



Ebeveynlere ve Bakım Verenlere Korona Virüs Zamanında Yardımcı El Kitabı

Global Child-EMDR İttifak'ından bilgiler



**Korona Virüs, dünyadaki ebeveynler ve çocuklar için
büyük sıkıntıya neden oldu.**

İlk önce: Ebeveynler için sağlıklı kişisel bakım

Sizler çocuklarınızın dünyasının merkezisiniz. Bu yüzden önce kendinize dikkat etmeniz çok önemlidir. SİZİN için sağlıklı kişisel bakım önerileri aşağıdadır!

- **EMDR “kelebek sarılması” stresli geçen gününüzün ortasında bir sakinlik hissi yaratabilir:**
 1. Sessiz bir yer bulun ve zihninizin gözünde bir soluklanma yeri hayal edin; çok sakin ve huzurlu bir yer.
 2. Gözlerini kapat ve kendini orada hayal et
 3. Ne görebildiğinize, neye dokunabileceğinize, ne duyabileceğinize dikkat edin.
 4. Kollarınızı çapraz göğsünüzün üzerinden geçirin ve neleri görebileceğiniz, duyabileceğiniz ve dokunabileceğinizi düşünürken omuzlarınızda 5 ila 7 yavaş, alternatif vuruşlar yapın. Vücudunuz gerilimi serbest bırakırken gözlemleyin.
- **Arkadaşlarınız ve ailenizle bağlantıda kalın:** Onları düzenli olarak arayın veya mesaj atın. Açık olun ve yaşadıklarınız konusunda dürüst olun.
- **Mindfulness Pratikleri Uygulama:** Duygularınızı gözlemleyin. Düşüncelerinizi gözlemleyin. Fiziksel hislerinizi gözlemleyin. Hiçbirini yargılamayın. Bırakın gelsin...
- **Kendini ifade etme:** Sanat, müzik veya günlük tutarak kendinizi ifade edin.
- **Yoga, Tai Chi veya başka bir egzersiz şekli uygulayın**
- **Meditasyon:** Zaman ve mekan yaratın oturun, bir noktaya odaklanın veya gözlerinizi kapatın. Derin nefes alın, tutun, yavaşça nefes verin ve duraklayın. Nefes alıp verirken nefesinizin hissine odaklanarak bu nefes almaya devam edin. Düşüncelerinizi bir kutuya süpürdüğünüzü hayal edin.



- Tek başınıza yürüyüş yapın.
- Dua edin.
- Yemeyi sevdiğiniz bir atıştırmalık yapın ve hiç kimseye paylaşmayın.
- Duş alın.
- Bir podcast dinleyin.

- Okumak istediğiniz bir kitabı okuyun... 5 dakika olsa bile...
- **Öz Şefkat Egzersizi:**
 1. Elinizi kalbinizin üzerine koyun.
 2. Duygularınızı adlandırın.
 3. Kendinize yalnız olmadığınızı hatırlatın.
 4. İç gücünüz/Evren için dua edin: "Ben... (Barışı/Kabullenmeyi/iyiliği bul)". Kollarınızı çapraz bağlayın ve pozitif duyguları derinleştirmek için "kelebek kucaklama" uygulayın.

Çocuğunuzun/Ergen çocuğunuzun davranış değişimlerini gözlemleyin.

Çocuklar genellikle üzüntülerini tanımamakta veya sözlü olarak ifade etmemektedir.

. Korkuları, endişeleri, üzüntüleri ve endişeleri şöyle görünebilir:

- Yatmadan önce ebeveynlerden ayrılma korkusu, rahatsız uyku
- Yapışkan davranış, sızlanma veya ağlama
- Hareketlilik ve sinirlilik
- Muhalefet davranışlar
- Öfke nöbetleri ve küçük şeylerde büyük çöküşler yaşama
- Karın ve baş ağrıları
- Normalden daha sessiz olmak
- Normalden daha fazla tetikte olma durumu
- Oyunlarında ve hikayelerinde onları rahatsız eden olaylar düzenleyebilirler



Çocuklar ve ergenler...

- Öğretmenleri, sınıf arkadaşları ve arkadaşları ile iletişiminin
- Balo, mezuniyet veya diğer okul etkinliklerinin
- Normal yaşam güvenliğinin

- Aile büyükleri (anneanne, babaanne, dede) ve diğer aile üyeleri veya geniş aile üyeleri ile iletişiminin (Ne yazık ki, bazı çocuklar virüse karşı birini kaybetti bile.)

Kaybının mücadelesini veriyorlar...

Çocuğumun davranışları çok zorlaşıyor. Ne yapabilirim?

- **Bağ Kurun:** Çocuklarınız sizinle bağ kurdukları zaman kendilerini daha iyi hissederler. Bu sosyal mesafe zamanını, çocuklarınızla paylaştığınız yemekler, oyunlar ve sohbetler yoluyla bağ kurma zamanına çevirin.
- **Davranışları yönlendirmek ve yönetmek için yumuşak yollar bulun:**
 1. **Dan Siegel der ki;** “Bağlan, sonra yönlendir”. Örneğin, paylaşımda bulunmayan kızınıza sarılın ve sonrasında “sen iyi bir kızsın, şimdi lütfen kardeşine sıra ver” deyin.
 2. **Anlaşma Teklifi:** Örneğin, “hadi anlaşma yapalım. Okul ödevlerinin yarısını şimdi ve yarısını akşam yemeğinden sonra yapmaya ne dersin?”
 3. **Tekrar yapmayı sorun:** Örneğin, “Bu iyi bir davranış değil. Yeniden yapalım. Lütfen kibar kelimelerle tekrarla.”
 4. **Minimum sonuçlar.**



Küçük çocuklar için sakinleştirici ve bağ kurdurucu aktiviteler

- **EMDR “EMDR “Kelebek Sarılması”:** Kucağınızda oturan küçük bir çocukla, “Seni seviyorum, beni seviyorsun, biz sevgi dolu bir aileyiz...” gibi sevgi dolu bir şarkı söylerken ellerinizi çocuğunuzun göğsünün üzerinden çapraz geçirin ve omuzlarına alternatif dokunuşlar verin.
- **Baloncuk Üfleme:** Çubuk üzerine yavaşça üfleme, kabarcıkların büyümesini izlemek ve kabarcıkların uzaklaşmasını izlemek siz ve çocuklarınız için sakinleştirici bir meditasyon gibidir.

- **Hayali Çorba:** Elinizde bir kâse çorba tutuyormuş gibi yapın. Burnunuzdan derin, uzun bir nefes alarak çorbayı kokladığınız düşünün. Derin bir nefes vermek için çorbayı üflüyormuş gibi yapın.
- **Bacaklar duvarda ve yukarı doğru Pozu:** Bu yoga pozu hem ebeveynler hem de çocuklar için kolaydır. **Bedeni sakinleştirdiği kadar zihni de sakinleştirir.** Sırtınızı yere yaslanın ve bacaklarınızı duvara yaslayın, eğer mümkünse yukarı doğru, ama rahatlık için kendinizi ayarlayın. NEFES ALIN ve iki ila beş dakika gevşeyin.
- **Oyun Hamuru:** Sinir sistemini sakinleştirmek için ellerinizle oyun hamurunu ezmek gibi bir şey yoktur!
- **El Çırpma Oyunu:** Daha büyük bir çocukla, yüz yüze el çırpma oyunu oynayın. Sağ elini sol elinizle, sonra sol elini sağ elinizle, ileri geri bir ritimde çırpın. Yaratıcı olun ve ek çapraz alkışlar ve diz alkışları ekleyin. "Rahat bırak kendini" gibi ritimle birlikte olumlu, eğlenceli bir şarkı söyleyin.
- **Duyusal Yardım:** Birçok çocuğun duyusal ihtiyaçları vardır. Kaslarını iten veya baskı sağlayan aktivitelerle sakinleşirler.



Örneğin:

1. İp atlamak, dans etmek veya bir trampolinin üzerine atlamak
2. Çorapları pirinç veya mercimek ile doldurmayı ve yararlı bir ağır his için ayak bilekleri veya bileklerin etrafına bağlamayı deneyin.
3. Onlara sürünme ve tırmanma fırsatı sağlamak için evde veya bahçede bir engel parkuru oluşturun!
4. Yere inin ve birlikte esnetme hareketleri ve egzersiz yapın.



• **Paylaşılan ev işleri:** Çocuklarınızı ve ergen çocuklarınızı yemek pişirme veya çamaşırları katlama gibi günlük etkinliklere dahil edin. Sohbet edin, şakalar yapın ve eğlenin!

• **Size özel bir selamlaşma oluşturun:** Yeni hareketler eklemek için sırayla selamlaşın. Örneğin: Yetişkin-Beşlik, çocuk-el çırpması; Yetişkin-kıvrak parmaklar; çocuk-dirsek dokundurması... Gibi. Bütün aile ile yapılabilir. Herkesin sırayla yaptığından emin olun. (Günaydın ve iyi geceler derken de bu selamlaşmayı kullanabilirsiniz.)

- **Battaniye çadırı:** Sandalye ve battaniye ile, rahat ve küçük bir yerde "çadır" kurun. Birlikte bir şeyler okuyun veya battaniyenin altında başka bakım verici faaliyetler yapın.
- **Lideri takip edin:** Herkes bir daire içinde bir araya gelir ve herkes sırayla lider olur. Lider, sesli veya sessiz hareket etmenin belirli bir yolunu seçer. Diğerleri taklit eder. (Sadece bir kural vardır: kimseyi incitecek veya utandıracak hiçbir şey yapılmaması.)
- **Manikür / pedikür:** (Özellikle ergenler için harika): Çocuğun ayaklarını / ellerini ıslatmak ve güzel bir ayak / el banyosu yapmak için ılık su kullanın. Sonra ayaklara / ellere masaj yapmak için losyon kullanın. Gerçek veya hayali oje kullanabilirsiniz. (Tırnakları, elleri ve ayakları temizlerken veya keserken nazik olun.)

Ergenler için sakinleştirici ve birleştirici aktiviteler

- İzlemeyi sevdikleri bir program izleyin
- Nasıl video oyunu oynayacağınızı öğrenin
- Yürüyüşe çıkın
- Dinleyin... tavsiye vermeyin
- Birlikte yemek pişirin

Çocuklarınızın duygularına uyumlanın...

Çocukların duygularını ifade etmeleri için yer ve zaman verin:

- Çocuklarınızın Duygularını onaylayın.
- Çocuklarınızın Duygularını NORMALLEŞTİRİN.
- Çocuklarınızın Duyguları ile EMPATİ yapın.
- Çocuklarınızı ağlamaya teşvik edin.
- Çocuklarınızla birlikte ağlamak sorun değil. Çocuklarınızla ağlamak sizin de ağlayabileceğinizi gördükleri için sağlıklı olabilir VE unutmayın siz de iyisiniz.

- Çocuğunuza, "Tüm hislerin normal. Bu duygulara sahip olabilir ve yine de iyi olabilirsiniz. Duyguların gelecek ve gidecek. Bu durumda güzelce ağlamak iyi olabilir. Senin için buradayım." diye söyleyin.

Okul ev, ev okul olduğunda...

- Çocuklarınız, okul çalışmaları sırasında sadece sizin orada olup onlara yardımcı olmanız konusunda zorlanabilirler. Çünkü öğretmenlerini, arkadaşlarını ve okul gününü özleyebilirler.



- Çocuklarınızın bu farklı durum hakkındaki üzüntülerine önem verin.
- Onlara çalışmalarında yardımcı olun, ancak okul çalışması sırasında sağlıklı bakış açınızı koruyun. Aranızdaki bağ akademik başarılarından daha önemlidir bu zor zaman boyunca.



- Çalışmaları söz konusu olduğunda çocuklarınıza ve ergenlik çağındaki çocuklara bazı seçenekler sunun. Konu seçmelerine veya nerede çalışacaklarını seçmelerine izin verin.
- Arkadaşları ile bağlantı kurabilmeleri için sosyal medya ile ilgili bazı kuralları gevşetin. Bu özellikle ergenler için önemlidir.
- Uyuma ve çalışma zamanı geldiğinde ise, elektronik cihazları ve oyunları bir kenara bırakmak konusunda kuralları sıkı tutun.

Çocuğunuzla Korona virüs hakkında konuşmak

- Çocuğunuzun haberlere erişimini sınırlandırın. Ekranda izledikleri her konuyu gözlemleyin.
- Bildikleri ve bilmek istedikleri konulara ilgi gösterin. Sorularının sizi yönlendirmesine izin verin.



Konuşmak için zaman ayırın. Söyleyin...

- “Korona virüs hızla yayılan bir hastalık. Bazı insanlar çok az hastalanırken bazı insanlar daha fazla hastalanabiliyorlar. Ama dünyanın her yerindeki akıllı insanlar birlikte konuşup ve çalışıp bu problemi çözmeye çalışıyorlar”.
- “Bu kadar çok insan bir arada çalışırken, onların kararlılığı süper bir güç gibidir. Ama sabırlı olmalıyız, çünkü problemi çözmeleri biraz zaman alacak”.
- “Bizim ailemiz çok güçlü, ve birlikte bunun üstesinden geleceğiz”.
- “Anneler, babalar, öğretmenler ve diğer yetişkinler çocukları güvende ve sağlıklı tutabilmek için birlikte çalışıyorlar”.
- “Yalnız değilsin, seni çok seviyoruz”.
- “Dünyamız buna benzer zamanlardan geçmişti, ve bir çok insan çözüm bulana kadar çok çalıştı”. (Çocuk felci ve benzeri hastalıklar.)



Travmatik geçmiři olan çocuklar ve ergenler

- Strese ve endişeeye en duyarlı olanlardır.
- Yetiřkinlere bakım vermeleri konusunda daha az güven duyarlar.
- Erken dönemde "Güvende değilim", "Kendimi korumalıyım", "Benim suçum", "Kapana kısıldım" gibi negatif düşüncelere sahip olabilirler.
- Bu negatif düřünceler tetiklenir ve mücadelelerini zorlu hale getirebilir.

Travma geçmiři olan ocuk çok fazla güvenceye ihtiyaç duyar.

Çocuğunuza,

- "Seni güvende tutmak için elimizden her řeyi yapacaęız".
- "Her zaman ihtiyaın olan şeyi aldığından emin olacağız". İ
- "Bu zor bir durum ama bir sonu olacak".

Eğer ocuęunuz ya da ergen çocuğunuz řu anda terapi alıyorsa devam edin!

- Eğer ocuęunuzun güncel bir terapisti varsa, terapiye devam etmeleri önerilir.
- Dünyanın her yerinde terapistlerin bağlantı kurabilmek için bir çok alternatifi var. Bunlar zoom, skype gibi uygulamalar olabilir.
- Eğer terapistiniz henüz size ulaşmadıysa siz ona ulaşın!
- Seanslar farklı görünecek ve farklı duyulacak, ama aileniz bu yeni duruma alışmaya çalışırken bir süre sizin için iyi bir destek yolu olabilir.

Çocuğunuz herhangi bir terapi almıyorsa bile terapistlere ulaşıp başlamanız normaldir!

- Eğer çocuğunuz üzüntüyle, endişeyle, bıkkınlıkla dolup taşıyorsa ve farklı davranışlar gösteriyorsa ve siz bu durumdan endişe duyup destek arıyorsanız, herhangi bir ruh sağlığı danışanından hem kendiniz için hem de çocuğunuz için destek almaktan çekinmeyin.
- Bir çok profesyonel internetten veya telefondan destek vermektedir.
- Travma üzerine yoğunlaşmış bir terapi olan EMDR çift yönlü göz hareketleri içermektedir ve bu hem çocuklara hem de ebeveynlere bu zor dönemi atlattıklarında yardımcı olabilir.
- İhtiyacınız olan desteği size verecek bir terapist bulun.



**Genç neslin bir jenerasyonunu
şimdi ve gelecekte zorlayıcı
durumlarda, onlara yardımcı
olabilmeleri ve başkalarıyla bağ
kurabilmeleri için gerekli
esneklik kaynağını vererek onları
güçlendirebiliriz.**

Global Child-EMDR



Türkçe'ye çevirenler:
Uzm. Psk. Şebnem Türkmen
Uzm. Psk. Ceyla Büke

**Ebeveynler ve Bakım
verenler için özel
görev grubu:**

Debra Wesselmann –
U.S. Cathy Schweitzer
– U.S. Stefanie
Armstrong – U.S.
Glenda Villamarin –
Ecuador Miyako
Shirakawa – Japan
Sarah Schubert --
Australia Maria
Zaccagnino – Italy
Arianne Struik --
Australia