

# C VID-19

**PANDEMİ DÖNEMİ ve YAŞANTIMIZA ETKİLERİ / SAYI:1**

**PANDEMİ DÖNEMİNDE  
BİREYSEL GELİŞİM**

**SALGIN DÖNEMİ VE ERGENLİK**

**ÇOCUKLARIN YAŞADIĞI  
KAYGI VE KORKULAR**

**EVDE KALDIĞIMIZ  
GÜNLERDE TEKNOLOJİ  
KULLANIMI**

**SINAVA DOĞRU**

**PANDEMİ DÖNEMİNDE  
AİLE İÇİ İLİŞKİLER**



# İÇİNDEKİLER

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| PANDEMİ DÖNEMİNDE BİREYSEL GELİŞİM                                    | 2  |
| SALGIN DÖNEMİ VE ERGENLİK                                             | 5  |
| ÇOCUKLARIN YAŞADIĞI KAYGI VE KORKULAR                                 | 7  |
| PANDEMİ DÖNEMİNDE AİLE İÇİ İLİŞKİLER                                  | 10 |
| EVDE KALDIĞIMIZ GÜNLERDE TEKNOLOJİ KULLANIMI                          | 12 |
| GERGİNLİKLE BAŞA ÇIKMAK İÇİN KAS GEVŞEMESİ ve<br>SOLUNUM EGZERSİZLERİ | 15 |
| SINAVA DOĞRU                                                          | 17 |

# ÖNSÖZ

Merhaba,

Bireysel ve toplumsal olarak etkilendiğimiz pandemi döneminde öğrencilerimizi ve velilerimizi biraz olsun rahatlatmak amacıyla Pandemi Özel Sayımızı yayımlamak istedik.

Online dergimizde yaş gruplarına göre pandemi sürecinin nasıl deneyimlenebileceğine, ebeveynlerin çocuklarının korku ve kaygısıyla başa çıkarken neler yapabileceğine, artan ihtiyaçla beraber teknoloji kullanımında yaşanan değişikliklere, öğrencileri teknoloji kullanımı konusunda nasıl doğru yönlendireceğimize, pandemi döneminde de öğrencilerimizin bireysel gelişimlerini desteklemek adına yapılabileceklere, aile içi ilişkilere, stresle başa çıkmak için nefes egzersizlerine; lise ve üniversite sınavlarına hazırlanan öğrencilerimize destek olmak adına nelerin yapılabileceğine yer verdik.

Dergimizin tüm okurlarımızın hayatlarına katkı sağlamasını temenni ediyor, sağlıklı günlerde görüşebilmeyi diliyoruz.

Saygılarımızla...

**AREL Koleji Rehberlik Birimi**

# PANDEMİ DÖNEMİNDE BİREYSEL GELİŞİM

COVID-19 salgını nedeniyle içinde bulunduğumuz durumda bireyler ve aileler hayat tarzlarını değiştirmek zorunda kalıyor. Ebeveynlerin bir kısmı evden çalışmaya ya da işe gitmeye devam ediyor, bir kısmı ise ücretsiz izinde ya da kısıtlamalar sebebiyle çalışmıyor. Çocuklar eğitime evden devam ediyor, sosyal mesafeyi korumak adına arkadaşlarıyla ya da akrabalarıyla görüşemiyorlar. Bu dönemde sosyal ilişkilerin azalması, okul ortamının değişmesi, belirsizlik içinde olmak gibi pek çok sebeple çocukların davranışlarında bazı değişiklikler gözlemlenebilir. Onların ihtiyaçlarına karşılık vermek ve özgüvenlerinin zedelenmesini engellemek için öncelikli adım bilgi aktarımıdır.

Bilinmezlik bizde olduğu gibi çocuklarda da kaygıya neden olur. Fakat hastalık süreciyle ilgili gereğinden fazla bilgiye sahip olması gerekmez.

Yaşına ve ihtiyacına göre fazla ayrıntı vermeden sorularını yanıtlamamız yeterli olacaktır.

**Çocuklarımızla konuşurken dikkat etmemiz gereken bazı noktalar var:**

- Öncelikle sağlıklı bir iletişimin oluşması için soru sorabileceği bir ortam yaratılması önemlidir. Soruları dürüstçe ve anlayabileceği şekilde yanıtlamaya dikkat edin. Özellikle küçük yaş gruplarının



soruları tekrar tekrar sorabileceğini hatırlayın. Hem de verdiğiniz cevapları unutmamasına rağmen. Tutarlı ve sakin yanıtlar verdiğiniz her seferde, çocuğunuz biraz daha rahatlayıp emin olacak, kendini güvende hissedecektir.

- Ev dışında çalışmak zorunda olan ebeveynler, eve geldiklerinde neden onlara sarılamadıklarını, onları öpemediklerini hijyen kuralları bağlamında anlatmalıdır. Nöbete kalan anne babalar, evde olmadıkları zamanı nasıl geçirdiklerini endişelendirmeden ancak güven duygusunu sarsmamak adına herhangi bir bilgiyi de saklamadan paylaşmalıdır.
- Evde olmanın felaket bir durum olmadığı, bunun bizim vaktimiz olmadığından yapamadığımız şeyleri yapmamız için bir fırsat olduğu mesajı verilmeli, evde kalarak bir sürü insanın daha güvende olduğu anlatılmalıdır. Bununla birlikte, günlük rutinleri korumaya çalışırken birlikte aile içi etkinlikler, oyunlar planlayarak zamanın dolu dolu geçmesini sağlayabilir, sürecin evde oturup sıkılmaktan ibaret olmadığını hissettirebiliriz.

UNICEF, ailelerin geçici de olsa “yeni normal”e göre kendilerini tekrar organize etmelerini öneriyor. İlk adım, sakin kalmak ve hayatımızın sorumluluğunu kendi elimize almaktır. İkinci adım ise rutinleri oturtmak ve onlara bağlı kalmaktır. 10-11 yaş üzeri çocukların günlük rutinleri belirlenirken çocukların fikirlerini almak önemlidir. İyi ve tutarlı şekilde yapılandırılmış günlük rutinler onların kendilerini daha güvende hissetmelerine yardım eder. Böylelikle yaratıcılıklarını kullanarak kendilerini keşfetmeleri için gerekli güven hissinin adımları atılmış olur. Özellikle ergenler için okul ortamından uzaklaşmak kaygı ve stres düzeyini artırabilir. Arkadaş ortamındaki paylaşım ve doyumdan yoksun kalmak sizinle ilişkisinde de problemlere yol açabilir. Duygularını tanımlamaları ve duygularına sahip çıkmaları, farkındalıklarını artıracak ve süreci akılcı şekilde değerlendirmesine yardımcı olacaktır. Anne babaların onların duygularını anladığını, bu duyguları sadece onların yaşamadığını hissettirerek normalleştirmeleri önemlidir. Yargılayıcı yorumları kontrol etmeli, çocuklarının

yaptığı gerçekçi olmayan çıkarımları doğru yorumlamaları için onlara rehber olmalısınız.

Çocukların bireysel gelişimi okul döneminde fiziksel ve zihinsel olarak hızla ilerlemektedir. Uyku ve yemekteki düzensizlikler, kaygı, motivasyon ve konsantrasyon eksikliği, sosyal ortamdan uzaklaşmayla birlikte gelen özgüven eksikliği gibi durumlar bu gelişimi sekteye uğratabilir. Devam ettirdiğimiz rutinler arasında yemek ve uyku saatleri çok önemlidir. Ev içi kurallar arasına birlikte yemek yemek, yatma saatini her aile üyesi için tutarlı şekilde belirlemeyi eklemek işimizi kolaylaştıracaktır.

### **Ebeveynler olarak çocuğumuzun ruhsal sağlığını korumak ve gelişimini desteklemek için neler yapabiliriz?**

Müdahaleci değil, teşvik edici olun. Sürekli bir arada olmak bizlerin birbirimize toleransını düşürebilir, evdeki bireylerin davranışlarına tahammülümüzü azaltabilir. Çocuklarımızın sürekli müdahale edip yönlendirmemiz gereken bireyler olmadığını unutmayalım. Kendine ait kararlar vermesi, yalnız kalmak istediğinde onun özel alanına saygı duyduğunuzu bilmesi sorumluluk alma bilincinde ona yardımcı olacaktır. Yardıma ihtiyaç duyduğunda yanında olacağınızı bilmesi, ebeveynlerinin desteğini hissetmesi kendine güvenini artıracak ve sorun çözme becerisini deneyimleyerek kazanmasına katkı sağlayacaktır.

### **Çalışma ortamını yaratması için ona yardımcı olun**

Yataktan kalkıp online eğitime geçiş yapmak, birdenbire öğrenme ortamına girmek onlar için hayli kafa karıştırıcı olabilir. Okulla ilgili işlerini yapacağı özel bir çalışma alanı olması onu öğrenme motivasyonuna teşvik edecektir. Başka işlemler için kullanmadığı, yalın, dikkat dağıtan objelerden uzak fakat kendine özel bir çalışma ortamı yaratması için ona destek olun. Öğrenmeyi gerçekleştirdiği ortam; oyun oynadığı, rahatlayıp dinlendiği ortamdan farklı olmalıdır. Aynı masada hem oyun oynar, hem ders dinlerse odak noktası dağılacaktır.

### **Birlikte eğlenmek için zaman yaratın**

Mizah iyileştirici bir güce sahiptir. Birlikte eğlenmek için küçük fırsatlar yaratmak





herkese iyi gelecektir. Bir yazılı sonucunu öğrendiğinde, bir proje ödevini teslim ettiğinde ya da evde hobi olarak uğraştığı bir işi bitirdiğinde bunu kutlayın. Birlikte sevdiği bir yemeği yapıp yiyebilirsiniz. Sevdiğiniz bir filmi birlikte izleyebilirsiniz.

#### Çocuğunuzu tanımaya çalışın

Bu süreç, birlikte vakit geçirmek ve birbirinizin duygu dünyasını anlamak için büyük bir fırsat. Onu nelerin mutlu ettiğini, neyi başarmak istediğini, güçlü yönlerinin neler olduğunu gözlemlemek hem siz hem çocuğunuz için yeni bir ufuk açacaktır. Örneğin: küçük objeleri inceleyen, bazı eşyaları biriktirmeyi seven çocuğunuz, kimsenin dikkat etmediği ayrıntılara dikkat etmek, incelikleri görmek gibi güçlü bir yöne sahip olabilir. Bu güçlü yönü keşfetmek, ona meslek seçerken yardım edebilenizde önemli olacaktır.

Yalnızca akademik başarı değil, yapmayı sevdiği ve başarılı olduğu işleri gördüğünüzü ve desteklediğinizi hissetmeye ihtiyacı var. Hangi alanda başarılı hissediyor ve yapmaktan keyif alıyorsa o yönüne odaklanıp onu

takdir etmeyi ihmal etmeyin. Başarma duygusunu yaşamak için her gün gördüğü aile fertlerinin bu başarıyı pekiştirmesi, bir alanda sağladığı başarının diğer alanlara da yansımaları sağlayacaktır.

Bu dönemin geçeceğini ama kendi içinde pek çok zorluğu ve belirsizliği barındırdığını bilerek kendinize de, çocuğunuza da şefkatli ve toleranslı davranmaya çalışın. Bu günlerin duygusal olarak inişli-çıkışlı geçebileceğini unutmayın. Sürekli evde olmak; zaman zaman dağılmayı, koyduğumuz hedefleri gerçekleştirmekte ve odaklanmakta zorlanmayı getirebilir. Günlük rutinlerimizi koruyamayabiliriz. Bu noktada hemen motive olmak zorunda değiliz. En önemlisinin yaşamsal kaynaklarımızı sürdürebilmek olduğunu kendimize ve çocuğumuza hatırlatabiliriz.

**Büşra ÇİÇEK**  
Psikolojik Danışman

Kaynakça  
- Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma  
ve Afet Çalışma Birimi  
- www.psikiyatri.org.tr

# SALGIN DÖNEMİ VE ERGENLİK

Hayatlarının en zor dönemlerinden birini yaşayan ergenler, yaşadığımız bu pandemi sürecini nasıl geçiriyorlar? Döneminin en belirgin gelişimsel özelliği; gencin evden, anne ve babadan uzaklaşma ve onlarla çatışmasıdır. Ergenlik bir çeşit kopuş yaşanan bir dönemdir. Kişinin kendini dışarıda bulduğu, arkadaşlarıyla sosyal ortamlarda kendini geliştirmeye çalıştığı ve hep diğerlerine bakarak bir gruba ait olarak kendine bir kimlik edinmeye çalıştığı, biraz sancılı bir dönemdir.

## Neler Hissederler?

Yaşadığımız bu günlerde hepimizin kendini kaygılı ve endişeli hissetmesi çok olağan bir durumken ergenlik dönemindeki çocuklar da olup bitenlerden dolayı kendilerini kaygılı hissedeceklerdir. Ayrıca 12-18 yaş arasındaki çocukların psikososyal gelişimlerinin doğal örüntüsünü de düşündüğümüzde, bu yaş grupları ve ebeveynleri arasındaki ilişkinin bir miktar daha çatışmalı ve sancılı olacağını öngörebiliriz. Bu gibi dönemlerde gençlerde zaman zaman öfke

krizleri görülebilir. Bu krizler esnasında eşyaları fırlatma, kapıları çarpma, ağlama, bağırma ve hatta kendine zarar vermeye kadar geniş bir davranış örüntüsü gözlenebilir.

## “Bana Bir Şey Olmaz”

Karşı karşıya olduğumuz bu tehlikeyi küçümseme eğiliminde olabilir, başlarına hiçbir şey gelmeyeceğini ve bu hastalığa asla yakalanmayacaklarını düşünebilirler. Bu tutumlar ergenlerin bilişsel ve beyin gelişimlerinin sonucunda olur. Bu tutumları hemen kendinize meydan okumak gibi algılayarak öfkeli yanıtlar vermek işe yaramayacağı gibi sürece uyumlarını daha da bozabilir, ergenleri daha çatışmaya açık hale getirebilir. Böyle durumlarda ergeni iyice dinlemek ve onunla tartışmadan bu süreç hakkında konuşmak daha yararlı olabilir.

## Öfkemizi Değil Endişemizi Yansıtmak

Öfkemizi değil endişemizi yansıtmak, eleştirmemek, “ben” dili



kullanmak ve uygun bilimsel verileri kanıtlarla paylaşmak ergenler için daha yararlı olabilir. Öfke krizlerinde veya çatışma anlarında onları ikna etmeye, kendi çözümünü dinletirmeye çabalamak gerilimi artırır. Eğer fiziksel zarar verici bir davranış içinde değilse sakinleşmelerini bekleyin, biraz zaman tanıyın ve sonra iletişime geçin. Belirsizlik kolayca öfkeye dönüşebilir. Bu dönemde ilişkilerinizin daha gergin olması normaldir. Günlerdir onu evde tutan duruma olan öfkesi kolayca size ya da bir başkasına yönelebilir.



### Ebeveynler Bu Süreçte Çocuklarına Nasıl Yaklaşmalıdır?

Öncelikle yaşadığımız pandemi düşünüldüğünde bizim ve çocuklarımızın bir miktar endişeli hissetmesi normaldir. Olağanüstü şartlar altındayken daha savunmacı ve tedirgin bir hâlde, her zamankinden daha endişeli olmamız olağandır. Endişelerinden bahseden çocuğunuza, şu anda böyle hissetmenin tamamen normal olduğu bilgisini vererek ilk adımı atabilirsiniz.

### Bilgi Belirsizliği Azaltır

Uygun bilimsel verileri ergen-gençlerle paylaşmak, okumalarını sağlamak kendilerine ayrı bir birey olarak değer verildiğini hissettirir. Daha uyumlu olmalarını ve salgın karşısında daha uygun tepkiler vermesini sağlayabilir. Ergenler karşı geldikleri, öfkelenedikleri zaman kurallara uymayabilirler. Bu durum sizi endişelendirse de endişenizi ona, o anda söylemek yerine sakinleştikleri zaman söyleyin. İletişime geçmek için uygun şartların oluşmasını bekleyin. Ergenlerin süreci evde geçirirken duygu, düşünce ve yaptıklarını yazacağı bir günlük tutmaları önerilebilir.

Bir ergen yetişkinleri umursamıyor gibi görünse de onlara bakarak kendi duygu durumunu düzenler. Çok kolay olmayacaktır ama kendi

abartılı tepkilerinizi de kontrol etmeye çalışmanız iyi olur. Bu, kaygınızı gizlemeniz gerektiği anlamına gelmez ancak "Bu bir felaket!" gibi duygu yükü ağır kelimeleri kullanmamak elinizde. En güzel yöntem, endişe ve korkularınızı nasıl yönettiğiniz konusunda çocuğunuza model olmanızdır. Unutmayın, kaygı virüsten daha bulaşıcıdır.

### Evde Yeni Düzenlemeler Yapın

Ev içi yaşam pandemi günlerinde ergende kaygı ve öfkeyi arttırabildiği gibi dönemin özelliklerinden olan dalgınlık ve can sıkıntısı da ergen için kaçınılmaz olabilir. Ergen ev içi etkinliklerde ve ders çalışma konusunda isteksizlik, odaklanma gibi problemler yaşayabilir. Bu dönemin daha iyi şekilde atlatılabilmesi için ebeveynlerin çocuklarıyla birlikte ev içi yaşamı düzenlemesi sürecin daha kolay atlatılmasına yardımcı olabilir.

Ebeveynlerin "Çocuğumla neler yapabiliriz?" sorusuna vereceği cevap pandemi günlerinin ana sorusu hâline getirilebilir. Her gün için düzenli bir planlama yapılması ergenin kaygılarını azaltabileceği gibi, onun yaşam planına da katkı sunacaktır. Her sabah kaçta uyanılacağını planlamak, birlikte yemek masalarının hazırlanması, gün içinde yapılacak etkinliklerin ortaklaştırılması ergen için bir yetişkin olma yolunda da hazırlık olarak görülebilir.

### Ev İçi Spor Saatleri Ayarlayın

Her gün birlikte oynanacak oyunlar listesi hazırlanabilir, her gün için puanlama tablosu tutulabilir ve ev içi etkileşimin sürekliliği sağlanabilir. Aileler çocukları ile birlikte "film listesi", "yapılacaklar listesi" oluşturabilir ve bunlar belli aralıklarla değerlendirebilir. Ayrıca ergenlikteki fiziksel gelişimi desteklemek adına ev içi spor saatleri oluşturulabilir. Bu süreçte yapılacak aktiviteler, ergenin ihtiyaç duyduğu koruyuculuğu ve arkadaşlığı aile içinde bulmasına yardımcı olacaktır.

### Çatışmadan Uzak Durun

Unutmayın ki bu süreç belirsiz olsa bile geçicidir ve sosyalleşmeden, dışarı çıkmadan, akranlardan uzak geçirilen zamanlar çocuklar için oldukça zordur. Ders dışında bilgisayar, PlayStation gibi oyunlar ile dijital dünyada geçirilen sürede artış olma ihtimali çok yüksektir. O yüzden bu süreçte onlarla çatışmayın. Biraz daha esnek davranın. Odalarında hiçbir şey yapmadan vakit geçiriyorlar, diye de suçlamayın; eleştirel davranmayın. Ebeveynler olarak sizin de bunalıp yalnız kalmaya ihtiyacınız olabilir. Bunları onlara açıkça söyleyin. Evde eşiniz veya varsa diğer aile büyükleriniz ile zaman geçirin. Tek ebeveyn değilseniz bu molaları eşinizle dönüşümlü paylaşın.

### Canan ÇİÇEK Psikolojik Danışman

Kaynakça  
-www.sivilsayfalar.org/Karantina ve Ergen Çocukların Ruh Sağlığı  
-Türkiye Çocuk Ve Genç Psikiyatrisi Derneği  
Covid-19 (Korona) Virüs Salgını Sırasında Aile, Çocuk Ve Ergenlere Yönelik Psikososyal ve Ruhsal Destek Rehberi  
-www.neu.edu.tr/Pandemi Döneminde Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ile Ailelere Öneriler

# ÇOCUKLARIN YAŞADIĞI KAYGI VE KORKULAR



Yaşadığımız covid-19 salgını nedeniyle hepimiz farklı ve zor bir dönem geçiriyoruz. Salgın, yaşadığımız fiziksel koşulları değiştirdi. Duygularımızı, düşüncelerimizi ve davranışlarımızı da etkiledi. Bu dönemden ruhsal olarak çocukların nasıl, ne şekilde etkileneceklerini ve salgının sebep olduğu olumsuzluklardan onların nasıl korunacaklarını bilmek ebeveynler için çok önemlidir.

Salgın dönemlerinde en çok korku ve kaygı duygusu yaşanır. Kaygı ve korku hissetmek normaldir. Bu duygular; günlük hayatımızı olumsuz etkileyecek düzeyde aşırı ve sürekli olmadığında riskleri belirlememizi, önlemler almamızı, kendimizi ve çevremizi korumamızı sağlar. Çok yoğun kaygı ve korku yaşayan aileler bu süreçte çocuklarını da kaygılandırabilir. Ebeveynin aşırı tepkileri çocukta güvensizlik ve tedirginlik yaratabilir. Kaygı ve korkunun temelinde belirsizlik yatar. Bu durum her yaş grubunda sıkıntı yaratır. Doğru bilgilenmek son derece önemlidir. Çünkü belirsizliği azaltır. Kişi neyi, nasıl ve ne kadar kontrol

edebileceğini bilir. Doğru bilgilere ulaşınca güven duygusu artar.

Her yaş grubunda çocukların zihinsel, motor, ruhsal ve sosyal beceriler kazanmalarını sağlayan etkinlikler vardır. Sokağa çıkma kısıtlaması nedeniyle okulların kapanması ve çocukların dışarı çıkamaması nedeniyle çocukların bu becerileri kazanmalarını sağlayan etkinliklere katılımlarını azaltmıştır. Bu etkinliklere katılımın azalması ruhsal sorunlara yol açabilir. Hatta altta yatan psikiyatrik bozuklukların (kaygı bozukluğu, depresyon, takıntı, saplantı, ayrılık kaygısı vb.) ortaya çıkmasına sebep olabilir.

## Okul Öncesi Dönem (3-6 yaş)

### Sabırlı olun.

Küçük çocuklar genellikle merak ettiklerinde, kaygı ve huzursuzluk hissettiklerinde ebeveynine sürekli aynı soruyu sorabilir. Çocuğun sorduğu sorulara sakince cevap vermek önemlidir. Çocuğun sorduğu

sorulara cevap vermek, onun rahatlamasını ve kendini güvende hissetmesini sağlar. Ebeveynlerinin sakin ve kararlı duruşları çocukları rahatlatır. Takıntılı ve kaygılı olan çocuklar için her defasında ayrıntılı olarak cevap verme, kaygıyı yatıştırmak için aşırı çaba gösterme güvensizliğe ve var olan belirtilerin artmasına neden olabilir. Bu sebeple "Az önce anlattığım şey hâlâ geçerli." gibi bir cevap verilebilir.

#### Açık ve somut bir şekilde anlatın.

Küçük çocuklar virüs, bakteri gibi görmedikleri canlıları anlamakta zorlanabilir. Çocukların anlayacağı dilden konuşmak önemlidir. Hikâyeler, resimler, yaşına uygun videolardan yararlanarak bu canlılar anlatılabilir. Hepsinin zararlı olmadığı, faydalı mikroorganizmaların da olduğu vurgulanarak korku azaltılabilir.

Çocukların kaygı ve korkularını koşulsuz kabul etmek ve onları anlamaya çalışmak çocuğun bize güven duymasını sağlar.

Çocuğun duygularına yönelik, yaşına uygun, anlayacağı dilde açıklamalar yapmak sağlıklı olacaktır. Çocuğa, "Bu kadar büyütecek bir şey yok.", "Takma kafana.", "Boş ver.", "Korkacak bir şey yok." vb. açıklamalar yapmak çocuğun hissettiği duyguları yok saymaktır. Bu çocuğun kafasının karışmasına neden olur. Çocuk kendini yalnız ve güvensiz hisseder. Aynı zamanda çocuktaki kaygı, korku ve paniğin artmasına neden olur.

#### Etkili iletişim yöntemlerini kullanın.

Çocuklar ile konuşurken göz teması kurmak, sözünü kesmeden dinlemek, söylediklerini anlamaya çalışmak, beden dilini doğru kullanmak çocukların ebeveynleri ile rahatça konuşabilmelerini ve merak ettikleri soruları onlara rahatça sorabilmelerini sağlar. Eğer çocuklar istemiyorsa ve konuşmaya hazır değilse konuşmaya zorlanmamalıdır.

Altı yaşından küçük çocukların durum konusunda bilgisi yoksa durup dururken konuyu açıp bilgilendirme yapmak çocuğun gereksiz yere kaygılanmasına sebep olabilir.

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

3-6 yaş arasındaki çocuklar gerçek ile gerçek olmayanı karıştırır. Bu nedenle korku içeren öykülerden ve şiddet içeren televizyon programlarından etkilenirler. Bu yaş döneminde çocuklar hayal kurmayı sever ve olayları abartılı algılayabilirler. Duydukları haberler onları da endişelendirir.

Ben merkezci düşünen çocuklar; büyükbaba, büyükanne ve arkadaşları ile görüşememe, okula gidememe, özellikle ebeveyni sağlık çalışanı ise ondan ayrı kalma veya yaklaşamama gibi kısıtlamalarda kendilerini suçlayabilirler.

#### Açık ve net bilgiler verin.

Bu hastalığa yakalanmanın kimsenin suçu olmadığı, kimsenin isteyerek bu hastalığa yakalanmadığı, saklanması ya da utanılması

gereken bir durum olmadığı çocuklara anlatılmalıdır. Çalışma ya da tedavi nedeniyle evden uzakta olan ebeveyn ile gün içinde çocuğun görüşmesinin sağlanması da önemli bir destek olacaktır. Ebeveynlerin, hastaların ya da yaşlıların neden ayrı tutulduğu doğru, yaşına uygun bilgilerle çocuklara anlatılmalıdır.

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

Çocukların ev aktiviteleri, uyku ve yemek saatleri, uzaktan eğitim ders saatlerine göre ayarlanmalı, ders saatinde fiziksel ihtiyaçlarının (uyku, yemek, tuvalet gibi) karşılanmış olmasına dikkat edilmelidir. Fiziksel, bilişsel ve sosyal beceri aktiviteleri çocuğun rahatlamasını sağlar.

#### Model olun.

Çocuklar, ebeveynlerini ve onların sorun anında nasıl davrandıklarını izlerler. Ebeveynlerin duygu ve davranışlarından etkilenir onları model alırlar. Ebeveynler hem söz ile hem de davranış ile çocuklara model olmaya çalışmalıdır. Anne babaların ruh halinin iyi olması çocukların da ruh sağlığını olumlu etkiler. Ailelerin güvenilir kaynaklardan bilgi sahibi olmaları ve çocuklarına da yaş ve gelişim düzeylerine uygun açıklamalarda bulunmaları son derece önemlidir.





Çocukların kaygı ve korkularını anlamak, kabul etmek ve uygun, gerçekçi, onların anlayabileceği şekilde açıklamalar yapmak çocuklar için çok faydalı olacaktır.

#### **Pandemi döneminde bazı fiziksel belirtiler ortaya çıkabilir.**

Çocuklar bazen yaşadıkları duyguları tam olarak ifade edemez. Bu sebeple daha çok fiziksel belirtiler (karın ağrısı, baş ağrısı, bulantı gibi) ya da davranışlar (ağlama, hırçınlık, yalnız yatamama, alt ıslatma, huzursuzluk, çok konuşma gibi) ortaya çıkabilir. Çocuğa koşulsuz sevgiyi hissettirmek kaygıyı büyük ölçüde azaltır.

#### **Ebeveynlere Öneriler**

- Kaygıyı ve korkuyu bastırmak yerine çocuklara karşı açık ve dürüst olmaya gayret etmek, çocukların yaşına uygun bir dille açıklamalar

yapmak kaygıyı ve korkuyu azaltır.

- Tutarlı ve net konuşmalar yapmak çocuklara güven verir.
- Rahatça konuşabileceği iletişime açık bir ortamın sağlanması çocukların sorunlarla baş edebilme becerilerini artırır.
- Bütün aile üyelerinin internet kullanımını sınırlandırması teknoloji bağımlılığını önler.

**Gizem KIYICI**  
Uzman Klinik Psikolog

Kaynakça

- [www.tip.hacettepe.edu.tr](http://www.tip.hacettepe.edu.tr)
- [www.hastane.gazi.edu.tr](http://www.hastane.gazi.edu.tr)

# PANDEMİ DÖNEMİNDE AİLE İÇİ İLİŞKİLER



Pandemi sürecine girmemizle hemen hemen her konuda ciddi bir kısıtlamaya gitmiş bulunmaktayız. Bizleri ve çocuklarımızı en çok zorlayan süreçlerden biri de sosyal ilişkilerimizde yaptığımız kısıtlamalar olmuştur. Özellikle bizim gibi daha çok toplumsal yaşamı benimsemiş aile, akraba ve arkadaşlık ilişkilerine önem veren kültürlerde bu süreç daha zor bir şekilde geçiyor.

Sürecin özelliklerine dikkat ettiğimiz zaman bizi ve sosyal çevremizi en çok yoran durumlardan biri de süreç hakkındaki belirsizliklerdir. İnsan beyni tamamlanmamış olana, eksik olana daha çok odaklanır ve bunun üzerinde düşünmeye programlanmış gibidir. Yaşadığımız belirsizlikler kendimizi, çevremizi ve ilişkilerimizi sorgulamamıza neden olabilir. Biz yetişkinler korkularımızın, kaygımızın ve öfkemizin neden kaynaklı olduğunu ve bunlardan korunma yollarını fark edebiliyoruz ancak özellikle anaokul ve ilkökul çocukları henüz daha soyut düşünemedikleri için içinde bulundukları duygu durumu bizler gibi temellendiremiyor. Çocuk yenemediği pandemi sürecinin etkilerini yönetebildiği diğer seçenekler aracılığıyla bizlere duyuruyor. Anne babayla ve kardeşle çatışmaya girebiliyor, uyumayı reddedebiliyor veya gereğinden fazla uyumak istiyor, aynı şekilde yemek yemeyi reddediyor veya çok fazla yiyor. Çocuğun bu davranışlarının aslında içinde yaşadığı duygulardan kaçınmak için bir dışavurum olduğunu fark ederek onu anladığımızı ve yanında olduğumuzu hissettirirsek çatışmalarımız da en aza inecektir.



Kaygılı ve korkulu olmanın çok doğal hatta şu dönemde gerekli ve işlevsel olduğunu kabul etmek durumundayız. Çünkü bu duygular olumsuz olsa da bizim önlem almamızı ve gerekeni yapmamızı sağlıyor. Bu durum ile ilgili kaygı ve korku hiç olmasa insanlar hiçbir önlem almazlardı. Çocuklara da kaygı ve korkunun, hastalıkla ilgili olumsuz düşünce ve öngörülerin, bizi korumak için böyle zamanlarda önlem almamızı sağlamaya çalışan beynimiz tarafından üretildiğini, beynimizin işinin bizi korumak için düşünce ve duygular üretmek olduğunu onların anlayabileceği dilde anlatabiliriz.

Somut işlemler dönemindeki anaokulu ve ilkökul çocuğunun duygularını dışa vurma konusunda çizimler ve oyun vazgeçilmez öğelerdir. Çocuğumuzla birlikte günün belli saatlerinde oyunlar oynamamız, çizim etkinlikleri yapmamız duygularını ortaya çıkarmakta etkili olacaktır. Kurduğunuz karakterlerin özelliklerini konuşarak çizdiği resmi size anlatmasını sağlamak çocuğunuzu anlamanızı kolaylaştırabilir ve bu sayede ortak bir rutin oluşturabilirsiniz.

Belirli yaş gruplarında çocukların sosyal ilişkileri de değişkenlik göstermektedir. Anaokulu ve ilkökul çocuğu öğretmenleriyle, arkadaşlarıyla ve ailesiyle sosyal ilişkilerine devam edip bundan haz alırken ergen bir bireyden bunları beklememiz bizler için de hayal kırıklığıyla sonlanacaktır. Ergenlik dönemindeki bireyler aynı anda birçok değişken ile baş etmeye ça-

lımaktadır. Fiziksel değişimler, duygusal ve sosyal değişimlerin bireyi bu kadar etkilediği bu yaş döneminde evde kalmak onları iyice zorlamaktadır. Ergen bireyin odak noktası genellikle arkadaşlarıdır. Ergen, bu süreçte arkadaşlarıyla iletişim kurmaya ihtiyaç duyduğu için evde normale göre daha huysuz, alıngan veya öfkeli olabilir. Ortaokul ve lise dönemindeki çocuklarımızın arkadaşları ile iletişim kurmalarına destek olarak ve bu süreçte yaşadığı iletişim kurma yolundaki engellerin giderilmesine yardım ederek çocuğumuzla iletişimimizi kuvvetlendirebiliriz.

Bu süreçte çocuklarımızın ve biz yetişkinlerin yaşadığı kaygı, korku ve öfke durumlarının son derece normal olmasıyla birlikte teknolojinin olumlu özelliklerinin sağladığı faydalar sayesinde bu duygularımızı azaltmamız da mümkün.

Çocuklarımız teknolojinin sadece oyun ya da sosyal medyadan ibaret olmadığını aslında ne kadar işlevsel ve faydalı olduğunu bu süreçte yaşayarak deneyimlemiş oldular. Toplumsal bir varlık olan insan teknolojik gelişmelerden etkilenmekte ve içinde yaşadığı koşullardan bağımsız bir şekilde hareket edememektedir. Geçmişten günümüze değin yaşanan gelişmeler göz önüne alındığında internet ve dijital teknolojilerin insan hayatında yoğun bir etkiye sahip olduğu görülmektedir.

Pandemi sürecinin etkilerini en aza indirebilmek için kendi hayatımızda ve aile yaşantımızda bazı noktalara dikkat etmeliyiz. Hareket etmek, belki de sürecin etkilerini aza indirme konusunda en az yaptığımız aktivite. Ancak hareket etmek denince sadece yürüyüş, koşu ya da spor salonlarını düşünmemek gerekiyor. Evde yapacağınız kısa süreli meditasyon, pilates ve yoga sizi sakinleştirecek ve sosyal ilişkilerimizdeki gerginlikleri azaltacaktır. Yapılacak spor faaliyetlerini evdeki herkese uygun olan bir saat belirleyerek beraber yapmak hem ilişkilerinizi güçlendirmiş olacak hem de bir rutin oluşturma konusunda sizi destekleyecektir. Beslenme de aynı şekilde sürekli olarak yağlı, şekerli, karbonhidratlı ve kafein içeren besinler tüketmek sinir sistemimize etki edeceği için bu yiyecekleri tüketmekten kaçınmalıyız. Sevdiklerimizle beraber evde sağlıklı yiyecekler yapmak, yeni tarifler denemek ilişkilerimizi pekiştirecektir ve böylece çatışmaları da azaltacaktır.

Ailece yapılacak aktiviteler de ruh sağlığımızı korumak için çok yararlı olabilir. Anne babayla oyun oynamak, resim yapmak, kitap okumak ya da birlikte yemek hazırlamak gibi aktiviteler çocuklarımızın kaygıdan uzak kalmasına ve anı yaşamalarına yardımcı olabilir. Unutulmamalıdır ki bir çocuk veya erişkin için "kendini faydalı hissetmek" ya da "bir şeyi başarabilme duygusu" en önemli ruhsal desteklerdir.

Sabah akşam yüzlerce kaynaktan haber takip etmektense çocuklarımızla birlikte kaliteli vakit geçirmek çocuklarımızı olduğu kadar anne babaları da bir nebze olsun rahatlatacaktır. Özellikle

"özel saat uygulaması" ile çocuklarla ebeveynin çocuğun yönlendirdiği bir oyun (20-30 dakika) oynamaları çok yararlı olabilir. Bu yaklaşımda çocuğun yönlendirdiği oyuna katılan ebeveynin aklında iş veya ev işleri ile ilgili hiçbir şey olmamalıdır. Özel zaman, çocuğun kaygı ve korkularını ifade etmesini sağlayabilir ayrıca ebeveyn-çocuk ilişkisini güçlendirebilir. Akşam yemeği birlikte yenmelidir. Böylece akşam yemeği bir iletişim etkileşim aracı haline dönüştürülebilir. Bu sırada televizyon açık olmamalı, kimsenin önünde tablet ya da telefon olmamalıdır. Evde herkesin katıldığı televizyon ve teknolojik materyallerin açık olmadığı kitap okuma saatleri düzenlenebilir. Gene birlikte kutu oyunları, adam asma-ca, isim-şehir-bitki-hayvan, kelime oyunları, sessiz sinema.. gibi oyunlar oynanabilir.

Bu süreç çocuklar için de sizler için de alışılanın dışında ve belirsizliklerle dolu bir dönem. Çocuklar sınırların esnetilmesi konusunda sizleri normalde olduğundan çok daha fazla zorlayacaktır. Bu süreçte çocuklara biraz esneklik sağlanabilir. Evden dışarı çıkmadan, okula gidmeden, arkadaşlarıyla görüşmeden geçirmeye çalıştıkları bu dönemde çocukların teknoloji kullanımındaki artış da çok abartılmadığı takdirde göz ardı edilebilir. Çünkü şu an çocuklar oyunları bir bakıma sosyalleşme amaçlı kullanıyorlar.

Tüm dünyayı etkisi altına alan bu salgın bizim seçimimiz değil ama bu süreci nasıl yaşayacağımız bizim seçimimizdir. Kendi endişelerinizi yönetmekte zorlandığınız böylesine zorlu bir dönemde çocuklarınızdan bilgi saklamak ya da duygularınızı göstermemeye çalışmak yerine, onlara karşı samimi ve açık olmaya gayret edin. Sürekli, tutarlı ve dürüst yanıtlarla onlara güven ve destek verin. Yaşlarına uygun bir dille çocuklarla konuşmak, belirsizliğin getireceği kaygı ve tedirginliğin önüne geçer.

Çocuklar, dünyanın güvenilir bir yer olduğuna inanma ihtiyacıdadır ve bu inanç, yetişkinlerin tutum ve yorumlarıyla yakından ilişkilidir. Yetişkinler olarak yapabileceğimiz en iyi şey onları dinlemek ve destekleyici, tutarlı ve dürüst bir tutum takınmaktır. Çocukların lehine olarak, bilimsel veriler kayba ve travmaya uğrayan pek çok çocuğun oldukça dayanıklı ve kendini yenileme gücüne sahip olduğunu göstermektedir.

Sürekli yardım ve konuşmaya açık bir ortam sağlamak çocukların sorunlarla olan mücadele gücünü artırıp ileride sorunlarla baş edebilmelerine olanak sağlayacaktır.

**Kübra KOKAKALE**  
Psikolojik Danışman

Kaynakça  
- Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi  
- Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği  
Covid-19 (Korona) Virüs Salgını Sırasında  
Aile, Çocuk ve Ergenlere Yönelik Psikososyal  
ve Ruhsal Destek Rehberi

# EVDE KALDIĞIMIZ GÜNLERDE TEKNOLOJİ KULLANIMI



Pandemi döneminde günlük rutinlerin korunması çocuğun kendini güvende hissetmesi için önemlidir. Teknoloji kullanımı açısından da eski rutinlerin sürdürülmesi mümkünse faydalı olacaktır. Ancak çocukların bu süreçte öğledikleri arkadaşlarıyla iletişim kurma ihtiyacı, arkadaşlarıyla teknoloji araçlarını kullanarak oyun oynama istekleri çocukların bu dönemde teknolojiyi kullanma ihtiyaçlarını daha da arttırmaktadır.

Çocukların eğitsel, bilişsel ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamaları adına teknolojiye daha çok ihtiyaç duyduğumuz bu dönemde eskiye göre teknoloji kullanımı süresinde artmalar olabilir. Bu durumun pandemi sürecinden sonra devam etmemesi adına evde şu anki kullanım süresinin işlevi açıklanmalı ve bu süreçten sonra örgün eğitime başlandığında eski düzene döneleceği

çocuklarla paylaşılmalıdır. Özellikle ilkököl döneminde çocuklar arkadaşlarıyla sosyal ilişki ihtiyaçlarını oyunlar üzerinden karşılarlar. Bu nedenle bu yaş döneminde çocuklar arkadaşlarıyla online oyun oynamak isteyebilirler. Çocuklar ve ergenler yaşlarına uygun şiddet içeriği olmayan online oyunlar oynayarak, yakınları ve arkadaşları ile görüntülü görüşmeler yaparak, uzaktan eğitimle sınıf arkadaşları ve öğretmenleriyle bir araya gelerek sosyal ihtiyaçlarını karşılayabilir ve sosyalliklerinin devam ettiklerini görerek kendilerini güvende hissedebilirler. Araştırmalara göre fazla teknoloji kullanımının öfke ve kaygı duygusunu yönetmekte güçlüğü, depresif belirtilere, uyku kalitesinde bozukluklara, dikkat becerilerinde gerilemeye ve teknoloji bağımlılığına da yol açabileceği unutulmamalıdır.

Pandemi sürecinin elverdiği şekilde esneme payları olsa da çocukların



teknoloji kullanımı anne baba tarafından kontrol altında tutulmalıdır. Pandemi döneminde her çocuk için genellebileceğimiz bir süre kısıtlaması mümkün görünmemektedir. Ancak çocuğun teknolojiyi hangi işlevle ve hangi ihtiyacını karşılamak adına kullandığını gözlemlemek süreci yönetirken anne ve babaların işini kolaylaştırır.

Dr. Özgür Bolat'ın dijital ebeveynlik videolarında paylaştığı gibi eğer çocuklar teknolojiyi kodlama yapmak, oyun tasarlamak, video çekip düzenlemek, kitap yazmak, beste yapmak gibi gerçek hayat becerilerini teknoloji ile harmanlayarak üretim odaklı kullanıyorlarsa günlük yaşam işlevselliklerini aksatmayacak

şekilde (yemek yeme, aileyle sohbet etme, sorumluluklarını yerine getirme) istedikleri kadar kullanabilirler.

Çocukların istedikleri kadar teknoloji kullanma sürelerine ders dinlemek, kurslara katılmak, araştırma yapmak, bilişsel becerileri geliştiren uygulamaları kullanmak, dil öğrenmeyi sağlayan uygulamaları kullanmak, online müze gezmek, satranç oynamak gibi düşünme, yapma, analiz içeren yarı üretken oldukları faaliyetler de dahildir.

Çocuğun birçok uyarana maruz kalıp analiz yapmasını, düşünmesini sağlayan pasif teknoloji kullanımı (bilgisayar oyunu oynamak ve düşünmesini, analiz yapmasını gerektirmeyen içerikler izlemek) oynamak, dinlenmek

gibi çocuğun ihtiyacıdır. Ancak bu sürenin fazla olması psikolojik problemlere yol açabilir. Çocuğun üretken teknoloji kullanımını arttırmak için anne babanın çocuğa model olması, çocuğun yetenekleri ve sevdiği alanlar doğrultusunda çocuğu teknoloji kullanımı açısından yönlendirmesi fayda sağlayacaktır. Örneğin: Gitar çalmayı seven bir çocuk, ailesinin yönlendirmesiyle ses kaydı alarak bilgisayarda kendi gitar dinletileri dosyasını oluşturabilir; müzikle ilgili uygulamaları kullanarak kendi bestesini yapabilir. Büyüyünce bilgisayar mühendisi olmak isteyen çocuk, teknolojiyi kodlama öğrenip kodlama yaparak kullanabilir. Bilgisayar oyunlarını çok seven çocuk, bilgisayar oyunlarının nasıl tasarlandığını araştırmaya yönlendirilip kendi oyununu tasarlaması için teşvik edilebilir. Çocuklar teknolojiyi pasif kullanmaya da ihtiyaç duyarlar. Pasif teknoloji kullanımının fazlası zarar olduğundan anne babaların öncelikle bu konuda çocuklarına model olmaları şarttır. Özellikle uzaktan çalışan anne babaların bu süreçte teknoloji kullanımları artmış ve daha esnek çalışma saatleri olmuştur. Bu nedenle bu süreçte çocuğa mümkün oldukça iyi bir model olmak adına anne babaların pasif teknoloji kullanımlarını azaltmaları evde anne baba ve çocuklar dahil herkesin teknolojisiz saat uygulaması yapmaları faydalı olacaktır. Teknolojisiz saat uygulamalarında aile sohbeti yapılabilir; oyunlar, kutu oyunları oynanabilir ve spor yapma gibi ailece etkinlikler yapılabilir.

Dr. Özgür Bolat "Dijital Ebeveynlik" adlı pandemi döneminde çocukların teknoloji kullanımı konulu videolarında teknolojinin "duygusal emzik" olarak kullanılmasının da teknolojinin pasif kullanımını arttırdığını ifade ediyor. Bu nedenle çocuğu üzgün gördüğümüzde morali yerine gelsin diye oyun oynamasına izin vermektense çocukla konuşmak duygularını paylaşmak için çocuğa alan açmanın teknoloji bağımlılığını önlemek açısından

önemli olduğu vurgulanıyor. Küçük yaş gruplarında ağladıklarında tableten video açıp susturmak da çocuğun eline telefon vermek de yine teknolojinin “duygusal emzik” rolüne geçmesine neden oluyor. Anne babanın işi varken çocuğu sen tablete bak diye yönlendirmeleri de teknolojiye bakıcı rolü kazandırıp pasif teknoloji kullanımını arttırabiliyor. Çocuğun hangi ihtiyacı karşılamak için teknolojiyi kullandığını analiz etmek de yine her zaman dikkat etmemiz gereken önemli konulardan biridir. Çocuk ve ergen koşulsuz sevgiye ihtiyaç duyar. Eğer çocuk hatasıyla, yanlışla sevilmediğini hissediyorsa ve ailesi tarafından eleştiriliyorsa daha çok teknoloji kullanmak isteyebilir. Çünkü özellikle de teknolojik oyun dünyasında istediği karakter olup o karakterin özelliklerini kendi belirleyebilir, gerçek yaşamında ulaştığını hissedemediği ideal kimliğine oyun dünyasında ulaştığını hissedebilir. Bu nedenle çocukla kurulan ilişki çocuğu eleştirmemek, “Seni çok seviyorum sadece davranışını sevmiyorum. Senin iyiliğin için senin yanındayım.” mesajını vermek bu durumu önleyici olabilir.

Ayrıca çocuğun günlük hayatta seçim hakkının olduğu alanlar yoksa ya da çocuk kontrol edemediği (anne babanın boşanması, evde anne babanın sık sık tartışması, taşınma, iflas, kayıp) yaşantılar deneyimliyorsa teknolojik oyunlarını daha kontrol edebildiği alanlar olarak görebilir. İsteddiği karakter olabildiği, istediği yere gidebildiği, ülkenin yöneticisi olduğu, kendi kararlarını verip kendi güvenliğini sağladığı oyunlar oynamayı tercih edebilir. Gerçek hayatın zorluklarından kaçmak için o oyunları bir liman olarak görebilir. Bu nedenlerden kaynaklanan teknoloji bağımlılığının önüne geçmek için çocuğun seçim hakkının olduğu, kendini ifade edebildiği; işbirliğiyle, oyunla, iletişimle, birlikte geçirilen kaliteli vakitle güvenli ve huzurlu bir ortam sağlamaya çalışmak önemlidir.

Kısıtlama ve yasaklamalar teknoloji kullanımını daha cazip kılacaktır. Bu nedenle çocuğun teknoloji kullanımı sabırla, aile ile zaman geçirmeye teşvik edilerek, çocuğun duygusu ve ihtiyacı anlaşarak dengelenmelidir. Özellikle pandemi dönemi çocukların anne baba ile daha çok duygularını paylaşmaya ihtiyacı olan bir dönem olduğu unutulmamalıdır.

Bu dönemde teknoloji kullanımında sosyal ihtiyaçların da yerinin büyük olduğu göz önünde bulundurulmalı ve çocukla anlaşma yoluna gidilmelidir. Konuşarak, anlaşmalar yaparak çözülmezse ve çocuğun teknoloji kullanımı gerçek yaşamdan kopuşa sebep olursa teknoloji kullanım kuralları belirlenmelidir. Çocuk bu kurallara uymadığı takdirde bir sonraki gün teknolojiyi kullanmama ya da daha az kullanma gibi kurallar uygulanabilir. Çocuk öfke nöbeti geçirse bile zaman kısıtlamasına dair kurallar karşısında ebeveynin net durması önemlidir.

#### **Çocukların ve ergenlerin sağlıklı teknoloji kullanımları için alınabilecek diğer önlemler aşağıdaki gibidir:**

- İnternet filtresi kullanılması
- Gerekirse laptop ya da tablet yerine taşınamayan masa üstü bilgisayarların kullanımı
- Bilgisayarın salon ya da aile kullanımına açık bir ortamda olması (Ailenin çocuğun ne yaptığını bilmesini aşırı pasif teknoloji kullanımını engeller.)
- İnternet bağlantısının sürekli açık olmaması

- Bilgisayarın sürekli açık olarak hazırda bulunmaması
- Aile içi iletişimin artırılması
- Teknolojisiz aile saati uygulamasının yapılması
- Anne babanın çocuğun teknoloji kullanımı konusunda ortak tutumu
- Bilgisayarın yararlı kullanım alanları konusunda çocuğu eğitmek, çocukla birlikte yararlı internet uygulamalarını yapmak
- Çocuğun yatakta tablet telefon kullanmaması, kaliteli uyku açısından uykudan en az bir saat önce teknolojik aletlerin kullanılmaması
- Annenin ve babanın çocuğun uygun şekilde internet kullanmasını desteklemesi ve bununla ilgili çocuğu takdir etmesi
- Karanlıkta teknolojik alet kullanılmaması
- Dikkat gelişimini engellememesi için oyun oynarken ekran ışığı ve renklerin maksimum düzeyde olmaması, sesin maksimum düzeyde açık olmaması
- Fiziksel egzersiz, iyi alınan uyku ve sağlıklı beslenmeye teknoloji kullanımının olumsuz etkilerini gidermek için önem verilmesi.



#### **Gözde TÜRKMEN** Psikolojik Danışman

##### **Kaynakça**

- [www.hurriyet.com.tr/Cocuklar-Neden-Teknolojiye-Bagimlidir](http://www.hurriyet.com.tr/Cocuklar-Neden-Teknolojiye-Bagimlidir)
- [www.youtube.com/Ozgür-Bolat-Dijital-Rehber-Olmak-23-Adım](http://www.youtube.com/Ozgür-Bolat-Dijital-Rehber-Olmak-23-Adım)
- [www.tip.hacettepe.edu.tr/Hacettepe-Üniversitesi-Korona-Virüsü-Salgını-ile-İlgili-Aile-Çocuk-ve-Ergenlere-Yönelik-Öneriler](http://www.tip.hacettepe.edu.tr/Hacettepe-Üniversitesi-Korona-Virüsü-Salgını-ile-İlgili-Aile-Çocuk-ve-Ergenlere-Yönelik-Öneriler)
- [www.ankara.edu.tr/Türkiye-Çocuk-ve-Genç-Psikiyatrisi-Derneği-COVID-19-\(Korona\)-Virüs-Salgını-Sırasında-Aile-Çocuk-ve-Ergenlere-Yönelik-Psikososyal-ve-Ruhsal-Destek-Rehberi](http://www.ankara.edu.tr/Türkiye-Çocuk-ve-Genç-Psikiyatrisi-Derneği-COVID-19-(Korona)-Virüs-Salgını-Sırasında-Aile-Çocuk-ve-Ergenlere-Yönelik-Psikososyal-ve-Ruhsal-Destek-Rehberi)

# GERGİNLİĞLE BAŞA ÇIKMAK İÇİN KAS GEVŞEMESİ ve SOLUNUM EGZERSİZLERİ

**Gerginlik, olman gerektiğini düşündüğün kişidir. Rahatlamak ise olduğun kişidir.**

Pandemi sürecinde hepimizin plan ve programı değişti. Yeni bir süreçte hep birlikte adapte olmaya çalışırken bir yandan bu sürecin ne zaman son bulacağı, bizi nelerin beklediği, belirsizlik durumları, okuduğumuz ve duyduğumuz "yeni normal" tanımı derken oldukça stresli, kaygı dolu zamanlar geçiriyoruz. Evimizde kalmaya başladığımız ilk haftalarda bu durum bizim için daha farklıydı. Bol bol dizi, film izliyor, kitap okuyor, spor yapıyor bir yandan da mutfakta yeni şeyler deniyorduk. Başta yaşadığımız o heyecan, zaman ilerledikçe yerini bir çok şeyi tükettiğimiz sıkıcı, kasvetli, belirsiz bir zaman dilimine bıraktı.

Son haftaların sıkıntılı günleri; kendimizi iyi hissettirecek, bedenimizin rahatlamasını sağlayacak, bedenimizi daha aktif hissedeceğimiz yeni arayışlara yönlendirdi. Bedenimizin doğal rahatlatma tekniklerini aktifleştirmemiz gerekiyor. Bu derin dinlenme durumunda stres azalıyor, nefes ve kalp ritmi yavaşlıyor, tansiyon düşüyor ve beden ile zihin tekrar dengeleniyor. Derin nefes, meditasyon, ritmik egzersizler, yoga ve tai chi ile bunu yapabiliriz.

Öncelikle herkeste işe yarayan tek bir rahatlatma tekniğinin olmadığını unutmamalıyız. Hepimiz farklı varlıklarız. Doğru teknik bizde etki gösteren, yaşam tarzımıza uyan, zihnimizi rahatlatma tepkisine odaklayabilen tekniktir. Yani bizde işe yarayacak tekniği bulmak için biraz deneme yanılma yapmak gerekebilir. Bir defa bulduğumuzda, düzenli uygulama ile günlük yaşamın

stres ve anksiyetesinden kurtulabilir, enerjinizi ve ruh halinizi iyileştirebilir, genel olarak daha iyi bir sağlığa sahip olabiliriz.

## Rahatlama Tekniği 1: Derin Nefes

Derin nefes basit ancak güçlü bir rahatlatma tekniğidir. Öğrenmesi kolay, neredeyse her yerde yapılabilen, stres düzeylerini kontrol altında tutan hızlı bir yöntem. Derin nefes pek çok diğer rahatlatma tekniğinin temel taşıdır. Bunun için yapmanız gereken tek şey birkaç dakika boyunca sessizce oturabileceğiniz veya esneyebileceğiniz ortamı yaratmak.

## Derin Nefes Tekniği Nasıl Uygulanır?

- Sirtınız dik şekilde rahatça oturun. Bir elinizi göğsünüze, diğerini mide-nize koyun.





- Birkaç dakika yavaş, derin nefes alıp verin.
- Hazır olduğunuzda dikkatinizi sağ ayağınıza ve rin. Nasıl hissettirdiğine biraz odaklanın.
- Sağ ayağınızdaki kasları yavaşça kasın, olabildiğince çok sıkın. 10 saniye kadar böyle durun.
- Ayağınızı gevşetin. Gerilimin nasıl gittiğini ve ayağınızın ne kadar gevşek hale geldiğini fark edin.
- Bir dakika kadar bu rahat durumda kalın, derin ve yavaş nefes alın.
- Dikkatinizi sol ayağınıza verin ve aynı germe ve gevşetme sürecini gerçekleştirin.
- Bedeniniz boyunca yavaşça yukarı çıkın, farklı kas gruplarını sıkın ve gevşetin.

- Burnunuzdan nefes alın. Midenizdeki eliniz yükselmeli, göğsünüzdeki ise çok az hareket etmeli.
- Ağızınızdan nefes verin, karın kaslarınızı kasarken olabildiğince çok havayı dışarı verin. Nefes verirken midenizin üzerindeki eliniz içeri doğru inmeli ancak diğer eliniz çok az hareket etmeli.
- Burnunuzdan nefes alıp ağızınızdan vermeye devam edin. Alt karnınız yükselip alçalacak kadar nefes almaya çalışın. Nefes verirken yavaşça sayın.

Otururken diyafram nefesi almayı zor bulursanız yatın. Karnınıza küçük bir kitap koyun ve nefes alın, böylece kitap siz nefes alıp verirken hareket etsin.

### Neden Diyafram Nefesi?

Diyafram nefesi, baştan ve boyundan aşağı göğüs ve kolona kadar giden vagus sinirini uyarır. Bu durum rahatlama tepkisini uyarır, kalp ritmini düşürür, tansiyonu düşürür ve stres düzeyini azaltır.

### Rahatlama Tekniği 2: Progresif Kas Gevşetme

Progresif kas gevşetme, bedeninizdeki farklı kas gruplarını sistematik olarak sıkıp gevşettiğiniz iki adımlı bir süreçtir. Düzenli uygulama ile bedeninizin farklı bölgelerinde tam rahatlamanın nasıl olduğuna dair fikir elde edersiniz. Bu da strese eşlik eden kas geriliminin ilk işaretlerini tanımanıza imkan tanır. Bedeniniz rahatlarlarken zihniniz de rahatlar.

Stresi azaltmak için derin nefes egzersiziyle de birleştirebilirsiniz.

### Progresif Kas Gevşetme Tekniği Nasıl Uygulanır?

Eğer kas spazmı, bel problemleri veya kasları germe sonucunda ağırlaşabilecek başka ciddi sakatlıklarınız varsa önce doktorunuzla görüşün.

İlk olarak ayaklardan başlayın ve yüzünüze kadar çıkın, sadece istenen kasları sıkın.

- Kıyafetlerinizi gevşetin, ayakkabılarınızı çıkarın ve rahat olun.

- Gerekli kaslar dışındakileri sıkmayın. İlk başta biraz pratik gerektirebilir.

### Progresif Kas Gevşetme Sıralaması

- Sağ ayak, sonra sol ayak
- Sağ baldır, sonra sol baldır
- Sağ arka bacak, sonra sol arka bacak
- Kalça
- Karın
- Göğüs
- Sırt
- Sağ kol ve el, ardından sol kol ve el
- Boyun ve omuzlar
- Yüz

Pandemi dönemi, birçok uzmanın da söylediği gibi kendi içimize döndüğümüz aslında oldukça zor bir dönem. Yaşadığımız sürecin üstesinden gelebilmek öncelikle iyi hissetmemize bağlıdır.

Doğru nefes alma tekniği ve yapacağımız diğer ufak egzersizler ile kendimizi daha iyi hissetmemizi sağlayabiliriz. Kendimizle ilgili keşfetmeyi, denemeyi, öğrenmeyi bırakmadığımız sağlıklı günler diliyorum.

**Kamuran BİRLİK**  
Uzman Psikolojik Danışman

Kaynakça  
- www.aysetolga.com/Stresten Kurtulmak için Rahatlama Teknikleri

# SINAVA DOĞRU

Sınav tarihi değişiklikleri, karantina, ders çalışmakta zorlanma, motivasyonsuzluk, umutsuzluk pandemi döneminde sınav grubu gençlerinin boğuştuğu dertlerden sadece birkaçı.

Yaklaşan sınav tarihiyle birlikte öğrenciler yaşanan tarih değişiklikleriyle ders çalışmakta zorlanmaya başladılar. Günlük rutinlerinde bozulmalar oluşmaya başladı. Her gün aynı performansı belki de daha fazlasını beklememiz biraz hayal kırıklığı ile sonuçlanabilir hâle geldi. İçinde bulunduğumuz durumda hele bir de uzun zamandır evden çıkmadıklarını düşününce, motivasyon kaybı yaşayabileceklerini göz önünde bulunduralım.

Bu süreçte çocuklarımızın normalden daha stresli olabileceklerini, bunun da davranışlarına yansiyebileceğini unutmayalım. Ayrıca her gün okula, kursa giden bu gençlerin birdenbire sosyal yaşantılarından izole olduklarını ve stres atabilecekleri alanların daraldığını da unutmayalım.

## Aile İçi İletişim

Bu süreçte ailelerimizle çok daha fazla zaman geçiriyoruz. Bir arada olduğumuz zamanların bazılarında çok eğlenirken bazılarında da tartışıyoruz. Karşılıklı olarak sınırlarımızı deniyoruz. Kimlik arayışında olan gençlerimiz kendilerine özel bir alan arayışına girebilir, sizin istediğinizden daha geniş sınırlar çizebilirler.

## Bireyselleşme İhtiyacı

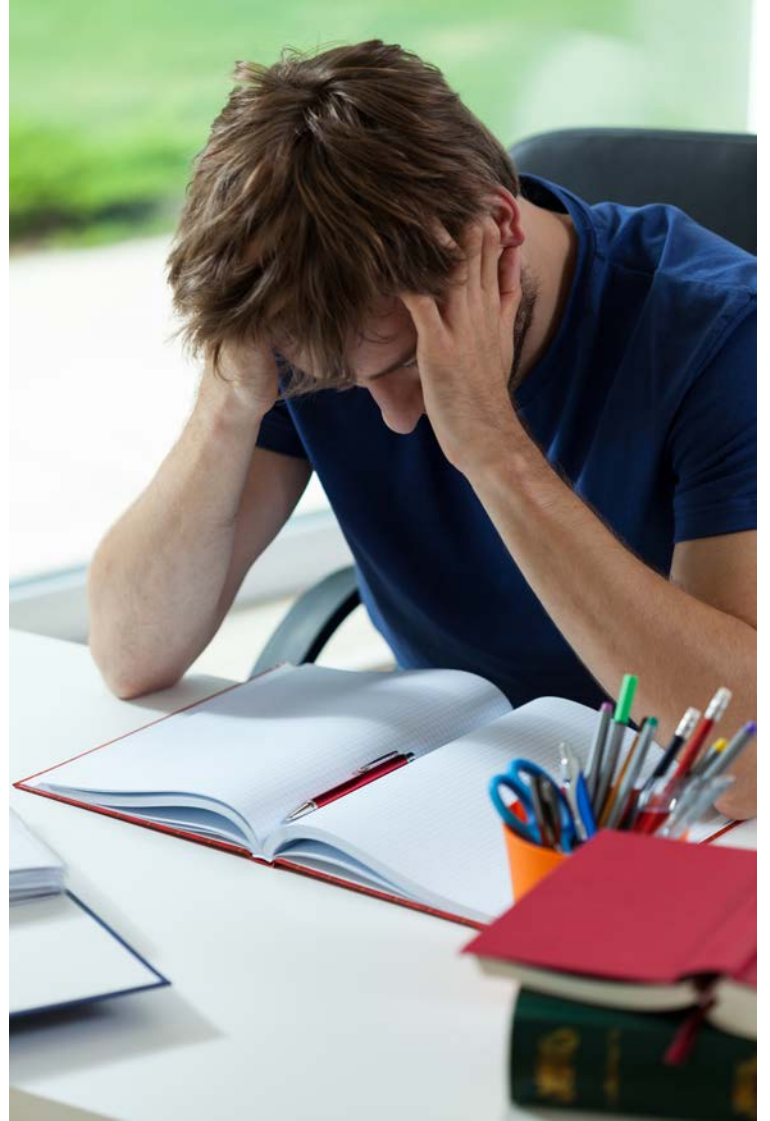
Bu süreçte kendilerine zaman ayırmalarını sağlamak, sadece ders çalışıyorum hissinden uzaklaşmalarına yardımcı olur ve kendilerini iyi hissetmelerini sağlar. Uğraştıkları hobileri varsa ya da bir süredir başlamak istediğini söylediği yeni bir hobi edinmek istiyorsa bu konuda onları destekleyebilirsiniz. Kendilerine ayıracakları bu sürede zihinlerini boşaltacakları için ruhsal olarak da rahatlayacaklardır. Ertesi gün başlamak eskisi kadar zor olmayacaktır.

## Ailecek Yapılabilecek Aktiviteler

Ev içerisinde ailecek yapılan aktiviteler öğrencimizin sosyal açıdan çok az desteklendiği şu süreçte kendisini yalnız hissetmesini engelleyecek ve etkileşimde bulunmasını sağlayacaktır. Birlikte film izleyebilir, mutfağa girebilirsiniz.

## Egzersizler

Evde kalmaya başladığımızdan beri gün içerisinde aktif hareket ettiğimiz süre çok azaldı. Çocuklarımız da ders çalışırken ve sonrasında da hareketsiz kalmaya devam ettikleri için vücut kaslarında zayıflamalar olacak sonrasında kolay yorulabilir hale geleceklerdir.



Hem hareket edebilmeleri hem de kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlamak için spor yapmaya yönlendirebilirsiniz. İnternet üzerinden pek çok egzersiz videosuna ulaşabilirsiniz.

## Uyku Düzeni

Uyku düzeninin önemli olduğu bir süreçteyiz. Sınava kalan sürede uyku düzenlerinin oturmuş ve düzenli olması gerekiyor. Sabah kalkıp günün verimli saatlerini kullanmak onları daha motive hissettirebilir. Fazla kafein tüketiminden uzak durmalarına yardımcı olabilirsiniz. Gece çalışmayı tercih eden öğrencilerin sınava uygun şekilde deneme saatlerini düzenlemesi düşünülebilir. Bu konuda siz de ona örnek olarak destek verebilirsiniz.

## Yemek Düzeni

Yemek düzeni konusu da uyku düzeni kadar önemli. Bu süreçte



dengeli ve sağlıklı beslenmeli, öğün atlamamalı. Enerji vereceğini düşünerek şekerli besinlere ağırlık verebilirler ancak bu kan şekerlerinin hızlı düşmesine ve çabuk acık-maya, kilo almaya sebep olacaktır.

Dışarı çıkarken görünüşleri konusunda titizlendikleri için vücutlarının görünümünden hoşlanmadıklarını dile getirebilirler. Derslerde odaklanabilmesi için ilk şart fiziksel ihtiyaçları sağlamak. Uykusunu iyi almış, kahvaltısını güzelce yapmış bir öğrenciden derse hazırı yoktur.

### Stres Yönetimi

Süreç ile ilgili kaygılı olacaklardır. Bu nedenle bu hislerini sizinle paylaşmaları için onları yüreklendirebilirsiniz. Önerilerde bulunabilir, çözüm yolları üretmeye çalışabilirsiniz. Unutmayın ki sadece dinlemeniz bile onları rahatlatacaktır. Sözlü olarak dile getirmek, kalan zamanlarına yönelik neler yapabileceklerine dair fikir üretmelerine yardımcı olabilir. Kaygılarını anladığınızı hissettirmek, kendilerini rahatlatmalarına yardımcı olacaktır.

### Çalışma Rutinleri

Ders çalışma süreçlerini düzenleme ihtiyacı duyabilirler. Bu konuda yardımcı olabilirsiniz. Günlük ve haftalık yapılacaklar listesi, yapması gerekenleri hatırlamasını ve programını düzenlemesine yardımcı olacaktır. Günlük rutin oluşturmak, içerik olarak değişiklikler sağlamak çalışmanın devamlılığı için öğrencilerimize iyi gelmektedir. Çözdükleri soruların cevaplarını birlikte kontrol edebilir varsa eksikleri üzerinden yönlendirme yapabilirsiniz.

### Deneme Sınavları

Deneme sonuçlarını düzenli olarak takip ederek, öğrencinin gelişimi üzerine konuşabilir, yeniden neler yapabileceğine dair yönlendirebilirsiniz. Ev içerisinde sürekli sınav ile ilgili konuşmak öğrencinin moralini bozar. Zaten hayatında önemli bir yer kaplayan sınav giderek çocuğun gözünde büyür. Stres durumlarının artışı öğrencinin performansını

da negatif yönde etkilemektedir.

Bu nedenle sınava dair konuşmalarınızı çocuğunuz konuşurken rahatsız hissetmediği zamanlarda yaparsanız karşılıklı olarak daha çok çözüme ulaşabilirsiniz.

### Motivasyon Düşüklüğü

Başarısızlık hissi, bu dönemde öğrencilerin çalışmalarını en çok etkileyen maddelerden bir tanesi. "Çalışıyorum, çalışıyorum ama olmuyor." Bu noktada sıkışmış hisseden çocuğunuzla bir çalışma raporu oluşturabilirsiniz.

- Masa başında geçirilen zamanın ne kadarı verimli geçiyor?
- Çözülen soruların kalitesi nasıl?
- Hangi derslerde, hangi konularda eksikleri var?
- Çalışmalarını yaparken kendine zor gelen konuları atlayıp daha kolay olanlara ağırlık veriyor olabilir mi?
- Yapamadıklarını sorup, öğrenebiliyor mu?
- Deneme sınavlarını ne kadar ciddiye alıyor?

Bunlar ve benzerleri gibi bir sürü noktayı inceleyip, tekrar düzene gireceği bir ortam oluşturulduğunda, öğrenciler kendilerindeki gelişmeyi görüp bu histen kurtulacaklardır.

Unutulmamalıdır ki yaptıklarımızın sonucunda takdir alırsak başarı daha da lezzetli hale gelir.

Çocuğunuzun başardıklarını takdir edin, eleştirmek yerine yönlendirin. Olumlu tarafları da görebilin. Onlarla birlikte zaman geçirin, önemsendiklerini hissettirin. Ve unutmayın, onlar sınav bittikten sonra da sizin çocuklarınız olacaklar.

**Ece GÜLER**  
Psikolojik Danışman

Kaynakça  
- www.rehberlikservisi.net  
- www.rehberlik sitesi.com

[www.arel.k12.tr](http://www.arel.k12.tr)



Merkez Mahallesi, Selahattin Pınar Sokak, No:3, 34197 Yenibosna - Bahçelievler / İstanbul  
**Tel:** (0212) 550 49 30 (pbx) - 630 35 05 (4 hat) **Faks:** (0212) 550 77 82 **E-posta:** arel@arel.k12.tr