

Covid-19
Salgını Döneminde
**EVDE İYİ OLMA
HÂLİNİ KORUMA
REHBERİ**

Covid-19 Salgını Döneminde Evde İyi Olma Hâlini Koruma Rehberi

Araştırma ve Yayım Ekibi

Yazarlar:

Umman İrice
Serap Erdinç
M. Uğur Kaya

Danışmanlar:

Prof. Dr. Sevda Bekman
Dr. Öğretim Üyesi Ersoy Erdemir

Mayıs 2020
İstanbul

Grafik Tasarım:

Deniz Ergüner

Baskı:

Referans:

Erdinç, S., Kaya, M. U., İrice, U., Erdemir, E., Bekman, S. (2020). *Covid-19 salgını döneminde evde iyi olma hâlini koruma rehberi*. İstanbul: Anne Çocuk Eğitim Vakfı.

Giriş

Küresel salgın ve salgından korunma tedbirlerinin devam ettiği süreç boyunca, çocukların ve yetişkinlerin yaşadıkları stres seviyesinin yükselebileceği öngörülmektedir. Bu süreçte yetişkinlerin, ebeveynlerin ya da çocuğun bakımından sorumlu olan kişilerin, yaşadıkları yüksek stres ve uzun süre kaygılı olma hali onların çocuklarla ilişkilerini de olumsuz etkileyebilir. Ebeveynlerin yaşadıkları kaygılar nedeniyle çocuklara yeterince destek olamaması, onları sakinleştirememesi durumlarında çocuklar uzun süre yüksek stres altında kalabilirler. Uzun süre yüksek stres altında yaşamak çocuğun gelişimini olumsuz etkileyen en temel unsurlardan biridir.

Çocuğun çevresindeki yetişkinlerin çocuk için stres kaynağı olmamaları, bu süreç boyunca çocuğa ilgi göstermeleri ve destek olmaları çocuğun sağlıklı gelişimi için önemlidir. Bu nedenle öncelikle ebeveynlerin stres kaynakları üzerine düşünülmeli ve ebeveynler ihtiyaçlarına uygun şekilde desteklenmelidir. Ebeveynlerin stresten uzak olmaları çocukları daha fazla destekleyebilmelerini, gerektiğinde sakinleştirebilmelerini sağlayacaktır. İçinde bulunduğumuz koşullar sebebiyle ebeveynlerin stres altında olmalarının nedenlerinden biri COVID-19 hastalığından nasıl korunacaklarına ilişkin yeterli ve doğru bilgiye sahip olmamalarıdır. Bu nedenle, ebeveynlerin kendilerini ve çocuklarını küresel salgından korumak için yapabileceklerine ilişkin güvenilir ve doğru bilgilerle desteklenmeleri önemlidir. Bu sebeple Anne Çocuk Eğitim Vakfı tarafından, COVID-19 salgını sırasında, çocukların ve ebeveynlerin fiziksel ve psikolojik iyi olma halini destekleyebilmek için öneriler sunmak amacıyla "Covid-19 Salgını Döneminde Evde İyi Olma Halini Koruma Rehberi" hazırlanmıştır. Rehber hazırlanırken Dünya Sağlık Örgütü'nün ve Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü'nün önerilerinden ve bilimsel kaynaklardan faydalanılmıştır.

Bu rehberin ebeveynleri COVID-19 hastalığından korunmak için güvenilir ve doğru bilgilerle desteklemek amacıyla ailelerle ve çocuklarla çalışan uzmanlar, eğitimciler ve çeşitli meslek gruplarından profesyoneller tarafından kullanılması önerilmektedir. Rehberde COVID-19 hastalığına ilişkin bilgiler, hastalığa karşı fiziksel ve psikolojik sağlamlığı korumanın yolları ve bu süreçte aileleri desteklemek için ev ortamında yapılabileceklerle ilişkin öneriler bulunmaktadır.

İçindekiler

BÖLÜM 1: COVID-19 HASTALIĞINI YAKINDAN TANIYALIM	1
• Koronavirüs nedir? COVID-19 hastalığının özellikleri nelerdir?	1
• Hastalığın belirtileri nelerdir?	3
• Virüs nasıl bulaşıyor?	3
• Korunma yöntemlerini öğrenmek ve uygulamak neden önemlidir?	3
BÖLÜM 2: COVID-19 SALGIN HASTALIĞINA KARŞI FİZİKSEL SAĞLAMLIĞI KORUMAK	4
• Fiziksel Sağlamlığı Korumak için Neler Yapılabilir?	5
Öneri 1	5
• Salgın hastalıktan korunmak ve kişisel hijyeni sağlamak için neler yapılabilir?	5
• Çocuklar sık sık el yıkamaları için nasıl desteklenebilir?	6
Öneri 2	7
• İnsanlarla yakın temas kurmamak neden önemlidir?	7
• İnsanlar arasında olması gereken güvenli fiziksel mesafe nedir?	7
• Yalnızca hasta kişilerle mi yakın temas kurulmamalıdır?	8
Öneri 3	8
• Dışarı çıkıldığında hastalıktan korunmak için dikkat edilmesi gereken noktalar nelerdir?	9
• Temiz hava almak için güvenli açık alanlar var mıdır?	10
Öneri 4	11
• Salgın hastalık süreci boyunca alışverişlerde nelere dikkat edilmelidir?	11
Öneri 5	13
• Hastalıktan korunmak için ev ortamının temizliği neden önemlidir?	13
• Ev ortamını ve eşyaları temizlerken nelere dikkat edilmelidir?	13
Öneri 6	14
• Dışarıdan alınan malzemelerin temizliği için neler yapılabilir?	14

Öneri 7	15
• Düzenli ve sağlıklı beslenme için nelere dikkat edilmelidir?	15
Öneri 8	16
• Düzenli ve yeterli uyumak neden önemlidir?	16
• Düzenli ve yeterli uyumak için neler yapılabilir?	17
Öneri 9	18
• Hareket etmek ve egzersiz yapmak neden önemlidir?	18
• Evde düzenli hareket etmek ve egzersiz yapmak için neler yapılabilir?	18
• Çocukların ev içerisinde hareket etme ihtiyaçları nasıl karşılanabilir?	20
Öneri 10	20
BÖLÜM 3: SALGIN HASTALIK DÖNEMİNDE AİLELER İÇİN ÖNERİLER	22
Öneri 1	23
• Çocuklarla salgın hastalık hakkında konuşurken nelere dikkat edilebilir?	24
Öneri 2	25
• Çocukların zorlayıcı davranışları nasıl önlenebilir?	25
• Çocukların zorlayıcı davranışlarına nasıl müdahale edilebilir?	27
Öneri 3	28
• Ailece keyifli vakit geçirmek neden önemlidir?	28
• Evde ailece keyifli vakit geçirmek için neler yapılabilir?	29
Öneri 4	30
• Sosyal ilişkilere özen göstermek neden önemlidir?	30
• Sosyal ilişkileri sürdürmek için neler yapılabilir?	30
Öneri 5	31
• Aile içinde sorumlulukları paylaşmak neden önemlidir?	31
• Aile içinde sorumlulukların paylaşılması için neler yapılabilir?	31
Öneri 6	32
• Evde geçirilen süreyi planlamak neden önemlidir?	32

• Çocukların gün içerisinde yapacakları düzenlenirken nelere dikkat edilebilir?	32
• Çocuklar bir günlerini nasıl geçirebilirler? Çocukların gün içerisinde yapılacaklar listesinde neler yer alabilir?	33
Öneri 7	33
• Çalışma düzeni oluşturmak neden önemlidir?	33
• Ev içinde çalışma düzeni oluşturmak için neler yapılabilir?	34
Öneri 8	35
• Uzaktan eğitim konusunda çocuklara destek olmak neden önemlidir?	35
• Bu süreçte çocuklara destek olmak için neler yapılabilir?	35
Öneri 9	36
• Çocukların ekran kullanımı düzenlenirken nelere dikkat edilebilir?	37
• Çocukların ekrana maruz kaldığı süreyi azaltmak için neler yapılabilir?	37
Öneri 10	38
• Medyanın doğru şekilde kullanılması neden önemlidir?	38
• Çocukların bu süreçte medyada yer alan bilgilerden olumsuz etkilenmemeleri için neler yapılabilir?	39
Öneri 11	40
• Ev içinde kişiler arasındaki iyi ilişkilerin korunması için neler yapılabilir?	40
• Ev içinde şiddetsiz iletişim kurulması için neler yapılabilir?	41
• Şiddete maruz kalmak veya tanıklık etmek çocukların gelişimini nasıl etkiler?	42
• Çocuklarla şiddet üzerine nasıl konuşulabilir?	42
Öneri 12	43
Kaynaklar	45

BÖLÜM 1: **COVID-19** **HASTALIĞINI YAKINDAN** **TANIYALIM**

Koronavirüs nedir?

Koronavirüs, büyük bir virüs ailesine verilen genel bir isimdir. Bu virüsler soğuk algınlığına benzeyen hafif enfeksiyonlardan zatürre, böbrek yetmezliği, Ağır Akut Solunum Sendromu ve Orta Doğu Solunum Sendromu gibi ciddi enfeksiyonlara kadar insanlarda farklı rahatsızlıklara sebep olabilirler. Koronavirüs ailesinden olan bir virüsün neden olduğu ve 2019 yılı Aralık ayında Çin’de ortaya çıkan hastalık COVID-19 olarak isimlendirilmiştir. Dünya Sağlık Örgütü, kısa sürede pek çok ülkeye yayılması sebebiyle 11 Mart 2020 tarihinde COVID-19 hastalığını küresel salgın (*pandemi*) ilan etmiştir. COVID-19 hastalığına ilişkin araştırmalar sonucu elde edilen bilgiler aşağıda sunulmaktadır.

- » Gerçekleştirilen çalışmalar hastalığa neden olan virüsün, Çin’de bulunan Huanan Deniz Ürünleri Toptan Satış Pazarı’nda yasadışı satışı yapılan vahşi hayvanlardan insanlara bulaştığını göstermektedir. Ancak hastalığa neden olan virüsün kaynağı kesin olarak saptanmamış olup, buna yönelik çalışmalar devam etmektedir.
- » Virüs hastaya bulaştıktan sonra hastalığın belirtileri çoğunlukla 14 gün içerisinde ortaya çıkmaktadır.
- » Virüsün bulaştığı insanların çoğu özel tedaviye ihtiyaç duymadan iyileşmektedir. Hastalık özellikle ileri yaştaki insanlarda ve yüksek tansiyon, şeker hastalığı, dolaşım sistemini etkileyen kalp ve damar hastalıkları, kanser, kronik akciğer hastalıkları gibi sistematik hastalığı olan bireylerde daha ağır seyretmektedir.
- » Ölüm vakaları da çoğunlukla ileri yaştaki bireyler ve sistematik hastalığı olan kişiler arasında görülmektedir.
- » Hastalık her yaştan insana bulaşabilmektedir. Ancak hastalığa çocuklarda daha az rastlanmaktadır.
- » Hastalığı tedavi etmek için henüz aşı ya da ilaç bulunmamıştır, çalışmalar devam etmektedir.
- » Hastalığa neden olan virüsü yok etmekte antibiyotikler etkili değildir. Bu nedenle antibiyotikler COVID-19’un önlenmesi ve tedavisi için kullanılmamalıdır.
- » Hastalığa neden olan virüsün dış ortamda uzun süre hayatta kalamadığı bilinmektedir. Nem, sıcaklık, bulunduğu yüzeyin dokusu gibi pek çok faktöre bağlı olarak dış ortamlarda dayanma süresi değişmektedir.

Hastalığın belirtileri nelerdir?

COVID-19 hastalığının en yaygın belirtileri nefes darlığı, ateş, yorgunluk ve öksürüktür. Bazı hastalarda ise burun tıkanıklığı, burun akıntısı, boğaz ağrısı ve ishal şikayetleri görülebilmektedir. Virüsün bulaştığı bazı insanlarda ise herhangi bir hastalık belirtisi ortaya çıkmaz ve bir rahatsızlık hissedilmez.

Virüs nasıl bulaşıyor?

COVID-19 hastalığına sebep olan virüs hasta olan bireyin öksürmesi veya hapşırması sonucu damlacıklarla etrafa saçılır. Sağlıklı bireylerin bu damlacıklara elleriyle temas etmesi sonrası ellerini yüzüne, ağzına, burnuna veya gözüne götürmesiyle virüs onlara bulaşmaktadır. Bu damlacıkların bulunduğu havayı solumak da hastalığın bulaşmasına neden olabilmektedir.

Korunma yöntemlerini öğrenmek ve uygulamak neden önemlidir?

COVID-19 dünyadaki pek çok ülkede görülen küresel bir salgın hastalıktır. 10 Mart 2020 tarihinden itibaren Türkiye’de de görülen bu salgın hastalık tüm Türkiye’ye yayılmıştır. Hastalığın yayılma hızının düşmesi için korunma yöntemlerinin öğrenilmesi ve bu yöntemlerin titizlikle uygulanması çok önemlidir. Korunma yöntemlerinin uygulanması hastalığa yakalanma riskini azaltmaktadır.

BÖLÜM 2: **COVID-19 SALGIN** **HASTALIĞINA KARŞI FİZİKSEL** **SAĞLAMLIĞI KORUMAK**

Dünyada pek çok ülke COVID-19 salgın hastalığı ile mücadele etmektedir. Bu salgın hastalıktan korunmak için yapılacakların bilinmesi ve önlemlerin titizlikle uygulanması hastalığın yayılmasını önlemek için çok önemlidir. Bu bölümde hastalığa karşı fiziksel sağlamlığı korumak için yapılabileceklerle ilişkin öneriler yer almaktadır. Bu korunma yöntemlerinin bilinmesi, hem yetişkinlerin kendilerini ve çocukları daha iyi korumalarını sağlayacak, hem de yetişkinlerin yeterlilik duygularını artıracaktır.

Fiziksel Sağlamlığı Korumak için Neler Yapılabilir?

COVID-19 hastalığına karşı fiziksel sağlamlığı korumak için yapılacaklara ilişkin 10 öneri bu bölümde detaylı şekilde bulunmaktadır. Bu 10 öneriyi bir yapbozun parçaları gibi düşünebiliriz. Parçalardan biri eksik olursa yapboz tamamlanmaz. O yüzden hastalığa karşı korunmak için bu 10 önerinin hepsinin birlikte uygulanması çok önemlidir.

Öneri 1:

Kişisel hijyene

özen gösterilmelidir.

Salgın hastalıktan korunmak ve kişisel hijyeni sağlamak için neler yapılabilir?

Eller sık sık temizlenmelidir. COVID-19 hastalığından korunmak için el temizliğine çok dikkat edilmesi önerilmektedir. Elleri düzenli olarak sabun ve su ile yıkamak ellerde olabilecek virüsleri öldürür. Yıkama sırasında en az 20 saniye boyunca avuç içlerini, ellerin üstünü, parmak aralarını ve tırnak altlarını ovalamak gerekir. Su ve sabun bulunmadığı durumlarda, geçici bir önlem olarak alkol bazlı el dezenfektanlarıyla el temizliği aynı şekilde sağlanabilir. Eller temizlenmeden ağız, burun ve gözlere dokunulmaması gerekir. Elleri yıkadıktan sonra kurutmak için kağıt havlu kullanılması önemlidir. Evde el temizliği için kullanılan havlular kişiye özel olmalı, havlular ortak kullanılmamalıdır.



Eller çok fazla yıkandığı için çatlayabilir, virüsün bu çatlaklarda barınmasını önlemek için ellere düzenli olarak krem sürülmesi önerilmektedir. Virüsün tırnak altlarında barınmaması için tırnaklar uzatılmamalı, kısa kesilmelidir.

Göz, burun ve ağza ellerle temas edilmemelidir. Gün içerisinde eller temiz olsa dahi göz, burun ve ağza ellerle temas etmekten kaçınmak önemlidir. Elleri birçok yüzeye dokunulur ve bu yolla ellere çeşitli virüsler bulaşabilir. Yüze ellerle dokunulduğunda virüs gözlere, burna ya da ağza aktarılabilir. Bu şekilde virüs vücuda girebilir ve sağlıklı kişiye hastalık bulaşabilir.

Öksürme ve hapşıрма sırasında önlem alınmalıdır. COVID-19 hastalığını çoğu kişi hastalık belirtisi bile göstermeden atlatabilmektedir. Ancak kendileri kolaylıkla hastalığı atlattıklarına rağmen virüsü başka kişilere bulaştırma riskleri devam etmektedir. Bu nedenle herkesin, herhangi bir hastalık belirtisi göstermese dahi, öksürme veya hapşıрма sırasında burnunu ve ağzını tek kullanımlık mendillerle örtmesi ve sonrasında bu mendili çöpe atması gerekmektedir. Eğer mendil bulunmuyorsa öksürme ve hapşıрма sırasında ağzı ve burnu örtmek için dirsek içi kullanılmalıdır.

Çocuklar sık sık el yıkamaları için nasıl desteklenebilir?

Öncelikle çocuğun çevresindeki yetişkinlerin sık sık su ve sabunla ellerini yıkayarak çocuğa örnek olması ve çocuğun bu davranışları alışkanlık haline getirmesi için desteklemesi çok önemlidir. Eller yıkanırken çocuğun daha rahat hareket edebilmesi ve lavaboya kolaylıkla ulaşabilmesi için sandalye veya tabure kullanılmalıdır. Eller yıkanırken şarkılar söylenerek bu süreç eğlenceli hale getirilebilir. Lavabonun yakınına ellerin nasıl doğru şekilde yıkanacağına yönelik ayrıntılı resimler asılabilir ve çocuktan bu resimleri takip ederek ellerini yıkaması istenebilir.



Öneri 2:

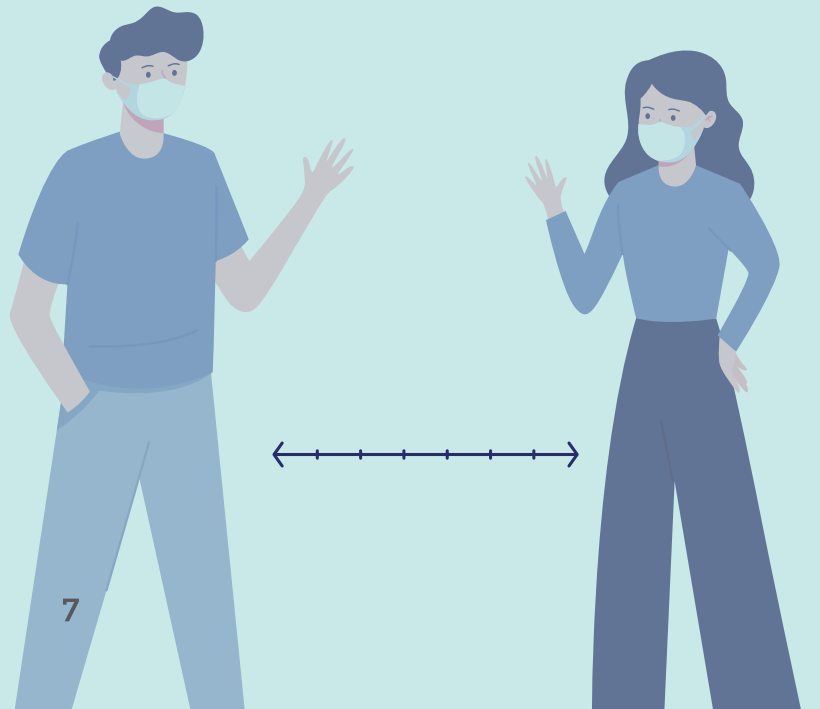
İnsanlarla yakın temastan kaçınılmalıdır.

İnsanlarla yakın temas kurmamak neden önemlidir?

COVID-19 salgın hastalığından korunmak için öksüren, hapşıran, ateşi olan ya da solunum zorluğu yaşayan kişilerle yakın temastan kaçınılması çok önemlidir. İnsanlar hapşıırken, öksürürken hatta konuşurken, burun veya ağızdan virüs içerebilecek küçük sıvı damlacıkları püskürtür. Öksüren kişiye çok yakın olduğunda bu damlacıklar, öksüren kişinin yakınındaki kişilere de ulaşabilir. Öksüren veya hapşıran kişinin hastalığı varsa, COVID-19 hastalığı da dahil olmak üzere, çeşitli hastalıklar bu damlacıklar yoluyla sağlıklı kişilere bulaşabilir. Hasta kişi öksürmüyor ya da hapşırmıyor olsa bile, konuşma sırasında etrafa saçılan damlacıklar yoluyla virüslerin bulunduğu hava sağlıklı kişiler tarafından solunabilmektedir. Yani COVID-19 hastalığına sebep olan virüs sadece damlacıklar yoluyla değil, hasta kişiye bir metreden az mesafede olduğunda solunum yoluyla da bulaşabilmektedir. Bu nedenle salgın hastalık dönemlerinde insanlarla yakın temastan kaçınılmalıdır.

İnsanlar arasında olması gereken güvenli fiziksel mesafe nedir?

Hastalığa karşı korunmak için insanlar arasında en az bir metre (üç adım) fiziksel mesafe olmalıdır.



Yalnızca hasta kişilerle mi yakın temas kurulmamalıdır?

COVID-19 hastalığını pek çok kişi herhangi bir hastalık belirtisi göstermeden veya özel bir tedavi almadan atlatabilmektedir. Bu nedenle virüsün bulaştığı kişileri ayırt etmek her zaman kolay olmamaktadır. Dolayısıyla, salgın boyunca, sağlıklı görünen diğer kişilere karşı da fiziksel mesafeyi korumak, hastalıktan korunmak için alınması gereken önlemlerin başında gelmektedir.

Çeşitli hastalık belirtileri gösteren birine bakım vermek durumunda olan kişilerin maske takması ve sık sık ellerini yıkaması önerilmektedir.

Öneri 3:

Gerekli olmadıkça dışarı çıkılmamalı, dışarı çıkmanın zorunlu olduğu durumlarda ise hastalıktan korunmak için çeşitli önlemler alınmalıdır.

Hastalığın yayılmaması için kalabalık ortamlarda bulunulmaması gerekmektedir. Gerekli olmadıkça dışarı çıkılmamalıdır. Hastanelerin bu dönemki yoğunluğu da göz önünde bulundurulduğunda, hastanelere kalp sıkışması, boğulma, nefes darlığı, zehirlenme, kazalar veya durdurulamayan kanamalar gibi acil durumlar dışında gidilmemesi gerekmektedir.

Hastaneye gidilmesi gereken bir durumda öncelikle 112 Acil Çağrı Merkezi aranarak hastalık şikayetlerinin anlatılması ve görevlilerin yönlendirmelerine uygun şekilde hareket edilmesi önerilmektedir. Hastaneye gidilmesi gerektiğinde ise kalabalık içinde bulunulmamalı, maske ve eldiven kullanılarak önlem alınmalıdır.

Eve döndüğünde herhangi bir eşyaya temas etmeden önce mutlaka ellerin su ve sabunla en az 20 saniye yıkanması ve dışarıda giyilen giysilerin çıkartılarak havalandırılması ya da yıkanması gerekmektedir.

Dışarı çıkıldığında hastalıktan korunmak için dikkat edilmesi gereken noktalar nelerdir?

Evden çıkmak gerektiğinde ağız ve burun mutlaka cerrahi maske ile kapatılmalı ve eldiven kullanılmalıdır. Eldiven kullanılması, çeşitli yüzeylerle temas sırasında el temizliğini sağlayacaktır. Güvenli ortama döndüğünde ise eldiven ve maske çıkarılırken eldivenin ve maskenin dış yüzeyine çıplak elle temas etmemeye özen gösterilmelidir.

Kullanılan bu malzemeler kapalı bir poşet içerisinde çöpe atılmalıdır.





Temiz hava almak için güvenli açık alanlar var mıdır?

COVID-19 hastalığından korunmak için dışarı çıkılmaması önerildiğinden, gün içerisinde sürekli evde kalmak bazen yorucu olabilmektedir. Güvenli açık hava alanları oldukça kısıtlı olmakla birlikte, güvenlik tedbirleri alındığında fiziksel ve psikolojik sağlık için bu süreçte güvenli alanlarda vakit geçirilmesi önerilmektedir.

Dışarı çıkmaya yönelik herhangi bir kısıtlamanın olmadığı günlerde, açık havada güvenli kısa gezintiler yapmak rahatlatıcı olabilir ve stresi azaltabilir. Örneğin evin etrafında veya bahçede birkaç tur yürüyüş yapılabilir ve bahçedeki çiçekler sulanabilir.

Bu kısıtlı alanlarda hareket ederken dahi diğer insanlarla arada 1 metreden fazla mesafe bulunmasına özen gösterilmesi önemlidir. Dışarıda giyilen kıyafetler eve gelindiğinde hemen çıkartılarak havalandırılmalı ya da yıkanmalıdır. Bu kıyafetlere temas edildikten sonra eller su ve sabun ile yıkanmalıdır.

Evin etrafında yürüyüş yapılamadığı ya da bahçenin olmadığı durumlarda balkon varsa, gün içinde balkonda daha fazla vakit geçirilmeli ya da en azından sık sık pencerelerden hava alınmalıdır. Hem fiziksel hem de psikolojik sağlık için gün içerisinde temiz hava alınmasına özen gösterilmelidir.

Öneri 4:

Gıda alışverişleri için dışarıya çıkmak olabildiğince sınırlandırılmalı, market gibi ortamlarda bulunurken koruyucu önlemler alınmalıdır.

COVID-19 salgın hastalığı hızla yayılmaya devam ederken, insanların kalabalık alanlardan ve insanlarla temas etme ihtimallerinin yüksek olduğu ortamlardan uzak durmaları gerekmektedir. Kalabalık gruplarla temastan kaçınmak için markete gitme sıklığının da düşürülmesi önerilmektedir.

Salgın hastalık süreci boyunca alışverişlerde nelere dikkat edilmelidir?

Eve servis yöntemiyle alışveriş yapma tercih edilmelidir.

Çeşitli ihtiyaçlar için eğer mümkünse marketlerin eve servis seçeneği tercih edilmelidir. Özellikle ileri yaştaki kişilerin ve hastaların ihtiyaçlarını bu şekilde karşılamaları, hastalıktan korunmaları için çok önemlidir. Dağıtım personeli tarafından getirilen ürünlerin teslim alınması sırasında da dikkatli olunmalıdır. Fiziksel mesafe korunmalı ve arada en az 3 adım mesafe bırakılmalıdır. Dağıtım personelinden poşetlerin kapiya bırakılması istenmeli ve ürünler elden teslim alınmamalıdır.

Poşetlere ve paraya temas ederken eldiven kullanılmalı, hatta mümkün olduğu durumlarda internetten kartla ödeme yapılmalıdır. İnternet üzerinden kartla ödeme yapılamayan durumlarda, kart kullanılmalı ve temassız bir şekilde ödeme yapılmalıdır.

Her türlü ödeme sırasında da mutlaka eldiven kullanılmalıdır. Bu sırada eldivenlerle vücuda, özellikle ağız, burun ve gözlere temas edilmemelidir.



Gıda alışverişi haftalık yapılmalı ve alışveriş için marketlerin yoğun olmadığı sabah saatleri tercih edilmelidir.

Çeşitli ihtiyaçlarını eve sipariş vererek temin edemeyen kişilerin güvenli gıda alışverişi yapmaları için bazı önemli kurallara uymaları önerilmektedir. Öncelikle gıda alışverişinin günlük değil haftalık yapılmasına özen gösterilmelidir. Alışverişe gitmeden önce haftalık ihtiyaç listesi hazırlanarak gıda alışverişi toplu olarak yapılmalıdır. Haftalık gıda alışverişinin toplu yapılması sık sık dışarıya çıkılmasını ve kalabalık ortamlarda bulunulmasını önleyecektir.

Alışverişe giderken marketlerin yoğun olduğu akşam saatleri değil mümkünse günün erken saatleri tercih edilmelidir. Böylece marketlerde daha az yoğunluk olacağından daha güvenli alışveriş yapmak mümkün olacaktır.

Marketlerde fiziksel mesafe kuralına uyulmalıdır.

Alışveriş yapmaya giderken ve markette alışveriş yaparken fiziksel mesafeye özen gösterilmelidir. Çalışanlar ya da diğer müşterilerle araya en az bir metre olacak şekilde mesafe konulmalıdır. Buzdolaplarındaki ve donduruculardaki malzemelere erişmek için sıraya girilmeli ve fiziksel mesafe korunmalıdır.

Marketlerde ortak alanlar doğru şekilde kullanılmalıdır.

Ortak alanlarda asansör kapıları ve çağırma düğmesi, tırabzanlar ve kapı kollarına çıplak elle dokunulmamalıdır. Marketlerde bulunan ortak kullanılan alışveriş arabaları, pos cihazları gibi eşyalarla çıplak elle temas edilmemesi, mümkünse eldiven kullanılması çok önemlidir. Ödeme için mümkünse temassız ödeme tercih edilmelidir.

Gıda alışverişi sonrası eve dönüldüğünde, ellerin bileklere değin en az 20 saniye sabunlu su ile yıkanması unutulmamalıdır.



Öneri 5:

Ev ortamı ve eşyalar sık sık temizlenmelidir.

Hastalıktan korunmak için ev ortamının temizliği neden önemlidir?

Bilindiği gibi COVID-19 hastalığını pek çok insan herhangi bir belirti göstermeden atlatabilmektedir. Ancak bu kişiler virüsü taşıdıkları için, çeşitli yüzeylere yayabilirler. Araştırmalar ile COVID-19 hastalığına neden olan virüsün karton gibi yüzeylerde 24 saat, plastik veya çelik üzerinde ise 72 saate kadar yaşayabildiği bulunmuştur. Bu nedenle evde herkes sağlıklı görünse dahi hastalıktan korunmak için ev temizliği, özellikle sık sık temas edilen yüzeylerin ve eşyaların temizliği dikkat edilmesi gereken noktalardan bazılarıdır.

Ev ortamını ve eşyaları temizlerken nelere dikkat edilmelidir?

- » Gün içerisinde ev birkaç defa havalandırılmalıdır.
- » Evde sık sık dokunulan kapı ve pencere kolları, dolap kulpları, masaların yüzeyleri, sandalye ve kanepelerin yüzeyleri ve kolları, mutfak tezgahı, banyo lavabosu, musluklar, prizler ve elektrik anahtarları gibi alanların günde en az bir kez dezenfektan ve suyla temizlenmesi önerilmektedir. Şarj cihazları, kumandalar, klavye ve cep telefonu en sık temizlenmesi gereken eşyalar arasındadır.
- » Ev temizliği yapılırken suyla birlikte çamaşır suyu ya da üzerinde "virüslere ve bakterilere karşı etkilidir" uyarısı yazan dezenfektanlar kullanılmalıdır. Dezenfektanların en az yüzde 70 alkol içermesi virüsün etkisiz hale gelmesi için önemlidir. Kullanım talimatlarında aksi yazmadığı sürece 5 litre suya yarım çay bardağı dezenfektan katılarak temizlik yapılabilir.
- » Çocukların oyuncakları su ve sabunla sık sık yıkanmalıdır.
- » Temizlik sırasında ve sonrasında ev sık sık havalandırılmalıdır.
- » Sirke ve tuzlu su virüsü yok etmekte etkili değildir.



Öneri 6:

Satın alınan malzemeler doğru şekilde temizlenmeden kullanılmamalıdır.

Hastalıktan korunmak için alınması gereken önlemlerden biri de, dışarıdan alınan malzemelerin iyice temizlendikten sonra kullanılmasıdır.

Dışarıdan alınan malzemelerin temizliği için neler yapılabilir?

- » Araştırmalar hastalığa neden olan virüsün karton üzerinde 24 saate kadar, plastik üzerinde ise 72 saate kadar yaşayabildiğini göstermektedir. Bu nedenle, çay, şeker, tuz gibi bozulmayacak ürünlerin bir süre açık havada bekletilmesi önerilmektedir. Yiyeceklerin plastik, cam, metal gibi paketleri dezenfektan, bulaşık deterjanı ya da çamaşır suyu karıştırılmış suyla temizlenmelidir. Paketlerin temizlenmesi sırasında dezenfektan karıştırılmış suyun yiyeceklere kesinlikle temas etmemesi gerekmektedir. Satın alınan ürünlerin paketlerine dokunulduğunda ellerin en az 20 saniye su ve sabunla iyice yıkanması gerekmektedir.
- » Ambalajı olmayan meyve sebze gibi ürünler ise tüketilmeden önce iyice suyla yıkanmalıdır.
- » Bu dönemde restoranlardan hazır yemek siparişi verilmemesi gerekmektedir. Sipariş vermek zorunda kalınan durumlarda, yemek paketlerinin hemen açılması, yiyeceklerin paketlerden çıkarılarak paketlerin çöpe atılması önerilmektedir. Paketlerin atılmasının ardından ellerin dezenfekte edilmesi gerekmektedir. Siparişle gelen yemeğin evde kısa süre de olsa ısıtılması alınacak önlemler arasındadır. Yemeğin ısıtılması hastalıktan korunma için önemli olduğundan; salata, çiğ köfte, tatlı gibi ısıtılamayacak soğuk yiyecekler sipariş verilmemelidir.
- » Dışarıdan eve giren yiyecek dışında da her malzemenin özellikle paketinin temizlenmesi ya da içindeki eşyalar çıkarıldıktan sonra paketin hemen çöpe atılması önerilmektedir. Bu malzemelerin paketlerine temas ettikten sonra eller mutlaka temizlenmelidir.



Öneri 7:

Hastalığa karşı bağışıklık sistemini güçlendirmek için düzenli ve sağlıklı beslenilmelidir.

COVID-19 hastalığından korunma ve bu hastalığı atlama için güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmak çok önemlidir. Bağışıklık sistemini güçlendirmek için dengeli ve yeterli beslenmek gerekmektedir.

Düzenli ve sağlıklı beslenme için nelere dikkat edilmelidir?

- » Her gün yemek düzenine dikkat edilmeli ve öğünler atlanmamalıdır.
- » Aşırı yemek yemekten kaçınılmalı ve sindirim sistemi zorlanmamalıdır.
- » Vücudun ihtiyaç duyduğu vitamin, mineral, lif, protein ve antioksidanları elde etmek için her gün çiğ kuruyemiş, baklagiller, meyve ve sebze gibi işlenmemiş ve taze gıdalar tüketilmelidir.
- » Yüksek protein kaynağı olan mercimek, nohut, fasulye ve barbunya gibi kuru baklagiller sağlıklı beslenme için önerilen gıdalar arasındadır.
- » Bir diğer yüksek protein kaynağı olan balığın konserve veya taze olarak haftada 2 kez tüketilmesi önerilmektedir. Balığın tüketilemediği durumlarda kuruyemiş, ceviz, portakal, karnabahar gibi yiyecekler tercih edilebilir.
- » Uzun süre saklanabilmesi nedeniyle de tercih edilebilecek kuru sebze ve meyveler sağlıklı beslenme için tercih edilmelidir.
- » Düzenli olarak mevsim meyveleri ve sebzeleri tüketilmelidir.
- » Zeytinyağı gibi sağlıklı ve hafif yağlar tüketilmelidir.
- » Az yağlı süt ve süt ürünleri tüketilmelidir.



- » Vitaminlerin kaybını önlemek için sebzeler fazla pişirilmemelidir.
- » Her gün yeterli miktarda, ortalama 8-10 bardak, su tüketilmelidir.
- » Beyaz ekmek de dâhil hamur işi ürünlerin, salam, sosis gibi işlenmiş et ürünlerinin, şekerli yiyecek ve içeceklerin tüketimi sınırlandırılmalıdır.
- » Tuz tüketimi sınırlandırılmalı, yalnızca iyotlu tuz tercih edilmelidir.
- » Çay ve kahve gibi diğer sıvıların tüketimi ile su tüketimi birbirine karıştırılmamalıdır. Günlük tüketilen kafein oranına dikkat edilmeli, çok fazla çay ve kahve tüketilmemelidir.

Öneri 8:

Hastalığa karşı bağışıklık sistemini güçlendirmek için yeterli ve düzenli uyumalıdır.

Düzenli ve yeterli uyumak neden önemlidir?

Bilindiği gibi COVID-19 hastalığından korunmak için güçlü bağışıklık sistemine sahip olmak çok önemlidir. Bağışıklık sisteminin güçlenmesi için sağlıklı beslenmenin yanı sıra, düzenli ve yeterli uyku da uyumalıdır. Gece uykusu boyunca vücutta gerçekleşen değişimler ile bağışıklık sistemi kuvvetlenir ve hastalıklara karşı vücudun doğal savunma mekanizmaları oluşur. Düzenli ve yeterli uykunun yokluğunda ise bağışıklık sistemi bozulabilir ve virüslere karşı vücudun direnci düşebilir.

Düzenli ve yeterli uyumak için neler yapılabilir?

Özellikle içinde bulunulan salgın hastalık döneminde düzenli ve yeterli uyuma için uzmanların önerileri aşağıda bulunmaktadır.

- » 6-8 saat gece uykusu uyunmalıdır.
- » Her gün aynı saatte uyumaya çalışmak uyku düzeni oluşturmak için önemlidir.
- » Uykuya dalmakta zorlanılmaması için uyku vakti alışkanlıkları oluşturulması önerilmektedir. Örneğin ılık duş almak, diş fırçalamak, kitap okumak gibi uyku öncesinde düzenli yapılan şeyler ile vücut uyku saatine hazırlanabilir.
- » Sağlıklı uyku için akşam saatlerinde yağlı yiyeceklerden uzak durulmalı ve ağır egzersizler yapılmamalıdır.
- » Uyku saatinin hemen öncesinde çay veya kahve tüketilmemelidir.
- » Televizyon, tablet ve telefon gibi cihazlar yatak odasında bulundurulmamalıdır.
- » Uyuma isteği geldiğinde yapılan işe devam etmemek ve uykuya direnmemek gerekir.



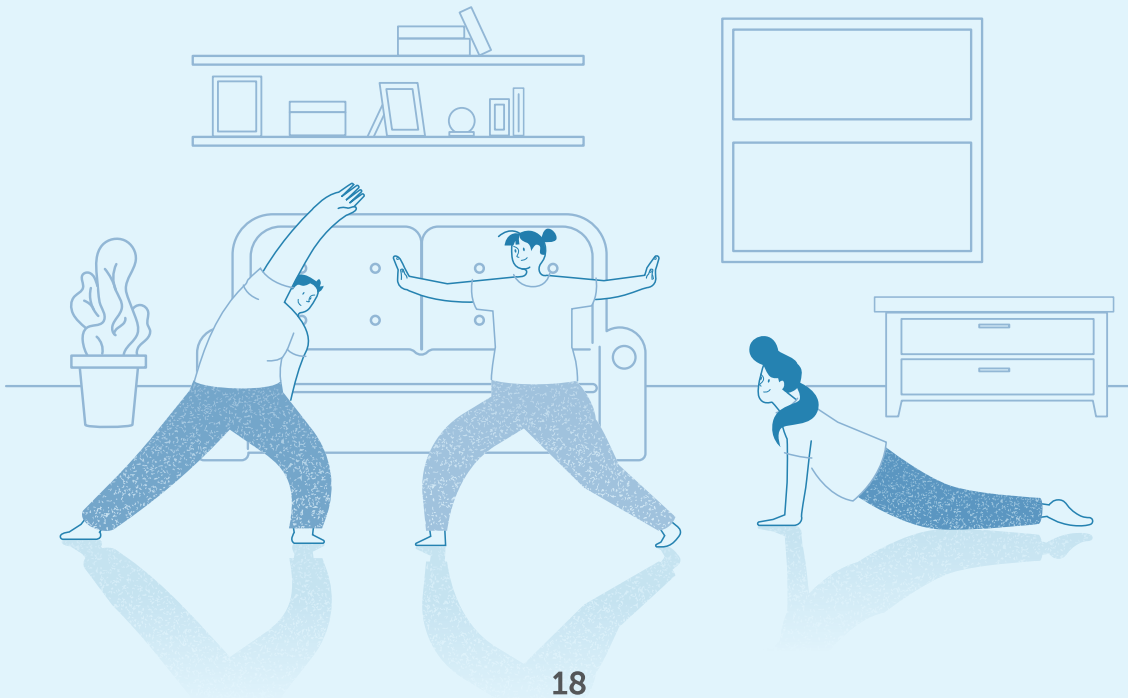
Öneri 9:

Düzenli hareket ederek ve egzersiz yaparak fiziksel ve psikolojik sağlık desteklenmeli, böylece hastalığa karşı vücut direnci arttırılmalıdır.

Hareket etmek ve egzersiz yapmak neden önemlidir?

COVID-19 korunma tedbirleri kapsamında, pek çok kişinin evde kalması gerekmektedir. Evde olma hali hareketleri sınırlandırdığından, vücudun çok hareketsiz kalmasına neden olmaktadır. Bedeni hareket ettirmek ve fiziksel olarak aktif hale gelmek, gün boyu biriken enerjiyi sağlıklı yollarla harcamayı sağlamaktadır.

Düzenli egzersiz yapmak, bağışıklık sisteminin güçlenmesi ve vücut dengesinin sağlanması için de önemlidir. Fiziksel sağlığa faydalarının dışında düzenli yapılan egzersiz kişiyi daha enerji dolu, huzurlu hissettirir ve stresin azalmasını sağlayabilir. Her gün düzenli olarak 20-25 dakika egzersiz yapılması vücut sağlığı için önemlidir.



Evde düzenli hareket etmek ve egzersiz yapmak için neler yapılabilir?

- » Öncesinde düzenli spor yapılmamışsa, daha kısa süreli egzersizlerle başlanmalı, sonraki egzersizlerde bu süre 5-10 dakika artırılmalıdır.
- » Bedensel olarak aktif olmaya başlamak ilk zamanlar zorlayıcı olabilir. Başlangıçta fiziksel aktiviteler için günlük hedefler konulabilir. Hedefleri gerçekçi tutmak ve vücudu zorlamamak önemlidir.
- » Günün çoğunda ekran karşısında olmak, bilgisayar ile çalışmak ya da sürekli televizyon izlemek kişilere aktif olmayı unutturabilir. Ekran karşısında geçirilen zamanın kontrol edilmesi, özellikle televizyon izlenilen sürenin kısıtlanması önemlidir.
- » Fiziksel olarak aktif olma ve hareketsizlik dengesi sağlanmalıdır. Örneğin, oturulan yerden yarım saatte bir kalkmak, 3-5 dakika hareket etmek ve sonra oturmaya ya da hareketsizlik haline devam etmek, bedensel olarak aktif olmaya alışma sürecinde etkili olacaktır. Sadece ayağa kalkmak, gerinmek, evde odalar arasında birkaç tur yürüyüş yapmak, bahçe varsa bahçede kısa yürüyüşler yapmak sağlık için kolayca yapılabilecek fiziksel aktiviteler arasındadır.
- » Evde dans edilebilir ve sevilen bir müzikte hareketli figürler yapılabilir.
- » Vücudu hareket ettirmek için ailece hareketli oyunlar oynanabilir, fiziksel aktiviteye dayalı çeşitli yarışlar düzenlenebilir.
- » Asansör yerine merdiven kullanılabilir.
- » Ev işleri fiziksel olarak aktif olunan zamanlar olduğundan, ev işlerinin sorumluluğu paylaştırılarak evdeki herkesin hareket etmesi sağlanabilir.
- » Evdeki su şişeleri kullanılarak ağırlık kaldırma aktiviteleri yapılabilir.
- » Ücretsiz erişime açılan uzaktan/ekrandan fiziksel aktivite uygulamaları takip edilebilir ya da uygulama videoları izlenerek spor yapılabilir.

Çocukların ev içerisinde hareket etme ihtiyaçları nasıl karşılanabilir?

- » 0-12 ay arasında, bebeğin yüzüstü olduğu pozisyonda ellerini ve kollarını hareket ettirmesi desteklenebilir ve bebekle oyunlar oynanabilir. Birlikte dans edilebilir.
- » 2-5 yaş arasında çocukların günde en az üç saat hareket etmeleri önemlidir. Hareket etme ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri ve enerjilerini doğru şekilde atabilmeleri için ev içinde ya da bahçede atma, yakalama, koşma, atlama, zıplama gibi hareketler yapabilecekleri oyunlar oynanabilirler.
- » 5-17 yaş arasında, su şişelerini kullanarak ağırlık kaldırma gibi kas gücünü artırıcı spor faaliyetleri, ip atlama, seksek gibi zıplamalı oyunlarla fiziksel gelişim desteklenebilir. Bu yaş grupları haftada en az 3 gün ve günlük en az 60 dakika süreyle fiziksel aktivitede bulunmalıdırlar.

Öneri 10:

Aynı hane içinde COVID-19 hastası olan kişi bulunması durumunda, hem hastayı hem de diğer kişileri korumak için evde çeşitli önlemler alınmalıdır.

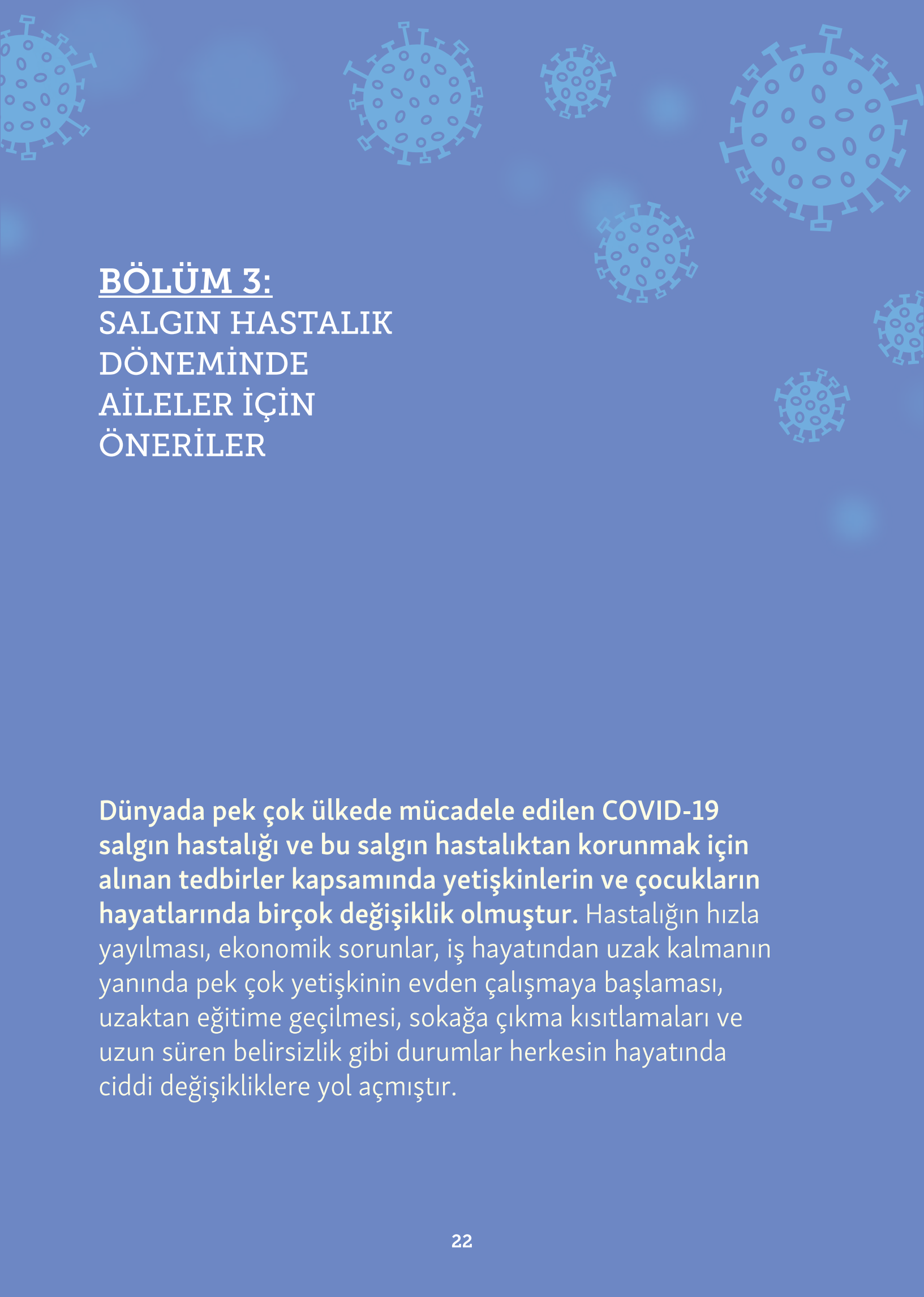
Evde COVID-19 hastalığı şüphesi taşıyan veya hasta olan kişiler bulunuyorsa hastalığın diğer insanlara, özellikle aynı evde yaşayan kişilere bulaşmasını önlemek için uyulması gereken önemli kurallar bulunmaktadır. Bu kurallar aşağıda detaylandırılmıştır.

- » Kendisini iyi hissetmeyen, ateş, öksürük veya nefes darlığı gibi şikayetleri bulunan kişilerin evde kalması ve ALO 184 Koronavirüs Danışma Hattı'nı ya da sağlık kuruluşlarını arayarak tıbbi yardım istemesi gerekmektedir. Evden çıkmadan sağlık yetkililerine telefonla ulaşmak ve onların yönlendirmelerine göre hareket etmek virüsün yayılmasını engelleyecektir.

- » Hasta kişi hastalık süresi boyunca diğer insanlarla temastan kaçınmalı ve maske kullanılmalıdır.
- » Evdeki diğer kişilere hastalığın bulaşmasını önlemek için hasta kişi farklı bir odada kalmalıdır. Eğer hastanın farklı bir odada kalması mümkün değilse mutlaka maske takılmalı, diğer kişilere 1 metreden fazla yaklaşmamaya özen gösterilmelidir. Evin odalarının sık sık havalandırılması gerekmektedir.
- » Hasta ve yakınları tarafından kullanılan maskelerin sık sık değıştirilmesi önerilmektedir.
- » Öksürürken ya da hapşıırken ağız ve burun tek kullanımlık mendillerle kapatılmalıdır. Kullanılmış mendillere çıplak elle temas edilmemeli ve mendiller ağız kapalı poşetlerle çöpe atılmalıdır.
- » Evdeki herkesin, hasta olan kişi dahil, ellerini sık sık en az 20 saniye boyunca sabunlu suyla yıkaması gerekmektedir.
- » Hastanın eşyaları diğerlerinden ayrılmalı, bardak, kaşıık, çatal, tabak, havlu, yastık gibi eşyaları başkası tarafından kullanılmamalıdır.
- » Eşyalar sık sık su ve sabunla yıkanmalıdır. Çamaşırlar ise en az 60°C sıcaklıkta çamaşır deterjanı ile yıkanmalıdır.



Yukarıda ayrıntılı şekilde açıklanan fiziksel sağlamlığı korumak için yapılacaklara ilişkin bu 10 önerinin her birinin titizlikle uygulanması hastalığa karşı etkili şekilde korunmak ve hastalığın yayılmasını önlemek için çok önemlidir.

The background of the page is a solid blue color. Scattered across the background are several stylized, light blue virus particles. These particles are spherical with a textured surface and have small, rectangular protrusions extending from their perimeters, resembling the structure of a coronavirus.

BÖLÜM 3: **SALGIN HASTALIK** **DÖNEMİNDE** **AİLELER İÇİN** **ÖNERİLER**

Dünyada pek çok ülkede mücadele edilen COVID-19 salgın hastalığı ve bu salgın hastalıktan korunmak için alınan tedbirler kapsamında yetişkinlerin ve çocukların hayatlarında birçok değişiklik olmuştur. Hastalığın hızla yayılması, ekonomik sorunlar, iş hayatından uzak kalmanın yanında pek çok yetişkinin evden çalışmaya başlaması, uzaktan eğitime geçilmesi, sokağa çıkma kısıtlamaları ve uzun süren belirsizlik gibi durumlar herkesin hayatında ciddi değişikliklere yol açmıştır.

İçinde bulunulan belirsiz süreç boyunca yaşananlar sonucu güvende olmama, korku ve kaygı gibi duyguların hissedilmesi olağandır. Özellikle böyle durumlarda çocuklar yetişkinleri izleyerek, yaşananlara karşı nasıl tepki vermeleri gerektiğini öğrenmeye çalışırlar. Bu süreçte ebeveynlerin duygularını kontrol edememeleri, abartılı davranışlar sergilemeleri ve çocuklara ihtiyaçları olan gerekli desteği sağlayamamaları, yaşananları anlamakta zorluk çeken çocuklar için sürecin daha da zorlu hâle gelmesine sebep olabilir. Bu durum çocukların zorlayıcı koşullarla baş etme becerilerini de olumsuz etkileyebilir. Çocukların kendilerini güvende hissetmeleri ve bu dönemi daha rahat bir şekilde atlatabilmeleri için, ebeveynlerin çocuklara doğru örnek olmaları önemlidir.

İçinde bulunulan bu süreçte uzaktan eğitime geçiş yapılması, etkinliklerin iptal edilmesi, sokağa çıkmanın sınırlandırılması gibi birçok farklı durum yaşanmaktadır. Çocuklar gelişimleri için farklı deneyim fırsatları sunan açık hava alanlarından ve sosyal ortamlardan uzak kalmaktadırlar. Bu gibi durumlar çocukların gelişimlerini olumsuz etkileyebileceğinden, ailelerin çocukların gelişimine uygun yeni ortamlar yaratmaları önemlidir.

Bu nedenle sürecin çocuklar üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için yapılabileceklerle ilişkin ailelerin desteklenmeleri büyük önem taşımaktadır. Ebeveynlerin, ihtiyaç duydukları bilgilere ulaşmaları, bu süreçte çocuklarını doğru şekilde desteklemelerini ve yönlendirmelerini sağlayacaktır. Rehberin bu bölümünde salgın hastalık sürecinde çocukları desteklemek için ebeveynlerin yapabileceklerine ilişkin öneriler ayrıntılı olarak yer almaktadır.

Öneri 1:

Salgın hastalık hakkında çocuklarla konuşulabilir ve çocukların soruları yanıtlanabilir.

Yetişkinlerin çocuklarla salgın hakkında konuşması, çocukların hem fiziksel hem de ruhsal sağlığını desteklemek için önemlidir.



Çocuklarla salgın hastalık hakkında konuşurken nelere dikkat edilebilir?

- » Çocuğun rahatça konuşabileceği bir ortam oluşturulabilir.
- » Konuşurken çocukla yan yana oturulması, aynı göz hizasında olunması önemlidir.
- » Sakin bir ses tonu ile konuşularak çocuğa güven vermeye dikkat edilebilir.
- » Çocuğu dinlerken ve anlamaya çalışırken tüm dikkatin onun söylediklerine ve yaptıklarına verilmesi önemlidir.
- » Öncelikle çocuğa ne bildiği sorulabilir ve onun soruları cevaplanabilir.
- » Çocukla açık bir şekilde konuşulması ve ona doğru bilgiler verilmesi gerekmektedir. Onunla açık şekilde konuşmamak ve sorularına yanıt vermekten kaçınmak, çocuğun endişe ve kaygı duymasına neden olabilir. Örneğin, ebeveynler yeterince açıklama yapmamışsa çocuklar sevdikleri kişilerin hemen hasta olacağını ve onları kaybedeceklerini düşünebilirler. Bu nedenle çocuğa sevdiklerinin hasta olabileceği ama çoğu kişinin bu hastalığı genellikle çok hafif şekilde geçirerek atlattığı söylenebilir.
- » Çocukların yanıtı bilinmeyen sorular sormaları durumunda ise onlara açık yüreklilikle sordukları konu hakkında bilgi sahibi olunmadığı ve bu konuda bilgi edinildikten sonra onlarla paylaşılacağı söylenebilir. Verilen bu söze sadık kalmak ve sonrasında çocukları konuyla ilgili bilgilendirmek gerekir.
- » Çocuklara bilgi verilirken çocuğun gelişim düzeyi ve özel ihtiyaçları göz önünde bulundurulabilir. Küçük çocuklarla konuşurken, virüsü ve salgını onların deneyimlerine ve bilgilerine göre daha somut olarak ifade etmek önemlidir. Örneğin, başka virüslerin de karın ağrısı, burun akıntısı gibi sonuçları olduğu, bu virüsün de insanların hastalanmasına sebep olabileceği söylenebilir. Ergenlerle ise, salgınla ilgili güncel olumlu gelişmeler hakkında konuşulabilir. Otizm, engellilik, özel öğrenme güçlüğü gibi sebeplerden ötürü, bazı çocukların normal gelişim gösteren çocuklardan farklı ihtiyaçları olabilir. Çocukların bu özel ihtiyaçlarının farkında olarak etkinlik ve iletişim yollarının bunlara göre planlanması önemlidir.

- » Çocukları yargılamadan dinlemek ve hislerinin anlaşıldığını göstermek önemlidir. Çocukların duyguları ve düşünceleri küçümsenmemeli ve görmezden gelinmemelidir. Çocukların bu konuda da ebeveynlerin desteğini hissetmesi çok önemlidir.

Öneri 2:

Çocukların gösterebileceği zorlayıcı davranışları önlemek ve bu davranışlara müdahale etmek için etkili yöntemler kullanılabilir.

Çocukların zorlayıcı davranışları nasıl önlenebilir?

Çocukların okul ve açık hava ortamlarından uzak, akranlarıyla bir araya gelerek sosyalleşemediği ve günün tamamını evde geçirdiği bu dönem onların pek çok konuda zorlanmalarına neden olabilmektedir. Evde yaşayacakları tecrübeler kısıtlı olduğu, yeterince hareket edemedikleri ve enerjilerini doğru şekilde atamadıkları için çocuklar sık sık ağlama, kardeşlerinin eşyalarını izinsiz alma, oyuncakları kardeşleriyle paylaşamama, sık sık yemek yemeği reddetme, banyo yapmak istememe, el yıkamayı reddetme, dersleriyle ve ev işleriyle ilgili sorumlulukları yerine getirmeme, hatta şiddet gösterme gibi yetişkinleri zorlayan davranışlar gösterebilirler. Çocukların sergileyebilecekleri çeşitli zorlayıcı davranışları önlemek için yapılabileceklerle ilişkin öneriler aşağıda ayrıntılı şekilde açıklanmıştır.



- » Çocuklar yetişkinleri örnek aldıkları için ebeveynler başta olmak üzere çocuğun çevresindeki yetişkinlerin çocuklara davranışlarıyla doğru şekilde örnek olmaları önemlidir. Yetişkinlerin olaylara nasıl tepki verdikleri ve

hissettikleri duyguları nasıl ifade ettikleri, çocukların olaylar karşısında verdikleri tepkileri etkileyebilir. Yetişkinlerin yaşanan zorluklarla olumlu yöntemlerle baş etmeleri çocuklara örnek olacak ve onların da olaylara olumlu tepkiler vermesine yardımcı olacaktır.

- » Olumlu dil kullanılarak çocuğun yapması beklenen şey açıkça ifade edilebilir. “Oyuncaklarını dağıtma!” demek yerine “Oyuncaklarını sepete topla.” diyerek olumlu dil kullanmak, çocuklardan beklenen davranışın açık şekilde ifade edilmesini sağlar. “Oyuncaklarını dağıtma!” gibi olumsuz bir dil kullanmak ve çocukların davranışlarını eleştirmek, çocukların sadece verilen tepkiye odaklanmalarına sebep olur ve davranışlarını değiştirmelerini sağlamaz. Halbuki beklentiler olumlu bir dille söylendiğinde çocuklar kendilerinden beklenileni anlar ve istenilen davranışları göstermeleri kolaylaşır.
- » Olumlu davranışlarla ilgilenmek ve olumlu davranışlara dikkat çekmek önemlidir. Doğru şekilde ellerini yıkayan çocuğa “Sabunla ve suyla parmak aralarını, elinin üstünü, avcunu ve tırnak altlarını iyice temizledin. Ellerin pırıl pırıl oldu.”, dışarı çıkmak için ısrar etmeyerek evde kalmaya yönelik önleme uygun davranan çocuğa “Mehmet bugün evde kaldık ve birlikte oyunlar oynadık. Evde kalarak hastalıktan kendimizi korumaya çalıştık. Böyle davranarak hastalığın yayılmasını önleyeceğiz.” şeklinde açıklamalar yapmak, çocuğun davranışını somut şekilde tanımlamak, yapılan olumlu davranışa dikkat çekmek önemlidir. Sergilediği davranışın ebeveyni tarafından takdir edildiğini ve bu davranışın değerli olduğunu gören çocuklar, daha az istenmeyen davranış sergiler ve daha çok olumlu davranış göstermeye istekli olurlar.
- » Çocuklara evde ayrı bir oda oluşturmak, çeşitli oyunlar kurabilmeleri ve rahat hareket edebilmeleri için önemlidir. Evde çocuklara ayrı oda oluşturulamıyorsa evin ya da odanın uygun bir köşesinde çocuğun eşyalarının ve oyuncaklarının bulunduğu, çocuğa ait bir köşe oluşturulabilir. Ebeveynlerin çocukları bu alanda yalnız bırakmayarak onlara güvenli bir ortam sağlamaları önemlidir. Çocuklar kendilerine ait böyle bir alanda davranışlarını daha kolay kontrol edebilir ve daha az istenmeyen davranış gösterirler.
- » Çocukların davranışlarını yönlendirmek için olumlu maskot karakterler kullanılabilir. İyi özellikleri olan, arkadaşları ve kardeşleriyle iyi geçinen,

onları dinleyen ve eşyalarını paylaşan bir maskot, davranışlarıyla çocuklara örnek olması için kullanılabilir. Böyle bir maskotun yaptıklarını dinlemek çocukların daha az zorlayıcı davranış sergilemelerini sağlayabilir. Evdeki oyuncaklardan biri, örneğin bir bebek maskot olarak kullanılabilir. Bu oyuncağa bir isim koyulabilir ve onun iyi özellikleri hakkında çocuklara hikâyeler anlatılabilir. Çocukların başkalarıyla çatışma yaşadığı anlarda “Şaşa’ya, maskota, soralım bakalım. Böyle bir durumda o nasıl davranırdı?” denilebilir ve Şaşa’nın yapacaklarını düşünmeleri sağlanarak çocukların istenen davranışlar sergilemeleri desteklenebilir.

- » Çocuğun dikkatini başka yöne çekerek istenmeyen davranışların ortaya çıkması önlenabilir. Örneğin, çocuğun uyku saatinden önce televizyon izlemek isteyeceği biliniyorsa ya da uykusu geldiği için çocuğun ağlamaya başlayacağı hissediliyorsa, çocuğun çok yorulmasına izin verilmeden onu hikâye anlatma gibi sakin etkinliklere yönlendirmek gerekir. Bu sayede çocuğun sakinleşmesi sağlanır ve zorlayıcı davranış göstermesi önlenir.

Çocukların zorlayıcı davranışlarına nasıl müdahale edilebilir?

Sergilediği zorlayıcı davranışlar nedeniyle çocuğa bağırarak, istediği bir şeyden onu mahrum bırakmak gibi anlık tepkiler vermek ve "şımarık, yaramaz" gibi kişiliğine yönelik eleştiriler yapmak çocuğun öfkelenmesine ve öz güveninin zedelenmesine neden olur. Böyle durumlarda çocuk sergilediği zorlayıcı davranışı düşünemez ve davranışının neden istenmediğini anlayamaz. Ayrıca çocuk, kişiliğine yönelik bu gibi eleştirileri bir müddet sonra benimseyerek, bu yönde davranış sergilemeye daha meyilli olabilir. Çocuğu eleştirmek ve anlık tepkiler vermek çocuğun davranışını kalıcı olarak değiştirmesini sağlayamaz. Çocuğun sergilediği zorlayıcı davranışın neden istenilmediğini anlaması ve davranışını kalıcı olarak değiştirmesi için kullanılması önerilen müdahale yöntemleri aşağıda ayrıntılı şekilde açıklanmıştır.

- » Çocuk sergilediği zorlayıcı davranışın etkisini sorgulaması için yönlendirilebilir. Örneğin, ellerini sık sık yıkamayan çocuğa “Ellerini düzenli olarak yıkamadığında hem sen hasta olabilirsin hem de elindeki bu

mikropları evin içinde dokunduğun her eşyaya bulaştırabilirsin. Aynı eşyaya biz dokunduğumuzda buradaki mikroplar, virüsler bize de bulaşabilir ve biz de hasta olabiliriz” şeklinde açıklama yapılarak çocuğun elini yıkamama davranışının etkilerini fark etmesi sağlanabilir.

- » Çocuğun davranışlarına yönelik istek ve beklentilerin ona nedeni ile ifade edilmesi çocuğun davranışını değiştirmesini olumlu etkileyen bir yöntemdir. Örneğin, “İlknur, hastalıklardan korunmak için ellerini sık sık temizlemen gerekiyor. Bu yüzden ellerini gün içinde sık sık su ve sabunla en az 20 saniye boyunca yıkamanı istiyorum.” diyerek çocuğun davranışına yönelik beklenti açık şekilde ifade edilebilir.
- » Çocuğun tekrarlaması istenmeyen davranışı belirtilebilir ve ne yapması istendiği vurgulanabilir. Örneğin, “İlknur, hapşırdıktan sonra ellerini kıyafetlerine sürme ve hemen su ve sabunla ellerini yıka lütfen.” denilerek çocuğun davranışı yönlendirilebilir.

Öneri 3:

Aile bireylerinin birlikte keyifli vakit geçirmesine özen gösterilebilir.

Ailece keyifli vakit geçirmek neden önemlidir?

Aile bireylerinin birlikte keyifli vakit geçirmesi, sürecin getirdiği sıkıntılardan uzaklaşmalarını, kendilerini mutlu ve güvende hissetmelerini sağlar. Özellikle içinde bulunulan süreçte birlikte geçirilen zamanların artması, çocukların kaygılarından uzaklaşmaları için önemlidir. Her gün düzenli olarak oyun oynamak, sohbet etmek, birlikte film izlemek tüm aile bireylerine çok iyi gelecektir. Böylece zorunlu olarak evde bulunulan bu dönemi keyifli hâle getirmek mümkün olabilir. Bu süreçte hem annenin hem de babanın gün içinde çocuklarıyla oyun oynamaları ve birlikte vakit geçirmeleri çok önemlidir.

Evde ailece keyifli vakit geçirmek için neler yapılabilir?

- » Tüm gün evde olmak ve yeterince hareket etmemek kişilerin enerjilerini atamamalarına neden olabilmektedir. Bu nedenle her gün düzenli olarak ailece hareketli oyunlar oynanabilir, müzik eşliğinde dans edilebilir.
- » Ailece birlikte oyun oynanması çok önemlidir. Çocukların oyunlarına katılmak için vakit ayrılabilir ve birlikte eğlenmeye özen gösterilebilir. Evde ailece oynanabilecek oyun önerilerinin bulunduğu “Oyun Zamanı” kitapçığı rehberin sonunda bulunan “önerilen kaynaklar” bölümünde bulunmaktadır.
- » 0-2 yaş arası bebeklerle gün içinde çeşitli oyunlar oynanabilir. Bebek kucağa alınarak dans birlikte edilebilir, bebeğin müziğin ritmini daha rahat hissetmesi için ayaklarının altına hafifçe dokunularak tempo tutulabilir. Su oyunları oynanabilir, su içerisine atılan oyuncaklar kaptan çıkarılarak başka kaplara aktarılabilir ve kurulanabilir. Hikâye anlatılabilir, şarkılar söylenebilir ve parmak oyunları oynanabilir.
- » 8 yaş ve üstü çocuklarla çocuğun ilgi alanlarına göre çeşitli konularda sohbet edilebilir. Örneğin izlenen filmler, okunan kitaplar ve arkadaşlar gibi çeşitli konularda çocuklarla sohbet edilerek birlikte vakit geçirilebilir.
- » Gün içinde yaklaşık 20 dakika süren kitap okuma zamanları belirlenebilir ve herkes kendi seçtiği kitabı okuyabilir. Evde kitap yoksa bu zamanlarda aile bireyleri birbirlerine hikâye veya masal anlatabilirler.
- » Ailece yemek hazırlanabilir, yemekler birlikte yenerek yemek sırasında sohbet edilebilir.
- » Çocukların sevdikleri insanlara birlikte mektuplar yazılabilir. Eğer mümkünse mektupların fotoğrafları çekilerek yazılan kişilere mesaj olarak gönderilebilir.
- » Fotoğraf albümleri incelenebilir ve aile bireylerine ait anılar hakkında konuşulabilir.



Öneri 4:

Sosyal ilişkilere özen gösterilebilir.

Sosyal ilişkilere özen göstermek neden önemlidir?

Salgından dolayı insanların fiziksel olarak birbirinden uzak durduğu bu süreçte sosyal ilişkilerin önemi daha da artmıştır. Bu süreçte insanların sevdikleriyle sürdürdüğü güçlü ilişkiler, çocuklar dâhil herkesin kendisini daha az yalnız hissetmesine ve hissedilen stresin azalmasına yardımcı olabilir.

Sosyal ilişkileri sürdürmek için neler yapılabilir?

Ebeveynler, tanıdıklarıyla düzenli olarak telefonda konuşabilir ya da görüntülü sohbet edebilirler. Çocukların da arkadaşlarıyla iletişim kurmaları için, onlara bunu nasıl yapabilecekleri örneklerle açıklanabilir. Çocuklar arkadaşına göndermek için kısa bir video çekebilir ya da arkadaşlarıyla sesli ya da görüntülü olarak konuşabilirler. Arkadaşları için resim yapabilirler ve yapılan resmin fotoğrafı çekilerek arkadaşlarına gönderilebilir. Ya da çocuklar yaptıkları resimleri camlara asarak birbirilerine gösterebilirler.

Evden çıkmadan pencerelerden veya bahçelerden çocuklar birbirleriyle temas kurabilir, şarkılar söyleyebilir ve sohbet edebilirler. Çocukların arkadaşlarıyla pencereden ya da bahçelerden iletişim kurdukları bu zamanlarda çocukların güvenliğini sağlamak için mutlaka yanlarında bir yetişkin bulunmalıdır. Farklı yöntemlerle sürdürülebilecek sosyal ilişkiler hissedilen kaygı, yalnızlık ve sıkıntıyı azaltmanın en iyi yollarından biridir.



Öneri 5:

Aile içinde sorumluluklar paylaşılabilir.



Aile içinde sorumlulukları paylaşmak neden önemlidir?

Küresel salgından korunmak için ailece evde olunan süreç boyunca, aile bireylerinin birbirlerine destek olmaları çok önemlidir. Ev içi iş bölümlerini birlikte ve daha eşit şekilde yapmak ve sorumlulukları paylaşmak gündelik hayatı kolaylaştırır. Aile bireylerinin gündelik işlerin sorumluluğunu paylaşması öncelikle ebeveynlerin kendilerine ve birbirlerine iyi bakmak için zaman bulmalarını sağlar. Sohbet etmeye, birlikte etkinlik yapmaya daha fazla vakit kalır. Birlikte evi daha yaşanır hâle getirmek dayanışma hissini artırır ve stres faktörleri azaldığı için yorgunluk, bıkkınlık, yalnızlık hissi azalır.

Aile içinde sorumlulukların paylaşılması için neler yapılabilir?

- » Aile bireyleri evin ihtiyaçlarıyla ilgili birlikte konuşabilirler. Ev işlerine ait bir liste hazırlanabilir ve bu listede yer alan sorumluluklar herkesin yaşına ve becerisine göre paylaştırılabilir. Örneğin, çamaşır yıkamak, yemek hazırlamak yetişkinler tarafından çocuklardan destek alınarak yapılabilir. Toz almak, yatakları düzenlemek, çamaşırları katlamak gibi sorumluluklar 10 yaşından büyük çocuklar tarafından yerine getirilebilir. Daha küçük yaş çocukları ise kendi oyuncaklarını ve eşyalarını toplamak, sofraya kurulurken yardımcı olmak gibi sorumlulukları üstlenebilirler.
- » Sorumluluklar paylaşılrken herkese yönelik beklentiler açık bir şekilde konuşulabilir. Örneğin, çocuğun yemek hazırlanırken yardımcı olması bekleniyorsa gün içerisinde saat kaçta yemek hazırlanacak, ondan ne yapması bekleniyor gibi konularda çocuğa bilgi verilebilir. Böylece çocuklar sorumluluklarını nasıl yerine getireceklerini anlayabilirler.

Öneri 6:

Gün içerisinde yapılacaklar önceden belirlenerek evde geçirilen süre planlanabilir.

Evde geçirilen süreyi planlamak neden önemlidir?

Aile bireylerinin her birinin, özellikle çocukların belirsizlikten kurtulmaları ve kendilerini daha iyi hissetmeleri için gün içerisinde yapılacakların planlanması çok önemlidir.

Çocukların gün içerisinde yapacakları düzenlenirken nelere dikkat edilebilir?

- » Gün içerisinde yapılacaklar listesi hazırlanırken çocukların fikirleri alınarak liste birlikte oluşturulabilir. Özellikle üç yaşından büyük çocuklar gün içinde yapmak istediklerini ifade edebilirler. Çocukların gün içerisinde yapılacakları planlamaya dâhil olmaları, planlara uymalarını olumlu etkileyecektir.
- » Gün içerisinde yapılacakları planlarken, yapılandırılmış zamanlar arasında boş zamanlar bırakılması önemlidir. Örneğin, yemek saati, uyku saati, etkinlik saati gibi yapılandırılmış zamanların aralarında boş zamanlar olabilir. Bu zamanlarda ne yapacaklarına çocuklar o anda kendileri karar verebilirler. İster resim yapsın, ister araba yarışı düzenlesin, isterse uzansın ve dинlensin.
- » Gün içerisinde yapılacakların planlanması günü daha rahat geçirmek için önemlidir ve bu listede bulunanlar çocukların ihtiyaçlarına uygun şekilde gün içerisinde değişecektir. Ders çalışma saati tahmin edilenden fazla sürebilir ya da çocuk düşünülenden daha erken öğle uykusundan uyanabilir. Bu gibi durumlarda yapılacaklar listesinde değişikliklerin olması çok normaldir.

Çocuklar bir günlerini nasıl geçirebilirler?

Çocukların gün içerisinde yapılacaklar listesinde neler yer alabilir?

- » Çocukların gün içerisinde yapacakları planlanırken belli alışkanlıkların korunmasına özen gösterilebilir. Uyku ve yemek saatlerinin mümkün olduğunca her gün sabit tutulması önerilmektedir.
- » Gün içerisinde yapılacaklar listesinde ders çalışma zamanı, oyun oynama zamanı, dinlenme zamanı yer alabilir. Bu zamanların arasında her seferinde çocukların hareket edebilecekleri zamanlar bulunması önemlidir.
- » Gün içerisinde yapılacaklar arasında çocukların arkadaşlarıyla ve akrabalarıyla iletişim kurabileceği zamanlar olabilir.
- » Çocukların hem yalnız hem de ailece oyunlar oynayabilecekleri farklı oyun zamanları olabilir.
- » Ev işleriyle ilgili çocukların sorumluluklarını yerine getirecekleri zamanlar olabilir.

Öneri 7:

Evden çalışmaya devam eden ebeveynler kendileri için çalışma düzeni oluşturabilirler.

Çalışma düzeni oluşturmak neden önemlidir?

- » Küresel salgınla beraber pek çok iş alanı evden çalışmaya geçiş yaptı. Alışılmış düzenin dışına çıkıldı ve evden çalışmaya devam eden kişilerin evlerinde yeni bir çalışma düzeni oluşturmaları önemli hâle geldi. Evden çalışmaya başlamak kişiler üzerindeki sorumlulukların da artmasına sebep oldu. İşlerle ilgili sorumluluklar, artan ev düzenine ve küresel salgından korunmak için ev içinde alınması gereken önlemlere

ilişkin sorumluluklar ve çocuk bakımına ilişkin sorumluluklar nedeniyle özellikle ebeveynler aynı anda pek çok şeyle mücadele etmek zorunda kaldı. Bu süreçte evden çalışan ebeveynlerin kendilerini daha iyi hissedebilmesi için çalışma düzeni oluşturmaları ve aile bireyleriyle işle ilgili ihtiyaçlarını paylaşmaları önerilmektedir.

Ev içinde çalışma düzeni oluşturmak için neler yapılabilir?

- » Ev içinde çalışma düzeni oluşturmak için öncelikle çalışmaya uygun bir alan tespit edilebilir ve fiziksel koşullar yapılacak işlerle ilgili ihtiyaçlara uygun şekilde hazırlanabilir. Sürekli olarak seçilen aynı alanda çalışmak çalışma düzeninin oluşturulması için önemlidir.
- » Çalışma saatleri düzenlenebilir ve çalışılan saatlerin aksamamasına özen gösterilebilir. Akşam saatlerinde ve hafta sonu çalışmaya devam etmek iş ve özel hayat dengesinin kaybolmasına ve diğer sorumlulukların ihmal edilmesine neden olabilir. Sürekli çalışma hâli vücudun hareketsiz kalmasına, uyku düzeninin bozulmasına da sebep olabileceğinden mesai saatinden sonra işle ilgilenilmemesi önerilmektedir.
- » Çalışma düzeni oluşturulurken diğer aile bireylerinin ihtiyaçları da göz önünde bulundurulabilir. Gün içerisinde çocukla olunması gereken zamanlar, yemek saatleri ve çocukların uyku saatleri göz önünde bulundurularak çalışma planı hazırlanabilir.
- » Çalışmaya en yatkın olunan zamanlar belirlenebilir ve bu saatler arasında sessizlik gibi ihtiyaçlar aile bireyleriyle paylaşılabilir.
- » Çalışırken çocuklara evde bulunan kaplar, şişeler, kapaklar, kutular gibi farklı malzemeler sunularak çocuklar oyun oynamaya yönlendirilebilir ve çocukların ebeveyne duyacakları ihtiyaç azaltılabilir.
- » Çocukların uyku zamanı verimli çalışma için değerlendirilebilir.



Öneri 8:

Çocuklara uzaktan eğitim konusunda destek olunabilir.

Uzaktan eğitim konusunda çocuklara destek olmak neden önemlidir?

Küresel salgından korunma tedbirleri kapsamında okulların kapanmasıyla birlikte eğitime uzaktan eğitim ile devam edilmesi kararı alınmıştır. Uzaktan eğitim bu süreçte ailelerin ve çocukların karşısına çıkan yeniliklerden biridir.

Okulundan, sınıfından, öğretmeninden ve arkadaşlarından uzak kalmak ve uzaktan eğitime alışmaya çalışmak çocukların stres ve kaygılarının artmasına neden olabilir. Çocuklar uzaktan eğitimde derslerine dikkatini vermekte zorlanabilir. Bu nedenle çocuklara uzaktan eğitim konusunda destek olunması çok önemlidir.

Bu süreçte çocuklara destek olmak için neler yapılabilir?

- » Çocukların ders çalışması, uzaktan eğitim videolarını izleyebilmesi ve canlı derslere katılabilmesi için mümkünse evde ayrı bir oda ayrılabilir. Ayrı bir oda ayrılamıyorsa, en azından odanın bir bölümü çocuğa ayrılabilir ve çocuk ders çalışırken odada sessiz olunabilir.
- » Çocukların dikkatini dağıtacak malzemeler ortadan kaldırılabilir ve çocuğun derse odaklanması için uygun ortam yaratılabilir. Örneğin, telefonlar ortadan kaldırılabilir, televizyon kapatılabilir, oyuncaklar toplanabilir.
- » Yemek saatleri ders saatlerine uygun şekilde düzenlenebilir ve çocukların çok aç ya da çok tok olarak ders başına geçmeleri önlenir.
- » Çocuğa uzaktan eğitimle ilgili ihtiyacı olduğunda destek olunabilir. Örneğin, bilgisayar açma, uzaktan eğitim kanalına giriş yapma, uzaktan eğitim içeriklerindeki çeşitli yönergeleri okuma ve yanıtları yazma gibi alanlarda çocuğun yardıma ihtiyacı olabilir.

- » Çocuğun kayıtlı olduğu eğitim kurumuyla ve öğretmeniyle düzenli iletişim kurulabilir, çocukların çeşitli ihtiyaçlarına yönelik bilgi ve rehberlik desteği alınabilir. Örneğin, teknoloji kullanımı ile ilgili sorunlar yaşıyorsa, çocuk odaklanma ya da ödevlerini tamamlamakta zorluk yaşıyorsa, öğretmenlerden çocuklara nasıl destek olunabileceğine ilişkin yardım alınabilir.
- » Evde bilgisayar bulunmuyorsa, EBA TV’de yayınlanan ders içeriklerine telefondan ulaşılabilir. İnternetin olmadığı durumlarda ise evde aynı içeriğe ait yıl başında edinilen ders kitaplarının olduğu unutulmamalıdır. Bu kitaplardan nasıl faydalanılacağına ilişkin sınıf öğretmenlerinden destek alınabilir. Çocuğun hangi günlerde hangi konuları kitaptan okuyacakları ve hangi etkinliklerle yapılan okumaların desteklenebileceği öğretmenle birlikte planlanabilir.
- » Okul öncesi çağındaki çocuklar için ücretsiz öğrenme fırsatları sunan platformlardan yararlanılabilir. Örneğin, gün içerisinde bir sesli kitap dinlenebilir ya da bir etkinlik videosu izlenebilir. Sonrasında izlenenler ya da dinlenenler hakkında çocuklarla sohbet edilebilir. Bunlardan yola çıkarak evde o gün yapılacaklar belirlenebilir. Örneğin, tırtılın kelebeğe dönüşümü ile ilgili bir hikâye dinlenildiğinde evde tırtıl ve kelebek resimleri çizilebilir. Kelebeklerin ve tırtılların neler yediği araştırılabilir. Kelebek ve tırtıllarla ilgili şarkılar söylenebilir ve parmak oyunları oynanabilir. Çeşitli ücretsiz kaynaklara ilişkin öneriler rehberin son bölümünde yer alan “önerilen kaynaklar” kısmında bulunmaktadır.

Öneri 9:

Çocukların ekran kullanımları düzenlenebilir.

Tüm gün evde vakit geçirilen bu süreçte çocukların ekran karşısında geçirdikleri süre artabilir. Ekran karşısında geçirilen sürenin uzaması çocukların gelişimini olumsuz etkileyebileceğinden ekran kullanımı konusunda dikkatli olunması ve çocukların doğru şekilde yönlendirilmesi önemlidir.



Çocukların ekran kullanımı düzenlenirken nelere dikkat edilebilir?

- » Ekran kullanımı düzenlenirken çocukların yaşları göz önünde bulundurulabilir. İki yaşından küçük çocukların ekranlara maruz bırakılmaması önerilmektedir. İki yaş sonrasında ise ekrana maruz kalma süresinin günde bir saati geçmeyecek şekilde düzenlenmesi önemlidir.
- » Çocuklar ekran karşısındayken gelişimlerini destekleyecek Susam Sokağı gibi kaliteli eğitsel programları izleyebilirler.
- » Çocuklar ebeveynleriyle ne kadar çok etkileşim içinde bulunurlarsa o kadar çok öğrenirler. Bu nedenle çocukların izlediği programları ebeveynler de onlarla birlikte izleyebilir ve programlar üzerine çocuklarla konuşabilirler.
- » Çocukların hangi platformları, oyunları ve yazılımları kullandığı ve hangi sitelere girdiği takip edilebilir. Çeşitli öneriler için Bilgi Üniversitesi'nin dijitalmedya ve çocuk sitesi ile çocukla sinema siteleri incelenebilir.
- » Ekranlar çocukları sakinleştirici bir araç olarak kullanılmamalıdır. Çocukların duygularını ve zor duygularla nasıl başa çıkacaklarını, sıkıldıklarında farklı olarak neler yapacaklarını veya sorunlara yönelik konuşabileceklerini öğrenmeleri gerekir. Bu nedenle çocukların zorlayıcı davranışlar sergilediği zamanlarda, ekran onları sakinleştirmenin yolu olarak devreye sokulmamalıdır.

Çocukların ekrana maruz kaldığı süreyi azaltmak için neler yapılabilir?

- » Ebeveynler ekran karşısında çok fazla vakit geçirmeyerek çocuklara örnek olabilirler.
- » Aile bireyleri kendi ailelerinin teknoloji kullanım kurallarını oluşturabilir ve çocukların belirli kurallara uyarak ekran karşısında vakit geçirmelerini sağlayabilirler. Bu kurallar ile ne zaman ve ne kadar süre çocuğun ekran karşısında vakit geçireceği belirlenebilir.

- » ‘Fişi çekelim zamanları’ yaratılabilir ve aile yemeklerinde, diğer aile etkinliklerinde, oyunlar sırasında ve sohbet zamanlarında TV, bilgisayar, telefon ya da tablet ekranları kapatılabilir. Arka planda TV, bilgisayar, telefon ya da tablet ekranının çalışmaması sohbetlerin bölünmemesi için çok önemlidir.
- » Yatmadan en az 1 saat önce çocukların tüm ekranlarla ilişkisi kesilebilir.
- » Yatak odalarında tablet veya telefon olmamasına özen gösterilebilir.
- » Tablet ve telefonlar gece çocuğun uyuduğu oda dışında şarj edilebilir.

Bu dönemde ebeveynler için çocukların ekran kullanım süresini sınırlandırmak oldukça zorlayıcı olabilir. Bu nedenle çocuk yeterince hareket ediyorsa, oyun oynuyorsa, ailedeki diğer kişilerle konuşuyor ve iletişim kuruyorsa, sağlıklı besleniyor ve yeterince uyuyorsa endişelenilmemeli, çocuğun ekran kullanımı yakından takip edilmeye devam edilmelidir.

Öneri 10:

Medya bilimsel ve gerçek bilgilere ulaşmak için doğru şekilde kullanılabilir.

Medyanın doğru şekilde kullanılması neden önemlidir?

Küresel boyutta yaşanan COVID-19 hastalığına ilişkin internet üzerinden pek çok farklı bilgiye ulaşılmaktadır. Bu nedenle, internet kaynakları arasında bilgi ve öneri ararken dikkatli olunması ve sadece güvenilir olarak belirlenen kaynakların takip edilmesi önerilmektedir. COVID-19 hastalığına ilişkin önerilen kaynaklar rehberin sonunda yer alan “önerilen kaynaklar” bölümünde yer almaktadır.

Gün içerisinde çeşitli haber kanallarından ve mecralardan sık sık hastalığa ilişkin haberleri takip etmek hayatın merkezine hastalığı koymaya neden olabilir. Hastalıktan başka bir şey düşünülmesi zor olmaya başlayabilir. Bu dönemin ne kadar süreceğinin belirsizliği de göz önünde bulundurulduğunda, psikolojik sağlamlığı uzun süre korumak için stresten uzak durulması daha da önem kazanmaktadır. Sürekli haberleri takip etmek ve her ayrıntıyı okumak, hissedilen stresin ve kaygının yükselmesine neden olabilir. Bu nedenle hastalığa ilişkin haberleri takip etmek için günün belirli bir zamanı ayrılabilir ve yalnızca güvenilir kaynaklardan güncel bilgiler okunabilir.



Çocukların bu süreçte medyada yer alan bilgilerden olumsuz etkilenmemeleri için neler yapılabilir?

- » Çocukların hastalığa ve sürece ilişkin yetişkinler için hazırlanmış bilgilere maruz kalmamasına özen gösterilmesi gerekir. Örneğin hastalığın insandan insana bulaşması, vaka sayısı, ölümlerin artması gibi bilgilerin yer aldığı haberlere çocukların maruz kalması önlenabilir. Bu bilgiler özellikle küçük çocuklarda endişe veya korkuya neden olabilir.
- » Çocuğa, medyadaki COVID-19 hastalığı hakkında birçok hikâyenin söylentiler ve yanlış bilgiler içerebileceği açıklanabilir. Her haberin doğru bilgiler içermeyebileceği vurgulanabilir.
- » Özellikle büyük çocuklar medya aracılığıyla yanlış bilgilere erişiyor olabilirler. Çocuklarla hastalığa ilişkin güncel bilgiler hakkında düzenli olarak konuşularak, çocukların sorularına cevap aramak için medyayı kullanmalarının önüne geçilebilir.

Öneri 11:

Ev içinde barış korunabilir ve şiddetsiz iletişim kurulabilir.

Pek çok ülkede COVID-19 salgın hastalığı ile mücadele etmek üzere evde kalmaya yönelik çeşitli önlemler alınmaktadır. Hastalığa karşı fiziksel sağlamlığı korumanın yanında evde kalma süresince psikolojik sağlamlığı korumak da büyük önem taşımaktadır. Ev içinde kişiler arasındaki iyi ilişkilerin korunması ve aile bireylerinin birbirleriyle şiddetsiz iletişim kurması psikolojik sağlamlığı korumak için önemlidir.

Ev içinde kişiler arasındaki iyi ilişkilerin korunması için neler yapılabilir?

- » Aile bireyleri birbirini dinleyebilir ve birbirleriyle iyi iletişim kurmaya çalışabilirler. Böylece birbirlerini daha kolay anlayabilirler, aralarındaki duygusal bağ güçlenir ve çocuklar da iyi iletişim kurmayı öğrenebilirler. İyi iletişim kurulabilen ailelerde kriz ve stresle baş etmek kolaylaşır.
- » Ev içinde ortaya çıkan krizler iyi yönetilmeli ve çatışmaya dönüşmemelidir. Örneğin, televizyon kavgası ya da çocukların sürekli oyun oynamak istemesi, babanın çocukların bakım ihtiyaçlarına yeterince destek vermemesi gibi nedenlerle krizler yaşanabilir. Bu krizleri iyi yönetmek olası çatışmaları azaltacaktır. Evin şartlarına göre mümkün olan fiziksel düzenlemeleri yapmak ve ihtiyaçları karşılıklı konuşmak, birlikte geçirilecek günlerin daha az tartışmalı geçmesini sağlayabilir. Örneğin, çocuklar sürekli oyun oynamak istiyorlarsa oluşturulan günlük yapılacak işler listesi hatırlatılabilir. Çocukların oyunlarının bitmesine yakın onlara hatırlatma yapılabilir ve oyunlarını bitirmeleri istenebilir. Televizyonda izlenecek programlar tartışmaya neden oluyorsa izlenecek programların planı herkesin görüşleri alınarak hazırlanabilir. Çocuğun bakım ihtiyaçlarına baba destek olmuyorsa baba ile konuşulabilir, anne kendisinin ve çocuğun ihtiyaçlarını hatırlatabilir ve yapılacaklara ilişkin öneriler çıkartılarak

ebeveynler arasında sorumluluklar paylaşılabilir. Böylece krizler çatışmaya dönüşmeden sonlandırılabilir.

- » Aile bireyleri farklı ihtiyaçlarını birbirleriyle paylaşabilirler. Örneğin, bir kişi yerleri süpürürken diğer kişinin okuduğunu anlaması için sessizliğe ihtiyacı olabilir. Böyle durumlarda iletişim kurarak, konuşarak ve birbirini suçlamadan çözüme odaklanarak çatışmaları çözmek mümkündür. Sessizliğe ihtiyacı olan kişi temizlik yapan kişiye ihtiyacını açıklayabilir, ne kadar süre evin sessiz olmasının gerekli olduğunu belirtebilir. Ardından temizliği daha sonra ne zaman yapacaklarını planlayabilirler.
- » Aile içerisinde kararları birlikte almaya zaman ayrılabilir. Böyle bir ortamda aile bireyleri daha az endişe duyarlar ve herkes kendi görüşünü ifade edebilmenin rahatlığını hisseder. Aile bireyleri arasında iyi ilişkiler gelişir.

Ev içinde şiddetsiz iletişim kurulması için neler yapılabilir?

İçinde bulunulan süreç herkesin hayatında pek çok değişikliğe sebep olmuştur. İş hayatından uzak kalma, işsizlik, ekonomik sıkıntılar, ev içi işlerin artması, uzaktan eğitime ilişkin sorumluluklar ve gün boyunca evde kalma gibi pek çok nedenden dolayı ebeveynlerin yorulmaları, kendilerini gergin hissetmeleri ve zaman zaman öfkelenmeleri olağandır. Önemli olan hissedilen bu duyguların başkalarına ve insanın kendisine zarar verebilecek şiddet davranışlarına dönüşmemesidir.

Fiziksel ve duygusal yönden kişileri olumsuz etkileyen davranışlar şiddet davranışı olarak ele alınabilir. Eşya fırlatmak, duvara vurmak, bağırarak, alay etmek, küsmek, ceza vermek, tehdit etmek, hâkimiyet kurmak, vurmak, karşılaştırmak vb. davranışlar şiddet içeren davranışlardır. Çeşitli duyguların şiddet davranışlarına dönüşmesini önlemek için ev içinde şiddetsiz iletişim kurulması önemlidir. Aile bireylerinin birbirleriyle şiddetsiz iletişim kurmak için yapabileceklerine yönelik öneriler aşağıda açıklanmıştır.



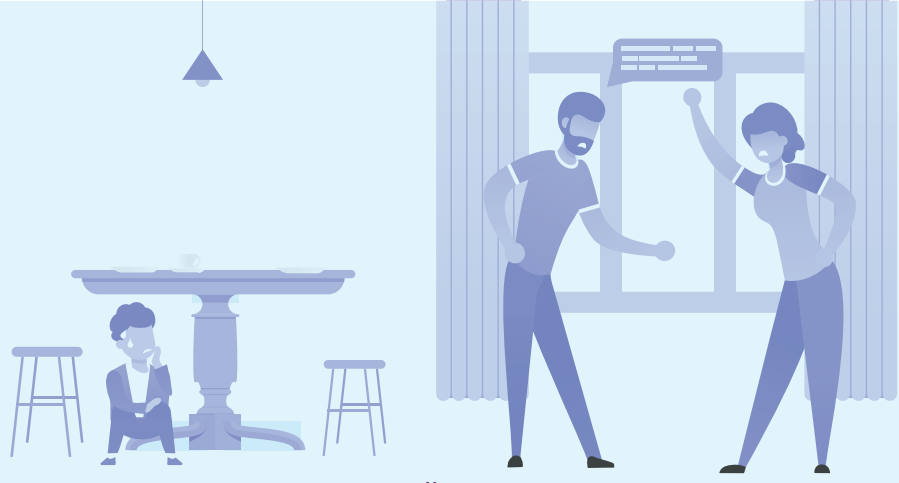
- » Şiddet içeren davranışın etkileri hakkında herkes sakinleştğinde konuşulabilir. Olay sırasında kişinin davranışının etkileri hakkında konuşulması kişinin hissettiği yoğun duygular nedeniyle karşısındakini anlamasını engeller. Ancak kişi sakinleştğinde davranışının etkilerinin konuşulması önerilmektedir. Örneğin, çocuklar birbirine şiddet davranışı gösterdiğinde çocuklar birbirlerinden ayrılmalı ve sakinleşmeleri sağlanmalıdır. Ardından çocuklar kendilerini daha iyi hissettikleri zaman sergiledikleri şiddet davranışının etkisi ve davranışın neden istenmediği çocuklara yetişkinler tarafından anlatılabilir.
- » Şiddet davranışlarını azaltmak için aile bireyleri birbirlerinin ne hissettiklerini anlamaya çalışabilirler. Örneğin, “Bana böyle bağırılrsa, onun yerinde olup bu azarı işitsem neler hissederdim?” diye düşünülmesi başkasının ne hissettiğinin daha rahat anlaşılmasını ve gösterilen şiddet davranışlarının azalmasını sağlayabilir.

Şiddete maruz kalmak veya tanıklık etmek çocukların gelişimini nasıl etkiler?

Çocuklar aile içi şiddete tanık olmanın ya da maruz kalmanın etkilerini ömür boyu yaşayabilirler. Şiddet çocukların zihinsel, fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimini olumsuz etkiler. Şiddetin çocuklar üzerinde dikkat eksikliğinden hafıza problemlerine, öz güven eksikliğinden yoğun tedirginlik durumlarına kadar pek çok olumsuz etkisi bulunmaktadır.

Çocuklarla şiddet üzerine nasıl konuşulabilir?

- » Çocukların şiddete tanık olmasının ya da şiddete maruz kalmasının ardından çocuklar sakinleştirilmelidir. Çocuğa sarılmak, onu derin derin nefes alması için yönlendirmek, temiz hava almasını sağlamak çocuğun sakinleşmesini sağlayabilir.
- » Çocuk sakinleştikten sonra, çocuğun kendisini ifade edebilmesi için ona olanak tanımak önemlidir. Çocuğa ne hissettiği sorulabilir, anlatmak istediği şeyler dinlenebilir.



- » Korkusunun ve endişesinin doğal olduğu ifade edilebilir. Örneğin, “Yaşadıklarından sonra korkuyorsun. Yeniden aynı şeyi yaşayacağını düşünmek seni endişelendiriyor. Bunları hissetmen çok doğal, seni anlıyorum.” şeklinde açıklama yapılabilir.
- » “Bu davranışın hiçbir haklı sebebi olamaz. Lütfen kendini suçlama, bu senin suçun değil.” denilerek şiddetin hiçbir gerekçesi olamayacağı açıklanabilir ve çocuğun kendisini suçlaması önlenabilir.
- » “Hiç kimse başkasına zorla dokunamaz. Bu doğru değil, bunu yapmaya kimsenin hakkı yok.” denilerek çocuklara kimsenin başka bir kişinin bedenine zorla dokunma hakkının olmadığı anlatılabilir.
- » Gerekli durumlarda çocuklar profesyonel destek almaya yönlendirilebilir.

Öneri 12:

Çocukların duygu ve davranışları izlenerek gerekli olduğunda psikolojik destek alınabilir.

Salgın döneminde, hem çocuklar hem de yetişkinler şartlarına bağlı olarak kendilerini daha gergin ya da mutsuz hissedebilirler. Çocuklarda aşağıda paylaşılan belirtilerin bazıları gözlemleniyorsa onlara doğru şekilde destek olmak için çocukların yakından takip edilmesi önerilmektedir.

- » Uyku düzeninde bozulmalar, kâbuslar görme,
- » Etrafındaki insanlara, özellikle anneye aşırı bağımlı hâle gelme,
- » Normalde gerçekleştirdiği işlevleri kaybetme, daha küçük çocukların davranışlarını gösterme,
- » Beslenme düzeninde bozulma,
- » Yanıtlamaya çalıştığınız hâlde sürekli tekrar eden sorular,
- » Kolayca üzülüp ağlama,

- » Hırçınlaşma, aşırı hareketlenme, saldırganlık,
- » Utangaç ve korkak hâle gelme, içine kapanma,
- » Sürekli gergin hissetme,
- » Dikkat dağınıklığı ve huzursuzluk,
- » Karın ağrısı gibi fiziksel şikâyetler.

Bu bölümde paylaşılan önerilerin uygulanması, çocukların ihtiyacı olan ortamı onlara sunmak ve çocukları destekleyerek içinde bulunulan süreci daha rahat atlattıklarını sağlamak için çok önemlidir. Çocukların iyi olabilmesi için öncelikle yetişkinlerin iyi olması gerekir. Çocuklar sorunlarla yetişkinlerden gördükleri şekilde başa çıkarlar. Bunun için yetişkinler kaygılarıyla ilgili yaşadıkları uzun süren sorunlar nedeniyle bir uzmandan yardım alabilirler.

Çocuklarda gözlemlenen davranışlarda bir iyileşme görülüyorsa ya da daha kötüye gidiş varsa, bu sorunlar zamanla çözülüyor ve eğitim, aile yaşamı ya da arkadaşlarla ilişkileri etkiliyorsa bir uzmandan yardım alınması önerilmektedir. Hastaneler ve psikolojik terapi ve danışmanlık merkezleri, belediyelerin danışmanlık hizmetleri gibi çeşitli çevrimiçi hizmetlere başvurulabilir, uzmanlardan psikolojik destek alınabilir.



AYRINTILI BİLGİ İÇİN ÖNERİLEN KAYNAKLAR

COVID-19 hakkında detaylı bilgi için:

1. Dünya Sağlık Örgütü (WHO)

https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1

2. Center for Disease Control and Prevention

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>

3. Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü

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

4. COVID-19 Türkiye Web Portalı – Tübitak

<https://covid19.tubitak.gov.tr/>

Çocuklar için destekleyici kaynaklar:

1. Dalin El Yıkama Şarkısı

<https://www.youtube.com/watch?v=3s7Nn498MJM>

2. Hastalıktan Korunmak için Yapılacaklara Yönelik Şarkı

<https://www.youtube.com/watch?v=DZWhl54B3vE>

3. Hastalıktan Korunma Yollarına İlişkin Broşür

<https://www.unicef.org/turkey/media/9096/file/Kendinizi%20ve%20Sevdiklerinizi%20Koronavir%C3%BCs'ten%20Koruyun.pdf>

Yetiřkinlere yönelik kaynaklar:

1. MEB - Kriz Durumunda Oyun Rehberi

http://www.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_04/17111243_kriz_durumunda_oyun.pdf

2. AÇEV- Oyun Zamanı Kitapçığı

https://www.acev.org/wp-content/uploads/2020/04/oyun-zamani_acev.pdf

3. Bilgi Üniversitesi – Dijital Medya ve Çocuk Sitesi

<https://dijitalmedyavecocuk.bilgi.edu.tr/category/oyuntanitimleri/>

4. ACEV- Çocuklar ve Ekran Kullanımı

https://www.youtube.com/watch?v=z_zn8oyn30c

<https://www.youtube.com/watch?v=5IW58OIV6SA&t=23s>

<https://www.youtube.com/watch?v=htXd2e9bGVU&t=19s>

<https://www.youtube.com/watch?v=LHlyPDyALak&t=39s>

Çocuklara yönelik ücretsiz eğitsel içerikler için öneriler:

1. Tübitak- Bilim Çocuk ve Meraklı Minik E-Dergi

<https://services.tubitak.gov.tr/edergi/user/index.jsp>

2. Sabancı Üniversitesi Sakıp Sabancı Müzesi Sesli Kitaplar

<https://www.sakipsabancimuzesi.org/tr/sayfa/sesli-cocuk-kitaplari>

3. Tudem Dünyalı Dergi ve Ücretsiz Etkinlikler

<https://tudem.com/tudem-yaninda/>



AÇEV Merkez, Büyükdere Cad. Stad Han.
No:85 Kat:2 34387 Mecidiyeköy / İSTANBUL
T: +90 (212) 213 42 20 | +90 (212) 213 46 39
E-posta: acev@acev.org | Web: www.acev.org