

ALI'NİN KORONA VİRÜS KİTABI

Uzm.Dr.Figen Karaceylan Çakmakcı
Çocuk ve Ergen Psikiyatristi





Benim adım Ali.
Okula gitmeyi, arkadaşlarımla
oynamayı çok seviyorum.

Uzm. Dr. Figen Karaceylan akmakçı



Son günlerde çevremdeki büyüklerin sürekli "korona virüs" diye bir şeylerden bahsettiklerini duyuyorum.

Uzm. Dr. Figen Karaceylan akmakçı



Bazen, annemle babam
telaşlı telaşlı aralarında
fısıldaşıyor. Televizyonda
sürekli "korona virüs"
hakkında konuşan teyzeler
ve amcalar var.

Uzm. Dr. Figen Karaceylan Çakmakçı



Ev içinde yaşayan büyükler
farkında olmasalar bile;
oyun oynarken bile onları
dinliyorum.

Uzm. Dr. Figen Karaceylan akmakçı



Annem yanıma geldi ve
"korona virüs" salgını
nedeniyle bir süre okula
gidemeyeceğimi söyledi.
Süresini annem de bilmiyor.

Uzm. Dr. Figen Karaceylan Çakmakçı



Çok sevdiğim dedem ve
anneannemi de ziyarete
gidemeyecek ve onlarda bize
gelemeyecekmiş.
Çok şaşkın ve üzüntülüym

Uzm. Dr. Figen Karaceylan Çakmakçı



Kendimi huzursuz ve
sinirli hissediyorum.

Bütün duygularım
karıştı. Böyle hissedince
bazen evde çok sorun
çıkartıyorum.

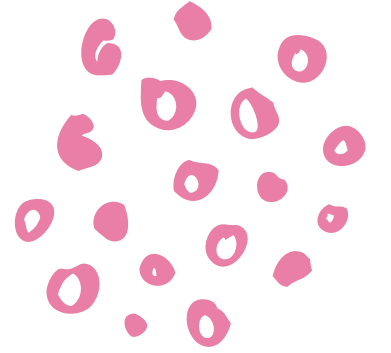
Uzm. Dr. Figen Karaceylan Çakmakçı





Dün gece bir karar aldım.
Çok üzgün hissettiğimi ve
korktuğumu annemlere
söyledim. Hissettiklerimden
konuşmak beni rahatlattı.
Annem de duygularımdan
korkmamam gerektiğini,
duyguların sürekli
olmadığını söyledi.

Uzm. Dr. Figen Karaceylan Çakmakcı



Babam benim güvende olduğumu söyledi. "korona virüs" ile ilgili bilmem gereken tüm bilgileri paylaştı. Ben de sizinle paylaşmak istiyorum.

Uzm. Dr. Figen Karaceylan Çakmakçı



"korona virüs" insanları
hasta eden bir mikrop. Bu
mikrop çocukları hasta
etmiyor. Yani hepimiz
güvendedeyiz. Ben anne ve
babamın söylediklerine
inanır ve güvenirim.

Uzm. Dr. Figen Karaceylan Çakmakçı



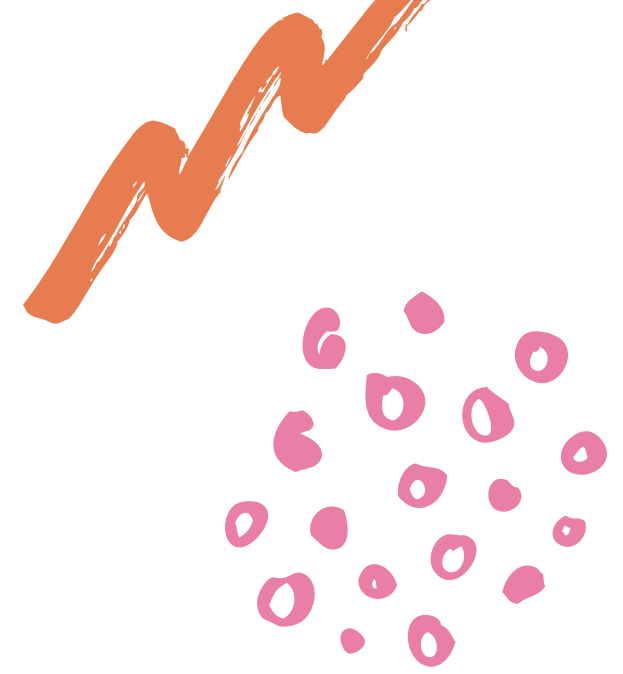


Dedem ve anneannem gibi
sevdiklerimizi korumak için
evde kalmamız gerekiyor.

Unutmayın!!!

Görevimiz çok önemli. Sokağa
çıkamadığımız ya da
arkadaşlarımızla
oynayamadığımız için
mızımızlanmak yok.

Uzm. Dr. Figen Karaceylan Çakmakçı



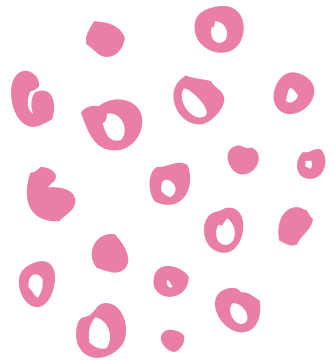
Düzenli olarak ellerimizi
yıkamalıyız. Ayrıca
büyüklerimizin bize öğrettiği
gibi öksürmek istersek
dirseğimiz iç kısmına
öksüreceğiz ya da mendille
ağzımızı kapatacağız.

Uzm. Dr. Figen Karaceylan Çakmakçı





Unutmayın!!!
Her uygulama önce kendi
sağlığımız, sonra
sevdiklerimizi korumak için
çok önemli.



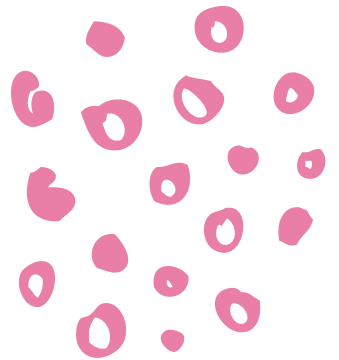
Uzm. Dr. Figen Karaceylan Çakmakçı





Eğer dedem ve
anneannemi özlersem,
onlarla istediğim zaman
konuşabilirdim.

Öğretmenim ve
arkadaşlarımı özlersem de
onlara mesaj
atarbilirdim.

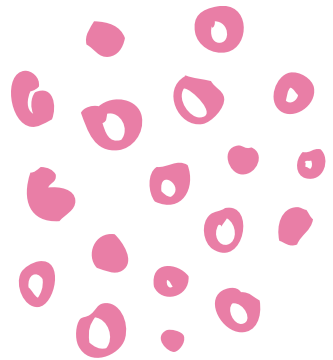


Uzm. Dr. Figen Karaceylan Çakmakçı





İstediğim kadar
oyuncaklarımla
oynayabilir,
arkadaşlarımla görüntülü
konuşabiliymişim.



Uzm. Dr. Figen Karaceylan Çakmakcı





Unutmadan hatırlatmak
isterim.

Annem, her zaman uymam
gereken kuralların
değişmediğini
söyledi. Yatma saatim
değişmemiş.

Oyuncaklarımı toplamam
gerekliyormuş. Ayrıca
özgürce bilgisayarım
oynamak yokmuş. Bu
kurallar değişmediği için
biraz üzgünüm.

Uzm. Dr. Figen Karaceylan Çakmakçı



Şimdi "korona virüs" hakkında herşeyi biliyorum. Kendimi daha rahat hissediyorum. Bazen üzgün ve sinirli olmak çok normalmiş. Canımın sıkılması da yeni oyunlar keşfetmemde bana yardımcı olacaktı.

Yani herşey normalmiş.

Uzm. Dr. Figen Karaceylan Çakmakçı



Rahatım!!!

Çünkü

Uzm. Dr. Figen Karaceylan Çakmakçı



İstediğim zaman, kafam
karıştığında annem ve
babamla konuşabilirim.
İstediğim her soruyu
sorabilirim.

Uzm. Dr. Figen Karaceylan Çakmakçı



Eğer sizin de kafanız
karışırsa, aklınıza gelen
herşeyi mutlaka anne ve
babanıza sormaktan
çekinmeyin.
Umarım size yardımcı
olabilmişimdir.

Uzm. Dr. Figen Karaceylan Çakmakçı