

Dedektif Tilki: Bende Ne Oluyor?



Yazan:
Yağmur Özcan

Resimleyen:
Sena Nur Çankaya Kırılmaz





Sevgili Yetişkinler,

Zaman zaman hiç beklemediğimiz anlarda, baş etmekte zorlandığımız olaylar yaşayabiliyoruz. Üstelik zorlandığımız bu anları sadece zihninizde değil, bedeninizde de hissediyoruz. Bu gibi anlarda, öncelikle bir insan olarak zorlanabileceğimizi, zorlayıcı duygular hissedebileceğimizi fark etmek ve kabul etmek, daha kolay baş edebilmemize yardımcı olur. Bu kitaptaki egzersizler yalnızca çocuklar için değil aynı zamanda süreçte zorlanan yetişkinler için de yazılmıştır. Bu egzersizler ile çocuklarla beraber siz de duygularınızı ve bedeninizi fark edip bunlarla nasıl başa çıkabileceğinizi keşfedebilirsiniz. Umarım bu kitap çocuklarınızla beraber sürdürdüğünüz bu yolculuğunuzda hem zihninize hem de bedeninize iyi gelir.

Ve son olarak, kendiniz için de nefes almayı, hareket etmeyi, mola istemeyi ve iyi hissetmeyi unutmamanızı dilerim.

Yağmur Özcan
Klinik Psikolog

Dedektif Tilki: Bende Ne Oluyor?

Yazan: Yağmur Özcan

Resimleyen: Sena Nur Çankaya Kırılmaz

Editör: Deniz Özcan Şener

Danışman: Medya Güner Uygun

Kanserli Çocuklara Umut Vakfı, 2025



Bu eserin tüm hakları Kanserli Çocuklara Umut Vakfı'na aittir.
Kanserli Çocuklara Umut Vakfı izni olmadan çoğaltılamaz.

Yayımlayan: Kanserli Çocuklara Umut Vakfı
Merkez Ofis: Harbiye Mah. Cumhuriyet Cad.
Beşler Apt. No: 44 Kat: 2 D: 2 Elmadağ/ Şişli – İstanbul

Tel: (212) 291 31 10 Faks: (212) 267 21 44
İnternet Adresi: www.kacuv.org
E-posta: bilgi@kacuv.org

Dedektif Tilki: Bende Ne Oluyor?



Yazan: Yağmur Özcan
Resimleyen: Sena Nur Çankaya Kırılmaz



Yağmur Özcan
(1995, Bursa)

Kadir Has Üniversitesi Psikoloji bölümünden mezun olduktan sonra, Maltepe Üniversitesi Klinik Psikoloji/Beden Psikoterapisi Yüksek Lisans programını tamamladı. Yüksek lisans tezinde travma bilgisine dayalı, toplum temelli uygulamalar ve bedenlenen sosyal adalet kavramları üzerine çalıştı. Mezuniyetinden bu yana alandaki çalışmalarını beden odaklı bakışla sürdürürken, çeşitli kurum ve kuruluşlarda yetişkinlerle çalıştı. Psikoloji alanına ve beden psikoterapisine dair eğitim ve akademik çalışmalarına devam ediyor. 2022-2025 yılları arasında Kanserli Çocuklara Umut Vakfı'nda Klinik Psikolog olarak görev yaptı. Şu anda kendi ofisinde yüz yüze ve online olarak yetişkinler için beden odaklı psikoterapi seanslarını ve atölyelerini sürdürüyor.

Sena Nur Çankaya Kırılmaz
(1998, Yozgat)

İstanbul Üniversitesi Hukuk Fakültesinden mezun olduktan sonra avukat olarak çalışmaya başladı. Mesleğini icra ederken en büyük hobisi olan çizerliğe çocukların hayal dünyalarında bir kapı aralamak ümidiyle adım attı. İlk kitabı "Uzun Kuyruk"un ardından Kanserli Çocuklara Umut Vakfı bünyesinde ikinci kitabını büyük bir heyecanla tamamladı. Bu kitabın çocukların başucu kitabı olmasını hevesle bekliyor.



Her koşulda umudun varlığını hatırlatan bütün çocuklara...
Yağmur

Benim adım Umut. 8 yaşımdayım. Salıncakta sallanmaktan, resim yapmaktan ve şarkı söylemekten çok hoşlanırım. Yaz mevsimini çok severim. En sevdiğim arkadaşım Hayal. Onunla beraber oyun oynamayı çok seviyorum. En sevdiğim oyuncuğım ise turuncu tilkim.

Merhaba ben Tilki. Ormanda yaşarım. Yeni şeyler keşfetmeyi, uzun yürüyüşler yapmayı çok severim. Meraklı ve eğlenceli biriyim. En sevdiğim mevsim ilkbahardır.



Sen de bize kendini tanıtmak ister misin? Aşağıdaki boşlukları doldurabilirsin.

Adın :

Yaşın :

En sevdiğin etkinlik :

En sevdiğin arkadaşın :

En sevdiğin mevsim :

Ben biriyim.

“Canım çok sıkılıyor” diye düşündü Umut yatakta uzanırken. O gece ateşlenip evden hastaneye geldikleri günden beri tam 9 gün geçmişti. Birkaç gün sonra hastanede geçen günleri saymak için parmakları bile yetmeyecekti. Olsun, ayak parmaklarını da sayardı.

İçindeki bu sıkıntı sanki kocaman siyah bir top gibiydi.
Ama neydi bu duygular?
Gözleriyle görebilir miydi?
Bedeninde hissedebilir miydi?
Birine anlatsa anlaşılır mıydı?



Tüm bunları düşünürken annesi seslendi. "Umut ne düşünüyorsun öyle?" "Bilmem" diyerek geçiştirdi Umut. O sırada annesinin hastaneye gelirken valizine koyduğu şimdi de ayak ucunda duran oyuncağına gözü takıldı. Boynunda bir çanta asılı olan turuncu tilkiydi bu. Geçen sene doğum gününde en sevdiği arkadaşı ona bu oyuncağı hediye ettiğinde çok mutlu olmuştu.





Seni mutlu eden bir hediye var mı?



En son ne zaman hediye aldın?



“Duygular bir anda ortaya çıkmazlar.” diye bir ses geldi. O da neydi? Bu ses kimin sesi diye etrafına bakındı. Tilki konuşuyordu! Yatağından doğruldu, silkelendi, şaşkınlığını atlatıp Tilki’ye kulak verdi. “Duygular yaşadığımız olaylar karşısında hissettiklerimizdir” dedi Tilki. “Öyle mi? O zaman hastanede canım çok sıkıldığında ben hangi duyguları hissediyor olabilirim?”



Sırtını yatağın başına yasla. İstersen yastığını destek olarak kullanabilirsin. Gözlerini yavaşça kapat ve sadece nefes alıp verişine odaklan. Bak bakalım bir kaplumbağa kadar yavaş mı yoksa bir tavşan kadar hızlı mı nefesin? Bunu fark etmek için bir süre kendine vakit ver. Şimdi beraber derin bir nefes alalım. Nefes alırken bir balon gibi karnını şişir ve sonra upuzun bir nefes ver. Haydi bir kez daha bunu yapalım. Evet çok iyi! Şimdi yavaşça gözlerini aç ve acele etmeden gözlerini odada gezdir. Neler görüyorsun? "Bir koltuk, ilaç şişeleri, oyuncaklar." Neler duyuyorsun? "Araba sesleri, hemşirelerin sesi, kalbimin atışı". Peki oturduğun yerden dokunabileceğin neler var? "Hımm yumuşak bir yatak, yastık, kitabım." "Vay canına!" dedi Umut. "Bu odaya daha önce hiç böyle bakmamıştım."



Tilki yerinden kalktı. Yatağın başına doğru geldi. Çantasını önüne aldı ve karıştırmaya başladı. antadan bir kağıt çıkardı. "İşte bu listeden ne hissettiğini bulabiliriz Umut." dedi.





Mutlu



Üzgün



Kaygılı



Keyifsiz



Şaşkın



Utanmış



Kızgın



Korkmuş



Sen hastanedeyken nasıl hissediyorsun?

"Hımm. Sanki bedenimde de bir şeyler olduğunu hissediyorum. Mesela kalbim yerinden çıkacak gibi çarpmaya başlıyor. Bazen hiç nefes alamayacak gibi oluyorum. Yüzüm alev gibi yanıyor ya da soğuk bir kış gününde montum olmadan dışarı çıkmışım gibi titriyorum. Hatta bir keresinde karnıma bir fil oturmuş gibi olmuştu!"



Sen bedeninde hiç böyle bir şey hissettin mi?



Nasıldı? Tarif edebilir misin?

“Bunlar çok normal” dedi Tilki. “Zorlayıcı duygular hissettiğimizde bedenimiz bize neler hissettiğimizi anlamamız için bazı işaretler verir.” “Peki bunları hissettiğimde ne yapabilirim?”

Tilki durdu ve sonra çevresinde bir iki tur attı “Bir fikrim var” dedi. İstersen önce nerede olduğumuzu fark edebiliriz. Ne dersin? Şaşkınlıkla kafasını salladı Umut. “Haydi yapalım” dedi.





Peki sen odanda:



Neler gördün?



Neler duydun?



Nelere dokundun?



Yetişkinlere Not:

Sevgili yetişkinler; bir önceki sayfadaki yönergeyi çocuğa okuyarak bu egzersizi birlikte yapabilirsiniz. Çocuk bunu bir koltuğa/sandalyeye otururken ya da yatakta yatarken yapabilir. Eğer gözlerini kapatmak istemezse gözlerini bir noktaya odaklayabileceğini söyleyebilirsiniz.

Tilki kocaman kulağını Umut'a yaklaştırdı, "Bazen neler hissettiğimizi fark etmek için bedenimize kulak vermemiz gerekir." dedi.

Umut gıdıklandı ve kıkırdadı. Bedene kulak vermek hem komik hem de keyifli bir şeydi.

Tilki devam etti: "Benim karnım acıktığında midemden gurul gurul sesler gelir ben de hemen yiyecek bir şeyler bulmaya giderim."



Tilki: "Kalbim hızla çarptığında ve bedenim titrediğinde korktuğumu fark edip güvenli bir yere saklanırım. Sen de zor durumlarda neler hissettiğini anlarsan çözüm bulman da kolaylaşabilir." "Ben de hemşireler benden kan alırken korkuyorum ama kalbim yerinden fırlayacak gibi atmaya başladığında ne yapacağımı bilmiyorum." dedi Umut.





Sen en çok ne zaman korkarsın?



Korktuğunda bedeninde neler olur?



Korktuğunda ne yapmak istersin?



Tilki çevresinde yine döndü: "Senin için bir fikrim daha var Umut. Seninle bir keşfe çıkacağız." dedi ve devam etti "Duygular bazen bedenimizde bir yerlerde gizlenir. Biz de belki duygularını ve bedenindeki yansımalarını anlamak için bedenine bir büyüteç tutabiliriz. Neler oluyor birlikte keşfedebiliriz."

Umut yine kıkırdadı.

Bu çok eğlenceli ve heyecan verici bir fikirdi.

"Ama benim büyütecim yok ki, nereden bulacağız?" diye sordu merakla.



Tilki hızlı hızlı çantasını kurcaladı. Bir şapka, gözlük ve büyüteç çıkardı. "Dedektif Tilki iş başında. Haydi şu duyguların nereye gizlendiğini bulalım!" dedi. "Şimdi bu büyüteci başından ayak ucuna doğru hareket ettireceğim. Bedeninde rahatsız ya da sıkışık hissettiğin yerlerde bip bip diye ses çıkar, anlaştık mı?" "Anlaştık." dedi Umut keyifle.

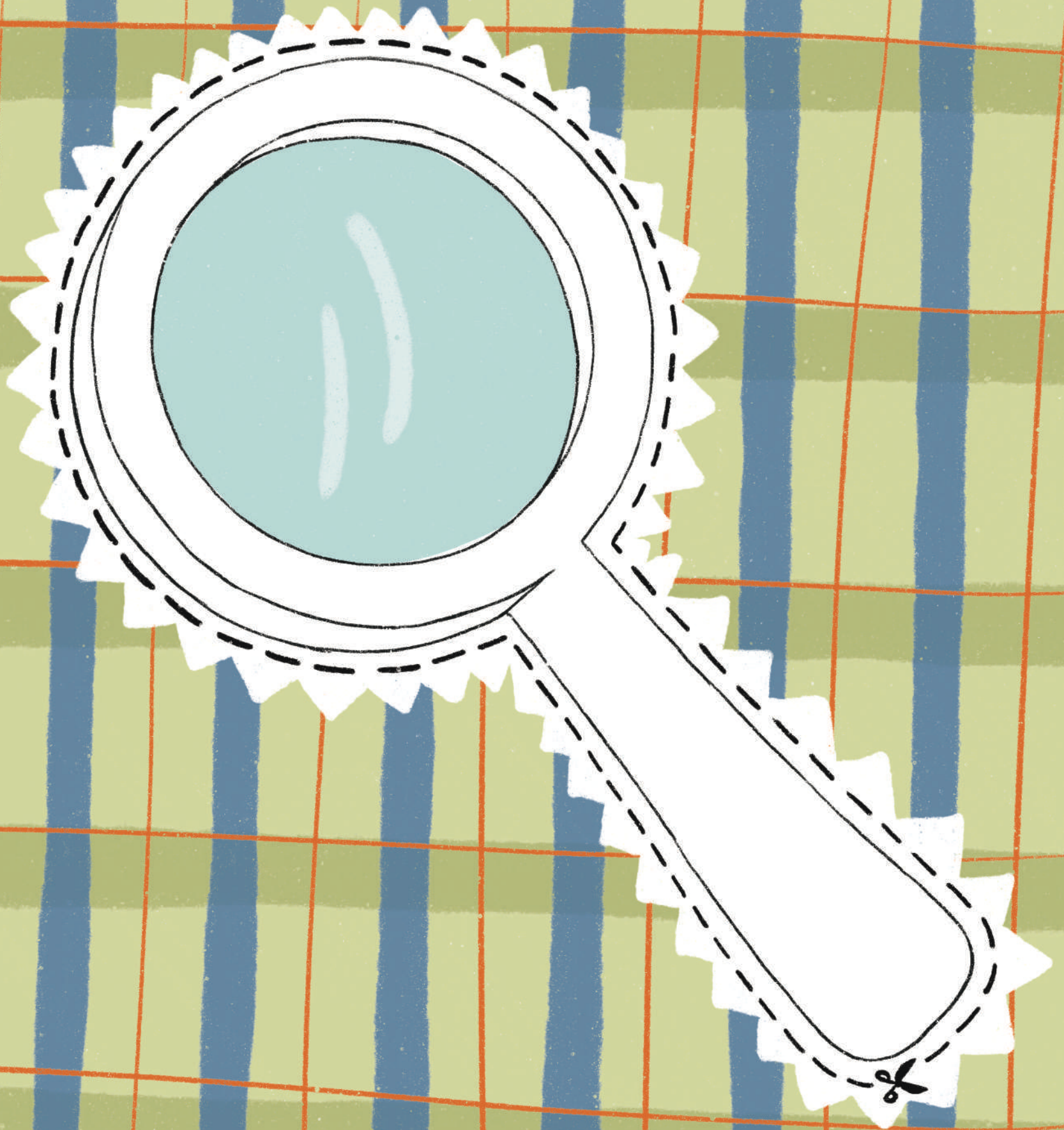


"bip
bip"

Bir sonraki sayfada senin için bir beden büyütecisi var. Haydi sen de kendi büyütecini kes ve dilediğin gibi süsleyip renklendir. Sıra kendi bedenindeki duyguları keşfetmekte. Büyütecisi başından ayak ucuna doğru yavaşça sürükle. Bunu sen yapamıyorsan bir başkasından yapmasını isteyebilirsin. Bedeninde sıkışık/rahatsız hissettiğin yerleri fark et.



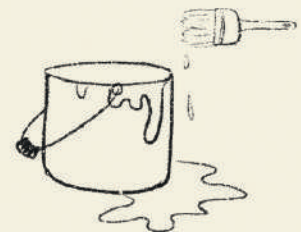
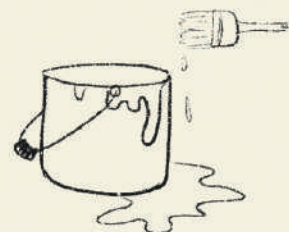






“Bibibip! Tam şuramda.” dedi Umut ellerini göğsüne koyarak. Tilki büyütücü Umut’un bedeninde gezdirmeye devam etti. Bacaklarına gelince yine “Bibibip” diye ses çıkardı Umut. “Bacaklarım da sanki uyuşuyor gibi.”

Sen bedeninin neresinde sıkışık/rahatsız hissettin? Sence bu duygu ne olabilir? Bu duygulara bir renk versen hangi rengi verirdin? Duygunun rengini belirle ve bedeninde fark ettiğin, seni rahatsız eden yerleri duyguların rengine göre kurabiye adamda işaretle.



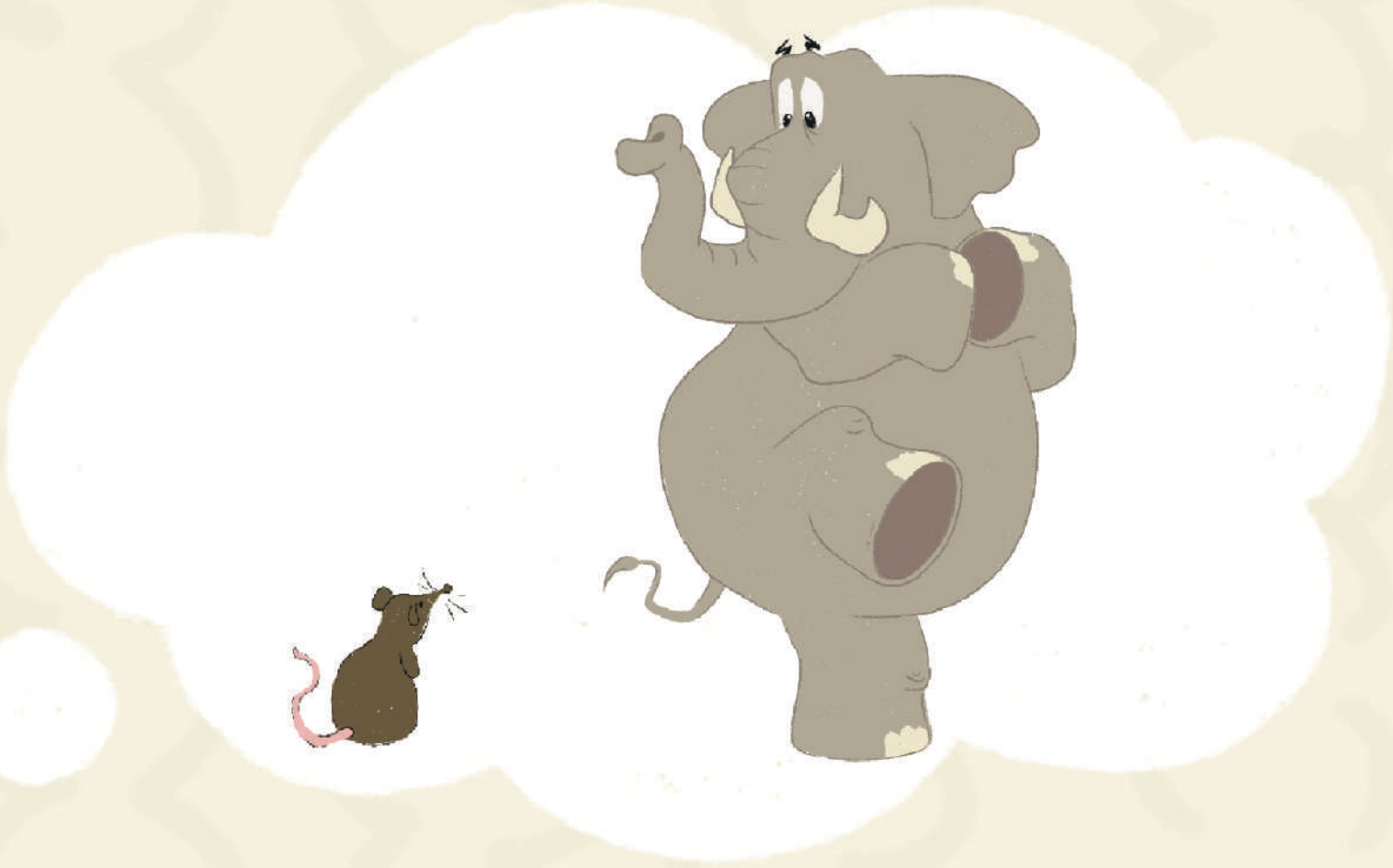
Not: Duygulara karar vermeden önce dilersen Tilki'nin duygu rehberine göz atabilirsin.



“Peki bunları ne zaman ve ne olduğunda hissediyorsun?” diye sordu Tilki. “Sanırım korktuğumda çünkü hastaneye gelirken ve hemşireler benden kan alırken korkuyorum.” dedi Umut başını ne eğerek.




Sen bedeninde keşfettiğin hisleri daha önce ne zaman hissettin?



Hey, hissetmiş olduğun korku, mutluluk ya da heyecan gibi çok normal bir duygu. Dedim ya ben de korkuyorum. Herkes korkar. Hatta hayvanlar bile. Korku içimizde bir yerlerde her zaman olacaktır. nemli olan korkularımızla baş edebilmektir.

“Peki bunu ben nasıl yapabilirim Tilki?”



“Seni mutlu edebilecek şeyleri yapmak ve biraz rahatlayıp gevşemek işe yarayabilir. Ne dersin seni mutlu eden şeyleri bularak işe başlayalım mı?” Umut bir süre düşündü. “Oyun oynamak, ailemle beraber vakit geçirmek, arkadaşlarımla konuşmak, resim yapmak, güvendiğim birine sarılmak bunlar beni mutlu ediyor.” “Harika biraz düşününce seni mutlu eden şeyleri buluverdin!”

Ben.....yaparken kendimi mutlu hissedirim.

Dilersen aŖağıdaki boşluğa seni mutlu eden Ŗeylerin
resmini çizebilirsin.



“Peki Şimdi ne yapacağız Tilki?” diye sordu Umut. Tilki yine çevresinde bir iki kere döndü. Umut da heyecanlandı. “Benim için yeni bir fikrin mi var?” diye tekrar sordu. “Şimdi biraz gevŐeyelim. Hem de ormanda keşfe ıkmiŐ beyaz tilkinin hikayesiyle.” “YaŐasın! Yeni bir macera.” dedi Umut.



Not: Hikâyeyi dinle ve Umutla beraber sen de kendine masaj yap. Eğer elinde ya da kolunda damar yolu varsa bir yetişkinden yardım isteyebilirsin.



“Uzak bir diyarda ormanda yaşayan beyaz bir tilki varmış. Günlerden bir gün beyaz tilkinin canı çok sıkılmış. Ne yapsam ne etsem derken uzaktaki tepelere gözü takılmış. Uzakta görünen bu tepeleri hep merak edermiş ama daha önce hiç gitmemiş. Bu kez tüm cesaretini toplamış ve başlamış tepelere doğru yürümeye. Başta adımları yavaşmış. (Tilkinin adımları gibi elinle bacaklarına hafif hafif vur.) Tıp tıp tıp.



Bakmış görmüş bu iş çok keyifli, adımlarını hızlandırmış. (Şimdi sen de vuruşlarını biraz daha hızlandır.) Pat pat pat. Koştukça koşmuş bizim beyaz tilki. Derken karşısına büyük bir çayırılık çıkmış. Kendini çayırlara bırakmış ve kayarak aşağıya inmiş. (Sağ elini sol omzuna koy ve elini kolundan aşağıya kadar kaydır. Her iki koluna da bunu yap.) Fit fit fit.





Çayırlığa gelince uzanmış boylu boyunca. Bırakmış rüzgarın serinliğine kendini. Rüzgar karnındaki tüyleri okşadıkça kıkırdamış bizim beyaz tilki. (Ellerini açıp karnına koy ve karnında ellerinle daireler çiz.) Vuhu vuhu vuhu. Rüzgar da durmamış toplamış bütün yağmur bulutlarını. Bu kez tilkinin göğsüne minik minik yağmur damlaları düşmüş. (Parmak uçlarını birleştir ve yavaş yavaş göğsüne vur.)
Şıtır şıtır şıtır.

Yağmur hızlanmaya başlamış. Tilki bütün bedeninde yağmur damlalarını hissediyormuş artık. (Parmak uçlarını yine birleştir ve biraz daha hızlı bir şekilde göğsünden başlayarak bacaklarına doğru vur.) Tıtır tıtır tıtır. Yağmur durunca bulutların ardından güneş görünmüş. Güneş tilkinin yüzünü ısıtmış. Tilki yüzündeki yağmur damlaları gitsin diye diliyle bir sağ yanağını bir de sol yanağını yalamış. (Ellerini birbirine sürterek ısıt ve her iki elini yanaklarına koy ve aşağıya doğru ellerini kaydır.) Şlap şlap şlap.





Güneş batmaya başlayınca beyaz tilki ormana doğru yola koyulmuş. Ormana vardığında bu keşfe çıktığı için gururlu ve rahat hissediyormuş. Patisini omzuna götürmüş ve kendini tebrik etmiş. (İki elini çapraz bir şekilde omuzlarına koy, omuzlarına hafif hafif masaj yap ve kendine sarıl.) Pit pit pit.



Hikâye bittiğinde Umut Tilki'ye döndü. "Bu çok güzel bir hikayeydi Tilki, kendimi hikâyenin içinde gibi hissettim. Ben de beyaz tilki gibi rahatladım." "Öyle mi?" dedi Tilki. Öyleyse beden büyüteciyle tekrar bedenine bakmaya ne dersin? Bedeninde rahatlamış ve gevşemiş yerler var mı bakabiliriz? "Çok iyi fikir!"



Şimdi sen de beden büyütecini al ve tekrar bedeninde yukarıdan aşağıya doğru gezdir. Rahatlamış/gevşemiş yerlerin var mı? Varsa arka sayfadaki kurabiye adama dön ve bunları da işaretle.

Umut büyüteci bedeninde bir kez daha gezdirdi. "Omuzlarım ve göğsüm biraz daha gevşemiş gibi..."



"Bazen duygularımız bizi rahatsız edebilir ama bu durum duygularımızın değişmeyeceği anlamına gelmez. Duygularımızın yoğunluğu bazen azalır bazen artar. Önemli olan ne hissettiğimiz ve neye ihtiyacımız olduğunu fark edebilmektir." dedi Tilki.

“Haklısın” dedi Umut. Bazen beni kötü hissettiren duygular hiç geçmeyecek gibi gelebiliyor. Şimdi ise sevdiğim şeylerle ilgilendiğimde, bedenimi rahatlattığımda bu duygularla baş edebileceğimi gördüm.”



Senin de Umut gibi önce rahatsız hissettiğin sonra baş edebildiğin bir anın oldu mu?



“Bugün seninle epey macera yaşadık ve çok fazla şey öğrendik. Biraz da yorulduk” dedi Tilki. “Şöyle bir esnemek istiyorum, bana katılmak ister misin?” “Tabi ki!” Tilki önce kollarını sonra bacaklarını gerdi ve ağzını kocaman açarak esnedi.

Umut da Tilki’yi takip etti. Kollarını ve bacaklarını hafifçe gerdi, ağzını açtı, esnedi.



Haydi sen de Tilki ve Umut’a katıl, onlarla birlikte esne!





Umut gülümsedi, "Yorulmuşum, esnemek ne iyi geldi." dedi. O sırada Umut uzaklardan bir ses işittiğini fark etti. Bu tanıdık bir sestti. Biraz daha kulak kabarttı. Annesi Umut'a sesleniyordu. Umut kıpırdadı ve yavaşça gözlerini açtı. "Umut rüyada gülümsüyordun, ne gördün?" diye sordu heyecanla.

Umut yatağında doğruldu. Hastanedeki odasına şöyle bir göz gezdirdi. "Rüyamda canım sıkıldığında bunun ne olduğunu bulan bir kaşıftım ve kendimi rahatlatabilecek bir sürü yeni şey öğrendim" dedi. Yatak ucunda duran oyuncuğuna baktı ve muzipçe göz kırptı.



SÖZLÜK

DAMAR YOLU: Hastanede sana ilaç verebilmek ya da senin kanını alıp test edebilmek için çoğunlukla kol içine ya da uygun bir bölgeye takılan ince, yumuşak plastik bir borudur.

KAN ALINMASI: Hastalandığımız zaman doktorların bizde ne olduğunu öğrenmek için kanımızı alıp değerlerimize bakması işlemine denir.

DUYGULARLA BAŞ ETMEK: Yaşadığımız zorlayıcı olayları ve sorunları çözmek ya da çözüm yolları aramak için çabalamaktır.

KULAK VERMEK/KABARTMAK: Dikkatlice dinlemek, iyice anlamaya çalışmaktır.



Umut hastanede tedavi gören bir çocuk. Hastanede kaldığı günlerde hissettiği duyguları fark etmeye ve bu duygularla nasıl başa çıkabileceğini öğrenmeye çalışıyor.

Yine bir gün, bunları düşünürken Umut en sevdiği oyuncakı tilkinin sesini duyuyor. Tilki ve Umut tüm bu duygularla ilgili sorulara cevap bulmak için maceralı bir yolculuğa çıkıyor.

