

ÖZEL İZMİR  
SEV İLKÖĞRETİM  
KURUMLARI



PANDEMİ SÜRECİNDE

# ÇOCUK, ERGEN VE AİLELERE YÖNELİK PSİKOLOJİK DESTEK EL KİTABI



PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİRİMİ

NİSAN, 2020

“

Ne en  
güçlü olan tür  
ayakta kalır, ne de  
en zeki olan, ancak  
değişime en çok  
adapte  
olabilendir ayakta  
kalan.

”

Charles Darwin

# İÇİNDEKİLER



## 4 GİRİŞ

## 5-7 Gelişim Özelliklerine Göre Koronavirüs Salgınıını Nasıl Anlatmalıyız? Kaynak Önerileri ile Birlikte

- 5-7 YAŞ
- 8-10 YAŞ
- 11-14 YAŞ

## 8-12 Süreçte Yaşanabilecek Olumsuz Durumlara Uygun Yaklaşım ve Açıklamalar Nelerdir?

- Yakın Çevreden Birinin Hastalık Tanısı Alması Durumunda;
- Hastanın Kaybı Durumunda;
- Sağlık Çalışanlarının Salgın Sürecinde Görevli Olması Durumunda;
- Bu Süreçte Çocuklarda Görülebilecek Olası Tepkiler

## 13-25 Gerginlik, Kaygı veya Kayıpla Baş etmede Kullanılabilecek Etkinlikler

## 26-27 Bu Dönemi En Az Zararla Atlamak İçin: "YETİŞKİNLERE ÖNERİLER"

## 28 Yararlanılan ve Önerilen Kaynaklar



# GİRİŞ

Dünya çapında salgın haline gelen Koronavirüs (Covid-19) pandemisi nedeniyle ortaya çıkabilecek ruh sağlığı sorununu önlemek, yaşanan bu atmosferde çocukları uygun olmayan başa çıkma yöntemlerinden korumak için, yetişkinlerin desteği gerekmektedir. Peki nasıl?

Özel İzmir SEV İlköğretim Kurumları Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi olarak hazırladığımız bu el kitabının amacı, çocuk, ergen ve ailelerin psikolojik iyilik hallerinin sürdürülmesi ve ruh sağlıklarının desteklenmesidir.

Bu el kitabını kullanarak kendinizi, çocuklarınızı, ailenizi ve çevrenizde ulaşabileceğiniz kişileri psikolojik olarak destekleyebilirsiniz.

Bilgi, öneri ve etkinliklerin yer aldığı bu el kitabını hazırlarken yararlandığımız birbirinden değerli kaynaklara "Yararlanılan ve Önerilen Kaynaklar" sayfasından ulaşabilirsiniz.

Fizyolojik sağlığımızı korumak için büyük özveri içinde olan sağlık çalışanlarına ve ruh sağlığını koruma adına alanda emek veren ve kaynaklarıyla bize destek olan ruh sağlığı çalışanlarına teşekkürlerimizle...

## HAZIRLAYANLAR

Tuğba Güreli  
Ceren Alemdar  
Sevgi Arslan  
Senem Uğar

Fatma Beyazoğlu Karakaya  
Özgün Kara  
Can Emrah Baş





# 5-7 YAŞ ÇOCUKLARDA

## Koronavirüs Salgınını Nasıl Anlatmalıyız?

**"Küçük çocuklara aynı şeyleri defalarca tekrarlamamız gerekebilir."**

Bazı bilgileri sindirmeleri için birkaç tekrar gerekebilir ya da yoğun stres altındayken tekrar tekrar soru sorarak sizden güvence arayabilirler. Bu durum belli ölçüde normal sayılabilir ancak özellikle obsesif - kaygılı çocuklar-, sürekli olarak abartılı güvence ve teminat verilmesini, onaylanmayı isteyebilirler. Onların sürekli sordukları aynı soruya cevap vermek yararlı değil hatta zararlı bile olabilir. Çok fazla onaylama, teminat isteyen çocuklar için bazen "az önce söylediğim şey halen geçerli" şeklinde mesaj veren bir iletişim şekli daha yararlı olabilir.

**"Küçük çocuklar bakteri, mikrop, virüs gibi görmedikleri canlıları anlamlandırmakta zorlanabilirler."**

Anlayacakları dilde bilgi verip her mikroorganizmanın zararlı olmadığını, hatta vücudumuz için yararlı birçok mikroorganizmanın olduğunu da belirtin. Çocuklarımız bunları öğrendikten sonra onlara uygun hijyen kuralları da anlatılmalıdır.

**"Çocuklarda kaygıyı en çok arttırabilecek şeylerden birisi belirsizliktir. Belirsizlik olduğunda boşlukları kendi zihninde olabilecek en kötü senaryolarla doldurabilir.."**

Küçük çocuklar bazı gelişme ve haberleri yanlış anlayabilirler; Örneğin "Sokağa çıkma yasağı olursa yemeksiz kalabiliriz", "Bu hastalığa yakalanan herkes ölür" gibi çıkarımlarda bulunup endişelenebilirler. Onların ne bildiğini ve ne düşündüğünü öğrenip onlara doğru bilgiyi aktarmalıyız. Çocuklarımızın bizimle rahatça konuşabileceklerini, soru sorabileceklerini bilmelerini sağlamalı ve rahat bir sohbet ortamı sunmalıyız. Ayrıca istemedikleri ve hazır hissetmedikleri sürece konuşmaya da zorlamamalıyız. Altı yaşından küçük çocukların durum konusunda zaten bilgileri yoksa özellikle konuyu açıp bilgilendirmek gereksiz kaygılanmalarına neden olabilir.

(Bu konuları anlatırken yandaki "Öneriler Listesi"nde bulunan linkleri kullanabilirsiniz.)



### ÇOCUKLARINIZA KORONA VİRÜSÜNÜ ANLATIRKEN FAYDALANABİLECEĞİNİZ MASAL VE HİKAYELER

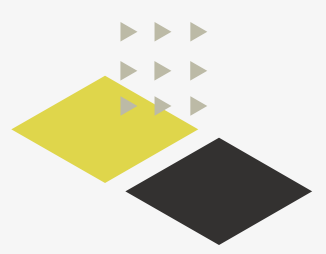
Küçük Zebra'nın Canım Dansı  
<https://bit.ly/2x8eE2S>

Mili ve Koronavirüs Hikayesi  
<https://bit.ly/3e2m3RJ>

Yavru Fil Elly  
<https://bit.ly/2xRkr8c>



# 8-10 YAŞ ÇOCUKLARDA



## Koronavirüs Salgını Nasıl Anlatmalıyız?

**"Konuşmak için ortam sağlamak önemlidir."**

Çocukların kendilerini ifade edip, soru sorabilecekleri rahat, destekleyici ve esnek bir çevre hazırlayın. Ancak konuşmaya hazır olmadığı durumlarda onları konuşmaları için zorlamamanız önemlidir.

**"Konuşmalar sırasında yaşa uygun, samimi, net ifadeler kullanılmalıdır."**

Çocuklara hiçbir şey yokmuş gibi davranmak, riskler konusunda bilgi vermemek onların kaygılarını arttırmaktan başka bir işe yaramaz. Çocuklar sözel olarak tam ifade edemeseler de olan bitenin farkındadır, anlamayacaklarını düşündüğümüz konuşmaları anlayabilirler veya hatalı olarak yorumlayabilirler. Çocuklar "Annem babam benden sakladığına göre ortada çok daha ciddi bir sorun var." diyerek panik havasına girebilirler.

**"İletişimin devam edeceğini vurgulamak rahatlatıcı olacaktır."**

İlkokul döneminde çocuklar için arkadaş ilişkileri ve özellikle de öğretmenleri ile iletişimleri ruhsal gelişimleri ve psikolojik iyilik halleri için çok önemlidir. Öğretmen ve arkadaşları ile mesajlaşmaları, öğretmenleri ile yazışmaları, telefonla konuşmaları, bu süreci daha olumlu atlatmak için faydalı olabilir.

**"Aynı konuşmalar ve sorular tekrarlanabilir."**

Aynı soruya defalarca yanıt vermeye hazırlıklı olun. Bazen çocuklar için durumu anlamak ve anlamlandırmak biraz güç olabilir, zaman alabilir. Bazen de çocuk güven duygusunu aynı soruyu defalarca yanıtlanarak sağlar. Çocukların duygu, düşünce ve tepkilerini anlayın ve anlamlandırın. Onların soru ve kaygılarının yerinde ve uygun olduğunu, kaygılanmakta haklı olduklarını ifade edin.

**"Yeteri kadar bilgi verilmelidir. Abartıdan kaçınılmalıdır."**

Her çocuğun kaygı düzeyi ve stresle baş etme becerileri birbirinden farklı olduğundan bazı çocuklar sürekli salgın hakkında konuşmak ve detaylandırmak isteyebilir, bazıları ise hiçbir şey yokmuş gibi davranmayı tercih edebilir.

Sürekli korona virüs hakkında konuşmak isteyen çocuklarla bir süre bu konuyu konuşarak daha sonra dikkatini dağıtmak gerekirken, hastalığı ve korunmak için yapmamız gerekenleri duymak istemeyen çocuklara, birlikte oyun oynarken veya bir aktivite sırasında bilgi vermek gerekebilir. Özellikle hijyen ile ilgili konularda bilimsel olmayan abartılı tutumlar takınılması çocuklarda takıntı, saplantı, zorlantı, abartılı temizlik, bulaş ile ilgili bulguları tetikleyebilir ve obsesif kompulsif bozukluk gelişmesine yol açabilir. Bu durum önemsenmeli ve dikkat edilmelidir.

**ÇOCUKLARINIZA KORONA  
VİRÜSÜNÜ ANLATIRKEN  
FAYDALANABİLECEĞİNİZ  
KISA FİLMLE VE İÇERİKLER**

<https://bit.ly/39POL50>

<https://bit.ly/3e0Zw84>

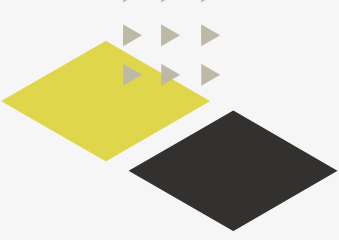
**ÇOCUKLARA MEKTUP VAR!**

<https://bit.ly/34igGcF>

**HAYAT BİR MAKARA**

<https://bit.ly/39N5c2d>





# 11-14 YAŞ ÇOCUKLARDA

## Koronavirüs

### Salgınını Nasıl Anlatmalıyız?

Salgını çocuğunuza anlatmadan önce kendi kaygı durumunuzun çok yüksek olmadığından emin olmanız önemlidir. Çünkü kaygının etrafımıza kolaylıkla geçebildiğini ve karşımızdakinin de kaygı düzeyinin artmasına sebep olduğunu, aynı zamanda yüksek kaygının harekete geçmemizi engellediğini biliyoruz. Elbette bir miktar kaygı hissetmemiz oldukça doğal ve aynı zamanda gereklidir. Çünkü kaygı bizi harekete geçirerek gerekli önlemleri almamızı ve korunmamızı sağlayacaktır. Dolayısıyla bu açıklamayı hiç kaygı duymadan yapmamız gerektiğini söylememiz güç olur. Kendinizi konuşmaya hazır hissettiğiniz, çocuğunuzun da size dinlemeye açık olduğunu düşündüğünüz bir anda, güvenilir bir ortamda çocuğunuza salgın hakkında genel bir bilgilendirme yaptıktan sonra aile olarak gereken önlemleri aldığınızı söyleyebilir ve salgından korunma yollarıyla ilgili konuşabilirsiniz.



**"Ergenlik döneminde çocukları gündemin tamamen uzağında bırakmak mümkün değildir. Bu noktada, doğru bilgiyi paylaşmalı ve güvende olduklarını hissettirmelisiniz."**

Çocuklarımızı ne kadar endişeden, stresten korumak amacıyla gündemden uzak tutmak istesek de yaşadığımız bu alışılmadık günlerde onlar da bizimle birlikte bu süreci deneyimliyorlar. Özellikle ergenlik döneminde çocukları gündemin tamamen uzağında bırakmak mümkün değildir. Çünkü onlar birçok kaynağa erişme imkanına sahipler ve sizlerden ya da televizyondan öğrenmeseler de internetten, arkadaşlarından pek çok bilgiye ulaşabiliyorlar. Ayrıca bilişsel kapasite geliştikçe soyut düşünebilme becerisi sorgulamalarının artmasını ve yaşananları anlamlandırma ihtiyacı içinde olmalarını beraberinde getiriyor. Onları, gündemin olası olumsuz etkilerinden korumak için yapılabilecek en basit ve değerli olan şey onlarla doğru bilgiyi paylaşmak ve güvende olduklarını hissettirmektir.

**"Ergenler salgın durumunu umursamaz karşılayabilir, alınması gereken tedbirlere kayıtsız yaklaşabilirler."**

Ergenler yaşadıkları gelişim dönemi itibariyle "İstedğim her şeyi yapabilirim.", "Bana bir şey olmaz." şeklinde tümgüçlülük içeren düşüncelere sahiptirler. Bu düşünce kimi zaman onların tehlikelere açık hale gelmelerine sebep olabilir. Salgın durumunu umursamaz karşılayabilir, alınması gereken tedbirlere kayıtsız yaklaşabilirler. Bu süreç ebeveyn olarak sizi öfkeli edebilir. Ancak bu dönemde öfkenizden çok bu konuya ilişkin endişelerinizi ifade etmek bu konuşmayı herkesin sakin olduğu bir zamanda yapmak onun sizi anlamasını kolaylaştırır. Bu süreçte sizin onu korumak için dikkatli davrandığınızı, aynı hassasiyeti kendisi için de göstermesi için yapması gerekenleri onunla paylaşabilirsiniz. Onu, yorum yapmadan yalnızca dinlemek, tartışmaya girmeden uygun iletişimi sağlamak önemlidir. Doğruluğu kesin olan bilimsel kaynaklardan bilgi almanız ve bu bilgileri çocuklarınızla paylaşmanız, hem onu birey olarak kabul ettiğinizi hissettirerek güven verir hem de onun bu konudaki duyarlılığını makul seviyeye yaklaştırır.





# Süreçte Yaşanabilecek Olumsuz Durumlara Uygun Yaklaşım ve Açıklamalar

Yaşadığımız bu alışılmadık süreçte bazı beklenmedik durumlarla karşılaşabilirsiniz.

Çevrenizden birinin, bir yakınınızın hastalandığını öğrenebilir ya da kayıp haberini alabilir, kendinizin hastalık belirtileri gösterdiğini düşünebilirsiniz. Bu süreçte çocuklarla bu konuların nasıl paylaşılacağı büyük önem taşımaktadır.

- Yakın Çevreden Birinin Hastalık Tanısı Alması Durumunda Uygun Açıklama ve Yaklaşımlar;
- Hastanın Kaybı Durumunda Uygun Açıklama ve Yaklaşımlar;
- Sağlık Çalışanlarının Salgın Sürecinde Görevli Olması Durumunda Uygun Açıklama ve Yaklaşımlar;
- Bu Süreçte Çocuklarda Görülebilecek Olası Tepkiler



## Yakın çevreden birinin hastalık tanısı alması durumunda uygun açıklama ve yaklaşımlar;

Öncelikle hastalıkla ilgili kesinleşmiş bir durum olmadan çocuğa açıklama yapmak belirsizlikle baş etmesini zorlaştıracığından endişe seviyesinin artmasına sebep olabilir. Bu nedenle hastalık tanısı alındıktan sonra çocukla paylaşmak önemlidir.

Çocukların kendilerinden bir şeylerin saklandığını anlamaları uzun sürmez. Var olan durumu saklamaya çalışmak çocuğunuzun güven duygusunu sarsabileceği gibi sonrasında öfkelerini size yönlendirmesine de sebep olabilir. Çocukluğun her döneminde en ihtiyaç duydukları duygu, temel güven duygusudur.

Olumsuz dahi olsa netliği olan bir şeyi duymak uygun baş etme yolları geliştirmelerini sağlayacaktır. Çocuğunuzla yakın çevresinde yaşanan bir hastalık durumunu paylaşmak için öncelikle bu konuşmayı yapmaya duygusal olarak hazır hissetmeniz çocuğunuzun duygularına kapsayıcı biçimde yaklaşmanıza yardımcı olacaktır.

Yaş dönemine göre yapılacak olan açıklama değişir. Açıklama kararı alınmadan mutlaka ki çocuğun yaşı, farkındalık düzeyi, duygusal gelişim özellikleri, kişilik özellikleri ve baş etme kapasitesi göz önünde bulundurulmalıdır.

- Uygun zamanı seçip çocuğunuzun güvenli hissettiği bir ortamda -bu süreçte hepimiz için evlerimiz en güvenli ortam kabul edilebilir- ve yine güvendiği yetişkin ya da yetişkinler tarafından bu paylaşım sağlanabilir. Bu kişiler mümkünse bakım veren ebeveynler olmalı, eğer mümkün değilse çocuğun güvendiği yakın çevresinden kişiler açıklama yapabilir.
- Açıklama yaparken olabildiğince sade, kısa ve net olmak önemlidir. Ebeveyn ya da bakım veren kendisi yakalandıysa kendisinin, yakın çevreden biriye o kişinin hastalık tanısı aldığını, iyileşmenin biraz zaman gerektirdiğini, bu süreçte gerekli her bakım ve müdahalenin doktorların kontrolünde sağlandığını, hastalık süresince bir süre fiziksel temasın olmaması gerektiğini ancak bunun iletişim kurmanıza engel olmadığını söyleyebilirsiniz.
- İsteddiği zaman merak ettiği şeyleri sorabileceğini ve bu konuda her zaman konuşabileceğinize dair güven vermeniz önemlidir.
- Dünyanın her yerinde çok sayıda bilim insanının şu an bu salgınla ilgili bilimsel çalışmalar yürüttüğüne, hastalığa dair her geçen gün yeni gelişmeler kaydedildiğine, tedaviye yönelik pek çok çalışma yapıldığına dair olumlu gelişmelerden bahsedebilirsiniz.
- Salgından etkilenen insanlara yardım eden pek çok sağlık çalışanı ve kurum olduğunu, ülke ve dünya çapında herkesin elinden geleni yaptığını anlatabilirsiniz.

İnsan doğası gereği kendini korumaya programlanmış, uyum kapasitesi yüksek olan bir canlıdır. Hayatımızdaki değişimler karşısında farklı tepkiler versek de aslında kısa zamanda yeni duruma uyumlanmaya çalışırız. Bu dönemde de bedenimiz, zihnimiz ve ruhsallığımız olabilen en kısa sürede yaşananları özümsemeye ve uygun başa çıkma mekanizmaları üretmeye hazır hale gelir.

Bu dönemde gerekli bakım ve yardımı öncelikle kendinize, ardından çocuğunuza vermeniz önemlidir.



## Hastanın kaybı durumunda uygun açıklama ve yaklaşımlar;

- Çocuğunuza açıklama yapmadan önce bu açıklama sonrasında vereceği tepkilere hazır olmanız ve sonrasında ona nasıl yardım edebileceğinize dair bir planınızın olması önemlidir. Bunun için öncelikle kendi duygularınızın ve tepkilerinizin farkında olduktan ve onunla konuşmaya hazır hissettikten sonra bu konuşmayı yapabilirsiniz.
- Çocuğunuzun duygusal güvenliği çok önemlidir. Bu haber kendini güvende hissedeceği bir yerde, evinizde, mümkünse ebeveynler, mümkün değilse bakım veren ya da güvendiği bir yakını tarafından paylaşılmalıdır.
- Haberi paylaştıktan sonra eğer konuşursa yalnızca onu dinleyin, ona kendi duygunuzdan da bahsedebilirsiniz.
- Ağlamak, sarılmak, üzüntüyü ifade etmek, paylaşmak çocuğunuza iyi gelecektir, bunları yapmasına uygun bir ortam oluşturabilirsiniz.
- Kaybedilen kişiyle vedalaşmak önemlidir. Birlikte o kişinin fotoğraflarına bakmak, birlikte yaşanan anıları hatırlamak, kaybedilen kişiye mektup yazması vedalaşmanın gerçekleşmesine ve duygularının ifade alanı bulmasına yardım edecektir.
- Başlangıçta durumu kabullenmekte zorlanmaları ve farklı tepkiler vermeleri doğaldır. Sizi daha fazla üzeceğini düşünerek duygularını içe atma eğiliminde olabilirler.
- Duyguların ifade edilmesine olanak tanıyabilirsiniz, bunu yaparken yorum yapmadan yalnızca onu anladığınızı hissettirmeniz yeterli olacaktır. Yaşadığı duyguların doğal olduğunu söyleyebilirsiniz.
- Var olan baş etme yöntemleri hakkında onunla konuşabilir, yeni baş etme yöntemleri geliştirmesine yardımcı olabilirsiniz. Var olanlardan işe yarayanları destekleyebilirsiniz. (oyun oynamak, bir arkadaşıyla veya yakınıyla konuşmak, kitap okumak, masal anlatmak, müzik dinlemek, film izlemek, günlük tutmak, spor yapmak gibi). Ona iyi hissettiren şeyler hakkında konuşabilir, daha önce kendini üzgün hissettiği bir dönemde neler yapmasının daha iyi hissetmesini sağladığını sorabilir, bunları not etmesini isteyebilirsiniz.
- Ona yardım alabileceği kaynakları hatırlatabilirsiniz. Bu süreçte kimlerle konuşmanın ona iyi hissettirdiğini sorup kimden nasıl destek alacağına, yardım kaynağına nasıl ulaşacaklarına ve bunu nasıl kabul edeceklerine karar vermelerine yardımcı olabilirsiniz.
- Bu süreçte çocuğun rutin yaşantısını olabildiğince korumak önemlidir. Kayıp sürecini yaşarken hayatında başka değişimlerin yaşanmayacağını bilmek kendilerini güvende hissetmelerini sağlar.
- Çocuğunuzla olan iletişiminizde şefkatli, kabul edici, dürüst ve tutarlı olmaya çalışmanız kayıpla baş edebilmesini ve sağlıklı bir yas süreci yaşamasını sağlayacaktır.



## Sağlık çalışanlarının salgın sürecinde görevli olması durumunda uygun açıklama ve yaklaşımlar;

- Salgın süreci tüm çocuklarda yakınlarının, büyük anne ve büyük babalarının ve kendilerinin sağlığı ile ilgili kaygılar, evde kalma zorunluluğunun neden olduğu sıkıntılar, okul ve arkadaşlarından uzak olma, rutinin bozulması nedeniyle olumsuz duygulara neden olabilir. Sağlık çalışanlarının çocukları tüm bunlarla birlikte uzun bir süre ebeveyninden ayrı kalmak ve onun sağlığına dair kaygılarla baş etmek durumunda kalacaktır.
- Çocuğunuza mutlaka niçin hastanede olmak zorunda olduğunuzu açıklayıp onu bilgilendirin.
- Kaygı ve üzüntülerini ifade etmesine fırsat ve izin verin.
- Onunla mümkün oldukça çok telefonla görüşeceğinizi belirtin. Mümkünse mola verebileceğiniz bir zaman dilimi için sözleşin. O saatte aramaya çalışacağınızı belirtin. Böylelikle belirsizliklerin çok olduğu bu süreçte belirli bir saat dilimi olması rahatlatacaktır.
- Aramaları mümkün olursa kaygının daha yoğun olabileceği uyku saatlerinden önce (de) yapın.
- En yakını olarak siz yanında olamasanız bile etrafında güvенеbileceği yetişkinlerin varlığını bilmek ona iyi gelecektir. Sizden başka en güvendiği ve ulaşabilir olduğunuz yetişkinlerle olmasını sağlayın.
- Size ulaşamadığında telefonla vb. konuşabileceği yetişkinlerin ve sevdiği kişilerin varlığı da çocuğunuza iyi gelecektir. Bu kişilerle iletişim kurabilmesine destek verin.
- Sizin sağlığınızla ilgili endişelerini gidermek için gerekli ekipmanlarla çok iyi korunduğunuzu, tedavi ve müdahalelerle ilgili her geçen gün yeni çözümlerin bulunması için uğraşıldığını çocuğunuza söyleyin.

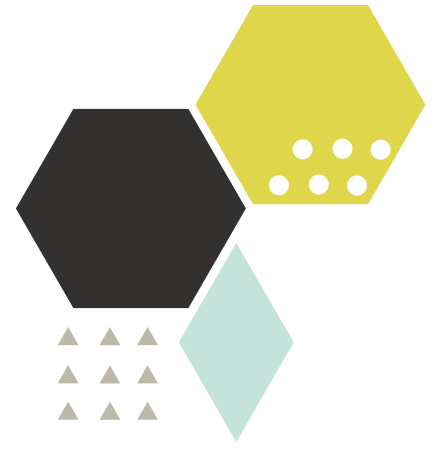
## Bu Süreçte Çocuklarda Görülebilecek Olası Tepkiler

- Bir yakının hastalık haberini duyduktan sonra çocukların merakı ve endişesi artabilir.
- Bazı çocuklar konuşmak istemeyebilir, içe kapanabilir.
- Göz kontağı kurmama, duygularını paylaşmama eğilimi gösterebilirler. Umursamaz bir tutum benimseyebilir, yaşananlara tepki göstermeyebilir.
- Çocuklar bu dönemde bazı karşıt gelme davranışları gösterebilir, iletişim kurmak zorlaşabilir.
- Uykuya dalmakta zorlanabilir, yalnız uyumak istemeyebilir.
- Kabuslar görebilir ve gece korkuları yaşayabilir.
- Yaşadığı kaygı ve üzüntüyü bedensel belirtilerle yansıtabilir; baş ağrısı, karın ağrısı gibi.
- Gün içindeki enerji seviyesinde düşme görülebilir.
- İştahta azalma ya da daha fazla yeme isteği görülebilir.
- Derslere karşı dikkat ve odaklanma sorunu yaşayabilir, sorumluluklarını aksatabilir.
- Kolayca üzülüp ağlayabilir. Sakinleşmekte zorlanabilir.
- Küçük yaş çocuğu davranışlarına geri dönebilir.
- Anne ve babalarının yanından ayrılmasını istemeyebilir, kendisine yardım eden aile bireylerine ve yakınlarına aşırı bağlanabilir.
- Duygularını ifade etmekte zorlanabilir.
- Söylediği veya yaptığı bir şeyin felakete neden olduğunu düşünüp kendini suçlu hissedebilir.
- Sessiz, sakin olan biriyken hırçınlaşabilir. Dışa dönük biriyken içe dönük olduğu gözlemlenebilir.

**Yaşanan bu süreçte çocuğunuzun farklı tepkiler vermesi doğaldır. Bu tepkiler, yaşanması gereken sağlıklı bir süreçtir.**

**Tepkiler sıklıkla devam ediyor ve günlük yaşam işlevlerini yerine getirmesini uzun süredir engelliyorsa konuyla ilgili bir uzmandan destek alabilirsiniz.**

# Gerginlik, Kaygı veya Kayıpla Baş Etmede Kullanılabilecek Etkinlikler



**Oyun ve etkinliklerle çocuğunuzun kaygısına neden olan olumsuz düşünceleri fark etmesini ve değiştirmesini sağlayabilirsiniz.**



**Bu çalışmaları bir dosyada saklayıp salgın sürecinin devamında çocuğunuzun kendi kişisel kaynağı olarak, etkinliklere dönmesini sağlayabilirsiniz. Çocuğunuzun kişisel tarihi ile ilgili tarihsel kanıtlarını oluşturmasına da destek vermiş olursunuz..**

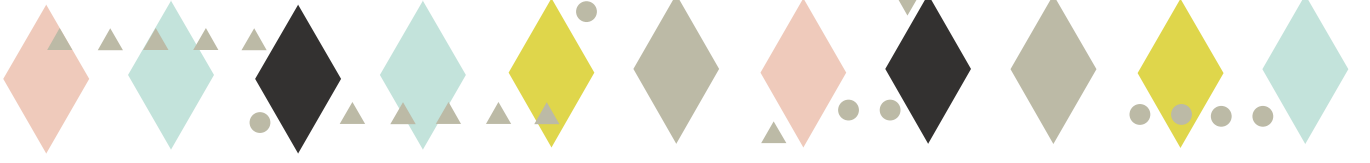
Salgın sürecinde çocuğunuzun belirsizlik, sağlığa dair kaygı veya bir yakınının hastalığa yakalanması durumunda verebileceği stres tepkilerini toparlamak için ona yardım edebilirsiniz.

Duyguları paylaşmak özellikle, belirsizlik durumlarında kişiyi rahatlatıp, kendi kaynaklarını bulmasına, olumsuz duygularıyla baş etmesine, olumlu duyguları fark edip bu duygulardan güç almasına da olanak tanır. Çocuk ve ergenlerin duygularını ifade etmek ve stresle başa çıkma için kullandıkları en etkin yollardan biri de oyundur. Çocuklar oyun ve etkinliklere en olumsuz durumlarda bile ihtiyaç duyarlar. Oyun onların normal gelişiminin bir parçası olduğu için bu süreçte de büyük destek verecektir. Bir yandan rahatlamalarına bir yandan da ilgilerinin dağılmasına yardımcı olacaktır.

Oyun dışında okuma, yazma, resim, müzik, dinlenme ve spor aktiviteleri de normal yaşamı yakalama yöntemleridir.

Stres ve kaygıyla baş etmek için aşağıda belirtilen tekniklerden çocuğunuza uygun olanları seçip uygulayabilirsiniz.





## BİLİNMEZ DİYAR

YAŞ DÜZEYİ: Her Yaş Düzeyine Uygundur.

Belirsizlikle başa çıkabilmek ve öngörülebilir bir yapı oluşturmak için bir oyun. Ailecek hiç bilinmeyen bir yere seyahat edileceği hayali kurulur. Tüm aile üyeleri sırayla buranın nasıl bir yer olacağını birbirlerine ekleme yaparak tasvir eder. Seyahat esnasında karşılına çıkan her şeyi, tüm maceraları birlikte kurgularlar ve canlandırırılar. Oyunun içeriğinde her türlü dekor, kostüm, malzeme kullanılabilir.

## SOMUTLAŞTIRMA

YAŞ DÜZEYİ: 5-9 yaş

Çocuklar duygularını kavrayıp, somutlaştırdıklarında duygu durumlarını düzenlemeleri, sakinleşmeleri kolay olur. Günlük hayatta kendilerini endişelendiren/üzen/zorlayan duygularını çizerek, yazarak, oynayarak somut hale getirirler. İçlerinde bir yerde kontrol etmekte güçlük yaşanan duygu somutlaştıkça farkındalık artar. Örneğin "Son zamanlarda Korona virüs hakkında çok gündem var. Zaman zaman endişelendiğini fark ediyorum. Korona Virüse bir mektup yazmak ister misin?" "Korona Virüsün bir resmini çizip ona söylemek istediklerini ses kaydı yapalım ister misin?"

## DÜŞÜNME ŞAPKASI

YAŞ DÜZEYİ: Her yaş düzeyine uygundur.

Bu egzersiz için çocuğunuzla beraber bir şapka yapabilirsiniz veya evde var olan şapkayı kullanabilirsiniz. Şapkayla ilgili aktiviteyi anlatırken, yaşadığınız güzel anılardan bahsedin. Çocuğunuzun kaygılandığını ve olumsuz düşüncelerle baş etmeye çalıştığını fark ettiğinizde, düşünce şapkasını kullanarak, olumlu düşüncelere yönelmesini sağlayın. Örneğin, "Korona virüsü var ve dışarı çıkamıyorum ama bu sayede ailemle daha fazla vakit geçirebiliyorum"

## KOMİKLEŞTİRMECE

YAŞ DÜZEYİ: 5-9 yaş

Küçük yaş grubunda, Korona virüsü ile ilgili kaygı yaşayan çocuğunuzun kaygısını azaltmak için virüsün komik veya saçma hale getirilmiş resimlerini birlikte yapabilirsiniz. Önce virüsün bildiğiniz bir resmini çizip ardından çocuğunuz virüsü komikleştirecek şekilde virüse şapka, kulak, gözlük vb. ekleyebilir, sonra da bu resmi buruşturup çıkmaması için çok gizli bir yere saklayabilir.

## GÜVENLİ YER EGZERSİZİ

YAŞ DÜZEYİ: Her yaş düzeyine uygundur.

Çocukların kendilerini güvenli ve huzurlu hissettikleri anları anımsayarak sakinleşebilmelerini sağlayan önemli bir çalışmadır. Güvenli yerini düşünen çocuğun 5 duyusunu aktive edecek sorular sorarak egzersizin derinleşmesini sağlayabilirsiniz.

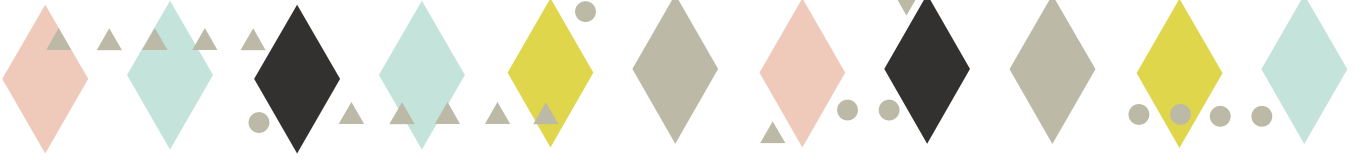
Örnek:

"Haydi gözlerimizi kapatalım. Kendini rahat ve güvende hissettiğin bir yer hayal et. Bu yer daha önce bildiğin, gittiğin bir yer olabilir. Hayali bir yer de olabilir. Sen kendini nerede güvende hissediyorsan oradasın. Kendini orada görebiliyor musun? Etrafında neler görüyorsun, tüm detayları fark et. Neler duyuyorsun? Nelere dokunuyorsun, nasıl? Nasıl bir koku alıyorsun? Buradayken bedeninde neler oluyor?".

## ÖTEKİNİN HİKAYESİ

YAŞ DÜZEYİ: Her yaş düzeyine uygundur.

Herkesten diğer aile üyeleriyle ilgili bir hikaye hazırlaması istenir. En iyi hikayeler o aile üyesinin kişiliği hakkında alışılmadık, tatlı veya eğlenceli bir şey ortaya çıkaran hikayelerdir.



## NEFES EGZERSİZİ

YAŞ DÜZEYİ: Her yaş düzeyine uygundur.

Çocuğunuzla yan yana uzanın, karnınızın üstüne birer tane nesne (oyuncak, kitap vb.) koyun. Bu nesneyi karnınızdan nefes alarak yukarı-aşağı hareket ettirmeye çalışın.

Karıdan nefes almayı öğrendikten/geliştirdikten sonra, derin nefes çalışmasına geçin. Nefes alırken 4'e kadar sayın, nefesinizi 2 saniye tutun, nefes verirken tekrar 4'e kadar sayın.

## EVDE YÜRÜRKEN NEFES EGZERSİZİ

YAŞ DÜZEYİ: Her yaş düzeyine uygundur.

Çocuğunuzla birlikte tam 5 adım atarken (yürürken) bir kez derin ve yavaş nefes alın, 5 adımda nefesinizi tutun ve 5 adımda nefesi yavaş yavaş verin. Bunun 5 ile 10 kez tekrarlayabilirsiniz.

## EV İÇİNDE UYGULANABİLECEK DİĞER GEVŞEME EGZERSİZLERİ

YAŞ DÜZEYİ: Her yaş düzeyine uygundur.

Sakin ve sessiz bir yerde oturarak nefes alıp vermeye odaklanmak ilk uygulanacak egzersizlerden biridir.

Zil gibi sesli bir uyarın kullanarak egzersizi başlatmak ve bitirmek odaklanmayı kolaylaştırır.

- Aşağıdan yukarıya tüm vücudu önce kasıp, sonra bırakmak
- Yatakta dertop olup bir anda kendini bırakmak
- Yumrukları sıkıp sonra rahat bırakmak
- Bir duvarın karşısına geçip, iki elle yaslanmak, itilebildiği kadar itmek ve sonra ellerini serbest bırakmak,
- Ayaklarla tüm güç ile yeri itmeye çalışmak sonra bunu durdurmak.

## GÜZEL GÜNLER LİSTESİ

YAŞ DÜZEYİ: Her Yaş Düzeyine Uygundur.

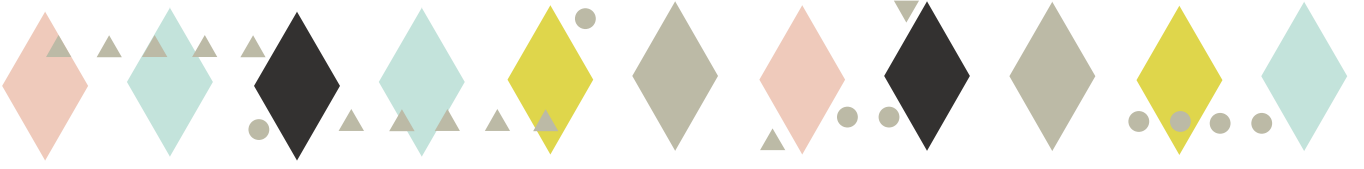
Bu günlerin geçeceğini ve gelecek planlarınızı düşünün. Ailecek sokağa çıktığınızda ilk ne yapmak istediğinize karar verin. Herkes yapmak istediklerini gizlice bir kağıda yazsın ve bir kutuya atın. Sonra kutudan çekerek güzel günlerde yapılacaklar listesi oluşturun. Daha küçük çocuklarla yapmak istediklerinizin resimlerini çizip öncelik sırasına göre istediğiniz bir yere asabilir, güzel günlerde hemen uygulamaya geçebilirsiniz.

## BEŞ DUYUYU KAPSAYAN FARKINDALIK EGZERSİZLERİ

YAŞ DÜZEYİ: Her yaş düzeyine uygundur.

Bu egzersiz veya aktiviteler yavaş yavaş, tam olarak farkında ve anda olarak yapılır. O sırada sadece o egzersize odaklanılır. Anda olmayı sağlama (geçmiş ve geleceğe aşırı odaklanmayı azaltarak), rahatlama ve gevşeme sağlarlar;

- Buzu (nefesi tutarak) yüzde gezdirmek,
- Rahatlatıcı müzikler dinlemek,
- Yüksek sesle hareketli müzik dinlemek,
- Çiçek koklamak,
- Yumuşak, kadife, pürüzsüz kumaşlara/yüzeylere dokunmak,
- Ağızda kuru meyve, çikolata vb. eritmek/uzun süre ağızda tadını alarak bekletmek,
- Stres topu kullanmak,
- 5 tane görünen, 4 tane dokunulan, 3 tane işitilen, 2 tane koklanan, 1 tane tadılan nesne/yiyecek vb. hatırlamak, söylemek veya yazmak



## BENİM HİKAYEM

**YAŞ DÜZEYİ:** Her yaş düzeyine uygundur.

**MALZEMELER:** A-4 beyaz kağıt-renkli boya kalemleri ve istediğiniz yapışkanlı semboller- kolaj materyalleri (isteğe bağlı).

### YÖNERGE:

Şimdi eline A-4 boyutunda bir kağıt al. Bu kağıdı tam ortasından dikey bir çizgi ile ikiye ayır. Sonra kağıdı yatay şekilde çizerek ikiye ayır. Kağıtta dört tane kare olsun.

Kağıdın sol üst köşesine Korona virüs öncesindeki hayatını yaz.

Altındaki bölüme değişen hayatını yaz.

Üst sağ bölüme bu değişen hayatının en kötü yanını yaz.

Altta kalan bölüme ise Korona virüsü ile gelecekte ne olacak, hayatımız nasıl devam edecek onu yaz.

Bitirince yüksek sesle oku. Son bölümü tekrar yüksek sesle oku. (Olumlu ise) kelebek dokunuşu yap (6-8set). “Bu olumlu duyguları fark et, kelebek dokunuşu yap (6-8set). Bu olumlu duygular bedeninde nerede fark et, kelebek dokunuşu yap (6-8set).”

*Kelebek Dokunuşu: Ellerinin bir kelebek olduğunu düşün. Rahat bir oturma pozisyonu al. Ellerini göğüsünü üstünde omuzlarına doğru çapraz şekilde kelebek gibi kavuştur. Ellerini hafif hafif kelebek gibi çırp.*

### BENİM HAYATIM

Korana Virus Öncesi Hayatım	Değişen Hayatımın En Kötü Tarafı
Değişen Hayatım	Gelecek İçin Umutlarım



# ALTI PARÇALI HİKAYE EGZERSİZİ

**YAŞ DÜZEYİ:** Her yaş düzeyine uygundur.

**MALZEMELER:** : A-4 beyaz kağıt-renkli boya kalemleri ve istediğiniz yapışkanlı semboller-kolaj materyalleri (isteğe bağlı).

## YÖNERGE:

“Şimdi eline A-4 boyutunda bir kağıt al. Bu kağıdı enine 2 ye katla ardından 3 eşit parçaya katla. A-4 kağıdını açtığında 6 adet eşit oranda minik karelerin olacak, yaşamımızın kareleri bunlar.” “Şimdi sırayla her bölüme yapacaklarını söyleyeceğim. İster resim çiz, istersen yazı yaz. İstedığın şekilde hikayeni oluştur. Şimdi odaklan, şu an yaşadığımız değişen durumumuza sebep olan korona virüsü ile baş edebilecek bir kahraman düşün. Özelliklerini, güçlerini fark et, hazır mısın?”

1. kare için: “Kahramanın kim? Hangi güçleri var?”
2. kare için: “Kahramanın problemi COVID 19, yani korona virüsü. Bu nedir?”
3. kare için: “Kahramana neler yardımcı oluyor?”
4. kare için: “Kahramanın işini zorlaştıran şeyler, engelleri nelerdir?”
5. kare için: “Kahraman bu problem/sorun ile nasıl başa çıkıyor?”
6. kare için: “Gelecekte böyle bir sorunla karşılaşırsa ne yapacak?”

1-Hikayenin kahramanı ve özellikleri (Gerçek ya da hayali olabilir)	2-Baş etmek istediği görevin tanımı (Covid 19)	3- Bu karaktere bu görevi başarma sürecinde kim, nasıl destek olabilir?
4- Kahraman ve yardımcısı görevi başarmaya çalışırken karşılarına ne gibi engeller çıkar?	5- Bu engellerle nasıl başa çıkıyor/çıkacak?	6- Gelecekte böyle bir sorunla karşılaşırsa ne yapacak?

“Hikayeyi tamamladın, harika bir iş yaptın işbirliğinin için teşekkür ederim. Şimdi hikayeyi ilk kareden başlayarak sırayla yüksek sesle okumanı istiyorum. Kağıdı çevir ve arkasına bu çalışmadan aklında ne kaldı, ne hissettirdi yazmanı istiyorum. Aklında, kalbinde ne var yaz.” (Olumlu duygular, düşünceler, duyular geldi ise) “şimdi yavaş, şefkatli kelebek dokunuşu yapalım, bak benim gibi, aklına yerleştirelim bu olumlu şeyleri, farket (6-8 set). Şimdi nasılsın?” Olumlu ise 2-3 kez daha yapıp pekiştirin.

# BENİM KİŞİSEL SALGIN HİKAYEM

YAŞ DÜZEYİ: 8 yaş ve üzeri için uygundur.

Çocuğun başından geçenleri anlatarak, yazarak ya da başka yöntemlerle ifade etmesi duygu ve düşüncelerinin farkına varmasını sağlar. Kişisel hikayesinin farkında olan kişi hangi noktada yardıma ihtiyacı olduğunu ve nasıl bir plan çizeceğini daha kolay belirler. Bu yüzden bu etkinlikte çocuğunuzun salgın sürecini, öğrendiklerini ve başından geçenleri özetleyebileceği sorular bulunmaktadır. Özellikle salgından etkilenen bir yakını ya da sevdiği bir kişi (sevdiği bir sanatçı vb.) olan çocukların bununla ilgili kendilerini ifade etmesini sağlar. İhtiyacını fark edip yardım istemesine destek verebilir.



## Benim Kişisel Salgın Hikayem

### Salgını Nasıl Öğrendim?

.....  
.....  
.....

### Salgın Hakkında Öğrendiklerim:

#### Covid 19'un,

.....  
..... gibi durumlara neden olduğunu öğrendim.

### Salgını ilk öğrendiğimde

.....ile birlikteydim.

..... tarihinde .....'nın salgından etkilendiğini öğrendim. |

### Bu haber sonrasında

.....  
.....hissediyorum.

### Şu sıralar ihtiyacım olan şey,

.....  
.....

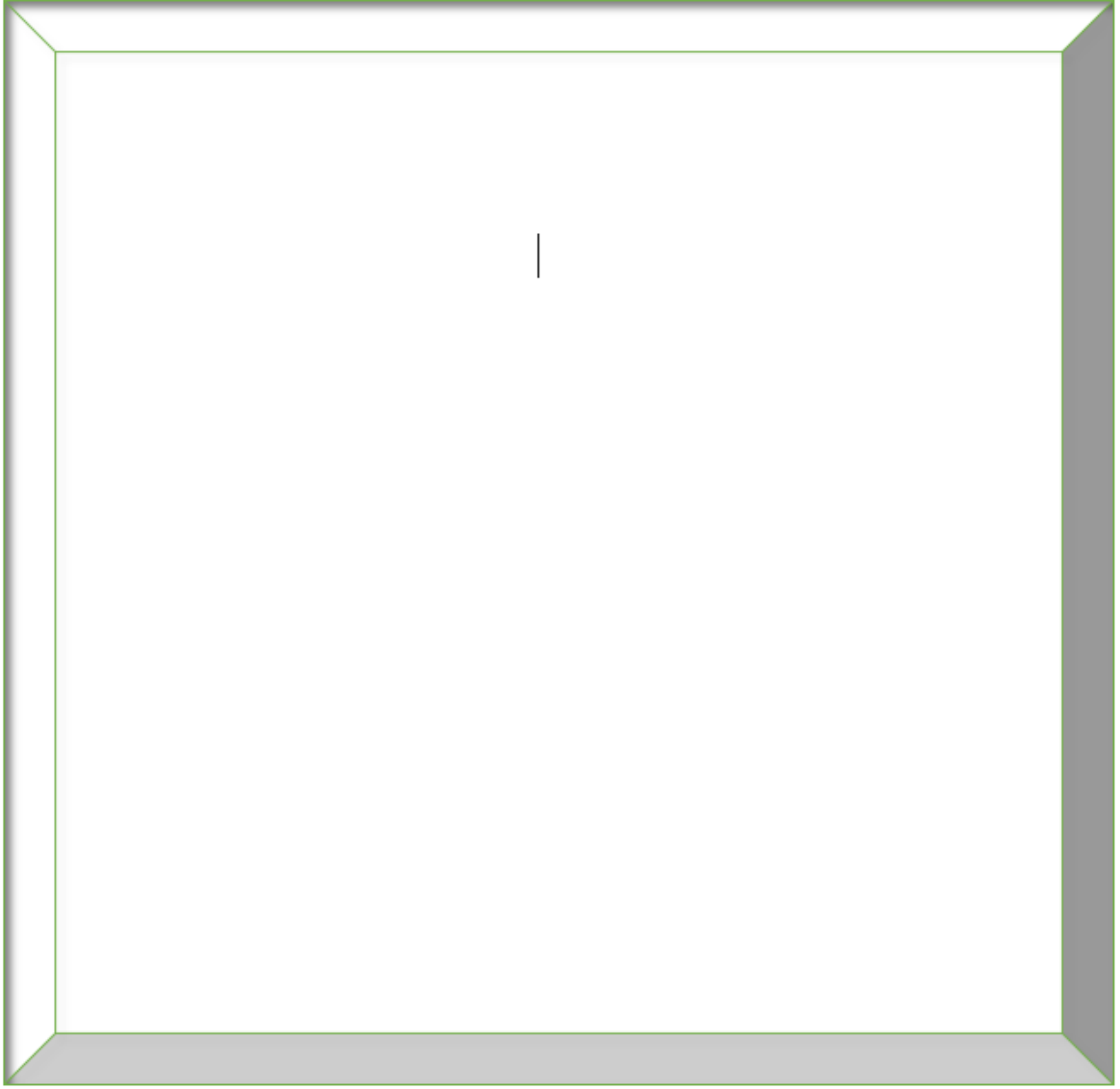
## BU SÜREÇTE OLAN GÜZEL ŞEYLERİN RESMİ

YAŞ DÜZEYİ: Her yaş düzeyine uygundur.

Resim çizmek bir başka duygu ifade yoludur. Bu etkinlikle çocuğunuzun yaşadığı süreçte başından geçen iyi anıları hatırdan tutmasını sağlayabilir, olumlu duygularının su yüzüne çıkıp destek vermesine katkıda bulunabilirsiniz. “Salgın/ uzun süredir evde olmak/ ...’nın kaybı vb. oldukça yorucu/ sıkıcı/ üzücü bir durum. Fakat tüm bu kötü şeyler yaşanırken güzel şeyler de yaşandı ve yaşanmaya devam ediyor. Biraz bunlardan bahsetmek hepimize iyi gelebilir. “Haydi bir düşün: Bu süreçte olan en güzel şeyler nelerdi? Bunun ya da bunların bir resmini çiz.” yönergesini verebilirsiniz. Daha sonra çocuğunuza neyin resmini çizdiğini, çizdiklerinin neler olduğunu sorup sohbet edebilirsiniz.



*Bu Süreçte Olan Güzel Şeylerin Resmi*



## RÜYALARIM HAKKINDA

**YAŞ DÜZEYİ:** Her yaş düzeyine uygundur.

Birçok çocuk olumsuz yaşam olaylarıyla çabucak baş edebilirken birçoğunun da tepkilerinin zamanı değişebilir. Olayın hemen ardından verilebilecek korku, kaygı, stres tepkileri olaydan bir süre sonra da ortaya çıkabilir. Bu süreçte çocuğunuzun gördüğü rüyalar yaşayıp etkilendiği durumlarla ilgili olabilir ya da olmayabilir. Gördüğü rüyaları ifade etmek tehlikeye karşı koyabilme ve yaratıcı çözümler üretebilmesine de destek verebilir. İfade etmesine yardımcı olabilmek için hem iyi hem de kötü rüyalarını anlatabileceği aşağıdaki etkinliği yaptırabilirsiniz.



### RÜYALARIM HAKKINDA

*Salgından önce hayatımın EN KÖTÜ rüyası şuydu;*

---

---

---

*Salgından önce hayatımın EN GÜZEL rüyası şuydu:*

---

---

---

*Salgın başladığından beri gördüğüm rüyalardan hatırladığım ilk rüya:*

---

---

---

*Salgından beri hatırladığım rüyalar:*

---

---

---

---



# KENDİMİ DAHA İYİ HİSSETTİREN ŞEYLER LİSTESİ

YAŞ DÜZEYİ: Her yaş düzeyine uygundur.

Olumsuz yaşam olaylarının ardından bireyin dayanıklı tepkiler verebilmesi, bireysel ve çevresel kaynaklarının olması ve bunların farkında olabilmesi ile mümkündür. Travmatik yaşantının hemen ardından bu kaynakları keşfetmek güçtür. Çocuğunuzun bu etkinlikte yer alan başlıkları düşünmesini ve cevaplarını not etmesini sağlayın. Daha küçük yaş gruplarında aynı soruları sorarak çizmesini isteyebilirsiniz.



## KENDİMİ DAHA İYİ HİSSETTİREN ŞEYLER LİSTESİ

**Kötü şeylerin olmasını önlemek için düşündüğüm yolların bir listesi:**

- 
- 
- 
- 
- 

**Üzgün olduğumda daha iyi hissetmek için yapabileceğim bazı şeyler:**

- 
- 
- 
- 
- 

**İşte gerçekten iyi olduğum bazı şeyler:**

- 
- 
- 
- 
- 

**Daha iyisini yapmayı öğrenmek istediğim bazı şeyler:**

- 
- 
- 
- 
- 

**İnsanların beni sevmesinin veya benim hakkımda özel olan şeylerin bazı nedenleri şunlardır:**

- 
- 
- 
- 
-

# DUYGU TERMOMETRESİ

YAŞ DÜZEYİ: Her yaş düzeyine uygundur.

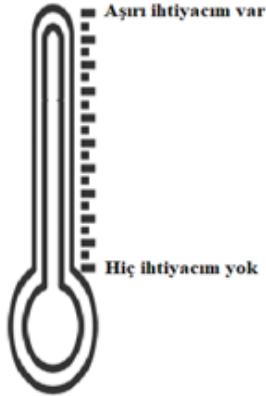
Duyguyu yönetebilmek için öncelikle onu fark etmek gerekir. Bunun için hem çocuk hem de yetişkinlerin, her yerde ve her zaman kolaylıkla kullanabileceği bir yöntem, duyguları derecelendirmektir. Örneğin herhangi bir anda kendinize “şu an ne kadar kaygılıyım?” diye sorarak 0 ile 10 arasında kaygı düzeyinizi derecelendirebilirsiniz. 0- hiç kaygılı değilim, 10- çok fazla kaygılıyım demektir. Aşağıdaki etkinlikte çocuğunuza “Burada duygular ve onları ne kadar hissettiğini derecelendireceğin termometreler var. Haydi şimdi her duygu için kendine ‘şu an ne kadar’ o duyguyu hissettiğini sor ve termometrede 0 ile 10 arasında derecelendirerek işaretle. Bu duygularla ilgili ne kadar yardım ihtiyacın olduğunu da yanındaki termometreye işaretle” yönergesini veriniz. Dilerse boyaması için farklı renkler kullanılabilir. Bu termometreleri farklı olumlu ya da olumsuz duygular için de yapabilir.



Üzüntü



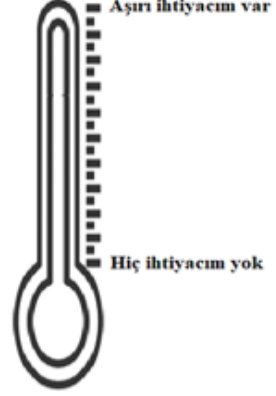
Yardım



Kaygı



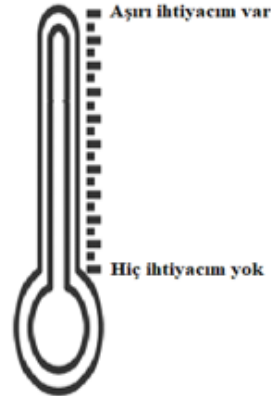
Yardım



Öfke



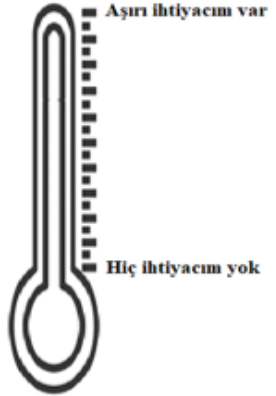
Yardım



Mutluluk



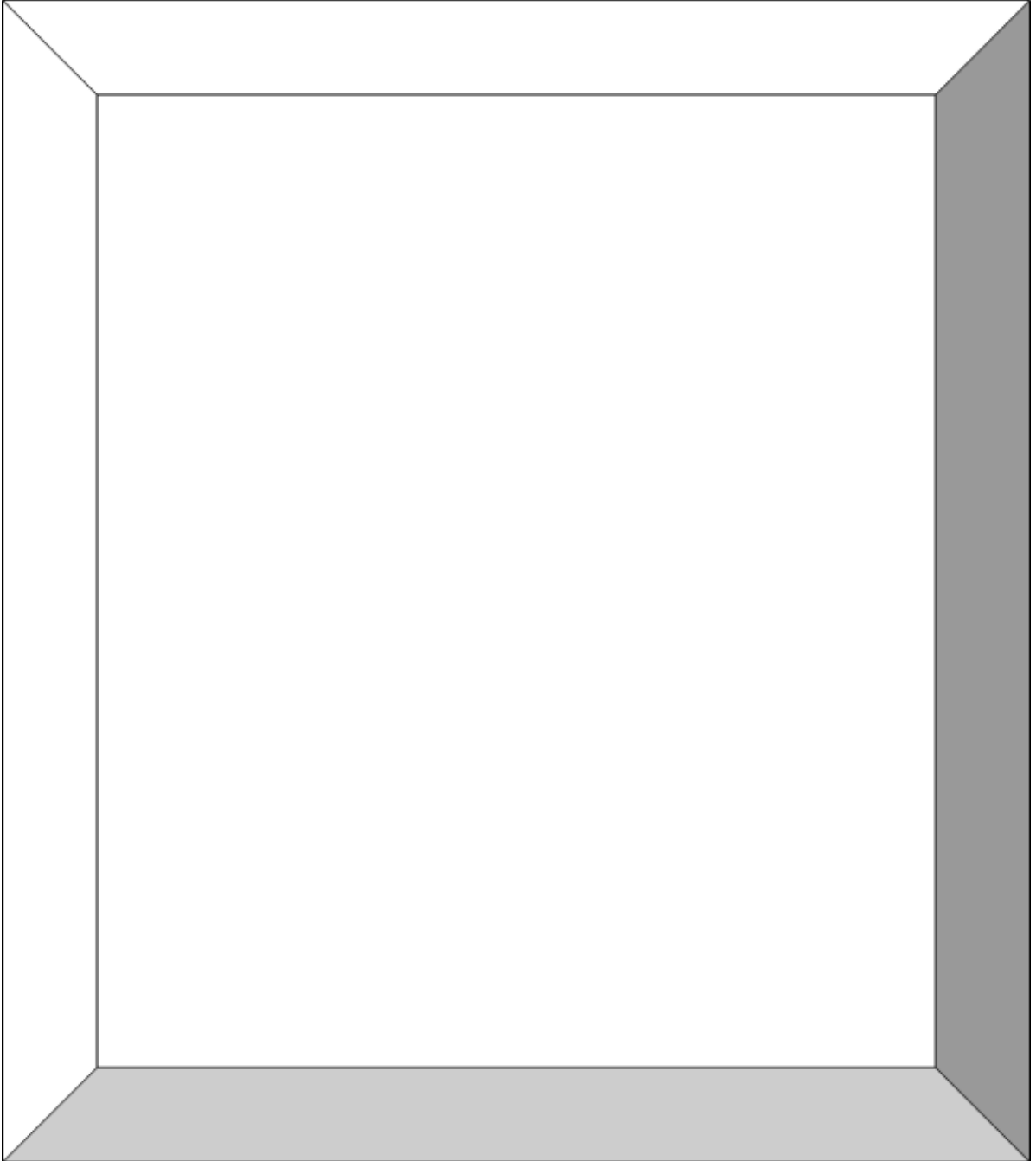
Yardım



## KAYGIYI TANIMLAMA 1

YAŞ DÜZEYİ: Her yaş düzeyine uygundur.

Duyguyla baş edebilmek için soyut olan duyguyu somut hale getirmek gereklidir. Bu etkinlikle çocuğunuzun kaygıyı somutlaştırarak onu yönetmeyi sağlamasına yardım edebilirsiniz. “Kaygı da tüm duygular gibi her insanın yaşayabileceği bir duygudur. Ancak herkes onu farklı şekilde ve seviyede hisseder. Senin kaygın neye benziyor? Resmini çiz.” yönergesini veriniz.



## KAYGIYI TANIMLAMA 2

YAŞ DÜZEYİ: Her yaş düzeyine uygundur.

Soyut olan duyguyu somut hale getirmek için çizim dışında duyguyu 5 duyu organıyla hissedilebilecek başka şeylere benzetmek de faydalı olacaktır. Bunun için çocuğunuzdan aşağıdaki boş alanları doldurmasını isteyin. Başlıkları ona siz soru olarak yöneltebilirsiniz. Son soruda gözlerini kapatıp tüm bedenini dinleyip kaygıyı en çok nerede hissettiğini sorabilirsiniz. Tüm boşlukları doldurduktan sonra çocuğunuza “Şimdi kaygının neye benzediğini biliyorsun. Artık onunla daha iyi baş edebilirsin.” diyebilirsiniz.



*Kaygımın bir tadı olsaydı,*

.....'nın tadına benzerdi.

*Kaygımın bir kokusu olsaydı,*

..... gibi kokardı.

*Kaygımın bir dokusu olsaydı,*

..... gibi ..... olurdu.

*Kaygımın bir sesi olsaydı,*

..... gibi bir ses olurdu.

*Tüm bedenimi baştan ayağa tarayınca kaygımı vücudumda,*

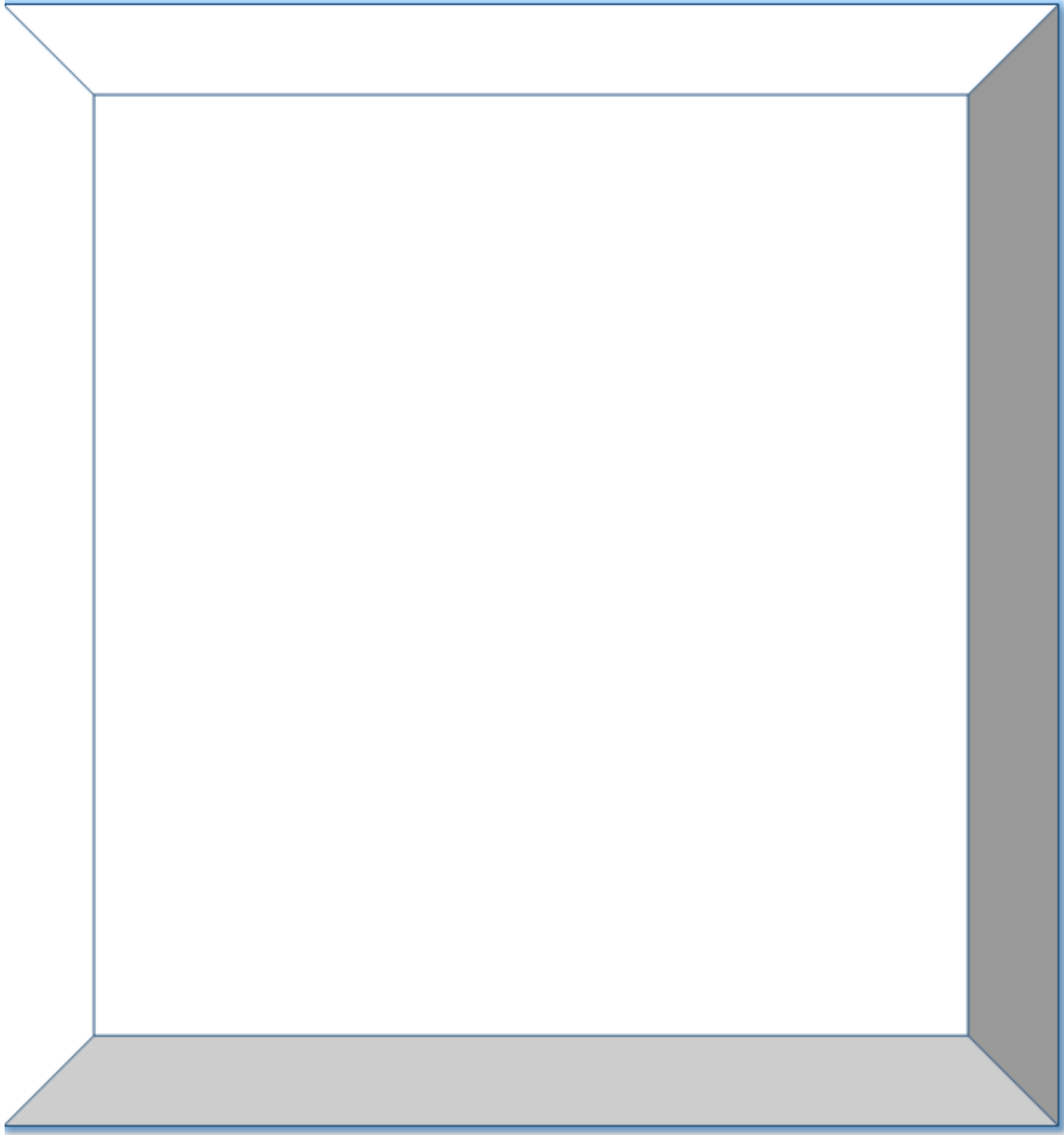
.....'da hissediyorum.

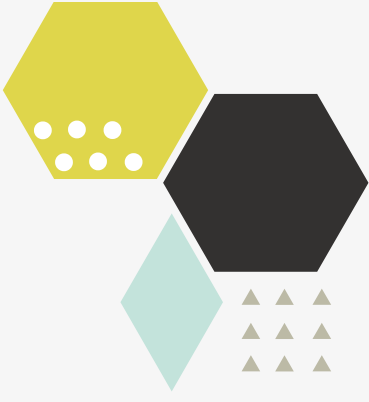


## KAYGIYI TANIMLAMA 3

YAŞ DÜZEYİ: Her yaş düzeyine uygundur.

Duyguyu somutlaştırdıktan sonra baş etmek için yöntemlerimiz de somutlaştırılabilir. Çocuğunuza “Son olarak kaygılarından arındığında kendini ifade eden bir resim çiz. Bu resim tüm korkuların, endişelerin, üzüntülerinin uçup gittiği sana mutluluğu, umudu, huzuru anımsatan bir resim olsun.” yönergesini verin. Resmi çizdikten sonra görebileceği bir yere asmasını sağlayıp özellikle kaygısının yükseldiğini hissettiğinde bu resme bakmanın ona iyi hissettireceğini belirtin.





# Bu Dönemi En Az Zararla Atlamak İçin: “YETİŞKİNLERE ÖNERİLER”

## SİZİN RUH SAĞLIĞINIZ ÇOK ÖNEMLİ!

Çocuklarınızın bu zor dönemi psikolojik olarak en az zorlukla geçirmesi, anne baba olarak sizlerin ruh sağlığınızla yakından ilişkilidir. Sizler kaygı yaşarsanız da çocuğunuza hiçbir sorun yokmuş gibi yaklaşmanız, çocuğunuz etkilenmesin diye abartılı bir şekilde rahat hatta aşırı güven verici ifadeler kullanmanız durumunda çocuğunuz bu durumu sezecektir. Öncelikle duygularınızı fark ederek baş etme becerilerinizi gözden geçirin.

## DOĞRU KAYNAKLARDAN BİLGİ ALIN!

Kaygıyla baş etmede belki de en önemli nokta kişinin karşı karşıya bulunduğu riskin boyutlarını net olarak belirleyip, kontrolü dahilinde yapabileceklerini uygulamaya çalışmasıdır.

## DAHA FAZLA TOLERANS!

Bu dönemde eskisine göre daha sinirli veya hırçın olma, içe kapanma, etrafa ilgisizlik, uyku ve iştah değişiklikleri, takıntılı davranışlar, kolay ağlama, yalnız yatamama ve korkularda-kaygılarda artış görülebilir. Anne baba olarak çocuklarınızdaki değişikliklere ani tepkiler vermemeniz ve “normal zamanlara” göre daha anlayışlı davranmanız gerekmektedir. Kendinize de anlayışlı olmayı unutmayın.

## RUTİNLERİ KORUMAK!

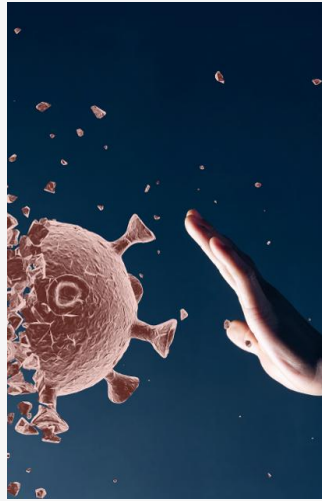
Çocukların uyku, yemek, teknoloji kullanımı, oyun oynama ve ders saatlerini mümkün olduğunca sabit tutmalı, belli rutinleri korumalıyız (okul saatinde uzaktan eğitimi takip etme, ders ve ödevleri yapmak). Özellikle uyku ritminin bozulması çocuklarımızın ruh sağlığını olumsuz etkileyebilir. Uyku saatlerinde kaymalar, abartılı yemek yemek (çocuğun daha hareketsiz olması da göz önüne alındığında) sadece ruh sağlığı değil, bedensel sağlığı da etkiler. Beden sağlığı, obezite, teknoloji kullanımı ve bağımlılığı ve ruh sağlığı arasında etkileşimler olduğu unutulmamalıdır. Çocukların rutinini korurken kendi rutinlerinizi de koruyun.

## DOĞRU BEKLENTİ DENGESİ ÖNEMLİ!

Çocuklarınızın ve kendinizin her zamankinden daha kırılabilir bir yapıda olabileceğinizi göz önünde bulundurup, her konuda onlar ve kendinizle ilgili beklenti düzeyinizi azaltmalısınız.

## İLİŞKİLERİ SÜRDÜRMEK!

Bu süreçte çocukların özellikle büyükanne ve büyükbaba gibi aile üyelerini görememelerinin onlarla ilgili değil, büyüklerimizin sağlığı ile ilişkili olduğu konusu üzerinde durulmalı, onlarla telefonla ya da görüntülü olarak iletişim kurmalarını sağlamanız önemlidir. Varlığımızın ve sevdiğimizlerin varlığının ötesinde hiçbir şey değerli değil. Sevdiklerinizle ilişkilerinizi sürdürün.



# Bu Dönemi En Az Zararla Atlamak İçin: “YETİŞKİNLERE ÖNERİLER”

- Duruşunuz daima dik olmalı. Çünkü kaygı durumunda bedenimizi küçültürüz. Fark ederek, duruşunuzu düzeltin.
- Nefes ve gevşeme egzersizleri, mindfulness etkinlikleri oldukça önemli. Bunları hayatınıza dahil edin.
- Yapamadıklarınıza değil yapabileceklerinize odaklanın.
- Olumsuz söylemek yerine gerçekçi, durum bildirir ifadeler kullanın. Olumlu ya da umut dolu ifadeler daha iyi hissetmenize yardımcı olur.
- Çok kaygılandığınızı hissettiğinizde dikkatinizi farklı yöne yoğunlaştırın, dışarıdan gelen seslere, gördüğünüz objelere, etrafınızda olup bitene odaklanabilirsiniz.
- Sevdiklerinize ve arkadaşlarınıza ulaşın. Fiziksel olarak birlikte olamasanız da, online buluşmalar planlayın. Korkularınızı paylaşmaktan çekinmeyin. Eğer zorlanıyorsanız da yardım talep edin. Bu işte hep beraberiz.
- Güne gülümseyerek başlayın. Hatta günün ilk ve son saatlerini sakın geçirin. Gündemi takip etmek yerine ekranlarınızı kapatın, içinizden ne geliyorsa onu yapın. Bazen hiçbir şey yapmamak da iyi gelir.
- Zihninize düzen getirebilmek için sakinleşmek, yaşamınıza düzen getirebilmek için de sadeleşmeyi deneyin.

**Kendinize dönün; size ne iyi gelir?**



**Erişim için tıklayın**

[FIRTINADA YOL ALMAK](#)





ÖZEL İZMİR  
SEV İLKÖĞRETİM  
KURUMLARI

# YARARLANDIĞIMIZ VE ÖNERDİĞİMİZ KAYNAKLAR

**Kaynakları incelemek için üzerini tıklayabilirsiniz.**

[KÜÇÜK ZEBRA'NIN CANIM DANSI](#)

[MİLİ VE KORONAVİRÜS HİKAYESİ](#)

[YAVRU FİL ELLY](#)

[ÇOCUKLARA MEKTUP VAR!](#)

[HAYAT BİR MAKARA](#)

[UYKUSUNDAN UYANDIRILAN EJDER](#)

<https://www.emdr-tr.org/>

<https://www.unicef.org/turkey/>

[@psikolog\\_irempolat](#)

[@sdoakademi](#)

[@selminerik](#)

**TÜRKİYE PSIKIYATRI DERNEĞİ-  
GERGİNLİKLE BAŞA ÇIKMAK  
İÇİN UYGULANABİLECEK  
YÖNTEMLER**

**NEVIN DÖLEK  
OKULLARDA KRİZE  
MÜDAHALE EĞİTİM NOTLARI**

[TÜRKİYE ÇOCUK ve GENÇ PSIKIYATRİSİ DERNEĞİ-  
COVID-19 \(KORONA\) VİRÜS SALGINI SIRASINDA  
AİLE, ÇOCUK VE ERGENLERE YÖNELİK  
PSİKOSOSYAL ve RUHSAL DESTEK REHBERİ](#)

[BENİM PANDEMİ HİKAYEM  
DÜNYADAKİ TÜM ÇOCUKLAR, AİLELER,  
BAKIM VERENLER VE UZMANLAR İÇİN  
YAPILANDIRILMIŞ ÇALIŞMA KİTABI](#)

[KORONA VİRÜSE KARŞI İLK YARDIM ÇANTAM](#)

[KORONAVİRÜS ETKİNLİK KİTABI](#)

[MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI / UNICEF  
PSİKOSOSYAL OKUL PROJESİ  
TRAVMA SONRASI NORMAL TEPKİLER  
PSIKOEĞİTİM EL KİTABI](#)

[KORONA GÜNLERİNDE  
KAYNAKLARIM](#)

[KORONAVİRÜS PANDEMİSİNDE ÇOCUKLARINIZ  
\(SAĞLIK ÇALIŞANLARI İÇİN\)](#)

[FIRTINADA YOL ALMAK](#)

[EBEVEYNLERE VE BAKIM VERENLERE  
KORONAVİRÜS ZAMANINDA YARDIMCI ELKİTABI](#)

[DUYGU REGÜLASYONU VE EMDR](#)

[COVID 19 EBEVEYNİ OLMAK](#)

**Saygı ve teşekkürlerimizle.**

**PSIKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİRİMİ**

