

PATİKA

ADİYAMAN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



PANDEMİ EĞİTİMİNDE ROTAMIZ



SAYI 1

EYLÜL 2020

ÖN SÖZ

Adıyaman Rehberlik ve Araştırma Merkezi Rehberlik Hizmetleri Bölüm Başkanlığı olarak dergimizin ilk sayısında sizlerle buluşuyoruz. İçerisinde bulunduğumuz pandemi sürecinden dolayı eğitim-öğretim faaliyetlerinde yaşanan aksaklıklar uzaktan eğitim ile giderilmektedir. Yeni tip koronavirüsle tanışan toplumumuzun sürece uyum sağlayabilmesi ve sürecin sağlıklı bir şekilde atlatılabilmesi için gerekli desteklerin sağlanması önem arz etmektedir. Bu nedenlerden dolayı dergimizin bu sayısının konu başlığını Pandemi Eğitiminde Rotamız olarak belirledik. Bu başlık altında, koronavirüsün çocuklarımıza anlatılması ve onların bu virüsten korunması, çocukların, gençlerin ve yetişkinlerin koronavirüsten etkilenme durumları, özel gereksinimli bireylerin ailelerine yönelik öneriler ve psikolojik sağlamlığımızı korumak için neler yapabileceğimiz üzerinde durmaya çalıştık. Bireylerin pandemi sürecini sağlıklı ve sorunsuz bir şekilde atlatabilmeleri adına üzerimize düşen görev ve sorumlulukları layıkıyla yerine getirmeye ve her türlü desteğe hazır olduğumuzu belirtmek isteriz. Bu bağlamda, dergimizin bu sayısı eğitim-öğretim faaliyetlerinin tüm paydaşlarının bilgilendirilmesine yönelik önemli katkılar sağlayacaktır.

Desteklerinden dolayı Adıyaman Milli Eğitim Müdürümüz Ahmet ALAGÖZ'e, dergi koordinatörümüz ve Milli Eğitim Şube Müdürümüz Hamza ÇELENK'e ve emeği geçen komisyon üyelerimize teşekkür ederiz. İyi okumalar dileriz.

**Adıyaman Rehberlik ve Araştırma Merkezi
Rehberlik Hizmetleri Bölüm Başkanlığı**



KOORDİNATÖR:

Hamza ÇELENK

Milli Eğitim Şube Müdürü

KOMİSYON:

İbrahim BAĞCI

RAM Müdürü

Fuat TURAN

Psk. Dan. ve Rehberlik Bölüm Başkanı

Orhan YALÇINDAĞ

Psk. Dan. ve Rehber Öğretmen

Merve Nur ÇİÇEK

Psk. Dan. ve Rehber Öğretmen

Betül GÜL KOYUNCU

Psk. Dan. ve Rehber Öğretmen

*Bakanlığımız Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü yayınlarından faydalanılmıştır.

İLETİŞİM

ADİYAMAN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
REHBERLİK HİZMETLERİ BÖLÜM BAŞKANLIĞI

ADRES: ESENTEPE MAHALLESİ TOKİ YOLU 3202. SOKAK 5/E ADİYAMAN

TELEFON: 04162165514

WEB: <http://adiyamanram.meb.k12.tr>

*

İÇİNDEKİLER



**KORONAVİRÜSÜ ÇOCUKLARIMIZA NASIL ANLATMALIYIZ?
ONLARI NASIL KORUYABİLİRİZ?**

**ÇOCUKLAR VE GENÇLER KORONAVİRÜSTEN NASIL
ETKİLENİYORLAR? PEKİ YA YETİŞKİNLER?**

**ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERİN AİLELERİ NELER
YAPABİLİR?**

**PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI KORUMAK İÇİN NELER
YAPABİLİRİZ?**

KORONAVİRÜSÜ ÇOCUKLARIMIZA NASIL ANLATMALIYIZ?

Toplumsal konularda, anlamayacağı düşünülerek doğru bilgi verilmeyen veya yeterince uygun şekilde bilgilendirilmeyen çocuklar, daha fazla endişe taşımaya eğilimli olabilmektedirler. Bu tip kriz durumlarında, bu şimdiki gibi bir salgın olabileceği gibi, bir deprem, ailede yaşanan bir kayıp, hastalık, boşanma veya yeni bir kardeşin doğumu dahi olabilir, ebeveynlerin ve öğretmenlerin çocuklarla sık sık duygularını endişelerini ifade etmesine izin veren konuşmalar yapması faydalı olmaktadır. Çocukların böyle dönemlerde güvenli bir üs olarak ebeveynlere daha fazla ihtiyaç duyduğunu ve olayları yetişkinler gibi anlayamayacağını göz önünde bulundurmak gerekmektedir. Çoğunlukla hiçbir ebeveynin bu konuyu çocuklarına aktarabilmek için herhangi bir eğitici video, kitap, etkinlik, şarkı vb. gibi bir kaynaktan yararlanmadığı görülmektedir. Özellikle söz konusu okul öncesi dönemdeki çocuklar ise, bu tip durumların konuşulması, anlatılması zorlayıcı olabilir. Bunun için de çocukların gelişim düzeylerine uygun hikayeler, etkinlikler, dramalar ve oyunlar yoluyla çocuğa gerekli bilgiler aktarılabilmesi gibi çocuğun duygularını da uygun yollardan ifade etmesi sağlanmış olacaktır.



Bu tip durumlarda çocuklarla konuşmanın belli prensipleri vardır:

- İlk olarak çocuğun soru sorabileceği bir ortam sağlanmalıdır. Sorular dürüstçe ve çocuğun anlayabileceği bir şekilde cevaplanmalıdır.
- Koronavirüsün yeni bir virüs olduğu, yaptığı hastalığın adının COVID-19 olduğu, doktorların bununla ilgili bilgileri edinmeye devam ettiği, birçok kişinin hastalandığı ama çoğunun durumunun iyi olduğu, her "hasta" olanın bu virüsü taşımadığı ve belirtilerin başka hastalıklarla da ilişkili olabileceği, çocukların nadiren hasta oldukları ve hasta olurlarsa da çok hafif geçirdikleri; ancak yine de hijyene dikkat edilmesinin önemli olduğu belirtilmelidir.
- Çocuğun aynı soruları tekrar tekrar sorabileceği bilinmelidir.
- Çocuklar daha çok kendileri ve sevdikleri ile ilgilidir. Bu yüzden sevdiklerinin durumu ile ilgili de bilgi verilmelidir.
- Bu dönemde ev dışında çalışmak zorunda kalan anne ve babalar işten geldiklerinde hijyen kuralları nedeniyle çocuklarına sarılmamaları ve öpmemelerini gerekçeleriyle anlatmalıdır. Özellikle bu dönemde nöbet usulü çalışmak zorunda kalan sağlık çalışanları görevlerini, evde bulunmadıkları zamanı nasıl geçirdiklerini endişelendirmeden ancak güven duygusunu sarsmamak adına herhangi bir bilgiyi de saklamadan paylaşmalıdır.
- Gerçekçi olmayan sözler verilmemelidir. Evde veya okulda güvenli olacakları söylenebilir ; ancak etraflarındaki kimsede hastalık olmayacağı gibi bir söz verilmemelidir.
- Çocuk hastalar birçok kişinin kendilerine yardımcı olduğunu ve kendileriyle ilgilendiğini bilmelidir.
- Çocuk, yetişkinlere bakarak kendisini ayarladığı için, konu ile ilgili yorumlara ve tepkilere dikkat edilmelidir.

ÇOCUKLARIMIZI KORONAVİRÜSTEN NASIL KORURUZ?



-Çocukların COVID-19 ile hastalanmasını önlemenin en iyi yolu, onları virüsle hasta olan (veya olabilecek) insanlara maruz bırakmaktan kaçınmaktır. Çocukları, aile üyeleri de dahil olmak üzere öksürük, ateş vs. belirtileri olan herkesten uzakta tutun.

-Çocuklara en az **20 saniye boyunca** düzenli olarak sabun ve ılık su ile ellerini yıkamayı öğretin. Tamamlanması yaklaşık 20 saniye süren alfabeyi saymak, zamanı geçirmeye yardımcı olabilir.

Eller Ne Zaman Yıkanmalı?

-Çocuklar hapşırdıktan, öksürdükten sonra, yemekten önce ve dışarıda oynadıktan hemen sonra ellerini yıkamalıdır.

- Çocuklar ellerini yıkamayı reddediyorsa veya söylendiğinde size çok karşı geliyorsa, bunu alışkanlık edininceye kadar bir süreliğine ellerini her yıkadıklarında kutlamak için küçük bir ödül vermek yardımcı olabilir.

-Ellerini yıkarken gerçekten iyi bir iş yaptıkları için onlara iltifat etmek onları teşvik edebilir. Ayrıca ebeveynlerin sık sık kendi ellerini yıkayarak bir örnek oluşturması da yardımcı olur.



Aileler için Diğer Koronavirüs Önleme İpuçları

-Dikkatle öksürün ve hapşırın. Ailedeki herkesi, kağıt peçete kullanmaya eğer yoksa elleri yerine dirseğinin içine öksürmeye ve hapşırmaya ve her seferinde ellerini yıkamaya teşvik edin. Kağıt peçeteleri kullanıldıktan sonra atın.

-Ellerinizi yüzünüzden uzak tutun. Ebeveynler, çocuklara yüzlerine mümkün olduğunca dokunmamalarını hatırlatmalıdır. Çocukların ellerini meşgul edecek bir oyuncak taşıması yardımcı olabilir ; ancak ebeveynlerin bu oyuncakları düzenli olarak

yıkaması gerekir.

-Özellikle seyahat ederken veya hasta olan bir kişinin yakınındayken çocuğunuzun düzenli olarak dokunduğu oyuncakları ve yüzeyleri silin. Evdeki yüzeyleri temizleyin ve temizleyicileri çocuğunuzun ulaşamayacağı kadar yüksek olan veya çocuklara karşı korumalı dolap kilitleri olan dolaplarda saklayın.

-Kaygı ve stresi ele alın. Konular hakkında bir aile olarak konuşmak, belirli

korkuları tanımlamaya ve gerçekleri netleştirmeye yardımcı olabilir. Ayrıca bir kişinin hastalanması veya normal rutini kesintiye uğratan başka bir şey olması durumunda ailelerin neler yapacağına dair bir planı tartışması faydalı olabilir.

-COVID-19 hakkında nasıl hissedeceğinize karar verirken çocuklar sizi örnek alacaklardır. Sakin ve hazırlıklı hissediyorsanız, muhtemelen benzer hissedeceklerdir.



VİRÜSTEN KORUNMAK ELİMİZDE



**ÖKSÜRME VE HAPŞIRMA
SIRASINDA AĞIZ VE BURUN
TEK KULLANIMLIK KAĞIT
MENDİLLE KAPATILMALIDIR.
MENDİL YOKSA DIRSEĞİN İÇ
KISMI KULLANILMALIDIR.**



**TOKALAŞMA VE
SARILMA GİBİ
YAKIN TEMASTAN
KAÇINILMALIDIR.**



**KALABALIK
ORTAMLARDAN
OLABİLDİĞİNCE UZAK
DURULMALIDIR.**



**KİRLİ ELLERLE AĞIZ,
BURUN VE GÖZLERE
DOKUNULMAMALIDIR.**



**ELLER EN AZ 20 SANİYE
SÜREYLE SU VE NORMAL
SABUNLA YIKANMALIDIR.**



**SU VE SABUN OLMADIĞI
DURUMLARDA ALKOL
İÇERİKLİ EL ANTİSEPTİĞİ
KULLANILMALIDIR.**


/SaglikBakanligi

saglik.gov.tr

Detaylı bilgi için
QR Code Okutunuz

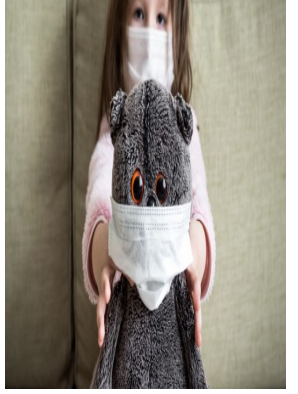


ÇOCUKLAR VE GENÇLER KORONAVİRÜSTEN NASIL ETKİLENİYORLAR?

0-2 yaş arası bebekler ve küçük çocuklar, dünyada kötü bir şeyin olmakta olduğunu henüz anlayamazlar; ancak anne-baba ve bakıcılarının üzüntü, stres ve kaygılarını fark ederler. Ebeveynleriyle birlikte benzer duygular yaşamaya ve göstermeye başlayabilirler. Bu dönemdeki çocuklar ayrıca nedensiz yere ağlama, diğer insanlardan çekinmeye başlama, oyuncaklarıyla oynamama ya da önceden keyif aldıkları aktivitelerden uzaklaşma vb. gibi farklı davranışlar sergileyebilirler.

3-5 yaş arasındaki çocuklar ise bir salgının olduğunu ve etkilerini genel olarak anlayabilirler ancak; yaşlarına özgü çocuk benmerkezciliği ve yüksek hayal gücü nedeniyle gördüklerini, duyduklarını ve yaşadıklarını abartma eğiliminde olabilirler ve bu süreçten yoğun bir şekilde etkilenebilirler. Yaşadıkları duyguları tam olarak ifade edemeyebilirler. Salgın haberleri yüzünden çok üzülür ya da kaygı yaşarlarsa değişime uyum sağlamada sorun yaşayabilirler. Kendilerini daha iyi hissetmeleri çoğu zaman çevrelerindeki yetişkinlere bağlıdır. Yetişkinlerin sakin, somut, net, içten tutum ve davranışları arttıkça kendilerini güvende hisseder ve çevrelerine olumlu uyum gösterirler.

6-11 yaş arası çocuklar bir salgının ne olduğunu ve insanların nasıl etkilendiğini çeşitli yönleriyle somut düzeyde anlayabilirler. Bu nedenle dışarıya çıkmaktan korkabilirler ve arkadaşlarıyla vakit geçirmeyi bırakabilirler. Kendilerinin ya da aile üyelerinden birinin zarar görebileceğine yönelik yoğun endişe yaşayabilirler. Bazı çocuklar herhangi bir neden olmaksızın öfkelenebilir ve saldırganca davranabilirler. Bazı çocuklarda ise özbakım becerilerinde gerileme olabilir ve ebeveynlerinin kendilerine yemek yedirmesini ya da kıyafetlerini giydirmesini isteyebilirler, yetişkinlerin kendileriyle daha sık ilgilenmesi için ısrarcı olabilirler.



12-18 yaş arasındaki ergenler, içinde bulundukları gelişimsel dönem nedeniyle bazı fiziksel ve duygusal değişimler geçirirler. Bu dönemde salgına dair kaygı ile başa çıkmak onlar için zor olabilir. Yaşça daha büyük ergenler kendilerine ve ebeveynlerine karşı hiç stres ve kaygı hissetmiyormuş gibi davranabilirler. Sorulara alışıldık bir şekilde sadece “iyiyim” diyerek yanıt verebilirler hatta üzüldüklerinde bile sessiz kalabilirler. Bazı ergenler fiziksel ağrı ya da sancılardan şikâyet edebilirler; çünkü onları duygusal olarak gerçekten neyin rahatsız ettiğini belirleyemezler. Ayrıca salgın endişesi nedeniyle bazı fiziksel sıkıntılar yaşayabilirler. Bazıları ise evde ya da sosyal ortamlarda kurallara uymakta çeşitli sorunlar yaşayabilirler. Bir kısım gençte ise tütün,

alkol ya da uyuşturucu madde kullanımı gibi riskli davranışlar gözlemlenebilir. Genel olarak, çocuklar ve gençler, salgın bir hastalık riski gibi zorlu ve kaygı verici bir olayla karşılaştıklarında, yukarıda belirtilen stres tepkilerine benzer çeşitli tepkiler gösterebilirler. Aslında bu tür tepkiler, “anormal bir olaya verilen normal tepkiler” olarak tanımlanır. Ortaya çıkan stres tepkilerinin şiddeti ve yoğunluğu ise çocuktan çocuğa değişiklik gösterebilir ancak; çocuğunuzun bu süreçte yaşadığı yoğun stres ve kaygı tepkilerinde zamanla herhangi bir azalma olmuyorsa ya da bu tepkilerin sıklığı ve şiddeti giderek artıyorsa çocuğunuz için psikolojik yardım almak uygun bir yaklaşım olacaktır.

PEKİ YA YETİŞKİNLER?

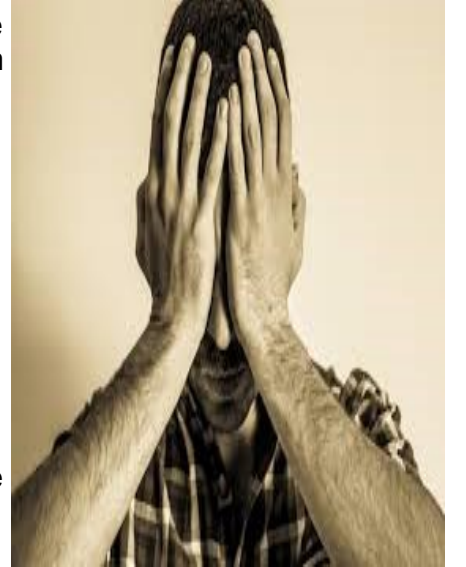
Zorlu Yaşam Olaylarına Verilen Ortak Stres Tepkileri

- Sürekli tedirgin ya da panik olma
- Kendini güvende hissetmeme
- Kendini değersiz hissetme
- Öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk
- Kendine ya da sevdiklerine yönelik
- çeşitli endişe, korku ve kaygılar
- Sürekli üzgün olma
- Umutsuzluk, çaresizlik, çökkünlük
- Aşırı umursamazlık
- Kendini katı ve duygusuz hissetme
- Her şeyin kontrolden çıktığını düşünme
- Ne olup bittiğini anlayamama
- Başkaları tarafından anlaşılmadığını düşünme
- Dünyayı anlamsız ve boş görme
- Dikkat eksikliği, dikkatin dağınık olması
- Karar verme güçlüğü
- Aklın karışması
- Sık sık terleme, titreme ve ürperme
- Vücut kaslarının sürekli gergin olması
- Uykusuzluk ve uyku sorunları
- İştah bozuklukları
- Baş ve karın ağrısı gibi somatik şikâyetler

Genel bir kural olarak bu süreçte yaşadığınız yoğun stres ve kaygı ile başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız psikolojik yardım almak uygun bir yaklaşım olacaktır. Özellikle;

- Travmatik stres tepkilerinde zamanla herhangi bir azalma olmuyorsa,
- Bu tepkilerin sıklığı ve şiddeti giderek artıyorsa,
- Bu tepkiler sizin günlük hayatınızı (ailenizi ve işinizi) ciddi şekilde olumsuz etkiliyorsa,
- Bir nedeni olmaksızın, çok yoğun korku ve endişe yaşıyorsanız,
- Aşırı kaygı ve panik belirtileri gösteriyorsanız (nefessiz kalma, sürekli titreme ve baş dönmesi, kalp atışının sürekli hızlanması, yüksek tansiyon, aşırı irkilme tepkileri vb.),
- Geleceğe ve sevdiklerinize dair yoğun endişe ve umutsuzluk hissediyorsanız,

hiç zaman kaybetmeden mutlaka bir uzmana başvurun.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI KORUMAK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ



Salgın hastalık tehdidi gibi zorlu bir yaşam olayı karşısında insanlar kendilerini güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğunu bilmek ister. Bu yüzden koronavirüs riskinin kendiniz ve sevdikleriniz üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için psikolojik sağlamlığınızı artırmak oldukça önemlidir.

Psikolojik sağlamlığınızı korumak ya da artırmak, gün geçtikçe yaşadığınız riskli sürecin olumsuz psikolojik etkileriyle daha iyi başa çıkabilmeniz, daha az kaygı yaşamanız, kendinizi güvende hissetmeniz ve yaşanan sürece sağlıklı uyum göstermeniz demektir.

Aşağıda koronavirüs riski sürecinde psikolojik sağlamlığınızı artırarak kendinize ve çevrenizdekilere yardımcı olmak için öneriler sunulmaktadır. Bu önerilerin bazıları size garip gelebilir ya da hoşunuza gitmeyebilir. Yine de bu öneriler, yaşadığınız stres ve kaygı tepkilerinin üstesinden gelmeniz ve toparlanmanızda size yardımcı olabilir.

1. Koronavirüs ile ilgili bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin. Bir salgın hastalık riski altında stres ve kaygınızı sağlıklı bir şekilde yönetmenin en iyi yolu doğru ve gerçekçi bilgi edinmektir. Bu nedenle koronavirüs (COVID-19) ile ilgili olarak yetkili kişi, kurum ve kuruluşlar-dan gelen doğru bilgilere göre hareket edin. Kaynağı belli olmayan ya da alanında yetkin olmayan kişi ve kurumlar tarafından sunulan bilgilere itibar etmeyin. Aksi halde çok çeşitli kaynaklardan gelen farklı bilgiler belirsizliğe ve kar-maşıya yol açabilir ve bu durum kaygınızın gereksiz yere artmasına neden olabilir.

2. Koronavirüs riskinden korunma yöntemlerini öğrenin ve uygulayın. Bir salgın hastalık riskinden korunma yöntemlerini öğrenmek, uygulamak ve aile üyelerinin de bu sürece katılımını sağlamak kontrol algımızın gelişmesine ve kaygımızın azalmasına yardımcı olur. Dolayısıyla yetkili kişi ve kurumların koronavirüs riskinden korunma yöntemleri ile ilgili verdikleri bilgileri mutlaka dikkate alın, uyarı ve önerilere titizlikle uyun.

3. Medyayı sağlıklı kullanın. Medya ya da sosyal medya üzerinden dünyada ve ülkemizde koronavirüs salgını ile ilgili ne olup bittiğini öğrenmek istemeniz oldukça doğaldır ancak; koronavirüs salgını ile ilgili haberleri 7/24 aralıksız ve aşırı şekilde takip etmekten, sürekli tekrarlayan görüntüleri ve tartışmaları izlemekten kaçının. Koronavirüs sürecine ait görüntü, resim, haber ve tartışmalara gereğinden fazla odaklanmak, kendinizi olduğundan daha fazla tehlike ya da tehdit altında hissetmenize, panik olmanıza ve stres tepkilerinizin artmasına neden olabilir. Dolayısıyla gün içinde kendinize belirli zaman aralıkları belirleyin ve koronavirüs ile ilgili haberleri sadece bu zaman aralıklarında takip edin.





4. Sağlığınıza önemseyin. Kendinize bakmayı ihmal etmeyin. Düzenli beslenmeye ve sağlıklı yiyecekler tüketmeye özen gösterin. Yeterince dinlenmeye ve uyumaya çalışın. Mümkünse spor yapın. Unutmayın ki fiziksel sağlık ve ruh sağlığı birbiriyle yakından ilişkilidir. Fiziksel sağlığınıza dikkat etmek ruh sağlığınıza da korur. Bu nedenle normal zamanda aldığınızdan daha fazla çay, kahve, asitli içecekler, şeker ve nikotin tüketmeyin; çünkü bunlar bedeninizde var olan stresi, gerilimi ve kaygıyı artırır.

5. Düşüncelerinizi gözden geçirin. Koronavirüs tehdidi gibi zorlu yaşam olayları karşısında bazı insanlar, güvende olmadıkları, değersiz oldukları, tehlikelerden korunmalarının mümkün olmadığı ya da dünyanın boş ve anlamsız olduğu gibi gerçekçi olmayan çeşitli düşünceler geliştirerek yoğun stres ve kaygı yaşayabilmektedirler. Özellikle, yaşanan duruma yönelik çeşitli belirsizliklerin bulunduğu ortamlarda bu tür düşünceler ortaya çıkabilmektedir. Dolayısıyla yoğun stres ya da kaygı yaşadığınızı fark ettiğinizde akli-nızdan geçenleri gözden geçirerek doğru, gerçekçi ve olumlu şeyler düşünmeye özen gösterin.



6. Yaşadığınız duyguların normal ve geçici olduğunu bilin. Salgın hastalık riski nedeniyle herkes gibi zorlu bir dönemden geçiyorsunuz. Bu süreçte yaşadıklarınız karşısında stres, endişe, kaygı, panik, depresyon vb. gibi duygusal tepkiler yoğun bir şekilde ortaya çıkabilir. Başlangıçta bu duygular size hiç kaybolmayacakmış gibi gelebilir ; ama çaba gösterdiğinizde bu duyguların geçeceğini bilmelisiniz. Unutmayın ki bu ve benzeri duygular anormal bir olay karşısında birçok insanın yaşayabileceği ortak duygulardır ve yaşanması oldukça normaldir. Çevrenizde olup bitenleri anlamak için kendinize zaman verin. Duygularınızı bastırmayın ancak güçlü yanlarınızı da unutmayın. Geçmişte yaşadığınız zorlu olayların nasıl üstesinden geldiğinizi hatırlayın. Her ne kadar zor şeyler yaşasanız da bunların üstesinden gelebilecek ve çeşitli çözümler bulabilecek güce sahipsiniz.

7. Kendinize zaman ayırın. Zor zamanlarda sakin kalabilmek, rahatlayabilmek ya da gevşemek için yapmaktan keyif aldığınız aktiviteleri gün içine mutlaka yerleştirin. Kitap okumak, müzik dinlemek, sevdiklerinizle sohbet etmek, sevdiğiniz bir yemeği yapmak ve yemek, spor yapmak, banyo yapmak, hobilerinizle ilgilenmek, nefes egzersizleri yapmak gibi çok çeşitli ve sizin için zevkli etkinlikleri bu stresli günlerde özellikle yapmanız, kendinizi daha iyi hissetmenize, olumsuz duygularınızdan uzaklaşmanıza ve sakin kalarak sağlıklı kararlar vermenize yardımcı olacaktır.



8. Aileniz ile birlikte zaman geçirin. Bu süreçte özellikle ailenizle ilgilenmek, onlarla birlikte güzel vakit geçirmek oldukça yararlıdır. Aile üyeleriyle birlikte yemek hazırlamak ve yemek, ev içinde hep beraber çeşitli oyunlar oynamak, zaman zaman eğlenceli masal, fıkra ve hikâyeler anlatmak, birlikte eğlenceli bir film izlemek ya da sohbet etmek gibi çok çeşitli etkinlikler sayesinde aile birlikteliğinizin verdiği güven ve aidiyet duygusunu pekiştirmek oldukça önemlidir. Bu süreçte kendiniz için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri de çocuklarınızla ilgilenmektir. Çocuklarınızı mutlaka dinleyin ve soru sormalarına izin verin. Çocuklarınızın sorularına yaşlarına uygun şekilde anlayabiliyecekleri cevaplar verin. Onları kaygılandırmamaya özen göstererek kendi duygu ve düşüncelerinizi paylaşın.



9. Duygu ve düşüncelerinizi sevdiklerinizle paylaşın.

Sevdiğiniz, değer verdiğiniz, güvendiğiniz ve birbirinize her zaman destek olduğunuz kişilerle düzenli olarak iletişim kurun. Alınan sağlık önlemleri çerçevesinde yüz yüze görüşme imkânı bulamasanız da telefon, e-posta, sosyal medya ya da internet üzerinden arkadaşlarınızla, yakınlarınızla ya da akrabalarınızla iletişim kurmaya devam edin. Onlarla edindiğiniz doğru ve güvenilir sağlık bilgileri ve korunma yöntemleri hakkında konuşun. İçinizden gelmeseyse bile yaşadıklarınızı, duygu ve düşüncelerinizi mutlaka paylaşın. Hatta salgın konusu dışında keyifli şeylerden de bahsedin. Bu süreçte zaman zaman yalnız kalmak istemeniz oldukça normaldir; ancak kendinizi sevdiklerinizden uzaklaştırıp izole etmeyin. Sevdiklerinizle iletişim kurmak, duygu ve düşüncelerinizi paylaşmak, keyifli sohbetler yapmak yaşadığınız olumsuz duyguların azalmasına ve olup biteni daha iyi anlamana yardımcı olur.

10. Toplumsal dayanışmayı pekiştirin. Şunu unutmayın ki kendinizi ve sevdiklerinizi olası risklerden korumak için alacağınız gerçekçi her önlem aynı zamanda toplumun diğer üyelerini de korumanızı sağlar. Alışverişlerinizi yaparken toplumun diğer üyelerini de göz önünde bulundurmak, temizlik kurallarına uymak, gerekmedikçe sokağa çıkmamak, çevremizdeki ihtiyaç sahiplerine yardım etmek vb. gibi çeşitli olumlu ve özgeci davranışlar ile kendimize, ailemize ve topluma katkı sağlayabilir, birliktelik ve aidiyet duygularımızı pekiştirebiliriz. Bu sayede kontrol algımız gelişir, sosyal destek artar, toplumsal bağlarımız kuvvetlenir ve yaşadığımız stres ve kaygının olumsuz etkileri azalır.



ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERİN PANDEMİ KOŞULLARINA UYUMU



Pandemi sürecinden tüm bireyler gibi engelli bireyler de etkilenmiş ve bu sürece uyum sağlamaları gereği doğmuştur. Bunun yanı sıra pandemi sürecinde engelli bireylerin haklarına erişim sorunları artış göstermiştir. (Uluslararası Toplum Gelişimi Derneği 2020)

Riskler

- Engelli bireyler her zamankinden daha fazla evde kalarak ev içi şiddete daha fazla maruz kalmaktadır.
- Pandemi koşulları ve tedbirler, engelli bireylerin özelliklerine uygun şekilde anlatılmamaktadır.
- Uzaktan eğitim sürecinde görme engelli öğrenciler, görsel odaklı işlenen derslere erişim sağlayamamaktadır. Derslerin sunulduğu internet tabanlı bazı yazılım ve sitelere ekran okuyucular ile yeterince erişilemeyebilmektedir.
- Engelli kişiler bu dönemde sağlık hizmetlerine ulaşmakta zorlanmaktadır.
- İletişim problemleri nedeniyle hastalık şikayetleri ve durumları hakkında net bilgiler alınamamaktadır.
- Genel tedbirler dolayısıyla almak zorunda oldukları eğitimler ve programlar aksamaktadır.





Alınabilecek Önlemler

Engel gruplarına göre erişilebilir şekilde pandemiye anlatırken bireysel ihtiyaçların esas olduğu, var olan bilgilerin bireyin ihtiyaçlarına göre değişiklik gösterebileceği unutulmamalıdır.

Görme engellilik: İçeriklerde yer alan görseller betimlenerek, el yıkama veya maske kullanımı gibi uygulamalı işler hijyen koşulları sağlanıp dokunarak anlatılabilir.

İşitme engellilik: Sesli bir video yada ses içeriği üzerinden veya konuşarak anlatım yapılıyorsa, öğrencinin duyduğundan emin olunmalı. Öğrencinin ses kaynağında yaklaşması, etraftaki gürültünün azaltılması, FM kulaklık veya indüksiyon döngü sistemi kullanılması, öğrenci dudak okuyorsa yüzü daima ona dönük konuşulması, konuşulanların dikteye aktarılması gibi...

Dikkat eksikliği, özgül öğrenme güçlüğü: İçeriklerin öğrencinin dikkat ve öğrenme özelliğine uygun olarak görsel unsurlarla desteklenmesi, öğrencinin dikkatini toplayabildiği süreye daha fazla önem gösterilmesi, öğrenci ile bire bir iletişim kurarak konuşulması gibi...

Zihinsel ve nörolojik engel durumları (Otizm, zihinsel engellilik...): Öğrenci ile bire bir iletişim önemlidir. Hijyen koşullarına dikkat ederek dokunarak anlatmak gerekebilir. Öğrencinin bağımsız yaşam becerilerinin durumuna göre aileyle de çalışmak gerekir.

Bedensel engellilik: Bu öğrenciler genellikle bilgiye erişim konusunda sorunlarla karşılaşmayıp mekânsal erişimle ilgili sorunlarla karşılaşır (asansör, rampa, erişilebilir tuvalet yokluğu gibi...)



Alınabilecek Önlemler

Kaygı:

Bu süreçte özel gereksinimli bireyler de dahil çoğu insanda artan endişe hissi evde kaldıkça takıntılı hale gelen davranışların ve bir takım kaygılı düşüncelerin çoğalmasına neden olmuştur. Bizi tehdit eden bu durum karşısında daha net bilgilere sahip olmamız, bunu ailemize, çocuklarımıza en iyi şekilde izah etmemizi sağlayacaktır.

Her zaman için bilinmeyen durumlardaki riskler daha fazla kaygı yaratacağı için bilgi sahibi olup gereğine göre davranmak içimizi çok daha rahatlatacaktır. Çünkü öğrendikçe yaşananlar karşısında kontrolümüzü arttırır daha güçlü hissederiz. Kaygıyı azaltmadaki en önemli yollardan biri budur. Anne ve babaların yeni düzene ayak uydurup çocuklarına da hissettirmesi, onları rahatlatıp evde iyi zaman geçirmelerine katkı sağlayacaktır.

Rutin Dışına Çıkılması:

Özel gereksinimli çocuklar diğer çocuklara göre daha hassastır ve bazı alışkanlıkların dışına çıkıp düzeni değiştirmek onlara rahatsızlık verebilir. Bazıları anlam veremeyerek hırçınlık gösterebilir. Kaygı seviyesi artan bireyler agresif davranışlar gösterip etrafındaki kişilere, eşyalara zarar verebilirler. Endişe duygusunu hisseden bazı çocuklar ağlama, içine kapanıklık, yeme bozukluğu, uyku düzeninin bozulması ya da ses tonlarında yükselme gibi davranışlar içerisine girebilirler

Doğru Bilgiye Erişmek:

Kendi istekleri gerçekleşmeyen çocuk evde kalma ya da kurallara uyma konusunda birtakım zorluklar çıkarabilir. Bu süre içinde olur olmaz her türlü habere kulak kabartmak, bununla alakalı konuşmak hem kendimiz hem de çocuklarımız için daha fazla kaygıya neden olabilir. Bunun yerine gündemi, açıklanan kesin ve net bilgilerle takip ederek, bunların ışığında olumlu düşünmek hem bizim hem de ailemiz için daha iyi olacaktır.

Olumlu düşünerek iyi vakit geçirmek çok önemlidir. Çünkü geçirdiğimiz zaman yapabileceklerimizi oluşturur. Hedeflerimiz, öğrenebileceklerimiz, planlarımız geleceğimizin umudu demektir.

Televizyon, tablet, telefon gibi elektronik eşyaların kullanım sürelerine dikkat edilmelidir. Ailece hep birlikte izlenen belgesel ya da seçilip seyredilen öğretici bir film ve bunların hakkında yapılan sohbet, sorulan sorular, herkesin fikrini açıklaması daha iyi bir aktivitedir.

Kaliteli Zaman ve İlgisi:

Çocuklarımız için harcadığımız zaman ve emek çok önemlidir. Özellikle, özel gereksinimli çocuklarda kendi biliş ve becerilerine yönelik oyunlar katılımları ve ilgilerini çekmesi açısından çok önemlidir. Çocuklarımızın duygusal anlamda neye ihtiyacı olduğunu gözlemleyip ona uygun anlatımlar yapmak, enerjisini atmak isteyen çocuğumuzu da ona yönlendirmek olumlu sonuçlara ulaşmamızı sağlayacaktır. Anlatımlarımız ya da oynadığımız oyunlara her gün farklı bir şeyler ekleyip düşüncelerini sağlayıp yaratıcılıklarını geliştirecektir.

Süreden daha önemlisi geçirilen kaliteli zamandır. Bu zaman zarfında herkes keyif alıp mutlu olursa yapılan aktivite de faydalı olacaktır. Paylaşımlarımız için zaman seçimi de çok önemlidir. Çocuğumuz uykusunu iyi almış olmalı, karnının aç olmadığı, herhangi bir sıkıntısının olmadığı zamanlar tercih edilmelidir.





Çocuğun Bilgilendirilmesi ve Anahtar Cümleler:

Çocuklara anlayabilecekleri düzeyde bilgi paylaşılması ve aklına takılan soruyu sorabilmesi daha rahat olmalarını sağlayacaktır. İzah edilen durumları anlayabilen ve kuralları kendince tekrar edebilen çocuklar daha uyumlu ve olması gereken şekilde davranış göstereceklerdir. Çocuklarımıza bu durumu açıklayabileceğimiz en kolay tanım "Hastalık" kavramı olacaktır. Hastalanmak ve sağlıklı olmak için neler yapılabileceği doğrultusunda çocuğumuzdan fikir almak, yapılacaklar ve yapılmaması gerekenler listesi oluşturmak, bunları bazen oyunlarda canlandırmak onların zihinlerinde daha iyi anlam kazandırmasını sağlayacaktır. Bunları idrak edebilen çocuklarımızın kaygı seviyesi normale dönecektir.

Bazen evde yükselen sesler karşısında ailenin daha sabırlı olması ve en az tepkiyle yaklaşması, eğer yaşanan bir olay varsa o esnada değil de sonrasında sohbet şeklinde anlatması daha olumlu sonuçlar verecektir. Konumuzun ana başlığı "Koronadan korkmuyoruz, kendimizi koruyoruz" ile bağlantılı sözlerle çocuklarımıza durumu anlatmamız onların rahatlamasında daha etkili olacaktır.

"Bizler evimizde güvendeyiz. Ellerimizi yıkamaya temiz olmaya özen gösteriyoruz. Faydalı gıdalarla beslenip güçlü oluyoruz. Zamanımızı bizi geliştiren bize bir şeyler öğreten güzel zamanlar haline getiriyoruz. Sağlıklı olmak için olabildiğince hareket ediyoruz."

Mecburiyetleri Faydaya Çevirmek:

Birçoğumuz daha birkaç ay öncesinde var olan yoğun çalışma dönemlerinden sonra evimizde olmanın, kendimize zaman ayırmanın, ailemizle birlikte olmanın, sevdiğimiz işlere zaman ayırabilmenin bize değişik gelen mutluluğunu yaşıyoruz. Bu süreci kendimiz ve çocuklarımız için en verimli hale getirip yaşamımızı güzelleştirmek bizlerin elinde. Şimdiye kadar yapmayı hayal ettiğimiz ne varsa not alıp yapılabilmesi mümkün olanları denemek, şu anda tüm dünyada evde oturmanın avantajları olarak sunulmuş olan konser, tiyatro, sesli kitap, müze ziyaretleri gibi daha önce gerçekleştirmeye fırsat bulamadığımız aktiviteler, bilgilerimiz ve ilgi alanlarımız doğrultusunda izleyebileceğimiz canlı yayınlar bu süreçte bize çok şey katacaktır.



ÖZEL ÇOCUKLAR İÇİN ÖZEL UYGULAMALAR ve DESTEK PROGRAMLARI

Korona sürecinde eğitime ve rehabilitasyon hizmetlerine ara verilmesi nedeniyle özel gereksinimli çocukların akademik seviyeleri ve bağımsız yaşam becerilerini kaybetmemesi için Sağlık Bakanlığı, Milli Eğitim Bakanlığı, Aile Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı başta olmak üzere çeşitli kurumlar tarafından özel uygulamalar geliştirilmiştir. Ebeveynlerin evlatları için bu uygulamaları kullanmaları ve evlatlarının kullanmasına aracılık etmeleri, hem korona gündeminde hem de korona sonrası yeni normal dönemde kayıpları azaltmalarını sağlayacaktır. İnternet üzerinden mobil olarak kolayca erişilebilecek bu uygulamalardan bazılarını aşağıda bulabilirsiniz. (Android uygulamalara ait linkler eklenmiş olup, aynı uygulamaların ios versiyonları da bulunmaktadır.)

Milli Eğitim Bakanlığı – Uzaktan Eğitim Materyalleri

<http://www.eba.gov.tr/arama?q=%C3%B6zel%20e%C4%9Fitim>

<https://orgm.meb.gov.tr/www/ozel-egitim-uzaktan-egitim-icerikleri/icerik/1319>

<https://orgm.meb.gov.tr/www/ozel-egitim-videolari/icerik/1312>

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

<http://orgm.meb.gov.tr/ekutuphane/anasayfa/>

Milli Eğitim Bakanlığı – Özelim Eğitimdeyim Uygulaması

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.meb.ozelimegitimdeyim&hl=tr>

Milli Eğitim Bakanlığı – EKPSS Uygulaması

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.meb.ekpsmebozel1>

Sağlık Bakanlığı – Özel Çocuklar Destek Sistemi

<https://play.google.com/store/apps/details?id=tr.gov.saglik.ozelcocuklardestek>

Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı

<https://ailevecalisma.gov.tr/media/45956/korona-kolay-okunur-rehber-iv.pdf>

<https://www.ailevecalisma.gov.tr/media/46689/eyhgm-otizimli-bireye-sahip-ailelere-yonelik-koronavirus-bilgilendirme-rehberi-vii.pdf>

<https://www.ailevecalisma.gov.tr/media/46205/ozel-gereksinimli-bireylere-yonelik-koronavirus-bilgilendirme-rehberi.pdf>

KAYNAKÇA:

<https://dergipark.org.tr/en/pub/ijsser/issue/55748/744642>

<https://www.psikiyatri.org.tr/uploadFiles/2420201236-cocuklarCOVID.pdf>

<https://www.e-psikiyatri.com/bebeklerde-ve-cocuklarda-koronavirus-coronavirus>

http://izmitram.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/41/01/173925/

dosyalar/2020_08/06140314_pandemi_doneminde_ozel_gereksinimli_bireylere_yaklaYYm.ppt

<https://www.izev.org.tr/wp-content/uploads/2020/06/koronaizev.pdf>

<https://ailevecalisma.gov.tr/media/46160/isitme-engelli-rehber9.pdf>

https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_03/21161548_brosur_cocuk_son.pdf

https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_03/21161617_brosur_yetiskin_son.pdf

https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_04/10142411_Gencler_Icin_Bilgilendirme_Rehberi.pdf

<https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/tr/afis>