

# PANDEMİ SÜRECİ VE ÇOCUKLARIN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞI AİLELERE ÖNERİLER

---

HAZIRLAYAN: HALİME DİRİL



# SUNUM PLANI

1. Hedefler
2. Zorlayıcı Yaşam Olayları ve Pandemi Süreci
3. Çocukların Psikolojik Dayanıklılığı: Risk Ve Koruyucu Faktörler
4. Çocukların Psikolojik Dayanıklılığını Güçlendirme Yolları
5. Gerginlik, Kaygı veya Kayıpla Baş Etmede Kullanılabilecek Etkinlikler

# Hedefler

- ✓ Covid-19 salgın hastalığı sonrasında
  - ✓ çocukların psikolojik dayanıklılığını arttırmak
  - ✓ çocuk ve ebeveynlerin uyum sürecine destek olmak
- ✓ Covid-19 salgını sırasında çocukların ve ailelerin baş etme becerilerini ve psikolojik iyilik hallerini arttırmak

# COVID-19 ve PANDEMİ SÜRECİ

- Koronavirüs 2019 (COVID-19) hastalığı Dünya Sağlık Örgütü tarafından pandemi olarak ilan edilerek Türkiye'de dahil olmak üzere dünyadaki tüm ülkeleri ve bu ülkelerde yaşayan bireyleri, toplumsal ve bireysel düzeyde doğrudan ya da dolaylı olarak etkilemiştir.

- COVID-19'un giderek yaygınlaşması,
- COVID-19 bulaşan ve/veya vefat eden kişilerin sayısının artması,
- eğitim-öğretim faaliyetlerinin online platformlara taşınması,
- öğrenci değerlendirmelerinin farklılaşması
- ve sokağa çıkma yasaklarının başlaması

yetişkinlik, çocukluk, yaşlılık gibi pek çok gelişim dönemindeki bireylerin ruh sağlıklarının olumsuz yönde etkilenmesine neden

olmuştur (Wang, Pan, Wan, Tan, Xu, Ho ve Ho, 2020; akt. Çaykuş, E.T. ve Çaykuş, T. 2020).

- Çocukların bilişsel, sosyal, fiziksel ve dil gelişim düzeyleri nedeniyle diğer gelişim dönemlerindeki bireylere göre COVID-19 salgını gibi kriz durumlarından ve bu kriz yaşantılarının yansımalarından daha fazla zarar görebilme ihtimalleri vardır (Lieberman, Chu, Van Horn ve Harris, 2011; akt. Çaykuş, E.T. ve Çaykuş, T. 2020).



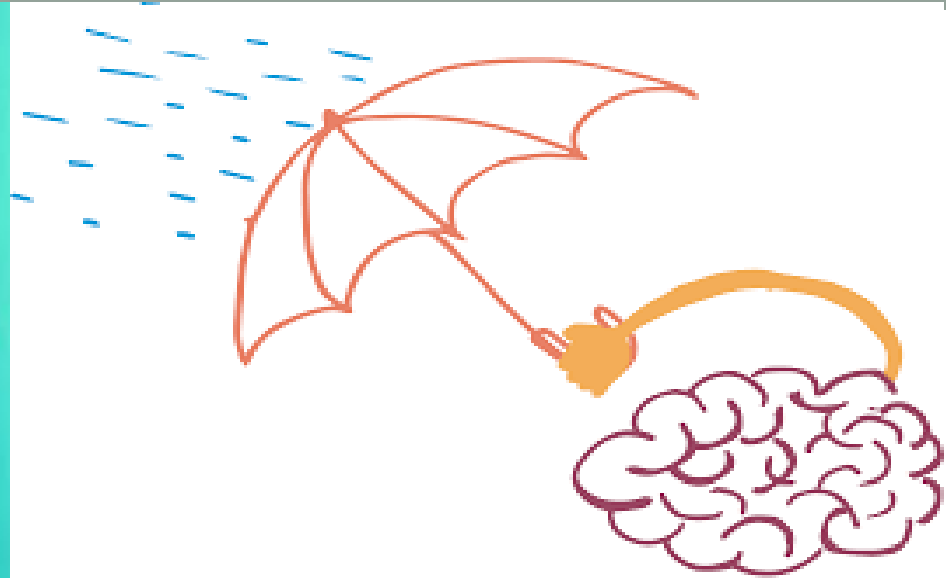
- Bilişsel gelişim açısından düşünöldüğünde, çocuklar henüz soyut düşünöbilme yetisi kazanamadıkları (Santrock, 1997) için COVID-19 salgını ve bu salgın sürecinde neden bireysel ve toplumsal korunma yöntemlerinin kullanılması gerektiğini anlamakta güçlük çekebilir ve bunu değerlendiremediklerinden kaygılarını ve korkularını artırabilecek işlevsel olmayan düşünceler üretebilirler.





- Koronavirüs (COVID-19) salgını nedeniyle çocukların hem kendileri için hem de aileleri, arkadaşları ve yakınlarına yönelik endişe, kaygı, panik ve korku yaşamaları olağan kabul edilmektedir (Jiao vd., 2020; akt. Demirbaş ve Koçak, 2020).
- Ancak çocukların yaşadığı bu kaygı sürecini iyi yönetebilmek ebeveynlerin sorumluluğundadır.





# PSIKOLOJİK DAYANIKLILIK



- **Psikolojik dayanıklılık**, kişilerin yaşamda karşılaştıkları çeşitli güçlükler karşısında, kendilerini toparlayabilme veya bunların üstesinden gelebilme yeteneğidir.



- Bir başka deyişle bireyler zorlu yaşam olaylarıyla karşılaşsa bile bu zorlu yaşam olayının üstesinden gelebiliyorsa bireyin psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksektir. Psikolojik dayanıklılık düzeyi bireylerin sahip olduğu risk ve koruyucu faktörlere göre değişmektedir (Çaykuş,E.T. ve Çaykuş, T., 2020).

Risk Factors



Level of Risk



Protective Factors

- Bu nedenle çocukların COVID-19 sonrası psikolojik dayanıklılığı artırılarak ruh sağlıklarının desteklenmesi için öncelikle çocukların sahip olduğu koruyucu ve risk faktörlerinin belirlenmesi gerekir.

# Risk Faktörleri



- Risk faktörleri, bireyin hem ruh hem de beden sağlığını tehdit eden bir zorlu yaşam olayıyla karşılaşması durumunda sürecin sonunda olumsuz bir sonuç elde edilmesi veya bu zorlu sürecin üstesinden gelmesini engelleyen etmenler olarak tanımlanmaktadır (Richman ve Fraser, 2001; akt. Çaykuş, E.T. ve Çaykuş, T. 2020).
- Bu nedenle risk grubunda yer alan çocuklar öncelikle müdahale edilmesi ve psikolojik dayanıklılıklarının artırılması gereken grupta yer alırlar.

## RİSK FAKTÖRLERİ

Çocuklar problemlı gebelik sonrası dünyaya gelmişlerse

Bakım verenleri madde bağımlısıysa

Ebeveynlerinin sorunlu boşanmalarına şahit olmuşlarsa

Ebeveynlerinin boşanma sonrası yaşadığı çatışmanın bir parçası olmuşlarsa

İhmal ve istismara uğramışlarsa

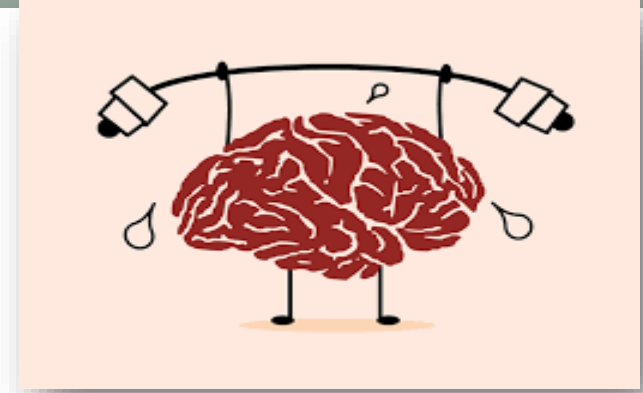
Ailede veya çocukların kendisinde herhangi bir kronik rahatsızlık varsa

Ekonomik güçlükler içinde büyümüşlerse

Çatışma olan bir aile ortamında büyümüşlerse

Ebeveynlerinin sevgisinden uzak kalmışlarsa

# Koruyucu Faktörler



- Koruyucu faktörler, bireyin ruhsal ve fiziksel sağlığına zarar verme durumlarında veya karşılaşılabileceği zorlu yaşam olayında bu güçlüklerin üstesinden gelebileceğini ve bu sürecin sonunda daha istenen sonuçlar almasını öngören özellikler olarak tanımlanmaktadır (Wright ve Masten, 2004; akt. Çaykuş,E.T. ve Çaykuş, T. 2020).

## KORUYUCU FAKTÖRLER

Ebeveynlerine güvenli bağlanmış olma

Kolay uyum sağlayabilme

Demokratik anne-baba tutumuna sahip olma

Ait olma duygusunu hissetme

Ailede istenen çocuk olma

Özerklik ve girişimciliğin teşvik edildiği aile ortamında büyüme

Ekonomik yönden güçlü olma

İşlevsel başa çıkma becerilerine sahip olma

Aile, akran ve arkadaş desteği gibi sosyal destek kaynaklarına sahip olma



Bu zorlu ve özel süreçte anne baba olarak çocuklarınızın

- psikolojik sağlamlılık düzeyini artırmak ve
- evde geçirdikleri sürenin daha verimli olabilmesi

için neler yapabilirsiniz?



# ÇOCUKLARIN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞINI GÜÇLENDİRME YOLLARI

- COVID-19 pandemi sürecinde psikolojik dayanıklılığı güçlendirmek için **aile, öğretmen, okul idarecileri ve ruh sağlığı çalışanlarının işbirliği halinde çalışması** gerekir.
- **Temel amacımız** çocukların COVID-19 pandemi süreci sonrasında gösterdikleri duygu, düşünce, fiziksel ve bilişsel tepkilerini ele alarak COVID-19 öncesi normal yaşamlarına dönmelerini desteklemektir.

- Çocukların psikolojik dayanıklılığının güçlendirilmesi ile
  - COVID-19 pandemi süreciyle sarsılan temel güven duygusunun yeniden kazanma,
  - ikincil travmayı önleme,
  - başa çıkma ve problem çözme becerilerinin kazandırma,
  - umudu arttırma

ve COVID-19 öncesi işlevselliğini tekrar kazanmaları

hedeflenmektedir (Jongsma, Peterson, McInnis ve Bruce, 2014; WHO, 2020; akt Çaykuş, E.T. ve Çaykuş, T. 2020).

- Ebeveynlerin, öğretmenlerin, okul idarecilerinin veya ruh sağlığı çalışanlarının çocuklarla çalışırken sahip olduğu roller ve yerine getirmesi gereken sorumluluklar farklılaşır.
- Ancak **temel amaç ve işbirliği** gibi bazı ortak noktalar bulunmaktadır. Bu ortak noktalar çerçevesinde şu öneriler **verilebilir** (Berk, 2010; Corr ve Balk, 2010; Travmatik Stres Bozukluğu Merkezi, 2020, Türkiye Psikiyatri Derneği, 2020; akt. Çaykuş, E.T. ve Çaykuş, T. 2020).



# Dinleme, anlama ve cevap verme:

- Çocukların bilişsel gelişim düzeyleri (Corr ve Balk, 2010; Dyregrov, 2008), kayıp ve yas durumlarında çocukların çelişkili tepkiler verebildiği (Dyregrov, 2008) gerçeği göz önünde bulundurulduğunda çocukların yaşanan bu kayıplara nasıl tepkiler verdiği öncelikle belirlenmelidir.

# Dinleme, anlama ve cevap verme:

- Çocuğun yaşanan kayıp sonrası dinlenilmesi, anlaşılması ve çocuğun gelişim dönemine uygun cevaplar verilmesi, çocuğun suçluluk hissettiren düşüncelerin ortadan kaldırılarak çocukta duygu düzenlemeleri yapılabilir.

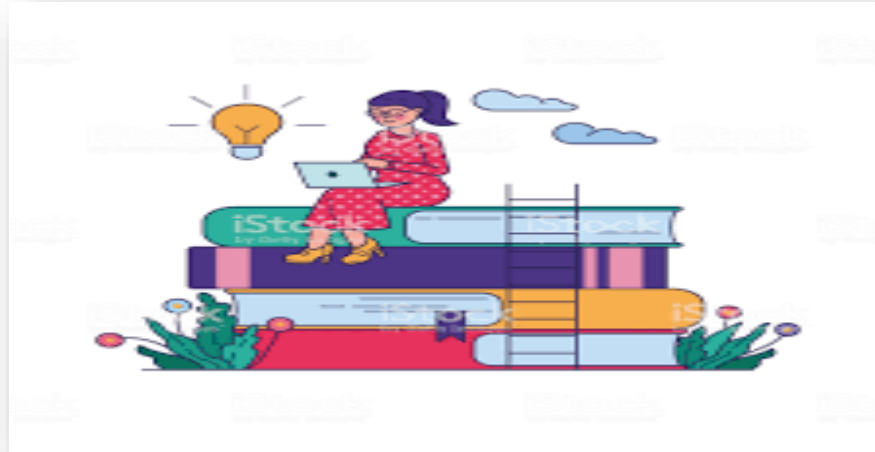


# Öz-bakım:

- COVID-19 pandemi sürecinde çocuklar gibi çocuğun etrafındaki kişiler de zaman zaman bu süreçle başa çıkmakta zorluk çekebilirler.
- Yetişkinlerin de çocuklar gibi duygularını ifade etmeye ihtiyaçları olduğu için online platformlarda sevdikleriyle görüşerek, süreçle ilgili hissettiği duygularını akranlarıyla paylaşarak, COVID-19 pandemi sürecindeki duygularını normalleştirebilir.

# Bilgi alma ve verme:

- Yetişkinlerin çocukların psikolojik dayanıklılığını artırırken doğru bilgiye ulaşmaları ve çocuklarla çalışırken doğru kaynakların önerilerini dikkate almaları gerekmektedir.



# AİLELERE ÖNERİLER





- Çocuklar aile bireylerinin davranışlarını rol model alırlar bu yüzden ailelerin COVID-19 pandemi sürecindeki tepkileri çocuklar için oldukça önemlidir.
- Çocuklar bilişsel gelişimleri gereği COVID-19 pandemi sürecini kendi başlarına anlamlandıramayacakları için en yakınlarındaki güvendikleri aile üyelerini taklit ederek sürece uyum sağlamaya çalışacaklardır (Çaykuş, E.T. ve Çaykuş, T. 2020; akt. Pearlman, Schwalbe ve Cloitre, 2010).



# Güvenlik duygusu oluřturma:

- Aileler, çocuklara COVID-19 sonrası evde kalmanın önemini, neden evde kalınması gerektiğini çocuklara açıklayarak çocuklarda sarsılan güven duygusunun tekrar inşa edilmesine katkı sağlayabilir.



# Bir arada olma/zaman geçirme:

- Çocuklarla birebir zaman geçirmek çocukların sevildiğini ve güvende hissetmesini sağlar. ocukla geçirilen bu zaman diliminde televizyon ve telefonun kapatılması önerilir.



- Bu zaman diliminde
  - çocukların gelişim düzeyine göre kitaplar okumak,
  - legolarla, oyun hamurlarıyla oynamak,
  - tahmin etme, cümle tamamlama gibi oyunlar oynanarak çocukla geçirilen zaman daha etkin kullanılabilir.
- Ayrıca bu etkinlikler aracılığıyla sevdiği ve güvendiği kişilerin yanında olması çocuğun kaygı ve korku seviyesinin azalmasını sağlayabilir.

# Paylaşımı destekleme:

- Aile üyelerinin, çocukların duygu ve düşüncelerini ifade edebilmeleri için çocukları teşvik etmeleri ve paylaşımlarını dinlemeye istekli olmaları önemlidir.
- Eğer çocuğun COVID-19 tanısı almış bir yakını varsa çocuğa bu durum açıklanarak tanı almış kişiyle bağlarının koparılmamasına, telefon, mesaj gibi kanallar aracılığıyla iletişimin devam ettirilmesine özen gösterilebilir.

# Paylaşımı destekleme:

- Boşanmış ya da boşanma sürecinde olan ailelerin COVID-19 pandemi sürecinde çocuklarıyla olan iletişimlerini artırmaları için çocuğun ihtiyaç durumuna göre program düzenlenme, program dahilinde çocukla görüşmeleri öneri olarak sunulabilir.



# İkincil travmayı önleme:

- Ev ortamında çocukların COVID-19 pandemi süreciyle ilgili gereğinden fazla görsel ve işitsel uyarılara (medya, sosyal medya vb.) maruz bırakılmaması gerekmektedir (NCTSN, 2020b).
- Aynı zamanda çocuklara nasıl vakit geçirdiği sorusu sorularak ikincil travmaya neden olabilecek uyarılara maruz kalıp kalmadığı öğrenilebilir.

# Günlük rutin oluřturma:

- COVID-19 pandemi süreciyle birlikte çocuklarda uykuya dalmakta güçlük, uzun süreli uyuma, kabuslar görme, öğün atlama gibi uyku ve beslenme düzeninde birtakım değişiklikler meydana gelmiştir (Çaykuş,E.T. ve Çaykuş, T. 2020).
- Bu nedenle aile üyeleri çocukların COVID-19 pandemi süreci öncesi günlük rutinlerindeki uyku ve beslenme düzenlerine ulaşmalarını sağlamalıdır.



# Esnek olma ve kabul edici davranma:

- COVID-19 pandemi sürecinde uzun süreli bilgisayar başında oturma, oyun oynama, telefonla meşgul olma gibi davranışların sıklığında artış görülebilir.
- Bu nedenle aile üyelerinin bu artan davranışlar karşısında daha esnek olması ve çocukları eleştirmemesi çocuklarının bu süreci daha kolay atlatabilmelerine yardımcı olabilir.

# Bilgilendirme:

- Çocuklar COVID-19 pandemi sürecinde COVID-19'la ilgili yanlış veya eksik bilgiler öğrenmiş olabilirler. Çocukların bilgilerini tespit etmek amacıyla bu noktada ebeveynlerin konuşmaya istekli olup ara ara COVID-19'la ilgili sorular sorabilirler. Çocukların duygu, düşünce ve davranışlarının yakından gözlemleyerek çocukların duygularının anlaşıldığının da ifade etmeleri önemlidir.



# Bilgilendirme

- COVID-19 pandemi sürecinde kayıp yaşıyan ya da buna şahit olan çocuklar için bu kavramlar somut örneklerle açıklanabilir.
- Ölüm haberinin verilmesi mümkün olan en kısa sürede, doğru yer ve zamanda çocuğun güvendiği kişiler tarafından verilmelidir (Çaykuş,E.T. ve Çaykuş, T. 2020).

# Gerginlik, Kaygı veya Kayıpla Baş Etmede Kullanılabilecek Etkinlikler



**Oyun ve etkinliklerle çocuğunuzun kaygısına neden olan olumsuz düşünceleri fark etmesini ve değiştirmesini sağlayabilirsiniz.**

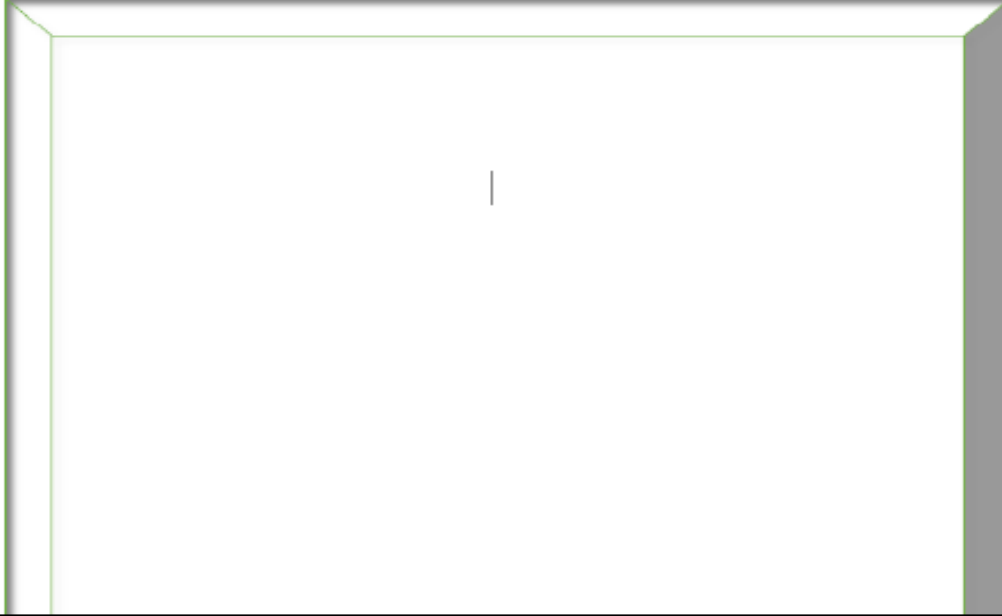
## BU SÜREÇTE OLAN GÜZEL ŞEYLERİN RESMİ

YAŞ DÜZEYİ: Her yaş düzeyine uygundur.

Resim çizmek bir başka duygu ifade yoludur. Bu etkinlikle çocuğunuzun yaşadığı süreçte başından geçen iyi anıları hatırdta tutmasını sağlayabilir, olumlu duygularının su yüzüne çıkıp destek vermesine katkıda bulunabilirsiniz. "Salgın/ uzun süredir evde olmak/ ...'nın kaybı vb. oldukça yorucu/ sıkıcı/ üzücü bir durum. Fakat tüm bu kötü şeyler yaşanırken güzel şeyler de yaşandı ve yaşanmaya devam ediyor. Biraz bunlardan bahsetmek hepimize iyi gelebilir. "Haydi bir düşün: Bu süreçte olan en güzel şeyler nelerdi? Bunun ya da bunların bir resmini çiz." yönergesini verebilirsiniz. Daha sonra çocuğunuza neyin resmini çizdiğini, çizdiklerinin neler olduğunu sorup sohbet edebilirsiniz.



*Bu Süreçte Olan Güzel Şeylerin Resmi*



## KENDİMİ DAHA İYİ HİSETTİREN ŞEYLER LİSTESİ

YAŞ DÜZEYİ: Her yaş düzeyine uygundur.

Olumsuz yaşam olaylarının ardından bireyin dayanıklı tepkiler verebilmesi, bireysel ve çevresel kaynaklarının olması ve bunların farkında olabilmesi ile mümkündür. Travmatik yaşantının hemen ardından bu kaynakları keşfetmek güçtür. Çocuğunuzun bu etkinlikte yer alan başlıkları düşünmesini ve cevaplarını not etmesini sağlayın. Daha küçük yaş gruplarında aynı soruları sorarak çizmesini isteyebilirsiniz.



### KENDİMİ DAHA İYİ HİSETTİREN ŞEYLER LİSTESİ

**Kötü şeylerin olmasını önlemek için düşündüğüm yolların bir listesi:**

- 
- 
- 
- 

**Üzgün olduğumda daha iyi hissetmek için yapabileceğim bazı şeyler:**

- 
- 
- 
- 

**İşte gerçekten iyi olduğum bazı şeyler:**

- 
- 
- 
- 

**Daha iyisini yapmayı öğrenmek istediğim bazı şeyler:**

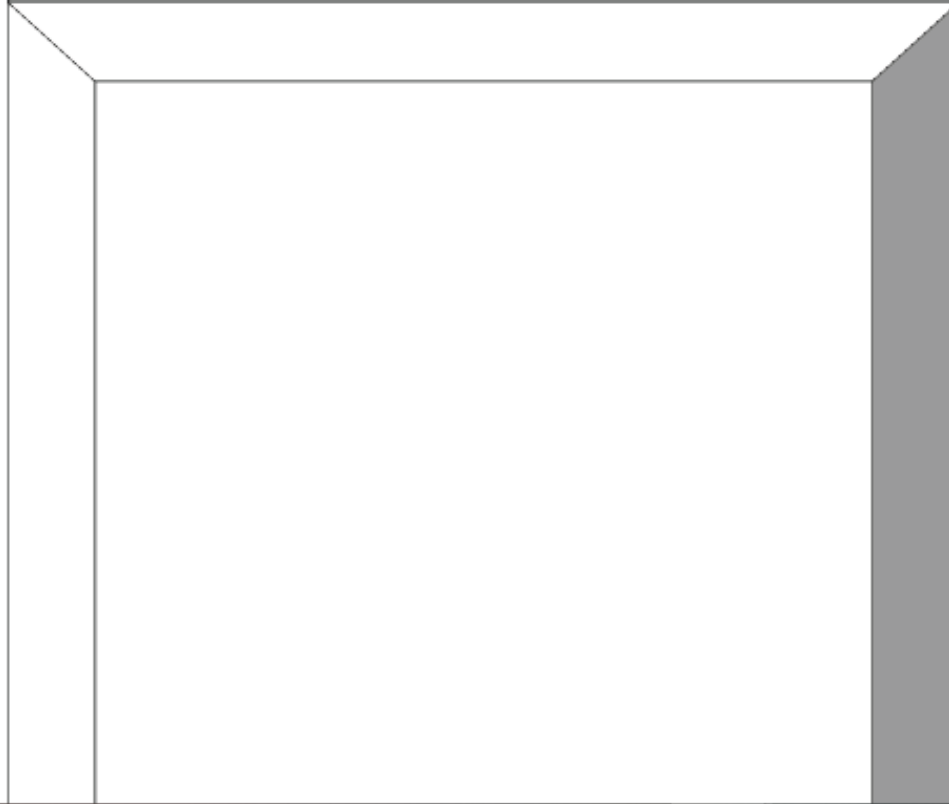
- 
- 
- 
- 

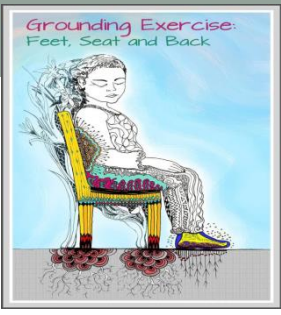
**İnsanların beni sevmesinin veya benim hakkında özel olan şeylerin bazı nedenleri şunlardır:**

## KAYGIYI TANIMLAMA 1

**YAŞ DÜZEYİ:** Her yaş düzeyine uygundur.

Duyguyla baş edebilmek için soyut olan duyguyu somut hale getirmek gereklidir. Bu etkinlikle çocuğunuzun kaygıyı somutlaştırarak onu yönetmeyi sağlamasına yardım edebilirsiniz. "Kaygı da tüm duygular gibi her insanın yaşayabileceği bir duygudur. Ancak herkes onu farklı şekilde ve seviyede hisseder. Senin kaygın neye benziyor? Resmini çiz." yönergesini veriniz.





# Dengeleme (Grounding)

**Zihne istem dışı giren düşünceleri kontrol altına almayı sağlayan bu teknikte amaç, duyularımız aracılığıyla çevre ve bedenimizle ilgili farkındalığı sağlamak ve içinde bulunulan ana geri getirmektedir.**

- Ellerinizi ve ayaklarınızı serbest bırakacak şekilde, rahat bir pozisyonda oturun.
- • Nefesinizi yavaş ve derin şekilde alıp vermeye başlayın.
- • Etrafınıza bakın ve sizde herhangi bir rahatsızlık veya stres hissi uyandırmayan beş objenin adını zihninizde tekrarlayın.
- • Yavaş ve derin nefes alıp vermeye devam edin.
- • Şimdi etrafınızda duyduğunuz seslere kulak verin ve sizde herhangi bir rahatsızlık ya da stres hissi uyandırmayan beş sesi zihninizden geçirin.
- • Yavaş ve derin nefes alıp vermeye devam edin.
- • Ve şimdi bedensel duyularınıza ve nasıl hissettiğinize dikkat etmeye çalışın ve sizde herhangi bir rahatsızlık ya da stres hissi uyandırmayan beş hissin ne olduğunu zihninizden geçirin.
- • Nefesinizi yavaş ve derin şekilde alıp verin.

(Kaynak: Türkiye Psikiyatri Derneği )



**Bu sürecin sağlıklı, sevgi dolu ve ilişkileri geliştirici bir dönem olarak yaşanması dileği ile...**



- Hazırlayan : Halime Diril
- Akdeniz Üniversitesi – Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü
- 2020-2021 Öğretim Yılı – Topluma Hizmet Dersi
- Ders Sorumlusu: Öğr. Gör. Seval Apaydın

# KAYNAKÇA:

- Çaykuş, E. T., ve Çaykuş, T. M. Covid-19 Pandemi Sürecinde Çocukların Psikolojik Dayanıklılığını Güçlendirme Yolları: Ailelere, Öğretmenlere Ve Ruh Sağlığı Uzmanlarına Öneriler. *Avrasya Sosyal Ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 95-113.
- Demirbaş, N. K., ve Koçak, S. S. 2-6 Yaş Arasında Çocuğu Olan Ebeveynlerin Bakış Açısıyla Covid-19 Salgın Sürecinin Değerlendirilmesi. *Avrasya Sosyal Ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(6), 328-349.
- Ercan, E. S., Arman, A. R., Emirođlu, N. İ., Öztop, D. B., ve Yalçın, Ö. (2020). Türkiye çocuk ve genç psikiyatrisi derneği covid-19 (korona) virüs salgını sırasında aile, çocuk ve ergenlere yönelik psikososyal ve ruhsal destek rehberi. 2020. *Erişim tarihi*, 6.
- Türkiye Psikiyatri Derneği (TPD). Covid-19 ve Ruh Sağlığı. [www.psikiyatri.org.tr](http://www.psikiyatri.org.tr) > menu >covid-19-ve-ruh-sagligi
- (<https://www.sevizmir.k12.tr/ilkokul-haber/1145/pandemi-surecinde-cocuk-ergen-ve-ailelere-yonelik-psikolojik-destek-el-kitabi/>)