

Virüsü Alt Etmek ve Dünya İçin Kazanmak

Yazan: Linda McGuire MA MIACP

Çevirenler: Uzm. Psk. Ceyla B ke, Uzm. Psk. Şebnem Türkmen



Görseller: Deirdre Groves

Jake ve Freya adlı iki arkadaş Weston adlı küçük bir kasabada ya arlarmı  ve bu kasabayı çok severlermi . Bu kasaba herkesin birbirini tanıdığı, herkesin birbiriyle sohbet ettiği, hatta herkesin birbirlerini sarılarak veya yanaklarından öperek selamla tıkları bir kasabaymı . Jake ve Freya için günler okula giderek, arkadaşlarıyla oyun oynayarak, aileleriyle zaman geçirerek ve onlarla yemek yiyerek ge ermi . Hayat olabildiğince normal bir şekilde ilerliyormu .

Bir gün dünyada bir şeyler de i mi . İnsanlar, Çin'de ortaya çıkan garip bir şeylerden bahsediyorlarmı  ve buna Korona Virüs diyorlarmı . Kısa bir süre için hayat, 'normal' bir şekilde devam etmiş, Jake ve Freya'nın günlük yaşamlarında hiçbir değişiklik olmamış. Çünkü Çin çok çok uzakta bir yerdeymi  ve herkes bu virüsün orada kalacağını d   n yormu .

1 Beating the Virus and Winning for the World by Linda McGuire MA MIACP email lindamcg1@gmail.com Permission given to share freely through the Global Child EMDR Alliance as a therapeutic tool for young people and child therapists 28/03/20

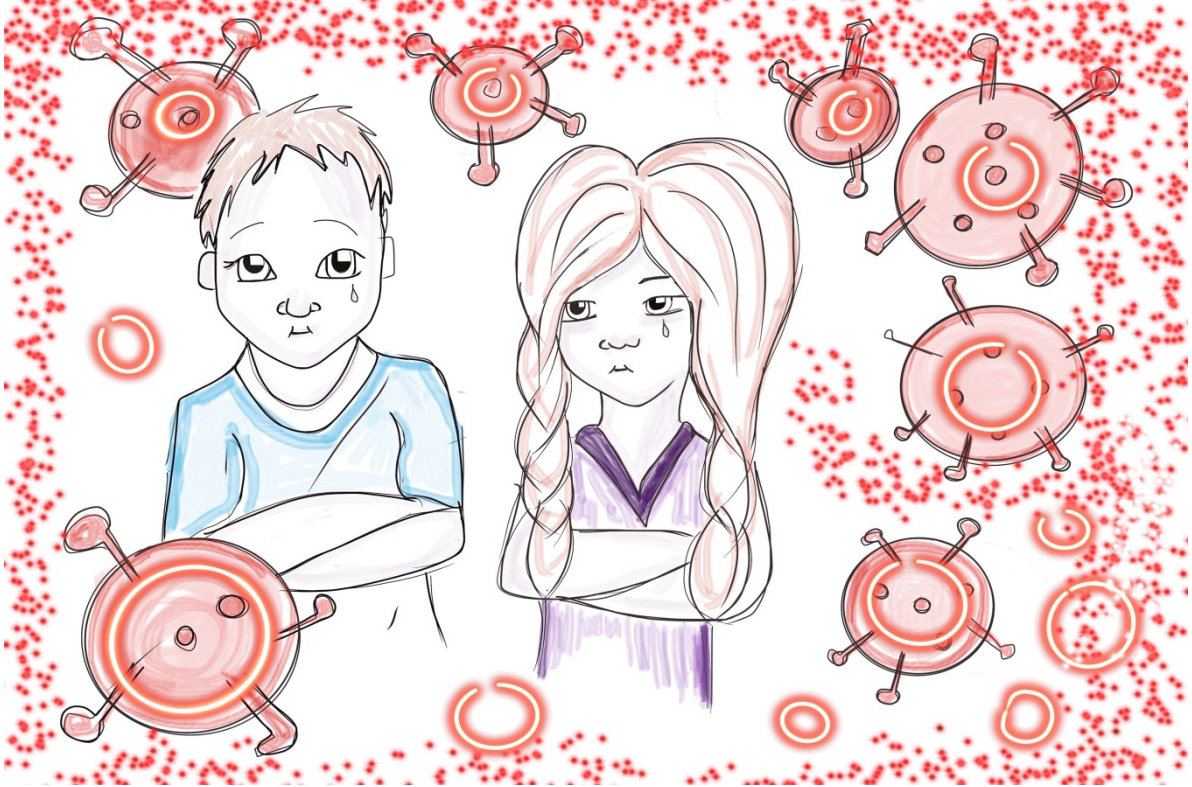
Ama Dünya’da, uçmak ve seyahat etmek çok yaygın bir şey olduğu için, Freya ve Jack aslında Çin'in çok da uzakta olmadığını fark etmişler, çünkü dünyanın bu yakasında yaşayan birçok insanın orada iş yaptığını ve bazılarının da orada yaşayan ailesi olduğunu öğrenmişler. Bildikleri bir sonraki şey, Korona virüsün yavaşça hareket etmeye başladığıymış; Çin'den yayılmaya başlamış ama sonra diğer ülkelerde ve bazı büyük yolcu gemilerinde de görülmeye başlamış. Yetişkinler de bunun hakkında çok konuşmaya başlamışlar! Gerçekten de radyo ve televizyondaki haberler başka hiçbir şey hakkında konuşmuyorlarmış sanki.

Herkes birbirine ellerini nasıl yıkaması gerektiğini, özellikle sabun ve su ile yıkanması gerektiğini söylüyormuş. El yıkama sürelerini takip edebilmeleri için ise ellerini yıkarken iki kere “iyi ki doğdun” şarkısı söylemeye başlamışlar. Ayrıca insanların birbirini ziyaret etmemesi gerektiğini ve bunun ne kadar önemli olduğunu söylüyorlarmış, artık kimse büyükannesini, büyükbabasını, kuzenlerini, hatta sevdikleri insanları ziyaret etmemeliymiş. Bu Freya ve Jake’e çok garip hissettirmiş.

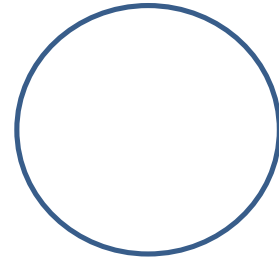
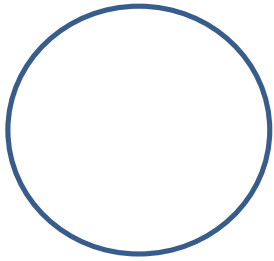
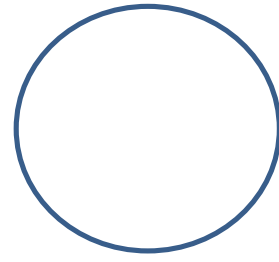
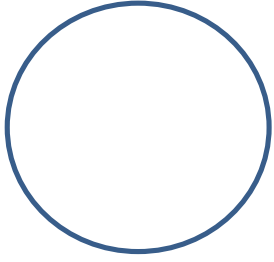
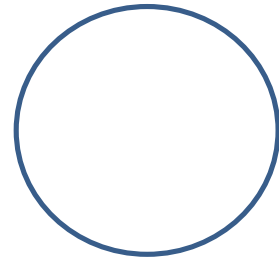
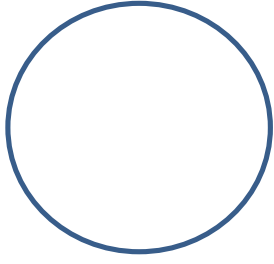
Jake ve Freya’nın bir sürü duygusu varmış:

- Savunmasız hissetme- bu his, kendilerine ya da astım gibi ciğer hastalığı olan arkadaşları Tara veya Daniel’in yeni ameliyat olmuş dadısı gibi değer verdikleri insanlara bir şey olacağı hissine kapıldıklarında olurmuş. Bu virüs, yaşlı insanlara karşı veya onlarla temas eden halihazırda hasta olan insanlara karşı hoş davranmazmış.
- Belirsizlik duygusu- bu ne olacağından emin olamadıklarında ortaya çıkan bir duyguymuş.

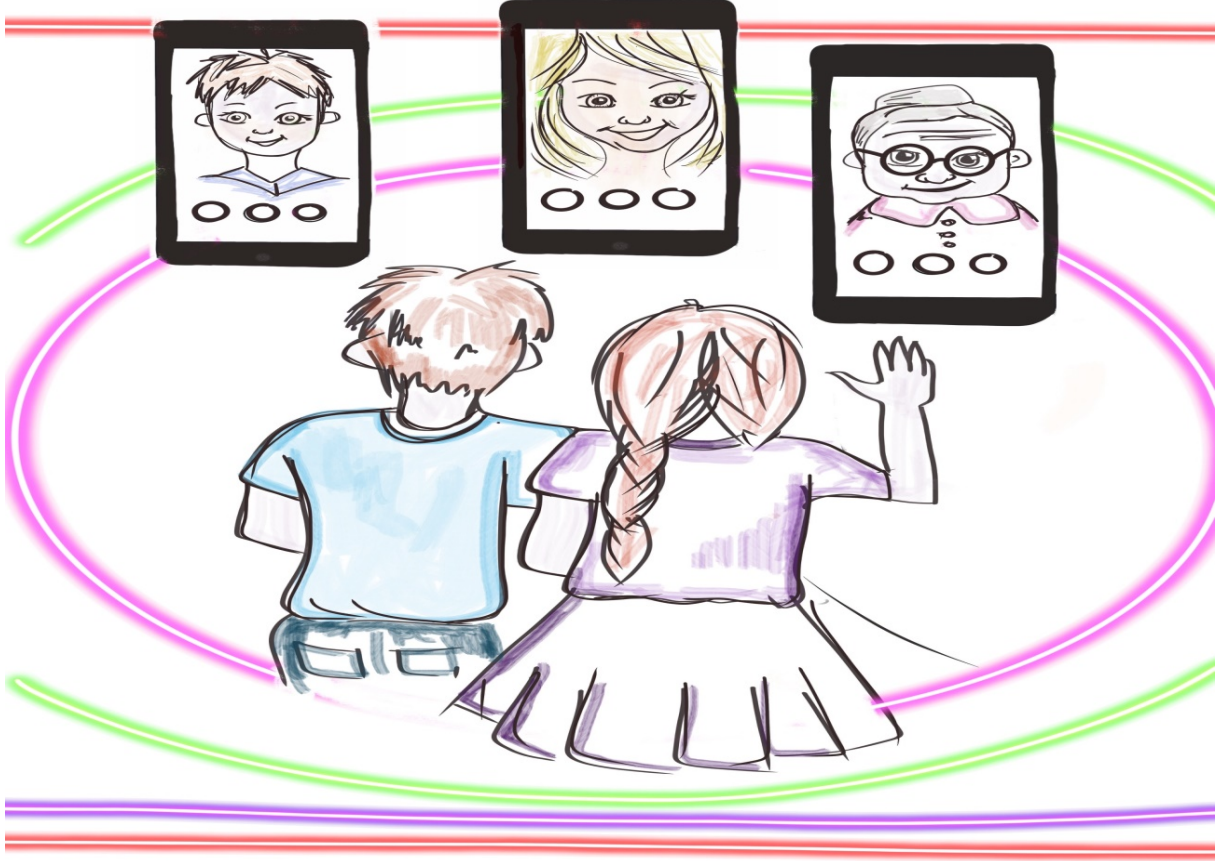
- Ümitsizlik- ne yapabilirler ki, bu durum bir gün bitecek miymiş?
- Endişeli olmak- midelerinde kelekler uçuşurmuş ve bahsettikleri bu kelekler Yılbaşı zamanı mutluluktan oluşen kelekler değilmiş!
- Mutluluk- doğrusunu söylemek gerekirse, oyunlar oynuyorlarmış, film izliyorlarmış ve evlerindeki insanlarla daha fazla zaman geçiriyorlarmış.
- Üzüntü- Ailelerindeki yaşlı bireylerle zaman geçiremiyorlarmış... yoksa geçirebilir miymiş? Eğer onları görme durumları olsaymış bile, yanlarına yaklaşp onlara sarılamazlarmış... yeni sarılma yöntemi ise hava sarılmasıymış.
- Kafa karışıklığı- bu nasıl olmuş ki, hem ne zaman bitecekmiş, hiç gidecek miymiş?
- Korku- duymuşlar ki, çocuklar öksürme de hapşırmaya da virüsü sevdikleri insanlara bulaştırabilirlermiş! Bu çok korkutucu bir durummuş.



Haydi nasıl hissettiğimizi düşünelim ve yazalım. Bunları yaptıktan sonra yazdığımız duyguların yüzlerinin nasıl görünebileceğini aşağıdaki boş yuvarlakların içine çizelim.



Fakat Jake ve Freya'nın çok sevdikleri bir şey varmış. İkiside problemlere çözüm bulmayı çok severlermiş, özellikle de birbirleriyle görüşememe problemine çözüm bulmak en çok istedikleri şeylerden birisiymiş! Aileleri onlara FaceTime, Skype ve benzer uygulamalar üzerinden birbirleriyle konuşabilmeleri için zaman ayarlamışlar.



Ve sonra Jack ve Freya'nın aklına harika bir plan gelmiş! Onların yaşlarında olan birçok insan bu şekilde bağlantı kurmayı gayet iyi biliyormuş; bu şekilde sık sık zaten okul dışındayken de konuşuyorlarmış, hatta bazen Xbox oynarken bile bu şekilde iletişim kuruyorlarmış. Bu sayede hep birlikte **duyguları** ve **düşünceleri** hakkında bir şarkı yazmışlar. Şarkıları virüs salgını sırasında nasıl güvende

kalacakları hakkındaymış! Daha sonra bunu aileleri ve arkadaşlarıyla paylaşmışlar ve daha onlar fark etmeden bu şarkı hızla yayılmış.

Bu şarkıyı söylemek herkese sevdikleri insanları nasıl güvende tutacakları hakkındaki duygularını ve düşüncelerini açığa vurmalarına yardım etmiş.



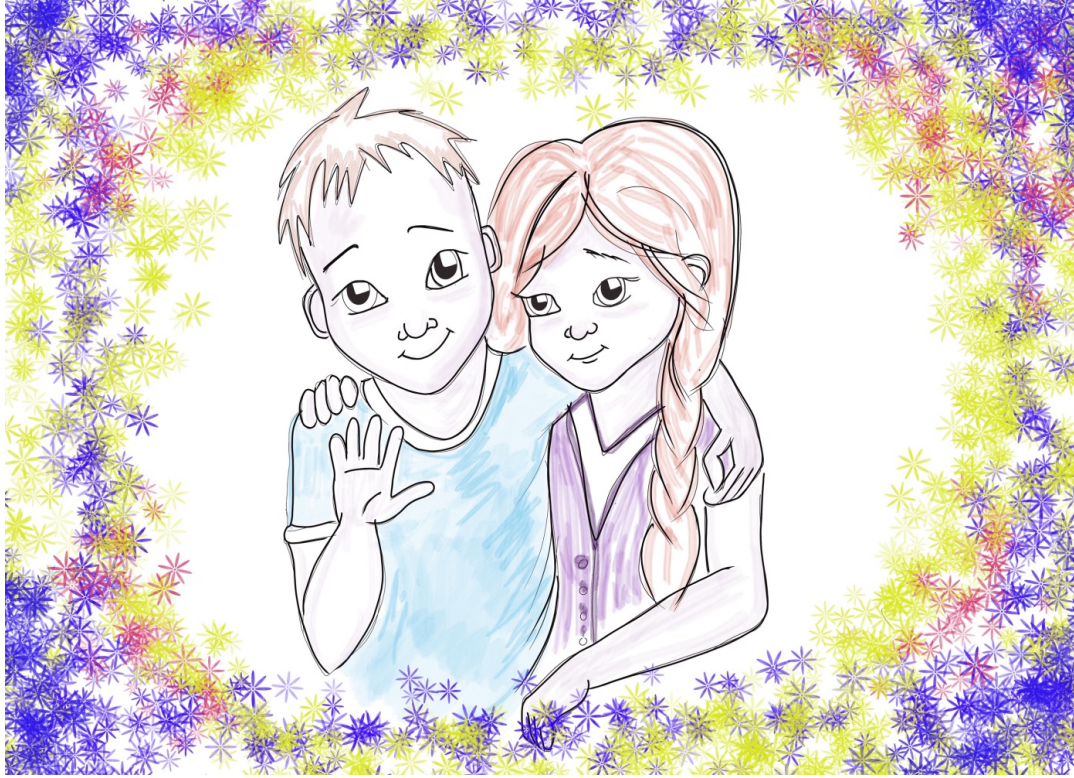
Bunu söylerken, Jake ve Freya davul çalıyorlarmış. Sol ve sağ, sol ve sağ, sol ve sağ....

Şarkıyı söylemeyi bitirdiklerinde gülümseyip iyi geceler diyorlarmış, kalplerinin derinliklerinde kendilerinin gerçekten çok akıllı olduklarını hissediyorlarmış... Küçük dostlarımız sevdikleri insanları nasıl güvende tutacaklarını biliyorlarmış ve bu aniden gelişen durum yüzünden okula gidemedikleri zamanlarını nasıl geçirecekleri hakkında harika fikirleri varmış.

Genç dostlarımız, yetişkinlere yardım edebildikleri için iyi hissediyorlarmış ve hep birlikte bu korkunç virüsü paketleyerek kasabalarından ve hatta dünyadan

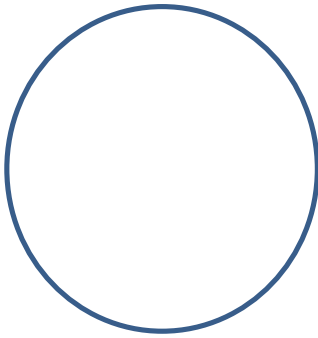
gönderebileceklerini düşünüyorlarmış. Çünkü birlikte çalışırken çocuklar ve yetişkinler çok güçlülarmış!

Şimdi birlikte güçlendiğimizi hatırlayarak, şarkılarını dinleyelim, dans edelim, birlikte şarkı söyleyelim ve birlikte paylaştığımızdan emin olalım.

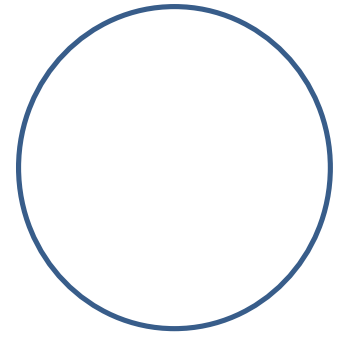


Haydi şimdi aşağıdaki dairelerin içine hikâyenin sonunda Jake ve Freya'nın nasıl yüz ifadeleri olduğunu çiz. Jake ve Freya hikayemizin sonunda nasıl hissediyorlardı sence?

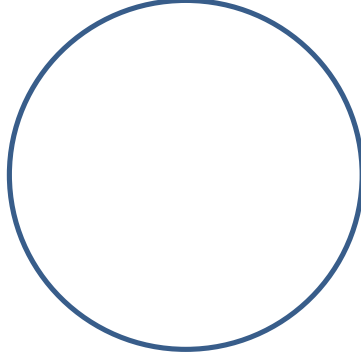
Jake



Freya



Peki sen Őu an nasıl hissediyorsun?



Virüsü Yenmek ve Dünyayı Geri Kazanma Şarkısı (ses dosyasından dinleyin)

“Ooo Korona sen nerden geldin? Ooo Korona, ne zaman gidiceksin?

Ooo Korona bu günler artık bitsin, çünkü bir rüyada yaşıyormuş gibiyim.

Ooo Korona, temizliği yenemezsin

Ooo Korona artık gider misin?

Ooo Korona, dünya birlik oldu ama sen bunu nerden bilecektin

Ooo Korona sonunda bitecek enerjin

Gücünü kaybedeceksin;

1. Mesafemizi koruyalım, birbirimizden uzak duralım...
2. Ellerimizi su ve sabun ile yıkayalım
3. Evde kalalım, oyunlar oynayalım, kitap okuyup rahatlayalım

Ooo Korona, en zoru hepsinden

Ayrı kalmaktı sevdiklerimden,

Bu üzüyor beni en derinden

Ooo Korona, güç doğar birlikten,

En kısa zamanda kurtulacağız senden

Ooo Korona, bizi yavaşlattın birden,

Ama ne olmuş geldiysen, yakında atacağız seni şehrimizden

Ooo Korona, doğdu güç birlikten...

Dünyamızda günlerin sayılı resmen en sevdiğimiz (güzel) şarkı hoşça kal sana
bizden

Boyamak için



