

PSİKOSOSYAL DESTEK REHBERİ:

YETİŞKİNLER İÇİN KRİZ DURUMLARINDA ÇOCUKLARLA YAPILACAK ETKİNLİKLER



Bu rehber, olası afet ve krizlerin çocuklar üzerindeki olası olumsuz psikolojik etkilerini azaltmak, sosyoduygusal gelişimlerini desteklemek ve kaynaklarını güçlendirmeye yönelik öneriler sunmak amacıyla Covid-19 salgını özelinde Genç Hayat Vakfı tarafından oluşturulmuştur.

Genç Hayat Vakfı iletişim bilgileri:

Telefon: (0212) 277 53 23

Email: info@genchayat.org

Hazırlayan

Psikolog Elif Gül Şahin

Genç Hayat Vakfı Eğitim Saha Koordinatörü

Danışman

Uzman Psikoterapist Elif Zapsu

Sevgili Aile Üyesi,

Bu metin, kaygıyla baş edebilmede; sana, çocuğuna ya da kardeşine destek olmak için hazırlandı. Belirsizlik, sağlık tehdidi, kaybetme korkusu, hayatımızdaki büyük değişiklikler... Bütün bunlar, kaygı, korku, dikkat dağınıklığı, depresif duygudurum gibi olumsuz psikolojik etkilere sebep olabilir. Bunları yaşaman ya da hissetmen çok normal!

Unutma, çevrendekilere destek olabilmek için önce sen "iyi" olmalısın. Çocuklar; duyguları, duygulara nasıl tepki vereceklerini ve nasıl düzenleyeceklerini biz yetişkinlerden öğrenirler. **Hepimiz için oldukça stresli olan bu dönemde, stresi yönetmeyi ve onunla baş etmeyi yeniden öğreniyoruz.** Bu konuda aşağıdaki önerilerin sana yardımcı olacağını düşünüyoruz. Rahatlamaya ya da sakinleşmeye ihtiyaç duyduğunda, kendin ve çevrendeki çocuklar için bu rehberden ve "**Rahatlama ve Öz Düzenleme Egzersizleri**" başlığı altındaki etkinliklerden faydalanabilir, tek başına ya da çocuklarla uygulayabilirsin.

Ayrıca, çocukların gelişim düzeylerine göre stres tepkilerini ve bu gibi durumlarda çocuklarla nasıl iletişim kurabileceğine dair birkaç öneriyi de bu kitapta bulabilirsin.

Son olarak, verdiğin tepkilerin normal olduğunu hatırla! Odaklanmada güçlük, unutkanlık, aktivitelerden keyif alamama, istek kaybı gibi tepkiler normal stres tepkileridir. Bir kitabı ya da filmi bitiremeyebilirsin; telefonda ya da görüntülü görüşürken karşıdakine dikkatini veremeyebilirsin; spor yapmak için kendini çok yorgun hissedebilirsin ya da evde her gün önerilen etkinlikleri yapmayıp zamanı iyi değerlendiremediğini düşünüyor olabilirsin. Tüm bunları yapmak için önümüzde bir ömre sığacak zaman var. Üretkenlik kaygısına kapılmayın.

Bu kitapçığı; beklenmedik olaylar, büyük değişiklik ve belirsizlik yaratan durumlarda, kriz zamanlarında ve sonrasında kendiniz ve çocuklar için yapabileceğlerinizi hatırlatması için sizinle paylaşıyoruz.

Sevgilerle,

Genç Hayat Vakfı

İÇİNDEKİLER

Kaygı ve Stres Dönemlerinde Yetişkinlere Öneriler	4
Yaş Gruplarına Göre Kaygı Belirtileri ve Yaklaşımlar.....	7
0-3 Yaş Arası Çocuklar İçin.....	7
3-6 Yaş Arası Çocuklar İçin.....	8
6-12 Yaş Arası Çocuklar İçin	10
12-18 Yaş Arası Çocuklar İçin	12
Hassas Konular: Ne Zaman Bir Uzmanla Danışmalıyım?.....	14
Rahatlama ve Öz Düzenleme Egzersizleri	15
Aklımızda Olsun!.....	22
Kaynakça.....	23

Kaygı ve Stres Dönemlerinde Yetişkinlere Öneriler

Geleceğe yönelik belirsizlik, sağlık tehdidi, kaybetme korkusu, hayatımızdaki büyük değişiklikler, ekonomik ve sosyal kayıplar, aile içindeki bakım alma/bakım verme ihtiyacındaki artış, kendine vakit ayıramama, sorumlulukların değişmesi... Tüm bunlar daha önce zaman zaman yaşadığımız, Covid-19 'un hayatımıza girmesiyle de beklenmedik şekilde üst üste maruz kaldığımız stres kaynakları.

Her birimiz bu süreci birbirinden çok farklı yaşıyoruz. Bazılarımız bu süreçte birden fazla çocukla ilgileniyor, bazılarımız evden çalışıyor, bazılarımız işine devam edemiyor, bazılarımız yeni hobiler deniyor, yeteneklerini geliştiriyor, bazılarımız korkuyor, bazılarımız öfkeli, bazılarımız halinden memnun. Hepimiz aynı şeyi farklı şekillerde yaşıyoruz. Ama hepimiz için ortak bir şey var; **Covid-19** .

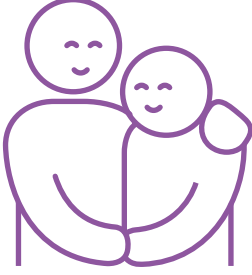
Peki neden farklı tepkiler veriyoruz? Kaygı ve stresle başetme kapasitemiz aslında şu iki temele dayanıyor: **Duygu düzenleme becerisi ve esneklik**.

Esneklik, değişikliklere uyum sağlayabilmemiz, yeniliklere verdiğimiz tepki ve olaylara farklı bakış açılarıyla bakabilmekle ilgilidir.

Duygu düzenleme, hissettiğimiz duygularla ne yaptığımızla, duygularımızı nasıl yönettiğimiz ile ilgilidir.

Özetle: **Sosyal izolasyon sürecinde psikolojik olarak zorlanmanız, kaygı, öfke, hayal kırıklığı, isteksizlik, çökkünlük hissetmeniz çok doğal!** Önemli olan bu duygularla ne yaptığınız ve süreci nasıl yönettiğiniz. Esneklik ve duygu düzenleme becerisi hepimiz için geliştirilebilir özellikler.

Neler Yapabilirsiniz?



- Sosyal ağlarınızı kuvvetlendirin, sevdiğinizlerle iletişimi sürdürün, ihtiyacınız olduğunda onlardan yardım isteyin.
- Yaşadığınız durumu, olayları ve duyguları yazmak ya da sesli bir şekilde dile getirmek anlamlandırmada ve baş etmede size yardımcı olacaktır. Başınızdan geçenleri ve duygularınızı tekrar tekrar anlatın ve yazın.

• El ele tutuşmak veya sevdiğinize sarılmak fiziksel ve psikolojik sancıyı azaltır. Aile içinde birbirinize sarılmayı ve sevginizi göstermeyi ihmal etmeyin.

- Her gün müzik dinleyin.
- Kendinize vakit ayırın, sevdiğiniz aktiviteleri yapmaya devam edin ya da yeni hobi/aktiviteler deneyin. Her gün sizi mutlu eden bir şey yapın.
- Sosyal projelere uzaktan da destek olabilirsiniz, size uygun bir projeye siz ya da çocuğunuzla birlikte destek olun.
- Kendinize karşı şefkatli olun ve kendinizle olumlu içsel konuşmalar yapın, güçlü yönlerinizi hatırlayın, bir kağıda yazın.
- Gülmek ve gülme kaslarını çalıştırmak olumsuz duyguları yatıştırır. Alarminızı iki dakikaya kurun ve aynanın karşısına geçerek 2 dakika gülümseyin. Bunu yapmak size zor geliyorsa bir kalemi yatay tutarak dişlerinizle sıkmayı deneyebilirsiniz. Bu iki dakika boyunca vücudunuz ve duygularınızdaki değişimleri gözlemleyin. Bu aktiviteyi çocuklarınızla ya da evdeki diğer bireylerle yapabilir sonrasında gülmenin nasıl hissettirdiğiyle ilgili konuşabilirsiniz.



- Yüksek kafein, şeker, yağ içeren gıdaları ve paketli yiyecek alımını sınırlandırın. Bol bol su için.
- Uyku düzeni oluşturmaya çalışın. Daha iyi bir uyku düzeni için, her gün aynı saatte uyuyup uyanmaya çalışın. Günde en az 6-8 saat arası uyuyun. Kendinize uyku öncesi rutinleri oluşturun. Uyumadan önce yemek yemeyin, haber okumayın ve mavi ekrana maruz kalmayın. Uyumak için kendinize 20 dakika taniyin ve hala uyuyamadıysanız kendinizi zorlamayın. Sizi rahatlatan (yürüyüş, kitap gibi) bir aktivite yaparak tekrar yatağa gidip uyumayı deneyebilirsiniz.

- Eğer uyuyamamanızın sebebi yoğun kaygı ise; yatağa gidin ve rahat bir pozisyon olarak nefesinize odaklanın. Nefesiniz, burun deliklerinizde, göğüs kafesinizde nasıl bir his yaratıyor? Nefesinizi takip edin ve sonrasında aşamalı kas gevşetme egzersizini uygulayın. Nefes egzersizi yapmakta zorlanıyorsanız güvende hissettiğiniz ya da sizde olumlu duygular yaratan hayalini kurduğunuz bir yeri bütün ayrıntıları ile gözünüzde canlandırmaya çalışın.

Size hangisinin iyi geldiğini bulmak için deneyin.

Yoğun stresli ve kaygılı anlarda:

- Nefes Egzersizi: 5 kere derin nefes! Rahat bir şekilde oturun ya da uzanın. Burununuzdan, karnınızı şişirerek 4 saniyede nefes alın. 2 saniye nefesinizi tutun. 6 saniyede verin.
- Aşamalı Kas Gevşetme Tekniğini uygulayabilirsiniz. **Sayfa 16'ya git**
- Anda kalmak ve dikkatinizi tek bir şeye odaklamak size iyi gelecektir. Farkındalıkli yeme aktivitesini uygulayabilirsiniz. Makarna, kuru üzüm ya da bir meyve gibi bir besini yavaşıya yiyecekten önce gözlerinizi kapatın, bu daha iyi odaklanmanızı sağlayacaktır. Yiyeceğe dokununuz. Dokusunu tarif edin. Yumuşak mı, sert mi, yapışkan mı, kaygan mı, pürüzlü mü? Koklayın ve kokusunu tarif edin. Ağzınıza alın, diliniz ve dişlerinizde bıraktığı hissi tarif edin. Çiğneyin ve söyleyin, tadı neye benziyor? Tatlı mı, ekşi mi, yoksa tuzlu mu?
- Ellerinizi ve ayaklarınızı sarkıtacak şekilde oturun. Etrafınıza göz gezdirin, bir nesne seçin. Yavaşıya ve dikkatlice bu nesnelerin özelliklerini sıralayın. Nasıl duruyor? Ne renk? Kokusu nasıl? Dokusu nasıl? Kaç köşesi var? Bu işlemi sakinleşene kadar farklı nesne, ses ya da kokularda tekrarlayabilirsiniz. Dikkatle betimleyin.



- Fiziksel aktivite ve hafif egzersizler duyguları boşaltmanın bir yoludur. Size uygun aktiviteler yapın. Kitapçıkta yer alan hayvan taklitlerini tek başınıza ya da çocuğunuzla deneyebilirsiniz. **Sayfa 16'ya git**
- Duyusal uyarım sizi rahatlatacaktır. Avucunuzda bir buz eritin, kendi kendinize hafif bir masaj yapın, ellerini ovalayın, müzik dinleyin, hoş bir koku koklayın, bir şarkı mırıldanın.

Yaş Gruplarına Göre Kaygı Belirtileri ve Yaklaşımlar

0-3 Yaş Arası Çocuklar İçin

- Kaygı, korku gibi duygular; huzursuzluk, devamlı ağlama, kas gerginliği, alt ıslatma, fiziksel/bedensel belirtiler (karın ağrısı, deri döküntüsü gibi) ve konuşma zorlukları ile kendini gösterir.
- Çocuklar, olayları ve çevreyi ebeveynlerinin yüzü aracılığıyla anlamlandırır ve tanımlar. Ebeveynlerinin verdikleri tepkilere göre çocuğunkiler de değişir. "Anne-babanın yüzü çocuğun aynasıdır".
- Duygu kontrolünü de ebeveynlerinden öğrenirler.

Bu sebeple;

**BEBEĞİNİZE İYİ
BAKMAK İÇİN
ÖNCE KENDİNİZE
İYİ BAKMALISINIZ.**

- Ebeveynlerin kaygılarını yönetebilmeleri ve duygularıyla uyumlu davranışlar sergilemeleri hem bu kriz günlerini sağlıklı geçirmek hem de bebeklerin duygusal gelişimleri için önemlidir.
- Bu yaş grubu çocuklar dile getirmedikçe salgın ile ilgili açıklama yapılmamalıdır.



• Unutmayın, bebeğin iyilik hali doğrudan bakım verenin iyilik haliyle bağlantılıdır. Bu sebeple önce kendi iyilik haliniz için harekete geçmelisiniz. Kendinize zaman ayırın, yoğun duygusal anlarda diyafram solunumunu ve kitapçıkta yer alan 'Rahatlama ve Öz Düzenleme Egzersizleri'ni deneyin, kendinize karşı şefkatli olun ve kendinizle olumlu içsel konuşmalar yapın, pozitif gelişmeleri hatırlayın ve uyku düzeninize dikkat edin. [Sayfa 15'e git](#)

Geçiş dönemi ve çocukları dışarıya hazırlama:

- Hiç olmadığı kadar beraber zaman geçirmeye ve yeni kurallara alıştığınız bu süreçte normalleşmeye geçiş sürecini siz de adım adım uygulayın. Bu yaş grubunda çocuklar duygusal ve fiziksel ihtiyaçları için ebeveynlerine fazlasıyla ihtiyaç duyarlar. Aynı zamanda bu yaş aralığı ebeveyn bağlanması için de kritik bir dönemdir. Bu sebeple kısa süreli de olsa ana babadan ayrılmak çocukları fazlasıyla kaygı-

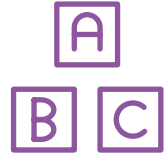
landırabilir. Bu nedenle eğer artık evde olmayacaksanız bunu kademelendirerek yapın. En az bir hafta alışma süresinde anne ve baba dönüşümlü olarak evden ayrılın.

- Gelişmeleri mümkün olduğunca önceden söyleyin ve hatırlatın. “5 gün sonra biz işe başlayacağız ve gündüzleri evde olmayacağız.” gibi cümlelerle her gün yeniden hatırlatarak onu bu duruma hazırlayın. Bu yöntemi seyahat ve benzeri zamanlarda, bir süre evde olmayacağınız durumlarda da uygulayabilirsiniz. Evde görünen bir yere (örneğin buzdolabının üstüne) bir kâğıt ya da takvim asarak geçen günleri işaretleyebilirsiniz. Somutlaştırmak çocuğu ayrılığa hazırlamakta kolaylaştırıcı olacaktır.

3-6 Yaş Arası Çocuklar İçin

- Kaygı ve korku gibi duygular; uyku ve iştah düzensizlikleri, huzursuzluk, alt ıslatma, fiziksel/bedensel belirtiler (karın ağrısı, deri döküntüsü gibi), içe kapanma, sessizlik, tekrar eden oyun temaları ve özgül fobilerle (karanlık, yüksek sesler gibi) kendini gösterir.
- Aynı soruyu defalarca sorabilirler. Bilgileri, sindirmeleri ve anlayabilmeleri için tekrara ihtiyaç duyarlar.
- Soyut kavramlar ve bakteri, mikrop, virüs gibi görmedikleri canlıları anlamak ve anlamlandırmakta zorlanabilirler.
- Benmerkezci düşünce hâkimdir.
- Oyun çocuğun dilidir. Öğrenme ve gelişim süreçleri oyunla devam ettiği gibi kendilerini de oyun ile ifade ederler.

**GÖZLEMLE
OYNA
SAKİNLEŞTİR**



Bu sebeple;

- 6 yaşından küçük çocuklar dile getirmedikçe salgın ile ilgili açıklama yapılmamalıdır.
- Sorulara her seferinde aynı şekilde cevap verin. Bu sayede çocuk, travmatik yaşantıyı anlamlandırır. Salgın sonrasındaki olası olumsuz psikolojik belirtilerin önlenmesi için bu önemlidir.
- Güven ortamı oluşturmak ve çocukların size rahatça soru sorabileceğini bilmesi önemlidir. Soruları ve davranışlarıyla ilgili çocuğunuzu yargılamayın.

- Virüs, mikrop gibi kavramları açıklarken oldukça net olun ve somut örnekler verin. Oyunlaştırarak anlatmaya çalışın. Örneğin çoraplardan yaptığınız kuklalarla canlandırarak anlatabilirsiniz. Ayrıca Covid-19 'u anlatmak için oluşturulmuş hikâye ve çizimlerden faydalanabilirsiniz. *
- Bu açıklamaları yaparken her mikroorganizmanın zararlı olmadığını, hatta vücudumuzda yararlı birçok mikroorganizma olduğunu, vücudumuzun kendini zararlı mikroorganizmalardan korumak için yeterince güçlü olduğunu belirtin. Bedenimizin kendini daha iyi koruması için nasıl güçlendirebileceğimizi oyunlarınıza ekleyin.
- Benmerkezcilik, tüm bu olumsuz durumlara çocukların kendilerinin sebep olduklarını düşünmelerine yol açabilir. Açık ve net bir şekilde bunun onun suçu olmadığını vurgulayarak durumu açıklayın. "Sen bizi üzersen bak hasta oluruz" gibi gerekçi olmayan ifadeleri kesinlikle kullanmayın.
- Oyunlarını dinleyin ve oyunlarına katılın. Daha fazla bilgi için Milli Eğitim Bakanlığı'nın 'Kriz Durumlarında Oyun**' kitapçığında faydalanabilirsiniz.
- Altı yaşından küçük çocukların durum konusunda zaten bilgileri yoksa özellikle konuyu açık bilgilendirmek gereksiz kaygılanmalarına neden olabilir.



Geçiş dönemi ve çocukları dışarıya hazırlama:

Hiç olmadığı kadar beraber zaman geçirmeye ve yeni kurallara alıştığınız bu süreçte normalleşmeye geçiş sürecini siz de adım adım uygulayın. Ebeveynlerle uzun süre ayrılmadan beraber vakit geçirmek çocuklar için bir alışkanlık ve fazlaca bir bağlılığa dönüşebilir. Bu sebeple anne babasının evden ayrılması çocukların aylık kaygısı yaşamalarına sebep olabilir. Artık evde olmayacaksanız bunu kademelendirerek yapın. En az bir hafta alışma süresinde anne ve baba dönüşümlü olarak evden ayrılın.

Gelişmeleri mümkün olduğunca önceden söyleyin ve hatırlatın. "5 gün sonra biz işe başlayacağız ve gündüzleri evde olmayacağız." gibi cümlelerle her gün yeniden hatırlatarak onu bu duruma hazırlayın. Bu yöntemi seyahat ve benzeri zamanlarda, bir süre evde olmayacağınız durumlarda da uygulayabilirsiniz. Evde görünen bir yere (örneğin buzdolabının üstüne) bir kâğıt ya da takvim asarak geçen günleri işaretleyebilirsiniz. Somutlaştırmak çocuğu ayrılığa hazırlamakta kolaylaştırıcı olacaktır.

* Yavru Fil Elly: <https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1fBSiOHYi9Ja8TskeCJ3-pHf7JpaNzfd3>

• Benim Kahramanım Sensin: COVID-19 ile Savaşan Çocuklar <https://www.unicef.org/turkey/raporlar/benim-kahraman%C4%B1m-sensin-covid-19-ile-sava%C5%9Fan-%C3%A7ocuklar>

• İstiridye ve Kelebeğin Hikayesi : <https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1fBSiOHYi9Ja8TskeCJ3-pHf7JpaNzfd3>

6-12 Yaş Arası Çocuklar İçin

**GÖZLEMLE
ANLAT
DESTEK OL**

- Kaygı ve korku gibi duygular; öfke patlamaları, uyku ve iştah düzensizlikleri, huzursuzluk, fiziksel/bedensel belirtiler (karın ağrısı, deri döküntüsü gibi), içe kapanma, sessizlik ve özgül fobilere (karanlık, yüksek sesler gibi) kendini gösterir.
- Problem çözme, mantıksal düşünme, somut ve soyut örnekleri anlayabilme ve üretebilme, gerçekçi değerlendirmeler yapabilme gibi bilişsel özellikler geliştirirler.
- Sosyal ilişkiler önem kazanır. Başkalarıyla bireysel sosyal ilişkiler geliştirebilirler.
- Dış dünya ile ilişkileri artar ve sosyal beceriler ön plana çıkar.

Bu sebeple;

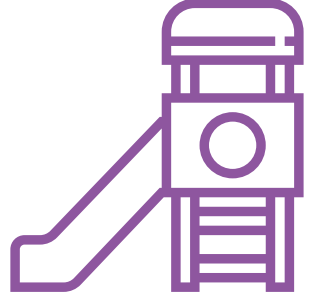
- Olabildiğince net ve doğru açıklamalar yapın. Bunun için Dünya Sağlık Örgütü ve Sağlık Bakanlığı gibi güvenilir haber kaynaklarını takip edin. Gelişme ve değişikliklerden çocuğunuzu haberdar edin.



- Güven ortamı oluşturmak ve çocukların size rahatça soru sorabileceğini bilmesi önemlidir. Soruları ve davranışlarıyla ilgili çocuğunuzu yargılamayın.
- Dışarıyla bağı kopartmamak ve sosyal öğrenmeyi sürdürmek için bir zaman sonra dışarının tekrar herkes için güvenli olacağını söylemek önemlidir. Market, park, okul gibi alanları hatırlatarak oyunlara dâhil edin. Örneğin evde kendi kâğıt paralarını yaparak pazarcılık oynayabilirsiniz, bir havaalanı çizebilirsiniz.
- Öğretmeni ve arkadaşlarıyla iletişim kurmasına olanak sağlayın.
- Uyku, yemek, teknoloji kullanımı, oyun oynama ve ders saatlerini mümkün olduğunca sabit tutun, belli rutinleri koruyun.

Geçiş dönemi ve çocukları dışarıya hazırlama:

Hiç olmadığı kadar beraber zaman geçirmeye ve yeni kurallara alıştığınız bu sürecin ardından yeni normale geçiş süreciyle kurallar ve yaşam tarzı yeniden değişikliğe uğruyor. Dolayısıyla bu süreçte de baş etme kaynaklarımızı kullanmaya ihtiyaç duyabiliriz. Yeni normale geçiş süreci; aile ile geçirilen zamanın azalması, anne-babanın evden ayrılması, dışarının güvensiz olduğuna dair inançlar gibi sebeplerle çocukları endişelendirebilir. "Dışarı çıkmak konusunda nasıl hissediyorsun?", "En çok neleri yapmayı özledin?", "Dışarı çıkmakla ilgili seni korkutan şeyler neler?" gibi sorularla nasıl hissettiğini öğrenin. Eğer bu durumla ilgili kaygıları varsa onu anladığınızı ve böyle hissetmesinin son derece normal olduğunu hissettirin.



Geçiş süreci ile ilgili çocuğunuzu ilgilendiren yeni gelişmeleri çocuğunuzun yaşına uygun olarak paylaşmak belirsizliği azalttığından endişeyi de azaltacaktır. Bu açıklamaları, neden - sonuç ilişkisinin ve olumlu noktaların altını çizerek yapın. Örneğin "Biliyorsun bir süredir kendimizi ve diğer insanları korumak için dışarı çıkmıyorduk. Çünkü bu virüs çok hızlı yayılıyordu. Şimdiyse biz evde kaldığımız için daha yavaş yayılmaya başladı ve bir sürü insan iyileşti... Bu yüzden artık belli saatlerde dışarı çıkabiliriz. Çıkarken gerekli tedbirleri alırsak dışarıyı bizim için güvenli." diyerek dışarının güvenli olduğunu ve neden, hangi sınırlarla ne zaman dışarıya çıkabileceğinin net bilgisini verin. Öncesinde, dışarı çıkmadan, dışarıda ve eve döndükten sonra yapılacaklarla ilgili planlar oluşturun. Hangi alanları kullanıp nerelere gidebileceğinizi, sosyal mesafe kuralını ve hijyen kurallarını ve neden bu kurallara uymak gerektiğini önceden konuşun. Bu kurallara uymak ve bunlar hakkında konuşmak çocuğu kaygılandırıyor ise bunu çizmesini isteyebilir ya da hikayeleştirerek anlatabilirsiniz. Yürüyüş, kısa bir park ziyareti gibi küçük adımlarla başlayabilir, bu alıştırmalarda planınızı deneyerek uygulayabilirsiniz.* Zamanla anne-baba işe başladığında çocuklar neden okulların açılmadığını ve ne zaman açılacağını sorabilir. Okulların açılmasıyla ilgili tüm gelişmeleri Milli Eğitim Bakanlığının açıklamalarından takip edin ve çocuğu bilgilendirin. Zaman zaman "Bakalım yeni bir gelişme var mı?" diyerek yanında bakabilir ve varsa çocuğunuzla paylaşabilirsiniz. Bu çocukta güven hissini oluşturur ve onu rahatlatır.

* "Returning to 'Normal' after COVID-19." Kids Helpline, 19 May 2020, kidshepline.com.au/parents/issues/returning-normal-after-covid-19

12-18 Yaş Arası Çocuklar İçin

**GÖZLEMLE
ANLA
İZİN VER**

- Kaygı ve korku gibi duygular; öfke patlamaları, uyku ve iştah düzensizlikleri, keyifsizlik, istekte azalma, aşırı hareketsizlik ya da aşırı hareket, fiziksel/bedensel belirtiler (karın ağrısı, deri döküntüsü gibi) içe kapanma, hırçın davranışlar, sosyal geri çekilme ile kendini gösterir.
- Bağımsızlaşma ihtiyacı ön plana çıkar.
- Duygularda dalgalanmalar görülebilir.
- Derin, anlamlı dostluklar kurulur, arkadaşlık ilişkileri ve sosyal kimlik önem kazanır.

Bu sebeple;

- Ergenlik dönemine özgü kimlik karmaşası ve gelecek kaygısı gibi durumlar salgının tehdit ettiği eğitime erişim, sınavların iptali gibi olaylar sebebiyle artabilir. Bu dönemde özellikle yanında olduğunuzu bilmeye, her durumda destekçisi olacağınızı duymaya ihtiyaçları olabilir.
- Uygun bilimsel verileri ergen-gençlerle paylaşmak, okumalarını sağlamak kendilerine ayrı bir birey olarak değer verildiğini hissettirerek daha uyumlu ve salgın karşısında daha uygun tepkiler vermesini sağlayabilir.
- Kriz anlarında iletişim kurabilmek için sakinleşmelerini bekleyin. Duygularını anlamaya ve aynalamaya çalışın. Örneğin, dışarı çıkamadığı için sıkıldığını düşünüyorsanız, "Evde olmaktan sıkılmış olabilirsin", "Evden çıkmamak seni öfkeliyor mu?", "Evden çıkmadığında nasıl hissediyorsun" gibi duyguya yönelik ifadeler kullanın.



- Ergenlerin süreci evde geçirirken duygu, düşünce ve yaptıklarını yazacağı bir günlük tutmaları önerilebilir. Kendi hobilerini ve ilgi alanlarını (okuduğu kitaplar, takip ettiği diziler ve sevdiği müzikler gibi) devam ettirebilmeleri için alan tanıyın.
- 'Hastalığın taşıyıcısı', 'bulaştırıcı' gibi gençleri damgalayıcı konuşmalardan kaçının ve bu gibi ifadelere maruz kaldıklarında durumu gerçekliğiyle açıklayın.
- Olayları açıklarken olumlu çerçeveleme oldukça önemlidir. Gerçekçi, dürüst açıklamalar yapın ve olayların iyi yanlarını vurgulayın.
- 20 yaş ve altına uygulanan sokağa çıkma kısıtlaması, özellikle ergenlerde bağımsızlık duygusunu tehdit ettiği için 65 yaş ve üzeri kişilere karşı bir damgalamaya

dönüşebilir. Bu hastalığa yakalananlar ya da yaşlılar için suçlayıcı ifadeler kullanmaktan kaçının. Bu hastalığa yakalanmanın kimsenin suçu olmadığını vurgulayın. Yaşlıların neden ayrı tutulduğu konusunda bilimsel bilgileri çocuğunuz ile paylaşın.*

- Görüşemediği diğer aile üyeleri/aile büyükleri ve arkadaşlarıyla görüntülü görüşebilmesine olanak sağlayın.
- Tüm ailenin evde olduğu bu dönemlerde çocuğunuz mahremiyetine saygı duyun.



Geçiş dönemi ve çocukları dışarıya hazırlama:

Okulların açılmasıyla ilgili tüm gelişmeleri Milli Eğitim Bakanlığı'nın açıklamalarından takip edin ve çocuğu bilgilendirin. Özellikle sınava hazırlanan çocuklar için yeni düzene göre yeni planlar ve programlar oluşturun. "Sınav tarihi değişti, bu zamana kadar nasıl bir yol izleyelim, neye ihtiyacın var?", "Kendini bu sınavda rahat hissedecek misin?" gibi sorularla düşüncelerini ve ihtiyaçlarını öğrenin. Sınav yerine nasıl gideceğiniz, bu sırada nerede bekleyeceğiniz ve sınav bittiğinde nerede buluşacağınız ile ilgili önceden mutlaka beraber bir plan oluşturun. Sınav öncesi temkinli olarak dışarı çıkmasını ve hava almasını, dışarısı fikrine alışmasını teşvik edin. Kaygısını paylaşmak için; "Sınav esnasında birçok önlem alınmış olacak, oturma düzeni güvenliğinizi düşünülerek oluşturuldu bu konuda rahat olabilirsiniz. Maskeni takmak seni koruyacaktır." gibi cesaretlendirici ve güvence veren cümleler kurun. Kaygısı arttığında ne yapmanın ona iyi gelebileceği hakkında konuşun. Bir fikri yoksa kitapçıkta yer alan nefes egzersizini önerebilir, beraber deneyebilirsiniz. **Sayfa 6'ya git**

Bağımsızlık ergenler için oldukça önemlidir aynı zamanda bu dönemde, biyolojik gelişimdeki değişikliklere bağlı olarak riskli davranışlarda bulunmaya eğilim artabilir. Ergenlik ve öngerlik dönemindeki gençler maske takmak, mesafeyi korumak gibi kurallara uymayı kabul etmeyebilirler. Bilimsel açıklamalar kullanarak kurallara uyulmasının nedeni ve önemli anlatılmalıdır.

Bireyselliğini ve özgürlüğünü tehdit etmeden destek verin.

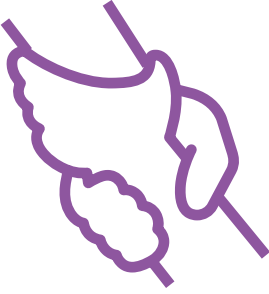
Ergenlik döneminde duygular karmaşıklaşır, karar verme mekanizması değişir ve riskli davranışlara eğilim artar. Aileden uzaklaşarak birey olma çabası ön plana çıkar.

Hata yaptığında destek olacağınızı hissettirerek sorunlarını tek başına çözmesine izin verin.

* Ercan, E.S., Arman, A.R., Emiroğlu, N.İ., Öztop, D.B., ve Yalçın, Ö. (2020). Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği Covid-19 Virüs Salgını Sırasında Aile, Çocuk ve Ergenlere Yönelik Psikososyal ve Ruhsal Destek Rehberi.

Hassas Konular: Ne Zaman Bir Uzmanla Danışmalıyım?

İhtiyacınız olduğunu düşündüğünüz her zaman bir uzman desteği alabilirsiniz. Covid-19'a bağlı psiko-sosyal destek ihtiyaçları için aşağıdaki linkten, bulunduğunuz ilin psiko-sosyal destek hattını arayabilirsiniz.* Ama özellikle şu durumlarda çocuğunuzu daha dikkatli gözlemleyin ve bir uzmana danışın:



- Önceden dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı almış çocuklar,
- Covid-19 sonrası, düzelmeyen dikkat sorunları, sakarlık, hafıza sorunları ve aşırı uyarılmışlık gösteren çocuklar,
- Psikiyatrik ilaç kullanmaya devam eden çocuklar,
- Özgül öğrenme güçlüğü tanısı almış çocuklar,
- Fiziksel ve zihinsel özel gereksinimli çocuklar,
- Ailesinden birini kaybetmiş olan çocuklar,
- Ailesinden biri Covid-19 tanısı almış çocuklar,
- Alkol, sigara ya da madde kullanım şüphesi olan çocuklar,
- Uzun süredir günün büyük bölümünde devam eden, keyifsizlik, isteksizlik, dikkat ve hafıza sorunları, iştah ve uyku sorunları olan çocuklar.

* <https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/tr/destek-hat-bilgileri>
Milli Eğitim Bakanlığı Öğrenci ve Velilere Psikososyal Destek Hattı: 444 0 632

Rahatlama ve Öz Düzenleme Egzersizleri

Çocuğunuzun öz düzenleme becerilerini desteklemek için aşağıdaki önerileri çocuklarınızla beraber uygulayabilirsiniz.

- Haftalık/günlük program oluşturun. O gün yapacağınız aktiviteleri program üzerinde yapılandırın. Bu hem belirsizlik duygusuyla baş etmeyi kolaylaştırır hem de çocuğun zaman yönetimi becerilerini geliştirir. Bu programı yapılandırırken belirlenmiş oyun ve aktiviteler ekleyerek motivasyonu arttırabilirsiniz. Örneğin, akşam yemeğinden sonra oyun hamuru yapımı, kutu oyunu oynanması gibi... Programı çocuğun yönlendirdiğine ve onunla işbirliği içinde olduğunuzdan emin olun. Programa serbest zamanlar eklemeyi unutmayın.
- Hareket etmek öz düzenleme için çok önemli bir adımdır. Hafif egzersizler, fiziksel ve duyuusal uyarıcılar vagus sinirini uyarır, kendi kendini yatıştırmada oldukça etkilidir. Bu duyu temelli rahatlama aktivitelerini kriz durumlarında kendiniz ve çocuğunuz için uygulayabilirsiniz.



0-3 YAŞ



3-6 YAŞ



6-12 YAŞ



12-18 YAŞ



Sert olmayan bir zeminde zıplayın.

Bir nesneye sarılıp sağa sola salının ve salınarak yürüyün.

Göğsünüze parmak uçlarınızla hafifçe vurun.

Dans edin. Şarkı söyleyin.

Pipetle baloncuklar oluşturun.

Hamura şekil verin, hamur yoğurun.

Sakız, ya da ekmek gibi yumuşak bir şeyi çiğneyin.

Avucunuzun içinde bir buz küpünü eritin.

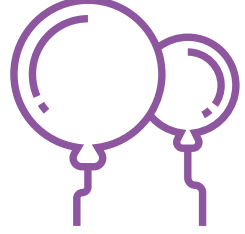




Bir balonu şişirin ve içindeki tüm hava boşalana kadar havaya bırakın.

Kalemin ucuyla kâğıtta delikler açarak bir resim yapın.

Burnunuzdan beş derin nefes alın ve bir mumu üfler gibi ağızınızdan verin.



Aşamalı Kas Gevşetme: Kasları sık bırak! Alnınızdaki kaslardan başlayarak sırayla; gözler, yanaklar, çene, boyun, omuzlar, sırt, kollar, eller, kalça, bacaklar, diz ve ayaklarınızı sıkıp gevşetin. Bunu yaparken bedeninizdeki değişimi takip edin.



Makarna, kuru üzüm ya da bir meyve gibi bir besini yavaşça yiyin: Önce gözlerinizi kapatın, bu daha iyi odaklanmanızı sağlayacaktır. Yiyeceğe dokunun. Dokusunu tarif edin. Yumuşak mı, sert mi, yapışkan mı, kaygan mı, pürüzlü mü? Koklayın ve kokusunu tarif edin. Ağızınıza alın ve diliniz ve dişlerinizde bıraktığı hissi tarif edin. Çiğneyin ve söyleyin, tadı neye benziyor? Tatlı mı, ekşi mi, yoksa tuzlu mu?



Sesleriyle birlikte hayvanları taklit edin:

- Bir kurbağa gibi çömел ve 2 ileri bir geri zıpla!



- Bir kedi gibi ellerinin ve ayaklarının üstünde dur ve sırtını kabart! Birkaç kere tekrarla!

- Bir köpek gibi ellerinin ve ayaklarının üstünde dur ve kafanı kaldırıp belini çukurlaştır!



- Bir maymun gibi eğil, ellerinin üstünü yere koy ve hareket etmeye çalış!

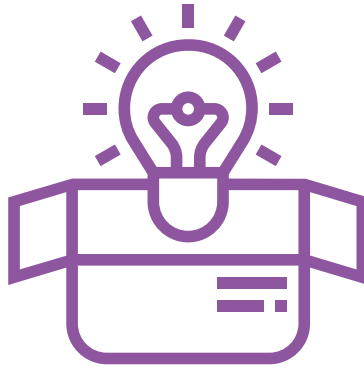
- Bir çita gibi olduğun yerde hızlıca koş. Kollarını da kullan!



EV BİR
HAYVANAT
BAHÇESİ!
HAYDİ
EVDEKİ
HERKESİ
BU OYUNA
DAHİL EDİN!



- Bir denizyıldızı gibi ellerini ve ayaklarını aç, kapa ve tekrar aç!
- Bir balık gibi ellerini önünde buluştur, yanaklarını içine çek ve suyun içindeki gibi ağır ağır salınarak hareket et!



Bu dönemde evde uygulayabileceğiniz birçok aktivite olabilir. Çocukların çok sayıda talebi ya da beklentisi olabilir. Hem kendi isteklerinizi hem de çocuğunuzunkileri organize etmek ve çocuğa zaman yönetimini öğretmek için evinize bir **"fikir kutusu"** yapabilirsiniz. Bir kutuyu, kaplayın ya da süsleyin. Çocuğunuza, aklına her yeni bir şey yapmak geldiğinde ama buna vakti olmadığına, bu fikri yazıp kutuya atabileceğini –daha küçük çocuklarda sizden yazmanız için yardım isteyebileceğini- söyleyin. Sonrasında, her sıkıldığında bu kutudan bir fikir çekebileceğini belirtin.



6-12

Duygu Ölçerinizi Yapın

Gereken malzemeler: Kâğıt ve boya kalemleri

Ne işe yarar?: Duyguları tanıma ve ifade etmeye ve duyguları somutlaştırarak yatıştırmaya.



Bir termometreden esinlenerek bir duygu ölçer tasarlayın. Öncesinde duygular üzerine konuşun ve seçtiğiniz duygu için bir termometre çizin ve derecelendirin. Termometre üzerinde, derecelerin yanına 'düşük, orta, çok' olarak 3 duygu yoğunluğunu belirten semboller çizin. Örneğin termometrenin altına daha az üzgün bir yüz ifadesi, ortalarına üzgün bir ifade ve en tepede de çok üzgün bir ifade ya da kırık bir kalp gibi... "Peki sence duygunun yoğunluğu buraya kadar çıktığında ne değişir, nasıl görünür?" gibi sorularla çocuğunuzu yönlendirebilirsiniz. Duygu ölçerinizin bittiğinde; çocuk, gün içerisinde değişen duygu yoğunluğunu buradan işaretleyebilir. Ne kadar mutlu olduğunu, öfkesinin yoğunluğunu belirleyebilir.



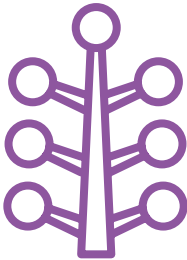
6-12

Ailemin Kaynakları

Gereken malzemeler: Kâğıt ve boya kalemleri

Ne işe yarar?: Güçlü yönlerimizin ve sosyal destek mekanizmalarının farkına varmaya.

Ailedeki tüm bireylerle beraber bir ağaç çizin. Ağacın köklerine aile olarak sahip olduğunuz güçlü yönleri çizin veya resmedin. Ağacın her bir dalı tek tek aile bireylerini temsil eder. Kendiniz için bir dal seçin ve üzerine isminizi yazın. Bu özel dallara o kişiyle ilgili sevdiğiniz bir şeyi yazın veya çizin. Herkesin, herkes için bu adımı yaptığınan emin olun ve üzerine konuşun. Son olarak ağacın yapraklarını çizin ve bu yapraklara aile olarak ve birey olarak ihtiyaçlarınızı ekleyin. Ağacınızı renklendirmeyi unutmayın.



Not: Ailedeki herkesin bu etkinliğe katılması önerilir. Koşullara dâhil olamayacak küçük çocuklar boyama ve karalama yaparak etkinliğe katılabilir.



Düş Kapanları



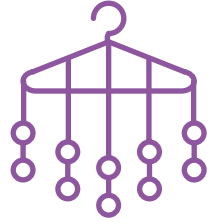
Gereken malzemeler: Yün-ip, dayanıklı malzemelerden bir halka (kesilerek oluşturulmuş bir kahve ya da pet şişe kutusu) ya da giysi askılığı, kâğıt ve boya kalemleri, evdeki her türlü geri dönüştürülebilir atıklar (kumaş, plastik), evinizde olan süs malzemeleri, yapıştırıcı ya da zimba.



Ne işe yarar?: Korku ve kaygıyı ifade etmeye ve baştutmaya

"Çook eskiden beri insanlar korkularından onları koruması için yataklarının başına çeşitli süslerle yaptıkları bu düş kapanlarını asarlarmış. Korkularının onlara gelmeden bu kapanlara yakalanacağına inanırlarmış."

Elbise askılığına/halkaya ipleri geçirerek düğümler atın. Her bir korku ya da kaygınız için ipi halkaya geçirin. Ardından süsleyin. Evde çocuğun en çok ihtiyaç duyduğu yere asın. Örneğin korkuları gece artıyorsa yatağının başına, tuvaletten artıyorsa banyonuza asabilirsiniz.



Geri Dönüşüm Fikirleri



Gereken malzemeler: Evde geri dönüşüm olabilecek her şey



Ne işe yarar?: Yaratıcı düşünce, ekolojik farkındalık, günlük yaşam becerileri geliştirme

Evdeki oyuncakları, kıyafetleri, kırtasiye malzemelerini ayıklama; nasıl değerlendirilebileceği konusunda fikir yürütmek harika bir boş zaman aktivitesi olabilir. Ayırma işlemi bittikten sonra artık kullanılmayacak durumda olan şeyler için neler yapabileceğinizi çocuğunuzla araştırın. Nasıl tamir edebilir ya da ne şekilde kullanabilirsiniz? Örneğin kırılmış pastel boyaları mikrodalgada/fırında erittikten sonra buzdolabında bekleterek tekrar kullanabilir; farklı kalıplarla farklı şekiller verebilir ya da renklerini karıştırabilirsiniz.



Pet şişeye kartondan kanat, kuyruk ya da pervane yaparak onu bir uçağa dönüştürebilirsiniz.

Bitmiş bir süt paketinden kuşlar için yemlik yapabilir ve pencerenize asabilirsiniz.



Duygu Kitabı



Gereken malzemeler: Kâğıt ve boya kalemleri

Ne işe yarar?: Sosyoduygusal gelişim, duyguları tanıma.



Bir duygu listesi yapın. 3-6 yaş grubu için 'öfke, mutluluk, üzüntü, korku, şaşkınlık ve tikslenme'; 6-12 yaş grubu için bu duygulara ek olarak 'gurur, empati...' gibi daha karmaşık duyguları da ekleyebilirsiniz. Çocuğunuzun konuşmaya özellikle ihtiyacı olduğunu düşündüğünüz duyguları (örneğin kıskanmak, utanmak gibi) listeye ekleyebilirsiniz. Listedeki her duygu için bir karakter çizmesini isteyin. 3-6 yaş grubu için siz de onunla beraber kendi sayfanıza çizin ve sonra çizimlerinizi birbirinize gösterin. Karakterinizin yüzünün o duygunun ifadesini taşıdığından emin olun.

Bu yaş grubundaki çocukların duyguları daha iyi tanıması için bu önemlidir. Çocuğunuzun çizimini değerlendirmeyin, "Bu hiç korkuya benzemiyor" demek yerine "Bu korkunun karakteri mi, harika hadi ona bir isim bulalım" gibi tepkilerle çocuğunuzun cesaretlendirin. "Bu duygu bir renk olsaydı sence ne renk olurdu?" diye sorarak o karakteri o renge boyayın.

Her karaktere bir sesli duygu ifadesi yazmasını isteyin. Okuma yazma bilmeyen çocuklarda yazma işlerini siz yapın. Örneğin korku için "hiii!" gibi. Çocuktan düşünmesini isterken bu örneği kullanabilirsiniz. Birden fazla sözel ifade üretip ekleyebilirsiniz. Bu ifadeleri beraber canlandırabilir, her karaktere özellikler atayabilir, bu karakterlerle bir kukla oyunu ya da bir hikâye oluşturabilir ve başka şekillerde bu aktiviteyi çeşitlendirebilirsiniz.



3-6

Aynalama ve Gölgeleme Oyunları



6-12

Gereken malzemeler: Bedeniniz

Ne işe yarar?: Fiziksel aktivite, duygu düzenleme, sosyal farkındalık.



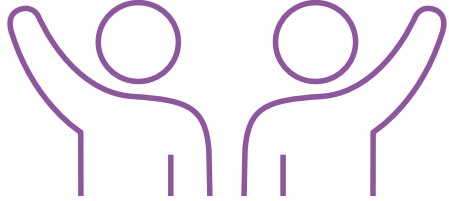
12-18

Sevdiğiniz bir müziği açın!

İkili eş olun. Sırayla eşlerden biri ayna görevini üstlenir ve karşısındakinin hareketlerini taklit eder. Karşınızdaki ne yapıyorsa olabildiğince aynısını yapmaya çalışın. Basit hareketlerden başlayarak yapması daha zor hareketlere doğru seviyeyi yükseltebilirsiniz.

Şimdi, eşinizle aynı yöne doğru arka arkaya durun, öndeki oyuncunun hareketlerini, eşli bir dans gibi birebir kopyalamaya çalışarak oyunu sürdürün. Eşleri değiştirin. Hareketlerin zorluk seviyelerini değiştirmeyi unutmayın.

Not: Bu eşli oyunu bütün aile ikili gruplara bölünerek ve gruplar arasında da eşleri değiştirerek sürdürebilirsiniz.



Aklımızda Olsun!

- Bu dönemde hep beraber yeniden öğreniyor, kaynaklarımıza yeni başetme becerileri ekliyor ve öğrendiklerimizi sonrasındaki stresli durumlarda da kullanmak için biriktiriyoruz. Öğrendiklerimizle psikolojik olarak güçleniyor, daha dayanıklı oluyoruz.
- Stres hayatımızın bir parçası. Hayat boyu kimi zaman küçük, kimi zaman daha yoğun stresli durumlar ve olaylarla karşılaşacak ve kaynaklarımızı kullanarak bu dönemleri atlatacağız. Bu sebeple içsel (baş etme becerileri, bilişsel esneklik, hobilerimiz) ve dışsal kaynaklarımızı (sosyal çevremiz, ailemiz ve arkadaşlarımız) güçlendirmeliyiz.
- Bu salgın bize daha esnek ve yeni fikirlere açık olmayı, sosyal ilişkilerin önemini, anda ve akışta kalmayı, duygularımızı ve duygularımızın önemini, uzun süren yoğun stresli bir durumda hayatta kalmayı ve kayıpların üstesinden gelmeyi öğretiyor.
- Zorluklar, bize devam etmenin yollarını gösterir. Bu salgın, bir istisna değil. Zorluklar ve stres hayatımızda hep olacak. Bunların hayatımızı nasıl etkileyeceği bizim onunla mücadelemize bağlıdır.
- Hayat devam ediyor. Yeni ve beklenmedik durumlara, değişikliklere hazır ve hazırlıklı olalım. Zor zamanlarda, kriz durumlarında açıp bakabilmek, içinden seçip uygulayabilmek için bir duygusal acil durum çantası oluşturalım ve bu çantayı kaynaklarımızla dolduralım. Yapılan araştırmalara göre biliyoruz ki, travma sonrasında insanların çok büyük bir kısmı eskisine göre daha güçlü hissederek çıkıyor bu süreçten.
- İnsanlık ve Covid-19 arasındaki bu mücadeleyi en sonunda insanlık kazanacak, güzel günlere ve kendinize dair ümidinizi kaybetmeyin.
- Unutmayın, çevrenizdekilere destek olabilmek için önce siz 'iyi' olmalısınız.

Kaynakça

Benim Kahramanım Sensin: COVID-19 ile Savaşan Çocuklar

<https://www.unicef.org/turkey/raporlar/benim-kahraman%C4%B1m-sensin-co-vid-19-ile-sava%C5%9Fan-%C3%A7ocuklar>

Ercan, E.S., Arman, A.R., Emiroğlu, N.İ, Öztóp, D.B., ve Yalçın, Ö. (2020). Co-vid-19 virüs salgını sırasında aile, çocuk ve ergenlere yönelik psikososyal ve ruhsal destek rehberi. Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği.

İstiridye ve Kelebeğin Hikayesi:

<https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1fBSiOHYi9Ja8TskeCJ3-pHf7JpaNzfd3>

Returning to 'Normal' after COVID-19. Kids Helpline, 19 May 2020,

kidshelpline.com.au/parents/issues/returning-normal-after-covid-19

Thomas, B. (2017). Çocuklar için yaratıcı baş etme becerileri. (Çev. D. Ağar). İstanbul: Sola Yayınları

Yavru Fil Elly

<https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1fBSiOHYi9Ja8TskeCJ3-pHf7JpaNzfd3>

T.C. Milli Eğitim Bakanlığı

http://www.meb.gov.tr/meb_ıys_dosyalar/2020_04/17111243_kriz_durumunda_oyun.pdf

