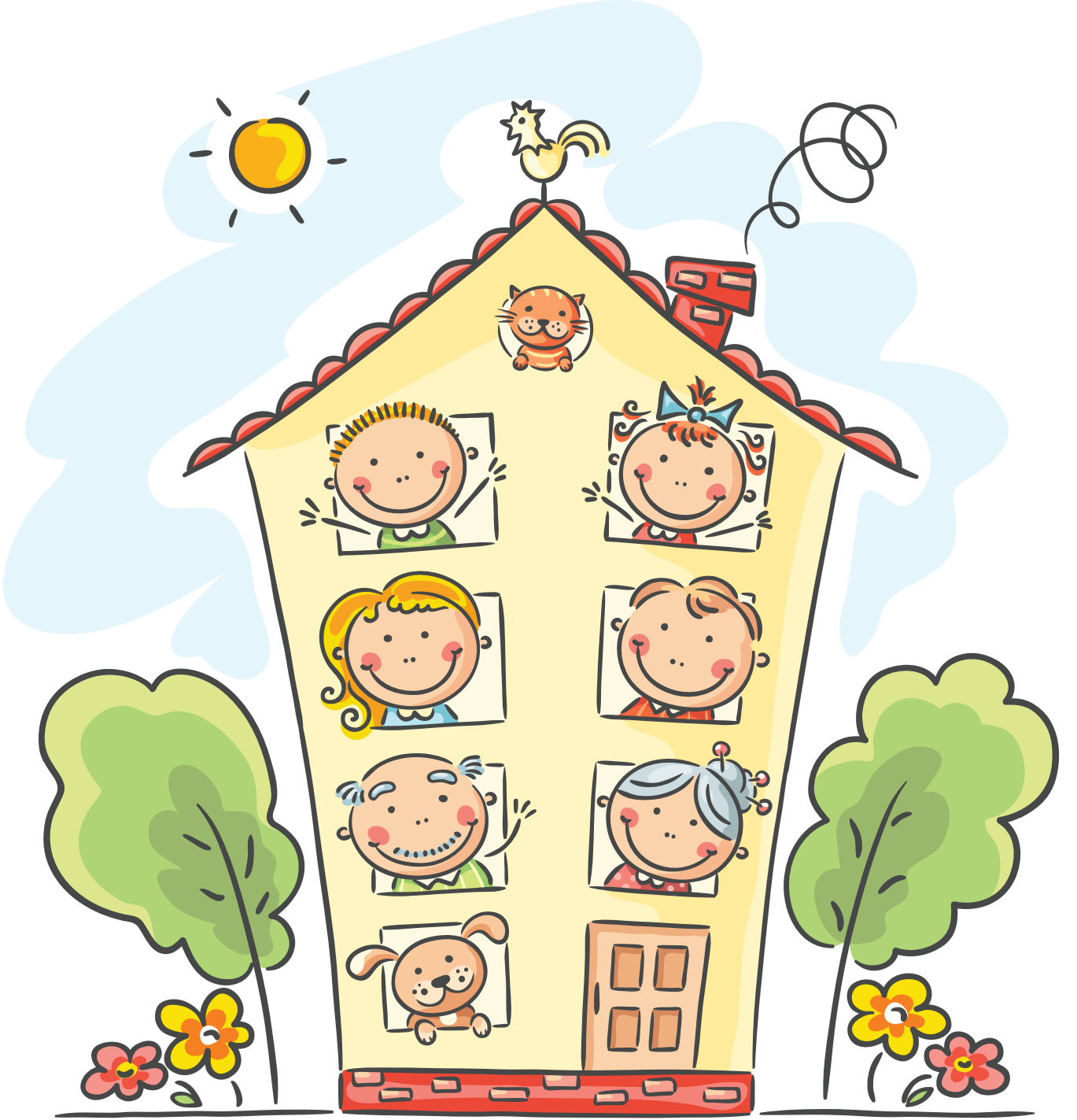


Elif ile Alp

Çocuklar için Psikoęitsel Etkinlikler



T.C. MİLLÎ EĞİTİM
BAKANLIĞI

Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü

Değerli anne babalar;

Bu kitapçık, pandemi (küresel salgın) döneminde çocukların duygularını anlama ve ifade etmelerini sağlayarak uyumlarını kolaylaştırmak amacıyla Millî Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından hazırlanmıştır.

Kitapçık içeriğinde, hikâyenin belirli kısımlarına yerleştirilmiş çocuklarınızla uygulayabileceğiniz interaktif etkinlikler bulunmaktadır. Hikâye okuma ve etkinlikler esnasında çocuklarınızla birlikte çalışmanız onlarla daha kolay iletişim kurmanıza yardımcı olacaktır.



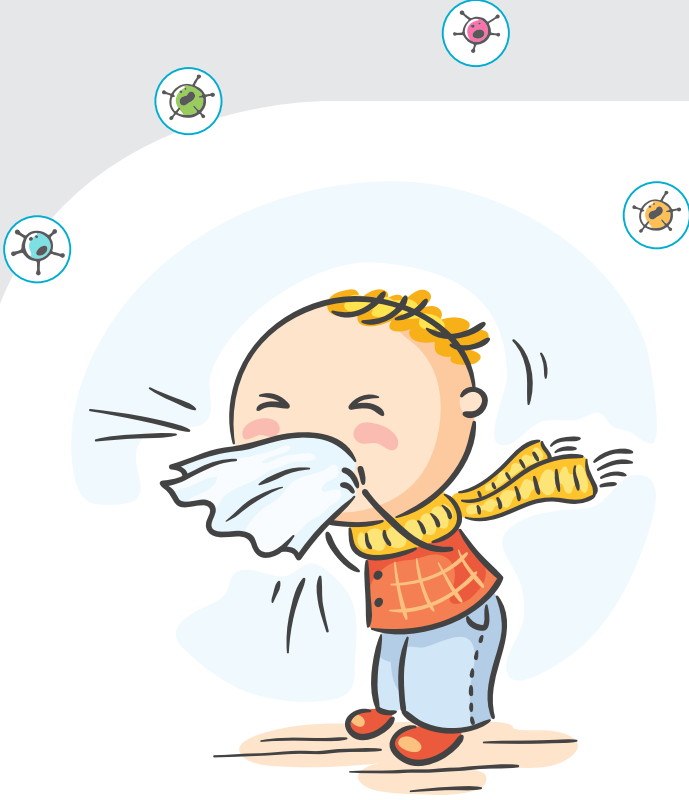
Elif ile Alp, sabah erkenden okula gitmek için uyandı. Anne ve babası mutfakta kahvaltı masasının başında sohbet ediyorlardı. Evde her sabahki işe veya okula yetişme telaşı yoktu.

Alp kahvaltısını yaparken saate baktı, telaşla:

-Anne, baba; geç kaldık!
dedi.

Annesi gülümseyerek cevapladı:

-Çocuklar, koronavirüs salgın hastalığı önlemleri sebebiyle bir süre evde kalacağız. Haydi gelin, salgın hastalık nedir, bunu öğrenelim.



-Salgın hastalıklar kısa zamanda birçok insana bulaşabilen hastalıklardır. Bu hastalıklara mikroorganizma adı verilen gözle görülemeyecek kadar küçük canlılar neden olur. Bunlardan birisi de virüslerdir.

Hastalığa yakalanan insanların tedaviye ihtiyaçları olabilir. Bu kişiler, ilaçlarla hastanelerde veya evlerde tedavi edilebilir.



Elif babasına döndü:

-Baba, salgın hastalığın ne olduğunu öğrendim. Peki neden evden çıkamıyoruz?

Babası:

-Daha önce annenin de söylediği gibi, bu hastalık gözle görülmeyen mikroorganizmalarla bulaşıyor. Kalabalık ortamlarda salgın hastalığın bulaşma ihtimali yüksektir. Bu nedenle bir süre evde kalıp kendimizi salgından korumak için önlemler alacağız, dedi.



Eif merakla sordu:

-Ne tür önlemler alacağız?

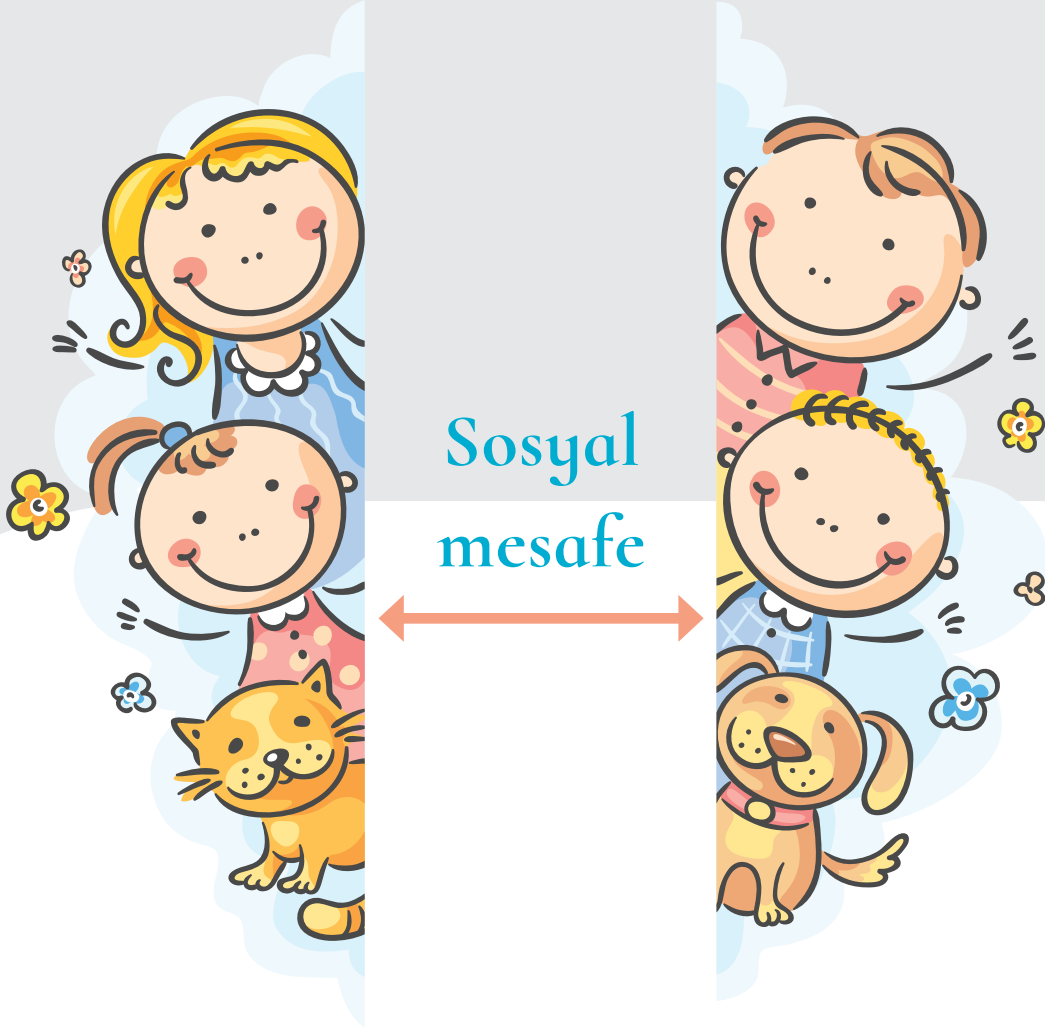
Annesi:

-Bu salgın hastalıktan en iyi korunma yöntemi temizliğimize dikkat etmektir çocuklar. Ellerimizi sabunla 20 saniye süresince yıkamalı ve ardından kurulamalıyız. Ellerimizi ağızımıza ve gözlerimize götürmemeye özen göstermeliyiz. Ayrıca sağlıklı beslenmek ve uyku düzenimize dikkat etmek de çok önemli, dedi.

Alp heyecanla:

-Aaa, biz bunları hayat bilgisi dersinde öğrenmiştik. Yemeklerden sonra dişlerimizi fırçalamayı da unutmayalım anne, dedi.





Babası devam etti:

-Çocuklar, salgın hastalık dönemlerinde sosyal mesafemizi korumamız da etkili bir önlemdir.

Alp, merakla:

-Sosyal mesafe ne demek baba? diye sordu.

Babası açıkladı:

-Alp, bunu basitçe anlatmam gerekirse bir süre tokalaşmak, kucaklaşmak, sarılmak gibi hareketlerden olabildiğince kaçınmaktır. Ayrıca kişilerle aramıza 3 adım mesafe (uzaklık) koymalıyız.



Alp sessizleşmişti, üzgün ve endişeli görünüyordu.

Bunu fark eden babası:

-Alp, neyin var, salgın hastalıktan bahsetmek seni endişelendirmiş olabilir mi?

diye sordu.

Alp:

-Bilemiyorum baba, endişe ne demek?

dedi.

Babası:

-Endişe, başına kötü bir şey geleceğini düşünmektir, diyerek açıkladı.

Annesi de Alp'i sakinleştirdi:

-Belirsizlik dönemlerinde endişelenmemiz çok normal oğlum. Böyle zamanlarda endişelenebilir, korkabilir, üzülebiliriz. Bunlar hepimizin yaşayabileceği duygulardır.

Sence Elif hangi duyguyu hissediyor?

| | | | |
|--|--|---------|--------|
|  | ÜZGÜN | MUTLU | KIZGIN |
|  | MUTLU | ŞAŞKIN | ÜZGÜN |
|  | KIZGIN | MUTLU | ŞAŞKIN |
|  | ÜZGÜN | KIZGIN | ŞAŞKIN |
|  | ŞAŞKIN | KORKMUŞ | MUTLU |
| <p>Şimdi sen kendini nasıl hissediyorsun? Nasıl hissettiğini Elif'in yüzünde çizerek gösterir misin?</p> |  | | |

Alp'in duygularını eşleştirebilir misin?



KIZGIN



ŞAŞKIN



KORKMUŞ

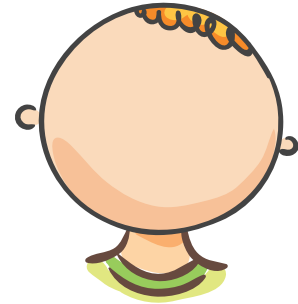


ÜZGÜN



MUTLU

Şimdi sen kendini nasıl hissediyorsun?
Nasıl hissettiğini Alp'in yüzünde çizerek gösterir misin?

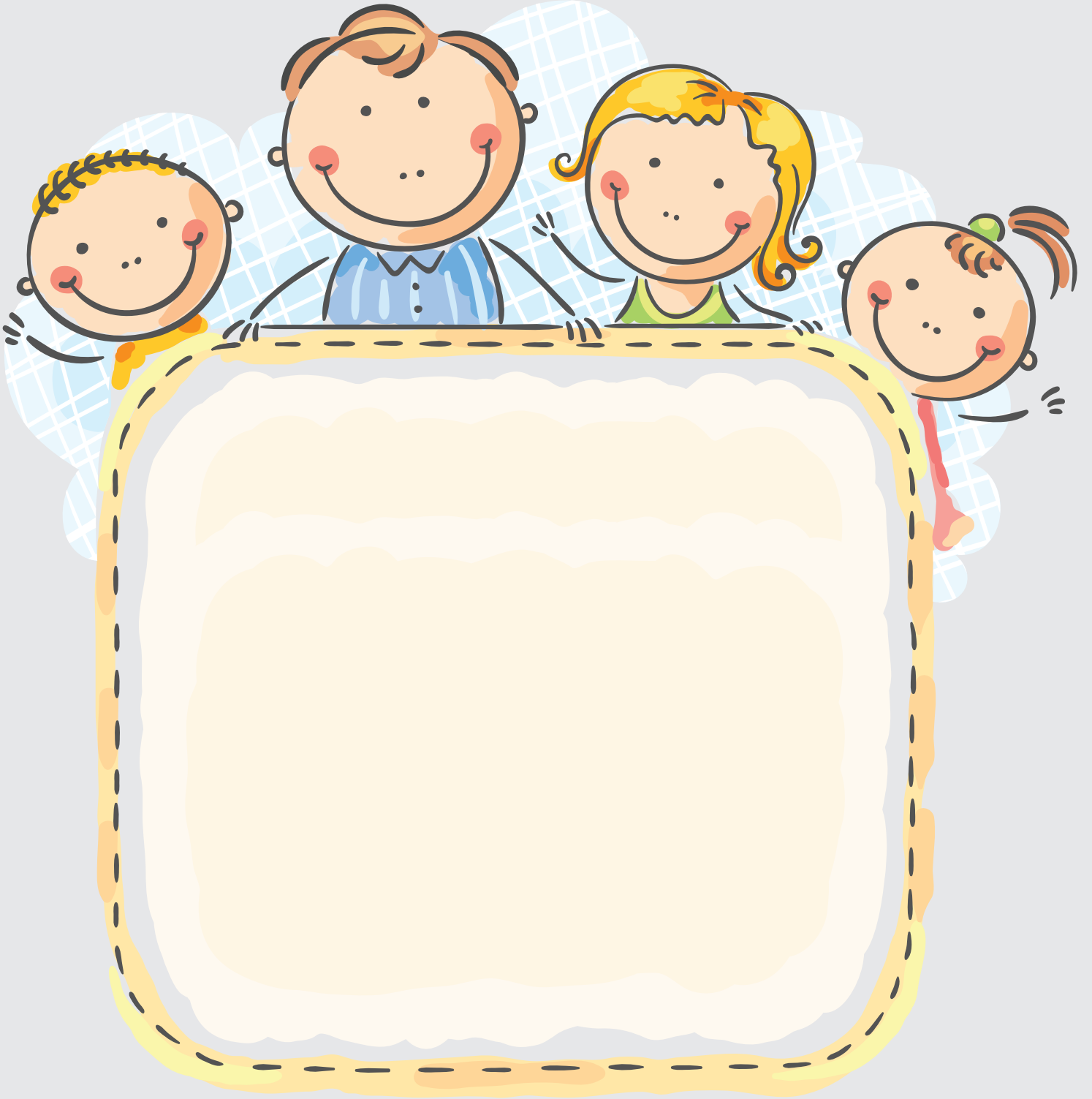




Anneleri çocukların önüne birer bardak süt koydu ve -Çocuklar; duygularınızı, düşüncelerinizi ve yaşadıklarınızı güvенеbileceğiniz bir yetişkinle mutlaka paylaşmalısınız. Konuşmaya ihtiyaç duyduğunuzda, kendinizi iyi hissetmediğinizde size yardımcı olabilecek çok sayıda insan var. Aileniz, öğretmeniniz, akrabalarınız, arkadaşlarınız ve sağlık çalışanları size yardım için hazırlar. Bunu unutmayın, dedi.



Kendini üzgün, korkmuş ya da endişeli hissettiğinde kiminle ya da kimlerle konuşmak istersin? Haydi! Aşağıdaki kareye bu kişilerin yer aldığı bir resim çiz.





Elif ile Alp, sütlerini içerken anne ve babalarına merak ettikleri şeyleri sormaya devam ettiler.

Elif, annesine:

-Anne, geçen gün okulda bir arkadaşım, yaramazlık yaparsak hastalanırız, demişti. Biz yaramazlık yaptığımız için mi salgın hastalıklar oluyor?

diye sordu.

Annesi gülümsedi ve

-Bazen başımıza kötü şeyler geldiğinde bunun bizim suçumuz olduğunu düşünürüz kızım. Hastalanmak kimsenin suçu değildir. Salgın hastalıklara virüsler ve bakteriler neden olur,

diyerek cevap verdi. Elif çok rahatlamıştı.



Sıra Alp'teydi. Alp:

-Peki ne zaman bitecek bu salgın hastalık? Ne kadar süreyle evde kalacağız?

dedi sabırsızlıkla.

Babası:

-Bunu henüz biz de bilmiyoruz. Birlikte bekleyip göreceğiz. Güvenilir kaynakların verdiği bilgileri takip edeceğiz. Evimizde güzel vakit geçirmeye çalışacağız. Fakat şunu bilmenizi istiyorum, bu geçici bir süreç. Bilim insanları, hastalığın tedavisini bulmak için gece gündüz çalışıyorlar, diye durumu açıkladı.



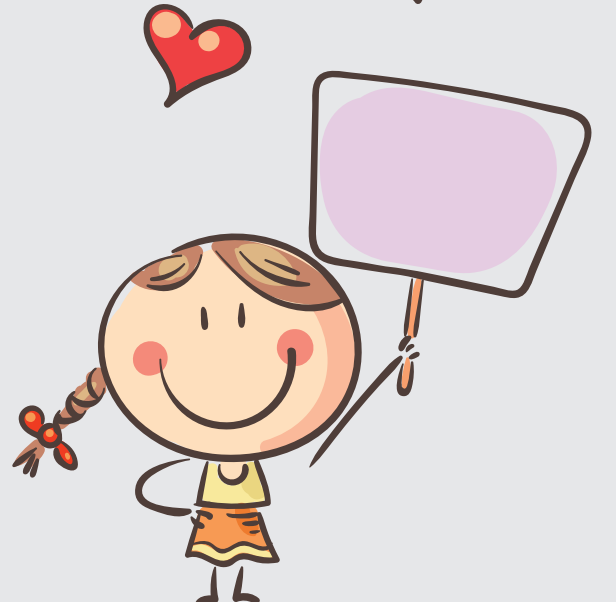
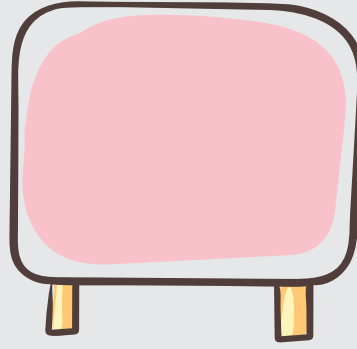
Elif atıldı:

-Ama ben arkadaşlarımla hiç mi oynayamayacağım?
Hem dedemleri de çok özledim.

Annesi cevap verdi:

-Bazen sevdiklerimizi ve kendimizi korumak için bir süre onlardan uzak kalmamız gerekebilir. Bu gibi durumlarda üzülmeniz normal. Haydi gelin, kendimizi kötü hissettiğimizde bize nelerin iyi geleceğini birlikte düşünelim.

Evdeyken neler yapmaktan hoşlanırsın? Neler yaparken mutlu olursun? Haydi bu etkinliklerin neler olduğunu düşün ve her birini bir kutu içine yaz ya da resmini çiz. Etkinlikleri oluştururken aileden yardım alabilirsin.



Kelime Bulmaca

Evde yapabileceğin o kadar çok etkinlik var ki! Neler mi? Aşağıdaki evin içine gizlenmiş 15 sözcüğü ara. Bakalım bulabilecek misin? Yukarı, aşağı, sağa, sola doğru ve çapraz olarak bakmayı unutma!



| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| R | S | P | O | R | T | T | E | B | H | O | S | Y |
| K | U | I | O | P | Ğ | Ü | S | M | İ | S | E | R |
| U | A | B | D | F | G | H | J | K | N | L | Ş | Y |
| L | İ | O | Z | O | K | U | M | A | C | V | A | B |
| U | N | Y | Y | Y | M | Ö | D | Ç | E | R | S | R |
| L | T | A | Y | U | I | P | Ğ | Ü | D | S | R | T |
| M | D | M | F | N | N | G | H | I | J | K | E | Z |
| U | K | A | C | C | V | B | M | N | M | M | D | Ö |
| R | I | E | R | A | T | L | Y | U | İ | Ü | I | O |
| O | L | Ğ | D | K | A | A | D | Z | F | Z | G | J |
| S | Ğ | K | L | Ş | Ş | Z | L | İ | C | İ | V | B |
| N | A | Ö | M | Ç | F | İ | L | M | R | K | T | Y |
| D | S | A | J | H | K | L | Ş | Z | C | V | B | N |

BOYAMA
DANS
DERS
FİLM
MÜZİK

OKUMA
OYUN
OYUNCAK
RESİM
SAĞLIK

SOHBET
SORUMLULUK
SPOR
TEMİZLİK
YARDIMLAŞMA



Babası anlatmaya devam etti:

- Gördüğünüz gibi çocuklar; üzgün, endişeli veya korkmuş hissettiğimiz zamanlarda pek çok şey bize iyi gelebilir. Böyle zamanlarda birbirimize yardım etmek de iyi hissetmemizi sağlar. Mesela ev işlerinde bizlere yardım edebilirsiniz. Çiçekleri sulayabilir, sofrayı kurabilirsiniz.

Alp heyecanla atıldı:

-Ben odamı kendim süpüreceğim!

Annesi gülümseyerek cevap verdi:

- Harika! Ayrıca, iyilik yapmak da büyük bir yardımdır, unutmayın çocuklar. Yaşlı, yalnız yaşayan tanıdıklarımızı arayıp nasıl olduklarını sormak, birbirimize nazik davranmak büyük bir iyiliktir ve kendimizi iyi hissettirir.

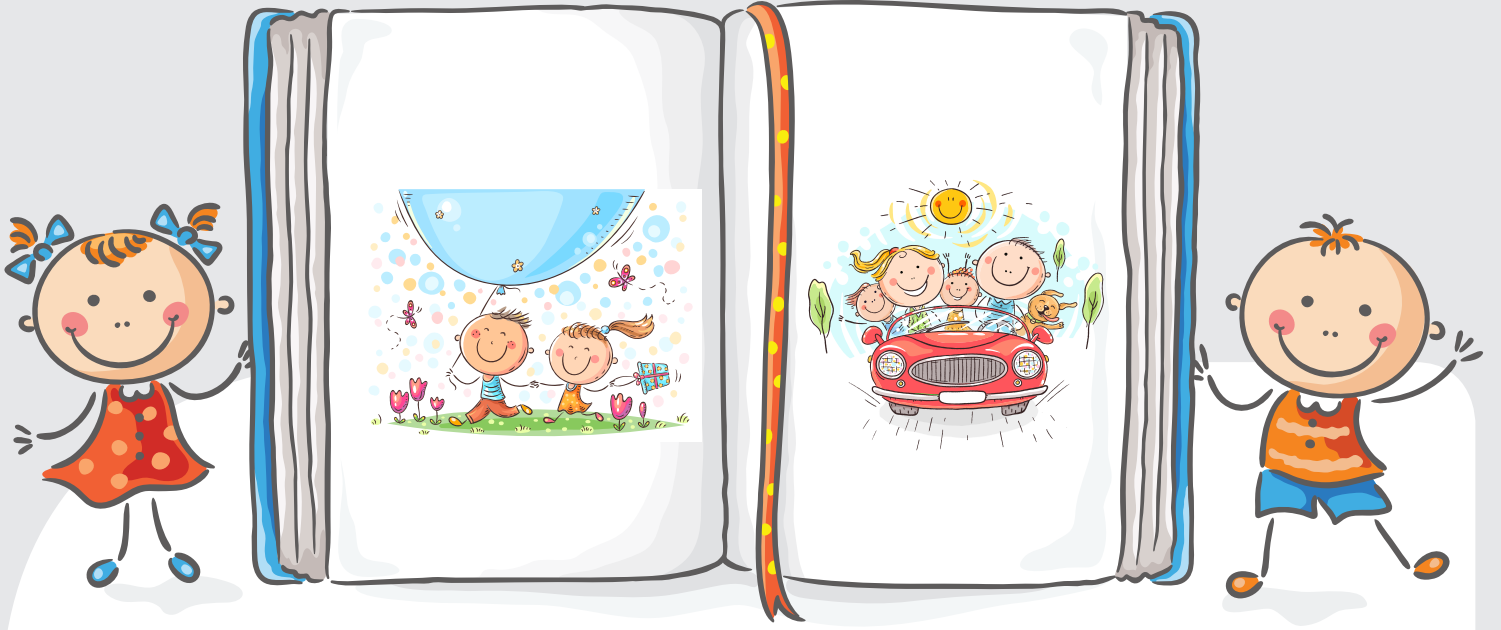


Elif heyecanla ekledi:

- Anne, doğayı korumak için suyu tasarruflu kullanmalıyız, değil mi? Elimizi yıkarken, dişimizi fırçalarken suyu boşa akıtmamalıyız. Doğayı korumak da iyi bir davranıştır. Bunu okulda öğrenmiştik.

Annesi başını salladı ve

-Evet Elif, çok haklısın kızım. Doğayı ve hayvanları korumak, çevremizdekilere bunun önemini anlatmak da iyilik yapmaktır,
dedi.

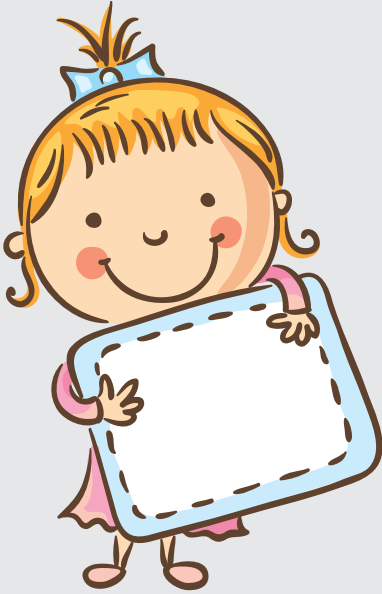
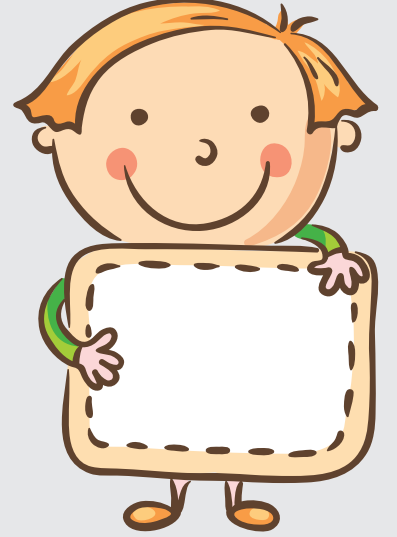


Annesi sütlerini çoktan bitiren Elif ve Alp'e döndü:

-Çocuklar, salgın hastalıkla ilgili konuşacaklarımız şimdilik bu kadar. Aklınıza takılan bir şey olursa ne zaman isterseniz sorabilirsiniz. Şimdi biraz odanızda oynamak ister misiniz? Belki salgın hastalık süreci bitince yapmak istediğiniz güzel şeyleri hayal eder, bununla ilgili bir oyun oynarsınız. Ne dersiniz?

Elif ve Alp, anne babalarına teşekkür edip odalarına gittiler. Salgın hastalık bitince sevdikleriyle birlikte kampa gitmeyi hayal ettiler. Odalarında bir çadır kurdular ve neşeye oynadılar.

Haydi sen de salgın hastalık sona erdik-
ten sonra yapmak istediklerini aşağıdaki
kutucuklara yaz veya resminlerini çiz!





“Elif ile Alp” Hikâyesinden Aklında Kalanlar

“Elif ile Alp” hikâyesinden aklında neler kaldı? Senin için bazı sorular hazırladık. Bakalım hatırlayabilecek misin?

Sen olsan bu hikâyeye ne isim verirdin?

Salgın hastalık sürecinde Elif ve Alp neler düşündü?

Hikâyede kimi kendine daha yakın hissettin? Neden?

Hikâyeye göre salgın hastalıktan korunma yolları nelerdir?

Salgın hastalıktan korunmak için sen neler yapıyorsun?

Hikâyeden aklında neler kaldı?

Labirent

Elif ile Alp, salgın hastalık sona erince parka gitmek istiyor. Parka hastalanmadan gidebilmeleri için Elif ile Alp'e yardım eder misin? Virüslerden uzak durmayı unutma!

