



Sağlık Çalışanları  
Aile ve Çocukları için

# BİR EMDR DESTEK HİKAYESİ

Yazar: Psikolog Selva Arslan  
Oyun & Emdr Terapisti

Çizer: Ayşe Dede





Merhaba,

Yaşadığımız bu zor dönemde, dünyamızın süper kahramanları olan siz sağlık çalışanları anne babalara sonsuz şükran ve minnet borçluyuz.

Bu geçiş sürecinde ailenizdeki değişikliklere çocuklarınızı adapte edebilmenizi kolaylaştırmak amacıyla bu kitapçık hazırlanmıştır.

Bir aile hikayesi içerisinde anlatılan Emdr rahatlama teknikleri ve geçiş ritüelleri, hem çocuğunuz hem sizler için uygulama pratikleri içermektedir.

Ufak kutucuklar içinde siz ebeveynlere ve bakım verenlere notlar düşülmüştür.

Hikaye içerisindeki egzersizleri ise farklı durumlara adapte edebilirsiniz.

Omuz omuza aydınlık günlere ulaşacağımıza tüm kalbimizle inanıyoruz.

İyi ki varsınız.

Yazar: Selva Arslan

Psikolog, Oyun & Emdr Terapisti

selvarslan@gmail.com

@oyun.terapisti.anne

Çizer: Ayşe Dede

ayseuave@gmail.com



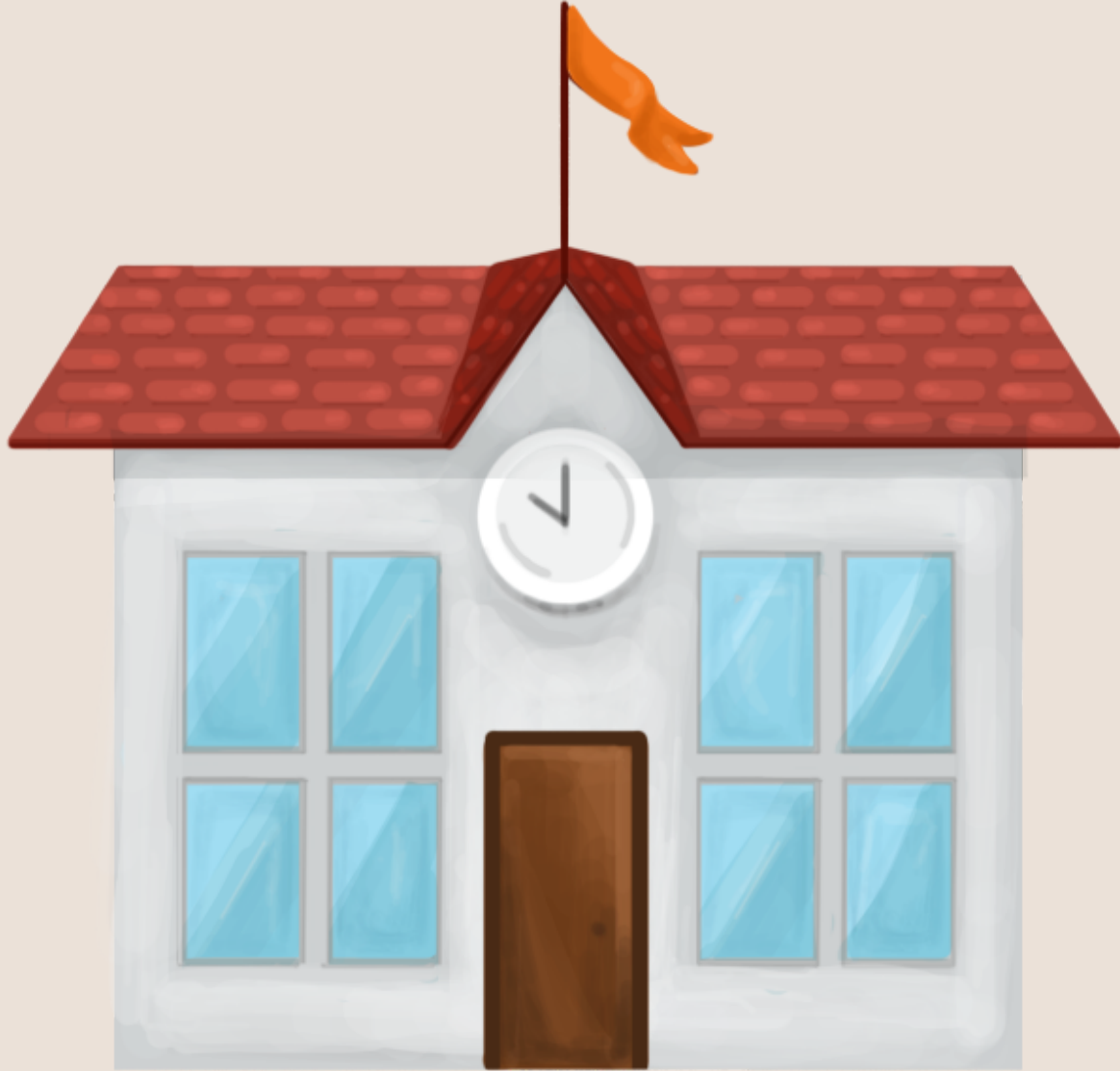




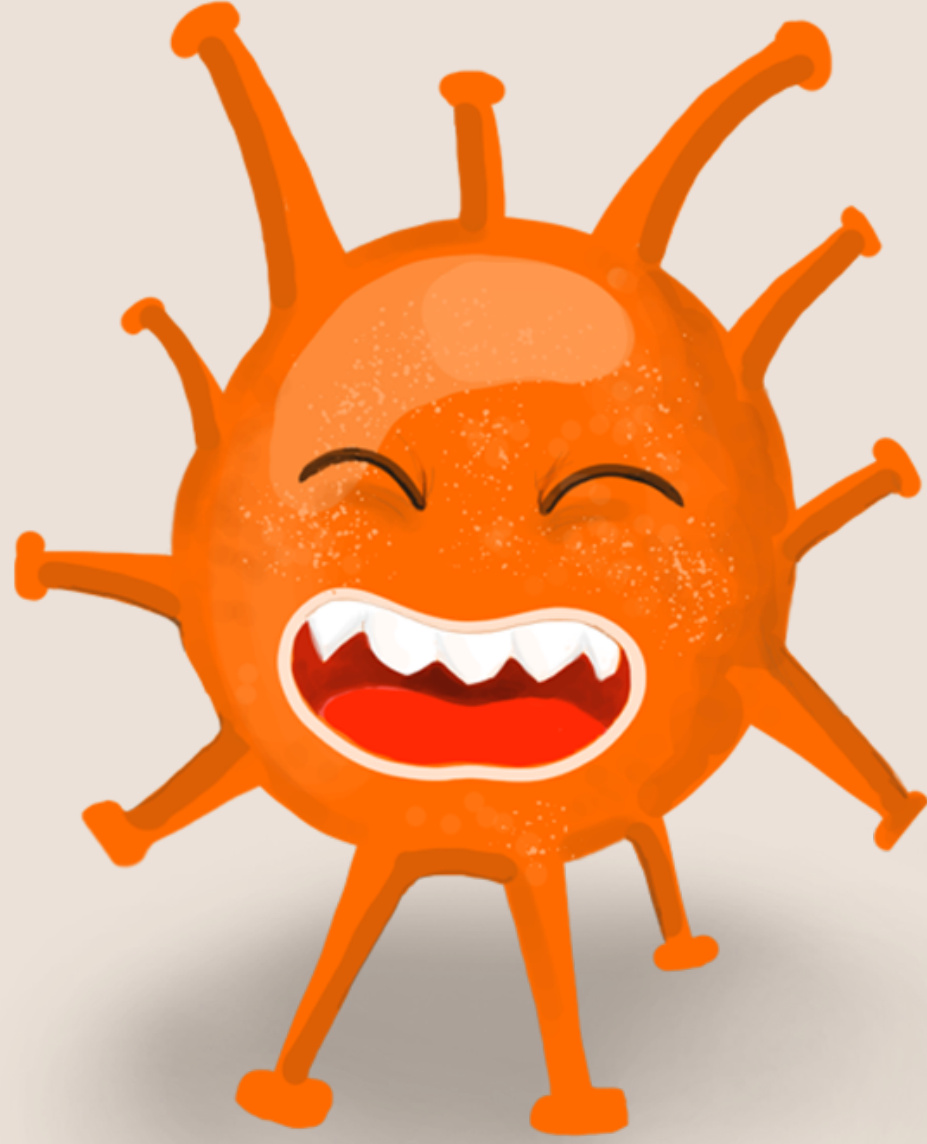
Bir zamanlar eşsiz bir  
gezegende yaşayan Ali adında  
bir çocuk varmış.

Her çocuk gibi her gün okula  
gider, arkadaşlarıyla ve  
kardeşleriyle oyunlar oynar  
ve yeni şeyler keşfetmeye  
bayılırmış.

Bir gün gezegeenlerinde farklı Şeyler olmaya başlamış.  
Okullar tatil olmuş, büyükler evden çalıŐmaya başlamışlar.







Ali'nin anne- babasının anlattıklarına göre, son dönemlerde gezegenlerinde elden ele yayılan korona denilen bir virüs varmış.

Bu yüzden herkes evlerinde kalarak, ellerini sık sık yıkayarak ve dışarı çıkarken maske ve eldiven kullanarak kendilerini ve dünyalarını korumaya karar vermişler.

Ali, hayatlarındaki bu değişikliklerden dolayı önce biraz korkmuş.  
Hiç birşeyin bir daha eskisi gibi olmayacağı düşüncesi onu kaygılandırmış.  
Hiç bilmediği bu yeni durumla karşılaştığında böyle hissetmesi çok doğalmış.



Bu yaşlardaki bütün çocuklar böyle hissedermiş.





Neyse ki sağlıkçı olan anne ve babaları kendilerini ve çevrelerini nasıl koruyacaklarını çok iyi biliyormuş.

Ali'ye ve kardeşlerine en ince ayrıntısına kadar anlatmışlar. Öğrendikçe kendilerini daha güvende ve güçlü hissetmeye başlamışlar.



Dikkat edecekleri şeyler şunlarmış:

- Ellerini her gün 2 kez iyi ki doğduğun şarkısı süresince yıkamak,
- Ellerini ağızlarına ve yüzlerine götürmemek,
- Sevdikleriyle bir süre sosyal mesafelerini koruyarak sadece online görüşmeler yapmak.



**Ebeveyne Not:  
İlerleyen sayfalarda kelebek  
kucaklamasını, omuzlara tıp  
tıp yönergesi ve görseli ile  
bulabilirsiniz.**



Anne ve babası çocuklarına bu süreçte 'kontrol edebildiğimiz ve kontrol edemediğimiz şeyleri' güzel bir resim ile anlatmış.

İpin içindeki kontrol edebildiklerim listesini tekrar ederken annesi Ali'nin omuzlarına, babası da kardeşinin omuzlarına yumuşak dokunuşlarla tıp tıp yapmış.

Böylece kendilerini daha iyi hissetmenin yollarını keşfetmeye başlamışlar.



# KONTROL EDEMEDİKLERİM

Dikkatimi bunlardan uzaklaştırabilirim

## KONTROL EDEBİLDİKLERİM

Bunlara dikkatimi verebilirim :)

Başkalarının sosyal mesafelendirmeye ne kadar uyduğu

Karantinanın ne kadar süreceği

Sofrada keyifli aile anıları

Sevgimi sık sık ifade

Yoga

Belgesel izleme

Nefes egzersizi

Olumlu anıları konuşmak, çizmek yazmak

Güvenli yerim

Sevdiklerimle görüntülü arama

Masaj

Kitap okumak

Dua (ailecek veya bireysel)

Başkalarının tepkisel davranışları

Resim yapmak

Rahatlama köşem

Animasyon veya Filmler

El becerisi aktivitesi

Diğerlerin davranışları

Oyunlar oynamak

Ellerimi sık sık yıkamak

Meditasyon

Sosyal medya sınırlaması

Pencereden oksijen almak

Başkalarının motivasyonu

Gevşeme egzersizi

Gelecekte ne olacağı







### Ebeveyne Not:

Siz de kendi aslanınızı ister karbon kağıdı ile kopyalayarak, ister özgün bir karakter şeklinde çizerek özel güçlerinizi boyayıp yazarak çocuğunuzun omuzlarına veya dizlerine tıp tıp yapabilirsiniz.

Annesi, Ali'nin en sevdiği hayvanı biliyormuş. Birlikte bir aslan resmi çizmişler. Tüyleri üzerine sahip olduğu özel güçleri ve özelliklerini tek tek yazıp boyamışlar.

Her bir tüydeki özellikleri birlikte okurken Ali: 'Ben güvendedeyim, ben seviliyorum, ben güçlüyüm, ben şefkatliyim' cümlelerini yavaşça tekrar etmiş.

Annesi de omuzuna yumuşakça tıp tıp yaparak bu güzel duyguları bedenine iyice yerleştirmişler.





Ali ve ailesinin hayatları  
eskisinden farklı olmaya başlamış.

Anne ve babası çocuklarının bu  
yeni yaşam biçiminde daha iyi  
hissetmeleri için farklı yollar  
biliyorlarmış.

Bu egzersizleri çocuklarına  
öğretmeye başlamışlar.





Ali'nin bunlardan en sevdiği ise 'Güvenli yer' çalışması olmuş. Tek yapması gereken kollarını 'Kelebek kanatları kucaklaması' gibi çarpraz yaparak omuzlarında kavuşturmuş. Ali bir sağ elini, sonra sol elini yumuşakça omuzuna tıp tıp yaparak güvenli yerine gidiyormuş.

**Ebeveyne not:**

Kelebek kucaklamasını ister gözleri kapalı, ister açık biçimde çocuklarınıza yaptırabilir, kendiniz için de uygulayabilirsiniz. Dilerseniz güvenli yere bir isim vererek bu isimi söyleyerek güvenli yeri tıptıplayabilirsiniz.





Hayal ettiği yer ise, geçen yaz akşam üzerine doğru deniz kenarında kum kalesi yaptığı, rüzgar gülünü üflediği anlarmış. Bu anı düşünmek ona çok iyi geliyormuş.

Bunu yaparken parmakları ile kendine beş duyu organını hatırlatarak kendini güvenli yerinde hayal ediyormuş.

... burnu ile ıslak kum kokusunu, yosun ve deniz tuzu kokusunu, güneş yağının aromasını içine çekiyormuş. ... kulağında dalga sesini, uzaktan gelen müzik sesini, kuşların ve çocukların seslerini işitiyormuş.

...parlak güneş ışınlarını, mavi denizi ve gökyüzü tonlarını, deniz kabuklarını, yosunları, kumun ve kovanın renklerini görüyormuş.

...ağzında ise en sevdiği dondurmanın, üzümün, deniz tuzunun tadını hissediyormuş.

.... göbeğinde kalan ıslaklığı, dondurmasını ve rüzgar gülünün sapını, teninde hafif akşam esintisini ve ayaklarındaki kum tanelerini hissediyormuş.





Korona döneminde Ali'nin babası daha önceki gibi yine hastanede nöbetlere kalıyormuş.

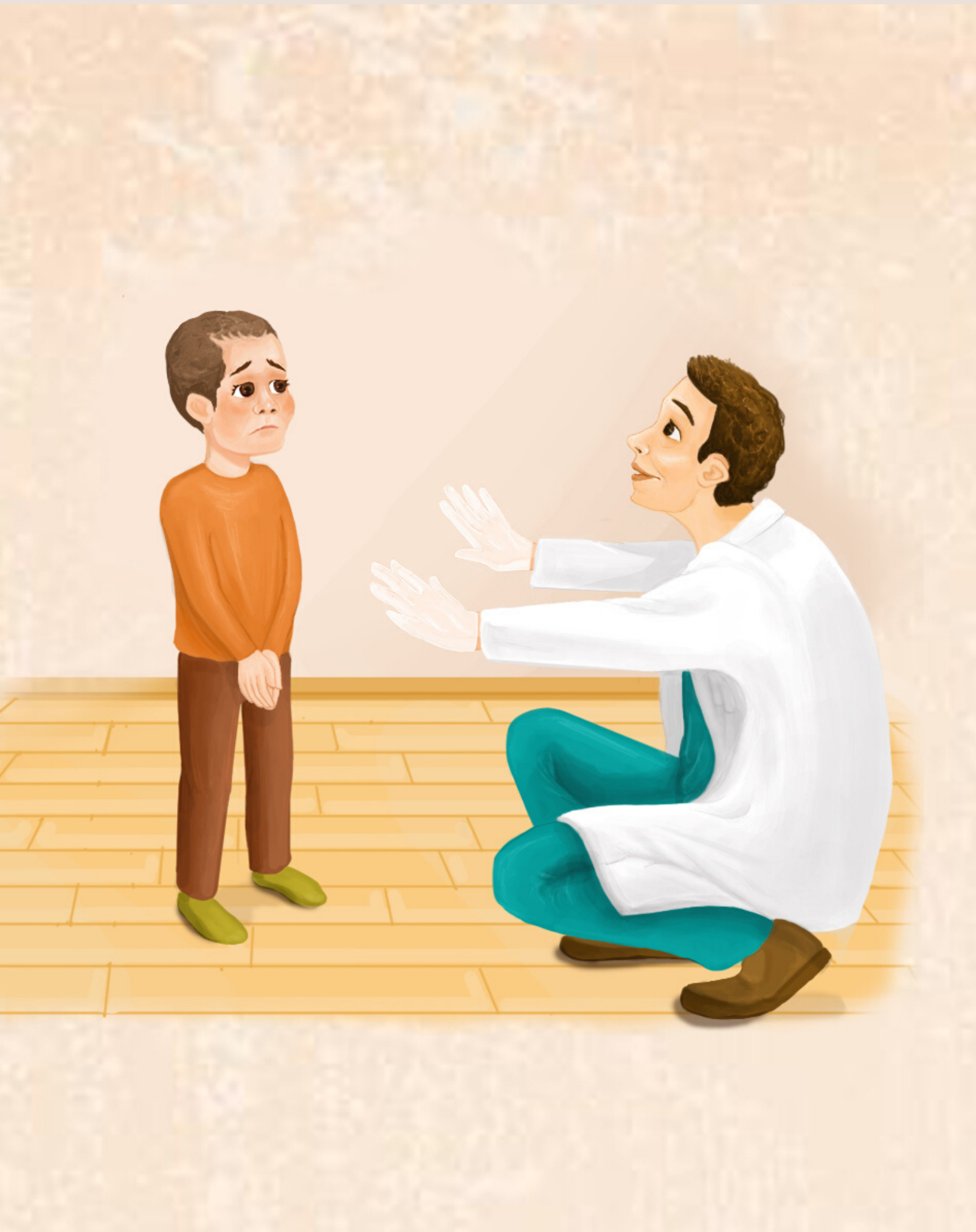
Bazen nöbetleri öncekilerden daha uzun sürüyormuş.

Ali, kardeşleri gibi babasını çok özliyormuş.

Böyle hissetmesi çok normalmiş.

En çok özlediği şey ise, babası eve geldiğinde ona doğru var gücüyle koşup sarılmak, öpüşmek ve boğuşmak oluyormuş.





Ne olduğunu anlamaya çalıştığı ilk günlerde babası Ali'yi elleriyle 'dur' diyerek durduruyormuş. Bu durum başlarda Ali'nin kendini kötü hissetmesine sebep oluyormuş.

Babası ise, hastaneden dönüşte önce üzerindeki kileri çıkartıp dezenfekte olması gerektiğini anlatmış.

Bunu ailesini virüsten korumak için yaptığını,

bunun onun suçu olmadığını, onu her zamanki gibi sevmeye devam edeceğini tek tek açıklamış.



Tüm bunları duymak Ali'yi  
daha iyi hissettirmiş.

Yine de arada sırada babası  
geldiğinde ona doya doya  
sarıldığı zamanları özlemeden  
edemiyormuş.

Böyle zamanlarda  
duygularının gelir geçer  
olduğunu hatırlamış.





Babası işten geldiğinde ona yakınlaşmak Ali ve kardeşleri için olduğu kadar, babası için de çok önemliymiş.

Babası Ali ve kardeşlerine işten geldiğinde birbirlerine dokunmadan sevgilerini gösterecek özel danslar, hareketler göstermiş.

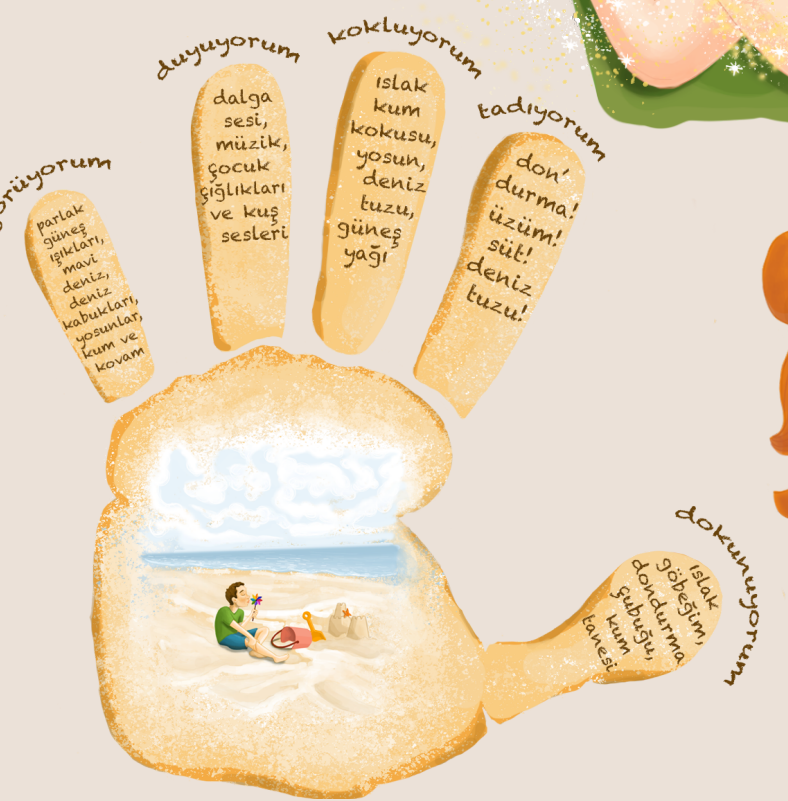
Bu bazen birbirlerine dokunmadan uzaktan komik suratlar yapıp sesler çıkartmak oluyormuş.

Bazen özel bir selamlama ile el ve bacaklarını havada sallayarak dans etmek oluyormuş.

Bazen ise kendi özel melodilerini uydurarak birbirlerinin etrafında dönerek özel öpücükler yollamak oluyormuş.

Ali bedeniyle sevgisini göstereceği yeni yollar keşfettikçe kendini daha mutlu ve güvende hissetmeye başlamış.





Bu korona sürecinde Ali, bir süre sonra babasının işinden dolayı daha uzunca bir süre eve gelemeyeceğini öğrenmiş.

Kendisini üzgün ve kaygılı hissetmeye başlamış. Babasını bir daha göremeyeceğinden korkuyormuş. Neyse ki annesi onun yanında imiş. Ona iyi gelen şeyleri her gün ona hatırlatıyormuş.

Ali, babasıyla dışarıda yaşadığı olumlu anları kelebek kucaklaması ile hatırlıyor, güzel duyguları bedeninde hissediyormuş.

Her gün babasını göremese bile görüntülü arama ile konuşabiliyormuş. Bunu bilmek bile ona iyi hissettiriyormuş.





Ali'nin bu korona sürecinde ailesi ile birlikte öğreneceği, keşfedeceği çok fazla şey varmış.

Anne- babası ile aralarındaki görünmez sihirli bağı, artık yeni yollarla güçlendiğini biliyor, gün geçtikçe daha fazla güçlü ve güvende hissediyormuş.

Ali'nin ailesi ile birlikte görecekları daha çok güzel günler varmış.