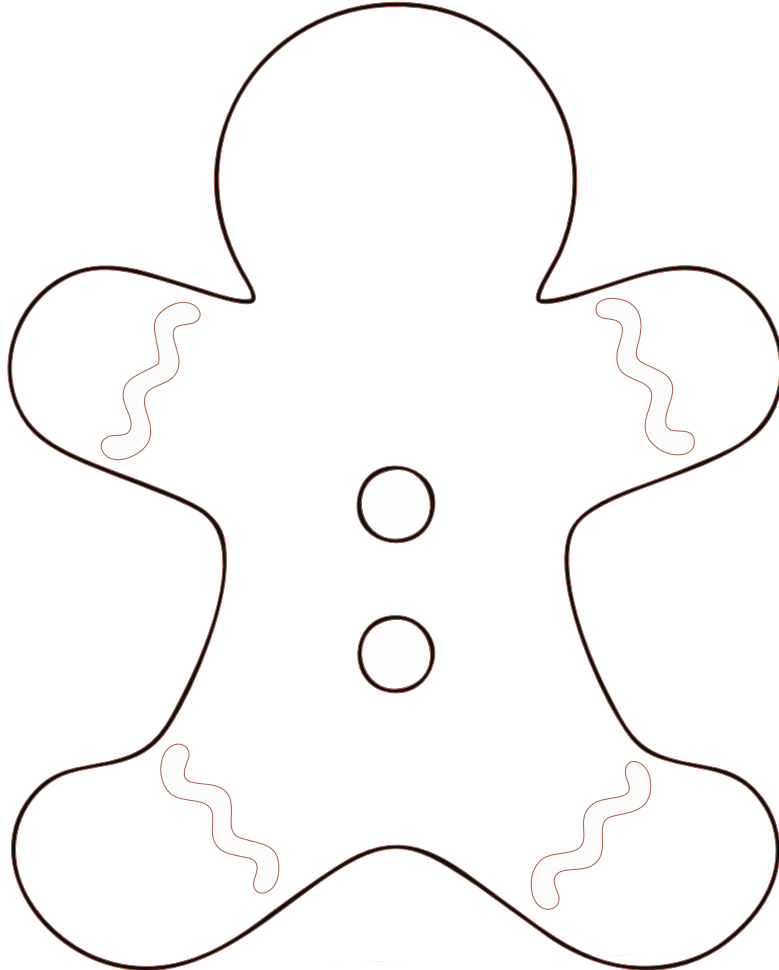
DUYGULARIMIN RENGİ

Buraya kadar senin duygularını keşfettik. Bu duyguların rengi olsaydı hangi renk olurlardı? Aşağıdaki boşluğa (defterinde buna benzer bir sayfa oluşturabilirsin) duygunun adını, daireye ise o duygu için seçtiğin rengi boya.

..... ○ ○ ○

..... ○ ○ ○

Şimdi gözlerini kapa ve bu duygularını vücudunun neresinde hissettiğini fark et. Sonra gördüğün bu çörek adam üzerinde (defterine çörek adamı kendin çizebilirsin) vücudunda duygularının yerlerini onlara verdiği renklerle boya.



DEĞİŞMEYEN ŞEYLER

Salgın d6neminde bir takım Őeylerin iptal olduğu doğrudur. Bu s6reğte eskiden keyif aldığın Őeyleri yapamıyor olabilirsin. Ama değişmeyen hala Đok Şey var, biliyor musun?

İliŐkilerimiz... M6zik... Oyun.. Sohbetlerimiz... Umudumuz... Kitaplarımız..
Baharın kokusu... Yardımseverliğimiz... DayanıŐmamız...

AŞağıya (ya da defterine) evde kalarak yapmaktan hoŐlandıĐın Őeyleri resmini Điz.



KONTROL HALKASI

Salgın ortaya çıktığından beri kontrolümüzün dışında olan bazı şeyler gerçekleşti. Aslında hayatımızda her zaman bizim kontrolümüzde olmayan durumlar oluyor.

Gel senle kontrol edebildiklerimizi ve edemediklerimizi birlikte gözden geçirelim. Aşağıda yazılanlardan kontrolümüzde olanları halkanın içine, kontrolümüzde olmayanları ise dışına yaz lütfen. Aklına başka bir madde gelirse onları da ekleyebilirsin.

- Hava durumu
- Hangi kıyafet giyeceğim
- Ten rengim, göz rengim
- Başkalarının ne söylediği
- Salgının ne kadar süreceği
- Sağlığımı korumak
- Okulların ne zaman açılacağı
- Kurallara uyumum
- Başkalarının davranışları
- Evde yapabileceğim aktiviteler
- Temizlik alışkanlıklarım
- Halka açık yerlerden uzak durmak
- Açık hava aktiviteleri ertelemek
-
-



Kontrolüm dışı



Kontrolümdekiler



BIRAK GİTSİN

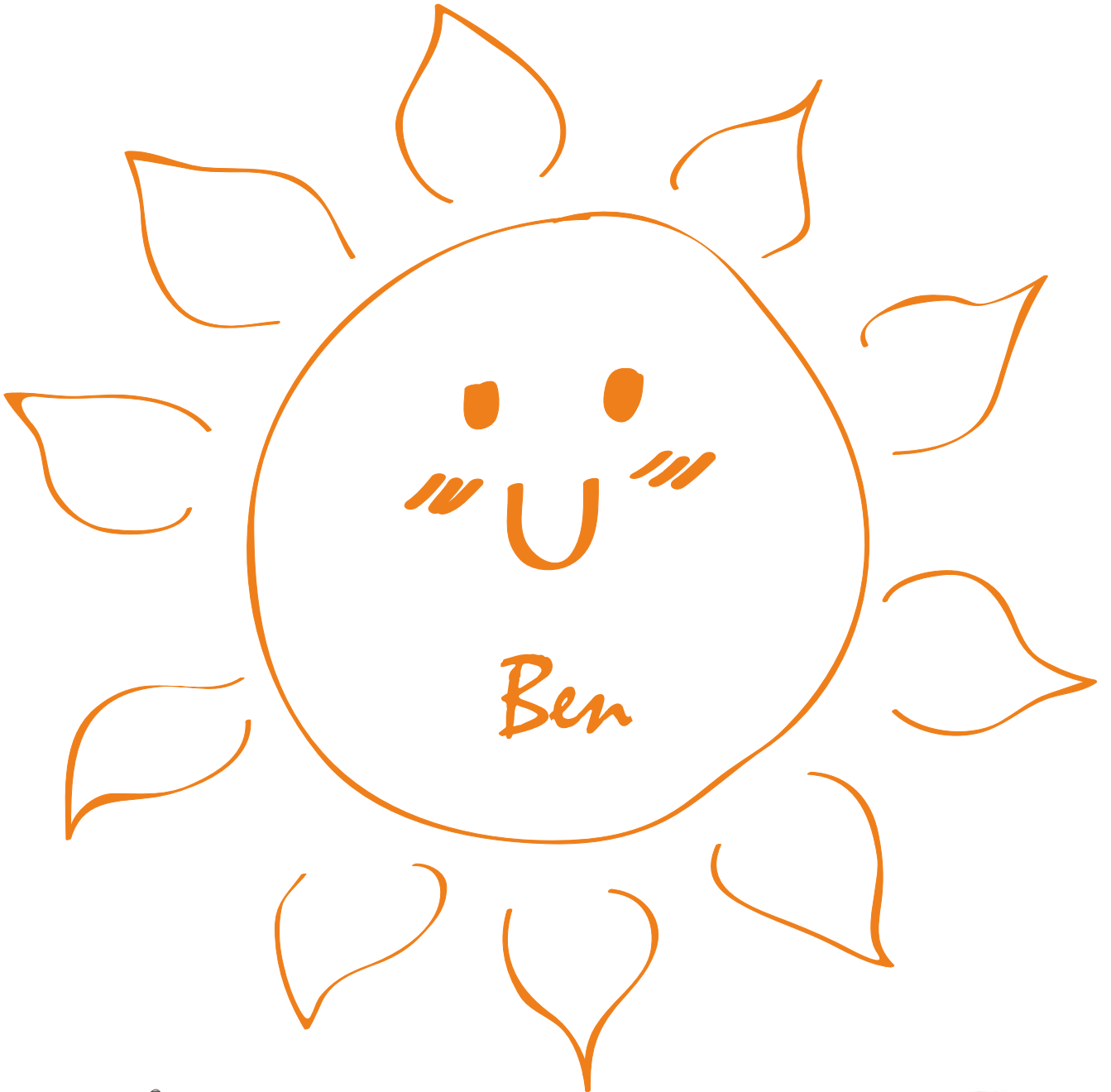
Değiştiremediğimiz ve kontrol edemediğimiz şeyler için bazen çok uğraşır ve zlrz. Ama yoğunlaşmamız gereken yer aslında halkanın iidir. Halkanın dışına yazdıklarını ve başka yaşadığın endişelerini bu balonların (ya da defterinde izeceğin) içine iz ve bırak rüzgar onları uurup götürsün...



GÜNEŞ GİBİYİM

Her süper kahraman gibi bizim de güçlü yönlerimiz var. Peki sen güçlü yanlarının farkında mısın? Aklına gelenleri veya aşağıdaki listeden sahip olduğunu düşündüğün özellikleri seç ve güneşin (defterine kendin çizebilirsin) ışınlarına yaz, içine ise adını yaz ve güneş gibi parla :)

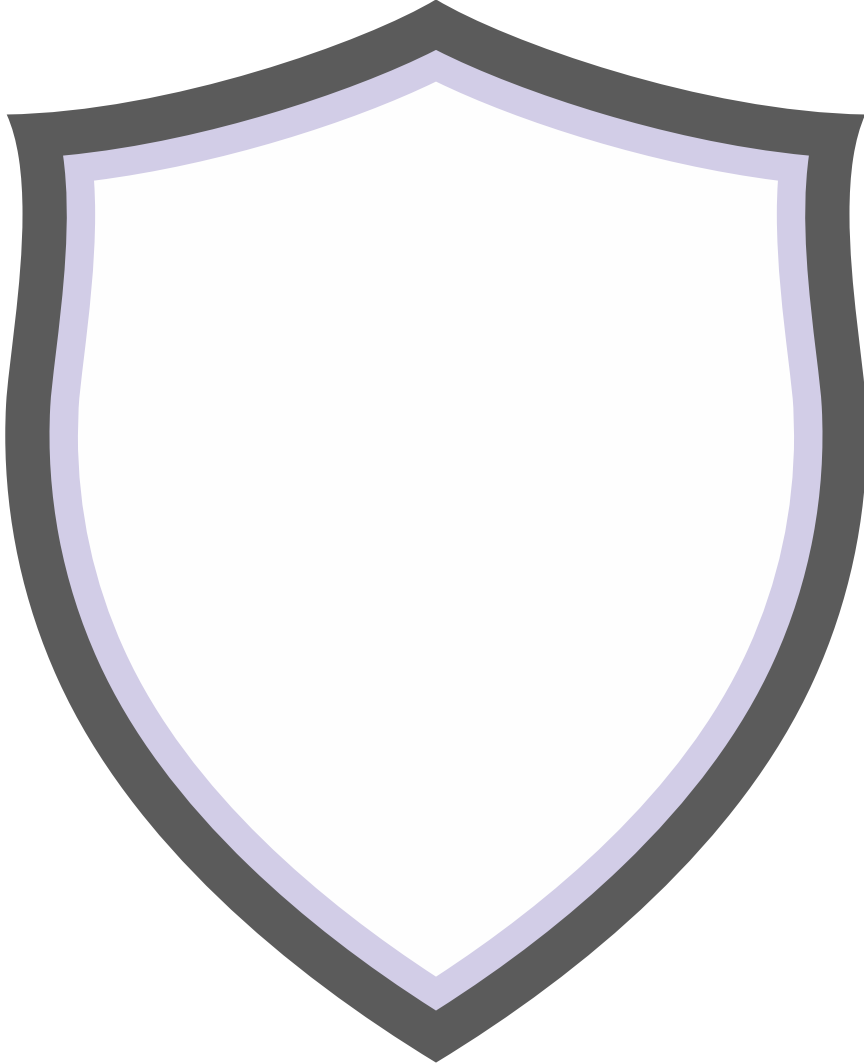
Azimli. Nazik. Komik. Cesur. Dürüst. Çalışkan. Vicdanlı. Mütevazı. Cömert. Umut dolu. Disiplinli. Güvenilir. İyi dinleyici. Dikkatli. Merhametli. Sevecen. Hayal gücü yüksek. Özverili. Çevik. Düşünceli. Sadık. Açık fikirli. Sabırlı. Hızlı. Kendine güvenen. Neşeli. Yaratıcı. İşbirlikçi. Aktif. İlgili. Zeki.



KORUMA KALKANIM

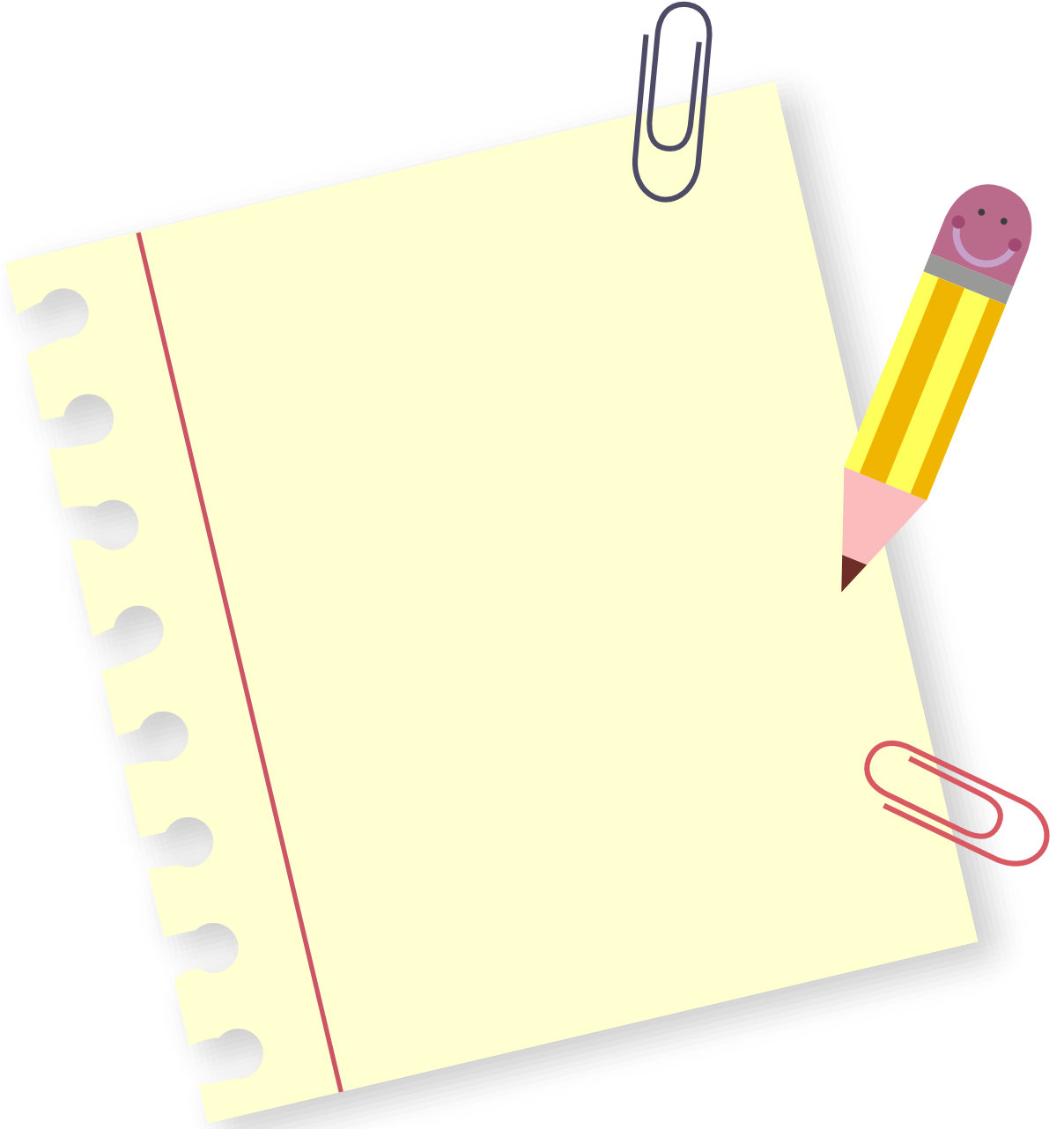
Bazı kişiler salgın döneminde kendini çaresiz ve savunmasız hissedebilirler. Sana da böyle oluyor mu? Bu duygularla başa çıkmak için gördüğün koruyucu kalkan sana yardımcı olacak. İstersen burada (ya da defterinde çizeceğin kalkan üzerinde) istersen de ailenle birlikte kocaman bir kartondan kalkan oluşturabilirsiniz. Kalkanın içine sana yardımcı olan kişileri, yaptığın önlemleri yazabilir, sana gücünü hatırlatacak sembol ve şekilleri yapıştırabilirsin. Hazır olunca odanda görünen bir yere as ki yanındaki gücü sana hep hatırlatsın.

Mesela: *ellerimi güzelce yıkıyorum, dengeli besleniyorum, ailem beni koruyor,dikkatliyim vs.*



ŞÜKRAN GÜNLÜĞÜM

Her gün mükemmel olmayabilir ama her günün güzel bir yönü mutlaka vardır. Günün hızlı temposunda bunu her zaman fark edemiyoruz sadece. Minik bir defter alıp bu anları kaydedersen ilerde sana yüzünü gülümsetecek bir şükran günlüğüne dönüşür. Her günün sonunda defterin içine minnettar olduğun ve sana huzur veren en az 2 şey yazmayı dene.



DERİN NEFES ALIYORUM

ZİHNİN VE BEDENİN SENİN İÇİN DURMADAN ÇALIŞIYOR.

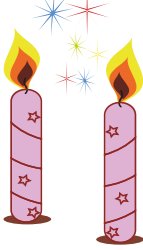
ONLARA BİRAZ YARDIMCI OLMAYA NE DERSİN?

Son dönemde yaşananlar insanlara gergin ya da kaygılı hissettirmiş olabilir. Eğer sen de böyle hissettiysen gerginliğini atmak ve rahat hissetmen için sana birkaç önerim olacak.

Birincisi derin ve yavaş nefes almaktır. Bunun birkaç yolu var, hangisi sana kolay gelirse onu yapabilirsin.



1. Bu çiçekleri kokluyormuş gibi nefes al....



Ve doğum gününde mumları üflüyormuş gibi nefesini ver.

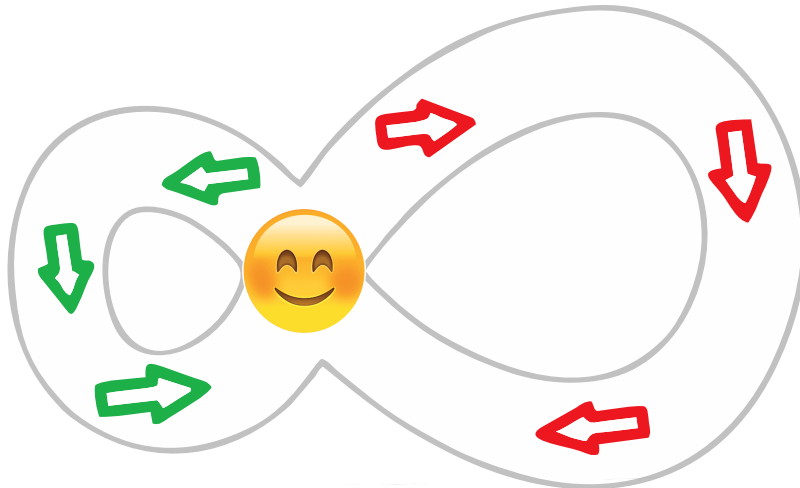
2. Göbeğinde bir balon olduğunu düşün.

Nefes alarak onu şişir.. şişir.. Baya şişti, şimdi azıcık

öyle bekle ve nefesini vererek balonu söndür, hiçbir şey kalmasin.



3. Parmağını emojiinin üzerine koy ve yeşil okları takip ederek derin bir nefes al.. Parmağın emojiye ulaştıktan sonra kırmızı okları takip ederek yavaşça nefesini vermeye başla. Bu döngüyü zihnin ve bedenin rahatlayana kadar yap.

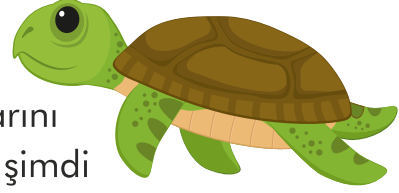


BEDENİMİ GEVŞETİYORUM

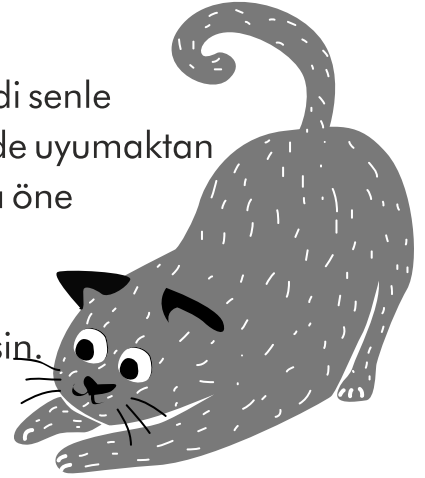
Çörek adamı hatırlıyor musun? Yaşadığımız duygular vücudumuzda bazı gerginlikler yaratabilir. Bedenimizi rahatlatmak ve sağlıklı çalışmasına yardımcı olmak için yapabileceğin ikinci şey beden kaslarını gevşetmektir. Eğer bez bebek gibi gevşemiş hissetmek istiyorsan hazırladığım 6 eğlenceli alıştırmayı her gün mutlaka yap.

1-Omuzlardan başlayalım mı? Şimdi kendini bir kaplumbağa olarak hayal et. Deniz kenarında güneşin keyfini çıkarıyorsun.

Bir anda dalganın geldiğini görüyorsun, ıslanmak istemiyorsun.Kaplumbağanın kafasını kabuğuna çektiği gibi sen de omuzlarını kulaklarına kadar çek çek ve gizle... Tamam, şimdi dalga geçti, artık kafanı çıkarabilirsin. İyice rahatla. Omuzlarının nasıl gevşediğini fark ettin mi?



2-Kedilerin nasıl gerindiğine dikkat ettin mi? Şimdi senle tam da o hareketi yapmaya çalışacağız. Aynı yerde uyumaktan sıkılan bir kediyi hayal et, bir anda kalkıp kollarını öne doğru uzatıp geriyor. Sen de şimdi aynısını yap. Kedi gibi kollarını uzat, geril geril... Gerginliğini iyice hissettikten sonra kollarını rahat bırakabilirsin. Bütün gerginliğin aşağı doğru akıp gidecek.



3-Ellerin yazmaktan ve mouse tutmaktan yorulduysa bu alıştırma tam sana göre. Salata yaptığını ve en son üzerine limon sıkıldığını düşün. Her İki eline birer limon al ve bütün suyunu sıkmaya çalış. Ellerinin nasıl gerildiğini hisset. Artık ellerini açıp limonları bırakabilirsin. Gevşemenin ne kadar güzel olduğunu hisset.





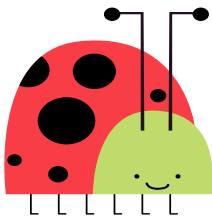
4-Şimdi ağız ve çene kaslarımızı gevşeteceğiz. Çiğnenmesi zor sert bir havucu çiğnediğini hayal et. İyice ısır ve ardından çenenin açarak gevşet. Çenenin kasları yumuşacık oldu.

5-Sıra göbeğinde. Çimlerde dinlenirken etrafında tatlı bir suaygırı yavrusunun dolaştığını hayal et.

Sanırım suaygırı sana doğru geliyor, karnına basmak üzere. Hemen karın kaslarını ger ki canın yanmasın, iyice içine çek çek... Suaygırı yönünü değiştirdi artık karnını gevşetebilirsin. Karnını serbest bıraktığında ne kadar rahatladığına dikkat et.



6-Yazın ortaya sivrisinekler çıkar ya? İşte onlardan birinin burnuna konduğunu hayal et. Ellerini kullanmadan onu kovmak istiyorsun, bunun için yüzünün her yerini buruşturman lazım. İyice buruştur. Harika, onu kovdun. Uçtu gitti, artık rahatlayabilirsin.



GÜVENLİ YERİM

Evde kalmaktan sıkılmış ve kafandaki soru işaretlerinden bunalmış olabilirsin. Bu anlar için sana iyi gelecek bir önerim var. En çok sana güvende hissettiren ve içini huzurla dolduran yer (gerçekte gittiğin ya da hayali bir yer olabilir) neresi? Şimdi gözlerini kapat ve kendini orada hayal et. Ne görüyorsun? Ne duyuyorsan? Nasıl kokular var? Tüm bu ayrıntılarla o yeri aşağıya (ya da defterine) çiz ve zorlandığın anlarda orayı ziyaret et.



SIKILDIM KAVANOZU

Ödevlerinden ve kendi aktivitelerinden geri kalan zamanda ne yapacağına bazen karar veremiyor musun? O zaman "Sıkıldım Kavanoz"u tam sana göre. Yapman gereken şey bir kavanoz bulmak ardından buraya yazdığım aktiviteleri kesip katlayıp içine atmak. Neyle meşgul olacağına karar veremediğin zaman bu kavanozdan bir kağıt seçip onu yapacaksın. Evde kim varsa yanına topla ve herkes aklına gelen aktiviteleri bu kavanoza eklesin.

- Kendi mektup kâğıdını yarat. Çıkartmalar ve çeşitli kalemleri kullanarak birkaç mektup kâğıdı tasarla.
- Nasıl ıslık çalacağını biliyor musun? Bilmiyorsan şimdi denemek için iyi bir fırsat, kendine zaman tanı ve denemeye başla
- Kendi şaka kitabını yaz. Birkaç parça kağıt al, yarıya katla ve içine bildiğin tüm şakaları yaz.
- Kendi tekerlemeni yarat ve yaz. Bakalım sonradan kimse söyleyebilecek mi?
- Ters elinle kendi odanı çizmeyi dene.
- Bir öykü, şarkı ya da hikâye yaz.
- Origami yapmayı dene.
- Bir şeyin (örn. Makine) tahmin yürüterek ya da evdekilere sorarak çalışma mantığını anlamaya çalış.
- Ailenden birinden yardım alarak bir yemek tarifi bul ve yapmayı dene
- Kendine bir yıl sonra açıp okuyacağın bir mektup yaz.
- Evinin haritasını çiz

KİTAP OKUMAK ÇOK EĞLENCİLİ

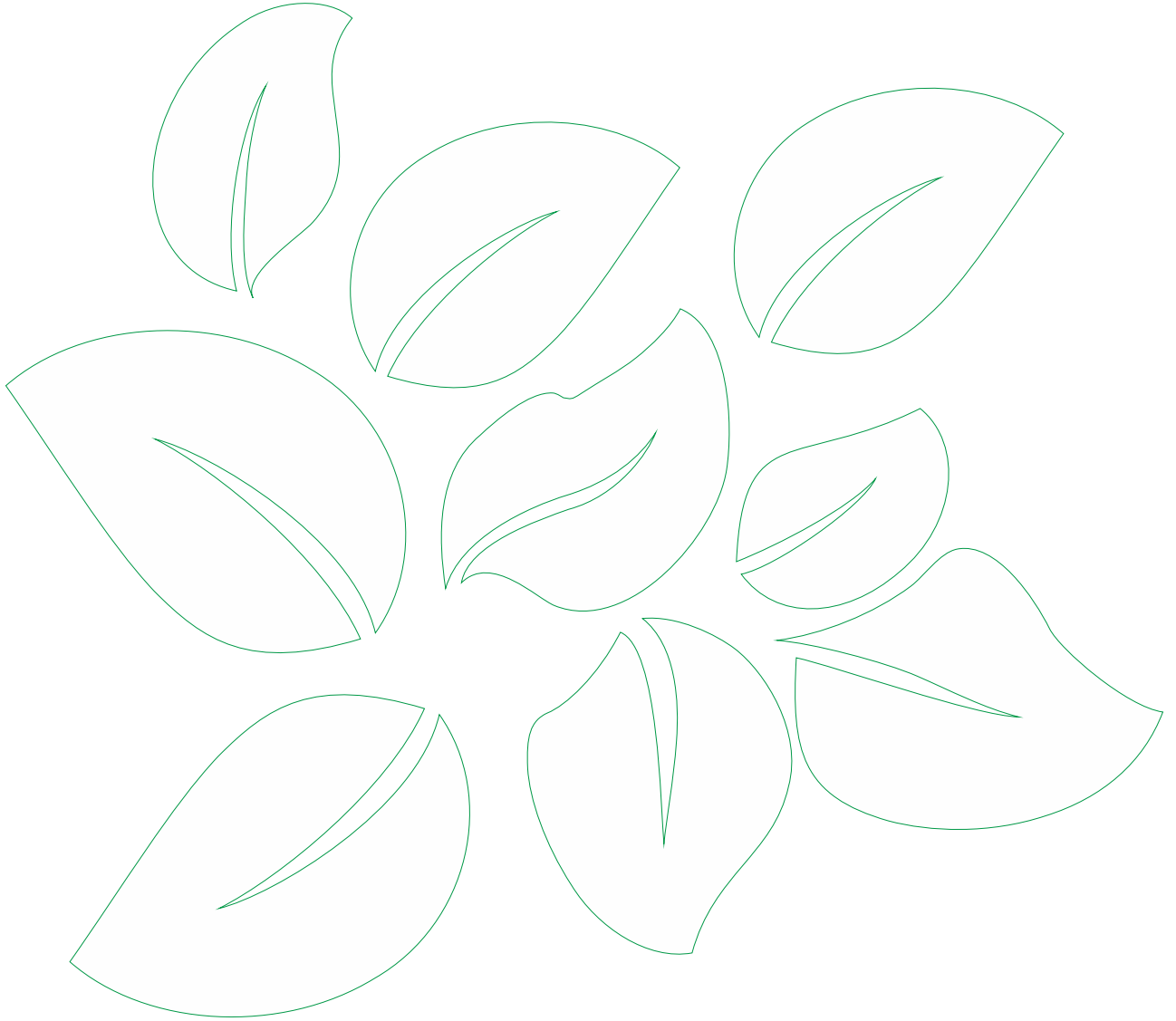
Evde kalmamız hepimize eskisine göre daha çok kitap okuma fırsatı vermiş oldu. Kitabını bitirince hemen kapatıp rafa kaldırmak yerine aşağıya yazdığım önerileri yapmaya ne dersin?

- ✓ Okuduğun bu kitabın çizgi romanı nasıl olurdu? Resim yapmayı seviyorsan kitabın bir bölümünü karikatürlerle anlatabilir misin?
- ✓ Yazarla buluşma şansın olsaydı ona ne soracağını düşün. Neleri merak ediyorsun?
- ✓ Kitabın yazarı sen olsaydın, neyi değiştirirdin?
- ✓ Bu kitabın veya bitirdiğin herhangi bir başka bir kitap için yeni bir kapak tasarla.
- ✓ Ya da kitaba yeni bir son düşün
- ✓ Kitabını sesli okuyarak sesini telefonuna / teybe kaydet. Sonrasında ses kaydını dinle. Nasıl sesin, farklı mı?
- ✓ Okuduğun bu kitabı sence yazar neden yazmış? Amacı neydi?
- ✓ Anne ya da babanın çocukluğunda en çok sevdiği kitabın ne olduğunu hiç sordun mu? Ne anlatıyor kitap?

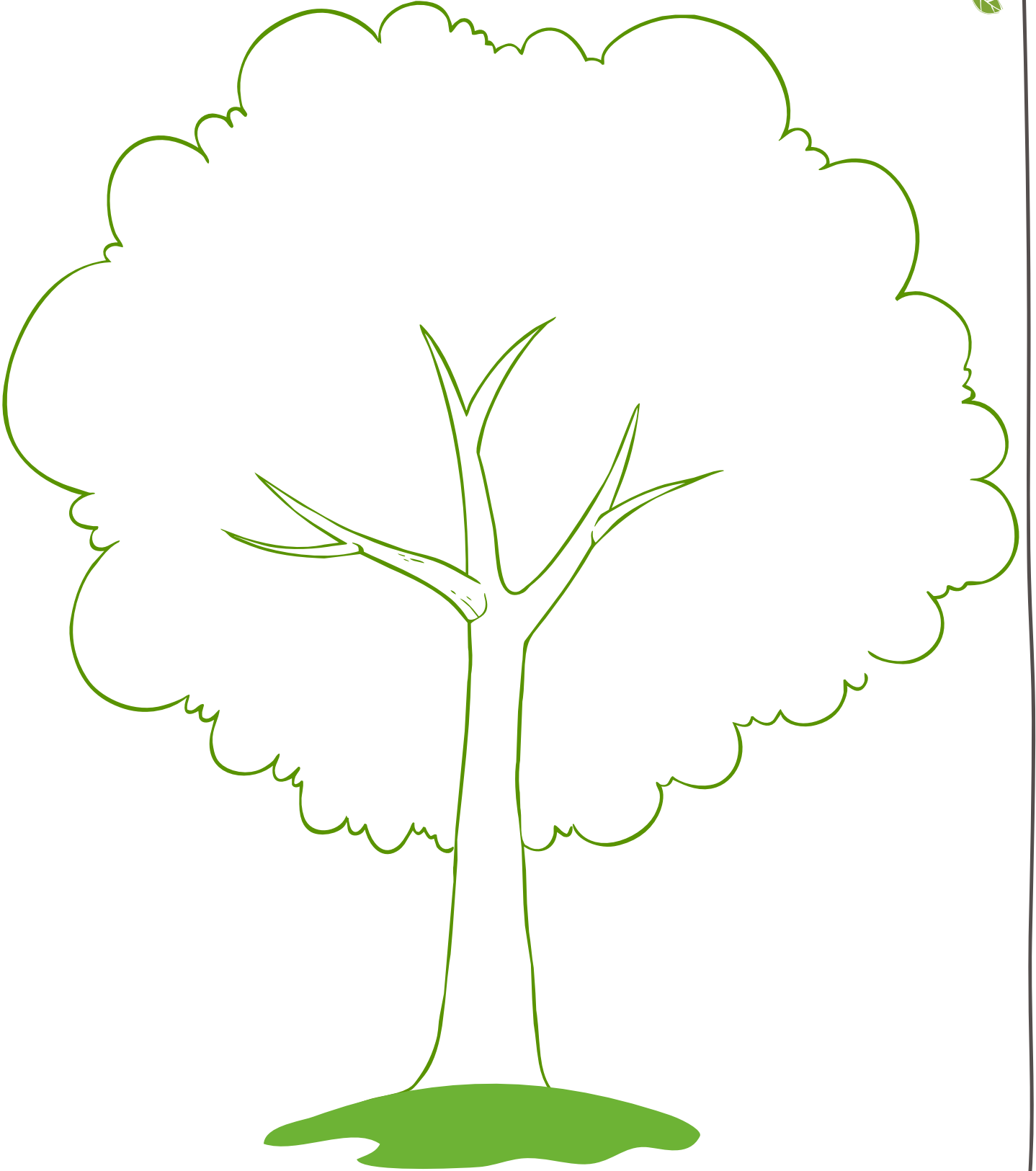


DİLEK AĞACIM

Her şeyin bir sonu olduğu gibi korona salgını da bir gün bitecek. Hepimizin bu süreçte hayal ettiğimiz bir takım şeyler var. Senin neyin gerçekleşmesini dilersin? Kendin için, ailen ve arkadaşların için, dünya için.. ? Onları dilek ağacına yapıştırıp süslemeye ne dersin? Dileklerini aşağıdaki yapraklara yaz ve ağaca yapıştır (kağıttan yaprak yamak ve ağa çizmek çok kolay) ve daha sonra istediğin renge boyayarak renklendir.



Unutma. Bilim İnsanları bu salgının bitmesi için gece gündüz çalışıyorlar.



OKULA DÖNECEĞİMİZ İLK GÜN

Öğretmenlerin ve arkadaşlarıyla uzaktan görüşsen bile okulu özlediğini biliyorum.

Gel birlikte okula döneceğimiz ilk günü hayal edelim. Nasıl olmasını istersin? O gün neler yapmayı düşünüyorsun? Zihninde canlandırdıktan sonra tüm ayrıntılarıyla buraya (ya da defterine) çiz.

En kısa zamanda görüşmek üzere :)



Eğer sormak, danışmak istediğin bir şey olursa bu mail adresine yazabilirsin. Ayrıca kitapçığının paylaşmak istediğin bölümlerinden fotoğraf çekip yollarsan bizi çok mutlu edersin.
Sevgilerimle.



Uzm. Psikolog Şehrazat Genci
shahrzadganji@hotmail.com
@psikolog.sehrazat



Tasarım
Zeyno Ulutepe
zeynoulutepe@gmail.com



Uzm.PSİKOLOG ŞEHRAZAT GENÇİ