



ZONGULDAK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Ev Etkinlikleri Kitabım





Zonguldak Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Yavuz PALABAŐ

Zonguldak Rehberlik ve Araştırma Merkezi M¼d¼r¼

Hazırlayanlar

Fikret KAPLAN
Aslıhan GÖRMÜŐ
Mehmet Ali AKYOL
Ender TÜRKİŐ

Tüm insanlara...

Anneler, babalar, büyükanneler, büyükbabalar, diğer bakım verenler, öğretmenler ve uzmanlar;

Covid- 19'un neden olduğu 2020 pandemisi, tüm dünyayı ve insanlığı etkileyen büyük bir sorun haline geldi. Ülkeler, toplumlar, insanlar bu salgın nedeni ile geçici olarak farklı bir hayat tarzı ile yaşamak durumundalar. Bu farklı hayat tarzına uyum sağlamada en çok yardıma duyan grup ise çocuklarımız.

Çocuklara yardım eden biri olarak, hayatlarının bu en büyük olayında onlarla birlikte olmak, bağ kurmak ve onlara destek olmak sizin için bir ayrıcalık, onlar için de büyük bir katkı olacaktır. Belki de stresli ve olası bir travmatik durumu yapıcı, öğretici ve baş etme açısından sağaltıcı bir şeye dönüştürmeniz, belki de bu pandemide onlar için duygusal sağlık ve farkındalık sağlamanız söz konusu olacaktır. Acı verici olaylar ve yaşantılardan geçerken çocukları zihinsel olarak aktif kılmak, onlara daha büyük ve olumlu bir perspektif sağlayabilmek yolunda önemli bir adım olacaktır. Odağımız, acıya saplanıp kalmadan ama onu da unutmuyarak gelecek için sağlık ve dayanıklılık inşa etmektir.

El Uzatmak...

Toplumsal olarak maruz kaldığımız bu zorlu dönemde çocuklarımıza el uzatmak onların kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlayacaktır. Bunu başarılı bir şekilde yapabilmek için;

- Dürüst iletişim,
- Etkin Baş Etme Becerileri,
- Akran ve Yetişkinlerle
- Dayanışma İçinde Olma,

Gelişimsel Dönem Özelliklerine Uygunluk kriterlerini içermektedir.

Başlarken...

Diğer afetlerde olduğu gibi yeni korona virüs pandemisi (COVID-19) çocukların gelişim sürecinde pozitif bir etki yaratabilir, öğrenme ve olgunlaşmayı tetikleyebilir. Veya tam tersine yalnızca korku ve şüphe yaratarak negatif bir deneyim olabilir. Bu kitabı kısa sürelerle yararlı bir şekilde kullandığınız zaman, birkaç hafta veya ay süresince kullanma şansınız olabilir. Çocuğun, kendi temposunu ayarlamasına izin verin. Nazikçe, tüm bölümler üzerinde çalışması için deneyin. Eğer varsa, evdeki gazete, dergi veya makalelerden resimler kesip yapıştırması için teşvik edin. Bir boyama etkinliğini paylaşmak, herkesin duygular konusunda daha güçlü hissetmesine, kontrolü sağlamasına, sakinleşmesine ve duygularını fark etmesine olanak tanıyabilir. Kitaptaki çizimler, tartışma başlıkları olarak kullanılabilir. Örneğin bir ebeveyn, "Şu an ne hissediyorsun?", " veya "Bu resimde neler oluyor?" şeklinde sorular sorabilir. İnsanlar kendi duygularını genellikle, başkalarının ne hissettiğini açıklayarak ifade ederler.

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 insanları 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.

Ebeveynler Koronavirüsü Çocuklarına Nasıl Açıklayabilir?

Birçok ebeveyn yaşamakta olduğumuz koronavirüs salgınını 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 Nedeniyle Hastalanırsam Ne Yapmalıyım?

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. 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).

- 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.

- 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.

Etkinlikler

Kitapçığın ilk sayfalarında senden kendini tanıtmayı isteyen etkinlikler var, böylelikle ben de seni tanımış olacağım. Bu kitapçığı istediğin zaman yapabilirsin, her gün bir etkinlik de yapabilirsin, iki etkinlikte. Karar senin. Çünkü ben biliyorum ki, sen kendi kararlarını kendin verebiliyorsun.

Uygulama yaparken bazen renkli kalemlere ihtiyacın olacak, kuru boya kullanabilirsin, pastel boya ya da sulu boya kullanabilirsin. Yine karar senin.

Etkinlikleri yapabilmek için bilgisayardan çıktı alabilirsin, evde yazıcı yok ise boş bir kağıda da yapabilirsin.

Senden, etkinlikleri yaparken düşünerek yapmanı istiyorum. Kendini tanımaya ve anlamaya çalışmanı istiyorum. Hepimizin olumlu ve olumsuz özellikleri vardır, bazen hep olumsuz özelliklerimiz olduğunu düşünürüz ama bu yanıltıcı bir durumdur. Biraz daha fazla düşündüğünde bir çok olumlu özelliğin olduğunu hatta bir çok hayalin olduğunu göreceksin. O yüzden her etkinlikte iyice düşünmeni istiyorum.

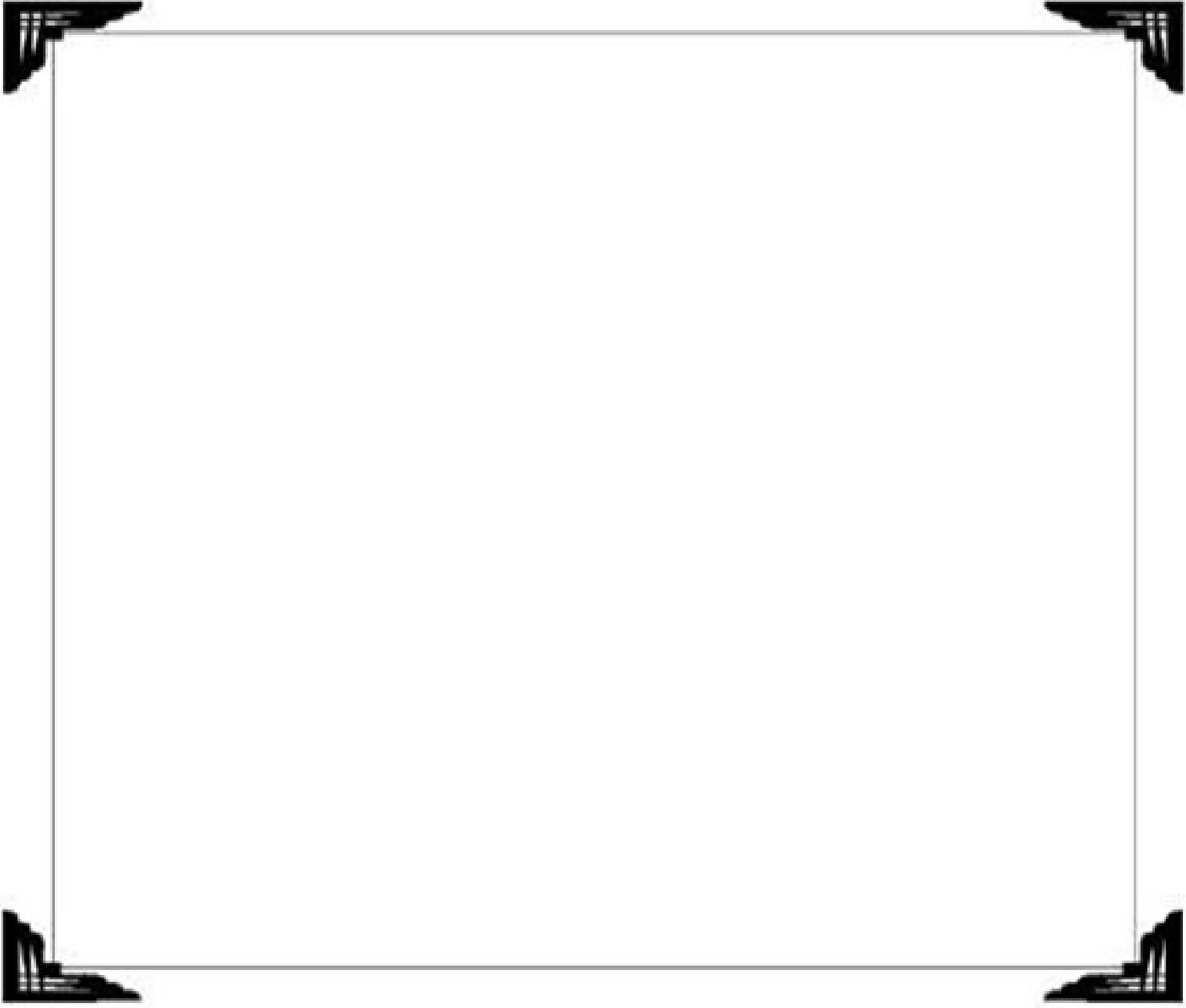
Unutma bu etkinlik kitabı sadece senin için ve hayallerin için hazırlandı.

Etkinlik 1 "İsmim Ne Olsun?"

Merhaba sevgili arkadaşım, Kitapçık boyunca yanında olacağım ve sana eşlik edeceğim. İstersen bana bir isim koy. Düşün bakalım, ne olsun ismim?

İsmim:

BU BENİ GÖSTEREN FOTOĞRAFIM VEYA ÇİZİMİM



Etkinlik 2 "Ben Kimim?"

..... tarihinde doğdum, yaşımdayım de yaşıyorum.

Birlikte yaşadığım kişiler;

Adresim;

Yapmaktan hoşlandığım şeyler;

.....

Hoşlanmadığım bir şey ise

Yapmakta iyi olduğum şey;

Hakkında daha çok öğrenmek istediğim şey;

.....

Büyüdüğüm zaman olmak istiyorum.

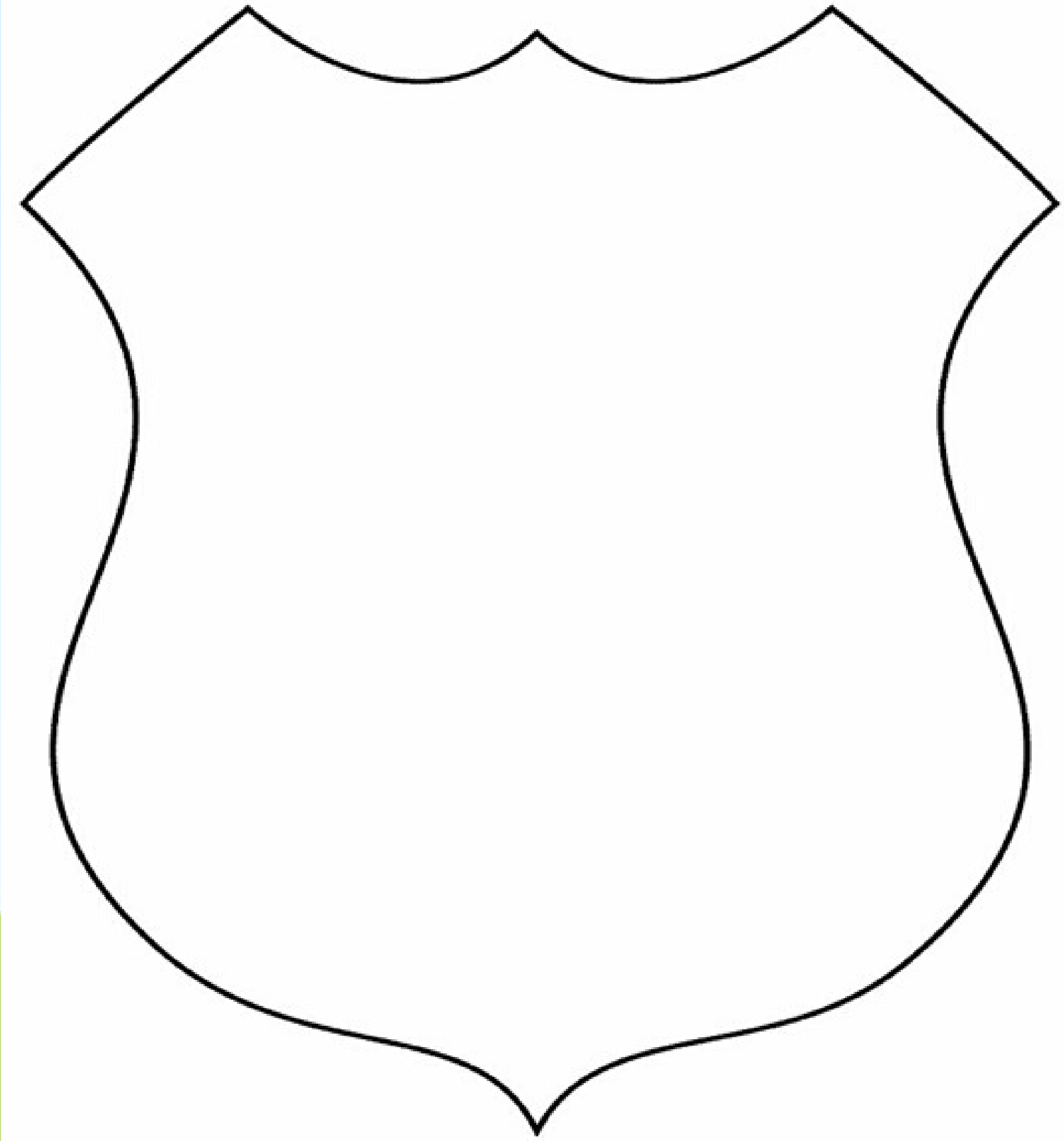
Bir dileğim gerçekleşecek olsaydı, şunu dilerdim;

.....

Etkinlik 3 "Kişisel Arman"

Şimdi senden aşağıdaki sorulara kendini düşünerek cevap vermeni istiyorum, cevaplarının resmini aşağıdaki boşluklara sırayla yapar mısın? Böylece kendi armanı oluşturmuş olacaksın...

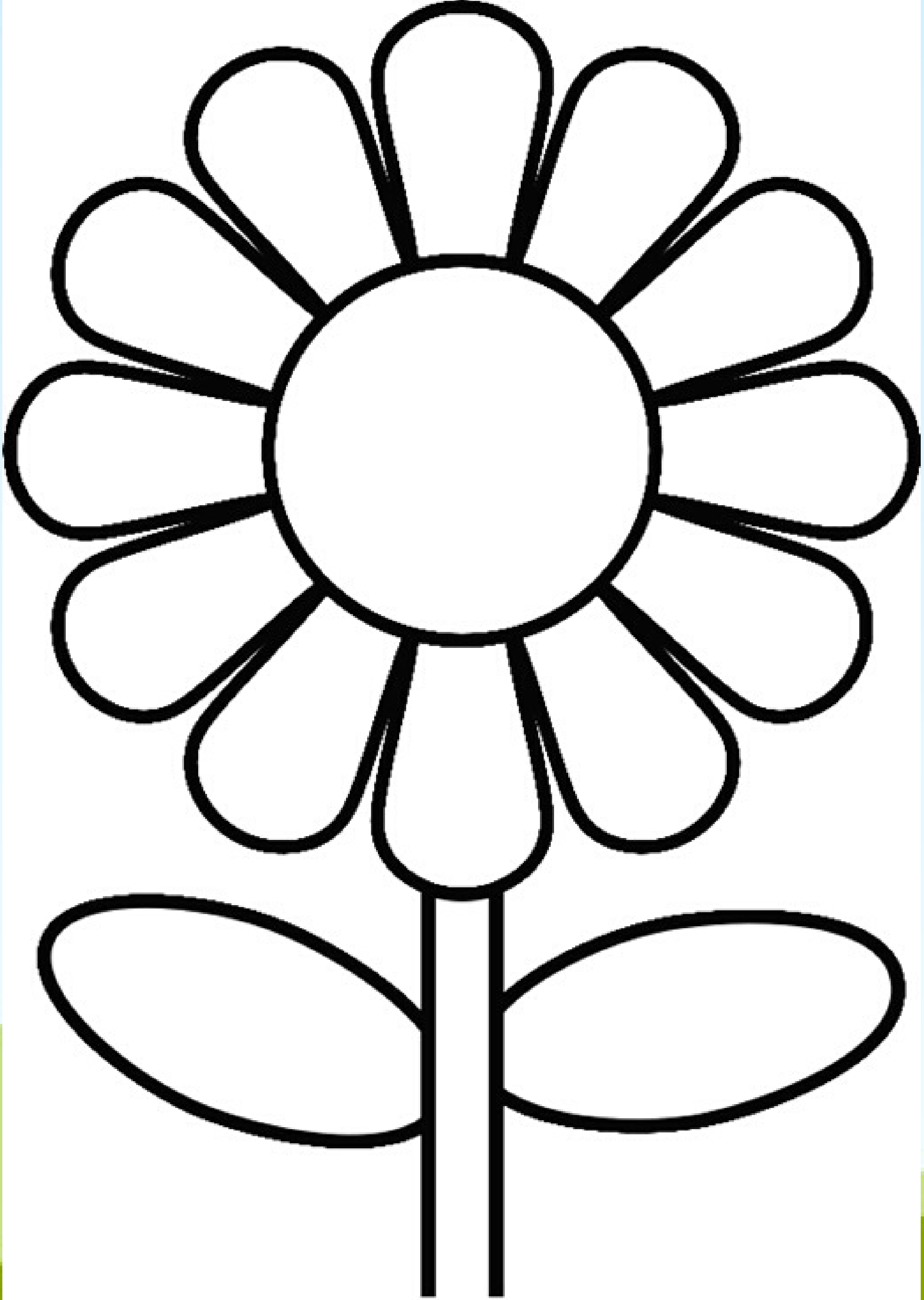
- 1- Beni mutlu eden şeyler?
- 2- En sevdiğim renk?
- 3- En iyi yapabildiğim şey?
- 4- En sevdiğim arkadaşlarım?
- 5- Kendimi en yakın hissettiğim kişi?



Etkinlik 4 "Papatya"

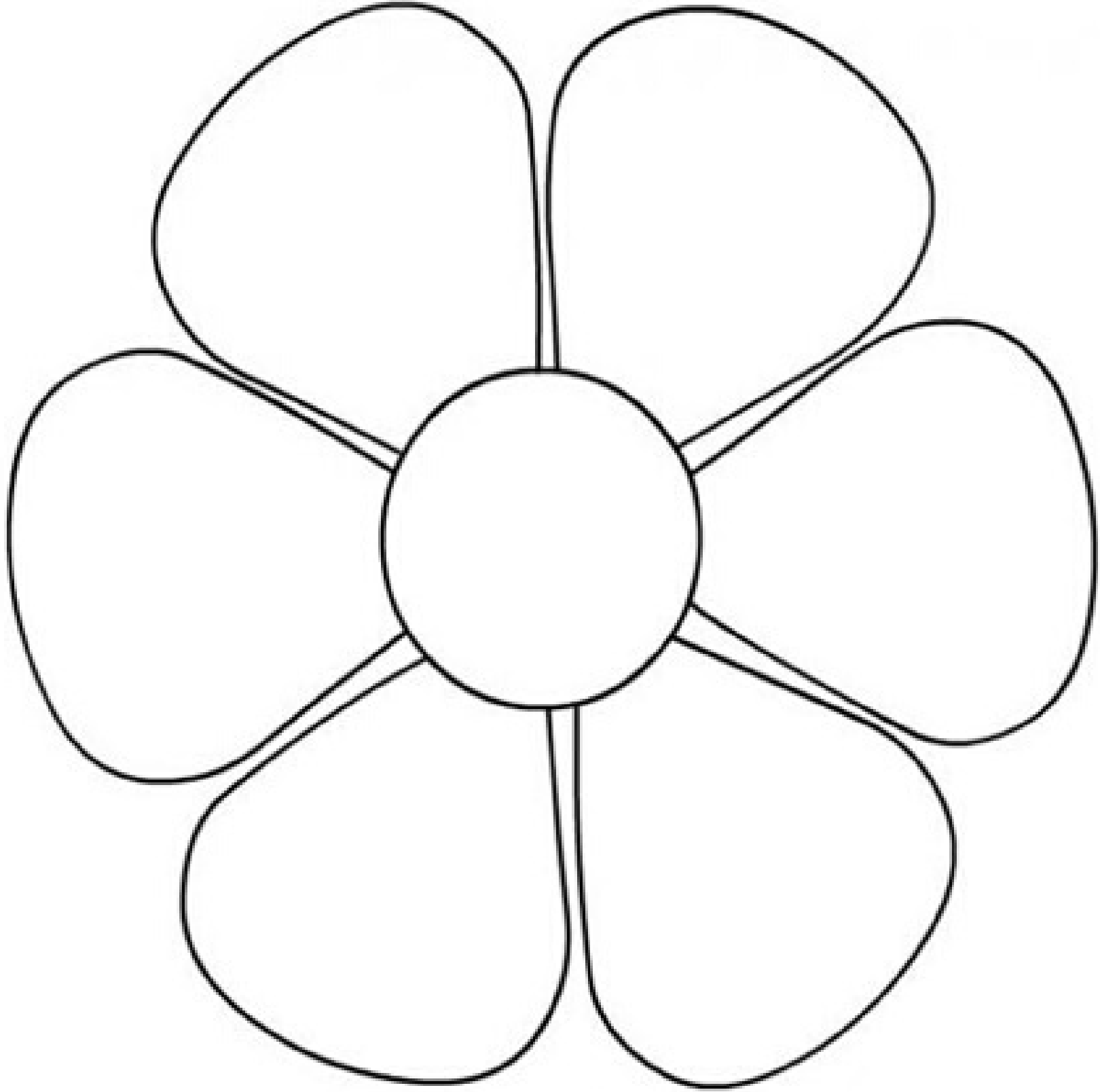
Şimdi sıra ailende....

Ailendeki kişilerin isimlerini papatyanın üzerindeki yapraklara tek tek yazar mısın? Boş kalan yapraklara en sevdiğin diğer kişilerin adlarını da yazabilirsin. Sonra istediğin gibi boyayabilirsin.



Etkinlik 5 "Aile Çiçeđi"

Ailendeki her birey, bir yaprağa resim çizsin ve onları birleştirip yeni bir çiçek oluşturalım. Bakalım nasıl bir çiçek çıkacak ortaya? Hazırladığınız çiçeği asmak istediğin yere asabilirsin, birlikte yaptığınız bu çiçek sana kendini çok iyi hissettirecektir.



Etkinlik 6 "Hep Beraber"

Evdeki herkes katılırsa daha heyecanlı olur. Ama 2 kişiyle de oynayabilirsin.

- Önce evdeki herkes yuvarlak bir şekilde otursun ve eline boş bir kağıt alsın.
- Kağıdına bir çizgi ya da küçük bir şekil çizsin. Bu bir karalama da olabilir.
- Sonra kağıdını yanındakine versin.
- Sonra öbür tarafından gelen kağıttaki çizgi ya da şekle ekleme yapsın.
- Resimler tamamlanana kadar devam edilsin.

Çok heyecanlı acaba neler çıkacak?

Etkinlik 7 "Akordiyon insan"

Eline bir kâğıt al ve tüm olumlu özelliklerini yaz.

Sonra yazdıklarını aşağıdaki gibi düzenli katla.

İşte bir akordeon insan yaptın. Kendini kötü hissettiğin zamanlarda bu akordiyon insana bakmak seni iyi hissettirecektir.

Hatta ona da bir isim verebilirsin...

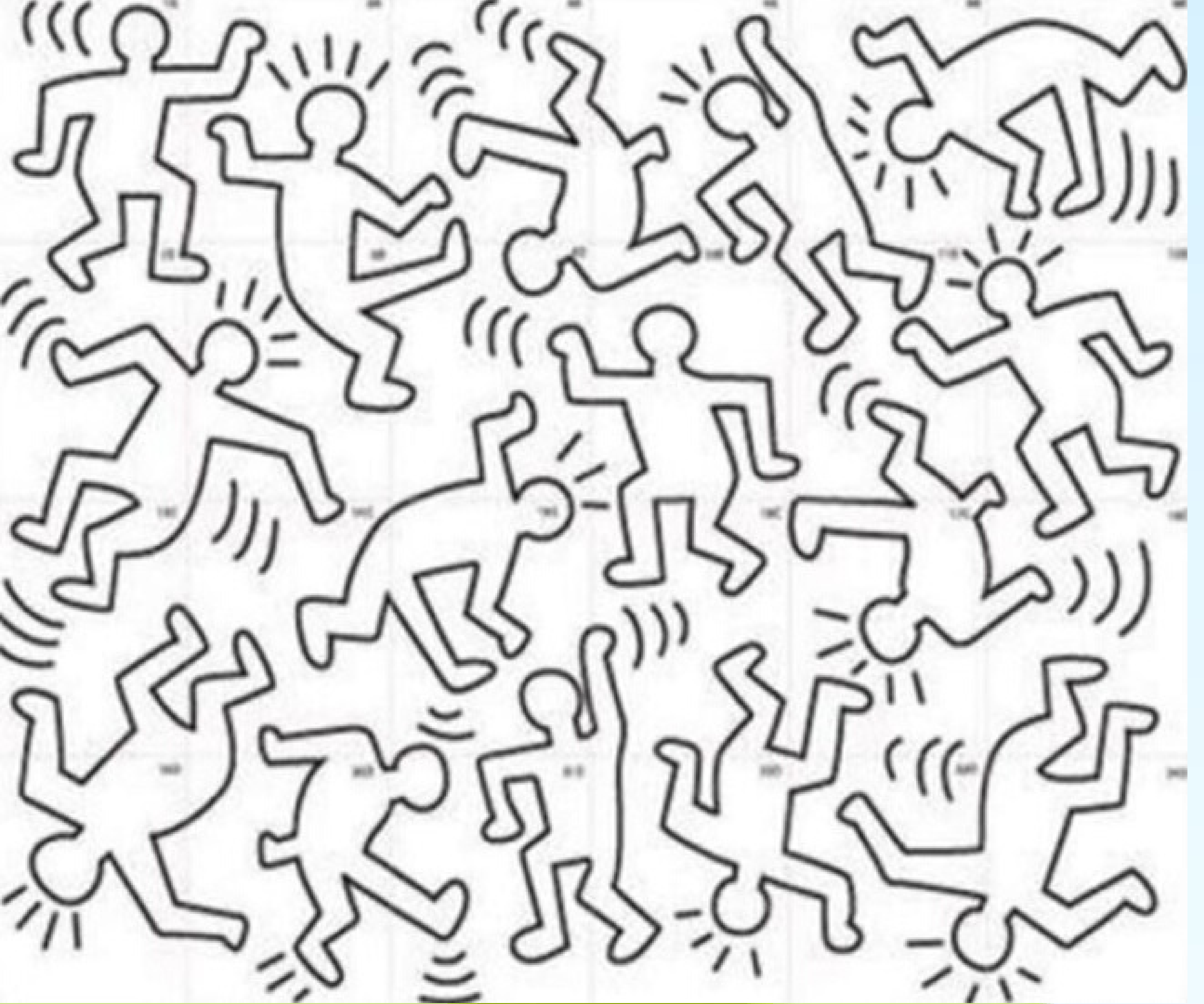


Etkinlik 8 "İnsan Figürleri"

Gördüğün gibi aşağıda bir sürü insan figürü var. Bu figürleri kesip, nasıl bir resim oluşturabilirsin?

Hayal gücünü kullanmanın tam sırası... İnsan figürlerinin hepsini ya da sadece birkaç tanesini kullanarak bir resim yapmalısın.

Figürü yapıştırıp, kurduğun hayale göre çevresini boyayabilirsin.



Etkinlik 9 "Uçan Balon ve Hayallerim"

İşte harika bir etkinlik daha....

Uçan balon seni nereye götürüyor? orada neler görüyorsun? Resim yaparak anlatır mısın?

Gerekli malzeme; Sana ait bir resim, Boya kalemleri



Etkinlik 10 "Güç Şemsiyem"

Bulutların üzerine korona virüs ile ilgili endişelerini yaz.

Şemsiyen seni bu endişelerden koruyacak.

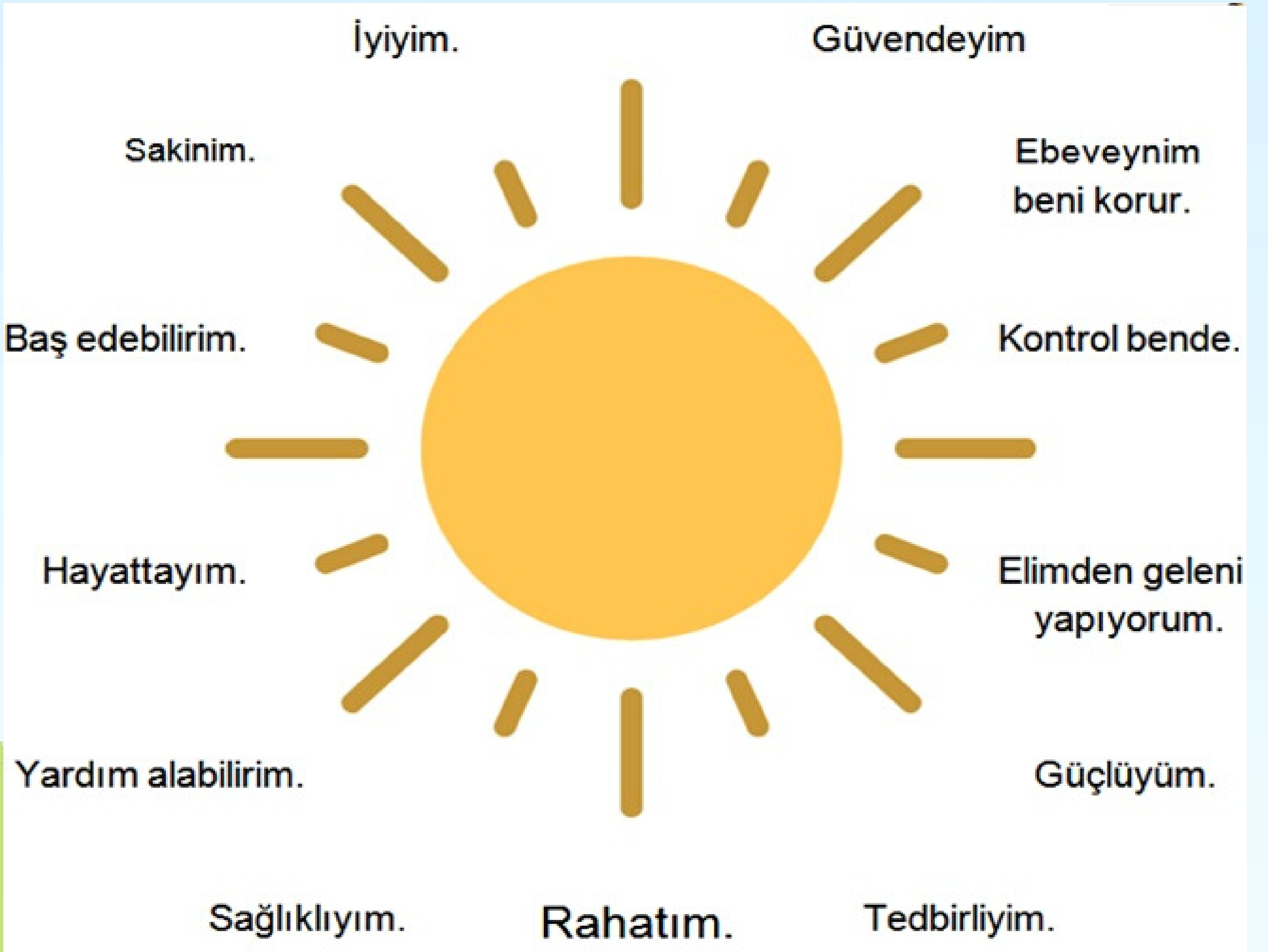
Şemsiyenin altına kendini çiz ve şemsiyenin her bir bölümüne sahip olduğun güçlü özelliklerini yaz.

Bu güçlü özelliklerin endişelerinle başa çıkmanı sağlayacak!

Güçlü özelliklerini bulmak için bir sonraki sayfadaki listeden yararlanabilirsin.



Etkinlik 11 "Olumlu Düşünceler Listem"



Etkinlik 12 "Hikaye Çiziyorum"

1. Bir kahraman çiz.
2. Bu kahramanın görevi korona virüsü yenmek olsun.
3. Kahraman bir engelle karşılaşsın.
4. Bu engeli aşmak için kahramana biri ya da bir şey yardım etsin.
5. Kahraman engeli aşınsın.
6. Mutlu bir son belirle.

1	2	3
4	5	6

Etkinlik 13 "Korkularımı Yeniyorum"

Aşağıda düş kapanı şekli var.

1- Düş kapanının içine korkularını yazmanı istiyorum. Dilediğin kadar yazabilirsin. Düş kapanının dışarıda kalan kısımlarına, güçlü olduğunu düşündüğün yönlerini yazmanı istiyorum.

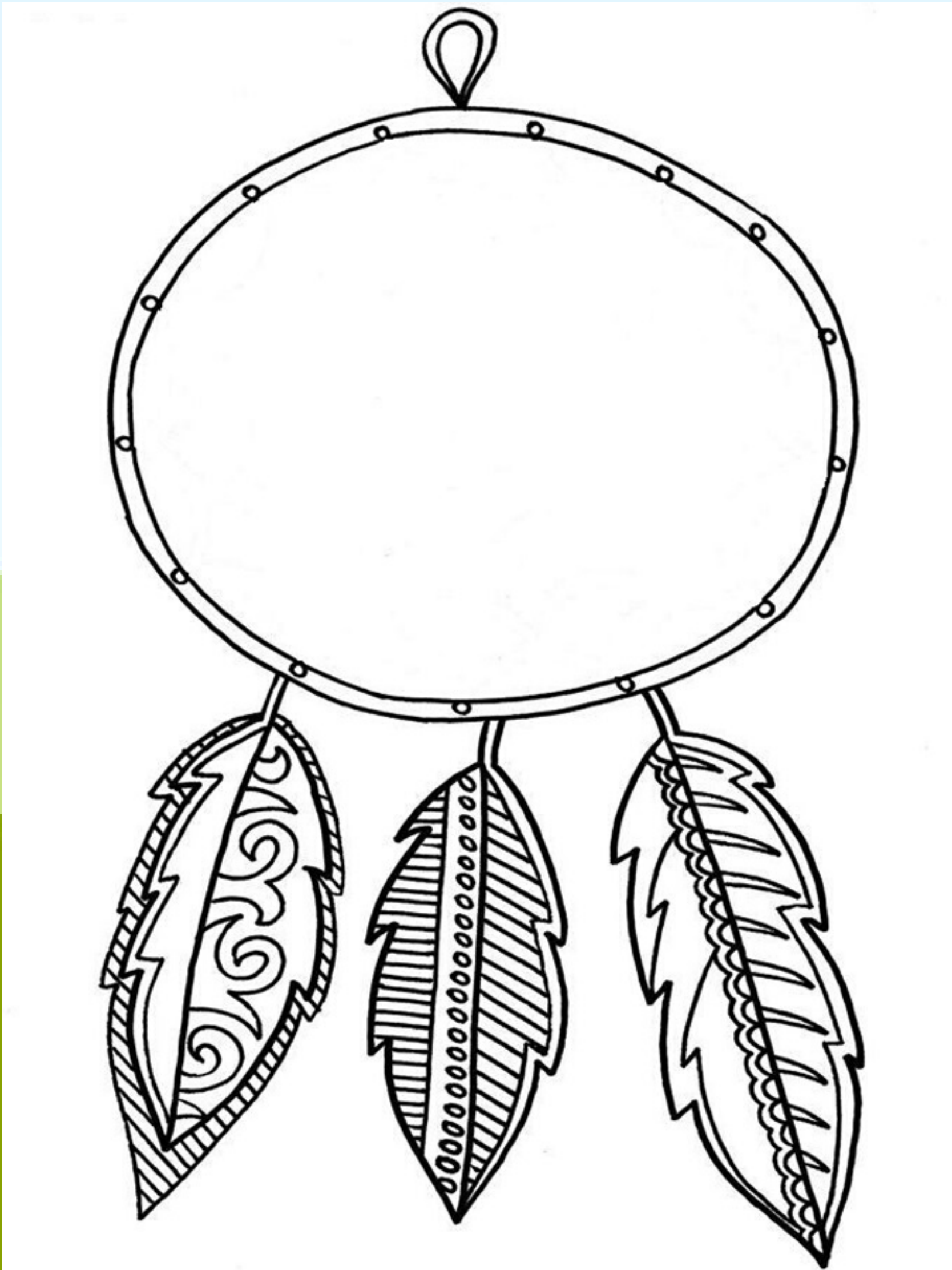
2- Düş kapanı iç tarafında delik açmak için yerler var gördün mü ? kalemle oraları hafifçe delmeni istiyorum.

3- Deldiğin yerlerden elindeki renkli ipleri bir alttan bir üstten geçir. Böylece korkularının üzerine kapatmış olacağız.

VE BİLİYOR MUSUN, ÜSTLERİ KAPANINCA DIŞARI ÇIKAMAYACAKLAR VE SENİ KORKUTAMAYACAKLAR...

4- Bütün işlemler bitirdiğinde düş kapanını dilediğin gibi boyayabilirsin.

Gerekli malzemeler: Renkli ipler, Kurşun kalem, Boya kalemleri



Şimdi sıra hayallerinde...

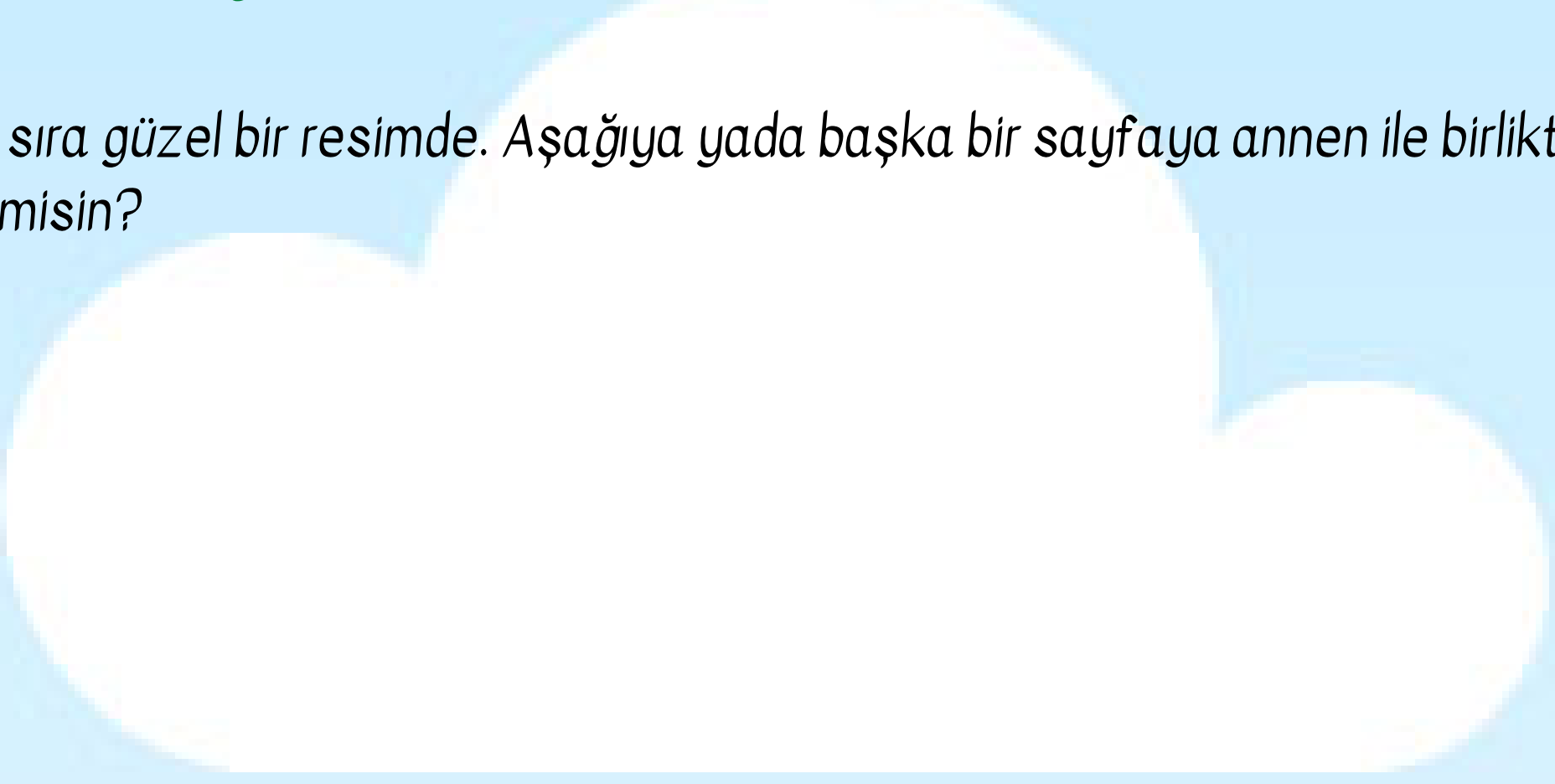
Gözlerin kapatıp gelecekte yapmak istediklerini hayal etmeni istiyorum. Hayal ettiklerini düşününce yarım kalan kısma yazar mısın? Böylece gelecekteki yapmak istediklerinin, önü açılmış olacak...

Şimdi dilediğin gibi boyayabilirsin...



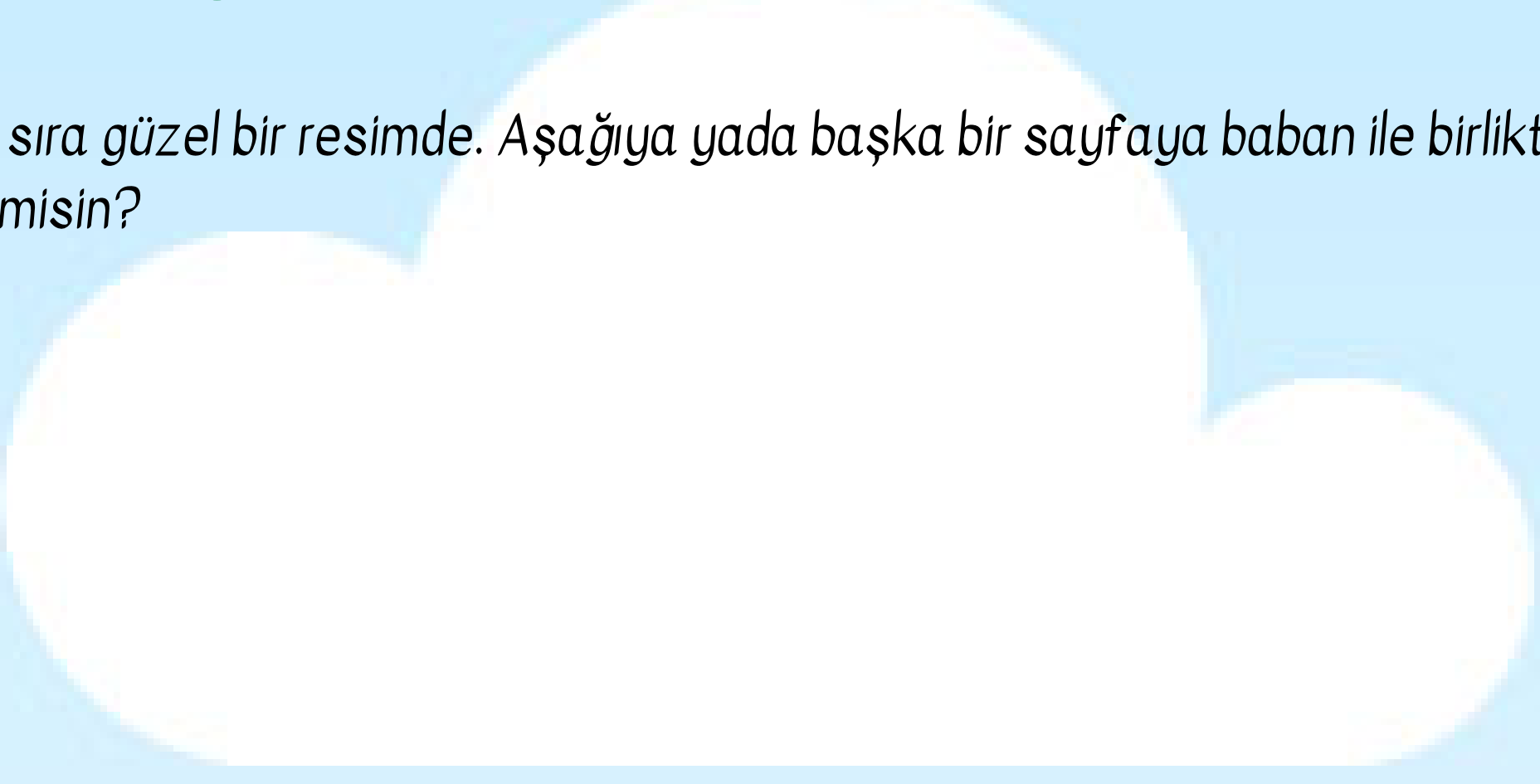
Etkinlik 14 "Ben ve Annemin Resmi"

Şimdi sıra güzel bir resimde. Aşağıya yada başka bir sayfaya annen ile birlikte resmini çizer misin?



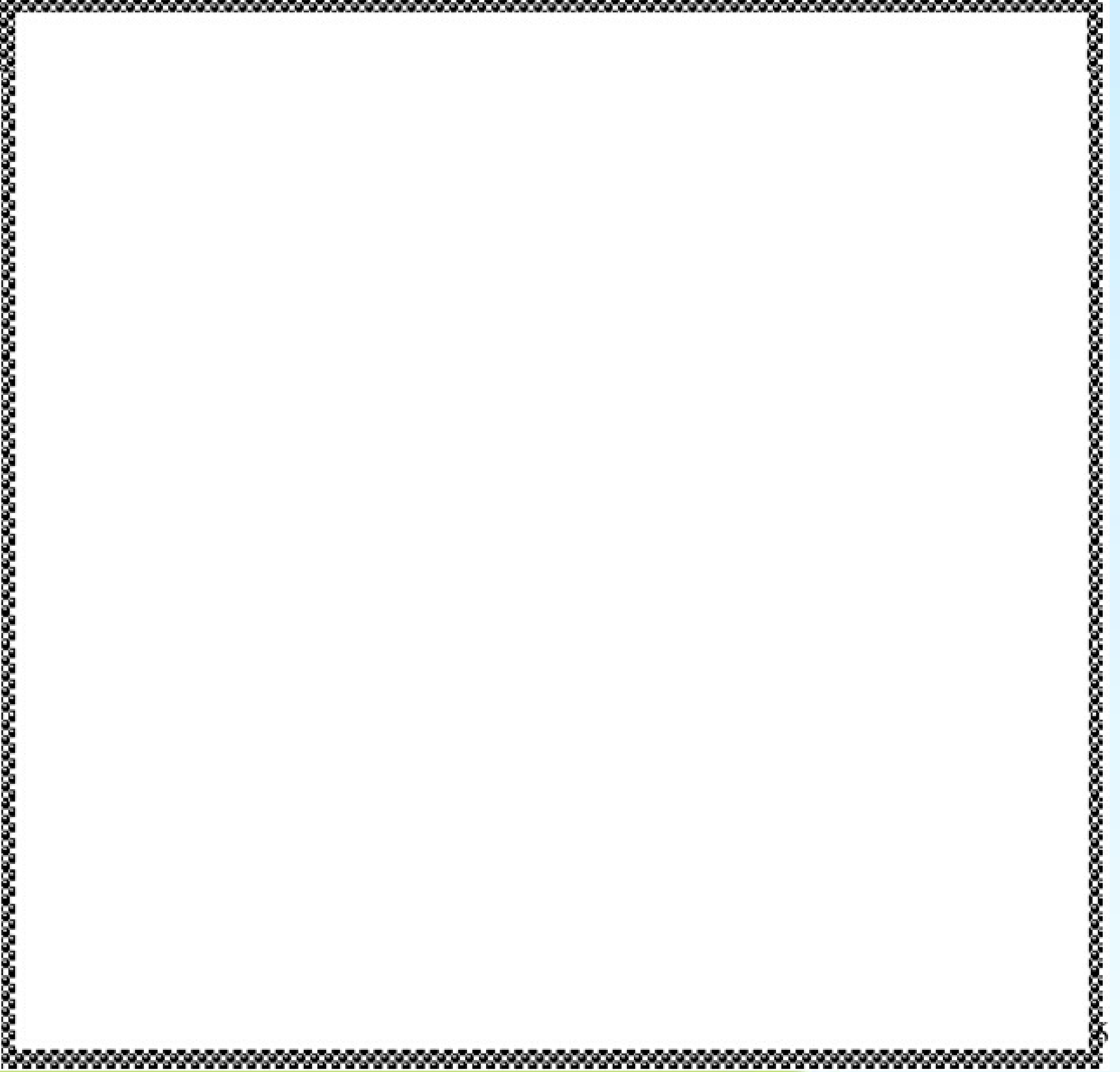
Etkinlik 15 "Ben ve Babamın Resmi"

Şimdi sıra güzel bir resimde. Aşağıya yada başka bir sayfaya baban ile birlikte resmini çizer misin?



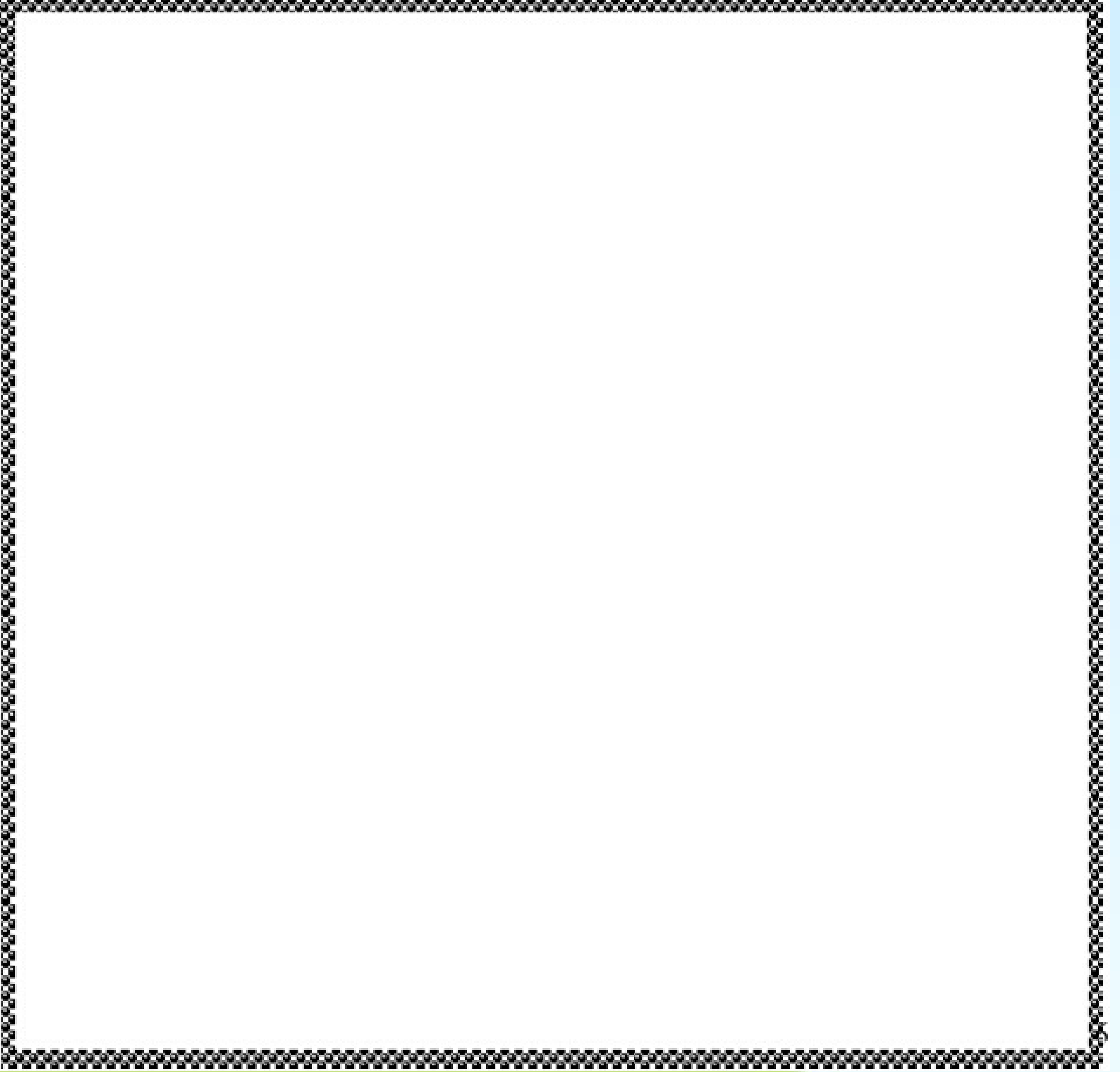
Etkinlik 17 "Resim Çiziyorum"

Şimdi sıra güzel bir resimde. Aşağıya yada başka bir sayfaya ailen ile birlikte yaptığın bir etkinliği çizer misin?



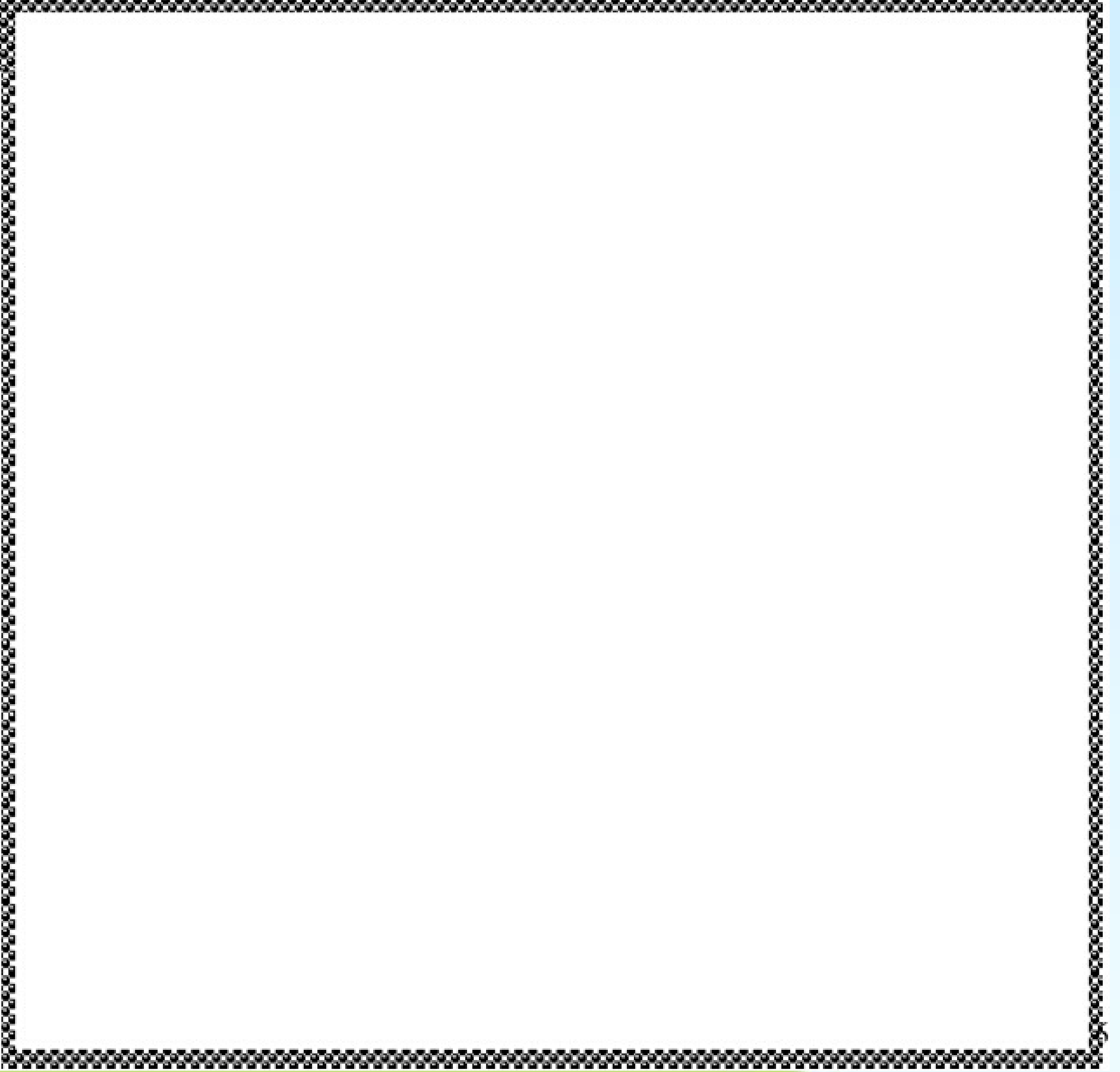
Etkinlik 19 "Resim Çiziyorum"

Şimdi sıra güzel bir resimde. Aşağıya yada başka bir sayfaya büyükannen ve büyükbaban ile birlikte yaptığın bir etkinliği çizer misin?



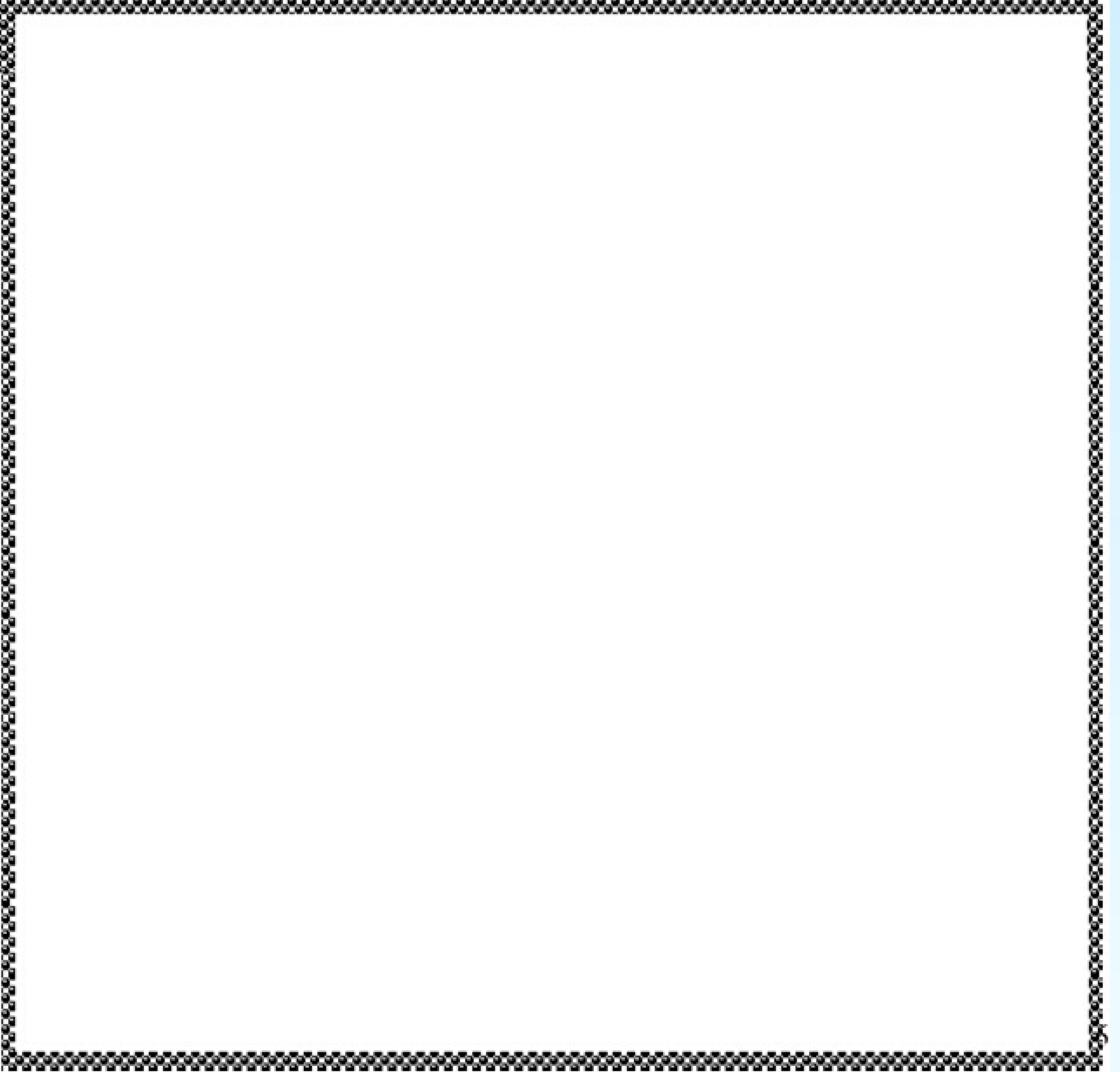
Etkinlik 20 "Resim Çiziyorum"

Şimdi sıra güzel bir resimde. Aşağıya yada başka bir sayfaya büyüdüğün zaman yapmak istediğin bir şeyi çizer misin?



Etkinlik 21 "Resim Çiziyorum"

Şimdi sıra güzel bir resimde. Aşağıya yada başka bir sayfaya en sevdiğin spor dalını yada hobini çizer misin?



Etkinlik 22 "Neler Öğrendim?"

Covid-19 ile ilgili en başından itibaren öğrendiklerini, hissettiklerini yazar mısın?

Nasıl Öğrendim?

Covid19'u.....
.....
.....den öğrendim.

Covid-19'un
.....
.....gibi durumlara neden olduğunu öğrendim.

Covid-19'dan korunma yolları;.....
.....
.....

Covid-19'u İlk duyduğumda.....
.....
..... hissettim.

Şimdi hissettiklerim ve duygularım ise.....
.....
.....

Covid - 19 ile ilgili bir slogan yaz hadi.....
.....
.....

Etkinlik 23 "Endişelerim"

Hepimizin bazen endişeleri oluyor. Benim bile endişelerim var. Bu endişeler beni rahatsız ediyor. Ama biliyor musun, endişelerden kurtulmanın bir yolunu buldum ben. Sana da öğretmemi ister misin?

ENDİŞELERİM etkinliği ile GÜVENLİ YERİM etkinliğini peş peşe yaparsan kendini çok daha iyi hissedeceksin.

Gerekli Malzemeler:

Renkli ipler, Yapıştırıcı

1) Bütün endişelerini düşün ve bir kağıda yaz lütfen.

2) Yazdıklarının içinden seni en çok rahatsız eden 5 endişeni bulmanı istiyorum.

3) Yazdığın 5 endişenden, en çok rahatsız edenden en az rahatsız edene kadar sıralamanı istiyorum.

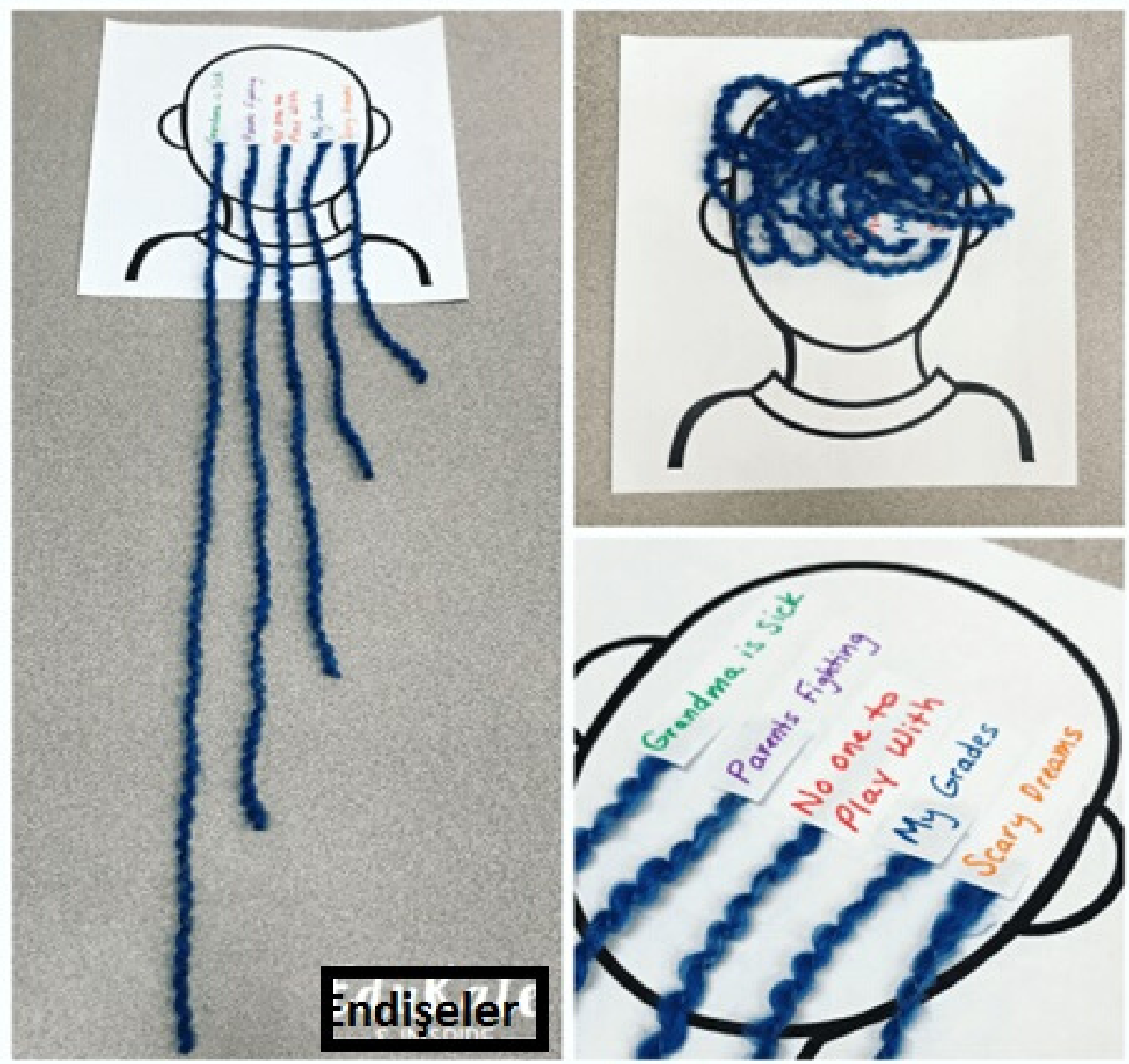
4) Belirlediğin endişeleri küçük kağıtlara yazmalısın.

5) En büyük endişenin üstünü kapatabilmek için daha uzun bir ip kullanmalısın.

6) Bütün endişelerinin üstünü kapatacak iplikleri uzundan kısaya doğru kesip hazırla lütfen.

7) Hazırladığın ipleri ve endişelerinin yazılı olduğu küçük kağıtları aşağıda senin için hazırladığım insan kafası üstüne yapıştır lütfen.

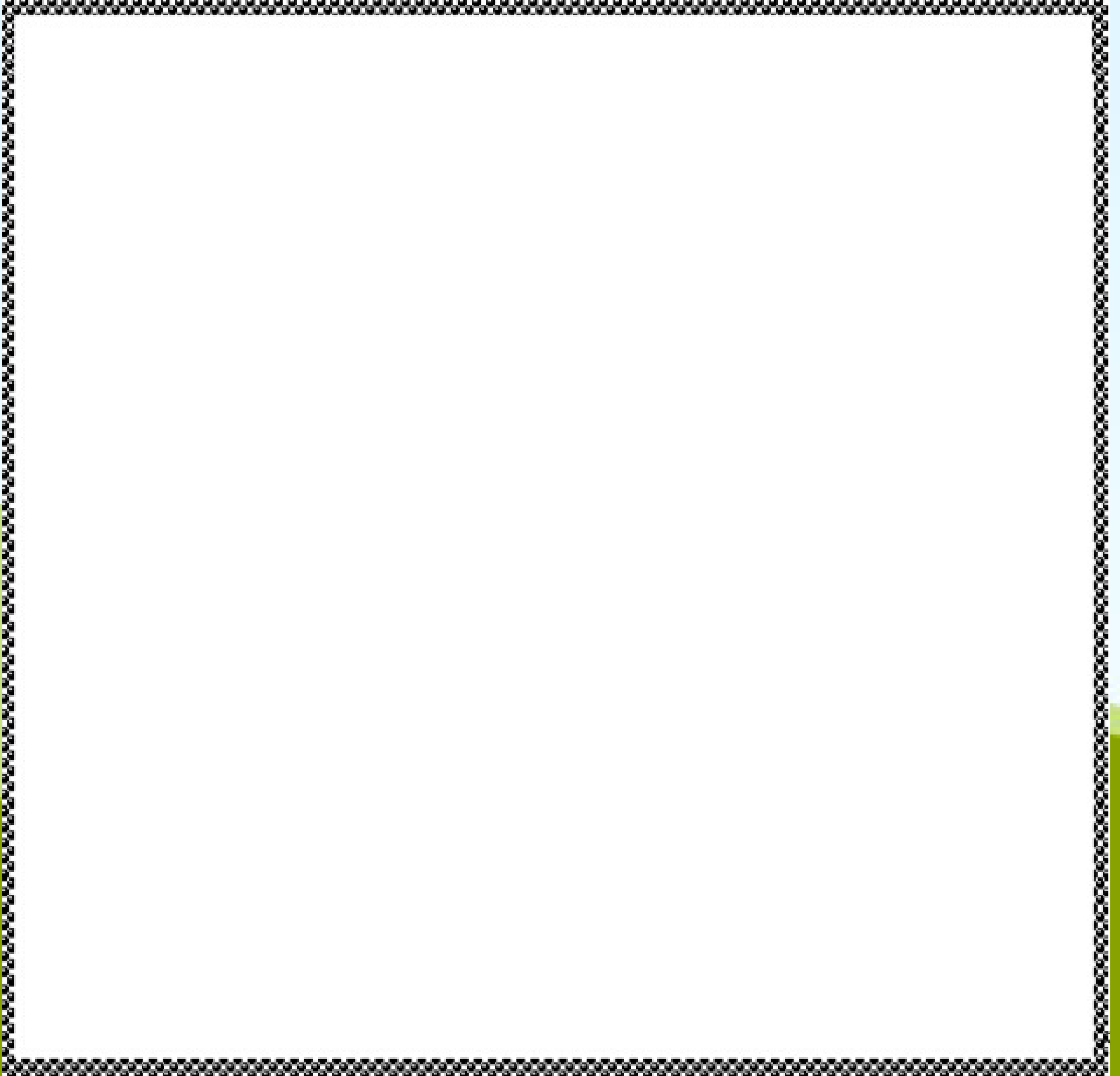
8) En sona geldik, şimdi endişelerimizden kurtulmak için ipleri küçük kağıtların yani endişelerin üstüne yapıştır. Endişelerin in üstünü iyice kapatmaya çalış. Bana güven, endişelerimin üstünü kapatınca, eskisi gibi beni rahatsız edemediler.





Etkinlik 24 "Güvenli Yerim"

- 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.
- Bu etkinliği yaparken müzik dinliyebilirsin.
- Seni mutlu, huzurlu hissettirecek bu yeri anlatmanı ve resmini çizmeni istiyorum.



Kaynakça

Toros, F. (2020). Benim Pandemi Hikayem. Disleksi Eğitim Derneđi Uđurlu, B.

A., Eryılmaz, E., Gündođan, E., Araç, H. I (2020). Koronavirüse Karşı İlk Yardım Çantam.