

Caroline Korona

Korkusunu Yeniyor

Çocuklar için Başaçıkma & Boyama Kitabı

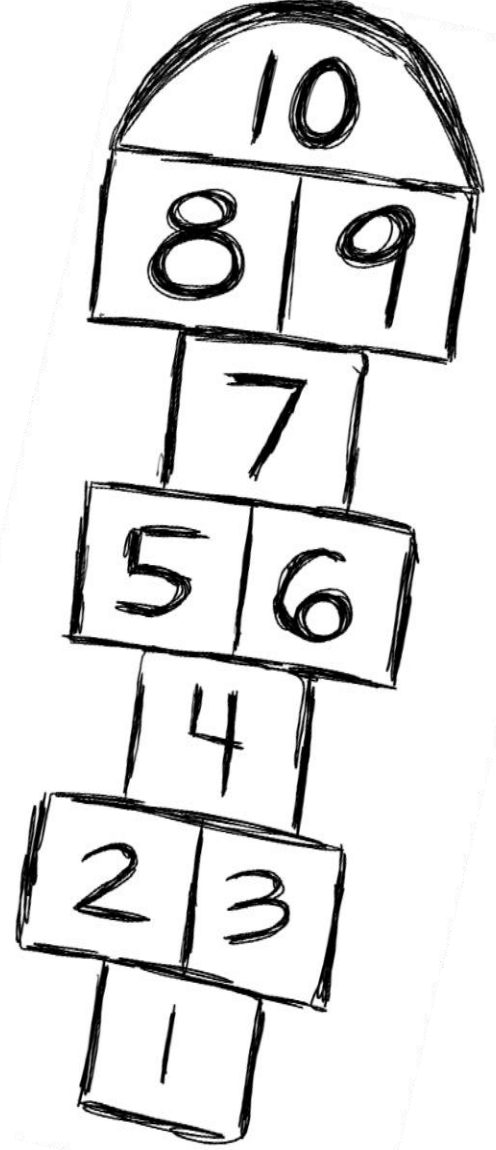


Kellie Camelford, Krystal tfaughn, & Erin Dugan

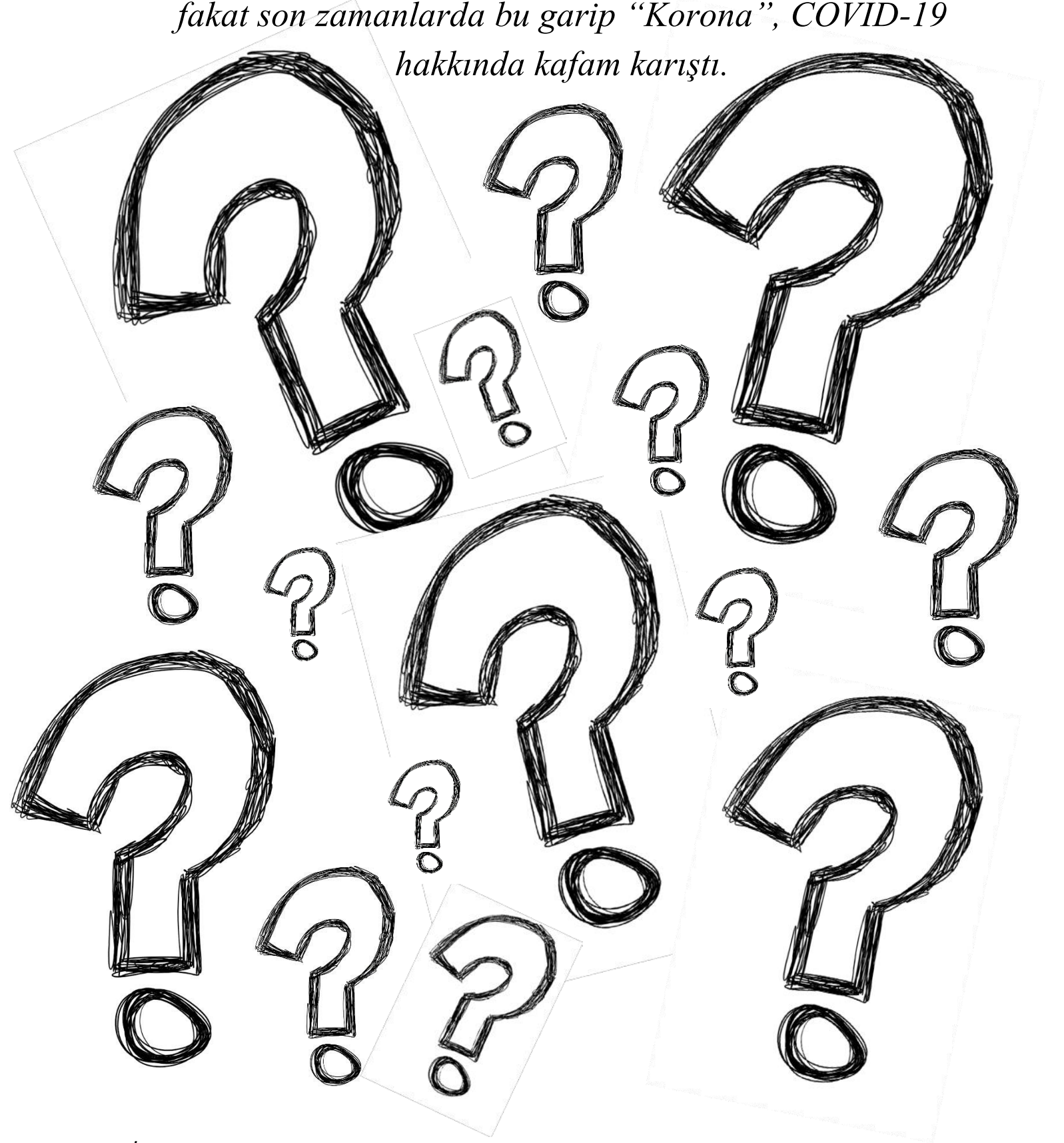
Türkçe Çeviri: Dr. Ayça Köksal

Merhaba, Ben Caroline ve New Orleans'da yaşıyorum.

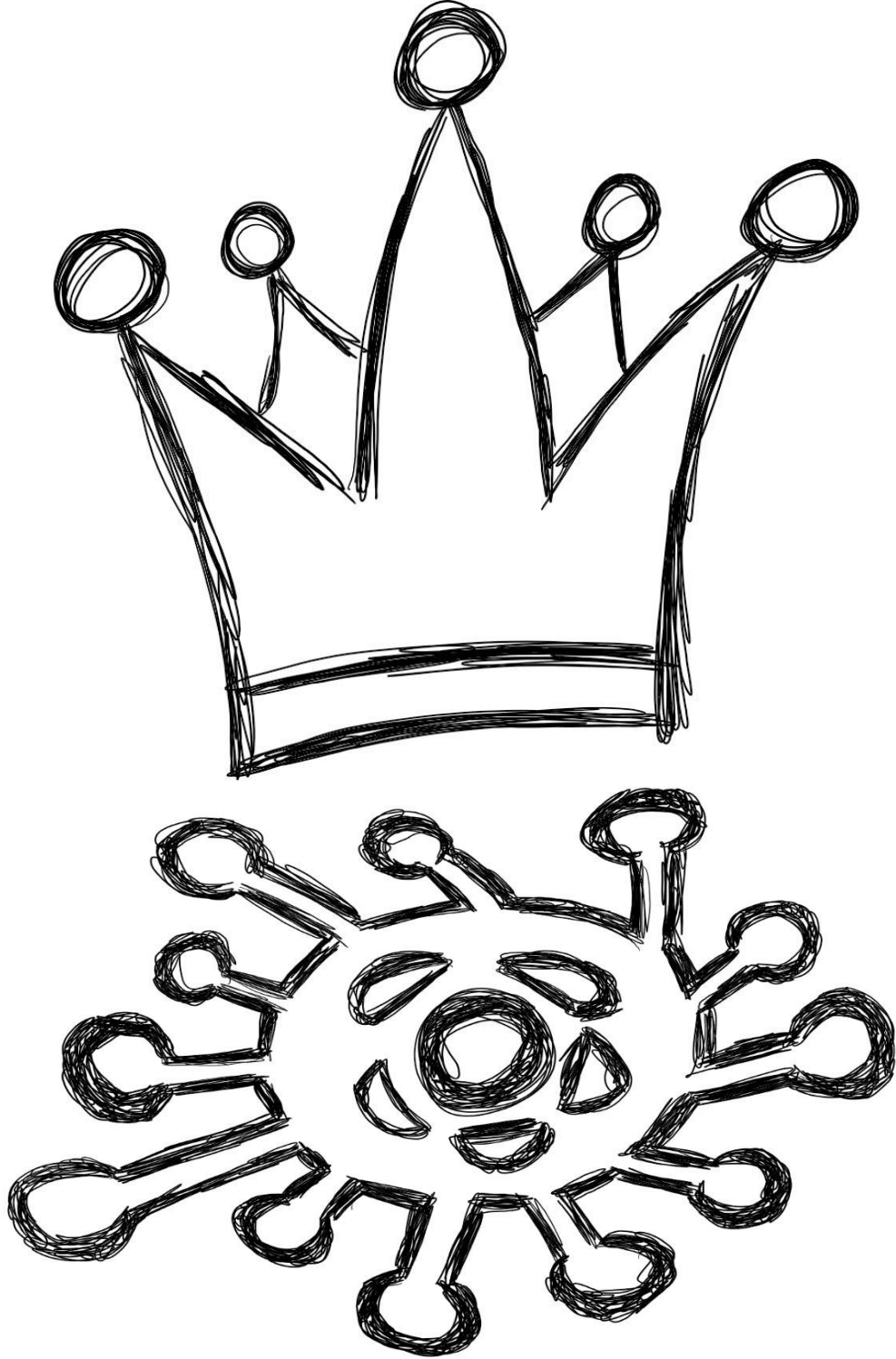
*Sek sek oynamayı, Audubon Hayvanat
Bahçesine gitmeyi ve ıstakoz yemeyi severim!*



*Çoğu zaman ailemle ve arkadaşlarımla eğlenmeyi severim,
fakat son zamanlarda bu garip “Korona”, COVID-19
hakkında kafam karıştı.*



Arkadaşım, Koronanın taçla ilgili olduğunu söyledi. Anneme sorduğumda, bana kısaca “Tatlım hiçbirşey için endişelenme” dedi.



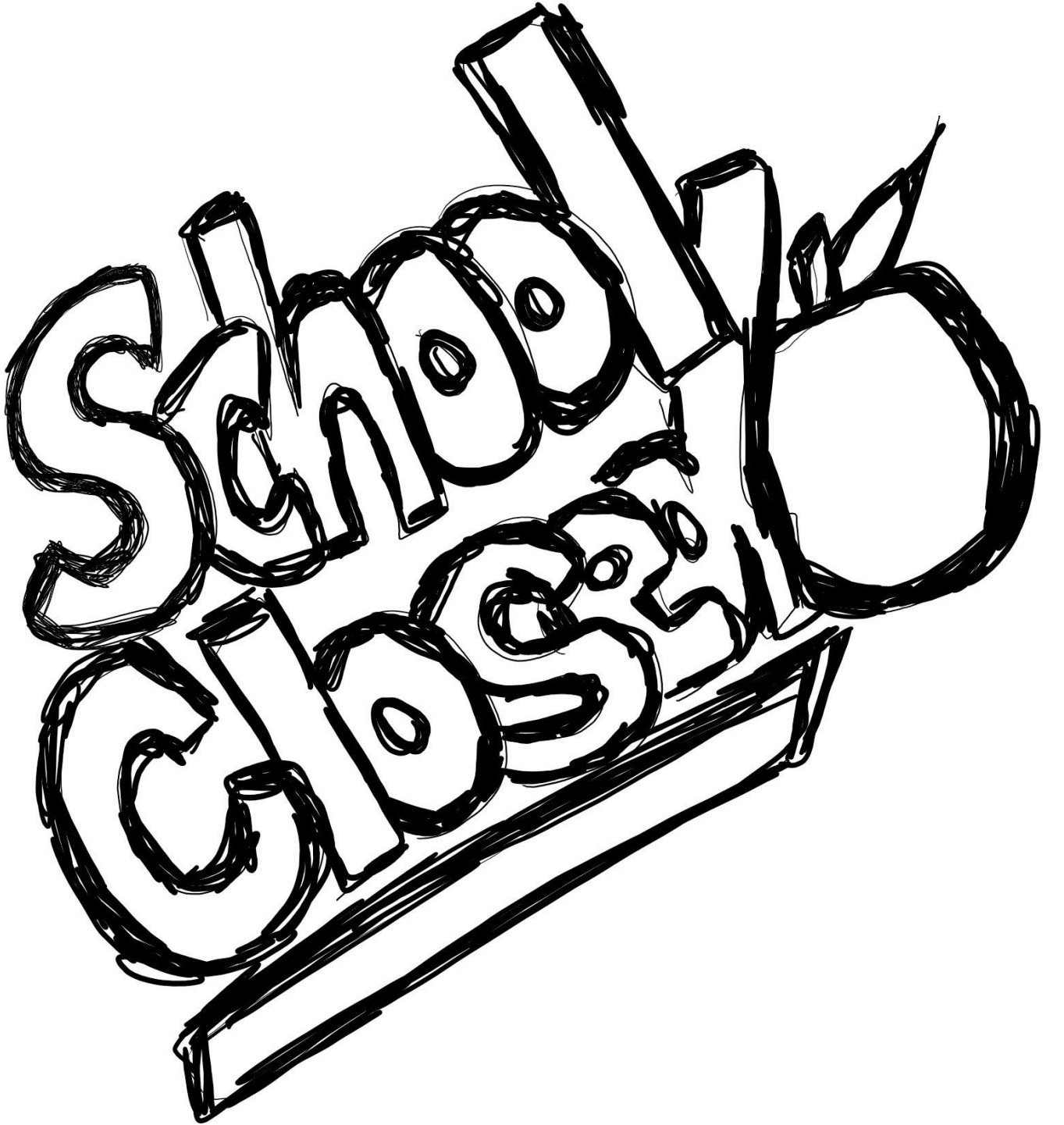
*Problem ise, ben endişeliyim. Ve şimdi evde
tıkılı kaldım...*



*Geçen gün okuldan eve döndüğümde, annem bana
şimdilik okula gitmeyeceğimi ve ne zaman geri
döneceğimi de net bir şekilde bilmediğini söyledi!?!
Daha MART ayındayız! Yaz, NİSAN ayına kadar
başlamaz! Bazı insanlar en erken Nisan diyorlar. Bu
yaz geldi mi demek?????*



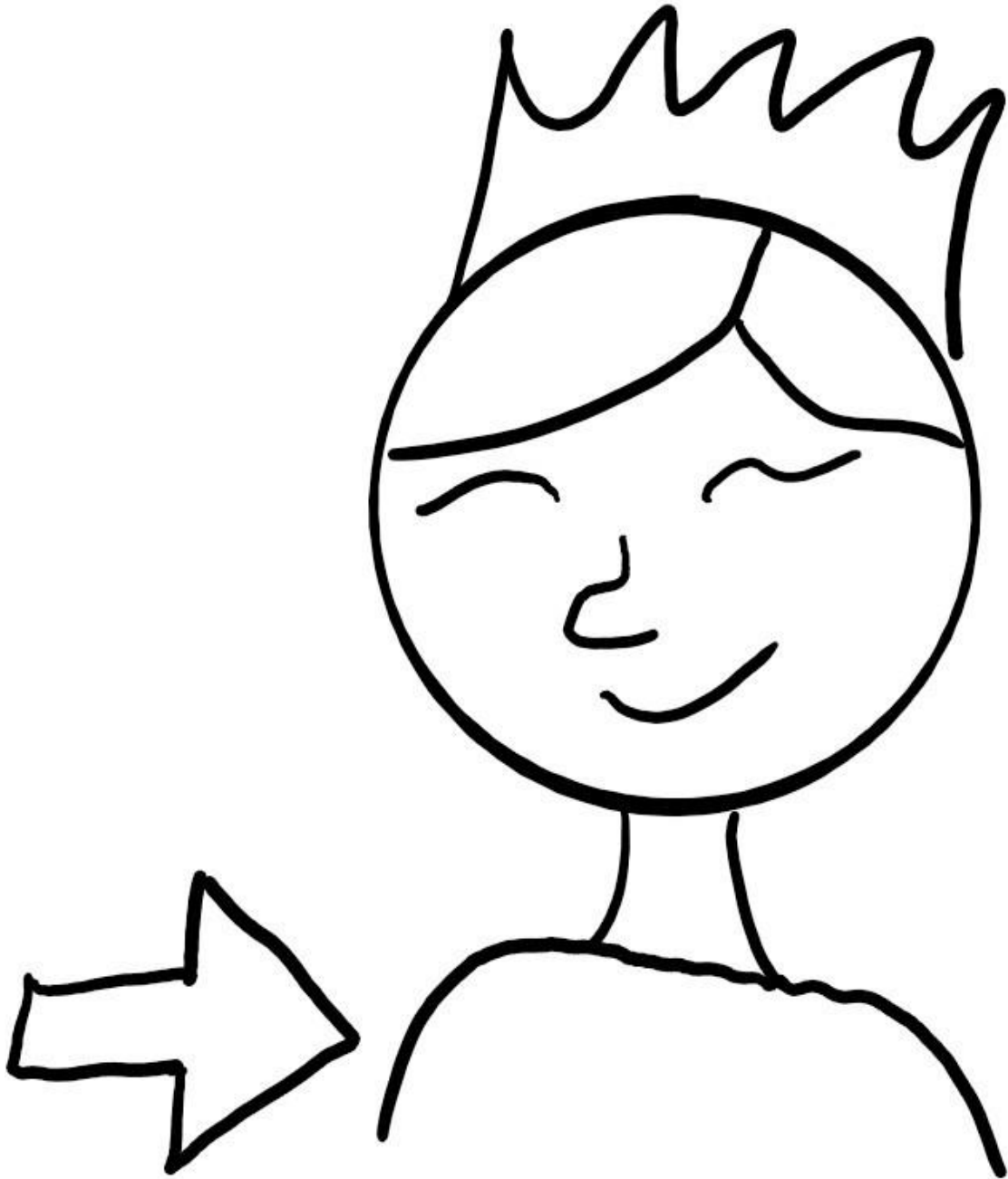
*Anneme okulların neden kapandığını sorduğumda,
Korona yüzünden olduğunu söyledi. Tedbir almak
istediklerini ve “SOSYAL MESAFE” uyguladıklarını
söyledi.*



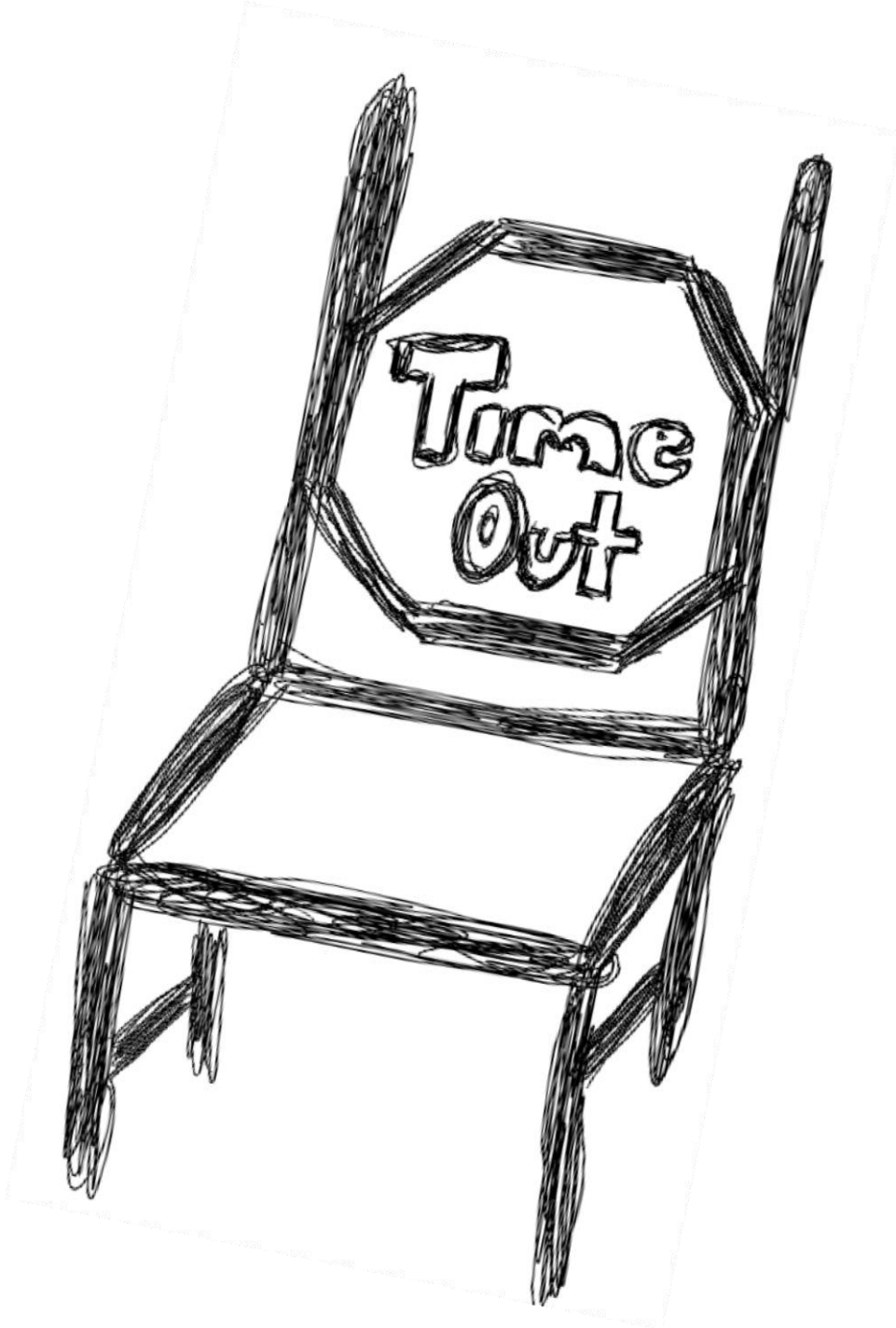
Yöneticilerimiz virüsün yayılmasını yavaşlatmak için sosyal mesafeyi uygulamamız gerektiğini söylüyor, bu yüzden okula gitmiyoruz.



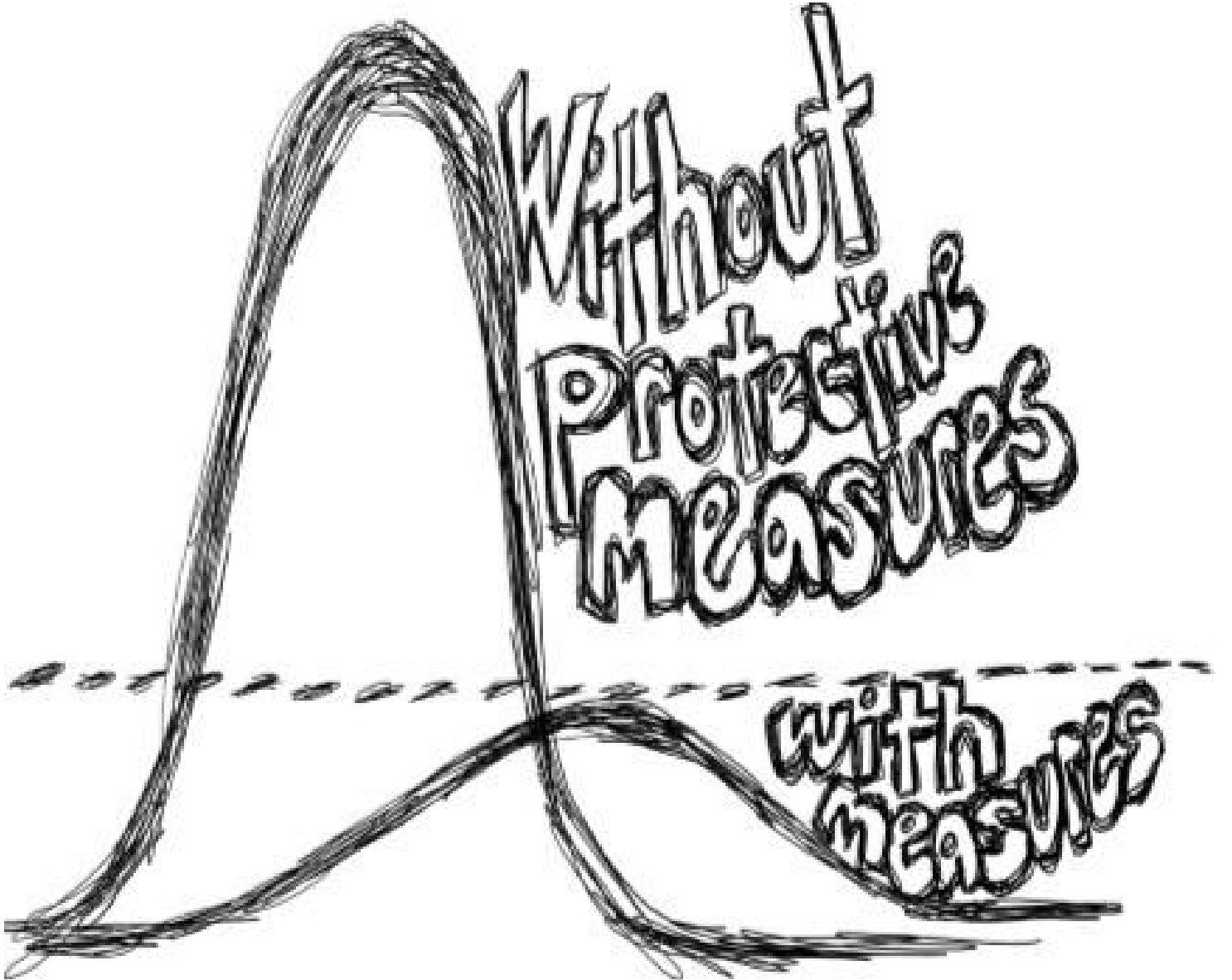
Sosyal Mesafe, arkadaşlarımızla veya toplumdaki diğer insanlarla yakınlaşmamamız anlamına geliyor. “1,5 mt. arayla” diyorlar. Yine de anne ve babaya sarılmak hala sorun değil. Hala dışarı çıkıp temiz hava alabiliriz. Komşularımıza balkonlarımızdan el sallayabiliriz.



İşler biraz garip hissettirmeye başlıyor. Bizler evdeyiz ve annem evde ve arka bahçede oynayabileceğimizi söylüyor ama arkadaşlarım gelemiyorlar. Başım belada mı? Annem olmadığını söylüyor, fakat ben neden onları göremiyorum???



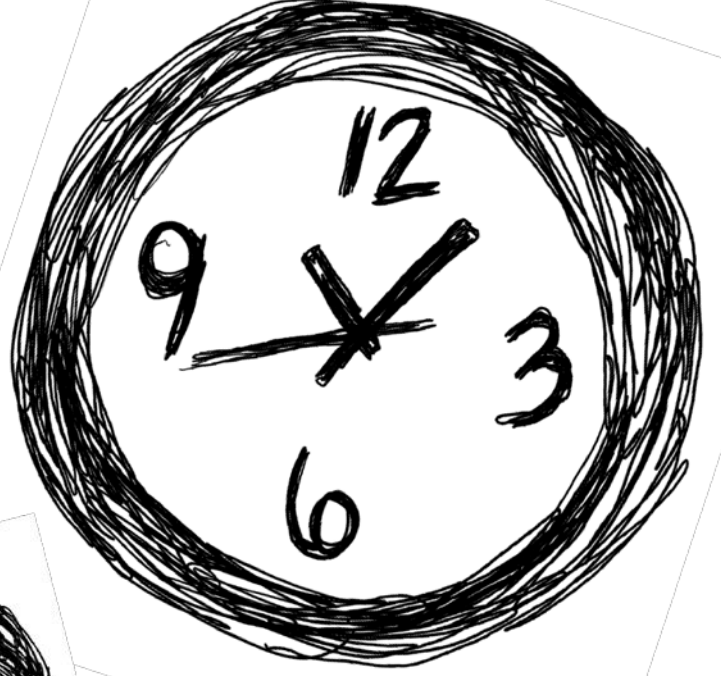
Annem arkadaşlarımı göremeyeceğimi ve bunun “eğriyi düzleştirme” konusunda üzerimize düşeni yapmak olduğunu söylüyor. Eğriyi düzleştirmek virüsün yayılmasını yavaşlatmaya yardımcı olur, böylece hastalar ihtiyaç duydukları yardımı alabilirler. Evde güvenle kalarak başkalarına yardım edebiliriz! Yeterince kolay görünüyor!



*Annem aynı zamanda büyükannemi de
göremeyeceğimizi söyledi. Çünkü yaşadığı yer onu
ve arkadaşlarını korumak için dışarıya kilitlenmiş.
Onun güvende olduğunu biliyoruz ve her gün
onunla konuşuyoruz. Yine de ona sarılmayı çok
özledim.*



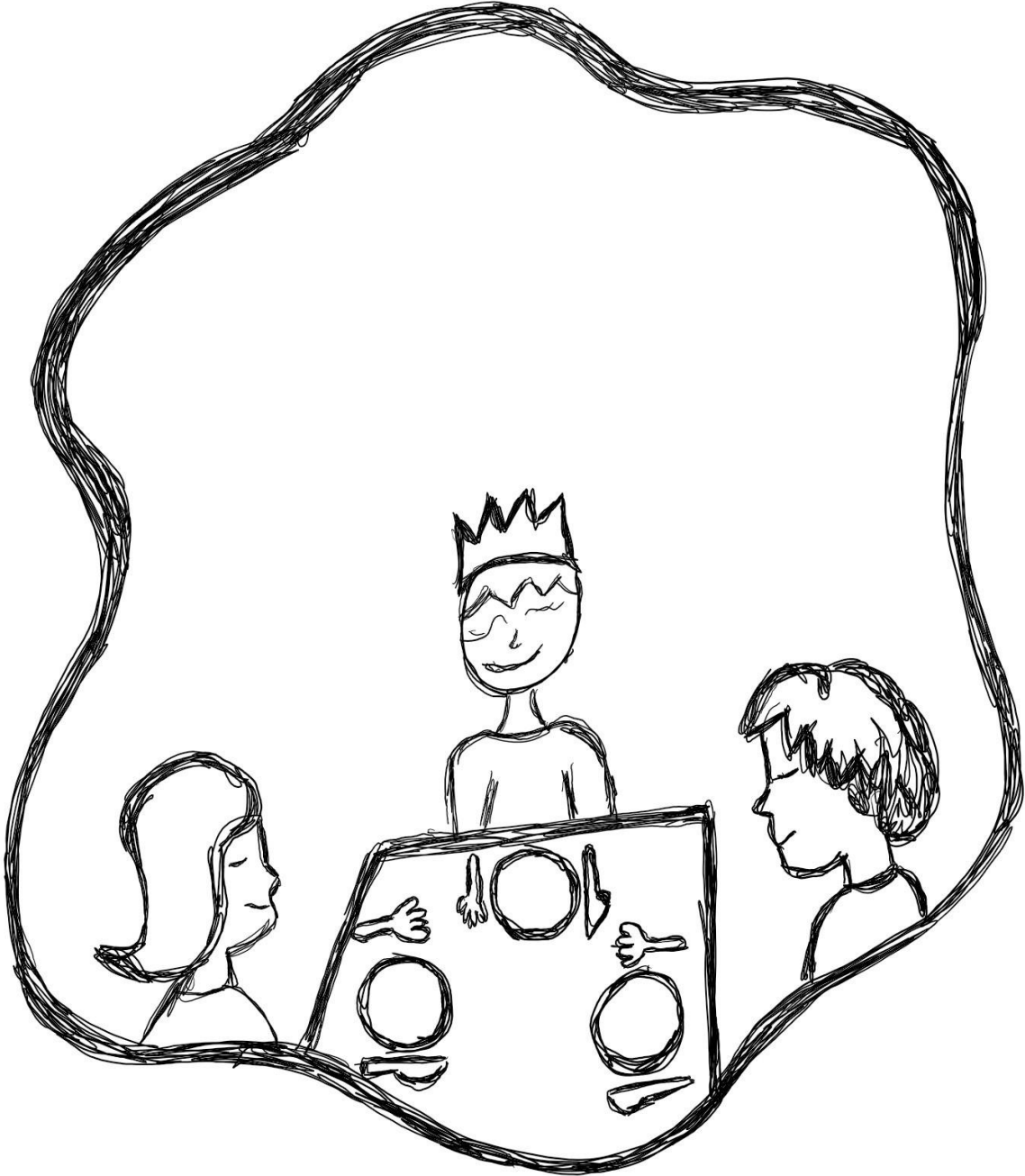
Annem, önümüzdeki birkaç hafta birlikte “kaliteli zaman” geçireceğimizi ve ailemizi ve arkadaşlarımızı sadece telefonumuzu veya aile bilgisayarımızı kullanarak ziyaret edeceğimizi söyledi.



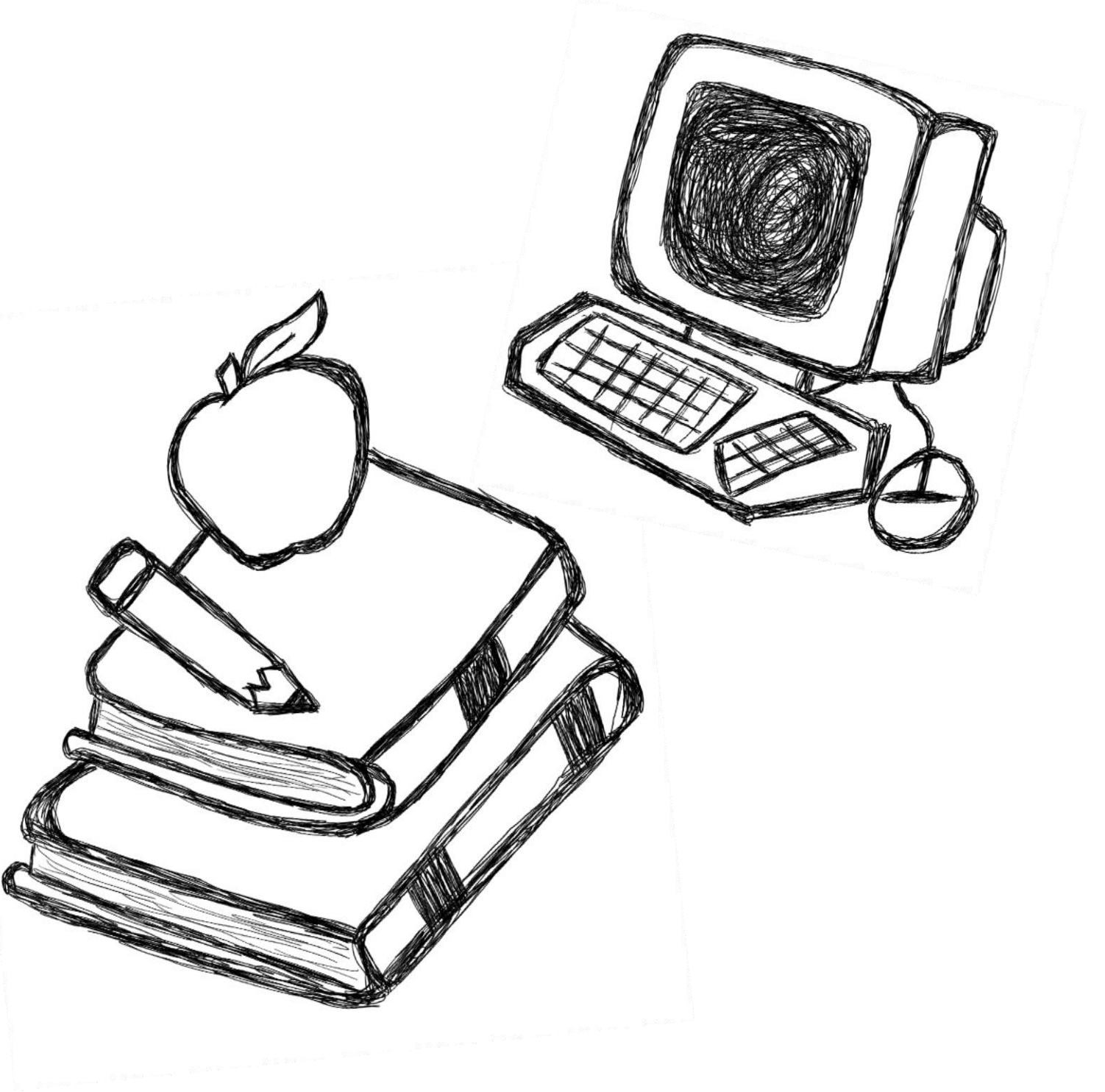
*Annem ve Babam evdeler, fakat evden
Çalışmaya alışıyorlar. Bu yüzden okul
sonraları veya haftasonları olduğu gibi
onlarla oyun oynayamam.*



Yemek yemek için biraraya geliyoruz, fakat sonra, evden çalıştıkları süre boyunca bana biraz okul ödevlerimi yapmamı veya bazı işleri tamamlamamı söylüyorlar. Anne ve babamın işlerinde neler yaptıklarını hiç bilemedim, ama çok meşgul ve yoğun göründükleri kesin...



*Okula gitmeden, okul ödevlerini evden yapmak
garip! Arasında öğretmenimle bilgisayardan
konuşmam gerekiyor. Nerede olduğunu merak
ediyorum!*



*Okul rehber öğretmenimiz, ailemle konuştu
ve onlara bizimle paylaşımları için
bazı yararlı ipuçları verdi.*



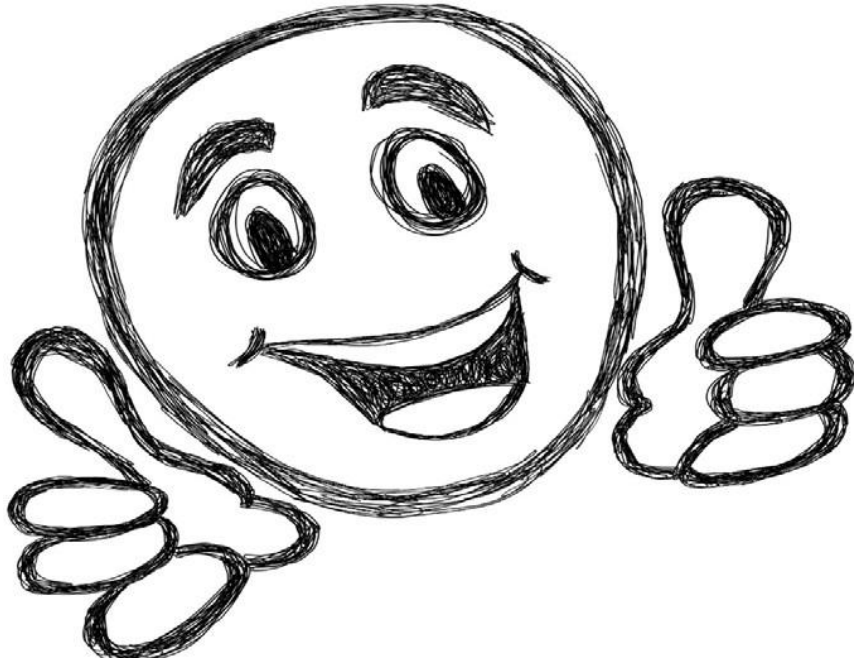
*Birincisi, günlük rutinlerimde büyük deęiřiklikler
yaptığı için Koronavirüs hakkında bazı
korkularımın olması gayet normal. İkincisi,
koronavirüs hızlı yayılsa da, ocuk olduğum için
benim hasta olma riskim düřük. Üçüncüsü, anne
ve babalar bizleri evde güvenli tutabilmek için
ellerinden gelen herşeyi yapıyorlar.*



Aynı zamanda okul rehber öğretmenimiz, korona olan kişilerin çoğunlukla öksürük ve ateşle birlikte, grip belirtilerini hissettiklerini söyledi.



Korona olanlar, zamanla çok daha iyi hissedecek ve günlük aktivitelerine geri dönecekler.



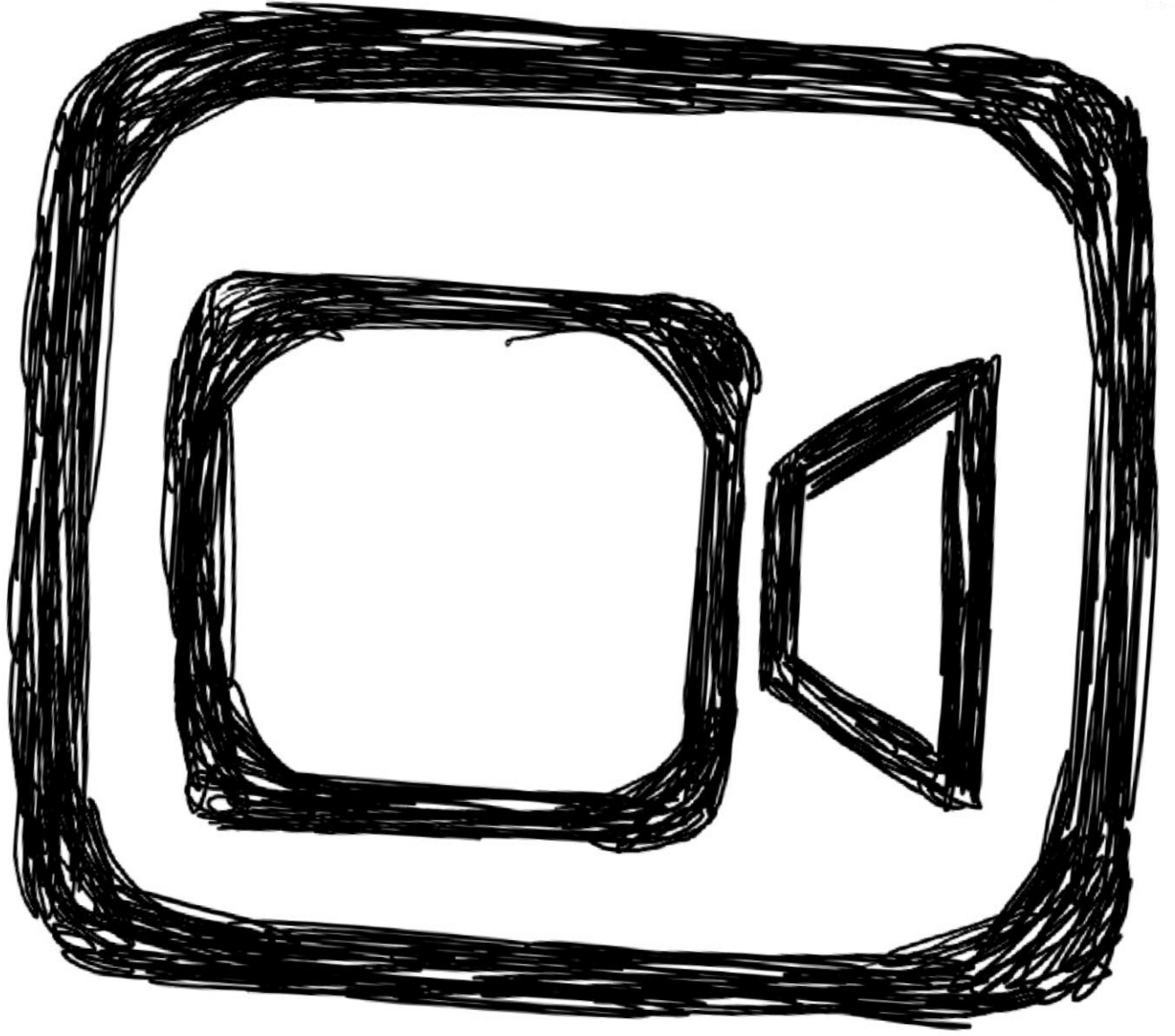
İnsanları daha iyi hissetirmek için her gün ve gece onlarla ilgilenen, çok sayıda muhteşem doktor, hemşire ve diğer sağlık çalışanları var.



Evde yapabileceğim bazı şeyler şunlar:

- 1. ailemle zaman geçirmek,*
- 2. okul ödevlerimle ilgilenmek,*
- 3. odamda oyun oynamak,*
- 4. bahçede oyun oynamak, ve*
- 5. ailemle birlikte dışarıda yürümek.*

*Olan değişiklikler ve koronavirüsü hakkında
endişelenirsem, annem-babamla konuşabilirim,
yüzyüze görüşemesem de sevdiğim birisiyle
görüntülü görüşme yapabilirim.*

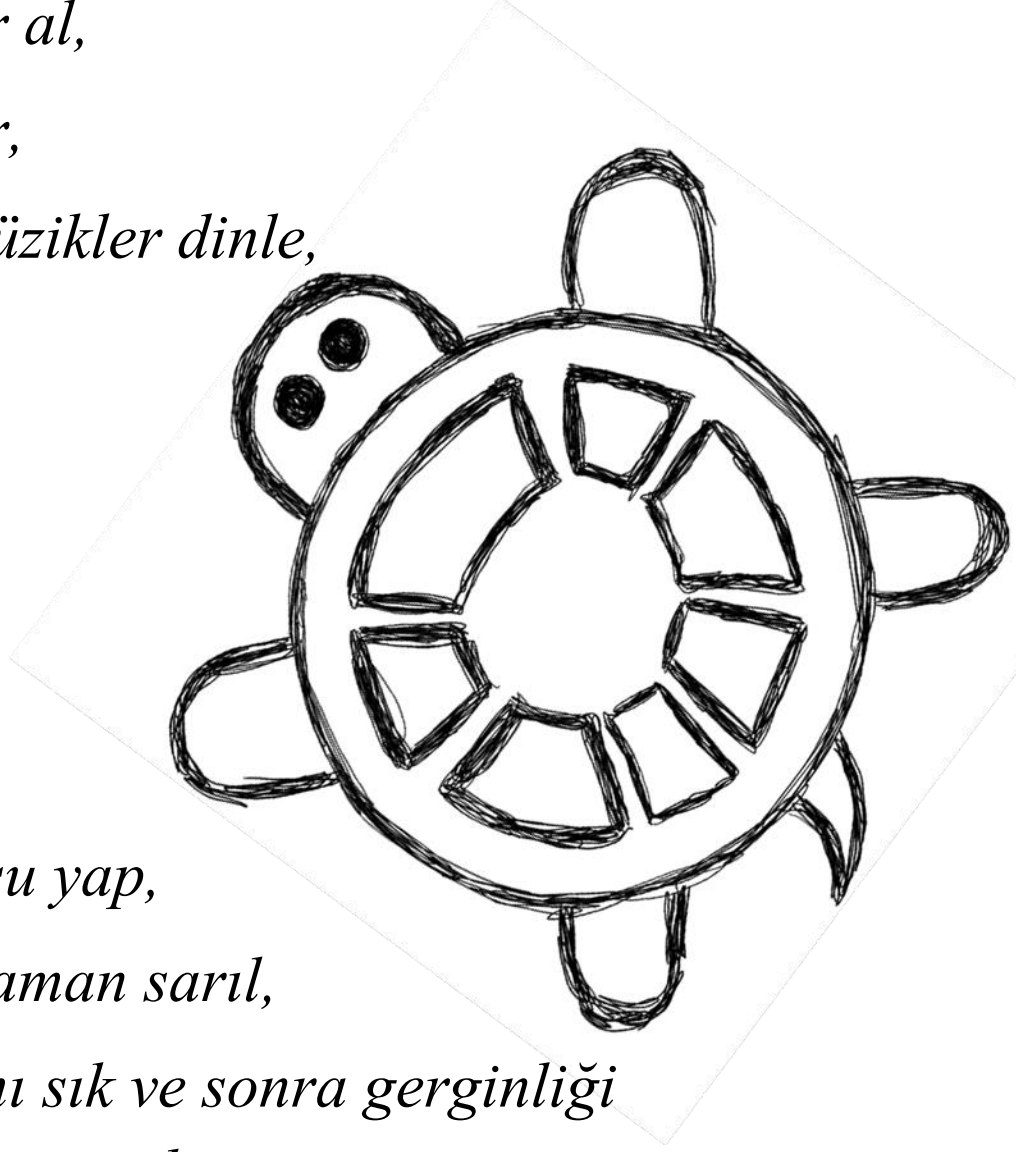


Ve eğer bunlar işe yaramazsa, farklı aktiviteler yapabilirim. Şunlar gibi....



Başı Çıkmak İçin İpuçları

- 1. Derin nefesler al,*
- 2. Baloncuk şişir,*
- 3. Rahatlatıcı müzikler dinle,*
- 4. Boyama yap,*
- 5. Kitap oku,*
- 6. Bulmaca çöz,*
- 7. Dans et,*
- 8. Yoga yap,*
- 9. Köpük banyosu yap,*
- 10. Kendine kocaman sarıl,*
- 11. Tüm kaslarını sık ve sonra gerginliği azaltmak için gevşemelerine izin ver,*
- 12. Kabuğuna giren bir kaplumbağa olduğunu ve artık korkmadığında dışarıya fırlayacağını hayal et,*
- 13. 100 den geriye doğru say.*



*Sakinleşmek ve kendimle konuşmak da
önemli bir stratejidir. Kendime
“Güvendeyim.” ve “Sağlıklıyım.”
diyebilirim. Bu süre boyunca ailemle birlikte
neden evde olduğumu hatırlamama yardımcı
olacaktır.*

I'm Safe!

I'm Healthy!

*Evimde kalarak ve anne babamı dinleyerek
üzerime düşeni yapabilirim. Biliyorum durum
ürkütücü, ama ailemin ve ülkenin beni ve
diğer herkesi güvende tutmak için ellerinden
gelen herşeyi yaptığını biliyorum.*

*Kendi resmini ve evde yapmaktan en
çok hoşlandığın şeylerin resmini çiz.*

Bir ebeveyninle, Haftaiçi günleri için takip edeceğin bir program yap:

Sabah

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Öğle

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

*Aşağıdaki Dedektif Caroline'i boya &
Sonra onunla bir hazine avına çık:*



*Başaçıkma kutusu yapmak için evde
aşağıdakileri eşyaları bulmaya çalış:*

- *Yumuşak olan birşey*
- *Oynayabileceğin birşey*
- *Seni kahkahalarla güldüren birşey*
- *Seni gülümseten birşey*
- *Sana arkadaşlarını hatırlatan birşey*
- *Sıkabileceğin birşey*
- *Seni mutlu eden birşey*
- *İnşa edebileceğin birşey*
- *Çizim yapabileceğin birşey*
- *Şarkı söyleyebileceğin birşey*

*Eğer başa çıkmaya yardımcı olacak herşey
aynı yerde olursa, ihtiyacın olduğunda onlara
ulaşman daha kolay olur.*

*Başaçıkma kitini yaptıktan sonra, onu kullanmak
için zaman bul!*

Yazarlar Hakkında

Drs. Camelford, tfaughn, & Dugan New Orleans, LA'daki LSU Sağlık Bilimleri Merkezinde klinisyen ve öğretim üyesidirler. Zamanlarını yüksek lisans seviyesindeki öğrencilere danışmanlık becerileri konusunda eğitim vererek, ruh sağlığı alanında klinisyen eğiterek, araştırmalar yaparak, Büyük New Orleans bölgesinde yaşayanlara danışmanlık hizmeti vererek geçirirler. Kendilerini Büyük New Orleans Bölgesindeki çocuklara ve ailelerine ruh sağlığı hizmeti vermeye adanmışlardır. Umudumuz, her çocuğun, gün içinde, hayal etmelerine, yaratmalarına, canlandırmalarına izin verecek oyuncaklarla oyun oynaması veya aktiviteler yapmasıdır.

COPYRIGHT 2020

The Board of Supervisors of Louisiana State University and Agricultural and Mechanical College, represented by its LSU Health Sciences Center – New Orleans, School of Allied Health Professions

ALL RIGHTS RESERVED

Contact us cfcc@lsuhsc.edu