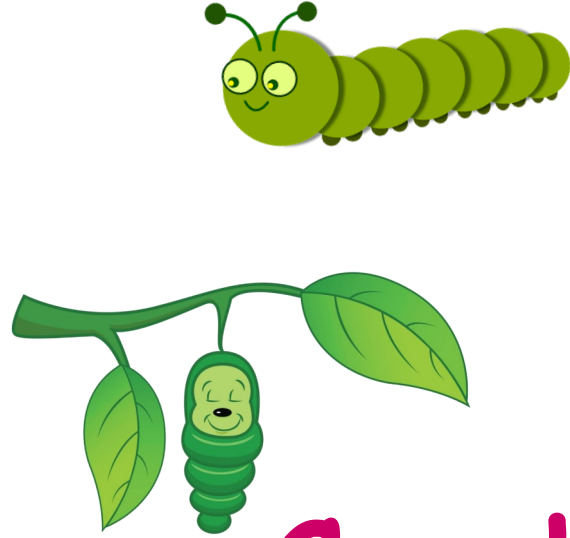


ÖĞRENCİ VE VELİ BÜLTENİ



Çocuklar ve Pandemi

"Bir Hikaye"

CUMHURİYET İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ

KELEBEK SARILMASI

Şimdi sizlerle, kendimizi endişeli, üzgün ya da kızgın hissettiğimizde bize yardımcı olabilecek bir yöntem olan kelebek sarılmasını öğrenelim

Bu; çok kolay ve pratik bir tekniktir. Her zaman ve her yerde yapılabilir. Belki gece uykuya dalmadan önce, belki gün içinde hissettiğimiz olumsuz bir duygunun şiddetini düşürmek için ya da geçmişteki olumlu bir anıyı tekrar düşünüp o duyguya gitmek istediğimizde, bu vuruşlar işimizi kolaylaştırabilir.



Bunun için tek yapmamız gereken; iki elimizin başparmağını birbirine geçirerek parmaklarımızı ve ellerimizi çapraz bir şekilde göğsümüzün üzerine koymak, sonra sağ ve sol ellerimizle, sırayla ve yumuşak vuruşlarla göğsümüze tıp tıplar yapmak. Tıp tıpları yaparken; kendimizi iyi ve güvende hissettiğimiz gerçek ya da hayali bir yeri; sesi, kokusu, görüntüsü, varsa tadı ve dokunuşuyla gözümüzde canlandırabiliriz.



Bu vuruşlar, kaygılı hissettiğimizde, yatışmaya ihtiyaç duyduğumuzda daha sakin, daha rahat hissetmemizi sağlar. Gün içinde ne zaman ihtiyaç duyarsanız önce burnunuzdan derin bir nefes alın ve ağzınızdan verin, güvenli yerinizi düşünün, ardından tıp tıpları yapmaya başlayın. 8-10 vuruş yaptıktan sonra tekrar derin bir nefes alın ve duygularınıza bakın. Yeterince rahat hissetmiyorsanız, bu dokunuşlar sizi rahat hissettirene kadar yapmaya devam edin.

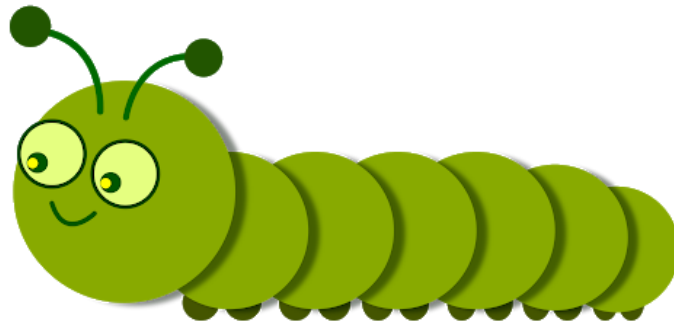
Ebeveyne Not: Kelebek vuruşları, olumlu bir zihin imajını çocuğa yerleştirmek için kullanılır. Güvenli ve mutlu hissettiği bir yerin ya da geçmişte yaşadığı iyi hissettiren bir anının imajını çocuk zihninde mümkünse 5 duyusuyla birlikte canlandırır ve ardından tıptıpları yapar. Tıp tıplar, gözler açık ya da kapalı yapılabilir.

Dr. F. Shapiro'nun EMDR tekniğinden faydalanılarak hazırlanmıştır

ÇOCUKLAR VE PANDEMİ

Bu hikayeyi çocuklarınıza okuyunuz ve siz okurken çocuklarınız kelebek sarılmasını yapıp hiç bırakmadan hikaye bitinceye kadar yapmaya devam etsinler. Bunu yapmaları çok önemli. Onlarla birlikte sizin de yapmanız size de iyi gelecektir.

Hikaye bir tırtıl hakkında.



Bir zamanlar küçük bir tırtıl varmış. Diğer tırtıllarla birlikte ormanda yaşarmış. Bu tırtıl diğer tüm tırtılların yaşadığı gibi kendi ailesiyle birlikte bir ağaçta yaşarmış. Bazen tırtıllar ağaçlardan iner, yerde yürür ve buldukları yaprakları yerlermiş. Bol bol yaprak yerlermiş ki kocaman ve şişman olabilsinler. Zamanla birçok arkadaşları olmuş. Bu arkadaşlarını ziyarete giderlermiş. Bazı tırtıllar utangaçmış ve arkadaşlarından uzakta kalırlarmış. Ama birçoğu birlikte oynarmış ve ormanın derinliklerinde çok eğlenirlermiş. Ama geceleri hepsi ailelerinin yanına döner ve hepsi ailelerinin yanında kalırlarmış. Aileleriyle bir arada olmak onları çok mutlu edermiş. Çünkü anne ve babaları ormandaki zor bir iş gününden sonra eve geliyorlarmış. Hep birlikte evde olmaktan çok mutlularmış.



Ta ki birgün, bilge yaşı büyükanne tüm tırtıllara artık hiç kimsenin, anne ve baba tırtılların bile ağaçlardan çıkmasına izin verilmediğini söyleyene kadar. Herkesin kendi alanında, kendi evlerinde olması gerekiyormuş. Çünkü tüm dünyada, kimsenin tam olarak anlayamadığı bir şey oluyormuş ve buna *Corona* adını vermişler. Çocuk tırtılların kafası çok karışmış. Demişler ki "*Coronanın bizimle ne ilgisi var ki? Biz sadece arkadaşlarımızla oyun oynayıp eğleniyorduk.*" Bilge büyükanne onlarla konuşmuş. Onları çok sevdiği için güzel canlılara, güzel kanatları olan güzel kelebeklere dönüşmelerini istediğini, bunun için de evde ve güvende kalmaları gerektiğini söylemiş.



İlk başta çocuklar bunu çok sevmişler. Ebeveynlerinden gördükleri ilginin her dakikasından keyif almışlar. Ama bu bir süre sonra biraz zorlaşmış, çünkü anne ve babaları onlara okuldayken öğrenmeleri gereken şeyleri öğretmeyi bırakmamış. En üzücüsü de ne arkadaşlarını görebiliyorlarmış ne de başka kimseyi ve bu onları gerçekten çok üzüyormuş. Bilge büyükanne onlara demiş ki: *"Hepinize anlatmak istediğim şu: Bu bir değişim zamanı. Hepimizin eskiden olduğumuzdan farklı olmak zorunda olduğumuz bir dönem. Önceki halimiz iyi değildi. Bu yüzden artık daha farklı olmamız gerekiyor."* ve tüm tırtıllara kendi etraflarına birer koza örmelerini söylemiş. Kozaya girdiklerinde de, bir tırtılken yaptıkları her şeyi düşünmelerini istemiş.



Tırtıllar yaptıkları şeyleri düşünmüşler. Küçük tırtıllardan biri, ne kadar fazla yaprak yediğini ve bazen arkadaşlarıyla birlikte tüm ağacı neredeyse yok ettiğini düşünmüş. Çok fazla yemek yediği veya yememesi gereken şeyleri yediği ve karnının ağrıdığı zamanları da düşünmüş. Bazen diğer çocuklara nasıl zorbalık yaptığını ve bazen de kendisine nasıl zorbalık yapıldığını düşünmüş. Yaptığı birçok farklı şeyi düşünmüş ve ne kadar çok düşünürse o kadar akıllı olmuş ve kendini iyi hissetmiş.Çünkü yapmaması gereken şeyleri öğrenmeye başlamış. Bazen bilge büyükanneyle konuşurlarmış, o da onlara nasıl davranacaklarını söylermiş. Bir gün kozalarında oturan her bir tırtıl evrendeki bu Corona'nın onlara verdiği mesajı fark etmişler ve değiştirmeleri gereken şeylerin neler olduğunu anlamışlar.



Küçük bir tırtıl şöyle demiş: "Bir daha asla bir ağacı yok etmeyeceğim, tüm yapraklarını yiyip bitirmeyeceğim. Sadece ihtiyacım olan kadarını yiyeceğim. Kendimi tıka basa doyurmayacağım ve aç gözlü olmayacağım."

Diğer bir tırtıl: "Arkadaşlarımdan biri yalnız olduğunda onu davet edeceğim ve onun da grubumuzun bir parçası olduğundan emin olacağım." demiş.

Diğer bir tırtıl: "Sahip olduğum şeyleri paylaşacağım." demiş.



Tüm tırtılların öğrendiği şeyler, söyleyecek bilgece sözleri varmış. Bilge büyükanne sonunda kozalarından çıkabileceklerini söylediğinde bir üzüntü hissetmeye başlamışlar. Çünkü kozadaki zaman bazıları için gerçekten kıymetli bir zaman olmuş.

Ama dünyaya dönüp güzel kelebekler olmaları gerektiğini biliyorlarmış. Böylece evrenin büyümesine ve onlar kozaya girmeden öncekinden daha iyi bir yer haline gelmesine yardımcı olabileceklermiş. Bu yüzden bütün tırtıllar kozalarını yemeye başlamışlar ve sonunda dışarı çıktıklarında artık birer tırtıl olmadıklarını fark etmişler. Artık çok güzel kanatları varmış! Kanatlarını açmışlar ve ne kadar güzel olduklarını fark etmişler. Her birinin farklı şekillerde farklı renklerde kanatları varmış. Hep birlikte bilge büyükannenin etrafına oturmuşlar. Büyükanne de onlara kozaya girmeden öncekinden daha güzel görünüyormuş. Büyükannenin sözlerinin kıymetini anlamaya başlamışlar ve ona, artık neler yapabileceklerini sormuşlar.



Büyükanne demiş ki: "Ne yapıyor olursanız olun;

-Her zaman dünyamıza saygı göstermelisiniz.

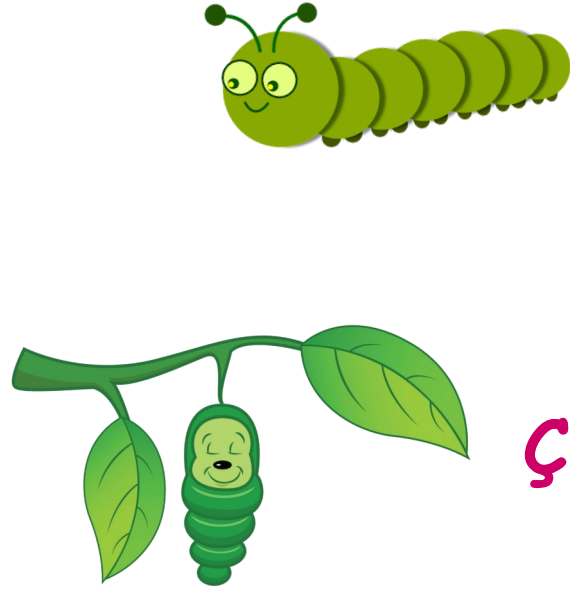
-Uçmanızı sağlayan havaya şükretmelisiniz.

-İçtiğiniz suya şükretmelisiniz.

-Üzerinde oturduğunuz toprağa şükretmelisiniz."

Kelebekler de birer birer demişler ki: "Ben de tam olarak bunu yapacağım." Ve sonunda hepsi dünyanın bir ucuna uçmuşlar. Ama her zaman ailelerini görmek için geri gelmişler. Arkadaşlarının, ailelerinin kıymetini bilmişler. Ve dünyanın ihtiyacı olan güzelliği dünyaya sunmaya devam etmişler.





Çocuklar ve Pandemi "Bir Hikaye"

CUMHURİYET İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ

ÖĞRENCİ VE VELİ BÜLTENİ