



ODTÜ GELİŞTİRME VAKFI ÖZEL İLKOKULU

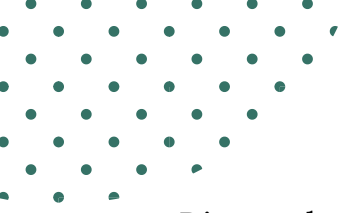
PANDEMİ SÜRECİNDE;

ÇOCUKLARA YÖNELİK PSİKOLOJİK DESTEK KİTAPÇIĞI



Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Servisi

Mayıs 2020

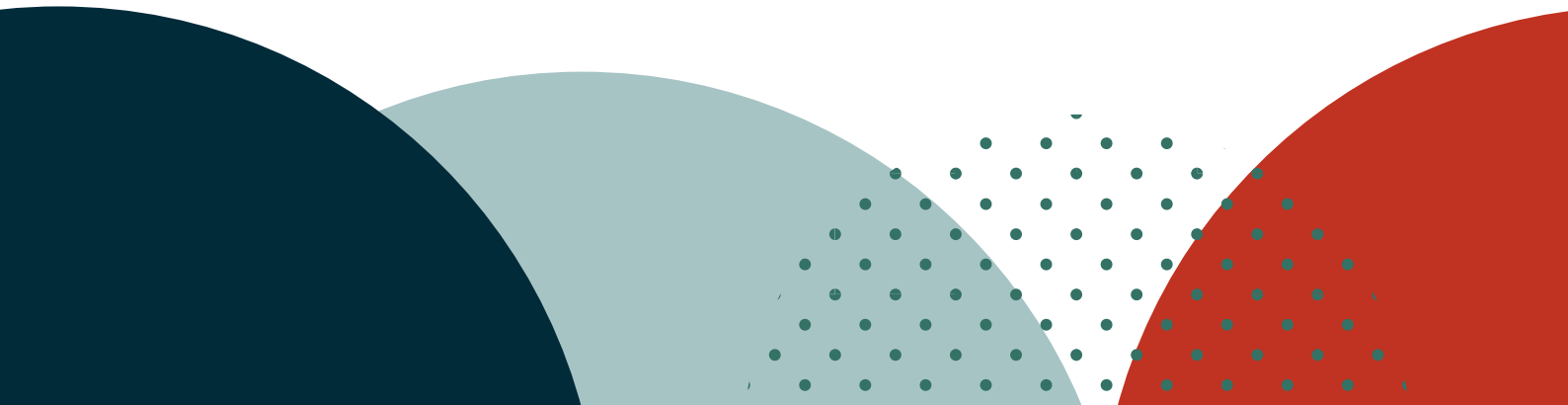


Bireysel ve toplumsal olarak korona virüsü ile mücadele ettiğimiz şu günlerde güvende olmak ve hissetmek için çoğumuz çocuklarımızla birlikte evdeyiz, ya da onları akrabalarımıza, bakıcılarına emanet ettik. Kısa sürede rutinlerimiz ve alışkanlıklarımızı değiştirmek zor olsa da neyse ki uyum sağlama kapasitemiz alışmamıza yardımcı oluyor. İhtiyaçlar hiyerarşisine göre güven duygusu en temel ve öncelikli ihtiyacımız. Öğrenme ihtiyacı ise güven duygusundan sonra geliyor.

Biliyoruz ki geleceğin belirsizliği kaygıya yol açıyor ve bu kaygılar kimi zaman artarken, kimi zaman azalıyor. Hepimiz eski güvenli alanımıza dönmek istiyoruz. Ancak bu, bir süre daha ertelenmesi gereken bir süreç gibi görünüyor. O halde bu güvenli alanı yeniden, evimizde inşa etmek gerekiyor.

Çoğumuzun çocuklarımız için daha iyisini yapmak adına oluşturmak istediği alışkanlıkları, düzenlemek istediği davranışları var. O halde bu süreç bizler için ertelediğimiz konulara vakit ayırmak için de bir fırsat olabilir. Ebeveynliğin daha da zorlaştığı günlerdeyiz. Çocuklarımızın gelişimini eğitim, sanat, spor vb konularda alan uzmanları aracılığıyla desteklerken bir anda bütün bu görevler uzmanların rehberliğinde bizlere kaldı. Çocuğumuzun virüsten korunması, sağlıklı beslenmesi, öğrenme sürecine destek vermek, duygusal gelişimini takip etmek bunlardan bazıları.

Bizler de sizlere çocuklarınızla bu süreçte destek vermek amacıyla sizler için bu kitapçığı hazırladık. Kitapçığımızda gerek koronavirüs süreci gerekse günlük yaşam rutinleri ile ilgili yararlı olacağını düşündüğümüz çeşitli konulara yer verdik.



İçindekiler

01 Giriş

04 Aileden birisinin
Koronavirüse
Yakalanması

07 Çocuğunuz ile Ölüm
Hakkında
Konuşabileceğınız
Kitap ve Film Önerileri

12 Çocuklarda
Görülebilecek Farklı
Duygusal Tepkiler

01 Çocuklarla Koronavirüs
Hakkında Konuşmak

06 Hastalığa Yakalanan
Kişinin Kaybı

08 Değişen Eğitim ile
Birlikte Değişen Hayatlar

14 Yararlanılabilecek Oyun
ve Etkinlikler

ÇOCUKLARLA KORONA VİRÜS (COVID-19) HAKKINDA KONUŞMAK



Çocuklar bu süreçte kendilerine, ailelerine, arkadaşlarına bir şey olacağı konusunda endişe duyabilirler. “Ya hastalanırsak, ne olacak?” diye sorabilirler. “Merak etme, bir şey olmaz” diyerek çocuğu kaygısıyla yalnız bırakmak yerine, “Şu an hepimiz iyiyiz ve sağlıklıyız. Bu hastalıktan korunmak için neler yapmamız gerektiğini biliyoruz. Doktorlar da hastaları iyileştirmek için neler yapmaları gerektiğini çok iyi biliyorlar. Ayrıca biliyor musun bu hastalığa yakalananların çok büyük kısmı iyileşiyor.” diyerek açıklama yapın. Bu sayede çocuğunuzun yanlış yorumladığı bilgiler varsa doğrusunu anlatmış olursunuz.

Bazen çocuklar aynı şeyleri defalarca sorabilirler. Özellikle kaygı ve huzursuzluk hissettiklerinde soru sorarak, aynı cevapları verip vermediğinizi kontrol ederler. Bunu kendilerini güvende hissetmek için yaparlar. Bu soruları sakince yanıtlamaya özen gösterin. Ancak özellikle kaygılı çocuklarda, her sorduğunda detaylı açıklamalar yapmak kaygıyı artırabileceğinden, “bu konuyu dün de konuşmuştuk. Düşüncelerimi söylemiştim, söylediklerimin hepsi hala geçerli” demek yeterli olacaktır.

ÇOCUKLARLA KORONA VİRÜS (COVID-19) HAKKINDA KONUŞMAK

- Çocuğunuz size endişelendiğı bir şeyden bahsediyorsa, sadece bu konu üzerinde kalmaya dikkat edin. Müdahaleci olmadan dinleyin, onu daha iyi anlamaya ilişkin sorular sorun. Çocuğunuzun anlattıklarını tekrar ederek onu doğru anladığınızdan emin olmaya çalışın.

- Çocuklar ebeveynlerin sözlü ve sözsüz tepkilerini, davranışlarını izler, kaygılanıp kaygılanmamaları gerektiğine karar verirler. Bu yüzden siz sakin olmaya çalışın ve çocuğunuza güven verin. Çocuklar sizi endişeli görünce, demek ki korkulacak şeyler var diye düşünürler. Korku bulaşıcı bir duygudur, ancak bilgi ve tedbir ile azalır.

- Kaç kişinin hastalığa yakalandığını, öldüğünü duymak ya da izlemek çocukları kaygılandırır. Çünkü kendilerinin ve sizin ne kadar tehlike altında olduğunu bilemezler. Bu nedenle çocuğunuzu, kaygı düzeyini arttıracak konuşmalara, haber, sosyal medya paylaşımlarına maruz bırakmayın. Daha önce yakınlarından birini kaybetmiş çocuklar daha endişeli olacaklarından, bu konuda daha hassas davranın.



ÇOCUKLARLA KORONA VİRÜS (COVID-19) HAKKINDA KONUŞMAK

- Virüs ve hastalığa ilişkin olarak yaptığınız açıklamalar, verdiğiniz bilgiler çocuklara bazen soyut gelebilir. Bu yaş çocukları görmedikleri şeyleri anlamlandırmakta zorlanabilir ve korkabilirler. Onlara bilgi verirken bizim sizlerle paylaştığımız türde öykü, video ve kitaplardan yararlanabilirsiniz. Aşağıda paylaştığımız kitap veya videonun üzerine tıklayarak ilgili linke ulaşabilirsiniz.

Küçük Zebra'nın Canım Dansı Hikayesi

Küçük Zebra'nın Canım Dansı Şarkısı

Meraklı Çocuklar İçin Koronavirüs Rehberi

Mili ve Korona Virüsü Hikayesi

Poldi Güvende

Çocuklar İçin Koronavirüs Kitabı (6 Yaş ve üzeri)

Benim Kahramanım Sensin (6 Yaş ve üzeri)



AİLEDEN BİRİNİN KORONA VİRÜSE YAKALANMASI

Covid-19 salgını, diğer ülkelerde olduğu gibi ülkemizde de insanların sağlıklarını, günlük rutinlerini, ilişkilerini, sosyal ve ekonomik koşullarını etkiledi ve etkilemeye devam etmektedir. Alınan tüm önlemlere rağmen salgının kesin bir tedavisinin olmaması, ne zaman sonlanacağını bilinmemesi, yayılımının hızlı olması “Hastalık bize ve yakınlarımıza bulaşır mı?” sorusunu da akıllara getirmektedir. Pandemi sürecinde, beklenmedik durumlar ile karşılaşabilir; yakın çevremizden birinin hastalığa yakalandığını öğrenebilir ya da bu hastalığa yakalanan kendimiz olabiliriz.

Hastalığa yakalanmak, şüphesiz küçük büyük herkesin yaşamını olumsuz etkileyen bir durumdur. Bir yandan hasta kişinin tedavisi devam ederken diğer yandan çocuklara gerçeği söyleyip söylememek konusu, anne-babalar için zorlayıcı bir konu olmaktadır. Bazı anne-babalar, hastalık haberinin duygusal yükünden korumak için çocuklara gerçeği söylemekten kaçınmaktadır. Hastalık haberinin paylaşılmadığı durumlarda, çocuklar kendilerinden bir şey saklandığını anlar ve işin ciddiyetini fark eder. Var olan durumu saklamak, çocukların korkularını ve endişelerini paylaşmalarını zorlaştırırken kaygı seviyelerini de artırır.

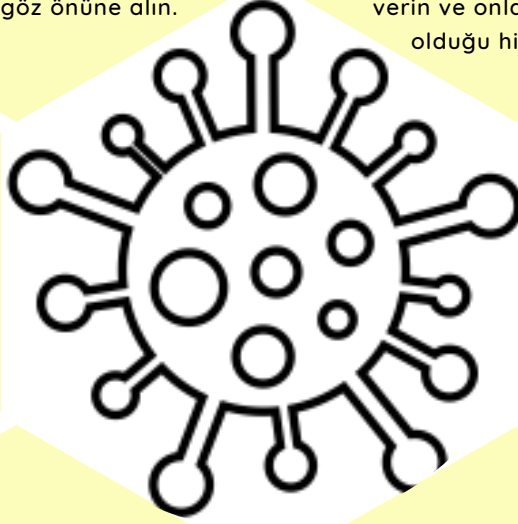




Tanı kesinleştikten sonra, olabildiğince erken dönemde çocuğa hastalık ile ilgili bilgi verin. Hastalık bilgisini vermeden önce hasta kişinin çocuğa yakınlığını, çocuğun yaşını, gelişim özelliklerini ve zorluklar ile baş etme kapasitesini göz önüne alın.

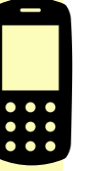


Hastalık ile birlikte ne gibi değişiklikler olacağını açık bir dille anlatın. Hastanede kalma süresine ve fiziksel temas ile ilgili sınırlılıklara dair açıklama yapın. Tedavi süreciyle ilgili konuşurken çocukların duygularını ifade etmesine izin verin ve onlara güvende olduğu hissettirin.



Salgına ve geliştirilen tıbbi tedavilere yönelik olumlu gelişmeleri paylaşarak çocuğa umut aşılayın.

Çocuk ile hasta kişinin iletişimlerinin kesintiye uğramayacağını, yalnızca hastalığın doğası nedeniyle fiziksel bir temasın mümkün olmayacağını vurgulayın. Ayrı kalınan süre zarfında, telefonla veya çevrim içi görüşmeler ile iletişim kurulacağını belirtin.



Çocuğun soru sorabileceği ve duygularını paylaşabileceği bir ortam sağlayın. Sorularını dürüstçe ve basit bir dil ile cevaplandırın.

Çocuklarla hastalık ve ölüm gibi konuları birden fazla kere konuşmak gerekebilir. İlk seferde fazla soru sormayan, tepki göstermeyen çocuklar daha sonra tekrar tekrar hastalık ile ilgili konuşmak isteyebilir. Çocuğun sorularına sabırla cevap verin.



Hastalığa Yakalanan Kişinin Kaybı Durumunda;

- Çocuklara ölüm haberini sakın ve sessiz bir ortamda, kaybın hemen ardından verin. Sevilen kişinin kaybını öğrenmek ve bunu kabullenmek oldukça zor olsa da bu haberin, çocuğun sevdiği ve güvendiği kişiler tarafından verilmesi gerekir.
- Ölümü doğru ve somut bir şekilde, çocuğun yaşına uygun bir biçimde açıklayın.
- Ölüm haberini verirken çocuğun göz hizasına inin, sarılarak ve dokunarak ona verdiğiniz desteği hissettirin.
- “Öldü” kelimesini kullanılmaktan kaçınmayın, ölümü anlatırken edebi bir dil kullanılmayın. “Kişinin uzun bir uykuya daldığı, uzaklara gittiği, gökyüzünden bizi izlediği, melek olduğu, cennete gittiği, tanrının onu yanına aldığı...” gibi soyut ifadeler, çocukların ölümü kavramasını zorlaştırarak kafa karışıklığına neden olur. Canlıların hareketliliğini, nefes alıp vermelerini vurgulayarak ölen kişilerin bu işlevleri yerine getiremediğini söyleyin.
- Çocuğu soru sorması için teşvik edin, ölüm ve ölen kişiyle ilgili yanlış algıları varsa bunları düzeltin.
- Her çocuğun yası kendine göre yaşadığını ve ifade ettiğini unutmayın. Bazı çocuklar üzüntülerini tepkileriyle belli ederken bazıları hiçbir şey olmamış gibi davranabilir ve yaşanan duruma karşı tepkisiz kalabilir. Böyle bir durumda, gerekli bilgileri vermeye devam edin. Tepki vermeyen çocuğa kayıpla ilgili konuşması için ısrar etmeyin.
- Yaşanan kayıp ile birlikte çocuğun kendisi ve çevresindeki kişilere bir şey olacağı yönündeki kaygıları artabilir. Çocuğun kaygı düzeyini azaltmak için ona “Ben yanındayım, buradayım, biz seninle uzun yıllar birlikte yaşayacağız.” diyerek güven verin.
- Çocuğa sadece merak ettiği kadar bilgi verin, sormadığı halde detaylı açıklamalar yapmaktan kaçının.
- Çocuğun üzülmelerini engellemek yerine onun üzüntüsüne ortak olun.
- Kaybı takip eden dönemde çocuğun günlük aktivitelerinde değişiklik yapmayın, günlük rutinine geri dönmesini sağlayın. Arkadaşları ve yakın çevresi ile çevrim içi görüşmeler planlayın ve evdeki sorumluluklarını devam ettirmesini talep edin.

- Oyun çocukların yaşadıkları durumlarla baş etmesi için iyi bir araçtır. Bu nedenle oyun oynamalarını destekleyin, tek başına ya da sizinle birlikte yapabilecekleri keyifli etkinlikler planlayın.
- İçeriği yaş seviyesine uygun olmak koşuluyla birlikte ölüm konulu kitaplar okuyup, filmler izleyin. Bu tür etkinlikler, çocukların duygu ve düşüncelerini ifade edilmesini kolaylaştırarak ve baş etme sürecini destekler.
- Çocuğa yaşadığı duyguların normal ve anlaşılır olduğunu belirtin. Sevilen birinin ölümüne karşı duyulan üzüntünün ve kızgınlığın bir süre devam edebileceğini söyleyin.
- Verilen tepkilerinin yoğunluk ve şiddetinin zamanla azalması, çocuğun günlük yaşamına geri dönmesi beklenir. Tepkilerin 6 aydan uzun sürmesi, yoğunluk ve şiddetinin çocuğun günlük hayatını engellemesi durumlarında ise profesyonel psikolojik yardım alın.

Çocuğunuz ile Ölüm Hakkında Konuşabileceğiniz Kitap ve Film Önerileri



DEĞİŞEN EĞİTİM İLE BİRLİKTE DEĞİŞEN HAYATLAR

Anne babaların Koronavirüs döneminde, uyum sağlamaları ve takip etmeleri gereken çok fazla değişiklik oldu. Eğitime ara verilmesi, yeni teknoloji programlarına ve uzaktan eğitim süreçlerine adapte olmak gibi önemli örnekler verebiliriz.

Bu dönem, herkes açısından daha önce benzeri yaşanmamış özellikler barındırdığı için oldukça zorlayıcı nitelikte geçti, geçiyor. Aynı anda ilgilenilmesi gereken pek çok şey devreye girdi. İş çalışmaları, ev işleri, ekstra hijyen sağlama çabaları... Ancak her şeyden önemlisi öncelikle çocuklarımızın duygusal ve sosyal sonra da akademik ihtiyaçları geldi. Bu dönem sadece ebeveynler için değil çocuklar için de zor oldu, oluyor.

Uzaktan eğitim başladı ve hayatlarımızın tam ortasına yerleşti. Uzaktan eğitim, çocuklarımızın gününün bir bölümünü önemli ölçüde düzenlerken, beraberinde takip edilmesi gereken bazı başlıklar da doğurdu. Özellikle küçük yaşlardaki çocukların anne babalarına; derslere giriş çıkış yapmak, günün ders planını takip etmek gibi çok daha fazla görev düştü. Daha büyük yaşlardaki çocukların ailelerine düşen görevlerin başında da, çocuğum online dersleri dikkatlice dinliyor ve katılıyor mu acaba diye kontrol etmek oldu.

Daha önceki dönemlerde ders çalışırken neredeyse hiç anne baba desteği almayan bazı çocuklar belki de şu an ailelerinden yardım almayı deneyimliyor. Belki de bazıları, arkadaşlarının ya da teneffüslerin olmadığı, daha önce sadece oyun oynamak, yemek yemek, birşeyler izlemek ya da uyumak için kullandığı bir yerde yeni bir şeyler öğrenmenin zorluğunu yaşıyor.



Okulda iken odaklanmakta, öğretmenini dinlemekte sorun yaşamayan bazı çocuklar belki de şu günlerde konsantre olmakta zorlanıyor ve anne babanın desteğine, kontrolüne ihtiyaç duyuyor. Olası güçlü başka bir senaryo da okulda bile dersleri dinlemekte, öğrenmekte, odaklanmakta zorlanan bazı çocuklar şu günlerde çok daha fazla derslerden uzaklaşıyor. Bunların hepsi yaşadığımız bu günlerde “normal” hale geliyor. Bu nedenle ailelerin tam da bu noktada, sık sık bu dönemin özel koşullarının olduğunu ve çocukların da her türlü belirsizlikten fazlasıyla etkilendiğini kendilerine hatırlatmaları gerekiyor.

Bu değişen koşullarda yaşanan uzaktan eğitim sürecinde neler yapılabileceğine göz atalım:

- Sadece çocuk için değil tüm aile üyeleri için günü planlamak ve her günü bir öncekine benzetecek şekilde rutin döngüler oluşturmaya çalışmak önemlidir. Bu ifade ile zaten sıkıcı olan günleri daha da sıkıcı olmaya teşvik etmek anlaşılmamalıdır. Dışarıdaki yaşam bu günlerde zaten belirsiz ve güvensiz. En azından evdeki yaşamı planlayarak ve gün içinde rutinler oluşturup belirli hale getirerek çocuklarımızın kendilerini daha güvende hissetmelerini sağlayabiliriz. Ailecek yemek yeme, oyun oynama, bireysel ya da grup etkinlikleri, ödev ve uyku saatlerini belirlemek evde yaşanabilecek kaotik ortamların önleyicisi olacaktır.
- Çocuğunuzun önde gelen ihtiyaçlarına göre online derslere girecekleri yerleri belirlemek önemlidir. Eğer çocuğunuzun odaklanma ihtiyacı daha ön plandaysa, evin en sessiz yerinde, dikkat dağıtıcı öğelerden arınmış bir ortamda bulunması sağlanmalıdır. Eğer çocuğunuzun denetim ihtiyacı fazlaysa, sessiz bir odada tek başına olması şeklinde değil de sizinle birlikte oturabileceği ve sizin de kontrol edebileceğiniz bir ortamda bulunmasında fayda vardır.



- Ev ortamının rehavetine ya da rahatlığına alışmak çocuklarda gözlemlenebilecek son derece normal bir süreçtir. Çocuğa mümkün olduğunca bu derslere katılmanın ZORUNLULUĞU ve dinlemenin ÖNEMİ anlatılmalıdır.
- Çocuğunuzun ödev yaparken doğru molalar vermesi, yapılması gereken ödevler için beynin tekrar enerjiyi toplamasını sağlayacaktır. Verilen molanın uzunluğu ilkokul dönemi için 15-20 dakika çalışma 5 dakika ara şeklinde düşünülebilir. Molanın ne zaman verileceği de bir diğer önemli başlıktır. Aşırı yorulma ya da sıkılma olmadan ara vermek, çalışmaya dönmeyi kolaylaştırır. Bir başarı yaşadktan sonra ara vermek kalan yerden devam etmek için motivasyonu arttırır.
- Ödev yapmaya karşı motivasyonunu arttırmaya yönelik, çocuğunuzla birlikte, bir önce/sonra tablosu hazırlayabilirsiniz. Sol tarafa önce yapılması gereken işi açıklayan bir ifade yazıp (Örn. Bölme problemlerini çöz), sağ tarafa bu iş tamamlandıktan sonra yapılacak etkinliği açıklayan bir ifade yazabilirsiniz. (Örn. Arkadaşını görüntülü ara)
- Her günün sonunda, oluşturulan rutin düzene ne kadar uyum sağlandığı küçük bir aile toplantısı ile değerlendirilebilir. Yerine getirilen görevler için motivasyonu arttırmak için küçük ödüllendirmeler yapabilirsiniz.

ÇOCUKLARDA GÖRÜLEBİLECEK FARKLI DUYGUSAL TEPKİLER

Hayatlarımız şu dönemde kontrolümüz dışında çok değişti ve bir belirsizlik içinde yaşıyoruz. Bu beklemediğimiz ve daha önce deneyimlemediğimiz değişiklik; hem bizim hem de çocuklarımız için kaygı, stres, çaresizlik, üzüntü, sıkılma, öfke, umut etme gibi duyguları da beraberinde getirdi. Bu dönemde sıklıkla değişen duygular ya da alışık olmadığımız tepkiler görmemiz son derece olası.

Okul öncesi dönemdeki çocuklarda; daha küçük bir çocuk gibi davranma, anne babaya çok daha fazla ihtiyaç duyma, uykuya geçişlerde rutinin dışına çıkma, mikroplardan korkma gibi kaygı ya da korkmayı içeren durumlar gözlemlenebilir.

İlkokul dönemindeki çocuklarda ise; odaklanma sorunları, yapması gereken görevleri yapamama ya da isteksiz olma, huzursuzluk, kaygılanma, aniden öfkelenme, mızızlanma, ağlama gibi sıkıntılar gözlemlenebilir.

Çocukların bu zor dönemi en az olumsuzlukla atlatabilmesi, anne baba ya da çocuğun bakımından sorumlu olan evdeki kişilerin tutumlarıyla yakından ilişkilidir. Çocukların kendilerini güvende hissetme ihtiyaçları bu dönemin en büyük ihtiyacıdır. Çocuklara zor bir dönemden geçildiğini söylemek ve onları korumak için dikkatli olunduğunu göstermek, örnekleri ile anlatmak ebeveynlerin yapması gerekenlerin en başında gelir. Korku ve kaygı hisseden bir çocuğun yaşadığı duyguları anlamaya çalışmak ve kabul etmek, bu duyguları dinleme ve değerlendirme sürecinde onların anlayabileceği dilde gerçekçi ve bilimsel açıklamalar yapmak çok daha faydalıdır.

Ebeveynin, özellikle bu dönemde, çocuğunun üzüntü, kaygı ve korku gibi duyguları yaşamamasını hedeflemesi oldukça gerçek dışı bir beklentidir. Bunun yerine çocuğun yaşadığı duyguları paylaşmasını kolaylaştıran yollar denenmelidir. Bu yollara göz atacak olursak;

- Çocukların büyük bölümü temas ile kurulan mesajları daha olumlu algırlar. Bu nedenle özellikle bol bol dokunmayı ve sarılmayı ihmal etmeyin.
- Bazı zamanlarda çocuklar konuşmaktan kaçınma davranışı gösterebilirler. Bu zaman dilimlerinde üstüne gitmeden “Ben her zaman seni dinlemek için buradayım ve seni dinlemek için çok istekliyim” mesajları vererek sonrasında konuşmaya daha istekli olabileceği anlara dikkat edin. Yatma saatleri çocukların en çok konuşmaya istekli oldukları saatlerdir, bu anlar da ulaşılabilir olun.
- Çocuğunuzun bu günlerde aniden öfkeli çıkışlar yaptığını ya da bir çatışma durumunu uzattığını sık sık gözlemleyebilirsiniz. Özellikle bu anlarda çocuğunuza, sizden tam olarak beklediğini ya da neye ihtiyaç duyduğunu sorun. Sakinliğinizi koruyarak yardımcı olabileceğinizi ve mutlaka bir orta yol bulabileceğinizi ifade edin.
- Öte yandan uzakta olan aile bireyleri, arkadaşlar ile etkileşimin devam etmesi, çocuğunuzun duygularını olumlulaştırmak için oldukça önemlidir. İletişim kurmak, ekran karşısından bile olsa oyun oynamak, duyguları paylaşmak endişeyi azaltmaya dolaylı, sıkıntıyı azaltmaya direkt katkı sağlar. Eğer istekli ise her gün mutlaka bir arkadaşı ya da aile bireyi ile görüşme yapmasını sağlayın.

YARARLANILABİLECEK OYUN VE ETKİNLİKLER

İçinde bulunduğumuz süreçte çocuklarımızın duygularını ifade etmeleri için fırsatlar yaratmak, kendilerini güvende ve daha mutlu hissetmeleri için oldukça önemlidir. Çocuklar bazen duygularını anlatmaktan kaçınabilir ya da ifade etmekte zorlanabilirler. Oyun oynama, resim çizme, yazı yazma, müzik dinleme gibi etkinlikler yapmak, onlara duygu ve düşüncelerini ifade etmelerinde en büyük yardımcılardır. Bizler de size evde olduğunuz bu günlerde hem ailece hem de çocuğunuzun tek başına yapabileceği, bazı etkinlikler hazırladık.

Aile Etkinlikleri

Duygu Kutusu

Hazırlanan küçük kağıtlara, mutlu, korkmuş, şaşırmış, üzgün, endişeli gibi duygular yazılır ve bir kutuya atılır.

Aile bireyleri sırasıyla bu kutudan bir kâğıt çeker ve içinde yazan duyguyu söyler. Ardından aşağıdaki 3 görevi yapar.

1- Kağıtta yazan duyguyu yüzünde canlandır.

2-Kağıtta yazan duyguyu bedeninde canlandır.

3-Kağıtta yazan duyguyu hissettiğin bir anını paylaş.

Görevleri tamamlayan kişi kâğıdı katlayıp tekrar kutuya atar ve sıra diğer aile üyesine geçer.

Sevdiklerimle Güvendeyim

Kullanılacak Materyal: Resim kâğıdı, boya kalemleri

- Çocuğa aşağıdaki kısa hikaye okunur.

"Rüzgârlı bir havada tek bir elması kalan ağaç yaprakları ile elmasını korumaya çalışmaktadır. Yapraklarını kocaman açmış ve rüzgarın elmasını yere düşürmesini engellemeye çalışmaktadır."

- Çocuktan boş bir kâğıda bu ağacın resmini çizmesi istenir. Ağacın en ortasına bir elma olarak kendisini, yapraklar olarak ise sevdiği ve güvendiği kişileri çizmesi söylenir. (Yaprak olarak çocuk az kişi bulabilmiş ise yönlendirme yapılabilir (Anne, baba, kardeş, ağabey abla, kuzen, dayı, teyze, öğretmen vb.).
- Fırtınalı bir havada bu elmayı koruyabilecek yaprakların kimler olduğu tek tek çocuğa sorulur.
- Kendisini mutsuz, endişeli hissettiğinde ona yardımcı olacak birçok sevdiği ve güvendiği kişinin olduğu hatırlatılarak etkinlik sonlandırılır.



Güvenli Yerim

- Çocuğun kendini rahat hissedebileceği şekilde oturması sağlanır. Aşağıdaki yönerge sakın ve anlaşılır bir ses tonu ile okunur.

“Şimdi vücudunu serbest bırakmanı ve derin derin nefes almanı istiyorum. Seninle bir hayal yolculuğuna çıkacağız. Senden gözlerini kapatmanı istiyorum (Gözlerini kapatmakta zorlanan öğrencinin elini tutabilirsiniz.). Derin derin nefes almaya devam et. Şimdi senden kendini çok iyi hissettiğin bir yeri hayal etmeni istiyorum (Biraz zaman verin). Burası senin güvenli yerin olsun. Senin canını sıkacak, üzecek, kötü hissettirecek hiçbir duygunun giremediği bir yer. Buraya sadece seni iyi hissettiren ve mutlu eden duygular girebiliyor. Güvenli yerindesin. Şimdi bana buradaki hangi renkleri gördüğünü söylemeni istiyorum. ... Hangi sesleri duyuyorsun? ... Kimler var? ... Kimlerin olmasını isterdin. ... Şu anda güvenli yerinde ne yapıyorsun? ... Kendini kötü hissettiğinde neler yapmak sana iyi gelir? ... Mutsuz olduğun zamanlarda kimlerin yanında olmasını istersin? ...

Şimdi güvenli yerinde derin nefes almaya devam ederek, gözlerin kapalı şekilde biraz zaman geçirmeni istiyorum. Ben buradayım ve sadece sen orada istediğin kişilerle güzel vakit geçirmen için 1 dakika sessiz kalacağım (1 dakika sessizlik). Şimdi derin nefes vererek gözlerini açabilirsin. Nasıl hissediyorsun? ... Güvenli

- Aynı etkinliği güvenli yeri çizdirerek de yapabilirsiniz.

Duygularım ve Düşüncelerim

Aşağıdaki yarım bırakılmış cümleleri çocuğun tamamlaması istenir. (Okuma bilmeyen çocuklara ebeveynler yardımcı olabilir.) Öğrenci boşlukları doldurduktan sonra şu sorular sorulur.

En çok sevdiğin oyuncağın kırıldı.

Ne hissedersin?

Ne düşünürsün?

Uzun süredir görmediğin bir arkadaşınla görüştün.

Ne hissedersin?

Ne düşünürsün?

Çok istediğin bir oyuncak alındı.

Ne hissedersin?

Ne düşünürsün?

Hep birlikte seçtiğimiz bir film izledik.

Ne hissedersin?

Ne düşünürsün?

- Duygularını ve düşüncelerini yazarken zorlandın mı?
- Duygu ve düşüncelerimizi gerektiğinde ifade etmek neden önemlidir?

Aşağıdaki açıklamaları yaparak çocuğunuzu yönlendirin.

"Karşımızdaki kişinin bizi anlaması için,

Kendimizi ifade etmek bizi rahatlattığı için,

Sevdiklerimizin bize yardım edebilmelerini sağladığı için

Duygularımızın hangi yoğunlukta olduğunu hem bizim hem çevremizdekilerin anlaması için vb."

Aile Günlükleri



Günlükler, duygularımızın ve düşüncelerimizin ifadesi için güzel bir fırsat yaratır. Aile günlükleri, ailenin her üyesine bir bölümün ayrıldığı, ortaklaşa kullanılan bir günlüktür.

Bu günlükte:

- Birbirinize sorular sorabilirsiniz.
- Diğerlerinin tamamlayacağı yarım öyküler yazarak kendi öykünüzü oluşturabilirsiniz.
- Birbiriniz için komik ve eğlenceli resimler çizebilir; birbirinize sürpriz notlar bırakabilirsiniz.
- Karşınızdakinin takdir ettiğiniz bir davranışını yazabilirsiniz.

Etkileşim Tombalası

Aşağıda örnekleri bulunan kalp, yıldız, çiçek, güneş ve kalkan resimleri bir kağıda ikişer tane olacak şekilde çizilir. Daha sonra, çizilen resimler tek tek kesilir ve bir torbanın içine atılır. Bütün aile üyeleri sırasıyla, gözlerini kapatarak bir resim çeker. Resmi çeken kişi, o resme ait görevi yerine getirmelidir.



Ailenin bir üyesini seç ve o kişinin en sevdiğin özelliğini söyle.



Seni kahkahaya boğan bir anı anlat.



Yaparken endişe duyduğun fakat başarıyla tamamladığın bir şeyi hatırla.



Bir daha asla yapmam dediğin bir anı anlat.



Çok iyi yaptığın bir şey söyle.

Bir Karakter Yarat



Tüm aile üyeleri, önlerinde yer alan kağıtlara kendilerinin özelliklerini barındıran (güçlü, konuşkan, kibar, duygusal vb.) bir karakter çizer. Herkes çizimini tamamladıktan sonra bir araya gelinir ve çizilen karakterler görünen bir yere koyulur. Sırasıyla tüm aile üyeleri çizilen karakterlerin özellikleri ile çizen kişinin kendisiyle ilgili ne anlatmak istediğini tahmin etmeye çalışır. Karakter çizimleri sanal ortamda da yapılabilir.

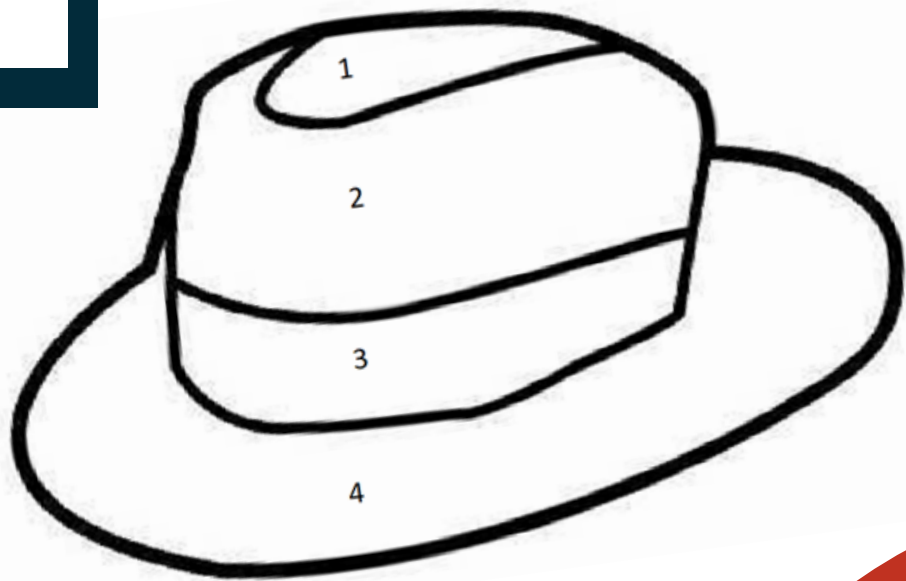
Çocuklar İçin Etkinlikler

Mutluluk Şapkası

Aşağıda kendini mutsuz ya da sıkılmış hissettiğinde sana kendini iyi hissettirecek etkinliklerin yazılı olduğu bir kart var. Kartta yazılı olanlardan senin için en uygun olan 4 tanesini seç ve her birine bir renk ver. Sonra şapkanı bu renklerle boya.

- Boyama Yapmak
- Zıplamak
- Şarkı Söylemek
- Yap-boz
- Tamamlama
- Lego Oynamak
- Güvenli Yer Hayal Etmek
- Aileden Biriyle Konuşmak
- Dans Etmek
- Müzik Dinlemek
- Film İzlemek

	Etkinlikler	Seçtiğin Renk
1		
2		
3		
4		



Senin için evde olduğun zamanlarda yapabileceğin farklı görevler hazırladık. Kutucukların içerisinde yer alan görevlerden yapmak istediklerini seç ve tamamladıklarını işaretle. Bakalım kaç tanesini tamamlayabileceksin.



İşaret dili ile
ismini
söylemeyi
öğren.



Satrançta
yeni bir
hamle öğren.



Islık çalmayı
öğren.



5 Farklı ülke
seç ve
bayraklarını
incele.



Bir karikatür
çiz.



Bir şarkı yaz.



Odanın bir
bölümünü
yeniden
düzenle.



Meditasyon
yap.



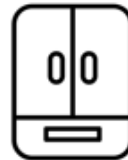
Bir yoga
hareketi
öğren.



Bir öykü yaz.



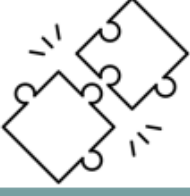
Kıyafet
dolabını
düzenle.



Origami yap.



Bir yap-boz
tamamla.



Çalışma
masanı
düzenle.



Merak ettiğin
bir konuda
araştırma yap.



Kitaplığından
bir kitap seç
ve oku.



En az üç topla
jonglörlük
yapmayı
dene.



Seçtiğin bir
ülkenin tarihi
ile ilgili
araştırma yap.



Seçtiğin bir
kitabı
resimle.



Daha önce
dinlemediğin
bir dilde şarkı
dinle.



Seçtiğin bir
kelimeyi sadece
hareketlerinle
anlatmaya çalış.



Oyun
hamurundan
bir hayvan
yap.



20 kere zıpla.



Bir bitkiyi
filizlendirmeyi
dene.



Ailenden bir
kişiyeye iyi bir
gün dile.



Legodan bir
şey inşa et.



Gökkuşağı
resmi çiz ve
pencerene
yapıştır.



Atık
malzemelerden
bir eşya
tasarla.



Eski
fotoğrafları
incele.



Bir karikatür
kitabı
hazırla.



Ailen için bir
bileklik
tasarla.



Farklı bir
dilde 3 kelime
öğren.



Bir şiir yaz.



Hayalindeki
evin resmini
çiz.



Seçtiğin bir
kitabı sesli
olarak dinle.

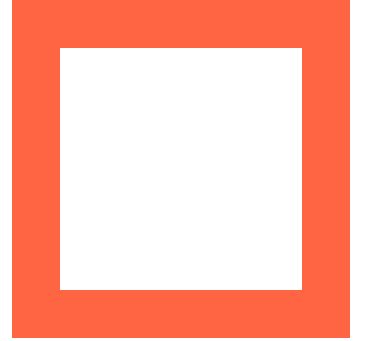
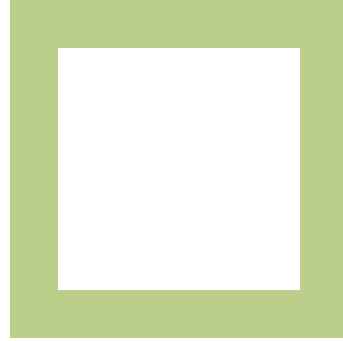
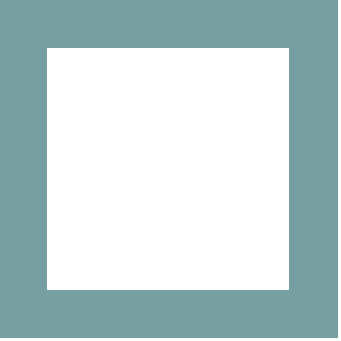


Güneş
sisteminden
bir gezegen
ile ilgili bilgi
topla.





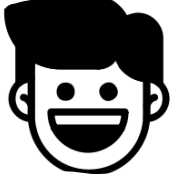
Bugün görevlerden kaç tanesini
tamamladın? Aşağıdaki kutucuklara her renkten
tamamladığın görevlerin sayısını
yaz.



Duygularım

Karışık yazılan duyguları bul, gizli kelimeyi keşfet!
Uygun yüz ifadeleri ile eşleştir.

1 GZIKIN 5 8



2 TULMU



3 KAŞNIŞ 2



4 GÜNÜZ



5 DİŞELİEN 9 4



6 YECANHELI 1 6

7 ORGYUN 3



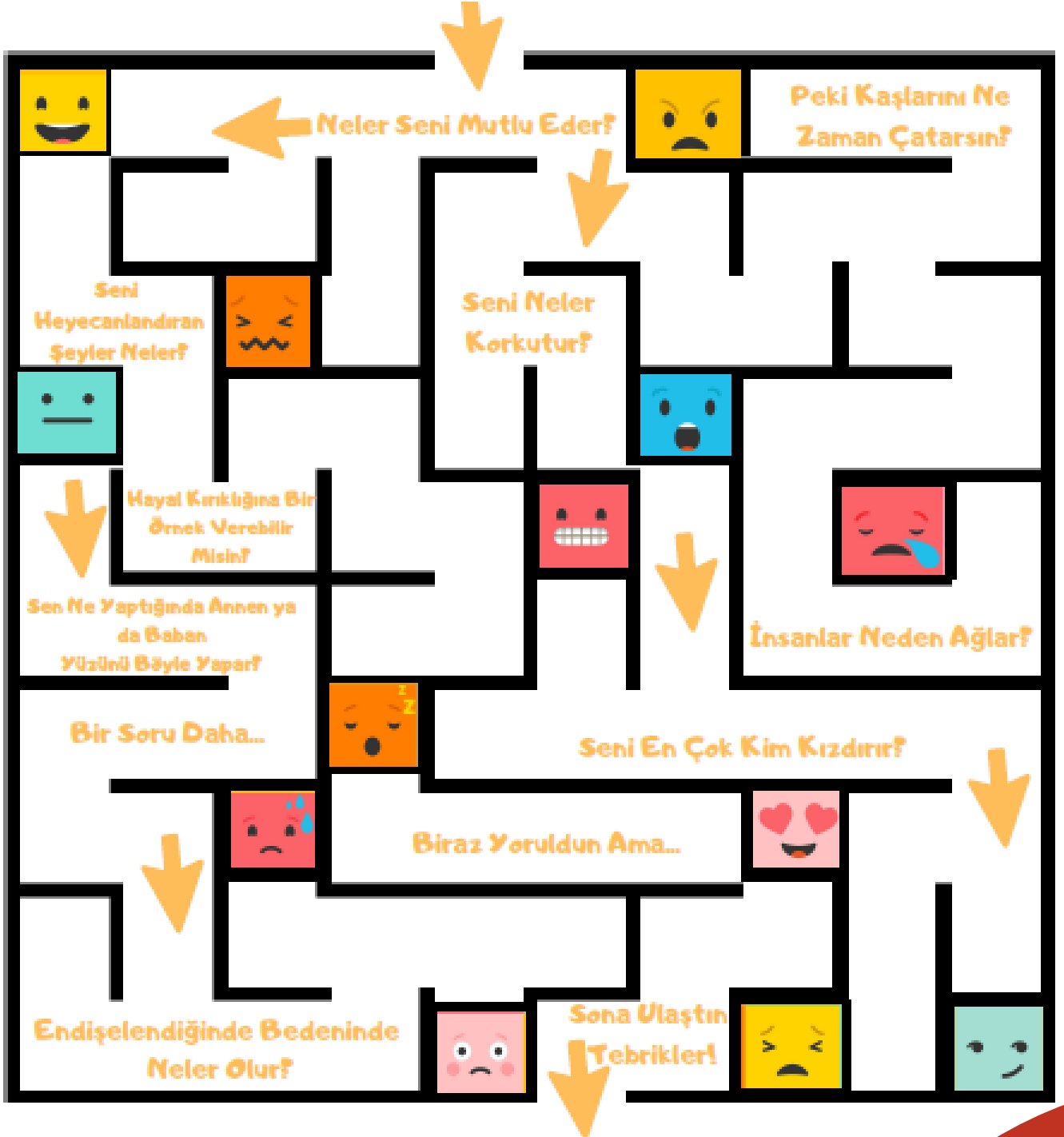
8 GİSEV 7



1 2 3 4 5 6 7 8 9

Duygu Labirenti

İşte bir duygu labirenti...
Soruları cevapla, çıkışa ulaş.

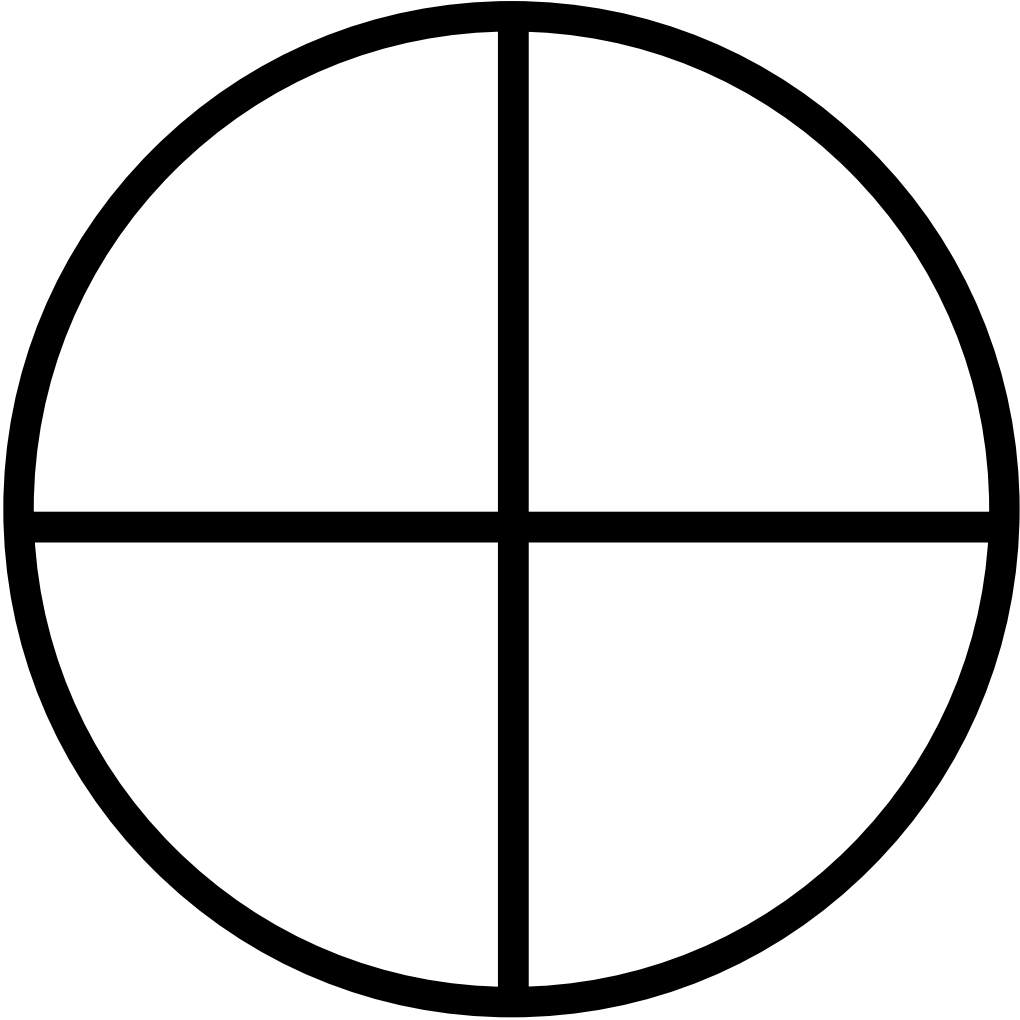


GÜLÜMSE

Duygu arkı

Bu, senin Duygu arkın.

Son zamanlarda en çok hissettiğin duyguları hatırla;
her bir bölmeye bu duyguların resmini yap ve çarkını tamamla!



Duygu Termometresi

Aşağıda bir termometre var. Bu termometrenin üzerindeki sayılar bize, yaşadığımız duyguların yoğunluğunu gösteriyor. "0" o duyguyu hiç yaşamadığımızı, "5" ise duygumuzu yoğun bir şekilde yaşadığımızı gösteriyor.

Her bir duyguya 0 ile 5 arasında bir puan ver, karşısında yer alan kutucuğa yaz ve o duygunun sana ne söylediğini bul.

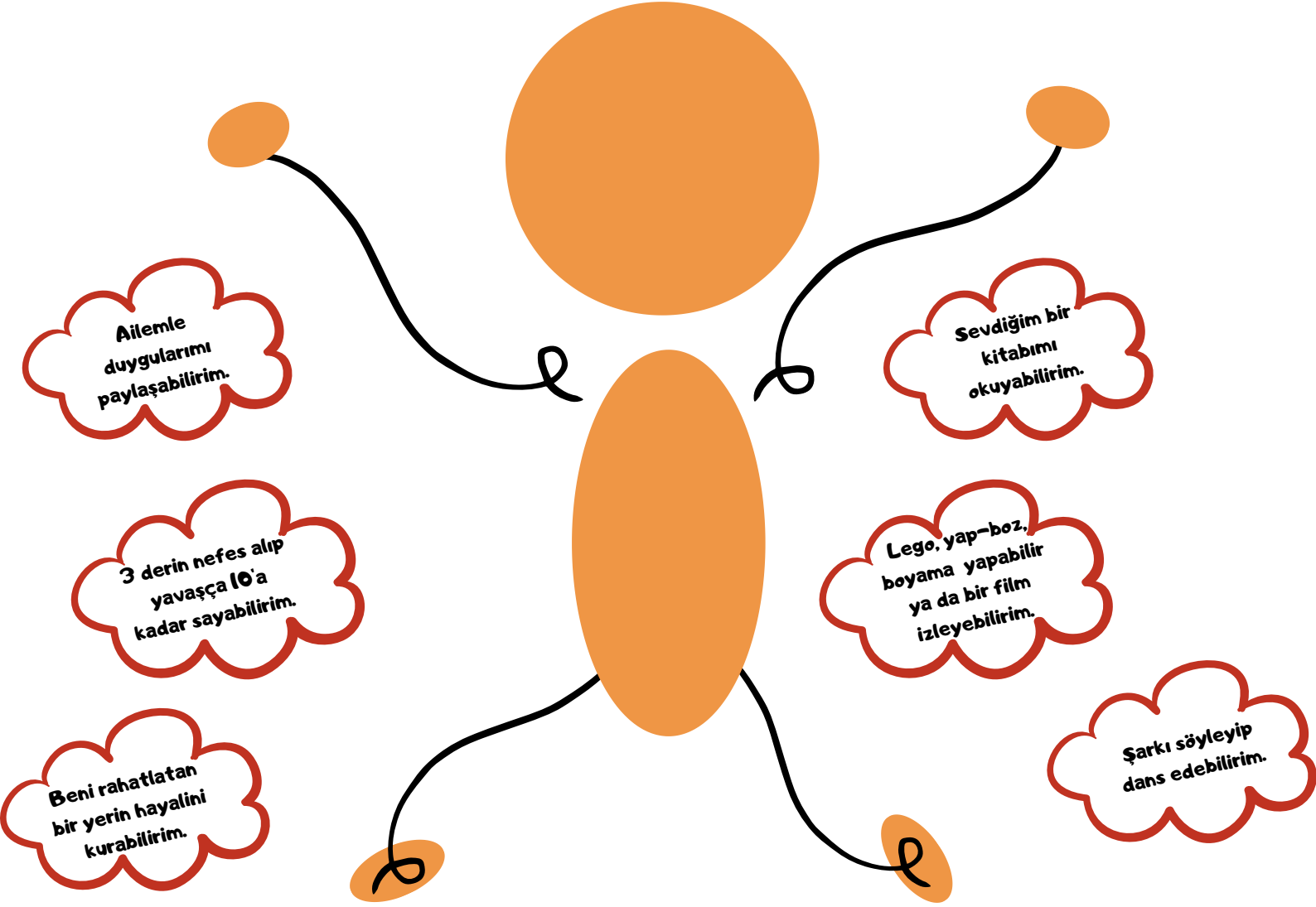
MUTLULUK	5	
ÜZÜNTÜ	4	
HEYECAN	3	
KORKU	2	
KIZGINLIK	1	
	0	

Duygum

Yoğunluğu

Yoğun Duygular Yaşadığımda Neler Yapabilirim?

Yoğun duygular yaşadığında, aşağıda yer alan davranışlardan sana yardımcı olabilecekleri seç ve senin için uygun olan seçeneği boy.



Yararlanılan Kaynaklar

- Willem N. Bender. Öğrenme Güçlüğü Olan Bireyler ve Eğitimleri: Özellikleri, Tanılama ve Öğretim Stratejileri, Nobel Kitabevi
- Yankıyazgan.com
- Konuş ki Dinlesin, Dinle ki Konuşsun, Adele Faber-Elaine Mazlish
- Neyi Nasıl Söylemeli, Betsy Brown Braun
- Covid-19 ve Çocuklar, Türkiye Psikiyatri Derneği
- <https://www.apa.org/helpcenter/communication-parents>
- Çocuk, Ölüm ve Yas- Dr.Neslihan Kuloğlu Türker & Uzm. Sema Yüce
- Koronavirüs Etkinlik Kitabı
- Psikososyal Okul Projesi Travma Sonrası Normal Tepkiler Psikoeğitim El Kitabı
- MEB İlköğretim Rehberlik Etkinlikleri
- Korona Virüsü Salgını Döneminde Aileler İçin Çocuklarına Destek Olma Rehberi-H.Ü. Çocuk Ve Ergen Ruh Sağlığı Ve Hastalıkları Anabilim Dalı