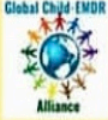


Bize Nelerin İyi Geldiğini Keşfedelim

Kendi «Başa Çıkma»
Karakterimi
Yaratıyorum...



YAZAN:
KLİNİK PSİKOLOG DENİZ BOZUNOĞULLARI
OYUN & EMDR TERAPİSTİ
DENIZBOZUNOGULLARI@GMAIL.COM



Bakım Verenlere Bilgilendirme Notu;



Bu karakteri yaratmak için evinizde bulunan her türlü (Boş kutular, pet şişeler, boya kalemleri, renkli kağıtlar, kumaşlar, gibi kullanmadığınız ve veya geri dönüşüm materyali) malzemeden faydalanabilirsiniz.

İlk aşamada çocuğunuz zorlanırsa, kendi karakterinizi yaratarak siz ona örnek/rol-model olarak tekrar birlikte deneyebilirsiniz.

@psk.denizbozunogullari



"Son zamanlarda hakkında sıklıkla konuştuğumuz bir konu var, korona virüs. Seninle birlikte okuduğumuz hikayeler ve oynadığımız oyunları hatırlıyor musun?"



"Bu virüsün ne olduğunu, kendimizi korumak için nasıl önlemler almamız gerektiğini artık çok daha iyi bildiğinin farkındayım."

Bu konu hakkında yazılmış farklı etkinlikler ve bilgilendirmeler için "Global Child Emdr Alliance Turkey" hesaplarına bakabilirsiniz.

@psk.denizbozunogullari





Bakım Verenlere Bilgilendirme Notu;



- Bu aktivite çocuğunuzun zorlayıcı durum ve duygularla başa çıkma becerilerini hatırlatmak, geliştirmek, fark etmek amacıyla oluşturulmuştur.
- Yönergeler **3-4 yaş itibariyle** çocuklarınızla uygulayabileceğiniz şekildedir. Çocuğunuzun gelişim dönemine uygun olarak büyük yaşlara kadar uygulayabilirsiniz.



@psk.denizbozunogullari



Bakım Verenlere Bilgilendirme Notu;



Aktivite öncesinde çocuğunuzla «korona virüs» ile ilgili konuşmuş ve bilgilendirmiş olmanız varsayımı ile ilerlenmiştir.

Etkinliğin sonunda çocuğunuzun kendi için "kukla gibi" bir karakter yaratmış olması hedeflenmektedir.

Kaynakça;

- Lahad, M. (2016). *From Victim To Victor: The Development Of The Basic Ph Model Of Coping And Resiliency*. American Psychological Assosication, Traumatology, 23, (1), 27-34.
- Settle, C. & Adler-Tapia, R. (2008). *EMDR And The Art of Psychotherapy With Children*. Springer Publishing Company, New York.



@psk.denizbozunogullari



"Yine de uzunca süren bu zamanda, bizi zorlayan duygular hemen her gün kapımızı ziyaret etmeye devam edebilir.

Kendimizi her zaman güçlü hissetmeyebiliriz, hissetmek zorunda da değiliz."

"İşte tam olarak böyle çok sıkıldığın, endişelendiğin, korktuğun, üzüldüğün zaman sana yardımcı olabilecek bir karakter yaratma oyununu birlikte oynayalım mı?"



Bu noktada çocuğunuza neler hissettiğini, en zorlandığı duyguların neler olduğunu, kendini daha iyi hissetmek adına aklında neler yapmak olduğunu sorabilir, sohbetinizi genişletebilirsiniz.



@psk.denizbozunogullari



"Şimdi bak senin için burada bir sürü malzeme ayırdım. Evimizde bulunan bu eşyalarla farklı bir çok şey yapabileceğimizi düşündüm.

Bakalım nasıl bir şey yaratacağız birlikte."

"Önce çizelim, sonra bakalım malzemeleri kullanarak nasıl bir karakter yaratacağız?"



@psk.denizbozunogullari

KAĞIDI BÖLME ÖRNEĞİ,

İNANÇLAR	DUYGULAR	SOSYALLEŞME
YARATICILIK	BİLİŞ/ BİLGİLER	FİZİKSEL



@psk.denizbozunogullari



"Son olarak sana bir şey hatırlatmak istiyorum; bu bize iyi gelecek bir oyun yani bu oyunda doğru veya yanlış diye bir şey yok. Ne istersen, nasıl istersen o şekilde yapabilirsin..."

"Bu karakter nelere inanıyormuş? İnanıldığı şeylerden ona en iyi gelen, en sevdiği,, en güçlü hissettirenler nelermiş? Hadi şimdi bunu ilk kolona yazalım veya çizelim..."



Bir A4 Kağıdını 6ya bölebilirsiniz. 3 kolon öne, 3 kolon arkaya olacak şekilde yaparsanız çizim ve yazı için daha çok alanınız olabilir. Bu soruların cevapları inançlar bölümüne yazılabilir.



@psk.denizbozunogullari

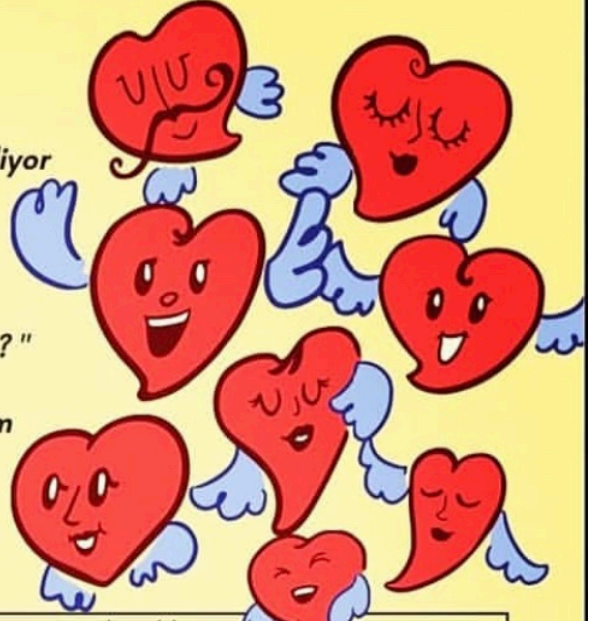


"Peki genel olarak nasıl hissediyor kendini? "

"Duygularını nasıl paylaşıyor? "

"Paylaşmakta zorlandığı anlar oluyor mu? "

"Haydi şimdi bunları ikinci kolona yazalım veya çizelim..."



Bunlara ek duygularla ilgili daha çok soru sorarak sohbet edebilirsiniz.
Örneklerle desteklemeyi unutmayınız...

Bu soruların cevapları duygular bölümüne yazılabilir.

@psk.denizbozunogullari



"Peki en vakit geçirmeyi, konuşmayı en sevdiği kişiler kimlermiş? "

"Onlarla nasıl vakit geçirmeyi seviyormuş en çok?"

"Görüşemediklerinde neler yaparak haberleşirlermiş?"



Bu soruların cevapları sosyalleşme bölümüne yazılabilir.

@psk.denizbozunogullari



**"Bir de bu karakter acaba en çok;
resim çizerken mi,
dans ederken mi,
şarkı söylerken mi,
oyunlarla mı**



**neleri yaparken mutlu
hissediymiş? "**



**"İçlerinden hangi aktiviteyi yaparken daha mutludur
ve en çok onu yapıyordur sence?"**



Bu soruların cevapları yaratıcılık bölümüne yazılabilir.

@psk.denizbozunogullari



**"Kafası karıştığında, bazı şeyleri
bilmediğinde veya anlamakta
zorlandığında nerelerden bilgi alabileceğini
biliyor mu peki? "**

**"Mesela Korona virüsü hakkındaki bildiklerini,
konuşmalarımızı hatırlıyor musun? Bildiklerimizi
nereden öğrendik? "**

**"Okuduk, araştırdık, dinledik, izledik değil mi...
Sana bunlardan hangisi daha iyi geliyor?
Peki bu karaktere hangisi daha iyi gelir?"**



Bu soruların cevapları biliş/bilgiler bölümüne yazılabilir.

@psk.denizbozunogullari



"Bedeniyle yapmayı en sevdiği şey nedir peki?"

"Mesela koşmak, zıplamak, "yoga yapmak, sakinleşme oyunları oynamak, basket oynamak, voleybol oynamak, ip atlamak... en çok nasıl hareket etmeyi sever?"



Bu soruların cevapları fiziksel bölümüne yazılabilir.

@psk.denizbozunogullari



"Harika tüm bu yazdıklarımıza/ çizdiklerimize bakalım, şimdi bu malzemelerden istediklerini kullanarak, bütün bu özelliklere sahip olan karakterimizi yaratalım birlikte. "

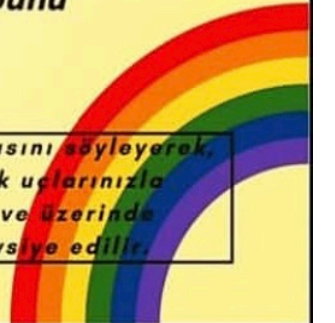


"Bu karakter hep seninle olabilir, bazen bize nelerin iyi geldiğini unutabiliriz, karakterin sana bunu hatırlatabilir."

Bu noktada çocuğunuzdan hissettiği olumlu duygulara odaklanmasını söyleyerek, dizlerine veya omuzlarına sağ-sol sırayla olmak üzere parmak uçlarınızla dokunuş yapabilirsiniz. Bu esnada yaşadığı olumlu duygular ve üzerinde konuştuğunuz kaynaklara dair pekiştirme yapıyor olmanız tavsiye edilir.



@psk.denizbozunogullari





**Karakterinin
ismi ne olsun
peki?
Ona dilediğın
ismi
verebilirsin...**



@psk.denizbozunogullari