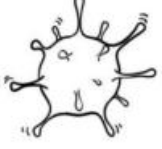
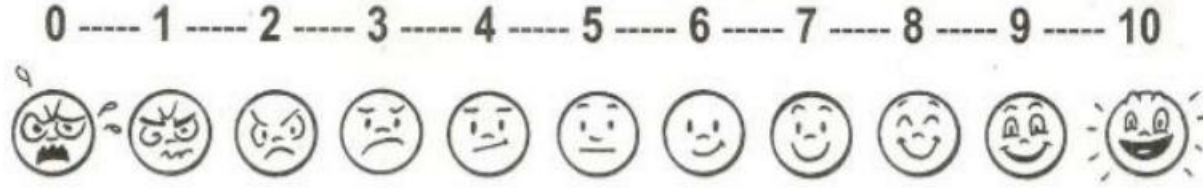


## KORONAVİRÜS ETKİNLİK KAĞIDI



Koronavirüs aklına geldiğinde ne kadar etkileniyorsun? Aşağıdaki duyguölçerde senin için doğru olan dereceyi belirle.10 derecesini hiç etkilenmiyorum; 0 derecesini de çok etkileniyorum olarak düşünebilirsin.



Koronavirüs denildiğinde aklından hangi cümle geçiyor?

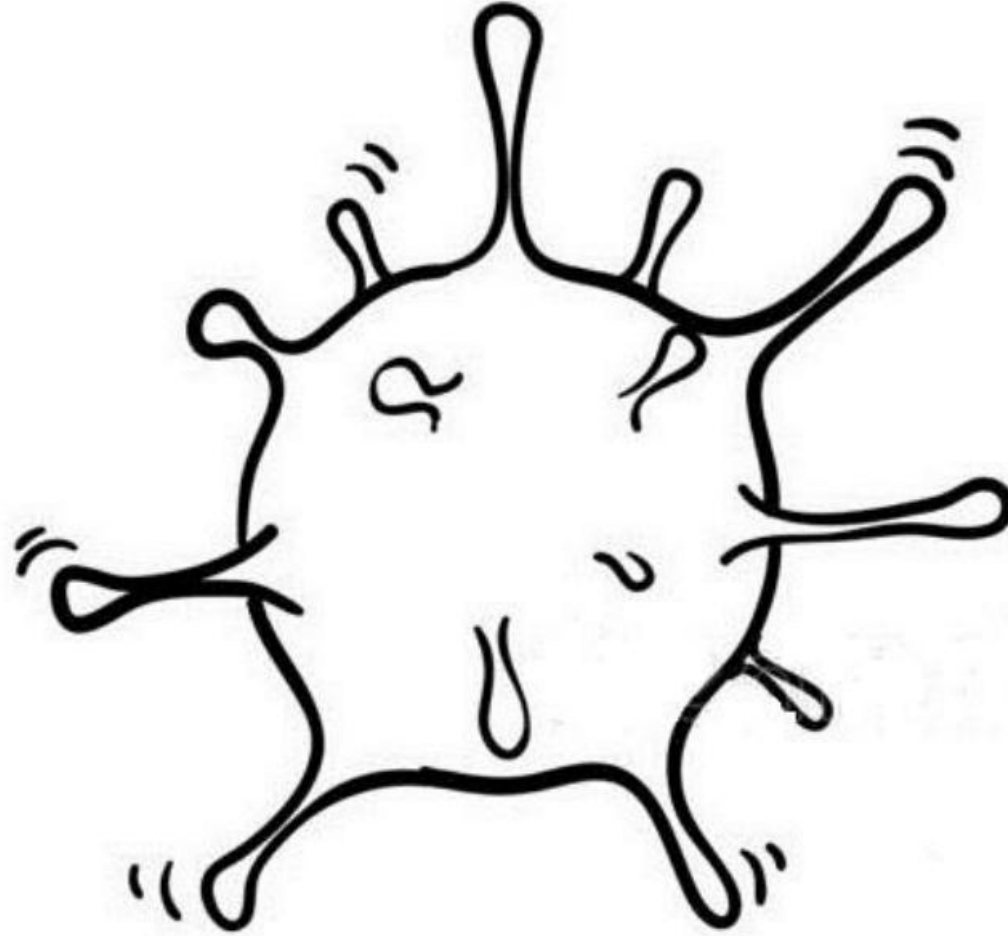
---

---

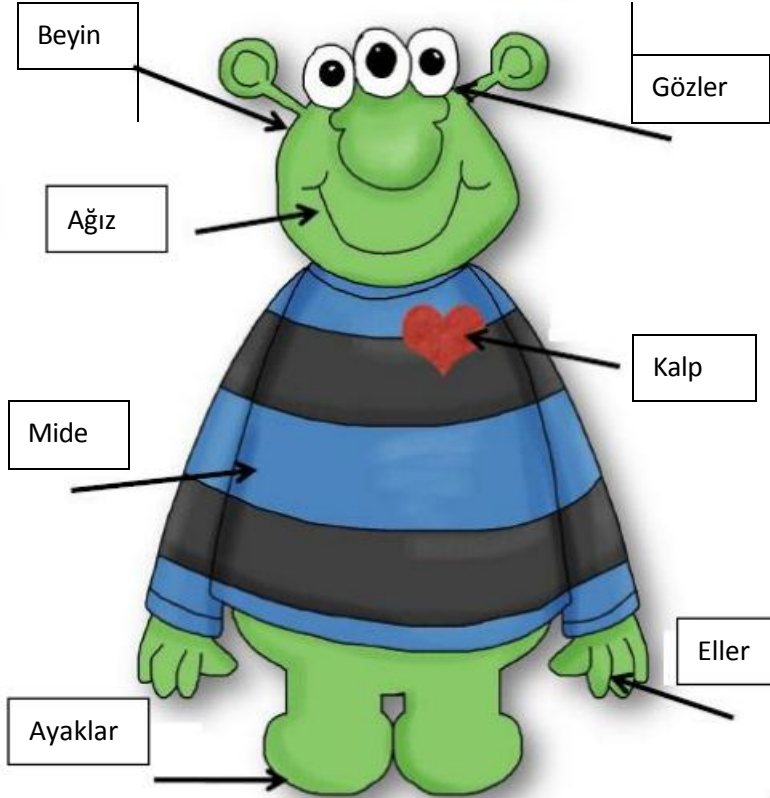
---

## KORONAVİRÜS ve DUYGULAR

Koronavirüs haberleriyle birlikte pek çok duygu hissetmiş olabilirsin. Hangi duyguları hissettiğini belirle. Bu duyguları kutucuklara yaz, sonra her bir duygu için bir renk seç ve resimdeki virüsü o renklerle boya.

 \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_

## KORONAVİRÜS DENİLDİĞİNDE BEDENİMDE NELER OLUYOR?



Kaygı bedenimizde pek çok sinyal verir.

- Beynim stres anında çeşitli kimyasallar salgılar. Stres hormonu, adrenalin hormonu gibi..
- Gözlerim dikkati artırmak için ufak ayrıntıları bile seçebilir.
- Ağızım kurur, tükürük salgılamam azalır.
- Midem saki içinde bir yumru varmış gibi ağrıyabilir.
- Kalbim hızlı hızlı atar, başka duygular da hissederim.
- Ellerim ve ayaklarım titreyebilir.

Sen koronavirüsü düşünüp  
kaygılandığında bedeninde neler  
hissediyorsun?

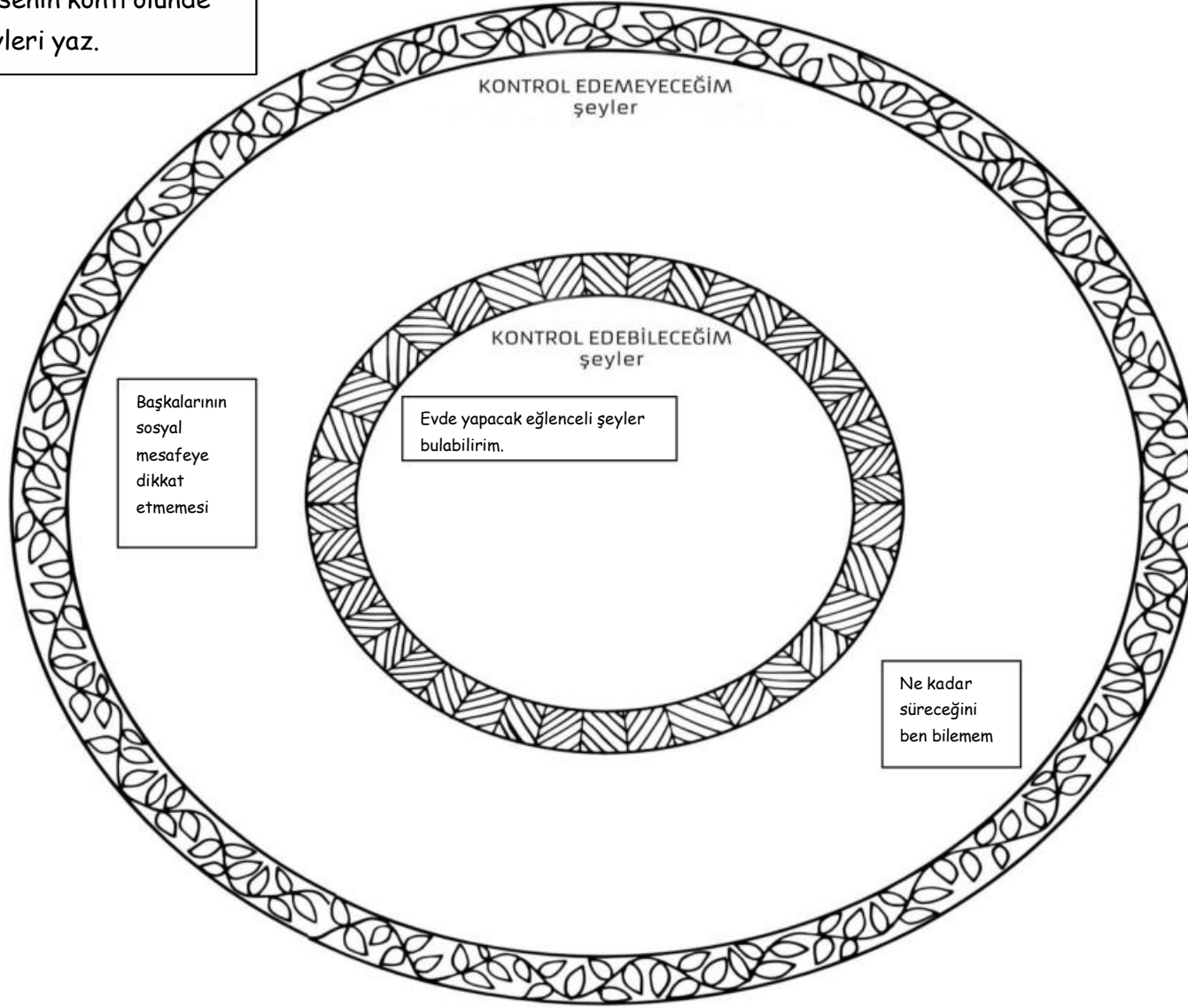
---

---

---

## KORONAVİRÜS ve KONTROL

Koronavirüsle ilgili senin kontrolünde olan ve olmayan şeyleri yaz.



## KORONAVİRÜS ve BAŞ ETME

Aşağıdaki baş etme becerileri kartından dört tane baş etme becerisi seç ve bu becerilere istediğin bir renk ver. Sonra baş etme şemsiyeni bu renklerle boya.



1.  \_\_\_\_\_
2.  \_\_\_\_\_
3.  \_\_\_\_\_
4.  \_\_\_\_\_



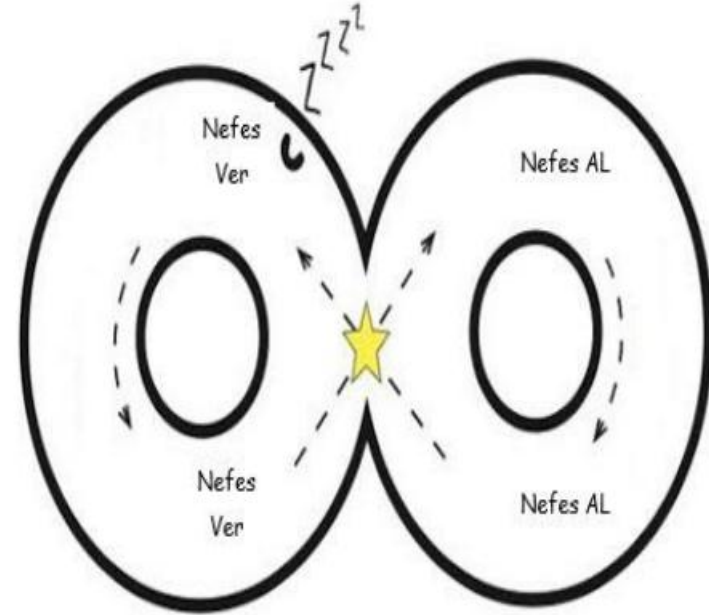
## DENİZYILDIZI NEFESİ

**YÖNERGE:** Denizyıldızı nefesi tüm bedenini sakinleştirmek için işe yarar. Gergin-endişeli veya öfkeli hissettiğinde bu nefesi kullanabilirsin. Denizyıldızının kolundan yukarı doğru giderken, **BURNUNDAN NEFES AL**. Denizyıldızının kolundan aşağı doğru giderken **NEFESİ AĞZINDAN BIRAK**. Geri kalanı istediğin gibi boya.

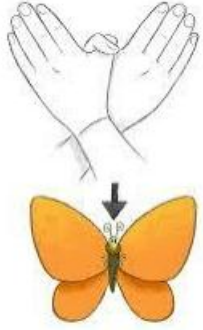


## TEMBEL SEKİZ NEFESİ

**YÖNERGE:** İğaret parmağını yıldız olduğu yere başlangıç noktasına yerleştir. Tembel Sekiz'in sağ tarafında ilerlerken burnundan yavaşça nefes al, sol tarafa geçtiğinde nefesi ağızdan yavaşça ver. Daha sakin hissedene kadar tembel sekizin etrafında dolaş.



## KELEBEK KUCAKLAMASI



1. Ellerinin bir kelebek olduğunu düşün.
2. Rahat bir oturma pozisyonu al. Ellerini görseldeki gibi omuzlarına çapraz gelecek şekilde yerleştir.



3. Yavaşça bir sağ omzuna sonra sol omzuna dokunmaya başla.
4. Bunu 10 kez gerçekleştir. Dur ve derin bir nefes al. Sonra 10 kez daha küçük dokunuşlara devam et.



5. Bu dokunuşları yaparken nefes egzersizleri de yapabilirsin. Sakince burnundan nefes al ve aldığın nefesi ağızdan yavaşça ver.
6. Bu egzersizi yaparken güvenli yerinde olduğunu hayal etmen sakinleşmeni kolaylaştıracaktır.

## KORONA ve SORONA

Koronavirüs hayatımıza girdiğinden beri birçok şeyi merak etmiş ama soramamış olabilirsin. Merak edebileceğin bazı soru ve cevaplar burada. Başka soruların varsa bunları not al ve güvendiğin bir yetişkinle bu sorular üzerine konuş.

Korona sen tam olarak nesin ?



Ben bir virüsüm. Virüsler genel olarak insanlara hastalık getirebilen mikroorganizmalardır. Ben de bu büyük virüs grubunun bir parçasıyım.

Korona, senin geldiğini nasıl anlarım?



Soğuk algınlığına benzerim. Birkaç gün süren yüksek ateş (38.3°C ve üzeri), Balgamlı ve/veya Kuru öksürük, Boğaz ağrısı, Nefes darlığı (Nefes alma güçlüğü), Baş ağrısı gibi belirtiler benim geldiğime işaret olabilir.

Korona sen bulaşıcı mısın?



Evet, ben hasta insanlardan öksürme, hapşırma yoluyla ortaya saçılan damlacıklarla bulaşabilirim. Yani hasta insanlarla el sıkışma, sarılma, hasta insanları öpme ile bulaşmak benim işim.

Korona senden nasıl korunurum?

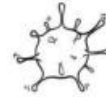


Benim giremediğim yerler temiz yerler. Hasta kişilerden uzak durarak, ellerini sık sık yıkayarak, ellerinle ağzın-burnun-gözlerine dokunmayarak, çalışma masanı silerek, odanı havalandırarak, dengeli beslenerek, egzersiz yaparak yani aslında sağlıklı olmak için daha önce yaptıklarını yaparak korunabilirsin.

Merak ettiğin başka şeyler de varsa, sor ona..



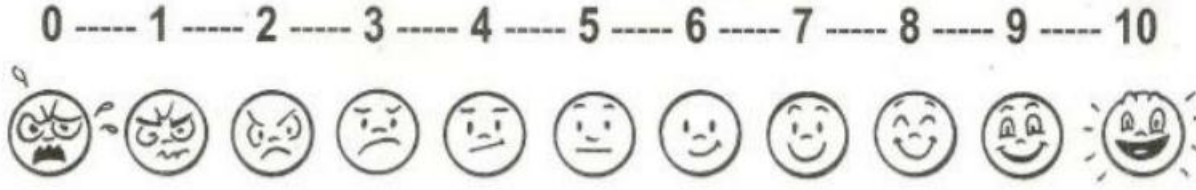
---



---



Yaptığın etkinlikler ve aldığın cevaplardan sonra koronavirüs denildiğinde ne hissettiğini aşağıdaki duygölçerde işaretle.



Ebeveynlere ve Eğitimcilerle Not: Bu etkinlik kağıdı çocuklarla birlikte çalışmak için hazırlanmıştır. Her bir etkinlikte çocuklarla etkileşimde olmak önemlidir. Koronavirüs nedeniyle bu süreçten etkilenen veya yakını enfekte olmuş çocukların psikolojik yardım alabilmesi önemlidir. Bu anlamda, çocuk, ergenler ve yetişkinlerle çalışabilecek gönüllü EMDR terapistleri bulunmaktadır. Yardım arayışınız olduğu takdirde bana [tekinerfatma@hotmail.com](mailto:tekinerfatma@hotmail.com) adresinden ulaşabilirsiniz.

REHBERLİK SERVİSİ

Not : Bu dosya Uzman Psikolojik Danışman Canan Çitil AKYOL tarafından hazırlanmıştır.

