

Senin için bir arkadaş

Depremden etkilenen
çocuklara ilk yardım



Merhaba,

Bu kitap senin için,
Bu kitabı aldın çünkü çok büyük bir deprem yaşandı. Yaşadığın büyük deprem dolayısı ile bu kitabı senin ve senin gibi çocuklar için hazırladık. İnsanların bu doğal afetlerle ilgili yapabileceği çok az şey vardır.

Belki bu depremi kendin birebir yaşayıp deneyimledin ya da bu deprem hakkında birçok şey duymuş ve görmüş olman da mümkün.

Çocuklar, bu yaşananlardan rahatsız olabilirler; çünkü bu olanlar, çocukların beyninde bir sürü hoş olmayan görüntü veya düşüncelere sebep olabilirler. Bazı çocuklar bundan dolayı çok korkutucu rüyalar görüp, çok ağlayabilir hatta oyun oynamaya cesaret edemeyebilirler.

Bu kitap, size bu konularda az da olsa yardımcı olan bir arkadaş olacaktır.

Sevgilerimle,

Monique

Deprem etkinlik kitabı:

- Çocuklarla çok ağır bir konuyu erişilebilir kolay bir şekilde konuşabilme imkanı sağlar
- Çocuklara duygularını, deneyimlerini, düşüncelerini ve sorularını ifade edebilme olanağı verir.
- Yetişkinlere; çocukların içlerinde yaşadıkları endişe ve kaygıları hakkında bilgi verir.
- Çocukların bağımsız olarak çalışılabileceği etkinlik kitapçığı olduğu gibi, bir yetişkinin gözetimi altında da çalışılabilir.
- Kitapçıkta ki sıralamaya göre çalışılabileceği gibi, bireysel gereksinimlere göre de bir sıralama izlenebilir.
- Yaşamın daha sonraki bir noktasında oluşabilecek travmaları işleme terapilerinde önemli bir belge niteliği taşıyabilir.
- Bu kitapçık tamamen ÜCRETSİZ olarak kullanılabilir. Herhangi bir ticari amaca hizmet için kullanılamaz.

Bu kitapçıkla çocuklara bu zor dönemde destek olabilmek umuduyla!

Yazar: Monique Claes, Doeboekbijoorlog@gmail.com

Kapak fotoğrafı: Monique Claes

www.doeboekbijoorlog.nl

Tasarım: Monique van Vlodrop

Tercüme: Sunay Nuraydin



BU BENİM

Ben, senin kim olduğunu öğrenmek istiyorum.

**Kendi resmini çizer misin? Hatta yanına seni anlatan şeyleri yazabilirsin.
(yaptığın veya sevdiğin spor, en sevdiğin renk, en sevdiğin hayvan gibi...)**

DEPREM

Ansızın bir deprem gerçeği ile karşı karşıya kaldınız. Bunu ya gerçekten deneyimledin ya bunu birebir yaşamış insanları tanıyorsun ya da deprem hakkında çok şey duyuyorsun.

Deprem tam olarak nedir?
Bunu sana açıklamaya çalışacağım.

Dünya küresi dışarıdan birçok tüm levahlardan(parçalardan) oluşur (tıpkı bir yap boz bulmaca gibi). Bu parçalar arasında boşluklar bulunur. Yer kabuğundaki bu hareketli kesimlere FAY adı verilir. Bu parçalar çok yavaş bir şekilde değişir. Bu değişim esnasında levhalar birbirleriyle çarpışırlar. Çođu kez bu parçalar çok yavaş ve nazikçe çarpışırlar ve biz bunu fark etmeyiz. Bazen de bu çarpışmalar çok şiddetli olup bir parçanın (hattın) kırılmasına sebep olabilirler. Ve bu parçaların çarpışma sonucu kırılmasına deprem diyorlar. Bazı depremler çok yumuşak, bazıları ise çok serttir. Sert bir çarpışmada, dünya sallanır veya titrer ve bu bazen o kadar şiddetlidir ki evlerin binaların çökmesine sebep olur.

Buraya bir deprem resmi yapabilirsin veya gazeteden sana depremi anlatan bir resim kesip yapıştırabilirsin.

KELİME AĞI

Büyük bir doğal afet olduğunda gazetede, televizyonlarda veya insanlar birbirleriyle konuşurken birçok yeni kelime duymuşsundur. Bunların arasında anladığınız bazı kelimeler olduğu gibi, eminim aralarında daha önce hiç duymadığınız yeni kelimeler de vardır.

Aklına gelen depremle ilgili tüm kelimeleri yazar mısın?

DEPREM

YARDIM DESTEK EKIBİ

Herkesin bir yardım/destek ekibi vardır. Bu ekip; kendisine yardım eden, rahatlatılabilen, kendisine güven veren, ona sarılabilecek, anlamadığı bir şeyi açıklayabilecek ve çok daha fazlasını yapabilecek insanları içerir.

Senin destek/yardım ekibinde kimler var?

Takım (buraya adınızı yazın)

- büyükanne
- büyük baba
- baba
- anne
- teyze
- hala
- amca
- dayı
- öğretmeni
- doktor
-
-
-

**Bu seçtiklerinin ve yazdıklarının senin için neler yapabileceklerini yazar mısın?
Aynı zamanda buraya endişe ve sorularını da yazabilirsin.**

BEYNİMİZİ TEMİZLEMELİK

Muhtemelen depremle ilgili birçok Şey g6r6yorsun. Bu seni 6rk6t6p, korkutabilir. Bazen b6yle bir tablo benliğine kazınır kalır. Bu g6rd6klerin hakkında bir resim veya karalama yapar mısın?

Bu yaptığın resmi buruŐtur veya bu sayfaya endiŐelerini yazarak buruŐturup 66pe atabilirsin. B6ylece bu g6r6nt6lerden ve d6Ő6ncelerden kurtul!



DEPREM- MOLASI

O kadar kötü bir şey oldu ki şuan tüm insanlar aralıksız, bu konu hakkında konuşuyorlar. Televizyonlarda ve gazetede bile neredeyse başka hiçbir şey yok. Bundan dolayı başın aşırı derecede yoğunlaşabilir, aslında deprem konusunu duraklatmak istiyorsun. Bu çok şaşırtıcı değil, deprem molası verip kendine zaman ayırman sana iyi gelecektir.

Bu panoyu renklendir ve görünür bir yere as. Artık ailen bir molaya ihtiyacın olduğunu ve senin için bir molanın önemli olduğunu bileceklerdir.

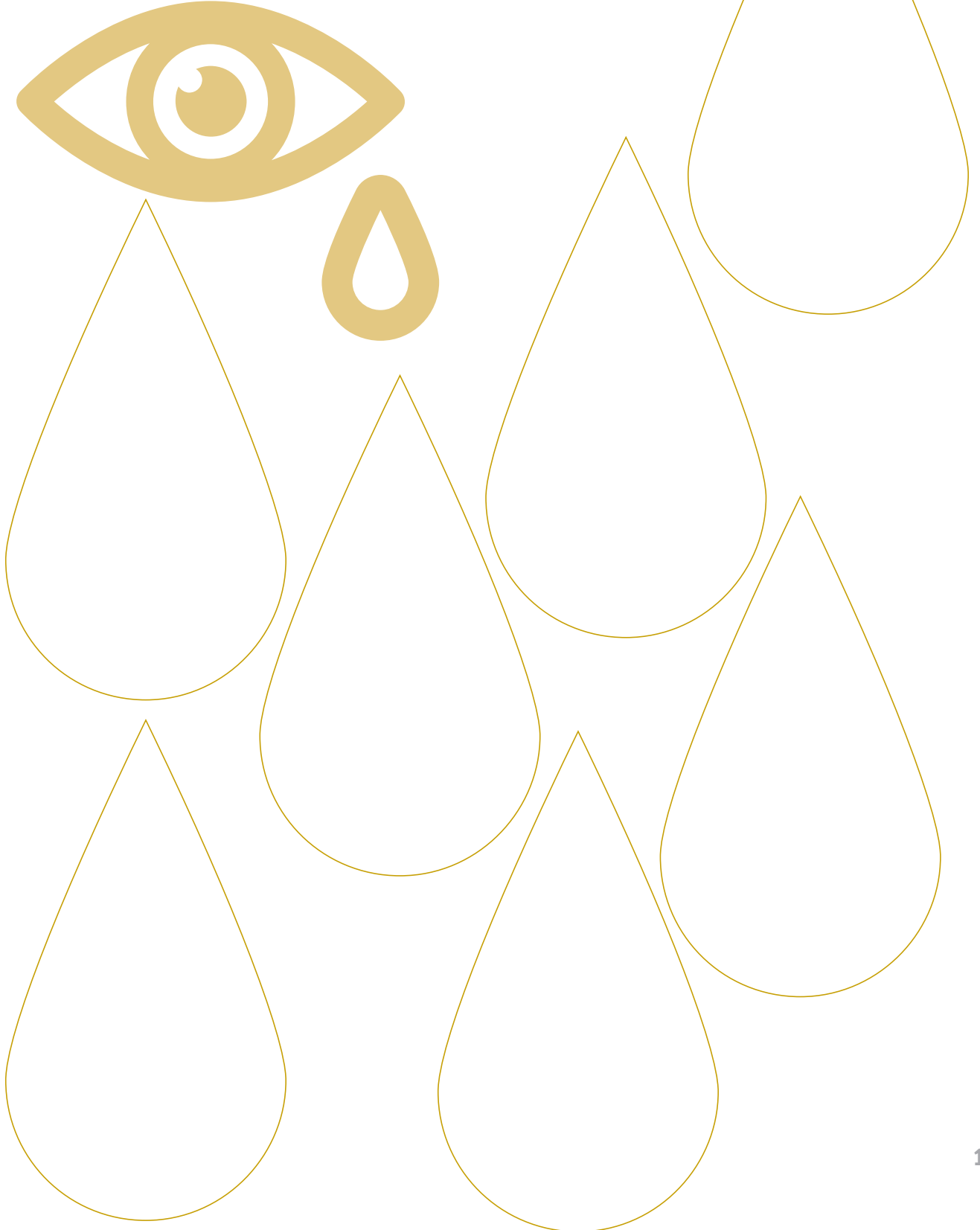
MOLA



GÖZYAŞI YAPRAĞI

Birçok insan ağlıyor. Şuan daha önce ağladığını hiç görmediğin insanlar bile ağlıyor olabilirler. Çünkü insanların çok fazla endişeleri ve üzüntüleri var. Ayrıca bazı insanlar gözyaşları olmadan da üzgün olabilirler.

Bu gözyaşlarına senin veya başkalarının üzüldüğü, kederlendiği şeyleri yazabilirsin.



ÖNEMLİ KİŞİLER

Ailen ve arkadaşların senin için önemli insanlardır. Kötü bir olay olduğunda, bu insanlardan birinin yaralanması belki de hayatını kaybetmesi çok üzücüdür.

Buraya ailenin ve arkadaşlarının bir resmini yapar mısın?

KIZGIN

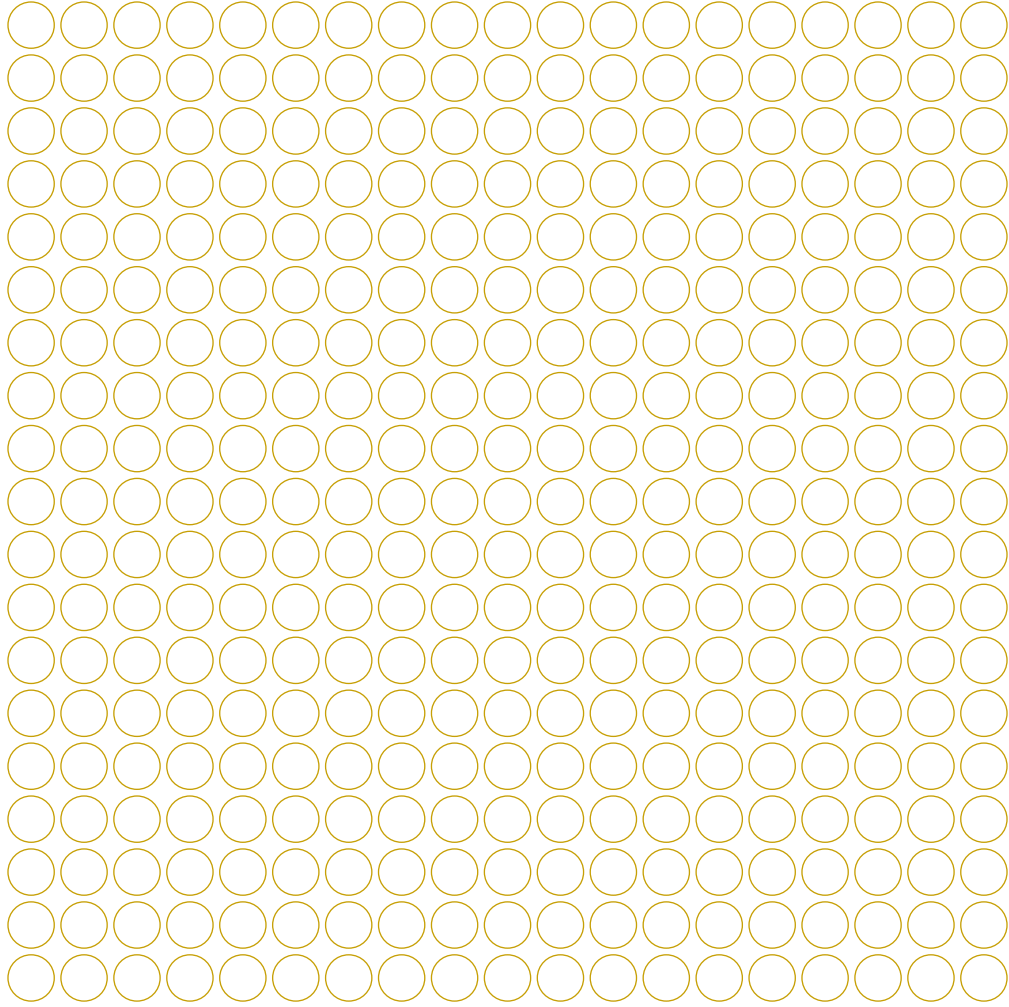
Keder ve üzüntüler hakkında konuştuk, ama aynı zamanda çok kızgın da olabilirsin. Bu afetin olmasına çok kızgın olabilirsin.

Kendini öfkeli renklerle, çok öfkeli bir yüz ifadesiyle çizebilir misin?

MUTLU OLMAK

Kötü şeyler olsa bile, insan bazen hala mutlu olabilir. Bu biraz garip gelebilir, ama sorun değil. Sevdiğin birini gördüğün için veya lezzetli bir şey aldığında veya birinin kurtarıldığını duyduğun için mutlu olabilirsin. Mutlu olduğumuz bu anlar çok önemlidir.

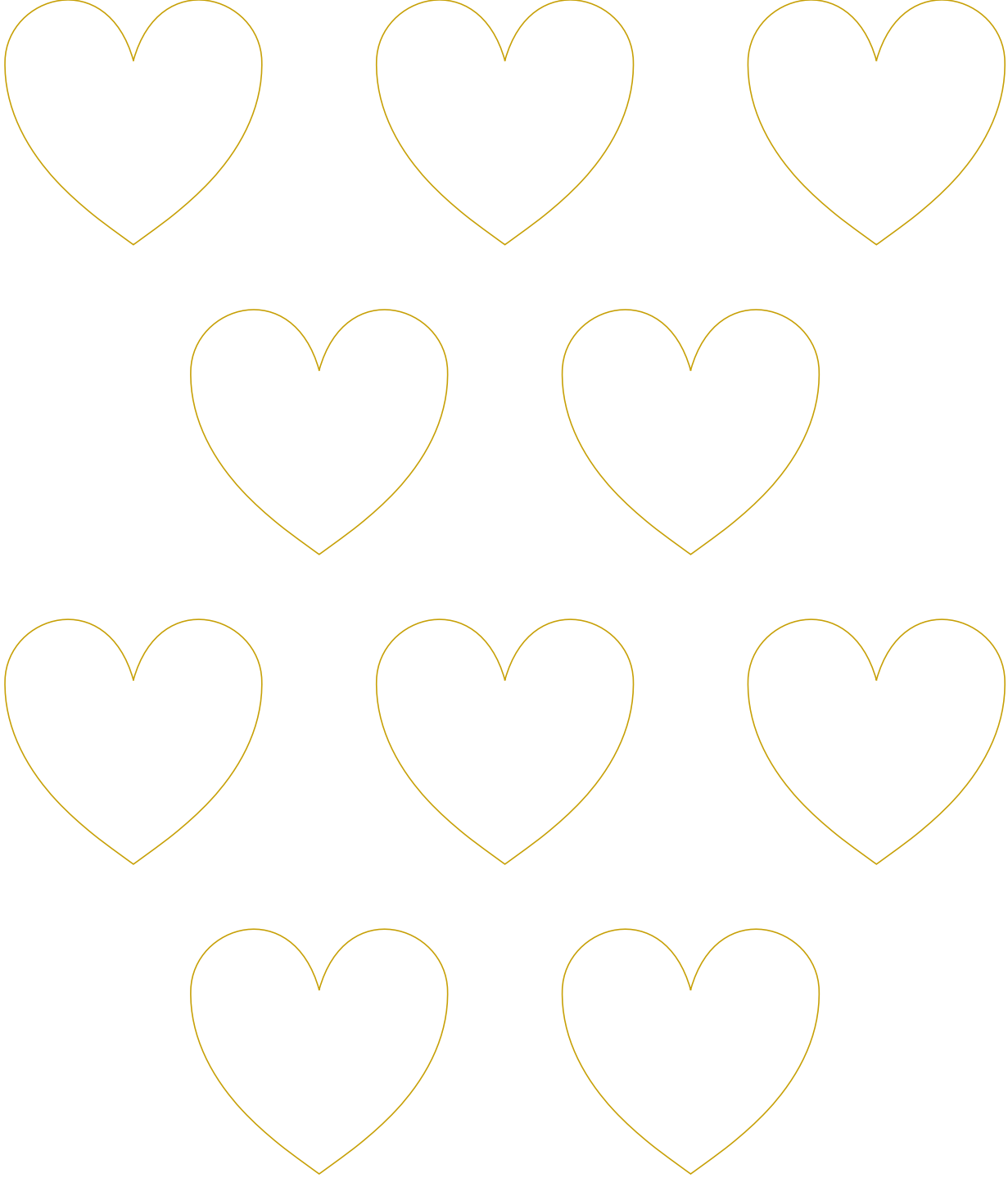
Mutlu olduğun her an için aşağıdaki dairelerden birini renklendirir misin. Tüm daireleri renklendirdiğin zaman sana özel, güzel bir resme sahip olacaksın.



KÜÇÜK KALPLER YAPALIM

Yaralanan hatta hayatını kaybeden insanları tanıyor olabilirsin. Hatta bazı tanıdıklarına daha ne olduğunu kimse bilmiyor olabilir.

Bu insanlara söylemek istediğin tatlı sözleri küçük kalplere yazmak istermisin. Hatta tanımadığın insanlar için de birer kalp doldurabilirsin.



RENK

Kötü bir olayda, tüm renkler gitmiş gibi olabilir. Sanki dünya griye ve karanlığa bürünmüş gibi görünür.

Bu durum çok üzücü çünkü renkler seni daha mutlu edebilir.
Şimdi renkerin peşinden gideceğiz...

En sevdiğin rengi arayıp, en sevdiğin bu renkte bir resim yapar mısın.

SÜPER GÜÇ

Süper güçleri olan kahramanlar hakkında birçok film görmüşsündür.

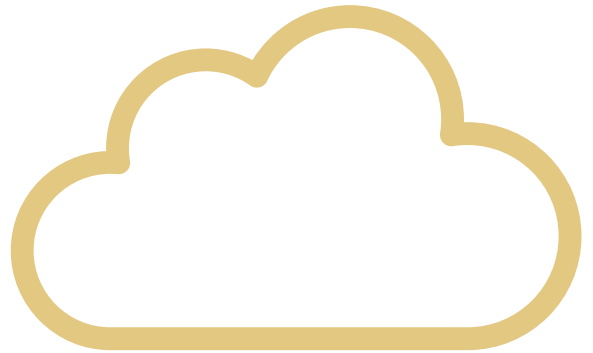
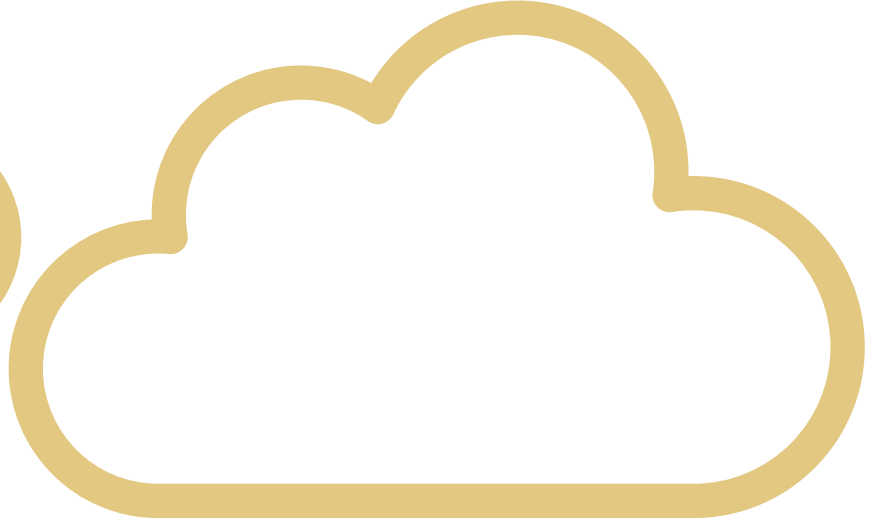
Şimdi hangi süper güce sahip olmak isterdin?

Kendini süper güçleri olan bir kahraman olarak çizer misin?

ŞANS BULUTLARI

Neyi düşünmek seni mutlu eder? Bunu bilmen senin için önemlidir.

Bu bulutlara seni mutlu eden bu düşünceleri çizip ya da yazabilirsin.



RÜYA GIBI BİR YER (HAYAL KÖŞESİ)

Hava karanlık, geceleyin ve yataktasın muhtemelen uykuya dalmakta zorlanıyorsun. Başın birçok üzücü düşünce ile dolup taşıyor.

Kendi hayallerinde bir yere gidebiliyorsan bu çok güzel bir olay. Sana ait olan fantastik bir yer düşün.

Bu sayfaya, bu özel yer hakkında bir resim yap. Uykuya dalmakta zorlandığın zamanlarda bu resmi düşünebilirsin.

Resimde:

Hangi renkler var ?

Orada kimler yaşıyor?

Resminde hayvanlar da yaşıyor mu?

Çiçekler var mı?

Mümkün olduğunca güzel bir yer yapmaya çalışır mısın? Hatta burası için güzel bir isim bulmayı unutma.

ZAMAN MAKINESI

Bir zaman makinesinin var olduğunu hayal et. Geleceğe yolculuk edebileceğin bir zaman makinesi. Peki bu gelecek neye benziyor olabilir?

Bu konuda bir resim yapar mısın veya bu gelecek hakkında bir hikaye yazar mısın?