



ÇOCUK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

KORONAVİRÜS SÜRECİNDE EBEVEYNLER VE ÇOCUK BAKIMINDAN SORUMLU KİŞİLER İÇİN REHBER

2020

içindekiler

Giriş

1 Kuruluşlarımız İçin Öneriler

- 1.1 Psikososyal İhtiyaçların Tespiti
- 1.2 Çözüm Önerilerinin Geliştirilmesi
- 1.3 Grup Çalışmalarının Belirlenmesi
- 1.4 Doğru Bilgilendirme
- 1.5 İleri Psikolojik Destek Müdahalesi

2 Psikolojik İyilik Halinin Korunması İçin Öneriler

- 2.1 Güvenilir Bilgi Kaynaklarını Kullanın
- 2.2 Sevdiklerinizle Düzenli Olarak Görüşün
 - Bağlantıda Kalmak İçin İpuçları
 - Aile Olarak Aktif Olmak Ve İletişimde Kalmak İçin İpuçları
- 2.3 Yardıma İhtiyaç Olan İnsanlara Destek Verin
- 2.4 İş Arkadaşlarınız İle İletişiminizi Sürdürün
- 2.5 Yeni Günlük Rutininizi Düşünün
- 2.6 Zor Duyguları Yönetmeyi Öğrenin
- 2.7 Fiziksel Ve Zihinsel Olarak Aktif Olmaya Özen Gösterin
 - Fiziksel Egzersiz Nedir?
- 2.8 Yapabiliyorsanız, Günde Bir Kez Dışarı Çıkın Veya Doğayı Yaşadığınız Ortama Taşıyın
- 2.9 Dengeli Beslenin
- 2.10 Hoşunuza Giden Şeyleri Yapın
- 2.11 Kendinizi Geliştirmeye Devam Edin
- 2.12 Altı Adımda Evde Zihinsel Sağlığımızı Korumak
- 2.13 Stres Yönetimini Öğrenin
 - 2.13.1 Stres Nedir?
 - 2.13.2 Stres Belirtilerini Nasıl Belirleyebilirim?
 - 2.13.3 Stresli Hissederken Atılacak Üç Adım
 - 2.13.4 Stres Ve Anksiyeteyi Yönetme İpuçları
- 2.14 Olumsuzluklara Karşı Hazır Olun Ve Endişeleriniz Hakkında Konuşun

3 Çocukların Desteklenmesi

- 3.1 Çocuklarda Görülebilecek Değişiklikler
- 3.2 Farklı Yaşlardaki Çocuk Ve Gençler Nasıl Tepki Verebilir?
 - 2 Yaşından Küçük Bebekler İçin
 - 3 İla 6 Yaş Arası Çocuklar İçin
 - 7 İla 10 Yaş Arası Çocuklar İçin
 - Ergenler Ve Gençler İçin

- 3.3 Çocukların Ve Gençlerin Stresle Başa Çıkmalarına Nasıl Yardımcı Olunabilir?
 - 3.3.1 Onları Dinleyin, Soru Sormalarına İzin Verin Ve Duygularını Kabul Edin
 - 3.3.2 Durum Hakkında Net Bilgi Verin
 - 3.3.3 Kendi Tepkilerinizin Farkında Olun
 - 3.3.4 Düzenli Olarak İletişim Kurun
 - 3.3.5 Medya Kullanımını Sınırlayın, Gördükleri Ve Duydukları Hakkında Konuşun
 - 3.3.6 Ekran Süresini Düzenleyin
 - 3.3.7 Yeni Bir Rutin Oluşturun
 - 3.3.8 Eğitim Hayatlarını Destekleyin
 - 3.3.9 Stresle Baş Etme Yollarını Öğretin
 - 3.3.10 Ailece Oyun İçin Özel Zaman Ayırın
 - 3.3.11 Sosyalleşmelerini Destekleyin
 - 3.3.12 Olumlu Şeylere Odaklanın
 - 3.4 Çocuklarınızla Koronavirüs Pandemisi Hakkında Konuşma Yapmanız Gerektiğinde İzlenecek Yöntemler
 - 1. Konu İle İlgilenmesinin Uygun Olduğunu Kabul Ederek Başlayın
 - 2. Haberleri Takip Ederken Aşırıya Kaçmayın
 - 3. Dürüst Olun Ve Güvende Hissettirin
 - 4. Güvende Hissetmemek Ve Sorumluluk Almak Hakkında Konuşun
- Yararlanılan Kaynaklar

giriş

Bu rehber Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Çocuk Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından ebeveynler ve çocuk bakım kuruluşlarında görev yapan çocuk bakımından sorumlu kişilerin, koronavirüs (COVID-19) salgını sürecinde hem kendi iyilik hallerini korumaları için desteklenmelerini sağlamak hem de bakımından sorumlu oldukları çocukların süreci daha kolay atlatmasına yardımcı olmaları için tavsiye sunmak amacıyla hazırlanmıştır.

Tüm dünyada her yaşta insan için hem maddi hem de manevi anlamda zorlayıcı etkileri olan salgın gibi somut bir tehlikenin yanı sıra; korku, kaygı ve belirsizlik hisleri de insanlar arasında yayılarak kişilerin sorunlarla baş etme kaynaklarını etkin kullanamamalarına sebep olabilmektedir. Kaygı ve korku bir tehlike durumunda gerekli ve işlevsel olan duygulardır. Bu duygularla etkili bir şekilde baş edebilen bakım veren yetişkinlerin süreci etkin yönetebilmeleri çocukların kendilerini güvende hissetmeleri için önem arz etmektedir.

Öncelikli olarak yapılması gereken, Sağlık Bakanlığı tarafından açıklanan salgının yayılmasını önlemeye ilişkin koruyucu ve önleyici tüm tedbirlerin alındığından emin olmaktır. Bu rehber yalnızca ebeveynler ve çocuk bakımından sorumlu kişileri psikososyal açıdan desteklemek amaçlı olduğu için kişiler veya kuruluşlarca alınması gereken güvenlik tedbirlerine yer verilmemiştir.



1. KURULUŞLARIMIZ İÇİN ÖNERİLER

Salgın gibi kitlesel etkiye sebep olan hadiselerde korku ve belirsizlik hissi yaygındır; bu sebeple öncelikle çocukların kendilerini güvende hissetmeleri sağlanmalı ve yaşadıkları durumla ilgili kendilerine destek olunduğu hissettirilmelidir. Çocukların yaşadıkları olaydan etkilenebileceklerinin farkına varmaları sağlanarak birtakım fizyolojik tepkiler, duygu, düşünce ve davranışsal değişimler gösterebilecekleri ve bunları açığa çıkarmalarının normalleşme sürecinde gerekli olduğu ifade edilmelidir.

Bakım verenler içinde bulunulan durumdan kendisinin de etkilendiğini veya etkilenebileceğini açıkça dile getirip duygu ve düşüncelerini paylaşmalıdır.

Yaşa uygun açıklamalar yapılmalı, soyut kavramlardan kaçınmalı ve birlikte bu zor durumun üstesinden gelineceği vurgusu yapılmalıdır.

Çocukların gündemle ilgili konuşmalarına ve soru sormalarına izin verilerek duygularını açıklamalarına fırsat verilmelidir.

Gerektiği durumlarda çocukların profesyonel destek almaları sağlanmalıdır.

1.1 Psikososyal İhtiyaçların Tespiti

Kuruluşlarımızdan hizmet alan çocuklarımız ile kuruluşlarımızda görevli personelimizin ihtiyaçlarının öncelikli olarak belirlenmesi ve bu ihtiyaçlara uygun müdahale yöntemlerinin geliştirilmesi önemlidir. Bu doğrultuda psikososyal ihtiyaçların belirlenmesi amacıyla;

- Her bir yaşam biriminin güçlü yönlerinin tespit edilmesi (sosyal sermaye tespiti),
- Çocukların sorun çözme kapasitelerinin ne düzeyde olduğunun değerlendirilmesi (personel değerlendirmesi),
- Personelin sorun çözme kapasitelerinin ne düzeyde olduğunun değerlendirilmesi (idarenin değerlendirmesi),
- Mevcut duruma özel sorunların belirlenmesi ve kayıt altına alınması,
- Kuruluştan izinsiz ayrılma durumunun olup olmadığının belirlenmesi,
- Çocukların psikososyal ihtiyaçlarının belirlenmesi,
- Personelin psikososyal ihtiyaçlarının belirlenmesi önemlidir.



1.2 Çözüm Önerilerinin Geliştirilmesi

İl Müdürlüklerimizde görevli meslek elemanlarınca alanlarına uygun olarak sağlıklı iletişim teknikleri, sorun çözme becerileri, zaman yönetimi, kaliteli zaman geçirme, origami, örgü örme teknikleri, makrome yapımı gibi konularda online ya da -sosyal mesafe kuralı doğrultusunda- birebir eğitimler yapılması hususu mevcut kaynaklar göz önünde bulundurularak değerlendirilmelidir.

Bu noktada kuruluşun güçlü yanlarının gözetilerek, çocukların yaşadıkları çevreyle uyum içerisinde hayatlarını sürdürmeleri ve mevcut rutinlerini olabildiğince devam ettirmeleri önemlidir.

Bu süreçte özel olarak kuruluş içinde bir paylaşım kutusu oluşturulması; küçük çocukların resim, büyük yaş grubu çocukların yazarak bu süreçte yaşadıkları duygu, düşünce ve isteklerini her gün veya haftada bir iki defa kutuya atarak dile getirmelerini ve paylaşımlarını sağlamak, çocuklardan alınan bilgilerin meslek elemanlarınca değerlendirilmesi ve çalışmaların yapılması sürecin daha kolay atlatılmasına olanak sağlayacaktır. Çocukların duygularını ifade etmelerini sağlayıcı görüşmeler yapılması ve bu görüşmelere imkan sağlanması gerekmektedir. Bu bağlamda yapılabilecek uygulamalar;

- Çocuk için risk oluşturmayacak aile yakınları ile telefonla veya online olarak görüşmelerinin sağlanması, aile yakınları ile görüşmelerinin takip edilerek görüşme ile ilgili çocuğun duygu ve düşüncelerini ifade etmesine imkân verilmesi,
- Yaş ve gelişim dönemleri dikkate alınarak, çocukların duygularının resim çizerek, yazı yazarak ya da oyun oynayarak ifade etmesinin sağlanması,
- Çocuklarla kurulan iletişimde ben dili kullanılması,
- Çocukları kuruluştaki yapabilecekleri fiziksel egzersizlere yönlendirirken, sporun kendi sağlığı için ne gibi yararları olacağının açıklanması,

- Çocukların uyku sorunları olup olmadığının takip edilmesi ve bu duruma ilişkin gerekli önlemlerin alınması,
- Kurum bakımında kalan çocuklarımızın kendilerini üzgün, kaygılı, bunalmış, yalnız hissetmeleri halinde, bu konuda yardım alabileceklerinin vurgulanması,
- Kuruluşlarımızda korunma ve bakım altında olan çocuklarımızın kaygı düzeyinin artmaması için salgın ile ilgili haberlerin belirli saatlerde ve sürede izlenmesinin sağlanması,
- Mevcut kuralları koruyarak, değişen koşullara uygun günlük rutin oluşturulması ve bir günün yemek zamanı, oyun zamanı, etkinlik zamanı, ders zamanı gibi etkili zaman dilimlerine ayrılması,
- Çocukların ilgi ve yeteneklerine uygun etkinliklerin, istekleri doğrultusunda seçilmesi,
- Nefes egzersizi gibi tekniklerden yararlanılması,
- Uykusuzluk, aşırı öfke, yoğun kaygı, kendine veya çevresindekilere zarar verme gibi durumlara yönelik çocukların profesyonel destek almalarının sağlanması,
- Psikiyatrik tedavisi süren çocuklarımıza ilaçlarını düzenli almalarının öneminin anlatılması olarak sıralanabilir.

1.3 Grup Çalışmalarının Belirlenmesi

Grup çalışmaları planlanırken;

- Grup sargınlığını/bağlılığını artırmak amacıyla grup sorumlularınca evde yapılabilecek etkinliklerin düzenli olarak yapılmasının sağlanması,
- Çocukların salgın sürecinden dolayı yaşamış oldukları duyguları ve düşünceleri grup ortamında paylaşımlarının sağlanması,
- Sosyal Uyum Programı bütçesinden ya da bağış yoluyla edinilebilecek kutu oyunları, puzzle, çocuklarımızın yaş ve durumlarına uygun kitaplar gibi materyallerin temin edilerek etkin bir şekilde kullanımının sağlanması,
- Zekâ oyunları satranç, dama, mangala gibi oyunlar, bitki yetiştirme, pasta börek yapımı, kitap okuma, el sanatları gibi faaliyetlerin yapılması önceliklendirilmelidir.





1.4 Doğru Bilgilendirme

COVID-19 salgınına yönelik doğru bilgilerin kaynağından öğrenilmesi amacıyla Sağlık Bakanlığının açıklamaları ve online yayınları takip edilmeli, İl Sağlık Müdürlükleri ile iletişime geçilerek konu hakkında online eğitim düzenlenmesinin sağlanması ya da (varsa) İl Müdürlüklerimizde görevli sağlık personeli tarafından online eğitim verilmesinin sağlanması güven duygusunu pekiştirecektir.

1.5 İleri Psikolojik Destek Müdahalesi

Kuruluşlarımızdan hizmet alan çocuklarımızın koruyucu önleyici hizmetler kapsamında, kaygı düzeylerinin ve psikolojik desteğe ihtiyaç duyup duymadıklarının belirlenmesine yönelik çalışmaların kuruluş ortamında gerçekleştirilmesi ve erken uyarı işaretlerine karşı dikkatli olunması önemlidir.

Risk faktörlerinin değerlendirilmesi, kendine veya çevresindekilere zarar verme, özkıym düşüncesi veya risk davranışları olan çocuklarımız için 112 Acil hattının veya en yakın psikiyatri kliniğinin aranması konusunda personele bilgilendirme yapılması uygun olacaktır. Online psikolojik danışmanlık hizmeti veren Devlet kurumlarımızdan çocuklarımız için destek alınması hususu da değerlendirilmelidir.

Pandemi öncesi psikiyatrik destek alan çocuklarımız da dahil olmak üzere; kuruluşlarımızdan hizmet alan çocuklarımız ile SED hizmetinden yararlandırılan çocuklarımız ve onların aile bireylerinden psikiyatrik destek almasına ihtiyaç duyduğu

değerlendirilenlerle ilgili gerekli hijyen önlemleri alınmasının ardından, mümkün olması halinde öncelikli olarak online psikolog/psikiyatrist desteği alınmasının sağlanması hususunda İl Sağlık Müdürlükleri ile koordine kurulması gerekmektedir.

2. PSİKOLOJİK İYİLİK HALİNİN KORUNMASI İÇİN ÖNERİLER



Çocuklara bakım veren yetişkinlerinde değişen koşullara uygun hareket edebilmesi, olası bir kriz durumuna sağlıklı müdahale edebilmesi ve bu kriz durumları yaşanmadan önleyebilmesi amacıyla çeşitli önlemler almak mümkündür. Bu bölümde ebeveynler ve çocuk bakımından sorumlu kişiler için bazı önerilere yer verilmektedir.

Çocuklarınız hakkında düşünmenin yanı sıra, kendi zihinsel sağlığınıza ve refahınıza dikkat etmeniz önemlidir. Çocuklar ebeveynlerinden gördükleri tepkileri içselleştirirler, siz var olan durumu sakin ve güvenle ele alırsanız, çocuklarınız için güvenli bir şekilde hareket edecek destek mekanizmaları oluşturabilirsiniz. Bunun için öncelikle sizin iyilik halinizi koruyabilmeniz oldukça önemlidir.

2.1 Güvenilir Bilgi Kaynaklarını Kullanın

Makul önlemler alabilmeniz için kendinize veya yakınınızdaki kişilere koronavirüs (COVID-19) bulaşma riskini doğru bir şekilde belirlemenize yardımcı olacak yüksek kaliteli bilgiler toplayın. Sağlık Bakanlığı'nın web sitesi en güvenilir kaynaktır bu yüzden haber kaynaklarından, sosyal medyadan veya diğer insanlardan aldığınız bilgilerin doğruluğunu bu kaynak üzerinden kontrol edebilirsiniz. Yanlış bilgilerin başkalarını nasıl etkileyebileceğini düşünün. Güvenilir kaynaklardan kontrol etmeden bilgi paylaşmamaya çalışın.

Ulusal ya da yerel medyayı düzenli takip etmeniz yaşadığınız bölgede alınan yeni önlemleri ve salgına ilişkin güvenilir bilgileri öğrenmenizi sağlar.



Sizi makul ölçüde önlem almaya sevk edecek ve yaşadığınız stresi artırmayacak yeterli miktarda ve güvenilir bilgi almaya özen gösterin. Yirmi dört saatlik haberler ve sürekli sosyal medya güncellemeleri sizi daha fazla endişelendirebilir. Sizi etkiliyorsa, salgının medyada izlenmesi, okunması veya dinlenmesi için harcadığınız zamanı sınırlamaya çalışın. Haberleri yalnızca belirli saatlerde kontrol etmek veya günde birkaç kontrolle sınırlamak yardımcı olabilir. Söylentiler ve spekülasyonlar kaygıyı artırabilir. Virüs hakkında kaliteli bilgilere erişebilmek, daha iyi hissetmenize yardımcı olacağı için önemlidir.

2.2 Sevdiklerinizle Düzenli Olarak Görüşün

Stresli durumlarla baş edebilmek için sosyal destek almak oldukça önemlidir. Bu süreçte sosyal mesafe kuralına uyarak güvendiğiniz kişilerle; aile üyeleriniz, iş arkadaşlarınız ya da eski arkadaşlarınızla telefonla, görüntülü görüşmelerle veya sosyal medya aracılığıyla iletişiminizi sürdürmek ve sizinle aynı zorlukları yaşayan kişilerden destek almak yaşadığınız stresi azaltacaktır.

Bağlantıda Kalmak İçin İpuçları

Kolektif sağlığımız ve refahımız için, sosyal mesafenin gerekliliklerine uymalıyız. Ancak fiziksel uzaklık, sosyal olarak bağlantısız veya izole kalmamız gerektiği anlamına gelmez. Fiziksel mesafelere karşın, duygusal ve sosyal açıdan bağlantıda kalabilmek için;

- Şimdi yakın ve geniş aile üyeleriyle bağlantı kurmak için iyi bir zaman. Aile bireylerinizle bağlantı kurun,

- Fotoğraf albümlerine bakın ve aile geçmişinizden konuşun, bir soy ağacı oluşturun,
- Arkadaşlarınızla ve komşularınızla bağlantı kurun-sosyal çevremiz genellikle en büyük destek sistemimizdir-sosyal mesafeyi korumak kaydıyla dışarı çıkın ve güvenli bir mesafeden komşularınızla konuşun,
- Online bir konsere ya da egzersiz dersine katılın,
- Birlikte çevrimiçi bir oyun oynayın,
- İlgi duyduğunuz kitaplar okuyun,
- Yöresel bir yemek pişirin,
- Müzeleri sanal olarak ziyaret edin,
- Kendinize vakit ayırın.

Aile Olarak Aktif Olmak Ve İletişimde Kalmak İçin İpuçları

Bu süreç bir aile olarak aşağıdakileri yapmak için harika bir zamandır;

- Kutu oyunları oynayın,
- Birlikte el sanatları yapın,
- Birlikte yemek pişirin, tarifi hazırlarken matematik hakkında konuşun,
- Kaleler inşa edin, ya da başka eğlenceli bir STEM projesi tasarlayın,
- Kitaplarınızı sıralayın, en sevdiğiniz kitapları tekrar okuyun ve tekrar okumak istemediğiniz kitapları bağış yapmak için ayırın,
- Fotoğrafları değiştirirken, resim çerçevelerini de değiştirin ve anılarınızı yeniden ziyaret edin,
- Birlikte bir fotoğraf kitabı oluşturun,
- Birlikte bir okuyucu tiyatrosu hazırlayın, bir oyun veya yapım oluşturun,
- Şarkı söyleyip müzik aleti çalın,
- Kuklalar oluşturun ve bir kukla gösterisi yapın,
- Bulmaca hazırlayın, sayı bulmacaları veya bilmeceler oluşturun,
- Hikâyeler ve şiirler yazın ve onları yüksek sesle okuyun,
- Ekransız yemek zamanları, sportif faaliyetler gibi rutinler oluşturun.





2.3 Yardıma İhtiyacı Olan İnsanlara Destek Verin

Etrafınızda yardıma ihtiyacı olabilecek kişileri düşünüp onlar için bir iyilik yapmak daha iyi hissetmenizi sağlayabilir. Apartmanınızda yaşayan yaşlı komşularınız ya da maddi olarak desteğe ihtiyacı olduğunu bildiğiniz kişileri desteklemek size toplumsal dayanışma sürecinin bir parçası olduğunuzu hissettirecektir. Ayrıca bunun herkes için zor bir zaman olduğunu, nasıl hissettiğinizi, başa çıkmak için neler yaptığınızı aileniz ve arkadaşlarınızla paylaşmanın onlara yardımcı olabileceğini unutmayın. Ancak bu yardımları kendinizi ve herkesi güvende tutmak için resmi otoriteler tarafından telkin edilen öneriler doğrultusunda yapmanın önemli olduğunu unutmayın ve diğer insanların endişelerini de anlamaya çalışın.

2.4 İş Arkadaşlarınız ile İletişiminizi Sürdürün

Bu süreçte birçok işyeri sosyal etkileşimi en düşük seviyeye indirmek amacıyla ensek çalışma ya da evden çalışma yöntemiyle çalışmaya devam etmektedir. Bu durum sizin için de geçerliyse işle ilgili motivasyonunuzun düşmesi olasıdır. İş arkadaşlarınızla iletişiminizi sürdürmeniz hem motivasyonunuzu yükseltmenizi hem de hayatın normal akışını devam ettirmenizi sağlar.



2.5 Yeni Günlük Rutininizi Düşünün

Hayat bir süreliğine hepimiz için değişiyor. Evde ya da sosyal ortamınızda kalıyor olsanız da normal rutininizde bir miktar bozulma göreceksiniz. Nasıl adapte olabileceğinizi ve olumlu yeni rutinler yaratabileceğinizi düşünün, yararlı aktivitelere (temizlik, yemek pişirme veya egzersiz gibi) veya anlamlı aktivitelere (kitap okumak veya bir arkadaşı aramak gibi) katılmaya çalışın. Gününüz veya haftanız için bir yazılı plan oluşturmanız yararlı olabilir.

Günlük rutinlerin bozulması uyku ve beslenme düzeninde de aksamalara neden olacaktır. Bu durumun bedeninize ve dolaylı olarak ruh sağlığınıza vereceği zarardan korunmak için yemek ve uyku saatlerinizi düzene sokun.

Endişeli veya huzursuz hissetmek, iyi bir gece uykusu almayı zorlaştırabilir. Yatmadan önce ekrandan kaçınmak, kafeini kesmek ve dinlendirici bir ortam yaratmak gibi düzenli uyku alışkanlıklarını korumaya çalışın.

2.6 Zor Duyguları Yönetmeyi Öğrenin

Salgın bizim kontrolümüz dışında ortaya çıktığı için mevcut durum hakkında endişeli, korkmuş veya çaresiz hissetmek oldukça yaygın verilen tepkilerdir. Şu anda kontrolünüz dışında olan bazı şeyleri kabul etmek sağlıklıdır; ancak bu durum hakkında sürekli tekrarlayan düşünceler endişeli veya bunalmış hissetmenize neden olacağından bunların size bir yararı olmayacaktır.

Birçok kişi koronavirüs ile ilgili haberleri okur. Bununla birlikte, bazı insanlar o kadar yoğun bir endişe yaşayabilir ki bu bir problem haline gelir. Nereden bilgi edindiğinize ve kendinizi daha iyi hissettirmek için yapabileceğiniz eylemler de dahil olmak üzere kontrol edebileceğiniz şeylere odaklanmaya çalışın.

Bu noktada kolaylıkla öğrenebileceğiniz nefes ve gevşeme teknikleri stresle baş etmenize yardımcı olacaktır.



2.7 Fiziksel Ve Zihinsel Olarak Aktif Olmaya Özen Gösterin

Fiziksel sağlığınızın duygusal ve zihinsel olarak nasıl hissettiğiniz üzerinde büyük bir etkisi vardır. Bu gibi zamanlarda, sağlıksız davranış kalıpları sergilemek kolaylaşabilir ve bu da durumu sizin için daha zor hale getirebilir. Sağlıklı, dengeli yemekler yemeye, yeterince su içmeye, mümkün olduğunca içeride ve dışarıda günde bir kez fiziksel egzersiz yapmaya ve zararlı alışkanlıklardan kaçınmaya çalışın.

Okuma, yazma, oyun oynama, çapraz bulmaca, sudoku, çizim veya boyama gibi size uygun aktiviteler zihinsel olarak sizi aktif tutacaktır.

Fiziksel Egzersiz Nedir?

Çok temel seviyede fiziksel egzersiz, vücudunuzdaki kaslarınızı kullanan ve enerji harcayan herhangi bir hareket anlamına gelir. Fiziksel egzersiz ile ilgili en güzel şeylerden biri, sonsuz olasılıkların olması, masrafsız olması ve neredeyse herkese uygun bir aktivite olmasıdır.

Ortalama bir yetişkinin haftada 75 ila 150 dakika egzersiz yapması önerilir. Bu yürüme, yürüyüş veya bisiklete binme gibi orta yoğunlukta bir egzersiz olabilir ya da koşma, hızlı yüzme, aerobik veya bir ip ile atlama gibi daha güçlü aktiviteler olabilir.

Bu dönemde dışarı çıkabiliyorsanız, yürümeyi veya bahçeciliği düşünün (sosyal mesafe için önerilen 2 metre kuralına uymak şartıyla). Bir yerlere yürüyerek gitme, çanta taşıma veya merdiven çıkma gibi günlük aktiviteler de önemlidir. Evde kalıyorsanız, ev ortamına uygun egzersizler yapabilirsiniz.

2.8 Yapabiliyorsanız, Günde Bir Kez Dışarı Çıkın Veya Doğayı Yaşadığınız Ortama Taşıyın

Yeşil alanlarda zaman geçirmek hem zihinsel hem de fiziksel sağlığınıza fayda sağlar. Dışarı çıkma imkanınız yoksa düzenli aralıklarla pencereleri açarak temiz hava almak, güzel bir manzara görmek (mümkünse) ve doğal bir güneş ışığı almak için bir alan düzenlemek veya imkanlar dahilinde bahçe işleriyle ilgilenmek doğanın olumlu etkisinden faydalanmanızı sağlar.

Kendinizi ve çevrenizdekilerin sağlığını korumak için sosyal mesafeye dikkat ederek günde bir kez dışarıda egzersiz yapmanız size iyi gelebilir.

2.9 Dengeli Beslenin

Yediğimiz şeyin sadece fiziksel sağlığımızı değil; aynı zamanda zihinsel sağlığımızı da etkileyebileceğini gösteren araştırmalar mevcuttur.

İyi yemek(yani sebzeler ve besinler açısından zengin dengeli bir diyet) sağlığımızı korumamıza yardımcı olacaktır. 2014 yılında yapılan bir çalışma, daha fazla meyve ve sebze yiyen kişilerin sağlık açısından yüksek refah düzeyinde olduğunu bildirmiştir.



2.10 Hoşunuza Giden Şeyleri Yapın

Endişeli ve yalnız hissettiğinizde veya moraliniz düşük olduğunda, kendinizi daha az hoşunuza giden ya da hiç hoşlanmadığınız şeyler yaparken bulabilirsiniz. En sevdiğiniz hobinize odaklanmak, yeni bir şey öğrenmek veya sadece iç mekânda dinlenmek için zaman ayırmak; endişeli düşünce ve hislerden biraz uzaklaştırarak ruh halinizi rahatlatılabilir.

Normalde hoşunuza giden şeyleri evde kalmanız nedeniyle yapamıyorsanız, bunları ev ortamına nasıl adapte edebileceğinizi düşünmeye çalışın veya yeni bir şeyler deneyin.

Çevrimiçi müzeler, e-kitaplar ve canlı konserler gibi imkanlardan yararlanabilirsiniz.

2.11 Kendinizi Geliştirmeye Devam Edin

Bu süreçte önceden planlanan pek çok eğitim, kurs, seminer gibi aktiviteler çevrimiçi ortama taşındığı için devam etmekte olduğunuz etkinlikleri evinizden de takip edebilirsiniz. Ayrıca normal şartlarda katılım sağlayamayacağınız etkinliklere, online hale getirilmiş olmaları sayesinde katılabilirsiniz.

Hedefler belirlemek ve onlara ulaşmak, kontrol ve amaç duygusu verir. Evde yapabileceğiniz veya yapmak istediğiniz şeyleri düşünün. Bunlar film izlemek, kitap okumak veya çevrimiçi bir şeyler öğrenmek olabilir.



2.12 Yedi Adımda Evde Zihinsel Sağlığımızı Korumak

1. Gününüzü Planlayın

Hepimiz yeni ve sıradışı bir yaşam tarzına uyum sağlıyoruz. Bu zihinsel sağlığımız için bir risk olabilir.

Bütün gün pijamalarımız ile kalmak cazip gelse de düzenli rutinler kimliğimiz, özgüvenimiz ve amacımızı gerçekleştirmemiz için gereklidir.

Güne genel olarak aynı zamanda başlamaya çalışın. Her gün çalışma düzeni oluşturmak, hareket etmek, rahatlama egzersizleri ve başkalarıyla bağlantı kurmak için zaman ayırmayı hedefleyin.

3. Bir Gevşeme Tekniği Deneyin

Rahatlamak ve bugüne odaklanmak zihinsel sağlığınızı iyileştirmeye ve olumsuz duyguları hafifletmeye yardımcı olabilir. Örneğin, bazen o kadar gergin olabiliriz ki rahatlamanın nasıl hissettirdiğini bile hatırlamayız. Bunun için nefes egzersizleri yapmayı deneyin.

2. Her Gün Daha Fazla Hareket Edin

Aktif olmak stresi azaltır, enerji seviyelerini artırır, bizi daha uyanık yapabilir ve daha iyi uyumamıza yardımcı olabilir. Gününüze fiziksel hareket ve aktivite eklemenin farklı yollarını keşfedin ve sizin için en uygun olanları bulun.

4. Başkalarıyla Bağlantı Kurun

Evde kalmak, kendinizi yalnız hissettirebilir. Sizin daha güçlü ve desteklenmiş hissetmenize yardımcı olmak için arkadaşlarınızla, iş arkadaşlarınızla, ailenizle ve diğerleriyle iletişim kurmaya çalışın. İster postayla ister telefonda, sosyal medyada veya görüntülü sohbet yoluyla bu bağlantıyı sizin için anlamlı hale getirmenin yollarını keşfedin. Bu, bir fincan çayı video üzerinden paylaşmak, birlikte çevrimiçi bir oyun oynamak veya basitçe destekleyici bir metin mesajı göndermek gibi herhangi bir şey olabilir.

5. Kendinize Zaman Ayırın

Neyin iyi gittiğini düşünmek için her gün kendinize zaman ayırın. Ne kadar küçük olursa olsun, başarılarınızı ve minnettar olduğunuz şeyleri hatırlamak önemlidir. Her gün yatmadan önce iki ya da üç şey yazabileceğiniz bir günlük tutmayı düşünün. Farkındalık teknikleri, yardımcı olmayan düşünceler üzerinde durmak yerine şimdiki zamana odaklanmanıza yardımcı olabilir.

7. Beslenme Düzeninize Dikkat Edin

Stresli durumlarda beslenme düzeninde bazı değişiklikler olabilir. Strese bağlı olarak bazı kişilerde iştah kaybı ortaya çıkarken bazılarında ise gereğinden fazla ve sağlıksız yiyecek tüketimi ortaya çıkabilmektedir. Bu konuda kontrol elden bırakılmamalıdır.

6. Uyku Düzeninize Dikkat Edin

Belirsizlik hissi ve günlük yaşamdaki değişiklikler uykuda daha fazla zorluk çekebileceğiniz anlamına gelebilir. Daha önceki bölümlerde de belirttiğimiz gibi uykunuzu iyileştirmek için yapabileceğiniz çok şey var. Her gün aynı saatte yatmayı ve hafta sonları bile mümkünse aynı saatte kalkmayı hedefleyin ve mümkün olduğunda doğal güneş ışığı almaya çalışın (perdelerinizi ve pencerelerinizi açarak). Bu, daha iyi uyumanıza yardımcı olabilecek vücut saatinizi düzenlemeye yardımcı olur. Telefonunuzu, tabletinizi, bilgisayarınızı veya TV'nizi yatmadan bir saat önce kullanmaktan kaçının.

2.13 Stres Yönetimini Öğrenin

Stres, anormal basınç altında olma hissidir. Bu baskı, artan iş yükü, geçiş dönemi, ailenizle olan bir tartışma veya yeni ve mevcut finansal endişeler gibi günlük yaşamınızın farklı yönlerinden gelebilir.

Üzerine düşündüğünüzde stresin kümülatif bir etkisi olduğunu, her bir stres etkeninin birbirinin üzerine kurulduğunu görebilirsiniz. Bu durumlarda kendinizi tehdit altında veya üzgün hissedebilirsiniz ve vücudunuz strese tepki verebilir. Bu, çeşitli fiziksel semptomlara neden olabilir, davranış biçiminizi değiştirebilir ve sizi daha yoğun duygular yaşamaya yönlendirebilir.

Stres her birimizi hem fiziksel hem de duygusal olarak, değişen yoğunluklarda çeşitli şekillerde etkiler.

2.13.1. Stres Belirtilerini Nasıl Belirleyebilirim?

Herkes stres yaşar. Bununla birlikte, hayatınızı, sağlığını ve refahınızı etkilediğinde, mümkün olan en kısa sürede mücadele etmek önemlidir ve stres herkesi farklı şekilde etkilerken, dikkat edebileceğiniz ortak belirtiler ve semptomlar şunlardır:

- Sürekli endişe veya huzursuzluk hissi,
- Bunalmış olma duyguları,
- Konsantrasyon zorluğu,
- Ruh hali değişimleri,
- Sinirlilik veya kısa süreli öfke,
- Gevşeme güçlüğü,
- Depresyon,
- Kendine güvende azalma,
- Normalden daha fazla veya daha az yemek,
- Uyku alışkanlıklarındaki değişiklikler,
- Rahatlamak için zararlı maddelere yönelmek,
- Ağrı ve özellikle kas gerginliği,
- Sindirim sistemi sorunları,
- Mide bulantısı veya baş dönmesi hissi.

2.13.2. Stresli Hissederken Atılacak Üç Adım

1. Bir Sorun Olduğunda Fark Edin!

Yorgun veya hasta hissetme ile karşılaştığınız baskılar arasında bağlantı kurmaya çalışın. Gergin kaslar, aşırı yorgunluk, baş ağrısı veya migren gibi fiziksel uyarılara dikkat edin.

2. Sebepleri Belirleyin!

Altta yatan nedenleri belirlemeye çalışın.

Stresinizin olası nedenlerini üç kategoriye ayırın;

- 1) Pratik bir çözüme sahip olanlar,
- 2) Daha uzun zaman alacak olanlar,
- 3) Hakkında hiçbir şey yapılamayacak olanlar.

İkinci ve üçüncü grupların endişelerini boşvermeye çalışın ve bırakın.

3. Yaşam Tarzınızı Gözden Geçirin!

Bu iş üzerinde çok fazla uğraşabilir misiniz?

Yaptığınız işte başka birileri ile paylaşılabileceğiniz görevler var mı?

İşleri daha rahat bir şekilde yapabilir misiniz?

Bu soruların cevabına göre hareket etmek için, başarmaya çalıştığınız şeylere öncelik vermeniz ve hayatınızı yeniden organize etmeniz gerekebilir.

Bu, her şeyi aynı anda yapmaya çalışmaktan gelebilecek baskıyı serbest bırakmaya yardımcı olacaktır.

2.13.3. Stres Ve Anksiyeteyi Yönetme İpuçları

Beklentilerinizi yumuşatın ve kendinize karşı nazik olun — Hatırlayın, çoğumuz bu salgına hazırlıklı değildik. Kaygı, korku ve endişe –bunların hepsi anormal koşullara karşı verilen normal tepkilerdir. Çamaşır yığınları, kirli bulaşıklar, dağınık odalar için elinizden geleni yapın.

Unutmayın, stresiniz üst üste birkaç gün boyunca günlük aktivitelere engel oluyorsa ve hayatınızı sürdürmeniz için bir engel teşkil ediyorsa bir sağlık kuruluşundan yardım almak faydalı olabilir.

2.14 Olumsuzluklara Karşı Hazır Olun Ve Endişeleriniz Hakkında Konuşun

Salgın sürecinde yalnızca evde oturmanız ve koruyucu tedbirler almanız gerekmiş olabilir; ancak hastalık bulaşması durumunda yaşam düzeninizde ne gibi değişiklikler yapabileceğinizle ilgili hazırlıklı olun.

Olası kayıplar yaşanması halinde yaşanan bölgenin alışkanlıklarına göre yaşanan olay ve kayıplarla ilgili ritüelleri mümkün olduğunca yerine getirin(baş sağlığı dilemek, dua etmek gibi).

Mevcut durum hakkında endişeli, korkmuş veya çaresiz hissetmek oldukça yaygın görülen bir durumdur. Bunun herkes için zor bir zaman olduğunu, nasıl hissettiğinizi, başa çıkmak için neler yaptığınızı aileniz ve arkadaşlarınızla paylaşmanın onlara yardımcı olabileceğini unutmayın.

3. ÇOCUKLARIN DESTEKLENMESİ

3.1 Çocuklarda Görülebilecek Değişiklikler

Hepimiz için belirsizliklerle dolu bu süreçte çocuklarda normalde gözlenmeyen bazı değişiklikler olabilir. Bu değişiklikler;

- Kırılganlık, korku, kaygı,
- İstemsizce tekrarlanan güçlü anılar,
- Uyku sorunları,
- Suçluluk duygusu ya da kendini suçlama,
- Kaçınma davranışları,
- Konsantrasyon güçlükleri,
- Öfke,
- Üzüntü,
- Bedensel tepkiler,
- Gerileme (regresyon),

- Olayı tekrar tekrar zihninde canlandırma,
- Sosyal ilişkilerde sorun yaşama,
- Anlam ve değerlerde değişim olarak sıralanabilir.

Bu işaretlere karşı hazırlıklı olmak ve işaretleri erken okumak önemlidir.

3.2 Farklı Yaşlardaki Çocuk Ve Gençler Nasıl Tepki Verebilir?

Tüm çocuklarlar farklıdır; ancak farklı yaş gruplarının koronavirüs salgını gibi bir durumda gösterebileceği bazı ortak tepkiler vardır. Bunları anlamak ailenizi ve sorumluluğunuzda olan çocukları nasıl destekleyeceğinizi bilmenize yardımcı olacaktır. Sıkıntıya verilen ortak tepkiler, çoğu çocuk için zamanla kaybolur; ancak yeni gelişen durumlarla ilgili olarak yeniden ortaya çıkabilir.

2 YAŞINDAN KÜÇÜK BEBEKLER İÇİN

Bebekler bakım verenlerinin kaygı düzeyinden doğrudan etkilenirler. Bu yüzden daha kolay sıkıntıya girebilir, normalden daha fazla ağlayabilir, kucakta tutulmak ve daha fazla sarılmak isteyebilirler.

3 İLA 6 YAŞ ARASI ÇOCUKLAR İÇİN

Okul öncesi ve kreş çocukları daha küçük yaştaki davranışlarına dönebilirler. Örneğin; tuvalet kazaları, yatak ıslatma, ebeveynlerinden veya bakımverenlerinden ayrılmaktan korkma gibi davranışlar sergileyebilirler. Ayrıca öfke nöbetleri veya uyku güçlükleri çekebilirler.

7 İLA 10 YAŞ ARASI ÇOCUKLAR İÇİN

Daha büyük çocuklar üzgün, öfkeli veya kaygılı hissedebilirler. Akranlarıyla yanlış bilgileri paylaşabilir ya da bir yerlerden duyduğu bilgileri yanlış yorumlayabilirler. Bu yaş grubundaki çocuklar, duruma ilişkin daha çok detay öğrenmek isteyebilir ve her zaman bu konu hakkında konuşmak isteyebilir ya da hiç konuşmak istemeyebilirler. Konsantre olmada sorun yaşayabilirler.

ERGENLER VE GENÇLER İÇİN

Ergenlik dönemde endişe verici durumlara karşı davranış bozuklukları gösterilmesi olasıdır. Ancak bazı ergenlerde içe kapanma da görülebilir. Arkadaşlarıyla kurdukları bağlantıları azaltabilirler. Yoğun duygularından bunalmış hissedebilirler ve onlar hakkında konuşamazlar. Duyguları kardeşler, ebeveynler, bakıcılar veya diğer yetişkinlerle tartışmaya ve hatta kavgaya neden olabilir. Okula ara verilmesi ve sınav iptallerinin kendilerini ve geleceklerini nasıl etkileyeceği konusunda endişeleri olabilir.

3.3 Çocukların Ve Gençlerin Stresle Başa Çıkmaalarına Nasıl Yardımcı Olunabilir?

3.3.1 Onları Dinleyin, Soru Sormalarına İzin Verin Ve Duygularını Kabul Edin

Çocuğunuzun davranışlarında herhangi bir değişiklik olup olmadığını izleyin. Çocuklar duygularını güvenli ve destekleyici bir ortamda ifade edip iletebildikleri takdirde daha az endişeli hisseder. Bu süreçte onların yaşayabileceği duygusal veya davranışsal tepkileri olağan kabul edin ve onları kendilerini ifade etmeleri için teşvik edin. Gündemle ilgili konuşmalarına ve soru sormalarına izin vererek duygularını açıklamalarına fırsat verin.

Yaşadıkları süreçten etkilenebileceklerinin farkına varmalarını sağlayarak birtakım fizyolojik tepkiler, duygu, düşünce ve davranışsal değişimler gösterebileceklerini ve bunları açığa çıkarmalarının normalleşme sürecinde gerekli olduğunu ifade edin. Ayrıca çocuklarla konuşurken içinde bulunulan durumdan kendinizin de etkilendiğini veya etkilenebileceğini açıkça dile getirip duygu, düşünce ve tepkilerinizi paylaşmanız onların durumu normalleştirmesine yardımcı olacaktır.

Büyük yaş grubu çocuklarla ayrıntılı konuşarak, daha küçük yaş grubu çocuklarla ise resim, hikaye gibi yollarla duygu ve düşüncelerini ifade etmelerini sağlayabilirsiniz.

İki yaşından küçük bebeğiniz varsa öncelikle kendi kaygı düzeyinizi düşürmek için çalışmanız gerekir. Bakım vereni sürekli kaygılı ve güvensiz hisseden bir bebek duygu düzenleme becerileri edinemeyebilir. Bu durumda, onu güvende hissettirmek için fiziksel yakınlık kurmanız oldukça önemlidir.



3.3.2 Durum Hakkında Net Bilgi Verin

Çocukların gelişim özelliklerini dikkate alarak, yaşanan olayla ilgili bilgi verin. Anlayabilecekleri kelimeler ve açıklamalar kullanın. Çocuklar ebeveynlerinin ya da onlara bakım veren yetişkinlerin kendilerini güvende tutabileceklerini hissetmek ister. Bunu başarmanın en iyi yolu, neler olduğu hakkında açıkça konuşmak ve sahip oldukları sorulara dürüst cevaplar vermektir.

Çocukların ve gençlerin sorabileceği tüm sorulara cevap vermek veya tüm endişelerini gidermek her zaman mümkün olmayacaktır; bu nedenle kendilerini desteklenmiş hissetmelerine yardımcı olmak için duygularını dinlemeye ve kabul etmeye odaklanın.

Çocuğunuza hastalığın bulaşma yollarını anlatarak ellerini düzenli olarak yıkamak gibi yardımcı olabilecek her türlü davranış dahil olmak üzere, onlara potansiyel risklere karşı kendilerini koruyacak beceriler kazandırın.

3.3.3 Kendi Tepkilerinizin Farkında Olun

Çocukların ve gençlerin duygusal ipuçlarını hayatlarındaki önemli role sahip yetişkinlerden aldıklarını unutmayın, bu nedenle duruma nasıl tepki verdiğiniz çok önemlidir. Kendi duygularınızı yönetmek ve sakin kalmak, çocukların ve gençlerin endişelerini dinlemek ve kabul etmek, onlarla nazikçe konuşmak ve dürüstçe sordukları soruları cevaplamak önemlidir.



3.3.4. Düzenli Olarak İletişim Kurun

Sizin veya çocuklarınızın normalden farklı bir konumda bulunmanız gerekiyorsa (örneğin, ev içerisinde farklı yerlerde kalmak veya hastaneye yatma) onlarla telefonla veya görüntülü görüşmeler yoluyla düzenli ve sık görüştüğünüzden emin olun. Çocuğunuzun kendisi için hangi düzenlemelerin yapıldığını ve nedenlerini basit terimlerle açıklayarak anlamalarına yardımcı olun.

3.3.5. Medya Kullanımını Sınırlayın, Gördükleri Ve Duydukları Hakkında Konuşun

Yetişkinler gibi çocuklar ve gençlerin de, salgına ilişkin haberlere çok fazla maruz kalmaları halinde kaygı düzeyleri yükselecektir. Ancak haberleri takip etmelerini engellemek çocukları çevrimiçi alandaki güvenilirliği düşük, kaynakları belirsiz haberlere yönleltebilir. Bu yüzden çocuk ve gençlerin güvenilir kaynaklardan ve yeterli miktarda bilgi almalarını sağlayın.

Çocuk ve gençler odaya geldiğinde televizyonu veya web sayfalarını kapatmamaya çalışın. Bu durumda, neler olup bittiğini öğrenmek ilgilerini çekebilir ve hayal güçleri bu durumu devralabilir. Bunun yerine, sizin ve ailenizin rahatsız edici medya içeriklerine maruz kalma miktarını sınırlamayı düşünün.

Gençler mutlaka arkadaşlardan bir şeyler duyacak ve sosyal medyadan bilgi alacaklardır. Onlarla neler olup bittiğini konuşun ve ne duyduklarını sorun. Sorularını cevaplamaya çalışın ve çok fazla ayrıntıdan kaçınarak yaşlarına uygun bir şekilde bilgi verin.

Ayrıca bazı filtre programları aracılığıyla çocukların maruz kaldığı medya içeriğini sınırlamanız oldukça önemlidir. Sağlıklı psikolojik gelişimini sekteye uğratacak korku, şiddet ya da müstehcenlik içeren görsel/ videolara erişimini engelleyin.

3.3.6. Ekran Süresini Düzenleyin

Çocukların evde geçirdiği sürede telefon, tablet ve televizyon kullanımının çok artmamasına özen gösterin. Bunun uzun vadede olumsuz etkileri olabileceğini öngörerek çocuğunuzu fiziksel ve yaratıcı aktivitelere yönlendirin. Günlük ya da haftalık ekrana maruz kalma süresini, yeni koşulları da gözetererek, kendi kontrolünüz altında tutun.

3.3.7. Yeni Bir Rutin Oluşturun

Çocuklara güvenlik hissi verebilmek amacıyla evde yeni bir rutin oluşturun. Öğrenmek, oynamak ve dinlenmek için zaman içeren günlük veya haftalık birer plan yapın. Büyük yaş gruplarını kendi rutinlerini oluşturmaları için teşvik edin.

Çocuklar ve gençler ideal olarak günde 60 dakika aktif olmalıdırlar; bu da iç mekanlarda daha uzun süre geçirirken normalden daha zor olabilir. Yasal izinler dahilinde dışarıda zaman planlayın veya iç mekân oyunları ile etkinlikler yapın.

Uyku ve yemek rutinin korunması fiziksel sağlık için olduğu kadar ruh sağlığının korunması için de önemlidir. Bu yüzden evde yemek ve uyku düzenini sağlayın. Çok fazla/az uyumak ya da yeme düzenindeki belirgin değişiklikler için önlem alın.

3.3.8. Eğitim Hayatlarını Destekleyin

Salgının kontrol altına alınması için okula gitmiyor olmak okulların tatile girdiği anlamına gelmediğinden evde okul programını takip etmeniz önemlidir. Çocukların uzaktan eğitimle de olsa okulla bağlarını koparmamaları yaşanan süreci normalleştirmelerine katkı sağlayacaktır. Ayrıca televizyon/internet aracılığıyla düzenli derse katılım evdeki zamanın yapılandırılmasını da kolaylaştırır.

Öğretmenlere evde sürekli öğrenmeyi desteklemek için neler yapabileceğinizi sorun.

Çocukların öğrenmesini destekleyen çevrimiçi eğitim kaynaklar ve etkinliklere EBA-TV'den ulaşabilirsiniz.

Öğrenme süreçlerini eğlenceli hale getirebilirsiniz. İçinde bulunduğumuz durumda okula dönüş konusundaki belirsizlik nedeniyle, birçok ebeveyn ve akademisyen çocukları için potansiyel kaybı konusunda endişe duymaktadır. Bazı günlük aktiviteler öğrenme için fırsat oluşturabilir;

- Yemek yaparak, fen ve matematik bilgilerini öğretip yineleyebilirsiniz,
- Bahçe işleri ile uğraşarak doğa hakkında bilgiler öğretirken yaratıcı sanat projelerine ilham verebilirsiniz,
- Birlikte okuyarak kelime ve dinleme becerilerini zenginleştirebilirsiniz.

3.3.9 Stresle Baş Etme Yollarını Öğretin

Çocuklar yaşadıkları kaygı ve stresle etkili bir şekilde baş etmenin yollarını bilemeyebilirler. Vücudunu strese karşı dayanıklı hale getirmek için dengeli beslendiğinden ve yeterli miktarda su tükettiğinden emin olun.

Çocuklara nefes alma teknikleri öğretmek ve bunu günlük rutinin bir parçası olarak uygulamak onları rahatlatacak ve stresle baş etmelerini kolaylaştıracaktır.

3.3.10 Ailece Oyun İçin Özel Zaman Ayırın

Hangi yaşta olursa olsun çocukların en temel ihtiyacının oyun oynamak olduğunu unutmayın. Ailece oynanan oyunlar, düzenlenen yarışmalar, yaratıcı aktiviteler (resim yapmak, hikâye anlatmak, şarkı söylemek gibi) tüm aile bireylerinin stresini azaltmasında etkili olur.

Çocukları yaş ve gelişim düzeylerine göre hem bedensel hem de zihinsel olarak aktif tutacak nitelikte oyunlar oynayın.



Çocuklar için yapılandırılmış oyunların yanı sıra sizin üreteceğiniz kendiliğinden gelişen oyunların da keyif verici olduğunu unutmayın.

3.3.11 Sosyalleşmelerini Destekleyin

Uzun süre dış dünya ile iletişimini koparmak zorunda kalan çocuklar psikososyal desteğe ihtiyaç duyacaklardır. Çeşitli uygulamalar aracılığıyla çocuklarınızın arkadaşlarıyla çevrimiçi ortamda grup görüşmeleri organize edin. Online yapılan doğum günü kutlamaları ya da arkadaşlarıyla düzenli buluşmalar çocuğunuzun ruh sağlığını olumlu etkileyecektir.

3.3.12 Olumlu Şeylere Odaklanın

Yaşam düzeninin bir anda değişmesi ve salgın gibi bir tehditle karşı karşıya kalan çocukların kaygı düzeyi yüksek olacağından onları rahatlatacak iyi şeylerden söz ederek; bunun geçici bir süreç olduğunu ve mutlaka sona ereceğini vurgulayın.

İzolasyon sürecinin aile yaşantısı için olumlu yanlarını vurgulayın, çocuğunuzu bir beceri edinmesi ya da evle ilgili bazı sorumluluklar alması için teşvik edin.

Geçmişte yaptığınız gezi, tatil vb. etkinlikleri konuşmak, eski fotoğraflara bakmak ve ailece ileride neler yapmak istediğinizle ilgili hayaller kurmak çocuğunuzun motivasyonunu artıracaktır.

3.4 Çocuklarınızla Koronavirüs Pandemisi Hakkında Konuşma Yapmanız Gerektiğinde İzlenecek Yöntemler

Sağlık ve sağlık planlarımıza ailemizi ve çocuklarımızı dahil etmek çok önemlidir. Çocuklara salgın hakkında ne duyduklarını sormalı ve onları kaygı uyandırmadan desteklemelisiniz. Pandemi sürecinin çocuklarımız üzerindeki olumsuz etkisini en aza indirmek amacıyla gerçekleri onlara açık ve dürüst konuşmalar yoluyla açıklamalısınız.

1. Konu ile İlgilenmesinin Uygun Olduğunu Kabul Ederek Başlayın

Bu, çoğumuz için alışık olmadığımız bir zaman dilimi bu nedenle çocukların, ebeveyn olarak maruz kaldığınız belirsizliği anlamaları çok zor ve yaşlarına uygun bir şekilde ifade edilmeyen hikayeleri duymaları da çok olasıdır.

Onlara her şeyin yolunda olduğunu söyleyerek duygularını reddetmek yerine tüm endişelerini ve sorularını onlarla birlikte gözden geçirin.

Kötü şeyler yaşanmasına rağmen, dünya liderleri ve uzmanlar da dahil olmak üzere birçok insanın pandeminin etkisini azaltmak için çok çalıştıklarını fark etmelerini sağlayın.

Özellikle ölümler, ciddi hastalıklar, arkadaşlarınız veya aileniz için duyduğunuz endişe gibi kendi korkularınızı ve duygularınızı onlarla konuşmamaya dikkat edin. Çocuklar fark ettiğimizden daha fazlasını alırlar ve duygularınızı yanlış yorumlayabilirler veya sizi korumak için kendi duygularını sizden saklayabilirler.

2. Haberleri Takip Ederken Aşırıya Kaçmayın

Güvenilir kaynaklardan elde edilen haberler gerçekten yararlıdır. Yanlış bilgiye maruz kalma bütün aile bireylerine zarar verebilir; çünkü çocuklar bir haber üzerine sabitlenebilir ve sürekli olarak onunla ilgili haberlere bakabilirler. Çocukları haberlerden korumak için büyük çaba sarf etmek de yararsız olabilir. Burada önemli olan dengeyi kurabilmektir.

3. Dürüst Olun Ve Güvende Hissettin

Çocuklar neler olup bittiğine dair açık ve dürüst açıklamalara erişebiliyorsa ve pandemi hakkında konuşmanın uygun olduğunu biliyorlarsa, konu ne kadar korkutucu olursa olsun konuşmak için size ulaşabilmeleri onlara güven verir. Tüm çocuklar, hatta gençler bile, ebeveynlerinin kendilerini güvende tutabileceğini bilmek ister.

Çocukları güvende hissettirmenin en iyi yolu, endişe verici haberler hakkında açık, kendinden emin ve gerçeklerle konuşmaktır.

Kafa karışıklığını önlemek için, haberleri okuduktan sonra sizinle tartışmaları için teşvik edin. Bu, tüm sorular için güvenli bir alan sağlar. Yanıtlarınız yoksa dürüst olun ve güvenilir haber kaynaklarını birlikte okuyup izlemeyi deneyin.

4. Güvende Hissetmemek Ve Sorumluluk Almak Hakkında Konuşun

Çocuklarınıza savunmasız olmanın ne anlama geldiğini açıklayın. Güvende hissetmemenin bir zayıflık olmadığını; belirsizlik ve risk yaşamaya ya da duygusal olarak maruz kalmaya karşı doğal bir yanıt olduğunu belirtin.

Çocuğunuzla bu görüşmeyi yaparken ebeveyn olarak kendinizi savunmasız hissediyor olabilirsiniz. Bunu kabul etmeye çalışın ve onlara konuşmaları için daha çok zaman sunun.

Bunu, çocukların sorumlu bir vatandaş olarak büyümelerini onlara öğretmek için bir fırsat olarak değerlendirebilirsiniz. Bu sorumluluk dışarı çıkmamak ve diğer insanlarla bir araya gelmemek gibi önlemlere uymanın, birey olmaktan daha büyük bir şey olduğunu ve birbirimizi korumamız gerektiği için sorumluluk almamız gerektiğini anlamak anlamına gelir. Bu nedenle onlara kişisel sorumluluğumuzun farkında olmamız ve birbirimizi desteklemek için üzerimize düşeni yapmamız gerektiğini hatırlatın.

Yararlanılan Kaynaklar

The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action (2020). Technical note: protection of Children during the Coronavirus Pandemic, Version 1.

[https://www.unicef.org/media/65991/file/Technical%20note%20Protection%20of%20children%20during%20the%20coronavirus%20disease%202019%20\(COVID-19\)%20pandemic.pdf](https://www.unicef.org/media/65991/file/Technical%20note%20Protection%20of%20children%20during%20the%20coronavirus%20disease%202019%20(COVID-19)%20pandemic.pdf).

The Ministry of Women and Children of India (2020). The COVID-19 Pandemic guidelines for children in alternative care in child care institutions and family-based settings.

https://www.dropbox.com/s/2tn5hc6yqmie9j/India%20COVID19_JJCGuidelines_Alternative%20Care.docx?dl=0.

Inter-Agency Standing Committee (2020). Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 Outbreak, Version 1.

<https://www.unicef.org/media/65916/file/Briefing%20note%20on%20addressing%20mental%20health%20and%20psychosocial%20aspects%20of%20COVID-19%20outbreak.pdf>.

The British Psychological Society (2020). Guidance for psychological professionals during the COVID-19 pandemic.

<https://www.bps.org.uk/sites/www.bps.org.uk/files/News/News%20-%20Files/Guidance%20for%20Psychological%20Professionals%20during%20Covid-19.pdf>.

Ankara Üniversitesi (2020). COVID-19: sık görülen stres tepkileri nelerdir?

<https://www.ankara.edu.tr/covid-19/covid-19-sik-gorulen-stres-tepkileri-nelerdir/>.

Public Health England (2020). Guidance for parents and carers on supporting children and young people's mental health and wellbeing during the coronavirus (COVID-19) outbreak.

<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-guidance-on-supporting-children-and-young-peoples-mental-health-and-wellbeing/guidance-for-parents-and-carers-on-supporting-children-and-young-peoples-mental-health-and-wellbeing-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak#what-you-need-to-know>.

Inter Agency Standing Committee (2020). Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 Outbreak, Version 1.

<https://www.unicef.org/media/65916/file/Briefing%20note%20on%20addressing%20mental%20health%20and%20psychosocial%20aspects%20of%20COVID-19%20outbreak.pdf>

