



KORONA VİRÜSÜ (COVID-19) SALGINI İLE İLGİLİ AİLE, ÇOCUK VE ERGENLERE YÖNELİK ÖNERİLER

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ ÇOCUK VE ERGEN RUH
SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI ANABİLİM DALI



ELE ALINACAK KONULAR

- Çocuğun gelişimsel dönemine özgü yaklaşım önerileri
- Bu dönemde ev içinde yapılabilecek aktiviteler
- Teknoloji bağımlılığı gelişmemesi için ailelere öneriler
- Mekan değiştirmek zorunda kalan çocuklar için öneriler
- Özel gereksinimleri olan çocukların ailelerine öneriler
- Hangi durumlarda çocuk ve ergen psikiyatristine danışmak gerekir?
- Sonuç ve öneriler
- Elektronik kaynaklar



- Tüm dünyayı etkileyen ve bazı durumlarda ölümcül olabilen bir salgında ***kaygı, korku, huzursuzluk gibi olumsuz duygular hissetmek normal*** bir durumdur.
- Bu duygular günlük hayatımızı olumsuz etkileyecek düzeyde aşırı ve sürekli olmadığında, bu olağanüstü durum ile ilgili önlemler almamıza, kendimizi ve çevremizi korumamıza da aracılık edecektir.



Çocuğun Gelişimsel Dönemine Özgü Yaklaşım Önerileri

- Her yaş grubunda çocukların zihinsel, motor, ruhsal ve sosyal becerilerini kazanmalarını sağlayan etkinlikler vardır. Okulların kapanması ve çocukların dışarı çıkışının kısıtlanması ile birlikte çocukların bu becerileri kazanmalarını sağlayan etkinliklere katılımları ciddi düzeyde azalmıştır.
- Bu etkinliklerin azalması ruhsal zorlukların oluşumuna zemin hazırlayabileceği gibi, altta yatan psikiyatrik bozuklukların (kaygı bozukluğu, depresyon, takıntı, saplantı, ayrılık kaygısı vb.) alevlenmesine de neden olabilir.



Bebeklik ve Erken Çocukluk Dönemi (0-2 yaş)

■ Günlük düzeninizi koruyun

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

Tabii ki ailenin koşulları, anababanın çevrelerinden alabileceği desteğe de bağlı olarak bu etkiyi mümkün olduğunca azaltabilmek için şunlar yapılabilir:

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



Bebeklik ve Erken Çocukluk Dönemi (1-2 yaş)

■ Kaygınızı kontrol edin

Bu dönemdeki çocuklar virüs, salgın gibi kavramları anlayamazlar ama büyükler aşırı telaşlanıp endişelendiklerinde bunu sezerler ve anlamlandıramadıkları bu durum onları da huzursuzlaştırır. Bu yaş grubunda huzursuzluk sıklıkla anabaya yapışma, yeme ve uyku düzenlerinde bozulma, küçük şeylere ağlama şeklinde kendini gösterir. Yapılacak en uygun şey anababa ve etraftaki diğer kişilerin kendi kaygılarının aşırılığını kontrol edip endişelerini tutumlarına fazla yansıtmayarak kaygının çocuklara da bulaşmasını önlemektir



Erken Çocukluk Dönemi (1-2 yaş)

■ Çocuğunuzu yatıştıracağını bildiğiniz şeyleri yapın veya keşfedin

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



Okul Öncesi Dönem (3-5 yaş)

■ Sabırlı olun

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

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



Okul Öncesi Dönem (3-5 yaş)

■ Açık ve somutlaştırarak anlatın

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

Aynı zamanda kişisel hijyen ile ilgili eğitim de verilmelidir.



Okul Öncesi Dönem (3-5 yaş)

■ Etkili iletişim yöntemlerini kullanın

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

Ancak istemedikleri ve hazır hissetmedikleri sürece konuşmaya da zorlamamalıyız. Altı yaşından küçük çocukların durum konusunda zaten bilgileri yoksa özellikle konuyu açıp bilgilendirmek gereksiz kaygılanmalarına neden olabilir.



Okul Öncesi Dönem (3-5 yaş)

■ Yaşına uygun olmayan haber içerikleri ve olay anlatımlarından kaçının

Bu dönem çocuğu gerçekte gerçekte olmayanı karıştırır. Bu nedenle korkulu öyküler, şiddet içeren televizyon programları gibi korku-kaygı uyandıran olaylardan hemen etkilenir.

Bu dönemde benmerkezcil düşünen çocuklar, büyükbaba, büyükanne ve arkadaşları ile görüşememe, okula gidememe, özellikle ebeveyni sağlık çalışanı ise ondan ayrı kalma veya yaklaşamama gibi kısıtlamaları kendi kendi kabahatlerine yorabilirler.



Okul Öncesi Dönem (3-5 yaş)

■ Açık ve net bilgilendirme yapın

Açık ve net bir bilgilendirme yapılmalı, bu rahatsızlığa yakalanmanın kimsenin suçu olmadığı, kimsenin isteyerek bu hastalığa yakalanmadığı, saklanması veya utanılması gereken bir durum olmadığı mesajı çocuklara verilmelidir. Mümkün olduğunca çalışma veya tedavi nedeniyle evden uzakta olan ebeveyn ile gün içinde görüşmesinin sağlanması da önemli bir destek olacaktır. Ebeveynlerin, hastaların veya yaşlıların neden ayrı tutulduğu konusunda doğru, yaşına uygun bilgiler çocuklara aktarılmalıdır.



Okul Öncesi Dönem (3-5 yaş)

■ Fiziksel, bilişsel ve sosyal becerilerini desteleyecek aktiviteler planlayın

Uzaktan eğitim alan çocukların ev içi aktiviteleri, uyku ve yemek saatleri ders saatlerine göre ayarlanmalı, ders saati esnasında fiziksel ihtiyaçları (uyku, yemek, tuvalet ihtiyacı gibi) karşılanmış olmasına dikkat edilmelidir.

Henüz okula başlamamış olan veya devam etmekte olduğu okulun uzaktan eğitim desteği olmayan çocuklarda ebeveynler tarafından belirlenen uygun saatlerde yaşına uygun etkinlikler planlanmalıdır.



Okul Öncesi Dönem (3-5 yaş)

■ Destekleyici aktiviteler için yararlı kaynaklar

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

<https://www.youtube.com/user/KulturTurizmBak/vid>

https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-04/My%20Hero%20is%20You%2C%20Storybook%20for%20Children%20on%20COVID-19%20%28Turkish%29_0.pdf

<http://www.cocukistanbul.org/wp-content/uploads/Merakl%C4%B1-%C3%87ocuklar-i%C3%A7in-Koronavir%C3%BCs-Rehberi-TR-.pdf>



İlkokul Dönemi (6-10 yaş)

■ Rutinlerini koruyun

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

■ Öğretmen ve akran iletişimine destek olun

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



İlkokul Dönemi (6-10 yaş)

■ Fiziksel, bilişsel ve sosyal becerilerini desteleyecek aktiviteler planlayın

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



İlkokul Dönemi (6-10 yaş)

■ Onların düşünce ve duygularını anlamaya çalışın

İlkokul çağındaki çocuklar kendilerini sözel olarak tam ifade edemeseler de olayların farkındadır, anlamayacaklarını düşündüğümüz konuşmaları anlayabilirler veya hatalı olarak yorumlayabilirler. Bu nedenle onların anlayabileceği dilden olan bitenler anlatılmalı ve korunma yolları ile ilgili detaylı bilgilendirme yapılmalıdır.

Onların bu konuda neler bildiğini, düşüncelerini, duygularını ve kafalarını karıştıran soruları iyi anlamaya çalışın.

Konuşmalarınızda söylediklerinizin onlar için yeni korkular yaratmayacağından emin olun. Size yanıtını bilmediğiniz sorular sorduklarında o konuyu bilmediğinizi ama öğrenip söyleyebileceğinizi belirtin ya da birlikte araştırın.



İlkokul Dönemi (6-10 yaş)

■ Aldıkları bilgileri doğru anlamalarını sağlayın

Onları önemseyişinizi, kaygı ve korkularını küçümsemediğinizi ve yok saymadığınızı, dikkatle dinlediğinizi belli edin. Konuşma sırasında çocuğunuzun beden diline (ses tonuna, yüz ifadesine v.b.) dikkat ederek konuştuklarınızın onu ne derece endişelendirdiğini izlemeye çalışın. Konuştuklarınızı anladığından emin olun ve istediği zaman sizinle konuşabileceğini belirtin.

Televizyonda, radyoda ya da internette neleri dinlediğine ve izlediğine duyarlı olun. İnternet ya da medyadaki bazı bilgilerin doğru olmadığını belirterek güvenilir kaynaklardan bilgi edinmesine destek olun. Yanlış bilgilenme kaygı ve korkuyu arttırabilir.



İlkokul Dönemi (6-10 yaş)

■ Uzaktan eğitim konusunda yol gösterin

Ev içi aktiviteleri, uyku ve yemek saatleri ders saatlerine göre ayarlanmalı, dersler için gerekli olan araç gereçlerin temini açısından yardımcı olunmalıdır.

Ev ortamının rahatlığına alışan ve derslere katılmak ile ilgili zorluk yaşayan çocuklarda katılımın zorunluluğu anlatılmalı, bu saatlerde ilgi ve dikkatini dağıtacak eylemlerde bulunmamaya özen gösterilmedir.

Her günün sonunda programa uymasını kolaylaştıracak bir günlük tutması, olumlu davranışlarını sözle veya dikkatinizi vererek ödüllendirmek, hafta bitiminde ise birlikte hedeflere ulaşma durumunu gözden geçirmek çocuğun motivasyonunu yüksek olmasına destek olacaktır.



İlkokul Dönemi (6-10 yaş)

Bu yaştaki çocuklara bilgilendirmeler yapılırken yaşına uygun öykü, fotoğraf ve video kullanımı kafalarındaki belirsizliğin uygun bir şekilde giderilmesine yardımcı olur.

Yararlı Kaynaklar

https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-04/My%20Hero%20is%20You%2C%20Storybook%20for%20Children%20on%20COVID-19%20%28Turkish%29_0.pdf

<http://www.cocukistanbul.org/wp-content/uploads/Merakl%C4%B1-%C3%87ocuklar-i%C3%A7in-Koronavir%C3%BCs-Rehberi-TR-.pdf>

https://www.istabip.org.tr/site_icerik/2020/korona/pandemide_cocuklariniz.pdf



Ergenlik Dönemi (11–18 yaş)

Ergenlik; fiziksel, biyolojik ve duygusal değişikliklerin yol açtığı cinsel ve psikososyal olgunlaşma ile başlayan ve bireyin bağımsızlığı, kimlik duygusu ve sosyal üretkenliğini kazanması ile sona eren önemli bir dönemdir.



Ergenlik Dönemi (11–18 yaş)

- Bu dönem özgürlük ve bağımsızlık temalarının öne çıktığı ve ergenlerin aşırı kısıtlayıcı yöntemlere karşı çıkmasıyla karakterize bir dönemdir. Bu açıdan salgınla ilgili uygulamaları kabullenmekte ve uyum sağlamakta zorlanabilirler. Ancak bu döneme gelenler artık neden-sonuç ilişkilerini anlama ve olayları irdeleme becerisi kazandıklarından salgını ve karantina uygulanma nedenlerini anlamaları daha küçük yaştakilere göre daha kolaydır ve uygun şekilde anlatıldığında işbirliği yapacaklardır.



Ergenlik Dönemi (11–18 yaş)

- Gün içinde yalnız kalma ihtiyacı hissettiğinde kısa süreli de olsa kullanabileceği bir alan bulunması onları rahatlatacaktır.
- Ergenler için ev izolasyonunun zor yanlarından biri de bu dönemdekiler için çok önemli olan sosyal çevrelerinden (okul ve arkadaşlar) uzak kalma zorunluluğudur. Özellikle arkadaş ilişkilerini sürdürmek bu dönemin gelişimsel açıdan olmazsa olmazıdır. Neyse ki teknolojik iletişim araçları artık evlerin bir çoğunda bulunduğundan bu soruna çözüm olabilmektedir. Henüz kendi telefonu olmayan yaştakiler için de anababalar belirli saatlerde kendi telefon ya da tablet gibi iletişim araçlarının sınırlı süre içinde kullanılmasına izin vererek ergenlerin bu gereksinimlerini karşılamalıdır.



Ergenlik Dönemi (11–18 yaş)

- Bu dönemin psikolojik bir yanılsamasıyla kendilerini çok güçlü gördüklerinden 'kendilerine hiçbir şey olmayacağı'na inanırlar. Bu da onların sağlıkları ya da yaşamları açısından riskli olacak durumları fark etmelerini engeller ya da görmezden gelmelerine hatta direnmelerine yol açar. Kişisel korunma araçlarını kullanmayı reddedebilirler.

■ **Birey olarak düşüncesine değer verdiğinizizi hissettirin**

Bu nedenle salgında önerilen tedbirler ile ilgili gencin karşı gelici, reddedici tutumları anne ve babalar tarafından kişisel algılanmamalıdır. Ebeveynlerin bu durum açısından gençlere karşı öfkeli tutumları, ısrarcı olmaları veya zorlayıcı davranışları gençlerin uyum sorunlarını artırabilir.

Böyle durumlarda anlayabileceği düzeydeki bilimsel açıklamaların yanı sıra anababaların kendileri doğru uygulamaları yaparak ergenin örnek alabileceği tutumları sergilemelerinin etkisi önemli olacaktır.



Ergenlik Dönemi (11–18 yaş)

■ Yakın aile ilişkilerinin sürdürülmesine özen gösterin

Ergenlik döneminde psikolojik açıdan en önemli koruyucu etken ergenin ailesi ile iyi ilişkiler içinde olduğunu hissetmesidir.

Bu günlerde bunu sağlamanın en iyi yolu birlikte geçirilen zamanda evdeki etkinlikleri beraber yapmaya çalışmak, haberler birlikte dinlendiğinde yaptıkları yorumları ilgiyle dinleyip gerektiğinde düzeltmeleri eleştirel olmadan yapmaktır.

Özellikle yemek saatlerinde ailenin bir arada olması, teknolojik aletlerden uzak bir sohbet ortamı tüm aile bireylerinin duygusal yakınlığı artıracaktır.



Ergenlik Dönemi (11–18 yaş)

- Çocuğunuzun medya ve internette sürekli olarak bu konudaki haberleri takip etmesini engelleyin. Aynı zamanda çocukların ve gençlerin sizlerin haberlere verdiğiniz tepkilerden etkilendiğini de unutmayın.
- Konu ile ilgili toplumsal önyargıları, başkalarını suçlamayı, damgalamayı ve ayrımcılığı arttırabilecek konuşmalardan kaçının. Bu hastalığın yaş, cinsiyet, dil, din, ırk gibi ayrımlar yapmadan herkesi etkileyebileceğini anlatın. Böylesi durumlarda insanların birbirini anlamaya ve birbirine yardımcı olmaya daha fazla ihtiyacı olabileceğini anlatın.
- Anne baba olarak sizin bu kaygı verici durumla baş etme durumunuz çocuğunuza yardımcı olabilmenizi etkileyecektir. Eđer kendinizi gergin ve üzgün hissediyorsanız kendinize zaman ayırmaya, sizi rahatlatacak etkinlikler yapmaya, ailenizle, arkadaşlarınızla ve yakın hissettiğiniz kişilerle online iletişim kurmaya çalışın.



Ergenlik Dönemi (11–18 yaş)

■ Öğüt, öneri ve nasihat vermeden sohbet edin

Ergen görünen olaylar arasındaki ilişkiyi anlayabilir, yeni ve ilk bakışta kavranamayan olasılıklar üzerine düşünebilir. Düşünce daha etkin ve esnek. Mantıksal çıkarımlar yapma ve varsayımsal düşünce yetisi gittikçe olgunlaşır.

Öğüt vermek yerine uygun bilimsel verileri gençlerle paylaşmak, okumalarını sağlamak, okudukları ile ilgili fikirlerini sorarak ona ve düşüncelerine değer verdiğinizi hissettirin. Bu kendine güvenine arttıracak ve salgın karşısında daha uyumlu ve daha uygun tepkiler vermesine yardımcı olacaktır.



Ergenlik Dönemi (11–18 yaş)

■ Rutinlerin devam etmesini sağlayın, kural ve sınırları koruyun

Yemek ve uyku saatinin düzenine dikkat edilmeli, teknolojik aletlerin kullanımı ile ilgili kural ve sınırlar uygulanmaya devam edilmelidir. Aksi halde düzeni bozulan ergenin bilinmezlik karşısındaki huzursuzluğu ve öfkesi artabilir.

Uzaktan eğitim saatlerinde ailenin gencin ders saatlerini dikkate alarak plan yapması, ders saatlerinde sesli konuşma, rahatsızlık verecek ev işleri, tamirat gibi dikkat dağıtıcı eylemlerin ertelenmesi önemlidir.

Bakınız: Aktivite, dergi, hikaye linkleri



Bu Dönemde Ev içinde Yapılabilecek Aktiviteler



Bu dönemde ev içinde yapılabilecek aktiviteler

- Anne babayla oyun oynamak, resim yapmak, kitap okumak ya da birlikte yemek hazırlamak gibi günlük aktiviteler çocuklarımızın kaygıdan uzak kalmalarına ve güvende hissetmelerine yardımcı olabilir.
- Ailecek kutu oyunları, isim-şehir, sessiz sinema gibi oyunlar oynanabilir.
- Ailece egzersiz yapmak hem ruh sağlığı hem de beden sağlığı açısından çok önemlidir. İnternet üzerinden açılarak tüm aile bireylerinin takip edeceği egzersizler yapılabileceği gibi aile bireylerinin belirlediği hareketler ile de egzersiz planı oluşturulabilir. Aile büyüklerinin bu egzersizlere katılımı ve düzeni kurmaları çocukların uyumunu kolaylaştıracaktır.



Bu dönemde ev içinde yapılabilecek aktiviteler

■ ‘Özel saat’

Her gün anne ve babaların çocuğun yönlendirdiği bir oyuna yaklaşık 30 dakika katılmaları çocuğun kendini ifade etmesine, serbest oyun aracılığı ile kaygı ve korkularını boşaltmasına aracılık edebilir. Aynı zamanla çocuğun ebeveyniyle kaliteli vakit geçirmesine ve ebeveyn çocuk ilişkisinin güçlenmesine katkıda bulunur.

Bu zaman dilimine katılan ebeveynin tüm dikkatini oyuna vermesi, televizyon ve telefondan uzak durması önerilir.



Teknoloji Bağımlılığı Gelişmemesi için Öneriler



Teknoloji bağımlılığı gelişmemesi için öneriler

- İçinde bulunduğumuz dönemde çocuk ve ergenlerin zamanlarını evde geçiriyor olmaları görsel medyaya fazla düşmeleri sonucunu doğurabilmektedir.
- Ebeveynler kendilerinin televizyon, tablet, cep telefonu, bilgisayar gibi görsel medya başında geçirdiği zamanı uygun ve etkin bir şekilde düzenleyerek çocuklarına model olmalıdırlar.
- Gün içinde görsel medya kullanım zamanı ve süresi belirlenmeli, kullanım süresi aşıldığında bir sonraki süre ya azaltılmalı ya da tamamen iptal edilmelidir.
- Bu gibi kısıtlamalarda çocuğun verdiği aşırı tepkiye dayanabilme ve kuralların uygulanmasında net ve tutarlı davranma çok önemlidir.



Teknoloji bağımlılığı gelişmemesi için öneriler

- Görsel medya araçlarının aile bireylerinin bir arada olduğu salon veya oturma odası gibi ortak kullanım alanlarında kullanılması sağlanmalı, özellikle yatak odalarında kullanımı engellenmelidir.
- Ekran ebeveynlerin göreceği şekilde konumlanmalı, sosyal medyada neye girdiği takip edilmelidir. Sosyal medyada sadece yanlış bilgiler veren ve kaygı artışına yol açan haberler değil, aynı zamanda salgını küçümseyen haberler de olabilmektedir. Her iki durum da çocuk ve ergenler için zararlıdır.
- Haberler veya internetten bilgiler ailecek paylaşılmalı ve ebeveynlerin medya okuryazarlığıyla yanlış bilgiler düzeltilmeli ve yanlış yorumlamalar tartışılmalıdır.



Teknoloji bağımlılığı gelişmemesi için öneriler

- Görsel medya başındayken çocuk ile iletişim kurulmalı, dalıp gitme, aşırı odaklanmanın önüne geçilmelidir.
- Ayrıca karanlık odada ekran başında oturma, çok yüksek ses veya kulaklık kullanımı da aşırı odaklanmaya neden olabileceğinden engellenmelidir.
- Denetlemekte güçlük çeken ailelerde sınırsız internet bağlantısı iptal ettirilerek Wifi bağlantı yerine HDMI olarak takılabilen 3G veya 4.5G cihazlarının kullanımı veya evde Wifi varsa uygun kullanım olmadığı zaman HDMI cihazlara geçiş sağlanmalıdır.
- Görsel medya cihazlarının kolay ulaşılabilir olması, hali hazırda çalışır vaziyette bekletilmesi de bağımlılığa yol açan önemli etkenlerdendir. Bu nedenle her kullanım sonrasında kapatılarak gözden uzak bir yere kaldırmak gerekmektedir.



Teknoloji bağımlılığı gelişmemesi için öneriler

- Çocuk ve ergenlerin teknolojik aletler ve görsel medyaya aşırı yönelme nedenlerinden biri de bunların yerine koyabilecekleri seçenekleri bilmemeleridir. Bu nedenle ailecek birlikte yapılacak aktivitelerin planlanması ve bunların çocukların keyif alacağı şekilde sürdürülmesi de çocuk ve ergenleri teknoloji bağımlılığından uzak tutmakta yararlı olacaktır.
- Telefon, tablet veya bilgisayarın yerine konabilecek, önerebileceğiniz bir seçeneğiniz kalmadığı durumlarda yapacağınız en iyi şey bu konuda onlarla tartışarak ilişkinizi bozmaktan kaçınmak olacaktır.



Mekan Değiştirmek Zorunda Kalan Çocuklar için Öneriler



Mekan değiştirmek zorunda kalan çocuklar için öneriler

- Anababanın alışma zorunluluğu veya ev ortamında hastalık nedeniyle anabalarından ayrılarak başka mekana taşınmak zorunda kalan çocuklar için bu durum çok kaygı verici olabilir. Onların kaygısını en aza indirebilmek için aşağıdakilere dikkat edilmesi uygun olacaktır:
 - Mümkünse tanıdıkları ve alışık oldukları bir yakınlarının yanında kalmaları
 - Gidecekleri yere sevdikleri birkaç oyuncak ve kullandıkları bazı eşyaların dezenfekte edilerek götürülmesi
 - Hastalık kavramının yarattığı anababasının öleceği korkusunu giderebilmek için mümkünse günlük ve olabildiğince günde birkaç kez anababayla sesli veya görüntülü (anababa hastanede yatmaktaysalar tercih edilmemelidir) görüşmenin sağlanması



Özel Gereksinimleri olan Çocukların Ailelerine Öneriler



Özel gereksinimleri olan çocukların ailelerine öneriler

- Örgün eğitime ara verilmesiyle birlikte kapanan özel eğitim kurumları ve rehabilitasyon merkezleri nedeniyle özel gereksinimleri olan çocukların eğitimleri ve/veya tedavileri de sekteye uğramıştır.
- Çocukların bu dönemi en az zarar ile atlatabilmesi için ailelerin ellerinde bulunan eğitim materyalleri ile evde eğitime mümkün olduğunca devam etmesi, devam ettikleri özel eğitim kurumları ve rehabilitasyon merkezleri ile iletişim halinde olmaları ve günlük rutinlerini mümkün olduğunca koruması gerekmektedir.



Özel gereksinimleri olan çocukların ailelerine öneriler

- Özellikle 6 yaşından küçük olup özel gereksinimi olan çocukların-beyin gelişiminin hızla devam ettiği bu dönemde yapılan müdahalelerin daha etkili olması nedeniyle- ebeveynlerinin özel eğitim öğretmenleri ile iletişim halinde olup mümkün ise online eğitimlere devam etmeleri, değil ise evde uygulayabilecekleri haftalık programı öğrenerek evde uygulamaya devam etmeleri çok önemlidir.
- Ayrıca özel eğitim öğretmenlerinden bu dönemde ek olarak evde yapılabilecek aktiviteler/egzersizler hakkında bilgilendirme istenmelidir.



Hangi Durumlarda Çocuk ve Ergen Psikiyatristine Danışmak Gerekir?



Hangi durumlarda çocuk ve ergen psikiyatristine danışmak gerekir?

■ Ani, şiddetli ve daha önce olmayan abartılı davranış değişiklikleri

- Kendi kendine konuşma, olmayan şeyler görme veya duyma, zarar göreceği korkuları, kendisine kötülük yapılacağı korkusu, arkasından iş çevrildiği düşüncesi, düşüncelerinin yayıldığı düşüncesi, davranışlarının başkaları tarafından kontrol edildiği şüphesi,
- Uyku miktarında belirgin azalma ama buna rağmen aşırı enerjik olma, aşırı konuşma, uygunsuz cinsel davranışlar
- Saldırganlık, devamlı öfkeli hal
- Hiç yataktan çıkmama, odadan hiç çıkmama, devamlı uyuma
- Hareketlerin yavaşlaması donup kalma,
- Yememe, içmeme
- Aşırı yiyip kusma atakları, aşırı zayıflama...



Hangi durumlarda çocuk ve ergen psikiyatristine danışmak gerekir?

■ Küçük çocuklarda kısa sürede başlayan veya daha önceden de olan ama ağırlaşan;

-ilişki kurmama, göz temasında azalma, ismine bakmama, bay-bay yapmama, insanlardan ziyade eşyalara ilgi, ebeveynlerden ayrılmaya tepki vermeme,

-zihinsel becerilerde gerileme, dil-konuşma becerilerinde gerileme, öğrenilenlerin unutulması, konuşulan şeylerin tekrarlanması, iletişime yönelik olmayan tekrarlayıcı-kalıpsal konuşmalar

-oyuncakların uygun şekilde kullanılmaması, , tekrarlayıcı hareketler (kanat çırpma, kendi etrafında dönme, ters-ters bay yapma, parmak ucunda yürüme, garip el hareketleri), amaçsız ileri geri koşmalar, dönen cisimlere ilgi...



Hangi durumlarda çocuk ve ergen psikiyatristine danışmak gerekir?

- İntihar girişimi, kendine zarar verici davranışlar, intihar ve ölümden sık söz etme
- Şiddetli düzeyde kendisinin ve yakınlarının öleceği düşüncesi ve korkusu
- Madde kullanım şüphesi
- Saplantılı, zorlantılı, takıntılı davranışların ileri derecede olması veya artması
- Tanı konulmuş bir psikiyatrik bozukluğu olan olgularda durumun belirgin kötüleşmesi veya beklenmedik değişiklikler
- Aşırı artmış, intihar düşüncelerinin de eşlik ettiği panik ataklar



Hangi durumlarda çocuk ve ergen psikiyatristine danışmak gerekir?

Özellikle otizm, zihinsel yetersizlik, obsesif-kompulsif bozukluk, psikotik bozukluklar, duygudurum bozuklukları, bipolar bozukluk, yaygın anksiyete bozuklukları gibi psikiyatrik bozuklukları olan çocuk ve ergenler toplumda incinebilir/hassas bir grubu temsil ederler.

Bu nedenle böylesine zor zamanlarda uyum becerileri yaşlılarından daha zor olabilir ve bu süreçte belirti ve bulgularında kötüleşme olabilir.

Bu durumda ilaçlara devam edilmesi ve gerekli tedavi düzenlemeleri (doz artışı, ek bazı tedaviler) için takip eden hekim ve merkez ile en azından telefonla iletişim kurmaları uygun olacaktır.



Hangi durumlarda çocuk ve ergen psikiyatristine danışmak gerekir?

Mevcut tedavilerin aniden kesilmesi belirti ve bulguların artması ile birlikte ciddi sorunlara yol açabilir.

Ayrıca psikiyatrik bozukluklardaki tedavilerin viral hastalıkla ilişkisine dair bilimsel veri yoktur. Ancak psikiyatrik tedaviye ara verildiğinde psikiyatrik belirtilerin artıp durumun kontrol edilmesi zorlaştığında, kişisel hijyen ve sosyal mesafe gibi uyması gereken kurallara uyma ihtimali azalacağından enfeksiyonu kapma riski artabilir.

Unutulmamalıdır ki ruhsal iyilik halinin bağışıklık sistemi üzerine olumlu etkisi bilimsel olarak kanıtlanmıştır.



Sonuç ve Öneriler



Sonuç ve öneriler

- Hepimizin doğal olarak kaygılandığı ve korktuğu böylesine zorlu bir dönemde kendi kaygılarımızı bastırmak, göstermemeye çalışmak yerine çocuklarımıza karşı açık ve dürüst olmaya çalışmak, yaşlarına uygun bir dille onlarla konuşmak, belirsizliğin getireceği kaygı ve tedirginliğin önüne geçer.
- Sürekli, tutarlı ve net yanıtlarla onlara güven ve destek verilmelidir.
- Konuşmaya ve iletişime açık bir ortam sağlamak çocukların sorunlar ile baş etme gücünün artmasını sağlayacaktır.
- Tüm aile bireylerinin görsel medya kullanımını sınırlandırması hem kaygı yönetimi hem de teknoloji bağımlılığının önüne geçilmesi açısından önemlidir.



Sonuç ve öneriler

- Günlük rutinlerin devamını sağlayın. Günlük rutinlerin devam etmesi çocuklarda güven duygusunu pekiştirir. Ancak belirsizlik ve değişiklikler karşısında yetişkinlerin esnek olup paniğe kapılmadan yeni düzene uygun çözümler bulması, bizleri rol model alan çocuklarımızın uyum becerilerinin artmasına yardımcı olacaktır.
- Bu dönemde ebeveynlerde görülebilecek aşırı kaygı, korku gibi belirtiler çocukların ruhsal etkilenme derecelerini ağırlaştırabilir; yani çocukların bu zor dönemi en az ruhsal etkilenme ile geçirmeleri ebeveynlerin ruh sağlığıyla yakından ilişkilidir. Anne babaların kendi kaygılarını kontrol etmeye ve çocuklara yansıtılmamaya çalışmaları büyük önem taşımaktadır. Bunu yapamayacağınızı fark ediyorsanız kendiniz için destek almak üzere başvurabilirsiniz.



Ebeveynlere yönelik hazırlanmış destek rehberleri

- Uluslararası Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi ve İlişkili Meslekler Birliği (International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions-IACAPAP) bülteni aile önerileri Türkçe çevirisine ulaşmak için aşağıdaki linki kopyalarak arama motorunuza yapıştırmanız gerekiyor.

<https://iacapap.org/remember-surviving-the-pandemic-with-your-children-turkish/>

- Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği COVID-19 (KORONA) Virüs Salgını Sırasında Aile, Çocuk ve Ergenlere Yönelik Psikososyal ve Ruhsal Destek Rehberine ulaşmak için aşağıdaki linki kopyalarak arama motorunuza yapıştırmanız gerekiyor.

<http://www.cogepder.org.tr/images/covid-19-rehber.pdf>



Tüm aile ve çocukların bu süreci fiziksel ve ruhsal durumları bozulmadan atlatabilmeleri dileklerimizle...