

## İLKOKUL VE ORTAOKULLARA YÖNELİK ZOR DURUMLARDA KENDİ GÜÇ VE KAYNAKLARINI FARKETME AMAÇLI ETKİNLİK

*Sevgili Velilerimiz,*

*Ülkemiz ve tüm dünyayı etkisi altına almış olan pandemi sürecinde sizlerin yanında olmak ve destek vermek için, pandeminin çocuklarımızda yarattığı stres ile başa çıkabilmelerine yardımcı olabilmek amacıyla bu çalışmayı hazırladık. Etkinlik başlamadan önce çocuğunuzun ya da çocuklarınızın yanında birer kağıt ve kalem bulundurun. Özellikle 8 ve 9. basamakta çocuğunuzla birlikte bu teknikleri uygulamanız (rahatlama teknikleri) çocuğunuzdaki kaygının azalmasında çok daha etkili olacaktır.*

*Yağdığı listeyi onun tercih ettiği ve görebileceği bir yere asın, eğer yapabiliyorsanız haftanın belirli bir günü veya gün içinde herhangi bir saatini rahatlama teknikleri için belirleyip çocuğunuzla birlikte uygulayabilirsiniz, günlük rutinlerin strese başatmek ve yaşamın doğal akışına geri dönebilmek için önemli bir yeri vardır.*

*Bakırköy Rehberlik Ve Araştırma Merkezi tarafından bir mail oluşturulmuştur: [bakrammaki@gmail.com](mailto:bakrammaki@gmail.com)  
Bu mail adresine çocuğunuzun duygu ve düşüncelerini yazmalarını teşvik edebilirsiniz, kontrolün kendisinde olduğunu hissetmesi ve yaratıcılığı sayesinde özgüveni desteklenecektir.*

Hazırlayan:  
Bakırköy Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü  
Uzm.Psikolog Filiz IŞIK ALBAYRAK

# MASKELİ KAHRAMANLAR EVDE

Merhaba, benim adım Ma!

Bu da kız kardeşim Ki.

Bize MAKİ derler, maskeli kahramanlarız biz... Merak etmişsindir niçin maske, acaba kendimizi gizlemek için mi veya neden evde bu kahramanlar, evde nasıl kahramanlık yapılır ki?

Maskeli kahramanlarız biz ve evden çıkmıyoruz, tabii bir süreliğine... Bu süre biraz uzun da olabilir, önemli bir görevimiz var çünkü, maskemizi de evden çıkınca takıyoruz ama dedim ya bir süre dışarı çıkmayacağız evdeyiz asıl görevimiz bu.

Bu arada sen de bir kahraman olabilirsin ama bu o kadar da kolay değil. Sana bizim gibi cesur ve sabırlı kahramanların sırlarını verebilirim, madem burdasın bizi dinliyorsun o zaman sırlarımızı seninle paylaşabiliriz. Kalem ve kağıdını hazırla.



# SIR -1...

Bu günlerde evrendekilerin dillerinden drmediği adına Corona dedikleri hastalık yapan bir virüsle mücadele ediyoruz. Virüs nedir dersen gözle göremeyiz, ellerimizi çok sever ve eğer ellerimizi yıkamadan ağzımıza, burnumuza ve gözlerimize değdirirsek bizi hasta edebilir.

Bu mücadelemizde keettiğimiz en önemli Şey ellerimizi en az 20 saniye boyunca sabunla yıkamamız gerektiği.. Daha kısa yıkarsam mücadeleyi kazanamam. Bunu kağıdına yaz.



## SİR - 2...

Corona Virüsü ile mücadelemizde araştırmalarımız sonucunda ikinci önemli keşfimiz bu virüsün kalabalık yerleri çok sevdiği oldu ve eğer ben kalabalığa girmezsem bana ulaşamaz.  
şimdi anladın mı neden evdeyim, bunu da kağıdına yaz.



## SIR - 3...

Acaba bu Corona Virüsü evde nerelerde saklanabilir diye merak ettik ve sonunda bulduk. Özellikle ellerimizle en çok dokunduğumuz yerlerde mesela kapı kolları, musluklar... Başka nereler olabilir ?

Geri kalanları da sen bul ve kağıdına yaz.

Eğer bu yerleri gerektiği kadar ve güzelce temizlersek mücadeleyi biz kazanırız.



## SIR - 4...

Aslına bakarsan okuluma gidememek beni biraz üzüyor ama bunun nedenini biliyorum. İkinci sırrımızda bahsetmişim beni rahatlatan şey bunun geçici bir süre olması... Mücadeleyi biz kazanacağız ama biraz zamana ihtiyacımız var, sabırlı olmalıyız bunu da kağıdına yaz.



## SIR - 5...

En önemli keşiflerimizden biri şu oldu; sevdiğim arkadaşlarımı ve tanıdıklarımı göremediğim için üzülmemeye çok da gerek yokmuş çünkü onları evde de görebilirim nasıl mı, mesela telefonla görüntülü arama yapabilirim, sadece seslerini duysam bile yeter. Çok özledim onları, hatta balkona çıkıp karşı komşumuzla bile konuşabilirim.  
Daha önce neden aklıma gelmedi ki, bunu da yaz.



## SIR - 6...

Bu sırrımızı evdeki büyüklerimizden öğrendik, onlara şu soruyu sorduk:  
“Korona Virüsü en çok nasıl bulaşır?”

Hapşurma yoluyla ağızımızdan etrafa ve diğer insanlara gittiğini biliyoruz, eğer biz hapşururken ağızımızı kapatırsak başkalarını hasta edemez. Burda sana bir püf noktası vereyim. Corona Virüs ellerimizi çok seviyordu biliyorsun (birinci sırrımız) ağızımızı nasıl ve ne ile kapatabiliriz: Kolumuzu kaldırıp dirseğimize doğru hapşurabiliriz veya hapşururken mendille ağızımızı kapatabiliriz ve mendilimizi, içindeki gözle göremediğimiz Corona Virüsle beraber çöpe atmamız, işte bu kadar basit. Şimdi sana bir görev vereceğim evdeki büyüklerine Corona Virüsten nasıl korunduklarını sor ve bunları yaz.





# SIR - 7...

Televizyondan ve büyüklerimizden duyduğumuz ve önceleri anlayamadığım 'karantina' nın ne olduğunu keşfettik. Geçen gün karşı komşumuz yaşlı Pamuk teyze bu Korona Virüs yüzünden hastalanmış ve karantinadaymış yani iyileşene kadar yakınları onu ziyaret edemeyecekmış. Ayrıca iyileşene kadar ona sarılıp öpemeyecekler ve bu sayede Korona Virüs başkalarına bulaşamayacak.



## SIR - 8...

Biliyorsun Pamuk teyze hasta ve ben bunu öğrenince onun için çok endişelendim ama bu endişemle mücadeleme devam etmekte zorlanabilirim bu yüzden kendimi rahatlatmam gerekir, sana bunun da sırrını vereyim: Gözlerini kapat ve en çok sevdiğin şeyleri düşün bakalım, ne geldi aklına? Önceden sevdiğimiz şeyleri düşünmek bizi rahatlatır, gözlerini açma düşün eskiden yaptığın güzel şeyleri, benim aklıma bisiklet sürüşüm geldi, sonra dondurma yiyişim , en çok sevdiğim arkadaşım... Bu rahatlatma yöntemini tek başınayken veya evdeki büyüklerinle birlikte de yapabilirsin acaba onlar neler düşündü gözlerini kapayınca, bunları duymak güzel olur.



# SIR - 9...

Rahatlama demişken bir sır daha vereyim, biz her endişelendiğimizde, korktuğumuzda uzun uzun nefes alıp veririz. Ama bu nefes alıp vermenin püf noktaları var. Nefesi burnumuzdan alıp ağızımızdan vereceğiz ve bu arada burnumuzdan nefes alırken karnımızın şişmesi gerekiyor. Hadi yapalım burnumuzdan nefesi alalım, gözümüzle de karnımıza bakalım şişti mi? Şimdi ağızımızdan yavaş yavaş verelim. Bunu en az beş kez yapalım, ister oturarak ister uzanarak yapabilirsin.

Nasılsın rahatladın bile değil mi?

Ben bunları nerden mi öğrendim? Okul Rehber Öğretmenimden... Sana anlattığım rahatlama yöntemlerinden çok daha fazla yöntem biliyor, şuanda okullar kapalı olduğu için bazen videolar hazırlayıp bize gönderiyor ve çok endişeli olursak ona telefonla veya internetten ulaşım konuşabiliyoruz.



# SIR - 10...

Bizim başka Maskeli Kahramanlara ihtiyacımız var, ne kadar çoğalırsak o kadar iyi mücadele ederiz, birlikten kuvvet doğar. Bu yazdığın sırları görebileceğin bir yere as, bunlara sen de eklemeler yapabilirsin, özellikle kendini rahatlatma yollarını çoğaltabilirsin ve bu sırları arkadaşlarınla paylaşabilirsin.

Ayrıca keşiflerini, düşündüğünde seni rahatlatan sevdiğin şeyleri, duygularını ve düşüncelerini bu mail adresine yollayabilirsin

[bakrammaki@gmail.com](mailto:bakrammaki@gmail.com)

Bana yazabilirsin onları okuyacağım, sen de artık bir MAKİ üyesisin, hoşçakal.

