



KÜÇÜK ZEBRA'NIN CANIM DANSI

Yazar: Uzm. Psk. Derya Altınay
Çizerler: Aslı Özer ve Alya Özer

Bu içerik ©Global Child EMDR Alliance (Küresel Çocuk- EMDR İttifakı) Türkiye Temsilcisi Derya Altınay tarafından oluşturulmuştur.



Dünya, güzel bir orman gibiydi. Orman hayvanları, kalpten kalbe sevgileriyle, iyi bir ekipti. Havasından suyuna, bu ormanda her şey rengarenkti.



Birbirlerini öpmek ve sarılmak orman hayvanlarının kalplerine çok iyi gelirdi. Güzel bir öpücük aldığında, yavaş bir kaplumbağa bile hızlanabilirdi.



Sevildiğinde, hırçın hisseden bir aslanın bedeni bile
sakinleşirdi.



Bu orman sevgiyle doluydu. Sevgiyle bağlanmak, orman hayvanlarının huyuydu. Sevgiyi alıp vermek için; güzel bakışlar, öpücükler, güzel sözler, dokunuşlar ve sarılmalar gerektiğini her biri biliyordu. Ve bu ormandaki sevgi, bir karıncayı bile olduğundan daha hafif, sakın ve rahat hissettirebilirdi. Tıpkı bir kelebek gibi. Bu bağ, işte bu kadar önemliydi.



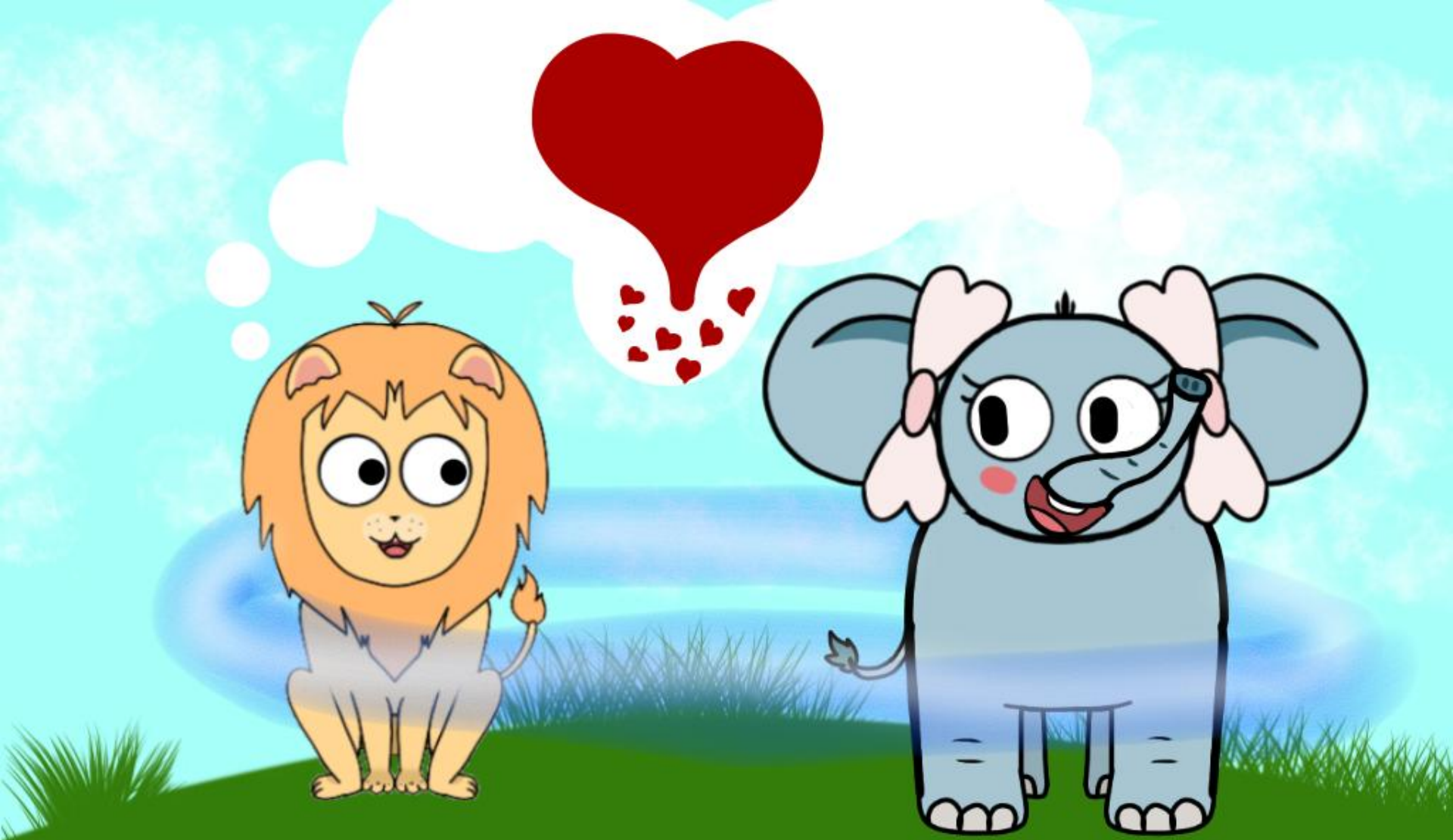
Bu ormandakiler, bazen ne kadar güçlü olduklarını unutabilirdi. Bu zamanlarda, eski güçlü anıları hatırlatarak, öpücük konduran birinin olması yeterliydi.



Ormandaki hayvanlar içlerindeki gücü hissettiklerinde, tıpkı bir goril gibi göğüslerine pıt pıt vururdu. Bu pıt pıt vuruşu, orman halkı için içlerindeki gücü daha iyi duyabilmenin yoluydu.



Sevgiyle, sakin ve hafiflemiş hisseden aslanlar, kollarıyla kendilerini sarar, bir kelebek gibi kanat çırparlardı. Bu kelebek “tıp tıp”larıyla hissetmiş oldukları sakinlik, bütün vücutlarına dağılırdı.



Sevgileri onları birbirlerine bağılıyordu... Ve bu bağı farketmek onları güvenle dolduruyordu.



Ancak bir gün, ormanda sihirli bir boya belirdi.
Bu boyanın sihri, çok da iyi değildi. Dışarıdan
tüm diğer renkler gibi görünen bu boya, içinde
gizli bir renge sahipti.



Daha önceleri, orman hayvanları renklerden çekinmezdi. Bu yüzden hiçbirisi, bu boyaya pek aldırış etmedi. Eskisi gibi sarılıp öpüşmeye devam ettiler.

Ancak bir gün, orman hayvanları hasta olmaya başladı. Küçük Zebra bu haberi aldı: Bu sihirli boyanın içi olmalıydı! Onun görünmez rengi, güzel orman hayvanlarına uygun değildi. Bula tığı kişiyi hasta ederdi.



Küçük Zebra biraz endişelendi. Biraz da kendini suçladı. Çünkü sürekli dışarda, herkesle sarmaş dolaştı. Ama “Bilseydim önlem alırdım tabii” diye düşündü ve masum olduğunu gördü. Bu aradaysa sihirli boya...





...Onların sevgi
bağını fırsat
bilerek bir
hayvandan
diğerine atlayarak
eğlendi.



Tabii ki sihirli boyanın da zayıf bir yanı vardı. Bu da su ve sabunla yıkandığında, kayarak yok olmaktı. Orman hayvanları, birbirlerine çok değer verirdi. Bu yüzden hepsi, ellerini yıkamaya çok dikkat etti. Sonra düşündüler ki: “Ya çoktan hasta ettiyse bu boya birimizi?” İşte o zaman sabun da yetmezdi!



Ormanda işler eskisi gibi gidemezdi! Birbirlerini korumak için orman hayvanları uzaklaştılar. Hatta bazıları tamamen evlerine çekildi.



Çünkü onlar birbirlerine yaklaşılmazsa, boya gezinemezdi. Artık her biri güvendedi! Ormanda işler tekrar yoluna giriyor gibiydi.





Ama birbirlerinden uzak durmak kolay değildi.
Bizim Küçük Zebra, eski günleri özledi. Üzüldü...
Kalbini sevgiyle dolduran kucaklamalara ve
öpücüklerle dönmesi gerektiğini düşündü!
Sonuçta, arkadaşlarıyla karşılaşınca, dışardan eve
girdiği anda, sarılıp öpmek çok önemliydi.



İşte o anda aklına bir şarkı ve bir dans geldi. Bu dans, sevdikleriyle öpüşüp sarılmadan da sevgi bağı kurmasının yoluydu.



Hemen şarkı söylemeye ve dans etmeye başladı. Neşeli ve güçlü hissettiğini farketti, eskisi gibi. Goril pıt pıtlarını yaptı ve dans etmeye devam etti.

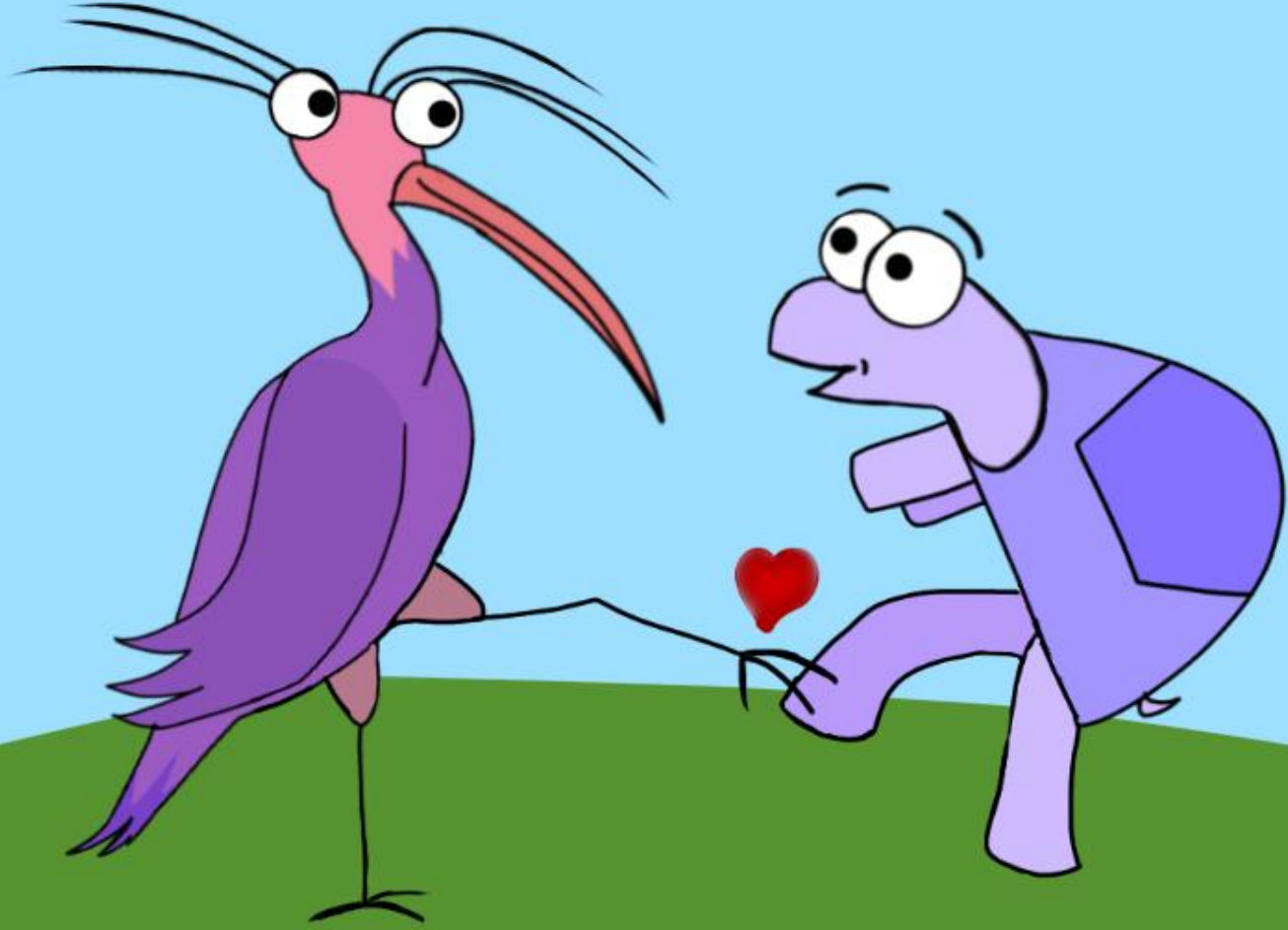
Arkadaşlarıyla
karşılaştığında, önce göz
göze bakiřtılar. Uzaktan
ayaklarıyla kucaklaştılar.

Bu harika bir danstı!
Hem sarılmış oluyorlar,
hem de boyayı
bulaştırmıyorlardı.



Sonra yanaklar boş kalsa da dirsekler öpüştü. Sevgiyi yeniden hissetmek mükemmeldi!





Bazen penceresinden bakarken bir arkadaşını gördüğünde, göz göze bakışırlar, uzaktan uzağa bu dansı yaparlardı. Hem sevgi dolar, hem eğlenirlerdi. Bazen neşeden, kendi etraflarında dönerlerdi.



Küçük Zebra bu dansa bir isim de koydu: “CANIM DANS”. Her bir arkadaşına da CANIM DANS’ı öğretti.

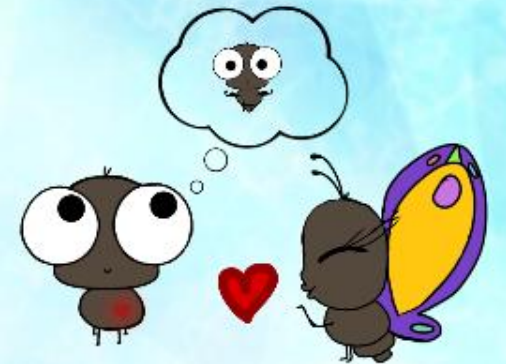


Ca- ca- ca- ca canım dans,
Güçlendirir goril gibi,
Ca- ca- ca- ca canım dans,
Nazikçe kelebek gibi,
Ca- ca- ca- ca canım dans,
Sarılamasak da,
Bağlayacak seni bana bu şarkıyla,
Ca- ca- ca- ca canım dans,
Yanağım boş kalsa da,
Ca- ca- ca- ca canım dans,
Önce ayaklarınla,
Ca- ca- ca- ca canım dans,
Verecek öpücüğünü bana,
Dirseklerinin ucunda,





Yeter ki gözlerini benden ayırma,
Devam et yapmaya,
Ca- ca- ca- ca canım dans,
Dön etrafında
Ca- ca- ca- ca canım dans,
Bağlayacak seni bana,
Ca- ca- ca- ca canım dans,
Dışarıdan eve geldiğin anda,
Sevgiyle ellerini salla,
Devam et yapmaya,
Pencereden sana baktığım anda,
Ellerini yıkayamadığında,
Bağlayacak seni bana,
Ca- ca- ca- ca canım dans,
Güçlü bir goril gibi
Ca- ca- ca- ca canım dans,
Nazikçe kelebek gibi
Ca- ca- ca- ca canım dans.





“CANIM DANS”la kalpler yeniden birleřti.
Küçük Zebra ve tüm orman halkı, bu dans sayesinde birbirlerini sihirli
boyadan korudular ve güvenle sevip güçlendiler. Evde kaldıkları
günlerde de “CANIM DANS”la eğlendiler.



Aramızdaki bağı hissetmek bizi iyileştirir. Travmalara karşı güçlendirir. Biz EMDR terapistleri için danışanlarımızla travmalarını çalışmadan önce bu kaynak anılarına sahip olup olmadıkları çok önemlidir. Bu bağı kurulduğu anları yerleştirilmesinde çift yönlü uyarımlar kullanırız: Bu anların barındırdığı pozitif inançları, duyuşsal malzemeleri, hissettirdiği duyguları ve beden duyumlarını çift yönlü uyarımlarla yerleştirmesine yardım ederiz.

Dokunmak, sevgi bağına olmazsa olmazlarından. Sıcak kucaklamalar, gülücükler, öpücükler, sevgi dolu bakışlar, destekleyici ve besleyici sevgi sözcüklerine eşlik etmelidir.

Hastalığın bulaşma riskine karşı ise “ dokunma” sloganı her yerde! Bunu beden sağlığıyla ilgili faydalı, ruh sağlığıyla ilgili tehlikeli buluyorum. Çocukların temas etmemesi gereken kim varsa o kişilerle bağına, güvenle sürdürmesine yardımcı olacağını düşündüğüm bu şarkıyı ve hikayeyi paylaşıyorum.

“ Küçük Zebra’nın Canım Dansı” nın çizimlerini gönüllülükle üstlenen Sevgili Alya Özer ve annesi Sevgili Aslı Özer’ e (@aslıworld) yüce gönüllülükleri ve cömert yardımları için müteşekkirim. Yüz yüze gelemesek de aramızda oluşan bağ benim için sevgi ve destek kaynağı oldu. Sevgili arkadaşım Emir Yeşil “ Canım Dans”ın müziklerini yaptı ve onun sesinde tüm çocuklara ulaşabilmesine cömert desteğini sundu, müteşekkirim. Sevgili Şiir Su Saydam, diğer tüm insanları korumak adına bulunduğu karantina günlerinde, “ Canım Dans” ve “ Küçük Zebra’ nın Canım Dansı” nın İngilizce çevirilerini yaparak sadece Türkiye’de değil diğer ülkelerdeki çocuklara ulaşmasında cömert desteğini sundu. Her zaman en büyük destek takımım olan Febris Ekibi’nden Şebnem Türkmen, Ceyla Büke, Büşra Kupik çalışmaya hız katmak için çok çalıştı. İyi ki varlar. Keyifle okunması ve dinlenmesi dileğiyle,

Sevgilerimle,
Uzm. Psk. Derya Altınay

