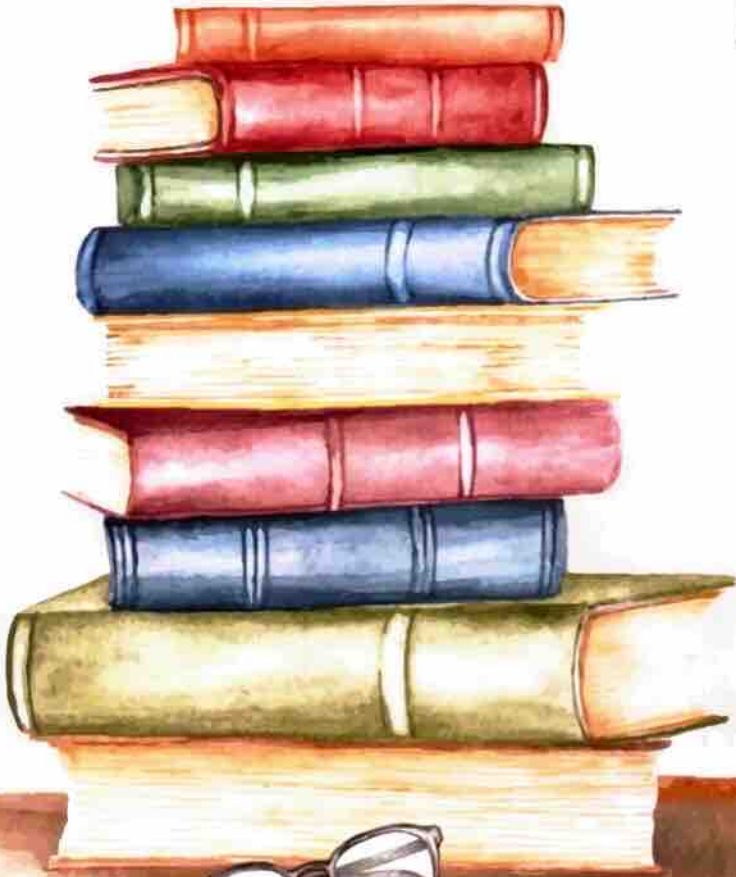


Metaforik Öyküler

11

Büyük Fırtına



Mehmet Zeker
Klinik Psikolog

Kimin için:
“Deprem yaşayan çocuklar için”

mteber BÜYÜK FIRTINA

Zamanın birinde çeşit çeşit kuşların, yaşadığı bir orman varmış. Ağaçların dallarında bir sürü kuş yuvası varmış. Bazı yuvalar küçük, bazıları ise büyükmüş. Bu ormanda kuşlar mutlu şekilde yaşamış. Küçük kuşlar oyun oynar, akşam olunca yuvalarına gidermiş. Uykuları gelince de sıcacık bir uykuya dalarlarmış.

Günlerden bir gün tüm kuşlar yuvalarında uykudayken ormanda sesler duyulmuş, sonra yuvalar ve ağaç dalları hızlıca sallanmaya başlamış. Kuşlar korku ile uyanmışlar, ne olduğunu anlayamamışlar. Anne-babalar yavrularını da yanına alarak hemen yuvalarından uçup yere konmuşlar. Hava soğukmuş, biraz da üşümüşler. Çokça da korkmuşlar.

Bu gürültünün ve sallanmanın nedeni fırtınaymış. Fırtına çok sert ve hızlı esen rüzgar demektir. Bu ormana gelen büyük fırtına nedeni ile ağaçların dalları sallanmış. Birçok yuva bu rüzgarda devrilip yere düşmüş. Hatta bazı kuşlar bu yuvaların altında kalmışlar.

Sabah olunca herkes fırtınayı duymuş. Fırtınayı duyanlar hemen yardıma koşmuşlar. Küçük kuşları sıcak bir yere götürmüşler. Aç kuşları doyurmuşlar ve üşüyenlere kuş battaniyesi dağıtmışlar.

Kötebekler devrilen yuvaların altında kalan kuşları kazarak kurtarmışlar. Bazı kuşları ise yaralı kurtarıp hemen hastaneye götürüp iyileştirmişler.

Fırtına ara ara esmiş, ama gittikçe hızı azalmış. Onun hızı bitene kadar kuşlar güvenli yerlerde uyumuşlar.

Biraz zaman geçince fırtına tamamen bitmiş. Büyük kuşlar, herkesin yardımı ile küçüklere yeni sağlam yuvalar yapmışlar. Bazılarını tamir etmişler. Hasta kuşlar iyileşip yuvaya dönmüşler.

Bir süre sonra bu ormanda her şey normale dönmüş. Tüm zor zamanlar gibi bu zor zaman da geçiip gitmiş. Herkesin içindeki korku küçülmüş, küçülmüş ve bitmiş. Küçük kuşlar okullarına gitmişler, ormanda uçma yarışı bile yapmışlar. Büyük kuşlar ise işlerinin başına dönmüşler.

Bir süre sonra bu ormanda her şey normale dönmüş. Tüm zor zamanlar gibi bu zor zaman da geçiip gitmiş. Herkesin içindeki korku küçülmüş, küçülmüş ve bitmiş. Küçük kuşlar okullarına gitmişler, ormanda uçma yarışı bile yapmışlar. Büyük kuşlar ise işlerinin başına dönmüşler.

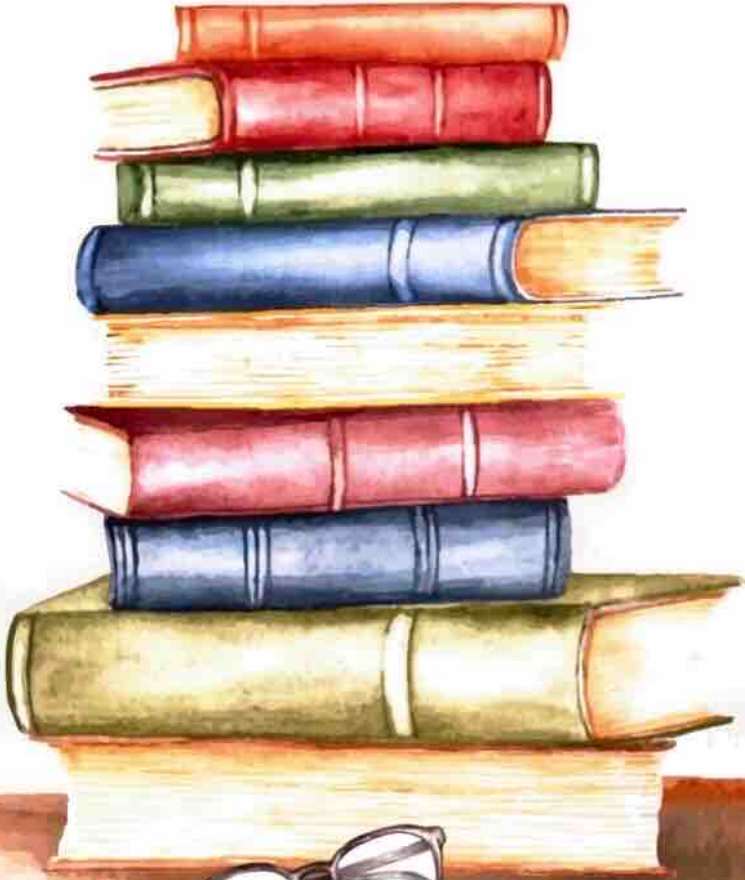
Bu ormanda ve tüm diğer tüm ormanlarda herkes bu ormanı konuşuyormuş. Yardımlaşarak bu büyük fırtınanın zorluklarını aştıklarını herkes birbirine gururla anlatıyormuş. Herkes aynı şeyi söylüyormuş: Yardımlaşarak tüm zorlukları yenebiliriz.

! Deprem korkusu gelişen 4 yaş ve üstü çocuklara gece yatmadan önce okunabilir. Birkaç gece okumak iyi olur.

Metaforik Öyküler

20

Ayı Bankı



Mehmet Zeker
Klinik Psikolog

Kimin için:

“Depremi yaşamış herkes için”

mteber AYI BANKI

🐼 Zamanın birinde güzel bir hayvanat bahçesi varmış. Burada Banki adında kocaman, kahverengi bir ayı yaşarmış. Banki iyi kalpliymiş ama çok büyükmüş. Ayakları ve elleri kocamanmış. Birazcık da sakarmış.

Hayvanat bahçesindeki diğer hayvanlar Banki'den korkar ve kaçarmış. Çünkü dev gibiymiş ve o yürüdüğünde yer sallanırmış. Sakar olduğu için bazen bir ağacın dalını kırarmış, bazen de bir sincapın yerdeki cevizlerine basıp ezermiş. Doyyynk diye yere düştüğü zamanlarda yakındaki tüm ağaçlar sallanırmış.

Banki'nin hiç arkadaşı yokmuş, bu nedenle çok mutsuzmuş. Oyun oynamak için kanguruların arkasından koşsa kangurular korkup kaçarmış. Kuşlar ise yuvalarını devirdiği için Banki'ye kızarmış.

Banki, birgün ağacın altında üzgün üzgün oturuyormuş. Yaşlı bilge kaplumbağa onu görmüş. Yanına yaklaşmış ve neden üzgün olduğunu sormuş.

"Çok büyüğüm, koşunca ağaçlar sallanıyor ve herkes benden korkuyor. Yalnızım ve hiç arkadaşım yok." demiş Banki, biraz da ağlamış.

Kaplumbağa bir çözüm düşünmüştü. Akşam olduğunda tüm hayvanları toplamış ve demiş ki:

Arkadaşlar Ayı Banki çok üzgün. İyi kalpli ama kocaman olduğu için vücudunu kontrol edemiyor. Bizimle yaşamak istiyor, evi burası çünkü."

Hep birlikte çözüm düşünmüşler.

"Onun yürüdüğü yolun yanındaki kuş yuvalarını uzaktaki ağaçların dalına taşıyalım." demiş baykuş.

Kanguru, "Resimlerimizi duvara çivi ile çakalım, böylece düşmezler." demiş.

Sincaplar cevizlerini sandıkta saklamışlar, köstebekler ise topraktan değil taştan yuva yapmışlar.

Artık hazırlarmış. Banki'nin yanına gelmişler. "Banki biz seninle yaşamamanın yolunu bulduk. Karla ve fırtınayla yaşamayı öğrendik, seninle de yaşayabiliriz tabi ki." demişler.

Banki çok mutlu olmuş. Arkadaş olup oyuna başlamışlar. Banki sakarlıklar yapıp bazen düşmüş, bazen ağaçlara çarpmış tabi ama artık sorun değilmiş. Çünkü herkes Banki geldiğinde ne yapacağını biliyormuş.

Çocuklar evlerindeki yumuşak oyuncaklardan birine Banki adını vermişler. Bu oyuncaklarla oynayarak kendi korkularını küçültüp küçültüp minnacık yapmışlar.

Metaforik Öyküler

18

Kuş Kafası Ayarı



Mehmet Zeker
Klinik Psikolog

Kimin için:

“Deprem sonrası her sarsıntıdan korkan çocuklar için”

mteber KUŞ KAFASI AYARI

Zamanın birinde güzel bir orman varmış. Bu ormanda birçok hayvan mutlu mutlu yaşarmış. Kuşlar bu ormanda uçup ötmeyi çok severmiş.

Bir gün ormana büyük bir fırtına gelmiş. Fırtına o kadar güçlüymüş ki ağaçlar bile sallanmış, bazı dallar kırılmış.

Dallardaki kuş yuvasını merak ediyor musun? Fırtınadan sonra bazı yuvalar yere düşmüş bazısı yamulmuş. Yerinde sapasağlam kalan yuvalar da çokmuş.

Bir süre sonra fırtına geçmiış, gitmiş. Tüm fırtınalar sonunda biter çünkü. Ancak bazı kuşların içindeki korku gitmemiş. Ufacık rüzgar esse, dal birazcık sallansa, filler ormanda koşsa "Eyvah fırtına geliyor." diye korkuyorlarmış.

Ormandaki Bilge Baykuş kuşların kafasının karıştığını görmüş. Tüm ormana haber göndermiş. Kafasının ayarı bozulan kuşları yanına çağırmış.

Haberi duyan küçük kuş hemen baykuşun yanına gitmiş. Demiş ki:

Ben çok korkuyorum. Yüksek sesleri ve her sallantıyı fırtına zannediyorum.

Baykuş onu dinlemiş, kafasına bakmış. "Büyük fırtınadan sonra kafanın ayarı bozulmuş küçük kuş, bu çok normal" demiş ve kanadı ile ayarları düzeltmeye başlamış. Bir yandan da:

"Rüzgar ve fırtına farklıdır. Rüzgar her zaman olur. Ben bebekken bile vardı. Filler de bu ormanda güm güm hep koşar. Koşunca fil kıpırtısı olur."

"Peki fırtınayı nasıl tanıyacağım demiş" küçük kuş.

"Fırtınada güm güm diye değil Uvvvvv diye ses çıkar. Rüzgarda dallar, fırtınada ise ağaçlar sallanır."

"Ben Őimdi kafanın ayarını yapıyorum. Onları ayırt edebileceksin"
 demiş ve eklemiŐ:

"Büyük kuşları dinlemek en iyi fikir. Onlar sana rüzgar mı, fil kıpırtısı
 mı yoksa fırtına mı olduğunu söyler"

Baykuş kafa ayarını bitirmiŐ. KuŐun kalbindeki korkuyu da ona
 komiklik yapıp onu güldürerek küçültmüş. Kuş tam gidecekken
 aklına bir soru gelmiş:

"Yuvamda uyuyabilir miyim?"

"Kötebekler yuvaları kontrol etti, onlar sağlam dediyse, büyükler
 izin verdiyse uyuyabilirsin. Çünkü artık fırtına gitti sadece küçük
 rüzgarlar kaldı." diye cevaplamıŐ Baykuş.

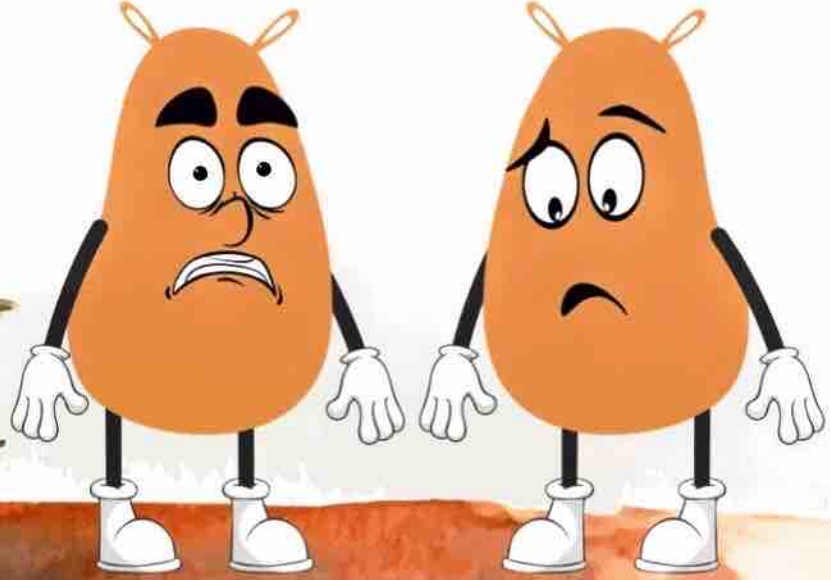
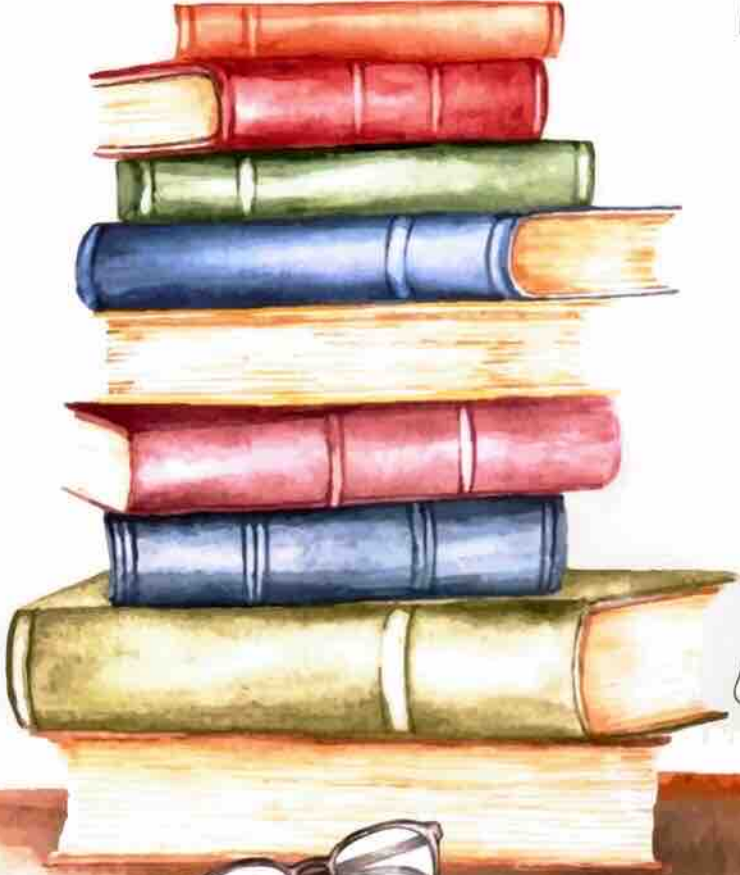
Küçük kuş mutlulukla Baykuş'un yanından uçmuŐ. Artık daha
 rahatmıŐ. Rüzgar esse, fil kıpırtısı duysa farkı anlıyormuŐ. Bazen
 büyüklere bakıyormuŐ. Onlar "Fırtına değil merak etme"
 dediklerinde oyununa güzelce devam ediyormuŐ.

...

Metaforik Öyküler

12

Bay Korku ve Bayan Üzüntü



Mehmet Zeker
Klinik Psikolog

Kimin için:

“Afetlerden sonra korkusu olan çocuklar için”

mteber BAY KORKU ve BAYAN ÜZÜNTÜ

O gün Bay Korku ve Bayan Üzüntü evlerinde sakince oturup televizyon izliyorlarmış. Haberlerde bir ormanda büyük bir fırtına çıktığını, dalların kırıldığını ve kuş yuvalarının yerlere düştüğünü görmüşler. Küçük kuşlar kıpır kıpır ve çok huzursuzmuş.

Bayan Üzüntü heyecanlanmış:

- Buradaki küçük kuşları hemen ziyaret etmeliyiz. Bak ne hissedeceklerini bilmiyorlar. Onların kalbine korku ve üzüntü balonları bırakalım ki duygularını anlasınlar sonra da küçültsünler.

Bay Korku fikri beğenmiş, hemen balon kamyonunu hazırlamış. Kamyona bir sürü korku ve üzüntü balonu doldurup ormana doğru yola çıkmışlar. Ormanda çok fazla kırık dal ve yere düşmüş yuva varmış.

Ormana gelir gelmez tüm küçük kuşları ziyaret edip kalplerine korku ve üzüntü balonunu bırakmışlar. Fırtına büyük olduğu için küçük kuşların kalbindeki korku ve üzüntü balonu hemen şişivermiş. Artık ne hissettiklerini biliyorlarmış.

Bu ormanda herkes küçük kuşları çok severmiş. Sevenler bu kuşları sıcacık öpmüşler. Öpücükler korku ve üzüntü balonlarını küçültmüş.

Büyükler, küçük kuşların kanatlarını okşamışlar, sıkıca onlara sarılmışlar. Balonlar biraz daha küçülmüş.

Yavruları çok seven büyükler kuşlara demişler ki, "Biz sizleri hep koruyacağız, bizim yanımızda güvendesiniz." Balonlar iyice küçülmesin mi?

Yuvaların tamir edileceğini, yıkılan yuvaların yerine yenisinin yapılacağını öğrenmiş küçük kuşlar. Korku ve üzüntü balonları artık çokook küçükmüş.

Ertesi gün kuşlar buldukları her yerde oyun oynamışlar. Uçmuşlar, bol bol öpücük toplamışlar. Kıkırdamış ve gülmüşler. Balonlar minnacık olmuş.

Zaman geçtikçe fırtına gemiiiş ve gitmiş. Parklar, kuş okulları açılmış. Yeni yuvalar bulunmuş, eskileri tamir edilmiş.

Birgün kuşlar sabah kalktıklarında kalplerindeki balonların tamamen söndüğünü görmüşler. Sönmüş balonu kim ister ki?

Bay Korku ve Bayan Üzüntüyü çağırıp balonları onlara geri vermişler. Biz duygularımızı küçülttük demişler. Tüm balonları kamyonu yükleyip geri göndermişler.

Artık kalplerinde mutluluk balonu, yüzlerinde ise gülücük varmış.

! 4 yaş ve üstü için uygundur. İlk olarak Büyük Fırtına öyküsünü okumanız önerilir. Ertesi gün bu öyküye geçilebilir.

...