

# COVID-19 VELİ REHBERLİK BÜLTENİ



# İÇİNDEKİLER

1

Rehberlik Servisinden

2

Çocuklarla Covid-19'u  
Konuşmak

3

Kademelerine Göre  
Çocukların Verebilecekleri Tepkiler

6

Çocuklara Olumlu Destek  
Vermek İçin Öneriler

7

Gelişim Düzeylerine Göre  
Psiko-Egzersiz Önerileri

11

Psikolojik İyilik Hali İçin  
Velilere Öneriler

13

Kaynakça

Dünya genelinde etkili olan ve yaşamımızda büyük ölçüde değişiklikler yaratan COVID-19 pandemi sürecini hep birlikte deneyimlerken sizlerin yanında olduğumuzu bir kere daha hatırlatmak için sizlere psikolojik danışmanlık ve rehberlik birimi olarak bu bülteni hazırladık.

Yaşadığımız pandemi günlük yaşam becerilerimizin ve rutinlerimizin çoğunu değişime uğrattı. Rutinlerimizin yeniden oluştuğu ve şekillendiği bu dönemde kaygılarımızı tetikleyen düşünceler ve geleceğin belirsizliğine yönelik geliştirdiğimiz endişeli tutumlar, bu süreçte deneyimlememiz gereken süreç odaklı duygular haline geldi. Bu duyguları kontrol edebilmek ve yeni yaşam olaylarıyla sağlıklı baş etme becerileri geliştirmek ise bu dönemin bize kazandıracığı olumlu davranış örüntüleri olarak söylenebilir.

Yetişkinler olarak siz velilerimizin etkilendiği kadar çocuklarımız da COVID-19 sürecinden farklı şekillerde etkilendi. Biyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimin paralel ve birlikte ilerlediği okul ortamından uzun süre uzak kalan öğrencilerimizde de farklı tutum ve davranışlar gelişmiş olabilir. Önemli olan bu davranışların altında yatan duyguları kavrayarak, günlük hayatın olağan akışını sekteye uğratan tutum ve düşünceleri işlevli bir hale getirmektir. Bu süreçte eğitimin ve psikolojik danışmanlık hizmetlerinin birçok kanal yoluyla öğrencilere iletilerek devam etmesi ve sürekliliği büyük önem taşımaktadır.

Duyguları kontrol edebilme ve doğru ifade etme, kaygı ve panik duygusunu tetikleyen yaşam olayları ile sağlıklı başa çıkma ve travma etkisi yaratan yaşam olaylarından sonra işlevsel davranış geliştirme bu dönemde özellikle kendimize ve çocuklarımıza kazandırmamız gereken başlıca psikolojik dayanıklılık becerileri olmalıdır.

Psikolojik dayanıklılık süreci her çocuğun yaşı, eğitim kademesi ve gelişim seyrine göre değişmekle beraber belirli gelişim aşamalarında verilen bazı tepkiler gelişim dönemine özgüdür ve bu tepkilere karşı geliştirilen destek hizmetleri de çocuğun ihtiyacına yönelik olarak hazırlanmalıdır.

Sevgili çocuklar ve değerli velilerimiz, bu kılavuzda sizlere COVID-19 pandemisinde bir dizi bilgilendirme yapılmış ve önlemler anlatılmıştır. Bu bilgilendirmeler doğrultusunda psikolojik dayanıklılık ve iyilik halinizin devamı ile sürekliliği hedeflenmiştir. Sizlere olumlu bir biçimde destek vermek adına, her zaman hazır olduğumuzu bir kez daha belirtir, keyifli okumalar ve sağlıklı günler dileriz.

Saygılarımızla...

Fen Bilimleri Okulları  
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi



# Çocuklarla Covid-19'u Konuşmak

Gelişim düzeyleri birbirinden farklı olan çocuklarla konuşurken anlatılan her konunun önemi ve konunun vurgulanış biçimi farklı olarak aktarılmalıdır. Bu hem çocuğun içinde bulunduğu gelişim düzeyinin gereğini yerine getirmek hem de çocukta güven duygusu oluşturmak ve "seni duyuyorum ve anlıyorum" mesajını vermek için önemlidir.



Pandemi, salgın hastalık, virüs, deprem, sel gibi doğal afetler ve etkileri çocuklara açıklanırken çocuğun gelişim düzeyi, yaşı ve içinde bulunduğu psikolojik durum iyi değerlendirilmelidir. Aksi takdirde yetişkinlerin çocuklara olay ve durumları aktarmaları ile bağlantılı olarak çocuklarda Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB), Genel Kaygı Bozukluğu (GKB) ve Panik Bozukluk (PB) belirtileri gözlemlenebilir.

Farklı yaş gruplarında ve okul kademelerindeki çocuklar olay ve durumlara farklı tepkiler geliştirebilirler de çocuklarla kriz yaratan durumlar konuşulurken esas olan onların duygularının farkında olduğumuzu hissettirmektir. "Ya hepimiz ölürsük...", "Ya ben de korona olursam...", "Ya annem, babam ya da sevdiğim birine bir şey olursa..." gibi sözlü şekilde endişelerini dile getiren çocuklara "Korkma, bir şey olmaz.", "Dışarı çıkarsan hastalık kaparsın tabii." gibi söylemlerle yaklaşmak yerine çocuğun bu cümleyi kurmasındaki duygunun anlaşılması önemlidir.



Çocuğa; "Bu hepimiz için yeni bir süreç, korkunu anlıyorum; hayatımızda bazı şeyler değişti ancak bununla baş edebilmemiz için birçok yöntem var." cümlesi gibi duyguya ve çözüme odaklı söylemlerle gerekli yöntemler açıklanabilir. Aynı zamanda çocuğa "Dışarı çıkmak seni endişelendirebilir ancak gerekli sağlık önlemlerini aldığımız zaman hastalıktan korunabiliriz." ve "Doktorlar hastaları nasıl iyileştireceğini çok iyi biliyorlar hem bu hastalığa yakalananların büyük kısmı iyileşiyor." gibi çözüm odaklı ve olumlu yapıda cümleler ile yaklaşılması çocukların psikolojik iyilik hali için büyük önem taşımaktadır.



# Kademelerine Göre Çocukların Verebilecekleri Tepkiler

## Anaokulu

Bilindiği üzere bu dönem çocuklarda "somut dünya algısının" oluştuğu, bilişsel ve sosyal olarak gelişimde benmerkezci bir yapının hâkim olduğu dönemdir.

Pandemi döneminde bu yaş grubundaki çocuklarda;

- ☐ Çaresizlik & Güvensizlik
- ☐ Anne babaya düşkünlüğün artması
- ☐ Tehlike arz eden durumun süresini kestirememe
- ☐ Regresif Davranışlar (Bebeksi Davranışlara Dönme)
- ☐ Yoğun kaygı
- ☐ Seçici Suskunluk (Selective Mutizm)
- ☐ Uyku düzeninde bozukluklar
- ☐ Ölümü anlamlandıramama
- ☐ Ağlama nöbetleri gözlemlenebilir.

Bu durumlarla karşılaşıldığında çocuğun duygusunu anlamaya yönelik, uzun açıklamalardan kaçınarak basit ve güven verici konuşmalar ile çocuğa yaklaşılması gerekir. Çocuğun anlaşıldığı ve duyulduğu hissiyatını çocuğa iletirken aynı zamanda aşırı tepki verilen duruma baş etmesi için çocuğa alan tanınır.



# Kademelerine Göre Çocukların Verebilecekleri Tepkiler

## İlkokul

Bu yaş grubundaki çocuklar hastalık, ölüm ve salgın gibi soyut kavramları dünya gerçeklerine uygun biçimde anlamlandırmaya başlarlar.

Pandemi döneminde bu yaş grubundaki çocuklarda;

- Yoğun öfke
- Anne babaya düşkünlüğün artması
- Kontrol kaybı (süreç odaklı)
- Akademik ilgi kaybı
- Regresif Davranışlar (Bebeksi Davranışlara Dönme)
- Kaygılı ve takıntılı davranışlar
- Depresyon
- Uyku düzeninde bozukluklar
- Hastalık ve ölümden korkma gözlemlenebilir.

Bu durumlarla karşılaşıldığında çocuğun duygusunu anlamaya yönelik, uzun açıklamalardan kaçınarak basit ve güven verici konuşmalar ile çocuğa yaklaşılması gerekir. Çocuğun anlaşıldığı ve duyulduğu hissiyatını çocuğa iletirken aynı zamanda aşırı tepki verilen durumla baş etmesi için çocuğa alan tanınır.



# Kademelerine Göre Çocukların Verebilecekleri Tepkiler

## Ortaokul

Ergenlik çağındaki bireyler sosyal kısıtlılığın merkezde olduğu birtakım alanlarda zorlanmalar ve bu alanların etkisinde yine bazı alanlarda sorunlar yaşamaktadır.

Pandemi döneminde bu yaş grubundaki çocuklarda;

- ❑ Aşırı agresyon (Sürekli şikayet etme ve şiddet eğilimi)
- ❑ Yeme bozuklukları (Aşırı yemek yeme ya da hiç yemememe)
- ❑ Uyku Bozuklukları & kabus ve nöbetler
- ❑ Somatik (bedensel) ve psikolojik ağrılar
- ❑ Kaygı ve depresyon
- ❑ Normalde keyif alınan alanlardan uzaklaşma ve ilgi kaybı
- ❑ Kardeşler ve aile bireyleri ile çatışma
- ❑ Ev içi sorumlulukları yerine getirmeme
- ❑ Akademik anlamda zorlanmalar gözlemlenebilir.

Farklı gelişim düzeylerinde farklı tepkiler verilmesi oldukça olağan ve gelişim düzeyinin bir gereğidir. Her gelişim düzeyi için farklı psiko-egzersizler ile evde etkinlikler planlanarak çocuklar ile sağlıklı iletişim kurulup olumsuz duygular ile baş etme becerilerinin gelişmesine yardımcı olunabilir.



# Çocuklara Olumlu Destek Vermek İçin Öneriler

Evde, okulda ve sosyal ortamda mutlaka rutinleri koruyun.

Gerekirse yeni durumlara göre yeni rutinler belirleyin.

Okuldaki iletişimin aksamaması için ders içi ve dışı saatlerde sosyal paylaşımı destekleyin.

Doğru bilgi alabilecekleri kaynaklar konusunda çocukları yönlendirin.

Çocukların, nedensiz asabiyet geliştirebileceklerinin farkına varın.

Fazla ve aşırı tepkiler vermekten kaçının.

Bazen akışına bırakmak -özellikle pandemide- sorunun kendiliğinden çözülebilmesine sebep olur, çocuğa zaman tanıyın.

Belli sınırlar ve kuralların bu dönemde önemli olduğunu vurgulayın.

Kurallar konusunda çocuklara örnek olmak önemlidir. Unutmayın, çocuklar duygularımızın tamamını fark eder!

Çocukların duygu geçişlerinin farkında olun.

Kaygı ve korkuyu tetikleyecek konuşmalardan ve bu ortamın yaratılmasından uzak durun.

Çocukların travmatik içerikli haber ve görsellere maruz kalmasını engelleyin.





# Gelişim Düzeylerine Göre Psiko-Egzersiz Önerileri

## Anaokulu

Anaokulu dönemindeki çocuklar duygularını net olarak tanımlayamayabilirler ancak çocuklar ile ebeveynlerinin evde oynayacakları oyunlar bu yaş grubundaki çocukların duygularını yansıtmalarını sağlayabilir. Evde her gün yarım saat boyama saatleri yapabilir ve bu saatlerde çizim kalemleri ile her rengi bir duygu ile eşleştirerek çocuklarla çizimler yapabilirsiniz.

Örneğin: Çocuktan bir renk seçmesini isteyerek o renk ile bir duyguyu ve bu duygunun çağrıştırdığı nesneyi çizmesini isteyebilirsiniz. Kırmızı rengi seçen çocuğa, "Şimdi kırmızı renk ile korktuğun bir şey çiz ya da şimdi yeşil ile seni çok mutlu eden bir şey çiz." yönergeleri ile çalışmalarını yönetebilirsiniz. Böylece çocukların o anki duygu durumları hakkında fikir sahibi olabilir daha açık ve faydalı iletişim kurabilirsiniz.

Anaokulu dönemindeki çocuklar ebeveynleriyle evde oynayacakları oyunlar yoluyla iletişime geçebilirler. Evde her gün yarım saat boyunca bu etkinliği yaparak çocukların o anda yapıyor oldukları etkinlikler, beslenme rutinleri, duyguları ya da seçtiğiniz herhangi bir kategorideki konuya karşı tutumları hakkında bilgi alabilirsiniz.

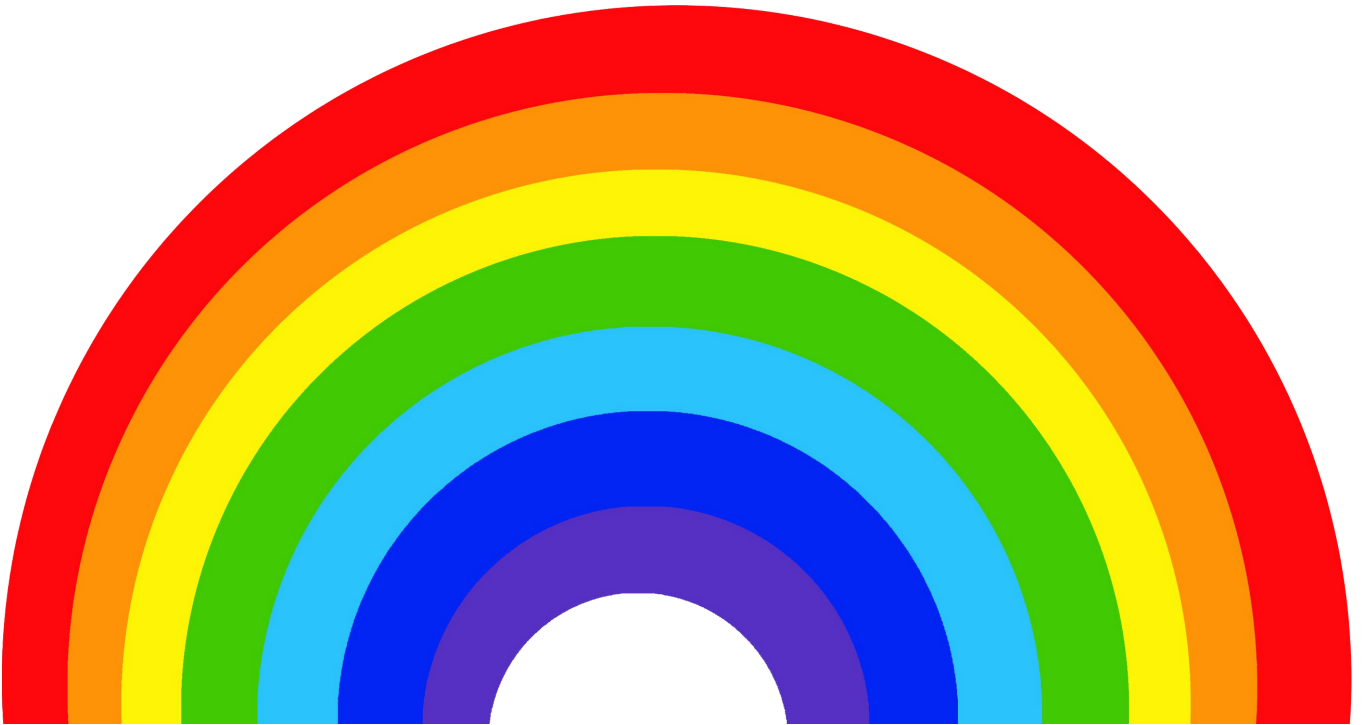
Örneğin: Elinize bir top ya da oyuncak alarak "Şimdi seninle bir oyun oynayacağız, sırayla sevdiğimiz renkleri söyleyerek topu birbirimize atacağız, benim en sevdiğim renk kırmızı." dedikten sonra çocuğun tutacağı şekilde top ona atılır ve onun da sevdiği rengi söyleyerek atması beklenir ve sırayla etkinlik devam eder. Etkinliklere renk, yemek, çizgi film gibi daha somut konularla başlayıp ardından duygu, korku gibi daha soyut kavramlar ile devam edebilirsiniz.



# Gelişim Düzeylerine Göre Psiko-Egzersiz Önerileri

İlkokul

Mindfulness (Bilinçli Farkındalık) "kişinin dikkatini şimdiki zamanda yargılamadan kaçınarak, meydana gelen deneyimlere bilinçli olarak getirme şeklinde gelişen psikolojik süreci" olarak tanımlamaktadır. Özetle bilinçli farkındalık bireylerin kaygılarından arınarak şimdiki zamanın bilincine varmalarını, beden duyularına odaklanmalarını sağlamaktadır. Çocuklarda mindfulness çalışmaları genellikle beş duyu ve bu duyularla ilişkili olan dominant duyu organları temel alınarak planlanır. Öfke, üzüntü, huzursuzluk gibi hissedilen yoğun duyguları yönetme becerisini çocuklara öğretmeyi hedefler. Bu etkinlik çocukların "anda kalma" ihtiyaçlarına yönelik bir çalışma yapmayı hedeflemektedir. Kaygı ya da korku gibi yoğun huzursuzluk hissedilen durumlarda ya da ortak bir çalışma yapmak adına çocuğa, "Şimdi sakin bir şekilde otur ve derin bir nefes al. Gökkuşağının bir rengine dokun, çevrene bak ve o renk ile aynı renkte olan nesnelere bana söyle." yönergesi verilir. Çocukların bu aktiviteyi yaparken hem bir oyun gibi oynamaları hem de aynı zamanda "anda kalmaları", "mindful tepkiler" vererek duygularını düzenlemeleri hedeflenmiştir.



# Gelişim Düzeylerine Göre Psiko-Egzersiz Önerileri

## İlkokul

Dünya genelinde yaşamakta olduğumuz pandemi dolayısı ile bazen çocukların kaygıları büyüklerinin konuşmalarından, izledikleri yayınlardan ya da dolaylı olarak maruz kaldıkları durumlardan dolayı artabiliyor. Bu gibi kriz durumlarında krizi yönetmek adına "endişe kavanozu" etkinliği yapılabilir. Bu etkinlikte çocuğun bahsettiği durum, onu kaygılandıran, korkutan, tetikleyen, endişelendiren olayla ilgili bir çizim yapması istenir. Yaş ve gelişim dönemi dolayısıyla soyut kavramları "resim yapma" yöntemi ile somutlaştırması beklenir. Yine aynı somutlama mantığı ile yapmış olduğu "korkutucu duyguları" barındıran resmi ufak parçalara bölünecek şekilde yavaş yavaş yırtması ve bir kavanozun içine bu parçaları atması istenir. Korkularımızın da bu şekilde ufak ufak parçalar halinde içimizden atılabileceği anlatılıp, hatırlatılarak kavanozun ağzı sıkıca kapatılır ve istediğimiz zaman bizi korkutan duyguları resimleyip bu kavanozun içine atabileceğimiz söylenerek kavanoz evde belli bir yere konumlandırılır. Bu çalışmada resmi ufak parçalara ayırarak yırtma ufak çözümlerle sonuca ulaşmayı, kavanozun tekrar tekrar kullanılabilir olması ise "sorunlarla baş etme" becerilerinin sürekliliğini vurgulamaktadır.

## Ortaokul

Kendini güvende, rahat huzurlu hissettiğin bir yer hayal et. Bu yer gerçekten gittiğin, gördüğün bir yer olabilir. Ya da aslında görmediğin, kendi hayalinde yarattığın hiç var olmayan bir yer olabilir. Bu yeri hayal et, şu an da oradasın her şey senin istediğin gibi çevrende neler var bir bak. Hangi renkler yoğunlukta, uzaklara baktığında neler var, etrafında neler var? Burası senin özel yerin ve orada olmasını istediğin her şeyi hayal edebilirsin. Özel yerinde istediğin her şeyi görebilirsin; bunlara dokunduğunu, kokladığını ve hoş sesler duyduğunu hayal et. Şimdi bu hayal ettiklerini çizmeye ne dersin. Burası senin güvenli yerin olacak. Ne zaman sıkılırsan bunalırsan ya da istediğin her an bu hayalindeki güvenli yeri ziyaret edebilirsin. Unutma burası sana ait. :)

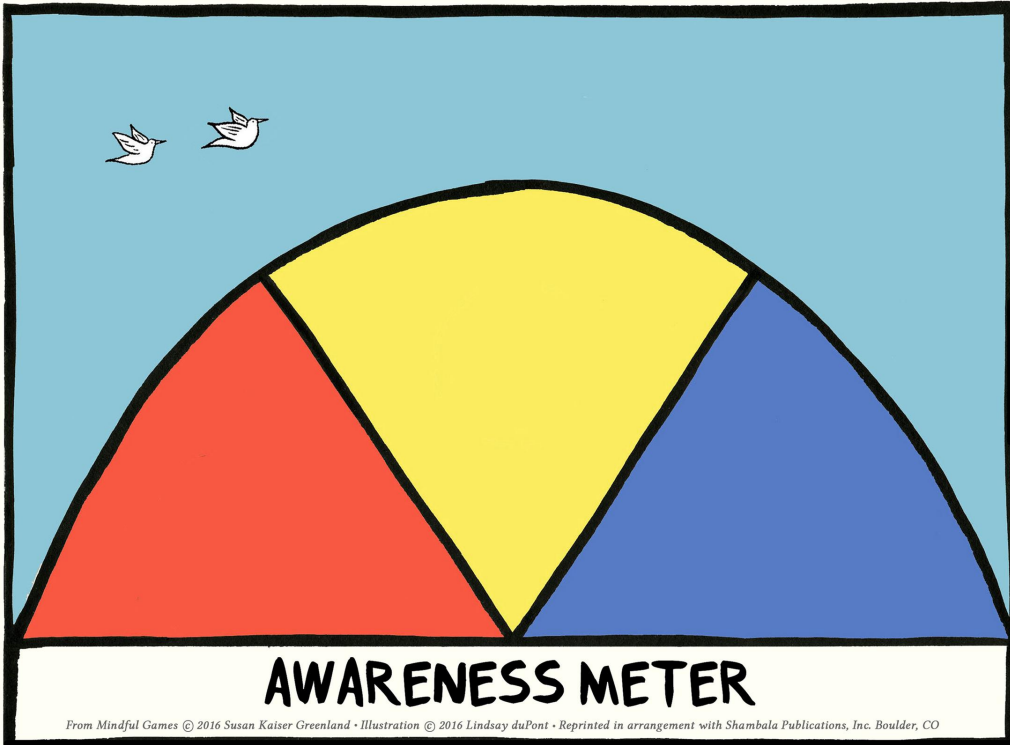


# Gelişim Düzeylerine Göre Psiko-Egzersiz Önerileri

Ortaokul

Mindfulness ve meditasyon eğitmeni Susan Kaiser Greenland tarafından geliştirilmiş olan bu teknik çocuklarla günlük hayatın akışında deneyimledikleri güncel olaylara karşı tutumları hakkında konuşmayı hedeflemektedir. Kırmızı renk sevilmeyen, mavi renk sevilen, sarı renk ise kararsız kalınan bölgeyi temsil etmektedir. Bu ölçeği kullanarak günlük konuşma dilinde çocuklarla konuşmanın zor olduğu kavramlar ve konuları onların da duyguları hakkında bilgi sahibi olarak konuşabilirsiniz.

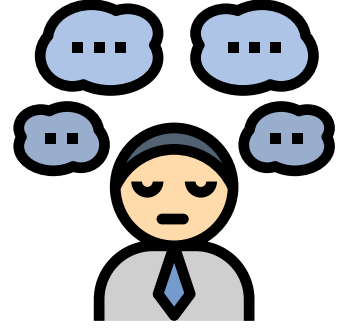
Örneğin: Ebeveyn çocuğa günlük hayatta yaşadıkları bir olaydan bahseder ya da yemekler, kıyafetler, oyuncaklar vs. gibi kategorilerden örnekler verir. Bu olay ya da kategoriyle ilgili çocuğun duygusunu sorar. Eğer ki bu olay ya da kategori çocuğun sevdiği bir şeye kırmızıya, sevmediği bir şeye maviye, kararsız kaldığı bir şeye de sarıya dokunmasını ister. Aktiviteyi daha interaktif bir etkinliğe çevirmek için mindfulölçer'i duvara yapıştırıp oynayabilir ya da yere koyup soruyu sorduktan sonra çocuktan ayağıyla metredeki rengin üstüne basarak cevap vermesini isteyebilirsiniz. Bu sayede çocukların olaylara ve durumlara karşı hissiyatları hakkında fikir sahibi olabilirsiniz.



# Psikolojik İyilik Hali İçin Velilere Öneriler

Bildiğiniz üzere küresel çapta sağlığımızı etkileyen bir salgın ile karşı karşıyayız. Dünya çapında ve ülkemizde devlet görevlileri, sağlık çalışanları, sosyal hizmet uzmanları, psikolojik danışmanlar ve psikologlar konuyla ilgili bir dizi açıklamalar yaptı ve yapıyorlar. Bu yeni süreçte günlük hayatlarımızda alacağımız basit önlemler, yaşadığımız süreç odaklı duygu durumlarımızdaki değişimi adapte edecek ve işlevli bir hale getirecektir diye umuyoruz.

Bu amaçla da sizlere hem çocuklarla birlikte hem de bireysel olarak uygulayabileceğiniz tavsiyelerde bulunmak isteriz.

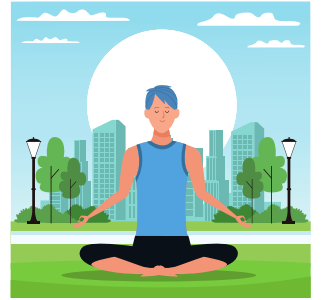


Amerikan Psikiyatri Derneği (APA) kaygıyı “anksiyete” olarak adlandırmaktadır. Anksiyete gelecekle ilgili endişe ve fiziksel gerginlik ile giden olumsuz bir duygudur. Bu duygunun zihinsel (bilişsel), fiziksel ve davranışsal göstergeleri vardır. Anksiyete yaşayan kişi olabilecek olumsuz sonuçları ve bu sonuçların yaratacağı sorunları düşünür. Kas gerginliği ve kalp atışlarında hızlanma yaşar. Kendisini olabilecek olumsuz bir sonuçtan korumak için hazırlık yapar ya da farklı baş etme stratejilerine girer. Bu tanımdan hareketle “ideal” düzeyde kaygı aslında günlük hayata ve koşullara adapte olmak üzere gereklidir ancak çok yüksek ve düşük düzeyde kaygı bireylerin korunmasız hale gelmesine, sinir sistemi, iskelet sistemi ve kas sisteminde somatik problemler yaşamalarına sebep olacaktır.



Ana akım medya tarafından maruz kalınan güncel gelişmeler ya da sosyal medya aracılığı ile yapılan “güvenilir olmayan”, “kaynağı belli olmayan” paylaşımlara maruz kalmak anksiyete düzeyinizi artırabilir ve bunu tetikleyerek birlikte yaşadığınız bireylere özellikle de çocuklara bu anksiyeteyi bulaştırabilir. Evet ne yazık ki yoğun kaygı da bulaşabilen bir duygu durumudur. Unutulmamalıdır ki çocuklar ebeveynlerinin içinde bulunduğu duyguları direkt olarak kopyalamaktadır. Sizlere önerimiz evde yaratıcı etkinlikler ile vakit geçirerek günde bir saati geçmeyecek şekilde haberleri ve sosyal medyayı takip etmenizdir.

Anksiyete düzeyi aşırı tetiklendiğinde kademeli olarak düşünce esnekliğimiz kaybolmaktadır. Olayların olasılıklarını 1=1 şeklinde düşünmeye başlayarak otomatik olarak felaket senaryoları üretmeye başlarız. Ruminasyon olarak adlandırılan bu fikir uçuşmaları da kaygının ideal düzeyde kalması yerine daha çok artmasına sebep olacaktır. Evde bireysel ya da ailece yapılabilecek nefes egzersizleri, el işi atölyeleri, yoga, meditasyon, beden gevşetme ve germe egzersizleri sizlere kaygı düzeyini ideal ve adapte edici seviyede tutmada yardımcı olacaktır.

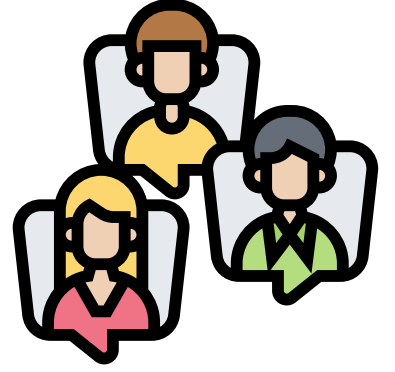


# Psikolojik İyilik Hali İçin Velilere Öneriler



Bedeninizin sağlıklı olması duygusal olarak sağlıklı hissetmenizi sağlayacaktır. Bu nedenle uyku düzeninize, beslenmenize ve en önemlisi rutinlerinize önem verin. Eğer ki rutinleriniz sekteye uğradıysa kendinize bu sürece özgü yeni rutinler oluşturun. Bol su tüketimi bedenimizdeki regülasyonu sağlayacağı için kaygıyı da azaltacaktır. Nasıl hissettiğinizle ilgili konuşmak ve bunları yazıya dökmek kendinizi iyi hissettirebilir. Yatıştırıcı etkisi yüksek müzikler ile çocuklarla ritim ve dans etkinliği yapmak da beden duyularınızı artırarak duygu durumunuzu düzenleyecektir.

Sevdiklerinizle online iletişiminizi sürdürün, kaygınızı arttıracak ya da toplumsal olarak panik durumu yaratacak, "korkutucu" haberleri aile bireyleri ve özellikle de çocuklarla paylaşmayın. Her zamanki rutin konuları konuşmak üzere sevdiklerinizin sesini duyun, mesaj atın ve görüntülü olarak görüşün.



Unutmayınız ki "Evde kalmak." pasif bir hal olmak zorunda değil! Tam da şu anda birbirimizle, ailemizle, çocuklarımızla etkin ve kaliteli vakit geçirmeye ihtiyaç duymaktayız. Dayanışma ruhu ve örgütlenme bilinci ile bu sürecin üstesinden geleceğimizi kendinize hatırlatın.



# Kaynakça

**American Psychiatric Association, (1994). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th ed.). Washington,DC.**

**Greenland, S.K. (2016) Mindful Games: Sharing Mindfulness and Meditation with Children, Teens, and Families.**

