



KARANTİNA ZAMANLARINDA EVDE NE YAPALIM?

*Çocuklar tarafından hazırlanmış
yetişkin rehberi*

Tercüme Eden: Büşra Yazıcı

Merhaba Yetişkinler!

Bu rehber sizler için

Aborijin ve Aborijin olmayan

Avustralyalı ve Türk çocuklar tarafından oluşturuldu.

Biz 6-15 yaşlarındayız.



Rehber Hakkında



*Herkesine Merhaba, Ben İstanbul Türkiye'den Nurnihan.
10 yaşındayım.*

Öncelikle, Korona salgınından etkilenenlere şifa ve bu süreçte hayatlarını kaybedenlere başsağlığı dilerim. Ayrıca, gece gündüz demeden en önde çaba gösterip çalışan sağlık çalışanları ve devlet görevlilerine en içten saygılarımı sunuyorum. Umarım bu sıradışı günlerde siz ve aileniz güvende ve iyisinizdir.

Bugün, babamın ve bir arkadaşının pandemi sürecinde evde kalmak zorunda kalan herkese yardımcı olabilecek bir projesini sizle paylaşmak istiyorum. Hepinizin bildiği gibi, dünyanın bir çok ülkesinde korona virüs sebebiyle okullar kapandı ve çocuklar aileleriyle birlikte evlerinde kalmak zorunda kaldılar.

Dışarıda enerjimizi atamadığımız, oyun oynama ve spor yapma fırsatlarımızın azalması ve arkadaşlarımızla yüzyüze iletişime geçemediğimiz için evde kalmak en çok benim gibi çocuklar ve gençler için zor.

Sosyal izolasyon süreci başladığından beri, internet sitelerinde, sosyal medyada, televizyon kanallarında ve gazetelerde 'uzmanlar' tarafından hazırlanmış ebeveynler için çocuklarla beraber evde kalma rehberi yayınlandı. Bu rehberler, 'Koronavirüs salgını boyunca evde çocuklarla ne yapacağız'; 'Çocukları olanlar için korona virüs zamanı evden etkili çalışmanın 5 yolu' gibi konuları işlediler.

Dahası, bu yazılar sadece yetişkin açısından bakarak çocukların hayatlarını sınırlandıran 'çocuklar için bir program oluşturmak' ya da 'çocuklar için sınırlar koymak' gibi konulara odaklandılar. Babam ve arkadaşı bu duruma çocukların bakış açısından bakma konusunda çok meraklılar.

Biz ebeveynlerimizle evde kalmak ile ilgili ne düşünüyoruz, yetişkinlerin beraber geçirdiğimiz zamanlar ile ilgili ne bilmesini istiyoruz.

evde mutlu bir şekilde kalmanın sırları ile ilgili ne biliyoruz, bu sürecin bizim ve ebeveynlerimiz için daha anlamlı ve daha eğlenceli bir hale gelmesi için hangi becerilerimizi kullanabiliriz?

Babam ve arkadaşı fikirlerin bilinmesinin ve becerilerin farkına varılmasının , evde kalmayı daha kolay ve daha eğlenceli hale getireceğine inanıyor. Bu yüzden çocuklara evde kalmakla ilgili bilgi, deneyim ve becerilerini ve yetişkinlerin bu süreçle ilgili bilmesi gerekenleri sormak istiyorlar. Bunun için bazı sorular sorup verilen cevapları bir araya getirerek de yetişkinler için bu rehberi hazırladılar.

Siz de çevrenizdeki çocuklara bu soruları sorup, onların verdikleri cevapları babama yazarak babam ve arkadaşının projesine katkı sağlamak isterseniz, çok müteşekkir oluruz. Soruları bu rehberin sonunda bulabilirsiniz!

Benden bu kadar.

İlginiz için teşekkür ederim. Bitirmeden önce, hepimiz bu pandeminin bitişini beklerken sizlere ailelerinize iyilik ve sağlık diliyorum.

İçindekiler

Evde kalmayı yetişkinler için daha verimli hale getirmek için
çocukların kullandığı beceriler.....1

Beraber evde kalmayı daha mutlu bir deneyim yapabilmek için
yetişkinlerin ne bilmesi/ yapması gerektiğini düşünüyoruz?.....3

Evde geçirdiğimiz günler için umutlarımız.....5

Ebeveynlerimiz ve diğer yetişkinler için umutlarımız.....7

Hatırlamaya çalıştığımız şeyler.....8

Kendi hayvanat bahçeni yapmak için bazı öneriler.....9

Evde kalırken yetişkinlerin yaşayabileceği zorluklar için önerilerimiz.....10

Evde kalırken ebeveynlerimizle ilişkimizi ne daha iyi yapar?.....11

Ebeveynlerinle ya da diğer büyüklerle olan
ilişkilerinde kullandığın becerilerin neler?.....12

Salyangoz ve Sümüklü Böcekler İçin Bazı Özel Tüyolar.....14

Yetişkinler için bu günlerde dinleyebilecekler şarkı önerilerimiz

Daha iyi hissetmelerine yardımcı olabilir.....16

Bugünlerde yetişkinlerin daha iyi hissetmelerine yardımcı olacak

atasözleri ve hikayeler biliyor muyuz? Evet, biliyoruz!.....18

Evde kalma deneyiminin ebeveynlerine nasıl bir faydası olur?.....19

Evde Kalma Sürecinde Çocukları İyi Tutmak İçin Önerilerimiz.....20

Bu Rehber Katkı Sağlamak İçin Çocuklara Sorulan Sorular.....23

Referanslar.....26

Evde kalmayı yetişkinler için daha verimli hale getirmek için çocukların kullandığı beceriler

Onlara yardım ediyorum, masayı temizliyorum, çatalları getiriyorum.

6 yaş, Türkiye

Bulaşıklara yardım ediyorum, uyuyorum ve sokaktan uzak duruyorum.

Dylan, 11 yaş, Avustralya

Ebeveynlerimi oyunlarıma dahil etmeye çalışıyorum.

9 yaş, Türkiye

Kurabiye pişiriyorum.

Sabır'dan çok az bahsedildi:

Sen (anne) bir şeyler yaparken seni bölmemeye çalışıyorum. Ama bu kolay değil. Bence bu sabır. Sana bir şeyler söylemek için beklerken belki oyun oynamak gibi şeyler yapabilirim.

Edie, 8 yaş, Avustralya



Sabırlı olmalıyım. Sırayla.

Birçok başka beceri de söylendi:

İş yaparak, çorapları eşleyerek ve
çamaşırları katlayarak yardımcı olabilirim.

Bazen abimin işlerini yaparım.

Edie, 8 yaş, Avustralya

Bazen sessiz dururum. Kendimi meşgul etmeye çalışırım
çünkü ailemin banimle bir şeyler yapmasını beklemek
zorunda değilim.

Babam ve annemle oyunlar oynamak.

Dylan, 11 yaş, Avustralya

Beraber evde kalmayı daha mutlu bir deneyim yapabilmek için yetişkinlerin ne bilmesi/yapması gerektiğini düşünüyoruz?

Evdeyken hayal gücünü kullandığından emin ol! Çünkü hayal gücünü yanında her yere götürebilirsin. Pofuduk oyuncaklarını evcil hayvanların gibi düşün. Aslında sahip olduğun her şeyi hayal gücünle yeni bir şeye dönüştürebilirsin. Evde merdivenler varsa hayal gücünü kullan ve bir kaşif gibi davran.

Molly, 7 yaş, Avustralya

Yetişkinlerin iyi masal anlatabilmeleri güzel olurdu.

6 yaş, Türkiye

Örgün eğitimi unutun ve aile ile vakit geçirmek gibi yeni şeyler deneyin.

Olive, 10 yaş, Avustralya

Babam ve annemle oyunlar oynamak.

Dylan, 11 yaş, Avustralya

Gençlerin oynamayı sevdiği oyunları oynayın. Oyunları sırayla seçin. Çocuklar bir aktivite seçsin ve anne babalar 1 aktivite seçsin.

Babam çalışmak zorunda olmasa iyi olurdu.

11 yaş, Türkiye

Eğer annem bir artist olsaydı ve babam polis olsaydı ve bize polis olmayı öğretseydi daha iyi olurdu.

9 yaş, Türkiye

Olive, 10 yaş, Avustralya – anlatacak ilginç bir hikayesi var: Bütün aile beraber bir yemek partisi verdik. Bu partide hepimiz farklı politik partilerdenmişiz gibi davrandık ve ailemizi geliştirmeye yönelik konuşmalar yaptık. Benim partim Wominjeka'ydı. Partim güvenlik, adalet ve dostluğu savunuyor. Bu da partimin logosu:



Edie, 8 yaş, Avustralya – Edie'nin de özel bir fikri var:

Ejderhalarla oynayın, benimle kart oynayın, sanat ve el işi çalışmalarını yapın, beraber film izleyin. Oyuncaklarla oynayın ve Uno oynayın.

Evde geçirdiğimiz günler için umutlarımız

Ailemle daha çok oynamak isterim ve onlara daha fazla yardım etmek.

6 yaş, Türkiye

Eğlenceli bir şeyler yapmayı umut ediyorum tıpkı ailemin eski zamanlarımızı anlattıkları anılarımızdaki gibi.

13 yaş, Türkiye

Çocuklardan bazılarının farklı umutları vardı:

Bazı ev kurallarının kalkmasını umut ediyorum.

Erkek kardeşim için öfke kontrol dersleri olabilir?

Edie, 8 yaş, Avustralya

Umarım abim şarkı söylememize izin verir! Onun odasında uyumama izin veriyor ve çok eğleniyoruz. Sokaklarda onunla beraber gezinmeme izin veriyor.

Gerçekten çok eğleniyorum.

Edie, 8 yaş, Avustralya

Keşke evimizi eski ve paslı değil de iyi yapacak bir cinim olsaydı.

Dylan, 11 yaş, Avustralya

Birkaç çocuk da mutsuzluk olmamasını umut ediyor:

Umarım tüm bu zaman boyunca birbirimize küsmeyiz.

Umarım birbirimizle hiç tartışmayız ve tartıştığımız zamanlarda beraber dua edebiliriz.

9 yaş, Türkiye

İhtiyacım olan saygıyı da almayı umut ediyorum. (istediğim her şeyi istediğim zaman yiyebilmek, ekran kuralları olmasın, bence bu bana saygı duyulmasıdır).

Dylan, 11 yaş, Avustralya

Ayrıca bazı özel oyun istekleri de var:

Umarım beraber saklambaç oynayabiliriz.

9 yaş, Türkiye

Berber hafıza oyunları ve bulmaca oynamak

7 yaş, Türkiye

Kitap okumak, televizyon izlemek ve kutu oyunları oynamak

10 yaş, Türkiye

Hadi sanat ve el işi etkinlikleri yapalım - yemek pişirmek benim en sevdiğim aktivite

Hadi eğlenelim! Dışardaki trampolinde zıplayalım.

Fıskiyelerle oynayalım. Biraz dans edelim.

Ebeveynlerimiz ve diğer yetişkinler için umutlarımız

Umarım babam bugünlerde işe gitmez.

6 yaş, Türkiye

Gelecek iyi günler ile ilgili hayal kuruyorum

9 yaş, Türkiye

Okula gitmeyip evde kalmayı seviyorum. Egzersiz yapmanın önemli olduğunu hatırlıyorum.

Dylan, 11 yaş, Avustralya

Umarım babam kahve içmeyi bırakır. Umarım annem hastalanmaz.

Umarım işlerini kaybetmezler ve stres olmazlar.

Beraber bir film izleyebiliriz. Ya da beraber arabayla gezintiye çıkabiliriz. Sahile inip beraber yüzebiliriz.

Hatırlamaya çalıştığımız şeyler

Her şeyin iyi olacağını hatırlamaya çalışıyorum. Zaten hiç kimsenin yaşamak istemeyeceği bir şeyi ben yaşadım ve bir şekilde üstesinden geldim ve elimden gelenin en iyisini yapamaya çalıştım.

Edie, 8 yaş, Avustralya



Kendi hayvanat bahçeni yapmak için bazı öneriler

Molly, 7 yaş, Avustralya



İlk olarak yeni evcil hayvanınızı bulmanız lazım. Mesela 'hmm, Eğer bir böcek olsaydım nereye giderdim?' bunun cevabını verin ve oraya gidin. Ve orada böcekleri arayın. Çimlerin arasına, deliklere ya da ağaç kütüklerine bakın. Eşyaların altına bakın. Nemli ve karanlık yerlere... Ben tuğlanın altında bir sürü kırk ayak buldum. Bu sümüklü böceği de bugün buldum... bakın (zoom aracılığıyla). Bir kere kırk ayak, çekirge ya da un kurdu bulunca (un kurtlarının büyüyünce kınkanatlı böcek olduklarını biliyor musun?) ya da sümüklü böcek. Böylece bir hayvanat bahçesi oluşturabilirsin. Burada bekle... Gidip kendi hayvanat bahçemi getireyim.



Bir hayvanat bahçesi yaparken sadece ailesi olmadan yaşayabilen hayvanları dahil edebilirsin. Bazı hayvanlar aileleri olmadan yaşayamaz bu yüzden onları hayvanat bahçesine koyamazsın. Ve bulduğun hayvanların hayvanat bahçesinde yaşayabileceğinden emin olmalısın.

Hayvanların rahat edebilmesi için çürümüş bir çubuk, biraz iyi kum, biraz gül yaprağı, kuru yapraklar ve biraz meyve koyabilirsin. Zehirli hiçbir şey koyma!



Evde kalırken yetişkinlerin yaşayabileceği zorluklar için önerilerimiz

Kendilerine ‘ne yapabiliriz?’ diye sorsunlar. *6 yaş, Türkiye*

Sevdikleriyle görüntülü konuşabilirler ve onlara mesajlar gönderebilirler. *9 yaş, Türkiye*

Bir şeyler yapmak mesela film izlemek kafamızı rahatlatmak için iyi olabilir. Düşünmemek de bana yardımcı oluyor. Belki bu fikirler onlara da yardımcı olur.

Daha çok eğlenin, Yapmak istediklerinizi yapın
11 yaş, Türkiye

Babam sıkıldığı zaman daha az kahve içse iyi olur.

Australya

Benden yardım isteyebilirler. *8 yaş, Türkiye*

Benimle oyna. *9 yaş, Türkiye*

Kartlarla oynamak, televizyon izlemek, parmağını emmek (seni güldürmek için söyledim anne), birine sarılmak, helyumla şişirilmiş balon al ve tiz bir sesin olsun.

Edie, 8 yaş, Australya

Beden egzersizleri ve bacak bacak üstüne atıp sessizce düşünmek bazen yardımcı olabilir. *7 yaş, Türkiye*

Belki daha az iletişim, daha çok beraber aktivite yapmak. *15 yaş, Türkiye*

Nefes al ver ve sakinleş, bana sarıl, biraz yürüyüş yap, telefonunda takıl ya da dışarı çık. *Dylan, 11 yaş, Avustralya*

Biraz origami yap *9 yaş, Türkiye*

Evde kalırken ebeveynlerimizle ilişkimizi ne daha iyi yapar?

Kucaklaşmak, güreşmek, dövüş yapmak, biraz eğlenmek *Dylan, 11 yaş, Avustralya*

Bana sorumluluk vermek gibi sosyal aktiviteler bizi daha güçlü yapar *9 yaş, Türkiye*

Beraber bir şeyler yapmak, aynı yatakta uyumak *8 yaş, Türkiye*

Birbirimize sarılmak, annem kanepede otururken yanına sokulmak

7 yaş, Türkiye

Birbirimizi güldürmek, saçma uydurma şarkılar söylemek

Edie, 8 yaş, Avustralya

Annem nasıl PlayStation oynandığını bilseydi harika olurdu.

11 yaş, Türkiye

Ebeveynlerinle ya da diğer büyüklerle olan ilişkilerinde kullandığın becerilerin neler?

Tatlı olma becerimi kullanıyorum. *10 yaş, Türkiye*

Ev ödevlerimi yapmak annemle olan ilişkiyi daha iyi yapıyor.

13 yaş, Türkiye

Annemi güldürüyorum, şarkı söylüyoruz ve dans ediyoruz.

Edie, 8 yaş, Avustralya

Yapmam istenmeden ev işlerini yapmak.

Peygamberin hayatını okuyorum ve resim çiziyorum.

9 yaş, Türkiye

Onları sakinleştirmeye çalışıyorum. 'Tartışacak bir şey yok. Dışarı çıkabiliriz' diyorum.

Eğer bir tartışma varsa, odama gidiyorum, kapıyı kapayıp telefonda oyun oynuyorum.

Onlara mektup yazıyorum ve onlar için resim yapıyorum.

9 yaş, Türkiye

Türkiye'den olan 6 yaşında bir çocuk bu soruyu çok ciddiye aldı:

Konuşma becerimi kullanabilirim ve üzerinde düşünebilirim.

Salyangoz ve Sümüklü Böcekler İçin Bazı Özel Tüyolar

Molly, 7 yaş, Avustralya

Muhtemelen henüz bilmiyorsunuz fakat evcil salyangozlar çok farklı karakterlere sahiptirler. Slimy çok meraklı ve kağıt yemeyi çok sever. Salyangozlarımla oynamayı ve onlar için yeni ortamlar kurmayı çok seviyorum. Salyangozlarım da keşfetmeyi seviyorlar. Evcil salyangozlarınızın ve sümüklü böceklerinizin farklı karakterlerinin olduğunu bilebilirsiniz. Salyangozlarınızı salatalık, marul ve havuç kabuğu ile beslemelisiniz çünkü çok severler.



Bu bir yeşil salyangoz. Onların adı Sticky. Ve bak burada sarı salyangoz yumurtaları var. Sümüklü böceklerin salyangozdan evrildiklerini biliyor musun?

Eğer daha dikkatli bakarsan, bu kısmında aslında bir sümüklü böcek kabuğu var. Peki bu beyaz noktayı görebiliyor musun (sümüklü böcek laptop kamerasına çok yakındır)... yakında ortaya çıkacak...Sticky nefes alsın diye açılıyor.

Ben Sticky'yi arka bahçemizdeki yuvarlak bir ağaç kütüğünün altında buldum. Orada Sticky ile beraber yumurtalar da vardı.

Büyükler 'ıyyyy' demek zorunda değilsiniz, çünkü salyangozlar ve sümüklü böcekler çok ilgi çekici ve onlar kütüklerin altında ezilmeden hayatta kalabiliyorlar ve onların yavruları yumurtalarından çıktıklarında çok tatlı oluyorlar. Yani onlara göz kulak olmalısın.



**Yetişkinler için bu günlerde
dinleyebilecekleri şarkı nerilerimiz.
Daha iyi hissetmelerine yardımcı olabilir.**

Benim annem güzel annem *10 yaş, Türkiye*

Bana bir masal anlat baba *9 yaş, Türkiye*

Oh my gosh - (şarkını söyle animasyon filminin müziği) ya da herhangi bir şarkı olur.

Edie, 8 yaş, Avustralya

Troller 2 filminden Reggeaton müziği dinleyebilirler.

Dylan, 11 yaş, Avustralya

Muhteşem Showman filminden şarkılar ya da

Anne - Marie'den outside, This is me, Falling ya da 2002

Pharrell Williams'sın Happy şarkısı gibi hareketli şarkılar

İlahiler / Kilise şarkıları

Bobby McFerin'den Don't worry be happy

Louis Armstrong'dan What a Wonderful World

Bir kapı kapanır bir kapı açılır; Sabrın sonu selamettir.

6 yaş, Türkiye

Herkesin sıkıntısı bir gün geçer. (bu şarkıyı ben yazdım)

9 yaş, Türkiye

Benimle oyna, beni bırakma (bu şarkıyı ben yazdım)

8 yaş, Türkiye

Moral verici bir şarkı olan Erik Dalı

13 yaş, Türkiye

Özel bir şarkı ismi vermiyorum fakat en sevdikleri şarkıyı dinlerlerse daha iyi hissederler.

15 yaş, Türkiye

Bugünlerde yetişkinlerin daha iyi hissetmelerine yardımcı olacak atasözleri ve hikayeler biliyor muyuz?

Evet, biliyoruz!

Annemin şarkı söylediği ve babamın balık tuttuğu hikayeyi hatırlayabilirler.

Kutsal kitap İncil'de İsa 41:13 - Çünkü sağ elinden tutup sana korkma; sana yardım edeceğim diyen tanrı benim.

Her karanlık gecenin bir sabahı vardır. *13 yaş, Türkiye*

Bizimle olmak önemli

Türkiye'den 8 yaşında bir çocuk bir hikaye paylaştı:

Bir adam ormanda dolaşıyormuş ve 'seni yiyeceğim' diye bir ses duymuş. Duyduğu şey sebebiyle çok korkmuş.

Sonra saklanmış ve biraz zaman geçince muza 'seni yiyeceğim' diyen bir maymun görmüş. Adamın bütün korkusu gitmiş. Yani, bizim de bugün hissettiğimiz bütün korkular geçecek.

Evde kalma deneyiminin ebeveynlerine nasıl bir faydası olur?

Rahatlayabilir, bizimle ve kedilerle sarılıp yatabilirsin.

Edie, 8 yaş, Avustralya

Tahmin ediyorum, yatıp uyumak iyi olabilir. Sabah bizimle sarılırsın. Bizimle geçirecek daha çok vaktin var.

Dylan, 11 yaş, Avustralya

Bizimle, okuma akşamları, belgesel akşamları ya da şiir akşamları düzenleyebilirsin.

13 yaş, Türkiye

Sağlıklı yemekler pişirebilir, sebze ve meyve yiyebilirler.

6 yaş, Türkiye

Yeni şeyler öğrenebilirsin.

9 yaş, Türkiye

Bir şeyler çizebilirler.

8 yaş, Türkiye

Bizimle oynamak faydalı olabilir.

9 yaş, Türkiye

Evde Kalma Sürecinde Çocukları İyi Tutmak İçin Önerilerimiz

Türkiye'den 6 yaşında bir çocuk:

Birbirinizle tartışmamanızı öneririm, çocuklara kızmayın, bilgisayarlara bakmak yerine bizimle oynayın.

Türkiye'den 9 yaşında bir çocuğun sesi yankalandı:

Bizimle oyun oynayın.

Ve Avustralyalı bir çocuk:

Bizimle oyun oynayın. Ya da benim odamda bir spa günü yapalım!

Bazı çocuklar özel tavsiyelerde bulundular:

Babam sıkıldığı zaman daha az kahve içsin.

Sebze, meyve ve et yiyin. Etkinlikler yapmaya devam edin ve mutluluktan gözünüzden yaş gelinceye kadar gülün.

Edie, 8 yaş, Avustralya

Kart oyunları oynayın.

Kendiniz için zaman ayırın.

Beden sağlığınıza dikkat edin, yürüyüşe çıkın.

Sağlıklı içecekler içmeye devam edin.

Bilgisayardan egzersiz videoları izleyerek spor yapın.

7 yaş, Türkiye

Yemek pişirin ve bahçe işleriyle meşgul olun.

15 yaş, Türkiye

Günlük tutabilirsiniz ve yeni bir dil öğrenebilirsiniz.

13 yaş, Türkiye

Hem Avustralya hem Türkiye'den bazı çocuklar dini uygulamalar yapılmasını önerdi.

İbadet edin ve dua dinleyin - Zihninizi temizlemeye yardımcı olabilir.

Avustralya

Berber namaz kılmak, Kuran okumak, Peygamberin arkadaşlarının hayatlarını dinlemek ve beraber çay saati yapmak hepimize iyi gelebilir.

9 yaş, Türkiye

Diğer sağlık önerileri:

Çok su için ve dışarı alışverişe giderken eldiven ve maske takın, dışarıdayken diğer insanlarla yakın olmamaya dikkat edin ve evdekilere saygılı ve şefkatli davranın.

Dylan, 11 yaş, Avustralya

Her şeyden sonra ellerinizi yıkayın. Annem hastanede çalışıyor bu yüzden işten geldiğinde ilk olarak annemin kendini temizlemesine dikkat ediyoruz.

Size ilham verecek bir şeyler yapın, yapmakta iyi olduğunuz bir şeyler.

Bu Rehberde Katkı Sağlamak İçin Çocuklara Sorulan Sorular

İşte çocuklara sorabileceğiniz bazı sorular:

→ Evde kalmayı yetişkinler için daha verimli bir hale getirmek için hangi becerileri kullanabilirsin?

→ Geçmişte evde kalmak zorunda kaldığında zamanını eğlenceli bir şekilde geçirmeyi nasıl sağladın?

→ Bizimle evde kaldığın zamanlara ait ailenle olan en sevdiğin hikayeni paylaşır mısın lütfen. Bugünlerden bir hikaye ya da küçüklük zamanlarından bir hikaye olabilir.

→ Beraber evde kalmayı daha mutlu bir deneyim yapabilmek için yetişkinlerin ne bilmesi / yapması gerektiğini düşünüyorsun?

→ Evde geçirdiğin bu günlerle ilgili umutların neler?

→ Evde kalmak zorlaştığı zaman hatırladığında seni güçlü kılan herhangi bir değer var mı?

→ Eğer yetişkinler evde kalırken bir zorluk yaşarlarsa onlara ne önerirsin?

→ Evde kaldığınız süre boyunca ne ebeveynlerinle olan ilişkisini daha iyi yapar?

→ Ebeveynlerin/büyükanne-büyükbabanla olan ilişkisinde kullandığın becerilerin neler?

→ Evde kaldıkları süre boyunca yetişkinler iyilik hallerini koruyabilmek için ne yapabilirler?

→ Bugünlerde ailenle geçireceğin bu zamanlar için ne diliyorsun?

→ Bugünlerde ebeveynlerinin daha iyi hissetmesine yardımcı olacak bir şarkı biliyor musun?

→ Bugünlerde yetişkinlerin daha iyi hissetmelerine yardımcı olacak atasözleri ve hikayeler biliyor musun?

→ Evde kalma deneyiminin ebeveynlerine nasıl bir faydası olur?

→ Evde kama süresince iyi kalabilmek için yetişkinlere ne önerirsin?

Lütfen cevaplarınızı dcp@dulwichcentre.com.au adresine gönderin.

Referanslar

Bu rehber fikrini ve soruları Türk narrative terapist Mehmet Dinç oluşturmuştur.

Bu çalışmanın oluşmasında aşağıdaki kişiler etkili olmuştur:

Aylin Kaya, Zehra Cemre Akyıldız, Reyhan Neva Petek, Mustafa Tiryakioğlu, Kerem Tiryakioğlu, Zeynep Tuğba Numanoğlu, Ali Yahya Tuna, Eymen Vefa Yazıcılar, Hikmet Kerem Yazıcılar, Nurnihan Dinç

Molly, Olive, Dylan, Edie, Molly, Olive, Dylan, Edie, NOreena, Siena, Amelia, Jessika, Ruby and Kobe Katie Christensen Danita Martin David Denborough (Dulwich Centre Foundation) Cevapları bir araya getirerek bu tasarımı oluşturmuştur.

Katkılarınızı bekliyoruz!

Lütfen dcp@dulwichcentre.com.au adresine cevaplarınızı mail atın.