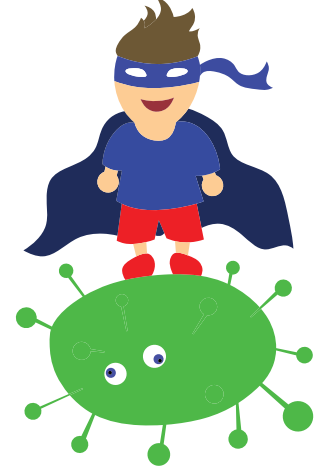
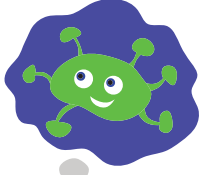




Corona Döneminde Kaynaklarım



Değerli ebeveynler,

Bu kitapçık Corona Virüsü salgın döneminde çocukları ve ebeveynleri desteklemek adına hazırlanmıştır. İçinde bulunan çeşitli Emdr kaynak çalışmalarını çocuğunuzla birlikte uygulayabilirsiniz. Kitapçığın sol tarafı çocuklar, sağ kısmı ise ebeveynler için tasarlanmıştır. Bu günleri geride bırakabileceğimize inancımız tam. Sevgi ve dayanışma ile...

Yazar: İrem Polat

Klinik Psikolog

Çift ve Aile Terapisti

psikologirempolat@gmail.com, @psikolog_irempolat

Çizer: Berke Polat

berkepolat12@gmail.com

Global Child-EMDR





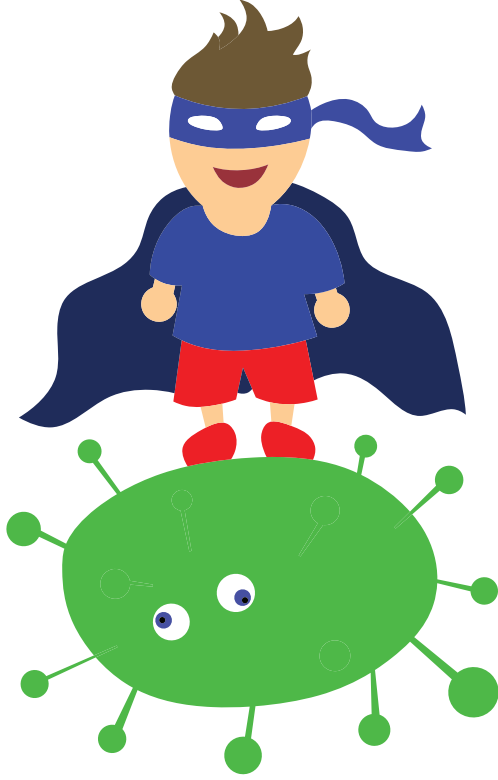
Bazen karmaşık hissetsem de, içimde bir yerlerde güvende olduğumu bilen bir parçam var. Bunu hatırlamaya ihtiyaç duyduğum anlarda güç bilekliğime bakmak bana iyi geliyor.

Ebeveyne Not

Üzerinde harfler bulunan boncuklar ve bir misina çocuğa sunulur. Corona Virüs süreciyle başa çıkabilmek için en çok ihtiyaç duyduğu kaynakların ne olduğu çocuğa sorulur. (Güvende hissetmek, başedebileceğine inanmak, cesaret vs. gibi.)

Çocuktan bu kaynağa daha önce sahip olduğu anılarını düşünmesi istenir. Bulduğunda, bu anıları düşünürken misinaya boncukları dizmesi beklenir. Bu kaynaklara sahip olduğu bir anısına ulaşamazsa, bu kaynağa sahip olduğuna inandığı birisini düşünmesi ve bununla ilişkili anıyı düşünmesi önerilir. Boncukları misinaya dizerken bu kaynaklara sahip olduğuna inandığı kişinin bu gücü kendisine aktardığını hayal ederek bilekliğini tasarlaması teşvik edilir.

Amaç: Bu bir kaynak çalışmasıdır. Çocuğun sahip olduğu güçlü taraflarını ona anımsatmak, şu anda yaşadığı veya gelecekte yaşayacağı zorlu durumlarla başa çıkabilmesi adına destek niteliği taşıyacaktır.



*İçimde bir yerlerde sonsuz bir güç var.
Bir gün hepsi geride kalacak.*

Ebeveyne Not

Çocuktan Corona sürecini geride bıraktığı, Corona'yı yendiği anı hayal etmesi istenir.

Örnek Yönerge:

“Tüm bu dönemin bittiğini düşündüğünde şu anda kendini nasıl hissediyorsun? Bedeninde neler oluyor?”

“Bu dönemi atlatmış bir kahraman olsan nasıl bir kahraman olurdun? Hangi özelliklerin olurdu?”

“Corona'yı yendiğin o anı düşün ve resmini çiz.”

Amaç: Çocuğun içsel kaynaklarına odaklanması, yoğun duygularıyla başa çıkabilmesi, regülasyon için ihtiyaç duyduğu kaynaklara odaklanması ve gelecekteki umut dolu süreci fark etmesi.



Ey Corona! Biraz kırmızı ruj, yeşil saçlar, mor bir şapka da koyduk mu... İşte tamam! Azıcık da bıyık mı istersin yoksa?

Ebeveyne Not

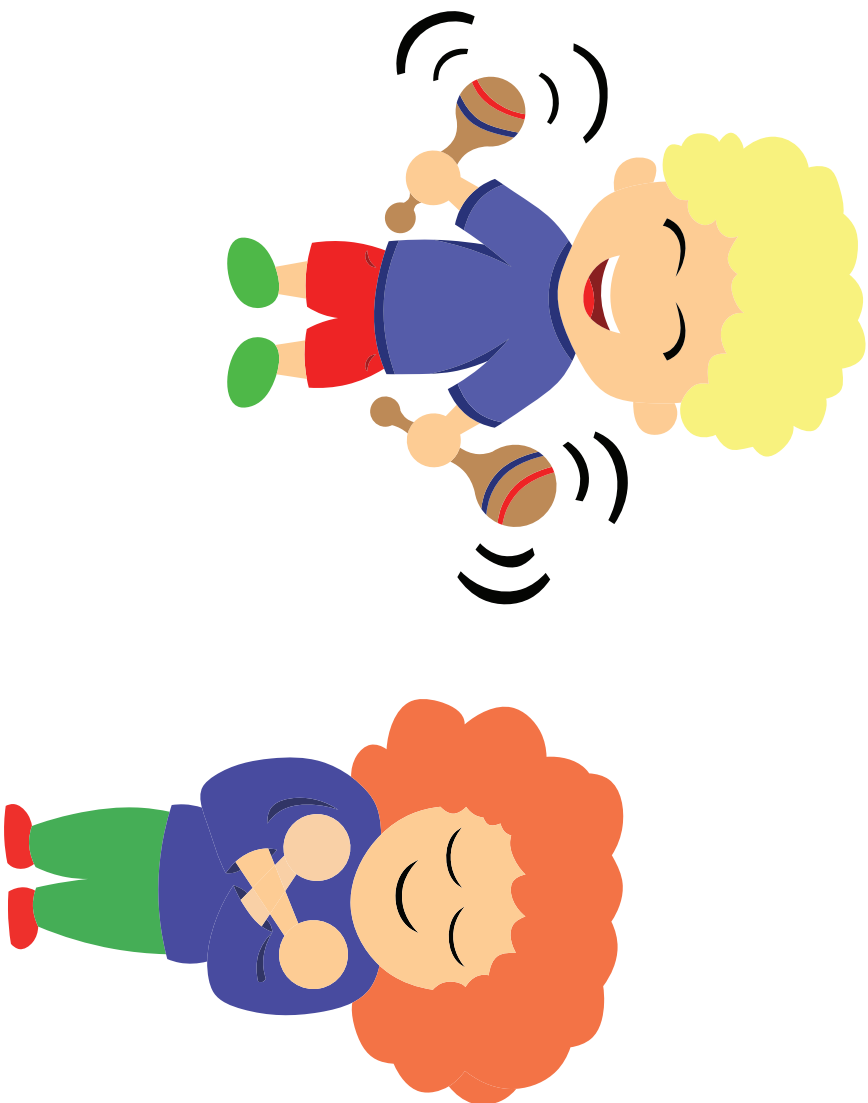
Yoğun bir duyguyu tanımak, ihtiyaç anında kendi duygu durumumuzu düzenlemek için en önemli araçlardan biridir. Çocuklar yoğun duygularını çizerek, yazarak, oynayarak somut hale getirirler. İçlerinde bir yerde kontrol etmekte güçlük yaşanan duygu, somutlaştıkça farkındalık artar.

Örnek Yönerge:

“Haydi Corona Virüs’ü çizelim.”

“Şimdi Bay/ Bayan Corona’yı komik hale getirelim.”

Amaç: Yaşadığı belirsizliği çocuk için daha belirgin, somut ve öngörülebilir hale getirebilmek. Bir nebze de olsun kontrol, güven ve güç duygusu hissetmesi konusunda destek olmak.



*Madem bu aralara evdeyiz, haydi biraz müzik!
Bir sağ, bir sol! Bir sağ, bir sol!*

Ebeveyne Not

Emdr perspektifine göre yoğun duyguları ve travmatik anıları işlemlemek için çift yönlü uyaram oldukça etkili tekniklerden biridir. Beynin sağ ve sol yarımküresini aktive edecek her türlü etkinlik çocuklara iyi gelecek.

Örnek aktiviteler:

Bateri çalmak
Marakas sallamak
Yürüyüş yapmak
Boyamak
Kelebek sarılması

Ebeveyne Not

Sıra dışı bir dönemden geçiyoruz. Böyle zamanlarda gündemi takip etmek ve güvende olabilmek adına önlemler almak her birimizin yaşamsal ihtiyacı. Tüm aile üyelerinin uzun süreler bir arada olduğu bu dönemlerde, çocukların yanında konuşulan ve izlenen zorlayıcı içeriklere dikkat etmekte fayda var.

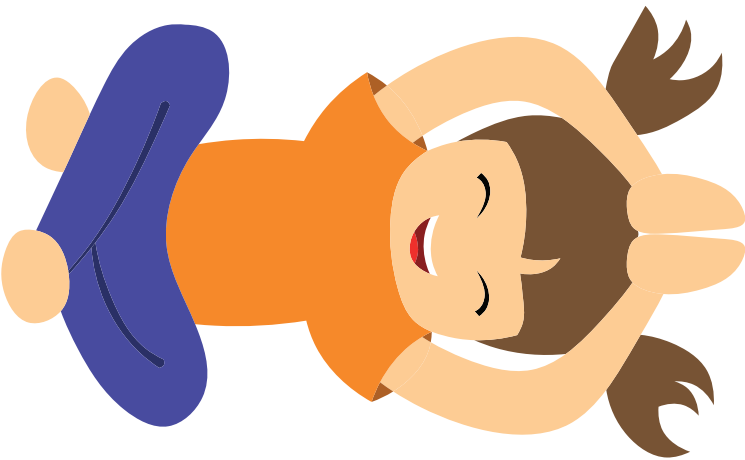
Çocuklara, onlara zorlayıcı gelebilecek içeriklerden kendilerini korumayı da öğretmek önemli. Ekranda, insanların konuşmalarında onlara fazla gelen, kendilerini iyi hissettirmeyen içerikler olduğunda ellerindeki hayali sihirli kumandayla bu sesleri kısıtığını hayal edebilirler.

Bu özel kumanda çeşitli materyallerle tasarlanabilir, kumandanın kendine has özellikleri olabilir.

Amaç: Belirsizlik pek çoğumuz için kaygı verici olabiliyor. Hele ki ebeveynlerinin yoğun duygularını yönetmekte güçlük çektiğini gören çocuklar için durum iyice zorlaşıyor. Bu tarz oyunbaz aktiviteler, çocukların kaybetmiş olabilecekleri güç ve kontrol duygularını oyun içinde geri kazandırmak için harika fırsatlar.



Bu bilgi bana lazım değil! Biraz sesini kısalm! Vuuuup!



Oturduğumu fark ediyorum. Altımdaki sağlam zemini... Buradan aldığım gücü fark ediyorum. Güvende olduğumu... Bedenimde olanlara veriyorum tüm dikkatimi... Sakin ve yavaş... Sakin ve yavaş iz sürüyorum.

Ebeveyne Not

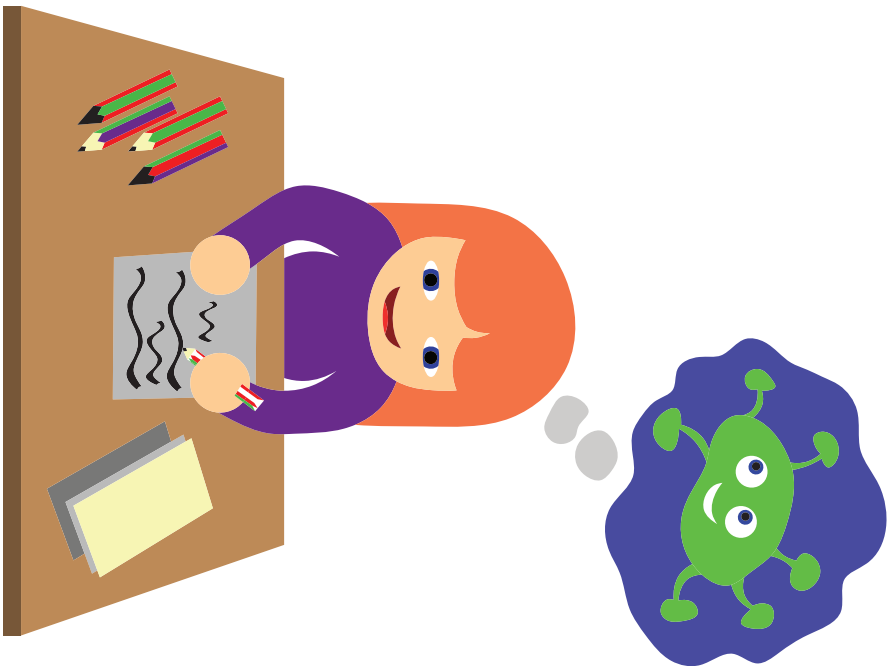
Çocukların; beden farkındalığı sağlamaları, duygularını fark etmeleri, gevşemeyi, duygu durumlarını düzenlemeyi, sabretmeyi, güven duymayı, bırakabilmeyi, sakinleşebilmeyi, baş edebilmeyi ve anda kalabilmeyi öğrenmeleri ve içselleştirmeleri mühim.

Yoga, meditasyon ve bilinçli farkındalık egzersizleri yapmak, bunları günlük rutinlere dahil etmek bu süreçte hepimize iyi gelecektir.

Özellikle böylesi rutin dışı zamanlarda topraklanma egzersizleri regülasyon için çok önemli.

Örnek Yönerge:

“Şimdi gözlerimizi kapatalım... Derin bir nefes alalım... Sanki büyük baloncuklar üflüyormuş gibi... Sakin... Yavaş ve dikkatli...”



Sevgisiz gıcık Corona! Uzun zamandır beni kontrol etmeye çalışıyorsun! Bu durumdan artık çok sıkıldım! Bir daha asla aklıma geleyim deme!

Ebeveyne Not

Çocuklar yoğun duygularını kavradıkça, somutlaştırdıkça duygu durumlarını düzenlemeleri, sakinleşmeleri ve gevşemeleri çok daha rahat olur. Günlük hayatta kendilerini endişelendiren/üzen/zorlayan duygularını çizerek, yazarak, oynayarak somut hale getirirler. İçlerinde bir yerde kontrol etmekte güçlük yaşanan duygu somutlaştıkça farkındalık artar.

Örnek Yönerge:

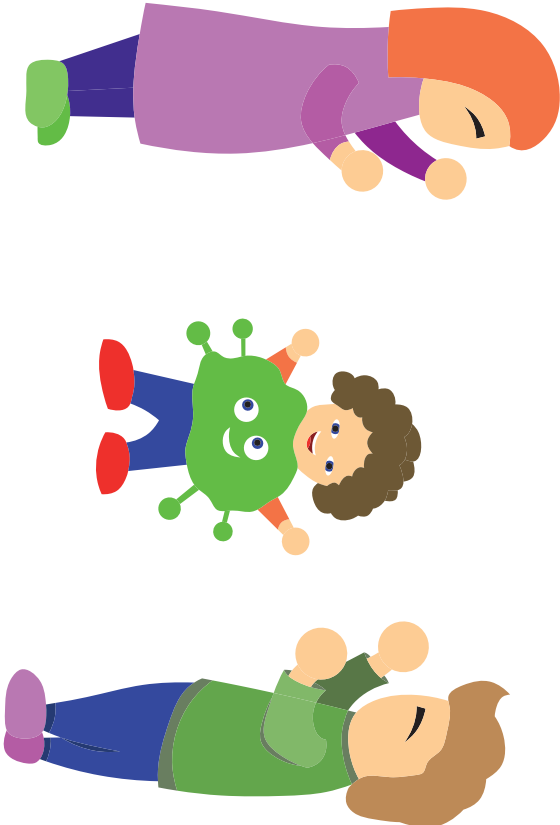
“Son zamanlarda Corona Virüs hakkında çok gündem var. Zaman zaman endişelendiğini fark ediyorum. Corona Virüs’e bir mektup yazmak ister misin?”

Amaç: Yaşadığı belirsizliği çocuk için daha belirgin, somut ve öngörülebilir bir hale getirebilmek. Bir nebze de olsun kontrol, güven ve güç duygusu hissetmesi konusunda destek olmak.

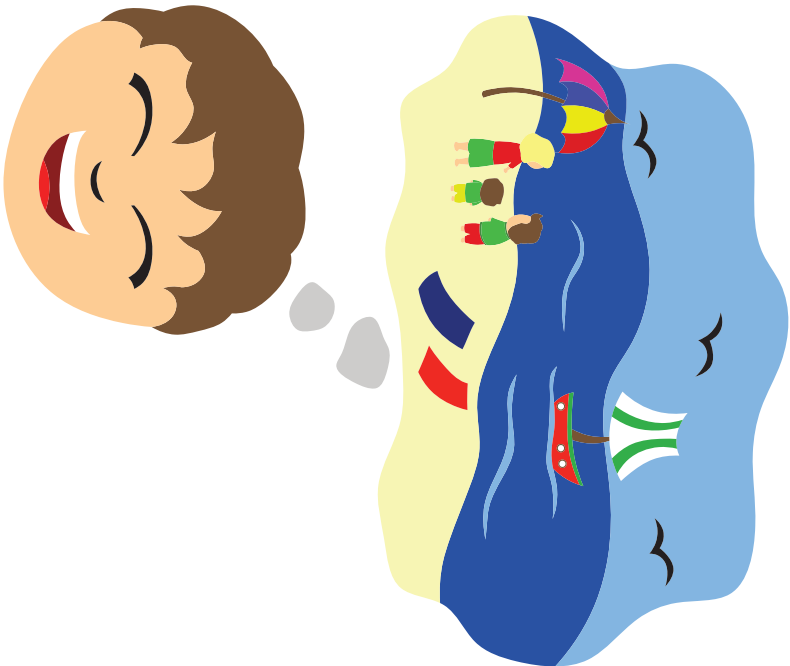
Ebeveyne Not

Oyun, çocuklar için en etkili iyileşme aracıdır. Çocuklar kendilerini etkileyen durumları tekrar tekrar oynayarak anlamak isterler. Böylece durumla daha iyi başa çıkabileceklerdir. Çocuklar kendilerine neyin iyi geleceğini ve neyin kendilerini iyileştireceğini içsel olarak çok iyi bilir. Doğal, spontan ve yönlendirmesiz oyunlar kendiliğinden iyileştiricidir.

İçinde bulunduğumuz bu sıra dışı dönemde çocuğunuz da gönüllüye yönlendirmeli oyunlar oynayabilirsiniz. Oyun içinde aile üyelerinden biri Corona, diğerleri de sıradan insanlar olabilir. Her türlü oyunbaz yaklaşım ve oyunun kendisi, bedende ve zihinde bulunan travma enerjisinin dışavurumu için harikadır.



Kaçın Corona geliyor! Koronacılıkkkkkkkkk Sporrrrrr!!!



Benim canım güvenli yerimi düşünüyorum. Püfür püfür esen rüzgarı, tenime değen kum tanelerini duyumsuyorum. Dalga seslerini duyuyorum. Ayağımın altındaki sağlam zemini hissediyorum. Bedenimdeki gevşemeyi fark ediyorum.

Ebeveyn Not

Güvenli Yer egzersizi Emdr terapisinde en sık kullanılan kaynak çalışmalarından biridir. Zorlayıcı durumlarla ve uygulamalara başa çıkabilmek için kaynaklara ihtiyaç duyarız. Bu egzersiz çocukların farkındalığını arttırmak, kaynaklarına ulaşmalarını sağlamak, kendilerini güvende ve huzurlu hissettikleri anları anımsayarak sakinleşebilmeleri için oldukça etkilidir. Güvenli yerini düşünen çocuğunuzun 5 duyusunu aktive edecek sorular sorarak egzersizin derinleşmesini sağlayabilirsiniz.

Örnek Yönerge:

- “Haydi gözlerimizi kapatalım. Kendini rahat ve güvende hissettiğin bir yer hayal et. Bu yer daha önce gittiğin, bildiğin bir yer olabilir. Hayali bir yer de olabilir. Sen kendini nerede güvende hissediyorsan oradasın.”
- “Kendini orada görebiliyor musun?”
- “Etrafında neler görüyorsun? Tüm detayları fark et.”
- “Dokuları fark et. Uzanarak onlara dokunduğunu hayal edebilirsin.”
- “Neler duyuyorsun?”
- “Nasıl bir koku alıyorsun?”
- “Buradayken bedeninde neler oluyor? Neler duyumsuyorsun?”