

KORONAVİRÜSE KARŞI İLK YARDIM ÇANTAM



Global Child-EMDR



Alliance

Sevgili Ebeveynler,

Bu ilk yardım çantası, Koronavirüs (COVID-19) salgını sebebiyle çocuklarınızın yaşadığı olumsuz duygularla baş edebilmelerini sağlamak için hazırlanmıştır. İlk yardım çantasının içinde bulunan egzersizleri çocuğunuzla birlikte uygulayabilirsiniz. Egzersizler 5-12 yaş aralığındaki çocuklarla uygulanabilir. Eğer çocuğunuzun yaşı küçükse egzersizleri uygularken ona eşlik etmenizi ve yönergeleri basit bir dille anlatmanızı öneririz. Kitabın son sayfasında, çocuklarınıza koronavirüsü nasıl anlatabileceğinize ve onların bu konudaki sorularına nasıl cevap verebileceğinize dair bilgiler bulunmaktadır. Sağlıklı ve güzel günler dileklerimizle...

Uzm. Klinik Psikolog Begüm Ayşegül UĞURLU

Uzm. Klinik Psikolog Ece ERYILMAZ

Psikolog Ezgi GÜNDOĞAN

Uzm. Klinik Psikolog Hazel Irmak ARAÇ

Global Child-EMDR



KİTABIN SAHİBİ

ADIM-SOYADIM :

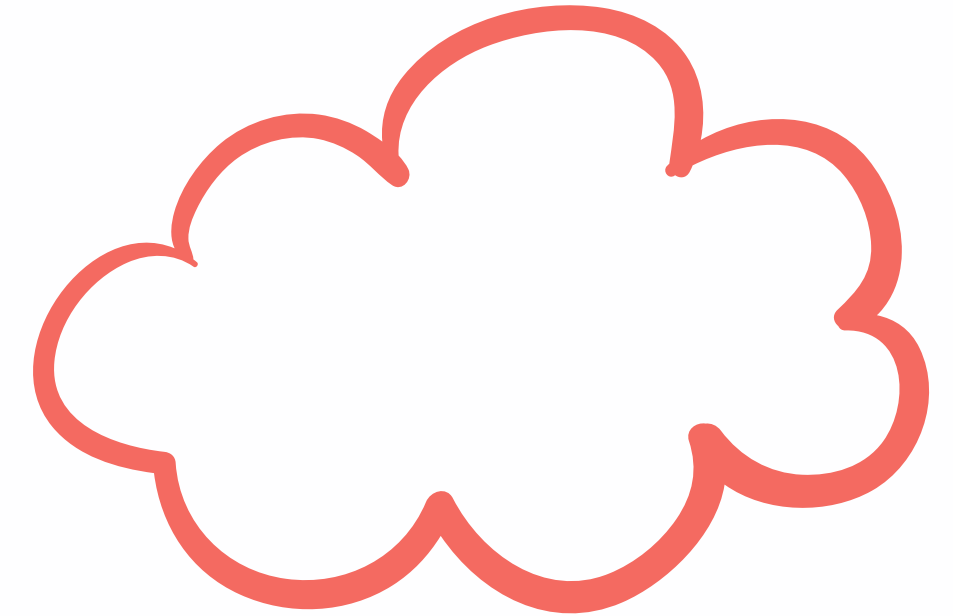
BENİ ANLATAN 3 KELİME



EN SEVDİĞİM KİŞİLER



EN SEVDİĞİM OYUN



EN SEVDİĞİM YİYECEK



EN SEVDİĞİM RENK

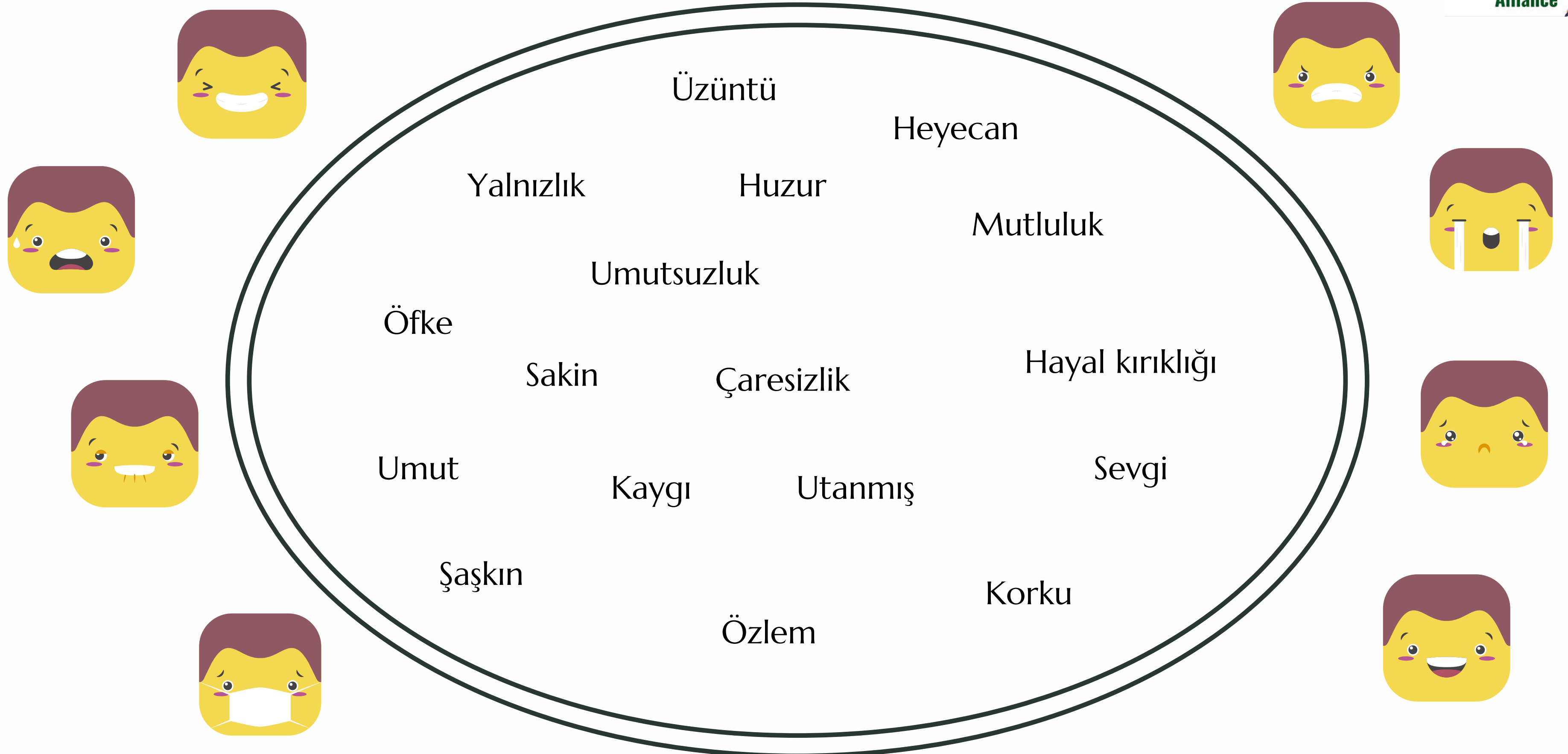


EN SEVDİĞİM SPOR



DUYGULARIM

Aşağıdaki duygulardan son iki hafta içinde en çok hissettiğin duyguları daire içine al.



Üzüntü

Heyecan

Yalnızlık

Huzur

Mutluluk

Umutsuzluk

Öfke

Sakin

Çaresizlik

Hayal kırıklığı

Umut

Kaygı

Utanmış

Sevgi

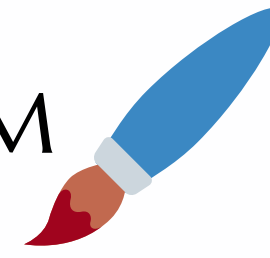
Şaşkın

Korku

Özlem



KALBİMİ BOYUYORUM



Bir önceki sayfada son iki hafta içinde en çok hissettiğin duyguları seçtin. Şimdi aşağıdaki kutucukların yanına bu duygularının adını yaz. Kutucukların içini ise o duygu senin için hangi renk ise o renge boya.

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____

Aşağıdaki kalp, senin kalbin. Kalbini duygularının renkleriyle boya. Boyayacağın duygunu kalbinde ne kadar hissediyorsan, o renkle o kadar boya.

.....'ın KALBİ



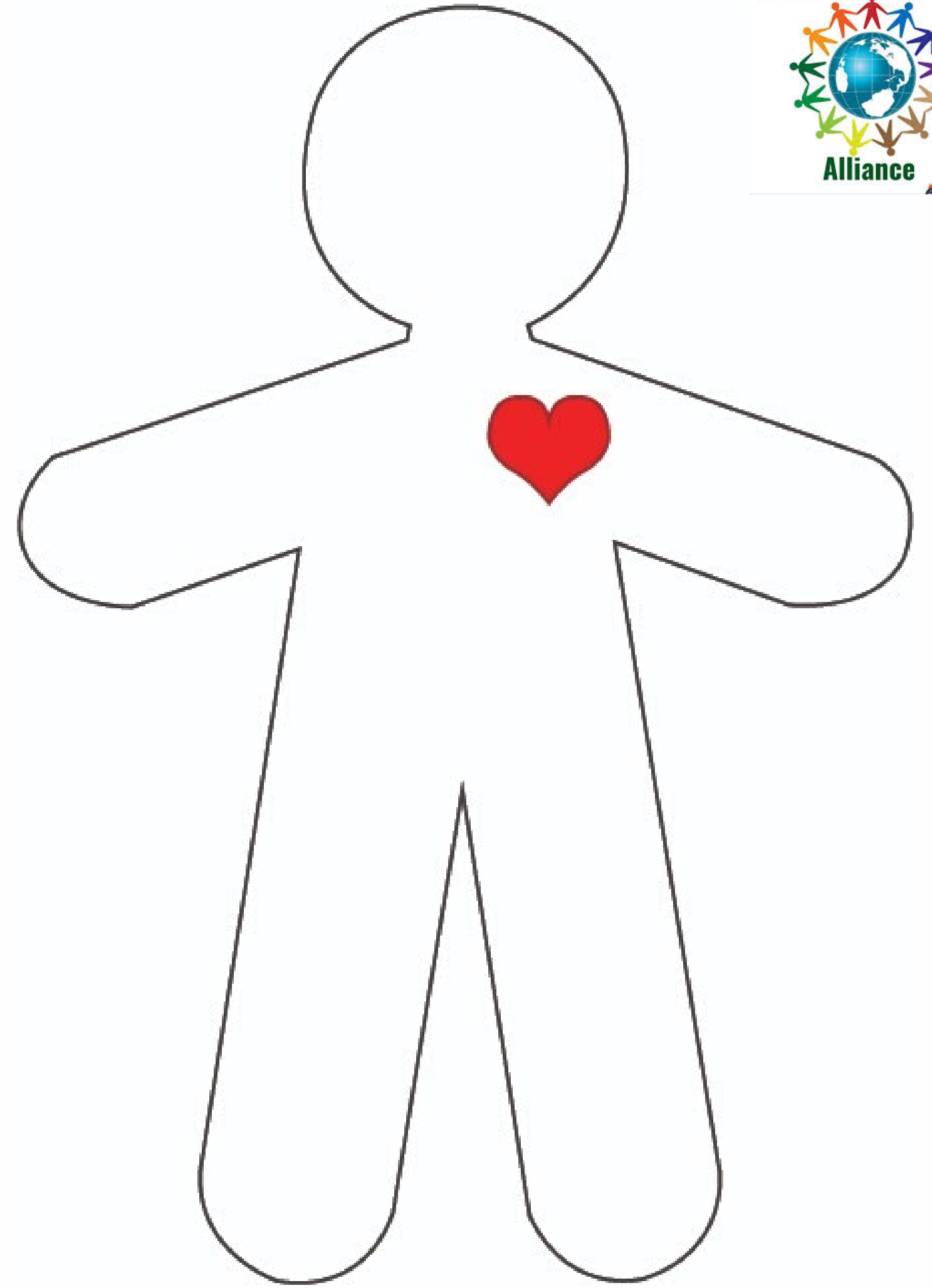
DUYGULARIMI BEDENİMDE NEREDE HİSSEDİYORUM?



Önceki sayfalarda seninle duygularını keşfettik.

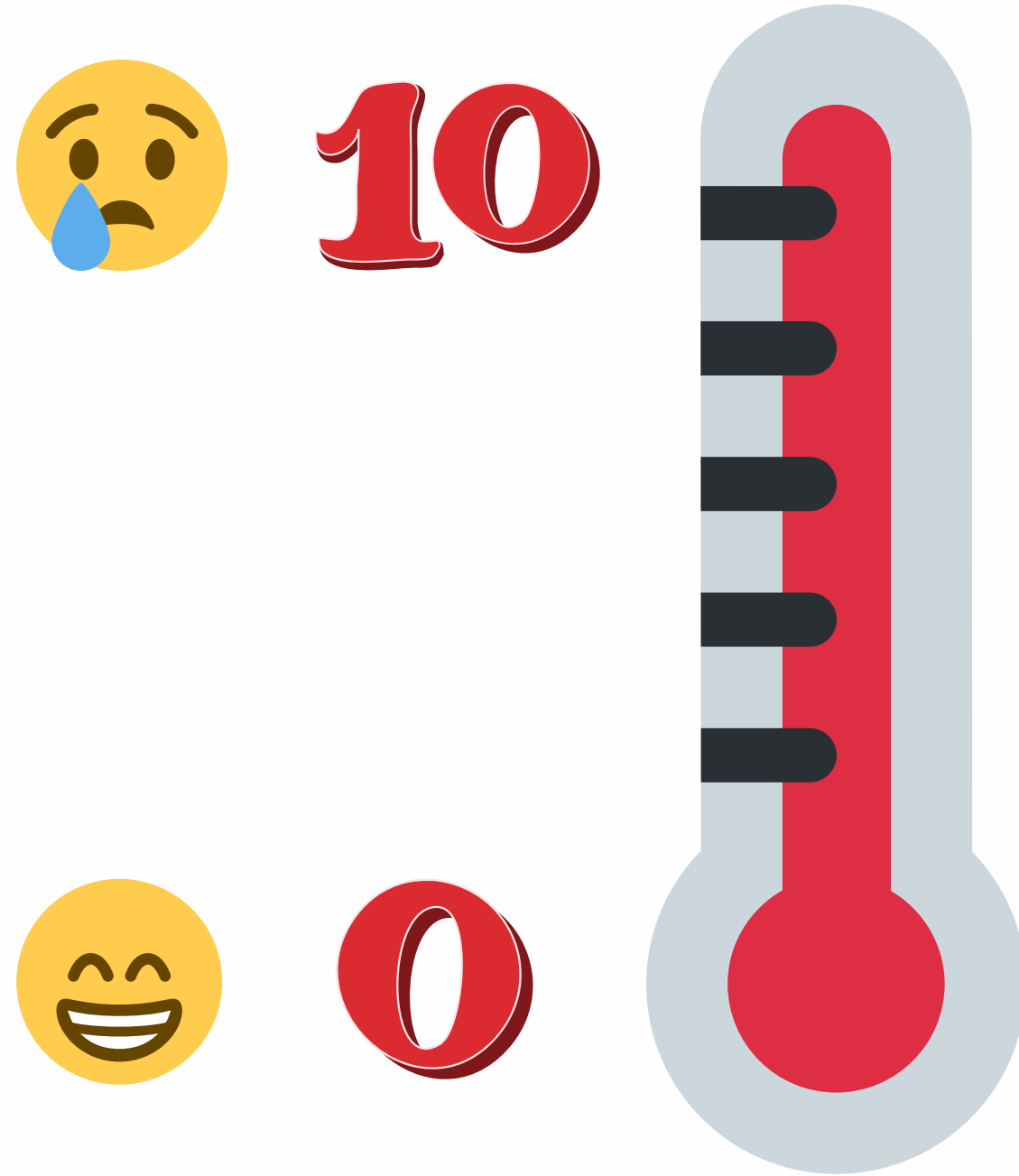
Şimdi bütün bedenini başından
ayak parmaklarının ucuna kadar tara
ve bu duyguları bedeninin neresinde
hissettiğini fark et.

Yandaki resimde bu duyguların yerlerini
bir önceki sayfada onlara verdiği renklerle boya.



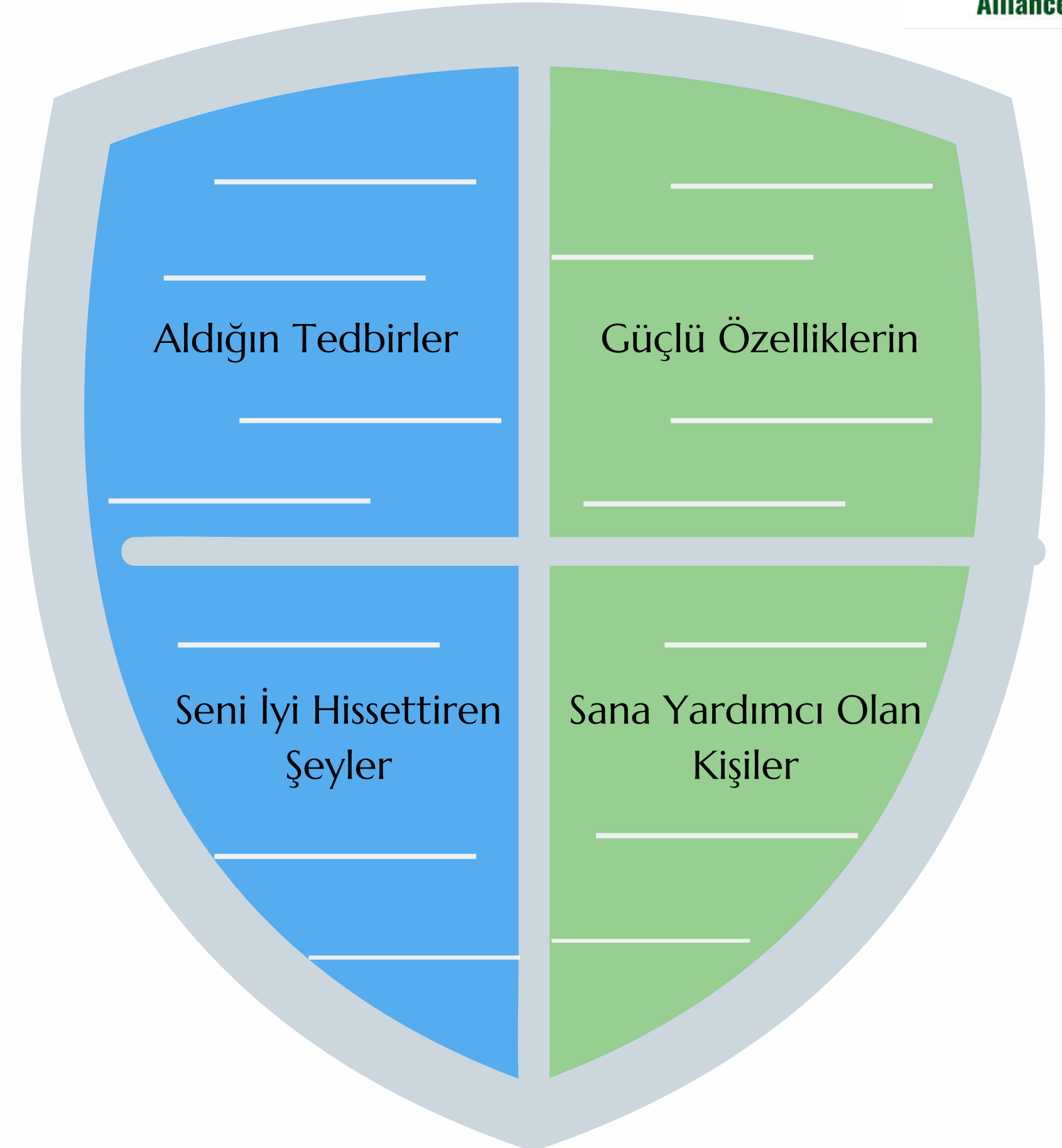
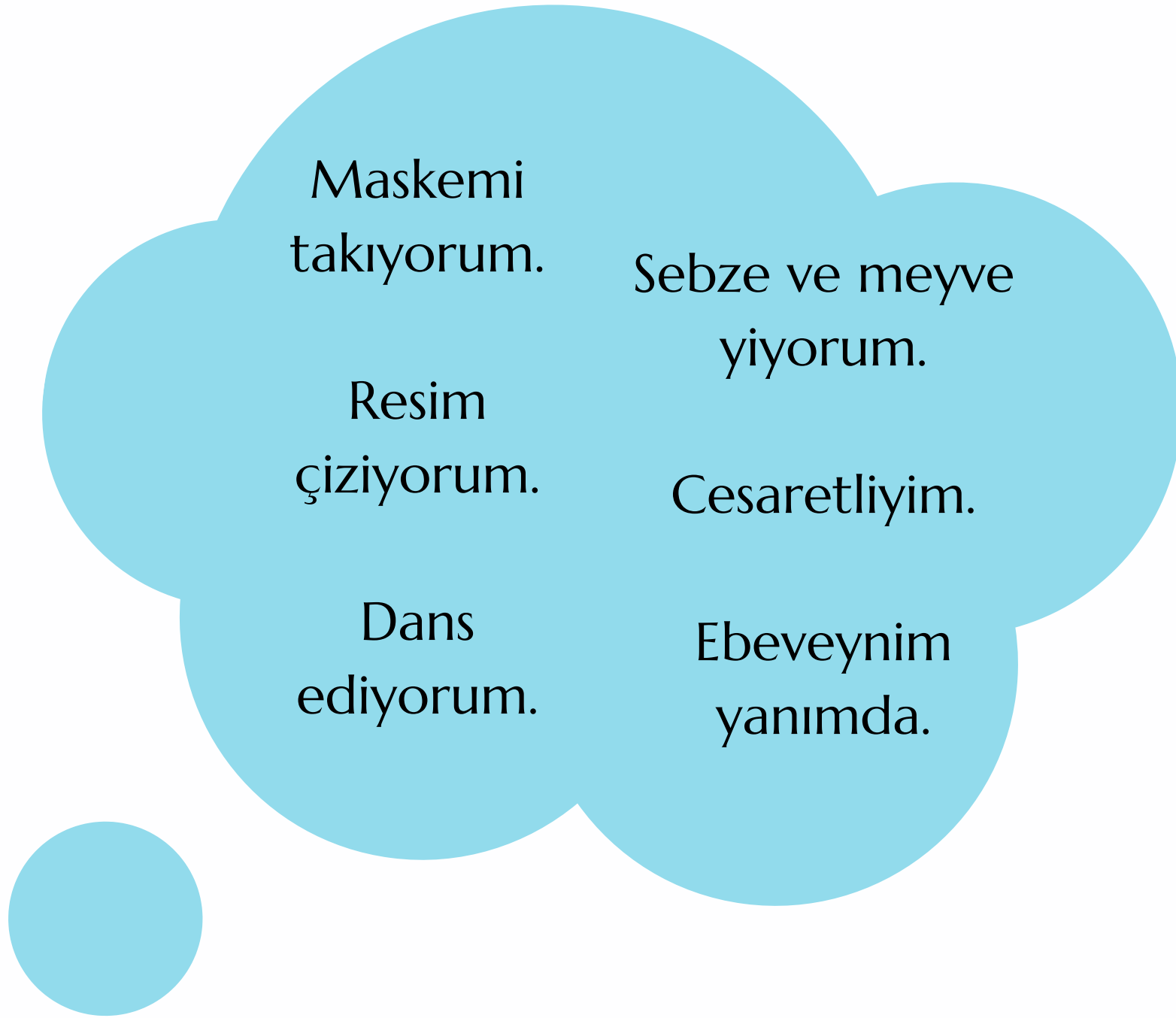
DUYGU TERMOMETREM

Aşağıdaki termometre bu süreçteki duygu durumunu ölçmek için tasarlandı. 0-şu anda çok rahat hissediyorum, 10-şu anda çok rahatsız hissediyorum olsa, senin bugünkü rahatsızlığın ne kadar ölç. Eğer rahatsızlık derecen, 10'lara yakınsa rahatlama egzersizlerine dön, uygula ve rahatla!



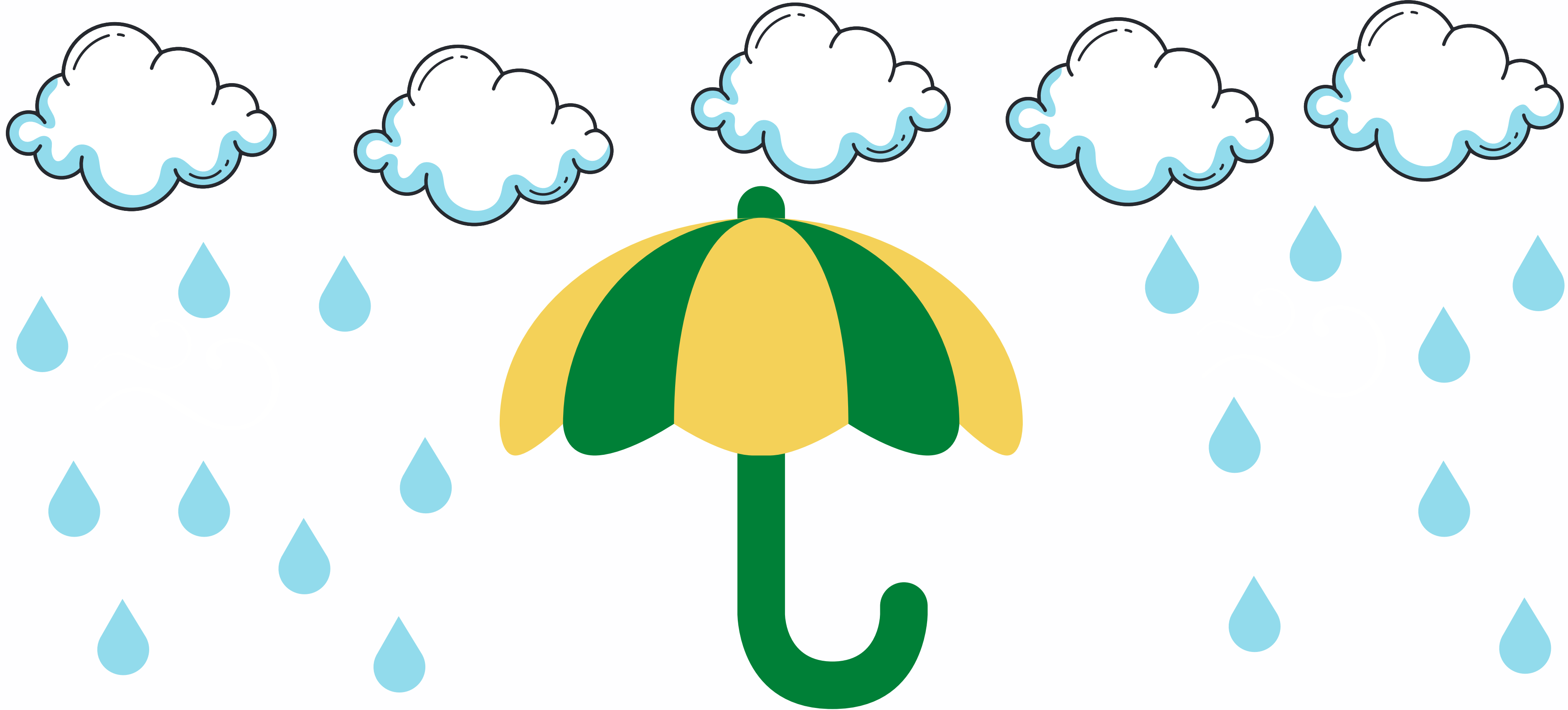
KORUYUCU KALKANIM

Koruyucu kalkanın kendini üzgün veya endişeli hissettiğinde, bu duygularınla baş etmek için sana yardımcı olacak ! Baloncukta sana örnekler verdik. Kalkanındaki bölümleri bu örneklerden yardım alarak doldur.



GÜÇ ŞEMSIYEM

Bulutların üzerine koronavirüs ile ilgili endişelerini yaz. Şemsiyen seni bu endişelerden koruyacak. Şemsiyenin altına kendini çiz ve şemsiyenin her bir bölümüne sahip olduğun güçlü özelliklerini yaz. Bu güçlü özelliklerin endişelerine başa çıkmanı sağlayacak! Güçlü özelliklerini bulmak için bir sonraki sayfadaki listeden yararlanabilirsin.



OLUMLU DÜŞÜNCELER LİSTEM

İyiyim.

Güvendeyim

Sakinim.

Ebeveynim beni korur.

Baş edebilirim.

Kontrol bende.

Hayattayım.

Elimden geleni yapıyorum.

Yardım alabilirim.

Güçlüyüm.

Sağlıklıyım.

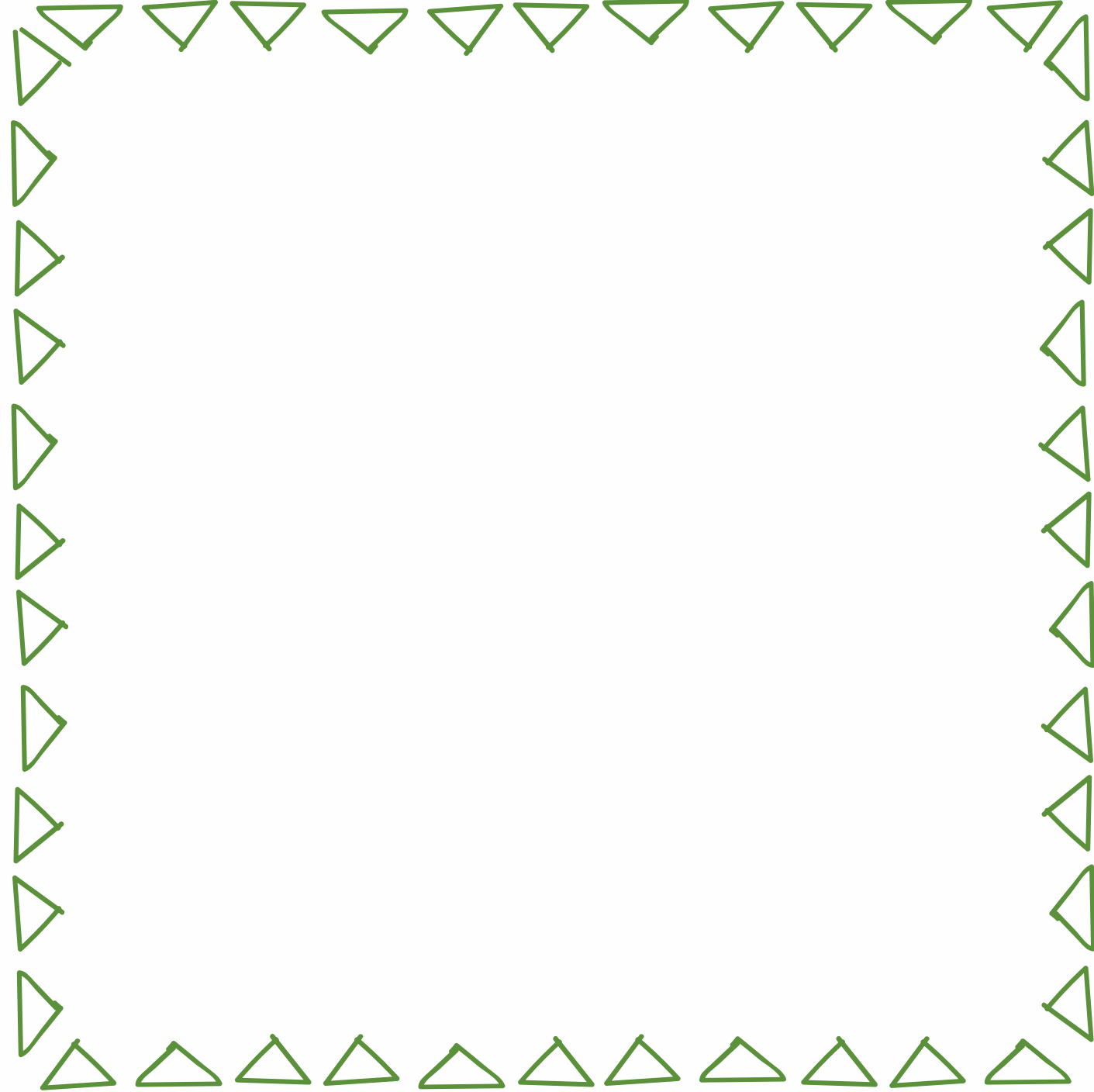
Rahatım.

Tedbirliyim.

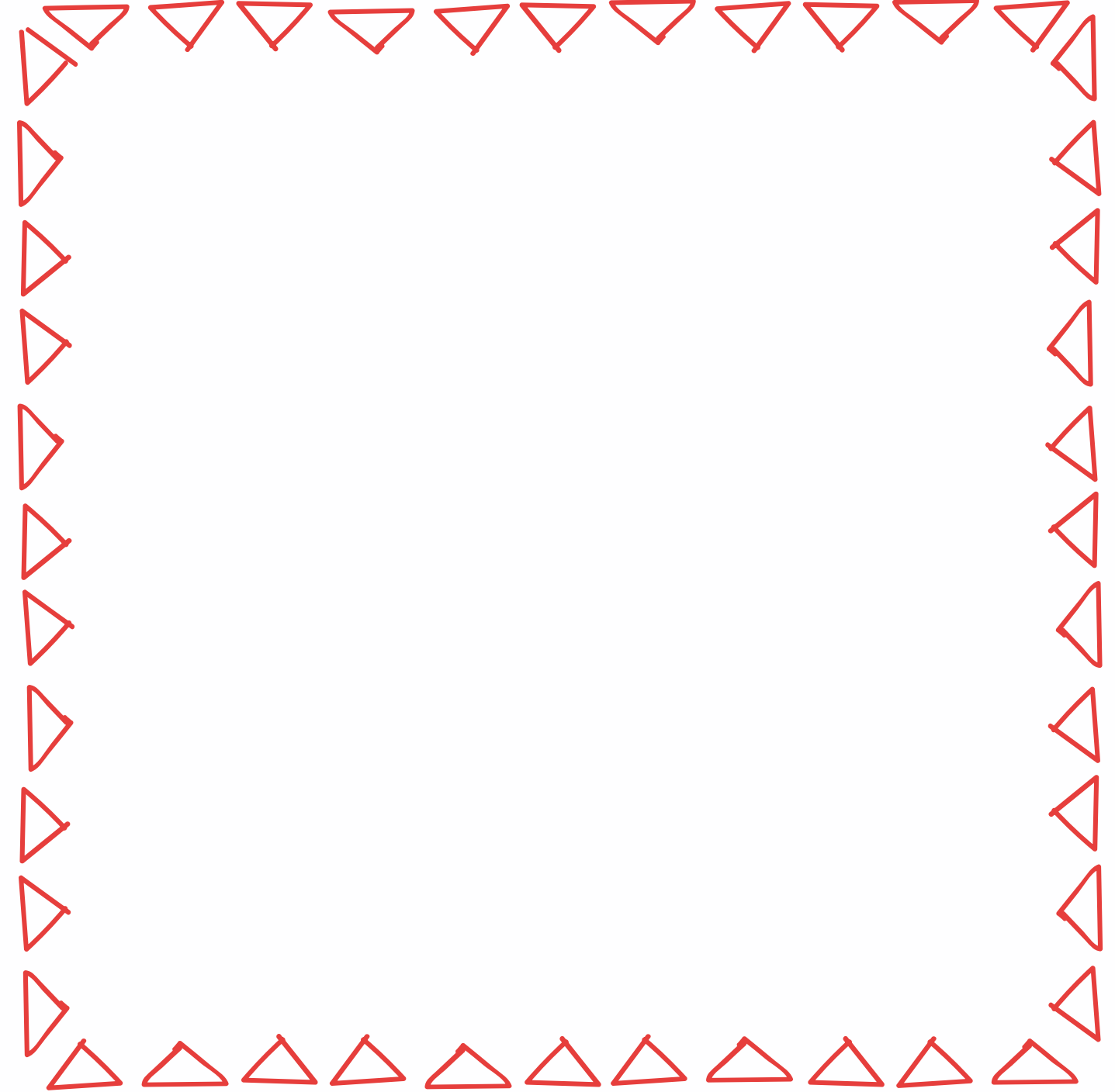


SENİ YENECEĞİM !

Koronavirüs bir karakter olsa nasıl bir karakter olurdu düşün. Haydi şimdi onun resmini aşağıya çiz.



Şimdi daha önce hazırladığın koruyucu kalkanını ve güç semsiyeni yanına al. Koronavirüse karşı mücadele ettiğin ve onu yendiğin anın resmini çiz.





Aşağıdaki 6 parçalı hikayeyi yanında verilen görevlere göre çiz.

1. Bir kahraman çiz.

2. Bu kahramanın görevi koronavirüsü yenmek olsun.

3. Kahraman bir engelle karşılaşsın.

4. Bu engeli aşmak için kahramana biri ya da birşey yardım etsin.

5. Kahraman engeli aşsın.

6. Mutlu bir son belirle.

1	2	3
4	5	6



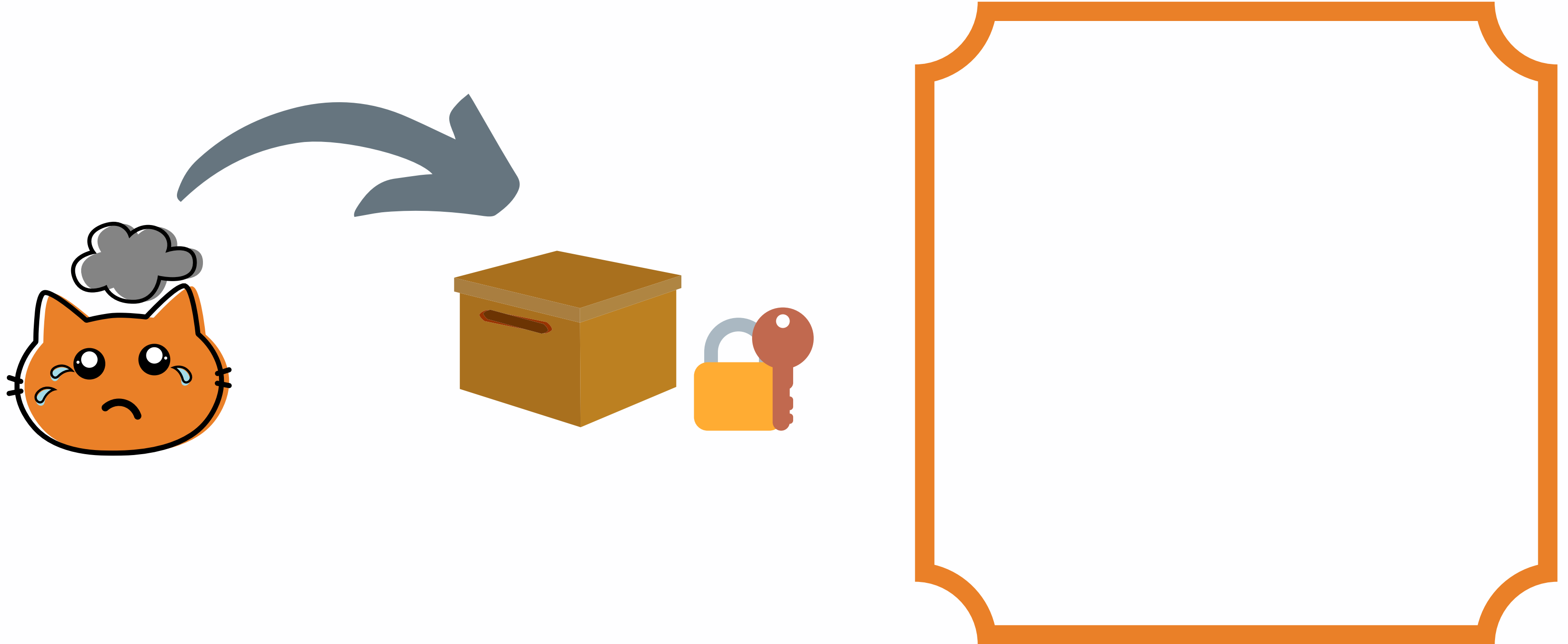
GÜVENLİ YERİM

Kendini güvende ve sakin hissettiğin bir yer düşün. Bu yer daha önceden gittiğin veya hayalinde olan bir yer olabilir. Örneğin, odan, deniz kenarı, park veya bulutların üzeri. Aşağıya bu yerin resmini çizerken tüm gördüklerinin, kokladığın kokuların, duyduğun seslerin, hissettiğin tatların tadını çıkar. Bu yeri hayal ederken bedenindeki olumlu hisleri fark et.



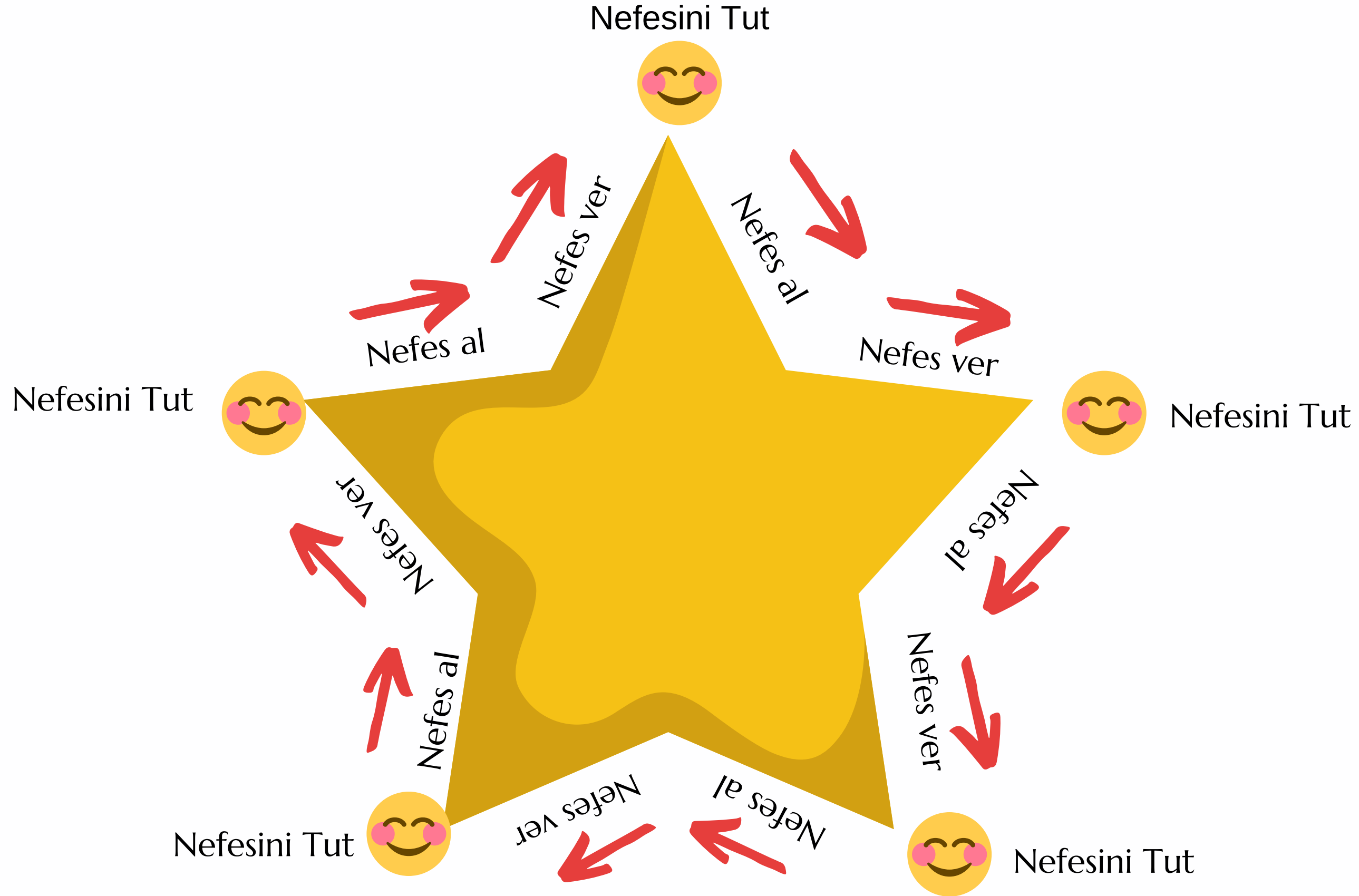
ÖZEL KUTUM

Koronavirüs ile ilgili seni rahatsız eden düşünceler aklına geldiğinde ve olumsuz duygular hissettiğinde bu düşüncel ve duyguları koymak için bir kutu hayal et. Aşağıdaki çerçevenin içine kendi tasarladığın kutuyu ve kilidini çiz. Unutma, bu kutu ve kilidi tüm bunları taşıyacak kadar sağlam olmalı. Kendini üzgün, endişeli veya fazla bunalmış hissettiğinde bu hislerini özel kutuna atabileceğini hatırla.



YILDIZ NEFESİM

Herhangi bir gülücükten başlayıp, parmağınla takip ederek bütün yıldızın etrafında dolaş. Okları takip ederken, nefes al ve nefes ver. Her nefes alıp verdiğiindeki rahatlamanı fark et.





Aşağıdaki baş etme yöntemlerinden sana yardımcı olabilecekleri daire içine al ve uygula!

Kitap ya da dergi oku. 

Günlük yaz.

sevdiğin birine bir mektup yaz. 

Su iç. 

Zıpla. 

Kutu oyunu oyna. 

Yoga yap.

Yatıştırıcı bir duş al. 

Sıcak bir içecek iç. 


Baloncuk üfle ve patlat. 


Odanı temizle, düzenle, yerleştir. 




Stres topuyla oyna. 


Eski fotoğraflara bak. 


Fotoğraf çek. 



Müzik dinle/Şarkı söyle. 

Dans et. 

Sağlıklı şeyler ye.   

Film izle. 

Kendin/sevdiklerin/Dünya için güzel bir şey hayal et & çiz. 

Sevdiğin yemeği yapmayı dene.  

Sevdiğin birine sarıl. 

Huzurlu bir yer hayal et. 

Peluş bir oyuncacağa sarıl. 

Mandala boya. 

Diyagram nefesi al ver.

Güvendiğin biri ile konuş. 

Örgü ör.

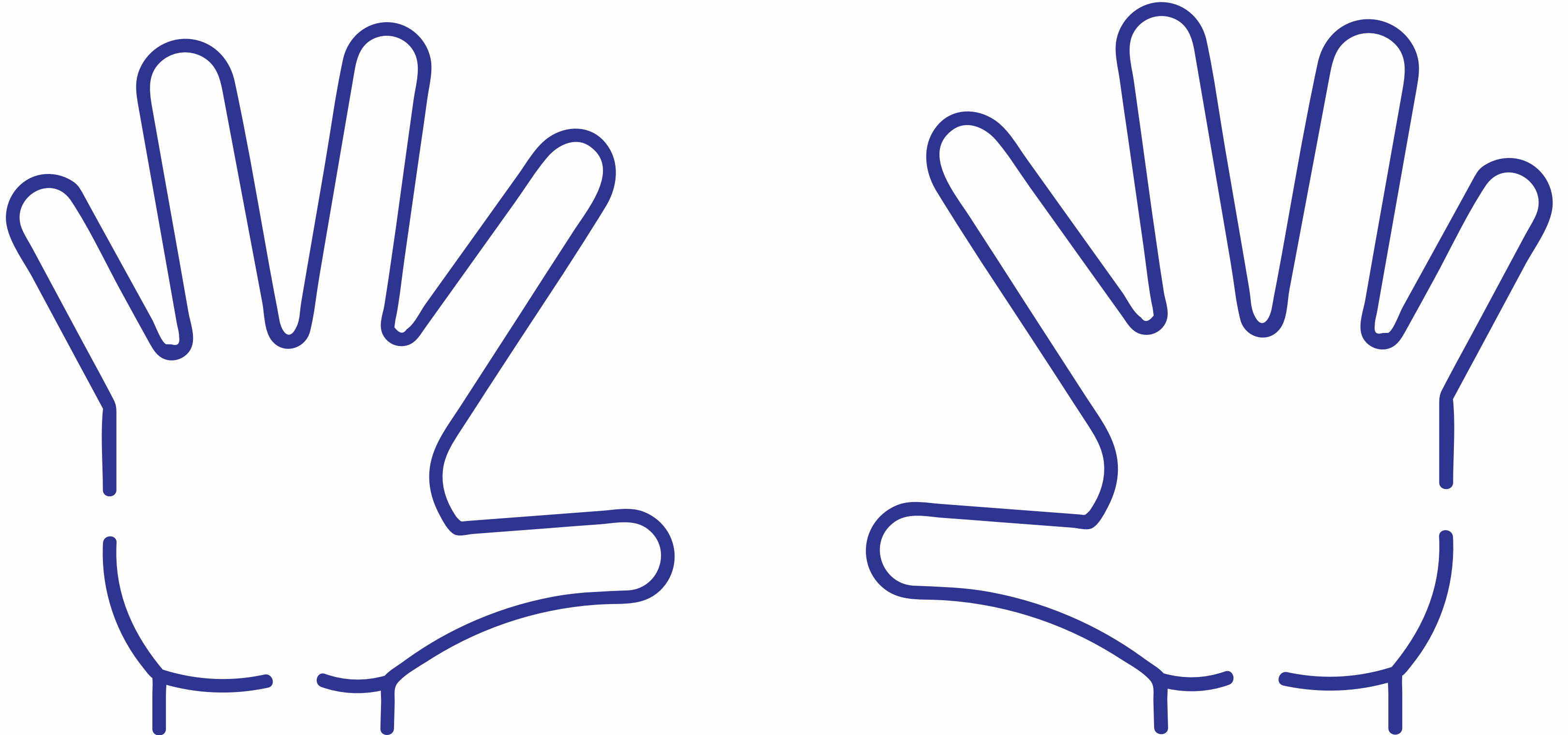
Bir şey tasarla.

Vücudunu esnet. 

Olumlu kelimeler kullan. 

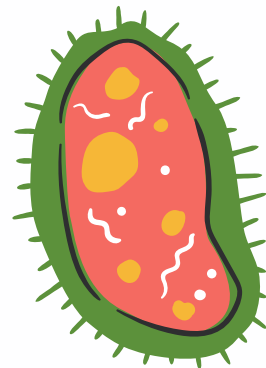
ŞÜKRETTİĞİM ŞEYLER

Aşağıdaki ellerin her bir parmağına hayatındaki şükrettiğin şeyleri yaz. Şükrettiğin şeyler sevdiğin kişilerin, bir mekar becerilerinin, hatta bir yiyeceğin adı bile olabilir. Sonra her bir parmağını bir renge boya. Her gün kendine şükrettiğin şeyleri hatırlat.



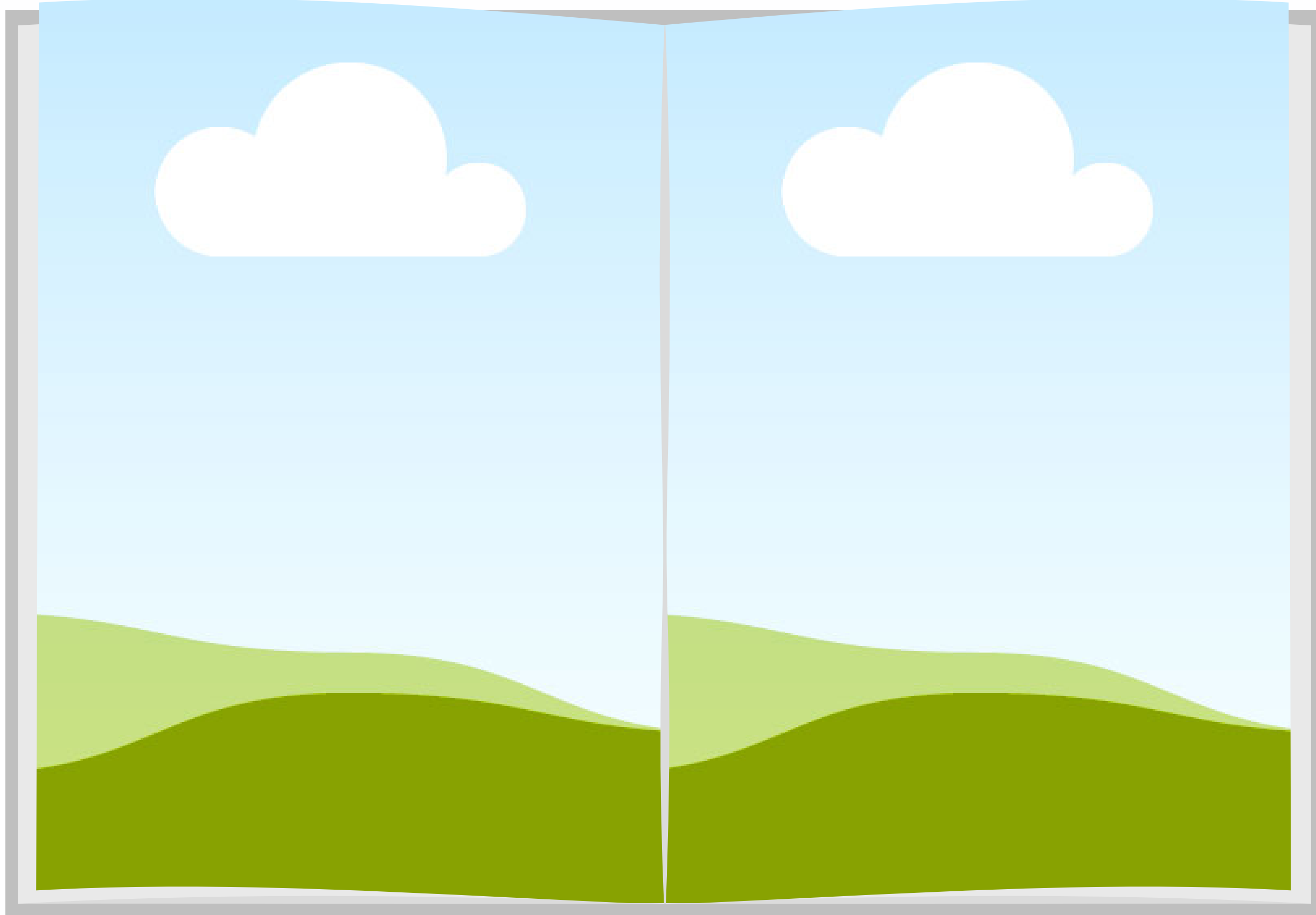
KORONAVİRÜS VARSA, VİTAMİNİM DE VAR !

Bazen düşüncelerimiz olumsuz olduğunda tıpkı bir virüs gibi bedenimizi sarabilir. Olumlu düşünceleri bulmak ve onları tekrar etmek vitamin almış gibi sağlığımıza iyi gelir ve bizi güçlü tutar. Şimdi sende aşağıdaki mikrobun içine senin için kaygı yaratan olumsuz düşünceleri yaz. Vitaminin içine de seni rahatlatan olumlu düşünceleri yaz.



KORONAVİRÜS İLE BAŞ ETMEYİ ÖĞRENDİM !

Aşağıdaki kitabın sol sayfasına koronavirüsün hayatında sebep olduğu değişiklikleri içeren yaşamından bir günün resmini çiz. Kitabın sağ tarafına ise tüm dünyanın koronavirüsle baş etmeyi öğrendikten sonraki bir gününün resmini çiz.



Ebeveynler Koronavirüsü Çocuklarına Nasıl Açıklayabilir?



Birçok ebeveyn yaşamakta olduğumuz koronavirüs salgınına çocuklarına nasıl anlatacakları konusunda zorluk çekiyor olabilir. Bu virüsü çocuklarına açıklarken ebeveynlere yardımcı olacak bazı önerilere bu bölümde yer verilmiştir.

- Ebeveyn olarak çocuklarla koronavirüs hakkında konuşmaktan çekinmeyin, çünkü çoğu çocuk bu süreçte koronavirüs ile ilgili birçok şey duydu ve etrafındaki değişimleri fark etti. Bu noktada, aile içerisinde koronavirüs salgınının çocuk ile konuşulmaması, çocuğun aklının karışmasına ve kaygı düzeyinin artmasına neden olabilir. Bu yüzden, çocuğunuzun sormuş olduğu soruları yaşına uygun açıklamalarla desteklemek, çocuğun kendini daha güvende hissetmesine olanak sağlayacaktır.
- Çocuklara ne söylediğiniz kadar, nasıl söylediğiniz de önemlidir. Bu süreç içerisinde ebeveynlerin kaygılı hissetmesi oldukça normaldir. Ancak, çocuklar birçok konuda olduğu gibi duygularını ifade etmeyi ve yaşamayı da ebeveynlerini izleyerek öğrenmektedir. Ebeveynlerin, süreci çocuklarına aktarırken kaygılarını yönetmesi oldukça önemlidir. Bu yüzden çocuğunuzla konuşurken sakin olmanız ve dürüst cevaplar vermeniz çocuğunuzun kaygısını azaltacaktır.

- Ebeveynler, çocuklarına kendilerini virüsten korumak için neler yapılması gerektiğini adım adım öğretmelidir.
- Ebeveynler; virüsleri öldürmenin en iyi yolunun elleri 20-30 saniye boyunca yıkamak olduğunu öğretebilir. Çocukların ellerini yıkarken en sevdiği şarkıyı mırıldanması ya da iki kez 'İyi ki Doğdun' şarkısını söylemesi bu süreci eğlenceli hale getirebilir.
- Öksüren, hapşıran, hasta olan kişilerden uzak durmaları gerektiğini öğretmelidir.
- Su olmadığı durumlarda kolonya ya da dezenfektan gibi en az %60 alkol içeren solüsyonlar kullanmalarının gerekliliği konusunda bilinçlendirmelidir.
- Hapşırmaları ya da öksürmeleri durumunda mendil kullanmaları ve kullandıktan sonra bu mendili çöpe atmaları gerektiğini; eğer mendilleri yoksa dirseklerini kullanmaları gerekliliğini çocuklara öğretebilmek virüsten korunmak için oldukça önemlidir.



Covid-19 Hakkında Çocukları Bilgilendirmek



- Çocuklara vereceğiniz bilgilerin çocuğun yaşına uygun ve anlaşılabilir olması önemlidir. Bu yüzden vereceğiniz bilgilerin kısa ve anlaşılır olması gerekmektedir.

Covid-19 nedir?

- COVID-19, "koronavirüs hastalığı 2019" un kısaltılmış adıdır. Bu virüs bizim grip olmamızı sağlayan virüse benzer fakat bizim için yeni bir virüs olduğundan onun hakkında fazla bir bilgiye sahip değiliz. Bu yüzden doktorlar ve bilim adamları bu virüsü tanımak için birçok araştırma yapmaktadırlar. Virüs birçok kişiyi hasta edebiliyor ama çocuklar ve gençler üzerinde çok az etkileri var. Doktorlar hasta olan insanların sağlıklı olması için çok çalışıyor ve ellerinden geleni yapıyorlar.

Covid-19dan nasıl korunabilirim?

- Koronavirüsten korunmanın birçok yolu vardır. Virüs özellikle vücudumuzun açık olan bölgelerinden yani ağız, burun ve gözlerden vücuda girmektedir. Bu yüzden ellerimizi yıkamadan yüzümüze dokunmamak önemlidir. Sabun virüsü öldürmenin en kolay yoludur. Sabun ile 20-30 sn boyunca ellerimizi yıkamak, elimizdeki tüm virüsleri öldürmek için yeterlidir. Eğer sabun ya da su yoksa, kolonya veya dezenfektan gibi en az %60 alkol içeren solüsyonlar kullanabilirsin. Özellikle dışarı çıktıktan sonra ellediğimiz kapı kolları, anahtar ve telefonları temiz tutarak virüslerin yok olmasını sağlayabiliriz.



Neden bazı insanlar maske takıyor? Maske takmalı mıyım?

- Maske, hasta olan insanların diğer insanlara virüsü bulaştırmamaları için gereklidir. Doktorlar ve hemşireler gibi sağlık çalışanlarının hasta olan insanlara yardım edebilmeleri ve virüsün onlara bulaşmasını engellemek için maske takmaları önemlidir. Diğer insanların çok kalabalık bir ortama girmedikçe maske takmaları gerekmez.

COVID-19 nedeniyle hastalanırsam ne olur?

- Koronavirüsün etkileri her insanda ve yaşa göre farklılık gösterebilir. Koronavirüs bulaşan çoğu insan, grip olduğunda yaşadığı belirtileri gösterebilir. Örneğin, hasta olan kişinin ateşi çıkabilir, öksürebilir veya nefes almakta zorlanabilir. Hastalığa yakalanan çoğu kişi bu semptomları göstermiş ve daha sonra iyileşmiştir. Doktorlar, çocukların ve gençlerin fazla hastalanmadığını söylemektedirler. Yetişkinlerin ise hastalansalar bile sonra iyileşebildikleri görülmüştür. Sadece çok küçük bir grubun, özellikle yaşlıların hastalıktan etkilendiği görülmüştür. Doktorlar da onları iyileştirmek için ellerinden geleni yapıyorlar. Her ateşin çıktığında, öksürdüğünde veya burnun aktığında bu koronavirüsün sana bulaştığı anlamına gelmez. Grip ya da nezle olmuş olabilirsin. Bu belirtilerin olduğunda biz ebeveynin olarak seni takip edeceğiz, bize güvenebilirsin.

Çocuğunuzun Stres ile Başa Çıkmasına Yardım Etmek

- Her çocuk ve gencin olayları algılayış biçimi ve verdiği tepkiler farklıdır. Bu süreçte çocuğunuz aşağıdaki belirtileri gösterebilir.
 - Küçük çocuklarda aşırı ağlama, alt ıslatma gibi regresif davranışlarda artma,
 - Aşırı endişe veya üzüntü,
 - Beslenme ve uyku düzeninin bozulması,
 - Öfkeli davranışlarda artma,
 - Dikkati toplamada zorlanma,
 - Somatik ağrılar (karın ve baş ağrısı, mide bulantısı vb).
- Çocuğunuzun yaşadığı stres ile baş etmesini amaçlayan bu kitapçık gibi çocuğunuzun desteklemek için yapabileceğiniz pek çok şey bulunmaktadır.
- Çocuğunuzla salgın hakkında konuşmak için ona zaman ayırın. Onun duyduklarını ve virüs hakkında bildiklerini öğrenebilmek için ona sorular sorabilirsiniz. Böylece yanlış bilgileri düzeltme şansınız olur.
- Güvenlik duygularını destekleyin. Travmatik dönemlerde hem yetişkin hem de çocukların güvenlikle ilgili hisleri değişebilir. Bu yüzden onlar için günlük planlar yapmak ve rutinlerini korumak önemlidir.

- Çocuğunuzun kaygı, korku gibi negatif duygular hissetmesi normaldir. Bu durumun normal olduğunu söyleyerek; duygularını paylaşması için onu destekleyin. Çocuğunuza örnek olmak için bu duygularla baş etmekte kullandığınız yöntemlerden bahsedebilirsiniz.
- Rahatlamasına yardımcı olması için kitapçıkta bulunan egzersizleri çocuğunuz ile birlikte düzenli olarak uygulayabiliriz.
- Çocuğunuzun uygulayabileceği ev işleri verebilirsiniz. Birlikte yemek hazırlayabilirsiniz.
- Çocuğunuz ile keyifli zaman geçirmenize yardımcı olacak oyun ve aktivitelerde bulunabilirsiniz. Bu aktiviteler için belirli zamanlar ve süreler belirleyebilirsiniz.
- Çocuğunuzun tamamen sosyal olarak izole olmasına izin vermemek önemlidir. Fiziksel mesafeyi korumak kadar, duygusal yakınlığı sağlamakta önemlidir. Arkadaşları ya da yakın akrabalar ile elektronik araçlarla iletişim kurması için onu cesaretlendirebilirsiniz.

- Kaygısı arttığında kullanabileceği topraklama (grounding) teknikleri öğretebilirsiniz.

-Fiziksel: Ayak parmaklarını sallamak,

-Nefes ve kas egzersizleri uygulamak,

-Elini sıcak ya da soğuk su ile yıkamak,

-Haftanın günlerini, kokuları, renkleri, hayvanları saymasını istemek,

-Bir başa çıkma cümlesi oluşturmak ve kaygı anında bunu tekrarlamak: Bu günler gelip geçecek. Bunun üstesinden gelebilirim.

-Başa çıkma ve kaygıyı azaltmak adına kitapçık içerisinde yer alan 9. sayfadaki cümleleri çocuğunuzla birlikte tekrar edebilirsiniz.

- Bu öneriler çocuğunuzun duygularını düzenlemesinde yardımcı olacaktır. Bu egzersizlerden önce ve sonra çocuğunuzun duygusuna 0-10 arasında puan vermesini isteyebilir ve böylece duygularının değişimini gözlemlemesini sağlayabilirsiniz. Kitapçık içerisinde sayfa 27'de bulunan termometreden bakabilirsiniz.

Kaynaklar:

Berg, K., I. & Steiner, T. (2003) Children's Solution Work.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/talking-with-children.html>

Sineler, Eline. (2019) Bir Kurbağa Gibi Sakin ve Dikkatli. Pegasus Yayınları.

WholeHearted School Counseling, 50 Coping Tools for Kids.