

# Nedret Arif İlkokulu



Poldi  
GÜVENDE



Poldi küçük ve mutlu bir çocukmuş. Yeni yerler görmeyi, gezmeyi, okulda arkadaşları ile oynamayı ve öğretmeninden yeni şeyler öğrenmeyi çok severmiş. Poldi yılsonunda yazlıklarına gideceği ve oradaki arkadaşlarıyla kaydıraftan kayacağı için çok heyecanlanıyormuş.

Bir gün değişik olaylar olmaya başlamış. Okullar yılsonu olmadan tatile giriyor, anne ve babası işe gitmiyor, arkadaşlarını göremiyormuş. Poldi annesine; neden okula gidemediğini, neden dışarı çıkamadığını, sokaktaki insanların neden maske ve eldivenle gezdiğini ve sarılmaması gerektiğini sormaya başlamış.



Annesi “ülkemizde ve dünyada korona virüs adında gözle görülmeyen bir virüs var. Bu virüs diğer hastalıklara benziyor ama insanların birbirlerine dokunması ile başka insanlara geçebileceği için belli süre evde kalmamız gerekiyor” demiş. Poldi başını öne eğip düşünmeye başlamış.

Annesi Poldi'ye “ben de senin gibi dışarı çıkmak istiyorum ve bu durumun ne kadar süreceğini bilmiyorum ama en iyi bildiğim şey eğer evde kalırsak ve bu süre bitene kadar sabredersek o zaman evde çok güzel zamanlar geçirebiliriz, hatta oyun oynamak için bolca vaktimiz olur” demiş.



Annesini dinleyen Poldi virüsü hayalinde canlandırınca dışarı çıkmanın güvenli olmadığını düşünmüş ve endişeli hissetmiş.



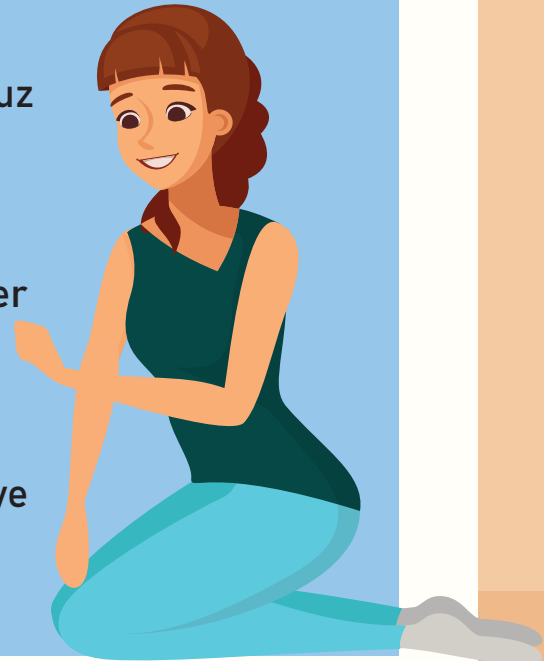
Poldi virüsün neye benzediğini merak etmiş. Annesi bir virüs resmi çizmiş ve rengini de Poldi seçmiş. Virüsü düşününce Poldi'nin kalbi küt küt atıyormuş. Annesi, Poldi'ye “virüsü düşününce ne hissediyorsun?” diye sormuş. Poldi “virüsten korkuyorum” demiş.

Annesi “gel seninle bir oyun oynayalım. Bu oyunun adı da korku kutusu olsun” demiş. Poldi ve annesi birlikte evlerinden bir kutu seçmişler. Poldi virüsün resmini çizmeye başlamış ve annesi ile beraber onu komik bir virüs olarak değiştirmişler.

Annesi Poldi'den korkusunun da resmini çizmesini istemiş. Poldi çizdiği virüs ve korkusunun resmini kutunun içine koymuş ve annesiyle kapatmışlar. Poldi “virüs kutuda olunca mutlu oldum” demiş.



Annesi Poldi'ye bu duygusunu pekiştirmek için birlikte “yavaş dokunuş yapalım mı?” demiş. Annesi Poldi'ye “ellerimizi dizlerimizin üstüne koyuyoruz ve mutlu olduğumuzu hayal ederek yavaşça sırayla 6 defa dizlerimize dokunuyoruz” demiş. Annesi ile beraber bu uygulamayı yapan Poldi gözlerini kapatıp mutlu olduğunu hayal etmiş. Annesi “şimdi nasıl hissediyorsun?” diye sormuş. Poldi'nin yüzü gülmeye başlamış.



Annesi oyun oynarken çok eğlendiğini g6rd6đđ Poldi'ye "seninle başka bir oyun daha oynayalım mı?" diye sormuş.

Tekrardan oyun oynayacağı için çok heyecanlanan Poldi'ye annesi; bu oyunun adı da "gizli yer" olsun demiş. Annesi, "vir6s6n bizleri bulamayacağı ve rahat olabileceğin bir yer hayal et ve buranın resmini iz" demiş. Poldi heyecanla gizli yerinin resmini çizmiş ve resmini annesine g6stermiş. Annesi Poldi'ye "bu yeri d6ř6n6nce ne hissediyorsan onun da resmini iz" demiş.



Poldi resmini çizdikten sonra resmine g6len y6z eklemiş ve bu resmi odasında her zaman g6rebileceği bir yere asmış.

Konuşmaları duyan babası Poldi'nin odasına gelmiş ve “virüs seni korkutursa veya kalbin küt küt çarparsa yavaşça karnından nefes alıp ver ve gitmekten mutlu olduğun ve kendini güvende hissettiğin yerleri düşün” demiş.



Babası Poldi'ye “eğer kendini güvende hissetmezsen kendini korumak için bir koruma kalkanı oluşturabilirsin” demiş. Poldi meraklı gözlerle babasına “nasıl” diye sormuş. Babası Poldi'ye kendini güvende hissetmek isteyen bir aslanı korumak için bir “koruma kalkanı” düşünelim, bunun içinde seninle legolardan aslanı çevreleyen bir koruma kalkanı yapalım demiş.

Poldi heyecanla aslan için legolarıyla koruma kalkanı oluşturmaya başlamış.

Babası Poldi'ye “aslan kendini koruma kalkanının içinde güvende hissediyor olabilir mi?” diye sormuş.



Poldi, mutlu bir şekilde anne ve babasına bakarak “Evet” diye bağırmış. Babası “tıpkı bu aslanın etrafındaki gibi seni de koruyan bir koruma kalkanı yapalım mı?” diye sormuş. Poldi de “evet” diye cevap vermiş. Babası “o zaman kapat gözlerini ve koruma kalkanının etrafını sardığını hayal et ve o rahatlığı bedeninde hisset. İstedğin zaman koruma kalkanını açabilir, istediğin zaman kapatabilirsin, şimdi nasıl hissediyorsun?” diye sormuş. Poldi “harika hissediyorum ve güvendedim.” demiş.



Uzun oyunların ardından Poldi'nin uykusu gelmiş, gece yatağa yattığında evde kalmanın iyi tarafları olduğunu, annesiyle ve babasıyla daha çok vakit geçirebileceğini ve oyunlar oynayabileceğini düşünmüştü. Kendi kendine “ben güvendedim” diye tekrar ederken aklına yaz tatili gelmiş. Yazlıklarındaki büyük kaydıraktan kaydığını ve arkadaşları ile birlikte denizde yüzdüğünü hayal etmeye başladığında, uyuyakalmış.

Yazar:  
Psikolog Gözlem Kiray Kaş  
Oyun & EMDR Terapisti

