

TÜRKİYE ÇOCUK ve GENÇ PSİKIYATRİSİ DERNEĞİ
COVID-19 (KORONA) VİRÜS SALGINI SIRASINDA AİLE,
ÇOCUK VE ERGENLERE YÖNELİK PSİKOSOSYAL ve
RUHSAL DESTEK REHBERİ

Hazırlayanlar

Prof. Dr. Eyüp Sabri Ercan

Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği Başkanı

Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Öğretim Üyesi

Prof. Dr. Ayşe Rodopman Arman

Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Anabilim Dalı Başkanı

Prof. Dr. Neslihan İnal Emiroğlu

Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Başkanı

Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Anabilim Dalı Başkanı

Doç. Dr. Didem Behice Öztop

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Öğretim Üyesi

Doç. Dr. Özhan Yalçın

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Öğretim Üyesi

İÇİNDEKİLER

- I- Giriş
- II- Gelişimsel Dönemlere Özgü Yaklaşım Önerileri
- III- Bu Dönemde Ev İçinde Ailece Yapılacak Aktiviteler
- IV- Ne Zaman Çocuk ve Ergen Psikiyatristine Danışmak Gerekir?
- V- Çocuklarla Korona Virüs (Covid-19) Hakkında Konuşmak
- VI- Özel Gereksinimi Olan Çocuklar İçin Öneriler
- VII- Evde kalma ve uzaktan eğitim
- VIII- Bu Süreçte Uygun Teknoloji Kullanımı ve Teknoloji Bağımlılığı Gelişmemesi İçin Ailelerin Uygulayabileceği Bazı Yaklaşımlar
- IX- Kaygı ile Baş Etmede Çocuğunuzla Uygulayabileceğiniz Farkındalık Egzersizleri
- X- Bu Süreçte Anne Babalara Yönelik Gerginlikle Başa Çıkmada Uygulanabilecek Bilinçli Farkındalık Egzersizleri
- XI- Sonuç ve Son Öneriler

I-GİRİŞ

Bu rehber “Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği” tarafından Covid-19 salgını sırasında çocukların, gençlerin ve ailelerin ruh sağlığını desteklemenin yanı sıra, baş etme becerilerini, psikolojik iyilik hali ve dayanıklılıklarını arttırmak amacıyla oluşturulmuştur. Hepimiz belirsiz ve sıkıntılı bir dönemden geçiyoruz. Bu dönemi ruhsal olarak en az zararla atlatmak hatta bu zorlu dönemden anlamlı dersler çıkarmak bile mümkün olabilir. Bizim neslimizin bugüne kadar hiç yaşamadığı kadar büyük ve küresel boyutta, evrensel bir kriz ile karşı karşıyayız. Tüm dünyayı derinden etkileyen ve bazı olgularda ölümcül olabilen bir salgından ruhsal açıdan etkilenmek “normal” bir durumdur. Kaygılanmak ve korkmak son derece insani duygulardır ve bu duygular abartılı ve sürekli olmadığı zamanlarda hastalık düzeyinde yaşanmayabilir. Fakat küçük çocuklar bilişsel gelişim düzeyleri ve kısıtlı tıbbi bilgileri nedeni ile hastalıkları, salgınları ya da virüs gibi konuları anlamakta ve adlandırmakta zorlanabilirler. Gerçekçi olmayan bakış açısıyla kaygı uyandıran değerlendirmeler yapabilirler.

Özellikle ailelerin bu süreçte aşırı kaygılı, korkutucu, aşırı titiz, koruyucu kollayıcı yaklaşımları olabilmektedir. Anne babaların abartılı panik hissi, çocukların ve gençlerin ruh sağlığını olumsuz etkileyebilir. Aslında tüm dünyada aynı anda yaşanan bu olağan dışı durumda, bu tarz duyguların yaşanması, istenmeyen düşüncelerin akla gelmesi ve rutin davranışların değişmesi de şaşırtıcı değildir.

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

olduğunu onların anlayabileceği dilde anlatabiliriz. Ancak kaygı ve korku abartılı olursa insanların ruh sağlığını olumsuz yönde etkilediği gibi kişinin doğru, etkili ve zamanında tepki vermesini zorlaştırabilir. Tıpkı donup kalmak ve kitlenmek gibi. Hâlbuki kabul edilebilir düzeyde bir kaygı ve korku “ne yapılabileceği” üzerinde karar vermeyi kolaylaştırabilir.

Belli yaş gruplarında çocukların ruhsal, zihinsel, motor, sosyal becerilerini kazanmalarını sağlayan belli aktiviteler ve durumlar vardır. Bunlar 3-6 yaş grubu için oyun ve okul öncesi eğitim, 6-10 yaş arası için okul ortamı ve öğretmenler ve yaşıtlarıyla ilişki kurmak, ergenler için akran grupları ve okuldur. şu anki salgın durumunda tüm bunların askıya alınması ve gene aile dışı ve aile içi rutinlerin bozulması çocukların ruhsal, sosyal, akademik, motor, zihinsel gelişimlerini sekteye uğratabilir hatta farklı psikiyatrik sorunların ortaya çıkmasını zemin hazırlayabilir veya zeminde olan bazı sorunların (takıntı, saplantı, mükemmeliyetçilik, sağlık kaygısı, ayrılma kaygısı, travma ile ilişkili bozukluklar, depresif duygu durumu, kaygı ile ilgili durumlar, sanrısız durumlar....) ağırlaşmasına yol açabilir. Bu dönemde ebeveynlerde ortaya çıkacak abartılı ruhsal etkilenme de çocukların ruhsal etkilenme derecelerini ağırlaştırabilir ayrıca tüm ailenin süreci yönetmeleri ve bu durumla baş etme becerilerini olumsuz etkileyebilir.

Yani çocukların bu zor dönemden en az psikolojik sıkıntılarla geçirmesi anne babanın ruh sağlığıyla yakından ilişkilidir. Evde panik halinde ne yaptığını bilmez şekilde hareket eden anne babaların çocuklarına da kaygı bulaştırması kaçınılmazdır. Kendi kaygı durumumuzu kontrol etmenin gerekli olduğu bilinmekle birlikte bunu gerçekleştirmek söylendiği kadar kolay olmayabilir; ama imkansız da değildir.

Kaygıyla baş etmede belki de en önemli nokta kişinin karşı karşıya bulunduğu riskin boyutlarını net olarak belirleyip, kontrolü dahilinde yapabileceklerini uygulamaya çalışmasıdır. Bunun da en iyi yolu doğru

kaynaktan bilgi almaktır. Ülkemizde halihazırda görev yapmakta olan Sağlık Bakanlığı Koronavirüs Bilim Kurulu doğru bilgilenme için çok önemli bir kaynaktır. Yine enfeksiyon hastalıkları, göğüs hastalıkları, mikrobiyoloji, halk sağlığı uzmanları ve ruh sağlığı çalışanları gibi konunun ehli kişilerin söyledikleri dışında basılı ve sosyal medyada yer alan spekülatif açıklamalara itibar edilmemelidir. Anne baba doğru bilgilenip kendisinin ve çocuklarının karşı karşıya olduğu riskleri ve yapması gerekenleri netleştirirse çocuklarına güven duygusunu aşılayabilecektir.

Bu süreçte anne-baba medya ve sosyal medya okur yazarlığı konusunda da etkin adımlar atmalıdır. Çocukların haberleri izleme süresini sınırlı tutmak, korkutucu görüntüler içeren videolar ve görsellerden uzak tutarak olumsuz haberlere ebeveyn denetimi olmadan doğrudan maruz kalmalarını engellemek anne babaların kontrolündedir. Çocuk ve ergenlerin bunlardan korunmaları ve doğru, gerçekçi bilgiye ulaşmaları sağlanmalıdır.

Çocuklar aileleri ve öğretmenlerinin tepkilerini izler ve öğrenirler. Sizin haberlere nasıl tepki verdiğiniz, diğer yetişkinlerle aranızdaki konuşmalar çocukların nasıl hissedeceği konusunda belirleyici olacaktır.

Anne baba kaygı yaşasa da abartılı ve yapmacık şekilde çocuğa hiçbir sorun yokmuş gibi yaklaşımları, çocuk etkilenmesin diye abartılı rahat ve uygun olmayan aşırı güven verici ifadeler kullanması durumunda çocuklar ve ergenler bu durumu sezebilirler. Kendilerinden bir şey saklanıyormuş hissi ve ailelerine duydukları güvenin kaybı, süreci daha endişeli geçirmelerine neden olabilir.

Güvende olma duygusu afet zamanlarında çocukların en fazla ihtiyacı olan şeydir. Çocuklara zor bir dönemden geçildiğini belirtmek ama ailece yapılması gerekeni yapmaya çalıştığımızı ve onları korumak için dikkatli olduğumuzu

göstermek (yani sadece söylemek değil yaşatmak) ebeveynlerin yapması gerekenlerin en başında gelmektedir.

Çocukların kaygı ve korkularını anlamak, kabul etmek ve bunlara yönelik uygun gerçekçi onların anlayabileceği dilde bilimsel açıklamalar yapmak çocuklar için çok daha yararlıdır. “Takma kafana”, “iradenle yenersin”, “sen büyüdün niye korkuyorsun ki”, “korkmanı anlamıyorum” vs gibi kuru tavsiyeler ve çocuğun kaygı ve korkusunu yok saymak çocuğun kafasını karıştırabilir. Tam tersine kaygı, korku ve panik hissini arttırır, anlaşılmadığını hissetmesine yol açar.

Covid-19 salgınının etkilenen insanlara yardım eden pek çok kişi olduğunu, sağlık çalışanlarının, hastanelerin, devletlerin ve toplumun elinden geleni yaptığını çocuklara anlatın. İşler yolunda gitmediğinde yardım edecek insanların olduğunu öğrenmeleri biraz rahatlamalarını sağlayacaktır. Resmi makamlarca bazı şeylerin yanlış veya geç yapıldığı gibi düşünceleriniz varsa bunları lütfen çocuklarınızla paylaşmayın.

II-GELİŞİMSEL DÖNEMLERE ÖZGÜ YAKLAŞIM ÖNERİLERİ

Okul öncesi

Belli yaş gruplarında çocukların ruhsal, zihinsel, motor, sosyal becerilerini kazanmalarını sağlayan faaliyetler vardır. Bunlar 3-6 yaş grubu için oyun ve okul öncesi eğitim, 6-10 yaş arası için okul ortamı ve öğretmenler ve yaşlılarıyla ilişki kurmak, ergenler için akran grupları ve okuldur. Şu anki salgın durumunda tüm bunların askıya alınması ve rutinlerin bozulması çocukların ruhsal, sosyal, akademik, motor, zihinsel gelişimlerini sekteye uğratabilir. Kimi zaman bu durum farklı psikiyatrik sorunların ortaya çıkmasını zemin hazırlayabilir veya zeminde olan bazı sorunların (takıntı, saplantı, mükemmeliyetçilik, sağlık kaygısı, ayrılma kaygısı, travma ile ilişkili bozukluklar, depresif duygu durum, kaygı ile ilgili durumlar, sanrısız durumlar) ağırlaşmasına yol açabilir. Bu dönemde anne babalarda ortaya çıkacak abartılı ruhsal etkilenme de çocukların ruhsal etkilenme derecelerini ağırlaştırabilir. Tüm ailenin süreci yönetmeleri ve bu durumla baş etme becerilerini olumsuz etkileyebilir.

Özellikle küçük çocuklara aynı şeyleri defalarca tekrarlamamız gerekebilir. Bazı bilgileri sindirmeleri için birkaç tekrar gerekebilir, ya da yoğun stres altındayken tekrar tekrar soru sorarak sizden güvence arayabilirler. Bu durum belli bir ölçüde ve küçük çocuklarda normal sayılabilir ama özellikle obsesif-kaygılı çocuklar sürekli olarak abartılı güvence ve teminat, verilmesi, onaylanma isteyebilirler. Onların sürekli sorduğu aynı soruya cevap vermek yararlı değil hatta zararlı bile olabilir. Çok fazla onaylama, teminat **isteyen** bu çocuk ve ergenler için bazen “demin söylediğim şey halen geçerli” tarzında bir mesaj veren bir iletişim şekli daha yararlı olabilir.

Küçük çocuklar bakteri, mikrop, virüs gibi görmedikleri canlıları anlamak ve anlamlandırmakta zorlanabilirler. Bunlar hakkında anlayacakları bir dilde bilgi verin ama her mikroorganizmanın zararlı olmadığını, hatta vücudumuz için

yararlı birçok mikroorganizmanın olduğunu da belirtin. Çocuklarımız bunları öğrendikten sonra uygun hijyen kuralları anlatılmalıdır.

Çocuklarda kaygıyı en çok arttırabilecek şeylerden birisi belirsizliktir. Belirsizlik olduğunda boşlukları kendi zihninde olabilecek en kötü senaryolarla doldurabilir. Küçük çocuklar bazı gelişme ve haberleri yanlış anlayabilirler; mesela sokağa çıkma yasağı olursa yemeksiz kalabiliriz, her hastalanan kişide hastalık ağır seyreder, bu hastalığa yakalanan herkes ölür veya yoğun bakımda tüplere bağlanır gibi çıkarımlarda bulunup endişelenebilirler. Onların ne bildiğini ve düşündüğünü öğrenip onlara doğru bilgiyi aktarmalıyız. Çocuklarımızın bizimle rahatça konuşabileceklerini, soru sorabileceklerini bilmelerini sağlamalı ve rahat bir sohbet ortamı sunmalıyız. Ayrıca istemedikleri ve hazır hissetmedikleri sürece konuşmaya da zorlamamalıyız. Altı yaşından küçük çocukların durum konusunda zaten bilgileri yoksa özellikle konuyu açık bilgilendirmek gereksiz kaygılanmalarına neden olabilir.

- ✓ Bu süreçte arkadaşları ile görüşmemelerini özellikle benmerkezcil düşünen küçük yaş grubu çocukları kendi kabahatlerine yorabilirler. Bu konuda açık ve net bir bilgilendirme yapılmalıdır.
- ✓ Bu rahatsızlığın ortaya çıkışı, bu hastalığa yakalananlar, yaşlılar için uygun olmayan, suçlayıcı, damgalayıcı, toplumu kutuplaştırmaya iten, küçükleri korkutan ifadeler çocukların yanında asla kullanılmamalıdır. Bu rahatsızlığa yakalanmanın kimsenin suçu olmadığı, kimsenin isteyerek bu hastalığa yakalanmadığı, saklanması veya utanılması gereken bir durum olmadığı mesajı çocuklara verilmeli. Hastaların veya yaşlıların neden ayrı tutulduğu konusunda bilimsel, doğru, yaşına uygun bilgiler çocuklara verilmelidir

İlkokul dönemi

İlkokul döneminde çocuklar için arkadaş ilişkileri ve özellikle de öğretmenleri ile iletişimleri ruhsal gelişimleri ve psikolojik iyilik halleri için çok önemlidir. Öğretmen ve arkadaşları ile mesajlaşmaları, öğretmenleri ile yazışmaları, telefonla konuşmaları onlar için bu süreci daha olumlu atlatmak için faydalı olabilir.

- ✓ **Çocuklara hiçbir şey yokmuş gibi davranmak, riskler konusunda bilgi vermemek onların kaygılarını arttırmaktan başka bir işe yaramaz.** Çocuklar sözel olarak tam ifade edemeseler de olan bitenin farkındadır, anlamayacaklarını düşündüğümüz konuşmaları anlayabilirler veya hatalı olarak yorumlayabilirler ve olanların onlardan gizlenmesi sadece korkularının artmasına yol açar. Çocuklar “annem babam benden sakladığına göre ortada çok daha ciddi bir sorun var” diyerek panik havasına girebilirler.
- ✓ **Çocukların uyku, yemek, teknoloji kullanımı, oyun oynama ve ders saatlerini mümkün olduğunca sabit tutmalı, belli rutinleri korumalıyız** (okul saatinde uzaktan eğitimi takip etme, ders ve ödevleri yapmak).
- ✓ **Özellikle uyku ritminin bozulması çocuklarımızın ruh sağlığını olumsuz etkileyebilir. Tıpkı okul zamanında olduğu gibi uyku ve yemek saatlerini düzenli tutmak çocuklarda kafa karışıklığını önlemenin en temel yollarındandır.** Uyku saatlerinde kaymalar, abartılı yemek yemek (çocuğun daha hareketsiz olması da göz önüne alındığında) sadece ruh sağlığı değil, bedensel sağlığı da etkiler. Beden sağlığı, obezite, teknoloji kullanımı ve bağımlılığı ve ruh sağlığı arasında etkileşimler olduğu unutulmamalıdır. Bu dönemde çocukların televizyon üzerinden ve bilgisayardan dersleri devam ettiğinden eskisine oranla onlarla daha sık olarak birlikte ders ve ödev yapmak hem anne babalar hem de çocuklar için daha yararlı olabilir. Çünkü hem çocuklar hem de erişkinler için yaşamın devam ettiği ve salgın haberlerinden uzak geçen bir zaman dilimi rahatlatıcı olabilecektir.

✓ **Her çocuğun kaygı düzeyi ve stresle baş etme becerileri birbirinden farklı olduğundan** bazı çocuklar sürekli salgın hakkında konuşmak ve detaylandırmak isteyebilir, bazıları ise hiçbir şey yokmuş gibi davranmayı tercih edebilir. Sürekli korona virüs hakkında konuşmak isteyen çocuklarla bir süre bu konuyu konuşarak daha sonra dikkatini dağıtmak gerekirken, hastalığı ve korunmak için yapmamız gerekenleri duymak istemeyen çocuklara birlikte oyun oynarken veya bir aktivite sırasında bilgi vermek gerekebilir. Özellikle el yıkama gibi korunma becerilerini çocukla birlikte yürüterek hem doğru bir biçimde hastalıktan korunma önlemlerini onlara anlatabiliriz hem de korkularıyla daha iyi baş etmesine yardımcı olabiliriz. Ama el yıkaması ve hijyen ile ilgili olarak bilimsel olmayan abartılı tutumlar takınılması çocuklarda (özellikle kaygılı, mükemmeliyetçi, fazla titiz, sağlık ile ilgili daha fazla kaygıları olan, yoğun olarak anne-babalarını kaybetme korkusu olan, obsesif, aşırı sorumluluk hissi olan çocuk ve ergenlerde) takıntı, saplantı, zorlantı, abartılı temizlik, bulaş ile ilgili bulguları tetikleyebilir ve obsesif kompulsif bozukluk gelişmesine yol açabilir. Bu durum önemsenmeli ve profesyonel yardım arayışı içine girilmelidir.

Ergenlik dönemi

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

eleştirmemek, “ben” dili kullanmak ve uygun bilimsel verileri kanıtlarla paylaşmak ergenler için daha yararlı olabilir.

- ✓ Uygun bilimsel verileri ergen-gençlerle paylaşmak, okumalarını sağlamak kendilerine ayrı bir birey olarak değer verildiğini hissettirerek daha uyumlu ve salgın karşısında daha uygun tepkiler vermesini sağlayabilir. Ergenlerle karşı geldikleri, öfkelenildiği zaman kurallara uymaması ile ilgili endişelerinizi paylaşmak yerine sakinleştikleri zaman iletişime geçin. Ergenlerin süreci evde geçirirken duygu düşünce ve yaptıklarını yazacağı bir günlük tutmaları önerilebilir.
- ✓ **Ayrıca iletişim sadece sözel değildir, sözel olmayan bir yanı da vardır, sizin uygun sözel olarak verdiğiniz mesajlara rağmen aile içinde süren olumsuz ve fazla korkulu bir iklim de çocukların kaygı ve korkularının abartılı ve aşırı hale gelmesine yol açabilir.** En doğrusu çocuklarla ve ergenlerle sadece doğruları konuşmalı, korona virüs salgını ve yapmamız gerekenleri kısa ve anlaşılabilir şekilde belirtmeliyiz. Olumlu çerçeveleme, olayların iyi yanlarını vurgulamak önemlidir ama sorulara açık ve dürüst bir şekilde yanıt vermek en doğrusudur. Çünkü çocuklar yaşları ne olursa olsun bir şeylerin gizlendiğini eninde sonunda anlarlar ya da bir şekilde öğrenirler.

III-BU DÖNEMDE EV İÇİNDE AİLECE YAPILACAK AKTİVİTELER

Ailece yapılacak aktiviteler de ruh sağlığımızı korumak için çok yararlı olabilir. Anne babayla oyun oynamak, resim yapmak, kitap okumak ya da birlikte yemek hazırlamak gibi aktiviteler çocuklarımızın kaygıdan uzak kalmasına ve anı yaşamalarına yardımcı olabilir. Unutulmamalıdır ki bir çocuk veya erişkin için “kendini faydalı hissetmek” ya da “bir şeyi başarabilme duygusu” en önemli ruhsal desteklerdir. Sabah akşam yüzlerce kaynaktan haber takip etmektense çocuklarımızla birlikte kaliteli vakit geçirmek çocuklarımızı olduğu kadar anne babaları da bir nebze olsun rahatlatacaktır.

Özellikle “*özel saat uygulaması*” ile çocuklarla ebeveynin çocuğun yönlendirdiği bir oyun (20-30 dakika) oynamaları çok yararlı olabilir. Bu yaklaşımda çocuğun yönlendirdiği oyuna katılan ebeveynin aklında iş veya ev işleri ile ilgili hiçbir şey olmamalıdır. Özel zaman, çocuğun kaygı ve korkularını ifade etmesini sağlayabilir, ayrıca ebeveyn-çocuk ilişkisini güçlendirebilir.

Akşam yemeği birlikte yenmelidir. Böylece akşam yemeği bir iletişim-etkileşim aracı haline dönüştürülmelidir. Bu sırada televizyon açık olmamalı, kimsenin önünde tablet-telefon olmamalıdır.

Evde herkesin katıldığı, televizyon ve teknolojik materyallerin açık olmadığı kitap okuma saatleri düzenlenebilir. Gene birlikte kutu oyunları, adam asmaca, isim-bitki-hayvan, kelime oyunları, sessiz sinema.. gibi oyunlar oynanabilir.

Özellikle dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan çocuklar veya otizm, zihinsel yetersizliği olan çocukların evde kalma ile hareketliliklerinde, saldırgan davranışlarında artış olabilir. Bu tarz durumlarda takip eden hekimle en azından telefonla irtibat kurmak, yararlı olabilecek girişimleri öğrenmek (ilaç dozu ayarlaması gibi...) faydalı olabilir.

Ailece egzersiz yapmak eve kapandığımız günlerde hem ruh sağlığı, hem de hareketsiz kalınılan bu dönemde beden sağlığına olumlu katkıda (obeziteyi önleme) bulunacaktır. Bu özellikle hareketli ve dikkat sorunları olan çocuklarda (dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu) daha da önemli olabilir. Kısa süreli ve basit egzersizlerle başlayıp, tüm aile bireylerini katarak oyun haline çevrilen aktiviteler terapi görevi yapacaktır. Onun için bahane bulmadan, olanaklar ölçüsünde ve kısa süreli egzersizlere hemen başlamalıyız. Zaten çeşitli kurumların evde yapılabilecek basit ama çok yararlı egzersiz videolarına çeşitli kaynaklardan kolayca ulaşabilmekteyiz. Düzenli egzersiz depresif duygu durum gelişmesini de engeller. Dışarı çıkılmadığı için de günlük egzersizler uykuya da yardımcı olabilir fakat yatma saati öncesi yoğun egzersizler özellikle uyku sorunu ve hareketliliği fazla olan çocuklarda uykuya geçişi zorlaştırabilir.

IV-NE ZAMAN ÇOCUK VE ERGEN PSİKİYATRİSTİNE DANIŞMAK GEREKİR?

Bazen bütün çabalarımıza karşın çocuklarımız bu felaket dönemlerinden çok etkilenebilmektedir. Çocukların ruhsal olarak olumsuz etkilenebilmelerinin en önemli belirtisi huy değişiklikleridir. Eskisine göre daha sinirli veya hırçın olma, içe kapanma, etrafa ilgisizlik, ölüm düşünceleri, uyku ve iştah değişiklikleri, takıntılı davranışlar, kolay ağlama, çiş/kaka kaçırma, yalnız yatamama ve korkularda-kaygılarda artış en sık gözlenen belirtilerdir. Bu dönemde anne babanın çocuklarındaki değişikliklere ani tepkiler vermemesi ve “normal zamanlara” göre daha anlayışlı davranması gerekmektedir. Unutulmamalıdır ki eskiden tek başına yatabilen çocukta bu dönemde gece korkularının başlaması ona kızılarak düzelmez. Bu süreçte çocukla beraber yatılmayabilir ama yanına gündüz oynadığı sevdiği bir oyuncakı vermek, yatağına yatmadan-oturmadan sandalye veya minderde oturarak uykuya dalmasını beklemek, kitap okuyarak uykuya geçişini kolaylaştırmak önerilebilir.

Nasihat vermek veya kızıp bağırarak yerine bu dönemin daha iyi atlatılabilmesi için çocuğumuzla yaşadığı sıkıntıları konuşmak en doğru yöntem olacaktır. Ama yaşanan belirtiler anne babanın doğru yaklaşımıyla önlenemiyorsa çocuk ve ergen psikiyatristine danışmak (öncelikle telefonla veya online olarak) en doğru yol olacaktır.

Bir diğer önemli nokta bu hassas dönemde çocuklarımızı fazla eleştirmekten kaçınmamız gerektiğidir. Anne babanın ailece çoğu zamanın evde geçtiği bu dönemde çocukların hatalarına daha fazla dikkat ettiklerini ve uyardıklarını görüyoruz. Oysa hepimiz için zorlu olan bu dönemde “olumsuz değil olumluya dikkatimiz yöneltmek” gereklidir. Çocuklarımızın olumsuz yaptıklarını görmezden gelmeye çalışmak ya da kısaca uyarıp konuyu uzatmamak gerekirken, yaptıkları olumlu davranışı anında ve çok abartmadan takdir etmek en doğru yol olacaktır. Kısacası hepimiz için zorlu olan bu

dönemde çocuklarımızın her zamankinden daha kırılğan bir yapıda olabileceklerini göz önünde bulundurup, başta ders başarısı olmak üzere her konuda onlardan beklenti düzeyimizi azaltmalıyız. Bu onların her istediğinin yapılması anlamına da gelmemektedir.

Bu süreçte özellikle büyükanne ve büyükbaba gibi aile üyelerini görememelerinin onlarla ilgili değil, büyüklerimizin sağlığı ile ilişkili olduğu konusu üzerinde durulmalı, onlarla telefon, online görüntülü olarak iletişim kurmaları sağlanmalıdır.

Ancak bazı durumlar vardır ki, bunlar psikiyatrik aciller olarak kabul edilir, bunlara acil müdahalede bulunulması için çocuk ve ergen psikiyatrisi kliniklerine acil olarak başvurulmalıdır. Bu durumlar şöyle özetlenebilir;

- Ani, şiddetli ve daha önce olmayan abartılı davranış değişiklikleri (kendi kendine konuşma, olmayan şeyler görme veya duyma, aşırı delirmiş gibi mutlu olma, yeme-içme reddi, hiç konuşmama, hareketlerin yavaşlaması-donup kalma, uygunsuz cinsel davranışlar, saldırganlık, paranoya, zarar göreceği korkuları, kendisine kötülük yapılacağı korkusu, arkasından iş çevrildiği düşüncesi, uyku miktarında belirgin azalma ama buna rağmen aşırı enerjik olma, hiç yataktan çıkmama, odadan hiç çıkmama, televizyon-radyodan korkma, abartılı olarak kendini sosyal çevreden soyutlama, düşüncelerinin yayıldığı düşüncesi, davranışlarının başkaları tarafından kontrol edildiği şüphesi, aşırı yiyip kusma atakları, aşırı zayıflama....)
- Madde kullanım şüphesi
- Küçük çocuklarda kısa sürede başlayan veya daha önceden de olan ama ağırlaşan ilişki kurmama, göz temasında azalma, dil-konuşma becerilerinde gerileme, ismine bakmama, bay-bay yapmama, bakışların aşağıya kayması, oyuncakların uygun şekilde kullanılmaması, zihinsel becerilerde gerileme, öğrenildiklerin unutulması, insanlardan ziyade eşyalara ilgi, evde yalnız

kalmak isteme, düz-mekanik-kalıpsal konuşmalar, konuşulan şeylerin tekrarlanması, iletişime yönelik olmayan tekrarlayıcı-kalıpsal konuşmalar, tekrarlayıcı hareketler (kanat çırpma, kendi etrafında dönme, ters-ters bay yapma, parmak ucunda yürüme, garip el hareketleri), sese aşırı duyarlı hale gelme (kulaklarını kapatma), yan bakış, nesnelere garip şekilde inceleme, ebeveynlerden ayrılmaya tepki vermeme, alıp başını gitme, amaçsız ileri geri koşmalar, dönen cisimlere ilgi, utanmanın azalması....

- İntihar girişimi, kendine zarar verici davranışlar, intihar ve ölümden sık söz etme
- Obsesif-kompulsif yani saplantılı, zorlantılı, takıntılı davranışların ileri derecede olması veya artması
- Tanı konulmuş bir psikiyatrik bozukluğu olan olgularda tablonun dramatik değişmesi (depresif bir ergenin bir anda abartılı mutluluk, hareketlilik, uykusuzluk yaşaması gibi)
- Aşırı artmış, intihar düşüncelerinin de eşlik ettiği panik ataklar

Rutinlerin oluşturulmasının, günlük hayatın koşullar elverdiğince sürdürülebilmesi anlaşılacağı üzere önemlidir fakat unutulmamalıdır ki, bu rutinler ve aktiviteler her birey için ve her aile için farklı farklı olabilir. Yine bu süreçte bu rahatsızlığın ortaya çıkışı, bu hastalığa yakalananlar, yaşlılar için uygun olmayan, suçlayıcı, damgalayıcı, toplumu kutuplaştırmaya iten, küçükleri korkutan ifadeler çocukların yanında asla kullanılmamalıdır. Bu rahatsızlığa yakalanmanın kimsenin suçu olmadığı, kimsenin isteyerek bu hastalığa yakalanmadığı, saklanması veya utanılması gereken bir durum olmadığı mesajı çocuklara verilmelidir. Hastaların veya yaşlıların neden ayrı tutulduğu konusunda bilimsel ve doğru bilgiler çocuklara yaşlarına uygun bir biçimde anlatılmalıdır.

V-ÇOCUKLARLA KORONA VİRÜS (COVID-19) HAKKINDA KONUŞMAK

ÇOCUKLARA KENDİLERİNİ İFADE EDİP SORU SORABİLECEKLERİ RAHAT, DESTEKLEYİCİ VE ESNEK BİR ÇEVRE SAĞLAYIN; ANCAK ÇOCUKLARIN KONUŞMAYA HAZIR OLMADIĞI DURUMLARDA ONLARI BU KONUDA KONUŞMAYA ZORLAMAYIN.

ÇOCUKLARLA DÜRÜST, AÇIK VE NET KONUŞUN, SENARYOLAŞTIRIP KONUYU FAZLA SÜSLEMİYİN; ÇÜNKÜ ENİNDE SONUNDA DOĞRUYU ÖĞRENİRLER VE SİZİNLE OLAN GÜVEN İLİŞKİLERİ BOZULUR.

SÖZ VE İFADELERİNİZİ ÇOCUĞUN YAŞ, DİL VE GELİŞİMSEL DÜZEYİNE UYGUN ŞEKİLDE SEÇİN.

ÇOCUĞUNUZA NET VE DOĞRU BİLGİLER VERİN. KAFA KARIŞIKLIĞINA YOL AÇMAYIN

AYNI SORUYA DEFALARCA YANIT VERMEYE HAZIRLIKLI OLUN. BAZEN ÇOCUKLAR İÇİN DURUMU ANLAMAK VE ANLAMDIRMAK BİRAZ GÜÇ OLABİLİR, ZAMAN ALABİLİR. BAZEN DE ÇOCUK GÜVEN DUYGUSUNU AYNI SORUYU DEFALARCA YANITLATARAK SAĞLAR

ÇOCUKLARIN DUYGU, DÜŞÜNCE VE TEPKİLERİNİ ANLAYIN VE ANLAMLANDIRIN. ONLARIN SORU VE KAYGILARININ YERİNDE VE UYGUN OLDUĞUNU, KAYGILANMAKTA HAKLI OLDUKLARINI İFADE EDİN.

UNUTMAYIN ÇOCUKLAR SORUNLARI KİŞİSELLEŞTİRMEYE EĞİLİMLİDİR. BU YÜZDEN KENDİLERİ, AİLELERİ, ARKADAŞLARI VE UZAKTA YAŞAYAN AKRABALARLA İLGİLİ ÇOK ENDİŞELİ OLABİLİRLER.

GÜVENCE VERİN ANCAK GERÇEKÇİLİKTE UZAKLAŞMAYIN. ONA EVİNDE GÜVENDE OLDUĞUNU SÖYLEYEBİLİRSİNİZ AMA BULUNDUĞUNUZ BÖLGEDE HİÇ KORONA VİRÜSE YAKALANAN OLMADIĞINI SÖYLEMENİZ UYGUN OLMAZ.

KORONA VİRÜS SALGININDAN DOLAYI ETKİLENEN PEK ÇOK İNSANA YARDIM EDECEK PEKÇOK KİŞİ VAR. ÇOCUĞUMUZA TOPLUMDA KÖTÜ ŞEYLER OLDUĞUNDA BİRBİRİMİZE YARDIM EDEBİLECEĞİMİZİ GÖSTERMEK İÇİN BU BİR FIRSAT OLABİLİR.

ÇOCUKLAR OLAYLARA NASIL TEPKİ VERECEKLERİNİ EBEVEYNLERİNİ VE ÖĞRETMENLERİNİ İZEYEREK ÖĞRENİRLER. BUYÜZDEN SİZİN SALGIN HABERLERİNE VERDİĞİNİZ TEPKİLERİ MERAKLA İZLERLER. AYRICA BAŞKA ERİŞKİNLERLE OLAN KONUŞMALARINIZA DİKKAT EDERLER.

ÇOCUKLARINIZIN SÜREKLİ TELEVİZYONDAN KORKUTUCU GÖRÜNTÜLERİ İZLEMESİNE ENGEL OLUN ÇÜNKÜ BU GÖRÜNTÜLER KAFA BULANDIRICI VE RAHATSIZLIK VERİCİ OLABİLİR.

DAHA ÖNCESİNDE KAYIP YAŞAMIŞ ÇOCUKLAR ÖZELLİKLE ÖLÜMLE İLGİLİ DAHA HASSAS OLABİLİRLER; BU KONUDA DAHA FAZLA DİKKAT VE İLGİ GEREKEBİLİR.

EĞER BİR ÇOCUK KORONA VİRÜS İLE İLGİLİ AŞIRI DÜŞÜNCE UĞRAŞILARI GETİRİRSE BU GÜNDELİK VE AKADEMİK İŞLEVSELLİĞİNİ BOZACAK DURUMA GELİRSE, EBEVEYNLERİNDEN AYRILMAKTA ZORLANIRSA BİR ÇOCUK PSİKİYATRİSTİNDEN YARDIM ALMAK GEREKLİDİR. AYRICA UYKU BOZUKLUKLARI, YOĞUN DÜŞÜNCE VE KORKULAR, ÖLÜM KORKUSU GİBİ BELİRTİLER GÖRÜYORSANIZ EN YAKIN ÇOCUK PSİKİYATRİ KLİNİĞİNE BAŞVURUNUZ.

EBEVEYN VE ÖĞRETMENLER SÜREKLİ GÜNDEMİ TAKİP ETMEK İSTESELER DE ÇOCUKLARIN ÇOĞU BUNLARI UMRUNA TAKMAK İSTEMEZ ONLAR SADECE ÇOCUK OLMAK İSTERLER, ONLARIN İSTEDİĞİ TOP OYNAMAK, BİSİKLET BİNMEK YA DA AĞACA ÇIKMAK OLABİLİR.

VI-ÖZEL GEREKSİNİMİ OLAN ÇOCUKLAR İÇİN ÖNERİLER

Özel gereksinimi olan ve özel eğitim, fizik terapi gereksinimi olan çocukların bu süreçte özel eğitim ve fizik tedavi uygulamaları aksamaktadır. Özel eğitimcilerden evde uygulanabilecek aktiviteleri ailelerin öğrenmeleri ve bunları evde uygulamaya devam etmeleri çok önemlidir. Ayrıca bu konularda eğitimcilerden çevirim içi-online destek alabilirler. Özellikle özel eğitim gereksinimi olan çocuklardan 0-6 yaş arasında bulunanlar için özel eğitim çok daha önem arz eder. Çünkü bu dönem müdahalelerin daha etkili olduğu, beynin kendini çok daha iyi toparlayabildiği bir dönemdir. O yüzden yukarıda bahsedildiği gibi özel eğitim öğretmenlerinizden evde yapılabilecekler ve uygun uyarılar vermek konusunda bilgilendirme istenmelidir.

Psikofarmakolojik (psikiyatrik ilaç) tedavi kullanan çocuk ve ergenler için aileleri ilgili klinisyenle bağlantıya geçmeli ve onların önerilerine uymalıdır. Özellikle obsesif-kompulsif bozukluğu, sağlık kaygısı, yaygın kaygıları olan çocukların bu süreçte 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 önerilebilir. Hele ki çocuk veya ergende şizofreni, psikotik bozukluklar, bipolar bozukluk (manik depresif hastalık), aşırı saldırganlık ve kendine zarar verme ile giden otizm-zihinsel yetersizlik gibi durumlarda tedavilerin aniden kesilmesi ileri derecede sorunlara yol açabilir. Unutulmamalıdır ki ciddi rahatsızlıklar olan bu grup psikiyatrik bozukluklardaki tedavilerin bu viral hastalığı kötüleştirdiğine yönelik kesin bilimsel veriler yoktur. Ancak eğer çocuk ya da ergenin bozukluğu tedaviye ara verildiği için nüks ederse kendini yeterince koruyamayacağı için olası bir viral enfeksiyon riski artabilir. Oysa bu virüs ile savaşabilmemiz için ruh ve zihin sağlığımızın iyi olması gereklidir ve iyi bir psikolojinin bağışıklık sistemi üzerine etkisi bilimsel olarak kanıtlanmıştır.

VII-EVDE KALMA VE UZAKTAN EĞİTİM

Uzaktan eğitimle değişen yeni ev düzenine hemen alışmakta zorluk yaşayan çocuklar olabilir. Onlara zaman tanıyın. “Herşey mükemmel olmayabilir” yaklaşımını aklınızdan çıkarmayın. Neye ihtiyaç duyduklarını sormaktan ve uygulanması mümkün öneriler ise yerine getirmekten çekinmeyin. Zaman zaman bu durumun geçici bir süreç olduğunu hatırlatın.

Dersin başına oturmakta direnen, bunun gerçek bir ders olmadığını söyleyen çocuklara önemli bir nedenle derslerin bir süre böyle yapılacağını, bunun gerçekten okul olduğunu ve ciddiye alınması gerektiğini uygun bir dille ve yaşına uygun olarak anlatın.

Sabahları erken kalkma, hazırlık ve kahvaltı düzenini sürdürmeniz hem çocuğunuz hem sizin için yararlı olacaktır. Bunun için çocuğunuzun gece yatma saatini de düzenlemenizde fayda vardır.

İlk günlerde bu öğrenme biçiminin kendisine nasıl hissettirdiğini ifade etmekte zorluk yaşayan çocuklarımız için duygu ve düşüncelerini ifade etmesine izin verin. Resim, yazı veya hareket etmek gibi seçeneklerle onlara yardımcı olun.

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 olur.

Çocuklar rutinleri severler. Bu nedenle, hafta içi-hafta sonu akışını bozmamaya özen gösterin. Hafta sonunda çocuğunuzun kendi başına veya hep birlikte yapabileceğiniz, bu yeni düzene uygun keyifli faaliyetler planlayabilirsiniz.

Uzaktan eğitim sırasında mümkün olduğunca sessiz bir ortam ve dersi dinlemelerini sağlayacak fiziksel koşulları sağlayın ve sınırları netleştirin. Bu süreçte “Çok sıkıldım, seyretmek istemiyorum” diyebilirler, ancak çocukların da hakları olduğu kadar sorumlulukları uygulaması gerektiğini de hatırlatın ve neden o anda izin veremeyeceğinizi açıklayın.

EVDE KALMA KOŞULLARINDA AİLELERE ÖNERİLER*

AÇIKLA BİLGİ VER

- ✓ Yaşa uygun, samimi ve net bir ifade
- ✓ Bilgi saklamaktan ya da abartılı bilgiden kaçın
- ✓ Doğruluğu kanıtlanmış bilgi kaynaklarını takip et

GÜVEN DUYGUSU

- ✓ Yalana başvurmadan, durumu büyütmeden güven ver
- ✓ Kendi duygularını karıştırmadan, çocuğunun ifade etmesine izin ver
- ✓ Kendi sağlığını korurken çocuğun bu davranışları öğrensin

BİRİMİZ HEPİMİZ İÇİN

- ✓ Herkes bir diğerine dikkat ediyor, önem veriyor
- ✓ Birlikte daha güçlüyüz
- ✓ Aile içi iletişimi koruyoruz (özellikle büyükler)

GÜNLÜK AKIŞ

- ✓ Rutin düzenin korunması önemli ancak beklenmedik değişiklikler olabilir
- ✓ Belirsizlik zamanlarında bile sakin faaliyetlere yer ver
- ✓ Ev içi düzen ve kurallarda kimi zaman aksaklıklar olabilir, esnek yaklaşım önemli

EKRAN/ SOSYAL MEDYA ÖLÇÜSÜ

- ✓ Sosyal ağlardan bilgi edinmek gerekli ancak gerektiğinde kendini nasıl uzak tutup koruyabileceğini planla
- ✓ Kaygı artırıcı haberleri sürekli ve tekrar tekrar seyretmekten kaçın

*TACAPAP 2020 Aile Bölümü çeviri ve uyarlaması Prof. Dr. Ayşe Bodurman Arman tarafından yapılmıştır.

VIII-BU SÜREÇTE UYGUN TEKNOLOJİ KULLANIMI VE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI GELİŞMEMESİ İÇİN AİLELERİN UYGULAYABİLECEĞİ BAZI YAKLAŞIMLAR

Çocukların ve anne babanın telefon, bilgisayar saatlerini düzenlenmesi de bu dönemde çok önemlidir. Hepimizin bildiği gibi teknoloji ile uzun süre ilgilenmek kaygıyı arttırmakta ve uyku kalitesini bozmaktadır. Sabah akşam telefona bilgisayara gömülen anne babanın çocuklarını bu zor günlerde korumaya çalışması son derece güçtür. En iyisi net bir karar alıp günün belirli saatlerinde ailece telefondan uzak kalmaktır. Elektronik araçların kaygıyı artırıcı etkisi gibi egzersiz yapmanın da anksiyeteden korunmaya yararı tartışmasız bir gerçektir. Özellikle teknoloji kısıtlaması gereken, otizm özellikleri olan çocuklarda teknolojinin artırılması çocukta gerileme ve kötüleşmeye yol açabilir. Yine bu süreç evde kalındığından problematik internet-teknoloji kullanımı olan çocuklar teknolojik bağımlılık düzeyine ilerleyebilirler. Teknoloji bağımlılığı ise geliştiğinde tedavisi çok zor olan bir durumdur. Bu nedenle,

- Eğlence amacıyla teknoloji kullanımında verilen sabah-akşam yirmi dakikalık izinlerde 1-2 dakikayı geçen zaman ihlalleri olursa bir sonraki izin verilmemelidir. Burada 1-2 dakikalık zaman ihlallerinden daha uzun zaman ihlallerine müsamaha göstermek, “5 dakika daha” diyerek tutturan çocukların kendilerini kontrol etmelerini zorlaştırır.
- Ailelerin eğitimi çok önemlidir. Ebeveynlerin internet ve bilgisayarı etkin ve yararlı bir şekilde kullanarak (iş, yerinde sosyal iletişim, bankacılık hizmetleri, eğitim) çocuklarına model olmaları sağlanmalıdır.
- Sosyal medyada neye girdiği takip edilmelidir, sosyal medyada sadece yanlış bilgiler veren kaygı artışına yol açan haberler değil, aynı zamanda salgını küçümseyen haberler de olabilmektedir. Her iki durum da çocuk ve ergenler için zararlıdır.
- Diz üstü yerine taşınamayan masa üstü bilgisayarların kullanımı

- Bilgisayarın salon ya da oturma odası gibi yalnız kalınmayan ve açık bir ortamda olması (ailenin ne yaptığı konusunda daha fazla bilgisi olması haricinde, aşırı dalıp gitmeyi engeller) ,
- Ekranı ebeveynin görmesi,
- Çocuk odasında bilgisayar olmaması,
- Çocuğun bilgisayara dalıp gitmesinin diğer uyarılarla engellenmesi,
- Bilgisayar ve televizyonun çocukla konuşularak kullanılması,
- Öfke nöbeti olursa da zaman kısıtlaması konusunda geri adım atılmaması,
- İnternet bağlantısının sürekli açık olmaması,
- Bilgisayarın sürekli açık olmaması ya da sürekli olarak hazırda bekletilmemesi
- İlk baştan Wifi bağlantı yerine HDMI olarak takılabilen 3G veya 4.5G cihazlarının kullanımını veya evde Wifi varsa uygun kullanım olmadığı zaman HDMI cihazlara geçiş ve bunu çocuğa vermemek,
- Gerekirse evden tabletin kaldırılması, tableti işte bırakmak
- Zaman ve sınır kurallarına mutlaka uyulması,
- Aile içi iletişimin arttırılması,
- Evde sınır koymayan, «aman oynarsa oynasın» diyen bir aile büyüğü varsa onu kibarca uyarmak uygundur.
- Daha büyük çocuklarda bilgisayarın farklı kullanım alanları konusunda çocuğu eğitmek, ilgi alanlarını çeken siteleri beraber gezmek
- Farklı bir olumlu seçenek sunmak
- Ortak-orta noktada buluşmak denenebilir.
- Ebeveynlerin çocuğun uygun ve yararlı şekilde internet kullanmasını desteklemesi ve bununla ilgili olumlu geri bildirim vermesi
- Ebeveynlerin X-box, PS, Wii gibi oyun konsollarını kullanmaması ya da bunların eve alınmaması

- Kullanılıyorsa video oyununun sosyal bir iletişim aracı olarak kullanılması (konuşarak-sohbet ederek oyun oynamak)
- İnternet filtresi kullanılması
- Mükünse sözleşme yapılması (her iki taraf imzalar-ebeveynin de internetin kullanımını ile sınırları vardır)
- Zaman ayarı kullanılması
- Uyku bozukluğu yaratacak düzeyde yatakta tablet-telefon kullanımı varsa bu saatlerde elinden alınması
- Karanlıkta bilgisayara girilmemesi (aşırı odaklanma, çevreyi görmezden gelme)
- Oyun oynanırken sesin yüksek veya maksimumda olmaması (etrafta olup bitenler, sesler dikkatini dağıtmalı)
- Ekranının ışığı-renkleri-aydınlığının maksimumda olmaması (daha fazla bağlanma ve odaklanmaya yol açar)

IX-KAYGI İLE BAŞ ETMEDE ÇOCUĞUNUZLA UYGULAYABİLECEĞİNİZ FARKINDALIK EGZERSİZLERİ

1- Beş duyuyu kapsayan farkındalık egzersizleri

Bu egzersiz veya aktiviteler yavaş yavaş ve tam olarak farkında ve anda olarak yapılır ve o sırada sadece o egzersize odaklanır anda olmayı sağlamak (geçmiş ve geleceğe aşırı odaklanmayı azaltarak) ve rahatlama ve gevşeme sağlarlar;

- Buzlu su (nefesi tutarak) yüzde gezdirmek,
- Aşırı yoğun egzersiz yapmak,
- Vanilyalı tütsü,
- Rahatlatıcı müzikler,
- Kulaklıkla yüksek sesle hareketli müzik dinleme
- Tarçınlı yemek ve tütsüler,
- Çiçek koklamak,
- Yumuşak kumaşlara dokunmak,
- Oyuncak ayıya dokunmak,
- Kedi sevmek,
- Ağızda kuru meyve, çikolata eritmek,
- Ekşi sakız, limon ağza almak
- Stres topu kullanmak
- 5 tane görünen, 4 tane dokunulan, 3 tane işitilen, 2 tane koklanan, 1 tane tadılan eşyayı hatırlamak, söylemek veya yazmak

2- Ev içinde nefes egzersizi

Tam 5 adım atarken (yürürken) bir kez derin ve yavaş nefes alınmalı, 5 adımda nefes tutulmalı, 5 adımda nefes yavaş yavaş verilmeli, bunun 5 ile 10 kez tekrarlanması

3- Ev içinde uygulanabilecek diğer gevşeme egzersizleri

- Sakin ve sessiz bir yerde oturarak nefes alıp vermeye odaklanmak ilk uygulanacak egzersizlerden biridir. Zil gibi sesli bir uyarı kullanarak egzersizi başlatmak ve bitirmek dikkatin odaklanmasını kolaylaştırır.
- Aşağıdan yukarıya tüm vücudu önce kasıp, sonra bırakmak
- Yatakta dertop olup bir anda kendini bırakmak
- Yumrukları sıkıp sonra rahat bırakmak
- Bir duvarın karşısına geçip, iki elle yaslanmak, itilebildiği kadar itilmesi ve sonra ellerin serbest bırakılması
- Ayaklarla tüm güç ile yeri itmeye çalışmak sonra bunu durdurmak
- Yatağında veya yerde uzanıp, nefes alıp verirken karnının üzerine bir kitap veya sevdiği bir oyuncakı koyup, karnını şişirdikçe kitabın yükselip, alçaldığını görebilir.
- Karnının içinde bir balon ya da deniz topu olduğunu hayal etmesi istenir. Her nefes aldığı anda bu top veya balonun şiştiğini ve her nefes verdiği anda söndüğünü hayal etmesi istenebilir.
- Bir elini (avuç içi) göğsüne ve bir elinizi de karnınıza yerleştirmektir. Her solukta göğsünü sabit tutmaya çalışırken, karnını doldurması talimatı verilir.

X-BU SÜREÇTE ANNE BABALARA YÖNELİK GERGİNLİKLE BAŞA ÇIKMADA UYGULANABİLECEK BİLİNÇLİ FARKINDALIK EGZERSİZLERİ

1-Meditasyon, Nefes ve Gevşeme Egzersizi

Gözleriniz açık veya kapalı bir şekilde, sakin bir meditasyon müziği eşliğinde veya müzik olmadan nefesinize birkaç dakika odaklanabilirsiniz. Burnunuzdan alıp ağzınızdan verebilirsiniz. Nefes alıp verirken zihninizin havanın hareketini takip etmesine izin verin. Bir dakika kadar sonra nefesle ilgili daha ince ayrıntıları fark etmeye çalışın. Nefesini özellikle hissedebildiğiniz belli bir alan var mı? Eğer öyleyse, oradaki nefes hissine odaklanın. Zihniniz dalgalanırsa ve dikkatiniz dağılırsa zihninizi nazikçe nefesinize geri getirin. Burundan derin nefes alınır, nefesin burun, yutak, gırtlak, nefes borusu, akciğerlere doluşuna dikkat edilir. Bu sırada karında şişmelidir. Bir süre nefes içerde tutulduktan sonra ağızdan nefes almadan daha yavaş ve uzun şekilde dışarı verilir. Bu süreçte karnın içinde bir balon varmışta nefes alıp verildiğinde inip şişiyormuş gibi düşünülebilir. Çünkü burada en önemli şey karnın da solunuma katılmasıdır. Derin nefes almak demek, hızlı nefes almak demek değildir. Sizden istenen hızlı nefese nefese kalmak değil, yavaş ama karnın şişeceği kadar derin nefes almanızdır. Bu nefes egzersizi aşırı kaygı, gerginlik yaşandığında yapılabilir, ayrıca bunu yaparken vücudun tümünü bir kasıp, bir bırakmak kas gerginliği ve strese iyi gelebilir. Bu sırada yere sağlam basılmalı, omuzlar mümkün olduğunca gevşek ve düşük olmalıdır.

2- Beden Taraması

Anda deneyimlenen tüm fiziksel duyuları fark etmeyi içerir. Uzanarak ya da rahat bir sandalyede oturarak yapabilirsiniz. İlk önce, derin, yavaş nefes alarak nefes alıp vermeye odaklanın. Ardından, vücudunuzu ayak parmaklarından başlayarak yukarı doğru yavaşça taramaya başlayın ve fiziksel duyuların

olduğu bölgeleri hissedin. Bu duygulara dikkat edin, ancak onları yargılamayın. "Omzum gergin çünkü çok fazla endişeleniyorum" yerine "Omzumda biraz baskı hissediyorum" diyebilirsiniz. Ardından etrafınızdaki sesleri dinleyin. Duyduğunuz sesleri tanımlamamaya çalışın, onları olabildiğince dikkatlice dinleyin. Seslerdeki değışikliklerin ne kadar ince olabileceğine dikkat edin. Sıkıntı hissettiğiniz vücut bölgesine vücudunuza şefkat gösterdiğini hayal ettiğiniz elinizi koymak da rahatlatıcı olabilir.

3- Farkındalıklı yavaş yeme

Bir elma, mandalina, tarçınlı ve vanilyalı yiyecekler, kuru meyveler veya diğer meyveler kullanılabilir. İlk önce bunları ağza almadan görüntülerine ayrıca bu sırada rengine, dışarıdan kokusuna, ellerimizde yarattığı hisse odaklanılmalıdır. Daha sonra gözler kapalı iken bir ısırık alınabilir. Ağızda, dişlerinde, dilde, damakta ne olduğuna dikkat edilmelidir. Buruna nasıl bir koku çıkmaktadır. Ağız içinde sadece nasıl bir tat verdiği değıl, nasıl bir temassal-dokunsal hisse yol açtığı dikkat edilmelidir. Acele edilmemelidir, tadın nasıl değıştiğı, yiyeceğın nasıl bir kıvama geldiğı, yarattığı yutma isteğı farkedilmeli, diş ve dillerin ne yaptığına dikkat edilmelidir. Yutmak için bir dürtü olup olmadığının farkına varılmalıdır ve ardından yemek borusundan, yutaktan aşağı doğru giderken lokmanın nasıl aşağı indiğı ve nasıl bir his yarattığı üzerinde durulmalıdır. Yutma tam olarak bittiğinde gene küçük bir ısırık alınmalı, yavaş yemeye, anda olmaya, o sırada sadece bu işe odaklanmaya çalışılmalıdır. Acele edilmemeli, meraklı bir şekilde tüm bu süreç gözlenmelidir. Dikkatiniz dağılabilir, aklınıza başka düşünceler gelebilir, bu normaldir kendinizi yargılamadan düşüncenizin arkadan konuşmasına izin verin, bir süre sonra arkadan gelen radyo sesi gibi azalacaktır. Düşünceleri ve duygularınızı baskılamaya çalışmak, onları düşünmemeye çalışmak tam tersine daha fazla aklınıza gelmesine yol açar. Onları gözleyin, kabul edin, onlarla boğuşmayın, tepki vermeden gökyüzündeki bulutlar, nehirdeki yapraklar gibi geçişini izleyin.

4- Diğer farkındalık-kendindelik becerileri ve işe yarayabilecek bazı diğer teknikler

- İşleri parçalara bölmek,
- Her seferinde tek bir iş yapma ve tam olarak ona odaklanmak,
- Anı yaşamak, anda kalmak
- Ön yargısız değerlendirmelerde bulunmak, duygu ve düşüncelerin sadece duygu ve düşünce olduğu, somut olarak bize zarar veremeyecekleri ve her düşüncenin gerçeği yansıtmayabileceğini farketmek
- Her şeye, kötü de olsa tüm duygu ve düşüncelere yer açmak ve onlara hoşgeldin diyebilmek
- Kendine ve başkalarına şefkat göstermek
- Başkalarına karşı sevecen, ilgili, empatik olmaya çalışmak,
- Başkalarının sorunlarına duyarlı olmak,
- Başkalarının ihtiyaçlarına yardımcı olmak (bu süreçte 65 yaş üstü bir komşunuzun alışverişini yapmak..)
- Anı yaşamayı, birşeyi ilk kez gören meraklı bir çocuk veya sanki bir bilim adamı gibi bir şeyi ilk kez keşfediyormuş gibi yaşamak,
- Sıkıntı hissedilen vücut parçaları yerine başka vücut parçalarına odaklanmak

XI-SONUÇ ve SON ÖNERİLER

Tüm dünyayı etkisi altına alan bu salgın bizim seçimimiz değil, ama bu süreci nasıl yaşayacağımız bizim seçimimiz.

Kendi endişelerinizi yönetmekte zorlandığınız böylesine zorlu bir dönemde, çocuklarınızdan bilgi saklamak ya da duygularınızı göstermemeye çalışmak yerine, onlara karşı samimi ve açık olmaya gayret edin. Sürekli, tutarlı ve dürüst yanıtlarla onlara güven ve destek verin. Yaşlarına uygun bir dille çocuklarla konuşmak, belirsizliğin getireceği kaygı ve tedirginliğin önüne geçer. Çocuklar, dünyanın güvenilir bir yer olduğuna inanma ihtiyacında ve bu inanç, yetişkinlerin tutum ve yorumlarıyla yakından ilişkili. Yetişkinler olarak yapabileceğimiz en iyi şey onları dinlemek ve destekleyici, tutarlı ve dürüst bir tutum takınmaktır. Çocukların lehine olarak, bilimsel veriler kayba ve travmaya uğrayan pekçok çocuğun oldukça dayanıklı ve kendini yenileme gücüne sahip olduğunu göstermektedir. Sürekli yardım ve konuşmaya açık bir ortam sağlamak çocukların sorunlarla olan mücadele gücünü artırıp ileride sorunlarla baş edebilmelerine olanak sağlayacaktır. Böylece geliştirebilecekleri psikiyatrik bozukluklar riski de azalabilecektir.

Sadece bu süreç sırasında değil, bu süreç sona erdiğinde de birçok çocuk ve gençte bazı psikiyatrik bozulmaların ortaya çıkması yüksek derecede olasıdır. Biz Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği ve tüm Türkiye'ye yayılmış Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi hekimleri olarak üzerimize düşen görevi sonuna kadar yerine getirmeye hazırız.

Son olarak bu süreçte maalesef hekim, hemşire, sağlık teknisyeni, hastanede çalışan diğer destek personelinin çocukları daha fazla etkilenmektedir. Bu konu ile ilgili olarak Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği ve meslektaşlarımız olarak bu süreçte sağlık çalışanları ve çocuklarına nasıl destek sağlanabileceği konusunda çalışmalarımız

(online destek, hastaneler bazında birebir destek...) yoğun olarak devam etmektedir. Bu konu ile ilgili üstümüze düşen sorumluluğu şu an ve takip eden süreçte yerine getirmeye çalışacağız.

Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği olarak bu zor günlerin bir an önce ve en az zararla atlatılmasını tüm kalbimizle diliyoruz.

Saygılarımızla