

# COVID-19 SALGIN HASTALIK SÜRECİNDE PSİKOSOSYAL DESTEK ÇALIŞMALARI -VELİ OTURUMLARI

Psikososyal Destek Hizmetleri  
AHMET EREN ÖZEL EĞİTİM UYGULAMA OKULU  
REHBERLİK SERVİSİ

# Sunum Planı

1. Hedefler
2. Covid-19 Tanımı
3. Zorlayıcı Yaşam Olayları
4. Covid-19 Salgın Hastalığının Etkileri
5. Çocuğun Gelişimsel Dönemine Özgü yaklaşım Önerileri
6. Okul Sürecinde Karşılaşılabilecek Sorunlar
7. Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabiliriz?
8. Kaygı İle Baş Etmede Çoğunuzla Uygulayabileceğiniz Farkındalık Egzersizleri
9. Bu Süreçte Uygun Teknoloji Kullanımı ve Teknoloji Bağımlılığını Gelişmemesi İçin Ailelerin Uygulayabileceği Bazı Yaklaşımlar
10. Kendinize Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?
11. Bu Süreçte Ebeveynlere Yönelik Gerginlikle Başa Çıkmada Uygulanabilecek Bilinçli Farkındalık Egzersizleri
12. Yeni Normal - Kontrollü Sosyal Hayat

## 1.HEDEFLER

Covid-19 salgın hastalığının öğretmenler, çocuklar ve ebeveynler üzerinde yarattığı olumsuz etkileri azaltmak

- Covid-19 salgın hastalığı sonrasında öğretmen, çocuk ve ebeveynlerin uyum sürecine destek olmak
- Covid-19 salgın hastalığı sonrasında öğretmenlerin ve ebeveynlerin çocuklarına nasıl destek olacakları hakkında bilgi vermek
- Okul temelli psikososyal destek çalışmalarını gerçekleştirmek

## 2.COVID-19 NEDİR?

Koronavirüs grubuna giren virüsler (CoV), soğuk algınlığı gibi toplumda yaygın görülen, hafif ya da ciddi enfeksiyon tablolarına neden olabilen büyük bir virüs ailesidir. COVID-19, koronavirüs hastalığına neden olan bu ailenin bir üyesidir.

- COVID-19, insandan insana bulaşabilen bir solumum yolu virüsüdür.
- Dünyadaki ilk COVID-19 vakası Aralık 2019 tarihinde Çin'in Vuhan şehrinde, ülkemizde ise ilk vaka 11 Mart 2020'de saptanmıştır.



# TARİHTE SALGIN HASTALIKLAR

Salgın	Zaman Dilimi	Tip	Tahmini Ölüm Sayısı
Antonine Salgını	165-180	Çiçek veya Kızamık	5 milyon
Justinian Vebası (1. Veba Salgını)	541-542	Yersinia pestis bakterisi	30-50 milyon
Japonya Çiçek Salgını	735-737	Variolla major virüsü	1 milyon
Kara Veba (2. Veba Salgını)	1347-1351	Yersinia pestis bakterisi	200 milyon
Yeni Dünya Çiçek Salgını	1520 ve sonrası	Variolla major virus	56 milyon
İtalya Vebası	1629-1631	Yersinia pestis bakterisi	1 milyon
Londra Büyük Vebası	1665	Yersinia pestis bakterisi	100 bin
Kolera Pandemileri (1-6)	1817-1923	V. cholerae bakterisi	1 milyondan fazla
3. Veba Salgını	1885	Yersinia pestis bakterisi	12 milyon
Sarı Humma Salgını	1800'lerin Sonu	Virüs	100-150 bin
Rus Gribi	1889-1890	H2N2 virüs	1 milyon
İspanyol Gribi	1918-1919	H1N1 virüs	40-50 milyon
Asya Gribi	1957-1958	H2N2 virüs	1,1 milyon
Hong Kong Gribi	1968-1970	H3N2 virüs	1 milyon
HIV/AIDS	1981 - günümüz	Virüs	25-35 milyon
SARS	2002-2003	Koronavirüs	770
Domuz Gribi	2009-2010	H1N1 virüs	200 bin
Ebola	2014-2016	Ebola virüs	11 bin
MERS	2015 - günümüz	Koronavirüs	850
COVID-19	2019 - günümüz	Koronavirüs	11.554 (21.03.2020 itibarıyla)



Şekil 1. İspanyol gribi salgınında, halkın evde kalması için yapılan afişler ve hasta trasportu.



Şekil 2. İspanyol gribi salgınında hayvanlardan insanlara bulaştığı düşünülen hastalığın hava yolu ile bulaştığı fark edilince maske (genellikle içinde bir parça pamuk olan bez parçaları) takılarak korunmanın önemi anlaşılmıştır. Tramvaylara maskesiz binmek yasaktı.



Şekil 3. İspanyol Gribi döneminde saha hastaneleri.



Şekil 4. 14. yüzyıldaki veba salgını sırasında köylere gidip halkı tedavi eden bir hekimin gravürü. O zamanlarda hastalığın koklama yolu ile yayıldığını düşünen bu doktorlar, kendilerini korumak için içi şifalı bitkilerle dolu bir gagaya sahip tüyler ürperti maskeler taktılar. Hastaları temasızlaştırmak için baston kullanan ve cilalı kumaştan paltolar giyerlerdi.



### 3. zorlayıcı yaşam olayları

Bu tarz olaylarda insanların yaşam alışkanlıklarını değiştirmeleri gerekmektedir.

- Günlük hayattaki rutinlerin yerine getirilememesi ve yeni duruma uymada yaşanan zorluklar stres yaratabilmektedir.
- Şu an yaşadığımız salgın süreci de tıpkı öncekiler gibi önlemler ve tıbbi müdahalelerle kontrol altına alınacaktır.

## 4. Covid-19 salgın hastalığının etkileri

KORKU KAYGI	✓	✓	DAMGALANMA AKSAYAN TEDAVİ SÜRECİ
EĞİTİM/OKUL SÜRECİNDEKİ DEĞİŞİKLİKLER	✓	✓	GÜNLÜK RUTİNLERİN DEĞİŞMESİ DEĞİŞEN SOSYAL İLİŞKİLER
STRES KAYIP YAS	✓	✓	TEHDİT ALGISI İŞ SÜRECİNDE VE GELİR DÜZEYİNDE DEĞİŞİKLİKLER



**SALGIN GİBİ ZORLAYICI YAŞAM OLAYLARI**

**içinde yaşadığımız dünyaya ilişkin temel  
inançlarımızı sarsar.**

5.

# Çocuğun Gelişimsel Dönemine Özgü Yaklaşım Önerileri

# Bebeklik ve Erken Çocukluk Dönemi (0 -2 yaş)

## ■ Günlük düzeninizi koruyun.

Salgın döneminde çalışmak zorunda olan anne babalar açısından özellikle 1 yaş ve altında bebeği olanlar için gözetilecek önemli bir nokta bebeğin düzeninin mümkün olduğunca bozulmamasına çalışılmasıdır.Çünkü bu dönemde bebekler en çok düzen değişikliğinden etkilenirler .

Tabii ki ailenin koşulları, anne babanın çevrelerinden alabileceği desteğe de bağlı olarak bu etkiyi mümkün olduğunca azaltabilmek için şunlar yapılabilir.

- bebeğin alışık olduğu ritminin sürdürülmesi
- alışık olduğu nesnelere sunmak (örneğin sevdiği bir oyuncak gibi)
- ebeveynin günlük olarak uzaktan bağlantı kurmasının sağlanması
- değişen bakım verenin görece bebeğin alışık olduğu biri olmasına özen gösterilmesi

# Bebeklik ve Erken Çocukluk Dönemi (1-2 yaş)

## ■Kaygınızı kontrol edin

Bu dönemdeki çocuklar virüs, salgın gibi kavramları anlayamazlar ama büyükler aşırı telaşlanıp endişelendiklerinde bunu sezerler ve anlamlandıramadıkları bu durum onları da huzursuzlaştırır.

Bu yaş grubunda huzursuzluk sıklıkla anne babadan ayrılmama, yeme ve uyku düzenlerinde bozulma, küçük şeylere ağlama şeklinde kendini gösterir Yapılacak en uygun şey anne baba ve etraftaki diğer kişilerin kendi kaygılarının aşırılığını kontrol edip endişelerini tutumlarına fazla yansıtmayarak kaygının çocuklara da bulaşmasını önlemektir.

# Erken Çocukluk Dönemi (1 -2 yaş)

## ■ Çocuğunuzu yatıştıracağını bildiğiniz şeyleri yapın veya keşfedin.

Bu tür davranışlar görüldüğünde çocuğunuzu rahatlatacağını bildiğiniz şeyleri (oyun oynamak örneğin ce e' gibi yanınıza oturtup şarkı söylemek veya ayağınızda zıplatmak gibi) yapmaya çalışın. Kaygılı olduğunu hissettiğinizde onunla daha fazla göz teması kurmaya çalışın. Çocuğunuzla birlikte etkinlikler yapmak olmak sizi de endişelerinizden bir miktar uzaklaştırabilir.

# okul öncesi dönem(3-5 yaş)

## ■Sabırlı olun.

Özellikle küçük çocuklar aynı şeyleri defalarca sorabilirler.Bazı bilgileri sindirmeleri için tekrar tekrar sormaları gerekebilir ya da kaygı ve huzursuzluk hissettiklerinde soru sorarak sizden güvence arayabilirler.Bu soruları sakince yanıtlamaya özen gösterin.

Takıntılı/saplantılı, kaygılı çocuklar için her seferinde ayrıntılı cevap verme, kaygıyı yatıştırmak için aşırı çaba sarf etme ve güvence verme mevcut belirtilerin artmasına neden olabileceğinden 'az önce anlattığım şey halen geçerli' şeklinde bir yanıt vermek daha uygun olacaktır.

## ■Açık ve somutlaştırarak anlatın.

Küçük çocuklar bakteri, mikrop, virüs gibi görmedikleri canlıları anlamak ve anlamlandırmakta zorlanabilirler. Anlayacakları dilden konuşmak, öyküler, resimler, yaşına uygun videolardan yararlanarak bu canlıları anlatmak, hepsinin zararlı olmadığını, bir çoğunun faydalı mikroorganizmalar olduğunu vurgulamak kafalarındaki belirsizliği azaltacaktır.Aynı zamandakişisel hijyen ile ilgili eğitim de verilmelidir.

# Okul Öncesi Dönem (3- 5 yaş)

## ■ Etkili iletişim yöntemlerini kullanın.

Çocuklarımız ile konuşurken göz hizasına geçmek, sözünü kesmeden dinlemek, söylediklerini anlamaya çalışıp düşünmek, beden dilinizi uygun kullanmak çocuklarımızın bizimle rahatça konuşabilecekleri ve akıllarına takılan soruları sorabilecekleri rahat bir sohbet ortamı oluşturur. Ancak 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.

## ■ Yaşına uygun olmayan haber içerikleri ve olay anlatımlarından kaçının.

Bu dönem çocuğu gerçekte gerçekte olmayanı karıştırır. Bu nedenle korkulu öyküler, şiddet içeren televizyon programları gibi korku kaygı uyandıran olaylardan hemen etkilenir. Bu dönemde benmerkezcil düşünen çocuklar, büyükbaba, büyükanne ve arkadaşları ile görüşememe, okula gidememe, özellikle ebeveyni sağlık çalışanı ise ondan ayrı kalma veya yaklaşmama gibi ısıtlamaları kendi kendi kabahatlerine yorabilirler.

# Okul Öncesi Dönem (3- 5 yaş)

## ■ Açık ve net bilgilendirme yapın.

Açık ve net bir bilgilendirme yapılmalı, bu rahatsızlığa yakalanmanın kimsenin suçu olmadığı, kimsenin isteyerek bu hastalığa yakalanmadığı, saklanması veya utanılması gereken bir durum olmadığı mesajı çocuklara verilmelidir. Mümkün olduğunca çalışma veya tedavi nedeniyle evden uzakta olan ebeveyn ile gün içinde görüşmesinin sağlanması da önemli bir destek olacaktır.

Ebeveynlerin, hastaların veya yaşlıların neden ayrı tutulduğu konusunda doğru, yaşına uygun bilgiler çocuklara aktarılmalıdır.

## ■ Fiziksel, bilişsel ve sosyal becerilerini destekleyecek aktiviteler planlayın.

Uzaktan eğitim alan çocukların ev içi aktiviteleri, uyku ve yemek saatleri ders saatlerine göre ayarlanmalı, ders saati esnasında fiziksel ihtiyaçları( yemek, tuvalet ihtiyacı gibi) karşılanmış olmasına dikkat edilmelidir Henüz okula başlamamış olan veya devam etmekte olduğu okulun uzaktan eğitim desteği olmayan çocuklarda ebeveynler tarafından belirlenen uygun saatlerde yaşına uygun etkinlikler planlanmalıdır.



# İlkokul Dönemi (6-10 yaş)

## ■ Rutinlerini koruyun

Çocukların yemek, teknoloji kullanımı, oyun oynama, ders ve uyku saatleri mümkün olduğunca sabit ve okula gittikleri zamankine uyumlu tutulmalıdır.

## ■ Öğretmen ve akran iletişimine destek olun

İlkokul döneminde çocuklar için arkadaş ilişkileri ve öğretmenleri ile iletişimleri ruhsal gelişimleri ve psikolojik iyilik halleri için çok önemlidir. Bu nedenle öğretmeni ve arkadaşları ile iletişim kurmalarının desteklenmesi bu süreci daha olumlu atlatmasına yardımcı olacaktır.

## ■ Fiziksel bilişsel ve sosyal becerilerini desteleyecek aktiviteler planlayın.

Özellikle oyun saatlerinde ailecek oynanacak oyunlar veya arkadaşları ile bir araya gelebilmesini sağlayacak online görüşmeler çocukların enerjilerini boşaltmalarına ve ruhsal iyilik hallerini korumalarına yardımcı olur.

# İlkokul Dönemi (6-10 yaş)

## ■ Onların düşünce ve duygularını anlamaya çalışın.

İlkokul çağındaki çocuklar kendilerini sözel olarak tam ifade edemeselerde olayların farkındadır, anlamayacaklarını düşündüğümüz konuşmaları anlayabilirler veya hatalı olarak yorumlayabilirler. Bu nedenle onların anlayabileceği dilden olan bitenler anlatılmalı ve korunma yolları ile ilgili detaylı bilgilendirme yapılmalıdır. Onların bu konuda neler bildiğini, düşüncelerini, duygularını ve kafalarını karıştıran soruları iyi anlamaya çalışın. Konuşmalarınızda söylediklerinizin onlar için yeni korkular yaratmayacağından emin olun Size yanıtını bilmediğiniz sorular sorduklarında o konuyu bilmediğinizi ama öğrenip söyleyebileceğinizi belirtin ya da birlikte araştırın.

## ■ Aldıkları bilgileri doğru anlamalarını sağlayın.

Onları önemseydiğinizi, kaygı ve korkularını küçümsemediğinizi ve yok saymadığınızı, dikkatle dinlediğinizi belli edin. Konuşma sırasında çocuğunuzun beden diline (ses tonuna, yüz ifadesine vb dikkat ederek konuştuklarınızın onu ne derece endişelendirdiğini izlemeye çalışın. Konuştuklarınızı anladığından emin olun ve istediği zaman sizinle konuşabileceğini belirtin. Televizyonda, radyoda ya da internette neleri dinlediğine ve izlediğine duyarlı olun. İnternet ya da medyadaki bazı bilgilerin doğru olmadığını belirterek güvenilir kaynaklardan bilgi edinmesine destek olun Yanlış bilgilenme kaygı ve korkuyu arttırabilir.

# İlkokul Dönemi (6-10 yaş)

## ■ Uzaktan eğitim konusunda yol gösterin

Ev içi aktiviteleri, uyku ve yemek saatleri ders saatlerine göre ayarlanmalı, dersler için gerekli olan araç gereçlerin temini açısından yardımcı olunmalıdır. Ev ortamının rahatlığına alışan ve derslere katılmak ile ilgili zorluk yaşayan çocuklarda katılımın zorunluluğu anlatılmalı, bu saatlerde ilgi ve dikkatini dağıtacak eylemlerde bulunmamaya özen gösterilmedir. Her günün sonunda programa uymasını kolaylaştıracak bir günlük tutması, olumlu davranışlarını sözle veya dikkatinizi vererek ödüllendirmek, hafta bitiminde ise birlikte hedeflere ulaşma durumunu gözden geçirmek çocuğun motivasyonunu yüksek olmasına destek olacaktır. Bu yaştaki çocuklara bilgilendirmeler yapılırken yaşına uygun öykü, fotoğraf ve video kullanımı kafalarındaki belirsizliğin uygun bir şekilde giderilmesine yardımcı olur .

# Ergenlik Dönemi (11 -18 yaş)

## ■ Birey olarak düşüncesine değer verdiğinizi hissettirin.

Bu nedenle salgında önerilen tedbirler ile ilgili gencin karşı gelici, reddedici tutumları anne ve babalar tarafından kişisel algılanmamalıdır. Ebeveynlerin bu durum açısından gençlere karşı öfkeli tutumları, ısrarcı olmaları veya zorlayıcı davranışları gençlerin uyum sorunlarını artırabilir. Böyle durumlarda anlayabileceği düzeydeki bilimsel açıklamaların yanı sıra anababaların kendileri doğru uygulamaları yaparak ergenin örnek alabileceği tutumları sergilemelerinin etkisi önemli olacaktır.

## ■ Yakın aile ilişkilerinin sürdürülmesine özen gösterin.

Ergenlik döneminde psikolojik açıdan en önemli koruyucu etken ergenin ailesi ile iyi ilişkiler içinde olduğunu hissetmesidir. Bu günlerde bunu sağlamanın en iyi yolu birlikte geçirilen zamanda evdeki etkinlikleri beraber yapmaya çalışmak, haberler birlikte dinlendiğinde yaptıkları yorumları ilgiyle dinleyip gerektiğinde düzeltmeleri eleştirel olmadan yapmaktır. Özellikle yemek saatlerinde ailenin bir arada olması, teknolojik aletlerden uzak bir sohbet ortamı tüm aile bireylerinin duygusal yakınlığı artıracaktır.

# Ergenlik Dönemi (11 -18 yaş)

■Çocuğunuzun medya ve internette sürekli olarak bu konudaki haberleri takip etmesini engelleyin.Aynı zamanda çocukların ve gençlerin sizlerin haberlere verdiğiniz tepkilerden etkilendiğini de unutmayın.

■ Konu ile ilgili toplumsal önyargıları, başkalarını suçlamayı, damgalamayı ve ayrımcılığı arttırabilecek konuşmalardan kaçının.Bu hastalığın yaş, cinsiyet, dil, din, ırk gibi ayrımlar yapmadan herkesi etkileyebileceğini anlatın. Böylesi durumlarda insanların birbirini anlamaya ve birbirine yardımcı olmaya daha fazla ihtiyacı olabileceğini anlatın.

■Anne baba olarak sizin bu kaygı verici durumla baş etme durumunuz çocuğunuza yardımcı olabilmenizi etkileyecektir. Eğer kendinizi gergin ve üzgün hissediyorsanız kendinize zaman ayırmaya, sizi rahatlatacak etkinlikler yapmaya, ailenizle, arkadaşlarınızla ve yakın hissettiğiniz kişilerle online iletişim kurmaya çalışın.

# Ergenlik Dönemi (11 -18 yaş)

## ■ Öğüt, öneri ve nasihat vermeden sohbet edin.

Ergen görünen olaylar arasındaki ilişkiyi anlayabilir, yeni ve ilk bakışta kavranamayan olasılıklar üzerine düşünebilir. Düşünce daha etkin ve esnektir. Mantıksal çıkarımlar yapma ve varsayımsal düşünce yetisi gittikçe olgunlaşır. Öğüt vermek yerine uygun bilimsel verileri gençlerle paylaşmak, okumalarını sağlamak, okudukları ile ilgili fikirlerini sorarak ona ve düşüncelerine değer verdiğinizizi hissettirin. Bu kendine güvenine arttıracak ve salgın karşısında daha uyumlu ve daha uygun tepkiler vermesine yardımcı olacaktır.

## ■ Rutinlerin devam etmesini sağlayın, kural ve sınırları koruyun

Yemek ve uyku saatinin düzenine dikkat edilmeli, teknolojik aletlerin kullanımı ile ilgili kural ve sınırlar uygulanmaya devam edilmelidir. Aksi halde düzeni bozulan ergenin bilinmezlik karşısındaki huzursuzluğu ve öfkesi artabilir. Uzaktan eğitim saatlerinde ailenin gencin ders saatlerini dikkate alarak plan yapması, ders saatlerinde sesli konuşma, rahatsızlık verecek ev işleri, tamirat gibi dikkat dağıtıcı eylemlerin ertelenmesi önemlidir.

# Okul Sürecinde Karşılaşılabilecek Olası Sorunlar

- Okula uyum sorunu,
- Okula başlama ve okula devam etme ile ilgili sorunlar
- Sorumlulukların tekrar kazanılması sürecinde zorluklar
- Ders çalışma ile ilgili motivasyonlarında düşme
- İletişim kuramama
- Endişe ve kaygıda artış
- Hastalığın bölgelerle veya etnik kökenlerle ilişkilendirilmesi
- "COVID-19 hastalığına yakalanmış bireyler için "virüsü yayan", "başkalarına bulaştıran" gibi suçlayıcı ifadeler kullanılması vb.
- Okul ortamında, Covid-19 hastalığı ile ilgili gerçek olmayan bilgilerin yayılması.
- Öğrencilerin dışlanması vb.

# 7.Çocuklara nasıl yardımcı olabiliriz?

- Bilgi Edinin - Dinleyin - İzin Verin
- Normalleştirin - Güven Verin - Rahatlatın
- Günlük rutin ve aktiviteleri koruyun - Birlikte vakit geçirin
- Sorumluluk verin - Model olun
- Aşılamayacak bir durum olduğunu düşünüyorsanız uzmana başvurun.



# 8-KAYGI İLE BAŞ ETMEDE ÇOCUĞUNUZLA UYGULAYABİLECEĞİNİZ FARKINDALIK EGZERSİZLERİ

## 1- Beş duyuyu kapsayan farkındalık egzersizleri

Bu egzersiz veya aktiviteler yavaş yavaş ve tam olarak farkında ve anda olarak yapılır ve o sırada sadece o egzersize odaklanır anda olmayı sağlamak (geçmiş ve geleceğe aşırı odaklanmayı azaltarak) ve rahatlama ve gevşeme sağlarlar;

- Buzlu su (nefesi tutarak) yüzde gezdirmek,
- Aşırı yoğun egzersiz yapmak,
- Vanilyalı tütsü,
- Rahatlatıcı müzikler,
- Kulaklıkla yüksek sesle hareketli müzik dinleme
- Tarçınlı yemek ve tütsüler,
- Çiçek koklamak,
- Yumuşak kumaşlara dokunmak,
- Oyuncak ayağa dokunmak,
- Kedi sevmek,
- Ağızda kuru meyve, çikolata eritmek,
- Ekşi sakız, limon ağza almak
- Stres topu kullanmak
- 5 tane görünen, 4 tane dokunulan, 3 tane işitilen, 2 tane koklanan, 1 tane tadılan eşyayı hatırlamak, söylemek veya yazmak

# KAYGI İLE BAŞ ETMEDE ÇOCUĞUNUZLA UYGULAYABİLECEĞİNİZ FARKINDALIK EGZERSİZLERİ

- Ayaklarla tüm g ile yeri itmeye çalışmak sonra bunu durdurmak
- Yatağında veya yerde uzanıp, nefes alıp verirken karnının üzerine bir kitap veya sevdiği bir oyunağı koyup, karnını ŐiŐirdike kitabın yükselip, alçaldığını görebilir.
- Karnının içinde bir balon ya da deniz topu olduğunu hayal etmesi istenir. Her nefes aldığında bu top veya balonun ŐiŐtiĐini ve her nefes verdiğinde söndüğünü hayal etmesi istenebilir.
- Bir elini (avuç içi) göğsüne ve bir elinizi de karnınıza yerleŐtirmektedir. Her solukta göğsünü sabit tutmaya çalıŐırken, karnını doldurması talimatı verilir.

# KAYGI İLE BAŞ ETMEDE ÇOCUĞUNUZLA UYGULAYABİLECEĞİNİZ FARKINDALIK EGZERSİZLERİ

## 2- Ev içinde nefes egzersizi

Tam 5 adım atarken (yürürken) bir kez derin ve yavaş nefes alınmalı, 5 adımda nefes tutulmalı, 5 adımda nefes yavaş yavaş verilmeli, bunun 5 ile 10 kez tekrarlanması

## 3- Ev içinde uygulanabilecek diğer gevşeme egzersizleri

- Sakin ve sessiz bir yerde oturarak nefes alıp vermeye odaklanmak ilk uygulanacak egzersizlerden biridir. Zil gibi sesli bir uyararı kullanarak egzersizi başlatmak ve bitirmek dikkatin odaklanmasını kolaylaştırır.
- AŐaĐıdan 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 itilmesi ve sonra ellerin serbest bırakılması

## 9. Bu Süreçte Uygun Teknoloji Kullanımı ve Teknoloji Bağımlılığı Gelişmemesi İçin Ailelerin Uygulayabileceği Bazı Yaklaşımlar

Çocukların ve anne babanın telefon, bilgisayar saatlerini düzenlenmesi de bu dönemde çok önemlidir.

Elektronik araçların kaygıyı artırıcı etkisi gibi egzersiz yapmanın da anksiyeteden korunmaya yararı tartışmasız bir gerçektir.

# uygun teknoloji kullanımına yönelik öneriler

- Eğlence amacıyla teknoloji kullanımında verilen sabah-akşam yirmi dakikalık izinlerde 1-2 dakikayı geçen zaman ihlalleri olursa bir sonraki izin verilmemelidir. Burada 1-2 dakikalık zaman ihlallerinden daha uzun zaman ihlallerine müsamaha göstermek, "5 dakika daha" diyerek tutturana çocukların kendilerini kontrol etmelerini zorlaştırır.
- Ailelerin eğitimi çok önemlidir. Ebeveynlerin internet ve bilgisayarı etkin ve yararlı bir şekilde kullanarak (iş, yerinde sosyal iletişim, bankacılık hizmetleri, eğitim) çocuklarına model olmaları sağlanmalıdır.
- Sosyal medyada neye girdiği takip edilmelidir, sosyal medyada sadece yanlış bilgiler veren kaygı artışına yol açan haberler değil, aynı zamanda salgını küçümseyen haberler de olabilmektedir. Her iki durum da çocuk ve ergenler için zararlıdır.

# uygun teknoloji kullanımına yönelik öneriler

<p>→ Diz üstü yerine taşınamayan masa üstü bilgisayarların kullanımı</p>	<p>→ Çocuk odasında bilgisayar olmaması,</p>
<p>→ Bilgisayarın salon ya da oturma odası gibi yalnız kalınmayan ve açık bir ortamda olması (ailenin ne yaptığı konusunda daha fazla bilgisi olması haricinde, aşırı dalıp gitmeyi engeller) ,</p>	<p>→ Çocuğun bilgisayara dalıp gitmesinin diğer uyaranlarla engellenmesi,</p>
<p>→ Ekranı ebeveynin görmesi,</p>	<p>→ Bilgisayar ve televizyonun çocukla konuşularak kullanılması,</p>

# uygun teknoloji kullanımına yönelik öneriler

→ Öfke nöbeti olursa da zaman kısıtlaması konusunda geri adım atılmaması,

→ İnternet bağlantısının sürekli açık olmaması,

→ Bilgisayarın sürekli açık olmaması ya da sürekli olarak hazırda bekletilmemesi

→ İlk baştan Wifi bağlantı yerine HDMI olarak takılabilen 3G veya 4.5G cihazlarının kullanımı veya evde Wifi varsa uygun kullanım olmadığı zaman HDMI cihazlara geçiş ve bunu çocuğa vermemek,

→ Gerekirse evden tabletin kaldırılması, tableti işte bırakmak

→ Zaman ve sınır kurallarına mutlaka uyulması,

# uygun teknoloji kullanımına yönelik öneriler

- Aile içi iletişimin arttırılması,
- İnternet filtresi kullanılması

→ Evde sınır koymayan, «aman oynarsa oynasın» diyen bir aile büyüğü varsa onu kibarca yarmak uygundur.

- Daha büyük çocuklarda bilgisayarın farklı kullanım alanları konusunda çocuğu eğitmek, ilgi alanlarını çeken siteleri beraber gezmek

→ Mümkünse sözleşme yapılması (her iki taraf imzalar-ebeveynin de internetin kullanımı ile sınırları vardır)

- Farklı bir olumlu seçenek sunmak
- Ortak-orta noktada buluşmak denenebilir.

- Zaman ayarı kullanılması
- Uyku bozukluğu yaratacak düzeyde yatakta tablet-telefon kullanımı varsa bu saatlerde elinden alınması



# uygun teknoloji kullanımına yönelik öneriler

→ Karanlıkta bilgisayara girilmemesi (aşırı odaklanma, çevreyi görmezden gelme)

→ Oyun oynanırken sesin yüksek veya maksimumda olmaması (etrafta olup bitenler, sesler dikkatini dağıtmalı)

→ Ekranının ışığı-renkleri-aydınlığının maksimumda olmaması (daha fazla bağlanma ve odaklanmaya yol açar)

# 10-Kendinize Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

1. Medyayı sağlıklı kullanın; bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin.
2. Korunma yöntemlerini öğrenin ve uygulayın.
3. Sağlığınıza önemseyin.
4. Düşüncelerinizi gözden geçirin.
5. Yaşadığınız duyguların normal ve geçici olduğunu bilin.
6. Kendinize zaman ayırın.
7. Sevdiklerinizle duygu ve düşüncelerinizi paylaşın, onlarla zaman geçirin.
8. Uzmana başvurun

# 11.BU SÜREÇTE ANNE BABALARA YÖNELİK GERGİNLİKLE BAŞA ÇIKMADA UYGULANABİLECEK BİLİNÇLİ FARKINDALIK EGZERSİZLERİ

1-Meditasyon, Nefes ve Gevşeme Egzersizi

2- Beden Taraması

3- Farkındalıklı yavaş yeme

4- Diğer farkındalık-kendindelik becerileri ve işe yarayabilecek bazı diğer teknikler

- Anı yaşamak, anda kalmak
- Başkalarının ihtiyaçlarına yardımcı olmak (bu süreçte 65 yaş üstü bir komşunuzun alışverişini yapmak..)
- Anı yaşamayı, birşeyi ilk kez gören meraklı bir çocuk veya sanki bir bilim adamı gibi bir şeyi ilk kez keşfediyormuş gibi yaşamak,
- Sıkıntı hissedilen vücut parçaları yerine başka vücut parçalarına odaklanmak vb.

# 12-Yeni normal ve kontrollü sosyal hayat

- Yeni normal kavramı beraberinde kontrollü sosyal hayat kavramını da getirmektedir.
- Yeni normal - kontrollü sosyal hayat kavramları ile ilgili tüm bireylerin birtakım sorumlulukları bulunmaktadır.
  - Maske kullanmak,
  - Zorunlu olmadıkça kalabalık ortamlardan uzak durmak,
  - Tokalaşma, sarılma gibi yakın temas içeren sosyal ilişkilerden uzak durmak,
  - El hijyeni başta olmak üzere kişisel temizliğe dikkat etmek,
  - Hastalık belirtileri gösteriyorsak zaman kaybetmeden doktora başvurmak ve gerektiğinde bireysel karantina uygulamak,

## **ÖZETLE:**

**Çocukların ve gençlerin korunması için, ;  
bilgilendirme, dürüst ve açık olma, bilgi kaynaklarını kontrol etme,  
rutinlerin oluşturulması,  
sağlıklı yaşam alışkanlıklarının devamı,  
anne ve babanın model olması,  
sosyal ilişkilerin telefon veya internet aracılığıyla da olsa devamı,  
duyguları dinleme, anlamlandırma ve destekleme,  
olası ruhsal bozukluk gelişimine karşı uyanık olunması ve daha önceden var olan  
sorunlar için tedavilerin devamının sağlanması olarak özetlenebilir.**

# Covid-19 sürecinde psikososyal destek hizmetleri kapsamında hazırlanan içerikler



Okul Eğitimi ve Kurumlar Genel Müdürlüğü



Okul Eğitimi ve Kurumlar Genel Müdürlüğü



Okul Eğitimi ve Kurumlar Genel Müdürlüğü

# Covid-19 sürecinde psikososyal destek hizmetleri kapsamında hazırlanan içerikler



Millî Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü internet sayfasından Psikososyal Destek Hizmetleri sekmesi altında dokümanlar indirilebilir.

<https://orgm.meb.gov.tr/www/psikososyal-bilgilendirme-rehberi/icerik/1314>

# yararlanılan kaynaklar:

- ★ MİLLÎ EĞİTİMİ BAKANLIĞI, Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü, COVID-19 SALGINI HASTALIK SÜRECİNDE PSİKOSOSYAL DESTEK ÇALIŞMALARI
- ★ HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ ÇOCUK VE ERGEN RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI ANABİLİM DALI NİSAN 2020
- ★ TÜRKİYE ÇOCUK ve GENÇ PSİKIYATRİSİ DERNEĞİ COVID-19 (KORONA) VİRÜS SALGINI SIRASINDA AİLE, ÇOCUK VE ERGENLERE YÖNELİK PSİKOSOSYAL ve RUHSAL DESTEK REHBERİ
- ★ COVID-19 PANDEMİ SÜRECİNDE ÇOCUKLARIN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞINI GÜÇLENDİRME YOLLARI: AİLELERE, ÖĞRETMENLERE VE RUH SAĞLIĞI UZMANLARINA ÖNERİLER, ASEAD CİLT 7 SAYI 5 Yıl 2020, s 95-113



**katılımınız için teşekkür eder**

**sağlıklı günler dilerim.**